



市報
No.182

とらみ

TOMI CITY
2019
月号
June



表紙写真「第16回子どもフェスティバル」

目次

- | | | | |
|---|---------------------------|----|-------------------|
| 2 | 後期高齢者医療保険料軽減制度改正について | 9 | 情報コーナー |
| 3 | 生ごみのリサイクル状況 | 17 | 市の情報／生き生き長生き健康とらみ |
| 4 | 公民館報 | 18 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 健康増進法が一部改正されます | 19 | 小学校区単位の地域づくり通信 |
| 7 | 市職員募集 | 20 | まるごと生活百科 |
| 8 | りんご黒星病の周知／北御牧中学校プール授業について | 22 | トピックス（地域の話題） |

後期高齢者医療制度のお知らせ

後期高齢者医療保険料の軽減制度が見直されます

後期高齢者医療制度では、加入する被保険者一人ひとりが保険料を負担します。保険料額は、被保険者全員が負担する「均等割」と、被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計額です。

均等割額 40,907円	+	所得割額 (前年中の総所得金額等 - 33万円) × 8.30%	=	一人あたりの保険料額 (限度額62万円)
-----------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------

被保険者一人ひとりの保険料額は7月中旬以降に郵送にてお知らせします。

所得の低い方や、後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険（市町村国民健康保険、国保組合を除く。）の被扶養者であった人については、保険料の軽減措置があります。

なお、制度発足時（平成20年）の急激な変動を緩和するため一時的に行っていた特例措置については、下の表のとおり段階的に制度本来の軽減割合となります。安定した制度とするための見直しにご理解とご協力をお願いします。

● 均等割の軽減

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計し、決められた所得基準を下回っている場合には、保険料の均等割が所得に応じて今年度は8.5割・8割・5割・2割と軽減されます。

年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	本則(制度上の軽減割合)
均等割軽減	9割	8割※1	7割		7割
	8.5割	8.5割	7.75割	7割	
	5割※2				5割
	2割※2				2割

※1：この軽減の対象者は、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化といった国の支援策の対象となります。ただし、課税者が同居している場合は対象となりません。詳しくは、6月下旬に全被保険者へ郵送されるリーフレットをご覧ください。

※2：次の表のとおり5割・2割軽減の減額基準が見直され、それぞれの軽減該当条件が拡充します。

軽減割合	平成30年度	令和元年度以降
5割	基準額33万円+ (27.5万円×世帯の被保険者数)以下	基準額33万円+ (28万円×世帯の被保険者数)以下
2割	基準額33万円+ (50万円×世帯の被保険者数)以下	基準額33万円+ (51万円×世帯の被保険者数)以下

● 元被扶養者に係る軽減

後期高齢者医療制度加入直前に、被用者保険（市町村国民健康保険、国保組合を除く。）の被扶養者であった人の均等割額軽減特例は、次の表のとおりとなります。なお、所得割額は引き続きかかりません。

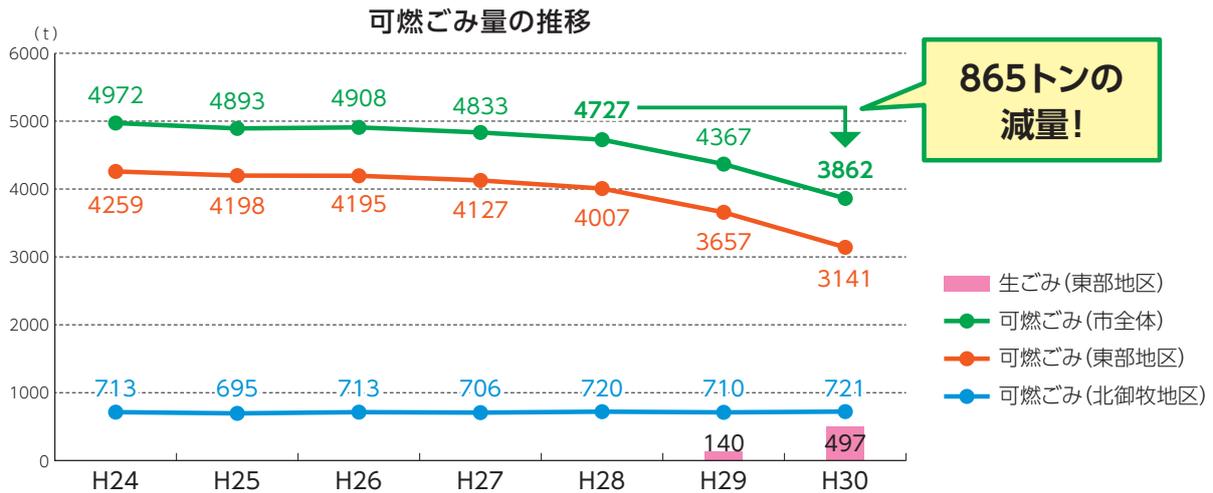
年度	平成30年度	令和元年度以降
均等割軽減	5割	5割(資格取得後、2年経過する月までの間)

●問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026 - 229 - 5320
市民課 国保年金係 ☎75 - 8810

生ごみのリサイクル状況について



平成 29 年 12 月から田中地区・滋野地区で、平成 30 年 10 月から祢津地区・和地区で生ごみの分別収集を開始し、平成 30 年度の生ごみ搬入量は 497 トン（事業系生ごみを含む）でした。市民の皆さまのご協力により、着実にもやせるごみの減量化が図られています。平成 30 年度の可燃ごみの量は、市全体で 3,862 トンとなり、生ごみ分別収集開始前の平成 28 年度の 4,727 トンと比較して、865 トンの減量につながっています。引き続きご協力をお願いします。また、北御牧地区では、令和 2 年 12 月から生ごみの分別収集が開始されますのでご理解のほどよろしくお願いします。



生ごみを出すときのお願い

★生ごみは専用袋に入れて出しましょう

- ごみステーションの**集積バケツ**に生ごみを**直接入れない**ようにお願いします。
- 生ごみ専用袋以外の袋（**レジ袋や紙袋など**）で**出さない**ください。

レジ袋等
で出さ
ないで
ください。



★できるだけ生ごみの水分を切りましょう

- 悪臭や腐敗の防止のため、できるだけ水切りをお願いします。
- 生ごみをはじめから濡らさないようにするなど工夫しましょう。
- 水切り容器をご利用になる方は、補助金制度がありますのでご活用ください。

★生ごみ専用袋の持ち手をしっかり結んで出しましょう

- 生ごみの水分が漏れると、ごみステーションが汚れる原因になります。
- 生ごみ専用袋の持ち手を、なるべく隙間ができないように結びましょう。

●問い合わせ先 生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814



分館報コンクール受賞分館

平成30年度分館報コンクールの入選作品と講評を紹介します。

★最優秀賞 大石分館



【講評】全体構成がしっかりと書いて写真配置もよく、見やすい紙面となっている。お知らせ欄もカットなどを入れて、目を引く工夫がされている。

☆優秀賞 片羽分館



【講評】定型の紙面構成がしっかりと書いて読みやすい。記事も的確にまとめられており、写真とのバランスもよい。区の主な行事がわかりやすく紹介されている。

☆優秀賞 県分館



【講評】年間14回と発行回数もたいへん多く、ポイントを絞ってその都度区民へのお知らせや報告事項をていねいに、また情報量を絞って紙面にまとめられている。

☆入賞 赤岩分館



【講評】紙面構成がしっかりと書いて、記事や写真も見やすく配置されている。区民へのお知らせや編集後記の掲載などを毎回行い、記事の内容も工夫されている。

☆入賞 新屋分館



【講評】全体構成がしっかりと書いて、「読む館報」としてまとまった紙面づくりがされている。寄稿や児童の作文など、内容も豊富で親しみやすい館報になっている。

☆入賞 大日向分館



【講評】限られた紙面にたくさんの情報を掲載、写真も大きく入れて目を引く紙面づくりができている。区や公民館の行事や活動報告が二か月ごとに細かく報告されている。



分館長研修会

4月13日に、各分館活動の一層の推進を図るため、公民館分館の効果的組織・運営および事業の推進についての研修・分館報編集担当者研修を、中央公民館講義室で行いました。

前半の分館報編集研修では、「人の心を動かす言葉づくりとは？」「わずか100分程度であなともプロ並みのコピーライター」と題して、デザインプランナー間島賢一氏の講演を聴き、公民館報の意義や役割に対する理解を深め、読みやすく、親しみのある公民館報づくりの手法について学びました。

