



卒業するキミへ、天使の歌声が贈るメッセージ

川嶋あい

トーク&ライブ in とうみ
3月21日(土・祝) 15:00開演

全席指定 前売券 当日券
一般 2,500円 3,000円
大学生以下 1,000円 1,500円

■プレイガイド■ 東御市文化会館 <http://xfun.ocnk.net/> なごしカメラ グリーンブックス・タカギ 平安堂(上田店、しおだ野店) ヒオキ楽器佐久平店

Sun Terrace
Lobby Concert 第45回ロビーコンサート

地元出身音大生による

早春を祝うアンサンブルの饗宴

♪ J.Bアーバン/ヴェニスへの謝肉祭 ♪ E.ショパン/バラード第1番短調
♪ E.モリコーネ(真嶋俊夫編曲)/モリコーネ・パラダイス ほか

3月1日(日)
13:30開演
入場無料



よもぎだ なつみ
逢田奈津美



まちだ りか
町田莉佳



やまもと なおや
山本直哉

東信在住のギター作家6人による

3月14(土) 13:30 尾尻雅弘 ギターコンサート
ロビー 入場無料

弦楽器製作者の仕事展 Vol.2

3月19(木) 19:00 夜会Vol.22

3月7(土) ~ 3月22(日) 10:00~18:00

おかざきりんてん **岡崎倫典ギターコンサート** ワンドリンク付 1,000円

東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262
■窓口受付 9:00~17:30 ■開館時間 9:00~22:00

Banka Museum Tomi City

丸山
晚霞
記念館

www.city.tomi.nagano.jp

デッサン紀行 —スケッチブックと旅— 2月21日(土) ~ 3月29日(日)

市内小学校の鑑賞授業、ワークショップで、ガイドやアシスタントをやってみませんか? (有償ボランティア)

■普及活動サポーター募集 ☎ 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 ■会期中無休 ■入館料 200円 (高校生以上)



よしだ たかし

吉田 卓作品と近年寄贈、寄託された秀品、計55作品

梅野記念絵画館の美展

開催中 ~3月29日(日)

さんさんかい

燦々会展

2月21日(土) ~ 3月8日(日) 3月1日(日) 14:00~
東御市在住の第一美術協会出品者11人による展覧会(指導:桶田明夫) **燦々会の集い**

みまき絵画会展 3月14日(土) ~ 3月29日(日)

Since 1998

梅野
記念
絵画館

www.umekoken.jp

■〒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)

異文化交流サロンを開催します！

異文化交流サロンでは、最近話題となっている出来事などをテーマとし、外国での状況や考え方について外国籍住民の皆さんから生の声を聴くとともに、意見交換を通じて互いの文化を尊重し合うことを目的として、毎年開催しています。

-

●申し込み・問い合わせ先 東御市アメリカ姉妹都市友好協会事務局（中央公民館2階）
☎64-5885

農作業のお手伝いさんを募集します

高齢化や担い手不足等により、労力が不足している市内農家の作業をお手伝いしていただける方を募集します。

-

[illegible]

田中保育園新園舎建物見学会開催

昨年から建設工事をしておりました田中保育園の新園舎が完成しますので、建物見学会を開催します。

-

●問い合わせ先 田中保育園 ☎62-1602

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、何かからやればいいんだろう？」そんな方は思いきってお出かけください！65才以上の方ならどなたでも参加できます!!

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 (3月3日・10日・17日・24日・31日)

* 柵津公民館 午後2時～午後3時

毎週水曜日 (3月4日・11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 (3月2日・9日・16日・23日・30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 (3月2日・9日・16日・23日・30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 (3月3日・10日・17日・24日・31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 (3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 3月11日・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

健康とうみ+10ミニッツ

「TOMI すぐだすポイントキャンペーン」2014

景品と交換しましょう! (3月末締め切り)

TOMI
すぐだすポイント
キャンペーン

寒い時期ですが、ウォーキング等でポイントを貯めて楽しく健康になりましょう!

さて、皆さまに参加いただいている、健康づくり事業「TOMI すぐだすポイントキャンペーン 2014」のポイント付与と景品交換は、3月31日(火)までです。15ポイント貯まった方は下記にて忘れずに景品と交換してください。

ダブルチャンス抽選を実施します!

