



ホール

邦楽発表会

★1月6日(日)

ホール改修工事のお知らせ

東御市文化会館は
1/15(火)~3/7(金)まで
ホールの改修工事を行っ
ています。ホール以外の
施設につきましては従来
どおり使用可能です。



出張!

なんでも鑑定団

開催決定!!

★2008年5月17日(土)

詳細は1月中旬号市報とらみにて!

丸山晚霞記念館

常設展 個人所蔵展

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
URL http://www.city.tomi.nagano.jp/manabu/santerasu/santerace_index.html

◆年末年始休業 12月28日(金)~1月4日(金)

※全館清掃及び施設点検(貸し出し不可) 12月26日(水)~27日(木)

梅野記念絵画館・ふれあい館インフォメーション

Let's GO ボクのまちの美術館。東御市随一の素敵な場所、知らないなんてもったいない



全国で評価の高い当館コレクションをずらり! 新規寄贈作品も公開!

梅野記念絵画館コレクション展 12/22~3/20
常設展のため600円

追悼 赤尾武彦と写真展 入場無料 12/22~1/14

主催:赤尾武彦遺作展実行委員会 協力:みまき写真プロジェクト実行委員会、スタジオ大和

親子の会話が弾む! 我が子の知らない力にびっくり! とっておきの楽しい時間

アート・チャレンジ in TOMI

●全4回 10:00~12:00 参加無料 親子10組

要申込 0268-61-6161迄 一部材料費実費(500円程度)

※原則として全4回を通して参加できる方。単一回のみは応相談です。

冬の浅間連峰、渡り鳥の群を眺めて…
静かな静かな **ピアノ生演奏**
毎月第3土曜 13:30~15:00



1/19(土) スタンダード・ジャズ
★喫茶ご利用のみでOK。入館料不要

1/12(土) カラフル! 光の絵画
2/ 2(土) 描いて染めよう! マイ・グッズ
2/23(土) 展覧会の絵を食べよう!
3/15(土) BOX! でアート



講師: 桜井弥生

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) 600円

●全国350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。)

来年度、成人を迎える皆様へ
平成20年度 成人式実行委員を募集します

昭和63年4月2日から昭和64年1月7日、平成元年1月8日から4月1日生まれの方が対象です。

仲間を誘って、自らの手でぜひ企画・運営をしてみませんか！

＊学生などで東御市に住所がない方で、成人式に出席したい方もあわせてご連絡をお願いいたします。

(成人式は8月15日、東御市文化会館で行います。)

●問い合わせ先 東御市中央公民館 ☎64-5885 FAX64-5610

あなたの写真がカレンダーに！

『東御市生涯学習カレンダー』の 写真を募集します

現在、皆さんにお使いいただいている「東御市生涯学習カレンダー」は、市の多彩な情報が盛り込まれた「家庭の便利メモ」としてご利用いただいているとともに、皆さんからご応募いただいた写真で綴り好評を得ています。

そこで、『東御市生涯学習カレンダー（平成20年4月～9月版）』の発行にあたり、掲載する写真を募集します。皆さんの生き生きとした活動を写した写真、季節感のある写真等、多数のご応募お待ちしております。

◇内 容 ①人物が写っている写真で、市内を撮影したもの。

②4月～9月の間に撮影した季節感のある写真。

(未発表のものに限る。一人何点でも結構です。)

◇規 格 カラープリント（サービス版）

若しくはデジタル写真（解像度の高いもの）

※写真はお返してできませんので、予め、ご了承願います。

◇応募方法 下の応募用紙に所定の事項を記入し、写真の裏面に貼って応募してください。

(写真掲載は選考の上、決定させていただきます)

◇応募期限 1月21日(月)まで



●応募・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX 64-5610

-----キ---リ---ト---リ---線-----

東御市生涯学習カレンダー（平成20年4月～9月版） 写 真 応 募 用 紙

住所			
氏名		電話 番号	
撮影場所			
写真内容説明			

住所			
氏名		電話 番号	
撮影場所			
写真内容説明			

「健康づくり行動宣言」大募集

(詳細はHPに掲載)

市では健康づくりキャンペーンを推進するにあたり、市民自らが日常生活の中で健康を意識することが重要であると考えます。このため市が個人、家庭、事業所等が健康づくりに取り組む宣言を募集し、市民に公表することで、応募者の励みとするとともに、市民総参加による健康づくり意識の高揚を図ることを目的とします。

【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点の宣言(25字以内)、応募者名(必要な場合は匿名)、郵便番号、住所、電話番号、広報掲載希望の有無を記入の上、郵便またはファックスで健康保健課保健係まで送付してください。

【注意事項】

- ・応募の趣旨に沿った宣言文であるかを事務局で審査をします。表彰のための審査は行いません。
- ・応募宣言の「著作権」など一切の権利は、主催者に属するものとします。
- ・先着100名の宣言文と氏名(匿名)を市の広報またはホームページに掲載します。

【応募期間】

毎月末までの応募分を取りまとめ、平成20年11月末日まで受け付けます。

【参加賞】

- ・審査で認められた宣言には、参加賞として、健康づくりステッカー・宣言文カードと先着100名様に万歩計引換券を送付します。
- なお、万歩計は健康保健課で引換券と交換致します。

●応募・問い合わせ先 東御市民生福祉部健康保健課保健係 〒389-0502 東御市鞍掛197
東御市総合福祉センター内 ☎64-8882 FAX64-8880

地域で育てよう 地域の子どもたち

青少年育成アドバイザー通信講座 受講生募集!!

