市報 No.177
とうみ
1
TOMI CITY
2019
月号
January

表紙写真「和保育園 おもちつき」

目次

2 市長新年あいさつ
3 2018年を振り返って
4 平成31年度市県民税の申告相談
5 市職員募集／煙突からの火災防止
6 第15回東御市短詩型文学祭
7 市議会第2回臨時会、第4回定例会
8 しんたいのちょっと耳よりな話
9 心の眼／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 まるごと生活百科
14 トピックス（地域の話題）

市長 新年あいさつ

夢のある年となりますように

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、夢と希望に満ち溢れた平成三十一年の初春を穏やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より市政の推進に関しまして多大なご理解ご協力を賜っておりますことに、感謝申し上げます。

昨年は、国内において北陸地方の豪雪や西日本を中心とした豪雨、北海道胆振東部地震など多くの災害に見舞われました。常日頃からの災害に対する備え、「防災」の重要性を再認識する一年でありました。

東御市内におきましては、7月10日に祢津地区で発生した集中豪雨により、祢津御堂地区の県営畑地帯総合土地改良事業の工事現場から土砂が流出し、大変ご迷惑をお掛けしましたこと、改めてお詫び申し上げます。二度とこのような事態を起こさないよう、県とともに取り組んでおります。

3月、しなの鉄道「田中（たなか）駅」と台湾鉄路管理局「田中（でんちゅう）駅」との間で姉妹駅提携が締結されました。12月1日には、台湾鉄路管理局の皆様と一緒に、東御市観光の玄関口である田中駅の開業130周年を祝いました。このような交流を活かして、インバウンドの機会を逃さず積極的にPRを行い、国内だけでなく海外のお客様にも満足いただけるよう、受入体制を整えてまいります。

5月には、日本中の個人・法人の皆様からご協力をいただく中で、国内で唯一の高地トレーニング用特設プールの建設工事を着工いたしました。今年の10月末の完成を予定しています。400メートルトラックの竣工、湯の丸高原荘の宿泊施設の拡充など、湯の丸を訪れたアスリートがストレスなく滞在できる環境が整いつつあります。昨年は、陸上競技の実業団チームの合宿など、予想を超える多くの皆様が湯の丸を訪れました。2020年東京オリンピック・パラリンピックでは、湯の丸でトレーニングした選手が表彰台でメダルを掲げる姿を期待しております。

2017年にホストタウンとして登録された東欧モルドバ共和国とは、東御ワインフェスタへの参加、モルドバオリンピック組織委員会による市内スポーツ施設の視察、小中学校訪問などを通して、文化や言葉の壁を越えた交流をいたしました。さらに交流を深め、市民の国際的感覚の醸成や国内外への「東御市」のPRにつなげてまいります。

近隣8市町村で認定された「千曲川ワインバレー特区」管内におきましては、複数の新たなワイナリーの建設が進んでおり、当地域のワインに対する評価の高まりを実感しています。千曲川ワインバレーの中心として東御ワインにますます磨きをかけ、東御ブランドを確立してまいります。

昼夜の寒暖差と年間を通じて雨の少ない気候を活かした「ワイン用ブドウ栽培」、標高差のある地形と東京からのアクセスの良さを活かした「湯の丸高原施設整備」、いずれも他にはない本市だけが持つ特長であり、「東御市創生」のキーワードであります。市としましては、徹底した歳出の見直しを図り、真に必要で将来の東御市にとって効果的な事業へ予算を優先的に重点的に配分し、メリハリのある施策を展開してまいります。

「人と自然が織りなすしあわせ交流都市」とうみ」を実現し、ふるさとの東御に誇りを持てるようなまちづくりを、市民の皆様と一緒に進めてまいります。引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が市民一人ひとりにとりまして、「夢のある年」となりますようご祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。

東御市長　花岡利夫

写真と振り返る東御市の一年 2018年

▲湯の丸高原荘竣工式

▲助産所とうみ出産1,000人達成

▲住民票等コンビニ交付サービス開始

▲モルドバ共和国オリンピック組織委員会来訪

▲大相撲春巡業雷電場所開催

▲生ごみリサイクル施設竣工式

2018年を振り返って

1月
消防出初式（7日）
住民票等コンビニ交付サービス開始（10日）

2月
生ごみリサイクル施設竣工式（23日）
海野宿ひな祭り

3月
北御牧庁舎に市民交流サロン・東御市文書館開設（1日）
助産所とうみ出産1000人達成（1日）
地域おこし協力隊4名着任（1日）
大相撲春巡業雷電場所開催（11日）

4月
湯の丸高原荘竣工式（6日）
湯の丸高原屋内運動施設建設工事起工式（8日）
子どもフェスティバル（12日）
小山隆文教育長就任（19日）

5月
チャレンジデー2018　茨城県常陸太田市に勝利（30日）
市消防ポンプ操法およびラッパ吹奏大会（10日）

6月
湯の丸高原つつじ祭り（24日）

7月
モルドバ共和国オリンピック組織委員会来訪（4～6日）
2018雷電まつりが開催中止（28日）
2018信州総文祭弁論部門が市内会場で開催（8・9日）

8月
みまきニュードカンコ（14日）
成人式（15日）
海野宿にぎわい夏祭り（25日）

9月
東御ワインフェスタ2018（1日）
市防災訓練（2日）
巨峰の王国まつり（15・16日）

10月
生ごみリサイクル（祢津・和地区）開始（1日）
東御の日記念式典（3日）
火のアートフェスティバル（13・14日）
天空の芸術祭2018（13～28日）
北信越市長会総会が東御市と上田市で開催（18・19日）

