



市報  
No.166

# とらみ 2

TOMI CITY  
2018  
月号  
February



表紙写真「北御牧小学校豆腐づくり」

## 目次

- |   |                   |    |                      |
|---|-------------------|----|----------------------|
| 2 | 地域で育てようおらほの子ども    | 9  | 市職員採用募集／すくすく育てとうみっ子  |
| 4 | 市内主要河川水生生物調査結果    | 10 | 地域おこし協力隊が行く          |
| 6 | 市職員給与状況の報告        | 11 | 地域づくり通信／生き生き長生き健康とうみ |
| 7 | 軽自動車税グリーン化特例の延長   | 12 | まるごと生活百科             |
| 8 | 平成30年区長紹介／宝くじ助成事業 | 14 | トピックス（地域の話題）         |



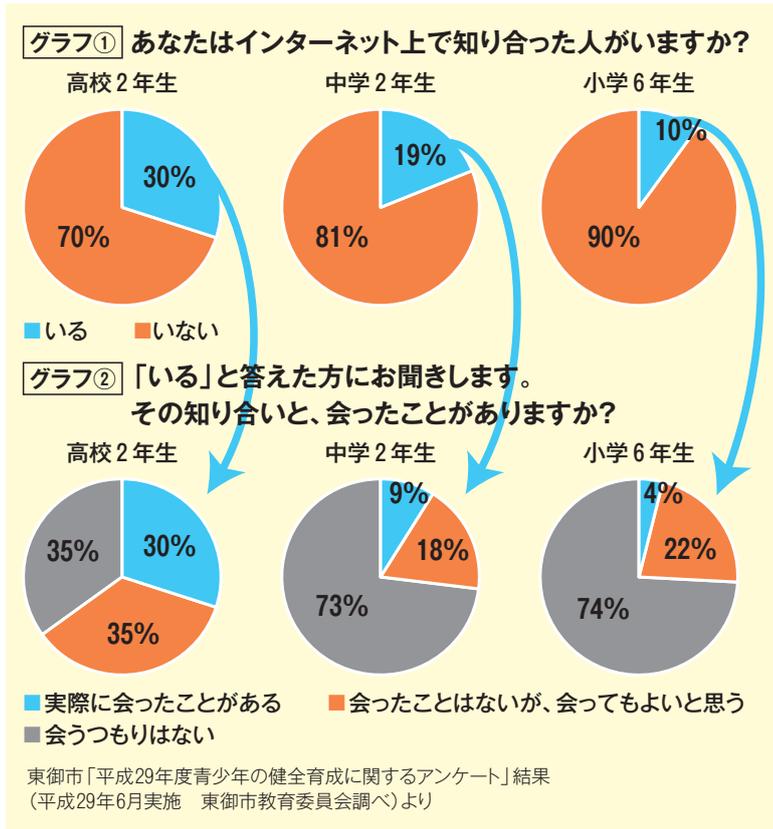
# 地域で育てようおらほの子ども



## 2月は青少年に有害な社会環境 排除県民運動強調月間です

●問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎64-5906

2月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。4月から始まる新学期に向けて、市内小中高生を対象にしたアンケート（平成29年6月実施）の結果を基に、子どもを取り巻くインターネット環境について考えましょう。



### 会ったことのないネット上の人と、気軽に会ってもよいと思いますか？

グラフ①「あなたはインターネット上で知り合った人がいますか？」の問いに対し小学生の1割、中学生の約2割、高校生は3割が「いる」と答えています。

グラフ②「いる」と答えた児童・生徒の中で、「実際に会ったことがある」のは、小学生が4%、中学生が9%、高校生は30%となりました。

「会ったことはないが、会ってもよい」を含めると、小学生が26%、中学生が27%、高校生が65%となり、ネット上で知り合いになった場合、実際に会ってしまう可能性がある、ということが伺えます。

学年	有効回答数
小学校6年生	237人
中学校2年生	265人
高校2年生	71人
計	573人

### 座間市の事件を振り返る

昨年10月末に発覚した神奈川県座間市の事件は、まだ記憶に新しいと思います。

容疑者はSNS\*を介して自殺をほのめかす女性を探し出し、誰かに助けて欲しいと言う心理に付け込み「自殺ほう助（手助け）する」「力になりたい」「ご相談ください」など優しく丁寧な口調で信頼させる投稿で安心させ誘い出し殺害しました。

容疑者によると殺害された女性の中で「本当に死にたい人はいなかった」とのことでした。

私達は学校や職場などの実際の交流を通して仲が良かった友達関係でも、本心・本音はなかなか把握しにくいものです。ましてや実際に会ったことがなく、五感を通さない電子データだけで接するインターネットの世界では相手はどのような人なのか分かりにくく、だましている可能性もあり、会うことは避けるべきです。