- 子どもが好きな方!!
- 子どもの育成について学習したい方!
- 子どもの相談支援について学習をしたい方!
- 子どもを取り巻く社会環境について学習したい方!
- スポーツ、育成会、補導活動、ボランティア、PTA等で子どもに関わっている方!

次代を担う子どもたちに関わる方々について、市では、青少年育成アドバイザー通信講座の受講を支援しています。年齢性別は問いません。関心のある方の応募をお待ちしています。

〈募集定員〉 先着5名

〈受講期間〉 2年間

〈受講料〉 25,000円 (受講料全額市負担。スクリーングの交通費等は個人負担)

〈申し込み方法〉 中央公民館へ直接お申し込みください。申請書等必要書類をお渡しします。

〈申し込み期限〉 1月31日(木)

●問い合わせ先 青少年係 ☎64-5885

山路智恵講演会・絵手紙教室 参加者募集



プロフィール

1981年 東京生まれ。
小学校入学当日から6年間1日も休まず、絵手紙を絵手紙作家・小池邦夫氏宛に投函。今も絵手紙を続けている。大学卒業後、中国各地で絵手紙をかき続け個展を開催、大反響となる。一方、絵手紙親善大使としても活動。その活動が認められ、2008年開催の北京オリンピックで絵手紙が文化事業として公式認可される。2007年7月、長野県栄村に「山路智恵絵手紙美術館」がオープン。著書に『智恵の絵手紙1000日』（雄鶏社）、『いい春しよって2000日』（第一法規出版）、『もしもーし小池先生』『満開のありがとう』『一片の詩にほほよせて』（いずれも絵手紙株式会社）など。

読書施設「BOOK童夢みまき」では、第4回メッセージコンテストの表彰式と併せて、山路智恵さんの講演会と、日本絵手紙協会公認講師による絵手紙教室を開催します。

自分の思いを絵と手紙で相手に伝える「絵手紙」の奥深い世界に、触れてみませんか。

【絵手紙教室】

- ・対象者 小学3年生以上の方
- ・日 時 1月26日(土) 午後12時30分～2時まで
(受付は正午から)
- ・会 場 北御牧中学校 美術室
- ・参加費 200円 ※道具は主催側でお貸しします。また、ご自身の道具をお持ちいただいても構いません。

・定 員 40名

- ・申込方法 お電話で、北御牧総合支所地域振興係までお申し込みください。

・締 切 1月21日(月)

【メッセージコンテスト表彰式・山路智恵講演会】

- ・日 時 1月26日(土) 午後2時15分～ 表彰式
3時15分～ 講演会
- ・会 場 北御牧中学校 音楽ホール(入場無料)
※当日は会場内で、山路さんの作品を展示します。
また、講演会終了後山路さんのサイン会を行います。

●申し込み・問い合わせ先 北御牧総合支所 地域振興係 ☎67-3311

2008年

毎年恒例！あなたも参加してみませんか？

第10回 元旦マラソン ウォーキング

- ◆日 時 20年1月1日(元旦)
集合 午前8時40分
スタート 午前9時
- ◆集合場所 田中コミュニティセンター前
(当日田中コミュニティセンター前で受付をしてください)
- ◆コ ー ス 田中コミュニティセンターを出発し、県諏訪神社を折り返して戻るコース
【マラソン】 約5km
【ウォーキング】 約2.5km
- ◆申し込み 不要(当日お越しください)
- ◆参 加 料 無料
- ◆主 催 田中地区生涯学習まちづくり推進協議会・田中地区分館長会
- ◆共 催 田中走友会

＊この大会は、タイムや順位を競うものではありません。お気軽に御参加ください＊

●問い合わせ先 中央公民館内 生涯学習課 事務局
☎64-5885 FAX64-5610

上田市 市民の森 スケート場まつり

～上小スポーツ
レクリエーション祭'07～
＜冬の部＞

- 日時 平成20年1月12日(土)
(大雨の場合は中止します)
午前9時30分～午後2時まで
午後2時～4時まで リンク開放
- 入場料 無料(貸し靴は有料)
- 内容 初心者教室・模範滑走
パン食い競争・ストラックアウト
模擬カーリング体験 など
展示コーナー・豚汁サービス・氷の彫刻もあります。

(なお、天候により開催内容が変更される場合もあります。)

