

# 雷電まつり

～東御どすこいSUNSUN～

## ◆8月6日(土) 田中商店街

◆イベント盛りだくさん！ (都合により時間はかわります)

### 第1ステージ

午後2時40分～ オープニングセレモニー  
午後2時50分～ ステージイベント  
生バンドや太鼓の迫力を味わってください！

### 第2ステージ

午後2時30分～ 真夏の祭典  
Street Dance in TOMI  
～ダンスがまちを元気にする～

### 稲 荷 町

午後3時15分～ 雷電パーク、雷電紹介ブース、  
熊本復興物産展  
サッカーボウリング、キックターゲット  
木組みミニチュアハウスを作ろう

### 中央駐車場

午後3時15分～ 雷電子ども相撲大会

## ◆午後6時～踊りがはじまるよ！

～ハートつないで～ TOMI, to me!  
特別賞 1 2 連

### ❖ご注意ください！

- ・交通規制午後2時30分～午後9時
- ・ゴミは各自で持ち帰りましょう

問／雷電まつり実行委員会事務局 (商工観光課商工労政係) ☎67-1034



当日参加は  
飛入り連もあるよ！



会場案内図は次ページをご覧ください。

目次  
2P～…募集・イベント  
6P～…市からのお知らせ  
9P～…ホワイトボード

10P……保健案内・8月の相談コーナー  
11P……子育てインフォメーション・図書館だより  
12P……施設のイベント・日曜当番医

## 雷電まつり

## ★プログラム★



午後2時30分 田中商店街交通規制開始

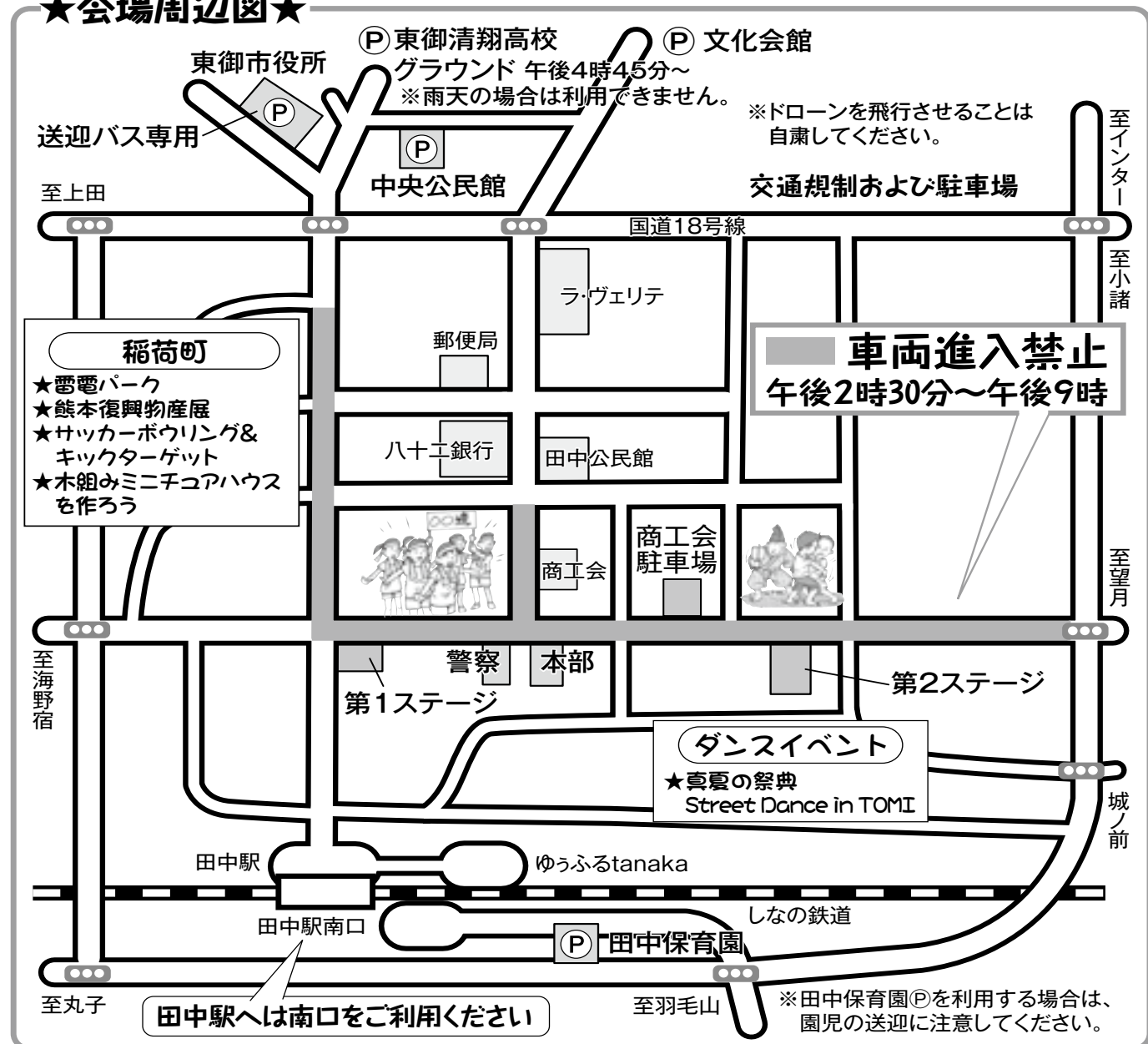
※プログラムは変更になる場合があります。

| 時 間     | 第1ステージ「衣料センターたなか様」前            | 時 間              | 第2ステージ「岩下商店様」南側・稲荷町   |
|---------|--------------------------------|------------------|-----------------------|
| 午後2時40分 | オープニングセレモニー                    | 午後<br>2時30分<br>～ | 真夏の祭典                 |
| 午後2時50分 | 東御市消防音楽隊                       |                  | Street Dance in TOMI  |
| 午後3時00分 | 祢津小学校 金管バンド                    | 午後<br>5時30分      | ～ダンスがまちを元気にする～        |
| 午後3時20分 | とうみマーチングバンド<br>Bright Swallows |                  | 雷電パーク（旧新生堂前）          |
| 午後3時40分 | 滋野小学校金管バンド部                    |                  | 雷電紹介ブース※まつり終了まで（旧新生堂） |
| 午後4時00分 | 雷電太鼓保存会                        |                  | 熊本復興物産展※まつり終了まで       |
| 午後4時20分 | 150、Crazy ズブ Band              |                  | サッカーボウリング&キックターゲット    |
| 午後4時40分 | 信州御牧太鼓保存会                      |                  | 木組みミニチュアハウスを作ろう       |
| 午後5時00分 | Wind Tune                      |                  |                       |
| 午後5時15分 | ホク・リィリィ                        |                  |                       |
| 午後5時35分 | 渡部まいこ                          |                  |                       |

午後5時40分 踊り連集合 午後6時 踊り開始（開始式）

午後8時15分 踊り終了（特別賞表彰） 午後9時 田中商店街交通規制解除

## ★会場周辺図★



## 第1回星空観望会

- ◆日 時 7月30日(土)  
午後7時30分～午後8時30分
- ◆場 所 和コミュニティーセンターとその周辺
- ◆内 容 星についてのお話と星座観察
- ◆解 説 小林 将喜氏  
こぼやし まさき
- ◆持 ち 物 懐中電灯や双眼鏡(お持ちの方)
- ◆そ の 他 ・夜間のため、小学生は保護者同伴。  
・簡易星座早見表をさしあげます。  
・曇りや雨の場合は、プロジェクターで映像を見ます。

問／和コミュニティーセンター ☎62-0201  
(火・木曜日の午後を除く平日)



