市報 とうみ
お知らせ版
No.180 平成24年 1月17日
発行/長野県東御市　編集/東御市総務部企画課秘書広報係 〒389-0592 東御市県281-2 TEL64-5806 FAX62-5040　印刷/田口印刷㈱

木の仕事

「弦楽器製作者の仕事」

1月29日(日)まで
東御市文化会館展示室　9時～17時　無料

第2回 サンテラス ダンス・フェスタ♪　2月19日(日)　入場無料

♪ロビーコンサート(入場無料)
1月21日(土) 13時30分　尾尻雅弘、エバラ健太　ギター
2月12日(日) 13時30分　「ジャズはこれを聞け!　タキさんトリオ」

◆掲載数108作品　特に優れた作品群は、大図版にて掲載

部数限定
1,500円
お求めは…
丸山晩霞記念館
梅野記念絵画館
(郵送もいたします)

※事前予約のお客様で、12/25以降お手元に届いておられない場合はご一報ください。

東御市文化会館 サンテラスホール　お問い合わせ 62-3700
〒389-0515　東御市常田505-1　FAX62-3262　丸山晩霞記念館

●詩の朗誦と十三弦箏、テルミンの演奏による

金子みすゞの詩の世界

26歳の若さでこの世を去るまでに512編もの詩を綴ったとされる。1923年(大正12年)9月に『童話』『婦人倶楽部』『婦人画報』『金の星』の4誌に一斉に詩が掲載され、西條八十からは若き童謡詩人の中の巨星と賞賛された。

1/22(日)　14時開演
公演:劇団くるま座(中西八枝、丸山景也)
一般　1,800円 (入館料含)
小中学生　1,000円

梅野記念絵画館コレクション
文人画の系譜　1/21(土)～3/20(火)
同時開催:酒井亜人展(大観賞受賞)
梅野記念絵画館
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■umenokinen@ueda.ne.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。）

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指導者として自らの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、「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。

生涯学習キャラクター
「まなびー」

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、満了日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い合わせがあった場合に、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になります。

●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（中央公民館内）　☎64－5885
もしくは、お近くの地区公民館（滋野・祢津・和・北御牧）

平成24年度に採用する市職員を募集します

【募集職種】

・診療情報管理士　(東御市民病院勤務)

・看護師　(東御市民病院勤務)

・育児休業職員の代替として、任期（3年未満）を限って採用する保健師（市長部局勤務）

1．試験区分、採用予定人員及び受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格等
診療情報管理士	1名	診療情報管理士の資格を有し、医療機関において実務経験を有する者
看護師	若干名	看護師の資格を有している者
任期付保健師	1名	保健師の資格を有している者

2．申込方法

（1）提出書類

①職員採用試験申込書（市総務課にあります）写真貼付1枚貼付

②資格証明書の写し

（2）申込用紙の請求

申込書は、市総務課に直接請求するか、

市のホームページ（http://www.city.tomi.nagano.jp/）

から用紙をダウンロード（A４サイズの普通紙に片面印刷）してお使いください。

3．受付期間　平成24年1月31日(火)まで。(郵送の場合、締切日消印有効)

4．試験日、場所（予定）

（1）試験日　平成24年２月中旬

（2）場　所　東御市役所　本庁舎

※詳しくは、総務課配布の採用試験要領または

市のホームページ（http://www.city.tomi.nagano.jp/）でご確認ください。

●申込書提出・問い合わせ先　総務課　総務係(庁舎別館３階)　☎64－5876

知って納得！福祉の“い・ろ・は”
平成23年度「福祉のまちづくり講座」を開催します

あれから10年！ 介護保険…

今年度のテーマ　“高齢者の介護・福祉制度を学ぼう”

日時	内容
第１回　２月16日(木) 午後１時30分～３時	「介護保険・高齢者福祉制度について」
第２回　３月１日(木) 午後１時30分～３時	「ケアプラン（介護サービス計画）について」
第３回　３月15日(木) 午後１時30分～３時	「市内の高齢者介護施設について」

※各回毎の参加もできます。

＜講　　師＞　東御市社会福祉協議会　社会福祉士　高岡久章

＜場　　所＞　東御市総合福祉センター２階（高齢者センター）

＜対 象 者＞　一般市民　15名

＜受 講 料＞　無料

＜申し込み方法＞　受講を希望される方は、下記へ電話またはファックスでお申し込みください。

＜申し込み締め切り＞　２月９日(木)

＜主　　催＞　東御市社会福祉協議会

●申し込み・問い合わせ先　社会福祉協議会　地域福祉係　☎62－4455　FAX64－5695

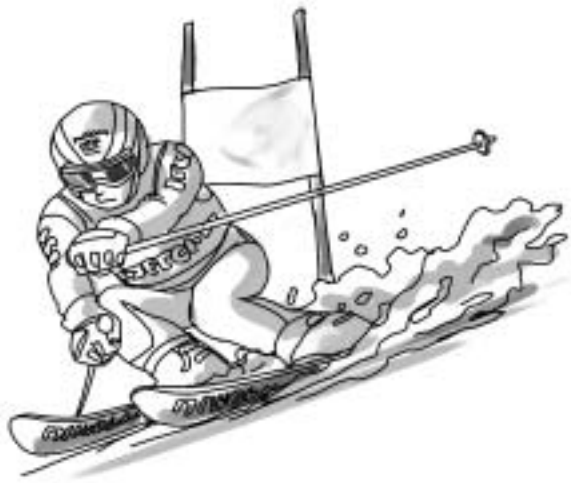
みんな集まれ！白銀の世界へ

第49回 湯の丸スキー大会 ジャイアントスラローム

3月4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
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子
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

※年齢の起算は、平成24年３月４日現在とします。



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。

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：２月24日(金)午後５時まで。直接申し込まれる方は平日のみ受付します。）

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、東御市観光協会ホームページ（http://www.tomikan.jp）に掲載しております。

