



市報  
No.191

とらみ

TOMI CITY  
2020  
月号  
March



表紙写真「祢津小学校 東京オリンピック・パラリンピック応援壁画制作」23ページに関連記事

## 目次

- |    |                          |    |                                       |
|----|--------------------------|----|---------------------------------------|
| 2  | もうすぐ1年生! 卒業おめでとう         | 16 | 2022年度以降の成人式も20歳で実施します／<br>人権啓発学習会の結果 |
| 4  | 作ってみよう! マイナンバーカード        | 17 | 宝くじ助成事業／心の眼                           |
| 5  | マイナンバーカードで戸籍証明書のコンビニ交付開始 | 18 | 公民館報                                  |
| 6  | 東御市交通少年団の活動              | 20 | 地域おこし協力隊が行く                           |
| 7  | 認知症学習会を開催しました            | 21 | 小学校区単位の地域づくり通信                        |
| 8  | 望まない受動喫煙対策               | 22 | すくすく育てとうみっ子／<br>トピックス(地域の話題)          |
| 9  | 情報コーナー                   |    |                                       |
| 14 | まるごと生活百科                 |    |                                       |



# 卒園おめでとう

## 田中保育園



春原和美園長先生から

35人のお友達と作った沢山の思い出を胸に、元気いっぱい的一年生になってください。いつも応援しています。

## 祢津保育園



春日井真由美園長先生から

一緒に過ごした32名の祢津保育園のお友達。思い切り遊んで楽しい思い出が沢山できましたね。元気いっぱい大きく羽ばたきましょう。応援しています。

## 北御牧保育園



菊地美和子園長先生から

元気にはばたけ、30人の元気なみまきっこ!!  
自分も仲間も大切に、夢にむかって頑張ってるね。応援しています。

## 放送日のお知らせ

東御市保育園・幼稚園 卒園記念番組

**みんな元気に!もうすぐ1年生**

とうみチャンネル(CATV004チャンネル)

### ■田中保育園

- ・3月 9日(月) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月16日(月) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~

### ■滋野保育園

- ・3月10日(火) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月16日(月) 10:00~ / 16:00~ / 22:00~

### ■祢津保育園

- ・3月11日(水) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月17日(火) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~

### ■和保育園

- ・3月12日(木) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月17日(火) 10:00~ / 16:00~ / 22:00~

### ■北御牧保育園

- ・3月13日(金) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月18日(水) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~

### ■海野保育園

- ・3月14日(土) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月18日(水) 10:00~ / 16:00~ / 22:00~

### ■くるみ幼稚園

- ・3月15日(日) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~
- ・3月19日(木) 9:00~ / 15:00~ / 21:00~

## はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHz

- 田中保育園 3月 9日(月)、18日(水)
- 滋野保育園 3月10日(火)、19日(木)
- 祢津保育園 3月11日(水)、20日(金・祝)
- 和保育園 3月12日(木)、23日(月)
- 北御牧保育園 3月13日(金)、24日(火)
- 海野保育園 3月16日(月)、25日(水)
- くるみ幼稚園 3月17日(火)、26日(木)

放送時間 8:05~ / 10:00~ / 14:00~ / 17:35~



# もうすぐ1年生！

この3月に市内の  
保育園、幼稚園を卒  
園するお友だちは  
221名です。

もうすぐ1年生！  
小学校でも、友だち  
たくさんつくろうね。

## 和 保育園



小林己和子園長先生から  
保育園で楽しかったこと、びっくりしたこと、うれしかったこと、沢山遊んだこと  
を思い出に小学校へ行っても元気いっぱい頑張ってください。

## 滋野保育園



竹内美衣園長先生から  
皆とたくさん遊んで心も体も大きくなったね。自分に自信をもって得意な事・  
好きな事に向けて羽ばたいてください。応援しています。

## 海野保育園



関旦子園長先生から  
年長かもしか組の皆さん、卒園おめでとう。リズムや描画、  
泊り保育、登山、年長交流などたくましく積み重ね、友達と  
のきずなも深まりました。これからもずっと応援しています。

## くるみ幼稚園



月岡栄子園長先生から  
みあげてごらんよくるみの木、はっぱがよんでる手を  
ふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくな  
るように。

# 作ってみよう! マイナンバーカード

健康保険証としての利用や電子決済時のポイント還元など、今後ますます利用の場が拡大するマイナンバーカード。まだ申請がお済みでない方にマイナンバーカードの作り方を紹介します。

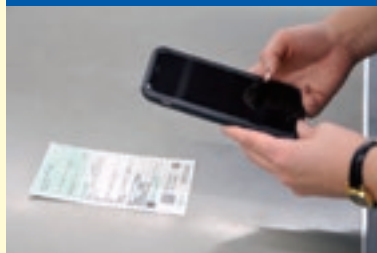
## スマートフォンで申請

個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書（以下申請書）のある方は二次元コードを読み取り、自撮りした写真を添付して申請できます。

### ① 自撮り（背景単一色のみ可）



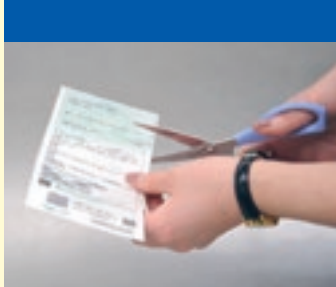
### ② 申請書二次元コード読み取り



## 郵送で申請

申請書のある方は、申請書を切り取り裏面に写真を添付、申請日・署名をし郵送します。

### ① 申請書を切り取る



### ② 裏面に写真を貼る（背景単一色のみ可）



### ③ 申請書裏面に申請日・署名を記入



### ④ 郵送

※通知カードに同封された返信用封筒で送付できます。料金受取人払郵便の有効期限切れ封筒でも送付できます。返信用封筒は市役所にもあります。

## 市役所窓口で申請

市役所窓口でも申請ができます。申請書をお持ちください。写真は市役所でお撮りしますので不要です。



申請書を紛失された場合、再発行しますので下記の本人確認書類をお持ちください。

- ④ 1点で確認できるもの：運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳など
- ④ 2点で確認できるもの：健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金手帳、学生証など

本人確認書類④④両方お持ちの場合、ご自宅にカードを郵送することもできます。

おすすめ!

1カ月程度で市役所からマイナンバーカード受け取り案内のはがきが届きます。はがき・本人確認書類をお持ちいただくと市役所でマイナンバーカードが受け取れます。



# ますます マイナンバーカードで 充実! 戸籍証明書のコンビニ交付開始

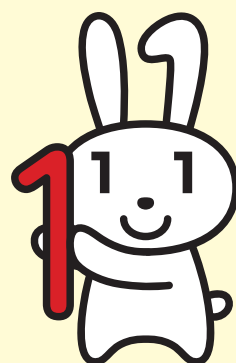
出掛けた先でも証明書が取れて便利なコンビニ交付（コンビニエンスストア※で証明書を取得できるサービス）の利用が広がっています。3月9日（月）からはコンビニ交付を使って戸籍謄本等を取得できるサービスが加わります。 ※コンビニ交付は全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート等で利用できます。

## 利用できる方

東御市に本籍または住民登録があり、マイナンバーカードを取得し、カードに利用者証明用電子証明書の暗証番号（4ケタの数字）を登録してある方。

## 取得できる証明書と手数料

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>New</b> 戸籍証明書（戸籍謄本、戸籍抄本） | 450円 |
| <b>New</b> 戸籍の附票の写し         | 300円 |
| 住民票                         | 300円 |
| 印鑑登録証明書                     | 300円 |



