市報 とうみ お知らせ版
No.363 令和２年10月16日

11月８日(日)は 東御市議会議員一般選挙投票日

暮らしの願いを市政に反映させるため、私たちの最も身近な代表を選ぶ大切な選挙です。投票日には棄権することなく、あなたの大切な一票を投票しましょう！

◆投票できる方

平成14年11月９日以前に生まれ、令和２年７月31日以前から引き続き東御市に住んでいる日本国民の方（選挙人名簿に登録されている方）です。

ただし、投票日までに市外へ転出した場合は、投票できません。

なお、**投票日当日は指定された投票所以外では投票できません。**投票所入場券に記載された投票所をご確認ください。

◆11月８日に投票に行かれない方は期日前投票・不在者投票をしましょう

投票日に仕事がある方、レジャー等で他の市町村にお出掛けの方は、期日前投票ができます。また、病院や施設に入院・入所されている方は、その施設内で不在者投票ができる場合があります。病院や施設にご確認ください。

期日前投票所	期間および時間
市役所本館２階　全員協議会室	**11月２日（月）～７日（土）**午前８時30分～午後８時
滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター、北御牧庁舎	**11月２日（月）～７日（土）**午前10時～午後５時

※投開票状況については、投票日当日 FM とうみ（78.5 MHｚ）でお知らせする予定です。

※新型コロナウイルス感染防止対策としてマスクの着用をお願いします。

問／**東御市選挙管理委員会　☎64－5809**

目次

3P……お知らせ
4P……催し、講座・教室
5P……ホワイトボード
6P……子育てインフォメーション、図書館だより
7P……保健・福祉等案内、相談コーナー
8P……文化会館・美術館のイベント情報、休日・夜間の救急医療案内

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として、変更または中止となる場合があります。（講座、イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。）最新情報は市ホームページでご確認ください。

●問い合わせは、特別な記載がない限り平日の開庁時間（午前８時30分～午後５時15分）とさせていただきます。

◆11月8日執行東御市議会議員一般選挙投票所一覧

投票区	区（支区）名	投票所	所在地
1	加沢	加沢公民館	加沢1206－1
2	常田・城ノ前・新屋・伊勢原	東部中学校（体育館）	常田300－2
3	田中・県	田中公民館	田中98－2
4	本海野・白鳥台	海野宿ふれあいセンター	本海野1125－1
5	西海野	西海野公民館	本海野461－1
6	赤岩・片羽・中屋敷	滋野コミュニティーセンター	滋野乙2962
7	桜井・大石	滋野児童館	滋野乙507－7
8	原口・聖	原口公民館	滋野乙3967－5
9	乙女平・王子平・金井	金井研修センター（金井公民館）	鞍掛633
10	湯の丸・奈良原※	奈良原公民館 **（投票は午後６時まで）**	新張2544－2
11	新張（横堰に限る）、滝の沢	横堰公民館	新張690－1
12	別府・新張（横堰を除く）・鞍掛自治区・リードリーくらかけ	新張公民館	新張1125
13	出場・東町・西宮・祢津南	祢津児童館	祢津917－4
14	姫子沢・東上田（姫子沢に限る）※	姫子沢公民館 **（投票は午後６時まで）**	祢津2938－7
15	東上田(原､長峰および姫子沢を除く）・寺坂	東上田公民館	和7563－1
16	東上田（原および長峰に限る）・田沢（タタラ堂に限る）・大川・栗林	和コミュニティーセンター	和2628
17	田沢（タタラ堂を除く）	田沢公民館	和5145
18	海善寺・日向が丘・海善寺北・睦	海善寺公民館	海善寺834－2
19	曽根・東深井・西深井	東深井公民館	和715－3
20	西入・東入※	西入公民館 **（投票は午後６時まで）**	和6710－2
21	上八重原・田楽平・中八重原	上八重原公民館	八重原321－1
22	下八重原・芸術むら・白樺	下八重原公民館	八重原2914
23	切久保・八反田・大日向・光ケ丘	北御牧庁舎	大日向337
24	本下之城・田之尻・畔田・宮	生きがい交流センター	下之城45−6
25	御牧原南部・御牧原北部	北部区公民館	御牧原1404－1
26	布下・常満・島川原	ケアポートみまき	布下６－1
27	羽毛山・牧ヶ原	羽毛山コミュニティーセンター	羽毛山336－1

