

スキー・スノーボード教室 受講生募集

- ◆日時 令和3年1月17日(日)・2月7日(日)
- ◆時間 午前10時～午後3時(受付 午前9時～午前9時40分)
- ◆場所 湯の丸スキー場(受付 湯の丸センター前)

- ◆参加資格 市内在住、在勤の方
スキーは小学生以上、スノーボードは中学生以上
- ◆定員 スキー80名、スノーボード10名(各回、先着順)
- ◆参加料 1,000円 ※当日受付でお支払いください。

◆申込期限

第1回 令和3年1月7日(木)
第2回 1月26日(火)
(月～金 午前9時～午後5時の間に
下記へお申し込みください。)

◆その他

- ・昼食は、各自で用意してください。
- ・リフト券(9回券)は当日受付にて
3,000円で販売します。
- ・小学生以下のリフト代は無料です。



申込・問／(特非) 東御市スポーツ協会(第一体育館) ☎62-2200
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

目次

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| 2P……お知らせ | 6P……子育てインフォメーション、図書館だより |
| 3P……催し、講座・教室 | 7P……保健・福祉等案内、相談コーナー |
| 4P……募集 | 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 |
| 5P……ホワイトボード | |

※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。

お知らせ

12月1日は世界エイズデー

◆テーマ 「知ってる！？HIVとエイズの違い」

毎年12月1日はWHOが定める、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見を解消する活動を行う日です。また、11月25日からこの日までは長野県「世界エイズデー」普及啓発週間です。

治療法の進歩により、HIV感染の早期発見、治療でエイズの発症を防ぐことができ、継続治療で体内のウイルスが減ると他人への感染リスクも大きく低下することが確認されています。

HIVの検査は、最寄りの保健所で無料、匿名で受けることができます。

◆HIV、性感染症相談・検査

日時 毎月第1・第3月曜日

午前9時～午前10時30分

場所 上田保健福祉事務所

(上田保健所) 2階

検査項目 HIV、梅毒、クラミジア

予約先 上田保健福祉事務所健康つ

くり支援課 ☎25-7149

その他 事前に電話予約してください。お名前、ご住所等はお聞きしません。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

確定申告用ID・パスワード発行会およびマイナンバーカードの交付申請

マイナンバーカードとICカードリーダライタをお持ちの方は、e-Tax(パソコン・スマートフォン・タブレットでインターネットを利用した電子申告)で自宅から確定申告ができます。

また、マイナンバーカードとICカードリーダライタがなくても、確定申告用ID・パスワード(ID・パスワード方式)により、e-Taxによる申告ができます。ID・パスワードの取得には、本来、お近くの税務署に行き手続きが必要となりますが、今回、特別に左記の日時・場所にて、取得することができます。

例年、確定申告期間中の申告会場は大変混雑いたします。新型コロナウイルス感染症防止対策として、ぜひこの機会に申請をお願いします。

◆日時 12月8日(火)、24日(木)

正午～午後5時

◆場所 東御市勤労者会館2階

◆必要なもの 運転免許証などの本人確認書類

※マイナンバーカードの申請会場も併設されており、まだ交付申請されていない方は、ぜひこの機会に申請してください。

問／確定申告用ID・パスワードに関すること

税務課 住民税係 ☎62-11111

マイナンバーカードの交付申請に関すること

市民課 市民係 ☎62-11111

水道管凍結防止帯(凍結防止ヒーター)の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐため、早めに凍結防止の準備をしましょう。

◆凍結を防ぐには

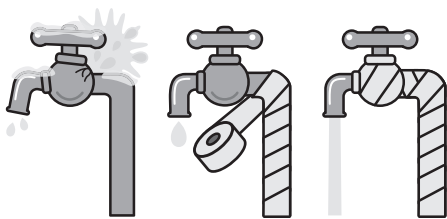
・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントに接続されているかを確認しましょう。

・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする時は忘れずに水抜きをしましょう。

・長年使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検しましょう。事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事に相談してください。

