

TNSジャズオーケストラ 定期演奏会

★10月20日(土)午後7時開演

体で聴こう 音楽とリズム

池上英樹

Performance Live 2007

11月3日(土・祝) 午後2時開演

チケット好評発売中! 2,500円(全席自由)
癒しと躍動のマリンバハーモニー

展示室 東御市油彩教室

第7回 合同絵画展

★10月3日(水)~8日(月・祝)

東御美術会

第11回 テーマ展

★10月13日(土)~20日(土)

写団 SFC 写真展

★10月23日(火)~28日(日)

丸山晚霞記念館

＝常設展＝

ヨーロッパの風景を中心に

第二次洋行期(1911年頃)の作品をメインに展示

お問い合わせは 東御市文化会館サンテラスホール ☎62-3700 FAX62-3262まで ■休館日 月曜日・祝日の翌日

梅野記念絵画館・ふれあい館インフォメーション

大好きなあの曲、思い出のこの曲 リクエストくださ〜い

第5回 私の愛する一曲コンサート♪



ピアノ 上原ひろ子



チェロ 宮澤 等



オーボエ 原 美登里

リクエスト方法(全てのご希望に添えない場合もございます)

- ・ハガキ(東御市八重原 梅野記念絵画館宛)かFAX0268-61-6162 電話不可
- ・ご住所、お名前、ご連絡先を明記下さい。何曲でも構いません。10/31迄
- ・ジャンル不問。思い出の曲、大好きな曲など、ドシドシご応募下さい。
- ・リクエストの方から5名様ご招待。コンサートは11/25(日)に開催。

- 8/25スケッチ大会にはたくさんのご参加ありがとうございました。
- 9/19(水)~9/29(日)は展示替え休館
- 9/30(日)から「箕口博 虚の世界」を開催いたします。
- 丸山晚霞記念館と相互割引を実施。800円で両方ご覧になれます。

歴史の音がする。風が吹いている。いい美術館だ。 水上 勉

梅野記念絵画館・ふれあい館

TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162
開館時間9:30~17:00 月曜休館
入館料(高校生以上) 800円

●全国330名 友の会入会随時
年間3,000円で何回でも入館可。超お得

(こちらからは主に募集・お知らせ記事が掲載してあります。)

東御市保育所あり方検討懇話会の委員募集

- 趣 旨 東御市では、今後の保育所運営のあり方について検討するため、識見を有する方や関係団体の代表などで構成する「東御市保育所あり方検討懇話会」を設置します。
- 応募資格 市内に在住、勤務又は在学で平成19年4月1日現在20歳以上の人。ただし、国・地方公共団体の議員及び常勤の公務員は除きます。
- 任 期 委嘱日から1年間
- 募集人員 1名
- 委員の仕事等 ①今後の保育所運営のあり方について
②今後の保育所建設計画について
※懇話会への出席にあたっては、規定の報酬及び費用弁償旅費をお支払いします。
※委員としての地位を政治的目的、営利的目的又は宗教的目的に利用することはできません。
- 応募の方法 テーマについての作文と応募書を記載の上、下記事務局へ郵送又は持参してください。
封筒には、「東御市保育所あり方検討懇話会委員公募応募書在中」と朱書きしてください。
作 文：800字程度、様式自由
テーマ：「子育てについて思うこと」
公募書：保育係の窓口においてあります。また、ホームページからもダウンロードできます。
- 選考の方法 提出された作文及び応募書記載の社会的活動歴等を総合的に考慮して選考します。選考の結果は本人にお知らせします。なお、応募書と作文は返却できません。
- 応募期限 平成19年10月5日(金)(必着)

●応募・問い合わせ先 子育て支援課 保育係 〒389-0592 東御市県281-2 ☎64-5903

東御市食育推進計画検討委員会の 委員を一般公募します

市では市民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため食育推進計画を作成します。その内容検討をしていただくための委員の一部を公募します。

- ◆募集人員 1名
- ◆応募資格 市内在住で、食育推進に関心がある成人者
- ◆提出書類 住所、氏名、生年月日、職業等のほかに、「わたしの食育推進と、実践」をテーマとしたレポート（800字以内・書式自由）を添えて提出してください。
- ◆締 切 10月12日(金)
- ◆職務内容・任期等
 - ・食育推進計画の内容検討と、推進全般に関すること
 - ・委員数 10名
 - ・任期 委嘱した日から21年3月31日まで
 - ・会議回数 4回前後

●応募・問い合わせ先 民生福祉部 健康保健課 健康増進係 ☎61-6060
〒389-0402 東御市布下6番地1

参加者募集

楽しみながら、ころもからだも磨くことができる教室です！ お誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください。

- ※日程・内容・講師は変更になる場合があります。

筋力向上トレーニング事業 第2期「はつらつ“筋トレ”クラブ」参加者募集

筋力をつけたい人、日々の運動不足を解消したい人、運動の知識を学びたい人、何でもいから運動したい人、募集します。

現代人が抱えている、高血糖、高血圧、高脂血、肥満などの多くは正しい運動の仕方と食事
で予防・改善ができる事をみなさんにご存知でしょうか。健康ブームの最中なので知っている
人も多くいるでしょう。しかし、知っていてもなかなか運動実践ができないのが、現状ではな
いでしょうか。そこで、健康増進係ではそんな方々のために運動実践のきっかけをつくり、抱
えている健康問題を予防・改善を目指していけるように、「はつらつ“筋トレ”クラブ」を開
催します。あらゆる専門家の話と運動実践を吸収し、運動不足から卒業しましょう！

