

文化会館インフォメーション  
~INFORMATION~

ホール

コメディ・オペラユニット  
**オペラ三昧**  
Opera Zammai  
in とうみ

チケット  
好評発売中

2008年  
9月27日(日)  
午後5時開演  
(開場30分前)

◆料金  
全席指定 3,500円  
ペア券 6,000円

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・丸山晚霞記念館 インフォメーション



丸山晚霞 その真の力 Vol.2  
2008年 8月9日(土)~10月26日(日)

### 水彩秀作展

長野県博物館協議会同時開催「郷土にちなんだ美画家たち」参加特別展

県内外の個人所蔵家を訪ね歩き見つけた佳品揃い。おそらく二度とは見られない内容。無名時代から全盛時代まで、丸山晚霞水彩画の変遷を垣間見ることができます。珠玉の初公開作品も多数あります。

あなたはまだ本当の晚霞を知らない… **丸山晚霞記念館**

八幡神社風景(武水別神社) 水彩 ■389-0515 東御市常田505-1 文化会館内■TEL 0268-62-3700■FAX 0268-62-3262■月休■特別展500円

亡父との絆

# 想

—親子二人展—

9.6(土)~10.13(月)



通気塔のある倉庫(木版・守口光)

守口光(版画、水彩)

守口爽和(油彩、アクリル、布絵)

父が書き写した宮沢賢治の「雨ニモマケズ」  
子供達に示した人生のありようは  
確かに「雨ニモマケズ」であったことが  
今、偲ばれるのです

●守口爽和ギャラリートーク 9/6(土) 14時 要申込 入館料のみ

「父の作品は懐石、私の絵は駅前食堂」と語る守口さん。大学時代は落語研究会に在籍。ウイットに富んだお話。

没後20年記念

## 稜線の風の如く 犬塚勉展

9.6(土)~  
10.13(月)



もう一度山へ出かけてくる… これが犬塚の最後だった。熱血先生、二児の父、理想高き孤高の無名芸術家。

永井龍之介+桜田晴義ギャラリートーク 10/12(日)

(なんでも鑑定団) (トップアーティスト)

要予約 入館料のみ



縦走路 100F

ありがとう 10周年

梅野  
記念  
絵画館

www.umenokinen.com

0歳児から遊べます! 学校ではゼツタイできないアートな時間 お弁当もって出かけよう!

「スケッチ大会」もうすぐですよ! 8/23(土) 9時 要申込

●青空動物園で絵を描こう! ●秘密基地大作戦 ●マルブーの笑う森 ●ダンボールカメラ 他

We love TOM!! 喫茶メニューに「東御ブレンド紅茶」と東御市産のジュースを導入! ご賞味下さい。

お詫び:ピアノ修理のため、第3土曜開催のピアノ生演奏を9月までお休みします。10月再スタート!

■〒389-0406 長野県東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■9:30~17:00 ■高校生以上800円 ■月休(祝日の場合翌火曜)

(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。)

# 平成20年度 「いきいきパソコン講座」受講生募集！

中央公民館では、主に初心者を対象とした“パソコン講座”を次のとおり開講します。  
大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

パソコンは、最新のOS  
『Windows Vista』を  
使用します。

◆対象：●パソコン初心者、初級者の方

●インターネット・デジカメを活用したい方

(どなたでも受講できます。ただし、小中学生は参加できません。)

◆定員：各コースとも、定員18名

(ただし、応募が5名に満たないコースは、開講しません)

◆お申し込み方法：8月25日(月)～8月29日(金)までの間に、中央公民館へお電話でお申し込み下さい。なお、定員になり次第締め切ります。

◆受講料：2,000円(初日に持参してください。)

また、別途テキスト代(1,000円～2,000円程度)や教材費(2,000円～4,000円程度)が必要になる場合があります。

◆会場：中央公民館(パソコン教室/2階)

◆講座内容：

コース名	開催日	時間	内 容	講 師
①初心者コース (夜の部)	9月15日(月) 9月29日(月) 10月6日(月) 10月13日(月)	午後7時30分 ～9時30分	・パソコンの基本操作や文字入力を中心に、インターネットや電子メールの基礎まで学ぶことができます。	静 宣夫
②初心者コース (短期集中の部)	9月8日(月) 9月9日(火)	午前9時30分～ 午後3時30分	”	”
③楽しいインターネット・デジカメ活用術 (9月コース)	9月4日(木) 9月11日(木) 9月18日(木) 9月25日(木)	午後7時30分 ～9時30分	・インターネットや電子メールの活用から、デジカメの使い方・活用方法まで幅広く学びましょう。	佐藤 貴 (メディア ブラッツ)
④楽しいインターネット・デジカメ活用術 (10月コース)	10月2日(木) 10月9日(木) 10月16日(木) 10月23日(木)	午後7時30分 ～9時30分	”	”

※「②初心者コース(短期集中の部)」に参加される方は、昼食をご用意ください。

※「③、④楽しいインターネット・デジカメ活用術」は、デジカメがなくても参加できます。

※いずれの講座もご自分のノートパソコンをお持ちになってのご質問等はお受けすることはできませんが、講義中は、教室内のパソコンを使用していただきます。

ーこのような方にお勧めですー

1. ①と②のコースは、次の方が対象の講座です。

●マウスやキーボードを触ったことがない方。

●これからパソコンを始めたい方。●パソコン

をもう一度、基本から学びたい方。●インター

ネットを使ってみたい方。

2. ③と④のコースは次の方が対象です。

●パソコンのことはある程度わかるので、イン

ターネットやデジカメを活用して、いろいろな

ことをやってみたい方。

●申し込み・問い合わせ先 中央公民館内 生涯学習課 ☎64-5885

こころとからだのリフレッシュ  
したいママあつまれ!

