



市報
No.170

と う み

TOMI CITY
2018
月号
June



表紙写真「祢津小学校・祢津保育園 田んぼ代かき」

目次

- 2 福祉医療費の給付方式変更
- 4 生ごみリサイクルシステムづくり／
人権同和教育指導委員の紹介
- 5 平成31年度職員採用募集(上級)／
市議会第1回臨時会／教育長を任命
- 6 公民館報

- 8 5地区別の健康状況の報告
- 9 すくすく育てとうみっ子／生き生き長生き健康とうみ
- 10 地域おこし協力隊が行く
- 11 地域づくり通信
- 12 まるごと生活百科
- 14 トピックス(地域の話題)

平成30年8月診療分から 子どもの福祉医療費の給付方式が変わります

平成30年8月診療分から「乳幼児・児童（満15歳に達する日以後の最初の3月31日までの方）」を対象に、医療機関等の窓口で被保険者証とともに福祉医療費受給者証を提示し、受給者負担金500円を支払うことで医療サービスを受けることができます。この給付方式を現物給付方式といいます。

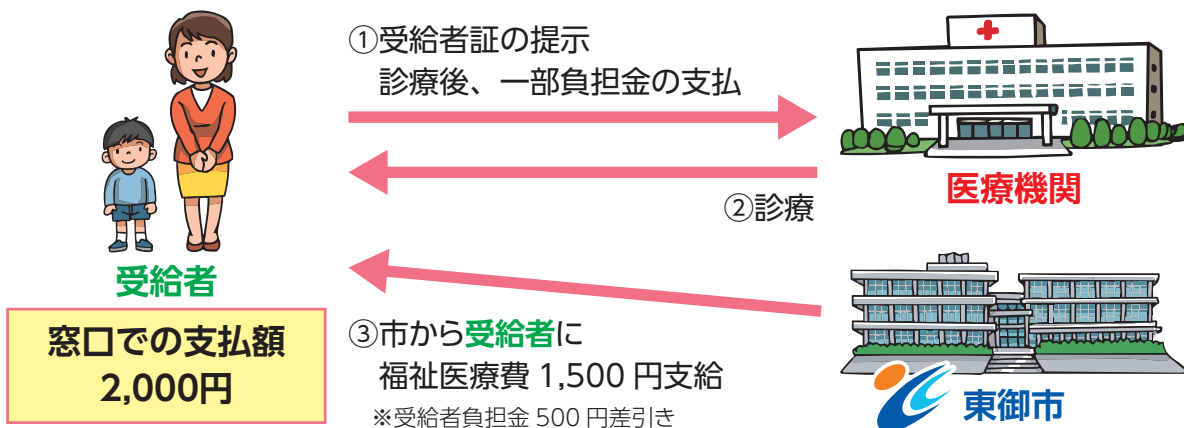
なお、乳幼児・児童以外の方は、引き続き現在と同じ給付方式となります。

※現在の福祉医療費の給付方式は、医療機関等窓口で一時的に医療費をお支払いいただき、2～3カ月後に市から受給者負担金500円を差引いた額をご指定の口座に振込まれる自動給付方式をとっています。

例

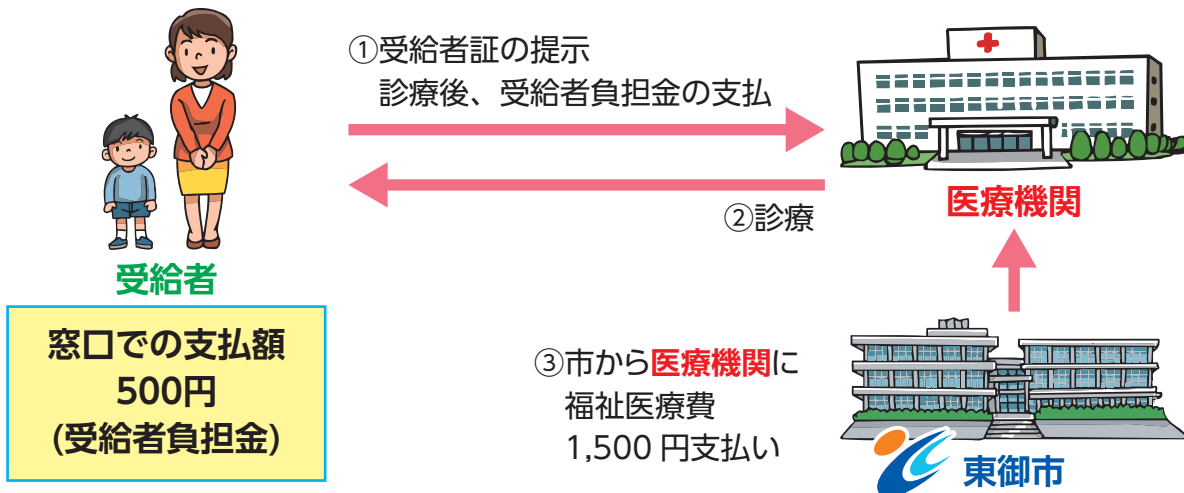
総医療費：10,000円、一部負担金2,000円の未就学児（自己負担2割）の場合の福祉医療費給付の流れ

現在【自動給付方式】の流れ



8月から

【現物給付方式】の流れ



⇒自動給付方式と現物給付方式は、最終的な自己負担額は同じ額（受給者負担金500円）になりますが、現物給付方式の場合、医療機関等窓口での一時的な負担が軽減されます。

