

文化会館インフォメーション  
~INFORMATION~



ショパン生誕200年記念

9/1(土)9時より発売

## 大森晶子リサイタル

11月28日(日)

開演14:00

前売券3,000円  
当日券3,500円

本年10月1日より、文化会館は年末年始休業(12月28~1月4日)をのぞき、全日閉館いたします。また、予約受付は6月1日より休館日を除く午前9時から午後5時30分までとなります。詳しくは文化会館までお問い合わせください。

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  
その他のイベントスケジュール・休館日は市ホームページをご覧ください。

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



■東御市民なら見て知っておかねば

文豪・水上勉さんが東御市で晩年を過ごされたことをご存じですか? 土に親しみ、心筋梗塞の病後が驚くほど回復し、精力的に創作されました。雑誌「サライ」連載だった「折々の散歩道」には、東御市がたくさん紹介されていますし、「小さな山の家にて」は、東御市が舞台とした子ども向け小説です。本業の文筆活動に加え、晩年に取り組んだ陶芸や竹紙は、今でも八重原工人社のメンバーがその魂を受け継いで制作を続けています。

水上勉代表作、装幀挿画原画、画家のメッセージを紹介します



2001年集英社刊

●例えば…「虚竹の笛」(第2回新書賞受賞作品) 挿画: 船山滋生

尺八の伝来記とかたちをとりながら、国や海を越えて、仏の教えを伝えるために死を賭して交流した日本と中国の人々の物語である。(中略) 文学の門外漢であるわたしにはなんと説明したらいいのかかわからないのだが、平明な語り口のなかに独特の粘りとリズムがあって、その波間に浮かぶ言葉に強い喚起力が湧んでおり、わたしは彼に連れながら、触発されるままに筆を走らせばいいという不思議な体験をした。

特別企画

水上勉氏が健康を回復した大きな理由に「地産地消」あり。

「精進百撰」meets 藤木徳彦

展覧会をじっくり鑑賞し、東御市食のアドバイザー・藤木シェフが、水上勉著「精進百撰」を土台に創作するスペシャルランチをどうぞお楽しみ下さい。

7月10日(土) 午後1時~ ¥3,300(入館料込)

要予約(電話にて) 先着40名 屋外特設会場予定 詳細は予約後に。

■東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 ■9時~17時 ■休館日: 毎週月曜、祝日の翌日 ■6/21~6/25は入替休館

信州とらみ・勘六山

# 水上勉

六月二十六日(土)~八月二十九日(日)

同時開催

八重原工人社展

多彩なジャンル、多才なアーティストたち

の文学と画家たち

梅野記念絵画館  
www.umenokinen.com

日本とは違う光を絶妙なセンスで捉えた作品。水彩の魅力を

### 海外風景展

6月5日(土)~7月25日(日)



企画展

### 吉田博と丸山晚霞展 (仮称)

7月31日(土)~9月5日(日)

運命の出会い、ともに山を愛し、数々の名品を遺した吉田博、流業の全面協力を得て、文化会館展示室とも合わせ会場を拡張。

丸山晚霞記念館

■東御市常田505-1 文化会館内 ■0268-62-3700 ■9時~17時 ■200円 ■月休(祝日の場合、翌火曜) ■梅野記念絵画館と相互割引中 両館で800円になります。

(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。)

# 「ごみ減量アドバイザー」養成講座 第7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45名の方々が修了されました。修了された方はごみ減量アドバイザーとして活躍されたり、自らの消費行動（ごみ処理、リサイクル等）に学んだことを幅広く活かしています。あなたの積極的な参加で多くの仲間と新しい体験、知識を人生の友としませんか。ごみの減量や再資源化に関心のある方など、お気軽にお申し込みください。

- 募集人員 10人程度
- 申し込み方法 6月30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。
- 開催日時 7月から11月まで毎月1回平日午後 全5回（予定）
- 講座予定
  - ・東御市のゴミの現状と課題
  - ・東御市の環境問題、不法投棄等
  - ・他地域のごみ処理関係施設の視察見学
  - ・講演、生ごみ堆肥化実習、意見交換など
- 開催場所 東部クリーンセンターほか
- その他 詳しい日程、会場等については、申し込まれた方に直接ご案内します。

●申し込み・問い合わせ先 東部クリーンセンター ☎63-6814

## 食生活改善 食べ方見直し塾 参加者募集

健康保健課では、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の教室を開催します。健診結果と食生活のつながりや、改善のための食品の選び方、調理や食べ方のコツを一緒に学んでみませんか。

都合のつく回や興味のある回のみでの参加はもちろん、1か月に1回ずつ4ヶ月で終了、復習のためにもう一度あの回だけ申し込むなど、参加の仕方はいろいろ選べます。みなさんのご参加をお待ちしています。

- 対象者 19歳からおおむね65歳までの市民 定員10名程度
- 会場 北御牧保健センター 2F 調理室 ※北御牧庁舎となり
- 時間 午前9時30分～午後0時30分
- 参加費 1回 400円
- 日程



	内 容	7 月	8 月
1回	ちょうど良いエネルギーと食事量は？ 試食あり	6日(火)	4日(水)
2回	1日分の食事を書き出してみよう。	13日(火)	11日(水)
3回	間食、ちょっとなら本当に大丈夫？ 試食あり	20日(火)	18日(水)
4回	塩分・油・脂 摂り過ぎないポイント 試食あり	27日(火)	25日(水)

