



COLOR OF HEART Acoustic Unit in とうみ

# 中村雅俊

11月3日(火・祝)

16:00開演

S席 5,000円 全席指定  
A席 4,500円

★8月1日(土) 9:00 東御市文化会館窓口にて発売開始!★

# 八代亜紀

ふれあいコンサート

in  
とうみ

7月12日(日)

昼の部 14:00  
夜の部 18:00

3,500円  
(当日 4,000円)

全席指定

残席わずか!

東御市文化会館窓口 インターネットは、<http://xfun.ocnk.net/>

※完売の際はご容赦ください。



The Evening with Piano, #23

# ピアノのゆふべ

6月26日(金) 19:00開演 入場無料

演奏: 町田莉佳・腰原菜央

小諸高等学校音楽科卒。  
桐朋学園大学音楽学部在学中。

東御市文化会館

サンテラスホール [sun-terrace.jp](http://sun-terrace.jp)

TEL 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

地元、地域の「なるほど」探しの散歩にお出かけ下さい。開催中 ~8月30日(日)

# 丸山晚霞—その生涯と功績II

★晚霞の青春ドラマなどを、どなたにも分かりやすく、楽しくご案内します。お気軽にどうぞ。

好評! 毎週土曜 11:00, 14:00 ギャラリートーク開催



S・ジョブス、  
ダイアナ妃が  
愛した日本の美

川瀬巴水と吉田博木版画展 11月開催



盛夏 1908年

[www.city.tominaganano.jp](http://www.city.tominaganano.jp)

TEL 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 入館料 200円(高校生以上) めり絵コーナー開設



生誕120年・没後70年記念

—爆発するただ一瞬があればいい—

# 林 俊衛展

同時開催

明治の天才画家  
青木繁デッサン展

開催中 ~6月28日(日)

6月19日より一部展示内容が変わります

Since 1998  
梅野記念  
絵画館

ポストレイト・オブ・サンジカリスト

TEL 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)

# 上越市名立区(花火大会)バスツアー参加者募集

上越市名立区との友好事業のバスツアーです。どなたでも参加できます。

- 期 日 8月2日(日)
- 参加費 大人4,500円(友好協会会員4,000円)  
小人3,500円(小中学生)  
※バス代、入館料、夕食代込(昼食代は含まれていません)
- 募集人数 40名(定員になり次第締め切ります)※最小催行人数25名
- 申込受付 7月10日(金)までに、下記へお申し込みください。
- 行程 北御牧庁舎前 10:40発 → 東御市役所前 10:50発 →  
11:40着 小布施ハイウェイオアシス(昼食自由) 12:20発 →  
13:30着 上越科学館 14:15発 → 14:40着 上越市立水族博物館 16:10発 →  
16:20着 海産物の買い物 17:00発 → 17:10着 ホテルで夕食 18:00発 →  
18:20着 花火大会(20:00~21:00) うみてらす名立 21:15発 →  
23:00着 東御市役所前 → 23:10着 北御牧庁舎前  
※日程は一部変更する場合があります。



●申し込み・問い合わせ先 北御牧・名立友好協会(窓口)  
地域づくり支援室 地域づくり支援係(本館2階) ☎71-6790

## 第1回 自然体験入門講座

# 烏帽子岳登山・植物観察会

- 📅日 時 7月5日(日)雨天中止 午前9時
- 📍集合場所 湯の丸自然学習センター
- 👤募集人員 30名(先着順)小学5年生以上(小学生は同伴者必要)
- 👛参加費 500円(保険料含む)
- 🚶行程 自然学習センター9:30発 → キャンプ場9:45 → 分岐10:05 → 鞍部10:45 →  
分岐11:30 → 子烏帽子11:55 → 烏帽子岳(昼食) 12:50 → 鞍部13:30 →  
分岐14:10 → キャンプ場 → 湯の丸地蔵峠/自然学習センター14:35着(予定)
- 🎒持ち物 お昼、おやつ、雨具(必ずお持ち下さい)、手袋、タオル、水1ℓ、ゴミ袋、虫よけ、  
ストック(有れば)、その他各自必要なもの
- 👕その他 長ズボン、長袖シャツ、帽子、登山靴かトレッキングシューズ又は運動靴  
※インタープリター(自然解説員)がご案内いたします
- 📅申込締切 6月30日(火)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 湯の丸自然学習センター ☎62-4333



## サマージャンボ宝くじの賞金は、 1等・前後賞合わせて7億円!

### 発売期間 7月8日(水)~7月31日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
(公財)長野県市町村振興協会

2015  
～ハートつないで～

# 東御市民まつり



8月1日(土) 田中商店街にて開催!!