現物給付方式の対象とならない場合

- ・柔道整復師の施術療養費 ⇒ 現物給付方式対象者も自動給付方式での給付となります。
- ・長野県外の医療機関等を利用した場合 ⇒ 福祉課の窓口へ支給申請が必要になります。
- ・医療機関等で受給者証を提示しなかった場合 ⇒ 福祉課の窓口へ支給申請が必要になります。
- ・学校内で受傷して通院する等、スポーツ共済の対象となる場合（※）

（※）スポーツ共済（スポーツ振興センター災害共済給付制度）の対象となる場合について

教育委員会では、保育園、小中学校、高校等に在学する児童・生徒の学校内での不慮の災害（負傷や疾病）に備えて、スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しています。児童・生徒が学校の管理下において受傷した場合や、病気になった場合、その治療費はスポーツ共済の対象となります。スポーツ共済の対象となる場合は、福祉医療費は助成対象外となりますので、医療機関等で受給者証を提示しないでください。

受給者負担金500円について

医療機関等窓口でお支払いいただく受給者負担金 500円（500円未満の場合はその額）は、1カ月あたり1医療機関または1レセプト（明細書）につき 500円を負担いただきます。

例

【現物給付方式】対象者の未就学児（自己負担2割）が、医療機関Aに月3回受診し、1回目の一部負担金が500円（受給者負担金）以下の場合（平成30年8月以降、同月に同じ医療機関で多数回受診）

- | | | | |
|---|----------------------------------|---|------------|
| { | 1回目受診時の総医療費： 2,000円、一部負担金： 400円 | ⇒ | 窓口支払額：400円 |
| | 2回目受診時の総医療費：10,000円、一部負担金：2,000円 | ⇒ | 窓口支払額：100円 |
| | 3回目受診時の総医療費： 5,000円、一部負担金：1,000円 | ⇒ | 窓口支払額： 0円 |

⇒医療機関Aに加えて、同月に別の医療機関Bを受診した場合、医療機関Bの窓口でも最大500円まで負担いただきます。

※薬局では医療機関の発行した処方せんごとにレセプトが発行されるため、同じ薬局でもレセプトごとに受給者負担金500円を負担いただきます。

例

同月にA医院とB医院を受診し、処方せんをC薬局で調剤してもらい、一部負担金がA医院：3,000円、B医院：2,000円、C薬局：800円（A医院発行処方せん分）と700円（B医院発行処方せん分）の場合

⇒同月の本人支払合計額：受給者負担金 500円×4件＝2,000円
（福祉医療費として、6,500円－2,000円＝4,500円を市から医療機関に支払います）

福祉医療費受給者証の交付について

平成30年7月下旬に、平成30年8月1日からご利用いただく新しい受給者証を郵送します。

現物給付方式対象者は、現物と印字されたあじさい色の受給者証になります。現物給付方式の対象とならない福祉医療費受給者の方は、従来の若草色の受給者証です。



●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係 ☎64-8888

生ごみリサイクルシステムづくり 夏場に向けた生ごみの減量化のお願い

田中地区・滋野地区の皆さまには、昨年12月から生ごみの分別収集にご協力いただきありがとうございます。平成30年10月1日から、称津地区・和地区で、平成32年12月からは、北御牧地区で生ごみ分別収集が始まります。皆さまのご理解ご協力をお願いします。

家庭でできる

生ごみ減量対策

夏場は生ごみが多くなる時期です。ご家庭での生ごみ減量化にご協力ください。

発生抑制

- 買いすぎない
メモを活用し計画的に
- 新鮮な食材を選ぶ
地産地消・旬の食材
- 残さない
食べる分だけ作る・食べ残しは姿をかえて次の食卓へ

減量化

- 水に濡らさない
流しに生ごみを入れないように
- 水切りをする
絞れるものはしっかりと

風乾する

天日乾燥・生ごみ処理機の利用

リサイクル

- 自然に戻す
コンポスト、ダンボール堆肥などで土に還す

生ごみへの

異物混入について

田中地区・滋野地区の皆さまのご協力により、生ごみの分別状況は良好な状態ですが、分別収集開始当初に比べ、異物の混入が増えてきました。次のものは、特に混入しやすいため、ご注意ください。

- お弁当の調味料の小袋・バラン・おかずカップ・割り箸
- お弁当などの食べ残しと一緒に生ごみに入れないようにしましょう
- 水切りネット・新聞紙

水切りに使った場合も出すときは取り除いてください

- 問い合わせ先
生活環境課 クリーンリサイクル係
☎ 63-6814

人権同和教育指導 委員を紹介します！

委員の皆さんは、地域での人権同和教育の推進を図ることを目的に、市から委嘱されている方々です。

今年度も公民館の学習会でお話をさせていただきます。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おり、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意識を高めていただこうと活動しております。この市報に隔月掲載している「心の眼」も、担当しております。

今年度の人権同和教育指導委員を紹介いたします。(敬称略)

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

市では、2年間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月に田中地区、7月に北御牧地区(上八重原く宮)、10月に称津地区の各

区公民館で、各区役員をはじめ、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。他の地区は、来年度になります。

テーマは「見直されてきた部落の歴史・差別の源流」ですが、とても大切な人権同和教育の要となるところです。今年度は新たな資料を基に、さらに掘り下げた学習会を計画しています。小中学校の歴史教科書の内容が大きく変わったことをしっかりと学び直してみよう。一人ひとりの人権感覚をさらに磨いていただくために、一人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