●問い合わせ先 上田教育事務所内実行委員会事務局 ☎25-7176
生涯学習課スポーツ係 ☎62-2200

東御市事業所見学会 を開催します

東御市工業振興会では、地元就職を希望する大学生・短大生・専門学校生の方を対象に、市内の事業所見学会を開催します。大勢のご参加をお待ちしています。

- 開催日時 平成20年2月29日(金)
8時30分～16時00分
- 集合場所 東御市役所 玄関前へ
午前8時30分までにお集まり下さい。バス出発時刻 8時45分
- 見学事業所
(株)ミマキエンジニアリング 9:00～10:15
コトヒラ工業(株) 10:30～11:45
昼食 12:00～12:50
河田工業(株)長野工場 13:00～14:15
(株)アヅマ 14:30～15:45
- その他 参加費 無料
事業所見学会は市のバスでご案内します
昼食は当方で用意します
記念品を差し上げます

●申し込み・問い合わせ先
商工観光課内 東御市工業振興会事務局
☎64-5895

(株)信州東御市振興公社社員募集 (経験者及び平成20年4月からの新卒者歓迎)

東御市の温泉4施設、大田区休養村とうぶの管理運営、レストランOH! LA! HO、および地ビールの製造を行っています。若いスタッフが多くやりがいのある職場です。明るく元気で接客が好きな人大歓迎です。

- 職種 正社員……………数名
(フロント・配膳・ビール醸造等)
正社員(調理師)………若干名
(要調理師免許)
- 年齢等 高校卒以上
(平成20年4月からの新卒者歓迎)
- 給与等 当社規定による(経験者優遇)
社会保険・雇用保険・諸手当あり
- 募集期間 平成20年1月11日(金)まで
- 選考会 期日、場所は後日連絡します
- 応募方法 履歴書に希望職種を記入し期限内に株式会社信州東御市振興公社まで提出してください。(郵送可)

※併せてレストランOH! LA! HOのホールスタッフパートを随時募集しております。待遇等は人事担当までお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先
株式会社信州東御市振興公社 人事担当
東御市和3875 ☎64-0001

東御市消防出初式 1月13日(日)

- 幼年消防クラブ行進 午後1時～(荒天時中止)

場所 田中商店街

- ・和保育園・東保育園・西部保育園・中央保育園
- ・御牧原保育園・海野保育園・くるみ幼稚園
- ・田中保育園・滋野保育園・祢津保育園の各幼年消防クラブ

- 分列行進 午後1時30分～

榑原団長以下798名、消防団積載車43台、タンク車1台、消防署車両6台、乙女平婦人消防隊、婦人消防協力班、奈良原自衛消防隊、海善寺北自衛消防隊、伊勢原自衛消防隊、祢津南自衛消防隊

- 消防音楽隊および本部ラッパ隊の演奏により田中商店街を行進します

※午後0時20分～午後2時までの間は田中商店街は車両通行止めになります。

- 式典 午後2時30分～ 東御市文化会館

見学席も用意してありますので市民の皆様もお気軽にお出かけください。

※式典開始前に消防音楽隊・ラッパ隊の演奏があります。

●問い合わせ先 消防防災課 危機管理係 ☎62-0119 FAX63-6119



介護支援専門員(ケアマネジャー)募集

(社)東御市社会福祉協議会では介護支援専門員(ケアマネジャー)正規職員(1名)を募集しています。

- ◆勤務開始日 平成20年4月1日
- ◆募集期間 平成20年1月11日(金)まで

●問い合わせ先 社会福祉法人東御市社会福祉協議会事務局 東御市鞍掛197 ☎62-4455

企業経営セミナー 新春講演会

情報の正しい判断 ～報道現場から～

- ◆講 師 読売テレビ報道局次長・解説委員 ^{しんぼう} 辛坊 ^{じろう} 治郎 氏
- ◆日 時 平成20年 1月17日(木) 午後3時～4時30分
- ◆場 所 平安閣 みまき
- ◆受講料 無料



講師プロフィール

1956年大阪府岸和田市生まれ。
1980年早稲田大学法学部卒業後、読売テレビ入社。「ズームイン!!朝!」「ウェークアップ!」「報道特捜プロジェクト」「ニューススクランブル」等のリポーター、キャスターを歴任。
1999年報道局チーフプロデューサー
2000年報道局情報番組部長
2001年10月～「ズームイン!!SUPER!」でニュース解説
2003年7月～「たかじんのそこまで言って委員会」で、やしきたかじんとダブル司会。
2005年4月～「ウェークアップ!ぷらす」でメインキャスター
2005年6月～読売テレビ報道局次長、芦屋大学客員教授。関西学院大学・立命館大学・早稲田大学などで非常勤講師として教壇に立つ。

＜主催＞ 東御市企業経営セミナー等運営委員会
東御市・東御市商工会・東御市工業振興会・東御市羽毛田工業団地協議会

●問い合わせ先 東御市商工会 ☎62-2205 商工観光課 ☎64-5895

平成19年度 第4回 東御市生涯学習 市民大学講座

歴史講座

- ◆日時：平成20年 1月26日(土) 午後1時30分～3時（開場：午後1時）
- ◆場所：中央公民館 3階 講堂
- ◆演題：「談義所と望月氏の月輪寺・田中氏の善福寺」

