

文化会館インフォメーション
~INFORMATION~



出演:オーボエ/MINAMI、ピアノ/MIRI

オーボエとピアノによる ロビーコンサート

2011年 **2月11日(金)**

入場無料
開場 13時00分
開演 13時30分
終演 14時30分

オーボエ、そのやわらかく澄んだ癒しの音色を、ひとりでも多くの方々に知っていただきたいと、全国各地で爽やかな癒しのひとときをと、演奏活動しています。

<http://officeminami.net>

~今年もやります! 出前出張企画 第2弾~

三遊亭鬼丸

3月20日(日)

10時00分/和 公民館
13時30分/滋野公民館
入場料500円・全席自由
(中学生以下無料)



<http://www1.ocn.ne.jp/~kinka/index.html>

※詳細は後日掲載いたします。

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
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

●本展は、日経紙「2010美術回顧」、信毎紙「2010県内回顧美術」で高い評価を受けました。

菅野圭介展 色彩は夢を見よ

1月30日(日)まで

主催:東御市梅野記念絵画館、読売新聞社、美術館連絡協議会 協賛:ライオン、清水建設、大日本印刷



夕日に映える浅間連山を背景に、トップクラスのアーティストによる“ザ・エンターテイメント”。一流の音楽とユーモアを、ゴージャスに!

アンコール! サンセット・イブニング・コンサート



神保選手(ピアノ):国立音楽大学卒。「トスカ」「ラ・ボエーム」「朝顔」「霧の元人」「フィガロの結婚」「古ヴァレリア・ルスティカーナ」等のオペラ・コンサートとして活躍を続け、2005年、サントリーオールオペラに音楽スタッフとして参加。現在、第一線の音楽家コレパティトゥーアとして実績を積み、各地でコンサートのピアニストとして活躍中。



藤原礼子(ソプラノ):国立音楽大学音楽科卒、日本真実賞、ミュージカルやオペラで数多くの舞台経験を重ね、現在は舞台出演のほか、幅広いジャンルで各種コンサート、イベント等に参加。2003年2月には、日本木管・弦楽アンサンブルでリサイタル開催。文化庁「カルメン」に毎年出演、華やか活躍中。

2011年1月30日(日)
15時00分開演
¥2,500 要予約
小中学生 ¥1,500
友の会会員 ¥1,700

梅野記念絵画館
信州東御市
www.umenokinen.com

■389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 ■9時~17時 ■入館料:高校生以上800円 ■休館日:毎週月曜、祝日の翌日

●昨年開催した「風景画の巨匠・吉田博と丸山晚霞展」は、菅野圭介展とともに信毎紙「2010県内回顧美術」で高い評価を受けました。

表現さまざま 水彩はここまで描ける! みんなが習った水彩画、みんなの知らない水彩力



丸山晚霞 高田新一(1)村の朝景



藤原礼子 静物



岡田晴彦 紅葉

丸山晚霞はもちろん、内弟子・岡田晴彦、さらに梅野記念絵画館所蔵の逸品を加え、2011年の新春を秀品が彩る、水彩づくし!

3月21日まで
開催中
会期中無休

Banka Museum Tomi City

丸山晚霞記念館
信州東御市
www.city.tomi.nagano.jp

■389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■0268-62-3700 ■9時~17時 ■200円 ■梅野記念絵画館相互割引、別館で800円

(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。)

「第2次行政改革大綱」等の原案について 意見(パブリックコメント)を募集します

市では平成18年度に「第1次行政改革大綱」及び「第1次集中改革プラン」並びに「第1次定員適正化計画」を策定し、職員数の適正化や歳出削減、事務事業の見直しなどの行財政改革に積極的に取り組んできました。

しかし、これらの計画が平成22年度末で終了することから、行政改革を切れ目なく継続して推進するために、平成23年度からの「第2次行政改革大綱」及び「第2次集中改革プラン」並びに「第2次定員適正化計画」の原案を作成しましたので「東御市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、市民の皆さんから意見を募集します。

■閲覧期間及び意見募集期間

平成23年1月17日(月)～2月16日(水)

■意見を募集する計画

- ①第2次東御市行政改革大綱
- ②第2次東御市集中改革プラン
- ③第2次東御市定員適正化計画

■閲覧場所

- ・本庁舎、北御牧庁舎の行政資料コーナー
(時間は午前8時30分から午後5時15分まで(土日、祭日を除く))
- ・市ホームページ (<http://www.city.tomi.nagano.jp/>)

■意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページにある所定の用紙に住所、氏名、電話番号、意見等を記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

- ①閲覧場所の投函箱への投函
- ②郵便、ファクシミリによる送付
- ③電子メールによる送信

■意見を提出できる方

- ①市内に住所を有する方
- ②市内に事務所、事業所等を有する個人または法人
- ③市内の事務所、事業所等に勤務している方
- ④市内の学校に在学している方

■意見の取扱い

お寄せいただいた意見などは、計画策定の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方を市ホームページなどで公表します。なお、個別には回答いたしませんのでご了承ください。

●意見書提出・問い合わせ先 総務課 行政管理係 〒389-0592 東御市県281-2
☎64-5901 FAX63-5431
Eメール: gyoseikanri@city.tomi.nagano.jp

寒さの厳しい季節、ふかふか布団にリフレッシュ 布団の丸洗いサービス

高齢や障がいのため、布団干しや寝具類の衛生管理が困難な皆さんの寝具をきれいにし、寒い冬を暖かく過ごしていただくよう丸洗いします。

- ◇対象者
- 70歳以上で一人暮らし、高齢者のみの世帯の方
 - 在宅で要介護認定を受けた高齢者及び
 - 身体に障がいをお持ちの方
- で布団干しや寝具類の衛生管理が困難な方

「東御市環境基本計画(後期計画)」素案 「東御市一般廃棄物処理基本計画(後期計画)」素案 について意見(パブリックコメント)を募集します

市の環境及び廃棄物施策推進の基本計画であるこれらの計画は、ともに平成27年度を目標年度としています。このほど、その進ちょく状況及び社会情勢の変化等を踏まえた中間見直しを行い、後期計画の素案を作成しましたので、「東御市パブリックコメント手続き実施要綱」に基づき、市民の皆さんからの意見を募集します。

■ 閲覧期間及び意見募集期間

平成23年1月18日(火)～2月17日(木)

■ 閲覧場所

- ・本庁舎、北御牧庁舎の行政資料コーナー
(閲覧時間は午前8時30分から午後5時15分まで(土日、祭日を除く))
- ・市ホームページ (<http://www.city.tomi.nagano.jp/>)

■ 意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページにある所定の用紙に住所、氏名、電話番号、意見等を記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

- ① 閲覧場所の投函箱へ投函
- ② 郵送、ファクシミリによる送付
- ③ 電子メールによる送信

■ 意見を提出できる方

- ① 市内に住所を有する方
- ② 市内に事務所、事業所等を有する個人または法人
- ③ 市内の事務所、事業所等に勤務している方
- ④ 市内の学校に在学している方