## 利用時間

午前6時30分～午後11時 ※年末年始（12月29日～1月3日）はご利用いただけません。

## ご利用前に

**本籍地が住民票のある市町村と違う場合、戸籍および戸籍の附票を取得するためには、事前に利用登録申請が必要です。**

利用登録申請はコンビニのマルチコピー機または、インターネットで行えます。申請後、3営業日ほどで利用ができるようになります。

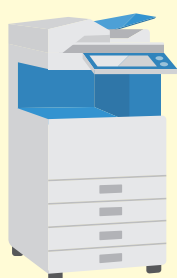
※住民票・印鑑登録証明書は即日発行できます。

※相続などに必要な改製原戸籍、除籍謄本、住民票の除票、マイナンバーおよび住民票コード記載の住民票は取得できません。従来どおり市民課窓口でお求めください。



▲ 戸籍証明書交付の利用登録サイト

## コンビニでの証明書の取得方法



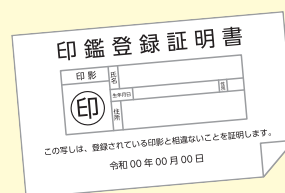
① マルチコピー機のメニューから行政サービスを選択

② マイナンバーカードの読み取り

③ 市町村を選択し、暗証番号（4ケタ）を入力

④ お求めの証明書を選択

⑤ 証明書取得



●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

# 目指せ交通事故ゼロのまち

## 東御市交通少年団の活動

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎ 64-5896

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

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

ここで、2年間活動に参加した代表者の作文を紹介します。



### 「交通少年団の思い出」

平成31年度団長

田中小学校 倉島 志温

ぼくの交通少年団の思い出は、2つあります。1つ目は団長になったことです。ぼくは団長になった時どうしようかと困っていました。でも友達や交通安全協会の方に励ましてもらったので、少し安心できました。団長になったことで係の人と関わったりできて良い経験になりました。この経験を中学でいかせたらいいなと思いました。

2つ目は視察研修です。松本空港へ行きました。空港内では普段なら入れない場所に入れてもらえて、とても近くでヘリコプターなどを見ることができました。説明を聞いてとても勉強になったし、近くで見たヘリコプターはカッコよかったです。その日は楽しくて勉強になった1日

になりました。

また、ピカピカペタンコ作戦では、来てくれた人たちに恥ずかしがらずに声をかけて、反射材のシールを貼るのを頑張りました。たくさんの人に反射材を貼ることができて良



▶松本空港に視察研修へ行きました。



▶夜光反射材をつける「ピカピカペタンコ作戦」を実施しました。

かったです。

夕暮れ時や夜間に歩くときに車に気づいてもらい、交通事故に気を付けてもらうように呼びかけることができました。

この2年間でいろいろな事を学ばせてもらったり、良い経験ができて良かったです。

2年間ありがとうございました。

## 正しい知識を持ち互いに支えあうために

## 認知症学習会を開催しました

市では、だれもがなりうる認知症について、正しい知識を持ち、互いに支えあい、認知症本人の尊厳を重視し、本人も含めすべての人が自分らしく住み慣れた地域で暮らしやすい地域を目指しています。

今回、地域から認知症について学びたいとの要望があり、市と社会福祉法人みまき福祉会の共催で、令和元年9月から11月にかけて北御牧地区の4区（大日向区、上八重原区、島川原区、白樺区）において認知症学習会を開催しました。

### こんな事をやりました

- 認知症についての話
- 認知症のひととの接し方（DVD鑑賞）
- かんたん体操
- 意見交換

地域包括支援センターの認知症地域支援推進員とみまき福祉会のケアマネージャーから、認知症の種類や症状、もの忘れとの違い、認知症予防についての話がありました。認知症のひととの接し方のDVD鑑賞では、参加された皆さんは真剣に耳を傾け

ていました。また、かんたん体操では、笑いあいの楽しい時間を過ごしていただきました。



▲大日向区

お茶を飲みながらの意見交換では、地域で認知症の方を支えるにはどうしたらよいかについて一緒に考えました。親の介護の体験談を話される方、認知症に自分になったら、家族がなったら、友人がなったらどうしようかと心配される方、認知症は治るのか、若い人達にも聞いてほしいなど多くの感想や意見が出されました。そんな中で、自分が認知症になっても自宅（地域）で暮らしたいという意見が多かったと感じられました。



▲白樺区



▲上八重原区

1時間と短い時間ではありませんでしたが、認知症に対する理解を深め、認知症になってもみんなで一緒に暮らせる地域にするために、参加者自身ができることについて考えていただくよい機会となりました。

今回は4区のいきいきサロンを開催しました。今後も地域の集まり等にお伺いしますので、認知症学習会についてお気軽にお問い合わせください。



● 問い合わせ先  
福祉課 地域包括支援係  
☎ 6415000



# ひろがっています！ 望まない受動喫煙対策

「健康増進法の一部を改定する法律（平成 30 年 7 月 25 日公布）」がこの 4 月から全面施行され、飲食店・オフィス・事業所などでも、**原則屋内禁煙**となるほか、20 歳未満の方の喫煙エリアの立ち入り禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されます。望まない受動喫煙を防止する取り組みはマナーからルールへと変わります。



多くの施設において  
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

## 飲食店やオフィスなどは令和2年4月より原則屋内禁煙がスタート！

事務所、工場、ホテル、旅館、旅客運送事業、船舶・鉄道などの施設

### 目印となる標識の例です

喫煙室には標識掲示が義務付けられます。設置区分によって標識を定めていますので、お店に入るときにチェックしてみてください。

既存の経営規模の小さな飲食店（個人または中小企業が経営、客席面積 100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能です。

#### 〈事務所、工場などの例〉

喫煙専用室



「喫煙専用室」の  
出入口に貼るもの

喫煙専用室あり



「施設」の  
出入口に貼るもの

○喫煙が可能  
×飲食など不可  
施設の一部に設置可

#### 〈飲食店などの例〉

喫煙可能室あり



「施設」の  
出入口に貼るもの

○喫煙が可能  
○飲食など可能  
施設の一部に設置可

喫煙可能店



「施設」の  
出入口に貼るもの

○喫煙が可能  
○飲食など可能  
既存の経営規模の  
小さな飲食店で可

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎ 64 - 8883



## 情報 コーナー

### お知らせ

東御市長選挙・東御市議会議員補欠選挙

HP

◆期日 4月12日(日)

地域の代表を選ぶ重要な選挙です。私たちの暮らしの願いを市政に反映させるため、大切な一票を必ず投票しましょう。投票日当日に投票に行くことのできない方は、期日前投票、不在者投票をしましょう。

選挙についての詳細は、市報お知らせ版3月16日号に掲載します。

問／東御市選挙管理委員会  
☎64-5809

### ひきこもり相談会

HP

◆日時 3月26日(木)

午後3時～午後7時

◆場所 総合福祉センター1階 相談室1

◆内容 ひきこもりにある方や、そのご家族の方を対象とした相談会です。

◆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

申込・問／福祉課 福祉援護係

☎64-8884

✉engo@city.tomi.nagano.jp

### プレミアム付商品券は 利用期限内にご利用ください

プレミアム付商品券をお持ちの方は、加盟店にて期限内にご利用ください。期限の過ぎた商品券は無効になりますのでご注意ください。

◆利用期限 3月31日(火)

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

### 児童扶養手当 振込予定日のお知らせ

◆振込予定日 3月11日(水)

◆支払内容 1月～2月分(2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。

◆児童扶養手当とは

・子を扶養するひとり親家庭や、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

### 北御牧地区ごみ分別・収集・処理 市民説明会

北御牧地区のごみの分別・収集・処理の変更点等について、1月28日から各区で市民説明会を開催しています。各区の説明会に参加できなかった方は、全体説明会にご参加ください。

