



ピアノ こすだ みき
小須田 美喜



フルート さいとう まゆ
斎藤 麻由

第44回ロビーコンサート

新春フルートのしらべ

♪アンダンテ／モーツァルト ♪早春賦／中田 章 ほか

1月25日(日) 13:30開演 入場無料



sun-terrace.jp

〒389-0515 東御市常田505-1
■窓口受付 9:00~17:30

■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262
■開館時間 9:00~22:00

上小美術教育研究会

美術館の普及活動と先生たちの作品展

これまでの多様な取り組みを、
画像やパネル、作品などで紹介

- 学校と連携した授業支援や協力
- 美術を通じた、社会への働きかけ

図工
美術

授 業 へ の 思 い

み ん な
本 当 は
熱 血 先 生
アイデア 授業案 他教科の先生と 共有 ??が !!に

絵画、彫刻、書、写真など40点
●授業者としての決意

**1月31日(土)
~2月15日(日)**
入場無料 会期中無休

2月7日(土) 13:00~ ワークショップ「見る人×作る人」一対話による鑑賞
ギャラリートーク「もしもこんな授業ができたなら」



当日は、ツイッターで意見、質問などをリアルタイムで受付します。

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



普及活動サポーター募集

鑑賞授業やワークショップなどで、ガイドやアシスタントをやってみませんか？

☎ 0268-62-3700 (丸山晚霞記念館) または 0268-75-2717 (文化財文化振興係)
✉ syougai-gakusyu@city.tomi.nagano.jp

■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9:00~17:00 ■上記会期中、丸山晚霞作品の展示はございません。

青木繁「落葉径」1902年



1月19日(月) ~2月13日(金)

館内整備、作品整理のため、休館いたします。

梅野コレクション、近年寄贈、寄託された秀品を一堂に

梅野記念絵画館の美展
2月14日(土) ~3月29日(日)

Since 1998

梅野 記念 絵画館
www.umenokinen.com

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

みんな集まれ！白銀の世界へ
第52回 湯の丸スキー大会
ジャイアントスラローム

3月1日（日） 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ
午前9時30分 スタート！

部門	組 別	参加資格	部門	組 別	参加資格
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子	9部	女子3部	40歳～59歳の女子
2部	ハンディキャップ男子	ハンディキャップ男子	10部	女子2部	25歳～39歳の女子
3部	女子低学年	小学校4年生以下の女子	11部	女子1部	中学生～24歳の女子
4部	女子高学年	小学校5・6年生の女子	12部	男子4部	50歳～59歳の男子
5部	男子低学年	小学校4年生以下の男子	13部	男子3部	40歳～49歳の男子
6部	男子高学年	小学校5・6年生の男子	14部	男子中学生	中学生の男子
7部	女子シニア	60歳以上の女子	15部	男子2部	30歳～39歳の男子
8部	男子シニア	60歳以上の男子	16部	男子1部	高校生～29歳の男子

（年齢の起算は、平成27年3月1日現在）

★参加料 高校生以上 3,000円 小・中学生 1,500円

★申込方法

☆直接または現金書留による申込方法

申込期間 平成27年1月16日（金）～2月20日（金）

（現金書留は当日到着分まで）

受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分（最終日の20日は午後5時まで）

申込書に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて下記へお申し込みください。

☆インターネット「デジエントリー」<http://dgent.jp/>による申込方法

申込期限 平成27年2月19日（木）まで

参加料の入金は、ペイジーかコンビニ決済となります。

- ★その他
- ・大会要項及び「申込書」は、下記にてお受け取りいただくか、観光協会ホームページからもダウンロードできます。<http://www.tomikan.jp>
 - ・小学生のリフト代は無料です。

★表彰等★

☆各部門の優勝者及び2位、3位までは、賞状及びトロフィー、賞品があります。

☆3部から6部は4位から10位まで、その他の部門は、4位から6位まで賞品があります。

☆参加者全員の総合順位で、飛び賞があります。

☆参加者全員に記念品を贈呈します。



〒389-0404 東御市大日向337

●申し込み・問い合わせ先 第52回湯の丸スキー大会実行委員会事務局（商工観光課内）

☎67-1034 FAX67-3337

**「地域発 元気づくり支援金」を
活用してみませんか**

長野県は、「地域発 元気づくり支援金」により地域づくりを实践される皆さまを支援いたします。

「地域をよくしたい。」「こんな活動をしてみたい。」と考えている皆さま、地域づくりに「地域発 元気づくり支援金」を活用してみませんか。

対象団体 NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など（公共的団体等）

👤元気づくり支援金の概要

【対象となる事業】

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業のうち、次に掲げる事業を対象とします。

- (1) 地域協働の推進に関する事業（例：地域づくり市民フォーラムの開催）
- (2) 保健、医療、福祉の充実に関する事業（例：健康講座の開催）
- (3) 教育、文化の振興に関する事業（例：文化・スポーツ振興のための交流イベントの開催）
- (4) 安全・安心な地域づくりに関する事業（例：住民支え合い災害マップの作成）
- (5) 環境保全、景観形成に関する事業（例：公園や里山の遊歩道整備・花木の植樹）
- (6) 産業振興、雇用拡大に関する事業（例：商店街活性化イベントの開催）
- (7) 市町村合併に伴う地域の連携の推進に関する事業（例：観光資源の開発）
- (8) その他地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業（例：婚活支援イベントの開催）