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：２月20(月）まで）

参加料の入金はクレジットカードかコンビニ決済となります。

★締め切り

２月24日(金）午後５時（現金書留の場合は、当日到着分まで）

★参加料　高校生以上：3,000円　　小・中学生：1,500円

★その他　小学生はリフト無料です。

●申し込み・問い合わせ先　〒389-0404　東御市大日向337
第49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

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て、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

◇布団の種類　掛け・敷き布団、毛布
◇布団回収日　２月15日(水)・ 16日(木)
◇布団配達日　２月22日(水)・ 23日(木) 予定
◇申込締め切り　２月６日(月)
◇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

冬季限定！

運動不足解消 キホンの運動教室！

お正月が過ぎ、ちょっと食べすぎたと感じていらっしゃる方も多いことでしょう。体重はいつもと比べてどうなっていますか？また、じっとしていると筋肉量が落ちてきます。春に備えて筋肉を落とさないことが体力維持には大切。また、やりたいことを叶えるために、まず体力。

「この教室をきっかけに、からだを動かす習慣がつきました！」と参加者の方からの嬉しい声もあります。

元気な日々を送るためにも、からだがキホン！一歩踏み出して参加してみませんか？

日　　程	内　　容	服　装　・　持　ち　物
２月７日(火) ３月１日(木)	**①キホンのストレッチング編！** －からだのすみずみまで 伸ばしてスッキリ！－ 気軽に筋トレ	□動きやすい服装 □汗ふきタオル □水分補給用の飲み物
２月14日(火) ３月８日(木)	**②ウォーキング編** ふだんの生活が大切まずは10分 ウォーキングから始めてみましょう －東御中央公園でウォーキング－	□動きやすい服装：帽子・手袋・タオルなど □両手が空くリュックやポシェット □歩きやすいシューズ(ウォーキング　シューズなど) □水分補給用の飲み物 □歩数計（持っている方）

☆雨天等でも室内で運動します　　★①と②のコース各１回でお申し込みください。

時　間　午前９時30 分～ 11時30分
会　場　総合福祉センター２階 保健センター内いきいきルームほか
対　象　おおむね65歳までの市民（成人）　15名程度
参加費　１回300円
スタッフ　健康運動指導士（公益財団法人身体教育医学研究所）
申し込み　開催１週間前までに電話でお申し込みください。

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

「BOOK童夢みまき」の書店営業は 24年3月30日(金)まで

平成８年７月に北御牧村に「村の本屋さん」としてオープンいたしました読書施設「BOOK童夢みまき」は、住民の交流や読書文化・情報にふれあう地域コミュニティ施設として活動をしてまいりましたが、書店は平成24年３月30日(金)までの営業となりました。

長年にわたり、ご利用、ご愛顧いただきましたこと、感謝申し上げます。

なお、今後施設は「本に親しむ、児童の放課後コミュニティ」として、児童や未就園児の読み聞かせなど、本に親しむ活動を計画していきますので、引き続きご利用ください。

お知らせ

童夢専用の図書券をお持ちでないですか？
使用期限は平成24年３月30日(金)まで！　ご利用は、お早めに！

●問い合わせ先　ＢＯＯＫ童夢みまき　☎・FAX67－3711

明日の私たちのために認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーター養成講座開催

認知症とは決して他人ごとではなく誰にでも起こる身近な病気です。講座で認知症について学んでみませんか？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者で何か特別なことをやっていただくわけではありません。

認知症に興味のある方は、ご都合のつく日程でお申し込みください。

(講座は１回だけ受けていただければサポーターになれます。)

＊日　　程　１月26日(木)・2月29日(水)・3月27日(火)
＊時　　間　午後1時30分～３時
＊場　　所　総合福祉センター 3階　講堂
＊講　　師　認知症キャラバン・メイト
＊参 加 料　冊子代100円
(当日はおつりのないようにお願い致します)
＊申し込み　受講を希望される方は東御市地域包括支援センターへお申し込みください。
＊定　　員　１講座につき30名（ただし、定員になりましたら締め切らせていただきます。）

●申し込み・問い合わせ先　東御市地域包括支援センター　☎64－5000　FAX64－8880

上田警察署からのお知らせ

旧望月警察署に運転免許センターを開設します

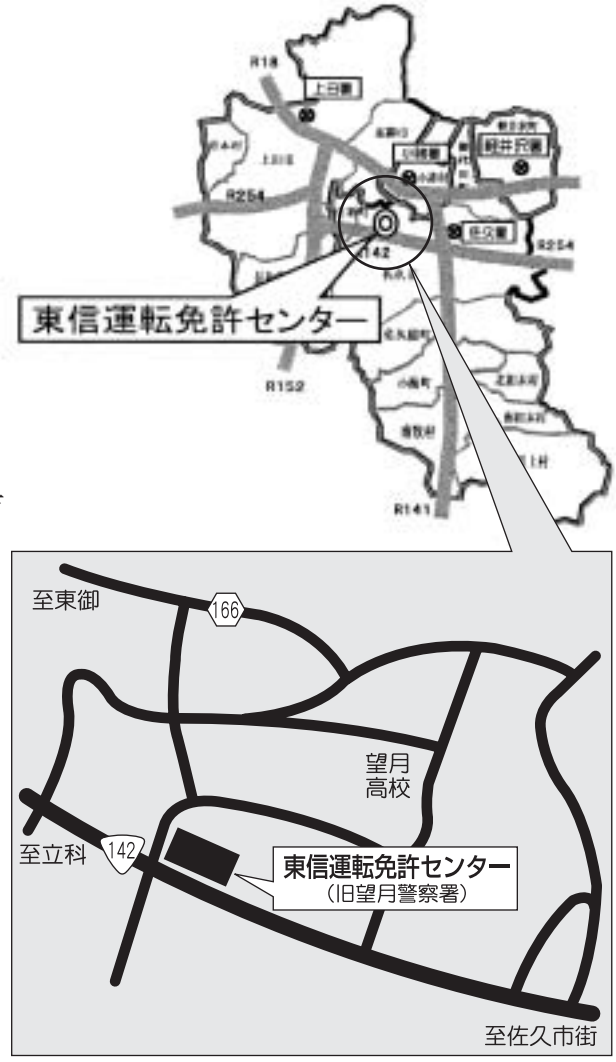
1．旧望月警察署（佐久警察署川西庁舎）に「東信運転免許センター」を設置し、次の業務を　行います。

