



市報
No.172

とうみ 8

TOMI CITY
2018
月号
August



表紙写真「第1回湯の丸高原ランニングカーニバル」

目次

- | | | | |
|---|-----------------------------|----|-------------------------|
| 2 | 【特集】湯の丸高原施設の状況紹介 | 10 | 市職員採用募集／宝くじ助成事業 |
| 6 | 新しい民泊のいろは | 11 | モルドバについて知ろう／すくすく育てとうみっ子 |
| 7 | 読書手帳がリニューアル | 12 | 地域おこし協力隊が行く |
| 8 | ポンプ操法及びラッパ吹奏上小大会結果／クマの出没に注意 | 13 | 地域づくり通信 |
| 9 | 保健補導員会だより／生き生き長生き健康とうみ | 14 | まるごと生活百科 |
| | | 16 | トピックス（地域の話題） |

特集

湯の丸高原施設整備事業の 進捗状況を紹介します

市では、平成26年度に策定した「湯の丸高原施設整備基本構想」をもとに、湯の丸高原が、市の総合計画に掲げた年間誘客目標60万人（27年・54万人）の実現と、最盛期の賑わいを取り戻し、地域が活性化するように、自然保護と観光、またスポーツ利用とのすみ分けを図りながら魅力に磨きをかけるために行う施設整備を進めています。今回は、平成29年から30年にかけて、完成、整備された施設の状況や今後の状況について紹介します。



至 池の平湿原

⑦屋内運動施設 (50m特設プール)

④湯の丸高原ビジター
センター

①全天候型400mトラック

高峰林道

県道 東御孺恋線

⑤オートキャンプ場道路整備
⑥オートキャンプ場

至 キャンプ場

至 国道18号

湯の丸高原施設整備イメージ図

凡 例	
黒①～⑤、⑦、⑧)	整備中または済
赤⑥、⑨、⑩)	整備予定



施設の整備・進捗状況

●全天候型400mトラック竣工式

(平成29年11月18日)

竣工式後には、陸上男子400m記録保持者の高野進さんやアテネ五輪女子マラソン金メダリストの野口みずきさんによる走り初めイベントが実施されました。



●湯の丸高原荘竣工式(平成30年5月6日、6月1日供用開始)

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、改修が行われました。



●屋内運動施設起工式(平成30年5月8日)



湯の丸高原宿泊数

県内外から、多くの利用者が訪れています。7月16日現在で、宿泊数は、5175泊にのぼっています。



湯の丸高原ランニングカーニバル

7月22日、湯の丸高原スポーツ交流施設の全天候型400mトラックでは、第1回湯の丸高原ランニングカーニバルが開催され、北京オリンピック4×100mリレーのメダリスト、塚原直貴さんをゲストにお招きしました。

イベントでは、100m、1500mのタイムレースや4×100mリレーなどを実施。競技後には、塚原さんによるランニング講座が開かれ、腕振りや姿勢、走り方のリズムなどの実践的な練習をしました。

塚原さんは、「湯の丸高原は長野県らしい環境で周りを気にせず、自分と勝負ができる。今日の参加



▲塚原さんによるランニング講座

者が素晴らしい記録を出してくれるとうれしい」と語り、今日の練習が子どもたちにプラスとなることを期待していました。



▲1000mタイムレース



▲4×100mリレー

●湯の丸高原ビジターセンター

湯の丸高原地蔵峠の旧自然学習センターが、「湯の丸高原ビジターセンター」と名称を新たにしておープンしました。

内装を改修し、大人数のネイチャーガイドダンスにも対応できるようになったほか、木工クラフト体験なども受け付けています。

また約100㎡のウッドデッキも新設され、湯の丸高原のさわやかな風を感じられる絶好の場となっています。ネイチャーマイスターも常駐しておりますので、ぜひお立ち寄りいただき、山のこと、高山植物のことなどお気軽にお問い合わせください。



▲施設外観



▲ビジターセンター内の様子

●キャンプ場へのアクセス道路が新しくなりました

湯の丸キャンプ場へ続くアクセス道路の舗装工事が完了し、通行止め



▲舗装されたアクセス道路

国有林って？

日本の面積の約7割は森林です。そしてその森林の約3割を占めているのが、林野庁によって管理されている「国有林」です。良質な水の供給、土砂災害の防止・軽減、地球温暖化の防止、生物多様性の保全など、「国有林」は私たちが生活していく上でとても重要な役割を果たしています。

湯の丸高原一帯も国有林として林野庁の管理を受けています。さらに、自然観察や森林浴、野外スポーツにもピッタリな上、レンゲツツジやコマクサがたくさん自生していることから、「日本美しの森 お薦め国有林」に選ばれています。

見学会開催

住民の皆さまに湯の丸高原の現状を知っていただくための見学会開催を予定しています。詳細はお知らせ版(8月1日号)に掲載しています。ぜひ参加してください。



が解除されました。

キャンプ場へご宿泊の際や、白窪湿原周辺を散策していただく際にはぜひご利用ください。(キャンプ場周辺に駐車場はありませんのでご注意ください。)

