



市報
No.176

とらみ12

TOMI CITY
2018
月号
December



表紙写真「田中小学校 あすチャレ!School」

目次

- | | | | |
|---|------------------------|----|-----------------------|
| 2 | 第70回人権週間 | 9 | 育児家事写真表彰式／すくすく育てとうみっ子 |
| 4 | 30・10運動の実践／民生児童委員の変更 | 10 | 地域おこし協力隊が行く |
| 5 | 保健補導員会だより／生き生き長生き健康とうみ | 11 | 地域づくり通信 |
| 6 | 公民館報 | 12 | まるごと生活百科 |
| 8 | 市マラソン大会、駅伝大会結果 | 14 | トピックス（地域の話題） |

やさしさは心のきよりを近くする 本当は聞こえてるよね心の声 勇気出し 一しかける優しさは

命を守る愛の架け橋

12月4日から10日は第70回人権週間です！

●問い合わせ先 教育課 人権同和教育係 ☎64-5879

作文の部

旧優生保護法について

東御清翔高等学校1年 上原 颯太

一九四八年から一九九六年まで、障がいをもった方が、強制的に不妊手術を受けさせられていました。最近、被害者からの訴訟が増えてきている中で、全国各地で声が上がリ、社会の関心が高まっています。被害にあわれた方の中で今年一月、宮城県の六十代の女性
が、知的障がい理由に手術をさせられ、憲法違反だったとして国家賠償請求を起こしたというニュースを聞き、そのようなことが行われていたことに驚き、私は「旧優生保護法」ということばを知りました。

そもそも何故この法案が成立し、これほど長い間存在し続けたのか。

旧優生保護法の第一条には「優生上の見地から、不良な子孫の出生を防止するとともに、母性の生命・健康を保

護することを目的とする」と書いてあります。法律が成立した一九四八年というのは、日本が戦争に敗れて間もないころであり、何故このような法律が作られたのでしょうか。調べたところによると食糧や家が不足していて、国は生まれる子どもの数を減らしたかったそうです。そのなかで、健康な子どもだけを生かせようとしていたんだと思います。でも、健康な子どもを生ませるために障がいをもった方の人権を侵害してまですることだったとは、私は思いません。当時は何も知らず、不妊手術をさせられ、その人の生きる権利を奪ってしまった。考えるだけで恐ろしく、怒りを感じました。

そして、何故そんな法律が四十八年間も続いたのか。それは、法律を考えそれを成立させた人たちだけの責任ではないと思います。その根底には、社会全体の障がいをもった方に対する差

務省と全国人権擁護委員連合会では、1948年（昭和23年）12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。市では、人権週間での取り組みの環境として、市内の幼稚園と保育園、小中学校、高等学校、企業の皆さまから人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集しました。

お寄せいただいた182点の作品の

中から、審査により最優秀作品が選ばれましたので、ご紹介します。

タイトルは、祢津小学校5年齋藤叶奈さん、北御牧中学校3年深井郁歩さん、アスザック株式会社東信営業所黒柳哲也さんの最優秀賞に選ばれた標語です。

また、ポスターの部では、祢津小学校5年荒井真奈さん、東部中学校2年岩井千歳さんの作品が最優秀賞に選ばれ、中央公民館等で掲示します。

別があつたのだと、私は考えています。これだけ理不尽な法律を作つてだれも訴訟を起こさなかったのは、社会全体の障がいをもった方に対する理解が足りなかったのではないかと思います。どれだけ理不尽でも、障がいをもっていないから、自分たちには関係ないと思つていたのかもしれない。障がいをもっている方は、この法律には納得していなかったはず。しかし、当時は障がいをもった方への理解が足りず、ただ弱い立場の方たちという認識だけだったので、訴訟を起こせなかったのだと思います。

私は、差別をなくしたいと思つています。でも、ただの高校一年には何もできません。ですが、今すぐに私ができることは何かと考えると、差別は絶対にしてはいけないということと、この作文で「旧優生保護法」という日本の過去の過ちを少しでも多くの人に

人権学習

東部中学校1年 土屋 ちひろ

人権学習の中で「本当の友だちって何？」と投げかけられました。それから、私は「本当の友だち」について考え始めました。「本当の友だちって何だろう。私の友だちは、本当の友だちではないのだろうか」などと、最初の私は考えていました。ですが、人権学習を進めていく中で、私の考えがまとまってきました。

人権学習の事前アンケートで「本当

の友だちだったら何ができるだろうか？」との問いかけがありました。そこで、私は「間違っていたら、はつきりと言ってくれる」と答えました。同時に、「自分だったら友だちに『ちがうよ』とはっきり言えるだろうか」と考えました。よく考えると、一部の人には言えるけれど、他の人には言えないように思いました。これが、「本当のともだち」と「つるんでいだけの友だち」の差なのかもしれないと感じ、それをなくすにはどうすればいいのかと考え始めました。

人権学習の中で、齋藤孝さんの「そんな友だちなら、いなくたっていいじゃないか！」という本を知りました。私は、この本にとっても共感しました。中でも「つるんでいだけの友だちは、楽だから一緒にいるだけでいい」という内容について深く考えさせられました。私は一度、大切な友だちとケンカをしてしまいました。その時は、少しの間、全く話せずにとっても気がまずかったことを覚えています。でも、今考えると、自分の気持ちがあつきりと言えらるということ、とても大切なことだと思ひます。あのとき、私が本気で思ひをぶつけ合うことができたのは、本当の自分を隠す必要のない友だちだったからなのではないかと思ひました。

