



市報
No.140

とらみ

TOMI CITY
2015
月号
December



● マイナンバー制度が始まります 2~3

● 12月4日~10日は人権週間です 4~5

つどい、ふれあう、文化の祭典

— 第12回東御市総合文化フェスティバル —
(11月1日撮影、20ページに関連記事)

マイナンバー制度が始まります

(社会保障・税番号制度)

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

7

マイナンバーとは、複数の機関がそれぞれで管理している個人情報をもとに同一人のものとして特定するための基盤として、日本国内の全住民一人ひとりに付される12桁の個人番号です。

今月号では、平成28年1月からマイナンバーが必要となる各種手続きや、希望者のみに交付される個人番号カードの申請方法などを紹介します。

平成28年
1月～

各種手続きにマイナンバーが必要になります

平成28年1月から市の窓口でマイナンバーが必要になる手続きを下表に示しました。これらの手続きの際には、番号確認と本人確認ができるものを必ずお持ちください。

市の窓口でマイナンバーが必要になる手続き (平成28年1月～)

| | | |
|--------|--|---|
| 社会保障分野 | <ul style="list-style-type: none"> 国民健康保険に関する申請・届出 国民健康保険税に関する申請 後期高齢者医療保険に関する申請・届出 | 市民課国保年金係 ☎75-8810 |
| | <ul style="list-style-type: none"> 児童手当に関する申請 児童扶養手当に関する申請 福祉医療に関する申請 生活保護に関する申請 介護保険に関する申請 障がい福祉サービスに関する申請 母子・父子サービスに関する申請 | 福祉課 福祉推進係／福祉 援護係／高齢者係 ☎64-8888 |
| 税分野 | <ul style="list-style-type: none"> 軽自動車税減免申請 新築住宅に対する固定資産税減額に関する申請 税に関するその他の申請 | 税務課 住民税係／資産税 係／収税管理係 ☎64-5877 |

番号確認・本人確認に必要なもの

個人番号カード



※顔写真があるので、番号確認と本人確認がカード1枚でOK。

または

通知カード



通知カード、住民票
(マイナンバー入り)



運転免許証、
パスポートなど

※今後、国民年金に関する各種申請でマイナンバーの記載が必要となる予定です。詳細については、市報等でお知らせいたします。



マイナンバーの取扱いに 要注意!

マイナンバーの利用は、法律により右表のみに限定されています。このほかの目的でマイナンバーの提示などを求められた場合には、絶対に応じてはいけません。また、手続きの代行と称してマイナンバーを聞き出す事案も発生していますので、ご注意ください。

マイナンバーの利用範囲

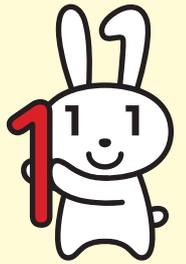
| | | |
|------|--|--|
| 社会保障 | <ul style="list-style-type: none"> 年金の資格取得や確認、給付 雇用保険の資格取得や確認、給付 ハローワークの事務 医療保険の保険料徴収 福祉分野の給付、生活保護 など | |
| 税 | <ul style="list-style-type: none"> 税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書などに記載 税務当局の内部事務 など | |
| 対災害 | <ul style="list-style-type: none"> 被災者生活再建支援金の支給 被災者台帳の作成事務 など | |

平成28年
1月～

個人番号カードの交付が始まります

個人番号カードとは、マイナンバーが記載された顔写真付きのカードで、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等にも利用できます。交付をご希望の方は、次に示す方法で申請してください。

申請は
任意だよ!



通知カード在中

住民票の住所に通知カード、個人番号カード交付申請書などが届く

交付申請書での申請

- ①通知カードと共に同封されている交付申請書に必要事項を記載する。
※必ず顔写真を貼付してください。



- ②交付申請書を同封の返信用封筒に入れて、地方公共団体情報システム機構個人番号カード交付申請受付センターへ郵送する。



オンライン申請

- ①申請用ウェブサイトアクセスし、メールアドレスを登録する。



【申請用ウェブサイト】
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

- ②登録したメールアドレス宛に通知される申請者専用ウェブサイトアクセスし、デジタルカメラで撮影した顔写真を登録する。



- ③その他申請に必要な情報を入力し送信すると、申請が完了します。

申請から2～3週間後に交付通知書(ハガキ)が自宅に届く



市役所市民課市民係の窓口で個人番号カードを受け取る

【持ち物】 交付通知書、通知カード、本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)



マイナンバー制度でますます便利に!

平成29年1月からは、情報提供等記録開示システム「マイナポータル」の運用が開始され、マイナンバーを含む自分の情報をいつ、誰が、どのような目的で提供したのかを確認することや、行政機関から提供される一人ひとりに合ったサービスの確認などができるようになります。

また、同年7月からは全国の機関で情報の連携が開始される予定で、手続きの際に必要なになっていた添付書類の削減が可能になり、住民の皆さんの負担が軽減されます。

マイナンバー制度に関するスケジュール

| | |
|---------------------|--|
| 平成27年 10～12月 | マイナンバーの通知 マイナンバーを記載した通知カードを全市民へ世帯ごとに簡易書留で送付 |
| 平成28年 1月～ | 個人番号カード交付開始 税・社会保障分野でマイナンバーの利用開始 |
| 平成29年 1月～ 7月～ | マイナポータル運用開始 全国の行政機関で情報連携を開始 |

マイナンバー制度に関するお問い合わせは ☎0120-95-0178 (フリーダイヤル)
平日 9時30分～22時 / 土日祝日 9時30分～17時30分

「ありがとう」「ま法の言葉」「元気です」

12月4日～10日は第67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170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。

作文の部

「大切な友達」

滋野小学校5年 上原 星輝

ある日の、学校のできごとです。その日、ぼくは、給食の配ゼンの時間に友達と話をしていました。その時、ある友達が、ぼくに、ふざけたことを言ってきました。ぼくは、その一言が、どうしても許せませんでした。ぼくは、その友達を追いかけました。ぼくが、追いかけていくと、友達は、どんどんにげて行ってしまいい、ぼくは、足がおそいので、おいつくことができませんでした。

いいかわからずに、にらむことしかできませんでした。その時に、近くにいた友達が、「服がのびちゃうから、手をはなしたほうがいいよ。」と言いました。確かに、今、考えると思いますが、その時は、なんか、ぼくが悪者にされたような気がして、とてもショックを受けてしまいました。

ぼくは、あまりにも、悲しくて、体育館の裏までにげていき、一人で、ふさぎこんでいました。そうじの時間が始まりましたが、どうすることもできず、そのまま、体育館の裏にしばらくすると、二人の先生が、ぼくのところに来てくれ、ぼくの話を聞いてくれました。ぼくは、今日あったことを、先生に話しました。

とても気持ちが軽くなっていきました。先生は、「星輝君の、気持ちを、友達に言えば、きっとわかってくれるはずだから、話し合っ解決しよう。」と言ってくれました。その後、ぼくと友達と先生で話し合いました。ぼくは、友達に言われた言葉で、とてもいやな気持ちになったこと、どうしても許せなかったこと、服をつかんでしまっって悪かったこと、をはっきりとその友達に伝えました。その友達は、ぼくに対して言った言葉は、ぼくと仲が良いと思っていて、から、つい言ってしまった言葉で、ぼくに悪いことをしたとあやまってくれました。そして、おたがいにもう一度しっかりあやまり、これからはも仲良くしていくために、もし、めごとが起こったら、その場でおたがいに言葉をつかって話し合うこと

