

【ありがとう！ 20周年】

文化会館インフォメーション  
~INFORMATION~



### 「はいだしょうこ ファミリーコンサート」

7月9日(土) 1回目 13:30 2回目 16:00 全席指定 3,000円

はいだしょうこ(NHK第19代うたのおねえさん、笑っていいとも元レギュラー、元宝塚歌劇団)

好評発売中

中西圭三(シンガーソングライター、第31回紅白歌合戦へ出場、楽曲「Woman」等)



チケット販売/東御市文化会館、ながしカメラ、グリーンブックス・タカギ、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ヒオキ楽器佐久平店

### 三遊亭鬼丸

5月29日(日)

入場料 500円  
中学生以下無料

10時00分/和 コミュニティセンター 全席  
13時30分/遊野コミュニティセンター 自由



今後の予定

宮下賢 懐かしの昭和歌謡(6月5日) 熱帯ジャズ楽団(8月20日)

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

なにもせずに死んでしまっはつまらない、何か魂の打ち込めることをしてみたい。 5月28日(土)~7月18日(月・祝)

## “あ”

宮脇綾子

-創作アップリケの世界-

アップリケをアートとして世界に知らしめ、多くの女性を魅了したごく普通の主婦...



思い出を語るより作品の言葉に耳を傾けたい、彼は生きているのです。

松本全感展



Essential Zenkoh

### 松本全感展

5月28日(土) 14:30 要予約 入場料800円のみ

ギャラリートーク「宮脇綾子先生と私」

「リフォーム」という言葉を生み出したデザイナー 森 南海子さん

6月12日(日) 09:00 要予約 1,800円(入場料含む)

第1「熱! 鉄くずアート」 既製品文化に飽き飽き... 喜び、楽しみの激点発見  
リビングやガーデンにベストマッチ。鉄と向き合う熱い一日!  
※主要ワークショップに育成するため、会場に熱燻された方を雇っています。TEL下さい。

6月19日(日) 13:30 要予約 1,500円(入場料含む)

「思い出の布を使って楽しく布絵をつくりましょう」

家族の思い出が詰まった古布を使って布絵を作りませんか? 作品を額装しますので、心のこもったプレゼントにもなります。

指導:日本手芸普及協会公認講師 荒井悦子さん

次回予告

宮脇綾子先生と私 宮入法廣の世界展

ふるさとの歌がよめる 谷内六郎展

### 梅野記念絵画館

■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 ■umenokineniueda.ne.jp

### 四季を描いた風景展 5月29日(日)迄

■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、両館で800円



Banka Museum Tomi City

丸山 晚霞 記念館  
www.city.tomi.nagano.jp

(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。)

# いきいき子ども講座 受講生募集!

中央公民館では、子どもたちが他校の児童や上級生・下級生との交流をしながら、日本の伝統文化や生活の知恵などを学ぶことを目的とした「いきいき子ども講座」を次のとおり開講します。月1～2回の土曜日、子どもたちが興味を持って学べる楽しい講座がいっぱいです。大勢の子どもたちの参加をお待ちしています。



- ・申し込み 中央公民館へ、**電話でお申し込みください。**  
(定員になり次第締め切ります)
- ・開講式 6月25日(土)午前9時 中央公民館 講堂  
(開講式終了後、第1回目の講座を行います)
- ・受講料 2,000円(開講式当日、持参してください。教材費等は別です)
- ・開講期間 6月から2月(月1～2回予定/**土曜日でない開講日もあります**)

## 講座名 ぼくもわたしも生活博士!

講座内容 お家で役立つ、生活の知恵を学びます。  
(石けん、キャンドルなど生活に役立つものを自分たちで作ります。また、紙を使っておしゃれなものを作り、自分をデザインしよう!)

対象 小学1年～6年生

開催曜日 月1回(第2土曜日/変更あり)

時間 午前9時30分～11時30分

講師 森まり子先生

生徒数 15名

## 講座名 元気な英語

講座内容 ゲームやグループ活動を通して、英語をより身近に感じましょう。

対象 小学1年～4年生

開催曜日 月1～2回(土曜日/学校行事によって変更あり)

時間 午前9時30分～11時30分

講師 川浦先生

生徒数 20名

## 「ふれあい市長室」開催のお知らせ

開かれた市政の推進を目的に、花岡市長が市民の皆さんと直接お会いし、市政に関するご意見等をお聴きする「ふれあい市長室」を開催します。

●日時：6月10日(金) 午前9時～正午

●場所：勤労者会館1階 市長室(本庁舎西側)

●対象者：市内にお住まいの方(個人またはグループ)

●テーマ：市政に関すること全般

●募集組数：5組

●時間：1組15分程度

●予約受付：事前予約/前日までに下記へご連絡ください。

当日受付/午前8時30分から午前10時30分まで。(ただし、事前予約の方を優先します。)

●その他：(1) 募集者数は変動することがあります。

(2) 会場の都合上、グループの方は5名以下とさせていただきます。

(3) 市役所本庁舎は工事中で、立ち入ることができませんのでご注意ください。

●予約・問い合わせ先 企画課 企画政策係 ☎64-5893

**講座名** 百人一首を楽しもう！  
**講座内容** 五色百人一首を使って楽しく百人一首を覚えましょう！  
**対象** 小学1年～6年生  
**開催曜日** 月1回（土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～11時  
**講師** 柳橋 学先生  
**生徒数** 20名

**講座名** 毛筆習字をやってみよう！  
**講座内容** 毛筆の練習をして、かっこ良い文字を書いてみましょう。  
**対象** 小学1年～中学3年生  
**開催曜日** 月2回（土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**講師** 山岸一郎先生、小林史子先生  
**生徒数** 20名

**講座名** 手話で歌って踊ろう！  
**講座内容** 童謡からヒット曲まで楽しく歌って踊ることで、無理なく手話を覚えましょう。  
**対象** 小学1年～中学3年生  
**開催曜日** 月2回（第2・4土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**講師** 荒井悦子先生、大沢道子先生  
**生徒数** 15名

**講座名** おやつを作ろう！  
**講座内容** ドーナツ・ケーキ・ゼリーなどのおやつを自分で作ってみましょう。（毎回200円程度材料代が別にかかります）  
**対象** 小学3年～6年生  
**開催曜日** 月1回（第4土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～正午  
**講師** 堀 文江先生、小林初枝先生  
**生徒数** 20名  
 ※会場が初回以外はみまき未来館になります。