今後の状況

市では、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等に向けたアスリートの競技力向上に

資する施設として、屋内運動施設に期間限定の特設プールを建設中です。ふるさと寄附金制度等を活用して整備し、地域の活性化を図るものですので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興室

☎ 75-1455

商工観光課 観光係

☎ 64-5895

新しい民泊のいろは①

新しい『民泊』ってどんなもの？

平成 30 年 6 月 15 日に住宅宿泊事業法（いわゆる民泊新法）が施行され、新たな法律のもとで『民泊』事業がスタートしました。“住宅を使った宿泊サービスの提供”についてのルールが定められ、これまで以上に『民泊』が私たちの身近なものになります。

今月号から 3 回にわたり、新しい『民泊』について特集します。「住宅を使って民泊を始めたい!!」という方はもちろん、「民泊?よくわからない…」と不安を抱えている方等も理解を深める機会としてご活用ください。

新たな「民泊」7つのポイント

1

「住宅」で宿泊サービスの提供が可能です

★例えば…いま住んでいる住宅で空き部屋となっている六畳間を使って民泊を始めることができます

2

民泊を営むには「住宅宿泊事業者」として県知事への届出が必要です

★届出の済んでいる住宅には届出番号等が記載された“標識”が交付されます

3

人を泊めることのできる日数は年間180日間以内です

★営業可能日数に沿った事業計画を立てましょう

例えば…**季節型**（夏休み等の長期休暇期間に営業） **目的型**（滞在に併せ農作業体験プランを提供）

4

県条例によって民泊実施の制限があります

★例えば…小中学校の半径およそ 100 メートルの範囲にある住宅等での民泊はできません

5

住宅宿泊事業者として義務付けられている業務があります

★宿泊者の衛生の確保や苦情への対応等

★長野県独自 届出の際に「近隣住民等へ事業説明をしたことがわかる書類」等の提出

6

家主不在型の場合は、住宅宿泊管理業者への委託が必要です

★事業者として義務付けられている業務を、登録された業者へ委託しなければなりません

7

事業開始前にチェック! 関係法令に基づく届出等が必要な場合があります

★消防法や食品衛生法、水質汚濁防止法等を確認しましょう

※詳しくは市ホームページまたは民泊ポータルサイト（<http://www.mlit.go.jp/kankocho/minpaku>）をご覧ください。

市では民泊総合相談窓口を商工観光課観光係へ設置しています。お気軽にご相談ください。

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎ 64 - 5895

読書手帳が9月から リニューアルします!!

色々な本とたくさん出合って、読書手帳に、読んだ本の内容や感想を書いて感動を振り返ろう。
リニューアルした読書手帳がいっぱいになったら、図書館からささやかなプレゼントをします。
対象は赤ちゃんから高校生まで。読書手帳をいっぱいにして、図書館からプレゼントをもらおう。

●プレゼントの内容

選べる特典	内 容
●本が、今までの倍!借りられます。 本好きのあなたに特にお勧めします。	●1度だけ、最大20冊借りられる貸出券プレゼント。 3週間で10冊は物足りなかったあなたも大満足!
●あなたを表彰します!	●本をたくさん読んだあなたを図書館で表彰します。
●番外編(期間限定のおたのしみ)	●3冊達成した、その時になってみないとわからない、レア感あふれるドキドキプレゼント!

※新しい読書手帳には、100冊分の本の感想が書けます。

●プレゼントのもらい方

- 1 9月1日からリニューアルした読書手帳の配布をスタート!
プレゼントは新しい手帳からスタートします。
- 2 手帳には、「読み終わった日」「本のなまえ」を書きましょう。
ちいさなおともだちは、お母さん・お父さんに手伝ってもらってもOKです。
- 3 手帳の「メモ・感想」には、図書館から借りて読んだ本の感想や覚えておきたいことを書きましょう。
- 4 手帳がいっぱいになったら、手帳のうしろのメニュー表からプレゼントを選びましょう。
- 5 図書館の人に読書手帳を渡して、プレゼントを受け取りましょう。読書手帳はクロちゃんスタンプを押してお返しします。



図書館では資料や情報を探すお手伝いをしています。

読みたい本、日常生活や仕事で調べたいことがありましたら職員にお気軽に声をおかけください。

●問い合わせ先 生涯学習課 図書館係 ☎ 64 - 5886

上小地区消防ポンプ操法・ 消防ラッパ吹奏大会 結果報告

7月1日、上田市上堀グラウンドを会場に第60回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会および第41回上小消防ラッパ吹奏大会が開催されました。

東御市代表として出場された皆さまの結果は、次のとおりです。

「小型ポンプ操法の部」

(16チーム出場)

