



市報
No.178

とらみ 2

TOMI CITY
2019
月号
February



表紙写真「柵津方言カルタ大会」

目次

- | | | | |
|---|---------------------------------|----|--------------------------|
| 2 | 市内主要河川水生生物調査結果 | 8 | 平成31年区長紹介／すくすく育てとうみっ子 |
| 4 | 地域で育てようおらほの子ども | 9 | モルドバについて知ろう／生き生き長生き健康とうみ |
| 5 | 北御牧地区のごみ処理先の変更／
生ごみ堆肥の定期的な配布 | 10 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 市職員給与状況の報告 | 11 | 地域づくり通信 |
| 7 | マイナンバーカードの申請／
とうみエコライフDAY結果 | 12 | まるごと生活百科 |
| | | 14 | トピックス（地域の話題） |

きれいな川をいつまでも大切に

市内主要河川

水生生物調査結果を公表します

市では毎年、市内主要河川13地点について、「水生生物調査」を東御清翔高等学校と合同で実施しています。

この調査は、水生生物の生息状況により河川の水質を判定するもので、河川の水質を示す「指標生物」の種類と個体数を調べて評価します。今年度で9年目になりますが、継続して同じ生物の生息が確認できれば、その水質が変わることなく維持されていることがわかります。

水生生物調査の指標生物

水質階級	指標生物
きれいな水 (水質階級Ⅰ)	カワゲラ、サワガニ、 ヒラタカゲロウなど 10種  ◀サワガニ
ややきれいな水 (水質階級Ⅱ)	カワニナ、 ゲンジボタル、 コオニヤンマなど 8種  ◀カワニナ
きたない水 (水質階級Ⅲ)	タニシ、 ミズムシ、 ミズカマキリなど 6種  ◀ミズムシ
とてもきたない水 (水質階級Ⅳ)	アメリカザリガニ、 サカマキガイ、 エラミズなど 5種  ◀エラミズ

調査方法

同校2学年の生徒8名が、理科選択科目「地域の環境」の授業の中で調査を行いました。

調査地点は例年同様市内8河川の13地点、7月から10月にかけて実際に現地へ出向き、川底を網ですくい、石を裏返すなどして水生生物を採取しました。

水質は、採取された生物の種類と個体数を基に4つの階級で判定しました。



調査結果

13地点中12地点が「きれいな水」

調査の結果は、「きれいな水」が12地点、「ややきれいな水」が1地点となり、昨年よりも「きれいな水」と判定された川は増加し、「きたない川」と判定された川はありませんでした。

一方、水質が「きれいな水」と判定された川でも、ごみの散見は相変わらずであり、水環境の保全意識の向上が継続して必要であると感じました。

市民の皆さまも散歩等の際に不法投棄を発見した場合は、率先して回収するなどご協力をお願いします。

調査結果の推移

	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
①金原川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
②金原川(下流)	II	I	I	I	II	II	I	I
③求女川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
④求女川(下流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑤所沢川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑥所沢川(下流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑦大石沢川(上流)	III	III	I	I	III	I	I	I

	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
⑧大石沢川(下流)	I	I	I	III	I	I	I	I
⑨鹿曲川(上流)	I	I	I	I	I	I	I	I
⑩鹿曲川(下流)	I	I	I	I	I	I	II	I
⑪小相沢川	I	I	I	I	I	I	I	I
⑫番屋川	I	I	IV	I	III	II	I	I
⑬成沢川	III	III	I	III	III	III	III	II

I:きれいな水 II:ややきれいな水 III:きたない水 IV:とてもきたない水

水生生物調査 位置図と判定結果

判定結果



きれいな水
(水質階級Ⅰ)



ややきれいな水
(水質階級Ⅱ)



きたない水
(水質階級Ⅲ)



とてもきたない水
(水質階級Ⅳ)

●.....調査地点

◎.....主な公共施設

■.....調査した河川名



●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

今回の調査結果報告書は、市内の小中学校や地区公民館のほか、生活環境課窓口にも設置してあります。ぜひご覧ください。



地域で育てよう
おらほの子ども

2月は青少年に有害な社会環境

排除県民運動強調月間です



2月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。4月から始まる新学期に向けて、市内小中高生を対象にしたアンケート（平成30年9月実施）の結果を基に、子どもを取り巻くインターネット環境について考えましょう。

自分専用のスマホ等を持っていますか？

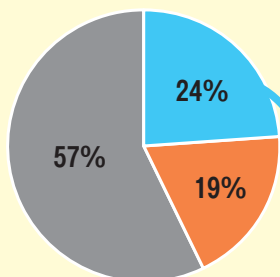
あなたは自分が自由に使える携帯電話（スマホ・キッズケータイ含む）を持っていますか

