

東御市文化会館

サンテラスホール主催イベント

☎62-3700

sun-terrace.jp

窓口受付 9:00～17:30
開館時間 9:00～22:00
次回休館日 12/28(土)～1/4(土)

The Evening with Piano, #8 ピアノのゆふべ

「初冬を彩る 情熱ラテン」

演奏予定曲目
| ピアソラ/バルシモ
| ヒナステラ/ピアノソナタ第1番 第1楽章 ほか



11/29(金)

19:00開演

入場無料

ロビー

第33回ロビーコンサート

東御市出身の白鳥さんを含む
昭和音楽大学同期生が結成。

サクソフォン四重奏団

SAXISM サクシズム
Saxophone Quartet

金子 真士 (ソプラノ) かねこしんじ
倉野 宏樹 (アルト) くらのひろき
白鳥 裕明 (テナー) しらとりひろあき
横溝 和矢 (バリトン) よこみぞかずや



12/15(日)

13:30開演

入場無料

ロビー

水彩画家

せき せいふう

関 晴風展

一新規収蔵作品を中心に

滋野出身、丸山晩霞の内弟子の一人。生涯丸山晩霞とともに
水彩画一筋を貫く。日本水彩画会名誉会員。
関晴風のほか、丸山晩霞の新規収蔵作品も公開します。

開催中

Maruyama Banka
emorial
useum
丸山晩霞記念館

■〒389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 ■開館時間 9時～17時 ■入館料 200円

あなたに捧げる一曲コンサート

12月1日(日)

13時開場 / 14時開演

※開演時間に変更になりました。

一般 2,500円
小中学生 1,000円
(美術館入館料を含む)

予約制 TEL 0268-61-6161

(FAX 0268-61-6162, umenokinen@ueda.ne.jp でも可)

HIROKO UEHARA

上原ひろ子: 上田市出身。上田高校卒、武蔵野音楽大学ピアノ科卒。田中瑤子、伊達純、
神西敦子、リディア・コスベック各師に師事。1992年コ・カンパニー設立、独自の活動
を展開。フランス音楽のスペシャリストとして日本、フランスで活動、CDも多数リリー
ス。ジャンルにとらわれない多彩なセッションにも参加する一方、ソリストとしても高い
評価を受ける。地元を中心とした後進育成や普及活動にも積極的に取り組む。



HITOSHI MIYAZAWA

宮澤 等: 国立音楽大学卒業。オランダ・オルランドフェスティバルマスターコース
合格。G. クルタークに師事。ルーマニア国立ブラショフフィルからの招聘で演奏。
2003年には、同国、国立クライヨバ芸術大学にてマスターコースを開催する。
2007年カーネギーホールでの演奏は、音楽書評誌ニューヨーク・レビューにて
"excellent playing"と最高の評価を受ける。リサイタル活動も数多く行っている。現
在、国立音楽大学委託演奏員、及び同大学付属音楽高等学校講師。



♪ ピアソナタ月光 ベートーヴェン
♪ 幻想即興曲 ショパン
♪ 愛の夢 リスト
♪ ハンガリー狂詩曲 ポッパー ほか

Music & Art

刻(とき)の審判の場へ

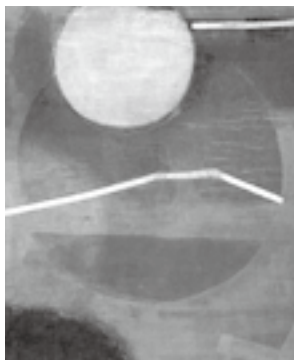
“祈り” 莊司貴和子展

しょうじ きわこ

39歳で他界した無名の才能は、文化勲章作家・加山又造に
「いつも何かを貴和子さんの作品から学んでいる」と言わし
めた。没後30年、その作品を世に問う。

第13回 私の愛する一点展

「絵は絵自体の魅力こそすべて」 絵画、彫刻、工芸etc
涙、笑い、感動、発見、幸運、運命、珍談、自讃、願い…
作品にまつわるドラマを添えて、全66作品を展示。



莊司貴和子「玄海の月」 1975年

梅野
記念
絵画館
www.umenokinen.com

■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 ■午前9時～午後5時 ■月曜休館

2014年1月13日(月・祝)迄

第2回 星空観望会 参加者募集

今宵の空は、秋の星座が空いっぱいに広がっています。西の低空には夏の星座である金星が、東の空には早くも冬の星座が昇ってきています。秋は1等星が1つなので寂しい感じの星空ですが、頭上にはペガサス座（四角形）が目をはくように輝き、秋の星座を探す目印になっています。ギリシャ神話にある壮大な物語を思い浮かべながら、秋の星座を心行くまで眺めてみませんか。