- 歴史認識が違っていたという事は、数年前中学校の役員をしたときに知りました。まだ知らない人も沢山いるので、多く広げていただけると、いいなあと思いました。まだ根強い差別があるということ、唱え続けていかなければという事が、よくわかりました。(40代)
- 今回のような学習会はとても大切です。避けて通ることの出来ない課題です。(60代)

- 問い合わせ先
人権同和政策課 人権同和政策係
☎ 64-5902

平成31年度採用予定 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
平成31年4月1日採用予定

試験区分			採用予定人員	受験資格等
上級	行政	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（平成31年3月までに卒業見込みの人を含む）	平成元年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31年3月までに卒業見込みの人を含む） 昭和58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
	土木	若干名	平成元年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31年3月までに卒業見込みの人を含む）	
	土木	若干名	昭和58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	

※上級以外の職員採用試験（第二次試験）：9月16日実施については、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（市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）
- ⑤ 申込書・履歴書用紙の請求
申込書等は、市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サイズの普通紙に片面印刷）してお使いください。

3 受付期間

6月5日（火）から6月26日（火）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 7月22日（日）
 - ・ 場所 東御市役所
 - ・ 試験内容（教養・専門試験、一般性診断検査、小論文）
 - (2) 第二次試験
 - ・ 試験日 8月26日（日）
（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、市総務課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

市議会第1回臨時会

7 議案を審議

市議会第1回臨時会が5月7日に開かれました。

今臨時会には、平成29年度一般会計補正予算（第10号）の専決処分の承認、条例・都市計画税条例・国民健康保険条例・消防団員等公務災害補償条例の一部を改正する条例の専決処分の承認、平成30年度一般会計補正予算（第1号）、教育長の任命についての計7議案が提案され、質疑等が行われた結果、全て原案どおり承認および可決されました。

なお、今臨時会の詳細につきましては、8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。

教育長を任命しました



▲牛山教育長の退任式



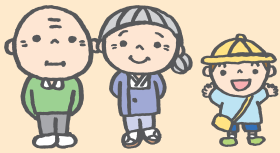
教育長

小山 隆文氏（島川原）
任期／平成30年5月19日
～33年5月18日まで

5月18日、牛山廣司教育長の任期満了に伴い、退任式が行われました。19日付けで新たに小山隆文氏を教育長に任命。21日の就任式で小山教育長は、「学校の一番の支援者となり、機能的でより質の高い教育をすすめていきたい」と今後の抱負を語りました。

● 問い合わせ先
議会事務局 ☎ 64-5810





分館報コンクール受賞分館

平成29年度分館報コンクルールの入選作品と講評を紹介します。

【全体講評】 見出し、写真の配置、文字の大きさ、全体構成などに工夫が見られ、

地区の行事やできごと、またお知らせなどが見やすく、親しみの持てる紙面作りを心がけている館報が多く見られた。

★最優秀賞

片羽分館



【講評】全体構成も良く、コンパクトにまとまっている。

☆優秀賞

大石分館



【講評】たくさんの写真がうまく配置され、見て楽しめる紙面になっている。

☆優秀賞

御牧原南部分館



【講評】大きな写真で活字も見やすく、記事も端的にまとめられている。

☆入賞

海善寺北分館



【講評】写真と文字のバランスがよく、記事も的確にまとめられている。

☆入賞

加沢分館



【講評】伝えたいことが明確で、写真配置にも工夫が見られる。

☆入賞

中屋敷分館



【講評】地区の行事や活動も丁寧に紹介し、見やすい館報になっている。

分館長研修会



▲木下巨一氏 講演

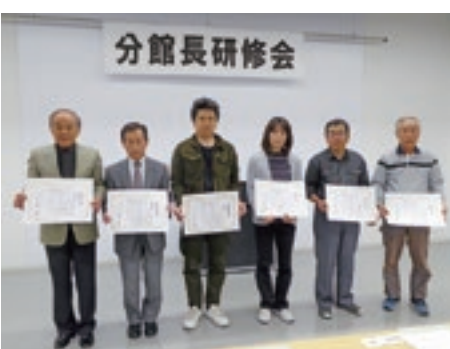


▲分館長研修会 全体会議

4月21日、各分館活動の一層の推進を図るため、分館報編集担当者研修と公民館分館長研修を、中央公民館講義室で行いました。前半の分館報編集担当者研修では、「わかりやすい紙面づくり」をテーマに、公民館報の意義や役割に対する理解を深め、読みやすく、親しみのある公民館報づくりの手法を、株式会社アイク取材編集部チーフの井上俊彦氏から講義を受けました。紙面の構成など参考になるお話でした。全体会議では本

年度の市分館長会の役員として、会長に中村好美さん（東町）、副会長に福島和夫さん（白鳥台）、須田義雄さん（片羽）、中村昌樹さん（西入）渡邊房則さん（畦田）の5名が選出され紹介されました。引き続き、平成29年度分館報コンクルールの表彰が行なわれ、最優秀賞、優秀賞、入賞の6分館が表彰されました。

また、県教育委員会 文化財・生涯学習課企画幹 木下巨一氏から、経験に基づいた地域づくりと公民館の関わりについての講演がありました。引き続き、地区毎の打ち合わせ会を開き、年間計画、分館交流スポーツ大会の準備、分館について話し合いが行われました。