11月
海野宿ふれあい祭（4日）
田中駅開業130周年、しなの鉄道・台湾鉄路管理局友好協定、田中駅姉妹駅協定締結記念式典（1日）
人権尊重のまちづくり市民の集い（8日）

12月

▲田中駅開業130周年、友好協定・田中駅姉妹駅協定締結記念式典

▲2018信州総文祭弁論部門が市内会場で開催

税金の申告相談はお早めに！

2月18日(月)
▼
3月15日(金)
※土日は休みです。

会　　場　東御市勤労者会館２階大会議室
【受付開始時間が変更になります】
受付時間　**午前８時15分～午後３時**
※受付は同一世帯の申告分のみとします。他世帯分の受付はご遠慮ください。
相談時間　午前の部　午前９時～正午
　　午後の部　午後１時～午後４時30分

市県民税（住民税）の申告時期が近づいてきました。この申告は、平成31年度市県民税（住民税）・国民健康保険税の課税資料となるほか、所得に関する証明書の発行、介護保険料および後期高齢者医療制度の保険料、保育料の算定、各種手当等の基礎資料となる大切なものです。必ず期間内に申告をお願いします。

なお、「平成31年度市県民税・国民健康保険税申告書」は１月16日（水）から各戸に１部ずつ配布します。不足の場合はお手数ですが、税務課住民税係または北御牧庁舎１階で用紙をお受け取りください。

■申告の簡易判断基準（目安）

平成30年中はどのような収入がありましたか？

収入無し

市内に住所がある親族の税法上の扶養親族になっている
- はい → 2 へ
- いいえ → 1 へ

【今年の主な変更点】

●配偶者控除
本人の所得が900万円を超えると控除額が段階的に下がります。

●配偶者特別控除
対象者の範囲が広がりました。
所得76万円未満➡123万円以下

主に給与

勤務先で年末調整をしている
- はい → 年末調整を受けた会社以外から、給与の支払いがあった
- いいえ → 1 へ

年末調整を受けた会社以外から、給与の支払いがあった
- はい → 1 へ
- いいえ → 医療費控除、生命保険料控除等の控除の追加がある

医療費控除、生命保険料控除等の控除の追加がある
- はい → 1 へ
- いいえ → 2 へ

主に公的年金

公的年金収入額は、次の金額以下になりますか？
【65歳未満の方】
　年金収入　980,000円以下
【65歳以上の方】
　年金収入 1,480,000円以下
- はい → 2 へ
- いいえ → 日本年金機構へ「公的年金の扶養親族等申告書」を提出した

日本年金機構へ「公的年金の扶養親族等申告書」を提出した
- はい → 医療費控除、生命保険料控除等の控除の追加がある
- いいえ → 1 へ

判定結果 ▶
1. **市県民税の申告が必要です。市内の申告会場へお願いします。**
2. **市県民税の申告は不要です。**

■出張相談も行います。
※受付時間、相談時間ともに本会場と同じです。

■詳細は全戸配布のお知らせをご覧ください。
（1月16日から配布します）

●問い合わせ先　税務課　住民税係　☎62－1111

平成31年度採用予定
市職員（医療事務）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

(1)平成31年4月1日採用予定

試験区分および職種	採用予定人員	受験資格等
医療事務	若干名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、病院の勤務経験および診療報酬請求事務の経験がある人または専門知識を有する人

(2)勤務場所　東御市民病院

2　申込方法

(1)提出書類

①採用試験受験申込書

②履歴書（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（同右）

④写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください）

(2)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

1月7日(月)から1月21日(月)まで（土日祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分までに総務課総務係あて持参するか郵送してください。