■ 自分専用の機器を持っている

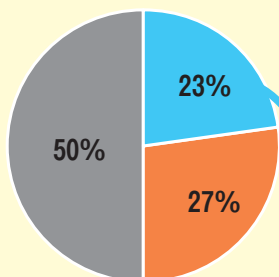
■ 家族共用

■ 持っていない

小学6年生

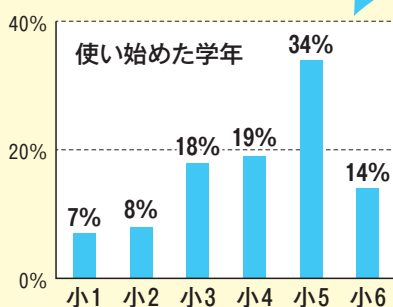


中学2年生

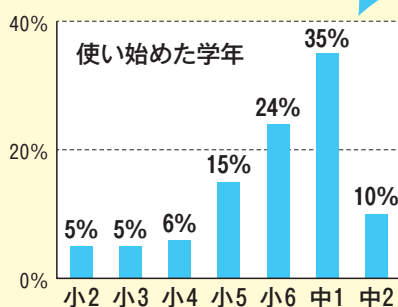


いつ頃から使い始めましたか？

小学6年生



中学2年生



あなたは自分が自由に使える携帯電話（スマホ・キッズケータイ含む）を持っていますか？の問いに対し、小学6年生の24%が、中学2年生の23%が自分専用の機器を持っていると回答。その持っている6年生の使い始めた学年は、早い児童では小学1年生から始まっていることがグラフより分かります。中学2年生の生徒についても同様の傾向となり、小学校の低学年から持ち始めている結果が伺えました。

市では市内小学6年生・中学3年生を対象とし、ネットを正しく使うためのネットリテラシー授業を出前講座で実施しています。

近年のアンケート結果からスマホ等を持つ、低年齢化が進んでいる現状が分かり、この状況を踏まえ今年度から新たに小学2年生と4年生向けにもネットリテラシー授業の出前講座を開始しました。

正しい知識が無いままにスマホ等を使用することで、人間関係のトラブル、更にはネット依存や犯罪に巻き込まれないためにも、家庭内での日頃の話し合いが大切です。

「家庭の日」「青少年の日」を知っていますか？

「家庭の日」とは、家族一人ひとりが、家庭のあり方を振り返り、青少年の豊かな情操を育むことができる家庭づくりのために、県では毎月第3日曜日は「家庭の日」と定めています。

「青少年の日」とは、7月1日、11月1日、2月1日を青少年の日として市で定め、市民一人ひとりが、互いにそれぞれの立場から、青少年の健全な育成について、話し合い、協力し活動する日としています。

● 問い合わせ先

教育課 青少年教育係
☎ 64-5906



4月から北御牧地区のごみ処理先が変わります

現在、北御牧地区の可燃ごみの焼却処理を行っている川西保健衛生施設組合川西清掃センター焼却施設が3月末で操業停止となることに伴うごみ処理の変更についてお知らせします。

川西清掃センターの操業停止の経過

北御牧地区は、合併後も川西保健衛生施設組合で処理を行ってきました。

当初、佐久市・北佐久郡環境施設組合で整備を進めている「佐久新クリーンセンター」が平成32年（2020年）12月に稼動することに合わせて、川西清掃センターの稼動を停止し、北御牧地区は東部クリーンセンターで焼却処理を行う方針が決定していました。

しかし、川西清掃センター焼却施設の安定的な稼動が困難な状況となり、3月31日での稼動停止と4月1日からの、東部クリーンセンターでの北御牧地区可燃ごみの処理が決定されました。

北御牧地区の皆さまへのお願い

● 4月1日から可燃ごみが東部クリーンセンターの処理となり、収集ごみ以外の家庭系・事業系についても東部クリーンセンターへの持込となります。

● 4月以降の北御牧地区の出し方・指定袋・処理料金は変更ありませんが、分別方法については一部変更を行います。

● 平成32年12月からは、東部地区の分け方・出し方で統一することを基本方針としています。

● 分別方法等の変更にあたっては、2月下旬から3月にかけて市民説明会を開催し、周知を図っていきますので、ご理解ご協力をお願いします。市民説明会の開催日時については、区ごとチラシにてお知らせしますので、ご出席をお願いします。

● 問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係
☎ 63-6814

生ごみリサイクルシステムづくり 堆肥の定例配布を開始します

生ごみリサイクル施設「エコクリンとうみ」で生産した堆肥の定例配布を開始します。

配布時の混乱を避けるため、事前予約制となります。配布月の前月号の市報またはお知らせ版で配布日・予約受付期間等をお知らせしますので、ご希望の方はご確認の上、ご予約ください。

配布予定日	配布総数量 (2019年予定)	配布方法
3月 第3水曜日	年間 約25トン	袋詰め(15kg袋) またはバラ
6月 第3水曜日	※これまでの 処理実績に 基づく目安 です。	※バラでの引渡しは、 飛散等の防止のため フレコンバッグ 入(ハーフフレコン 300kg)となります。
9月 第3水曜日		



▲フレコンバッグ入り
堆肥(例)

