

文化会館インフォメーション
~INFORMATION~

オーケストラによる
普段着の
クラシック・コンサート



指揮体験もできるヨ!

8.1(日)
開演 10時30分
大人 500円 高校生以下無料

演奏■上田アンサンブル・オーケストラ ♪ぞうさん、♪ドレミの歌、♪美しき碧きドナウ他 全席自由



●名探偵コナン「天空の難破船<ロスト・シップ>」
豪華2本立て ●カールじいさんの空飛ぶ家

8.8(日) 1回目上映:9時30分/2回目上映:14時30分
大人:1,000円 小人:500円(中学生以下)

全席自由・30分前開場 ★ながこしカメラ、グリーンブックタカギ、文化会館にて前売券発売中

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時半までとなります。詳しくは文化会館までお問い合わせください。

夏休み映画祭

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

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

●例えば…「越後つついし親不知」



美しい妻おしんと、おしんを別し京都に出嫁ぎに出た留吉の悲話。映画化され、薄幸の女おしんを佐久間良子が演じた。1963年作
画：斎藤真一

●例えば…「五番町夕霧楼」



金園寺放火事件を題材に、水上勉の僧侶時代の体験を投影させた遊女と恋人である青年僧の悲話。2度映画化され、佐久間良子、名取裕子が演じた。1963年作
画：渡辺 博

同時開催
の文学と画家たち
八重原工人社展

水上勉
信州とうみ・勲六山

梅野記念絵画館
信州東御市
www.umenokinen.com

8月21日(土) 9時 スケッチ大会&アートチャレンジ 新メニュー満載!
■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

8.29(日)迄

運命の出会い、冒険、渡米… 時代に新風を吹き込んだ気骨の大親友同志が再会する、見応え十分の展覧会

吉田 博 と 丸山晚霞 展



「雲井松」 一八九九年 吉田博

思わずため息がでるほど、美しく精緻な水彩画をはじめ初公開を含む堂々80点!(文化会館展示室まで拡張)

分りやすく 山と水の画家「吉田 博」と丸山晚霞
講座 8月1日(日)14時より 講師:安永幸一氏
入館料200円のみ 定員80名 要予約 (福岡アジア美術館長)

7月31日(土)~9月5日(日) 丸山晚霞記念館

■東御市青田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。

(二)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。

東御市生涯学習まちづくり講座

魅力ある中央公民館について考える ～公民館の耐震改修を契機に～

市では、平成21年度「東御市舞台が丘整備基本構想」を策定し、安心・安全でだれもが使いやすい公共施設とするために、市役所をはじめとする図書館、中央公民館など、舞台が丘周辺の公共施設の耐震補強を主とした改修工事を行うことを計画しました。

そこで、中央公民館の耐震改修を契機に、市民本位の魅力ある公民館づくりを目指すため、市民のみなさんとともに、新たな公民館事業のあり方や使いやすい公民館について考える講座を開講します。

この機会にぜひ一緒に考えましょう。

◆期間 平成22年8月～平成23年3月

★1回だけのご参加も可能ですので、ご都合にあわせてお気軽にお申し込みください。

◆日程と内容

回	実施予定日時	内 容 (予定)	予定担当講師等
1	8月24日(火) 午後7時～9時	オリエンテーション、 「東御市舞台が丘整備基本構想」の説明、 講義：「公民館概論」	関 文彦公民館長他
2	9月11日(土) 午後1時30分～4時	ワークショップ： 「魅力ある公民館活動を考える」	福留 強 先生
3	10月13日(水) 午後7時～9時	講義：「公民館の事例研究」	福留 強 先生
4	11月6日(土) 時間未定	先進地視察（近隣市町村の公民館視察）	福留 強 先生
5	12月11日(土) 午前9時30分～正午	ワークショップ： 「中央公民館をどんな施設にしたいか考える」	福留 強 先生
6	3月6日(日) 午後1時30分～4時	シンポジウム(公開討論会)： 「中央公民館について考える」	福留 強 先生、 関 文彦公民館長他

◆講 師 福留 強 先生
(聖徳大学教授・NPO法人全国生涯学習まちづくり協会理事長) 他

◆会 場 中央公民館

◆対象者 どなたでもご参加できます。

◆申し込み方法 8月6日(金)までに生涯学習係まで電話でお申し込みください。



●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(東御市中央公民館内) ☎64-5885

第1回 東御市読書感想文(画)コンクール

「国民読書年 本をたくさん読んで、感動を表現しましょう！」
みなさんの応募をお待ちしています。

★応募資格及び区分

◇東御市民（在勤在学）

- 幼稚園、保育園の部 ●小学校低学年の部 ●小学校高学年の部
- 中学、高校生の部 ●大学生、一般の部

★対象図書

自由読書…自由に選んだ図書

フィクション、ノンフィクションを問いません。

※ただし、教科書、副読本、読書会用テキスト類または

これに準ずるもの、雑誌（別冊付録を含む）、パンフレット類、日本語以外で書かれた図書は対象外とします。



★用紙・字数

◇東御市立図書館等に用意してある原稿用紙を使用し、縦書きで自筆、または、ワープロ等で作成したもの。（紙提出に限る）

※ホームページからダウンロードしていただくこともできます。

◇文字数については下記のとおりです。

- 幼稚園、保育園の部／本文 400字以内 感想文又は感想画
(いずれも保護者の添え書きしたものも可とします。)
- 小学校低学年の部／本文800字以内
- 小学校高学年の部／本文1,200字以内
- 中学・高校生の部／本文1,600字以内
- 大学生・一般の部／本文1,600字以内

★応募作品

◇応募は日本語で書かれた作品に限ります。

◇応募は一人1編

◇応募は個人のオリジナルで未発表の作品に限ります。他の類似コンクールとの二重応募は認めません。

★応募先 東御市県282-2 東御市立図書館
東御市県281-2 東御市教育委員会 教育課

★応募締切 9月10日(金)

★審査

◇審査会において各部ごとに優秀作品を選び、上位作品3編、計15編を決定します。

★入賞発表

◇在籍校を通じ、本人あてに通知します。（一般は、直接本人あて）

◆主催 東御市教育委員会◆

●応募・問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886 FAX62-1118

上級救命講習会のお知らせ

救急車は、119番通報を受けてから現場に到着するまでに、平均で7分かかります。救急車が到着するまでの「空白の時間」に、その場にいたあなたが応急手当の知識と技術を知っていたら、大切な命を救うことが出来るかもしれません。

この講習会は、正しい応急手当の方法を身につける講習会です。

いざという時のために応急手当の知識と技術を身につけましょう。

- ◆日 時 9月11日(土) 午前8時30分～午後5時30分
- ◆場 所 上田市材木町一丁目2番3号 上田中央公民館 3階大会議室
(自動車でお越しの方は、上田合同庁舎駐車場に駐車してください)
- ◆講習内容 心肺蘇生法 (AED使用法含む)・大出血の止血法・骨折の手当てなど
- ◆受講料 無 料
- ◆募集人員 80名 (定員になり次第、締め切りさせていただきます。)
- ◆服装・持ち物 実技のできる服装・筆記用具・昼食・飲み物・ハンカチ
- ◆申し込み 9月1日(水)までに、消防署に備え付けの申込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込用紙をダウンロードして、必要事項を記入し提出してください。
- ◆ホームページ <http://www.area.ueda.nagano.jp/>

