

4月25日(日)は参議院長野県選出議員 補欠選挙投票日

参議院長野県選出議員補欠選挙は、4月8日(木)に告示、4月25日(日)に投票が行われます。皆さんの代表を選ぶ大切な選挙です。選挙公報などを通じて、候補者をよく知り、よく考えて大切な一票を投票しましょう。

◆投票できる方

令和3年1月7日までに転入手続きをし、3カ月以上引き続き東御市に住んでいる方(選挙人名簿に登録されている方)で、平成15年4月26日までに生まれた方です。なお、投票は長野県選挙区の1票です。候補者の氏名を記載する選挙区選挙のみが行われます。

◆4月25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。希望される方は、病院・施設等へご確認ください。

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	4月9日(金)～24日(土) 午前8時30分～午後8時
滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター、北御牧庁舎	4月18日(日)～24日(土) 午前10時～午後5時

◆郵便などによる不在者投票について

次の条件に該当する方は、自宅などで投票できる「郵便投票制度」をご利用ください。事前に証明書の交付申請が必要で、手続きに時間がかかるため、投票日の2週間前頃までには手続きをしてください。

利用ができる方・身体障害者手帳をお持ちで、下記の障がい名・等級に該当する方

・介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の方
<障がい名・等級>

両下肢・体幹・移動機能…1級または2級

心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸…1級または3級

免疫・肝臓…1～3級

※新型コロナウイルス感染防止対策として投票にお越しの際はマスク等の着用、咳エチケットの徹底、帰宅後の手洗い・うがいの徹底をお願いします。

問／東御市選挙管理委員会 ☎64-5809 ✉senkan@city.tomi.nagano.jp

目次 2P……お知らせ
5P……募集、ホワイトボード

8P……子育てインフォメーション、図書館だより
9P……保健・福祉等案内、相談コーナー
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

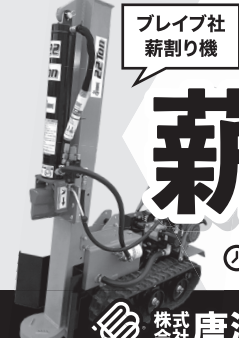
お知らせ版は4月から本紙情報コーナーに集約します！

お知らせ版365号でお知らせしたとおり、お知らせ版は367号をもって発行終了となり、4からは本紙情報コーナーに集約します。長い間、お知らせ版のご愛読ありがとうございました。
今後も市報とうみをよろしくお願いいたします。

固定資産課税台帳の閲覧・縦覧帳簿の縦覧期間のご案内

	固定資産課税台帳の閲覧	土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
制度の内容	納税義務者が所有する資産や、借地・借家人等が関係する資産について、固定資産課税台帳を閲覧できる制度です。	納税者が自己の土地または家屋の価格を市内の他の土地や家屋の価格と比較し、価格が適正であるかどうか確認できる制度です。
期 間	通年（閉庁日を除く）	4月1日（木）～30日（金）（閉庁日を除く）
閲覧・縦覧 できる内容	* 固定資産課税台帳（土地・家屋・償却資産） 借地人・借家人の方は、固定資産課税台帳のうち、その対象資産について記載された部分のみの閲覧となります。	* 土地価格等縦覧帳簿 所在・地番・地目・地積・価格等 * 家屋価格等縦覧帳簿 所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格等
閲覧・縦覧 できる方	* 固定資産の所有者（納税義務者）または所有者と同居されている方 * 固定資産の共有者（連帯納税義務者） * 登記簿に記載されている方が死亡している場合はその相続人 * 固定資産税に係る納税管理人 * 借地人・借家人 * 所有者から委任を受けている方	* 土地価格等縦覧帳簿 市内に所在する土地に対する固定資産税の納税者または納税管理人 * 家屋価格等縦覧帳簿 市内に所在する家屋に対する固定資産税の納税者または納税管理人 土地または家屋を所有していても、固定資産税が課税されていない方は、それぞれの縦覧帳簿の縦覧はできません。
持 ち 物	* 本人確認のできる書類（運転免許証等） * 納税管理人の場合…納税通知書や課税明細書 * 所有者が法人等の場合…法人印または委任状等 * 相続人の場合…戸籍謄本等の登記簿の所有者との関係がわかるもの * 借地人・借家人の場合…契約書等 * 代理人の場合…委任状等	* 本人確認のできる書類（運転免許証等） * 所有者が法人等の場合…法人印または委任状等 * 納税管理人の場合…納税通知書または課税明細書等
手 数 料	1通につき300円（縦覧帳簿の縦覧期間中は無料）	無 料