- 5 位 第3分団 A
- 11 位 金井部
- 12 位 下八部
- 14 位 新屋部



▲小型ポンプ操法

「ラッパ吹奏団体の部」

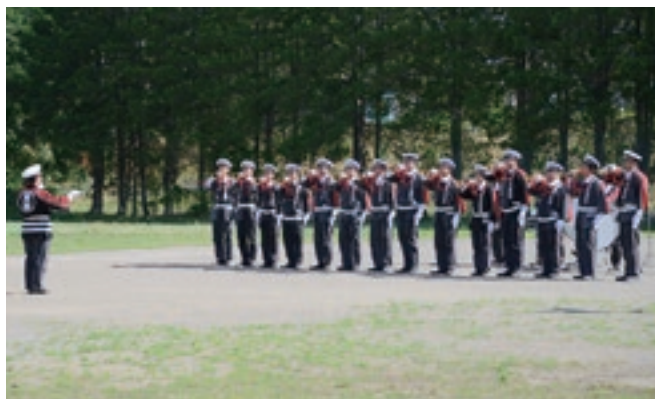
(10チーム出場)

- 7 位 東御市消防団 A
- 9 位 東御市消防団 B

「ラッパ吹奏個人の部」

(18名出場・敬称略)

- 6 位 小林 美樹 (常田部)
- 7 位 土屋 忍 (北部部)
- 11 位 中島 昌宏 (田沢部)
- 17 位 依田 雄大 (下八部)



▲ラッパ吹奏団体の演奏

ツキノワグマに 注意 してください

夏季は山のエサが不足することから、ツキノワグマの出没が増える時期になります。

ツキノワグマは本来臆病な動物で、人間の気配に気付くと自分から逃げたり身を隠したりしますが、出合い頭に遭遇した場合や子グマを連れている場合は人間を襲うことがあります。登山等の行楽シーズンを迎え、山林内に入る機会が多くなりますが、十分注意していただくようお願いいたします。

今年はすでに東部地区の東入、滝ノ沢の山林内でクマの出没が確認されており、(北御牧地区では現在クマの生息は確認されておりません。)



「山へ入る際の注意事項」

- ラジオや鈴など音の出るものを必ず携帯してください。
- 雨天時の入山は避けてください。(匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります)
- 朝夕はクマの活動が活発な時間帯になることから、散歩等で森林の周辺部に近づかないでください。

● 問い合わせ先
農林課 耕地利務係
☎ 64-5898

保健補導員会だより

会長 渡邊 晃子

今年度、東御市保健補導員の会長を務めさせていただきまず渡邊晃子です。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

今年度第1回健康づくり講演会が5月24日に開催されました。講師は日本ヘルスサイエンスセンターの予防医学研究者石川善樹先生で、「人生100年時代の健康づくり」というテーマでした。私たちの寿命はどんどん長くなり、人生100年という長い月日になる可能性を見据え、「100歳まで元気で生きる」という視点から健康づくりに取り組む必要があるという内容でした。

講演会でのキーワードは「笑い」「おしゃべり」「つながり」でした。長生きの要因となるのは、タバコを吸わない、お酒を飲みすぎない、身体を動かす、太りすぎない、であることはよく言われ、データとしても実証されていますが、それらを上回る要因として「つながりがある」という事でした。

職場や家族、友人、趣味の活動仲間など私たちは様々な単位で人とつながっていると思いますが、いろいろなグループの中に身を置いて、4つ以上の役割を持つ人ほど健康寿命

が長いそうです。先生は私たちに時々質問されたり、隣の方のおしゃべりタイムを取り入れたりされました。たまたま隣に座ったご縁ですが、顔を合わせておしゃべりをする事で笑いが生まれ、つながりが生まれました。

保健補導員の活動は長野県から始まり、長野県の健康長寿は全国のみならず諸外国からも注目されているということで、先生は大学の講義で長野県の保健補導員の事を学ばれていました。当日は、「これがあの有名な保健補導員の皆さまか」と感動されていました。保健補導員活動の中で、地域の役割として健康に関する知識を身に付け、自らの健康づくりはもとより、家族や地域に健康づくりの輪を広める活動を継承していく大切さを改めて感じた講演会でした。



生き活き 長生き健康とうみ

元気の素朝ごはんを食べていますか？

暑さに負けず、毎日を過ごすための「元気の素」である朝食についてお伝えします。

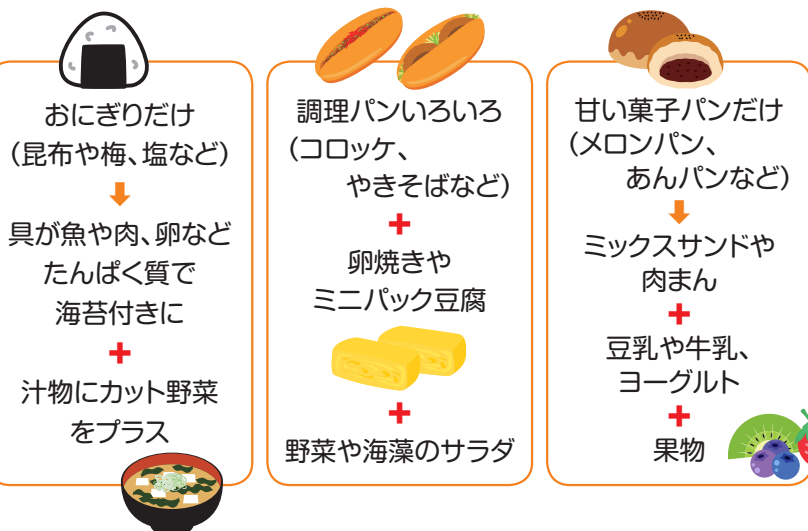
長野県では、3年ごとに県民健康・栄養調査を行っています。平成28年度の結果から、朝食を食べない人の割合が20〜30代の男女、40代の男性で他の年代より高くなっています。こうした傾向は以前からあり、朝の忙しい時間に朝食を準備することが難しい様子がうかがえます。

