

市防災訓練を実施します

◆日 時 9月4日（日）午前7時30分～午前10時

◆場 所 市内全域 ※避難場所は、各区で決められた場所

訓練当日は、緊急地震速報などをコミュニティFM（エフエムとうみ）の緊急放送と携帯電話等へのメール配信（メール配信@とうみ・緊急速報（エリア）メール）で伝達します。

その後、市から避難指示を発令しますので、各区で決められた指定場所へ避難していただき、初期消火訓練や炊き出し訓練などを行ってください。

※市内全域の携帯電話へ緊急速報（エリア）メールを配信します。8時5分頃にNTTドコモ、KDDI（au）、ソフトバンクモバイルの各社から「訓練による避難指示」の専用着信音が鳴りますのでご承知願います。

家族みんなで防災訓練に参加しましょう!!

防災訓練への参加

日ごろの訓練が、いざというとき力になります。



地域で行われる防災訓練には積極的に参加して、防災知識を身につけましょう。

家庭や隣組等での話し合い



災害に応じた避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

家具や照明器具などの転倒・落下防止対策をしましょう。

要配慮者の安全確保



地域ぐるみで、一人暮らしや寝たきりの高齢者、障がい者の方の安全確保と避難誘導をしましょう。

非常持出品の準備



ラジオ、懐中電灯、現金、筆記用具等すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

非常用備蓄品の準備



日常生活必需品のほかに飲料水・食料は最低3日分を用意しましょう。

備蓄品の在庫や保存期限を定期的に確認しましょう。

防災訓練時に消火栓を使用することがあると、水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけする場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

上下水道課 水道係 ☎64-5884

問／総務課 防災係（東御消防署内）☎62-0119

目次
2P～…募集・イベント
3P～…市からのお知らせ
7P～…ホワイトボード

8P……保健案内・9月の相談コーナー
9P……子育てインフォメーション・図書館だより
10P……施設のイベント・日曜当番医

東御ワインフェスタ2016

- ◆日 時 9月3日(土) 正午～午後7時 雨天実施
 ◆場 所 ラ・ヴェリテ駐車場
 ◆出 店 ワイナリーおよび地元飲食店等
 地元のワイナリーが醸造した個性豊かなワインや地ビール・地域食材を使ったワインに合うおつまみを、一度に楽しむことができる立ち飲み形式のお祭りです。
 ◆料 金 500円のデポジット制でワイングラスをお渡しします。そのグラスを持って各テントでワインをご購入ください。お帰りの際にグラスと交換で返金します。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



八重原用水見学

- ◆日 時 9月15日(木) 午前9時出発 小雨決行
 ◆集 合 北御牧庁舎前駐車場 午前8時45分
 ◆行 程 蓼科山源泉→牛首小屋跡→荒井戸頭首工→田楽池→黒沢嘉兵衛屋敷跡

※一部を除き、市のマイクロバスで移動します。

- ◆講 師 八重原土地改良区理事長 岩下 伍郎 氏
 ◆定 員 13名(先着順)
 ◆服装・持ち物 昼食、水筒または飲料水、動きやすい服装、トレッキングシューズまたは運動靴
 ◆申し込み 9月14日(水)までに、下記へ申し込みください。

申込・問／北御牧公民館 ☎67-3311

ずくだすウォーキング教室

- ◆日 時 9月7日(水)
 午後5時45分～午後6時45分 小雨決行
 ◆場 所 ゆうふるtanaka、田中商店街周辺
 ◆集合場所 ゆうふるtanaka 2階玄関前
 ◆講 師 (公財)身体教育医学研究所 岡田 眞平 氏
 ◆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
 ◆そ の 他 ウォーキング用ポールの無料貸出しを行います。
 自分のポールがある方は持参してください。



