

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)

---

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** Saxophone Quartet **サクシズム**

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

演奏予定曲目  
 | P.イトゥラルデ/ギリシャ組曲  
 | A.デザンクロ/サクソフォン四重奏曲 ほか

12/15(日) 13:30開演 **入場無料**

---

The Evening with Piano,#9 「キャトルマンピアノの楽しい夜」  
**ピアノのゆふべ** アミエ

演奏予定曲目 **ピアノデュオ amie**  
 | レ・フレール/On y Va!, For Kids  
 | ラヴェル/眠りの森の美女のパヴァーヌ ほか

12/20(金) 19:00開演 **入場無料**

---

第10回 (ゲスト演奏) 上田アンサンブル・オーケストラ  
**クリスマスピアノコンサート**  
 ピアノの名器「スタインウェイ」を聴こう!弾こう!歌おう!

12/21(土) 13:00開演 **入場無料**

ロビー **ホール**

水彩画家 **関晴風展** 開催中

せきせいふう  
 一新規収蔵作品を中心に  
 滋野出身、丸山晚霞の内弟子の一人。生涯丸山晚霞とともに水彩画一筋を貫く。日本水彩画会名誉会員。今年、新たに寄贈された関晴風の作品のほか、丸山晚霞の新規収蔵作品も公開します。

Maruyama Banka Memorial Museum 丸山晚霞記念館

〒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

桜木町風景

刻(とき)の審判の場へ **“祈り” 荘司貴和子展** どちらも2014年1月13日(月・祝)迄

しょうじきわこ  
 39歳で世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。

美術館で落語!  
**新春寄席** 出演 **立川談慶** たてかわだんけい  
 2014年1月13日(月・祝) 14時00分  
 料金:¥1,800(高校生以上 美術館入館料含む) 要予約

立川談慶:上田市出身。慶応大学経済学部卒。(株)ワコールを退社し、立川談志16番目の弟子として入門。

梅野記念 絵画館 信州東御市  
 www.umenokinen.com

〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 ■FAX0268-61-6162 ■開館時間 9時~17時 ■休館日 12/9、16日 ■12/24から1/6まで館内修繕、年末年始休館となります。

# 東御市食育推進計画(第2次)素案について ご意見(パブリックコメント)を募集します

「東御市食育推進計画」は東御市における食育に関する総合的かつ計画的な推進を図るための指針です。

この度、「東御市食育推進計画(第2次)(素案)」がまとまりましたので、「東御市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、この素案に対する市民の皆さまのご意見等を募集します。

## 【閲覧期間及び意見募集期間】

12月10日(火)～平成26年1月9日(木)

〒389-0502 東御市鞍掛197 総合福祉センター1階  
●意見提出・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883 FAX64-8880  
Eメール: kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp

## 【閲覧場所及び時間】

市役所本館1階・市民ラウンジ 北御牧庁舎(行政資料コーナー) 総合福祉センター1階

[時間] 午前8時30分～午後5時15分

(土・日曜日、祝日および12月28日(土)～1月5日(日)を除く)

市立図書館

[時間] 午前9時～午後6時30分(火～金曜日)

午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日)

(休館日の月曜日および12月27日(金)～1月4日(土)を除く)

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・木曜日の午後、土・日曜日、祝日および12月28日(土)～1月5日(日)を除く。ただし、詳細につきましては、21ページの※3をご覧ください)

市ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

## 第3回 祢津地区

# 新春『方言かるた大会』参加者募集

📅開催日 平成26年1月12日(日) 午後1時30分(集合 午後1時)

📍場所 祢津公民館

👤対象者 小学生から大人の方まで、どなたでもご参加ください。

📄申込方法 平成26年1月6日(月)までに祢津公民館または、  
祢津地区活性化研究委員(後藤) ☎63-6108までお申し込みください。

主催/祢津地区活性化研究委員会第2部会

共催/祢津地区まちづくり推進協議会

後援/東御市教育委員会 祢津公民館



●申し込み・問い合わせ先 祢津公民館 ☎62-0251  
火・木の午後を除く平日の午前8時30分～午後5時15分

# 教育基本計画の案について ご意見 (パブリックコメント) を募集します

「教育基本計画」とは、教育を取り巻く現状や課題を明らかにし、東御市の今後の10年間にわたる教育施策の方向性を示すものです。

この度、「教育基本計画 (案)」がまとまりましたので、「東御市パブリックコメント手続き実施要綱」に基づき、この案に対する市民の皆さまのご意見等を募集します。

## 【閲覧期間及び意見募集期間】

平成26年 1月10日 (金) ～ 2月10日 (月)