投票時間は、午前７時から午後８時までです。※ただし、「10　湯の丸・奈良原」「14　姫子沢・東上田（姫子沢に限る）」「20　西入・東入」は午前７時から**午後６時まで**です。

一部投票所の変更（投票区19）がありますので、ご注意ください。

〈広告欄〉　※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

お知らせ

新型コロナウイルス感染防止対策のためのイベント等中止のお知らせ

・東御市短詩型文学祭
※入賞作品は、市報本紙12月号に掲載予定

問／**東御市短詩型文学祭実行委員会事務局（生涯学習課　社会教育・公民館係）**
☎64―5885

・東御市総合文化フェスティバル

問／**東御市総合文化フェスティバル実行委員会事務局（生涯学習課　社会教育・公民館係）**
☎64―5885

図書館からのお知らせ

今年の図書館まつりは新型コロナウイルス感染防止対策のため中止させていただきますが、リユース市、古本回収、ずくだすポイントプレゼントは**11月3日（火・祝）**に実施します。

◆リユース市
場所　図書館2階　研修室1・2
時間　午前9時～午後4時
内容　除籍本等のリユース市
　一人10冊まで無料配布
※リユース本を持ち帰る袋をお持ちください。
※ご自宅で不要になった本をリユース市に提供いただける方は図書館へお持ちください。（百科事典、コンビニコミック、雑誌、個人出版の本、汚損破損本、ISBN（通常、本の裏表紙に記載されている9または4から始まる図書コード）のない本はご遠慮ください。）
※提供いただける本の取り扱いは図書館に一任することをご了承ください。
※そのほか、発行から1年未満の新しい本（絵本・紙芝居・児童書）も引き続き寄贈をお願いしています。

◆古本回収（陸前高田市図書館ゆめプロジェクト）
場所　図書館1階カウンター
時間　午前9時～午後4時
内容　陸前高田市の図書館復興のための古本回収です。㈱バリューブックスを通じて被災地支援を行います。
※受け取り出来ない本は右記と同様です。

◆ずくだすポイントプレゼント
場所　図書館3階カウンター
時間　午前9時～午後4時
内容　来館された方にずくだすポイントをプレゼントします。

問／**市立図書館　☎64―5886**

インフルエンザ予防接種費用を助成します

◆対象
　接種日以前から申請日まで東御市に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方（年齢は令和3年3月31日現在）
①18歳以下の方
②19歳以上59歳以下の方で、心臓、腎臓、呼吸機能に一定の障がいのある方
③妊娠中の方

◆助成対象期間
10月1日～令和3年1月31日

◆助成額
1回あたり3000円まで
※接種費用が3000円未満の場合は接種費用額まで

◆助成対象回数
小学2年生以下は2回で、そのほかは1回

◆申請方法
　対象者に補助金申請書を送付します。申請書に医療機関の領収書、振込先口座の確認できる書類を添付し、保健係へご提出ください。

◆申請期限
令和3年3月1日（月）まで

申請・問／**健康保健課　保健係**
☎64―8882

農作業等の野焼きの場合でも風向きや時間帯に配慮しましょう

　この時期、農作業等の野焼きが増えますが、例外として認められる場合でも風向きや近隣への声掛け、開始時間の配慮などを行い、近隣の方に迷惑がかからないようにしてください。
　家庭ごみの野焼きは法律により禁止されており、5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金（法人には3億円まで加重があります。）またはその両方が科せられます。（廃棄物の処理及び清掃に関する法律第25条）