申込・問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

上級救命講習会

- ◆日 時 9月24日(土)
 午前8時30分～午後5時30分
 ◆場 所 上田市中央公民館 3階 大会議室
 上田市材木町一丁目2番3号 ☎22-0760
 市立上田図書館横「総合駐車場」へ駐車できますが、駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や乗合せ等のご協力をお願いします。
 ◆講習内容 心肺蘇生法(AEDの使用法を含む)・大出血の止血法・骨折の手当てなど。
 ※普通救命講習の内容に加えて、子どもの心肺蘇生法・搬送方法・外傷の手当等の内容を含んでいます。講習会終了後、修了証が発行されます。

- ◆定 員 80名(先着順)
 ◆服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ
 ◆申し込み 9月17日(土)までに、申込用紙に記入し下記へ提出してください。
 申込用紙は、上田地域広域連合のホームページで入手できます。
<http://www.area.ueda.nagano.jp/>

問／東御消防署 救急係 ☎62-0119

市民大学講座

- ◆日 時 9月24日(土)
 午前8時30分～午後4時30分
 ◆集 合 中央公民館 1階入口 午前8時20分
 ◆現地研修 「真田丸関連史跡めぐり その③」(松代)
 ※マイクロバスで移動
 ◆講 師 文化財・文化振興係長(学芸員) 山内 智晴 氏
 ◆定 員 25名(先着順)
 ◆申し込み 下記へお申し込みください。
 申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
 ☎64-5885

動物慰霊の会

- 愛玩動物および安楽死処分された犬やねこなどの「動物慰霊の会」です。
 ◆日 時 10月6日(木) 午後4時～午後5時
 ◆場 所 大星斎場(上田市上田2548-2)
 問／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896
 長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153

マイナンバーカード交付申請の注意点

交付申請の際は次の点に注意してください。

◆申請から交付までには時間がかかります

マイナンバーカードは即日交付出来ませんのでご注意ください。カードは国の機関が作成するため、申請から交付通知書をお送りするまでに約3週間かかります。カード交付の準備ができた方宛てに、順次ご案内を郵送します。

◆マイナンバーカード（個人番号カード）交付申請書の住所・氏名をご確認ください

転居・婚姻等により、当初お送りした申請書に記載された住所・氏名が変わった方は、自分で申請書を修正しても使用することはできません。下記または支所市民係で最新情報を記載した新しい申請書を発行します。申請書の受け取りは、ご本人または同一世帯の方となります。それ以外の方がお越しになる場合は委任状が必要となり、委任者の本人確認書類および委任を受けた方の本人確認書類が必要です。

◆郵送による申請の場合はマイナンバーカード（個人番号カード）交付申請書のみ送付してください

個人番号カード交付申請書の上下についている「通知カード」と「個人番号カード交付申請書控え」は切り離して、「交付申請書」のみ封筒に入れてください。

◆マイナンバーカード（個人番号カード）の交付申請書をなくしたら

交付申請書は再発行できます。本人確認書類を持参の上、下記または支所市民係へお越しください。

※交付申請後、1カ月を過ぎても交付案内ハガキが届かない場合は、下記までお問い合わせください。

☎／市民課 市民係 ☎75-2007

「東御市不燃物処理施設」（クリーンセンター西側）の利用方法が変わります

生ごみリサイクル施設の建設工事のため、「東御市不燃物処理施設」（クリーンセンター西側）の利用方法と、持ち込む場所が変わります。工事車両の通行等もあるため、ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

◆仮設期間 8月30日～平成29年1月初旬

ストックヤードは、一時的に移設となります。移設工事は8月30日（火）から9月7日（水）までで、仮設での本格利用開始は、9月8日からです。現在の位置への復旧は、平成29年1月初旬を予定しています。