☆朝食の役割

一日の中で一番食事の間隔が長くなるのが夕食後から朝食までの間となるため、朝の体は食べ物からの栄養を待ち望んでいます。これから活動するためには、飲み物だけ、果物だけでなく、エネルギーになる糖質と体温を上げる働きのあるたんぱく質の食品が必要です。

忙しいときにはコンビニなどお店で買えるもので、手間をかけずに食べられる食品をうまく組み合わせてみましょう。

☆組み合わせの例



同じ種類の食品でも、栄養成分の数値に差があるものも多いので、エネルギーだけでなく、たんぱく質がどのくらいあるか、炭水化物や塩分相当量が多くないかを見比べて選びましょう。

健康保健課 保健係 ☎64-8882
健康増進係 ☎64-8883

平成31年度採用予定の市職員を募集します

1 試験区分、採用予定人員および受験資格等

【一般職】

試験区分 及び職種	採用予 定人員	受験資格等
初級事務	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人
保育士	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有している人(平成31年3月までに取得見込みの人を含む)
保健師	若干名	保健師の資格を有している人(平成31年3月までに取得見込みの人を含む)
給食調理員	若干名	昭和53年4月2日以降に生まれた人で、調理師の資格を有し、学校もしくは保育園の給食室または大量調理施設で勤務経験のある人

【病院専門職】

試験区分 及び職種	採用予 定人員	受験資格等
薬剤師	若干名	薬剤師の資格を有する人で、病院の薬剤師として10年以上勤務経験のある人

2 申込方法

- 提出書類
 - 採用試験受験申込書
 - 履歴書(市総務課で交付する履
- 申込書・履歴書用紙の請求

履歴書を使用してください

③写真2枚(提出書類①および②へ貼付してください)

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

平成30年8月3日(金)から8月24日(金)まで(郵送の場合、締切日到着分まで受付)

4 試験日・場所

(1) 第一次試験

- 試験日 9月16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30年10月下旬～11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

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。



新張区

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。



●問い合わせ先

地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

ホストタウン 「モルドバ」について知ろう！ ①

ホストタウン事業とは？

2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、スポーツの振興、地域の活性化の観点から、地方公共団体がホストタウンとなり参加国との相互交流を図る取り組みです。東御市はモルドバ共和国を相手国として平成29年7月に登録しました。

モルドバってどんな国？

東御市から約8300km、ルーマニアとウクライナの間にある平成3年に独立した東欧の国です。

特産品はくるみとワイン。東御市と似た特産品を持つことが縁で、ホストタウン登録となりました。ワインは主要輸出品で、貯蔵本数世界一のワイナリーもあります。

首都…キシナウ

面積…33843キロ平方メートル

(九州よりやや小さい)

人口…約291万人(2017年)

公用語…ルーマニア語

モルドバオリンピックピック組織委員会が来訪！

7月4～6日、モルドバ共和国オ

リンピック組織委員会のジュラフスキ会長ら3名が2020東京オリンピックに向けて視察に訪れました。湯の丸高原スポーツ交流施設などのスポーツ施設を見学したり、市内保育園、小学校、中学校を訪れ児童・生徒と交流をしました。また、5日に開催された市民交流会では、事前合宿への協力や、アスリートとの交流に関する覚書への調印式が行われました。



▲覚書への調印式の様子

ワインフェスタにモルドバワインがやってくる！

9月1日に開催される東御ワインフェスタでは、モルドバのワインを紹介するブースが登場予定！多くの人々に愛されてきた、歴史のあるワインをお楽しみください。

すくすく育マ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう！ (8月生まれ)



わたなべ ゆい
渡邊 結ちゃん(島川原)
(H29.8.10生)

お誕生日おめでとう！
いつもニコニコしていて、とっても可愛い我が家のアイドルです。
沢山食べて元気に育ってね★



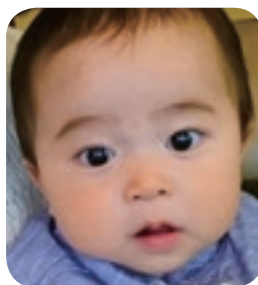
やじま
矢島 なのかちゃん(日向が丘)
(H29.8.16生)

1歳のお誕生日おめでとう♥
これからも笑顔いっぱいなののちゃんできてね♥



すのばら ゆうり
春原 優理ちゃん(常田)
(H29.8.25生)

ゆうちゃん♥お誕生日おめでとう！
可愛い笑顔にパパとママは毎日癒されてるよ！
皆に優しい女の子になってね!!