- ◎日 時 11月30日(土) 午後7時～午後8時

◎内 容 和コミュニティセンターにて解説、星についてのお話
和コミュニティセンター周辺にて星空観望
※曇りや雨の場合は、プロジェクターの映像を見ながら星のお話

◎解 説 小林 将喜 さん
こばやし まさき

◎持ち物 懐中電灯や双眼鏡（お持ちの方）

◎その他 お申し込みは必要ありません。夜間に行いますので、小学生は保護者の方とご参加いただくか、送迎をしてもらってください。暖かい服装でお越しください。当日参加者の方には「簡易星座早見表」を差し上げます。

●問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201 (火・木は午前のみ)



BOOK 童夢みまき
お知らせ

 宮沢賢治をみんなで読もう

世代を越えて読まれ、愛されている宮沢賢治の作品にふれてみませんか？おはなしボランティアの読み聞かせや歌をお楽しみください！予約は必要ありませんので、どなたでもお気軽にご参加ください。

- ・日 時 11月27日（水） 午後3時30分～午後4時10分
・対 象 小学生以上

 おはなし広場

絵本の読み聞かせのほか、パネルシアターやクリスマスソングのプチコンサート♪もあります!!

- ・日 時 12月4日(水) 午前10時20分～午前11時
・対 象 就園前の乳幼児とその保護者



●問い合わせ先 総合支所 地域振興係（北御牧庁舎内） ☎67-3311

平成25年 住宅・土地統計調査のお礼

10月1日現在で実施した本調査について、対象になった皆さまには、お忙しいところご協力をいただきありがとうございました。

調査結果は、今後の住宅・土地政策に欠かせない基礎データとして活用されるほか、最近の社会・経済課題に対応するための詳細なデータとしても活用されます。

●問い合わせ先 企画課 企画政策係（本館2階） ☎64-5893

第10回 東御市合唱祭

市内で合唱を楽しんでいる団体が日頃の成果を発表します。ぜひご来場ください。

♪ 日 時 12月14日 (土) 午後1時30分 (開場 午後1時)

♪会 場 東御市文化会館 サンテラスホール

♪ 入 場 料 無 料

♪ 出場団体 市内合唱団体

くるみ児童合唱団

北御牧小学校

東部中学校合唱部 他

♪連絡先 文化協会合唱部会事務局（原沢） ☎64-0284



●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係（北御牧庁舎2階） ☎64-5885



とうみチャンネル



《番組案内》 11月18日(月)~12月5日(木)

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

18日	(月)	東御市の夏祭り ～みまきニュードカンコ～	再
19日	(火)	「介護も自分も大切に ～こころの声に耳を傾けていますか?～」 講師：身体教育医学研究所 朴 相俊 氏	再
20日	(水)	平成25年度 東御市水泳大会	再
21日	(木)	北御牧・名立フレンドシップ! 「海の交流会・山の交流会」	再
22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	
23日	(土)	瞳輝いて保育の翼～10月生まれの誕生会～	
24日	(日)	第10回 東御市マラソン大会	
25日	(月)	みんなの健康×スポーツシンポジウム ～ 第1部 ～	再
26日	(火)	みんなの健康×スポーツシンポジウム ～ 第2部 ～	再

27日	(水)	第14回 コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会 (北御牧-一和)	再
28日	(木)	第14回 コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会 (祢津-田中A)	再
29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	
30日	(土)	第10回 東御市駅伝大会	
12月 1日	(日)	祢津東町歌舞伎保存会 一谷嫩軍記「熊谷陣屋の段」(9月15日開催)	
2日	(月)	第14回 コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会 (北御牧-滋野A) (田中B-滋野B)	再
3日	(火)	月刊とうみチャンネル11月号	～前半～
4日	(水)	月刊とうみチャンネル11月号	～後半～
5日	(木)	信州健康リポート No.267	No.268