◆野焼き禁止の例外として認められるもの
・農林漁業を営むためにやむを得ないものとして行われるもの
・焚き火その他日常生活を営むうえで行うもので、軽微な焼却（少量の落ち葉焚きなど）
・風俗慣習上または宗教上の行事を行うための焼却（どんど焼きなど）
・震災、風水害、火災、凍霜害、その他の災害の予防、応急対策、復旧のための焼却
・国または地方公共団体が施設の管理を行うための焼却

　市では、剪定（せん）枝や雑草などのリサイクルに取り組んでいます。燃やさずにリサイクル業者へ持ち込む等のご協力をお願いします。

問／**生活環境課　環境対策係**
☎64―5896

令和3年度　農業関係補助金の要望の受付締め切り

農業関係補助金の要望の受付期間の終了が近づいています。農業用施設の設置等を予定されている方は、事業内容を説明する資料（見積書・現況写真等）をご準備のうえ、受付期間内に農林課に提出をお願いします。詳細については、市報とうみお知らせ版（8月16日号）や市ホームページをご確認ください。

◆**受付締切**　11月13日（金）

申請・問／**農林課　農政係**　☎64―5894

催し

ホストタウン写真リレー開催中

◆**期間**　10月1日～1月末

◆**場所**　中央公民館2階ロビー

◆**内容**　県内ホストタウン自治体による写真リレーを開催しています。東御市のホストタウン相手国であるモルドバ共和国のほか、他自治体の交流事業などを紹介する写真も展示しておりますので、ぜひご覧ください。

問／**企画振興課　企画政策係**　☎64―5893

講座・教室

バードウォッチング　～池の鳥たち～

野鳥との貴重な出会いが皆さんを待っています。

◆**日時**　11月28日(土)　午前9時～正午

◆**場所**　東電調整池（佐久市今井）
集合場所：中央公民館

◆**交通手段**　マイクロバス
※新型コロナウイルス感染防止対策として自家用車での参加もできます。

◆**対象**　小学生と保護者

◆**定員**　20名（先着順）

◆**申し込み**　電話で左記へお申し込みください。

◆**講師**　日本鳥学会会員　木内（きうち）　清（きよし）氏

◆**その他**
・日程、詳細については、受付後に通知します。

申込・問／**生涯学習課　社会教育・公民館係**　☎64―5885

とうみACE教室「おとなのための健康づくり教室」

すくだすポイント対象事業

◆**開催日**　全3回
①11月16日（月）②12月7日（月）
③令和3年1月14日（木）

◆**時間**　各回午後1時15分～午後3時

◆**場所**　総合福祉センター2階　保健センター

◆**対象**　減量や体重管理をしたい70歳までの方で、おおむねBMI（体格指数）24以上または腹囲85㎝以上の方
BMI＝体重［　］kg÷身長［　］m÷身長［　］m
※原則、全3回受講できる方

◆**内容**　足踏み程度にゆっくり走る運動（スロージョギング）。計測を行い、一人ひとりの目標と記録に合わせた体重管理の継続的なアドバイス

◆**料金**　100円／1回

◆**持ち物**　マスク、飲み物、タオル、ずくだすカード（お持ちの方）

◆**服装**　動きやすい服装

◆**講師**　（公財）身体教育医学研究所健康運動指導士　横井（よこい）　佳代（かよ）氏他、管理栄養士等

◆**定員**　10名（先着順）

◆**申込期限**　11月10日（火）

申込・問／**健康保健課　健康増進係**　☎64―8883

仕事を頼みたい人も仕事をしたい人も
シルバー人材センターにお任せ下さい!

家の周りの草取り･草刈り･片付けや庭木の剪定、
家の中の掃除･片付けや襖･障子･網戸の張替えなど、
身近なところでお役に立てます。
また、各種企業への派遣事業も行っております。

60歳以上の健康で働く意欲のある方　**新規会員募集中!!**

シルバー人材センターで活躍してみませんか!