○踊り時間：午後6時00分～午後8時15分

## ☆まつりステージ(昼の部) アトラクション募集!

市民まつり会場の昼の部ステージで、演奏等アトラクション出演者を募集します。  
なお、申し込み多数の場合は選考及び抽選とさせていただきます。

- ◎申込締切 7月6日(月)
- ◎出演時間 午後3時05分～午後5時30分までの間  
(出演の順番は事務局で調整します)
- ◎場 所 第1ステージ「衣料センターたなか」様前
- ◎ジャンル 生演奏、踊り等



## ☆「真夏の祭典 Street Dance in TOMI」参加グループ募集!

東御市民まつりで、ダンスイベントに参加しませんか?好きなダンスを披露したいグループを募集します。

- ◎申込締切 7月6日(月)
- ◎出演時間 午後2時50分～午後5時30分までの間  
(出演の順番は事務局で調整します)
- ◎場 所 第2ステージ「岩下商店」様南側
- ◎その他 参加チーム区分は、15人以上を団体、15人未満を個別とします。  
時間は、団体上限15分、個別上限5分です。参加申込多数の場合は受付順となります。



●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

## 農振農用地除外申請について

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地(農振農用地)を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

次のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請して下さい。

- ◎申請期間 7月15日(水)～7月31日(金)
- ◎申請書類 農林課農政係でお渡ししています。

なお、除外が認められるためには、土地改良事業を実施していないことや除外後の農用地の集団性が確保されるなど、農地転用の要件を満たすことが必要です。



●申請・問い合わせ先 農林課 農政係(別館2階) ☎64-5894

**第2弾**

# 学校公開講座受講生募集

**7月開講**

親子で星空を眺めて、星について学ぶ場と、子育てに悩む小学生の保護者の学習の場として、計画しました。

開催場所	祢津小学校	会場	理科室・中庭他
講座名	親子で四季の星座を見よう(春の星座)	講師	ますだ きよし 増田 清 先生
開催日	7月7日(火)	時間	午後7時～午後8時
募集定員	親子で10組	持ち物	双眼鏡・望遠鏡(お持ちの方)
講座内容	・春の星座の観察と神話 ・星とは何か ・星の色や大きさ、寿命 ・春の大三角、大曲線 ※雨や曇りで星が見えない時は、パソコンで投影します。		
申込期限	6月30日(火) 参加者5名以上で開講します。		

開催場所	滋野小学校	会場	あおば2組教室
講座名	ペアレントトレーニング	講師	まつざわ りゅうじ 松澤 隆二 先生
講座内容	子育てに悩む小学生の保護者を対象に子どもの良い行動に注目し、子どものよい面を増やし広げることにより、子どもの協力を増やすための具体的な方法を学びます。		
時間	午前9時30分～午前11時		午後7時～午後8時30分
開催日	第1回	7月18日(土)	第1回 7月23日(木)
	第2回	8月22日(土)	第2回 8月20日(木)
	第3回	9月12日(土)	第3回 9月17日(木)
	第4回	10月10日(土)	第4回 10月15日(木)
	第5回	11月14日(土)	第5回 11月12日(木)
	第6回	12月12日(土)	第6回 12月17日(木)
	第7回	平成28年1月23日(土)	第7回 平成28年1月21日(木)
	第8回	平成28年2月20日(土)	第8回 平成28年2月18日(木)
	土曜日または木曜日のどちらか都合の良い日に受講してください。		
募集定員	5～10名		
申込期限	7月10日(金) 5名以上で開講します。		

◎その他 詳細につきましては、後日通知いたします。教材費・材料費は実費をいただきます。

●申し込み・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

**不要になった 納屋に眠っている 下取りはタダ同然...**

ノウキナビなら独自のネットワークで全国の販売店が高～く買取ります!

