



市報
No.171

とらみ 7

TOMI CITY
2018
月号
July



表紙写真「滋野小学校 運動会」

目次

- | | | | |
|---|-----------------------------|----|--------------------|
| 2 | チャレンジデー2018の結果 | 8 | しんたいのちょっと耳よりな話 |
| 4 | 自動交付機終了のお知らせ | 9 | 消防大会結果／すくすく育てとうみっ子 |
| 5 | 後期高齢者医療制度に関するお知らせ | 10 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 青少年の非行・被害防止全国強調月間 | 11 | 地域づくり通信 |
| 7 | 心の眼／市議会第2回定例会
グリーンカーテン設置 | 12 | まるごと生活百科 |
| | | 14 | トピックス（地域の話題） |



▲レッツ15タイム(北御牧保育園)

チャレンジデー2018

常陸太田市に勝利!

毎年5月の最終水曜日の午前0時から午後9時の間、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を競い合う「チャレンジデー2018」(主催…公益財団法人笹川スポーツ財団、チャレンジデー東御市実行委員会)が5月30日に開催されました。

5回目の参加となった今年は、参加10回目の茨城県常陸太田市と競いました。

当日は、リオ五輪競泳の金メダリストの金藤理絵^{かねとうりえ}さんの水泳教室、北信越フットボールリーグのアルティスタ浅間の選手との交流、湯の丸高原でのウォーキング教室、パリンピックの競技「ボッチャ」の体験などの催し物を行いました。また、チャレンジデー大使のライフル射撃選手、田口^{たぐち}亜希^{あき}さんが市内企業を訪れ、参加者を激励しました。地域、企業、学校、体育協会加盟のスポーツ団体、個人での参加を合わせた最終参加率は63・0%で、常陸太田市の参加率59・7%を上回りました。

この結果、当市の通算成績は3勝2敗となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興室

☎ 75-1455

東御市

(2月1日現在の人口 30,389人)

19,154 人

63.0%

👑 WIN 👑

常陸太田市 (茨城県)

(2月1日現在の人口 52,916人)

31,612 人

59.7%

参加人数

VS

参加率

市内の
取り組み



AM8:00

▲チャレンジとうみ15分体操(市民交流広場)



AM8:00

▲社内清掃(㈱タイヨーエンジニア)



AM6:00

▲早朝ウォーキング(中央公園)

常陸太田市では…



▲ヘルシー・ライフラジオ体操教室



▲TOMI, to me! の練習 (県区)



▲15分体操 (八十二銀行田中支店)



▲チャレンジデー大使 田口亜希さん訪問 (コトヒラ工業㈱)



▲湯の丸高原ウォーキング教室



▲親子運動あそび (東部子育て支援センター)

▶講演会(東部中学校)



リオデジャネイロオリンピック金メダリストの金藤理絵さんによる講演会と水泳教室が開かれました。

講演会は、東部中学校と称津小学校で、「はいあがる力、あきらめない心」と題して、金藤さん自身の練習に取り組む姿勢、夢や目標を持つ意味を講演しました。

温泉アクティブセンターで開かれた水泳教室では、金藤さんによる模範泳や実技指導が行われました。参加した中学生らは、金藤さんの泳法を直接見て、自身の泳ぎ方や普段の練習へ結びつけていました。

**オリンピック金メダリスト
金藤理絵さん
講演会・水泳教室開催**

▶水泳教室



住民票・印鑑証明書の 自動交付機を廃止します

市役所本庁舎東側にある住民票・印鑑証明書の自動交付機を本年度末（平成 31 年 3 月 31 日）をもって廃止します。

この自動交付機に替えて、より便利にお使いいただける「証明書コンビニ交付サービス」を本年 1 月から行っていますので、是非ご利用ください。コンビニ交付は下記の表のとおり、証明書を取れる場所が多く、時間帯が広がっています。

なお、コンビニ交付にはマイナンバーカード（個人番号カード）が必要なため、事前にご用意ください。



証明書の取得方法

	自動交付機 (H31.3.31で廃止)	コンビニ交付	窓口交付
証明書を取れる場所	市役所の自動交付機 (1 台)	コンビニエンスストアの 端末機 (全国どこでも取得可能)	市役所窓口
発行時間	開庁日 午前8時～午後7時 休 日 午前9時～午後4時	毎日 午前6時30分～ 午後11時	開庁日 午前8時30分～ 午後5時15分
	(ただし、12月29日～1月3日とメンテナンス時は休止)		(市の休日は休止)
使用するカード等	東御市民カード	マイナンバーカード	・ 交付請求書等の提出 ・ 東御市民カード (印鑑証明書のみ)
本人確認方法	数字 4 桁の暗証番号	数字 4 桁の暗証番号	本人確認書類（運転免許証 等）の提示（印鑑証明書は 不要）
証明書発行手数料	1 通 300円	1 通 300円	1 通 300円

