



市報
No.164

と う み 12

TOMI CITY
2017
月号
December



表紙写真「湯の丸高原スポーツ交流施設走り初め」

目次

- | | | | |
|---|---------------------|----|-------------------|
| 2 | 第69回人権週間 | 10 | 市マラソン大会、駅伝大会結果 |
| 4 | 生ごみリサイクル分別収集開始 | 11 | 市の情報／すくすく育てとうみっ子 |
| 5 | 障がい者週間 | 12 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 特別徴収の完全実施 | 13 | 地域づくり通信／生き生き健康とうみ |
| 7 | 保健補導員会だより／育児家事写真表彰式 | 14 | まるごと生活百科 |
| 8 | 公民館報 | 16 | トピックス（地域の話題） |

みんな笑顔で ハイタッチ 明るい明日も はいタッチ!

作文の部

難民について私が思うこと

和小学校6年 依田 楓花

私は今まで世界中の人が、私たちと同じふうの生活をしていると思っていました。でも、それはちがいました。戦争や内戦で家を追われ、他の国に逃れた人たち、難民の存在を知りました。難民の人々も、前まではふうたに生活していたと思います。でもとつぜん、「ただいま」と帰る家がなくなる、「おかえり」と言ってくれる家族がいなくなる。私も「自分が難民だったら。」と考えると、とてもそんな生活ができず、泣きさけぶと思います。でもそんな不安な生活をしている人々がたくさんいることを、私は知りました。

私は、そんなふうな人を悲しませる戦争、内戦が、どうして起きるのかと思います。人種や宗教がちがうだけで、どうしてたくさんの人をきずつけるのか、悲しませるのか。関係無い人たちまできずつける、そんな争いは私は大きらいです。戦争や内戦などの理由で大切な命をおとってしまった人々は、どんな気持ちで亡くなったのでしょうか。もつとやりたいことがあったらうに。もつと食べたい物があつたらうに。もつと一緒にいたかつた人がいたらうに。人種や宗教がちがうだけで、なぜ自分が殺されないといけないの。悲しい思いをしないといけないの。ふうたの生活にもどりた。そう思っている人がただだけいることでしょうか。人々の夢をだいなしにして、何がおもしろいのだらう。なにが楽しいのだらう。自分の夢をだいなしにされた人々は、どんな気持ちなんだらう。私はそんな思いをしたことがない。でも難民の人々は、きつと思っている。そんなことを考えていると、心が痛くなる。

難民の人々の写真を見ると、歯を出して笑っている人が一人もいません。逆にみんな、悲しい顔をしています。服もボロボロで、少ししか持っていない荷物、せいっぱい運んでいる。大切にしてきたペットも抱いていかないといけない場合もある。悲しい思いをしている人たちのために、できることを考えてみました。まず難民問題に関する資料を読み、そのことを友だちや家族に話してみることです。その次に、学校のイベントなどで自分たちで調べたことを発表する。「届けよう服のチカラ」プロジェクトに協力する。この三つが今の私にできることです。もつともつとできることをさがして、できることをしてみたいです。私は難民のところへ行つて、手助けを少しでもしたいです。また、世界中の人たちみんなが、平和に暮らせる世界になればいいなと私は思いました。

～12月4日から10日は 第69回人権週間です～

法務省と全国人権擁護委員連合会では、1948年(昭和23年)12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。

市では、人権週間での取り組みの一環として、市内の幼稚園と保育園、小・中・高校、企業の皆さんから、人権啓発に関する絵画・作文・標語・ポスターを募集しました。

お寄せいただいた173点の作品の中から、審査により最優秀作品が選ばれましたので、ご紹介します。

●問い合わせ先 教育課 人権同和教育係 ☎64-5902

標語の部

(公共施設等への掲示作品)

みんな笑顔で
ハイタッチ
明るい明日も
はいタッチ!

滋野小学校5年 片 優吾

(横断幕用)

あいさつで
広がるまほう
広がるキズナ

祢津小学校6年 小林 真緒

君の声
ちゃんと聞こえる
この胸に

北御牧中学校1年 鳴澤 舞

差別・偏見を なくすためには

東部中学校3年 山越^{やまご} ひなた

「差別や偏見をなくそう」。よく聞く言葉である。人権問題は、ニュースや新聞でもよく取り上げられている。それだけたくさんの方が、人権について気にかけているのだ。

しかし差別や偏見は、なかなかなくならない。「差別はいけないことですか。」と聞けば大抵の人は「いけないことだ。」と答えるだろう。それなのに、どうして今も差別や偏見がなくならないのか。

それは、「いけないことだ。」と分かっている私たちにも、差別や偏見の心があるからだ。それに気づいたのは、三年の人権同和教育の授業のときだった。ハンセン病について初めて話を聞いたときは、「同じ人間なのに差別をし、隔離するなんて酷い話だ。」と思った。そのときは、発症するとうなづいてしまふのかなどはあまり詳しく学ばなかった。ただハンセン病患者は隔離されたり酷い扱いを受けていたということしか知らなかった。しかし後日、ハンセン病についてのビデオを見たとき、私は衝撃を受けた。元患者の方には目がなかった。指がなかった。声もかすれていてよく聞きとれなかった。正直最初は「怖い」と思ってしまった。差別

別をするなんて酷いと思っていたはずなのに、そういう差別の心を持つてしまったのだ。しかも最初は、それが差別の心ということさえ気がつかなかった。何の疑問も持たず、ただ普通の感情として気にも留めなかった。きっとそれが、知らず知らずのうちにエスカレートして、隔離政策などにつながってしまったのだ。

「差別はいけないこと」などという意識は、簡単にひっくり返ってしまうことを知った。差別をしてはいけないことくらい、みんな分かっている。分かっているのになくならないのだ。

私は、ビデオで元患者の方の生活を見たり、伊波敏男先生の講演を聞いた。その中で一番印象に残ったのは、伊波先生がおっしゃっていた「悲しかったことよりも嬉しかったことを大切にしていきたい。」という言葉だ。病気によって、つらいこともたくさんあったはずなのに、日常の中で人から親切にしてもらったこと等、小さな「嬉しかったこと」を忘れずに、覚えておきたいという前向きさが心に響いた。私はこのお話から、ハンセン病にかかっている人もそうでない人も同じように、楽しいときには笑い、悲しいときには涙を流せるのだと理解できた。差別の心をなくすことができたのは、自分自身の力ではない。差別を受けてきた方々の優しさや思いやりの心が、私たちに差別をすることは間違っ