## 2016信州ねりんピック 高齢者作品展募集

- ◆開 催 日 9月30日(金)～10月2日(日)
- ◆応募資格 県内在住の60歳以上の方(昭和32年4月1日以前生まれ)
- ◆部 門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- ◆作 品 一人1点、出品者が創作したもので、未発表のもの。
- ◆展示場所 塩尻市総合文化センター ほか
- ◆申し込み 8月26日(金)までに、「高齢者作品展出品票」(所定用紙)に必要事項を記入し、下記へ申し込みください。
- ◆作品搬入 9月23日(金)までに、上田保健福祉事務所へ搬入してください。  
〒386-8555 上田市材木町1-2-6 ☎25-7124
- ◆作品規模 詳細は下記へお問い合わせください。
- 申込／福祉課 高齢者係 ☎64-8888
- 問／公益財団法人 長野県長寿社会開発センター  
☎026-226-3741

第25回 巨峰の王国まつり  
ステージ出演者募集

HP

- ◆出演時間 9月17日(土) 午前9時30分～午後3時  
9月18日(日) 午前9時～午後2時  
持ち時間10～30分程度(準備、撤収含む)  
※上記の時間内で調整します。
- ◆場 所 東御中央公園内 特設ステージ
- ◆募集内容 音楽、ダンス、パフォーマンスなどを行うグループや個人
- ◆申し込み 8月5日(金)までに、「第25回巨峰の王国まつり出演申込シート」に必要事項を記入の上、下記へお申し込みください(持参、FAX、メール、郵送可)。  
※申込シートは下記へ請求するか、市ホームページから入手してください。
- ◆そ の 他 ・出演日や時間は可能な限り調整しますが、ご希望に添えないこともあります。申し込み多数の場合や出演時間が重なった場合は抽選とします。  
・パフォーマンスのジャンルは問いませんが、内容によってはお断りする場合があります。  
・出演料や出演経費、交通費等はお支払いしません。  
・出演は東御市民を優先します。

申込・問／巨峰の王国まつり実行委員会事務局  
農林課 担い手支援係内  
☎64-5887 FAX64-5881  
メール nousei@city.tomi.nagano.jp



## 市民大学講座

- ◆日 時 8月11日(木) 午前9時～午後3時
- ◆場 所 文化会館西側駐車場(集合 午前8時50分)
- ◆現地研修 「湯の丸高原自然散策と晚霞記念館企画展見学」※マイクロバスで移動
- ◆講 師 清水 敏道氏、佐藤 聡史氏、山岳ガイド
- ◆定 員 30名(先着順)
- ◆申し込み 下記へお申し込みください。
- 問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 64-5885

## もうすぐママパパ学級

HP

|              | 日 時                 | 内 容                 |
|--------------|---------------------|---------------------|
| 第1回          | 8月10日(水)<br>午前9時～   | 妊娠中の生活について          |
| 第2回<br>(要申込) | 8月25日(木)<br>午前9時～   | 母子の健康とママパパ<br>クッキング |
| 第3回          | 9月3日(土)<br>午後0時30分～ | 産後の過ごし方と沐浴<br>実習    |

- ◆場 所 総合福祉センター2階保健センター
- ◆対 象 おおむね20週以降の方
- ◆持ち物 母子手帳、筆記用具、  
第2回はエプロン、三角巾、材料代400円
- ◆服 装 運動できる服装(第1回、第3回)
- ◆その他 第2回は開催日の1週間前までに申し込みをしてください。  
託児を希望する方は前日までに下記へご連絡ください。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。

申込・問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

## 自然体験入門講座

池の平～東麓ノ登山～赤ゾレ～水ノ塔山往復コース

- ◆日 時 8月11日(木)「国民の祝日 山の日」  
午前9時 雨天中止
- ◆集合場所 湯の丸自然学習センター
- ◆定 員 40名(先着順)小学4年生以上(小学生は  
同伴者必要)
- ◆参 加 費 2,000円(バス代、保険料等含む)
- ◆行 程 湯の丸自然学習センター9:30発→(バス  
使用)→池の平駐車場→東麓ノ登山→赤ゾ  
レ→水ノ塔山(昼食)→東麓ノ登山→池の  
平駐車場→(バス使用)→湯の丸自然学習  
センター15:00着(予定)
- ◆持 ち 物 昼食、おやつ、雨具(必ず持参してくださ  
い)、手袋、タオル、水(1ℓ程度)、そ  
の他各自必要なもの
- ◆そ の 他 長ズボン、長袖シャツ、帽子、登山靴かト  
レッキングシューズまたは運動靴
- ◆申し込み 8月5日(金)までに、お申し込みください。  
申込・問／湯の丸自然学習センター ☎62-4333