標語の部

（公共施設等への掲示作品）

「ありがとう」

ま法の言葉

元気です

田中小学校6年 田貝 光

（懸垂幕・横断幕用にも使用）

大丈夫

一人じゃない

みんな友だち

助け合い

柵津小学校5年 金井 遥菜

しらんぷり

悪口 いじめ

もう やめよう

和小学校5年 堀内 萌花

を約束しました。

ぼくは、この出来事をふり返って、頭にくることがあっても、すぐにカッとならずに、少し、心を落ち着けて、まず、相手の思っているこ

とや考えを聞くことの大切さを学びました。また、おたがいに話し合えば、おたがいにわかり合えることも学びました。この出来事があってから、その友達とは、前よりも仲良く

なって、毎日いっしょに遊んでいます。友達って、けんかもするけれど、やっぱりいいなあと思っています。

一人は誇り

東部中学校1年 堀内 一志

僕は、一人になることをマイナスにとらえず、プラスにとらえる、つまり一人を誇りに思えば、一人であることも苦にならず逆に自分をみがかくチャンスになると、人権の授業を受けて分かりました。

確かに僕も色々なトラブルから一人になったことがあります。でもその時僕が思ったのは、「友だちが離れてしまった。なぜだろう。」こう思い、尚更学校へ行くのが嫌になってしまいました。

今は普通に学校に行っていますが、それでも相手の事を気にしてしまい、たまに言いたい事が言えない時があります。

でも人権の授業を受けて僕はこう考えるようになりました。「今言えないと友だちを救えない。一歩踏み出せ。一人になってもいい。それは誇りなのだから。」と。

言いたい事を友だちに言つて一人になったつてその間自分をみかけば、

また新しい友だちができる。自分の悪い所に気付いた友だちがその悪い所を直し、また自分の所に今度は違う友だちが来て、また新しい友情を築ける。僕はこれがこの上なく素晴らしい事だと思っています。

でもこれは簡単ではないし、時間がかともかかるものだと思います。

まずは自分が生まれ変わらなければ何も変わりません。

身近な所からコツコツ改善していけばいづれは塵も積もれば山となる。つまり自分が生まれ変わるのではないのでしょうか。

自分が生まれ変わらなければ友だちに言つても説得力がないと僕は考えます。

そして生まれ変わったら、まずは身近な友だちから、やがては学年全体を良くしていきたいです。

これは社会に出ても同じことだと思います。会社でもどこでも間違っている人を見つけたら、僕が良い人に変えてあげたいと思います。今からでもおそくない、いや中学生になつた今だからこそ、実行に移すべ

きだと思っています。

なので一人を恐れず、一人に負けず、一人を誇りと思い、生きていきたいです。

一人を恐れず言いたい事をはっきりと言える、そんな人に僕はなりたいです。

何度も言うようですが、一人は自分をみがかくチャンスなのです。自分の良い所をより引き出すこの上ないチャンスなのです。

今回の人権の授業は、僕を変えてくれる授業になるかもしれない。理想の友情を築くキッカケになるかもしれない。でも最終的には僕が変わらなければ全て何もかも実現できません。なので友だちが間違っていたらそれを止める、これ以上間違つた行動をさせない、自分も友だちも同じ過ちを繰り返さないことをこれから徹底して、少しずつではあるけれど、理想の、一生分かち合える友情を築きあげていきたいと僕はすごく感じました。

振り返ろう

自分の言動

気付かぬ所に

差別が潜む

東部郵便局 関 雅裕

ポスターの部

滋野小学校5年 井上 仁も



北御牧中学校3年 増田 瑠奈



● 問い合わせ先
教育課 人権同和教育係
☎ 64 1 5902

障害者手帳がなくても 税法上の障害者控除の対象に!



介護保険要介護認定者の「障害者控除対象者認定書」交付のお知らせ

障害者控除対象者認定とは、障害者手帳をお持ちでない65歳以上の要介護者の方を、市が税法上の障害者控除の対象として認定する制度です。該当者には「障害者控除対象者認定書」が交付され、これを年末調整や所得税、市県民税の申告の際に提出することで障害者控除が受けられます。

対象者

認定基準日（12月31日）において、次に掲げる3つの要件をすべて満たす方が対象になります。

【要件】

- ☑ 年齢が満65歳以上であること
- ☑ 要介護1～5の認定を受けていること
- ☑ 障害者控除対象者認定基準（下表）に該当すること

補足事項

「障害者であり、身体障害者3～6級に準ずる方」、「特別障害者であり、身体障害者1、2級に準ずる方」については、要介護認定時の資料での判断が困難なため、身体障がい者認定担当部署で判断いたします。

障害者控除対象者認定基準

| 認定内容 | | 認定基準 |
|-----------------|-------------------|--|
| 特別 障害者 控除 | 知的障害者（重度）等に準ずる | 要介護1～5の認定を受け、かつ、主治医意見書（注）に記載されている認知症高齢者の日常生活自立度がⅢa、Ⅲb、Ⅳ、Ⅴに該当 |
| | ねたきり老人（有効期限あり） | 要介護1～5の認定を受け、かつ、主治医意見書に記載されている障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がB1、B2に該当 |
| | ねたきり老人（有効期限なし） | 要介護1～5の認定を受け、かつ、主治医意見書に記載されている障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がC1、C2に該当 |
| 障害者 控除 | 知的障害者（軽度・中度）等に準ずる | 要介護1～5の認定を受け、かつ、主治医意見書に記載されている認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa、Ⅱbに該当 |

（注）主治医意見書の記載内容については、福祉課で確認します。

認定書の交付手続き

障害者控除対象者認定書の交付をご希望の方は、福祉課高齢者係（市総合福祉センター内）へ申請してください。

対象となる方には、後日郵送により認定書をお届けします。

申請時に必要なもの

- 障害者控除対象者認定申請書（指定様式）*
 - 対象者の介護保険被保険者証
 - 申請者の印鑑
- ※申請書は福祉課高齢者係へご請求ください。

● 申請・問い合わせ先 福祉課 高齢者係 ☎ 64 - 8888



地域おこし協力隊

地域情報発信支援担当

はっとり さちこ
HATTORI sachiko

1966年生まれ。東京都出身。2015年6月より滋野地区在住。現在、平日はとうみで単身赴任、週末は主婦として家族との時間を過ごしライフバランスをとっている。まずは、自分自身からとうみの暮らしを積み重ね、少しずつ、家族皆でとうみの暮らしを味わっていきたくと意気込む。



▲「103協力隊活動中」の初回放送(10月6日)

報を教えてもらったり、取材に同行させてもらったりと、市民の皆さんとの縁をいただいています。そこで出会った皆さんの“あたりまえ”に耳を傾ける

地域おこし協力隊 活動レポート Vol.5

今年度、首都圏から5名が市内に移り住み、地域活動の新たな担い手「地域おこし協力隊」として従事しています。本コーナーでは、地域の活性化のため日々奮闘する隊員の活動をお伝えします。