※配布日は状況により変更する場合がありますので、各回のお知らせにてご確認ください。
※市民および市内に事業所を有する事業者の皆さまが対象です。

次回3月の堆肥配布について

【配布日時】 3月20日(水)

袋詰めでの引渡し

午前10時～午後4時

バラでの引渡し

午後1時～午後4時

【予約受付期間】 2月18日(月)～

2月28日(木)、受付時間…午前8

時30分から午後5時15分

※先着順となります。配布予定数に

達し次第受付を終了します。

【申込方法】 ☎ 63-6814 または

東部クリーンセンター窓口にて、①

氏名②お住まいの区③連絡先④希望

数量(袋詰め、バラの別)をお申し

出ください。

【配布総数量】 8トン/袋詰めは一

人(1世帯)10袋まで、バラは一人(1

世帯)フレコンバッグ1袋を上限と

させていただきます。

【配布場所】 東部クリーンセンター

または生ごみリサイクル施設「エコ

クリンとうみ」

【その他】 堆肥は無料です。

● 問い合わせ・申し込み先

生活環境課 クリーンリサイクル係

(東部クリーンセンター)

☎ 63-6814

● 東御市職員の給与などの状況を報告します ●

1. 人件費の状況 (平成29年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
30,301	15,865,770	2,108,391	13.3

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2. 職員給与費の状況 (平成30年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
260	937,563	135,643	373,785	1,446,991	5,565

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3. 職員給与水準の状況 (平成29年度ラスパイレ指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
98.0	98.4	99.1

※ラスパイレ指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標。

4. 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (平成30年4月1日現在)

区分	東御市		類似団体 (平成29年4月1日現在)	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	309,162円	41歳 2月	317,165円	42歳 5月
技能労務職	271,322円	49歳11月	318,093円	50歳10月

※類似団体とは、人口や産業構造等によって全国の市町村を分類し、当市と類似している市町村のことです。

5. 職員の採用および退職の状況

29年度退職者数	30年度採用者数	増減
16 人	17 人	1 人

※採用者数は、平成29年度における中途採用者及び平成30年4月1日付採用者の合計。

6. 期末・勤勉手当の状況 (平成30年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.225 月	0.900 月	2.125 月
12月期	1.375 月	0.900 月	2.275 月
計	2.600 月	1.800 月	4.400 月

※職務の級等による加算措置あり。

7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成29年度)

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0 件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0 件

8. 福利厚生事業の状況 (平成29年度)

福利厚生事業費総額(千円)	主な事業費内訳 (千円)	
	職員1人当たり 事業費 (円)	
11,845	21,190	職員互助会補助金 2,936 職員健康診断事業 5,122 職員厚生事業 2,560

※職員1人当たりの事業費は、常勤の臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。但し、病院及び上下水道事業職員は除く。
※法定福利費は含まれません。

9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部 門		職員数		対前年 増減数
		平成29年	平成30年	
一般行政部門	議 会	2	3	1
	総 務	58	63	5
	税 務	17	16	▲ 1
	民 生	78	83	5
	衛 生	25	24	▲ 1
	農 林	19	19	0
	商 工	8	8	0
	土 木	17	17	0
小 計		224	233	9
特別行政部門	教 育	29	23	▲ 6
公営企業等 会計部門	病 院	86	85	▲ 1
	水 道	5	5	0
	下水道	9	8	▲ 1
	その他	11	12	1
	小 計	111	110	▲ 1
合 計		364	366	2

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。
※一部事務組合への派遣が終了した職員1名が含まれています。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876



もう申請されましたか？

マイナンバーカード

3月31日をもって、住民票・印鑑証明書の自動交付機が廃止になります。それに替わる証明書コンビニ交付サービスの利用には、マイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードは右記に加え、公的な身分証明書として利用できるほか、確定申告の電子申請（e-Tax）等にも使えます。

マイナンバーカードの取得方法

次の①～④の内、いずれかの方法で申請してください。

- ①市役所窓口で申請（写真の持参は不要）
開庁日の受付に加えて、休日（毎月原則第4日曜日の午前8時30分～正午）も受け付けます。
- ②交付申請書に顔写真を同封して郵送申請
- ③パソコン・スマートフォンで電子申請
- ④まちなかのマイナンバーカード申請対応の証明用写真機から電子申請（有料）



いずれの申請でも「個人番号カード交付申請書」が必要です。紛失した場合は市役所で再交付しますので左記の本人確認書類を持参してください。

1点でよいもの

運転免許証、パスポート、在留カード等

2点必要なもの

健康保険証、年金手帳、年金証書、預金通帳、医療費受給者証、社員証、学生証等

※マイナンバーカードのお渡しまで約3週間かかりますので、お早めに申請してください。

●問い合わせ先

市民課 市民係 ☎75-2007

とうみエコライフDAY2018

集計結果を公表します

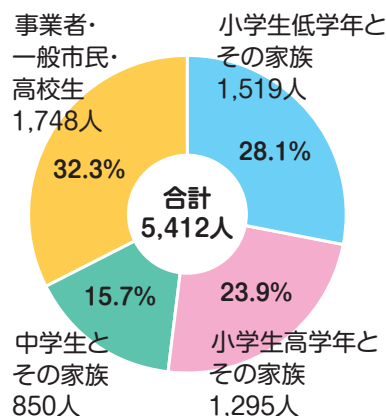
10月3日「東御の日」に、市民の皆さまが地球温暖化の防止活動に取り組む「とうみエコライフDAY2018」を実施しました。