▲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はじまりました。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121講座が開設されています。

中央公民館(田中)

昨年度に引き続き、開講式に替えて各地区含め全講座の講師打ち合わせ会が4月23日に行われました。

中央公民館では、絵手紙、太

極拳、健

康体操、

大正琴、

健康脳ト

レ麻雀な

ど40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327名(4月25日現在)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

さも楽しみにしています。継続されている方も大勢います。新たに挑戦する方も結構

いて、コミュニケーションセンターが交通の便がよく市外の方も受講されています。



柵津地区

ハヤシミドリシジミ

今年のハヤシミドリシジミは卵が少ないため採取ではなく、観察会になりました。

先生に印を付けていただいた所を虫メガネで観察すると「小さい!」「これが?」と皆びっくりです。

小さな

卵が蝶に

なって飛

び立って

いくまで

の3年生

飼育学習

の幕開け

です。



和地区

フラワーアレンジ講習会

2月17日に、和公民館の独自の講座「フラワーアレンジ講習会」を実施しました。

同じ種類の花で活けても皆さんそれぞれ個性があり、「どの花みてもきれいだな」と思わず口ずさみたりしました。



北御牧地区

北御牧地区冬季スポーツ大会開催

北御牧地区冬季スポーツ大会実行委員会により2月25日に開催されました。ポッチャ・卓球・バスケットボール・ゲートボールの4種目が行われ、3年目となるポ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

今年も参加

し和やかに

交流するこ

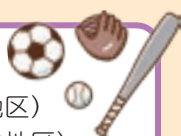
とができて

好評でした。



今後の催し物の案内

- 6月 3日(日) 分館交流スポーツ大会(和地区)
- 6月24日(日) 分館交流スポーツ大会(田中地区)
- 7月 1日(日) 分館交流スポーツ大会(柵津地区)
- 7月 8日(日) 分館交流スポーツ大会(北御牧地区)
- 8月15日(水) 平成30年度成人式(ラ・ヴェリテ)



公民館長のねがい

座右の銘

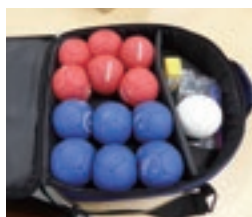
「座右の銘」という言葉は、もともと皇帝の右側に信頼できる補佐官を座らせていたことから生まれた言葉で、「銘」とは古人が器に刻んでいた文体の一種とのこと。「常に自分の心に留めておき、戒めや励ましにする言葉」という意味があります。

講座や講義でお話をお聞きしていると、それぞれの専門の先生方から、必ず胸に落ちるいくつかの言葉や言い回しと出会います。

「言葉の持つ力は大きい」「自分を支える言葉をもつべき」と身体教育医学研究所の朴先生からも教えていただきました(平成29年度市民大学)。自らを励ましたり目標になる言葉を持ち、日々新たな見方ができるよう心がけていきたいものです。

生涯学習課からのお知らせ

この度、新たに各地区公民館に、それぞれ1組のポッチャが配備され、既に、中央公民館に置かれている3組と合わせて、計7組のポッチャが配備されましたのでご利用ください。



▲中央公民館配備ポッチャ

市内5地区の健康状況は？

分析2年目の結果、前年度と同様、血糖値が高い

市では、健康づくり計画「健康とうみ21」の基本方針「健康を支える環境づくり・地域保健の充実」に基づき、健康状況の分析を行い健康づくりを進めています。

平成29年度は前年度に引き続き、市内の5地区別（田中・滋野・祢津・和・北御牧）の健康状況を分析した結果をもとに、保健指導員と地域づくり協議会の共催で健康状況報告会・学習会を開催し、延べ243人の参加がありました。

29年度は、40歳から74歳の方の特定健診受診結果、生活習慣病の通院治療費の状況、20歳から10kg以上体重増・メタボ（BMI・腹囲）、心臓病既往歴などについて、地区ごと男女別に、国・

県・市全体の2カ年度分のデータを比較して分析を行いました。



▲滋野地区学習会のようす

が5.6%以上の割合では、国を1とした場合、地区ごとで、1.19～1.41倍、市全体で1.3倍となっており、血糖値が高いことが特徴的でした。

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す過去1、2カ月の血糖の平均値。5.6%を超えると動脈硬化が進み将来糖尿病を発症するリスクが高くなる。

分析結果の主な内容

- ・がんによる死亡率は全国と比較して1割少ない
- ・急性心筋梗塞による死亡は全国を1とすると男性1.4倍、女性1.5倍
- ・男女とも血糖値（HbA1c）が高い

5地区別に分析した各地区の特徴

- ・田中地区は早期発見で治療効果が出ている
- ・滋野地区は健診受診率が高い
- ・祢津地区は高血圧・肥満の人が少ない
- ・和地区は早期発見で重症化を予防している
- ・北御牧地区は生活改善に取り組む人が多い

こんなことで改善しています！

改善のポイント	実践した内容	HbA1c(%)
受診後、新しい習慣に！ (40代男性)	薬を飲み始めた。体重計測の習慣。今〇kgと言える。先に野菜から食べるようにしている。禁煙もチャレンジ中。	9.8 → 6.2
栄養バランスをよくした！ (60代女性)	今まで不足していた食材を意識し取り入れた。(豆・肉・青魚・海草・野菜など)食事量は減っていない。間食は今もしている。	6.2 → 4.6
間食・甘食の見直し！ (60代女性)	内服なし。果物は朝食後だけ。昼食後の菓子パン・甘いもの止めた。医者にも褒められうれしい。	6.3 → 6.0