〒389-0592 東御市県281-2 旧商工会館2階  
●意見提出・問い合わせ先 教育課 学校教育係 ☎64-5879 FAX64-5878  
Eメール: [kyouiku@city.tomi.nagano.jp](mailto:kyouiku@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うえ、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、FAX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

## 【意見の取り扱い】

お寄せいただいたご意見などは、素案見直し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。

# 「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ごとに関して、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 1月10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

# 新春 書初め大会

期 日 平成26年1月5日(日) 午前10時30分～正午

時 間 受付 午前10時

会 場 北御牧公民館 講堂(北御牧庁舎 2階) 他

参加費 500円(当日受付にて集金します)

持ち物 習字道具(筆 硯 墨汁(墨) 文鎮 下敷)

お手本(学校指定や書きなれたもの)

古新聞紙5枚(練習用)

※書き初め用紙は、主催者側で用意します。

参加申込 12月20日(金) までに、下記へ電話でお申し込みください。

その他 \*小中学生は学年別にグループ指導します。

成人は漢字、かな別にグループ指導します。

\*終了後には、全員の方に参加賞を差し上げます。



作品の展示 ・期 間 1月6日(月)～13日(月・祝)

・場 所 東御市文化会館 展示室

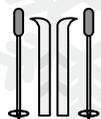
主催/東御市公民館 東御市教育委員会

共催(講師)/東御市文化協会書道部会

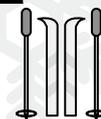
●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(北御牧庁舎2階) ☎64-5885

\*\*\*\*\*

## スキー・スノーボード教室



### 受講生募集



日 時 1回目 平成26年1月5日(日) 午前10時から(受付 9時30分)

2回目 平成26年2月2日(日) 午前10時から(受付 9時30分)

場 所 湯の丸スキー場(集合は湯の丸センター前)

参加資格 市内にお住まいまたはお勤めの方

※スキーは小学生以上

※スノーボードは中学生以上

定 員 各回 スキー80名 スノーボード10名

(定員になり次第締め切ります)

参加費 各回 1,000円(当日受付にてお支払いください)

申込締切 1回目 平成25年12月25日(水)

2回目 平成26年1月29日(水)

申込方法 下記へ電話でお申し込みください。

受付時間は平日の午前8時30分～午後5時

その他 昼食は各自でご用意ください。

リフト券(11回券1割引)は当日受付で販売します。

なお、小学生以下は無料となります。



●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係(特非) 東御市体育協会 ☎62-2200

# 2014年 第15回 元旦マラソン・ウォーキング

毎年恒例となっております「元旦マラソン・ウォーキング」  
あなたも参加してみませんか？



- ◇日 時 平成26年1月1日（元旦）  
集 合 午前8時40分  
スタート 午前9時
- ◇集合場所 田中コミュニティーセンター前
- ◇距 離 マラソン～約5km ウォーキング～約2.5km
- ◇参加料 無 料
- ◇申し込み 不 要（当日、集合場所にて受け付けを行います）

- ◇コ ー ス  
田中コミュニティーセンター  
↓ ↑  
懸諏訪神社（折り返し地点）

※この大会は、タイムや順位を競うものではありませんので、お気軽にご参加ください※  
主催／田中地区生涯学習まちづくり推進協議会 田中地区分館長会

●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

## 食べ方見直し塾 参加者募集

～・～・～・～・～・～・農閑期の冬だったらできそう・～・～・～・～・～



からだとの繋がりが深い“食べること”を、ゆっくり振り返ってみるための、食の教室を開催します。一緒に学んでみませんか？ 皆さんのご参加をお待ちしています。

	1月	2月	内 容
1回目	9日（木）	6日（木）	ちょうど良いエネルギーと食事量 試食あり
2回目	16日（木）	13日（木）	私が1日で食べている量は？
3回目	23日（木）	20日（木）	気になる間食、上手に食べたい！ 試食あり
4回目	30日（木）	27日（木）	塩分・油・脂、上手に減らすポイント 試食あり

- 会 場 1月…東御市保健センター 調理室（総合福祉センター内）  
2月…北御牧保健センター 2階 調理室（北御牧庁舎隣）
- 時 間 午前9時30分～午後0時30分
- 募集定員 10名程度（19歳からおおむね65歳までの市民の方）
- 参加費 1回400円
- 申し込み 開催日の1週間前までに下記へ電話でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係（総合福祉センター内） ☎64-8883

# 音訳ボランティア養成セミナー 開催

目のご不自由な方に様々な情報を提供する音訳サービスのボランティア活動に参加しませんか？

	第1回	第2回	第3回
内 容	音訳ボランティアの必要性	音訳朗読講習 ①	音訳朗読講習 ②
日 時	平成26年1月8日(水)	平成26年1月22日(水)	平成26年2月13日(木)
講 師	ひろさわ りえこ 広沢 里枝子さん  視覚障がい者	かくりゅう しげこ 角 龍 成子さん  県社会福祉協議会 登録音訳講師	おおくぼ ちえこ 大久保 知恵子さん 元SBCアナウンサー 長野県カルチャースクール講師 朗読ボランティア指導講師