マイナンバーカードの取得方法

- (1) 市役所の専用端末による申請（職員が操作のお手伝いをします。写真持参不要、無料）
- (2) 個人でお持ちのパソコンやスマートフォンによる申請
- (3) 郵送による申請（証明写真が必要）
- (4) まちなかの証明用写真機による申請（有料）

マイナンバーカードは申請から取得まで 3 週間程度かかりますので、早めの申請をお願いします。

※マイナンバーカードには、プライバシー性の高い電子情報は記録されないほか、偽造防止のための様々なセキュリティ対策が施されています。

※東御市民カードは引き続き「印鑑登録証」として市役所窓口での印鑑証明書の交付申請等に必要です。大切に保管してください。

ご不明な点は右記へお問い合わせください。 ●お問い合わせ先 市民課 市民係 ☎ 75 - 2007

後期高齢者医療制度に に関するお知らせ



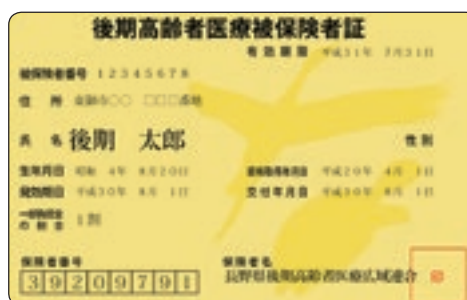
保険証が更新されます

現在使用中の「後期高齢者医療被保険者証（保険証）」の有効期限は、平成 30 年 7 月 31 日までです。平成 30 年 7 月末までに新しい保険証をお送りしますので、8 月 1 日以降は新しい保険証をお使いください。



旧 橙色

有効期限
平成30年 7月31日



新 黄色

交付年月日
平成30年 8月1日

減額認定証が更新されます

限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）とは

市民税非課税世帯（区分Ⅰ・Ⅱ）の方は、減額認定証を医療機関に提示することで、窓口で支払う自己負担限度額および入院時の食事代・居住費が引き下げられます。

なお、世帯内に平成29年分所得等の申告をされていない方がいると、市民税非課税世帯に該当しません。

区分Ⅰ：同一世帯の全員が、市民税非課税で、それぞれの各収入等から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円となる方

区分Ⅱ：同一世帯の全員が、市民税非課税である方（区分Ⅰ以外）

現在使用中の「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は、平成 30 年 7 月 31 日までです。引き続き交付対象となる方には、平成 30 年 8 月 1 日までに新しい減額認定証をお送りします。

ただし、次の方は減額認定申請書の提出が必要です。

- ①「区分Ⅱ」に該当する方のうち、平成 30 年 8 月以降の申請月以前 12 カ月以内の入院日数が 91 日以上となる方で、長期入院該当認定を受けようとする方
- ② 今までに減額認定証の交付を受けたことがない方で、はじめて減額認定証の交付を受けようとする方

※申請される際は、身分を証明するもの、保険証、印鑑、通知カードまたは個人番号カードをお持ちください。（長期入院該当認定については、入院が 91 日以上となることを証明できる医療機関の証明書または領収書をお持ちください。）

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎ 75-8810
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320