託児つき教室

# 産後ママのための Happy Mama 教室

## ～産後の体型を戻そう～

赤ちゃんとの生活はいかがですか。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、忙しい毎日をお過ごしのことでしょう。赤ちゃんとの生活にも少しづつ慣れ、体調も戻ってくるとそろそろご自分のこと、気になってきませんか？まだまだ赤ちゃんのことに忙しい時期ですが、体型を戻すのに効果があるのもこの時期です！！ほんの少しの間だけ赤ちゃんのそばを離れて自分のからだところどころに目を向けてみませんか？

●教室内容・日程〈時間：午前10時～12時（受付 午前9時45分から）〉

第1回	9月2日(火)	体型のコトは気になるけど…でも…あれも、これも、おいしく食べた～い！ ・・・だから知っておきたい食のはなし & ストレッチでリラックス
第2回	9月17日(水)	どんな食事がいい食事!? ママもパパも赤ちゃんも! Happyになるメニュー 作って食べよう!! 調理実習&試食
第3回	9月26日(金)	ストレス解消!! 運動でリフレッシュ! & ステキなママでいるために…

- 対象 産後2～5ヶ月のお母さん 定員15名 託児あり
- 場所 東御市保健センター
- 参加費 400円（調理実習食材費として、第1回目に集金します。）
- 申し込み 9月1日(月)までに、下記連絡先までお申し込みをお願いいたします。  
(定員になり次第締め切りますのでお早めに！)
- その他 からだを動かしやすい服装でお越しください。  
お子さんに必要なもの（オムツ・使用済みオムツを入れる袋  
・ミルク等）をお持ちください。また、おんぶひもがある方はお持ちください。

●申し込み・問い合わせ先 総合福祉センター内 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

## 臨時職員募集

- 募集人員 1名
  - 応募資格 パソコン操作（エクセル、ワード）が出来る方で通勤可能な方
  - 勤務場所 市民病院
  - 勤務開始 平成20年9月から
  - 勤務時間 午前8時30分～午後3時30分（6時間勤務）
  - 応募書類 非常勤職員等登録申請書・履歴書（市の総務課総務係に直接ご請求ください。）
  - 募集期間 8月18日(月)～29日(金)
  - 採用試験 応募締め切り後に面接を行い、採用を決定します。
- ※勤務内容、賃金等の条件については、総務課総務係へお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

火のアートフェスティバル2008  
**スタッフボランティア  
 募集！**

**火のアートフェスティバル2008に  
 スタッフとして参加してみませんか**

- 開催日 10月11日(土)・12日(日)
- 場 所 東御市八重原「芸術むら公園」
- 募集内容

催し物	作業内容・日時	募集人数
登り窯焼成	登り窯での焼成補助 11日午前10時～12日午後3時の間で、都合がよい時間	1～2名
陶器市・クラフト市	陶芸グループ「べと」の作品販売補助 11日午前10時～12日午後3時の間で、都合がよい時間	2～3名

- 対象者 市内にお住まいか東御市内の事業所にお勤めの、中学生以上の方。
- 申し込み方法・締切日  
**9月19日(金)までに**、電話かFAXでお申し込みください。



火のアートフェスティバル2008  
**陶器市・クラフト市  
 出店者募集！**

火のアートフェスティバル2008において、「陶器市・クラフト市」を開催いたします。

出店ご希望の方は、**9月19日(金)までに**、火のアートフェスティバル実行委員会事務局へお申し込みください。

- 開催日時 10月11日(土)～12日(日)  
 午前10時から午後3時まで
- 会 場 「芸術むら公園」
- 出店作品 陶器・ガラス等の工芸品  
(自作の作品に限ります。量販品の出品はお断りします。)
- 出店料 2日間で2,000円(一日のみの出店は1,000円)  
 ★テント・机・椅子の貸し出しには、別途使用料がかかります。
- 申込方法 火のアートフェスティバル実行委員会事務局まで、電話・FAX等でお申し込みください。

- その他  
 ・お申し込みの際は、住所・氏名・電話番号・出店希望日・販売品等について確認させていただきます。  
 ・雨天等の対応は、出店者各自で行ってください。

●貸し出し品の料金

テント	大きさ:2間×3間	1張り8,000円
机(ビニールクロス付き)	貸出は最高6本まで 2本まで無料	3本目から 1本 1,000円
椅子	貸出は最高6脚まで	1脚 100円