# 農機の高価買取

トラクター・管理機・スピードスプレーヤー・田植機・コンバイン・ハーベスタ・カッターなど

**今すぐお電話ください!**  **0120-555-071** 営業時間 10:00～16:00(土日祝除く)

※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

査定完全無料  
メーカー不問で安心



**ノウキナビ** みづから、つながる。   
運営(株)唐沢農機サービス

# ごみ減量化・3R推進講演会

市では、ごみ減量化の施策として、生ごみリサイクルシステム構築とその拠点施設建設を進めています。今回は、生ごみ堆肥化で大きな成果を上げている、木曽広域連合の取り組みについてお話していただきます。

◇日時 7月11日(土) 午後1時30分(受付 午後0時45分)

入場無料

◇場所 中央公民館 3階 講堂

◇講師 木曽広域連合 木曽クリーンセンター所長 むらた ひろし 村田 広司 氏

申込不要

◇演題 「木曽地域における生ごみ堆肥化10年の歩み」

※平成15年度に10,170 tであった可燃ごみが、平成26年度には、6,137 tまで減量されました。

主催/東御市・東御市ごみ減量化3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進委員会

(※3月に設立された、ごみ減量アドバイザーで構成する団体です。  
ごみ減量化・3Rの推進を行っています。)

●問い合わせ先 生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

\*\*\*\*\*



## とうみチャンネル



《番組案内》6月16日(火)～7月5日(日)

【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	(火)	生中継9:00～ 東御市議会第2回定例会一般質問	
17日	(水)	大正琴鈴木会 第35回定期演奏会 <前半>	再
18日	(木)	大正琴鈴木会 第35回定期演奏会 <後半>	再
19日	(金)	長野県市町村対抗駅伝(4月29日) おじゃまします! ～東御市祢津西宮区～ (10時、16時、22時)	再
20日	(土)	中学生サッカーリーグ戦 上田四中VS東部中(5月2日)	
21日	(日)	中学生サッカーリーグ戦 丸子中VSアルティスタ東御B(5月2日)	
22日	(月)	祢津東町歌舞伎公演 三番叟/勸進帳 (子ども歌舞伎)	再
23日	(火)	祢津東町歌舞伎公演 御所桜堀川夜討 一弁慶上使(東町歌舞伎保存会)	再
24日	(水)	第8回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会「雷電場所」	再

25日	(木)	第8回道の駅雷電まつり 太鼓演奏	再
26日	(金)	第8回道の駅雷電まつり 芸能発表	再
27日	(土)	中学生サッカーリーグ戦 上田ジェン シャンVSアルティスタ東御A(5月6日)	
28日	(日)	東御市民大学講座講演会 講師:長岡克衛氏(5月23日)	
29日	(月)	チャレンジデー2015東御市の挑戦!	
30日	(火)	月刊とうみキッズ5月号	再

7月1日	(水)	出場子ども相撲大会 長野県市町村対抗駅伝 (10時、16時、22時)	再 再
2日	(木)	中学生サッカーリーグ戦 上田四中VS東部中	再
3日	(金)	中学生サッカーリーグ戦 丸子中VSアルティスタ東御B	再
4日	(土)	平成27年度北御牧小学校運動会 ～前半～(6月6日)	
5日	(日)	平成27年度北御牧小学校運動会 ～後半～(6月6日)	

※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～】

みんなで踊ろう チャレンジとうみ!15分間体操 【放送時間 6:30～ 12:30～ 18:30～】

「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

# 7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

- 7月2日(木) 水遊びのおもちゃを作ろう  
(田中ぽけっとひろばに参加しよう)
- 7月24日(金) 水遊びをしよう  
(田中ぽけっとひろばに参加しよう)

### 滋野のびのびっこひろば

- 7月3日(金) ブルーベリー狩り  
集合場所 小諸市松井農園(現地集合)  
集合時間 午前10時30分  
持ち物 入場料(3歳以上600円)  
着替え・帽子・飲み物・手拭
- 7月9日(木) 水遊びのおもちゃを作ろう  
(滋野ぽけっとひろばに参加しよう)

