



うばわれた時間をとりもどせ! スリルあふれる冒険ファンタジー! **発売中**

原案/ミヒャエル・エンデ 脚本/田代亜
助成/財団法人地域創造

「モモ」

9月1日(土) 開場17:00 開演17:30
大人1,500円 子ども1,000円 全席指定
(前売券完売の場合、当日券はありません)

チケットは下記プレイガイドで好評発売中です。



週末よしもと全国お笑いライブ

9月17日(月・祝) 15:00 開場 前売 3,500円 (全席指定)
15:30 開演 当日 4,000円 **発売中**

出演予定:
インパルス、COWCOW、トータルテンボス
野性爆弾、楽しんで、あべこうじ、プラスマイナス
企画製作・よしもとクリエイティブ・エージェンシー

プレイガイド
東御市文化会館/ながこカメラ
グリーンブックスタカギ
平安堂(うえだ店・しおだ野店)
琴光堂楽器店/ヒオキ楽器佐久平店
ローソンチケット*(Lコード36225)
イープラス* *よしもとのみ販売

第19回ロビーコンサート

東御市出身の白鳥裕明さんをはじめとする昭和大学同期生によるコンサート

SAXISM (サクシズム) 8月11日(土) 13:30 開演 無料



★「夜会」 二胡奏者 高山賢人 8月16日(木) 19:00開演 500円

ジャズユニット Vol.2 「ドラスコ」 9月8日(土) 18:30開演 1,000円

「神苑」 晩霞を魅了してやまない高山に咲き誇る可憐な花々を描いた作品を展示中。 **開催中 8月26日(日)迄**

東御市文化会館 **サンテラスホール** お問い合わせ TEL62-3700 **丸山晚霞記念館**
〒389-0515 東御市常田505-1 FAX62-3262



木村辰彦 ー清澄な空間、静謐な詩情ー

同時開催 梅野隆の仕事展 美術研究と顕彰活動25年の軌跡

開催中
9月23日(日)迄

急速パワーアップ中! 8月25日は、迷わず芸術むら公園へ、家族ででかけよう!

2012 スケッチ大会&アートチャレンジ

クジラを飛ばせ!
武蔵野美大

かわいい動物
今年もたくさ〜るよ

フットボール
多摩美大

透明人間の
写真
文教大デジグ

へっぽこアート昆虫祭(和光大)
めめめめ、べとべと(清泉女子短大)他

心に
自信のタネを
蒔いてあげよう

梅野
記念
絵画館
www.umetaken.com

8月25日(土) 9:00集合 参加無料
※絵の具、画板、お弁当等持参

要申込 TEL 61-6161, FAX 61-6162 当日参加の場合、賞状や参加賞が用意出来ない場合がありますのでご注意ください。

■389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL.0268-61-6161 ■9時~17時 ■入館料:高校生以上800円 ■休館日:毎週月曜、祝日の翌日

北御牧地区

夏まつりみまきドカンコ

とき 8月14日(火) ところ 北御牧グラウンド

【催し】16:00~

★地元団体によるあそびの広場★

- ☆子ども会 竹笛・スライム・おてがけバッグ・木の粘土細工
- ☆小学校PTA かき氷・くじ引き
- ☆中学校PTA 木製工作
- ☆商工会 金魚すくい



★食の広場★

- ☆商工会 ☆保健指導員OB会 ☆JA佐久浅間 ☆露天商
- うどん・とうもろこし・焼き肉・飲み物・パック牛乳無料配布(数量限定)など

【ステージ】

- ☆16:40~ 大道芸
 - ☆17:30~ 開会式
 - ☆17:40~ 御牧太鼓保存会
 - ☆18:10~ 園児みこし・子供みこし
 - ☆18:30~ 野外ライブ(昭平バンド)
 - ☆19:00~ 踊りコンテスト
- ※福引き抽選会もあります



【花火大会】 19:40~

★ご協力をお願いします★

ごみは各自で持ち帰り処分しましょう。



●問い合わせ先 北御牧地区夏祭り実行委員会 総合支所 地域振興係(北御牧庁舎内) ☎67-3311

「ふれあい市長室」開催のお知らせ

開かれた市政の推進を目的に、市長が市民の皆さんと直接お会いし、市政に関するご意見等をお聴きする「ふれあい市長室」を、次のとおり開催します。



- 日 時 8月23日(木) 午前9時~正午
- 場 所 市役所本館2階 市長室
- 対 象 者 市内にお住まいの方(個人またはグループ)
- テ ー マ 市政に関すること全般
- 時 間 1組15分程度

- 事前予約 前日までに、下記へ電話でお申し込みください。
- 当日受付 午前8時30分~午前11時
(ただし、事前予約の方を優先します。)
- その他 会場の都合上、グループの方は5名以下とさせていただきます。

●申し込み・問い合わせ先 企画課 企画政策係 ☎64-5893

第9回 東御市水泳大会参加者募集

■日 時 8月25日(土) 受付：午後1時～午後1時20分
(競技開始：午後1時30分)



■会 場 東御市民プール 50m競泳プール

■参加資格 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 A・B 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・一般A・B 200mリレー 【男子・女子】
※一般Aは39歳以下 一般Bは40歳以上です
※リレーは50m×4人で行います



■参加料 無 料

■申し込み 小・中学生：8月23日(木)までに学校へお申し込みください。
一 般：8月20日(月)までに午前8時30分～午後5時(平日のみ)
下記へお申し込みください。

●問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係 (特)東御市体育協会(第1体育館内) ☎62-2200



❀楽しいひとときをおすごしください❀
～年長者への祝福と敬愛を込めて～
『北御牧地区敬老会』
開催のお知らせ



北御牧地区敬老会実行委員会では、年長者への祝福と敬愛をこめて、『北御牧地区敬老会』を開催します。

「敬老の日」のひとときを、小・中学生の明るく元気な演奏を聴きながら楽しく過ごしてみませんか。大勢の皆さまの参加をお待ちしています。

❀日 時 9月17日(月) 敬老の日 午前9時30分～正午

❀場 所 ふれあい体育館

❀内 容 アトラクション

♪北御牧小学校 音楽クラブ

♪北御牧中学校 吹奏楽部 による演奏 他

❀申し込み 8月31日(金)までに

北御牧各区の役員さんを通じて下記へお申し込み下さい。



❀主 催 北御牧地区敬老会実行委員会(北御牧地区まちづくり推進協議会内)