●申し込み・問い合わせ先 上田地域広域連合消防本部 東御消防署 ☎62-0119

平成22年度 花いっぱいコンクール 参加募集

花づくりを通じて美しく安らぎのある環境をつくと共に、「ふれあい」と「思いやり」のある地域づくり、人づくりを目指す「花いっぱい運動」の輪を地域全体に広げるため、花いっぱいコンクールを開催します。皆様のご応募をお待ちしています。

●応募対象 市内で花づくりをしている個人・事業所・団体 (自治会・老人会・学校等)

●応募方法・応募先

市役所建設課又は北御牧庁舎に備え付けてある応募用紙に必要事項を記入のうえ、写真を添えて花いっぱいコンクール窓口 (建設課都市計画係、総合支所) にご応募ください。

●募集期限 8月17日(火)

●審査日 第一次審査 (募集締切後、1週間以内)

第二次審査 (第一次審査終了後、8月下旬)

●審査方法 審査は団体の部 (花壇等) と個人の部 (プランター、ガーデニング等) の2部門に分けて行います。第一次審査は、応募のあったすべてについて、書類審査と現地審査を行います。また、第二次審査は、第一次審査を通過したすべてについて、審査員が現地で審査を行います。



●賞 団体の部、個人の部

※最優秀賞 3万円 ※優秀賞 2万円 ※入賞 1万円

●応募・問い合わせ先 建設課 都市計画係 ☎64-5914

上田地域広域連合消防職員募集のお知らせ

- 採用予定日 平成23年4月1日
- 試験の区分・種類・受験資格等

試験の区分	試験の種類	受験資格	募集人員
消防職	高等学校卒業程度	昭和60年4月2日以降に生まれた方で、広域連合就職後は広域連合管内（坂城町を除く）に居住が可能な方	若干名

※ただし、次のいずれかに該当する方は受験できません。

・日本国籍を有しない方・地方公務員法第16条各号（欠格条項）のいずれかに該当する方

●受験申し込み

日時 8月2日(月)～13日(金) 午前9時から午後5時まで

場所 消防本部総務課（上田市大手二丁目7番16号 上田市消防会館2階）

方法 受験者本人が必要書類を持参してください。（郵送不可）土・日曜日も受け付けます。

●必要書類

①受験申込書（広域連合事務局総務課、消防本部総務課及び管内各消防署にあります）

②履歴書（高等学校在学者は全国高等学校統一用紙を使用。その他の方は配布するものを使用）

③80円切手貼付の定型封筒（規格／長形3号、受験者の住所・氏名を記入）

※受験申込書及び履歴書は消防本部のホームページからダウンロードしたのも使用できます。

●第一次試験

日時 9月19日(日) 午前8時受付開始、8時30分試験開始

場所 上田市消防会館3階

※詳細は、消防本部ホームページ掲載の募集要項をご覧ください。

<http://www.area.ueda.nagano.jp/shoubou/index.html>

●問い合わせ先 上田地域広域連合消防本部 総務課 ☎26-0119

第7回 東御市市民ゴルフ大会

8月29日(日)・30日(月) 開催!

- 期 日 8月29日(日)・30日(月)
- 場 所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 参加資格 市内にお住まいの方、または市内企業・事業所に勤務されている方
- 参加料 一般 3,000円 ゴルフ協会員 2,000円
- 申し込み 下記申し込み書に記入し、参加料を添えて第一体育館・スポーツ係へ申し込んでください。※電話での申し込みはできません。
- 受 付 8月2日(月)から行い、定員になり次第締め切ります。
(受付時間は、平日午前9時から午後5時まで 厳守)
- 定 員 8月29日(日)は250人・30日(月)は150人です。
- 注 意 セルフプレーです。

●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 FAX 62-3417

----- 切 - り - 取 - り - 線 -----

第7回 東御市市民ゴルフ大会申し込み書
参加日 8月29日・30日(どちらかに○を)

氏名	生年月日	年齢	住所(※番地までを必ず記入)	電話番号(自宅)	どちらかに○をしてください。
			番地		
勤務先(市民でない方のみ)			勤務先住所	電話番号(勤務先)	東御市ゴルフ協会 一般

第19回 巨峰の王国まつり フリーマーケット 出店者募集!

第19回巨峰の王国まつりにおいて、「フリーマーケット」を開催いたします。

出店ご希望の方は、巨峰の王国まつり実行委員会事務局へお申し込みください。

- 開催日時 9月18日(土) 午前9時から午後4時まで
19日(日) 午前9時から午後3時まで
- 会場 東御中央公園内 巨峰の王国まつりフリーマーケット会場
- 区画 3m×2m四方 50区画
- 出店料 1区画につき、1日あたり1,500円
2日間は3,000円
- 申込方法 巨峰の王国まつり実行委員会事務局まで、電話・FAX等でお申し込みください。
- 募集締切 8月9日(月)
※先着50区画で締め切りとさせていただきます。
- 出店方法 出店当日、受付で「出店許可書」を提示し、出店料をお支払いください。
(受付時間は、当日の午前7時30分から8時まで)
- その他
 - ・お申し込みの際に、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。
 - ・「カードゲームに使用するカード」「モデルガンなど人に危害を与える恐れがある玩具」の販売、くじ引きによる販売方法は禁止いたします。
 - ・販売品によっては出店を許可できない場合や、当日の販売をお断りする場合があります。
 - ・雨天等の対応については、出店者各自で行ってください。



●申し込み・問い合わせ先 巨峰の王国まつり実行委員会事務局
農林課 農政係 ☎64-5894 FAX64-5881

農地(家庭菜園を含む)及び樹木、 芝生、公園等における病害虫の防除について

農薬飛散による被害の発生を防ぐために、できるだけ農薬を使用しない管理に心がけ、散布せざるを得ない場合でも、事前に周囲に住んでいる方等へ十分な周知を行いましょ。

病害虫対策の基本

- 発生予防……枝葉が混み合っていると、通風や日当たりが悪くなり病害虫が発生しやすくなるので、間引きや剪定を行いましょ。落ち葉や枯れ枝は病害虫の越冬場所や伝染源となるので、これらを取り除きましょ。
- 早期発見……病害虫の被害は、毎年同じ時期に同じ場所で発生することが多いので、よく観察して早期発見に努めましょ。
- 早期防除……病害虫を発見した場合、出来るだけ早く害虫を捕まえての処分や、加害部の切り取り処分などを行いましょ。

樹木の病害虫防除

- 捕殺・枝葉の切り取り……卵、幼虫などを見つけたら、すぐにつぶすか捕まえて処分しましょ。また、害虫がついた枝や葉を切り取り、処分しましょ。
- たいまつによる焼却……金属棒を利用してたいまつを作り、これを利用して毛虫を焼きましょ。ただし、火災には十分に注意しましょ。
- ブラシ・竹べらなどによるはぎ取り……カイガラムシ類は動かないので、ブラシや竹べらを利用してはぎ取りましょ。
- こも巻き……マツカレハにはこも巻きを行い、越冬幼虫を集めて処分しましょ。