■ 意見の取扱い

お寄せいただいた意見などは、計画策定の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方を市ホームページなどで公表します。なお、個別には回答いたしませんのでご了承ください。

● 意見書提出・問い合わせ先

環境基本計画担当 市民課 生活環境係 ☎64-5896 FAX63-6908
一般廃棄物処理基本計画担当 市民課 クリーンリサイクル係 ☎・FAX63-6814
(市民課共通) 〒389-0592 東御市県281-2 Eメール:shimin@city.tomi.nagano.jp

- ◇ 布団の種類 掛け・敷き布団、毛布
- ◇ 布団回収日 2月16日(水)・17日(木)
- ◇ 布団配達日 2月23日(水)・24日(木) 予定
- ◇ 申込締め切り 2月4日(金)
- ◇ その他

1. お一人様2枚まで
2. ご利用料金は、要介護認定を受けた方は1割、
その他の方は2割負担。

※利用料金 1枚80円から680円程度

3. 布団に名札(白布)を縫い付けて氏名などを記入していただきます。
4. 布団の種類によっては、お受けできないものもあります。



● 申し込み・問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 FAX64-5695

コミュニティFMの利活用講演会を開催します

地元の身近な情報を提供するFMラジオ局「コミュニティFM」を、地域づくりにどのように生かすことができるか、効果的に利活用するための講演会を開催します。

◆日時 1月26日(水) 午後3時30分から約1時間

◆場所 東御市中央公民館3階 講堂

◆講演 演題「コミュニティFMを活用した地域づくり」

講師 井上 悟氏(株式会社エフエムきらら代表取締役)

◆定員等 定員100名(講演料は無料です。)

◆参加申込み 参加ご希望の方は、下記までご連絡ください。

※内容や時間は変動することがあります。

●申し込み・問い合わせ先 企画課 企画政策係 ☎64-5893

東御市 ふれあい人材バンクへの登録募集

東御市ふれあい人材バンクへの登録を募集しています。

東御市ふれあい人材バンク(人材バンク)とは?

文化・芸術・レクリエーション活動等の知識や技能を持っている市民が、その特技を生かし、地域・学校・職場などの各種団体等で開催される講座や講演会などの講師や指導者、あるいは支援者として活動していただくため、その人材を登録し、指導を希望する市民のみなさんにご紹介するための制度です。

人材バンクに登録できる方は?

人材バンクに登録できる方は、次のとおりです。

①原則として、東御市内に在住、在勤、在学している20歳以上の方

②指導者あるいは、支援者として自らの経験、知識及び技能を他の市民のみなさんに提供する意思のある方

(免許や資格がなくても登録できます)

※ただし、営利・政治・宗教活動を目的とした登録は、できません。

人材バンクに登録するための手続きは?

人材バンクに登録を希望される方は、「東御市ふれあい人材バンク登録申込書(中央公民館及び地区公民館にあります)」に必要事項をご記入いただき、中央公民館または、お近くの地区公民館にご提出下さい。

※登録条件にあてはまる方であれば、すぐに登録となります。

人材バンクの登録にあたって知っておくことは?

①登録有効期間は、登録日から登録日の翌々年の12月31日までです。

※更新の手続きは、近くになりましたら、ご連絡をいたします。

②登録の変更や取消しは、随時行います。

③氏名・在住の区名・指導内容等の情報は、市のホームページや広報などで公開させていただくことがあります。また、連絡先等の情報は、指導を希望される方から問合せがあった場合に、その都度ご紹介します。(このため、登録されても指導の依頼がないこともありますので、ご了承ください。)

④万が一に備えての保険加入や活動で生じたトラブル等については、依頼を受けた団体等とご協議をいただくこととなります。



生涯学習キャラクター
「まなびー」

●申し込み・問い合わせ先

東御市教育委員会 事務局 生涯学習課(中央公民館) ☎64-5885

滋野公民館 ☎62-0401 柵津公民館 ☎62-0251

和公民館 ☎62-0201 北御牧公民館 ☎67-3311

「生ごみは宝」燃やさず、堆肥化。土に活力を!

(1) 少しのずくで生ごみの活用…… 一石〇鳥にも!

- ・可燃ごみの3～4割が生ごみです。生ごみは新聞等で包んで出すことが多いので、堆肥化できれば1枚50円(東部地区Mサイズの場合)の指定袋の購入は約半分に節約できます。
- ・一袋の重さが軽くなり、ごみステーションまで持って行くのがとても楽になります。また生ごみが腐敗し、悪臭で不快な思いをすることがなくなります。
- ・生ごみの臭いでカラスや猫などがやってきてごみを散乱させることも減り、ごみステーションが清潔になります。
- ・生ごみはその80～90%が水分であり、そのままでは燃えません。化石燃料(重油)も大量に助燃剤として焼却することになります。生ごみの堆肥化は、焼却炉の延命化、修繕費の減少につながります。
- ・生ごみは元が食品なので、安全で、ビタミン、ミネラルの豊富な堆肥に変身します。化成肥料農薬等を減らし、おいしい栄養価の高い安全な野菜等が収穫できます。

(2) 生ごみ処理容器は8割の補助!!

生ごみ処理機器を購入設置された方には、補助があります。(購入後の補助金申請となります)。
例えば2,100円のEMぼかし密閉容器を購入した場合、1,600円の補助がありますので自己負担は500円で済みます。



機器の種類		補助率	限度額	備考
処理容器	コンポスト	8/10以内	1基につき、3,000円	一人2基まで補助対象 100円未満切り捨て
	EMぼかし密閉容器			
電気式生ごみ処理機		1/2以内	1基につき、40,000円	1,000円未満切り捨て

【申請窓口】東部クリーンセンター 市民課生活環境係 北御牧支所支所市民係

※申請には領収書、取扱説明書の写し等、設置後の写真(電気式の場合)が必要です。

(3) 「段ボール式生ごみリサイクル」あなたも挑戦してみませんか。



3、4人の一般家庭で一日500～700g位(三角コーナー軽く一杯位)の生ごみなら腐葉土、ピートモス等を混合した基材を入れた段ボールの箱に、生ごみを毎日一回入れてかき混ぜるだけで、堆肥化ができます。

