

## 令和3年4月から市報とうみが月1回の発行(発行日1日)になります

現在、市報の発行に関しまして、毎月1日発行の「市報とうみ(本紙)」と16日発行の「お知らせ版」の月2回発行しておりますが、情報の集約化、自治会の配布負担軽減、経費の削減等を鑑み、**令和3年4月1日号より月1回の発行**といたします。なお、お知らせ版掲載の情報に関しましては、1日発行の市報本紙の情報コーナーに集約します。



市報とうみ1日号

+



お知らせ版16日号



市報とうみ1日号



今まで以上に、市民の皆さまと行政をつなぐ広報紙を目指してまいりますので、これからも「市報とうみ」をよろしくお願いいたします。

問/企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

<b>目次</b>	2P……お知らせ	8P……子育てインフォメーション、図書館だより
	3P……講座・教室	9P……保健・福祉等案内、相談コーナー
	4P……募集	10P……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
	7P……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

マイナンバーカード申請と電子証明書等の更新の夜間受付のお知らせ

◆受付日時 2月4日、18日、25日  
(いずれも木曜日)

午後5時15分～午後7時

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物

◆マイナンバーカード申請

①カードを市役所で受け取る場合  
運転免許証等の顔写真付きの公的証明書

②カードを自宅への郵送により受け取る場合

運転免許証等の顔写真付き公的証明書、保険証、通知カード

◆電子証明書等の更新

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限通知書

問/市民課 市民係 ☎75-2007



1月～2月は  
私たちの献血キャンペーン

～いつかしようを、今にしよう。

私たちの献血～

◆上田保健所管内献血のお知らせ

実施日	場 所	受付時間
1月23日 (土)	イオン上田店	午前9時30分～ 午前11時30分
2月6日 (土)	アリオ上田	午後1時～午後4時
2月10日 (水)	市保健センター (総合福祉 センター2階)	午前9時30分～ 午前11時30分
3月6日 (土)	アリオ上田	午前9時30分～ 午前11時30分 午後1時～午後4時

※採血前の問診や検査結果によっては、献血をご遠慮いただく場合もあります。

◆成分献血は長野献血ルームへ

長野市鶴賀問御所町1271-3

TOiGO West 2階

受付電話番号

☎026-219-2480

問/健康保健課 保健係

☎64-8882



定期予防接種を受けましょう

定期予防接種は「予防接種法」に基づく予防接種です。一部負担金（または無料）を支払うことにより接種可能ですが、受けることができる期間が決まっています。

左記の定期予防接種は、期間が令和3年3月31日までですので、未接種の方は忘れずに受けてください。

◆高齢者用肺炎球菌

対象者…令和2年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳になる方で、今まで高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、市より予防票が郵送されている方

◆麻しん風しん混合(第2期)

対象者…令和3年4月に小学校へ入学する方

※予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。他の予防接種も受け忘れないか確かめましょう。

問/健康保健課 保健係

☎64-8882



合併処理浄化槽の更新・改築に係る補助金額の変更のお知らせ

平成31年度より浄化槽設置整備事業実施要項が変更となり、合併処理浄化槽の更新・改築に対する国からの補助金が廃止となりました。

平成31年度および令和2年度の2年間は、国が補助しなくなった分を東御市で暫定的に補填してまいりましたが、令和3年度以降につきましては、補填分についてのみ廃止いたしますが、それ以外の分につきましては、従前のおり市および県が引き続き補助してまいります。

詳細は左記へお問い合わせください。

問/上下水道課 下水道係

☎64-5874

滋野公民館生涯学習作品展

◆日時 2月10日(水)～18日(木)

午前9時～午後4時

2月10日(水) は午後1時から、

2月18日(木) は正午まで

◆場所 滋野コミュニティーセンター

◆出展者 滋野公民館生涯学習講座

受講生

問/滋野コミュニティーセンター

☎62-0401

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

## 文化財防火デー

1月26日は、「文化財防火デー」です。この日は、昭和24年に奈良県法隆寺金堂で火災が発生し、日本最古の壁画が焼損してしまった日です。また、火災の多い時期でもあることから、昭和30年に、この日を「文化財防火デー」と定めました。