市の臨時職員を募集します

●現場作業従事者臨時職員（緊急雇用創出事業）

- ◆募集内容 募集人員 2名
- 勤務場所 建設課
- 業務内容 市道の水路・マス堆積土砂等除去及び処理業務
- 勤務期間 平成22年8月16日(月)～平成23年2月16日(水)（6ヶ月）
- 勤務時間 午前9時～午後4時（6時間）
- 応募資格 普通運転免許を有し、通勤可能な方
- ◆応募方法 応募書類 ①東御市職員採用試験申込書（総務課総務係に直接ご請求いただくか、市ホームページからダウンロードしてご使用ください。）
②ハローワーク上田（上田公共職業安定所）の紹介状
- 募集期限 8月3日(火)まで（当日消印有効）
- 応募先 総務課総務係
- 採用試験 応募締め切り後に面接等を行い、採用を決定します。

●応募・問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

農作物の病虫害防除

- 病虫害に強い品種を選びましょう。
- 防虫ネットやマルチの使用など物理的な防除方法を利用しましょう。

雑草防除・除草剤は農薬

- こまめな手取りや刈り払い機による刈取りを行いましょう。「農薬」には、作物や樹木に発生する病虫害の防除を目的に散布するものの他に、ガーデニングや家庭菜園用のスプレー式の殺虫剤や殺菌剤、芝生等の雑草対策で使用する除草剤なども含まれます。できるだけ使用しないようにしましょう。

事前に周知しましょう

- 散布者（あるいは散布を依頼した者）は、事前に周辺住民に、散布目的、日時、農薬の種類、散布者名（連絡先）などを周知しましょう。特に、近くに学校や通学路がある場合は、学校や保護者へも周知しましょう。
- 早朝など無風または風が弱いときに散布を行い、散布時は常に風向きやノズルの向き等に注意しましょう。

※農薬は、植物の病気や害虫の防除、除草などにおいて有効な資材ですが、飛散すると人の健康（特に化学物質過敏症の方、化学物質に対する感受性の高い子どもや妊婦の方）に影響を及ぼすことが懸念されています。

近年、学校、保育所、病院、公園、住宅地内及びその周辺で使用された農薬の飛散を原因とする、住民、子ども等の健康被害の訴えの事例が聞かれるようになってきました。これらの場所やその周辺での、病虫害や雑草の防除は、まずは農薬を使用しない方法を考えましょう。

※6月1日から8月31日は「農薬危害防止月間」期間中です。

～農地等の適正な管理のお願い～

ご自分の所有又は管理する土地で、雑草や雑木、荒廃地化したまま放置されている土地はありませんか。このような土地は日影や害虫等により周辺農地の果樹や農作物等へ悪影響を及ぼし、周辺の耕作者が困るケースが発生しています。周囲の皆さんに迷惑がかからないよう雑草、雑木等について適正な管理をしていただくようお願いします。

●問い合わせ先 農林課 農政係 ☎64-5894 市民課 生活環境係 ☎64-5896

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

第25回長野県国際教育セミナー

- 日時／7月30日(金) 午後1時から
- 会場／安曇野市 ビレッジ安曇野
安曇野市豊科南穂高6780
- 分科会／講師 NPO英語119理事長
薬谷ゆかり (東御市在住)
「耳で覚える！目でわかる！
小学校英語の新しい試み」
- 参加費／1,000円 (資料代)
- 申し込み・問い合わせ先／
NPO英語119 ☎61-6116
ホームページ http://www.eigo119.jp/

ほっと。おながく「おんぼら」 音楽ボランティア演奏会

- 日時／7月31日(土)
開場：午後1時 開演：午後1時30分
- 会場／ホクト文化ホール(長野県県民文化会館)中ホール
*入場無料
- 参加団体／岡谷オカリナの会・せんげもんサークル
長野リコーダー倶楽部・ふるさとの風
ムジカママ
- 司会／丸山憲司
- 問い合わせ先／ホクト文化ホール(長野県県民文化会館)
☎026-226-0008

しなの鉄道活性化協議会からのお知らせ

- 8月1日ダイヤ改訂・軽井沢～小諸間を増便します／
しなの鉄道では、8月1日(日)に、軽井沢～小諸間の増便をはじめとするダイヤ改訂を行います。今回の増便は、軽井沢駅での新幹線との接続改善など、利便性の向上を目指して、しなの鉄道活性化協議会の取り組みの一つとして実証運行するものです。
- 臨時列車のご案内／
☆JR東日本ジョイフルトレイン
臨時快速「いろいろ軽井沢号」
・軽井沢～屋代間 (8/12～15運行)
・乗車券の他に特別車両券 (500円) が必要
- お得なきっぷのご案内／
☆千曲川湯つくりフリーきっぷ
しなの鉄道(屋代～軽井沢)、上田電鉄(上田～別所温泉)、長野電鉄(屋代～須坂)が1日乗り降り自由のお得なフリーきっぷです。
・発売期間 7月17日～平成23年1月10日
・発売金額 大人：2,500円 小児：1,250円
・発売箇所 しなの鉄道全駅(信濃追分駅・平原駅

を除く)、長野電鉄有人駅

- 問い合わせ先／
しなの鉄道戸倉駅 ☎026-275-0051
上田駅 ☎22-1400
ホームページhttp://www.shinanorailway.co.jp/
*しなの鉄道活性化協議会とは、沿線9市町や商工・観光団体、地域住民を構成員とする組織で、平成21年2月に設置されました。
(事務局：☎0268-21-4701)

「子どもの心配ごと相談」開設のお知らせ

- 上田人権擁護委員協議会では、長野地方法務局上田支局との共催で「子どもの心配ごと相談」を開催します。
 直接会場へお出かけいただくか、電話でも相談をお受けしています。どなたでもお気軽にご相談ください。
- 日時／8月7日(土) 午前10時～午後3時
 - 場所／東御市東部人権啓発センター ☎64-5902
*予約の必要はありません。電話相談もできます。(開催時間のみ)
人権擁護委員の皆さんが相談にのります。秘密厳守。相談料は無料です。
 - 問い合わせ先／上田人権擁護委員協議会 ☎23-2001
上田市踏入1-3-29 長野地方法務局上田支局内

「行方不明の人を探す相談所」開設

- 警察では、身内の方などの行方が分からずお困りの方からの相談に年間を通じ応じていますが、8月には「行方不明の人を探す相談所」を開設して相談をお受けします。
 また、上田警察署では日曜日に出張相談所を開設しますのでご利用ください。
- 年間を通じて／
◇時間 午前9時30分～午後5時 (土・日・休日を除く)
◇場所 警察本部鑑識課
(長野市松代町警察機動隊センター内)
☎026-278-9500
 - 期間中／
◇日時 8月2日(月)～31日(火)
午前9時30分～午後5時 (土・日・休日を除く)
◇場所 県下各警察署の刑事課、生活安全課または生活安全・刑事課
 - 出張相談所／
◇日時 8月8日(日) 午前9時30分～午後5時
◇場所 上田警察署 ☎22-0110
 - その他／相談に来られる際は、あらかじめ電話でのご連絡をお願いします。
 - 問い合わせ先／上田警察署 ☎22-0110

地方独立行政法人長野県立病院機構 看護職員(助産師・看護師)募集

- 採用予定人員／150名程度
- 採用予定日／平成23年4月1日
- 受験資格／次のいずれの条件も満たす方
①昭和26年4月2日以降に生まれた方
②助産師免許または看護師免許を有する方
(来春までに取得見込みの方)
- 試験日／次のいずれか一か所を選択
①8月21日(土) 長野市
②8月22日(日) 松本市
③8月29日(日) 東京都