☎／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） ☎63-6814

危険物の盗難を防止しよう

灯油やガソリン等が盗まれて、放火やテロ等の犯罪に使用されないよう、次の点に注意しましょう。

貯蔵方法	主な盗難の手口	主な対策
携行缶	携行缶ごと盗まれる。	・多量に置かず、必要最小限のみを貯蔵しましょう。 ・建物の中など鍵のかかる場所に置きましょう。
ホームタンク	・注入口から電動ポンプで抜き取り、盗まれる。 ・小分け口から抜き取られる。 ・配管を切断する。	・タンクの注入口、小分け口に鍵を設けるなど、他人が使えないようにしましょう。 ・定期的に危険物の残量をみて異常がないか確認しましょう。 ・人感ライト、監視カメラや警報装置を設置しましょう。（設置してあるように見せるだけでも、十分な効果があります。）
共 通		・貯蔵所の周囲を整理し、見通しを良くしましょう。 ・周囲に可燃物を置かないようにすると、放火予防にもつながります。

☎／消防本部予防課 ☎26-0029

東御消防署 予防係 ☎62-0119

生ごみリサイクルシステム市民説明会 （ごみの分け方・出し方が変わります）

生ごみリサイクルシステム完成に向けて、堆肥化施設建設を進めています。

可燃ごみの中の「紙類」と「生ごみ」を分別していただき、収集を行う必要があることから、新たな分別や収集ルール等、ごみの出し方の変更について、平成29年8月から分別収集開始予定の区で市民説明会を開催します。

田中地区 8月30日～9月中旬

※開催日・時間・場所については、各区の回覧等で確認してください。

☎／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） ☎63-6814



平成28年度後期 パースコントロール 犬ねこの繁殖制限事業

- ◆実施期間 10月1日(土)～10月31日(月)
- ◆申込開始 9月1日(木) (定数になり次第締切り)
- ◆担当獣医師 上小地域の協力獣医師
- ◆助成対象 ①上小地域の住民が飼育する犬とねこ
②犬は、登録と平成28年度の予防注射が済んでいること
※原則として一世帯1頭のみ
- ◆助成金額 1頭につき メス 5,000円 オス 3,000円
- ◆申込方法 事前に申し込みが必要です。下記の「協力動物病院」で所定の申込書に記入のうえ、直接お申し込みください。

【協力動物病院】

病 院 名	住 所	電話番号
あ ら き 動 物 病 院	東御市海善寺	63-5053
い な み つ 動 物 病 院	上田市住吉	26-1732
あ き や ま 動 物 病 院	上田市上田	26-6610
アークペットクリニック	上田市中之条	23-6750
上 田 犬 猫 病 院	上田市常田	22-1466
近 藤 動 物 病 院	上田市下丸子	41-1522
はせがわ獣医科病院	上田市常田	22-3360
ポ ウ 動 物 病 院	上田市常田	23-6910
ま る こ 動 物 病 院	上市長瀬	42-7630
リーフどうぶつ病院	上田市上田原	75-7830
ロ ゴ ス 動 物 病 院	上田市神畑	27-6236

☎／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896
長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153



熊本地震災害義援金にご協力 ありがとうございました

4月に発生した熊本地震で被災された方々を支援するため、市内の各施設に義援金の募金箱を設置していましたが、6月30日までに4,205,013円の義援金が集まりました。ご協力ありがとうございました。

この義援金は、日本赤十字社長野県支部を通じて被災地に届けられました。募金箱は引き続き来年3月まで設置する予定です。

☎／福祉課 ☎64-8888
社会福祉協議会 ☎62-4455

市の臨時職員募集

HP

職 種	保健師、看護師、介護支援専門員または、社会福祉士
勤 務 場 所	東御市地域包括支援センター
勤 務 時 間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
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	10月3日(月)
応 募 資 格	上記の資格を有し、通勤可能な方
応 募 期 限	9月5日(月) (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保健師、看護師免許の写し、または介護支援専門員、社会福祉士資格の写し
書類は、下記へ請求するか市ホームページから入手し、下記へ直接提出、または郵送してください。