学習会の中で、血糖値が下がった実践例の紹介をしました。

食べると糖が上がる食品・食材についても紹介し、食生活の見直しの機会となりました。

からだの中で“糖”になる食べ物って？

甘いもの・おかし ・おまんじゅう ・せんべい ・ジャム ・ケーキ ・菓子パン	飲み物 ・ジュース ・スポーツ飲料 ・アルコール ・栄養ドリンク	調味料 ・さとう ・みりん風調味料 ・すき焼きタレ ・めんつゆ ・ソース
主食など ・ごはん ・パン ・もち ・麺 ・粉もの	いも類 ・じゃがいも ・かぼちゃ ・れんこん ・とうもろこし	果物 ・りんご ・みかん ・バナナ ・柿 ・干し柿

分析結果をもとに、糖をためないために気軽にできそうなことなどについてグループごとに話し合いました。

【参加者からの感想】

- ◆健診や人間ドックを今後受けたい
 - ◆運動を心がけていきたい
 - ◆グループの話し合いができてよかった
 - ◆この学習会を続けてほしい
 - ◆今日からできそうなことを始めた
- 地区別の健康状況の結果を参考に、地域の仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。

●問い合わせ先

健康保健課 健康増進係
☎ 64-8883

すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!(6月生まれ)

☆募集します!!☆ (対象者 7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)を企画振興課広報担当までお送りください。締め切りは、6月8日(金)着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



つちや ゆあ
土屋 結愛ちゃん(乙女平)
(H29.6.1生)

お誕生日おめでとう!
笑顔がかわいい結愛♥
これからも色々な事に興味持って、
大きくなってね!!



みうら こうしろう
三浦 倅志郎くん(乙女平)
(H29.6.9生)

倅ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
みんなのヒーロー倅志郎♥これから
も元気いっぱい遊ぼうね。
大好きだよ。



くらしま のあ
倉島 乃彩ちゃん(加沢)
(H29.6.20生)

1歳のお誕生日おめでとう!
のあちゃんのその可愛い笑顔で
これからもみんなのこと幸せにして
ね♥



さとう あかり
佐藤 朱ちゃん(桜井)
(H29.6.20生)

朱ちゃん、お誕生日おめでとう!
いつもステキな笑顔をありがとう。
元気にすくすく、大きくなってね♥



みやはら ゆうと
宮原 悠人くん(本海野)
(H29.6.24生)

1歳のお誕生日おめでとう!
私たちにたくさんの笑顔をくれる悠
人は、みんなの癒し隊長だよ♥
これからもよろしくね!



おがわら えいた
小川原 瑛大くん(加沢)
(H29.6.26生)

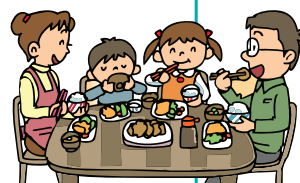
たくさん遊んで、たくさん笑って、
お兄ちゃんと仲良く元気いっぱい
大きくなあれ!

生き活き 長生き健康とうみ

成長を支える幼児期の食リズム

幼児期は、体格のほか脳や内臓・神経の働きなど、体の中も6歳までにほぼ大人並みに成長する時期です。そのため、体を使ってたくさん遊ぶことが大事で、成長を支えるのがおやつも含む食事です。しっかり食べるための鍵は、生活の中の食リズムを整えることです。

朝食 元気に遊ぶパワー源	◎体に朝のスイッチを入れ、朝食をしっかり食べる。 スイッチは五感を刺激することです。おはよう!の声かけ、顔を洗う、部屋を明るくするなどスイッチが入ると、目覚めのホルモンが働き胃腸が動き始めます。
昼食・おやつ 活発に遊ぶエネルギー	◎たくさん遊んで、お腹を空かせて“食欲”アップ。 幼児期は消化能力が未熟です。食事やおやつの時間は、毎日だいたい決まった時間に食べると消化能力が高まります。
夕食 夜、寝ている間に 体を作る材料	◎夕食は午後6時～7時頃に食べ、午後8時～9時頃に寝る。 夕食に食べたものは、寝ている間に成長ホルモンが分泌され体づくりに使われます。成長ホルモン分泌のピークは午後10時～12時ですが、その時に満腹でないこと、寝てから2時間後であることがポイントです。 ◎夕食2時間後くらいに、トイレを済ませてから健やかな睡眠へ。 食後2時間はおしっこを作る働きが盛んです。トイレを済ませ、質のよい眠りのために夕食が遅すぎないよう心がけましょう。



健康保健課 保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883

地域おこし協力隊がだい

Vol.13

June 2018

「天空の芸術祭2018」始動!!

今年もボランティア・サポーターお待ちしています

一昨年・昨年に引き続き、今年も10月中旬に北御牧地区にて「天空の芸術祭2018」が開催されます。今年は展示やイベントに加え、クラフト系のワークショップを開催予定です。市民の方も、東御に遊びに来る方も、子どもも大人も、みんなが楽しかったなあと思えるようなワークショップってどんなものかな?と目下計画中です。

そして、今年も一緒に芸術祭を作り上げるボランティア・サポーターの方を募集します! 昨年もたくさんの方にご協力いただきましたが、本当に皆様のご協力なくして芸術祭は成り立ちませんでした。ありがとうございました。今年もぜひ、一緒に芸術祭を盛り上げませんか? 芸術に興味がある、イベントごとが好き、作家さんとお話したい、外国の方とかかわりたい... などなど、多くの方のご応募をお待ちしています! (神崎遥香隊員)

<問い合わせ>

天空の芸術祭 2018 実行委員会事務局 (北御牧庁舎内)

☎ 67-1010

メール: museum.in.the.sky@gmail.com



今月の
クローズアップ!!

みんなどうしてる?

女性隊員だけの ふるさとCM制作会議

隊員はそれぞれの任務があり、別々に活動していますが、ふるさとCMは全員で制作します。一回目の制作会議には、隊員7人のうち6人が参加。全員女性! テーマは、レンゲツツジ? くるみ? ワイン? 巨峰? 標高差1500m? あ〜だ、こ〜だ、と2時間。ようやく大筋が決まりました。今年の東御のCMはかなりオシャレになります! お楽しみに!

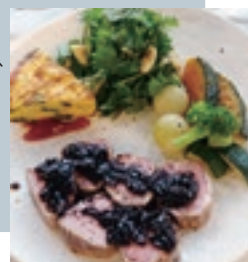
365日、山ガール!! 上蘭美千代隊員

「四季の森」里山探検活動にデビュー。湯の丸へ、「しんたい」へ、そして庁舎へ、いつでもどこでも山ガールファッションで出勤!



美食家大久保真平隊員の 食いしん坊バンザイ①

オフの楽しみは、ワイナリーのカフェでいただくランチ。「ふきのとうのフリットが美味しすぎて40個も食べちゃったよ」「デザートのカaramelプリンにメルロー、すごく合う!」。片道40分歩いてカロリー消費しているけど、体重は増加中(泣)。



今度は、きもだめし(お化け屋敷)だ!

高校生に囲まれて夏代スマイル弾けてます〜



菊地夏代隊員が取り組んでいるのは、東御清翔高等学校ボランティア部×中心市街地活性化協議委員会コラボのイベント「きもだめし」。「田中の街をもっと賑やかにしたい!」と企画し、同協議委員会からボランティア部へ打診したところ即快諾。部員らは、「雷電まつりなどのサポート経験はあるけれど、中心になって製作・運営するのは初めて。」材料のダンボールや発泡スチロールなどは田中商店街から搬入。高校生がどんな風に使ってお化けを演出するのか楽しみ!

「怖いお化け屋敷でなくて、楽しいお化け屋敷にして、子どもたちに喜んでもらいたい」と、部長の清水優咲さん。6月30日(土)田中公民館にて開催されます。詳細は、お知らせ版6月16日号に掲載します。

地域づくり通信

2018年
6月号



田中地区地域づくりの会

田中地区平成30年度 総会・講演会開催される

4月21日、「平成30年度田中地区
総会」が中央公民館で来賓・委員・
一般参加者約50名で開催されました。
平成30年度の事業は14項目にのぼ
り承認されました。主なイベント
は、5月のチャレンジシニアに合わせ
た「健康づくり・体力づくり」、6
月の「分館交流スポーツ大会」、7
月の「田中子どもサマーフェスティ
バル」、10月の「まちなかハロウイ
ン」、1月の「第20回元旦マラソン・
ウォーキング」などです。

当日は、しげの里づくりの会会長
の唐澤光章氏の「みんなで創る地
域づくり」
と題して講
演会があり
ました。講
師の体験を
基に、困難
と思われる
ことでも信
念を持って
周囲の人に
理解と協力



を求め目的達成をする。地域づくり
には努力と、地域住民の協力が必要
と話されました。
●問い合わせ先
田中地区地域づくりの会
☎71-6790

祢津地域づくりの会

祢津城山桜まつり

4月21日、第12回桜祭りが行われ
ました。
今年は桜の開花が早く、7割方を
占めるソメイヨシノはほぼ散って
しまい、山桜と八重桜が何とか咲
いている中、開会式が行われまし
た。去年より若干少なめの115名
の皆さんに来ていただき、来場者全
員に花見
団子パッ
クとお茶
が配ら
れ、頂上
に上りま
した。お
団子を食
べながら
春がすみ
の北アル



各団体からの今後のイベントニュース

■湯の丸高原つつじ祭りでは祢津煎餅焼き・無料配布

6月24日(日)、会場で丸山晚霞素描きの12枚の絵を焼き型に彫り込んだ煎餅を焼いて無料配
布します。

●問い合わせ先 祢津地域づくりの会 ☎62-0251

■「おうちのえんがわ」のボランティア募集

地域住民の交流施設「おうちのえんがわ」の運営スタッフを募集しています。地域外の方で
も大丈夫です。

●問い合わせ先 しげの里づくりの会 ☎62-0401

■北御牧庁舎市民交流サロンからのお知らせ

◆フェイスブックを始めました。「北御牧市民交流サロン」でご確認ください。

オープン
◆「サロンOPEN! まつり」を開催します

6月24日(日) 14:00~17:00 場所：北御牧庁舎1F市民交流サロン

- ・とれたて旬の野菜直売・わくわくマジックショー
- ・お楽しみ「持ち寄り」ビンゴ大会(景品(500円分程度)を各自持参してご参加ください)
- ・80歳以上の来場者にはプレゼントあり(先着30名様)
- ・こんな地域をつくりたい〈プチワークショップ開催〉