- 申し込み・問い合わせ先 火のアートフェスティバル実行委員会  
 北御牧総合支所 地域振興係 ☎67-3311 FAX 67-3337 (有)8-3008

**普通救命講習会**

- 日時 9月27日(土) 午前9時から12時
- 場所 東御消防署 2階大会議室
- 内容 心肺蘇生法やAEDの取扱いなど
- 定員 30名 (参加費無料)
- 申し込み 9月21日(日)までに消防署で申し込み用紙に記入していただくか、上田地域広域連合のホームページから申し込み用紙をダウンロードしていただき、必要事項を記入して郵送またはFAXしてください。
- 申し込み用紙ダウンロードページ  
[http://www.area.ueda.nagano.jp/shoubou/qq\\_koushu.pdf](http://www.area.ueda.nagano.jp/shoubou/qq_koushu.pdf)

- 問い合わせ先 東御消防署 ☎62-0119 FAX63-6119

# キホンの運動教室 参加者募集!!

すぐに役立つ、体を動かしたくなる「キホン」の運動をご紹介します。これさえ押さえればメタボも生活習慣病も撃退できます！

## ■日程・内容

8月22日(金)	ウォーキングのはじめの1歩！ ～歩き方の基本や歩く前後のストレッチ～
8月29日(金)	ストレッチでからだを目覚まし！ 自宅筋トレで病気を予防！

- 対象者 おおむね65歳までの市民 20名程度
- 会場 ケアポートみまき内 ふれあいホールほか
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 参加費 無料
- スタッフ 横井運動指導士（身体教育医学研究所）
- 申込み 両教室とも開催日前日までに電話でお申込みください。  
定員になりしだい締め切りますのでお早めに！



## 食生活改善 食べ方見直し塾参加者募集

健康増進係では、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ食生活改善教室を開催します。忙しい毎日の中でも簡単に始められる食べ方のコツを一緒に探してみませんか。みなさんのご参加をお待ちしています。

- 対象者 おおむね65歳までの市民 10名程度(定員になり次第締め切り)
- 会場 北御牧保健センター 2F調理室 ※北御牧総合支所となり
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 参加費 1回200円



☆基本編……月2回 水曜日

	内 容	9月	10月	11月
1回	ちょうど良いエネルギーと食事は？ 試食あり	10日	1日	12日
2回	1日分の食事を書き出してみよう。	24日	15日	26日

☆実践編……月3回 9月…金曜日 10月…木曜日 11月…火曜日

	内 容	9月	10月	11月
1回	間食、ちょっとなら本当に大丈夫？ 試食あり	12日	9日	4日
2回	減塩の簡単なコツは？おいしい薄味！ 試食あり	19日	16日	11日
3回	油・脂どちらも摂り過ぎないポイント 試食あり	26日	23日	18日

- 申し込み 各開催日の1週間前までに電話でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 総合福祉センター内 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883 FAX64-8880

\*\*\*\*\*

## 水道水節水のお願い

夏場の需要期を迎え、水道使用量が増えています。特に旧盆期間中は使用量が大幅に増え、供給能力を超える恐れもあります。市民の皆様におかれましては、節水にご協力いただきますようお願いいたします。



- 問い合わせ先 上下水道局 工務課 水道係 ☎64-5884

# パパ ♥ 遊ぼうよ!

就園前のお子さんとお父さんを対象に、親子で楽しめる講座を開催します。ふだん忙しく、なかなかお子さんと遊べないお父さん。この講座をきっかけに、お子さんとのコミュニケーションをはかり、「パパ♥大好き!」と感じてもらいましょう。

■場 所 東部子育て支援センター（すくすくひろば）

第1回 10月18日(土) 午前10時から

ふれあい遊び「パパと遊ぼう!」

第2回 11月8日(土) 午前10時から

工作「パパと作って遊ぼう!」

第3回 11月29日(土) 午前10時から

おやつ作り「パパ、おいしいおやつ作ってね!」

講師 食生活改善協議会の皆さん



※第3回目は事前の申し込みが必要です。親子で一緒におやつ作りをして食べましょう。  
なお、材料費をいただきます。

※3回シリーズの講座ですが、都合の良い回のみでの参加でもOKです。

●申し込み・問い合わせ先 子育て支援課 子育て支援係 ☎64-3128

\*\*\*\*\*

## 子育て支援係で10月開設予定の 祢津児童クラブの臨時職員・契約職員を募集します

●募集人員 臨時職員 若干名、契約職員 若干名

●勤務内容 臨時職員 月曜日～金曜日 放課後～午後7時（5～6時間勤務）

土曜日・長期休み 午前8時～午後1時または午後1時～6時（5時間勤務）

契約職員 土曜日・長期休み 午前8時～午後1時または午後1時～6時（5時間勤務）

児童クラブまたは児童館の職員の代替勤務

●勤務先 祢津児童クラブ（祢津小学校内）

契約職員の代替勤務は市内の児童クラブ・児童館となります。

●雇用条件 臨時職員は社会保険・厚生年金・雇用保険へ加入。

通勤手当は距離に応じて支給されます。

●応募資格 教諭または保育士の資格のある方、または児童の養育に熱意のある方。

●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あります。）

●応募期間 8月20日(木)～9月3日(水)

●応募先 子育て支援課 子育て支援係

●採用試験 募集締め切り後に面接を行い、採用を決定します。

※賃金等の諸条件については子育て支援係に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



## のびのびっこひろば (9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

9月6日(土) 子育てフェスティバル 中央公民館  
9月16日(火) 芝生公園で遊ぼう! 現地集合  
(雨天時は中央公民館講堂)

### 滋野のびのびっこひろば

9月2日(火) 運動会 滋野児童館  
9月6日(土) 子育てフェスティバル 中央公民館  
9月16日(火) 芝生公園に行こう! 現地集合(雨天中止)

### 祢津のびのびっこひろば

9月6日(土) 子育てフェスティバル 中央公民館  
9月19日(金) シャボン玉で遊ぼう 祢津児童館

### 和のびのびっこひろば

9月6日(土) 子育てフェスティバル 中央公民館  
9月18日(木) ハローアニマルに行こう

## 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

時間の記載のない行事は午前10時30分～11時30分です。

- 9月6日(土)・子育てフェスティバル  
中央公民館(午前10時～午後2時)
- 9月9日(火)・育児座談会
- 9月10日(水)・絵本の読み聞かせ
- 9月12日(金)・ピアノ・エレクトーンコンサート  
中央公民館3階講堂
- 9月18日(木)・おもちゃドクター(午前10時～)
- 9月19日(金)・子育て勉強会(調理実習・先着18名)
- 9月22日(月)・親子リズム・わらべうた
- 9月25日(木)・ママさん★ホットタイム(午前10時～)
- 9月26日(金)・描こう!作ろう!  
(土鈴作り、申し込み制)

## 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

時間の記載のない行事は午前10時～11時30分です。

- 9月3日(水)・ふれあい広場
- 9月10日(水)・わんぱくピクス
- 9月17日(水)・わんぱく広場
- 9月19日(金)・0歳児のママ広場
- 9月24日(水)・おはなし広場  
(10時45分～BOOK童夢みまき)
- 9月25日(木)・おもちゃドクター(午前9時30分)
- 9月26日(金)・かみかみお誕生教室  
(平成19年8・9月誕生対象)  
(申込締切 9月16日)

## 9月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

9月9日(火) 午前9時30分～10時30分

\*どろんこで遊ぼう。

(どろあそびのできる服装で

お出掛けください。)

くるみ幼稚園 ☎62-0164

9月27日(土) 午前10時頃

\*運動会(風車を拾おう)

## 市立保育園開放のお知らせ

9月10日(水) 午前9時30分～11時

田中保育園 ☎62-1602

\*運動あそびにおいてよ。

滋野保育園 ☎63-6468

\*一緒に体を動かして遊びましょう。

祢津保育園 ☎63-6816

\*好きな遊びを楽しみましょう。

(かけっこや体操と一緒にやってみましょう。)

和保育園 ☎63-6529

\*戸外で元気に遊びましょう。

東保育園 ☎62-3291

\*親子で体を動かして遊びましょう。

西部保育園 ☎63-6469

\*不動公園へ散歩に行きましょう。

(飲み物などを用意してね。)

中央保育園 ☎67-2093

\*園外保育に出かけましょう。

(水筒を持ってきてね。)

御牧原保育園 ☎67-2066

\*お散歩に行きましょう。



最新の番組表は東御市ホームページでもご確認いただけます。

# とうみチャンネル 8月21日～9月5日までの番組案内

※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。

「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。

8月21日	(木)	第5回 東御市消防ポンプ操法大会(再) ～前半～
22日	(金)	第5回 東御市消防ポンプ操法大会(再) ～後半～
23日	(土)	第5回東御市長旗 わんぱく少年野球大会Ⅲ ～市内5チームの活躍～
24日	(日)	第5回東御市長旗 わんぱく少年野球大会Ⅳ ～市内5チームの活躍～
25日	(月)	第5回東御市長旗 わんぱく少年野球大会Ⅴ ～市内5チームの活躍～
26日	(火)	第5回 東御市消防ラッパ吹奏大会(再)
27日	(水)	2008小学校音楽会 北御牧小学校(再)
28日	(木)	2008小学校音楽会 田中小学校(再)

29日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
30日	(土)	瞳輝いて保育の翼 ～8月生れのお誕生会～
31日	(日)	平成20年度 ジュニア野外体験学校 ～湯の丸宿泊キャンプ～
9月1日	(月)	2008小学校音楽会 滋野小学校(再)
2日	(火)	第47回長野県中学校総合体育大会ー長野県大会ー ～男子バレーボール～(保護者撮影)
3日	(水)	第47回長野県中学校総合体育大会ー長野県大会ー ～サッカー～(保護者撮影)
4日	(木)	第5回 東御市長旗 わんぱく少年野球大会Ⅰ(再) ～市内5チームの活躍～
5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

## 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

## 日本語教室生徒募集

日本語教室「あいうえおの会」では、下記のとおり「日本語教室」を開催しています。

日本語を学びたい外国出身の方を募集しています。国際交流をしながら、楽しく日本語の勉強をしてみませんか。

- 日時/毎週木曜日 午後7時30分～9時まで
- 場所/東御市中央公民館2階

- 会費/年間1,000円
- 申込先/小林(夜間) ☎62-3743

## 消費生活教室講演会のお知らせ

悪質商法による被害は後を断ちません。被害防止の知識を深めるため、講演会を開きます。どなたでもご参加いただけます。ぜひご参加ください。

- 日時/9月5日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所/上田合同庁舎6階講堂(上田市材木町1-2-6)
- 参加費/無料
- 演題/「悪質商法・あなたを狙うだましの手口」
- 講師/悪徳商法被害者対策委員会 会長 堺 次夫氏
- 問い合わせ先/上田消費生活センター ☎25-0998

## ラン&ウォーク伴走講習会 in 上田市

目が見えない・見えにくい方が、より安全に走ったり歩

東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています!

全国のご加入者**1,700万人(件)!**

(すべての共済事業の合計/H20年3月末現在)

長野県民の**6.8人(1人)**が加入されています。

営利を目的としない助け合いの制度!

共済金のお支払いと割戻金で掛金の約8割をご加入者に還元しています。

### 生命共済

満18歳～満60歳未満の健康な方 **総合保障型**

### こども型

満0歳～満69歳までの健康な方 **熟年型**

### 新型火災共済

再取得可能な価格で保証! **新型火災共済**

### さらにおトクな 割戻金

平成19年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 **29.90%** こども型 **31.38%**  
熟年型 **37.67%** 新型火災共済 **41.72%**

※決算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在のご加入者を対象にお戻ししています。  
※割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に振り替えさせていただきます(こども型は除く)。この出資金は組合脱退時に戻します。

## 長野県民共済

共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合  
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

[上田] ☎0268-24-3985(代)

〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

資料請求はホームページからどうぞ。 [www.nagano-kyosai.or.jp/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)

口座振替取扱金融機関 八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替については上の金融機関からいずれか一方をご指定ください。  
※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。【振替コードのバーコード】

検索 ☞ <http://kyo-sai.jp/> 携帯はこちらへ

(広告欄)



# 図書館だより 新着本案内



## ▶ 一般書

- 缶詰でおいしいレシピ 谷島 せい子・著
- ピンクの神様 魚住 直子・著
- おれたちの街 逢坂 剛・著
- 平台がおまぢかね 大崎 梢・著
- 草葉の陰で見つけたもの 大田 十折・著
- 一朝の夢 梶 よう子・著
- 木蓮荘綺譚 栗本 薫・著
- 蜘蛛の糸 黒川 博行・著
- ヴァン・ショーをあなたに 近藤 史恵・著
- 神の狩人—2031探偵物語— 柴田 よしき・著
- 二月三十日 曾野 綾子・著
- 酔いどれ剣客 鳥羽 亮・著
- 錦 宮尾 登美子・著
- 冬の陽炎 梁 石日・著

## ▶ 児童書

- ハリーポッターと死の秘宝 上・下 J.K.ローリング・作
- たたんでむすんでぬのあそび 平野 恵理子・絵
- 恐竜と歩こう! 石垣 忍・文
- 巨大昆虫探検図鑑 山口 進・写
- 地球環境とわたしたちの暮らし 住 明正・監
- 宇宙においてよ! 野口 聡一・文
- ミヤマ物語 第1部 あさの あつこ・作
- 翔太の夏 那須 正幹・作
- ドラキュラーってこわいの? せな けいこ・絵
- 3びきのこいぬ バーバラ・クーニー・絵
- あおバスくん リーズル・シュティッヒ・絵
- ぼくんちのペット いもと ようこ・絵
- トム トミー・デ・パオラ・絵
- 忍者サノスケじいさんわくわく旅日記 8 なすだ みのる・作

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

いたりする方法と、そんな方をより安全に伴奏する方法を学ぶ講習会です。この講習をきっかけに、ともに楽しむ仲間の輪を広げていきましょう。

- 日時/10月11日(土)
- 講習会/上田市立川辺小学校 午後1時~3時30分
- 懇親会/上田山荘 午後5時30分~8時
- 参加費/必須-保険代100円  
希望者のみ-伴走ガイドブック900円  
懇親会費5,000円 宿泊費10,000円
- 申込み締切日/9月30日(火)
- 申し込み・問い合わせ先/  
上田市教育委員会体育課 ☎23-6372  
上田ボランティア地域活動センター ☎25-2629

### 郷土の名工 山浦真雄・清麿・兼虎を語る

- 講師/刀剣考証家 花岡忠男 先生
- 日時/8月31日(日) 午後2時40分~4時10分

- 会場/北御牧公民館
- 受講料/無料
- 主催/宮入法廣刀匠後援会
- 問い合わせ先/☎67-3311 (北御牧総合支所 堀口)

### 海上保安大学校学生募集

- 受付期間/8月28日(木)~9月9日(火)
- 採用予定数/約45名
- 第1次試験日/11月1日(土)~2日(日)
- 試験地/新潟市、松本市など全国39箇所
- 身分及び給与/入校と同時に国家公務員となり在学中は給与が支給されます。
- 受検資格等詳しくはお問い合わせください。
- 受験手数料は不要です。
- 問い合わせ先/第九管区海上保安本部総務部人事課  
☎フリーダイヤル0120-444-576