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。
 右図：県民共済グループの収支状況 (平成20年度/すべての県民共済の合計)
 ※(買戻金・返戻金・事業費など)
掛金還元率…83.91%
 この部分をご加入者へ還元されます

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

SBCラジオ 県民共済応援YES! 無条件共済 安心してなるほど! 毎週日曜日14時-15時(放送分)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/

携帯から http://kyo-sai.jp/nagano/ 携帯サイトのバーコード



(広告欄)

- 申し込み締め切り／7月30日(金)
- その他／詳細はホームページをご覧ください。
http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/kango
- 問い合わせ先／機構本部事務局職員課
☎0120-173-314

平成22年度 佐久水道企業団職員採用試験

- 試験区分並びに採用予定人員／上級 行政 若干名
- 受験資格／
住民登録が企業団組織市町にしてあり(修学、就職などのために他市町村に住む人で、家族が企業団組織市町に居住している人を含む)。昭和60年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人のうち、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業又は平成23年3月までに卒業見込みの人
- 第1次試験日／9月19日(日)
- 場所／佐久水道企業団
- 試験申込と申し込み先／
試験申込書(企業団指定の様式)、履歴書(企業団指定の様式)、最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書、健康診断書、住民票及び受験票の返送用封筒(長形3号・返送先を記入のこと)を添えて、7月27日(火)から8月17日(火)午後5時までに佐久水道企業団総務課庶務係へ申し込んでください。
- 試験申込書の交付、問い合わせ先／
佐久水道企業団 総務課庶務係(佐久市跡部101)
☎0267-62-1290

平成22年度 海上保安大学校・海上保安学校学生募集

- 受付期間／
《学校学生》 7月20日(火)～8月3日(火)
《大学校学生》 8月26日(木)～9月7日(火)
- 採用予定数／
《学校学生》 4課程合計170名程度
《大学校学生》 約45名
- 第1次試験／
《学校学生》 9月26日(日)
《大学校学生》 10月30日(土) 31日(日)
- 試験地／新潟市、金沢市など全国39か所
- 問い合わせ先／第九管区海上保安本部総務部人事課
☎0120-444-576

「生活あんしん相談」の事務所を開設しました

長野県は厳しい雇用情勢の中で、県民の暮らしの安全・安心・安定を図ることを目的として、「生活あんしん相談事業」を実施することとなり、長野県労働者福祉協議会(県労協)が受託しました。そして、上田市にも新たに事務所を開設し「生活あんしん相談」を始めました。

労働一般、就職、金融関係、クレジット・サラ金問題、生活保障など福祉や生活に関わるものなど、電話または面談による無料相談をお受けします。

- 所在地／上田市中央4-9-1
労協協ライフサポートセンター
- 利用時間／月～金曜日 午前9時～午後5時
- 休所日／土曜・日曜・祝日、お盆(8/13～16)
年末年始(12/29～1/3)

- 相談フリーダイヤル／☎0120-39-6029
- 問い合わせ先／
ジョブながのライフサポートセンター上小
☎71-5574 FAX71-5584

食べ残しを減らそう県民運動

長野県では「食べ残しを減らそう県民運動」を実施しています。「もったいない」の象徴である食べ残しなどによる生ごみを減らすために、身近な所に目を向けて、日常生活の中で食品の無駄を出さないように心掛けてみませんか？ 今日からできる3つの『エコ活』

- 店では買い過ぎない／
買い物前に冷蔵庫をチェック。食べないものは買すぎないように計画的に。
- 家では作り過ぎない／
自分や家族が食べきれぬ量を作り、残さず食べる習慣をつけましょう。
- 外では頼み過ぎない／
外食する時は、食べきれないと思ったらごはんを減らしてもらおうなど自分に合った量の注文をしましょう。
- 問い合わせ先／長野県 環境部廃棄物対策課
☎026-235-7181 FAX026-235-7259
メール tabekiri@pref.nagano.lg.jp

飲食店、宿泊施設の事業者の皆さま 「食べ残しを減らそう協力店」を募集します！

長野県では生ごみの発生抑制を図るため、「食べ残しを減らそう」協力店に登録していただける事業者の方を募集しています。

外食産業から出る「食べ残し」などによる生ごみは、再生利用がなかなか進まず、発生そのものを減らすための取組が必要と考えます。

そこで、事業者の方に取組の実践と、食事を利用される方への啓発等を行っていただき、生ごみの発生を抑える仕組みづくりにご協力いただきたいと思ひます。

この取組の趣旨にご賛同いただき、取組みに参加していただける方は、下記へご連絡ください。内容をご説明し、申込用紙をお送りします。

- 問い合わせ先／長野県 環境部廃棄物対策課
☎026-235-7181 FAX026-235-7259
メール tabekiri@pref.nagano.lg.jp

中小企業事業主の皆さんへ 「中退共」の退職金制度なら、 掛金に国の助成が受けられます

- 国の制度だから安心・確実！
・新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。
・掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。
- 外部積立型だから管理が簡単！
・従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主にお知らせします。
- ◆パートさんもご加入いただけます。
- ◆適格退職金制度からの移行先です。
- 問い合わせ先／(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03-3436-0151 FAX03-3436-0400

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



ボストンピアノ



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

サンピアノ 上田ピアノ工房

上田市常盤城5-1-14

☎0120-147748

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

〈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
7月21日(水)	10か月児健診	平成21年9月生まれの人	8月17日(火)	3歳児健診	平成19年6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	18日(水)	2歳児歯科健診	平成20年6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	19日(木)	10か月児健診	平成21年10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	24日(火)	4か月児健診	平成22年4月生まれの人
			25日(水)	1歳6か月児健診	平成21年2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	8/6(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後27日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か月未満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)	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 け早いうちに接種を済ませましょう。

●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 8月12日(木)
(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12月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン
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。

8/17(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 9月3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 8月18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 7月26日(月)、8月9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 8月9日(月) 午前10時から
- ・と ころ 総合福祉センター 3階

◇◇◇健(検)診を受けましょう◇◇◇

- 40～74歳の方 特定健診は受けましたか？

問い合わせ先 ○東御市国民健康保険加入の方 → 健康増進係へ
○上記以外の方 → 加入している医療保険者へ

- 各種がん検診は医療保険者に関係なく市民のみなさまが対象です！

【各種がん検診とは】 大腸がん、前立腺がん、婦人科(子宮頸がん)、乳がん、肺がん(らせんCT検査・喀痰検査)、胃がん

※大腸がん検診(便潜血検査)は市内医療機関でも実施しています。

※胃がん検診(バリウム検査)は、12月に実施します。

●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。

7月 25日 ほしやま内科 ☎62-3115 常田

8月 1日 酒井医院 ☎64-3170 城の前

8日 せき内科クリニック ☎64-7171 本海野

15日 東御市民病院 ☎62-0050 鞍掛

22日 ささき医院 ☎64-3711 本海野

29日 東御市民病院 ☎62-0050 鞍掛

休日歯科当番表

(診療時間は午前9時から午後3時まで)

7月 25日 神科歯科医院 ☎27-0544 上田市住吉

8月 1日 田中歯科医院 ☎42-7171 上田市上丸子

8日 まるこ歯科クリニック ☎43-3660 上田市中丸子

14日 圓歯科医院 ☎27-8755 上田市中央西

グリーン歯科 ☎43-2831 上田市中丸子

15日 たかお歯科 ☎24-0018 上田市中之条

一理堂歯科医院 ☎22-1443 上田市中央

16日 マツオ歯科 ☎28-8777 上田市常田

一之瀬歯科医院 ☎38-8117 上田市下之郷

22日 布施歯科医院 ☎24-1671 上田市古里

29日 三井歯科医院 ☎27-7622 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 (8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