## 育児・家事 楽しんでいる男性の写真募集

～男女共同参画社会をめざして～

HP

- ◆期 間 8月1日(月)～8月31日(水) 必着
- ◆対 象 市内在住、在勤・通学している方
- ◆応募方法
- ・2L判サイズの写真に応募用紙を添えて、下記まで郵送または直接ご提出ください。
  - ・応募用紙は下記と各地区公民館にあります。また、市ホームページからも入手でき、市ホームページの申し込みフォームでも応募できます。
  - ・応募は一人2点とし、自作、未発表のもので合成写真は不可です。応募作品の返却はしません。

※注意 応募作品に写っている方から了解があり、肖像権やプライバシーを侵害する恐れのないこと

◆賞 品 最優秀賞、優秀賞、入賞の作品には賞品があります。

◆発 表 市のホームページ、市の施設(10月予定)

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902 〒389-0592 県288-3



## 障がい者希望の旅 いい旅ときめき隊

～感じるぞ!! 潮風～

- ◆開 催 日 9月3日(土)
- ◆行 き 先 上越市「海の街を散策・海鮮ランチ」  
「酒蔵見学、お買物」(予定)
- ◆集合場所 総合福祉センター2階 駐車場
- ◆対 象 重度心身障がい者(児)とその介護者 20名
- ◆参 加 費 2,000円
- ◆そ の 他 旅行バスや、行き先の施設等はバリアフリー対応です。  
自宅からの送迎、車イスの貸し出しが必要な方はお知らせください。
- ◆申し込み 8月12日(金)までに、お申し込みください。日程は自宅へ郵送します。

## ☆旅のボランティア募集☆

初めてボランティアを経験される方大歓迎!  
職員や他のボランティアがいるので、安心して参加していただけます!

申込・問／東御市社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

## 第13回東御市水泳大会

◆日 時 8月27日(土)

受 付 午後1時～午後1時20分

開 会 式 午後1時30分

競技開始 午後1時40分

◆場 所 東御中央公園市民プール 50m競泳プール

◆参加資格 市内に在住、在勤の方、市内の水泳クラブ等に所属し、主催者が特に認めた方

◆種 目

小学5・6年生 50m自由形・平泳ぎ【男子・女子】

中 学 生 100m自由形・平泳ぎ【男子・女子】

一 般 50m自由形・平泳ぎ【男子・女子】

小学5・6年生 200mリレー【男子・女子】

中学生、高校、一般A・B 200mリレー

※一般Aは39歳以下、一般Bは40歳以上(H28.4.1現在)

※リレーは50m×4人で行います。

オープン参加の部

東信地区在住で50m遊泳ができ、水泳に慣れ親しんでいる障がいのある方

◆申し込み 8月24日(水)までに、小・中学生は各学校へ、高校・一般の方は下記へお申し込みください。

受付時間：平日午前8時30分～午後5時

◆そ の 他 8月27日(土)のプール開放は、大会のため休止します。

◆申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係  
(特非) 東御市体育協会(第一体育館内)  
☎62-2200こころの健康づくり事業  
ひきこもりのことを理解するための学習会②

◆日 時 8月17日(水)

午後6時30分～午後8時30分

TOMI  
すぐだすポイント  
対象事業

◆場 所 総合福祉センター3階 301・302研修室

◆テーマ 【実践】ひきこもりを考えるワークショップI

◆講 師 公益財団法人身体教育医学研究所

研究部長 朴 相俊 氏

上田保健福祉事務所 保健師 三枝 祥子氏

※詳しくは、「東御こころのむきあいネット」

<http://www.mukiai.net>

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882 FAX64-8880

## 心の健康づくり講座

◆テーマ

1回目 8月9日(火) 心のリセット

～負うべき荷物・捨てるべき荷物～

2回目 9月6日(火) 心と向き合う

～内面を振り返る～

3回目 10月11日(火) 心の引き出し

～困った時のメモ帳～

◆時 間 午後6時30分～午後8時30分

◆場 所 総合福祉センター3階 301・302研修室

◆講 師 公益財団法人身体教育医学研究所

研究部長 朴 相俊 氏

※託児を希望される方は1週間前までに下記へご連絡ください。

※詳しくは、「東御こころのむきあいネット」

<http://www.mukiai.net>

◆申込・問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



不要になった 納屋に眠っている 下取りはタダ同然…

ノウキナビなら独自のネットワークで全国の販売店が高～く買取ります！

農機の高価買取

トラクター・管理機・スピードスプレーヤー・田植機・コンバイン・ハーベスタ・カッターなど

今すぐお電話ください！ ☎0120-555-071

※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

営業時間  
10:00～16:00(土日祝除く)査定完全無料  
メーカー不問で安心

ノウキナビ ノウキナビ 検索

運営(株)唐沢農機サービス

## 国民健康保険「限度額適用認定証」等による窓口負担軽減制度

### 1 医療機関等での窓口負担額が減額されます

次のいずれかに該当する方が対象です。

- (1) 国民健康保険加入者で70歳未満の方
- (2) 国民健康保険の高齢受給者証（緑色）がある方で、世帯主及びその世帯の国保加入者全員の市県民税が非課税の方

※市県民税の申告がないと、認定証の交付は受けられませんので、必ず申告をしてください。

事前に市へ申請し、認定証を医療機関等へ提示すると、1カ月あたりの医療機関等での保険適用分の窓口負担額が、申請された月から「1カ月の自己負担限度額」まで軽減されます。（保険証に同封する冊子を参照してください。）