問／上下水道課 水道係

☎64-5884



平成31・32(令和元・2)年度入札等参加資格の付与期間延長

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年3月31日までの入札参加資格を有する者について、資格付与期間の終期を1年延長し、令和4年3月31日までとします。新規の申請については、次のとおり受け付けます。

◆受付期間 12月3日(木)～

令和3年1月13日(水)

(閉庁日を除く。)

◆受付時間 午前9時～午後5時

(正午～午後1時を除く。)

◆登録有効期間 令和3年4月1日～

令和4年3月31日(1年間)

◆申請書類 市ホームページから入手するか、総務課契約財産係でも配布します。

◆その他 申請要領等の詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※既に資格をお持ちの場合は申請の必要はありません。

提出・問／総務課 契約財産係

☎64-5805

催し

ひとり親世帯交流事業 親子ふれあい映画会

◆日時 12月20日(日)

午前10時～午後0時15分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 ・ディズニー映画
「トイストーリー4」の上映

・親子ふれあいビンゴ大会

・クリスマススキンのティク

アウト(希望者)

◆募集人数 ひとり親世帯で小学生以下のお子さんをお持ちの方30組60名(先着順) ※中学生は対象外です。

◆参加費

・昼食ティクアウトを希望の場合は大人一人300円、

子ども(小学生以下)一人200円

・昼食を希望しない場合は無料。

◆申込締切 12月11日(金)

◆申込・問 社会福祉協議会

地域福祉係 ☎62-4455

野沢菜の収穫体験をしてみませんか

◆収穫日 11月28日(土)～29日(日)、12月5日(土)～6日(日)の4日間

◆時間 午前9時30分～午前11時

(雨天・降雪時決行)

◆場所 加沢地区野沢菜収穫体験ほ場(地図参照) 国道18号線加沢信毎ふれあいネット東御営業所 北の畑(約100m)

◆収穫費用 野沢菜1kgあたり70円 ※予約以外は1kgあたり100円

◆申し込み JA信州うえだ田中店

☎62-0113(予約) 住所、氏名、電話番号、希望収穫日、希望収穫量をご連絡ください(先着順)。

ただし、希望者が多い収穫日は調整します。

◆その他 包丁持参、汚れてもよい服装(雨天時カップ)、漬け込みの目安量は18L(1斗) 樽は10kg

◆申込・問 JA信州うえだ田中店

☎62-0113

(東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会 農業農村支援センター(農林課内))

☎64-5887

信毎営業所

野沢菜畑

金井へ

駐車場

田中へ

入口

R18

小諸へ

講座・教室

市民大学講座⑤ 新型コロナウイルス対策緊急講座

新型コロナウイルス感染症との戦いはいつ終わるのでしょうか？

私たちはどのように対応したらよいのか、最新情報をお届けします！

◆日時 12月12日(土)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館 講義室

◆内容 「感染症から身を守る」コロナ禍における感染対策」

未知の感染症には不安が伴います。テレビやインターネットには情報が氾濫し、不安を助長します。新型コロナウイルス感染症も現在ではさまざまなことがわかってきました。やりすぎるのでもなく、やらなすぎるのでもなく、感染症を正しく恐れる方法を一緒に考えましょう。

◆講師 信州大学医学部付属病院 感染制御室 副室長 金井 信一郎氏

◆定員 70名(先着順)

◆申し込み 電話またはFAXでの事前申し込みが必要です。

◆その他 申込者多数の場合は、会場を講堂に変更する場合があります。

◆申込・問 生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

☎64-5610

草刈機

借りる

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

草刈機

乗りながら草刈りできる
乗用モア



税別19,800円～

どんな草でも粉々
ハンマーナイフモア



税別14,800円～

傾斜でも楽ちん
スパイダーモア



税別9,800円～

選べる3機種

☑ レンタルだから機械を保管する必要なし！
☑ 最新機種が使えるから効率的に作業できる！

☑ 保証制度があるから安心！
☑ 使い方はプロがレクチャー！

草刈機レンタルの
お問い合わせは…



株式会社 唐沢農機サービス

☎0268-62-5262

9:00～17:00

湯楽里館ワイン& ビアミュージアムセミナー

「これだけ知っていれば安心！超初心者向けワインセミナー＆ワイナリー特別見学会」

ワインを知らない方でも気軽に楽しめるようになるセミナーと、新しくオープンしたワイナリー「ツイデラボ」の見学会です。

◆日時 11月28日(土)

