

第1回サンテラス・ワンコインコンサート

歌と踊りの楽園

Piliāni



ハワイアン・アイランダーズ

チーム・カマラニwithシスターズ

ハワイアン・コンサート

9月27日(日) 13:30開演 500円 全席自由

amazonクラシック部門第1位
ジャンルを超えた熱狂と感動

モルゴア
クアルテット



10月18日(日) 15:00開演

全席自由 2,000円 高校生以下 1,000円

★東御市文化会館窓口にて好評発売中!★

- ♪ レッド/キング・クリムゾン
- ♪ トリロジー/エマーソン・レイク&パーマー
- ♪ ハイドン/弦楽四重奏曲二短調作品76-2
- ♪ ショスタコーヴィチ/弦楽四重奏曲第5番変ロ長調作品92



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/A席 4,500円 全席指定

- インターネット予約 <http://xfun.ocnk.net/>
- ながこカメラ グリーンブックス・タカギ お菓子処花岡田中本店
- ガイド 平安堂上田店 東御市文化会館窓口

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

祢津名勝十二景、田中八景、晚霞芹、釈迦八相図… 地元のなるほどを満載!

丸山晚霞—その生涯と功績III

開催中 ~10月25日(日)

ギャラリートーク 土曜11時、14時



(イメージ)

本格的技法で単色か2色刷の手作りカードができます。

●「川瀬巴水・吉田 博木版画展」(11/7~2016/1/31) 開催記念ワークショップ

木版画で X'mas カード、年賀状を作ろう

11/14(土)、15(日) 参加費2,000円(材料費、入館料含) 講師:杉山 修氏(吉田版画アカデミー)

※時間 10時~16時 各日定員 10名、中学生以上 下記までお申し込み下さい。お早めに!

■〒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)



www.city.tomnagano.jp



燈火抱擁

梅野コレクション

彫刻秀作展

同時開催

とうみ現代彫刻三人展

●石彫鑑賞ツアー 9月27日(日)、10月18日(日) 10時当館出発

Since 1998
梅野
記念
絵画館
www.umeromemorial.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)

10月開講

詳細につきましては、後日通知いたします。

5885

- 2200

☎64-5885

[illegible]

☆☆

お知らせ版 No.265 (2015.9.16) ③

「東御市生活応援商品券」を交付します

低所得者及び子育て世帯に対する生活支援を行うことを目的とした東御市生活応援商品券を交付します。

- ◎交付対象者 平成27年度臨時福祉給付金の交付決定者
平成27年度子育て世帯臨時特例給付金の交付決定者
(平成27年5月31日現在の児童手当対象児童数分)
- ◎交 付 額 交付決定者一人につき2,000円(とうみプレミアム付商品券額面1,000円×2枚)
- ◎生活応援商品券有効期限 平成27年12月31日(木)まで
- ◎取扱加盟店 とうみプレミアム付商品券取扱店
- ◎交 付 方 法 東御市生活応援商品券の申請書は、臨時福祉給付金、子育て世帯臨時特例給付金の申請書と兼ねています。申請手続き後、交付決定者に通知される「交付決定通知書」と「東御市生活応援商品券」を同封し、9月下旬より順次送付いたします。
- ◎そ の 他 生活応援商品券には有効期限がありますので、「臨時福祉給付金」の申請手続き(申請期限11月2日(月))をお早めにお願います。申請書の提出が無い場合、生活応援商品券の交付は受けられません。

●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 FAX64-8880

第3回 自然体験入門講座

秋の湯の丸山登山

- 📅日 時 10月4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4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 → つつじ平(鐘)10:40 → 湯の丸山11:45(昼食)12:30 → 鞍部13:15 → キャンプ場14:20 → 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、寒い時にはおれる上着、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)がご案内します
- 📅申込締切 9月28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 湯の丸自然学習センター ☎62-4333

「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 10月2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

子育て支援センターの臨時職員を募集します

業 務 内 容	子育て応援ポータルサイトの情報ページ、子育て相談情報の作成等		
勤 務 場 所	東部子育て支援センター	勤 務 時 間	1日3時間 (9:00～12:00又は13:00～16:00)
募 集 人 数	1名		
勤務開始日	契約日から平成28年3月末まで		

■応募方法

- | | | | |
|--------|---|---------|---------------------------|
| □ 応募資格 | 保健師または助産師の資格を有する者 | □ 採用試験 | 応募締め切り後、面接試験を行い、採用を決定します。 |
| □ 応募書類 | ①東御市職員採用試験申込書
市ホームページからダウンロードして
いただくか、下記へご請求ください。
http://www.city.tomi.nagano.jp/
②保健師または助産師の資格証(写)
①②を持参又は下記へご郵送ください。 | □ 応募期限 | 10月7日(水)
※当日消印有効 |
| | | □ そ の 他 | 賃金等の諸条件は、下記へお問い合わせください。 |

●問い合わせ先 子育て支援課 子育て支援係(東部子育て支援センター2階) ☎64-5814

マイナンバー制度説明会

10月5日からスタートする『マイナンバー制度』について、制度の内容を詳しくご理解いただくため、マイナンバー制度説明会を開催します。

◎日 時 10月4日(日) 午前10時～午前11時30分

◎場 所 東御市勤労者会館(市役所庁舎西側) 2階 大会議室

マイナンバー入り住民票の取得について

10月5日から、順次通知カードが郵送され、マイナンバーが通知されます。

通知カードがお手元に届く前に、申請等でマイナンバーを利用される方は、10月5日から市民係窓口または支所市民係窓口において、マイナンバー入り住民票を取得することができます。