- ▶時 間 午後1時30分～午後3時30分
- ▶場 所 総合福祉センター 1階 ボランティアルーム2
- ▶対 象 者 音訳ボランティアに興味があり、すべての回に参加が可能な方。
- ▶募集人員 15名(参加費は無料です)
- ▶申込締切 12月20日(金)までに、下記へお申し込みください。



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎62-4455

\*\*\*\*\*

## ～未来と自分は 変えられる～ キホンの運動教室

10年後の自分のために何か始めてみませんか？運動不足だなあ～。体重が増えてきなあ～。血糖値が気になってきたなあ～。そんな方への健康支援プログラムです。「からだを動かすこと」をきっかけに、ご自分を磨いていきましょう！

日 程	内 容	服装・持ち物
平成26年 1月10日(金)	<b>ストレッチング・筋肉トレーニング編</b> からだのすみずみまで、伸ばしてスッキリ！ 眠っている筋肉を目覚めさせましょう！	動きやすい服装・タオル 水分補給用の飲み物
平成26年 1月24日(金)	<b>ウォーキング編</b> まずは10分ウォーキングから始めてみましょう！ ー東御中央公園でウォーキングー ☆荒天時は、室内で運動しましょう！	動きやすい服装・タオル・帽子 両手が空くリュック等 ウォーキングシューズ等 水分補給用の飲み物 歩数計(お持ちの方)

- ◆時 間 午前9時30分～午前11時30分
- ◆会 場 総合福祉センター 2階(保健センター内) いきいきルーム
- ◆募集定員 15名(20歳からおおむね65歳までの市民の方)
- ◆参加費 1回 300円
- ◆スタッフ 健康運動指導士(公益財団法人 身体教育医学研究所)
- ◆申込方法 開催日の1週間前までに、下記へ電話でお申し込みください。



●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内) ☎64-8883

クリスマスやお正月にも楽しめる、フラワーアレンジでお部屋を飾ってみませんか。

- ❖日時 12月21日(土) 午前9時30分～午前11時30分
- ❖場所 和コミュニティーセンター
- ❖講師 山浦 夏子やまうら なつこさん
- ❖持ち物 受講料800円(材料費) 生け花用はさみ(お持ちの方)
- ❖募集人員 10名
- ❖申し込み 12月16日(月)までに、下記へお申し込みください。



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

\*\*\*\*\*

## やさしい男女共同参画セミナー

～共に生きる社会を目指して～

第1回 視察研修 12月16日(月) 午前7時30分～午後5時(予定)

- ❖内容 ・駒ヶ根NPO法人大曾倉ふれんど宅養老所かめむら「亀群」の見学  
古谷 葉子ふるや ようこ 代表の講話

「住みなれた地域で共に暮らすための取り組み  
—村の課題を考えた亀群の活動—」

- ・菜々ちゃんのバイキングレストラン
- ・シルクミュージアムの見学

- ❖申込締切 12月11日(水)
- ❖募集定員 市民の方21名
- ❖その他 参加費約1,500円(昼食代・入館料)  
詳細につきましては、参加者の方へ後日お知らせいたします。



第2回 セミナー 平成26年1月22日(水) 午後1時30分～午後3時30分

- ❖会場 東部人権啓発センター 3階 大会議室
- ❖演題 男女が共に取り組んで地域の防災力をアップしよう  
講師 長野県危機管理部危機管理防災課  
防災指導員 番場 一雄ばんば かずお 氏

- ❖申込方法 申込用紙にて、下記へお申し込みください(郵送・FAX可)。  
\*講座は2回開催しますが、1回だけでも受講できます。  
主催/東御市男女共同参画推進会議

●申し込み・問い合わせ先 〒389-0592 東御市県288-3 東部人権啓発センター  
人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902 FAX64-5011