○運転免許証の即日交付

更新の申請日に免許証を交付
（申請時間：午前８時30分～９時30分・
午後１時～２時）

○日曜日における更新申請窓口

第１・３日曜日における免許更新手続き
（平成24年５月運用開始）



2．更新手続きの開始時期

・平成24年３月26日（月）からは、
講習区分が「優良講習」「高齢者講習」の方
・平成24年４月２日（月）からは、
全講習区分の方
を対象に、更新手続きを開始します。

3．学科試験

毎週「水曜日」に学科試験を行います。

4．その他

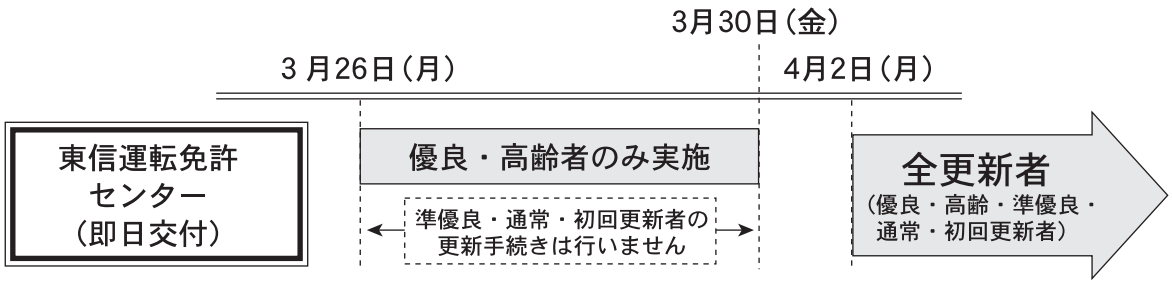
・免許証の再交付（紛失・盗難等）
・住所変更
等も行います。

更新手続き

【上田警察署】

上田警察署では、従来同様に講習区分が「優良」「高齢者」の方の更新手続きを行います。

【東信運転免許センター】



●問い合わせ先　東北信運転免許センター　☎026－292－2345
上田警察署　☎22－0110(代表)
県警ホームページ　http://www.pref.nagano.lg.jp/police/

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
ＦＡＸ62－5040
●送付先　東御市役所総務部企画課　広報担当まで

㈱信州東御市振興公社正社員募集

弊社は、東御市の温泉４施設（湯楽里館・ゆぅふるtanaka・御牧乃湯・明神館）・大田区休養村とうぶ・レストランOH!LA!HOの管理運営、及び地ビールの製造等を行っています。若いスタッフが多くやりがいのある職場です。明るく元気で接客が好きな方大歓迎です。

●職種／正社員（フロント・配膳及び調理員）若干名
●資格等／高校卒業以上（調理員については調理師免許要）
●給与等／当社規定による（経験者優遇）社会保険・雇用保険・諸手当あり
昇給年１回／賞与年２回　（定年満60歳）
●募集期間／１月20日（金）～２月１日（月）
●選考会／期日、場所については後日連絡します。
（2月中旬を予定）
●応募方法／履歴書を募集期間に㈱信州東御市振興公社までご提出ください。既卒後就職されたことがない方は成績証明書を添付してください。
（郵送可、期限内必着）
●応募・問い合わせ先／
〒389-0505　東御市和3875番地
㈱信州東御市振興公社総務部総務課
人事担当　☎64－0001

信州学生協会信濃寮　入寮生募集

●入寮資格／長野県出身者（男子）で、平成24年に首都圏の4年制（医・歯・薬学も含む）大学に入学を予定している者。または、長野県の出身者（男子）で、首都圏の４年制（医・歯・薬学も含む）大学に在籍している者。
●募集人員／約20名
●所在地／東京都小金井市東町3-17-43
●毎月の寮費／平均35,000円
●入寮金／４万円
●入寮選考／書類審査の後、当寮にて面接、小論文
１月28日（土）～3月17日（土）
●入寮選願書の請求・問い合わせ先／
信州学生協会　信濃寮　自治会幹事
☎・FAX0422－32－5479
ホームページ
http://www.george24.com/~shinanor
Eメール　shinanodormitory@gmail.com

「第2回信州外科医療市民公開講座」開催

●日時／2月4日（土）
午後１時30分～４時30分（開場午後０時30分）
●会場／独立行政法人国立病院機構
信州上田医療センター 3階　講堂
●講演内容／
①当院における救急医療への関わり
講師：国立病院機構信州上田医療センター　外科
清水　文彰先生
②増える肺がんと進歩する手術療法
講師：信州大学医学部付属病院　呼吸器外科
吉田　和夫先生
③大腸がんの現状と治療
講師：信州大学医学部付属病院　消化器外科
石曽根　聡先生
●申し込み／事前申し込みは不要
●参加費・駐車料金／無料
●その他／外科手術に使う器械の展示と内視鏡手術模擬体験コーナーを併設
●主催／独立行政法人国立病院機構信州上田医療センター、信州大学医学部地域医療推進学講座、信州大学医学部第一講座
●問い合わせ先／
信州大学医学部地域医療推進学講座
☎0263－37－2548　FAX0263－37－2549

放送大学4月入学生募集

放送大学では、平成24年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事に活かしたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

詳しい資料を無料でお送りいたします。お気軽にお問い合わせください。

また、放送大学ホームページでもお受け付けております。

●出願期間／２月29日（水）まで
●資料の請求・問い合わせ先／
放送大学長野学習センター
☎0266－58－2332（月曜・祝日休み）
ホームページ　http://www.ouj.ac.jp

お預かりした掛金は大切に使っています

営利を目的としない助けあいの制度

❶共済金を真っ先に　何よりまずは共済金。お支払いを最優先にしています。
❷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。
❸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22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22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…84.6%　この部分がご加入者へ還元されます
コスト※　①支払い共済金　②　③割戻金