申し込みは開催日の1週間前までをお願いします。

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

# 介護者リフレッシュ事業 参加者募集

社会福祉協議会では、在宅で家族を介護している皆さんのリフレッシュを目的に交流会を開催します。日ごろの介護を離れ、浅間山の麓のさわやかな高原で初夏の1日を過ごしませんか。350種類のハーブ、1万株のラベンダーが見ごろです。

- ◆日時 7月14日(水) 午前9時30分～午後3時30分
- ◆行き先 夢♥ハーベスト農場、小諸のホテルにて昼食、交流
- ◆内容 ラベンダー摘み、ブルーベリー狩りなど
- ◆対象者 在宅で介護している家族の方  
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。
- ◆定員 20名
- ◆参加費 1,000円
- ◆申込締切り 7月5日(月)
- ◆集合場所 総合福祉センター 2階駐車場(送迎を希望される方はお申し出下さい)
- ◆その他 介護者リフレッシュに参加中の介護については、それぞれのケアマネージャーにご相談ください。



●申し込み・問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455

## 第7回 東御市 陸上競技大会

- 期 日 7月18日(日)  
競技開始 午前9時
- 場 所 東部中学校グラウンド
- 申込締切 7月2日(金)  
※小・中学生は各学校で取りまとめますので、学校を通じて申し込んでください。

### ●種目

- ◆小学生(4年生以上) 男女100m
- ◆中学生男女100m
- ◆高校・一般男女100m
- ◆小学生(4年生以上) 男女1000m
- ◆中学生男女1500m
- ◆高校・一般男女1500m
- ◆小学生(4年生以上) 男女走り幅跳び
- ◆中学生男女走り幅跳び
- ◆高校・一般男女走り幅跳び

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

## 第6回 滋野三方ヶ峰登山

かつて、滋野地区の皆さんは小学校時代学校から山頂までの高度差1400メートルを自分の足で登って楽しみました。ご家族・友だちと挑戦してみませんか。

- 日時 7月24日(土)【雨天中止】
- 対象 小学生以上の方  
(体力に自信のある方)
- 集合、解散場所 聖公民館
- 日程 集合：午前6時30分  
出発：午前7時  
下山：午後1時  
解散：午後4時頃
- コース ①帰りも楽しむ  
②登りだけ楽しむ  
(帰りは池の平から。バス35名で締め切ります。)  
③家族・友だちと途中まで楽しむ
- 持ち物 昼食・水筒・タオル・帽子・雨具着替え
- 申し込み方法 滋野コミュニティーセンターに備え付けてある申し込み用紙に必要事項を記入し、申し込んでください。
- 申し込み期限 7月7日(水) 正午まで

●問い合わせ先 滋野コミュニティーセンター  
☎62-0401(火・木の午後を除く平日)

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22年10月～23年3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。

②10月～3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、ご了承ください。

◇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 7月23日（金）

●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 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			

# コミュニティFM放送局「エフエムとうみ」 イメージキャラクター案募集

秋に開局予定のコミュニティFM放送局「エフエムとうみ」をPRするため、放送局のイメージキャラクター案を募集します。

地域に根差し、皆さんに愛される放送局を目指すため、多くの方の応募をお待ちしています。

募集期間	平成22年6月16日(水)から7月16日(金)まで
応募資格	市内にお住まいの方または市内事業所にお勤めの方、市内の学校に在学している方
募集内容	東御市に所在するコミュニティFM放送局をイメージできるもので、シンプルで明るく、世代を問わず親しみやすいキャラクターを、そのコンセプト(作品意図)と愛称を添えて応募してください。
賞品	最優秀賞(採用作品)、優秀賞(佳作)の方には賞金等を贈呈します。 ・最優秀賞(1点)賞金5万円 (中学生以下の方は相当額の図書カードとなります。) ・優秀賞(数点)粗品
応募方法	応募用紙は東御市公式ホームページからダウンロードできます。 または、A4版白色用紙(縦)の用紙へ以下のとおり記入の上、事務局あて提出してください。 【表面】キャラクターデザイン、キャラクターの愛称、デザインコンセプト 【裏面】郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話(FAX)番号・電子メール・ご職業(学校名) なお、応募作品をデジタルデータで作成する場合は、CDROMまたは電子メールで提出してください。
募集規定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・応募にかかる一切の費用は、応募者の負担とします。</li> <li>・お一人につき何点でも応募できますが、応募用紙1枚につき1点とします。</li> <li>・応募作品は、未発表のオリジナル作品に限ります。</li> <li>・応募に伴う個人情報、本募集の目的以外には使用しません。</li> <li>・応募書類及びディスクやデータ等の記録媒体は返却しません。</li> <li>・作品応募者は、作品の採用と同時にその著作権(著作権法第27条及び第28条に規定する権利を含む)、二次使用权、商品化権、放送権その他一切の権利を(株)エフエムとうみに譲渡するものとします。</li> <li>・採用作品は、使用する上で必要な修正・補正・アレンジをすることがあります。</li> <li>・採用作品には、別の愛称を付して使用することがあります。</li> <li>・デザインの色彩は自由ですが、白黒印刷で使用することもあります。</li> <li>・公序良俗その他法令の定め反するもの、誹謗中傷を含むもの、著作権その他第三者の権利を侵害しているものは選考の対象外となります。</li> <li>・採用決定後であっても、これらの規定に違反していたことが判明した場合、採用及び入賞は無効となります。</li> <li>・応募作品の状況によっては、受賞作品の該当なしということもあり得ます。あらかじめご了承ください。</li> </ul>
選考等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・応募作品は、事務局において選考します。</li> <li>・選考結果は、採用作品の入賞者のみ直接通知します。受賞者以外へは連絡いたしません。</li> <li>・採用作品の紹介にあたり、受賞者の氏名、住所(市区町村名まで)、職業(学校名)を公表させていただくことがあります。</li> <li>・入賞の通知は作品の応募にご記入いただいた連絡先へ行きます。</li> </ul>