ていると気づかせてくれている。私たちは、差別を受けてきた方々に心を救われているのだ。

今回の授業を通して、差別をなくすことの難しさを痛感した。それでも、差別はあつてはならない。差別をなくすために一番大切なこと、それは、相手のことを正しく理解することだ。相手ときちんとコミュニケーションをとる、外見など最初の印象だけにとらわれず、相手の性格など、外からではわからない内面の良さに気づくことが重要である。そうすれば、差別の心は自然となくなっていくと私は思う。



東部中学校2年 宮崎^{みやざき} あずさ



北御牧小学校5年 依田^{よだ} 晏祈^{はるき}

ポスターの部

(懸垂幕用)

優しさが好き
思いやりが好き
差別を許さぬ
あなたが好き

アスザック(株)東信営業所 片桐^{かたうら} 千佳^{ちか}

生ごみの分別収集開始・ 生ごみリサイクル施設稼動



今月から、田中地区・滋野地区で生ごみの分別収集が始まります。生ごみの分別にご理解ご協力をお願いします。
 祢津地区・和地区・北御牧地区でも来年度以降、順次生ごみの分別収集を開始します。生ごみを資源として堆肥化し、資源循環型社会の構築を目指しましょう。

東御市のごみ減量化目標

焼却処理量目標値

平成32年度 3,864トン

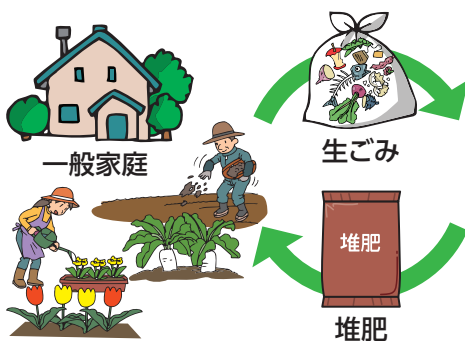
資源化率目標値

平成42年度 40%以上

(平成26年度 焼却処理量 4,908トン 資源化率 30.97%)

第2次東御市一般廃棄物処理基本計画において、ごみ焼却処理量を32年度に3,864トン、37年度に3,600トン、42年度に3,550トン、また、資源化率を42年度までに40%以上とすることを目指しています。

これまで燃やせるごみとして出していたいただいていたごみのうち、およそ4割が生ごみです。生ごみを分別し、資源として堆肥化することはごみの減量化に大きな効果が見込まれます。また、生ごみは水分が多いため燃えにくく、焼却するためにたくさんの燃料が必要となるため、生ごみの減量化は、石油資源の節約やごみ処理経費の節減にもつながります。



▲生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ」

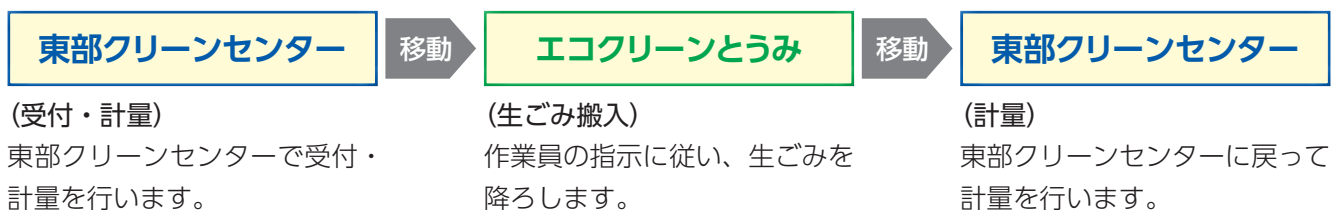
生ごみリサイクル施設
愛称が
「エコクリーンとうみ」
に決定しました。

収集された生ごみは、エコクリーンとうみで堆肥化されます。できあがった堆肥は、市民の皆さんにご利用いただき、市内における資源循環の実現を目指しています。

堆肥を配布できる時期については、決まり次第お知らせいたします。

生ごみの直接持ち込みについて

生ごみを直接エコクリーンとうみへ持ち込む場合は、生ごみ専用袋に入れて持ち込みをお願いします。また、燃やせるごみや燃やせないごみの持ち込みと同様に東部クリーンセンターで受付を行いますので、まず、東部クリーンセンターにお立ち寄りください。



●問い合わせ先 生活環境課 クリーンリサイクル係（東部クリーンセンター） ☎ 63-6814

12月3日から9日は障がい者週間です

障害者差別解消法について一人ひとり考えましょう

(障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律)

「障害者差別解消法」が平成28年4月1日に施行され1年9カ月が経ちました。

この法律は、障がいを理由とする差別の解消の推進に関する基本的な事項や、国の行政機関、地方公共団体等および民間事業者における障がいを理由とする差別を解消するための措置などについて定めることによって、すべての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現につなげることを目的としています。

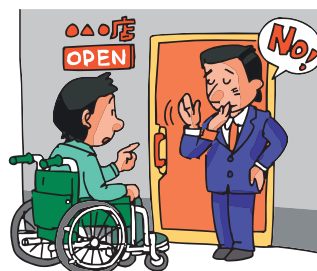
この法律が禁止する障がいを理由とする差別とは、障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為をいいます。

また、障がいのある方から何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁を取り除くために必要で合理的な配慮（以下では「合理的配慮」と呼びます。）を行うことが求められます。こうした配慮を行わないことで、障がいのある方の権利利益が侵害される場合も、差別に当たります。

	不当な差別的取扱い	合理的配慮の提供
国の行政機関・地方公共団体等	 禁止 不当な差別的取扱いが禁止されます。	 法的義務 障がいのある人から求めがあれば、合理的配慮を行わなければなりません。
民間事業者（民間事業者には、個人事業者のほか、社会福祉法人、NPOなどの非営利事業者も含まれます。）	 禁止 不当な差別的取扱いが禁止されます。	 努力義務 障がいのある人から求めがあれば、合理的配慮を行うよう努めなければなりません。

不当な差別的取扱い例

- 電車が混雑しているという理由で車いすの人の乗車を拒否する。
- 障がいを理由に窓口対応を断る。
- 障がいを理由にイベントの参加を拒む。
- 医療機関関係者が、障がいと関係が無いにもかかわらず、障がいのない人とは異なる言動、態度をとること。



