

文化会館インフォメーション
~INFORMATION~

体で聴こう
池上英樹 音楽とリズム
Performance Live 2007
★11月3日(土・祝)午後2時開演
★チケット 2,500円(全席自由)

**さんてあす
特選落語会**
東西落語の真髄ここに集結!
★11月14日(水)
午後7時開演
全席指定 5,000円
★桂歌丸・桂ざこば・林家正蔵
チケット好評発売中

ToMeコンサート2007
with タケカワユキヒデ
★12月9日(日)午後3時30分~
全席自由前売 2,000円 当日 2,500円
●あのToMeコンサートが再び! 地元バンドとタケカワユキヒデとのコラボレーションは必見です。
出演: タケカワユキヒデ、SHOHEIバンド、あうん、SAYGEE



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

展示室

写団 SFC 写真展
★10月23日(火)~28日(日)

常田文化展

★期日 11月3日(土)正午~午後4時
11月4日(日)午前9時~午後3時

**日本水彩画部会
作品展**

★11月14日(水)~18日(日)

丸山晚霞記念館

★11月3日(土・祝)から

丸山晚霞記念館開館1周年記念特別展

「晚霞和装水彩(掛軸)」

10月22日(月)から11月2日(金)まで展示替のため休館

梅野記念絵画館・ふれあい館インフォメーション

虚無の中にたたずむ人間存在のぎりぎりの姿のようでもあり、また朽ちゆく墓標のようでもある



「虚」 1969年 64×230×60

没後30年
虚の世界

箕口 博 彫刻展

9/30(日)
~10/28(日)

圧倒的な存在感。実物と対峙した人だけにしか伝わらない「何か」

第5回 私の愛する一曲コンサート

11/25(日) 14:00開場
15:00開演

ピアノ: 上原ひろ子、チェロ: 宮澤等
オーボエ: 原 美登里

一般2,000円 小中学生1,000円
友の会会員の方は 1,200円

●毎年満席の超人気コンサート
予約受付中 61-6161迄

歴史の音がする。風が吹いている。いい美術館だ。 水 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。)

上越市名立区「鮭つかみどり観光ツアー」参加者募集

主催：北御牧・名立友好協会

新潟県上越市名立区で「鮭つかみどり大会」が開かれます。
新鮮な海の幸を、見て・触れて・買って堪能しませんか？
ご家族で、お友達同士で、ぜひご参加ください。



●日 時 11月25日(日) 午前7時20分集合→7時30分出発

●集合場所 北御牧総合支所（東御市役所本庁舎を經由します）

●参加費 お一人様 バス代3,000円

※鮭のつかみ取り参加費：1,500円

鮭づくし昼食コース：2,500円

（参加ご希望の方のみ）

●応募人数 先着40名様

●旅程（予定） 7：30北御牧総合支所 → 7：45東御市役所 → 9：30上越市名立区着

（鮭つかみ取り大会に参加、買い物など） → 12：00昼食・自由時間

14：00上越市名立区発 → 15：45東御市役所 → 16：00北御牧総合支所着

●その他 ①鮭つかみ取り大会…鮭1本つき、鮭汁・記念品サービス、名立観光パンフ進呈
参加される方は着替え・上着（カップ・アノラック）を必ずお持ちください。
大人用ゴム長靴は貸し出します。

②鮭のさばき方教室の開催

●申込方法 11月13日(火) までに、北御牧総合支所・地域振興係へお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 北御牧総合支所 地域振興係 ☎67-3311 有線8-3008

ピアノの名器・スタインウェイを奏でよう！ 第4回 クリスマスピアノコンサート出演者募集

ピアノの名器『スタインウェイ』を思いおもいのスタイルで演奏してみませんか。

出演料は無料です！

- ・日 時 12月2日(日) 午後1時30分開演（予）
- ・会 場 東御市文化会館 サンテラスホール
- ・対象者 幼児から一般までのピアノ愛好者
※演奏時間は一人5分から7分間です。
- ・出演申し込み 下記申し込み書に必要事項を記入のうえ
東御市文化会館へ提出してください。
- ・申し込み締切日 11月14日(水)
（定員35人になりしだい締め切ります。）
- ・申し込み・問い合わせ先
東御市文化会館 ☎62-3700 FAX62-3262