※メインは筋力向上トレーニングマシンを使用しながら、運動実践を行い、自宅でのトレ
ーニングの仕方などを丁寧に指導していきます。

- 対象者 おおむね65歳未満の市民（医師等に運動を制限されている方は、医師等に相談の
うえ、お申込ください。）
- 会場 ケアポートみまき トレーニングルーム
- 期 日 10月15日（月）～平成20年3月10日（月）
毎週月曜日 午後2時～4時（合計18回）
（祝日及び年末年始期間は除きます）
- 募集人員 14名（定員になり次第締め切ります）
- 参加料 9,000円
- 内 容 ①各種体力測定と評価
②マシンによる筋力向上トレーニング
③家庭でもできる簡単筋力トレーニング
④ボール運動、軽スポーツ など



高齢者筋力向上トレーニング事業 第2期「シルバー“筋トレ”クラブ」参加者募集

高齢者にとって、「転倒による骨折」は要介護状態となる原因の第3位であることをご存知で
すか？転倒は、脚の筋力低下が原因の一つであり、高齢者にとっても筋力をつけることはとて
も重要なことです。

そこで、市健康増進係では、ご自分の体力に関心を持ち、「転びにくい身体づくり」を自ら行
なえる知識と技術を身につけるために「シルバー“筋トレ”クラブ」を開催します。

いつまでも元気に生活するために、皆さんのご参加をお待ちしています。

- 対象者 おおむね65歳以上の市民（医師等に運動を制限されている方は、医師等に相談の
うえ、お申込ください。）
- 会場 ケアポートみまき トレーニングルーム
- 期 日 10月17日（水）～平成20年3月12日（水）
毎週水曜日 午後1時30分～3時30分（合計20回）
（祝日及び年末年始期間は除きます）
- 募集人員 14名（定員になり次第締め切ります）
- 参加料 10,000円
- 内 容 ①各種体力測定と評価
②マシンによる筋力向上トレーニング
③家庭でもできる簡単筋力トレーニング
④ボール運動、軽スポーツ など
- その他 送迎を希望される方は、申し込み時にお申し出ください。



●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係（ケアポートみまき内）
☎61-6060 FAX61-6003

滋野学習講座 「古典を読もう」 参加者募集のお知らせ

「滋野探訪塾」講座では、郷土の古典「老いの寝さめ」(刀匠山浦真雄著)を下記の内容で開催します。読書の秋の半日を古典に浸ってみませんか。

- 日 時 10月17日(水) 午前9時～12時頃
- 場 所 滋野JA滋野店 二階会議室
- 講 師 長岡 克衛 先生
- 講座内容 刀匠 山浦真雄書
「老いの寝さめ」

☆刀匠山浦真雄は刀匠山浦一門(真雄・清麿・兼虎)の先達として、佐久間象山とも交友のあった人物です。この山浦真雄が書した「老いの寝さめ」は短文ではあるが、鍛刀極意が記され教育にも通ずる『天人妙合』がある。この『天人妙合』は額にされ、滋野小学校職員玄関に掲げられています。刀匠の郷土に対する思いや鍛刀への思いを講師長岡克衛先生が解説しながら、ご指導して頂きます。

尚 滋野小学校額『天人妙合』も見る予定です。

- 申し込み・問い合わせ先
中央公民館生涯学習課 ☎64-5885
滋野公民館 柳沢まで ☎62-0401 (但し午前中)

「ごみ減量アドバイザー」 養成講座 第4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！～

平成14年からスタートしたこの講座ですが、現在約30名の方々が修了され、ご活躍いただいております。

ごみの減量や再資源化について関心のある方などお気軽にお申し込みください。

- 募集人員 10人程度
- 申し込み 10月10日までに東部クリーンセンターへ電話でお申し込みください。
- 講座日時 11月から3月までの上旬全5回
各回平日午後開催
- 講座予定
 - ・東御市のゴミの現状
 - ・環境問題、不法投棄
 - ・ごみ処理関係施設の見学
 - ・講演、実習、意見交換
- 講座場所 東部クリーンセンターほか

- 申し込み・問い合わせ先
東部クリーンセンター ☎63-6814

健康川柳大募集

市では健康づくりキャンペーンを推進するにあたり、生活習慣病予防、運動、食事、禁煙など健康にまつわる思いや、普段感じていることを託した「健康川柳」を募集します。

川柳の響きで楽しい、健康づくりの意見交換の場に、あなたもお気軽にご参加ください。

- 応募資格
 - ・東御市内に在住している人
 - ・市内の事業所に勤務している人
- 応募方法
1枚1点の川柳、雅号、氏名、住所、電話番号を記入のうえ、ハガキ又はFAXで送ってください。
- 注意事項
 - ・作品は自作で未発表のもの
 - ・提出作品は一人2点まで
 - ・入賞作品の著作権は市に属する
 - ・詳しくは市のホームページをご覧ください。
- 表彰 最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作数点を表彰し、副賞として記念品を贈呈します。
11月開催予定の「健康づくりシンポジウム」の会場で表彰します。
- 応募締切 10月19日(金)必着

- 応募・問い合わせ先
〒389-0502 東御市鞍掛197
東御総合福祉センター内
健康保健課 保健係「健康川柳担当」
☎64-8882 FAX64-8880

市内合唱団体の皆様へ 東御市合唱祭へ 参加をしてみませんか

下記のとおり第4回合唱祭を開催します。
合唱をされている皆さん、文化会館サンテラスホールの舞台上で一緒に歌いましょう。

- 日 時 平成19年12月8日(土)
午後5時 開演
- 場 所 東御市文化会館サンテラスホール
- 申込締切 10月5日(金)

※参加負担金 1団体500円をお願いします。
(文化協会所属団体、学生、児童、園児の団体は不要)



- 申し込み・問い合わせ先
東御市文化会館サンテラスホール
☎62-3700 FAX62-3262

保 健 案 内



連絡先はこちらへ!!