### 2 医療機関等での入院時の食事負担額が減額されます

入院する方と同一世帯の世帯主および国保加入者全員が市県民税非課税の場合、事前に市へ認定証の交付を申請して、その認定証を医療機関等の窓口へ提示すると、入院時の食事負担額が軽減されます。（保険証に同封する冊子を参照してください。）

### 3 認定証の交付申請

認定証の交付を受ける方は、次の物を持参し、下記へ申請してください。

- ・保険証・印鑑・身分証明書（運転免許証等）・マイナンバー（世帯主と認定証の交付を受ける方のもの）
- ・期限切れの認定証（お持ちのとき）・委任状（同一世帯の方以外の申請の場合は必要、任意様式可）

### 4 既に認定証の交付を受けている方

現在の認定証（限度額適用認定証又は標準負担額減額認定証）は、平成28年7月31日で有効期限が満了します。8月以降に認定証の交付を受ける方は、**3**の「認定証の交付申請」を参考に再度申請をしてください。

申込・問／市民課 国保年金係 ☎75-8810



## 国民健康保険高齢受給者証の更新

国民健康保険の加入者が70歳になると、誕生月の翌月に「国民健康保険高齢受給者証」が交付され、「保険証」と一緒に医療機関窓口へ提示することで、医療費の自己負担額が2割に軽減されます。（ただし、昭和19年4月1日以前生まれの方は1割、現役並み所得者は3割です。）

現在の「国民健康保険高齢受給者証」（緑色）の有効期限は平成28年7月31日です。平成28年8月1日以降は、7月下旬に郵送する新しい高齢受給者証を使用してください。有効期限は原則、平成29年7月31日です。

※ただし、75歳になる方は、有効期限が誕生日の前日までとなり、誕生日からは「後期高齢者医療被保険者証」が交付されます。

問／市民課 国保年金係 ☎75-8810

## 田中児童クラブ臨時職員募集

| 職 種     | 児童クラブ指導員                                 |
|---------|------------------------------------------|
| 勤 務 時 間 | 月曜日～金曜日 午後2時～午後7時<br>土曜日・長期休校日 午前8時～午後6時 |
| 募 集 人 数 | 若干名                                      |
| 勤 務 期 間 | 市の任用規定によります。                             |
| 勤務開始日   | 平成28年8月中旬                                |
| 応 募 資 格 | 教員免許、幼稚園教諭、保育士等の資格がある方を優先します。            |

### ◆応募方法 ①東御市職員採用試験申込書

②非常勤職員等登録申込書

③資格取得が確認できる資格証等の写し

①、②の書類は、下記へ請求いただくか市ホームページから入手してください。上記の書類を下記へ提出してください。（持参・郵送）＊原則、応募書類は返却しません。

### ◆応募期限 8月5日（金）（消印有効）

◆採用試験 書類選考の上、面接試験を行い、採用を決定します。面接日は、後日ご連絡します。

◆そ の 他 賃金等の諸条件は、お問い合わせください。

申込・問／教育課 青少年教育係 ☎64-5906



## 7月28日は「世界（日本）肝炎デー」

B型及びC型肝炎ウイルスの患者・感染者（ウイルス保有者）は国内で推定300万人、世界では20億人とされています。感染しても大半は急性肝炎を経て、または無症状のまま治癒しますが、慢性化すると、肝硬変や肝がんに行進する恐れがあります。

主に血液・体液を介して感染しますが経路は様々で、本人の自覚無しに感染している可能性があります。

早期発見、早期治療のため、少なくとも一生に一度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

## ◆肝炎ウイルス検査（予約制・無料）・相談

期日 毎月第2・第4水曜日

受付／午前9時～午前10時30分

場所 上田保健福祉事務所

申込 健康づくり支援課 ☎25-7149

※相談は随時受け付け、肝炎治療の医療費助成制度もあります。

## ◆特定B型肝炎ウイルス感染者給付金

過去の集団予防接種等によるB型肝炎感染者には、病態に応じて国から給付金が支給されます。

対象 昭和23年7月から昭和63年1月までの間に、満7歳になるまでに受けた集団予防接種等の注射器連続使用が原因で、B型肝炎ウイルスに感染した方とその方から母子感染した方。

（問）厚生労働省電話相談窓口 ☎03-3595-2252

B型肝炎訴訟長野弁護団 ☎026-234-7754

★「知って、肝炎プロジェクト」<<<http://kanen.org/>>>もご覧ください。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

## お盆のくみ取り休業期間

## 清 浄 園

8月13日（土）～16日（火）

## 川西保健衛生施設組合

8月13日（土）～15日（月）

上記期間中、2施設は、休業となります。ご理解ご協力をお願いいたします。

問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

上田地域広域連合 清浄園 ☎22-2339

川西保健衛生施設組合 ☎67-2128



## 夏場の可燃ごみを減らそう

8月は一年を通じて可燃ごみの量が最も多い月です。日本で食品ロス量は年間642万トン。このうち家庭の割合が全体の約半数を占めます。ごみを出さない生活を心掛けましょう。

※食品ロス…まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品

## ◆すぐにできる食品ロス削減対策

- ・買い物では「買い過ぎない」・・・お出かけ前に冷蔵庫の中など在庫を確認しましょう。
- ・家では「作り過ぎない」・・・食べ切れる量を作り野菜の皮など食べられる食材は全て使い切りましょう。
- ・外では「注文し過ぎない」・・・外食の際の注文は食べ切れる量だけにしましょう。

## 「食べ残しを減らそう県民運動e-プロジェクト」の「宴会たべきりキャンペーン」

県内では現在、生ごみの発生抑制を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」の一環で、「宴会たべきりキャンペーン」が実施されています。