※番組の内容は都合により変更になる場合があります。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



新着本案内



◆ 一般書

- 情報漏洩9割はあなたのうっかりミス
中田 亨：著
- 民族芸能探訪ガイドブック
星野 紘・宮田 繁幸：編
- 命がけで南極に住んでみた
ゲイブリン・ウォーカー：著
- 依存症のすべて
廣中 直行：著
- 0歳からのアレルギー予防がよくわかる本
関谷 剛：著
- 働く！工具図鑑 世界厳選最新工具
高野倉 匡人：著
- ノモンハン事件の虚像と実像 岩城 成幸：著
- バカだけど社会のことを考えてみた
雨宮 処凛：著
- 就労困難者が輝いている日本でいちばん育てたい会社
綾野 まさる：著
- 結婚できないのはママのせい？娘と母の幸福論
五百田 達成・桜場 江利子：著
- 加齢なる日々 定年おじさんの放課後
小川 有里：著
- ユニコーン ジョルジュ・サンドの遺言
原田 マハ：著
- とっぴんぱらりの風太郎 万城目 学：著
- 伊藤くん A to E 柚木 麻子：著
- 読書について 小林 秀雄：著

◆ 児童書

- お姫さまお菓子物語 今田 美奈子：作
- ずっと空を見ていた 泉 啓子：作
- ふたつのゆびきりげんまん
そうま こうへい：作
- やまのばんさんかい 井上 洋介：作
- さるくんにぴったりのうち！！
村田 エミコ：絵
- ふたり 福田 隆浩：絵
- クレヨンマジック 舟崎 克彦：作
- にひきのいたずらこやぎ 松居 スーザン：作
- 12種類の氷
エレン・ブライアン・オベッド：作
- ゼロくんのかち エレナ・デル・ヴェント：作
- そんなときどうする？
モーリス・センダック：絵
- ん 山村 浩二：絵
- ルナ おつきさんのおそうじや
エンリコ＝カサローゼ：作
- だちょうのたまごにいちやん
あきやま ただし：作
- まちのじどうしゃレース たしろ ちさと：作

12月の行事予定

会場は図書館3階くまの部屋(絵本コーナー)にて

★「おはなしはらっぱ」による★

おはなし子ども会

日時 12月21日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
内容 パネルシアター「ねずみじょうど」
大型絵本「うがいライオン」
絵本のよみ
「どうぶつサーカスはじまるよ」ほか
語り「にんじん・ごぼう・だいこん」
手遊び・紙芝居・工作など

★図書館職員による★

おはなし会 テーマ『ふゆはたのしく！』

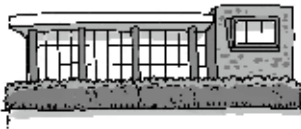
日時 12月13日(金) 午前10時30分から
対象 未就園児とその保護者
内容 パネルシアター・手遊び
絵本のよみ など

★休館のお知らせ★

図書整理日
11月29日(金)・12月27日(金)
年末年始
12月28日(土)～1月4日(土)

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、次の平日が休館)

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886



12月の子育て インフォメーション



のびのびっこひろば

時 間：午前10時から

田 中 の び の び っ こ ひ ろ ば

12月20日(金) クリスマス会☆

場 所 東部人権啓発センター 和室

持ち物 お皿、フォーク、スプーン、コップ、
交換用プレゼント
(300円程度) など

滋 野 の び の び っ こ ひ ろ ば

12月2日(月) クリスマスの飾りを作ろう

場 所 滋野コミュニティーセンター

持ち物 のり、クレヨンなど

12月18日(水) クリスマス会

場 所 滋野コミュニティーセンター

持ち物 お皿、フォーク、スプーン、
マグカップ(それぞれ親子の分)
など

祢 津 の び の び っ こ ひ ろ ば

12月13日(金) クリスマス会(親子料理教室)

場 所 北御牧子育て支援センター
調理室

持ち物 エプロン、三角巾など

和 の び の び っ こ ひ ろ ば

12月25日(水) ムーミンさんと歌おう&
クリスマス会

場 所 和コミュニティーセンター

持ち物 会費(一家族200円)、
お皿、フォーク、マグカップ、
ゴミ袋など



あくあくひろば

12月9日(月) 午前10時30分～11時30分

ママ～ずのクリスマス会

12月10日(火) 午前10時30分～11時30分

育児座談会(篠原君江助産師)

12月12日(木) 午前10時～11時

おもちゃドクター

12月19日(木) 午前11時～11時30分

すくすくのおたんじょう会

(今月の担当は祢津保育園園長 黒澤美恵子先生)

12月25日(水) 午前10時～11時30分

すくすく相談(芹澤文子相談員)

テーマ「表現する力」

みまき未来館

時 間：午前10時～11時30分

12月4日(水) ふれあいひろば (いずみ園)

12月11日(水) わんぱくビクス
(中村佐智子先生)

12月18日(水) 0歳児のママひろば

12月24日(火) 描こう!作ろう!