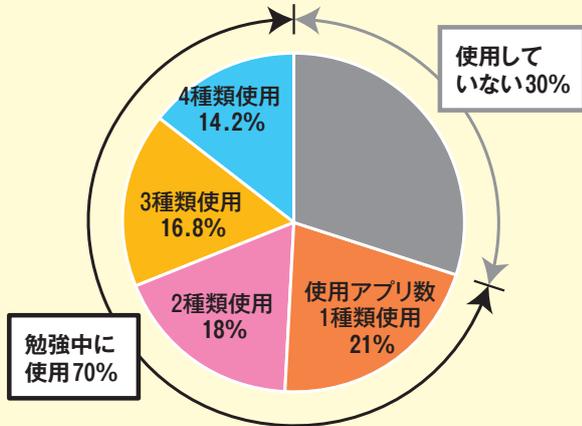
\* SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）：共通の趣味を持つ人達との交流を目的としたサービス

### 親子で話しができる環境づくりを

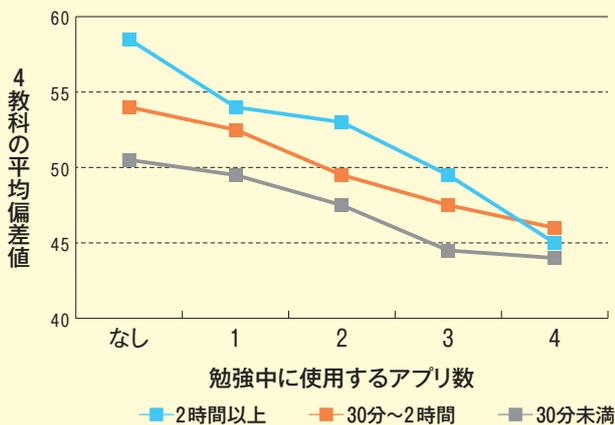
昨今の中・高生にとってはネットを介して知り合いをつくる事もあるようですが、保護者は子どものやりとりをチェックするとともに、仮に会うとしても「必ず保護者に相談」「必ず大人と一緒に会う」「1人では会いに行かない」などのルールをつくり、被害にあわない、悲しいことにならないためにも親子の関係を築きたいものです。

# スマホ所持者の約7割が勉強中に学習以外にもスマホを使っている。 これについて皆さんどう思いますか？

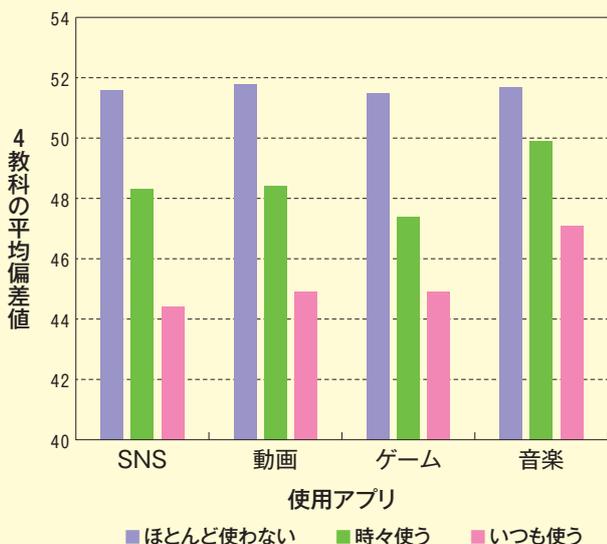
グラフ③ 勉強中にスマホを使用する子どもの割合



グラフ④ 勉強中に使用するアプリ数と成績



グラフ⑤ 勉強中のアプリの種類と使用頻度と成績



出典：仙台市教育委員会HP「学習意欲の科学的に関するプロジェクト」参照（市報とうみに掲載承認済み）  
 ※データ数：仙台市内の公立小学校・中学校に通う全児童・生徒の約4万2千人に対して平成28年4月実施。

## 勉強机の上にスマホが置かれている現状

仙台市教育委員会のホームページにはスマホと学習意欲について研究した結果が掲載されています。その一部を紹介いたします。\*

グラフ③はスマホ保持者における勉強中のスマホの使用状況を示したものです。

勉強中にスマホを全く使用していない子どもは3割、残りの7割の子ども達は勉強中に使用していることがわかります。また、使用している子ども達の半数は複数のアプリを使用しているといった実態がわかりました。

## 努力を無駄にたくないなら 勉強中はスマホOFF!

グラフ④は勉強時間およびスマホの使用状況（使用アプリ数）と成績の関係です。使用するアプリ数が増えるほど4教科（国語・社会・数学（算数）・理科）の成績が下がっていることがわかります。

3つのアプリを使用した場合において、2時間以上勉強しても30分未満（アプリ使用無し）の子どもと同レベルの偏差値となり、勉強効果が消されていることもわかります。

## 「ながら勉強」は1つもいいことはない

グラフ⑤は勉強中のアプリの種類および使用頻度と成績の関係で、程度の差はあるものの、勉強中にどのアプリを使っても、成績を下げる要因となる可能性が高いことがわかります。