●定年などで勤めを辞められた方
●生きがいのある健康な生活を送りたい方 など

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●
公益社団法人 上田地域シルバー人材センター　電話番号 東御支所(61-6565)

〈広告欄〉

楽しいだけで世界一！林映寿（はやしえいじゅ）氏講演会～「子ども見守り隊」養成講座④～

日本初のスラックラインワールドカップを小布施町で開催した立役者！『無理だ』を『できる』に変えた浄光寺副住職 林 映寿氏が東御で講演！

「子どもたちが活躍したら地域が元気になった！」を軸にお話いただき、更に現在、精力的に活動しているボランティア活動「日本笑顔プロジェクト」についてもお話いただきます。

◆**日時** **11月23日（月・祝）** 午前10時～正午
◆**場所** 中央公民館3階 講堂
◆**費用** 3000円
◆**対象** 18歳以上
◆**定員** 60名
◆**講師** 浄光寺 副住職 林 映寿氏
◆**申込期限** **11月20日（金）** 午後3時

申込・問／**東御市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会（文化・スポーツ振興課 スポーツ係内）** ☎75―1455

ウォーキング教室

◆**日程など**

	マップを使ったポールウォーキング	スロージョギング
開催日	**11月7日（土）**	**11月16日（月）**
時間	午前8時50分～午前10時	午後1時20分～午後2時30分
会場	湯楽里館駐車場(受付)	福祉センター2階 保健センター
内容	とうみイキイキ健康ウォーキングマップを使い「湯楽里館周辺コース」をウォーキングします。	ジョギングのポーズで足踏み程度にゆっくり走ります。
レベル	初心者向け！（それぞれのウォーキングの仕方の説明を15分程度行ってから実施します。）	

◆**講師** （公財）身体教育医学研究所 健康運動指導士等
◆**参加費** 100円（保険料）
◆**持ち物** タオル、水分補給用のお茶等、ずくだすカード（お持ちの方）、帽子、ウォーキング用ポール（ポールウォーキングの時、お持ちの方）
◆**申し込み** スロージョギングのみ事前に申し込みが必要です。（定員15名）下記へお申し込みください。

TOMI ずくだすポイント対象事業

◆**その他**
・各教室の開始前に体調確認を行います。
・雨天の場合、マップを使ったポールウォーキングは中止する可能性があります。

問／**健康保健課 健康増進係** ☎64―8883

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日（毎月1日・16日）の2カ月前までに下記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで
✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64－5806 Ⓕ63－5431

退職金の悩み中退共で解決しませんか

中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

「中退共」の退職金制度なら、
①国の掛金助成が受けられます。
②掛金は全額非課税
③社外積立だから、管理が簡単！
パートさんのための特例掛金月額も用意してあります。
詳しくは「中退共」で検索

●問／(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03―6907―1234

後見人交流会

○日時／11月13日（金）午前10時～正午
○会場／上田市ふれあい福祉センター2階 大会議室
○定員／20名
○内容／上小圏域で成年後見人、保佐人、補助人として活動されている方が集い、情報交換等を行う交流会です。家庭裁判所の職員も参加しますので、日ごろの悩みや疑問について気軽に相談してみませんか。

●申込・問／上小圏域成年後見支援センター ☎27―2091

子育てインフォメーション（11月）

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信中

※行事の予約については「すくすくぽけっと」で確認してください。

東部子育て支援センター（すくすくひろば）

開館時間　月～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始は除く）
午前９時～正午　・　午後１時～午後４時

ママ～ずのリズム	**5日**㈭	午前10時30分～午前11時15分 ※午前中は予約者のみの利用(10組要予約)
こうえんひろば (東御中央公園　大型すべり台前集合)	**6日**㈮	午前10時～午前11時
育児座談会(篠原君江助産師)	**10日**㈫	午前10時30分～午前11時30分 ※午前中は予約者のみの利用(10組要予約)
おもちゃドクター	**12日**㈭	午前10時～午前11時
ママ～ずの絵本	**16日**㈪	午前10時30分～午前11時15分 ※午前中は予約者のみの利用(10組要予約)
すくすく相談(芹澤文子心理士) 「遊びが育てる子どもの力」 ～子どもの遊びいろいろ～	**25日**㈬	午前10時～午前11時15分 ※午前中は予約者のみの利用(10組要予約)
子育て応援相談	**26日**㈭	午前９時30分～正午
子育て期の母親のための就労相談	**27日**㈮	午前10時～午前11時30分
こうえんひろば (東御中央公園　大型すべり台前集合)	**30日**㈪	午前10時～午前11時

