



市報
No.158

とらみ

6

TOMI CITY
2017
月号
June



表紙写真「祢津小学校田植え」

目次

- | | | | |
|---|----------------------|----|----------------------|
| 2 | 生ごみリサイクル施設の紹介 | 8 | 公民館報 |
| 4 | 5 地区別の健康状況の報告 | 10 | 地域おこし協力隊が行く |
| 5 | 人権同和教育指導委員の紹介／水道週間 | 11 | 地域づくり通信／生き生き長生き健康とらみ |
| 6 | 平成30年度職員採用募集(上級) | 12 | まるごと生活百科 |
| 7 | 男女共同参画週間／すくすく育てとらみっ子 | 14 | トピックス(地域の話題) |



※イメージ図です

生ごみ リサイクル施設の 概要を紹介します

生ごみリサイクルシステムづくりの第1段階として、12月から田中区・滋野地区で生ごみの分別収集が始まります。収集された生ごみは、生ごみリサイクル施設で堆肥化し、市内の皆さんに還元します。生ごみを堆肥化する施設の概要についてご紹介します。

施設のコンセプト

- ◆ 地域との共生を図り、「環境創造の拠点」としてのシンボル施設
施設運営を通じ、循環型社会の構築を市民の皆さま方と協力し実現します。
- ◆ 地域環境に配慮した「環境保全対策」
環境保全対策と緊急時対策を講じ、リスク管理と施設の安全化を図ります。
- ◆ 市民に親しまれる「省エネ・地域に調和した施設」づくり
最適な設備を構築した省エネ施設、やさしい色彩を基調とした施設をつくります。
- ◆ 品質に留意した「オンリーワン堆肥」を地域内へ循環
地域の方に「安心」、「安全」な堆肥を供給するため、品質管理を徹底します。

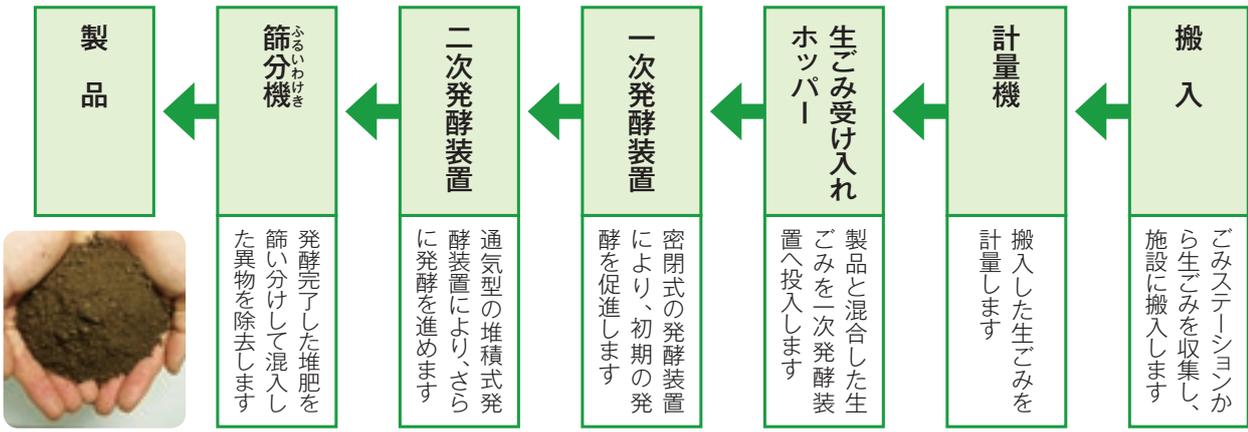
事業概要

事業名	東御市生ごみリサイクル施設整備運営事業
施設規模	4.1t/日
計画年間処理量	876.5t/年
建設場所	東部クリーンセンター西側 不燃物処理施設敷地内
処理対象物	家庭系生ごみ・事業系生ごみ
請負工事期間	平成28年3月～平成29年11月30日【約1年8カ月間】
運営業務期間	平成29年12月1～平成45年3月31日【約15年間】