今回の集計結果は、参加人数5,412人、二酸化炭素削減量5.07トンとなりました。大勢の皆さまにご参加いただき、ありがとうございました。温暖化防止の取り組みは、私たち一人ひとりの生活スタイルにかかっています。日々の生活を見直し、毎日が「エコライフDAY」となるよう心がけましょう。

参加者数とCO₂削減量

	H30年	H29年
参加者数	5,412人	6,368人
CO ₂ 削減量	5.07トン	6.19トン

参加者数の内訳（H30）



参加団体（順不同・敬称略）

小学校（田中、滋野、祢津、和、北御牧）、中学校（東部、北御牧）、東御清翔高校、神栄キャパシタ株式会社、有限会社三井金属、東部金属株式会社、株式会社ミマキエンジニアリング、コトヒラ工業株式会社、株式会社ミクニ、株式会社カクイチ製作所、オリエクス株式会社雷電工場、株式会社ファンケル美健、株式会社アヅマ、株式会社アヅマセラミテック、日信工業株式会社東部工場、株式会社信越精密、株式会社アライ、株式会社東建工業、長野日産自動車株式会社東御店、上田信用金庫とうみ支店、東御郵便局、八十二銀行、JA 信州うえだ、JA 佐久浅間、東御市役所

皆さまでご参加
ありがとうございました

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

平成31年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

地区	区名	氏名	地区	区名	氏名	地区	区名	氏名
田中	加沢	○櫻井 寿彦	祢津	西宮	小林 義則	北御牧	上八重原	尾山 寿繁
	常田	塩川 哲郎		姫子沢	船田 昇治		田楽平	荻原 正秀
	田中	山岸 研一		湯の丸	△峯村 文博		中八重原	翠川 紹夫
	県	加藤 卓也		滝の沢	斉藤 聖司		下八重原	矢島 達人
	本海野	岩下 広和		祢津南	小林 伸勝		芸術むら	柄澤 則夫
	西海野	堀川 幸男		伊勢原	佐藤 清		白樺	西澤 唯治
	白鳥台	市川 隆		奈良原	土屋 幸二		切久保	○吉池 直美
	城ノ前	△永井 盛夫		鞍掛自治区	平林 修		八反田	吉村 忠彦
滋野	赤岩	田口 昭己	和	リードーくまけ	小平 春男		本下之城	渡邊 稔
	片羽	田口 義昭		東上田	神津 澄男	北御牧	田之尻	井出 勝
	桜井	◎小林 保		田沢	田中 藤登		宮	青木 茂良
	大石	関 文彦		大川	竹内不二夫		畔田	青木 周次
	中屋敷	唐澤 俊一		栗林	尾芦 好夫		御牧原南部	青木 正良
	別府	小川原滋人		海善寺	関 敏明		御牧原北部	小宮山賢司
	原口	宮島 一男		曾根	荒井 正人		布下	田中 良昭
	聖	若林 宣彦		東深井	△中村 至		常満	甘利るみ子
祢津	乙女平	△長岡 二男		西深井	北沢 達		島川原	△中堀 雅夫
	王子平	荻原 武男		西入	清水 一幸		大日向	山崎 保徳
	新張	○檜原 篤		東入	関 邦守		光ヶ丘	柄沢 和幸
	出場	花岡 修一		日向が丘	五十嵐 治		羽毛山	大塚 和信
	金井	山口 幸知		海善寺北	○小林 峯雄		牧ヶ原	両角 静子
	新屋	佐藤 辰彦		寺坂	花岡小百合			
	東町	柳沢 洋一		睦	清水 紀彦			

すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (2月生まれ)



しみず ゆいな
清水 結絆ちゃん (赤岩)
(H30.2.22生)

1歳お誕生日おめでとう♥
可愛いユイタン 健康で元気いっ
ぱいのびのびと大きくなってね★



よだ あゆみ
依田 歩実ちゃん (海善寺)
(H30.2.26生)

あゆちゃん、1歳おめでとう!!
これからもお姉ちゃんと仲良く元
気に大きく育ってね♥



こまつ ともはる
小松 朋暖くん (上八重原)
(H30.2.28生)

いつもニコニコ笑顔のともちゃん
♥一歳のお誕生日おめでとう♥
お兄ちゃんとお姉ちゃんと元気に
育ってね(^^)

☆募集しまあ!!☆ (対象者 3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、**2月8日(金) 必着**。※原則、毎月8日が
締め切りとなります。



ホストタウン 「モルドバ」について知ろう！

3

モルドバの成り立ち

「モルドバ共和国」という国名、正直聞いたことがない：という方も多いかと思いますが。実はモルドバは平成3年に独立した国です。

中世はルーマニア人の国家である「モルダヴィア公国」の東部を構成しており、16世紀にはオスマン帝国の影響下となりました。露土戦争の結果により、1812年には「ベッサラビア」という名でロシア帝国に併合されました。第一次世界大戦中はモルダヴィア民主共和国として独立しましたが、すぐにルーマニア王国と連合を決定しました。ふたたび1940年にはソビエト連邦に編

入されましたが、1991年に独立を宣言し、「モルドバ共和国」となりました。

日本と同じ「おもてなしの国」

「おもてなしの国」と呼ばれているモルドバ。古代モルドバがヨーロッパとアジアを繋ぐ貿易の経路上に位置していたことから、旅人に対する手厚いおもてなしが行われていた。旅人を歓迎するため、モルドバ人は井戸を道沿いに作りました。こうして誰でも旅の途中で新鮮な水を飲むことができたのです。

また、モルドバの伝統的な家には必ず「カサ・マール」と呼ばれる大きな部屋があり、客人はそこで料理やワインで歓迎を受けます。寛容で純粋、そして友好的なおもてなしはモルドバの日常的な文化の一部です。

モルドバ料理を作ってみよう！

2月24日に東御市国際友好協会主催でモルドバ料理教室が開催されます。日本在住のモルドバ人の方が本場のモルドバ料理を教えてくださいます。詳しくは市報お知らせ版2月1日号をご覧ください。

生き活き 長生き健康とうみ

上手に「ストレス」を解消しよう

ストレスとは？

仕事・家庭・人間関係・経済面など、外部からなんらかの刺激を受けた時、こころや体がそれに適応しようとして生じるさまざまな反応（図1）のことです。

自分がストレスを受けるとどのような反応が出るか知っておくことで、自分なりの対応ができやすくなります。

ストレス解消のコツ

日常生活の中からストレスをなくすことはできませんが、ストレスを溜め込まないように、自分にあった解消法を見つけましょう。

図1 身体面



食欲不振、肩こり、目の疲れ、頭痛、腰痛、不眠、自律神経の乱れなど

心理面



不安、落ち込み、疲労感、集中力低下、怒り、イライラなど

行動面



過食、過度の飲酒・喫煙、ギャンブル、暴言・暴力、遅刻・欠勤など

ストレス解消のコツ

- 嫌なことを忘れるレクリエーション
スポーツ、カラオケ、旅行、茶会、映画、コンサート など
- 心身の緊張を和らげるリラクゼーション
入浴、呼吸法、アロマセラピー、マッサージ など
- 元気を保つ食事
ビタミン・ミネラルなどが不足しない栄養バランスのよい食事
- ストレスを溜めないコミュニケーション
我慢せず自己主張、自分は自分、他人の言葉を深読みしない、くよくよしない など

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

地域おこし協力隊が行く

Vol.21

February 2019

ふるさとCM大賞NAGANO演技賞受賞を市長へ報告！

1月3日 abn 長野朝日放送「第18回ふるさとCM大賞NAGANO」をご覧いただけましたでしょうか？面白かった？笑った？東御市のCMは、今年20回、同局で放送されます。東御市のPRに役立てばうれしいな。

1月11日に、市長報告会がありました。美女に囲まれて花岡市長は、小さくピース♡



地域おこし協力隊の新隊員は競泳選手？!

2月1日、地域おこし協力隊として着任しました水間 源です。主に湯の丸高原スポーツ交流施設を中心とする、スポーツツーリズム振興のお手伝いをさせていただきます。5歳から水泳を始め、学生時代は競泳選手として合宿漬けの日々でした。その経験を活かして、東御市の皆さまと協力・連携しながら、アスリートのサポートをしていければと考えています。



東御の暮らしを楽しみながら、東御市の魅力を発信していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

都会育ちに堪える東御の冬！ みんなの寒さ対策とは？

唐辛子!

ブランケット!

猫!

家から出ない!

腹巻!



ゾニーの窓 vol.2

IQとHQ

IQは、「Intelligence Quotient」の略で知能指数の事です。記憶力や論理、数学的知性などの知能の高さを示す指数です。一方、HQという言葉もここ数年で耳や目にする事が増えてきました。HQは「Humanity Quotient」の略で人間性知能の事を言います。未来への展望や主体性、達成感、探求心など人間が生きていく上での必要な総合力の事で、要は「人間らしさ」です。



ゾニーとは、上蘭美千代さんのフィールドネーム。里山探検活動で子ども達に「ゾニー!」と呼ばれています。スーパーで、ゾニー! って声をかけられた時は、周りの視線が恥ずかしかった◎

「AI(人工知能)」などの研究開発により将来、予測不能な時代を生き延びていかなければいけない現代の子どもたちに必要なのは、このHQと言われています。HQは、おおよそ8歳までに大部分が決まってしまう。これを高めるために原体験が有効と「尾木ママ」こと教育評論家の尾木直樹さんは、おっしゃっています。原体験とは、火・石・土・水・木・草・動物の7つの自然物に加え、暗闇の恐怖や極限といったゼロ体験を直接体験することです。これからの時代を生きていく現代の子どもたちには自然の中での「あそび」が重要という事です。東御の冬は寒いですが、負けずに「外あそび」をしましょう!!

地域づくり通信

2019年
2月号



しげの里づくりの会

そば会を開催しました

今年度、しげの里づくりの会では、そばとハックルベリーを栽培し、秋に収穫しました。

12月12日に、地域の方や「おうちのえんがわ」のスタッフを含め、30人の方が集まり、毎年恒例となったそば会を開催しました。滋野地区でも有名なそば打ち名人3人にそばを打っていただき、かき揚げ天ぷらも付いて豪華なそば会となりました。

また、ハックルベリーで作ったジャムも参加者で試食しました。このジャムは、2月に開催します紙相撲大会の景品としても提供する予定です。



●問い合わせ先

しげの里づくりの会

☎ 71-7581

和地域づくりの会

和地区新春書き初め大会

1月5日、和地区育成会会長会・子育て教育文化部会主催の「和地区新春書き初め大会」を和コミュニティセンターにて開催しました。和小学校3年生から6年生の28名が参加し、高橋麦宇先生の指導を受けながら熱心に学年ごとの課題に挑戦しました。書き始めた時に比べ、見違えるほど上達した子もいて、約1時間半の間でしたが、子どもたちは真剣に取り組んでいました。

書き初め大会終了後は、女性スタンプが準備したゴマときな粉のつき立てのお餅が用意され、参加者に配られました。晴天にも恵まれ、さわやかな気持ちで新年を迎えることができました。



●問い合わせ先

和地域づくりの会

☎ 62-0201

田中地区地域づくりの会

第20回記念「元旦マラソン」

ウォーキング」開催される

1月1日に田中地区恒例の「元旦マラソン・ウォーキング」が開催されました。今年は第20回の記念大会でもあり、参加者はマラソン68名、ウォーキング74名と大勢の方に参加していただき、穏やかな元旦の朝を歩き初め・走り初めをしました。

田中公民館を出発し、元旦の田中商店街を通り、折り返し点の縣諏訪神社から田中公民館に戻る約2・5kmのウォーキングコースと、田中駅南から城ノ前区を通過して折り返し点から田中公民館に戻る約5kmのマラソンコース、更に本海野の白鳥神社を経由して折り返し点の縣諏訪神社から田中公民館に戻る約7kmのチャレンジコースがあり参加した方々はつづすらと汗をにじませていました。

また、今回は、第20回記念大会であることから、田中地区地域づくりの会が作った豚汁



「田中地区の健康状況を学ぶ」学習会

- ◆日時：2月6日(水) 午後7時～8時30分
- ◆会場：中央公民館3階 講堂
- ◆講師：(公財)身体教育医学研究所 所長 岡田真平氏
- ◆内容：「田中地区の健康状況を学ぶ」「季節問わずにできる運動」健診・医療費データ等の分析から見える健康課題を明らかにすることにより、健康づくりに取り組むきっかけづくりや、ヒントについて学ぶ学習会です。

●問い合わせ先 田中地区地域づくりの会 ☎ 71-6790

を参加者に振舞いました。「家族で参加しています」という家族連れから、帰省した孫と一緒に参加したおじいちゃんなど幅広い年齢層の方に参加していただき、今年1年のスタートを楽しんでいただきました。

●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

平成31年4月から産前産後期間の 国民年金保険料が免除となります!

次世代育成支援のため、国民年金に加入されている方が出産する場合、出産前後の一定期間の国民年金保険料が申請により免除される制度が始まります。

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産を含みます。）

●対象となる方

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

●免除申請書の提出時期

出産予定日の6カ月前から届出可能。

※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

●必要書類

- ①個人番号確認書類（マイナンバーカードか通知カード）または年金手帳
- ②本人確認書類（運転免許証等）
- ③印鑑
- ④出産前に提出をする場合：母子健康手帳
出産後に提出をする場合：出産日は東御市で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類

●提出先

東御市役所市民課国保年金係

●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

納税通知書が届いたら、まず、確認を!

4月から、新年度になります。税務課では、固定資産税は4月、軽自動車税は5月、市県民税と国民健康保険税は6月に納税通知書をお送りします。

納税通知書には、税額やその計算方法、納期限等を記載し、納付書払いの方には、一年分の納付書を同封しています。

納税通知書が届いたら、内容を必ずご確認ください。

督促状が届いてから、「納税通知書を受け取っていない」という話をされることがあります。納税通知書は大事な通知です。必ず、開封し内容をご確認ください。宛て所なし等で返送されない限り、法律上、納税通知書や督促状は到達したものとみなされます。また、督促状をお送りし、それでも納付がないときは滞納処分などの法的処分を実行することになりますので、十分ご注意ください。

●こんな事例がありました…

Q 私はXといいます。軽自動車税の納税通知書が届きましたが、最近車を知人Yに譲り、税金はYが納付する約束だったので放っておきました。督促状がきてもなお放置しておいたら、差押の通知が来てしまいました。なぜでしょうか？

A 軽自動車税の賦課期日は毎年4月1日となっており、例えば平成31年4月15日にYさんに譲ったとしても、平成31年度の軽自動車税の納税義務は、4月1日現在の所有者であるXさんにあります。Yさんとの間で約束があったというのですが、市では譲られたYさんではなく、Xさんに課税することになるため、滞納処分の対象はXさんになります。Yさんとの約束については、当事者間でお話し合いください。

●問い合わせ先 税務課 収税管理係 ☎62-1111

（納税通知書の税額等、内容に関するご相談は、各納税通知書に記載されている「お問い合わせ先」をお願いします。）

2月の納税（納期限 2月28日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（9期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（8期）
- 介護保険料（普通徴収）（8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

"わづらわしい業務"をお手伝いします!



唐沢農機サービス ☎0268-62-5262



担当 神林

鮭の南蛮漬け

(1人分：エネルギー 161kcal・塩分 1.1g)



ポイント

減塩しょう油と酢を使って減塩しています。

材 料(4人分)

生鮭……………4切(70g)
塩……………2g(小さじ1/3)
胡椒……………適量
薄力粉……………大さじ1と1/3
サラダ油……………8g(大さじ2/3)
玉ねぎ……………100g
にんじん……………65g
ピーマン……………80g
A { だし汁……………100cc
酢……………20cc
減塩しょう油……………大さじ1
砂糖……………12g
B { 片栗粉……………3g
水……………10cc

作り方

- ① 鮭は塩・胡椒をふっておき、食べやすい大きさに切ったら全体に薄力粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭を全体的にこんがり焼いたら取り出して器に盛っておく。
- ④ フライパンの油を少し拭き取り、再度熱して②をさっと炒める。Aを加え、ひと煮たちしたらBでとろみをつける。
- ⑤ ④を③の鮭の上にかける。

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12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)

・(株)レクスト・アイ 様

〈物品〉

・道の駅雷電くるみの里 駅長 柳澤 幸徳 様
(乳幼児用おもちゃ 70,000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

企業版ふるさと寄附金

文化・スポーツ振興室 ☎ 75 - 1455

物品 総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

消費生活ガイド

電気やガスの事業者を切り替えるとき

2016年の電気の小売全面自由化に次いで、2017年4月から都市ガスの小売が全面自由化され、ガスも事業者を選べるようになりました。今あるガス導管を使って、都市ガス会社以外の事業者もガスを販売しています。新たな事業者が参入することで、様々な料金メニュー、セットメニューが登場し、消費者の選択肢が広がりました。

しかし、電気の小売全面自由化の際には、大手電力会社やその関連会社を装った事業者が個人情報取得したり、新たな機器を勧めたりというトラブルが発生しました。ガスの小売全面自由化開始後にも、「契約中のガス会社の名称が変わった」「地域を担当するガス会社が変わった」等と、うその内容を告げて事業を行う例が報告されています。

◆登録事業者であるか確認しましょう

国の登録を受けた事業者でなければ販売できません。登録の有無を経済産業省資源エネルギー庁のホームページの事業者一覧で確認しましょう。事業者の代理店から勧誘を受けた際は、事業者を確認してください。

◆契約時に書面を確認しましょう

事業者は勧誘の際に、契約条件を書面により説明する義務があります。下記の点を確認してください。

- ① 社名(代理店の社名)、連絡先
- ② 供給開始日、契約期間、契約期間満了後の更改手続きの方法
- ③ 月々の料金と算定方法
- ④ 割引がある場合の料金とその対象期間
- ⑤ 契約期間内に解約した場合の制約の有無、解約手数料

※訪問販売や電話勧誘販売で電気やガスの小売事業者と契約した場合は、クーリングオフの対象となります。

●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〉



▲書き初めをする参加者

伸び伸びと元気よく 新春書き初め大会

1月5日、市中央公民館で年頭の恒例行事「新春書き初め大会」が開催され、小学生を中心に市民約80人が新年の思いを筆に込めて書き初めをしました。

今年も市文化協会書道部会の皆さんによる指導があり、書きにくい字の筆の運び方や書き方をアドバイス。

参加した子どもたちは真剣な表情で、学年ごとに冬休みの課題になっているお手本や書きたい文字を、自分の満足いく作品が書けるまで、書き初め用紙に力強く書いていきました。

威風堂々の行進 平成31年東御市消防出初式

1月13日、平成31年の東御市消防出初式を開催しました。

まず、田中商店街で、幼年消防クラブの行進やラッパ隊と音楽隊による新春演奏、消防団による分列行進などが行われ、大勢の市民の皆さまが沿道を囲み、堂々とした雄姿を見守りました。

その後、市文化会館で式典を行い、永年の地域防災活動に従事された退団者や団員を表彰。参加した団員は、今年も市民の生命や財産を災害から守るため、決意を新たにしました。



▲ラッパ隊と音楽隊の
新春演奏



分列行進をする消防団員▶



▲素早く絵札をとる子どもたち

地域の方言を楽しく学ぶ 柵津地区方言カルタ大会

1月14日、柵津公民館で「柵津地区方言カルタ大会」（柵津地域づくりの会主催）が開かれました。

大会で使われた「柵津おらほ方言カルタ」は、柵津地区に伝わる方言の伝承を目的に柵津地区活性化研究委員会が平成22年に制作したもの。読み札には「わにる（＝人見知りする）」などカルタをしながら方言を親しめるように工夫がされています。

参加者たちは、地域の方言を学びつつ、札が読まれると素早く手を伸ばして、白熱した戦いを繰り広げました。

地域全体での受け入れを 観光地域づくりタウンミーティング開催

1月15日～29日にかけて、市内5地区で観光地域づくりタウンミーティングが開催されました。

来年度に中間年を迎える第2次観光ビジョンの見直し方針や各地区の地域素材を生かした旅行商品やその課題などを担当者が説明。

22日の柵津地区では「地域が独自に取り組んでいる事業と連携できたらいい」「旅行商品をつくることにこだわらず地域の魅力的な旅行素材を知ってもらうことが大事」といった意見が出され、観光地域づくりに向けた活発な意見交換の場となりました。



▲タウンミーティングのようす（柵津地区）



▲移住者によるクロストーク

移住者の体験を参考に 市単独移住セミナー開催

1月19日、東京・有楽町のふるさと回帰支援センターで、市単独では初めての移住セミナー『ほどよく田舎の「信州とうみ」にはどんな働き方があるかを知るセミナー』が開催され、17組19人が参加しました。

セミナーでは実際に東御市に移住し、様々な働き方をしている方4人をゲストスピーカーとして迎えクロストークを行い、自身の普段のくらしの様子や東御市への移住のきっかけなどを語り、参加者は興味深そうに話を聴いていました。

優勝目指して創意工夫 紙相撲力士づくりワークショップ

1月19日・20日、市中央公民館講堂で2月2日に開催される「どんどこ！巨大紙相撲大会 東御雷電場所」に参加する力士づくりが行われました。

2回目の開催となる今回は300人以上が参加し、ダンボールに雷電為右衛門と同じ197cmサイズの力士を各チームがデザインや足の角度など戦略を考え、制作。

制作後に参加者同士が「初稽古」を行い、力士のバランス調整や改善点を見つけ、本番に向け、個性豊かな力士たちに仕上げていきました。



▲紙相撲力士の制作のようす



▲受章報告のようす

交通安全活動に尽力 緑十字銀章受章報告

多年にわたり交通安全活動に尽力し、拔群な功績等があった功労者に（一財）全日本交通安全協会から贈られる交通栄誉章「緑十字銀章」に上田交通安全協会副会長兼東御部会顧問の伊藤隆也さんが受章し、1月22日、市長報告を開催しました。

伊藤さんは、これまでの活動を振り返り、「皆さまに支えられて活動してきた。これからも交通安全活動に尽力したい」と話しました。また、妻の百合子さんにも同協会から感謝状が贈られ、その功労が称えられました。



1・22
▼自治推進委員会

1・12
▼新春賀詞交歓会



1・12
▼新春経済講演会

できごと短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

どんど焼き(祢津保育園)

祢津保育園では、1月11日に小正月の行事「どんど焼き」が行われました。
自分たちで作った繭玉を食べて、1年間元気で過ごせるようにお願いしました。

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。



先生とどんど焼きについて勉強



煙に乗って天へ戻る神様へお願い



1年元気で過ごせますように



2色の繭玉を焼きましよう



繭玉が焼けたよ



おいしい!!

編集後記

インフルエンザが流行期になりました。今年は子どもと同様に大人も多くの人々が感染している印象。
私は学校や保育園など多くの場所に取材へ行くので、毎年予防接種が欠かせません。おかげさまでこの3年間は感染していませんが、手洗い、うがいなどより一層気を付けていきたいです。

(市報担当 長岡)

市のデータ

人の動き (1月1日現在)

世帯数	12,030世帯(+15)	転入	80人
総人口	30,259人(+28)	転出	47人
男 14,940人(+9)		出生	27人
女 15,319人(+19)		死亡	29人
		その他 3人減	

※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)

= 12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(17件)

救急 85件(1218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 12月分 平成30年12月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	7件	114件	+1件
傷者	9名	147名	+17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12月	平成29年12月
最高気温	23.7℃(4日)	12.3℃(11日)
最低気温	-6.9℃(25日)	-7.4℃(18日)
平均気温	3.3℃	1.0℃
降水量	18.5mm	5.5mm

※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。

メール配信 (緊急情報等メール配信サービス)



配信情報
市内火災情報、災
害情報、気象情報、
不審者情報など



登録をご希望の方は、下記のメールアドレス
へ空メールを!

tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp