



市報
No.188

とらみ12

TOMI CITY
2019
月号
December



台風19号の被害から 復旧・復興へ向けて

しなの鉄道線田中駅～上田駅間運転再開

市報とらみお知らせ版12月16日の
発行はありませんのでご注意ください

表紙写真「応急対策工事が完了した海野宿橋としなの鉄道(11月15日撮影)」

目次

- | | | | |
|----|-------------------------|----|--------------------------|
| 2 | 【特集】台風19号被災状況 | 13 | 情報コーナー |
| 5 | 保健補導員会だより | 25 | 生き生き長生き健康とらみ／すくすく育てとらみっ子 |
| 6 | 令和元年度人権啓発作品最優秀作品の紹介 | 26 | 地域おこし協力隊が行く |
| 8 | 東御市病院事業の充実と安定に向けた取り組み | 27 | 小学校区単位の地域づくり通信 |
| 10 | 公民館報 | 28 | まるごと生活百科 |
| 12 | マイナンバーカードとスマホで確定申告ができます | 30 | トピックス(地域の話)／市マラソン大会結果 |

市発足以来最大の災害 台風19号被災状況



海野宿橋付近（10月17日撮影）

10月12日、13日の大型台風19号により、当市も甚大な被害を被りました。

経験のないような雨量により道路や橋梁の寸断、停電・断水被害もあり、避難勧告によって、大勢の皆さまには避難所での不自由で不安な日々を過ごされたことと思います。

被災された皆さまに心からお見舞い申し上げますとともに、警戒活動・復旧復興にご支援いただいた皆さまに心よりお礼申し上げます。

日 時	避難に関する状況
10月12日 午後2時30分	避難準備・高齢者等避難開始発令 ※避難に時間を要する人へ避難を促すために発令
午後2時45分	避難所開設（田中・滋野・祢津・和小学校、北御牧中学校） 福祉避難所開設（要援護者の緊急受け入れ）
午後4時45分	避難勧告発令（田中区郷仕川原地籍） ※安全な場所へ避難を促すために発令
午後6時00分	避難勧告発令（宮区玉の井地籍、大日向区、島川原区、布下区、本海野区・西海野区の千曲川沿い）
10月13日 午前3時49分	避難所追加開設（中央公民館）
午前10時50分	避難勧告解除（市内全域）、避難所閉鎖

避難された方の数：463人

田中小学校：266人、滋野小学校：10人、祢津小学校：18人、和小学校：26人、北御牧中学校：113人、中央公民館：20人、福祉避難所：10人

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

インフラの被害状況

(1) 道路（土砂崩落および堆積、道路陥没等）

県道 24 カ所（丸子東部インター線等）
市道・水路 54 カ所（白鳥神社線（海野宿橋）、
島川原御牧原線等）

※通行止めおよび通行止め解除についての最新
情報は、市ホームページをご覧ください。

(2) 橋梁（下部工崩落、護岸崩落、落橋等）

7 カ所（布下橋、切久保橋、田中橋、海野宿橋、
本下之城橋、赤岩本郷4号橋、潜り橋）

(3) 河川（護岸崩落、土砂堆積等）

31 カ所（千曲川、鹿曲川、所沢川等）

(4) 電気・水道

停電：540 戸（16日午後2時23分全戸復旧）
断水：421 戸（切久保橋流出による断水）
（布下区、島川原区、大日向区、切久保
区の一部、常満区、光ヶ丘区 計6区）
（19日午後5時全戸復旧）



▲通行止めとなった水出線（10月13日撮影）



▲田中橋付近（10月17日撮影）

農業施設等の被害状況

(1) 農地：法面崩壊等 178 カ所

(2) 農業施設：水路等 91 カ所

(3) 農作物：リンゴ、水稻、ブドウ（樹体被害）
47 カ所

(4) 林道：法面崩壊、倒木等 5 カ所

(5) 山林：斜面崩落等 8 カ所

人的被害および家屋の損壊等の状況

(1) 人的被害

死者 1 名
負傷者 軽傷 1 名

(2) 家屋

住家：一部破損 5 棟、床下浸水 3 棟
その他（事業所等）：床上浸水 6 棟、床下浸水 3 棟

(3) 公共施設等

保育園：門扉破損、ガラス破損
小中学校：雨漏り、倒木
図書館、中央公民館：雨漏り

北御牧庁舎：立体駐車場水没
高齢者施設（ケアポートみまき）：床下浸水、
雨漏り
生ごみ処理施設：多少の水の流入あり
川西保健衛生施設組合：接続道路の破損
海野宿第1駐車場：流出
湯の丸キャンプ場アクセス道路：全面的に破損
湯の丸第2駐車場：舗装浮き上がり
池の平湿原周辺遊歩道：洗掘箇所多数

※ 11月8日現在（農業施設等は10月25日現在）の状況です

台風19号で被災した方への支援・相談

罹災証明書・罹災届出証明書の申請を受付

建物等に被害を受けた方が、保険金の請求や融資の申し込みをする際等に必要となる罹災証明書、罹災届出証明書の交付申請を受け付けています。

証明書の種類

(1) 罹災証明書

自然災害などにより建物が損壊した場合、市がその被害の程度（全壊、半壊、一部損壊等）を証明するもの。

(2) 罹災届出証明書

建物以外の物（家財、事業用資産等）に被害が生じた場合に、その事実を市に届け出たことを証明するもの。

申請できる人 住宅等の所有者、使用者等(代理人可)

申請方法 申請書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、必要書類を添付のうえ窓口か郵送で申請してください。

必要書類

- ・位置図
- ・罹災の状況が判断できる写真（建物の全景（周囲4面）、浸水の場合は浸水の深さがわかるもの）

手数料 無料

その他 罹災証明書は、市の職員が実地調査や審査を行うため、発行まで数日から1カ月程度かかります。

受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで（開庁日を除く平日のみ）

●問い合わせ先 税務課 資産税係 ☎64-5877

種別	相談内容(例)	支援内容		問い合わせ先
税の減免	税の減免はある？	固定資産税・都市計画税の減免	土地の流失や家屋に損壊（罹災証明の判定が半壊以上）があったとき、損害状況に応じて固定資産税等を減免	税務課 資産税係 ☎64-5877
		国民健康保険税の減免	住宅や家財などが30%以上の損害を受けて、保険税の納付が困難なとき、損害状況と所得等に応じて保険税を減免	
保険料・医療	保険料と一部負担金の減免はある？	後期高齢者医療保険料の減免	住宅や家財その他の財産について著しい損害を受けて、保険料の納付が困難なとき、損害状況に応じて保険料を減免	市民課 国保年金係 ☎75-8810
		国民健康保険・後期高齢者医療保険の医療費一部負担金の減免	住家の床上浸水・災害による主たる生計維持者の失職等の場合、医療機関等でその旨を申告することで、窓口負担が不要となります。	

災害発生後の悪徳商法や、特殊詐欺についての注意

◆災害により屋根などの修理が必要な場合も安易に業者を決めるのではなく、必ず見積もりをとり、高額請求が発生しないよう注意しましょう。

◆被災地への義援金を募るといふ名目で少額の金銭を騙し取る詐欺が発生する可能性があります。官公庁等をかたる詐欺等には十分注意しましょう。

●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

災害時における市からの情報取得方法

災害時は、次の方法により情報発信を行いますので、**必ず**利用できるようにしておいてください。

メール配信@とうみ

市からの緊急情報や防災・防犯情報等を電子メールで提供するサービスです。登録されていない方は、今すぐ下記のメールアドレスへ空メールを送り登録を行ってください。

t-tomi@sg-p.jp

下記二次元コードでもメールアドレスが読みとれます

▼PC・スマートフォン

の場合



▼フィーチャーフォン(ガラケー)

の場合



●配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています。

@tomisnsmaster

その他、市ホームページやケーブルテレビでも情報発信を行いますので、あわせてご確認ください。

●問い合わせ先 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

防災ラジオ(エフエムとうみ)

災害等が発生した際に市からの情報を得る**大変重要な機器**です。一家に一台無料貸与していますので、お持ちでない方は、至急、市役所市民係窓口へお越しください。

緊急時にはラジオが強制的に起動し、放送が流れますので、常にコンセントへつなぎ、停電時のために電池も入れておいてください。

なお、情報は「エフエムとうみ(78.5MHz)」から発信しますので、市販のラジオや車のラジオからでも聞くことができます。



保健補導員会だより

東御市保健補導員会

唐澤 智からさわ ちか

10月28日に第2回健康づくり講演会が開催され、保健補導員を中心に154名の方にご参加いただきました。

講師は早稲田大学先進理工学部教授の柴田重信先生で、「時間栄養学に沿った健康づくり」というテーマでした。人間は1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモン分泌等のリズムを作る体内時計(体のリズム)を持つているそうです。この体内時計が乱れると仕事の能率が悪くなったり、睡眠障害や糖尿病、がんなどの発症にも関連したりすることでした。

後の生活に生かしていきたいと思われました。

講演会後に行われた保健補導員会の地区委員会では、理事会で保健補導員活動の課題や内容について検討していることを伝え、保健補導員会活動内容について、意見交換のグループワークを行いました。

今後も引き続き、自分自身や家族地域の健康づくりに役立つような活動が行えるよう努めていきたいと考えています。

体内時計の乱れを防ぐには、朝食をとることが重要です。身体活動の向上や筋肉維持のためには1日3回の食事とするタンパク質がほぼ同じ量のほうが良いそうです。具体的にはタンパク質を取りすぎている夕食を減らしてその分を朝食とれば良いとのことでした。また、朝食に食物繊維をとると高血糖予防や、腸内細菌に効果があることも知りました。また、午後9時以降はスマホやパソコン、テレビを使うことを控え、睡眠ホルモンの分泌を低下させないことが大切とのことでした。



▲講演会のようす

令和元年度

人権啓発作品

最優秀作品の紹介

12月4日から10日は第71回人権週間です

法務省と全国人権擁護委員連合会では、1948年（昭和23年）12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。

市では、人権週間での取り組みの一環として、市内の幼稚園、保育園、小中学校、高校、企業の皆さまから、人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集したところ、お寄せいただいた作品は182点でした。皆さまの作品の中から、人権啓発作品選定会による審査により、最優秀作品が選ばれましたので、ご紹介します。

●問い合わせ先 教育課 人権同和教育係 ☎64-5879

作文の部

全てを受けとめて

滋野小学校6年 清水 みのり

人は、なぜ差別をしたがるんだろう。私はいつもそう思います。

今年の春に、お母さんと観に行ったら「グリーンブック」という映画では、主人公の黒人の男性が、たかさんの白人に差別されていました。その黒人の男性は、何も悪いことをしていないのに、差別されていて、私はとても悲しくなりました。肌の色で、人の性格を決めつけてしまったり、その人の見た目だけで、好き嫌いを分けてしまったりするのは、相手のことをまだよく知らないまま、相手の性格を決めつけてしまっているからだと思います。

私も、見た目だけで性格を決めつけられて、悲しい思いをしたことがあります。それは、以前、自分の好きなこ

とや、趣味を友達に伝えた時、「似合わない。」

と言われたことです。私が、ふだんあまりしないようなことを趣味と言った時、それを「似合わない」という一言で終わらせられてしまったのが、とても残念でした。そんな体験をしてから、私は、もっとお互いの多様性を認め合うことが必要だと思いました。一人一人に好きなこと、やりたいことがあるということ、忘れてはいけません。また、住んでいる場所や、その地域の文化で、肌の色や考え方が違うのは、当たり前だということも。

世の中には、他にもたくさん差別があります。例えば、自分の性別と心の中の差別がちがうトランス、ジェンダーや、同じ性別の人を好きになったりする、レズビアンやゲイに対しての差別です。私も小さいころは、男の人

が女になりたいなんて変だなと思っていました。しかし、トランスジェンダーであることを、色々な人に差別される、とても苦しい思いをした人がいることを、テレビなどで知った時、私の考えは変わりました。私は、「世の中の常識」と言われる男女の考え方をこわして、その人の考え方を受け入れなければいけないと思うようになりました。