東御市保健センター(鞍掛197番地「総合福祉センター」内)
☎64-8882 FAX 64-8880 有線52-2153

◎乳幼児健康診査

受付／午後1時～1時15分
(3歳児健診のみ受付午後0時45分～1時)
場所／市保健センター



期 日	内 容	対 象 者
10月16日(火)	3歳児健診	平成16年8月生まれの人
23日(火)	1歳6か月児健診	平成18年4月生まれの人
24日(水)	2歳児歯科検診	平成17年8月生まれの人
25日(木)	10か月児健診	平成18年12月生まれの人
30日(火)	4か月児健診	平成19年6月生まれの人

* 8か月児おたずね票は、満8か月になってから記入し、市保健センターへ郵送または持参してください。

◎集団予防接種〈保健センターで行います〉(料金は無料)

- ・受付時間：午後1時～1時30分
- ・持 ち 物：母子手帳・予診票・体温計(接種前の体温を会場で測ります。)

予防接種名	日 程	注 意 事 項
ポリオ 生後3カ月～7歳半まで	9/21(金)、9/28(金) 10/3(水)、10/9(火)	・接種後4週間は他の予防接種は受けられません ・治療中または経過をみている病気がある場合には、主治医に相談してから予防接種を受けましょう。 ・BCGは、生後3～6か月の間で受けなければなりません。
BCG 生後3カ月～6カ月まで	10/11(木)	

◎個別予防接種 (料金は無料)

- ・保護者が直接、下記医療機関に予約をして予防接種を受けてください。

予 防 接 種 名		対象者	実施期間	注 意 事 項
三種混合 (ジフテリア 百日ぜき 破 傷 風)	初回	期間内に3～8週間隔で 3回接種 (二種混合は4～6週間 間隔で2回接種)	生後3か月を過ぎたら 早目に 通 年	・接種後1週間は他の予防接種は受けられません。 ・追加は初回終了後、おおむね1年後に接種します。 ・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。
	追加	初回接種の1年後、 期間内に1回接種		
麻しん 風しん混合	第Ⅰ期	期間内に1回接種	生後1才から2才になる者 年長児 通 年	・接種後4週間は他の予防接種は受けられません。
	第Ⅱ期	期間内に1回接種		

乳幼児個別予防接種 医療機関

医 療 機 関 名	住 所	電話番号	医 療 機 関 名	住 所	電話番号
柳 沢 医 院	滋野乙3095	62-0192	せ き 内 科 ク リ ニ ッ ク	本海野1496-102	64-7171
祢 津 診 療 所	祢津343-2	62-0273	東 部 ク リ ニ ッ ク	田中193	62-1751
長谷川耳鼻咽喉科	県124-3	62-2006	中 島 医 院	八重原2403	67-2777
酒 井 医 院	田中800-51	64-3170	東 御 記 念 セントラルクリニック	県165-1	62-1231
さ さ き 医 院	本海野1673-1	64-3711	東 御 市 民 病 院	鞍掛198	62-0050
ほ し や ま 内 科	常田172-1	62-3115	東 御 市 立 みまき温泉診療所	布下6-1	61-6002

◎健康相談

- ・火・金の午前中
(午前9時～11時ころまでにお出かけください)
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・スタッフ　保健師
- ※乳幼児健康相談・育児相談・精神的なこと
成人健康相談・血圧測定・尿検査・生活習慣
病予防などお気軽にお出かけください

◎もぐもぐ離乳食教室

(午前9時30分～11時30分)

- ・と　　き　10月12日(金)
- ・受付時間　午前9時30分～9時45分
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・対　象　児　平成19年2月生まれ
- ・持　ち　物　母子手帳
赤ちゃんすくすくブック
8か月児おたずね票

◎母乳相談日(毎月第4水曜日予約制)

- ・と　　き　9月26日(水)・10月24日(水)
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・スタッフ　助産師
- ※妊娠中・授乳中・卒乳・卒乳後などで相談したい人

お待ちしています。《もうすぐママパパ学級》へ

市では妊娠期を楽しく快適に過ごし、安心して出産を迎えるために、妊婦さんやご家族の方を対象に「もうすぐママパパ学級」を開催します。

- ・受　付　午前9時～9時30分(4回のみ午後1時～)
- ・場　所　総合福祉センター2階　保健センター
- ・持ち物　母子健康手帳　※体操のできるお仕度でお越しください。
- ・スタッフ　小児科医師・保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士・保育士

※保育を希望される方は、開催日の前日までにご連絡ください。

開催日時	主　な　内　容
開講式 第1回 10月1日 (月)	〈妊娠中の生活を快適に過ごすために〉 *「ミラクル・オブ・ラブ」(上映) *妊娠中の生活の注意、異常と対策 *妊婦体操　　*夫の役割 *母乳保育の準備 *親子のアタッチメントを育てる
第2回 10月5日 (金)	〈妊娠期からの生活習慣病予防〉 *妊産婦の食事と栄養・家族の健康管理 *丈夫な歯をつくろう・虫歯をつくらない子育て *試食・交流会
第3回 10月13日 (土)	〈いいお産・安全なお産をするために〉 *呼吸法および補助動作　*夫の役割 *分娩の進行状況、分娩のイメージ *入院の時期　*母乳育児を楽しむために *授乳方法、乳房と乳頭ケア *先輩ママとの交流
第4回 10月20日 (土)	〈新生児を迎える準備〉 *新生児の様子　*アレルギーについて *病気とその対応について　*沐浴の方法 *新生児の世話、衣類、保育環境 *両親と新生児の絆づくり
閉校式 第5回 10月26日 (金)	〈産後生理と過ごし方〉 *授乳方法と乳房・乳頭ケア *子育ての悩みと解決方法 *家庭環境のつくり方 *保育の安全環境のチェック *産後のシェイプアップ *家族計画　*産後の不定愁訴について