「スタインウェイピアノ」とは？

1853年、ニューヨークで誕生したスタインウェイピアノ。テクノロジーが発達した現代においても80%以上の工程を職人の手作業で進めています。完成まで実に3年の歳月をかけて作られるその独特の音色は、何十年と変わることのない素晴らしさを保ち、今日でも多くのミュージシャン、コンサートピアニストに愛用されています。

スタインウェイピアノは、ピアノを愛する人たちがピアノを愛する人のために作った、まさにマスターピース（傑作）なのです。

キ リ ト リ セ ン

クリスマスピアノコンサート出演申し込み書

氏 名				住 所			
演奏曲							
演奏形式(当てはまるものにマルをしてください。)							
独奏	連弾	合奏	その他()				
演奏時間	分 秒		電話番号				

“ファミリーサポートセンター”随時会員募集中!

—あなたも会員になりませんか—

7月に発足しました東御市ファミリーサポートセンターは、引き続き会員を募集しています。
子育ての手伝いをして欲しい方（依頼会員）、お手伝いをしてくださる方（提供会員）等入会を希望される方は下記事務局までお知らせください。

＝講習会のお知らせ＝

下記の日程にて2回目の講習会を計画いたしました。提供会員の皆様に受けていただきたい講習会ですが依頼会員さんにも勉強になりますので奮ってご参加ください。

◆日 時 10月26日(金) 午後1時30分～3時

◆場 所 中央公民館 第1学習室

◆対象会員 提供会員及び両方会員の方

・新会員

・前回講習を受けていない方

◆持 ち 物 筆記用具

◆そ の 他 託児（無料）

・託児の場所 1階 すくすくひろば

・子どもさんの飲み物（ミルク、お茶等）、おむつ、着替えはご持参ください

・都合により受講できない方はご連絡ください

●申し込み・問い合わせ先 東御市ファミリーサポートセンター（子育て支援センター内）
☎64-3128

市立保育園で12月採用の 臨時職員(保育キーパー)を募集します

子ども達のおじいさん役となり、保育のお手伝いができる方。

●募集人員 若干名

●応募書類 ①非常勤職員等登録申請書 ②履歴書（いずれも保育係に備え付け）

●勤務内容 常勤5時間勤務

●応募期間 10月19日(金)～11月2日(金)

●採用試験 11月中旬に面接・体験実習を行い、採用を決定します。

●応募先 子育て支援課 保育係（市庁舎1階西側）

※賃金等の諸条件につきましては、保育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 保育係 ☎64-5903 FAX63-6908

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 絵画展

●会 期 11月1日(木)～11月30日(金)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 絵 画

●問い合わせ先 高齢者センター ☎64-8881

平成19年度 北御牧公民館

北御牧公民館では「生涯学習作品展」を開催するにあたり、地域の皆さんの作品（個人、団体）を募集します。大勢の皆さんのお申し込みをお待ちしております。

- 開催日程 11月10日(土)～11日(日)
- 会場 北御牧公民館講堂・各学習室・和室（北御牧総合支所2階フロア）
- 募集作品 絵画、写真、書、生花、手芸、工芸、刻字、盆栽、陶芸、短歌、俳句、編み物、フラワーデザイン、水墨画、絵手紙、などの作品（1種類2点以内、何種類でも可）
- 応募範囲 北御牧地区在住、勤務、出身者
- 申し込み 10月31日(水)までに北御牧公民館事務局へお申し込みください

●問い合わせ先 北御牧公民館 ☎67-3311 有線8-3006

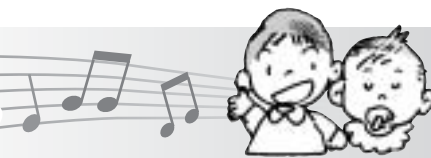
第9回 和公民館 ふれあい文化祭
作品出品者・
発表会出場者(個人・団体) 募集

一芸一学習の成果の発表と、地区の皆さんの交流をはかるため、第9回ふれあい文化祭を開催します。地域の皆さんの作品出品と発表会出場者を募集します。多くの皆さんの出品・出場申し込みをお待ちしています。

