



市報
No.190

とらみ

TOMI CITY
2020
月号
February



表紙写真「新春書き初め大会」

目次

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|------------------------------|
| 2 | 図書館システムが新しくなりました | 16 | 市職員給与状況の報告 |
| 4 | マイナンバーカードの利用シーンが広がっていきます | 17 | 生き生き長生き健康とうみ／ モルドバについて知ろう |
| 5 | 地域で育てようおらほの子ども | 18 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 令和2年区長紹介／メール配信@とうみにご登録ください | 19 | 小学校区単位の地域づくり通信 |
| 7 | 市内主要河川水生生物調査報告会／すくすく育てとうみっ子 | 20 | まるごと生活百科 |
| 8 | 消防Happy通信 | 22 | トピックス（地域の話題） |
| 9 | 情報コーナー | | |
| 15 | 堆肥の定例配布について／とうみエコライフDAY2019結果 | | |

図書館システムが 新しくなりました

昨年12月中旬からシステム更新、機器入れ替えのため、市立図書館はお休みをいただいておりますが、作業が完了し、1月10日から再びご利用いただけるようになりました。



より便利になった 機能のご紹介

- ◆ ホームページでの蔵書検索が便利になりました。
- ◆ スマートフォン画面にも対応するようになりました。
- ◆ 本を探すときに書影（本の表紙）が表示されるようになりました。
- ◆ 「受賞名」で検索できるようになりました。



さらに4月1日から ご利用が便利になります

- ◆ インターネット・持ち込みパソコン・個別利用の手続きが簡単になります。上田地域図書館情報ネットワーク（エコール）利用者カードがあれば、申請用紙の記入が不要になります。
- ◆ 持ち込みパソコンが利用できる席が増えます。3階フロアに4席追加します。（閲覧席との共用席になります。）

利用案内

◆ 開館時間

- ・ 平日
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
- （月曜日が祝日の場合は翌日）
- ・ 毎月最終金曜日・年末年始・特別整理期間など



▲おはなし会のようす

もっと便利に暮らしやすく

マイナンバーカードの利用シーンが広がっていきます



マイナちゃん

マイナンバーカードが健康保険証

として利用できるようになります

令和3年3月(予定)からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります。

マイナンバーカードを保険証として使えば、就職や転勤、引越しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診ができたり、マイナポータルを活用して、ご自身の医療情報の確認・確定申告の医療費控除(令和3年秋頃予定)等ができるといったメリットがあります。

運転免許証を持っていない方の

身分証明書として利用できます

マイナンバーの通知カード(紙製)と異なり、顔写真、氏名、住所、生年月日などが表示されるマイナンバーカード(プラスチック製)は身分証明書として利用できます。

運転免許証を自主返納された方等、免許証をお持ちでない方は、代わりの身分証として取得してはいかがでしょうか。

マイナンバーカードを活用した

マイナポイントも予定されています

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)の実施が国で予定されています。ポイントを受け取るにはマイナンバーカードが必要です。(下記イメージ参考)

マイナポイントについて

キャッシュレスでチャージまたは買い物をするとマイナポイント**25%**もらえる!

(令和2年9月～) ※1人あたり5,000円分のマイナポイント

例えば4人家族なら



マイナポイント申し込みまでのながれ



マイナポイントの利用イメージ

| | | |
|---|--|---|
| ① 利用先を選択して、マイナポイントを申し込む マイナポイント申し込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申し込む | ② チャージなどに対して、マイナポイントが付与される キャッシュレス決済サービスにチャージなどを行うことで、マイナポイントがもらえる | ③ 買い物 マイナポイント分も利用して買い物 ※買い物にはマイナンバーカードは使えません |
|---|--|---|

※ポイント利用時期が近付くとマイナンバーカードの申請から交付まで通常(1カ月)よりも時間を要することが見込まれます。マイナンバーカードの申請はお早めに!

●詳しくはこちら



マイナポイントについて
(総務省ホームページ)

- マイナンバーカード・マイキーIDに関する問い合わせ先
マイナンバーカードサポート窓口
市民課 市民係 ☎75-2007
- マイナポイントに関する問い合わせ先
企画振興課 企画政策係 ☎64-5893



地域で育てよう
おらほの子ども

2月は青少年に有害な社会環境排除県民運動強調月間です

●問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎64-5906

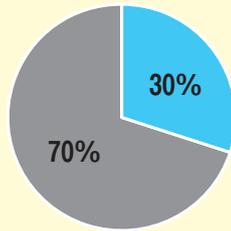
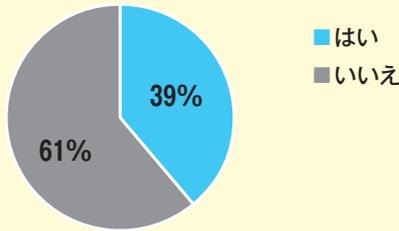
2月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。4月から始まる新学期に向けて、市内小中学生を対象にしたアンケート（令和元年9月実施）の結果をもとに、子どもを取り巻くインターネット環境について考えましょう。



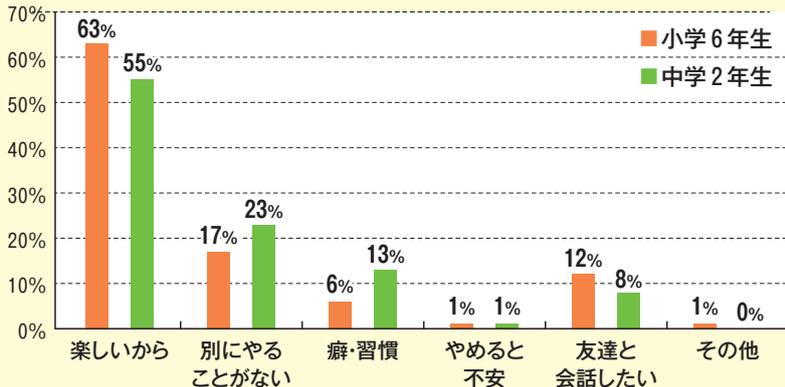
Q. (児童・生徒へのアンケート) 電子メディア機器を使用しているとき、やめようと思ってもなかなかやめられない事が多いですか？

小学6年生

中学2年生



Q. なぜやめられないのですか？



※電子メディア機器とは、携帯電話、スマートフォン、タブレット、ゲーム機等インターネットに接続できる機器の総称

ネット依存を調べる8つの項目

| | |
|---|----------------------------|
| 1 | ネットに夢中になっていると感じる |
| 2 | 予定より長時間使用している |
| 3 | 制限しようとしてうまくいかなかったことがある |
| 4 | トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する |
| 5 | 使用しないと落ち着かない、イライラする |
| 6 | 熱中を隠すために、家族らにうそをついたことがある |
| 7 | 使用時間がだんだん長くなる |
| 8 | ネットのせいで人間関係を台無しにした、しそうになった |

※「インターネット依存」の概念を提唱したピッツバーグ大学のキンバリー・ヤング博士が作成した自己診断項目

電子メディア機器を使用しているとき、やめられない事が多いですか？の問いに対し、小学6年生・中学2年生の児童・生徒は39%・30%がはいと答えています。やめられない理由として、楽しいからが63%・55%と回答する一方、癖・習慣を含め別にやることがないが23%・36%と、目的も無く接する様子も伺えました。

平成30年8月31日、厚生労働省の調査ではネット依存が疑われる全国の中高生は推定93万人に上るとの結果。

果を出しました。調査には中段表の8つの項目で、5つ以上に当てはまると、依存症が疑われるとし、5年前の調査より約40万人増加しました。市では、小学2・4・6年・中学全学年を対象とし、ネットを正しく使うためのネットリテラシー授業を出前講座で実施し啓発活動を行っています。

電子メディア機器を使用することにより、人間関係のトラブル、更にはネット依存や犯罪に巻き込まれないためにも、使用する際は、保護者の責任のもと、家庭内での話し合いや約束が大切です。

