

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



デビュー45周年・変わらぬ歌声

## 白鳥英美子 With トワ・エ・モワ

演奏予定曲目  
| アメイジング・グレイス  
| 空に星があるように  
| 誰もいない海  
| 虹と雪のバラード ほか

6/14(土)  
15:30開場  
16:00開演

ホール

全席指定/前売3,500円(当日4,000円)

### 第37回ロビーコンサート

中学同級生で現在は共に音楽教室の先生として活動する宮下朱里(みやした しゅり)と小林亜矢(こばやし あや)の二人が2012年に結成したヴァイオリン・ピアノデュオ、「ヴォルーナ」第9回ピアノフェスティバルinNAGNO聴衆賞グランプリ受賞。



6/21(土)  
13:00開演  
入場無料

ロビー

チケット好評発売中 市内プレイガイド 文化会館受付 / ながこしカメラ / グリーンブックス・タカギ

オリエンタルラジオ  
ガレッジセール  
ピース/キングコング  
2700/もう中学生  
どりあんず/こてつ

週末よしもと  
爆笑まつりin東御!  
7/6日  
11:00  
全席指定/前売3,800円

女優たちによる朗読  
夏の雲は忘れない  
ヒロシマ・ナガサキ1945年  
7/18金  
19:00  
全席自由1,000円(中学生以下500円)

Sadao Watanabe Group 2014  
渡辺貞夫 in TOMI  
7/25金  
19:00  
全席指定/前売5,000円(高校生以下3,500円)

丸山晚霞記念館2014年度常設展-2

「日本アルプス」(屏風)



6月7日(土) ~ 8月31日(日)

Maruyama Banka  
emorial  
useum  
丸山晚霞記念館

■丸山晚霞、周辺作家の作品情報(資料含む)をお寄せください。詳細はTEL 0268-62-3700まで

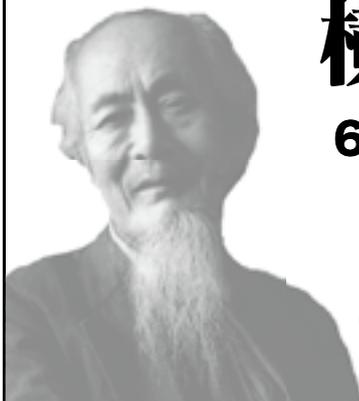
■〒389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9時から17時 ■入館料 200円(高校生以上)

信州が生んだ異端の天才画家

よこい こうぞう

## 横井弘三展

6月21日(土) ~ 8月31日(日)



大正期の中央画壇に颯爽とデビューし、スターダムにのし上がった新進画家は、なぜ忘れられてしまったのでしょうか。強烈な個性、多才にして多彩な画業、貧窮の中でも信念を貫いた生き様を、約120点の作品で紹介。



「ひまわり」(倉沢コレクション)

♪ ピアノ生演奏 毎月第3土曜日 13時30分~14時30分 当館ロビー(無料)

Since 1998  
梅野  
記念  
絵画館  
www.umemokien.com

■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 FAX0268-61-6162 ■開館時間 9時から17時 ■月曜休館(祝日の場合、翌火曜) ■入館料 800円(高校生以上)

2014 ～ハートつないで～

東御市発足10周年記念事業

# 東御市民まつり



8月2日(土) 田中商店街にて開催決定!!

☆踊り連参加者募集! ○申込締切 7月2日(水)まで

まつりのメインイベント

『～ハートつないで～ TOMI, to me!』を  
お友達やご近所、職場の仲間と一緒に踊ろう!

○時間 午後6時30分～午後8時15分



## ☆ボランティアスタッフ募集!

東御市発足10周年を迎え、2014東御市民まつりも記念すべき10回目を迎えます。

毎年、多くの市民の方々に参加をしていただいております。夏の風物詩として定着してきてあります。そんな夏まつりを、今年は自らの手で作り上げてみるのはいかがでしょうか。



イベントの企画や踊りの推進、当日までの準備会議、当日の運営が主な活動内容になります。

東御市民まつりに対するアイデアを思う存分発揮していただき、一緒に夏まつりを作っていきましょう。

## ☆踊り講習会開催日程表

この夏も「～ハートつないで～ TOMI, to me!」を踊りましょう!  
下記日程で踊り講習会を開催いたします。どなたでも参加できます。

ぜひ、お友達やご近所をお誘い合ってご参加ください。



開催日	時間	場所
7月 3日(木)	午後7時30分～午後9時	北御牧 ふれあい体育館
7月 9日(水)	午後7時30分～午後9時	東御中央公園 第一体育館
7月17日(木)	午後7時30分～午後9時	北御牧 ふれあい体育館
7月23日(水)	午後7時30分～午後9時	東御中央公園 第一体育館

※室内用の運動靴、水分補給用の飲み物を各自ご持参ください。

## ☆踊り連抽選会

7月9日(水) 午後6時から上記の踊り講習会前に行います。各責任者の方はご出席ください(抽選会の詳細につきましては、後日事務局より通知させていただきます)。

●申し込み・問い合わせ先 東御市民まつり実行委員会事務局  
商工観光課 商工労政係(北御牧庁舎内) ☎67-1034

# 手話奉仕員養成講座 受講生募集

昨年に引き続きこの7月から日常会話程度の手話を学ぶ講座を開講します。  
この講座は、平成26年度に入門過程、平成27年度に基礎課程と2年間の講座になります。  
平成26年度についてご案内します。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

- 日 程 7月9日(水)～12月3日(水) 全21回(入門課程)
- 受講料 4,000円(平成26年度入門課程分、テキスト代含む)
- 場 所 総合福祉センター
- 対象者 原則、東御市にお住まいか、通勤・通学されている方  
2年間講座に参加できる方
- 定 員 20名
- 申込方法 6月27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 福祉課 福祉援護係(総合福祉センター内) ☎64-8888

\*\*\*\*\*

## 第10回 滋野地区 三方ヶ峰登山参加者募集

高山植物の花が真っ盛りの池の平を散策しませんか。今年も  
皆さんが参加しやすい登山を企画しました。



- 📅日 時 7月13日(日) 雨天の場合は中止
- 📅日 程 午前8時30分 湯の丸スキー場 駐車場 集合  
午前9時00分 湯の丸スキー場 出発 → 見晴し岳 → 三方ヶ峰 → 池の平 →  
午後3時00分 湯の丸スキー場 到着(予定)
- 🎒持ち物 昼食・雨具・水筒・着替え等
- 📅申込方法 6月27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 滋野コミュニティーセンター ☎62-0401(火・木の午後を除く平日)

\*\*\*\*\*

## 求職中の方へ 「仕事の探し方講座」のお知らせ

就職活動の心構えや応募書類の書き方、自己アピール方法など新たな就職活動に役立てていただきます。雇用保険受給中の方は、就職活動として認定されます。受講料は無料です。

- 📅日 時 6月20日(金) 午後1時30分～午後3時30分
- 📅場 所 勤労者会館 2階 大会議室
- 📅対象者 求職中の方
- 📅定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
- 📅講 師 NPO法人 夢のデザイン塾 理事長 田中 直子氏
- 📅申込方法 下記へお申し込みください。