----- 切り取り線 -----

### 「やさしい男女共同参画セミナー」申込書

住所	〒 東御市	番地	希望する講座に○をしてください。  第1回・第2回
氏名		電話 番号	



# とうみチャンネル



## 《番組案内》 12月2日(月)～12月31日(火)

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

最新の番組表は市ホームページからもご覧いただけます。

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	18日(水)	東御市この1年 3月編 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ③
3日(火)	月刊とうみチャンネル11月号 ～前半～	19日(木)	東御市この1年 4月編 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ④
4日(水)	月刊とうみチャンネル11月号 ～後半～	20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 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ⑤
5日(木)	信州健康レポート No.267 No.268	21日(土)	TNSジャズオーケストラ第30回定期演奏会 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ⑥
6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	22日(日)	とうみ混声合唱団定期演奏会 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ⑦
7日(土)	第23回 海野宿ふれあい祭	23日(月)	東御市この1年 5月編
8日(日)	市民病院10周年記念講演 「市民にできる"がん対策"」 講師：元国立がんセンター 中央病院院長 土屋 了介先生	24日(火)	東御市この1年 6月編
9日(月)	第22回 巨峰の王国まつり 再	25日(水)	東御市この1年 7月編
10日(火)	平成25年度 東御市「金婚祝賀式」 再	26日(木)	東御市この1年 8月編
11日(水)	信州医学振興会夜間講座 第12回 体の調節の病気(糖尿病)の本態	27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(木)	＜議会中継＞ AM 9:00～ 平成25年 東御市議会第4回定例会 一般質問	28日(土)	東御市この1年 9月編
13日(金)	＜議会中継＞ AM 9:00～ 平成25年 東御市議会第4回定例会 一般質問	29日(日)	東御市この1年 10月編
14日(土)	瞳輝いて保育の翼～11月生まれの誕生会～	30日(月)	東御市この1年 11月編
15日(日)	田中小学校120周年記念式典	31日(火)	東御市この1年 12月編
16日(月)	東御市この1年 1月編 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ①		
17日(火)	東御市この1年 2月編 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会 第4回定例会 一般質問 ②		

※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 (12/13を除く)

【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 (12/14～12/19・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

## 東部人権啓発センターの駐車場が利用できません

中央公民館増改築工事に伴い、平成26年3月の工事終了まで、東部人権啓発センターの駐車場が利用できません。お手数ですが、市役所本庁舎前の駐車場をご利用ください。皆さまにはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

また、工事期間中は工事車両の出入りがありますので、東部人権啓発センターをご利用いただく際には、十分お気をつけください。



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

# 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？ごみ減量化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、ごみの燃焼量やCO<sub>2</sub>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。



- 📄 申込締切 12月27日（金）まで
- 📄 申込方法 申込書へご記入のうえ、下記へお申し込みください（電話・FAX可）。
- 📄 会場 東部クリーンセンター
- 📄 その他 平成26年1月中に開催します。

（詳しい日程については、申し込まれた方にハガキでご案内します）

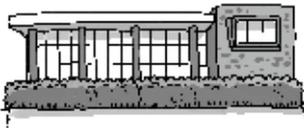
- \* 持ち物：筆記用具
- \* ダンボール式生ごみリサイクル基材等は会場で原則無償提供しますので、ダンボール箱の用意は不要です。
- \* 継続ご希望の方は、補充用基材を無償で提供いたしますので、東部クリーンセンターへお越しください。
- \* できた有機堆肥を自分で利用できない方は、おおむね3kgの乾燥した状態で同量の米ぬかと交換いたします。

●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  
●申し込み先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

----- 切り取り線 -----

### 「ダンボール式生ごみリサイクル受講」申込書

住所	〒 東御市	区名	
氏名		電話番号	



# 平成26年1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

1月30日(木) 豆まきをしよう!  
場 所 田中児童館  
持ち物 のり、クレヨンなど

### 滋野のびのびっこひろば

1月6日(月) ママ～ずのリズムあそびに  
参加しよう  
場 所 東部子育て支援センター

### 祢津のびのびっこひろば

1月21日(火) おにのお面とマスをつくろう  
(祢津ぽけっとひろばに参加しよう)  
場 所 祢津児童館  
持ち物 水筒、おやつ(△可) など

### 和のびのびっこひろば

1月28日(火) 豆まきをしよう  
(お面づくり、豆まき)  
場 所 和コミュニティーセンター  
持ち物 はさみ、のり、クレヨン、  
ゴミ袋など



## あくあくひろば

1月6日(月) 午前10時30分～11時  
ママ～ずのリズムあそび  
1月9日(木) 午前10時～11時  
おもちゃドクター  
1月14日(火) 午前10時30分～11時30分  
育児座談会(篠原君江助産師)  
1月15日(水) 午前10時～11時30分  
すくすくひろばの運動遊び(身体・渡邊真也先生)  
1月22日(水) 午前10時～11時30分  
すくすく相談(芹澤文字相談員)  
テーマ「いたすら」  
1月24日(金) 午前11時～11時30分  
すくすくのおたんじょう会  
(今月の担当は和保育園園長 北沢美良先生)  
1月28日(火) 午前10時30分～11時  
ママ～ずのおはなし絵本

## みまき未来館

時 間：午前10時～11時30分  
1月8日(水) ふれあいひろば  
(戸谷美ち子先生)  
1月22日(水) わんぱくピクス  
(中村佐智子先生)  
1月23日(木) おもちゃドクター  
1月29日(水) 0歳児のママひろば