合理的配慮の提供例

- 障がいの特性に応じて、手話や筆談などのコミュニケーション手段をとる。
- 車いすの人に対し、高い位置の陳列棚の商品を下におろして見えるようにする。
- 声をかけて、手伝いの必要性を確かめて対応する。
- 施設などの利用申し込みにおいて、電話、FAX、メール等による多様な方法を認める。



※「不当な差別的取扱い」、「合理的配慮」の例は他にも数多くあります。

詳しくは <http://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai.html> などをご覧ください。

● お問い合わせ・相談窓口 福祉課 福祉援護係 ☎ 64 - 8888

平成30年度から個人住民税の特別徴収の完全実施が始まります

県と県内全市町村では、30年度から全県一斉に原則すべての事業者が従業員の個人住民税を給与から天引き（特別徴収）していただくようになります。

事業者は平成30年1月末までに提出いただく給与支払報告書は特別徴収の区分で出してくださいようになりますので、実施準備をお願いいたします。

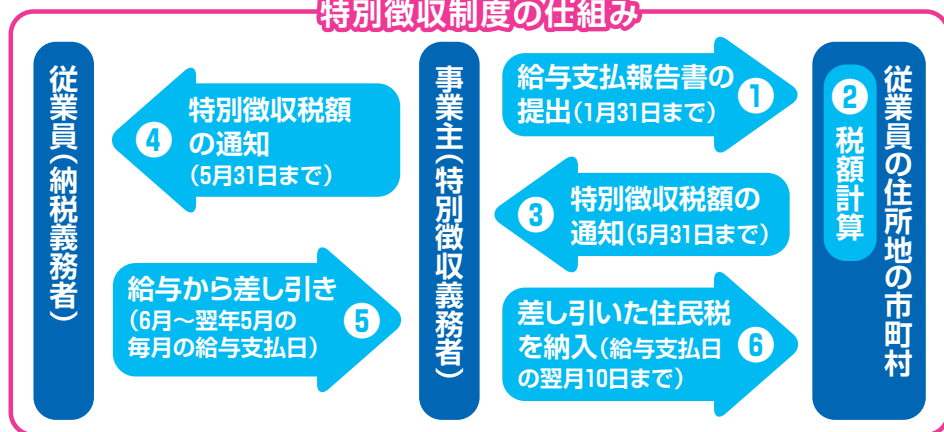
特別徴収とは…

所得税の源泉徴収と同じように、事業主（給与支払者）が特別徴収義務者として、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引き、従業員に代わって市町村に納入する制度で、地方税法で義務づけられています。※原則として、アルバイト、パート等を含む全ての従業員が対象です。

特別徴収になると…

今まで個人で年4回、市役所や金融機関へ行き納税していただいた住民税（普通徴収）が、給与からの天引きにより年税額が変わることなく年12回に分けて徴収されます。

特別徴収制度の仕組み



で1回あたりの納税額が少なくなります。また金融機関等へ行く手間も省け、納め忘れがなくなります。

例外として特別徴収を行わないことができる場合

前年中に給与の支払いを受けていて、かつ、4月1日に給与の支払いを受けている方は、パートやアルバイトなどを含め、すべての方が特別徴収となります。

ただし、次の理由に該当する場合は、当面、例外として特別徴収をしないことができます。その場合、給与支払報告書の提出時に「普通徴収切替理由書」の提出と理由の符号（普A～普F）を記載し、該当者をお知らせください。※1

普A	総従業員数※2が2人以下の事業所
普B	他の事業所で特別徴収されている
普C	給与が少なく税額が引けない
普D	給与の支払いが不定期
普E	事業専従者
普F	退職者または退職予定者

※1…普通徴収切替理由書の提出と摘要欄への符号の記載は、平成30年1月末提出期限の給与支払報告書からの適用です。

※2…事業所全体の従業員の数で「普B」は「普F」の理由に該当する普通徴収対象者（他市区町村分を含む）を除いた従業員数。

個人住民税の特別徴収 Q&A

Q 今まで特別徴収してなかったのに、なぜしないといけないのですか？

A 地方税法では給与支払者が従業員の個人住民税を特別徴収していただくことになっています。現在まで様々な理由で納税者本人が普通徴収で納めていたところとを可能としてきましたが、納税者の手間の軽減や滞納防止、地方税法に沿った適切な課税と納付を行うため、県下一斉に実施します。

Q 特別徴収は、手間がかかりそう。従業員も少なく対応する余裕がないのですが。

A 市町村が、個人住民税の税額計算をして、従業員ごとに事業主へお知らせしますので、所得税のように税額の計算や年末調整をする手間はかかりません。

Q 特別徴収をすることで、従業員にどのようなメリットがあるのですか？

A 納め忘れがなくなるほか、12力月に分割して毎月の給与から差し引かれますので、年4回で納税する普通徴収と比べて、従業員の1回あたりの納税額が少なくなります。

● 問い合わせ先
税務課 住民税係
62-11111

保健補導員会だより

東御市保健補導員会副会長

山浦 淳子

山浦 淳子

10月17日に、中央公民館で行われた「第5回健康づくり講演会」に、保健補導員全体研修会として参加しましたので、内容を報告します。

テーマは、「フレイル予防でけんこうとうみの良い姿勢」と題し、健康福祉広域支援協会代表理事の中村崇先生から、とても楽しくお話を聞きました。

イスの座り方や姿勢によって自分の将来や介護の状況が変わることを知り、実技で隣の人と触れ合いができ、笑いながら楽しく良い姿勢や筋肉の付け方を学びました。座り方ひとつで筋肉のつき方が変わり、膝の痛みや腰の痛みが軽減されるとのこと、すぐにできそうな内容でした。

今回の講演会は、日頃の姿勢を見直す良い機会となりました。また、

今後の自分

たちの生活

や健康・介護・医療の

仕組みのこと

まで考えることができた。そして帰りの皆さんの



▲中村先生の講演

姿勢は来るときより若々しく、笑顔が多かったように感じました。

保健補導員は、区の順番で役をしていることが多いのですが、研修会や学習会に参加することで自分や家族の健康について学ぶ良い機会となっています。

今回は、イスに座りながらの楽しい実技を覚えたので、ここで紹介し、また地域の活動に活かせるよう、家族や友人、地域に広めて、健康で明るく元気な東御市になれるよう、一人ひとりが実践していきたいと思えます。