すぎやま あきのり
杉山 暁律くん(大石)
(H29.8.28生)

あきちゃん、一歳おめでとう。
これからお兄ちゃんと元気で仲良く、ニコニコ笑顔沢山見せてね。

☆募集します!!☆ (対象者 9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、8月8日(水) 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.15

August 2018

とうみ夏旅!トライアングルFES(フェス) 福田明日実隊員

夏祭りが続くこの時期、田中商店街→海野宿→ゆうふる tanaka の3カ所をつなぐ「とうみ夏旅!トライアングルFES (フェス)」を開催中です!



☆トライアングル FES の楽しみ方☆

①以下の施設を利用して「とうみ夏旅パスポート」を手に入れよう!

海野宿資料館、玩具資料館、せせらぎ、観光情報ステーション、えべや (田中商店街のお買上げレシートをお持ちください)

②パスポートを持って協賛店へ行こう!

お店ごとに様々な特典を受けることができます。

③パスポートにスタンプを集めて、観光情報ステーションで景品の当たるガラガラポンに挑戦しよう!

詳しくは観光協会 HP をご覧ください。

とうみ夏旅は8月25日(土)まで。お祭りが無い日も、東御の夏を楽しんじゃおう!

今月の
クロスアップ!!

みんなどうしてる?

観光! 山本恵子隊員

観光協会のホームページ更新、ツアーパンフレットのデザイン制作を担当しています。暑い日は、湯の丸取材が一番!!



芸術祭! 神崎遥香隊員

芸術祭に向けて、文書作りに大忙し。完璧な文系女子だから、数字は苦手。机の上も引き出しも足元も大変なことになっています~!!



広報! 山本佳子隊員

人生初の体験! 壇上に立って、講演! 原稿が覚えきれず、司会者とのQ&A形式で、「ふるさとCMづくり」等について、話しました。



9月1日(土)東御ワインフェスタ 大久保真平隊員

今年も9月1日(土)に東御ワインフェスタがラ・ヴェリテ駐車場で開催されます。今年で7年目になり、最初は地域でもなかなか味わえない地元産のワイン用ぶどうを使ったワインを、地域・市民の人にはまず味わって貰おうと始めたイベントですが、今では来場者の半数が県内および関東圏などとなり、全国の日本ワイン好きが注目するワインフェスタとなりました。

当日は、気軽に“ワインでちょい飲み、ちょい食べ”して、東御産のワインと東御産の食材を合わせることで、お互いが引き立てあってワインも食材も更に美味しくなることを楽しんでもらえます。



ノンアルコールの飲み物もあり、様々な方に楽しみいただけますので、是非お試しください。

地域づくり通信

2018年
8月号



柵津地域づくりの会

湯の丸高原つじ祭り

柵津煎餅焼き無料配布

6月24日、好天に恵まれ、大勢の登山客や一般客が訪れた中、お昼まで休む暇もなく懸命に煎餅を焼き続け配布しました。

地元以外のお客様が多く、丸山晚霞を知っている人は殆んどいませんでしたが煎餅の図柄を確認しながら食べていました。味は好評でした。



●問い合わせ先

柵津地域づくりの会

☎62-10251

しげの里づくりの会

第6回通学合宿開催

今年度も6月24日から27日まで、滋野コミュニティセンターにおいて、通学合宿を開催しました。

滋野小学校の4年生から6年生までの30名と多くの子ども達に参加していただきました。また、長野大学の学生11名と地域のボランティアの皆さん44名の大勢の方にもお手伝いいただきました。勉強を教えあったり、温泉に行ったり、カレーを作ったりと楽しく充実した4日間を過ごすことができました。



●問い合わせ先

しげの里づくりの会

☎62-10401

御牧ふれあいの郷

づくり協議会

市民交流サロンで

オープンまつり開催

6月24日、北御牧庁舎市民交流サロンでオープンまつりが開かれました。東御市内はもとより佐久、上田からも来場者があり、会場は150名を超える笑顔であふれました。新鮮な地場野菜や食べ物などの出店が15店あり、またマジックショー、愛唱歌、持ち寄りビンゴなどで盛り上がりしました。サロンの有効利用に向けていいスタートがきれました！



●問い合わせ先

御牧ふれあいの郷づくり協議会

☎67-11010

8月12日(日)に朝市とサロン市を開催します

6:00～ 『第33回親子ふれあい青空朝市』

◆場所：北御牧グラウンド（雨天の場合：ふれあい体育館）

◆出店内容(予定)：地元産の菊・小菊・がま・しまがや・とうもろこし・じゃがいもなど特産物販売、味の研究会・斧の会（やきとり）母親連絡会コーナー等

9:00～11:00 『第1回サロン市』

◆場所：北御牧庁舎市民交流サロン

◆出店内容(予定)：地場とれたて野菜・果物など販売

●問い合わせ先 御牧ふれあいの郷づくり協議会 ☎67-1010

イベント情報

国民年金 アドバイス

国民年金保険料は 納期限までに納めましょう

国民年金保険料は翌月の末日が納期限となっています。

納め忘れがあると、65歳から受けられる老齢基礎年金が減額となったり、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。納められない場合は、免除などの制度がありますので、ご相談ください。