午後2時40分～午後4時

◆場所 湯楽里館ワイン&ビアミュージアム セミナーエリア

◆対象 長野県内にお住まいの方

◆講師 ワイン&ビアミュージアムコンシェルジュ、ワインエキスパート

和^わ田^だ 寛^{ひろ}子^こ氏

◆定員 10名

◆参加費 2,000円

◆申込・問/湯楽里館ワイン&ビアミュージアム ☎75-0885
(6次産業化推進室)

募集

東御市立図書館司書募集

◆募集内容 東御市立図書館司書(会計年度任用職員)

◆募集人員 1名

◆応募条件 司書または司書教諭の資格を有し、パソコンの基本操作技術(ワード、エクセル等)を有する方

◆任用期間 1年以内(必要に応じて市の基準により再度の任用あり)

◆賃金 月額82,022円

◆保険等 社会保険、厚生年金、雇用保険 加入あり

◆勤務場所 東御市立図書館

◆勤務開始月 令和3年1月

◆勤務日 火～日曜日(原則月曜日休館、月毎の勤務表による)

◆勤務時間

平日：午前8時30分～午後5時、午前10時15分～午後6時45分
移動図書館車：午前9時15分～午後5時45分

土・日曜日、祝日、蔵書整理日：午前8時45分～午後5時15分
(勤務表による交代勤務)

◆応募書類

①東御市職員採用申込書(市ホームページ、図書館にあります。)

②資格取得が確認できる資格証等の写し

◆応募方法 市立図書館へ右記書類を提出してください(持参・郵送可)。

◆応募締切 12月8日(火) 必着

◆採用試験 応募締切後、面接を行います。面接日等については別途お知らせします。

◆応募・問/生涯学習課 東御市立図書館 ☎64-5886

東御市シティプロモーション戦略案のHP ご意見(パブリックコメント)を募集します

市では「東御市シティプロモーション戦略」の素案を作成しましたので、市民の皆さまから広く意見を募集します。

◆閲覧・配布期間および意見募集期間 11月16日(月)～12月15日(火)

◆閲覧・配布場所および時間

・場所 各施設(市役所本館1階他)
・時間 各施設の会館時間に準じる。
※詳細は市ホームページをご覧ください。

◆意見を提出できる方

・市内在住、在勤、在学の方
・市内に事務所・事業所等を有する個人または法人

◆意見の提出方法 閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、指定場所に設置してある投書箱へ投かんしてください(左記へ郵送、FAX、メール可)。

◆意見の取り扱い

提出していただいた意見は、戦略の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方をホームページへ公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

◆提出・問/企画振興課 企画政策係 ☎64-5893 ☎63-5431
〒389-0592 東御市東281番地2

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp

GOTOキャンペーンで半額! ゆうざん で 会食&宿泊

1泊2食 10,600円 → 4,890円

消費税と入湯税込みの料金 2名様よりOK
地域共通クーポン券も利用しての割引額です

★夕食時はお酒類ソフトドリンクなどご自由に(無料)
☆和食お膳料理は11品、きつとご満足頂けます
★夕食朝食とも貸切の会場です
※お酒は二十歳を過ぎてから

2021年1月末日まで

戸倉上山田温泉

湯楽 ゆうざん

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11
☎026-275-2333

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



公共職業訓練 2月開講コース期受講生募集

○募集コース／

①生産設備保全科 15名

令和3年2月2日(火)～7月20日(火) 6カ月訓練

②CADものづくりリサポーター科 15名

令和3年2月2日(火)～7月22日(木) 6カ月訓練

○場所／ポリテクセンター長野(長野市吉田4-25-12)