- 日 時 11月17日(土)午前10時～18日(日)午後3時まで
- 会場 和コミュニティーセンター 和小学校周辺
- 募集内容 《作品展》 11月17日午前10時～11月18日午後3時まで
書・絵画・彫刻・工芸・写真・生け花等
(生きがい講座受講生作品を除き一人一領域
2点以内 何領域でも出品可能)
- 《発表会》 11月18日 午後1時半～3時
いきがい講座、和地区内分館サークル、和地区内全域的な文化活動グループ等の団体・個人の発表(15分以内程度の発表)
- 申し込み 《発表会》は、10月26日(金)、《作品展》は11月7日(水)までに各地区の分館長又は和コミュニティーセンター(☎62-0201)へ申し込んでください。
- その他の催し
- ・11月18日(日)
 - *育成会主催「ふるさと学習」による各種体験活動や物づくりコーナー
 - *和学校記念館開放
 - *生きがい講座受講生による試食会、地域物産品販売
- 当日の詳しい内容については11月7日各戸配布予定の「第9回和地区ふれあい文化祭プログラム」をご覧ください。
- 



●問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201



のびのびっこひろば (11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

11月6日(火) のびのびっこ運動会 中央公民館3F講堂
11月20日(火) ストレッチ体操をしよう! 中央公民館3F講堂

滋野のびのびっこひろば

11月9日(金) 保育園で焼き芋をしよう 東保育園集合
11月27日(火) 風船遊び・誕生会 滋野児童館(うちわ持参)

祢津のびのびっこひろば

11月2日(金) リズム遊び すくすく広場
11月9日(金) 保育園に行こう焼き芋会 祢津保育園

和のびのびっこひろば

11月8日(木) 運動会 和コミュニティセンター
11月22日(木) リトミックをしよう 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。

11月1日(木)・ママさん☆なかよし広場
11月2日(金)・リズム遊び
11月6日(火)・育児座談会
11月7日(水)・すくすくエアロビクス
11月8日(水)・ママさん☆なかよし広場
11月13日(火)・田中ぼけっとひろば
(田中コミュニティセンター)
11月14日(水)・絵本の読み聞かせ
11月15日(木)・おもちゃドクター
・ママさん☆なかよし広場
11月16日(金)・子育て勉強会(料理実習・先着18名)
11月19日(月)・ママさん☆なかよし広場
11月27日(火)・滋野ぼけっとひろば(滋野児童館)
11月28日(水)・和ぼけっとひろば(和コミュニティセンター)
11月29日(木)・祢津ぼけっとひろば(祢津児童館)
・親子リズム、わらべうた
11月30日(金)・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。

11月7日(水)・ふれあい広場
11月14日(水)・わんぱくピクス
11月20日(火)・0歳児のママ広場(10:00～)
11月21日(水)・わんぱく広場
11月22日(木)・おもちゃドクター
11月27日(火)・かみかみお誕生教室
(平成18年11月生対象・申込み締切11/16)
11月28日(水)・おはなし広場

11月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

11月10日(土) 時間と場所は園にお問い合わせください。

*全園児親子リズム

11月15日(木) 9:30～10:30

*園児と一緒に遊びましょう。

11月20日(火) 9:30～10:30

*焼き芋大会へどうぞ。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

11月9日(金) 10:30～12:00

*焼き芋大会。

11月17日(土) 10:00～12:00

*秋のくるみ会(中央公民館で音楽会)

市立保育園 園開放のお知らせ

11月9日(金) 9:30～11:00

田中保育園 ☎62-1602

*焼き芋大会においでよ。

(お芋を食べて火や煙を見てね。)

保育園で作ったお芋だよ。

落ち葉拾いもしたんだよ。

滋野保育園 ☎63-6468

*焼き芋と一緒に食べましょう。

祢津保育園 ☎63-6816

*焼き芋大会にきてね。

和保育園 ☎63-6529

*おいしい焼き芋を食べましょう。

東保育園 ☎62-3291

*焼き芋会に来て一緒にお芋を食べましょう。

西部保育園 ☎63-6469

*おいしい焼き芋食べにきてね。

中央保育園 ☎67-2093

*焼き芋会にきてね。

ほかほかの焼き芋と一緒に食べましょう。

御牧原保育園 ☎67-2066

*焼き芋会にきてね。



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。



◎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
11月20日(火)	3歳児健診	平成16年9月生まれの人
21日(水)	10か月児健診	平成19年1月生まれの人
22日(木)	1歳6か月児健診	平成18年5月生まれの人
28日(水)	2歳児歯科検診	平成17年9月生まれの人
29日(木)	4か月児健診	平成19年7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
BCG 生後3カ月～6カ月まで	11/7(水)	・ 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。