全体会議では本年度の市分館長会役員体制として、会長の小林真喜子さん（睦）、副会長の片桐英貴さん（城ノ前）、小野澤幸裕さん（原口）、西川好文さん（祢津南）、渡辺 善成さ



▲分館報コンクール受賞分館

ん（島川原）の5名を紹介しました。引き続き、平成30年度分館報コンクールの表彰が行なわれ、最優秀賞、優秀賞、入賞の6分館が表彰されました。地区や公民館行事の主なできごと、またお知らせなどが見やすく配置され、写真配置や大きさも工夫して紙面づくりができています。また、カラー印刷も多くなり全体構成も本格的で、親しみやすい館報が多く見られた等の全体講評がありました。また、前阿智村長岡庭一雄氏による地方創生時代に公民館に期待することと題して講演を聴き、自分の住む地域のことは、そこに住む地域の人が決めて実行する「住民自治」の成功した話が聴けました。

引き続き地区毎の打ち合わせ会を開き年間計画、分館対抗スポーツ大会の準備、分担について話し合いました。

地区公民館の活動

今年も学びの場

生涯学習講座開講

中央公民館をはじめ、各地区の生涯学習講座がはじまりました。若者から高齢者まで生涯を通じて学び合いを続けるための全129講座が開講されます。

中央公民館(田中)

各地区を含め129講座の打ち合わせ会が4月23日に行われました。

中央公民館では、川柳、水彩画、絵手紙、かな書道健康脳トレ麻雀など46講座が開かれています。



滋野地区

今年3月3日、伊那市の生涯学習センターで、第12回しあわせ信州ご当地コンテストが開かれ、当館生涯学習講座の東御健康体操教室(講師 神津峰子氏)生徒7名が参加。息の合ったパフォーマンスに会場から盛んな拍手を浴びました。

このコンテストは、健康づくりのため、各地のご当地体操を

披露するもので、この日は、県内の十チーム約120人が参加。地域への広がり、取り組みやすさ、健康への効果などの評価基準で審査が行われました。

同教室は、その動きの完成度の高さに審査員からも高い評価を受けました。

祐津地区

祐津小学校でハヤシドリシジミの飼育授業が始まりました。地域づくりの会と公民館の支援により3年生の授業として行



われているもので、4月15日は花岡地区館長の説明のあと顕微鏡で卵の観察をしました。

和地区

ふれあい児童講座

2月23日わくわくチャレンジ教室第3回「壁紙づくり」を



施しました。

21名の児童が参加し、それぞれ自分の好きなキャラクター

クターなどを選んで制作し、楽しい時間を過ごしました。

いつも思うのですが、同じ題材を使っても色の塗り方とか周りの縁などの模様が個性的で、発想の豊かさに驚かされます。

参加された子どもたちには、最後の片づけや掃除まで自主的に手伝ってもらい助かりました。また機会があったら参加してね。

北御牧地区

北御牧地区冬季スポーツ大会開催

2月24日にポッチャ・卓球・バスケットボール・ゲートボールの4種目で大会が開催されました。ポッチャは今回より小学生から協議に参加できるようにしたため、幅広い年代で交流ができ、終始和やかな雰囲気の中で競技会場が盛り上がり上がっていました。



公民館長のねがい

県歌「信濃の国」に想う

信濃の国は十州に 境連ぬる国にして…

ご存知の「信濃の国」が県歌に制定されてから、昨年で50周年を迎えました。浅井湧(なみのり)が作詞し、北村季晴(きたむらつきはる)が作曲したのは1900年(明治33年)、もともとは信濃教育会が依頼して作られた唱歌でした。師範学校の生徒たちが、教師として赴任した県下各地の学校でこの曲を広め、長野県出身者であれば誰でも知っているほど親しまれてきました。

地域づくりが叫ばれている今日だからこそ、地域の自然や産業、歴史や人物について大事に伝えてきたこの曲の意義を、もう一度考えてみることも新たな地域創生に繋がることだと感じます。(富岡)

公民館 Q&A

Q▶中央公民館の予約方法は？

A▶予約は以下の手順をお願いします。

- ①中央公民館の窓口で、使用簿にご希望の時間と団体名を記入します。
- ②次に、使用許可申請書に必要事項を記入し、窓口に提出します。

【注意事項】

- 電話での予約はできません。
- 使用簿は、1階と2・3階で別冊子になっています。冊子の取り違えに注意し、予約状況を確認してください。
- 予約には、上記の①と②の両方が必要です。
- 使用料減免の可否を判断するため、必ず団体の正式名称を記入してください。
- 開館時間は平日が8時30分～22時、土日祝日が9時～22時です。

改正健康増進法が施行されます

「健康増進法の一部を改定する法律（平成30年7月25日公布）」がこの7月から一部施行され、望まない受動喫煙を防止する取り組みはマナーからルールへと変わります。

改正の趣旨

- 1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども（20歳未満）、患者等に特に配慮
- 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施



施設の種類		受動喫煙防止対応策	
第一種施設	学校、病院、児童福祉施設（保育園、児童館）、行政機関の庁舎	2019年7月から敷地内禁煙 (敷地内には駐車場も含まれます)	市の主な施設の詳細は市報とうみ7月号に掲載します。 屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所に喫煙場所を設置することができます。
第二種施設	第一種以外の飲食店、事業所、工場、ホテル等の多くの人々が利用する全ての施設	2020年4月から原則屋内禁煙	喫煙を認める場合は煙の流出防止措置を講じた喫煙専用室などの設置が必要です。 【経過措置】既存の経営規模の小さな飲食店（個人または中小企業が経営、客席面積100㎡以下）は「喫煙可能な場所である旨を掲示」することにより、店内で喫煙可能です。
喫煙目的施設	公衆喫煙所、喫煙を主目的とするバー、スナック等	2020年4月から標識の掲示	施設内で喫煙可能です。

※第二種施設および喫煙目的施設についての詳細は上田保健福祉事務所（☎25 - 7154）へお問い合わせください。

喫煙所・喫煙室には標識の掲示が義務づけられ、20歳未満は立ち入れません。

「受動喫煙」とは、本人がたばこを吸っていないくてもたばこから立ちのぼる煙や、吸っている人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれ、吸い込んだ人に影響をおよぼします。屋外や家庭において喫煙を行う場合には、周囲の状況に注意しましょう。

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64 - 8883

令和元年10月・令和2年4月採用予定

市職員を募集します

1 試験区分、採用予定人員および受験資格等

○ 令和元年10月1日採用予定

試験区分および職種		採用予定人員	受験資格等
上級 社会人	行政	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業し、かつ、民間企業等の職務経験が3年以上ある人

○ 令和2年4月1日採用予定

試験区分および職種		採用予定人員	受験資格等
上級	行政	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（令和2年3月までに卒業見込みの人を含む）
	土木	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業した人（令和2年3月までに卒業見込みの人を含む）
上級 社会人	土木	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業し、かつ、民間企業等における土木分野の職務経験が3年以上ある人
保育士		若干名	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有している人（令和2年3月までに取得見込みの人を含む）

※このほか9月22日（日）に職員採用試験第一次試験（初級・給食調理員）を予定しています。詳細については、市報とうみ8月号および市ホームページでお知らせします。

2 申込方法

(1) 提出書類

- ①採用試験受験申込書
- ②履歴書（総務課で交付する履歴書を使用してください）
- ③職務履歴書（上級社会人への応募者は提出してください）
- ④写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください）

(2) 申込書・履歴書用紙の請求

申込書等は、総務課に直接請求するか、市のホームページ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

6月3日（月）から6月28日（金）まで（郵送の場合、締切日消印有効）

4 試験日・場所

(1) 第一次試験

- ・試験日 7月28日（日）
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 教養・専門試験、一般性格診断検査、小論文

(2) 第二次試験・最終試験

- ・試験日 8月下旬・9月中旬
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 個人面接等

※詳しくは、総務課総務係でお渡しする受験案内、または市ホームページでご確認ください。

5 問い合わせおよび申込書提出先

総務課 総務係 ☎ 64-5876

**リンゴ黒星病が増加する時期です
定期的に圃場を巡回しましょう！**

6月から黒星病の発生が目立つようになってきます。

黒星病は、りんごの重大な病害で、この耐性菌がまん延すると、莫大な被害をおよぼす恐れがあります。

降雨により急増しますので、圃場の観察を強化するとともに、次の点に留意してまん延防止に努めてください。

①定期的に圃場を巡回し、発病の有無を確認してください。

②黒星病の発病が確認されたら、感染部位を摘み取って袋等に入れて圃場外に持ち出し、焼却または土中に埋めるなど適正に処分してください。

③発生が多い場合や今まで見られなかった圃場で発生を確認した場合には、速やかに上田農業改良普及センター（☎25-7156）またはJA信州つえだ東部営農センター（☎62-33322）までご連絡ください。