### 祢津のびのびっこひろば

- 7月3日(金) 七夕飾りを作ろう  
持ち物 クレヨンまたは色鉛筆
- 7月13日(月) 水遊びのおもちゃを作ろう  
(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

- 7月6日(月) 水遊びのおもちゃを作ろう  
(和ぽけっとひろばに参加しよう)
  - 7月10日(金) おさんぽひろばに参加しよう  
事前に申込が必要です。
- ※詳細は次ページ「おさんぽひろば」をご覧ください。

## ぽけっとひろば

内容：水遊びのおもちゃを作ろう

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)等

- 7月2日(木) 東部子育て支援センター
- 7月3日(金) みまき未来館
- 7月6日(月) 和コミュニティセンター
- 7月9日(木) 滋野コミュニティセンター
- 7月13日(月) 祢津公民館

## あくあくひろば

7月3日(金) 午前10時30分～11時30分

ママ～ずのリズムあそび

7月9日(木) 午前10時～11時

おもちゃドクター

7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)

7月21日(火) 午前10時30分～11時

ママ～ずのおはなし絵本

7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「レッツ!トイレトレーニング」

7月28日(火) 午前10時～11時

公園ひろば

(東御中央公園、大型すべり台前集合)

**すくすくポイント  
対象事業**

7月30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)

7月30日(木) 午前11時～11時30分

すくすくのおたんじょう会(7月生まれ)

## みまき未来館

時間：午前10時～午前11時30分

7月1日(水) ふれあいひろば(上田いずみ園の先生)

7月8日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)

7月10日(金) 0歳児のママひろば①

7月15日(水) 0歳児のママひろば②

7月23日(木) おもちゃドクター

## ぽけっとひろばライト

内容：水あそびをしよう

時間：午前10時～午前11時30分

持ち物：水に濡れてもよい服(水着可)・タオル  
帽子(親子とも)・水筒

7月17日(金) みまき未来館

7月24日(金) 東部子育て支援センター下市民交流広場

7月27日(月) 滋野コミュニティセンター

7月29日(水) 和コミュニティセンター

●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

# みんなあつまれー!わんぱく!おさんぽひろば

7月10日(金) 午前10時~正午(雨天決行)

行き先:四季の森(奈良原区)

集合場所:横堰池上待避所 午前9時30分

服装:親子とも、動きやすく汚れてもかまわない服と靴

持ち物:お弁当、水筒、着替え、帽子、長靴、虫かご、雨具、敷物、ごみ袋など

その他:定員30組、電話で確認の上、スポーツ保険料(1人50円)を添えて東部子育て支援センターへお申し込みください。



## とうみプレミアム付商品券販売

- ◎発売開始日 7月5日(日)
- ◎販売場所 東御市商工会 午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)  
※7月5日(日)のみ中央公民館2階ロビーで販売します。(午前9時~12時)  
初日は1万2,000冊販売で終了となります。
- ◎発売内容 1冊10,000円(額面1,000円の商品券12枚綴り)  
※うち8枚は大型店で使用できません。お一人様5セット(5万円)まで購入可
- ◎有効期限 平成27年12月31日(木)まで
- ◎取扱加盟店 取扱加盟店ポスターが掲示されている店舗で使用できます。  
※詳しくは、市ホームページか6月下旬に配布される新聞折り込みチラシをご覧ください。

●申し込み・問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎67-1034  
東御市商工会 ☎75-5536

### 平成27年度心の健康づくり啓発事業

## ~心の健康づくり講座~ ③



- ◇日時 7月17日(金) 午後1時30分~午後3時30分
- ◇場所 総合福祉センター 3階 講堂
- ◇テーマ 心の声に気づく奇跡 ~自分の声に耳を澄ませる~
- ◇講師 公益財団法人 身体教育医学研究所 研究部長 朴 相俊氏 ほく さんしゅん
- ◇その他 申し込みは必要ありません。  
託児をご希望の方は前日までに下記までご連絡ください。

※詳しくは、「東御こころのむきあいネット」<http://www.mukiai.net> で確認できます。

●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

**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~

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、ご紹介できる墓地がございます。

永代  
使用料  
5万円~

お墓のご相談  
無料受付中!!

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。

- 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... ※様々なお墓についてのお悩み、ご相談ください。
- 予算をかせげず、お墓は作れないの?...

きずな 株式会社 絆コーポレーション

おこのキズナ  
**☎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

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

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!!

営業時間/9:00~17:00 定休

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



## ❖ 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（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
6月16日(火)	3歳児健診	平成24年4月生まれの方
17日(水)	10カ月児健診	平成26年8月生まれの方
18日(木)	2歳児歯科健診	平成25年4月生まれの方
23日(火)	1歳6カ月児健診	平成25年12月生まれの方
24日(水)	4カ月児健診	平成27年2月生まれの方

期日	内容	対象者
7月21日(火)	3歳児健診	平成24年5月生まれの方
22日(水)	10カ月児健診	平成26年9月生まれの方
23日(木)	2歳児歯科健診	平成25年5月生まれの方
28日(火)	1歳6カ月児健診	平成26年1月生まれの方
29日(水)	4カ月児健診	平成27年3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、三種混合、子宮頸がん高齢者用肺炎球菌以外実施）	62-2006
酒井医院（三種混合以外実施）	64-3170
ささき医院（BCG、日本脳炎、子宮頸がん以外実施）	64-3711
ほしやま内科	62-3115
春原整形外科クリニック（BCG、三種混合以外実施）	64-6200
せき内科クリニック（BCG以外実施）	64-7171
中島医院（小児用肺炎球菌、ヒブ以外実施）	67-2777
東御記念セントラルクリニック（子宮頸がん以外実施）	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

日曜当番日	緊急の場合
7月12日	●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。
7月5日	
7月19日	●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。
6月28日	
6月21日	●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。
7月26日	

### 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 7月24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27年2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 7月10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11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。

## 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。

### ❖ こころの相談 予約制 ☎64-8882

- ・とき 7月9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 障がいがある方、こころに病を持った方など
- ・日時 平日 午前10時～午後3時
- \*お好きな時間にお越しください。
- ・場所 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、読書などを楽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。



## ◎はーと・ほっと・サロン

- ・日時 7月13日（月）午後1時30分～午後4時30分
- ・場所 滋野コミュニティセンター 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、個別相談を行います。

## ◎花みずき会

（こころのボランティア会）

- ・日時 7月3日（金）午前10時
- ・場所 総合福祉センター1階 102研修室

●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

## 7月の園開放

### 市立保育園

7月17日（金）午後4時～午後5時30分  
夏祭りと一緒に楽しみましょう。

- \*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
- \*北御牧保育園 ☎67-2093

### 海野保育園 ☎62-2800

7月8日（水）午前9時30分～午前11時  
どろんこ遊びをしましょう。 持ち物 着替え、タオル

### くるみ幼稚園 ☎62-0164

7月3日（金）午前11時～正午  
誕生会 給食を食べよう 要予約 持ち物スプーン、湯呑み  
7月13日（月）午前11時～正午  
リズム運動見学 リズム運動って？  
7月14日（火）午前11時～正午  
リズムバリエーション見学 リズムバリエーションって何？



# 新着本案内



## ◆ 一般書

- 地図入門 今尾 恵介：著
- 人との「距離感」がわかる人、わかっていない人 川北 義則：著
- 真田幸村と真田丸 渡邊 大門：著
- 考え方ひとつで人生は変わる 稲盛 和夫：著
- イスラムは本当に危ない世界なのか 宮田 律：著
- 超訳日本国憲法 池上 彰：著
- ランキングでわかるヨーロッパ各国気質 片野 優・須貝 典子：著
- うつ病の毎日ごはん 功刀 浩・今泉 博文：著
- 手ぬいで作るきものリフォーム 高橋 恵美子：著
- 西村和雄の有機農業原論 西村 和雄：著
- 頂点への道 錦織 圭・秋山 英宏：著
- だから、読み手に伝わらない！山口 拓朗：著
- かわいい結婚 山内 マリコ：著
- 少年時代 安野 光雅：著
- ジャーとホーロー容器でかんたん作りおき 渥美 真由美：著