お盆や暑気払いのシーズンを迎え、宴席が増えますが、ご協力をお願いします。

問／生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814



## 「定時定路線バス」と「とうみレッツ号」はお盆に運休します

## ◆運休期間

8月15日（月）～16日（火）

とうみレッツ号受付センターより

※予約業務もお休みさせていただきます。

※8月17日（水）の予約は8月10日（水）・8月12日（金）に受け付けます。

受付時間 午前8時～午後4時（平日のみ）  
☎63-1717



問／東御市商工会 ☎75-5536

商工観光課 商工労政係 ☎67-1034

## 新盆のお見舞は簡素化しましょう

生活改善の趣旨に沿い、市全体として新盆の見舞い金をやめ、見舞い者に記帳していただく方式に改善しています

◆新盆見舞金についての掲示物《下記参照》は、生活環境課、中央公民館、滋野・祢津・和・北御牧の各地区公民館にあります。大きさはA2版とA3版の2種類ありますので、ご利用ください。

※中央公民館、北御牧公民館は、平日、休日ともに夜10時まで開館しています。

中央公民館 ☎64-5885  
北御牧公民館(北御牧庁舎)  
☎67-3311

※滋野・祢津・和の各地区公民館は、月・水・金の午前9時から午後5時まで、火・木の午前9時から正午までの間にお越し下さい。

滋野公民館 ☎62-0401  
祢津公民館 ☎62-0251  
和公民館 ☎62-0201

問／東御市生活改善推進協議会  
(生活環境課生活安全係) ☎64-5896

生活改善の趣旨に  
ご協力ください

### 新盆見舞いについて

- ご香料等はいただきません
- お返しは致しません
- ご芳名をご記帳ください

東御市生活改善推進協議会

## 生活改善申し合わせ事項

「暮らしの中のムダを省き、住み良いまちづくりをする」という生活改善の趣旨に基づき、市全体で推進しています。

### 1 結婚式について

- ・ご祝儀は10,000円以内とし、引出物はつけない。(一見は別)
- ・招待者は、新郎新婦を中心にできるだけ少なくする。

### 2 告別式について

- ・香典は1,000円以内とし、お返しは原則として礼状のみとする。(忌中は別)

### 3 見舞について

- ・病気・出産・その他の見舞は1,000円以内とし、お返しはしない。

### 4 法要について

- ・新盆の見舞金は持たない。お返しはしない。見舞い者に記帳していただき謝意を表す。
- ・法事等は簡素にし、引出物は出さない。

### 5 祝い事について

- ・新築、出産、その他のお祝いのご祝儀は1,000円以内とし、お返しはしない。

### 6 その他

- ・会議、行事等の時間を厳守し、終了予定時間も知らせる。

※不明な点はお問い合わせください。

問／東御市生活改善推進協議会  
(生活環境課生活安全係) ☎64-5896



## 祢津地区漏水調査の実施

祢津地区の水道本管及び本管からメーターまでの給水管の漏水調査を、7月下旬から10月下旬まで実施します。

宅地内の止水栓やメーター付近の漏水の有無を調べるため、市が発行する身分証明書を携行した調査員が、宅地内に立入り調査を実施しますので、ご理解ご協力をお願いします。

漏水調査は、本管からメーターまでの間の水道管の漏水を見つけるためのもので、メーターから建物までの漏水の調査ではありませんのでご承知ください。

問／上下水道課 水道係 ☎64-5884

障害年金専門家の社会保険労務士による

## 無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方  
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

事前予約制

場所 上田市勤労者福祉センター  
上田市中央4-9-1

日時 毎月第一水曜日(変更あり)  
13時30分から16時30分

### 長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所  
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所  
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所  
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

## ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載号（1日・16日）のおよそ1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。

●東御市総務部企画財政課 広報担当まで  
メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp  
☎0268-64-5806 FAX63-5431