●申し込み・問い合わせ先 北御牧公民館(北御牧庁舎内) ☎67-3311(代表)

学校版

『いきいき生涯学習塾』 学校公開講座

第1弾

今年も市内の小・中学校や東御清翔高校の先生方が講師となって、楽しく学べる学習の場を提供します。ご近所・お友達をお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

★9・10月開講 講座の受講生募集

東御清翔高校

- ◇会場 東御清翔高校 各教室
- ◇時間 午後6時30分～午後8時30分
- ◇募集定員 各講座 20名（5名以上で開講します）
- ◇申込期限 8月30日（木）
- ◇申込方法 下記へ電話でお申し込みください、定員になり次第締め切ります。
- ◇開催日



9月6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)
10月4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)

講座名	P I A N Oに親しむ		
講座内容	弾いて歌ってみませんか。初心者向け基礎編の予定		
講師	かけがわ たか お 掛川剛夫先生	会場	音楽室

講座名	初めての油彩画 ～植物を描く～		
講座内容	油彩画を描いてみたい初心者向けの講座です。構図や混色についても意識して、油絵独特の重ね塗りや重厚感を楽しみます。 経験者も大歓迎です。 ●道具をお持ちでない方は、道具代が5,000円程度かかります。 ●アクリル絵の具等での参加も可能です。 ●汚れても良いエプロン等をご持参下さい。		
講師	まるやま ゆう こ 丸山祐子先生	会場	美術室

※10月4日(木)は休講です

講座名	書に親しむ		
講座内容	自分の思いを筆に託して世界に一つだけの作品を仕上げます。 初心者または、昨年度受講された方の受講も可能です。		
講師	わたなべ あきら 渡邊明先生	会場	書道室

- ◇その他 詳細につきましては、後日通知いたします。
教材費・材料費は実費とさせていただきます。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885

第1回 星空観望会

旧暦の七夕は8月24日(金)なので、1等星3つからなる「夏の大三角」が天頂近くで輝くようになりました。西の空には春の1等星が2つまだ頑張っております。北西の空にはおおくま座の北斗七星も目につきます。北斗七星や夏の大三角を手がかりに春や夏の星座を一緒に探してみましよう。

★日 時 8月11日(土) 午後7時30分～午後8時30分

★会 場 和コミュニティセンター及びその周辺

★内 容 星についてのお話と星座観察

★解 説 小林 将喜 さん

★持ち物 懐中電灯や双眼鏡 (お持ちの方)

★その他 参加者には簡易星座早見表をさしあげます。

夜間に行いますので小学生は保護者の方とご参加ください。

曇りや雨の場合はプロジェクターで映像を見ながら星のお話をします。



おもしろ工作教室『デコパージュ』を作ろう

デコパージュとは、空き缶や瓶などのまわりに紙粘土をはり付け固め、表面へ紙(描いた絵・印刷した絵・模様など)を切り抜きはり付け、コーティングして作ります。17世紀にイタリアの職人が始めたと言われていています。一緒に自分だけのデコパージュを作りましよう。



●日 時 8月11日(土) 午前9時～正午

●募集人員 20名(小学生～大人)

●会 場 和コミュニティセンター

●材 料 費 300円

●講 師 フレイタス・レナタさん 山浦 夏子 さん

●持 ち 物 貼り付きたい紙 空き缶・瓶 はさみ

●申込締切 8月8日(水)までに下記へお申込みください。
ただし、定員になり次第締め切ります。

ピザやクッキーづくりに挑戦!

夏休みにお友達とピザやクッキー作りにチャレンジしてみませんか?

★日 時 8月11日(土) 午後1時30分～午後3時30分

★募集人員 15名(小学生)

★会 場 和コミュニティセンター

★材 料 費 300円

★内 容 ピザやクッキーを作って試食会をします。

★講 師 中村 宝子 さん

★持 ち 物 三角巾やバンダナ

★申込締切 8月8日(水)までに下記へお申込みください。ただし、定員になり次第締め切ります。



●申し込み・問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201(火・木の午後を除く)

東御市文化協会からのお知らせ

第16回 写団 S F C ちいさなちいさな写真展

1年に1度の発表の場、会員同志で切磋琢磨した成果を是非ご覧ください。

- 日 時 8月18日(土)～26日(日)
午前10時～午後6時(最終日26日(日)は午後5時まで)
※20日(月)は文化会館休館のため休みとなります。

- 会 場 東御市文化会館 展示室 入場無料
- 連絡先 写団 S F C 事務局 田澤 ☎62-0124

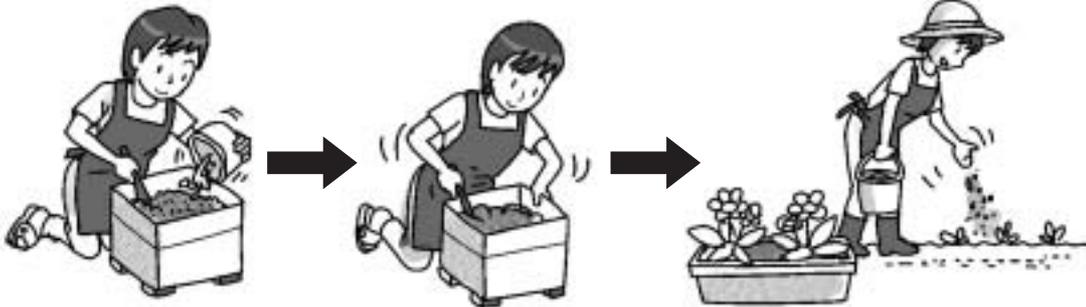


●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885

ダンボール式生ごみリサイクル講習会のお知らせ

ダンボール式生ごみリサイクルをあなたもやってみませんか?ごみ減量の主役は生ごみです。生ごみは燃やせるごみのおよそ3～4割を占め、80～90%が水分です。

また、燃やすためには大量の重油と経費がかかります。生ごみをリサイクルすることで、ごみの焼却量やCO₂を削減できます。どなたでも気軽に取り組める、生ごみの減量化・堆肥化への方法をご紹介しますのでご参加ください。