12月26日(木) おもちゃドクター

ぽけっとひろば

内 容：クリスマス会、パネルシアター

時 間：午前10時～11時30分

持ち物：水筒、おやつ(☑可) 等

12月3日(火) 田中コミュニティーセンター

12月5日(木) 滋野コミュニティーセンター

12月6日(金) 祢津公民館

12月12日(木) みまき未来館

12月17日(火) 和コミュニティーセンター

●問い合わせ先

東部子育て支援センター

北御牧子育て支援センター(北御牧児童館内)

☎64-5814

☎67-3676

12月の園開放

市立保育園

12月5日(木)

午前9時30分～午前11時
室内で遊びましょう。

- ※田中保育園 ☎62-1602
- ※滋野保育園 ☎63-6468
- ※柵津保育園 ☎63-6816
- ※和保育園 ☎63-6815
- ※西部保育園 ☎63-6469
- ※北御牧保育園 ☎67-2093

海野保育園 ☎62-2800

12月は園開放をおこないませんが、
見学は随時受け付けていますので、
お電話の上おいでください。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

12月6日(金)

午前10時30分～午後0時30分
おもちゃつき
おもちゃについて食べよう。
(要予約、持ち物:お箸、湯のみ)

12月20日(金)

午前11時～正午
お楽しみ会
サンタさんからプレゼントをもらおう。

◎こころのデイケア

(心に病を持った人たちの憩いの場)

<憩いの時間>

～ティータイム(お茶会)～

- ・とき 11月27日(水)
- 12月11日(水)
- 12月18日(水)
- ・じかん 午前10時～午後3時
※お好きな時間にお越しください。
- ・ところ 東御障がい者相談センターさくら

<事業所見学>

- ・にちじ 12月4日(水) 午前10時～正午
- ・集合 東御障がい者相談センターさくら

<レクリエーション>

～クリスマス会～

- ・にちじ 12月25日(水) 午前10時～正午
- ※12月は第4水曜日がレクリエーションになっています。
- ・ところ 東御障がい者相談センターさくら
- 問い合わせ先

東御障がい者相談センターさくら
田中185-2(旧服部理髪店)

☎75-0603

◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

- ・にちじ 12月9日(月) 午前10時
- ・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室
- ※障がい福祉サービスや制度について
学びましょう。

◎花みずき会

(こころのボランティア会)

- ・にちじ 平成26年1月10日(金) 午前10時
- ・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室
- ※12月の花みずき会はお休みです。

◎はーと・ほっと・サロン

- ・にちじ 12月9日(月) 午後1時30分
- ・ところ 滋野コミュニティーセンター和室
- ※こころに病を持った方、ご家族の方、話を聞いてほしい方など、花みずき会(こころのボランティア会)スタッフが、お茶をご用意してお待ちしています。個別相談も行ないますので、お気軽においでください。

●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係(総合福祉センター内) ☎64-8888

福

祉

案

内

✧ 乳幼児健康診査

受付時間：午後 1 時～午後 1 時15分（3 歳児健診のみ受付午後 0 時45分～午後 1 時）
と ころ：市保健センター ※2 歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをご持参ください。

期 日	内 容	対 象 者	期 日	内 容	対 象 者
11月19日（火）	3 歳 児 健 診	平成22年 9 月生まれの方	12月10日（火）	1 0 カ 月 児 健 診	平成25年 2 月生まれの方
20日（水）	1 0 カ 月 児 健 診	平成25年 1 月生まれの方	17日（火）	3 歳 児 健 診	平成22年10月生まれの方
26日（火）	2 歳 児 歯 科 健 診	平成23年 9 月生まれの方	18日（水）	4 カ 月 児 健 診	平成25年 8 月生まれの方
27日（水）	4 カ 月 児 健 診	平成25年 7 月生まれの方	19日（木）	1 歳 6 カ 月 児 健 診	平成24年 6 月生まれの方
28日（木）	1 歳 6 カ 月 児 健 診	平成24年 5 月生まれの方	24日（火）	2 歳 児 歯 科 健 診	平成23年10月生まれの方