スーパー家庭教師ではじめて気が付く

## 「確かな学力」



# 譲れない、夏「主役」は、わ・た・し。

無料  
教育相談  
実施中

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国140都市で地域教育に貢献 派遣実績29年

## 長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンパーワン  
**0120-00-1111**

このフリーコールは携帯電話の番号制にかかわらず、携帯電話からはつながりませんので下記までご連絡ください

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師 検索

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F

0268(24)1515

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久  
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

- 無料
- 保証
- 研修
- 検定
- 解約料、年会費、選抜料なし
- 電話勧誘、教材販売なし

〈広告欄〉

# 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
8月19日(火)	3歳児健診	平成17年6月生まれの人
20日(水)	2歳児歯科健診	平成18年6月生まれの人
21日(木)	10か月児健診	平成19年10月生まれの人
26日(火)	1歳6か月児健診	平成19年2月生まれの人
27日(水)	4か月児健診	平成20年4月生まれの人
9月16日(火)	3歳児健診	平成17年7月生まれの人
17日(水)	2歳児歯科健診	平成18年7月生まれの人
19日(金)	1歳6か月児健診	平成19年3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15分~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	9/9(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種後27日間は他の予防接種は受けられません</li> <li>・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。</li> <li>・BCGは、生後3~6か月の間で受けなければなりません。</li> </ul>

## ●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20日~56日までの 間隔で3回接種 追加 初回接種(3回目)の1年~ 1年6か月の間に1回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種間隔内で受けましょう。</li> <li>・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。</li> <li>・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。</li> </ul>
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種 第2期 期間内に1回接種 第3期 期間内に1回接種 第4期 期間内に1回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種後27日は他の予防接種は受けられません。</li> <li>※2回接種が義務づけられました。対象者は忘れず受けましょう。</li> </ul>

## ●集団特定健康診査等日程表 (祢津地区)

本 健 診		
開 催 日	場 所	内 容
9月5日(金)	保健センター(総合福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診</li> <li>・胃バリウム検診</li> <li>・大腸検査</li> <li>・子宮頸部検診</li> </ul>
9月8日(月)		
9月22日(月)		

※受付時間は通知した時間にお越しください。

## ●乳幼児個別予防接種 医療機関

医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号
柳 沢 医 院	滋野乙3095	62-0192
祢 津 診 療 所	祢津343-2	62-0273
長谷川耳鼻咽喉科	県124-3	62-2006
酒 井 医 院	田中800-51	64-3170
さ さ き 医 院	本海野1673-1	64-3711
ほ し や ま 内 科	常田172-1	62-3115
●春原整形外科クリニック	常田399-1	64-6200
医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号
せき内科クリニック	本海野1496-102	64-7171
東 部 ク リ ニ ッ ク	田中193	62-1751
中 島 医 院	八重原2403	67-2777
東 御 記 念 セントラルクリニック	県165-1	62-1231
東 御 市 民 病 院	鞍掛198	62-0050
東 御 市 立 みまき温泉診療所	布下6-1	61-6002

●印……麻しん風しんののみ

## ◎母と子の健康相談

- ・毎週火曜日（祝祭日除く）
- ・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・育児相談などお気軽におでかけください。

## ◎もぐもぐ離乳食教室

（午前9時30分～11時30分）

- ・と き 9月11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20年1月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、赤ちゃん用エプロン  
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（予約制）午前

- ・と き 8月27日（水）、9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・卒乳などで相談したい人

## ◎複十字シールに運動にご協力ください

### ※複十字シール運動とは

世界中から結核や肺がん、その他の胸部疾患をなくして、人々が健康で幸せであるように、複十字シールを通じてこれらの疾患に対する予防意識の普及啓発、誰もが健康診断を受けることの出来る予防事業のための資金造成、さらに発展途上国の結核を中心とする医療対策援助への協力を目的としています。日本においては、大正14年に自然療養社から最初のシールが発行され、その後戦争で一時中断し、昭和27年から財団法人結核予防会がシールの発行を開始し、現在に至っています。その運動方法として募金活動があります。（組織募金・郵送募金・街頭募金）

### 【今年の運動期間は8月1日～12月10日まで】

募金にご協力いただける方は、健康保健課保健課保健係 ☎64-8882までお問い合わせください。

## ◎メタボリック相談

- ・と き 毎週火・水・木曜日（祝祭日を除く）  
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
- ・相談ダイヤル ☎64-8883

## ◎こころの相談日（予約制）

- ・と き 8月27日（水）、9月24日（水）午前中
- ・と ころ 市保健センター
- ・スタッフ 保健師

## ◎精神障害者デイケア

- ・と き 8月20日（水）、9月17日（水）  
午前9時30分から
- ・と ころ 市保健センター

## ◎陽だまりの会（精神障害者家族会）

- ・と き 9月8日（月）午前10時から
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 交流会

## ◎花みずき会（こころのボランティア）

- ・と き 9月5日（月）  
午前9時30分～11時30分
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 作業所研修