平成27年度の重点テーマ

- (a) 県と市町村との協働事業 (b) 自然エネルギーの普及、拡大
(c) 障がい者、女性、若者の雇用促進、就業支援
(d) 地域防災力の向上



支援金の交付

ハード事業 道路、水路、建物等の建設または改修、
1件10万円以上の備品の取得など3分の2以内

ソフト事業 ハード事業以外 4分の3以内 ※重点テーマに該当の場合は5分の4以内
 交付額が30万円を下回る場合は本事業の対象にはなりません。

 応募期限 2月2日（月）

■応募方法 下記まで応募書類を2部ご提出ください。応募書類は、長野県公式ホームページからダウンロードできます。

- 応募・問い合わせ先 地域づくり支援室 地域づくり支援係（本館2階） ☎71-6790
●問い合わせ先 上小地方事務所 地域政策課 ☎25-7112

**中央公園の「大型ローラー滑り台」は
全面改修工事のためご利用できません**

中央公園の「大型ローラー滑り台」が老朽化のため、全面改修工事を行います。3月中旬までご利用できません。ご理解、ご協力をお願いします。

- 問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係（第一体育館内） ☎62-2200

TOMI
すくだすポイント
対象事業

食べ方見直し塾 参加者募集

「生き生き長生き健康とうみ」を目指し、運動と共に大切な“食”の教室を開催します。春に向かってご自分やご家族の食生活を振り返ってみる、健診結果と食べ物のつながりを見る、健康的な調理のくふうを考えるなど、忙しい毎日の中でも簡単に始められる改善のポイントを見つけてみませんか。ご希望の内容をお選びください。

 **会 場** 東御市保健センター 調理室（総合福祉センター 2階）

 時間 午前9時30分～午後0時30分

 開催日

TOMI
すくだすポイント
対象事業



2月	内 容
5 日 (木)	食事の量やおいしい薄味のコツを知りたい方へ 試食あり
1 2 日 (木)	健診結果を良くするための、あなたの一日の適量は？
1 9 日 (木)	気になる糖質、上手に選んで食べたいあなたへ 試食あり
2 6 日 (木)	手軽に減塩、上手に脂肪を摂りたいあなたへ 試食あり

 **募集定員** 10名程度（19歳からおおむね74歳までの市民）

参加費 1回400円

 **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

BOOK童夢みまきからお知らせ



おはなし広場

- ・と き 2月5日(木) 午前10時20分～午前11時
- ・場 所 みまき未来館
- ・対 象 未就園児と保護者
- ・内 容 おはなしボランティアが、絵本の読み聞かせや紙芝居を行います。



●問い合わせ先 教育課 青少年教育係（中央公民館2階） ☎64-5906

「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応じます。

❖ 目 時 2月6日（金）午前9時～正午

❖場 所 東部人権啓発センター

❖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。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆その他 予約不要。直接会場へお越しください。



●問い合わせ先 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

スポーツ推進委員 募集

市内外のスポーツ行事の企画・運営などを行う、スポーツ推進委員を募集します。

- ◆募集人数 若干名
- ◆募集期限 2月27日（金）
- ◆応募書類 ・履歴書（市販のもので可能）・志望理由書（様式任意）
- ◆任 期 平成27年4月1日から平成29年3月31日まで
※詳しくは、下記へお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係（第一体育館内） ☎62-2200

市民病院の臨時職員を募集します

■業務内容

職 種	一般事務 (システム管理他)	社会福祉士	看護助手	看護師
業務内容	院内のシステム管理及び施設管理	市民病院における入退院等の際の患者支援	病棟における看護助手業務 ・療養生活上の世話（食事・入浴等） ・ベットメイキング及び看護用品等の整理	市民病院における看護師業務 ・病棟又は外来
募集人数	若干名	若干名	若干名	若干名
勤務期間	6カ月ごとの契約更新			
勤務時間	午前8時30分～午後5時15分		・日勤 午前8時30分～午後5時15分 ・遅出 午後1時～午後10時 週2～3回位（月10回前後）	・日勤 午前8時30分～午後5時15分 ・夜勤 月3～5回位 ※勤務時間、夜勤等相談可
勤務場所	診療事務部 医事係	患者支援部 地域連携室	看護部	看護部
応募資格	電子カルテ等システムに詳しい方	社会福祉士の資格を有する者	健康で遅出勤務が可能なる方	看護師の資格を有し、明るく、健康なる方
	※病院での勤務経験者優遇			
勤務開始日	平成27年3月1日予定			随 時

■応募方法

応募書類	履歴書 ・市販のものまたは、市民病院のホームページからダウンロードしてください。 ・免許証の写し（社会福祉士及び看護師で応募の場合）	
	http://hospital.city.tomi.nagano.jp/simin/	
応募方法	応募書類を下記へご持参またはご郵送ください。	
応募期限	平成27年1月30日（金） 必着	随時受付
採用試験	応募締め切り後、面接を行い採用を決定します。 面接につきましては2月中旬を予定しています。日程は後日ご通知致します。	応募受付後、面接を行い採用を決定します。 面接日につきましては後日ご連絡します。
その他	賃金等の諸条件につきましては、下記へお問い合わせください。	