✧ 個別予防接種 実施期間：通年

保護者（希望者）は医療機関に直接ご予約ください。料金は無料



予防接種名	接種回数・間隔	対 象 者	注 意 事 項
ヒ ブ	接種開始月齢によって、回数が変わります。 ①2カ月～7カ月：初回3回、追加1回 計4回 ②7カ月～12カ月：初回2回、追加1回 計3回 ③12 カ 月 以 上：1回 (初回：4～8週の間隔で接種、追加：概ね1年後)	2カ月～5歳 に至るまで	・①～③のどれかで接種を受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。
小児用 肺炎球菌	接種開始月齢によって、回数が変わります。 ①2カ月～7カ月：初回3回、追加1回 計4回 ②7カ月～12カ月：初回2回、追加1回 計3回 ③12カ月～24カ月：60日以上の間隔で2回 ④24 カ 月 以 上：1回 (初回：4～8週の間隔で接種、追加：概ね1年後)	2カ月～5歳 に至るまで	・①～④のどれかで接種を受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。
四種混合 (ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ)	初回 期間内に20日～56日までの 間隔で3回接種	生後3カ月～7歳半まで	・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・生後3カ月を過ぎたら早めに。
三種混合/ 単独不活化 ポリオ	追加 初回接種(3回目)から6カ月 以上の間隔を置いて1回接種	生後3カ月～7歳半まで	
B C G (結核)	期間内に1回接種	概ね生後3カ月～1歳に 至るまで (標準接種期 間は5カ月～8カ月)	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ・集団接種はありません。
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種 第2期 期間内に1回接種	生後1歳～2歳未満児 平成19年4月2日～ 平成20年4月1日生 (就学前の1年間)	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ・第1期は1歳になったら早めに。 ・2期の接種期間は平成26年3月31日までです。
日本脳炎	1 期 初 6日～28日までの間隔で 回 2回接種 追 初回接種後の 加 概ね1年後に1回接種	満3歳～7歳半未満及び 平成7年4月2日生～ 平成19年4月1日生の 1期末終了者	・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ◎法の改正により、平成7年4月2日生～平成 19年4月1日生（7歳半～9歳未満含む）の 方は、20歳に至るまでの期間は定期接種 の対象となります。
	2期 (1期終了後) 1回接種	9歳以上で1期終了者	
子宮頸がん	期間内に3回接種	平成9年4月2日～ 平成14年4月1日生の女子 (小6～高1年齢相当)	・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・ワクチンによって、接種間隔が変わります。

平成25年度生涯学習カレンダー「保健ごよみ」の訂正について

個別予防接種～上記のとおり、対象者を太字にて訂正いたします。

個別予防接種実施・日曜当番医医療機関～右ページ上の表を次のとおり訂正いたします。

※長谷川耳鼻咽喉科医院は、BCGの予防接種は実施していません。

※酒井医院は、BCGを含む上記すべての予防接種を実施しております。

* インフルエンザの予防接種につきましては、9月17日発行の市報とうみお知らせ版
23ページをご覧ください。

* 冬になると医療機関が混み合います。特定健診、がん検診は早めに受けましょう。

✧ 個別予防接種実施・日曜当番医医療機関

医療機関名	区 名	電話番号	日曜当番医
祢 津 診 療 所	東 町	62-0273	12月29日
長 谷 川 耳 鼻 咽 喉 科 (BCG以外実施) ※	田 中	62-2006	—
酒 井 医 院 ※	城ノ前	64-3170	12月 1 日
さ さ き 医 院 (BCG、日本脳炎以外実施)	本海野	64-3711	12月 8 日
ほ し や ま 内 科	常 田	62-3115	11月24日
春原整形外科クリニック (BCG以外実施)	常 田	64-6200	—
せ き 内 科 クリニック (BCG以外実施)	白鳥台	64-7171	12月15日
中 島 医 院 (ヒブ・小児用肺炎球菌以外実施)	大日向	67-2777	—
東 御 記 念 セントラルクリニック	県	62-1231	—
東 御 市 民 病 院	鞍 掛	62-0050	12月22日
東御市立みまき温泉診療所 (BCG以外実施)	布 下	61-6002	—

保 健 案 内

✦ 日 曜 当 番 医 ✦

- 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。
- 当番時間は各医療機関にお問い合わせください。
- 急きょ当番医が変わることがあります。休日・夜間当番医の電話案内等でご確認ください。

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」

住 所 上田市材木町1-3-6
(上田市立図書館東側)