アプリを使うことで集中力や注意力が散漫になり、勉強にしっかりと集中して取り組むことが非常に難しくなります。

## クラスのルール、家庭や友達のルールを必ず守ろう

使用方法によっては、とても便利で勉強の手助けにもなるスマホ（アプリ）ですが、使い方を誤ると勉強の妨げになってしまいます。

現在、市内の各小中学校では、クラスごとのルールづくりに取り組んでいます（3月完成予定）。

クラスのルールはもちろんのこと家庭や友達でもしっかりとルールを設けて守っていきましょう。

きれいな川をいつまでも大切に

## 市内主要河川

# 水生生物調査結果を公表します

市では毎年、市内主要河川13地点について、「水生生物調査」を東御清翔高校と合同で実施しています。

この調査は、水生生物の生息状況により河川の水質を判定するもので、河川の水質を示す「指標生物」の種類と個体数を調べて評価します。平成22年度から始まったこの調査は今年度で8年目になりますが、継続して同じ生物の生息が確認できれば、その水質が変わることなく維持されていることがわかります。

### 水生生物調査の指標生物

水質階級	指標生物
きれいな水 (水質階級Ⅰ)	カワゲラ、サワガニ、ヒラタカゲロウなど 10種  ◀サワガニ
ややきれいな水 (水質階級Ⅱ)	カワニナ、ゲンジボタル、コオニヤンマなど 8種  ◀カワニナ
きたない水 (水質階級Ⅲ)	タニシ、ミズムシ、ミズカマキリなど 6種  ◀ミズムシ
とてもきたない水 (水質階級Ⅳ)	アメリカザリガニ、サカマキガイ、エラミミズなど 5種  ◀エラミミズ

### 調査方法

同校2、3学年の生徒14名が、理科選択科目「地域の環境」の授業の中で調査を行いました。

調査地点は例年同様市内8河川の13地点、7月から10月にかけて実際に現地へ出向き、川底を網ですくい、石を裏返すなどして水生生物を採取しました。

水質は、採取された生物の種類と個体数を基に4つの階級で判定しました。



### 調査結果

#### 13地点中11地点が「きれいな水」

調査の結果は、「きれいな水」が11地点、「ややきれいな水」が1地点、「きたない水」が1地点となり、昨年よりも「きれいな水」と判定された川は増加しました。

一方、「きれいな水」と判定された川でも、ごみが散見され、においを感じる河川もあり、河川等水環境の保全意識の向上が必要であると感じました。

河川の水質向上には、市民の皆さんの水環境保全に対する意識の高まりが必要です。

### 調査結果の推移

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
①金原川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
②金原川(下流)	II	II	I	I	I	II	II	I
③求女川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
④求女川(下流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑤所沢川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑥所沢川(下流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑦大石沢川(上流)	III	III	III	I	I	III	I	I

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
⑧大石沢川(下流)	I	I	I	I	III	I	I	I
⑨鹿曲川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑩鹿曲川(下流)	III	I	I	I	I	I	I	II
⑪小相沢川	—	I	I	I	I	I	I	I
⑫番屋川	—	I	I	IV	I	III	II	I
⑬成沢川	—	III	III	I	III	III	III	III

I:きれいな水 II:ややきれいな水 III:きたない水 IV:とてもきたない水

# 水生生物調査 位置図と判定結果

## 判定結果



- きれいな水 (水質階級Ⅰ)
- ややきれいな水 (水質階級Ⅱ)
- きたない水 (水質階級Ⅲ)
- とてもきたない水 (水質階級Ⅳ)

- .....調査地点
- ◎.....主な公共施設
- .....調査した河川名



今回の調査結果報告書は、市内の小中学校や地区公民館のほか、生活環境課窓口にも設置してあります。ぜひご覧ください。

●問い合わせ先  
生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

# ● 東御市職員の給与などの状況を報告します ●

## 1. 人件費の状況 (平成28年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
30,468	15,434,830	2,175,367	14.1

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

## 2. 職員給与費の状況 (平成29年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末勤労手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
255	914,058	128,717	356,463	1,399,238	5,487

※職員手当には、退職手当は含まれません。

## 3. 職員給与水準の状況 (平成28年度ラスパイレース指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
97.6	98.3	99.1

※ラスパイレース指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標。

## 4. 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (平成29年4月1日現在)

区分	東御市		県内市平均	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	308,367円	41歳 5月	317,692円	42歳 3月
技能労務職	273,225円	49歳 1月	315,679円	48歳10月

## 5. 職員の採用および退職の状況

28年度退職者数	29年度採用者数	増減
17人	17人	0人

※採用者数は、平成28年度における中途採用者及び平成29年4月1日付採用者の合計。

## 6. 期末・勤労手当の状況 (平成29年度支給割合)

	期末手当	勤労手当	計
6月期	1.225月	0.850月	2.075月
12月期	1.375月	0.850月	2.225月
計	2.600月	1.700月	4.300月

※職務の級等による加算措置あり。

## 7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成28年度)

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

## 8. 福利厚生事業の状況 (平成28年度)

福利厚生事業費総額(千円)	主な事業費内訳 (千円)	
	職員1人当たり 事業費 (円)	
10,604	20,045	職員互助会補助金 2,899 職員健康診断事業 4,731 職員厚生事業 1,763

※職員1人当たりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。但し、病院及び上下水道事業職員は除く。  
※法定福利費は含まれません。