▲工事がすすむ生ごみリサイクル施設

処理フロー

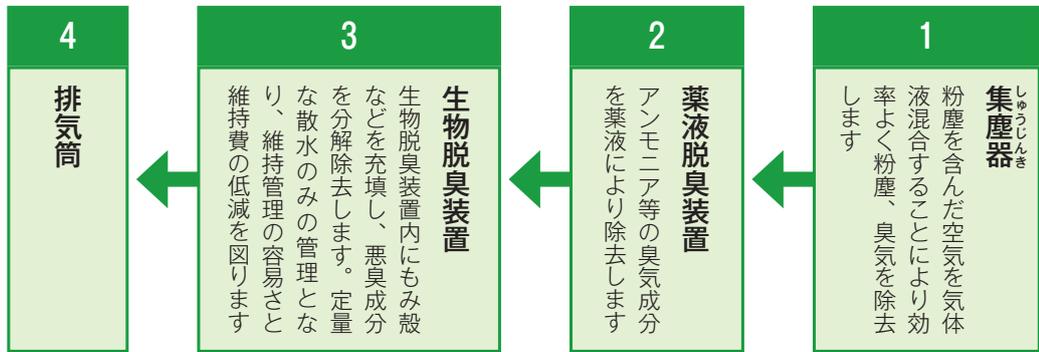


脱臭対策

一次発酵装置は、大きなドラム缶を横倒しにしたような構造で、円筒形部分が直接回転することにより、ホッパーから投入される生ごみを攪拌し、発酵を促進します。大きさは全長6・2m、高さ3・5m、円筒形直径2・5mで、2基設置します。また、発酵初期の段階で高濃度の臭気が発生することから、一次発酵には密閉式の発酵装置を使用し臭気を補足、脱臭します。

◀一次発酵装置名称「YM ひまわりくん」

脱臭処理フロー



堆肥の品質

- 水分が30%程度 配布時に扱いやすい形状になります。
 - C/N比が20以下 C/N比（有機物に含まれる炭素と窒素の比率）は15〜20程度が良質な堆肥といわれています。
 - 衛生的な堆肥 発酵促進資材を活用し、年間通して安定的に80℃以上の高温で堆肥化されるため、原料中の病原菌・雑草の種子が死滅します。
 - 品質が均一 ローダーでの切り返しを行うため、堆肥の品質が均一なものとなります。
- また、生ごみの分別方法について市民の皆さまにご協力をいただくことを前提としておりますが、混入してしまったビニール袋やプラスチック等の異物は、製品処理において目幅の異なる篩機による2層の篩い分けを行い、堆肥の品質を確保します。

● 問い合わせ先
 生活環境課 クリーンリサイクル係
 ☎ 63-6814

市内5地区の健康状況は？

県と比較して血糖が高い

市では、健康づくり計画「健康とうみ21」に基づき、健康状況の課題・分析をもとに健康づくりをすすめています。

平成28年度、市内5地区単位（田中・滋野・祢津・和・北御牧）の健康課題について分析し、保健補導員や、地域づくりの会等と協力して報告会を行いました。

28年度は、40歳から74歳の方が実施する特定健診、外来通院や入院などの医療費の内訳、死亡などのデータをもとに国や県と年齢構成などふまえて分析しました。同じ市内でも地区ごとに違いがありました。

12月から3月にかけて、市内5地区の報告会を開催し、209名の参加がありました。



▲報告会のようす（北御牧地区）

報告の内容の一例

- 市全体としては、
 - がんによる死亡は全国と比較して低い
 - 生活習慣改善の取り組みが全国と比較して高い
 - 男女とも高血糖の割合が高い
- 市内の5地区と比較した各地区の特徴
 - 田中地区は、血圧・血糖要注意者が少なめ
 - 滋野地区は、健診受診率が高い
 - 祢津地区は、腹囲や体重要注意者が少なめ
 - 和地区の男性は、生活習慣改善の取組意識が高い
 - 北御牧地区の女性は、心疾患の重症化が少なめ

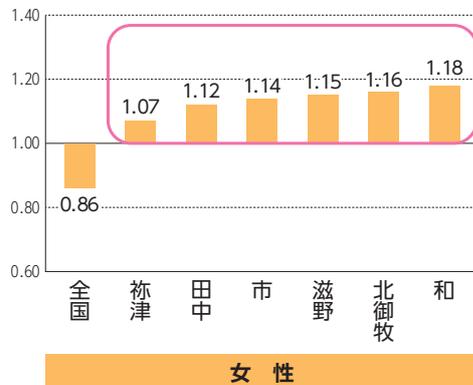
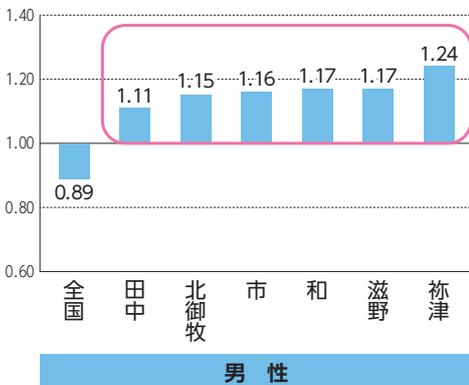
健康課題としては、特に市全体として、血糖の値がどの地区も高いことが特徴的でした。報告を受けた後は、糖を溜めない方法についてのアドバイス（糖につきあうコツ）を聞いたたり、楽しく筋トレなどを行い、身近なことからはじめる健康づくり