ミカン箱くらいの段ボールにリサイクル基材(腐葉土、米ぬか等)を入れ毎日出る生ごみを入れます

1日1回はかきまぜます
微生物が生ごみを分解します

【二次処理】

4～5倍の量の栄養分のない土を混ぜて風通しのよい日陰に夏場は約1ヶ月、冬場は約2ヶ月置き、時々水をたしてかき混ぜる。
安全な有機堆肥になります

【締め切り】 8月31日(金)まで

【申し込み】 受講申込書へご記入の上、下記へお申し込みください。

また、電話でのお申し込みも可能です。

【会 場】 東部クリーンセンター

【その他】 9月中に開催します。

(詳しい日程については、お申し込みをされた方に直接ご案内します。)

※ダンボール式生ごみリサイクル基材等を会場で原則無償提供します。

※継続したい方は、補充用基材を無償で提供いたしますので、東部クリーンセンターへお越しください。

※出来た生ごみ堆肥を使うことが出来ない方は乾燥した状態で、おおむね3kgで同量の米ぬかと交換いたします。

- 申し込み・問い合わせ先 市民課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター) ☎・FAX63-6814
- 申し込み 市民課 生活環境係 ☎64-5896

キ リ ト リ セ ン

「段ボール式生ごみリサイクル受講」申込書

区 名	住 所	氏 名	電話番号

上級救命講習会のお知らせ

この講習会は、正しい応急手当の方法を身につける講習会です。いざという時のために応急手当の知識と技術を身につけましょう。



救急車は、119番通報を受けてから現場に到着するまでに、平均で約8分かかります。救急車が到着するまでの「空白の時間」にその場にいたあなたが応急手当の知識と技術を知っていたら、大切な命を救うことが出来るかもしれません。

- ◆日 時 9月8日(土) 午前8時30分～午後5時30分
- ◆場 所 上田市中央公民館(上田市文化センター内) 3階「大会議室」
上田市材木町一丁目2番3号 ☎22-0760
駐車場は「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」をご利用ください。
- ◆講習内容 ・心肺蘇生法(AED使用法含む)
・大出血の止血法
・骨折の手当て など
- ◆受講料 無料



- ◆募集人員 80名 定員になり次第、締め切ります。
- ◆申し込み 9月1日(土)までに、申込用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。
申込用紙は下記、上田地域広域連合のホームページからもダウンロードできます。
<http://www.area.ueda.nagano.jp/>
- ◆その他 実技のできる服装・筆記用具・昼食・飲み物・ハンカチ

●問い合わせ先 東御消防署 救急係 ☎62-0119

『健康・介護サポーター養成講座』のお知らせ



「思いやり・支え合う東御」のために一緒に学びませんか?
音楽をテーマにした各分野の一流講師による講座です。
介護予防・健康推進のために活かすことができます。

明日からの
現場で今直ぐ役立つ
楽しくて簡単な講座です

♪ 第3回のご案内 ♪

- ♪ 講座内容 「昭和歌謡の歴史と活用」健康・カラオケで介護予防
「青い山脈・東京のバスガール・高校三年生」等
- ♪ 日 時 8月26日(日) 午前10時～正午
- ♪ 場 所 総合福祉センター 3階 講堂
- ♪ 参加費 無料
- ♪ 主 催 音楽レクリエーション すまいる東御



福祉課 地域包括支援係(総合福祉センター内)
●申し込み・問い合わせ先 すまいる東御事務局 ☎25-0500 FAX75-8500

《もうすぐママパパ学級》

妊娠おめでとうございます。

市では妊婦さんやご家族の方を対象に「もうすぐママパパ学級」を開催します。

同じころに出産を迎える皆さんと一緒に学習しませんか。

快適に楽しく妊娠期を過ごし、安心して出産を迎えましょう。

- ♥受付 午前9時から（第3回は午後1時から）
- ♥場所 総合福祉センター 2階 保健センター
- ♥スタッフ 小児科医師・保健師・助産師・栄養士・保育士
- ♥持ち物 母子手帳 筆記用具
第2回は調理実習を行います。
エプロン・ふきん・材料費400円をご持参ください。
- ♥服装 運動しやすい服でお越しください。



開 催 日	主 な 内 容
第1回 8月17日(金) 9:15~11:45	<妊娠中の生活を快適に過ごすために> ♥妊娠中の生活の注意、異常と対策 ♥妊娠の経過、分娩の経過
第2回 ※ 8月24日(金) 9:15~12:00	<赤ちゃんの成長とお母さんの健康のために> ♥1日に何をどのくらい食べたらよいか ♥鉄分たっぷりメニュー ♥うす味ってどんな味 ♥簡単な1食の調理 実習と試食
第3回 9月1日(土) 13:30~16:00	<新生児を迎える準備> ♥新生児の様子 ♥病気とその対応について ♥アレルギーについて ♥新生児の世話、衣類、保育環境 ♥両親と新生児の絆づくり ♥沐浴の方法（実習）
第4回 9月7日(金) 9:15~11:45	<産後生理と過ごし方> ♥授乳方法とおっぱいケア ♥産後の心身の変化について ♥家族計画 ♥先輩ママとの交流

※第2回のみ開催日の1週間前には参加のお申し込みをしてください。

- ・託児・保育を希望される方は前日までにお申し込みが必要です。
- ・ご家族の方は、妊婦体験ジャケットの試着ができます。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882

胸部レントゲン検診のお知らせ

感染症予防法の改正により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受けることが義務化されています。

申し込まれた方には通知をお送りしていますが、申し込まれていない方も、当日時間内に会場にお越しいただければ受診できます。

以下の方は検診の対象になりませんので、検診は受けられません。

- 64歳以下の方（昭和23年4月2日以降に生まれた方）
- 平成24年度内にらせんCT検診を受けた方・受ける予定のある方
- 1年以内に人間ドックや医療機関等で胸部のレントゲン検診を受けた方・受ける予定のある方
- 要介護認定を受けている方は、主治医とご相談ください。