○ 抽選対象者…15ポイント貯めて下記窓口へカードを提出した市民

○ 抽選対象となるカード提出期限…3月13日(金)

※すでに提出いただいている方は自動的に抽選の対象となります。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



● 提出・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

和公民館ふれあい講座 参加者募集

レザークラフト講習会

レザーを使って、素敵な小銭入れや、ご自身用、贈り物用にオリジナル作品を作ります。

- ☆日 時 3月7日(土) 午後1時～午後3時30分
☆場 所 和コミュニティセンター
☆定 員 7名
☆講 師 こばやし としこ 小林 俊子 さん
☆持 ち 物 はさみ、エプロン、古い歯ブラシ、セロハンテープ、目打ち（お持ちの方）
☆材 料 費 2,000円
☆申込方法 3月2日(月)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 和コミュニティセンター ☎62-0201（火・木の午後を除く平日）

★★

和公民館・北御牧公民館合同企画

布ぞうり講習会受講生募集

健康に良い布ぞうりを作ってみませんか？自分用はもちろん、ご家族の方にプレゼントしても喜ばれます。

- ※和コミュニティセンター 開催日／3月8日(日) 申込期限／3月2日(月)
※北御牧公民館 開催日／3月15日(日) 申込期限／3月9日(月)
※時 間 午前10時～午後3時
※定 員 各10名
※講 師 あおやま ひろこ 青山 寛子 さん
※持 ち 物 30cm(程度)ものさし、はさみ、木綿の布(90cm×2m位)、昼食
※材 料 費 1人100円
※申込方法 下記へお申し込みください。
※そ の 他 木綿の布は、ゆかたや布団カバーなどがお勧めです。
お一人1足。サイズは子ども用から大人用まで作ることができます。



●申し込み・問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201（火・木の午後を除く平日）
北御牧公民館（北御牧庁舎内）☎67-3311（平日の月～金曜日）

★★

東御市八重原土地改良区総代選挙

任期満了に伴う上記選挙が次の日程で執行予定です。

投票日 3月10日(火) 告示日 3月2日(月)

- ☑立候補手続説明会 □日時 2月24日(火) 午後1時30分から
□場所 市役所 本館2階 202号室

- ☑選挙される総代の定数 ・第1選挙区(下八重原) 18名 ・第2選挙区(中八重原) 8名
・第3選挙区(上八重原) 8名 ・第4選挙区(藤原田) 6名

●問い合わせ先 東御市選挙管理委員会（本館2階 総務課内）☎64-5809

✧ 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
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

期 日	内 容	対 象 者
3月17日(火)	3 歳 児 健 診	平成24年 1 月生まれの方
18日(水)	1 0 カ 月 児 健 診	平成26年 5 月生まれの方
19日(木)	2 歳 児 歯 科 健 診	平成25年 1 月生まれの方
24日(火)	1 歳 6 カ月児健診	平成25年 9 月生まれの方
25日(水)	4 カ 月 児 健 診	平成26年11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。

※各予防接種の詳細については「保健ごよみ」をご覧ください。



✧ 個別予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号
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
ささき医院（BCG、日本脳炎以外実施）	64-3711
ほしやま内科	62-3115
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
中島医院	67-2777
東御記念セントラルクリニック	62-1231
東御市民病院	62-0050
東御市立みまき温泉診療所（BCG以外実施）	61-6002

✧ 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

✧ ごっくん離乳食教室

- ・と き 3月27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10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

TOMI
すくすくポイント
対象事業



✧ もぐもぐ離乳食教室

- ・と き 3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 7 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 3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、下記へご連絡ください。

◎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
- *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。

◎はーと・ほっと・サロン

- ・にちじ 3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、個別相談も行います。

◎陽だまりの会

（精神障がい者家族会）

- ・にちじ 4月13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年度の活動について話し合いをしましょう。
- *3月の陽だまりの会はお休みです。