なお、保険料の納付方法は以下の4通りです。納め忘れがないよう、ご自身にあった最適な方法をお選びください。

納 付 方 法

■現金納付

日本年金機構から送付される納付書で納める方法です。

金融機関や郵便局のほか、コンビニエンスストアでも納付できます。

■口座振替納付

「忙しくてなかなか納めに行かれない」という方におすすめです。

「国民年金保険料口座振替納付申出書」を金融機関、または年金事務所、市役所国保年金係へ提出してください。手続きの際には、年金手帳・預金通帳・口座の届印をお持ちください。

また口座振替納付だけの特典として、保険料を当月末に引き落とす「早割」は、保険料が月50円引きされます。

■クレジットカード納付

クレジットカードにより定期的に納付する方法です。

事前に「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」を年金事務所または市役所国保年金係へ提出してください。

■電子納付

インターネットバンキングやモバイルバンキングなどを利用した納付方法です。

ご利用いただく場合はあらかじめ利用される金融機関と契約を結ぶ必要があります。契約方法や電子納付利用の可否については、ご利用になる金融機関にお問い合わせください。

●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

税のワンポイントメモ

納税（納入）通知書を発送しました

年度当初の4月から7月にかけて、次のとおり納税義務者あてに市税等の納税（納入）通知書を送付いたしました。

4月	固定資産税・都市計画税
5月	軽自動車税
6月	市県民税、国民健康保険税
7月	後期高齢者医療保険料、介護保険料

納期限は、必ず守りましょう

定められた納期限までに納付されなかった場合は、納期限後20日ほどで督促状が送付されます。

督促状の送付後、10日を経過した日（11日目）までに納付されない場合は、財産差押等の滞納処分の対象となります。差押を受けた場合、金融機関や勤務先、取引先等に対する社会的信用を損なう恐れもあります。

また、納期限を過ぎると延滞金が発生し、時間の経過とともに増額していきますので、**納期限は必ず守りましょう。**

災害や病気、負傷、事業損失の場合など、やむを得ず納期限までに納付できない場合は、納期限前にご相談ください。

※金融機関で納付された場合、入金が確認できるまでに数日かかるため、行き違いで督促状が届いてしまう場合がありますが、ご容赦ください。

※法律上、督促された税目については、滞納処分の対象となりますので、督促後に催告などしなくても、差押等ができることとなっています。

●問い合わせ先

税務課 収税管理係 ☎62-1111

8月の納税（納期限 8月31日）

- 市県民税（普通徴収）（2期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（3期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（2期）
- 介護保険料（普通徴収）（2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

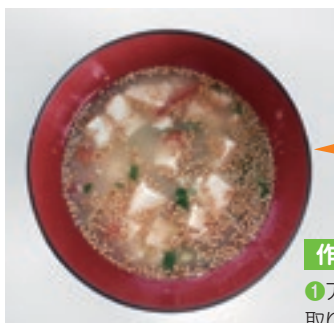
TEL 0267-68-7367

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。

冷や汁 (1人分: エネルギー 132kcal・塩分 1.6g)



ポイント

夏の食欲がないときに様々な栄養がとれる1品です。

作り方

- ①アジの開きを焼き、皮と骨を取りちいさめにほぐしておく。
- ②あらかじめとっておいた出し汁に味噌を溶かし冷蔵庫で冷やしておく。
- ③キュウリ、トマトは小さ目の角切り、豆腐は1.5cmのさいの目に切る。
- ④青じそは千切りにする。
- ⑤炒りごまは軽くする。
- ⑥冷えた汁に材料を入れ、千切りの青じそをのせる。

材 料 (4人分)

あじ (開き干し)	40g
トマト	40g (1/4個)
きゅうり	40g
青じそ	4枚
木綿豆腐	160g
白炒りごま	40g
みそ	40g
だし汁	600cc

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6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
・高田 忍 様 (1万円)

〈物品〉

- ・(株)アメニティーズ 代表取締役 金本 朝樹 様
(ワイヤレスアンプ2セット、ワイヤレスマイク2個 40万円相当)
- ・東御ライオンズクラブ 会長 竹内 宗一 様 (雷電生家の看板)
- ・(株)米生物産 代表取締役 米澤 生久 様 (2人乗り車椅子「助人くん」1台)
- ・嶋田 秀樹 様 (パズル絵画と詩文集「これ、なあに?」6冊)

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

寄附金	総務課 財政係	☎ 64 - 5901
物品	総務課 契約財産係	☎ 64 - 5805

消費生活ガイド

ショッピングモールで 勧誘されたウォーターサーバー

昨今健康のためにミネラルウォーターを飲むことが普及しつつあり、ウォーターサーバーを自宅に設置するご家庭も増えてきました。一方、購入者・利用者からはウォーターサーバーにまつわるトラブルの相談が国民生活センターや消費生活センターに寄せられています。