でも、私は齋藤孝さんの「そんな友だちなら、いなくたっていいじゃない

か！」という本で、一カ所だけ「それはちがうのではないだろうか」と思うところがありました。それは「いなくたっていいじゃないか」というところ

です。私はつるんでいだけの友だちでも「いなくたっていい」ではなく、その友だちとの関係を少しづつでもいいから変えていくことができるのではないかと思ひます。確かに、「本当の気持ちと言えない友だちはいなくてもいい」という思ひも分かります。しかし、私は「いなくたっていい」ではなく、つるんでいだけの友だちを本当の友だちに変えるように努力し、いい関係に変えていくことができる人になりたいと思ひます。なので、もし、つるんでいだけかもしれないと感じる友だちがいたら、だんだんと関係を変えていきたいと思ひます。そのときは勇気がいるかもしれないけれど、自分の思ひをはつきりと伝え、同時に相手の思ひを受け入れられるような人間関係づくりをしていきたいと思ひます。

今回の人権学習で、私はとても大切なことを考えることができたように思ひます。「本当の友だちって何？」との問いかけの答えを探る中で、人付き合いについて深く考えることができた。まずは、今、私のそばにいてくれる友だちを大切にしていきたいと思ひます。そして、お互いの思ひを伝え合うことのできる友だちを、たくさん作っていききたいと思ひます。

だれかを

元気づけられるように

和小学校5年 川合 千愛

「こんにちは」

毎日の通学路に、いつも一人のおじさんが立っている。黄色いベストを着た、見守り隊のおじさんだ。私たちが前を通ると必ず、

「おはよう」

「お帰り」

と、声をかけてくれる。私はいつもの間にか、そのおじさんに会うのが楽しみになっていた。なぜなら、そのおじさんの笑顔を見たり、元気でやさしい声を聞いたりすると、何とも言えない安心した、いい気持ちになるからだ。

家に帰り、母にそのことを話すと、「あいさつは、とても大事なことです。その方がいてくれて良かったね」と言った。「あいさつは大事だ」ということは、学校で先生もよく言うし、私も分かっていたつもりだった。でも、私はなんだか急にぐやしい気持ちになつた。

「じゃあ、私は自分からあいさつできていけるのかな…」

私はいつも、おじさんに言われてからじゃないとあいさつできていない。はるかしくて勇気が出せなかつた。

そんなある日、私は車で迎えに来てもらって帰る途中で、いつものように通学路に立つたおじさんを見た。

すぐくはげしい雨の日の下校だった。

どしゃぶりの中でも、おじさんはいつもと変わらず立っていた。かさをさして、下校する小学生に声をかけていた。でも、かさで見えづらいか、雨の音であいさつの声が聞こえなかつたのか、おじさんのあいさつを無視して通り過ぎていく子たちがいた。私はすごく悲しくなつた。おじさんはどんな気持ちだろう。もういやになつて、見守りをやめてしまふかもしれない…。

次の日、私は心配しながら、いつもの通学路を歩いた。おじさんは今日もいてくれるかな…。

おじさんは、いつもの場所に、いつものように待っていてくれた。いつものようにニコニコして。

「おはようございます！」

私はついに、自分からあいさつをすることができた。おじさんは、少しびっくりしているみたいに見えた。そして、元気な優しい声で、

「おはよう！」

と、返してくれた。私は、「いつもありがとうございます」という気持ちでこめたつもりだったけど、伝わっただろうか。

私は今まで、はるかしくて自分からあいさつをすることができなかった。でも、あのおじさんに会って変わった気がする。これからは私も、あのおじさんみたいに、自分からあいさつをして、だれかを元気づけられるような人になりたいと思ふ。

『残さず食べよう!』

30・10運動を実践しましょう

12月から1月は、忘年会や新年会など特に宴会の席が増える時期です。長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」(eプロジェクト)の一環として、特に『宴会料理』の食べ残しを出さない呼びかけを行う、「残さず食べよう! 30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施しています。

宴会では、たくさんのお料理が残ってしまいがちです。「もったいない」ですよね。食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しみ、「たべきり」で気持ちのいい宴会にしませんか?



カンバイ後の
30分間は
自分の席でお料理を
いただきますよう!



お開きの
10分間も
自分の席でお料理を
いただきますよう!

飲食店、宿泊施設、食品販売
関連事業者の皆さんへ

「食べ残しを減らそう県民運動」
(eプロジェクト)

協力店に登録しませんか?



協力店の目印の
ステッカー

食品ロス削減のための取り組みを行ってくださるお店を、県が協力店として認定しています。宴会で「食べ残しをしないよう」呼びかけていただくことも、取り組みの一つになります。心を込めて作ったお料理をお客様に残さないで召しあがっていただくために、協力店に登録しませんか?

