



市報
No.187

とうみ11

TOMI CITY
2019
月号
November



表紙写真「GMOアスリーツパーク湯の丸屋内プール泳ぎ初め」

目次

- | | | | |
|----|--|----|----------------------|
| 2 | GMOアスリーツパーク湯の丸屋内プールがオープンしました | 18 | 第16回東御市総合体育大会結果 |
| 5 | マイナンバーカードを活用した消費活性化策 | 19 | 心の眼／すくすく育てとうみっ子 |
| 6 | 地域で育てようおらほの子ども | 20 | 元気で長生きの秘訣はフレイル(虚弱)予防 |
| 8 | 平成30年度東御市国民健康保険特別会計決算状況
ホストタウン「モルドバ」について知ろう | 22 | 男女共同参画推進委員レポート |
| 10 | Happy通信 | 23 | 第6回育児・家事楽しんでいます |
| 11 | 情報コーナー | 24 | 地域おこし協力隊が行く |
| 16 | まるごと生活百科 | 25 | 小学校区単位の地域づくり通信 |
| | | 26 | トピックス(地域の話題) |

10月20日(日)

GMOアスリーツパーク 湯の丸屋内プール (湯の丸高原スポーツ交流施設屋内運動施設(特設プール)) がオープンしました

●プール



●エントランス



●施設概要

建物：鉄骨造地上1階 建築面積：3,035.4㎡

プール：50m×21m 8レーン (水深2.0m)

付帯施設：トレーニングルーム、ミーティングルーム、採暖室、更衣室、付帯諸施設

●開館時間

午前9時～午後6時

●一般利用者利用料金

【プール】 高校生以上 1,000円／2時間

小中学生 500円／2時間

【トレーニングルーム】 500円／2時間

●利用方法

予約は不要ですが、合宿等で貸し切りの場合があるため、事前にご確認のうえご利用ください。

●問い合わせ先

GMO アスリーツパーク湯の丸屋内プール

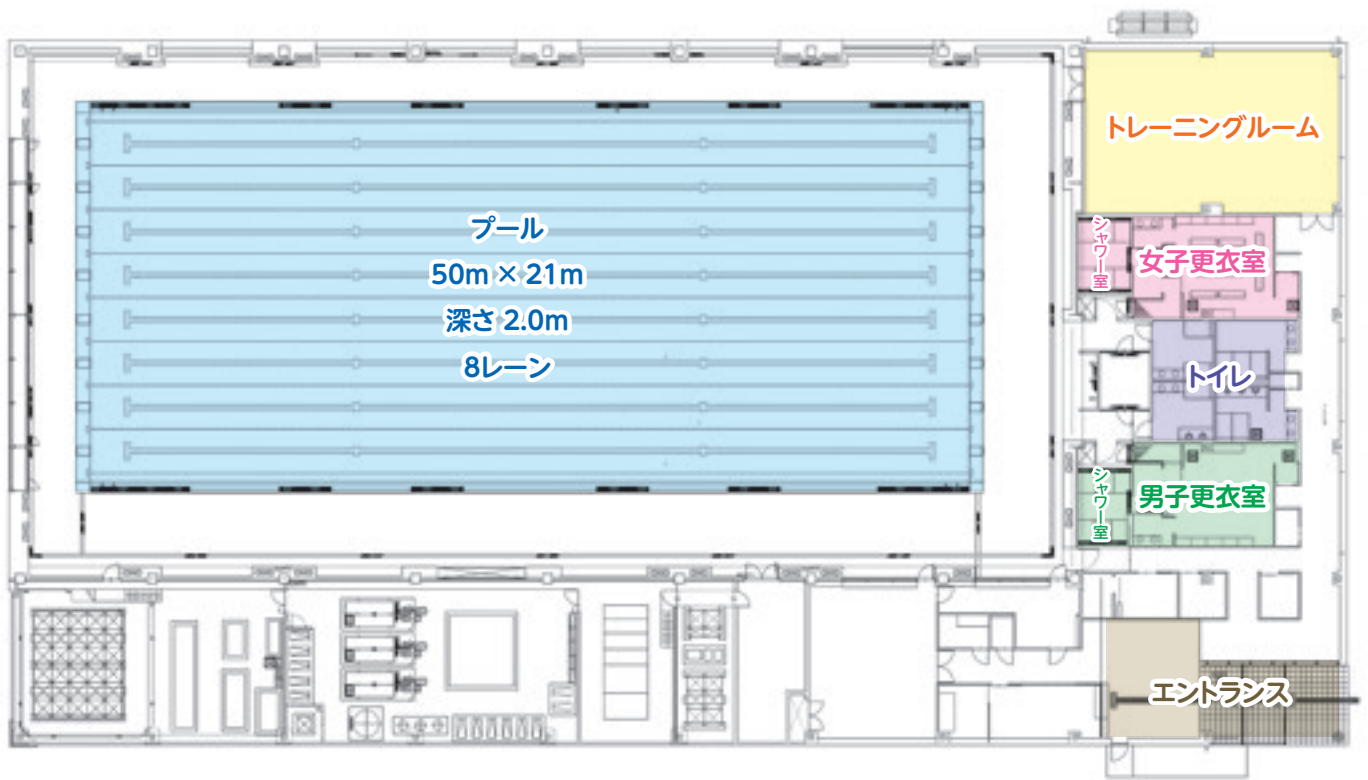
☎ 070 - 4921 - 8062

※仮番号のため正式な番号が決まり次第市報でお知らせします。

●トレーニングルーム



●プール外観



●シャワー室・トイレ



10月20日(日)

国内初！高地トレーニング用

長水路プールが湯の丸にオープン！

GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール(湯の丸高原スポーツ交流施設屋内運動施設(特設プール))竣工式が行われました。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455



▲陸上トラックの隣に併設した屋内プール

10月20日、昨年より建設が進められていた湯の丸高原スポーツ交流施設屋内運動施設(特設プール)が完成し、日本水泳連盟、ネーミングライツ・パートナーのGMOインターネット株式会社、工事関係者ら約150名が参列し、竣工式が行われ

ました。

式典で、花岡市長が「国内初の競泳用高地トレーニングプールを多くのアスリートに利用していただき、東京オリンピック、パラリンピックで素晴らしい成績をあげてほしい」とあいさつし、日本水泳連盟の青木剛会長は「ナショナルチームだけでなく、ジュニアやパラリンピックなど幅広い選手の強化ができる」と期待を寄せていました。

オープンしたプールは、国内初の高地トレーニング用長水路プールで、



▲花岡市長と安田副社長



▲参列者によるテープカット

10月の下旬からは日本水泳連盟、日本身体障がい者水泳連盟など多くの団体の合宿が予定されており、11月下旬から年末にかけては東京オリンピックでメダル獲得を目指す競泳ナショナルチームの強化合宿も予定されています。

また、ネーミングライツ・パートナーであるGMOインターネット株式会社の安田昌史副社長からは「GMOアスリートパーク湯の丸」と愛称が発表されました。

式典終了後、ロンドンオリンピック女子4×100mリレー銅メダリストの加藤ゆかさん、パラリンピックで15個の金メダルを獲得している成田真由美さん、2018年日本選手権800m・1500m自由形優

勝の竹田渉瑚選手、東部中学校、北御牧中学校の生徒等による泳ぎ初めが行われました。



▲左から竹田渉瑚選手(左)、成田真由美さん(中央)、加藤ゆかさん(右)

施設愛称決定！

GMOアスリートパーク湯の丸

- 1 GMOアスリートパーク湯の丸(湯の丸高原スポーツ交流施設)
- 2 GMOアスリートパーク湯の丸ヴィレッジ(湯の丸高原スポーツ交流施設湯の丸高原荘)
- 3 GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール(湯の丸高原スポーツ交流施設屋内運動施設(特設プール))
- 4 GMOアスリートパーク湯の丸トラック(湯の丸高原スポーツ交流施設全天候型400mトラック)

マイナンバーカードを活用した消費活性化策 マイナポイントが予定されています！



マイナちゃん

「マイナポイント」とは？

マイナポイントとは、民間キャッシュレス決済手段に、一定額を前払いした人に国が付与するポイントのことです。

民間のQRコード決済・スマホ決済などのキャッシュレス決済に、マイナンバーカードを持っている人がチャージすると国がマイナポイントを上乗せするという仕組みです。

マイナポイントの

対象者は？

対象となるのは、マイナンバーカードを取得して、マイキーIDを設定した方です。

チャージした前払金にプレミアムとして付与されるマイナポイントを加算し、店舗やオンラインでの支払いに充てられるようになります。

ポイントの付与条件、購入対象者プレミアム率、ポイントの利用環境や使途・有効期限などの具体的な内容は現在、国で検討中です。

詳細が決まりましたら順次お知らせします。

仕組みのイメージ

国

プレミアムを付与

民間キャッシュレス
決済手段

(例：〇〇ペイ等)
前払い分等 + プレミアム分

マイナ
ポイント

ポイント
利用

前払い等

利用者



マイナンバーカードを取得して、マイキーIDを取得

利用場面の一例

スマホによる
QRコード決済等で
ポイント利用



オンラインショップで
ポイント利用



まずはマイナンバーカードの取得を！

マイナンバーカードを取得し「マイキーID」を設定しなければ、ポイントは受けられません。

「マイキーID」とは、マイナンバーカードのICチップに記録されている電子証明書を活用して任意に作成するIDです。

「マイキーID」の設定方法

マイナンバーカードの取得やマイキーIDの設定方法については、「自治体ポイントナビ」<https://www.point-navi.soumu.go.jp/>をご覧ください。だくか、市役所の「マイナンバーカードサポート窓口」にお越しください。

●問い合わせ先

マイナンバーカードサポート窓口

市民課 市民係

☎ 75-2007

企画振興課 企画政策係

☎ 64-5893

育成支援強調月間です

青少年センターの取り組み

教育委員会教育課内に併設されている「青少年センター」を中心に、青少年の非行防止と社会環境浄化活動を行なっています。青少年センターは県内の19の市に設置され、当市では38名の「青少年補導委員」を委嘱し、活動しています。