地域で育てよう
おらほの子ども

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です



●問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎64-5906

7月は、青少年の非行防止・子どもの性被害等防止の全国強調月間です。

健やかな青少年育成のため、家庭、学校、地域が連携を深め、共に活動を行いながら推進していきましょう。

また、子育ての不安や悩みをはじめ、就学前のお子さん、小中学生の相談についても下記の関係機関をご覧ください、お気軽にご相談ください。

子どもの育ちに必要なこと

～子育てのヒント～

日本小児科医会常任理事
内海裕美（全吉村小児科院長）

子どもの育ちに必要なのは

10個言えますか？

まずは1日5回褒めましょう

(1)子どもの育ちに必要な4つのこと

- ①睡眠
- ②食事・食卓
- ③遊ぶ（学ぶ）
- ④愛されているという実感（存在承認）

(2)子どもの発達のペースに合わせる

乳児はしっかりと肌を離すな
幼児は肌を離せ手を離すな
少年は手を離せ目を離すな
青年は目を離せ心を離すな

(3)褒めて育てる

褒める＝肯定的なメッセージ
自分の子どもをよく知らないと思われない

子育てにも、スキルが必要です。
困ったときは、一人、家族だけで抱え込まないで、さまざまな人に相談してみましょう。

相談窓口

子育て等に関する相談窓口についてご紹介します。

●お子さんやご家族の健康・育児に関すること

●総合福祉センター健康保健課
保健係 ☎64-8882

●就学前のお子さんの子育て相談
●東部子育て支援センター「すくすくひろば」 ☎64-5814

●北御牧子育て支援センター「みまき未来館」 ☎67-3676
お子さん、お父さん・お母さんが

自由に来館し、ふれあい交流の場が持てます。

●すくすくポケット

<http://tomi-sukusuku.jp>

●小中学生は

●とうみし でんわ そうだん ☎64-2300

様々な悩み事困りごとがあったら、まずは担任の先生に相談しましょう。

さらに各学校には「心の教室相談員や養護教員」がいるので相談することが出来ます。

その他「子育てガイドブック」に相談窓口の情報を掲載していますのでご覧ください。

東御市青少年育成市民会議 総会が開催されました

6月6日、市青少年育成市民会議会総会が開催されました。

総会では7月・11月の強調月間や社会環境チェック活動の計画等が承認されました。

また、関清英会長より、長年にわたり青少年健全育成活動にご尽力いただいた功績をたたえ、7名の方に表彰状が贈られました。



受賞者（写真右側から）

小林 昌義 様

（北御牧地区 スポーツ少年団）

竜野 豊 様

（和地区 スポーツ少年団）

荒井 実 様

（田中地区 スポーツ少年団）

土屋 裕司 様

（滋野地区 前青少年補導委員）

依田 純也 様

（田中地区 スポーツ少年団）

馬場 清子 様

（田中地区 前青少年補導委員）

荻原あつ子 様

（滋野地区 スポーツ少年団）（欠席）

心の眼 (157)

歴史を学び

歴史に学ぶ

人権同和教育指導委員

町田 勝 まちだ まさる



市の人権啓発学習会は、一昨年から2年間、ビデオ「部落の歴史」差別の源流を探る」の視聴を中心にして、部落差別解消に向けての意識を高めるために取り組んできたが、本年度も継続する。ビデオの企画意図には「なぜ部落という地域があり、なぜ差別されてきたかが腑に落ちない限り、差別を解消する意識は育まれない」と明記され、ビデオには歴史研究の進展により明らかになってきたことが盛り込まれている。

平安時代は天変地異や死、出血、犯罪等をケガレとする考えが強まり、ケガレをキヨメる人々が必要とされた。役人の命令により、そのキヨメる役を河原者が担ったが、そのことが、一説として部落の起こりに繋がったという。セーフティーネットが機能している現在でも、社会の枠組みから漏れてしまう人がいるのに、そんな仕組みが全く無かった平安時代、誰もが河原者になり得たのではないか。

従来、部落は江戸時代が起源とされたが、現在は平安時代の中期末で遡ると言われている。その頃は、朝廷を頂点とした貴族社会であり、貴族文化や仏教思想が隆盛を極めた時代でもある。自らは生産もせず手を汚しもしなかった貴族の社会を支えていたのは、公地公民制の制度下で与えられた土地や、貴族や豪族、寺社の私有地である荘園で働いていた農民であるが、自然災害や病気、怪我等で課役の義務を果たせなくなり、逃れるようにして、一例ではあるが、京の都の無税地である河原に住むようになった者がいた（河原者）。

時代は下り、明治4年に解放令が出された直後から、同じ立場・身分になることに反感を抱いた一般民衆が、部落を襲い、焼き打ち、殺傷事件が西日本に数多くあった。その凄まじいまでの差別意識を形成した歴史的な要因とは、いったい何であったのか。

常日頃から、様々な人権問題に気づき向き合って、「何故なのだろうか」と問い、その背景にある歴史を学び、洞察力を真摯に働かせて歴史に学ぶことは、人権尊重の社会を築くための欠かせない営みではないかと思う。

市議会第2回定例会

7議案を提案

市議会第2回定例会が6月4日開会しました。定例会初日には、前年度予算の繰越報告のほか、特別会計予算の専決処分に関する議案1件をはじめ、一般会計補正予算や条例改正の議案6件の計7議案を提出しました。

12日と13日には、12名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。15日には総括質疑・委員会付託がなされ、18日には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、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。

グリーンカーテンを 設置しましょう

グリーンカーテンは、夏の強い日差しを遮り植物を通る風が冷やされることで、室内の温度上昇を抑えることができます。これにより、エアコンの使用を抑えられるため、省エネや節電にも効果的です。市では、節電や緑化を進めるため、グリーンカーテンの設置を推奨しています。

市役所でも本館西側にグリーンカーテンを設置しました。小さな苗は気温の上昇とともにグングン成長を続け、夏本番を迎える頃には、強い日差しを遮ってくれることでしょう。今年の夏は暑いですね。グリーンカーテンをはじめませんか。



●問い合わせ先
生活環境課 環境対策係
☎ 64-5896



●問い合わせ先
議会事務局
☎ 64-5810



shin-taiの「なまこむきような話」

(95)