やってみたい方は、下記へお申し込みください。必要となる基材一式を無償にて提供します。また継続して行う時に必要となる基材も無償で提供することができます。

●問い合わせ先 東部クリーンセンター ☎・FAX63-6814

----- 切り取り線 -----

段ボール式生ごみリサイクル実施申込書

区名	住所	氏名	電話番号

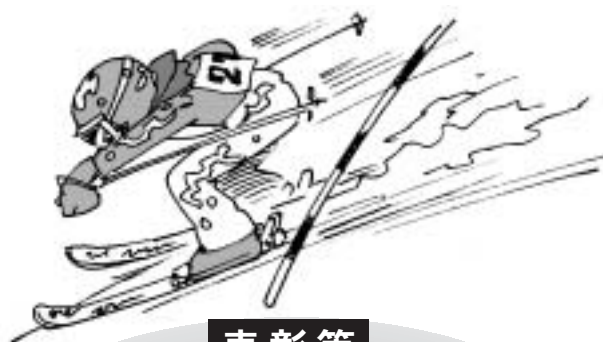
みんな集まれ！白銀の世界へ

第48回 湯の丸スキー大会 ジャイアントスローム

3月6日(日) 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ

午前9時30分 スタート！

部門	組別	制限	定員
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子	部門 合計 400名
2部	ハンディキャップ男子	ハンディキャップ男子	
3部	女子低学年	小学校4年生以下女子	
4部	女子高学年	小学校5・6年生女子	
5部	男子低学年	小学校4年生以下男子	
6部	男子高学年	小学校5・6年生男子	
7部	女子シニア	60歳以上の女子	
8部	男子シニア	60歳以上の男子	
9部	女子3部	40歳～59歳までの女子	
10部	女子2部	25歳～39歳までの女子	
11部	女子1部	中学生～24歳までの女子	
12部	男子4部	50歳～59歳までの男子	
13部	男子3部	40歳～49歳までの男子	
14部	男子中学生	中学生男子	
15部	男子2部	30歳～39歳までの男子	
16部	男子1部	高校生～29歳までの男子	



表彰等

- ☆各部優勝者、2位及び3位まで賞状とトロフィー、賞品。
- ☆3部から6部は4位から10位まで、その他の部は4位から6位まで賞品があります。
- ☆全参加者の総合順位で飛び賞があります。
- ☆全参加者に記念品を贈呈します。

※年齢の起算は、平成23年3月6日現在とします。

参加申し込み方法

1 申込書による事務局への直接申し込み及び現金書留による郵送

(申込期間：1月17日(月)～2月23日(水)午後5時まで)

指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、大会実行委員会事務局(商工観光課内)へ申し込んでください。要項及び申込書は、事務局にお越しいただくか、インターネット東御市観光協会ホームページ(下記URL)上にアップ・掲載しております。

2 インターネット「デジエントリー(アドレス<http://dgent.jp>)」からの申し込み

(申込期間：1月8日(土)～2月20日(日))

参加料の入金クレジットカードかコンビニ決済となります。

★締め切り

上記申込期間に関わらず、定員400名(部門合計)になり次第、申し込みを終了させていただきます。

★参加料 高校生以上：3,000円 小・中学生：1,500円

●申し込み・問い合わせ先 第48回湯の丸スキー大会実行委員会事務局(北御牧庁舎 商工観光課内)
☎67-1034 FAX67-3337(平日午前8時30分～午後5時15分)
東御市観光協会ホームページ <http://www.tomikan.jp>

ご注意ください！

オフトーク通信をご利用の皆さんへ

オフトーク通信放送は、NTT東日本のアナログ電話回線によりご利用いただいております。次のような場合はご利用ができなくなります。申し訳ありませんが、下記へご連絡いただき、手続きをしていただくようお願いいたします。

☆電話会社の変更 ☆光回線への変更 ☆オフトーク通信の受信をやめる

●問い合わせ先 企画課 秘書広報係 ☎64-5806

市では、区、NPO、その他市内の団体が自ら考え、自ら行動を起こす地域づくり活動に対して予算の範囲内で補助金を交付します。地域の活性化につながる事業を計画していて市の補助金を受けたい団体の皆様は募集要件を確認の上、下記の募集期間内に応募してください。

【募集期間】 1月24日(月)～3月1日(火)

【地域づくり活動事業募集要件等】

対象となる団体	市内で活動する団体で、区、支区、隣組、NPO団体のほか地域づくり活動を行う団体
対象となる事業	団体が自ら考え、自ら行動をおこす公共的な事業で地域の活性化等に結びつく活動(例)ほたるの里づくり事業、地域ガイドブックの作成等 *市の他の補助金の対象となる事業、宗教活動、政治的活動、営利目的事業は対象となりません。また、既に本事業の補助金を2回受けたことのある事業は対象となりません。
補助対象経費	補助対象となる事業に必要な経費(消耗品費、講師謝金・旅費等交通費、印刷製本費、通信運搬費、使用料、賃借料、委託料、原材料費等) *事業を実施するのに必要な機器の賃借料、事業委託に係る経費は事業費の10分の2を限度とします。
補助金額	1事業100万円以内 (事業の内容により対象経費の100%、75%、50%を補助します)
応募方法	募集期限までに「地域づくり活動補助金事業認定申請書」に必要事項をご記入の上、応募してください。
事業の認定	応募いただいた団体は、3月下旬に開催する「認定審査会」に出席して説明をしていただきます。認定審査会で審査の上、事業認定の可否・補助率・補助対象経費を決定し、4月上旬に通知します。

【新設団体認定募集要件等】

対象となる団体	設立後、2年以内のNPO、地域づくりを行う規約等が定められている団体(市内で活動する団体に限ります)
補助対象経費	団体の経常的な活動に要する経費 (例)団体の通常活動に要する消耗品等
補助率	経費の2分の1以内(上限5万円) *ただし、同一の団体に対する補助金の交付は1回限りです。
応募方法等	期限までに「地域づくり活動新設団体認定申請書」に必要事項をご記入の上、応募してください。 応募いただいた団体は、3月下旬に開催する「認定審査会」に出席して説明をしていただきます。認定審査会で審査の上、新設団体認定の可否を決定し、4月上旬に通知します。

【注意事項】

- (1) 事業認定申請書の書類は1月24日(月)以降、市民課生活環境係でお渡しします。
(市のホームページにも掲載します。)
- (2) 事業認定申請書の提出にあたっては、市役所まで持参をお願いします。その場で簡単な聞き取りを行わせていただきます。

長野県補助事業 地域づくりに「地域発 元気づくり支援金」を 活用してみませんか

平成23年度事業の募集をしています

長野県は、「地域発 元気づくり支援金」により地域づくりを実践される皆様を支援いたします。「地域をよくしたい。」「こんな活動をしてみたい。」など、地域づくりに「地域発 元気づくり支援金」を活用してみませんか。平成23年度の実業について、下記のとおり募集していますので奮ってご応募ください。

○対象団体

市町村等のほか、NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など

○元気づくり支援金の概要

【対象となる事業】

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業のうち、次に掲げる事業を対象

- (1) 地域協働の推進に関する事業
- (2) 保健、医療、福祉の充実に関する事業
- (3) 教育、文化の振興に関する事業
- (4) 安全・安心な地域づくりに関する事業
- (5) 環境保全、景観形成に関する事業
- (6) 産業振興、雇用拡大に関する事業
 - ア 特色ある観光地づくり
 - イ 農業の振興と農山村づくり
 - ウ 森林づくりと林業の振興
 - エ 商業の振興
 - オ その他地域の特色、個性を活かした産業振興、雇用拡大に資する事業
- (7) 市町村合併に伴う地域の連携の推進に関する事業
- (8) その他地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業



*詳しくは、上小地方事務所のホームページ

(<http://www.pref.nagano.jp/xtihou/jousyou/>) をご覧ください。

【支援金の交付額】

- (1) 道路、水路、建物等の建設又は改修、1件10万円以上の備品の取得などのハード事業 3分の2以内
- (2) ソフト事業（ハード事業以外） 10分の10以内