●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



3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

3月9日(月) お別れ会

場 所 中央公民館

持ち物 お皿、スプーン、フォーク、コップなど

滋野のびのびっこひろば

3月9日(月) ママ～ずのおたのしみコンサートに
参加しよう&お別れ会

場 所 中央公民館

祢津のびのびっこひろば

3月4日(水) お別れ会

場 所 祢津児童館

和のびのびっこひろば

3月6日(金) 和ぽけっとひろばに参加しよう&
お別れ会

ぽけっとひろば

内 容：交流会

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

3月3日(火) 滋野コミュニティーセンター

3月5日(木) 祢津公民館

3月6日(金) 和コミュニティーセンター

3月12日(木) みまき未来館

3月13日(金) 東部子育て支援センター

あくあくひろば

3月9日(月) 午前10時30分～11時30分

ママ～ずのおたのしみコンサート

～ピアノとうたとおはなし会～

3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)

3月12日(木) 午前10時～11時

おもちゃドクター

3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「だだこね・叱り方②

～親子で育つ向き合い術～」

3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)

3月26日(木) 午前11時～11時30分

すくすくのおたんじょう会 (3月生まれ)

みまき未来館

時 間：午前10時～午前11時30分

3月4日(水) ふれあいひろば

(戸谷美ち子先生)

3月5日(木) おはなしひろば (Book童夢)

3月11日(水) わんぱくピクス (中村佐智子先生)

3月18日(水) 0歳児のママひろば

(かばくん・歯科)

3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 (みまき未来館内) ☎67-3676

3月の園開放

市立保育園

3月の園開放はありません。

海野保育園

☎62-2800

3月の園開放はありません。

見学、保育体験、給食試食は随時
受け付けています。ご連絡ください。

くるみ幼稚園

☎62-0164

3月の園開放はありません。



新着本案内



◆一般書

- 日本国最後の帰還兵深谷義治とその家族
深谷 敏雄：著
- まるごとアコーディオンの本
三浦 みゆき：著
- 日本人はどう死ぬべきか？
養老孟司・隈研吾：著
- 「講談社の絵本」の時代 昭和残照記
永峯 清成：著
- 諏訪の神 封印された縄文の血祭り
戸矢 学：著
- 不登校支援の輪をつなげよう 木村 素也：著
- ぐっすり眠れる羊のはなし 福井 栄一：著
- チョコケーキとクッキー、生チョコレートの本
下迫 綾美：著
- 知らなきや損する新農家の税金
鈴木武・林田雅夫：著
- 認知症の介護に役立つハンドセラピー
鈴木 みずえ：監修
- ペテン師と天才 佐村河内事件の全貌
神山 典士：著
- 風のベーコンサンド 柴田 よしき：著
- 福も来た パンとスープとネコ日和
群 ようこ：著
- それでも前へ進む 伊集院 静：著
- 不思議な尻尾 マーガレット・マーヒー：著

◆児童書

- 東京駅をつくった男 大塚 菜生：作
- いつでもしらくま 斉藤 洋：作
- 魔女バジルと魔法のつえ 茂市 久美子：作
- 消えた犬と野原の魔法 フィリパ・ピアス：作
- ひがんだの赤いじゅうたん 宮内 純子：作
- はじめてでもかんたん！おべんとう
中津川 かおり：作
- 気をつけよう！子どもの肥満・ダイエット 1
佐藤 美由紀：作
- 集中力&計算力アップ！かならずわかる！はじめてのそろばん
堀野 晃：監修
- おおきくなりたいの
デイヴィッド・ウォーカー：絵
- 鳥よめ 山内 ふじ江：絵
- エスカレーターいかがですかレーター
丸山 誠司：作
- みんなでつくっちゃった 長 新太：作
- バルト 氷の海を生きぬいた犬
モニカ・カルネシ：作
- あわびとりのおさとちゃん かこさとし：作
- ネコリンピック ひらさわいっぺい：絵

3月の行事予定

会場は、くるみの部屋(絵本コーナー)です。

★「おはなしたまご」による★

おはなし子ども会

日時 3月21日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 『大きくなる』
内容
テーブルシアター「ぼくになる」
大型絵本 「はらぺこあおむし」
絵本 「大きくなるっていうことは」
ほか 手遊び・工作

★図書館職員による★

おはなし会

日時 3月13日(金)
午前10時30分から
テーマ 「きこえるきこえる 春のおと」
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★

図書整理日
2月27日(金)・3月27日(金)
年度末図書整理日
3月31日(火)