④防除の際には、降雨の前に樹全体にしっかりと薬液がかかるように十

分な量を丁寧に散布してください。また、樹冠内部の新梢整理などで死角をなくすように努めてください。

⑤QO1剤を使用する場合は、単剤ではなく保護殺菌剤を加用してください。



黒星病の病徴

●問い合わせ先

農林課 農政係
☎64-58894

**北御牧中学校のプール授業を
ケアポートみまきで実施しています**

北御牧中学校では、今夏より、これまで中学校に隣接するプール（旧北御牧村営プール）で行なっていた水泳の授業を、ケアポートみまき温泉アクティブセンターの室内温水プールをお借りして、営業時間前に実施しています。

生徒と温泉アクティブセンターを利用するお客さまとの交流が図られ、地域や施設の活性化につながるとともに、天候に左右されず授業が行える利点があります。

各学年全5回の授業を温泉アクティブセンターで実施し、5月9日に行われた第1回目の授業ではインストラクターによる指導をいただき、



▲授業の様子



▲利用者とあいさつを交わす様子

この日はバタ足やクロールの呼吸方法を練習しました。授業回数は減るものの1回の授業時間を延ばし、全体の授業時間を確保しています。

授業を終えた男子生徒は、早い時期から水泳ができ、楽しかった。インストラクターの方に泳ぎ方を教えてもらい参考になった。また、他の男子生徒も、一般のお客さまとあいさつを交わり、「楽しかった?」と声を掛けられ会話ができた。次回の授業も楽しみです。と感想を話していました。

●問い合わせ先

教育課 学校教育係
☎64-58879

東御市消防ポンプ操法大会 ラッパ吹奏大会

この大会は、消防団の日頃の訓練の成果を発表するとともに、災害現場で迅速、安全な行動をとることを目的に行われます。地域に根ざした消防活動を目指し取り組んでいる消防団員に、あたたかい声援をお願いします。

◆日時 **6月9日(日)** 午前7時～午前11時

◆場所 **東御中央公園グラウンド**
(天候によりグラウンドが使用できない場合は、会場を変更します)

◆日程
午前7時 開会式
午前7時30分～午前10時(予定) ポンプ操法
午前7時40分～午前10時(予定) ラッパ吹奏
午前11時 閉会式



操法練習時に消火栓を使用することがあり、一部水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎/上下水道課 水道係 ☎64-5884



☎/消防課 消防団係(東御消防署内) ☎62-0119

お知らせ

平成31年度各種検診・健康診査

◆各種がん検診

対象年齢の東御市民であれば、ご加入の医療保険に関係なく受けられます。転入等で申し込みがお済みでない方は、早めに健康増進係までご連絡ください。

① 大腸がん検診

② 前立腺がん検診

③ 胃がん検診(バリウム・カメラ)

④ 子宮頸がん検診

⑤ 乳がん検診

⑥ 肺がん検診(胸部低線量CT検査)

◆生活習慣病予防のための健診

ご加入の医療保険と年齢によって、受け方が異なります。

① 特定健診 今年度に40～74歳になる方で、東御市国民健康保険の方

※東御市国民健康保険以外の方は、保険証の発行元へお問い合わせください。

② 健康診査 今年度に19～39歳になる方で申し込みをされた方は、保険に関係なく受けられます。

③ 後期高齢者健診 今年度に75歳以上になる方で申し込みをされた方は、人間ドックを受診される方は、改めて健診を受ける必要はありません。

申込・☎/健康保健課 健康増進係

☎64-8883

蚊による感染症を予防しましょう

Dengue熱やジカウイルス感染症、日本脳炎等を媒介する蚊（ヒトスジシマカ、コガタアカイエカ等）は、10月頃まで活発に活動します。

- ◆蚊（ボウフラ）の発生を防ぐ
 - ・家の周りに、蚊が卵を産み付けやすい「水溜り」を作らない。

◆蚊に刺されないようにする

- ・網戸はきちんと閉めて、家の中に侵入させない。
- ・蚊取り線香や蚊取りマット、忌避剤（虫除けスプレーなど）を使う。
- ・屋外での作業は、長袖、長ズボンを着用する。
- ・海外の流行地へ出かける際は、特に注意する。
- ◆感染が疑われるときは医療機関へ
 - ・蚊に刺された数日後に発熱、発疹等の症状が出たら、医師に相談する。

◆日本脳炎の予防接種は忘れずに

国内では、定期の予防接種によって日本脳炎の流行は抑えられていますが、感染のリスクはゼロではありません。定期の接種期間中に忘れずに受けましょう。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



6月は食育月間

「食育月間」は、国、地方公共団体関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の一層の浸透を図るため、食育推進基本計画により定められました。

日ごろの食生活の積み重ねが健康に関連しています。課題の一つは、1日の食塩摂取量の目標（男性8グラム未満、女性7グラム未満）を長野県民の約9割が達成できていないことです。

また、県内でも上小地域のメタボリックシンドローム該当者の割合が高い状況です。（メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が過剰に蓄積される状態をいいます。）内臓に脂肪がつく主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。この機会に、「適塩・適量・適度な運動」を心がけてみませんか。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

- ◆スローガン 「いつまでも続くけんこう 歯の力」
- 歯周病検診を受けましょう。
- よくかんで、おいしく食べることは健康の第一歩。歯と口は健康に生きる力を支えています。自分の歯を大事に



しましょう。

一般歯周病検診

- ◆対象 市内在住で、令和元年度中に30・40・50・60・70歳になる方
- ◆受診票 対象の方には、すでに受診票を郵送しています。（一人年1回のみ）
- ◆実施期限 令和2年2月29日
- ◆妊婦歯周病検診
 - ◆対象 妊娠の届け出をされた市内在住の妊婦 ※妊娠中期（5～8カ月）の受診をお勧めします。
 - ◆受診票 妊娠届提出の際に受診券を交付します。（妊娠期間中1回のみ）

共通事項

- ◆受診方法 受診票に記載のある実施医療機関へ電話予約してから受診します。
- ◆持ち物 受診票、健康保険証、検診料500円
- ※検診にかかる金額（約3000円）から自己負担金を差し引いた額（約2500円）を市が補助します。
- ◆その他 検診の結果、治療が必要となった場合は、別途治療費がかかります。

問／健康保健課

保健係 ☎64-8882
健康増進係 ☎64-8883



熱中症を予防しましょう

家の中や寝ている間でも熱中症になることがあります。小さな子どもや高齢者は、特に注意が必要です。

◆予防のポイント

- ・こまめに水分を補給する。
- ・日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、なるべく日陰を歩く。
- ・エアコンや扇風機を使い、室温をこまめにチェックする。
- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。

◆症状と対処方法

軽度 めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗

↓涼しい場所へ移動し、安静にして水分を補給する。

中度 頭痛、吐き気、体がだるい、集中力や判断力の低下

↓涼しい場所へ移動し、安静にして体を冷やす。水分と塩分を補給する。自力で水を飲めない、症状の改善が見られない場合は受診させる。

重度 意識がない、意識障害、ろれつが回らない、けいれん、運動障害

↓すぐに119番通報し、救急車を呼ぶ。涼しい場所へ移動させ、衣

服をゆるめて体を冷やす。
◆その他 環境省熱中症予防情報サイトもご覧ください。
<http://www.wbgtenv.go.jp>

健康保健課 保健係
☎64-8882

プレミアム付き商品券のお知らせ

10月1日に予定されている消費税率の引き上げに伴う影響緩和の対策として、次の①または②に該当する方を対象に、プレミアム付き商品券の販売を行います。

- ①平成31年度の住民税非課税の方（課税されている方の扶養になつていない方や生活保護受給者の方等を除く）
- ②平成28年4月2日以降に生まれた子に在る世帯の世帯主

詳細は、今後の市報等でお知らせします。

なお、対象者の方へ円滑にご連絡するため、適切に住所の登録等がなされている必要があります。引越越しにより住所が変わった場合は、住所変更の手続きを忘れずに行なってください。