“あたりまえ”がとうみの宝

地域おこし協力隊 はっとり さちこ

地域おこし協力隊のはっとりさちこ(服部幸子)です。企画財政課広報統(服部幸子)です。計係に所属し、コミュニティFMやケーブルテレビなどを活用した地域住民との連携による地域活動情報の発信を担当しています。

現在は、エフエムとうみやとうみケーブルテレビの皆さんに市内及び近郊のイベント情報

と、変わらないとうみの風景を愛していること、お米のおいしさに自信を持っていること、千曲川の隧道掃除を「嫌だ嫌だ」と言いつつも「見に来いよ!」と誇りに感じていることなど、とうみがずっととうみで在り続けることへの愛着に気づかれます。これからは、もつともつと、自らの足で市民の皆さんに会いに行き、発見をしていきたいと思っています。

これまでは、暮らしにかかわる消費財の商品企画開発からマーケティングを通して、ブランドづくりに関わってきました。ことうみでは、市民の皆さん一人ひとりからお声を聞き、気づきや発見を大事にして、“とうみ”らしさをブランドイングする情報発信をしていければと思っています。また、市民の一人として、とうみの暮らしのあれこれを出会った市民の皆さんから教えていただき、素直な驚きを体験しながら、大人から始めるふるりの暮らしをライフワークとして体現していければと思っています。

また、この10月よりエフエムとうみにて、「103協力隊活動中」(毎週火曜日16時〜)でパーソナリティーを務めさせていただきます。エフエムとうみやとうみケーブルテレビの皆さんからいただいたご縁を活かしながら、番組のタイトルどおり、他の協力隊員と一緒に、市内の活動をライブ感を大切にお伝えしていきます。その中で、協力隊一人ひとりのこれまでの彩(いろ)どりの経験や考え、思いとともに、とうみでの活動からの新たなミカタや気づきをお伝えしていきます。そして、とうみでは当たり前かもしれないかもしれませんが、それだからこそ素晴らしいヒトやコト、モノをもつともつと多くの人に知っていただきたいと思っています。これからは、市民の皆さんと一緒に、とうみにしかない暮らしを、日本中に、いや!世界中に広げていきたいと思います!





介護について考えるきっかけに 劇団ZANGE「生きる」東御市公演

市文化会館で10月28日、介護をテーマにした舞台「生きる」が上演されました。

この舞台は、市出身のタレント・ブッチー武者さんが座長を務める劇団ZANGEによるもので、介護に疲れた息子が認知症の母の命を奪った「京都介護殺人事件」の実話に基づいた社会派作品として注目されています。介護という社会問題を皆で考えるきっかけにしようと、市や各種団体、武者さんの同級生の皆さんなどで組織した実行委員会が主催しました。



▲リハーサルで主人公を演じるブッチー武者さん(写真左)



▲劇団から市へ寄贈された車イス

開演前の式典で武者さんは「このふるさとの地で、皆さんの前で芝居ができるなんて感無量。舞台を通じて少しでも社会貢献できるといい作品づくりを目指していきたい」とあいさつ。劇団から市へ車イス2台が寄贈されました。

舞台では、武者さんが認知症の母を介護する息子・北嶋茂役を熱演。コミカルな演技で観客の笑いを誘う一方、介護疲れで母を手にかける悲劇的な場面では主人公の苦悩を見事に表現し、高齢化社会における地域と行政の課題を強く訴えていました。

地域で子どもの育ちを支えよう

子育て講演会・

シンポジウム

市では、豊かな自然を活かした子育てや、地域全体で子どもの育ちを支える気運の醸成を図るため、講演会とシンポジウムを11月15日に市文化会館で開催しました。

講演会では、白梅学園大学学長の汐見稔幸さんを講師に招き、子どもの生活の変化や、自然体験の豊かさや道徳観・正義感の相関関係などについてご講演いただき、後半のシンポジウムでは、県が進める信州型自然保育や市内で行われている里山体験、子育て支援ボランティアの活動状況の報告を通じて、東御市での子育てを今後より良いものにしていくための課題を参加者全員で確認しました。



▲子どもの生活の変化などを指摘する汐見さん

保健補導員会だより

副会長 塚原 めぐみ(別府)

10月20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、早稲田大学人間科学術院の竹中晃二教授が「三日坊主」で終わってしまう原因とその対処法について、間食のとり方や運動の方法など身近な具体例を交えながら楽しく学ぶことができました。



▲竹中先生による講演

健康のために一大決心をし、「明日から歩こう」と思ったら雨だった「間食をがまん」と決めたそばから菓子を勧められたなど、ちよつとしたことでくじけて長続きしない場合が多くあります。いきなり「毎日歩く」「間食禁止」などの大きな目標(フージチェンジ)を掲げるのではなく、「菓子の回数を1回減らす」「職場では早歩き」など小さく気軽にできそうなこと(スモールチェンジ)を目標にし、できたら次の目標に取り組めばよいのだそうです。

目標達成できなかった時には「挫折感・罪悪感」が残りますが、小さな目標でもできたら「達成感・成功感」があり、継続につながります。当たり前のことですが身につまされるお話でした。

また、健康づくりを応援する立場になって、2人1組で会話の良い例・悪い例の練習をしました。これを家族や友人との会話にも応用することで、悩みを聞き目標が達成できたら一緒に喜んで、また新しい目標に向かってサイクルができればうれしいことです。

補導員の活動も残すところ4カ月、自分の健康づくりの小さな目標とし

て「ずくだすポイントキャンペーン」の15ポイントに足りない分を、手軽にできるウォーキングで貯める予定です。補導員の任期が終わっても、無理せず「ずくだすカード」を片手に達成感・成功感を味わいながら健康づくりを続けたいと思います。

スモールチェンジの具体例

背筋を正して
歩く・座る



甘いものを
少しだけ控える



●問い合わせ先(事務局)
健康保健課 健康増進係
☎ 64-88883

おいしいヘルシークッキング 107

かぼちゃのおよごし

(1人分: エネルギー 140kcal・塩分0.8g)



減塩ポイント

くるみやごまのkokkooでおいしくいただけます。

材 料(4人分)

- かぼちゃ…………… 270g
- こんにゃく…………… 2/3枚 (130g)
- 小松菜…………… 120g
- いんげん…………… 35g
- くるみ…………… 20g
- ごま…………… 小さじ2
- みそ…………… 25g
- みりん…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2

作り方

- ①くるみをすり、ごま、みそ、みりん、砂糖と混ぜる。
- ②かぼちゃは一口大に切って蒸す。
- ③こんにゃくは短冊切りにし、水から茹でる。
- ④小松菜といんげんは、茹でてから3cmくらいの長さに切る。
- ⑤かぼちゃ、小松菜、いんげん、こんにゃくと①をあえる。



公開子ども講座

夏休みに合わせ 夏季公開子ども講座



高山蝶・高山植物観察会

中央公民館では、夏休み中に、4回にわたって夏季公開子ども講座を開催しました。

1回目は「高山蝶・植物観察」を池の平湿原と三方ヶ峰で行い、高原を彩るたくさん高山植物や飛び交う蝶の観察を楽しみました。

2回目は「15年後を語ろう」ということで市民大学運営委員の方々と交えて、自分たちや地域の15年後の夢を語り合いました。

3回目は「おもしろ理科実験」安達永眞先生を講師にカタツムリの不思議、電気を作って遊ぶなど、科

学のおもしろさを味わいました。

4回目は「学校の学習が活きている」。地元企業マキエンジニアリングの社員の皆さんから、学校で学んでいる教科の学習が、どのように働く場で活かせるかを学びました。

4回を通して、のべ93人の参加があり、夏休みの貴重な体験学習となりました。



▲15年後を語ろう



▲おもしろ理科実験

秋季・冬季 公開子ども講座

公開子ども講座

9月6日には、田中にある長野救命医療専門学校で救命医療の実践について親子20名が学び、9月13日には山崎良徳さんを講師に迎えて親子陶芸教室を中央公民館陶芸室で行い、31名の親子が思い思いの作品作りを汗を流しました。



▲「親子陶芸教室」親子力を合わせて



▲学校の学習が活きている

公民館長のねがい

社会の潤滑油

我のみの不老長寿の源は、「娯楽を持って、趣味に生きること」と言われます。そして、「良く笑い、感動を忘れない人」とも言われます。正に生涯学習の姿です。

人生の先輩から、よく言われたものです。社会生活の基礎基本は「挨拶・掃除・靴の脱ぎ方」と。特に「挨拶」は、心を映すバロメーターだと思います。笑顔(表情)、言葉(おもいやり)、会釈(態度)の三つが揃ってこそ、心を開いた挨拶の姿ではないかと思えます。毎日の生活で、家族、他人に対して誠実さを欠くと、心の歪みから、あらゆることに歪みが生じてしまうと思えます。人と接する潤滑油「挨拶」を常に新鮮な心で、滑らかなものにしたいものです。

公民館 Q&A

Q ▶ 中央公民館で文書や資料の印刷はできますか？

A ▶ 中央公民館の窓口申し出ただければ、下記の料金で印刷ができます。

- 印刷の場合▶片面1枚5円、両面1枚9円 ※用紙持込の場合はそれぞれ4円、8円となります。
- コピー▶1枚10円(カラーコピーは1枚50円) ※A3のみ80円

公開子ども講座は全8回の実施で、11月28日には「冬の探鳥会」を行いました。
2月27日(土)には「親子で作る木工教室」が予定されています。

今後の催し物の案内

- 1月 1日(金) 元旦マラソン・ウォーキング(田中公民館集合)
- 9日(出) 新春書き初め大会(中央公民館)
- 11日(月) 祇津方言かるた大会(祇津公民館)
- 2月28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 5日(出) 市民大学発表会(中央公民館)
- 3月 5日(出)・6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

田中地区

ふるさと散策〜田中〜

9月27日に田中地区ふるさと散策を田中区内で行い、32名が参加して田中周辺の史跡や商店街、生活関連施設などを栗原分館長の案内で巡りました。

田中周辺には、地藏や道祖神、神社や宿場時代の遺跡などが地区内あちこちにあり、歩いてみないとわからない歴史の痕跡を確かめることができました。



▲薬師堂境内にて

推進協議会発足当時から続く伝統行事で、担当区を決めて田中地区内の史跡や神社、石碑など、地域の歴史を辿る行事として定着してきています。

柵津地区

ふれあい文化祭

「第21回柵津地区ふれあい文化祭」は、晴天に恵まれ幕を開けました。

パネル展示では、祖父母参観日で一緒に作った柵津保育園児の生け花作品の他、たくさんの方々の力作が目を見ました。

ステージ発表では、小学生の歌舞伎、リコーダーに心和み、合唱の発表ではアンコールも出たり、おなじみの「柵津小唄」では、ピアノに三味線が加わり会場全体で大いに盛り上がりました。

チャレンジ広場では、キラキラ線香花火が子どもたちの創作意欲をかきたて、外のテントでは、焼き鳥や体力測定と楽しい文化祭になりました。



▲柵津保育園児の生け花作品

和地区

金原川源流を訪ねて

和公民館では、史跡・景観をめぐる「ふるさとを訪ねて」を年1回開講しています。

今回は、金原川の源流（標高約1500m）まで14名の参加で金原ダムより登山しました。川沿いの道なき道を約3時間かけて源流に着きました。源流までは安山岩で埋め尽くされた岩場をよじ登ったり、岩場の下を流れる川のせせらぎを聞いたり、何とか全員源流までたどり着きました。数十力所から水が噴き出す源



▲金原川源流にて

流は、白糸のごとく美しく圧巻でした。途中にある大滝も綺麗でした。お世話になった案内人の山寄義人氏にはたいへん感謝申し上げます。

滋野地区

第11回三方ヶ峰登山

8月23日、滋野地区三方ヶ峰登山を開催し、今年も雨に降られてしまいました。81名の参加があり、大行列の登山となりました。

途中では、可憐なアザミやリンドウが咲き誇り、疲れを忘れさせてくれました。残念ながら、下界は雲で覆われていて眺望は次回のお楽しみになりました。年少さんから70歳の年配者まで、互いに声を掛け合いながら元気に登山



▲登頂前の集合写真

に挑戦しました。山頂では滋野小学校新・校舎の旧の校歌を大きな声で合唱し、おもしろいお弁当も食べ、想い出多い一日となりました。

北御牧地区
そば粉との対話

5月に始まった講座も残り2回、毎回そば粉と対話しながら旨いそばが打てるようになったのは、ひとえに小林みつ子先生のおかげです。

そば打ち9回の経験は、皆の手際が見違えるようになりました。楽しい反省会となりました。

そば粉を袋から出し、お湯と粉を混ぜる時のそば粉の香りと、打った日に自宅で食べるそばのおいしさは格別で、



▲そば打ちに熱中

何物にも代えがたいものでした。この講座を受講して良かったと心から感じた瞬間でした。(文 井戸田 弘)

すす育くくマ とうみっ子!!

誕生日おめでとう! (12月生まれ)



みずさわ ひろと
水澤 優音くん(睦)
(1歳、H26.12. 1生)

優音1歳のお誕生日おめでとう! 天真爛漫でおうたが大好きな優音がみんなの癒しです。すくすく大きくなってね。



ゆい わたる
油井 航くん(田中)
(1歳、H26.12. 1生)

わっくん、お誕生日おめでとう! いつも元気なわっくんは皆を楽しく明るくしてくれるね。これからも沢山ご飯食べて大きくなってね!



みやざわ ほるか
宮沢 晴花ちゃん(大石)
(1歳、H26.12. 5生)

1歳のお誕生日おめでとう! 晴花のかわいい笑顔と元気な笑い声でいつも癒されています。これからも健やかに朗らかに成長してね!



なかの
中野 ねねちゃん(大石)
(1歳、H26.12.14生)

元気いっぱいまん丸キューピーちゃん! ねねの優しい笑顔でいつもみんなを和ませてくれてありがとう♥



ひらばやし どうま
平林 橙磨くん(田中)
(1歳、H26.12.28生)

お誕生日おめでとう! どうまの笑顔がみんなを明るくしてくれるね。いっぱい食べて、ねんねして大きくなってね♥

☆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(火) 必着。



今日は、北御牧保育園に通う武井優ちゃんのお母さんにお話を伺いました。

最近はどうな遊びをしていますか?

休日に自転車の練習をすることが最近の楽しみのようにです。

新しい発見はありましたか?

最近になり、お手伝いをすることにすごく興味を示してくれます。

先日も思いつきでスイートポテトと一緒に作りました。お芋をつぶしたり、形をつくったり、一つひとつの作業をとても楽しみながら作ってくれました。

家庭での

お子さんの様子を聞かせてください。

5歳になり、急にお姉さん



になったなあと思う反面、最近自分が納得いかないことに怒ったり、自分が負けると泣いたり、勝つまでやり続けるなど、今までにはなかった一面がでてきました。つい怒ってしまうこともありますが、子どもの大事な時期を暖かく見守りたいと思います。



ぼくは、ミニ駅伝大会で六区を走りました。練習では、全然走れませんでした。歩いてばかりでした。でもたくさん練習しました。とても大変でした。

学校だより



ミニ駅伝大会

祢津小学校六年
みねぎし ゆうと
峯岸 夢斗

僕達生徒会は、生徒会最大行事である学芸発表会の二日間を無事終了させることができました。その二日間のための準備はとても大変なもので、夏休みからの役員登校はもちろん、毎日放課後に居残りをしないと間に合わない程でした。それらの日々は苦勞の連続でしたが、「学芸発表会を成功させるんだ!」という強い気持ち

学芸発表会を終えて

東部中学校二年
とくだ しゅうや
常田 翔矢

ミニ駅伝大会本番、すぐく緊張してプレッシャーを感じました。そして、走るときがきました。みんなの思いをつないだたすきを受け取りました。ぼくは、コトヒラ工業駅伝部の高木孝亮さんについてもらいました。孝亮さんにアドバイスをもらったり、はげましてもらったりしました。孝亮さんについても知らなれば歩いていたらと思います。もう絶対に無理だと思っただけ、走りきりました。「やったあ。」と思いました。いい結果は残せなかったけど、すぐくうれしかったです。

空手之道世界連盟ワールドカップ 市内の小学生が大健闘

第7回空手之道世界連盟ワールドカップが9月25日から27日にかけて北海道千歳市で開かれ、少年B個人「形」に出場した武田幸賢さん(田中小6年)が見事優勝を果たしたほか、少年B団体「形」では武田さんと渡邊佑山さん(北御牧小5年)のチームが3位の好成績を収めました。

10月23日には市役所で結果報告会が開かれ、出場選手を代表して武田さんが「関係者の皆さんの激励を受けて、世界大会という大きな大会で各自全力で戦い、私と渡邊君が入賞できた。皆さんの声援ありがとうございました」と喜びと感謝の気持ちを伝えました。



▲メダルを手に喜びを語る武田さん(右)と渡邊さん

ちで大変な練習にも取り組んでくることができました。本番が近づくとつれ、余裕はあまりありませんでしたが、なんとか本番を迎えることができました。夏休み中に行われたアルミ缶回収では、多くの方に協力して頂き、たくさんの方の収益を得ることができました。地区での活動をはじめ、アルミ缶回収は、全校生徒や地域の皆様の協力がなければできませんでした。本当にありがとうございました。

学芸発表会では、練習してきた成果を發揮し、全校の皆さんを楽しませることに成功しました。これらの成功は、サンテラスホールを貸して下さったスタッフの方々、先生方、保護者の方々が僕達を支えてくれたからです。生徒会の成功は、僕達だけの成功ではないということ。僕達は支えてくれた人達の存在を忘れず、日々感謝をしながら、次のステップへと進んでいきます。



第12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1日 北御牧地区明神池周辺コース

●小学生4年男子の部 3km (16名参加)

- ①桜井 優海 (北御牧小) 13分47秒
- ②矢野 和心 (滋野小) 14分02秒
- ③松本 爽吾 (田中小) 14分16秒

●小学生4年女子の部 3km (5名参加)

- ①川上野々花 (祢津小) 13分13秒
- ②荒井菜々美 (田中小) 16分24秒
- ③中村 碧彩 (祢津小) 16分28秒

●小学生5・6年男子の部 3km (47名参加)

- ①相場 凌 (和小) 11分50秒
- ②柳橋 亨 (祢津小) 12分04秒
- ③吾妻愛太郎 (田中小) 12分15秒

●小学生5・6年女子の部 3km (4名参加)

- ①土屋 黎奈 (祢津小) 13分28秒
- ②馬場 風花 (滋野小) 15分53秒
- ③岩井 留萌 (田中小) 16分10秒

●高校・青年の部 5km (2名参加)

- ①宮下 颯真 25分22秒
- ②大塚 諒一 27分50秒

●成年の部 5km (5名参加)

- ①漆原 一樹 18分10秒
- ②福島 章浩 21分34秒
- ③緑川 浩良 22分21秒

●壮年の部 3km (4名参加)

- ①浅野 利幸 12分43秒
- ②横井 潤二 12分49秒
- ③依田 四郎 14分10秒

●一般女子の部 3km (3名参加) ★: 大会新記録

- ①白倉 由美 12分53秒★
- ②小池 道子 16分28秒
- ③中村 千文 22分39秒

●ファミリーの部 3km (11組参加) (2人の合計タイム)

- ①桜井 祐司・煌生 27分55秒
- ②高藤 静子・健吾 29分42秒
- ③楢原 良孝・舜斗 31分48秒



第12回東御市 駅伝大会結果 (敬称略)

11月8日 東御中央公園発着、市内一周 (7区間 24.9km)

15チーム出場 (うちオープン参加1チーム)

●総合の部

- ①コトヒラ工業㈱ 1時間30分26秒
- ②日向が丘ランナーズ 1時間31分21秒
- ③東部中学校 T&F 1時間33分16秒
- ④北御牧 1時間35分30秒
- ⑤日信工業猿飛ランナーズ 1時間42分38秒
- ⑥中屋敷公民館 1時間45分22秒

●事業所の部

- ①コトヒラ工業㈱ 1時間30分26秒
- ②日信工業猿飛ランナーズ 1時間42分38秒
- ③東御消防署 1時間47分26秒

●公民館の部

- ①中屋敷公民館 1時間45分22秒
- ②桜井公民館 1時間46分33秒

●中学校の部

- ①東部中学校 T&F 1時間33分16秒

●区間賞 ★: 大会新記録

- 1区 (4.1km)**
小山 祐太 (コトヒラ工業㈱) 11分42秒★
- 2区 (3.2km)**
藤沢 優一 (日向が丘ランナーズ) 11分05秒
- 3区 (2.8km)**
両澤 正樹 (JA ラビッツ) 10分11秒
- 4区 (2.8km)**
小澤 智也 (日向が丘ランナーズ) 11分23秒
- 5区 (4.0km)**
北沢 正親 (コトヒラ工業㈱) 11分10秒
- 6区 (3.3km)**
中島優太郎 (東部中学校 T&F) 11分08秒★
- 7区 (4.7km)**
高木 孝亮 (コトヒラ工業㈱) 15分55秒



県選抜ゲートボール大会 市内の2チームが優勝・準優勝

飯山市で10月18日、第31回長野県

選抜ゲートボール大会が開かれ、市内から出場した「しなの」がシニアの部で優勝、「東上田」が同準優勝の快挙を成し遂げました。

東信、北信、中信、南信の4地区から各10チーム、計40チームが出場した同大会は、10ブロックに分かれての予選リーグと、各ブロック1位のチームによる決勝トーナメントを実施。市内のチーム同士の対戦となった決勝戦では、昨年の覇者「しなの」が12対9で「東上田」を下し、2度目の優勝を果たしました。

11月16日には、両チームの選手が

市役所を訪れて大会での活躍を報告。「しなの」の主将を務める井出謙一郎さんは、「2年連続の優勝は夢にも思っていなかったが、実現できて光栄。チームのみんながうまくまとまってくれた」と今大会を振り返り、さらに「優勝を目標に来年も頑張りたい」と今後の抱負を語りました。また、「東上田」の主将を務める清水栄一さんは、「まさか、県大会でここまでいくとは思わなかった。皆の気持ちと一緒に頑張って上位に進めた」とチームの快挙を喜んでいました。



▲優勝チーム「しなの」の皆さん



▲準優勝チーム「東上田」の皆さん

心の眼 (139)

人権同和教育指導委員

眞壁 善之
まかべ よしゆき

増え続ける非正規雇用に思う



先日の新聞に「非正規雇用」の現状が掲載されていた。もう少し詳しくと思ひ、厚生労働省の統計を調べてみて驚いた。昨年、平成26年の総雇用労働者（役員を除く）人口は5240万人、そのうち1962万人（約37%）が非正規雇用形態で働いている。その中、本来ならば正規社員を望みながらも仕方なく非正規社員とならざるを得なかった人は331万人（約17%）に上る。雇用形態別に多い順は、パートの約48%を始め、アルバイト、契約社員、派遣社員、嘱託、その他である。

非正規社員が大幅に増え始めたのはバブル経済崩壊後の平成5年から続いた10年間の就職氷河期が始まりと言われ、それ以降続いている。

また賃金においても正社員一般労働者の平均時給が1937円に対し、非正規労働者の平均時給は、1229円と、約6割にとどまっている。法的制度の雇用保険、健康保険、厚生年金等の加入は50%台前半、退職金制度有りは約11%、賞与支給制度有りは約32%である。今日の日本経済はコスト削減を至上命題とし、諸外国との競争に向かっているので、

非正規雇用の皆さんが日本経済に相対貢献されていることが伺える。確かに昨今の働き方は多様化し、また企業はそれを求めている。そんな中35歳以上54歳以下の働き盛りの非正規社員773万人のうち、独身の270万人以上が、晩婚化・少子化への影響や生活保護予備軍になるとの可能性を指摘する専門家もいる。

企業は処遇において正規労働者への還元・保護へと向かい易く、増え続ける非正規労働者に向けては、企業の都合の良いような働き方において、それによしと片付けている。それでよいのだろうか。

消費税を増税すれば、企業の法人税を下げる等が予想され、今伸びるのは配当所得、役員報酬と言われている。格差社会に一層拍車をかけていくのではと懸念される。

人はそれぞれどのような雇用形態であろうと「働く」という観点から見ると、法律の見直しも進む中、今のままではいいはずがないと思っただろう人達の事を考えて、人を大事にしていく社会へ、そして非正規労働者も安心して老後も生活できる格差のない社会を願うものである。

図書館へ行こう

12月のテーマブックス
「メリークリスマス！」

あなたのクリスマスマスのお願いが
全部、叶いますように！

● イップとヤネケ

シンタクロースがやってくる！

アニー・M・G・シュミット…作

フィープ・ヴェステンドルプ…絵

西村 由美…訳

岩波書店



● サンタクロースとあつたよる

クレメント・クラーク・ムーア…詩

ホリー・ホビー…絵

二宮 由紀子…訳

B L出版



12月の開館日

(赤丸の日が休館日です。)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

開館時間 平日/9:00~18:30
土・日・祝日/9:00~17:00

新着本案内

一般書

● 空海

………高村 薫…著

● 検証バブル失政

………軽部 謙介…著

● 親のコートを大切に着るイギリス人

………バーネット洋子…著

● 毎日食べたくなる絶品鍋

………大庭 英子…著

● ことばの果実

………長田 弘…著

児童書

● にんじやざむらい

ガムチヨコバナナ 003

………原 ゆたか・原 京子…作

● レッツ・ジャズ!

………神津 良子…作

● ながぐつポッチャーン

………軽部 武宏…作

● どうぶつ連想それ、だーれ?

………ドーリー…絵

● おべんとう

………さとう めぐみ…作



『消費生活ガイド』
プリペイドカードの購入を
指示する詐欺業者に**ご注意!**



相談事例

業者に料金を請求された。支払手段としてプリペイドカードの購入を指示され、要求されるままカードに記載してある番号などを伝えてしまった。支払っても次々と請求がくるが、これ以上支払うことができない。だまされたと思うので返してほしい。



近年、振り込め詐欺対策で銀行口座の開設が難しくなる中、プリペイドカードが詐欺に利用される事案が複数報告されています。

可能で被害回復されにくいという犯人側のメリットがあるほか、誰でも簡単にコンビニやインターネットで購入できるようになったことが、このような事案の増加につながっていると考えられます。

相談事例のように業者はプリペイドカードの購入を指示し、そのカードに記載された番号を聞き出そうとします。カードの記載番号を相手に伝えることは、購入した価値(金額)を相手に渡してしまうことと同じです。後になってだまされたことに気づいても、いったん渡してしまった価値を取り戻すことは困難です。プリペイドカードの購入を指示する電話やメールなどには十分に注意しましょう。

● 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

☎090-5580-11702

※月々金(年末年始、祝日を除く)

午前8時30分〜午後5時まで

● 長野県東信消費生活センター

☎27-8517

生き活き 長生き健康とうみ

高血圧予防編 9

今月は、血圧とアルコールの関係についてお伝えします。

アルコールと高血圧

飲酒をすると、アルコールのリラックス作用や分解過程で生じるアセトアルデヒドの血管拡張作用により、一時的に血圧が少し下がり、心拍数が上がります。

しかし長期的に見ると、飲酒歴が長く、日々の飲酒量が多いほど血圧は高くなり、高血圧症の原因になるとされています。なぜなら、アルコールには血管の収縮反応を高める作用や、心拍数を上げる交感神経の活動を活発にする作用があるからです。一般的に、酒類に関係なく純アルコールを1日約30g（ビール大びん1本に相当）飲むと血圧が約3mmHg上昇するといわれています。

適度な飲酒量は？

アルコールも塩分と同様、取りすぎには注意が必要です。厚生労働省が推進する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、「節度ある適度な飲酒」は純アルコールにして1日平均約20gであると考えられています。

純アルコール量約20gの目安

| | |
|-----------------------|----------------|
| 日本酒 (Alc:15%) | 1合 (180ml) |
| ビール (Alc:5%) | 中びん 1本 (500ml) |
| チューハイ (Alc:7%) | 1缶 (350ml) |
| 焼酎 (Alc:25%) | 100ml |
| ワイン (Alc:12%) | 240ml |
| ウイスキー・ブランデー (Alc:40%) | 60ml |



健康保健課
保健係
☎64-8882
保健増進係
☎64-8883

週に2日の休肝日を！

また、女性やお酒に弱い人、65歳以上の人、飲酒習慣のない人については、これよりも少ない量が適量になります。

飲酒歴の長い方は節酒を継続することで血圧が低下していきます。

お酒を飲まない日を週に2日以上設けることで、飲酒量を適量の範囲内に抑えることで、高血圧を予防しましょう。



▲ストックヤードに集められた資源物

資源物は各区のストックヤードへ

新聞や雑誌、衣料、ペットボトルなどは、リサイクル可能な貴重な資源物です。これらの資源物は、燃やせるごみとして出すのではなく、できる限り各区のストックヤードへ出すように心がけましょう。

なるほど The ごみ (gomi) No.133
クリーンリサイクル係
☎63-6814

資源物は市の貴重な収入源です

各区のストックヤードに出された資源物は、回収後にリサイクル業者へ売り渡されていますが、その売払収入は東御市または川西保健衛生施設組合の貴重な財源としてごみ処理費の一部に充てられています。

平成26年度の資源物回収実績と売払収入額は、左表のとおりとなっています。

平成26年度資源物売払収入額と回収実績

| | | 東部地区 | 北御牧地区 |
|----------|---------|------------|------------|
| 資源物売払収入額 | | 7,566,308円 | 1,050,621円 |
| 回収実績 | 新聞、雑誌等 | 965t | 139t |
| | 衣料 | 58t | 7t |
| | ペットボトル等 | 48t | 7t |

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27年中に従業員（事業専従者を含む）へ給与の支払いがあった場合に、平成28年2月1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の2つの区分がある場合は、それぞれを区分紙で分けて提出してください。

個人別明細書の作成対象

平成28年度の「個人別明細書」の作成対象は、以下の①と②のいずれかに該当する方です。

- ①平成28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27年中に退職した方（注）

（注）給与支払金額が30万円以下の場合に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に、金額の多少にかかわらず、提出にご協力ください。

記載漏れにご注意ください

前職分や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、住民税の非課税判定に必要となりますので、忘れずにご記載ください。

エルタックス
eLTAXでの提出が便利です

市では、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うeLTAX（地方税ポータルシステム）を利用した給与支払報告書の提出を受け付けています。ご利用には届出が必要となりますので、eLTAXのホームページをご覧ください。

eLTAXホームページ <http://www.eltax.jp/>

●問い合わせ先
税務課 住民税係 ☎62-1111（代表）

まるごと生活百科

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）



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27年1月からの累計

火災 2件（19件） 救急 97件（920件）

住宅用火災警報器を設置しましょう!!

●詳しくは東御消防署まで ☎62-0119

市内交通事故統計 10月分
平成27年10月31日現在

| | 当月分 | 累計(注1) | 前年比 |
|--------|-----|--------|------|
| 件数 | 9件 | 119件 | -10件 |
| 傷者 | 9名 | 156名 | +2名 |
| 死者(注2) | 0名 | 0名 | -1名 |

(注1)平成27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（東御消防署調べ）

| | 平成27年10月 | 平成26年10月 |
|------|------------|-----------|
| 最高気温 | 24.9℃（24日） | 30.2℃（3日） |
| 最低気温 | 2.9℃（31日） | 0.1℃（29日） |
| 平均気温 | 13.5℃ | 13.7℃ |
| 平均湿度 | 67.9% | 73.0% |
| 降水量 | 14.4mm | 104.0mm |

東御市周辺のおすすめ霊園

①御牧原 ほたるの里 絆霊園
②向陽院 自由墓苑（上田市塩川）
③小牧山 自由霊園（上田市諏訪形）
④小諸善光寺 大雄寺墓苑（小諸市東雲）
※その他多数、ご紹介できる墓地がございます。

墓地探しはお任せください。 ~ご先祖供養は心のやすらぎ...。時代に合わせて墓地・墓石をご提案いたします~

永代使用料 5万円~ 絆霊園のポイント / 絆霊園は当社が企画・設計した新しい時代の霊園です。

お墓のご相談 無料受付中!!

- 先祖代々のお墓をキレイにしたい...
- 後継ぎがないけど、お墓はどうしよう...
- 本家の墓地から、新しく独立したお墓が欲しい... ※様々なお墓についての悩み、ご相談ください。
- 予算をかけず、お墓は作れないの?...
- お墓の場所を移転したい...

お気軽にお問合わせください 墓石・墓苑の 絆コーポレーション

0120-085-927

■上田市秋和473-1(明和ビル) TEL.0268-71-0911 FAX.0268-71-0990
■軽井沢事務所 / 北佐久郡御代田町草越1174-41 TEL.0267-32-1161
■絆霊園事務所 / 東御市御牧原1799-2 TEL.0268-67-0655

ご相談および霊園のご見学希望の方は 自宅からの送迎サービス実施中!!

http://www.kizuna-corp.co.jp 絆コーポレーション 検索

営業時間 / 9:00~17:00 定休

〈広告欄〉

国民年金アドバイス

転職したときの手続き

【ケース1】市役所での手続きが必要な方

厚生年金
※妻Bは扶養認定

A (58歳) B (55歳)

Aが会社を退職 12月31日

翌年1月1日

保険と併せて、厚生年金から国民年金への加入手続き
【手続き先】A・B共に市役所

Aが再就職、Bは再就職先の扶養に入る 1月15日

保険と併せて、国民年金喪失の手続き
【手続き先】A・B共に市役所

【ケース2】事業所での手続きが必要な方

厚生年金
※妻Dは扶養認定

C (58歳) D (55歳)

Cが会社を退職

Cが再就職

再就職先で厚生年金への加入手続き
【手続き先】C 事業所

- 扶養に入る場合は事業所で手続き
- 扶養に入らない場合は市役所にて国民年金への加入手続き

60歳以下の方が、退職等により職場の健康保険（協会けんぽ、健康保険組合等）を喪失した場合、年金についても厚生年金保険から国民年金へ切り替える必要があります。また、その方が扶養している60歳未満の配偶者についても、国民年金を「扶養されている配偶者（第3号被保険者）」から「国民年金加入者（第1号被保険者）」へ切り替えることとなります【ケース1】。

転職により厚生年金保険に加入する場合、その方の配偶者については所得等の条件を満たせば厚生年金加入者の扶養に入ることが出来ます【ケース2】。

ただし、退職日から扶養認定日までの期間が1日でも空く場合は、一旦「国民年金（第1号被保険者）」へ加入することになります。

● 問い合わせ先
小諸年金事務所
☎ 0267-12-11080
市民課 国保年金係
☎ 75-18810

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。
（平成27年10月に寄附をいただいたものです。）

・梅野 玲子 様
（莊司貴和子絵画1点）

・BMCエンタープライズ株式会社 様
（車イス2台）

公表については、同意をいただいた方のみ掲載いたします。

● 問い合わせ先
総務課 契約財産係
☎ 64-15805

市政・暮らしの情報を
分かりやすくお伝えします

エフエムとうみ **78.5MHz**
『市民情報広場』
毎週木曜日

● 午後4時～午後4時55分

東御市非公認ゆるみPRキャラクター



東御市産

くるみ買取ります!