◆そ の 他 賃金等の諸条件は、下記へお問い合わせください。

申込・☎／福祉課 地域包括支援センター ☎64-5000

田中地区・和地区の消火栓点検作業

◆点検予定期間 8月下旬～12月下旬

消火栓の定期点検を実施します。作業中は看板を設置し、安全対策を十分に行いますが、近くを通行する際は注意してください。

消火栓の開閉に伴い、水道水に一時的に濁り水が発生する場合があります。その場合は、濁り水がきれいになるまで蛇口から水を流してください。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

☎／上下水道課 水道係 ☎64-5884

スズメバチの対策

夏から秋にかけて、スズメバチに対する問い合わせが多くなっています。この時期は、全国的にもスズメバチによる刺傷事故が多く報告されます。敷地や建物などに巣が作られ、お困りの方は下記へお問い合わせください。除去費用は業者と相談してください。

- ・蜂天国 ☎63-3888
- ・東信ベンリサービス ☎75-7782
- ・グリーンガーデンサポート
(星野) ☎090-4665-1571



☎／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

固定資産税に関する届出のお願い **HP**

固定資産税の賦課期日（1月1日）における固定資産の状況等を正確に把握するため、次の場合は毎年12月末日までに、税務課資産税係に届出をしてください。

届出の用紙は、市のホームページから入手できます。

◆納税義務者が亡くなったとき

⇒【相続人代表者指定（変更）届出書】

納税義務者（所有者）が亡くなった後、賦課期日（1月1日）現在において相続登記が終わっていない場合や相続される方が決まっていない場合は、相続人の代表者を決めていただき「相続人代表者指定（変更）届出書」を提出してください。

◆家屋を取り壊したとき

⇒【家屋滅失届書】

家屋を取り壊した（一部の取り壊しも含みます。）ときは、「家屋滅失届書」を提出してください。また、滅失登記をされた場合も提出してください。

◆登記をしていない家屋の所有者の変更等をしたとき

⇒【未登記家屋所有者変更（兼未登記家屋所有）届書】

登記をしていない家屋（ここでは「未登記家屋」といいます。）の所有者名義を変更したとき、または、未登記家屋を取得・所有することになったときは、「未登記家屋所有者変更（兼未登記家屋所有）届書」を提出してください。

◆納税義務者の住所が変更になったとき

⇒【納税通知書送付先変更届書】

住所の変更等に伴い、固定資産税の納税通知書の送付先を変更したいときは、「納税通知書送付先変更届」を提出してください。

◆家屋の用途を変更したとき

⇒【家屋用途変更届出書】

家屋の用途を変更した時は、「家屋用途変更届出書」を提出してください。例えば、店舗や事務所などに使用していた家屋を住宅に変更した場合です。

問／税務課 資産税係 ☎ 64 - 5877

保育キーパー募集 **HP**

勤務場所	市内保育所
勤務時間	午前8時30分～午後2時15分
勤務内容	施設の維持管理、子どもの見守りなど
募集人数	若干名
勤務期間	6カ月以内（市の任用規定により、再度の任用有）
勤務開始日	10月3日（月）
応募資格	子どもが好きな方

◆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請書

書類は、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。

◆応募期限 8月31日（水）（消印有効）

◆採用試験 書類審査の上面接試験を行い、採用を決定します。面接日は後日連絡します。

◆その他 詳細はお問い合わせください。

申込・問／子育て支援課 保育係 ☎ 64-5903

9月園開放

園名	電話番号	日時
市立保育園		22日（木）運動会（未就園児種目は午前10時30分頃です）
田中保育園 和保育園	☎62-1602 ☎63-6815	午前8時30分～正午 雨天 田中小学校体育館 雨天 中央公園第2体育館
滋野保育園 柵津保育園 北御牧保育園	☎63-6468 ☎63-6816 ☎67-2093	午前8時45分～正午 雨天 滋野小学校体育館 雨天 柵津小学校体育館 雨天 北御牧小学校体育館
海野保育園	☎62-2800	21日（水） 午前9時30分～午前11時 園庭あそび 持ち物：水筒
くるみ幼稚園	☎62-0164	24日（土）午前10時頃 運動会（未就園児種目 風車ひろい）