診療時間 午前9時～午後3時

電話番号 24-8020

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

教室や催し

✧ ごっくん離乳食教室

- ・ と き 12月20日(金)
- ・ 受付時間 午前9時15分～午前9時30分
- ・ と ころ 市保健センター
- ・ 対 象 児 平成25年7月生まれ
- ・ 持 ち 物 母子手帳
食事用エプロン
ごっくんおたずね票
赤ちゃんすくすくブック



✧ もぐもぐ離乳食教室

- ・ と き 12月6日(金)
- ・ 受付時間 午前9時15分～午前9時30分
- ・ と ころ 市保健センター
- ・ 対 象 児 平成25年4月生まれ
- ・ 持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン
8カ月おたずね票
赤ちゃんすくすくブック

* 参加できない方はおたずね票にご記入の上、保健センターへ持参いただくかご郵送ください。

相談

✧ 母と子の健康相談

- ・ と き 毎週火曜日(祝日を除く)
- ・ 受付時間 午前9時～午前11時頃までにお出かけください。
- ・ と ころ 市保健センター
- * 乳幼児健康相談・育児相談・離乳食相談などです。お気軽にお越しください。

✧ こころの相談

予約制 ☎64-8882

- ・ と き 12月12日(木)
- ・ 受付時間 午後1時30分～午後3時30分
- ・ と ころ 市保健センター 2名まで
- ・ 内 容 精神科医等による心の相談を行います。

✧ 生活習慣病相談

相談ダイヤル ☎64-8883

- ・ と き 月～金曜日(祝日を除く)
- ・ 受付時間 午前9時～午後5時
- ・ と ころ 総合福祉センター内
健康増進係



✧ アルコールに関する相談

- ・ と き 毎月第2・4月曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
- ・ と ころ 総合福祉センター内 保健係
- * アルコール依存症の方やそのご家族等の相談を行います。語り合う場も計画しています。お気軽にお越しください。

● 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

ホワイトボード

皆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。

●東御市総務部企画課 広報担当まで
メールアドレス: shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎0268-64-5806 FAX63-5431

「信州あったかシェアスポット・イベント」募集

冬の節電・省エネルギー対策の一つとして、家庭の暖房器具を止めて、商業施設や観光スポット等に外出したり、行事等に参加しましょう。暖かさをみんなで分け合い、社会全体としての節電・省エネを図ることは、経済や地域の活性化を図りながら家庭の電力需要の削減にも資する効果的な取り組みです。

長野県では、このような趣旨で、県民の方が暖かく楽しく過ごしていただける施設や場所、行事を「信州あったかシェアスポット・イベント」として広く募集します。

○募集期間/平成26年2月28日(金)まで

○対象となる施設・場所、行事等/

一般県民の方が暖かく楽しく過ごしていただける「施設・場所」及び公共機関等が主催する一般県民の方が楽しく集まれるような「行事(イベント)」を対象とします。ただし、公序良俗に反するもの、近隣に迷惑を及ぼすと思われるもの、取り組みの趣旨に適さないもの等、県が不適当と認めるものは除きます。

○応募資格者/応募しようとする施設・場所を所有又は管理する方、行事を主催する方

○応募方法/申込書に必要事項を記載の上、ご応募ください(電子メール・FAX・郵送可)。

○詳細URL/<http://www.pref.nagano.lg.jp/ontai/kurashi/ondanka/setsuden/hotshare/boshu2013.html>

●申し込み・問い合わせ先/

県庁温暖化対策課 ☎026-235-7209

成年後見制度と相続・遺言について

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送るために、生活を支える成年後見制度のこと、今から知っておきたい相続・遺言について、弁護士がわかりやすく説明します。

(入場無料)

○日時/11月23日(土)午後1時30分～午後3時

○場所/上田市中央公民館 3階 大会議室

○講師/佐藤 友則 氏

弁護士・東信りんどう法律事務所

○定員/160名(どなたでもご参加いただけます)

○申込み/11月22日(金)までに、電話にて下記へお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先/上田市社会福祉協議会

上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091

「信州型住宅リフォーム助成金」を ご活用ください

県では、県産材を使用した省エネルギーフォーム(増改築事を含む)の工事費の一部を助成する「信州型住宅リフォーム助成金」制度を実施しております。

10月2日で申し込みを締め切りましたが希望者が多く、10月16日より申し込みを再開いたしました。件数には限りがありますので、お早めにご相談ください。

○助成額/工事費の20%(限度額最大30万円。県外からの移住の場合は最大50万円)