問／税務課 資産税係 ☎64-5877



プレイブ社
薪割り機

破砕力22t・縦横兼用・自走式

薪割り機レンタル

軽トラで移動可能！ 

詳しくはこちら！ 

①貸出時間 9:00～17:00 連泊OK・土日OK ②金額 1日¥9,800(税別)～

株式会社 唐沢農機サービス 〒389-0502 長野県東御市鞍掛846-1 ☎0268-62-5262 (レンタル担当宛にお電話ください)

〈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。

移動図書館車「しらかば号」 4月～9月巡回表

◆ 1コース（滋野方面）、2コース（北御牧方面）

4/7、5/12*、6/2、7/7、8/4、9/1 (毎月第1水曜日) *5/12は第2水曜日	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院（原口）	午前10時10分～午前10時50分
赤岩公民館	午前11時05分～午前11時20分
滋野コミュニティセンター	午前11時30分～午前11時45分
御牧原北部公民館	午後2時20分～午後2時35分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時45分～午後3時
切久保集落センター	午後3時10分～午後3時25分
北御牧庁舎	午後3時30分～午後3時45分
北御牧保育園	午後3時50分～午後4時15分

◆ 和保育園 午後3時50分～午後4時15分

4/14、5/19*、6/9、7/14、8/5**、9/8
(毎月第2水曜日)

*5/19は第3水曜日、**8/5は木曜日

◆ 滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分

4/28、5/27*、6/23、7/28、8/25、9/22
(毎月第4水曜日)

*5/27は木曜日

◆ 3コース（和・祢津方面）

4/21、5/26*、6/16、7/21、8/18、9/15 (毎月第3水曜日) *5/26は第4水曜日	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティセンター	午後1時50分～午後2時5分
こころ（東町）	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祢津公民館（祢津保育園）	午後3時50分～午後4時15分

- 貸し出しは1人10冊まで、次回の巡回日または図書館に返却してください。
- 読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
- 新規カードの登録も可能です。（お渡しは次回の巡回時となります。）
- エコール内（上田市、長和町、青木村、坂城町）での本の利用や返却が可能です。

※天候（大雨、大雪）等により運行できない場合がありますので、予めご了承ください。

※巡回の終了時刻は、出発時刻となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

問／市立図書館 ☎64-5886

4月1日（木）海野マレットゴルフ場オープン

◆ 営業時間 午前8時30分～午後5時

※季節により終了時間が変更になる場合があります。

◆ 利用料金

一般 (高校生以上)	1日券	500円
	回数券（1日券11枚）	5,090円
	シーズン利用券	10,180円
小・中学生	1日券	200円
	回数券（1日券11枚）	2,030円
一般、団体 (20人以上)	1日券	400円

◆ シーズン利用券販売について

受付開始 3月22日（月）

受付時間 月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後5時

受付場所 第一体育館

持ち物 顔写真1枚
(縦3cm×横2.5cm)



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

キ リ ト リ 線 ✂

令和3年海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 令和3年営業期間に限る。

(ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合があります。あらかじめご了承ください。)

令和3年海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 令和3年営業期間に限る。

(ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合があります。あらかじめご了承ください。)

愛犬の登録と狂犬病予防注射

「狂犬病予防法」により、飼い犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（毎年1回）が義務付けられています。
まだ登録していない飼い犬の登録と、すべての飼い犬の狂犬病予防注射をお願いします。

