



市報
No.179

とらみ 3

TOMI CITY
2019
月号
March



表紙写真「どんどこ巨大紙相撲大会」

目次

- | | | | |
|---|---------------------|----|----------------|
| 2 | もうすぐ1年生! | 10 | 人権啓発学習会の結果／心の眼 |
| 4 | 空き家の勉強会開催結果 | 11 | すくすく育てとうみっ子 |
| 5 | 誰も自殺に追い込まれることのない社会へ | 12 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 目指せ交通事故ゼロのまち | 13 | 地域づくり通信 |
| 7 | 農業委員会だより | 14 | まるごと生活百科 |
| 8 | 公民館報 | 16 | トピックス(地域の話) |

卒園おめでとう

田中保育園



春原和美園長先生から

みんなといっぱい遊んで、いっぱい笑って、心も体も大きくなりましたね。もうすぐ1年生！元気いっぱい羽ばたいてください。

滋野保育園



竹内美衣園長先生から

忍者修業を通して心も身体も大きくなりました。胸の中の「キラリ」を大切に元気な一年生になってくださいね。応援しています！

北御牧保育園



菊地美和子園長先生から

心も体も大きく成長した33名の「みまきっこ」。ずっと待っていた一年生ですね。自分や仲間を大切に、大きな夢をみつけてね。ずっと応援しています。

放送日のお知らせ

東御市保育園・幼稚園 卒園記念番組
みんな元気に！もうすぐ1年生

とうみチャンネル(CATV004チャンネル)

- 田中保育園
 - ・3月11日(月) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月18日(月) 9:00～/15:00～/21:00～
- 滋野保育園
 - ・3月12日(火) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月18日(月) 10:00～/16:00～/22:00～
- 柵津保育園
 - ・3月13日(水) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月19日(火) 9:00～/15:00～/21:00～
- 和保育園
 - ・3月14日(木) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月19日(火) 10:00～/16:00～/22:00～
- 北御牧保育園
 - ・3月15日(金) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月20日(水) 9:00～/15:00～/21:00～
- 海野保育園
 - ・3月16日(土) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月20日(水) 10:00～/16:00～/22:00～
- くるみ幼稚園
 - ・3月17日(日) 9:00～/15:00～/21:00～
 - ・3月21日(木・祝) 9:00～/15:00～/21:00～

はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHz

- 田中保育園 3月11日(月)、20日(水)
- 滋野保育園 3月12日(火)、21日(木・祝)
- 柵津保育園 3月13日(水)、22日(金)
- 和保育園 3月14日(木)、25日(月)
- 北御牧保育園 3月15日(金)、26日(火)
- 海野保育園 3月18日(月)、27日(水)
- くるみ幼稚園 3月19日(火)、28日(木)

放送時間 8:05～/10:54～/14:54～/17:35～

もうすぐ1年生!

この3月に市内の保育園、幼稚園を卒園するお友だちは228名です。

もうすぐ1年生!小学校でも、友だちたくさんつくろうね。

柵津保育園



小林己和子園長先生から

保育園で一緒に過ごした37人の柵津保育園のお友だち。園庭、お遊戯室、大日堂で遊んだ沢山の楽しかった思い出をランドセルに詰めて元気に小学校に行きます。

和保育園



北沢美良園長先生から

もうすぐ一年生!保育園でのたくさんの宝物をもって、これからも夢に向かってまっすぐに、大きく大きくはばたいてください。ずっとずっと応援しています。

海野保育園



関旦子園長先生から

かもしか組の皆さん、ご卒園おめでとう。はだしでリズムをし、野山をかけめぐり、たくさん本を読んで、心も体もたくましくなりました。これからもずっと応援しています。

くるみ幼稚園



月岡栄子園長先生から

みあげてごらんよくるみの木、はっばがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

空き家の課題について考える 勉強会を開催しました

全国的に社会問題化している空き家の状況を理解し、将来の課題や悩み、不安等を参加者で共有し、関心を持っていただくことを目的に、空き家の課題について考える勉強会を開催しました。11月18日から12月2日の期間で、各地区において開催し、各区や各種団体の役員をはじめ一般市民の皆さまにもご参加いただき課題や疑問点を出し合っていました。

勉強会の内容と課題や疑問点の回答の一部を紹介します。

空き家の課題について考える勉強会の開催状況

開催日	開催地区	参加者数
11月18日(日)	和地区	62名
11月24日(土)	柵津地区	53名
11月25日(日)	北御牧地区	43名
12月1日(土)	田中地区	49名
12月2日(日)	滋野地区	25名
合計		232名



▲勉強会の様子

全国的な空き家の状況

勉強会の講師となつていただいた信州大学 助教 勝亦達夫先生から「今後、全国の空き家の件数は増加し、2030年には空き家率は30%（3件に1件が空き家）になると予測されています。特定空家等※の認定や除去には、膨大な時間と公費がかかります。空き家所有者の7割が特に何もしていません。」と説明がありました。

※特定空家等とは、①倒壊等著しく保安上危険 ②著しく衛生上有害、③著しく景観を損なっている、④生活環境の保全を図るために放置することが不適切な状態にある空き家のこと。