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

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

おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぼう！ 春休み子ども体験教室 開催

子どもと高齢者との交流を深めながら、農業に関するいろいろな体験、昼食作り、昔遊びを通じて「やる気」や「協調性」を育てる教室を開催します。

○日 時／3月25日(水) 午前8時30分～午後4時

※ご希望により午後5時までお預かりします。

○場 所／北御牧庁舎 2階

○内 容／精米工程・苗ハウス見学、すいとん・団子づくり、昔遊び他

○参加費／500円(保険料・材料費等)

○対象者／小学1～3年生

○持ち物／おにぎり、水筒、参加費

○定 員／20名(応募多数の場合は抽選となります)

○申込み／3月10日(火)までに、下記に用意してあります申込用紙に、必要事項をご記入の上、お申し込みください。

○その他／事故防止のため保護者の送迎をお願いします。

●申し込み・問い合わせ先／

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

自衛官候補生の募集

○資 格／平成27年4月1日現在、22歳以上26歳未満の日本国籍を有する方

○受付期間／3月1日(日)～5月1日(金)

○採 用 数／陸上約100名、海上約50名、航空約40名

○採用試験／5月16日(土)・17日(日)

○待 遇 等／防衛省職員(特別職国家公務員)

※入隊後約1年3等陸海空尉(幹部自衛官)に任命され、将来は大部隊の指揮官や幕僚等を目指します。

●問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所 ☎22-5267

クルマの名義変更・移転手続きは お済みですか？

下取りや譲渡等をして自動車がお手元にない場合でも、3月31日までに名義変更登録手続きが完了しないと、平成27年度の自動車税はあなたに課税されます。忘れずに3月31日までに登録手続きをしましょう。

●問い合わせ先／県庁総務部 税務課 ☎026-235-7051

上田城甲冑隊員募集

真田幸村ゆかりの「赤備え甲冑」を製作し、出来上がった甲冑を着用して、真田祭り等の各種イベントへ参加しませんか。例会や親睦会も開催します。

○対 象／18歳～70歳代

○年会費／3,000円

※甲冑の製作費は4万円程度掛かります。

●申し込み・問い合わせ先

上田城甲冑隊(竹重) ☎63-5474

退職準備・生きがいセミナーと就業体験

退職後の生活設計の参考として、受講していただく講習会です。

○開催日／3月24日(火)・25日(水)・27日(金)

○場 所／上田広域シルバー人材センター他

○対 象／最近退職された方または、退職を間近に控えた概ね55歳から65歳の方

○内 容／特定社会保険労務士 塚田 修 氏

「これからの働き方と年金」

介護実習(室賀の里)

ハウスクリーニング実習(櫛エムジョイ)

○定 員／25名

○受講料／無料

○申込み／2月20日(金)～3月13日(金)

●申し込み・問い合わせ先

(公社)上田広域シルバー人材センター ☎23-6002

しあわせ信州 健康セミナー

～健やかで幸せに暮らせる健康長寿を目指して～をテーマに「しあわせ信州 健康セミナー」を開催します。医師であり落語家でもある、表参道福澤クリニック院長の立川らく朝さん(飯田市出身)を講師に迎え、「ヘルシートークと健康落語」で笑いと健康について考えます。入場無料。大勢の方の参加をお待ちしています。

○日時／2月25日(水) 午前10時から正午まで

○場所／ホクト文化ホール 中ホール(長野市若里)

●問い合わせ先

県庁健康福祉部 健康福祉政策課 ☎026-235-7097

ブルーベリー剪定勉強会(無料)開催

今年も、ブルーベリー剪定方法勉強会を開催します。育て方のポイントやお悩み事等お力になれればと思います。

○日時／3月14日(土) 午前10時～正午

○場所／ひだまり農園「ブルーベリーの丘」湯楽里館南

○対象／ブルーベリーを育てている方、育ててみたい方。

○定員／15名

○申込／3月8日(日) 午前8時から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)。

●申し込み・問い合わせ先／ひだまり農園 ☎64-0020

「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事や悩み事に関して相談に応じます。

- ❖日 時 3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

「くらしと健康の相談会」開催

- 日 時 / 3月6・13・20・27日(いずれも金曜日)
午前9時30分～午後4時
- 場 所 / 上田合同庁舎上田保健福祉事務所2階相談室
- 対 象 / 失業、倒産、多重債務、家庭問題等で、法律相談が必要な方。併せて気力が湧かない、眠れない、体調がすぐれない等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、福祉事務所、社会福祉協議会等職員
- 費 用 / 無 料
- 予約方法 / 弁護士の相談については開催日4日前までに、弁護士以外の福祉、就労等の相談を併せて希望する場合には開催日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 / 上田保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健衛生係 ☎25-7149