●問い合わせ先 御牧ふれあいの郷づくり協議会 ☎67-1010



プス・ハケ岳の遠望、足元の東御市、
上田市一帯の眺望を楽しんでいまし
た。

●問い合わせ先
祢津地域づくりの会
☎62-0251

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老齢基礎年金の繰り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

- 個人番号確認書類（マイナンバーカード・通知カード・マイナンバーが記載された住民票の写し）または、年金手帳
- 印鑑 ●預金通帳 ●通帳の届出印
- 本人確認書類（マイナンバーカード・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。

個人市・県民税の普通徴収について

普通徴収の皆さまへは、6月8日（金）に納税通知書を発送しますので、4期（6・8・10・12月）に分けてお支払いください。

普通徴収…納税義務者本人が納税通知書により直接納税する方法

特別徴収…特別徴収義務者が給与や年金からの天引きにより納税する方法

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

6月の納税（納期限 7月2日）

- 市県民税（普通徴収）（1期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（1期）

草刈り代行 いたします

数坪からでも対応
耕作放棄地大歓迎
小さい場所でも
見積可能



〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1

運営：株式会社唐沢農機サービス 農業事業部 担当：井上

☎080-2598-2731

9:00～17:00
（土日・祝除く）

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30年4月に寄附をいただいたものです。)

〈一般寄附金〉

●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

- ・(株)信越精密 代表取締役 内山 三男 様
(40万円)
- ・(株)メディアプラッツ 代表取締役 佐藤 貴 様
(30万円)

〈企業版ふるさと寄附金〉

(平成30年4月までに寄附をいただいたものです。)

●東御市湯の丸高原魅力ジャンプアップ・プロジェクト

- ・(株)あさかわ 代表取締役 浅川 等 様(10万円)
- ・北野建設(株) 代表取締役社長 北野 貴裕 様
(300万円)
- ・(株)八十二銀行 取締役頭取 湯本 昭一 様
(700万円)
- ・上田日本無線(株) 代表取締役 葦澤 久佐男 様
(50万円)
- ・上田ガス(株) 取締役社長 柳澤 憲一郎 様
(10万円)
- ・(株)ミクニ 代表取締役 望月 健二郎 様
(100万円)
- ・(株)ヤナギダ 代表取締役 小宮山 陽一 様
(10万円)
- ・(株)パンドラ 代表取締役 金本 朝樹 様
(200万円)

上記掲載については、同意をいただいた事項のみ掲載しています。

●問い合わせ先

一般寄附金について 総務課 財政係 ☎ 64 - 5901
企業版ふるさと寄附金について
文化・スポーツ振興室 ☎ 75 - 1455

消費生活ガイド

ネット予約の旅行に注意

インターネットで予約した旅行に関するトラブルが近年大幅に増加しています。

店舗での予約と異なり、ネット上の旅行サイトで予約する場合は、内容や契約条件をよく確認しないと、思っていたものとは違う予約内容になっていたり、予想外の解約料を請求される場合があります。

事 例

- 海外事業者の旅行サイトで海外のホテルを予約したが、当日ホテルに到着すると「予約が入ってないので宿泊できない」と言われた。新しい宿泊先を探すのに時間がかかり、旅行が台無しになった。帰国後、旅行サイトに何度も連絡したが回答がない。

◆旅行サイトの事業者について調べましょう

契約前に、どこの国の事業者かを確認し、下記の点にも注意してください。

- ・国内の事業者：日本の旅行業法に基づく登録があるか
- ・海外の事業者：顧客対応窓口への連絡手段があるか、日本語での顧客対応窓口があるか

※海外の事業者には日本の旅行業法が適用されず、日本の法律等を用いた交渉が難しい場合があります。

◆予約内容や解約料等の契約条件を確認しましょう

旅行契約の解約や内容変更等に関する条件は、原則として個別の契約内容に従わなければなりません。申込完了前に、日程・氏名・メールアドレスに加え、解約料等の条件をよく確認してください。

◆事業者からのメール等は保管しましょう

契約後に送付される予約確認メールは、予約内容や解約料等の契約条件を明示する書面です。旅行が終了するまで大切に保管しましょう。

●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

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

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。

事前予約制

場所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

〈広告欄〉

道の駅 雷電くるみの里来館者600万人達成!! GW もイベントで大盛況



▲600万人達成イベントのようす



▲雷電まつり おどりと演奏の部

4月28日、道の駅雷電くるみの里で来館者600万人達成を祝う記念イベントが行われました。売店と食堂の利用者それぞれ一組が600万人目の来館者となり、雷電の手形や八重原米が記念品として贈呈され、思わぬ幸運に喜んでいました。

また、5月3日～5日には、第11回道の駅雷電まつりが行われ、数々のイベントに多くの家族連れが訪れ、行楽のひとつきを過ごしていました。

伝統の伝承地芝居 柗津東町歌舞伎公演

4月29日、柗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。

披露された演目は、柗津小学校子ども歌舞伎クラブによる「土蜘蛛退治」と東町歌舞伎保存会による「伽羅先代萩一御殿の場・床下の場」。

当日は、天候に恵まれ会場を埋め尽くす大勢の観客が県内外から来場。見せ場では大きな歓声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。