暑い夏こそ、プールで水中ウォーキングを！

公益財団法人

身体教育医学研究所

研究部長

半田 秀一

ご挨拶

こんにちは。平成14年より東御市立みまき温泉診療所の「理学療法士」として、お世話になりました半田です。その間、ケアポートみまき温泉アクティブセンターのプールと連携した「水中ウォーキング」研究にも取り組み、この4月より、しんたいの職員となりました。所属はかわりました。さらに多くの市民の皆さまの「リハビリテーション」に関わっていきたくと思っています。これからもよろしく願います。

「理学療法士」って？

理学療法士は、ケガや病気などで身体に障がいのある人や障がいの発症が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障がいの悪化の予防を目的に、運動や物理療法（温熱、電気等の物理的手段）などを用いて、「リハビリテーション」を支える専門職の一つです。

「リハビリテーション」って？

リハビリテーション(Rehabilitation)

は、re（再び）とhabilis（適した）から成り立っています。単なる機能回復ではなく、しんたいの状態に就いて「自分らしく生きること」のために行われるすべての活動です。それには、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のような専門職だけでなく、医師をはじめ、さまざまな職種の方々が連携してリハビリテーションを支えています。

「水中ウォーキング」研究の紹介

温水プールの水温は32度程度です。水中で運動しても暑くも寒くも感じない快適な温度です。水の深さは胸の辺りです。この25メートル温水プールで、陸上と同様「ややきつい」と感じる速歩と、ゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返す（水中インターバル速歩）を、1日あたり30分間、週4日のペースで行いました。

まず、水中と陸上の大きな違いは浮力によって体重が30%程度になります。体重の重い人や、膝痛を抱える人も楽に歩けます（図1）。さらに別の実験で、陸上で「ややきつい」と感じるウォーキングをすると、筋肉から排出される乳酸の量が上昇す

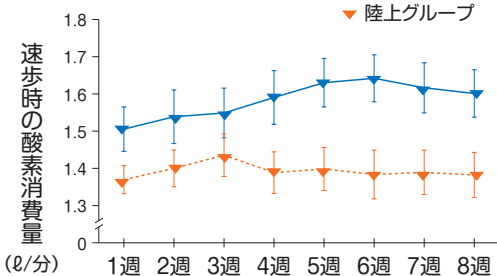
るのですが、水中ではその量も減って、息切れや、筋肉痛も起こりにくいとわかりました。これらの結果から、水中では陸上に比べ楽にウォーキングできることがわかります。



図1

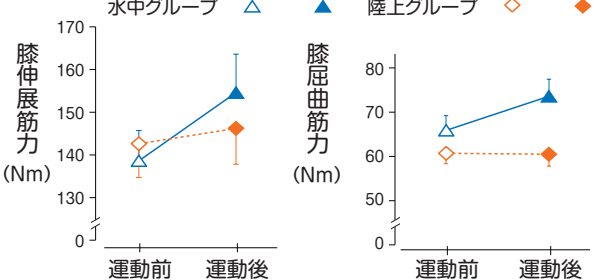
次に、運動強度ですが、図2は、中高年女性を水中グループと陸上グループに分け、8週間の運動中の酸素消費量を比較したものです。両グループに「ややきつい」と感じる強度で速歩をしてもらいました。する

図2



水中と陸上でインターバル速歩を8週間実施。1週間ごとの最終歩行時の酸素消費量について、中高年女性（水中16人、陸上15人）の平均値と標準誤差を表す。

図3



水中と陸上でインターバル速歩を8週間実施。運動前後の膝伸筋力と膝屈筋力について、中高年女性（水中16人、陸上15人）の平均値と標準誤差を表す。

と水中は陸上に比べ、10%以上も酸素消費量、つまり筋肉が必要とするエネルギーの量が高いことがわかりました。

最後に、運動効果について、図3は、8週間の（水中インターバル速歩）運動前後の膝を伸ばす力と曲げる力を示したものです。陸上グループはまだ顕著な増加は認められませんでした。水中グループでは10%以上も筋力が上昇しました。この効果は、陸上インターバル速歩の5カ月間に相当するものでした。このように、楽に歩いて、短期間で運動効果のあらわれる水中ウォーキングを、ぜひご自身のリハビリテーションにお役立てください。

自らの地域を守るために 第15回東御市消防ポンプ操法及び消防ラッパ吹奏大会開催



▲規律とスピードが求められるポンプ操法

6月10日、東御中央公園グラウンドで第15回東御市消防ポンプ操法及び消防ラッパ吹奏大会が行われました。

地域の安心・安全を守るため、連日の厳しい訓練を積み重ねて出場した各部や分団は、規律のとれた動きを披露し、日頃の訓練の成果を存分に発揮して頼もしい姿を見せていました。大会の結果は次のとおりです。