○対象者／ハローワークに求職の申し込みをしている方

○受講料／無料（テキスト代等別途）

○内容／ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期再就職していただくための公共職業訓練です。

○申し込み／11月16日(月)～12月28日(月)の間に、お近くのハローワークへお申し込みください。

お仕事をお探しの方への職業訓練施設見学会

○日時／12月9日(水)、23日(水)

午前9時45～午後0時30分

○場所／ポリテクセンター長野

○内容／ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練の説明、施設見学等

○対象／ハローワークに求職の申し込みをしている方

●申込・問／ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

シニア世代の食育セミナー

山本麗子先生の「旬野菜で作る楽ちんごはん」

○日時／12月8日(火) 午後1時～午後3時30分

受付 午後0時40分～

○場所／上田東急REIホテル3階 信濃の間

○内容／信州の四季折々の旬野菜で作る簡単で美味しい料理の作り方

○講師／料理研究家 山本 麗子 氏

○対象／60歳以上のシルバー人材センターに興味をお持ちの方

○募集人数／30名

○持ち物／筆記用具

○申込期限／12月2日(水)

●申込・問／上田地域シルバー人材センター

☎23-6002

ハローワーク上田 ☎23-8609

上田地域広域連合ごみ処理広域化計画(案)について、市民の皆様から意見(パブリックコメント)を募集します

○募集期間／11月17日(火)～12月16日(水)

○公表場所／上田地域広域連合ホームページ、上田地域広域連合事務局ごみ処理広域化推進室(清浄園2階)、東御市生活環境課クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター内)

○提出方法／上田地域広域連合ホームページまたは公表場所から入手できる記入用紙に住所・氏名・電話番号を記入の上①～④いずれかの方法で提出

①郵送 〒386-0027 上田市常磐城2320番地

清浄園2階 ごみ処理広域化推進室

②電子メール gomishori@area.ueda.nagano.jp

③FAX ☎71-7910

④窓口へ持参 上田地域広域連合事務局ごみ処理広域化推進室窓口(清浄園2階)

●提出・問／上田地域広域連合事務局ごみ処理広域化推進室

☎71-7705

くらしと健康の相談会

○日時／12月4日、11日、18日、25日(いずれも金曜日)

午前9時30分～午後3時30分

○会場／上田合同庁舎内 上田保健福祉事務所相談室

○内容／法律相談、健康相談、職業相談、福祉相談

○相談員／弁護士、保健福祉事務所保健師

○予約等／予約制です。開催日の1週間前までにお申し込みください。

○その他／新型コロナウイルス感染防止対策として中止になる場合があります。

●申込・問／上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎25-7149・☎23-1973

介護職員初任者研修科受講生募集

○訓練期間／令和3年1月6日～3月5日

(土・日曜日、祝日は休校)

○訓練場所／ニチイ学館上田校上田教室

(上田市天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ6階)

○対象・定員／求職者20名

○費用／受講料無料(教科書代・確認試験再受験費用は自己負担)

○申し込み／12月8日までに、最寄りのハローワーク訓練担当窓口へ。

○入校選考／12月17日(木)

午前10時～午後3時30分の間

(会場：長野県工科短期大学校)

●問／長野県工科短期大学校 ☎39-1111

子育てインフォメーション (12月)

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



※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～ずのリズムあそび	7日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※午前中は予約者のみ利用(10組要予約)
育児座談会(篠原江江助産師)	8日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※午前中は予約者のみ利用(10組要予約)
おもちゃドクター	10日(木)	午前10時～午前11時
こうえんひろば (東御中央公園 大型すべり台前集合)	14日(月)	午前10時～午前11時
子育て支援相談	18日(金)	午前9時30分～正午
ママ～ずの絵本	21日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※午前中は予約者のみ利用(10組要予約)
子育て期の母親のための就労相談	22日(火)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談 ～泣くことの意味とその対応～	23日(水)	午前10時～午前11時15分 ※午前中は予約者のみ利用(10組要予約)