○応募期限 2月4日(金)まで

○応募方法 市民課 生活環境係 (☎64-5896) まで応募書類を3部提出してください。

●問い合わせ先 上小地方事務所 地域政策課 ☎25-7112 FAX25-7115
Eメール josho-kikaku@pref.nagano.jp

「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

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

長野県歯科保健推進条例制定記念県民大会

- 日時／1月27日(木) 午後1時30分～4時30分
- 場所／サンパルテ山王 (長野市岡田町30-20)
- 内容／・基調講演 「長寿社会とこれからの歯科保健(仮)」
講師 日本歯科医師会長 大久保 満男 氏
・シンポジウム
「健康長寿をめざして
長野県歯科保健推進条例をどう育てるか」
- 主催／長野県、長野県教育委員会、
社団法人 長野県歯科医師会
- 問い合わせ先／長野県歯科医師会 ☎026-227-5711

信州に泊まろう！キャンペーン

県内の宿泊施設を利用していただく「信州に泊まろう！キャンペーン」を1月21日(金)から4月30日(土)まで実施します。期間中、県内の宿泊施設に泊まると、抽選で888名の方に無料宿泊県、県産品。「アルクマ」グッズ等をプレゼントします。

また、泊まって良かったと感じていただける「おもてなし企画」を提供させていただき宿泊施設もごさいます。

詳しくは、長野県公式観光ウェブサイトをご覧ください。
<http://www.nagano-tabi.net/>

- 問い合わせ先／
信州・長野県観光協会 ☎026-234-7219

「女性のための、暮らしの中の 悩みごと相談所」開設について

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により、「女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所」を以下のとおり開設いたします。

当日は女性の人権擁護委員が相談を受けます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

「女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所」

- 日時／1月27日(木) 午後1時～4時
- 場所／上田情報ライブラリー セミナールーム

(上田市天神1-8-1 JR上田駅前ビル「パレオ」内)

- 問い合わせ先／長野地方法務局上田支局内
上田人権擁護委員協議会 ☎23-2001

「第1回信州外科医療市民公開講座」のお知らせ

- 日時／2月5日(土) 午後1時30分～4時30分
(開場：午後0時30分)
- 会場／国立病院機構 長野病院3階 講堂
- 講演内容／
 - ・講演1 「上小地域の外科医療の現状」
講師：国立病院機構長野病院 外科 土屋拓司先生
 - ・講演2 「増えている乳がんと
早期診断の重要性について」
講師：信州大学医学部附属病院
乳腺内分泌外科 伊藤研一先生
 - ・講演3 「肝移植の歩みと現状」
講師：信州大学医学部附属病院
移植外科 池上俊彦先生

- 申し込み／事前申し込みは不要
- 参加費・駐車料／無料
- その他／外科手術に使う器械の展示と使用体験コーナーを併設します。
- 主催／国立病院機構 長野病院、
信州大学医学部外科学第一講座、
信州大学医学部地域医療推進学講座
- 問い合わせ先／
信州大学医学部地域医療推進学講座 (中澤)
☎0263-37-2548 FAX0263-37-2549

信州を描く 若林邦弘個展

自然に恵まれた信州の中で25年間描き続けてきました。今回は、東京出展作を中心に初期から近作まで約40点を展示します。

大勢のみなさん、この機会にどうぞご覧ください。

- 日時／2月9日(水)～13日(日) ※入場無料
午前9時30分～午後4時
- 会場／東御市文化会館 (サンテラスホール)
- 問い合わせ先／若林邦弘個展実行委員会 ☎62-2434

自衛官を募集します

『予備自衛官補 (一般公募)』

3年以内に50日の訓練を受けて、予備自衛官として必要な知識及び技能を習得します。

- 受験資格／18歳以上34歳未満の男女
- 受付期間／4月6日(水) まで

サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律

ピアノの修理

- 外装クリーニング ●外装塗装
- 鍵盤修理 ●フレンジコード貼り替え
- ピアノ線の張り替え 他

◆調律・修理には、スタインウェイアカデミー認定技術者が担当いたします。

◆適正な価格でピアノの調律・部分修理・オーバーホール修理を行なっています。
(他業者によっては、高い金額を請求される場合もございますので、ご相談ください。)

ピアノの買い取り
ピアノの移動

ピアノへの消音ユニット取付



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

上田市常盤城5-1-14

☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com

TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉

- 試験期日／4月15日(金)～18日(月)のいずれか1日を指定
- 教育訓練招集手当／
日額7,900円(訓練参加日数分支給)
- 『自衛隊幹部候補生(一般・技術)の募集』
幹部候補生として、約1年の教育を受けた後、3等陸・海・空尉に昇任し幹部自衛官となります。
- 応募資格／22歳以上26歳未満の男女
[大学院修士課程修了者]
(22歳未満の者は大卒(見込む))
- 受付期間／2月1日(火)～5月6日(金)
- 試験期日／「第1次試験」5月14日(土)
「第2次試験」第1次試験合格者のみ行う
- 初任給／大学卒214,000円(H22現在参考)
- 『自衛隊一般曹候補生の募集』
入隊後2年9か月経過以降、選考された者が3曹へ昇任します。
- 応募資格／18歳以上27歳未満の男女
- 受付期間／2月1日(火)～5月6日(金)
- 試験期日／「第1次試験」5月21日(土)
「第2次試験」第1次試験合格者のみに行う
- 初任給／159,500円(H22現在参考)
- 問い合わせ先／自衛隊上田地域事務所 ☎22-5267

「信州味の里とうみ」からのお知らせ

- 日頃、「信州味の里とうみ」をご愛顧いただきありがとうございます。毎年恒例の「手前味噌づくり」の時期になりました。詳しいことは下記までお問い合わせください。
- 問い合わせ先／信州味の里とうみ ☎・FAX64-1033

市町村合併に伴う車検証の住所変更手続きについて

市町村合併に伴う、住所変更が反映されていない車検証につきましては、表示されている住所が新住所とみなされる措置がとられており、手続きをしなくても問題はありませんが、変更を希望される場合は、次の方法により新住所の車検証を交付いたします。

- ①窓口に備え付けの「依頼書」に必要事項を記入し、車検証を添えて窓口に提出してください。
- ②継続検査時に「依頼書」を併せて提出していただくか、申請書の住所欄に赤字で新住所を記載してください。

*この申請は、ナンバープレートを所管する運輸支局または、自動車検査登録事務所の手続きとなりますので、ご注意ください。

また、市町村合併と関係ない住所変更(住居表示の変

更、土地区画整理事業による変更等)は通常の変更手続きが必要です。

- 問い合わせ先／北陸信越運輸局
長野運輸支局 ☎026-243-5525
松本自動車検査登録事務所 ☎0263-85-3582

NHK学園 平成23年度 生徒募集中!