## ぽけっとひろば

内 容：おにのお面とマスづくり  
時 間：午前10時～11時30分  
持ち物：水筒、おやつ(△可) 等  
1月16日(木) 田中コミュニティーセンター  
1月17日(金) 滋野コミュニティーセンター  
1月20日(月) みまき未来館  
1月21日(火) 祢津児童館  
1月23日(木) 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

# 1月の園開放

## 市立保育園

平成26年1月8日(水)

午前9時30分～午前11時

室内や戸外で遊びましょう。

- \*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

平成26年1月15日(水)

午前9時～午前11時

どんと焼きにおいでください。



くるみ幼稚園 ☎62-0164

平成26年1月31日(金)

午前11時～正午

豆まき 赤鬼をやっつけよう。

## ◎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 12月11日(水) 12月18日(水)  
1月8日(水) 1月22日(水)  
1月29日(水)  
\*1月1日(水)はお休みです。
- 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>

\*1月の事業所見学は、ありません。

### <レクリエーション>

～新年会～

- にちじ 1月15日(水) 午前10時～正午
- 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

## ◎花みずき会

(こころのボランティア会)

- にちじ 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

## ◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

- にちじ 2月10日(月) 午前10時
- ところ 総合福祉センター  
3階 301研修室

\*精神障がいや疾病について学びましょう。

\*1月の陽だまりの会はお休みです。

## ◎はーと・ほっと・サロン

- にちじ 1月13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、話し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

社

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
12月10日(火)	10カ月児健診	平成25年2月生まれの方	1月21日(火)	3歳児健診	平成22年11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	22日(水)	10カ月児健診	平成25年3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	23日(木)	2歳児歯科健診	平成23年11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(火)	1歳6カ月児健診	平成24年7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	29日(水)	4カ月児健診	平成25年9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	
BCG (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	生後1歳～2歳未満児	・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。
	第2期 期間内に1回接種	平成19年4月2日～ 平成20年4月1日生 (就学前の1年間)	
日本脳炎	1期 初回 6日～28日までの間隔で 2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。
	1期 追加 初回接種後の 概ね1年後に1回接種		
	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。

# 保 健 案 内

## ❖ 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	—
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	—
春原整形外科クリニック (BCG以外実施)	常田	64-6200	1月5日
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	1月19日
東御記念 セントラルクリニック	県	62-1231	1月26日
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	1月12日

## + 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郵送ください。

各種相談は、12月28日(土)～1月5日(日)の間お休みします

## 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

# 今月の「人権よろず相談所」

◆日 時 12月20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

◆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。  
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。

※相談には、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の方が応じます。相談料は無料で、秘密は厳守されます。

●事前予約・問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

## 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

## 納税証明書のオンライン請求が便利になりました

税務署窓口で納税証明書を受け取る場合、自宅等からオンライン請求に、電子証明書やICカードリーダーライターが不要となりました。また、手数料が安価です。

納税証明書交付請求書の作成に当たっては、e-Taxホームページのe-Taxソフト(WEB版)をご利用ください。

詳細は、e-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。

●問い合わせ先/上田税務署管理運営部門 ☎22-1234  
(自動音声にしたがって「2」を選択してください)

## 放送大学26年4月入学生募集

創立30周年を迎えた放送大学では、平成26年4月入学生を募集しています。放送大学は、テレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

放送大学ホームページhttp://www.ouj.ac.jpからの出願も受付中です。

○出願期限 平成26年2月28日(金)

●資料の請求・問い合わせ先/

放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

## うつ病家族教室を開催します

うつ病と診断された方のご家族を対象に、下記のとおり家族教室を開催します。ご参加をお待ちしています。

○第1回/12月19日(木) 午後1時30分～午後4時

講話① 「うつ病と家族の対応について」

講師 千曲荘病院 診療部長兼医局長 安藤 直也氏

講話② 「利用できる制度について」

講師 千曲荘病院 精神保健福祉士 小林 賢子氏

○第2回/1月9日(木) 午後1時30分～午後4時

講話 「家族の接し方」

講師 長野県精神保健福祉センター

心理士 鈴木 理紗氏

交流会・情報交換等

○第3回/1月29日(水) 午後1時30分～午後4時

教室の振り返り 体験発表(当事者の方からのお話し)