ただし、自動交付機でマイナンバーの記載された住民票は取得できませんので、ご注意ください。

◎申請できる人 本人または同一世帯員

申請の際に、「マイナンバー入り住民票希望」と申し出てください。

◎申請に必要なもの 手数料 1通につき300円

◎申請者の本人確認書類 1点で確認できるもの 運転免許証、パスポートなど
2点確認が必要なもの 健康保険証、年金手帳、学生証など

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

滋野地区の『将来・夢』を話し合うワークショップ

しげの里づくりの会では、滋野地区の皆さんと共に「地域ビジョン(地域づくり計画)」を策定する事としました。地域課題を話し合うとともに、地区の将来像や夢を共有するためのワークショップです。

※日 時 10月12日(月・祝) 午後2時～午後5時

※場 所 滋野コミュニティーセンター

※募集期限 10月1日(木)

●申し込み・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 ☎62-0401

10月の子育てインフォメーション

のびのびっこひろば

田中のびのびっこひろば

- 10月2日(金) 運動会ごっこをしよう
(田中ぽけっとひろばに参加しよう)
場 所 中央公民館 1F 第4学習室
- 10月23日(金) 子育てフェスティバル(合同バザー)
に参加しよう
場 所 みまき未来館
持ち物 買い物袋、小銭など

滋野のびのびっこひろば

- 10月15日(木) 運動会ごっこをしよう
(滋野ぽけっとひろばに参加しよう)
- 10月23日(金) 子育てフェスティバル(合同バザー)
に参加しよう
場 所 みまき未来館
持ち物 買い物袋、小銭など

祢津のびのびっこひろば

- 10月23日(金) 子育てフェスティバル(合同バザー)
に参加しよう
場 所 みまき未来館
持ち物 買い物袋、小銭など
- 10月30日(金) 公園ひろばに参加しよう
雨天時は東部子育て支援センターで遊びます。
場 所 東部中央公園
持ち物 お弁当(食べる方)・水筒・レジャーシート

和のびのびっこひろば

- 10月8日(木) 運動会ごっこをしよう
(和ぽけっとひろばに参加しよう)
- 10月9日(金) おさんぽひろばに参加しよう
東部子育て支援センターへ事前に申込みが必要です。
- 10月23日(金) 子育てフェスティバル(合同バザー)
に参加しよう
場 所 中央公民館
持ち物 買い物袋、小銭など
- 10月28日(水) 自由あそび(和ぽけっとひろばライトに参加)

ぽけっとひろばライト

- 10月27日(火) 東部子育て支援センター
10月28日(水) 和コミュニティセンター
10月29日(木) みまき未来館

あくあくひろば

- 10月13日(火) 午前10時30分～11時30分
育児座談会(篠原君江助産師)
- 10月14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」
- 10月19日(月) 午前10時30分～11時30分
ママ～ずのリズムあそび
- 10月26日(月) 午前10時30分～11時
ママ～ずのおはなし絵本
- 10月29日(木) 午前10時～11時30分
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)
- 10月29日(木) 午前11時～11時30分
すくすくのおたんじょう会(10月生まれ)
- 10月30日(金) 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

みまき未来館

- 時 間：午前10時～午前11時30分
- 10月5日(月) 絵を見る会(深町修司先生)
- 10月7日(水) ふれあいひろば(いすみ園の先生)
- 10月14日(水) わんぱくピクス(中村佐智子先生)
- 10月16日(金) 0歳児のママひろば①
- 10月21日(水) 0歳児のママひろば②
(かばくん歯科・武井喜久江 歯科衛生士)
- 10月22日(木) おもちゃドクター

ぽけっとひろば

- 内 容：運動会ごっこ
時 間：午前10時～午前11時30分
持ち物：着替え、タオル、水筒、おやつ(おにぎり可)など
- 10月1日(木) 祢津公民館
10月2日(金) 中央公民館 1F 第4学習室
10月8日(木) 和コミュニティセンター
10月9日(金) みまき未来館
10月15日(木) 滋野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(北御牧児童館内) ☎67-3676

地区別親子料理教室 時間 午前10時～12時

対 象 平成27年度内で満3歳を迎える2歳児とその保護者

定 員 10組 ※事前に支援センターで申込み用紙を記入して、申込みをしてください。

10月28日(水) 柵津地区親子料理教室(申込締切10月1日(木))

10月30日(金) 滋野地区親子料理教室(申込締切10月2日(金))

みんなあつまれー!わんぱく!おさんぽひろば

10月9日(金) 午前10時～正午(雨天決行)

講 師: 身体教育医学研究所 渡邊真也さん

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: 動きやすく、汚れてもかまわない服と靴(親子とも)

持 ち 物: お弁当、水筒、着替え、帽子、長靴、虫かご、雨具、敷物、ゴミ袋など

※事前に支援センターで申込用紙を記入して、申込みをしてください。(定員30組)