青少年補導委員の業務

青少年の健全育成を推進することを目的として、街頭啓発、相談、環境浄化活動に関すること、家庭および地域への啓発活動に関することなどの業務にあたっています。

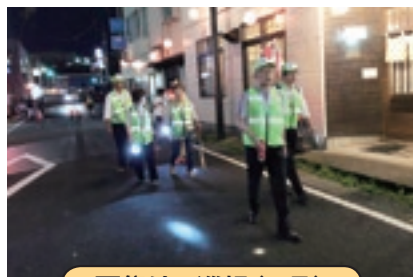
今年度の青少年センターの活動



児童館訪問(6月)



学校訪問(6月)



夏祭りの巡視(7月)



街頭啓発活動(7月)



学校警察合同巡視活動(7月)



東御清翔高校生との
美化活動(10月)



社会環境チェック活動(11月)



小学校でのあいさつ運動(11月)





地域で育てよう

11月は全国子ども・若者

インターネットの悪影響から子どもを守る！ ネットリテラシー教育の取り組み

スマートフォンの普及やゲーム機、タブレット、音楽プレーヤーからのネット接続により、ネット利用の低年齢化と長時間化が進んでいます。

インターネットは便利な反面、使い方を間違えると自分や他人を傷つけてしまったり、将来を台無しにしてしまうこともあります。

市では、ネットトラブルに巻き込まれる子どもを一人でも減らすために、インターネットを上手に活用する力を育てる「ネットリテラシー教育」を平成21年から推進しています。

平成29年度からは学校において、クラスのルールづくりをおこなう中で、クラスみんなでネットやメディアについて考え、使い方を学んでいます。

子どものネットやメディアの利用は保護者の責任のもとに行うものです。家庭でもルールを作って適切な使用について考えてみましょう。



▲出前講座の様子

出前講座

小学2・4・6年生の親子、中学生、乳幼児の保護者、育成会等を対象に、市内の至るところへ出前講座に出向いています。

インターネットの便利な面と危険な面を話し合ったり、事例映像を見ながら、ネット社会、ネット利用に潜む危険性について理解を深めています。

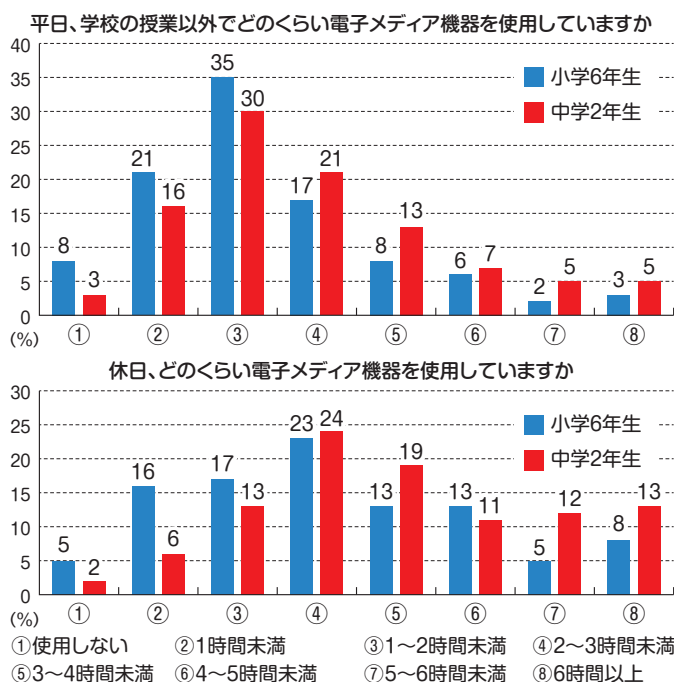
インターネット利用に関するアンケート調査結果より

毎年、市内小学6年生・中学2年生およびその保護者を対象に、インターネット利用に関するアンケートを実施しています。

その中で「平日と休日において学校の授業時間以外でどのくらい電子メディア機器を使用していますか？」の問いに対して、グラフに示す結果になりました。

東北大学教授川島隆太著『スマホが学力を破壊する』では、平日1日の中で4時間以上携帯・スマホを使うと、その日の自宅学習分はおろか、学校で学んだことまで相殺される傾向にあるとされています。

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター（平成23年7月よりネット依存治療研究部門を開設）樋口進院長は「スマホ・ゲームは使い始めてからの対応では手遅れである。スマホを購入前に親子でルールを作り書面に残す等、家族間での話し合いが重要である。」との趣旨を述べてます。



平成30年度市教育委員会インターネット調査結果より

平成30年度

決算の状況を報告します

会計決算は黒字決算

実質収支は4004万円赤字

平成30年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数4280戸、6947名の加入状況でした。（31年3月末現在）。

国保特別会計の決算は、歳入が約31億8854万円、歳出が約30億8396万円でした（下図のとおり）。

前年度繰越金や、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、前年度療養給付費等負担金の確定による返納金を支出したこと等により、4004万円の赤字となりました。

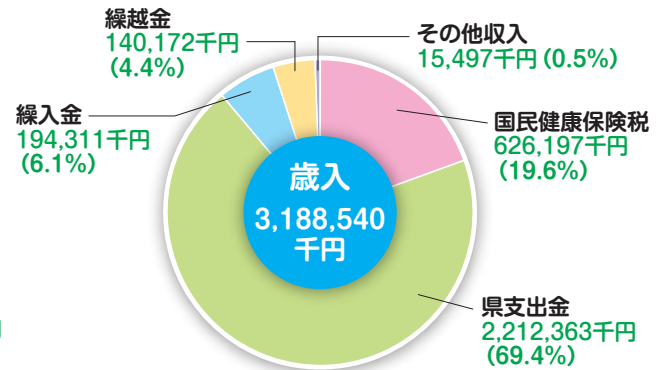
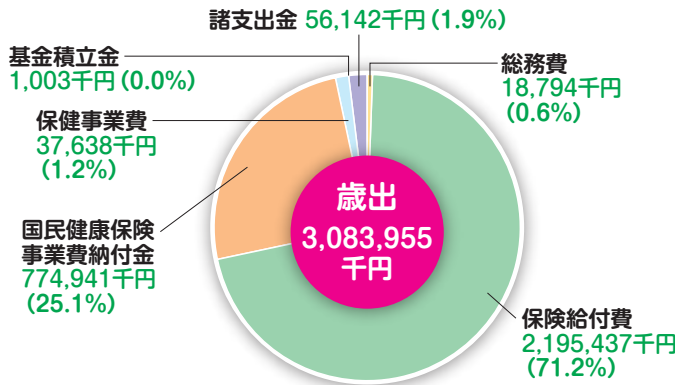
収支の内訳

歳入

- ① 国民健康保険税：国保加入者からの保険税
- ② 県支出金：長野県からの支出金
- ③ 繰入金：一般会計からの繰入金等
- ④ 繰越金：前年度からの繰越金
- ⑤ その他収入：一般被保険者返納金等

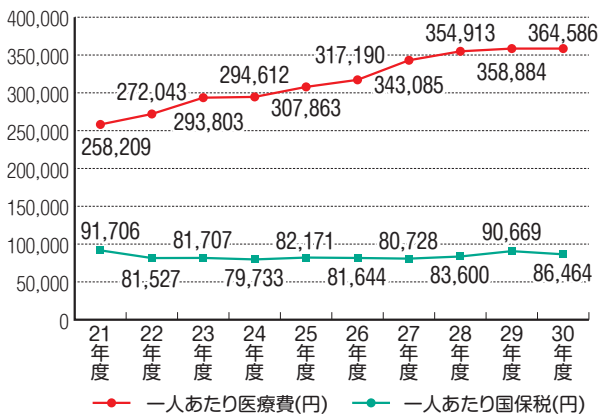
歳出

- ① 総務費：国保会計運営に係る経費
- ② 保険給付費：国保加入者の医療費、高額医療費などに対する経費
- ③ 国保事業費納付金：長野県へ支払う納付金
- ④ 保健事業費：特定健診や各種検診に関する経費
- ⑤ 基金積立金：国保財政調整基金への積立金
- ⑥ 諸支出金：療養給付費の国庫支出金等返納金



※表示単位未満四捨五入

(グラフ) 被保険者一人あたり医療費と国保税の推移



(注) 1 一人あたり医療費は、事業年報費用額を事業年報年度被保険者数で除して算出（30年度は速報値）。
2 一人あたり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を全被保険者数で除して算出。

30年度の国保会計の特徴

◇国保税収入

国保会計の収入の内、国保税による収入は国保会計の19・6%を占め、6億2620万円で、前年度に対し3245万円・4・9%の減収となりました。1人あたりに換算した国保税額は86464円（現年度分）でした。国保税の収納率は、30年度現年課税分が95・2%、前年度比0・8ポイントの減でした。

◇保険給付費は高額化傾向

支出の内、保険給付費に関わる費用は国保歳出額の71・2%を占め、前年に対し3668万円の減となりました。1人あたりに要した医療費はグラフのとおりです。

安定した運営のために

◇国保税の期限内納付を

国保会計の健全な運営のためには、国保税の期限内納付と医療費の抑制が重要な課題です。国保は保険税と県の補助金等で成り立つ医療保険制度です。国保税財源を確保することは、国保会計を安定的に運営するために大変重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

重症化しない健康づくり

日頃から健診を受け自らの健康づくりを意識し、生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸とともに増え続ける医療費の抑制につながります。そのため東御市では特定健診を実施しており、平成30年度の特定健診受診率は、46・1%（速報値）でした。また、市民の健康づくりをデータに基づいて進めるための「第2期データヘルス計画」を平成29年度に策定し、レポート情報や健診データなどの情報を活用し、生活習慣病予防・重症化予防を行いました。市民の皆さまにおいては、健康づくりに気を配り、予防に心がけましょう。

国保制度が変わりました (平成30年4月から)