交流会・家族の集まり等の紹介

○場 所/上田合同庁舎 南棟 2階 会議室

○対象者/うつ病と診断された方の家族で、原則3回の参加が可能な方

○申込み/12月16日(月)までに、下記へお申し込みください(電話・メール可)。

●申し込み・問い合わせ先/長野県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

Eメール uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

## 「信州初すべり&クリスマスプレゼント滑ろう!当てよう!泊まろう!キャンペーン」

12月21日(土)・22日(日)に、県内のスキー場で対象となるリフト券をご購入の方に応募券を1枚差し上げます。ご応募の中から抽選で豪華な賞品をプレゼントします。

○対象となるリフト券/1日券、複数日券、シーズン券

○対象とならないリフト券/回数券、半日券、時間券等

○応募方法/スキー場に備え付けの応募箱へ投函(郵送不可)

●問い合わせ先/

「スノーリゾート信州」プロモーション委員会事務局

(県観光部観光振興課内) ☎026-235-7254

児童扶養手当を受給されている方へ

# 今月は児童扶養手当の支払月です

- ※振込予定日 12月11日(水)
- ※支払内容 8月から11月まで(4カ月分)
- ※支給対象者 児童を養育しているひとり親等
- ※受給されている方は、口座の入金をご確認ください。
- ※支給月額、振込口座は児童扶養手当証書に記載されていますのでご覧ください。



児童扶養手当とは

父母の離婚などで、父又は母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立の促進に寄与し、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。

●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

## 各施設 年末年始営業時間のご案内

施設名	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	通常営業
湯楽里館	開館	午前10時				午前10時
	閉館	午後10時	午後5時	午後8時	午後10時	午後10時
湯楽里館 物産センター	開館	午前9時30分		午前11時	午前9時30分	午前9時30分
	閉館	午後6時	午後5時	午後6時		午後5時
レストラン OH!LA!HO	開館	午後11時	休業		午前11時30分	午前11時30分
	閉館	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)			午後9時 (ラストオーダー 8時30分)	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)
ゆうふる tanaka	開館	午前10時				午前10時
	閉館	午後10時	午後7時	午後10時		午後10時
御牧乃湯	開館	午前10時				午前10時
	閉館	午後10時	午後7時	午後10時	午後10時	午後10時
御牧苑	開館	休業		午前11時	午前11時	
	閉館			午後9時	午後9時	
アートヴィレッジ 明神館	開館	午前10時	午前11時	午前10時	午前10時	
	閉館	午後9時	午後7時	午後9時	午後9時	
憩いの家	開館	休業				午前8時30分
	閉館					午後3時

### ゆうふるtanaka

- 縮小営業 午前10時～午後6時
- ジム・スタジオ 12月30日(月)・1月3日(金)
- 休業
- プール、食堂 12月31日(火)
- ジム・スタジオ 12月31日(火)～1月2日(木)

### 元旦イベントのお知らせ

- 午前6時～午前9時
- 小学生以上300円(現金のみ)
- 湯楽里館 「初風呂」の実施
- ゆうふるtanaka 「元旦!早朝風呂」

### 冬期利用休止施設

- 温泉コミュニティーセンター(御牧乃湯)
- テニスコート 1月1日(水)～2月28日(金)
- 芸術むら公園 平成26年3月14日(金)まで
- テニスコート マレットゴルフ場 公衆トイレ
- キャンプ場 バーベキューハウス

### おせち料理

- 12月31日(火)に、ご注文いただいたお客さまにお引き渡しいたします。
- レストランOH!LA!HO
- ゆうふるtanakaの食堂
- 御牧苑

●問い合わせ先 株式会社信州東御市振興公社 ☎64-0001

# 『がん検診』（婦人科集団検診以外）の受診期限は平成26年1月末です！

平成25年3月頃に、乳がん・婦人科（子宮頸がん等）検診を申し込みましたか？

はい

いいえ

ご希望の方は、健康増進係へお申し込みください。

⊕申込期限 平成25年12月27日（金）

⊕申込時間 平日の午前8時30分～午後5時15分

※申し込みが多い場合は、ご希望に添えないことがあります。

検診の種類は、婦人科検診ですか？

はい

いいえ

乳がん検診です

受診の方法は、集団検診ですか？

はい

いいえ

個別検診の予約をしましたか？

はい

いいえ

ご予約の日程で受診してください

乳がん検診（マンモグラフィ検査）  
婦人科個別検診（子宮頸がん検査）

⊕検診期限 平成26年1月31日（金）

⊕予約期限 平成25年12月27日（金）

●予約先／

市民病院健康管理部 ☎62-1763

期限間際は混み合います。  
お早めにご予約ください。  
ただし、休診日は除きます。



婦人科集団検診（子宮頸がん検査）

⊕検診日 平成26年3月13日（木）までの第2・4木曜日  
（3月の第4木曜日はありませんので、お気を付けてください）

他にも・・・大腸がん検診（便潜血反応検査）

市内指定医療機関で受診できます。ご希望の方は直接お問い合わせください。

酒井医院	☎64-3170	ささき医院	☎64-3711
春原整形外科クリニック	☎64-6200	せき内科クリニック	☎64-7171
東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	中島医院	☎67-2777
柘津診療所	☎62-0273	ほしやま内科	☎62-3115
みまき温泉診療所	☎61-6002	東御市民病院健康管理部	☎62-1763