●応募・問い合わせ先 〒389-0502 東御市鞍掛198番地 東御市民病院 庶務係 ☎62-1711

～未来と自分を変えられる～ キホンの運動教室

TOMI
すくすくポイント
対象事業

からだを動かすことの楽しさ、心地よさを体感できる健康支援プログラムです。
最近、体力の衰えを感じている方、きっかけが欲しい方、キホンを知りたい方。10年後の自分のために何か始めてみませんか？

日 程	内 容	服装・持ち物
2月6日 (金)	ストレッチング・筋肉トレーニング編 からだのすみすみまで、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 汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
2月13日 (金)	ウォーキング編 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 ☆荒天の場合は室内で運動します。	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
- ◇講 師 公益財団法人 身体教育医学研究所 健康運動指導士
- ◇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

東御市文化協会からのお知らせ

成沢臨舟と一門選抜書展

寒い時期ではありますが趣向をこらして展示いたします。是非ご覧下さい。

- ◇日 時 2月6日（金）～15日（日）午前9時～午後5時
（ただし、最終日は午後3時30分まで）
- ◇会 場 東御市文化会館 展示室（入場無料）
- ◇連絡先 書道部会（山岸）☎62-2956



●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

平成26年度『いきいき子ども講座』作品発表展

- ☆期 間 2月7日（土）～2月11日（水・祝）
- ☆場 所 中央公民館 2階 ロビー
- ☆内 容 「いきいき子ども講座」で学んだ子どもたちの成果を
展示します。



出展講座 毛筆習字をやってみよう、季節のお花を生けよう、元気な英語
実演発表 茶道こども教室（2月7日（土）午前11時～正午）

●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

✧ 乳幼児健康診査

TOMI
すくすくポイント
対象事業

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（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 カ月児・2 歳児歯科健診のときは歯ブラシ（本人用・仕上げ用）・コップをご持参ください。

期 日	内 容	対 象 者
1 月20日(火)	3 歳 児 健 診	平成23年11月生まれの方
22日(木)	1 0 カ 月 児 健 診	平成26年 3 月生まれの方
27日(火)	1 歳6カ月児健診	平成25年 7 月生まれの方
28日(水)	4 カ 月 児 健 診	平成26年 9 月生まれの方
29日(木)	2 歳児 歯 科 健 診	平成24年11月生まれの方

期 日	内 容	対 象 者
2 月17日(火)	3 歳 児 健 診	平成23年12月生まれの方
18日(水)	1 0 カ 月 児 健 診	平成26年 4 月生まれの方
19日(木)	2 歳児 歯 科 健 診	平成24年12月生まれの方
24日(火)	1 歳6カ月児健診	平成25年 8 月生まれの方
25日(水)	4 カ 月 児 健 診	平成26年10月生まれの方

✧ 個別予防接種 実施期間：通 年

予 約：保護者（希望者）は医療機関に直接ご予約ください。

持 ち 物：母子手帳、予診票、体温計

料 金：無 料 ※対象期間以外の接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。



✧ 個別予防接種実施医療機関

✧ 日曜当番医

✧ 日曜当番医 ✧

医療機関名	電話番号	日曜当番日
祢津診療所（子宮頸がん以外実施）	62-0273	
長谷川耳鼻咽喉科（BCG、高齢者用肺炎球菌以外実施）	62-2006	
酒井医院	64-3170	1 月25日
ささき医院（BCG、日本脳炎以外実施）	64-3711	2 月15日
ほしやま内科	62-3115	1 月18日
春原整形外科クリニック（BCG以外実施）	64-6200	
せき内科クリニック（BCG以外実施）	64-7171	2 月 8 日
中島医院	67-2777	2 月22日
東御記念セントラルクリニック	62-1231	
東御市民病院	62-0050	2 月 1 日
東御市立みまき温泉診療所（BCG以外実施）	61-6002	

- 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

上田小児歯科医師会

「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

夜間の内科・小児科診療 上田市内科・小児科初期救急センター 午後8時～午後11時
小児科（15歳以下）☎21-2233 内科 ☎21-2280（電話で診療受付をしてください）

教室や催し

TOMI
すくすくポイント
対象事業

✧ ごっくん離乳食教室

- ・と き 2 月 2 7 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26年 9 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 2 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26年 6 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してください。

❖ 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。

❖ こころの相談

- 予約制 ☎64-8882
- ・と き 2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。

●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

◎地域活動支援センター

- ・対象者 障がいがある方、こころに病を持った方など
- ・と き 平日 午前10時～午後3時（祝日は除く）
- *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2階
- ・内 容 おしゃべりやゲーム、読書などをしながらゆっくり過ごしたり、調理、手芸、スポーツなどの活動を行います。
- *見学、ご利用希望の方は、下記または、さくら☎75-0603へご連絡ください。

◎陽だまりの会

（精神障がい者家族会）

- ・にちじ 2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
- *平成27年度の計画を立てましょう。