「家庭の日」「青少年の日」を知っていますか？

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

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

令和2年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

| 地区 | 区名 | 氏名 | 地区 | 区名 | 氏名 | 地区 | 区名 | 氏名 |
|----|-----|--------|---------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 田中 | 加 沢 | △上原 敦夫 | 祐津 | 西 宮 | 小山 忠範 | 北御牧 | 上八重原 | 正村 正男 |
| | 常 田 | 小河原一泉 | | 姫 子 沢 | 船田 寿夫 | | 田 楽 平 | 鷹野 利行 |
| | 田 中 | 塚田 一夫 | | 湯 の 丸 | 柳沢 洋一 | | 中八重原 | 岡元 秀典 |
| | 県 | ○加藤 賢一 | | 滝 の 沢 | 斉藤 聖司 | | 下八重原 | △黒沢 真一 |
| | 本海野 | 森田 富雄 | | 祐 津 南 | 柳沢 政人 | | 芸 術 むら | 岩崎 利英 |
| | 西海野 | 安藤 隆徳 | | 伊 勢 原 | 堀籠 秀寿 | | 白 樺 | 斉藤 篤 |
| | 白鳥台 | 宮原 繁男 | | 奈 良 原 | 西川 隆文 | | 切 久 保 | 中山 丈志 |
| | 城ノ前 | 石塚 知明 | | 鞍掛自治区 | ◎平林 修 | | 八 反 田 | 渡辺 芳二 |
| 滋野 | 赤 岩 | 澤柳今朝春 | | リ-ドリー-くらげ | △小平 春男 | | 本下之城 | 永井 英雄 |
| | 片 羽 | 唐澤 清敏 | | 東 上 田 | 大塚 博文 | | 田 之 尻 | 井出 慶一 |
| | 桜 井 | 五十嵐政孝 | 田 沢 | 田中 永嗣 | 宮 | | 渡邊 次男 | |
| | 大 石 | ○関 洋一 | 大 川 | 坂本 芳幸 | 畔 田 | | 依田 義徳 | |
| | 中屋敷 | 若林 英行 | 栗 林 | 武舎 和久 | 御牧原南部 | 中倉 正吉 | | |
| | 別 府 | 阿部 公次 | 海 善 寺 | 福島 港 | 御牧原北部 | 福澤 幹彦 | | |
| | 原 口 | 高藤 博 | 曾 根 | △松井 清和 | 布 下 | 大熊 悦夫 | | |
| | 聖 | 上原 正行 | 東 深 井 | 中村 邦夫 | 常 満 | 別府 昇 | | |
| | 乙女平 | 神戸 甲司 | 西 深 井 | 堀内 治郎 | 島 川 原 | 高橋 寿行 | | |
| | 王子平 | △中村 和夫 | 西 入 | 横沢 栄一 | 大 日 向 | 直井 孝信 | | |
| 祐津 | 新 張 | 柏原 正富 | 東 入 | 武者 政博 | 光 ケ 丘 | 越 俊六 | | |
| | 出 場 | 小林 栄光 | 日 向 が 丘 | ○五十嵐 治 | 羽 毛 山 | ○岩下 俊裕 | | |
| | 金 井 | 市村 利次 | 海 善 寺 北 | 勝見映三郎 | 牧 ケ 原 | 小山 貴行 | | |
| | 新 屋 | 荒井 剛 | 寺 坂 | 小泉 篤史 | | | | |
| | 東 町 | 柳沢 武彦 | 睦 | 清水 紀彦 | | | | |

緊急情報等を即時に配信する

メール配信@とうみにご登録ください

●問い合わせ先

企画振興課 広報統計係

☎64-5806

市からの地震、台風、火災などの緊急情報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

●配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています。

 **@tomisnsmaster**

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



重要

登録をしたのにメールが届かないというお問い合わせをいただいております。

迷惑メールと判定されている可能性がありますので、**[@eml.city.tomi.nagano.jp]** ドメインあるいは**[mail-sys@eml.city.tomi.nagano.jp]** のアドレスからのメールの受信を許可する設定を行ってください。

メールの「受信許可設定」の設定方法につきましては、各携帯電話会社のホームページをご参照いただくか、各携帯電話会社のショップ窓口でご相談ください。

きれいな川をいつまでも大切に 市内主要河川水生生物調査報告会が行われました



▲報告に来た東御清翔高校の生徒たち

令和元年12月24日、市役所公室にて市内主要河川水生生物調査報告会が行われました。市では毎年、市内主要河川を対象に「水生生物調査」を東御清翔高等学校と合同で実施しており、今年度で10年目になります。

まず、生徒代表から市長に報告書が手渡され、同校2学年の生徒7名より、それぞれの調査地点の状況や感想が報告されました。

調査地点は市内8河川の14地点ですが、今年度は地元住民からの要望により、求女川中流（砂田橋下）1地点を追加しました。調査の結果は、「きれいな水」が12地点、「ややきれいな水」が1地点、「きたない水」が1地点となりました。「とてもきたない水」と判定された

川はありませんでした。今年度追加した求女川中流は「きれいな水」と判定されました。

なお、報告書については市内小中学校に配布され、各地区公民館や図書館、市生活環境課窓口でも閲覧できますのでご一読ください。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

すくすく育つ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!(2月生まれ)

☆募集します!!☆ (対象者 3月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、現像した写真(うらに氏名を記入)を企画振興課広報担当までお送りください。締め切りは、2月10日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



やまうら りつき
山浦 律希くん(羽毛山)
(H31.2.1生)

律希お誕生日おめでとう♥
ごはながだ~いすきな律希!
大きく成長して、ほっぺたがおちそうだね(^^)♥これから笑顔いっぱい律希でいてね♥



にしざわ たつひこ
西沢 竜彦くん(加沢)
(H31.2.4生)

たっちゃん1歳お誕生日おめでとう!!
いつも笑顔でヤンチャなたっちゃん♥
まだまだたくさん甘えてね!!
これからも元気にすくすく育ててね♥



おがわら ゆずま
小河原 柚真くん(原口)
(H31.2.4生)

みんなに笑顔のゆずま!
いまではすっかり暴れん坊(^^)
これからどんな怪獣になるか楽しみだよ♪
1歳おめでとう!



せきもと あゆむ
関本 歩武くん(乙女平)
(H31.2.5生)

歩武お誕生日おめでとう!
小さく生まれて心配したけど、やんちゃで大きくなったね。
これからも元気に育ててね!



きだ あおい
木田 蒼生くん(加沢)
(H31.2.12生)

1歳のお誕生日おめでとう!
毎日たくさんの笑顔と幸せをありがとう★
大好きだよ♥
すくすくと大きくなあれ!!



なかやま ゆうが
中山 優雅くん(睦)
(H31.2.28生)

ゆうちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
元気に生まれてきてくれて、毎日楽しくしてくれてありがとう♥
大好きだよ♥

●問い合わせ先 東御市消防団(本部) ☎62-0119 (東御消防署内)

自衛消防隊との引継式が行われました

東御市消防団は昨年4月より市内全域を管轄とし、新たな組織体制で活動をしています。

そうした中、昨年12月18日に消防団未組織の区で組織されていた自衛消防隊(乙女平、奈良原、伊勢原、祢津南、姫子沢、海善寺北)の活動を消防団が引き継ぐため引継式が各区長と自衛消防隊長、消防団本部隊員、管轄する消防団部長が出席の下で行われました。これにより、本年1月1日より自衛消防隊の地域における役割を消防団が引き継ぐこととなりました。

「自らの地域は自らで守る」という消防の精神のもと地域との結びつきを更に強固なものとし、消防団員一丸となって地域の防災力向上の中枢を担っていきます。

自衛消防隊の長年にわたる地域貢献に心より敬意を表すとともに、市民の皆さまには消防団活動への一層のご支援ご協力をお願いいたします。



▲引継式の様子

消防豆知識「纏ってなに？」



▲纏を持ち行進する消防団員

1月12日に令和2年東御市消防出初式が行われ、消防団員が田中商店街を行進しました。その中で、数年前から纏を持って行進していることはご存じでしょうか。
纏は、江戸時代の町火消それぞれのシンボルであり消口(火事を消すためにとりかかる場所)がどこに設定されているか、どこの組が消火に当たっているかを知らせるものでした。

また、組の名誉と面子を一身に担い、降りかかる火の粉を纏の馬簾で払い、現場での士気を高めるという重要な役割を課せられていたと言われています。現在では使用

されておらず、各部で大切に保管されています。

消防出初式では、各部で管理している纏を各分団から2本選出し計12本が行進し、会場の皆さまに披露しました。

今後の予定

- 3月1日(日)～7日(土)
春の火災予防運動
(管内の予防広報と巡回)
- 4月5日(日)
東御市消防団任命式

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。

2019年度
全国統一防火標語

「けむいぶしごころねーど」

確認火の用心

お知らせ

定期予防接種を 受けましょう

定期予防接種は「予防接種法」に基づく予防接種です。無料または一部負担金を負担することによって接種可能ですが、受けることができる期間が決まっています。

次の定期接種は、期間が令和2年3月31日までですので、未接種の方は忘れずに受けてください。

◆高齢者用肺炎球菌

対象 令和元年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、今まで高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、市より予防接種が郵送されている方

◆麻しん風しん混合（第2期）

対象 令和2年4月に小学校へ入学する方

※その他の予防接種も受け忘れないか確かめましょう。

☎健康保健課 保健係

☎64-8882



成人男性の風しん抗体検査

これまで公的な予防接種を受ける機会がなかった世代の成人男性に対する風しんの抗体検査と定期予防接種を、令和4年3月末までの期間限定で実施しています。

検査と予防接種を無料で受けるためのクーポン券が届いた方は、健康診査や人間ドック受診の際、または医療機関で必ず抗体検査を受け、抗体が十分でないと判定された場合は予防接種を受けてください。

◆対象

昭和47年4月2日～

54年4月1日生まれの男性

・既に送付したクーポン券で令和2年3月31日（火）までに検査を受けてください。再発行が必要な方は申し出てください。

・今年度転入された方で、転入前の市町村で検査を受けていない方はクーポン券を交付しますので申し出てください。

昭和37年4月2日～

47年4月1日生まれの男性

・4月にクーポン券を送付する予定です。直ちに検査を受けたい方には個別に交付しますので申し出てください。

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、生まれるまでの心臓病や白内障、難聴などの

「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

2月のマイナンバーカード 休日申請のお知らせ

◆受付日時 2月23日（日・祝）

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真付ぎ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受け取ることもできます。

☎市民課 市民係 ☎75-2007



児童手当・特例給付 支払日のお知らせ

◆支払日 2月10日（月）

今回は、令和元年10月～令和2年1月分です。支払通知は送りしませんので、10日以降に預金通帳の記帳等によりご確認ください（公務員の方は勤務先で支給されますのでご確認ください）。なお、今回の支払いは6月です。

☎福祉課 福祉推進係

☎64-8888

東御市長選挙立候補手続等に関する説明会の開催

東御市長選挙は4月5日（日）告示され、4月12日（日）に投票が行われる予定です。これに先立ち、立候補予定者および関係者を対象とした立候補手続等に関する説明会を開催します。

◆日時 3月3日（火）

午後1時30分～

◆場所 市役所本館2階 全員協議会室

◆配布資料 各種届出用紙に関する資料、届出書類、選挙運動等に関する資料

◆その他

・当日、会場へ直接お越しください。

・参加者は、立候補（予定）者1人あたり3人以内とさせていただきます。

☎東御市選挙管理委員会

☎64-5809

軽自動車税(種別割)のグリーン化特例が延長されます



平成31年度税制改正により、軽四輪車等のグリーン化特例(軽課税率)について、特例措置が2年間延長されました。また、その後2年間は適用対象が自家用乗用車のうち電気自動車等に限定されます。

これにより、排出ガス基準と燃費基準を満たす車両のうち、平成31年4月1日から令和2年3月31日までに新規登録を受けた車両については令和2年度分に、令和2年4月1日から令和3年3月31日までに新規登録を受けた車両については令和3年度分に軽課税率が適用されます。

税率等の詳細については、市ホームページをご確認ください。

※グリーン化特例(軽課税率)は車両の検査情報をもとに適用しますので、申請等の手続きは不要です。

※燃費基準の達成状況は、自動車検査証の「初度検査年月」および「備考欄」をご確認ください。



市ホームページ

☎ 62-1111

税務課 住民税係

成年後見制度相談会

◆日時 2月19日(水)

午後1時～午後4時

◆場所 総合福祉センター1階
相談室2

◆相談員 上小園域成年後見支援センター
主任 菅原 翔氏

◆成年後見制度とは

病気や障がい、加齢などの様々な事情で判断能力が低下している方に対し、裁判所から認められた後見人等が契約行為や財産管理等を支援する制度です。

☎ 64-5000

地域包括支援係
福祉援護係

☎ 64-8888

催し

いきいき子ども講座作品発表展

◆期間 2月22日(土)～3月1日(日)

◆場所 中央公民館2階 ロビー

◆内容 受講生が1年間学んだ成果を展示します。

展示予定講座

「毛筆習字をやってみよう」

「季節のお花を生けよう」

☎ 64-5885

生涯学習課 社会教育・公民館係

中央公民館生涯学習講座作品発表会

◆日時

3月7日(土) 午前10時～午後4時

8日(日) 午前10時～午後3時

◆場所 中央公民館

◆展示発表 受講生による学習成果の展示発表

◆実演発表

7日(土) 午前10時～午後3時30分

茶道(表千家) 講座

8日(日) 午前10時～午後2時30分

茶道(裏千家) 講座

◆ステージ発表

7日(土) 午後2時～午後3時

パドル体操講座

8日(日) 午後1時～午後2時

大正琴講座

午後2時～午後3時

太極拳講座

◆朗読劇発表

7日(土) 午前10時～午前11時

『家族草子』朗読会講座

☎ 64-5885

生涯学習課 社会教育・公民館係



朗読会「春の鼓動」

◆日時 2月29日(土)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 テーマ「春の鼓動」から連想される小説・随筆・童話などの作品を集め、朗読と音楽演奏を楽しむイベントです。

・岩崎 信子氏

(元SBCアナウンサー)の朗読

・市民朗読ボランティアによる朗読

・オーボエとハープの演奏

☎ 64-5886

市立図書館

募集

ホストタウンモルドバの郷土料理とワインを楽しむ会

◆日時 2月22日(土)

午後5時～午後7時30分

◆場所 ワイン&ビアマミューリアム

◆内容 ホストタウンであるモルドバの文化を学ぶとともに、郷土料理とワインを楽しみます。

◆参加費 4000円

◆申込期限 2月14日(金)

◆申込・問 東御市国際友好協会

(地域づくり・移住定住支援室)

☎ 71-6790

市のまちづくりについてWEBアンケートへのご協力をお願い HP

- ◆趣旨 市では人口減少を克服し、将来にわたって活力ある地域社会を実現していくために、令和2年度を初年とする「東御市まち・ひと・しごと創生第2期総合戦略」を策定しています。市の未来を担う若者世代の声を反映した魅力的なまちづくりのため、アンケートにご協力ください。
- ◆対象 市内在住、在勤または在学の16～49歳の方
- ◆回答受付期間 2月1日(土)～3月1日(日)
- ◆回答方法 パソコン・スマートフォン等からホームページへアクセスし、回答してください。

https://s-kantan.jp/city-tomi-nagano-u/offer/offerlist_detail.action?tempSeq=6139

※回答は一人1回のみ

- ◆その他 アンケートにお答えいただいた方には抽選で謝礼(100名様)にハンドタオル(等)を差し上げます。抽選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。(抽選対象はアンケートに必要情報をご記入いただいた方のみ)
- ※謝礼の内容は変更になる場合があります。



アンケート回答ページ

問/企画振興課 企画政策係 ☎64-5893

市営住宅入居者募集 HP

◆一般募集

| 募集住宅名 | 階層 | 間取り | 建設年度 | 所在地 | 募集戸数 | 家賃(円) |
|---------|-----|------|------|-----------|------|---------------|
| 瓜田団地 | 3階 | 3DK | S56 | 県118番地1 | 1 | 17,000～25,400 |
| | 4階 | | | | 1 | |
| 田中団地 | 2階 | 3LDK | H12 | 県10番地1 | 1 | 22,000～32,800 |
| 島川原住宅団地 | 1階 | 2DK | H15 | 島川原101番地8 | 1 | 17,400～25,900 |
| | 2階 | | | | 1 | |
| 本下之城住宅 | 2階建 | 3DK | H1 | 下之城458番地1 | 1 | 17,700～23,800 |

※島川原住宅団地(2階)の募集住戸は、前入居者が住戸内で亡くなられたお部屋です。

◆優先募集

| 募集住宅名 | 階層 | 間取り | 建設年度 | 所在地 | 募集戸数 | 家賃(円) |
|-------|----|-----|------|---------|------|---------------|
| 瓜田団地 | 1階 | 3DK | S56 | 県118番地1 | 1 | 17,000～25,400 |