集合注射

- ◆持ち物 料金、はがき（登録済みの場合、飼い主のご自宅へ送付されます。）
- ◆料 金 登録済みの犬（注射のみ）3,600円 新規登録の犬（登録料+注射）6,600円
※円滑に受付手続きができるように、釣り銭のないようにお願いします。
- ◆対 象 生後91日以上すべての飼い犬（経過していない犬は、経過後接種してください。）
- ◆日 程



実施日	会 場	時 間
4月2日 (金)	白鳥台公園	9:00~9:10
	海善寺公民館	9:20~9:35
	和コミュニティセンター	9:45~10:00
	祢津公民館	10:10~10:30
	中央公園武道館前	10:40~10:55
	市役所本庁舎前	11:05~11:20
4月7日 (水)	田沢公民館	9:00~9:15
	曾根公民館	9:25~9:40
	西海野公民館	9:50~10:05
	白鳥神社	10:15~10:30
	加沢公民館	10:40~10:55
	桜井公民館	11:05~11:20
4月9日 (金)	片羽公民館	9:00~9:15
	中屋敷公民館	9:25~9:40
	原口公民館	9:50~10:05
	聖公民館	10:15~10:25
	大石公民館	10:35~10:50
	乙女平公民館	11:00~11:15
4月14日 (水)	東上田公民館	9:00~9:15
	出場公民館	9:25~9:35
	新張公民館	9:45~10:00
	横堰公民館	10:10~10:25
	奈良原公民館	10:35~10:45

実施日	会 場	時 間
4月16日 (金)	田楽平公民館	9:10~9:20
	上八重原公民館	9:30~9:45
	中八重原公民館	9:55~10:10
	山崎公民館	10:20~10:30
	旧北御牧郷土資料館前	10:40~10:50
	下八重原公民館	11:00~11:15
4月21日 (水)	南部公民館	9:10~9:25
	北部公民館	9:35~9:50
	島川原公民館	10:00~10:10
	布下公民館	10:20~10:30
	常満公民館	10:40~10:50
	北御牧庁舎前	11:00~11:15
4月23日 (金)	切久保公民館	9:10~9:20
	八反田公民館	9:30~9:40
	田之尻公民館	9:50~10:00
	宮公民館	10:10~10:20
	畔田公民館	10:30~10:40
	羽毛山コミュニティセンター	10:50~11:05
4月24日 (土)	祢津公民館	9:00~9:20
	和コミュニティセンター	9:35~9:55
	旧北御牧郷土資料館前	10:15~10:35
	片羽公民館	10:50~11:10
	市役所本館前	11:25~11:45

○新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いします。

- ・体調が悪い場合（37.5℃以上の発熱がある等）は来場をご遠慮ください。その場合は、体調回復後に動物病院で接種をお願いします。
- ・来場の際は、少人数での来場、マスクの着用をお願いします。

○飼い犬の用便を済ませておいてください。

○リードをつけ、事故が起きないように注意してください。

○体調不良の犬は、注射をする前に獣医師にご相談ください。

上記日程で都合がつかない方

下記動物病院（獣医師会上小支部所属）等で予防接種を実施してください。

病 院 名	住 所	電話番号	病 院 名	住 所	電話番号
あらか動物病院	東御市海善寺432-7	63-5053	はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610	ロゴス動物病院	上田市神畑113-1	27-6236
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466	リーフどうぶつ病院	上田市上田原506-3	75-7830
近藤動物病院	上田市下丸子320	41-1522	室賀ペットクリニック	上田市下室賀507-2	31-1515

※上記以外の動物病院で予防接種を実施した場合は、獣医師の証明を持参のうえ必ず下記窓口で「狂犬病予防注射 済票交付手続き」をしてください。その際は、手数料（1頭につき550円）をお持ちください。

※病気等の理由で注射を受けられない場合は、獣医師が発行した「注射猶予証明書」を下記窓口へ提出してください。提出しない場合は、未注射扱いとなり、注射の督促状を発送します。