●応募・問い合わせ先 <事務局> 〒389-0592 東御市東281-2 東御市役所企画課内  
とうみコミュニティFM放送局設立準備会(企画課企画政策係)  
☎64-5893 電子メール kikaku@city.tomi.nagano.jp  
株式会社エフエムとうみ ☎63-1003

# 若者の就業を応援します

## 「若者サポートステーション」のお知らせ

若者の就業・自立相談や保護者を対象とした個別相談会を実施します。

- ・対 象 ニートや引きこもりがちな若者とその保護者
  - ・年 齢 おおむね15歳から39歳までの若者
  - ・相談費用 無 料
  - ・相談日程 毎月第四木曜日、午後1時～5時（予約制）
  - ・内 容 サポートステーション相談員による個別相談
- 実施者 厚生労働省事業受託 上田市中央3-2-21 サポートステーション・シナノ  
(NPO法人侍学園スクオーラ・今人内)
- 申し込み・問い合わせ先 サポートステーション・シナノ ☎75-2383  
商工観光課 商工労政係 ☎67-1034

## 若者就業支援施設「ジョブカフェ信州」のお知らせ (長野県から)

ジョブカフェ信州は長野県が設置した、若者の就業を支援する施設で、おおむね35歳未満の失業者、フリーター、学生・生徒の皆さん方の仕事探しをサポートします。

- サポート内容 ・就職関連情報の提供、専門アドバイザーによる個別コンサルティング、職業紹介、就労体験など（全て無料）
- 所在地 ・長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4F ☎026-228-0320  
・松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1階 ☎0263-39-2250
- 利用時間 午前8時30分～午後6時30分（土、日、祝日、年末年始は休み）  
\*施設から地理的に遠い場所に住む若者や、平日時間内に来所できない方から申し込みがあった場合に、地域キャリア・コンサルタントが最寄りの場所に出向いてご相談に応じます。  
相談、申し込みは電話・FAXで直接施設にしてください。

## 「新卒未就職者等人材育成事業」のお知らせ (長野県から)

平成22年3月高校卒業者で、就職先が未定の皆さんに企業等で研修していただくとともに、就職を支援します。

高校新卒後、未就職の皆さんを採用する意欲のある企業等において、数ヶ月～1年間研修生として働くことを通じて、当該企業等において必要な知識や技術などを身につけるとともに、研修後の正規雇用を目指していただくものです。研修は企業等との有期雇用契約のうえで行いますので、通常の新卒者と同様に賃金等が支給されます。

- ◎新卒未就職者（対象者）の主な要件（次のいずれにも該当すること）
- ・平成22年3月に県内の高校等を卒業した者であること
  - ・県内企業等に就職を希望しハローワーク等に本事業に係る求職登録をしていること
  - ・雇用期間（研修期間）終了後に受け入れ先企業等における正規雇用を希望していることなど
- \*事業への参加についてのご相談は、緊急求職者サポートセンター（上田センター）  
上田市天神1-8-11 上田駅前ビルパレオ3階 ☎71-0660 まで。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係(北御牧庁舎内) ☎67-1034



# 図書館だより

# 新着本案内



## ▶ 一般書

- 人生に大切なことはすべて絵本から教わった  
末盛 千枝子・著
- ファーストクラスに乗る人のシンプルな習慣  
美月 あきこ・著
- 図解 よくわかる 大人のアスペルガー症候群  
上野 一彦・市川 宏伸・著
- 知っておきたい！ 働く時のルールと権利  
簗智 優子・著
- フィールドワーク探求術 気づきのプロセス、  
伝えるチカラ 西川 麦子・著
- 糖尿病に克つ新薬最前線 鈴木 吉彦・監
- わが心の母のうた 窪島 誠一郎・著
- 就活難民にならないための大学生活  
30のルール 常見 陽平・著
- 香山リカの学力論 子どもにつけたい3つの力  
香山 リカ・著
- 素材とデザインの教科書 日経デザイン・編
- 投資ミサイル 竹内 謙礼・青木 寿幸・著
- 自白 刑事・土門功太郎 乃南 アサ・著
- Nのために 湊 かなえ・著
- 悲しみよりもっと悲しい物語  
ウォン・テヨン・著
- 勇気の季節 ロバート・B・パーカー・著

## ▶ 児童書

- 楽しいローマ字 ① 身のまわりのことば  
田中 博史・監
- 手塚治虫全集 全10巻 手塚 治虫・画
- かんたん かわいい 手芸・工作④  
紙やあき箱の工作 シゲ トモコ・作
- 都道府県別 全国方言辞典 佐藤 亮一・編
- 森の葉っぱのジグソーパズル 末吉 暁子・作
- チャンプ 風になって走れ！  
マーシャ・ソートン・ジョーンズ・作
- ニメートル 横山 佳・作
- 成績があがる魔法のチョコ  
チョン・ソラン・作
- チャンプ 風になって走れ！  
マーシャ・ソートン・ジョーンズ・作
- こちら動物のお医者さん 子ネコききいばつ  
ルーシー・ダニエルズ・作
- チュウチュウ通り4番地 レインボーと不思議  
な絵 エミリー・ロッダ・作
- ママ、お話読んで ローリ・M・エスリック・絵
- ぼくの村にジェムレがおりた 小林 豊・作
- ぶどう酒びんのふしぎな旅 藤城 清治・絵
- 辞書びきえほん ことわざ 蔭山 英男・監

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

## とうみチャンネル 6月18日～7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。

6月18日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
19日	(土)	第30回 琴伝流大正琴発表会～前半～
20日	(日)	第30回 琴伝流大正琴発表会～後半～
21日	(月)	平成22年度 東御市保健補導員委嘱式・総会 <寸劇 CHANGE> ～保健補導員活動を通して考えること～
22日	(火)	みまきフレンドシップコンサート ～前半～
23日	(水)	みまきフレンドシップコンサート ～後半～
24日	(木)	東御市内の御柱 「祢津健事神社」(再)
25日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
26日	(土)	平成22年度 祢津東町歌舞伎公演 ～前半～

27日	(日)	平成22年度 祢津東町歌舞伎公演 ～後半～
28日	(月)	東御市内の御柱 「美都穂神社(田沢)」(再)
29日	(火)	保育園! 春の遠足 ～北御牧保育園・東保育園～
30日	(水)	第7回 東御市子どもフェスティバル
7月1日	(木)	<企業支援講演会> 「ナニワのエジソンが語る! 商品開発の秘訣」(再) 講師: ハードロック工業代表取締役 若林克彦さん
2日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
3日	(土)	スポーツレクリエーション祭2010 百体観音ふれあいウォーク in 東御市
4日	(日)	月刊とうみチャンネル6月号 ～前半～

21:45～ 一週間まるごと! とうみチャンネル「Weekly! ウィークリーとうみ(再放送)」を、  
お送りいたします。

	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いただけます。

※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。

# 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  
 F A X 63-5431  
 ●送付先 東御市役所総務部企画課 広報担当まで

## 刃物研ぎ講習会

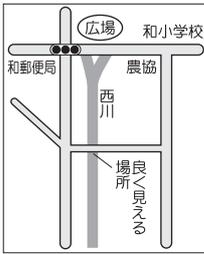
いつも切れ味の良い包丁や鎌で！  
 研ぐコツを学びにお出掛けください。

- 期日／7月1日(木) 午前9時30分～11時30分
- 場所／東御市中央公民館 第1学習室
- 講師／小沢旭正さん(とうみ市エコマナー会員)
- 持ち物／研ぎたい刃物(包丁・鎌・小刀等)、砥石(ある人)、新聞紙(1日分位)、古手ぬぐい1枚
- 主催／とうみ市エコマナーの会
- 問い合わせ先／☎62-2956(山岸)

## 大川ほたるまつり

夜のひと時、ホテル観賞はいかがでしょう。昨年は多数乱舞、今年は？

- 期間／7月3日(土)～10日(土)
- 鑑賞場所／和郵便局そばの信号から  
 下方100メートル先左折、  
 30メートル先の橋の上
- \* 駐車場は、区民広場、JA信州う  
 えだ和店駐車場をご利用ください。



《初日イベント》

- 日時／7月3日(土) 午後7時30分から
- 会場／大川区民広場(JA信州うえだ和店そば)  
 \*お子さんにお菓子のプレゼントがあります。
- 問い合わせ先／☎63-6074(出沢)  
 ☎64-0170(眞壁)

## 第5回 健康フォーラム

- 日時／7月4日(日) 午後1時～4時30分
- 場所／上田市丸子文化会館 セレスホール(参加費無料)
- 内容／<特別講演> 午後1時～2時  
 演題 認知症を学ぶ  
 講師 伊東市介護老人保健施設「みはらし」  
 施設長 八森 淳先生  
 <シンポジウム> 午後2時～4時30分  
 演題 認知症を語る
- 問い合わせ先／小県医師会 ☎24-1022

## 平成22年度 自衛官募集説明会

- 上田会場説明会／  
 ○日時 7月10日(土) 午後1時から  
 ○場所 上田地域事務所(上田駅温泉口徒歩1分)
- 佐久会場説明会／  
 ○日時 7月11日(日) 午後1時30分から  
 ○場所 佐久勤労福祉センター 第1会議室  
 (佐久平駅徒歩5分)
- 問い合わせ先／自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所  
 ☎22-5267

## 民事暴力に関する困りごと 「無料巡回相談所」開設

暴力団等に関する困りごとをセンター顧問弁護士と職員が無料で相談に応じます。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

- 日程・会場／7月15日(木)  
 佐久市研修センター 1階4号室  
 8月25日(水)  
 上田市役所南庁舎 6階「真田の間」  
 10月15日(金)  
 佐久市研修センター 1階4号室
- 開設時間／午後1時～4時
- 予約受付／下記センター事務局で行いますが、予約がなくても随時受け付けます。
- 問い合わせ先／(財)長野県暴力追放県民センター  
 ☎026-235-2140

## 外国籍県民等の方々のための 法律・行政相談会(予約制)

日本語でのコミュニケーションが十分にとれない方のための、弁護士及び行政書士による法律・行政相談会を行います。

- 日時／7月18日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時
- 場所／上田市中央公民館
- 相談内容／親権問題、労働問題、在留資格、国籍取得等
- 相談無料
- 予約申し込み先／  
 ◇多文化共生くらしのサポーター  
 [(財)長野県国際交流推進協会内]  
 ☎026-235-7186  
 (ポルトガル語、中国語、タガログ語、タイ語、英語対応)  
 ◇長野県企画部 人権・男女共同参画課  
 ☎026-235-7165