優先募集とは、生活保護世帯、障がい者世帯、母子・父子世帯、老人世帯、多子世帯(18歳未満の者が3人以上いる世帯)等の方だけが申し込みのできる住宅です。優先募集に申し込まれた方は、一般募集にも同時に申し込みすることができます。(優先募集に当選された方は、一般募集の抽選に参加することはできません。)

- *間取りの表示 算用数字：室数 LDK：居間兼台所兼食事室 DK：台所兼食事室
- *家賃月額が入居者の収入により異なります。
- *2DK以下の間取りの住宅は、単身世帯でも入居できます。
- ただし、条件があるため、必ず建設課へお問い合わせください。

◆受付期間 2月25日(火)～3月4日(水) 午前8時30分～午後5時15分(閉庁日は除く)

所定の申込書に必要書類を添付し、建設課へ提出してください。

◆抽選日 3月19日(木) 午前10時 東御市勤労者会館2階 大会議室

◆注意事項

- ・今回募集の住宅に入居できるのは令和2年4月1日以降となります。
- ・申し込みをする前に必ず「入居者の心得」を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。「入居者の心得」については建設課で配布します。
- ・入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書、所得証明書、納税証明書などの市が指定する書類と敷金(家賃3カ月分)が必要になります。
- ・入居条件や必要書類等については、市ホームページでもご確認いただけます。



申込・問/建設課 住宅係 ☎64-5882 ☎64-5881

農作業のお手伝いさん募集

- ◆実施期間 5月中旬～11月
(ぶどう作業の繁忙期6月・7月)
- ◆実施時間 原則、午前8時30分～午後5時
- ◆作業内容
 - ・巨峰、シャインマスカットなどの房切り、摘粒、袋掛け等
 - ・りんごの摘果、葉摘み等
 - ・いちごの収穫
 - ・その他の農作業

◆申込期間 2月10日(月)～5月8日(金)

◆その他

- ・房切り講習会および摘粒講習会を受講後にお手伝いに入っていたいただきます。
- ・労賃等やお手伝いの方法については、お問い合わせください。

◆申込・問／東御市農業農村支援センター(別館2階) ☎64-5887

東御市景観を考える会委員募集

- ◆活動内容 東御市の美しい景観を保全し、魅力あふれる住みよいまちにするために15名程度で活動しています。市内の景観についての話し合いや、景観を体感できるイベントの開催を行っています。

◆募集人員 2名程度

◆委員任期 令和2年度総会後から令和4年3月31日までの2年間

◆応募資格 市内在住の満20歳以上の方で活動に参加できる方

◆応募方法 任意の用紙に氏名、住所電話番号、応募動機および景観について感じていることを記入し、建設課へ提出してください。(FAX・郵送可)

◆応募期限 3月6日(金)

※委員は選考により決定します。
◆応募・問／東御市景観を考える会事務局(建設課 住宅係)
☎64-5882 ☎64-5881

介護リフレッシュ交流会参加者募集

◆日時 3月4日(水)

午前9時30分～午後3時30分
集合 午前9時25分 総合福祉センター1階 駐車場

◆行き先 松本市美術館(見学)、林檎の湯屋「おぶろ」(昼食・入浴)

◆対象 在宅で介護している家族の方
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。

◆定員 15名

◆参加費 1000円

◆申込期限 2月14日(金)

◆問／社会福祉協議会

地域福祉係
☎62-4455



講座・教室

森林環境イベント

自然環境を学ぶ講座

◆日時 2月20日(木)

午後7時～午後9時

受付 午後6時30分～

◆場所 中央公民館 学習室5

◆定員 30名(先着順)

◆内容

- ・森の生物多様性・生態系と東御の森についての学習
- ・東御の森や、森で暮らす生き物たちの紹介

◆講師

国際生物学オリンピック日本委員会
教育支援部会 主査 石井規雄氏
(特非) やまぼうし自然学校
加々美貴代氏
かがみ 貴代 氏

自然環境調査員 安部拓也氏
あべ たくや 氏

◆申込期限 2月17日(月)

◆申込・問／農林課 耕地林務係
☎64-5898

ハートをつなぐ障がいセミナー

◆日時 2月23日(日・祝)

午後1時30分～午後3時

受付 午後1時～

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆内容 障がいのある方の特性や困りごと、必要な配慮を理解し、ちよつとした手助けの方法を学びます。

◆講演 演題「あいサポーター研修」
講師 県健康福祉部 障がい者支援課
社会生活係 馬場美保氏
ばば みのる 氏

◆定員 50名

◆申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

◆申込・問／福祉課 福祉支援係
☎64-8888 ☎64-8880

猫の飼い方教室

◆日時 2月24日(月・振休)

午後1時30分～午後3時30分

受付 午後1時～

◆場所 上田合同庁舎南棟2階 会議室
(上田市材木町1-2-6)

◆内容

①猫の習性と正しい飼い方

講師 長野県動物愛護センター
松本信賢氏
まつもと しんけん 氏

②地域猫活動について

講師 上田保健所職員

◆対象 猫の飼い主、地域猫活動など猫に関心のある方

◆問／生活環境課 生活安全係
☎64-5896

上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課
乳肉・動物衛生係
☎25-7153



パソコン講座 受講生募集

じゅっくり学ぶWordコース

- ◆日時 3月12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木) いずれも午後7時〜午後8時30分
- ◆内容 Wordでの文書の作り方、保存、印刷方法を学びます。
- ◆対象 パソコン初心者で、Wordの使い方をじっくり学びたい方
- ◆受講料 2000円
- ※別途テキスト代1320円(テキストの購入は希望制のため、必要の方は必ず申込時にお申し付けください。)

お急ぎ通知文書作成特化コース

- ◆日時 3月22日(日)、29日(日) いずれも午後1時〜午後4時
- ◆内容 お手本の文書を参考にして、Wordでの通知文書、回覧文書などを作成します。
- ◆対象 パソコン初心者で、Wordでの文書の作り方の要点を学びたい方
- ◆受講料 2000円

共通事項

- ◆場所 中央公民館1階 学習室3 (パソコン室)
- ◆定員 各コース8名 (5名以上で開講)
- ◆講師 静 宣夫氏
- ◆持ち物 作成した文書のデータを保存するためのUSBメモリ、SDカード等

- ◆申込期限 3月3日(火) (先着順)
- ◆その他 パソコンは備え付けのものがありますが、ご自分のパソコンをお持ちになっていただいても結構です。

申込・問 / 生涯学習課
社会教育・公民館係
☎64-5885

高齢者教養講座

血糖と血圧、高いと何が悪い?

- ◆日時 2月17日(月) 午後2時〜午後3時30分
- ◆場所 総合福祉センター3階 講堂
- ◆内容 糖尿病と高血圧について、また最近話題になっている人生会議についてお話を聞きます。
- ◆講師 市立みまき温泉診療所 齋藤 文護氏

笑顔で健康長寿

- ◆日時 3月5日(木) 午後2時〜午後3時30分
- ◆場所 総合福祉センター2階 大広間
- ◆内容 落語と手品を鑑賞します。
- ◆講師 林家 さんぽ氏 (落語) すいせんマジックサークル (手品)

問 / 東御市高齢者クラブ連合会事務局 (福祉課 高齢者係)
☎75-5090

災害ボランティア養成講座

日時 3月7日(土) 午前10時〜正午

- ◆場所 総合福祉センター3階 講堂
- ◆内容 台風19号での被災を教訓とし、災害に強い東御市を目指すための講座です。
- ①講演・振り返り
- ②ワークシヨップ
- ③市税等を滞納していない方
- ④課税総所得金額の算定にあたっては、条件により一定額が控除されます。

講師 特定非営利活動法人
ローカル・コミュニケーション
理事長 高田 克彦氏

パネリスト 長野県社会福祉協議会
徳永 雄大氏
福澤 信輔氏

②ワークシヨップ
テーマ 「災害に強い東御市を目指すために」

※内容は変更となる可能性があります。

- ◆対象 災害やボランティアに関心がある方ならどなたでもご参加いただけます。
- ◆申込期限 2月28日(金)

申込・問 / 社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455

補助金

教育資金利子補給

HP

- ◆交付対象 金融機関から教育資金の融資を受けた保護者で、次の要件を満たす方
- ①平成31年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引き続き市内に住所を有する方
- ②平成31年度の市民税の課税総所得金額(保護者それぞれの所得がある場合はその合計額)が350万円以下である方
- ③市税等を滞納していない方