## 9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部 門	職員数		対前年 増減数	
	平成28年	平成29年		
一般行政部門	議 会	2	2	0
	総 務	54	58	4
	税 務	16	17	1
	民 生	76	78	2
	衛 生	24	25	1
	農 林	18	19	1
	商 工	9	8	▲ 1
	土 木	19	17	▲ 2
小 計	218	224	6	
特別行政部門	教 育	29	29	0
公営企業等 会計部門	病 院	92	86	▲ 6
	水 道	5	5	0
	下水道	9	9	0
	その他	11	11	0
小 計	117	111	▲ 6	
合 計	364	364	0	

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876





# 軽自動車税のグリーン化特例が延長されます

平成29年度税制改正により、実施されたグリーン化特例（軽課税率）について、特例措置が2年間延長されました。

これにより、排出ガス基準と燃費基準を満たす車両のうち、平成29年4月1日から平成30年3月31日までに初回の新規検査を受けた車両については、平成30年度に限り、平成30年4月1日から平成31年3月31日までに初回の新規検査を受けた車両については、平成31年度に限り下表の税率が適用されます。



区 分				税 率（年税額）		
				ア（概ね75%軽減）	イ（概ね50%軽減）	ウ（概ね25%軽減）
				電気自動車・天然ガス自動車	ガソリン車・ハイブリッド車	
軽自動車	三 輪			1,000円	2,000円	3,000円
	四 輪	乗 用	営業用	1,800円	3,500円	5,200円
			自家用	2,700円	5,400円	8,100円
	貨 物	営業用	1,000円	1,900円	2,900円	
		自家用	1,300円	2,500円	3,800円	

**ア** 天然ガス自動車：平成30年排出ガス規制に適合、または平成21年排出ガス規制に適合し、かつ、平成21年排出ガス基準値10%低減車両

**イ** 乗用：平成30年排出ガス規制に適合、かつ、平成30年排出ガス基準値50%低減車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車（★★★★）かつ平成32年度燃費基準+30%達成車

貨物：平成30年排出ガス規制に適合、かつ、平成30年排出ガス基準値50%低減車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車（★★★★）かつ平成27年度燃費基準+35%達成車

**ウ** 乗用：平成30年排出ガス規制に適合、かつ、平成30年排出ガス基準値50%低減車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車（★★★★）かつ平成32年度燃費基準+10%達成車

貨物：平成30年排出ガス規制に適合、かつ、平成30年排出ガス基準値50%低減車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車（★★★★）かつ平成27年度燃費基準+15%達成車

グリーン化特例（軽課税率）は車両の検査情報を基に適用しますので、申請等の手続きは不要です。  
基準の達成状況については、自動車検査証の備考欄をご確認ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 62 - 1111

# 平成30年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

地区	区名	氏名
田中	加 沢	山浦喜久雄
	常 田	小林 茂
	田 中	◎長越 修一
	県	荒井 哲雄
	本海野	大熊 清人
	西海野	丸山 厚志
	白鳥台	△櫻井 尚二
	城ノ前	白倉 直樹
滋野	赤 岩	△山浦 邦博
	片 羽	○中島 光敏
	桜 井	秋山 廣文
	大 石	関 賢治
	中屋敷	若林 泰平
	別 府	阿部 伸次
	原 口	花岡美千夫
	聖	片 敏一
	乙女平	嶋田 司
	王子平	小林 吉則
祢津	新 張	宮島 好一
	出 場	花岡 善彦
	金 井	降旗 光利
	新 屋	西原 日文
	東 町	柳沢 昌美

地区	区名	氏名
祢津	西 宮	柳橋 萬光
	姫子沢	北澤 昌雄
	湯の丸	檜原 聡
	滝の沢	斉藤 聖司
	祢津南	油井今朝幸
	伊勢原	○小野山洋身
	奈良原	△土屋 幸二
	鞍掛自治区	近田 智志
	リドリーらけ	関 卓也
	東上田	○関 和仁
和	田 沢	服部 邦雄
	大 川	中村 俊幸
	栗 林	小林 幸男
	海善寺	福島 誠
	曾 根	金子 哲也
	東深井	堀 徳幸
	西深井	戸田 雅彦
	西 入	小林 徹雄
	東 入	△庄村 茂
	日向が丘	五十嵐 治
和	海善寺北	山田 正仁
	寺 坂	横山 聖孝
	睦	清水 紀彦

地区	区名	氏名
北御牧	上八重原	○荻原慎一郎
	田 楽 平	荻原 正秀
	中八重原	関 秀之
	下八重原	笹平 員弘
	芸術むら	今村 輝夫
	白 樺	西澤 唯治
	切 久 保	田中 俊一
	八 反 田	渡邊 登
	本下之城	渡邊 秀一
	田 之 尻	山浦 長喜
	宮	△柄沢 春男
	畔 田	小松 和利
	御牧原南部	丸山 和
	御牧原北部	水科 勝吉
	布 下	木島 清司
	常 満	甘利 稔
	島 川 原	小山 幸二
	大 日 向	荻原 邦治
光ヶ丘	直井 和幸	
羽 毛 山	柳沢 一義	
牧ヶ原	小宮山堅太	

## 民生児童(福祉)委員が変更になります

平成30年1月1日から、北御牧地区の布下区・常満区の担当民生児童(福祉)委員が変更となりました。(敬称略)