●申し込み・問い合わせ先 ハローワーク上田 ☎23-8609  
上田職業安定協会 ☎22-4500  
商工観光課 商工労政係(北御牧庁舎内) ☎67-1034



# 定期普通救命講習会 開催

救急車は、119番通報を受けてから現場到着するまでに、全国平均で約8分かかります。到着するまでの「空白の時間」に、その場に居合わせ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。

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。

❖日時 6月28日(土) 午後2時～午後5時

❖場所 東御消防署 2階 会議室

❖講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用法  
異物除去法、止血法

❖持ち物等 筆記用具、ハンカチ、実技のできる服装でお越しください。

❖申込方法 6月21日(土)までに、申込書に必要事項をご記入の上お申し込みください。申込書は、下記または上田地域広域連合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 受講料は無料です。講習終了後に修了証をお渡しします。



●申し込み・問い合わせ先 東御消防署 救急係 ☎62-0119

\*\*\*\*\*

## ほたる発見情報を募集します!



今年もほたる発見マップを作りますので、皆さまからの情報を募集します。たくさんの情報をお待ちしています。

また、去年は多くのほたる発見情報のご提供をありがとうございました。去年のほたる発見マップは、市ホームページでご覧いただけます。

**提供方法** 情報提供用紙に必要事項をご記入の上、下記へご提出ください(持参・電話・FAX・Eメール可)。

**募集内容** ①発見日時  
②発見場所(場所が特定できるように、詳しくご記入ください。)  
③見かけた数をご記入ください。

**募集期間** 8月29日(金)まで

●提出・問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎64-5874 FAX62-0233  
Eメール: [jyougesuidou@city.tomi.nagano.jp](mailto:jyougesuidou@city.tomi.nagano.jp)

----- 切り取り線 -----

### 「ほたる発見情報」提供用紙

①発見日時 月 日 時ごろ

②発見場所

③見かけた数 匹ぐらい

# 介護予防教室のご案内

## 柵津“らくらく”教室

最近、足腰が弱ってきたな？あまり外に出ていないし、誰かとしゃべったかな？膝や腰が痛いけれど、病院に行くほどでも…。という、そこのあなた！ちょっと体を動かしたり、おしゃべりをしたり、頭を使ったりしませんか？

**日時** 毎週水曜日（祝日を除く）  
午後2時～午後3時

**場所** 柵津公民館 2階

**対象者** おおむね65歳以上の方

**内容** インストラクターによる体操  
レクレーション  
図書館からの読み聞かせ  
介護予防について

**費用** 無料

**持ち物** タオル  
水分等



## 筋トシ教室

ちょっと しっかり 筋力アップ

マシンを使わずに、スクワットなどで筋力アップ！自分のやりたいことを続けるためにしっかりトレーニングしませんか？

**日時** 毎週火曜日 午後2時～午後3時

**場所** 総合福祉センター 3階

**対象者** おおむね65歳以上の方

**内容** 器械（マシン）を使わない腹筋やスクワットなど筋力トレーニング

**費用** 無料

**持ち物** タオル、水分等（上履き不要）

## しっかり筋のばし教室

あちこち 伸ばして リラックス

肩こりや腰痛はありませんか？どの部分の筋肉が硬くなっていると感じますか？その筋肉を意識して、ゆっくり、しっかり伸ばしましょう。柔軟な筋肉は怪我をしにくくなります！

**日時** 毎週木曜日（祝日を除く）  
午後2時～午後3時

**場所** 総合福祉センター 2階及び3階

**対象者** おおむね65歳以上の方

**内容** ストレッチを中心とした体操  
体幹を鍛えるトレーニング

**費用** 無料

**持ち物** タオル  
水分等  
ヨガマットか  
大きめのバスタオル  
（上履き不要）



## 東御はつらつ体操 inゆうふる

ちょっと自分を“刺激”?!

ゆうふるtanakaで、バランスボールや青竹を使った運動をしませんか？誰でも、いつでも参加できます。入館料がかかりますが、ゆっくり温泉に入って、リフレッシュしませんか。

**日時** 毎週月曜日 午後3時～午後4時

**場所** ゆうふるtanaka 第2スタジオ

**対象者** おおむね65歳以上の方

**内容** 日常生活では体験できないバランスボール、青竹等を使った体操

**費用** 500円（入館料として）

**持ち物** タオル、水分等（上履き不要）

※各教室の開催日等につきましては、会場、講師の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

●問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係（総合福祉センター内） ☎64-5000

# 「ごみ減量アドバイザー」養成講座 第11期受講生募集

～ごみを減らすことをいっしょに考えていきましょう！～

循環型社会の形成を進めるためには、環境へさまざまな負荷を与えて生活していることを自覚して行動するとともに、ものを大切にしたいライフスタイルの見直しを進めていくことが重要です。ごみに関連する知識を得ながら多くの仲間と新しい体験をしてみませんか。

ごみ減量アドバイザーは、学んだことを幅広く活かすことができます。あなたの積極的な参加をお待ちしています。お気軽にお申し込み下さい。

**開催期間** 7月から11月まで 毎月1回 平日の午後 全5回（予定）

**場所** 東部クリーンセンターほか

**内容**

- ・東御市のごみの現状と課題
- ・東御市の環境問題、不法投棄など
- ・ごみ処理施設等先進地視察研修
- ・各班の活動内容の紹介
- ・生ごみ堆肥化実習、意見交換など



**定員** 10名程度

**申込方法** 6月27日（金）までに、下記へ電話でお申し込みください。

**その他** 詳細につきましては、申し込まれた方に直接ご案内いたします。

●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) ☎63-6814

## 甲種・乙種防火管理者 新規資格取得講習会開催

**日時** 7月17日（木）・18日（金）  
甲種は両日受講必須、乙種は17日のみ受講  
午前8時30分～午後4時30分（予定）

**場所** 上田市中央公民館 3階 大会議室  
上田市材木町1-2-3（上田市文化センター内）

**定員** 80名程度（定員になり次第締め切ります）



**受講料**

	甲種防火管理新規講習	乙種防火管理講習
上小防火管理者協議会員	2,000円	1,500円
上記以外	4,000円	3,000円

※テキスト代を含む

**申込方法** 6月16日（月）午前9時から受け付けを開始します。下記窓口へ直接お申し込みください。電話でのお申し込みはできませんのでお気を付けください。

●申し込み・問い合わせ先 東御消防署 予防係 ☎62-0119  
上田地域広域連合消防本部 予防課査察指導担当 ☎26-0029

# エコスタイルで勤務中

東御市役所では、節電と地球温暖化防止に取り組んでいます。

特に、夏季は冷房設備の運転時間短縮を図るため、10月31日（金）まで軽装で執務しています。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先 総務課 総務係（本館2階）☎64-5876

\*\*\*\*\*

## ダンボール式生ごみリサイクル 講習会

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費用がかかります。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・堆肥化への方をご紹介しますのでご参加ください。