8月20日(月)	
滋野地区・北御牧地区一部	
別府公民館	8:50~9:00
原口公民館	9:15~9:30
聖公民館	9:50~10:00
中屋敷公民館	10:15~10:30
赤岩 小平武二さん宅	10:50~11:00
滋野コミュニ ティーセンター	11:15~11:30
布下公民館	13:15~13:30
島川原公民館	13:45~13:55
滋野駅前	14:05~14:35
大石公民館	14:40~15:05
乙女平公民館	15:15~15:30
王子平公民館	15:45~15:50
東御市 保健センター	16:10~16:30

8月21日(火)		8月22日(水)		8月23日(木)		8月24日(金)	
柵津地区		北御牧地区		田中地区・北御牧地区一部		和地区	
新屋坂下バス停横 野菜集出荷所前	9:00~9:15	下八重原公民館	8:50~9:10	加沢公民館	8:40~9:25	東上田公民館	8:50~9:10
柵津公民館	9:30~9:45	中八重原公民館	9:30~9:45	田中保育園	9:40~10:10	和コミュニ ティーセンター	9:25~9:35
西宮公民館	9:55~10:15	上八重原公民館	9:55~10:10	城ノ前公民館	10:15~10:30	東入公民館	9:50~9:55
姫子沢公民館	10:25~10:35	田楽平公民館	10:25~10:30	羽毛山公民館	10:45~10:55	西入公民館	10:10~10:15
横堰公民館	11:00~11:05	芸術むら 憩いの家	10:45~10:55	田中コミュニ ティーセンター	11:10~11:50	田沢公民館	10:30~10:40
奈良原公民館	11:15~11:25	北御牧総合支所	11:10~11:30	せき内科クリ ニック駐車場	13:30~13:50	西田沢公民館	10:55~11:00
新張公民館	13:30~13:45	切久保公民館	13:30~13:40	海野宿 いろいろの家	14:05~14:25	たたら堂集会所	11:15~11:25
出場公民館	14:00~14:10	八反田公民館	13:55~14:00	海野宿 ふれあいセンター	14:40~15:00	井高集会所	11:35~11:45
柵津南公民館	14:25~14:35	本下之城公民館	14:15~14:20	県公民館	15:20~15:40	栗林公民館	13:30~13:40
金井公民館	14:50~15:00	田之尻公民館	14:35~14:40	東御市 保健センター	15:55~16:10	東深井 共同作業所	13:55~14:05
東御市 保健センター	15:15~15:30	宮公民館	14:55~15:00			西深井公民館	14:20~14:30
		生きがい 交流センター	15:15~15:25			曾根公民館	14:45~15:00
		南部公民館	15:45~15:55			日向が丘公民館	15:15~15:30
		北部公民館	16:10~16:20			海善寺公民館	15:45~16:05
						東御市 保健センター	16:25~16:40

●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター) ☎64-8882

ホワイトボード

みなさんからの情報発信によるページです。
 いろいろな情報をお待ちしております。
 掲載希望される方は、希望掲載号のおよそ1ヵ月前までに下記へご連絡ください。
 メールアドレス：shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
 ☎64-5806 FAX62-5040
 ●送付先 東御市役所総務部企画課
 広報担当まで

シニアワークプログラム 技能講習受講者募集

- 講習名／子育て支援講習
- 講習期間／9月3日(月)～9月14日(金)のうち10日間
- 対象／・開講日現在55歳以上で、雇用・就業を希望される方
・ハローワークで求職登録をされた方
・運転免許がある方
- 定員／25名(応募者多数の場合は選考)、受講料無料
- 募集期間／8月6日(月)～24日(金)
- その他／講習最終日には合同面接会(就職相談会)を開催します。
- 申し込み・問い合わせ先／
ハローワーク上田 ☎23-8609
上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

高等学校卒業程度認定試験 (旧大学入学資格検定)

- 受験資格／受験しようとする試験日に属する年度の終りまでに満16歳以上になる方です。(大学入学資格を有している方は除きます。)
- 試験日／11月10日(土)・11日(日)
- 試験会場／長野市生涯学習センター(トイゴ)
- 出願期間／9月3日(月)～9月18日(火)
- 結果通知／12月7日(金)発送予定
- 試験料／7科目以上9科目以下受験の場合 8,500円
4科目以上6科目以下受験の場合 6,500円
3科目以下受験の場合 4,500円
- 受験案内および願書は下記の窓口にて配布しています。
上小地方事務所 上田市材木町1-2-6 ☎25-7111
東信教育事務所 小諸市甲字上野岸3354-6
☎0267-31-0250
また、文部科学省のホームページからも請求できます。
http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/
- 問い合わせ先／長野県教育委員会事務局
高校教育課 教職員係 ☎026-235-7429

『祢津小学校開校120周年記念式典』 バザーの品物募集のお願い

地域の皆さまに支えられ、祢津小学校は開校120周年を迎えます。それに伴いPTA主催の「記念バザー」を9月1日(土)に行いますので、皆さまからの品物を募集します。大勢の方にご協力いただきますようお願いいたします。

- 受入日時／8月25日(土) 午後3時～午後6時
- 受入場所／祢津小学校 児童昇降口
- 受入品／未使用の日用品、賞味期限内の未開封の食品
※酒類等校内での販売に相応しくない物はご遠慮ください。
- 問い合わせ先／
祢津小学校120周年記念バザー実行委員会
☎62-0254 (担当：富岡)

食べ残しを減らそう県民運動 『宴会たべきりキャンペーン』実施中

生ごみの発生抑制を目的として特に食べ残しが多い「宴会での食事」に焦点をあて、「宴会たべきりキャンペーン」を実施します。

「たべきり応援幹事 心得」全部できたら名幹事!