【小型ポンプ操法の部】 (18チーム出場・敬称略)

優勝 第3分団A 3位 新屋部

準優勝 下八部 4位 金井部

最優秀番員賞 3番員 戸堀 一真 (第3分団A)

【ラッパ吹奏団体の部】

(6チーム出場)

優勝 第1分団

準優勝 第4分団

【ラッパ吹奏個人の部】

(15名出場・敬称略)

優勝 土屋 忍 (北部部)

準優勝 中島 昌宏 (田沢部)

3位 小林 美樹 (常田部)

4位 依田 雄大 (下八部)



▲揃った吹奏技術を披露するラッパ吹奏団体

分団名	担当区域
第1分団	田中地区
第2分団	滋野地区
第3分団	柵津地区
第4分団	和地区
第5分団	北御牧東部地区
第6分団	北御牧西部地区

すくすく育つ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (7月生まれ)



しらい ひまり
白井 陽葵ちゃん (金井)
(H29.7.3生)

ひいたん、1歳のお誕生日おめでとう!
えくぼが可愛いその笑顔がみんな大好きです。
優しい女の子になってね♥



いちかわ あおと
市川 葵翔くん (王子平)
(H29.7.11生)

お誕生日おめでとう!
食いしん坊あおちゃん、たくさん
食べてたくさん笑って大きくなっ
てね♥



やまぎし めい
山岸 芽生ちゃん (城ノ前)
(H29.7.21生)

芽生ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
大好きなお姉ちゃんと仲良く、元
気に大きくなってね♥

☆募集しまあ!!☆ (対象者 8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、7月9日(月) 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活躍中

Vol.14

July 2018



夏空が似合う菊地隊員

笑顔でない写真が撮れない!?

(スポーツ振興支援 上蘭美千代隊員)

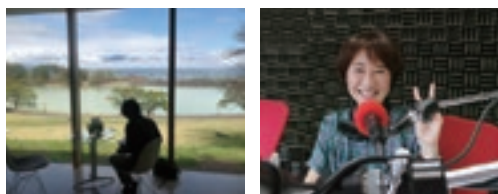
里山探検や各種健康づくりイベント等で、子どもから年配の方をサポート。元気いっぱい楽しく活動中!



フェイスブック・市報取材、FMとうみ。

(地域情報発信支援 山本佳子隊員)

取材では大阪弁でおしゃべりなのに、FMでは無口、そして不自然な標準語…。



ハロウインの準備はもう始まっている!

(中心市街地活性化支援 菊地夏代隊員)

「田中まちなかハロウイン」ディスプレイ用カボチャを、観光情報ステーションの手作りハウスで苗を育てて、畑に定植。雷電まつり「TOMI, to me!」のインストラクターとしても活動中。作業服も浴衣もバッチリ似合います〜!

7月1日が
お誕生日。
HAPPY
BIRTHDAY!



「まるッと信州とうみ号」の見送り&お迎え♪

(観光プロモーション支援 福田明日実隊員)



ワイナリーやレストランなど観光地を巡る「まるッと信州とうみ号」を田中駅でお見送り。しなの鉄道「ろくもん号」も手を振ってお見送り♪

東御の魅力をPR。 ツアーを企画&運営

(観光プロモーション支援 大久保真平隊員)



観光情報ステーションで観光案内したり、田中駅発着のツアーを企画・宣伝・運営したり。ほっこりした人柄と丁寧な接客が奥さま方を中心に好評!

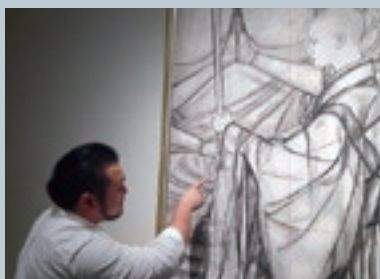
東御市の観光情報を紹介中

(観光プロモーション支援 山本恵子隊員)



湯の丸高原のお掃除など、観光地の整備のお手伝いもしつつ、観光協会の情報を発信しています。山本佳子隊員と同じ大阪出身!