### 金原ダム見学会

○日 時／7月30日（土） 午前10時～午後3時

○場 所／金原ダム（東御市和）

（係員がダムについて親切に説明をします。）

●☎／上田建設事務所 維持管理課 管理係 ☎25-7164

### 薬草・ハーブに親しむ会

○日 時／7月31日（日） 午前10時～午後1時30分

○場 所／上田市菅平高原 長野県菅平薬草栽培試験地

○内 容／・講演会「薬草入門」（午前11時～12時）

・薬草オリエンテーリング、ラベンダースティック教室、ハーブティーや薬膳粥の試食など

●☎／上田薬剤師会（☎22-6130）または最寄りの薬局

### 第27回文化協会長杯囲碁大会

○日 時／7月31日（日） 午前9時～午後4時

午前9時20分までにお越しください。

○場 所／中央公民館 第4学習室

○参加費／1,000円（女性・高校生以下500円）昼食含む。

●☎／棋道部会・日本棋院東御支部 成澤 ☎090-4158-2355

### 第1回 いきいきシニア杯争奪大会

○開 催 日／8月19日（金）

受付 午前7時50分～午前8時20分

○場 所／海野マレットゴルフ場

○参加条件／市内在住、在勤の方

○参 加 費／協会費 500円 非協会員 800円

●☎／東御市マレットゴルフ協会 吉澤 ☎62-2332

### 養育費に関するあなたの悩みを教えてください

養育費に関する電話相談会です。秘密は厳守します。

○日 時／8月7日（日） 午前10時～午後4時

○電話番号／0120-567-301（フリーダイヤル）

●☎／長野県青年司法書士協議会 ☎026-274-5641

### 一人で悩まず長野財務事務所へご相談を！

○だまされないで！危ない投資勧誘！ ☎026-234-5125

○電子マネー詐欺相談（架空請求、サクラサイト）

☎026-234-5125

○多重債務相談（借金返済の悩み） ☎026-234-2970

○受 付／平日 午前8時30分～正午

午後1時～午後4時30分

●☎／財務省 関東財務局 長野財務事務所

☎026-234-2970

### 放送大学10月生募集

平成28年度2学期（10月入学）の学生を募集中です。

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

○出願期間／（受付中）～8月31日（水）必着

資料を無料で差し上げています。詳しくは放送大学ホームページをご覧ください。

●☎／放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

### 78310(なやみいおう)に相談しよう

電話番号 0120-0-78310（なやみいおう）

○対象／児童生徒および保護者等

・いじめや不登校など学校生活に関する悩みについてご相談ください。

・臨床心理士等が、24時間体制で相談に応じます。

・相談内容は厳守。匿名でもご利用いただけます。

・メールでの相談も受け付けています。

メール gakkso-dan@pref.nagano.lg.jp

●☎／長野県教育委員会事務局心の支援課

☎026-235-7450

### 司法書士による法律相談

○登記手続（不動産・商業） ☎026-232-9110

○相 続 ☎026-232-6110

○消費者トラブル・少額トラブル ☎026-233-4110

上記相談時間／正午～午後2時（毎週月曜日～金曜日）

○会 社 法 務（毎週月曜日） ○借 地 借 家（毎週火曜日）

○夫婦・親子（毎週水曜日） ○成 年 後 見（毎週木曜日）

○インターネットトラブル（毎週金曜日）

上記相談時間／正午～午後3時 ☎026-232-2110

○労働トラブル ☎026-232-2110

上記相談時間／午後5時～午後7時（毎週水曜日）

※祝日、8月14日～16日、12月29日～1月3日を除く

●☎／長野県司法書士会 ☎026-232-7492

### 信州健康エコ住宅助成金

環境にやさしく、身体にやさしい地域の工務店で建てるあったかな住まいで、快適・健康に暮らしませんか？

○対 象 者／県内で自己の居住用に対象住宅を新築する方

○対象住宅／助成基準に適合する住宅（基準は県HPでご確認ください）

○金 額／30万円～80万円

●☎／上小地方事務所 建築課 ☎25-7142（直通）

### 夏の星座と神話

○日 時／7月23日（土） 午前10時～午前11時

当日申込みです。直接会場へお越しください。

○場 所／上田創造館4F プラネタリウム室

●☎／上田創造館 ☎23-1111



## 地域包括支援センターから

☎／福祉課 地域包括支援係（総合福祉センター内）  
☎64-5000

| らくらく教室（8月）           |                 |                       |
|----------------------|-----------------|-----------------------|
| 中央公民館<br>（1階学習室）     | 午前10時～<br>午前11時 | 3日・10日・17日<br>24日・31日 |
| 滋野コミュニティ<br>センター（2階） | 午前10時～<br>午前11時 | 2日・9日・16日<br>23日・30日  |
| 祢津公民館（2階）            | 午後2時～<br>午後3時   | 3日・10日・17日<br>24日・31日 |
| 和コミュニティ<br>センター（2階）  | 午前10時～<br>午前11時 | 1日・8日・15日<br>22日・29日  |
| 北御牧公民館<br>（2階）       | 午前10時～<br>午前11時 | 5日・12日・19日<br>26日     |
| 東御はつらつ体操inゆうふる（8月）   |                 |                       |
| ゆうふるtanaka           | 午後3時～<br>午後4時   | 1日・8日・15日<br>22日・29日  |
| 筋トレ教室（8月）            |                 |                       |
| 総合福祉センター<br>3階       | 午後2時～<br>午後3時   | 2日・9日・16日<br>23日・30日  |
| 筋のばし教室（8月）           |                 |                       |
| 総合福祉センター<br>3階       | 午後2時～<br>午後3時   | 4日・18日・25日            |

## 保健案内

☎／健康保健課 保健係（総合福祉センター内）  
☎64-8882

| 乳幼児健康診査                                                                                                                                     |                         | 対 象                |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------|
| 3歳児健診                                                                                                                                       | 8月23日（火）                | 平成25年6月生           |                                 |
| 10か月児健診                                                                                                                                     | 8月24日（水）                | 平成27年10月生          |                                 |
| 2歳児歯科健診                                                                                                                                     | 8月25日（木）                | 平成26年6月生           |                                 |
| 1歳6か月児健診                                                                                                                                    | 8月30日（火）                | 平成27年2月生           |                                 |
| 4か月児健診                                                                                                                                      | 8月31日（水）                | 平成28年4月生           |                                 |
| 受付時間：午後1時～1時15分（3歳児健診のみ午後0時45分～1時15分）<br>場 所：市保健センター（総合福祉センター2階）<br>持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック<br>※1歳6か月児・2歳児歯科健診のみ歯ブラシ<br>（本人用・仕上げ用）・コップ |                         |                    |                                 |
| 個別予防接種 実施期間：通年<br>希望者(保護者)は、直接医療機関で予約してください。<br>持ち物：母子手帳、予診票、体温計<br>対象期間以外は、費用全額自己負担となりますので、ご注意ください。詳細については、市ホームページか「保健ごよみ」をご覧ください。         |                         |                    |                                 |
| ごっくん<br>離乳食教室                                                                                                                               | 8月26日（金）<br>対象：平成28年3月生 | 場 所<br>市保健<br>センター | 受付時間<br>午前9時15分<br>～<br>午前9時30分 |
| もぐもぐ<br>離乳食教室                                                                                                                               | 8月5日（金）<br>対象：平成27年12月生 |                    |                                 |
| 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、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン                                                                                      |                         |                    |                                 |

## 福祉案内

☎／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888

| 地域活動支援センター（対象：障がいや心に病を持った方など）     |                 |          |
|-----------------------------------|-----------------|----------|
| 東御障がい者相談センターさくら2階（田中185-2）        | 午前10時～午後3時      | 平日       |
| はーと・ほっと・サロン（対象：心に病を持った方やその家族など）   |                 |          |
| 滋野コミュニティセンター（和室）                  | 午後1時30分～午後4時30分 | 8月8日（月）  |
| 陽だまりの会（精神障がい者家族会）（対象：心に病を持った方の家族） |                 |          |
| 総合福祉センター1階101研修室                  | 午後2時            | 8月10日（水） |

