



市報
No.162

とらみ10

TOMI CITY
2017
月号
October



表紙写真「巨峰の王国まつり」

目次

- 2 【特集】ホストタウン「モルドバ」の紹介
- 6 平成28年度決算の状況
- 9 施策評価制度による評価結果
- 12 花いっぱいコンクール
- 14 中学生ホームステイレポート
- 16 新公立病院改革プラン／
子育てワンストップサービス開始

- 17 しんたいのちょっと耳よりな話
- 18 市議会第3回定例会／すくすく育てとうみっ子
- 19 市水泳大会結果／市民ゴルフ大会結果
- 20 地域おこし協力隊が行く
- 21 地域づくり通信／生き生き健康とうみ
- 22 まるごと生活百科
- 24 トピックス（地域の話題）



東 御 市

モルドバ共和国

【特集】

ホストタウン 「モルドバ共和国」を 紹介します

市では、東ヨーロッパのモルドバ共和国を相手国としてホストタウン交流を進めるために、交流計画を策定して、国へホストタウンの登録を申請してまいりました。この度、平成29年7月7日に、申請が認められ、ホストタウンとして登録されました。

今後、モルドバ共和国との交流を通じて、地域のグローバル化、活性化、観光振興等のために国内外での魅力発信に取り組んでいきます。

今回は、市民の皆さまに今後の交流活動と、モルドバ共和国に興味を持っていただくため、「モルドバ共和国」がどのような国か紹介します。

ホストタウン制度の概要

国では、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向け、スポーツ立国、グローバル化の推進、地域の活性化、観光振興等の観点から、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方公共団体を「ホストタウン」として全国各地に広げています。

平成29年7月の第四次登録まで、本市を含め全国で179件（複数の自治体が連携して登録しているものを含む）が、ホストタウンに登録されています。

県内では、長野県ほか6市町（中国）、伊那市（東ティモール）、駒ヶ根市（ベネズエラ、ネパール）、佐久市（エストニア）、安曇野市（オーストリア）、松川町（コスタリカ）がホストタウンとして登録されています。

※（ ）内はホストタウン相手国



なぜモルドバ共和国なの？

モルドバ共和国は、ワインが主要輸出品であり、またくるみの生産量が多く、フルーツの栽培が盛んなど東御市と共通点があることから、ホストタウン交流相手国として駐日モルドバ大使館のご協力をいただき、この度登録となったものです。

モルドバ共和国は、山形県鶴岡市ともホストタウンの登録をしております。2つ目のホストタウンとなります。



どんな交流をするの？

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の期間中には、相互に理解を深めるため、市民によるモルドバ選手の応援活動を行います。

また、大会後には、市民との交流のため、モルドバ共和国の選手を当市へ派遣してもらう計画をしており、その後もワインフェスティバル等にモルドバ関係者を定期的に招待し、継続的な交流をしていきます。

モルドバ共和国 (Republic of Moldova)

基礎データ

モルドバ共和国は、旧ソビエト連邦を構成していた国家の一つで1991年に独立した建国後25年という新しい国家です。黒海の西に位置する内陸国であり、ルーマニアとウクライナと国境を接しています。

モルドバへの所要時間は、飛行機で約13時間ほどかかり、時差は6時間です。

①面積

3万3843平方キロメートル
(九州よりやや小さい)

②人口

355・3万人(2016年1月現在。一時的国外滞在者を含み、トランスニストリア地域の住民を除く)

③首都

キシナウ(ルーマニア語読み)

④民族

モルドバ(ルーマニア系)人(78・2%)、ウクライナ人(8・4%)、ロシア人(5・8%)、ガウス(トルコ系)人(4・4%)等

⑤言語

公用語はモルドバ(ルーマニア)語。ロシア語も一般に通用。

⑥主要産業(産業別構造比)

卸・小売業(13・7%)、農業(13%)、製造業(12・1%)、運輸・通信(9・7%) (2014年…モルドバ国家統計局)

(外務省ホームページ参照)



モルドバの国旗

モルドバの国旗は、青・黄・赤の三色旗にモルドバの国章（くちばしに十字架をくわえ、爪で杖とオリブの枝を挿んだ凶暴化された鷲）が描かれています。青・黄・赤で、過去・現在・未来を表しているのと同じく、青は民主主義の原則、黄色はモルドバ人の伝統と歴史、赤は国民の平等・友愛・団結も表していると言われています。



モルドバのワインフェスティバル

世界最大規模のワイナリーを持つモルドバでは、10月の第一週に毎年ワインフェスティバルが開催されます。フェスティバルでは、醸造所のワインの試飲や民族衣装による踊りなど様々なイベントが開催されているそうです。



モルドバとの 交流が始まっています

8月25日には、モルドバ共和国のワイン醸造家ダン・プリサカールさんが、市内のワイナリーやそのぶどう栽培畑を訪れました。

ダンさんは、2013年からワインの醸造を始め、約5ヘクタールの畑を所持。

今回、同規模ワイナリーのリュエドヴァンにおいて、栽培方法や醸造方法の情報交換を行いました。

ダンさんは、「ワインの味は、管理方法に左右される。おいしいワインにするための努力を感じた」と語りました。



▲ワインぶどう畑の見学



また、9月2日に市内の催事場フ・ヴェリテ駐車場で行われた東御ワインフェスティバルには、駐日モルドバ共和国特命全権大使ヴァシレ・ブマコフさんからモルドバ共和国大使館員7名が来訪しました。

歓迎セレモニーでブマコフ大使は、「東御市とワインを通じて絆を深めたい。モルドバでは、乾杯のことを「ブロック」と言い、「幸運を」という意味がある。東御市の皆さまに幸運を」とあいさつし、花岡利夫市長とお互いにワインの交換をしました。大使館一行は、会場に滞在し、東御市産のワインと食事を楽しみました。

その後、海野宿や湯の丸高原など市内を巡り、東御市の魅力を体感していただきました。



▲花岡市長とブマコフ大使のワイン交換

交流訪問団が モルドバ共和国を訪問します

10月4日から9日の日程で、花岡市長をはじめとした訪問団が、今後の交流促進を図るため、モルドバ共和国を視察します。現地では、ワインフェスティバルに参加し、ワインでの交流を図るほか、今後の交流に関する覚書を締結する予定です。



モルドバ共和国を 応援しよう!!

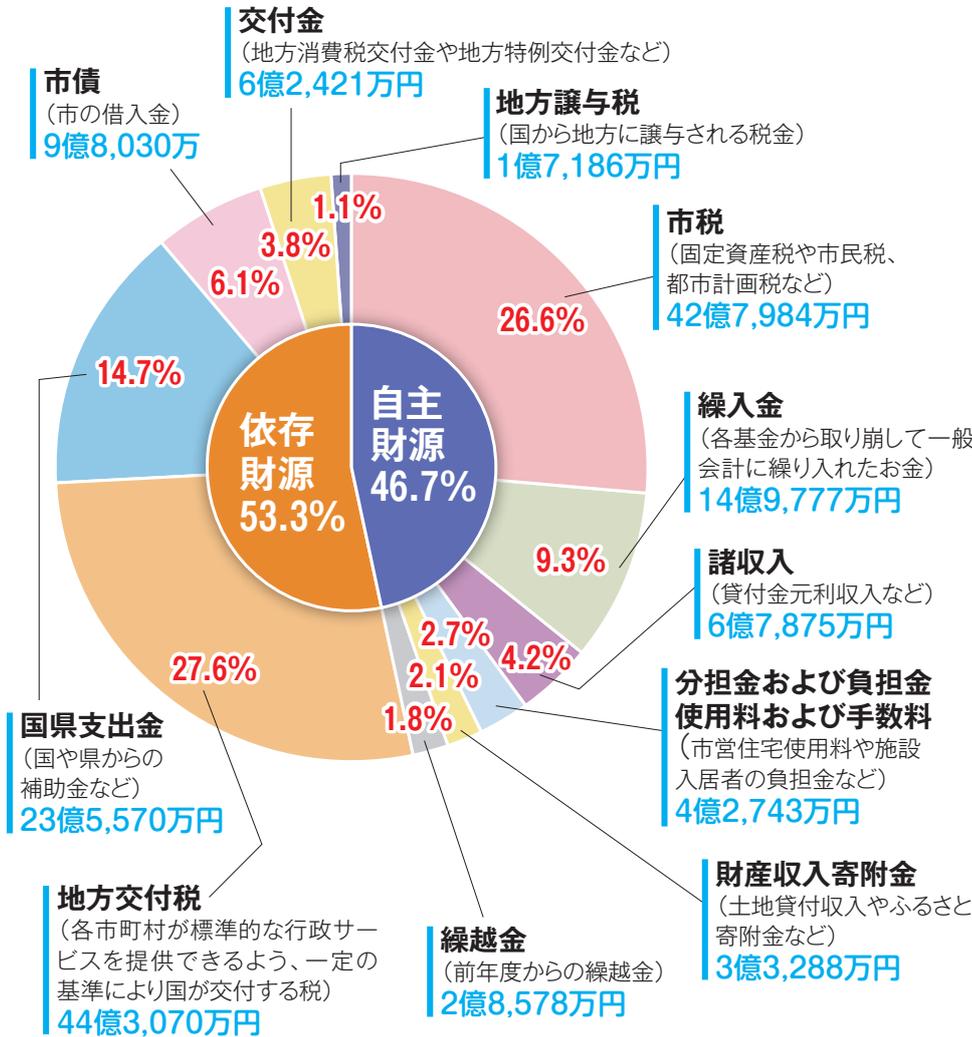
皆さまも、モルドバ共和国を知ってもらい、興味を持ってもらえたいでしょうか。

今後、行われる交流事業に参加して、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会では、日本はもろろん「モルドバ共和国」も応援しましょう!!

平成28年度決算の状況

歳入 160億6,522万円

歳入を構成比で見ると、市税などの自主財源は46.7%、国や県の補助金などの依存財源は53.3%となりました。



● 問い合わせ先 企画財政課 財政係 ☎ 64-5901

平成28年度の東御市における一般・特別・企業それぞれの会計決算が、市議会第3回定例会において認定されました。一般会計の決算額は、歳入総額160億6522万円、歳出総額154億2736万円となりました。一般会計を中心に決算の概要をお知らせします。

特別会計等の決算額 (単位: 万円)

会計名		歳入(収入)	歳出(支出)	
特別会計	国民健康保険	40億 78	37億 376	
	介護保険	26億9,653	25億9,003	
	地域改善地区住宅改修資金等貸付事業	243	711	
	工業地域開発事業	2,809	2,809	
	後期高齢者医療	2億9,314	2億8,269	
公営企業会計	水道事業	収益的	6億8,186	5億6,581
		資本的	6,801	3億9,088
	下水道事業	収益的	14億4,351	13億 268
		資本的	6億6,122	11億 206
	病院事業	収益的	18億9,654	18億5,032
		資本的	9,752	2億9,754

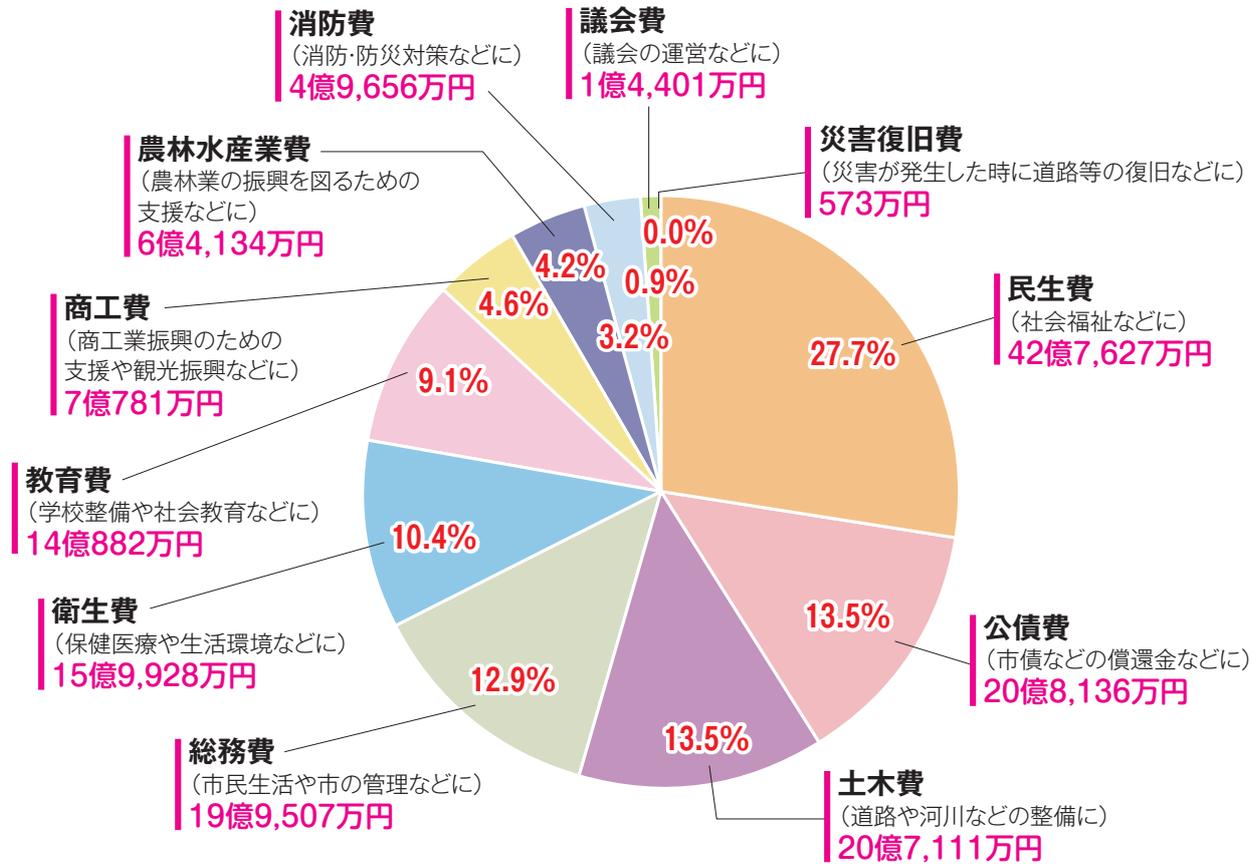
用語の説明

歳入 年度内に入ってきたお金。
歳出 年度内に使ったお金。
自主財源 市が独自に徴収することができるお金。市民税、固定資産税、使用料や手数料など。
依存財源 国や県などから入ってくるお金。国庫支出金、県支出金、地方交付税、地方譲与税、自動車取得税交付金、市債など。
国県支出金 特定の事業の財源として、国や県から交付されるお金。
市債 市が大きな建設事業を行うために、国や銀行などから長期にわたって借りるお金。

※公営企業会計は消費税を含みません。

歳出 154億2,736万円

歳出のトップは民生費で全体の27.7%を占めました。第2位は公債費の13.5%、第3位は土木費の13.5%となっています。



こんな事業に取り組みました

(金額が大きいもの、特徴的なもの)

●民生費

児童手当費・児童扶養手当費.....6億3,187万円
 障害者自立支援介護給付費.....5億 125万円
 海野保育園保育所運営委託料.....1億 776万円

●衛生費

焼却場等運営広域負担金 (上田地域広域連合・川西保健衛生施設組合).....2億6,129万円
 生ごみリサイクル施設建設工事 (繰越分).....1億7,723万円

●農林水産業費

中山間地域等直接支払制度費.....1億 200万円

●商工費

中小企業振興事業費.....2億3,057万円

●土木費

公営住宅建設事業.....3億 290万円
 道路維持管理費.....1億2,780万円

●消防費

上田地域広域連合負担金 (常備消防に関するもの).....3億7,330万円

●教育費

学校施設整備基金積立金.....2億円
 小学校費.....1億7,454万円
 中学校費.....1億 597万円

市の財政状況を、家計簿に例えると??

平成 28 年度の一般会計歳入決算額を年収 546 万円^(※)として、これを基準に各科目を一般家庭の項目に置き換えたものです。例えば「人件費」は、経常的な必要経費として「食費」に置き換えました。目安としてご覧ください。

給料(市税)などではまかないきれずに、父母(国や県)からの援助や銀行などからの借入れも行い、家計を成り立たせている状況です。

◆収入 546万円(160億6,522万円)			◆支出 524万円(154億2,736万円)		
収入の種類	金額	割合	支出の種類	金額	割合
給料(市税など)	145万円	26.6%	食費(人件費)	74万円	14.1%
副収入(使用料や負担金など)	50万円	9.1%	光熱水費、日用品購入などの生活費(旅費、消耗品費、燃料費、委託料、補助金などにかかるお金)	176万円	33.6%
父母からの援助(国や県から交付されるお金)	258万円	47.2%	医療介護費(高齢者や障がい者、子どもの福祉などにかかるお金)	67万円	12.8%
貯金の取崩し(特別会計や基金から受け入れるお金)	51万円	9.3%	自宅の増改築、補修費(道路や学校など施設の新增設や補修にかかるお金)	49万円	9.3%
銀行などからの借入れ(市が長期間借り入れるお金)	33万円	6.1%	子どもへの仕送り(一般会計から他会計へ支出するお金)	38万円	7.3%
前年度の黒字分(繰越金)	9万円	1.7%	借金の返済(市債の元金及び利子の支払いにかかるお金)	71万円	13.5%
合 計	546万円	100.0%	貯金(基金に積み立てるお金)	49万円	9.4%
			合 計	524万円	100.0%

※「厚生労働省 平成27年国民生活基礎調査」の1世帯当たりの平均所得金額を参考にしました。

■健全化判断比率(速報値)

平成 28 年度決算より算定した健全化判断比率と資金不足比率は次のとおりです。いずれも財政の健全性を判断する基準以下で適正な財政運営となります。

(単位: %)

指 標		市の数値	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計等の赤字の割合	赤字がないので該当なし	13.53
連結実質赤字比率	一般会計や公営企業会計等を合わせた市全体の赤字額		18.53
実質公債費比率	市税等の年間収入のうち年間の借金返済額等が占める割合	7.7	25.0
将来負担比率	市全体の借金等が市税等の年間収入の何年分にあたるのかを表す指標(100%が1年分にあたります)	54.4	350.0

※国への報告完了をもって確定値となります。

■資金不足比率

(公営企業会計の資金に不足が生じているかを表す指標) (単位: %)

会計名	東御市の数値	経営健全化基準
水道事業会計	資金不足がないので該当なし	20.0
下水道事業会計		
病院事業会計		

■市債残高の推移

(単位: 万円)

年度	一般会計	特別会計	公営企業会計	計
24	167億1,636	837	182億3,430	349億5,903
25	210億5,021	655	171億4,195	381億9,871
26	220億 10	566	160億9,815	381億 391
27	211億7,174	475	149億3,452	361億1,101
28	202億 130	380	137億1,905	339億2,415

■積立基金の推移

(単位: 万円)

年度	一般会計	特別会計	計
24	66億2,826	4億4,356	70億7,182
25	70億1,571	4億2,488	74億4,059
26	67億4,198	3億5,069	70億9,267
27	64億1,364	2億9,787	67億1,151
28	56億6,346	2億9,330	59億5,676

■目的税の活用について

1. 都市計画税

納付された都市計画税は、2億1,532万3千円でした。都市計画税は、下水道事業会計における下水道整備事業および都市計画認定事業に係る起債の償還金に活用されました。

2. 入湯税

納付された入湯税は、341万円でした。入湯税は、観光費および消防設備費へ活用されました。

東御市総合計画進行管理・

施策評価制度による

評価結果を公表します

「施策評価制度」による行政サービスの向上を目指して、

市では、時代に即した行政需要に的確に対応し、市民サービスのより一層の向上を図るために、行政評価制度を導入しています。

事務事業単位の評価から、一階層上の総合計画に掲げる施策単位の評価を行っています。行政評価の仕組みを、企業活動と同様のPDCAサイクルの中に組み込み、総合計画の進捗管理を行うものです。ここでは、平成28年度分の施策評価結果をお知らせします。

● 問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎ 64-5893

施策評価制度とは？

■ 目指すもの

① 総合計画の進捗管理

施策に対する評価をもとに課題を認識し、事業展開の改善を図ります。

② 市民への説明責任

評価の結果を市民に公表し、透明で公正な行政運営を目指します。

③ 市民と協働して「まちづくり」を推進

施策評価結果は、「総合計画推進市民会議」と「まちづくり審議会」へ報告し、意見・提案等をいただきます。

■ 評価の仕方

当該施策がどのような効果を上げたのか、目的を達成するための取り組み方法が有効であったか等を採点し、評価判定します。

■ 評価後は…

各担当課において、計画(Plan)、実施(Do)、評価(Check)、改善(Action)というPDCAサイクルのもと、効果的、効率的な行政運営の為の見直し、改善につなげていきます。



「総合計画」とは、長期的な展望に立って市の目指すべき姿を描き出し、それを実現するための市民と行政の共通・共有のまちづくりの指針として策定したものです。

この総合計画（前期基本計画）に掲げる64施策中の重点プロジェクト32施策について、施策評価における総合評価の結果をまとめました。

また、各施策単位の目標・指標が決められており、目標値と実績値、達成の有無を掲載しています。

■ 評価結果の総括（32施策）

平成28年度分の施策評価における総合評価の結果は、各施策の目標に向けての進み具合について、「順調」と「概ね順調」は30施策で、「やや遅れている」と「遅れている」は2施策（「地域包括支援体制の充実」、「I・J・Uターン移住者の誘導による定住の促進」となりました。

これら評価結果は、今後の施策展開への方向性や施策を構成する事務事業の改善と見直しに活かされます。

また、行政内部だけの評価判定に留めず、「総合計画推進市民会議」と「まちづくり審議会」へ報告し、意見や提案などをいただいています。

■ 今後の対応策

次頁以降に、評価結果の概要を掲載しましたが、紙面の都合上、総合評価以外の評価項目（有効性・効率性等）については省略しています。また、一部施策において統計調査の数値を基にしているため、実績等表せないものがあります。詳しい内容につきましては、ホームページをご参照ください。

【総合評価】 A：順調 B：概ね順調 C：やや遅れている D：遅れている

政策名	施策名	目標・指標名(単位)	目標値	実績値	進捗率	総合評価
地球環境への負荷の少ないまちを目指す	地の利を活かした新エネルギー活用の推進	住宅の太陽光発電システム導入(Kw)	5,558	5,396	97.09%	B
		事業所の太陽光発電システム導入(Kw)	1,430	3,074	214.97%	
		既設防犯灯のLED化割合(%)	32.5	43.7	134.46%	
	ごみの適正処理と減量・資源化の推進	可燃ごみに占める生ごみの割合(%)	30	35.4	84.75%	B
		可燃ごみの排出量(t)	4,712	4,726	99.70%	
快適で暮らしやすいまちを目指す	ゆとりある住環境づくりの推進	市営住宅日向が丘団地建て替え(棟)	2.0	2.5	125.00%	B
		都市公園の長寿命化修繕(箇所)	1	1	100.00%	
	安全・快適な道路環境の整備	通学路安全対策着手率(%)	72	77	106.94%	A
		橋梁長寿命化修繕(橋)	2	4	200.00%	
暮らしの安心を支える上下水道をつくる	水道水の安定供給	有収率(%)	84.9	84.7	99.76%	B
		災害時応急給水施設の整備率(%)	40	40	100.00%	
	下水道事業の経営基盤の充実	水洗化率(%)	92.74	92.16	99.37%	B
暮らしの安全がひろがるまちを目指す	災害に強い地域づくりの推進	常田排水区幹線雨水渠の整備(m)	210	200	95.24%	B
		木造住宅耐震診断件数(棟)	120	7	5.83%	
		ため池耐震性点検(箇所)	8	8	100.00%	
安心して子どもを産み育てられるまちを目指す	子育て支援の核となるセンター機能の充実	子育て支援センター利用者数(人)	13,700	16,661	121.61%	B
		ボランティア・子育てサークルとの協働事業数(事業)	18	20	111.11%	
		自然活動体験事業開催数(回)	20	20	100.00%	
	ファミリーサポート体制の構築	育児相談会の回数(回)	20	26	130.00%	A
		親支援プログラム開催数(回)	6	7	116.67%	
	より豊かな幼児教育、保育の実践	運動遊びによる健全な発育・発達の支援(回)	37	37	100.00%	B
		食を営む力の基礎を培うための体験(回)	20	20	100.00%	
		保育園園庭芝生化事業(園)	1	1	100.00%	
心豊かにたくましく生きる子が育つまちを目指す	子どもたちの安全で安心な居場所づくり	利用対象年齢児が児童館へ登録する割合(%)	100	100.0	100.00%	B
		児童クラブ開設数(箇所)	4	4	100.00%	
	安全・安心な教育環境の整備	毎日朝食を食べる児童の割合(%)	93	85.8	92.26%	B
		毎日朝食を食べる生徒の割合(%)	92	87.8	95.43%	
		非構造部材の耐震化実施校比率(%)	100	100	100.00%	
	豊かな心と健やかな身体を育む教育の推進	QU調査(学級満足度調査)における学級生活満足群の向上(%)	64.4	60.5	93.94%	B
		小学校不登校児童の割合(%)	0.29	0.25	116.00%	
		中学校不登校生徒の割合(%)	3.06	3.19	95.92%	
		特別支援教育支援員、介助員の配置時間数(時間)	22,500	21,889	97.28%	
	確かな学力と学びを考える力を育む教育の推進	小学校CRT学力検査のポイント(ポイント)	2.56	0.97	37.89%	B
		中学校CRT学力検査のポイント(ポイント)	1.05	0.87	82.86%	
		外国語活動の実施時間(小学校5・6年生)(時間)	35	35	100.00%	
外国語活動の実施時間(小学校1～4年生)(時間)		18	12	66.67%		