**講座名** 茶道こども教室  
**講座内容** 茶道を体験して、日本の伝統文化に触れてみましょう。  
**対象** 小学1年～6年生  
**開催曜日** 月2回（第2,4土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**講師** 小林宗文先生  
**生徒数** 10名

**講座名** 季節のお花を生けよう  
**講座内容** 季節のお花を生けたり、アレンジしたりして、お家に飾りましょう。（1回につき、500円くらいの花代がかかります）  
**対象** 小学1年～6年生  
**開催曜日** 月1回（第1土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**講師** 宮嶋千春先生  
**生徒数** 15名

**講座名** 折り紙が好きの子のための折り紙教室  
**講座内容** 折り方の基礎を身につけ、作品がきれいに折れるようになります！初回500円（他材料費等がかかります。）  
**対象** 小学1年～6年生  
**開催曜日** 月1回（第3土曜日／変更あり）  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**講師** 吉岡美智代先生  
**生徒数** 20名

※対象の学年に満たない児童は、原則として受講出来ません。  
 （1講座5名以上の講座だけ開講します。）  
 ※申し込みは、6月15日(水)までをお願いします。  
 ※開催日は変更になる場合があります。

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

プールの季節がやってきます。

# 市民プール6/25(土) オープン

## 正・副管理者及び学生アルバイトを募集します

- ▷ 募集人員 正・副管理者、監視員(学生アルバイト) 若干名
- ▷ 期間 6月20日(月)～8月31日(水)
- ▷ 勤務時間 午前8時30分～午後5時30分
- ▷ 応募書類 履歴書(市販用紙可)
- ▷ 募集期間 6月3日(金)まで
- ▷ 選考 面接
- ▷ その他 勤務シフトを組む参考にしますので、履歴書に勤務可能日の記載を必ずお願いします。賃金等はお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係、(特)体育協会(第一体育館内) ☎62-2200

# 男女共同参画講演会及び 総会開催のお知らせ

- 日 時● 5月28日(土) 午後1時30分～4時30分
- 会 場● 中央公民館 講堂
- 対 象● 市民及び会員
- プログラム●

13:30～

## ■講演会 「介護」を「子育て」に活かす 忙しいパパでもイクメンに！「家族時間は量より質」

講師 おおた としまさ さん

(イクメンライター パパの悩み相談横丁 管理人)

主にイクメンをテーマに執筆するジャーナリスト。日本臨床倫理カウンセリング協会認定臨床心理カウンセラーであり、パパのための相談サイト「パパの悩み相談横丁」を運営。中高教員免許保有、小学校教員経験もあり、教育現場を熟知。子育て中のパパ、ママ対象のイクメン講座や家庭教育などの講演が人気。現在、育児・教育ジャーナリスト、心理カウンセラー、イクメンライター、パパのための相談サイト「パパの悩み相談横丁」管理人として活躍中。



15:30～

- 総 会 講演会終了後、東御市男女共同参画推進会議の総会を開催します。会員のみなさん、また新たに会員になっていただける方ご出席ください。

## ～東御市男女共同参画推進会議 会員募集～

「さわやかな風と出会いの元気発信都市」まちづくりを、男女共同参画の視点から取り組むことを目的とした活動をしているのが「東御市男女共同参画推進会議」です。

この会は、市民の自主的な活動により運営されています。

一人ひとりの個性が響き合う市にしたい！

そんな思いで、身近なところから男女共同参画を共に考え、職場で、学校で、家庭で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる社会づくりを推進しています。皆様のご参加をお待ちしています。目的に応じた部会制での活動もできます。



- 申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 青少年男女共生係 ☎64-5906 FAX64-5610

キ リ ト リ セ ン

### 東御市男女共同参画推進会議会員申込書

お名前		ご住所	
お電話		地域名	

# 市の臨時職員を募集します

## 障がい者福祉に携わる臨時職員を募集します

### ■募集内容

- ・業務内容 障がい者福祉に係る相談・支援業務全般
- ・募集人員 1名

### ■勤務条件

- ・勤務時間 午前8時30分から午後5時15分まで
- ・勤務場所 東御市総合福祉センター
- ・勤務開始 平成23年6月中旬
- ・勤務期間 勤務開始から6か月間（必要に応じ更新あり）
- ・賃金等 賃金及び交通費を市の規程により支給
- ・保険等 健康保険・厚生年金保険・雇用保険加入

### ■応募方法

- ・応募資格 社会福祉士、精神保健福祉士または保健師の資格をお持ちの方
- ・応募書類 東御市職員採用試験申込書  
(市のホームページ (<http://www.city.tomi.nagano.jp/>) からダウンロードしていただくか、福祉課へお問い合わせください)  
資格証のコピー
- ・募集期限 平成23年5月31日(火)
- ・応募先 東御市総合福祉センター
- ・採用試験 応募締め切り後、面接試験を行い採用を決定します。

●問い合わせ先 〒389-0502 東御市鞍掛197  
東御市総合福祉センター 福祉課 福祉援護係 ☎64-8888(代表)

## 平成23年度 生涯学習まちづくり出前講座追加メニューのご案内

市では、みなさんの指定された日時・場所へ、市役所職員等が業務に関わる話や実習などを「出前」する「生涯学習まちづくり出前講座」を開講します。どうぞお気軽にお申し込みください。

### ①申し込みできるのは…

市内に在住・在勤・在学している、原則として10人以上の人で構成された団体やグループなどです。

### ②出前講座の内容は…

原則として、下記の講座メニュー一覧表の中からお選びください(メニューにない内容でもご相談ください)。

### ③出前時間と場所は…

平日の午前9時から午後9時までの2時間以内。  
土・日・祝日は、原則として閉講です。

### ④会場や場所の確保は…

この講座は、市民の方が主催者になり、そこへ市役所の職員等を派遣するシステムですので、ご自宅でも可能ですが、会場の手配や準備は申し込み者側でお願いします。

### ⑤講師料は…

一切無料です。ただし、講座に必要な材料費等が必要な場合もあります。

### ⑥申し込み方法は…

講座の出前を希望する団体やグループの代表者は、担当課と相談後、開催しようとする日の2週間前までに、申込書を提出してください。

### ⑦申し込みできない場合…

政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。

### ⑧その他…

出前講座は、派遣講師の説明に関する質問や建設的な意見交換は含みますが、専ら苦情等を述べる場ではありませんので、ご理解のほどお願いいたします。

### ⑨その他のメニュー

4月18日発行広報お知らせ版に掲載しています。

番号	講座名(担当課&所用時間)	講座内容	番号	講座名(担当課&所用時間)	講座内容
1	我が家の耐震診断と耐震補強 (建設課・60分)	地震に備えた耐震診断と耐震補強の制度と手続きについて	2	安心で快適、災害につよい道路環境を目指して (建設課・60分)	建築基準法による狭あい道路の整備について