イスに座ったときの筋肉をつける正しい姿勢

- イスに浅く座る
- 背もたれを使用せず胸を張る
- 少しつま先立ち
- 膝の内側を締めて足を開かない
- おなかに力を入れておしりをきゅっと締める



育児・家事楽しんでいます！
男性が家庭で輝く一瞬を写真に

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

市では、男性の育児・家事への参画と、仕事と生活の調和「ワーク・ライフ・バランス」への理解の促進

を目的に、育児や家事に積極的に関わる男性の様子を収めた写真とエピソードを募集しました。

応募総数は34点で、市男女共同参画推進委員が選考に当たり、6点を秀作に選定し、11月2日に表彰式を行いました。

入賞作品については、市ホームページで公開していますのでぜひご覧ください。



▶最優秀賞作品「ママ、いつてきますー！」

受賞者

【最優秀賞】

・小林 佳子「ママ、いつてきますー！」

【優秀賞】

・かんママ「料理男子」

・3児の父になりました

「絵の具遊びしよう!!」

【入賞】

・ドロフィン「パパとお庭でお砂場造り」

・こうちゃん・しゅうちゃんママ

「いつか僕の手を離れるまで…」

それまではずっとそばにいたいよね

・笠井 昌鷹「初めてのおんぶ」



▲表彰式に出席された受賞者の皆さん



公開子ども講座

多様な講座で育つ

子どもたち

中央公民館では、公開子ども講座として夏休みから秋にかけて様々な講座を開催しており、参加した子どもたちは多様な体験を通して健やかに育っています。また、父母や祖父母の参加もあり、絆が深まっているようでした。

今年度の講座は全6回。夏休みになってから4回まで連続して開催しました。第1回は「親子で体験！ラジオ工作教室」で信越総合通信局の指導をいただき手作りラジオに挑戦しました。組み立てたラジオから放送が聞こえたことに子どもたちは大感激でした。第2回は「楽しい理科実験」



▲ダンゴムシは右へ、左へ



▲若手力士と記念撮影



▲高原の清しい空気を満喫



▲どんな器ができるかな？



▲親子で協力して、作品を完成

で、静電気による風船の浮遊実験は雨模様で湿度が高く難しかったようですが、次のダンゴムシの迷路実験では、楽しく実験ができました。机の下に落ちて逃亡するダンゴムシもいて、一騒ぎになりました。

第3回は、午前に池の平で植物や蝶を観察して三方ヶ峰

で昼食。午後は丸山晚霞記念館の「雷電と江戸時代展」で振分親方（元小結高見盛関）一行と遭遇し、同行した若手力士と記念撮影し思い出に残る一日でした。

第4回は、木の工作で鉛筆立てを作り上げました。ドラえもんやライオンなどそれぞれ楽しい作品ができました。

夏休みの後は、10月に第5回の親子陶芸教室。赤土か白土を選んでから、親子で相談しながらお皿やカップなど思い思いの器を練り上げました。この後の焼成を経てどんな作品になるかドキドキです。最終回となる第6回は11月25日の「初冬の探鳥会」。冬の訪れとともに北の方からカモやシギなどの水鳥がため池などに飛来していて絶好の観察の機会。参加した子どもたちは寒さも忘れて双眼鏡やフィールドスコップを覗き込んでいました。

公民館長のねがい

雷電生誕250周年

今年は東御市が生んだ「雷電」生誕250周年に当たる年でした。2月の記念式典には380人も参加があり、市民大学や学級、講座等でも雷電関連の内容が盛り込まれてきました。また、丸山晚霞記念館では、7月から9月にかけて「雷電と江戸時代展」が企画展として開催され、11月の「どんどこ！巨大紙相撲大会」もたくさんの参加者で盛り上がりしました。

天下無双の力士「雷電」の知名度は全国級です。記念の年だけでなく、これからも地域の宝として大切に語り継いでいきたいものです。

今後の催し物の案内

- 1月 1日(月) 田中地区元旦マラソン・ウォーキング(田中公民館集合)
- 5日(金) 新春書き初め大会(中央公民館)
- 2月25日(日) 北御牧地区冬季スポーツ大会(ふれあい体育館他)
- 3月 3日(土)・4日(日) 中央公民館生涯学習講座発表会(中央公民館)

地区公民館の活動

滋野地区

台風の中、賑やかに ふれあいのつどい

10月29日に「ふれあいのつどい」が開催され、台風の最中にもかかわらず展示に17件ステージ発表に20の個人・団体が参加し、来館した450人の皆さんは楽しいひと時を過ごしました。



また、隣接する片羽公民館では、滋野小学校高学年の皆さんがしげの里づくりの会青少年育成部会の支援を受けてふれあい広場を開催して、文化祭を盛り上げくれました。

柵津地区

文化祭 子ども歌舞伎では はじまりはじまりいー



10月15日、柵津地区ふれあい文化祭は、見ごたえ十分な子ども歌舞伎で幕が開き、盛んにおひねりが飛んで始まりました。大人ばかりでなく子どもたちの練習を重ねたステージ発表にはカメラのフラッシュが光りました。

パネル展示では保育園、小学校、受講生、福祉施設そして一般の方の力作が勢揃い。食い入るように見る人もいて、魅力的な作品に感激した心温まる交流の文化祭となりました。

和地区

マンドリン サマーコンサート

8月27日に生涯学習講座「楽しいマンドリン・アンサンブル」の受講生と講師田中宏明先生所属の「テフテフ・マンドリンアンサンブル」の皆さんとの合同コンサートを実施しました。

今年で12回目を迎え、年々観客も増えて、演奏はもとより、心温まるエピソード紹介などもあって感慨深い、記憶に残る一日になりました。



田中地区

ふるさと散策は 「雨の海野宿」

10月29日、「田中地区ふるさと散策」は、当番の本海野分館により海野宿で行われました。

台風による小雨模様の中、20名ほどの参加者は3班に分かれて観光ガイドの案内で、町並みのほか歴史民俗資料館、玩具展示館や「うんのわ」を見学し、説明を熱心に聞き入っていました。

特に資料館は、昨年のNHK大河ドラマ「真田丸」に合わせて展示が一新されており、真田氏につながる海野氏の系譜など興味深い説明がありました。



北御牧地区

敬老会・作品展

敬老の日の9月18日に敬老会が開催されました。今年はテーブル・イス席で行い、演芸のほか小中学校の吹奏楽や合唱などで楽しんでいただき、盛大に開催することができました。



また、10月28日・29日には作品展を開催。多種にわたる約420点の作品が展示されました。茶道教室では、観覧者へお茶とお菓子を振舞って好評でした。

同時に天空の芸術祭も開催されていたことから子ども連れや家族連れのほか、市外・県外からのお客さんもいて、多くの観覧者で賑わいました。

第14回東御市マラソン大会結果 (敬称略・各部門上位3名まで掲載)

11月5日 北御牧地区明神池周辺コース

●小学生4年男子の部 3km

①黒澤 颯 (北御牧小)	13分01秒
②榎原 舜斗 (祢津小)	13分16秒
③小山 叶夢 (祢津小)	13分28秒

●小学生4年女子の部 3km

①菊地 遥奈 (祢津小)	13分33秒
②岡 くるみ (北御牧小)	15分54秒
③安田明香梨 (田中小)	16分44秒

●小学5・6年男子の部 3km

①橋詰 瑠斗 (祢津小)	12分03秒
②横山廉汰郎 (祢津小)	12分07秒
③高藤 健吾 (滋野小)	12分16秒

●小学5・6年女子の部 3km

①川上野々花 (祢津小)	12分56秒
②竹内 彩夏 (和 小)	14分04秒
③小山 乃愛 (祢津小)	15分40秒

●中学生男子の部 5km

①堀池 陽矢 (北御牧中)	22分18秒
---------------	--------

●壮年の部 (50歳以上) 3km

①依田 四郎	15分27秒
②牛山 廣司	17分27秒

●一般女子の部 3km

①竹内 純子	15分16秒
②篠原 瞳	18分14秒
③原沢 静香	18分16秒

●高校・青年の部 (35歳まで) 5km

①常田 翔矢	20分42秒
②吉池 樹一	20分55秒
③小池 健太	25分26秒

●成年の部 (36歳～49歳) 5km

①桜井 祐司	19分01秒
②福島 章浩	19分55秒
③鈴木 信	20分03秒

●ファミリーの部 3km (2人の合計タイム)

①柄澤 明秀・暖眞	30分06秒
②小林 誠司・更紗	31分29秒
③安本由美子・桃音	33分03秒



▲元気よく走り出す子どもたち

第14回東御市駅伝大会結果 (敬称略)

11月12日 (7区間 24.9km) 東御中央公園発着、市内一周コース

15チーム出場

●総合の部 ★: 大会新記録

①日向が丘ランナース	1時間28分42秒★
②コトヒラ工業(株)	1時間29分59秒
③北御牧	1時間33分21秒

●事業所の部

①コトヒラ工業(株)	1時間29分59秒
②日信工業猿飛ランナース	1時間42分46秒
③東御消防署	1時間44分57秒

●公民館の部

①中屋敷公民館	1時間51分28秒
---------	-----------

●中学校の部

①東部中学校スキー・陸上部	1時間39分38秒
②東部中学校Y	1時間42分09秒
③東部中学校T	1時間47分27秒



▲大会新記録で優勝した日向が丘ランナース

秋の叙勲 市内受章者が市長へ報告

今年度の秋の叙勲で、公共に対し顕著な功績をあげた人に贈られる旭日章、公共的な業務に長年従事して功労を積み重ねた人に贈られる瑞宝章を市内在住者がそれぞれ受章し、市役所で受章の喜びを報告しました。受章された方々は次のとおりです。

旭日双光章(地方自治功労) 堀 高明 氏(東深井)
瑞宝単光章(消防功労) 井出 進一 氏(田之尻)



▲堀 高明氏(写真中央)



▲井出 進一氏(左から3人目)

市道県東深井線(県地区)開通式 新たに駐車場も供用開始

11月6日、市道県東深井線(県地区)が完成し、開通式を行いました。

この工事は、舞台が丘公共施設整備事業の一環として進められ、道路の完成により、周辺道路の混雑緩和や消防署の緊急車両の利便性が上がることが期待されます。

併せて、中央公民館と子育て支援センターの北側に97台の駐車場が完成し、同日供用が開始され、駐車スペースが拡大されました。

なお、平成24年から始まった舞台が丘公共施設整備事業の関連工事が完了となります。



▲開通式の様子



▲開通した市道県東深井線(県地区)

すくすく育マ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!(12月生まれ)



はなおか たける
花岡 岳くん(出場)
(H28.12.5生)

いつもニコニコ笑顔を見せてくれてありがとう。
みんな岳が大好きだよ。

☆募集しまあ!!☆ (対象者 1月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、現像した写真(うらに氏名を記入)を企画財政課広報担当までお送りください。締め切りは、12月8日(金)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



いがらし あゆむ
五十嵐 歩くん(加沢)
(H28.12.22生)

1歳おめでとう!かわいい笑顔が大好きだよ。これからもお兄ちゃんと沢山遊んで元気に成長してね。

地域おこし協力隊が行く

Vol.7

December 2017

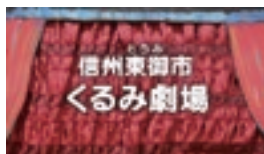
天空の芸術祭2017へのご協力ありがとうございました

天空の芸術祭2017は、全国各地から多くの方にご来場いただきました。台風で作品が破損してしまったり、会期の半分以上が悪天候という中で、大きな事故も無く終えることができました。テーマである「生活は芸術だ!」に則して、地域の文化や生活様式をモチーフに作品を作る作家が多く、地域に長期滞在して制作する作家もいました。まさに「生活は芸術」な芸術祭だったと思います。作家の越後正志さんは、地域のおもてなし文化である「おとりもち」をテーマに制作。地域に住み込み、住民の協力のもと、たくさんのお椀を集めて作品にしていました。最終日には住民の方が「今日で最後か、さみしくなるね」と声をかけていたのが印象的でした。作家と地域の人との繋がりはもちろん、全国各地の芸術祭関係者が視察に来たり、海外向けの雑誌から取材があるなど、新たなネットワークができ始めているのを感じました。活動を通じて新たな人の縁が出来上がっていくことを、嬉しく感じています。これからも地域に「生活」が絶えぬことを願います。「アート」がその一助になり、「これから」を考えるきっかけになれば、これ以上の喜びはありません。(森 健太郎隊員)

今月の
クローバーラン!!

abn・八十二「第17回ふるさとCM大賞 NAGANO」最終審査に!

とうみケーブルテレビと一緒に制作した東御市の「ふるさとCM」。今年も最終審査に選ばれました。テーマはくすみ。12月初旬に長野市で最終審査会が行われ、年始特別番組としてテレビ放送される予定です。入賞するかなあ、ドキドキ。お楽しみに!(山本 佳子隊員)



わずか30秒の「くるお」くんの初恋物語。想いは届くのか??