事 例

- ショッピングモールで、「1カ月は無料。その後も500円程度でおいしい水が飲める」と勧誘され、ウォーターサーバーのレンタルと2カ月に1回の水の定期宅配契約をした。自宅にサーバーと水が届いたが、設置方法がわからず、自分で管理できないと思った。その日のうちに電話で解約を申し出たところ1万6千円の高額な解約料を請求された。解約料が発生するという説明は聞いていない。

◆契約前に実際に購入した後のことを考えましょう。

ショッピングモール等の店舗内に設置された特設ブースで勧められたウォーターサーバーがよさそうに思えても、自宅に設置できるのか、水の交換が一人でできるのか等、実際に管理・取り扱いができるか、本当に必要かどうかを契約前に確認してください。

◆契約内容を確認しましょう。

ウォーターサーバーのレンタル契約は、契約期間が複数年と定められていたり、中途解約すると解約料が発生したりするので注意が必要です。契約する際は、管理・取り扱いだけでなく、契約金額や解約条件等についても確認してください。

◆クーリング・オフを活用しましょう。

場合によっては、クーリング・オフを行うことができます。下記までご相談ください。

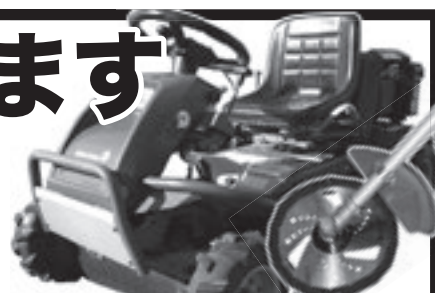
●問い合わせ先

- ・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

草刈り、代行いたします

1坪 ¥100~150 (税込)
+基本料金 ¥6,500

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〉



▲ロメインレタスマニューを説明するワタミ関係者

東御市産ロメインレタス 全国の店舗で商品提供を報告

6月25日、ワタミ(株)が展開する居酒屋チェーンにおいて、東御市産のロメインレタスを使ったメニューが商品化され、その報告会が市役所で開かれました。

ロメインレタスは、生食でも加熱しても食感が楽しめることが特徴で、同社のグループ会社が市内で農場を開設し、有機栽培での安定供給体制を確立しました。

報告会では、花岡市長がロメインレタスのシーザーサラダを試食し、「歯ごたえがよく、食感もいい」と称賛し、全国での提供にエールを送りました。

相互交流のかけ橋に マドラス市から高校生がホームステイ

6月22日夜から27日朝までの日程で、東御市の姉妹都市であるアメリカ合衆国マドラス市から高校生4名、引率者1名の5名の訪問団が来訪しました。

マドラス市からホームステイを受け入れるのは、平成28年以来2回目となり、市内のホストファミリー宅に宿泊しながら、日本文化を体験しました。

6月26日には、北御牧中学校を訪問し、マドラス市の紹介をしたり、英語や体育の授業へ参加。日本の学校生活を体験し、中学生と交流を深めました。



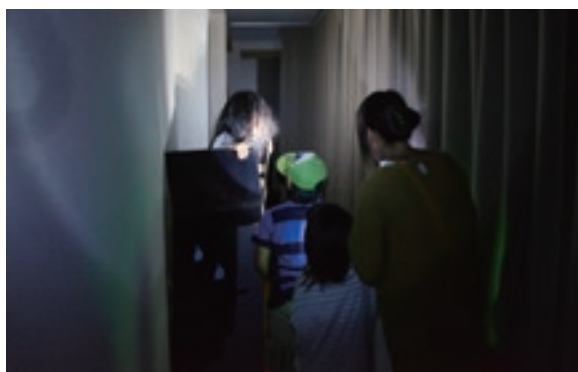
▲授業に参加するマドラス市の高校生

高校生のアイデアがいっぱい 田中まちなかおばけ屋敷

6月30日、田中公民館を会場に田中まちなかおばけ屋敷が開催されました。

このイベントは今年初めて行われ、中心市街地活性化協議委員会が主催し、東御清翔高等学校のボランティア部が中心になり、田中公民館の2階を回廊状にしておばけ屋敷に仕立てました。

開場時刻から入場待ちの長い列ができ、会場内からは高校生の仕掛けに、悲鳴や歓声が飛び交いました。当日は約1,000人を超える来場者が訪れ、商店街の活性化イベントとして大成功を収めました。



▲おばけ屋敷のようす

北御牧小学校 夏色ショータイム オリジナルTシャツを制作

7月2日、市丸山晚霞記念館と上田市立美術館の共同によるワークショップ「夏色ショータイム」が北御牧小学校1年生を対象に行われました。

今回は、「夏がテーマのオリジナルTシャツづくり」、「色水鉄砲での抽象絵画づくり」、「手作りTシャツを着たダンスやファッションショー」の3本立て。

児童たちは、自分の思い通りのTシャツ制作や抽象画づくりなど授業ではできない経験に「楽しかった」「またやってみたい」といった感想が聞かれました。



▲Tシャツに絵を描く児童たち



▲大人2人を乗せ、移動方法を説明する米澤社長

災害時の避難の力に 2人乗り車いす寄贈

7月11日、千曲市の有限会社米^{よねせい}生物産から2人乗り万能車いす「助人くん」が寄贈され、市総合福祉センターで贈呈式が行われました。

この車いすは、通常時はベンチとして利用でき、災害時にはリヤカー状になり、1人でも大人2人や物資などを運搬できることが特徴です。

同社の米^{よねざわせいひさ}澤生久社長は、「災害時に一度に多くの人を助けられず、後悔したという声をきっかけに開発した。使い方を知り、役立てていただきたい」と話しました。