福祉課 福祉推進係
☎64-8888

エコスタイルで勤務中

市役所では、節電と地球温暖化防止に取り組んでいます。特に夏季は冷房設備の運転時間短縮を図るため、10月31日まで軽装で勤務しています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

総務課 総務係 ☎62-1111

6月のマイナンバーカードの休日申請のお知らせ

- ◆受付日 6月23日(日)
- ◆受付時間 午前8時30分～正午
- ◆場所 市役所本館 市民係窓口
- ◆持ち物 ①または②

①最新の「個人番号カード交付申請書兼電子証明発行申請書」(通知カードの下に添付のもの)

②本人確認書類
運転免許証、パスポート、在留カード等のうち1種類

右記が無い場合
健康保険証、年金手帳、年金証書、預金通帳、医療費受給者証、社員証、学生証等のうち2種類

※写真は不要(当日撮影します)
◆交付手数料 無料(再交付は有料)
市民課 市民係 ☎75-2007



市民プール6月29日(土)オープン

- ◆入場料 (午前・午後の入替制)
3歳以上中学生以下……100円
一般(高校生以上)……300円
 - ◆入場時間 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後5時
 - ◆市民プール専用電話 ☎62-0625
6月29日～9月1日のみ開設します。
- ☎(特非)東御市体育協会(第一体育館内) ☎62-2200
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

東北信市町村交通災害共済
加入手続きにご注意ください

交通災害共済には短期割引制度があり、加入期間によって掛け金が違うため、金融機関での加入手続きができなくなります。

- ◆金融機関での加入手続き期限 6月28日(金)
※上記以後に加入を希望される場合は、下記窓口で手続きをしてください。
- ◆短期割引による掛金一覧表(15歳以上の方)

共済加入期間	共済掛金
10カ月～12カ月 (6月28日以前の加入手続き)	400円
7カ月～9カ月 (6月30日加入手続きから)	300円
4カ月～6カ月 (9月30日加入手続きから)	200円
1カ月～3カ月 (12月31日加入手続きから)	100円

※15歳未満の方(平成16年4月2日以降に生まれた方)は、市負担で自動加入となるため、手続きは必要ありません。

☎(提出)・☎生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

児童手当・特例給付現況届

6月以降の児童手当・特例給付を受給するためには、現況届の提出が必要です。

6月上旬に対象世帯へ現況届の書類を郵送しますので、必ず期限内に提出してください。提出がない場合は、10月支給の児童手当が支給できませんのでご注意ください。

また、マイナポータルによる、現況届の電子申請も可能です。（マイナンバーカードとカード用リーダライタが必要です。）

- ◆提出書類 ①令和元年度児童手当・特例給付現況届
②受給者の健康保険証の写し

※受給者と養育している児童が別居している場合は、別居監護申立書が必要です。

※児童の住民票が市外にある場合、児童の属する世帯全員の住民票が必要となる場合がありますので、下記へお問い合わせください。

- ◆提出期限 6月28日（金）（当日消印有効）

マイナポータルによる電子申請は6月30日（日）

- ◆提出方法 同封の返信用封筒で郵送するか、下記へ直接お持ちください。

提出・問／福祉課 福祉推進係 ☎64-8888

6月10日（月）は児童手当・特例給付の支払日です

今月の支払い内容は、2月から5月の4カ月分です。10日以降に通帳の記帳によりご確認ください。なお、今回は10月10日（木）を予定しています。

公務員の方は、勤務先で手続き・支払い等をご確認ください。

問／福祉課 福祉推進係 ☎64-8888

水道メーター交換のお知らせ

水道メーターは、計量法によって検定満期（8年）ごとの交換が義務付けられており、市では検定満期をむかえる水道メーターの交換を6月中旬から11月中旬までの期間に行います。

該当する方には、お知らせのハガキ「水道メーター（量水器）の交換について」をお送りします。交換は市が依頼した水道指定工事業者が、無料で行います。

◆交換作業時のお願い

＊作業のため敷地内に入らせていただきます。立会いが必要ありませんが、不在の場合でも交換させていただきますのであらかじめご了承ください。

＊メーターボックスの上に車を駐車したり、周囲に物を置いたりすると、交換作業に支障がありますので、移動にご協力ください。

＊犬や家畜などはメーターから離れた場所につないでおいてください。＊交換作業中は断水となります。

（作業は概ね30分〜1時間で終了）＊メーター交換後、水が濁ることがありますので、水を少し流してからお使いください。

＊詳細は、送付されたハガキをご確認ください。

問／上下水道課 水道係
☎64-5884

梅雨の季節の前に水路等の保全管理をお願いします

水路や側溝に落ち葉や石、ごみなどが詰まっていると、大雨の際に水路としての機能が阻害され、時として思わぬ水害の原因となります。次の点にご注意ください。



- ・落ち葉や空き缶などのごみの詰まり
- ・生垣や庭木など枝の張り出し
- ・草刈りした後の草が流れて、柵に詰まっている
- ・土砂や泥の堆積

梅雨の時期を迎える前に身近にある水路が、降雨による増水時に十分機能するように点検し、必要によっては掃除や草刈りをするなど、保全・管理にご協力をお願いします。

また、農業用排水路については、それを利用する耕作者等が日頃から点検・管理することが重要です。農地周りの用水路や排水路等を事前に見回り点検し、地元の改良区や水利組合、周辺の方々と連携した管理をお願いします。

問／道路の側溝等について

建設課 管理係 ☎64-5892
農業用排水路等について
農林課 耕地林務係

☎64-5898

催し

6月23日～29日は
男女共同参画週間

◆2019年度キャッチフレーズ

「男女共同参画「学」」「知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる」

多種多様な考え方を認め合い、地域、企業、家庭などみんなで助け合い、それぞれの個性と能力に応じて輝いて暮らせる社会「男女共同参画社会」の実現に向け、ご理解とご協力をお願いします。

市では、男女共同参画週間事業として、「映画のつどい」を開催します。

◆日時 6月29日(土)

午後1時30分～午後4時

◆開場 午後0時30分

◆場所 市文化会館サンテラスホール

◆内容

実行委員による発表

仕事と家庭生活の調和という多様な働き方をしている市内の企業の紹介

映画鑑賞

「ドリーム」セオドア・メルフィ監督(日本語吹き替え版、聴覚障がい者向け字幕あり)

あらすじ・NASAで初期の宇宙開発を陰で支えた3人の黒人女性の、

人権と性差の壁を越えたサクセスストーリー。

◆チケット(当日券もあります)
料金 大人500円
高校生以下200円
未就学児無料

◆取扱所

市東部人権啓発センター(月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)

市文化会館(開館日の午前9時～午後5時)

◆その他 週中、サンテラスホールロビーに男女共同参画啓発パネルを展示します。

◆男女共同参画週間 実行委員会事務局

(人権同和政策課) ☎64-5902



七夕 ナイトミュージアム

◆開催日 7月7日(日)

◆開館時間 午前9時～午後9時

◆内容 梅野記念絵画館・ふれあい館を特別に夜間開館します。展示中の作品について、学芸員が随時解説します。

◆梅野記念絵画館・ふれあい館

☎61-6161

募集

2019 雷電まつり

◆開催日 8月3日(土)

◆場所 田中商店街

◆踊り時間 午後6時～午後8時15分

【踊り連募集】

地域の仲間、同じ趣味を持つグループやスポーツチーム、クラスや部活など、有志の仲間に参加してみませんか。みんなで踊って盛り上がりましょう。

◆申込期限 6月14日(金)

◆飛び入り連参加者募集

踊ってみたけど連に参加していない、そんな方は、「飛び入り連」にお友達やご家族と一緒に参加しましょう。どなたでも参加できます。申し込みは不要ですので、当日、本部前か飛び入り連集合同場所へお越しください。

【ステージ出演者募集】

◆申込期限 7月1日(月) 必着

◆出演時間 午後3時頃～午後5時30分頃(出演の順番および演奏時間は事務局で調整します)

◆出演場所 第1ステージ

◆ジャンル 「衣料センターたなか」前

◆ジャンル 生演奏、踊り等

夜の部

ステージで「Tom to me」を踊っていただけの方を募集します。

◆申込期限 7月1日(月) 必着

◆出演場所

第1ステージ「衣料センターたなか」前

第2ステージ「岩下商店」南側

◆出演時間 午後6時～午後8時15分

のうち、左記A～Fのいずれか。

2つ以上のコマで踊ることも可能です(1コマあたり5～6曲)。

※時間は目安です。

◆その他

*連との同時申し込みも可能です。

*出演の時間は事務局で調整します。

*ステージでの踊りは賞の対象ではありません。

◆申込・問い合わせ先

雷電まつり実行委員会事務局(商工観光課 商工労政係)

☎64-5895

時間※	第1ステージ	第2ステージ
6:00		C
6:30	A	D
7:00	B	E
7:30		F
8:15		

※時間は目安です。

花いっぱいコンクール 参加者募集

HP

- ◆対象 市内で花壇づくりをしている個人、区、ボランティア団体、事業所、学校等
- ◆部門 個人の部、団体の部（区、事業所、ボランティア団体等）、学校の部（小中学校、保育園等）
- ◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、写真を添えてご応募ください。
- 提出先…図書館、北御牧庁舎、滋野コミュニティセンター、柵津公民館、和コミュニティセンターに備え付けの応募箱または建設課窓口
- ※応募用紙は右記箇所に備え付けてあるほか、市ホームページから入手できます。
- ※個人および団体の部は自薦・他薦を問いません。他薦の場合は、本人の了承を得てください。
- ◆募集期間
6月12日（水）～7月11日（木）
- ◆審査日
第一次審査…7月19日（金）
第二次審査…7月26日（金）
- ◆審査方法 第一次審査、第二次審査ともに書類審査と現地審査を行います。なお、現地審査は、デザイン性と維持管理状況等で採点します。
- ◆賞 審査の結果に基づき、賞状および賞金または参加賞等を授与します。

他薦による作品が入賞した場合、本人とは別に推薦者には粗品を進呈します。

園／建設課 都市計画係

☎64-5914

介護者リフレッシュ交流会 佐久奥座敷「秘境の湯」

- ◆日時 7月5日（金）
午前9時30分～午後3時30分
集合 午前9時25分
総合福祉センター2階駐車場
- ◆行き先
・南相木村「滝見の湯」
・ブルーベリー狩り（※天候により「南相木ダム」見学に変更の場合あり）

◆対象 在宅で介護している家族の方
◆介護サービス利用の有無は問いません。

※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。

◆定員 15名

◆参加費 1000円

◆申込期限 6月21日（金）

※送迎を希望される方はお申し出ください。

申込・園／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455



講座・教室

甲種・乙種防火管理者 新規資格取得講習会

- ◆日時
甲種／7月10日（水）、11日（木）
両日受講必須
乙種／7月10日（水）の1日のみ
受講（甲種と合同）
- ◆対象 防火管理業務を行うことのできる管理的な立場にある方
- ◆場所 丸子文化会館 小ホール
- ◆定員 100名（先着順）
- ◆受講料 （テキスト代を含む）
上田地域防火協会会員
甲種／2000円 乙種／1500円
右記以外
甲種／4000円 乙種／3000円
- ◆申し込み 6月10日（月）午前9時から受付を開始。左記窓口へ直接お申し込みください。（電話申込不可）

申込・園／東御消防署 予防係

☎62-0119

上田地域広域連合消防本部
予防課 ☎26-0029



エコドライブ講習会

- ◆日時 6月23日（日）
午前9時～正午
- ◆場所 信濃東部自動車学校
（東御市和1506）
- ◆定員 6名
- ◆参加料 600円程度（保険料）
- ◆対象 運転歴1年以上の方
- ◆講習内容
・講義（エコドライブ運転の操作を学びます）
・エコドライブ実技（燃費計を装着した自動車を実際に運転します）

※自動車はセダンのオートマチック車を使用し、公道を走行します。

電気自動車の試乗もできます。

◆申込期限 6月14日（金）

電話、FAX、Eメール可

◆必要事項 ①氏名 ②年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤運転歴

園／生活環境課 環境対策係

☎64-5896 ☎63-6908

✉seikan@city.tomi.nagano.jp



ダンボール式生ごみリサイクル講習会

◆日時 7月30日(火)

午後1時30分～午後3時

◆場所 東部クリーンセンター

2階会議室

◆持ち物 筆記用具

※ダンボール式生ごみリサイクル基
材等は、無償で提供します。

◆申込期限 6月28日(金)

〔申込・問〕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)

☎・F 63-6814

ごみ減量アドバイザー養成講座

◆日時 7月5・11月 全5回

毎月第3木曜日(予定)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 東部クリーンセンターほか

◆内容

第1回 東御市のごみの現状と課題

第2回 東御市の環境問題、不法投

棄等

第3回 ごみ処理施設等先進地視察

研修

第4回 各班の活動内容の紹介

第5回 生ごみ堆肥化実習

◆定員 約8名

◆申込期限 6月28日(金)

◆その他 回数、日時、内容は変更にな
る場合があります。
詳しい内容は、直接ご連絡します。

〔申込・問〕ごみ減量3R推進委員会事務局

(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

滋野地区人権啓発学習会

◆今年度のテーマ

「見直されてきた部落の歴史」

部落差別の歴史を正しく学ぶこと
は、様々な人権問題を考えるための
基礎を築く大切な機会です。

◆日時・場所

6月13日(木) 大石公民館

17日(月) 赤岩公民館

18日(火) 片羽公民館

19日(水) 桜井公民館

21日(金) 中屋敷公民館

24日(月) 別府公民館

25日(火) 原口公民館

26日(水) 聖公民館

27日(木) 乙女平公民館

28日(金) 王子平公民館

いずれも午後7時～午後8時30分

〔問〕人権同和政策課 人権同和政策係

☎ 64-5902

**図書館講座 「古事記」
～神話の中の男神と女神～**

◆日時

第1回 7月19日(金)

午後1時30分～午後3時

第2回 9月20日(金)

午後1時30分～午後3時

第3回 10月4日(金)

午後1時30分～午後3時

◆対象 市内在住・在勤で、講座の全
日程に参加できる方

◆場所 東御市立図書館2階 研修室2

◆講師 稲垣 勇一氏

◆定員 20名

◆内容 神話の中の男女の関わりには
驚くほど現代にも通じるものがあり
ます。そこにはどのような意味があ
るのでしょうか。3回シリーズで丁
寧に掘り下げます。

※講師の都合により講座内容が変更と
なる場合があります。

〔申込・問〕東御市立図書館

☎ 64-5886



補助金

教育資金利子補給

HP

◆交付対象

金融機関から教育資金の融資を受け
た保護者で、次に掲げる要件を満た
す方です。

①平成31年1月1日現在で1年以上
市内に居住し、引き続き市内に住
所を有する方

②平成31年度の市民税の課税総所得
金額(保護者それぞれに所得があ
る場合はその合計額)が350万
円以下である方

③市税等を滞納していない方
※課税総所得金額の算定にあたっては、
条件により一定額が控除されます。

◆利子補給の対象期間

平成30年4月から平成31年3月の間
に支払った利息が対象です。(平成
30年3月以前の利息は対象外です)

◆利子補給対象額および補給率

対象額は学生1人につき300万円
以内とし、利子補給率は2・50%を
上限とします。

〔申込・問〕教育課 青少年教育係

☎ 64-5906

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日（毎月1日・16日）の2カ月前までに下記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで

✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-5806 ☎63-5431

そば道場

○期日／毎月第3土曜日

6月15日	7月20日	8月17日	9月21日	10月19日
11月16日	12月21日	1月18日	2月15日	3月21日

○時間／午前10時30分から概ね正午まで
（午前10時受付開始）

○場所／湯楽里館2階 和室

○内容／そば打ちを体験してみたい方、自宅でもおいしいそばが打てるようになりたい方に、原口地域活性化委員会が丁寧にそば打ちを指導します。

○参加費／1名1,000円

※入館料は必要ありません。入口正面の階段から二階までお上がりください。

○参加方法／当日、直接受付にお越しください。

ただし、用意したそば粉がなくなり次第、受付終了となります。

○持ち物／エプロン等そば打ちができる服装
（そば打ち道具は用意してあります。）

○その他／そば粉は原口地域で収穫された地元産です。
打ったおそばはお持ち帰りいただけます。

●☎／原口地域活性化委員会委員長（小河原）☎63-6382

公共職業訓練8月開講コース 受講生募集

○募集コース／

生産設備保全科 15名

8月1日(木)～令和2年1月28日(火)（6カ月訓練）

CADものづくりサポート科 15名

8月1日(木)～令和2年1月30日(木)（6カ月訓練）

○場所／ポリテクセンター長野（長野市吉田4-25-12）

○対象／ハローワークに求職の申し込みをしている方

○内容／ものづくりの技術、設備の保守などの知識、技能、技術を身に付け、早期に就職をしていただくための公共職業訓練です。

○申し込み／7月10日(水)までに、お近くのハローワークへ

●☎／ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

第28回コトヒラ杯 東御ソフトテニス大会参加者募集

○日時／7月14日(日) 午前8時30分

予備日21日(日)