聴講無料

平安時代には「年分度者（ねんぶんどしゃ）」といって、僧侶になれる人の人数枠が宗派別に定められていました。この宗派別の僧侶試験に合格するように、各地に僧侶希望者のために学問所となる寺をおきました。天台宗ではこの寺を「談義所」といいました。したがって、談義所には、他の寺と異なった条件や特徴があります。

今知られている談義所では、立科町山部の「津金寺」が日本国内でいちばん古く、建治二年(1276年)です。信濃の国内には、ほかに、おそらく上田市別所の「常楽寺」も談義所と推定されていますが、これまでの説のほか、佐久市望月印内の「月輪寺」や東御市田中の「善福寺」もそうではなかったかと思われます。

談義所、あるいはそれに近い寺として、津金寺・月輪寺・善福寺などは、みな、滋野氏一族と関わる寺です。信教得業(しんきゅうとくぎょう)・如中天間(じょちゅうてんぎん)の足跡等も含め、滋野氏一族の仏教信仰はたいへんあつく、大きな働きをしてきたのであります。

※滋野氏一族

滋野氏一族は、室町中期には東御市一帯を本拠とし、海野平から群馬県嬬恋村にわたる広範な地域を領有する有力豪族であったそうです。そして、滋野氏は後に、海野、祢津、望月の三氏に分かれ、この三家は信濃国小県郡、佐久郡に栄えて、名族として中世初期から活躍した家系と言われています。（この情報は、インターネットから収集したものです）

- ◆講師：櫻井松夫先生（上田市文化財保護審議会会長・東部町誌 歴史編（中世の部）執筆者）

＜プロフィール＞

昭和4年生まれ。長年、小・中学校の教諭を務め、東京大学文学部国史研究室にて「日本中世史」を専攻。その後、上田市及び周辺町村の教頭・校長を務め、平成6年から上田市誌編纂主任、平成12年から上田市誌編纂副委員長を歴任し、現在は、上田市文化財保護審議会会長、上田小県誌執筆委員、東信史学会会員。

●主催／東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

●問い合わせ先 教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX64-5610



のびのびっこひろば (1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

- 1月9日(水) 図書館出前講座 中央公民館3F講堂
1月22日(火) 楽器を作ってミュージシャンになろう！ 中央公民館3F講堂

滋野のびのびっこひろば

- 1月22日(火) 健康体操・誕生会 滋野児童館

祢津のびのびっこひろば

- 1月16日(水) 保育園に行こう・どんどこやき 祢津保育園

和のびのびっこひろば

- 1月24日(木) 鬼のお面を作って豆まきをしよう 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。

- 12月29日(土)～1月3日(木)・年末年始休み(休館)
1月8日(火)・育児座談会
1月9日(水)・絵本の読み聞かせ
1月10日(木)・まゆ玉作り(申し込み制)
1月11日(金)・リズムあそび
1月15日(火)・すくすくエアロビクス
1月17日(木)・おもちゃドクター
1月18日(金)・子育て勉強会
1月24日(木)・親子リズム・わらべうた
1月25日(金)・描こう！・作ろう！
1月29日(火)・和ぱけっとひろば(和コミュニティセンター)
1月30日(水)・祢津ぱけっとひろば(祢津公民館)
1月31日(木)・滋野ぱけっとひろば(滋野児童館)

北御牧子育て支援センター

“みまき未来館”からののお知らせ

☎67-3676

時間はいずれも午前9時30分～11時30分です。

- 1月9日(水)・ふれあい広場
1月16日(水)・わんぱくピクス
1月18日(金)・0歳児のママ広場(10:00～)
1月23日(水)・わんぱく広場
1月24日(木)・おもちゃドクター
1月25日(金)・かみかみお誕生教室(平成19年1月生対象・申込み締切1/15)
1月30日(水)・おはなし広場

1月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

1月10日(木) 9:30～10:30

*園児と一緒に遊びましょう。

1月16日(水) 9:30～10:30

*どんどこ焼きをしましょう。

市立保育園 園開放のお知らせ

1月16日(水) 9:30～11:00

*どんどこ焼きをしようよ。

稲の花は保育園で用意します。

下記6園

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 ☎63-6529

東保育園 ☎62-3291

西部保育園 ☎63-6469

1月29日(火) 9:30～11:00

*おみせやさんごっこに来てね。

下記2園

中央保育園 ☎67-2093

御牧原保育園 ☎67-2066

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。

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
1月15日(火)	3歳児健診	平成16年11月生まれの人
22日(火)	1歳6か月児健診	平成18年7月生まれの人
23日(水)	10か月児健診	平成19年3月生まれの人
24日(木)	2歳児健診	平成17年11月生まれの人
30日(水)	4か月児健診	平成19年9月生まれの人
2月14日(木)	3歳児健診	平成16年12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	1/11(金) 2/7(木)	・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。

◎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	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～1年6か月の間に接種します。 ・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 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（H20.4入学児）	通 年	・接種後4週間は他の予防接種は受けられません。

◎麻しん緊急対策予防接種(市事業)

