



市報
No.183

とらみ7

TOMI CITY
2019
月号
July



表紙写真「右：大迫 傑選手（ナイキ・オレゴン・プロジェクト）湯の丸高原トレーニング中」

目次

- | | | | |
|----|-----------------------|----|---|
| 2 | チャレンジデー2019の結果 | 19 | 小学校・中学校にエアコンを設置しました／市議会6月定例会／グリーンカーテンを設置しましょう |
| 4 | 暮らしと地域支えあいに関する調査の結果報告 | 20 | しんたいのちょっと耳よりな話 |
| 6 | 後期高齢者医療制度に関するお知らせ | 21 | 小学校運動会フォトレポート／保健指導員会だより |
| 7 | 水害・土砂災害の防災情報伝達の変更 | 22 | 地域おこし協力隊が行く |
| 8 | 特定外来生物（植物）を駆除しましょう | 23 | 小学区単位の地域づくり通信 |
| 9 | 市内行政施設の敷地内禁煙状況 | 24 | まるごと生活百科 |
| 10 | 青少年の非行・被害防止全国強調月間 | 26 | すくすく育てとうみっ子／トピックス（地域の話題） |
| 11 | 消防大会結果／心の眼 | | |
| 12 | 情報コーナー | | |

チャレンジデー2019

18,261人が参加、青森県藤崎町と対戦

毎年5月の最終水曜日午前0時から午後9時の間、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を競い合う「チャレンジデー2019」（主催：公益財団法人笹川スポーツ財団）が5月29日に開催されました。6回目の参加となった今年は、参加12回目の青森県藤崎町と競いました。

当日は、リオ五輪競泳金メダリストの金藤理絵さんを「チャレンジデー2019 東御市応援団長」として迎え、金藤さんによる水泳教室、湯の丸高原でのウォーキング教室、道の駅「雷電くるみの里」ではパラリンピック公式競技「ボッチャ」の体験などの催し物を行いました。また、今年はメインイベントとして、中央公園第一体育館にて、NHK「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さんである佐藤弘道さんをお招きし、親子体操教室を行いました。

地域、企業、学校、体育協会加盟のスポーツ団体、個人での参加を合わせて最終参加率は60・3％で、青森県藤崎町の参加率70・4％を超えることはできませんでした。

この結果、当市の通算成績は3勝3敗となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課 スポーツ係
☎ 75-1455



△親子体操（和保育園）

東御市

（1月1日現在の人口 30,259人）

18,261人

60.3%

参加人数

VS

参加率

藤崎町（青森県）

（1月1日現在の人口 15,159人）

10,666人

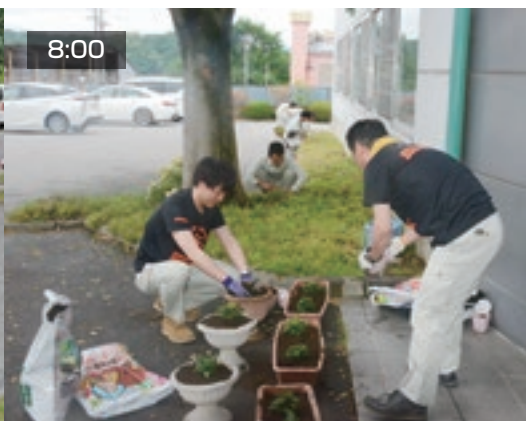
70.4%

👑 WIN 👑

市内の
取り組み



▲チャレンジとうみ15分体操（市民交流広場）



▲社内美化（㈱タイヨーエンジニア）



▲早朝ウォーキング（中央公園）

藤崎町では…



▲早朝ヨガ



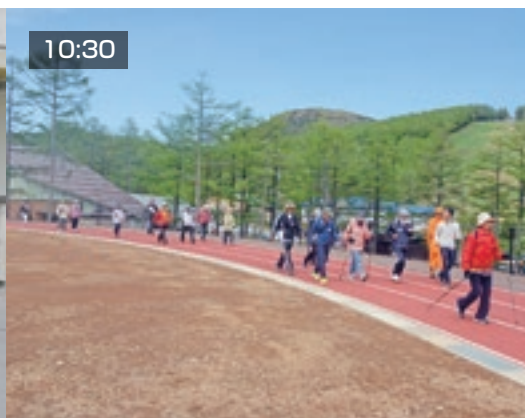
▲15分体操 (八十二銀行田中支店)



▲ウォーキング
(シチズンファインデバイス㈱北御牧事業所)



▲会社構内ウォーキング (コトヒラ工業㈱)



▲湯の丸高原ウォーキング教室



▲親子運動あそび (東部子育て支援センター)

▶ひろみちお兄さんと一緒に体操



**NHK「おかあさんといっしょ」
10代目体操のお兄さん 佐藤弘道さん
「ひろみちお兄さんと親子体操」開催**

チャレンジデー2019のメインイベントとして、第一体育館を会場に400名を超える参加者にお集まりいただき盛大に開催することができました。

親子体操では音楽を使った「リズム体操」や親の体を遊具にして遊ぶ「じゃれつき遊び」など、親子のスキンシップを大切にしたい遊びを数多く紹介していただきました。ひろみちお兄さんからは「これから子どもとふれあい、楽しみながら親子一緒に体を動かしましょう！」とメッセージをいただきました。

▶盛り上がる会場のようす



住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らし続けるために

東御市・暮らしと地域支えあいに関する調査の結果報告

調査実施の背景

平均寿命が男性81歳、女性87歳となり、「人生100年時代」という言葉をよく耳にするようになりまし
た。こうした時代だからこそ、要介
護状態であるなしに関わらず、住み
慣れた地域で生きがい・役割を持っ
て生活していけるような環境整備が
ますます求められています。一方、
少子化や核家族化、介護の働き手不
足などが進む中で、介護サービスだ
けに依存することなく、地域にある
自助・互助の力も活用した支えあい
の体制づくりが必要です。

福祉課地域包括支援係では、いく
つになってもいきいきと安心して暮
らし続けられる地域づくりを推進す
るにあたり、高齢者の方々の生活状
況や今後のニーズ等を把握するため
公益財団法人身体教育医学研究所と
協力し「暮らしと地域支えあいに関
する調査」を実施しました。

調査の概要

調査は、市内の65～74歳の方々(要
介護1以上の方は除く)を対象に、
平成30年11月に4433名へ郵送
依頼し、2457名からご回答を
いただきました(回収率55・4%)。

調査項目は、国の「介護予防・日
常生活圏域ニーズ調査実施の手引
き(2016年)」と、市の「健

康と地域支えあいに関する調査
(2014年)」を参考に、①健康

状態、②日常生活動作、③地域での
つながり状況や社会参加の頻度、④
人々への信頼や助けあいへの認識、
⑤地域で暮らし続けるにあたって課
題に感じる点などをお聞きしました。

主な調査結果

調査項目の中で、この紙面では「暮
らしと地域支えあい」に関わる主要
な点のみご報告します。なお、報告
書は市の図書館、市ホームページ、
福祉課での貸し出し等で閲覧が可能
ですので、興味のある方はぜひご覧
ください。

主観的な健康感と幸福感

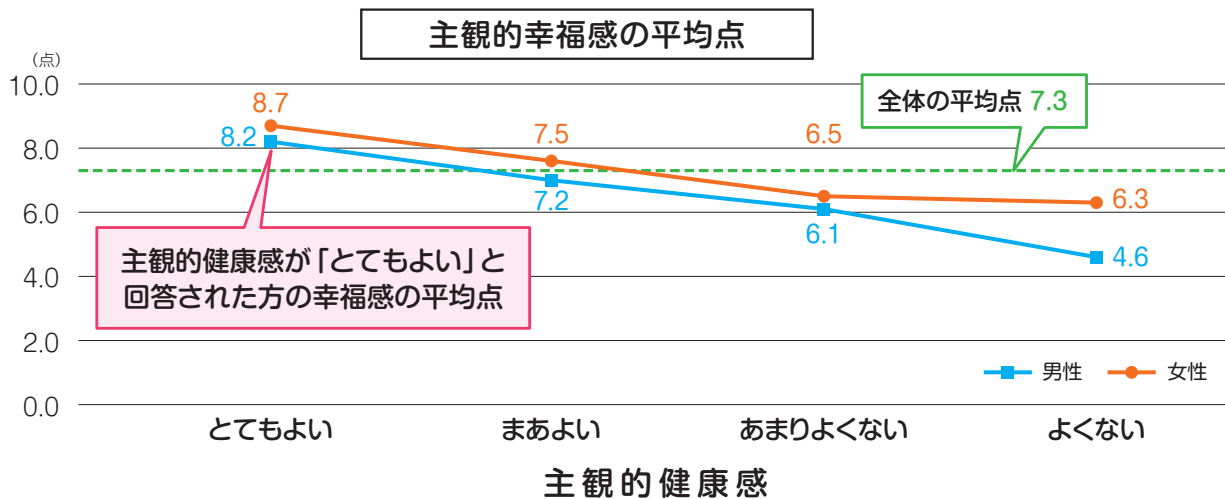
寿命・健康寿命との関連が深いと
される「主観的健康感」や、長寿社
会だからこそ大切な概念として取り
入れられつつある「主観的幸福感」
を尋ねました。「主観的健康感」が「と
てもよい」か「まあよい」と答えた
方は全体の83%で、「主観的幸福感
(とても幸せ(10点) とても不幸
(0点))」の全体平均は7・3点で
した。そして、図に示す通り、健康
感と幸福感は強い関連性が見られま
した。



回答者の性別・年代別の内訳

性別	年代別
男性：48%	65～69歳：53%
女性：52%	70～74歳：47%

主観的幸福感(最大10点)



「今後、地域での支えあい・助けあい、必要と思うことは何ですか？」という設問に対して、回答が多い順に、複数回答で①安否確認(47%)、②話し相手(37%)、③ゴミ出し(35%)、④日用品の買い

より良い暮らしのために
誰もが
「ちよつとしたこと」

幸福感が高いことに関連

- 人とのつきあいがある。
- 生活面で協力しあっている人がいる。
- 住んでいる区は地域活動が盛んだと感じる。
- 何らかの活動に年数回でも参加している。
- 昨年と比べても外出回数が減っていない。
- 年1回以上、近所の方とお茶飲みをする。

主観的幸福感と関係するもの
主観的幸福感が高かった人と低かった人との回答の傾向を比較したところ、次のような傾向が見られた(主な結果の抜粋)。

幸福感が低いことに関連

- 活動能力や運動機能等の低下がある。
- 助けあいの関係にある人が少ない。
- 昨年よりも外出回数が減っている。
- 外出を控えている。
- 誰かと一緒に食事をするのが少ない。
- 近所で面識・交流のある人が少ない。



物(31%)、⑤庭木の手入れ(26%)、⑥用事のための付き添い(26%)、⑦交流の場へのお誘い(25%)、の7項目でそれぞれ20%以上の人が必要と感じていることがわかりました。こうした調査結果を総合的に見ると、あまり特別なことではなくても、ちよつとした意識や声かけ、関係づくりが、お互いの支えあい・助けあいでも必要と思われるし、なお

かつ、一人ひとりの主観的幸福感にも関係することがわかりました。

まとめ

地域でのちよつとした関わりあいや、あまり高頻度ではない活動参加であっても、主観的幸福感との関連が見られることに加えて、以後の支えあい・助けあいにつながる関係づくりへの発展も期待できることから、地域の中で無理なく実践可能な自助・互助を皆で共に考え、そうした活動が少しずつでも広がっていくことが望ましいと考えられます。ご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



● 問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎ 64-5000

後期高齢者医療制度に 関するお知らせ



保険証が更新されます

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証（保険証）は、7月31日で有効期限が切れるため使えなくなります。

7月末までに新しい保険証（桃色）をお送りします。8月1日以降は新しい保険証をお使いください。

この封筒に入っています



新しい保険証（桃色）



- ・住所、氏名、一部負担金の割合など、保険証の記載内容を必ず確認してください。
- ・令和元年8月1日以降、医療機関等にかかるときは、窓口で必ず、新しい保険証（桃色）を提示してください。

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証が更新されます

有効期限が令和元年（平成31年）7月31日までの認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証）をお持ちで、今年度も引き続き各認定証の交付対象となる方には、7月末までに新しい認定証を郵送でお送りします。（保険証とは別便でお送りします。）



限度額適用・標準負担額
減額認定証



限度額適用認定証

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎ 75-8810
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

水害や土砂災害時の 避難情報の伝え方が変わりました

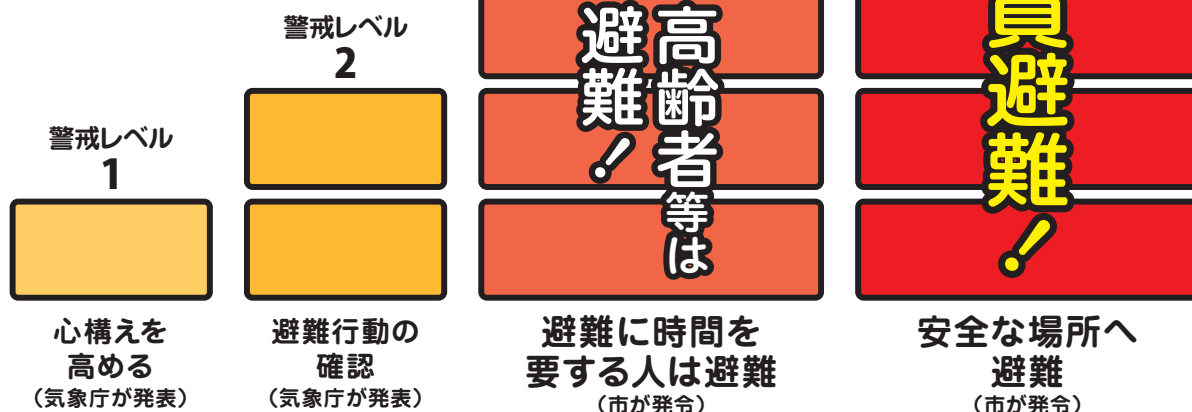
このたび、大雨等による水害や土砂災害発生の可能性が高くなった際の、避難情報の伝え方が全国一斉に変わりました。

市では防災ラジオやメール配信@とうみなどを使い、これらの情報伝達を行いますので、下表についてご注意ください。

まずは、日ごろから災害への備えが大切です。ご家族、ご近所で災害に備えましょう。

〔警戒レベル〕で避難のタイミングをお伝えします。

〔警戒レベル③、④〕が発令された地域にお住まいの方は、**速やかに避難してください。**



〔警戒レベル⑤〕(市が発令)は既に災害が発生している状況です。

次のような内容で市から避難行動を呼びかけます！

呼びかけの一例

警戒レベル 4

避難勧告の伝達文例

- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
- こちらは、東御市です。
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

警戒レベルととるべき行動を端的に伝えます

避難勧告の発令を伝えます

災害が切迫していることを伝えます

とるべき行動を伝えます

●問い合わせ先 総務課 防災係 ☎ 62-0119

特定外来生物(植物)を 駆除しましょう

特定外来生物とは、その旺盛な繁殖力により地域の生態系等に影響を与えるものとして「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」により、飼育、栽培、保管、運搬、輸入等が規制されている生物のことです。

市内でもアレチウリやオオキンケイギクなどの特定外来植物が多く見受けられ、皆さまにも駆除のご協力をいただいているところですが、さらに多くの方に特定外来植物について知っていただくため、市内に生えている3種をご紹介します。

市内で確認されている特定外来生物(植物)

アレチウリ



開花期は8～10月。生育速度が非常に速いつる性植物で、長さ数m～数十mになる。ほかの植物に被さるように成長し、枯らしてしまう。

同じつる性植物の葛に似ているが、アレチウリは葉の形が角ばっており、きゅうりなどと同じく巻きひげがある。

種によって増えるため、種が付く9月前に駆除することが大切。

オオキンケイギク



開花期は5～7月。高さは0.3～0.7m程度で、花の直径は5～7cmほど。キク科できれいな花を咲かせるが、その強靱な生命力で在来植物を駆逐してしまう。

コスモスなどに似ているが、花びらの先端は不規則に4～5つに分かれており、花の中央も同じ色をしている。また、細長いへら状の葉が根元に近い位置から生えている。

根を残すとまた生えてきてしまうため、抜き取りによる駆除が推奨される。

オオハンゴンソウ



開花期は7～10月。高さ0.5～3m程度にまでなり、直径6～10cmほどの黄色い花をつける。その背の高さ、生命力からほかの植物を駆逐してしまう。

上部の葉は短い柄で葉も分かれておらず、下部の葉には長い柄があり、ヨモギのように5～7つに分かれている。

根を残すとまた生えてきてしまうため、抜き取りによる駆除が推奨される。

駆除のポイント

刈り取りでも一定の効果は見込めますが、ほかの植物への影響や、種以外に根から増える外来植物もあるため、抜き取りによる駆除の方が確実に効果的です。

また、駆除した植物を処理業者へ持ち込む際には、種や根が広がらないように、ゴミ袋などで密閉してから持ち込むよう、お願いいたします。

写真は下記のホームページより転載・加工をしています。

【環境省】<http://www.env.go.jp/nature/intro/index.html>

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64 - 5896

市所有施設の受動喫煙対策が 7月1日から変わります



改正健康増進法に基づき下表のとおり、建物内はもちろん駐車場を含む敷地内が終日禁煙です。

ただし、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所(特定屋外喫煙場所)では、喫煙が可能です。
「喫煙」には加熱式たばこを吸うことも含まれます。

市所有施設	特定屋外喫煙場所 設置の有無	特定屋外喫煙場所 設置箇所	問い合わせ先
小中学校	無	—	教育課 ☎ 64-5879
児童館	無	—	
保育園	無	—	子育て支援課 ☎ 64-5903
子育て支援センター	無	—	
市役所本館、別館、 図書館、勤労者会館	有	・市役所中庭奥 ・本館 3 階外階段踊り場	総務課 ☎ 64-5876
中央公民館	有	・3 階非常階段踊り場	生涯学習課 ☎ 64-5885
北御牧庁舎	有	・旧バス車庫横	
東部人権啓発センター	無	—	人権同和政策課 ☎ 64-5902
北御牧人権啓発センター	無	—	
総合福祉センター	無	—	福祉課 ☎ 64-8888 健康保健課 ☎ 64-8883
市民病院	無	—	市民病院 ☎ 62-1711
みまき温泉診療所	無	—	



喫煙場所

Smoking area

「喫煙」には、加熱式たばこを吸うことも含まれます。

喫煙場所には左記標識の掲示
が義務付けられています。

敷地内禁煙施設で、その場所
が特定屋外喫煙所であることを
示す標識です。

この標識が掲示された場所以
外は全て禁煙です。

お願い

望まない受動喫煙を防止する
ため、喫煙はマナーからルール
へ変わりました。

施設や駐車場を利用する団体
および個人、業者、送迎に訪れ
た方も含まれますので、終日の
敷地内禁煙にご協力をお願いし
ます。

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎ 64-8883



地域で育てよう
おらほの子ども

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です



●問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎ 64-5906

7月は、青少年の非行・被害防止の全国強調月間です。

健やかな青少年育成のため、家庭、学校、地域が連携を深め、共に活動を行いながら推進していきましょう。

東御市青少年育成市民会議 総会が開催されました

東御市青少年育成市民会議とは、市内の各団体および関係機関などと相互の密接な連絡および協力を図り、広く市民の総意を結集し、次代を担う青少年の健全な育成を図ることを目的として活動している組織です。6月5日、市青少年育成市民会議総会が開催されました。

総会では7月・11月の強調月間の街頭啓発活動の計画等が承認されました。

また、塩川^{しほがわ}寿友^{しゅゆう}会長より、長年にわたり青少年健全育成活動にご尽力いただいた功績をたたえ、4名の方に表彰状が贈られました。

総会後の研修会では、NHK 9代目歌のお兄さん杉田あきひろさんによる、薬物の怖さについての講演や歌のステージがありました。

受賞者（写真右側から）

小林 ^{こばやし} 勝 ^{まさる} 様	（田中・スポーツ少年団）
平林 ^{ひらばやし} 政徳 ^{まさのり} 様	（滋野・スポーツ少年団）
村山 ^{むらやま} 弘子 ^{ひろこ} 様	（滋野・スポーツ少年団）
別府 ^{べつぷ} 英宣 ^{ひでのり} 様	（称津・青少年育成会長）



放課後の子どもの 遊び体験事業

市では、市内小学校の5・6年生を対象として、1学期中の水曜日に

1時間程度、順次遊び体験事業を行なっています。

この事業は、放課後に様々な遊びの体験を通して、高学年児童のリーダーを養成して、低学年児童との学年を超えた交流活動を促し、放課後における児童の居場所づくりが目的です。

この事業の遊びの内容は、参加している大人が指導をするのではなく、毎回東御清翔高校のボランティアアクラブの生徒が参加児童の人数や様子により決めていきます。初めに、簡単なコミュニケーションをとれる連想ゲームから始めて、次に鬼ごっこを改良した遊びで校庭全体を走り回れるものを行いました。最後は児童からやりたい遊びを提案してもらい、子どもたちの自主性を伸ばせるような活動としています。

この活動のなかで小学生は楽しく遊ぶに体験しており、参加児童のコミュニケーション力や積極性が1時間の活動中にも成長しているのが感じられました。また、毎回高校生が一生懸命考えて活動を実行しており、回を追うごとに創意工夫がなされ、高校生においても大切な経験になっています。

東御清翔高等学校のボランティアクラブの紹介



こやま かよこ
小山佳代子顧問のもと、3年生の
くろみさわ がく と
黒澤我駆翔部長、あらいはる
新井陽副部長、ほか16名の部員で活動しています。

例年子どもフェスティバル、市ジュニアリーダー養成学校、田中まちなかお化け屋敷、巨峰の王国まつりのスタッフとして参加していただいています。

第16回東御市消防ポンプ操法および ラッパ吹奏大会開催

6月9日、東御中央公園グラウンドで第16回東御市消防ポンプ操法およびラッパ吹奏大会が行われました。

地域の安心・安全を守るため、日頃の訓練の成果を存分に発揮して頼もしい姿を見せていました。大会の結果は次のとおりです。

【小型ポンプ操法の部】

(18チーム出場)

- 優勝 第3分団C
- 準優勝 第4分団第4部
- 3位 第5分団第2部
- 4位 第1分団B

【ラッパ吹奏団体の部】

(6チーム出場)

- 優勝 第5分団
- 準優勝 第4分団



▲規律とスピードが求められるポンプ操法

【ラッパ吹奏個人の部】

(18名出場・敬称略)

- 優勝 井出和正 (第6分団第2部)
- 準優勝 中島昌宏 (第4分団第2部)
- 3位 萩原悠生 (第2分団第3部)
- 4位 依田雄大 (第5分団第2部)



▲息の合った吹奏技術を披露するラッパ吹奏団体

分団名	担当区域
第1分団	田 中 地 区
第2分団	滋 野 地 区
第3分団	柵 津 地 区
第4分団	和 地 区
第5分団	北御牧東部地区
第6分団	北御牧西部地区

心の眼 (163)

人権同和教育指導委員

赤堀 峰晴

平成から令和になり思うこと

「桃の蜜手のひらの見えぬ傷に沁む若き日はいついかに終わらむ」

「手のひらに自分でも気づかないほどの微かな傷がある。桃の果汁がその傷に沁みる。そのかすかな痛みによって、自分の手に傷があったことに作者は初めて気づいたのだらう。自分の感受性の感性さを持て余している若者の様子が伝わってくる。」と、米川千嘉子さんが20歳で詠んだ歌を、大辻隆弘氏が農業新聞の中でこう解説していた。

桃の甘い汁が傷口にふれると痛いとは気づかなかった。塩分や酸味だけが傷に沁みると思っていた。自分の何気なく発した言葉も、誰かの傷口を痛めたかもしれないと、解説を読んで、ふと思ってしまった。

共働きで、子どもを保育園に送ろうとする時間に、言うことを聞かなくて泣き出し、つい大声をあげた。休みの時ならゆっくりお付き合いもできるが、時間がないときに限ってトラブルが起きる。自分勝手に大声を上げてなだめようとするが、逆効果とわかっていて声を荒立てる。子どもが泣いて知らせる時、何かその理由があると冷静になつて思うのは、孫の様子を他人事に見ているときだ。

「しつけのつもりでやった」と子どもを虐待し、悲しい結果が新聞で報道される。言葉で十分説明できない子どもに、頭ごなしに自分の不満を押し付ける。可愛い笑顔に癒されたことは忘れて、自分が正しいと思っているから虐待が止まらない。

小学生がいじめで命を落とす。何人もの大人が「こんなことはこの子が最後であつてほしい」と訴えるが、根本的な解決がなされないまま、幼い命が消えてゆく。

いじめに早く気が付いてと訴えても、表に見えないところで拡散していく。いじめられている子どもは、大切な親には心配をかけたくないので一人悩み、打ち明けられない。そういう経験がない周りの大人は、気が付かないし、いじめを受ける気持ちもわからないので対策もとれない。誰もが赤ちゃんや子ども時代を体験して来ているのに、今はその気持ちがわからない。

平成から令和に元号が変わった今、何か自分の区切りの年として、「出来事には必ず理由がある」ということを、じっくりと考えながら自分を見つめなおしてゆきたいと、桃の歌を読んで思った。

お知らせ

道の駅「雷電くるみの里」臨時休館

メンテナンス工事のため、臨時休館します。ご利用の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

◆臨時休館日 7月24日（水）

※駐車場はご利用いただけます。

問／農林課 担い手支援係

☎64-0535

海外での感染症予防をしましょう

旅行などで海外に行かれる方は、感染症の予防を心がけましょう。

①渡航前に必要な予防接種を受ける
かかりつけ医や海外渡航外来のある医療機関へ相談してください。

②渡航先の状況を確認する

↓厚生労働省検疫所ホームページ
↓外務省海外安全ホームページ

③現地では「感染源」に注意

- ・蚊に刺されないようにする。
- ・動物にむやみに近づかない。
- ・生水、生ものは口にしない。

④帰国後の発熱、おう吐などの体調悪化は、事前に電話で相談してから受診する

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

市オリジナル婚姻届が使えます HP

東御清翔高校から提案いただいたデザインをもとに、東御市オリジナルの婚姻届用紙が完成しました。くすみ、ぶどう、ワインなどをあしらった東御市らしい2種類のデザインとなっています。ご希望の方は市民係窓口へお申し出ください。お二人の大切な門出にお使いください。

オリジナル婚姻届は市ホームページからも入手できますので、印刷してご利用ください。

※婚姻届の詳しい書き方、提出方法などは左記へお問い合わせください。

問／市民課 市民係 ☎75-2007

7月のマイナンバーカード
休日申請のお知らせ

◆受付日時 7月28日（日）

午前8時30分～正午

◆場所 市役所本館 市民係窓口

※運転免許証等の顔写真付き公的証明書の提示で申し込みできます。それがない場合の持ち物等についてはお問い合わせください。

問／市民課 市民係 ☎75-2007



令和元年度 国民年金保険料免除申請のご案内

国民年金保険料を未納のままにしていると、将来の老齢年金や、いざというときの障害年金・遺族年金を受け取れない場合があります。それを防ぐため、本人の申請で、保険料が「全額免除」または「一部免除」、「納付猶予」される制度があります。

◆申請するメリット

- ①保険料免除が承認された期間は、受給資格期間（年金を受け取るために必要な期間）に含まれます。
- ②保険料を全額免除された場合、その期間、将来の年金額は保険料を納めた場合の2分の1の額となります。（申請をせず、未納となった場合は受け取れません。）

◆申請期間 7月～令和2年6月

◆免除額と保険料（令和元年度の月額）

免除区分	全額	4分の3	半額	4分の1
免除額	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円
保険料	0円	4,100円	8,210円	12,310円

◆申請時の持ち物

- ・個人番号確認書類（マイナンバーカード、通知カード）または年金手帳 ・印鑑
- ・離職を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者 離職票」または「雇用保険受給資格者証」

◆その他

- ・審査は、本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得で行います。
- ・過去に保険料の未納期間がある場合、過去2年前（申請月の2年1カ月前の月分）まで免除の申請が可能です。
- ・年金受給資格期間や未加入月数などについては、小諸年金事務所へお問い合わせください。

問／小諸年金事務所 ☎0267-22-1080 市民課 国保年金係 ☎75-8810

風しんの抗体検査・第5期定期予防接種

風しんの流行を防ぐため、追加的対策を期間限定で実施します。対象は、予防接種を受ける機会がなかった、抗体保有率の低い世代の成人男性です。対象者には、風しんの抗体検査と予防接種を受けるためのクーポン券を送付します。お手元に届いたら、検査を受け、十分な抗体がないと判定された方は予防接種を受けてください。

◆対象 昭和37年(1962年)4月2日～54年(1979年)4月1日の間に生まれた男性で、市内に居住する方

※今年度は、昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの対象者にクーポン券を送付します。これ以外を対象者には来年度にクーポン券を送付します。ただし、希望される方には随時交付しますので申し出てください。

◆対策期間 令和4年(2022年)3月31日まで

【世代別予防接種の状況(抗体保有率)】

男	2回接種(96%)	1回接種(90%)	接種なし(80%)⇒対象者	接種なし(91%)
女	2回接種(97%)	1回接種(95%)	中学で1回集団接種(98%)	接種なし(86%)

今年度到達年齢 29歳 40歳 57歳
(平成2年4月2日生) (昭和54年4月2日生) (昭和37年4月2日生)

※50歳代後半より上の世代は、ほとんどの方が既に風しんにかかって抗体を持っています。

妊娠初期の女性が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんが、生まれつきの心臓病や目、耳に障がいの現れる「先天性風しん症候群」にかかる恐れがあります。

妊婦さんやこれからお母さんになれる方のご家族は、抗体検査と予防接種を受けましょう。

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

◆長野献血ルームへもお出かけください
場所 長野市鶴賀問御所町
TOIGO West 2階
時間 午前9時～午後1時
午後2時～午後5時
電話 026-219-2480
予約専用 0120-10-6979
定休日 12月31日、1月1日
☎健康保健課 保健係
☎64-8882

実施日	場 所	受付時間
8月3日(土)	アリオ上田	午前9時30分～ 午前11時30分
8月12日(月)	イオン上田店	午後1時～ 午後4時
8月30日(金)	市保健センター (総合福祉センター2階)	午前9時30分～ 午前11時30分

◆献血のお知らせ
献血された血液のほとんどは、赤血球や血小板など成分別の輸血用血液製剤として病気の治療に使われています。血液製剤の約3分の1はがん治療に使われます。



7月は愛の血液助け合い運動月間

令和元年度 成人式

平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方が対象で、6月1日現在、市内に住民登録をされている方にはご案内の通知をお送りします。参加を希望する方は、事務局へお申し込みください。

以前に市内在住で、現在は住民登録されていない方も参加できますので、7月22日(月)までに事務局へご連絡ください。

◆日時 8月15日(木)

受付 午後1時～
式典 午後2時～

◆場所 ラ・ヴェリテ 祝賀会 午後4時～

◆会費 式典 2000円
(予定、記念品代を含む)

祝賀会 2000円(予定)

◆お願い

・会場内での飲酒や、酒類の持ち込みはご遠慮ください。

・飲酒された方のご入場はお断りします。

・他の方の迷惑になる場合は、ご退場いただく場合があります。

◆その他 成人式を運営する実行委員を募集しています。

申込・☎東御市成人式実行委員会事務局(生涯学習課 社会教育・公民館係)
☎64-5885

ルールを守って楽しい花火

夏の風物詩「花火」。子供たちにとって楽しみな季節になりました。

しかし、気軽に楽しめる花火も、取り扱いを誤ると火災や火傷などの事故につながりますので、十分注意しましょう。

◆花火による事故の例

- ・自宅前でロケット花火をしていたところ、屋根の上に落ちて火災になってしまった。
- ・花火を分解し火薬を容器に入れて遊んでいたところ爆発。親指の付け根を骨折してしまった。

◆花火をする時の注意点

- ・気象条件を考え、風の強いときは花火をしない。
- ・燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ。
- ・子どもだけでなく、大人と一緒に行う。
- ・説明書をよく読み、注意事項を守る。



問／東御消防署 予防係

☎62-0119

消火栓点検作業

市では、7月上旬から10月中旬まで消火栓の定期点検を実施します。今年度の点検は滋野地区の一部、田中地区の一部、北御牧地区の東御市上水道給水区域全ての消火栓が対象となります。作業中は看板を設置し、安全対策を十分に行いますが、近くを通行する際は注意してください。

消火栓の開閉に伴い、水道水に一時的に濁り水が発生する場合があります。その場合は、濁り水がきれいになるまで水を流してから使用してください。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

催し

結婚活動支援講演会

◆日時 7月30日(火)

午後7時～午後8時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆演題 「今どきの結婚事情」

～楽しく婚活を応援しよう～

◆内容 現代の結婚事情を知ることにより、親としてどんな応援ができるのか、どう向き合つか共に学びます。

◆講師 若井結婚センター代表 若井 順子氏

◆申込期限 7月26日(金)

申込・問／子育て支援課
子育て支援係

☎64-5814

募集

2019信州ねりんピック スポーツ交流大会参加者募集

◆開催日 10月26日(土)

◆場所 長野運動公園総合運動場

◆競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ

◆参加資格 県内在住で昭和35年4月1日以前生まれの方

◆申込期限 8月23日(金)

◆申込方法 参加申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

参加申込書(競技別)は左記ホームページより入手できます。

◆参加費 500円(資料・保険料等)

申込・問／福祉課 高齢者係

(公財)長野県長寿社会開発センター

☎026-226-3741

HP <http://www.nicesenior.or.jp/>

巨峰の王国まつり ステージ出演者募集

HP

◆出演日時(予定)

9月21日(土)

午前9時30分～午後3時

9月22日(日)

午前9時～午後2時

※出演時間は10～20分程度で実行委員会がスケジュールを調整します。

◆場所 東御中央公園特設ステージ

◆募集内容 音楽、ダンス、パフォーマンスなどを行うグループや個人

◆申込期限 8月6日(火)

◆申込方法 申し込みシートを事務局へ請求いただくか、市ホームページから入手していただき、必要事項をご記入のうえご提出ください。

(持参、FAX、Eメール、郵送可)

◆注意事項

・お申し込み多数の場合は抽選とします。日程、時間は可能な限り調整しますが、ご希望に添えない場合はお断りいたします。

・出演内容によってはお断りする場合があります。

・出演料や出演経費、交通費等はお支払いできません。

・出演は東御市民を優先します。

申込・問／巨峰の王国まつり実行委員会事務局(農林課 農政係)

☎64-5894 ☎64-5881

✉nousei@city.tomi.nagano.jp

市民ゴルフ大会 参加者募集

◆開催日 8月25日(日)、26日(月)

◆場所 浅間高原カントリー倶楽部

◆参加資格 市内在住、在勤の方

◆参加費 一般 2000円

東御市ゴルフ協会 1000円

◆プレー費・定員

25日(日) 8900円、2000名

26日(月) 6900円、2000名

※プレー費には昼食、ソフトドリンク代を含みます。

◆申込期間

7月10日(水)～25日(木)

午前9時～午後5時

(土・日曜日、祝日を除く)

◆申込方法 申込書に記入のうえ、参加費を添えて直接お申し込みください。(先着順、電話申込不可)

申込書は第一体育館にあります。また、体育協会ホームページ

(<http://tomi-taikyo.jp>)からも入手できます。

◆その他 セルフプレーで行います。

◆申込・問／(特非)東御市体育協会

(第一体育館内) ☎62-2200

(文化・スポーツ振興課)



「市報とうみ」について意見募集 HP

市ではページ数の削減や分かりやすい紙面を目標に、市報のレイアウトの見直しを行いました。これについて市民の皆さまのご意見をお寄せください。

見直し後の広報紙は市ホームページのほか、企画振興課でもご覧いただけます。

◆見直した点 4月から、1月号のお知らせ版を本紙と合冊し、情報コーナーとしました。16日号のお知らせ版は本紙と同じ右開きへ変更し、基本的に縦書きとしました。

◆提出期限 7月31日(水)

◆提出方法 任意の様式に記載し、郵送、FAX、Eメールのいずれかの方法でお送りください。

◆提出・問／企画振興課 広報統計係

☎64-5806 ☎63-5431

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp

◆市政への提言「私のひらめき」HP

市民の皆さまとともに住みよいまちづくりを進め、市の魅力を向上させるために、市民の皆さまからのアイデアをお寄せいただき、市政運営に活かします。

◆受付期間 7月1日(月)～31日(水)

◆提言のテーマ

・若い世代の結婚・出産・子育て支援の取り組みについて

・地域の魅力向上と活性化に向けた取り組みについて

◆提言書の記入方法

用紙は市ホームページから入手できます。また、投書箱設置場所にも備え付けてあります。

◆提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール

◆投書箱の設置場所

市役所本館1階、北御牧庁舎1階、市民ラウンジ、中央公民館2階

◆提言書の取り扱い

・正確な記入がない場合は、回答しません。

・個人が特定できないように編集したうえで、市報とうみや市ホームページで紹介することがあります。

・匿名の方からの提言、または特定の個人を誹謗・中傷するものについては、回答しません。

◆提出・問／企画振興課 企画政策係

☎64-5893 ☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



Weekly!ウィークリーとうみ放送中!

とうみケーブルテレビで放送中の「ウィークリーとうみ」は、インターネット動画でもご覧いただけます。(毎週金曜日更新)



ウィークリーとうみ 検索



ウィークリーとうみ

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806
とうみケーブルテレビ ☎67-2981

行政情報ラジオ番組はスマートフォン、タブレット等でもお聴きいただけます

「FM++ (エフエムプラプラ)」のアプリをインストール後、「はれラジ」を選択してください。



スマートフォン用アプリ「FM++」



行政情報ラジオ番組は、はれラジ (エフエムとうみ) 78.5MHz で放送中です。

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

火のアートフェスティバル2019 10月12日（土）・13日（日）開催

陶芸教室参加者募集



- ◆日時 7月26日（金）午後7時30分～午後9時30分（受付 午後7時～）
27日（土）午後1時30分～午後3時30分（受付 午後1時～）
28日（日）午後1時30分～午後3時30分（受付 午後1時～）
- ◆場所 芸術むら公園内「やきもの道場」
- ◆内容 初めての方はもちろん、親子や仲間で楽しい“やきもの”づくりを体験してみませんか。
作品は「火のアートフェスティバル2019」期間中に、芸術むら公園内の登り窯で焼成します。
- ◆講師 陶芸家 かめい あさお 亀井朝雄氏、陶芸グループ「べとの会」の皆さん
- ◆参加費 1,800円（粘土1kg、素焼き、くすり釉がけ、焼成代込み）
※陶芸教室当日に受付でお支払いください。
- ◆募集人数 各日30名（先着順）
- ◆持ち物等 タオル、エプロンなど ※汚れてもよい服装でお越しください。
- ◆申込期限 7月19日（金）
- ◆その他 制作する作品は自由、1人1点までです。作品は、11月上旬にお引き渡しする予定です。なお、作品は慎重に取り扱いますが、不測の事態も予想されます。あらかじめご了承ください。



登り窯のスタッフ募集

陶芸教室でのやきものづくりと併せて、登り窯焼成作業も体験してみませんか。火のアートフェスティバル2019当日にスタッフとして参加していただける方には、上記の陶芸教室参加費を無料にいたします（先着10名）。

協賛企業・団体募集

火のアートフェスティバル2019の運営について、企業や団体の皆さまからの協賛をお待ちしております。
◆応募期限 8月30日（金）

【申込・問】火のアートフェスティバル実行委員会事務局（文化・スポーツ振興課 文化係） ☎71-0670

第2期東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略策定にあたっての基本的な考え方についてのご意見（パブリックコメント）募集 HP

市では、平成27年度に「東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略（平成27年度～令和元年度）」を策定し、人口減少を克服し、将来にわたって活力ある地域社会の実現のため、計画的かつ戦略的に施策の推進を進めてきました。本年度は、第1期総合戦略の最終年にあたることから、「第2期東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定に向け準備を進めています。そこで、第2期総合戦略の策定に向け検討すべき論点を集約し、戦略の方向性をまとめましたので、市民の皆さまから広く意見を募集します。

◆閲覧・配布期間および意見募集期間 7月1日（月）～31日（水）

◆閲覧・配布場所および時間

- ・市役所本館1階、市民ラウンジ、北御牧庁舎1階、総合福祉センター1階

〔時間〕各施設の開館時間に準じます。

- ・中央公民館2階

〔時間〕午前8時30分～午後10時（土・日曜日、祝日は午前9時～午後10時）

- ・滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター

〔時間〕午前8時30分～午後5時15分（火・木曜日の午後、土・日曜日、祝日を除く）

◆意見を提出できる方 ・市内在住、在勤、在学の方 ・市内に事務所・事業所等を有する個人または法人

◆意見の提出方法

閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、指定場所に設置してある投書箱へ投かんしてください。（下記へ郵送、FAX、Eメール可）

◆意見の取り扱い

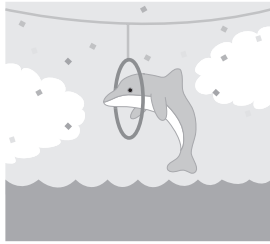
提出していただいた意見は、総合戦略の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方をホームページへ公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

【提出・問】企画振興課 企画政策係 ☎64-5893 ☎63-5431 ✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



上越市名立区花火大会 バスツアー

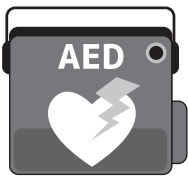
- ◆日時 8月4日(日)
出発 午前11時45分(北御牧庁舎前)
正午(中央公民館前)
帰着 午後11時(中央公民館前)
午後11時15分(北御牧庁舎前)
※変更となる場合があります。
- ◆立寄地 上越市立水族博物館うみがたり、うみがたりす名立(買い物、夕食、入浴)、花火大会
- ◆対象 市内在住の方
- ◆参加費 大人 6000円
(名立友好協会会員 5500円)
小中学生 5500円
- ※バス代、夕食代、うみがたり入館料、入浴料含む
- ◆定員 40名(先着順)
※最小催行人数 30名
- ◆申込期限 7月16日(火)
【申込・問】北御牧・名立友好協会事務局
(地域づくり・移住定住支援室)
☎71-6790



講座・教室

定期普通救命講習会

- ◆日時 7月27日(土)
午後2時～午後5時
- ◆場所 東御消防署2階 会議室
- ◆講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用
方法、異物の除去法、止血法
- ◆定員 30名
- ◆服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ
- ◆申し込み 7月22日(月)までに、申込書を東御消防署へ提出してください。
申込書は上田地域広域連合ホームページで入手できます。
- ◆その他 受講料は無料です。講習終了後に修了証をお渡しします。講習終了後消防本部では、「応急手当WEB講習(eラーニング)」を活用した救急講習会を開始しました。こちらで事前学習をしていただくと、講習時間が通常の3時間から2時間に短縮されます。
- 【申込・問】東御消防署 救急係
☎62-0119
HP <http://www.area.neda.nagano.jp/>



湯の丸高原ウォーキング教室

- ◆日時 7月20日(土)
午前9時～午前11時
- 集合 午前8時50分
- ◆集合場所 池の平駐車場隣あずまや(池の平湿原入口)
- ◆コース 池の平湿原、トレイルランニングコース
- ◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、帽子、雨具、ずくだすカード(お持ちの方)
- ◆参加費 100円(保険料)
- ◆送迎バス ご利用希望の方は健康保健課へお申し込みください。(先着順)
午前8時15分バス出発(武道館前駐車場集合)、午前11時30分バス帰着
- ◆駐車場 自家用車等で池の平駐車場を利用する場合は有料になります。
- ◆その他 小雨決行。天候により中央公園で実施または中止の場合があります。
- 【問】健康保健課 健康増進係
☎64-8883



夏休み子ども講座

- ◆日時 8月4日(日)
午前10時30分～正午
- ◆場所 市立図書館2階 研修室1
- ◆内容 「偏光フィルムを使って万華鏡をつくろう」

写経に挑戦してみよう

- ◆日時 7月20日(土)
午前10時～正午
- ◆場所 中央公民館2階 学習室5
- ◆講師 高橋 麦宇氏
- ◆持ち物 硯、筆、墨等
- ◆定員 30名
- ◆参加費 800円(用紙代、指導料)
- ◆その他 写経用紙は用意します。
- 【申込・問】和コミュニティーセンター
(火・木曜日は午前中のみ)
☎62-0201



ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日（毎月1日・16日）の2カ月前までに下記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで

✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-5806 ☎63-5431

第30回 文化協会長杯囲碁大会

○日時／7月28日（日）午前9時～午後5時

○場所／中央公民館

○参加費／会員1,000円

一般1,500円（女性、高校生以下500円）

※賞品多数あり。昼食は用意します。

●☎／文化協会囲碁部長（寺島）☎62-2919

東御市文化協会 ロビーコンサート 第12回 音楽部会発表会 おらほの町の音楽会

○日時／7月21日（日）

午後1時～午後3時30分（終了予定）

○会場／東御市文化会館サンテラスホールロビー

○参加団体／フルートアンサンブル「エオリア」

ハーモニカクラブ

ピチカートアンサンブル

あうん

TNSジャズオーケストラ

●☎／文化協会音楽部会長（川上）☎62-2344

令和元年度佐久水道企業団職員採用試験

○試験区分／上級

○職種／行政職または技術職（土木、建築、電気、機械、化学、情報）

○採用予定人員／若干名

○受験資格／

- ・住民登録が企業団組織市町にしてある人（修学、就職などのため他市町村に住む人で、家族が企業団組織市町に居住している人を含む。）で、平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人のうち、学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業または令和2年3月までに卒業見込みの人。
- ・技術職は、各学校で専攻した方に限ります。

○受付期間／7月17日（水）～8月9日（金）午後5時

○第1次試験日／9月22日（日）

○場所／佐久水道企業団

●☎・☎／佐久水道企業団 総務課庶務係

☎0267-62-1290

薬草・ハーブに親しむ会

○日時／7月28日（日）午前10時～午後1時30分

○会場／上田市菅平高原 長野県菅平薬草栽培試験地

○内容／・講演会「製薬原料としての薬草」

（午前11時～正午）

・薬草オリエンテーリング

・ラベンダースティック教室

・ハーブティー、薬味酒、薬膳粥の試飲試食

●☎／上田薬剤師会（☎22-6130）またはお近くの薬局

祝！湯楽里館25周年 おらほ感謝祭

○日時／7月27日（土）、28日（日）

午前10時30分～午後4時

○場所／湯楽里館、ワイン&ビアミュージアム、オラホビール

○内容／ゆらり縁日、館内イベント、特別ランチ営業、ホップ収穫など

○その他／ホップ収穫祭は予約制です。時間・内容等はオラホビールへお問い合わせください。

田中駅からのシャトルバスも各日運行します。

●☎／湯楽里館 ☎63-4126 オラホビール ☎64-0006

上田地域広域連合消防職員募集

○職種／消防職

○試験種類／高等学校卒業程度

○採用予定日／令和2年4月1日

○受験資格／平成6年4月2日以降に生まれた者で、広域連合就職後は広域連合管内（坂城町を除く）に居住が可能な者

○採用人数／7名程度

○申込期間／7月28日（日）～8月2日（金）

午前9時～午後5時

※受験者本人が必要書類を持参

○第1次試験／9月22日（日）

場所：上田地域広域連合消防本部大会議室

●☎・☎／上田地域広域連合消防本部 総務課

☎26-0119

自衛官等募集

○職種／一般曹候補生・航空学生

○採用区分／特別職国家公務員

○受付期間／7月1日（月）～9月7日（土）

○応募資格／各採用コースにより異なりますのでお問い合わせください。

○採用試験／9月中旬以降（受付時にお知らせします。）

○ガイダンス／日程等はお問い合わせください。

●☎・☎／自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所

（江口）☎22-5267

小学校・中学校に エアコンを設置しました

昨今の夏季における気温の上昇を受け、市内小中学校では、学習環境を維持し適切な教育活動を実施するため、普通教室、特別教室などへ空調設備を設置しました。これまで扇風機で暑さをしのいでいましたが、今夏より使用がはじまり、快適な学習環境が整備できました。

設置したのは、天吊型、壁掛型、床置型のエアコンで、小学校5校、中学校2校の普通教室・特別教室など、合わせて194教室です。

設置工事は平成31年1月に着工し、事業費は約5億5千万円で、おおよそ3分の1に国の臨時特例交付金が



▲エアコンにより快適な学習環境の提供が可能となりました。



▲室外機には、事故防止のため、防護パネルを取り付けました。

充てられます。

県内で、同様の臨時特例交付金を受けエアコンの設置を進めている市町村は、73（複数の市町村により設置される学校組合を含む）あり、急速にエアコンの整備が進むこととなります。

本格的な夏を迎えるにあたり、今後は設置したエアコンを活用し、熱中症予防や効率的な学習が期待されます。

●問い合わせ先

教育課 学校教育係
☎ 64-5879

市議会6月定例会 30議案を提案

市議会6月定例会が6月4日開会しました。

定例会初日には、前年度予算の繰越報告のほか、一般・特別会計補正予算および条例改正の専決処分に関する議案5件をはじめ、一般会計補正予算や条例改正の議案等25件の計30議案を提出しました。

13日と14日には、10名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。17日には総括質疑・委員会付託がなされ、18日には各常任委員会付託された議案等の審査が行

グリーンカーテンを 設置しましょう

グリーンカーテンは、夏の強い日差しを遮り植物を通る風が冷やされることで、室内の温度上昇を抑えることができます。これにより、エアコンの使用を抑えられるため、省エネや節電にも効果的です。市では、節電や緑化を進めるため、グリーンカーテンの設置を推奨しています。市役所でも本館西側にグリーンカーテンを設置しました。

小さな苗は気温の上昇とともにグングン成長を続け、夏本番を迎える頃には、強い日差しを遮ってくれる



●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係
☎ 64-5896

われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につき

ましては、8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

ことでしょう。

温暖化の影響により日々暑くなっている今、皆さまもエコで涼しいグリーンカーテンを始めてみませんか。

shintaiの「ちのこびと耳よりな話」

公益財団法人 身体教育医学研究所 指導部長 渡邊 真也



自由な遊びを通して「自分力」を育もう 子どもの体験不足を補う習いごとについて考える

体験不足を補う習いごと

昔の子どもは時間・空間・仲間の「3間」が揃い自由な遊びの中で生きるために必要な能力を育んできました。しかし、現代の子どもたちは自由に遊ぶ環境である「3間」を確保できず、満足に遊ぶ経験を積み重ねることが難しい状況です。このような状況から子どもの経験・体験不足を心配して親も必死に子どもに合った習いごとについて考えることが多いのではないのでしょうか？

習いごと自体は悪いことではありませんし、それぞれの家庭の事情や好みに合った選択をすることや、子ども自身が興味を持ったものを経験できることも良いでしょう。ただ一つ考えなければいけないのは「子どもは遊びを通して育つ」ということです。そしてその遊びは寝ることや、食育することと同じように子どもの「生きる」として必要不可欠であると言えます。習いごとでも何か完成させることを目的にするのではなく、その体験自体を大切にしておく、その視野を広げるためのものと捉える

と良いでしょう。そしてそれ以上に自由に遊ぶことは体力、知力、人間関係など様々な要素が詰まっております。まさに子どもの遊びは完璧な学び（育ち）であることを忘れてはいけません。習いごとを併せてお子さんが自由に遊ぶ環境（人、物、空間）について考える件も提案をしたいと思います。

習いごとだけでは身につかない能力

最近は習いごとをたくさんしている子どもが多くなりますが、「体験」という意味では習いごとでも体験の一つです。しかし習いごとの多くは大人が指導し「習う・こと」からの「習いごと」になり、内容は大人が用意して子どもが習うため、比較的「自由」がありません。様々な習いごとをして、様々な能力が育ったとしても唯一育てることが難しい能力があります。それは自由を体験することです。これは「自分力」です。

これは習いごとでは育ちません。自由を体験するとは自分で考え、自分で行動し、トライアンドエラーを



繰り返しながら自分の気持ちに正直に向き合っていくこと、それはまさしく自分の意志と責任で行動する能力となります。これは指導者の言うことを聞き、実践し、できた！と肯定されている場だけでは育たない能力になります。「自分力」を育てるには、自由を体験できる「遊び」に多くの可能性が秘められており、まさに思い切り遊び込む瞬間は自由を感じ満足している時間そのものだとい私は考えています。

自由な遊びがやりたいだけ できる環境「里山探検」が 子どもを育てる！

東御の子どもたちの元気な育ちを支えるネットワーク※では、森や自然を



活用して子どもが自由に遊び込める環境を準備する活動があります。未就園児の親子で参加する「里山探検キラキラ」、年中・年長・小学校1年生の子どもだけで参加する「里山探検ドキドキ」、大人も子どもも一緒に楽しむ「里山探検サークルニコニコ」を毎月開催しています。三つとも何か特別な教育プログラムを用意している訳ではありませんが、東御の豊かな自然からパワーを活用して子どもの「やりたい！」に寄り添いながら地域で子どもを育む活動です。是非ご参加ください。

※東御市と東御市内子育て支援団体つくる組織

小学校運動会 フォトレポート

6月1日、市内小学校で運動会が行われました。

保護者や地域の皆さまが子どもたちの一生懸命な姿に声援を送り、児童たちは、練習の成果を発揮し、元気いっぱい競技に取り組みました。



騎馬戦 (祢津小学校)



ダンス (和小学校)



組体操 (北御牧小学校)



短距離走 (田中小学校)



竹引き (滋野小学校)

保健補導員会だより

吉池 裕子

今年度、東御市保健補導員の会長を務めさせていただきます吉池裕子です。一年間どうぞよろしくお願ひします。

5月23日に第1回健康づくり講演会が開催され、197名の方にご参加いただき、皆さんの関心の高さが伝わってきました。講師は（公財）身体教育医学研究所所長の岡田真平先生で、「おらほの地区の健康状況について」というテーマでした。東御市全体から5地区別の健康状況について国や県との比較から、健康で長生きするためにはどうしたら良いか考えましようという内容でした。

講演会の中で東御市は急性心筋梗塞で亡くなる人の割合や、健診の結果をみると血糖や中性脂肪が高い人、メタボリックシンドロームの人が多い状況を知りました。隣の方と血糖と中性脂肪が高い原因について話をする時間があり、その中では「東御市は果物が多いからおいしい食べ過ぎる」、「暖かい時期は体を動かす機会が多いけど冬になると動かなくなる」、「食べすぎかなあ。」などの話で盛り上がりました。

意見交換をすることで普段の自分の生活や健康についても見直すことが

ができました。

健康でいるためには自分の身体の状態や変化を知ることが大切であり、そのためには健診を受けることが重要だと学ぶことができました。健診はできれば毎年受けて変化がないかチェックすると良いようです。

地域や東御市全体が健康になるために、まずは自分の健康について考え、健康づくりに取り組み、家族や地域に広めていくことが必要であると改めて感じた講演会でした。

今年度も各地区で地区の健康状況を学ぶ学習会を開催する予定です。自分の地区の学習会に参加してみたいかがでしょうか。



地域おこし協力隊が活躍中

Vol.26

July 2019



「ワイン&ビアミュージアム」に会いに来て(^^♪

4月に湯楽里館2階にオープンした「ワイン&ビアミュージアム」。和田寛子さんと大久保真平さんがコンシェルジュを務めています。和田さんはワイン好きが高じて、2月に「ワインシティ東御」の地域おこし協力隊に着任。ワインには詳しいけど、「熱心に資料を見ている人に、声をかけていいのか、迷ってしまっ」と、初めての接客業に戸惑っています。そこです！皆さまの方からどうぞ話しかけてください！ワインのこと聞いてください！ワインの試飲は100円～。オラホビールの4種飲み比べ1,000円もおススメ。お風呂あがりにクィ～と行きましょう(^^♪



湯の丸高原の合宿招致を頑張ってます(^^♪

湯の丸高原高地トレーニング施設はすでに昨年度を超える予約が入っています。陸上利用者の95%が実業団や学生、5%が一般ランナー。一般ランナーも宿泊して、1日3回アスリート食を食べて、トレーニングルームで筋トレができます。トレーニングルームだけの利用もOK(2時間2,000円)。全天候型400mトラックは誰でも予約なしで利用でき(大人200円)、トップランナーをチラ見しながら走ることができます。水間源さんは湯の丸高原荘⇄市役所(予約や運営のシステム作り)⇄出張(アスリートの合宿招致)で大忙し。右写真は、フキノトウを見つけて「あ！晩ごはんのおかず！」。



5月フェイスブックからピックアップ

17日『今夜10時を見逃すな』TBSドラマ「インハンド」に湯の丸高原が！



26日『民泊のススメ』民泊(清水さんの家・名もない農家・おみやど)と民泊ネットワークの紹介



19日『美味しいチーズ(佐久・ボスケ)』は小林牧場(御牧原)の美味しい牛乳から！



31日『古道復活。烏帽子スカイラン』小学校登山の思い出の古道がスカイレースの舞台に



ゾニーの窓 vol.5

「非認知能力を伸ばすには」※前月号の続き

まずは、子どもの好奇心を尊重してあげる事が重要です。子どものいたずらは探求心の表れです。不思議と思うから手を伸ばし、いじってみる…大人の目には無駄な活動に見えても好奇心から始まる自発的な活動を通して多様に学んでいます。ただ、全てを受け入れる事は難しいですし、出来ない事もありますよね？大切なのはやりたい気持ちを認めてあげて、「これならいいよ」「ここならいいよ」など活動を保障してあげる事です。

また、「頑張ればできる」の積み重ねも大切です。うまくいかない時にあきらめず、最後までやり抜く事が出来るように、大人が「こうしたらどう？」などのサポートも必要です。

このような経験を積み重ねていけば、大人になっても必ず生きてくる力になります。



上 蘭美千代さん

小学校区単位の

地域づくり通信

2019年
7月号



祢津地域づくりの会

「祢津東町歌舞伎鑑賞とまち歩きツアー」を実施しました

4月29日、信州とうみ観光協会が主催したツアーで、祢津地域づくりの会の案内人が参加者に向けてガイドをしました。

東京3名、軽井沢2名、上田3名、他4名の計12名の方が参加され、巫女の墓、長命寺、定津院、祢津陣屋跡を見学。昼食後には歌舞伎を鑑賞した後、大日堂を見学しました。

参加者の皆さまは、各場所では大変興味を持ってガイドの説明を聞いたり、質問をしていました。また、歌舞伎も真剣に鑑賞されて、貴重な体験ができたと言いで帰られました。



子どもフェスティバルで

瀬津煎餅焼きを配布しました

5月11日、東御中央公園で行われた子どもフェスティバルで瀬津煎餅を焼いて無料配布しました。

出だしの1時間ほどは煎餅焼きの前を通り過ぎていく人が多かったのですが、懸命の呼び込みが功を奏して11時頃から子ども連れのお母さんから年配の方まで、焼くのが間に合わない位に並んで待つて、煎餅をもらってくれました。

何人かの子どもは祢津小学校で煎餅焼いたよと、言ってくれる子もいてうれしかったです。

子どもも、親御さんも、昔からの焼き方が珍しいらしく、興味津々と見ていました。

また屋台の前に貼ってある、瀬津煎餅十二景のポスターと手に持っている煎餅の図柄を見て、どれかなと見比べていました。



●問い合わせ先

祢津地域づくりの会
☎62-0251

しげの里づくりの会

青少年育成部会が恒例の子どもフェスティバルに今年も参加

5月11日、子どもフェスティバルでバルーンアートを実施しました。会の委員15名・中学生ボランティア4名にお手伝いいただき風船1000本を準備しましたが、開会式前から子どもたちが集まり午前中に風船がほとんど残っていない状況となっていました。

お子さん連れのお父さん、お母さん、子どもたち同士など多くの人達が訪れ、盛況でボランティアの皆さまや委員の方々による作り方の指導にとてもこまひ。皆さま頑張りました！

また来年も参加を予定しております。



●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

湯楽里館南側道沿いに

花壇を整備

今年度の事業計画に基づいて、5月9日朝5時30分から地域振興部会のメンバー16名で、湯楽里館南側の道沿い約80メートルにわたってマルチを敷き花壇づくりの下準備をしました。5月18日は朝5時45分に湯楽里館駐車場へ和地域づくりの会のメンバー40名が集まりました。はじめに伊藤会長のあいさつがあり、荒井部会長の指示のもとマリーゴールド・サルビア・百日草の花の苗を約700本植栽し、あわせてひまわりの種も蒔きました。委員の皆さまからは「大勢で植えたおかげで早くできた」との声が聞かれました。これから8月まで、当番表に基づいて交代で除草・水くれを行い、地域の景観向上に取り組んでいきます。



●問い合わせ先

和地域づくりの会
☎62-0201

国民年金 アドバイス

将来の年金受取額を増やすために おすすめします「追納」

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受け納付しないままの期間があると、保険料を全額納付したときより将来受給する年金額が低額になります。受給する年金額を減らさないためにも、保険料を後から納付する「追納」をお勧めします。

追納に関する注意事項

- 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。(例えば、平成30年7月に追納する場合は、平成20年7月分以降の期間が追納可能。)
- 保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を納付する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- 老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。
- 全額免除や納付猶予、学生納付特例を承認された方が、令和元年度中に追納する場合の追納額(月額)は、表のとおりです。

保険料年度	追納額 (月額)	保険料年度	追納額 (月額)
平成21年度	15,280円	平成26年度	15,300円
平成22年度	15,540円	平成27年度	15,620円
平成23年度	15,320円	平成28年度	16,280円
平成24年度	15,170円	平成29年度	16,490円
平成25年度	15,150円	平成30年度	16,340円

※一部納付(一部免除)の方の追納額は日本年金機構のホームページをご参照ください。

- 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

土地・家屋の所有者が亡くなったら…

Q1 土地・家屋の所有者である私の父が今年4月に亡くなったのですが、どのような手続きが必要でしょうか？

A1 土地・家屋の所有者が亡くなられた場合、法務局(東御市の管轄は長野地方法務局上田支局)で相続登記の手続きが必要となります。今年中に相続登記が完了した場合には、翌年度からは新たに登記名義人となった方が納税義務者となります。

また、今年中に登記が完了しない場合には、法定相続人の方全員が連帯して納税義務を負うこととなりますので、亡くなられた方に代わって固定資産税を納付する代表者を決めていただき、税務課に「共有者代表者指定届出書」を提出してください。

持分割合に応じた 固定資産税の分割は…

Q2 私には弟と所有している共有名義の土地があります。私の持分は2分の1なので、納税通知書を2分の1の税額に分割して、送ってもらうことはできますか？

A2 共有物の各共有者は、地方税法第10条の2の規定により連帯して納付する義務を負うため、納税通知書を分割することはできません。

※地方税法(昭和25年法律第226号)

第十条の二 共有物、共同使用物、共同事業、共同事業により生じた物件又は共同行為に対する地方団体の徴収金は、納税者が連帯して納付する義務を負う。

- 問い合わせ先 税務課 資産税係 ☎64-5877

7月の納税 (納期限 7月31日)

- 固定資産税・都市計画税(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(2期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(1期)
- 介護保険料(普通徴収)(1期)

草刈り、代行します

1坪 ¥100~150 (税込)
+基本料金 ¥6,500



株式会社 唐沢農機サービス 農業事業部 担当: 井上

☎0268-62-5262 9:00~17:00
〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 (土日・祝除く)

黒ゴマのミルク寒天ゼリー

(1個分：エネルギー 166kcal・塩分 0.1g・砂糖 9.3g)



ポイント

1日のおやつからとる砂糖の目安量は1人10gです。

材料(6個分)

粉寒天……………4g
牛乳(常温)……………500cc
砂糖……………50g
黒すりごま……………30g
生クリーム……………60cc(砂糖6g)

作り方

①鍋に牛乳200ccと寒天を入れて中火にかける。沸騰した

ら火を弱め、木べらでかき混ぜながら1～2分煮溶かす。
②①に砂糖を加え溶かしてから、残りの牛乳を加える。次に黒ゴマを入れトロリとするまで混ぜ、水でぬらした器に流し入れる。
③生クリームに1割程度の砂糖を入れてホイップし、②が固まったら上にのせる。

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(令和元年 5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)

- ・信州電機(株) 様(50万円)
- ・ハードロック工業(株) 様(100万円)
- ・共和化工(株) 様(100万円)
- ・(有)ワールドドリーム 様(20万円)

〈一般寄附金〉

(湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附)

- ・湯の丸観光開発(株) 様(50万円)
- ・飯島建設(株) 様

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／一般寄附金
文化・スポーツ振興課 ☎ 75 - 1455

なるほど The ごみ (gomi) No.157

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643万トン(平成28年度推計)にも上ります。このうち外食産業では133万トンもの食品ロスが発生しており、食べ残しによるものが相当程度を占めています。

7月から9月は暑気払いのシーズンとなり、宴会の席が増える時期です。まずは、おいしく「食べきり」を実践し、「食べ残し」を減らしましょう。

飲食店で食事をするときは…

- できたての最もおいしい状態で提供された料理を食べましょう。
- 自分自身の食事の適正量を知り、食べきれると思う量を注文しましょう。
- 小盛りや小分けメニューを上手に活用しましょう。
- 食べ放題のお店では、無理をして皿に盛って食べ残すのはやめましょう。

宴会の際には…

- 幹事さんや主催者は、参加者の嗜好や年齢層、男女比を考えながら食べきれる量に配慮してお店やメニューの選択をしましょう。
- お店を予約する際は、こうした参加者の情報をお店側に事前に伝えましょう。
- 乾杯後の30分間とお開き前の10分間は席を立たずに料理を楽しむ「30・10運動」を実践しましょう。



●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814



市報とうみに掲載する広告を募集します

市では、地域経済の活性化と自主財源の確保を目指すため、有料広告を募集します。皆さまの事業PRにご活用ください。

※広告の内容が、東御市広告掲載要綱等の規定に基づかないものは、申し込みができませんのでご了承ください。

問い合わせ先 企画振興課 広報統計係 ☎ 64-5806

▶子どもたちによるフラダンス



▶ワークショップのようす



これからお産ができるまちへ 助産所とうみ10周年感謝祭

5月26日、総合福祉センターおよび助産所とうみで助産所とうみ開設10周年感謝祭が開かれました。

助産所とうみでは、10年間で約1,100人の方が出産されました。開会セレモニーでは、黒澤所長から「近隣市町村の方や里帰り出産等で多くの方にご利用いただいている。最近は市外での母子支援の活動も増えている」とお話がありました。

ステージ発表では、子どもたちがかわいらしいフラダンスやバレエを披露。助産師さんによる「お産劇」も行われました。バッグやアクセサリ作りのワークショップのほか、体験コーナーも充実。真夏のように暑い一日でしたが、親子で楽しみながらお産について考える機会となりました。

大切に育てた蝶にバイバイ 柵津小学校 ハヤシミドリシジミ放蝶

6月7日、柵津小学校3年生の児童が、飼育して羽化させたハヤシミドリシジミの放蝶が柵津城山で行われました。

児童たちは理科の授業の一環として卵の状態から生態観察や飼育を行っており、今年は38匹の蝶を放蝶しました。

児童たちはケースから飛び立つ蝶に「バイバイ」「またね」などと思い思いに声をかけ、大切に育てた蝶が自然に戻る姿を見届けました。



▲飛び立つまでもう少し!

▼羽ばたくハヤシミドリシジミ



すくすく育つ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
(7月生まれ)



こばやし こたろう
小林 鼓太郎くん(新張)
(H30.7.14生)

こちゃ〜♥1歳おめでとう♥
いつもみんなをかわいい笑顔で
癒してくれてありがとう♥
大好きだよ♥



い で そうだい
井出 湊大くん(加沢)
(H30.7.14生)

1歳のお誕生日おめでとう♥
ヨタ助で食いしん坊なそうちゃん
♥
たくさんイタズラしてたくさん
笑ってたくさん食べてたくさん寝
て大きく育ってね♥

☆募集します!!☆
(対象者 8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、7月8日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



▲受賞した櫻井利子さん

長年の功績をたたえて 長野県交通安全推進本部顕彰受賞報告会

4月23日に県庁講堂で交通安全功労者等に対する県交通安全推進本部顕彰の表彰式が行われ、市内では櫻井利子さん（西宮）が受賞し、その報告会が6月7日市役所にて行われました。

33年間市交通補導員として活躍された功績がたたえられ櫻井さんは、「ここまで長くやってこれたのは支えてくれた人たちのおかげ。現役は引退するけれど、これからも地域のために活動していきたい」と話しました。

初夏の高原を染め上げる 湯の丸高原つつじ祭り開催

6月7日から、湯の丸高原スキー場の第一ゲレンデ一帯で、湯の丸高原つつじ祭りが開催されました。今年のレンゲツツジの開花状況は、例年どおりで昨年より1週間ほど遅いものでした。

市を代表する花を觀賞しに、県内外問わず大勢の観光客が訪れ、鮮やかなレンゲツツジを見て登山を楽しむ一行や、夏山リフトに乗り一帯を散策する家族連れなどたくさんの人でにぎわいました。



▲湯の丸高原つつじ平のレンゲツツジ（6月14日撮影）



▲新しくなった管理棟

▼正面玄関のようす



市民プール 管理棟リニューアル

6月29日、市民プールがオープンしました。

管理棟の耐震改修工事も完了し、安全で安心して使える施設に生まれ変わりました。また、今回の工事に合わせ多目的トイレも新設し、誰もが利用しやすい環境が整いました。

今年も、プールで猛暑をしのぐ家族連れなど多くの来場者でにぎわいそうです。



6・14 ▼ 北御牧中学校
救急救命講習会



5・31 ▼ 湯の丸高原山開き



5・31 ▼ 人権擁護委員の日
街頭啓発活動

じきいつて短信



現在、都内でデザイナーとして勤めてきたことを活かし、フリーランスのグラフィックデザイナーとしてクライアントの広報デザインのお仕事や起業をする同年代の方々のウェブサイトや企業ロゴ、販

今月は、市内でフリーランスのデザイナーとして活動されている関直輝さんに東御市の魅力を聞きました。

地元、東御市滋野の生まれ、浅間山、湯の丸高原、千曲川、海野宿、雷電など、自然・歴史豊かな、この東御市で育ちました。18歳から地元を離れ、他県、都内にて10年ほど過ごし、30歳を迎えたタイミングで幼少期には感じられなかった、食べ物美味しく、ゆつくり時間がながれ居心地が良いなどの東御の魅力を見直し、ここで生きていきたいと思い、Uターンしてきました。

促物のデザインなど、長野県はもちろん、都内のお客さまもお付き合いさせていただいております。

昨今、ふるさとテレワークを推進する自治体が増えてきており、それに伴い、Uターン以外にも、インターン、Jターンされる方々が増えてきています。私は東御市商工会が運営するコワーキングスペース「えべや」を活用させていただいていますが、そういった流れを早い時期から汲み取り、新しい雇用を産み出す為、えべやでは様々な取り組みをしており、都内の大手企業からも視察に來られたりと、確実に東御に新しい風を吹かせていると強く感じます。

こういった新しいことに挑戦する魅力的な東御市に、私はデザインを通じて、産業、観光など他県にはない素敵な部分を沢山の方々に知っていただけたらと思う、さらに発展する東御市を応援していきたいと思っています。

次号は、文筆業・講演業をされている藻谷ゆかりさんです。

とうみの好きな所は?



せき 直輝さん
(大石)
出身地：東御市 Uターン

編集後記

6月は取材で湯の丸を訪れる機会が多く、きれいに咲いたレンゲツツジが出迎えてくれました。レンゲツツジはその鮮やかな朱色に由来して「情熱」の花言葉がついています。だんだんと暑さが迫ってきますが、夏バテを吹き飛ばす「情熱」を持って市報づくりに取り組んでいきたいです。
(市報担当 上野)

はれラジ 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～

毎日放送中

市のデータ

人の動き (6月1日現在)

世帯数	12,095世帯(+ 8)	転入	76人
総人口	30,135人(-28)	転出	80人
男 14,910人(- 8)		出生	10人
女 15,225人(-20)		死亡	40人
		その他 6人増	

※カッコ内は前月対比
資料:住民基本台帳

市内交通事故統計 5月分 令和元年5月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	4件	38件	-10件
傷者	5名	43名	-21名
死者(注2)	1名	1名	+1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

こちら119 (東御消防署)

= 5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 3件(8件)

救急 114件(526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

とうみの気象記録 (観測地点：東御消防署)

	令和元年5月	平成30年5月
最高気温	33.1℃(27日)	30.6℃(25日)
最低気温	0.3℃(8日)	3.7℃(11日)
平均気温	16.9℃	17.0℃
降水量	53.0mm	110.0mm

※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。