○場所／東御中央公園テニスコート

○対象／市内在住または在勤の方（高校生以下は除く）

○種別／一般男子、女子の部（各A、Bクラス）

壮年男子、女子の部（50歳以上）

小学男子、女子の部

○申込期限／6月30日(日)

●☎・☎／東御ソフトテニス協会事務局（久保）

☎090-4180-2620

パソコン講座募集

○日時／

説明会 ①6月19日(水) ②7月17日(水)

③8月21日(水)

いずれも午前10時～午前11時

講座 ①6月20日(木)、21日(金)、24日(月)、
25日(火)、26日(水)

②7月18日(木)、19日(金)、22日(月)、
23日(火)、24日(水)

③8月22日(木)、23日(金)、26日(月)、
27日(火)、28日(水)

いずれも午前10時～正午

○対象／15～39歳の求職者（タイピングができる方）

○場所／若者サポートステーション・シナノ
（上田市大手2-3-4）

○内容／基礎的なパソコンスキル（Word、Excel）を学びます。基本操作、実務に役立つ機能を学習します。

○定員／各月6名

○申し込み／ご希望の月をお申し込みください。

●☎・☎／若者サポートステーション・シナノ

☎75-2383

ケアワーカー養成科 受講生募集

○訓練期間／8月1日～10月31日

（土・日曜日、祝日、お盆除く）

○場所／マスターカレッジ住吉校

（上田市住吉1-7 春原建設株式会社）

○費用／受講料無料（教科書代等実費）

○対象／求職者

○定員／15名

○申し込み／7月8日(月)までに、ハローワーク上田訓練担当窓口へお申し込みください。

○入校選考／7月18日(木) 午後1時30分～

●☎／長野県工科短期大学校 ☎39-1111

HP <http://www.pit-nagano.ac.jp/>

思いやりの心も育てよう 人権の花運動贈呈式

5月8日、田中小学校で人権の花運動の贈呈式が行われ、児童代表の4名が人権擁護関係諸団体から花の種やプランターなどを受け取りました。

人権の花運動とは、小学生を対象に花の種を協力して育てる活動を通して、思いやりの心を育て、人権意識を高めることを目的としています。

児童会長の平井寿弥さんは「花と一緒にやさしい心もいっぱい育てていきたい」と児童代表であいさつしました。



▲贈呈された花の種とプランター

魂のジャズ演奏 菅野邦彦さん ピアノコンサート

5月12日、梅野記念絵画館で菅野圭介の甥でありジャズピアニストの菅野邦彦さんによるコンサートが開催されました。

梅野記念絵画館では4月13日から6月23日までの間、菅野圭介生誕110年の展覧会が開催されており、幼少期より交流のあった叔父の絵画に囲まれての演奏となりました。

県内外問わず訪れた約40名の観客たちは、菅野さんの力強く優雅な演奏に、自然に体を揺らしながら音楽に聞き入っていました。



▲演奏のようす

生き活き 長生き健康とうみ

信州ACEプロジェクトとうみ編

4月号で、市の健康課題は中性脂肪や血糖値が高めの人の割合が多いことをお伝えしました。今回は、食事について2つのポイントをお伝えします。

一つ目のポイントは、**糖質と油の量**です。下の表は1日の目安量です。普段食べている量と比べてどうでしょうか。

二つ目のポイントは、**食べる時間と配分**です。人には約25時間の生体リズムがあります。それを24時間に調節するには、朝の光を浴びること、朝食を食べることが必要です。ごはんなどの主食と、納豆や卵、牛乳といったタンパク質や野菜と一緒に食べると効果的です。

食事のエネルギー配分は、朝：昼・夕で3：3：4程度がよいと言われています。ただし、夜遅い時間にたっぷり食べると、あとは寝るだけなので体は余ったエネルギーを脂肪に変えて蓄えています。どうしても夕食が遅くなってしまう時は、ごはんなどの主食や揚げ物など油の多いものを控えるとうみでしょう。

食品	中高生	成人(基本)	高齢者	食品の目安量
果物類	80kcal			いすれかひとつ ●りんご…1/2個 ●巨峰…約10粒 ●柿…1個
いも	100g			いすれかひとつ ●じゃがいも…110g(中1個) ●かぼちゃ…90g ●とうもろこし…90g
穀類	1食 150g~250g	1食 150g~200g	1食 100g~130g	*動き方などで1人ひとり変わります* ●ご飯100g = コンビニおにぎり1個程度 ●ご飯100g = 食パン6枚切1枚 = うどん2/3玉
油脂・種実	20g程度(油を使った料理2~3品)			*動き方などで1人ひとり変わります* ●揚げ物は1品で油を使った料理2~3品と同じ ●ごま、くるみなども油が多いので注意
砂糖類	20g (料理やお菓子等に含まれる砂糖を合わせた量)			●清涼飲料水(500mL)…砂糖約25~60g ●砂糖大さじすり切り1杯…約10g
アルコール	純アルコール量20g(女性や65歳以上の方は少なめに)			●日本酒…1合 ●ビール…500mL ●焼酎…25%100mL

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

地域おこし協力隊が行く!

Vol.25 June 2019

来る人、行く人PART II 4月に3人が入隊!5月末で2人が退任!

NEW★下岡稜児隊員

(中心市街地活性化支援)

阿波の国、徳島からやってまいりました。雪なし県ですが、暇さえあればすぐに雪山に行くほどのスキー好きです。今まで長野県で生活する



ことがなかったため、東御での生活を楽しみながら、中心市街地活性化の担当として持ち前の明るさで街全体を盛り上げて東御市に貢献していきたいです。

分からないことだらけですが、どうぞよろしくお願いいたします。

NEW★平井義一隊員

(農畜産物の生産振興支援)

求人広告「地鶏の生産、ブランディング、加工販売」を目にして、札幌市から東御市へ張り切って参りました。



前職は札幌市近隣の飲食、宅配弁当、仕出し、冷凍食品製造を手掛ける会社で広報&冷食販売業務を担当しました。

協力隊員として「とや原ファーム」で地鶏「信州黄金シャモ」の飼育から加工販売までを行っています。

NEW★本多慶考隊員

(観光地域づくり支援)

「永遠など無い。この世の全ての物事は消え去る」と思っています。そうすると、「人生設計」や「老後」という類の概念とは縁遠くなり、自転車で日本一周、四国遍路、東海道歩き、カトリック巡礼道歩き、信州へ移住、という類の道楽(人生の道程を楽しむ)が現れます。近頃は新たな道連れとして、妻とワインが加わりました。迷子になることも多い私ですが、行きつ戻りつ楽しみつつ、東御での時を過ごしていきます。



★神崎遥香さん

(文化・スポーツ振興支援)

昨年4月より北御牧地区にて天空の芸術祭やワークショップの運営などの活動を行ってきました。何も知らず東御へやってきたわたしと一緒に頑張ってくれた芸術祭実行委員のみなさん、芸術祭の準備や受付などにご協力いただいた地域のみなさん、ワークショップにご参加いただいたみなさん、たくさんの方に支えられて充実した活動を行うことができました。ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。

今後もここでのご縁、大切にしていきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。本当にありがとうございました。

★山本佳子さん

(地域情報発信支援)

「立派なくるみの木ですね」「それりんごの木ですよ!」、くるみとりんごが見分けられなかった私も、取材活動を通じて、東御に詳しくなりました。道の駅のお野菜のタグを見れば、生産者さんの顔が浮かぶし、ブドウ→ワインの各工程も見ることができました。牛の出産シーンも!保育園や小学校で子どもたちに絡まれ、中学校の卒業式で号泣したのもいい思い出。別の人の人生を生きているような不思議感覚で過ごした2年2か月でした。取材にご協力いただいた方、facebookを見てくれたり、FMを聴いてくださった皆さま、ありがとうございました。

ゾニーの窓 vol.4

非認知能力

IQ(知的能力)や学力テストなど数値で測れる能力を「認知能力」と言うのに対して、忍耐力、社会性、感情のコントロールなど数値では測れない内面の力を「非認知能力」と言い、これからの多種多様な社会の中で生きていくために必要な能力です。

この能力は脳の発達に関連するため、3歳までに土台が出来上がり、8歳までにはそのほとんどが確立されてしまう事から幼児教育で注目されています。「非認知能力」を伸ばす幼児教育の必要性は経済学の視点からも立証されており、この能力の高い子どもは大人になり社会に出た時の幸福度が高い事が分かっています。

2018年経団連調査では新卒採用時の「選考時に重要とする要素」の上位を占めたのは「コミュニケーション力」「主体性」「チャレンジ精神」の順になっており、まさに「非認知能力」は社会に求められている能力という事になりますね。



祇津地域づくりの会

4月13日に祇津城山桜祭りが産業経済部会主催で開催されました。近年の温暖化を考え、一週間早めて開催しましたが、全山開花ゼロで参加した皆さんは桜を楽しむことはできませんでした。

しかし、曇りつない快晴だったため山頂からの北アルプス、美ヶ原、八ヶ岳の大パノラマを満喫していました。

山頂直下の曲輪で狼煙上げを行い、集合写真を撮った後、山頂の縁で「魔女の宅急便」撮影を行いました。



●問い合わせ先

祇津地域づくりの会

☎62-10251

和地域づくりの会

4月18日、和地域づくりの会の定期総会が開催されました。

副市長、信州つえだ農協事業部長、市議会議員を来賓に招き、委員64名の出席を受けて、平成30年度事業報

告・決算報告、役員、顧問、事務局の承認、平成31年度事業計画案、予算案の承認が上程され、いずれも賛成多数で承認されました。

●問い合わせ先

和地域づくりの会

☎62-10201

田中地区地域づくりの会

4月27日に東御市中央公民館において「平成31年度田中地区地域づくりの会総会」が開催されました。来賓・委員・一般参加者を含め56名と多くの方に出席をしていただきました。

本年度は、青少年育成部会に各区の青少年育成会長等11名が加わり子どもたちの行事を充実する予定です。

また、当日は、長野大学学長の中

村英三先生

に「みんな

で支え 共

に生きる地

域づくり」

と題して講

演をしてい

ただきまし

た。



●問い合わせ先

田中地区地域づくりの会

☎71-6790

しげの里づくりの会

しげの里づくりの会では、4月27日に「しげの里づくりの会」総会・講演が開催され、70名の方が参加されました。第一部の定期総会は午後6時から、第二部の講演会は午後7時から田中地域づくりの会同様、長野大学学長の中村英三先生に講演をしていただきました。

しげの里づくりの会では長年ご苦労いただいた、唐澤光章会長が退任（顧問）となり、副会長の阿部欣史さんが会長に就任致しました。

新任に関文彦さんが副会長に就任。高橋久子副会長が退任し、後任に小池なみ江さんが副会長に就任いたしました。



▶新会長の
阿部欣史さん



▶新副会長の
関文彦さん

●問い合わせ先

しげの里づくりの会

☎71-7581

御牧ふれあいの郷

づくり協議会

協議会は北御牧公民館にて第6回代議員会を開催しました。50名の出席があり、昨年度の実施事業、決算および今年度の事業計画、予算、役員案が承認されました。

代議員会終了後には市長による記念講演が行われました。演題は「東御市における地方創生について」市長の経歴や、考えてきたことなどを話していただきました。東御市における地域づくりの課題は何なのかまた、今なぜ湯の丸の高地トレイルニング用プールを作るのかという話題にも踏み込んでいただきました。

北御牧庁舎 市民交流サロンからのお知らせ

◆「サロンオープン 1周年まつり」開催!

日時：6月23日(日) 午後2時～午後5時
場所：北御牧庁舎1階 市民交流サロン
おかげさまで1周年、感謝の気持ちを込めて●とれたて旬の野菜直売(サロン市)●ステージではみんなで歌おう!や豪華景品がもらえるクイズetc

●問い合わせ先

御牧ふれあいの郷づくり協議会

☎67-11010

国民年金 アドバイス

年金の「未納」「未加入」期間がある60歳以上の方へ ご存知ですか『任意加入』

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳から65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。

任意加入できる方

次の①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

納付方法

口座振替での納付となります。

注意事項

- 申し出された月より前にさかのぼって加入することはできません。
- 任意加入をやめるときも手続きが必要です。

手続き場所

小諸年金事務所または市役所国保年金係

※納付月数や未加入月数などの相談は、小諸年金事務所へお問い合わせください。

持ち物

- 個人番号確認書類（マイナンバーカード・通知カード・マイナンバーが記載された住民票の写し）または、年金手帳
- 印鑑（通帳の届出印） ●預金通帳
- 本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証等）
- 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

税のワンポイントメモ

個人市・県民税について

個人市・県民税は原則として、1月1日に住所がある市町村で、前年の所得が一定額以上ある方に課税されます。したがって、1月2日以降に転居または死亡した場合でも1年分の市・県民税を支払う義務は発生します。

また、「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」の施行により、平成26年度から令和5年度の10年間、個人市・県民税の均等割額がそれぞれ500円加算されています。

この増額分は、市民の皆さまが安心して暮らすことができるまちづくりを進めるため、防災拠点や防災設備の整備など防災・減災事業を実施するための財源に充てられます。

年税額（平成26年度から令和5年度まで）

市民税均等割額	県民税均等割額*	合計
3,500円	2,000円	5,500円

※県民税の均等割額のうち500円は、「長野県森林づくり県民税」として課税されています。

個人市・県民税の普通徴収について

普通徴収の皆さまへは、6月10日（月）に納税通知書を発送しますので、4期（6・8・10・12月）に分けてお支払いください。

普通徴収…納税義務者本人が納税通知書により直接納税する方法

特別徴収…特別徴収義務者が給与や年金からの天引きにより納税する方法

- 問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

6月の納税（納期限 7月1日）

- 市県民税（普通徴収）（1期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（1期）

草刈り、代行します

1坪 ¥100~150 (税込)
+基本料金 ¥6,500



株式会社 唐沢農機サービス 農業事業部 担当：井上

☎0268-62-5262 9:00~17:00
〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 (土日・祝除く)

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31年4月に寄附をいただいたものです)。

〈企業版ふるさと寄附金〉

(東御市湯の丸高原魅力ジャンプ・アップ・プロジェクト)

- ・(株)アーキディアック 様
- ・(株)カクイチ 様(1,000万円)
- ・(株)ヒューマンセキュリティー浅間 様(50万円)
- ・(株)マイシステム 様(10万円)
- ・(株)信州グリーン 様(100万円)
- ・ヴェオリア・ジェネッツ(株) 様(100万円)
- ・(株)上田ケーブルビジョン 様
- ・社会保険労務士法人 コーチジャパン 様(200万円)
- ・(株)果香 様(50万円)

〈一般寄附金〉

(湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附)

- ・匿名 様(20万円)

〈物品〉

- ・匿名 様(くるみ 1本)

上記掲載については、同意をいただいた事項のみ掲載しています。

●問い合わせ先

企業版ふるさと寄附金

一般寄附金 文化・スポーツ振興課

☎ 75 - 1455

物品について 総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

消費生活ガイド

架空請求の相談が急増しています!

「身に覚えのない請求を受けた」等の架空請求に関する相談が、2016年度は全国で約8万件でしたが、2017年度に急増し、2018年度では約20万件以上の相談が寄せられました。身に覚えがない請求には、絶対に連絡しないようにしましょう。

事例 1

公的機関のような団体から「消費料金に関する訴訟最終告知」と書かれたハガキが届き、指示された支払番号を使いコンビニで支払ってしまった。

事例 2

大手通販会社をかたる電話でアダルトサイト等の未納料金を請求され、プリペイドカードで支払ってしまった。

相談事例からみる最近の手口

1. 架空請求の通信手段は多様化している
2. 連絡を取らせようと様々な手口で消費者の不安をあおる
3. 連絡すると金銭を要求される
4. 様々な支払い手段が悪用されている

アドバイス

- ◆身に覚えがなければ、絶対に連絡しないようにしましょう。
- ◆架空請求か判断がつかず不安に思ったり、執拗な請求等のトラブルにあった場合には、すぐに下記の消費生活センターや警察(警察相談専用電話: #9110)へ相談しましょう。



- 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

はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHz

『ラジオ市報とうみ』

- 午前7時40分～ ●午後0時40分～
- 午後6時40分～ 毎日放送中

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

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。

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

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 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

すくすく育つ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (6月生まれ)



たけうち のの
竹内 野乃ちゃん(常田)
(H30.6.9生)

1歳のお誕生日おめでとう!
元気な笑顔が大好きだよ。
のびのびと健やかに育ってね!



ぬのかわ こうた
布川 煌大くん(原口)
(H30.6.11生)

初めてのお誕生日おめでとう!
毎日があっという間で煌大には沢
山の笑顔と元気をもらっています
♥ありがとう。これからも煌大ら
しくすくすくと育ってね!!



ばば こゆき
馬場 琥雪くん(常田)
(H30.6.11生)

1歳のお誕生日おめでとう♥
かわいくて、元気いっぱいこのゆ
が家族みんな大好きです。
すくすく大きくな~れ♥



はせがわ ちひろ
長谷川 千紘ちゃん(田中)
(H30.6.18生)

いつもニコニコ笑顔のちーちゃん
は家族みんなのたからものです。
元気いっぱい、笑顔いっぱいの
素敵な女の子になってね!



ひらばやし そな
平林 空夏ちゃん(田中)
(H30.6.24生)

ニコニコ笑顔のわんぱくそなちゃん♥
1歳のお誕生日おめでとう!
いっぱい食べて、いっぱい寝て、
すくすく育ってね♥



やまもと りょうせい
山本 凌聖くん(田中)
(H30.6.24生)

りょうせいくん1歳の誕生日おめ
でどう♥
いつも最高の笑顔にみんなが癒
されているよ♪これからもたくさ
ん笑って過ごそうね★



こだいら はるか
古平 晴香ちゃん(加沢)
(H30.6.25生)

晴香ちゃん、1歳のお誕生日おめ
でどう!
おひさまのような笑顔で、これか
らもすくすく元気に育ってね。



ばば りんな
馬場 凜凜ちゃん(常田)
(H30.6.28生)

1歳のお誕生日おめでとう♥
りんちゃんのニコニコ笑顔に毎日
パパとママは癒されてるよ♥
これからも元気いっぱいすくすく
育ってね😊

☆募集します!!☆ (対象者 7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)を企画振興課広報担当までお送りください。締め切りは、6月10日(月)必着。※原則、
毎月8日が締め切りとなります。

メール配信
あっと



(緊急情報等メール配信サービス)

の登録方法が変更になりました

●問い合わせ先 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

●メールアドレス **t-tomi@sg-p.jp**

下記二次元コードでもメールアドレスが読みとれます

▼PC・スマートフォン
の場合



▼フィーチャーフォン(ガラケー)
の場合



市では、防災情報や防犯情報等を電子メー
ルで提供する、「メール配信@とうみ」(緊急
情報等メール配信)サービスを提供しています。

システムの変更により、6月1日以降に新
規登録される方は、右記のメールアドレスへ
空メールを送り登録を行なってください。

※5月31日時点で既に登録されている方は
新規登録する必要はありません。



▲参加者全員で記念写真

長野県市町村対抗駅伝大会 東御チーム奮闘

4月27日に松本市で第29回長野県市町村対抗駅伝競走大会および第15回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会が行われ、東御市代表選手が健闘しました。

一般は、出場チーム49チーム中17位、小学生は60チーム中25位でした。

選手の一人は、「来年は今年以上の成績が取められるよう、これからも練習を頑張っていきたい。」と話していました。

伝統を新時代へ 柵津東町歌舞伎公演開催

4月29日、約260年の歴史がある柵津東町歌舞伎の平成最後となる定期公演が日吉神社境内の東町歌舞伎舞台で開催されました。

新緑に包まれた会場には、地元のみならず首都圏からも大勢の観客が訪れ、掛け声をかけながら伝統の地芝居を楽しんでいました。

今年の演目は柵津小学校子ども歌舞伎クラブによる「白浪五人男」と、東町歌舞伎保存会による「奥州安達原三段目一環宮明御殿の場」が披露され、五人男が傘を使い見得を切る場面などの見せ場では、大きな歓声や拍手とともにたくさんのおひねりが投げ込まれました。



▲柵津子ども歌舞伎クラブによる上演

▼歌舞伎保存会による熱演



▲子どもたちによる熱戦のようす

▼信州御牧太鼓保存会によるパフォーマンス



大型連休を盛り上げた 道の駅雷電まつり開催

5月3日～5日に、道の駅雷電くるみの里で「第12回道の駅雷電まつり」が開催されました。

3日には青空の下で、子供相撲大会が開かれ、大勢の保護者や地域の方が見守る中、市内小学校から参加したちびっ子力士が熱戦を繰り広げました。

また、信州御牧太鼓保存会をはじめとする近隣の太鼓衆による圧巻のパフォーマンスは、大型連休で訪れた県内外の観光客を楽しませました。

訂正とおわび

市報とうみ5月号(No.181)25頁に掲載した「ご芳志」の(土地寄付)において寄付者および内容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。

誤 栄光建設(株)様

正 栄興建設(株)様

誤 書房用65mmホース3本

正 消防用65mmホース3本

5・19
in
ふれあいウオーク
とうみ



4・26
中村元氏叙勲伝達式



4・20
交通少年団入団式

じきいしん 短信



30歳を迎え将来の自分の生活スタイルを見つめ直したところ、生まれ育った、東御市田中での幼少期のようなのびのびとした暮らしが自分には合っていると感じ、ここで生活をしていきたいと思いい、Uターンしてきま

こういった方が浅間山、烏帽子岳といった雄大な山々に囲まれた土地、水量豊かで雄大な千曲川、りんご、巨峰、生くるみなどの高級果実、こういった東御市ならではの産物、産業、それらを作り出す人々の素晴らしい部分を他県の方々の方に知っていただく活動、街づくりとまでは言い過ぎかもしれませんが、20・30代の世代が集まって受け継ぐもの、新しく創造するものにチャレンジし東御市を今以上に盛り上げられたら、と思っています。

今月は、市内の大塚歯科医院に勤務されている大塚傑さんに東御市の魅力を聞きました。
東御市田中で生まれ、幼少期を過ごしました。兄と年子な事もあり、兄の友人達と大勢で野球をしたり、自転車で遊んだり充実した幼少期でした。その後20代を中野区で過ごし人の多さ、お店の数など都会ならではの刺激的な生活を送っていました。

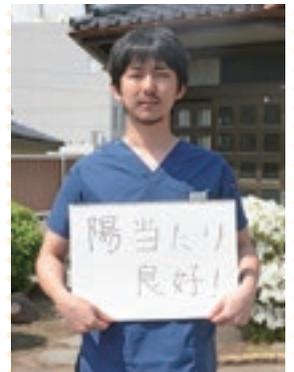
とうみ

I・J・U
ぐらし

楽しんでます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

Q とうみの好きな所は?



おつか すぐる 大塚 傑さん (田中)
出身地: 東御市 Uターン

編集後記

広報担当となり、天気予報は今まで以上に確認するようになりました。イベントなどの外取材では青空の中写真を撮りたいものです。思い返すと取材の日でまだ雨に遭遇していない私は「晴れ男」なのでしょう。これから梅雨本番を迎えますが、「晴れ男」パワーがこれからも発揮できますように。(市報担当 上野)

市政・イベント情報などを職員等がお伝えします

はれラジ 78.5MHz

『市民情報広場』

毎週月～木曜日

午前8時35分～8時50分

市のデータ

人の動き (5月1日現在)

世帯数	12,087世帯(+19)	転入	119人
総人口	30,163人(-5)	転出	111人
男	14,918人(+14)	出生	18人
女	15,245人(-19)	死亡	32人
		その他	1人増

※カッコ内は前月対比
資料:住民基本台帳

市内交通事故統計 4月分
平成31年4月30日現在

	当月分	累計(注1)	前年比
件数	8件	34件	-3件
傷者	9名	38名	-12名
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1) 平成31年1月からの累計

(注2) 事故発生後24時間以内の死者数

こちら119 (東御消防署)

= 4月の火災・救急件数 =

※カッコ内は平成31年1月からの累計

火災 3件(5件)

救急 86件(412件)



たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。

東御消防署 ☎62-0119

とうみの気象記録

(観測地点: 東御消防署)

	平成31年4月	平成30年4月
最高気温	25.4℃(25日)	30.3℃(21日)
最低気温	-4.4℃(4日)	-1.3℃(8日)
平均気温	9.8℃	12.9℃
降水量	31.0mm	57.0mm

※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。