市報 No.152
とうみ
TOMI CITY
2016
12月号
December

表紙写真「祢津小学校禰津煎餅（ねつせんべい）焼き」

目次

2 東御市議会議員選挙結果
4 人権週間（人権啓発作品紹介）
6 男女共同参画推進委員企業訪問
7 マイナンバー制度のお知らせ
8 住民税特別徴収の実施
9 うんのわだより／保健補導員だより
10 マラソン・駅伝大会結果／消防備品の整備
11 生き活き長生き健康とうみ
12 公民館報
14 市の情報／地域づくり通信
15 地域おこし協力隊活動レポート／すくすく育てとうみっ子
16 まるごと生活百科
18 トピックス（地域の話題）

東御市議会議員
新市議17人決まる

任期満了に伴う市議会議員一般選挙が10月30日に告示され、11月6日に市内27ヵ所の投票所で投票が行われ、即日開票されました。

17議席に18人が立候補

今回の市議会議員選挙から定数が19議席から2議席減り、17議席に現職12人、新人6人の合計18人が立候補し、7日間にわたって激しい選挙戦が繰り広げられました。

開票の結果、現職12人、新人5人の計17人の方が新しい市議会議員として当選しました。党派別では無所属13人、公明党2人、共産党2人です。

今回当選した議員の皆さんの任期は平成28年11月21日から平成32年11月20日までの4年間となります。

投票率は60・21％

今回の市議会議員選挙の投票率は60・21％でした。前回（平成24年11月）の投票率68・00％と比較すると7ポイント下回りました。期日前投票は市内5ヵ所で行われ、投票者数5389人、当日の有権者数の21・49％。また、7月の参議院議員選挙から始まった選挙権年齢引き下げによる10代の投票率は40・62％でした。

7日には、市役所で当選証書付与式が行われ、新議員の皆さん一人ひとりに、柳沢廣幸選挙管理委員長からお祝いの言葉とともに当選証書が手渡されました。

▲当選証書付与式のようす

候補者別得票数

（得票数順・敬称略・候補者氏名は届出書の記載による）

	候補者氏名	得票数	党　派
当	佐藤　千枝	1,302	無所属
当	髙木真由美	1,110	公明党
当	横山　好範	986	無所属
当	依田　政雄	970.632	公明党
当	若林　幹雄	956	無所属
当	中村　真一	918	無所属
当	栁澤　旨賢	886	無所属
当	長越　修一	885	無所属
当	平林　千秋	862	日本共産党
当	田中　信寿	825	無所属
当	依田　俊良	813.367	無所属
当	阿部貴代枝	811	無所属
当	窪田　俊介	803	日本共産党
当	青木　周次	798	無所属
当	山崎　康一	733	無所属
当	山浦　利通	679	無所属
当	髙森　公武	423	無所属
	横澤　悦子	183	幸福実現党
	合　　計	14,943.999	

※得票数欄の小数点以下は、あん分票によるものです。

投票の内訳

有効投票数	14,943.999
無効投票数	155
あん分切捨票	0.001
投票総数	15,099

投票の状況

当日の有権者数（人）		投票者数（人）	投票率（％）
男	12,298	7,253	58.98
女	12,781	7,846	61.39
計	25,079	15,099	60.21

新たに選ばれた 17人の市議

（敬称略）

〈見方〉①区名　②当選回数（合併に伴う在任特例期間を含む）

依田　政雄（よだ　まさお）65歳
①下八重原　②6

横山　好範（よこやま　よしのり）69歳
①東上田　②2

髙木真由美（たかぎ　まゆみ）54歳
①加沢　②1

佐藤　千枝（さとう　ちえ）61歳
①大石　②2

長越　修一（ながこし　しゅういち）62歳
①田中　②4

柳澤　旨賢（やなぎさわ　むねたか）65歳
①中八重原　②6

中村　眞一（なかむら　しんいち）61歳
①御牧原南部　②1

若林　幹雄（わかばやし　みきお）67歳
①中屋敷　②3

窪田　俊介（くぼた　しゅんすけ）41歳
①芸術むら　②2

阿部貴代枝（あべ　きよえ）70歳
①別府　②3

依田　俊良（よだ　としろう）61歳
①県　②4

田中　信寿（たなか　のぶひさ）54歳
①田沢　②1

平林　千秋（ひらばやし　ちあき）72歳
①新張　②3

髙森　公武（たかもり　まさたけ）69歳
①海善寺北　②1

山浦　利通（やまうら　としみち）67歳
①加沢　②1

山崎　康一（やまざき　こういち）47歳
①田中　②3

青木　周次（あおき　しゅうじ）65歳
①畔田　②5

（年齢：10月30日現在、掲載順：得票数順）

●問い合わせ先
選挙管理委員会　☎64－5809

みんなで築こう 人権の世紀

～12月4日から10日は第68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、審査により優秀作品が選ばれましたので、その一部をご紹介します。

●問い合わせ先　教育課　人権同和教育係　☎64－5902

作文の部

「友達」

滋野小学校6年　柳沢（やなぎさわ）　栞奈（かんな）

私は今、とても楽しいです。それは、一緒に遊んだり、勉強する友達がいたりするからです。

三年前、私は友達の大切さを知りました。それは、入院をして、手術をすることになったときのことです。たくさんの友達から手紙が届きました。その一つ一つに「がんばれ」と言う言葉が書かれていました。入院する前は不安でいっぱいでしたが、その手紙で、応援してくれる人がいるから「がんばろう」と思いました。また、病院で仲良くなった友達は、手術の前日まで一緒に遊び、笑顔で話しかけてくれました。そのおかげで私は苦しい手術にも、手術のあとの痛みにもたえられました。

手術前のある日、学校で頭が痛くなると「大丈夫。」と言って電気を消し、カーテンをしめてくれた子がいました。私は、その時、頭が痛くてちゃんと「ありがとう」を伝えられたか覚えていません。しかし、そのときしてもらったことがうれしくて、今でもそのことを覚えています。「私も同じように困っている友達、苦しんでいる友達がいたら、自分ができることをしたい。」と、このとき思いました。

私は入院してからずっと、「学校でみんなと遊びたい。みんなは今、何をやっているのだろう。」と思っていました。学校へ行きたくても行けない人がいるということを、今までの私は考えもしませんでした。入院生活は苦しかったけれど、ふだん学校へ行けること、制限なくスポーツができること、そして毎日自分の家へ帰れるありがたさを知ることができました。

休んでいる間、毎日学校の様子を知らせてくれたり、励ましてくれたりした友達がいて、友達の大切さも知ることができました。

今ではすっかり元気になり、毎日学校へ行けるようになりました。けれども、私の知らないところで、学校へ行けずに苦しんでいる人がいるのではないかと考えるようになりました。例えば、いじめなどで学校へ来られない人がいるということについても、考えるようになりました。