を体験しました。

29年度も経年的なデータの分析を続け、報告会を開催してまいりますので、ご参加ください。

健康づくりは個人の取り組みも大事ですが、長続きできるコツとして仲間とともにみんなで取り組むことも大切です。ぜひ、地区のデータを生かして一緒に健康になりましょう。

高血糖(HbA1c 5.6以上、県を1とした場合)



糖につきあう10のコツ

- 大切な人を誘って 健診へ【C】
 - A1c（エーワンシー） 健診でしか わからない【C】
 - ずくだそう A1cは 嘘つかない【A】
 - 筋トレで 筋肉つけて 糖下げよう【A】
 - 1日に さっさか歩き プラステン（10分）【A】
 - よく噛もう 1口食べたら 20回【E】
 - サキベジで 糖の吸収 おさえよう【E】
 - 気をつけよう 甘い言葉と 飲料品【E】
 - 腹八分 満たす習慣 健康に【E】
 - 話そうよ おらほの地域で 糖のこと
- 糖身 を 10・3（10のうち3つ）で解決！

体を動かす
Action

健診を受ける
Check

健康に食べる
Eat

● 問い合わせ先
健康保健課 健康増進係
☎ 64-8883

人権同和教育指導 委員を紹介します！

人権同和教育指導委員は、地域での人権同和教育の推進を図ることを目的に、教育委員会から委嘱している方々です。

委員は、長年にわたり学校や企業、地域で人権同和教育に携わってきていらっしゃる方々です。その経験を生かして、様々な差別をなくしていくための啓発活動や学習会などで、市民の皆さまの人権感覚を高めていただくとうとして、この市報に2カ月一度掲載している「心の眼」に、人権に関する内容を寄せています。

平成29年度の人権同和教育指導委員を紹介します。（敬称略）

会長	眞壁 善之
副会長	大居 壽美子
委員	赤堀 峰晴
	岡澤 健一
	廣田 敦弘
	町田 勝
	峯村 修平
	柳沢 富美子
	依田 修子

市では、2年で市内全区公民館を巡回して、地域での人権啓発学習会

を開催しています。今年は、6月に滋野地区、7月に和地区、10月に北御牧地区（畔田・牧ヶ原）の各区公民館で、各区役員さんをはじめ、市民の皆さま、市内小中学校の先生方にもご参加いただき、啓発学習会を開催します。

私たちがかつて学んできた部落の歴史が古文書などの研究により見直され、小中学校の歴史の教科書の内容が大きく変わりました。その内容を大人もしっかりと、学び直してみましよう。皆さまの人権感覚をさらに磨いていただくために、ひとりでも多くの皆さまのご参加をお願いします。

昨年度の参加者の声

● 部落の歴史については、私たちが、学生の頃に習った時と違うので驚きました。なかなか大人になると同和問題について学ぶことがないので、とても勉強になりました。

● いつでも人権感覚を磨いていく必要があると感じました。ある時学んだことも、日がたつにつれて意識が薄れてしまうものです。だからこそ、くり返し、くり返し学び続けていきたい。

問い合わせ先

教育課 人権同和教育係
☎ 64-5902

水道水の大切さについて 考えてみませんか

6月1日から7日は
水道週間です

6月1日から7日までの1週間にわたり、全国で第59回水道週間が実施されます。

水道週間は、国民の水道に対する関心を高め、水道事業のさらなる発展に資することを目的に、国や県、市町村の水道事業者等によって毎年実施しているもので、全国各地で様々な広報活動を行います。

今年の水道週間のスローガンは、「あたりまえ そんなみずこそ たちからもの」。この機会に、私たちの生活に欠かすことのできない「水道水」の大切さについて考えてみませんか。



市内の水道事業者

市内には、次の3つの水道事業者があります。

東御市上水道

給水エリア：田中・滋野・祢津・和地区、八重原、羽毛山
☎ 64-5884

佐久水道企業団

給水エリア：布下、島川原、大日向、下之城
☎ 0267-62-1290

小諸市上水道

給水エリア：御牧原
☎ 0267-22-1700

各手続きやご相談等は、お住まいの地域に給水を行う水道事業者へお問い合わせください。

平成29年度・平成30年度

採用予定の市職員（上級職）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

(1) 平成29年10月1日採用予定

試験の種類および区分		採用予定人員	受験資格等
上級 社会人	行政	若干名	昭和56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

(2) 平成30年4月1日採用予定

試験の種類および区分		採用予定人員	受験資格等
上級	行政	若干名	昭和63年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（平成30年3月までに卒業見込みの人を含む）
	土木	若干名	昭和63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（平成30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	昭和57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、民間企業等の職務経験が3年以上ある人

※上級職以外の職員採用試験（第一次試験：9月17日）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サイズの普通紙に印刷）してお使いください。

3 受付期間

平成29年6月5日(月)から6月28日(水)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 平成29年7月23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