北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

開館時間　月～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始は除く）
午前９時～正午

※行事については「すくすくぽけっと」で確認してください。

ふれあいひろば	**4日**㈬	午前10時～ 午前11時30分 ※「おもちゃドクター」以外は行事参加者のみの利用
わんぱくビクス	**11日**㈬	
子育て期の母親のための就労相談	**11日**㈬	
０歳児のママひろば（昔あそび）	**13日**㈮	
０歳児のママひろば（交流会）	**18日**㈬	
おもちゃドクター	**26日**㈭	
親子運動あそび	**27日**㈮	

ぽけっとひろば　午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	**2日**㈪	**内容** 親子でふれあいあそび **持ち物**　水筒 ※９日(月)の午前中は田中ぽけっと参加の方以外は利用できません。
東部子育て支援センター	**9日**㈪	
祢津公民館	**12日**㈭	
和コミュニティーセンター	**17日**㈫	
北御牧子育て支援センター	**20日**㈮	

問／**東部子育て支援センター（すくすくひろば）　☎64－5814**
北御牧子育て支援センター（みまき未来館）☎67－3676

市内保育園・幼稚園の園開放

※感染症等の流行で中止する場合もありますので、事前に各園にお問い合わせください。

市立保育園	田中保育園	☎62－1602	**10日**㈫ 午前9時30分～午前11時 戸外であそびましょう **持ち物**　帽子、水筒 ※各園にお問い合わせください。
	滋野保育園	☎63－6468	
	祢津保育園	☎63－6816	
	和保育園	☎63－6815	
	北御牧保育園	☎67－2093	
海野保育園		☎62－2800	**18日**㈬午前9時～午後2時 園庭で遊ぼう **持ち物**　水筒、タオル、着替え
くるみ幼稚園		☎75－6113	**５日**㈭ 午前10時30分～午前11時30分 焼き芋大会　**※要予約**

問／**子育て支援課　保育係　☎64－5903**

図書館だより

新着本案内

◆ 一 般 書

○二百十番館にようこそ　加納 朋子：著
○物語の海を泳いで　角田 光代：著
○歪んだ正義　大治 朋子：著
○パリと生きる女たち　ジャンヌ・ダマス：他著
○ついに見えたブラックホール　谷口 義明：著
○最新ＤＮＡ研究が解き明かす。日本人の誕生　斎藤 成也：編著
○ママにいいこと大全　主婦の友社：編
○体が整う水曜日の漢方　工藤 孝文：他著
○生活の木アロマワークショップBOOK　生活の木：著
○図面って、どない読むねん！　山田 学：著
○書くのがしんどい　竹村 俊助：著
○脱マウス最速仕事術　森 新：著
○お客さまをグッと引き寄せるスマホ集客術　鈴木 夏香：著

◆ 児 童 書

○つるかめつるかめ　あずみ虫：絵
○ひろいひろいひろいせかいに　ルイス・スロボドキン：作
○きっとどこかに　リチャード・ジョーンズ：作
○科学でナゾとき！　あさだ りん：作
○魔法の絵筆としあわせの呪文　あんびる やすこ：作
○ふたご探偵 5　ペニー・ワーナー：作
○ぼくのあいぼうはカモノハシ　ミヒャエル・エングラー：作
○プララのひこうきびゅーん　武内 祐人：作
○りんごちゃん　さとう めぐみ：作
○イイズナくんは今日も、　櫻 いいよ：作
○レストランのおばけずかん　斉藤 洋：作
○ぼくだけのぶちまけ日記　スーザン・ニールセン：作