前任者：松田 照恵

新任者：別府 愛子

(任期 平成31年11月30日まで)

よろしくお願ひいたします。

- 問い合わせ先  
福祉課 福祉推進係  
☎64-8888

## 宝くじ助成事業で

### 設備・備品を整備しました

宝くじの社会貢献と広報を目的として、一般財団法人自治総合センターと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に実施する宝くじ助成事業は、地域でコミュニティ助成事業を行う団体(区、自治会等)を対象に、活動に必要な整備・備品等の整備に要する費用を助成する制度です。

- 問い合わせ先 地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

### 加 沢 区

一般コミュニティ助成事業(一財)自治総合センターを活用し、屋外放送設備を整備しました。



# 平成30年度採用予定の 市職員(保育士)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30年4月1日採用予定

試験区分	採用予定人員	受験資格等
保育士 (社会人経験者)	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有し、平成30年3月31日現在で保育園又は幼稚園において保育士又は幼稚園教諭として通算5年以上の職務経験がある人

## 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( // )
- ④写真2枚(提出書類①および②へ貼付してください)
- ⑤資格取得証明書の写し

(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。

## 4 試験日・場所

(1) 第一次試験

- 試験日 平成30年2月25日(日)
- 場 所 東御市役所
- 試験内容 小論文、一般性格診断検査等

(2) 第二次試験

- 試験日 3月上旬  
(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

※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。

## 3 受付期間

平成30年2月5日(月)から2月15日(木)まで(郵送の場合、締切日到着分まで受け付けます)

## 5 問い合わせおよび申込書提出先

総務課総務係 ☎64-5876

## すくすく育つとうみっ子!!

### 1歳の誕生日おめでとう!(2月生まれ)



やまうら あおい  
山浦 向葵ちゃん(加沢)  
(H29.2.23生)

あおちゃん、お誕生日おめでとう♥  
いつもニコニコ、モリモリ食べるあ  
おちゃんが、みんな大好きだよ♥



かさい けんたろう  
笠井 健太朗くん(出場)  
(H29.2.26生)

健太朗、誕生日おめでとう。  
日々の成長が楽しみです。  
健やかに育ってね。

## ☆募集します!!☆ (対象者3月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、現像した写真(うらに氏名を記入)を企画財政課広報担当までお送りください。締め切りは、2月8日(木)必着。  
※原則、毎月8日が締め切りとなります。

# 地域おこし協力隊が行く

Vol.9

February 2018

## スポーツ振興を通じて～大学合宿受け～

8月28～9月1日の5日間に渡り、日本体育大学体操部（92名）が12月に開催される「第49回演技発表会」に向けて、全体合宿を実施しました。

滞在期間中は、「東御中央公園第1体育館」で、午前・午後の練習を行い、宿泊は、「大田区休養村とうぶ」を利用しました。今回、大学合宿を誘致した目的は、①東御市のすばらしい資源（施設）を利用し合宿誘致の可能性を見出すこと。②教育現場への介入により新たなスポーツ振興の構築の2点です。この結果、①については、練習、宿泊施設とも約100名前後の受入は容易にでき、受入先は非常に満足して頂きました。②については、今回小学校に限定し介入しましたが、子ども達が楽しく体育活動をしている姿をみて、

今月の  
クローズアップ!!



生徒や教員の満足度は高かったと感じました。現在、小学校における「体育専科教員を活用した授業改善と体力・運動能力向上」など、先行研究が増えているなか、ここ東御市でも、新たなスポーツ振興の形を見つけることができそうです。（佐藤照友旭隊員）

## 冬の東御の好きどころ

鮭名星児隊員（東京出身）



3日目ともなると東御の冬にも慣れました。カラッと乾いてキリッと冷える東御の冬が好きです。暖かい温泉にザブッと入り、シュワッとはじけたビールをググッと飲み干せば…うん、最高。

菊地夏代隊員（埼玉出身）



東御市の冬は初めてづくし。車のフロントガラスが凍る、道路が凍る、家のカギ穴が凍る！でも東御の冬野菜は美味しいので、あったか鍋を毎日のように楽しんでいます。また寒いからこそ綺麗に見える星空に感動しています。

山本佳子隊員（大阪出身）



冬は空気が澄んだ晴れの日が多く、夏には数回しか見えなかった富士山が週5日くらいの確率で見え、北アルプスがピカピカに光って見える。通勤の朝、湯の丸婦恋線→浅間サンラインを運転しながら、感激しまくっています。

森健太郎隊員（北九州出身）



特に印象的なのは雪の日の静かさ。これまでいた地域では雪はあまり降らなかったのですが、雪の日の静かさは、東御に来て初めて知りました。雪が降ったら、人のいない山奥を目指してふらふらと出かけています。

大塚達朗隊員（静岡出身）



静岡の海側は冬でも雪が降らないので、雪がとても珍しいです。東御の冬は普段から氷点下の日が多くてびっくりします。冬の東御は空気が澄んで、景色がくっきりと映え素敵です。

谷貴人隊員（愛媛出身）



冬の晴れた日に見える山の景色に毎日感動しています。ケアポートから見える浅間山。サンラインから見える蓼科山にアルプスの山々。東御に来て3回目の冬を迎えましたが、いまだに感動しっぱなしです。

有賀慎吾隊員（埼玉出身）



冬の千曲川。残念ながら冬場の写真はありませんが、幼少の頃雪の中を祖父と散歩をした思い出のある場所です。特に落葉樹の葉が落ち露わになった外山の岩肌はなかなか見応えのあるものです。

大久保真平隊員（東京出身）



薫巻して寒さに耐えている葡萄たちから、東御の美味しいワインができると思えば、東御の寒い冬も大好きです。東御のワイン飲んであったまっています。



# 小学校区単位の地域づくり通信

## 柀津地域づくりの会

### 第7回「柀津方言カルタ」

大会開催

1月8日、恒例の方言カルタ大会が行われました。

柀津小学校、柀津保育園の児童・園児計58名が競技に参加し、40名程の保護者が見守る中、熱戦が繰り広げられました。

1年生の部、2・3年生の部、4・5・6年生の部、園児の部の四つの階級に分かれて、予選、決勝戦を行い階級ごとの優勝者から3位を決めました。

最後の2、3枚になると、札の読み手も時々読み札に書かれていない関係のない言葉をわざと読み上げるとお手付きをしそうになる子がいて、真剣な子ども達から笑いのブーイングを受けました。



### 「柀津の健康を学ぶ」講座

昨年12月12日、柀津保健補導委員会と共催で柀津公民館において、講師に身体教育医学研究所所長の岡田真平氏と健康保健課保健師の小山さんを迎えて行いました。

柀津地区の皆さん40名程参加して、講演を聞いた後、数グループに分かれて、ワークショップを行いました。

柀津地区は長野県平均値と比較すると高血圧、肥満の人は少ないが、血糖値が高めの人が多く、それに起因する糖尿病、心筋梗塞、網膜症、腎臓病等への注意が必要で、またウォーキング等行っている人も多いようです。



#### ●問い合わせ先

柀津地域づくりの会

☎62-10251

## 生き活き 長生き健康とうみ

### 冬の高血糖を防ぐポイント

冬は、外での仕事や運動の機会が少なくなりますが、お菓子や甘い飲み物など目に付いた食べ物を「ちょっとだけ」と口に入れたとき、体の中ではこんなことが起きています。

#### おすすめの食べる順番

①糖が少なく食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻などから食べます。先に食物繊維が入ることで、胃や腸での糖の吸収を邪魔してゆっくりしてくれます。

②次に肉や魚、卵などを食べると、たんぱく質や脂質が多いため消化に時間をかけることができます。

③後からご飯や麺などの糖質が入ること、

食後の血糖がゆるやかに上がり、腹持ちも良くなりま



寒い時は、温かい麺類や鍋料理が美味しいですね。いろいろな種類の食材を少し大きめに切って入れ、色どりをよくすると、食べる順番を工夫でき、噛む回数を増やせます。

誰でも、いつでも、何を食べても、ゆっくりよく噛むことを意識して、冬の高血糖に注意しましょう。

### すぐ甘く感じる食品 (お菓子、ジュースなど) には 吸収の早い糖が多い

素早く血糖が上がって満足感がありますが、下がるのも早く空腹を感じやすいので、また食べたくなります。食事以外の間食は1回の量が少なくても、食べる回数が多いほど高血糖になりやすく、特に何かをしながらの「ながら食い」は食べた意識が薄いので要注意です。

### 果物の果糖は 中性脂肪になりやすい

冬はりんごやみかんなどを箱買いしている場合が多いですが、食べ過ぎると内臓脂肪が増えて、糖を下げるインスリンが働きにくくなります。自分の両手で包み込めるのが一日の目安量(約200g)と覚えてましょ

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

## 国民年金前納割引制度

国民年金保険料を、一定期間まとめて納付（前納）すると、お得な割引があります。納付方法は、現金（納付書）納付のほか、口座振替、クレジットカード納付から選択できます。

### 各種割引額

納付方法	合計額	前納額	割引額
2年前納	393,960円	現金	379,560円 14,400円
		口振	378,320円 15,640円
1年前納	197,880円	現金	194,370円 3,510円
		口振	193,730円 4,150円
6カ月前納	98,940円	現金	98,140円 800円
		口振	97,820円 1,120円

※平成29年度の保険料（16,490円/月）を参考としています。平成30年度の保険料額は2月下旬に告示される予定です。

- 1年前納・6カ月前納の現金納付書は、4月上旬に送付されます。
- 現金納付の2年前納は申し込みが必要です。また、任意の月から翌年度末までの分を前納することも可能です。この場合、専用の納付書が必要となるので、年金事務所までお問い合わせください。
- 口座振替・クレジットカード納付の平成30年度分2年前納、1年前納、6カ月前納（4月～9月）の申し込み締切日は、**平成30年2月末**です。「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」を、年金事務所または市役所へご提出ください。
- すでに口座振替で前納されている方は、再度の申し込みの必要はありません。ただし、振替方法を変更される場合は、再度申し込みが必要です。
- クレジットカード納付による割引額は、現金納付と同額です。