※妊娠週数に関係なくご参加できます。ご家族の方には妊娠体験ジャケットのご試着ができます。

◎精神障害者デイケア

- ・と　　き　10月17日(水)　9:30～
- ・と　　ころ　市保健センター

◎断酒会

- ・と　　き　9月24日(月)、10月8日(月)午後7時～9時
- ・と　　ころ　市中央公民館
- アルコール依存から立ちあがろうとする方、その家族、また関心のある人などなたでも参加できます。

◎こころの相談日(予約制)

- ・と　　き　9月26日(水)午前中
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・スタッフ　保健師

◎陽だまりの会(精神障害者家族会)

- ・と　　き　10月15日(月)午前10時
- ・と　　ころ　市保健センター

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と　　き　11月2日(金)午前9時30分
- ・と　　ころ　市保健センター

⊕ 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連絡してください。
- 当番時間は平日どおりです。(午前中宅診、午後往診)

9月 23日 祢 津 診 療 所 ☎62-0273 祢 津
30日 春原整形外科クリニック ☎64-6200 常 田

10月 7日 みまき温泉診療所 ☎61-6002 布 下
14日 中 島 医 院 ☎67-2777 大日向
21日 東御セントラルクリニック ☎62-1231 県

休日歯科当番表

(午前中のみです)

9月 23日 関 歯 科 医 院 ☎24-8225 上田市中央
神 科 歯 科 医 院 ☎27-0544 上田市住吉

24日 井 出 歯 科 医 院 ☎22-3523 上田市常磐城
30日 峰 村 歯 科 医 院 ☎22-1322 上田市中央

10月 7日 マ ツ オ 歯 科 ☎28-8777 上田市常田
あんざい歯科医院 ☎31-3988 上田市浦野

8日 一理堂歯科医院 ☎22-1443 上田市中央
14日 布 施 歯 科 医 院 ☎24-1671 上田市古里

※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
フリーダイヤル 0120-89-0421

⑧ お知らせ版 (2007. 9.20)



のびのびっこひろば (10月)

時間はいずれも午前10時からです。

田中のびのびっこひろば

10月2日(火) 芝生公園に行こう！ 現地集合(雨天講堂)
10月17日(水) リズム遊び すくすく広場(10:30)

滋野のびのびっこひろば

10月11日(木) お団子作りに挑戦 乙女平公民館
10月25日(木) リトミック遊び・誕生会

祢津のびのびっこひろば

10月5日(金) 影絵で遊ぼう すくすく広場
10月12日(金) 保育園の給食を体験しよう すくすく広場

和のびのびっこひろば

10月4日(木) 公園で遊ぼう 上田公園(雨天すくすく広場)
10月18日(木) ハロウィン 和コミュニティセンター

東部子育て支援センター

“あくあくひろば”からのお知らせ

☎64-3128

時間はいずれも午前10時30分～11時30分です。

10月2日(火)・育児座談会(助産婦 篠原君江さん)
10月4日(木)・ママさん☆なかよし広場
10月10日(水)・絵本の読み聞かせ
10月11日(金)・ママさん☆なかよし広場
10月17日(水)・リズムあそび
10月18日(木)・ママさん☆なかよし広場
おもちゃドクター
10月19日(金)・子育て勉強会
10月22日(月)・わらべうた、リズム遊び
10月25日(木)・ママさん☆なかよし広場
10月26日(木)・描こう！作ろう！

北御牧子育て支援センター

“みまき未来館”からのお知らせ

☎67-3676

時間はいずれも午前9時30分～11時30分です。

10月3日(水)・ふれあい広場
10月10日(水)・わんぱくピクス
10月17日(水)・わんぱく広場
10月19日(金)・0歳児のママ広場
10月24日(水)・おはなし広場
10月25日(木)・おもちゃドクター
10月31日(水)・かみかみお誕生教室
(平成18年10月生対象・申込み締切10/19)

お知らせ：「チャイルドシート購入補助制度」は
18年度で終了いたしました。

10月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

10月14日(日) 時間は保育園に問い合わせてください。

*運動会にお出かけください。

10月29日(月) 14:00～15:30

*保育園のおやつを食べましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

10月5日(金) 10:30～11:30

*人形劇を見よう。

市立保育園 園開放のお知らせ

10月11日(木) 9:30～11:00

田中保育園 ☎62-1602

*未満児と一緒遊びましょう。

同じ年齢のお友達とお庭やお部屋で遊ぼう。

滋野保育園 ☎63-6468

*親子でからだを動かして遊びましょう。

祢津保育園 ☎63-6816

*いっしょにあそびましょう。

和保育園 ☎63-6529

*戸外で元気に遊びましょう。

東保育園 ☎62-3291

*親子で身体を動かして遊びましょう。

西部保育園 ☎63-6469

*園外保育に出かけましょう。

水筒をもってきてね。

中央保育園 ☎67-2093

*園外保育に出かけましょう。

水筒をもってきてね。

御牧原保育園 ☎67-2066

*いっしょにあそびましょう。



ホワイトボード

みな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。
メールアドレス：shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
FAX 63-5431
●送付先 東御市役所総務部企画課 広報担当まで