地域おこし協力隊OBの森健太郎さんは梅野記念絵画館に



3月に地域おこし協力隊を卒業した森健太郎さんは、梅野記念絵画館で、学芸員として、ガイドをつとめつつショップコーナーやカフェのPR強化などに取り組んでいます。神崎遥香隊員(地域づくり、移住・定住生活支援)は大学の後輩。「頼れる先輩です!」と、神崎隊員。

地域づくり通信

2018年
7月号



和地域づくりの会

湯楽里館南側道沿いに

花壇を整備

今年度の事業計画に基づいて、5月8日朝6時から地域振興部会のメンバー14名で、湯楽里館南側の道沿い約80メートルにわたってマルチシートを敷き花壇づくりの下準備をしました。5月18日は朝6時に湯楽里館駐車場へ和地域づくりの会のメンバー45名が集合しました。



荒井部会長の指示のもとマリーゴールド・サルビア・百日草の花の苗を合わせて約千本植栽しました。委員の皆さんからは「大勢で植えたおかげで早くできた」との声が聞かれました。

これから8月まで、当番表に基づいて交代で除草・水くれを行い、地域の景観向上に努めます。

●問い合わせ先

和地域づくりの会

☎ 62-10201

しげの里づくりの会

青少年育成部会

子どもフェスティバル参加

恒例の子どもフェスティバルが中央公園にて5月12日開催されました。

しげの里づくりの会育成部会の委員と中学生・高校生のボランティアの協力により今年もバルーンアートを開催いたしました。

部会長の指導により犬・剣・冠など難しいものにも挑戦し、500本あった風船が無くなるほどで大人も子どもも座ったまま動かず、大変盛大にできました。



雷電顕彰会だより発行

毎年、5月3日に、雷電道の駅にて開催されます子供相撲大会に本年度から雷電顕彰会より優勝者男女にトロフィーを贈呈することになりました。

高さ66センチ、彫刻は「優勝 第一回 雷電為右衛門顕彰会」と文字を入れ、大会優勝者に顕彰会会長唐澤光章氏より手渡されました。

なお、雷電まつりで行われる相撲大会にも出す計画であります。



●問い合わせ先

しげの里づくりの会

☎ 62-10401

おうちのえんがわ

ボランティアを募集

午前10時から午後5時まで月・火・木・土1時間でも都合のつく時間帯でOKです。

希望者はご連絡ください。問い合わせはしげの里づくりの会事務局秋山までご連絡ください。☎ 71-7581

国民年金 アドバイス

将来の年金受取額を増やすために おすすめします「追納」

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受け納付しないままの期間があると、保険料を全額納付したときより将来受給する年金額が低額になります。受給する年金額を減らさないためにも、保険料を後から納付する「追納」をお勧めします。

追納に関する注意事項

- 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。(例えば、平成30年7月に追納する場合は、平成20年7月分以降の期間が追納可能。)
- 保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を納付する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- 老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。
- 全額免除や納付猶予、学生納付特例を承認された方が、平成30年度中に追納する場合の追納額(月額)は、表のとおりです。

保険料年度	追納額 (月額)	保険料年度	追納額 (月額)
平成20年度	15,170円	平成25年度	15,130円
平成21年度	15,260円	平成26年度	15,280円
平成22年度	15,520円	平成27年度	15,610円
平成23年度	15,310円	平成28年度	16,260円
平成24年度	15,160円	平成29年度	16,490円

※一部納付(一部免除)の方の追納額は日本年金機構のホームページをご参照ください。

- 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

土地・家屋の所有者が亡くなったら…

Q1 土地・家屋の所有者である私の父が今年4月に亡くなったのですが、どのような手続きが必要でしょうか?

A1 土地・家屋の所有者が亡くなられた場合、法務局(東御市の管轄は長野地方法務局上田支局)で相続登記の手続きが必要となります。今年中に相続登記が完了すれば、翌年度からは新たに登記名義人となった方が納税義務者となります。

また、今年中に登記が完了しない場合には、法定相続人の方全員が連帯して納税義務を負うことになります。亡くなられた方に代わって固定資産税を納付する代表者を決めていただく必要がありますので、税務課に「相続人代表者指定届出書」を提出してください。

持分割合に応じた 固定資産税の分割は…

Q2 私には弟と所有している共有名義の土地があります。私の持分は2分の1なので、納税通知書を2分の1の税額に分割して、送ってもらうことはできますか?

A2 共有物の各共有者は、地方税法第10条の2により連帯して納付する義務を負うため、納税通知書を分割することはできません。

(参考) 地方税法
第十条の二 共有物、共同使用物、共同事業、共同事業により生じた物件又は共同行為に対する地方団体の徴収金は、納税者が連帯して納付する義務を負う。

- 問い合わせ先
税務課 資産税係 ☎64-5877

7月の納税 (納期限 7月31日)

- 固定資産税・都市計画税(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(2期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(1期)
- 介護保険料(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

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〉

事前予約制

場所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中心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。

こうや豆腐とじゃがいものマリネ

(1人分：エネルギー 230kcal・塩分 0.5g)



ポイント

彩りもあざやかなさっぱりマリネ。カラリと揚げたクルトン風こうや豆腐のサクサク感が絶妙です。

材 料 (4人分)