- NHK学園では、通信制の高等学校「4月生普通科」及び専攻科社会福祉コース「コミュニティ・ボランティア専攻」の生徒を募集しています。まずは無料の案内書をご請求下さい。
- 募集内容／高等学校 4月生普通科(3年制)
高等学校 専攻科社会福祉コース
コミュニティ・ボランティア専攻
 - 出願期間／4月生普通科
2月1日～4月20日(必着)
コミュニティ・ボランティア専攻
2月1日～3月22日(必着)
 - 問い合わせ先／
NHK学園 ☎042-572-3151(代表)
案内書請求フリーダイヤル 0120-06-8881

石綿による疾病に 気づいていない方を探しています

石綿による疾病は、数十年前の仕事でも発症します。過去に石綿を取り扱う仕事をしていたことがありませんか。または、過去に仕事で石綿を吸い込んだ可能性はありませんか。

石綿による疾病では、息切れ、せき、胸が苦しい等といった呼吸器系の症状がよく呼吸器系の症状がよく現れます。中皮腫、肺がん等の病気で療養されていませんか。石綿を吸い込んだ方に発症することのある病気です。

ご家族などで中皮腫、肺がん等で亡くなられた方はいませんか。これらお心当たりのある方は、下記までご慮なくご相談ください。

石綿による疾病と認められた場合、労災保険給付または、特別遺族給付を受けられる場合があります。

特別遺族給付金の請求期限は、平成24年3月27日までです。

労災保険給付の請求についても請求期限(時効)があります。

- 相談・問い合わせ先／
長野労働局 ☎026-223-0554
上田労働基準監督署 ☎22-0338

県民共済グループは
生命保険部門
アフターサービス
満足度
1位
【日経ビジネス】2010年7月28日号
【2010年版 アフターサービス
満足度ランキング】

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**

何よりもまずは共済金。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21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21年度/すべての共済事業の合計】
※(賞金・給付金・事業費など)

掛金還元率…82%

この部分がご加入者へ還元されます

長野県民共済 [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。
長野県民共済 検索
www.nagano-kyosai.or.jp/

SBCラジオ 専用共済窓口「YES!」
県民共済 聞いてわかるほど! 毎週
自販目18:05～(約5分間)放送

口座振替設定金庫機能
八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替についてはその金融機関
からいずれか一方も指定ください。※ゆうちょ
銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

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

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
1月18日(火)	3歳児健診	平成19年11月生まれの人	2月15日(火)	3歳児健診	平成19年12月生まれの人
19日(水)	2歳児歯科健診	平成20年11月生まれの人	16日(水)	10か月児健診	平成22年4月生まれの人
20日(木)	10か月児健診	平成22年3月生まれの人	17日(木)	2歳児歯科健診	平成20年12月生まれの人
25日(火)	4か月児健診	平成22年9月生まれの人	23日(水)	1歳6か月児健診	平成21年8月生まれの人
26日(水)	1歳6か月児健診	平成21年7月生まれの人	24日(木)	4か月児健診	平成22年10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カ月未満児	2/3(木)	<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)	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"> ・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	通 年	<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。 ◎第1期は1歳になったら早めに ◎第2期、第3期、第4期はできるだけ早く接種を済ませましょう。
日本脳炎	初回 6日~28日までの間隔で2回接種 追加 初回接種のおおむね1年後に1回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・満3歳~7歳半が定期対象ですが、左記対象者を優先接種しています。

●インフルエンザ予防接種 (早目に接種を済ませましょう)

●個別予防接種実施医療機関 (☐は日本脳炎は行っていません)

医 療 機 関 名	区 名	電 話 番 号	医 療 機 関 名	区 名	電 話 番 号
祢津診療所	東町	62-0273	せき内科クリニック	白鳥台	64-7171
長谷川耳鼻咽喉科	田中	62-2006	中島医院	大日向	67-2777
酒井医院	城ノ前	64-3170	東御記念 セントラルクリニック	県	62-1231
ささき医院	本海野	64-3711	東御市民病院	鞍掛	62-0050
ほしやま内科	常田	62-3115	東御市立 みまき温泉診療所	布下	61-6002
春原整形外科クリニック	常田	64-6200			

※お詫び 12月号インフルエンザ予防接種医療機関の住所に誤りがありましたことお詫び致します。

◎もぐもぐ離乳食教室

- ・と き 2月4日(金)
(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22年6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。

2月15日(火)は栄養士による食事相談も行っていきます。

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 2月14日(月) 午後1時30分から
- ・と ころ 中央公民館2階 和室
- ※興味のある方はどなたでも参加できます。

◎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 1月19日(水)、2月16日(水)
午前9時30分～11時30分
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 交流など

◎断酒会

- ・と き 1月24日(月)、2月14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 2月14日(月) 午前10時から
- ・と ころ 総合福祉センター 2階
- ※家族が安心して話しができる場です。いつでもご参加ください。

◇◇◇健(検)診を受けましょう◇◇◇

○現在実施している**がん検診**は以下のとおりです。

- 大腸がん検診(便潜血反応検査)
- 婦人科検診(子宮頸がん検診)
- 乳がん検診(マンモグラフィ検査)

○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

●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

お急ぎください!
1月末日までです。

⊕ 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)
- 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。

- 1月 16日 せき内科クリニック ☎64-7171 白鳥台
- 23日 ささき 医院 ☎64-3711 本海野
- 30日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県
- 2月 6日 柵津診療所 ☎62-0273 東町
- 13日 春原整形外科クリニック ☎64-6200 常田
- 20日 みまき温泉診療所 ☎61-6002 布下
- 27日 中島 医院 ☎67-2777 大日向

休日歯科当番表

(診療時間は午前9時から午後3時まで)

- 1月 16日 関 歯 科 医 院 ☎27-3218 上田市常田
- 23日 柳 沢 歯 科 医 院 ☎22-2099 上田市中央北
- 30日 小 林 歯 科 医 院 ☎42-2141 上田市上丸子
- 2月 6日 みやじま歯科クリニック ☎23-0303 上田市常磐城
- 11日 馬 場 歯 科 医 院 ☎27-8499 上田市常田
- 13日 中島歯科クリニック ☎38-3125 上田市本郷
- 20日 小 林 歯 科 医 院 ☎64-1182 東御市常田
- 27日 下 村 歯 科 医 院 ☎85-2114 上田市武石沖

※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 (2月)

時間はいずれも午前10時からです。
詳細はすすくひろば(64-5814)へお問い合わせください。

田中のびのびっこひろば

2月7日(月)・お別れ会 中央公民館3階講堂
持ち物：お皿、フォーク、スプーン、コップ

滋野のびのびっこひろば

2月7日(月)・ママ〜ズのリズム遊びに参加
(和地区と合同) すくすくひろば

祢津のびのびっこひろば

2月2日(水)・豆まきに参加しよう くるみ幼稚園
2月21日(月)・お別れ会 祢津児童館

和のびのびっこひろば

2月1日(火)・豆まきをしよう 和コミュニティーセンター
2月7日(月)・ママ〜ズのリズム遊びに参加
(滋野地区と合同) すくすくひろば

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

☎64-5814

時間はいずれも午前10時~11時30分です。

2月3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)

2月7日(月)・ママ〜ズのリズム遊び (お楽しみ会)
(午前10時30分から)

2月8日(火)・育児座談会(篠原助産師)(午前10時30分から)