今後の麻しんの発生を予防することを目的に「麻しん予防接種緊急対策事業」による予防接種を実施します。
＜緊急対策事業対象者＞

- (1) 平成5年4月1日から平成17年4月1日までの間に生まれた19年度定期接種対象者以外の者。
- (2) (1)で麻しんワクチン未接種かつ未罹患(かかったことがない)者。
- (3) (1)、(2)で麻しん予防接種の必要性および副反応を理解したうえで、予防接種を希望する者。

※既に第Ⅱ期接種で1回目を受けた者が、2回目接種を希望する場合は、本事業の対象とする。

＜接種ワクチン＞ MR(麻しん風しん混合) ワクチン

＜実施方法＞

- ①緊急対策事業を希望する者は、母子健康手帳及び印鑑を持参のうえ保健係の窓口へ申請。
- ②予診票の発行を受ける(平成20年3月31日まで)
- ③緊急対策事業を委託する下記医療機関に予約する。
- ④「母子健康手帳」、「発行された予診票に記載」、「体温計」「ワクチン代」を持参し保護者同伴で予防接種を受ける(平成20年3月31日厳守)

※就学児童に対しては、学校を通して申請受付し、保健係で予診票を発行します。

＜予防接種料金＞ ワクチン代は個人負担です。(予防接種にかかる予診および手技料は、市が負担します)

＜健康被害救済制度について＞

副反応等による健康被害者に対して「医薬品副作用救済制度」を適用します。くわしくは、問い合わせください。

◎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

◎陽だまりの会(精神障害者家族会)

- ・と き 1月21日(月) 10:00～
- ・ところ 市保健センター

◎母乳相談日(毎月第4水曜日予約制)

- ・と き 1月23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

◎もぐもぐ離乳食教室

(午前9時30分～11時30分)

- ・と き 1月10日(木)・2月8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5月生まれ(1月10日(木))
平成19年6月生まれ(2月8日(金))
- ・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

お待ちしています。《もうすぐママパパ学級》へ

妊婦さんや家族の方を対象に開催します。お母さんお父さん同志で学習しましょう。そして、快適に楽しく妊娠期を過ごし安心して出産を迎えましょう。

なお、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。

- ・受 付 午前9時～(4回目のみ午後1時～)
- ・場 所 市保健センター(総合福祉センター2階)
- ・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
- ・持ち物 母子健康手帳
- *体操のできる支度でお越しください。

開催日時	主 な 内 容	開 催 日
開講式 第1回 9:30～ 11:30	〈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 *母乳育児の準備 *親子のアタッチメントを育てる	平成20年 2月1日(金)
第2回 9:30～ 12:00	〈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	平成20年 2月5日(火)
第3回 9:30～ 11:30	〈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	平成20年 2月9日(土)
第4回 13:30～ 16:00	〈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	平成20年 2月16日(土)
第5回 9:30～ 11:30	〈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	平成20年 2月22日(金)

※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。

◎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

◎精神障害者デイケア

- ・と き 1月16日(水) 9:30～
- ・ところ 市保健センター

◎こころの相談日(予約制)

- ・と き 1月23日(水)午前中
- ・ところ 市保健センター
- ・スタッフ 保健師

◎断酒会

- ・と き 11月26日(月)、12月10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。

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 1月11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)

1月 6日 中 島 医 院 ☎67-2777 大日向
13日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県
20日 ほしやま内科 ☎62-3115 常 田

休日歯科当番表

(午前中のみです)

1月 1日 小牧歯科医院 ☎22-9225 上田市国分
東 部 歯 科 ☎64-2300 東御市滋野
2日 けやき歯科医院 ☎29-6111 上田市古里
鈴 木 歯 科 医 院 ☎72-9088 上田市真田町長
3日 宮坂歯科医院 ☎22-9078 上田市中央
滝 澤 歯 科 医 院 ☎35-0035 上田市大屋
6日 関 歯 科 医 院 ☎27-3218 上田市常田
13日 柳 沢 歯 科 医 院 ☎22-2099 上田市中央北
小 林 歯 科 医 院 ☎64-1182 東御市常田
14日 関 歯 科 医 院 ☎24-8148 上田市上田原
20日 峰 村 歯 科 医 院 ☎22-1322 上田市中央

※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

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

第9回 いろはかるた・すごろく遊び

- 日時／1月7日(月) 午前9時～11時
- 会場／海野宿ふれあいセンター (本海野)
- 内容／かるた

- ①幼 児 大版かるた
 - ②小学生 参加者をみて
 - ③成 人 組分けをする。
- すごろく (海野よいとこすごろく)
かるた遊び終了後に手ほどきをする。



- 参加料／無料
- 問い合わせ先／海野おもちゃ図書館 ☎62-3530

第21回 こま回し大会

- 日時／2月3日(日) 午前9時～11時30分
- 会場／海野宿ふれあいセンター (本海野)
- 競技内容／
 - *年齢別時間競技 幼児から大人まで参加できます。
 - *特別こま技術競技【自由参加】
 - ◆かけごま ◆させばごま ◆神代ごま ◆江戸ごま
 - ◆なげごま ◆べーごま ◆はたきごま ◆輪鼓ごま
 - ◆すぐりごま ◆旅人ごま
 - *こま名人の妙技演技もあります。
- 参加料／無料
- 問い合わせ先／海野おもちゃ図書館 ☎62-3530