市の空き家の状況

平成27年度に実施した東御市空き家等実態調査の結果、市内の空き家件数は、446件で、そのうち特定空家等の可能性がある件数は、96件です。

また、平成23年度から始めた東御市空き家バンクの利用状況は、平成29年度までに累計113件の登録があり63件の契約が成立しています。

空き家の課題や疑問点を 出し合うワークショップ

●課題

- ・空き家の所有者が無関心で管理がされない。
- ・空き家を片付けるための人手、時間、お金が足りない。
- ・防犯、景観、防災、倒壊など周囲への影響がある。
- ・空き家の相談をどこにして良いかわからない。

●疑問点

Q 東御市空き家バンクとはなんですか

A 東御市空き家バンクとは、市が空き家や空き地（宅地）の売買や賃貸に関する情報提供を受け、仲介支援を行うことで移住・定住希望者の住宅確保を支援するシステムです。

Q 空き家の所有者、管理者が誰かわかりません

A 管理不全の空き家については、建設課で所有者を特定してお話しをするのでご相談ください。

Q 更地になると固定資産税が上がるのですか

A 住宅を解体すると、固定資産税の住宅用地特例が外れます。税の軽減はなくなりますが、更地にすることで、宅地よりも評価額が低くなるため、一般的に言われている「6倍」といった固定資産税額にはなりません。

今後の予定について

勉強会で出された課題や疑問点を中心に、パンフレットを作成し、市民の皆さまや建物の所有者にも広く周知し、空き家にならないよう事前の対応の呼びかけを行います。また、対策についても、地域と行政が協働で進めたいと考えておりますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●空き家に関する問い合わせ先
空き家バンクについて

地域づくり・移住定住支援室
☎71-6790

困りごと、相談について
生活環境課 ☎64-5896

住宅全般について
建設課住宅係 ☎64-5882

税について
税務課 ☎64-5877

誰も自殺に追い込まれることのない社会へ 3月は「自殺対策強化月間」です



いのち
支える

春先は、就職や転勤、転居などで生活環境が大きく変わる季節です。いろいろなストレスが重なることでうつ病などを発症しやすくなり、自ら命を絶たれてしまう人が多くなる時期でもあります。

自殺は、一部の限られた人や地域だけの問題ではなく、誰もが当事者になる可能性があります。自身が何かに行き詰まる時であれば、家族や知人から大きな悩みを相談されたなど、どうしたらよいか悩んでしまうことも多くあります。

そんな時は一人で抱え込まずに、だれかに話をしましょう。支えてくれる人が必ずいます。

自殺の現状

我が国の自殺者数は、平成10年から23年まで年間3万人を越えていましたが近年は減少傾向にあり、平成30年の速報値は20598人でした。しかし、昨年過去最小となった交通事故死者3532人の実に6倍にも上り、依然として多くの方が自ら命を絶たれています。

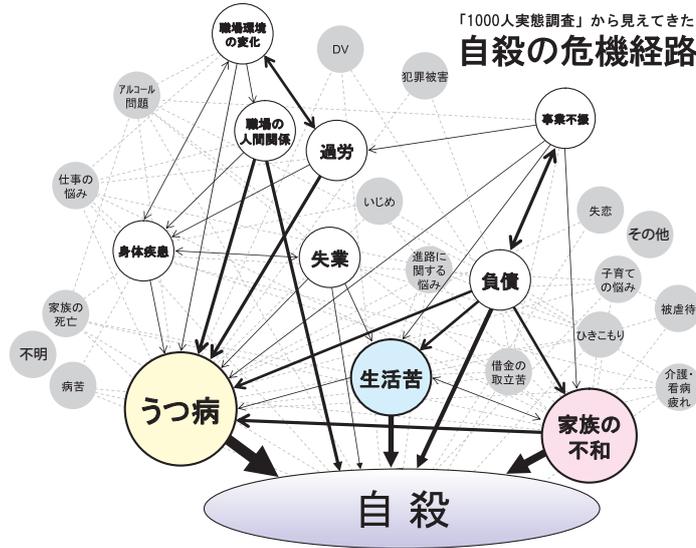
長野県では毎年350人前後、東御市でも5〜6人の方が自死で亡くなっており、平成25年〜29年の人口10万人当たり自殺死亡の平均は国、県とも18・5人、東御市は17・5人でした。(グラフ1参照)

自殺の危機経路

NPOが行った自殺の実態調査によると、その背景には様々な危機要因があり、自殺時には平均4つの要因を抱えているそうです。それらが連鎖してうつ状態となり自殺に至ることが多く、社会的な要因が重なり合って追い詰められた末の死であることを示しています。(図1)

最初の要因が発生した時点

【図1】(NPO法人ライフリンク「自殺の危機経路」より)



ゲートキーパーとは

自殺の危険サインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る)をとることができる人のことで、『命の門番』とも言われます。

市では、ゲートキーパー育成講座を開催しています。

相談できるところがあります

抱え切れない悩みがある。相談されたけどどうしたらいいかわからない。そんな場合は、いろいろな窓口があるので連絡してください。

悩みから逃げることは正しい選択です。

こころの相談窓口のご案内

相談窓口	電話
上田保健福祉事務所	0268-25-7149
長野県精神保健福祉センター	026-227-1810
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
よりそいホットライン	0120-279-338
長野いのちの電話	026-223-4343
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310
チャイルドライン(18歳まで専用)	0120-99-7777