行事予定

会場は、図書館２階研修室１です。

◆**図書館職員によるおはなし会**
日　時　**11月13日（金）**午前10時30分～
対　象　未就園児とその保護者
テーマ　『どうぶつ いっぱい！！』
内　容　大型絵本・パネルシアターなど

◆**「ほたる」によるおはなし子ども会**
日　時　**11月21日（土）**午前10時30分～
対　象　未就学児～小学生
テーマ　『ばけばけはっぱ』

休館のお知らせ

◆**月末図書整理日**　**11月27日（金）**
◆**特別整理日**　**10月20日（火）～10月23日（金）**

問／**市立図書館　☎64－5886**

地域包括支援センター案内（11月）

問／福祉課　地域包括支援係　☎64－5000

＊感染症予防等の対応のため、中止になる可能性もありますのでお問い合わせください。
＊プール以外の教室は、１回の参加人数を調整するため、各教室を２回ずつ開催します。
できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室
人権啓発センター(人) 中央公民館(中)	**4日㈬※人、11日㈬※人、18日㈬※人、25日㈬※中** ①午前10時～午前10時45分　②午前11時～午前11時45分
滋野コミュニティーセンター	**10日㈫、17日㈫、24日㈫** ①午前10時～午前10時45分　②午前11時～午前11時45分
祢津公民館	**4日㈬、11日㈬、18日㈬、25日㈬** ①午後１時～午後１時45分　②午後２時～午後２時45分
和コミュニティーセンター	**2日㈪、9日㈪、16日㈪、30日㈪** ①午前10時～午前10時45分　②午前11時～午前11時45分
北御牧公民館	**6日㈮、13日㈮、20日㈮、27日㈮** ①午前10時～午前10時45分　②午前11時～午前11時45分

かんたん体操	**5日㈭、19日㈭**	**時間：**①午後１時～午後１時45分 ②午後２時～午後２時45分 **場所：**武道館
貯筋体操	**10日㈫、24日㈫**	

転倒予防水中ウォーキング	**5日㈭、12日㈭、19日㈭、26日㈭**

時間：午後１時15分～午後１時45分
場所：温泉アクティブセンター（入館料　1,200円）

保健案内

TOMO すくだすポイント

問／健康保健課　保健係　☎64－8882

乳幼児健康診査		対　象
４か月児健診	**11月25日（水）**	令和２年７月生
10か月児健診	**11月18日（水）**	令和２年１月生
１歳６か月児健診	**11月24日（火）**	令和元年５月生
２歳児歯科健診	**11月10日（火）**	平成30年８・９月生
３歳児健診	**11月17日（火）**	平成29年９月生

受付時間：午後０時50分～　**開始時間：**午後１時
場　　所：市保健センター（総合福祉センター２階）

ごっくん離乳食教室	**11月19日（木）**	対象：令和２年６月生
もぐもぐ離乳食教室	**11月20日（金）**	対象：令和２年４月生

受付時間：午前９時～　**開始時間：**午前９時30分
場　　所：市保健センター（総合福祉センター２階）

もうすぐ ママパパ学級	**11月14日（土）**	対象：出産予定日が令和３年１月～２月の方

受付時間：午前９時～　**開始時間：**午前９時15分
場　　所：市保健センター（総合福祉センター２階）
持ち物等：母子手帳、筆記用具。※動きやすい服装でお越しください。

福祉案内

問／福祉課　福祉援護係　☎64－8884

	地域活動支援センター	はーと・ほっと・サロン
日時	**毎週月～金曜日**　午前10時～午後３時	**11月９日（月）**午後１時30分～午後４時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら２階	滋野コミュニティーセンター　和室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など