- ・試験日 平成29年8月26日(土)
(第一次試験合格者に通知します)
- ・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



6月23日~29日は 男女共同参画週間です

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎ 64-5902

「男女共同参画社会」を実現するため、平成 11 年 6 月 23 日に男女共同参画社会基本法が公布・施行されました。この目的・理念に関する国民の理解を深め、男女共同参画社会に向けたさまざまな取り組みが行われるよう機運の醸成を図るため、毎年 6 月 23 日～ 29 日の 1 週間は「男女共同参画週間」と定められています。この週間では、地方公共団体、女性団体、その他の関係団体の協力の下に、男女共同参画社会の形成の促進を図る各種行事等を全国的に実施します。

また、内閣府で「女性も男性も、自らの意思により個性と能力を發揮して活躍できる職場をつくるためのキャッチフレーズ」を募集し、平成 29 年度キャッチフレーズは次のとおり決定となりました。

まる まる にじゅうまる
「男で〇、女で〇、共同作業で◎。」

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」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。市報とうみお知らせ版 6 月 1 日号をご覧ください。

すくすく育つ とうみっ子!!



あべ そうま
阿部 壮真くん (別府)
(H28.6.3生)

上海にいる壮ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
早く東御市に戻って来れます様に毎日祈ってます。
— 爺婆 —



かない えま
金井 瑛真ちゃん (上八重原)
(H28.6.13生)

瑛真ちゃん、1歳おめでとう♡
笑顔いっぱい元気な女の子になってね♡

1歳の誕生日おめでとう! (6月生まれ)



すぎやま たろう
杉山 太郎くん (城ノ前)
(H28.6.8生)

タローちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
いつも太陽みたいな笑顔のタローちゃんが大好きだよ!
いっぱい遊ぼうね。

☆募集しまあ!!☆ (対象者 7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、6月8日(木) 必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



分館報コンクール受賞分館

平成28年度分館報コンクールの入選作品と講評を紹介いたします。

★最優秀賞

赤岩分館



【講評】記事の構成が良く、読みやすい紙面になっている。

☆優秀賞

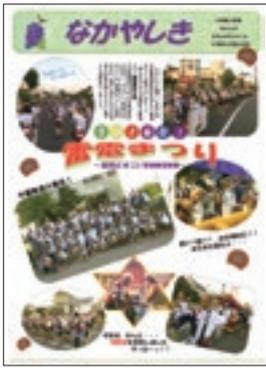
片羽分館



【講評】伝統行事を取り入れて、見やすく、記事の構成も良い。

☆優秀賞

中屋敷分館



【講評】写真の配置が良い。見出しもわかりやすい。

☆入賞

大石分館



【講評】記事の内容が豊富で執筆者も多く、バラエティーに富んでいる。

☆入賞

金井分館



【講評】写真にインパクトがあり、読みやすい紙面となっている。

☆入賞

西宮分館



【講評】伝統行事の写真の配置が良い。紙面にインパクトがある。

分館長研修会



公民館の各分館活動の一層の活性化と公民館活動の理解を深めるため、4月22日に分館長研修会と、分館報編集担当者研修会が中央公民館講義室で開催されました。

また、研修会に先立ち、市分館長会の役員として、会長に清水法雄さん(王子平)、副会長に齋藤泰博さん(田中)、山越一弘さん(西宮)、竹内不二夫さん(大川)、上原憲一さん(芸術むら)が選出され、紹介されました。平成28年度分館報コンクールの表彰式では、最優秀賞、優秀賞および入賞の計6分館が表彰されました。各分館とも、伝統行事の写真のレイアウトに工

夫が見られ、また、関心を引くようなインパクトがある紙面づくりがなされているとの講評がありました。受賞分館は、上段のとおりです。

富岡茂樹公民館長からは、「区の公民館は地域の茶の間でもあるので、分館長にはボランティア精神で臨んでほしい」と要望がありました。

研修会に続いて各地区ごとの打ち合わせ会があり、年間計画や分館交流スポーツ大会の日程について協議されました。

最後に分館報編集担当者研修会では、市報とうみの編集担当者の講義があり、読みやすい分館報の基本や要点について皆さん熱心に聞き入っていました。



▲分館報コンクール受賞分館

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始まりました。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127講座が開設されています。

中央公民館(田中)

今年度からは開講式に替えて各地区含め全127講座の講師打ち合わせ会が4月24日に行われました。

中央公民館では、書道、健康体操、大正琴、油絵や茶道など43講座が開かれます。



滋野地区

今年も滋野公民館生涯学習講座が27講座343名でスタートしました。例年、10月の滋野地区ふれあいのつどいでの発表を地域の皆さまも楽しみにしています。ただ、男性の受講者がおおよそ16%と残念です。