登録いただきますと、長野県ごみ減量情報発信サイト「信州ごみげんねつと」に情報を掲載させていただきます。

【申込先】

県庁資源循環推進課

(☎026-235-7181)

上田地域振興局環境課

(☎0268-25-7134)

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係

☎63-6814

民生児童(福祉)委員が
変更になります

平成30年11月1日から、称津地区の新張区担当民生児童(福祉)委員が変更となりました。(敬称略)

前任者・神津 節夫

新任者・柏原 文一

(任期 平成31年11月30日まで)

よろしく願います。

●問い合わせ先

福祉課 福祉推進係

☎64-8888



▲民生児童委員の研修会のようす

保健補導員会だより

東御市保健補導員会副会長

松木 まつき

章子 あきこ

10月22日に、東御市総合福祉センターで行われた「第4回健康づくり講演会」に保健補導員全体研修会として参加しましたので報告します。

テーマは、「生きる力を信じる力」と題し大分県看護科学大学 精神看護学研究室教授の影山隆之先生から心の健康のお話を聞きました。

日本は年間2万2千人の自殺者があり、15歳～30歳の死因の1位です。

自殺未遂者は回復後に「助かってよかった」と言っており、必ずしも固い決意や覚悟があつて自殺に至るわけではないことが先生のお話でわかりました。孤立、過労、不適切な対処、精神障害の既往など様々な要因により強いストレスがかかり自殺に向かつてしまうことや、ストレスとうまく付き合っていくために資源（多彩な対処方法や支援者）をたくさん持つことの大切さについて学ぶことができました。

ストレス対処の基礎体力（SOC = Sense of Coherence）としてあげられる①自分の状況を把握する②何とかかなると思える③苦しいことにも何か意味があるのだからと思えるこの3つの感覚を持つことでストレスへの抵抗力が付き、心が元気な



▲講演会のようす

状態でいられるそうです。SOCは「健康な人生の鍵」となるということでした。

今回の講演会でチェックリストを用いて自分のストレスに対する対処の傾向、くせを知ることができました。場面によっていろいろな対処方法を使い分ける柔軟性が心の健康のために大切だと学びましたので今後にいかしていきたいと思いました。

保健補導員として、研修会や学習会に参加することで健康について学ぶことができています。これから自分自身、家族、地域の健康のために学んだことを広めたり、実践していきたいと思っています。

生き活き 長生き健康とうみ

アルコールについて

年末年始は何かと飲酒をする機会がありますね。今回は、飲酒の適量について紹介します。これをもとにご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみませんか？

①飲酒は純アルコール量約20gが適量

厚生労働省は「健康日本21」の中で「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで20g程度とされています。

純アルコール量20gの目安

酒の種類 (基準%)	ビール・発泡酒 (5%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)
だいたいの 目安量	中ビン・ ロング缶1本 (500mL)	1合 (180mL)	1缶 (350mL)
酒の種類 (基準%)	ウイスキー (40%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
だいたいの 目安量	ダブル1杯 (60mL)	100mL	200mL

②女性や65歳以上の方は少なめに

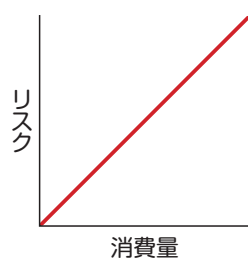
一般的に女性は、男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量を飲酒したとしても臓器障害を起こしやすいです。また、65歳以上になると、アルコールの分解速度が下がるそうです。1日平均純アルコール量10g程度を目安にしましょう。

③少量の飲酒で顔面が赤くなること
がある体質の人は少なめに

ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、顔が赤くなったり、動悸がする人も、アルコール分解が遅く、体への影響を起こしやすいと言われています。

④週に2日は休肝日
週に2日は肝臓を休ませてあげましょう。

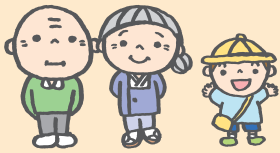
アルコール消費と生活習慣病等のリスク



※飲酒量と高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなどのリスクは正比例の関係にあります。

「出典 厚生労働省ホームページ」

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883



公開子ども講座

みんなで楽しい 公開子ども講座の開講



▲将棋入門教室

中央公民館では、季節に合わせて、計9回にわたって公開子ども講座を開催しています。

1回目は、今ブームになっている将棋で初心者を対象に「将棋入門教室」を開講しました。礼儀も学びながらの楽しい講座となりました。

2回目は、「親子で体験、ラジオ工作教室」を、FMとうみの協力により行いました。電波適正利用推進員の指導により電波の勉強をしながら、小学生とその保護者でラジオキットを組み立て、そのラジオでFM放送を聴きました。また、ラジオに親しむため、FMとうみに出演もしました。



▲電気自動車を作ろう



▲ラジオ工作

3回目は長野高専出前授業として渡辺誠一准教授の「電気自動車を作ろう」の講座を実施しました。部品からの作成ということで、苦心して電気自動車を作成しました。最後に動いたときには感動した様子でした。



▲コルクや木の実を使った工作教室



▲楽しい理科実験

4回目は、「楽しい理科実験」で、ペットボトルの中で小さな醤油さしの入れ物を上下させる実験でした。

5回目は「高山蝶・高山植物観察会」を池の平湿原と三方ヶ峰で行い、高原を彩るたくさんの高山植物や飛び交う蝶の観察を楽しみました。



▲親子陶芸教室

6回目は、「高山蝶・高山植物観察会」を池の平湿原と三方ヶ峰で行い、高原を彩るたくさんの高山植物や飛び交う蝶の観察を楽しみました。

10月20日には、中央公民館陶芸室で親子陶芸教室が開かれ、山崎良徳さんにご指導いただきながら、茶碗、コーヒーカップ、壺、お皿など、思い思いの作品をつくりました。親子で協力しあって楽しい作品ができました。この後、釉薬を掛けてどんな作品になるか楽しみです。