◎はーと・ほっと・サロン

- ・にちじ 2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、お茶を用意してお待ちしています。個別相談も行います。

◎花みずき会

（こころのボランティア会）

- ・にちじ 3月6日（金）午前10時
- ・ところ 総合福祉センター1階 102研修室
- *2月の花みずき会はお休みです。
- *一緒にボランティアをしてくださる方を募集します。見学、入会を希望される方は下記へご連絡ください。



●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

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

平成27年度長野県シニア大学入学生募集

○入学資格/おおよね60歳以上の上田市・東御市・長和町・青木村及び坂城町・千曲市在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に地域活動をめざす方。

なお、平成24年度以前に長野県シニア(老人)大学を卒業された方も入学することができます。

○募集人員/80名

○講義日/年間15日午前9時30分～午後3時(5月～2月)修業年限は2年間

○教室/上田合同庁舎6階講堂及び庁舎内共済会館

○学習内容/生きがいと健康づくり、地域活動を積極に行うための幅広い分野の学習・実践を行います。

- ・教養講座(知識や教養を身につける講座)
- ・技能講座(趣味や健康づくりの講座)
- ・実践講座(社会参加活動を実践する講座)

この他に、学生自治会活動、研修旅行や諸行事などの自主的な学生生活が行われています。

○授業料等/年間8,500円を負担していただきます。(授業料の改訂時は改定後の授業料)
また、教材費の一部、学生自治会などの諸活動に要する経費が必要となります。

○募集期間/2月2日(月)～2月27日(金)

○応募方法/入学願書作成の上、下記へご提出ください。

○その他/詳細につきましては、(公財)長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。入学者の決定は、3月下旬に本人へ通知されます。

※「入学願書」は中央公民館2階にもご用意しています。

●申し込み・問い合わせ先

長野県上田保健福祉事務所 福祉課 ☎25-7124

自動車の登録・検査手続きはお早めに

毎年、3月下旬は、自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは、1カ月前から受検できますので、なるべく2月中に。廃車・名義変更の手続きは、3月中旬までに申請をお願いします。

●問い合わせ先/国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局
登録 ☎050-5540-2042(音声案内)
検査 ☎026-243-5525

長野県最低賃金のおしらせ

最低賃金制度は最低賃金法に基づき、「国が賃金の最低額を定め使用者はその金額以上の賃金を労働者に支払わなければならない」とされている制度です。

長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額728円に改正されました。

この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。

また、最低賃金の引上げに向けた相談窓口がありますので、是非ともご活用ください。

●問い合わせ先/上田労働基準監督署 ☎22-0338

「長野県後継者バンク」を開設しました

創業を目指す方などと、後継者を探す事業者との効果的なマッチングを促進し、創業の実現と後継者を必要とする事業の継続を支援する仕組みとして、「長野県後継者バンク」を開設しましたので、ご活用ください。

○既存事業のノウハウの承継

これまで培われてきた人脈・知名度・仕入先・販売先などの経営資源や経営ノウハウを承継することが可能となります。

○創業コストの抑制

既存の店舗等をそのまま活用することで初期コストを抑えることができるなど、少ない資金での創業の可能性が高まります。

○登録方法

支援を受けたい創業を目指す方などは、ながの創業サポートオフィスまたは最寄りの商工会議所・商工会に登録申込書を提出していただきます。

●問い合わせ先/

長野県事業引継ぎ支援センター ☎026-219-3825

エボラ出血熱について

西アフリカで流行している「エボラ出血熱」は、エボラウイルスの感染によって起こる感染症です。ワクチンや特別な治療法がなく感染すると高い致死率をもたらしますが、日本国内での発生事例はありません。

「エボラ出血熱」は、エボラウイルスに感染し発症した患者の体液等に十分な防護なしに触れた際に、傷口や目などの粘膜からウイルスが侵入することで感染します(接触感染)。一般的に空気感染はしないといわれていますので、国内に感染者のいない現状では感染の危険性はありません。

アフリカ等の発生国から帰国した際は、検疫所の指示に従い、万一帰国後21日以内に発熱症状がみられた場合は、速やかに保健所または検疫所に連絡してください。

●問い合わせ先

長野県健康福祉部 保健・疾病対策課 ☎026-235-7148

地域包括支援センターからのお誘い

「最近動いていないな」「人と話す機会もないし…」「認知症になりたくない!!」「…でも、何からやればいいんだろう?」そんな方にオススメです。65才以上の方ならどなたでも!!