観光情報ステーションで会いましょう!

東御市観光情報ステーションでスタンバイしている大塚達朗隊員と大久保真平隊員。高校生が同所で電車を待つようになって賑やかになったと嬉しそう。電話を借りにくる子どもも増えています。「観光案内所としてだけでなく、市民みんなの憩いの場になってほしい」。

東御市の総合パンフレットも年内発行の目処が立ちました。これまで4冊に分かれていた観光パンフレットを統合し、移住情報もプラス。観光客はもちろん、市民の方にも役立つ一冊。発行が決まりましたら、観光協会のフェイスブックなどでお知らせします。



日本体育大学を招聘して教育委員会研修会を開催

長野県市町村教育委員会研修総会が19年ぶりに東御市で開かれました。日本体育大学の教授による講演のあと、学生による実演。「体育」をテーマにした研修総会は初めてのこと。体育教育の本丸とも言える同大学を東御市に招聘し、総会全体をコーディネートしたのが、佐藤照友旭隊員、「良い情報発信ができた」とほっと一息。



真冬も「里山探検」へ

大自然の中で、のびのび遊ぶことで健やかな成長を目指す「里山探検事業」。谷貴人隊員の活動のひとつです。企画、運営だけでなく、活動場所の四季の森(新張)の整備も行います。11月は、台風で荒れた森を安全に遊べるように倒木をチェーンソーで伐採することから始まりました。「子どもっておもしろいし、すごいなと、毎回感動する」と同隊員。東御に来るまで、子どもとの接点はなかったとのことですが、今では楽しくてやさしいお兄さんとして慕われています。里山探検は、真冬も実施。参加希望の方は事務局(☎61-6148)へ。



小学校区単位の地域づくり通信 **田中地区地域づくりの会**

「田中まちなかハロウィン」が 開催されました

10月28日～30日の3日間「田中まちなかハロウィン」が開催されました。ハロウィンのカボチャは駅前花壇周辺に50個、商店街に90個飾られハロウィンの雰囲気盛り立てていました。28日は小雨にもかかわらず215名の子ども達が参加し、仮装した小さい子どもと両親、おばあちゃんと四人で各商店をめぐるお菓子をもろう姿もありました。ゆうふるtanakaでは「ハロウィンナイト」が開催され、子ども達がゲームやダンスで盛り上がっていました。



30日は田中保育園の園児約200名が商店街を仮装し、お手製のお菓子をいれるカゴを持ちながら『トリックオアトリートお菓子をくれないといわずらするよ』と言って、お店の方からお菓子をもらいながら歩くイベントが開催されました。沿道では写真を撮る保護者の方も大勢いました。帰りには風船をもらい明るい日差しの中、保育園に戻っていました。

●問い合わせ先

田中地区地域づくりの会
 ☎71-6790

生き活き 長生き健康とうみ

体にやさしく季節の味を楽しみましょう

市販品以外の身近な食品の中で、季節ごとに甘くておいしい食べ物を表にまとめてみました。

季節	食品 (およそ80キロカロリー)	
春 (4～5月)	アカシヤのハチミツ(大さじ1)、いちご(1パック) ニラせんべい砂糖味噌味(手のひらサイズ1～2枚)	季節を問わず  果物で作るジャムやジュース (ジュースだとコップ1杯)
夏 (6～8月)	梅砂糖漬け(2粒)、梅酒ロック(50cc)、らっきょう甘酢漬け(10粒)、しそジュース(薄めて100cc)、桃(1個)、トウモロコシ(1/4本)、スイカ(1切れ220g) じゃがいも(中1個)、ゴーヤの砂糖がけ(15～20切れ)	
秋 (9～11月)	巨峰(10粒)、奈良漬(5切れ)、ブルーベリージャム(大さじ2)、くるみの砂糖がけ(1粒半)、りんご(大きめのもの半分)、干しいも(小ぶり1枚)、かぼちゃ(4切れ80g)	
冬 (12～3月)	干し柿(1個)、べそ柿(1個)、甘酒(100cc)、キウイ(1個半)、オレンジピール(オレンジ半分の皮分)、あげ餅砂糖醤油味(マッチ箱位の大きさ)	

- ★成人一日の砂糖類の目安量は料理等に使う分も含め
20g(大さじ約2杯)＝80キロカロリー
- ★果物の一日の目安量＝80キロカロリー

口に入れてすぐに甘い食品は、血糖値をあげやすく高血糖などの糖代謝異常を起こします。これは、時間や量など工夫し、血糖値が上がりにくい食べ方をすることで予防ができます。

私たちは季節を楽しむ食べ物に恵まれています。体にやさしい食べ方を身につけ、季節の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。高血糖などの予防の具体的なポイントは2月号でお伝えします。

国民年金 アドバイス

全国の年金事務所で 年金の予約相談を実施しています

全国の年金事務所において、待ち時間の短縮とサービス向上を目指し予約相談を実施しています。

予約申込方法

- 相談希望日の1カ月前から前日までの間、年金事務所に電話または直接相談窓口で予約を受け付けています。
- 予約の際に、相談者および配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等をお伝えください。

予約時間帯

- 月曜日～金曜日 8:30～16:00

その他

- 年金相談の際には、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、振込通知書などの他、相談者の本人確認書類（運転免許証など）が必要です。
- 代理の場合は、委任状および代理人の本人確認書類（運転免許証など）が必要です。
- 予約をキャンセルする場合は、事前に年金事務所へ連絡してください。

ご案内（予約相談の受付）

小諸年金事務所

所在地：小諸市田町2-3-5

電話：0267-22-1082

※電話の受付時間は8:30～17:15までです。

休業日：土曜、日曜、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）

- 問い合わせ先
小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントアドバイス

給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、平成29年中に従業員の方（事業専従者を含む）へ給与の支払いがあった場合に、**平成30年1月31日までに「給与支払報告書」**を市区町村に提出していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な書類です。正しく記入のうえ、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、区分紙で分けて特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

作成対象は、以下のいずれかに該当する方です

- 1 平成30年1月1日に給与等の支払を受けている方（パートタイム・アルバイトを含む）
- 2 平成29年中に退職した方*

※給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年間収入額を確認するため提出にご協力ください。

平成30年度から県内一斉に原則すべての事業者が従業員の個人住民税を給与から天引きしていただくようになります。よって普通徴収に該当する特別な理由がある方以外は、**すべて特別徴収で提出しなければなりません**ので特にご注意ください。