郵送の場合は、締切日到着分まで受け付けます。

4　試験日・場所

(1)第一次試験

・試験日　2月3日（日）

・場　所　東御市役所

・試験内容（教養試験、小論文、一般性格診断検査）

(2)第二次試験

・試験日　2月下旬（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

東御市民病院　庶務係　☎62－0050

薪ストーブ等の煙突の清掃と点検をしましょう

薪ストーブや薪焚き兼用風呂釜を使用しているご家庭はありませんか。

気温が下がり、薪ストーブや薪焚き風呂を使用する季節になってきました。火災にならないように、使用する前には必ず煙突の清掃と点検を行い、左記の事に注意してください。

●煙突内に付着するタールを出さないために十分に乾燥した薪を使用して、松などの針葉樹はあまり燃やさない。

●蓋が閉まらないような長い薪や木材を燃やさない。

●燃焼室に薪や燃える物を入れすぎない。

●燃えやすいものを機器（煙突）の周囲に置かない。

●薪を燃やすときは機器から離れない。

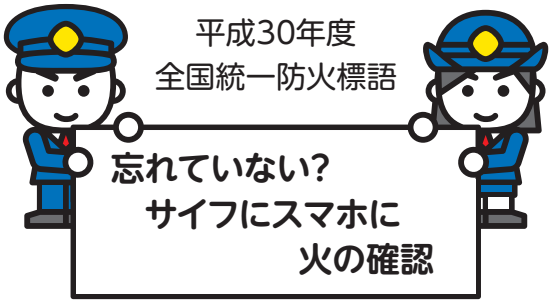
●空焚き（空の浴槽）に注意。

●焚き付けの際はガソリンや混合油、不良灯油は使用しない。

●薪焚き風呂釜の送油管から油漏れしていないか。

●長期間使用した機器は点検を依頼する。

▲煙突を清掃せず煤（すす）が付着したようす



●問い合わせ先
東御消防署　予防係
☎62－0119

第15回 東御市短詩型文学祭 受賞作品の紹介

たくさんのご応募ありがとうございました。

11月3日、第15回東御市短詩型文学祭が中央公民館で開催されました。
本年度は短歌、俳句、川柳、現代詩の短詩型文学作品が一般78名、児童・生徒663名の皆さまから寄せられました。
当日、会場には投稿者が集まり部門ごとに表彰が行われました。
また、表彰式終了後は選者の先生を囲んでの研究会が部門ごとに行われ、選者の先生による指導を受けたり、相互の作品の鑑賞をしたりするなど、芸術の秋に親しみました。
ここでは、特選・秀逸を受賞された皆さまの作品を紹介します。
ぜひ、皆さまも本年度の力作をお楽しみください。

【短歌の部】特選

〈選者〉小宮山久子・中島雅子

痛い程冷え込む夜の静寂に
星遊ばせて大地は眠る
神谷光子

黒焦げの夏服見つむる教へ子と
不戦を誓ふ八月六日
穂苅真泉

【川柳の部】特選

〈選者〉羽毛田渓泉

美しい残照に湧く明日の夢
岩崎キク

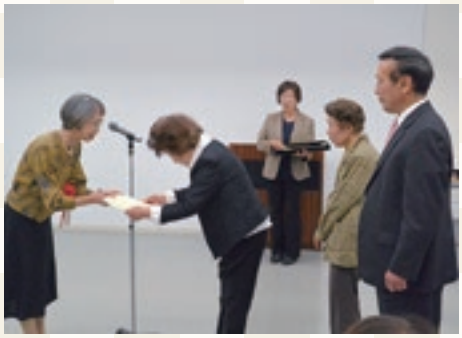
老いてなおときめく心追い求め
竹内初江

【俳句の部】特選

〈選者〉上村敦子・島田洋子

青嵐や燥ぐポニーの力足
堀内友江

水打てば水に尾びれの生れにけり
穂苅真泉



▲授賞式のようす

【現代詩の部】秀逸

〈選者〉酒井力

「頂き物」

阿部貴代枝

ある朝　お隣のご主人が
新聞紙にくるんで
「かぶ」と「二十日大根」をくださった
「作り方下手で…こんなものですが」
と少しためらいながら渡されたかぶと大根を
「まあ　柔らかくておいしそう！」
と喜んで頂いた

40センチに届きそうに伸びているが
優しそうな葉の下の
小さな白と赤のかぶが
恥ずかしそうに顔を出した

長い茎を折らないように
葉とかぶをそっと洗い
まな板の上で静かに包丁を入れ切り離すと
そのサクサクっとした音で
自然の中で素直に育った柔らかさを感じた

緑の部分をさっと茹で
水にさらしながら
早速一本を引き上げて口にした

見た通りの柔らかさで
口の中に甘みを感じながら
昔「親が作っていた無農薬の味と同じだ」
と身体が懐かしそうに応えた

小さいが色鮮やかな二十日大根は
薄くスライスして
甘みを強くした三杯酢の池に浮かべると
カブから薄赤色が離れ
ゆっくりと揺れながらほっとしている

大好きなガラスのお鉢に移し
次の朝
美味しく食べてくれる家族の姿を想像し
蓋をした

もう一つの白いかぶは
数日　冷蔵庫で眠っていたところを
高野豆腐ときのこの煮物で
食卓を飾った

まだ相変わらずの白さを残したかぶを
「なにこのちっちゃいの」
と摘まんだ箸の先で
じろじろと観察をする孫に
「食べてみて」
「やだ　これかぶ？　おいしい！」
「そう　いただいたのよ」
ちっちゃなちっちゃなかぶは
ひと時家族の話題の中心となった
改めて嬉しかった頂き物である

●問い合わせ先　生涯学習課　社会教育・公民館係　☎64－5885

市議会　第2回臨時会

議長に横山 好範氏　副議長に阿部 貴代枝氏

11月19日に開かれた市議会第2回臨時会で、議長、副議長をはじめ、各常任委員会委員および議会運営委員会委員等が改選により新たに選ばれました。

また、一般会計補正予算1件、その他1件、議会選出の監査委員も新たに選任され、可決および同意がされました。議員名簿等の詳細は、2月発行の『市議会だより』をご覧ください。（敬称略）

●議　長　横山　好範

◎副議長　阿部　貴代枝

■総務産業委員会

委　員　長　長越　修一
副委員長　田中　信寿
委　　員　山浦　利通
　　髙木真由美
　　髙森　公武
　　窪田　俊介
　　山崎　康一
　　青木　周次

■社会文教委員会

委　員　長　若林　幹雄
副委員長　中村　眞一
委　　員　佐藤　千枝
　　依田　俊良
　　柳澤　旨賢
　　平林　千秋
　　依田　政雄
　　阿部貴代枝

■議会運営委員会

委　員　長　青木　周次
副委員長　窪田　俊介
委　　員　中村　眞一
　　若林　幹雄
　　依田　政雄
　　佐藤　千枝
　　依田　俊良

■議会広報調査特別委員会

委　員　長　山浦　利通
副委員長　窪田　俊介
委　　員　田中　信寿
　　中村　眞一
　　依田　政雄
　　髙木真由美
　　平林　千秋
　　横山　好範
　　阿部貴代枝

■監査委員（議会議員選出）

佐藤　千枝

市議会第4回定例会

23議案を審議

市議会第4回定例会が12月4日開会しました。

補正予算2件、条例案件5件、その他16件の計23議案が提案されました。

12日と13日には、10名の議員が市政等についての個人質問を行いました。

14日には総括質疑・委員会付託がされ、17日から各常任委員会で付託された議案及び陳情等の審査が行われました。

なお、詳細は2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。

●問い合わせ先　議会事務局　☎64－5810

読書手帳で100冊達成!

昨年9月にリニューアルした読書手帳で100冊特典を達成する方が出ています。

貸出冊数の倍増券や非売品の湯の丸高原の水など特典がありますので、皆さまも図書館で本を借りて読んでみませんか？

絵本を借りてお母さんに読んでもらうし、自分でも読みます。これからもたくさん本を借りて読みたい。

達成者の声
柳沢彩音さん

しんたいの「ちょっと耳よりな話」97

shin-tai

心をひとつに襷をつなごう！
～ユニバーサルリレーに参加して～

公益財団法人　身体教育医学研究所　総務主任兼指導主任
岡田　佳澄

私たちは、東御市が掲げる〝一市民一スポーツ〟実現のために、障がいの有無に関わらず誰もが身近で健康づくりや自己実現としてスポーツに親しみやすい環境整備を目指して、２０１３年に「みんなの健康×スポーツ」実行委員会※1を立ち上げ、これまで様々な活動を行ってきました。

国内では、「日本財団パラリンピックサポートセンター」（https://www.parasapo.tokyo/parasapo）が、元ＳＭＡＰの稲垣吾郎さん、草彅剛さん、香取慎吾さんをスペシャルサポーターに「パラリンピックで日本を変える」をスローガンに掲げ、２０１５年より、誰もがスポーツを楽しみながら、お互いの理解を深めるためのイベントとして「パラ駅伝」を毎年開催してきました。これは、様々な障がいのあるランナーと健常ランナーとが一緒に１つのチームをつくり、襷をつないでゴールを目指す大会です。

長野県は、この取り組みを参考に、２０２０東京オリンピック・パラリンピック、さらには２０２７年長野県開催の国民体育大会・全国障害者スポーツ大会を見据え、県の恒例イベント「信州チャレンジスポーツＤＡＹ」の新種目として、視覚障がい、聴覚障がい、知的障がい、身体障がい（車椅子利用者）各１人と小中学生男女４人の計８人が１人１００ｍずつ走って襷をつなぐ「８００ｍユニバーサルリレー」を企画しました。私たちは、東信地区障がい者スポーツ指導者協議会と共催で、このリレーへの参加ランナーを募り、東御市から２チーム参加することができました。

▲事前練習会の様子

事前練習会および伴走講習会

東御市を中心に集まったメンバーは、10月の本番に向けて９月15日、湯の丸高原スポーツ交流施設４００ｍトラックで事前練習会を開催しました。当日は長野県視覚障がい者マラソン協会の協力も受け（講師：保科清さん他）、視覚障がいランナーをサポートする〝伴走者〟※2の講習会も併せて開催しました。目の見える晴眼者はアイマスクをし、視覚障がい体験をしながらサポートする際のポイントを学ぶことができました。

リレーの練習では、チームメンバー、サポートスタッフ、参加者みんなで、どうしたらよりスムーズに襷の受け渡しをすることができるかを確認しました。そして後半には、皆さんの熱い思いもあり、小雨の中でしたがトラックで実際に試走することもできました。

信州チャレンジスポーツＤＡＹ２０１８

10月13日イベント当日は素晴らしい晴天に恵まれ、８００ｍユニバーサルリレーには県内各地から８チームがエントリー、盛大に開催されました。東御市２チームは、サブ陸上競技場で入念に調整を行い、各チームで円陣を組み、心をひとつに本番に臨みました。結果は残念ながら入賞には至りませんでしたが、障がいの垣根を越え、心を合わせて襷をつないだ達成感はこのイベントにかかわった者全員にとってかけがえない経験となりました。

▲集合写真

※1【「みんなの健康×スポーツ」実行委員会構成団体】
東御市身体障害者福祉協会、東御市手をつなぐ育成会、陽だまりの会、ぴかそくらぶ、はこべの会、東御市スポーツ推進委員会、（特非）東御市体育協会、長野県ボッチャ協会、（福）東御市社会福祉協議会、（福）ちいさがた福祉会、（福）みまき福祉会、（公財）身体教育医学研究所〈事務局〉

※2【伴走者（ガイドランナー）とは？】
視覚障がいランナーが安全に競技を行うために、その人の〝目〟となり、サポートするランナーのこと。視覚障がいランナーとひも（伴走ロープ）を握り合い、声をかけ合いながら誘導する。選手と息を合わせて走ることが重要だが、レベルの高い選手の伴走には高い競技力も求められる。