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　県民共済提供「YES! 県民共済　聞いてなるほど」毎週日曜日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
※掛金の口座振替については左の金融機関かいずれか一方をご指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。
■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〉

地方独立行政法人長野県立病院機構

第5回看護職員（看護師・助産師）募集

●採用予定／平成24年４月１日
（４月２日以降の採用希望についても、ご相談に応じます。）
●受験資格／次のいずれの条件も満たす方
①昭和27年4月2日以降に生まれた方
②助産師免許または看護師免許を有する方
（平成24年春に行われる国家試験にて取得見込みの方を含む）
●試験日／平成24年３月10日(土)
●会場／長野会場：ＪＡ長野県ビル（長野市南長野）
●申し込み締切／２月24日(金)（当日消印有効）
＊詳細はホームページでご覧になれます。
http://ww.pref-nagano-hosp.jp/honbu/kango
●連絡・問い合わせ先／
機構本部事務局職員課　☎0120－173－314

「信州味の里とうみ」からお知らせ

毎年恒例となりました「手前みそづくり」の募集をいたします。毎回大好評につき、今年は早めに受付開始をすることとなりました。
詳しくは、当所にご連絡ください。
●問い合わせ先／信州味の里とうみ　☎・FAX64－1033

所得税の確定申告は、ｅ－Ｔａｘをご利用ください

～ｅ－Ｔａｘをご利用いただくメリット～

●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」を利用して、ｅ－Ｔａｘに送信できます。
●最高4,000円の税額控除
平成23年分の所得税の確定申告を本人の電子署名および電子証明書を付して、申告期限内にｅ－Ｔａｘで行うと、所得税額から最高4,000円の控除を受けることができます。（本控除の適用は、平成19年分から平成24年分の間でいずれか１回受けることができます。）
●添付書類を提出省略
所得税の確定申告をｅ－Ｔａｘで行う場合、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、これらの書類の提出または提示を省力することができます。
●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ています。
●24時間いつでも利用可能
所得税の確定申告期間中は、24時間ｅ－Ｔａｘの利用が可能です。

～「ｅ－Ｔａｘ」をご利用いただく前に～

●ｅ－Ｔａｘの利用に際しては、電子証明書の取得、ＩＣカードリーダライターの購入などの事前準備が必要です。
●電子証明書をすでに取得されている方は、電子証明書の有効期限切れにご注意ください。
「公的個人認証サービス」の電子証明書の有効期限は3年となっており、有効期限切れの場合は、新たに取得する必要があります。

～もっと詳しい情報は～

ｅ－Ｔａｘホームページでは、利用開始の手続き、ご利用時間、パソコンの環境、ｅ－Ｔａｘソフトの操作方法、ｅ－Ｔａｘに関する最新の情報についてお知らせしています。ｅ－Ｔａｘご利用前にぜひご覧ください。
●問い合わせ先／
・ｅ－Ｔａｘに関する情報
ｅ－Ｔａｘホームページ www.e-tax.nta.go.jp
・ｅ－Ｔａｘの操作に関すること
ｅ－Ｔａｘ・作成コーナーヘルプデスク
電話0570-015901
・税に関する情報　国税庁ホームページ　www.nta.jp

気軽にネット相談から始めてみませんか「ネットカウンセリング」のご案内

「働くってどういうことかわからない」、「社会に出て行くことが怖い」、「周りの期待にこたえられない」など悩んでいるけれど、なかなか家から出られない方や時間がない方のために、ネット相談を行っています。
働くこと、就活に関する悩みごとをジョブカフェ信州ホームページのメール相談窓口より、メールでご相談ください。キャリアカウンセラーがメールで返信いたします。
●ジョブカフェ信州ホームページアドレス／
http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.jp
●ネット相談期間／
平成24年3月31日まで毎日、24時間受付
●対象者／概ね39歳までの若年者
＊この相談は厚生労働省長野労働局平成23年度若年者地域連携事業として若年者地域連携事業推進センターが行っております。
●問い合わせ先／
若年者地域連携事業推進センター
株式会社コミュニケーションズ・アイ
（長野労働局　ハローワーク　長野県
厚生労働省若年者地域連携事業委託団体）
〒390-0821
松本市筑摩１丁目11番20号上條ビル２階
☎0263－27－5010　FAX0263－29－2608

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

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

◆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。）

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〉

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　※２歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをお持ちください。

期　日	内　容	対　象　者
１月17日（火）	3歳児健診	平成20年11月生まれの人
18日（水）	10か月児健診	平成23年３月生まれの人
24日（火）	1歳6か月児健診	平成22年７月生まれの人
25日（水）	４か月児健診	平成23年９月生まれの人
26日（木）	2歳児歯科健診	平成21年11月生まれの人

期　日	内　容	対　象　者
２月14日（火）	3歳児健診	平成20年12月生まれの人
15日（水）	10か月児健診	平成23年４月生まれの人
16日（木）	2歳児歯科健診	平成21年12月生まれの人
21日（火）	1歳6か月児健診	平成22年８月生まれの人
22日（水）	４か月児健診	平成23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・対象者	日　程	注　意　事　項
ＢＣＧ 生後3か月～6か月未満児	2／7（火）	・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６か月までに忘れずに受けましょう。**

◉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	生後３か月を過ぎたら早目に	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。
	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	生後１歳から２歳未満児	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期の対象者は忘れずに受けましょう。** **接種期間は平成24年３月31日までです。**
		第２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３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		
		第４期　期間内に１回接種	平成５年４月２日～平成６年４月１日生		
日本脳炎	１期 初回	６日～28日までの間隔で２回接種	満３歳から及び平成７年６月１日生～平成19年４月１日生の１期未終了者	通　年	・接種後**6日間**は他の予防接種は受けられません。 ◎法の改正により、平成7年6月1日生～平成19年4月1日生（7歳半～9歳未満を含む）の１期終了者は、希望すれば２期の接種を無料で受けられます。接種回数を確認しましょう。
	１期 追加	初回接種のおおむね１年後に１回接種			
	２　期	（１期終了後）１回接種	９歳以上で１期終了者（希望者）		