📄申込締切 6月27日（金）まで

📄申込方法 申込書へ必要事項をご記入の上、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 7月中に開催します。

（詳しい日程につきましては、申し込まれた方にハガキでご案内いたします）

\*ダンボール式生ごみリサイクル基材等は、会場にて無償で提供しますので、ダンボール箱の用意は不要です。

\*継続をご希望の方は、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。



●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	

# 教育資金の利子補給のご案内

市では、子育て家庭の経済的負担の軽減を図ることを目的に、教育機関等へ子どもを修学させるため、金融機関からの融資（教育資金）を受けた保護者に対し利息の一部を補助します。

## 1. 利子補給金（補助金）の内容

対象教育施設	国、地方公共団体並びに私立学校法（昭和24年法律第270号）第3条の規定による学校法人が設立する高等学校、大学高等専門学校及び専修学校で、修業年限が2年以上と定められているもの。
対象となる借入金	教育施設で修学（入学金、授業料、生活費等）するため、金融機関から融資を受けた借入金です。（金融機関とは、政府系金融機関、指定金融機関、指定代理金融機関、収納代理金融機関その他市長が適当と認める機関）
交付対象者	金融機関等から養育資金の融資を受けた保護者で、次に掲げる要件を満たす方です。 ①申請日の属する年の1月1日現在で1年以上市内に居住し、なお引続き市内に住所を有する者 ②申請日の属する年度の市民税の課税総所得額（課税総所得金額の算定基礎の年において次のいずれかに該当する者にあつては、当該定める額を控除した額（保護者2人に所得がある場合は2人の合計額））が350万円以下である者 ☑課税総所得金額の算定の基礎とする所得において住宅ローン減税の適用を受けた者は、その年に支払った住宅ローンの元金支払額 ☑15歳以下の扶養親族があつた者は、当該扶養親族一人につき33万円 ☑16歳から18歳までの扶養親族があつた者は、当該扶養親族一人につき12万円 ③市税等を滞納していない者
利子補給の対象期間	平成25年4月から平成26年3月の間に支払った利息に係るもの（平成25年3月以前の利息は対象外です）
利子補給率	2.5%（約定利率が2.5%未満の場合は当該利率）
借入金の限度額	300万円

## 2. 利子補給金（補助金）の申請方法

申請書に下記の書類を添付して申請してください。

- ①在学証明書（申請日年度の4月以降に取得したもの）または卒業証明書
- ②金銭消費貸借契約書の写し
- ③市民税・県民税に係る、特別徴収税額決定通知書若しくは納税通知書の写し、または課税証明書（平成25年度に係るもの）
- ④平成25年度分の納税証明書（申請日前3カ月以内に発行されたもの）
- ⑤教育資金融資証明書
- ⑥扶養親族調査表

※上記のうち省略できる書類もあります。



# 人間ドック補助金申請のご案内

人間ドックを、平成26年4月1日から平成27年3月31日の間に受けた市民の方へ、1回に限り補助金を交付します。下表のとおり補助金上限額が定められていますのでご利用ください。人間ドックを受診される方は、その結果を提出いただくことで特定健康診査の受診は不要です。

## ⊕東御市国民健康保険加入者

対象年齢		40歳～74歳の方		H26.4.2～H27.4.1の間に 40・50・60歳になる方
		受診日に該当年齢の方	年度内に該当年齢の方	
補助金対象医療機関		市内外を問わず	市内	市外
補助金上限額	一泊	※20,000円	申請により、 さらに5,000円	申請により さらに5,000円
	半日	※15,000円		
申請方法	東御市民病院	申請の必要はありません。 当日特定健診の受診券 を持参し、補助金分を 差し引いた金額を負担 していただきます。	申請窓口：健康保健課	申請窓口：健康保健課 40歳（S49.4.2～S50.4.1生） 50歳（S39.4.2～S40.4.1生） 60歳（S29.4.2～S30.4.1生）
	佐久総合病院			
	小諸厚生総合病院			
	上田生協診療所			
その他医療機関		申請窓口：健康保健課		

※補助金交付は特定健診の項目を満たしている場合に限りです。

## ⊕後期高齢者医療制度加入者

対象年齢		75歳以上	65歳～74歳	
		受診日に該当年齢の方	受診日に該当年齢の方	年度内に該当年齢の方
補助金対象医療機関		市内外を問わず	市内外を問わず	市内
補助金上限額	一泊	15,000円	15,000円	申請により、さらに 5,000円
	半日			
申請方法	東御市民病院	申請の必要はありません。 当日特定健診の受診券を持参し、補助金分を差し引いた金額を負担していただきます。	申請窓口：健康保健課	申請窓口：健康保健課
	佐久総合病院			
	小諸厚生総合病院			
	上田生協診療所			
その他医療機関		申請窓口：健康保健課		



# BOOK童夢みまきから お知らせ

おはなしボランティアが、絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアターなどを行います。お気軽にお越しください。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

### ☪ おはなし会

- ・とき **6月18日(水)**  
午後3時20分～午後4時
- ・ところ BOOK童夢みまき
- ・対象 小学生

### ☪ おはなし広場

- ・とき **7月7日(月)**  
午前10時20分～午前11時
- ・ところ みまき未来館
- ・対象 未就園児と保護者

●問い合わせ先 教育課 青少年教育係（中央公民館2階） ☎64-5906

## ⊕東御市国民健康保険以外の医療保険加入者

対象年齢		H26.4.2～H27.4.1の間に	
		40歳～74歳の方	40・50・60歳になる方
			40歳（S49.4.2～S50.4.1生） 50歳（S39.4.2～S40.4.1生） 60歳（S29.4.2～S30.4.1生）
補助金対象医療機関		市内	市外
補助金上限額		5,000円	5,000円
申請方法	市外医療機関	申請窓口：健康保健課	
	東御市民病院		
	その他市内の医療機関		

## ⊕市内の人間ドック医療機関一覧

医療機関名	電話	医療機関名	電話
ささき医院	64-3711	東御記念セントラルクリニック	62-1231
祢津診療所	62-0273	東御市民病院（健康管理部）	62-1763

### 健康保健課での申請時の持ち物

- ・領収書 ・健康保険証 ・印鑑 ・口座のわかるもの
- ・受診券（国保加入者、東御市民病院 ・佐久総合病院 ・小諸厚生総合病院 ・上田生協診療所以外で受診された方）
- ・他に助成金がある場合は、その金額がわかるもの ・健診結果

### 申請書提出期限

受診日の翌月の末日まで ★「人間ドック補助金交付申請書」は健康保健課にあります。

●申請・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

## 東御市文化協会からのお知らせ

# ちげつりゅう 千月流民謡道 <sup>ちしょうは</sup> 千祥派40周年記念発表会

今年で40周年を迎えられる千祥派発表会を開催します。千月先生はじめ千鳥・千芽々先生等の民謡を楽しめますので、大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

- ♪日時 6月22日（日） 午前9時30分（開場は午前9時）  
 ♪場所 中央公民館 3階 講堂  
 ♪連絡先 民謡部会（<sup>ならはら</sup>榎原） ☎63-5138