【予約編】

- 一、お店を予約する時は参加者の年齢層や男女比、会の趣旨などをお店の人に伝えましょう。
- 一、宴会開始時に「残さず食べよう」と呼び掛けて食べ残しが出ないようにしましょう。

【当日編】

- 一、大皿にちょっとずつ残ったお料理は食べられる人に勧めましょう。
※信州人の一個残しは「もったいない」ですよ
- 一、お開き前(中締め前)には「有るを尽くして」と食べきるよう呼びかけましょう。

「食べ残しを減らそう」協力店の皆さまへ
お客様や幹事さんへ協力店であることや「たべきり応援幹事 心得」による呼びかけの提案をお願いします。

- 問い合わせ先／長野県 環境部廃棄物対策課
☎026-235-7181
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyohaiki/tabekiri/>

ヘルシーダンス協会(体育協会所属)

ヘルシーダンス協会では、協会員を新規募集しております。一緒に汗を流して健康になりましょう。

教室名	曜日 開始時間	会場
さわやか	火 午前10時～	第一体育館
エアロピクス	水 午後8時～	リハーサル室
ヨガ	金 午前10時～	リハーサル室
ヨガ コスモスの会	1・3火 午後7時30分～	和・滋野 コミュニティ
フラブルメリア東御	1・3火 午後1時～	リハーサル室
フラ・レイナニ	2・4木 午後1時～	リハーサル室
ママさんエアロ	火 午前10時30分～	リハーサル室

- リハーサル室～東御市文化会館サンテラスホール内
- お気軽に上記教室へお越しください、

20～30歳代の女性で子宮頸がんが急増中！

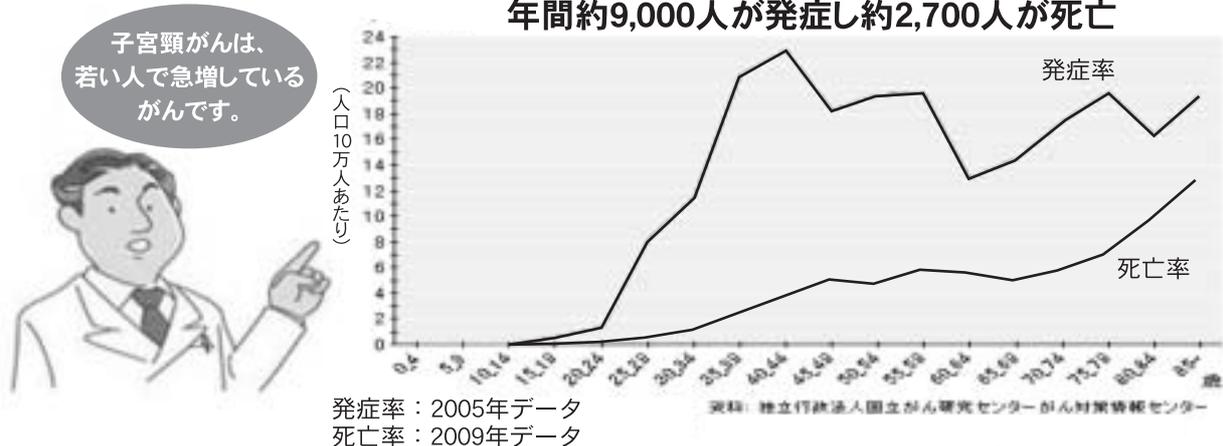
～学生のみなさんもお友達を誘って、ぜひこの機会に婦人科検診を～

子宮頸がんの発症年齢

子宮頸がんは、若い女性から年齢の高い女性まで、すべての年代の女性に起こる可能性があるがんですが、20代～30代で急増しているのが特徴です。

子宮頸がんの発症率と死亡率(日本人女性)

年間約9,000人が発症し約2,700人が死亡



子宮頸がんの発症原因はHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染で起こることが知られています。ありふれたウイルスで、性経験があれば誰もが感染する可能性があります。検診を受けることでHPVの感染や子宮頸がんを早く見つけることができます。赤ちゃんのベッドになる大切な子宮を守り、妊娠出産していただけるよう年に1度は検診を受けることをおすすめいたします。

婦人科検診を受けるには

市の婦人科検診(子宮頸がん検診)は1500円で受診できます！

- ☎受診内容 ・細胞診検査、
・HPV検査
(特定年齢※の方に併用)
【オプション】希望者はプラス1,500円で経膈エコー検査ができます。
- ☎検診時間 おおむね1時間
- ☎受診方法 2種類から選べます
 - ①集団検診 平成25年2月までの第2・4木曜日に保健センターで実施
 - ②個別検診 市民病院で実施
- ☎申込方法 下記へ電話でお申し込みください。

婦人科検診ニュース

★市独自にHPV検査(特定年齢※の方に)をしています。

従来の細胞診検査にHPV検査を併用することで、より精度の高い検査となっています。

また、HPV検査陰性者は、3年間子宮頸がんを発症しないことが分かっており、3年後の細胞診検査(検診)で充分という見解が出されています。

☎今年度からは
集団検診中でも診療(一部の診療のみ)が必要な方は、その場で診療を受けることが可能になりました。

※特定年齢：平成25年4月1日時点で

満年齢 26・31・36・41・46・51・56・61・66歳の女性

『人権よろず相談所』開催のお知らせ

●日 時 8月17日(金) 午前9時～午前11時

【受付時間：午前8時45分～午前10時30分】

●場 所 東部人権啓発センター

相談内容

- ・法律相談：裁判、訴訟、契約、債権債務、損害賠償、相続、遺言など法律問題に関する事。
- ・登記、クレジット・サラ金相談：登記手続きやクレジット・サラ金問題などに関する事。
- ・人権相談：結婚・離婚、隣人・親子・兄弟・夫婦の関係調整と差別など人権に関する事。
- ・行政相談：行政機関への各種申請手続き、要望、陳情、苦情など行政に関する事。
- ・消費生活相談：日常生活での消費問題、商品勧誘等の苦情など消費生活に関する事。

弁護士・司法書士・人権擁護委員・行政相談委員・消費生活専門相談委員が相談に応じます。相談料は無料で、秘密は厳守されます。

●事前予約

弁護士による法律相談については、事前に予約が必要です。

予約は下記へお申し込みください。ただし予約の状況により相談をお受けできない場合もありますのでご承知おきください。



●事前予約・問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902



とうみチャンネル



《番組案内》8月1日(水)～18日(土)

【放送時間 19:30 23:00 翌日 7:00 10:00 13:00 16:00】

最新の番組表は東御市ホームページでもご確認いただけます。

8月1日	(水)	月刊とうみチャンネル7月号 ～前半～	10日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照
2日	(木)	月刊とうみチャンネル7月号 ～後半～	11日	(土)	第4回東御市社会福祉大会 7月7日 東御市文化会館サンテラスホール
3日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照	12日	(日)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～イベント編～
4日	(土)	午後6時30分より 2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> 踊り中継 TCT004ch	13日	(月)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～移動カメラで全出場連を紹介(前半)～
5日	(日)	第9回東御市長旗わんぱく少年野球大会 ～北御牧軟式野球スポーツ少年団の試合～	14日	(火)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～移動カメラで全出場連を紹介(後半)～
6日	(月)	第9回東御市長旗わんぱく少年野球大会 ～田中軟式野球スポーツ少年団の試合～	15日	(水)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～ステージ編①～
7日	(火)	第9回東御市長旗わんぱく少年野球大会 ～滋野軟式野球スポーツ少年団の試合～	16日	(木)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～ステージ編②～
8日	(水)	第9回東御市長旗わんぱく少年野球大会 ～祢津軟式野球スポーツ少年団の試合～	17日	(金)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～雷電子ども相撲大会～
9日	(木)	第9回東御市長旗わんぱく少年野球大会 ～和軟式野球スポーツ少年団の試合～	18日	(土)	2012東御市民まつり<東御どすこい Sun Sun> ～踊り中継録画～

※番組の内容は場合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。

※Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日放送

【放送時間 7:00 10:00 13:00 16:00 20:00 23:00】

※Weekly! ウィークリーとうみ [再] 毎日21:45放送(金曜日を除く)

「とうみチャンネル」は、とうみケーブルテレビと上田ケーブルビジョンに加入されている方で、STB(ケーブルテレビ専用デジタルチューナー)が設置されているテレビでご覧いただけます。



●問い合わせ先 企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981

『第15回くるみふれあい塾』参加者募集

独身の男女の健全な出会いを企画しております。独身の方ならどなたでもご参加いただけます。今回は夏の高原で森林浴をしながら散策します。避暑をかね、お気軽にご参加ください。

- ★期 日 8月19日(日) 午前9時集合
- ★集合場所 和コミュニティーセンター
- ★行 程 9:00出発—真田氏歴史館(見学)—峰の原自然遊歩道(散策)—須坂青年の家(昼食・休憩)—14:00到着
- ★参加費 1,500円(入場料・食事代)
- ★募集人員 30名
- ★申込締切 8月10日(金)までに下記へお申し込みください。



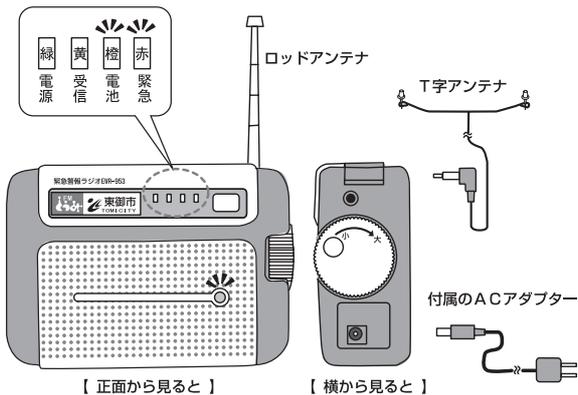
●問い合わせ先 和コミュニティーセンター ☎62-0201(火・木の午後を除く)

防災ラジオの申し込みはお済ですか？

市では1世帯に1台『防災ラジオ』の無償配布を行っています。まだ、お申し込みでない方はお気軽に下記へお問い合わせください。

■よくあるご質問■

- Q：申し込みはどこへ行けばいいですか？
 - A：下記へ直接お越しください。
 - Q：手続きには時間がかかりますか？
 - A：申込用紙に必要事項をご記入いただくだけでその場で『防災ラジオ』をお渡しします。
 - Q：世帯主が行かなくては申し込みませんか？
 - A：ご家族や代理の方でも問題ありません。来庁の際は認め印をご持参ください。
- ※詳しくは、下記へお問い合わせください。



●申し込み・問い合わせ先 企画課 秘書広報係 ☎64-5806

東御市文化協会からのお知らせ 第17回 カラオケ部会発表会

今年も145名の会員が日頃鍛えた歌声を発表します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

- 日 時 8月19日(日)
午前9時～午後6時
- 会 場 東御市文化会館 サンテラスホール 入場無料
- 連絡先 カラオケ部会長 小林 ☎62-0241



●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885



FMとうみ番組表



時間	月	火	水	木	金	土	日	
7:00 ~7:55	いってらっしゃい!!					パジャマの ままで	早く 起きよう	
7:40から ラジオ市報とうみ (市提供)								
8:00 ~8:55	いってらっしゃい!!					パジャマの ままで	早く 起きよう	
9:00 ~9:55	さん²とうみ					とうみBOX SATURDAY	とうみBOX	
10:00 ~10:55						おらナ ビっ!	SUNDAY	
11:00 ~11:55	ecoひいき	さん²とうみ	COCOらじ	さん²とうみ		押し出し とうみ情報	TOMI 防災防犯 パトロール	
ランチBOX						ひだまりランチ		
12:00 ~12:55	東御市スポーツコーナー							
12:40から ラジオ市報とうみ (市提供)								
13:00 ~13:55	おらほの時間		おらほの歴史を 訪ねて (第1)	おらほの時間		ジャズ・ プラザ		
14:00 ~14:55	おらほの時間							
15:00 ~15:55								
16:00 ~16:55	燦燦 サンテラス (第1・3) 縣ひろこの 歌が好き、 人が好き (第2・4)	おらほの 時間	とうみ歌の アルバム	市民情報 広場 (市提供)	自然に ふれあい隊	来る見る くるみ	イチマル SUNDAY	
17:00 ~17:55	これからどうする?					ソトDE ごはん	ウチDE ごはん	
18:00 ~18:55	18:40から ラジオ市報とうみ (市提供) 終了後「告別式のお知らせ」							
19:00 ~19:55	君がい NIGHT	ペット トーキング Radio	今うわさの あの人	夜会 ~サンテラス の音景色~ (第3)	TOMI ジャパン フォーク 大全集		TOMI スクリーン ミュージック for you	TOMI radio music station
20:00 ~21:00	君がいNIGHT		今宵も ジャックラ ジャズ (第1・3) クラシック (第2・4)	君がい NIGHT				