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885 FAX64-5610

# 今年度、成人式を迎える皆様へ 平成23年度 成人式実行委員を募集します

平成3年4月2日から平成4年4月1日生まれの方が対象です。

仲間を誘って自らの手でぜひ企画・運営をしてみませんか！

★申込締切 6月3日(金)

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

★成人式は8月15日(月)  
東御市文化会館で行います。★



●申し込み・問い合わせ先

生涯学習課 青少年男女共生係(中央公民館内) ☎64-5906 FAX64-5610

## あなたの家は地震がきても大丈夫ですか？ 耐震診断(無料)・耐震補強(補助)を行いましょ！ ～申込期間：平成23年6月3日(金)まで～

東御市では、古い建築基準で建てられた住宅の耐震診断を無料で実施しております。今年3月には長野県北部で震度6強の大規模な地震が発生し、また、近い将来大規模な東海地震も予測されております。この機会に地震に備えて我が家の耐震診断を行ってみてはいかがでしょうか。なお、診断の結果、危険と診断された住宅の耐震補強工事を行う場合には、補強に関する工事費の補助も行っております。

### 1. 診断の対象となる住宅

- ①昭和56年5月31日以前に建築工事に着工していること。
- ②一戸建てで自己所有であること。
- ③在来工法の木造住宅であること。



上記3つすべてがあてはまる場合。

### 2. 簡易耐震診断(無料)

耐震診断士が住宅を外部から簡易的に診断します。



耐震補強を希望される場合。

### 3. 精密耐震診断(無料)

耐震診断士が実地調査や所有者から提供された資料等に基づき、専門的な立場でより正確な立場でより正確な住宅の耐震性能を評価します(評価に基づき耐震補強(案)及び概算の工事費用を算出します。)



耐震補強工事を行う場合。

### 4. 耐震補強工事(補助)

壁、柱、梁及び基礎等の補強工事を行った結果、一定の強度を有する場合には補助金が出ます。(60万円を上限とした総費用の1/2)

※住宅の耐震診断及び耐震改修の制度については出前講座も開講しておりますので、希望する団体は下記までお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先 産業建設部 建設課 住宅係 ☎64-5882



# 健脚度測定会のお知らせ

「老化は脚から進む」のではなく、「老化は脚から防ぐ」ために、まずご自分の足腰のすこやかさを把握して、今後の生活に生かしてみませんか？

- ◆日程 6月9日(木) 6月13日(月) 6月14日(火) 6月16日(木) 6月23日(木)
- ◆時間 いずれも午前中
- ◆場所 滋野コミュニティセンター 2階
- ◆内容 健脚度測定(歩く速さ・またぐ力などの生活動作能力をみます)
- ◆受け入れ人数 各日ともに8人程度(先着順)

●予約申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎64-5000

## あなたの胃の健康度を血液でチェックしてみませんか？



胃粘膜の萎縮(血液ペプシノゲン検査陽性)とヘリコバクター・ピロリ菌の感染が胃がんの発症に深く関わっていることがわかってきました。そこで東御市ではこの2つの検査を組み合わせ、ABC検診として実施し、効率的に検診を行います。

胃ABC検診＝

①ペプシノゲン検査

+

②ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査

「ペプシノゲン」という物質の血中濃度を測定することで胃粘膜の老化(萎縮)を客観的に調べる検査です。

胃がヘリコバクター・ピロリ菌に感染していないかを調べる検査です。また、最近では胃がんの原因菌と考えられています。※感染している人すべてが胃の病気になるわけではありません。

		②ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査	
		陰性	陽性
①ペプシノゲン検査	陰性	Aタイプ	Bタイプ
	陽性	Cタイプ	

### <ABC検診結果>

- Aタイプ：健康的な胃で胃の病気になる危険性は低い
- Bタイプ：胃潰瘍、十二指腸潰瘍に注意しましょう
- Cタイプ：胃の病気にかかりやすい

対象者	今年度40歳～79歳の方(昭和7年4月2日～昭和47年4月1日生)で胃管理検診(胃カメラ)対象者以外の方 ※胃管理検診対象者： ①胃集団検診の精密検査で主治医から直接医療機関へかかるよう指示のあった方 ②H19年度以降ペプシノゲン検査が陽性だった方 ※胃の病気で治療中の方は主治医とご相談の上申し込んでください。
実施期間	平成23年6月1日(水)～平成24年1月31日(火) ※市内指定医療機関の休診日を除く
受診料	ABC検診 { ペプシノゲン検査：600円 … 1回の血液検査でわかります！ ピロリ菌抗体検査：500円
受診方法	申し込まれた方に詳しい案内を送付します。

申し込み方法：6月17日(金)までに健康増進係 ☎64-8883へお申し込みください。

(平成23年3月の各種検診申し込みで胃がん検診を申し込まれた方は今回のABC検診の申し込みは不要です。)

①氏名、②生年月日、③住所、④連絡先(電話番号)をお伝えください。

●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

# 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
5月17日(火)	3歳児健診	平成20年3月生まれの人	6月21日(火)	3歳児健診	平成20年4月生まれの人
18日(水)	10か月児健診	平成22年7月生まれの人	22日(水)	10か月児健診	平成22年8月生まれの人
24日(火)	1歳6か月児健診	平成21年11月生まれの人	28日(火)	1歳6か月児健診	平成21年12月生まれの人
25日(水)	4か月児健診	平成23年1月生まれの人	29日(水)	4か月児健診	平成23年2月生まれの人
26日(木)	2歳児歯科健診	平成21年3月生まれの人	30日(木)	2歳児歯科健診	平成21年4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	6/10(金)	<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>
ポリオ 生後3カ月~7歳半まで	5/20(金)	<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> </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	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>	
	追加 初回接種(3回目)の1年~ 1年6か月の間に1回接種			初回接種終了者
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種	通 年	<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>◎第1期は1歳になったら早めに</li> <li>◎第2期、第3期、第4期はの対象者は6月末頃までに忘れず受けましょう。</li> </ul>	
	第2期 期間内に1回接種			生後1才から2才未満児
	第3期 期間内に1回接種			平成17年4月2日~ 平成18年4月1日生
	第4期 期間内に1回接種			平成10年4月2日~ 平成11年4月1日生
日本脳炎	初回 6日~28日までの間隔で 2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>・接種回数については確認しましょう。</li> </ul>	
	追加 初回接種のおおむね1年後 に1回接種			満3歳~7歳半
	2期 1回			初回接種終了者 9歳~13歳未満