◉ワクチン接種緊急促進事業（希望者は医療機関に予約、接種料金は無料－平成24年3月末まで）

＊ヒブワクチン予防接種及び小児用肺炎球菌予防ワクチン予防接種
　対象者：生後２か月から５歳未満児
＊子宮頸がんワクチン予防接種
　対象者：平成７年4月2日生～平成11年４月１日生の女子。（接種回数等詳しくは個人通知をご覧ください。）

◉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
祢津診療所	東町	62－0273
長谷川耳鼻咽喉科	田中	62－2006
酒井医院	城ノ前	64－3170
ささき医院	本海野	64－3711
ほしやま内科	常田	62－3115
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

医療機関名	区　名	電話番号
せき内科クリニック	白鳥台	64－7171
中島医院	大日向	67－2777
東御記念セントラルクリニック	県	62－1231
東御市民病院	鞍掛	62－0050
東御市立みまき温泉診療所	布下	61－6002

保健案内

◉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・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　２月９日(木)
・受付時間　午前９時30分～９時45分
・と こ ろ　市保健センター
・対 象 児　平成23年６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。

◉断酒会

・と　　き　１月23日(月)、２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　２月９日(木)
午後2時～3時30分　2名まで
・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

◉精神障がい者デイケア

＜憩いの時間＞
・と　　き　１月25日(水)、２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　２月15日(水)
午前９時30分～正午
・内　　容　調理実習
・場　　所　市保健センター調理室
・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　２月13日(月)　午後１時30分から
・と こ ろ　中央公民館２階　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(精神障がい者家族会)

・と　　き　２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。

1月	22日	さ さ き 医 院	☎64－3711	本海野
	29日	祢 津 診 療 所	☎62－0273	東　町
2月	5日	春原整形外科クリニック	☎64－6200	常　田
	12日	みまき温泉診療所	☎61－6002	布　下
	19日	中　島　医　院	☎67－2777	大日向
	26日	東御記念セントラルクリニック	☎62－1231	県

※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　ナビダイヤル 0570－088199

＜お知らせ＞
11月13日(日)から休日歯科当番制が、「休日歯科救急センター」へ変わりました。

住所　上田市材木町1-3-6
（上田市立図書館東側）
電話　24－8020
診療時間　午前９時～午後３時

（くわしくは、12月１日発行の
お知らせ版をご覧ください。）

東御市農業委員会からのお知らせ
遊休農地の解消にご協力を

農業委員会では昨年７月から10月にかけて農地法に基づく農地の利用状況調査を行いました。調査結果に基づき、遊休農地の所有者の方に指導等を行い、遊休農地解消に向けた取組みをしていただきます。遊休農地を無くし、有効利用することで食料自給率の向上や豊かな田園景観づくりが期待できます。

この1月から農業委員会が遊休農地の解消のための指導を、対象となる方に行いますので、ご理解、ご協力をお願いします。

農地法に基づく遊休農地対策の流れ

①農業委員会が市内の農地が適正に利用されているか状況を調査します。

↓

②農業委員会が遊休農地の所有者の方に、農地をきちんと利用していただくようよう指導を行います。（自分で耕作するか、誰かに貸し付けるかなどを指導します）

↓ 指導を受け入れていただけない場合

③農業委員会が所有者の方に、遊休農地であることの通知をします。

↓

④所有者の方は、農地をきちんと利用することを具体的に示した計画書を農業委員会に提出していただきます。

↓ 提出いただいた計画書が不適切な場合、提出いただけない場合等

⑤農業委員会が所有者の方に、誰かに貸すなどの必要な措置をとるよう勧告します。

↓ 勧告を受け入れていただけない場合

⑥農業委員会が遊休農地を利用したい者が利用できるよう所有者の方と協議を行わせ、協議が不成立の場合等には県知事の裁定により、利用したい者が利用できるようにします。

●問い合わせ先　東御市農業委員会事務局（農林課内）　☎64－0535

東部地区 オフトーク通信をご利用していた皆さまへ

地区公民館で「オフトーク通信宅内装置」を回収します

取り外していただいたオフトーク通信の「宅内装置」と「スピーカー」の回収を、地区公民館において下記の日程で回収を行います。

なお、回収した「オフトーク通信宅内装置」等は、適正に処理させていただきます。不法投棄防止の観点からもみなさまのご理解、ご協力をお願いします。

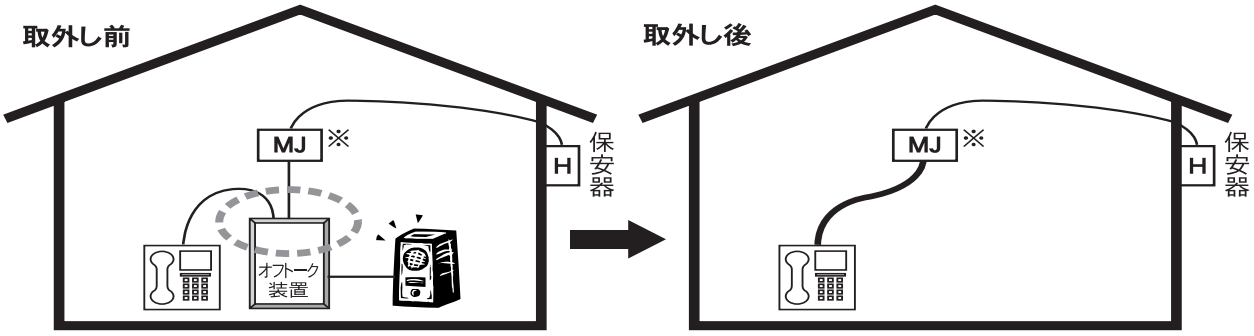
日　　時	場　　所
２月４日(土)　午前10時～正午	中央公民館・滋野コミュニティーセンター
２月18日(土)　午前10時～正午	祢津公民館・和コミュニティーセンター
３月３日(土)　午前10時～正午	中央公民館