●相談・問い合わせ先
健康保健課 保健係
☎6418882

目指せ

交通事故ゼロのまち

東御市交通少年団の活動

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

東御市交通少年団は、市内の各小学校の5・6年生50名（各校からそれぞれ5年生5名、6年生5名）で構成され、交通安全啓発を目的に上田交通安全協会東御部会の協力を得ながら、年間を通じ小学校や地域で活躍しています。

様々な活動をおし、学校で交通安全に対するリーダーとしての知識を養うとともに、交通安全啓発活動に活躍しています。

ここで、2年間活動に参加した平成30年度団長の作文を紹介します。この作文を読んで少しでも興味を持った皆さんはぜひ、交通少年団の一員となり活躍してみたいかがですか。



「交通少年団に入って

できた思い出」

平成30年度団長
北御牧小学校 小川原 愛美

私は今年から団長になりました。交通少年団では大変な事があつたけど、たくさん思い出が出来ました。その中でも長野市の消防署見学へ行った事が一番楽しかったです。

消防署では、通報があつたときの対応や、救急車などの話を聞きました。メモを取りながらしっかりと話が聞けてよかったです。

次は、少年科学センターへ行きました。ここには、四年生の時に来た事がありました。ボールプールや、しゃぼん玉の中に入れたり、楽しみながら科学とふれ合えるものがたくさんありました。外には動物もいて、近くでサルやアシカ、鳥などが見られました。アシカを見ていたら近くまで来てくれてかわいかったです。

交通少年団に入って、めんどくさいなあ、やりたくないなあ、と思う時があつたけど、やっぱり楽しいと思う時もありました。それに、交通少年団の制服を初めて着た時は、



▶道の駅雷電くるみの里にて「交通安全レター作戦」を実施しました。



▶夜光反射材をつける「ピカピカベッタ」作戦」を実施しました。

中学生になった気分が味わえました。他の学校にも友達ができ、嬉しかったです。交通安全対策、たくさん思い出や、他の学校とも友達になれる交通少年団にたくさんの方が入って交通事故をなくし、交通少年団が続いていければいいと思います。

東御市農業委員会だより



農業委員の日頃の活動を お伝えします

農地のパトロールをしています
～ 荒廃農地の現状・
農地の調査・解消に向けて～

【荒廃農地の現状】

全国的な傾向ですが、市内にも農地所有者の高齢化、後継者不足等により耕作されておらず、荒廃し、通常の農作業では作物の栽培が不可能となっている農地が多くあります。荒廃農地が増えると、雑草の繁茂、病害虫・鳥獣害の発生等、近隣農作物へ影響があります。また、景観や住環境の悪化等、地域住民の生活環境への影響もあります。

【農地の調査】

毎年、農業委員は担当する地元の農地の利用状況を調査しています。農地の状況によっては、所有者等に対し、「今後その農地をどのように利用していくのか」を確認する利用意向調査をしています。

【解消に向けて】

農業の担い手への農地のあつせん等、農地を再生利用するための取り組みを推進しています。

また、農地を貸したい方は東御市農業農村支援センター（農林課内）で相談を受けています。農地を借りたい農家さんがいれば紹介しています。

長野県農地中間管理機構とも連携しています。

同機構は、農地を一定のルールに沿って借受け、地域の大規模農家や新規就農者等の皆さんに農地の転貸を行う「公的組織」です。

10年以上機構に農地を貸付けるなどの一定の条件を満たすと、農地を貸付けた方に「経営転換協力金」などが交付されます。

同機構への農地の貸付けを希望する方も募集しています。



平成30年1月～12月で 審議した案件について

- 農地法3条許可……………57件
（農地を売買・賃貸する場合に必要な許可）
- 農地法4条許可（県の許可）…12件
（所有者自ら農地を農地以外のものにする場合に必要な許可）
- 農地法5条許可（県の許可）
……………108件
（所有者以外の者が農地を農地以外のものにする場合に必要な許可）
- 利用権設定……………319件
（農業経営基盤強化促進法に基づき、農地を貸借等する場合に設定）

農家の皆さんへ お知らせします

家族経営協定を 結びませんか

家族経営協定とは、家族農業経営にたずさわる各世帯員が、意欲とやりがいを持って経営に参画できる魅力的な農業経営を目指し、経営方針や役割分担、家族みんなが働きやすい環境等について、家族間の十分な話し合いに基づき、取り決めるものです。

家族経営協定の締結により、各自の役割分担がはっきりした、労働時

間が明確になり精神的なゆとりが生まれた、経営目標が共有化された等、農業経営の改善や発展につながります。

また、締結内容によっては、夫婦等による認定農業者の共同申請が認められたり、農業者年金の保険料に一定割合の国庫助成が行われたりするメリットもあります。

農業者年金に 加入しませんか

農業者年金制度は農家の老後を支える年金制度です。

自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式・確定拠出型なので、少子高齢化でも安定した財政方式の年金です。