長野県も国保制度を担っています
◇県と市の役割分担

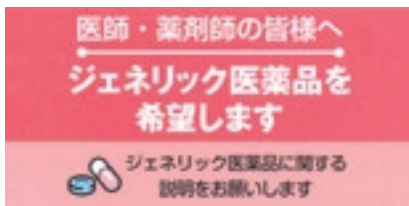
県は財政運営の責任主体となり、国保の収入と支出を管理します。

市は従来どおり住民との身近な関係の中で、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保健事業など、地域のきめ細かい事業を行います。

見直してみませんか？ 医療費を節約しましょう

医療費節約のポイント

- ① 救急の場合を除き、休日・夜間の受診はさけ、平日の診療時間内に受診しましょう
- ② 重複受診（病院をいくつもはしごする）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう
- ③ 医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品の利用を検討してみましょう



ジェネリック医薬品の特徴

- 新薬と有効成分が同じなので同等の効果が得られます。
- 安全性・有効性は国の厳格な審査により認められています。
- 開発コストが少ない分、新薬より安価です。

●問い合わせ先

市民課 国保年金係

☎ 751-8810

ホストタウン

「モルドバ」について知ろう！

●問い合わせ先 地域づくり・移住定住支援室 ☎ 71-6790

「モルドバ」は東京2020オリンピック・パラリンピックのホストタウン相手国です！

東御ワインフェスタに モルドバワインがやってきた！

9月7日に行われた東御ワインフェスタでは、昨年に引き続きモルドバ紹介ブースを出展し、モルドバワインを提供するほか、パネルでモルドバについての紹介を行いました。当日は在日モルドバ共和国大使館の二等書記官ダニエル・ヴォーデさんも駆けつけ、モルドバのワインをPRしました。



当日は暑い1日だったので、白ワインやスパークリングワインが人気だったほか、日本にはないモルドバ土着の品種を目当てに訪れた方も多くいました。実際にモルドバブースに訪れた方は「昨年は人気で飲むことができなかったもので、今年こそは！と思う、このブースにきました。実際に飲んでみると、とても飲みやすくておいしいですね」という感想を述べていました。

スタッフとして参加した、東京でモルドバ食品を扱う店舗を経営するグラデュン・アンジェラさんは「皆さんからモルドバワインの好評をいただき、本当に嬉しかったです」と語りました。

第14回東御市消防団音楽隊定期演奏会へお越しください！

消防団音楽隊は、演奏を通じ、地域住民に対する防火・防災意識の普及啓発活動や消防団活動の広報等を行うために、隊長、副隊長以下22名の隊員で活動しております。主な演奏機会として、今回の定期演奏会、スポーツ大会での入場行進や市民まつり等の各種イベントに参加しています。また、毎週木曜日、夜7時半から9時半は、東御市文化会館サテラスホールの練習室で練習を行っています。この4月からは新しい常任講師に、元群馬交響楽団でトロンボーンを演奏されていた市村信持先生を迎え、指導を仰いでおります。

さて、毎年好評いただいております定期演奏会ですが、今年はまず消防団ラッパ隊の吹奏があり、ラッパ隊音楽隊合同



で「雷神」を演奏をします。続いて、第一部では、子どもに人気の「ファミリーアニメ・コレクション」など4曲を演奏します。第二部では、昨年に引き続き、市内を拠点に活動しているマーチングバンド「ブライトスワローズ」の演奏があります。今年も音楽隊との共演があります。第三部では、市村先生も演奏に加わり、「You Raise Me Up」や「デイズニー・ブロックバスターズ」など4曲を演奏します。ご来場の皆さまに楽しんでいただけるよう演奏しますので、ぜひ会場へお越しください。

また、音楽隊は新入団員を募集しています。市内に居住または勤務している方で、年齢が18歳以上の音楽が好きの方、楽器を演奏してみたい方はどなたでも入隊できます。興味がある方は、東御市消防団(本部)までお問い合わせください。

第14回東御市消防団音楽隊定期演奏会

●日時 11月24日(日) 午後2時開演
(午後1時30分 開場)

●場所 文化会館サテラスホール
●プログラム
ラッパ隊オンステージ

【第1部】「ファミリーアニメ・コレクション」ほか

【第2部】ブライトスワローズオンステージ

【第3部】「You Raise Me Up」ほか
●入場無料

今後の予定

●11月9日(土)～15日(金)
秋の火災予防運動

●12月27日(金)～30日(月)
年末特別警戒の火災予防

●令和2年1月12日(日)
場所 田中商店街
消防出初式

消防団員募集

あなたのチカラが必要です!!

消防団は、地元に着した消防組織として幅広い活動を行っています。

【入団資格】

●市内に居住または勤務している方

●年齢が18歳以上の方

※男女問わず募集しています。

火災予防

火の取り扱いにご注意を!!

これからの時期は、空気が大変乾燥し火災が発生しやすい気象状況になります。

また、ストーブ等の暖房器具を使用する機会が多くなります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

お知らせ

秋季全国火災予防運動

2019年度

全国統一防火標語

「ひとつずつ いいね！」

で確認 火の用心」

◆期間 11月9日（土）

～15日（金）

火気を使用する機会の多い秋季から

春季は火災に特に注意しましょう。昨

年は全国で3万7981件の火災が発

生しました。火災種別でみると建物火

災が2万764件と最も多く、そのう

ち住宅火災が5割以上を占めています。

市内では昨年17件の火災が発生して

おり、そのうち建物火災が7件、たき火

による火災が10件となっています。今年

の1月から9月までは、既に11件の火災

が発生しています（うち4件はたき火

による火災）。また、火災へ発展する危

険がある無届けたき火も見られます。

◆たき火をする際の注意事項

・事前に必ず消防署へ連絡する。

・消火の準備をしてから行う。

・その場を離れず、終わったら完全

に消火してから帰る。

・風の強くなる午後には行わない。

◆住宅防火

いのちを守る7つのポイント

3つの習慣

・寝たばこは、絶対にやめる。

・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

・火災を小さいうちに消すために、

住宅用消火器等を設置する。

・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

問／東御消防署 予防係

☎62-0119

11月19日はいい育児の日

「いい育児の日」は、家庭や家族を

大切にするライフスタイルや子どもの

成長と子育てを社会全体で応援する機

運を高めるため制定されました。この

日をきっかけに、家族と過

ごす時間を大切にし、子ど

もの成長と子育て家庭を企

業や地域で応援し、子育て

しやすい環境づくりを推進

していきます。

問／子育て支援課 子育て支援係

☎64-5814



11月19日は「いい育児の日」
東御市議会・東御市教育委員会・東御市子育て支援センター

STOP! 過労死

11月は過労死等防止啓発月間

「過労死等」とは、業務における過

重な負荷による脳血管疾患、心臓疾患

もしくは強い心理的負荷による精神障

害を原因とする死亡または自殺および

これらの疾病のことです。

◆過労死等を防止するために

・長時間労働の削減

・過重労働による健康障害の防止

・働き方の見直し

・メンタルヘルス対策の推進

・相談体制の整備

・各種ハラスメントの予防、解決

◆働く方の相談窓口

・上田労基署総合労働相談コーナー

☎22-0338

・みんなの人権110番

☎0570-003-110

・働く人のメンタルヘルスポータル

サイト「こころの耳」

<http://koko.mh.wgo.jp/>

（ストレスチェック、メール相談、

各種相談窓口紹介）

電話相談（フリーダイヤル）

☎0120-565-455

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

商工観光課 商工労政係

☎67-1034

11月はSIDS（乳幼児突然死症候群）対策強化月間

SIDSは、何の予兆や既往歴もな

いまま乳幼児が死に至る原因不明の病

気で、窒息などの事故とは異なります。

予防方法は確立していませんが、次の

ポイントをおさえることで、発症率が

低くなるというデータがあります。

◆SIDSの発症率を低くするポイント

・1歳になるまでは、寝かせるとき

はあおむけに寝かせましょう。睡

眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効

です。（ただし、医学上の理由で

うつぶせ寝を勧められている場合

を除く。）

・たばこをやめましょう。たばこは

SIDS発症の大きな危険因子で

す。妊婦自身の喫煙はもちろん、

妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は

やめましょう。

・できるだけ母乳で育てましょう。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



児童扶養手当を受給されている方へ

◆11月は児童扶養手当の支払月です
振込予定日 11月11日(月)

支払内容 8月～10月分(3カ月分)
受給されている方は、11日以降に

口座の入金をご確認ください。

現況届(8月30日提出期限) 未提出の方は、今回の支給はありません。

◆その他 児童扶養手当法の改正により、児童扶養手当の支払回数が年6回(奇数月)に見直されました。

◆児童扶養手当とは

・子を養育するひとり親家庭等や、親に高度な障がいがある場合に支給する手当です。

・所得による支給制限があります。
・受給者は3歳未満児の保育料の軽減が受けられる場合があります。

※保育料軽減の問い合わせ先
子育て支援課 保育係

☎64-5903

問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888



とうみケーブルテレビ民営化説明会

◆日時 11月21日(木) 午後7時～

◆場所 北御牧庁舎2階 講堂

◆内容 北御牧地区を放送エリアとするケーブルテレビ事業の民営化に向けた説明会を開催します。

◆対象 とうみケーブルテレビ加入者のほか、どなたでも参加できます。

問/企画振興課 広報統計係

☎64-5806

11月のマイナンバーカード
休日申請のお知らせ

◆受付日時 11月24日(日)

午前8時30分～正午

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物 運転免許証等の顔写真付きの公的証明書の提示で申し込みができます。無い場合はお問い合わせください。

※市役所での受け取りのほか、申請時に運転免許証等に加えて通知カードと保険証があれば、マイナンバーカードを郵送にて自宅で受け取ることができます。

問/市民課 市民係

☎75-2007



ひきこもり相談会

◆日時 11月23日(土・祝)

午後2時～午後4時

◆場所 総合福祉センター1階相談室1

◆相談員 市健康保健課保健師

市社会福祉協議会相談員

市福祉課担当職員

◆内容 ひきこもり状態にある方や、そのご家族の方を対象に相談会を開催します。

申込・問/福祉課 福祉援護係

☎64-8888

✉engo@city.tomonagano.jp

女性弁護士による法律相談

◆日時 11月27日(水)