◆日時 3月25日(水) 午後2時～26日(木) 午後7時～

◆場所 北御牧公民館2階 講堂

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

### 女性弁護士による法律相談

HP

◆日時 3月25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 市内在住または在勤の方

◆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。

申込・問／人権同和政策課

男女共同参画係 ☎64-5902

### 3月は自殺対策強化月間

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

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

◆こころの相談窓口

上田保健福祉事務所

☎25-7149

県精神保健福祉センター

☎026-227-1810

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン

☎0120-279-338

長野いのちの電話

☎026-223-4343

24時間子どもSOSダイヤル

☎0120-0-78310

チャイルドライン(18歳まで専用)

☎0120-99-7777

相談・問／健康保健課 保健係

☎64-8882



## ゆうふるtanaka リニューアルオープン！

昨年9月から実施していたゆうふる  
tanaka 3階の改修工事が終了し、**3月  
20日（金・祝）午前10時**にリニューア  
ルオープンを迎えます。

詳細は、市報お知らせ版3月16日号  
でお知らせします。

問／ゆうふるtanaka ☎63—3715  
商工観光課 観光係 ☎64—5895

## 3月のマイナンバーカード 休日申請のお知らせ

◆受付日時 3月29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



## 引っ越しするときは 住民票を移しましょう

進学や就職などで引っ越しをする場  
合は、原則、住む寮・アパート等が新  
しい住所地となります。住民票は各種  
行政サービスや選挙人名簿などの登録  
につながる大切な情報ですので、忘れ  
ずに異動の手続きをしてください。

◆他の市区町村に転出・転入される場合  
・市民係窓口へ

転出予定日の14日前から転出当  
日の間に、転出届を提出して転出  
証明書を受け取る。

・引越先の市区町村へ

転入した日から14日以内に、転出  
証明書を添えて転入届を提出する。

◆東御市内で転居される場合

転居した日から14日以内に、転居  
届を提出する。

◆持ち物

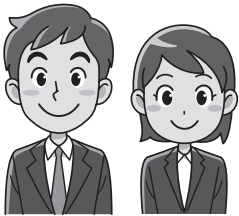
①本人確認書類

②マイナンバーカードまたはマイナ  
バーの通知カード

③住民基本台帳カード（お持ちの場合）

④国民健康保険証（お持ちの場合）

問／市民課 市民係 ☎75—2007



## 国民健康保険 遠隔地学生用 保険証切り替え手続きのご案内

市の国民健康保険に加入している方  
が、大学修学等により市外へ転出する  
場合、申請により引き続き転出前に所  
属していた世帯の一員として東御市国  
保の保険証を交付します。

世帯に該当する方がいる場合は、学  
生用の保険証に切り替える必要があり  
ますので、手続きをお願いします。

◆持ち物

①転出する方の国民健康保険証

②認印

③入学の場合は入学の確認がとれる  
書類（合格通知書、入学許可証な  
ど）、在学の場合は有効期限が確  
認できる学生証（コピー可。両面  
必要）または在学証明書（原本）

④来庁される方の本人確認書類（運  
転免許証など）

⑤世帯主および学生分のマイナンバ  
ーカードまたは通知カード

問／市民課 国保年金係 ☎75—8810



## トラッキング現象が原因の 火災を予防しましょう

◆トラッキング現象とは 長期間コン  
セントに差し込んだままの電源プラ  
グにほこりがたまり、火花が散った  
際にほこりに引火することが原因で  
発火する現象です。

◆火災事例 長期間コンセントに差し  
込まれた冷蔵庫の電源プラグから出  
火し、建物へ延焼してしまった。

◆消防署からのアドバイス

・常時通電している電気機器は、定  
期的に乾燥布でプラグのほこりを  
拭き取りましょう。

・機器の使用後はスイッチを切り、  
プラグをコンセントから抜き取り  
ましょう。

・電源プラグが熱を帯びている際は  
電源を切り、専門業者へ相談しま  
しょう。

・プラグが緩んでいる、屈曲してい  
る状態での使用は控えるようにし、  
定期的な点検をしましょう。

・有事の際に備え、住宅に消火器を  
用意しておきましょう。

・住宅用火災警報器を設置し、住宅  
火災による逃げ遅れをなくしまし  
ょう。

問／東御消防署 予防係

☎62—0119



## 微小粒子状物質(PM2.5)における注意喚起の実施

HP

県では、県民の皆さまの健康を保護するため、PM2.5の濃度が基準を超えると予想される場合、注意を呼びかけます。PM2.5は粒径が非常に小さく肺の奥深くまで入りやすいことから、健康への影響が懸念されています。注意喚起があった場合は、左記の注意事項を参考に処しててください。

県が注意喚起を発令した場合、市でもメール配信、市ホームページおよびFMとうみ等で周知します。

## ◆注意喚起時における注意事項

- ① 不要不急の外出や屋外での長時間の運動をできるだけ控える。
- ② 屋外になるべく出ないようにし、屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にする。
- ③ 屋外で活動する際には、高性能な防塵マスクを着用する。
- ④ 体調の変化が大きい場合は医師の診察を受ける。

※注意喚起の基準 PM2.5濃度の1日平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予想される場合

問／県水大気環境課

☎026-235-7177

生活環境課 環境対策係

☎64-5896



県ホームページ

## 催し

## 令和元年度シニア大学受講生作品展

◆期間 3月10日(火) 正午～19日(木) 正午

◆場所 中央公民館2階 ロビー

◆内容 東御市シニア大学で学んだ受講生の学習成果を展示します。

## ◆作品展示講座

書道、かな書道、楽しく手芸

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

## 募集

## 議会広報モニター募集

◆対象 市内在住で、議会が発行する「議会だより」に関心を持つ満18歳以上の方

◆定員 10名

◆任期 委嘱された日から1年間

◆内容 議会だよりに関するアンケートへの回答(年4回)、モニター会議への出席(年2回)

◆申込期限 4月3日(金)

申込・問／議会事務局 庶務係

☎64-5810 ☎62-5040

✉gikai@city.tomi.nagano.jp

## 子どもフェスティバル出店者募集

◆開催日 5月9日(土)

◆場所 東御中央公園一帯

◆内容 子どもフェスティバルは、子ども達が自主性・創造性を伸ばし、心豊かな人間性を培うことを目的に開催するイベントです。ストーンペイント、木工広場等の各種工作や草笛、太鼓演奏等の体験コーナーなど、子ども向けの催し物の出店者を募集します。

## ◆出店についての注意事項

- ・工作等、子どもが体験できるコーナーや飲食物の提供を行う団体および個人とします。(材料費の一部補助あり)
- ・市外団体は無料で体験できる催しのみとします。
- ・営利を主目的とした出店はできません。
- ・事前に数回、出店者による実行委員会を開催します。

◆申込期限 3月19日(木)

申込・問／教育課 青少年教育係

☎64-5906



## 令和2年度の市報とうみに掲載する広告を募集します



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

※東御市広告掲載要綱等の規定により掲載できない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

企画振興課

広報統計係

☎64-5806

## 里山探検 体験会

## ◆日時

① 3月25日(水)

午前10時～午後1時

② 3月28日(土)

午前10時～午後1時

※2回とも内容は同じです。

## ◆場所 称津地区の森

## ◆内容 里山探検では、年間を通じて

市内の森で子どもの元気を育む活動を行っています。活動に興味があり、新年度から活動に参加してみたい方は体験会にご参加ください。

◆申込方法 3月23日(月)までに2次元コードからお申し込みください。

## ◆その他

・服装や場所については、申し込みをしていただいた方にご連絡します。

・活動を支えていただくボランティアスタッフも募集しています。実際の活動の様子をご覧になりたい方も事務局へご連絡ください。

申込・問／里山探検事務局

(公財) 身体教育医学研究所

☎ 61-6148

HP <https://gakuhiro.com>  
(子育て支援課 子育て支援係)