こうや豆腐……………2.5枚
じゃがいも……………120g
トマト……………80g
セロリ……………70g
きゅうり……………80g
しょうが汁……………小さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1
かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量
酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①戻したこうや豆腐を1cm角に切り、しょうが汁、しょうゆで下味をつけておく。かたくり粉は、揚げる直前にまぶして油で揚げる。
- ②じゃがいもは1cm角に切り、素揚げする。
- ③きゅうり、セロリ、トマトは、1cm角に切る。
- ④ドレッシングを合わせて①、②、③をマリネする。

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30年5月までに寄附をいただいたものです)。

〈企業版ふるさと寄附金〉

- 東御市湯の丸高原魅力ジャンプ・アップ・プロジェクト
 - ・共和化工(株) 代表取締役 吉村 俊治 様(100万円)
 - ・石井電気工業(株) 代表取締役 石井 壮一 様(100万円)

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

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

なるほど The ごみ (gomi) No.151

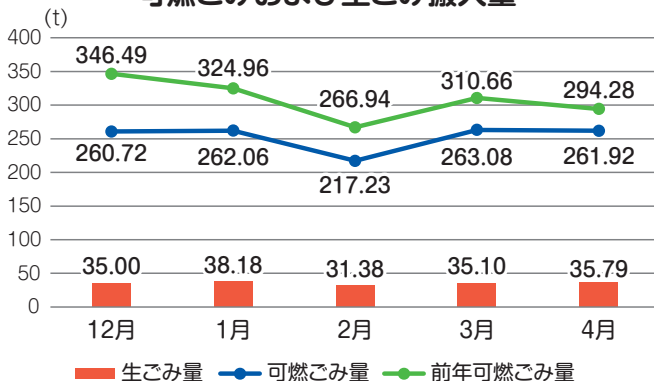
生ごみの分別収集による

可燃ごみ減量

昨年12月から、田中地区・滋野地区で生ごみ分別収集を開始し、4月までで約175トンの生ごみが、生ごみリサイクル施設に搬入されています。これに伴って、東部地区における可燃ごみ量は、前年の同期間と比較して約278トンの減量となっています。

ご家庭での生ごみの水切りや、ごみ減量化・資源化に対する意識の向上、生ごみの自家処理の増加など市民の皆さまのご理解ご協力により、生ごみの搬入量以上に可燃ごみが減量したと思われます。引き続き、ご協力をお願いします。

可燃ごみおよび生ごみ搬入量



(東部地区のみ)

＜田中地区・滋野地区の皆さまへ＞ 生ごみを出すときのお願い

- 生ごみ専用袋から水分が漏れると、ごみステーションが汚れる原因になります。夏場は、水分の多い生ごみが増えてきますので、より一層の水切りにご協力をお願いします。また、水分が漏れないよう、専用袋の持ち手を隙間ができないように結びましょう。
- 分別は概ね良好な状態ですが、異物の混入等にも引き続きご注意ください。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814

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



株式会社 唐沢農機サービス 農業事業部 担当：井上

☎ 0268-62-5262 9:00~17:00
〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 (土日・祝除く)

〈広告欄〉



▲表彰報告会のようす

夫婦揃っての表彰 関東管区警察局長、 関東交通安全協会連合会長表彰報告会

5月18日にさいたま市で、交通安全功労者に対する関東管区警察局長と関東交通安全協会連合会長連名の表彰式が行われ、市内では、小田中英夫安協田中支会長が受賞し、その報告会を5月29日公室にて開催しました。

本表彰では、配偶者に対しても関東交通安全協会連合会長より感謝状も送られます。小田中さんは報告会の中で、日頃の交通安全活動は奥様の支えがあってやってこられた事を話し、夫婦揃っての受賞に笑顔を浮かべ報告されました。

甘いいちごがいっぱい 滋野保育園いちご狩り

6月5日、滋野保育園の園児約80人が、唐沢農機サービスのハウスで、いちご狩りを楽しみました。

まず同社スタッフが、ミツバチが受粉のお手伝いをしてくれること、作業がラクになるよう設備の工夫をしていることなどを紙芝居で紹介。説明後園児たちは、一斉にいちごハウスへ。「僕のいちごの方が大きい!」と競ったり、換えっこしたり口の回りや手を赤く染めて、「あまい!」とあちこちから元気な声が聞こえてきました。



▲いちご狩りをする園児たち

大切に育てた蝶が舞う 柵津小学校ハヤシミドリシジミ放蝶

6月5日、柵津小学校3年生の児童が、飼育して羽化させたハヤシミドリシジミを柵津城山に放蝶しました。

ハヤシミドリシジミは、市内では城山のみに生息する珍しい蝶で、例年地域の自然や歴史を学び、郷土愛を育んでもらうため、同蝶を卵の状態から成虫になるまで生態観察や飼育を行っています。