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。

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

東御市人権平和都市宣言（素案）のご意見（パブリックコメント）を募集します

HP

核兵器廃絶と恒久平和に対する市民意識の高まりを受けて、一人ひとりの人権が尊重され平和を大切にする気持ちを市民とともに作り上げていくため、人権平和都市宣言を検討しています。この度、素案がまとまりましたので、市民の皆様のご意見をお寄せください。

【閲覧期間および意見募集期間】 8月16日（火）～9月9日（金）

【閲覧場所および時間】

市役所本館1階、北御牧庁舎の各行政資料コーナー、総合福祉センター

【時間】 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

中央公民館2階

【時間】 午前8時30分～午後9時（土・日曜日、祝日は午前9時～午後9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

【時間】 午前8時30分～午後5時15分（火・木曜日の午後、土・日曜日、祝日を除く）

【意見を提出できる方】

市内在住・在勤・在学している方

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の投かんしてください。（下記へ郵送、FAX、メール可）

【意見の取り扱い】

提出していただいた意見は、素案検討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。

申込・問／人権同和政策課 ☎64-5902 FAX64-5011 メール jinken-douwa@city.tomi.nagano.jp

〒389-0592 東御市県281番地2



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



海野宿にぎわい夏まつり

～夏の終わりに楽しむクラシックコンサートと花火の集い～

○日 時 / 8月27日(土) 午前10時～

○場 所 / 海野宿歩道・本海野公民館・うんのわ中庭・千曲川河川敷

○内 容 /

午前10時～ にぎわい市(海野宿歩道でフリーマーケット)

午前11時～ 子どもたちの東京フィルハーモニー鑑賞
入場料 前売り200円 当日500円
先着120名

午後3時～ 宿場中庭ビアガーデン

午後5時～ 大人の東京フィルハーモニーコンサート
入場料 前売り2,000円 当日2,500円
先着 120名

午後7時～ ほのぼの花火の集い

●團 / 本海野宿保存会(茂木) ☎090-3440-1881

平成28年度(後期)「犬のしつけ方教室」

○学科講習 / 動物に関する法律、犬の本能・習性・生理、正しい飼育管理、病気の知識と予防、犬のしつけ方

- ・日時 9月3日(土)(受付 午後1時～)
- ・場所 上田合同庁舎南棟2階 会議室
- ・講義 午後1時30分～午後3時30分

○実技講習 / しつけ方(犬同伴)

- ・日時 9月10日・17日・24日・10月1日・8日
全5回土曜日開催(受付 午後1時～)
予備日 10月15日(雨天中止の場合に開催)
- ・場所 上田合同庁舎 駐車場
- ・実技 午後1時30分～午後3時

○参加資格 /

- ①生後4カ月以上概ね1年以内の飼い犬であること。
- ②狂犬病予防法による登録と狂犬病予防注射済みであること。
- ③ジステンパー、伝染性肝炎とパルボウイルス感染症等のワクチン接種済みであること。

○受 講 料 / 5,000円(内1,000円は長野県動物愛護会上小支部年会費)

○申込方法 / 9月2日(金)までに、下記へ電話でお申し込みください。

開催初日に参加費、登録とワクチン接種等の証明書をご持参ください。

●申込・團 / 長野県動物愛護会上小支部
(上田保健福祉事務所内)
☎25-7153



市民公開シンポジウム

○日 時 / 9月3日(土) 午後2時～午後5時

○場 所 / 信州大学繊維学部 N棟7階

○内 容 / 「信州の食と健康を考える～植物に含まれる機能性成分の正しい理解を目指して～」

●團 / 市民シンポジウム 実行委員会 ☎21-5800

<http://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/textiles//news/2016/08/72434.html>