## ●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	梶	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 (麻しん風しんのみ実施)	常田	64-6200			

## ◎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・栄養士
- ※乳幼児健康相談・育児相談・離乳食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

- ・と　　き　　6月10日(金)
  - ・受付時間　午前9時30分～9時45分
  - ・と　　ころ　市保健センター
  - ・対　象　児　平成22年10月生まれ
  - ・持　ち　物　母子手帳、食事前エプロン  
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。

## ◎断酒会

- ・と　　き　　6月13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。

## ◎生活習慣病相談

- ・と　　き　　月～金曜日(祝日を除く)  
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

## ◎精神保健相談(予約制) ☎64-8882

- ・と　　き　　6月9日(木) 午後
- ・と　　ころ　市保健センター
- ・内　　容　精神科医等による心の相談を行います

## ◎精神障害者デイケア

- ＜憩いの時間＞
- ・と　　き　　6月1日(水)、8日(水)、22日(水)、  
29日(水) 午前10時～午後3時  
(お好きな時間に自由にご参加ください。)
  - ・内　　容　ティータイム(お茶会)
  - ・場　　所　東御障がい者相談センターさくら  
＜レクリエーション＞
  - ・と　　き　　6月15日(水)  
午前9時30分～11時30分
  - ・内　　容　交流
  - ・場　　所　東御障がい者相談センターさくら
  - ・問い合わせ先　東御障がい者相談センターさくら  
☎63-1220  
福祉課福祉援護係  
☎64-8888

## ◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と　　き　　6月13日(月) 午後1時から
  - ・と　　ころ　中央公民館 和室
  - ・問い合わせ先　福祉課福祉援護係 ☎64-8888
- \*興味のある方は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　　6月13日(月) 午前10時から
- ・と　　ころ　総合福祉センター 3階 301研修室
- ・問い合わせ先　福祉課福祉援護係 ☎64-8888

### ⊕ 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。

- 5月 22日 ほしやま内科 ☎62-3115 常田  
29日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県
- 6月 5日 東御市民病院 ☎62-0050 鞍掛  
12日 せき内科クリニック ☎64-7171 白鳥台  
19日 ささき医院 ☎64-3711 本海野  
26日 祢津診療所 ☎62-0273 東町

### 休日歯科当番表

(診療時間は午前9時から午後3時まで)

- 5月 22日 アップル歯科 ☎21-1818 上田市上田原  
29日 あんざい歯科医院 ☎31-3988 上田市浦野
- 6月 5日 ベルク歯科 ☎26-5022 上田市中之条  
12日 関歯科医院 ☎24-8148 上田市上田原  
19日 大井歯科医院 ☎72-2051 上田市真田町  
26日 高見沢歯科医院 ☎42-6488 上田市生田

※休日・夜間当番医の電話案内 長野県救急医療情報センター フリーダイヤル 0120-89-0421

# ホワイトボード

みなさんからの情報発信によるページです。  
 いろいろな情報をお待ちしております。  
 メールアドレス：shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp  
 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

## 長野県東御清翔高等学校 多部制単位制転換記念式典

- 日時／5月28日(土) 午前10時～午後0時20分
- 場所／東御市文化会館(サンテラスホール)
- 内容／記念式典

記念講演(午前11時～正午)

林 マヤさん(本校 昭和50年度卒)

演題 「私が歩んだ道」

※同窓生並びに市民の方々へ

記念式典・記念講演は、一般公開です。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

- 問い合わせ先／東御清翔高校 ☎62-0014

## 東御市サッカー協会主催

### 園児サッカー教室 新年度生募集

園児サッカー教室では、元気でたくましい子どもを、たくさん育てることを目標にしています。サッカーを通じてスポーツとの良い出会いのチャンスを提供しています。気軽にお出かけください。

- 募集対象／年長児・年中児(男女不問)
- 募集期間／随時
- 参加費用／スポーツ保険料600円 年会費1,000円
- 場所／祢津小学校体育館
- 練習日／5月28日(土) 午後1時～2時  
6月から通年毎週第2・第4土曜日  
午前10時～11時までの予定
- 練習内容／歩く・走る・跳ぶ・蹴るなど多様な動きでバランス感覚を養う
- 持ち物／室内シューズ、運動のできる服装、サッカーボール3号球、ドリンク(水)
- 申し込み／直接会場にお越しいただくか、不明な点は下記までお願いします。

- 問い合わせ先／

東御サッカー協会 東御ジュニアフットボールクラブ

☎62-2069(高橋)

☎62-2123(関)

ブログURL <http://tomi.ctv-blog.jp/u/football/>

携帯 URL <http://m.tomi.ctv-blog.jp/u/soccer/>

## 海野保育園の新築移転と園舎見学会のお知らせ

昨年9月から改築工事をしてきました保育園舎が完成し、3月半ばより新しい保育園での生活が始まりました。檜と杉の木造です。八角形の大ホールや3箇所のお風呂に加え、園庭にも檜の遊び小屋や土山や砂場があり、木々もたくさん植えました。是非多くの皆様にご覧いただきたく、見学会を下記のように計画しました。

- 見学会／
  - ・日時 6月4日(土) 午後2時～5時
  - ・持ち物 スリッパ
- 尚、当日大人も子どももいっしょに楽しめるミニコンサートも予定しております。  
ミニコンサートの時間は午後2時30分頃です。  
皆様のお越しをお待ちしております。
- 問い合わせ先／海野保育園 ☎62-2800

## 「子どもの心配ごと相談」開設

上田人権擁護委員協議会では、長野県地方務局上田支局との共催で「子どもの心配ごと相談」を下記のとおり開催します。

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ので、どなたでもお気軽に御相談ください。

- 開催日時／6月4日(土) 午前10時～午後3時
- 開催場所／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／

上田市踏入1-3-29 上田人権擁護委員協議会  
 (長野県地方務局上田支局内) ☎23-2001

## 東御市ヘルシーダンス協会(体育協会所属)

### 無料体験教室のお知らせ

本年度ヘルシーダンス協会は、下記の教室で新規会員を募集します。6月は無料体験を行います。体験してみたい教室がありましたら、直接会場へお出かけください。皆様の参加をお待ちしています。