私は、自分の趣味を友達に教えて、悲しい思いをしましたが、自分の個性は、自分にしかないものだと気付くことで、立ち直ることができました。今、自分が他の人と違うことになんて悩んでいる人に、私は「あなたの個性は、人と違うからこそすてきだ。」と、教えてあげたいです。そして、世の中のたくさんの方が、差別は人をずっと傷つけるものだというのに、気付いてほしです。世の中の人の気持ちが変われ

標語の部

「どうしたの。」

まずは一言話そうよ

田中小学校6年 堀 夢乃

短所すら

長所にできる

君となら

北御牧中学校3年 矢野 ひかる

ば、今まで差別されていた人や、今の自分にならんでいる人が、くらしやすい社会になると思っています。「お互いの個性を認め合い、多様性を大事にすること」これは、私達の大きな課題です。そのため、私はこれから出会う人に、自分の好きなことやしよう来の夢を話してもらった時、心の底から「良いね!」とか、「応援するよ!」と、言える人になりたいです。全てを受けとめることで、一人一人の夢がかなう。そんな未来が来れば良いな、と思います。

英雄になるために

北御牧中学校2年 高橋 優芽

ハンセン病。聞いたことはあったが、くわしくは知らなかった。人権同和教育の授業で初めて学び、衝撃を受けた。私の想像を超える事が起こっていた。徹底した隔離政策。患者の家族にまで及ぶ差別。どれも、おかしいと思う。門屋和子さんのハンセン病についての講演を聞き、ビデオや本で調べた時よりずっと、深く心に刺さった。

「国や人々の対応は間違っていた。ならば、この時代に生まれた私は、何をしていけば良いのだろう。何が出来るのだろう。」と自問自答した。

国が行った政策を、沢山知った。人々

がどんな対応をしたのかも知った。やはり、おかしいことばかりだ。特に印象的だった、「無らい県」という運動。らい病は日本の恥。らい病患者を地域から無くそう。そんな取り組みだ。私はそれを知った時、目を疑った。信じたくなかった。

日本が、こんな有り得ないことを、おかしいと思わず行つた事に、失望した。同じ人間なのに「患者を一掃する」なんて、ゴミのように扱って。なぜ、こんな事になってしまったのか。それは、誰もが間違つた情報を信じていたからだと思う。政府の隔離政策により、「恐ろしい、感染する病気」だと、みんなが思い込んでしまったのだ。決して許されることではない。くだらない思い込みだけで差別し、患者の方々の人生を変えてしまった。幸せを奪つてしまった。許されることではないからこそ、二度とそんな過ちをくり返さないようにする。それが、これから出来ることである。

ハンセン病は感染しない病気。薬で治る病気。そんな知識を、日本中、世界中の人が持てば、きっと差別は消えていく。千里の道も一歩から。間違つた事を信じている人がいれば、正しい情報を教える。まずはそこから始めていこうと思う。

差別は、ハンセン病患者だけにされるものではない。様々なところで、差

別は生まれている。最近、ほとんどの人がスマホを持っており、インターネットを使う時間も増えた。つまり、知識を得る機会も増えたということである。それ自体は素晴らしいことだが、道徳性を問いたくなるような投稿も数多く見られる。例えば、タレントが放つた言葉一つひとつに、必要以上に騒ぎ立てる人。他にも、ネットニュースの情報から、そのタレントを非難する人。言葉の意図も、正しい情報かどうか、わからないのに。これも差別だ。自分達はしていないと言いつつ、目立つ職業の人には、一斉に罵声を浴びせる。一度冷静になって、客観的に考えてみよう。責めるようなことなのか。情報は正しいのか。脚色されていないのか。無らい県運動の時も、現在も、主観だけでよく考えずに行動することが原因で、差別は起こっている。

「無知は罪なり、知は空虚なり、英雄持つもの英雄なり」という、ソクラテスの言葉がある。知ろうとしないのは罪だ。本当のことを知らずに行動するのは、愚かなことだ。きちんと正しい知識を身につけた上で、正しいと思う行動をすること。これが、大切なことだと思ふ。どうか今一度、自分の行動を思い返してみたい。英雄にふさわしい立ち振る舞いをしていけば、きっと私達の未来は明るい。

伝えよう!

やさしさ 笑顔

命の重さ

つなげよう!

差別を断ち切る

あなたの勇気

アスザック(株)東信営業所 清水 祥基

ポスターの部

和小学校5年 山口 俊



北御牧中学校2年 田中 紗奈



東御市病院事業の 充実と安定に向けた取り組み 病院の増床計画は医療関係者の反対により断念!!

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターとの再編・ネットワーク化に伴う市民病院の増床計画は、平成29年7月以来2年余りにわたり取り組んできたところで、この間、市民の皆さまには、市報とうみやまちづくり懇談会などを通して途中経過を報告してまいりました。

今般、10月1日に開催された「上小医療圏地域医療構想調整会議」に増床計画を提案し協議いただいたところ、全会一致による合意形成が図られなかったことから、断念せざるを得ない状況となりました。

地域医療構想調整会議とその役割

地域医療構想調整会議は、医療法に基づき都道府県が設置した様々な関係者による協議の場です。

この関係者には、医師会、歯科医師会、薬剤師会、病院団体、行政を含む医療保険者等があり、2025年の医療提供体制の構築に向け、医療計画で定める病床数や、都道府県が策定した「地域医療構想」の達成

の推進のために必要な事項について協議を行う会議となっております。

長野県では、平成29年3月に策定した「長野県地域医療構想」の達成の推進に関することが主な任務となっており、県内では、各保健福祉事務所が事務局を務め、10カ所の医療圏域でこの調整会議が組織されています。

調整会議で合意に至らず 市民病院は 回復期の増床を断念

上小医療圏の調整会議は、上田保健福祉事務所長が選任した23名の委員で構成されており、市民病院のように、病床過剰地域※1において医療法の特例措置※2を活用して増床を行う場合は、この調整会議で合意形成を図ることとされています。

この会議における「合意形成」とは、委員全員が異議を唱えない全会一致が原則であるとの指導を上田保健福祉事務所から受けていたため、市民病院の増床に関して、民間病院やクリニックの医療従事者6名が異

議を唱えたことから、断念せざるを得ない状況となりました。

※1 病床過剰地域

既存の病床数が県が定める基準病床数を上回っている地域のこと。(上小医療圏も該当)

※2 特例措置

複数の医療機関が再編統合を行う場合、その医療機関の病床数の合計数が減少する時は、地域医療構想調整会議での協議および県の医療審議会の意見を聴いた上で、県が厚生労働大臣へ協議し同意を得た病床について増床できる。

上小医療圏における 将来に向けた病床数の 必要量の推計と課題

「長野県地域医療構想」で示している上小医療圏における2025年度の病床数の必要量の推計は、2015年度と比較すると、下の棒グラフのとおり病床機能別では急性期が約460床、慢性期が約250床過剰となり、回復期が約400床不足すると推計しています。

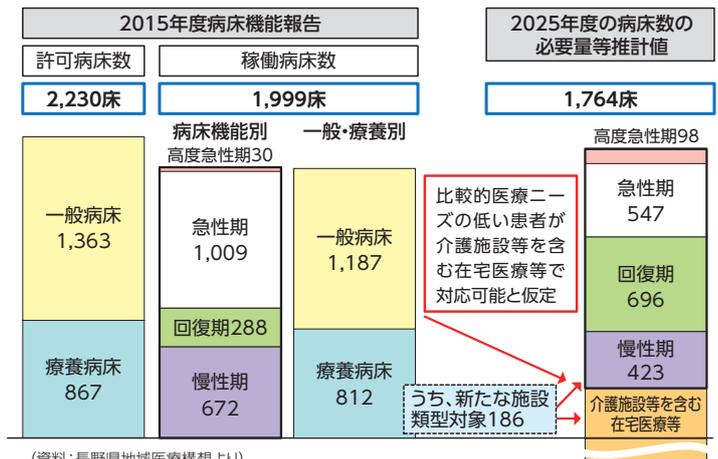
また、この計画の中で、上小医療圏における現状と課題の項目では、隣接する他の医療圏の回復期や慢性期の病床機能を当圏域が担っているという現状を踏まえ、今後もこれらの機能の病床数を一定程度確保していくことの必要性が課題として挙げられています。

上小医療圏 2025年度の必要病床数の推計

- 2025年度に必要と推計される病床数は1,764床です。
- 「高度急性期は医療機関所在地ベース、急性期・回復期・慢性期は患者住所地ベース」の場合は1,640床です。

<病床機能報告による現状>

- 2015年7月1日現在の許可病床数は一般病床1,363床、療養病床867床、合計2,230床です。
- 許可病床のうち、稼働している病床は一般病床と療養病床を合わせて1,999床です。
- 療養病床のうち、2018(H30)年度から制度的に新たな施設類型への移行対象となっている病床が186床あります。



再編・ネットワーク化に伴う病床数と病床機能の変更計画

調整会議に提案した東御市民病院・鹿教湯病院・三才山病院の3病院の病床数と病床機能の変更に係る計画案は、長野県地域医療構想の上小医療圏における将来の必要病床数を踏まえ、今後医療圏全体で過剰が見込まれる慢性期病床を140床削減し、不足が見込まれる回復期病床を23床増やすこととし、全体では117床を削減する計画としました。再編後の市民病院は、当初、回復期と慢性期を合わせて90床程度増床する計画案でしたが、今後過剰が見込まれる慢性期の増床は見合わせる（代わりに鹿教湯病院が60床増床）こととし、大幅に不足が見込まれる回復期のみを60床増床する計画を提案しました。

これは、将来に向けて三才山病院が閉院することに伴い、当該病院が担っていた回復期の入院機能を市民病院が担当し、地理的優位性から圏域住民の利便性の向上を図るとともに、障がい者（指定療養）の入院機能を鹿教湯病院が担当することにより、上小医療圏および県内における入院機能の維持・向上が図られ、地域医療構想との整合性も取られている再編計画となりました。

病床数と病床機能の変更に係る計画

【現 状】 (2019年7月現在)

病床機能区分	鹿教湯病院	三才山病院	東御市民病院	合計(A)
急性期	40床		60床	100床
回復期	回復期リハ	147床	34床	181床
	包括ケア	43床		43床
	小 計	190床	34床	224床
慢性期	医療療養	97床	82床	179床
	障がい者	89床	91床	180床
	指定療養(再掲)		(80床)	(80床)
	介護療養		30床	30床
小 計	186床	203床		389床
合計病床数	416床	237床	60床	713床

市民病院の重要な役割

厚生労働省では去る9月26日に、全国の公立・公的病院のうち「再編・統合について特に議論が必要」とした424病院の名称を公表しました。県内では15病院が対象となり、その

しかしながら、市民病院の増床計画が合意に至らなかったため、今後大幅に不足が見込まれている回復期の入院機能が、現状より更に37床減少するという地域医療構想の達成に向けては相反する内容となり、圏域住民にとっても極めて残念な結果となりました。



【再編後】 (B)-(A)

病床機能区分	鹿教湯病院	三才山病院	東御市民病院	合計(B)	増減数
急性期	40床		60床	100床	±0床
回復期	回復期リハ	147床	60床	207床	+26床
	包括ケア	40床		40床	-3床
	小 計	187床	60床	247床	+23床
慢性期	医療療養	55床		55床	-124床
	障がい者	194床		194床	+14床
	指定療養(再掲)	(90床)		(90床)	(+10床)
	介護療養	0床		0床	-30床
小 計	249床		249床	-140床	
合計病床数	476床	0床	120床	596床	-117床

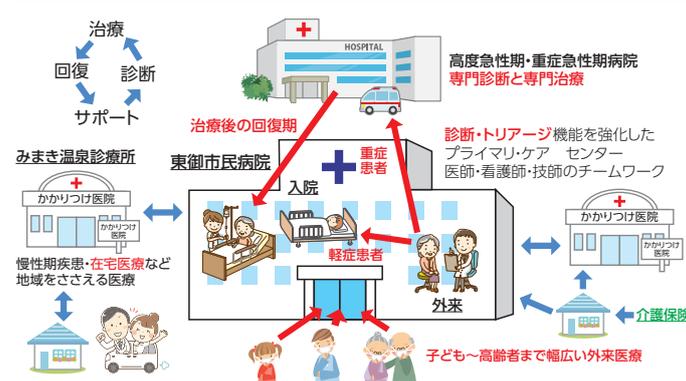
この部分の合意がなされなかったため、逆に回復期は37床減少してしまう結果に!!