児童は、育てた蝶がケースから大空へ舞う姿に「バイバイ」「元気でね」などと声をかけ、大切に育ててきた蝶が自然に戻る姿を見届けました。



▲放蝶する児童たち

子育て支援施策を参考に 地方自治研修で東御市を視察

6月14日、開発途上国を中心とした研修員12名が東御市を訪れ、市子育て支援施設等を視察しました。

この研修は、総務省自治大学校とJICA（国際協力機構）が海外で地方自治にかかわる公務員を受け入れ、日本の地方行政の知識を深め、自国の行政の改善と発展を目的としています。

この日は和保育園へ来訪し、園児たちの遊ぶようすを見て、子どもたちと交流。その後、中央公民館で花岡市長から市の概要や子育て支援施策の説明を受け、興味深く耳を傾けていました。



▲和保育園で園児たちと交流



▲金児さん(写真左)とレーサーに試乗する参加者

スポーツを通したユニバーサルな社会を 車いすマラソン大会アスリート講演・体験会

6月16日、東御中央公園第2体育館で、長野車いすマラソン大会アスリート講演・体験会(「みんなの健康×スポーツ」実行委員会主催)が行われました。

講師には、今年の長野車いすマラソン大会にも出場された金児知哉さんをお招きし、車いすバスケットや「レーサー」と言われる競技用車いすの試乗体験をしました。

金児さんは、「参加者が積極的にチャレンジしてくれてよかった」と話し、ユニバーサルスポーツの普及を願っていました。

インター東部流通団地 1番区画売買契約調印式

6月20日、東御市役所でインター東部流通団地1番区画売買契約調印式が行われました。

売買契約が結ばれたのは、新屋上配水池西側の約800坪の土地で、契約相手はプリンターやラベル貼機を製造・販売する株式会社シンメイ(本社:東京都中央区、吉井貞夫社長)です。同団地は、平成11年から分譲が開始され、本契約でインター東部流通団地すべての分譲区画で企業進出が決定しました。

調印式で吉井社長は、「素晴らしい土地を紹介してもらった。来年4月を目途に工場を稼働していきたい」と語りました。



▲調印式の様子



▲湯の丸高原つつじ平のレンゲツツジ(6月13日撮影)

鮮やかな彩りの大群落 湯の丸高原つつじ祭り開催

6月8日から、湯の丸高原スキー場の第一ゲレンデ一帯で、湯の丸高原つつじ祭りが開催されました。今年のレンゲツツジの開花状況は、例年に比べて1週間ほど早めとなりました。

24日には、特産品の販売、お楽しみ抽選会や特設ステージでの演奏などイベントを実施。期間中には、レンゲツツジを見て登山を楽しむ一行やつつじ平までの夏山リフトに乗り、一帯を散策する家族連れなどたくさんの人でにぎわいました。



6・19 ▼ 白石隆爾氏 叙勲伝達式

6・16 ▼ 市長旗わんぱく少年
野球大会



6・1 ▼ 湯の丸高原山開き



6・1 ▼ 人権擁護委員の日
街頭啓発活動

できごと短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

滋野小学校・北御牧小学校運動会

6月2日、滋野小学校と北御牧小学校で運動会が行われました。
保護者や地域の皆さまが子どもたちの一生懸命な姿に声援を送り、
児童たちは、練習の成果を発揮し、元気いっぱい競技に取り組みました。

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。



短距離走 (滋野小)



騎馬戦 (滋野小)



よさこいソーラン (滋野小)



ダンス (北御牧小)



玉入れ (北御牧小)



大玉送り (北御牧小)

編集後記

7月に入り今年もあと半年！ふと
1月号から見返してみると、「この
内容は今年のこだったか」と半年
ながら今年の濃密さを実感。写真の
ピントの甘さや記事の分かりにくさ
など反省点もありますが、「広報を
見れば東御市のことが振り返れる」
と市民の方に重宝される広報を目指
して、残り半年も取材と編集にまい
進みます。(市報担当 長岡)

市のデータ

人の動き (6月1日現在)

世帯数	転入	102人
12,028世帯(+ 5)	転出	77人
総人口	出生	26人
30,342人(+22)	死亡	29人
男 14,988人(+17)		
女 15,354人(+ 5)		

※カッコ内は前月対比
資料:住民基本台帳

こちら119 (東御消防署)

= 5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 1件(16件)

救急 112件(538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 5月分 平成30年 5月31日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	11件	48件	+2名
傷 者	14名	64名	+14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 5月	平成29年 5月
最高気温	30.6℃ (25日)	32.9℃ (21日)
最低気温	3.7℃ (11日)	2.0℃ (2日)
平均気温	17.0℃	17.2℃
降 水 量	110.0mm	78.5mm

※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。

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』

毎週月～木曜日

●午前8時35分～8時50分