2月15日(火)・すすく相談日(子育て支援センター)
(午後1時~3時)

2月17日(木)・おもちゃドクター

2月21日(月)・ママ〜ズのおはなし絵本(午前10時30分から)

2月22日(火)・いちご教室(保健師と話そう)

2月23日(水)・くまさんクラブ(芹沢相談員-トラブル対処法)

2月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

2月17日(木) 午前9時30分~10時30分
*リズムやわらべうたあそびをしましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

2月2日(水) 午前11時~11時30分
*豆まき(赤鬼をやっつけよう)
2月19日(土) 午前10時~正午
*春のくるみ会
(サンテラスホールで発表会)

市立保育園園開放のお知らせ

2月はありません

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

西部保育園 ☎63-6469

東保育園 ☎62-3291

北御牧保育園 ☎67-2093

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。

2月2日(水)・ふれあい広場(上田いずみ園講師)

2月9日(水)・わんぱくピクス(中村講師)

2月15日(火)・0歳児のママ広場(食育の話)

2月24日(木)・おもちゃドクター

ご確認ください！道路へ枝が張り出していませんか？

降雪のシーズンを迎え、道路に張り出した枝が原因で見通しが悪くなり、歩行者や自動車運行の際に交通支障が発生しています。

これらは、生垣の剪定や樹木の伐採により未然に防ぐことができます。つきましては、皆さんの家のまわりを確認していただき、次の事項の点検をお願いします。

○生垣から道路に張り出している樹木や枝の伐採をお願いします。

○傾いている木や枯れ木など、倒木の恐れのある場合は樹木の伐採をお願いします。

●問い合わせ先 建設課 管理係 ☎64-5892



図書館だより 新着本案内



▶ 一般書

- 死の授業 新井 満・著
- 親は知らない ネットの闇に吸い込まれる子どもたち 読売新聞社会部・編
- 太陽ママと北風ママ あき びんご・著
- 10年後も美しくいるための食事 小菅 陽子・著
- ワザあり！ 230円家ごはん 中嶋 貞治・著
- 週末で編めるかぎ針編み！
1日でカンタン巻きもの 朝日新聞出版・編
- 買わねぐていいんだ 茂木 久美子・著
- 金閣寺の燃やし方 酒井 順子・著
- 乙女の初恋 折原 ひと・著
- 第二音楽室 佐藤 多佳子・著
- 冬の童話 白川 通・著
- 江 波乱と愛憎の生涯 中島 道子・著
- テティスの逆鱗 唯川 恵・著
- みんなのふこう 若竹 七海・著
- 田舎の日曜日 ツリーハウスという夢 佐々木 幹郎・著

▶ 児童書

- やさいむらのなかまたち 冬 ひろかわ さえこ・作
- ボクちゃんらいおん 村上 しいこ・作
- 幸せの器 おぎ ぜんた・作
- 哲夫の春休み 斎藤 惇夫・作
- 家元探偵マスノくん 県立桜花高校★ぼっち部 笹生 陽子・作
- ちょっとだけ弟だった幸太のこと 東 多江子・作
- グレッグのダメ日記 なんとか、やっていくよ ジェフ・キニー・作
- ねむいねむいねずみとどろぼうたち 佐々木 マキ・作
- よるのいえ ベス・クロムス・絵
- ちょうどいいよ 鈴木まもる・絵
- ゆき ローレン・ストリンガー・絵
- サイしょちょう、きんきゅうしゅつどう！ サム・ロイド・作
- シモンのアメリカ旅行 バーバラ・マクリントック・作
- スプーンくん S・マグーン・絵
- もりのおくのおちゃかいへ みやこし あきこ・作

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル 1月20日～2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。

1月20日	(木)	平成22年度 田中小学校 校庭運動会～後半～ (再)	28日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
21日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ	29日	(土)	<ビデオクラブ通信> 長野県エースドッジボール大会～ 北御牧小学校の活躍～ (12月5日開催)
22日	(土)	第7回 東御市合唱祭 ～前半～ (12月4日) 制作：上田ケーブルビジョン	30日	(日)	田中小学校吹奏楽部 大合奏スペシャルコンサート (12月23日)
23日	(日)	第7回 東御市合唱祭 ～後半～ (12月4日) 制作：上田ケーブルビジョン	31日	(月)	<保育園リクエスト番組> 平成22年度 保育園運動会 ～北御牧保育園～ (再)
24日	(月)	東部中学校50周年記念式典・記念アトラクション (再)	2月1日	(火)	<保育園リクエスト番組> 平成22年度 保育園運動会 ～祢津保育園～ (再)
25日	(火)	東部中学校50周年記念式典～記念講演会～ (再) 演題「音の和、人の輪」 講師：新日本フィルハーモニー交響楽団 トロンボーン奏者 奥村晃先生	2日	(水)	<保育園リクエスト番組> 平成22年度 保育園運動会 ～和保育園～ (再)
26日	(水)	平成22年度 東御市「金婚祝賀式」(再)	3日	(木)	火のアートフェスティバル2010 (再) ～火と水と人々の出会い～
27日	(木)	<ビデオクラブ通信> 第11回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会 (再)	4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。

	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。

上田地域就職面接会開催のお知らせ

- 日 時 2月1日(火) 午後1時～4時
- 会 場 上田高砂殿(上田市天神2-2-2)
- 参加対象者 平成23年3月卒業予定者で未内定(就職活動中)の学生、生徒(大学、短大、専修、高校等)及び概ね35歳までの若年者(一般求職者)
- 参加費 無料
- 参加事業所 上田地域の企業 約50社を予定
 - 主 催 上田公共職業安定所 上田職業安定協会 上田商工会議所

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係(北御牧庁舎内) ☎67-1034
上田職業安定協会 ☎22-4500(上田商工会議所内)
ハローワーク上田 ☎23-8609

eLTAX(エルタックス)による 地方税の電子申告が利用できます

市では、平成22年12月20日から地方税の総合窓口「エルタックス」による電子申告のサービスを開始しています。これにより、これまで紙で行っていた地方税の申告が自宅やオフィスのパソコンからインターネットを利用して行うことができます。

エルタックスとは

エルタックスとは、地方税(個人住民税、法人市民税、固定資産税(償却資産))に関する手続きをインターネットを利用して電子的に行えるシステムです。

eLTAX(エルタックス)は地方公共団体で組織する「(社)地方税電子化協議会」が運営を行っています。

利用できる税目は

- ◆個人住民税(給与支払報告書/給与所得者異動届/特別徴収義務者の所在地・名称変更届/普通徴収から特別徴収への切替申請/退職所得に係る納入申告及び特別徴収票または特別徴収税額納入内訳届出)
- ◆法人市民税(中間・確定・修正申告/法人設立・設置届/異動届)
- ◆固定資産税(償却資産の全資産・増加資産・減少資産・修正申告)
※電子納税についてはご利用できませんので、従来どおりの納付となります。