関／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

マイナンバーカード申請および電子証明書等更新の夜間受付のお知らせ

◆受付日時 4月1、8、15、22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の公的証明書、保険証、通知カード

◆電子証明書等更新

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

浄化槽業務の担当部署変更のお知らせ

令和3年4月1日より、浄化槽に関する担当部署が変更となります。

浄化槽に関するご相談がある場合は、生活環境課環境対策係までお問い合わせください。ご理解の程よろしくお願ひします。

問／上下水道課 下水道係

☎64-5874

生活環境課 環境対策係

☎64-5896

募集

児童クラブ指導員募集

HP

◆職種 児童クラブ指導員

(会計年度任用職員)

◆募集人員 若干名

◆応募条件 資格は不問(但し、教員免許、幼稚園免許、保育士等の資格がある方を優先)

◆時給 1077円

◆勤務先 市内児童クラブ

◆勤務時間

月～金曜日 午後2時～午後7時

土曜日・学校休業日

午前7時30分～午後7時

右記の時間内で7時間45分

◆応募締切 4月2日(金) 必着

◆応募方法 教育課青少年教育係まで

左記書類を添えてご提出ください。

(持参・郵送可) 後日、面接を行います。

①東御市職員採用申込書(ホームページ、青少年教育係にあります。)

②資格取得が確認できる資格証等の

写し

問／教育課 青少年教育係

☎64-5906



東御市食生活改善推進協議会会員募集

○活動内容／学習会(年5回)、調理実習講師、調理実習補助、食育教室補助等

○年会費／2000円程度(ボランティア保険料含む)
※総会出席の際にお支払いください。

○申込期限／4月7日(水)

※東御市食生活改善推進協議会は、食と健康についての学習会や調理実習、料理を通したボランティア活動を行っている団体です。入会を希望される方は、総会を4月8日(木)午前9時から行いますので、出席をお願いします。

●申込・問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

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



害虫駆除・衛生管理のエキスパート

迅速! 安心料金! 保険完備! アフター万全! 是非お気軽にご相談下さい!

■ハクビシン・スズメバチ・ハト・カラス・アライグマ他
一般住宅/飲食店/スーパー/事務所/工場/倉庫/大使館/学校/幼稚園/ホテル/スポーツ施設/病院/特別養護施設/その他
安全性、効果的、経済的な施工方法をご提案いたします

■防鼠工事(ネズミをシャットアウト) 詳しくはホームページを!

ミヤコ消毒 検索

調査・見積り ご相談無料

緊急対応可

■長野総合受付 ☎386-0005
上田市古里27-1
ムシハイツ

0120-18-6481

上田営業所 ☎(0268)23-8611(代)

47年の経験と実績でお客様のご要望にお応えいたします

株式会社 ミヤコ消毒
東京都登録56第34号

(公社)日本ペストコントロール協会会員
(公社)日本しろあり対策協会会員/東京都害虫防除協同組合

令和3年度スポーツ教室受講者募集

- ◆申込期間 4月1日(木)～12日(月) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
- ◆申込方法 東御市スポーツ協会(☎62-2200)へ電話でお申し込みください。
- ◆申込項目 教室名、氏名、年齢(学年)、性別、電話番号
- ◆受講料 4月1日現在64歳以下4,850円(内保険料1,850円)
65歳以上4,200円(内保険料1,200円)
中学生以下3,800円(内保険料800円)
- ◆開講式 日時 【スポーツ教室】4月18日(日) 午前9時～ 場所 第一体育館
【ゴルフ教室】4月13日(火) 午後7時～ 場所 第一体育館(ミーティングルーム)
- 持ち物 受講料(保険料)、上履き(スリッパ等)、筆記用具、メモ用紙、保護者同意書(小学生のみ)
- ◆実施教室・期間等 ※一部を除き、各教室とも男女の参加が可能です。