信州ベンチャーサミット2015

ベンチャー企業や起業家が、企業経営者や投資家などに事業や構想を発表し、県内のベンチャー企業の成長・発展を促すイベント「信州ベンチャーサミット2015」を開催します。起業や事業の発展などに関心のある方の参加をお待ちしています。

- 日 時 / 3月7日(土) 午後0時30分～午後5時30分
- 場 所 / 信州大学繊維学部(上田市常田3-15-1)
- 申 込 / 下記へ必要事項(氏名、連絡先)を記入の上メールで申し込んでください。
・トーマツベンチャーサポート株式会社(小山)
・E-mail shinshu.v.s@gmail.com
- 問い合わせ先 / 県庁産業労働部 産業立地・経営支援課
☎026-235-7195

コウノトリ講演会

- 日時 / 3月7日(土) 午後1時30分～午後4時
- 場所 / 上田創造館 1階 文化ホール
- 内容 / ・講演会 演題「コウノトリから自然を考える」
～つなげよう つながるいのち
上田にコウノトリがやってきた!～
講 師 山岸 哲 氏
(兵庫県立コウノトリの郷公園園長)
- ・コウノトリ写真展
2月16日(月)～3月8日(日)
上田創造館 1階 エントランスホール
- ※併せて、上田市によるコウノトリの愛称発表も行います。
- 申込 / 不要(来場者には記念品を差しあげます。)
- 問い合わせ先 / 上田創造館 ☎23-1111

しげの里づくりの会 講演会開催

- 地域の「ふれあい・支えあい」と題しまして講演会を開催します。
- 日時 / 3月15日(日) 午後1時30分～午後3時
- 場所 / 滋野コミュニティーセンター 2階 多目的ホール
- 演題 / 「ふれあい・支えあい」
- 講師 / 田中 尚輝 氏
- 問い合わせ先 / しげの里づくりの会
(滋野コミュニティーセンター内) ☎62-0401

童謡唱歌で交流を深めよう ～山田町訪問～

- 日 時 / 4月19日(日)～21日(火)
- 集合: 東御市中央公園芝生駐車場
- 定 員 / 35名
- 内 容 / 岩手県山田町、小岩井農場、石川啄木記念館、遠野、気仙沼、高村智恵子記念館をめぐる予定です。
詳細はお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ先
童謡唱歌交流友の会(森) ☎62-3850・090-2671-4806



とうみチャンネル



《番組案内》2月16日(月)～3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	(月)	第50回北御牧地区一周駅伝 ～前編～	再
17日	(火)	第50回北御牧地区一周駅伝 ～後編～	再
18日	(水)	女性陶芸家の講演会 陶芸家 角りわ子氏	再
19日	(木)	福祉の森ふれあいフェスティバル 健康づくり講演会 「わずかなことから始める健康づくり」 竹中晃二氏	再
20日	(金)	第30回祢津地区ミニ駅伝大会 第11回東御市駅伝大会 (10時、16時、22時)	再
21日	(土)	第6回音楽部会発表会 「おらほの町の音楽会」 (1月18日)	
22日	(日)	楽しく学ぶワイン入門講座 講演会「千曲川ワインバレー構想と 東御市の役割」 講師：玉村豊男氏 (1月22日)	再
23日	(月)	第31回TNSジャズオーケストラ 定期演奏会	再
24日	(火)	祢津東町歌舞伎 長野公演 「一谷嫩軍記 熊谷陣屋の段」 祢津東町歌舞伎保存会	再

25日	(水)	祢津東町歌舞伎 長野公演「勸進帳」 祢津小学校子ども歌舞伎クラブ	再
26日	(木)	第11回クリスマスピアノコンサート	再
27日	(金)	とうみキッズ1月号	再
28日	(土)	講演会 「からだを育み 心を育み 人を育む」 講師：武藤芳照氏 (1月25日)	