※課税総所得金額の算定にあたっては、条件により一定額が控除されます。

◆利子補給の対象期間

平成30年4月から平成31年3月の間に支払った利息が対象です。

◆利子補給対象額

学生1人につき300万円以内
◆利子補給率(上限) 2・50%

◆申請期限 3月31日(火)

申込・問 / 教育課 青少年教育係
☎64-5906



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11回 彩明会（水彩画）会員展

- 日時／2月18日（火）～23日（日・祝）
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
- ☎／彩明会（吉川） ☎67-1151

サロンde太極拳

- 日時／2月25日（火）午後1時30分～午後2時30分
- 場所／北御牧庁舎市民交流サロン
- 内容／初心者でも無理なくできる太極拳体験
- 講師／桜井 春美氏
（日本武術太極拳連盟公認 4段A級指導員）
- その他／どなたでも参加できます。動きやすい服装でお越しください。
- ☎／北御牧庁舎市民交流サロン ☎67-1010

東御市農業再生協議会パート職員募集

- 業務内容／一般事務（データ入力等）
- 賃金／時給850円
- 休日／土・日曜日、祝日
- 勤務時間／午前8時30分～正午
- 契約期間／令和2年4月1日～令和3年3月31日
※繁忙期など勤務時間や契約期間の変更のご相談をさせていただく場合がございます。
- 就業場所／JA佐久浅間しらかば西部営農センター
北御牧事務所（大日向337）
- 加入保険／労災保険
- 募集人数／1名
- 申込期限／2月21日（金）午後5時
- 申込方法／事務局へ履歴書を提出してください。面接試験の日時は後日ご連絡いたします。
- ☎・☎／東御市農業再生協議会
（事務局 東御市農林課農政係）
〒389-0592 東御市東281-2 東御市役所別館2階 ☎64-5894

長野労働局からのお知らせ

「働き方改革関連法」によるパートタイム・有期雇用労働法が、2020年4月（中小企業は2021年4月）に施行されます。ポイントは、①同じ企業で働く通常の労働者とパートタイム労働者・有期雇用労働者との間の不合理な待遇差の禁止、②労働者に対する待遇に関する説明義務の強化、③行政による事業主への助言・指導等や裁判外紛争解決手続（行政ADR）の整備です。

- ☎／長野労働局雇用環境・均等室 ☎026-227-0125

職場における受動喫煙防止対策に関する相談

一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会では、厚生労働省の委託により「職場における受動喫煙防止対策に係る相談支援事業」を行っています。

令和2年4月1日から改正健康増進法の施行により事業所・工場・飲食店では原則建物内禁煙となりますので、お気軽に相談窓口等をご利用ください。

- 電話相談窓口／☎050-3537-0777
- 受付時間／平日午前9時～正午、午後1時～午後5時
※建物の構造、階数、床面積、従業員数などが分かる資料をお手元にご準備の上お電話ください。
- ☎／（一社）日本労働安全衛生コンサルタント会
☎03-3453-7935

HP <http://www.jashcon.or.jp/contents/second-hand-smoke>

東御市社会福祉協議会職員募集

- 職種／福祉相談員（臨時職員）
- 募集人数／1名
- 募集期間／2月7日（金）～28日（金）必着
- 応募資格／社会福祉士、精神保健福祉士または産業カウンセラー資格者
- 勤務開始日／令和2年4月1日
- 勤務日／月曜日～金曜日
- 勤務時間／午前8時30分～午後5時15分
- 給与／東御市社会福祉協議会職員給与規程による
- 社会保険等／社会保険・労働保険加入、有給休暇
- 申込方法／職員採用試験申込書に履歴書および資格証明書（写し）を添付し、社会福祉協議会事務局に提出してください。（申込書は、社協事務局に用意してあります。また、ホームページからも入手できます。）
- 採用試験／応募締め切り後に書類選考のうえ、小論文・面接等を行い採用を決定します。
- ☎・☎／東御市社会福祉協議会事務局
東御市鞍掛197 ☎62-4455
HP <http://www.tomisyakyo.or.jp/>

生ごみリサイクルシステムづくり 堆肥の定例配布について

生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ」で生産した堆肥の定例配布を行っています。

配布時の混乱を避けるため、事前予約制となります。ご希望の方は次のとおりご予約ください。

【予約受付期間】 2月18日(火)～2月20日(木)、受付時間：午前8時30分から午後5時15分

※先着順となります。配布予定数に達し次第受付を終了します。

【申込方法】 ☎63-6814または東部クリーンセンター窓口にて、①氏名②お住まいの区③連絡先④希望数量(袋詰め、バラの別)をお申し出ください。

【その他】 堆肥は無料です。



▲フレコンバック入り堆肥(例)

●問い合わせ・申し込み先
生活環境課 クリーンリサイクル係
(東部クリーンセンター)

☎63-6814

| 配布日時 | 配布総数量 | 配布方法 | 配布場所 |
|---|-------|---|--|
| 3月18日(水) 袋詰めでの引き渡し 午前10時～午後4時 バラでの引き渡し 午後1時～午後4時 | 約5トン | 袋詰め(15kg袋) 一人(1世帯)10袋まで またはバラ 一人(1世帯)フレコンバック1袋を上限 ※バラでの引き渡しは、飛散等の防止のためフレコンバック入り(ハーフフレコン300kg)となります。 | 東部 クリーンセンター または 生ごみリサイクル 施設「エコクリーン とうみ」 |

※市民および市内に事業所を有する事業者の皆さまが対象です。

とうみエコライフDAY2019 集計結果を公表します

10月3日「東御の日」に、市民の皆さまが地球温暖化の防止活動に取り組み「とうみエコライフDAY2019」を実施しました。

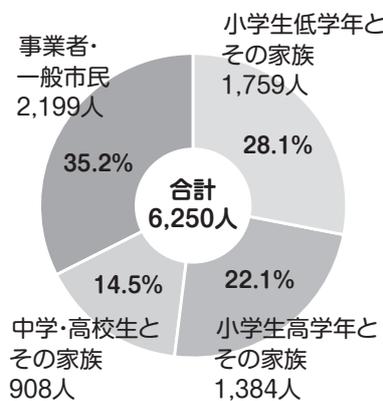
今回の集計結果は、参加人数6,250人、二酸化炭素削減量6・67トン(カラマツ約1,000本の植樹と同等の削減量)となり、前年度に比べると約30%の削減量増加となりました。大勢の皆さまにご参加いただき、ありがとうございました。

温暖化防止の取り組みは、私たち一人ひとりの生活スタイルにかかっています。日々の生活を見直し、毎日が「エコライフDAY」となるような心がけをお願いします。

参加者数とCO₂削減量

| | R元年 | H30年 |
|---------------------|--------|--------|
| 参加者数 | 6,250人 | 5,412人 |
| CO ₂ 削減量 | 6.67トン | 5.07トン |

参加者数の内訳 (R元)



※端数処理のため構成比の合計が100%にならない場合があります。

参加団体 (順不同・敬称略)

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

皆さまのご参加
ありがとうございました

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

● 東御市職員の給与などの状況を報告します ●

1. 人件費の状況 (平成30年度普通会計決算額)

| 住民基本台帳人口 (4月1日現在) | 歳出計 (A) | 人件費 (B) | 人件費率 (B/A) |
|----------------------|------------|------------|---------------|
| 人 | 千円 | 千円 | % |
| 30,168 | 15,154,755 | 2,259,761 | 14.9 |

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2. 職員給与費の状況 (平成31年度一般会計当初予算の数値)

| 職員数 (A) | 給 与 費 | | | | 1人当たりの 給与費(B/A) |
|------------|---------|---------|---------|-----------|--------------------|
| | 給料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 | 計 (B) | |
| 人 | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 |
| 263 | 942,908 | 143,531 | 377,024 | 1,463,463 | 5,564 |

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3. 職員給与水準の状況 (平成30年度ラスパイレズ指数)

| 東御市 | 県内市平均 | 全国市平均 |
|------|-------|-------|
| 98.0 | 98.4 | 99.1 |

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

4. 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (平成31年4月1日現在)

| 区分 | 東御市 | | 類似団体 (平成30年4月1日現在) | |
|-------|----------|-------|--------------------|-------|
| | 平均給料月額 | 平均年齢 | 平均給料月額 | 平均年齢 |
| 一般行政職 | 303,054円 | 40歳 | 316,612円 | 42歳3月 |
| 技能労務職 | 266,211円 | 48歳2月 | 317,101円 | 51歳1月 |