### ●お問い合わせ先

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

## 納税通知書が届いたら、まず、確認を!

税務課では、固定資産税は4月、軽自動車税は5月、市県民税と国民健康保険税は6月に納税通知書をお送りします。納税通知書には、税額やその計算方法、納期限等を記載し、納付書払いの方には、一年分の納付書を同封しています。納税通知書が届いたら、内容を必ずご確認ください。



まんが／えびな星児

### ●問い合わせ先 税務課 収税管理係 ☎62-1111

（納税通知書の税額等、内容に関するご相談は、各納税通知書に記載されている「お問い合わせ先」をお願いします。）

### 2月の納税（納期限 2月28日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（9期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（8期）
- 介護保険料（普通徴収）（8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〉

春菊とカッターチーズのお浸し

(1人分：エネルギー 41kcal・食塩相当量0.7g)



ヘルシーポイント

カッターチーズは脂肪分が低くせの無いチーズで、野菜や果物に良く合います。

材 料 (6個分)

- 春菊 …………… 300g
- だし汁 …………… 50cc
- うすくちしょうゆ …………… 大さじ1/2
- みりん …………… 小さじ1/2
- カッターチーズ …………… 80g

作り方

- ①春菊は茹でて冷水にとり、しっかり冷まし、絞って3cm長さに切る。
- ②Aを混ぜ、①とカッターチーズを加えて和えて混ぜ、器に盛る。

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12月に寄附をいただいたものです。)

〈寄附金〉

- 湯の丸高原高地トレーニング関連施設の整備に対する寄附
  - ・エボシ山急送(株) 代表取締役 齋藤 佳久 様(50万円)
  - ・(株)ファスコナガノ 代表取締役 馬場 正人 様(50万円)
  - ・匿名 2件(105万円)
- 東御市湯の丸高原魅力ジャンプアップ・プロジェクト(企業版ふるさと寄附金)
  - ・伊那食品工業(株) 代表取締役社長 井上 修 様(100万円)
  - ・(株)果香 代表取締役 丸山 孝幸 様(50万円)

〈物品〉

- ・道の駅雷電くるみの里 駅長 清水 俊文 様(乳幼児用おもちゃ 70,000円分)
- 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

- 寄附金について 企画財政課 財政係 ☎ 64-5901
- 企画政策係 ☎ 64-5893
- 物品について 総務課 契約財産係 ☎ 64-5805

消費生活ガイド

リコール製品による  
事故等に注意!

身のまわりにある電気製品やガス機器等の製品の中には、事故や火災を発生させる危険性のあるものがあります。「リコール」とは、製品の不具合等により事故が発生した場合、同じような事故が起こることを防ぐために、製造・販売した事業者が製品の回収・交換、無償修理等を行うことです。

事 故 事 例

**事例①** 石油ストーブの給油タンクの口が変形等の要因により、半ロック状態となり石油が漏れ、火災による死亡事故が発生した。

**事例②** ノートパソコン用バッテリーパックが充電中に異常発熱し、パソコン本体および周辺を焼損する火災が発生した。

◆リコール情報を確認しましょう

リコール情報は、テレビの報道や新聞の社告のほか、消費者庁、経済産業省、事業者等のホームページで確認することができます。消費者庁では、リコール情報メールサービスを実施しており、対象製品による重大事故が発生したときや新規のリコールが登録されたときに情報を受け取ることができます。

◆購入者登録を行いましょ

自動車のように所有者がわかっている場合は、ダイレクトメールにより案内が届きますが、家電製品等の場合は購入しただけでは案内が届きません。購入者登録をすることで、事業者から連絡を受けることができます。



●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
- ・消費者ホットライン ☎ 188

使わなくなった農機、引き取ります!



倉庫の肥やしになっている…  
動かない… 使っていない…

そんな農機があったらご相談ください! 査定いたします!  
処分代はかかりません!

LINE@



唐沢農機の  
LINE@が  
できました!

写真を送るだけで  
カンタン査定



株式会社 唐沢農機サービス

TEL 0268-62-5262

営業時間 月曜日～金曜日  
9:00～17:30  
担当者 唐澤(からさわ)

〈広告欄〉



▲笑顔でゴールテープをきる参加者

## 新年の幕開けを笑顔で 元旦マラソン・ウォーキング

1月1日、田中地区で毎年恒例の「元旦マラソン・ウォーキング」（主催：田中地区地域づくりの会）が開かれました。

この日は、新年をすがすがしい気持ちで迎えようと5kmのマラソンと2.5kmのウォーキングに約150名が参加。天候にも恵まれ、家族や友人らと発着地点の田中公民館前を駆け出していきました。