8月3日(火)・パフェを作って食べよう!
中央公民館1階調理室
(兄姉は100円 8、9、10月誕生会)
8月23日(月)・フェスティバルのプレゼントを作ろう!
3階講堂
(持ち物-バザーに出す物)

滋野のびのびっこひろば

8月3日(火)・市民プールへ行こう(現地集合10時)
市民プール
(利用料300円または、お知らせ版掲載の無料券)
(水着・タオル・浮き輪・水遊び用おむつ)

祢津のびのびっこひろば

8月9日(月)・市民プールへ行こう 市民プール

和のびのびっこひろば

8月24日(火)・工作をしよう
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~11時30分です。

- 8月5日(木)・さくらんぼクラブ
(誕生祝い希望ママは予約してください)
- 8月17日(火)・すくすく相談日(午後1時~3時)
- 8月19日(木)・おもちゃドクター(麻見氏他)
- 8月25日(水)・くまさんクラブ
(芹沢相談員-けんか・いじわる)
- 8月30日(月)・ママずのおはなし絵本
(午前10時30分から)

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10時~11時30分です。

- 8月4日(水)・ふれあい広場(戸谷先生)
- 8月6日(金)・母と子の絵画工作教室(荻原先生)
- 8月11日(水)・わんぱくピクス(健康増進係)
- 8月17日(火)・0歳児のママ広場
- 8月19日(木)・いちご教室(プール・水遊び)
(滋野、祢津、和地区)
- 8月20日(金)・いちご教室(プール・水遊び)
(田中、北祢津、和地区)
- 8月26日(木)・おもちゃドクター(麻見氏他)

8月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

8月6日(金) 午後4時30分~6時
*夕涼み会を楽しみましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

8月28日(土) 午前10時~11時
*入園説明会(園からの説明、託児あり)

田中保育園 ☎62-1602

8月11日(水) 午前9時30分~11時
*水遊びやどろんこであそびましょう。
(着替えを持ってきてね)

滋野保育園 ☎63-6468

8月10日(火) 午前9時30分~11時
*誕生会の様子を見に来てね。
(水着・着替えを持ってきてね)

祢津保育園 ☎63-6816

(2月頃までは仮園舎で行います。)
8月10日(火) 午前9時30分~11時
*水遊びを楽しみましょう。
(水着・着替えを持ってきてね)

和保育園 ☎63-6529

8月4日(水) 午前9時30分~11時
*水遊びを楽しみましょう。
(水着・着替えを持ってきてね)

西部保育園 ☎63-6469

8月3日(火) 午前9時30分~11時
*水遊びを楽しみましょう。
(水着・着替えを持ってきてね)

東保育園 ☎62-3291

8月12日(木) 午前9時30分~11時
*水遊びを楽しみましょう。
(水着・着替えを持ってきてね)

北御牧保育園 ☎67-2093

8月9日(月) 午前9時30分~11時
*水遊びを楽しみましょう。
(水着・着替えを持ってきてね)





図書館だより 新着本案内



▶ 一般書

- 葬られた王朝 ～古代出雲の謎を解く～
梅原 猛・著
- トレイシー ～日本兵捕虜秘密尋問所～
中田 整一・著
- 宇宙入門 ～140億光年、時空への旅～
マット・トウィード・著
- 知識ゼロからのダーウィン進化論入門
佐倉 統・監
- 花の詩画集 種蒔きもせず 星野 富弘・監
- 願いがかなう！パワーストーン組み合わせ事典
マドアゼル・ミータン・著
- 生きてるだけで百点満点 鈴木 せい子・著
- 「感情の整理」が上手い人下手な人
和田 秀樹・著
- 行正り香の自分定食 さーて今晚何作ろう？
行正り香・著
- 火群（ほむら）のごとく あさの あつこ・著
- ガラスの巨塔 今井 彰・著
- 初陣 隠蔽捜査3.5 今野 敏・著
- 桃色東京塔 柴田 よしき・著
- 白い河 風聞・田中正造 立松 和平・著
- 遺書配達人 森村 誠一・著

▶ 児童書

- すきがいっぱい ガース・ウィリアムズ・絵
- とうさん（おとうさんだいすき4）
つよし ゆうこ・絵
- ふたりのプリンセス シャノン・ヘイル・作
- 小学生のための論語 ～声に出して、わかって、覚える！～
齋藤 孝・著
- おたすけ妖怪ねこまんさ 横山 充男・作
- ぴつつんつん もろ かおり・絵
- ぼくんちはボクンチ 山崎 克己・作
- おだんごちゃん おかべ りか・作
- ゴリラのごるちゃん 神沢 利子・作
- ミスターミッドナイト2（息をする館ゆうれいプリクラ）
ジェームズ・リー・作
- きがくれたおくりもの 高見 八重子・絵
- やまんば妖怪学校 末吉 暁子・作
- あらいぐまのアリス こみね ゆら・絵
- チュンタのあしあと おくはら ゆめ・絵
- すみれおばあちゃんのひみつ 植垣 歩子・絵

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル 7月23日～8月6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。

7月23日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
24日	(土)	第7回 東御市消防ポンプ操法大会～前半～
25日	(日)	第7回 東御市消防ポンプ操法大会～後半～
26日	(月)	第7回 東御市消防ラッパ吹奏大会
27日	(火)	平成22年度 第24回 蓼北中学生バレーボール大会 ～男子の部②～（再）
28日	(水)	平成22年度 第24回 蓼北中学生バレーボール大会 ～女子の部①～（再）
29日	(木)	平成22年度 第24回 蓼北中学生バレーボール大会 ～女子の部②～（再）
30日	(金)	親子ふれあい史跡めぐり～北御牧地区～

31日	(土)	平成22年度 東御市保健補導員委嘱式・総会（再） 寸劇：CHANGE ～保健補導員活動を通して考えること～ ＜生中継＞東御市民まつり 18：30～ ～ハートつないで TOMI, to me! ～ （とうみチャンネル004chで生中継）
8月1日	(日)	つつじ祭イベント 野外ステージ発表～前半～
2日	(月)	つつじ祭イベント 野外ステージ発表～後半～
3日	(火)	第30回 琴伝流大正琴発表会～前半～（再）
4日	(水)	第30回 琴伝流大正琴発表会～後半～（再）
5日	(木)	瞳輝いて保育の翼～7月生まれのお誕生会～
6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「Weekly! ウィークリーとうみ(再放送)」を、お送りいたします。（7月31日～8月5日までを除く）

	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。

国民健康保険に 減額・軽減制度があります

1 医療機関等での入院時の窓口負担額（食事代等を除く）が減額されます

次のいずれかに該当する方が入院するときに、事前に市より認定証の交付を受け、その認定証を医療機関等の窓口へ提示すると、1か月あたりの医療機関等での入院時の窓口負担額（食事代等を除く。）が「入院時の1か月の自己負担限度額」（保険証郵送時に同封した冊子を参照してください。）までに軽減されます。

