



市報
No.175

とうみ11

TOMI CITY
2018
月号
November



表紙写真「火のアートフェスティバル 絵付け体験」

目次

- 2 地域で育てようおらほの子ども
- 4 平成29年度東御市国民健康保険特別会計決算状況
- 5 モルドバについて知ろう
- 6 東御市病院事業の充実と安定に向けた取り組み
- 8 第15回東御市総合体育大会結果

- 9 心の眼／東御の日記念式典／
すくすく育てとうみっ子
- 10 地域おこし協力隊が行く
- 11 地域づくり通信
- 12 まること生活百科
- 14 トピックス（地域の話題）

育成支援強調月間です

青少年センターの取り組み

市では教育委員会教育課内に併設されている「青少年センター」を中心に、青少年の非行防止と社会環境整備を行なっています。青少年センターは県内の19の市に設置され、当市では38名の「青少年補導委員」を委嘱し活動しています。

青少年補導委員の業務

青少年の健全育成を推進することを目的として、街頭啓発、相談、環境浄化活動に関すること、家庭および地域への啓発活動に関することなどの業務に当たっています。

青少年センターの組織

青少年センター所長

青少年補導委員（38名）各地区6名×5地区+学校担当教諭8名（敬称略）					
田 中	滋 野	祢 津	和	北御牧	学 校
竹内 成人	代田 力三	唐澤 宏員	大塚 浩子	荻原慎一郎	正村 寛(田中小)
古川由美子	田口 智弘	春原 正実	出澤 彰	大熊 和子	寺島 純一(滋野小)
所 美子	寺嶋 健一	小野山洋身	佐藤 俊悟	滝澤 篤	田中 昭彦(祢津小)
加藤 卓也	佐藤 千枝	倉嶌 智彦	横山 榮二	竹重 美杉	山本 崇(和小)
安藤 隆徳	小川原祐子	小林 雅和	佐山 洋子	清水 清司	下島 美穂(北御牧小)
佐藤みよ子	小平 秀俊	田村 直樹	田中 達夫	井出 容子	山野井宏彰(東部中)
					手塚 智明(北御牧中)
					塚田 欣哉(清翔高)

今年度の青少年センターの活動

街頭啓発活動（7月）



あいさつ運動（8月）



第8期委嘱式（4月）



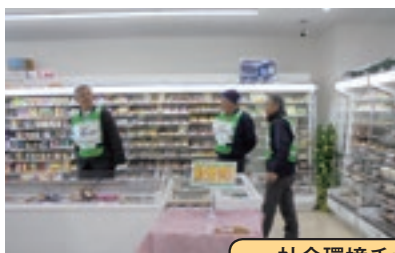
東御清翔高校生との美化活動（6月）



長野県青少年健全育成県民大会において祢津地区唐澤宏員様が補導活動10年表彰されました。（7月）



社会環境チェック活動（7月）





地域で育てよう

11月は全国子ども・若者

インターネットの悪影響から子どもを守る！

「ネットリテラシー教育の取り組み」

スマートフォンの普及やゲーム機、タブレット、音楽プレーヤーからのネット接続により、ネット利用の低年齢化と長時間化が進んでいます。

インターネットは便利な反面、使い方を間違えると自分や他人を傷つけてしまったり、将来を台無しにしてしまうこともあります。

市では、ネットトラブルに巻き込まれる子どもを一人でも減らすために、インターネットを上手に活用する力を育てる「ネットリテラシー教育」を推進しています。

昨年度から学校ではクラスのルールづくりを行なっています。家庭でもルールを作って適切な使用について考えてみましょう。

出前講座

小学2年生、4年生、6年生親子、中学生、乳幼児をお持ちの保護者、育成会等を対象に、市内の至るところへ出前講座に出向いています。

インターネットの便利な面と危険な面を話し合ったり、事例映像を見ながら、ネット社会、ネット利用に潜む危険性について理解を深めています。



▲教員向け出前講座の様子



▲乳幼児健診での講座の様子

小・中学校では昨年に引き続き、「クラスのルールづくり」に取り組んでいます

(平成29年度に作成されたルールの例)

東部中1年1組

- (わ) 悪口を書かない
- (か) 勝手に買い物しない
- (め) 目が疲れないよう時間を調節

祢津小2年1組

- ・ 個人情報をお教えしない
- ・ 時間を決めてテレビやゲームをする

和小学5年竹組

困ったことがあったら家の人と相談する

滋野小3年2組

- ・ 時間をきめて使おう
- ・ おうちの人と一緒に使おう

東部中3年6組

思いやりと節度をもち、約束を守る

田中小6年2組

あやしいサイトは見ない・開かない

北御牧中1年1組

勉強中は情報機器を使わない！

東部中3年1組

疑いの目を向けて、よく考えてネットを使おう！～後悔しないように～

北御牧小3年松・竹組

インターネットの利用について

- ・ 1日30分!!
- ・ 親の前で使う!!
- ・ 買い物はしない!!

平成29年度

決算の状況を報告します

会計決算は黒字決算
実質収支は3179万円黒字

平成29年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数4359戸、7241名の加入状況でした。（30年3月末現在）。

国保特別会計の決算は、歳入が約39億642万円、歳出が約36億2608万円でした（下図のとおり）。

一般会計からの繰り入れや、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、被保険者の減少に伴い保険給付費が前年度より大幅に減少したこと等により、3179万円の黒字となりました。

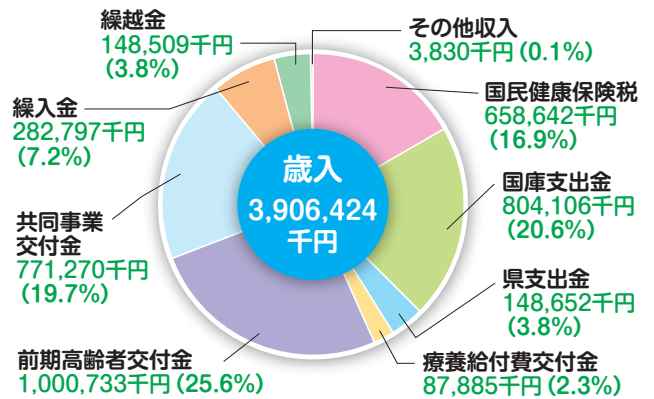
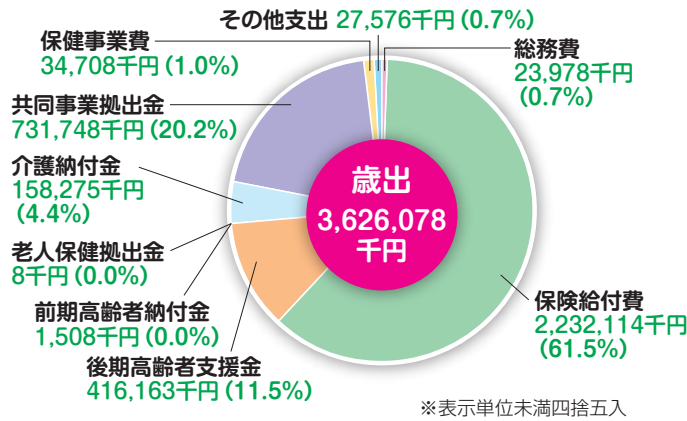
収支の内訳

『歳入』

- ① 国民健康保険税…国保加入者からの保険税です。
- ② 国庫支出金…国からの支出金です。
- ③ 県支出金…長野県からの支出金です。
- ④ 療養給付費交付金…退職者医療に対する交付金です。
- ⑤ 前期高齢者交付金…医療費の不均衡を調整するための交付金です。
- ⑥ 共同事業交付金…高額な医療費に対する交付金です。

『歳出』

- ⑦ 繰入金…一般会計からの繰入金です。
- ⑧ 総務費…国保会計運営に係る経費です。
- ⑨ 保険給付費…国保加入者の医療費、高額医療費などに対する経費です。
- ⑩ 後期高齢者支援金…後期高齢者医療制度に係る支援金です。
- ⑪ 介護納付金…介護給付への納付金です。
- ⑫ 共同事業拠出金…高額な医療費に対する拠出金です。
- ⑬ 保健事業費…特定健診や各種検診に関する経費です。



29年度の国保会計の特徴

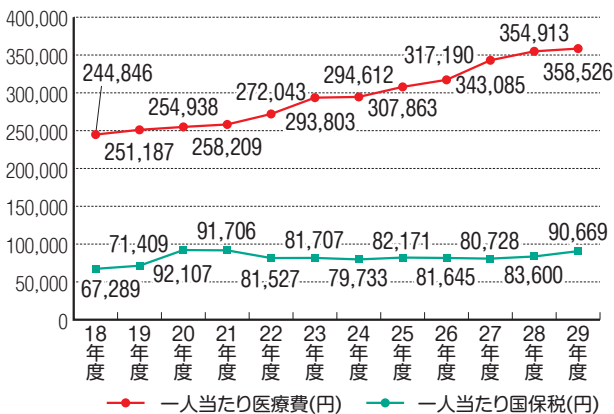
◇国保税収入

国保会計の収入の内、国保税による収入は国保会計の16・9%を占め、6億5864万円、前年度に対し2130万円・3・3%の増収となりました。1人当たりに換算した国保税額は90669円でした。（現年度分）国保税の収納率は、29年度現年課税分が96・0%、前年度比0・3ポイントの増でした。

◇保険給付費は高額化傾向

支出の内、保険給付費に関わる費用は国保歳出額の61・5%を占め、前年に対し9072万円の減となりました。1人当たりに要した医療費はグラフのとおりです。

（グラフ）被保険者一人当たり医療費と国保税の推移



（注）1 一人当たり医療費は、事業年報費用額を事業年報年度被保険者数で除して算出（29年度は速報値）。
2 一人当たり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を全被保険者数で除して算出。

安定した運営のために

◇国保税の期限内納付を

国保会計の健全な運営のためには、国保税の期限内納付と医療費の抑制が重要な課題です。

国保は保険税と国・県の補助金等で成り立つ医療保険制度です。国保税財源を確保することは、国保会計を安定的に運営するために大変重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

重症化しない健康づくり

日頃から健診を受け自らの健康づくりを意識し、生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸とともに増え続ける医療費の抑制につながります。そのため東御市では特定健診を実施しており、平成29年度の特定健診受診率は、46・3%（速報値）でした。また、市民の健康づくりをデータに基づいて進めるための「第2期データヘルス計画」を平成29年度に策定し、レセプト情報や健診データなどの情報を活用し、生活習慣病予防・重症化予防を行いました。市民の皆さまにおいては、健康づくりに気を配り、予防に心がけましょう。

平成30年4月から 国保制度が変わりました

長野県も国保制度を担っています

◇県と市の役割分担

県は財政運営の責任主体となり、国民健康保険の収支と支出を管理します。

市は従来どおり住民との身近な関係の中で、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保健事業など、地域のきめ細かい事業を行います。

見直してみませんか？ 医療費を節約しましょう

医療費節約のポイント

- ① 救急の場合を除き、休日・夜間の受診はさけ、平日の診療時間内に受診しましょう
- ② 重複受診（病院をいくつもはしごする）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう
- ③ 医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品の利用を検討してみましょう

医師・薬剤師の皆様へ ジェネリック医薬品を 希望します

ジェネリック医薬品に関する説明をお願いします

ジェネリック医薬品の特徴

- 新薬と有効成分が同じなので同等の効果が得られます。
- 安全性・有効性は国の厳格な審査により認められています。
- 開発コストが少ない分、新薬より安価です。

●問い合わせ先

市民課 国保年金係

☎ 75-18810

ホストタウン 「モルドバ」について知ろう！

2

モルドバってどう？



モルドバ共和国はウクライナとルーマニアの間、黒海の北部に位置しています。

九州よりやや小さい国土ですが、肥沃な土壌に恵まれ、なだらかな丘陵地帯の続く地形がぶどうの栽培に適しており、古くからワインが製造されてきました。

5000年以上の歴史を誇るモルドバのワインは、古くはロシアの口

マノフ王朝に愛されたことで有名ですが、現在もヨーロッパを始め、各国に輸出されるとともに、さまざまなワイン博覧会で数々の賞を受賞しています。

東御ワインフェスタにモルドバ ワインがやってきた！

9月1日に行われた東御ワインフェスタでは、モルドバ紹介ブースを出展し、モルドバワインを多くの皆さまに楽しんでいただきました。味わたった方からは「とても飲みやすく美味い」「モルドバという国は知らなかったが、今回を機に身近に感じる事ができた」などという感想をいただきました。



▲東御ワインフェスタのようす



▲連携協議会第1回会議（上田合同庁舎）

これまでの

取り組みの経過

新公立病院改革プランは、総務省のガイドラインに基づき、公立病院がその経営環境や医療提供体制を維持し、今後も地域において必要な医療を安定的かつ継続的に提供していくために、四つの視点から改革を促すもので、東御市においても平成29年3月に策定しました。

昨年の市報とうみ10月号でもお知

東御市病院事業の 充実と安定に向けた取り組み

「住み慣れた地域で安心して医療が受けられる
まちづくりを目指して」

らせたように、この改革プランの視点の一つである「再編・ネットワーク化」を推進するため、近隣の公立または公的医療機関と調整を行い、昨年7月に鹿教湯三才山リハビリテーションセンターとの間で協議が整いました。翌8月には「東御市民病院・鹿教湯三才山リハビリテーションセンター連携協議会」を立ち上げ、医療や行政などの関係機関にも参画いただきながら検討を始めました。

この連携協議会の会長には田丸副市長、副会長にはJA厚生連牧島専務理事が就任し、委員には両組織の幹部職員のほか、有識者として長野県上田保健福祉事務所、小県医師会、上田市医師会、地域医療支援病院の信州上田医療センターからそれぞれの代表1名を加えた委員16名により、本年6月まで計16回の検討・協議を行ってきました。その中で、取り組みに対する一定の方向性が集約されたことを受け、「意見書」という形で6月19日に花岡市長とJA厚生連社浦理事長に提出しました。

東御市民病院・鹿教湯三才山リハビリテーションセンター連携協議会

検討部会

各病院の職場代表者15名で構成し、連携協議に関する具体的な検討を行いました。

幹事会

検討部会員に各団体の病院長や幹部職員を加えた25名で構成し、検討部会の協議事項について連携協議会へ上程する内容の検討を行いました。

連携協議会

各団体の理事者や幹部職員、および有識者の16名で構成し、幹事会で検討された事項について有識者の意見をお聴きし、両組織への意見書を作成しました。

両団体へ意見書を提出

団体名

東御市

JA長野厚生連

両病院の概要と 市民病院の課題

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターは、鹿教湯病院（一般病床123床と療養病床293床）と三才山病院（療養病床237床）の2病院のほか、豊殿診療所や老人保健施設「いずみの」からなる医療・介護の複合施設です。2病院ではそれぞれ、回復期リハビリテーションと慢性期および指定療養介護を中心に医療から介護に至るシームレスな在宅サービスを提供するとともに、慢性期医療も提供しています。

東御市民病院は一般病床60床の病院で、内科・外科・整形外科を中心に、小児科・婦人科・眼科など多くの診療を提供しているほか、近隣の総合病院と連携し重症患者に対する支援や、人工透析、ドック健診なども行っています。

しかしながら、病床数が60床と極めて少なく経営資源に制約のある小規模病院でありながら、地域に密着した多機能性が求められています。そのため、入院に比べて診療収入が少ない外来患者比率が高く、また、診療収入の大きい手術件数が、病院の機能分化に伴う役割分担の面から減少傾向にあり、安定した経営基盤の確保と、それを支える常勤医師の確保が大きな課題となっています。

このような状況の中で、改革プラン及び長野県地域医療構想を踏まえながら、地域住民に身近で、より充実した医療を安定的に提供していくため、近隣の公立または公的医療機関との強い連携に取り組んでいくことが必要となっています。

再編・ネットワーク化への取り組み

「再編・ネットワーク化」は、地域において必要な医療提供体制の確保を図る上で、個別の公立病院の機能では限界があると見込まれる場合や、都道府県が策定した地域医療構想等の役割を踏まえ、医療機能の見直しを検討することが必要な場合などにおいて、今般の改革プラン策定のタイミングを捉え十分な検討が求められています。

市民病院では、上小医療圏における回復期や慢性期に係る病床機能の地域偏在（鹿教湯病院と三才山病院に集中）を解消し地域住民の利便性の向上を図るとともに、市の病院事業全体の基盤強化と効率化を推進するため、医療法の病床過剰地域における増床の特例措置を用いて整備が進められるよう鹿教湯三才山リハビリテーションセンターとの再編・ネットワーク化に取り組んでいます。



▲再編・ネットワーク化の推進に関する意見書

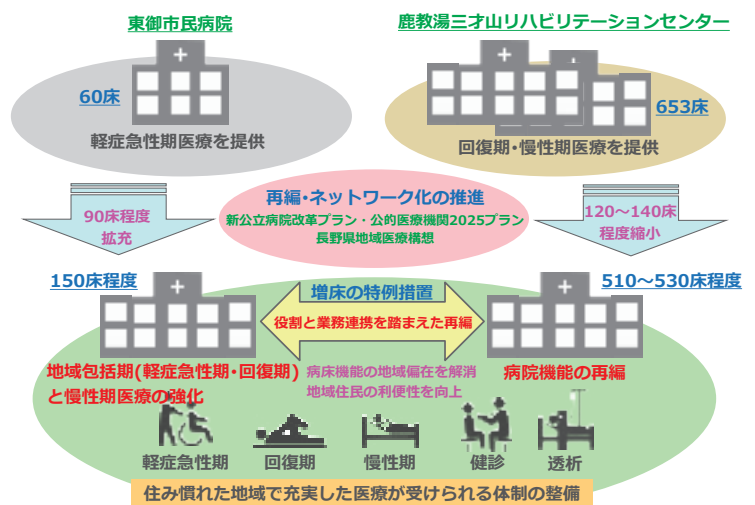


▲写真左からJA厚生連牧島専務理事、社浦理事長、花岡市長、田丸会長（副市長）

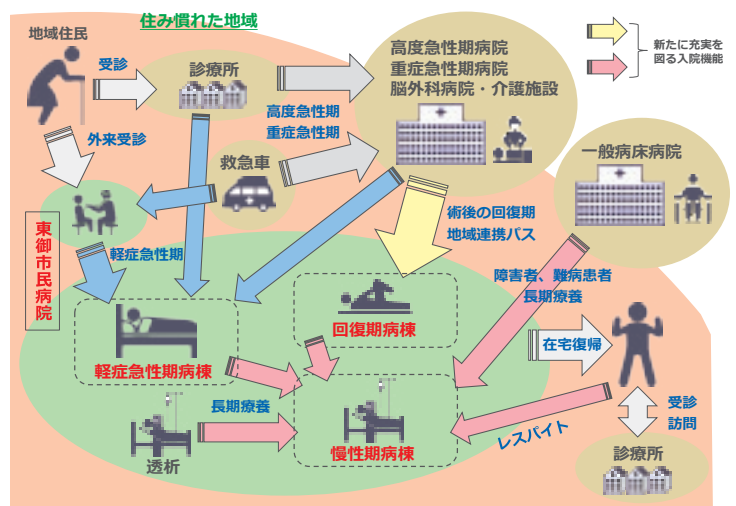
回復期リハビリ機能と慢性期療養型医療の充実

連携協議会で集約した「意見書」

によると、東御市民病院においては、今後ますます需要が増大する地域包括期（軽症急性期・回復期）や慢性期に係る医療機能の充実を図るため90床程度の増床を検討し、市民にとってより身近で利便性の高い病院体制を構築すること、鹿教湯三才山リハビリテーションセンターにおいては、上小圏域以外からの流入患者の減少見込みと、立地条件が高齢



▲両病院群における病院機能の再編と拡充のイメージ



▲回復期と慢性期を拡充した新たな東御市民病院（緑色の部分）のイメージ

化による移動手段の減退に伴い地理的利便性に欠ける状況にあることから、120～140床程度の減床を検討することとしており、市としては、リハビリと療養に係る鹿教湯ブランドを身近な地域で提供できる可能性に期待しています。

また、この意見書には、今後も地元開業医との連携強化に努め役割分担を明確にすることや、関係者の間では慎重な姿勢もあることから、規模や機能などについては適宜適切な連携を図りながら今後の事業推進にあたることなど、四項目の付帯事項が付されています。

なお、この取り組みに関しては、長野県上田保健福祉事務所が事務局を務める「上小医療圏地域医療構想調整会議」で協議を行い合意を図ることとされているため、9月4日開催の会議で中間報告を行いました。その内容が新聞報道されたところで、今後も市民の皆さまへ適切に進捗状況をお知らせするとともに、医師会を中心とする医療関係機関等への合意形成に取り組んでまいります。

●問い合わせ先

市民病院 庶務係
62-0050

第15回 東御市総合体育大会結果



10月7日、東御市総合体育大会が東御中央公園一帯をメイン会場に開催されました。
今回は20競技に2,258人が参加。得意なスポーツで幅広い世代が競いました。

(敬称略)

競技種目	部門	優勝
軟式野球		滋野
ソフトボール	男子	田中
バレーボール	男子	らいでん
	女子	東部
ソフトテニス	一般 男子A	桜井 綾汰 桜井 裕樹
	一般 男子B	大崎 敏夫 滝沢 孝夫
	一般 女子	中島 美佐子 永井 あづさ
	壮年	近喰 和一郎 南沢 和一郎
	中学生 男子	佐藤 柚太 武捨 章翔
	中学生 女子	久保 歩生 馬場 風花
	小学生3・4年 男子	田中 航介 櫻井 瑞希
	小学生3・4年 女子	和田 玲奈 瀬戸 山涼香
	小学生5・6年 男子	花岡 大輔 田口 龍之介
	小学生5・6年 女子	馬場 美咲 古屋 杏奈
剣道	幼年・小学1年生	横山 玲音
	小学2年生	五十嵐 胡桃
	小学3・4年生	柳澤 旺志朗
	小学5・6年生 男子	五十嵐 佑
	小学5・6年生 女子	渡辺 凜
	中学生男子	土屋 圭一郎
	中学生女子	柳沢 栞奈
	小学生団体戦	尚武館
	中学生団体戦	東部中学校
バスケットボール		田中
サッカー		RAIDEN
ゲートボール		赤岩 B
テニス	男子	小宮山 親 桜井 得二
	女子	佐藤 京子 鷺原 育
柔道	幼年	林 海翔
	小学生 初級	宮坂 将真
	小学生 上級	新井 瑠心
	小学生 女子 上級	藤田 鈴
	中学・一般 男子	森 優翔
	女子	堀内 希莉
	有段者	黒岩 勇輝
マレットゴルフ	18歳以上～70歳未満 男子	土屋 政明
	70歳以上～80歳未満 男子	大澤 信行
	80歳以上 男子	小川 忠

競 技 種 目		部 門	優 勝
マレットゴルフ		18歳以上～70歳未満 女子	小宮山より子
		70歳以上～80歳未満 女子	宮坂 たか子
		80歳以上 女子	山越 昭子
チャレンジ・ザ・ゲーム		一輪車リレー：タイム差	ユニサイクル タイム差小学1年
		一輪車リレー：スピード	ユニサイクル スピード超特急
		なわとび：小学校低学年	大崎 智哉
		なわとび：小学校高学年	大崎 和哉
		スリッパ飛ばし：幼稚園・保育園	長岡 南央
		スリッパ飛ばし：小学校低学年	塩川 祐生
		スリッパ飛ばし：小学校高学年	下條 美涼
ヘルシーダンス		16名参加	
ビーチボール		女子	ハミング A
卓 球		小学4年以下 男子	鈴木 翔空
		小学4年以下 女子	仲澤 涼花
		小学5・6年生 男子	吉沢 哩玖
		小学5・6年生 女子	荒井 真奈
		中学生 男子	横山 颯大
		中学生 女子	東城 沙彩
		16歳以上 男子	花岡 高
		16歳以上 女子	浅海 文香
		55歳以上 男子	坂田 良二
		55歳以上 女子	浅倉 陽子
		団体戦	田 中
ユニバーサル スポーツクラブ		ボッチャ	北 御 牧 B
弓 道		団体戦	和
		近的	高橋 正弘
		遠的	柳澤 聡一
		初心者	岡田 英嗣
グ ラ ウ ン ド ゴ ル フ		男子	西垣 正明
		女子	山越 整子
空 手 道	形	幼年	一ノ瀬みはる
		教室生 小学校低学年	松澤 蓮華
		教室生 小学校高学年	荻原 優
		有級・有段 小学校低学年	松林 正陽
		有級・有段 小学校高学年	鈴木 陽向
		有級・有段 中学女子	鈴木 結穂
	組 手	有級・有段 中・高・一般男子	細川 蒼輝
		教室生 小学校低学年	土屋 隼
		教室生 小学校高学年	荻原 優
		有級・有段 小学校低学年	千葉 陽季
有級・有段 小学校高学年		鈴木 陽向	
		有級・有段 中学女子	鈴木 結穂
		有級・有段 中・高・一般男子	渡邊 祐山
太 極 拳		28名参加	

心の眼 (159)

人権同和教育指導委員

依田 修子
よだ しゅうこ



女性差別について考える

「二十一世紀は人権の時代」といわれています。人権という普遍的文化を築くためには、さまざまな救済分野に目を向けていく必要があると思います。

そうした中で、最近気がかりな話題が目につきます。某医大等の入試における、特に女性に対する合格者数を低める得点操作の問題です。このことは、女性差別以外の何ものでもない、方々から指摘されています。

子どもたちが将来への夢と希望をもって一生懸命入試に向かい、日夜努力しているその先に、男女平等でなく、合格率を制限されている現実があるとすれば許し難い問題です。さらに、その学校は女性研究者の支援という名目で多額の補助金も受けていたのです。その上にまた、不正入学もあったようです。言語道断です。それが、真理を追究しようとする最高学府ともいふべき大学でのことなのです。

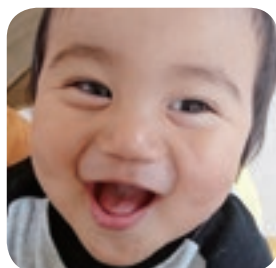
戦後、女性には、強くなってきたとは言われるもの時々こうした素地が顔を出します。今年の春、巡業の土俵上で、挨拶をしていた市長さ

んが倒れたので、急ぎよ土俵に上がり救命措置を行っていた女性看護師さん達に対し、土俵から降りるようアナウンスで促したという事例がありました。女性看護師さん達は、懸命に救命措置を施して命を助けました。病院に運ばれた市長さんは、その後退院の際たいへん感謝したということです。急ぎよ、命に関わる救命措置を施しているにもかかわらず、伝統を口実にしたそのアナウンスは、女性差別や人命軽視といえるでしょう。

男女共同参画社会の創造とか男女平等が叫ばれている中でこれらのことは、根本的な解決に向けて掘り下げて当たっていかねければならないことではないでしょうか。



すくすく育つとうみっ子!! 1歳の誕生日おめでとう!(11月生まれ)



しおがわ けいだい
塩川 慶大くん(新張)
(H29.11.11生)

けいちゃん!♥1才おめでとう~!!
かわいい、かわいい
けいちゃんだいすきよ♥



なかやま はるひ
中山 遥陽ちゃん(切久保)
(H29.11.25生)

お誕生おめでとう!
笑顔がとっても可愛い女の子だね♥
みーんな、遥陽のことが大好きだよ!
お姉ちゃんと外で駆け回って遊ぶ日が楽しみだね♥

☆募集します!!☆ (対象者 12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、11月8日(木)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

「東御の目」 記念式典

市中央公民館で10月3日、「東御の日」記念式典を開催しました。

式典では、花岡市長の式辞や市の発展に功績のあった皆さまへの市長表彰、花いっぱいコンクール入賞者の表彰などが行われました。

式典終了後には、一般財団法人日本ペップトーク普及協会の岩崎由純さんを講師に記念講演会を行い、短い励ましの言葉「ペップトーク」を使ったコミュニケーションについてご講演いただきました。

◇市長表彰

消防功勞

唐澤 茂幸さん

社会福祉功勞

深町 修司さん

清水 新一さん

萩原 嘉一さん

麻見 明利さん

市勢発展功勞

大塚 教夫さん

※花いっぱいコンクールの入賞者につきましては、市報とうみ10月号(No.174)をご覧ください。

地域おこし協力隊が活躍中

Vol.18

November 2018



10月には、天空の芸術祭とLife is ART展の事務局として寝る間も惜しんで活動!

アーティスト神崎遥香隊員の 鋳金ワークショップをお楽しみに!

「ワークショップがやりたい!!かわいいものをみんなで作りたい!」と叫び続けていた、神崎遥香隊員(地域づくり、移住・定住活動支援)。東京藝術大学・大学院出身で、鋳金作家です。鋳金とは、木や砂で作った型の中に、金属を流し込み造形する技法。



「天空の芸術祭」準備で忙しさMAXの神崎隊員のお手伝いに上園隊員が駆けつけました

11月下旬に芸術むら公園で、念願の鋳金のワークショップを開きます。藝大の先生も応援に駆けつけてくれる予定。「箸置き? アクセサリー? 器? オブジェ? みんなはどんなものが作りたいのかな?」わくわく準備中です。

カメラも得意! 福田明日実隊員(観光地域づくり支援)



田中駅 130 周年のスタンプデザインを考えるなどイラストが得意で、山も登れて、狩猟もできる。アルカンヴィーニュ 3 期生でワイン用ぶどうを育てている。もう十分多才な福田隊員ですが、実はカメラも得意!! 10 月には「湯の丸高原フォトハイキング」を企画しました。湯の丸高原ビジターセンターの小林政明さんとも意気投合、並んで立てばまるで親子。



観光協会では、「湯の丸高原フォトコンテスト」を実施中。応募をお待ちしています! 問い合わせは、信州とうみ観光協会 ☎ 62 - 7701



オレンジや真っ赤、原色ファッションがよく似合う上園美千代隊員(スポーツ振興支援)が、珍しくモノトーンで出勤! 審議会出席のためとはいえ「何か変! 自分じゃないみたい!」。

山本恵子隊員(観光地域づくり支援)の目に映った東御



湯の丸牧場開牧の日。元気な牛さんにびっくり!

初めてくるみの収穫を見た「くるみの収穫体験会」



白一点! 頑張ってます~! 大久保真平隊員(観光地域づくり支援)

協力隊員は、女性 6 人に対して男性は 1 人! 大久保隊員は恵まれた? 環境の中、10 月から 2 年目に突入! ※地域おこし協力隊の任期は最長 3 年。観光情報ステーションでお客さんの対応をしながら、観光ツアーを企画しています。ワインエキスパート資格取得を目指すなどワインが大好き。でも「東御ワインフェスタ」は、ステーションのお留守番で、一杯も飲めませんでした泣!

祢津地域づくりの会

和学校記念館整備事業

た今後は地域の文化財として有効活用できるようなイベントを企画していきます。



● 問い合わせ先

和地域づくりの会

62
|
0
2
0
1

巨峰の王国まつりで

祢津煎餅焼の配布

ほのかに甘い優しい味はどのお客様にも好評で、中には昔ながらの鉄の鑄型で一枚ずつ焼くやり方を興味深そうに覗き込む方も多くいました。

祢津煎餅は丸山晚霞が祢津の名産を作ろうと祢津名所十二景の図案を作り、大正

末から昭和44年頃まで祢津中央のバス停前で実演販売された歴史ある煎餅です。



● 問い合わせ先

祢津地域づくりの会

62
1
0
2
5
1

自然と音楽で地域交流を！

イベントには、同小学校の児童保護者と本会のスタッフを含め、30名と多くの参加をいただきました。

午前中に森から拾ってきた木の枝や葉っぱなどとペットボトルや空き缶を組み合わせて笛や打楽器などの楽器を作製し、午後には班に分かれて演奏会を行いました。

オリジナルの楽器の作製と不思議な音色の演奏に大人も子ども達も一日を通して楽しんでいただけたことができました。



● 問い合わせ先

しげの里づりの会

71
1
7
5
8
1

イベント情報

- ◆日時：平成31年3月2日(土)
午後6時30分～8時
- ◆会場：滋野コミュニティセンター
- ◆演題：「近世（明治以降）の滋野」
- ◆講師：寺島 隆史 先生
(上田市立博物館元館長)

●問い合わせ先 しげの里づくりの会 ☎・FAX 71-7581

国民年金 アドバイス

「社会保険料（国民年金保険料）
控除証明書」が発行されます
— 年末調整・確定申告まで
大切に保管を！—

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬から中旬にかけて日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。（平成30年10月2日から12月31日までの間に今年をはじめ国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。）

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

●問い合わせ先

年金加入者ダイヤル

☎0570-003-004（ナビダイヤル）

・受付期間 平成30年11月1日（木）～
平成31年3月15日（金）

・受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後7:00
第2土曜日 午前9:00～午後5:00
・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～
1月3日はご利用いただけません。

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

納税に便利な

口座振替をご利用ください

市税等の納税の方法は二通りあります。

1. 納付書で現金納付

納税通知書に同封されている納付書を使い、金融機関やコンビニエンスストアで現金納付する方法です。

2. 口座振替による納付

口座振替納税は、一度お申込みいただきますと、ご指定の金融機関から納期限の日に自動的に引き落として納税する便利な制度です（固定資産税等、所有者の変更をされた場合は、再度口座振替のお申し込みが必要になります）。納期限前日までに残高をご確認ください。

口座振替にすると何が便利なの？

- 納税のために金融機関やコンビニエンスストアに足を運ぶ必要がなくなります（口座の残高確認はしていただくようになります）。
- 納付書の場合は、納税通知書に全納期分の納付書が同封されています。つい納付書で納め忘れて督促状が送付され、督促手数料が加算されてしまった…そんなことも少なくなります。
- 口座振替の場合、納期限日の振替で残高不足により引き落としができなかった場合、再振替の制度があります。再振替通知が発送されますので、督促状が送付される前に確認ができます（三井住友銀行は再振替がありません）。なお、口座振替日、再振替日は金融機関同一日となっており、個々の方の日程に合わせることはできません。

※督促状とは…地方税法の規定により、納税者が納期限までに完納しない場合、納期限の20日以内に市が納税者あてに送付するものです。東御市税条例の規定により、督促手数料100円が加算されます。

●問い合わせ先 税務課 収税管理係 ☎62-1111

11月の納税

（納期限 11月30日）

- 固定資産税・都市計画税（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（6期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（5期）
- 介護保険料（普通徴収）（5期）



とうみくるみ
探しているクルー！
ホクノ友達をたくさん
くるとみちゃん®

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！**

☎0268-62-5262

農林事務所
唐沢農機サービス
担当：井上

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

〈広告欄〉

チーズ入りつくね焼き

(1人分: エネルギー 245kcal・塩分 0.9g)



減塩ポイント

付け合わせのブロッコリーは、ソースで食べましょう。

材 料 (4人分)

豚ひき肉 200g
食塩 少々(0.8g)
玉ねぎ 80g(1/2弱)
コーン 80g
シュレットチーズ 40g
枝豆(冷凍など) 20g
片栗粉 12g
油 大さじ1
A 酒 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1と1/3
みりん 小さじ2
水 60cc
ブロッコリー 160g

作り方

①玉ねぎはみじん切りにし、油小さじ1で軽く炒めておく。
②豚ひき肉に塩を入れよくこねる。
③②に①、コーン、チーズ、枝豆、片栗粉を加えよく混ぜ、小判型にする。
④③の表面に片栗粉(分量外)をつけ、油を熱したフライパンで、両面に焦げ目がつくように焼く。
⑤Aの合わせ調味料を④に入れ、弱火で煮詰める。
⑥付け合わせにゆでブロッコリーを添える。

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30年9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施設整備に対する寄附

・(株)メカニカル 代表取締役 手塚 仁也 様(100万円)

〈物品〉

・一般社団法人長野県自動車販売店協会 理事長
宇都宮 進一 様(防犯ベスト 50着 480,000円相当、警報装置付懐中電灯 50個 155,000円相当)

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

なるほど The ごみ (gomi) No.153

もったいない! 食品ロスを減らそう

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では、年間約646万トンにも上ります。家庭での食事や外食時にちょっと工夫して食品ロスを減らしましょう。

買 い 物 時 に で き る 工 夫

- 余分な食材を買わないようにしましょう。
- すぐ食べる食品は、お店に並んでいる順に購入しましょう。



家 庭 で の 工 夫

- 買った食材を使い切り、食べきりましょう。
料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>
(リメイクレシピや使いきりレシピが紹介されています。)

外 食 時 の 工 夫

- 小盛メニューがあれば利用しましょう。
- 注文の際に料理のボリュームを確認し、「食べきれないかも」と思ったら「少なめにできますか?」とお願いしましょう。
- 食べられない食材があれば、注文の際に伝え、予め抜いてもらいましょう。
- ★県では、宴会時の料理の食べきりを呼びかける「残さず食べよう! 30・10運動」を推進しています。宴会の最初の30分間と最後の10分間は自分の席で料理を楽しみましょう。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814

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〉



▲満月を見つめる参加者

中秋の名月を楽しむ 東御十景「明神池秋月」お月見会開催

9月24日、芸術むら公園を会場に「明神池秋月」お月見会が開かれ、約100人が参加しました。

このイベントは、東御市景観を考える会（荻原博行会長）が東御十景として選定した「明神池秋月」を親しんでもらうために開催したものです。

当日は、サンテラスバンドによる生演奏や童謡唱歌の合唱などのイベントを実施。午後6時50分頃には、雲に隠れていた満月が現れ、参加者は、振る舞われたお月見団子や芋煮などを味わいながら、東御十景の印象的な情景に見入っていました。

採れたての生くるみを味わう くるみの収穫体験会

9月28日、サンファームとうみのくるみ園で、くるみの収穫体験会が行われました。

この体験会は、日本くるみ会議と道の駅雷電くるみの里の共催で企画され、県内外から参加者が集まりました。

まず、長い棒でくるみを落として拾う、くるみの収穫体験を実施。初めて体験をした参加者は、くるみの実から種子が出てくる様子を見て、驚きの声をあげていました。

その後、お土産用に収穫したくるみ1kg分の計測や生くるみとくるみおはぎの試食をして、貴重な体験に充実した表情を浮かべていました。



▲収穫体験のようす

市内企業が東御市をPR 大相撲9月場所に懸賞旗を提供

東御市に本社を置く日信工業株式会社が東京の両国国技館で行われた大相撲9月場所で、木曽郡上松町出身の御嶽海関の全取組に懸賞旗を初めて出しました。懸賞旗には、日信工業の社名とその下部に「長野県東御市」とデザインされています。

10月10日には同社の役員が市役所を訪れ、花岡市長へ披露し、「御嶽海関の応援と全国へ東御市のPRができればいい」とあいさつしました。懸賞旗は、10月末まで市長室前に展示され、11月の九州場所でも提供が予定されています。



▲お披露目された懸賞旗

子どもたちの元気な声が響き渡る 第20回子育てフェスティバル

10月11日、毎年恒例の「第20回子育てフェスティバル～すくすくひろばワン・ツー・スリー～」を北御牧子育て支援センター（みまき未来館）で開催しました。

子育てボランティア「すくすくママ～ず」によるイベントに始まり、遊びのひろばや各地区のバザーコーナーなどで盛り上がりしました。

特に、遊びのひろばでは子どもたちの好きな木のおもちゃコーナーや魚釣りコーナーなどが用意され、参加した子どもたちは目を輝かせて工作や遊びに夢中になって遊んでいました。



▲すくすくママ～ずによるアトラクション



▲出張！雷電まつり(13日)



▲花火の打ち上げ(13日)



◀名立太鼓連中と信州御牧太鼓保存会によるステージ(14日)

10月13日、14日にわたり、「火のアートフェスティバル2018」(実行委員会主催)が芸術むら公園で開催されました。

イベント会場は、7つにエリア分けされ、「あそぶ」エリアでは、陶芸や絵付けの体験、銅版画やガラス絵のワークショップが開かれたほか、のぼり窯では陶芸作品の焼成が昼夜を通して続けられました。

また、7つのエリアを巡るスタンプラリーや雷電まつりの踊りインストラクターと踊る「出張！雷電まつり」、毎年恒例の新潟県上越市名立の皆さんによるカニ汁の販売など多くのイベントが実施。

両日で約18,000人の来場者でにぎわい、作品鑑賞や芸術体験を通して、秋のひと時を過ごしていました。



▲陶芸体験コーナー(13日)



▲記念ギャラリートークのようす

丸山晚霞生誕150年記念企画展 記念ギャラリートークも開催

10月13日から11月25日まで東御市文化会館内の丸山晚霞記念館で「生誕150年明治150年 美しき明治のみづゑ 丸山晚霞展」が開催されています。

企画展では、同氏の水彩画を中心に明治期に活躍した吉田博、三宅克己などの水彩画家の作品が一堂に展示。

10月21日には、記念ギャラリートークと題して長野県立歴史館の林誠学芸員を招き、丸山晚霞の経歴や水彩画の紹介、時代背景などが解説され、約100人の参加者は熱心に聞き入っていました。



10・18・19
▲北信越市長会総会
(東御市・上田市開催)

10・8
▲ファミリー健康体力測定会

10・1
▲小学校運動会
(田中、称津、和)



9・29
▲生ごみリサイクル堆肥初配布

できいい短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

保育園、幼稚園運動会

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。

市内保育園、幼稚園で運動会が行われました。
保護者や地域の皆さんが見守る中、
子どもたちは各競技に全力で取り組みました。



田中保育園



祢津保育園



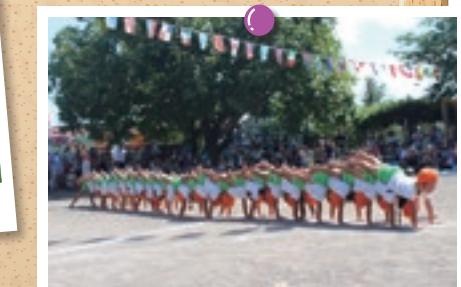
滋野保育園



和保育園



北御牧保育園



くるみ幼稚園



海野保育園

編集後記

火のアートフェスティバルでの登り窯から出る炎のようすは、毎年写真を撮りに行くのですが、窯の周りは暖かく、炎の揺らめく様子は、いつまでも見ても飽きない不思議な魅力を持っています。星空と月が出ていれば、完璧!!なのですが、今年は曇り空。また来年を楽しみにしていきたいと思っています。(市報担当 長岡)

市のデータ

人の動き (10月1日現在)

世帯数	転入	67人
12,023世帯(+ 7)	転出	64人
総人口	出生	19人
30,261人(- 3)	死亡	21人
男 14,945人(-10)	その他	4人減
女 15,316人(+ 7)	※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)

= 9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 101件(951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

市の身近な情報発信中

東御市フェイスブック

「いいね」で
東御の魅力を
広めよう



<https://www.facebook.com/tomicity.sns>

市内交通事故統計 9月分
平成30年 9月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	92件	+3件
傷者	6名	121名	-19名
死者(注2)	0名	0名	-1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 9月	平成29年 9月
最高気温	31.2℃ (5日)	30.0℃ (10日)
最低気温	11.1℃ (28日)	9.3℃ (29日)
平均気温	19.6℃	19.4℃
降水量	196.0mm	43.5mm

※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。