政策名	施策名	目標・指標名(単位)	目標値	実績値	進捗率	総合評価
心豊かにたくましく 生きる子が育つま ちを目指す	学校と家庭と地域の連 携推進	小中一貫教育推進委員会の設置(団体)	2	2	100.00%	A
		信州型コミュニティスクールの設置数	5	7	140.00%	
		学校応援団員の強化充実(人)	80	78	97.50%	
生涯を通じた学び あいとスポーツに 親しむまちを目指す	人づくり、地域づくりに つながる生涯学習の 推進	生涯学習講座受講者数(年間)(人)	1,760	1,822	103.52%	B
		分館活動の参加者数(年間)(人)	28,740	37,538	130.61%	
		ふれあい人材バンク登録者数(人)	56	53	94.64%	
生涯にわたり健や かに暮らせるまちを 目指す	生涯を通じた健康増 進の推進	国保特定健診受診率(%)	50	45.4	90.80%	B
		特定保健指導実施率(%)	60	65.4	109.00%	
安心して医療が受 けられるまちを目 指す	市民病院の医療体制 の充実	常勤医師の確保(人)	11	11	100.00%	B
		病床利用率の向上(%)	73	74.0	101.37%	
誰もが自分らしく暮 らせるまちを目指す	医療ネットワーク形成 による地域医療の充実	市内医療機関のネットワーク参加の拡大(当 院除く施設数)	5	4	80.0%	B
		支え合う地域福祉づく りの推進	支え合い台帳又はマップ等の作成区数(区)	18	14	77.78%
元気で生きがいの ある高齢社会を目 指す	介護予防の充実	要介護認定者割合(65歳以上人口に占める 割合)(%)	19.0	16.9	112.43%	B
		介護予防教室参加者数(一般高齢者)(人)	5,000	7,997	159.94%	
	地域包括支援体制の 充実	地域包括ケア推進会議の開催(回/年)	12	0	0.0%	C
地域特性を活かす 農業の振興を目 指す	東御ブランドの確立と 新規特産品の振興	農業生産額(百万円)	1,922	1,922	100.00%	B
		特産品指定品目数(品目)	2	0	0.00%	
		ワイン用ぶどう作付け面積(累計)(ha)	28	27.1	96.79%	
	農地流動化の促進及 び耕作放棄地の再生	耕作放棄地の再生活用面積(ha)	15	15.7	104.67%	A
		農業担い手への利用集積面積(ha)	446	448.2	100.49%	
元気で活力ある産 業が育つまちを目 指す	商工業の支援と育成	製造出荷額(従業員数4人以上)(億円)	1,200	1,271	105.92%	B
		事業所数(従業員数4人以上)(事業所)	1,360	1,413	103.90%	
	新規起業家への支援 と企業立地の促進	新規起業家(含む予定者)に係る県・市制度 資金使用事業者数(事業者)	22	26	118.18%	B
		工業用地等未分譲地数(区画)	1	2	50.00%	
定住人口を増加さ せ、賑わいのあるま ちを目指す	I・J・Uターン移住者 の誘導による定住の促 進	人口動態(社会動態)数(人)	55	-21	-38.18%	C
交流を広げる魅力 ある観光地をつくる	観光拠点の整備と情 報発信の強化	湯の丸高原観光客利用者数(人)	582,200	534,200	91.76%	B
		海野宿観光客利用者数(人)	216,000	284,100	131.53%	
		芸術むら公園観光客利用者数(人)	93,460	73,500	78.64%	
市民と行政が共に 考え、共に歩むま ちを目指す	小学校区単位の地域 づくりの推進	小学校区単位の地域づくり組織の発足数(地 区)	5	5	100.00%	A
	協働のまちづくりの推 進と担い手の育成	東御市民活動団体登録制度に登録している 団体数(団体)	65	61	93.85%	A
開かれた市政を推 進する	広聴活動の充実による 市民参画の促進	市民参画会議数(組織数)	7	7	100.00%	B
すべての人が尊重 されるまちを目指す	男女がともに参画する まちづくり	審議会や委員会等の女性委員の割合(%)	30.0	29	96.67%	B
		地域役員への女性の参画促進(%)	13	13	100.00%	

花

第14回東御市

いっぱいコンクール 受賞作品



最優秀賞

海善寺北区美化推進委員会

浅間サンライン沿いのケイトウがひととき目を引く花壇です。毎年4月の種蒔きではじまる花壇づくりですが、今年は育ちが悪く枯れてしまったものもあり、毎日祈るような気持ちで見守っていました。そんな気持ちが通じたのか、見事な花を咲かせてくれました。

優秀賞 *学校・保育の部*



田中保育園

地域交流で地元の方とプランターに植えた4段飾りの花壇です。子どもたちと水くれ等お世話をしています。

優秀賞 *団体の部*



きらり赤岩

ボランティア団体「きらり赤岩」と区民有志による花壇です。区民の交流の場所となっています。

優秀賞 *個人の部*



下村 和彦

沢山の花でいっぱいのお庭です。庭の緑と花とのバランス美を求め、毎年工夫を凝らしています。

優秀賞 *学校・保育の部*



滋野保育園

来園される方を和やかにお迎えしています。子どもたちも一緒に手入れをしてくれ、花の成長を見守っています。

優秀賞 *団体の部*



上八花の会

見通しに配慮し、交差点付近は低い花にしています。花の配色等に工夫を凝らし植栽しました。

優秀賞 *個人の部*



田中 富代

プランター等に植えられた花々が所狭しと並んでいます。きれいに管理されたお庭です。

6月14日から7月13日まで募集した「花いっぱいコンクール」は、全39作品の応募が集まりました。審査はガーデニングの専門家など5名により厳正に行われ、受賞作品17点が決定しました。

なお、3年連続で最優秀賞になっている「コトヒラ工業株式会社」はコンクールには参加していただきましたが、今年度審査については辞退されました。(敬称略)

【最優秀賞】
全作品中、最も優秀な作品1点に贈られます。

【優秀賞】
部門ごと、優秀と認められた作品6点に贈られます。

【入賞】
全作品中、入賞と認められた作品(計80点)に贈られます。

花壇位置図マップ

今回、参加していただいた花壇の位置図は、市HPで公開しています。



●問い合わせ先
建設課 都市計画係
☎ 64-15914

入賞



株式会社塩沢産業
来店されるお客様に癒しを与えられる雰囲気作りと、従業員の花・環境に対する意識の高揚を図っています。

入賞



御牧原南部育成会
虹と太陽と雲を花の色や種類で表現してみました。虹の丸みがきれいにできました。

入賞



大石 花とおじさん
通勤で通る方に癒しを与えている花壇です。花の色や種類の配置で半円状にデザインしました。

入賞



田中区
植木の根元をカラフルな花が覆い、樹木の緑を引き立て、公民館を訪れる人々の心を和ませています。

入賞



新張福祉運営委員会、新張寿会
三世交流を目的として、小学生、PTA、老人会寿会、福祉運営委員会で管理まで行っています。

入賞



大川公民館
浅間サンラインや和小学校前など、区内3箇所の花壇をつくりました。色合いを大切に植栽しました。

参加奨励賞

- * 中屋敷高齢者クラブ 寿美齡会
- * 大塚 りん子

花壇づくり活動に積極的に取り組まれ、努力された作品2点に贈られます。

入賞



曽根区
大人から子供まで総勢60人で花植えをしました。配置はシンプルですが、配色に工夫を凝らしてあります。

入賞



田中商店街女性の会
花木も植えて一年中楽しめる花壇です。今年は花壇内に通路をつくり近くで鑑賞できるようにしました。



中学生オーストラリア ホームステイレポート

7月28日から8月7日までの11日間、中学生オーストラリアホームステイ事業へ東部中学校2年生8名、北御牧中学校2年生2名の計10名が参加しました。出発前には、主催である東御市国際友好協会の会員の方を講師として、事前学習会を5回行いました。日常会話やホームステイ先での心得の学習、現地でのフェアウェルパーティーで披露する出し物の練習などを行い、ホームステイへの万全な準備を行いました。