こんなメリットがあります

- ◆地方税の申告が郵送や窓口に出向くことなく、自宅やオフィスのパソコンからインターネットを利用して簡単に手続きができます。
- ◆複数の地方公共団体(エルタックスの運営に参加している地方公共団体に限り)への申告が、まとめて一度に送信できます。
- ◆エルタックス用無料ソフト「PCdesk」で申告書が簡単に作成できます。
- ◆市販の税務・会計ソフト(エルタックス対応)で作成したデータがそのまま利用できます。

■利用方法

電子申告システムを利用できるパソコンの準備や、電子証明書の取得、利用届出などの手続きが必要です。

詳しい内容や手続き等については、エルタックスホームページ(<http://www.eltax.jp/>)をご覧ください。

●問い合わせ先 ・個人住民税・法人市民税(税務課住民税係) ☎64-5877
・固定資産税(償却資産)(税務課資産税係) ☎62-1111(代表)

信州上田地域合同企業ガイダンス

- 日 時 2月21日(月) 午後1時～午後4時
- 会 場 上田東急イン 国際21クリスタルホール
- 対象者 平成24年3月新規大学・短大・高専・専修学校卒業予定者
- 内 容

- ・人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。
- ・上田地域の企業情報及び資料の提供をします。
- ・「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、インターンシップ推進員が相談に応じます。

■その他

当日ガイダンスに先立ち、平成24年3月新規大学・短大・高専・専修学校卒業予定者を対象に、「就職活動の心構え」及び「労働法」のセミナーが午前10時から11時30分まで開催されます。(申し込み先：上田職業安定協会)

- 主 催 上田公共職業安定所(ハローワーク)・上田職業安定協会・東御市・上田市・上田商工会議所・長野県情報サービス振興協会

- 問い合わせ先 商工観光課 商工労政係(北御牧庁舎内) ☎67-1034
上田職業安定協会 ☎22-4500(上田商工会議所内)
上田職業安定協会ホームページ <http://www.ucci.or.jp/u-antei-k>

歯周疾患検診を行っています

中高年者の9割は歯周病にかかっています。私たちが歯を失う原因の5割は、歯周病によるものです。

歯周病は、炎症によって歯肉・歯を支えている骨が破壊される病気です。

歯周病になっても、始めは痛みがほとんどなく、知らないうちに炎症が進行します。炎症がひどくなると歯肉から血やウミが出るようになり、口臭も強くなります。また、歯がぐらついたり、歯の間にすき間ができて、歯が抜けてしまいます。最近では、心臓病や糖尿病、脳梗塞といった全身の病気に関与していることもわかってきました。

この機会にぜひ、歯周疾患検診を受けて自分の口の中を確認してみませんか。

- ▼対象者 平成22年度中(23年3月末日まで)に30、40、50、60、70歳になる方
- ▼実施期間 平成23年2月末日(休診日は除く)まで
- ▼費用 500円
- ▼受診方法 対象の方には受診票を郵送させていただいています。通知に記載されている医療機関へ電話で予約をして受けてください。(お1人年1回のみです)



- 問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

確定申告はお早めに 2月16日(水)～3月15日(火)

平成22年分所得税の確定申告は2月16日(水)から3月15日(火)までです。申告期限近くになると、申告会場が大変混雑しますので、できるだけ早めに申告しましょう。

なお、申告書の税務署への提出は、郵送または税務署の時間外収受箱への投函でも受け付けます。

税理士会上田支部が行う 無料申告相談会場について

給与所得者の方などが、源泉徴収された所得税の還付を受けるための確定申告書は、1月から提出することができます。

関東信越税理士会上田支部では、次の日程で小規模事業所得者、給与所得者、年金受給者などの方を対象とした無料申告相談会を開催します。

また、上田税務署管内青色申告連合会では、青色申告の制度や、記帳方法等の説明などが受けられる「青色コーナー」を、3月8日(火)から11日(金)の間、上田市民会館に設置しますので、是非ご利用ください。

期 間	時 間	場 所	対 象 者
2月16日(水)から 3月11日(金) (土・日曜日を除く。)	午前9時から 午後4時まで (受付は午後3時まで) ※正午から午後1時 までを除く。	上田市民会館	①小規模事業所得者等 (消費税申告含む) ②給与所得者及び年金受 給者 ※いずれも、譲渡所得の ある者を除く。

e-Tax ～国税電子申告システム～ インターネットでらくらく申告！

e-Taxにすると…

①国税庁ホームページから電子申告

自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータはe-Tax(電子申告)を利用して提出することができます。

②最高5,000円の税額控除

平成22年分の所得税の確定申告を本人の電子申告書を付して、申請期限内にe-Taxで行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます。(平成19年分から21年分までの確定申告でこの控除の適用を受けた方は、受けられません。)最高5,000円の税額控除

③添付書類の提出省略



医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。(確定申告期限から3年間、書類の提出又は提示を求められることがあります。)

④還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は、早期処理します。(3週間程度に短縮)

◆国税庁ホームページ (<http://www.hta.go.jp>)

ステップ1 住基カードを取得しよう!

市役所市民課市民係又は北御牧総合支所市民係で申請書を提出します。

申請から交付まで1週間から10日程度かかります。(有効期限は作成した日から10年間)

〈申請時の持ち物〉

- ・運転免許証などの官公庁が発行した写真付き証明書を、本人確認用にお持ちください。また、写真付きの証明書をお持ちでない方は、健康保険証や年金手帳又は年金証書をご用意ください。
- ・顔写真付きカードをご希望の場合は、パスポート申請用と同じサイズの証明写真を1枚ご用意ください。

平成23年3月31日までに申請いただくと手数料無料で作ることができます。

申請の際は必ずご本人がお越しください。

ステップ2 電子証明書を取得しよう!

1. 市役所市民課市民係で申請書を提出します。

2. パスワードの設定など、必要な手続きを行っていただきます。

◆電子証明書発行には住基カードと身分証明書(公的機関から発行された写真付きの証明書)、500円の手数料が必要です。(身分証明書に記載されている住所と、住民票の住所が一致していないと申請できませんのでご注意ください。)

◆電子証明書の有効期間は発行から3年です。

◆申請の際は必ずご本人がお越しください。

ステップ3 パソコンとICカードリーダーライタを準備しよう!

1. インターネットに接続されたパソコンとICカードリーダーライタを用意します。

2. ドライバのインストールなどの設定をします。

◆市民課窓口で、対応するICカードリーダーライタの機種を確認してください。

◆対応するICカードリーダーライタはこちらのホームページでも確認できます。

(http://www.jpki.go.jp/prepare/reader_writer/)

◆入手先に関しては、公的個人認証サービス対応ICカードリーダーライタ普及促進協議会のホームページをご覧ください。(<http://www.jpki-rw.jp/>)

ステップ4 利用者クライアントソフトをインストールしよう!