FMとうみ (78.5MHz) は「防災ラジオ」はもちろんのこと、お手持ちの「FMラジオ」や「車載ラジオ」でもお聞きいただけます、運転中もぜひお楽しみください。

●問い合わせ先 エフエムとうみ 企画課 秘書広報係 ☎63-1003
☎64-5806

児童扶養手当を 受給されている方にお知らせ

8月は、児童扶養手当の現況届提出月です。期限内に下記へご提出ください。

児童扶養手当とは？

父母の離婚や死亡などで、父または母と生計を同じくしていない子どもを育てる家庭（ひとり親家庭等）の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

*所得による支給制限があります。

*受給者は保育料の減免が受けられる場合がありますので、

子育て支援課 保育係（旧商工会館2階）☎64-5903へお問い合わせください。

8月は児童扶養手当の支払月です。

振込予定日：8月10日（金）

支払内容：4月～7月分（4か月分）

受給されている方は、口座の入金をご確認ください。

*振込口座・支給月額については、「児童扶養手当証書」または「手当額改訂のお知らせ」（3月以前からの受給者へ4月送付済）をご覧ください。



●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係（総合福祉センター内）☎64-8888（代表）FAX64-8880

テフテフ・マンドリンアンサンブル 第7回『サマーコンサート』

和公民館「マンドリン教室」講師 たなかひろあき 田中宏明先生所属の演奏グループ「テフテフ・マンドリンアンサンブル」の皆さんによる『サマーコンサート』が今年も開催されます。毎回ご好評をいただきまして今回で7回を迎えます。市民の皆さまに、マンドリンの生の調べをご鑑賞いただきたいと思います。ご来場をお待ちしております。

♪日 時	8月26日（日）
	開場：午後1時
	開演：午後1時30分
♪場 所	和コミュニティーセンター 2階多目的ホール
♪出 演	テフテフ・マンドリンアンサンブル ／マンドリン教室受講生
♪曲 目	♪ビヤ樽ポルカ ♪イエスタデイ ♪メモリー ♪メリーウィドウ フルツ ♪ラ・クンパルシータ ♪四季の歌 ♪あざみの歌 ♪青い山脈 ほか
♪主 催	和地区推進協議会 生きがい講座 マンドリン教室
♪その他	入場は無料です。お気軽にお越しください。



●問い合わせ先 和コミュニティーセンター ☎62-0201（火・木の午後を除く）

お酒で困っている方に・・・ 断酒会のお知らせ

アルコール依存症などで医師から、お酒をやめるように言われた方や、自分でお酒をやめたいと思っている方の会です。

一人で断酒を続けるのは難しいものです、つらい日々を乗り越えるためには同じ経験をしている人の話を聞くなど支えあうことが大切です。

また、断酒したい人を支えたくても、“どうしてよいかわからない”家族の皆さんもご参加ください。



- 日 時 毎月第2・4月曜日 午後7時～午後9時
- 場 所 中央公民館 第2学習室
- 申し込み 事前のお申し込みは必要ありませんので自由にご参加ください。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882 FAX64-8880

旧日本赤十字社救護看護婦及び 旧陸海軍従軍看護婦の方へ

【内閣総理大臣名の書状を贈呈します】 請求期限 平成25年3月31日です

先の大戦において、外地等(事変地の区域又は戦地の区域)に派遣され戦時衛生勤務に従事された、旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、その御労苦に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。

ご本人または、ご家族の方からのご連絡をお待ちしております。

詳しくは下記へお問い合わせください。

- 申し込み・問い合わせ先 〒100-8926 東京都千代田区霞が関2-1-2
総務省大臣官房総務課管理室 業務担当
☎03-5253-5182(直通) FAX03-5253-5190

●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係(総合福祉センター内) ☎64-8888

『都市施設見直し原案の説明会』を開催します

市では、都市計画法に基づく市内都市施設の見直しの中で、指定から30年以上が経過している未整備の都市計画道路と、平成20年に都市計画区域に指定された北御牧地区の都市施設の検討を進めてきました。

このたび、この「都市施設見直し」の方針を示した原案ができましたので、その内容を市民の皆さんに報告し、ご意見を伺うため、次のとおり説明会を開催します。

説明会には、市内にお住まいの方であればどなたでもご参加いただけますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

【説明会】

【日時】 8月17日(金) 午後7時～午後9時 【会場】 北御牧公民館講堂

【日時】 8月22日(水) 午後7時～午後9時 【会場】 中央公民館3階講堂

※都合のつく会場にお出掛けください。

●問い合わせ先 建設課 都市計画係(庁舎別館) ☎64-5914

「都市施設見直し」原案について ご意見(パブリックコメント)を募集します

市では、都市計画法に基づく市内都市施設の見直しの中で、指定から30年以上が経過している未整備の都市計画道路と、平成20年に都市計画区域に指定された北御牧地区の都市施設の検討を進めてきました。

このたび、この「都市施設見直し」の方針を示した原案ができましたので、「東御市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、この原案に対する市民の皆さまのご意見等をお寄せください。

閲覧期間及び意見募集期間

8月15日(水)～9月14日(金)

閲覧場所及び時間

- ・本庁舎本館 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、庁舎別館建設課
[時間：午前8時30分～午後5時15分] (土日、祝日を除く)
- ・中央公民館2階
[時間：午前8時30分～午後10時]
- ・滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター
[時間：午前8時30分～午後5時15分] (火木の午後、土日、祝日を除く)
- ・市ホームページ
(<http://www.city.tomi.nagano.jp/>)

意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページより所定の用紙に住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