その年に支払った保険料の全額が、社会保険料控除として所得から控除になりますので、その分課税対象所得が下がり税金が安くなります。

農地の権利名義を持たない配偶者などの家族農業従事者も加入することが出来ます。

● 問い合わせ先

東御市農業委員会事務局

☎ 64-0535

東御市農業農村支援センター

☎ 64-5887



行事・学級講座の模様

新春書き初め大会

恒例の新春書き初め大会が、1月5日に中央公民館で開催されました。当日は、小・中学生から大人まで約80人が参加し、市文化協会書道部会員の皆さんの指導により、それぞれが課題の文字に、新春の思いを込め、集中して筆を運んでいました。完成した作品は1月14日まで、2Fロビーに展示されました。



▲書き初め作品展



▲新春書き初め会場

生涯いきいき

シニア大学

2月5日のシニア大学では、「地形・地質が語る大地の生い立ち(東信版)」という題で、信州大学教育学系の竹下欣宏(たけしたけひろ)准教授の講義を受けました。市内の千曲川河床で行われているアケボノゾウの化石の発掘調査の様子や、その地層の秘密について、また地元「浅間山」の形成史を、その形(三重式)から視覚を通してわかりやすく説明していただきました。



▲アケボノゾウの説明

受講生の皆さんは、とても熱心に話を聴き、また質問なども積極的で、盛んな学習意欲を見せていました。

女性学級

色々な課外活動を実践しました

女性学級は、初回にワークショップを行い、自分たちで学習したいことを考え、それに従って年間計画を立てて月に1回のペースで開かれている講座です。今年度は、県内の工場見学にいこう(生ごみ処理施設、ファンケル長野工場、サンクゼールワイナリー、かんてんばば、養命酒)、ハーバリウム講座、語る会、テーブルマナー(中華)、おやきづくり、笑いヨガを実践しました。毎回新たなことに取り組むことで、いろいろの分野のことに興味を持ち、視野を広めることができました。



▲生ごみ処理施設見学



▲サンクゼールワイナリー見学



▲語る会のようす



▲ファンケル長野工場見学

手作り料理教室

手作り料理教室は、年5回開催され、旬の野菜を使って、健康的で魅力ある献立を毎回4・5品作っています。今までにない新しいレシピを、東御市食生活改善推進協議会の皆さんの指導で楽しく学んでいます。グループ毎、協力し合って、新しいレシピを完成できるように奮闘しました。



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27日(水)~ 4月10日(水)

※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

和地区

クリスマス・キャンドル作り

12月22日に「キャンドル作り」を実施しました。毎回のことながら、子どもたちの発想の豊かさに驚かされます。



何色が混ざって変わった色のキャンドルを作ってみたり、違う色で何段か重ねて作ってみたりと自分だけのオリジナルキャンドルを工夫して制作していました。

作り

催されました。当日は、天候も良く、マラソン・ウォーキングに、合わせて142名の大勢の方が参加しました



田中地区

新春の元旦マラソン・ウォーキング大会

恒例の田中地区マラソン・ウォーキングが、第20回記念大会として、1月1日に開

北御牧地区

第14回北御牧地区生涯学習作品展

皆さんは、集合写真を渡されたあたたかいとん汁に舌つつみを打ちながら、お互いの健康を称え合いました。



10月27、28日、生涯学習作品展が天空の芸術祭とともに開催されました。保育園児・小学生・中学生の夢あふれる作品や、日ごろの成果を会場

4月からオープンした1階の市民交流サロンも、サロン市や交流イベントなどを開催し、地域の人や中学生の利用者もだんだん増え、気軽に利用できる憩いの場として活用されています。



▲作品を囲んで、会話も弾みます

滋野地区

のびのびっこひろばでクリスマス会

就園前の子どもたちの子育てサークルで昨年の12月21日に恒例のクリスマス会を開催し、久々の大集合でした。ぽけっとひろばに参加したり、イベントの際バザーを企画するなど通年、自主的に楽しくワイワイ活動しています。交通の便の良い滋野公民館、あなたの会も利用してみてください

柵津地区

「方言かるた」

62人参加の今年の「方言かるた大会」。会場は気合い十分の子どもの意気込みが伝わり、周りの大人達も身を乗り出して見つめます。だんだん枚数が少



なくなるると手はひざ、手は耳、手は頭、シャッフルして!!の読み手の声に緊張は最高潮。でもさっちら練習を重ね、今日を迎えた子ども達は前に読んだ札、後半からの札を読まなくてもさっさと反応し取れるんです。

忘れ去られている懐かしい方言が、かるたによるて語り継がれていく瞬間です。

公民館長のねがい

地域と連携した学習活動 ～東御清翔高等学校～

平成19年に東部高等学校から校名変更した東御清翔高等学校は、平成23年4月から多部制単位制高校として新たなスタートを切っています。平成29年度からは新校舎での学校生活が始まりました。

地域の高校として、「地域と連携した学習活動」を教育方針に掲げ、地域講師による授業や地域施設との交流学习、就業体験、ボランティア体験等を行い、より地域に親しまれる高校を目指しています。

地域関係者と生徒、職員で構成する「育てる会」で年に1回意見交換をしていますが、若い力を地域や社会教育に活かすことで、地域と学校が互いの目的を達成できるような活動が望まれています。

一人ひとりを尊重するまちづくりを目指して 平成30年度人権啓発学習会結果と 31年度に向けて

市では、「一人ひとりを尊重するまちづくり」を目指し、地域で人権同和教育の推進をしていくために、人権啓発学習会を開催しています。2年間で市内5地区の公民館を巡回しており、30年度は、田中・北御牧（上八重原・宮）・祢津の3地区で、32公民館を会場に開催し、各区役員の皆さんをはじめ、地域の皆さん、市内小中学校の先生方にもご参加いただきながら、333人の皆さんに学習をしていただきました。

部落差別をはじめとする様々な人権問題に、一人ひとりが、正しい理解とより深い認識を持っていたことが偏見や差別をなくすことにつながります。28・29年度も学んでいただきましたが、重要な内容ですので、30・31年度の2年間も、「見直された部落の歴史」をテーマに、同和問題の学習に取り組んでいます。古文書などの研究により、皆さんがかつて学んできた部落の歴史が、完全に見直されてきておりますので、DVDや資料をもとにお話をさせていただきます。是非この機会に、一人でも多くの皆さまに、学んでいただきたいと思えます。

平成31年度は、6月に滋野地区・7月に和地区・10月に北御牧（畔田・牧ヶ原）地区で、人権啓発学習会を計画しています。詳細は新年度になってから、市報でお知らせします。



参加者の感想

- 習ってきた歴史は誤りであることがわかったとともに、正しい歴史を知ったことで、余計差別部落の問題が、非合理的で許しがたいものであることを強く感じる事ができた。（30代）
- 子どもの人権意識を高めるには、家庭での教育や、ご両親の人権意識がとても重要なので、地区で学習会を行う機会があることはとてもありがたい。より多くの方が参加できるとよいと思う。（20代）

問い合わせ先

人権同和政策課 人権同和政策係
☎ 64-5902

心の眼 (161)

人権同和教育指導委員

ひろた 廣田 敦弘



ひとごとではない

1月のことである。テレビをつけたら、ミャンマーで働く日本人医師についてのドキュメンタリー番組をやっていた。最初はあまり関心が無くポーツとして見ていた。しかし、「貧しい人には無償で手術をしている」という声が入ってきて、「えっ、どういうこと？」とその番組に引き込まれてしまった。そして、その腕も「神の手」と称され、ハンパでないようだ。その医師は、吉岡秀人さんという小児科医であった。自ら全財産を投入し「国際医療ボランティア団体ジャパンハート」を立ち上げ、支援活動を行ってきた人だという。現在もミャンマーだけでなく、カンボジア、ラオス、日本を行き来し、多くの貧しい人々に医療支援を行い続けているという。何で無償で治療ができるのだろうかという疑問が湧いた。それは、彼の日本で行う治療と講演の収入や、同じ医師である奥さんの協力や支援者の寄付などを投入していたからだ。本人は無給に近いのだ。

数日後、今度はベトナムで働く日本人眼科医のことが放映されていたのを偶然見た。その医者も貧しい人には無償で手術や治療をしていた。日本に家族を置いて、14年もその医療活動が続けてきたという。その眼科医は服部匡志さんという。現在、彼はフリーランスの医師で、半月は日本で仕事をし、その収入を資金として、半月はベトナムで無償の医療活動をしているという。「ベトナムから日本に来て治療するには、多くのお金がかかるが、私が日本から行けば飛行機代だけで済み、多くの人を救うことができる」という。何故そこまでできるのかという思いを持った。服部さんの父の遺言に「人のために生きる」という言葉があったという。「人は人を助けるために生きている」という言葉が答えだ。その言葉を聞いて私はぐっときた。彼は患者を自分の家族と同じだという思いで接しているという。

吉岡医師や服部医師の活動に賛同している若い医師も多いという。他国へということは私にできないが、身近なところでもすべきことはある。少しでも、二人の志に近づければと思う。

すくすく育つ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (3月生まれ)



なかごみ あおい
中込 葵ちゃん(加沢)
(H30.3.2生)

葵ちゃん、1歳おめでとう!
これからもずーっとそのステキな
笑顔をみんなに見せてね!



やまざき げんゆう
山崎 玄悠くん(片羽)
(H30.3.3生)

玄ちゃん♥1歳のお誕生日おめで
とう!いっぱい遊んで、いっぱい
笑って、元気に大きくなってね♥



おしがね かな
押金 環奈ちゃん(東深井)
(H30.3.4生)

環ちゃん1歳の誕生日おめでと
う!
いたずら大好きおてんば娘♥
お兄ちゃんと仲良く元気に育って
ね



こばやし たいち
小林 泰知くん(常田)
(H30.3.4生)

祝1才★
いつも可愛がってくれる伊那と軽
井沢のじいじばあば達に感謝だね。
これからもたくさん食べて大きく
育ってね!



ふじかわ
藤川 はなちゃん(東上田)
(H30.3.5生)

♥はなちゃん♥1歳のお誕生日お
めでとう♪
はなちゃんの写真は家族の宝物
だよ



こだいら ちせ
古平 智勢ちゃん(県)
(H30.3.10生)

パワフルガール♪1歳おめでと
う★
★ありがとう★
ちーちゃんの写真がパワーの源!
☆☆ステキな人生を送ろうね☆☆



いまの ゆずな
今野 柚南ちゃん(県)
(H30.3.14生)

ゆずちゃん、1歳おめでとう!
元気いっぱい育ってね😊



しろた はじめ
城田 孟くん(柵津南)
(H30.3.18生)

はじめ、1歳のお誕生日おめでと
う。
毎日笑顔をありがとう。これか
らも家族と一緒に成長していこう
(^^)



やなぎさわ たいら
柳澤 坦くん(本海野)
(H30.3.26生)

★誕生日おめでとう★
いつまでもお父さんとお母さんを
笑わせてね(*'-'*)ノ



たけはな らん
竹花 来杏ちゃん(常田)
(H30.3.27生)

らんちゃん1歳のお誕生日おめで
とう!
甘えん坊の可愛いらんちゃんが大
好きだよ♥
たくさん食べて元気に育ってね!

☆募集します!!☆ (対象者 4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、3月8日(金)必着。※原則、毎
月8日が締め切りとなります。

地域づくり通信

2019年
3月号



柀津地域づくりの会

柀津方言カルタ大会

1月14日に恒例の柀津方言カルタ大会が行われました。

柀津小学校の児童54名、柀津保育園の園児7名、保護者7名の合計68名と多くの方に参加していただき、多くの観客が見守る中、熱戦が繰り広げられました。

競技は1年生の部、2・3年生の部、4～6年生の部の3階級に分かれて行い、それぞれに優勝から3位までを表彰しました。

普段から練習している子もたくさんいて、大人が見ているも圧倒されるほどでした。

本大会は、今回で8回目となりますが、方言カルタを作成した当初の目的である地域伝統文化の理解、継承と郷土愛が醸成されていることを感じました。



柀津の健康を学ぶ講座

1月29日に生活福祉部会主催、保健指導委員会共催で柀津公民館において健康を学ぶ講座を開催しました。

だいぶ冷え込んだ寒い夜でしたが37名の方に参加していただきました。

身体教育医学研究所の岡田先生と市健康保健課の職員から柀津地区住民の健康統計結果を説明していただき、その結果に基づいて、糖分の摂取方法や栄養指導等のお話をしていただきました。柀津地区は比較的に血糖値、中性脂肪の高い方が多いとのことでした。

後半は、健康維持のために何をやっているかなどグループに分かれて話し合いました。

最後は、スロージョギングと簡単なストレッチを全員で行いました。



●問い合わせ先

柀津地域づくりの会
62-10251

御牧ふれあいの郷づくり協議会

第4回

まのつくりワークショップ

1月20日、御牧原北部の企業体跡地にてみまきアートクラブ（御牧ふれあいの郷づくり協議会）主催の第4回ものづくりワークショップを開催しました。講師に中村剛志先生（うさぎのかまど）をお招きし、参加者19名の方と一緒にピザ窯づくりを行いました。

参加した方からは「子どもから大人まで幅広い層の知らない人たちが一体感を持って何かを作る充実感があつた」「家でもぜひやってみたい」など嬉しい感想がいただけました。

今年度今年度のものづくりワークショップは最後になりましたが来年度はより一層充実した内容のワークショップができるよう計画中です。ご興味のある方はHPをチェックしてみてください。

みまきアートクラブHP



●問い合わせ先

御牧ふれあいの郷づくり協議会
67-11010

しげの里づくりの会

第2回どんとどん紙相撲大会

東御場所開催

1月19・20日に28チーム、総勢360名が集まり、力士づくりと初稽古のワークショップを行い、2月2日に本番当日を迎えました。

会場には、参加チームのほか、一般観覧者、協賛社、報道関係者など大勢の方が集まりました。

試合が始まると応援の声と、土俵をたたく音で会場は大いに盛り上がり、天下無双の称号を目指し初戦から熱戦が繰り広げられました。

本年度は、協賛47社（個人）から参加賞をはじめ、豪華な賞品を提供していただきありがとうございます。とっぴございませう。



●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

年金の異動届け出はお済みですか

3月から4月にかけては就職や退職など異動が多い時期です。それらの異動に伴い、年金の手続きが必要な場合がありますので、忘れずに届け出をお願いします。

なお、届け出に必要な持ち物は、あらかじめ各届け出先にご確認ください。

こんなときに異動届け出が必要になります

■20歳以上60歳未満の方

こんなとき	必要な手続き	届け出先
会社を退職した (厚生年金の資格を喪失した)	国民年金に加入する。 【ご注意ください】 次の方も国民年金の加入手続きは必要です。 ●健康保険を任意継続した方 ●会社員等の配偶者に扶養されていた方	市役所
就職して厚生年金に加入した	国民年金から厚生年金に切り替える。 ※勤務先への年金の届け出とは別に、国民健康保険に加入していた人は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。	勤務先 市役所
住所が変わった	住所変更届け出・氏名変更届け出をする。	①厚生年金加入者 勤務先
氏名が変わった		②厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方 配偶者の勤務先
		③上記①、②以外の方 市役所 (住民票異動届と併せて)

■年金を受給している方

こんなとき	必要な手続き	届け出先
住所が変わった	「年金受給者住所変更届」を提出する。	小諸年金事務所 ※用紙は市役所にあります。必要事項記入のうえご提出ください。
氏名が変わった	「年金受給者氏名変更届」を提出する。	

ご不明な点がございましたら下記へ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

税のワンポイントアドバイス

原付・軽自動車の手続きはお早めに!!