第17回 子育てフェスティバル すくすくひろばワン・ツー・スリー



子育てボランティアによる「楽しいコーナー」と地域の皆さんの「バザー」と盛りだくさんです。親子みんなであたのしいひとときをお過ごし下さい。



★日 時 10月23日(金) 午前9時30分～正午
★場 所 北御牧子育て支援センター(みまき未来館) 及び北御牧公民館



♪オープニングセレモニー 玄関前 午前9時30分
♪すくすくママ～ずの絵本・リズムあそび 午前9時45分から
♪育児サークル主催 バザーコーナー 午前10時30分～正午
(バザーの収益は子ども達のために使われます。)
♪遊びのひろば 午前10時30分～正午



・木のおもちゃコーナー
温かみのある木の手作りおもちゃで遊びましょう。
・もぐら、わにたたきコーナー(支援センター)
・魚つりコーナー(支援センター)



♪おやつコーナー(ふかしいものを配布します。)

★持ち物 ショッピングバッグ・小銭をお持ちください。

★駐車場 北御牧庁舎周辺をご利用ください。駐車の際は、職員の誘導に従って安全に駐車をお願いします。



※子育てフェスティバル開催日は、東部子育て支援センターは終日休館・みまき未来館は午後休館となります。

●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 ☎67-3676

✧ 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
9月15日(火)	3 歳 児 健 診	平成24年 7 月生まれの方
16日(水)	1 0 カ 月 児 健 診	平成26年11月生まれの方
18日(金)	2 歳 児 歯 科 健 診	平成25年 7 月生まれの方
29日(火)	1 歳 6 カ月児健診	平成26年 3 月生まれの方
30日(水)	4 カ 月 児 健 診	平成27年 5 月生まれの方

期 日	内 容	対 象 者
10月13日(火)	3 歳 児 健 診	平成24年 8 月生まれの方
14日(水)	1 0 カ 月 児 健 診	平成26年12月生まれの方
15日(木)	2 歳 児 歯 科 健 診	平成25年 8 月生まれの方
27日(火)	1 歳 6 カ月児健診	平成26年 4 月生まれの方
28日(水)	4 カ 月 児 健 診	平成27年 6 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。
9月20日	
10月25日	
10月4日	
10月11日	
10月18日	
9月27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 10月23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 5 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 10月9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
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 10月8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

10月の園開放

市立保育園

10月15日（木）午前9時30分～午前11時
戸外で遊びましょう。持ち物 帽子 水筒

- *田中保育園 ☎62-1602
- *滋野保育園 ☎63-6468
- *祢津保育園 ☎63-6816
- *和保育園 ☎63-6815
- *北御牧保育園 ☎67-2093

海野保育園 ☎62-2800

10月22日（木）午前9時30分～午前11時
うどんかいごっこをしましょう

くるみ幼稚園 ☎62-0164

10月10日（土）午前10時頃
運動会 風車を拾おう

10月16日（金）午前10時30分～午前11時30分
人形劇を見よう 3枚のおふだ 上映時間50分

平成28年度 保育園入園申込のご案内

平成28年度から新たに保育園へ入園を希望する方に、10月1日から入園申込書類を配布します。入園希望の保育園または市役所保育係で申込書類をお受け取りください。

入園希望の保育園の受付日に、必要事項を記入した書類をご持参の上、お子様と一緒に保育園へお越しください。

園 名	受付日	受付時間	園 名	受付日	受付時間
田中保育園	11月 5日(木)	9:00～11:00	滋野保育園	11月 9日(月)	9:00～11:00
祢津保育園	11月 6日(金)	9:00～11:00	和保育園	11月10日(火)	9:00～11:00
北御牧保育園	11月11日(水)	9:00～11:00	海野保育園	11月11日(水)	14:00～15:30

受付日に都合が悪い方は、11月16日（月）以降に入園希望の保育園または保育係へ申込書類を提出してください。

※東御市以外の保育園へ入園を希望される方は、保育係へご相談ください。

現在入園中の方には、12月中旬に継続入園に関する書類をお渡します。



●問い合わせ先 子育て支援課 保育係（東部子育て支援センター2階）☎64-5903



とうみチャンネル



《番組案内》9月16日(水)～10月4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	(水)	第11回東御市民まつり ～雷電子ども相撲大会～	再
17日	(木)	To Me ミニコンサート＜前半＞ (8月2日)	
18日	(金)	To Me ミニコンサート＜後半＞ (8月2日)	
19日	(土)	第12回東御市消防ポンプ操法大会	再
20日	(日)	第12回東御市消防ラッパ吹奏大会	再
21日	(月)	第12回東御市長旗 わんぱく少年野球 大会 田中スポーツ少年団	再
22日	(火)	第12回東御市長旗 わんぱく少年野球 大会 滋野スポーツ少年団	再
23日	(水)	第12回東御市長旗 わんぱく少年野球 大会 和スポーツ少年団	再
24日	(木)	第12回東御市長旗 わんぱく少年野球 大会 北御牧スポーツ少年団	再
25日	(金)	東御市民大学講座 「知られていない地域の姿」 講師：藻谷浩介氏	再

26日	(土)	生涯学習講演会 「花びらは散る、花は散らない」 講師：竹内整一氏 (8月23日)	
27日	(日)	平成27年東御市成人式	再
28日	(月)	市民大学講座 「湯の丸高原の自然、高山植物と高山蝶」 講師：清水敏道氏	再
29日	(火)	みまきニュードカンコ ハツラツ！人生 ～田中幸子さん～ (10時、16時、22時)	再
30日	(水)	月刊とうみキッズ8月号	再

10月 1日	(木)	To Me ミニコンサート＜前半＞	再
2日	(金)	To Me ミニコンサート＜後半＞	再
3日	(土)	北御牧地区ビジョン作成プロジェクト 地域づくり講演会 講師：福島明美氏 (8月21日)	
4日	(日)	祢津小学校 第1回すもう大会 (8月30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

国登録有形文化財「児玉家住宅」公開

回日 時 9月19日(土)～20日(日) 午前10時～午後4時

回内 容 「児玉家住宅」は、明治時代の養蚕最盛期に建てられた大規模屋敷です。巨峰の王国まつりに合わせ、土蔵・庭園などを公開します。見学無料。

回その他 東御市和7785 (東上田公民館西側交差点北側) ※車でお越しの際は駐車場をご利用ください。

●問い合わせ先 生涯学習課 文化財・文化振興係 ☎75-2717

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。

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。～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。
- 予算をかけず、お墓は作れないの?…

きずな

株式会社
絆コーポレーション

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

◎地域活動支援センター

- ・対象 障がいがある方、ここ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 東御市常田899-1
- ・内容 おしゃべりやゲーム、読書などをして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 10月12日(月) 午後1時30分～午後4時30分
- ・場所 滋野コミュニティーセンター 和室
- *ここに病を持った方、ご家族の方、話を聞いてほしい方など、花みずき会(ここのボランティア会)スタッフが、個別相談を行います。

◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

- ・日時 10月19日(月) 午前10時
- ・場所 総合福祉センター3階 301研修室
- *「茶話会」を行います。お茶を飲みながらゆっくり話をしましょう。

●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

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～ ⑥

TOMI
すくすくポイント
対象事業

- ◇日時 10月19日(月) 午後6時30分～午後8時30分
- ◇場所 総合福祉センター 3階 講堂
- ◇テーマ 困った時のこころのメモ帳 ～思考を見直す・観点を考える～
- ◇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
- ◇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

国勢調査を実施しています インターネットでの回答は9月20日まで

9月21日以降は国勢調査のインターネット回答ができなくなります。

インターネット回答のなかった世帯には、調査員が紙の調査票を配布します。(インターネットで回答した世帯は、紙の調査票に記入する必要がないため、調査員の訪問はありません。)

紙の調査票は、10月1日を過ぎてから調査員が回収させていただきます。

9月10日～9月20日	インターネット回答期間
9月26日～9月30日	紙の調査票配布期間
10月1日～10月7日	調査票提出期間

国勢調査
2015

●問い合わせ先 企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

できることがらはじめよう!

とうみエコライフDAY2015

10月3日(土) とうみ 東御の日



今年で8回目を迎える『とうみエコライフDAY』は、地球温暖化防止のため「10月3日“東御の日”にみんなで地球温暖化防止活動に取り組もう」という日です。

地球温暖化対策は、今すぐ私たちが行動に移さなければいけない緊急課題です。この日をきっかけに、日ごろの生活を見直しエコライフDAYを続けていきましょう。

参加方法

まずは行動を!!

①チェックシートの確認

右ページがチェックシートになっています。
(市ホームページからもダウンロードできます)
日ごろの生活をちょっと見なおすことで、温暖化の原因となる二酸化炭素の排出が削減できます。



②10月3日 とうみエコライフDAY

環境のこと、地球温暖化防止について考え、生活してみましょう。



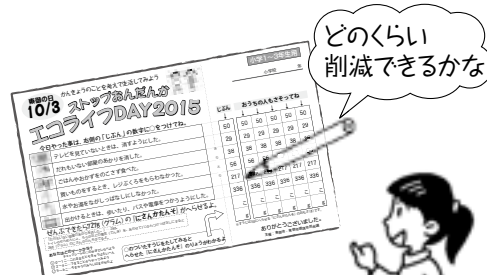
③チェックシートの回収

★記入したチェックシートは次の場所で回収しています。

市役所本館1階、中央公民館、市立図書館、北御牧庁舎

★郵送やメールなどでも回答できます。

郵 送	〒389-0592 東御市県281-2 東御市役所 生活環境課 環境対策係 とうみエコライフDAY担当宛
F A X	0268-63-6908
メール	seikan@city.tomi.nagano.jp



★チェックシートの提出は、10月16日(金)までをお願いします。

当日の削減量などの結果は、市報とうみや市ホームページをご覧ください。お楽しみに!