No.	教室名	対象	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
1	陸上 (陸上競技全般)	小学3年～ 中学生	4月21日～10月20日 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 芝生広場他	50	陸上競技 種目全般
2	ソフトテニス (一般・中学)	中学生～一般	4月24日～10月16日 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
3	ソフトテニス (小学生)	小学3年～ 小学6年	4月24日～10月16日 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
4	テニス (上級者)	一般	5月11日～7月13日 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
5	テニス (初・中級者)	一般	5月11日～7月13日 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
6	バドミントン	一般 (高校生除く)	4月21日～10月6日 毎週水曜日 午後7時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
7	柔道	小学1年～一般	4月24日～10月16日 毎週土曜日 午後7時～午後8時30分	25	東御中央公園 武道館	50	基礎から 応用
8	剣道	小学1年～ 高校生	4月21日～10月20日 毎週水曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 武道館	30	基礎から 応用
9	空手 (東部会場)	小学1年～一般	4月19日～10月11日 毎週月曜日 午後7時～午後8時45分	25	東御中央公園 武道館	30	基礎から 応用
10	空手 (北御牧会場)	幼児(年長)～ 一般	4月24日～10月16日 毎週土曜日 午後6時～午後8時30分	25	ふれあい体育館 (研修室)	25	基礎から 応用
11	弓道	中学生～一般	5月8日～10月30日 毎週土曜日 午後7時30分～午後9時	23	東御中央公園 弓道場	30	基礎から 応用
12	ミニバスケット ボール	小学生男女 1年～6年	4月22日～10月7日 毎週木曜日 午後6時～午後7時30分	25	東御中央公園 第二体育館	各40	基礎から ゲーム
	バスケット ボール	中学生～一般	4月22日～10月7日 毎週木曜日 午後7時30分～午後9時	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
13	サッカー	小学1年～ 小学6年	4月22日～10月14日 毎週木曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 グラウンド	無制限	トレーニング とゲーム
14	卓球(夜の部)	小学4年～一般	4月24日～11月6日 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
15	卓球(昼の部)	一般男女	4月21日～10月13日 毎週水曜日 午後1時30分～午後3時30分	25	東御中央公園 第一体育館	30	基礎から ゲーム

No.	教室名	対象	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
16	卓球 (北御牧会場)	小学3年～一般	4月23日～10月22日 毎週金曜日 午後7時45分～午後9時45分	25	ふれあい体育館	20	基礎から ゲーム
17	バレーボール	小学1年～一般	4月24日～10月23日 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第一体育館	100	基礎から ゲーム
18	ミニビーチ ボール	小学1年～ 小学6年	4月27日～10月26日 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
19	ゴルフ (ジュニア)	小学生～高校生	4月17日～10月2日 毎週土曜日 午前6時～午前7時	25	浅間高原 カントリー倶楽部	10	基礎から ゲーム
20	ゴルフ (初心者)	一般	4月20日～10月12日 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	こもろゴルフ スクエア	40	基礎から ゲーム
21	野球教室	小学1年～ 小学6年	4月21日～10月6日 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 グラウンド西	20	基礎から ゲーム
22	スキー・ スノーボード	小学生～一般	詳細は後日お知らせします。	2	湯の丸スキー場	スキー80 スノボ10	初心者 から