親子で楽しむ陶芸教室



▲高山蝶・高山植物観察会

今後の催し物の案内

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 1月 1日(火・祝) | 田中地区元旦マラソン・ウォーキング(田中公民館集合) |
| 5日(土) | 新春書き初め大会(中央公民館) |
| 2月24日(日) | 北御牧地区冬季スポーツ大会(ふれあい体育館他) |
| 3月 2日(土)・3日(日) | 中央公民館生涯学習講座発表会(中央公民館) |

平成31年度 生涯学習講座の募集

東御市公民館(中央、滋野、祢津、和、北御牧各公民館)・図書館では、各種講座の受講生を募集します。

申込期間: 3月22日(金)~ 4月5日(金)

※詳細は、3月中旬配布予定の生涯学習講座・教室のパンフレットをご覧ください。

地区公民館の活動

滋野地区

今年も賑やかに

10月28日滋野地区ふれあいのつどいが開催され、ステージ発表に18の個人・団体と展示発表18件と様々な内容で一日中賑わいを見せてくれました。

前日の準備から大勢の関係者が集まり、当日もたくさん笑顔がはじけ、滋野の里は豊かな恵みに包まれました。



れました。

小学生のコーラス・中学生の吹奏楽、

日本舞踊

や民謡な

ど、多彩

な内容で

楽しんで

いただく

ことがで

きました。

また、10月27日・28日には

作品展を開催。440点と多

種多様の作品が展示されまし

た。茶道サークルのお点前も

振舞っていただき好評でした。

同時に天空の芸術祭も開催さ

れていたことから、子ども連

れや家族連れ、市内外のお客

さんもお見えになり、多くの

観覧者で賑わいました。

田中地区

白鳥神社境内

子ども相撲



海野宿ふれあい祭りに合わ

せて、海野宿子ども相撲が、

11月4日に開催されました。

田中地区地域づくりの会が

主催となり、園児、小学生60

名が参加。土俵を取り囲んだ

保護者から、盛大な応援があ

和地区

ボッチャ体験&講習会

10月14日に「ボッチャ体験

&講習会」を実施しました。

東京パラリンピックの正式

種目にもなっているボッチャ

ですが、まだルール等未知の

方がほとんどの中、競技の説

明を受け、回を重ねるごとに

皆さまの真剣味が増し、熱心

に試合を楽しんでいました。

シニアの方から子どもまで

一緒に出

来るス

ポーツな

ので、こ

れからも

機会があ

れば企画

したいと

思います。



祢津地区

今年もやります全員で！

講座受講生、児童、園児、福祉施設、市の保健係、一般個人等大勢の協力のもと祢津ふれあい文化祭が10月13、14日の2日間開催されました。皆が主役の文化祭は舞台、パネル展示、駐車場での出店、児童館での子ども広場等所狭しと繰り広げられました。

最後は、「祢津小唄」「ふるさと」の全員合唱で幕を閉じました。来年もお楽しみに！



公民館長のねがい

生涯学習と学校教育

公民館を利用して毎日行われている生涯学習講座、そして文化協会所属グループの活動。学習活動は学生の年代だけのものではなく、自発的な意志に基づく一生涯続く生きるための活動です。

今年から東部中学校の学芸発表会、北御牧中学校のかくま祭に、これら生涯学習活動から生まれた作品や成果を展示発表する場を設けていただきました。地域の方々の作品や取り組みの姿を、中学生や保護者の方々に観ていただくことは、出品する側にとっても張り合いの持てる企画です。

今後もしばしば機会を設けて双方の交流活動を続けていきたいと考えています。

生涯学習課からのお知らせ

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



▲中央公民館配備ボッチャ

第15回東御市マラソン大会結果 (敬称略・各部門上位3名まで掲載)

11月4日 芸術むら区・明神池周辺コース 参加者89人

●小学生4年男子の部 3 km

①柄澤 暖真 (北御牧小)	13分47秒
②依田新太郎 (滋野小)	14分55秒
③土屋 溪 (滋野小)	14分55秒

●小学生4年女子の部 3 km

①高橋陽依莉 (祢津小)	14分56秒
②七海 真帆 (北御牧小)	15分14秒
③安本 桃音 (祢津小)	15分29秒

●小学生5・6年男子の部 3 km

①寺島 快哩 (和小)	12分44秒
②櫻井 僚汰 (田中小)	12分53秒
③小山 叶夢 (祢津小)	13分09秒

●小学生5・6年女子の部 3 km

①菊地 遥奈 (祢津小)	12分22秒
②岡 くるみ (北御牧小)	14分32秒
③鈴木美唯奈 (北御牧小)	15分04秒

●中学生男子の部 5 km

①横山廉汰郎 (東部中)	18分58秒
②安本桜太郎 (東部中)	20分00秒
③備後 琉空 (東部中)	23分38秒

●中学生女子の部 3 km

①竹内 彩夏 (東部中)	12分54秒
②緑川 美咲 (東部中)	14分45秒
③田中 那奈 (東部中)	23分10秒

●一般女子の部 3 km

①土屋久美子	17分15秒
②劉 刘巧娜	18分13秒

●高校・青年の部 (35歳まで) 5 km

①依田 大志	22分15秒
②唐沢 一生	23分34秒

●成年の部 (36歳～49歳) 5 km

①福島 章浩	19分57秒
②田中 淳	20分34秒
③緑川 浩良	22分29秒

●壮年の部 (50歳以上) 3 km

①浅野 利幸	13分49秒
②佐藤 義彦	14分53秒
③白倉 滝男	15分07秒

●ファミリーの部 3 km (2人の合計タイム)