中に東御市民病院も含まれています。今後、厚生労働省では都道府県を通じて、2020年9月までに該当病院へ対応方針を決めるよう要請する見込みです。

このような背景の中で、市民病院は、市内のクリニックとともに地域住民にとって一番身近なところで診

東御市病院事業の重要な役割

● 問い合わせ先
市民病院 庶務係
6210050



療を行い、院内で完結できない場合は急性期病院に紹介して治療をお願いし、退院後は患者の受け手として回復期を担うなど、地域住民と急性期大病院とを繋ぐための重要な連携機能の役割も果たしています。

市民病院と温泉診療所は、市民の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、医療分野における極めて重要な役割を担っていますので、今後もこのような医療が安定的に提供できるよう持続可能な病院事業の運営に努めてまいります。



ジュニア・チャレンジ講座

活気あふれる ジュニア・チャレンジ講座の開講

中央公民館では、夏休みの小学生を対象に、体験活動を中心とした、ジュニア・チャレンジ講座（公開子ども講座）を6回開講しました。各講座とも、活気にあふれ、特に親子で参加した講座は、楽しく活動でき、親子の絆も深まりました。

1 回目は『将棋入門教室』で、昨年に続いている講座でした。将棋をまったく知らないクラス、駒の動かし方を覚えただばかりで初めての対戦を楽しみにしているクラス、将棋の対戦を数多くしたいクラスなどに分かれて、初めての仲間と楽しく将棋ができました。2 回目は『ポッチャ体験教室』で、ポッチャはパラリンピックの競技にも採用され、人気が出始めた競技です。スポーツ推進委員の分かり易い説明で、初めて挑戦、実践を通してルールを覚え、楽しく模擬試合ができました。

3 回目は『子どもプログラミング教室（高学年）』で、LEDの電球を使った電気回路とパソコンのソフトで電球をつけたり、消したりしました。みんな理解度も良く上手にできました。



▲将棋入門教室



▲ポッチャ体験教室



▲子どもプログラミング教室



▲楽しい理科実験

4 回目は『楽しい理科実験』で、今年5年目となりますが、身近な草花を虫メガネで観察したり、2つの紙コップとレンズを使って偏光を見る実験でした。紙コップから太陽、蛍光灯を見た偏光には驚きました。

5 回目は『高山蝶・高山植物観察会と晚霞記念館見学』で、池の平湿原と三方ヶ峰において、高原を彩るたくさん高山植物や飛び交う蝶の観察を楽しみました。また、晚霞記念館では、「猫まみれ展」を見学しました。

6 回目は『親子プログラミング

驚きました。5 回目は『高山蝶・高山植物観察会と晚霞記念館見学』で、池の平湿原と三方ヶ峰において、高原を彩るたくさん高山植物や飛び交う蝶の観察を楽しみました。また、晚霞記念館では、「猫まみれ展」を見学しました。



▲高山蝶・高山植物観察会

ング体験教室』で、パソコンを使用して、動物の図柄を移動させる作業でしたが、親子で相談しながら完成させ、親子の絆も深まり楽しく活動できました。

親子で楽しむ陶芸教室

10月19日中央公民館陶芸室で『親子陶芸教室』を開き、山崎良徳さん（やまざきよしのり）にご指導いただきながら、茶碗、壺、お皿など思い思いの作品を作りました。

親子で相談しながら、協力しあって楽しい作品に仕上がりました。素焼きに釉薬を掛けてどんな作品に仕上がるか楽しみです。

ジュニア・チャレンジ講座は全8回で、11月23日には、『バードウォッチング』を開き、ため池の鳥たちを観察します。

公民館長のねがい

分館の行事

今年も残すところあとわずかとなり、各分館の本年度の事業も、ほぼまとめの時期となりました。分館長さん、分館役員の皆さんには一年間の公民館行事の計画、運営、たいへんお疲れ様でした。いくつかの分館行事にご招待いただきましたが、恒例として行っている行事を継続していくための、役員さん方の熱意とエネルギーを感じました。

昭和50年代に始まった行事が多く、やはり見直しやリニューアルも必要になってきていると思います。地域の方々の要望や期待にもう一度立ち返って、無理なく、気軽に参加できる分館行事に少しずつ発展していけるといいと思います。（富岡）

地区公民館の活動

柵津地区

第25回ふれあい文化祭

柵津公民館の講座を中心に9月から準備を行い、10月12日、13日に第25回目となる「ふれあい文化祭」を開催しました。野蔓工芸、書道、水彩画、俳句や保育園児と小学生の作品展は予定通り行いましたが、13日に予定した柵津小の子ども歌舞伎「勸進帳」公演や各講座のステージ発表は、台風19号により市内でも大きな被害が出たことから中止になりました。や、や、や残念な文化祭となりました。



滋野地区

今年も賑やかに

10月27日、滋野地区ふれあいのつどいがコミュニティセンターで開催され、ステージ発表が18、展示発表が19点

あり、一日中賑わいました。会場内では、多くの笑顔がはじけ、滋野の里は豊かな恵みに包まれました。

向かいの片羽公民館では、滋野小学校6年生の有志の皆さんが、里づくりの会青少年育成部会の皆さんとふれあい広場を開催。手作りクッキーを販売し、今回の台風被害への寄付金としました。



北御牧地区

生涯学習作品展

北御牧地区生涯学習作品展が、10月26日、27日に天空の芸術祭とともに開催されました。公民館講座や各種サークル、小中学生と保育園および一般参加の皆さんの力作が並びました。26日は天空の芸術祭でのサロン市や5種類のワークショップも開催され、サロン市は完売、多彩な

ワークショップも多く参加者があり、作品展とあわせて一日中家族連れで賑わいました。27日はお茶席があり、小学生が「濃なお茶お願ひします」とお茶を堪能する姿が印象的でした。多くの方に秋の爽やかな日をそれぞれに楽しんでいただけた作品展になりました。



田中地区

ふるさと散策

加沢区

今年度のふるさと散策は、10月2日、54名が参加して加沢の史跡を巡りました。加沢歴史研究会で発行した『歴史かるた』にちなんで、大神宮に合祀された神々と市の天然記念樹に指定されたソメイヨシノ、古道に祀られている道祖神の数々、県諏訪神社の児玉石とするすの宮のご神体等13カ所の史跡を巡りました。

和地区

マンドリン・サマーコンサート

8月25日に、生涯学習講座「楽しいマンドリン・アンサンブル」の皆さんでマンドリン・サマーコンサートを実施しました。皆さん一生懸命に練習を重ね、素晴らしいコンサートを挙げていただきました。親子みのある曲を選曲していただき、子どもから高齢者の方々まで幅広い年齢層の方



にご来館いただきました。マンドリンの演奏に満足してお帰りになったことと思います。講座の皆さん、そしてご来館いただいた皆さん、ありがとうございました。



今後の催し物の案内

- 1月 1日(水・祝) 田中地区元旦マラソン・ウォーキング(田中公民館集合)
- 5日(日) 新春書き初め大会(中央公民館)
- 2月23日(日・祝) 北御牧地区冬季スポーツ大会(ふれあい体育館他)
- 3月 7日(土)・8日(日) 中央公民館生涯学習講座発表会(中央公民館)

マイナンバーカードでますます便利に！ マイナンバーカードとスマホで確定申告ができます！



マイナちゃん

e-Taxとは

e-Taxは、自宅のパソコン等からインターネットで国税に関する申告や納税、申請・届け出などの手続きができるシステムです。

e-Taxは国税庁ホームページから

「国税庁ホームページ」の確定申告書等作成コーナーでは、画面の案内に従って金額などを入力するだけで、確定申告書の作成、e-Taxによる送信（提出）ができます。

また、自動計算されるので計算誤りがありません。

●確定申告の詳細については、国税庁ホームページ（※1）をご覧ください。

スマホを利用したサービス開始

令和元年分確定申告書等作成コーナーでは、令和2年1月31日からスマホ（マイナンバーカード対応スマートフォン）とマイナンバーカードを利用した確定申告（e-Tax送信）のサービスが開始されます。

場所や時間を気にすることなく確

定申告ができますので、ぜひご利用ください。

●サービスに対応していないスマホがありますので、ご注意ください。（対応機種は公的個人認証サービスポータルサイト（※2）をご覧ください。）

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は申請後、発行までに3週間程度かかりますので、時間に余裕をもって申請してください。申請手続きは、市民課マイナンバーカードサポート窓口のほか、パソコン、スマホ、郵送、まちなかの証明写真機からも可能です。

詳細については、市役所の「マイナンバーカードサポート窓口」にお問い合わせいただくか、市ホームページ（※3）をご覧ください。

●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

税務課 住民税係
☎64-5877

企画振興課 企画政策係
☎64-5893

パソコンを使って送信

用意するものは、次の3つ！

①マイナンバーカード



②パソコン



③ICカードリーダーライタ
(対応機種※2)



スマートフォンを使って送信

用意するものは、次の2つ！

①マイナンバーカード



②マイナンバーカード対応のスマートフォン
(一部の端末のみ)



●関連ホームページ



※1
確定申告関連（国税庁ホームページ）



※2
対応機種（公的個人認証サービスポータルサイト）



※3
マイナンバーカード申請（市ホームページ）

●マイナンバーカード対応のスマホ等がない場合は、税務署等で対面による本人確認後に発行される「ID・パスワード」を用いる方式でも、e-Taxで送信できます。（ID・パスワード方式は暫定的な対応のため、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。）

お知らせ

除雪のお願い

HP

市では、主な市道の除雪を、おおむね8cmの積雪で行う除雪体制を組んでいます。市道すべての除雪を行うことができないため、通学路、住宅前

などは地域の皆さま、または所有者の方で除雪をお願いします。なお、除雪作業中の安全確保および通勤通学時の交通を確保するため、基本的に除雪は深夜から早朝に行うこととしています。振動や騒音などでご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

◆効率的で安全な除雪を行うため、次の点についてご協力をお願いします

- ◆除雪作業は、原則として排雪作業（雪を車両等で搬出すること）は行っておりませんので、すべての雪を道路から排除する事はできません。したがって、除雪等で自宅前に寄せられた雪は、個人や地元の皆さままで処理していただくようお願いいたします。
- ◆庭木の枝等は、雪の重みで道路に張り出し、通行の妨げになる場合がありますので、あらかじめせん定をするなど、適正な管理をお願いします。
- ◆歩行者や車両通行の迷惑になりますので、宅地等の雪を道路に出さないようお願いします。

- ◆車両の路上放置や路上駐車は絶対にしないでください。支障がある場合は除雪できないことがあります。
- ◆道路から宅地への「乗入板」は、除雪の支障となるほか、除雪による跳ね上げなどの事故の恐れがあり大変危険です。設置した方の責任で降雪前に撤去をお願いします。
- ◆道路沿いの屋根からの落雪は歩行者にとって大変危険です。雪止めの設置などの対策をお願いします。

☎／建設課 管理係 ☎64-5892

12月のマイナンバーカード 休日申請のお知らせ

◆受付日時 12月15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も受け取ることができます。

☎／市民課 市民係 ☎75-2007



上田市 市民の森スケート場オープン

- ◆期間 12月21日(土)～令和2年2月9日(日)
12月31日(火)、令和2年1月1日(水・祝)は休場
12月21日(土)、22日(日)、令和2年2月9日(日)は無料開放(貸靴は有料)
- ◆開場時間 午前9時～午後4時30分(最終入場午後4時)
- ◆入場料 大人760円 中学生以下300円 未就学児無料 観覧者300円 ◆貸靴料金 400円/1足
- ◆その他 ・施設内の食堂を期間中の土・日曜日、祝日および12月30日(月)、令和2年1月2日(木)、3日(金)の午前10時～午後2時に営業しますのでご利用ください。
・滑走の際は、危険防止のため帽子、手袋を着用してください。

スケート場 まつり

- ◆日時 12月22日(日) 午前9時～午後2時30分
- ◆内容 スピードスケート講師の模範滑走、スケート講習会(先着160名)など
- ◆持ち物 防寒着、帽子、手袋