家づくり相談会

市内の建築士が家づくりの諸問題に対応します。

- 日時／9月25日(火) 午後1時30分～3時30分
- 場所／東御市田中 田中コミュニティーセンター
- 料金／無料
- 問い合わせ先／アーキネットトミー 事務局 比田井 ☎62-3255

無料法律相談所の開設について

10月1日から7日の「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証についての相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題などでお困りの方はお気軽にご利用ください(秘密厳守)。

なお、御来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

- 主催／裁判所、検察庁、弁護士会、法務局、調停協会、公証役場
- とき／10月5日(金) 午前10時～午後4時まで
- ところ／長野地方・家庭裁判所上田支部別館1階道待合室
- 問い合わせ先／長野地方裁判所上田支部庶務課 ☎22-0003

不動産評価等の無料相談会のご案内

不動産評価に関する無料相談会を開催いたしますので、お気軽にお出かけください。

不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えいたします。(具体的には、売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価)

- 日時／上田市 10月1日(月) 午前10時～午後4時
佐久市 10月1日(月) 午前10時～午後4時
- 場所／上田市 上田商工会議所 4階 第1会議室
佐久市 野沢会館(生涯学習センター) 102号会議室
- 問い合わせ先／(社)長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

「司法書士無料法律相談」 相談所開設のお知らせ

司法書士による、無料法律相談が下記により実施されます。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。

- 日時／10月6日(土) 午後1時～4時
- 場所／東部人権啓発センター 3階会議室
- 相談内容／
 - ・不動産の登記、会社(法人)の登記に関する相談
 - ・裁判所への提出書類の作成に関する相談
 - ・クレジット・サラ金等多重債務に関する相談
 - ・相続に関する相談
 - ・不動産の売買・贈与等、取引に関する相談
 - ・借地・借家に関する相談
 - ・高齢者・障害者等の財産管理に関する相談
 - ・悪質商法被害に関する相談
 - ・貸金・売掛金等の改修に関する相談
 - ・新会社法その他中小企業法務に関する相談
 - ・その他

予約は必要ありません。当日会場へ直接お越しください。

- 問い合わせ先／長野県司法書士会上田支部 日野敬輔 ☎62-6996

行政書士無料相談会

- ◆電話相談
- 日時／10月1日(月)・2日(火)・3日(水) 午前10時～午後4時
- 電話番号 026-224-1300 (長野市南県町1009-3 長野県行政書士会館)
- ◆面接相談

日 程	会 場
10/20(土) 10:00～16:00	上田市ふれあい福祉センター 中央3-5-1 ☎27-2025
10/20(土) 10:00～16:00	丸子ふれあいステーション 上丸子1600-1 ☎42-1118
10/20(土) 10:00～16:00	東御市商工会館 県282-5 ☎62-2205

- 相談事項／相続、遺言、契約、農振除外、農地転用、法人設立、入札参加、外国人在留・帰化、車庫証明、自動車登録、産業廃棄物関係等
- 問い合わせ先／長野県行政書士会上田支部 ☎25-8720

雇用保険法が改正されます

(雇用保険被保険者の皆さんへ)

雇用保険の受給資格要件が変わります。

平成19年10月1日以降に離職された方が対象となります。

「法の日」週間(10月1日から10月7日まで)

「法まもる心が築くよい社会」

裁判員制度が平成21年5月までにスタートします。

健康で快適な住まいづくり何でもおまかせください!

水廻りのトラブル 快適リフォームetc...

ちょっと気になる家のこと何でもご相談下さい。

おかけさて26周年

太陽リビング株式会社

☎0120-64-2126

〒389-0515 東御市常田444-27 (東部湯の丸L.C.南グリーンパーク通り)
tel.0268-64-2126 定休日/日曜日 営業時間/AM9:00～PM6:00

新しくショールームが生まれ変わりました!

リニューアルOPEN!

リフォーム相談会実施中!

9月22日～30日

AM10:00～PM6:00

水まわりの空間提案!

浴室 キッチン 洗面 トイレ

さあ!空間を体感しよう!



至東部湯の丸L.C.

浅間サンライン

便所

サンテラスホール

R18

八十二銀行

常田南

太陽リビング株式会社

ホームページでも
ご覧ください。

〈広告欄〉 有料広告掲載のお問い合わせは、株式会社日広 (☎24-1211) へ

現在

- 一般保険者
→ 6 カ月（賃金支払対象日毎月14日以上）
- 短時間労働被保険者（週所定労働時間20～30時間）
→ 12カ月（賃金支払対象日毎月11日以上）

改正後

- 週所定労働時間の長短にかかわらず、離職日以前2年間に12カ月（賃金支払対象日毎月11日以上）の被保険者期間が必要となります。
ただし、倒産・解雇等により離職された方は、離職日以前1年間に6 カ月（賃金支払対象日毎月11日以上）となります。

●問い合わせ先／上田公共職業安定所 雇用保険課
☎23-8609

交通事故でお悩みの方は 交通事故相談所のご利用を！

相談無料

長野県では、専門スタッフが交通事故の相談を行っております。交通事故のことで困っている方は、どなたでもお気軽にご相談ください。

●相談事例／

- 損害賠償の請求は、どのようにすればいいですか。（自賠責保険、任意保険）
- 過失割合はや賠償額は、どのように決まるのですか。
- 示談は、どうやって進めればよいのですか。
- 調停や裁判の手続は、どうしたらよいのですか。
など交通事故に関することなら何でも！