※なお、引き続き、市役所企画課では平日の午前８時30分から午後５時まで回収を行っています。こちらもどうぞご利用ください。

【オフトーク通信宅内装置の取り外し方】

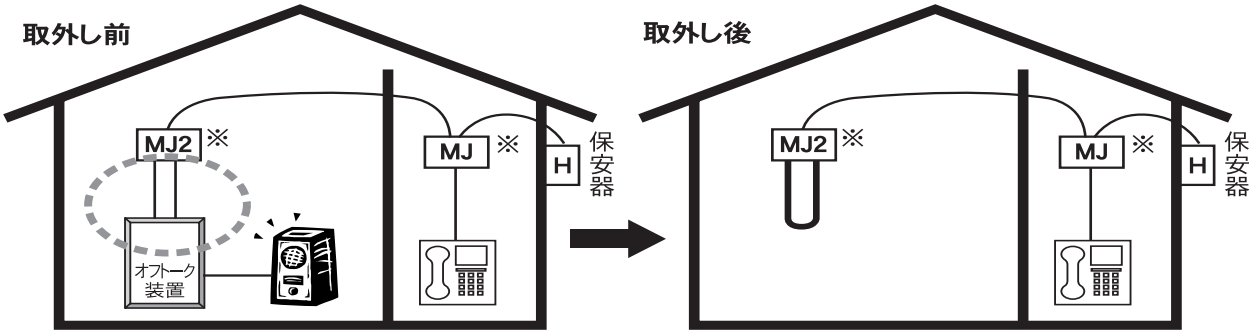
「宅内装置」の設置状況はそれぞれのご家庭で異なっていますが、標準的な設置例を例示しますのでご参照ください。

《例１》電話器とオフトーク「宅内装置」･「スピーカー」が近くにある場合



オフトーク装置と電話器を結ぶ線をMJに差込む

《例２》電話器とオフトーク「宅内装置」･「スピーカー」が離れている場合



オフトーク装置とMJ2を結ぶ線のうちどちらかの線をMJ2に差込む

※図面中のMJ、MJ2とはモジュラージャックの略で、電話線など接続する器具のことをさします。

【取り外す際の注意とお願い】

オフトーク通信はNTT回線を利用して放送していたため、「宅内装置」はNTT回線と接続されています。インターネットやドアチャイム、ガスの警報システム等と連動している場合や、「宅内装置」の取り外しが難しい場合は、無理に取り外したり、むやみに回線等を切断してしまうと電話が通じなくなる恐れがあります。

ご心配な場合は、「NTT受付担当（☎116)」または、お近くの電気工事店、電気店へご相談いただくか、市役所企画課までご連絡ください。

なお、業者に依頼して取り外した場合は、手数料がかかりますのでご了承ください。

●問い合わせ先　企画課　秘書広報係(勤労者会館１階)　☎64－5806　FAX62－5040

東御市 活用してみませんか！ 平成24年度「地域づくり活動事業」を募集します

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23日(月)～２月29日(水)

【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23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（http://www.city.tomi.nagano.jp/）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。

●問い合わせ先　市民課　生活環境係(中央公民館内)　☎64－5896

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24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24年度の事業について、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.lg.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３日(金)まで

○応募方法　市役所 市民課 生活環境係(中央公民館内)（☎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.lg.jp

子育てInformation

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

２月３日(金)・豆まき　中央公民館３階講堂

滋野のびのびっこひろば

２月３日(金)・新聞プールで遊ぼう(新聞、のり、クレヨン)
滋野コミュニティーセンター

祢津のびのびっこひろば

２月16日(木)・お別れ会　祢津児童館
(持ち物:お皿、フォーク、スプーン、コップ〈親子分〉、タッパー)

和のびのびっこひろば

２月１日(水)・豆まきをしよう
和コミュニティーセンター
(持ち物:はさみ、色鉛筆、のり、水筒、ゴミ袋、タオル、おしぼりなど)
２月14日(火)・図書館出張読み聞かせ(水筒、ゴミ袋など)
和コミュニティーセンター

２月の園開放のお知らせ

海野保育園　☎62－2800
２月17日(金)　午前９時30分～11時30分
＊リズム遊び。
＊保育園の３分つき米の給食を試食希望の方は、２月10日までに電話予約してください。親子で500円です。

くるみ幼稚園　☎62－0164
２月１日(水)　午前11時～11時30分
＊豆まき（赤鬼をやっつけよう。）
２月18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　☎63－6815
西部保育園　☎63－6469
東保育園　☎62－3291
北御牧保育園　☎67－2093

東部子育て支援センター

“すくすくひろば”からのお知らせ

☎64－5814

２月９日(木)・おもちゃドクター(午前10から)
２月14日(火)・育児座談会（篠原助産師）
(午前10時30分から)
２月17日(金)・ママ～ずのリズム遊び(お楽しみ会)
(午前10時30分から)
２月20日(月)・ママ～ずのおはなし絵本(午前10時30分から)
２月29日(水)・くまさんクラブ
（芹沢相談員－トラブル対処法）
(午前10時から)

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。

２月１日(水)・ふれあい広場（上田いずみ園講師）
２月８日(水)・わんぱくビクス（中村講師）
２月21日(火)・０歳児のママ広場
（かばくん・食育の話）
２月23日(木)・おもちゃドクター

《もうすぐママパパ学級》

妊娠おめでとうございます。妊娠を告げられた時のお気持ちはいかがだったでしょう。
喜びや嬉しさだけでなく、未知の経験に対する心配や不安もあることでしょう。
そこで東御市では妊婦さんやご家族の方を対象に「もうすぐママパパ学級」を開催します。お母さんお父さん同志で学習しましょう。そして、快適に楽しく妊娠期を過ごし、安心して出産を迎えましょう。
なお、保育を希望される方は開催日の前日までにお申し込み下さい。

♥受　　付　午前９時から（３回目のみ午後1時から）
♥場　　所　東御市総合福祉センター 2階　保健センター
♥スタッフ　小児科医師・保健師・助産師・栄養士・保育士
♥持 ち 物　母子手帳　筆記用具
♥服　　装　運動しやすい服装でお越しください。

	開　催　日	主　な　内　容
開講式 第１回 9：15～ 11：45	２月10日（金）	＜妊娠中の生活を快適に過ごすために＞ ＊妊娠中の生活の注意、異常と対策 ＊妊娠期からの生活習慣病予防 ＊参加者同士の交流会
第２回 9：15～ 11：45	２月17日（金）	＜新生児を迎える準備＞ ＊新生児の様子　＊アレルギーについて ＊病気とその対応について　＊沐浴の方法（実習） ＊新生児の世話、衣類、保育環境　＊両親と新生児の絆づくり
第３回 13：30～ 16：00	２月25日（土）	＜お産の経過、生活習慣病について＞ ＊呼吸法および補助動作　＊夫の役割 ＊分娩の進行状況、分娩のイメージ ＊妊娠中の食事と栄養について
閉講式 第４回 9：15～ 11：45	３月２日（金）	〈産後生理と過ごし方＞ ＊授乳方法と乳房・乳頭ケア　＊家族計画 ＊産後の心身の変化について　＊先輩ママとの交流 ＊利用できる制度の案内

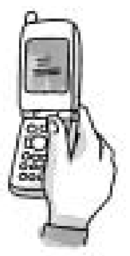
＊参加申し込みは必要ありません。
＊保育を希望される方は前日までに申し込みが必要です。
＊ご家族の方には妊婦体験ジャケットの試着ができます。

●問い合わせ先　健康保健課　保健係（総合福祉センター内）　☎64－8882

「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。

QRコード



●問い合わせ先　企画課　秘書広報係（勤労者会館１階）　☎64－5806

図書館だより 新着本案内

▶一　般　書

○りんごのかんたんおうち菓子　内田　真美・著
○いま、先生は　朝日新聞教育チーム・著
○怒るのをやめると奇跡が起こる　佳川　奈未・著
○才輝礼賛　38のyumiyoriな話　松任谷　由実・著
○京都おみやげ大全　佐藤　紅・編
○法テラスの誕生と未来　寺井　一弘・著
○ＴＯＳＨＩＫＯらくがき帳　神沢　利子・著
○クリスタル・ヴァリーに降りそそぐ灰　今村　友紀・著
○帝王、死すべし　折原　一・著
○銀色の雫　雫井　脩介・著
○黄昏に佇む君は　篠田　真由美・著
○大人になったら、着たい服　秋冬　主婦と生活社・編
○ぼくらは夜にしか会わなかった　市川　拓司・著
○あつあつを召し上がれ　小川　糸・著
○花明り　山本　一力・著

▶児　童　書

○あやかしファンタジア　斉藤　洋・作
○怪物はささやく　パトリック・ネス・作
○みんなで！いえをたてる　鈴木　まもる・絵
○バスがくるまで　黒井　健・絵
○ぼくのおばあちゃんはスター　せかいいちのおばあちゃんがいるひとみんなに　イングリッド・ゴドン・絵
○みずいろのマフラー　松成　真理子・絵
○またおいで　もりやまみやこ・作
○パパはバードマン　デイヴィット・アーモンド・作
○トラのじゅうたんになりたかったトラ　ジェラルド・ローズ・作
○ひめねずみとガラスのストーブ　降矢　なな・絵
○北風ふいてもさむくない　西巻　茅子・絵
○ターシャのかずのほん　1はいち　ターシャ・テューダー・作
○人びとをまもるのりもののしくみ１消防車　こどもくらぶ・編
○なでしこジャパン NADESHIKO JAPAN　スポーツ伝説研究会・著
○やになった　ブルーノ・ムナーリ・作

◆２月の行事予定◆

☆「くまの子」による　おはなし子ども会

日　時：２月18日(土)　午前10時30分から
場　所：図書館２階　読書会室
テーマ：いっぱい笑おう　～楽しいおはなし～
内　容：紙芝居「サルカニまごがっせん」
絵本「とうさんはタツのおとしご」「おふろおばけ」
大型絵本「たまごにいちゃんぐみ」ほか

☆２月10日(金)はお話し会があります。

時間・場所：午前10時30分から　子どもフロアーにて
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　FAX62－1118

ご利用ください!!　78.5MHz

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

※夕方（午後６時40分）の放送終了後には、“告別式のお知らせ”をします。

●問い合わせ先　企画課　秘書広報係(勤労者会館１階)　☎64－5806　FAX62－5040

介護予防セミナーのお知らせ

東御市地域包括支援センターでは、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。

《開催日時・場所》　（時間はいずれも午後1時30分から）

日　　時	場　　所
1月26日(木)	滋野コミュニティーセンター
2月2日(木)	祢津公民館
2月9日(木)	和コミュニティーセンター
2月16日(木)	北御牧公民館

《テーマ》

＊「食生活について」（午後1時30分～2時30分）
　講師　酒井医院　酒井　康弘 先生

＊朗読劇　悪質商法の啓発「そのことばにだまされないぞ！」
（午後2時30分～3時）
　講師　消費者団体　東御市くらしの会

●問い合わせ先　東御市地域包括支援センター　☎64－5000

とうみチャンネル 1月19日～2月5日の番組案内

「とうみチャンネル」は、とうみケーブルテレビと上田ケーブルビジョンに加入されている方で、STB（ケーブルテレビ専用デジタルチューナー）が設置されているテレビでご覧いただけます。