○対象工事/申請者が移住、居住または所有する住宅で、県産木材を使用する住宅リフォーム工事

●問い合わせ先/

長野県上小地方事務所 建築課 ☎25-7142

11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働保険(労災保険と雇用保険の総称)は、原則として労働者を一人でも雇っていれば適用事業となり、その事業主は加入手続きを行う義務があります。

労災保険は雇用されるすべての労働者が適用になり、雇用保険は短時間就労者等であっても、次の一定の要件を満たせば適用になりますので未手続きの事業主は至急、加入手続きを行いましょう。

雇用保険の加入に必要な要件

①1週間の所定労働時間が20時間以上であること

②31日以上引き続き雇用されることが見込まれること

●問い合わせ先/ハローワーク上田 ☎23-8609

上田労働基準監督署 ☎22-0338

くらしと健康の相談会(無料)

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、併せて保健師による心の健康を含む健康相談『くらしと健康の相談会(無料)』を開催します。

○日時/12月6日・13日・20日・27日

いずれも金曜日の午前9時30分～午後4時

○会場/上田合同庁舎 上田保健福祉事務所 2階 相談室

○対象/失業、借金、家庭問題等で、法律相談が必要な方。あわせて気力が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康の不安がある方。また、就労や福祉に関する相談を必要とされている方。

○内容/予約による弁護士相談と健康相談(1時間/人)、職業相談、福祉相談、スタッフ弁護士、保健福祉事務所保健師等

*必要に応じて、公共職業安定所、社会福祉協議会、保健福祉事務所福祉課等職員

○申込み/弁護士相談は開催日4日前、弁護士以外の福祉、就労等相談は開催日1週間前までに、下記へ電話等でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先/上田保健福祉事務所

健康づくり支援課保健衛生係 保健師

☎25-7149 FAX23-1973

ネーミングライツ・パートナーを募集します

長野県が所有する施設などの名称に、社名や商品名などの愛称を付けることができる権利（命名権）です。長期的なパートナーシップの構築を通じ、企業イメージの向上等にご活用いただけるネーミングライツ・パートナーへのご応募をお待ちしています。

○募集期間／12月6日（金）まで

○対象施設を特定した募集（“施設特定型”）施設名

施設名及び希望金額（１年あたり）		希望期間
長野県伊那文化会館	1,000万円	５年
長野県動物愛護センター	300万円	５年
長野県松本平広域公園	3,000万円	５年
総合球技場アルウィン	2,000万円	
やまびこドーム	1,000万円	

○対象となる施設を提案いただくもの（“提案募集型”）／施設の選定や提供いただく対価、ご希望の特典など皆様のニーズに合った貢献のあり方をご提案いただく制度です。施設例として、長野県が所有する歩道橋、障害者福祉センター（サンアップル）、野球場、河川施設（ダム等）などを想定しています。

○詳細ホームページアドレス／

<http://www.pref.nagano.lg.jp/zaikatsu/kensei/koyu/naminglights/partner.html>

○応募方法／

申込書等を下記へご提出ください（持参・郵送可）。

●申し込み・問い合わせ先／

県庁財産活用課 ☎026-235-7083

ガールスカウト体験へのお誘い

ちょっと早いけど、ガールスカウトと一緒にクリスマス会をしませんか。クラフトやおやつ作り、手あそびを楽しく体験しましょう。参加は無料です、申し込みは不要です。

○日 時／12月8日（日）午後1時30分～午後3時30分

○場 所／称津公民館

○対 象／年少児以上のお子さん

●問い合わせ先／ガールスカウト35団

（柳沢）☎62-2137 ☎090-5594-1479

ながの出会い応援ポータルサイト

「ハピネスナビ信州」を公開しています

長野県では、結婚を希望する方々を応援するため、県内の婚活に関する情報を一元的に発信するポータルサイトを制作し、公開しております。若者の出会いをサポートする結活サポーターも同時募集中です。

○掲載内容／

- ・県内の婚活イベント・セミナー
- ・婚活サポーター
- ・企業間交流
- ・地域の結婚相談所

○URL／<http://happy.nagano-kosodate.net>

●問い合わせ先／県庁企画課 ☎026-235-7018

第10回「ケアポートみまき事業所報告会」および「記念シンポジウム」開催

開かれた福祉施設づくりと地域貢献活動を進めるための事業所報告会が10回を迎える記念企画として、記念シンポジウムを開催いたします。これからの地域福祉をお考えいただく機会として、地域や関連事業所の皆さまのご参加をお待ちしています（入場無料）。