らくらく教室 (各公民館)

レクリエーション、ストレッチや筋力トレーニング、ます目のあるマットを使った運動

* 滋野コミュニティセンター 午前10時～午前11時

毎週火曜日 (2月3日・10日・17日・24日)

* 祢津公民館 午後2時～午後3時

毎週水曜日 (2月4日・18日・25日)

* 和コミュニティセンター 午前10時～午前11時

毎週月曜日 (2月2日・9日・16日・23日)



東御はつらつ体操inゆうふる (ゆうふるtanaka)

午後3時～午後4時

青竹やチューブ、バランスボール、ます目のあるマットを使った運動

毎週月曜日 (2月2日・9日・16日・23日) 入館料500円 (入浴可)

筋トレ教室 (総合福祉センター 3階)

午後2時～午後3時

スクワットや腹筋などの筋力トレーニング

毎週火曜日 (2月3日・17日・24日)

筋のばし教室 (総合福祉センター 2階もしくは3階)

午後2時～午後3時

ヨガの要素を取り入れた体操

毎週木曜日 (2月5日・12日・19日・26日)

脳いきいき相談 (総合福祉センター)

電話でご予約ください

脳いきいき度チェックと生活相談

祝日を除く毎月第2・4水曜日 (終日) 予約制 2月25日

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

消防団活動にあなたの力を

消防団は文字通り「地域防災力の中核」として、地域の安全と安心を守るため重要な役割を期待されており、県内各地に発生したさまざまな災害や人命救助の現場で活動する消防団員は、地域に欠かせない貴重な存在として認識されているところです。

しかし、残念ながら県内消防団員数は減少傾向にあります。地域と深いつながりを持つあなただからこそできることや、女性の活動の場もたくさんあります。

あなたも消防団員として、かけがえのないふるさとと一緒に守りませんか。

詳しくは、お住まいの市町村消防団担当課または上小地方事務所地域政策課までお問い合わせください。

●問い合わせ先

長野県危機管理部 消防課 ☎026-235-7182

第8回横塚からの春一番 野蔓工芸作品展示会

野蔓で作った籠、リース、ランプシェード、オブジェを展示します。

○日時 / 2月14日 (土) ~ 25日 (水) 午前10時～午後4時

○場所 / ギャラリーすみれ ☎64-0013

●問い合わせ先 / 「四季の森」里山を守る会

☎62-3850・090-2671-4806

信州山岳環境魅力発信フォーラム

信州の山や自然公園の魅力を発信するとともに、県民の皆様と自然環境を守る仕組みづくりについて考えるフォーラムを開催します。

全国、さらには世界に誇れる長野県の山岳環境の魅力を再確認し、その魅力を守り、生かしていくことを共に考えましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

○日時 / 2月15日 (日) 午前10時～午後3時30分

○場所 / 長野市東部文化ホール・長野市立柳原公民館 (長野市大字小島804番地5)

○内容 / ・オトメ☆コーポレーションによる

「『信州山ガール』への挑戦」活動報告

・信州の山の保全と活用を考えるトークセッション

・生物多様性の確保を考えるフロアディスカッションなど

●問い合わせ先

長野県環境部 自然保護課 ☎026-235-7178

東御市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画の素案について ご意見(パブリックコメント)を募集します

東御市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画は、平成27～29年度の高齢者に関する各種保健福祉事業や介護保険制度の円滑な実施に関する総合的な計画として、取り組む課題を明らかにし、目標等を定めるものです。

計画策定に向け素案ができましたので、市民の皆さまのご意見・ご提案を募集します。

【閲覧期間及び意見募集期間】平成27年1月16日(金)～2月5日(木)

【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、祝日を除く)

中央公民館 2階〔時間〕午前8時30分～午後9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・木曜日の午後、土・日曜日、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ご提出ください。

- ①閲覧場所に設置してある投函箱への投函
- ②郵便、ファクシミリによる送付
- 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その他の団体
- 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
- ⑤今回の事案についての政策等の内容に関係のある方

【意見の取り扱い】

お寄せいただいたご意見などは、素案の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。

〒389-0502 東御市鞍掛197番地
●提出・問い合わせ先 福祉課 高齢者係 (総合福祉センター内)
☎64-8888 FAX64-8880 E-mail: kaigo@city.tomi.nagano.jp

株式会社唐沢農機サービス 中古農機展示会 2015年 2月7日(土)・8日(日)9:00～16:00

農機格納整備講習会 参加費無料

●プロが教える作業前点検・作業後点検 ●プロがすべて教える格納整備講習

2月8日(日) AM10:00～11:00 管理機・トラクター
PM 2:00～ 3:00 刈払機・スピードプレイヤー(SS)

新品&中古農機販売
出張&格納修理

お申込み
電話またはFAXにて
お申込み下さい

0268-62-5262
FAX.0268-63-7085

〒389-0512 東御市滋野乙3012 唐沢農機サービス

〈広告欄〉



とうみチャンネル



《番組案内》1月16日(金)～2月5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。

16日	(金)	とうみキッズ12月号
17日	(土)	第10回ひだまり杯ライオンズカップ ドッジボール大会 (11月29日)
18日	(日)	第4回東御市民大学講座 健康とスポーツ講演会 講師：大橋俊夫氏 (11月29日)
19日	(月)	第30回祢津地区ミニ駅伝大会 [再]
20日	(火)	第11回東御市駅伝大会 [再]
21日	(水)	第63回長野県縦断駅伝競走 ～上田東御小県チーム～ [再]
22日	(木)	第31回TNS定期演奏会 [再]
23日	(金)	祢津東町歌舞伎 長野公演 祢津東町歌舞伎保存会／ 祢津小学校子ども歌舞伎クラブ [再]
24日	(土)	コールレインボー 「ともに楽しむ音楽会」 (11月30日)
25日	(日)	第11回東御市合唱祭 (12月7日)
26日	(月)	第4回子育て支援サポーター養成講座 講演会「地域みんなで子育て支援」 ～ここに原風景を育てよう！～ [再] 講師：汐見稔幸氏