## ◎断酒会

- ・と き 8月25日（月）、9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。

## ⊕ 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）

8月 24日 柵津診療所 ☎62-0273 東 町

31日 春原整形外科クリニック ☎64-6200 常 田

9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 東御記念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）

8月 24日 柳 沢 歯 科 医 院 ☎22-2099 上田市中央北

田 中 歯 科 医 院 ☎42-7171 上田市中央

31日 ウ エ ス ト D C ☎35-0882 上田市芳田

9月 7日 高 橋 歯 科 医 院 ☎22-1875 上田市中央西

ながと歯科診療所 ☎68-0010 長和町古町

14日 中 沢 歯 科 医 院 ☎22-3688 上田市中央

15日 馬 場 歯 科 医 院 ☎27-8499 上田市常田

21日 圓 歯 科 医 院 ☎27-8755 上田市中央西

あおり歯科クリニック ☎36-0986 上市長瀬

※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

## 男女共同参画まちづくり地区懇談会

滋野地区

# 地域における男女共同参画

私達の地域を見つめ直し、一人ひとりの個性が響き合うまちにしましょう。滋野地区の皆さん、お出かけください。

- 日時 9月13日(土) 午後7時～9時まで (受付6時30分から)
- 会場 滋野コミュニティーセンター
- 内容 ○パフォーマンス発表  
紙芝居「よりよいパートナーシップで」  
ペープサート「女は半人前？」  
○地域における男女共同参画についての懇談会
- 駐車場 JA滋野支所の駐車場もご利用できます。



●問い合わせ先 中央公民館内 男女共生係 ☎64-5906

## 北御牧発！

# 北御牧地区敬老会のお知らせ

地区敬老会実行委員会では、年長者への祝福と敬愛をこめて、20年度敬老会を開催します。たくさん笑って明るく元気な一時を過ごしませんか。大勢の皆さまの参加をお待ちしています。

- 日時 9月15日(月) 敬老の日 午前9時30分～正午
- 場所 ふれあい体育館
- 内容 ○アトラクション  
北御牧中学校吹奏楽部、フラダンス、舞踊、体操、合唱  
フォークギターふれあい講座受講生ほかの皆さん  
○講演  
講師 落語家 入船亭 扇好師匠(長野県出身)
- 申し込み 北御牧各区の役員さんを通じて8月末日までに申し込んで下さい。
- 主催 北御牧地区敬老会実行委員会

●問い合わせ先 北御牧総合支所 地域振興係 ☎67-3311  
社会福祉協議会 北御牧支所 ☎61-6020

## 浅間山のふもとをめぐろう。

# 第5回 市民登山

- 期 日 9月28日(日)【雨天の場合中止】
- 集合場所 東御中央公園 武道館前駐車場 午前7時集合
- コース 小諸・浅間山荘⇒火山館⇒前掛山⇒火山館⇒小諸・浅間山荘  
①火山館コース 火山館までのゆっくりとしたコース  
②前掛山コース 前掛山までの健脚コース
- 持ち物 昼食・水筒・雨具・タオル・帽子・着替え など
- 服装 登山に適した服装
- 対象者 小学生以上の方 定員60名(小・中学生は保護者同伴)
- 参加費 無料
- 申し込み 9月19日(金)までにスポーツ係へ電話でお申し込みください。  
(平日の午前8時30分～午後5時まで)



\*悪天候による開催有無の確認は、当日午前6時以降体育館に連絡をお願い致します。

●申し込み・問い合わせ先 第一体育館内 スポーツ係 ☎62-2200 FAX62-3417

# 親子ふれあい ナイアガラ狩り

- 日時 9月7日(日) 午前9時～12時
- 会場 サンファームとうみ内ブドウ園場
- 受付 当日現地で午前9時から受付  
先着200名まで。雨天決行
- 参加資格 市内在住の親子
- 参加費 一人500円 小学生以下無料



東御市の高台に広がるサンファームで、ぶどう（ナイアガラ）を親子で収穫し、召し上がっていただけます。

受付時に指定袋（約1.5kg入り、大人のみ）をお渡ししますので入るだけ収穫できます。

収穫したぶどうはその場や、クルミ畑など、木陰の爽やかな風を楽しみながらどうぞ。また、日本一のクルミ園やワイン用ぶどうの生育状況もご覧ください。ごみの持ち帰りにご協力ください。



●問い合わせ先 サンファームとうみ ☎62-0345 農政課 農政係 ☎64-5894

\*\*\*\*\*

## 平成20年度 農振農用地除外申請について

市報5月19日号お知らせ版で、農振総合見直しの公告縦覧を行う予定のため、次回の農振除外の受付は、平成21年1月の予定とお知らせしましたが、8月を目途に公告縦覧の終了が見込める予定となりました。

このため、お急ぎの案件を対象として平成20年9月に受付を行うことにしましたので、お急ぎの場合は申請してください。

### ※平成20年9月受付期間

平成20年9月10日(水)～平成20年9月30日(火)

### ○申請期間

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」では、農地を農業以外の目的に利用することができません。やむを得ず住宅など他の目的に利用した場合は、農振農用地区域からの除外手続きが必要です。

7月(前期)と1月(後期)の年2回、農振農用地の除外申請の受付を行っていますが、平成20年度は、農振地域の総合見直しの公告縦覧時期と重なったために7月受付は行いませんでした。