## ◆ 児童書

- 絵本で学ぶイスラームの暮らし 松原 直美：作
- 日本の音日本の音楽 小塩 さとみ：作
- つばさ 大島 理恵：作
- おうだんほどうのムッシュトマーレ 香坂 直：作
- 星空ぎゅいーん セイルといつしよ 長崎 夏海：作
- ねこの風つくり工場 みずの よしえ：作
- 仮面の街 ウィリアム・アレグザンダー：作
- うさぎちゃん せな けいこ：作
- けんかともだち 長谷川 知子：絵
- カワと7にんのむすこたち おぼ まこと：絵
- リンドバーグ トーベン・クールマン：作
- 三つのまほうのおくりもの エロール・ル・カイン：絵
- ぼくたちねこなゆかいな8ぴき どの かや：作
- アブナイおふろやさん 山本 孝：作
- サンパギータのくびかざり ボン・ペレス：絵

## 7月の行事予定

会場は、くるみの部屋(絵本コーナー)です。

### ★「くまのこ」による★

#### おはなし子ども会

日時 7月18日(土)  
午前10時30分から

対象 未就学児～小学生

テーマ 「夏!たのしもう」

内容 大型絵本 「ありとすいか」  
パネルシアター 「フルーツパフェ大好き」  
ほか 絵本・手遊び



### ★休館のお知らせ★

月末図書整理日  
6月26日(金) 7月31日(金)

### ★図書館職員による★

#### おはなし会

日時 7月10日(金) 午前10時30分から

テーマ 「なつがきた!」

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

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

情報発信によるページです。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。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●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

## 「子どもの心配ごと相談所」開設

上田人権擁護委員協議会では、長野地方務局上田支局との共催で「子どもの心配ごと相談」を下記のとおり開催します。直接会場へお出かけいただくか、電話でも相談をお受けしますので、どなたでもお気軽にご相談ください。

○日 時 / 6月27日(土) 午前10時～午後3時

○場 所 / 東御市東部人権啓発センター

※電話相談もできます。(上記の開催時間のみ)

☎64-5902

※人権擁護委員が相談にのります。予約の必要はありません。秘密は厳守されます。

●問い合わせ先 / 長野地方務局上田支局内

上田人権擁護委員協議会 ☎23-2001

## 関東甲信越 里親研究協議会長野大会

家族と暮らすことができない子どもを養育している里親たちの研究協議会です。

○期 日 / 7月11日(土) 午前10時～午後4時

○内 容 / 講演「子どもにとっての家庭養護」

上鹿渡 和宏 氏、分科会等

○会 場 / (式典・講演) 長野市若里市民文化ホール

長野市若里3-22-2 ☎026-223-2223

(分科会) 長野県社会福祉総合センター

長野市若里7-1-7 ☎026-227-5203

●問い合わせ先 / 長野県里親会連合会事務局

長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター 5階

☎・FAX026-227-5203

## ゆうふるtanakaの体組成測定会

快適な健康生活を送るために、自分の身体を構成する体組成(体脂肪、筋肉、骨、水分)の状態を正しく測定しましょう。

○日 時 / 7月19日(日)～21日(火)

19日: 午前10時～正午、午後1時～午後3時

午後4時～午後6時

20日、21日

: 午前10時～正午、午後2時～午後4時

午後6時～午後8時

○会 場 / ゆうふるtanaka 3階

○内 容 / 体重・体脂肪率、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪量、筋肉量の測定

○対 象 / 満16歳以上の方(妊婦、ペースメーカー装着の方は除く)

○参加費 / ゆうふるtanaka 入館料 大人500円

●問い合わせ先 / ゆうふるtanaka ☎63-3715

## 長野救命医療専門学校 第10回 娑羅祭(学園祭)

今年も長野救命医療専門学校の「暑い」夏がやってきました。今回の娑羅祭は救(九)期生と柔(十)期生が中心となって盛り上げていきたいと思っております。テーマは「〇〇愛～救期生・柔期生のcolor～」。

一人ひとりの個性を生かし、これからも地域の皆様に愛し愛される学校を目指して頑張ります! 皆様ぜひお越しください!!