①柄澤 明秀・咲真	28分22秒
②小林 浩樹・春琉	29分34秒
③檜原 良孝・碧斗	31分23秒



▲元氣よく走り出す子どもたち

第15回東御市駅伝大会結果 (敬称略)

11月11日 (7区間 24.9km) 東御中央公園発着、市内一周コース

14チーム出場

●総合の部 ★: 大会新記録

①日向が丘ランナース	1時間28分33秒★
②コトヒラ工業(株)	1時間30分27秒
③東部中学校陸上部A	1時間35分51秒

●事業所の部

①コトヒラ工業(株)	1時間30分27秒
②東御消防署	1時間40分29秒
③日信猿飛ランナース	1時間41分01秒

●公民館の部

①中屋敷公民館	1時間49分50秒
②桜井公民館	1時間58分47秒

●中学校の部

①東部中学校陸上部A	1時間35分51秒
------------	-----------



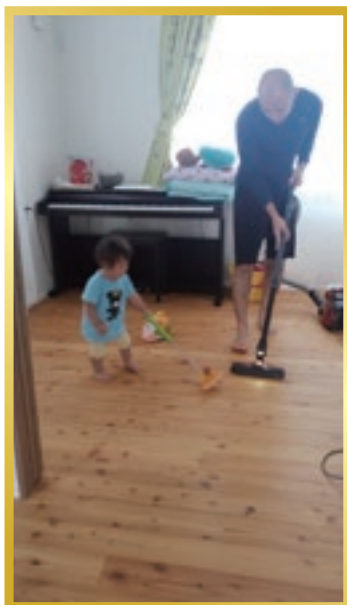
▲2連覇した日向が丘ランナース

育児・家事楽しんでます！ 男性が家庭で輝く一瞬を写真に

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

市では、男性の育児・家事等への参画と、仕事と生活の調和「ワーク・ライフ・バランス」の理解と促進を目的に、写真とエピソードを募集しました。応募総数は23点で、市男女共同参画推進委員が選考に当たり、10月25日に表彰式を行いました。

入賞作品は、市ホームページで公開していますのでぜひご覧ください。



▶最優秀賞作品「未来のカジダン育成中」

受賞者

【最優秀賞作品】

・コペン1986さん「未来のカジダン育成中」

【優秀賞作品】

・笠井 昌鷹さん「朝のハミガキ」

・小山 隆史さん「ヨーグルト食べたい」

【入賞】

・古津 美奈子さん「パパ大好き♡」

・小出 哲也さん「悪戦苦闘中です」

・こうちゃんしゅうちゃんママさん「パパのとりあい!!」



▲表彰式に出席された受賞者の皆さま

すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (11月・12月生まれ)

※11月生まれの募集締切が11月8日までと誤っていたため、期日までに届いた11月生まれの方も掲載させていただきます。



やまざき ゆきえ
山崎 由紀恵ちゃん(田中)
(H29.11.30生)

ゆきちゃん、1歳おめでとう♥
たくさんの笑顔と元気に家族みんな癒されているよ。
食べて遊んですくすく育てね。



ながおか みお
長岡 滯ちゃん(大石)
(H29.12.1生)

1歳のお誕生日、おめでとう!
毎日、ミオの笑顔にメロメロです。
寒さに負けず、寒い冬も楽しく過ごそうね。



ひろせ そうま
廣瀬 壮真くん(片羽)
(H29.12.13生)

そうちゃん、お誕生日おめでとう!!
歩けるようになったら、お外でもいっぱい遊ぼうね!!

☆募集しまあ!!☆ (対象者1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、12月10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.19

December 2018

「ふるさとCM大賞NAGANO」決戦は12月2日(日)!

地域おこし協力隊は、目標を決めて、協力して活動をするべきでは?との声も届きますが、東御市では、地域づくり、健康づくり、スポーツ振興、観光地域づくり、地域情報発信、中心市街地活性化、観光プロモーションに担当が分かれ、行政や地域の方の業務や活動の支援を行なうものとされています。内容によって、2~3人が一緒に活動することもあります。基本的には、別活動です。唯一、全員の共同作業は、「ふるさとCM大賞」への応募作品を作ること。今年、エントリーしたのは、約90作品。うち20作品が一次審査を通過しました。東御市も余裕(?)で、12月2日の最終審査会に進出!審査会の様子は、新年にabn長野朝日放送で放送予定。よいご報告ができればいいなあ。



最終審査会では、ステージパフォーマンスも審査の対象になります。ひさびさに女子隊員4人が集まって、アイデアを出し合いました。

田中まちなかお化け屋敷、楽しかったなあ

中心市街地活性化支援の菊地夏代さんの心に一番残っているのは、6月末のお化け屋敷。東御清翔高等学校ボランティア部と一緒に初めての試みに挑戦。1,000人を動員し大成功しました。2年前に彼女が発案し、始まったハロウィーンは、年々、協力や共感の輪が広がって、3回目の今年も大勢が参加。商店街が仮装した子ども達で溢れました。



大好きな東御の景色をPRしたくて、「ワインウォーク」

11月の「ワインウォーク」は市内外から多くの参加がありました。企画したのは、観光地域づくり支援担当の山本恵子さん。4月に東御に来て以来、風景の美しさに感動しっぱなし。ワインを目当てにきた人にも、景色を楽しんでもらいたい、と点在するワイナリーを歩いて巡るツアーにしました。「ワイ

ナリーさんや地元の方の協力をいただいて実施できました!ありがとうございました



ワークショップ、楽しいなあ

地域づくり、移住・定住活動支援の神崎遥香さんは、バルーンイベント(10月)、八重原の土で野焼き体験(10月)、鍍金で小皿を作ろう(11月)など、ものづくりワークショップを開きました。たくさん子どもたちとのふれあいは良い経験になったと言えます。1月は耐火レンガで窯を作って焼き物をします。



観光客の動向調査で立ちっぱなしの日も

「ブドウやリンゴ、柿、お野菜色々、出会う人に頂くことも多くて」。観光地域づくり支援の福田明日実さんは、地域の方との交流を通して、観光資源を発掘。一方で、宿泊施設利用者やイベント参加者のアンケート集計、イベント時の駐車場で来場者の傾向をチェックするなど、地道な業務も行っています。



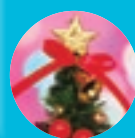
徹子ではなく、鉄子?