佐倉市の雷電祭参加を募ります

- 日時／平成20年2月11日(建国記念日) 午前6時発
- 会費／7,000円 (食事その他すべて含みます)
- 佐倉太鼓で歓迎
- 締切／平成20年1月20日、先着28名
- 参加される方には改めてご通知いたします。
- 参加申し込み／☎62-2929 大石 (中沢まで)

長野県長野技術専門校 平成20年度入校生の追加募集

- 訓練期間／1年間
(平成20年4月入校、平成21年3月修了)
- 募集科／機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科
- 募集定員／各科とも10名程度
- 応募資格／高等学校卒業 (または同等) 以上の方
- 必要経費／入校審査料 (受験料) 2,200円
入校料 (入学金) 5,650円
授業料 (年額) 118,800円
他、教材費、作業服代、資格取得等の経費等は自己負担で年間十数万円程度
- 願書受付期間／平成20年1月4日(金)～1月18日(金)
- 願書等提出先／長野技術専門校または最寄りの公共職業安定所 (ハローワーク) へ

- 選考日／平成20年1月28日(月)
- ※なお、定員未充足の訓練科については、この日以降 (平成20年3月末まで) も募集を継続しますので、詳細は当校へお問い合わせ願います。
- 問い合わせ・資料請求先／ 長野技術専門校
〒388-8011 長野市篠ノ井布施五明755-2
☎026-292-2341 FAX026-292-2342
または、最寄りの公共職業安定所 (ハローワーク) へ

平成19年度2等陸・海・空士(男子)募集案内

- 受験資格／18歳以上27歳未満の男子
- 試験日／平成20年1月26日(土)
- 試験会場／松本駐屯地 (松本市)
- 身分・処遇／
 - ①身分 特別職国家公務員
 - ②月給 初任給 157,700円
約9か月後 172,100円
 - ③期末 (ボーナス) 年2回 (6月、12月) 計4.45か月分
 - ④特例退職手当

	陸上自衛隊 (1任期：2年任用)	海上・航空自衛隊 (1任期：3年任用)
1任期	約60万円	約93万円
2任期	約130万円	約137万円
累計	約190万円	約230万円

- ⑤衣・食・住 無料及び支給・貸与
- ⑥休日・休暇 週休2日制、年次休暇 (24日/年)
特別休暇 (夏季・年末年始)

- 申し込み・問い合わせ先／
防衛省自衛隊 上田地域事務所
〒386-0025 上田市天神4-17-3MSTYビル1F
☎22-5267 メール jsdf-ued@mx2.avis.ne.jp

SADサークルNAGANO 社会不安障害 (SAD) の集い

あがり症で人前に出るのが苦手。ちょっとシャイな人たちのサークルです。おしゃべり、スポーツ、カラオケ、季節ごとのイベント。あなたも気楽に来てみませんか？
※SADとは：過度のあがり症や対人緊張などから学業や就業、社会生活が送りづらくなります。心の病を引き起こす原因となることもあります。

- 対象年齢／10代～40代
- 【トーク&ゲーム】
 - ・日程 毎月第1・3日曜日
 - ・場所 サンアップル (長野県障害者福祉センター)／長野市下駒沢
- ・日程 毎月第2日曜日
- ・場所 松本市ボランティアセンター／双葉
- ・時間 それぞれ午後1時から
- 【スポーツ】
 - ・日程 毎月第4日曜日
 - ・場所 松本市ふれあい体育館／双葉
 - ・時間 午後1時から
 - ・日程 毎週土曜日
 - ・場所 長野市障害者福祉センター／鶴賀
 - ・時間 午後6時から
- 月会費／300円
- 問い合わせ先／E-mail : sad_nagano@yahoo.co.jp
☎090-6539-1363 (宮下)
ブログ : <http://sad.naganoblog.jp/>

BOOK童夢みまきからのお知らせ

◆ 1月のおはなし会

- ・日時 1月30日(水) 午後3時20分～4時
- ・場所 北御牧児童館 図書室
- ・内容 読みきかせ：テーマ「おにのお話」
工作 おり紙で作る「おにの顔」と「豆ばこ」

◆ 1月の絵本作家の紹介

戸田和代『きつねのでんわボックス』
『くまさんじゃなくてきつねさん』
『かえるのうらめしやさん』

◆ 1月の絵本の紹介

★テーマ「干支のどうぶつ、いえるかな？」
『十二支のおはなし』内田麟太郎 文 山本 孝 絵(岩崎書店)
『十二支のはじまり』やまち かずひろ 文 荒井良二 絵(小学館)
『ね、うし、とら……十二支のはじまり』
ドロシー・バン・ウォアコム ぶん
エロール・ル・カイン え
へんみ まさなお やく(ほるぷ出版)