- ①閲覧場所に設置してある投函箱への投函
- ②郵便、ファックスによる送付
- ③電子メールによる送信

意見を提出できる方

- ①市内に住所を有する方
- ②市内に事務所、事業所等を有する個人または法人
- ③市内の事務所、事業所等に勤務している方
- ④市内の学校に在学している方

意見の取扱い

お寄せいただいたご意見などは、見直し案の参考にさせていただくとともに、ご意見に対する市の考え方を市ホームページで公表します。

なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

●意見書提出・問い合わせ先 千389-0592 東御市県281-2 庁舎別館
建設課都市計画係 ☎64-5914 FAX64-5881
E-mail: kensetsu@city.tomi.nagano.jp

信州大学出前講座 「文化講演会」

◆日時：8月25日（土）
午後1時30分～午後3時
（開場：午後1時）

◆場所：中央公民館3階講堂 聴講無料

◆講師：信州大学人文学部教授
かぶ たん よう いち
株 丹 洋 一 氏



◆演題：『童話「眠れる森の美女」のルーツをたどって』

◎フランスのペロー童話集「眠れる森の美女」は、ドイツのグリム童話「いばら姫」とジャンバティスタ・バジレのペンタメローネに収められている「太陽と月とターリア」は、よく似ています。

童話「眠れる森の美女」のルーツを古代までたどります。童話に対して驚くような世界が広がります。

◎中学生や一般の方にも分かりやすくお話いただけますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

●主催／東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

★次回の生涯学習市民大学講座のご案内★

第3回 「文化協会40周年記念講演」 講師／^{かまた}鎌田 ^{みのる}實 先生
10月28日（日）午後1時30分～午後3時（予定） （諏訪中央病院名誉院長）

会場／東御市文化会館サンテラスホール

第4回 「歴史講座」 講師／^{てらしま}寺島 ^{たかし}隆史 先生
平成25年2月9日（土）午後1時30分～午後3時（予定） （元上田市立博物館館長）

会場／中央公民館3階講堂

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係（中央公民館内） ☎64-5885

熱中症にご注意ください

梅雨明けが発表され、各地で30度以上の真夏日、35度以上の猛暑日となった地点があります。熱中症は、症状が重くなると生命へ危険が及ぶこともあります。しかし、適切な予防法を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。こまめな水分補給などの対策をとるようにしましょう。

◆日常生活で気を付けたいこと◆

- ・暑さを避けましょう
- ・服装を工夫しましょう
- ・こまめに水分（塩分）補給をしましょう
- ・急に暑くなる日に注意しましょう
- ・暑さに備えた体作りをしましょう
- ・個人の条件（体調が悪い等）を考慮しましょう
- ・集団活動の場ではお互いに配慮をしましょう

◆熱中症の主な症状◆

初期：めまい・失神・こむらがり・大量の発汗
 中度：頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
 重度：意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

◆熱中症を疑ったら◆

1. 涼しい場所へ避難
2. 脱衣と冷却
3. 水分・塩分の補給
4. 医療機関へ運ぶ（意識がない時等）

●問い合わせ先 健康保健課 保健係（総合福祉センター内） ☎64-8882

私有林の管理についてのお願い

近年市内において、松くい虫等の被害にあった木が強風により道路や田畑、電線などに倒木し、第三者の財産に被害を及ぼす事故が多発しています。これからは台風の多い時期になりますので、特に幹線道路沿いや通学路沿いの山林所有者は現場を確認していただき、事故を未然に防ぐために伐倒などの処理をしていただきますようお願いいたします。

また、松くい虫防除特殊伐採補助金(※)につきましては下記へお問い合わせください。

※松くい虫防除特殊伐採補助金

松くい虫被害による枯損木が第三者の財産に被害を及ぼすおそれがあるとき、業者等に委託して処理を行うに要する経費に対し補助金（処理経費の2分の1以内とし、10万円を限度とする）が交付されます。

●問い合わせ先 農林課 耕地林務係(庁舎別館) ☎64-5894

BOOK童夢みまきから お知らせ



ボランティアの方による絵本の読み聞かせ等の会を、下記の日程で開催いたします。大勢の皆さまのご参加をお待ちしております。

☆おはなし会

- ・とき 8月29日(水) 午後3時20分から
- ・ところ BOOK童夢みまき
- ・対象 小学生

☆おはなし広場

- ・とき 9月4日(火) 午前10時20分から
- ・ところ BOOK童夢みまき
- ・対象 就園前の乳幼児と保護者

～おすすめの本～

『はじめてのキャンプ』 林 明子作・絵/福音館書店

大きな子どもたちにまじって、はじめてキャンプの一晚を過ごす小さな女の子の気持ちのたかぶりや不安、そして勇気などが、表情豊かに描かれています。4歳～小学校低学年むき。

●問い合わせ先 総合支所 地域振興係(北御牧庁舎内) ☎67-3311

し尿くみとり休業のお知らせ

下記期間中は、清浄園と川西保健衛生施設組合の二施設は休業させていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆お盆の汲み取り休業期間◆

- 清浄園 8月13日(月)正午～16日(木)
- 川西保健衛生施設組合 8月13日(月)～15日(水)



●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎62-1111(代表)
上田地域広域連合 清浄園 ☎22-2339 FAX23-4100
川西保健衛生施設組合 ☎67-2128

『定時路線バス』と『とうみレッツ号』 お盆期間中運休のお知らせ

◆運休期間 8月13日(月)～16日(木)

◇とうみレッツ号予約センターより◇

◇予約業務もお休みさせていただきます。

◇17日(金)の予約は、9日(木)・10日(金)に受け付けます。

※とうみレッツ号を初めて利用する方は「利用者登録」が必要です。電話で住所・氏名・生年月日をご登録ください。

受付時間：平日午前8時～午後4時 ☎67-1003



●問い合わせ先 東御市商工会 ☎67-3382

海野マレットゴルフ場からのお願い



キリトリ線 ✕

②4 海野マレットゴルフ場

入場料半額券

一枚につき一名様限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。
有効期限 平成24年度営業期間中に限る。
(ただし、天候・コースの状況・大会等により入場を制限する場合もございますので、予めご了承ください。)

②4 海野マレットゴルフ場

入場料半額券

一枚につき一名様限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。
有効期限 平成24年度営業期間中に限る。
(ただし、天候・コースの状況・大会等により入場を制限する場合もございますので、予めご了承ください。)