環境のことを考えて
東御の日
10/3
ストップ温暖化
エコライフDAY2015
生活しましょう

一般用（高校生以上）

地区

できたこと全てに○をつけてください。

生活しましょう

あなた

家族もさそってね

あなたが減らせる二酸化炭素はどのくらいでしょうか？

電気・ガス	誰もいない部屋の明かりを消すようにした。	29	↓	29	↓	29	↓	29	↓	29
	テレビを見ていないときは、消すようにした。	50	↓	50	↓	50	↓	50	↓	50
	電化製品を使わないときは、主電源を切るかプラグを抜くようにした。	67	↓	67	↓	67	↓	67	↓	67
	冷暖房の設定温度は控えめにした。（目安：冷房28℃、暖房20℃）（使わなかった）	157	↓	157	↓	157	↓	157	↓	157
	コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにした。（IHの場合は○をつける）	15	↓	15	↓	15	↓	15	↓	15
食	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入るようにした。	238	↓	238	↓	238	↓	238	↓	238
	ご飯やおかずを残さず食べるようにした。	38	↓	38	↓	38	↓	38	↓	38
	近くの産地でとれたものを食べるようにした。（地産地消）	44	↓	44	↓	44	↓	44	↓	44
	旬のもの（さつまいも・キャベツ・りんご・巨峰など）を食べるようにした。	5	↓	5	↓	5	↓	5	↓	5
	マイバッグを持ち歩くなどして、レジ袋をもらわないようにした。	56	↓	56	↓	56	↓	56	↓	56
資源	マイボトルを持ち歩くようにした。	57	↓	57	↓	57	↓	57	↓	57
	エコ商品を使うようにした。（エコマーク㊿のついたものや省エネ型製品など）	128	↓	128	↓	128	↓	128	↓	128
	ごみ出しルールにしたがって分別するようにした。	122	↓	122	↓	122	↓	122	↓	122
	水やお湯を流しっぱなしにしないようにした。（歯みがきやシャワーのときなど）	217	↓	217	↓	217	↓	217	↓	217
	シャンプーや台所洗剤などを使いすぎないようにした。	72	↓	72	↓	72	↓	72	↓	72
水	外出するときは、歩いたり、自転車・バス・電車を利用するようにした。	336	↓	336	↓	336	↓	336	↓	336
車			↓		↓		↓		↓	
※全部できたら1,629gの二酸化炭素が減らせます。										
生活の中で、一人1日6,137gの二酸化炭素を出しています。										
【生ごみを捨てる前に“ひとしぼり”】東御市で燃やすごみの重さの約30%は水分です。ごみが湿っているとうまく燃えず、燃料がムダになり、二酸化炭素がたくさん出てしまいます。これを減らすには家庭で簡単にできる“ひとしぼり”がおすすです。三角コーナーでの水切りに加え、水切りネットを使用して手でギュウツとしほるとより効果的です。ゴミ出しも楽になり、臭いの軽減にも役立ちます。										
！○をつけた数字を合計してください。										
その数字が減らせた二酸化炭素の量です。										
※数字は、1日に減らせる二酸化炭素量(g)です。										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g

※数字は、1日に減らせる二酸化炭素量(g)です。

ご協力ありがとうございます。

主催：東御市・東御市環境市民会議

NPO 法人川口市環境会議のエコライフDAY チェックシートを参考にしています。



新着本案内



◆ 一般書

- 真田幸村と真田一族のすべて
小林 計一郎：編
- 日本人とはなにか
柳田 国男：著
- 追いつめる親
おおた としまさ：著
- なぜ戦争は伝わりやすく平和は伝わりにくいのか
伊藤 剛：著
- ぼくらは「化学」のおかげで生きている
齋藤 勝裕：著
- IQは金で買えるのか
行方 史郎：著
- 40歳過ぎたら、『1日2食』にしろ
藤城 博：著
- 腸を元気にするレシピ109
魚柄 仁之助：著
- そしゃくと嚥下の発達がわかる本
山崎 祥子：著
- 減反廃止
荒幡 克己：著
- 「走る原発」エコカー
上岡 直見：著
- 被爆樹巡礼
杉原 梨江子：著
- おもてなし折り紙
小林 一夫：著
- 太閤の巨いなる遺命
岩井 三四二：著
- トンネルの森1945
角野 栄子：著

◆ 児童書

- グランド・ルート 歴史図鑑
アニック・ド・ジリ：作
- 石の鐘の物語
和田 登：作
- 世界名作ショートストーリー 3
モーパッサン：作
- 虫ロボのぼうけん04
吉野 万理子：作
- あんずの木の下で
小手鞠 るい：作
- まほとおかしの魔法の呪文
草野 たき：作
- 波のそこにも
末吉 暁子：作
- アンドルーのひみつきち
ドリス・バーン：作
- せんそうしない
えがしら みちこ：絵
- そらいろ男爵
ティエリー・デデュー：絵
- おばけもこわがるおばけ
西村 繁男：絵
- はしる！新幹線「かがやき」
鎌田 歩：作
- しりたがりやのこねこのポコ
スズキ コージ：絵
- かかしのしきしゃ
中野 真典：作
- まって
アントワネット・ポーティス：作

10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★

おはなし子ども会

日時 10月17日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 「おなかいっぱい げんきいっぱい」
内容 紙芝居「でてこい こい」
大型絵本「いただきバス」
ペープサート「どんぐりころころ」
ほか、絵本もあります
最後に工作「たのしく つくろう」



★図書館職員による★

おはなし会

日時 10月9日(金) 午前10時30分から
テーマ 「あき みつけた!!」
対象 未就園児とその保護者
内容 パネルシアター・手遊び
絵本の読みきかせ など

★休館のお知らせ★

振替休館日 9月24日(木)
月末図書整理日 9月25日(金)
特別整理日 10月19日(月)～10月23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

しらかば号(移動図書館車)【巡回表】 10月～3月

しらかば号は、多くの市民の皆さまにご利用いただけるよう、半年ごとに巡回表の見直しを行っています。10月からは、新たに「ナナウラ」が巡回ステーションに加わります。

	1コース		2コース		3コース	
巡回日	10月 7日	11月 4日	10月14日	11月11日	10月28日	11月18日
	11月25日	12月16日	12月 2日	12月24日	12月 9日	1月 6日
	1月13日	2月 3日	1月20日	2月10日	1月27日	2月17日
	2月24日	3月16日	3月 2日	3月23日	3月 9日	3月30日
午前	東深井公民館 9:40～ 9:50		別府安楽屋 9:30～ 9:45		下八重原公民館 9:45～ 9:55	
	田沢公民館 10:00～10:15		原口公民館 9:55～10:05		白樺公民館 10:05～10:15	
	こころ 10:25～11:05		赤岩新田 10:15～10:25		芸術むら憩いの家 10:25～10:45	
	東町公民館 11:15～11:30		赤岩公民館 10:35～10:45		中八重原公民館 10:55～11:05	
			滋野コミュニティーセンター 10:55～11:10		上八重原公民館 11:10～11:20	
			滋野駅前 11:20～11:30			
午後	ナナーラ 1:30～ 1:50		信濃病院 1:30～ 2:15		フォーレスト 1:30～ 2:00	
	ハーモニック東部 2:00～ 2:45		金井公民館 2:25～ 2:35		切久保集落センター 2:20～ 2:30	
	西宮公民館 2:55～ 3:10		王子平公民館 2:45～ 2:55		デイサービスセンターあぜだ 2:40～ 2:55	
	和コミュニティーセンター 3:20～ 3:35		ケアポートみまき 3:05～ 3:15		御牧原南部公民館 3:05～ 3:15	
			北御牧庁舎 3:25～ 3:35		共同住居ふるさと 3:25～ 3:40	
	睦集会場 3:45～ 4:00		北御牧保育園 3:45～ 4:10		御牧原北部公民館 3:50～ 4:00	

📖目の不自由な方にも読みやすい大きな活字の本や、絵本、紙芝居、小説、図鑑、料理、健康に役立つ本など約4000冊を掲載しています。

📖1人10冊、貸出期間は3週間です。

 搭載していない本はご予約いただけます。

新規カードの登録も可能です。（お渡しは次回の巡回時となります。）

 エコール館内の本の貸出や返却が可能です。



●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

[illegible]

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

10月1日から「赤い羽根共同募金運動」が始まります。

区長さんを通じて封筒による募金活動を行いますので、協力をお願いします。

この募金は、市の福祉活動のために使われます。



●問い合わせ先 社会福祉協議会（総合福祉センター内） ☎62-4455

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

JICAボランティアの募集説明会

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(JICA駒ヶ根)では、JICAボランティアの募集説明会を開催します。参加費無料・申込不要・途中入退場可。

○募集期間/10月1日(木)～11月2日(月)消印有効

○募集説明会

9月26日(土)午後1時～午後4時

長野市生涯学習センター(TOiGO)3階第3学習室

10月10日(土)午後1時～午後4時

上田市交流文化芸術センター サントミューゼ多目的ルーム

10月11日(日)午後1時～午後4時

飯山市公民館 2階 講堂

10月17日(土)午後1時～午後4時

松本市中央公民館(Mウイング)3-2 会議室

10月18日(日)午前10時15分～午後5時

「一日体験入隊」 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

※詳しくは<http://www.jica.go.jp/volunteer/50th>か下記へお問い合わせください。

●問い合わせ先/独立行政法人国際協力機構

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所 業務課 募集担当

☎0265-82-6151 FAX0265-82-5336

全国一斉!法務局休日相談所

○日 時/10月4日(日)午前9時30分～午後3時

○場 所/長野地方法務局上田支局

○内 容/登記、境界問題、相続、人権、供託、婚姻、離婚、成年後見制度など

○相談員/法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

○申込み/10月2日(金)までに下記へ電話で予約。

○その他/相談は無料。秘密厳守。

●申し込み・問い合わせ先

長野地方法務局 上田支局総務係 ☎23-2001

不動産評価等の無料相談会

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等、不動産鑑定士がお答えします。

○上田市/10月1日(木)午前10時～午後4時

上田商工会議所 4階 第1会議室

○佐久市/10月2日(金)午前10時～午後4時

野沢会館(生涯学習センター)103号会議室

●問い合わせ先

一般社団法人 長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

法律・人権・調停・公証 無料相談会

○開 催 日/10月2日(金)午前10時～午後4時

○場 所/長野地方・家庭裁判所上田支部

○相談内容/金銭・土地・交通事故等の問題

離婚・相続・成年後見等家庭内のもめ事

遺言や任意後見契約等の公正証書に関する相談、

差別やいじめ等の人権問題

●問い合わせ先/長野地方裁判所上田支部 ☎40-2201

上田一日合同行政相談所

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、また弁護士や税理士などの専門家への相談ができる一日合同行政相談所を開催します。

相談は無料で、秘密は守られます。事前の予約は不要です。お気軽に利用ください。なお、混雑により、受付を早めに締め切らせていただく場合がありますが、御了承ください。

○日 時/10月5日(月)

午後1時～午後4時(受付は午後3時30分まで)

○場 所/上田駅前ビル「パレオ」2階会議室

住所:上田市天神1-8-1

○参加予定機関/長野地方法務局上田支局、長野県上小地方事務所、長野県上田建設事務所、小諸年金事務所、弁護士、司法書士、行政書士、公証人、税理士、土地家屋調査士、長野行政相談委員協議会 他

●問い合わせ先/総務省 長野行政評価事務所

☎026-235-5566

福祉施設アシスタント講習

高齢者の皆さんが、シルバー派遣就業を前提とし福祉・介護関係の知識と技能を習得し、一人でも多くの方に地域における活躍の場に参画してもらうことを目的としています。

○講 習 名/福祉施設アシスタント講習

○講習期間/10月19日(月)～11月10日(火)までの6日間

○募集期間/9月14日(月)～10月8日(木)まで

○対 象/長野県内在住のシルバー派遣就業を希望する60歳以上の方

○定 員/15名(応募者多数の場合は選考)

○受 講 料/無料

○講習場所/上田地域人材センター、室賀の里研修室

○申し込み/ハローワーク上田、または上田地域シルバー人材センターへ

●問い合わせ先

(公社)上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

創立10周年記念講演会

「まぼろしのノーベル賞 山極勝三郎博士の生涯」

○講 師/信州児童文学会 会員 神田愛子先生

○開催日/10月3日(土) 午後3時～午後4時

○会 場/長野救命医療専門学校 4階講堂

○入場無料

●問い合わせ先/長野救命医療専門学校 ☎64-6699

平成27年度 高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザは普通の風邪と違い、感染力が強く重症化することが多いため、高齢者や心臓・腎臓・呼吸器に障がいのある方がかかった場合には、肺炎などを引き起こすおそれがあります。

市では予防接種費用の一部負担を行い、満65歳以上の希望者に予防接種を実施します。

◎実施期間 10月から12月の間

◎目的 重症化防止及びまん延の防止

◎対象者 市民で接種当日に満65歳以上の方及び60歳以上64歳未満であって、心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方

◎接種回数 実施期間内に1回

◎接種費用 自己負担額 1,000円（残りは市で負担します）

65歳以上の生活保護受給者及び中国在留邦人の方は申請により助成があります。

◎注意事項

- ・インフルエンザワクチンは、発病の抑制と重症化防止に一定の効果が期待されますが、感染を完全に防ぐわけではありません。また、接種したことで部位が腫れたり、まれに重篤な副反応がでる可能性もあります。
- ・過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシー（じんましん、呼吸困難等）になったことのある方は、予防接種を受けることができません。

◎その他 接種期間内に65歳以上の方には市から予診票を送付します。

接種を希望する方は、**必ず予診票を持参し**予防接種を受けてください。

※接種開始日・接種終了日は、医療機関により異なりますので、各医療機関にお尋ねください。



東御市インフルエンザ実施医療機関一覧表

実施医療機関名	電話番号
祢津診療所	62-0273
酒井医院	64-3170
ほしやま内科	62-3115
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
東御市民病院	62-0050

実施医療機関名	電話番号
長谷川耳鼻咽喉科医院	62-2006
ささき医院	64-3711
春原整形外科クリニック	64-6200
中島医院	67-2777
東御市立みまき温泉診療所	61-6002

●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

長野県長野盲学校 学校開放

学校開放を実施します。また、目が見えづらいことでお困りの方、将来の職業自立に不安を感じておられる方などのご相談もお受けします。

○開催日/10月27日（火）

○時間/午前9時～午後0時40分

○内容/授業、教材、施設等見学、希望に応じて体験会（点字・白杖を使った歩行、音声パソコン等）

○申込方法/10月16日（金）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

長野県長野盲学校 ☎026-243-7789

公証週間は毎年10月1日から7日まで

公証制度は、私たちの日常生活において紛争を生じないよう未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

公証人は、判事、検事、法務事務官など法律実務の経験豊かな者から法務大臣が任命した法律の専門家です。

○遺言 ○お金の貸し借り

○不動産の売買や貸し借り

○離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払い

○任意後見契約

●問い合わせ先/上田公証役場 ☎22-5477

きのこ中毒予防月間

9月20日(日)～10月19日(月)

お楽しみの「きのこの季節」の到来です。秋を満喫するために毒きのこに注意しましょう。

毒きのこ中毒防止の極意

- その1 知らないきのこは採らない、絶対に食べない。
- その2 食べられるきのこの特徴をしっかりと覚える。
- その3 「柄が縦に裂けるきのこは食べられる」等の誤った言い伝えや迷信を信じない。

鑑別相談会 きのこ衛生指導員が鑑別指導します。

※マツヤ東部店・鑑別日 10月3日(土)・4日(日)
・展示会 10月3日(土) 午前10時30分～午後4時
10月4日(日) 午前10時～午後4時

※上田合同庁舎3階 上田保健福祉事務所相談室又は301号室 (上田市材木町1-2-6)

・9月24日(木)・28日(月)
・10月5日(月)・8日(木)・13日(火)・16日(金)・19日(月)
時間 午後2時～午後3時30分



●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

台風やゲリラ(集中)豪雨の季節になります

水路・側溝の点検や清掃をお願いします

水路や側溝が詰まったことにより、水害が発生する事例が増えています。

水害は、地域の一人ひとりの心がけで未然に防ぐことができます。日頃からの予防策として、身近な水路や側溝に詰まりがないか、点検・清掃をしていただき、大雨による増水時に機能するよう環境保全にご協力をお願いします。

下記URLから、市内の降水量等気象情報を確認することができます。
気象庁等が発表する情報とあわせて、地域の防災情報としてご利用ください。

・東御市ホームページ

「東御市の天気・防災気象情報」

<http://city.tomi.jyouho.net/>



・長野県ホームページ

「河川砂防情報ステーション」

<http://www.sabo-nagano.jp/>



水路や川にごみを捨てないでください。

水路や川に刈り草やごみを捨てると、水の流れが悪くなり水路や農業用施設を傷めたり、水害発生の原因になります。水路を安全できれいに保つため、刈り草やごみの投げ捨てはせず、責任を持って処分するようお願いいたします。

●問い合わせ先 建設課 管理係(別館3階) ☎64-5892
農林課 耕地林務係(別館2階) ☎64-5898

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

運営(株)唐沢農機サービス

秋の全国交通安全やまびこ運動

9月21日(月)～9月30日(水)

スローガン「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

🚗運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

本年上半期の交通事故死者の約7割が高齢者でした。



🚗運動の重点

○通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

歩行者の交通事故死者のうち、全てが道路を横断中でした。

横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、歩行者に注意して「思いやり運転」に努めましょう。

道路を横断するときは近くの横断歩道を利用し、安全確認をしっかりと行いましょう。

○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

(特に反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の推進)

日没が早くなります。夕暮れから夜間の外出時は、明るい色の服装か反射材使用を心がけ、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。

○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルト・チャイルドシートは「命綱」です。すべての座席で、正しく着用しましょう。

○飲酒運転の根絶

飲酒運転は、重大事故の原因となる悪質で危険な「犯罪」です。

職場・地域・家族 みんなが協力して、飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係(本館1階) ☎64-5896

地域包括支援センターからのお誘い

らくらく教室 (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(1階学習室4) | 午前10時～午前11時 | 毎週水曜日(10月7日・14日・21日・28日) |
| *滋野コミュニティーセンター(2階) | 午前10時～午前11時 | 毎週火曜日(10月6日・13日・20日・27日) |
| *弥津公民館(2階) | 午後2時～午後3時 | 毎週水曜日(10月7日・14日・21日・28日) |
| *和コミュニティーセンター(2階) | 午前10時～午前11時 | 毎週月曜日(10月5日・19日・26日) |
| *北御牧公民館(2階) | 午前10時～午前11時 | 毎週金曜日(10月2日・9日・16日・30日) |

東御はつらつ体操inゆうふる (ゆうふるtanaka)

青竹や、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(10月5日・12日・19日・26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本格的な筋力トレーニング

午後2時～午後3時 毎週火曜日(10月6日・13日・20日・30日(金))

筋のばし教室 (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(10月1日・8日・15日・22日・29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 (10月14日・28日) 電話でご予約ください。

会場、講師の都合により変更になる場合があります。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

●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。

●参加費（受講料）、申し込みの記載のないものは、参加費無料、申し込み不要です。

とうみ 10月3日は「東御の日」

市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。「東御の日」には、多くの思い、願いが込められていますので、それぞれのご家庭で市民憲章について考え、語りあう機会をつくってはいかがでしょうか。

「東御の日」記念講演会

- ❖日 時 10月3日（土） 午後3時から（入場無料）
- ❖会 場 中央公民館 3階 講堂
- ❖講 師 フード&ワインジャーナリスト ^{かとり} 鹿取 みゆき 氏
- ❖演 題 「転換期の日本ワイン産業と長野、東御の可能性」

【プロフィール】

東京大学教育学部教育心理学科卒業。日本のワインに造詣が深く、様々な媒体で日本のワインを紹介する一方、造り手たちの勉強会や造り手と消費者との交流の場をプロデュースしている。今年7月から長野県「おいしい信州ふード（風土）大使」。著書『においと味わいの不思議 知ればもっとワインがおいしくなる』、『日本ワインガイド 純国産ワイナリーと造り手たち』（いずれも虹有社）。

- 東御市民憲章
- 1 自然を大切にし、環境と調和した美しいまちをつくります。
 - 1 とともに支えあい、健やかで安心して暮らせるまちをつくります。
 - 1 思いやりの心をもち、子どもたちがのびやかに育つまちをつくります。
 - 1 芸術や伝統に親しみ、文化の薫るまちをつくります。
 - 1 活力ある産業を育み、若者がつどう豊かなまちをつくります。



市の花
レンゲツツジ



市の木
くるみ



市の蝶
オオルリシジミ

●問い合わせ先 総務課 総務係（本館2階）☎62-1111（代表）



クーちゃん

オータムジャンボ宝くじの賞金は、 1等・前後賞合わせて5億円！

発売
期間

9月28日（月）～10月16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