《校内祭(一般公開)》

○日時 / 7月19日(日) 午前10時～午後4時

○会場 / 長野救命医療専門学校

○内容 / 毎年恒例の大好評のバザー、屋台、各学科展示、お子様に大人気のキッズコーナーなど。

\*バザーに向けて品物を集めています。ご協力いただける方は7月10日(金)までに下記へご連絡ください。

●問い合わせ先 / 〒389-0516 東御市田中66-1

長野救命医療専門学校 バザー担当 北原 ☎64-6699

## 平成27年度調理師試験及び製菓衛生師試験

○日 時 / 9月8日(火) 午後1時～午後3時

○場 所 / 上田合同庁舎6階 講堂

○申込期間 / 7月7日(火)～7月9日(木)

午前9時～午後5時

○申込場所 / 上田合同庁舎3階 301号会議室

○受験手数料 / 調理師試験6,200円 製菓衛生師試験9,400円

・必要書類は、下記で配布しています。詳しくは上田保健福祉事務所のホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 / 上田保健福祉事務所

食品・生活衛生課 ☎25-7153

## 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。この機会に不正改造防止に理解を深め、その排除にご協力ください。

詳しい情報はこちらから『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

## 放送大学10月生募集

平成27年度2学期(10月入学)の学生を募集中です。

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

○出願期間 / 第一回 8月31日

第二回 9月20日

資料を無料で差し上げています。詳しくは放送大学ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先

放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

# 地域包括支援センターからのお誘い

体のために、心のために、お出かけください。おおむね65才以上の方が対象です！！

## らくら教室 (各地区公民館 祝日を除いて開催)

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

- \* 中央公民館 午前10時～午前11時 毎週水曜日 (7月1日・8日・15日・22日・29日)
- \* 滋野コミュニティーセンター 午前10時～午前11時 毎週火曜日 (7月7日・14日・21日・28日)
- \* 柵津公民館 午後2時～午後3時 毎週水曜日 (7月1日・8日・15日・22日・29日)
- \* 和コミュニティーセンター 午前10時～午前11時 毎週月曜日 (7月6日・13日・27日)
- \* 北御牧公民館 午前10時～午前11時 毎週金曜日 (7月3日・10日・17日・24日・31日)

## 東御はつらつ体操inゆうふる (ゆうふるtanaka)

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

午後3時～午後4時 毎週月曜日 (7月6日・13日・20日・27日) 入館料500円 (入浴可)

## 筋トレ教室 (総合福祉センター 3階) スクワットや腹筋などの筋力トレーニング

午後2時～午後3時 毎週火曜日 (7月7日・14日・21日・28日)

## 筋のぼし教室 (総合福祉センター 2階もしくは3階) ヨガの要素を取り入れた体操

午後2時～午後3時 毎週木曜日 (7月2日・9日・16日・23日・30日)

## 脳いきいき相談 (総合福祉センター) ・脳いきいき度チェックと生活相談

・ご家族からの相談も受け付けます。

祝日を除く毎月第2・4水曜日 (終日) 予約制 (7月8日・22日) 電話でご予約ください。



●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

# 2015 信州ねんりんピック 高齢者作品展募集

高齢者の創作活動を通じて、生きがい・健康づくりや社会参加を促進するとともに、明るく活力ある長寿社会づくりを推進し、より多くの高齢者の創作活動を広める機会とするため、作品展を開催します。

- ❖出品者資格 県内在住で60歳以上 (昭和31年4月1日以前生まれ) のアマチュアの方
- ❖部門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真の6部門
- ❖出品作品 お一人様1点  
出品者により創作されたもので、未発表のものとしします。
- ❖出品料 無料 (作品返却の宅配料は自己負担となります)
- ❖申込締切 7月31日 (金)
- ❖申込方法 申し込み先にある「高齢者作品展出品票」(所定用紙)に、必要事項を記入の上、お申し込みください。
- ❖作品の搬入 8月28日 (金) までに上田保健福祉事務所へ搬入してください。  
〒386-8555 上田市材木町1-2-6 ☎25-7124
- ❖作品の規格 詳細につきましては、下記へお問い合わせください。