地域情報発信支援の山本佳子さんは、インタビューが長すぎて陰で「徹子」と呼ばれているらしいです。でも「ろくもん号」やサイクルトレインを嬉々として取材したから、「鉄子」の方かも?



地域づくり通信

2018年
12月号



柵津地域づくりの会

柵津煎餅十二景巡り

10月24日、柵津小学校2年生の児童55名が柵津煎餅に描かれた丸山晚霞図案の場所を柵津地域づくりの会の案内で巡りました。

紅葉が始まった秋空の下、学校を元氣よく出発し、昭和40年代まで煎餅を焼いていた湊屋さんから始まり、長命寺枝垂桜、時鐘と巡りました。児童たちは、各場所でも熱心に説明を聞き、時には案内人が返答に窮する質問をしていました。

最後には、時鐘から秋色に染まった東御市一帯の雄大な景色を眺めることができました。



●問い合わせ先

柵津地域づくりの会
☎ 62-00251

田中地区地域づくりの会

田中まちなかハロウィン

10月27日から29日までの3日間、田中商店街を中心に「田中まちなかハロウィン」が開催されました。ハロウィンのカボチャが駅前花壇周辺に70個、商店街に80個飾られ、ハロウィンの雰囲気盛り立てました。

27日には300人を超える仮装した子どもたちが目印のカボチャのあるお店を巡りお菓子をもらって歩きました。

中には、家族で仮装して歩く姿もありました。

29日には、田中保育園の園児たちがお菓子

を入れるカゴを持ちながら「トリックオアトリート!」と言ってお菓子をもらいながら歩きました。

秋晴れの中、商店街がハロウィン色に染まった3日間でした。



「地域防災と災害時の対応・連携」講演会

10月20日、生活福祉部会の主催で講演会を開催し、58名と多くの方に受講していただきました。

講演会では、市教育委員会の小菅講師による「温暖化が及ぼす今後の気象と災害」と題し、寛保2年(1742年)に発生した「戌の満水」時の気象状況や被害の甚大さと、近年の二酸化炭素濃度の変化に伴う地球温暖化と降雨量の増加、台風の大規模化などについて話していただきました。

また、市の防災係からは、いつ発生するか分からない災害に対する心構え、災害発生時のメカニズムについて説明していただき、地域防災の大切さ、災害時の対応の仕方など考える良い機会となりました。



●問い合わせ先

田中地区地域づくりの会
☎ 71-6790

第20回(記念大会) 元旦マラソン・ウォーキング

- ◆日 時：平成31年1月1日(火・祝)
受付/午前8時から 開会/午前8時40分から 競技開始/午前9時から
- ◆集合場所：田中公民館前
- ◆コース：①一般コース/田中公民館⇄県諏訪神社(折り返し地点)
距離/マラソン約5km・ウォーキング約2.5km
②チャレンジコース/田中公民館⇄白鳥神社⇄県諏訪神社⇄田中公民館
距離/マラソン約7km
- ◆その他：当日参加可
- 問い合わせ先 田中地区地域づくりの会 ☎ 71-6790

イベント情報

国民年金 アドバイス

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

国民年金保険料のお支払いには「便利」で「お得」な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。

【便利】 ①定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。

②金融機関へ行く手間と時間が省けます。

【お得】 ①前納制度をご利用いただくと、保険料が割引になります。(割引額は下記をご覧ください。)

②クレジットカード会社により、ポイントが付与される場合があります。

現金でお支払いされている場合は、ぜひ、口座振替・クレジットカード納付をご検討ください。

●口座振替

	保険料額	割引額
翌月末振替(1カ月)	16,340円	—
当月末振替(1カ月)	16,290円	50円
翌月末振替(6カ月)	98,040円	—
当月末振替(6カ月)	97,740円	300円
6カ月前納	96,930円	1,110円
翌月末振替(1年)	196,080円	—
当月末振替(1年)	195,480円	600円
6カ月前納(1年)	193,860円	2,220円
1年前納	191,970円	4,110円
翌月末振替(2年)	393,000円	—
2年前納	377,350円	15,650円

●クレジットカード納付

	保険料額	割引額
毎月納付	16,340円	—
毎月納付(6カ月)	98,040円	—
6カ月前納	97,240円	800円
毎月納付(1年)	196,080円	—
6カ月前納(1年)	194,480円	1,600円
1年前納	192,600円	3,480円
毎月納付(2年)	393,000円	—
2年前納	378,580円	14,420円

※クレジットカード納付についても「2年前納」が可能です。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1482
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、平成30年中に従業員の方(事業専従者を含む)へ給与の支払いがあった場合に、**平成31年1月31日までに「給与支払報告書」**を市区町村に提出していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な書類です。正しく記入のうえ、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、区分紙で分けて特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