マイナンバーの記載について

昨年から給与支払報告書には従業員の方と扶養親族等の個人番号の記載が必須となります。また法人番号の記載も必要となります。個人情報の取扱いには留意の上、番号記入間違いや漏れのないようお願いいたします。

記載漏れにご注意ください

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名等の記載漏れが多く見受けられます。特に年少扶養（年齢が16歳未満の扶養親族）は、扶養控除の対象外であり、所得税額に影響はありませんが、住民税の非課税判定には必要となりますので、忘れずにご記載ください。

- 問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

12月の納税

（納期限 1月4日）

- 市県民税（普通徴収）（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（7期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（6期）
- 介護保険料（普通徴収）（6期）

障害年金専門の社会保険労務士による

無料障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

事前予約制

場所 上田市勤労者福祉センター
上田市中央4-9-1

日時 ▶毎月第一水曜日（変更あり）
13時30分から16時30分
▶土・日も相談可能！（要予約）

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

さつまいもまんじゅう

(1人分：エネルギー 135kcal・食塩相当量0.2g)



ヘルシーポイント

1個当たりの砂糖使用量は10gで、ちょうどおやつ1日分です。

材 料 (6個分)

皮		
小麦粉	72g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
水	30cc	
砂糖	30g	
黒炒りごま	小さじ2	
あん		
さつまいも	210g	
A 砂糖	30g	
A 塩	1g	

作り方

- ①さつまいもは皮を厚くむき、⑥強火で7～8分蒸す。

水にさらしてから茹でる。Aを加え、つぶしてあんを作る。
 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせよくふるう。
 ③②に砂糖、ごま、水を加え、耳たぶくらいのかたさにこねる。濡れ布巾をかけ、30分寝かす。
 ④①のあんを6等分し、まるめておく。
 ⑤③の生地を6等分し、手に片栗粉(分量外)をつけながらあんを包む。

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(平成29年10月に寄附をいただいたものです。)

〈寄附金〉

- 湯の丸高原高地トレーニング関連施設の整備に対する寄附
- ・(株)アヅマ/(株)アヅマセラミテック 代表取締役 清水初太郎 様 (300万円)
- ・コトヒラ工業(株) 代表取締役 手塚久仁彦 様 (500万円)
- ・(株)メカニカル 代表取締役 手塚仁也 様 (100万円)
- ・(株)アイエスパイピング 代表取締役 飯高格 様 (200万円)
- ・匿名 2件 (合計400万円)

●子育て支援施策に対する寄附

- ・匿名 1件 (20万円)

〈物品〉

- ・押金 光治 様 (水車 大小2台)
- ・土屋 富子 様 (力士雷電顕彰碑拓本 1点)

公表については、同意をいただいた方のみ掲載しています。

●問い合わせ先

寄附金について 企画財政課 財政係 ☎ 64-5901
 物品について 総務課 契約財産係 ☎ 64-5805

消費生活ガイド

訪問して買い取りを行う業者との契約は慎重に

全国の消費生活センターに、事業者が消費者の自宅を訪問して物品を買い取る、いわゆる訪問購入に関する相談が寄せられています。

事 例

「不用品があれば買い取る」と女性が訪問してきた。突然だったので、すぐには用意できないことを伝えたと、1時間後に今度は男性がきた。いらない洋服等を出したが、「壊れた宝飾品があれば出して欲しい」といわれ、指輪等を含めて2万5千円で買い取ってもらった。その後、形見の指輪を渡したことを後悔し、また買い取り価格が安すぎると思い、買い戻したいと電話をしたところ、「商品は別の業者に渡してしまった」と言われた。

◆購入業者を家に入れないようにしましょう

自宅で物品を買い取ってもらう訪問購入では、購入業者は突然訪問して勧誘することはできません。突然訪問してきた際には、みだりに招き入れてはいけません。

◆きっぱりと断りましょう

購入業者は、前もって電話等で連絡した場合でも、消費者が事前に承諾した買い取り対象以外の物品について売却を求めることはできません。「貴金属はないか」等と当初とは違う物品の売却を求められたときはきっぱりと断ることが大切です。

◆クーリング・オフを活用しましょう

訪問購入はクーリング・オフができます。(法律で定められた書面を受け取った日を含めて8日間) この期間内は購入業者に物品を引き渡さないこともできるので、物品を渡さないことがトラブルを防ぐ一つの方法となります。

心配なときは、下記へご相談ください。

●問い合わせ先

- ・東御市消費生活センター ☎ 75-2410
- ・生活環境課 生活安全係 ☎ 64-5896
- ・消費者ホットライン ☎ 188

使わなくなった農機、引き取ります!



倉庫の肥やしになっている…
 動かない… 使っていない…

そんな農機があったらご相談ください! 査定いたします!
 処分代はかかりません!

LINE@



唐沢農機の
LINE@が
できました!

写真を送るだけで
カンタン査定



株式会社 唐沢農機サービス

TEL 0268-62-5262

営業時間 月曜日～金曜日
 9:00～17:30
 担当者 唐澤(からさわ)

〈広告欄〉



▲小針さんの体験談を聞く児童たち

夢を叶える大切さを学ぶ 夢先生（ユメセン）の実施

10月25日～27日に、田中、和、北御牧小学校で、日本サッカー協会主催の「ユメセン」が開催されました。

この事業は、スポーツ選手のOB・OGらが「夢先生」となって自らの体験から夢を持つ大切さや重要さを子どもたちへ伝えるプロジェクトで、特色ある学校づくりの一環として行われています。

10月26日には、田中小学校で元男子サッカー日本代表の小針清允さんを招いて授業が行われ、児童たちは、チームワークを生かすゲームで体を動かしたり、小針さんの体験を聞いて、自分の夢を持ち、どうすれば実現できるか考えていました。

福祉を身近に感じて 福祉の森ふれあいフェスティバル

10月28日、市総合福祉センターで「第14回福祉の森ふれあいフェスティバル」（実行委員会・市社会福祉協議会主催）が開かれました。

イベントは、「音楽を楽しむ会スキップ」の皆さんの太鼓演奏を皮切りに、会場では、手話やAED、車イスなどの各種体験など様々なコーナーが設けられました。

また、東部中学校の生徒たちがボランティアとして各コーナーに参加し、イベントの体験や販売の手助けなどをしていました。



▲車イス体験のようす



▲まんまる劇団による人形劇



▲大人気のリユース市

親子で仲良く図書館へ 図書館まつり開催

11月3日、市立図書館で「図書館まつり」を開催しました。

恒例となった雑誌や児童書などのリユース市をはじめ、ボランティアや職員による紙芝居や人形劇の上映、天然石でのペーパーウェイト制作など盛りだくさんのイベントが行われ、親子連れでにぎわいました。