3月1日	(日)	第5回東御市民大学講座 健康とスポーツ講演会 講師：岡田真平氏 (1月31日)	
2日	(月)	平成27年東御市議会第1回定例会開会 第6回音楽部会発表会 「おらほの町の音楽会」 (10時、16時、22時)	再
3日	(火)	楽しく学ぶワイン入門講座 講演会「千曲川ワインバレー構想と 東御市の役割」 講師：玉村豊男氏	再
4日	(水)	月刊とうみチャンネル2月号～前半～ 上田地域広域連合議会一般質問 (10時、16時、22時)	
5日	(木)	月刊とうみチャンネル2月号～後半～	

※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

不要になった 動かない 農業機械
倉庫に眠ったまま
買取査定します！

～私たちは『地元農家』を応援します～

まずは
お気軽にお問合せ下さい！

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。



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

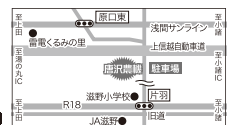
〒389-0512 東御市滋野乙3012-1

☎0268-62-5262

FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

検索



〈広告欄〉

第11回 書道部会会員展

東御市文化協会所属の書道部会員が、日頃の研さんの成果を展示発表いたします。
皆さまお誘い合わせの上、ご覧いただきますようご案内いたします。

◇日 時 3月14日(土)～16日(月) 午前9時～午後5時
(ただし、初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)

◇場 所 中央公民館 3階 講堂 (入場無料)

◇連絡先 書道部会 (高木) ☎64-0591



第36回 東御市舞踊部会発表会

立派な舞台で踊れることを楽しみに日々練習してまいりました。

◇日 時 3月15日(日) 午前10時30分 (開場 午前10時)

◇場 所 東御市文化会館 サンテラスホール (入場無料)

◇連絡先 舞踊部会事務局 (天野) ☎63-6182



●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

女性弁護士による法律相談会 開催

皆さんの日々のお悩みをお聞きし、問題解決のために法律上どうすればよいのか。また、デリケートなお悩みにも、女性弁護士ならではのアドバイスをさせていただきます。相談は無料。

◇日 時 3月18日(水) 午前9時～午前11時

◇場 所 東部人権啓発センター 2階 相談室

◇対 象 者 市内にお住まい、または勤務されている方

◇定 員 4名 (お一人30分程度)

◇申込方法 下記へ電話でお申し込みください。

託児を希望される方は、お申し込みの際にお知らせください。

◇内 容 DV、結婚・離婚、隣人とのトラブル等、法律問題に関すること

※弁護士が既に受任している依頼者の相手から相談を受けた場合には、弁護士倫理の関係から相談をお受けできません。

※相談したい内容を簡単な書面にしてお持ちください。



●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

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 (上田市堀川)
- 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…
- 後継ぎがいらないけど、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

春の火災予防運動

3月1日（日）～7日（土）

全国統一防火標語

「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

まだまだ寒さが残り、家庭や職場でストーブ等の暖房器具で火を使用する機会が多く、また空気が乾燥し、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心がけましょう。

『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

－ 3つの習慣－

- ▶ 寝たばこは、絶対にやめる。
- ▶ ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ▶ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

－ 4つの対策－

- ▶ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▶ 寝具、衣類及びカーテンへの着火を防ぐために、防災品を使用する。
- ▶ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ▶ お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



●問い合わせ先 東御消防署 予防係 ☎62-0119

東御市味のセミナー開催

テーマ「手軽に作れる！干し野菜料理」

東御市は、年間降水量が少なく、日当たりがよいことが特徴です。この気候を利用した食材の活用方法として、今年は夏場にたくさん収穫できる野菜を乾燥させて長い期間活用する干し野菜を学びたいと思います。色々な野菜を手軽に摂りたい方にお薦めしたい調理法です。

- ♥ 日 時 3月1日（日） 午後1時30分～午後4時（受付 午後1時）
- ♥ 会 場 中央公民館 3階 講堂（参加費無料）
- ♥ 内 容 『地元野菜で作った干し野菜と料理』
 - ・展示紹介・料理の試食・講演会・農産物特産品販売コーナー
- ♥ 申込方法 2月27日（金）までに、電話またはFAXで下記へお申し込みください。託児をご希望の方は、お申し込みの際にお知らせください。
- ♥ そ の 他 事前申し込みがなくても参加は可能ですが、試食数には限りがあります。

●申し込み・問い合わせ先 東御市味のセミナー実行委員会事務局
（別館2階 農林課内）☎64-5894 FAX64-5881