◎高齢者インフルエンザ予防接種

- ・ 実施期間 平成19年10月1日から平成19年12月31日まで。
- ・ 対 象 者 東御市に住所のある接種当日に**満65歳**以上の方。
- ・ 接種回数 1回。
- ・ 接種場所 市内の下記の医療機関に限りします。
- ・ 接種方法 ①予防接種を希望される方は、下記の医療機関へ予約をしてください。
②予防接種後に、接種した医療機関で1,000円(自己負担分)を支払ってください。
- ・ 費 用 **自己負担額 1,000円**(残りは市で負担します)。
◎生活保護法による被保護世帯の方は自己負担額が免除になりますので、該当される方は保健係までご連絡ください。

◎乳幼児個別予防接種(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 追加 初回接種の1年後、 期間内に1回接種	生後3か月を過ぎたら 早目に	通 年
麻しん 風しん混合	第Ⅰ期 期間内に1回接種 第Ⅱ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

◎高齢者インフルエンザ・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
			★高齢者インフルエンザのみ 春原整形外科クリニック	常田399-1	64-6200

◎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　11月8日(木)
- ・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3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　10月24日(水)・11月28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

《もうすぐママパパ学級》

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回目は午後0時30分～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・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
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　11月21日(水) 9:30～
- ・と　　ころ　市保健センター

◎断酒会

- ・と　　き　10月22日(月)、11月12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　10月24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　11月12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。

●当番時間は平常どおりです。(午前中宅診、午後往診)

- 10月 21日 東御セントラルクリニック ☎62-1231 県
28日 ほしやま内科 ☎62-3115 常田
- 11月 4日 酒井医院 ☎64-3170 城ノ前
11日 東御市民病院 ☎62-0050 鞍掛

休日歯科当番表

(午前中のみです)

- 10月 21日 春原歯科クリニック ☎26-8148 上田市下塩尻
草間歯科医院 ☎42-2165 上田市上丸子
28日 宮下歯科医院 ☎22-2341 上田市中央
- 11月 3日 荻原歯科医院 ☎27-1888 上田市中央
4日 小林歯科医院 ☎25-1325 上田市中央
蒼久保歯科医院 ☎35-0507 上田市蒼久保
11日 滝沢歯科クリニック ☎24-9774 上田市国分

※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

とうみ健康づくりシンポジウム

テーマ「健康づくりの第1歩」

- ・日時　11月22日(金)午後6時30分
- ・場所　東御市文化会館
- ・内容　基調講演
講師　埼玉県東松山市長 坂本 祐之輔 氏
パネルディスカッション
司会　武藤 芳照
(身体教育医学研究所運営委員長)
とうみ健康づくり宣言決議

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：shihoto-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／10月23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
☎62-3255 (比田井)

「女性いきいき相談」開催

- とき／10月24日(水) 午後2時～5時
- ところ／上田市材木町1-2-6 上田保健所 2階 診察室
- 対象／女性の方
- 内容／精神科女性医師によるこころの相談(個別相談)
・産後うつや更年期の相談など
- その他／予約制。必ず予約をしてください。
- 問い合わせ先／上田保健所 健康づくり支援課
☎25-7149