BOOK 童夢みまきは、12月29日(土)から1月3日(木)まで休館します。
新年は、1月4日(金)から開館します。

●問い合わせ先 BOOK童夢みまき ☎・FAX 67-3711

とうみチャンネル 12月28日～1月17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。

12月28日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
29日	(土)	東御市この1年～7月・8月～
30日	(日)	東御市この1年～9月・10月～
31日	(月)	東御市この1年～11月・12月～
1月1日	(火)	◇東御市長「新年のあいさつ」 ＜新春特番 東御市の郷土芸能＞ 祢津東町歌舞伎公演Ⅰ ◇三番叟 ◇義経千本桜(祢津小学校歌舞伎クラブ) ＜新春特番 東御市の郷土芸能＞ 祢津東町歌舞伎公演Ⅱ ◇御所桜堀川夜討一弁慶上使(東町歌舞伎保存会)
2日	(水)	
3日	(木)	＜新春特番 東御市のイベント＞ 平成19年度 東御市成人式
4日	(金)	＜新春特番 東御市のイベント＞ 第3回東御市民まつり(ハートつないでTOMI to, me) ～移動カメラで全連紹介～
5日	(土)	＜新春特番 東御市のイベント＞ 第3回東御市民まつり ～午後のイベントⅠ～
6日	(日)	＜新春特番 東御市のイベント＞ 第3回東御市民まつり ～午後のイベントⅡ～

7日	(月)	＜新春特番 東御市のイベント＞ 第3回東御市民まつり ～午後のイベントⅢ～
8日	(火)	月刊とうみチャンネル12月号～前編～
9日	(水)	月刊とうみチャンネル12月号～後編～
10日	(木)	平成19年度 保育園運動会「中央保育園」(再)
11日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
12日	(土)	＜市民ビデオ＞ 第12回滋野地区「ふれあいのつどい」 撮影 小菅毅さん
13日	(日)	くるみ幼稚園発表会「秋のくるみ会」 (11月17日中央公民館講堂)
14日	(月)	池の平シンポジウムⅠ＜基調講演＞ 「池の平の自然の特徴とその保全について」
15日	(火)	池の平シンポジウムⅡ ◇現状及び活動報告 ◇パネルディスカッション
16日	(水)	平成19年度 保育園運動会 「御牧原保育園」(再)
17日	(木)	平成19年度 保育園運動会 「祢津保育園」(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

農業経営者の皆さんへ 農業所得収支内訳書作成相談会のお知らせ

確定申告の際にご提出いただく「平成19年分収支内訳書」を作成する中で、わからない点について相談をお受けするため、次により相談会を開催いたします。相談したい内容をあらかじめ整理して、お近くの相談会場へお越しください。

開催月日	開催時間	開催場所	持ち物
1月18日(金)	午後7時30分～午後9時	北御牧地区公民館（北御牧総合支所）2階講堂	※相談したい内容に関する資料（領収書等） ※筆記用具 ※電卓等
1月21日(月)	午後7時30分～午後9時	JA信州うへだ滋野店 2階 大会議室	
1月22日(火)	午後7時30分～午後9時	祢津公民館 2階 大会議室	
1月24日(木)	午後7時30分～午後9時	和コミュニティセンター 多目的ホール	
1月25日(金)	午後7時30分～午後9時	中央公民館 3階 講堂	

駐車場が狭い会場がありますので、車でのご来場はなるべくご遠慮願います。

住宅ローン減税対象の皆さんへ 住民税住宅借入金等特別税額控除申告会 (確定申告をしない方むけ)のお知らせ

住宅ローン減税の対象の方（平成11年～平成18年までの間に居住された方に限ります。）について、所得税が下がったことにより、控除しきれなかった額を、来年度の住民税から控除するための申告会(確定申告をしない方むけ)を次のとおり開催いたしますので、ご利用ください。

開催月日	開催時間	開催場所	持ち物
2月3日(日)	午前9時～午後3時	舞台が丘会館 2階大会議室 (市役所北側)	・源泉徴収票 ・認印

※確定申告をされる方は、確定申告時にこの申告をあわせてお願いいたします。

●問い合わせ先 市役所 税務課 住民税係 ☎62-1111（内線1161・1162）

市道除雪作業に伴うお願い

市では、降雪の状況に応じて、通勤通学の支障にならないよう幹線道路の除雪を行っていますが、近年の除雪業者の減少により、同一業者が県道・市道・区内生活道路を除雪するような場合もあることから、以前に比べ除雪に時間がかかることがあります。このため、降雪時間にもよりますが、通勤通学時間に除雪が間に合わない場合も出てきますので、市民の皆さんには予めご理解を頂きますようお願いいたします。

- 除雪業者減
- 除雪延長、時間増
- 苦情が出ない除雪



また、皆さんが除雪をされた後に除雪作業車が通過し、再び出入口が除雪された雪でふさがれてしまう場合があります。このようなときには、誠に申し訳ありませんが、再び車道や歩道に雪を出さず、支障のない場所へ寄せていただくようお願いいたします。