●問い合わせ先 生涯学習課 文化財・文化振興係（中央公民館2階） ☎75-2717

**臨時福祉給付金**

対象者  
**住民税の非課税者**  
※課税者の扶養親族や生活保護受給者等は除く

1人につき1万円  
年金や児童扶養手当等の受給者は1万5千円

# お知らせします 2つの 給付金



カクニンジャ

**子育て世帯  
臨時特例給付金**

対象者  
1月分の  
**児童手当の受給者**  
※児童手当の所得制限限度額以上の方や生活保護受給者等は除く

子ども1人につき1万円

- 消費税率の引上げに際し、所得の低い方や子育て世帯の負担を緩和するため、2つの給付金を支給します。
- 給付金の受給には、平成26年1月1日時点で住民票があった市町村へ申請する必要があります。  
※配偶者からの暴力を理由に避難されている方は、事前に申し出ていただくことで、東御市に申請を行うことができます。担当係へお問い合わせください。
- 受け取ることができるのはどちらか1つの給付金です。

## 給付金申請から支給まで

### ①申請書入手

↓ 給付金該当者と思われる方で、基準日（平成26年1月1日）に東御市に住民票があった方については、東御市から申請書用紙をお送りします。（平成26年6月末発送予定）

### ②申請書を提出

↓ 申請書を記入し必要書類の添付を確認しましたら、申請期間内に下記へ郵送するか、窓口へ提出してください。

※申請期間内に未提出の場合、給付金は受け取れなくなりますので、ご注意ください。

『申請期間』 7月1日（火）～10月1日（水）

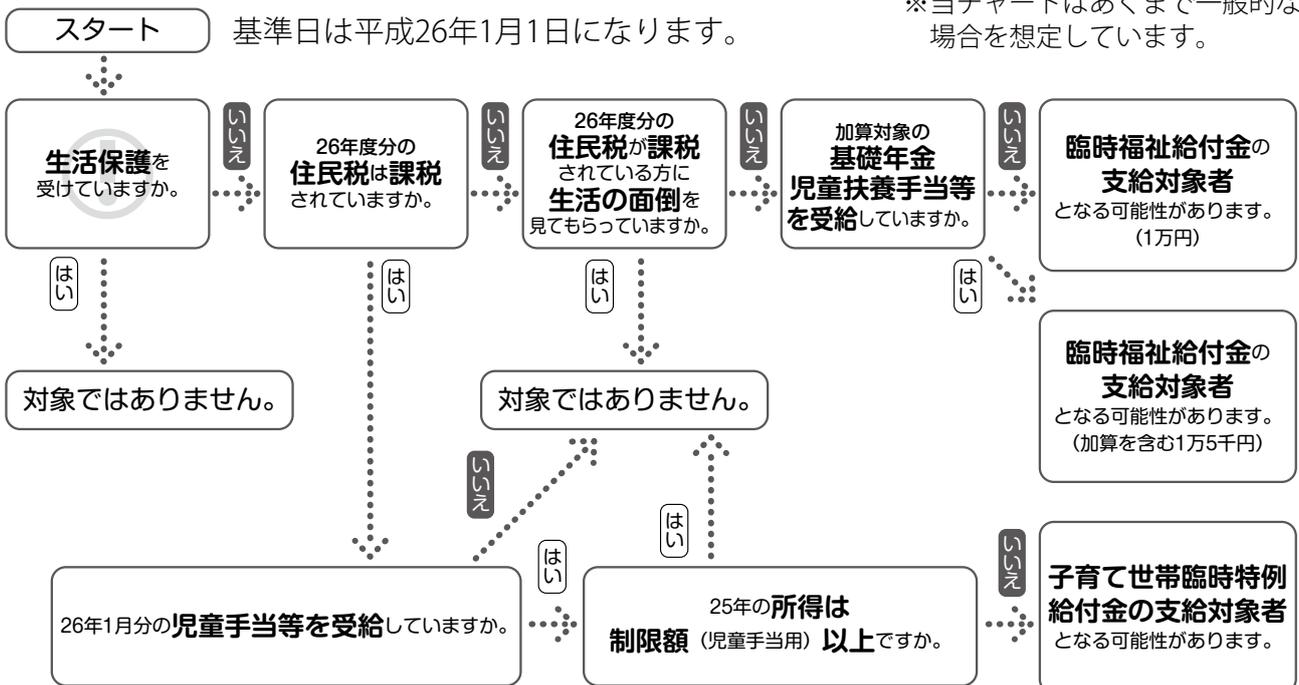
↓ 『提出先』 東御市 福祉課 福祉推進係（総合福祉センター内）

### ③給付金の受給を決定

支給要件を満たした方には、支給決定通知がされ、申請書に記載した指定口座に給付金が入金されます。支給要件に該当しなかった方には、不支給決定通知をお送りします。

## 対象者診断チャート

※当チャートはあくまで一般的な場合を想定しています。



●申請・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

# 熱中症を予防して元気な夏を!

## 東御消防署・健康保健課からのお知らせ

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす状態の総称です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、特に小さな子どもや高齢者には注意が必要です。

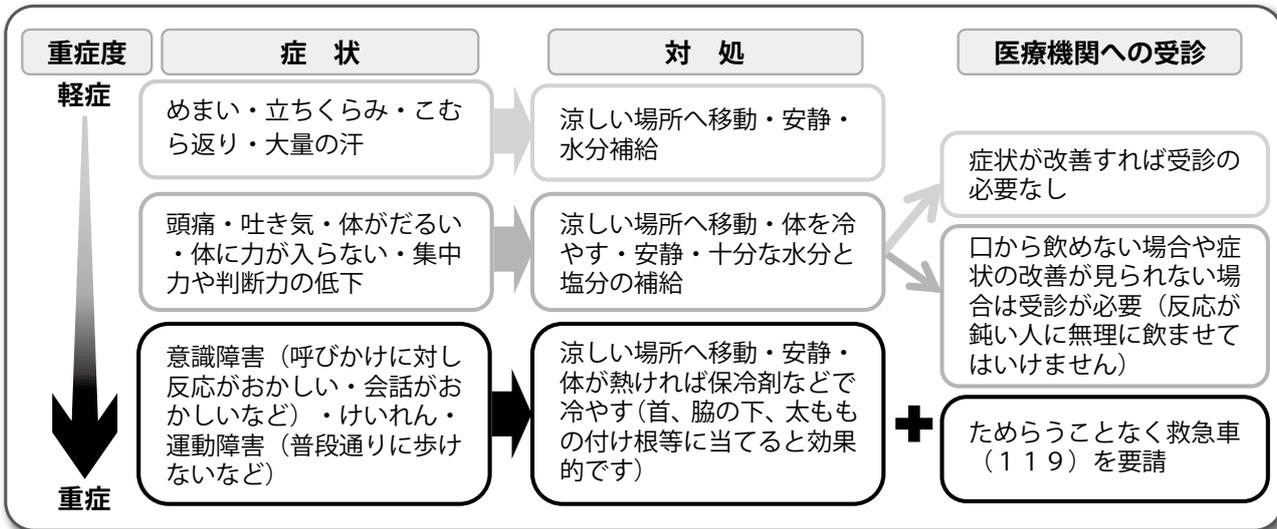
今年に入り、既に数名の方を救急搬送しています。決して他人ごとではありませんので、熱中症を正しく理解し、厳しい夏を乗り切りましょう。

### 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック!  
(普段過ごす部屋には、温度計を置くことをお勧めします)
- ☺ 室温28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☺ のどが渴いたと感じたら、必ず水分補給!
- ☺ のどが渴かなくても、こまめに水分補給!
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!