作成対象は、以下のいずれかに該当する方です

- 1 平成31年1月1日に給与等の支払いを受けている方(パートタイム・アルバイトを含む)
- 2 平成30年中に退職した方*

*給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年間収入額を確認するため提出にご協力ください。

平成30年度から県内一斉に原則すべての事業者が従業員の個人住民税を給与から天引きしていただくようになりました。よって普通徴収に該当する特別な理由がある方以外は、**すべて特別徴収で提出しなければなりません**ので特にご注意ください。

マイナンバーの記載について

給与支払報告書には従業員の方と扶養親族等の個人番号の記載が必須となります。また法人番号の記載も必要となります。

個人情報の取り扱いには留意の上、番号記入間違いや漏れのないようお願いいたします。

普通徴収について

普通徴収を指定する場合は、給与支払報告書の**摘要欄に符号の記載と普通徴収切替理由書の提出**が必ず必要となります。

記載漏れにご注意ください

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名(特に年少扶養)等の記載漏れが多く見受けられます。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

12月の納税

(納期限 1月4日)

- 市県民税(普通徴収)(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(7期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(6期)
- 介護保険料(普通徴収)(6期)



とうみくるみ
探しているクルー!
水の友達をたくさん

くるみちゃん®

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

唐沢農機サービス 農業事業部 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〉

豚肉と白菜の豆乳鍋

(1人分: エネルギー 234kcal・塩分 1.2g)



減塩ポイント

豆乳でこくと旨味がアップ。

材 料 (4人分)

白菜 500g
豚バラ薄切り肉 130g
しめじ 130g
A { 水 300cc
顆粒鶏ガラスープ 5g
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
豆乳 200cc
味噌 20g
すりゴマ (白) 大さじ2
粗びき黒こしょう 少々
ラー油 適量

作り方

- ①白菜はざく切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじは石突きを取ってからほぐしておく。
- ②鍋に白菜の芯、しめじ、Aを入れて火にかける。5分ほど煮たら豚肉と白菜の葉の部分を入れ、アクをとりながら2～3分煮る。
- ③火を止め、味噌を溶きいれたら弱火にし、豆乳を加える。ひと煮立ちしたら白ゴマを加える。
- ④火をとめ、粗びき黒こしょうを振ってラー油をたらす。

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10月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

- ・上田日本無線㈱様 (50万円)

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

文化・スポーツ振興室 ☎ 75 - 1455

消費生活ガイド

「クーリング・オフ」の基礎知識

クーリング・オフとは、いったん契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、消費者に頭を冷やす(Cooling Off)期間を与え、契約を再考できるようにし、一定の期間内であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。

●クーリング・オフできる期間

取引類型	適用対象	期間
訪問販売	店舗や営業所以外の場所(自宅や喫茶店等)での商品等の契約	8日間
電話勧誘販売	事業者から電話で勧誘を受けた商品等の契約	8日間
連鎖販売取引	いわゆるマルチ商法	20日間
特定継続的役務提供	5万円を超えるエステティックや語学教室等の契約	8日間
業務提供誘引販売取引	いわゆる内職商法	20日間
訪問購入	店舗以外の場所で、事業者が消費者から物品を買い取る契約	8日間

契約書または申込書(法定書面)を受け取った日から起算します。書面が交付されないときや、書面に不備や虚偽の記載があるときは、所定の日数がすぎてもクーリング・オフすることができます。

クーリング・オフができない取引

通常の店舗での購入、インターネット通販やテレビショッピング等の通信販売は消費者が主体的に行動して契約するものなので、クーリング・オフ制度はありません。

商品をすでに使用していてもクーリング・オフはできませんが、健康食品や化粧品などできないものもあります。

通知は書面(ハガキ)で行います

クーリング・オフの通知は書面で行います。上記期間内に発信すればよく、期間内に事業者へ届く必要はありません。特定記録郵便または簡易書留で送ります。

クーリング・オフができるかどうか、書き方・手続き方法がわからないときは、下記へご相談ください。

●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

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〉



▲ふれあいフェスタの
AED 体験コーナー



▲市民病院祭のパネルディスカッション

福祉の森ふれあいフェスティバル、 東御市民病院祭が同時開催

10月27日、市総合福祉センターで「第15回福祉の森ふれあいフェスティバル」（実行委員会・市社会福祉協議会主催）が開かれました。

会場では、AED や車いす、手話・点字などの各種体験など様々なコーナーが設けられました。

また、市民病院では、開院25周年の記念事業として「東御市民病院祭」を開催。健康チェックコーナーやパネルディスカッションなどが行われ、多くの来場者が訪れました。

先人への感謝を 曽根大池200年記念碑建立除幕式

10月27日、曽根区の浅間サンライン沿いにある「曽根大池」が築造200年を迎え、池の西側に記念碑が建立され、除幕式が行われました。

同池は1819年に、水面積約8,580㎡、平均水深約3.24mのため池として造られ、1952年に面積や深さを拡大する大改修工事を経て、現在に至ります。

式典では、金子哲也実行委員長が「先人に感謝し、後世に伝えていきたい」とあいさつし、関係者らと記念碑の除幕を行いました。



▲建立された記念碑と曽根区関係者



▲大人気のリユース市

親子で仲良く図書館へ 図書館まつり開催

11月3日、市立図書館で「図書館まつり」が開催されました。

イベントでは、1,000冊以上の不要となった本や図書館の除籍本などのリユース市が行われ、雑誌や児童書などを中心に、読みたい本を求めて大盛況。

また、3階のくるみのへやでは、パネルシアターの上演や小さな本「豆本」を作るワークショップなどが開かれ、本に親しみたい親子連れでにぎわい、読書の秋にふさわしい一日となりました。

江戸時代の宿場を再現 第28回海野宿ふれあい祭

11月4日、北国街道海野宿で「第28回海野宿ふれあい祭」（実行委員会主催）が開かれました。

毎年恒例の時代衣装行列では、武士や町人などに扮した市民が街道を練り歩き、人力車も運行。白鳥神社境内では装束を身にまとった4人の巫女が浦安の舞を披露しました。子ども相撲大会では、子どもたちの元気いっぱいの取組が大盛り上がり。

名物のくるみおはぎやほうとうなども大人気で、大勢の観光客でにぎわいました。



▲街道を練り歩く上田城・松代甲冑隊



▲土地売買の仮契約調印式（11月6日）

羽毛山工業団地 土地売買契約が成立

市が保有する羽毛山工業団地1－2番区画、19,839.07㎡が信州ウッドパワー株式会社（陰山恭男代表取締役）への土地売買契約がまとまり、11月6日に仮契約の調印式を行い、19日の臨時会の議決を経て、本契約となりました。

同社は、木質バイオマス発電所を建設し、地元森林組合などから調達するカラマツやスギなどのチップを燃料とした発電事業を行い、木材需要の創出や2,000キロワットクラスの発電で4,500戸分の電力を補うとしています。

発電所は2020年完成予定で、同年5月から発電を目指しています。

どんどこ巨大紙相撲大会 元気づくり支援金 知事表彰を受賞

11月16日、県が実施した平成29年度の「地域発元気づくり支援金事業」で上田地域の優良事例に、丸山晚霞記念館協力が行った「雷電為右衛門生誕250周年記念 どんどこ巨大紙相撲大会」が選ばれ、県知事賞を受賞しました。

同事業では、雷電と同じ197cmの紙相撲力士を作り、本物に負けない大会を実施。子どもから大人まで地域全体が盛り上がったことが評価されました。

なお、今年度は、しげの里づくりの会の主催で、巨大紙相撲大会を平成31年2月に開催します。



▲授賞式の様子



▲ワークショップでの意見交換

地域で悩みを共有 空き家の課題について考える勉強会を開催

11月18日、和コミュニティセンターで「空き家の課題について考える勉強会」が開催され、60人以上が参加しました。

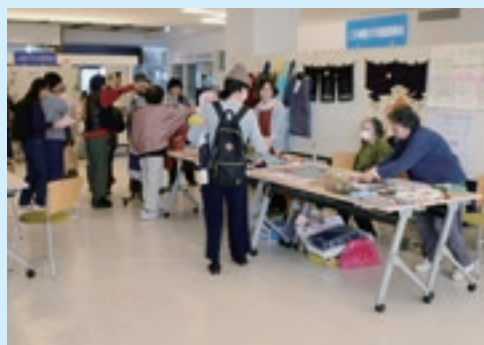
勉強会では、信州大学の勝亦達夫先生による全国の空き家の状況紹介や市の担当者が市内の状況や取り組みを紹介。後半には、ワークショップが開かれ、各グループで空き家に対する悩みや気になる事を出しあい、地域の方々や市の担当者らと課題を共有しました。

この勉強会は市内5地区で開催し、今後の空き家の対策や利活用の仕組みへ繋げる予定です。

11・21
▼湯の丸高原
冬山安全祈願祭



11・12
▼長野救命医療専門学校
野球部全国大会出場報告



11・9・15
▼秋の火災予防運動
11・10
▼くらしを見直す展

できごと短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

あすチャレ!School (田中小学校)

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。

11月16日、パラアスリートと共にスポーツを体験する「あすチャレ! School」が開かれました。
4期連続で車椅子バスケットボールのパラリンピックに出場した神保康弘さんを迎え、
競技の体験と夢や目標を持つ大切さを学びました。



神保さんによる車椅子の説明



代表者が車椅子バスケット体験



大きな声でボールを要求



シュート!



車椅子の試乗

神保さんから
「何事にも楽しんで取り組んでほしい」

編集後記

12月となり、今年一年を振り返る時期となりました。2018年は、大相撲雷電場所や信州総文祭など何十年に一回しかない機会が、広報担当として貴重な取材ができました。とはいえ、今年もまだまだクリスマスやおもちつきなど行事もありますので、思い出に残る取材ができればと思います。

(市報担当 長岡)

市のデータ

人の動き (11月1日現在)

世帯数	転入	83人
12,019世帯(-4)	転出	87人
総人口	出生	19人
30,243人(-18)	死亡	34人
男 14,947人(+2)	その他 1人増	
女 15,296人(-20)	※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)

= 10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 88件(1039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 10月分
平成30年10月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	7件	99件	+4件
傷者	7名	128名	+20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10月	平成29年10月
最高気温	28.3℃(6日)	27.4℃(10日)
最低気温	2.0℃(31日)	1.3℃(31日)
平均気温	14.6℃	13.3℃
降水量	36.0mm	280.5mm

※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

発行/長野県東御市
〒389-0502 長野県東御市東281-2
TEL 0268(64)58006
FAX 0268(63)5431

E-mail shino-tomi@city.tomi.nagano.jp
ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/
編集/東御市企画振興部企画振興課
印刷/株アオヤギ印刷