なお、各お宅に積もった雪は道路等に出さず、敷地内での処理をお願いします。大変ご迷惑をおかけいたしますが、除雪に対するご理解とご協力をよろしくお願いします。

●問い合わせ先 建設課 管理係 ☎64-5882

上田公共職業安定所による 出張求職相談

1月の「出張求職相談」が下記のとおり開催されます。

- 日時 1月11日(金)
午前9時30分～正午
- 場所 東御市勤労者会館(市役所庁舎西側)
出張ハローワークとして、上田公共職業安定所の職員による求職相談です。

●問い合わせ先
上田公共職業安定所 ☎23-8609
商工観光課 商工労政係 ☎62-1111(内線1351)

水道業者変更のお知らせ

1月15日(火)の水道修理当番業者
**宮下設備から
(株)工藤商会 ☎38-6956 に変更**
となりますので、
お間違えのないよう修理を依頼してください。

●問い合わせ先
上下水道課 水道係 ☎64-5884

よろず相談を開きます

1月の「東御市よろず相談所」を、下記のとおり開催します。

- ★日時 1月18日(金) 午前9時～11時
(受付時間は午前8時45分～10時30分です)
- ★場所 北御牧総合支所 2階
- ★相談内容 法律(弁護士)、登記(司法書士)
人権、行政、農政、民生、家庭児童、
母(父)子家庭などに関する相談に応じます。
- ★事前予約 法律相談については、毎回混み合っておりますので事前予約をお受けいたします。予約をされる方は、下記までお申し込みください。
また、予約の状況により相談をお受けできない場合もありますのでご承知おきください。

●事前予約・問い合わせ先
東部人権啓発センター ☎64-5902

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『水墨展』

- 会期 1月8日(火)～1月31日(木)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 水墨

●問い合わせ先 高齢者センター ☎64-8881

株式会社信州東御市振興公社 年 末 年 始 営 業 状 況

※年内は12月30日までは通常営業

	12月31日(月)	平成20年1月1日(祝)	1月2日(祝)
湯楽里館	午前10時～午後8時 短縮営業	正午～午後10時 短縮営業	午前10時～午後10時 通常営業
物産センター	午前9時30分～午後6時 短縮営業	正午～午後7時 短縮営業	午前9時30分～午後7時 通常営業
レストラン OH! LA! HO	午前11時～午後5時 ラストオーダー午後4時	正午～午後10時 短縮営業 ラストオーダー午後9時	午前11時～午後10時 通常営業 ラストオーダー午後9時
ゆうふるtanaka	午前10時～午後5時 短縮営業	午前10時～午後10時 通常営業	午前10時～午後10時 通常営業
御牧乃湯	午前10時～午後10時 通常営業	午前10時～午後10時 通常営業	午前10時～午後10時 通常営業
明神館	午前10時～午後9時 通常営業	午前10時～午後9時 通常営業	午前10時～午後9時 通常営業

●問い合わせ先 (株)信州東御市振興公社 総務課 ☎64-0001

年末年始の業務一覧

上田地域
広域連合 東部クリーンセンター
川西保健衛
生施設組合 川西清掃センター
及び粗大ゴミ処分

◆休業期間

12月29日(土)～
1月3日(木)

●問い合わせ先

東部クリーンセンター ☎63-6814
川西清掃センター ☎0267-53-5679

自動交付機

住民票・印鑑証明書自動交付機が
12月29日(土)から
翌年1月3日(木)までお休みします

●問い合わせ先

市民課 市民係 ☎62-1111 内線1211

市内定時、定路線バス
とうみレッツ号
(東御市デマンド交通)

12月29日(土)から1月3日(木)まで
休業します

●問い合わせ先 東御市商工会内

とうみレッツ号受付センター ☎64-6636

高齢者センター
くらかけ入浴施設(お風呂)

12月28日(金)から1月4日(金)まで
休業します

●問い合わせ先 東御市総合福祉センター内

福祉課高齢者係 ☎64-8888

し尿汲み取り業務

東部地区

◆休業日

12月29日(土)午後～1月3日(木)
1月5日(土)～1月6日(日)

◆操業日

1月4日(金)

北御牧地区

◆休業日

12月29日(土)～1月3日(木)
1月5日(土)～1月6日(日)

◆操業日 1月4日(金)

●問い合わせ先

市民課生活環境係 ☎64-5896
支所市民課市民係 ☎67-3311 有線7-3311

オフトーク・有線放送の お知らせ放送

休業期間 12月29日(土)～1月3日(木)

- なお市長の年頭あいさつは1月1日正午から放送予定です。

●問い合わせ先

企画課 情報統計係 ☎64-5806

中央公民館

12月29日(土)から1月3日(木)まで休館となります。1月4日(金)からご利用ください。

●問い合わせ先 中央公民館 ☎64-5885

図書館

12月28日(金)から1月4日(金)まで休館となります。

なお、返却本は玄関入口の返却ボックスをご利用ください。

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

市からのお知らせ

(こちらからは主に市役所からののお知らせ記事が掲載してあります。)