### 熱中症の分類と対処方法



こんな時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

- ☞ 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感けんたいかんが強く、動けない場合
- ☞ 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがある場合

●問い合わせ先 東御消防署 救急係 ☎62-0119  
健康保健課 保健係（総合福祉センター内） ☎64-8882



# とうみチャンネル



## 《番組案内》6月2日(月)～6月19日(木)

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

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)	東御市発足10周年記念式典 ～記念式典～(4月20日)	再	11日	(水)	月刊とうみ5月号 ～前半～	
3日	(火)	東御市発足10周年記念式典 ～記念講演～(4月20日)	再	12日	(木)	月刊とうみ5月号 ～後半～	
4日	(水)	10周年記念アーカイブス① 東御市誕生～中継録画～	再	13日	(金)	とうみキッズ ～5月号～ 東御市議会 第2回定例会開会 (10時、16時、22時)	
5日	(木)	10周年記念アーカイブス② 第1回東御市駅伝大会	再	14日	(土)	第7回 道の駅雷電まつり 芸能公演<前半>(5月4日)	
6日	(金)	10周年記念アーカイブス③ 第1回東御市民まつり	再	15日	(日)	第7回 道の駅雷電まつり 芸能公演<後半>(5月4日)	
7日	(土)	第34回大正琴鈴木会定期演奏会 <前半>(4月13日)		16日	(月)	東御市議会 第2回定例会一般質問 <生中継9:00～>	
8日	(日)	第34回大正琴鈴木会定期演奏会 <後半>(4月13日)		17日	(火)	東御市議会 第2回定例会一般質問 <生中継9:00～>	
9日	(月)	10周年記念アーカイブス④ 東御市発足記念式典	再	18日	(水)	祢津東町歌舞伎公演「白浪五人男」 子ども歌舞伎(4月29日)	再
10日	(火)	10周年記念アーカイブス⑤ 東御市発足記念市民コンサート	再	19日	(木)	祢津東町歌舞伎公演「鎌倉三代記」 大人歌舞伎(4月29日)	再

※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 毎週金曜日更新 【放送時間 6:00～ 12:00～ 18:00～】

「とうみチャンネル」は、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 **とうみケーブルテレビ** ☎67-2981  
**企画財政課 広報統計係(本館2階)** ☎64-5806

## 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。

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

### 第23回コトヒラ杯

### 東御ミックスソフトテニス大会

- 日 時 / 7月6日(日) 午前8時30分  
(予備日) 7月13日(日) 午前8時30分
- 場 所 / 東御中央公園 テニスコート
- 参加費 / 無 料
- 種 別 / 一般の部 壮年の部  
ただし、申し込み状況によります。
- 対 象 / 高校生以上の東御市在住または在勤の方
- 締切日 / 6月29日(日)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 / 東御ソフトテニス協会事務局  
(久保) ☎090-4180-2620・FAX62-0419

### 第13回 大川ほたる祭り

あの幻想的なほたるの飛び交う時期を迎えようとしています。今年も大勢の皆さんにお越しいただきたく、お知らせします。

- 期 間 / 6月28日(土)～7月5日(土)
- イベント / 日時 6月28日(土) 午後7時30分～  
場所 大川区民広場(和郵便局近く)  
〔雨天の場合は和コミュニティセンター〕  
内容 開会行事、ほたるについての説明

●問い合わせ先 / (出沢) ☎63-6074

### 第3回 竹重<sup>たけしげ よしゆき</sup>好幸「水石、苔鉢個展」

長年、川や海岸で採石、収集した水石を中心とした展示や、野山で採集した苔の鉢展を開催します。大勢の方に竹重好幸の世界をご鑑賞いただきたくご案内いたします。

- 日 時 / 6月17日(火)～6月22日(日)  
午前9時～午後5時(最終日は午後4時)
- 会 場 / 東御市文化会館 展示室  
※入場は無料です。

●問い合わせ先  
日本水石協会会員(竹重) ☎090-4953-7369

## 領収証等に係る印紙税の非課税範囲の拡大

事業所の皆さまが平成26年4月1日以降に作成する領収証やレシートなどの「金銭又は有価証券の受取書」に係る印紙税については、記載された受取金額が5万円未満のものについて非課税となります。

4月1日以降、領収証等を作成する際には、受取金額を確認の上、納付する印紙税額に誤りのないようご注意ください。

●問い合わせ先/上田税務署・法人課税部門  
☎22-1234 (自動音声案内)

## 「職業訓練等講座」生徒募集

技能技術の習得、向上を目指す方はお申し込みください。

○講座名および定員/①期間②時間③内容④持ち物、受講料(会員( )内は非会員)テキスト代含む

### JW-CAD初級知識講座 15名

- ① 6月24日～7月19日 9日間 26時間
- ② 毎週火・木曜日 午後6時30分～午後9時  
土曜日1回 午前9時～午後4時
- ③ JW CADの使い方初級の基礎講座です。
- ④ パソコン、筆記用具 13,000円(23,000円)  
※パソコンの基本操作ができる方

### 手アーク溶接初心者講習 10名

- ① 7月26日～8月3日 4日間 28時間
- ② 土・日曜日各2回 午前9時20分～午後4時30分
- ③ 溶接の基礎を学ぶ講座です。
- ④ 溶接用具一式(お持ちの方) 8,000円(15,000円)

### 半自動溶接初心者講習 10名

- ① 7月12日～7月20日 4日間 28時間
- ② 土・日曜日各2回 午前9時20分～午後4時30分
- ③ 炭酸ガスアーク溶接の基礎を学ぶ講座です。
- ④ 溶接用具一式(お持ちの方) 8,000円(15,000円)

### ガーデニング・クラフト講座 15名

- ① 7月10日～9月25日 6日間
- ② 毎月第2・4木曜日 午前9時30分～午前11時30分
- ③ 寄せ植え、苔玉、花壇手入れクラフトアートなど。
- ④ 軍手、エプロン 材料費込み15,000円