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車等を所有している方に1年分が課税されます。**廃車、住所変更、名義変更は年度内に手続きを行ってください。**

なお、3月末は取扱窓口が混雑しますので、早めの手続きをお勧めします。

取扱窓口 (問い合わせ先)

【原動機付自転車】

・125cc以下のバイク ・ミニカー



【小型特殊自動車】

・農耕作業用 (トラクターなど) ※
・特殊作業用 (フォークリフトなど) ※

●税務課 住民税係 ☎62-1111 (内線1161・1162)

※公道を走行しない場合であってもナンバーの取得 (軽自動車税申告) は必要です。

【軽自動車】

・二輪車 (125cc超～250cc以下) ・三輪車 ・四輪車

●長野県自家用自動車協会 上支部
上田市住吉65番地 ☎22-0595

【二輪の小型自動車 (250cc超)】

●北陸信越運輸局長野運輸支局
長野市西和田1丁目35番4号
☎050-5540-2042

※内容により必要書類等が異なりますので、各取扱窓口にて電話確認の上、手続きを行ってください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

3月の納税 (納期限 4月1日)

- 国民健康保険税 (普通徴収) (10期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) (9期)
- 介護保険料 (普通徴収) (9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

かぼちゃのポタージュ

(1人分：エネルギー 155kcal・塩分0.9g)



ポイント

鶏肉のスープを使うと旨味が減塩できます。

材 料 (4人分)

かぼちゃ……………300g 牛乳……………250cc
 玉ねぎ……………240g 塩……………2.8g (小さじ3/5)
 バター……………12g こしょう……………少々
 スープ……………300cc パセリ……………2g

作り方

- ①かぼちゃは種をとり、3cm角に切る。
- ②玉ねぎは、薄切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを焦がさないようにしっかりと炒める。
- ④かぼちゃを入れ更に炒め、スープを入れて煮る。20～30分弱火で煮込む。
- ⑤④をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻す。牛乳、塩、こしょうで調味する。
- ⑥スープ皿に盛り付けてパセリのみじん切りを飾る。(生クリームをかけてもよい)

スープのとりかた

- ①鶏むね肉にフォークで穴をあけ、水、鶏肉重量の1%の砂糖、塩を入れよく揉んで冷蔵庫で30分おく。
- ②①の肉を2分間茹でて、余熱で5分おき、スープをとる。
 ※鶏肉はサラダなど別のメニューで利用する。時間が無い時はコンソメ1個を使ってもよい。(塩分0.5gプラスになります)

レシピ提供：食育市民ネットワーク

なるほど The ごみ (gomi) No.155

スプレー缶の廃棄について

スプレー缶には可燃性ガスが入っており、廃棄の際は注意が必要です。下記の注意事項を確認し、安全なごみ出しをするようお願いいたします。

スプレー缶を廃棄するときの注意事項

- 製品に記載されている注意書きを確認の上、必ず中身を使い切ってください。
 ★中身の入っているものは、収集に出せません。
- 市販の穴あけ器等を使って、ガス抜きを行ってください。
 ★必ず火気のない風通しのよい屋外で行ってください。
 ★缶の下部にガスが溜まっていることがあるので、穴あけ後、完全にガスが抜けていることを確認してください。

スプレー缶の収集日

東部地区：その他のもやせないごみの日に透明ポリ袋に入れてお出してください。

田中地区 (田中区・常田区を除く)・ 滋野地区	第4月曜日
田中区・常田区・祢津地区・和地区	第4火曜日

北御牧地区：もやせないごみの日に指定袋に入れてお出してください。

八重原・羽毛山・大日向地区	第1水曜日
下之城・御牧原・布下・島川原地区	第2水曜日



●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

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。

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

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。



▲贈呈式の様子

東御ライオンズクラブ 市スポーツ少年団でボールを贈呈

1月20日、市第一体育館で東御ライオンズクラブ（山崎康一会長）から市スポーツ少年団の5野球団へ15ダースの軟式ボールが贈られました。

この取り組みは、同クラブの結成45周年を記念し、スポーツ少年団の要望に応じて提供したもので、各団のキャプテンに山崎会長からボールが渡されました。

贈呈式に出席したスポーツ少年団のメンバーからは、「しっかり練習に取り組みたい」「早くボールに慣れたい」と言った声が聞かれ、新しいボールでの練習を楽しみにしていました。

美しい景観を書で表現 東御十景書道イベント

2月2日、市勤労者会館で「十の美しき心風景 東御十景 書の創造へのおさそい」（東御市景観を考える会主催）と題した書道イベントが行われました。

このイベントでは、「海野宿夜雨」「大川流螢」といった東御十景を題材に、市民が自由な発想で書道に取り組みました。

このほか、佐久平総合技術高等学校書道部による書道パフォーマンスや東御清翔高等学校の生徒による作品展示も行われ、身近な情景を思い浮かべながら書を楽しむ一日となりました。



▲十景の題字に取り組む参加者たち



▲団旗の引き継ぎの様子

交通安全のリーダーとして 交通少年団退団式

2月3日、市勤労者会館で東御市交通少年団第38期20人の退団式が行われました。

式では、市長から記念品の贈呈や6年生から5年生へ団旗の引き継ぎなどが行われ、平成30年度団長の小川原愛美さん（北御牧小）から「登下校の交通安全に気をつけた。来年度も頑張ってほしい」とエールが送られました。

また、団の交通安全啓発活動に対して上田警察署から感謝状が贈られ、来年度も活動する団員たちは、引き続き交通安全意識の普及に努めることを誓いました。（活動の詳細は、6頁をご覧ください）

東御市の住みやすさを実感 移住体験ツアー 開催

2月9日、「冬のとうみはどのくらい寒いのかを知るツアー」と題した移住体験ツアーを開きました。

この日は、ツアー名のとおり雪の舞う冷え込む一日でしたが、移住を検討する県外の6組11人が参加し、一行は市役所周辺施設や空き家物件などを見学。

ツアーの行程では、移住者が開店したカフェで移住体験談を聞いたり、実際に東御市に移住した方からこの地域を選んだポイントや市内での物件の探し方など具体的な情報を交換し、移住希望者は自身の移住計画の参考にしていました。



▲移住者の体験を聞くツアー参加者



▲協定調印式の様子

災害時に必要な物資を コープながのと物資供給協定を締結

2月14日、市と生活協同組合コープながのは、災害時の物資供給協定を結び、その調印式が行われました。

この協定は、災害時にコープながのが保有する食品や衛生用品などの商品の供給と運搬について協力を要請するものです。

式で花岡市長は、「様々な災害を教訓に備蓄品の確保と同時に、災害時の応援態勢の整備をすすめていきたい」と、協定による住民生活の早期安定を図ることの重要性を話しました。

どんな人でも楽しめるスポーツ ボッチャ交流大会開催

2月16日、北御牧中学校体育館を会場に「ボッチャ交流大会2019」（とうみユニバーサルスポーツクラブ主催）が行われました。

ボッチャは、パラリンピックの公式種目でジャックボール（目標球）の近くにいかにかボールを寄せられるかを競う種目で、交流会には18チームが参加し、競技を楽しみました。

まずルールなどの講習を受け、各チームが対戦。一投一投戦略を立てたり、経験者にどう投げればいいのか聞きながら、ボッチャ競技に親しんでいきました。



▲ボッチャに取り組む参加者



▲講演される家田さん

相手の気持ちに寄り添う大切さ 男女共同参画のつどい

2月16日、市中央公民館で「男女共同参画のつどい」が開催され、約200人が参加しました。

式では、男女共同参画社会の実現に向けた日本女性会議に出席した実行委員が「貧困と子どもの権利」「性の多様性」などについて意見発表を行いました。

その後、作家・僧侶である家田 莊子さんによる「自分らしく生きるために」と題した講演を実施。家田さんは「男性でも、女性でも得意、不得意なことがある。それぞれが協力し合う社会が望ましい」と男女共同参画の大切さを訴えました。



2・13
▼ まちづくり審議会、
行政改革審議会
答申



2・12
▼ 叙勲伝達式
(故櫻井好祐氏)



1・28
▼ 叙勲伝達式
(矢島藤兵衛氏)

じきいし短信

みんなが
主役

とうみっ子フォトニュース

ちび軍手プレゼント式(北御牧小学校)

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。

市内小学校一年生向けに信州大学有志からカラフルな軍手「ちび軍手」が贈られました。
北御牧小学校の児童らは、好きな色を選び、早速元気に遊びまわりました。



カラフルな軍手をプレゼント



これで元気に遊んでね



体育館で遊ぼう



だるまさんが転んだ



ハンカチ落とし



軍手いれしかった人～!!

編集後記

2018年4月号の表紙写真が長野県市町村広報コンクールの広報写真(一枚写真)で最優秀賞をいただきました。表紙や紙面の写真は、読むときに1番に目に入るもの。これからも市報を多くの方に目をとってもらえるように、見ていて楽しくなる写真、その場の雰囲気や伝わるような写真を撮りたいです。(市報担当 長岡)



市のデータ

人の動き (2月1日現在)

世帯数	12,025世帯(-5)	転入	62人
総人口	30,230人(-29)	転出	70人
男 14,924人(-16)		出生	12人
女 15,306人(-13)		死亡	34人
		その他	1人増

※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)

= 1月の火災・救急件数 =
※カッコ内は平成31年1月からの累計

火災 1件(1件)
救急 125件(125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 1月分 平成31年1月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	3件	3件	-3件
傷者	3名	3名	-4名
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1) 平成31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31年1月	平成30年1月
最高気温	10.7℃(15日)	11.6℃(16日)
最低気温	-8.7℃(10日)	-9.3℃(13日)
平均気温	-0.6℃	0.2℃
降水量	1.5mm	13.5mm

※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。