☎／上田市教育委員会 スポーツ推進課 ☎23-5196



☎／上田市市民の森スケート場(営業期間のみ) ☎27-9396 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

上田市 市民の森スケート場

入場割引券

お一人1回に限り200円割引

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可

有効期間 令和元年12月23日(月)～

令和2年2月8日(土)



上田市 市民の森スケート場

入場割引券

お一人1回に限り200円割引

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可

有効期間 令和元年12月23日(月)～

令和2年2月8日(土)



キ---リ---ト---リ---線---*

*

農振農用地除外等申請

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地（農振農用地）を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

次のとおり、農振農用地の除外等申請を受け付けますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

◆申請期間

令和2年1月20日(月)～31日(金)

◆申請書類

農政係でお渡ししています。

※なお、除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要です。

申込・問／農林課 農政係

☎64-5894



児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です

あなたの一本のお電話で、救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐに、次の全国共通ダイヤルにお電話ください。

☎1189

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や、連絡内容に関する秘密は守られます。

子どもや保護者のこんなサインを見落としていますか？

◆子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声がある。
- ・不自然な傷や打撲のあとがある。
- ・衣類や体がいつも汚れている。
- ・落ち着きがなく乱暴である。
- ・表情が乏しい、活気がない。
- ・夜遅くまで一人で家の外にいる。

◆保護者について

- ・いつも保護者の怒鳴り声がある。
- ・地域と交流が少なく孤立している。
- ・小さい子どもを家に置いたまま外出している。
- ・子育てに関して拒否的・無関心である。また、強い不安や悩みを抱えている。
- ・子どものけがに不自然な説明をする。

問／福祉課 福祉援護係

☎64-8884

暖房器具の取り扱い

寒さが増し、暖房器具の取り扱いが多くなる季節になりました。それに伴い「暖房器具が原因」となる火災も多く発生します。以下の点に十分注意し、火災を起こさないようにしましょう。

- ・ストーブの近くに洗濯物を干さない。
- ・燃えやすい物の近くでストーブは使用しない。
- ・指定された燃料以外の、給油はしない。
- ・給油をする際は必ず火を止めてから行い、給油後は給油キャップをしっかり閉め、漏らさないように注意する。
- ・外出時は、暖房器具を必ず止める。
- ・暖房器具は正しく使用し、定期的な清掃・動作確認を実施する。

また、たき火が原因の火災が多く発生しています。たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、その場を離れず、水を入れたバケツなど消火の準備をしてから行うようにしましょう。風の強くなる午後にはたき火を控えるようにし、しっかりと消火をしてから帰るようにしましょう。

火災はちよつとした不注意から発生します。日頃から火の用心を心がけましょう。

問／東消防署 予防係

☎62-0119

下水道へ異物を流さないでください

市内では、昭和52年度から下水道事業が実施され、現在、市内の下水道の普及率は99%となり身近なものになりました。

身近になった下水道に最近、異物が流される事故が増えています。異物による下水道施設の事故は、年間10件以上にも上っています。近年、タオルや電子タバコのカートリッジといった異物が流されて、下水道ポンプが停止する事故が発生しています。排水口やトイレなどに流れると最悪の場合、汚水の逆流や処理場の停止につながります。快適な生活環境を守るためにも下水道の正しい使い方を確認して、大切に使いましょう。

◆下水道の正しい使い方

- ・トイレでは、トイレットペーパー以外の紙類や布類、紙おむつなどの異物は流さない！
- ・台所では、野菜くず、残飯、天ぷら油、サラダ油などの廃油は流さない！
- ・お風呂、洗面所では、髪の毛などは排水の目皿などを使って取り除きましょう！
- ・下水道には、ガソリンなどの危険物やバッテリー液などの薬品は流さない！

問／上下水道課 下水道係

☎64-5874

健診（検診）は早めに受診しましょう



健診・検診名（対象者）		受診方法等	期 間
特定健診等	東御市国保・特定健診 （市国保加入40～74歳）	受診券がある方 すでに送付されている受診券2ページに記載の指定医療機関で受けられます。 受診券がない方 発行に数日かかるため、早めに下記へご連絡ください。	令和2年 1月31日(金)まで (休診日を除く)
	健康診査（19～39歳）		
	後期高齢者健診（75歳以上）		
	前立腺がん検診（50歳以上）		
がん検診	大腸がん検診（40歳以上）	直接、市内指定医療機関で受診してください。	令和2年 2月29日(土)まで (休診日を除く)
	子宮頸がん検診 （20歳～29歳、30歳以上で令和元年度中に偶数年齢になる女性）	個別検診の受診票がある方 すでに郵送されている受診票に記載の指定医療機関へ予約してから受診してください。 集団検診を申し込んだ方 検診日の約1カ月前に受診票が送付されます。指定の会場で受診してください。 受診票がない方 発行に数日かかるため、早めに下記へご連絡ください。 ※事前にお申し込みの方には、令和元年5月から6月頃に受診票が送られています。紛失で再発行の方は、電話連絡のうえ、健康保健課へお越しください。	
	乳がん検診 （40歳以上で令和元年度中に偶数年齢になる女性）		
	肺がん検診 （41歳以上で令和元年度中に奇数年齢になる方）		
歯周病検診 （令和元年度中に30・40・50・60・70歳になる方）		対象の方にはすでに受診票が郵送されています。受診票に記載の歯科医療機関へ電話予約をしてから受診してください。	令和2年 2月29日(土)まで (休診日を除く)

問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

湯の丸バス冬期時刻表（1日2往復）

佐久平駅	小諸駅	片羽	市役所前	祢津小学校前	新張	奈良原	湯の丸
8:00	8:15	8:25	8:30	8:39	8:45	8:55	9:16
—	14:00	14:10	14:15	14:24	14:30	14:40	15:01
湯の丸	奈良原	新張	祢津小学校前	市役所前	片羽	小諸駅	佐久平駅
9:30	9:51	10:01	10:07	10:16	10:21	10:31	—
15:31	15:52	16:02	16:08	16:17	16:22	16:32	16:47

※上記は代表的なバス停です。上記以外のバス停でも乗降できます。詳しくはバス停の時刻表をご確認ください。

◆運行日

12月	21日(土)	22日(日)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
令和2年 1月	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
	11日(土)	12日(日)	13日(月・祝)	18日(土)	19日(日)
	25日(土)	26日(日)			
2月	1日(土)	2日(日)	8日(土)	9日(日)	11日(火・祝)
	15日(土)	16日(日)	22日(土)	23日(日・祝)	24日(月・振休)
	29日(土)				
3月	7日(土)	8日(日)	14日(土)	19日(木)	20日(金・祝)

◆湯の丸への運賃表

佐久平駅～	1,390円
小諸駅～	1,340円
片羽～	1,150円
市役所前～	980円
祢津小学校前～	840円
新張～	770円
奈良原～	580円

問／商工観光課 観光係 ☎64-5895 千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎0267-22-2100

上下水道料金（12月請求分）の振替日にご注意ください

- ◆東御市上下水道をご利用の場合
振替日 12月25日
再振替日 令和2年1月14日
 - ◆佐久水道企業団の給水区域にお住まいの場合（下水道料金のみ）
振替日 令和2年1月14日
再振替日 令和2年1月27日
- 問／上下水道課 料金センター
☎64-5883

介護保険要介護認定者の障害者控除対象者認定書交付 **HP**

障害者手帳をお持ちでない方で、要件を全て満たす方は、市が税法上の障害者控除の対象として認定します。認定書の交付を希望される方は、高齢者係へ申請してください。認定された方には、後日郵送により認定書をお届けします。

- ◆要件
 - ・年齢が65歳以上であること
 - ・要介護1〜5の認定を受けていること
- ・障害高齢者の日常生活自立度がB1以上、または認知症高齢者の日常生活自立度がIIa以上に該当すること（要介護認定の審査に用いた主治医意見書により判断します）

提出書類および持ち物

- ・障害者控除対象者認定申請書（左記へ請求してください）
- ・対象者の介護保険被保険者証
- ・申請者の印鑑

申請・問／福祉課 高齢者係

☎75-5090

リチウムイオン電池の適正処理

リチウムイオン電池やリチウムイオン電池を使用した製品が、ごみの収集や運搬等の処分の過程において、プラスチック等の可燃性のごみや破碎するごみの中に紛れ込み、火災の原因となる事例が多数報告されています。

リチウムイオン電池は携帯電話やスマートフォン、デジタルカメラ、加熱式たばこ、コードレスタイプの掃除機などの多くの小型家電用電気機器に使用されています。

リチウムイオン電池を処分する際は電池の金属端子部分をテープ等で絶縁し、有害ごみの日に出していただくよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問／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



所得税還付申告は1月から申告できます

確定申告期間（2月17日〜3月16日）とは関係なく申告できるため、早めの申告で混雑を避けることができます。還付申告をされる方は、確定申告期間前の申告をお勧めします。

申告場所 上田税務署
（上田市中央西2-6-22）

※受付時間等の詳細は、上田税務署（☎22-1234）へ直接お問い合わせください。

問／税務課 住民税係
☎62-1111

公有地の売り払い **HP**

- ◆物件 鞍掛公有地（物件番号31-1）
- ◆所在地 鞍掛3番1、4番1、4番6
- ◆地目 宅地
- ◆面積 3筆合計1008.01㎡
- ◆落札最低価格 1200万円
- ◆入札

参加申込受付期限 12月13日（金）

※郵送の場合は当日必着

日時 12月25日（水）午前10時30分受付
午前10時〜午前10時20分

場所 市役所本館2階 全員協議会室

問／総務課 契約財産係
☎64-5805

催し

新春経済講演会

- ◆日時 令和2年1月10日（金）
午後3時〜午後4時30分
- ◆場所 平安閣みまき
- ◆演題 「決してあきらめない」
- ◆講師 NHK大相撲解説者 舞の海 秀平氏

申込・問／東御市商工会

☎75-5536
☎64-5895
商工観光課 商工労政係

募集

新春書き初め大会

- ◆期日 令和2年1月5日（日）
- ◆時間 午前10時30分〜正午
受付 午前10時から
- ◆場所 中央公民館3階 講堂

◆参加対象 市内の小学生以上の方

◆指導 市文化協会書道部会の皆さん
◆持ち物 筆、墨汁（墨）、文鎮、下敷、古新聞紙5枚（練習用）、手本
（学校のものや書き慣れたもの）
※書き初め用紙は、主催者が用意します。

◆申込期限 12月27日（金）

◆その他

・小中学生は学年別にグループ指導

します。成人は漢字・かな別にグループ指導します。

・当日の作品は、1月5日(日)から13日(月・祝)まで中央公民館2階ロビーに展示します。

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

親子の絆づくりプログラム
「赤ちゃんが来た!」参加者募集

◆開催日・テーマ

第1回 令和2年1月14日(火)

「新しい出会い」

第2回 1月21日(火)

「赤ちゃんのいる生活」

第3回 1月28日(火)

「赤ちゃんとの接し方」

第4回 2月4日(火)

「親になること」

◆時間 午後1時～午後3時

◆場所 東部子育て支援センター

◆第4回のみ 中央公民館1階 和室

◆対象 第1子で生後2カ月～5カ月

(令和元年7月15日～11月14日生まれ)

◆のの子を持つ母親とその子

◆定員 親子20組程度

◆申込期限 令和2年1月7日(火)

申込・問／子育て支援課 子育て支援係

☎64-5814

HP <http://tomi-sukusuku.jp>

市の分野別計画についてご意見（パブリックコメント）を募集します

HP

市では、次の計画を策定しています。これらの計画について、市民の皆さまから広く意見を募集します。

<p>・第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画（素案） 実施期間：令和2年度～12年度 提出・問／生活環境課 環境対策係 ☎389-0592 東御市県281-2 ☎64-5896 ☎63-6908 ✉seikan@city.tomi.nagano.jp</p>	<p>閲覧・配布・意見募集期間 12月6日(金)～ 令和2年1月6日(月)</p>
<p>・第4次東御市地域福祉計画（素案） 実施期間：令和2年度～6年度 提出・問／福祉課 福祉推進係 ☎389-0502 東御市鞍掛197番地 ☎64-8888 ☎64-8880 ✉suishin@city.tomi.nagano.jp</p>	
<p>・第2期東御市子ども・子育て支援事業計画（素案） 実施期間：令和2年度～6年度 提出・問／子育て支援課 子育て支援係 ☎389-0592 東御市県281-2 ☎64-5814 ☎64-3128 ✉kosodate@city.tomi.nagano.jp</p>	<p>閲覧・配布・意見募集期間 12月25日(水)～ 令和2年1月23日(木)</p>
<p>・第2次東御市健康づくり計画（後期計画）（素案） 実施期間：令和2年度～6年度 ・東御市自殺対策計画（素案） 実施期間：令和2年度～6年度 提出・問／健康保健課 保健係 ☎389-0502 東御市鞍掛197番地 ☎64-8882 ☎64-8880 ✉kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp</p>	

◆閲覧・配布場所および時間



・場所 市役所本館1階、市民ラウンジ、北御牧庁舎、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。

・場所 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。年末年始を除く。）

・場所 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、年末年始を除く）

◆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
・計画の施策等の内容に関係のある方

◆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。（郵送（当日消印有効）、FAX、Eメール可）

◆意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、計画策定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市ホームページに公表します。なお、個別に回答はいたしませんのでご了承ください。

講座・教室

スキー・スノーボード教室 受講生募集

- ◆日時
 - 第1回 令和2年1月5日(日)
 - 第2回 2月2日(日)
 いずれも午前10時～午後3時
 (受付 午前9時～午前9時40分)
- ◆場所 湯の丸スキー場
 (受付 湯の丸センター前)
- ◆参加資格 市内在住、在勤の方は中学生以上、スノーボードは中学生以上
- ◆定員 スキー80名、スノーボード10名(各回、先着順)
- ◆参加料 1000円
- ※当日受付でお支払いください。
- ◆申し込み
 - 受付期間 月～金曜日(祝日は除く)
 - 受付時間 午前8時～午後5時
 - 申込期限
 - 第1回 12月24日(火)
 - 第2回 令和2年1月27日(月)
- ◆その他
 - ・昼食は、各自で用意してください。
 - ・リフト券(9回券)は当日受付にて3000円で販売します。
 - ・小学生以下のリフト代は無料です。
- 【申込・問】(特非) 東御市体育協会
 (第一体育館) ☎62-2200
 (文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

スロージョギング教室

- ◆日時 令和2年1月16日(木)
 午後1時30分～午後2時30分
 - ◆集合場所 総合福祉センター2階
 保健センター
 - ◆内容 「スロージョギング」を体験し、室内でできるストレッチを行います。スロージョギングとは、ジョギングのペースで足踏み程度にゆっくり走ります。持久力がつき、疲れにくく、続けやすいことが特徴です。スロージョギングは、(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。
 - ◆講師 (公財) 身体教育医学研究所
 健康運動指導士
 - ◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、ずくずカード(お持ちの方)
 - ◆参加費 100円(保険料)
 - ◆健康保健課 健康増進係
 ☎64-8883
 - ◆日時・内容
 - 第1回 令和2年1月11日(土)
 午前9時30分～正午
 「ポッチャの基本を学ぶ」
 - 第2回 1月18日(土)
 午前9時30分～正午
 「ポッチャをサポート①」
- 実際にポッチャのクラブ活動へ参加

第3回 2月8日(土)

- ◆日時 午前9時～正午
 「ポッチャをサポート②」
- ◆集合場所 東御市ポッチャ交流大会へサポートとして参加します。
- ◆場所 総合福祉センター3階 講堂
- ※第3回の会場は調整中です。
- ◆対象 ユニバーサルスポーツのボランティア活動に関心のある方
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆申込期限 令和2年1月7日(火)
- 【申込・問】社会福祉協議会 地域福祉係
 ☎62-4455
- ◆日時 令和2年1月28日(火)
 午後1時30分～午後3時
- ◆場所 東部クリーンセンター2階
 会議室
- ◆持ち物 筆記用具
- ※ダンボール式生ごみリサイクル基材等は、無償で提供します。
- ◆申込期限 12月26日(木)
- 【申込・問】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

補助金

観光宿泊施設等 設備融資利子補給金

- ◆対象 次のすべてに該当する方
 - ・市内において観光宿泊施設等の整備を行った方で、この整備に係る融資を平成31年1月1日から令和元年12月31日までに受け、金融機関へ利子を払った方
 - ・市税を滞納していない方
 - ・融資金額が500万円以上(用地の取得費は除く)
- ◆申請書類 申請書と融資証明書は市ホームページから入手してください。
- ◆申請期限 令和2年1月31日(金)
- 【申込・問】商工観光課 商工労政係
 ☎64-5895

令和元年度浄化槽設置補助金 終了のお知らせ

- 今年度の合併処理浄化槽設置補助金の申請受付は、申請が予算額に達したため終了しました。
- すでに補助金交付決定を受けている方は、令和2年3月上旬までに工事を完了し、工事完了報告書を提出してください。
- 【問】上下水道課 下水道係
 ☎64-5874

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

古着リサイクル

- 日時／12月14日（土）午前9時～午後3時
15日（日）午前9時～午後2時
- 場所／東部ライスセンター
（JA信州うえだ東部地区「年末大感謝祭」会場）
- 対象になる古着／衣類（ワイシャツ、Tシャツなど）、革製品（革衣類、バックなど）、帽子、ネクタイなど
- その他／古着は透明なポリ袋に入れて出してください。汚れているもの、臭いのついているもの、マット類、制服などは対象になりません。
- ☎／JA信州うえだ東御支所 ☎62-0113
協力／東御市ごみ減量3R推進委員会
事務局／生活環境課 クリーンリサイクル係

下水道等設備工事にかかる借入金の利子補助制度

HP

- 下水道の宅内工事資金または合併処理浄化槽の設置工事資金を金融機関から借り入れて行う場合に、利子の一部または全部を市が補助する制度です。
- ◆利子補給対象金額 借り入れ金額が30万円以上100万円まで
- ◆利子補給期間 最高60カ月（5年）
- ◆利子補給率 借入利率のうち3.50%（限度額10万円まで）
- ☎／上下水道課 下水道係
☎64-5874

東御市内企業合同就職面接会 参加企業募集

- 日時／令和2年2月1日（土）午後1時30分～午後4時
- 場所／JA信州うえだラ・ヴェリテ
- 面接会参加者／東御市内での就職を希望の方（1ターン、Uターンを含む）、保護者など
- 申し込み／参加を希望される市内企業は、12月20日（金）までに電話でお申し込みください。
- ☎・☎／東御市商工会 ☎75-5536

東御市温泉施設等 年末年始の営業時間

施設名	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)祝	1月2日(木)	1月3日(金)
湯楽里館 ※1	午前10時30分～午後9時	午前10時30分～午後6時	午前10時30分～午後7時	午前10時30分～午後9時	
物産ショップ	午前10時～午後6時				
ワイン&ビアミュージアム	休業（12月29日(日)から休業）				
ゆうふるtanaka ※2	午前10時～午後10時	午前10時～午後6時	休業	午前10時～午後10時	
御牧乃湯	午前10時～午後9時	午前10時～午後6時		午前10時～午後9時	
御牧苑	休業			午前11時～午後2時30分 午後5時30分～午後9時	
アートヴィレッジ明神館	午前11時～午後5時（12月28日(土)から1月4日(土)まで）				

- ※1 湯楽里館では、元旦に「初風呂」を実施します。
令和2年1月1日（水・祝）午前6時～午前9時（最終受付午前8時30分） 入館料：小学生以上300円（現金のみ）
- ※2 改修工事中のゆうふるtanaka 3階スポーツゾーンについては、施設に直接お問い合わせください。
食堂は、12月31日（火）は休業します。

- ☎／株式会社信州東御市振興公社 ☎64-0001 湯楽里館 ☎63-4126 ゆうふるtanaka ☎63-3715
御牧乃湯 ☎67-3467 アートヴィレッジ明神館 ☎67-0001

とうみチャンネル番組案内 CATV004chで放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

12月1日	(日)	令和元年度音楽会～東御市立田中小学校～
2日	(月)	令和元年度音楽会～東御市立北御牧小学校～
3日	(火)	令和元年度音楽会～東御市立滋野小学校～
4日	(水)	令和元年度音楽会～東御市立祢津小学校～
5日	(木)	和小学校140周年記念式典・記念発表会 再
6日	(金)	和小学校140周年「ふるさとに学ぶ子どもたち」 再 第68回長野県縦断駅伝競走大会「上田東御小 県・坂城千曲」の走り(10時、16時、22時)
7日	(土)	第46回上小・小学校管楽器交歓演奏会 ＜第一部＞
8日	(日)	第46回上小・小学校管楽器交歓演奏会 ＜第二部＞
9日	(月)	月刊とうみキッズ12月号 学校だより12月号 (10時、16時、22時)
10日	(火)	令和元年東御市議会12月定例会開会 第16回東御市マラソン大会 (10時、16時、22時)
11日	(水)	＜生中継＞東御市議会12月定例会一般質問
12日	(木)	＜生中継＞東御市議会12月定例会一般質問
13日	(金)	医療法人緑風会「第10回緑の学会」
14日	(土)	北御牧地区音楽交流会 第35回祢津地区ミニ駅伝大会 (10時、16時、22時)

15日	(日)	くるみ幼稚園秋のくるみ会
16日	(月)	令和元年度音楽会～東御市立和小学校～ 再
17日	(火)	令和元年度音楽会～東御市立田中小学校～ 再
18日	(水)	令和元年度音楽会～東御市立北御牧小学校～ 再
19日	(木)	令和元年度音楽会～東御市立滋野小学校～ 再
20日	(金)	令和元年度音楽会～東御市立祢津小学校～ 再
21日	(土)	第36回TNSジャズオーケストラ定期演奏会
22日	(日)	東御市消防団音楽隊第14回定期演奏会
23日	(月)	第8回市民大学講座「“いのり”について～ 日本人の宗教感覚～」講師：竹内整一氏
24日	(火)	健康づくり講演会「時間栄養学に沿った 健康づくり」講師：柴田重信氏 再
25日	(水)	月刊とうみキッズ12月号 学校だより12月号 (10時、16時、22時) 再
26日	(木)	東御市この1年～1月・2月～
27日	(金)	東御市この1年～3月・4月～
28日	(土)	東御市この1年～5月・6月～
29日	(日)	東御市この1年～7月・8月～
30日	(月)	東御市この1年～9月・10月～
31日	(火)	東御市この1年～11月・12月～

※番組の内容は都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。最新の番組表は市ホームページからもご覧いただけます。

◆ Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日更新 【放送時間 午前6時～ 正午～ 午後6時～】

東御市内の話題や保育園・幼稚園、学校の活動をお伝えします。

※「ウィークリーとうみ」は、インターネット動画でも視聴できます。



ウィークリーとうみ

◆ ずくさち体操 ～90歳まで自分の足で～ 【放送時間 午前5時15分～ 午前8時30分～ 午後2時30分～】

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

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ (エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

- ◆ ラジオ市報とうみ 毎日 午前7時40分～ 午後0時40分～ 午後6時40分～
- ◆ 告別式のお知らせ 毎日 午後6時50分～
- ◆ 子育て応援団 毎週火・木曜日 午後1時5分～午後1時20分
- ◆ 地域おこし協力隊活動中 毎週月曜日(第4月曜日を除く) 午前9時30分～午前10時
- ◆ とうみIJUぐらしラジオ 毎月第4月曜日 午前9時30分～午前10時
- ◆ とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月第4火曜日 午前11時～正午
- ◆ 市民情報広場 毎週月～木曜日 午前8時35分～午前8時50分

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ「FM++」



放送日	内容	出演	放送日	内容	出演
12/2～5	からだに効くストレッチング	身体教育医学研究所	12/16～19	除雪について 和地区の地域づくり	建設課 地域づくり・移住定住支援室
	年末の交通安全・防犯について	生活環境課	12/23～26	観光地域づくりタウンミーティング	商工観光課
12/9～12	各種健診(検診)について	健康保健課		消費生活相談	生活環境課

問／エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

業務内容および問い合わせ先	令和元年12月				令和2年1月				
	28 ①	29 ②	30 ③	31 ④	1 ⑤	2 ⑥	3 ⑦	4 ⑧	5 ⑨
戸籍の届け出、住民票・印鑑証明書の発行 12月28日(土)、1月4日(土)、5日(日)は、マイナンバーカードがあれば住民票・印鑑証明書をコンビニで取得できます。 市民課 市民係 ☎62-1111	死亡届・斎場利用申請／休日も受け付けます。宿直へ届け出に来庁する日時を電話予約のうえ、お越してください。 出生届・婚姻届等／宿直(庁舎西口)で受け付けます。ただし、届出内容により、後日改めてお越しいただく場合があります。(休日前に届出書類の事前審査を受けることをお勧めします。)								
し尿汲み取り 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896	×	×	×	×	×	×	×	×	×
東部クリーンセンター(ごみの受け入れ) ごみの収集は市民カレンダーのとおり行います。 ☎63-6814	×	×	○	×	×	×	×	×	○ 家庭ごみのみ
川西清掃センター(不燃ごみ、資源物の受け入れ) ごみの収集は市民カレンダーのとおり行います。 ☎0267-53-5679	×	×	○	×	×	×	○	×	×
公民館(中央、滋野、祢津、和、北御牧)、青年研修センター 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 市民交流サロン ☎67-1010	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 文書館 ☎67-3312	×	×	×	×	×	×	×	×	×
東部人権啓発センター ☎64-5902	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市立図書館 システム更新のため、12月23日(月)から1月9日(木)まで休館します。(詳細は22ページに掲載) ☎64-5886	×	×	×	×	×	×	×	×	×
東御市体育施設 12月27日(金)の営業は午後5時までとなります。 体育協会 ☎62-2200	×	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市文化会館 大掃除のため、12月27日(金)の文化会館貸館事業は中止となります。 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	○
丸山晚霞記念館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	×
梅野記念絵画館 ☎61-6161	×	×	×	×	×	×	×	×	○
子育て支援センター 東部 ☎64-5814 北御牧 ☎67-3676	×	×	×	×	×	×	×	×	×
高齢者センター 福祉課 高齢者係 ☎75-5090	×	×	×	×	×	×	×	×	○
ふれあいトロンセンター ☎67-1230	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市内定時・定路線バス 東御市商工会 ☎75-5536	×	×	×	×	×	×	×	×	×
とうみレッツ号(運行および予約受付) 1月6日(月)の乗車は12月26日(木)・27日(金)、1月7日(火)の乗車は12月27日(金)・1月6日(月)に予約を受け付けます。 とうみレッツ号受付センター ☎63-1717	×	×	×	×	×	×	×	×	×

子育てインフォメーション (1月)

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信中



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 午前9時～午後4時
(日曜日、祝日、年末年始は休館)

おもちゃドクター	9日(木)	午前10時～午前11時
育児座談会 (篠原君江助産師)	14日(火)	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずの絵本	20日(月)	午前10時30分～午前11時15分
1月生まれの誕生会	23日(木)	午前11時～午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	23日(木)	午前10時～午前11時30分
救急救命講座	24日(金)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ずのリズム	27日(月)	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談 ～いたずらは科学する力の芽～	28日(火)	午前10時～午前11時15分
子育て応援相談	30日(木)	午前9時30分～正午
こうえんひろば 東御中央公園 (大型すべり台前集合)	31日(金)	午前10時～午前11時

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 午前9時～午後2時30分
(土・日曜日、祝日、年末年始は休館)

ふれあいひろば	8日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくビクス	15日(水)	
子育て期のための就労相談	15日(水)	
0歳児のママひろば (交流会)	22日(水)	
おもちゃドクター	23日(木)	

ぼけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	10日(金)	内容 新聞紙あそび 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	16日(木)	
祢津公民館	17日(金)	
和コミュニティーセンター	21日(火)	
北御牧子育て支援センター (みまき未来館)	29日(水)	

☎東部子育て支援センター (すくすくひろば) ☎64-5814
☎北御牧子育て支援センター (みまき未来館) ☎67-3676

市内保育園・幼稚園の園開放

市立 保育園	田中保育園	☎62-1602	8日(水) 午前9時30分～午前11時 室内や戸外であそびましょう 持ち物 帽子、水筒
	滋野保育園	☎63-6468	
	祢津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	海野保育園	☎62-2800	21日(火) 午前9時30分～午前11時 わらべうたあそび・リズムを しましょう 持ち物 水筒
	くるみ幼稚園	☎75-6113	今月の園開放はお休みです

☎子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 最後の一文 半沢 幹一：著
- 逃亡小説集 吉田 修一：著
- 古い絵本の物語 寺村 摩耶子：著
- 有元葉子 油揚げ、豆腐、こんにゃく 有元 葉子：著
- 親が知らない子どものスマホ 鈴木 朋子：著
- 本当の貧困の話をしよう 石井 光太：著
- 科学者が消える 岩本 宣明：著
- いちからわかる円山応挙 岡田 秀之：著
- 信長公記 太田 牛一：著

◆ 児童書

- だれもしらない図書館のひみつ 北川 チハル：作
- ハートウッドホテル 3 ケイリー・ジョージ：作
- おもちさんがね・・・ とよた かずひこ：作
- あさくさかな 加藤 休ミ：作
- ひとりでおとまり まるやま あやこ：作
- たいこ 樋勝 朋巳：作
- ふみきりくん 鎌田 歩：絵
- もうひとつの曲がり角 岩瀬 成子：作
- みかん。好き？ 魚住 直子：作
- ゆめみるどうぶつたち イザベル・シムレール：作

行事予定 会場は、くるみの部屋 (絵本コーナー) です。

◆ 大人のための絵本読み聞かせ

- 日時 12月15日 (日) 午前10時30分～
- 対象 図書館を利用される大人の方
- 内容 市民有志と図書館職員がクリスマスに関係する絵本の読み聞かせを行います。

◆ 図書館職員によるおはなし会

- 日時 1月10日 (金) 午前10時30分～
- 対象 未就園児とその保護者
- テーマ 『チュー！チュー！ねずみ年だよ♪』
- 内容 パネルシアター、手遊び、絵本の読みなど

◆ 「おはなしたまご」によるおはなし子ども会

- 日時 1月18日 (土) 午前10時30分～
- 対象 未就学児～小学生
- テーマ 『ごちそう』
- 内容 大型絵本、パネルシアター、工作など

休館のお知らせ

- ◆ 12月23日(月)～令和2年1月9日(木)システム入替のため
※期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
※休館に伴い12月3日(火)から12月22日(日)まで、貸出冊数を通常の10冊から20冊 (雑誌は5冊まで) に変更いたします。

◆ 1月31日 (金) 月末図書整理日

開館時間 火～金曜日：午前9時～午後6時30分
土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時
休館日 月曜日 (月曜日が祝日、休日の場合は開館し、翌平日が休館)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（1月）

問／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
中央公民館	8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティーセンター	7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)	午前10時～午前11時
柵津公民館	8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	午後2時～午後3時
和コミュニティーセンター	6日(月)、20日(月)、27日(月)	午前10時～午前11時
北御牧公民館	10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)	午前10時～午前11時
かんたん体操	16日(木)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	14日(火)、28日(火)	場所：東御市武道館（柔道場）
転倒予防水中ウォーキング	9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	
時間：午後1時15分～午後1時45分 場所：温泉アクティブセンター（入館料 1,200円）		

保健案内

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



乳幼児健康診査		対象
4か月児健診	1月29日(水)	令和元年9月生
10か月児健診	1月22日(水)	平成31年3月生
1歳6か月児健診	1月28日(火)	平成30年7月生
2歳児歯科健診	1月14日(火)	平成29年10・11月生
3歳児健診	1月21日(火)	平成28年11月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場所：市保健センター（総合福祉センター2階） 持ち物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック ※2歳児歯科健診のみ歯ブラシ、コップ		
ごっくん離乳食教室	1月23日(木)	対象：令和元年8月生
もぐもぐ離乳食教室	1月24日(金)	対象：令和元年6月生
受付時間：午前9時15分～ 開始時間：午前9時30分 場所：市保健センター（総合福祉センター2階） 持ち物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食事前エプロン ※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888

	地域活動支援センター	はーと・ほっと・サロン	何でも話そう会
日時	毎週月～金曜日 午前10時～午後3時	1月20日(月) 午後1時30分～午後4時30分	1月22日(水) 午後4時～午後5時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティーセンター 和室	中央公民館2階 講義室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など	支援の必要なおじさまの保護者の方

相談コーナー

（閉庁日を除きます）

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	保健センター	不要	保健係 ☎64-8882
精神科医によるこころの相談	1月16日(木)	午後1時30分～ 午後3時30分		予約制 2名まで	
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	健康増進係 ☎64-8883 地域包括支援係 ☎64-5000 社会福祉協議会 ☎75-0222
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
脳いきいき相談(もの忘れ予防)	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	1月16日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労総合相談「まいさぼ」(経済不安、ひきこもり、求職など)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権擁護委員による心配ごと相談	1月10日(金)	午前9時～午前11時 午後1時～午後3時		法律相談のみ 予約制	
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権など)	1月17日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)	東御市商工会	不要	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	1月16日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分		予約制 3名まで	
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分	消費生活センター(生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜日	当番医	診療時間：午前9時～午後5時
月日	医療機関名	電話番号
12月8日	祢津診療所	☎62-0273
12月15日	春原整形外科クリニック	☎64-6200
12月22日	みまき温泉診療所	☎61-6002
12月29日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231
1月5日	ほしやま内科	☎62-3115
1月12日	酒井医院	☎64-3170
1月19日	東御市民病院	☎62-0050
1月26日	せき内科クリニック	☎64-7171
休日の歯科救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）	
夜間の内科・小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。	
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。《http://www.uedayaku.org/touban》	
小児救急電話相談	☎#8000（または☎0263-34-8000） 受付時間：午後7時～翌朝8時	

*緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。
*急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。
《休日・夜間緊急医療案内サービス》
☎0570-088-199
*年末年始の市内医療機関・薬局の開業予定は市ホームページをご覧ください。（12月中旬頃に発表され次第掲載します。）



市ホームページ

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

高橋広平写真展 懸命に生きる絶滅危惧種を追いつける、2人の写真家による貴重な瞬間の数々。その現状は…

神の鳥・雷鳥のいま

開催中 ~12月15日(日)

同時展示: 氷の蝶 ミヤマシロチョウ(花岡敏道) ギャラリートーク 12月8日(日) 13:30~ 入場無料 9時~17時

村治佳織ギター・リサイタル 12月13日(金) 18:30開演 全席指定 4,000円 好評発売中!

「スタインウェイ」を弾こう! 春のピアノコンサート出演者募集! 3月20日(金・祝) 13:00開演 入場無料

対象: どなたでも。ソロ、連弾、グループ、ジャンル不問 ・演奏時間: 1人(組)5分以内 ・参加費1人(組)1,000円 ・申込用紙: 窓口かHPでダウンロード。持参、FAX、郵送にて

お知らせ: 12月28日(土)~1月4日(土)は、年末年始休館。1月5日(日)通常開館。1月6日(月)定期の休館日となります。

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00~22:00 (窓口受付は17:30まで) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜)

どすこい東御! 頑張ろう長野! だんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所

・制作ワークショップ、初稽古 1月18日(土)、19日(日) 上記いずれかに参加して、雷電サイズ(身長197cm)の巨大力士作り!

・千秋楽(大会) 2月16日(日) 天下無双の称号をつかみとれ!

新弟子受付中! 出場枠残りわずか! ※万が一満員の場合には、ご容赦ください。

谷町(協賛)募集中!

主催: しげの里づくりの会 共催: 丸山晚霞記念館 長野県元気づくり支援金認定事業 問い合わせ: 丸山晚霞記念館 だんどこ

常設展 郷愁の水彩画 丸山晚霞 12月27日(金)迄

あなたの心に静かに響く、淡く透き通る風景

・12月28日(土)~1月4日(土) 年末年始休館
・1月5日(日)~10日(金) 展示替え休館

丸山晚霞記念館 ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

永遠の求道 小倉尚人展 開催中 ~1月14日(火)

★12月8日(日) 13:30~ 小中学生対象ワークショップ 「曼荼羅のふしぎな世界に飛び込もう まるマンダラ!」 要申込

★12月21日(土)、22日(日) 小倉尚人展鑑賞ツアー

・12月25日(水)~1月5日(日) 年末年始休館
・1月15日(水)~2月14日(金) 収蔵品整理のため休館

毎月第3日曜 無料送迎あり 田中駅発10:50/絵画館発15:00 要予約

梅野記念絵画館 ■TEL 0268-61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料800円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

生き活き 長生き健康とうみ

信州ACEプロジェクトとうみ編

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

「信州ACEプロジェクト」の「A」は、Action(アクション)です。習慣的からだを動かすことは脳卒中や心疾患などの生活習慣病を予防し、からだの機能低下や認知症を防ぐことができます。手軽にウォーキングや速歩、簡単な体操を毎日継続することを信州ACEプロジェクトでも目標にしています。特別な時間をつくって運動を継続させることの難しさを皆さまも感じているのではないのでしょうか。

定期的に運動を取り入れることも大切ですが、誰でも簡単に日常生活の中で少し意識することで健康効果が高まる方法があります。それは「座り過ぎ」を予防し、「立ち時間」を増やすことです。

早稲田大学スポーツ科学学術院岡浩一朗教授の調査では、日本人(成人)の寝ている時間を除いた、起きている時間のおよそ3分の2は座って生活しているそうです。長時間座っていると、下肢の大きな筋群を動かさないことにより、エネルギー消費量は低下し、血液を心臓に戻す重要な働きが機能しにくくなるため、結果的に肥満や糖尿病、高血圧、がん等の疾病リスクが高まりやすくな

ることを報告しています。また、海外の研究によれば、平日における日本人(成人)の座位時間は1日約7時間と、世界20カ国の中で最長となっています。

座り過ぎを解消するために岡教授は、少なくとも1時間に一度、できれば30分に一度は座った状態から立ち上がり、少しでも動くことを勧めています。テレビも立って見ながら掃除や皿洗い、CM中は屈伸をするなど、座位時間を減らすことを意識して無理なく健康の維持・増進に努めましょう。



※身体教育医学研究所では、机の上に机を置き、立ちながらパソコンで作業をしたり、資料を読んだり、座り過ぎの予防策として「スタンディングワーク」を取り入れています。

すくすく育つ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (11・12月生まれ)



なかざわ ひろと
中澤 洋仁くん(常田)
(H30.11.5生)

ひろくん1歳のお誕生日おめでとう♥♥
ひろとの成長をみんな楽しみにしているよ♥♥
これからも元気にすくすく育ってね♪



いまい はると
今井 陽翔くん(桜井)
(H30.12.2生)

はるとくん1歳のお誕生日おめでとう♥
笑顔がとても可愛いはるとくん。
好き・好き・大好き♥



からさわ かなと
唐澤 奏仁くん(中屋敷)
(H30.12.6生)

1歳のお誕生日おめでとう♥♥奏くんの笑顔に家族みんな毎日癒されているよ!生まれてきてくれてありがとう。これからもお姉ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♥♥♥♥



ふじい まはろ
藤井 麻羽良ちゃん(和)
(H30.12.15生)

初めてのお誕生日おめでとう!
まーちゃんが生まれてから毎日幸せだよ♥♥♥
生まれてきてくれてありがとう♥♥♥
元気に育てまーちゃんよ♥♥♥



しおざき せいま
塩崎 聖真くん(桜井)
(H30.12.16生)

甘えん坊で、いたずら大好きな聖真くん♥
1歳のお誕生日おめでとう!
これからも、元気にすくすく育ってね♥♥



ひゅうが みつき
日向 美月ちゃん(県)
(H30.12.21生)

♪ Isn't she lovely?
♪ Isn't she wonderful?
♪ Isn't she precious?
♪ 美月ちゃんおめでとう♪

☆募集します!!☆
(対象者 1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、12月9日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

発見!こんなところで活動しています

平井義一隊員のある一日のスケジュール



(農畜産物の生産振興支援) 平成31年4月着任

- 8:00 とや原ファーム出勤
10カ所ある鶏舎の温度を調べてエサをやり、給水機を洗い、床の手入れをする鶏を観察して健康状態をチェックする
- 12:00 お昼休憩
- 13:00 堆肥の発酵を促進させるために混ぜたり、電気柵付近の草を刈る
大きなタンクからエサを米袋に小分けする
- 15:00 鶏を出荷する
別棟の食鳥加工場から必要な数を聞き、網で1羽ずつ捕まえてゲージに入れて持っていく
- 17:00 とや原ファーム退勤



今年はワインフェスタや巨峰の王国まつりに出店。平井隊員は炭火焼きの焼き場と接客を通して、信州黄金シャモのPRをしていました!



大久保 真平 (観光地域づくり支援)
平成29年10月着任

モルドバ共和国大統領一行が東御市に訪。ワイン&ピアミュージアムでコンシェルジュを務める大久保隊員が市内のワイナリーなどの展示エリアをご案内していました。

水間 源 (スポーツ振興支援)
平成31年2月着任

10月20日にオープンしたGMOアスリーツパーク湯の丸屋内プール。合宿に訪れるアスリートの対応等のため、湯の丸と市役所の往復の日々です。

先日の高トレシンポジウムでは、松田丈志さん(2012年ロンドン五輪400mメドレーリレー銀メダリスト)をお招きして、水泳教室が開催されました。



隊員通信

藤井 幸子 (文化振興支援) 令和元年7月着任

心を浄化してくれる絵画展「永遠の求道 小倉尚人展」

曲線と直線だけで描かれた幾何学模様の世界、小倉尚人の抽象曼荼羅を見ていると、1枚の黒い曼荼羅作品で私の足が止まりました。

その作品を見ていると、あれよあれよという間にその曼荼羅の中に吸い込まれていきます。心の中に現れたさまざまな感情と、自分自身を顧みる作業を繰り返しながらさらに見ていくと、心の雑念がスーッと消えていき、まるで自分が水の中にいるような、体が浮遊した感覚になりました。その後、仏様たちの優しい表情の仏画を見ると、まるで自分を肯定してもらえたかのような温かな気持ちになり、なんだか救われた思いになりました。

なんてデトックス効果があるのでしょうか!

小倉尚人展は「絵画を体感できる」、そんな絵画展にもなっています。

梅野記念絵画館でしか味わえない、この癒しの宇宙空間をみなさんも体感しにいらしてください! 来年1月14日(火)までです。私も時々受付に立ち皆さまをお待ちしています!!



森学会員と梅野記念絵画館にて

ゾニーの窓 vol.7

「為すことによって学ぶ」 ~Learning by Doing~

この言葉は20世紀初頭に活躍したアメリカの哲学者ジョン・デューイ(1859-1952)が主張した経験論の中の言葉です。

この経験論は教科書の暗記中心の学びではなく、「経験をして、それを振り返り、また経験をjする」の繰り返しが重要だという問題解決学習の大切さを主張していて、数年前からよく聞く「アクティブラーニング」の根幹にもなっているそうです。

デューイは、他にも「失敗は一種の教育である」など、教育だけでなく、社会的思想の言葉も多く残しています。100年近く前に主張された言葉ですが、興味のある方は調べてみてはいかがでしょうか。



上蘭 美千代
(スポーツ振興支援)
平成30年4月着任

編集担当・地域おこし協力隊 杉田



田中地区地域づくりの会

田中まちなかハロウィン

10月26日～28日の3日間「田中まちなかハロウィン」が開催されました。ハロウィンのカボチャは駅前花壇周辺に20個、商店街に50個飾られハロウィンの雰囲気を感じていました。26日は秋晴れの中、昨年より110名多い442名の子どもたちが目印のカボチャとのぼり旗のある商店をめぐるお菓子を貰って歩きました。今年は「パンキンマン」も登場し小さな子ども大人も楽しんでいました。28日には田中保育園の園児約200人が「トリックオアトリート」と言ってお菓子をもらいなから歩き回りました。



西海野区で

「防災マップ作成」の取り組み

9月29日西海野区において区民による「防災マップ作成」の取り組みが行われました。近年地球規模の温暖化と降雨量の増加や台風の大規模化により身近なところでも災害が発生しています。西海野区は過去にも度々の被害を受け住民の皆さんにも防災意識が高く、市が作成した「土砂災害洪水ハザードマップ」のほかに住民自らが話し合っておく災害時に備えようとする取り組みで、区民50名の参加がありました。今回を第1回に計3回の会合により「西海野区防災マップ」を独自に作成、各戸配布し災害時に備えるものです。



●問い合わせ先

田中地区地域づくりの会

☎ 71-6790

柵津地区づくりの会

物産販売フェア

10月5日～11月4日の土、日、祝の計10日間湯の丸サービスエリア（上り線）で柵津地区の農産物販売、東御市の観光パンフレット配布を行い東御市をPRしました。販売品はりんご、りんごジュース、洋ナシ、ブロッコリー、大根、錦糸つり、落花生等で途中台風等で行えない日もありましたが、調理の仕方・食べ方などの紹介をしたり教わったりと車から降りてくるお客さんには大変喜んでいただきました。



●問い合わせ先

柵津地区づくりの会

☎ 62-0251

■ 第21回 元旦マラソン・ウォーキング

◆日 時：令和2年1月1日(水・祝)

◆集合場所：田中公民館前

受付/午前8時 開会/午前8時40分 スタート/午前9時

◆コース：①一般コース/田中公民館⇄県諏訪神社(折り返し地点)

距離/マラソン約5km・ウォーキング約2.5km

②チャレンジコース/田中公民館⇄白鳥神社⇄県諏訪神社⇄田中公民館

距離/マラソン約7km

◆その他：当日参加も可能です

●問い合わせ先 田中地区地域づくりの会(地域づくり・移住定住支援室)

☎ 71-6790



国民年金 アドバイス

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

国民年金保険料のお支払いには「便利」で「お得」な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。

【便利】 ①定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。
②金融機関へ行く手間と時間が省けます。

【お得】 ①前納制度をご利用いただくと、保険料が割引になります。(割引額は下記をご覧ください。)
②クレジットカード会社により、ポイントが付与される場合があります。

現金でお支払いされている場合は、ぜひ、口座振替・クレジットカード納付をご検討ください。

●口座振替

	保険料額	割引額
翌月末振替(1カ月)	16,410円	—
当月末振替(1カ月)	16,360円	50円
翌月末振替(6カ月)	98,460円	—
当月末振替(6カ月)	98,160円	300円
6カ月前納	97,340円	1,120円
翌月末振替(1年)	196,920円	—
当月末振替(1年)	196,320円	600円
6カ月前納(1年)	194,680円	2,240円
1年前納	192,790円	4,130円
翌月末振替(2年)	393,840円	—
2年前納	379,640円	15,760円

●クレジットカード納付

	保険料額	割引額
毎月納付	16,410円	—
毎月納付(6カ月)	98,460円	—
6カ月前納	97,660円	800円
毎月納付(1年)	196,920円	—
6カ月前納(1年)	195,320円	1,600円
1年前納	193,420円	3,500円
毎月納付(2年)	393,840円	—
2年前納	380,880円	14,520円

※クレジットカード納付についても「2年前納」が可能です。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎75-8810

保険料と割引額

税のワンポイントメモ

給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、令和元年(平成31年)中に従業員の方(事業専従者を含む)へ給与の支払いがあった場合に、**令和2年1月31日までに**「給与支払報告書」を市区町村に提出していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な書類です。正しく記入の上、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、仕切紙で分けて特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

作成対象は、以下のいずれかに該当する方です

- 1 令和2年1月1日に給与等の支払いを受けている方(パートタイム・アルバイトを含む)
- 2 令和元年(平成31年)中に退職した方*

※給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年間収入額を確認するため提出にご協力ください。

平成30年度から県内一斉に原則すべての事業者が従業員の個人住民税を給与から天引きしていただくようになりました。よって普通徴収に該当する特別な理由がある方以外は、**すべて特別徴収で提出しなければなりません**ので特にご注意ください。

マイナンバーの記載について

給与支払報告書には従業員の方と扶養親族等の個人番号の記載が必須となります。また法人番号の記載も必要となります。個人情報取り扱いには留意の上、番号記入間違いや漏れないようお願いいたします。

普通徴収について

普通徴収を指定する場合は、給与支払報告書の**摘要欄に符号の記載と普通徴収切替理由書の提出**が必ず必要となります。**記載漏れにご注意ください**

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名(特に年少扶養)等の記載漏れが多く見受けられます。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

12月の納税

(納期限 1月6日)

- 市県民税(普通徴収)(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(7期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(6期)
- 介護保険料(普通徴収)(6期)

地域の親睦会・懇親会

◇送迎付・コミコミプラン

1泊2食 10,000円

日帰り昼食 5,000円

(諸税込 ワンドリンク付)

※6名様以上でさらにお飲物のサービスがございます。



10名様以上で
東御市のご指定
の場所より発着

戸倉上山田温泉

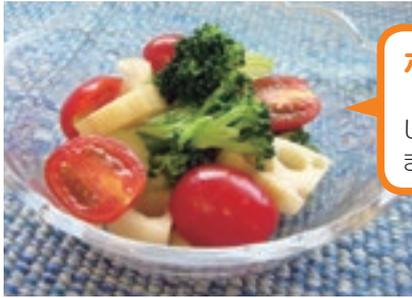
湯楽ゆうざん

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11

☎ 026-275-2333

れんこんサラダ

(1人分：エネルギー 46kcal・塩分0.5g)



ポイント

シャキシャキした食感を残します

材 料 (4人分)	作 り 方
れんこん…………… 90g	①れんこんは厚さ1.5mmくらいの いちよう切りにして、沸いた湯に 酢を加えて2〜3分ゆでる。
酢……………約大さじ2	②ブロッコリーは小さめの一口 大に切り硬めにゆでる。
ブロッコリー……………可食部80g	③セロリは厚さ5mmくらいに切る。
セロリ…………… 60g	④ミニトマトは半分に切っておく。
A {	⑤Aのドレッシングを作り、ミニト マト以外を先に和えた後、ミニト マトも加え軽く和える。
	濃口しょうゆ… 小さじ1弱
	ごま油……………小さじ2弱
	酢……………大さじ1と1/3
塩……………小さじ1/4	
ミニトマト…………… 120g	
(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した。厚くお礼申し上げます(令和元年10月に寄附をいただいたものです)。

〈一般寄附金〉

(台風19号災害支援に対する寄附)

- ・(株)タック 様
- ・日信工業(株) 様(100万円)
- ・(株)荒井設備 様(5万円)

(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)

- ・(株)タック 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

台風19号災害支援に対する寄附

総務課 財政係 ☎ 64 - 5901

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

文化・スポーツ振興課 ☎ 75 - 1455

なるほど The ごみ (gomi) No.161

さんまる いちまる 残さず食べよう! 30・10運動

12月から1月は、忘年会や新年会など特に宴会の席が増える時期です。宴会では、たくさんのお料理が残ってしまいがちです。「もったいない」ですよね。

食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しみ、「たべきり」で気持ちのいい宴会にしませんか?

誰でもできるごみ減量の取り組みのひとつが食べ残しをしないことです。

幹事さんは、宴会開始時やお開きの前に食べきりを呼びかけ、出席される皆さんも食べ残しの削減にご協力をお願いします。



●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814

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。



▲6年生による発表の様子

和小学校創立140周年祝う 記念式典開催

10月26日、和小学校体育館で和小学校創立140周年記念式典が行われ地域の方や児童の保護者、学校関係者が参加しました。

式典は2部構成となっており、第1部では、記念品目録の贈呈や来賓の祝辞が行われ小林政憲校長は「地域とともに歩いていく和教育を次世代へ繋げていきたい」とあいさつ。

第2部では各学年ごとに児童たちの学習発表や管楽器部による演奏が行われました。最後には参加者全員で校歌を歌い140周年の歴史を分かち合いました。

第15回東御市マラソン大会結果 (敬称略・各部門上位3名まで掲載)

11月4日 芸術むら区・明神池周辺コース 参加者89人

●小学生4年男子の部 3 km

- ① 小山 颯太 (田中小) 12分38秒
- ② 小林 春琉 (祢津小) 13分29秒
- ③ 神津 実朋 (滋野小) 13分57秒

●小学生4年女子の部 3 km

- ① 岡 ここな (北御牧小) 16分37秒
- ② 山岸 千桜 (田中小) 17分33秒
- ③ 伊藤 紗南 (祢津小) 18分11秒

●小学生5・6年男子の部 3 km

- ① 塩入 愛斗 (北御牧小) 11分45秒
- ② 榎原 舜斗 (祢津小) 12分48秒
- ③ 藤塚 柚伎 (田中小) 13分25秒

●小学生5・6年女子の部 3 km ★:大会新記録

- ① 菊地 遥奈 (祢津小) 11分59秒★
- ② 岡 くるみ (北御牧小) 14分05秒
- ③ 安本 桃音 (祢津小) 14分47秒

●中学生男子の部 5 km

- ① 横山 廉汰郎 (東部中) 19分23秒
- ② 安本 桜太郎 (東部中) 20分31秒
- ③ 小林 宇宙 (東部中) 21分14秒

●中学生女子の部 3 km

- ① 竹内 彩夏 (東部中) 12分11秒

●壮年の部 (50歳以上) 3 km

- ① 高村 正明 (一般) 14分03秒
- ② 白倉 滝男 (一般) 15分14秒
- ③ 依田 四郎 (一般) 16分20秒

●一般女子の部 3 km

- ① 竹内 純子 (一般) 15分55秒
- ② 北原 恵美子 (一般) 16分43秒

●高校・青年の部 (35歳まで) 5 km

- ① 三沢 真弥 (一般) 20分54秒
- ② 鈴木 優 (一般) 25分42秒
- ③ 掛川 隆司 (一般) 31分24秒

●成年の部 (36歳～49歳) 5 km

- ① 小林 誠司 (一般) 21分52秒
- ② 滝澤 秀幸 (一般) 25分44秒
- ③ 長岡 辰徳 (一般) 30分03秒

●ファミリーの部 3 km (2人の合計タイム)

- ① 小山 園子・柊花 27分36秒
- ② 柄澤 明秀・咲真 28分42秒
- ③ 唐沢 一生・陽人 29分48秒



▲元気にスタート!



▲リユース市のようす

親子で本に親しむ 図書館まつり

11月3日、市立図書館で図書館まつりが開催されました。リユース市では雑誌や児童書、旅行ガイドなどを中心になくなった本の無料配布が行われ、本を求めて多くの人が集まりました。

また、オリジナルしおりづくりのワークショップでは、参加者が思い思いのしおりを制作。

くるみのへやでは腹話術師ヒロ・タッキーさんによる腹話術も上演され、親子連れなど多くの皆さまが本に親しむ機会となりました。

大自然の中を走る 烏帽子スカイランテストラン

11月4日、来年の烏帽子スカイランで使用されるコースのテストランが行われ、県内外の約30名が参加しました。

今回は祢津公民館から烏帽子岳の山頂までを往復するコースとなっており、山頂までの荒れ果てた登山道は地元有志からなるNET'Sにより整備されました。

走り切った参加者は「苦しいコースだったけれど下山して景色が開けたときは最高に気持ちよかった。コースも走りやすく整備されていてまた走ってみたい。」と話していました。



▲烏帽子山頂に向けてスタート!



▲交通安全ブースのようす

今の生活を振り返る くらしを見直そう展開催

11月9日、市中央公民館でくらしを見直そう展が開催されました。

企業や各種団体が環境、ごみの減量、交通安全、食生活などに関する展示を行い、講堂ステージでは北御牧小学校合唱クラブによる発表や、信州ウッドパワー(株)による事業概要の発表などが行われました。

また、毎年大人気のスタンプラリーも行われており、スタンプを集めて色々な景品と交換していました。

来場者は、スタンプを集めながら各ブースの体験コーナーや買い物を楽しんでいました。

訂正とおわび

市報とうみ11月号(No.187) 22頁男女共同参画推進レポートに掲載した企業名に誤りがありました。次のように訂正しておわび申し上げます。

誤 (株)ファンケル美研長野工場

正 (株)ファンケル美健長野工場

11・22 ▼湯の丸高原
冬山安全祈願祭

11・15 ▼しなの鉄道線田中駅
上田駅間運行再開



11・9 ~ 10 ▼第22回
高所トレーニング
国際シンポジウム

2019

11・9 ~ 15 ▼秋の火災予防運動

じきいっしょ短信



「ダメと言わない」「遊びを教えない」などのルールのもと、川遊びや山遊び、焚き火、絵本の読み聞かせなどを楽しめます。日々の忙しさの中で時間をかけて息子の様子を見るといふのはなかなか難しい

「ダメと言わない」「遊びを教えない」などのルールのもと、川遊びや山遊び、焚き火、絵本の読み聞かせなどを楽しめます。日々の忙しさの中で時間をかけて息子の様子を見るといふのはなかなか難しい

今月は御牧原で子育て奮闘中の藤倉健太さんに東御市の魅力を聞きました。
息子が生まれたことをきっかけに、家族が生活する場所について改めて考えるようになりました。もっと自然に近い場所で子育てをしたい、畑にチャレンジしたい、そのほか色々な想いや願いをかなえるために移住しました(移住にあたっては本当に沢山の方にお世話になりました)。ありがとうございます。
今年の春に御牧原へ来てから、祢津地区の四季の森で行われる「里山探検」という自然体験プログラムに参加しています。ここでは「ダメと言わない」「遊びを教えない」などのルールのもと、川遊びや山遊び、焚き火、絵本の読み聞かせなどを楽しめます。日々の忙しさの中で時間をかけて息子の様子を見るといふのはなかなか難しい

く、小さな手足を駆使して森の中を一生懸命に動き回る息子の姿をじっくり見つめる時間があるというのは親としてとても嬉しいものです。何より「今日はこんなことした」「友達が出来た」「次回が楽しみ」なんて話を子どものように興奮しながら妻と共有するほど、私たちにとっても楽しい時間となっています。
また、自宅の畑で念願の野菜づくりにも挑戦しており、アパートのベランダ園芸で長年温めてきた想いを精いっぱい畑にぶつけています。私も妻も実家は非農家で畑については素人ですが、開墾や畑のやり方ほか、苗や資材を分けて頂いたり、畑以外のこと含めて日々地元の方々に助けて頂きながら御牧暮らしを楽しんでいます(本当に感謝)。隣の部屋に住む人の顔や名前を知らずに過ごした以前の生活を思うと、こうした方々に出会えた安心感というのは移住して一番良かったなと感じることの一つです。
次号は、市内でぶどう栽培の研修を受けている矢口鉄也さん、富貴さんご夫婦です。

とうみ

い・J・U
ぐらし

楽しんでます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

Q とうみの好きな所は?



藤倉 健太さん
綾さん・耕太郎くん
(御牧原北部)
出身地: 群馬県高崎市→
埼玉県上尾市
Jターン

編集後記

早いもので今年も残り1カ月となりました。
この時期の楽しみのひとつにその年の世相を漢字1字で表す「今年の漢字」があります。
新しい時代を迎えた今年はどんな漢字になるでしょうか。
私自身の今年1年を表す漢字はズバリ「撮」!! カメラを相棒に、取材に走り回った1年でした。
(市報担当 上野)

市の身近な情報発信中

東御市フェイスブック



https://www.facebook.com/tomicity.sns

市のデータ

人の動き (11月1日現在)

世帯数	12,129世帯(+7)	転入	75人
総人口	30,099人(-13)	転出	69人
男14,893人(-10)		出生	13人
女15,206人(-3)		死亡	30人
		その他	2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)
= 10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(12件)
救急 116件(1,068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 10月分
令和元年10月31日現在

	当月分	累計(注1)	前年比
件数	12件	89件	-10件
傷者	14名	102名	-26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

とうみの気象記録
(観測地点: 東御消防署)

	令和元年10月	平成30年10月
最高気温	29.3℃(1日)	28.3℃(6日)
最低気温	6.3℃(10日)	2.0℃(31日)
平均気温	15.9℃	14.6℃
降水量	328.5mm	36.0mm

※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。