●申請・問い合わせ先 農政課 農政係 ☎64-5894

# 平成20年度 子育てフェスティバル すくすくひろばワン・ツリー・スリー

とき

9月6日(土)

オープニングセレモニー

午前10時～午後2時 午前10時から 2階 玄関前

ところ

東御市中央公民館

1階すくすくひろば・2階・3階講堂

子育て中の保護者の皆さん、お子さんを連れて遊びにきませんか。  
お子さんといっしょに気軽に来て！見て！遊んで！・・・  
楽しいことがいっぱいあるよ！

☆絵本コーナー……………大型絵本・大型紙芝居の読み聞かせもあるよ。

☆相談コーナー……………栄養士・保育園長が対応します。気軽に声を掛けてね。

☆試食コーナー……………簡単にできる手作りおやつを試食して、調理法も覚え  
ましょう。

☆ブーメランコーナー……………手作りのかわいいブーメランを一人一個ずつプレゼント  
します。

☆楽しい遊びのコーナー……………身の回りにある物を使って、簡単にできるおもちゃを  
親子で作ったり、ゲーム遊びを楽しもう！

☆リズムあそび……………親子でたのしく遊ぼう！

☆0・1・2歳児コーナー……………小さいお友達が楽しめる専用コーナーです。  
(大きいみなさんにご遠慮くださいね)

ほかにも楽しい遊びの  
コーナーがいっぱいあるよ。  
ともだちさそって、  
みんなできてね！

駐車場が混み合  
いますのでできるだけ  
「相乗り」でお出掛け  
ください。

袋をお持ち  
ください。



●問い合わせ先 子育て支援課 子育て支援係 ☎64-3128

ロビー

○休けい室  
(3階和室)

○試食コーナー

かんたんにかける  
おやつを紹介  
・10:30~12:00



○ブーメランコーナー

出入口  
アーチ



中央公民館 3階講堂

ステージ

○大型パズル



○子育て相談



○もぐらたたき



○マラカス作り



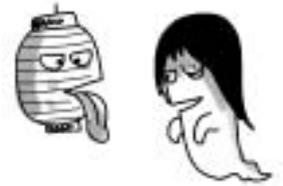
○洗濯バサミ・  
折り紙あそび



○お面づくり



○おばけやしき



○魚つりゲーム



○民生主任児童委員  
活動紹介



玄関前



○作ってあそぼう!

○ポップコーン

・10:45~11:15  
・12:30~13:00



中央公民館 3階

紹介コーナー

(保育園 幼稚園 児童館 児童クラブ 図書館  
すくすくママーズ のびのびっこひろば たけ  
のこ学級 子育て支援センター(北御牧、東部))

玄関ホール

(0・1・2歳児コーナー)

○手作りおもちゃ  
で遊ぼう!



(プレイホール)

○リズムあそび

・10:15~10:45  
・12:00~12:30



(工作室)

○絵本コーナー



1階 すくすくひろば

(図書室) (0・1・2歳児コーナー)

○新聞プール



○談話室  
(おやつや食事はこ  
の部屋でどうぞ)



市からののお知らせ (こち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。)

# 第4回 東御市地震総合防災訓練のお知らせ

## 8月31日(日) もしもの時は「隣近所助け合おう」

8月31日(日)第4回東御市地震総合防災訓練を東御市全域で実施します。全市民が防災意識と的確な行動力を身につけ、防災意識の高揚を図ることを目的とします。

また、一人暮らしや寝たきりの高齢者や障害者等「要援護者」の安否確認と安全確保等を重点的に行うこととします。この機会に防災訓練に全市民の皆様が参加し、防災意識を高めるようお願いいたします。

### 防災訓練

日頃の訓練が、いざというとき力になる。



地域で行われる防災訓練には積極的に参加して、防災知識を身につけましょう。

### 要援護者の安全確保



一人暮らしや寝たきりの高齢者や障害者等の安全確認・確保をしましょう。

### 家庭の防災会議



災害時の役割分担を決めて避難場所や避難経路を確認しましょう。本棚などは転倒防止の措置を講じましょう。

### 非常持出品の準備



ラジオ、懐中電灯、現金、筆記用具等すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

### 非常用備蓄品の準備



生活用や消火用に日頃から浴槽に水を溜めておきましょう。飲料水・食料は最低3日分を用意しましょう。

第一次避難場所は、各地区で決められた場所及び各地区の公民館になっています。

●問い合わせ先 東御消防署 ☎62-0119

## 「メール配信@とうみ」(緊急情報等メール配信サービス) ～安心・安全のくらしをサポートします～

### ■配信情報

- ①市内火災情報 ②災害情報 (市内風水害・県内震度4以上)
- ③不審者情報 ④その他の情報 (行方不明者・有害鳥獣出没など)

■携帯電話やパソコンのメールがあればどなたでも登録できます。

■情報提供料金は無料です。

■登録方法 / 「tomi\_jh@eml.city.tomi.nagano.jp」へ空メールを送ってください。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



QRコード

●問い合わせ先 企画課 情報統計係 ☎64-5806