オープニングでは、

滋野小管バンドの元気な演奏が花を添えてくれます。



和地区

和地区公民館オリジナルのふれあい講座の一つとして、フワーアレンジメントの講習会を2月18日に実施しました。ひな祭りをイメージした参加者それぞれの個性を活かし、素晴らしい作品が出来上がりました。

きれいな花を見てみると癒されますね。



北御牧地区

北御牧地区冬季スポーツ大会が実行委員会により2月26日に開催されました。4種目が行われ、2年目となるボッチャでは分館チームに交じりケアポート入所者チームが参加し、和やかに交流することができて好評でした。

ケアポートチームは

早くも来年に意欲を示していました。



柘津地区

「クラフトバンドでバックを作ろう」再生紙でできた紙ひも「クラフトバンド」を使い、小物入れ作りに挑戦しました。

参加者は慣れるまで、力の入れ加減が難しく四苦八苦していました。が、出来上がった素晴らしい作品に次の作品の夢を描いていました。



今後の催し物の案内

- 6月 4日(日) 分館交流スポーツ大会 (柘津地区)
- 6月18日(日) 分館交流スポーツ大会 (滋野地区)
- 6月25日(日) 分館交流スポーツ大会 (和地区)
- 7月 2日(日) 分館交流スポーツ大会 (田中地区)
- 7月 9日(日) 分館交流スポーツ大会 (北御牧地区)
- 8月15日(火) 平成29年度成人式 (ラ・ヴェリテ)

公民館長のねがい

サンマ(三間)

今、地域に「サンマ」が足りないと言われていいます。魚の秋刀魚ではなく、地域のサンマとは「サンマ=三間」です。つまり、三つの「間」のことで、「仲間」「時間」「空間」です。(福島明美著「未来を拓く地域づくり」より)

今年も127の生涯学習講座が開講しました。公民館も地域づくりの拠点として人と人とのつながりを応援し、また情報を発信していく活動も大事にしていきたいと考えています。ぜひお気軽に公民館へお出かけください。公民館主催の行事や講座が、仲間づくりやいきがづくり、また居場所づくりになることを願って。

地域おこし協力隊が行く

Vol.01

June 2017

「天空の芸術祭2017」が始動、ボランティア・サポーターを募集

昨年を第1回とし今年も同時期(10月)に北御牧地区にて「天空の芸術祭」が開催されます。今年は新たに海外から芸術家を招へいし、滞在しながらの作品制作を行う「AIR (アーティスト・イン・レジデンス)」という仕組みも強化されます。

アートを通じ多くの人々が交流する東御市の芸術祭を一緒に盛り上げませんか？

芸術祭のボランティア・サポーターは、芸術祭の下支えとなる不可欠な存在です。また、芸術作品に直に触れ、精神的な豊かさを深める貴重な経験もできます。より多くの方の応募をお待ちしております。(地域おこし協力隊 有賀慎吾)



(問い合わせ)
天空の芸術祭実行委員会
事務局(北御牧庁舎内)
☎67-3311
メール:museum.in.the.
sky@gmail.com

天空の芸術祭 2017

今月の
クロスアップ!!

みんなどうしてる？

漫画家・えびな星児が最新作発表！



えびな星児作「千曲川ワインパレー奇行」が市のHPにアップ。ワインに関わる人達のゆる〜いノンフィクションで、監修は「Rue de Vin」(リュードヴァン)の小山英明さん。読後は東御ワインの味わい方が変わるかも？

FMとうみ「みみよりとうみ」に出演中



第1・3・5水曜日の午後4時〜、FMとうみ「みみよりとうみ」に交代で出演して、活動状況を報告。質問も大歓迎です！

ふるさとCM制作スタート



abn「ふるさとCM大賞NAGANO」に今年も応募します。2年連続入賞

しているだけにプレッシャーも大きく、企画会議は真剣そのもの。6月から市内各所でロケが始まる予定。撮影現場に居合わせた方に、急遽ご協力をお願いするかもしれません！

4月に隊員になって一カ月。発見&驚きでいっぱい！

サンラインを運転中、目の前に見える残雪の北アルプスにいちいち感動して、北御牧からの湯の丸〜浅間山のパノラマ風景にいつも息を飲み、「ええとこに来たわぁ」と、感謝の日々。市民の方には普通のことでも、私には全然フツーでないことが東御にはたくさんあります。

今は、主に市内各所を取材して、市のFacebookを書いています。調査してほしいもの、取材してほしい場所がありましたら、ぜひ、教えてください。(地域おこし協力隊 山本佳子)

フツーでないこといろいろ

- 「海野宿」。スマホでも絵になる一枚が撮影できる。駐車場無料！
- 歌舞伎舞台のすぐそばにワイン用ぶどう畑が広がっている！
- 場所取りしなくてもベストポジションで花見ができる
- 食べられる野草がその辺に生えている！側溝の水もキラキラ！