風景写真「四季彩の風」二人展

○日 時 / 9月6日(火)～9月11日(日)

午前9時～午後5時

○場 所 / 東御市文化会館・サンテラスホール(展示室)

●團 / 金井 節子 ☎62-3789

大河ドラマ「真田丸」に向けて!第4回講演

「戦国の世を生きぬいた真田氏と称津氏」

○日 時 9月10日(土) 午後1時30分

○場 所 称津公民館 2階大会議室

○講 師 石川 好一氏

●團 / 称津公民館内 称津地域づくりの会

☎62-0251(水・金を除く平日)

G7長野県・軽井沢 交通大臣会合の開催

G7サミットの関連会合である「G7長野県・軽井沢交通大臣会合」が軽井沢プリンスホテル(軽井沢町)で開催されます。会合期間前後は厳重な警備が予想され、軽井沢町にお越しの方や近隣住民の方には、ご不便をおかけする可能性もございます。

会合を円滑に実施するため、できるだけ公共交通機関を利用するなど、流入交通の抑制にご理解ご協力をお願いします。

○開催期間 / 9月24日(土)・25日(日)

●團 / G7 交通大臣会合長野県推進協議会

☎026-235-7206(直通)

上田創造館だより

夏の星座と星空の動き

○日 時 / 8月27日(土) 午前10時～午前11時

○場 所 / 4階プラネタリウム室

○内 容 / 夏の星座のお話に、キーボードによる生演奏が流れます。

昔ばなし語りの会～こわい話を聞いて涼みましょう!～

○日 時 / 8月28日(日) 午後1時30分～

○場 所 / 1階民俗資料館

○語 り / 塩田平民話研究所

創造館de乱太郎

○日 時 / 8月20日(土)～9月8日(木)

午前9時30分～午後4時30分

○場 所 / 2階美術館

○内 容 / 忍者に関する資料のパネル展示の他、手裏剣投げ等の体験イベント

●團 / 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（9月）		
中央公民館 （1階学習室）	午前10時～ 午前11時	7日、14日、21日、 28日
滋野コミュニティ センター（2階）	午前10時～ 午前11時	6日、13日、20日、 27日
祢津公民館（2階）	午後2時～ 午後3時	7日、14日、21日、 28日
和コミュニティ センター（2階）	午前10時～ 午前11時	5日、12日、26日
北御牧公民館 （2階）	午前10時～ 午前11時	2日、9日、16日、 23日、30日
東御はつらつ体操inゆうふる（9月）		
ゆうふるtanaka	午後3時～ 午後4時	5日、12日、19日、 26日
筋トレ教室（9月）		
総合福祉センター 3階	午後2時～ 午後3時	6日、13日、20日、 27日
筋のばし教室（9月）		
総合福祉センター 3階	午後2時～ 午後3時	1日、8日、15日、 29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	9月13日（火）	平成25年7月生
10か月児健診	9月14日（水）	平成27年11月生
2歳児歯科健診	9月15日（木）	平成26年7月生
1歳6か月児健診	9月27日（火）	平成27年3月生
4か月児健診	9月28日（水）	平成28年5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） 場 所：市保健センター（総合福祉センター2階） 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック ※1歳6か月児・2歳児歯科健診のみ歯ブラシ （本人用・仕上げ用）・コップ		
個別予防接種 実施期間：通年 希望者(保護者)は、直接医療機関で予約してください。 持ち物：母子手帳、予診票、体温計 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 離乳食教室	9月29日(木) 対象：平成28年4月生	場 所 市保健 センター
もぐもぐ 離乳食教室	9月7日(水) 対象：平成28年1月生	
		受付時間 午前9時15分 ～ 午前9時30分
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	9月12日（月）

9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 （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 ☎64-8882
精神科医による こころの相談	9月1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	月～金曜日 （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 ☎64-8883
生活習慣病相談	月～金曜日 （閉庁日を除く）	午前9時～午後5時		不要	
脳いきいき相談	毎週水曜日 （閉庁日を除く）	午前9時～午後5時	東部人権啓発センター	予約制 （電話で）	地域包括支援係 ☎64-5000
心配ごと相談	9月2日（金）	午前9時～正午 （受付 午前11時30分まで）		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・消費生活など）	9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 その他不要	
女性弁護士法律相談	9月28日（水）	午前9時～午前11時		予約制 4名まで	男女共同参画係 ☎64-5902

9月 子育てインフォメーション

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



東部子育て支援センター

親子運動あそび	1日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ずのリズムあそび	5日(月)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会	13日(火)	午前10時30分～午前11時30分
すくすく相談	21日(水)	午前10時～午前11時30分
母親のための就労相談	23日(金)	午前9時30分～午前11時
9月生まれのお誕生日会	23日(金)	午前11時～午前11時30分
ママ～ずのおはなし絵本	26日(月)	午前10時30分～午前11時
こうえんひろば すくすくポイント	29日(木)	午前10時～午前11時

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	7日(水)
0歳児のママひろば①	9日(金)
わんぱくビクス すくすくポイント	14日(水)
0歳児のママひろば②	20日(火)
おもちゃドクター	23日(金)

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(金)	内容 新聞紙あそび 持ち物 着替え、タオル、水筒、 軽食(おにぎり可)など
滋野コミュニティセンター	6日(火)	
祢津公民館	15日(木)	
みまき未来館	16日(金)	
和コミュニティセンター	30日(金)	

ぽけっとひろばライト 時間：午前10時～午前11時

滋野コミュニティセンター	12日(月)	自由遊び
祢津公民館	28日(水)	自由遊び

のびのびっこ(地域別サークル) 時間：午前10時～

小諸市のハローアニマルに行こう

	日	時	持ち物
滋野	30日(金)	午前10時 現地集合	水筒・お弁当 等
祢津	8日(木)		
和	2日(金)		

自然と遊ぼう・運動あそび(講師：身体教育医学研究所 渡邊真也氏)

場所	内容	日時	場所	雨天の場合
田中	自然 あそび	16日(金)	御膳水公園	中央公民館第4学習室
滋野		14日(水)	御膳水公園	中央公民館講堂
和		12日(月)	エコロピアの森	中央公民館第4学習室
祢津	運動 あそび	30日(金)	祢津公民館	
北御牧		8日(木)	みまき未来館	

※和地区の集合場所は、午前9時45分に「和郵便局前大川ほとるの里駐車場」です。

和のびのびっこ

9月30日(金) 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

9月の園開放は5ページにあります。

図書館だより

新着本案内

◇一般書

- ウエディングドレス 玉岡 かおる：著
- 息子ってヤツは 室井 佑月：著
- 神経ハイジャック マット・リヒテル：著
- 原爆で死んだ米兵秘史 森 重昭：著
- ゴルバチョフに会いに行く 亀山 郁夫：著
- 貧困子供のSOS 読売新聞社会部：著
- スマホ依存の親が子どもを壊す 諸富 祥彦：著
- 靴磨きの本 長谷川 裕也：著
- 漬けるだけでちそう！ 岩崎 啓子：著
- 7人制ラグビー観戦術 野澤 武史：著
- 絵で読む伊勢物語 山本 登朗：著
- 0～5歳子どもの味覚の育て方 とけいじ 千絵：著
- 体と心をととのえる深呼吸のレッスン 森田 愛子：著

- 使えるたまごレシピ 野崎 洋光・秋元 さくら：著
- 掠奪されたメソポタミア

ローレンス・ロスフィールド：著

◇児童書

- 最後のゲーム ホリー・ブラック：作
- ひみつのわくわく七ふしぎ 如月 かずさ：作
- せなかのともだち 萩原 弓佳：作
- クレヨン色の村のひみつ 本多 菜緒：作
- エドとウルク アレックス・ウェディング：作
- 古森のひみつ ディーノ・ブツァーティ：作
- おばけ、追いださないでください あんず ゆき：作
- ゆうだちのまち 杉田 比呂美：作
- 宇宙人っているの？ 吉田 尚令：絵
- かっぱ 北原 明日香：絵
- こぶたたちのあつийよる わたなべ ゆういち：作
- ゆっくりゆっくりなまけものくん オームラ トモコ：作
- とらねことらとなつとうみ 広瀬 弦：絵
- ジャック船長とちびっこかいぞく
- みちくさしようよ！ ヘレン・オクセンバリー：絵
- はた こうしろう：絵

9月の行事予定

会場は、くるみの部屋
(絵本コーナー)です。

★「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

- 日時 9月17日(土) 午前10時30分から
- 対象 未就学児～小学生
- 内容 絵本、パネルシアター、手遊びなど

★図書館職員による★おはなし会

- 日時 9月9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 『おつきさまこんばんは』
- 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 8月26日(金)、9月30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.286 平成28年8月16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。

県下8バンドが一堂に会する、年に一度限りのビッグバンドジャズの饗宴

第22回 長野県アマチュアビッグバンド連盟合同演奏会

出演(予定):TNSジャズオーケストラ(東御市)、エイトサーティ・ビッグバンド(茅野市)、ホットブリザード・ジャズオーケストラ(長野市)ほか8バンド

9月4日(日)
13:00開演
入場無料・全席自由

吉田正記念オーケストラとみんなで歌う♪ 助成:一般財団法人 地域創造

とうみポップスコンサート

★昭和を代表する作曲家・吉田正の文化を継承する、日本唯一のムード音楽オーケストラ

第1部:銀幕と舞台の名曲 第2部:信州ゆかりの愛唱歌と思い出の吉田メロディー

11月3日(木・祝) 14:00開演
全席指定 2,500円(中学生以下1,500円)
8月20日(土)より下記にて発売
ネット:<http://xfun.ocnk.net/>
プレイガイド:東御市文化会館、ながこしカメラ
グリーンブックス・タカギ、お菓子処花岡田中本店
平安堂書店上田店、佐久市コスモホール

東御市文化会館 **サンテラスホール** 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

武井 清<春の稜高連峰>

●山の日制定、日本山岳画協会80周年記念 ●信州ミュージアムネットワーク事業参加展

山への讃歌展 特別展示 田淵行男「高山蝶細密画」 開催中 ~8月28日(日)

一浅間連山に生息する種を中心に—
教科書に書いていないことが山にはたくさん! 夏休みの自由研究に!

イラスト大会&アートチャレバ 8月20日(土) 9:00集合
かわいい動物、たのしい工作がいっぱい! お弁当もってでかけよう!
会場:芸術むら公園

■〒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)

Banka Museum Tomi City
丸山 晚霞 記念館
www.city.tomi.nagano.jp

一友の会コレクターの名品—

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 開催中 ~8月28日(日)

■9月4日(日) 13:30～ つのだたかし リュートコンサート ■9月19日(月・祝) 13:30～ 谷川俊太郎、谷川賢作コンサート
2000円(入館料含) 要予約 —朗読とピアノのひととき— 2500円(入館料含) 要予約

■〒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)

Since 1998
梅野 記念 絵画館
www.umeonoren.com

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
8月21日	せき内科クリニック	64-7171
8月28日	ささき医院	64-3711
9月4日	祢津診療所	62-0273
9月11日	春原整形外科クリニック	64-6200
9月18日	みまき温泉診療所	61-6002

※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。
※急ぎよ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	上田市内科・小児科初期救急センター 診療受付時間:午後7時～午後10時30分 電話相談時間: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	上田薬剤師会のホームページでご確認ください。<< http://www.uedayaku.org/touban >>

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)