病気の場合は、ほとんどが治療すれば治ると思います。でも、いじめられてできた心の傷は、ずっと治らないこともあると思います。友達がいじめられているのを知っていて、止めずにいるのも十分いじめになると思います。私は、もしもまわりにいじめられている人がいたら、頭が痛かったときにカーテンをしめてくれた友達のように、苦しみを分かって「大丈夫」と声をかけたいです。

これから、中学へ行って思うようにいかないこと、苦しいことがあるかもしれません。けれど、友達と過ごせる当たり前の毎日を大切にして、一つ一つがんばりたいです。

標語の部

（公共施設等への掲示作品）

（懸垂幕用に使用）

いじめはね
ほっといちゃだめ
やっちゃだめ

田中小学校5年　松本（まつもと）　爽吾（そうご）

友達は
ぼくに笑顔を
くれる人

北御牧小学校6年　渡辺（わたなべ）　佑山（ゆうざん）

おかしいと
言える勇気が
大切だ

東部中学校2年　池田（いけだ）　慎太郎（しんたろう）

人権同和教育を終えて

東部中学校2年　鷹野（たかの）　茄奈（かな）

私は、この人権同和教育でたくさんのことを考えさせられた。

まず一時間目、最初に先生から「部落差別とは何ですか。」と聞かれ、私は「えっ。」と思った。人権については分かるけれど、部落差別が何かとは考えたことがないことに気づいた。長野県では、多くの人権の課題の中でも部落差別問題に一番力を入れていると知り、知らないといけないことだと思った。まず〈草つき穴〉のお話を聞き、部落差別の実際の様子を知った。ひどいと率直に強く思った。こんなに小さい頃から、生まれた場所や親の職業だけで、その子どもに火の粉がふりかかってくるように差別を受け、つらかっただろうなと思った。この話では子どもが差別していたが、実際は違うと思う。差別しているのは大人だと私は思う。親の言動を子どもがまねをする。それがどんどん広がり、いじめや差別につながっていくんだと思う。子どもはあまり友達の地区や出身地など気にしないと思う。大人は「誰だれはここに住んでいるからこういう人だ。」と決めつけて言ったり、行動を起こしたりするために差別はおこるのだと思う。

二時間目は、まず見た目で判断してみるという授業だった。イラストの八人の先生の中から、厳しそうな人を考えるというものだった。みんなそれぞれの考え方があったが、それらは全て、見た目だけで判断したことだった。もちろん私もだ。今まで多くの事を判断してきた中で、どれだけ見た目で人を判断し、思い込んできたかと思うと恐ろしくなった。これが差別につながるのだと思う。

次に、〈あの子〉という絵本を読んだ。一人のちょっとしたうわさがうわさを呼び、まるで本当のことのように伝えられていき、怖いと思った。誰が言ったかも分からないことを信じて、伝言ゲームのように伝わっていく。人って恐ろしいと思った。

私達に必要なのは、信じる前に確かめる勇気とうわさをもてあそばないことだと感じた。見た目や少しの情報で判断をしたり、まわりに流されたりし、よく知りもしないのに思い込む。誰の心の中にも差別の種があるのだと気づいた。その種をどうするかが大きな分かれ目になると思う。

三時間目では、ケガレ・キヨメ意識による部落差別のおこりについて学んだ。昔は科学的意識がなかったため、原因がわからない自然被害や、治し方のわからない病気、血に関係することに対して、ケガレ・キヨメの意識が生まれたのだろう。でも、例えば出産など新しい生命が誕生するおめでたいことでも、何日間家から出てはいけないなど、ケガレとされるなんて悲しいと思う。そのケガレをキヨメてくれる人は、特別な力を持っているとしてだんだんと恐れられるようになってしまった。今では科学も発達し、たくさんのことを人は知った。なのに差別はある。今差別を受けている人たちが自分とどこが違うというのか。みんな同じ人間だと、私だけでなく多くの人がわかっているはずだ。部落差別の種は根深いと改めて感じた。

次の四時間目は、被差別部落の人々の仕事について考えた。〈村人さえ無事ならば〉というお話を読み「すごい。」という気持ちと「ひどい。」という気持ちが込みあげてきた。キヨメを行う人々は特別な技能をもち、いろいろな仕事を受けもっていた。警備役の仕事もその一つだった。大変な仕事をしていたのに刀などの武器はなく身を守る十手だけだった。三之助、源七、円蔵の三人は、厳しい差別を受けながらも仕事に誇りをもち、浪人に立ち向かいけがを負いながらも村人を守った。でも、どうしてこんなにも一生懸命生きていた人々が差別を受けるのだろうか。やるせない、複雑な気持ちになった。

この四時間の授業の中で私はたくさんのことを知り感じた。差別が生まれた理由や今も残る差別の現実。昔から誰の心の中にもある差別の種。でも、大切なのはこの学習を終えて私自身がどう感じ、この先どういう行動をとっていくかだと思う。実は、私は小学校の時に福島県から転校生が来たことがあった。ちょうど東日本大震災があり、本人も大変なことがあったと思う。でも、本人はとても明るく誰よりも楽しい人だった。しかし、この状況ももしかしたら、差別やいじめにつながっていたかもしれない。でも、そんなことは全くなかった。

人は差別などしないで暮らせる。そのことを私は知っている。この先も、部落差別などしない人になりたい。いや、なる。自分の体験や今回学んだことで私が思ったのは、人は平等に存在しているということだ。生まれた場所や職業などで人を差別しては絶対にいけないと思う。私は自分も相手も尊重し、みんなを尊重できる人になりたいと思った。まだ、人権について学ぶべきことは多いけれど、この学習でいろんなことを知り考えることができて良かった。

話す言葉は違っても笑顔は世界の共通言語

（横断幕用に使用）

アスザック㈱　大泉（おおいずみ）　佳奈（かな）

ポスターの部

和小学校5年　小平（こだいら）　莉子（りこ）

北御牧小学校5年　青木（あおき）　緋音（あかね）

男女共同参画推進委員レポート
男女共同参画に取り組む企業を紹介します

市は、男女共同参画社会の実現に向けての施策の推進および啓発のため、男女共同参画推進委員を委嘱しています。今回男女共同参画推進委員会では市内の事業所を訪問し、企業における男女共同参画の取り組みについて話を伺いました。

●問い合わせ先　人権同和政策課　男女共同参画係　☎64－5902

㈱塩沢産業

生コン工場の会議室にて、社長・副社長と総務部の4名の女性社員よりお話をお聞きしました。その後、珍しいスズメバチの巣の展示館「蜂天国」へ案内していただきました。

男女共同参画の取り組み

★仕事と子育ての両立支援

①家庭生活を考慮し、女性を優先したシフト体制
②産休、育休制度の充実
③男性の育児休暇取得の推進

★女性の活躍に向けて

●女性の管理職への登用を図っていく（※今年会社初の女性管理職が誕生した。）

女性社員の声

●結婚、出産、育児休暇を経て仕事に復帰することができた。子育て時期も気兼ねなく休暇を取得することができ、ありがたかった。
●子育てが終わり就職した際に、正社員として採用していただいてよかった。

委員の感想

●優秀な女性を採用するためには、産休育休を整えたり、女性が活躍できる場を設けたりと、男性本位だった環境を変える必要があるが、それは会社のためにもなることを改めて実感した。
●中途入社の30代、40代の女性を正社員で採用してくれるというのもすごいなぁと思います。

▲施設内の見学

㈱ベイシア　東御店

店舗内のバックヤードを案内していただき食品等の保管方法等について説明をお聞きしました。その後会議室にて、店長と2名の女性社員よりお話をお聞きしました。

男女共同参画の取り組み

★働きやすい環境の整備

少子高齢化における労働力の確保を目標に、特に女性が活躍できる環境整備をしています。また、採用者の女性比率が高いこともきっかけとなり、積極的な格差是正措置に取り組んでいます。

★女性社員の活躍のために

正社員だけでなくパート社員においても、妊娠した社員のうち育児休業取得者は過去3年間で7割強、直近の1年間では9割を超えます。大型店の店長や、仕入れを担当するバイヤー、会社全体の社員教育を司る教育のマネージャー、営業部門や管理部門のあらゆる部署で女性が活躍しています。

女性社員の声

●いろいろな価値観の人がいるけれど、必ず各職場にいるモチベーションの高い人達と一緒に頑張ってきた。
●希望を取り入れて、技術試験を受けさせてくれた。

委員の感想

●モチベーションの高い（これをやりたい・あれをやりたい）という希望がある女性の要望を積極的に取り入れている。
●女性が中心となって活躍できる人事制度がしっかりできている。会社の行動計画が課題、目標、取組内容を明確に策定されていた。

▲懇談のようす

まとめ

紹介した取組例を参考に、仕事と家庭や地域における活動が両立できる職場環境づくりと、男女共に活き活きと仕事ができる職場体制づくりを改めて考え、そして更なる男女共同参画の地域づくりに向け、市民も事業所も皆で取り組んでいきましょう。

今回の企業訪問取材にご協力いただいた2社の皆さん、大変ありがとうございました。

マイナンバー制度の（社会保障・税番号制度）お知らせ

マイナポータルの開始が平成29年7月へ

マイナポータルとはマイナンバーカードを使用して、だれが、いつ、どのような目的で自分のマイナンバーを取得したのかをインターネットで確認でき、また個人にあったお知らせや情報を確認できるポータルサイトです。このほか将来的には子育てワンストップサービス・公金決裁サービス等の利用拡大も予定されています。

平成29年1月の運用開始を予定していましたが、平成29年7月に変更になりました。詳細については、7月のマイナポータル開始前に市報にてご案内します。

便利なマイナンバーカード（個人番号カード）の申請をしましょう

マイナンバーカードの申請は随時受け付けています。申請書送付からカードのお渡しまで約1カ月かかります。マイナポータルや電子申告（e-Tax）を利用したい方はお早目の申請をお願いします。マイナンバーカード交付申請書がない方は市役所市民係にて発行できます。本人確認書類をお持ちの上、お越しください。マイナンバーカードの申請は任意です。

マイナポータルQ&A

Q マイナポータルはどうしたら利用できるの？

A マイナンバーカードを利用し、自宅のパソコンまたは市役所庁舎（場所は未定）の専用端末にてマイナポータルサイトへアクセスして利用できます。

Q 自宅にパソコンがあればマイナポータルを利用できますか？

A パソコンがインターネットに接続されていないと利用できません。また、マイナンバーカードの読み取りのカードリーダーが必要となります。

Q マイナポータルへのアクセスで情報漏えいや間違って他人に情報を見られてしまう心配はないですか？

A マイナポータルへのログインはマイナンバーカードを使用しますが、マイナンバーを入力しません。マイナンバーカードのICチップに記録された電子情報とマイナンバーカードの交付時に登録した暗証番号を使用してアクセスしますので、情報漏えいや他人のカードを利用によるなりすましの危険も低く安心な設定になっています。

●問い合わせ先
市民課　市民係　☎75－2007

市内小中学校で統一献立が実施されました

市教育委員会では、今年度に4回、市内小中学校で学校給食の統一献立を実施しています。

地元食材をふんだんに使い、同月内にどの学校も基本同じ献立を食べることで、給食をきっかけに各家庭でも食に関心を持ってもらうことが目的です。

11月は発芽玄米ご飯などの献立が、祢津小学校で15日に実施され、給食を食べた児童からは「すごくおいしい」といった声が聞かれました。

献立
発芽玄米ご飯
手作り大豆入りコロッケ
えごまドレッシングサラダ
鶏きのこ汁
牛乳

▲統一給食を食べる児童（祢津小）

事業者・従業員の皆さんへ

平成30年度から個人住民税の特別徴収の完全実施を目指します

県と県内全市町村では、平成30年度から全県一斉に原則全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。

現在、特別徴収を行っていない事業者は、特別徴収の実施準備をお願いします。

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Q&A

Q 今まで特別徴収していなかったのに、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方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だくこ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 特別徴収しないことはできますか？

A 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。

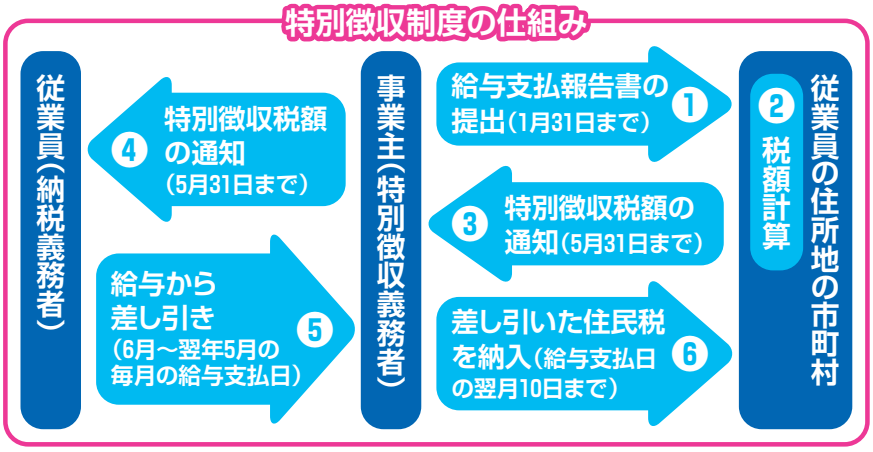
ただし、次の理由に該当する場合は、当面例外として特別徴収をしないことができます。その場合、給与支払報告書の提出時に「普通徴収切替理由書」の提出と理由の符号（普A～普F）を記載し、該当者をお知らせください。※1