うれしい高価買取り 大サイズ 42mm以上 **2,000円/kg** ●最低1kgから買取り ●お持ち込み大歓迎

中サイズ 37mm以上 1,700円/kg 小サイズ 32mm以上 1,500円/kg ※品種は信濃くるみ、すでに乾燥済みに限ります。

まずはお電話ください ☎0268-62-5262 受付時間 9:00～17:00 (土日・祝除く)

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 Web: www.karasawanouki.co.jp/ FAX: 0268-63-7085

〈広告欄〉

福祉の森ふれあいフェスティバル & 市民病院祭



▲車イス体験



▲人気の体力測定

市総合福祉センターで10月24日、「第12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。市内のボランティア団体などの皆さんによる手話や車イスなどの各種体験に、ステージパフォーマンス、ふるさと鍋のふるまいなどが行われ、大勢の来場者でにぎわいました。

また、この日は「第3回東御市民病院祭」も同時開催され、体力測定やフリーマーケットなどのコーナーが人気を集めていました。

生涯学習の成果を披露 市総合文化フェスティバル

10月31日から2日間にわたり、「第12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。

会場には、市文化協会加盟の各種団体や市内小中学校などから出品された絵画や書道、生け花、工芸などの多岐にわたる分野の作品が並び、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。



▲華道作品



▲押し花作品

レーシングドライバー 土屋圭市さん 母校・滋野小学校140周年記念で講演

開校140周年を迎えた滋野小学校で11月4日、同校の卒業生でレーシングドライバーとして活躍する土屋圭市さんつちやけいちを講師に招いて記念講演会が開かれました。

講演の中で土屋さんは、滋野地区で育った幼少年期からレーシングドライバーとして世界で活躍するまでの歩みを紹介。その上で「小中学校のうちに自分の人生なんか決まらない。皆さんが今やることは、この滋野で子どもらしく育つこと」「勉強ができないと言われても、必ず自分の行く道が見えてくる。見えてきたら一生懸命その道を進んでいけばいい」などと、児童たちにエールを送っていました。



▲児童や保護者らを前に講演する土屋さん

生活に役立つヒントがいっぱい! くらしを見直そう展開催

市中央公民館で11月7日、エネルギーや環境、食などの生活に役立つ情報を展示・発表する「くらしを見直そう展」（実行委員会主催）が開かれました。

企業や市民団体、行政機関などがエネルギーやごみの減量、食生活、交通安全に関する展示やバザーなどを行ったほか、講堂のステージでは特殊詐欺防止を呼びかける寸劇やリサイクルファッションショーなどを披露。来場者は各ブースを巡って生活に役立つヒントを探したり、買い物を楽しんだりしていました。



▲環境にやさしい商品などを紹介するコーナー



▲グリーンパーク通りの美化作業

東御市建設業協会 幹線道路の美化作業を実施

11月14日、東御市建設業協会（飛知和昌明会長）による毎年恒例の道路美化作業「グリーンキャンペーン」が実施されました。市内の建設業者でつくる同協会は、地域との絆を強めるとともに、健康で安心して暮らせる豊かな環境をつくることを目的に、毎年この地域貢献活動を行っています。43名が参加したこの日は、県道丸子東部インター線「グリーンパーク通り」と市道3路線で堆積した土砂や落ち葉などの除去作業が行われました。

とうみの味に舌鼓 銀座NAGANOでPRイベント

東京都にある県のアンテナショップ「銀座NAGANO」で11月15日、東御市自慢のそばやチーズを使った料理などをふるまうPRイベントが行われました。

この催しは、NHK大河ドラマ「真田丸」の放送を控え、上田地域の魅力を伝えようと上田地域観光協議会が主催したもので、上田市、東御市、長和町、青木村の4市町村が日替わりで自慢の味を紹介。イベント最終日の15日は、原口地域活性化委員会による「戌立高原そば」と、チーズ工房「アトリエ・ド・フロマージュ」によるコース料理がふるまわれました。



▲戌立高原そばのふるまい



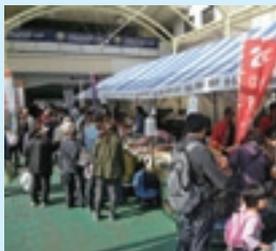
▲オラホビールを堪能する参加者

WBA2015受賞記念 OH! LA! HO FESTA!! 開催

温泉施設「ゆうふる tanaka」で11月20日、信州東御市振興公社の地ビール「オラホビール」を楽しむ屋外イベント「OH! LA! HO FESTA!!」が開かれました。

この催しは、昨年7月に発売された「キャプテンクロウ・エクストラペールエール」が、国際品評会「ワールド・ピア・アワード2015」で部門別のアジア・オセアニア地区1位になったことを祝う記念企画として開かれ、この日は「キャプテンクロウ」が無料に。入浴客や仕事帰りのサラリーマンらが立ち寄って、ホップの香りと苦味がきいたキレのある味わいを楽しんでいました。

11・11
19・11
▼湯の丸高原
冬山安全祈願祭



11・7・8
▼OTAふれあい
フェスタ2015出展
(東京都大田区)



11・3
▼図書館まつり

10・30
▼滋野小学校
開校140周年記念式

10・23
▼第61回県更正保護大会



10・23
▼第17回
子育てフェスティバル

じきいって短信

紹介 します!

私たちの活動

No.21

市報



平成27年
12月1日発行

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市奥町81-2
TEL 0268(64)58006 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／株式会社キヤン

てのひらの会



手話のスキルアップと普及を目指して

当会は、聴覚障がい者の皆さんとの重要なコミュニケーション手段になっている手話を学び、その普及に取り組む市民サークルです。昭和60年に発足し、今年で満30年の節目を迎えました。現在の会員数は15名で、その多くは手話ボランティアの養成講座やテレビドラマなどがきっかけで手話に興味を持ち、活動に参加しています。

活動の時間は毎月第2・3火曜日の午後1時30分からで、市総合福祉センターのボランティアルームで手話の学習会を開いています。講師を務めるのは手話が堪能なろう者の会員で、和やかな雰囲気の中で楽しみながら生きた手話表現を学べるのが当会の自慢です。興味がある方は、東御市社会福祉協議会（☎62-4455）へお問い合わせください。

次代を担う子どもたちに手話体験を…

私たちが今、最も力を入れて取り組んでいるのが小・中学生の手話体験学習です。なぜなら、将来を担う子どもたちに一度は手話にふれてもらうことが、今後の聴覚障がい者への理解や手話の普及につながると考えるからです。

市内の学校からの依頼があれば、必ず会員が訪問して出前授業を行っています。この活動を通じて多くの子どもたちに手話に興味を持ってほしいと願っています。



▲小学校での手話体験学習

市民活動団体登録制度のご案内

市では、市内で地域づくりやボランティア活動を行う市民活動団体を市ホームページで紹介しています。登録をご希望の団体は、ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入、押印の上、下記へ提出してください。

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎71-6790

東御市 市民活動団体

検索

編集後記

▼今月号7頁の「地域おこし協力レポート」は、地域情報発信支援担当のはつとりさちこさんの報告ですが、この中で紹介された活動の他に、今年には長野朝日放送主催「ふるさとCM大賞NAGANO」に出品する30秒CMのプロデュースにも取り組んでいただきました。▼完成したCMのタイトルは「とうみよいとこ、オラホにおいて♪」。はつとりさん主演のコミカルな作品で、一次審査を通過し、今月最終審査会に臨みます。受賞した場合は、次号で詳細をお伝えします。なお、この作品はCM大賞のホームページ（http://cm-nagano.abn-tv.co.jp/）で公開されていますので、ぜひご覧ください。
(市報担当 大塚)

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

●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。

人の動き

(11月1日現在)

世帯数

11,796世帯(+6)

総人口

30,787人(-18)

男 15,176人(-8)

女 15,611人(-10)

転入 60人

転出 69人

出生 17人

死亡 26人

※カッコは前月対比



東御市役所はチャレンジ25キャンペーンに参加しています