No.	教室名	曜日	開始時間	練習場所
1	さわやか	火	午前10時	第一体育館
2	エアロビクス	水	午後8時	文化会館リハーサル室
3	ヨガ	金	午前10時	文化会館リハーサル室
4	健身会 桜	金	午後1時30分	文化会館リハーサル室
5	フラブルメリア東御	1・3火	午後1時	文化会館リハーサル室
6	フラ・レイナニ	2・4木	午後1時	文化会館リハーサル室
7	ママさんエアロ	1・3火	午前10時30分	文化会館リハーサル室
8	社交ダンス	木	午後7時	武道館 剣道場

- 問い合わせ先／(特)東御市体育協会 ☎62-2200

## 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 ●フレージコード貼り替え
- 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](mailto:ueda@sunpian.com)



〈広告欄〉

## 地方独立行政法人長野県立病院機構

### 第1回看護職員（看護師・助産師）募集

- 採用予定人員／150人程度
- 採用予定日／平成24年4月1日
- 受験資格／次のいずれかの条件も満たす方
  - ①昭和27年4月2日以降に生まれた方
  - ②看護師免許または助産師免許を有する方（来春までに取得見込みの方を含む）
- 試験日／6月18日（土）
- 試験会場／長野県庁
- 申込締切／5月21日（金）
- 詳細はホームページでご覧になれます  
<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/kango>
- 問い合わせ先／長野県立病院機構本部事務局職員係  
☎0120-173-314

### 上田創造館臨時休館のお知らせ

- 6月6日（月）は全館定期清掃のため臨時休館とします。ご不便をかけますが、どうぞよろしくお願い致します。
- 問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111

### 日本語教室生徒・講師募集

- 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、また日本語を教えていただける講師の方（外国語が出来る必要はありません）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。（現在の生徒さんの出身国は中国・韓国・ブラジル・ペルー・ボリビア・タイ・ベトナムです。）
- 日時／毎週木曜日 午後7時30分～9時

- 場所／東御市中央公民館2階
- 会費／年間1,000円
- 申し込み・問い合わせ先／小林（夜間）☎62-3743  
小田切 ☎62-4551

### 県営住宅補充募集

- 上田市、東御市にある県営住宅入居者の募集を下記のとおり行います。
- 募集期間／6月6日（月）～6月10日（金）  
午前9時～午後5時
  - 受付場所／上田市材木町1-2-6長野県上田合同庁舎南棟内  
長野県住宅供給公社 上田管理センター
  - その他／募集の詳細については5月中旬に長野県住宅供給公社へ直接または長野県のホームページでご確認ください。
  - 問い合わせ先／長野県住宅供給公社 上田管理センター  
☎29-7010 FAX29-7013

### 「女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所」開設

- 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」を開設いたします。
- 相談は無料で、秘密は厳守されます。この機会にお気軽にご相談ください。
- 日時／6月25日（土） 午後1時～4時
  - 場所／上田市情報センター4階 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／  
上田人権擁護委員協議会（長野地方法務局上田支局内）  
☎23-2001

## 東御市文化協会

# 聖風流第42回温州大会

聖風流吟道会東部支部は42回目を迎えました。個人吟、合吟、詩舞、剣舞等の発表会を行います。皆様のお越しをお待ちしております。

- 日時 6月5日（日） 午後1時開演
- 会場 東御市中央公民館 3階講堂
- 入場 無料
- 問い合わせ先 ☎62-1019（関）

詩吟、詩舞、会員募集中  
※初心者大歓迎です

## 選ばれる理由

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

剰余金は剰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割強が共済金と剰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）  
※（異常危険準備金・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

共済取組団体 / 長野県認可 長野県民共済生活協同組合  
共済元金団体 / 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 東御市放送局「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜18:05～(約5分間)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/)

検索から <http://kyo-sai.jp/nagano/> 検索サイトの「ホームページから」



〈広告欄〉



## のびのびっこひろば (6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(64-5814)へお問い合わせください。

### 田中のびのびっこひろば

6月3日(金)・いちご狩りに行こう!(布引いちご園)  
 (現地集合・午前10時30分 入場料500円)  
 雨天決行。持ち物:カメラ

### 滋野のびのびっこひろば

6月1日(水)・いちご狩りに行こう!(布引いちご園)  
 (現地集合・午前10時30分 入場料500円)  
 (昼食を取る方はお弁当・レジャーシート)  
 6月21日(火)・保育園の給食を体験しよう。  
 (みまき未来館午前10時30分集合)  
 持ち物:エプロン

### 柵津のびのびっこひろば

6月2日(木)・いちご狩りに行こう!(布引いちご園)  
 (現地集合・午前10時30分 入場料500円)  
 雨天決行。持ち物:カメラ

### 和のびのびっこひろば

6月7日(火)・いちご狩りに行こう!(布引いちご園)  
 (現地集合・午前10時30分 入場料500円)  
 雨天決行。自由解散  
 6月21日(火)・リトミックをしよう。  
 (和コミュニティセンター)

## 東部子育て支援センター

### “あくあくひろば”からののお知らせ

☎64-5814

時間はいずれも午前10時~11時30分です。

- 6月6日(月)・ママ~ずのお話・絵本(午前10時30分から)
- 6月9日(木)・おもちゃドクター
- 6月14日(火)・育児座談会(篠原君江助産師)  
(午前10時30分から)
- 6月17日(金)・ママ~ずのリズム遊び(午前10時30分から)
- 6月22日(水)・すくすく相談室  
(芹澤文子相談員一泣いたら)

## 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。

- 6月1日(水)・ふれあい広場(上田いずみ園)
- 6月8日(水)・わんぱくピクス(中村佐智子先生)
- 6月21日(火)・0歳児のママ広場
- 6月23日(木)・おもちゃドクター
- 6月24日(金)・描こう!作ろう!(深町修二先生)

## 6月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

- 6月18日(土) 午前9時30分~11時30分  
\*親子棒パン作りにどうぞ。一緒に食べましょう。費用は親子で500円です。
- 6月25日(土) 午前10時~11時30分  
\*保育園のプールで遊ばしましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