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

5. 職員の採用および退職の状況

| 30年度退職者数 | 31年度採用者数 | 増減 |
|----------|----------|----|
| 13人 | 14人 | 1人 |

※採用者数は、平成30年度における中途採用者および平成31年4月1日付採用者の合計。

6. 期末・勤勉手当の状況 (平成31年度支給割合)

| | 期末手当 | 勤勉手当 | 計 |
|------|--------|--------|--------|
| 6月期 | 1.300月 | 0.925月 | 2.225月 |
| 12月期 | 1.300月 | 0.925月 | 2.225月 |
| 計 | 2.600月 | 1.850月 | 4.450月 |

※職務の級等による加算措置あり。

7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成30年度)

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

8. 福利厚生事業の状況 (平成30年度)

| 福利厚生事業費総額(千円) | 主な事業費内訳 (千円) | |
|---------------|--------------------|--|
| | 職員1人あたり 事業費 (円) | |
| 10,345 | 21,190 | 職員互助会補助金 2,152 職員健康診断事業 5,228 職員厚生事業 1,732 |

※職員1人あたりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。ただし、病院および上下水道事業職員は除く。
※法定福利費は含まれません。

9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

| 部 門 | 職員数 | | 対前年 増減数 | |
|---------------|-------|-------|------------|-----|
| | 平成30年 | 平成31年 | | |
| 一般行政部門 | 議 会 | 3 | 3 | 0 |
| | 総 務 | 63 | 61 | ▲ 2 |
| | 税 務 | 16 | 16 | 0 |
| | 民 生 | 83 | 83 | 0 |
| | 衛 生 | 24 | 26 | 2 |
| | 農 林 | 19 | 19 | 0 |
| | 商 工 | 8 | 8 | 0 |
| | 土 木 | 17 | 17 | 0 |
| | 小 計 | 233 | 233 | 0 |
| 特別行政部門 | 教 育 | 23 | 23 | 0 |
| 公営企業等 会計部門 | 病 院 | 85 | 86 | 1 |
| | 水 道 | 5 | 4 | ▲ 1 |
| | 下水道 | 8 | 8 | 0 |
| | その他 | 12 | 13 | 1 |
| | 小 計 | 110 | 111 | 1 |
| 合 計 | 366 | 367 | 1 | |

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876



生き活き 長生き健康とうみ

身近なあなたが「ゲートキーパー」

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

ゲートキーパーの4つの役割

ゲートキーパーとは、「命の門番」のことです。自殺へ傾いている人のSOSにいち早く気づき適切な対応ができる人のことをいいます。

自殺に追い込まれる人の多くは複数の要因を抱えていると言われますが、平成29年度の警察庁報告によれば、自殺者の約半数が原因のひとつに健康問題を抱えており、「うつ病」がその4割弱を占めています。

うつ病が疑われるサイン

- これまで楽しんでいたことが楽しめない
 - 何事もおっくうでやる気が出ない
 - わけもなく疲れた感じがして元気が出ない
 - 突然不安になることがある
 - 集中力や行動力に欠ける
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - なかなか寝付くことができない
 - 夜中に目が覚め、その後眠れないなど
- これらに加え、呼吸困難やめまい、下痢や便秘といった身体的不調を引き起こす場合もあります。
- このような症状が2週間以上続くようなら早めに医療機関を受診しましょう。

気づき：「普段と様子が変わってきた」と感じたら、ひと声かけてあげましょう。サインに気づけるのは、いつも身近にいる人です。

傾聴：相手を励ますつもりで言った言葉でも、かえって相手を傷つけてしまうことがあります。まずは聞き役に徹して、相手を否定したり、安易に励ましたりせず、気持ちを尊重しながらじっくり話を聞きましょう。

つなぐ：心身の健康を回復するには、早めに専門家や医療機関につなぐことが必要です。可能であれば付き添つなどして不安を取り除いてあげましょう。

見守り：心の健康を取り戻すには時間が掛かります。専門機関につないだ後も、変わらずに見守っていることを伝え、サポートしましょう。

市では、年に2回ゲートキーパーの研修会をしています。参加をお待ちしています。



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

7

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。

称津小学校の児童たちによる壁画作成プロジェクト進行中！

現在称津小学校では、東京オリンピック・パラリンピックに参加する国を応援する「ジャパンアートマイル壁画プロジェクト」に参加し、市のホストタウンであるモルドバ共和国の応援壁画を制作しています。12月2日には、在日モルドバ共和国大使館のダニエル・ヴォード書記官に来訪していただき、モルドバ共和国



モルドバの国旗の意味

独立に伴い制定されたモルドバの国旗は、ルーマニアとの結びつきを強調するため、過去・現在・未来を表す同じ3色と、国章により構成されています。



- 青色：モルドバの空
- 黄色：農業大国であることを象徴する穀物
- 赤色：独立のために戦った人々の血
- 国章：かつてのモルダビア公国の牛の紋章とワラキア公国のワシの紋章を組み合わせたもの

地域おこし協力隊が行く!

2020.2
Vol.33

隊員通信

山中 朗子 (介護予防支援) 令和元年10月着任

東御に来て4カ月、毎日のように「こんなの初めて!」ということがあり、まるで子どものように、日々発見・感動をしています。色とりどりの景色はもちろん、落ち葉はきや霜柱、シャキシャキのリンゴ、青い大根、等々。

ぜひお伝えしたいのが、公共の場や施設がとても美しく、恵まれている、ということ。介護予防のための運動支援で公民館に行くことが多いのですが、どこも古く趣がある建物に



美しい田楽平の公民館にて
ジャイロキネシス指導

広々とした空間、地域の方の手で大切に管理・使用されていて、御手洗まで清掃が行き届き、とても気持ちが良いなと感じています。

東京の生活では、人が集まる場所(駅や道端、カフェなど)がどうしてもきれいではないのが当然になっていました。

地域の方の自然な意識で守られているのだな、と思うとその心が本当に豊かだな、と感じます。

「どんどこ!巨大紙相撲大会」力士完成!!



今年で3回目となる「どんどこ!巨大紙相撲大会」の力士づくりワークショップに参加してきました。協力隊みんなで力士のデザインを試行錯誤して決まったのが、ある隊員の似顔絵?! (ジャイアンに

似てるとの噂も…) 初稽古でなんと勝利!! 続いて3連勝〜と、しこ名「おこし山」は先々快調です。

巨大紙相撲大会雷電東御場所は2月16日(日)午後1時から、中央公民館で行われます。ぜひ、応援よろしくお祈りします!土俵を一緒に叩いてくれる方も募集中ですよ。



発見!こんなところで活動しています



大久保 真平

(観光地域づくり支援)
平成29年10月着任

和田 寛子

(観光地域づくり支援)
平成31年2月着任

「千曲川ワインバレーに恋するワイン会 in 東御」の会場となったワイ

ン&ピアミュージアムでは、コンシェルジュの大久保隊員と和田隊員が大忙し。ワインとシードル全26種と「Vino della Gatta SAKAKI」の地元食材を使ったお料理に大勢のワイン好きが集まって大盛況でした〜。



上蘭 美千代

(スポーツ振興支援)
平成30年4月着任

山本 恵子

(観光地域づくり支援)
平成30年4月着任

上蘭&山本隊員がはれらじの番組「地域おこし協力隊活動中」に出演!

2人は同期で、今年の4月から3年目に突入します。

協力隊ミーティングや交流会を企画してくれるおかげで、みんなの情報共有や相談事、3年の任期満了後の定住へのアドバイスなどもらったりと、とても頼もしい先輩なんです!



藤井 幸子 (文化振興支援) 令和元年7月着任

「どんどこ!巨大紙相撲大会」の運営に携わっている藤井隊員。2日間の力士づくりワークショップには過去最高の32チームが参加となりました。出来上がった力士の初稽古の取組準備や子どもたちのチームのサポートをしていました。

編集担当・地域おこし協力隊 杉田

小学校区単位の

地域づくり通信

2020年
2月号



祇津地域づくりの会

座禅体験

11月8日に曹洞宗拈笑派総本山定津院で祇津小学校2年生全員による座禅体験が行われました。

大半が初心者ですので、まず五十嵐住職より座禅の作法を教えてくださいました。両足を組む座り方として、右足は左も左足は右もものにのせ、両手はおへその前で左手のひらに右手を添える等、身ぶりを交え丁寧に指導いただきました。

座禅堂には入口の左側を左足から入り座禅場所と振り返り仲間に合掌してお辞儀し座禅開始です。外の音が何も聞こえない静寂の中20分間、体を動かしたり声を出さず人もおらず静かなひと時を過ごしました。



●問い合わせ先

祇津地域づくりの会

☎62-10251

和地域づくりの会

先進地視察研修

12月4日、「地域の歴史的遺産を活かしたまちづくり」をテーマに、先進地視察研修を実施しました。当日は和地域づくりの会会員25名の参加を得て、信州松代まるごと博物館構想を掲げるNPO法人「夢空間松代のまちと心を育てる会」を訪ねました。初めに松代まち歩きセンター伝承館にて松代の先駆的な取り組みについて研修を受け、その後松代藩真田十萬石を支えた国の有形文化財「八田家住宅」や市の有形文化財「旧金箱家住宅」、日本電信発祥の地「松代藩鐘楼」などをガイドの説明を受けながら視察しました。規模は違うものの和地区の地域資源を活かした取り組みを考える良い機会となりました。



●問い合わせ先

和地域づくりの会

☎62-10201

しげの里づくりの会

「すくも積みればさち(幸)となる」
すくもづくり体験

しげの里づくりの会支えあい部会とおらちのえんがわボランティアの皆様が身体教育医学研究所 横井佳代先生を講師に迎え「すくもづくり」を体験しました。

体験内容は、①肩の上下運動など肩まわりの体操②ふくらはぎのストレッチや足踏みなどの下半身の筋力トレーニング③腰・太もものストレッチングなどです。

里づくりの会では、地域住民に身近なおらちのえんがわを活用して大勢の皆様が参加できるように定期的に開催できればと考えています。

皆さんもご自分の体調や痛みと相談しながら筋肉の血行を良くし、疲労回復、関節痛の改善・予防、生活習慣病の改善、転倒予防・リラクゼーションなどに効果のある「すくもづくり」を実施してみたいかがでしょうか。



●問い合わせ先

しげの里づくりの会

☎71-7581

田中地域づくりの会

第21回「元日マラソン」
ウォーキング開催される

昨年よりも22名多い164名が穏やかな元旦の朝を歩き初め・走り初めをしました。田中公民館を出発し、静かな元旦の田中商店街を通り、折り返し点の縣諏訪神社から田中公民館に戻る約2.5kmのウォーキングコースと、田中駅南から城の前地区を通過して折り返し点から田中公民館に戻る約5kmのマラソンコース、更に本海野の白鳥神社を經由して折り返し点の縣諏訪神社から田中公民館に戻る約7kmのチャレンジコースに参加者はつつすらと汗をにじませていました。

今回は新たな試みとして、参加者にお祝いごとによく飲まれる「桜湯」のサービスを行うとともに、新年の願い事・抱負を付箋紙に書いて大きな樹に貼っていただきました。



●問い合わせ先

田中地区地域づくりの会

☎71-6790

国民年金 アドバイス

国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金保険料を納めることが難しい場合に使える制度をご案内します。

国民年金保険料免除・納付猶予制度

- 対象者 免除制度：本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下または失業した方等
猶予制度：20歳から50歳未満で、本人・配偶者の前年所得が一定以下の方
- 対象期間 令和元年7月～令和2年6月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）
- 持ち物 個人番号確認書類または年金手帳、印鑑、失業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」

学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

- 対象者 大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で本人の前年所得が基準以下の方
- 対象期間 平成31年4月～令和2年3月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）
- 持ち物 個人番号確認書類、本人確認書類、印鑑、学生証（コピー可）または在学証明書（原本）

申請先

東御市役所市民課国保年金係

年金生活者支援給付金の請求手続き

年金生活者支援給付金が該当となる見込みの方へは、日本年金機構からご案内の通知が送られています。給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。まだ提出していない場合は、お早めにご提出ください。

- 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

税のワンポイントメモ

納税通知書が届いたら、内容をご確認ください

翌年度の4月から7月にかけて、市税等の納税（納入）通知書を、次のとおり納税義務者あてにお送りします。

| | |
|----|------------------|
| 4月 | 固定資産税・都市計画税 |
| 5月 | 軽自動車税 |
| 6月 | 市県民税、国民健康保険税 |
| 7月 | 後期高齢者医療保険料、介護保険料 |

納税通知書には、税額やその計算方法、納期限等が記載されており、納付書払いの方には、1年分の納付書を同封します。**納税通知書が届いたら、内容を必ずご確認ください。**

納期限は必ず守りましょう

定められた納期限までに納付されなかった場合は、納期限後20日ほどで督促状が発送されます。

督促状の発送後、10日を経過した日（11日目）までに納付されない場合は、財産差押え等の滞納処分の対象になります。差押えを受けた場合、金融機関や勤務先、取引先等に対する社会的信用を損なう恐れもあります。

また、納期限を過ぎると延滞金が発生し、時間の経過とともに増額していきますので、**納期限は必ず守りましょう。**

税金の引き落としは、口座振替がおすすめです

「忙しくて毎月税金を払いに行くのは大変。」「払い忘れてしまう。」という方には、口座振替をおすすめします。税務課の窓口にて「東御市市税等口座振替依頼書」を用意しております。申請手続きについては、下記までご連絡ください。

- 問い合わせ先 税務課 ☎64-5877

2月の納税（納期限 3月2日）

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

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

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。

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。

〈広告欄〉

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12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)

- ・ダム・発電関係市町村全国協議会 様(1万円)
- ・白石 佐和子(ソプラノ)様、澤崎 一了(テノール)様(10万円)
- ・社民党長野県連合 様(5万円)
- ・表示灯(株) 様(3万円) ・匿名 様(20万円)
- ・上田市民吹奏楽団 様(27,019円)
- ・安曇野市 様 ・塩尻市 様
- ・松本市 様

(湯の丸高原高地トレーニング施設整備に対する寄附)

- ・神津 武士 様(200万円)・匿名 様(20万円)
- ・寺島 武幸 様(1万円) ・寺島 敬一 様(1万円)
- ・野尻湖游泳協会 様(100万円)
- ・荻原 輝久 様 ・山丸 洋子 様
- ・神津 秀子 様(2万円) ・水科 たつ子 様(2万円)
- ・小川原 正幸 様(2万円)
- ・小川原 千賀枝 様(1万円)
- ・ささき医院 佐々木 亮三 様
- ・倉石 和明 様(300万円)
- ・匿名 様(20万円) ・(株)吉祥 様(30万円)

〈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)エヌワイビー 様

2019年4月から12月までにご寄附いただいた金額の合計

台風19号災害支援に対する寄附：2,358万1,243円
湯の丸高原高地トレーニング施設整備に対する寄附：3,023万円
企業版ふるさと寄附金：1,040万円
個人版寄附金：4億1,400万円

〈物品〉

- ・(株)アメニティーズ 金本 国子 様(浮世絵画集等 20点)
- ・道の駅雷電くるみの里 駅長 柳澤 幸徳 様(乳幼児用おもちゃ 7万円相当)

上記については、同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

●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に対する寄附

企業版ふるさと寄附金

文化・スポーツ振興課 ☎ 75 - 1455

物品について 総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

消費生活ガイド

暖房器具に昨シーズンの灯油を使わないで

灯油は、保管中に日光や熱により変質したり、水や異種の油などが混入したりして「不良灯油」になることがあります。

事例

- 新しく購入した石油ファンヒーターに、保管していた灯油を入れたところエラー表示がでたため、メーカーに問い合わせたところ、「灯油に水が含まれておりエラー表示が出た。部品交換が必要だ。」と言われた。
- 先日購入した石油ストーブに昨シーズンの残りの灯油を入れて火をつけた。その日は良かったものの、二日後につかなくなった。メーカーへ問い合わせたところ「灯油が古かったのではないか。」と言われた。
- ◆昨シーズンのものなど、変質している可能性がある灯油は使用をしないでください。また、不良灯油の処分については処理業者へお問い合わせください。
- ◆暖房器具を片付けるときは、取扱説明書に従って内部の灯油を残さないように処理してから保管しましょう。



- 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

地域の親睦会・懇親会



10名様以上で
東御市のご指定
の場所より発着

◇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。

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

〈広告欄〉



▲供給される地図製品

万が一に備えて ゼンリンと災害時における協定締結

12月19日、市は(株)ゼンリン長野営業所と「災害時における地図製品等の供給等に関する協定」を締結し調印式を行いました。

この協定は、市内で災害が発生した際や、その恐れがある場合、市災害対策本部の要請により「地図製品の供給」「地図製品及びインターネットサービスの認証ID無償貸与」「災害時及び訓練時における供給・貸与製品の利用と複製の許可」を受けるものです。

台風19号で当市も甚大な被害を受けましたが、今後災害等が起こった場合の情報整理等の場面で心強いツールとして活用されます。

「わたしの『ふる里自慢絵画』コンクール」 東部中学校美術部の生徒が最優秀賞に輝く

綿半グループ主催で県、県教育委員会が後援する「わたしの『ふる里自慢絵画』コンクール」において、東部中学校美術部の春原幸代さんの『牧場の羊』が中学生の部で最優秀賞に輝き、12月24日に教育長を表敬訪問しました。

今回で12回目となるコンクールには、県内外から1,811点の応募がありました。春原さんは、審査委員長である画家でグラフィックデザイナーの原田泰治氏から「羊の生命を感じる姿が描かれている」と感想があったことを報告しました。



▲表敬訪問のようす



▲書き初めに挑戦する子どもたち

伸び伸びと力強い字で 新春書き初め大会

1月5日、市中央公民館講堂で「新春書き初め大会」が開催され、小学生を中心に約60名の市民が参加しました。

今年も市文化協会書道部会の皆さんから書きにくい字の筆の運び方や書き方の指導がありました。

「太く伸び伸び書こう」「一文字一文字ていねいに」などアドバイスを受けた子どもたちは、「つよい心」「正月の朝」など学校の課題となっている字を力強く何枚も書いていました。

威風堂々の行進 令和2年消防出初式

1月12日、令和2年の東御市消防出初式を開催しました。

田中商店街では市内保育園、幼稚園の幼年消防クラブが「戸締り用心、火の用心」と呼びかけながら元気よく行進しました。続いて新春演奏を行った消防ラッパ隊と音楽隊の演奏の中、消防団や婦人消防協働班、積載車による堂々の分列行進が行われ、沿道からはあたたかい拍手が送られました。

その後、市文化会館で式典を行い、功労者に対しての表彰が行われ、参加した団員は、今年も自分の地域は自分たちで守るという決意を新たにしました。



▲消防団員の行進

▼幼年消防クラブの行進





▲真剣な表情の子もたち

楽しく学ぶ地域の方言 柵津方言かるた大会

1月13日、柵津公民館で毎年恒例の「柵津方言カルタ大会」が行われ、畳が敷かれ本格的な雰囲気柵津公民館では子どもから大人までの約50名が絵札を取り合いました。

大会で使用された「柵津おらほ方言カルタ」は、地域に伝わる方言の伝承を目的に柵津地区活性化研究委員会が平成22年に制作したもので、「あねんまく（＝あんなにたくさん）」などの方言が盛り込まれています。参加者たちは真剣な表情で身構え、札が読み上げられると素早く反応し絵札に手を伸ばしていました。



1年間健康でありますように 市立保育園でどんど焼き

1月15日、市立保育園で小正月の民俗行事「どんど焼き」が行われました。

北御牧保育園では駐車場に竹やしめ縄飾り、だるまなどで高さ3メートルほどのやぐらが組まれました。

点火されると瞬く間に大きな火柱となり園児からは大きな歓声が沸きました。

先生に繭玉を焼いてもらい、今年1年の健康を祈りながら、香ばしく焼けた繭玉を頬張りました。



▲繭玉を頬張る園児たち



▶やぐらを見守る園児たち



▲試飲する北村大臣（中央）

内閣府特命担当大臣が ワイン&ピアミュージアムを視察

1月17日、北村誠吾内閣府特命担当大臣が地方創生の取り組みを視察するため、上田市の「まちなかキャンパスうえだ」の視察と県庁での阿部知事との意見交換にあわせ、湯楽里館の「ワイン&ピアミュージアム」を訪れました。

ワイン&ピアミュージアムでは市内ワイナリー、モルドバ共和国、オラホビールなどのパネル展示を見て回り「素晴らしい」と感心していました。

その後、同施設で開催されていた市商工会女性部のセミナーを視察し、東御市産のぶどうジュースを試飲されました。

1・20 ▼自治推進委員会



1・18・19 ▼どんどこ！巨大紙相撲大会力士づくりワークショップ



12・24 ▼防犯功労者受章報告会
石井悦子氏（右）
小野澤さき子氏（中央左）
田中見守り隊
代表 村田達雄氏（左）

じきいし短信

とうみ



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。

今月は市内でオーガニックカフェを営んでいる指方哲也さん・祐子さんご夫婦に東御市の魅力を聞きました。

夫は東京都渋谷区、私は神奈川県川崎市で育ちましたが、結婚当初から将来は山か高原へ移住し、二人でカフェを開くと決めていました。

場所は長野の東信地域で…と考えていましたが、具体的に動き始めてからは、東御市の雰囲気や人や景色や空気がとても好きになり、中でも奈良原地区が大好きになって移住を決意しました。

奈良原の方々には移居前から、そして今でもいろいろ教えて頂いたり助けて頂いたりして、本当に暮らしやすくありがたいと思っています。

東京でマクロビオティックを学びオーガニック料理ソムリエの資格を取得してから移住し、2018年に奈良原で「オーガニックカフェDITO」をオープンしました。カフェでは自家栽培で自然農法の野菜も使

Q とうみの好きな所は?



さしかた 指方 哲也さん
ゆうこ 祐子さん
(奈良原)

出身地：東京都(哲也さん)
神奈川県(祐子さん)
1ターンの

うべく、おとしから畑仕事も始めています。カフェのガーデンニングも同時に進めていますが、なかなか思ったようには進みません。

畑もガーデンニングも時には思った通りにならない、いや、思い通りにいかないことが多い、それこそが自然と共に生きているということだなあと実感しています。

「辺鄙な場所でカフェを開いて悠々自適だね」と言われることもありですが、実際は季節ごとの畑やガーデンニングの作業、全て手作りのカフェメニューの仕込みに追われ、とても忙しい毎日です。

ただ、そんな忙しい中で一息つくのは、いつも静かで澄んだ空気の中。

手足を伸ばして深呼吸するだけで、あっという間にリセットできます。

この喜びは何物にも代えがたく、これから一生ここで暮らしていくんだと思うたびに、とてもワクワクする日々を送っています。

次号は、市内でワイン用ぶどうを栽培している米倉利典さんです。

編集後記

新年始まって早1カ月。暖冬のせいかわ雪が降らず、取材先でも「今日は暖かいですね」という会話をよく耳にしました。子どもたちが雪遊びしているシーンなどを撮りたかったのですが願い叶わず。2月は冬らしい写真が撮れることを願っています。

(市報担当 上野)

市のデータ

人の動き (1月1日現在)

| | | | |
|-----|--------------|----|-----|
| 世帯数 | 12,127世帯(-6) | 転入 | 66人 |
| 総人口 | 30,078人(-24) | 転出 | 65人 |
| 男 | 14,886人(-19) | 出生 | 16人 |
| 女 | 15,192人(-5) | 死亡 | 41人 |

※カッコ内は前月対比
資料:住民基本台帳

こちら119 (東御消防署)

= 12月の火災・救急件数 =
※カッコ内は平成31年1月からの累計
火災 0件(14件)
救急 125件(1,283件)
たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。
東御消防署 ☎62-0119



市内交通事故統計 12月分
令和元年12月31日現在

| | 当月分 | 累計 (注1) | 前年比 |
|--------|-----|------------|------|
| 件数 | 8件 | 112件 | -2件 |
| 傷者 | 10名 | 131名 | -16名 |
| 死者(注2) | 1名 | 2名 | +2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12月 | 平成30年12月 |
|------|------------|------------|
| 最高気温 | 16.4℃(2日) | 23.7℃(4日) |
| 最低気温 | -4.6℃(29日) | -6.9℃(25日) |
| 平均気温 | 3.3℃ | 3.3℃ |
| 降水量 | 24.0mm | 18.5mm |

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

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

●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間(午前8時30分～午後5時15分)とさせていただきます。なお、問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。