○申込方法 訓練開始の3日前までに、下記へ電話でお申し込みください(定員になり次第締切ります)。

●申し込み・問い合わせ先  
上田地域高等職業訓練センター ☎75-7690

## (株)信州東御市振興公社から休館のお知らせ

○湯楽里館/6月16日(月)～18日(水) 施設整備点検のため休館いたします。

また、レストランオラホ・物産センターも併せて休館とさせていただきます。

○アートヴィレッジ明神館/6月24日(火)～26日(木) 施設修理のため休館いたします。

●問い合わせ先/株信州東御市振興公社 ☎64-0001

## しあわせ信州食育フェスタ2014

第9回食育推進全国大会「しあわせ信州食育フェスタ2014」が長野県で開催されます。食育に関するブース出展やステージイベント、特産品や郷土食等の試食販売が行われます。皆さまのご来場お待ちしております。

とうみ食育市民ネットワークのベジレンジャーも22日(日)に参加します。

○大会テーマ/「健康長寿」は食育から～食べる、学ぶ、楽しむ“信州の食”“日本の食”～

○日 時/6月21日(土)・22日(日)

○場 所/長野市オリンピック記念アリーナ「エムウェーブ」

※詳しくは長野県公式ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp>

●問い合わせ先

県庁 健康福祉政策課 ☎026-235-7093

## 上田創造館だより

○太陽の観察(参加無料)

太陽の黒点やプロミネンスを観察します。

・日 時/6月14日(土)

午前10時～午前11時

・会 場/屋上 天体観測室・プラネタリウム室

○おもしろ・ふしぎ体験広場(参加無料)

いろいろな不思議を気軽に体験。

・日 時/6月14日(土)

午後1時30分～午後3時30分

・会 場/1階 エントランスホール

○モーターを使って工夫しよう(参加無料)

・日 時/6月21日(土)

午前9時30分～午前11時30分

・会 場/4階 科学実験室

・定 員/20名

・対 象/上小地域の小中学生とその保護者

・申 込/6月18日(水)までにお申し込みください(電話・FAX可)

●申し込み・問い合わせ先/上田創造館 ☎23-1111

## 不正改造は犯罪です!

国土交通省では、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開しており、特に6月を強化月間として重点的な取り組みを行っております。

詳しい情報はこちらから『[www.tenken-seibi.com](http://www.tenken-seibi.com)』  
不正改造車に関する情報提供・ご相談・お問い合わせは、下記までお寄せください。

●「不正改造車110番」 ☎026-243-5525

国土交通省 北陸信越運輸局  
長野運輸支局 検査・整備・保安部門

# 有害帰化植物を駆除しよう!

6月28日(土)は「まちをきれいにする月間」  
有害帰化植物駆除統一行動日です

アレチウリやオオブタクサなど、野生化して繁殖している外来種で、地域の自然環境や生活に害を及ぼしている植物を、一般的に有害帰化植物と呼んでいます。

市内各所でも、河川敷や空地、遊休農地などを中心に、生い茂っています。地域で、市民一人ひとりで、有害帰化植物の駆除にご協力ください。

## 1 区などが行う地域の駆除活動に、進んで参加しましょう

## 2 見回りや草刈りなど、所有地の管理を徹底しましょう

手入れのされない土地は、あっという間にアレチウリやオオブタクサ等の群生地に…。ゴミの不法投棄の温床となるほか、周辺に暮らす人々に花粉アレルギーを誘発するなどの迷惑にもなります。所有地はしっかりと管理しましょう。

Q. 機械や手間がなくて自分では草刈りできないが…

A. シルバー人材センターに、ご相談ください。

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター  
東御支所(北御牧庁舎内) ☎61-6565



## 3 アレチウリ駆除研修会のお知らせ

アレチウリ駆除の基礎知識を学びながら、実習で千曲川の環境保全を実施します。

日 時	6月28日(土) 午前10時~午前11時30分
場 所	集合・講習：海野マレットゴルフ場駐車場 駆除実習：マレットゴルフ場駐車場周辺・海野の千曲川右岸河川敷
日 程	10:00 講習…「アレチウリの生態と駆除のポイント」 講師…上小地方事務所環境課 10:30 実習…抜き取り等による駆除の実習 11:30 終了(予定)
連絡事項	服装…長袖、長ズボン、長靴、軍手、帽子 持ち物…鎌、飲み物、状況により雨具 *雨天中止ですが、小雨程度であれば決行します。
申込方法	6月19日(木)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 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

# 梅雨の時期を前に 水路等の保全・管理をお願いします

水路や側溝に落ち葉や石、ごみなどが詰まっていると、大雨の際に水路としての機能が阻害され、時として思わぬ水害の原因となります。次の点にご注意ください。

- ・落ち葉や空き缶などのごみが詰まっていませんか
- ・生垣や庭木などの枝が張り出し、水の流れを阻害していませんか
- ・草が水路内に垂れ下がっていませんか
- ・草刈した後の草が流れて、<sup>ます</sup>柵などで詰まっていませんか
- ・土砂や泥が堆積したり、石が落ちていませんか



梅雨の時期を迎える前に身近にある水路が、降雨による増水時に十分機能するように点検し、必要によっては掃除や草刈りをするなど、保全・管理にご協力をお願いします。

また、農業用排水路については、それを利用する耕作者等が日頃から点検・管理することが重要です。事前に見回り点検し、改良区や地元の水利組合、周辺の方々と連携した管理をお願いします。

## お願い

河川、水路への草の投げ込みは下流域の皆さんに迷惑となりますのでお止めください。

●問い合わせ先 道路の側溝等は 建設課 管理係（別館3階） ☎64-5892  
農業用排水路等は 農林課 耕地林務係（別館2階） ☎64-5898

# 農地の売買、ご相談ください！

## ご相談は(公財)長野県農業開発公社へ

### ◎農地をみたい方

不動産取得税が2/3相当に軽減されます。  
一定期間公社より借り受け後、取得することもできます。  
※農地売却代金の1.5%～3%の公社手数料が別途かかります。



農地を増やして  
経営規模を  
拡大したい!

### ◎農地を売りたい方

譲渡所得が800万円まで特別控除されます。  
（買入協議制度を活用した場合 1,500万円まで特別控除）  
※農地売却代金の3%または3.6%が公社手数料として  
別途かかります。  
※適正な価格で契約できます。  
※農地の賃貸借等も取り扱っています。お気軽にご相談ください。

土地を売ろうか。  
農業をやめようか。  
規模を縮小しようか。



（注）農業開発公社が売買する農地は、農業振興地域の農用地区域（青地）が対象です。

○不動産登記は市役所が行いますので、買いたい方・売りたい方ともに登記料がかかりません。

東御市農業委員会事務局（別館2階） ☎64-0535  
●問い合わせ先 (公財)長野県農業開発公社 東信支所 上小事業所（上小地方事務所内）  
☎23-1260(代) (内線2439)

# 歯周疾患検診を受けましたか？

中高年者の9割は歯周病にかかっています。私たちが歯を失う原因の5割は、歯周病によるものです。

歯周病は、炎症によって歯肉や歯を支えている骨が破壊される病気です。

歯周病になっても始めは痛みがほとんどなく、知らないうちに炎症が進行します。炎症がひどくなると歯肉から血やウミが出るようになり、口臭も強くなります。

また、歯がぐらついたり、歯の間にすき間ができて歯が抜けてしまいます。最近では心臓病や糖尿病、脳梗塞といった全身の病気に関与していることもわかってきました。

この機会にぜひ、歯周疾患検診を受けて自分の口の中を確認してみませんか。

※対象者 平成26年度中に30・40・50・60・70歳になられる市民の方

※実施期間 平成27年2月28日（土）まで（休診日は除く）

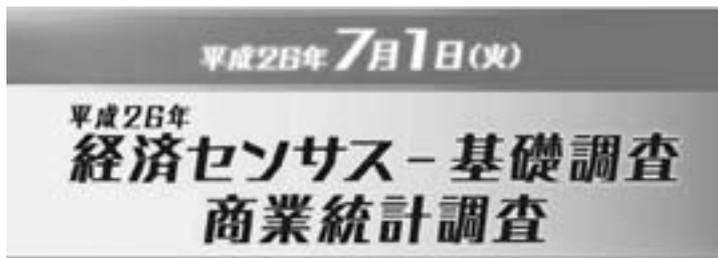
※費用 500円

※受診方法 対象の方にはすでに受診票を郵送してありますので、通知の中にある医療機関へ電話で予約をし、受診してください（お一人様年1回のみ）。



●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

\*\*\*\*\*



## 平成26年経済センサス - 基礎調査

## 平成26年商業統計調査を一体的に実施します

# あなたの回答が、日本経済の力になる！

- 経済センサス - 基礎調査は、事業所及び企業の活動の状態を調査し、全ての産業分野における事業所及び企業の従業者規模等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、各種統計調査の基礎となる母集団情報の整備を図ることを目的として実施します。
- 商業統計調査は、商業を営む事業所について、産業分類別、従業者規模別、地域別等に従業者数、商品販売額等を把握し、我が国商業の実態を明らかにし、商業に関する施策の基礎資料を得ることを目的として実施します。
- 調査票は平成26年6月末日までにお届けします。7月1日以降に提出をお願いします。

◆調査の意義・重要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いいたします◆

政府の統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください

調査員は、「調査員証」を必ず携行しています。不審に思われた場合は、「調査員証」の提示を求めらるか、下記へお問い合わせください。

総務省 経済産業省 都道府県 市区町村

●問い合わせ先 企画財政課 広報統計係（本館2階） ☎64-5806

けんこうとうみ+10ミニッツ

小さな変化を応援します!

# 2014TOMIずくだすポイント キャンペーン

(長野県地域発元気づくり支援金活用事業)

このキャンペーンは、より多くの方に無理なく気軽に楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくことを応援するものです。皆さまふるってご参加ください!

☆キャンペーン期間 平成27年3月31日(火)まで(ポイント獲得と景品交換のできる期間)

☆対象者 市内在住の16歳以上の方

☆参加方法

①「2014 TOMI ずくだすカード」を受け取ろう!!

市の健康保健課、市役所総合案内、北御牧庁舎、第一体育館、中央公民館、地区公民館(滋野・祢津・和)、健診を実施している市内医療機関、(公財)身体教育医学研究所、ゆうふるtanaka、湯楽里館、御牧乃湯、明神館、健康づくりに関するイベント会場で発行します。

②ポイントを集めよう!!

人間ドックや健診受診、健康づくり関連の教室、各種イベントなどに参加するとポイントがもらえます。

③ポイントを景品と交換しよう!!

15ポイント集めたら、健康保健課窓口で達成者だけがもらえるオリジナルグッズ等の景品と交換できます。商品の数量には限りがありますので、お早めにどうぞ!さらにダブルチャンス!

達成者の方に抽選で豪華な特典をご用意いたします。どうぞお楽しみに!



ポイント	ポイントキャンペーン対象事業	
3ポイント*	人間ドック、職場等で実施する健診、特定健診、後期高齢者健診、若年健康診査(窓口を受診したことがわかる領収書・結果等をご持参ください) ※8月までの受診で4ポイント(スタートキャンペーンで増ポイント!)	
2ポイント	市が実施する健康診査後の保健指導、身体教育医学研究所が主催する講座等	
1ポイント	健康保健事業	食べ方見直し塾、キホンの運動教室 ゲートキーパー養成講座、こころの健康づくり講座 もうすぐママパパ学級、乳幼児健診、離乳食教室 健康保健課提案のウォーキングコースを自分で歩く
	各種イベント	湯の丸高原つつじ祭り(6月22日) 市民まつり(8月2日) 巨峰の王国まつり(9月20・21日) 火のアートフェスティバル(10月11・12日) 市民マラソン大会(11月2日) 海野宿ふれあい祭(11月23日) ※今後、各種イベントは順次追加予定です。
	ずくだすカード発行時(ボーナスポイント)	

●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

# 市政懇談会『ごみ処理の状況と生ごみのリサイクル』を開催します

東御市では、ごみ減量化・資源化を推進し、諸計画におけるごみ減量化目標値を達成するため、平成26年度から生ごみリサイクル施設建設を含む、全市的な生ごみのリサイクルシステム構築に向けて具体的な業務を開始しました。

市民の皆さんにご理解をいただける堆肥化施設及び収集システムづくりを目指し、基本方針や基本フロー等の検証・立案を進めていきます。

つきましては、市の生ごみリサイクルの考え方や資源循環型施設建設の進捗状況等の説明・報告会を開催します。

市民の皆さんどなたでも参加できます。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

◎日時 6月21日(土) 午後1時30分(受付開始 午後1時)

◎会場 中央公民館 2階 講義室

- ◎内容
- ・資源循環型施設の建設について
  - ・東御市を取り巻くごみ処理等の状況について
  - ・東御市におけるごみ減量化・資源化の取り組みについて
  - ・生ごみリサイクル施設建設及び生ごみリサイクルシステム構築に向けて

●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内) ☎63-6814

\*\*\*\*\*

## 危険物安全週間のお知らせ

6月8日(日)～6月14日(土)まで全国一斉に行われます

危険物安全週間推進標語は

「危険物 読みはまっすぐ ゼロ災害」です

私たちの周りには、たくさんの危険物があります。危険物といえば「ガソリン」や「灯油」を思い浮かべますが、他にも家庭で使用する「てんぷら油」「スプレー製品」「マニキュア」「除光液」「ペンキ」も危険物を利用した製品です。

これらは私たちにとって、なくてはならないものである反面、間違った取り扱いをすると「危険な物」になります。

危険物事故の多くは、管理不十分や使用方法の間違いなど人的原因によるものがほとんどです。危険物と上手に付き合い快適な生活をするために、事業所におかれましては、自主的な保安体制の確立をはかり、また市民の皆さんには、正しく安全な危険物取扱いをお願いします。



●問い合わせ先 東御消防署 予防係 ☎62-0119

# 児童手当の現況届提出のお願い

児童手当受給者（請求者）の方には、受給資格確認のため、毎年6月中に現況届を提出いただいています。

提出書類は、6月上旬に市から郵送します。注意事項をお読みいただき、必要事項を記入の上、下記の書類を添えてご提出ください。

なお、期限内に提出がない場合には、6月以降の児童手当の支給が一時保留となりますのでご注意ください。



- ☑提出書類
- ①児童手当現況届（同封）
  - ②添付書類 対象児童の健康保険証の写し
  - ③今年1月1日以降、東御市に転入された方は、前市町村発行の所得課税証明書（該当する方には、通知させていただきます）。