受け入れ学校の St. Canices Primary School では英語の語学研修や、授業へ参加をしながら現地の生徒と交流をしました。

東御市の中学生代表として参加し、言葉や文化の壁を越えて自分の力に挑戦し、新たな自分とこれからの目標を見つける事ができた10人の様子をご覧ください。

ホームステイで思ったこと



いわさき まどか
岩崎 円花さん
(東部中)

私はホームステイで貴重な体験を沢山させてもらいました。新しいものや日本では味わえないものに出会いました。自分は小さな世界で生きていたと思うのと同時に、もっと色々なものを見てみたいと思いました。

確信が自信に



こみやま あかね
小宮山 茜さん
(北御牧中)

日本に帰り、私は「本当に行ってきたのだろうか?」と、不確かで曖昧な気持ちがあった。しかし、その後実際の生活の中で、ホームステイで得たものを感じ取ることができた。このホームステイで得た大きなものを自信に変え、これから更に精進していきたい。

ホームステイでの挑戦



かただ けん
片田 源さん
(東部中)

ホストファミリーとの生活や現地の小学校での授業は最高でした。英語が通じなくても、ジェスチャーや単語でどんどん交流が深められました。たくさんさんの挑戦の機会を作ってくださりありがとうございました。

ホームステイを終えて



さかぐち めぐりさん
坂口 めぐりさん
(東部中)

ホームステイを通して、オーストラリアの文化や特色を肌で感じる事ができ、とても貴重な体験になりました。自分の伝えたいことを英語や表情で伝えられた時は、とても嬉しくて満足感がありました。関わってくれた皆さんに感謝しています。

ホームステイ日程表

月日	発着地・滞在地等	内容
7月28日(金)	東御市→シドニー	成田空港→シドニーへ(機内泊)
29日(土)	シドニー	・シドニー市内見学(ハーバーブリッジ等) ・ホストファミリーと対面し、各家庭へ
30日(日)		・ホストファミリーと過ごす
31日(月)		
8月1日(火)		・学校での授業参加
2日(水)		
3日(木)		・フェアウェルパーティー
4日(金)		・ホストファミリーと過ごす
5日(土)		・ブルー・マウンテンズ等見学
6日(日)		
7日(月)	シドニー→東御市	帰国

あなたも国際交流の一翼を

東御市国際友好協会では今回の中学生ホームステイ事業や3月に行われる高校生ホームステイ事業の支援のほか、英会話教室(初級・中上級)、異文化交流サロンなどの活動を通して、国際交流の一翼を担っています。多くの皆さまの加入をお待ちしています!

●問い合わせ先(事務局)
生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885



学校の授業に参加

午前中は語学研修、午後はスクールバディのクラスへ参加して授業を受けました。オーストラリアの文化や歴史について学ぶことができました。

フェアウェルパーティー

フェアウェルパーティーでは、東御市のプレゼンや日本の文化を披露しました。練習の成果を発揮でき、現地の生徒にも好評でした。



私は、このホームステイで今までの英語を活かしてコミュニケーションをとることができ、ホストファミリーや学校の子どもたちともたくさん思い出ができました。とても良い経験になりました。



そうま さき 紗貴さん
(東部中)

ホームステイを終えて

私は、ホームステイを経験して自分の英語の発音がまだまだと感じました。日本では通じるけれど外国では通じないということを知りました。これからは発音も意識して勉強をしていきたいです。



さくらばやし きなり 生成さん
(東部中)

私に足りないもの

出発前は楽しみより不安でいっぱいでしたが、現地ではジェスチャーやゆっくり英語で会話してもらえ、会話が成立した時はとても嬉しかったです。文法は気にせず伝えようという気持ちが大切なんだとよくわかりました。



にしざわ ゆき 柚輝さん
(東部中)

伝えるということ

私は11日間のホームステイで、現地の子ども達や先生、ホストファミリーと積極的にコミュニケーションを取ることができました。これからの経験を将来に活かしていきたいと思えます。



てつか まお 万桜さん
(東部中)

ホームステイをして

この夏、オーストラリアホームステイに参加し、多くのことを経験しました。英語しか話せない環境に身を置き、生の英語に触れること、オーストラリアの日常を知ることができて、忘れられない最高の11日間でした。



やなぎさわ ひなこさん
(北御牧中)

オーストラリアホームステイ

ホームステイをする前、私は不安なことだらけでしたが、ホストファミリーが優しくしてくださり、すぐに打ち解けることができました。人と人との繋がりは言葉だけではないと教えてくれたこの経験は、私にとって一生の宝物です！



まつもと みつる 美麗さん
(東部中)

人と人とのつながり

新公立病院改革プランに基づいた 鹿教湯三才山リハビリテーションセンターとの 「再編・ネットワーク化」を検討します

新公立病院改革プランとは

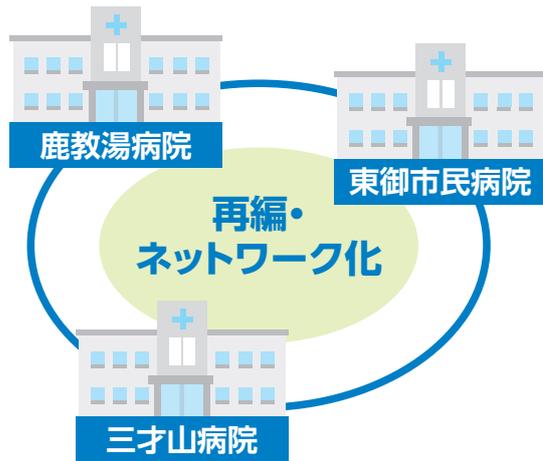
市では、平成29年3月に「東御市新公立病院改革プラン」を策定しました。

同プランでは、平成29年度から32年度までの4年間に、①地域医療構想を踏まえた役割の明確化、②経営の効率化、③再編・ネットワーク化、④経営形態の見直し等の4つの視点により、病院事業の経営改革に取り組みするための計画を載せています。

再編・ネットワーク化の必要性

現在の多様化する医療ニーズに対応するためには、近隣医療機関とのネットワークの構築は必要不可欠となっています。「再編・ネットワーク化」の観点から、今回の改革プラン策定に際して、近隣の公立病院（信州上田医療センター、国保依田窪病院）や公的病院（鹿教湯三才山リハビリテーションセンター、小諸厚生総合病院）と、今後の方向性や考え方などについて意見交換や検討を行ってまいりました。

その結果、医療機関としての果た



すべき役割や市民との関わりにおいて、幅広い視点から本件に関する検討を行う中で、鹿教湯三才山リハビリテーションセンターとの協議が整ったことから、今後、両病院において「再編・ネットワーク化」に関する具体的な検討を始めます。

なお「東御市新公立病院改革プラン」は、東御市民病院ホームページに掲載しています。

●問い合わせ先

市民病院庶務係 ☎62-11711

マイナンバーカード ますます便利に 子育てワンストップサービス運用開始!

10月から政府運営によるオンラインサービスの「子育てワンストップサービス」が始まります。これは、インターネットとマイナンバーカードを使って、手続きや届出が便利にできるものです。「子育てワンストップサービス」の内容は次のとおりです。各手続き方法の検索もできます。

※このサービスの利用に必要な『マイナンバーカード』は申請からお渡しまでに1カ月程度かかりますので、お早めに申請してください。

◆マイナンバーに関する問い合わせは、マイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。

☎120-9510178 受付時間／平日9時30分～20時・土日祝9時30分～17時30分（年末年始を除く）

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

子育てワンストップサービス一覧

制度 担当係	電子申請ができるもの
児童手当 福祉推進係 ☎64-8888	児童手当の受給資格および児童手当の額についての認定の請求
	児童手当の額の改定の請求および届出
	氏名変更/住所変更等の届出
	受給事由消滅の届出
	未支払の児童手当の請求
	児童手当に係る寄附の申出／寄附変更等の申出
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出／徴収等の変更等の申出
児童手当の現況届（平成30年度から）	
ひとり親支援 福祉推進係 ☎64-8888	児童扶養手当の現況届の事前送信（平成30年度から）
保育 保育係 ☎64-5903	支給認定申請書（保育の必要性の認定を受けるための申請書）
	保育施設等利用申込書
	保育施設等の現況届
母子保健 保健係 ☎64-8882	妊娠届 ※電子申請は不可。ただし、手続き方法の検索ができます。

※各申請についてのご質問は、各担当係にお問い合わせください。



shin-taiの「なまこいしりな話」

公益財団法人 身体教育医学研究所 所長 岡田 真平

高地・低酸素環境の特徴を知り、活かすには？

標高による環境の変化

東御市には、標高1700mを超える高地、湯の丸高原があります。山岳医学では、標高1500mを超えると高高度 (High altitude) と定義され、平地と比べて環境が大きく異なります。市役所の標高533mでも既に標高0mに比べると気温、気圧、酸素分圧 (体積当たりの酸素量) が下がり、さらに1200m上がった地蔵峠の標高1732mでは、標高0mに対して気温が11・3℃も下がり、気圧・酸素分圧は81%になります。いわゆる低温、低圧、低酸素が高地の特徴なのです。

高地・低酸素環境が

からだにおよぼす影響

こうした環境変化の中で、特にからだに大きく影響するのは低酸素環境です。人間は、肺から取り込んだ酸素を、血液を介して全身に運ぶことで生命を維持し、様々な活動をしています。よって、酸素が少ない環境はからだに大きなストレスになります。人間は短期的にも長期的にもこうした酸素不足の環境に適応で

各地点の標高による気温、気圧、酸素分圧の違い

地点	標高	気温	気圧	酸素分圧	海拔0mに対する 空気量・酸素量
海面線	0m	15.0℃	1,013hPa	211hPa	100%
東御市役所	533m	11.5℃	952hPa	199hPa	94%
菅平高原・サニアパーク	1,303m	6.5℃	867hPa	181hPa	86%
湯の丸高原・地蔵峠	1,732m	3.7℃	822hPa	172hPa	81%
高峰高原・車坂峠	1,973m	2.2℃	798hPa	167hPa	79%
池の平湿原・登山口	2,061m	1.6℃	789hPa	165hPa	78%
富士山頂	3,776m	-9.6℃	635hPa	133hPa	63%

きます。

具体的には、からだは低酸素環境の中では、増血ホルモン (EPO) が分泌され、血液中の赤血球やヘモグロビン等が増加して、酸素運搬能力が改善します。さらに、酸素を使ってエネルギーを生み出すミトコンドリア等も増えて、からだに酸素を取り込んで使う能力 (最大酸素摂取量)、すなわち持久力が高まります。ただし、高地では脱水や心臓の負担が増えて疲れやすくなります。心臓などに持病のある方には配慮しつつ、高地環境で生活を送ったり、運動によって適度な負荷をかけたことで、全身に酸素を運び、酸素を使う能力を高めることができるのです。

競技力向上から健康増進まで

高地トレーニングの歴史は古く、1964東京オリンピックの男子マラソン金メダリストが標高約3000mのエチオピア高原地帯の高地民族であったことに始まり、1968メキシコ大会の高地開催 (標高2290m) への対策では様々な研究が行われました。近年では、水泳、陸上競技や、持久力が必要な球技や格闘技系など様々な種目で好成績を残すための必要不可欠な手法の一つになっています。また、従来は3週間程度の長期滞在が望ましいとされていたのが、3日程

度の短期でも効果が得られ、それらを繰り返すことでも有効性を高めることが提言されています。

また、低酸素環境を健康増進に活かす試みや、その根拠となる研究データも示されつつあります。アメリカでは、標高が上がるに従って肥満者の割合が少なくなる直線関係があるという報告が有名です。さらに、山岳医学の分野では、高地滞在によって、肥満、血圧、血糖値、持久力の改善等が一般人にも見られるという報告も出ています。都会では、人工的に低酸素環境を作り出して運動する専門スタジオも誕生しています。東御市では、身近な天然の環境の中で低酸素の恩恵を得ることができるので、競技力向上から健康増進まで、多くの方々のために高地環境を活かせる取り組みが定着することを願っています。



▲湯の丸での東部中陸上部の練習風景

市議会第3回定例会

平成28年度歳入歳出決算を上程

市議会第3回定例会が9月1日開会しました。

定例会初日には、平成28年度的一般・特別会計および公営企業会計の歳入歳出決算認定のほか、平成29年度の各会計の補正予算3件、条例改正含む条例案4件、人事案件等合わせて18議案を上程しました。

11日と12日には、11名の議員が市政運営等についての個人質問を行いました。

14日には総括質疑・委員会付託がされ、15日から各常任委員会で付託された議案等の審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、ましては、11月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。



●問い合わせ先
議会事務局 ☎64-5810

すくすく育つとみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!(10月生まれ)

☆募集します!!☆ (対象者 11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、10月10日(火)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



たむら えみ
田村 咲ちゃん(東深井)
(H28.10.4生)

咲ちゃん♥1歳のお誕生日おめでとう♥
お姉ちゃんの事が好きで、いつもあとを追いかけているね★
これからも姉妹仲良く元気に成長してね♥



しまだ はやと
島田 勇人くん(柵津南)
(H28.10.10生)

勇人、1歳のお誕生日おめでとう♥
元気いっぱいに育ってくれて嬉しいよ。
思いやりのある優しい子に育ってね。



さくらい すみれ
櫻井 純怜ちゃん(田中)
(H28.10.13生)

1歳のお誕生日おめでとう!
かわいい純怜の笑顔は家族みんなを幸せにしてくれるよ。
元気いっぱい健やかに大きくなってね。



たきざわ しゅうま
滝澤 秀篤くん(新張)
(H28.10.15生)

秀ちゃん、1歳おめでとう!
家族みんなが秀篤が大好きだよ♥
お兄ちゃんに負けずたくましく、すくすく育ってね!



かさぎ ゆず
傘木 優珠ちゃん(原口)
(H28.10.18生)

ゆずちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♥
るなお姉ちゃんと仲良くたくさん遊ぼうね😊



しみず やえと
清水 優恵斗くん(海善寺)
(H28.10.23生)

歌とおしゃべりが上手なやえちゃん♥
沢山遊んで笑って元気に育ってね。
これからも素敵な笑顔を見せてね!



よねうち たいが
米持 汰星くん(田中)
(H28.10.24生)

たいちゃんお誕生日おめでとう!!
産まれてきてくれてありがとう!
これからも元気でいっぱい笑って健やかに大きくなってね♥



せき せいら
関 星羅ちゃん(片羽)
(H28.10.31生)

せいちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♥
これからも、せいちゃんの可愛い笑顔でみんなを幸せにしてネ♥これからの成長が楽しみです♥

第14回 東御市水泳大会 結果

8月26日、第14回東御市水泳大会が市民プールで開催されました。

過去2年は雨天による中止で、3年ぶりの開催となった今回は、97名が参加し、日頃の練習の成果を発揮し、タイムを競いました。



●50M 自由形

(敬称略)

区分	優勝者	学校等	記録
小学生 5年男子	深山 太暉	滋野小	40秒93
小学生 5年女子	橋本 莉奈	和小	52秒27
小学生 6年男子	山田 純大	和小	39秒99
小学生 6年女子	中村 夢愛	北御牧小	33秒59
一般 男子A	美斉津拓秀	一般	26秒51
一般 男子B	久保 康彦	一般	35秒50

●50M 平泳ぎ

(敬称略)

区分	優勝者	学校等	記録
小学生 5年男子	深山 太暉	滋野小	55秒43
小学生 5年女子	石田 千咲	田中小	52秒41
小学生 6年男子	山田 純大	和小	55秒66
小学生 6年女子	中村 夢愛	北御牧小	45秒62
一般 男子A	後藤 智	一般	36秒98
一般 男子B	久保 康彦	一般	49秒63

●100M 自由形

(敬称略)

区分	優勝者	学校等	記録
中学生 男子	中村 夢多	北御牧中	1分 1秒78
中学生 女子	原田 佳音	東部中	1分 8秒84

●100M 平泳ぎ

(敬称略)

区分	優勝者	学校等	記録
中学生 男子	土屋 拓之	東部中	1分37秒59
中学生 女子	本井あさひ	東部中	1分29秒99

第14回 東御市市民ゴルフ大会 結果

8月27日、28日に第14回東御市市民ゴルフ大会が浅間高原カントリー倶楽部で開かれ、総勢330人が参加しました。28日のプレー後には、中央公民館で表彰式と懇親会が行われ、参加者同士で健闘をたたえあい、親睦を深めました。

【大会結果】 競技方法：新ペリア方式 (最大ハンデ 36.0) (敬称略)

《総合》

○Aクラス (GROSS 72~92)

優勝	丸山 陽一
準優勝	戸堀 恵二
3位	内山 敦雄

《シニアの部》(70歳以上)

優勝	小野沢邦夫
準優勝	福島 武司
3位	鶴田 武夫

○Bクラス (GROSS 93~102)

優勝	清水 涼次
準優勝	田口 勝雄
3位	関 純

《レディースの部》

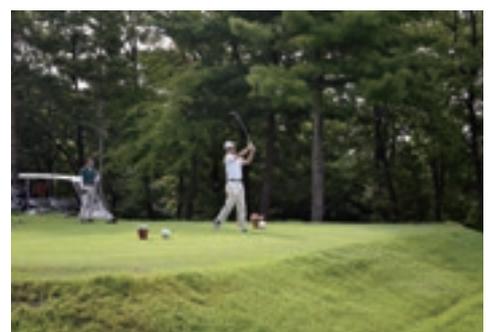
優勝	尾崎 政子
準優勝	今井美恵子
3位	小林 恵美

○Cクラス (GROSS 103~167)

優勝	小河原 武
準優勝	寺島 定幸
3位	掛川 明広

《グロスの部》

優勝	鶴田 武夫
準優勝	武舎 克久
3位	佐藤富士夫



地域おこし協力隊が行く

Vol.5

October 2017

里山探検事業で子どもたちから元気もらってます!!

健康づくり支援担当の谷貴人です。5月より地域の子どもの育ちを応援する『里山探検事業キラキラ、ドキドキ、ニコニコ』が始まっています。春から夏、秋、冬と年間を通して自然の変化を体いっぱいを感じながら、様々な遊びを行います。遊びの種類は無限大!活動中は子どもたちが次々と生み出す「名もない遊び」がいっぱいです!私たちスタッフも子どもの頃の気持ちを思い出して、子どもたち以上に遊びを楽しみます(^^)

活動が終わるころにはくたくたですが、清々しい気分です。

現在、活動のお手伝いをいただける地域のボランティアスタッフさんを募集しています。皆さん自身の心と体の健康にも効果があるかも!!? 活動にご興味のある方、また活動自体に参加してみたいという方は里山探検事務局 (☎61-6148) までご連絡ください。

今月の
クローバータイム!!



abn・八十二第17回ふるさとCM大賞NAGANO 応募作品のテーマは「くるみ」

昨年は、「ワイン」でユーモア賞を受賞した、ふるさとCM大賞。今年は東御を代表する特産品の「くるみ」をテーマに、指人形を使って制作しました。

ロケはサンファームとうみのくるみ園。これ以上ないくらいの晴天に恵まれ、爽やかな映像になりました。予選を突破すれば、12月の本選へ。本選の様子はテレビで放送されます。



天空の芸術祭が始まりました!

有賀慎吾隊員と森健太郎隊員は芸術祭事務局として、実行委員会の方々と多くのサポーターとともに準備を進めてきました。

芸術祭は10月29日(日)まで開催されます。

「103 記憶の展覧会」の作品を募集しています。思い出の品をエピソードと共に展示します。絵・彫刻・書道・写真・工芸・手芸などジャンルは自由。展示希望の方は、☎090-1348-5467(事務局 森)に連絡の上、10月4日(水)~6日(金)午前10時30分~午後3時に会場の「北御牧 遊湯アリーナ」に持ち込みを。



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

天空の芸術祭2017へ

お越しください

10月の北御牧といえば、天空の芸術祭2017。北御牧庁舎の1階中央には、「なんとほぼ実物大のアケボノゾウが！」子どもたちによるワークショップでの作品です。写真はまだ制作途中ですが、天空の芸術祭に来ていただければ大迫力の完成作品が見られます。9月30日、10月29日まで開催中です。



10年後も100000の瞳をキープするための活動が始まっています

「チーム100000の瞳」(地域ビジョン推進委員会・委員長・笹平達也さん、委員15名)の皆さんが、平成28年度に作成した地域ビジョンを実現するため、定期的に話し合いを重ね、目標とする10年後の姿に向かって頑張っています。



● 問い合わせ先

御牧ふれあいの郷づくり協議会

☎ 67-13311

北御牧の夏のお祭り「みまきニードカンコ」に登場した写真のおじさん。仕掛けたのは、「チーム100000の瞳」の皆さんです。北御牧の未来を担う子どもたちに「大きくなくても北御牧でくらしたいか」をシールで貼ってもらいました。その結果ほとんどの子どもたちがくらしたいと答えてくれて大成功です。「10年後も100000の瞳をキープ」、つまり人口5千人を維持していきたいという大胆な宣言ですが、中学校にもアンケートを実施したり地域にポスターを貼ったり途切れない楽しい活動を始めています。

生き活き 長生き健康とうみ

高血糖とがん、がん検診を受けましょう

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

今月は高血糖とがんの関係についてお知らせします。

一見関係なさそうな高血糖(ここでは主に生活習慣に関係するもの)とがんには、実は深いかわりがあることがわかっていきます。

高血糖だと

がんのリスクが高くなる

そもそも現代社会は、食や生活スタイルの多様化から脂質や糖の多い食事や不規則な食事時間に陥りやすく、歩数や身体活動も低下しているため、脂肪の蓄積がおこりやすくなっています。

脂肪の蓄積が進むと血糖を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなるばかりでなく、脂肪細胞から糖や脂質の代謝を悪くする物質が放出されて高血糖になりやすくなります。また、代謝が悪くなると身体の中の細胞が慢性的な炎症状態に陥ります。

がん細胞は正常な細胞の遺伝子が傷つくことにより発生しますが、慢性的な炎症があることでより傷つきやすくなり、がん細胞が発生しやすくなります。

がん細胞は細胞増殖が盛んなため、

たくさん糖を消費しますが、高血糖状態では糖が供給されやすいため、がん細胞の増殖が進みやすく、これによってがん発症の危険が高くなるのです。

2013年の日本糖尿病学会と日本癌学会の合同委員会の報告では、「糖尿病(Ⅱ型)の人はそうでない人に比べて1・2倍がんになりやすく、特に大腸がんになるリスクは1・4倍」と指摘されています。

がんは予防できるが

完全には防げない

がんは生活習慣を整えることである程度は予防できますが、完全に防ぐことはできません。そのため、健康な生活を維持するためには早く見つけて早く治療することが重要です。早く見つける手段として、市では各種がん検診を実施しています。対象のがん検診はぜひ受診し、ご自身の健康を守りましょう。



国民年金 アドバイス

後納制度

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。



後納制度をご利用いただける方

- ① 20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間（納付・免除以外）や未加入期間がある方
 - ② 60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方
 - ③ 65歳以上の方で、老齢年金の受給資格がなく任意加入中の方など
- ※60歳以上で老齢基礎年金を受給している方は申し込みできません。

手続き場所

小諸年金事務所

必要なもの

- 年金手帳
- 印鑑
- 本人確認書類（運転免許証等）

- 問い合わせ先
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570 - 003 - 004
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

Q 固定資産税の対象となる家屋はどのようなものですか？

A 固定資産税の対象となる家屋は、外気分断性、土地への定着性、用途性の要件をすべて満たすものが対象となります。

地方税法において「住家、店舗、工場（発電所及び変電所を含む。）、倉庫その他の建物」が固定資産税の対象となる家屋とされています。また、不動産登記規則において、「建物は、屋根及び周壁又はこれらに類するものを有し、土地に定着した建造物であって、その目的とする用途に供し得る状態にあるもの」とされています。

①「屋根及び周壁又はこれに類するもの」とは…

家屋内部に外気が自由に入出入りすることを防止する屋根や周壁等があることを言います。車庫や物置でも、壁が3方以上あるものは当てはまります。

②「土地に定着した」とは…

基礎工事等により、家屋が土地へ物理的に結合され容易に移動し得ないこと、継続的に土地へ定着されることを言います。この基礎工事には、独立基礎（支柱部分のみに施工された基礎）、コンクリートブロック基礎（コンクリートブロックを並べて土地に固定した基礎）等も当てはまります。