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」～「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。

特別徴収制度の仕組み



●問い合わせ先
税務課　住民税係
☎62－1111

新たな下水処理計画に取り組みます

市では、下水道施設の将来予想される施設管理費や施設更新費の抑制を図るため、新たな下水処理計画の取り組みを進めています。

はじめに東部地域（旧東部町）の公共下水道へ農業集落排水7地区（別府地区、滋野地区、和南部地区、金井地区、田沢地区、新屋地区、東上田地区）とコミュニティプラント1地区（寺坂住宅団地地区）を順次接続しながら統合する計画です。

第2段階として北御牧地域（旧北御牧村）の農業集落排水下八重原地区へコミュニティプラント2地区（山崎地区、白樺池住宅団地地区）を、また特定環境保全公共下水道へ大型合併処理浄化槽2地区（常満地区、玉の井地区）を順次接続しながら統合する計画です。

人口減少に対応した事業の合理化にご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先
上下水道課　下水道係
☎64－5874

海野宿滞在型交流施設 うんのわ便り 冬

うんのわ支配人　関（せき）　仁彦（まさひこ）

この1年は、大河ドラマ『真田丸』をきっかけに海野宿に来た方も多く、静けさの街を知っていただくいい機会でした。「思いがけず素敵な場所を見つけられた」と言っていただき、海野宿好きの僕達にとっても嬉しいことです。

ただ、今年人気だった真田丸の反動で、来年は観光にいらっしゃる方の数も落ちてしまうかもしれません。細く長くの海野宿も、極細になってしまうかもしれません（笑）それはそれで静けさの街として魅力があり、個人的には好きですが、多少は賑わっていてほしいです。

今年は、夏場に海野宿の有志の皆さんの活躍で数年ぶりに花火を打ち上げることができましたが、そういった取り組みが今後ますます増えていくといいなと思います。今年花火を見に来られなかった市民の皆様は、次回をお楽しみに♪

2016年も終盤です。冬休み・年末年始の予定はいかがでしょうか。外に出るのが少し億劫（おっくう）になる季節ですが、たまには家以外で過ごすお正月もいいものです。最近では、その地域独自のお正月をしっかり楽しめるようにした旅館やホテルも多く、餅つきをしたり、おせちや甘酒が付いていたり、初日の出ツアーが組まれていたりなど宿ごとに創意工夫されています。せっかく家族で休める日があるなら、ちょおっと遠出のお正月もいいですよ♪

うんのわもお陰様で年末年始は満室でございます。お正月もうんのわスタッフは休まずせっせと汗を流して頑張っておりますが、2017年もたくさんのお客様に喜んでいただけるよう気を引き締めて頑張りますので、また来年もよろしくお願いします。

保健補導員会だより

会長　内川（うちかわ）　春美（はるみ）

10月14日に開催された健康づくり事業「ずくだす講演会」を保健補導員の全体研修として聴講しました。

講演会では信州大学医学研究科の能勢（のせ）博（ひろし）教授に「歩き方を変えるだけで10歳若返る！～生活習慣病・介護予防のための新しい運動処方システム～」というテーマで、教授が提唱している「インターバル速歩」が、健康にもたらす効果、具体的な歩き方などを教えていただきました。

インターバル速歩とは、速歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に15分間行なうというもので、これを週4日、合計で1時間行なうといいそうです。これまでは1日1万歩を目標としたウォーキングが主流でしたが、能勢教授の研究ではそれよりも短時間のインターバル速歩の方が、長続きする方も多く、体力向上・老化予防などの面でも高い効果が得られたそうです。

▲能勢教授の講演

講演後には、みまき温泉診療所の半田（はんだ）秀一（しゅういち）理学療法士による実技講習もありました。実際に行ってみると、3分間でも速歩はけっこうな運動量だと実感しました。しかし、疲れた頃にゆっくり歩きになり、15分間と短めなので、これなら続けていけそうだと思いました。

補導員活動も、気が付けば残すところ4カ月。あっという間でしたが学びの機会も多く、自分の健康について振り返るよいきっかけとなりました。補導員の任期を終えても、このインターバル速歩をはじめ、無理のない範囲での健康づくりを続けていきたいです。

▲インターバル速歩の実技講習

第13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6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小林　克実　（祢津小）　13分24秒
②馬場　悠生　（滋野小）　13分37秒
③古市　聖弥　（滋野小）　13分48秒

●小学生4年女子の部　3km
①柳田　緋奈　（田中小）　16分38秒

●小学生5・6年男子の部　3km
①柳田　蒼悟　（田中小）　11分47秒
②楢原　累斗　（祢津小）　12分02秒
③堀池　陽矢　（滋野小）　12分16秒

●小学生5・6年女子の部　3km
①川上野々花　（祢津小）　13分25秒
②荒井菜々美　（田中小）　16分44秒
③松沢　結花　（和小）　17分44秒

●中学生男子の部　5km
①出口　哲也　（東部中）　19分13秒
②津留　大輔　（東部中）　19分18秒
③遠藤　佳斗　（東部中）　20分13秒

●中学生女子の部　3km
①長谷川早紀　（東部中）　12分13秒
②清水あかね　（東部中）　12分52秒
③宮下　紗采　（東部中）　13分11秒

●壮年の部（50歳以上）　3km
①横井　潤二　13分01秒
②牛山　廣司　20分04秒
③楢原　聚　31分51秒

●一般女子の部　3km
①坂井　絵美　17分11秒

●高校・青年の部（35歳まで）　5km
①福島　一真　23分08秒

●成年の部（36歳～49歳）　5km
①福島　章浩　20分27秒
②大久保昌志　22分26秒
③春原　昌貴　24分00秒

●ファミリーの部　3km（2人の合計タイム）
①宮原　篤司・小山　叶夢　28分17秒
②北原　貴史・魁来　32分12秒
③山口　耕二・朋希　32分51秒

第13回東御市駅伝大会結果（敬称略）

11月13日　（7区間 24.9km）
東御中央公園発着、市内一周コース

13チーム出場

●総合の部　★：大会新記録
①コトヒラ工業㈱　1時間28分55秒★
②日向が丘ランナーズ　1時間32分07秒
③東部中学校陸上部　1時間33分47秒

●事業所の部
①コトヒラ工業㈱　1時間28分55秒
②日信工業猿飛ランナーズ　1時間43分42秒
③東御消防署　1時間45分15秒

●公民館の部
①中屋敷公民館　1時間42分55秒
②桜井公民館　1時間53分22秒

●中学校の部
①東部中学校陸上部　1時間33分47秒
②東部中学校スキー部　1時間42分48秒

▲大会新記録で優勝したコトヒラ工業㈱

宝くじの助成金で消防用備品を整備

市では、公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの受託事業収入を財源として行う「地域活動助成事業」を活用して、消防用備品の防火衣を購入しました。

この助成事業は、地域防災のリーダーである消防団の装備拡充を図るとともに、宝くじの普及・広報を行うことを目的としています。

今回購入した防火衣は市消防団に配備しました。今後、火災現場での迅速な消火活動ができるように活用していきます。

●問い合わせ先
消防課　消防団係
☎62－0119

生き活き 長生き健康とうみ

信州ACE（エース）プロジェクト編 その5

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

今回は「EAT（イート・健康に食べる）減らそう塩分、増やそう野菜」についてお伝えします。

どんなものから塩分を多く摂っているのか

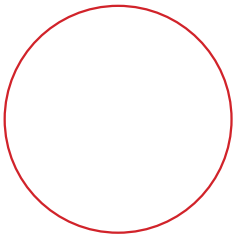
県で3年毎に実施している〝県民健康・栄養調査〟平成25年度調査結果の食品別内訳をみると、食塩の6～7割は醤油、味噌、食塩から取っていますが、最近はその他の調味料（○○のたれ、××のつゆ、ドレッシングなど）もたくさんの種類があり、手軽で美味しく、使用量が増えています。

また、外食、市販の惣菜やお弁当、加工食品の利用も増えているため、そこからの塩分も多くなっています。

1食で減らしたい塩分の目安は0・5g

県民健康・栄養調査平成25年度調査結果では、一日の塩分摂取量は10・6gでした。日本人の栄養摂取基準2015年版では、男性8g未満、女性7g未満と厳しい目標値となっています。県では実現可能な目標として、まずは〝1食の塩分は3g〟で一日の塩分摂取量9gを平成29年度までの目標としています。今より1食約0・5g、一日で1・6gの減塩が目安になります。表を参考に、よく使われる調味料を少し加減してみませんか。

小さじ
実物大
5mL
⬇



約0.5gの塩分を含む主な調味料の量

精製塩	小さじ1/10
濃口醤油	小さじ1/2
信州味噌	小さじ2/3
ポン酢醤油	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
中濃ソース	小さじ1強

適塩（適度な塩分）で美味しく

〝減塩は美味しくない〟というイメージがあるようですが、毎年行っている保健補導員の皆さんを対象とした1食分の塩分約3gの調理実習では、「調味料の量が少なくて驚いたが、食材の味がしっかり感じられて美味しい。」、「味噌汁の出汁が利いていて、少ない味噌なのに美味しい。野菜の甘みがよくわかる。」などの感想が多く聞かれます。味付けは素材の味が引き立ち旨みが増すように、調味料の量を控えて適度な塩分にすることがポイントです。

次回も〈EAT（イート）減らそう塩分・増やそう野菜〉についてお伝えします。

まんが／えびな星児

公開子ども講座

みんなで楽しい公開子ども講座

中央公民館では、季節に合わせて計8回にわたって、公開子ども講座を開催しています。

1回目は、自分たちの思いや夢について「未来を語ろう！」をメインテーマにして、①こんな東御市にしたい、②将来の自分の夢、③そのために今自分ができることを、市民大学運営委員の方々を交えてワークショップ形式で発表し合いました。

▲未来を語ろう

2回目は、「親子で体験、ラジオ工作教室」をFMとうみの協力により行いました。電波適正利用推進員の指導により電波の勉強をしながら、小学生とその保護者でラジオキットを組み立て、そのラジオでFM放送を聴きました。また、ラジオに親しむため、FMラジオにも出演しました。

▲ラジオ工作教室

3回目は、「高山蝶・高山植物観察会」を池の平湿原と三方ヶ峰で行い、高原を彩るたくさんの高山植物や飛び交う蝶の観察を楽しみました。また、晩霞記念館で高山蝶の絵画を鑑賞しながら、楽しいクイズで成果を楽しみました。

▲学校の学習が活きている

▲高山蝶·高山植物観察会

4回目は、学校で学んでいる教科の学習がどのように働く場で活きているか、地元企業ミマキエンジニアリングの社員の皆さんから、空気砲の実験を含め楽しく学びました。

5回目は、「おもしろい理科実験」で、ストローと弾性ボールでロケットを作って飛ばしました。また、ペットボトルを利用して顕微鏡を作成し、身近な花粉を見るなど、安達永眞先生から科学のおもしろさを学びました。

6回目は、「星座の学習」で夏の夜空に輝く星座の名前を覚え、ビニール傘を天球儀にして、東西南北方向に星座を書き込み、星座の夏の大三角形を学びました。

今までに6回が終了して、延べ132人の参加があり、貴重な体験学習となりました。

親子で楽しむ陶芸教室

10月15日、中央公民館陶芸室で親子陶芸教室を開き、山崎良徳さんにご指導いただきながら、茶碗、壷、お皿など思い思いの作品をつくりました。

▲親子陶芸教室

親子で相談しながら、協力しあって楽しい作品に仕上がりました。素焼きに釉薬（ゆうやく）を掛けてどんな作品に仕上がるか楽しみです。

公開子ども講座は全8回で、11月26日には「冬の探鳥会」を佐久市の調整池で開き、冬の野鳥観察を楽しみます。

公民館長のねがい

大河ドラマ「真田丸」

もう12月を迎え、今年の大河ドラマ「真田丸」も大詰めを迎えます。本年度の市民大学では真田氏に関する講演会を2回実施（童門氏、笹本氏）し、また「真田丸関連史跡めぐり」として3回の現地研修を行ってきました。どの講座にもたくさんの応募をいただき、関心の高さを感じました。

大河ドラマは一年間で終了しますが、真田氏に関係する史跡や伝承については、まだまだ研究が不足だったり、あまり知られていなかったりすることが多いようです。真田氏の守護神であった白鳥神社や、海野氏発祥の地海野宿が地元にありますので、ドラマをきっかけに更に研究が深まることを期待します。