利用者クライアントソフトは、公的個人認証サービスを利用した行政手続き等を行うときに住民基本台帳カード(ICカード)に記録された電子証明書を利用するためのソフトウェアです。

◆公的個人認証サービスポータルサイト (<http://www.jpki.go.jp/>) を開き、表示される案内に従って利用者クライアントソフトのダウンロードとインストールを行ってください。

●問い合わせ先	e-Tax全般について	上田税務署	☎22-1234(代表)
	住基カードについて	市民課 市民係	☎62-1111(内線1211)
	申告について	税務課 住民税係	☎64-5877

平成23年3月から 中央公民館の調理室が使用できなくなります

市役所本庁舎の改築に伴い、市役所窓口が移転するため中央公民館の調理室が使用できなくなります。中央公民館の調理室が使用できない期間についても下記の調理室をご利用いただけますので、よろしくお願いします。

市内公共施設 調理室一覧表（平成23年3月～平成25年3月）

施設名	東御市保健センター	北御牧保健センター	滋野コミュニティセンター	和コミュニティセンター
場 所	総合福祉センター2階	みまき未来館2階	—	—
住 所	東御市鞍掛197	東御市大日向338-1	東御市滋野乙2962	東御市和2628
収容人数(調理台)	36名(7台)	20名(4台)	15名(2台)	10名(3台)
問い合わせ先	☎64-8882(保健係)		☎62-0401	☎62-0201
予約受付	総合福祉センター内 健康保健課窓口 ※(電話予約不可)		滋野コミュニティセンター内 ※(電話予約不可)	和コミュニティセンター内 ※(電話予約不可)
	平日のみ 8:30-17:15		平日8:30-17:15(月・水・金) 平日8:30-12:30(火・木)	
使用時間	8:30-17:15		9:00-22:00	
使用料(4時間)	¥700(H23.3~25.3まで)		¥700	
使用料(8時間)	¥1,200(H23.3~25.3まで)		¥1,200	
冷暖房費	使用料の2割増し			
休館日	月曜日(祝日の場合に限る) 12月29日~1月3日	12月29日~1月3日		

※皆さまには大変ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※総合福祉センターの休館日については、変動する場合がございますので、ご確認ください。

●問い合わせ先 中央公民館 生涯学習係 ☎64-5885 FAX64-5610

介護予防セミナーのお知らせ

市では、介護予防を目的に、各地区公民館で介護予防セミナーを開催しています。
みなさまお誘い合わせのうえお越し下さい。

《テーマ》

午後1時30分から 「高齢者に多い病気～高血圧・高脂血症など～」

講師 東御市民病院 内科医長 田中 徹 先生

午後2時30分から 「くすりの飲み方」

講師 東御市民病院 中山孝子 薬局長



《開催日時・場所》

日	時	場 所
2月9日(水)	午後1時30分から	田中コミュニティセンター
2月23日(水)	午後1時30分から	滋野コミュニティセンター
3月2日(水)	午後1時30分から	祢津公民館
3月16日(水)	午後1時30分から	和コミュニティセンター
3月30日(水)	午後1時30分から	北御牧公民館

●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎64-5000

歴史講座

◆日時：2月5日(土) 午後1時30分～3時 (開場：午後1時)

◆場所：東御市中央公民館3階 講堂

聴講無料

◆演題：「武田氏末期の祢津常安の動静」

～新発見資料を中心に見る～

中世の祢津氏は旧東部町のほぼ東半分の領主でしたが、戦国末期に二つの流れに分かれます。一つは真田氏の家臣になってしまった系統で、これについては比較的よく知られています。

その一方でちょうど一万石だったとは言え、上州で大名となった家もありました。

こちらは武田氏が信濃を支配していた時代の祢津氏当主として知られる常安の家系ですが、この常安の新資料が近年何通も発見されています。主には武田氏滅亡時に飯山城代を務めていた常安に関わるものですが、これを中心に祢津常安の当時の動静を再考してみたいと思います。

※昨年のテーマより少しさかのぼる時期が対象となります。



<祢津氏家紋>

◆講師：寺島 隆史 先生

元上田市立博物館館長・東部町誌歴史編(近世の部)執筆者

プロフィール

昭和26年1月生まれ。東御市滋野桜井在住。上田市立博物館に学芸員として長く勤務(平成21年3月退職)。東部町誌・上田市誌・真田町誌・望月町誌などを分担執筆。

現在 東信史学会編集委員(『千曲』古文書講座担当)、上小郷土研究会幹事、信濃史学会会員、武田氏研究会会員、東御市文化財保護審議会委員。

◆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 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX64-5610

青少年健全育成講演会のお知らせ

子どもは地域の宝です。宝といってもまだ原石です。未来に向かって光り輝くようになるには、家庭も含めて周囲の大人が手を添え、心を寄せて磨いてやらなければなりません。

子ども達を育成するために家庭の在り方、世代を越えての連携の在り方等について講演を通じて学びましょう。

どなたでも参加できますので、お誘い合わせのうえ、お出かけ下さい。

★日 時 2月5日(土) 午後2時～3時30分

★場 所 北御牧公民館(北御牧庁舎2階)

★講 師 石川 好一さん(元上田市立城下小学校長・前東御市議会議員)

★演 題 「子どもと共に ～地域で育てよう!!～」

★主 催 北御牧地区子ども会育成連絡協議会

★後 援 北御牧小学校・中学校PTA

北御牧地区青少年補導委員会

●問い合わせ先 生涯学習課 青少年男女共生係 ☎64-5906

～この市報「お知らせ版」は再生紙を使用しています～

平成23年 1月17日

市からのお知らせ (こち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。)

第6回 消防団音楽隊演奏会

●日時：2月6日(日)

開演：午後2時 (開場：午後1時30分)

●場所：東御市文化会館 サンテラスホール

※入場無料

～演奏会曲目～

第一部

威風堂々

第二部

ラッパ隊オンステージ

第三部

宇宙戦艦ヤマト

また君に恋してる

宝島 他



皆様のご来場を、心よりお待ちしております。

●問い合わせ先 総務課 危機管理係(東御消防署内) ☎62-0119

来年度予約加入申込み (2月上旬ハガキ発送予定)

東信地区交通災害共済の 加入申し込みの時期になります。



加入を希望される方は、直接各戸へ郵送される「加入申込書」により、金融機関へ直接会費を納めていただくようお願いいたします。

区・支区等の役員さんが各戸へ加入の取りまとめに伺いませんのでご注意ください。

会費は1人500円で、事故に遭った場合、起こした場合、また自転車事故なども対象です。もしもの事故に備えて家族全員で加入しましょう。

各戸へハガキが郵送されます。

郵送された加入申込書(ハガキ)を開いていただくと世帯情報が印刷されています。

加入申込みの際は、必要事項を記入し、金融機関へ直接会費を納めていただきます。

詳しくは、2月1日発行のお知らせ版に掲載をしますのでご覧ください。



〒389-0000

東御市県●●-●

とうみアパート●●●号

東御 一郎 様

交通災害共済加入のご案内

加入を希望される方は、このはがきを展開した内側の申込書に加入内容をご記入いただき、本状を持参して、金融機関(裏面の会費納入場所をご覧ください)へ会費を納めてください。はがきを開くときは、矢印の方向にゆっくり丁寧にはがしてください。



さわやかな風と出合いの元気発信都市

東御市

問い合わせ先
東御市役所 市民課 生活環境係
〒389-0592 長野県東御市東281-2
Tel 0268-64-5896(直) Fax 0268-63-6908

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896