満開の桜と残雪の山並み。東御中央公園(写真)と芸術むら公園には感動しっぱなし

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

平成29年度総会・記念講演開催

4月8日に中央公民館において「平成29年度田中地区地域づくりの会総会」を開催しました。来賓・委員・一般参加者を含め61名と多くの方に出席をいただきました。29年度は、毎年開催しています「元旦マラソン・ウォーキング」など、従来の事業に加え、田中商店街を中心に「ハロウィン」のお祭りを開催する予定です。



和田地区地域づくりの会

「平成29年度総会」を開催

4月17日、和コミュニティセンターにおいて「平成29年度和田地区づくりの会総会」を開催しました。当日は来賓を含め総勢55名の出席をいただき、29年度の事業計画が賛成多数で承認されました。29年度は、「湯楽里ロード花壇整備」や「魚つかみ取り大会」など、和田地区活性化研究委員会から引き継いだ事業を行うとともに、新しい事業にも取り組んでまいります。

また、当日は、松本大学短期大学部講師の福島明美先生に「未来を拓く地域づくり」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

●問い合わせ先

和田地区地域づくりの会
☎62-0201



生き活き 長生き健康とうみ

信州ACEプロジェクト「糖」編

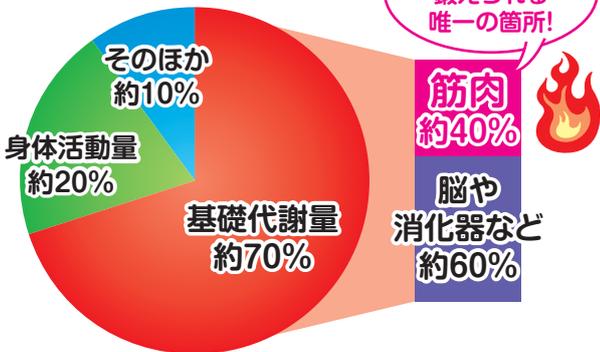
今回は、「Action（アクション）糖を効果的に下げる運動方法」についてお伝えします。

今月号「市内5地区の健康状況は？」でお伝えしたとおり、各地区の健康状況を分析した結果、市を含め、近隣地域では血糖値の高い方、糖尿病の方が多いということがわかりました。これまで県は、高血圧を予防しようと減塩に力を入れてきましたが、それと同じくらい減「糖」にも取り組まなくてはいけない時代になってきたようです。

食べる量や内容を見直すとともに、糖を下げるには運動が効果的です。

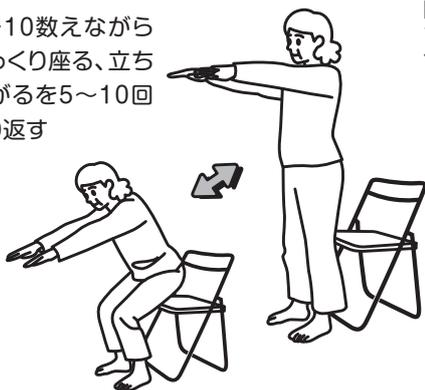
身体を動かすには筋肉を使いますが、そのときの原動力として糖が使われるからです。汗をたくさんかく運動でなくても、身体の中で大きな筋肉（太ももやお腹）を動かすことが、効率よく糖を消費するコツです。室内でも手軽にできる運動を紹介しますが、テレビを見ながら、家事の合間でも、毎日細く長く続けることも効果的です。

1日のエネルギー消費量



〈簡単スクワット〉

5~10数えながら ゆっくり座る、立ち上がるを5~10回繰り返す



もう少し詳しい話や運動方法を知りたい方は、ぜひ出前講座に新設の「Eat・Action 糖を上げないコツ」をご活用ください。

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

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

つぎの①～③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

※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

- 年金手帳 ●印鑑 ●預金通帳 ●通帳の届出印
- 本人確認書類(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

税のワンポイントアドバイス

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。

なお、「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35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35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。

～県と市から重要なお知らせ～

平成30年度から、原則すべての事業主の皆さまに**従業員個人住民税を特別徴収**していただくよう、一斉指定を開始します。(例外として特別徴収を行わないことができる場合を除く)

事業主の皆さまは、早めの準備をお願いいたします。詳細は県ホームページまたは昨年末に送付したチラシをご覧ください。

- 問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

6月の納税 (納期限 6月30日)

- 市県民税(普通徴収)(1期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(1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

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

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。

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。

パエリア

(1人分：エネルギー 313kcal・塩分 1.7g)



減塩ポイント

あさりとえびのだしが利いておいしくいただけます。

材 料 (4人分)

米…………… 200g
 鶏もも肉…………… 100g
 塩…………… 1g
 胡椒…………… 少々
 トマト…………… 1個
 玉ねぎ…………… 中1/2個
 にんにく…………… 1片
 ピーマン…………… 2個
 赤パプリカ…………… 1/2個
 あさり(殻付き)…………… 140g
 えび(殻付き)…………… 4尾
 A { チキンコンソメ…………… 1個
 水…………… 300cc
 サフラン…………… 4本
 塩…………… 小さじ1/3
 白ワイン…………… 大さじ2
 オリーブオイル…………… 大さじ1と1/3

- ② Aの調味料を合わせて鍋で温め、チキンコンソメを溶かしておく。
- ③ ピーマン、パプリカは1cm角に切る。
- ④ えびの尻尾は包丁の背でしごいて汚れと水分を取り、足の部分ははさみでカットする。フライパンで色が変わるまでこんがり焼いて取り出す。
- ⑤ 鶏肉に塩・胡椒をまぶして1口大に切り、フライパンで両面をこんがり焼いて取り出す。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを引きにんにくを弱火でいためる。玉ねぎを加え、透き通るまで炒めたら、米(洗わない)も炒める。
- ⑦ ⑥に1cm角に切ったトマト、白ワインを加えて炒め、②を加えて弱火でよく混ぜる。
- ⑧ ⑦にあさりと③を加え5分ほど加熱し、④⑤を乗せ、蓋をして20分弱火で加熱する。火を止めたら15～20分蒸らす。
- ⑨ フライパンのまま食卓に出して、好みでレモンをかける。

作り方

- ① あさを、塩小さじ1(分量外)を加えた水につけ砂をはかせておく。にんにくと玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。

消費生活ガイド

格安スマホについて

全国の消費生活センターには、料金設定が比較的安価であり、消費者の利用実態に合わせ多くの契約先から選べる、いわゆる「格安スマホ」に関する相談が多く寄せられています。

格安スマホは、今まで契約していた携帯電話会社と違う点があるという特徴を理解し、利用することが重要となります。「安価だから…」という理由だけで契約するのではなく、サービス内容等も確認しましょう。

◆自分の契約しているサービス等の利用状況を把握しましょう。

今までの携帯電話会社では無料で提供されていたサービスが、有料のオプションになっている可能性があります。

◆契約するSIMカードが今お使いの端末で使えるか確認しましょう。

端末には、SIMカードを認識し、携帯電話会社とSIMカード発行会社が一致しないと利用できない機能があります。今まで使っていた端末を利用してSIMカードを変更する場合には、SIMロックを解除する必要があります。(SIMカード：契約者に割り振られた電話番号等の情報カード)

◆手続き方法、利用開始日を確認しましょう。

利用開始手続きや設定等は自分で行う必要があります。設定等が済んでいない場合でも、格安スマホ会社が定めた期間が経過すると自動的に料金が発生します。



●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
 ※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、午前10時～午後4時まで利用できます。

不要な農機 引き受けます。

買取り 無料回収

メーカー不問
査定完全無料

只今【トラクター・管理機】買取強化中!! まずはメーカー名・機種・型式をご連絡ください。

お気軽にお電話ください

0268-62-5262

営業時間
10:00～16:00(土日祝除く)



★訪問回収も承ります!ご相談ください
 (※別途出張料がかかります)

注意

※場合により、処分費用がかかります。
 ※家電商品・タイヤ・ゴムクローラ単体などはお引き受けできません。
 ※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

株式会社 唐沢農機サービス



▲くじら噴水で遊ぶ園児たち

名称は「くじら噴水」 東御中央公園噴水施設竣工式

4月27日、東御中央公園内に噴水施設が完成し、竣工式を開催しました。噴水施設の名称は、公募した541件のうち、和小学校児童3人が考案した「くじら噴水」が選ばれ、「くじらみたいに水が噴き出る。くじらみたいに有名になってほしい」との思いが込められています。

竣工式には柵津保育園児が参加し、除幕と同時に噴水が始動。園児たちは噴水の中を駆けまわり歓声を上げていました。

なお、噴水は、9月末まで午前9時30分～午後5時ごろまで稼働する予定です。

地域連携活動が評価 東御清翔高校文部科学大臣表彰

4月28日、東御清翔高等学校の図書委員会が市立図書館で行う絵本の読み聞かせ活動が、平成29年度子供の読書活動優秀実践校の文部科学大臣表彰を受け、その報告会が市中央公民館で開かれました。

この活動は、生徒たちが企画し、平成24年12月から取り組みを始め、毎月1回程度未就学児を対象に実施されているものです。

報告会で、図書委員長の平林寿裕さんは、「読み聞かせして、子どもたちが拍手したり喜んでくれるのがうれしい。これまで活動してきた先輩たちにも感謝したい」と表彰の喜びを語りました。