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※10組要予約	2日(水)	午前10時～
わんぱくビクス	9日(水)	午前11時30分
0歳児のママひろば (交流会)	16日(水)	※行事参加者のみの利用

ぽけっとひろば

午前10時～午前11時

祢津公民館	1日(火)	内容
滋野コミュニティーセンター	3日(木)	クリスマスの制作
東部子育て支援センター	11日(金)	持ち物 水筒
和コミュニティーセンター	15日(火)	※11日(金)の午前中は田中ぽけっとと参加の方以外は利用できません。
北御牧子育て支援センター	17日(木)	

たんけんひろば (海野宿) 雨天決行

日時 4日(金) 午前10時～正午 (集合時間9時45分)
集合場所 海野宿第2駐車場
講師 身体教育医学研究所 渡邊 真也氏
服装 親子共に動きやすく、汚れても良い服と靴
持ち物 お弁当、飲み物、着替え、帽子、雨具、敷物、ゴミ袋、虫かごなど

☎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がありますので、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	3日(木)
	滋野保育園	☎63-6468	午前9時30分～午前11時
	祢津保育園	☎63-6816	室内や戸外であそびましょう
	和保育園	☎63-6815	持ち物 帽子、水筒
	北御牧保育園	☎67-2093	※事前に各園にお問い合わせください。
	海野保育園	☎62-2800	12月の園開放はお休みです。
くるみ幼稚園		☎75-6113	4日(金)午前11時～正午※要予約 おもちゃ(持ち物)コップ、箸、スプーン、空弁当 18日(金)午前11時～正午※要予約 お楽しみ会～サンタさんからプレゼントをもらおう～

☎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

- あなたのご希望の条件は 瀧羽 麻子：著
- あかり野牧場 本城 雅人：著
- 今さら聞けないタネと品種の話きほんのき

農文協：編

- すごいエスカレーター 田村 美葉：著
- しょうがの料理 有元 葉子：著
- 季節を楽しむボタニカルリース 唐津 攝子：著
- 避難所に行かない防災の教科書 西野 弘章：著
- 甘いバナナの苦い現実 石井 正子：編著
- 身近な人が亡くなった後の遺品整理 奥村 拓：著
- 日本語を、取り戻す。 小田嶋 隆：著
- 不思議とお金に困らない人の生き方 本田 晃一：著
- 世界で一番美しいマンダラ図鑑 正木 晃：著
- 図解まるわかりクラウドのしくみ 西村 泰洋：著

◆ 児童書

- めいたんていサムくん 那須 正幹：作
- 神様のパッチワーク 山本 悦子：作
- ねこのニャンルー どい かや：作
- ゾウとともだちになったきっちゃん あべ 弘士：絵
- しょうぼうしのくまさん

フィービ・ウォーゼントン：作

- ねこはるすばん 町田 尚子：作
- どきどきオムライス ドーリー：絵
- ようかいとりものちょう乙 1 2 大崎 梯造：作
- ホオズキくんのオバケ事件簿 3 富安 陽子：作
- 妖怪の子預かります 6 廣嶋 玲子：作
- トソックオマトソート！ 宮下 すずか：作
- サディがいるよ ジュリー・モースタッド：絵
- うみのとしょかん あらしがやってきた 葦原 かも：作
- とりあえずましましろう 五味 太郎：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 12月11日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者
テーマ 『メリークリスマス♪』
内容 大型絵本・パネルシアターなど

◆ 「おはなしたまご」によるおはなし子ども会

日時 12月19日(土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生
テーマ 『ドキドキ♡わくわくのよる』