▲子ども歌舞伎クラブの上演



▲歌舞伎保存会による熱演

雷電ゆかりの力臼 雷電生家へ寄贈

5月3日、新屋の七都石神社で「雷電の力臼」の贈呈式が行われました。

この臼は、市出身力士雷電為右衛門が幼少時、新屋の後藤家出身の母親けんの実家に来た際に餅を一臼食べたといわれています。本家筋にあたる上田市在住の後藤新平さんが保存していたもので、雷電生家・関家8代目当主、関賢治さんと知り合ったことがきっかけで贈呈されることになりました。

式では、後藤さんから関さんへ目録が手渡され、寄贈された力臼は雷電生家で展示されています。



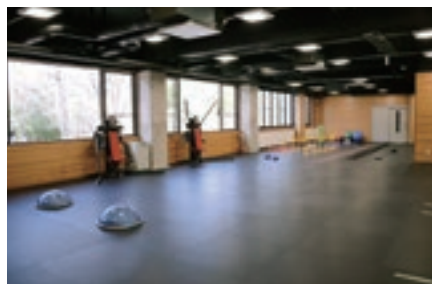
▲贈呈式のようす

湯の丸スポーツツーリズムの拠点に 湯の丸高原荘竣工式

5月6日、平成27年3月に学校法人堀之内学園から譲り受けた湯の丸高原荘を合宿施設として活用するための改修工事が完了し、竣工式と内覧会が行われました。

式典で花岡市長は、「新たな魅力の一つに湯の丸高原荘を加え、高地トレーニングに適した湯の丸高原を通じて、市の発展に尽力したい」とあいさつしました。

また、8日には、湯の丸高原屋内運動施設建設工事安全祈願祭・起工式も行われ、高地トレーニングの聖地に向けた事業が始まりました。



◀湯の丸高原荘内のようす



▶湯の丸高原屋内運動施設完成予想図



▲更新された小型ポンプ

地域の安心安全のために 消防団小型動力ポンプ引渡式

5月9日、東御消防署において消防団小型動力ポンプ引渡式が行われ、花岡市長から町田佳彦消防団長へポンプが引き渡されました。

今年度は、田沢部、南部部の2部が新ポンプとなり、花岡市長は、「更新された機材が有事の際にその能力を十分に発揮されるよう日頃から準備に努めていただきたい」とあいさつ。

町田団長は、「期待に応えられるよう、日頃から訓練を重ねていきたい」とお礼の言葉を述べました。

さわやかな晴れ間のもとに ふれあいウォーク in 東御開催

5月19日、ふれあいウォーク in 東御が開催され、市内外から約100名が参加しました。

コースは、東御中央公園を発着点とし、道の駅雷電くるみの里や雷電生家を経由する「雷電コース」と白鳥神社や海野宿を通る「海野宿コース」の2つに分かれ、ゴールを目指しました。

各コースでは、参加者同士で会話を楽しみながら、体力に合わせて徒行。チェックポイントでは、一休みして市内の情景を楽しみ、ゴール後には、爽やかな達成感を感じていました。



▲東御中央公園を出発する参加者

市蝶の貴重な姿を観察 オオルリシジミ親子観察会

5月20日、市の天然記念物で市の蝶「オオルリシジミ」の親子観察会が、八重原のシチズンファインデバイス株式会社北御牧事業所の敷地内で開かれました。

この観察会は、「北御牧のオオルリシジミを守る会」（渡辺正喜会長）が毎年開催しているもので、全国的にも珍しい蝶の観察に県内外から参加者が集まりました。

例年より一週間以上早めの発生となった今年は天候もよく、参加者は、敷地内でオオルリシジミの食草クララに止まる姿をカメラに収めたり、生態を専門家に質問したりして、蝶の理解を深めていました。



▲オオルリシジミの様子を観察



5・12
▼第15回
子どもフェスティバル



5・9
▼町田千秋氏
叙勲受章報告

できいって短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

参加保育(祢津保育園)

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。市立保育園では、保護者の方に園児の保育園での様子や園の活動を知ってもらうため、
今年度「参加保育」を実施します。

5月22日には、保護者が先生として、園児と一緒に行事や運動遊びを楽しみました。



田んぼでどろあそび



園庭で運動あそび



お母さん先生の紙芝居



給食を一緒に食べましょう

編集後記

表紙のテーマは、昨年と重複しないものと今しか撮れない写真を！と狙いを決め、取材に向かいます。うまく撮れないことも多いのですが、過去の市報で「表紙に子どもが写っているから写真データが欲しい!」「孫が載っているから何冊かもらいたい」といった方もいらっしゃいました。そういった声をいただく度に、次の号はどんな写真を撮ろうかと意欲がわいてきます。(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
12,023世帯(+33)	転出	83人
総人口	出生	23人
30,320人(+19)	死亡	26人
男 14,971人(-3)	その他	3人減
女 15,349人(+22)		

※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30年1月からの累計

火災 3件(15件)

救急 100件(426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

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、気象情報、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

市内交通事故統計 4月分
平成30年4月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	9件	37件	-1名
傷者	9名	50名	+8名
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1) 平成30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30年4月	平成29年4月
最高気温	30.3℃(21日)	26.5℃(30日)
最低気温	-1.3℃(8日)	-3.3℃(3日)
平均気温	12.9℃	10.9℃
降水量	57.0mm	45.0mm

※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。