●申し込み先 福祉課 高齢者係 (総合福祉センター内) ☎64-8888  
●問い合わせ先 公益財団法人長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

平成27年10月1日現在で、  
「国勢調査」を実施します。

国勢調査  
2015

# 土砂災害に備えよう！



一瞬にして尊い命や大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。



## こんな時は要注意！

- ・急に川の水が黒く濁った
- ・山鳴りがする
- ・裏山からパラパラと小石が落ちている

土砂災害は、降り続いた雨の量が多くなると発生しやすいといわれています。普段と違う状況を見したり、危ないと感じたりしたときは、ためらわず避難しましょう。

土砂災害危険箇所の確認や事前の備えなど、詳しくは市ホームページ「土砂災害洪水ハザードマップ」をご覧ください。また、建設課で無料配布しています。

長野県ホームページ「河川砂防情報ステーション」には、雨量情報などの土砂災害警戒情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。携帯電話からも見ることができます。(http://www.sabo-nagano.jp/)

●問い合わせ先 建設課 管理係（別館3階） ☎64-5892



## 地域の支えあい・助け合いと介護予防を考える会

平成26年度に実施した「健康と地域支えあいに関する基礎調査」の結果をお伝えしながら、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なことを、グループワークを通して、介護予防や地域での支えあいや助け合いについて情報交換を行います。

- |      |                             |       |                           |
|------|-----------------------------|-------|---------------------------|
| ◆日 時 | 7月13日（月）<br>午後1時30分～午後4時30分 | ◆募集人数 | 30名                       |
| ◆場 所 | 総合福祉センター3階                  | ◆申込方法 | 6月30日（火）までに、下記へお申し込みください。 |
| ◆内 容 | 調査結果の報告、グループワーク             |       |                           |

●申し込み・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



## 「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をご相談ください。

- |       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| ❖日 時  | 7月3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。  |
| ❖その他  | 相談は無料で、秘密は厳守されます。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



## 「とうみレッツ号」予約電話番号の間違いに注意！！

電話番号の掛け間違いが多数発生しています。

問い合わせの際には、もう一度電話番号をお確かめの上、間違いのないようお願いいたします。

☆レッツ号受付センター電話番号 0268-63-1717

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係（北御牧庁舎内） ☎67-1034

●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。

## 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。

○不動産登記は市が行いますので、みたい方・売りたい方ともに登記料がかかりません。  
農地貸付の登録を希望される方は、農業委員会事務局までご相談ください。

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)

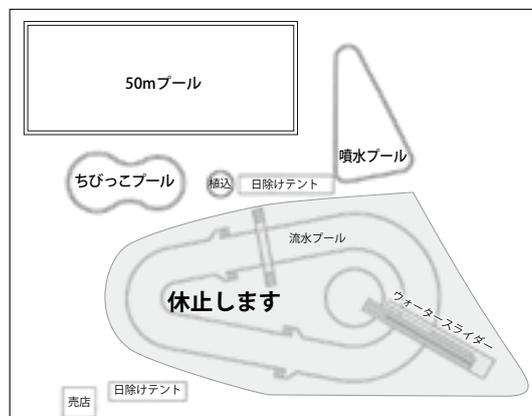
# 市民プール(一部)6/27(土)オーズン

※流水プールとウォータースライダーを休止します。

営業開始前に設備の点検を行ったところ、流水プールに著しい漏水と設備の不具合が発見されました。営業開始までに修繕が不可能であることが判明したため、今年度は流水プールとウォータースライダーの営業を休止します。

これに伴い、今年度の市民プール利用料は無料とします。

※50mプール、ちびっこプール、  
噴水プールは通常どおりご利用  
いただけます。



市民プール専用 ☎62-0625

開設期間中(6/27～9/6)のみ、お間違えのないようお願いします

入場料 無料

午前・午後の入れ替えは実施します。

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885