生活に役立つ情報がいっぱい くらしを見直そう展開催

11月3日、市中央公民館で「くらしを見直そう展」（実行委員会主催）が開催されました。

市内小中学校、高等学校、企業や市民団体などが環境、ごみの減量、食生活、交通安全などに関する様々な展示を行いました。

また、講堂のステージでは特殊詐欺被害防止の寸劇やステージ発表が行われ、来場者は各ブースを巡り、生活に役立つ情報を探したり、買い物を楽しんだりしていました。



▲展示ブースのようす

特殊詐欺被害防止の寸劇▶





▲街道内を練り歩く時代衣装行列

江戸時代の宿場を再現 第27回海野宿ふれあい祭

11月5日、北国街道海野宿で「第27回海野宿ふれあい祭」(実行委員会主催)が開かれました。

11月23日から日程を変更しての開催となった今年も、白鳥神社境内では装束を身にまとった4名の巫女が浦安の舞を披露。恒例の江戸時代の海野宿を再現した時代衣装行列には、武士や町人などに扮した市民と共に街道を練り歩きました。

また、街道には人力車の運行や名物のほうとう、くるみおはぎの販売など大勢の観光客でにぎわいました。

大相撲に負けない熱戦に どんどこ! 巨大紙相撲大会

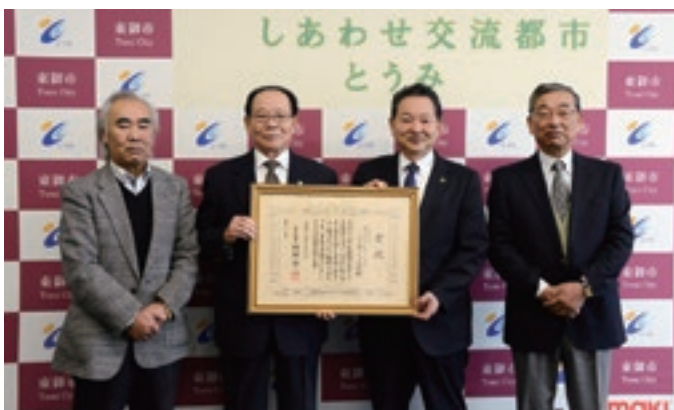
11月11日、市中央公民館で巨大な紙で作った力士で戦う「どんどこ! 巨大紙相撲大会雷電東御場所」が実施されました。

この催しは、雷電為右衛門生誕250年を記念して丸山晚霞記念館が企画し、10月には、雷電と同じ約197cmの段ボールを使い、紙相撲力士を作るワークショップを実施しました。

この日は、27体の力士を木製の土俵の上で戦わせ、優勝力士「天下無双」を目指して熱戦を繰り広げ、会場からは取り組みごとに大きな声援が送られました。



▲土俵を叩き、白熱する取組のようす



▲市長報告のようす

地域交流の場所づくりが高評価 しげの里づくりの会県知事表彰報告

県が実施する「地域発元気づくり支援金事業」の平成28年度優良事例(知事表彰)に上田地域では、しげの里づくりの会が行った「ふれあいカフェ 地域住民の憩いの場所づくり事業」が選ばれました。

11月17日には、唐澤光章会長らが市長へ受賞報告に訪れ、唐澤会長は、「ふれあいカフェにきた人が仲良くなって輪が広がり、小学生からお年寄りまで楽しく利用している。これからも充実させていきたい」と受賞の喜びを語りました。

訂正とおわび

市報とうみ11月号(No.163) 11頁に掲載の「第14回東御市総合体育大会結果」に誤りがありました。次のように訂正しておわび申し上げます。

バレーボール女子優勝

誤 田中・滋野

正 柁津・和

11・21 ▼湯の丸高原
冬山安全祈願祭

11・18 ~ 19 ▼総合文化
フェスティバル

11・9 ~ 15 ▼秋の火災予防運動



11・4 ~ 5 ▼OTAふれあい
フェスタ

じきいって短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

保育園七五三(祢津・和保育園)

このコーナーでは、
保育園や学校で行
われた行事などを
紹介します。

市内保育園では、11月15日に七五三が行われました。
園児は、千歳飴の袋を手作りし、神社を訪問。お参りの後は千歳飴をおいしくいただきました。



お参りに出発(祢津保育園)



元気に大きくなりますように
(祢津保育園)



お参りしたら飴は変わったかな?
(祢津保育園)



これからも健やかに育ちますように
(和保育園)



千歳飴おいしかった人、はい
(和保育園)



残りの飴は、おうちの人と食べてね
(和保育園)

編集後記

湯の丸高原にスポーツ交流施設が完成。竣工式と走り初めの日は、とても寒い一日でした。寒い天候にもかかわらず多くの参加者に来場いただき、走り初めに参加した人は、笑顔でトラックを走り抜けていきました。(市報担当 長岡)

市のデータ

人の動き (11月1日現在)

世帯数	11,963世帯(+17)	転入	90人
総人口	30,455人(+18)	転出	58人
男 15,048人(+20)		出生	9人
女 15,407人(-2)		死亡	23人

※カッコは前月対比

こちら119 (東御消防署)

=10月の火災・救急件数=

※カッコ内は平成29年1月からの累計

火災 0件(11件)

救急 74件(951件)



たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず水バケツなどを用意しましょう。

東御消防署 ☎62-0119

市内交通事故統計 10月分 平成29年10月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	95件	-35件
傷者	6名	108名	-64名
死者(注2)	0名	1名	±0名

(注1) 平成29年1月からの累計

(注2) 事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録 (観測地点: 東御消防署)

	平成29年10月	平成28年10月
最高気温	27.4℃(10日)	26.8℃(8日)
最低気温	1.3℃(31日)	1.0℃(25日)
平均気温	13.3℃	14.3℃
降水量	280.5mm	46.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

メール配信 (緊急情報等メール配信サービス)



配信情報

市内火災情報、災害情報、
不審者情報など

登録をご希望の方は、
下記のメールアドレスへ
空メールを!

tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp

