

東御市議会議員一般選挙

平成28年11月6日（日）

東御市議会議員一般選挙が、11月6日（日）に執行されます。地域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

平成28年7月29日までに転入手続きをし、引き続き3カ月以上東御市に住んでいる日本国民（選挙人名簿に登録されている方）で、平成10年11月7日までに生まれた方。

ただし、投票日までに市外へ転出した場合は、投票できません。



◆11月6日に投票に行けない方は期日前投票・不在者投票をしましょう

期日前投票所	期間及び時間
東御市役所本館 2階 全員協議会室	10月31日（月）～11月5日（土） 午前8時30分～午後8時
滋野コミュニティーセンター、柵津公民館 和コミュニティーセンター、北御牧庁舎	10月31日（月）～11月5日（土） 午前10時～午後5時

◆不在者投票制度

選挙期間中、市外に滞在する方、指定施設に入院等されている方、身体に重度の障がいをお持ちの方は次の方法で投票ができます。

滞在先で行う不在者投票

- ①東御市選挙管理委員会に「不在者投票宣誓書兼投票用紙請求書」により、投票用紙等を請求します。
- ②交付された投票用紙等を持参し、滞在先の選挙管理委員会で投票します。
- ③記入済みの投票用紙は、滞在先の選挙管理委員会から東御市選挙管理委員会へ送付されます。

指定病院で行う不在者投票

- ①施設管理者に投票の意志を伝えると、施設管理者は東御市選挙管理委員会へ投票用紙等を請求します。
- ②交付された投票用紙により、施設管理者が管理する場所で指定の時間に投票します。
- ③記入済みの投票用紙は、施設管理者から東御市選挙管理委員会へ送付されます。

郵便による不在者投票

詳しくは10月3日発行の市報お知らせ版をご覧ください。

問／東御市選挙管理委員会 ☎64-5809

※投票所は次ページをご覧ください。

目次
2P～…募集・イベント
7P～…市からのお知らせ
9P～…ホワイトボード

10P……保健案内・11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

11月6日執行 東御市議会議員一般選挙

投票所一覧表

東御市選挙管理委員会

投票区	区（支区）名	投票所	所在地
1	加沢	加沢公民館	加沢1206-1
2	常田・城ノ前・新屋・伊勢原	東部中学校（体育館）	常田300-2
3	田中・県	田中公民館	田中98-2
4	本海野・白鳥台	海野宿ふれあいセンター	本海野1125-1
5	西海野	西海野公民館	本海野461-1
6	赤岩・片羽・中屋敷	滋野コミュニティセンター	滋野乙2962
7	桜井・大石	滋野児童館	滋野乙507-7
8	原口・聖	原口公民館	滋野乙3967-5
9	乙女平・王子平・金井	金井研修センター（金井公民館）	鞍掛633
10	湯の丸・奈良原	奈良原公民館（投票は午後6時まで）	新張2544-2
11	新張（横堰に限る）、滝の沢	横堰公民館	新張690-1
12	別府・新張（横堰を除く）・鞍掛自治区・リードリーくらかけ	新張公民館	新張1125
13	出場・東町・西宮・祢津南	祢津児童館	祢津917-4
14	姫子沢・東上田（姫子沢に限る）	姫子沢公民館（投票は午後6時まで）	祢津2938-7
15	東上田（原・長峰及び姫子沢を除く）・寺坂	東上田公民館	和7563-1
16	東上田（原及び長峰に限る）・田沢（タタラ堂に限る）・大川・栗林	和コミュニティセンター	和2628
17	田沢（タタラ堂を除く）	田沢公民館	和5145
18	海善寺・日向が丘・海善寺北・睦	海善寺公民館	海善寺834-2
19	曾根・東深井・西深井	曾根集落農事集会所（曾根公民館）	和1846
20	西入・東入	西入公民館（投票は午後6時まで）	和6710-2
21	上八重原・田楽平・中八重原	上八重原公民館	八重原321-1
22	下八重原・芸術むら・白樺	下八重原公民館	八重原2914
23	切久保・八反田・大日向・光ヶ丘	北御牧庁舎	大日向337
24	本下之城・田之尻・畔田・宮	生きがい交流センター	下之城45-6
25	御牧原南部・御牧原北部	北部区公民館	御牧原1404-1
26	布下・常満・島川原	ケアポートみまき	布下6-1
27	羽毛山・牧ヶ原	羽毛山コミュニティセンター	羽毛山336-1

※投票時間は、午前7時から午後8時までです。ただし、「10 湯の丸・奈良原」「14 姫子沢・東上田（姫子沢に限る）」「20 西入・東入」は午前7時から午後6時までです。

（注）一部投票所の変更がありますので、ご注意ください。

災害講演会

◆日 時 10月29日（土） 午後5時30分
 ◆場 所 滋野コミュニティセンター 2階
 ◆演 題 「地震に備える」
 ◆講 師 長野地方気象台 次長 ^{うえの}上野 ^{ただよし}忠良 氏
 岡／しげの里づくりの会（秋山） ☎62-0401

市民大学講座

◆日 時 11月5日（土） 午後2時～午後3時30分
 開場 午後1時30分（終了後、問答会）
 ◆場 所 中央公民館 2階 講義室
 ◆演 題 「しあわせ」とはどういうことか？
 ー現代幸福論ー
 ◆講 師 東京大学名誉教授 鎌倉女子大教授
^{たけうち}竹内 ^{せいいち}整一 氏
 岡／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

図書館まつり

TOMI
すくすくポイント◆日時 **11月3日 (木・祝)** 午前9時～午後3時

◆マジックショーとバルーンアート

午前10時～午前11時

場所 2階 研修室1

内容 マジシャンSATO氏によるマジックショーとバルーンアート

◆リユース市 午前9時～午後3時

場所 1階市民ラウンジ通路

内容 除籍本等のリユース市
1人5冊まで無料配布

※不要になった本をリユース市に提供いただける方は、10月28日(金)までに図書館へお持ちください。ただし、マンガ、書き込みのある本、汚損・破損本、百科事典はご遠慮ください。

※提供いただいた本の取り扱い、図書館に一任することをご了承ください。

※リユース本を持ち帰る袋は持参してください。

◆陸前高田市図書館ゆめプロジェクト

午前9時～午後3時

場所 1階エントランス

内容 (株)バリューブックスによる古本回収
※ISBNのない本、百科事典、マンガはご遠慮ください。

◆記念日コピーサービス 午前9時～午後1時

場所 3階インターネット席

内容 信濃毎日新聞データベースを使用して記念日の記事をコピー

※記念日の信濃毎日新聞の紙面を1枚無料でコピーします。

※通常のコピーは有料です。

◆まんがを描いてみよう 午前9時～午後3時

場所 2階 研修室2

内容 まんがを描く体験、えびな星児氏による実演

持ち物 鉛筆、消しゴム

※「まんがの原画をみてみよう

～えびな星児の場合～」同時開催中

◆折り紙と紙芝居をたのしもう 午前9時～午後3時

場所 3階 くるみのへや

内容 図書館ボランティアによる折り紙教室
お話ボランティアの「紙芝居のくりくり矢」と図書館職員による紙芝居

◆移動図書館車開放 午前11時～正午

場所 図書館北口玄関前

内容 移動図書館車内の見学

◆なぜ? なに? 不思議な理科実験

午後1時30分～午後3時30分

場所 2階 研修室1

内容 県立屋代高校附属中学校教諭
横澤 克彦氏による実験

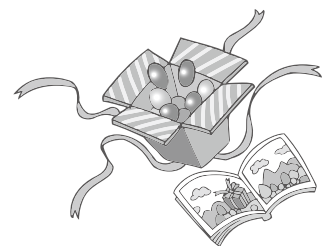
対象 小学3年生～中学生 30名(先着順)

持ち物 鉛筆、消しゴム

申し込み 下記へお申し込みください。

申込・問/東御市立図書館

☎64-5886



「農家直売どっとこむ」は、採れたての
おいしさ丸ごと、農家さんの畑から全国
のお客様にお届けする通販サイトです。
こだわりの自慢の品をネットで販売してみ
たい、そんな農家さんを強力サポート!

インターネットで
全国に販売してみませんか?



契約農家さん、
大募集!
くるみ農家さん、
大歓迎!

入会金・手数料無料

お気軽にお電話ください!

0268-62-5262

営業時間/10:00～16:00(土日祝除く)

運営:(株)唐沢農機サービス

取り扱い商品

ぶどう・くるみ・りん
ご・米・ブルーベリー
ジュース/ジャムetc...農家直売
どっとこむ

www.e-noson.com

くらしを見直そう展

◆日 時 11月13日⑤ 午前10時～午後2時

◆場 所 中央公民館 開会式 午前9時30分～午前10時

◆ステージ発表

- ・寸劇「特殊詐欺に遭わないために」（長野県弁護士会）
- ・「思いやりの循環型社会 信州こども食堂」（NPOホットライン信州）
- ・「家庭の省エネ実践術・地球環境問題」（自然エネルギー東御地域協議会）

※他にも東御清翔高校や小中学校・市民団体等、たくさんの展示を予定しています。

味の無料配布・販売
午前10時

（ついた餅を無料配布します！）

電気自動車の試乗
午前10時～午後1時30分

1階 玄関前駐車場



**マイバッグ・マイカップ
マイ味噌汁をご持参ください**



食品の販売や無料喫茶コーナー

（セルフサービスの麦茶・紅茶・コーヒー等）があります。

自宅の味噌汁の塩分測定や健康チェックができます。

スタンプラリーを行います!!



いろいろな団体を巡ってスタンプを集めよう。集めるといいことがあります。

問／「くらしを見直そう展」実行委員会事務局（生活環境課 生活安全係） ☎64-5896

ひきこもりのことを 理解するための学習会③

◆日 時 11月16日（水）

午後6時30分～午後8時30分



◆テーマ 【実践】ひきこもりを考えるワークショップⅡ

◆場 所 総合福祉センター 3階 301・302研修室

◆講 師 （公財）身体教育医学研究所

研究部長 朴 相俊 氏

※講座に関する情報は、東御こころのむきあいネット <http://www.mukiai.net> でも確認できます。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



観光振興で地域活力UP! 観光地域づくりタウンミーティング

地 区	開催日	場 所
祢 津地区	11月 8日(火)	祢津公民館
滋 野地区	11月10日(木)	滋野コミュニティーセンター
田 中地区	11月16日(水)	中央公民館
和 地区	11月18日(金)	和コミュニティーセンター
北御牧地区	11月21日(月)	北御牧公民館

◆時 間 午後7時～午後8時30分

◆内 容 “オール東御”による「観光地域づくり」に関し、観光振興や推進主体たるDMOの必要性とその構築など市の計画を説明し、地域の皆様と理解を深め、後半は意見交換等を行います。

※DMO…Destination Management Organization

経営的な視点を持ち、観光に着目した地域づくりを進める組織。

問／商工観光課 観光係 ☎67-1034

くるみ祭り 第7回 くるみ料理コンテスト HP

◆日 時 11月19日(土)・20日(日)
午前9時～午後5時
◆場 所 道の駅「雷電くるみの里」

くるみ品評会・料理コンテスト表彰式

◆日 時 11月19日(土) 午前10時
◆場 所 道の駅「雷電くるみの里」



くるみ品評会出品募集

◆出品規格 東御市産くるみを品種別に袋詰め(1袋1kg入)できる限り2品種以上、同一品種の複数出品はできません。

◆申し込み・搬入 11月7日(月) 午後5時までに、道の駅「雷電くるみの里」へ搬入してください。

問/日本くるみ会議(花岡) ☎64-3881

くるみ料理コンテスト作品募集

◆審査日時 11月13日(日)
午後2時までに作品搬入

◆場 所 滋野コミュニティーセンター

◆申し込み 11月8日(火) 応募用紙は滋野コミュニティーセンターにあります。

申込・問/しげの里づくりの会事務局(秋山)
(滋野コミュニティーセンター) ☎62-0401

くるみの栽培・剪定講習会

◆日 時 11月22日(火) 午前10時

◆場 所 サンファームとうみ

問/JA信州うえだ東部営農センター ☎62-3322

申込・問/農林課 農政係 ☎64-5894

第26回 海野宿ふれあい祭参加者募集

◎『時代衣装行列』に参加しませんか!

◆開催日 11月23日(水・祝) 集合 午前8時

◆出演時間 午前10時～午後3時

(行列は午前10時40分と午後1時40分の2回を予定)

◆申し込み 10月31日(月) までに、下記へお申し込みください。

◆その他 事前に打ち合わせおよび衣装合わせを行います。詳細は、後日連絡します。

◎海野宿を題材にした短歌・川柳・俳句 作品募集!

◆応募方法 11月6日(日) までに、海野宿資料館内に備え付けの用紙で、同資料館の投函箱へ入れてください。応募は一人各3点までです。

◆作品展示 祭り当日に全入選作品の展示と、入賞者の方を表彰します。

申込・問/海野宿ふれあい祭実行委員会

海野宿保存会長 宮下 ☎63-5324

問/商工観光課 観光係 ☎67-1034



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。

星空観望会

- ◆日 時 10月29日(土) 午後7時～午後8時
 ◆場 所 和コミュニティセンターとその周辺
 ◆内 容 星についての話と星空観察
 ◆持ち物 懐中電灯や双眼鏡(お持ちの方)
 ◆解 説 小林 将喜氏こばやし まさき
 ◆その他 ・夜間のため、未成年者は保護者同伴または送迎が必要です。
 ・暖かい服装でお越しください。
 ・簡易星座早見表をさし上げます。
 ・曇りや雨の場合は、プロジェクターで映像を見ます。

問/和コミュニティセンター ☎62-0201
 月～金(火・木の午後・祝日は除く)



東御の森「森から学ぶ」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 11月6日(日)
 雨天の場合は11月19日(土)に延期。
 午前10時～正午(受付開始 午前9時30分)
 ◆集合場所 「東御の森」(奈良原市有林)
 中部電力塩沢第二発電所前広場(新張・県道94号線沿い・駐車場あり)
 ◆定 員 10名(先着順)
 ◆内 容 自然環境調査(今回は植物)の専門家の解説で森内の散策をします。樹木観察の基礎や、東御の森の多くの樹木について学びます。
 ◆申し込み 10月31日(月)までに、下記へ電話でお申し込みください。詳細はお問い合わせください。

申込・問/農林課 耕地林務係 ☎64-5898

高地トレーニング施設誘致推進市民会議講演会

- ◆日 時 10月24日(月) 午後6時30分～午後8時
 ◆場 所 中央公民館 講義室
 ◆演 題 スポーツを通じた「地域への波及効果」
 ◆講 師 (株)スポーツビジネス研究所
 代表取締役 今野 一彦氏こんの かずひと

「スポーツを軸」に県市町村と連携し事業をサポート。近年では、地方都市の地域創生計画にスポーツを汎用的に活用した戦略の立案やモデル事業のマネジメントを手掛ける。観光庁がスタートした「スポーツ観光」の推進をきっかけに中央省庁との繋がりを強化。スポーツ観光の推進プランの作成や提案に始まり、スポーツ合宿の基礎調査研究を進めている。



問/高地トレーニング施設誘致推進市民会議事務局
 (生涯学習課 生涯学習・スポーツ係) ☎64-5885

婚活講演会

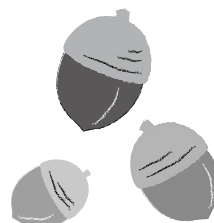
～結婚から考える元気な東御市!～

- ◆日 時 10月30日(日) 午後1時30分～午後3時
 ◆場 所 総合福祉センター 講堂
 ◆演 題 「市民みんなで取り組む結婚支援」
 ～婚活は明るく前向きに～
 ◆講 師 ながの結婚支援センター 溝端 勇二氏みなもと ゆうじ
 問/子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814

いい日・いい日・あったかいごの日

11.11・介護の日・福祉講演会

- ◆日 時 11月12日(土)
 午前10時～午前11時30分
 ◆場 所 総合福祉センター 講堂
 ◆演 題 多様化する介護課題を考える
 ◆講 師 社会福祉法人依田窪福祉会
 常務理事 村岡 裕氏むらおか ゆたか
 問/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



姉妹都市 アメリカオレゴン州マドラス市 ホームステイ・視察研修参加者募集

HP

	高 校 生	一 般
日 程	平成29年3月2日(木)～13日(月)にかけての10泊12日 (日程は変更となる場合があります。)	平成29年3月6日(月)～12日(日)にかけての5泊7日 (日程は変更となる場合があります。)
内 容	マドラス市でのホームステイと周辺都市での 視察研修	マドラス市での交流と周辺都市での視察研修
参加資格	市内在住の高校生	日常会話程度のヒアリング能力を有する方
定 員	4名	5名程度
提出書類	・参加申込書（市ホームページから入手するか、 下記までお問い合わせください。） ・作文（「ホームステイに望むこと」と題して、 800字以内）	詳細は下記へお問い合わせください。
選出方法	作文および面接（面接は12月中旬に行います）	
参加費用	約45万円（うち協会から1/2を上限に補助します） （パスポート申請手続き費用・施設入場料等個人 経費が別途必要になります。）	約50万円（全額自己負担となります。パスポー ト申請手続き費用・施設入場料等個人経費が別 途必要になります。）
申込締切	11月18日(金)までに提出書類を下記まで持参してください。	
そ の 他	1月中旬から週1回程度、語学研修等の事前研修 会を行います。	諸事情により、日程・参加費用等が変更となる 場合があります。

申込・問／東御市国際友好協会事務局（生涯学習課 生涯学習・スポーツ係） ☎64-5885
〒389-0517 東御市県288-4

～ツキノワグマに注意してください～

ツキノワグマはこれからの冬眠に備えてドングリ等の餌を求め、活発に行動します。また、今年は県内全体で標高の高いエリアでのドングリが少なく、里山付近での活動が多くなる可能性があります。（市内では東部地区の田沢、新張、祢津の里山周辺で出没が確認されています。）

ツキノワグマは本来臆病な動物で、人間の気配に気付くと自分から逃げたり身を隠したりしますが、出会い頭に遭遇した場合や子グマを連れている場合は人間を襲うことがあります。秋になると、キノコ採り等で山林内に入る機会が多くなりますが、十分注意してください。

《山へ入る際の注意事項》

- ・ラジオや鈴など音の出るものを必ず携帯してください。
- ・朝夕、雨天時の入山は避けてください。（クマは朝夕に活発に動きます。また、雨天時は匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります。）

問／農林課 耕地林務係 ☎64-5898

メール配信



（緊急情報等メール配信サービス）

～安心・安全のくらしをサポートします～

✉ 配信情報

- ①市内火災情報
- ②災害情報
（市内風水害・県内震度4以上）
- ③不審者情報
- ④その他の情報
（行方不明者・有害鳥獣出没など）



■携帯電話やパソコンのメールアドレスがあればどなたでも登録できます。

■情報提供料金は無料です。
（ただし、メール通信料金はお客様の負担となります）

■登録方法／tomi_jh@eml.city/tomi.nagano.jpへ
空メールを送信すると、本登録手順のメールが届きます。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

問／企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

生ごみリサイクルシステム市民説明会 (ごみの分別・収集ルールが変わります)

8月30日から10月26日に、「生ごみ」の出し方分け方が変更になることについて、市民説明会を実施しています。

その期間中に、出席出来なかった方を対象に、市民説明会を再度開催します。

○日 時 11月15日(火) 田中地区対象
11月18日(金) 滋野地区対象
午後7時～午後8時30分

○場 所 中央公民館3階 講堂

会場の都合上、地区指定をしていますが、都合のよい日に出席してください。

※説明会では、資料のみの配布も行います。

問／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) ☎63-6814



消防署から火災予防のお知らせ

事例とともに火災予防のポイントをお知らせします。

『放火・放火の疑いによる火災』

物置の外側に置いてあった藁^{わら}に火をつけられ、物置と隣接する住宅が燃えてしまった。

ー消防署からアドバイスー

○家のまわりに燃えやすいものを置かないようにしましょう。

○ごみや資源物は収集日の朝に出しましょう。

○物置や車庫には鍵をかけましょう。

○自動車やバイクのカバーは、燃えにくい防災製品を使うことをお勧めします。

○洗濯物の取り込みを忘れないようにしましょう。

○ポスト等に新聞や郵便物をため込まないようにしましょう。

※平成28年は、9月末までに19件の火災が発生し、そのうち建物火災は12件です。火の取扱いには十分注意してください。

問／東御消防署 予防係 ☎62-0119

平成29年度保育園入園申込受付

平成29年4月から、新たに保育園へ入園を希望する方の受付を下記の日程で行います。希望の保育園の受付日に、申込書類へ必要事項をご記入の上、子どもと一緒に来園してください。

申込書類は、市内の保育園および下記にて事前にお受け取りください。

入園申込書類 配布場所	受付日	受付時間
田中保育園	11月7日(月)	午前9時～午前11時
滋野保育園	11月8日(火)	午前9時～午前11時
祢津保育園	11月9日(水)	午前9時～午前11時
和 保育園	11月10日(木)	午前9時～午前11時
北御牧保育園	11月11日(金)	午前9時～午前11時
海野保育園	11月7日(月)	午後2時～午後3時30分

受付日に都合がつかない方は、11月14日(月)以降に入園を希望する保育園または下記へ申込書類を提出してください。

※現在入園中の方には、12月中旬に書類をお渡しする予定です。

※市外の保育園へ入園を希望する方は下記へ申込書類を提出してください。

※小規模保育施設については子育て支援係へお問い合わせください。(☎64-5814)

問／子育て支援課 保育係 ☎64-5903



11月 園 開 放

園 名	電話番号	日 時
市立 保 育 園	田中保育園 ☎62-1602 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	4日(金) 午前9時30分～午前11時 戸外で遊びましょう 持ち物：帽子、水筒
海野保育園	☎62-2800	17日(木) 午前9時30分～午前11時 焼き芋をしよう 要予約(締切 11月9日)
くるみ幼稚園	☎62-0164	1日(火) 午前10時30分～午前11時30分 焼き芋大会 要予約 18日(金) 秋のくるみ会 <音楽会> 場所 中央公民館

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

食改ACE調理実習

- 日 時/11月11日(金) 午前9時～午後0時30分
- 場 所/保健センター(総合福祉センター2階)
- 参 加 費/300円
- 持 ち 物/エプロン・三角巾・布きん
- 申し込み/11月2日(水)までに、下記へ電話でお申し込みください。
- (申込)・(申込) 東御市食生活改善推進協議会事務局
(健康保健課内) ☎64-8882

職業訓練講座 生徒募集

- JW-CAD/初級・中級知識講座/8名
11月8、10、15、17、22、24、29、12月1、3日
9日間 26時間
毎週火・木曜日 午後6時30分～午後9時
土曜1回12月3日(土) 午前9時～午後4時
- 溶 接 科/TIGアルミ溶接講習/8名
11月6、13、20、27日
4日間 28時間
毎週日曜日 午前9時20分～午後4時30分
- 申し込み/11月4日(金)までに、下記へお申し込みください。
- そ の 他/各講座の受講料(テキスト代含む)や持ち物などはお問い合わせください。
- (申込)・(申込) 上田地域高等職業訓練センター ☎75-7690

長野県民手話講座(入門編)

- 日 時/11月5日(土) 午後1時～午後3時
12月4日(日) 午前10時～正午
平成29年2月18日(土) 午後1時～午後3時
3月12日(日) 午前10時～正午
- 場 所/上田合同庁舎南棟2階 会議室
- 内 容/・手話の歴史・聴覚障がいについて
・あいさつ・簡単な日常会話に関する手話単語を学ぶ
- 対 象/高校生以上20名(先着順)
- 申し込み/「参加申込書」に必要事項を記入の上、FAXかメールで下記へお申し込みください。
- そ の 他/申し込み人数の関係で、希望の日に受講できない場合があります。
- (申込)・(申込) 上田保健福祉事務所福祉課 ☎25-7123
FAX23-1973
メール uedaho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

長野県介護の日県民のつどい

- 日 時/11月11日(金) 午前10時～午後4時
- 場 所/長野市若里市民文化ホール
- 内 容/介護ロボットの実演・展示、日常的介護技術の実演、介護相談、福祉機器・用品等の展示など
- (申込) 長野県社会福祉総合センター
長野県「介護の日」普及実行委員会事務局
☎026-228-5005 FAX026-228-5045

長野県農業大学校研修部『収穫祭』

- 日 時/11月12日(土) 午前10時～正午
- 場 所/長野県農業大学校研修部 室内特設会場
- 販売品目/ハクサイ、ネギ、大根、リンゴ、花き、コシヒカリ、大豆など。(売り切れ次第終了します)
- (申込) 長野県農業大学校研修部 ☎0267-22-0214
(小諸市山浦4857-1)

しあわせ信州婚活サポーター募集

- 応募条件/県内在住の20歳以上の方で、ボランティアとして結婚支援を行っていただける方
- 活動内容/・出会いの相談・仲介(お見合いのお世話)
・県が実施する結婚支援事業への協力など
- 申し込み/申込書、誓約書に必要事項を記入のうえ、身分証明書の写し(運転免許証または健康保険証等)を添付して、郵送かFAXで下記へ提出してください。
- そ の 他/詳細はお問い合わせください。
- (申込)・(申込) 長野県婚活支援センター〈担当/長野県県民文化部次世代サポート課〉☎380-0936 長野市中御所岡田98-1
(長野保健福祉事務所庁舎1階) ☎026-235-7373

乾燥機ドライマンの実演講習会

開催日	対象となる食材
10月28日(金)	パプリカ・かぼちゃ
11月11日(金)	ごぼう・にんじん・大根
11月25日(金)	りんご
12月9日(金)	さつまいも

- 時 間/午前8時～正午
- 場 所/味の里とうみ
- 定 員/10名
- 参 加 費/1人1回300円(材料費込み)
- 申し込み/電話で予約をしてください。
- (申込)・(申込) 味の里とうみ ☎64-1033

暴行・傷害等の犯罪被害者電話相談会

- 日 時/11月26日(土) 午前10時～午後4時
- 電 話/0120-448-788(フリーダイヤル)
- 相談内容/暴行を受け怪我をした、相手に治療費を請求したいがどうすればいいか、など。
- (申込) 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

11月の地域包括支援センター案内

問／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		
中央公民館 (1階学習室)	2日、9日、16日、 30日	午前10時～ 午前11時
滋野コミュニティ センター (2階)	1日、8日、15日、 22日、29日	午前10時～ 午前11時
祢津公民館 (2階)	2日、9日、16日、 30日	午後2時～ 午後3時
和コミュニティ センター (2階)	7日、14日、21日、 28日	午前10時～ 午前11時
北御牧公民館 (2階)	4日、11日、18日、 25日	午前10時～ 午前11時
東御はつつ体操inゆうふる		
ゆうふるtanaka	7日、14日、21日、 28日	午後3時～ 午後4時
筋トレ教室		
総合福祉センター	1日、15日、22日、 29日	午後2時～ 午後3時
筋のばし教室		
総合福祉センター	10日、17日、24日	午後2時～ 午後3時

保健案内

問／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	1 1 月 1 5 日 (火)	平成25年 9 月生
2歳児歯科健診	1 1 月 1 8 日 (金)	平成26年 9 月生
10か月児健診	1 1 月 2 2 日 (火)	平成28年 1 月生
1歳6か月児健診	1 1 月 2 9 日 (火)	平成27年 5 月生
4か月児健診	1 1 月 3 0 日 (水)	平成28年 7 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	1 1 月 2 5 日 (金) 対象：平成28年6月生	場 所 市保健 センター
もぐもぐ 離乳食教室	1 1 月 9 日 (水) 対象：平成28年3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

問／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)	平日	午前10時～午後3時

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)	11月14日 (月)	午後1時30分～ 午後4時30分

11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	11月10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		予約制 (電話で)	地域包括支援係 ☎64-5000
認知症介護家族の会	毎月第3金曜日 (閉庁日を除く)	午後1時30分～午後3時		不要	
心配ごと相談	11月4日 (金)	午前9時～正午 (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 ☎64-5902
人権よろず相談 (法律・登記・行政・ 人権・消費生活など)	11月18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	11月30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

11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

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
育児座談会（篠原君江助産師）	8日(火)	午前10時30分〜午前11時30分
おもちゃドクター	10日(木)	午前10時〜午前11時
救急救命講座 （東御消防署職員）	18日(金)	午前10時30分〜午前11時15分
ママ〜ずのおはなし絵本	21日(月)	午前10時〜午前11時
歯のおはなし （市村美穂歯科衛生士）	24日(木)	午前10時〜午前11時
11月生まれのお誕生会	25日(金)	午前11時〜午前11時30分
子育て期の女性のための就労相談 （長野県・女性就労相談員）	28日(月)	午前9時30分〜午前11時
すくすく相談 （芹澤文子臨床発達心理士）	29日(火)	午前10時〜午前11時15分
こうえんひろば （東御中央公園・大型すべり台前集合） 身体教育医学研究所 渡邊真也氏	30日(水)	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（戸谷美子氏） （すくすくポイント）	2日(水)
子育て期の母親のための就労相談（長野県・女性就労相談員）	9日(水)
わんぱくビクス（中村佐智子氏） （すくすくポイント）	9日(水)
0歳児のママひろば①（武井喜久江歯科衛生士）	16日(水)
おもちゃドクター	24日(木)
0歳児のママひろば②	25日(金)

地区別親子料理教室

対象 平成28年度内で満3歳を迎える2歳児とその保護者
定員 8組 ※事前に申し込みをしてください。
時間 午前10時〜正午
29日（火）和地区（申込締切 11月2日(水)）
12月1日（木）北御牧地区（申込締切 11月11日(金)）

ぼけっとひろば 時間：午前10時〜午前11時30分

東部子育て支援センター	1日(火)	内容
滋野コミュニティセンター	11日(金)	音楽リズムあそび （楽器づくり）
祢津公民館	15日(火)	持ち物
みまき未来館	18日(金)	着替え、タオル、水筒、 軽食（おにぎり可）など
和コミュニティセンター	22日(火)	

ぼ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	4日(金)	自由遊び
祢津公民館	29日(火)	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	1日(火)	ぼけっとひろばに参加しよう
	30日(水)	こうえんひろばに参加しよう
滋野	11日(金)	ぼけっとひろばに参加しよう
	25日(金)	子どもセンター「こもろっじ」へ遊びに行こう
祢津	15日(火)	ぼけっとひろばに参加しよう
和	22日(火)	ぼけっとひろばに参加しよう

申込・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

11月の園開放は8ページにあります。

図書館だより

新着本案内

◇ 一般書

○人間さまお断り ジェリー・カプラン：著
○刑罰0号 西條 奈加：著
○渡る老後に鬼はなし 橋田 壽賀子：著
○サイバー戦争論 伊東 寛：著
○パイナップルぷるぷる本 谷山 武士：文
○毛沢東 宇野 重昭：著
○登山外来へようこそ 大城 和恵：著
○脳にきく色身体にきく色 入倉 隆：著
○子どものうつ病 長尾 圭造：著
○高速道路ファン手帳 佐滝 剛弘：著
○ダライ・ラマ子どもと語る クラウディア・リンケ：著
○企画展がなくても楽しめるすごい美術館 藤田 令伊：著

○読むラジオ坂ちゃんのずくだせえぶりでい

SBCラジオ：著

○偽りの帝国

熊谷 徹：著

◇ 児童書

○透明犬メイ 辻 貴司：作
○くろグミ団は名探偵 ユリアン・プレス：作
○時間の女神のティータイム あんびる やすこ：作
○星になった子ねずみ 手島 悠介：作
○転んでも、大丈夫 臼井 二美男：作
○ダニーの学校大革命 ラッセル・オスファテール：作
○図書館脱出ゲーム 2上・下

クリス・グラベンスタイン：作

○なつめやしのおむこさん 市川 里美：作
○わるわるイッサイ 佐々木 マキ：作
○カーカードタバタ 中村 陽子：作
○はこぶ いわむら かずお：絵
○さわってごらん！よるの星 クリスティ・マシソン：作
○にんじやのすきなしゃしょうさん 柿崎 かずみ：絵
○こんやもバクはねむらない 澤野 秋文：作
○どろろんびょういんどつきりどきどき

かとう まふみ：絵

11月の行事予定

会場は、くるみの部屋
（絵本コーナー）です。

★「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

日 時 11月19日（土）午前10時30分から
対 象 未就学児〜小学生
テーマ 『たのしい紙芝居を見たり、工作にも挑戦しよう』
内 容 絵本・工作など

★図書館職員による★おはなし会

日 時 11月11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 『ふゆがくるまに♪』
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 11月25日（金）
特別整理日 10月18日（火）〜10月21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.290 平成28年10月17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。

第59回サンテラスロビーコンサート

フルートとハープによる優雅なひとときをあなたに

10月23日(日)

13:30開演

入場無料

♪「歌の翼」による幻想曲、アヴェマリア、荒城の月ほか ハープ：竹内遥香、フルート：岩村薫子

★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

助成：一般財団法人 地域創造



吉田 正

記念オーケストラとみんなで歌う♪

とうみポップスコンサート

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)

好評発売中! 残席僅少! お早めに

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

グリーンボックス・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

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

音楽監督・指揮・編曲：大沢可直 「音楽界のきままる」とも言われ、そのトークは笑いあり、涙ありです!

ピアノのゆふべ #38 数々の名曲で贈る、世界の音楽の旅

ピアニスト：
奥村夏樹

11月4日(金)

19:00開演
入場無料

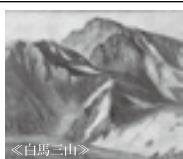
東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp TEL 0268-62-3700

■FAX 0268-62-3262

■開館時間 9:00～22:00

■〒389-0515 東御市常田505-1

■窓口受付 9:00～17:30



北アルプスに日本で初めて本格的な写生旅行に出かけたのは、丸山晚霞だったのです。

山岳画家 丸山晚霞展

毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク

開催中

～10月30日(日)

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

■TEL 0268-62-3700 ■FAX 0268-62-3262 ■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料 200円(高校生以上) ■10/24は休館



望月通陽 展

一やがて行く庭

開催中

～10月23日(日)

■11月3日(木・祝) 鼎談「平澤喜之助を語る」折笠勝之、宮本幸典、小林義美

■11月27日(日) マルーシカの会(信州の民話を語る)

Since 1998
梅野
記念
絵画館
www.umenokinen.com

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

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
10月23日	ほしやま内科	62-3115
10月30日	せき内科クリニック	64-7171
11月6日	ささき医院	64-3711
11月13日	祢津診療所	62-0273
11月20日	春原整形外科クリニック	64-6200

※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確認してください。<< 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)