☑提出期限 6月30日（月）

☑提出窓口 下記へ持参いただくか、郵送願います。

※平成26年5月以降、児童手当の新規または、額改定（増額）請求手続きをされた方は、今年度の現況届は提出する必要はありません。したがって、書類は送付しませんので予めご了承ください。

## 6月10日（火）は児童手当の支払日です



今回の支払内容は、2月～5月分です。10日以降に預金通帳の記帳等でご確認ください。

なお、児童手当の新規・額改定（増額）請求手続きを5月20日以降にされた方は、今回（6月10日）のお支払いはありません。次回10月の支払いになりますので予めご了承ください。（10月の支払日については広報お知らせ版で後日お知らせします。）

また、請求手続きがまだお済みでない方は、お早目の手続きをお願いします。公務員の方につきましては、勤務先で手続き・支払等をご確認ください。

●提出・問い合わせ先 福祉課 福祉推進係 ☎64-8888  
〒389-0502 東御市鞍掛197 総合福祉センター

## 今月の「人権よろず相談所」

◆日 時 6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

平成26年度

# 各種検診がはじまります

～1年に一度、各種検診・健康診査で健康状態と生活習慣を確認しましょう～

## ❶ 各種がん検診

受けられる方：対象年齢<sup>\*1</sup>の東御市民で、申し込みをされた方が受けられます。  
(保険証に関係なく受けられます。)

※1…対象年齢は平成26年度末(平成27年4月1日)現在の年齢です。

胃検診＝ABC検診	40歳～79歳の方	6月までに受診票を送付します。	市の健診と併わせて申し込まれた方は、受診票の送付はありません。
前立腺がん検診	50歳以上の男性		
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性		
喀痰検診	50歳以上、喫煙歴があり痰が出る方	検診日に合わせて受診票を送付します。	
肺がんらせんCT検査	41歳以上で奇数年齢の方		
婦人科 (子宮頸がん等)検診	20歳以上の女性	集団：検診日に合わせて受診票を送付します。 個別：5月に受診票を送付しました。	
大腸がん検診	40歳以上の方	申し込みは必要ありません。直接市内指定医療機関で受けてください。	

\*申し込みがお済みでない方は、お早めに下記へお申し込みください。

## ❷ 生活習慣病予防のための健診(特定健診・健康診査・後期高齢者健診)

ご加入の医療保険(東御市国民健康保険、協会けんぽ等)と年齢によって受け方が異なります。

市で行う健診	19～39歳の方で、加入保険に関係なく	申し込みをされた方へ、6月頃受診券を送付します。
	75歳以上の方	
	40～74歳で、東御市国民健康保険の方	6月頃、受診券を送付します
	<b>【実施期間】 6月2日～平成27年1月31日</b> (休診日は除く) <b>【受診方法】</b> 市内の指定医療機関でご都合のよい日時に受診できます。 詳しくは受診券に同封の案内をご覧ください。 <b>【持ち物】 受診券(黄色のA4冊子)、保険証、健診費用</b> *受診の際には忘れずにご持参ください。 <b>【健診内容】</b> 身体計測、血圧・尿検査・血液検査等 申し込まれた方は、前立腺がん検診、ABC検診(胃検診)と一緒に受けられます。 *人間ドックを受診される方は、改めて健診を受ける必要はありません。	
40～74歳で、東御市国民健康保険以外の方	保険証の発行元が健診を実施します。発行元へお問い合わせください。	

\*詳しくは「けんしんカレンダー平成26年度」をご覧ください。下記へお問い合わせください。

●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

# 平成26年度 生涯学習講演会

「脊椎動物がどう進化してきたのか」私たち脊椎動物の先祖は？恐竜も脊椎動物！でも、肺呼吸とえら呼吸に分かれています。不思議な事ばかりで、興味が湧きますね。そんなお話を聴いてみませんか。

📅 日 時 6月29日(日)  
午後1時30分～午後3時  
(開場：午後1時)

📍 場 所 中央公民館 2階 講義室

聴講無料 申込不要

👤 講 師 米国カリフォルニア大学教授  
古脊椎動物学者 進化生物学者  
もたに りょうすけ  
藻谷 亮介 先生



📖 演 題 『生き物の進化をたどって』  
— 恐竜時代の地球温暖化と魚竜の進化 —

## 📖 交流会

講演会終了後、藻谷亮介先生と気軽に話をしてみませんか。またとないチャンスですので、講演を聴いて疑問に感じたことなどについて質問してみましょう。

主催／東御市公民館 東御市教育委員会

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 (中央公民館2階) ☎64-5885

# 田中地区人権啓発学習会

下記日程のとおり、田中地区における人権啓発学習会を開催します。私たちの身のまわりにある人権問題を、他人事ではなく身近な問題としてみんなで考え、話し合ってみませんか。隣近所にも声を掛け、ぜひお出かけください。

◎時 間 午後7時～午後9時

開催日	会 場	開催日	会 場
6月16日(月)	加沢公民館	6月20日(金)	海野宿ふれあいセンター
6月17日(火)	常田公民館	6月23日(月)	西海野公民館
6月18日(水)	田中公民館	6月24日(火)	白鳥台公民館
6月19日(木)	県公民館	6月25日(水)	城ノ前公民館

●問い合わせ先 教育課 人権同和教育係 ☎64-5902

●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。

# 第11回東御市消防ポンプ操法 ラッパ吹奏大会

この大会は、日頃の訓練の成果を発表するとともに、災害現場で士気のある迅速で安全な行動がとれることを目的に行います。

地域に根ざした消防活動を目指し取り組んでいる消防団員に、温かい声援をお願いします。



**日時** 6月15日（日）午前7時～正午

**会場** 東御中央公園グラウンド

（天候によりグラウンドが使用できない場合は、会場を変更します）



操法練習時には消火栓を使用することもあり、一部水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけすることがありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884

●問い合わせ先 消防課 消防団係（東御消防署内）☎62-0119

いよいよプールの季節です！

# 市民プール 6/28(土) オープン



市民プール専用 ☎62-0625

開設期間中（6/28～9/7）のみ、お間違えのないようお願いします

**【入場料】** 3歳以上中学生以下……100円  
 一般（高校生以上）…300円  
 （1回につき） （午前・午後の入替制）

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係  
 （特非）東御市体育協会（第一体育館内）☎62-2200

②6 一般（大人用）  
**市民プール無料券**

（1枚につき一名様限り）

入場時間 9:30～12:30

13:30～17:00

開設期間 平成26年6月28日(土)～9月7日(日)

②6 一般（大人用）  
**市民プール無料券**

（1枚につき一名様限り）

入場時間 9:30～12:30

13:30～17:00

開設期間 平成26年6月28日(土)～9月7日(日)