- 6月28日(火) 午前11時~12時  
\*年長なんでもデパート  
(お買い物をしてね)  
紙袋を持ってきてね。

田中保育園 ☎62-1602

- 6月16日(木) 午前9時30分~11時  
\*園庭で遊ばしましょう。  
(水遊びや泥んこあそびで思いっきり遊ぼう)着替えを持ってきてね。

滋野保育園 ☎63-6815

- 6月17日(金) 午前9時30分~11時  
\*戸外でどろんこ遊びをしましょう。

柵津保育園 ☎63-6816

- 6月22日(水) 午前9時30分~11時  
\*好きな遊びを楽しみましょう。

和保育園 ☎63-6815

- 6月21日(火) 午前9時30分~11時  
\*好きな遊びを楽しみましょう。

西部保育園 ☎63-6469

- 6月10日(金) 午前9時30分~11時  
\*戸外で遊ばしましょう。

東保育園 ☎62-3291

- 6月15日(水) 午前9時30分~11時  
\*遊戯室や戸外で遊ばしましょう。

北御牧保育園 ☎67-2093

- 6月17日(金) 午前9時30分~11時  
\*好きな遊びを楽しみましょう。





# 図書館だより 新着本案内



## ▶ 一般書

- わたしの彼氏 青山 七恵・著
- 眠り姫とバンパイア 我孫子 武丸・著
- 漂流家族 池永 陽・著
- 純愛モラトリアム 椰月 美智子・著
- 雨の降る日は考える日にしよう 柳田 邦男・著
- 「むくわれない生き方」を変える本 香山 リカ・著
- 仕事が楽しくなる！イキイキ「事務改善」 藤井 美保代・著
- 健康のためなら死んでもいいのか？ 子育て、食事の誤解と偏見 毛利子来・幕内秀夫・著
- 頭・心・体が冴える、仕事リズムのつくり方 ひとりリズム研究会・編
- 東京随筆 赤瀬川 原平・著
- ドクター・ラット ウィリアム・コッツウインクル・著
- 北欧テイストの部屋づくり ネコ・パブリッシング・著
- 93歳。ひとりごとでも声に出して 吉沢 久子・著
- ひとつのポケットからでた話 カレル・チャペック・著
- ゲンコとひょう太 スプーキーグラフィック・著

## ▶ 児童書

- 大盛りワックス虫ボトル 魚住 直子・作
- ひみつのゆびきりげんまん 高橋 秀雄・作
- 菜の子先生の校外パトロール 富安 陽子・作
- 花の巫女 三木 聖子・作
- てんせいくん 八束 澄子・作
- リターン！ 山口 理・作
- チビ虫マーピンは天才画家！ エリース・ブローチ・作
- 〈天才フレディ〉と幽霊の旅 シド・フライシュマン・作
- ワンガリ・マータイさんとケニアの木々 カディール・ネルソン・絵
- おじいさんもようちえん 梅田 俊作・絵
- きょうりゅうのあかちゃん マーク・アイルランド・絵
- たこきちとおぼうさん 工藤 ノリコ・作
- くるくるくるよおすしがくるよ 山村 浩二・絵
- しまめぐり 落語えほん スズキ コージ・絵
- 世界一ばかなネコの初恋 ジル・バシュレ・作

## ◆6月の行事予定◆

「くまの子」による6月のおはなしこども会

日時 6月18日（土）午前10時30分から  
 場所 市立図書館 2階読書会室  
 テーマ “父の日 ～おとうさん、えほん よんで～”  
 内容 パネルシアター「三びきのこぶた」  
 大型絵本「ふしぎなキャンディーやさん」  
 絵本「うんこ」ほか 手遊びなど

6月10日（金）は、おはなし会があります！

場所 こどもフロアにて  
 時間 午前10時30分から  
 対象 就園前のお子さん



●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

\*\*\*\*\*

## ♡♡♡みまき未来館からのお知らせ♡♡♡

5月25日（水）に予定していた、みまき未来館での「ぱんだクラブ」は諸事情により中止となりました。  
 また、今年度予定していた「ぱんだクラブ」も中止となりました。どうぞご了承ください。

●問い合わせ先 子育て支援センター ☎64-5814

# オオルリシジミ 親子観察会のお知らせ

東御市の天然記念物・「市の蝶」オオルリシジミが、保護活動により北御牧地域で自然状態で見られるようになってきました。

蝶が見られる期間は5月下旬から6月中旬までの2～3週間で、守る会では市民の皆さんに希少で美しいオオルリシジミを実際に見ていただくための観察会を開催します。年に一度の観察の機会ですので、オオルリシジミに関心のある皆さん、特に親子でのご参加をお待ちしています。

- ◆日 時 6月5日(日) 午前9時～11時
- ◆場 所 北御牧上八重原 シチズンファインテックミヨタ(株)駐車場集合
- ◆内 容 受付：午前8時30分から 開会：9時 観察：午前9時20分～10時30分  
守る会の会員が案内と説明をします。
- ◆申し込み 6月3日(金)までに北御牧庁舎内支所市民係(☎67-3311)へ電話でお申し込みください。(参加費無料)
- ◆持ち物 必要に応じて観察ノート、筆記具、カメラ、虫めがね、おやつを各自で持参してください。(飲み物は受付で配布します。)紫外線が強いので、帽子を着用してください。
- ◆その他 天候不順の場合は、シチズンファインテックミヨタ(株)社内でビデオなどの鑑賞を行います。

●申し込み・問い合わせ先 北御牧のオオルリシジミを守る会 事務局  
(総合支所 支所市民係) ☎67-3311

## とうみチャンネル 5月18日～6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。

5月18日(水)	放送機器メンテナンスのため番組お休み(終日信毎文字ニュース)	27日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
19日(木)	放送機器メンテナンスのため番組お休み(終日信毎文字ニュース)	28日(土)	平成23年度 祢津東町歌舞伎公演～前半～ (4月29日 東町歌舞伎舞台)
20日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～	29日(日)	平成23年度 祢津東町歌舞伎公演～後半～ (4月29日 東町歌舞伎舞台)
21日(土)	瞳輝いて保育の翼～4月生まれのお誕生会～	30日(月)	中山間地域」の再生～地域の魅力づくりのポイント～ (地域活性化ビデオ)
22日(日)	大正琴 第31回定期発表会 part 1 (4月10日 サンテラスホール)	31日(火)	東御市生涯学習「まちづくり市民のつどい」(再) 中央公民館について考えるシンポジウム(後半) テーマ「魅力ある中央公民館について考える」
23日(月)	大正琴 第31回定期発表会 part 2 (4月10日 サンテラスホール)	6月1日(水)	北御牧中学校吹奏楽部チャリティーコンサート(再) (田中駅前)
24日(火)	大正琴 第31回定期発表会 part 3 (4月10日 サンテラスホール)	2日(木)	みんなでつくる、新しい地域のかたち(再) ～「緑の分権改革」による地域活性化～
25日(水)	祝! 卒園 ～平成22年度 北御牧保育園卒園式～(再)	3日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
26日(木)	東御市生涯学習「まちづくり市民のつどい」(再) ～魅力ある中央公民館について考える～(前半)	4日(土)	みまきフレンドシップコンサート～前半～ (4月29日)