☎東御市スポーツ協会（第一体育館内） ☎62-2200

令和3年度スポーツ少年団 団員・指導者募集

- ・すべての団体において男女の参加が可能です。
- ・お申し込みや登録料・参加料の負担につきましては、代表者の方へ連絡してください。

団体名および種目	対象	練習日時	練習場所	代表者
祢津スポーツ少年団 (軟式野球)	幼児(年中)～ 小学6年	毎週日曜日 午前8時～正午	祢津小学校 グラウンド	しのほら ひろふみ 篠原 博文
田中スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	田中小学校 グラウンド	こばやし まさる 小林 勝
和スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	和小学校 グラウンド	よだ じゅんや 依田 純也
滋野スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	滋野小学校 グラウンド	こみやま しゅんいち 小宮山 俊一
和剣道スポーツ少年団 (剣道)	幼年～中学生	毎週土曜日 午後6時～午後8時	和小学校 体育館	にしほら ひふみ 西原 日文
尚武館スポーツ少年団 (剣道)	幼年～中学生	毎週木曜日 午後6時30分～午後9時	武道館 剣道場	きたざわ ゆきお 北澤由紀男
東御ドッジボールスポーツ少年団 (ドッジボール)	小学1年～6年	毎週土曜日 午前9時～午前11時	北御牧小学校 体育館	むらやま ひろこ 村山 弘子
北御牧少年野球スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	北御牧 グラウンド	たけい りょういち 武井 良一
北御牧NBBスポーツ少年団 (バスケットボール)	小学1年～6年	毎週土曜日 午後5時～午後8時	北御牧中学校 体育館	おおつか みつひろ 大塚 光博
東御剣道教室スポーツ少年団 (剣道)	小学1年～中学生	毎週金曜日 午後7時～午後9時	武道館 剣道場	やなぎさわ しんや 柳 沢 伸哉
東御バレーボールスポーツ少年団 (バレーボール)	小学1年～6年	毎週木曜日 午後6時～午後8時	東御中央公園 第一体育館	たけうち よしかず 竹内 喜和

☎東御市スポーツ少年団（第一体育館内） ☎62-2200

子育てインフォメーション（4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

おもちゃドクター	8日(木)	午前10時～午前11時
育児座談会（篠原君江助産師）	13日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※10組要予約
ママ～ずのリズム	19日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※10組要予約
子育て応援相談	22日(木)	午前9時30分～正午
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～3ヶ月の母子)	22日(木)	午後1時30分～午後2時30分 ※午後は予約者のみ利用(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)	23日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ずの絵本	26日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※10組要予約
あそびのひろば (対象:令和元年8月・9月生まれ)	28日(水)	午前10時30分～午前11時30分 ※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	7日(水)	午前10時～ 午前11時30分 ※行事参加者のみの利用
わんぱくピクス	14日(水)	
0歳児のママひろば（交流会）	21日(水)	
0歳児のママひろば（栄養士の話）	26日(月)	

ぽけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティセンター	12日(月)	内容 はじめましての会 持ち物 水筒 ※16日(金)の田中ぽけっと は午前10時30分～午前 11時30分までです。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	16日(金)	
祢津公民館	20日(火)	
和コミュニティセンター	27日(火)	
北御牧子育て支援センター	30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

4月 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	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	
	くろみ幼稚園	☎75-6113	

☎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

- 羊は安らかに草を食み 宇佐美 まこと：著
- ゼアゼア トミー・オレンジ：著
- 世界はチャレンジにあふれている 山崎 摩耶：著
- 日本はこうしてつくられた 安部 龍太郎：著
- リベラルとは何か 田中 拓道：著
- これって個人情報なの？意外と知らない実務の疑問 稲葉 一人：他著
- 「非正規」六法 飯野 たから：著
- 世界一わかりやすいZ o o mマスター養成講座 タナカ ミカ：他著
- 魅せる日本舞踊 花柳 壽應：他監修
- 図説英国貴族の令嬢 村上 リコ：著
- 「また断れなかった・・・」がなくなる本 石原 加受子：著
- 下ろすだけダイエット 石村 友見：著

◆ 児童書

- くもと山いのイノシシびょういん かこ さとし：作
- リンゴちゃんのいえで 角野 栄子：作
- 食虫植物ジャングル 萩原 弓佳：作
- しかくいまち 戸森 しるこ：作
- みたらみられた けがみ たえ：作
- かける はらぺこめがね：作
- おにのおふろや りとう ようい：絵
- とっています 市原 淳：作
- つばきレストラン おおぐろ まり：作
- めいたんていサムくんとかんごうマン 那須 正幹：作
- シロクマといっしょにお引っ越し！？ マリア・ファラー：作
- みえないこいぬぽっち ワンダ・ガアグ：作
- なぞのおばけめいろ 吉田 純子：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 4月9日(金) 午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者
テーマ 『はじめまして♪』
内 容 大型絵本・パネルシアターなど