地域の環境美化意識に貢献 緑のサポーター表彰報告

7月11日、市民活動団体の「緑のサポーター」がグリーンパーク通りなどの緑化美化ボランティア活動に対して表彰を受け、その報告を市役所で行いました。

この表彰は、環境学習や小中学生の環境保全に関する作品を募集する、豊かな環境づくり上小地域会議が環境保護活動に貢献する団体を表彰するもの。

同団体のリーダー渡辺修さんは、「高速道路から来た方が最初に目に入る場所に花を植えている。市内の美化活動につながる」と活動の広がりを期待していました。



▲報告会のようにす



▲大島さんの授業を聞く児童たち

夢を叶える大切さを学ぶ 夢先生(ユメセン)の実施

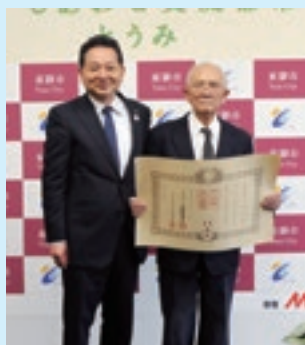
7月19日和小学校、20日滋野小学校で、日本サッカー協会主催の「ユメセン」が開催されました。

この事業は、スポーツ選手のOB・OGらが「夢先生」となって自らの体験から夢を持つ大切さや重要さを子どもたちへ伝えるもので、今年で3回目の開催となります。

滋野小学校では、元女子マラソン代表の大島めぐみさんを招いて授業が行われました。大島さんは、自身の体験談から「自分の夢をかなえるため、考えて行動する。あきらめずに自信を持つ」など夢を実現するためのポイントを児童に語りました。



7・21 ▼ 田中祇園祭り
出場区・金井区火祭り
7・14 ▼ 祢津祇園祭り



7・6 ▼ 叙勲伝達式(田中政徳氏)
7・5 ▼ まちづくり懇談会(北御牧)
7・2 ▼ まちづくり懇談会(田中)
6・30 ▼ 男女共同参画週間事業「映画を中心としたつどい」
6・28 ▼ まちづくり懇談会(滋野)
6・27 ▼ まちづくり懇談会(和)
6・26 ▼ まちづくり懇談会(祢津)

できごと短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

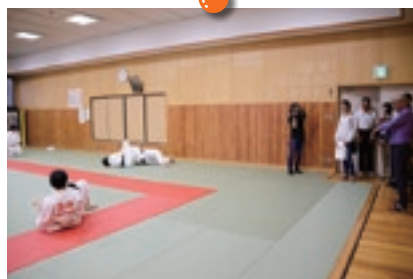
モルドバオリンピック組織委員会の訪問

7月4日～6日に、ホストタウンであるモルドバ共和国のオリンピック組織委員会のメンバーらが訪問。
市内保育園、小中学校を訪れ、子どもたちと交流しました。

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。



モルドバ発祥のオйна（野球のようなスポーツ）の体験（東部中学校）



柔道部の見学（東部中学校）



公用語ルーマニア語の紹介（和小学校）



園児から歓迎の花の贈呈（田中保育園）



園児との交流（田中保育園）



全校児童による歓迎（和小学校）

編集後記

御嶽海関の初優勝で、同じ長野県出身力士の雷電も多く取り上げられ、大盛り上がり。また、今年は市内の学校や市内出身者の部活動でも全国大会や北信越大会に出場する方が多くいらっしゃいました。締切間際で記事を書けられませんが、皆さまがよい成績を残せるように応援しています!!
(市報担当 長岡)

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

市のデータ

人の動き（7月1日現在）

世帯数	転入	68人
12,025世帯(-3)	転出	87人
総人口	出生	15人
30,319人(-23)	死亡	19人
男 14,982人(-6)	※カッコ内は前月対比 資料:住民基本台帳	
女 15,337人(-17)		

こちら119（東御消防署）

= 6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 0件(16件)

救急 98件(636件)



お盆中は火を使う機会が多くなります。
火の取り扱いには十分注意しましょう。

東御消防署 ☎62-0119

市内交通事故統計 6月分
平成30年 6月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	16件	64件	+8名
傷者	25名	89名	+25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6月	平成29年6月
最高気温	33.6℃(30日)	30.7℃(29日)
最低気温	9.7℃(2日)	6.8℃(5日)
平均気温	20.5℃	18.9℃
降水量	53.0mm	55.5mm

※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。