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。

1月19日	(木)	とうみ混声合唱団　第15回定期演奏会（再） （東御市文化会館サンテラスホール）
20日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
21日	(土)	第21回　海野宿ふれあい祭
22日	(日)	＜東御市ネットリテラシー講演会＞ ケータイ・ネットの落とし穴「子どもをどう守るか」 講師：安川雅史先生
23日	(月)	阿部知事に聞く　～県政展望2012～
24日	(火)	平成23年度　第47回北御牧地区一周駅伝大会①(再) ～炎のスタート～
25日	(水)	平成23年度　第47回北御牧地区一周駅伝大会②(再) ～炎の中盤～
26日	(木)	平成23年度　第47回北御牧地区一周駅伝大会③(再) ～炎のゴール～
27日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
28日	(土)	＜放鷹文化講演会＞鷹狩文化と祢津氏① 「祢津流の鷹術とその展開」 講師：二本松泰子先生（立命館大学非常勤講師）
29日	(日)	＜放鷹文化講演会＞鷹狩文化と祢津氏② 「祢津氏と滋野一族」 講師：石川好一先生（元東部町公民館長）
30日	(月)	＜放鷹文化講演会＞鷹狩文化と祢津氏③ 「放鷹文化の原郷（祢津）」 講師：福田晃先生（立命館大学名誉教授）
31日	(火)	東御市議会紹介ビデオ（制作：東御市議会）
2月1日	(水)	第16回　滋野地区ふれあいのつどい（再） ～ステージ発表（前半）～
2日	(木)	第16回　滋野地区ふれあいのつどい（再） ～ステージ発表（後半）～
3日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
4日	(土)	平成24年　東御市消防出初式（1月8日開催）
5日	(日)	瞳輝いて保育の翼　～1月生まれのお誕生会～

※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。

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 お送り致します。

	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

人権擁護委員による「心配ごと相談」の開催

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ご相談ください。

【開催日時】　２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

＊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。

●問い合わせ先　東御市東部人権啓発センター　☎64－5902

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。

料金後納
郵便

〒389-0000
東御市県●●－●
とうみアパート●●●号

東御　一郎　様

下の矢印をゆっくりはがしてください

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。

下の矢印をゆっくりはがしてください

さわやかな風と出会いの元気発信都市
東　御　市
問い合わせ先
東御市役所　市民課　生活環境係
〒389-0592　長野県東御市県281-2
Tel 0268-64-5896（直）Fax 0268-63-6908

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。

詳しい内容は、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。

●問い合わせ先　市民課　生活環境係（中央公民館内）　☎64－5896

平成23年度　東御市生涯学習市民大学講座④

歴　史　講　座

◆日時：２月11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**

申込不要　どなたでも聴講いただけます。

◆演題：「海野郷の上田城下町への移転」

上田の町の中心街海野町・原町は、真田氏が城下町形成にあたって、ゆかりの深い両地から町（住民）を移したもので、もとの地はそれぞれ本海野・本原とよばれるようになったことはよく知られています。ただし、真田昌幸が上田城主であった当時の上田城下町は海野町だけであったとみられます。当初の上田城と城下町は海野氏の本拠地海野郷をそのまま移転したような体裁であったとみられるのです。真田氏は海野氏の直系と自称し、海野氏との結びつきを強調していたことが、上田城下町づくりの基本となっていたとも言えます。

このような海野郷(本海野から和にかけて)と上田城・上田城下町の関係についてご講演いただきます。

◆講師：寺島（てらしま）　隆史（たかし） 先生

元上田市立博物館館長

プロフィール
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。
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、上田女子短期大学非常勤講師。

◆主　催／東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

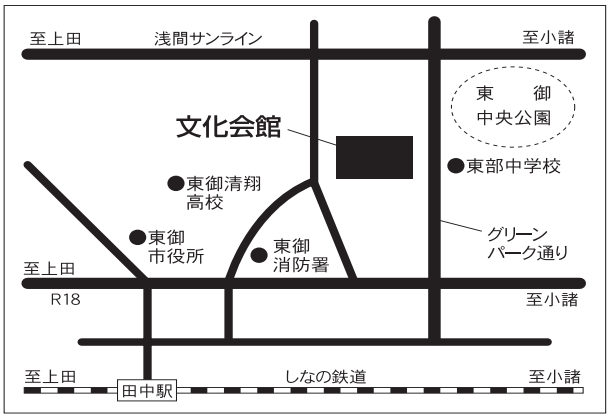
●問い合わせ先　生涯学習課　生涯学習係(中央公民館内)　☎64－5885　FAX64－5610

確定申告の会場が変わります!

舞台が丘一帯の公共施設整備事業による改修工事のため、平成24年２月16日(木)から３月15日(木)までの確定申告は、**文化会館展示室**で行います。地区公民館、北御牧庁舎、受付時間等は例年通り予定しています。

詳細は平成24年２月１日発行のチラシをご覧ください。

＊皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



●問い合わせ先　税務課　住民税係(中央公民館内)　☎64－5877

TOMI とうみ No.180
市報とうみ お知らせ版
ちきゅうにやさしい とうみし
～この市報「お知らせ版」は再生紙を使用しています～
平成24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。）

舞台が丘公共施設整備事業等説明会

市の主要事業である舞台が丘公共施設整備事業などについて、市民の皆さんと意見交換を行うため説明会を開催します。

説明会への参加申し込みは不要です。どなたでもお気軽に最寄りの会場へご参加ください。

開催地区	開催日	開始時刻	開催場所
田中地区	２月１日(水)	午後６時30分	中央公民館
滋野地区	２月２日(木)	午後６時30分	滋野コミュニティーセンター
祢津地区	２月６日(月)	午後６時30分	祢津公民館
和地区	２月７日(火)	午後６時30分	和コミュニティーセンター
北御牧地区	２月８日(水)	午後６時30分	北御牧公民館

「お願い」・各会場とも駐車場に限りがございますので、お車でのご来場はできるだけご遠慮ください。
・説明会に参加される際は、今回配布いたしました「舞台が丘公共施設整備事業説明資料」をご持参ください。

●問い合わせ先　企画課　企画政策係(勤労者会館１階)　☎64－5893

第7回 消防音楽隊演奏会

●日時：２月５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**

～曲　目～

第一部
スター・パズル・マーチ
オリンピックファンファーレ
第二部
ラッパ隊オンステージ
第三部
Everyday, カチューシャ
「情熱大陸」メインテーマ
贈る言葉　　他

皆様のご来場を、心よりお待ちしています。

●問い合わせ先　総務課　防災係(東御消防署内)　☎62－0119

この広報は大豆油インクを使用しています。 PRINTED WITH SOY INK