▲読み聞かせ活動のようす



▲子ども歌舞伎クラブによる熱演

舞台建築200周年 柵津東町歌舞伎公演

4月29日、柵津東町歌舞伎の定期公演が日吉神社境内の東町歌舞伎舞台で開かれました。

今年は、文化14年（1817年）に回り舞台が建てられてから200周年の記念公演で、披露された演目は、柵津小学校子ども歌舞伎クラブによる「義経千本桜」と東町歌舞伎保存会による「菅原伝授手習鑑一寺子屋の場一」。

新緑に包まれた会場を埋め尽くす大勢の観客が訪れ、見せ場では大きな拍手とともに観客席からたくさんのおひねりが投げ込まれ、伝統の地芝居を楽しんでいました。

道の駅 雷電まつり開催 東御清翔高校美術部による看板も登場

5月3日～5日に、道の駅雷電くるみの里で「第10回道の駅雷電まつり」が行われ、恒例の子ども相撲大会、近隣の太鼓衆による太鼓共演、歌と踊りの披露など数々のイベントが開催されました。

また、道路沿いの緑地には東御清翔高等学校美術部が制作した看板が完成。「道の駅に立ち寄る人が増えてほしい」と思いを込めた雷電デザインは、PR効果が抜群で、連休中にも多くの家族連れが訪れ、行楽のひとときを過ごしていました。



▲子ども相撲大会の盛り上がる取組



雷電をモチーフにした看板▶



▲目録を贈呈する荒井さん

文化のまちをつくるきっかけに 荒井茂雄さん作品受贈式

5月9日、丸山晚霞記念館で市出身の画家、荒井茂雄さんの作品535点の受贈式が行われました。

荒井さんは、大正9年に県村（東御市田中）で生まれ、現在も現役の画家として美術館教育や後進の指導などで活躍されています。

式典で荒井さんは、「絵を描くことは難しいものではない。若い人が創造することの大切さを知り個性を豊かにすることで、東御市が明るくいいきとした文化のまちとなってもらいたい」と寄贈の思いを語りました。

優しい心も育てよう 人権の花運動贈呈式

5月10日、滋野小学校で人権の花運動の贈呈式が行われ、児童代表3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や球根を子どもたちが協力して育てることで豊かな心を育むことを目的としています。

児童代表で美化委員長の上野響さんは、「これから全校で人権の花運動に真剣に取り組み、優しさあふれる元気な花を育てたい」と呼びかけました。



▲贈呈された花の種とプランター



▲あいさつをする宮下会長

海野宿の発展を願って 海野宿保存会発足30周年式典

5月14日、海野宿ふれあいセンターで北国街道海野宿のまちなみ保存などに取り組む住民組織「海野宿保存会」（宮下知茂会長）の発足30周年を祝う式典が開かれました。

式典では、これまでの保存会の取り組み紹介や地元住民による海野宿の発展を願う提言等が行われました。

式典後には、上田市立博物館元館長の寺島隆史さんによる「海野氏と本海野」と題した講演会が開催。参加者約70名は、海野宿の過去から未来までに思いを描く1日となりました。

じきいっしゅ短信

4・22 祇津城山桜祭り

交通少年団入団式

5・4 湯の丸カッパ 中学生

女子バレーボール大会

5・13 第14回

子どもフェスティバル



5・21 ふれあいウォークin東御



5・23 消防団小型動力ポンプ引渡式（田楽部・城一部・北部）



みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

みんなで仲良く、楽しく給食
～和小学校 青空給食～

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。

5月8日、和小学校では、青空給食が行われました。
1・6年、2・5年、3・4年の2学年ごとに青空の下、おいしく給食を食べました。



外で食べるとおいしい!



みんなで楽しく食べよう



おいしい給食に笑顔



5月の木陰で



1年生と6年生で仲良く

編集後記

トピックスで取り上げた「くじら噴水」は、完成後多くの親子連れが遊びに来ています。遊ぶ子どもたちの写真を撮るのに夢中で、スーツに噴水を浴びてしまったことは、気づかれていますように。

(市報担当 長岡)

市のデータ

人の動き (5月1日現在)

世帯数	転入	108人
11,918世帯(+28)	転出	74人
総人口	出生	22人
30,492人(+24)	死亡	32人
男 15,050人(+11)		
女 15,442人(+13)		

※カッコは前月対比

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29年1月からの累計

火災 1件 (4件)

救急 98件 (387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 4月分

平成29年4月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	12件	38件	-16件
傷者	12名	42名	-23名
死者(注2)	0名	0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4月	平成28年4月
最高気温	26.5℃ (30日)	26.7℃ (26日)
最低気温	-3.3℃ (3日)	-1.8℃ (12日)
平均気温	10.9℃	12.3℃
降水量	45.0mm	64.0mm

※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。

メール配信 (緊急情報等メール配信サービス)

あつと @とうみ

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。
なお、問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。