27日	(火)	きかせて！子守唄 西館好子さんをお招きして [再]
28日	(水)	繁茂するササの消長 ～根子岳と湯の丸山に見る～ [再] とうみキッズ12月号 (10時、16時、22時)
29日	(木)	第10回ひだまり杯ライオンズカップ ドッジボール大会
30日	(金)	第4回東御市民大学講座健康と スポーツ講演会 講師：大橋俊夫氏 [再]
31日	(土)	平成27年東御市消防出初式 (1月11日)

2月 1日	(日)	第11回クリスマスピアノコンサート (12月13日)
2日	(月)	近未来の小商い～ 山の上のパン屋に人が集まる理由 講師：平田はる香氏 [再]
3日	(火)	「東御の日」記念講演会 「地方の課題と可能性」 [再] 講師：村山元展氏 (高崎経済大学教授)
4日	(水)	信州・果物と朗読紀行「クルミ物語」 [再]
5日	(木)	月刊とうみチャンネル1月号～前半～

※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～】

東御市内の話題や、保育園・幼稚園、学校の活動をお伝えします！

「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。

ケーブルテレビのデジアナ変換サービス（地デジ放送をアナログ放送の方式変換して再放送する）は平成27年3月31日（火）に終了します。アナログ放送で視聴されている方は、対策が必要な場合があります。ご不明な点等はお問い合わせください。

●問い合わせ先 総務省 地デジコールセンター

☎0570-07-0101・03-4334-1111（平日午前9時～午後6時）

●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

東御市周辺のおすすめ霊園

- ①御牧原 ほたるの里 絆霊園
- ②向陽院 自由墓苑（上田市塩川）
- ③小牧山 自由霊園（上田市諏訪形）
- ④小諸善光寺 大雄寺墓苑（小諸市東雲）

※その他多数、ご紹介できる墓苑がございます。

お気軽に
お問い合わせください

墓石・墓苑の

中部電力生活協同組合指定店

営業時間／9:00～17:00 定休

墓地探しはお任せください。～ご先祖供養は心のやすらぎ…。
時代に合わせた墓地・墓石をご提案いたします～

永代
使用料
5万円～

絆霊園のポイント／絆霊園は当社が企画・設計した新しい時代の霊園です。

お墓のご相談
無料受付中!!

- 先祖代々のお墓をキレイにしたい…
- お墓の場所を移転したい…
- 後継ぎがないけど、お墓はどうしよう…
- 本家の墓地から、新しく独立したお墓が欲しい…
- 予算をかけず、お墓は作れないの？…

※様々な
お墓についての悩み、
ご相談ください。

きずな

株式会社
絆コーポレーション

☎0120-085-927

■上田市秋和473-1(明和ビル) TEL.0268-71-0911 FAX.0268-71-0990
■軽井沢事務所／北佐久郡御代田町草越1174-41 TEL.0267-32-1161
■絆霊園事務所／東御市御牧原1799-2 TEL.0268-67-0655

ご相談および霊園のご見学希望の方は
ご自宅からの送迎サービス実施中!!

http://www.kizuna-corp.co.jp 絆コーポレーション 検索



平成27年2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

2月2日(月) 親子運動遊びに参加しよう

2月19日(木) ひなかざりをつくろう!

場 所 中央公民館

持ち物 のり、クレヨンなど

滋野のびのびっこひろば

2月26日(木) 読み聞かせ

場 所 東部子育て支援センター

祢津のびのびっこひろば

2月6日(金) 祢津ぽけっとひろばに参加しよう

和のびのびっこひろば

2月2日(月) 親子運動遊びに参加しよう

2月13日(金) 和ぽけっとひろばに参加しよう

ぽけっとひろば

内 容：音楽・リズム遊び

時 間：午前10時～午前11時30分

持ち物：水筒、おやつ(おにぎり可)など

2月3日(火) 東部子育て支援センター

2月5日(木) 滋野コミュニティーセンター

2月6日(金) 祢津公民館

2月13日(金) 和コミュニティーセンター

2月17日(火) みまき未来館

あくあくひろば

2月2日(月) 午前10時～11時

親子運動遊び(身体・渡邊真也先生)

※対象年齢は1歳半～3歳です。

2月9日(月) 午前10時30分～11時30分

ママ～ずのリズムあそび

2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)

2月12日(木) 午前10時～11時

おもちゃドクター

2月23日(月) 午前10時30分～11時

ママ～ずのおはなし絵本

2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「トラブル・困った時の対処法」

2月26日(木) 午前10時～11時

子育て期の母親のための就業相談

(長野県・女性就業相談員)

2月26日(木) 午前11時～11時30分

すくすくのおたんじょう会(2月生まれ)

(今月の催しは武井歯科衛生士さんのおはなしです)

みまき未来館

時 間：午前10時～午前11時30分

2月4日(水) ふれあいひろば

(上田いずみ園の先生)

2月5日(木) おはなしひろば(Book童夢)