「笑顔で卒煙クリニック」開設 ～後期募集～

禁煙をしたいけれどなかなか踏み切れない方、禁煙を支援して欲しい方を対象に「笑顔で卒煙クリニック」を開設します。

禁煙開始時に起きる離脱症状への対処方法などもご紹介いたします。お気軽にご相談ください。

- 対象者／禁煙を希望する方
- 開設日／原則毎月第4水曜日(10月24日、11月28日、12月26日、1月23日、2月27日、3月26日)
- 開設時間 午後1時～2時まで
- 場所／上田合同庁舎 101号会議室
- 内容／①初回相談(保健師、管理栄養士)
ア 問診 ＊ニコチン依存度チェックなど
イ 呼吸中一酸化炭素濃度測定
ウ 個別指導 ＊検査結果説明、禁煙開始日の決定、離脱症状とその対処法 など
エ 診察(医師) ＊ニコチンパッチ処方希望者のみ
②事後相談 禁煙開始日から相談日3か月後まで、面接、電話等による支援を行います。
③禁煙開始日より3か月後まで継続できた方には「禁煙成功者認定証」を贈呈します。
- 申し込み・問い合わせ先／
上田市材木町1-2-6 上田保健所健康づくり支援課
☎25-7148 FAX23-1973
電子メール uedaho-kenko@pref.nagano.jp

上小高等職業訓練校学校開放祭

- 期日／10月27日(土)
- 時間／午前10時～午後3時まで
- 内容／施設見学・親子物作り教室・作品展示等
○親子物作り教室(1個は無料ですが、2個目からは有料となります。)
竹船形の寄植え・ピカピカ団子・写真立て・焼杉のプランター・踏み台・まな板・銅板のコースター・花瓶数用畳・ティッシュボックス 等
＊数に限りがありますので、当日先着順で定員になりしだい締め切ります。
○その他「豚汁」もあります。(無料)
- 問い合わせ先／上小高等職業訓練校 ☎22-2666

第41回長野大学祭の催しご案内

- とき／10月27日(土) 午前11時～
- 場所／長野大学リプロホール 入場無料
◇音楽はこころへのおくりもの
西巻靖和サクソフォンコンサート
時間：午前11時～正午
◇文化講演会「笑顔は人を幸せにする」
～道化師が提案する豊かなコミュニケーションのススメ～
講師：クリニクラウン(臨床道化師)
塚原茂幸 長野大学社会福祉学科卒業生
時間：午後2時30分～4時
- 申し込み・問い合わせ先／
長野大学学生支援課 ☎39-0028

第16回 童謡唱歌のつどいのご案内 「夕焼けに歌声を乗せて」

夏が過ぎ、秋になり季節のめぐりは早いものです。さて今回は、喫茶「すみれや」をお借りして計画を立てました。夕焼けの中にコーヒーを味わいながら小さな頃にもどってみませんか。皆様の参加をお待ちしております。

- 日時／11月2日(金) 午後3時30分～5時30分
- 場所／喫茶「すみれや」(旧菅平有料道路沿い・和地籍)
- 指導者／白石みさよ先生(東御市在住)
- 参加費／一人500円
- 参加人員／先着40名
- 内容／みんなで歌おう、コーヒータイム、独唱に挑戦しよう など

※駐車場が狭いので乗り合わせて参加願います。

- 申し込み・問い合わせ先・主催／
「四季の森」里山を守る会 ☎・FAX62-3850(森)

～地域が家族になる～ 異世代交流イベント「元気アップひろば」 参加者を募集します

上田地域広域連合では、東信レクリエーション協会の協力をいただき「第2回元気アップひろば」を開催します。遊びをとおして、親子や世代間の交流、地域の連携を深めていきたいと考えています。

- 日時／11月10日(土) 午前10時～12時まで
- 会場／長和町民センター
- 内容／昔のあそび・おさなごひろば、健康体操・親子うんどうあそび、その他

設計施工からアフターサービスまで

水廻りの小さなトラブルから 安心快適リフォームまで!!

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LC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

太陽リビング株式会社

ホームページでも
ご覧ください。

新しくショールームが生まれ変わりました!



〈TOTOKUエイジアクリスタルデザインキッチン〉

見て!ふれて!