●相談場所／上田相談所

上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内 ☎23-1260

●相談時間／月曜日～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時まで

下記の場所で開催される巡回相談もご利用ください。

●巡回相談／佐久地方事務所 佐久市跡部65-1

☎0267-63-3111 毎月第2・第4金曜日

午前10時～午後3時まで（祝日を除く）

相談日が変更される場合がありますので、あらかじめ電話でご確認願います。

（相談内容の秘密や個人情報等は固く守られます）

●問い合わせ先／長野県交通事故相談所

長野保健所内 ☎026-235-7175（兼FAX）

上田地域総合産業展

●日時／10月12日（金）午前9時～午後4時30分

10月13日（土）午前9時～午後4時

●場所／上田城跡公園体育館、上田城跡公園第二体育館

●主催／上田地域総合産業展運営委員会

●出展内容／

- ・上田市、東御市、坂城町の企業約90社が出展
上田地域の企業の新製品、独自の技術・研究を紹介し
ます

- ・上田地域の大学、短大、高校が出展
ものづくり、街づくりへの取り組み
- ・上小地域のふ～ど再発見フェア
地域食材、郷土料理、特産品等のPR、販売
- ・パネルディスカッション 12日（金）午後4時～6時
「地域産業活性化への鍵とは」
全国から地域産業おこしキーマン大集合
- ・ものづくり工場見学 12日（金）午後0時30分～4時
- ・第14回平成口ボコン大会 13日（土）午後1時～4時

●申し込み・問い合わせ先／

上田地域総合産業展運営委員会事務局

（上田商工会議所内）☎22-4500

東御市商工観光課商工労政係 ☎64-5895

警備業務講習受講生募集

●講習期間／10月22日（月）～11月2日（金）のうち10日間

●募集対象者／開講日現在の年齢が57歳から68歳で働く意欲のある方

●定員／24名（応募者多数の場合は抽選とします）

●講習会場／清浄園（上田市常磐城）

●受講料／無料（会場までの交通費は受講者負担）

●申込期間／10月5日（金）まで

●申込先／ハローワーク上田 ☎23-8609

（社）上田地域シルバー人材センター

☎23-6002

自賠責保険・共済の有効期限は 切れていませんか？

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています（自動車損害賠償保障法）。

四輪車はもちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車）は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を！

なお、自賠責制度の詳しい内容は、<http://www.jibai.jp>でご覧になれます。

9・10月はマイカーの点検・整備 推進運動強化月間です

かんたん日常点検としっかり定期点検で愛車にいたわりを車の部品は、走行や時間経過に伴い劣化・摩耗しています。車に注ぐ愛情は、車を守るだけでなく、人の命や環境を守ることに繋がります。

日頃から細やかな点検を行い、運転中のトラブルを回避しましょう。

忘れないで！クルマの愛情点検

●点検・整備に関する相談・お問い合わせは、下記まで

北陸信越運輸局 長野運輸支局 検査整備保安部門

☎026-243-5525

秋のスペシャル入会キャンペーン



スポーツクラブ
アクロス上田

まもなく終了

クラブ
入会金

（通常21,000円を）

特別価格

0円

クラブ会員入会特典
入会して素敵な
フィットネスライフをお過ごしください！
お一人様ご入会につき
500円分アクロス
お買物券プレゼント！

まもなく終了

スイミングスクール
入会金

（通常5,250円を）

0円

いつでも見学できます。1,050円「施設一日体験」実施中！
できるかな？と不安なあなたには...

■個人会員システムのご案内

会員種別	対象	利用時間	入会金	月会費
正会員	18歳以上1名記名式	月～土 10:00～23:00	21,000円 ↓	9,450円
ファミリー会員	15歳以上1名記名式	日 10:00～18:00	0 円	7,350円
デイ会員	18歳以上1名記名式	月～土 10:00～18:30 日 10:00～18:00		

■お申し込み方法

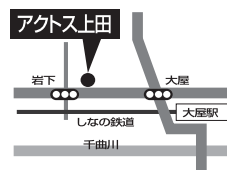
●入会金21,000のところ→0円●月会費2ヶ月分前払●預金口座振替印は通帳

●ご本人確認の出来る物、免許証・保険証等

■詳しくはHPをご覧ください

アクロス

検索



無料大型駐車場完備

上田市若下235

営業時間／月～土、祝日10:00～23:00

日曜10:00～18:00

休館日／毎月15日・末日

Tel.0268-36-1711

移動図書館車が巡回しています

- ・目の不自由な方にも読みやすい、大きな活字の本、絵本、紙芝居、図鑑、料理、健康に役立つ本など4,000冊を搭載して皆様のお越しをお待ちしています。
- ・1人10冊3週間 OK !
- ・しらかば号にない本は、予約を受け付けます。

初めての方でもその場でカードをお作りしますので、すぐに本を借りることができます。

1コース	10/17(水)	西海野旧公民館	東深井公民館	曾根公民館	田沢公民館	サンライズホール	
	11/7(水)						
	11/28(水)	9:50～	10:10～	10:30～	10:50～	11:10～	
	12/19(水)	10:00	10:20	10:40	11:00	11:45	
	1/16(水)	西友東部店	東町公民館	西宮公民館	東上田公民館	和公民館	睦集会所
	2/6(水)						
	2/27(水)	13:10～	13:30～	13:55～	14:20～	14:40～	15:10～
	3/19(水)	13:20	13:45	14:10	14:30	15:00	15:50