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。

# このたびの地震の被害を受けて 避難をされているみなさまへ

## 国税に関するご相談等は・・・

被害者の納税地を所管する税務署以外の最寄りの税務署でもお受けすることができます。  
青森県、岩手県、宮城県、福島県、茨城県の納税者の方につきましては、国税に関する申告・納付等の期限の延長を行いました。

この他の地域に納税地のある方につきましても、交通が寸断される等により、申告・納付等が困難な方につきましては、期元園長が認められますので、状況が落ち着いた後、最寄りの税務署にご相談ください。

## 還付金の支払いについて・・・

すでに申告を行っている還付金の支払い時期等の確認をされる場合は、最寄りの税務署へお問い合わせください。

## 納税証明書の交付について・・・

最寄りの税務署でも納税証明書交付申請書を受け付けていますので、ご相談ください。  
なお、納税証明書の交付まで多少の日数がかかる場合があります。

●問い合わせ先 上田税務署 総務課 ☎22-1234

## 第8回 市民登山 参加者募集

- 日 時 6月18日(土) 午前7時30分集合 「出発時雨天の場合は中止となります」
- 集合場所 東御中央公園 武道館前駐車場
- 目的地 ①八島ヶ原湿原コース  
静かな高層湿原の木道を歩きます(各所で説明を聞きながらゆっくりと)  
②鷲ヶ峰コース  
展望の良い山頂コース(高山の花も楽しめる標高差158mの往復コース)  
両コース共2時間程度のコースとなります、①・②どちらかをお選びください。
- 持ち物 昼食・水筒・雨具・帽子・防寒衣・タオル・着替えなど
- 服装 登山に適した服装
- 対象者 小学生以上(小中学生は保護者同伴) 定員50名※定員になりしだい締め切ります。
- 参加料 無料
- 申し込み方法 6月10日(金)までに体育協会へ電話でお申し込みください。  
(受付時間:平日の午前9時~午後5時)

## ●申し込み・問い合わせ先

生涯学習課 スポーツ係、(特)東御市体育協会(第1体育館内) ☎62-2200 FAX62-3417

## 「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アドレス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。(ただし、メール通信料金はおお客様の負担となります。)
- 登録方法 「tomi\_jh@eml.city.tomi.nagano.jp」  
へ空メールを送お送りください。  
空メール送信後、本登録の手続きのメールが届きます。  
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



●問い合わせ先 企画課 秘書広報係 ☎64-5806

# 人権擁護委員による「心配ごと相談」の開催について

上田人権擁護委員協議会（東御市支会）では、人権擁護委員による「心配ごと相談」を下記のとおり開催します。

毎日の暮らしの中で起こる人権についての相談（家庭内や近隣での困りごと等）、暮らしの中での悩み事に関する相談など、人権擁護委員の皆さんが相談にのります。どなたでもお気軽に御相談ください。

【開催日時】 6月3日(金) 午前9時～正午

【開催場所】 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。直接会場にお越しください。秘密厳守。相談料は無料です。

# 6月の「東御市よろず相談所」の開催について

6月の「よろず相談所」を下記のとおり開催します。

※よろず相談所は、原則第3金曜日に開催していますが、6月は第2金曜日での開催になりますのでご注意ください。

●日時 6月10日(金) 午前9時～11時

【受付時間は、午前8時45分～10時30分です。】

●場所 東部人権啓発センター

●相談内容

法律（弁護士）、登記（司法書士）、  
人権、行政、消費生活など。  
(法律相談のみ予約が必要です。)



●問い合わせ先 東御市東部人権啓発センター ☎64-5902

\*\*\*\*\*

## しなの鉄道からのお知らせ

※ 5月28日・29日、軽井沢～小諸間における部分運休のお知らせ※

しなの鉄道では、中軽井沢駅構内改良工事に伴い、5月28日(土)及び29日(日)、軽井沢～小諸間において一部の列車が運休となり、バスによる代行輸送を行います。

お客様には、大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。

運休となる列車や代行バスの時刻等につきましては、本社経営企画課（☎0268-21-4701）又は各駅までお問い合わせください。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎67-1034

ともに生きる社会 自分らしく生きるために みんなで考え、話し合しましょう

# 北御牧地区 人権啓発学習会

下記日程のとおり、北御牧地区における人権啓発学習会を開催します。私たちの身のまわりにある人権問題を、他人事ではなく身近な問題としてみんなで集まり、考え、話し合ってみませんか。

隣近所にも声を掛け、ぜひお出かけください。

月 日	分 館 (会場) 名	月 日	分 館 (会場) 名
6月3日(金)	畔田生きがい交流センター	6月13日(月)	常満公民館
6月6日(月)	大日向公民館	6月14日(火)	島川原公民館
6月7日(火)	南部公民館	6月16日(木)	光ヶ丘公民館
6月8日(水)	北部婦人活動促進施設	6月17日(金)	羽毛山公民館
6月9日(木)	御牧台 (山一産業)	6月20日(月)	郷仕川原公民館
6月10日(金)	布下公民館	6月21日(火)	牧ヶ原公民館

※時間はいずれも午後7時から9時までです。

●問い合わせ先 教育課 人権同和教育係 ☎64-5902

\*\*\*\*\*

## 人権擁護委員の日 田中駅前街頭啓発活動

### ■6月1日は人権擁護委員の日

全国人権擁護委員連合会では、昭和23年に人権擁護委員制度が設けられ、翌年の昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されたことを記念して、毎年「6月1日」を「人権擁護委員の日」と定め、全国の人権擁護委員が、この日を自己研さんの日として人権擁護委員の使命を再認識し、一層の積極的な啓発活動を行っています。

### ■田中駅前街頭啓発活動

上田人権擁護委員協議会（東御市内の委員・市内では現在8名の委員の皆さんが法務大臣から委嘱を受けて活動しています）では、毎年この日に田中駅前において、啓発物品の頒布を行いながら、人権啓発活動を行っています。