お気軽にお寄り下さい。
お待ちしております。



〈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

⑧ お知らせ版(2007.10.18)

国民年金の出張納付 相談が行われます

国民年金の保険料納付受付と納付相談について、社会保険事務所の出張相談会が東御市において下記のとおり行われます。この機会に納付または相談におこしください。

- 日 時 10月24日(水)
午前10時～午後5時まで
- 場 所 東御市役所 勤労者会館1階
第1研修室(市役所本庁舎の西側)
- 持ち物 ご相談の内容により異なりますので、下記の問い合わせ先へお尋ねください。

- 問い合わせ先
小諸社会保険事務所 ☎0267-22-1080
市役所市民課国保年金係
☎62-1111 (内線1231)

東信地域 就職面接会の開催

- 日 時 10月26日(金) 午後1時～4時
- 場 所 上田東急イン 上田市天神4-24-1
☎24-1401
- 実施内容 東信地域企業約70社の情報・資料提供。人事担当者による会社概要と質疑応答
- 対 象 者 平成20年3月大学・短大・専修・高等学校等の平成20年3月卒業見込み者等
- 主催 ハローワーク上田・ハローワーク小諸・ハローワーク佐久・上田職業安定協会・小諸職業安定協会・佐久職業安定協会

- 問い合わせ先
ハローワーク上田 ☎23-8609
商工観光課 商工労政係
☎62-1111 (内線1351)

- 対象 子/どもから大人までどなたでも (高齢者歓迎)
- 定員 150人
- 参加費 200円 (中学生以下は100円) 損害保険代
- 持ち物 体育館用シューズほか
- 申し込み期間 10月22日(月)～11月2日(金)まで
- 問い合わせ時間 午前9時～午後5時まで
- 申し込み・問い合わせ先
・元気アップひろば事務局
☎090-4461-5423 FAX49-2379
E-mail: tou-rec@po14.ueda.ne.jp
・上田地域広域連合事務局・企画課 ☎43-8818

退職準備セミナー受講生の募集

このセミナーは、団塊の世代が退職後の就業・生活設計・生きがい等を考える際の参考に資するためのセミナーです。

- 日時 11月18日(日) 午前9時～午後6時
- 募集対象者 退職を間近に迎えられる方、概ね57歳～63歳の方
- 定員 24名 (応募者多数の場合は抽選)
- 会場 上田市上野が丘公民館
- 受講料 無料
- 持ち物 エプロン:「男性でもできる簡単料理」の実習も行うため
- 申し込み期間 11月5日(月)まで
(所定の用紙に記入いただきます)
- 申し込み・問い合わせ先
(社)上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

長野県内の最低賃金が改正されます

長野県内の事業場で働くすべての労働者と、労働者を一人でも使用しているすべての使用者に適用される「長野県最低賃金」が平成19年10月21日から、時間額669円になります。なお、平成19年10月20日までは時間額655円となります。

- 問い合わせ先
上田労働基準監督署 ☎22-0338
長野県労働局賃金室 ☎026-223-0555
長野県労働局HP <http://www.nagano-roudoukyoku.go.jp>

北信地区就職面接会

- 日時 10月26日(金) 午後1時～午後4時
- 受付 正午～午後3時30分 (入場無料)
- 会場 メルパルク長野 (長野市鶴賀高畑752-8)
- 対象者 新規学卒者の方(平成20年3月大学卒業予定者) 若年者の方(おおむね35歳未満の一般求職者) U・Iターン希望者
- 参加企業 北信地域有力企業約110社(何社でも面接可)
- 同時開催
講演 「好きなまち・自分のまちで仕事を創る～木の葉を商品化した“おばあちゃんたちの葉っぱビジネス”」
講師 横石知二氏(株)いろどり代表取締役副社長)
- 主催 長野労働局、ハローワーク長野・篠ノ井・飯山・須坂、(独)雇用・能力開発機構長野センター、長野県、ながのの産業支援ネット
- 問い合わせ先 (独)雇用・能力開発機構長野センター ☎026-243-1290

●地域の個人・企業を問わずIT化の為のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

IT導入相談・パソコントラブル相談・出張指導・マンツーマン指導
ホームページ企画製作・SEO(検索エンジン)対策サービス・定期サポート

●詳しくはHPをご覧ください [すきこそじょうず](#) 検索

マイクロソフト
認定スクール

合資会社 すきこそじょうず

0120-918-882 又は mail@sukikoso.com 東御市中央公園南

●年度末書類作成 サポート・代行

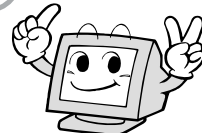
予約制マンツーマン
¥2,400～¥3,360

●毎年恒例 年賀状講座

11/14(水) 13:00～
11/21(水) 10:00～
¥2,500

東部通の丸LC
浅間サンライン
文化会館
メガネコヤマ
R18

受講生
募集!