休館のお知らせ

- ◆ 月末図書整理日 11月27日(金)、12月25日(金)
- ◆ 年末年始休館 12月28日(月)～1月4日(月)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（12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)	2日(水)*人、9日(水)*人、16日(水)*人、23日(水)*中
中央公民館(中)	①午前10時～午前10時45分 ②午前11時～午前11時45分
滋野コミュニティセンター	1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)
	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	2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)
	①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分
和コミュニティセンター	7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)
	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	4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)
	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	3日(木)、17日(木) 時間：①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分
貯筋体操	8日(火)、22日(火) 場所：武道館
転倒予防水中ウォーキング	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
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

子育てサポート

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	12月16日(水)	令和2年8月生
10か月児健診	12月9日(水)	令和2年2月生
1歳6か月児健診	12月15日(火)	令和元年6月生
3歳児健診	12月8日(火)	平成29年10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） ※4か月、10か月、1歳6か月児健診は、バスタオルを持参してください。		
ごっくん離乳食教室	12月17日(木)	対象：令和2年7月生
もぐもぐ離乳食教室	12月18日(金)	対象：令和2年5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） ※バスタオルを持参してください。		

福祉案内

問／福祉課 福祉支援係 ☎64-8884

	陽だまりの会（精神障がい者家族会）	はーと・ほっと・サロン
日時	12月9日(水) 午後2時	12月14日(月) 午後1時30分～午後4時30分
場所	総合福祉センター1階 101研修室	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った方やその家族など ※会員募集中	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	12月10日(木)	午後2時～午後4時		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	健康増進係 ☎64-8883
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
脳いいき相談(もの忘れ予防)	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	12月17日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労総合相談「まいさぼ」(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	東部人権啓発センター	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)	12月4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)		法律相談のみ 予約制	
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	12月18日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)	東御市商工会	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	12月17日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分		予約制	
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	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895
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	生活安全係 ☎64-5896 消費生活センター ☎75-2410

●発行／長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431 No.364 令和2年11月16日
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ https://www.city.tomi.nagano.jp/
●編集／東御市企画振興部企画振興課 ●印刷／(株)アオヤギ印刷 ●☎…電話 ●FAX…FAX ●Eメール…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。

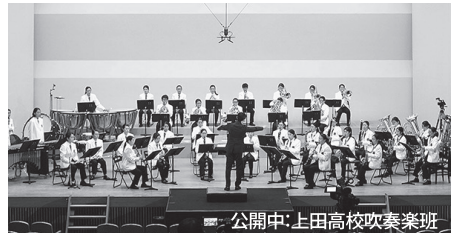
文化会館・美術館のイベント情報

●新型コロナウイルス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!



公開中:上田高校吹奏楽班

高校生のアツい思いを届けたい
動画^{無料}撮影します

発表機会がなくなってしまった
吹奏楽や軽音楽などの成果を
思い出に残しませんか?
詳細はお問い合わせ下さい。

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)



©MASAYUKI OKI okirakuoki



©KATSURA ENDO

「○○すぎる」●●●写真大募集! ※「かわいすぎる」はNG

○○を埋める言葉、●●●には動物名(犬、猫、うさぎなど)を入れ、
「決定的瞬間」の写真を当館公式HPの応募フォームから送って下さい。
野生動物でもOK。選考のうえ「どうぶつ尽」展でパネル展示します。



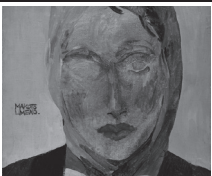
詳細、応募はこちら

いのちのうた どうぶつ^{づくし}尽 1月5日(火)から開催

写真:○○すぎるネコ 沖 昌之/彫刻: Moonlight Parallel world 大森暁生

常設展示 心に染みる、淡く透き通る風景 12月13日(日)迄

丸山晚霞記念館 ■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)

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	* 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
11月22日	酒井医院	☎64-3170	
11月29日	東御市民病院	☎62-0050	
12月6日	せき内科クリニック	☎64-7171	
12月13日	ささき医院	☎64-3711	
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