2月12日(木) わんぱくピクス(中村佐智子先生)

2月18日(水) 0歳児のママひろば

2月26日(木) おもちゃドクター

●問い合わせ先

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(北御牧児童館内) ☎67-3676

2月の園開放

市立保育園

2月は園開放はありません。

海野保育園 ☎62-2800

2月18日(水)

午前9時30分～午前11時

リズム・わらべうた遊びをしましょう

くるみ幼稚園 ☎62-0164

2月14日(土) 午前10時～正午

春のくるみ会

サンテラスホールで発表会



新着本案内



◆一般書

- 未来の図書館、はじめませんか？
岡本真・森旭彦：著
- 生と死をめぐる断想
岸本 葉子：著
- 人生を考えるのに遅すぎるということはない
安藤忠雄・三國清三：著
- 世界の城塞都市
千田 嘉博：著
- 佐藤可士和の打ち合わせ
佐藤 可士和：著
- 脳を育てる親の話し方
加藤俊徳・吉野加容子：著
- 町工場の娘 主婦から社長になった2代目の
10年戦争
諏訪 貴子：著
- いつでも手作りルームシューズ
日本ヴォーグ社：監修
- からだにいいお麴のレシピ帖
牧野 直子：著
- まんじゅう大好き！酒饅頭・温泉饅頭・全国饅
頭の本
メトロポリタンプレス：編
- 椿
有岡 利幸：著
- 認知症の母にキッスされ
ねじめ 正一：著
- たった、それだけ
麻耶 雄嵩：著
- 怜也と
椰月 美智子：著
- 店長がいっぱい
山本 幸久：著

◆児童書

- 食べているのは生きものだ
森枝 卓士：作
- ネイマール ピッチでくりだす魔法
マイケル・パート：作
- 星のこども
川島 えつこ：作
- 時のむこうに いま、ここにいる
山口 理：作
- 読書マラソン、チャンピオンはだれ？
クラウディア・ミルズ：作
- まほろ姫とブッキラ山の大テング
なかがわ ちひろ：作
- こぶたのぶーぶ
西内 ミナミ：作
- ママ、あのね
福田 幸広：写真
- オレときいろ
ミロ マチコ：作
- ぼくのでんしゃでんしゃ！
広瀬 克也：絵
- このパンなにパン？
ふじもと のりこ：作
- うちゅうスケート
たむら しげる：作
- サルくんとバナナのゆうえんち
谷口 智則：作
- いかだにのって
とよた かずひこ：作
- フワフワさんはけいとやさん
樋勝 朋巳：作

2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 2月21日（土） 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『ここもからだも ポッカポカ』
内 容
大型絵本 「もりのおふろ」ほか
紙芝居 「にらめっこしましょ あっぷっぷ」
絵 本 「かけっこ かけっこ」
ほか 手遊び・工作

★東御清翔高等学校の皆さんによる★

「えほんのくに」

日 時 1月21日（水）午後4時から
2月4日（水）午後4時から

★図書館職員による★

おはなし会

日 時 2月13日（金）
午前10時30分から
テーマ 「さむさなんかにまけないぞ！」
対 象 未就園児とその保護者
内 容 パネルシアター・手遊び
絵本の読み など



★休館のお知らせ★ 月末図書整理日 1月30日（金） 2月27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）

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

平成27年度『東北信市町村交通災害共済』 は3月31日(火)までに加入しましょう!

平成27年4月1日「東信地区交通災害共済組合」と「北信地域町村交通災害共済事務組合」は統合し、以前より少ない掛金でより良い制度となります。

■共済掛金

一人 400円 中学生以下 0円

平成27年度から中学生(平成12年4月2日以降に生まれた方)までは、公費(市負担)で自動加入となりますので手続きは不要です。

■会員期間

平成27年4月1日～平成28年3月31日

ただし、平成27年4月1日以降に加入申し込みされた方は、掛金納入日の翌日から平成28年3月31日までです。

■加入申込

加入を希望される方は2月上旬頃郵送されます、加入申込書(ハガキ)へ必要事項を記入いただき、最寄りの金融機関で掛金を納めてください。

■見舞金の請求方法

下記へ加入者証をご持参の上、申請書類に必要事項を記入し請求を行ってください。

■交通事故の場合の措置

交通事故(自損事故を含む)で負傷したときは、直ちに最寄の警察署に報告(道路交通法第72条)してください。正しく報告されていない場合(無届け)は、見舞金の支給制限を受けることがあります。

■共済見舞金の目安

交通災害区分	共済見舞金額	見舞金の目安は平成27年4月1日以降に発生した交通事故から適用となります。
死亡	1,600,000円	・入院・通院・基礎見舞金については、2日以上入院・通院が支給対象となります。
入院1日あたり	2,000円	・基礎見舞金に入院・通院の金額が加算されます。
通院1日あたり	1,000円	・傷害の支給限度額は400,000円です。軽車両の自損事故の傷害見舞金は80,000円を限度額とし、死亡にあつては、800,000円を限度額といたします。
基礎見舞金	20,000円	・はり、きゅう、マッサージなどの健康保険適用外治療は、主治医師の同意書がある場合のみ共済見舞金を支払います。
身障1・2級	1,000,000円	・故意・飲酒運転・無免許運転による事故の見舞金支払いはできません。
身障3級	600,000円	
身障4級	250,000円	