\*陽だまりの会では会員募集中です。お茶を飲みながら、ゆっくり話をしましょう。見学希望の方は、ご連絡ください。



## 8月の相談コーナー

| 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<br>（閉庁日を除く） | 午前9時～午前11時                    | 市保健センター    | 不要                     | 保健係<br>☎64-8882     |
| 精神科医による<br>こころの相談                   | 8月9日（火）           | 午後2時～午後4時                     |            | 予約制<br>2名まで            |                     |
| こころの健康・依存症<br>に関する相談                | 月～金曜日<br>（閉庁日を除く） | 午前9時～午後5時                     | 総合福祉センター   | 不要                     | 健康増進係<br>☎64-8883   |
| 生活習慣病相談                             | 月～金曜日<br>（閉庁日を除く） | 午前9時～午後5時                     | 総合福祉センター   | 不要                     |                     |
| 脳いきいき相談                             | 毎週水曜日<br>（閉庁日を除く） | 午前9時～午後5時                     | 総合福祉センター   | 予約制<br>（電話で）           | 地域包括支援係<br>☎64-5000 |
| 心配ごと相談                              | 8月5日（金）           | 午前9時～正午<br>（受付 午前11時30分まで）    | 東部人権啓発センター | 不要                     | 人権同和政策係<br>☎64-5902 |
| 人権よろず相談<br>（法律・登記・行政・<br>人権・消費生活など） | 8月19日（金）          | 午前9時～午前11時<br>（受付 午前10時30分まで） | 北御牧庁舎      | 法律相談のみ<br>予約制<br>その他不要 |                     |

## 8月 子育てインフォメーション

行事の詳細はこちらをご覧ください。  
東御市子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」  
http://tomi-sukusuku.jp



### 東部子育て支援センター

|                                 |        |                   |
|---------------------------------|--------|-------------------|
| 育児座談会                           | 9日(火)  | 午前10時30分～午前11時30分 |
| すくすく相談                          | 24日(水) | 午前10時～午前11時30分    |
| 子育て期の母親のための就業相談                 | 25日(木) | 午前9時30分～午前11時     |
| 8月生まれのお誕生会                      | 25日(木) | 午前11時～午前11時30分    |
| こうえんひろば <small>すくすくポイント</small> | 30日(火) | 午前10時～午前11時       |

※8月のおもちゃドクターはお休みです。北御牧センターをご利用ください。ママ～ずのリズムあそび、おはなし絵本はお休みです。

### みまき未来館 時間：午前10時～午前11時30分

|                 |        |
|-----------------|--------|
| ふれあいひろば（戸谷美子先生） | 3日(水)  |
| 0歳児のママひろば       | 5日(金)  |
| おもちゃドクター        | 25日(木) |

※8月のわんぱくピクスはお休みです。

### ぽけっとひろば 時間：午前10時～午前11時30分

|              |        |                                                       |
|--------------|--------|-------------------------------------------------------|
| 東部子育て支援センター  | 2日(火)  | 内容<br>絵の具あそびをしよう<br>持ち物<br>着替え、タオル、水筒、<br>軽食（おにぎり可）など |
| 滋野コミュニティセンター | 4日(木)  |                                                       |
| 柵津公民館        | 23日(火) |                                                       |
| みまき未来館       | 26日(金) |                                                       |
| 和コミュニティセンター  | 29日(月) |                                                       |

### ぽけっとひろばライト 時間：午前10時～午前11時

|             |        |      |
|-------------|--------|------|
| 和コミュニティセンター | 22日(月) | 自由遊び |
|-------------|--------|------|

### のびのびっこ（地域別サークル活動）時間：午前10時～

|    |        |                                                                            |
|----|--------|----------------------------------------------------------------------------|
| 田中 | 2日(火)  | 絵の具あそびをしよう（田中ぽけっとひろば）                                                      |
|    | 31日(水) | ハローアニマルに行こう！<br>集合場所 小諸市ハローアニマル<br>（10時現地集合）※雨天決行<br>持ち物 水筒・お弁当・レジャーシート など |
| 滋野 | 4日(木)  | 絵の具あそびをしよう（滋野ぽけっとひろば）                                                      |
|    | 8日(月)  | 市民プールへ行こう<br>持ち物 飲み物・水着・タオル                                                |
| 柵津 | 23日(火) | 絵の具あそびをしよう（柵津ぽけっとひろば）                                                      |
| 和  | 22日(月) | 自由あそび（和ぽけっとひろばライト）                                                         |
|    | 29日(月) | 絵の具あそびをしよう（和ぽけっとひろば）                                                       |

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

## 8月 園 開 放

| 市立保育園  | 電話番号     | 日 時                                                  |
|--------|----------|------------------------------------------------------|
| 田中保育園  | ☎62-1602 | 4日(木)<br>水遊びをしましょう<br>午前9時30分～午前11時<br>持ち物 着替え・帽子・水筒 |
| 滋野保育園  | ☎63-6468 |                                                      |
| 柵津保育園  | ☎63-6816 |                                                      |
| 和保育園   | ☎63-6815 |                                                      |
| 北御牧保育園 | ☎67-2093 |                                                      |
| 海野保育園  | ☎62-2800 | 26日(金) 午前9時30分～午前11時<br>夕涼み会<br>詳細はお問い合わせください。       |
| くるみ幼稚園 | ☎62-0164 | 20日(土) 午前10時～午前11時<br>入園説明会 託児あり                     |

## 図書館だより

## 新着本案内

### ◇ 一般 書

- 炎罪 鎬木 蓮：著
- わたしの容れもの 角田 光代：著
- 森を食べる植物 塚谷 裕一：著
- 柔らかくヒューマノイド 細田 耕：著
- 50代は悩み多きお年頃 槇村 さとる：著
- 人をつくる言葉 大村 智：著
- パナマ文書 渡邊 哲也：著
- ワインバレーを見渡して 玉村 豊男：著
- 認知症の私からあなたへ 佐藤 雅彦：著
- すぐに使える！土・肥料・鉢 NHK出版：編
- やめる勇気、やり遂げる心 三浦 雄一郎：著
- 日本はなぜ、「戦争ができる国」になったのか 矢部 宏治：著
- 藤井恵私の好きな薬味たっぷりレシピ 藤井 恵：著
- なぜぼくが新国立競技場をつくるのか 隈 研吾：著
- お礼状・季節のご挨拶・お見舞いの書き方 浅倉 龍雲：著

### ◇ 児 童 書

- はりねずみのルーチカ5上・下 かの ゆうこ：作
- オイレ夫人の深夜画廊 斉藤 洋：作
- アンティーク・シオンの小さなきせき 茂市 久美子：作
- ヤマネコとウミネコ 野中 柊：作
- ツトムとでんしゃのカミサマ にしかわ おさむ：作
- 壁画にひそむ罠 三田村 信行：作
- のんびり村は大さわぎ！ アンナレーナ・ヘッドマン：作
- ネコツメのよる 町田 尚子：作
- カエルくんのだいはっけん！ 松岡 達英：作
- うみのそこたんけん 澤野 秋文：絵
- ウミガメものがたり 鈴木 まもる：作
- だちょうさんのたまご 村上 康成：絵
- エルマーはやいのはだれ？ デビッド・マッキー：作
- たまごおばあちゃんたびにでる ませぎ りえこ：作
- ねずみにぴったりののりもの マリー・ホール・エッツ：作

## 8月の行事予定

会場は、くるみの部屋  
（絵本コーナー）です。

### ★「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日 時 8月20日(土) 午前10時30分から  
対 象 未就学児～小学生  
テーマ 『キラキラ☆ピカピカ』  
内 容 絵本・工作など

### ★図書館職員による★おはなし会

日 時 8月5日(金) 午前10時30分から  
対 象 未就園児とその保護者  
テーマ 『なつをたのしもう！』  
内 容 パネルシアター、手遊び、絵本の読み など

### ★休館のお知らせ★

月末図書整理日 7月29日(金)、8月26日(金)

開館時間 火～金曜日：午前9時～午後6時30分  
土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時  
休 館 日 月曜日（月曜日が祝日・休日の場合は開館し、翌平日が休館）

問／東御市立図書館 ☎64-5886

●発行／長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431  
メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ●ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

No.284 平成28年7月19日

●編集／東御市総務部企画財政課 ●印刷／(株)アオヤギ印刷  
●問い合わせにつきましては、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。  
●参加費（受講料）、申し込みの記載のないものは、参加費無料、申込不要です。



ラテンジャズサウンド  
+  
二胡

### M3 plus 1

7月21日(木)

19:00開演 1,000円

ワンドリンク付 ★今回は、オラホビール

---

★昭和4年、名曲「雪山讃歌」は湯の丸を越えた鹿沢温泉で生まれたのです。 出演：コールライディーン、片山誠史、坂本愛江

### <山楽コンサート>♪「雪山讃歌」とヨーデル&カントリー

7月24日(日)

13:30開演  
入場無料

---

ピアノのゆふべ #34 ワルシャワの新世界通りをぬけて

ピアニスト：  
宮入 柚子

7月29日(金)

19:00開演  
入場無料

---

東御市文化会館 **サンテラスホール** [sun-terrace.jp](http://sun-terrace.jp)

■〒389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262  
■窓口受付 9:00～17:30 ■開館時間 9:00～22:00

7月16日(土)  
～8月28日(日)



●山の日制定、日本山岳協会80周年記念

## 山への讃歌展

Check Here! 

特別展示 田淵行男「高山蝶細密画」一浅間連山に生息する種を中心にー

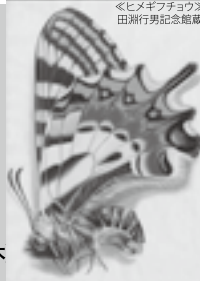
発見や感動がいっぱい。家族みんなで出かけよう！夏休みの自由研究にも！

- 「フィールドは博物館！描かれた花や蝶を探そう！」8/3(水)、8/11(山の日・木)
- 自然体験ワークショップ(日時計、ロープワーク、読図、動物観察) 8/5(金)～8/10(水)
- かわいい動物、たのしい工作がたくさん スケッチ大会 8/20(土) などなど

★会場でクイズに答えると、プレゼントがあたるチャンス！

※信州ミュージアム・ネットワーク事業のスタンブラリーに参加して、応募が必要となります。応募用紙は当館にてご用意します。

■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料 200円(高校生以上)



「ヒメギフチョウ」  
田淵行男記念館蔵

丸山  
晚霞  
記念館

Since 1998  
梅野  
記念  
絵画館

[www.city.tomi.nagano.jp/](http://www.city.tomi.nagano.jp/)



一友の会コレクターの名品ー

第16回

## 私の愛する一点展

同時開催 第1回～15回一点展選抜展

■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■開館時間 9:00～17:00 ■月曜休館(祝日の場合、翌火曜) ■入館料 800円(高校生以上)

開催中 ～8月28日(日)

■7月24日(日) 13:30～ 木雨忌  
参加費：2000円(バスツアー有) 要予約

## 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    |
|-------|----------------|---------|
| 7月24日 | 東御記念セントラルクリニック | 62-1231 |
| 7月31日 | ほしやま内科         | 62-3115 |
| 8月7日  | 酒井医院           | 64-3170 |
| 8月14日 | 東御市民病院         | 62-0050 |
| 8月21日 | せき内科クリニック      | 64-7171 |

※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ご連絡ください。  
※急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等でご確認ください。

◆休日・夜間当番医の電話案内 長野県救急医療情報センター ナビダイヤル ☎0570-088199

|             |                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 診療時間：午後8時～午後11時<br>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   | 上田薬剤師会のホームページでご確認ください。《 <a href="http://www.uedayaku.org/touban">http://www.uedayaku.org/touban</a> 》 |

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

## 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

診療時間：午前9時～午後3時

住 所：上田市材木町1-3-6

電話番号：24-8020

(カーナビ検索用☎0268-22-2160)