からだを使ってこどもと遊ぼう!! からだであそぼう 体を動かす楽しさを体験しよう!!

思いきりからだを使って親子で遊び、親子遊びを通した子どもの体づくりを考えてみようというイベントを企画しました。

子ども達にはからだを動かすことが楽しいこと、お母さん・お父さんやみんなと一緒に遊ぶことが楽しいという体験をいっぱいさせてあげましょう。

親である大人も子ども達と一緒にになってからだを存分に動かして、汗をかくという習慣を取り戻してみませんか？

この機会に、お子さんと一緒にからだを動かす楽しさ、身体感覚をみがいてみましょう！大勢の方のご参加お待ちしております。

●内 容 親子遊び 他

●日 時 11月10日（土）午前9時30分～12時頃まで

●講 師 身体教育医学研究所 健康運動指導士 渡邊 真也さん

●場 所 ケアポート 温泉アクティブセンター内 ふれあいホール

●参加費 無料

●持ち物 上履き、タオル、飲み物（運動のできる服装で）

●問い合わせ先 健康保健課 保健係（北御牧母子愛育会事務局） ☎64-8882

とうみチャンネル 10月18日～11月2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。

10月18日（木）	平成19年度北御牧地区分館対抗球技大会 ソフトバレーボールの部 ～Aコート&Bコート～
19日（金）	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
20日（土）	平成19年度北御牧地区分館対抗球技大会 ソフトバレーボールの部 ～Cコート&Dコート～
21日（日）	平成19年度北御牧地区分館対抗球技大会 マレットゴルフの部
22日（月）	第41回 北御牧中学校「かくま祭」（一日目）
23日（火）	第41回 北御牧中学校「かくま祭」（二日目）
24日（水）	スケッチ大会&アート・チャレンジ（再） ～ボランティアの活動と参加者の様子～
25日（木）	第3回 東御市民まつり（再） ～午後のイベントⅢ～

26日（金）	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
27日（土）	第16回 巨峰の王国まつり
28日（日）	瞳輝いて保育の翼 ～10月生まれのお誕生会～
29日（月）	小学校運動会 北御牧小学校 ～前編～
30日（火）	小学校運動会 北御牧小学校 ～後編～
31日（水）	小学校運動会 滋野小学校 ～前編～
11月1日（木）	小学校運動会 滋野小学校 ～後編～
2日（金）	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～

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

市民病院から「院外処方せん移行」のお知らせ

11月19日（月）から順次「院外処方せん」に移行させていただくことになりました。詳しいお知らせや市内の保険薬局のご案内は、院内窓口にて用意してございます。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

●問い合わせ先 東御市民病院 ☎62-0050

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。

東御市立図書館まつり 11月10日(土)午前10時～午後4時 会場 市立図書館

★おはなしリレー

- | | | |
|---------------|--|----------------------------|
| 10時15分～10時45分 | おはなしはらっぱ
パネルシアター
絵本
手遊び | さるかに合戦
ざぼんじいさんと柿の木 |
| 10時50分～12時 | おはなしたまご
小道具を使ったおはなし会
おりがみを使って
画用紙を使って
語り | |
| 13時～13時30分 | 和こども文庫
影絵 かさじぞう | |
| 13時40分～14時10分 | くまの子
大型絵本
紙芝居
パネルシアター
手遊び | 大きなかぶ
したきりすずめ
三匹のこぶた |



★ブック掛け体験

- 14時40分～16時 一人1冊のブック掛け体験
持ち物 A 4サイズまでの本1冊、30cmものさし、カッター、はさみ

★雑誌・本の販売

10時～15時

★移動図書館車開放

10時～15時

★ブック童夢

平成18年度メッセージコンテスト入賞作品展示



新着本案内



▶ 一般書

- 虹の彼方に 池澤 夏樹・著
- 下流少年サクタロウ 戸梶 圭太・著
- 追伸 新保 裕一・著
- 夏光 乾 ルカ・著
- 日本橋バビロン 小林 信彦・著
- 交渉人遠野麻衣子・最後の事件 五十嵐 貴久・著
- 第三の買収 牛島 信・著
- 冠・婚・葬・祭 中島 京子・著
- 魔法の種 V.S.ナイポール・著
- ダイアルAを回せ ジャック・リッチー・著
- フェイスフル・スパイ アレックス・ベレンスン・著
- 東方の黄金 ロバート・ファン・ヒューリック・著
- NEXT 上・下 マイクル・クラントン・著
- 秘められた貌 ロバート・B. パーカー・著
- 地方別方言語源辞典 真田 真治・編