参加申し込み  
フォーム

## 市の審議会等委員募集

HP

## ◆募集内容

① 東御市まちづくり審議会委員(まちづくりの推進や総合計画、関連する個別計画の進捗状況等に関する事項の審議)

② 東御市総合計画推進市民会議委員(第2次東御市総合計画の進捗状況に関する事項の審議)

◆任期 4月1日～令和4年3月31日

◆募集人員 ①②各若干名

◆応募資格 市内在住または在勤で、令和2年4月1日現在で満20歳以上の方

◆応募方法 各応募用紙に必要事項と「応募の動機」を記載しご提出ください(持参、郵送、メール可)。応募用紙は企画政策係へご請求いただくか、市のホームページから入手できます。

◆選考方法 書類選考し、結果はご本人にお知らせします。

◆応募期限 3月27日(金)

◆その他 東御市総合計画推進市民会議委員は、令和2年度より無報酬となります。また、提出いただいた書類は返却しませんので、ご了承ください。

応募・問／企画振興課 企画政策係

☎ 64-5893

〒389-0562 東御市東281-2

✉ kikaku@city.tomi.nagano.jp

## ハーバリスト会員募集

## ◆活動日時

第1・3・5水曜日午前中

## ◆活動内容

・東御中央公園ハーブ園でのハーブの植え込み、草取り、花摘み、刈り込み(春～秋)  
・クラフト作り(秋～冬)  
・先進地視察、講習会等

申込・問／とつばハーバリストサークル事務局(建設課 都市計画係)

☎ 64-5914

✉ kensetsu@city.tomi.nagano.jp

## 緑化ボランティア募集

## ◆活動日時

主に土曜日午前中

## ◆活動内容

・道路沿いの花壇(市内3カ所)のサルビアやチューリップ等植栽、除草

・グリーンパーク通り沿線の企業、学校、区の皆さんと一緒に沿線のゴミ拾い、除草イベント(年2回)

・先進地視察等

申込・問／緑のサポーター事務局

(建設課 都市計画係)

☎ 64-5914

✉ kensetsu@city.tomi.nagano.jp

## 講座・教室

## サロndeジャズダンス

## ◆日時 3月15日(日)

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 簡単に楽しく踊れるダンス

◆講師 「土屋芳美・ジャズダンス教室」

主宰 土屋 芳美氏

◆対象 どなたでも参加できます。

◆その他 動きやすい服装でお願いします。ヨガマットをお持ちの方は、当日お持ちください。

問／市民交流サロン ☎ 67-1010

(地域づくり・移住定住支援室)

## ラベンダー等刈り込み講習会

## ◆日時 4月1日(水)

午前10時～午前11時30分

◆場所 東御中央公園 ハーブ園

◆講師 (株)楽月園

◆定員 10名程度

◆申込期限 3月25日(水)

◆服装・持ち物 作業のできる服装、剪定はさみ、軍手

◆その他 当日参加も受け付けますが申込者優先です。

申込・問／建設課 都市計画係

☎ 64-5914



## 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

### 生ごみ堆肥化用ボカシ作り講習会

○日時／3月21日（土）午前9時～午前10時30分

○場所／JA信州うえだ滋野店 旧倉庫前

○参加費／EMボカシ代金（15kg分800円、11kg分600円）

○持ち物／ボカシ容器（洗浄して持参してください）、ゴム手袋、長靴等

○申し込み／材料手配のため、必ず申し込みが必要です。

氏名、住所、電話番号、持ち帰りボカシ本数（15kg、11kg）を東部クリーンセンターへお伝えください。

○申込期限／3月12日（木）

○その他／11kg用のボカシ容器（1本400円）、生ごみ発酵堆肥用容器バケツ（1本2,100円、申請により市から8割の補助あり）の注文を希望する場合は、申込時にお申し付けください。

なお、15kg用の容器は注文できません。

※EMボカシとは、米ぬか、もみ殻、EM菌などを混ぜて発酵させたもので、生ごみに振りかけて発酵させることで堆肥をつくるができます。

●☎／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

●☎／有機農楽くらぶ ☎63-6450

### 自衛官等募集

○職種／①自衛隊幹部候補生 ②一般曹候補生

○身分／①②特別職国家公務員（自衛隊員）

○受験資格／職種により異なりますので下記へお問い合わせください。

○受付期間／①3月1日（日）～5月1日（金）

②3月1日（日）～5月15日（金）

○採用試験／①1次試験 5月9日（土）～10日（日）の指定する1日

②1次試験 5月23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。になるか、下記まで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 ☎22-5267

### 第8回桜花杯囲碁大会

○日時／3月22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

### 不動産鑑定士 無料相談会

○開催日・場所／

4月1日（水）上田商工会議所4階 第1会議室

4月3日（金）野沢会館（生涯学習センター）103号会議室

○時間／午前10時～午後4時

○内容／不動産評価に関する事項（売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等）について、不動産鑑定士がお答えします。

●☎／（一社）長野県不動産鑑定士協会

☎026-225-5228

### 長野県婚活支援センターのご紹介

県では婚活したいという方や親御さんなどから婚活に関する相談を受けています。秘密厳守で利用料はかかりません。

※直接のお相手紹介はしていません。

○場所／県庁4階次世代サポート課内

（長野市大字南長野字幅下692-2）

○開所時間／平日午前8時30分～午後5時

●☎／長野県婚活支援センター

☎026-235-7373 ☎026-235-7087

✉konkatsu@pref.nagano.lg.jp

### 統計の日（10月18日）標語募集

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力を頂けるように「統計の日（10月18日）」を定めており、これを踏まえた標語を募集しています。

○部門／小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部

○応募方法／①部門、②都道府県名、③氏名、④所属・学校名（学年）、⑤電話番号、⑥標語（1人5作品まで）を明記し、総務省政策統括官室へ応募してください。

（郵送、メール、FAX可）

○募集期間／3月31日（火）まで

●☎・☎／総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当

〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1

✉toukeinohi@soumu.go.jp

☎03-5273-1144 ☎03-5273-1181

# 国民年金 アドバイス

## 年金の異動届け出はお済みですか

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

なお、届け出に必要な持ち物は、あらかじめ各届け出先にご確認ください。

### こんなときに異動届け出が必要になります

#### ■20歳以上60歳未満の方

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

#### ■年金を受給している方

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

※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届け出不要です。

ご不明な点がありましたら下記へお問い合わせください。

#### ●問い合わせ先

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

# 税のワンポイントメモ

## 原付・軽自動車の手続きはお早めに!!

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

なお、3月末は取扱窓口が混雑しますので、早めの手続きをお勧めします。

### 取扱窓口(問い合わせ先)

#### 【原動機付自転車】

・125cc以下のバイク ・ミニカー



#### 【小型特殊自動車】

・農耕作業用(トラクターなど)※  
・特殊作業用(フォークリフトなど)※



●税務課 住民税係 ☎62-1111(内線1161・1162)

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

#### 【軽自動車】

・三輪車  
・四輪車

●長野県自家用自動車協会 上小支部  
上田市住吉65番地 ☎22-0595

#### 【二輪車】

・軽二輪(125cc超～250cc以下)  
・二輪小型自動車(250cc超)

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

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

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

### 3月の納税(納期限 4月1日)

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



## 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

株式会社 唐沢農機サービス ☎0268-62-5262 9:00~17:00 (担当:井上)

## フルーツいもようかん

(1人分：エネルギー 82kcal・塩分 0g)



### ポイント

1日のおやつ  
の目安は80kcal  
程度です

### 材 料 (4人分)

さつま芋……………240g  
(皮を厚くむくため)  
りんご……………40g  
ミックスドライフルーツ…20g  
レモン果汁……………小さじ2

### 作り方

- ①りんごは芯を取り、皮をむく。8mm角に切り、レモン汁をかけておく。
- ②ドライフルーツは①りんごと同じ大きさに切る。
- ③さつま芋は厚めに皮をむき、

2cmの輪切りにして水に20分つけてアクを抜く。

- ④③をよく洗って20分くらい強火で蒸し、熱いうちにつぶす。
- ⑤つぶしたさつま芋が熱いうちに①②を混ぜ、四角い押枠に入れ平らにしてからフタをして押す。
- ⑥2時間位置き、しっかり固まったら切り分ける。

※押し枠は水にぬらしてから使う。  
※押し枠に入れたら空気を入れないようにきっちり固く押す。  
(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2年1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)

- ・昭和49年度東部中学校卒業 60歳同窓会実行委員会 様 (50,485円)
- ・日信工業(株) 様(日信フェア2019 in 東御の売上金776,200円)
- ・新日本婦人の会 長野県本部 様(10万円)

### 〈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)

- ・(有)高峰温泉 様
- ・アース電気(株) 様(100万円)
- ・(株)アイカム 様

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

企業版ふるさと寄附金

文化・スポーツ振興課

☎ 75 - 1455

## なるほど The ごみ (gomi) No.163

### スプレー缶の廃棄について

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

### スプレー缶を廃棄するときの注意事項

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

### ス プ レ ー 缶 の 収 集 日

東部地区：その他のもやせないごみの日に透明ポリ袋に入れてお出してください。

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

北御牧地区：もやせないごみの日に指定袋に入れてお出ください。

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



### ●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

現金で  
買取り!

農 機 具  
建設機械  
工作機械  
自 動 車

眠っている機械を  
第二の活躍の場へ!

リユース買取長野ドットコム  
古物商許可証番号 第481100200025号  
佐久市新子田 reusekaitorinagano@nifty.com

お気軽にお電話下さい  
営業時間 AM9:00~PM6:00

☎0267-78-5492

離農、倉庫整理をお考えの方。不動、故障、水没、古い機械でも買取ります。

高価買取・出張見積 0円・県内全域対応

(取扱いの出来ない機械もございます)  
農機具・耕運機・フォークリフト・発電機・工業機械・旋盤・建設機械・ブレーカー・ハサミ・アタッチメント・タイヤローダー・トラック・ダンプ・自動車・軽自動車・軽トラック・その他



〈広告欄〉



## 2022年度以降の成人式も 20歳で実施します

2022年（令和4年）からは、民法の改正により成人年齢が20歳から18歳に引き下げられます。これを受けて、成人式の実施年齢について1月30日開催の総合教育会議（市長、教育長および教育委員で構成）で検討した結果、東御市の成人式は、これまでどおり、その年度に20歳になる方を対象に行うことに決まりましたのでお知らせします。

検討の中で、18歳は進路、進学決定のための多忙な時期であること、また、18歳だと余裕がなく、実行委員会形式は難しいのではないかと、20歳で久しぶりに再会し、お互いの成長した姿を見ることを楽しみにしている。仮に18歳とした場合、実施時期にもよるが17歳という若者が大勢いる場合が考えられる、といった意見が出されました。

これらの意見を踏まえ、18歳は多忙で大切な時期であり避けた方がよいこと、成人となる主体者意識を高めるこれまでの実行委員会形式はよいことであること、20歳での久しぶりの再会が、旧交を温め夢を語り合える場になっていること、18歳で実施するには相当の理由が必要と思わ

れますが、今は見当たらないことから、東御市としてはこれまでどおり20歳での実施という結論にいたりしました。

なお、若い皆さんにとっては人生の節目を飾る大切な儀式でありますので、今後も時流を見極めつつ、若い皆さんの声をいただきながら成人式について考えて参ります。



▲令和元年度成人式の様子

●問い合わせ先

生涯学習課 社会教育・公民館係  
☎ 64-5885

## 全ての人を尊重するまちを目指して 令和元年度人権啓発学習会の結果

市では、地域で人権同和教育の推進をしていくために、人権啓発学習会を毎年開催しており、2年間で市内5地区の全公民館を巡回しています。

平成28年度～令和元年度の4年間は、現在小中学校の歴史の教科書で子どもたちが学んでいる「見直されてきた部落の歴史」と題して、各分館2回ずつ学習会を開かせていただきました。このテーマの最終年度の今年度は、滋野・和・北御牧（畔田・牧ヶ原）地区34分館で、469人の皆さんに学習していただきました。4年間で総勢1669人もの方々に学んでいただくことができました。この方々が周りの方々にお話をしていただければ、部落差別について正しく理解していただける方が増えていくと期待しています。

まだまだ部落差別によって苦しんでいる方たちがたくさんいます。古文書の発見により部落の歴史が明らかにになり、この差別がいかに不当なものであったかを知っていただけたらと思います。これからも同和問題をはじめとするあらゆる人権問題に

ついて、市民の皆さんとの意見交換の場としても、この人権啓発学習会を充実させていきたいと考えています。今年度もたくさんの方々にご出席いただきありがとうございます。

### 参加された方の感想（一部）

●部落差別について学んだのが小中学生以来で、当時とは理解のしかたが少し違ったように感じた。学習としてではなく生活の中でとらえることができた。（40代）

●現代に残っている全く理不尽な差別について、地域単位で学んでいる事に変化意味があると思いました。（50代）

令和2年度の人権啓発学習会は、つぎのとおり計画しています。

6月 北御牧地区（上八重原）宮  
7月 田中地区  
10月 祢津地区

詳しい日程については、決まりしだい市報等でお知らせします。

●問い合わせ先

人権同和政策課 人権同和政策係  
☎ 64-5902

## 宝くじ助成事業で

### 「食の風土記」を作りました

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎64-8882



この度、東御市ならではの行事食・郷土食をもう一度掘り起こし地域の資源として未来へ伝えていきたいという有志グループが、「東御食の風土記」を作りました。

この風土記は、地域で受け継がれてきた「この地域の食のあり様」を記録したものであり、東御市に暮らす私たちの命と生活を支えてきた食の歴史でもあります。昭和30年代頃までの産業は農業が主で、前栽畑でとれた野菜などを利用した自給自足が当たり前の生活でした。その後、



農業の機械化や生活環境が改善されたなかで、暮らしの中で代々受け継がれてきた技や知恵・行事毎に作られてきた食の物の伝承がされにくくなってきています。

次の世代にふるさとの食文化を伝えていくための教材として、冊子は市内保育園や学校など関係団体等に配布し、市立図書館でも貸し出しを予定していますので、多くの方に活用していただきたいと思っています。

※宝くじの社会貢献と広報を目的として、一般財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施する宝くじ助成事業は、地域でコミュニティ助成事業を行う団体を対象に、活動に必要な費用を助成する制度です。



## 心の眼 (167)

### オリンピッククイヤーを迎えて

人権同和教育指導委員

依田 修子 (よだ しゅうこ)



今年は「21世紀は人権の世紀」と言われてから20年目の年です。人権問題は、同和問題、女性、子ども、外国人、高齢者、障がい者、HIV感染者、ハンセン病、性同一性障がい者、インターネットによる人権侵害など様々な課題がありますが、近年それぞれの人権問題の課題が広く取り上げられるようになってきた点は評価できると思います。

昨年の11月22日、改正ハンセン病問題基本法と、元患者家族へ補償金を支給する法律が施行されました。

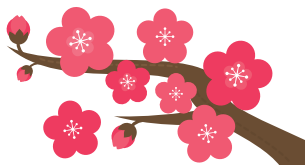
法の前文には、国からのハンセン病隔離政策への反省と、長年にわたって偏見と差別にさらされた元患者と家族へのお詫びが明記されています。そして、国と地方公共団体は、元患者と家族に対する偏見と差別のない社会の実現に向けて真摯に取り組まなければならないとしています。これは、ハンセン病に苦しめられた方々にとっては待望の法律です。

また同和問題については、「国連人権の促進および擁護に関する小委員会」から、部落差別の解決が指摘されている日本の最重要課題です。しかしインターネットの普及により部落差別は拡大し、悪質化している

という現状から、平成28年12月に「部落差別解消推進法」が制定されました。「日本国憲法の理念にのっとり、部落差別は許されないものであるとの認識の下にこれを解消することが重要な課題である」と示した『部落差別の解決』を明記した初めての法律です。法施行以前から、東御市は平成28年6月から令和元年度まで4年間、市内の各分館で「見直されてきた部落の歴史」と題して、部落差別が何故起こってきたのか、そしてこの差別の不当性を正しく知っていただきたいという狙いで啓発学習を実施してきました。

これらの人権問題におけるすべての差別・偏見の被害者への人権の回復に取り組むとともに、私たち自身が人権意識の変革を求められるでしょう。

今年は、日本でオリンピック・パラリンピックが開かれます。各国の人々をお迎えするおもてなしの心のもとに、人権を大切にする心を育てていかなければならないと思っています。







## 行事・学級講座の模様

### 新春書き初め大会

令和になって初めての書き初め大会が、1月5日に中央公民館で開催されました。会場には、小・中学生から大人まで約60人が参加しました。新春にあたり、太く、大きく、伸び伸び書いてくださいと市文化協会書道部会員の皆さまの指導により、「ひので」「つよい心」「正月の朝」「強い信念」等、課題の文字に集中しました。完成した作品は1月



▲書き初め作品展



▲新春書き初め会場

14日まで中央公民館2階ロビーに展示されました。

### 生涯現役学びの大学 「東御市シニア大学」

シニア大学は、豊かな経験と知識、郷土文化を次の世代に伝えるとともに、健康で明るい生活を送りながら住みよい地域づくりに寄与することを目的とし、約四十年続いている高齢者のための公民館講座です。

近年は人生百年時代を見据え、自由で多彩なライフスタイルを自らデザインすることへと目的も変容し、ニーズを活かしたテーマごとの教養講座と技能講座、そして現地研修など幅広い学習を行っています。



▲紙すき(うちわづくり)

### 女性学級

#### 色々な分野の 視野を広めました

女性学級は、受講生がブレインストーミングを行い、自分たちで活動したいことを考え、それに従って年間計画を立て、月に1回色々な分野の教養を深めている講座です。

今年度は、市内の工場見学にいく(ホクト㈱、日信工業㈱)、皮から作る手作り餃子、うどん作り、テーブルマナー(フランス料理)、落語を聞く、エンディングノートを作成を実践しました。毎回新たなことに取り組み、楽しみながら

ら教養を深めました。



▲テーブルマナー講習

### 手作り料理教室

手作り料理教室は、伝えていきたい郷土料理を学ぶことを目的に、年5回開催してい



▲ぶりの照り焼き、柿の白和え

ます。旬の野菜を使った健康的で魅力あるレシピを東御市食生活改善推進協議会の皆さまの指導で、数人のグループ毎、協力し合いレシピ通りに完成できるように楽しみながら奮闘しています。

## 令和2年度 生涯学習講座の募集

東御市公民館(中央、滋野、祢津、和、北御牧各公民館)・図書館では、各種講座の受講生を募集します。

**申込期間: 3月25日(水)~4月10日(金)**

※詳細は、3月16日発送の生涯学習講座・教室のパンフレットをご覧ください。

## 公民館長のねがい

### 楽しいことは人の輪を広げる

本年度の公民館生涯学習講座では、5つの地区館を合わせて125の学びが展開されてきました。文学、歴史、絵画、書道、音楽、料理、手芸、工芸華道、茶道、運動など、たくさんの分野の講座で一年間の学習が終わろうとしています。共通の趣味や技能習得のために講座に参加されている皆さんの、学ぶ意欲と継続のエネルギーを感じます。

一年間通してご自分の課題に取り組み、次への学習意欲も湧いてきたことと思います。身に着けた技能や技術はその人の財産です。来年度以降もぜひ学びの場に足を運び、更に仲間のつながりも広げていってください。(富岡)



## 地区公民館の活動

## 田中地区

## 令和初の田中地区三香マラソン・ウォーキング大会

1月1日、新春恒例の田中地区元旦マラソン・ウォーキングが開催されました。21回目を迎えた今回は、天候も良く、マラソン・ウォーキングに、合わせて164名の大勢の方が参加しました。



この大会は、健康増進および参加者同士の親睦を図るため、田中公民館から県諏訪神社間で、順位を競わずマラソン・ウォーキングをします。完走後、さ

くら茶を飲みながら今年の抱負を語り合い、模



造紙に書いた令和2年希望大樹に各人の抱負を貼りました。参加された皆さまは、集合写真を手にお互いの健闘を称え合いました。

## 柵津地区

## 第9回 柵津方言カルタ大会

1月13日、柵津地域づくりの会と柵津公民館主催の方言カルタ大会が開催されました。小学生を中心に保育園児から大人まで約50人が参加。学年部門ごとに予選2回戦、決勝2回戦の合計4回戦を行い熱戦が繰り広げられ、3部門の各優勝者には別府英宣会長からトロフィーが授与されました。このカルタは柵津の方言を集めたオリジナルのもので、子どもたちは慣れたもので、素早く札を競っていました。



## 滋野地区

## ふるさと再発見



11月24日、しげの里づくりの会青少年育成部会と同会歴史・文化部会による地区の史跡巡りが開催されました。今年は源清磨や雷電為衛門のお墓、別府城跡地など大石区と別府区の史跡を訪ね、これで「ふるさと再発見」滋野の史跡巡りも地区内10区を一巡し節目となりました。

滋野小学校や同校PTAの皆さまも企画の段階から関わり、パンフレット作りにも参加。当日は、小学生24名、保護者、スタッフ・一般参加者合計64名で季節外れの暖かな一日、豊かな滋野の歴史に思いを馳せていました。

## 和地区

## 和公民館

## ふれあい児童講座

12月21日、和地区ふれあい児童講座「クリスマスマスキャンドルづくり」が開催されました。皆さま、同じ材料を使って制作するのですが、それぞれ個々の発想でどこにも売っていない自分だけのオリジナルなキャンドルが出来上がりました。

今年はインフルエンザの流行で、参加してくれた児童もマスク着用が多かったのですが、作り終わるまで一生懸命頑張ってくれました。また最後の片づけまで手伝ってもらい感謝です。



## 北御牧地区

## 椅子に座ってストレッチ

## 「ジャイロキネシス」講座

1月23日、北御牧市民交流サロン運営委員会主催による「サロンのジャイロキネシス」講座を、地域おこし協力隊でジャイロキネシス認定トレーナーの山中朗子さんを講師に迎え開催しました。ジャイロキネシスとは1980年代にアメリカのバレエダンサーがケガのリハビリテーションのために考案した椅子を使って簡単にできるエクササイズで、流れるように曲線を描く動きが特徴で、動きと呼吸の調和を体感できる背骨の運動です。



約70名の参加者は、時間いっぱいこの体験を楽しんでいました。運動に自信がないが足腰のバランスを強化したい、姿勢をよくしたい、また介護予防にもおすすめということです。

# 地域おこし協力隊が行く!

2020.3  
Vol.34

## 第三回「どんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所に参加しました!」



### 畑中 麻貴子

(観光地域づくり支援)

悔しいです…。  
小学生のパワーに負けて  
しまいましたよ…。



### 山本 恵子

(観光地域づくり支援)

悔しいです。優勝する  
はずだったのに…。紙  
相撲の足の安定感がな  
かったので、来年は作  
り方を考えなくちゃ!

### 和田 寛子

(観光地域づくり支援)

悔しかったですね～!  
悔しかったです!でも  
がんばりました…初出  
場なのでね、来年もが  
んばります!



2月16日(日) 待望の雷電東御場所が中央公  
民館で開催されました。山本・水間・和田・平井・  
藤井・畑中・堀田隊員で初参戦。(協力隊の力士  
「おこし山」のモデルになった下岡隊員は国体ス  
キー出場のため、欠席) 今年に参加チームが最

大の 32 チーム。会場は子どもから大人  
まで満員御礼、ものすごい熱気でした。

初戦、「おこし山」は土俵上をぐるっ  
と回りながらも勝利～!! しかし二回戦  
は、北御牧小学校 2 年生ねずみだるまに  
あえなく敗退。あっけなく終わってしまった  
今回の東御場所、来年も出場する気満々です。  
力士のキャラクターや作り方を研究して挑んで  
いきま～す!

### 水間 源

(スポーツ振興支援)

惜しくも負けてし  
まって残念ですね。  
来年リベンジです。  
来年もぜひよろしく  
お願いします。



## 隊員通信

### 堀田 光彦 (地域づくり移住定住支援)

東御市に移住してから半年が過ぎました。10月の天  
空の芸術祭を終えた後、片付けや今年の芸術祭に向け  
て準備を始めています。

その他、みまきアートクラブ主催のワークショップに  
講師として参加させて頂きました。1月18・19日には  
短い時間で対象を捉えて紙に描くクロッキー大会を行  
い、翌週の25・26日には砂の塊を彫って作るサンドア  
ート体験教室、2月2日には猫の置き物を作る鋳金ワ  
ークショップを行いました。また、2月7日に北海道で開  
催された「第20回なよろ国際雪像彫刻大会 JAPAN  
CUP」にて初めての雪像に挑戦してきました。15カ国  
19チームの中で Team H(保坂俊彦・堀田光彦・林真理)  
として出場し、7個ある賞の中で観光協会会長賞を頂き  
ました。

天空の芸術祭実行委員と  
して活動すると共に引き続  
き彫刻家としての活動も続  
けていきたいです。市内で  
も砂像や雪像・鋳造などの  
作品を作って発表していけ  
ればと思っています。



「第20回なよろ国際雪像彫刻大会 JAPAN CUP」入賞作品

## 協力隊の交流会に出席しました!

長野県では、地域おこし協力隊ステップアップの研修として初  
任者研修、スキルアップ研修、OB や OG を呼んだ交流会を実施  
しています※。上田地域定住自立圏(上田市・東御市・青木村・  
長和町・立科町・嬬恋村)のランチ交流会が上田市塩田公民館  
で開催。調理実習室で総勢14名が4チームに分かれて、お豆  
研究会の指導のもと豆腐づくりや、リンゴ丸ごとクリームブリュレ  
とおからサラダを作りながら、和気あいあいと会話が進みます。

このほか、大豆の炊き込みご飯やおから肉そぼろと盛りだくさ  
んの大豆料理をいただきました。こうやって、地域も分野も様々な  
活動をしている協力隊が集まって、信州の食を知り、ネットワー  
クづくりが出来ることは今後の活動の展開にも大変励みとなります。



平井 義一(農畜産物の生産進行支援)



藤井 幸子(文化振興支援)

※ご参考までに

県内の地域おこし協力隊の活動状況(平成31年4月1日時点)  
地域おこし協力隊導入市町村数: 68 市町村 隊員数: 353 名

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  
3月号



## 和地域づくりの会

### 和地区新春書き初め大会

1月5日、子育て教育文化部会・育成会長会主催の「和地区新春書き初め大会」を和コミュニティセンターにて開催しました。当日は、和小学校3～6年生の児童40名が参加し、高橋麦宇先生の指導を受けながら熱心に学年ごとの課題に挑戦しました。書く枚数を重ねることにみるみる上達する子もいて、開始から1時間半あまり真剣に書道に取り組んでいました。



書き初め大会終了後は、スタッフが朝から準備したつきたてのお餅がふるまわれ、子どもたちは美味しそうにほづばっていました。晴天にも恵まれ、すがすがしい気持ちで新年を迎えることができました。

●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

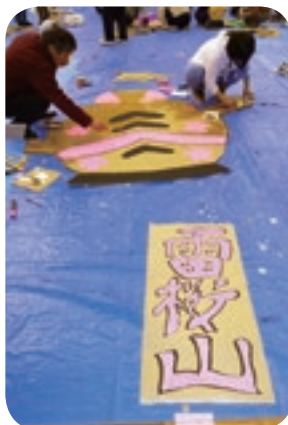
### 巨大紙相撲大会 雷電東御場所 力士づくりワークショップ

1月18日・19日の2日間にわたり手作りによる巨大紙相撲力士づくりワークショップを中央公民館で開催しました。

地元出身の天下無双力士雷電為右衛門を称え、2月16日に開催された3回目となる「どんどこ！巨大紙相撲大会雷電東御場所」の前段として行われたものです。

市内外から全32組が参加し、竜や怪獣などをモチーフにそれぞれ思い思いにデザインした身長197cmの力士を制作し、木製の土俵をたいて戦う初稽古を行いました。

制作する力士は、基準に合わせて下絵を描き、寸法確認の「新弟子検



査」を受けた後、段ボールを切って色付けをし、紙人形力士を完成させました。

●問い合わせ先

しげの里づくりの会

☎71-7581

## 御牧ふれあいの郷 づくり協議会

### ワークショップクロッキー大会

1月18日・19日、北御牧庁舎一階の市民交流サロンにて、みまきアーククラブ（御牧ふれあいの郷づくり



協議会）主催のワークショップ、クロッキー大会を開催しました。クロッキーとはえんぴつや木炭を使って、短時間でモチーフを描く素描のことです。デッサン力を養います。講師に堀田光彦さん（地域おこし協力隊、彫刻家、サンドアーティスト）をお呼びし、皆さま真剣な眼差しでクロッキーを行いました。

参加者からは「介護の合間の息抜きができました」「基礎を学ぶことで、今まで自分の描き方が独りよがりだったことがわかりました」との感想を頂きました。今後も地域の方が元気になるワークショップを開催する予定です。

●問い合わせ先

御牧ふれあいの郷づくり協議会

☎67-11010





▲おはなしたまご代表 宮嶋千春さん（右）  
おはなしたまごメンバー 土屋宏美さん（左）

## 全国優良読書グループ おはなしたまごが受賞

公益社団法人読書推進運動協議会では、読書の推進に優れた取り組みを行っている団体に対して表彰を行っています。

今回、市立図書館で絵本の読み聞かせなどを行っている「おはなしたまご」がその活動を評価され、選考の結果表彰されました。

1月18日、表彰の伝達式が市立図書館で行われ、代表の宮嶋千春さんとメンバーの土屋宏美さんは、「私たちおはなしたまごの活動が出会いの場となり、一人ひとりの子供たちが心豊かでたくましく育ってくれることを願っています」と話していました。

## 地域文化財を守る 文化財防災デー

昭和24年1月26日に現存する最古の木造建造物である法隆寺（奈良県斑鳩町）の金堂が炎上し、壁画が焼損したことから、昭和30年より1月26日を文化財防災デーに定められました。

市内でもこの日に合わせて防災訓練が行われており、今年は下之城の両羽神社で神社が燃えた時の想定訓練が行われました。

訓練には消防署や消防団のほか神社の氏子総代、近所の住民が参加し、地域の文化財を火災から守る対応を確認しました。



▲想定訓練のようす

## すくすく育つ とうみっ子!!



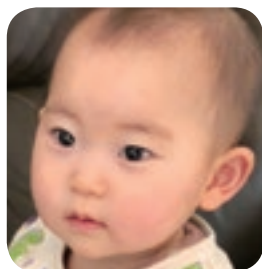
こやばし みおな  
小林 美桜菜ちゃん（西海野）  
（H31.3.3生）

みおちゃん 1歳の誕生日おめでとう！  
3人のお姉ちゃんのこと大好きなみおちゃん。  
大きくなっても仲良し姉妹でいてね（^^）



ながおか さら  
長岡 沙来ちゃん（大石）  
（H31.3.22生）

笑顔がかわいい、さらちゃん！  
たくさん遊んで、たくさん食べて、  
たくさん寝て  
おおきくなあれ♪



わかばやし なほ  
若林 波歩ちゃん（滝ノ沢）  
（H31.3.27生）

お誕生日おめでとう♥  
かわいいなほちゃんが、みんな大好きです。  
お兄ちゃんと一緒に、元気に大きくなってね。

## 1歳の誕生日おめでとう！ （3月生まれ）



はまむら だいち  
濱村 大知くん（常田）  
（H31.3.5生）

一歳おめでとう！  
いつも茶目っ気たっぷりな大ちゃんにパパとママはメロメロです♥  
我が家にやってきてくれてありがとう。一緒にいっぱい遊んで大きくなろう!!



かさぎ れんすけ  
傘木 蓮介くん（原口）  
（H31.3.23生）

れん君 1歳お誕生日おめでとう☆  
るな&ゆずお姉ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♥

### ☆募集します!!☆（対象者 4月生まれの1歳）

住所・お住まいの区・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、[shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp](mailto:shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp)へメールいただくか、現像した写真（うらに氏名を記入）を企画振興課広報担当までお送りください。締め切りは、3月9日（月）必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



▲寄贈されたマンガ本

## 楽しく学んで正しく学ぶ 交通ルールを学ぶマンガ本が寄贈

2月13日、上田交通安全協会は自転車の交通安全ルールなどを書いたマンガ本「自転車交通安全ルールを学ぼう!」を市内の小中学校に寄贈しました。

同本は二人乗りの禁止や、夜間のライト点灯など自転車に乗る際のルールがマンガで書かれているため、小中学生にとっても親しみやすく楽しく学べる内容となっています。

## 東京オリンピック・パラリンピック モルドバ共和国の応援壁画を作成

祢津小学校は丸山晚霞記念館協力のもと、東京オリンピック・パラリンピック参加各国を応援する「ジャパンアートマイル壁画プロジェクト」に参加しています。

この活動は市のホストタウンであるモルドバ共和国の応援壁画を作成するもので、祢津小学校の6年生が自分たちでデザインを考え作成しています。取材で訪れた2月14日には色付けも終盤にかかり出来上がりまであと一歩。制作した壁画はオリンピック関連イベントなどで公開を予定しています。



▲作成のようす



▶出来上がりのイメージ



▲調印する香川学長

## 食を通して健康に 女子栄養大学との連携協力に関する 包括協定を締結

2月14日、市は女子栄養大学と、両者が包括的な連携と協力のもと、各々の資源の相互活用と人的交流を行い、豊かな地域社会の形成・発展と人材育成に寄与することを目的に包括協定を締結しました。

女子栄養大学は、湯の丸高原へ高地トレーニング合宿に訪れるアスリートに提供する食事について、大学が保有するスポーツ栄養に関する専門知識等で栄養管理といった観点からサポートをします。

また、大学が持つ食育に関するノウハウを活用し、市民が健全な食生活を身につけ、生涯にわたっていきいきと暮らすことができる地域を目指します。

### 訂正とおわび

市報とうみ2月号(No.190) 21頁ご芳志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 個人版寄付金

正 個人版ふるさと寄付金



2・16 ▼ どんどこ! 巨大紙相撲  
大会雷電東御場所



2・1 ▼ 交通少年団退団式

じきいって短信





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。

今月は市内でワイン用ぶどうを栽培している  
米倉利典さんに東御市の魅力を聞きました。

私は、さいたま市出身で、東京都内で長年  
会社勤めをしていました。同時に友人と世界  
中の色々なワインを楽しんでいましたが、残  
りの人生をワインに関わる仕事をしたいと一  
念発起。都内でのワインバー＆ワインショッ  
プ経営を経て、ワイン造りを目指すことにな  
り、果樹栽培やワイン造りを学ぶ環境が整っ  
ている東御市に移住しました。

2017年に信州うえだファームと千曲川  
ワインアカデミーの3期生として、東御市で  
の生活が始まりました。信州うえだファーム  
の研修では、ブドウ、リンゴ、ブロッコリー  
などを定植から収穫まで携わることで、農業  
経験ゼロから新規就農するための基礎を学ぶ  
ことができました。千曲川ワインアカデミー  
では、日本のワイン界を代表する講師陣から、  
ブドウ栽培、ワイン醸造、テイスティングな  
ど、ワイン造りを始めるまでの基礎を学ぶこ  
とができました。

また、長野県や東御市では、ブドウ栽培や

### Q とうみの好きな所は?



よねくら としのり  
米倉 利典さん  
(出場)

出身地：埼玉県さいたま市  
1ターン

## 編集後記

もうすぐ1年生の撮影で各園に  
お邪魔しましたが、体を動かす子  
やカメラを見てくれない子などが  
いて大苦戦。園児たちの気を引く  
ためにとっさに出てきたフレーズ  
が「3.2.1ドン!」…。どなたか子  
どもたちの注目を集める魔法のフ  
レーズがあれば教えてください。  
(市報担当 上野)

## 市のデータ

### 人の動き (2月1日現在)

|               |                         |     |
|---------------|-------------------------|-----|
| 世帯数           | 転入                      | 59人 |
| 12,115世帯(-12) | 転出                      | 70人 |
| 総人口           | 出生                      | 18人 |
| 30,048人(-30)  | 死亡                      | 35人 |
| 男14,873人(-13) | その他 2人減                 |     |
| 女15,175人(-17) | ※カッコ内は前月対比<br>資料:住民基本台帳 |     |

### こちら119 (東御消防署)

=1月の火災・救急件数=

※カッコ内は令和2年1月からの累計

火災 1件(1件)

救急 100件(100件)



たき火を実施する際は消防署へ連絡し、  
必ず消火のできる準備をしましょう。

東御消防署 ☎62-0119

### 市内交通事故統計 1月分

令和2年1月31日現在

|        | 当月分 | 累計<br>(注1) | 前年比 |
|--------|-----|------------|-----|
| 件数     | 8件  | 8件         | +5名 |
| 傷者     | 8件  | 8件         | +2名 |
| 死者(注2) | 0名  | 0名         | ±0名 |

(注1) 令和2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2年1月     | 平成31年1月    |
|------|------------|------------|
| 最高気温 | 12.7℃(29日) | 10.7℃(15日) |
| 最低気温 | -5.5℃(22日) | -8.7℃(10日) |
| 平均気温 | 2.6℃       | -0.6℃      |
| 降水量  | 20.5mm     | 1.5mm      |

※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。

※いずれも利用料は無料ですが、通信費は利用者負担となります

市報 とうみ  
スマートフォン、  
タブレットでも!  
マイ広報紙

●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。