午前9時～午前11時

(1人30分4名まで)

◆場所 東部人権啓発センター2階相談室

◆対象 市内に在住、在勤の方

◆内容 結婚・離婚、DV、隣人とのトラブル等、法律相談に関すること
※弁護士がすでに受任している依頼者の相手方から相談を受けた場合には、相談をお受けできません。

◆申し込み 必ず電話で予約してください。託児を希望される方は、お申し込みの際にお知らせください。

申込・問/人権同和政策課

男女共同参画係 ☎64-5902

催し

東御市障がい者福祉のつどい

◆日時 11月23日(土・祝)

午前10時～正午

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 式典、スペシャルオリンピックス・ユニバーサルスポーツ活動についての発表、アトラクション(ダンスグループからふる)

問/社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

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

募集

東町歌舞伎役者募集

- ◆公演日 令和2年4月29日(水・祝)
◆募集内容 東町歌舞伎定期公演における役者

役者の化粧・衣装をまとい、舞台に立つことで江戸時代から続く庶民文化を体験できます。セリフを覚えるのが心配な方にはセリフのない役もあります。また、セリフや演技の稽古はベテランの師匠が丁寧に指導します。

- ◆対象 市内在住の中学生以上70歳未満で稽古に参加できる方

◆稽古

日程 月1回 午前9時30分～午後3時(昼食付き)

ただし、3月～4月は毎週土曜日午後7時～午後9時

場所 東町公民館

- ◆申込期限 11月29日(金)

申込・問 称津東町歌舞伎保存会

事務局(金井 勝)

☎090-4758-16269

✉zetz085@ybb.ne.jp(丸山 等)
教育課 文化財係 ☎75-12717



野沢菜収穫体験会

- ◆日時 11月30日(土)、12月1日(日)、7日(土)、8日(日)

午前9時30分～午前11時

- ◆場所 加沢地区野沢菜収穫体験会場

(地図参照) 国道18号線加沢信毎営業所から北へ約100mの畑

- ◆収穫費用 野沢菜1kgあたり70円

(予約以外の方は1kgあたり100円)

- ◆申し込み 住所、氏名、電話番号、希望収穫日・収穫量をご連絡ください

(先着順)。ただし、希望者が多い場合、収穫日を調整します。

- ◆持ち物 包丁、汚れてもよい服装

- ◆その他 漬け込みの目安量は18L

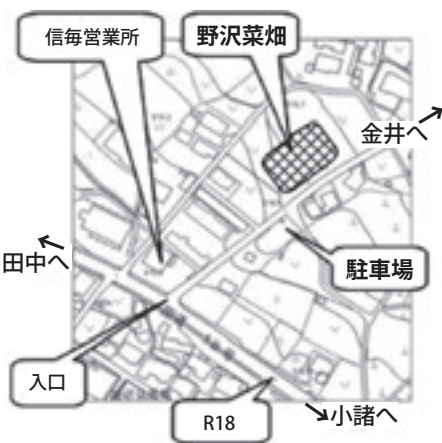
(1斗) 樽は10kgです。

申込・問 JA信州うえだ田中店

☎62-0113

農業農村支援センター(農林課内)

☎64-5887



講座・教室

応急手当普及員講習会

- ◆日時 12月7日(土)、8日(日)、14日(土)

午前8時30分～午後5時

- ◆場所 上田地域広域連合消防本部

- ◆内容 応急手当の指導技法・要領の講習および実技

- ◆服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、ハンカチ、テキスト

※テキストは「応急手当普及員講習テキストガイドライン2015対応」を使用します。お持ちでない方には初日に販売しますので、テキスト代5000円(税込)をご持参ください。

- ◆対象 3日間全ての講習を受講可能な方 ※3日間の受講により修了

- ◆申込方法 申込書に記入し、お近くの消防署に提出していただくか、直接消防署へお越しいただき申込書に必要事項を記入してください。申込書は上田地域広域連合消防本部のホームページから入手できます。

- ◆その他 受講募集は定員になり次第締め切る場合があります。

- 問 東御消防署 救急係

☎62-0119

HP <http://www.area.neda.nagano.jp/>

とうみACE教室

- ◆開催日 全8回

①12月5日(木) ②12月12日(木)

③12月19日(木)

④令和2年1月14日(火)

⑤1月24日(金) ⑥2月7日(金)

⑦2月28日(金) ⑧3月13日(金)

◆時間 午後1時30分～午後3時

◆集合場所 総合福祉センター2階 保健センター

- ◆対象 減量や体重管理をしたい70歳までの方で、おおむねBMI(体格指数)24以上または腹囲85cm以上の方

BMI=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]

※原則、全8回受講できる方

- ◆内容 一人ひとりの目標と記録に合わせた体重管理の継続的なアドバイス、ストレッチングとウォーキングを基本とした無理のない運動

- ◆受講料 2000円

(全8回分の参加費・保険料含む)

※第4回のみ別途、バランス弁当代540円がかかります。

- ◆持ち物 飲み物、タオル、ずくだすカード(お持ちの方)

- ◆服装 動きやすい服装

- ◆講師 (公財) 身体教育医学研究所

指導員 横井 佳代氏ほか

- ◆定員 15名(先着順)

- ◆申込期限 11月29日(金)

申込・問 健康保健課 健康増進係

☎64-8883

第14回 小県医師会健康フォーラム

- 日時／11月23日（土）午後1時～午後3時30分
- 会場／上田市丸子文化会館セレスホール
- 内容／午後1時10分～午後2時30分 特別講演
「Dr.本田の社会保障切り捨て日本への処方せん
～切り捨てのルーツ明治維新を振り返る～」
講師 前埼玉県済生会栗橋病院院長補佐
本田 宏 氏
午後2時45分～午後3時25分 コンサート
出演 丸子混声合唱団
- その他／医療相談コーナーもあります。
- ☎／小県医師会 ☎24-1022

水中運動体験

- 日時／11月20日（水）午後0時30分～午後1時
- 場所／温泉アクティブセンター
- 内容／初心者向けの簡単な水中ウォーキング等です。
- 対象／市内在住で水中運動を始めたい方
- 持ち物／水着、バスタオル、キャップ（レンタル有）
- 定員／10名
- 申込期限／11月17日（日）
- その他／参加費、入館料は無料です。
- ☎・☎／温泉アクティブセンター ☎61-6006

家族草子朗読劇講演

- 日時／11月24日（日）午後1時～午後3時、
午後5時～午後7時（2回講演）
- 場所／東御市立北御牧小学校音楽ホール
- 内容／SMAPの曲を多く作詞した森裕美さんの作品をブ
ロの劇団員のみなさんが演じます。
県元気づくり支援金を活用した事業です。
- 演目／「黒たまご」、「最後のおたより」
- 料金／一人1,000円
- ☎・☎／午後5時まで ☎090-4749-4576（直井）
午後5時から ☎080-3252-8571（村山）

東御おはなしの会マルーシカ 大人のためのおはなし会

- 日時／11月24日（日）午後1時30分～午後3時
- 場所／東御市立図書館2階 研修室1
- 内容／昔話等の語りの会です。
- 対象／中学生以上 ※大人向けのプログラムです。
- 定員／40名
- ☎・☎／東御おはなしの会マルーシカ（土屋）
☎・☎63-2558

第37回 支部長杯囲碁大会

- 日時／11月24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

令和元年分 青色申告決算説明会

- 日時／11月28日（木）午後2時～午後4時
- 場所／東御市中央公民館3階 講堂
- 対象／事業所得者、不動産所得者、農業所得者
- その他／駐車場が狭いため自家用車のご利用は極力ご遠慮ください。
会場へ直接のお問い合わせはご遠慮ください。
- ☎／上田税務署（個人課税第一部門 記帳指導担当）
☎22-1234
※自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

年末調整説明会および消費税軽減税率制度説明会

- 日時・場所／
11月15日（金）上田市交流文化芸術センター
（サントミューゼ 大ホール）
11月20日（水）上田市丸子文化会館（セレスホール）
【年末調整】午後1時30分～午後3時30分
【消費税軽減税率制度】午後3時30分～午後4時
※駐車場が狭いため、自家用車の利用はご遠慮ください。
※年末調整関係用紙は従来どおり税務署の窓口でもお受け取りいただけますが、一部の用紙につきましては、
国税庁のホームページから入手することができます。
- ☎／上田税務署（代表）☎22-1234

湯の丸スキークラブ ジュニア部新規入部・継続手続き説明会

- 日時／11月16日（土）午前9時～
（受付 午前8時30分）
- 場所／祢津公民館
- 対象／小学1年生～中学3年生とその保護者
- 持ち物／筆記用具、印鑑、会費30,000円（市内の方）
- その他／当日、リフト券も購入できます。
（要免許用サイズ写真）
- ☎／湯の丸スキークラブ（唐澤）☎090-2464-1757

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



日本水彩画会 第34回上田支部会員展(小品展)

○日時／11月12日(火)～17日(日) 午前9時～午後5時
(ただし、初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)

○場所／東御市文化会館 展示室

●☎／日本水彩画会上田支部長(高藤) ☎64-3191

若者UPプロジェクト・パソコン講座

○日時／

説明会①11月13日(水) ②12月18日(水)

いずれも午前10時～午前11時

講座 ①11月14日(木)、15日(金)、18日(月)、19日(火)、20日(水)

②12月19日(木)、20日(金)、23日(月)、24日(火)、25日(水)

いずれも午前10時～正午

○場所／若者サポートステーション・シナノ
(上田市大手2-3-4)

○対象／15～39歳の求職者(タイピングができる方)

○内容／基本的なパソコンスキル(Word、Excel)を学びます。

○定員／6名

●☎／若者サポートステーション・シナノ
☎75-2383

自衛官等募集

○職種／①陸上自衛隊高等工科学校生徒 ②自衛官候補生

○採用区分／①特別職国家公務員(生徒)

②特別職国家公務員(自衛隊員)

○受付期間／①11月1日(金)～令和2年1月6日(月)

②年間を通じて受け付けています。

○応募資格／各採用コースにより異なりますので下記へお問い合わせください。

○採用試験／①1次試験 令和2年1月18日(土)

②12月14日(土)

○ガイダンス／詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。
なるか下記へ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

「^{こうじ}麴」を知って、使いこなそう

○日時／11月16日(土)、12月8日(日)

午前9時30分～

○場所／信州味の里とうみ(祢津1069-1)

○内容／生麴を使い、塩麴・しょうゆ麴・甘酒の作り方や使い方、効能を学びます。作った塩麴はお持ち帰りいただけます。調理実習と試食もあります。

○定員／10名

○参加費／1,000円

○持ち物／三角巾、エプロン、塩麴持ち帰り用容器(液体1L入る程度)

●☎／農産物加工組合 信州味の里とうみ

☎64-1033

☎080-5140-6633(塚田)

第36回 TNSジャズ・オーケストラ定期演奏会

○日時／11月16日(土) 午後6時30分開演

(開場 午後6時)

○場所／東御市文化会館サンテラスホール

○内容／結成47年を迎え、年に一度の定期演奏会。Swing Jazz、Rock、ラテンから日本のメロディーまで迫力あるビックバンドの演奏でお届けいたします。

●☎／TNSジャズ・オーケストラ(大塚) ☎62-3658

歯科口腔健診はお済みですか？

後期高齢者歯科口腔健診

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

○対象／昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方
(平成30年度に75歳を迎えた方)

○健診期間／令和元年12月30日まで

○健診費用／無料 ※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

○対象医療機関／長野県歯科医師会所属の歯科医院

○予約方法／対象医療機関へ直接予約をお願いします。

○受診に必要なもの／受診券(6月下旬に送付済)、保険証

●☎／長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係

☎026-229-5320

第27回 東御市常田文化展

○日時／11月23日(土) 正午～午後4時

24日(日) 午前9時～午後3時

○場所／東御市文化会館サンテラスホール1階 展示室

○展示内容／常田区民の皆さまが制作した作品

(絵画、写真、書道、俳句、田中保育園児の作品、陶芸、生け花、手芸など)

●☎／常田公民館 ☎62-0115(月～金曜日の午前中のみ)

国民年金 アドバイス

「社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書」が発行されます — 年末調整・確定申告まで 大切に保管を！—

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「**社会保険料（国民年金保険料）控除証明書**」が送られる予定ですので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。（令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送られる予定です。）

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

●問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004（ナビダイヤル）

- ・受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時
第2土曜日 午前9時～午後4時
土・日・祝日（第2土曜日を除く）、
12月29日～1月3日はご利用いただけません。

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082

市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

市税等の督促状について

Q 市税を納め忘れていたら督促状が送られてきました。いつ届くものなのですか？

A 督促状は、地方税法により、完納しない場合においては納期限後20日以内に発しなければならないと定められています。

Q 納め忘れていたわけではなく、突然、督促状が送られてきましたが…

A 市税等は、年度ごとに第1期の納期限前に納税通知書が発行されます。このようなお問い合わせを多くいただきますが、探したら届いていた、ほかの税金や請求と混同していた、家族が保管していたなどのケースがほとんどで、納税通知書を開封していなくても督促状は発行されます。納税通知書は大切な書類です。現金納付の場合は納付書が同封されており、口座振替の場合は口座振替日や振替口座が記載されていますので、保管のうえ適時ご確認をお願いします。

Q 数日前に金融機関、コンビニで納付したのに督促状が送られてきました…

A 金融機関等でご納付いただいてから、市役所へ入金されるまで営業日で数日から一週間程度を要するため、納期限内に納付がなかった場合は督促状が発行されることがあります。納付した際は領収書が発行されますので、督促状に記載されている税目や納期と領収書を照合いただき、合致する際は行き違いですからご容赦ください。督促状には整理日が記載されておりますのであわせてご確認ください。

なお、督促状は納付書としてお使いいただけます。行き違いでない場合は、至急、督促状に記載されている金融機関・コンビニ等でご納付をお願いします。地方税法等により、市が督促状を発した日から起算して10日を経過した日までに市税等が完納されない場合は、財産を差し押さえなければならないことになっています。

●問い合わせ先 税務課 ☎64-5877

11月の納税

（納期限 12月2日）

- 固定資産税・都市計画税（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（6期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（5期）
- 介護保険料（普通徴収）（5期）



**使わなくなった農機
買い取ります!**

古くてエンジンがかからなくても大丈夫◎

**出張・査定・回収
無料!**

まずはお電話ください
9:00～17:00
(担当：井上)

株式会社 唐沢農機サービス ☎0268-62-5262

〈広告欄〉

さんまのレモン煮

(1人分：エネルギー 186kcal・塩分 0.4g)



●さんまの下処理

頭を取り除き、筒切にする。箸などで内臓を押し出し水洗いする。水気を切ったら、ふり塩をして15分置きキッチンタオルなどで余分な水分を拭く。

材 料 (4人分)

大きめのさんま 2尾
(1尾を4等分したもの8切れ)
ふり塩 小さじ1/4
白ワイン 120cc
ローリエ 1枚
A レモン(果汁)・大さじ1と1/4
レモンの皮 1/4個分
水 320cc
水菜 25g
大根 65g
コショウ 適量

作り方

①底が厚めの鍋にAを入れ沸騰させる。さんまを重ならないようにきっちりと並べ煮る。(水

分はひたひたより少し多め)

②再び沸騰したら、アクを取り中弱火～弱火で紙の落し蓋と鍋の蓋をして1.5～2時間程度煮る。汁が少なくなってきたら鍋をゆすりながら焦げないように気を付ける。不足していたらワインか水を少し加える。

③大根は千切りに、水菜は2cmに切り、冷蔵庫で冷やしておく。(水にさらしておいてもよい)

④さんまが煮えたら、平らな皿に③の野菜を敷き盛り付け、煮汁をかける。

⑤コショウを全体に振りかける。(とうみ食育市民ネットワーク)

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます(令和元年9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)アイテック 様(100万円)
- ・あいおいニッセイ同和損害保険(株) 様(10万円)
- ・(株)エスケー精工 様(50万円)

〈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)

- ・農事組合法人 東御市農産物加工組合 様(5万円)
- ・(株)メカニカル 様(100万円)
- ・(株)アヅマ 様(200万円)

上記掲載については、同意をいただいた事項のみ掲載しています。

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課 ☎ 75 - 1455

なるほど The ごみ (gomi) No.160

生ごみの分別・資源化に

ご協力をお願いします

生ごみ分別収集の開始から田中地区・滋野地区では1年10カ月、祢津地区・和地区では1年が経過します。(北御牧地区は、令和2年12月からです。)多くの皆様のご協力により、生ごみは資源となり、優良な堆肥が生産されていますが、あたためて以下の点についてご協力をお願いします。

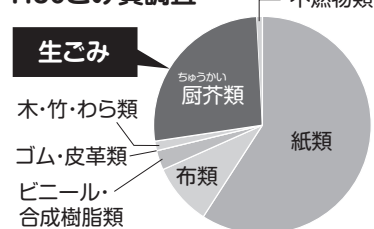
生ごみを分別しましょう

平成30年度のごみ質調査では、可燃ごみの中には約27% (4回調査の平均) の生ごみが含まれていました。

可燃ごみに混ぜてしまうと焼却されますが、生ごみとして分別すれば資源にすることができます。

生ごみは、分別して出しましょう。

H30ごみ質調査



木・竹・わら類
ゴム・皮革類
ビニール・合成樹脂類

生ごみの水分を切りましょう

ごみステーションでの悪臭や汚れの防止のほか、堆肥化を行う処理の上でも水切りが大切です。

できるだけ水分を切ってから出しましょう。

異物混入にご注意ください

現在、東部地区で収集されている生ごみの分別状況は、概ね良好な状況ですが、異物が混入していることがあります。異物が混入すると優良な堆肥の生産や施設の管理に影響がありますので、適正分別をお願いします。



●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814

高価買取

出張見積0円

県内全域対応

農機具・建設機械・工作機械・トラック

現金で買取ります!



眠っている機械を
第2の活躍の場へ

離農、倉庫整理をお考えの方。不動、故障、古い機械でも買取ります。お気軽にお電話ください。(取扱いのない機械もございます) 古物商許可証番号 第481100200025号

リユース買取長野ドットコム ☎ 0267-78-5492

営業時間 9:00~18:00 佐久市新子田1870 reusekaitoninagano@nifty.com

取扱
品目

トラクター・中型・大型・ロータリー・耕うん機・普通車・軽自動車
トラック・ダンプ・旋盤・フライス・マシニング・フォークリフト
発電機・ホイールローダー・バックホウ・建機部品・その他

第16回 東御市総合体育大会結果

10月6日、東御市総合体育大会が東御中央公園一帯をメイン会場に開催されました。
今回は20競技に約1,800人が参加。得意なスポーツで幅広い世代が競いました。

(敬称略)

競 技 種 目	部 門	優 勝
軟 式 野 球		東中野球部OB
ソ フ ト ボ ー ル	男子	田 中
バ レ ー ボ ー ル	男子	チ ー ム N D
	女子	東 部 A
バスケットボール		田 中
ソ フ ト テ ニ ス	一般 男子	桜井 綾汰 清水 隆斗
	一般 女子	永井 あづさ 中島 美佐子
	成年男子	南沢 一郎 飯島 嘉幸
	壮年女子	斉藤 福枝 碓井 昌代
	中学生 男子	台風の影響により延期
	中学生 女子	
	小学生3・4年 男子	
	小学生3・4年 女子	
	小学生5・6年 男子	
	小学生5・6年 女子	
剣 道	小学1・2年生の部	古越 拓海
	小学3年生の部	飯塚 大登
	小学4年生の部	春原 陸人
	小学5年生の部	小沢 好輝
	小学6年生の部	五十嵐 佑
	中学生の部	小林 拓海
	小学生団体戦	和剣道スポーツ少年団
サ ッ カ ー		R A I D E N
ゲ ー ト ボ ー ル		東 上 田 A
テ ニ ス	男子	桜井 得二 伊藤 健太
	女子	佐藤 京子 山口 昌子
柔 道	初級	宮坂 将真
	小学生 男子	鷹野 碧生
	小学生 女子	森 愛梨沙
	中学・一般1部	新井 善心
	中学・一般2部	藤田 奏楽
	有段者	水澤 健人
マレットゴルフ	18歳以上～70歳未満 男子	後藤 高男
	70歳以上～80歳未満 男子	唐沢 和夫
	80歳以上 男子	重田 修
	18歳以上～70歳未満 女子	萩原 美智子
	70歳以上～80歳未満 女子	小宮山セツ子
	80歳以上 女子	山越 昭子
ヘルシーダンス	エアロビクス	14名参加
ビ ー チ ボ ー ル	女子	R U S H

競 技 種 目		部 門	優 勝
卓 球		小学4年以下 男子	吉 沢 琉 音
		小学4年以下 女子	荒 井 陽 奈
		小学5・6年生 男子	佐 藤 風 紗
		小学5・6年生 女子	荒 井 真 奈
		中学生 男子	小 森 優 雅
		中学生 女子	遠 藤 小 夏
		16歳以上 男子	金 井 祐 樹
		16歳以上 女子	浅 海 文 香
	団体戦	滋 野	
ユニバーサル スポーツクラブ		ボッチャ	そ ら
弓 道		団体戦	和
		近的	宮澤 利 彰
		遠的	押 金 孝
		初心者	小竹健太郎
グ ラ ウ ンド ゴ ル フ		男子	神 村 岩 男
		女子	武 舎 初 美
空 手 道	形 の 部	幼年	柳 澤 大 悟
		教室生 小学校低学年	中 山 結 仁
		教室生 小学校高学年	土 屋 隼
		有級・有段 小学校低学年	松 澤 蓮 華
		有級・有段 小学校高学年	小 嶋 豹 珂
		中・高女子	市 川 暖
		中・高男子	渡 邊 佑 山
	組 手 の 部	幼年	柳 澤 大 悟
		教室生 小学校低学年	岩 井 成 実
		教室生 小学校高学年	土 屋 隼
		有級・有段 小学校低学年	笠 原 茉 夏
		有級・有段 小学校高学年	昆 夏 穂
中・高女子		依 田 莉 麻 奈	
	中・高男子	渡 邊 佑 山	
太 極 拳		34名参加	
チャレンジ・ ザ・ゲーム	一輪車リレー：タイム差		1 年 男 ・ ユニサイクル
	一輪車リレー：スピード		5 ・ 6 年 ・ ユニサイクル
	なわとび：小学校低学年		大 崎 智 哉
	なわとび：小学校高学年		大 崎 和 哉
	スリッパ飛ばし：幼稚園・保育園		長 岡 南 央
	スリッパ飛ばし：小学校低学年		小 林 俊 也
	スリッパ飛ばし：小学校高学年		武 田 せ り な



心の眼 (165)

人権同和教育指導委員

町田 勝



ハンセン病差別に学ぶ

ハンセン病患者家族に対する差別問題の裁判で国の対応が注目されていた7月、人権同和教育指導委員は研修のため、草津町にある国立ハンセン病療養所栗生楽泉園を訪ねて、入所者Aさんのお話を聞き、復元された重監房（特別病室）を見学した。昭和10年代生まれのAさんは10歳の時発病し、即刻強制隔離入所となった。父親はAさんの発病が分かると、ハンセン病に対する社会の厳しい差別を、生涯にわたって背負うことを哀れみ、Aさんに石を背負わせて沼に投げ込み殺そうとした。母親が見つけ、必死で助けてくれたので命だけは救われた。父親の行為は許されるものではないが、ハンセン病に対する厳しい差別意識が、社会に浸透していたことの証でもある。親は時々来園し見舞ったが、周囲には楽泉園へ行くとは絶対に言わなかったという。

囲まれた敷地に、壁と床が板張りであり、広さが四畳半の監房が8つあり、監房が外に開かれているのは、小さな食餌差し入れ口と、天井と壁の境目にある13cm×70cmの明り取り窓があるだけで、ほとんど暗闇状態。研修のため数分間監房に入ってみたが、何とも言えぬ恐怖感に襲われた。わずかな非違行為で投獄され、孤独地獄、闇地獄、飢餓地獄、冬季零下20度の極寒地獄に苦しめられての日々。昭和22年8月に重監房が撤廃されるまで、全国の療養所から送致され投獄された人は88人。投獄された日数は平均で135日、最長は549日に及び、14人が獄死。病による差別と重監房、人権が踏みにじられた歴史を痛感した。

元患者の女性の長男（30歳代）が、前述の裁判に加わったことで、妻の家族や身内から母親の病歴をなじられ、離婚に至った経緯を、今年の8月にEテレが報じていた。ハンセン病への差別意識は根深く、今も差別は終わっていない。



すくすく育つ どうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
(11月生まれ)



い て あや か
射手 彩楓ちゃん (田中)
(H30.11.12生)

1歳おめでとう!
お兄ちゃんお姉ちゃんとたくさん遊んで、すくすく大きくなってね★
みんな可愛いあやちゃんが大好きだよ♥



さ と う てん ま
佐藤 天真くん (大石)
(H30.11.12生)

天ちゃん、一歳のお誕生日おめでとう♥♥
愛想がとっても良くて誰にでも愛されてる天ちゃん!これから笑顔絶やさず大きくなってね!生まれてきてくれてありがとう♥♥♥大好きだよ♥♥♥



し お が わ さ よ
塩川 紗与ちゃん (新張)
(H30.11.29生)

1歳のお誕生日おめでとう!
紗与がいてくれて家族みんなすっごく楽しい毎日です♥★

☆募集します!!☆ (対象者12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、11月8日(金)必着。
※原則、毎月8日が締め切りとなります。

元気で長生きの秘訣は フレイル(虚弱)予防

歳を重ねると、からだの不調は避けられませんが、昔は、無病息災と言われましたが、寿命が延び少し前から「一病息災」という言葉が聞かれたとえ病気があっても、80歳90歳まで元気で暮らそうと言われるようになりました。そんな中で最近大事だと話題になっているのが「フレイル(虚弱) 予防」です。早く対策をすることで元の元気な状態に戻る可能性があります。

フレイルってなあに？

フレイルは、海外の老年医学の分野で使われている英語の「Frailty: フレイルティ」からとった言葉で、日本語に訳すと「虚弱・老衰・体が弱い」などを意味します。日本では、正しく介入すれば戻る・改善する意味があることを強調するため「フレイル」という日本語訳にすることになりました。健康な状態と介護の状態(日常生活でサポートが必要)の中間を意味しており、高齢者はフレイルが発症しやすいと言われています。

原因は…

フレイルの原因は「これだ！」というものはありません。加齢に伴う様々な心身の変化、社会、環境的な要因が重なり合うことにより起こるといわれており、次のような例が相互に影響しあって起こる負のサイクルを放置することで進行します。

フレイルの原因となる例

- ・動くことが少なくなる
- ・交流する機会が減る、孤独になる
- ・身体機能の低下(歩くスピードの低下)や筋肉量が減る
- ・認知機能の低下
- ・疲れやすくなる、元気がわかなくなる
- ・日常管理が必要な慢性疾患にかかっている(糖尿病や呼吸器疾患、心臓病、抑うつ症状など)
- ・体重が減る、低栄養になる



元気がしチェック

次の15の質問に答えて
○・△に✓をつけてください。

※東京都健康長寿医療センター研究所
作成資料を一部改変

身体活動	この1年間に転んだことがない	○	△
	1kmくらいの距離を不自由なく続けて歩くことができる	○	△
	目は普通に見える(眼鏡を使った状態でもよい)	○	△
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしない	○	△
	転ぶことが怖くて外出を控えるということはない	○	△
	この1年間に入院したことはない	○	△
栄養	最近食欲がある	○	△
	現在、たいていの物を噛んで食べられる(入れ歯を使ってもよい)	○	△
	この6か月間に、3kg以上の体重減少はない	○	△
社会参加	この6か月間は、からだの筋肉や脂肪が維持できている	○	△
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすということはない	○	△
	ふだん、2から3日に1回程度は外出する(庭先のみやごみ出し程度の外出は含まない)	○	△
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがある	○	△
	親しくお話ができる近所の人がある	○	△
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族、親戚がいる	○	△

○が12コ以上の人は元気印



△の中から工夫できそうなことを見つけて

3つのずくで
いきいき生活を!!



へまは、今の状態をチェック

市が、各区等で開催されるいきいきサロンで行っている「元気がし」のずく出し教室」では、フレイルに視点をのせた「元気がしチェック」や、自分で筋力チェックができる「指輪つかテスト」をご紹介します。

チョットした工夫
それは **3つのずく!**



チェックをしてみても、いかがでしたか？どこに△が多かったですか？それぞれにおススメの体操等をご紹介します。

どうすれば防げるの？

フレイル予防に大事なものは、「身体活動」「栄養」「社会参加」の3つです。これは健康長寿の3本柱ともいわれています。ポイントは「社会参加」。自分が楽しめる活動が続けながら、体力・筋力を落とさないように、しっかりと食べて（栄養）、よく動く（身体活動）ことが大切です。

自分の筋肉量をカンタンチェック「指輪っかテスト」

両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり…

ふくらはぎの一番太い部分を囲む

*東京大学高齢社会総合研究機構作成資料を引用

囲めない

多い ←

ちょうど囲める

筋肉量

隙間ができる

→ 少ない

●「栄養」に△の多かった人におススメなのは、口の周りや舌の筋トレとバランスよく食べるためのコツ。

あ・い・う・べ・ぷ 体操

食前に ゆっくり 5回

あ

「あー」と口を大きく開く

い

「いー」と口を大きく横に広げる

う

「うー」と口を強く前に突き出す

べ

「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

ぷ

「ぷー」と口を大きく膨らます

口の周りや舌の筋肉トレーニング 嘔吐・のみ込む・唾液を出し・誤嚥を予防！風邪やインフルエンザ予防にも効果あり！

●「身体活動」に△の多かった人や筋力の少なかった人におススメ。

筋肉を増やす！ちょいトレ

いつでもどこでも

①ふくらはぎ筋トレ

イスに軽くつかまり上に伸びるようにかかとの上げ下げ

ゆっくりと 10回

②太もも筋トレ

姿勢を良くしてからかかとを押し出し3秒！足をそろしてリラックス

1・2・3 休んでえ

片足5回 繰り返す

③片足立ち体操

軽くつかまり目を開けたまま片足をあげる

左右1分間ずつ じわじわ

●「社会参加」に△の多かった人へのおススメは、誰かと楽しくできる“あなたの何か”を見つけること。

社会参加には **さまざまなカタチがあります。**
自分に合った **興味のある活動は？**

1

- ☐ 近所に友達をつくりたい
- ☐ サロン・茶話会に参加したい
- ☐ おしゃべりするのが好き

→ **人とのつながりを大切にしたいあなた！**

通いの場に参加しませんか

2

- ☐ 運動や体操の機会をつくりたい
- ☐ 登山やハイキングを楽しみたい
- ☐ 自分にあった健康法を見つけたい

→ **体を動かすことに意欲的なあなた！**

健康づくり活動に参加しませんか

3

- ☐ 昔やっていたことをもう一度してみたい
- ☐ 興味があることを学びたい
- ☐ 絵や写真・園芸をやってみたい

→ **好奇心旺盛なあなた！**

趣味を楽しみ学びませんか

4

- ☐ 自分の住んでいるまちをよくしたい
- ☐ ボランティアをしてみたい
- ☐ 地域の子どものために何かしたい

→ **「誰かのための」活動を選んだあなた！**

地域でボランティアしませんか

5

- ☐ 特技・経験を活かして仕事をしたい
- ☐ 家事が得意・好き
- ☐ 農業をまだまだ続けたい

→ **「まだまだ現役」というあなた！**

働いてみませんか

*厚生労働省「介護予防手帳」を引用

フレイル（虚弱）予防講演会のご案内

日時：11月22日（金）
午後1時30分～午後3時30分
場所：中央公民館 2階講義室
※詳細は、市報とうみお知らせ版10月16日号をご覧ください。

●問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎ 64 - 5000

男女共同参画推進委員レポート

男女共同参画に取り組む企業を紹介します

毎年男女共同参画社会の実現に向けての施策および啓発のため、男女共同参画推進委員会では、企業における男女共同参画の取り組みについて、お話を伺っています。今年も2社、訪問をさせていただきました。

(株)ファンケル美研長野工場（祢津地区）

国内屈指の規模を誇る発芽米の工場です。厳選された国内産玄米をやさしく・厳しく発芽米に育てて、生産・出荷している工場です。

管理者の声

長野工場では、女性18名、男性16名が働いています。正社員・パート従業員自身の状況により、勤務時間の時短など希望に応じて75歳まで勤務ができます。会社を辞めずに長年勤務でき、働き続けることができる事業所です。サテライト勤務やアクティブシニア制度もあります。

女性社員の声

産前産後休暇・育児の後、子育てをしている間は、勤務時間等の変更ができた、休暇も取りやすかったです。今は、子どもたちが大きくなり、これからは両親の看護・介護のための休暇が取りやすいと思っています。



委員の感想

休暇の取りやすさ、福利厚生など、女性の働きやすい体制が整っている。自社商品の感想やアドバイスできる場所も用意されていました。

美容室ハレ（祢津地区）

古き良き時代の軽井沢をイメージした美容室。

「髪をいたわる」をコンセプトに、髪を洗う水やシャンプーなどにこだわり、温かみのある店内で、スタッフがお客さまに丁寧に対応しています。個室も完備し、家族連れや小さなお子さまが居ても安心の美容室です。

管理者の声

個人経営の多い美容業界ですが、会社経営をしており、上田市に本店がありこちらは2店目のお店です。従業員は、男性店長1名、女性社員15名、男性社員1名が勤務しています。

女性社員の声

女性の社員が多い職場ですが、産休・育児後に託児室を設けていただきました。休暇が取りやすく、働きやすい職場です。

委員の感想

管理者の方が本当に社員のことを考え実行をしていました。冷え予防の床暖房、託児室の完備、休暇も気兼ねなくとれる等、社員を大切にしている様子がよく分かりました。「お客さまも大事だが、美容師の働く環境も大事だ」と管理者の方が言い切っていました。



まとめ

紹介した取り組み例を参考に、仕事と家庭や地域における活動が両立できる職場環境づくりと、男女共にいきいきと仕事ができる職場体制づくりをあらためて考え、さらなる男女共同参画の地域づくりに向けて、市民も事業所も取り組んでいきましょう。今回の企業訪問取材にご協力いただいた2社のみなさん、大変ありがとうございました。

●問い合わせ先

人権同和政策課 男女共同参画係
☎ 64 1 5902



▲表彰式に出席された受賞者の皆さま

積極的に育児を楽しんでいるイクメン・イクジイや、家事を素敵にこなしているカジダンの微笑ましい写真とエピソードを募集しました。

今年で6回目を迎えた写真コンテストは応募総数20点で、市男女共同参画推進委員が選考にあたり、10月21日に表彰式を行いました。

入賞作品は、市ホームページで公開していますのでぜひご覧ください。

育児・家事楽しんでます！

男性が家庭で輝く一瞬を写真に

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

最優秀賞作品



● 小隆史さん
「寝る前読書」

被写体の方からのコメント

これからも読んでいきたいと思えます。

審査委員の一言コメント

お父さんの顔に「本当に幸せ」の表情が、子どもたちも「お父さん大好き」が…

優秀賞作品



● まあくんぱさん
「行ってきます！」

被写体の方からのコメント

ママはゆっくりしてください。

審査委員の一言コメント

「ママはゆっくりしてください」に泣かされました。



● 小林佳織さん

「上手にたためるかな？」

被写体の方からのコメント

手伝ってくれてとても助かりました。

審査委員の一言コメント

洗濯物をたためるお父さんは「カジダン」貢献度大です！

入賞作品



● アンナさん
「山登り父さん」



● トミーさん
「はい、あーん!!」



● 小林房子さん
「じいじいおいしそうだね」

地域おこし協力隊が行く!

2019.11
Vol.30

9月に新しく就任しました!

NEW★^{ほった みつひこ}堀田 光彦隊員 (地域づくり移住定住支援)



天空の芸術祭実行委員として新しく着任した彫刻家の堀田光彦です。今年の3月に東京藝術大学大学院を出て東御市に移住しました。専門は金属を溶かして作品を作る鍍金と、砂の塊を彫って作る砂の彫刻(サンドアート)です。

東御市で暮らし始めて約1カ月、風景の美しさに日々感動しながら過ごしています。青く澄み渡る広い空や黄金色に輝く稲穂、夕暮れ時に飛び交う鴉の群れや、夜を優しく照らす月と星々の光。美しい山々に囲まれたこの地域は私にいつも違う表情を見せてくれています。

そして何よりここに住む人々の温かさに救われながら楽しい毎日を送っています。東京から来た私は冬の寒さを心配していましたが、東御市民の皆さまの温かさでストーブがなくても冬を越せそうな気がしています。

芸術を通して皆さまと交流しながらこの自然あふれる、ほどこよ田舎な東御市の魅力を発信していきたいと思っています。

発見!こんなところで活動しています

第一回温泉施設に係る懇談会に隊員10名が参加!



隊員それぞれの経験や能力を温泉施設運営に活かす目的で行われ、初回はゆうふる tanaka と湯楽里館を見学しました。信州東御市振興公社と東御市の職員の皆さんから、施設の概要・利用者数など現状をお聞きし、隊員から施設を利用して感じたことや疑問を率直にお話しました。次回は、御牧乃湯と明神館の懇談会が行われる予定です。

下岡 稜児 (中心市街地活性化支援)
平成31年4月着任

はれラジの番組パーソナリティー始めました!

信州とうみ観光協会の YouTuber としておなじみ下岡隊員が、はれラジの番組パーソナリティーとしてデビューしました!毎週日曜日 11:00 ~ 12:00「サンサン SUNDAY MUSIC SELECTION」、ドライブのお供にぜひお聴きくださいね。



信州とうみ観光協会

10月に新しく就任しました!

NEW★^{やまなか あきこ}山中 朗子隊員 (介護予防支援)



総合福祉センターと、ケアポートみまきにある“しんたい”にて、介護予防のための運動支援等に携わります。

東京では外資系金融機関等に勤めながら、“ジャイロキネシス”という椅子で行うエクササイズ講師として、会社員や80代の方まで身体のセルフケアを共にする活動を少しずつして参りました。自然の中で身体を動かすこと、花やハーブ、ワインを少し、バレエを踊ることが好きです。

東御に来て1週間ですが、涙がでるほど美しい景色の中で、周りの方々の優しさに幸せを感じる日々です。この素敵な土地で、周りの方や地域の皆さまから学びながら、元気に“ずく”を出し合って過ごせるまちづくりに少しでもお役に立てればと思います。

隊員通信

大久保 真平 (観光地域づくり支援) 平成29年10月着任



地域おこし協力隊として2年が経ちました。1年目は観光情報ステーションで、ワイナリー巡りを行う団体へ交通手段やコースなどの提案をさせていただきました。

今年4月からワイン&ビアミュージアムに常駐しています。千曲川ワインバレー東地区内のワイナリーを紹介するスペースを設置し、さらに紹介する地域内のワイナリーの数を増やしたことで、ワイン好きの来訪者に喜んでいただいています。

3年目は、市内や近隣のワイナリーと連携し、ワインの試飲だけでなく、ワイン造りの現場を見学していただき、興味を深めるイベントを計画していきます。

私は東御ワインが好きで移住してきましたので、任期満後はワインの魅力が語れるプロを目指し、東御市でワインを多くの人に勧めていきたいと思っています。

編集担当・地域おこし協力隊 杉田



御牧ふれあいの郷

ぐり協議会

第34回 きたみまき

親子ふれあい青空朝市

34回目となる北御牧地区の青空朝市が8月12日の朝6時から、北御牧グラウンドにおいて開催されました。今年も多くのお子さんからご年配までの幅広いお客さまに、販売開始前からご来場いただき、長蛇の列となり大盛況でした。花き生産者が減る中、アスターの栽培やガマの収穫など、地元農業委員の皆さんの精力的



な活躍で、非常に豪華な盆花を販売することができました。メインの盆花だけでなく、北御牧特産の甘いトウモロコシや果物、野菜、みまきと

うふをはじめとする農産加工品、北御牧で作った炭で焼いた焼き鳥など、北御牧を感じて味わえる素晴らしい朝市となりました。

●問い合わせ先

御牧ふれあいの郷づくり協議会

☎ 67-11010

和地域ぐりの会

地域の方と

花づくりプロジェクト

9月10日、和小学校校庭において、和小学校創立140周年記念に向けて6年生の児童58名が花苗の寄せ植えを行いました。子どもたちは自分の名前と将来の夢が書かれた札を入れた鉢を用意して、JAの指導員による土の入れ方から花苗の植え方までの説明を熱心に聞いていました。そして子育て教育文化部会が用意した白・赤・ピンクのベコニアの苗を、和地区育成会長らが見守るなか真剣に植えていました。色とりどりの苗を寄せ植えた鉢を子どもた

ちがそれぞれ自分たちで水くれ等の管理をして、10月26日の記念式典には58個の鉢が文字通り花を添えることでしょう。



●問い合わせ先

和地域ぐりの会

☎ 62-02001

柰津地域ぐりの会

「求女川の源流を訪ねて」に参加して

9月17日午前9時、参加を希望した地域ぐりの会会員は、西宮公民館に集合し12名で出発しました。

舗装が切れてからの村道はひどく荒れ、怖いと思う所もありました。車を降りてから約30分ほどの源流は

急な坂道で、先日ビーバーで草を刈ってくれた皆さんには本当に大変だったなと頭が下がりました。

源泉は、こんこんと多量の湧水が流れ出ていました。

山岳に降った雨・雪が源泉にあつまり、一年を通じて6度という一定温度を保っているという説明がありました。

すぐ脇にあるほころに皆で参拝し、柰津村の歴史を育んだ原点なんだとの思いを新たに、記念写真をとりました。上り下りの林道には何筋もの獣道があり、地元の人でさえ余り来ない源流が、いろんな動物の水飲み場になっていて、人間だけの源流ではないのだと驚かされました。



●問い合わせ先

柰津地域ぐりの会

☎ 62-0251

9月21、22日に東御中央公園で「第28回巨峰の王国まつり」が開催されました。

会場では、東御市名産の巨峰を求めて朝早くから無料配布に並ぶ人や、お土産や自家用にぶどうを購入する人で賑わい、2日間で約38,000人が訪れました。



▲SBC ラジオ「ともラジ」公開生放送(21日)

芝生広場の特設ステージでは、SBC ラジオ「ともラジ」の公開生放送や、ダンス発表、バンド発表、また恒例となった友好都市東京都大田区の「くすのき連」による阿波踊りなどが披露され、訪れた人を楽しませました。



▲販わうぶどう販売コーナー(21日)



▲巨峰の無料配布(22日)



▲くすのき連による阿波踊り(22日)



▲車いすバスケットを楽しむようす

熱戦! 長野県民パラスポーツ大会

9月29日、第一体育館で第2回長野県民パラスポーツ大会が開かれました。大会には、県内各地から総勢16チームが参加。ボッチャと車いすバスケの総得点で点数を競い、熱戦を制してチーム「輪っか」が優勝しました。

普段はパラスポーツに馴染みのない参加者からは、「ボッチャは思っていたより奥が深い」「車いすを動かしながらボールを運ぶのが難しかった」などの声が聞かれました。和気あいあいとした雰囲気の中で、パラスポーツを通じて様々な立場の参加者が交流する機会となりました。

東御の日記念式典

10月3日、中央公民館で「東御の日」記念式典を開催しました。

式典では、市の発展に功績のあった皆さま、市に多額のご芳志をいただいた団体・個人、花いっぱいコンクール入賞者への表彰などが行われました。

記念講演会では、「人口減少社会の地域づくり」をテーマに、東京大学名誉教授、認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク理事長の上野千鶴子氏が講演を行いました。

講演では、人口減少や女性の社会進出などの社会構造の変化により高齢者の自宅での看取りが難しくなっている現状や、高齢者が家族に負担をかけずに最後まで自宅で暮らすための訪問介護サービスの仕組みや事例が紹介されました。



▲上野千鶴子氏による講演



▲くるみ収穫体験のようす

東御市の秋の味覚 くるみ収穫体験会

10月4日、サンファームとうみでくるみ収穫体験会が行われました。

体験会には、県内外から約160名の観光客が訪れ、珍しい体験を楽しんでいました。

運営には祢津小学校6年生の児童たちが加わり、訪れた皆さまの案内やくるみの実の落とし方のアドバイス、くるみおはぎの配布などを手伝いました。

元気な子どもたちが輝く 第21回子育てフェスティバル

第21回子育てフェスティバルが10月9日、北御牧子育て支援センター（みまき未来館）で開催されました。

当日はすくすくママ〜ず（ボランティア）によるお話やリズム遊びで始まり、その後、遊びのひろばやサーキットコーナー、バザーが行われました。

遊びのひろばでは、木のおもちゃコーナー、釣りあそびコーナーなどが体験でき、子どもたちは目を輝かせ、夢中になって遊んでいました。



▲歌遊びを楽しむようす



▲被災状況視察のようす

台風19号による被災状況を視察

10月17日、阿部知事が台風19号の被災状況視察のため市内を訪れました。知事は花岡市長とともに田中橋、海野宿橋付近を視察。県と市が一体となって復旧に取り組むことを確認しました。

12日夜に県内に最接近した台風19号は、河川の氾濫等によって全国的に多くの被害を出しました。市内では、一部地域で断水・停電が発生したほか、千曲川増水の影響で県道丸子東部インター線（田中橋付近）・市道白鳥神社線（海野宿橋付近）の道路が流失するなど、大規模な被害が確認されています。また、道路の通行止めによる迂回路の渋滞や、しなの鉄道の一部区間運転見合わせなど、市民生活に大きな影響が出ました。

台風19号については、市報12月号に掲載する予定です。



10・24
来訪
モルドバ共和国大統領
10・20
湯の丸屋内プール竣工式
GM Oasiris Park



10・15
賞報告会（山崎正勝氏）
交通安全賞章緑十字銅章受



10・6
市総合体育大会

じきいって短信



「散歩」や「何もしない」こと。この風景＋静けさ＋きれいな空気が何よりのごちそうなのです。風景だけではありません。食材も魅力

今月は御牧原で小さな宿「御牧原てらす」を営んでいる小池淳さん、道子さんご夫婦に東御市の魅力を聞きました。
この地に会ったのは6年前。第二の人生一宿を始めるための場所を探していたときのことでした。蓼科山、北アルプス、浅間山の大パノラマと田園風景に一目惚れ、ここしかない！と即決しました。
〈週一組最大5名〉の小さな宿がお迎えしたお客様は、4年で700人を越えました。ほとんどが初御牧原の方ですが、その半数近くがリピーターになり、滞在日数が増えるのです。一体こんなところで何を？ 人気は「散歩」や「何もしない」こと。この風景＋静けさ＋きれいな空気が何よりのごちそうなのです。

次号は、御牧原で子育て奮闘中の藤倉健太さんです。

です。始めた頃は、ちょっとしゃれたメニューをと考えていました。でも、ここの食材の美味しさを知ってから、旬のものを美味しく食べてもらうことを第一に考えるようになりました。結果は上々、ド素人シェフの料理を、皆さん「美味しいー」と言ってくれます。子どもの野菜嫌いが治ってしまうほどです。天気の良い、人の良さ、ほどよい便利さ、災害の少なさなど、東御の魅力を挙げればきりがありません。でも、今一番心配なのは、それをいつまで保てるかです。少子高齢化は深刻です。そこで、協議会で地域ビジョンに関わったり、区で夏祭りの実行委員に関わったり、近所のお母さんたちとは歌声クラブ、子ども達とはお散歩クラブを作ったりもしています。いつまでも魅力的な地域であるために、微力ながら夫婦してあれやこれやと多忙な日々を送っています。

Q とうみの好きな所は？



こいけ じゅん 淳さん 道子さん (御牧原北部)
出身地：東京都小金井市Iターン

編集後記

台風19号の影響により市内でも大規模な被害が発生しました。見慣れていた風景も一夜で一変してしまい、自然災害の怖さを痛感したのと同時に、改めて災害に「備える」ことの重要性を実感させられました。先月号でも書きましたが、防災ラジオをお持ちでない方、メール配信@とうみの登録がまだの方はご準備をお願いします。(市報担当 上野)

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アドレスへ空メールを！
t-tomi@sg-p.jp

配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています



市のデータ

人の動き (10月1日現在)

世帯数	転入	66人
12,122世帯(+5)	転出	81人
総人口	出生	14人
30,112人(-17)	死亡	20人
男14,903人(-10)	その他	4人増
女15,209人(-7)	※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 9月分
令和元年9月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	12件	77件	-15件
傷者	13名	88名	-33名
死者(注2)	0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)

= 9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(11件)
救急 108件(952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9月	平成30年9月
最高気温	32.7℃(10日)	31.2℃(5日)
最低気温	11.2℃(26日)	11.1℃(28日)
平均気温	21.6℃	19.6℃
降水量	27.0mm	196.0mm

※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。