このことから、国民的財産である文化財を火災から守るとともに、文化財愛護思想と防火・防災意識の高揚を図るため、毎年この1月26日を中心に東御市に存在する文化財への立入検査、防火訓練を実施し、「文化財防火運動」の推進をしています。

文化財の火災は、放火や周囲からの飛び火によるものが多いという特徴があります。文化財の防火は、文化財を管理する方々だけでなく、そこに暮らす地域住民の協力があつてこそ成し遂げられるものです。

貴重な文化財を火災などの災害から守り、後世に伝えていくことは、私たちの重要な責務です。

そのために、一人ひとりが文化財に対し、深い理解と愛護の心を養い、文化財を大切にすることを習慣を身につけましょう。

問／消防課 予防係 ☎62-0119

## 民生児童（福祉）委員の変更

令和2年12月1日から、北御牧地区の本下之城・田之尻区担当の民生児童（福祉）委員が変更となりました。  
 新任者 鶴川 恵美子  
 （任期 令和4年11月30日まで）

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

## 講座・教室

### 狩猟免許試験・初心者講習会

狩猟免許試験および初心者講習会が左記のとおり開催されます。免許取得希望および受講希望の方は受験してください。

◆日時 講習会 2月10日（水）

午前8時30分～午後4時

試験 2月20日（土）

午前8時30分～午後4時

（終了時刻は変更になる場合があります。）

◆場所 長野県佐久合同庁舎（佐久市

跡部65-1-1）

◆受付期間 1月18日（月）～29日（金）

（郵送の場合は29日必着）

◆受付場所 上田地域振興局 林務課

〒386-18555 上田市材木

町1-2-6）

◆申請 必要書類をご用意しますので、耕地林務係までご連絡ください。

※申請用紙は長野県公式ホームページ

（<http://www.pref.nagano.jp>）から入手できます。

◆受験費用 受験手数料5200円

（既に免許を所持しており、さらに他の免許を受験する方は3900円）

狩猟読本等テキスト代（2冊で

3240円）

その他 医師の診断書取得費用等

◆費用補助 狩猟免許取得費用の補助

制度がございます。（ただし、狩猟

免許取得後、市内全般の有害鳥獣捕

獲に従事していただくことが要件に

なります。）

補助率：東御市鳥獣害防止事業補助

金交付要綱に定めのある経費の1

／2以内

◆その他 講習会および試験について

は新型コロナウイルス感染症防止対策

として人数制限等がございますので予

めご了承ください。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



# 買うから借りる 草刈機

選べる3機種

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～

☑ 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

## 令和2年度声で届けよう 音訳ボランティア教室

### ◆日程

第1回 2月18日(木)

「音訳ボランティアってどうして必要なの？」

第2回 2月25日(木)

「朗読をやってみよう！」

第3回 3月2日(火)

「音訳ボランティア」「ららの会」の活動とは

◆時間 いずれも午後1時30分～午後3時30分

◆対象 音訳ボランティアに興味のある方

◆定員 15名程度(先着順)

◆申し込み 2月12日(金)までに左記へお申し込みください。

◆その他 当日は、新型コロナウイルス又感染防止対策を取りながら開催します。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係  
☎62-4455



## スロージョギング教室

室内で実践でき、体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的といわれているスロージョギングをしてみませんか？

◆日時 2月19日(金)

午後1時30分～午後2時30分  
集合 午後1時20分

◆集合場所 総合福祉センター2階 保健センター

◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、ずくだすカード(お持ちの方)

◆参加費 100円(保険料)

◆定員 15名(先着順)

◆申し込み 事前に左記へお申し込みください。

◆レベル 初心者向け(ウォーキングの仕方の説明を行うことから実践します。)

◆その他 教室の開始前に体調確認を行います。

申込・問／健康保健課 健康増進係  
☎64-8883



## 募集

### 朗読会「春の鼓動」

◆日時 2月27日(土)

午後1時30分～午後3時30分  
◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 テーマ「春の鼓動」から連想される小説・随筆・童話などの作品を集め、朗読と音楽演奏を楽しむイベントです。

昨年度、新型コロナウイルス感染症の影響で延期となっていました。感染防止対策を取りながら開催します。

いわさきの 信子氏 (元SBCアナウンサー) の朗読

・市民朗読ボランティアによる朗読  
・オーボエとハープの演奏

◆定員 75名

◆申し込み 事前に左記へお申し込みください。

申込・問／東御市立図書館  
☎64-5886



### セミナー開催

2月19日(金) [受付]午後1時30分 [時間]午後2時～4時

会場：上田創造館(第二会議室)  
資料代：300円  
講師：丸山美菜  
(日本よりそい家族会 常務理事)

県内開催  
第122回

## 一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

私たちは平成28年 長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。



NPO法人 日本よりそい家族会

[本部] 長野県上田市中央西2-67 グリーンビル1階2号  
[長野] 長野県長野市石渡107-17  
[高崎] 高崎市矢中町44-33(2F) ラックII

【要予約】0120-12-8851

◆職種、採用予定人員及び受験資格等

職 種	採用予定人員	受 験 資 格 等
主任介護支援専門員	若干名	昭和41年4月2日以降に生まれた人で、主任介護支援専門員の資格を有する者（令和5年度中までに資格取得予定者を含む）
社会福祉士		昭和41年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士の資格を有する者（社会福祉士の資格を生かした業務について、10年以上経験のある者）

◆申込方法

(1) 提出書類

- ①採用試験受験申込書
- ②履歴書（市総務課で交付する履歴書を使用してください。）
- ③写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください。）
- ④・主任介護支援専門員については、厚生労働省令に規定する「主任介護支援専門員研修」修了証書の写しもしくは、誓約書（令和5年度中までに主任介護支援専門員研修受講）  
・社会福祉士については、社会福祉士登録証の写し
- ⑤職務履歴書（社会福祉士を受験希望の方）

(2) 申込書・履歴書用紙の請求

申込書等は、市総務課に直接請求するか、市のホームページから用紙をダウンロード（A4サイズの普通紙に片面印刷）してお使いください。

◆受付期限 2月10日（水）（郵送の場合、締切日消印有効）

◆試験日、場所

- (1) 第一次試験
  - ・試験日 2月28日（日）
  - ・場 所 東御市役所
  - ・試験内容 教養試験、適性検査、小論文
- (2) 第二次試験
  - ・試験日 3月中旬～3月下旬（第一次試験合格者に通知します。）
  - ・場 所 東御市役所
  - ・試験内容 個人面接等

※詳しくは、市総務課でお渡しする受験案内、または市ホームページでご確認ください。

提出・問／総務課 総務係 ☎64-5876

Weekly!ウィークリーとうみ放送中!

とうみチャンネル (004ch) で放送中の「ウィークリーとうみ」は、インターネット動画でもご覧いただけます。（毎週金曜日更新）



ウィークリーとうみ 検索



ウィークリーとうみ

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

行政情報ラジオ番組はスマートフォン、タブレット等でもお聴きいただけます

「FM++（エフエムプラプラ）」のアプリをインストール後、「はれラジ」を選択してください。



スマートフォン用アプリ [FM++]



行政情報ラジオ番組は、はれラジ（エフエムとうみ）78.5MHzで放送中です。

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

◆勤務条件

任用開始日 4月1日(木)

任用期間 1年以内(必要に応じ、市の基準により再度の任用あり)

社会保険等 【健康保険・厚生年金】 職種毎の勤務条件に応じて加入します。

(この場合、ご家族の扶養から外れ自己負担金が発生します。)

【雇用保険】 所定労働時間が週20時間以上で、任用期間見込みが31日以上の場合に加入します。

(この場合、自己負担金が発生します。)

◆募集内容 職種および資格、人数等の詳細については1月18日以降に市ホームページへ掲載します。

市ホームページが閲覧できない方につきましては下記へお問い合わせください。

◆応募方法 市ホームページ等にて募集を掲載した担当課へ応募書類を添えて提出してください。

(持参・郵送可(当日消印有効))

【応募書類】

①東御市職員採用試験申込書(履歴書)

②資格が必要な職種は、資格取得が確認できる資格証等の写し

※①の書類は市ホームページから入手、もしくは下記へご請求ください。

※原則、応募書類は返却できませんのでご了承ください。

◆応募締切 1月29日(金)

◆採用試験 応募締め切り後、書類選考の上、面接を行い、採用を決定します。

(書類選考結果および面接日等については、別途お知らせします。)

応募・問/総務課 総務係 ☎64-5876

## メール配信@とうみの登録・防災ラジオはお持ちですか？

### メール配信@とうみ

市からの緊急情報や防災・防犯、新型コロナウイルス感染症関連情報等を電子メールで提供するサービスです。登録されていない方は、今すぐ下記のメールアドレスへ空メールを送り登録を行ってください。

**t-tomi@sg-p.jp**

下記二次元コードでもメールアドレスが読みとれます

▼PC・スマートフォンの場合



▼フィーチャーフォン(ガラケー)の場合



●配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています。

@tomisnsmaster

### 防災ラジオ(エフエムとうみ)

災害等が発生した際に市からの情報を得る**大変重要な機器**です。一家に一台無料貸与していますので、お持ちでない方は、至急、市役所市民係窓口へお越しください。

緊急時にはラジオが強制的に起動し、放送が流れますので、常にコンセントへつなぎ、停電時のために電池も入れておいてください。

なお、情報は「エフエムとうみ(78.5MHz)」から発信しますので、市販のラジオや車のラジオからでも聞くことができます。



問/企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

# ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日の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



## 令和3年度 長野県シニア大学学生募集

- 入学資格/おおむね50歳以上の県内在住の方。地域活動に関心のある方
- 学習時間/受講期間は2年間です。年間の標準学習日数は15日で、各学部で定めた授業日に登校します。おおむね午前10時から午後3時まで1日4時間学習します。
- 学習内容/地域で活動するための知識や実践力を習得するため、幅広い分野の学習ができるよう多彩な講座を設けています。
- 入学願書受付期間/2月1日(月)～3月31日(水)
- 学習会場/上田合同庁舎(他会場もありますのでお問い合わせください。)
- その他/詳細については、ホームページをご覧ください。
- ☎/公益財団法人 長野県長寿社会開発センター(長野県シニア大学上小学部)  
☎25-7124  
HP <https://www.nicesenior.or.jp/>

## 高齢者活躍人材確保育成事業 「定年退職後の暮らしを考える」セミナー

- 日時/2月10日(水) 午後1時～午後3時30分
- 場所/東急REIホテル3階 信濃の間
- 内容/①あなたのこれからを応援します「定年退職後の暮らしを考える」  
長野県長寿社会開発センター シニア活動推進コーディネイター 倉 亮一
- ②シニア世代の就労促進  
ハローワーク信州 専門援助部門統括商業指導官 兼澤 章
- ③「シルバー人材センターでの働き方」  
上地域シルバー人材センター 石井専務理事
- 対象/60歳以上のシルバー人材センターに興味のある方
- 定員/30名(先着順)
- 持ち物/筆記用具
- 申込期限/2月3日(水)
- ☎・☎/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

## 森林環境イベント ～「東御の森」(奈良原市有林)から、 自然環境を学ぶ講座～

- 日時/2月18日(木) 午後2時～午後4時  
(午後1時30分 受付開始)
- 場所/中央公民館 学習室5
- 定員/20名(先着順)
- 内容/・里山の保全 ・「東御の森」での樹木観察  
・「東御の森」での自然環境調査(野鳥他)
- 講師/国際生物学オリンピック日本委員会教育支援部  
会主査 東御市在住 石井 規雄 氏  
NPO法人 やまぼうし自然学校(上田市菅平)  
加々美 貴代 氏  
自然環境調査員(東御の森の自然環境調査)  
安部 拓也 氏
- 申し込み/2月15日(月)までに、申し込み者名、連絡先、参加人数を明記してお申し込みください。二次元コードまたはSEFホームページ内の「予約する」からもお申し込みいただけます。
- ☎・☎/(公財) Save Earth Foundation  
☎03-5737-2744 FAX03-5737-2793



## 県営住宅入居者募集

- 見学会日時/2月9日(火) 時間は場所により異なります。
- 受付期間/2月10日(水)～19日(金)  
午前8時30分～午後5時15分  
木曜日のみ午後7時まで
- 受付場所/上田合同庁舎南棟内 長野県住宅供給公社  
上田管理センター(上田市材木町1-2-6)
- 抽選会/日時 3月4日(木) 午後1時30分から  
場所 上田合同庁舎南棟2階 会議室
- その他/詳細は下記へお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。
- ☎/長野県住宅供給公社 上田管理センター  
☎29-7010 HP <http://www.nagano-jkk.jp/>

## (株)信州東御市振興公社正社員募集

- 職種/フロント・サービス
- 募集人数/若干名
- 就業場所/湯楽里館、ゆうふるtanaka、大田区休養村とうぶ、御牧乃湯、アートヴィレッジ明神館
- 給与等/当社規定による  
社会保険・雇用保険・諸手当あり  
昇給年1回/賞与年2回(定年満60歳)
- 募集期限/令和3年2月1日(月)まで
- 選考会/期日、場所については後日連絡します。
- 応募方法/履歴書を下記へ提出してください。  
(郵送可、期限内必着)
- ☎・☎/(株)信州東御市振興公社 総務課  
☎64-0001  
〒389-0505 東御市和3875番地

## 子育てインフォメーション (2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

育児座談会(篠原君江助産師)	2日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※(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)	5日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ずのリズム	8日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※(10組要予約)
育児座談会(篠原君江助産師)	9日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※(10組要予約)
ママ～ずの絵本	15日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※(10組要予約)
おもちゃドクター	18日(木)	午前10時～午前11時
子育て期の母親のための就労相談	19日(金)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談 「子育て中、困った時の対処法」	24日(水)	午前10時～午前11時15分 ※(10組要予約)
子育て応援相談	26日(金)	午前9時30分～正午

### 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	3日(水)	午前10時～
0歳児のママひろば (救急講習会)	10日(水)	午前11時30分
0歳児のママひろば (交流会)	22日(月)	※「おもちゃドクター」 以外は行事参加者のみ の利用
おもちゃドクター※	25日(木)	

### 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	1日(月)	内容 わらべうた 持ち物 水筒 ※4日(木)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	4日(木)	
祢津公民館	12日(金)	
和コミュニティーセンター	16日(火)	
北御牧子育て支援センター	19日(金)	

☎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	今月の園開放はお休みです。
	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	16日(火) 午前9時30分～午前11時 リズム・わらべうたあそびをし ましょう
	くるみ幼稚園	☎75-6113	今月の園開放はお休みです。

☎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

- 白日 月村 了衛：著
- 実は、内向的な人間です ナムインスク：著
- ぼくもだよ。 平岡 陽明：著
- はじめまして現代川柳 小池 正博：編著
- 仏像さんを師とせよ 八坂 寿史：著
- 押井守のニッポン人って誰だ！？ 押井 守：著
- 女の子のお悩み動物園 ジェーン・スー：著
- いまさら恐竜入門 田中 康平：監修
- 図解でよくわかる坐骨神経痛 酒井 慎太郎：著
- コンビニはどうなる 中村 昌典：著
- 干物料理帖 うすい はなこ：著
- 声が通らない！ 新保 信長：著
- 嫉妬の正体 谷沢 永一：著
- 水のように 浪花 千栄子：著

#### ◆ 児童書

- ねこの町の小学校 小手鞠 るい：作
- 探検！ いっちょかみスクール 宗田 理：作
- 氷上カーニバル あべ 弘士：作
- とっくんトラックゆきのひにぶぶー  
いわむら かずお：作
- このかみなあに？ 谷内 つねお：作
- チョコレートとチョコレートの魔女 こばやし ゆかこ：作
- 妖怪の子預かります 8 廣嶋 玲子：作
- マジックウッズ戦記 3上下  
クレシッダ・コーウェル：作
- ひみつの妖精ハウス 魔法のカップケーキ  
ケリー・マケイン：作
- かわいい！ どうぶつパーク いしかわ こうじ：作
- なにかがいる 佐藤 雅彦：他作
- ウィズ・ユー 濱野 京子：作
- レミーさんのひきだし くらはし れい：絵

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 2月12日(金) 午前10時30分～

対象 未就園児とその保護者

テーマ 『さむいけど、げんき！』

内容 大型絵本・パネルシアターなど

#### ◆ 「くりくり矢」によるおはなし子ども会

日時 2月20日(土) 午前10時30分～

対象 未就学児～小学生

テーマ 『おしてみたい？ワッぴっくり』

### 休館のお知らせ

◆ 月末図書整理日 1月29日(金)、2月26日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

## 地域包括支援センター案内（2月）

☎／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))	3日(水)*人、10日(水)*人、17日(水)*人、24日(水)*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	2日(火)、9日(火)、16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	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)	①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分
和コミュニティーセンター	1日(月)、8日(月)、15日(月)、22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	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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	4日(木)、18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	9日(火)	場所：武道館
転倒予防水中ウォーキング	4日(木)、11日(木・祝)、18日(木)、25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

☎／健康保健課 保健係 ☎64-8882

☎／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	2月17日(水)	令和2年10月生
10か月児健診	2月10日(水)	令和2年4月生
1歳6か月児健診	2月16日(火)	令和元年8月生
3歳児健診	2月9日(火)	平成29年12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	2月18日(木)	対象：令和2年9月生
もぐもぐ離乳食教室	2月19日(金)	対象：令和2年7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

☎／福祉課 福祉援護係 ☎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	2月10日(水) 午後2時	2月8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	滋野コミュニティーセンター 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	2月4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		
認知症個別相談	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)	2月18日(木)	午後1時30分～午後3時		不要		社会福祉協議会 ☎75-0222
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	人権同和政策係 ☎64-5902	
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)	2月5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)	2月12日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)				
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	2月18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	

●発行/長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431 No.365 令和3年1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/㈱アオヤギ印刷 ●電話 ☎…電話 ㊟…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!  
★高校生の演奏や、感動の朗読劇など続々アップ予定!



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)



いのちのうた  
**どうぶつ尽**  
ネコ写真: 沖 昌之  
動物彫刻: 大森暁生  
詳細はこちら [まるやまばんか](#)

1/30(土) 10時 お面づくり「キツネに化ける? ネコをかぶる?」

・要申込 参加費500円 小学生以上 お子様のみで参加可

2/14(日) 14時 バレンタインコンサート(ホールで開催)

・いのち、どうぶつ、家族にちなんだ名曲の数々。要入館料

**2月28日(日)迄**  
・混雑時は入場制限あり。  
・土曜日は19時まで、ごゆっくりどうぞ。



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500円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



信州を見つめ 信州を集める

## 倉沢コレクション展

2/7(日) 13:30~ オープニングトークセッション 倉沢紀武氏×館長 大竹永明(要予約)

**2月7日(日) ~ 3月28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	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。 *急きよ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
1月17日	ほしやま内科	☎62-3115		
1月24日	酒井医院	☎64-3170		
1月31日	東御市民病院	☎62-0050		
2月7日	せき内科クリニック	☎64-7171		
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▶			
発熱等の症状がある方は	かかりつけ医または受診・相談コールセンターへ (☎25-7178) *24時間対応			

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882