③「用途に供し得る状態」とは…

家屋がその目的とする用途（居住、作業、貯蔵等）を達成できる一定規模の空間を確保していることを言います。

- 問い合わせ先
税務課 資産税係 ☎64 - 5877

10月の納税（納期限 10月31日）

- 市県民税（普通徴収）（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（5期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（4期）
- 介護保険料（普通徴収）（4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
▶ 土・日も相談可能！（要予約）

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

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。

〈広告欄〉

さつまいもとリンゴの茶巾

(1個当たり：エネルギー 231kcal・塩分 0.1g)



ヘルシーポイント

1個当たりの砂糖使用量は10gで、ちょうどおやつ1日分です。

材 料 (4人分)

- さつまいも 300g
- リンゴ 200g
- レーズン 25g
- レモン汁 大さじ1
- 砂糖 40g
- バター 24g

②リンゴは縞目に皮をむき、芯をとって7~8mmの厚さに切る。

③厚手の鍋に水気を切ったさつまいも、リンゴ、レーズン、砂糖を入れ、上からレモン汁を回してかけ、バターをおき、ふたをして弱火で20~30分煮る。

④串がすっと入るくらいになったら火を止め、木べらで混ぜながら軽くつぶす。

⑤少し冷めたらラップで茶巾にする。

作り方

①さつまいもは皮をむき、7~8cmの厚さに切って水にさらす。

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29年8月に寄附をいただいたものです。)

〈寄附金〉

- JBSスタッフサービス (株)
代表取締役社長 萩元紀子 様 (現金100万円)
- 問い合わせ先 企画財政課 財政係 ☎ 64 - 5901

消費生活ガイド

プリペイドカードを悪用した詐欺に注意!

全国の消費生活センターに、架空請求やワンクリック請求でサーバ型のプリペイドカードによる支払いを要求されたという相談が寄せられています。

事 例

スマートフォンを操作していたら誤って広告をクリックしてしまい、画面に「登録」と表示された。不安になり、業者に電話すると、「20万円払わなければ、学校に連絡する」と脅された。お金がないことを伝えたところ、5万円に減額されたので、指示どおりコンビニエンスストアでプリペイドカードを購入し、そのカード番号と学生証の写真を撮ってメールで送ってしまった。

◆連絡しないようにしましょう

業者に連絡することで個人情報知られ、さらに請求を受ける可能性もあります。

◆プリペイドカードの番号を教えないようにしましょう

カードの番号を教えることは、カード自体を譲ったことになります。カードは匿名性が高いため、支払った金額を取り戻すことは難しくなります。



心配なときは、下記へご相談ください。

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

東御市非公認くるみPRキャラクター



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 ☎ 080-2598-2731

※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：カラサワファーム 担当：井上

〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 FAX:0268-63-7085



▲アレックス・カー氏による講演会

海野宿にぎわい夏祭り アレックス・カー氏特別講演も実施

8月26日、海野宿を会場に「北国街道海野宿にぎわい夏祭り」が開催され、にぎわい市や風鈴絵付ワークショップなどイベントが実施されました。

午後には、海野宿の重要伝統的建造物群保存地区選定30周年を記念した特別講演会も開催。古民家再生事業の第一人者、アレックス・カー氏による「古民家・空き家再生による地域活性化の道」と題した講演が行われました。

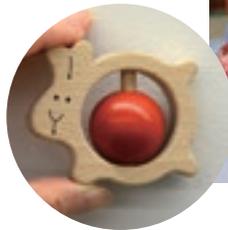
夜には、花火が千曲川河川敷で打ち上げられ、参加者は夏の夜空を彩る花火を楽しんでいました。

温もりある木の玩具を ファーストイ事業開始

市では、平成29年度から「木育活動」の一環として、乳児期から木の玩具に親しみ、豊かな感性を育み、健やかに成長することを願い、ファーストイ事業を実施しています。

8月30日には、市総合福祉センター 2階の保健センターで平成29年4月生まれ以降の乳児を対象に、木の玩具「かみかみうさぎ」の贈呈式が行われました。

なお、今後も4か月健診で木の玩具を贈呈し、木育活動を推進していきます。



▲木の玩具を贈呈された乳児と保護者たち



▲6年生への体操指導のようす

子どもたちが楽しく体づくり 日本体育大学体操部との交流事業

8月31日、市内の滋野、祢津、和、北御牧小学校で、日本体育大学体操部との交流事業が行われました。同体操部では市内体育館で合宿を実施し、その一環で児童たちとの交流が実現しました。

祢津小学校では運動会に向けて、6年生に組み立て体操の指導を行い、「体を固めるため、腹筋に力を入れる」「声をかけあって協力する」といったコツを児童に教えました。

また、同日夜には市第一体育館で、今回の体操部の合宿で練習した演技発表会も行われ、会場を訪れた約500名が息の揃った演技を楽しみました。

悲惨な事故を繰り返さない 交通死亡事故現地確認を実施

8月20日に、市内田中地区の県道で右折しようとした軽トラックとオートバイが衝突する事故が発生し、オートバイを運転していた男性が死亡する事故が発生しました。

9月13日には、東御市交番、上田交通安全協会東御部会、地元区の関係者が出席して、現場状況を確認。その状況を踏まえて、個人ドライバーへの注意喚起や交通安全の看板やのぼり旗の設置など、今後の事故防止に向けた方策を検討しました。



▲現場確認をする関係者



▲SBC ラジオの公開生放送(16日)



9月16、17日に東御中央公園で「第26回巨峰の王国まつり」(実行委員会主催)が開催されました。芝生広場の特設ステージでは、SBC ラジオの公開生放送や友好都市の東京都大田区から駆け付けた「くすのき連」の皆さんによる阿波踊りなどが披露。台風の接近により天候が心配されましたが、会場には2日間で約39,000人が来場し、東御特産の巨峰を中心に秋の味覚を買い求める人でにぎわいました。



▲巨峰の無料配布(17日)



▲にぎわうぶどうの販売コーナー(16日)



▲くすのき連による阿波踊り(17日)

訂正とおわび

市報とうみ9月号(No.161)10頁に掲載の滋野地区および北御牧地区の「分館交流スポーツ大会結果」に誤りがありました。次のように訂正しておわび申し上げます。

滋野地区

ビーチボール

誤 準優勝 乙女平 A 3位 中屋敷 B

正 準優勝 中屋敷 A 3位 大石

北御牧地区

ソフトバレー 優勝

誤 御牧原南部

正 御牧原南部 A

北御牧地区

マレットゴルフ 準優勝

誤 布下

正 上八重原

9・20
▼金婚祝賀式



9・8
▼(下八部、城一部、南八部) 消防団積載車両引渡式



9・2
▼2017 東御ワインフェスタ

じきいし短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

交通安全教室 (田中小学校)

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。

9月20日に、田中小学校で交通安全教室が行われました。
交通安全支援センターの職員が、車の死角や歩行者の気を付けることなど全校児童に伝えました。



車からどの子が見えるかな?



右、左、右、後ろから車は来ないかな



車から自転車が見えてないよ



大きな車ほど内輪差ないりんさに気をつけて



自転車ですれ違うときは、
降りて歩きましょう



青信号でも、とまる、みる、まつ

編集後記

「モルドバ共和国ってどこにあるの?」8月号に載せたホストタウン決定の記事に広報モニターさんから寄せられた意見です。「よし、現地を取材…」はできませんでしたが、今回の特集で、少しでもモルドバ共和国の景色等を知っていただきたいです。(市報担当 長岡)

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

市のデータ

人の動き (9月1日現在)

世帯数	11,945世帯(+6)	転入	66人
総人口	30,452人(-22)	転出	72人
男 15,028人(-10)		出生	16人
女 15,424人(-12)		死亡	29人
		その他	3人減
		※カッコは前月対比	

こちら119 (東御消防署)

= 8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 (10件)

救急 103件 (784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 8月分

平成29年8月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	11件	79件	-29件
傷者	12名	92名	-46名
死者(注2)	1名	1名	±0名

(注1) 平成29年1月からの累計

(注2) 事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録

(観測地点: 東御消防署)

	平成29年8月	平成28年8月
最高気温	34.3℃ (6日)	33.5℃ (6日)
最低気温	17.1℃ (27日)	14.6℃ (31日)
平均気温	24.2℃	24.4℃
降水量	73.0mm	244.0mm

※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。