平成27年度 東北信市町村交通災害共済加入申込書

東御市 123456789012 東御 太郎

県281番地2 とうみアパート101号

東御 太郎 公費 加入 400

東御 正子 公費 加入 400

東御 やまと 公費 加入 0

東御 さくら 公費 加入 0

加入金額の計算

400円 × 2人 = 800円

200円 × 1人 = 200円

加入人数 2人

合計 800円

金融機関保管用

市町村控

加入者控

この会員証は、3年間保存してください。事故にあって共済見舞金を申請する時は、市役所・町村役場の交通災害共済係におたずねください。

交通災害共済加入者証(兼領収書)は、見舞金請求の際に必要になりますので、3年間なくさないように大切に保管してください。

実質0円です



●問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

「青少年健全育成講演会」

～子どもの良い育ちを目指して～

どなたでも参加いただけます。お誘い合わせのうえ、お出かけください。

 日 時 2月1日(日) 午後1時30分～午後3時

 **場 所** 北御牧公民館 講堂（北御牧庁舎2階）

聽講無料

講師 望月少年自然の家所長 ^{きそ}木曾 ^{しげる}茂氏

 **演 題** 子どもたちに生き抜く力を

主催／北御牧地区子ども会育成連絡協議会

●問い合わせ先 教育課 青少年教育係（中央公民館2階） ☎64-5906

明日の長野県農業を担う若人のつとめ

将来の長野県農業を担う県内各地の代表である青年農業者が一堂に会し、自らの農業経営や青年クラブ等における課題と活動または将来の農業における目標・夢を発表するコンクールを開催します。参加費は無料です。

❖日時 2月6日(金) 午前9時50分～午後5時(受付 午前9時から)

❖場 所 東御市文化会館 サンテラスホール

❖内 容 青年農業者の発表、意見交換会

- ①プロジェクト発表の部：農業経営等のプロジェクト活動の発表
②意見発表の部：青年農業者の想い・夢等の発表

ファーマーズトーク（意見交換）

テーマ「若手農業経営者 未来を語る」

県内及びゲストの若手農業経営者たちが、これからの経営・夢や想いを語り合います。

❖申込み 下記へ電話でお申し込みください。

農林課 農政係（別館2階） ☎64-5894

県庁農政部 農村振興課 担い手育成係 ☎026-235-7243

歯周疾患検診の期限は2月28日(土)です

歯周病は、40歳以上の約8割がかかっていると言われており、生活習慣病のひとつに数えられています。健康な人生を送るには、歯とお口の管理を年齢に合わせて続けていくことが大切です。歯周疾患検診では、むし歯や歯肉の状態等の総合検診を受けることができます。この機会にぜひ、自分のお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

＊費用 500円

※受診方法 受診票（お一人年1回のみ）は対象の方へすでに郵送されています。通知の中にある医療機関（休診日は除く）へ電話で予約してから受診してください。



●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 男女共同参画のつどい

～明日に向かって自分の意識や行動を見直してみよう～

男女が互いに認め合い助け合いながら、家庭・地域・職場・学校で、それぞれの個性と能力を活かして輝いて暮らせる社会、男女共同参画社会の実現に向けて「東御市男女共同参画のつどい」を開催します。

📅 日 時 2月14日（土）

聴講無料

申込不要

午後1時30分～午後3時40分

📍 場 所 東御市中央公民館 3階 講堂

📋 内 容
◇東御市男女共同参画推進基本計画の概要説明
◇地域での取り組みの紹介

👤 講 師 おちあい けいこ
落合 恵子 氏

（作家・東京家政大学女性未来研究所特任教授）

🗣 講 演 「自分を生きる ～それぞれが、それぞれの「色」に輝いて～」

📌 その他 託児（対象：未就学児）を希望の方は、2月6日（金）までに下記へお申し込みください。



■プロフィール

「書く」だけでなく「行動する」社会派作家として名高い。子ども・高齢者・女性等、社会構造的に声の小さい側に寄り添った作品多数。講演テーマは、人権を主軸に男女共同参画、育児、教育、介護、食の安全など多岐。また、子どもの本専門店クレヨンハウス、女性の本専門店ミズ・クレヨンハウス主宰。

■職歴・経歴

1945年栃木県生まれ。明治大学英米文学科卒業後、（株）文化放送に入社。アナウンサーを経て作家活動に入る。

日本で初めて女性の側から性暴力を告発した小説「ザ・レイプ」を発表し、大反響を呼ぶ。ただ単に批判するだけでなく、誰にとっても、わかりやすく考えられる「社会に共通な問題」にしていこうと努め、小説の形で表現し続ける。

また、人権問題に取り組んでいる海外の作家やジャーナリストとの交流も多く、女性問題や子どもの人権問題を世界に共通したテーマとしての視点から講演などの活動を積極的に展開。

主催／東御市 東御市男女共同参画のつどい実行委員会

共催／東御市男女共同参画推進会議 東御市女性団体連絡協議会

●申し込み・問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902