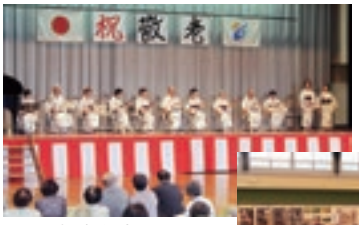
地区公民館の活動

北御牧地区
敬老会開催

北御牧地区敬老会実行委員会の主催で、9月19日敬老の日に「敬老会」が開催されました。

式典に続き「信濃の国」を全員合唱して開演、中学生の吹奏楽で目覚め、お手玉に興奮しました。三味線や寸劇とエレクトーンに心躍らされ感心して、最後に小学校のコーラスに耳を奪われ子どもたちの素晴らしさに心打たれて涙がにじみました。締めくくりに「ふるさと」を全員合唱して名残を惜しみました。

近年は開催されることに多くのご意見がある中、会場の皆様の心にはどんな感激や感想が残ったのでしょうか。



▲三味線合奏

会場風景▶

祢津地区
野蔓（のづる）の作品でお出迎え

第22回祢津地区ふれあい文化祭が参加者全員の祈りが届き、秋晴れの中開幕しました。

パネル展示では保育園児や小学生の頑張った作品、受講生の努力の作品、福祉施設の心暖まる作品、一般の素晴しい作品に感激。

ステージ発表では小学生の発表が弾みをつけ、琴・コカリナ・ベル・オカリナ・歌声が安らぎを、ボール・パドルからは力を頂きました。

チャレンジ広場の歓声、外のテントの焼き鳥・パン・体力測定など皆が一つになり大いに盛り上がった文化祭になりました。

▶ふれあい文化祭

和地区
マンドリン・サマーコンサートの実施

8月21日に和公民館、生涯学習講座「楽しいマンドリン・アンサンブル」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」の皆さんと受講生の皆さんとの合同コンサートを実施しました。ご来場いただいた約80名の皆さんも、マンドリンの音色にうっとりした様子が印象的でした。

▶マンドリン・サマーコンサート

滋野地区
紅葉燃える、晩秋の黒姫高原にて屋外写生会

10月26日、滋野公民館生涯学習やさしい絵画講座（若林邦宏講師）の皆さん恒例の屋外写生会が開催されました。当日は市のバスを貸し切り総勢19名、写生道具やおいしいお弁当を持ち、いざ出発。黒姫童話館に到着。さあー景色はどうでしょう。残念ながら辺りは霧で真っ白。霧雨のため途中で止め。長野市の八十二銀行特別企画展閲覧に切り替え帰途に着きました。

▶御鹿池にて写生風景

田中地区
市民大学講座「戸の満水」

中央公民館では、市民大学講座として「戸の満水」を題材に、「山国にも津波がある」と題して、10月29日講義室で県立歴史館学芸部長の青木隆幸氏による講演会を開催しました。この講座については、昨年8月滋野地区、祢津地区に於いてすでに実施しています。古文書を元に、地域ごとにどのような災害状況であったか、興味深いお話が聞けました。また、降水量、風向や台風の進路など当時の気象状況も解析、小菅気象予報士とのトークの中で、「戸の満水」の様子が浮かび上がってきました。

▲「戸の満水」市民大学講座

今後の催し物の案内

1月　1日㈰　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㈭　第13回新春書き初め大会（中央公民館）
　　21日㈯　市民大学講座　立川談慶　新春落語会
2月26日㈰　北御牧地区冬季スポーツ大会（ふれあい体育館他）
3月　4日㈯・5日㈰　中央公民館生涯学習講座発表会（中央公民館）

地域がつくる芸術祭「天空の芸術祭2016」が開催

10月1日～30日まで、北御牧地区を会場に地域住民が中心となって東京藝術大学と市が協力して「天空の芸術祭２０１６」（実行委員会主催）を今年初めて開催しました。

この芸術祭は、八重原と御牧原の施設やため池に作家や団体の作品を展示し、会場を巡り芸術作品を楽しむものです。また、多くの地域住民が会場準備や運営にかかわり、芸術祭を盛り上げました。

開催期間中には、明神池から月を鑑賞する「天空のお月見」やアーティストによる「作品解説ツアー」など多くのイベントが行われ、北御牧の自然や風景を楽しみ、地域と結びついたイベントとなりました。

アート自転車で▶
台地巡り

▲作品解説ツアーのようす

小学校区単位の地域づくり通信
御牧ふれあいの郷づくり協議会

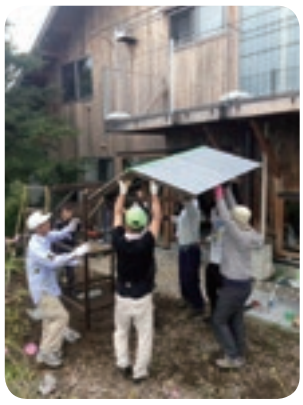
当協議会の地域づくり部会長の坂田佳江です。協議会の活動状況をお伝えします。

①天空の芸術祭への協力

当協議会は、この芸術祭の共催者として参加し、私はその実行委員長に任命されました。地域のみなさんには、会場の準備にたいへんお世話になりました。メイン会場のスカイガーデン（旧稚蚕飼育所跡地）の地下室を見て「本当にここを掃除するの?!」と後ずさりしたのも懐かしい思い出です。おかげで「ニューヨークっぽい」とまでいわれる地下室の展示会場が誕生しました。

また、28日間の受付には71名ものボランティアがかわるがわるサポートに入り、来場の方々を笑顔で迎え案内し、芸術祭を支える何より大きな力となりました。いつの間にか人と人がつながり「来年はこうしたら?」「次はぜひ手伝わせて」。続々と届く次回へ寄せる期待の声。いいスタートが切れたと実感しています。

「芸術」は人を呼び寄せ、つながり、豊かに生きるためのものなんですね。来年もご期待ください。



▲地域の協力による芸術祭の会場準備

②地域ビジョンの作成

２年越しの地域ビジョンづくりが大詰めに入っています。10月に中間報告を全戸配布、11月末に住民説明会を開催、様々な方々からいただいたご意見をまとめて3月には完成の予定です。

▲ビジョン作成会議のようす

●問い合わせ先
御牧ふれあいの郷づくり協議会
☎67－3311

協力隊のひとこと

2016年12月号

今月の担当
佐藤（さとう） 照友旭（てるゆき）

地域おこし協力隊 活動レポート Vol.17

●運動・スポーツを健康に生かせ!!

今年も体育の日に合わせ、東御中央公園第二体育館で「新体力テスト」が実施されました。小学生から大人まで日々、運動習慣のある方もそうでない方も多くの市民の方が集まり、自身の体力・運動能力を「見える化」できる機会でした。

先日、スポーツ庁は平成26年度体力・運動能力調査の結果を発表しました。体力・運動能力の年次推移の傾向では、青少年（6～19歳）と高齢者（65～79歳）では、多くの年代で過去最高という結果となりました。しかし、30歳代の女性では低下傾向がみられると興味深い報告がされました。「子育てのほか、働く女性が増加するなか、運動する余裕がなくなってきているのではないか」と分析されています。

性別や年齢を問わず、忙しい中でも日々の運動習慣やスポーツ活動が健康増進へつながり、その結果、健康寿命と平均寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質（QOL）の低下を防ぐことができると思います。

それぞれに合った一日の目標歩数を見つけてみませんか？

すくすく育て とうみっ子!!

山下（やました） 蛍（ほたる）くん（田中）
（H27.12.24生）

蛍くん1歳お誕生日おめでとう。
たくさん笑って、その笑顔でみんなを明るくしてね～。♥

竹内（たけうち） 健翔（たけと）くん（写真右）
悠翔（ゆうと）くん（写真左）（東上田）（H27.12.25生）

お誕生日おめでとう♥ちゃきちゃきたけちゃんとマイペースゆうちゃん。
双子でも性格は違うけど、個性を大切にして、兄ちゃんと3人仲よくすくすく育ってね♥

1歳の誕生日おめでとう!（12月生まれ）

中澤（なかざわ） 穂乃（ほの）ちゃん（田中）
（H27.12.25生）

ほーちゃん♥お誕生日おめでとう！
2人のお姉ちゃん達と仲良く元気に大きくなってね！
これからもほーちゃんの成長が楽しみだよ♥

加藤木（かとうぎ） 楓（かえで）くん（新屋）
（H27.12.29生）

楓くん、1歳おめでとう!!
いつも可愛い笑顔ありがとう♥
これからもお兄ちゃんと仲良くすくすく育ってね。

☆募集します!!☆（対象者1月生まれの1歳）

写真（うらに氏名を記入）・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、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（木）必着。**※原則、毎月8日が締め切りとなります。

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、年金事務所で電話または直接相談窓口で予約を受け付けます。
●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

●平日　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28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29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、早めの提出にご協力ください。

なお、提出時に必ず総括表を添付し、特別徴収者と普通徴収者がいるときは、区分紙で分けて提出してください。

平成29年度の給与支払報告書提出対象者

作成対象は、以下のいずれかに該当する方です。

1　平成29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28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。

マイナンバーの記載について　※変更点注意

平成29年度からの給与支払報告書には、法人番号および従業員本人と扶養親族等の個人番号の記載が必須になります。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あります。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
事前予約制
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。

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

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。

〈広告欄〉

おいしいヘルシークッキング 118

トマトライス

（1人分：エネルギー390kcal・塩分1.4g）

減塩ポイント
トマトは旨み成分を多く含むため薄味でも美味しくいただけます。

材　料（4人分）

米……2合
鶏もも肉……160g（皮を除いて135g）
ロースハム……3枚
玉ねぎ……40g
ピーマン……2個
トマトジュース・130cc
トマトケチャップ‥50g
スープのもと（固形）……1/2個
バター……6g
塩……2g
胡椒……少々
卵……1個
レタス……適量
トマト……1個
パセリ……適量

作り方

❶米は研いでざるに上げ30分おく。鶏肉は皮を剥ぎ、小さめの一口大に切る。
❷ロースハムは半分にして3㎜幅に切り、玉ねぎはみじん切りに、ピーマンは1㎝の角切りにする。レタスは1㎝に切り、よく水気をきる。
❸炊飯器に米、トマトジュース、ケチャップ、塩を入れ、水を2合の目盛りまで加えてひと混ぜする。鶏肉、ロースハム、玉ねぎ、ピーマンの順にのせ、粗く砕いたスープのもと、胡椒、ちぎったバターを加え、通常通り炊飯する。
❹炊き上がったらご飯をしゃもじで十文字にきるようにし、溶き卵を全体に流して5分蒸らし、卵が半熟になったら混ぜ合わせる。
❺器に盛り、レタス、トマトを添え、パセリを散らす。

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２８年１０月に寄附をいただいたものです。）

・堀　智恵美　様（アップライトピアノ　１台）

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　総務課　契約財産係　☎64－5805

消費生活ガイド
衣類等の洗濯表示が変わります

12月１日から販売される衣類等の洗濯表示は国際規格と同じ記号が用いられ、取り扱いに関するより細かい情報が提供されます。

●５つの基本の記号

家庭洗濯　漂白　乾燥

アイロン　クリーニング

新しい洗濯表示は、基本の記号に線「－」や点「‥」などの付加記号や数字を組み合わせて表示します。

（例）

- 左図の基本記号は家庭洗濯を表します。
- 「40」などの数字は洗濯液の上限温度を表しています。
- 基本記号の下の「＝」は非常に弱いことを表します。

○取扱い表示やタグなどは、洗濯やお手入れの情報源です。
○取扱い表示を正しく理解して洗濯の仕方を見直しましょう。
○衣類の購入時にも取扱い表示を確認して洗濯の参考にしましょう。

●問い合わせ先
- 生活環境課　生活安全係　☎64－5896
- 消費生活相談員専用ダイヤル　☎090－5580－1702
  ※月～金　午前８時30分～午後５時まで（年末年始、祝日を除く）
- 消費者ホットライン　☎188　※土日祝日も利用できます。

東御市非公認くるみPRキャラクター
とうみくるみ
ボクの友達をたくさん探しているクル～！
くるみちゃん®

東御市産 くるみ買取ります！

最低 1kg から買取り　お持ち込み大歓迎　高品質なら更に高価買取り

まずはお電話ください ☎0268-62-5262
※品種は信濃くるみ、すでに乾燥済みに限ります。
受付時間 9:00～17:00（土日・祝除く）

運営：株式会社唐沢農機サービス　農家直売どっとこむ　〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1　FAX:0268-63-7085

〈広告欄〉

▲車イス体験のようす

▲AED体験のようす

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22日、市総合福祉センターで「第13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。

会場では、車イスなどの各種体験コーナーやダンスグループによるパフォーマンスも披露され、大勢の来場者でにぎわいました。

また、東部中学校の生徒たちもボランティアとして各コーナーに参加し、イベントの進行の手助けをしていました。

生涯学習の成果を発表 市総合文化フェスティバル開催

10月29日、30日に、「第13回市総合文化フェスティバル」（実行委員会主催）が市中央公民館で開かれました。

会場内には、市文化協会加盟の各種団体や市内小中学校から出品された絵画や書道、生け花、工芸などの様々な分野の作品が並び、来場者はゆっくりと館内を巡って力作の数々を鑑賞していました。

▲小中学生の作品の展示

◀華道作品の展示

▲周囲の婚活支援の重要さを語る溝端さん

ステキな出会いを 婚活講演会開催

10月30日、市総合福祉センターで「市民みんなで取り組む結婚支援～婚活は明るく前向きに～」と題した講演会（実行委員会主催）が開かれました。

講演では、ながの結婚支援センターのコーディネーター溝端雄二さんが「若い人は結婚したいと思っているが、相談しないで１人で悩んでしまうことが多い。婚活では周りがそっと背中を押すなどおせっかいが必要だ」と話し、本人だけでなく周りの協力の大切さを語っていました。

今後実行委員会では、自分の魅力を引き出すセミナーや異業種交流会などイベントを実施する予定です。

親子で楽しく図書館へ 図書館まつり開催

11月３日、市立図書館で「図書館まつり」が開催されました。

恒例の除籍本のリユース市をはじめ、マジックショー、紙芝居、理科実験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。

また、同日地域おこし協力隊のえびな星児さんによるまんがの描き方体験も行われ、参加者はGペンを使った本格的な作業を体験し、まんがに対する興味を深めていました。

えびなさんによるまんがの描き方体験▶

◀大盛況のリユース市

▶園児によるどんぐりまきのようす

森の大切さを子どもたちに 森の教室が開催

11月10日、田中保育園で「森の教室～どんぐりくんと森の仲間たち～」（公益社団法人国土緑化推進機構・公益財団法人長野県緑の基金主催、㈱ファミリマート特別協力）が開かれました。

この事業は、保育園の園児がどんぐりの苗木を育て植林していく活動で、全国で１万人以上の園児が参加しています。

イベントではキャラクターによる森の大切さを学ぶショーを見た後、「どんぐりまき」を行い、園児１人ひとりがプランターにどんぐりを植え、大切に育てることを約束しました。

夢を叶える大切さを学ぶ 夢先生（ユメセン）の実施

11月10日に祢津小学校、11日に田中小学校で、５年生を対象に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、自分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2007年から実施され、今回は元男子バレーボール日本代表の山本隆弘さんを先生にお招きしました。

山本先生は、「小さな目標をつくる習慣をつけ、それをクリアする努力をすることで大きな夢に近づける」と語り、子どもたちへ夢を叶えるために重要なことを伝えていました。

▶山本先生と一緒に運動（祢津小）

◀山本先生の体験を聞く授業（田中小）

▲酒酔い体験コーナー

リサイクルおもちゃづくり▶

生活に役立つ情報が展示 くらしを見直そう展開催

11月13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循環型社会についてのステージ発表が行われ、来場者は会場を巡り、生活に役立つ情報を集めていました。

できごと短信

11・18▼湯の丸高原冬山安全祈願祭

11・12、13▼OTAふれあいフェスタ

11・9～15▼秋の火災予防運動

10・24▼高地トレーニング施設誘致推進市民会議講演会

市報 とうみ
平成28年12月1日発行

おらほのスタジオ通信 Vol.9

「エフエムとうみ」のパーソナリティや「とうみケーブルテレビ」のアナウンサーが、自身の出演番組の魅力や日々の取材で感じたことなどをリレー方式で綴っていきます。

こころのラジオ ～心のエネルギーチャージを目指して～

FMとうみ　パーソナリティ　大島　緑

人それぞれの表現方法はいろいろあると思います。そのひとつのメディア（情報媒体）にラジオがあります。表現することは好きですが、言葉だけで伝えるということの難しさを日々痛感しています。

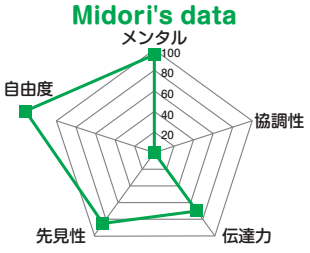
リスナーが、10人いれば10人10色・100人いれば100人100色。FMとうみのリスナーさんはもっといますが…えへっ。話のニュアンスって言葉足らずでもダメですし、オーバーはキライです。私は、人と同じことはしたくないしできません。違ったことに価値を見出し、困難にチャレンジして乗り越えていく、疑問に思ったこと・感じたことを素直に表現していきます。

私たちは、ニュースキャスターでもアナウンサーでもなくパーソナリティです。私なりにできること、自分らしさを大切に、人を活かし自分の強みを活かします。

毎週水曜日の11時は、『心のラジオCOCOらじ』を担当しています。

パク先生のお話は、心にスーッとしみ込むものや、稲妻が体の中を走り細胞のひとつひとつが覚醒するような衝撃的な場面も多々あります。ゲストには、各分野の専門家もお呼びします。

2016年私の抱負は〝言葉を大切にする〟を年頭に立てました。ことばのちからってすごいです。見えないからこそ想像力が働く。五感をフルに使いたいですね。いつかラジオから香り配信の時代が来るかも知れません。ラジオの可能性は計り知れません。進化し続けます。強くしなやかに吸収して、発信していきます。



おおしま・みどり（写真右）／名前は緑ですが、ピンク色が大好き！おばあちゃんになってもかわいい緑ピンクおばあちゃんでいたいです。フリートークでは、ときどきおばあちゃんの知恵袋ならぬ緑の知恵袋をお伝えしています。担当番組：水曜日「心のラジオ COCO らじ」など。

編集後記

12月になり、今年もあと少し。年齢を重ねたせいか、毎月の校了に追われているからか、時が経つのが余計に早く感じます。時間がないと焦りがちですが、ひと呼吸おいて落ち着いた仕事をしたいものです。

（市報担当　長岡）

市のデータ

人の動き（11月1日現在）

世帯数	
11,847世帯(+ 4)	
総人口	
30,634人(-32)	
男 15,108人(-14)	
女 15,526人(-18)	
転入	73人
転出	86人
出生	16人
死亡	34人
その他	1人減

※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28年1月からの累計

火災　0件（　19件）

救急　103件（1037件）

たき火を実施する際は消防署へ連絡し、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28年10月31日現在

	当月分	累計（注1）	前年比
件　数	14件	128件	+9件
傷　者	20名	169名	+13名
死者（注2）	0名	1名	+1名

（注1）平成28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28年10月	平成27年10月
最高気温	26.8℃（8日）	24.9℃（24日）
最低気温	1.0℃（25日）	2.9℃（31日）
平均気温	14.3℃	13.5℃
降水量	46.5mm	14.4mm

※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 あっと@とうみ（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!

QRコード

tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp

●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間（午前8時30分～午後5時15分）とさせていただきます。

●発行／長野県東御市　〒389－0592　長野県東御市県281－2
●TEL 0268(64)5806
●FAX 0268(63)5431
●E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
●ホームページ　http://www.city.tomi.nagano.jp/
●編集／東御市総務部企画財政課
●印刷／㈱アオヤギ印刷