(1) 国民健康保険加入者で70歳未満の方

(2) 国民健康保険の高齢受給者証（緑色）をお持ちの方であって、世帯主及びその世帯の国保加入者全員の市県民税が非課税である方

※上記(1)～(2)に該当する方が、医療機関等の窓口で軽減を受けなかった場合は、後日、高額療養費の支給を申請し、軽減額相当額の払い戻しを受けることとなります。

※70歳以上の方は、認定証を提示しなくても、「入院時の1か月の自己負担限度額」の「一般」又は「現役並所得者」の軽減が適用されますので、上記(2)に該当する方以外は認定証は不要です。

2 医療機関等での入院時の食事負担額が減額されます

世帯主及びその世帯の国保加入者全員の市県民税が非課税である方が入院するときに、事前に市より認定証の交付を受け、その認定証を医療機関等の窓口へ提示すると、医療機関等での入院時の食事負担額が「入院時の1食あたりの食事負担額」（保険証郵送時に同封した冊子を参照してください。）までに軽減されます。

3 認定証の交付申請について

上記1及び2の認定証の交付を受けたい方は、以下のものをお持ちいただき、東御市役所市民課国保年金係又は総合支所支所市民係へ申請してください。なお、支所市民係で受け付けた場合の認定証の交付については、後日、郵送となります。

（持ち物）保険証、印鑑、本人確認書類（運転免許証など）、期限切れの認定証（お持ちの場合）及び委任状（同一世帯の家族以外の方の申請の場合で、様式は任意で可）

4 既に認定証の交付を受けている方へお知らせ

現在、お持ちの認定証（限度額適用認定証又は標準負担額減額認定証）の有効期限は、平成22年7月31日をもって満了します。8月以降の入院で認定証の交付を受けたい方は、上記の「3 認定証の交付申請について」を参考にいただき、再度、申請を行ってください。

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎62-1111(代表)

子ども手当現況届未提出の皆さんへ

6月30日が提出期限となっている子ども手当現況届を、まだ提出されていない方は、至急提出をお願いします。提出がないと10月以降の支給が受けられなくなります。

（なお、平成22年4月以降、子ども手当の新規または、額改定（増額）請求手続きをした方は提出不要です。）

●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(代表) FAX64-8880

国民健康保険高齢受給者証が更新されます

国民健康保険の加入者が70歳になると「国民健康保険高齢受給者証」が交付され、医療費の自己負担額が1割に軽減されます。（但し、現役並み所得者は3割です。）

既に交付されています「国民健康保険高齢受給者証」（緑色）の有効期限は平成22年7月31日までとなっていますので、平成22年8月1日以降は、新しい「国民健康保険高齢受給者証」が届きます。

○負担割合（平成21年中の所得等により算定されます。）

3割負担になる方

- ・同一世帯の中に、一定以上の所得（課税所得145万円以上）がある70歳以上の一般国民健康保険対象者のいる方

（但し、70歳以上の国民健康保険対象者の収入が、2人以上の場合は520万円未満、1人の場合は383万円未満の場合は、申請することにより1割負担になります。）

1割負担になる方

- ・上記の「3割負担になる方」に該当しない方

○有効期限

受給者証の有効期限は原則として平成23年7月31日までです。

（但し、75歳になられる方は、誕生日の前日まで、誕生日からは「後期高齢者医療被保険者証」が交付されます。）



●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎62-1111(代表)

東御市民病院から 透析病棟増築工事のお知らせ

東御市民病院では、7月から来年1月までの予定で透析病棟増築工事を実施します。工事に伴い、駐車場の出入口が仮設通路になります。

夜間急病などで来院される場合は、病院北側の仮設通路をご利用ください。

工事期間中、病院駐車場が満車の場合は、総合福祉センター駐車場をご利用ください。

ご来院の皆様には大変ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

●問い合わせ先 東御市民病院 庶務係 ☎62-1711

介護予防セミナー（第2弾 からだ編） —お医者さんに聞いてみよう！身体と病気—

<今回の内容>

午後1時30分から

講話 「肥満」について

講師 ほしやま内科 星山 直基 先生

午後2時30分から

講話 「リラックス筋トレ」

講師 身体教育医学研究所 パク 朴 研究主任



<開催日時及び開催場所>

日	時	場 所
8月4日(水)	午後1時30分から	田中コミュニティーセンター
8月18日(水)	午後1時30分から	滋野コミュニティーセンター
9月1日(水)	午後1時30分から	祢津公民館
9月15日(水)	午後1時30分から	和コミュニティーセンター
10月6日(木)	午後1時30分から	北御牧公民館

*水分補給のための飲み物、タオルをお持ちください。

●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎64-5000

日本脳炎定期予防接種について

国では、平成17年5月より日本脳炎予防接種の積極的な勧奨を差し控えていましたが、新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)の安全性の確認がされ、平成22年度は、次の対象者に接種を勧奨します。

●対 象：3歳児(平成18年4月2日生まれ～平成20年4月1日生まれ)

※対象の保護者に順次ご案内をお送りします。

●接種方法：6日～28日の間隔で2回接種、2回終了後おおむね1年あけて3回目を接種

●接種医療機関：下記のとおり。事前に医療機関に連絡の上、接種を受けてください。

●持 ち 物：母子手帳、体温計、予診票

★平成17年以降の積極的な接種勧奨の差し控えにより、接種ができなかった人への対応は国において経過措置を検討しています。

★第2期(9歳以上13歳未満)については、新ワクチンの有効性や安全性を厚生労働省で確認中です。

★7歳6か月未満で特に接種を希望する人は、健康保健課保健係へ連絡をお願いします。

*日本脳炎予防接種実施医療機関(市内)

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	中島医院	八重原2403	67-2777
長谷川耳鼻咽喉科	県124-3	62-2006	東御記念セントラルクリニック	県165-1	62-1231
酒井医院	田中800-51	64-3170	東御市民病院	鞍掛198	62-0050
せき内科クリニック	本海野1496-102	64-7171			

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎64-8882

ごみの不法投棄は犯罪です！

○不法投棄の処理の原則

不法投棄物の処理は、以下のとおりです。

1. 不法投棄者が収集撤去する。
2. 不法投棄者が不明な場合は、不法投棄されている土地所有者が収集撤去する。

○不法投棄を防止するために

土地所有者等は、不法投棄をされないように、草を刈る等適正な土地の管理をお願いします。
市民全員が不法投棄防止に意識を持ち、きれいな東御市を築いていきましょう。

○不法投棄に対する罰則

ごみの不法投棄は、犯罪となります。違反者には刑事罰として、5年以下の懲役・1,000万円以下の罰金、またはその両方が課せられます。

不法投棄を目撃したら 東御市役所生活環境係（☎64-5896）までご連絡下さい。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896

上田地域夏季就職面接会開催のお知らせ

- 対 象 ・平成23年3月大学、短大、各種学校等卒業予定者
・大学等卒業後、3年程度までの既卒者
- 日 時 8月2日（月）午後1時～4時
- 会 場 上田東急イン・国際21クリスタルホール
（上田市天神4-24-1 TEL0268-24-1401）上田駅南口徒歩1分
- 内 容 ・会場では人事担当者が会社概要を説明し、質問にお答えします。
・「職業相談窓口」を設け、ハローワーク上田の職員が相談に応じます。
・「インターシップ相談窓口」を設け、インターシップ推進員が相談に応じます。
・参加企業は信濃毎日新聞及び上田職業安定協会の下記ホームページで順次掲載します。

<http://www.ucci.or.jp/u-antei-k/>

- 主 催 上田公共職業安定所・上田市・東御市・上田商工会議所・上田職業安定協会

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎67-1034
上田職業安定協会 ☎22-4500(上田商工会議所内)

消火栓点検作業のお知らせ

市上下水道局では消火栓の機能確認及び水質保全のため、7月下旬から11月下旬にかけて、市内随所（北御牧地区は八重原、羽毛山）の消火栓の点検作業を実施します。

点検作業中は、作業中の看板等を設置し、安全対策を十分に行います。周辺の皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884

長野県知事選挙

平成22年8月8日(日)

長野県知事選挙が、8月8日(日)に行われます。皆の代表を選ぶ大切な選挙です。選挙公報などを通じて、候補者をよく知り、よく考えて大切な一票を投票しましょう。

《市内の投票所で投票できる方》

平成22年4月21日までに転入手続きをし、3か月以上引き続き東御市に住んでいる日本国民(選挙人名簿に登録されている方)で、8月9日(月)までに満20歳以上となる方。

※投票日までに県外へ転出した場合は、選挙人名簿に登録されていても投票できません。



《8月8日に投票に行かない方は 期日前投票・不在者投票をしましょう》

投票日に仕事がある方、レジャーで他の市町村にお出掛けの方等は、期日前投票ができます。また、病院など施設に入院されている方は、病院や施設で不在者投票ができる場合があります。病院・施設等にご確認ください。

【期日前投票所と期間及び時間】



- ・舞台が丘会館2階大会議室……7月23日(金)～8月7日(土)
午前8時30分から午後8時まで
- ・北御牧庁舎
- ・滋野コミュニティーセンター } 8月1日(日)～8月7日(土)
午前10時から午後5時まで
- ・祢津公民館
- ・和コミュニティーセンター

《郵便などによる不在者投票について》

次の条件に該当する方は、自宅などで投票できる「郵便投票制度」が利用できます。事前に証明書の交付申請が必要ですので、早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。投票用紙の請求期限は、8月4日(水)です。

【郵便投票制度が利用できる方】

- ・身体障害者福祉手帳をお持ちで、下の障害の程度に該当する方
＜障害名・障害の程度＞
両下肢、体幹、移動機能…1級または2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸…1級または3級
免疫、肝臓…1～3級
- ・戦傷病者手帳をお持ちで、下の障害の程度に該当する方
＜障害名・障害の程度＞
両下肢・体幹…特別項症から第2項症まで
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓…特別項症から第3項症まで
- ・介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の方

●問い合わせ先 東御市選挙管理委員会 ☎62-1111(代表)

平成22年 8 月 8 日(日)執行 長野県知事選挙 投票所一覧表

投票区	区(支区)名	投票所	投票所所在地
1	加沢	加沢第六集会所(注1)	東御市加沢103-2
2	常田・城ノ前・新屋・伊勢原	東部中学校	東御市常田300-2
3	田中・県・郷仕川原	田中コミュニティーセンター	東御市田中98-2
4	本海野・白鳥台	海野宿ふれあいセンター	東御市本海野1125-1
5	西海野	海野宿囲炉裏の家	東御市本海野461-1
6	赤岩・片羽・中屋敷	滋野コミュニティーセンター	東御市滋野乙2962
7	桜井・大石	滋野児童館	東御市滋野乙507-7
8	原口・聖	原口公民館	東御市滋野乙3967-5
9	乙女平・王子平・金井	東保育園	東御市鞍掛728-1
10	湯の丸・奈良原	奈良原公民館 (投票は午後6時まで)	東御市新張2544-2
11	新張(横堰に限る)・滝の沢	横堰公民館	東御市新張690-1
12	別府・新張(横堰を除く) 鞍掛自治区 リードリーくらかけ自治区	新張公民館	東御市新張1125
13	出場・東町・西宮・祢津南	祢津児童館	東御市祢津917-4
14	姫子沢 東上田(姫子沢に限る)	姫子沢公民館 (投票は午後6時まで)	東御市祢津2938-7
15	東上田(原、長峰及び姫子沢を除く)・寺坂	東上田研修センター	東御市和7563-1
16	東上田(原及び長峰に限る) 田沢(タタラ堂に限る) 大川・栗林	和コミュニティーセンター	東御市和2628
17	田沢(タタラ堂を除く)	田沢公民館	東御市和5145
18	海善寺・日向が丘 海善寺北・睦	海善寺振興センター	東御市海善寺834-2
19	曾根・東深井・西深井	曾根集落農事集会所 (曾根公民館)(注2)	東御市和715-3
20	西入・東入	西入公民館 (投票は午後6時まで)	東御市和6710-2
21	上八重原・田楽平・中八重原	上八重原公民館	東御市八重原321-1
22	山崎・下八重原西部 下八重原東部・芸術むら 白樺	下八重原公民館	東御市八重原2914
23	切久保・八反田・大日向 光ヶ丘	北御牧総合支所	東御市大日向337
24	本下之城・田之尻・畔田・宮	生きがい交流センター	東御市下之城45-6
25	御牧原南部・御牧原北部 御牧台	婦人活動促進施設	東御市御牧原1404-1
26	布下・常満・島川原	御牧の家	東御市布下37
27	羽毛山・牧ヶ原	羽毛山コミュニティーセンター	東御市羽毛山336-1

※投票時間は、午前7時から午後8時までです。ただし、「10 湯の丸・奈良原」「14 姫子沢・東上田(姫子沢に限る)」「20 西入・東入」は**午前7時から午後6時まで**です。

注1 「1 加沢」は公民館建て替え工事のため、「加沢第六集会所」が投票所となります。駐車場が少ないため、徒歩や自転車、乗り合わせでの来場にご協力ください。

注2 「19 曾根・東深井・西深井」の今回の投票所は「曾根集落農事集会所(曾根公民館)」です。

～ハートつないで～♡♡♡♡♡♡♡

第6回 東御市民まつり 7/31(土) (東御 どすこい SUN SUN)

★プログラム★ ※プログラムについては変更になる場合があります。

時間	第1ステージ「衣料センターたなか」さん前	時間	第2ステージ「米屋金物店」さん南側
2:30	商店街交通規制開始		
3:00	オープニングセレモニー	3:10	和小学校金管バンド
3:15	雷電子ども相撲大会(商工会中央駐車場)		
3:20	祢津小学校金管バンド	3:35	スキップの太鼓演奏
3:30	くつ飛ばし大会(稲荷町)		
3:45	東御市消防音楽隊	4:00	信州御牧太鼓保存会
4:10	雷電太鼓保存会 子ども太鼓	4:25	激走!商店街 麻袋リレー 浜田屋さん前スタート⇒常田方面へ <表彰式>
4:35	雷電太鼓保存会		
5:00	フラダンス フラ・コトヒラ フラ・レイ・ナニ	5:25	フラダンス フラ・フルメリア・東御
5:20	TNSジャズオーケストラ	5:35	大銀杏(関取髪結い)実演・相撲甚句
6:00	踊り連集台		
6:30	踊り開始(開会式)		
8:15	踊り終了(踊りコンクール発表)		
9:00	商店街交通規制解除		

■主な催し物

◎雷電子ども相撲大会

- 時間 午後3時15分～5時
- 会場 田中商店街中央駐車場(白石精肉店さん西側)
- 内容 地元5小学校児童による相撲大会(個人戦・団体戦)

◎激走!商店街麻袋リレー

まつり会場の田中商店街を、麻袋を履いて6人でリレー競争します。

- 時間 午後4時25分～5時25分
- 会場 浜田屋さん前スタート

◎楽しく踊りましょう!

☆「～ハートつないで～TOMI, to me!」
踊り開始は午後6時30分から

☆連は4列で整列して踊ります。

※各連の責任者、まつりスタッフの誘導に従って整列をお願いします。

豪華景品有り

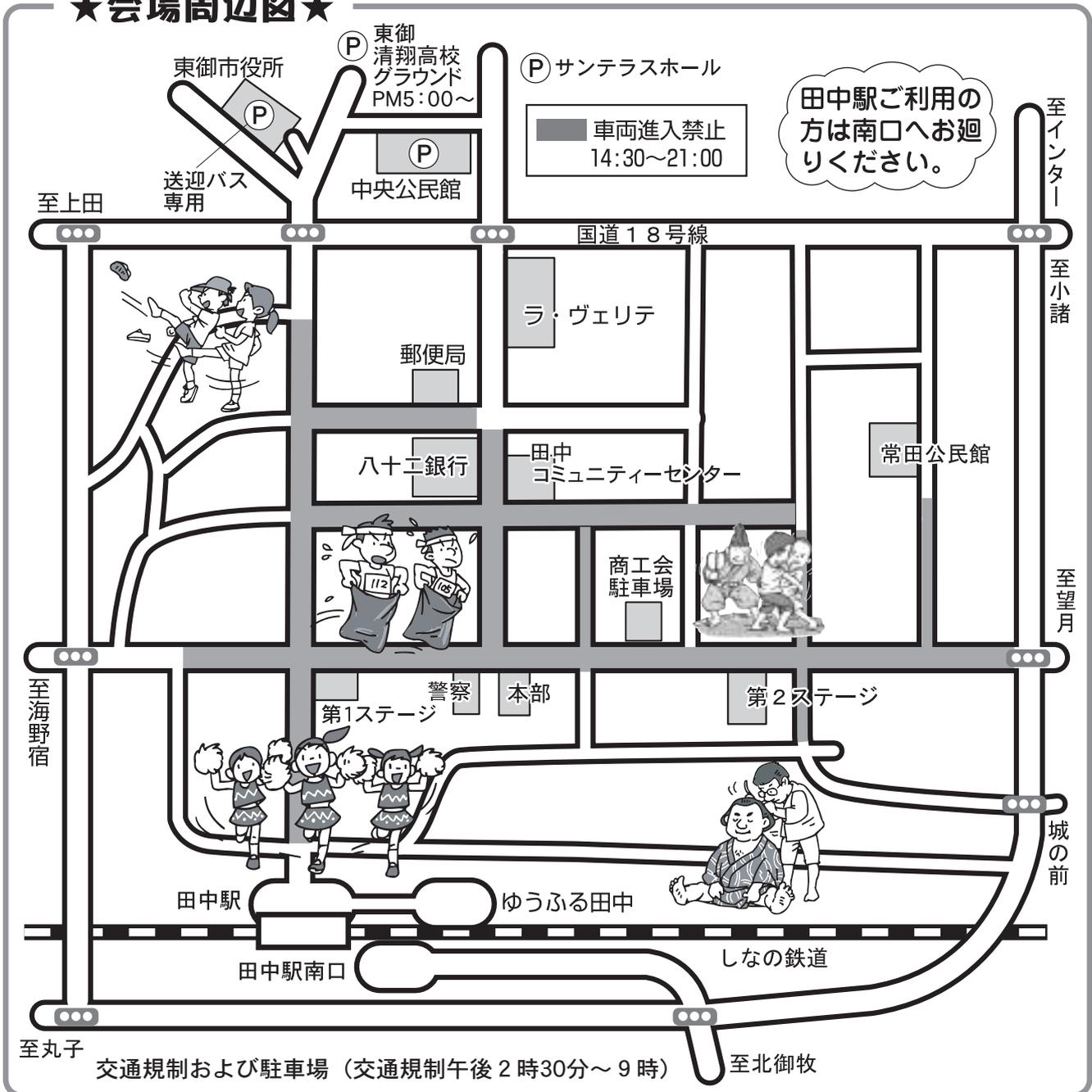
◎くつ飛ばし大会

- 時間 午後3時30分～4時30分
- 会場 稲荷町
- 内容 くつを飛ばして距離を競う(全員に参加賞)
参加資格(小学2年生以下)
- 受付 当日現地で受付

第13代 東関親方 東関大五郎 (元潮丸)

床山^{とこいすみ} 床泉 呼出し^{たいきち} 大吉 序二段^{たかみりゅう} 高見劉 三段目^{たかみさと} 高見郷 が市民まつりに来るよ!

★会場周辺図★



ご協力ください

各自で食べたゴミ・持ってきたゴミは、家まで持ち帰り処分しましょう。みんなのおまつり会場をきれいに。ご協力をお願い致します。



UCV・TCT 1ch

テレビ生中継 18:30~

「上田ケーブルビジョン」と「とうみケーブルテレビ」では、まつりの模様を生放送・録画放送します。録画放送では全踊り連をご紹介します!

●問い合わせ先 市民まつり実行委員会事務局 (商工観光課) ☎67-1034

市からのお知らせ (ご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。)

夏の防犯対策

夏場は外の空気を取り込むために、特に窓を開けていることが多くなります。同時に、空き巣や忍び込みの被害も多くなる傾向があります。また、自転車などの盗難も減っていません。この夏次の点に注意して犯罪防止対策をしましょう。

《空き巣等被害防止》

- ・ 出かける時、寝る前に、玄関口や勝手口のカギはしましたか？
- ・ 2階の窓などにもカギはしてありますか？かけ忘れはないですか？
- ・ 凶器となるようなものや柄のついた道具など、保管せずに放置していませんか？
- ・ 踏み台になるようなものが窓の下にありませんか？



★防犯一口メモ

- 玄関ドアは二重ロックにし、ドアチェーンなどを付けましょう。
- 窓には外から手の届かない所に補助錠を付けましょう。
- 自衛の策として、センサーライト（警報機器）、防犯砂利、防犯カメラなどの防犯器材の活用も考えてみましょう。
- 日ごろから、お隣ご近所と、何かあった時に助けを求められるような対策を立てておきましょう。
- 寝る前に、もう一度入口のカギの確認をしましょう。

《乗り物盗被害防止》

- ・ 車のドアは確実にロックしましたか？
- ・ 車の中に貴重品などを置いていませんか？
- ・ バイクや自転車はカギをした後、抜き忘れていませんか？
- ・ 自転車の防犯登録や車体に名前を書き忘れていませんか？



★防犯一口メモ

- 自宅敷地内でも、車やバイク、自転車には二重の鍵を確実にかけましょう。

☆見たらメモ ～メモ作戦実行！～

不審者（車）を見かけたら、より迅速な犯罪解決のためその情報をメモしましょう。

☆被害にあったら、すぐに警察に連絡を！・・・110番・・・

東御市警部交番 ☎62-0104 上田警察署 ☎22-0110

まちぐるみで一人ひとりが防犯に対する意識を高め、犯罪の起こりにくい環境づくりを心がけましょう。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896