折り返し地点の縣諏訪神社では、1年の無病息災などを祈願して初詣。新春の朝日を浴びながらゴールまでには体もほぐれ、参加者は充実した新年のスタートをきりました。

## 思いを込めて元気よく 新春書き初め大会

1月5日、市中央公民館で年頭の恒例行事「新春書き初め大会」が開催され、小学生を中心に市民約60名が新年の思いを筆に込めて書き初めをしました。

参加した子どもたちは、学年ごとに冬休みの課題になっている文字を、書き初め用紙に真剣な表情で力強く書いていきました。

また、今年も市文化協会書道部会の皆さんによる指導があり、書きにくい字の筆の運び方や書き方のアドバイスを受け、子どもたちは作品を仕上げていきました。



▲力強い筆使いで書き初めをする参加者



▲防火の誓いをする  
幼年消防クラブ員



分列行進をする消防団員▶

## 規律整った堂々の行進 平成30年東御市消防出初式

1月7日、平成30年の東御市消防出初式を開催しました。

まず、田中商店街では、幼年消防クラブの行進やラッパ隊と音楽隊による新春演奏、消防団による分列行進などが行われ、大勢の市民の皆さんが沿道を囲み、その雄姿を見守りました。

その後、市文化会館で式典を行い、永年の地域防災活動に従事した団員を表彰。参加した団員は、今年も市民の生命や財産を災害から守るため、決意を新たにしました。

## 東御市証明書コンビニ 交付サービススタート

1月10日、マイナンバーカードを使用して全国のコンビニエンスストアで「住民票」と「印鑑登録証明書」を取得できるサービスを開始しました。

鞍掛のコンビニエンスストアで、オープニングセレモニーが開かれ、式典で田丸副市長は、「開庁時間以外でも利用でき、市のサービスが格段に向上する。今後もサービスを拡充させたい」とあいさつ。

その後、店内の端末を操作し、マイナンバーカードを使った証明書の交付体験をして、サービスの開始を祝いました。



▲証明書交付のデモンストレーション



▲園児たちのどんど焼きのようす

## 繭玉を食べて一年元気に！ 市立保育園でどんど焼き

1月12日、市立保育園で小正月の行事「どんど焼き」が行われました。

北御牧保育園では、園の駐車場に自宅で飾っていたお正月飾りやだるまを持ち寄って積み上げ、火を燃やしました。園児たちは、先生にどんど焼きの意味を教わりながら、燃えて立ち上る煙に乗って天へ戻る神様へお願いをしていました。

最後に、前日に自分たちで作った繭玉を残り火で焼いて、1年間元気で過ごせるように食べました。

## 里山探検活動へ活用 しんたいへ除雪機寄贈

1月15日、上小労働者福祉協議会から公益財団法人身体教育医学研究所へ除雪機が寄贈されました。

これは、地域の労働団体や福祉事業団体で構成される上小労働者福祉協議会がチャリティー映画会やメーデー等で寄附を集め、上小管内の福祉施設等に必要な物品を贈る取り組みです。

寄贈された除雪機は、同研究所が実施する里山探検事業の際に、駐車場等の除雪で役立てられるとのことでした。



▲除雪機寄贈式のようす



▲神田さんによる講談のようす

## 若手講談師が雷電を語る 新春講談独演会

1月20日、市中央公民館で東御市民大学講座が開かれ、講談師神田松之丞かんだまつのおじょうさんによる新春講談独演会が行われました。

今日講談を初めて聞く人も多く、神田さんは、「張り扇を叩いて調子を取る」「いい場面になったところで話が終わる」など講談の特徴を説明。

そのうえで、東御市出身の雷電為右衛門が登場する「雷電の初土俵」が始まると参加者はひき込まれ、神田さんの話芸に会場からは喝采がおきました。

1・20  
▼ 雷電放談会



1・20  
▼ 文化財防火デー  
火災想定訓練



1・19  
▼ 北信越中学生  
インドアソフトテニス  
大会出場報告

1・12  
▼ 新春賀詞交歓会

じきいし短信

みんなが  
主役

# とうみっ子フォトニュース

## 百人一首大会(北御牧中学校)

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。

北御牧中学校では、毎年恒例の百人一首大会が1月16日に行われました。学年やクラスの枠を超えて、学校全体で日本の伝統文化に親しみました。



体育館に集まって百人一首



まず札の位置を覚えます



はい!



あー、取れなかった!!



かるたのまわりに集まり、白熱



最後の数枚、真剣勝負

### 編集後記

冬になると、他の季節よりはイベントも少なくなり、記事が減少気味です。そんな折、「学校でこんな行事あるよ」「こんなことやるから来て」等電話をいただき、取材に行くこともしばしば。この場を借りて情報をいただいた方々にお礼申し上げます。(市報担当 長岡)

### 市のデータ

#### 人の動き (1月1日現在)

世帯数	11,944世帯(-8)	転入	63人
総人口	30,415人(-17)	転出	62人
男	15,039人(+1)	出生	16人
女	15,376人(-18)	死亡	30人
		その他	4人減

※カッコは前月対比

#### こちら119 (東御消防署)

=12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 0件(14件)**  
**救急 109件(1165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 12月分 平成29年12月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	113件	-35件
傷者	6名	130名	-66名
死者(注2)	0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12月	平成28年12月
最高気温	12.3℃(11日)	17.2℃(1日)
最低気温	-7.4℃(18日)	-6.8℃(17日)
平均気温	1.0℃	3.0℃
降水量	5.5mm	35.0mm

※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。

エフエムとうみ 78.5MHz

### 『ラジオ市報とうみ』

- 午前7時40分～
- 午後0時40分～
- 午後6時40分～

月曜日から日曜日、毎日放送中

●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。