○開催日／12月9日（月）

○場 所／ケアポートみまき ふれあいホール

○事業所報告会／午後1時30分～午後3時30分

○記念シンポジウム／午後3時50分～午後5時45分

・基調講演「介護予防の取り組みと地域での支え合い」

講師 中村 崇氏（医療法人アレックス副理事長）

・パネルディスカッション

●問い合わせ先／（福）みまき福祉会 ケアポートみまき

☎61-6001（東御市布下）

年賀状作成講座のお知らせ

障がい者の方を対象に年賀状作成講座を開催します。楽しく自分らしいものが作成出来る講座です。パソコンの経験のない方も楽しんで頂ける内容です。

○第1回／12月7日（土）午前10時～午後3時

絵柄と住所録の作成

○第2回／12月9日（月）午後1時～午後4時

絵柄のみの作成

○場 所／上田市ふれあい福祉センター

○対 象／上小地域にお住いの障がい者の方

○定 員／各回10名

○参加費／460円（テキスト代）

○申込み／下記へお申し込みください（電話・FAX可）。

○その他／ノートパソコンの持参も可能です。

●申し込み・問い合わせ先／

上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング

☎28-5522 FAX28-5520

上田創造館だより

臨時休館

12月2日（月）は電気工事のため臨時休館とさせていただきます。

第27回上小地域小中学校児童生徒作品展

○日 時／12月13日（金）～平成26年1月7日（火）

午前9時30分～午後5時

○会 場／2階 美術館（入場無料）

○内 容／絵画、書道、立体作品の展示

風 展

「信州上田常田風保存会」「築地風の会」の風等の展示

○日 時／12月24日（火）～平成26年1月12日（日）

○会 場／1階 エントランスホール

●申し込み・問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111

税務署からのお知らせ 平成25年分 青色申告決算等説明会 開催

税務署では、平成25年分の所得税の確定申告における青色申告決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについての説明会を開催いたします。

開催日	時間	会場
12月 3日 (火)	午前10時～正午	上田商工会議所 5階ホール 上田市大手1-10-22
	午後1時30分～午後3時30分	
12月 4日 (水)	午前10時～正午	
12月 6日 (金)	午後2時～午後4時	千曲市戸倉創造館 大ホール 千曲市戸倉2305-1
12月10日 (火)	午後2時～午後4時	上田市丸子文化会館 小ホール 上田市上丸子1488
12月12日 (木)	午後3時～午後5時	田中コミュニティセンター 2階ホール 東御市田中98

- ☑対象者 事業所得者 不動産所得者 農業所得者
 ☑その他 上記いずれかの会場にお越しください。説明資料は当日お渡しいたします。
 駐車場が狭いため自家用車のご利用は極力ご遠慮ください。
 ご不明の点につきましては、下記までお気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先 上田税務署 個人課税 第一部門 ☎21-0434
 税務課 住民税係 (本館1階) ☎64-5877

「心配ごと相談」開催

上田人権擁護委員協議会東御市支会では、人権擁護委員による「心配ごと相談」を下記のとおり開催します。毎日の暮らしの中で起こる人権についての困りごとや悩み事に関して、人権擁護委員が相談にのります。どなたでもお気軽にご相談ください。

- ❖日 時 12月6日 (金) 午前9時～正午
 ❖場 所 東部人権啓発センター
 ❖申込方法 予約は必要ありませんので直接会場にお越しください。
 ❖相談料 無 料
 ❖相談内容 結婚・離婚、隣人・親子・兄弟・夫婦の関係や差別など人権に関すること。
 秘密は厳守されます。



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

不要になった 動かない
倉庫に眠ったまま

農機具

買取査定します!

～私たちは『地元農家』を応援します～

まずは
お気軽にお問い合わせ下さい!

写真・メーカー・型式をご用意なら
より詳しくご相談を承ります。

☎0268-62-5262
FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

〒389-0512 東御市滋野乙3012-1

新品&中古農機販売
出張&格納修理

株式会社 唐沢農機サービス

検索

漏水の点検をしましょう

水道の凍結防止帯(凍結防止ヒーター)の点検を!

お知らせ版 No.223 (2013.11.18) ⑬