2コース	10/24(水)	別府安楽屋	聖(糠地入口)	赤岩新田	赤岩公民館	JA信州うえだ滋野店	滋野駅前	
	11/14(水)							
	12/5(水)	9:50～	10:15～	10:35～	10:55～	11:15～	11:35～	
	12/26(水)	10:00	10:25	10:45	11:05	11:25	11:45	
	1/23(水)	奈良原公民館	横堰公民館	金井公民館	王子平公民館	ケアポートみまき	布下公民館	中央保育園
	2/13(水)							
	3/5(水)	13:20～	13:45～	14:10～	14:30～	14:50～	15:20～	15:40～
	3/26(水)	13:35	14:00	14:20	14:40	15:10	15:30	16:15

3コース	10/10(水)	上八重原公民館	中八重原公民館	白樺公民館	芸術村憩いの家	下八重原公民館	北御牧総合支所	
	10/31(水)							
	11/21(水)	9:50～	10:10～	10:30～	10:55～	11:15～	11:35～	
	12/12(水)	10:00	10:20	10:45	11:05	11:25	11:45	
	1/9(水)	切久保集落センター	デイサービスセンターあぜだ	田之尻公民館	御牧原南部公民館	菖蒲沢団地	共同住宅ふるさと	御牧原保育園
	1/30(水)							
	2/20(水)	13:20～	13:45～	14:10～	14:30～	14:50～	15:15～	15:40～
	3/12(水)	13:35	14:00	14:20	14:40	15:05	15:30	16:15

* ご利用状況により、半年ごとに巡回ステーションの見直しを行います。

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886 FAX62-1118



図書館だより 新着本案内



▶ 一般書

- 鍋釜と愛国心 曾野 綾子・著
- 沈底魚 曾根 圭介・著
- 嬉しうて、そして… 城山 三郎・著
- ソロモンの犬 道尾 俊介・著
- 退職刑事 長瀬 隼介・著
- オトナの片思い 石田 衣良・著
- もったいない話です 赤瀬川 原平・著
- もろこし銀侠伝 秋梨 惟喬・著
- 海辺の博覧会 芦原 すなお・著
- ハリウッド警察25時 ジョゼフ・ウォンボー・著
- 天使は容赦なく殺す グレグ・ルッカ・著
- リビアの赤い実 ヒシャーム・マタール・著
- 花のパターンでパッチワーク・レッスン 小関 鈴子・著
- 食べて健康！よもぎパワー 大城 築・著
- フラット革命 佐々木 俊尚・著

▶ 児童書

- Q&A1週間の食育 服部 津貴子・文
- 子どものためのパソコン・IT用語事典 渋井 哲也・文
- おみやげ・名産品大図鑑—修学旅行に役立つ— PHP研究所・編
- 図書館って、どんなところなの？ 赤木 かん子・文
- 旅ねずみ 松居 スーザン・作
- ペンギンかんそくたい 斉藤 洋・作
- つきのよるのものがたり 黒井 健・絵
- ぽっかりつきがでましたら 渡辺 有一・絵
- まじょまつりにいこう せな けいこ・絵
- うみべのおとのほん レナード・ワイズガード・絵
- 超じいちゃん エレナ・オドリオゾーラ・絵
- 傘の舞った日 日本児童文学者協会・編
- ダヤンと夢の約束 池田 あきこ・絵
- ばあちゃんのきんぴら 大原 由佳・絵

市立図書館から特別整理に伴う休館のお知らせ

市立図書館では、館内図書整理のため、10月1日(月)から10月9日(火)まで休館となります。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。なお、返却本につきましては、玄関前にボックスが出ておりますので、ご利用ください。

●申し込み・問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル 9月20日～10月4日までの番組案内

「とうみチャンネル」は、北御牧地区のとうみケーブルテレビ加入者と東部地区の上田ケーブルビジョン加入者（デジタル契約）の皆さんがご覧になれます。

9月20日	(木)	第3回 東御市民まつり（再）～第2ステージの発表～
21日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ～東御市内の話題～
22日	(土)	平成19年度 東御市「成人式」
23日	(日)	第4回 東御市水泳大会
24日	(月)	スケッチ大会&アート・チャレンジ～ボランティアの活躍と参加者の様子～
25日	(火)	平成19年度 ジュニア野外体験学校（再）～湯の丸キャンプ～
26日	(水)	平成19年度 スポーツ少年団野外研修会（再）
27日	(木)	富士山の夏山に別れを告げる「吉田の火祭り」（再）～制作 ㈱CATV富士五湖～

28日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ～東御市内の話題～
29日	(土)	瞳輝いて保育の翼～9月生まれのお誕生会～
30日	(日)	第3回東御市民まつり ～午後のイベントⅢ～
10月1日	(月)	月刊とうみチャンネル9月号 ～前編～
2日	(火)	月刊とうみチャンネル9月号 ～後編～
3日	(水)	21:00～ 〈「東御の日」特別番組〉東御の日記念式典
4日	(木)	平成19年度 みまきニュードカンコ（再）

21:45～ 一週間まるごと「とうみチャンネル」を放送します。（金曜日を除く）

18:00～19:00まで「サイエンスチャンネル」を放送します。（金曜日を除く）

	番 組	＜毎週金曜日放送＞Weekly! ウィークリーとうみ
本放送	19:30	7:00
再放送	(当日) 23:00 (翌日) 7:00 10:00 13:00 16:00	10:00 13:00 16:00 20:00 23:00

●問い合わせ先 企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981

最新の番組表は東御市ホームページでもご確認ください。

※番組の内容は場合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。

コミュニケーション力をつけよう！

そこで、市民のみなさんが、地域や学校或いは職場などの活動の場で、人と人の関係を大切に、だれもがいきいきと活動できる社会を目指し、人間関係を円滑にしていくための、コミュニケーション力を身に付けていただくための講座を開講します。

和地区 人權啓発学習会

隣近所にも声を掛け、ぜひおでかけください。

⑭ お知らせ版 (2007. 9.20)

男女共同参画社会 をめざして 映画会を中心としたつどい 人生には降りられない舞台がある

●日時：10月8日(月) 体育の日 午後1時30分から4時まで(開場1時)

●会場：東御市文化会館 サンテラスホール

●内容：報告会 東御市の男女共同参画の推進

映画鑑賞会 **フラガール** ■出演 松雪泰子 豊川悦司 蒼井優 他

■チケット：200円(小学生以下は無料)

◆作品介绍 昭和40年代、エネルギー革命により閉鎖が迫る福島県の炭鉱の町で、フラダンスショーを成功させるために奮闘する人々。彼女たちは、まちのため、家族のため、そして自分の人生のためにステージに立つ。常磐ハワイアンセンター誕生を支えた人々の実話を基に制作された映画です。
映画の鑑賞を通して私達の日々を見つめ直し、一人ひとりの個性が響き合うまちにしましょう。

●主催・チケットの問い合わせ先 東御市男女共同参画推進会議
事務局 生涯学習課 男女共生係 ☎64-5906

◆後援：「丸岡秀子・ひとすじの道」東御市上映実行委員会

農作業安全運動実施中!

9月15日から10月14日まで、秋の農作業安全運動月間です。農業機械や施設の日常点検を心がけ、安全な運転と操作、周囲の安全確認を徹底して、農作業中の事故を防ぎましょう。

農作物や農業機械の盗難事件が多発しています。防犯対策もお忘れなく……。

運動の目標…

- ①農作業中の死亡事故ゼロ
- ②高齢者及び女性農業従事者の事故防止
- ③道路通行時の交通事故防止

農耕車で公道を通行する時は……

- ・早めのライト点灯と、夜光反射材の装着を心がけましょう。
- ・道路上に、土や泥が散乱しないように気をつけましょう。
- ・常に安全運転で、ゆずり合いの心を忘れずに。

※一般ドライバーの皆さんには農作業中であることをご理解いただき、農耕車を追い越す時は、十分な安全確認をお願いします。

●問い合わせ先 農政課 農政係 ☎64-5894 FAX64-5881

子育て支援係で 田中児童クラブ(学童保育)の 契約職員を募集します

- 募集人員 契約職員 若干名
- 応募書類 ①非常勤職員等登録申請書 ②履歴書(いずれも子育て支援係に備え付け)
- 勤務内容 土曜日・学校長期休み 8時～13時または13時～18時(5時間勤務)
臨時職員の代替勤務もあり
- 勤務先：田中児童クラブ(田中小学校内)
- 応募資格 教諭・保育士資格のある方、または児童福祉施設等で児童の養育に知識経験を有し、熱意のある方。年齢 60歳まで
- 通勤手当は、自宅から職場まで2km以上の場合に距離に応じて支給します。
- 応募期間 9月20日(木)～10月12日(金)
- 採用試験 10月下旬に面接を行い、採用を決定します。
- 応募先 子育て支援課 子育て支援係(東部子育て支援センター内)

※賃金等の諸条件につきましては、子育て支援係へお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 子育て支援課 子育て支援係
☎64-3128 FAX64-5610

東御市総合福祉センター2階 高齢者センター ほめあいギャラリー 書道展

- 会期 10月2日(火)から
10月31日(水)まで
会期中、月曜日、祝日の翌日は休館日となります。
- 時間 午前9時から
午後4時30分まで
- 場所 高齢者センター ロビー
- 入場料 無料
- 展示 書道

●問い合わせ先 高齢者センター
☎64-8881

とうみ 10月3日は「東御の日」

東御市は昨年、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、いくつかの思い、願いが込められています。

- ・未来に輝くまちをつくること、それは市民憲章の願い
*「東御の日」は、市民一人ひとりが市民憲章の意義を考える日です。
- ・互いの心と心の通いあい、それは未来の糧
*「東御の日」は、市民が互いに理解を深め尊重する日です。
- ・家族で語ろう未来の夢
*「東御の日」は、家族の語り合いの日の日です。



◎東御市民憲章

東御市は、烏帽子、蓼科をはじめとした雄大な山並み、千曲の清流がおりなす豊かな風土と長い歴史に育まれた美しいまちです。自然の恵みをうけた郷土は、先人たちの英知とたゆまぬ努力によって築かれました。

わたしたちは、このまちに生きることに喜びと誇りをもち、未来（あした）に輝くまちをつくるため、ここに市民憲章を定めます。

- 1 自然を大切に、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 思いやりの心を持ち、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。

*なお、「東御の日」には特別な行事は計画していませんが、市表彰式典を行う予定です。

●問い合わせ先 総務課 秘書係 ☎62-1111 (内線1003)

秋の全国交通安全運動が始まります

9月21日(金)から9月30日(日)

- 運動のスローガン…「信濃路は ルールとマナーの 走るみち」
- 運動の基本…高齢者の交通事故防止
- 運動の重点…① 飲酒運転の根絶
② 夕暮時と夜間の歩行中・自転車使用中の交通事故防止
③ 後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
④ 生活道路における交通事故の防止

これからは日没時間が早くなり、事故の危険性が高くなります。明るい服装や反射材の活用を心がけましょう。



上小地域のシートベルト着用率は県下で最悪です。

★東御市 93.4% (81市町村中73位)
☆県平均 96.1%
☆上小地域 90.9%
(平成19年7月27日県下一斉調査結果より)



- ◆かけがえのない自分の命、最愛の我が子の命、愛する家族の命、仲間の命を守るのは、ドライバーの責務です。
- ◆二度と戻らない尊い命は自分で守りましょう！

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896 FAX63-6908