なお、本年度は以下の内容にて街頭啓発活動を実施します。この機会にぜひ、「人権」について考えてみていただければと思います。

◆日 時：6月1日(水) 午前7時～7時40分 (予定)

◆場 所：しなの鉄道 田中駅前

●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

# ぼくらの地域を、みんなの地球を、Let's Clean up! 第8回「東御市まちをきれいにする月間」のお知らせ

6月は「環境月間」です。市でもこの一月を、地域の環境を保全する活動の推進月間とします。各区では、集落内の一斉清掃や緑化活動などが行われますので、市民の皆さんには積極的なご参加をお願いします。

健康で快適に暮らせる地域を、私たちの手で守り育てよう。

☆実施期間 5月30日(月)～6月30日(木)の1ヶ月間

- ☆運動目標
1. みんなの手でまちをきれいにし、住みよい環境を守ろう。
  2. 日常生活や事業活動において、環境に悪影響を及ぼさないように努めよう。
  3. 一人ひとりの心がけで、お互いが快適に暮らせる地域をつくろう。

☆市民及び事業者の皆さんに取り組んでいただく事項

- ・集落内の道路、河川、公共施設等の一斉清掃と交通支障木の伐採
- ・集落内の緑化と有害帰化植物（アレチウリ、オオブタクサ等）の一斉駆除
- ・アメリカシロヒトリの一斉駆除
- ・所有地または管理地の草刈り、立木の枝払い等の適正管理の適正管理
- ・ゴミの持ち帰り運動の推進と適正処理
- ・事業所周辺の清掃美化と事業用諸施設の点検、整備



～今回の運動の重点～ 有害帰化植物を駆除し、地域の生物多様性を守ろう。

今年は、森や里山などの身近な緑の重要性について考える「国際森林年」です。また、地域の自然環境と生態系を守るために行動する「生物多様性の10年」のスタートの年でもあります。そこで、身近な緑を育てる植樹や植栽等の緑化活動と、生態系や生活環境に害を及ぼす恐れのある有害帰化植物の駆除活動を、地域ぐるみで推進します。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896

\*\*\*\*\*

## 完全地デジ化まであと2ヶ月!

昨今様々なかたちで告知されている通り、今年の7月24日までにアナログ放送が終了致します。7月間近になりますと、地デジの準備が間に合わない可能性がありますのでお早めに地デジの準備をお願い致します。

地デジに関してわからない事がありましたら、下記までお問い合わせください。

★問い合わせ先 デジサポ長野 ☎026-233-5501★

# 個人住民税の 公的年金からの特別徴収について

公的年金受給者の納税の利便性を向上するために、公的年金から個人住民税の引き落とし（特別徴収）が平成21年度から開始されています。これにより納期のたびに金融機関等へ出向くことが省かれるほか、納期が年4回から6回になり、1回あたりの負担額が軽減されます。



## ◎対象者

対象者となるのは、市・県民税の納税義務者のうち、4月1日現在65歳以上の公的年金受給者の方。ただし、「老齢基礎年金等の給付金の年額が18万円未満の方」、「公的年金にかかる市・県民税額が公的年金の年額を超える方」は年金特徴の対象になりません。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

## 医療機関の窓口で支払う 一部負担金の減免について — 東御市国民健康保険加入の皆様へ —

次のいずれかに該当し、医療機関の窓口へ支払う一部負担金の支払いが困難な場合に、一部負担金を減免する制度があります。

- (1) 震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により死亡し、障がい者となり、又は資産に重大な損害を受けたとき。
- (2) 干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が減少したとき。
- (3) 事業又は業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき。

**失業等による収入の減少により減免の対象となる世帯**（次のすべてに該当する場合）

- (1) 入院療養を受ける国保加入者の属する世帯
  - (2) 世帯主（擬制世帯主を含む）及び国保加入者の収入の額の合計額が生活保護基準以下であり、かつ、預貯金の額の合計額が生活保護基準の3か月以下である世帯
- ※収入の減少による一部負担金の減免を受けようとする方は、あらかじめ入院前に手続きが必要となります。

詳しい手続きの方法等につきましては、市民課国保年金係へお問い合わせください。

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎62-1111(代表)

## ご利用ください!! ラジオ市報とうみ

FMとうみでは、1日3回、市からのお知らせ・募集等を「ラジオ市報とうみ」と題して放送しています。どうぞご利用ください。

朝・・・午前7時40分  
昼・・・午後0時40分  
夕方・・・午後6時40分

●問い合わせ先 企画課 秘書広報係 ☎64-5806



～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5月16日

市からのお知らせ (こち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。)

天然記念物のレンゲツツジを見にご家族でお出かけください!

# 湯の丸高原 つつじ祭り

## 6月10日(金)～7月3日(日)

☆れんげつつじ群落の見頃 例年6月下旬が見頃になります。

☆つつじ祭りイベント 6月19日(日) 午前10時から

場所：湯の丸スキー場第1グレンデ。

内容：お楽しみ抽選会、特産品の販売、  
コーヒー・ポップコーンの無料サービス、  
野外特設ステージでの演奏等。



★湯の丸高原山開き 6月1日(水)

## 池の平駐車場有料期間

平成23年6月1日～10月31日(予定)

料金：普通車(軽含む)500円・中型車 2,000円  
大型車 3,000円・自動二輪100円

池の平の自然保護・トイレ維持管理費等の維持のため、池の平駐車場を有料化しています。駐車料金は、森林・施設の整備、環境美化などに使われる協力金が含まれています。より良い自然環境と整備のため皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 夏山リフト

- 運行期間 平成23年6月10日(金)～7月3日(日)の間と、8月12日(金)～8月16日(火)の間、毎日運行
  - 運行時間 午前8時30分～午後5時 (天候により運休する場合がございます。)
  - 運行リフト 第一ペアリフト
  - 料金 大人 往復800円 片道500円  
子供 往復500円 片道300円 (小学生以下)
- 団体割引 15名様以上20%OFF

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

# 水道週間が実施されます

### スローガン

## 「蛇口から あふれるぼくらの 夢、未来」

水道について、理解と関心を深めていただくため、今年も6月1日(水)から7日(火)まで全国的に水道週間が実施されます。

私たちの暮らしに欠かせないのが、「水道の水」です。この機会にこの大切な「水道の水」について考えてみませんか。



●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884