心の眼（160）
情報を判断する力

人権同和教育指導委員　大居（おおい）　壽美子（すみこ）

私たちの周りには、たくさんの情報があふれています。目に見えるもの、見えないもの、感じるもの。生まれてすぐから、そのような環境で人間は育っていきます。いつの間にかいろいろな情報を吸収したり、学習したり。私たちはそれを上手に生かして暮らしているでしょうか。人と人の関係が互いに対等で尊敬しあえる良い関係が築けるようになっているでしょうか。

人の噂話から新聞・テレビ・ラジオ・雑誌。いつの間にか、多くの人が使うようになったスマホによってもたらされる数々の情報。便利な反面、その中にはフェイクニュース、悪意に満ちたものもあります。風評被害やいじめがおきています。匿名で発信しても、それを信じる人が多くいるということも、拍車をかけることになっています。

次の世代を担っていく子どもたちはもちろん、今この時代に生きているみんなが、情報を正しく取り入れる判断力を付けなければと痛感します。

子どもの誕生は、その家庭に幸せを運んできます。家庭ばかりでなく、その地域、社会にも。そして育児は大変な喜びであるとともに、大きな責任を伴う事業です。育児は個々の家庭の問題と思われがちですが、社会全体の問題です。社会の在り方がどうあるかで、子どもの環境が大きく変わるからです。一方で、どの子も生まれてくるところを選んでくるわけではありません。だからこそ生まれてくる子どもは、社会のみんなで守らなくてはならないのです。

生まれてきた所だけで、今日（こんにち）も結婚や就職の際に差別を受けることが起きています。他にも障がいを持った方々、外国籍住民の方々への偏見や差別もあります。

お互いを尊重していくために、社会の中に真の情報が伝えられていく機会が増えることを望みます。受け取る私たちも、ニュースのうわべだけで判断せず、自分が相手の立場であるならという想像力も働かせることも必要でしょう。私たちには、つながり合い、大切にし合う関係を作っていく責任があるからです。

すくすく育て　とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!（1月生まれ）

林（はやし）　歩実（ふみ）ちゃん（中屋敷）
（H30.1.17生）

1歳おめでとう!!
いつもにこにこ笑顔が可愛い歩実♥♥
これからもお兄ちゃんと仲良く元気いっぱいに育ってね!!

小泉（こいずみ）　青加（あおか）ちゃん（王子平）
（H30.1.19生）

あおちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!!
これからも笑顔の似合う可愛い女の子になってね!

☆募集します!!☆（対象者2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、1月8日（火）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行く!

Vol.20

January 2019

「第18回ふるさとCM大賞NAGANO」演技賞受賞

12月2日、ホクト文化ホールで行われた最終審査会で、演技賞を受賞しました。CMに出演していただいた生産者の方々の飾らない演技と、応援してくださった市民の皆さまのお陰です。ありがとうございます！最終審査会の様子は1月3日（木）にテレビ放送されます。昨年同様、ステージパフォーマンスも頑張りました！クスッと笑っていただけるとうれしいです。

タウンミーティングでお会いしましょう!

1月中旬から各地区で「観光地域づくりタウンミーティング」を開催します。地域の方の意見を、次年度のツアー企画に生かしていきます。たくさんの方の参加をお待ちしています。山本恵子さん（観光プロモーション支援）

ピザ窯を作って、ピザを焼こう!!

12月に行われた、「鋳金作家」神﨑遥香の、念願の鋳金ワークショップは、キャンセル待ちの出る人気!!「金属を流すのって楽しいでしょ～♪」と、ニコニコ指導。1月20日に、ピザ窯を作ってピザを焼くワークショップを開きます。神﨑遥香さん（地域づくり、移住・定住活動支援）

ゾニーの窓 vol.1

「スポーツ」のハードルを下げてみよう

スポーツ振興支援 上薗美千代さん

「スポーツ」って聞くと何が浮かびますか？野球？サッカー？水泳？？競技スポーツが浮かびがちですよね。競技スポーツをしていない、苦手と思う人は「スポーツ」はハードルが高い…と感じているのでは？「スポーツの定義とは」と調べると「学者の数だけある」…なるほど。でも、どの定義にも「あそび（遊戯）」という言葉が大概あり、語源を見ると「気晴らし」「あそび」「楽しみ」「休養」といった要素が含まれています。東御市スポーツ推進審議会 アドバイザーの柳沢 和雄教授（筑波大学体育系教授）は「スポーツ」とは狭い意味での「競技スポーツ」と広い意味での「意図的な身体活動」があるとおっしゃっていました。という事は、「気晴らしにちょっと散歩しよう」もスポーツ、「エレベーターじゃなく階段で上がろう」もスポーツ、「お庭（園庭、校庭）であそぼう」もスポーツってこと。意図的に体を動かそうと動いたら「スポーツ」をしたという事になります。そう考えるとスポーツをしていない、苦手、嫌いという人が減るのではないでしょうか。価値観は各々です。より楽しもうと勝敗を追及するのもスポーツ、気軽に自分のペースで楽しむこともスポーツであるべきなのです。「スポーツ」のハードルを下げて、もっと身近に感じてみましょう！

地域づくり通信

2019年1月号

祢津地域づくりの会

ワインウォークinとうみ「祢津」

11月3日、紅葉に染まる祢津の里山の史跡とワイナリーを巡るウォークツアーが市雇用創造協議会と信州とうみ観光協会の企画・運営で行われ、祢津地域づくりの会では、各史跡での説明案内と祢津煎餅焼きの無料配布等で協力をしました。

市内外から18名の方が参加され、西宮歌舞伎舞台をスタートし、東西町の史跡と3ヶ所のワイナリー等を巡り、最後にアトリエ・ド・フロマージュへ行きました。

参加された皆さまには、紅葉に染まる祢津の風景や、特産品の買い物、ワイン等を堪能していただき、秋の東御市「祢津」を満喫していただくことができました。

祢津小学校の2年生が座禅体験をしました

11月9日、祢津小学校2年生が祢津煎餅十二景巡りの4回目として座禅体験が定津院で行われました。祢津地域づくりの会では小学校から定津院までの案内をしました。道中はしゃいでいた子もお寺の境内に入ってからは真剣な表情に変わっていました。

最初に、本堂で五十嵐副住職から座禅の仕方の説明を聞き、その後、実際に座禅堂へ行き、15分間の座禅の体験をしました。

子どもたちの中には、身動きひとつせずに真剣に座禅を行い、足が痺れてしまった子も何人かいました。

子どもたちは、普段めったにできない貴重な体験ができ、新鮮な気分を味わえたようでした。

●問い合わせ先
祢津地域づくりの会
☎62－0251

御牧ふれあいの郷づくり協議会

クリスマスコンサート&サロン市

12月1日、北御牧庁舎の市民交流サロンでクリスマスコンサートと第3回サロン市が開催されました。

13時より山丸洋子さんのピアノ演奏で始まったコンサートは、小さい子からお年寄りまで一緒に歌ってくれました。コンサートの合間には、野菜やパンなど販売するサロン市も賑わいました。そして、ジャンケン大会も行われ、豪華景品を獲得しようと大いに盛り上がりました。最後は、烏帽子マンドリンクラブによる演奏で、皆で大合唱しました。

80人近い方に参加していただき、参加者みんなに楽しんでいただけたようでした。

市民交流サロンでは、皆さまのご利用と、次回のイベント参加をお待ちしております。

●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

■祢津地区の健康を学ぶ講座

◆**日時**：1月29日(火) 午後7時～
◆**会場**：祢津公民館
◆**講師**：(公財)身体教育医学研究所
所長　岡田真平氏
◆**内容**：検診データを基に健康について学ぶ講座です。

●問い合わせ先
祢津地域づくりの会　☎62－0251

■巨大紙相撲大会イベント

新弟子検査（力士制作）と初稽古

◆**日時**：1月19日(土)・20日(日) 午後1時～午後3時30分
◆**会場**：中央公民館 講堂
※参加者対象のワークショップとなりますがどなたでも見学できます。

千秋楽（雷電東御場所）

◆**日時**：2月2日(土) 午後1時～午後4時30分
◆**会場**：中央公民館　講堂

●問い合わせ先
しげの里づくりの会　☎71－7581

国民年金アドバイス

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときや病気や事故で障害が残ったときの生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。国民年金は20歳以上60歳未満の方の加入が義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう（厚生年金加入者およびその扶養となっている配偶者は除きます）。

国民年金加入の手続き

①「国民年金資格取得届」を提出してください

- ●20歳の誕生月に日本年金機構から送付される「国民年金資格取得届」を、市役所または年金事務所に提出してください。
- ●経済的に保険料の納付が難しいときは、納付猶予制度や学生納付特例制度の申請書を同時に提出することもできます。

②「年金手帳」が届きます

- ●年金手帳は、以下のようなときに必要になりますので、大切に保管してください。
  - ・保険料納付の確認
  - ・就職時の厚生年金への加入の手続き
  - ・将来の年金の受け取り　など

③「国民年金保険料納付書」が届きます

- ●保険料は金融機関のほか、コンビニエンスストアでも納付できます。口座振替やクレジットカード納付に変更も可能です。
- ●保険料は20歳の誕生月分から納付が必要です。ただし、誕生日が１日の場合は前月分からの納付となります。
- ●納付書は学生納付特例などを申請した方にも送付されます。結果が出るまで納付は保留にしてください。

●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

Q1 固定資産の名義を変えたいのですが、どのような手続きが必要ですか。

A1 固定資産税は、毎年１月１日現在の登記簿上の所有者に課税されますが、固定資産の名義を変える場合は、長野地方法務局上田支局で所有権移転登記等の手続きをとる必要があります。登記の完了後、長野地方法務局上田支局から市へ通知がきますので、市へ連絡していただく必要はありません。

ただし、登記されていない家屋は、市での名義変更の手続きが必要ですので、「未登記家屋所有者変更（兼未登記家屋所有）届書」の提出をお願いいたします。

Q2 これまでは、４月に固定資産税の納税通知書が届いており、納付していたのですが、今年の納税通知書はまだ届いていません。今年は固定資産税が課税されないのでしょうか。

A2 所有されている固定資産の課税標準額の合計額が免税点未満になったのかもしれません。

市内に同一の人が所有する土地、家屋、償却資産のそれぞれの課税標準額（税額の基礎となる額）の合計額が次の金額に満たない場合には、固定資産税は課税されません。

土　地	30万円
家　屋	20万円
償却資産	150万円

例えば、同一の人が市内に家屋を２棟所有されている場合、２棟の課税標準額の合計額が20万円未満であれば、家屋の固定資産税は課税されません。

●問い合わせ先　税務課　資産税係　☎64－5877

１月の納税　（納期限　１月31日）

- ●国民健康保険税（普通徴収）（8期）
- ●後期高齢者医療保険料（普通徴収）（7期）
- ●介護保険料（普通徴収）（7期）

会計業務・補助金、助成金申請・経理効率化・請求書、注文書などの各種書式づくり・パソコンの設定・ホームページの作成・名刺作成・直売所POPづくり・年賀状作成…等

唐沢農機が、農作業以外の
"わずらわしい業務"をお手伝いします！

株式会社唐沢農機サービス ☎0268-62-5262　担当 神林（かんばやし）

〈広告欄〉

おいしいヘルシークッキング 140

こうやの米蒸し

（1人分：エネルギー280kcal・塩分0.9g）

ポイント
おもてなし料理に向いています。

材　料（4人分）

粉豆腐……25g
鶏ひき肉……200g
ごぼう……50g
玉ねぎ……130g（小1個）
長いも……80g
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1/2
もち米……120g

※粉豆腐とはこうや豆腐を粉末状にしたもの

作り方

❶もち米は、前日に洗い、水に浸しておく。
❷ごぼうと玉ねぎは、みじん切りにする。ごぼうは、水にさらしておく。
❸長いもは皮をむき、すりおろす。
❹鶏ひき肉、粉豆腐、砂糖、塩と②・③を混ぜ合わせ、ピンポン玉の大きさに丸めて、もち米をまぶす。
❺蒸し器に布を敷き、④を並べて15分から20分蒸す。

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11月に寄附をいただいたものです）。

〈一般寄附金〉

• ㈱アヅマセラミテック
　代表取締役　清水　初太郎　様　（100万円）

〈物品〉

• 日本の広場を明るくする会　会長　坂下　丈夫　様
　（ソーラーLED街灯　2基 596,000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.154

てんぷら油のリサイクルにご協力ください

市では使用済みてんぷら油の拠点回収を行っています。回収されたてんぷら油は、塗料の原料にリサイクルされ、ごみの減量化につながりますので、ご協力をお願いします。

てんぷら油の出し方

①使用済みのてんぷら油は油が入っていたプラスチック容器やペットボトルに入れてください。
②てんぷら油が漏れないようにキャップを閉めてください。
③回収場所にはペール缶が用意してありますので、油を入れた容器ごとペール缶に入れてください。※ペール缶に油を直接入れないでください。

注意点

てんぷら油やサラダ油等、揚げ物に使用される食用油に限ります。水、ラード（動物脂）、灯油、エンジンオイル、機械油、油かすは入れないでください。

飲食店等で使われた油は産業廃棄物ですので、回収対象外です。

回収場所・時間

回収場所	受入日	開設時間
東御市役所 生活環境課	平日	午前8時30分～ 午後5時15分
中央公民館（2階入口） 北御牧公民館	毎日（12月29日～翌1月3日を除く）	午前9時00分～ 午後10時00分
東部クリーンセンター	平日および 毎月第一日曜日	午前9時00分～ 午後3時00分
和コミュニティセンター 祢津公民館 滋野コミュニティセンター	月・水・金	午前8時30分～ 午後5時15分
	火・木	午前8時30分～ 午後0時30分

●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
事前予約制
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。

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〉

▲韓国訪問のようす

東御市国際友好協会会員 無窮花会が韓国を訪問

11月10日から13日まで、無窮花（むくげ）会会員５名が交流をしている韓国の牙山（アサン）市温陽温泉（オニャンオンチョン）ライオンズクラブや牙山市役所等を親善訪問し、11月28日にその様子を市長に報告しました。

訪問した長岡洋会長は、「訪問したどの機関においても、温かく歓迎していただき、特に、ライオンズクラブからは、相互交流のため来年の早い時期に日本を訪問したいとの意向が示されました。また、2008年以降途絶えている中学生のホームステイの早期の再開に向けて、お互いに取り組んでいきたい」と話しました。

税金について考える 税の標語表彰式

11月30日、上田間税会関係者が「税の標語」に応募した東部中学校を訪問し、入賞した生徒の表彰を行いました。

税の標語は、中学生に税について関心を持ってもらうため、全国間税会総連合会が実施し、同校３年生生徒が社会科の授業で標語を考え応募。

受賞した生徒たちからは、「税金は大切でこれからの日本を作ってほしい」「自分たちの税の使い道を学んでいきたい」と話し、税金の大切さや使い方について関心を示していました。

▲受賞された生徒の皆さま

▲田中駅で鉄道関係者と田中小児童による記念撮影

台湾との交流を深める 田中駅で記念式典開催

12月１日、田中駅において「信越線開業130周年」、しなの鉄道と台湾鉄路管理局との「友好協定・田中駅姉妹駅協定締結」の記念式典を行いました。

式典には、台湾鉄路管理局関係者も参加し、田中小学校５年１組が歓迎の歌や演奏を披露。しなの鉄道の玉木淳社長は「田中駅が結んだ縁を大切に、台湾との交流につなげたい」とあいさつしました。

当日は、同駅に来場した「田中さん」へ記念プレートのプレゼントや記念入場券の販売など企画が行われ、駅周辺に多くのファンが集まり、盛り上がりました。

湯の丸高原屋内運動施設 特設プール進捗状況報告会

12月１日、湯の丸高原屋内運動施設（特設プール）の建設工事進捗状況報告会を現地で行いました。

報告会には、日本水泳連盟の関係者やふるさと納税寄附者など約70人が参加。市の担当者や工事業者から工事や施設について説明を受けた後、現場に入りその状況を確認しました。

同報告会に訪れた日本水泳連盟の鷲見全弘（すみまさひろ）常務理事は、「選手が国内で高地トレーニングできることは費用や医療的な面で安心感が高まる」と述べ、施設への期待を込めていました。

▲施設内の進捗状況見学のようす

▲音楽隊による演奏披露

東御市消防団 音楽隊定期演奏会開催

12月２日、東御市文化会館にて、音楽を通じた火災予防の啓発として、第13回東御市消防団音楽隊定期演奏会が開催されました。

演奏会では、誰もが聞いたことのある曲や人気ドラマの主題歌など８曲を披露。鼓隊やラッパ隊も日頃の練習の成果を発揮していました。

今回は市内マーチングバンドのブライトスワローズの皆さんも出演し、一糸乱れぬパフォーマンスやトーンチャイムの美しい音色で会場を盛り上げました。

人権についてみんなで考えよう 東御市人権尊重のまちづくり市民の集い

12月８日、市中央公民館で第14回東御市人権尊重のまちづくり市民の集いを開催しました。

市内小中学校、高等学校や企業から募集した作文や標語、ポスターなどの人権啓発作品の表彰式と作文の朗読を行ないました。

続いて、「みんなで考えよう！人権・平和・豊かな心～人権と平和を語るコンサート～」と題して、シンガーソングライターの清水まなぶさんの講演が行われ、戦争体験談などを聞き取り、歌として伝える講演活動やそこから作られた曲を披露し、会場に戦争の悲惨さや人権と平和の大切さを訴えました。

▲清水さんの歌の演奏

▲調理のようす

料理にチャレンジ!! 男性向けの料理教室開催

12月16日、市中央公民館で男性の料理参画の機会を増やすことを目指した料理教室を開催しました。

今回は市食生活改善推進協議会の方々を講師に、内閣府が推奨する、手早く簡単にリーズナブルな食材でおいしい料理を作る「おとう飯」を目指して、パエリアやチキンソテーなど５品を調理しました。

参加者からは「料理名で敬遠したが、作ってみると簡単だった」「自分の家でも作ってみたい」といった声が聞かれ、家庭で料理を作るきっかけとなりました。

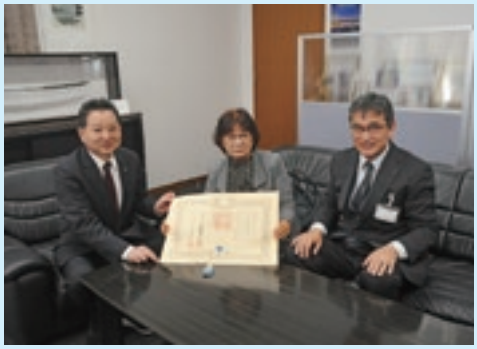
できごと短信

11・25▼湯の丸スキー場オープン

11・29▼緑十字銅章受章報告（竹内征親氏、清水俊文氏）

11・29▼藍綬褒章受章報告（山丸洋子氏）

12・18▼交通死亡事故ゼロ2００日達成伝達式



市報 とうみ
平成31年1月1日発行

●発行／長野県東御市 〒389-0592 長野県東御市県281-2
●TEL 0268(64)5806
●FAX 0268(63)5431
●E-mail shiho-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／㈱アオヤギ印刷

みんなが主役 とうみっ子フォトニュース

保育園おもちつき（和保育園）

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。

和保育園では、12月5日におもちつきが行われ、園児が臼と杵を使っておもちをつきました。
おもちは、その日の給食でふるわまれ、
お世話になった地域の方と園児たちはおいしそうにほおばっていました。

ぺったん、ぺったん

杵は重いけど、頑張ろう

おもちはできたかな?

ちょっと、味見

みんなでおもちを食べましょう

おもち、おいしいね

編集後記

今年は、干支の猪にちなんで「猪突猛進」を目標にと思いましたが、「周囲や状況を考えずに突き進む」というネガティブな意味が本来の使い方。ひとつのことに向かって突き進む行動力は見習いたいところですので、「しっかり考えた後」で、目標達成のため進みたいです。

（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（12月1日現在）

世帯数	転入　78人
12,015世帯(- 4)	転出　75人
総人口	出生　18人
30,231人(-12)	死亡　30人
男 14,931人(-16)	その他 3人減
女 15,300人(+ 4)	※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）

＝11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（　17件）
救急 94件（1133件）

たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。

東御消防署　☎62－0119

市内交通事故統計 11月分

平成30年11月30日現在

	当月分	累計（注1）	前年比
件数	8件	107件	±0件
傷者	10名	138名	+14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11月	平成29年11月
最高気温	22.1℃（5日）	19.8℃（7日）
最低気温	-2.7℃（25日）	-3.0℃（22日）
平均気温	8.5℃	6.6℃
降水量	11.0mm	8.0mm

※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。

●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間（午前8時30分～午後5時15分）とさせていただきます。なお、問い合わせ先の市外局番（0268）は省略しています。

VEGETABLE OIL INK