▶ 児童書

- 21世紀こども百科食べもの館 小学館・発
- くるくるくるみ 松岡 達英・絵
- 筋肉の大研究 石井 直方・監
- テーマって…どうやってきめるの? 赤木 かん子・文
- スノーグース ポール・ギャリコ・作
- ワブシーネ農場のふしぎなガチョウ ディック・キング＝スミス・作
- ねむれないの、ほんとだよ ノエミ・ピリャムーサ・絵
- ルガルバンダ王子の冒険 キャシー・ヘンダソン・作
- おつきさまとあそんだよる 神山 ますみ・絵
- 1ねん1くみ1ばんくいしんぼう 後藤 竜二・作
- ゆく河の流れは絶えずして 軽部 武宏・絵
- とべないホテルのゆりかご 小沢 昭巳・作
- 天使のおてだま こばやし あや・絵
- 黄色いハートをつけたイヌ ユッタ・リヒター・作

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

第4回 東御市総合文化フェスティバル

■主催 東御市公民館・東御市文化協会

芸術の秋を迎え、日ごろ生涯学習を実践しているグループや個人の学習成果の発表の場とともに、市民の皆さんの交流の場として、総合文化フェスティバルが市中央公民館を中心に行われます。大勢の皆さんご来場ください。

- ・日 時 11月2日(金) 午前10時～午後5時
11月3日(土) 午前9時～午後5時
11月4日(日) 午前9時～午後3時
(昨年までと変更になりました。)

- ・オープニングセレモニーを、フェスティバル開会時に行います。
(11月2日(金) 午前9時30分より中央公民館玄関前にて。)

- ・会 場 中央公民館・図書館前駐車場

- ・展示作品 (予定です。変更になる場合があります。)

絵画、水墨画、写真、書、木彫、華道、茶道、あみもの、レザークラフト、パッチワーク、押し花、パン粘土、粘土クラフト、ちぎり絵、人形、菊花、文芸作品(短歌・俳句・川柳)、陶芸、藤手芸、表具、七宝焼、折り紙、ステンドグラス、トール&ビーズ、身障者コーナー

東御市菊花展

日時 11月1日(木)～4日(日)
場所 図書館前駐車場にて開催



●問い合わせ先 中央公民館 ☎64-5885

平成20年(2008年)版 県民手帳・農業日誌・ファミリー日誌・新農家暦の販売

11月中旬から、市役所と北御牧総合支所で販売を行います。購入ご希望の方は販売窓口でお買い求めください。

■販売方法など

販売方法	現金引換方式	
販 売 窓 口	・ 東御市役所本庁舎 2 階 企画課情報統計係 ・ 北御牧総合支所 1 階 支所市民課地域振興係	
販 売 開 始	平成19年11月中旬	
市 の 販 売 取 扱 期 間	県 民 手 帳	概ね平成19年12月入荷分まで
	農 業 日 誌	概ね平成20年 2 月入荷分まで
	ファミリ一日誌	
	新 農 家 暦	
販売時間等	開庁日（平日）の午前 8 時30分から午後 5 時30分まで （年末年始期間を除く）	

■金額・規格など

冊 子	販売価格(税込)	規 格 (予定)
県民手帳	500円	サイズ13.8cm×7.8cm 総ページ数292ページ
農業日誌	1,400円	B6版 600ページ
ファミリー日誌	1,400円	B5版 340ページ
新農家暦	480円	A5版 88ページ

■その他
・今回から、区長(北御牧地区)、支区長(北御牧地区以外)、隣組長様を経由する回覧方式の注文取りまとは廃止しました。
・県民手帳は、市内外の一部の書店や上田合同庁舎でも販売しています。金額も変わりますのでご利用ください。

●問い合わせ先 企画課 情報統計係 ☎64-5806