●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係（総合福祉センター内）☎64-8883





## バス運転期間

12月	23日	28日	29日	30日	31日
平成26年 1月	1日	2日	3日	4日	5日
	6日	7日	8日	11日	12日
	13日	18日	25日	26日	
2月	1日	2日	8日	9日	11日
	15日	16日	22日	23日	
3月	1日	2日	8日	9日	

## 湯の丸への運賃表

佐久平駅	～ 1,330円
小諸駅	～ 1,280円
片羽	～ 1,100円
市役所前	～ 940円
祢津車庫	～ 800円
新張	～ 740円
奈良原	～ 560円



●問い合わせ先 千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎0267-22-2100  
商工観光課 観光係（北御牧庁舎内） ☎67-1034

# ホームタンクからの 灯油の漏えい事故にご注意を

灯油の使用が増える季節をむかえ、ご家庭のホームタンク等で貯蔵している灯油の漏えい事故が心配されます。

灯油が河川等に流入すると、水道水源や魚類・農作物等が被害を受け、生活環境にも悪影響を及ぼす恐れがありますので、次のことに十分注意し漏えい事故を未然に防ぎましょう。

### 日ごろの点検

- ▶ ホームタンクがきちんと固定されているか、傾いていないか。
- ▶ バルブや配管に亀裂や腐食はないか。
- ▶ 防油堤内に水やごみなどが溜まっていないか。
- ▶ タンクの残量を定期的を確認する。



### 小分けをするときの注意

- ▶ 小分けの際はその場を絶対に離れない。
- ▶ 小分け後は、バルブやコックなどを完全に閉める。

### 灯油漏れに気がいたら

万が一、灯油を側溝や河川に流出させてしまった時は、被害を最小限に抑えるための対応が求められます。速やかに消防署や市役所へご連絡ください。

灯油が漏れると火災などの危険を伴うばかりでなく、補償問題にもつながり費用がかかる事もあります。

また、ご近所の方にも迷惑がかかりますので、十分に気をつけましょう。

小分けの際は、過充填防止装置（自動的に給油を停止させる装置）をご利用ください。スタンドや量販店等で販売されていますのでご相談ください。

●漏えいしたときの連絡先 東御消防署 予防係 ☎62-0119  
市民課 生活環境係（本館1階） ☎64-5896

# 年末の防犯対策

空き巣や忍び込み、振り込め詐欺などの被害が、年末は特に多くなる傾向があります。市内でもドロボーや特殊詐欺による多額の被害が発生しています。次の点に注意し、防犯対策をしましょう。

## 空き巣等被害防止

- ⇒ 玄関、勝手口のカギをかけましたか？
- ⇒ 2階の窓にもカギをかけましたか？
- ⇒ 踏み台になるようなものが窓の下にありますか？
- ⇒ 凶器となるようなものを放置していませんか？



## 防犯アドバイス

- ◆ 玄関ドアのカギは二重にし、ドアチェーンなども付けましょう。
- ◆ 窓には、外から見えにくい所に補助錠を付けましょう。
- ◆ 自衛策として、センサーライト（警報機器）、防犯砂利、防犯カメラなどの防犯機材の活用をしましょう。
- ◆ 日頃からお隣やご近所と、何かあった時に助けを求められるように声掛けをしましょう。

## 乗り物盗被害防止

- ⇒ ドアのカギはかけましたか？窓は閉めましたか？
- ⇒ 車の中に貴重品などを置いていませんか？
- ⇒ バイクや自転車のカギは抜き忘れていませんか？
- ⇒ 自転車の防犯登録や車体には名前を必ず記入しましょう。



## 防犯アドバイス

- ◆ 自宅の敷地内だと安心せず、車やバイク、自転車のカギは必ずかけましょう。

## 特殊詐欺被害防止

- ☑ 身に覚えのない電話やメールに対して安易に答えていませんか？
- ☑ 金融機関などの暗証番号を聞かれましたか？
- ☑ 通帳やキャッシュカードを他人に渡していませんか？



## 防犯アドバイス

- ◆ 電話の受け応えなど、ご家族と合言葉を決めておきましょう。

## ☆見たらメモ ～メモ作戦実行！～

不審者（車）を見かけたら、より迅速な犯罪解決のため情報をメモしましょう。

東 御 市 警 部 交 番 ☎62-0104

大日向警察官駐在所 ☎67-2031

八重原警察官駐在所 ☎67-3399

上 田 警 察 署 ☎22-0110

自治体・企業・防犯ボランティアの皆さんと協力して、地域ぐるみで一人ひとりが防犯に対する意識を高め、犯罪の起こりにくい環境づくりを心がけましょう。

## ☆被害にあったら、すぐに警察に連絡を！110番



●問い合わせ先 市民課 生活環境係（本館1階）☎64-5896

# 年末年始のお知らせ

年末年始は、下記のように休業・休館・運休させていただきますので、よろしくお願いいたします。

業務内容および問い合わせ先	12月					平成26年1月					
	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月
自動交付機（住民票 印鑑証明書） 市民課 市民係 ☎62-1111	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
東部地区 し尿汲み取り	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
北御牧地区 し尿汲み取り 市民課 生活環境係 ☎64-5896	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
東部クリーンセンター（上田地域広域連合） 市民課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814	○	×	×	*1 ○	×	×	×	×	×	*1 ○	○
川西清掃センター（川西保健衛生施設組合） ☎0267-53-5679	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
東御市立図書館 図書館係 ☎64-5886	*2 ×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×
東御市文化会館 丸山晚霞記念館 文化会館 ☎62-3700	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
公民館（滋野 祢津 和 北御牧） 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885	○	*3 ○	×	×	×	×	×	×	*3 ○	*3 ○	○
中央公園体育施設 北御牧地区体育施設 中央公園第一体育館 ☎62-2200	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
梅野記念絵画館 ふれあい館 梅野記念絵画館 ☎61-6161	*4 ×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
東部子育て支援センター すくすくひろば ☎64-5814	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
北御牧子育て支援センター みまき未来館 ☎67-3676	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
高齢者センター入浴施設（お風呂） 福祉課 高齢者係 ☎64-8888	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×
ふれあいトロンセンター 総合支所 地域振興係 ☎67-3311	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
市内定時・定路線バス とうみレッツ号 とうみレッツ号受付センター ☎67-1003	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	*5 ○

\*1) 東部クリーンセンター 午前9時～正午、午後1時～午後3時の間ごみの受け入れをします。

\*2) 東御市立図書館 図書館整理日につきお休みさせていただきます。

\*3) 公民館 利用者がいる場合の時間帯は開館しています。

\*4) 梅野記念絵画館、ふれあい館 12月24日（火）からお休みさせていただきます。

\*5) とうみレッツ号 年末年始は予約業務もお休みさせていただきます。平成26年1月6日（月）のご予約は、12月26日（木）午前8時から受け付けます。

●市報とうみ「お知らせ版」12月中旬号は発行いたしません。次回の発行は12月27日です。

●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。

# 上田市 市民の森スケート場 オープン!!

・・・12月21日（土）～平成26年2月16日（日）・・・

### 🌀 営業時間

午前9時～午後4時30分  
（入場は午後4時まで）

### 🌀 休業日

12月31日（火）～平成26年1月1日（水・祝）

### 🌀 利用料金

大人 750円  
小中学生および付添人300円  
未就学児 無料

### 🌀 入場無料の日

オープン 12月21日（土）  
スケート場まつり 平成26年1月11日（土）  
最終日 平成26年2月16日（日）

### 🌀 貸靴料金

お一人さま1回300円

### 🌀 減免制度

PTA・育成会等で利用される場合は、  
減免制度があります。



**営業日** 開設期間中の土・日曜日、祝日および  
12月24日（火）～平成26年1月10日（金）（休業日を除く）  
**時間** 午前11時30分～午後2時30分（予定）  
**メニュー** カレー ラーメン うどん 牛丼 フランクフルト アイス等



●問い合わせ先 スケート場管理事務所 ☎27-9396

## スケート場まつり ～スポーツレクリエーション祭～<冬の部> 平成26年1月11日（土）午前9時～午後2時30分

入場  
無料

🌀 オリンピック出場選手のデモンストレーション・スケート講習会  
🌀 パン食い競争・パイプイス押し競争等。

\*貸靴利用は有料です。小雨決行ですが、天候により開催内容が変更される場合もあります。

●問い合わせ先 東信教育事務所内 実行委員会事務局 ☎0267-31-0252  
上田市教育委員会 スポーツ推進課 ☎23-6372

●問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係（第1体育館内）☎62-2200

## 上田市 市民の森スケート場 入場割引券

東御市民の方お一人さま1回に限り200円割引  
対象 大人、小中学生 \*付添人は利用不可  
有効期間 平成25年12月21日（土）  
～平成26年2月16日（日）

東御市

## 上田市 市民の森スケート場 入場割引券

東御市民の方お一人さま1回に限り200円割引  
対象 大人、小中学生 \*付添人は利用不可  
有効期間 平成25年12月21日（土）  
～平成26年2月16日（日）

東御市