相談コーナー　（閉庁日を除きます）

相談名	実施日	時　間	場　所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	**毎週火曜日**	午前９時～午前11時	保健センター	不要	保健係 ☎64－8882
精神科医によるこころの相談	**11月19日（木）**	午後１時30分～午後３時30分		予約制２名まで	
こころの健康・依存症に関する相談	**毎週月～金曜日**	午前９時～午後５時	総合福祉センター	不要	
生活習慣病相談	**毎週月～金曜日**	午前９時～午後５時		不要	健康増進係 ☎64－8883
脳いきいき相談(もの忘れ予防)	**毎週水曜日**	午前９時～午後４時30分		予約制	地域包括支援係 ☎64－5000
家族会(認知症に関する情報交換)	**11月19日（木）**	午後１時30分～午後３時		不要	
生活・就労総合相談「まいさぽ」 (コロナによる失業、収入減等)	**毎週月～金曜日**	午前９時～午後５時		不要	社会福祉協議会 ☎75－0222
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	**11月６日（金）**	午前９時～正午 (受付 午前11時まで) 午後１時～午後４時 (受付 午後３時まで)	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64－5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	**11月20日（金）**	午前９時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)		法律相談のみ予約制	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	**11月19日(木)**	午後１時30分～ 午後４時30分	東御市商工会	予約制	東御市商工会 ☎75－5536 商工労政係 ☎64－5895
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	**毎週月～金曜日**	午前９時～午後４時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64－5896
消費生活相談	**毎週月～金曜日**	午前８時45分～ 午後５時15分	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75－2410

TOMI とうみ
市報とうみ お知らせ版

●発行／長野県東御市　〒389－0592　東御市県281－2　☎0268－64－5806　FAX0268－63－5431
Eメール　shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp　ホームページ　https://www.city.tomi.nagano.jp/
No.363　令和２年10月16日
●編集／東御市企画振興部企画振興課　●印刷／㈱アオヤギ印刷　●☎…電話　Ⓕ…FAX　✉…Eメール　HP…市ホームページ
●参加費、申し込み等は、必要な場合のみ記載しています。　●問い合わせ先の市外局番（0268）は省略しています。

文化会館・美術館のイベント情報

● 新型コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。

音楽広場♪

最新映像を高画質高音質で多数公開中！

Js文化フォーラム

チャンネル登録お願いします！

東御市文化会館 サンテラスホール　■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00（窓口受付は17:30まで）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

小川のある風景

心に染みる、淡く透き通る風景

開催中 ～12月13日(日)

珠玉のデッサン：鉛筆だけで描いた日本各地の風景。明治期の東御市の様子も展示します。

丸山晩霞記念館　■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料200円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

梅野亮展　浪漫の系譜

開催中 ～1月17日(日)

・10月31日(土) 18:00～　ナイトミュージアム＆ 対談：ミズ・テツオ×梅野亮
・11月8日(日) 14:00～　対談：小杉小二郎×梅野亮

要予約

毎月第3日曜 無料送迎あり　田中駅発10:50／絵画館発15:00 要予約

梅野記念絵画館　■TEL 0268-61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料800円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

休日・夜間の救急医療案内

日　曜　当　番　医　　診療時間：午前９時～午後５時

月日	医療機関名	電話番号
10月18日	祢津診療所	☎62－0273
10月25日	春原整形外科クリニック	☎64－6200
11月１日	東御市民病院	☎62－0050
11月８日	東御記念セントラルクリニック	☎62－1231

＊緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。
＊急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。
≪休日･夜間緊急医案内サービス≫
☎0570－088－199

休日の歯科救急治療	上田小県歯科医師会　**休日歯科救急センター**　☎24－8020 診療時間：午前９時～午後３時／住所：上田市材木町１－３－６（上田小県歯科医師会館内）
夜間の内科・小児科診療	**上田市内科・小児科初期救急センター**　・内　科　☎21－2280 ・小児科（15歳以下）☎21－2233 診療受付：午後７時～午後10時30分／電話相談：午後７時～午後11時　※電話で診療受付をしてください。
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。≪http://www.uedayaku.org/touban≫
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	発熱等の症状がある方：上田保健所（☎25－7135）※24時間対応

問／健康保健課　保健係　☎64－8882