## スタインウェイピアノ

STEINWAY & SONS  
 限りない信頼を礎に。

スタインウェイピアノは、  
 世界を舞台に活躍するトップピアニストの  
 90パーセント以上から  
 そのコンサートステージで  
 選ばれています。

コンサートピアノからご家庭用ピアノまで、お気軽にご相談ください。



## スタインウェイ“デザイン”ピアノ

スタインウェイ“デザイン”のピアノ  
 のびやかな音色、豊かな音量

スタインウェイ“デザイン”のピアノ  
 卓越した音色、美しい姿



ポストンピアノ



エセックスピアノ



お問い合わせ  
 スタインウェイピアノ  
 長野県特約店

サンピアン上田ピアノ工房

上田市常磐城5-1-14

☎0120-147748

mail ueda@sunpian.com  
 TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉

(韓国、朝鮮語対応)

- 申し込み期限／7月9日(金)
- 問い合わせ先／長野県人権・男女共同参画課  
☎026-235-7165

### 平成22年度 調理師試験・製菓衛生士試験

- 試験日／9月8日(水) 午後1時～3時
- 試験会場／長野県上田合同庁舎 6階講堂
- 願書受付期間／7月13日(火)～15日(木)(当日消印有効)  
(午前9時～正午、午後1時～5時)
- 願書提出先／長野県上田合同庁舎 4階410号会議室
- その他／願書の用紙は、上田保健福祉事務所に据え置く用紙、または長野県ホームページ  
(<http://www.pref.nagano.lg.jp/mokuteki/nyugaku/nyugaku.htm#a4>)  
に掲載された用紙を用いてください。
- 問い合わせ先／上田保健福祉事務所 ☎25-7153

### 「東御市民とチャレンジする 8時間ウォーク」のボランティア募集

知的障がいや、発達障がい、視覚障がいなど、さまざまな障がいのあるメンバーが、フルマラソン参加をひとつの大きな目標として、毎週、東御中央公園でトレーニングをしています。

その一環として、市民のご協力を得て、8時間歩きぬく耐久ウォーキングにチャレンジしようと考えました。

このイベントにご協力いただけるボランティアの皆さんを募集します。

- 日時／9月26日(日) 午前7時～午後6時
- 場所／東御中央公園
- ボランティア内容・人数／
  1. 伴走者…10名程度
  2. 給水等…5名程度
  3. 周回チェック…5名程度
  4. AEDを使える人…数名
- 申し込み・問い合わせ先／  
「風のようによりそって スポーツクラブ」  
世話人 廣澤 (☎63-5120)

### 自動車の不正改造は犯罪です！

不正改造については、改造を実施すること、改造された自動車を走行させることの両方が、法律により禁じられており、これに違反すると整備命令や罰金等の対象となります。国土交通省では、これら不正改造を排除し、車両の安全確保及び環境保全を図るため、関係省庁、自動車関係団体等と協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に

展開しております。特に6月は強化月間として重点的な取り組みを行っております。

詳しい情報はこちらから [www.tenken-seibi.com](http://www.tenken-seibi.com)  
不正改造車に関する情報提供・ご相談・お問い合わせは、下記までお寄せください。

「不正改造車110番」☎026-243-5525  
国土交通省 北陸信越運輸局 長野運輸支局  
検査・整備・保安部門

### 6月1日(火)から7月31日(日)は 暴走族追放強化期間です

- 相談電話／  
【長野県暴走族追放県民会議】(長野県企画部生活文化課内)  
☎026-235-7174  
Eメール [seibun@pref.nagano.lg.jp](mailto:seibun@pref.nagano.lg.jp)  
【長野県警察本部交通指導課】☎026-233-0110  
【上田警察署交通課】☎22-0110
- 暴走族に関する問い合わせ先／  
暴走族の取締り…長野県暴走族総合対策本部  
☎026-233-0110  
暴走族から抜きたい・抜けさせたい  
……ヤングテレフォン 平日8:30～17:15  
○県警察本部少年課 ☎・FAX026-232-4970  
○上田警察署 ☎・FAX23-0783  
○(財)長野県暴力追放県民センター ☎026-235-2140

### 就農相談・農業法人への就業希望者を募集

社団法人長野県農業担い手育成基金では、農業に関心がある方を対象とした無料職業紹介事業や就農相談を随時行っております。お気軽にご相談ください。

- 対象／農業法人への就職を検討されている方、将来農業で独立をしたい方
- 相談内容／農業法人の求人情報の提供、新規就農に関する相談等
- 受付時間／平日午前9時から午後5時まで
- 相談料／無料
- その他／ホームページからも求人情報を見ることができます。  
<http://www.nagano-ninaite.or.jp>
- 申し込み・問い合わせ先／  
長野県庁東庁舎3階  
社団法人長野県農業担い手育成基金  
☎026-231-6222

## 営利を目的としない 助けあいの制度

- ① 共済金を真っ先に  
何よりも共済金。お支払いを最優先にしています。
- ② コストは抑えて  
経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。
- ③ 剰余金は割り戻し  
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に! 平成20年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。  
右側: 県民共済グループの収支状況 (平成20年度、すべての共済事業の合計)  
※(異常危険準備金・事業費など)  
掛金還元率…83.91%  
この部分がお加入者へ還元されます

**長野県民共済**  
共済取組団体/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  
SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済 助けてなるほど」毎週日曜日18:00～18:30(生放送)放送  
口座振替取扱金融機関  
八十二銀行 ゆうちょ銀行

資料請求はホームページからどうぞ。  
長野県民共済 検索  
[www.nagano-kyosai.or.jp/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)  
携帯から ▶ <http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのバーコード

(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

## ●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	期 日	内 容	対 象 者
6月17日(木)	2歳児歯科健診	平成20年4月生まれの人	7月20日(火)	3歳児健診	平成19年5月生まれの人
22日(火)	10か月児健診	平成21年8月生まれの人	21日(水)	10か月児健診	平成21年9月生まれの人
23日(水)	1歳6か月児健診	平成20年12月生まれの人	22日(木)	2歳児歯科健診	平成20年5月生まれの人
29日(火)	4か月児健診	平成22年2月生まれの人	27日(火)	4か月児健診	平成22年3月生まれの人
			28日(水)	1歳6か月児健診	平成21年1月生まれの人

\* 8か月児おたずね票は、離乳食教室にお持ちいただくか市保健センターへ郵送してください。

## ●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カ月未満	7/7(水)	<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か月未満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)	期間内に20日~56日までの 間隔で3回接種 ----- 初回接種(3回目)の1年~ 1年6か月の間に1回接種	生後3か月を過ぎたら 早目に ----- 初回接種終了者	通 年 ・接種間隔内で受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられ ません。 ・生後3か月から7歳半までに接種を受け てください。
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	生後1才から2才になる児 ----- 平成16年4月2日~ 平成17年4月1日生 ----- 平成9年4月2日~ 平成10年4月1日生 ----- 平成4年4月2日~ 平成5年4月1日生	通 年 ・接種後27日間は他の予防接種は受け られません。 ◎第1期は1歳になったら早めに ◎第2期、第3期、第4期はできるだ け6月末までに接種を済ませましょ う。 第3期で集団接種できなかった方も 対象です

## ●個別予防接種実施医療機関

医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号	医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号
祢 津 診 療 所	祢津343-2	62-0273	せき内科クリニック	本海野1496-102	64-7171
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
春原整形外科クリニック	常田399-1	64-6200			

## ◎もぐもぐ離乳食教室

- ・と き 7月7日(水)  
(午前9時30分～11時30分)
- ・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21年11月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食食用エプロン  
赤ちゃんすくすくブック  
8か月児おたずね票

※参加できない方はおたずね票を記入し保健センターへ郵送またはご持参ください。



## ◎母と子の健康相談

- ・毎週火曜日(祝日除く)
  - ・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。  
7/20(火)は栄養士による食事相談も行っています。

## ◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 7月2日(金) 午前10時から
- ・と ころ 総合福祉センター 3階

## ◎心の相談

保健師による相談・訪問等、随時受け付けます。

## ◎精神障害者デイケア

- ・と き 7月21日(水)  
午前9時30分～11時30分
- ・と ころ 市保健センター

## ◎断酒会

- ・と き 6月28日(月)、7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、どなたでも参加できます。

## ◎陽だまりの会(精神障害者家族会)

- ・と き 7月12日(月) 午前10時から
- ・と ころ 総合福祉センター 3階

### ◇◇◇集団健診が始まります。◇◇◇

○申し込まれた方には、健診日程にあわせて通知しています。

健診を受けて体の中身をみてみましょう。

○マンモグラフィ検診も始まります。日程予約が必要ですので早めに受けましょう。

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

### ⊕ 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)
- 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。

6月 20日 柵津診療所 ☎62-0273 柵津

27日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県

7月 4日 中島医院 ☎67-2777 大日向

11日 みまき温泉診療所 ☎61-6002 布下

18日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県

25日 ほしやま内科 ☎62-3115 常田

### 休日歯科当番表

(診療時間は午前9時から午後3時まで)

6月 20日 あんざい歯科医院 ☎31-3988 上田市浦野

27日 草間歯科医院 ☎42-2165 上田市上丸子

7月 4日 山越歯科医院 ☎38-8567 上田市下之郷

11日 水野歯科医院 ☎22-5034 上田市吉田

18日 大塚歯科医院 ☎62-0074 東御市田中

19日 出浦歯科医院 ☎42-4834 上田市長瀬

25日 神科歯科医院 ☎27-0544 上田市住吉

※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



## のびのびっこひろば (7月)

時間はいずれも午前10時からです。  
詳細はすくすくひろば(64-3128)へお問い合わせください。

### 田中のびのびっこひろば

7月6日(火)・お手玉遊び(4.5.6.7月誕生会)  
中央公民館2階和室  
7月22日(木)・市民プールへ行こう!  
午前10時30分現地集合、雨天中止  
(持ち物-水着、タオル、帽子、浮き輪等)

### 滋野のびのびっこひろば

7月6日(火)・図書館出前絵本  
滋野コミュニティーセンター(バザーに出す物)  
7月21日(水)・バザーに参加しよう すくすくひろば  
(祢津と合同-買い物袋・小銭)

### 祢津のびのびっこひろば

7月21日(水)・バザーに参加しよう すくすくひろば  
(滋野と合同-買い物袋・小銭)

### 和のびのびっこひろば

7月2日(金)・七夕飾りを作ろう(七夕会)  
和コミュニティーセンター  
7月21日(水)・水遊びをしよう みまき未来館

## 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~11時30分です。

- 7月1日(木)・さくらんぼクラブ  
(誕生祝い希望ママは申し込みましょう)
- 7月2日(金)・ママ~ずのリズム遊び  
(午前10時30分から)
- 7月8日(木)・ママ~ずのお話・絵本  
(午前10時30分から)
- 7月13日(火)・育児座談会(篠原君江助産師)  
(午前10時30分から)
- 7月15日(木)・おもちゃドクター
- 7月23日(金)・描こう!作ろう!(深町修司先生)
- 7月28日(水)・くまさんクラブ  
(芹沢文子相談員-いたずら...)

## 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10時~11時30分です。

- 7月2日(金)・かみかみ離乳食教室  
(7.8.9月生まれ 要予約)
- 7月6日(火)・ぱんだクラブ(伊藤順子先生-要予約)
- 7月7日(水)・ふれあい広場(上田いずみ園)
- 7月14日(水)・わんぱくビクス(身体教育医学研究所)
- 7月20日(火)・いちご教室  
(水遊び・プール遊び-田中・北御牧地区)
- 7月21日(水)・いちご教室  
(水遊び・プール遊び-滋野・祢津・和地区)
- 7月22日(木)・おもちゃドクター
- 7月27日(火)・0歳児のママ広場

## 7月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

7月20日(火) 午前9時30分~10時30分  
\*泥んこあそびを楽しもう。  
(持ち物:着替え)

くるみ幼稚園 ☎62-0164

7月9日(金) 午前11時~正午  
\*誕生会(給食を食べよう・要予約)

田中保育園 ☎62-1602

7月23日(金) 午後4時~5時30分  
\*夏祭りにお出かけください。

滋野保育園 ☎63-6468

7月24日(土) 午前9時~11時  
\*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

祢津保育園 ☎63-6816

(2月頃までは仮園舎で行います。)  
7月23日(金) 午後4時~5時30分  
\*夏祭りにお出かけください。

和保育園 ☎63-6529

7月24日(土) 午前9時30分~11時  
\*夏祭りに来てね。

西部保育園 ☎63-6469

7月23日(金) 午後3時30分~5時30分  
\*夏祭りに来てね。  
(買い物を入れる袋を持って来ましょう)

東保育園 ☎62-3291

7月23日(金) 午後3時30分~5時30分  
\*夏祭りに来てね。

北御牧保育園 ☎67-2093

7月23日(金) 午後4時~6時  
\*夏祭りにお出かけください。



# 『すくすく相談日』を開催します

子育て支援センターでは、「すくすく相談日」を開催し、ママとお子さんの個人相談をお受けします。

気になることがあったら、どんな小さなことでもお話ししてみませんか。

- 日 時 月1回第3火曜日 午後1時～3時 \*初回は6月15日(火)
- 会 場 東部子育て支援センター（すくすくひろば）学習室
- 担 当 小山久子（子育て支援センター長）
- 内 容 お子さんとママの健康（体と心）相談・子育て相談など。
- その他 ○相談日以外でもお受けしていますのでご連絡ください。  
○予約もお受けします。

●予約・問い合わせ先 子育て支援センター ☎64-5814

## 福祉医療費の受給資格更新時手続きが簡略化されます

福祉医療費の障がい者、母子父子家庭等の受給資格については、毎年更新時に福医療費受給資格認定申請書等を提出して頂いていましたが、今年度から下記の方を除いて申請書等の書類の提出手続きが不要となります。

但し、受給資格の審査には、今までどおり、所得要件がありますので、必ずしも受給資格が更新されるわけではありません。あらかじめご了承ください。

なお、新しい受給者証は7月下旬頃発送の予定です。また、認定ができない方には、7月中旬頃お知らせする予定となっています。

### ●更新時に手続きが必要な方

- ①平成22年1月1日現在東御市に住所がなかった方
- ②住所地特例の該当者で東御市に現在住所のない方
  - (1) 提出書類 平成21年分の所得証明（前住所地の市町村で取得して下さい。）
  - (2) 提出期限 平成22年7月21日（水）
  - (3) 提出先 総合福祉センター福祉推進係窓口

（郵送の場合：下記あてにお願いします。）  
〒389-0502 東御市鞍掛197  
総合福祉センター内 福祉推進係

●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

## サマージャンボ宝くじの賞金は、 1等・前後賞合わせて3億円！

発売期間 7月7日(水)～7月30日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策などの地域住民の福祉向上のために使われます。

(財)長野県市町村振興協会

# 生活改善申し合せ事項のお知らせ

## 東御市生活改善推進協議会

現代社会にあった市民生活の合理化、簡素化をすすめるため、東御市生活改善推進協議会では、「東御市生活改善申し合せ事項」を定め、各区長さんを通じて市民の皆さんのご協力をいただきながら、東御市全体で推進しております。

平成18年度からは、下記のとおり申し合わせ事項を一部修正し推進しておりますので、「暮らしの中のムダを省き、住み良いまちづくりをすすめる」という生活改善の趣旨に市民の皆さんのご理解をお願いします。

## 東御市生活改善申し合せ事項 平成18年5月1日から実施

### 1. 結婚式について

- ◆ご祝儀は10,000円以内とし、引出物はつけない。(一見は別)
- ◆招待者は、新郎新婦を中心にできるだけ少なくする。

### 2. 告別式について

- ◆香典は1,000円以内とし、お返しは原則として礼状のみとする。(忌中は別)

### 3. 見舞について

- ◆病気・出産・その他の見舞は1,000円以内とし、お返しはしない。

### 4. 法要について

- ◆新盆の見舞金は持たない。お返しはしない。見舞い者に記帳していただき謝意を表す。
- ◆法事等は簡素にし、引出物は出さない。

### 5. 祝い事について

- ◆新築・出産・その他のお祝いのご祝儀は1,000円以内とし、お返しはしない。

### 6. その他事項

- ◆会議・行事等の時間を厳守し、終了予定時間も知らせる。

※上記の申し合せ事項について、ご不明な点等については下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 東御市生活改善推進協議会(中央公民館内) ☎64-5885

## コマクサを観に池の平へいこう!!

専門のインタープリター(自然解説員)がご案内いたします。

- ・期 日 7月3日(土)、4日(日)
  - ・出発時間 ①午前10時から、②午後1時30分から(所要時間)概ね90分
  - ・受付時間 各回とも出発時間の30分前から受付
  - ・受付場所 池の平湿原入口 避難小屋前
  - ・参加費 無料
  - ・募集人員 各回先着15名(先着順ですので定員になり次第締め切ります。事前予約はありません。)
- \*コマクサ祭期間中(7月1日~6日)湯の丸学習センターにおいて湯茶のサービスを行っています。こちらへもぜひお立ち寄りください。



●問い合わせ先 東御市観光協会(商工観光課 観光係) ☎67-1034 FAX67-3337

# 新盆のお見舞いは簡素化しましょう

今年新盆を迎える皆様には心よりお悔やみ申し上げます。

さて、東御市生活改善申し合わせ事項により、「暮らしの中のムダを省き、住み良いまちづくりをすすめる」という生活改善の趣旨に沿い、平成18年度から、東御市全体として新盆の見舞い金をやめ、見舞い者に記帳していただく方式に改善することになりました。

お見舞いをする側、受ける側の気持ちを大切にしながら、見舞金、見舞返しについては、生活改善の趣旨にのっとり簡素化していきましょう。

◆**新盆見舞金についての掲示物《下記参照》**を、※東御市中央公民館、滋野・祢津・和・北御牧の各地区公民館に用意しております。

◆ご足労ですが、上記の公民館に受け取りにお越しく下さい。また、新盆期間中は、玄関先に貼っていただくようご協力をお願いいたします。(掲示物は無料です)

生活改善の趣旨にご協力ください

新盆見舞いについて

◎ご香料等はいただきません。

◎お返しは致しません。

◎ご芳名をご記帳ください。

東御市生活改善推進協議会

(大きさはA2版)

※中央公民館、北御牧公民館は、平日、休日ともに夜10時まで開館しています。

東御市中央公民館 ☎64-5885 東御市県288-4

東御市北御牧公民館(北御牧庁舎) ☎67-3311 東御市大日向337

※滋野・祢津・和の各地区公民館は、月・水・金の午前9時から午後5時までの間にお越しく下さい。滋野公民館【☎62-0401】 祢津公民館【☎62-0251】 和公民館【☎62-0201】

●問い合わせ先 東御市生活改善推進協議会(中央公民館内) ☎64-5885

**「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 秘書広報係 ☎64-5806

市からのお知らせ (こちからからは主に市役所からのお知らせ記事が掲載してあります。)

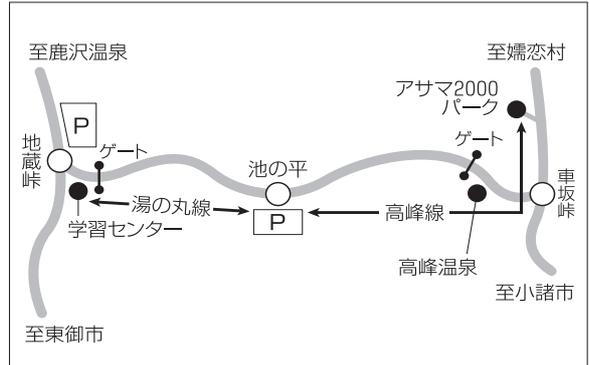
## 池の平へはシャトルバスを ご利用ください。

自然保護と交通渋滞緩和のためマイカー規制にご協力ください。

池の平湿原は、標高2000mに広がる高層湿原で、年間を通じ約650種の高山植物が見られ、フラワートレッキングが楽しめます。

### ■シャトルバス運行日

7月	17日 (土)	18日 (日)	19日 (祝)	24日 (土)	25日 (日)	31日 (土)
8月	1日 (日)	7日 (土)	8日 (日)	14日 (土)	15日 (日)	



### ■シャトルバス運行路

運行路線	所要時間	区 間	利用料 (片道：一区间)	
湯の丸線	12分	地蔵峠 ←-----→ 池の平	大人(中学生以上)	小人(小学生)
			500円	250円
高峰線	15分	アサマ2000パーク・車坂峠・高峰温泉 ←-----→ 池の平	大人(中学生以上)	小人(小学生)
			500円	250円

●上記金額には、森林利用者協力金・大人50円、小人20円を含みます。  
この協力金は森林・施設の整備、環境美化などに使われます。

### ■シャトルバス時刻表

湯の丸地蔵峠駐車場始発	7:30	最終16:00 (この間30分間隔で運行)
アサマ2000パーク駐車場始発	7:30	最終16:00 (この間30分間隔で運行)
池の平駐車場始発	8:00	最終16:30 (この間30分間隔で運行)

### ■観光バス・タクシーご利用の方

池の平駐車場 (有料) をご利用ください。

●問い合わせ先 商工観光課 観光係(北御牧庁舎) ☎67-1034