◆ 「くまのこ」によるおはなし子ども会

日 時 4月17日(土) 午前10時30分～
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『春だよ！ぽかぽか』

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

- ◆ 月末図書整理日 3月26日(金)、4月30日(金)
- ◆ 年度末整理日 3月31日(水)
- ◆ 臨時休館 4月27日(火)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（4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。
*かたん体操・貯筋体操は、参加人数を調整するため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)	7日(水) ^{*中} 、14日(水) ^{*中} 、21日(水) ^{*人} 、28日(水) ^{*人}		
中央公民館(中)	午前10時～午前11時		
滋野コミュニティーセンター	6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)		
	午前10時～午前11時		
祢津公民館	7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)		
	午後2時～午後3時		
和コミュニティーセンター	5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)		
	午前10時～午前11時		
北御牧公民館	2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)		
	午前10時～午前11時		
かんたん体操	1日(木)、15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	13日(火)、27日(火)	場所：武道館	
転倒予防水中ウォーキング	1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)祝		
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

こども健康サポート

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	4月28日(水)	令和2年12月生
10か月児健診	4月21日(水)	令和2年6月生
1歳6か月児健診	4月27日(火)	令和元年10月生
3歳児健診	4月20日(火)	平成30年2月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時		
場 所：中央公民館 1階		
持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック バスタオル（4か月、10か月、1歳6か月）		
ごっくん離乳食教室	4月22日(木)	対象：令和2年11月生
もぐもぐ離乳食教室	4月23日(金)	対象：令和2年9月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分		
場 所：中央公民館 1階		
持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食食用エプロン、バスタオル ※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

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	4月14日(水) 午後2時	4月12日(月) 午後1時30分～午後3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 （栄養相談は別になります）	毎週火曜日(3月23・30日は休み)	午前9時～午前11時	中央公民館1階	不要	保健係 ☎64-8882 （オンライン相談も受け付けています）
母と子の栄養相談・歯科相談	4月13日(火)	午前9時～午前11時		不要	
精神科医によるこころの相談	4月13日(火)	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)	4月15日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労総合相談「まいさば」 （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）	4月2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)	4月16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）	4月15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

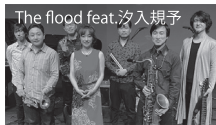
●発行／長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431 No.367 令和3年3月16日
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ <https://www.city.tomi.nagano.jp/>
●編集／東御市企画振興部企画振興課 ●印刷／(株)アオヤギ印刷 ●☎…電話 ●FAX…FAX ●Eメール…Eメール ●市ホームページ
●参加費、申し込み等は、必要な場合のみ記載しています。 ●問い合わせ先の市外局番（0268）は省略しています。

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しています!



Js文化フォーラム
チャンネル登録お願いします!



【重要】天井落下防止工事、空調改修工事のため、5月1日～12月31日(予定)の間、ホールの利用を停止させていただきます。
※工事の進捗状況により期間が変更となる場合もございます。 ※各会議室、練習室、リハーサル室、展示室などは従来通りご利用が可能です。

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)



常設展示

めぐる季節

丸山晚霞の水彩画で
信州の季節を
感じてみませんか?

3月13日(土) ～6月20日(日)

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)



信州を見つめ 信州を集める

倉沢コレクション展

開催中 ～3月28日(日)

館所蔵品精選展

4月10日(土) ～5月16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600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
3月21日	ほしやま内科	☎62-3115
3月28日	酒井医院	☎64-3170
4月4日	東御市民病院	☎62-0050
4月11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 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。 ・内科 ☎21-2280 ・小児科 (15歳以下) ☎21-2233	
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	受診・相談センター ☎25-7178	

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882