



市報  
No.195

とらみ7

TOMI CITY  
2020  
月号  
July



表紙写真「和小学校 久しぶりの給食」31ページに関連記事

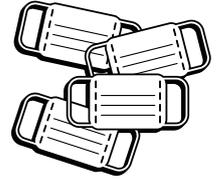
目次

- 2 “ウィズ コロナ”の暮らし方
- 3 東御市地域経済活性化事業
- 4 【特集】湯の丸高原の高地トレーニング施設
- 10 特定外来生物（植物）を駆除しましょう
- 11 アレチウリへの除草剤散布ガイド
- 12 SDGsの窓
- 13 情報コーナー
- 18 まるごと生活百科
- 20 東御市自殺対策計画を策定しました
- 21 後期高齢者医療制度に関するお知らせ
- 22 「人権と暮らしについての意識調査」の結果から
- 24 災害に備えて自らの避難行動を確認しましょう
- 25 生き生き長生き健康とうみ
- 26 マイナポイント／心の眼
- 27 レジ袋有料化／  
ポリ塩化ビフェニル使用機器はありませんか？
- 28 青少年の非行・被害防止全国強調月間
- 29 市議会6月定例会／  
グリーンカーテンを設置しましょう／  
すくすく育てとうみっ子
- 30 地域おこし協力隊が行く
- 31 トピックス（地域の話題）

# “ウィズ コロナ”の暮らし方

## その1 新型コロナウイルス感染症と熱中症

マスク着用は新型コロナウイルス感染症感染防止の基本の一つですが、マスクをしていると体の熱が逃げにくく、のどの渇きも感じにくくなるため、熱中症になるリスクが高まります。次のポイントを押さえ、熱中症に気を付けながら感染を防ぎましょう。



1 暑さを避ける	換気扇や窓の開放などで換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節する。
2 適宜マスクを外す	人と十分な距離（2 m以上）を取れる場合はマスクを外す。マスクを着用しての負荷のかかる作業や運動は避ける。
3 こまめに水分補給	のどが渇く前に水分を補給する。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。
4 日頃の健康管理	日頃から体温や血圧を測り健康状態をチェックする。体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で静養する。
5 暑さに備えた体作り	無理のない範囲で適度に運動する。「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を毎日 30 分

高齢者や子ども、障がい者は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎ 64 - 8882

## その2 詐欺や便乗した消費者トラブルに注意!



### ◆ 給付金・助成金

**事例** ・「給付金の申請書が届いていない」と電話があり、振込先銀行口座を教えた。  
・郵送で申請した直後に SMS が届き、口座番号や暗証番号を入力してしまった。

**アドバイス** ・「給付金の手続きに必要」などとウソの説明をしたり、市職員をかたり、個人情報や金銭を搾取しようとする手口に注意しましょう。  
・暗証番号、口座番号、通帳、キャッシュカード、マイナンバー等の個人情報は「絶対に教えない！渡さない！」

### ◆ 消費者トラブル

**事例** ・注文した覚えのないマスクが届いた。  
・大手製薬会社名で治療薬に関する書類が届き、後日、電話で社債の購入代金の支払いを求められた。

**アドバイス** ・注文した覚えのない商品が届いたら、受け取りや支払いをしないようにしましょう。  
・怪しい電話や訪問、心当たりのない送信元からの怪しいメール・SMS、SNS など、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。  
・もしかして？不安になったら、以下の問い合わせ先へすぐ電話をしてください。

●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（最寄りの消費生活センターに案内されます）  
警察相談専用電話 ☎ # 9110

# 【東御市地域経済活性化事業】

## 「地域力アップ・新型コロナに負けるな大作戦」として とうみ応援クーポン券(割引券)の配布等を行います

新型コロナウイルス感染症による消費の冷え込みで大きな影響を受けている市内飲食店・小売店等を、地域を挙げて応援するために「地域力アップ・新型コロナに負けるな大作戦」として次の事業を実施します。みんなで地域の飲食店や小売店等をたくさん利用しながらこれらのお店を応援しましょう。

### ① とうみ応援クーポン券(割引券)利用事業

全市民に3,000円分のとうみ応援クーポン券(割引券・500円券6枚綴り)を配布します。とうみ応援クーポン券は、取扱加盟店でおひとりにつき600円以上のお買い物・お食事をした際に1回1枚利用できます。(例：4人家族でのお食事の場合は4枚利用可)

とうみ応援クーポンは換金できず、譲渡もできません。

- ・とうみ応援クーポン配布方法 令和2年6月30日以降、世帯全員分を世帯主宛に郵送
- ・とうみ応援クーポン利用期間 令和2年7月7日から同年10月31日

### ② お店回遊カード(スタンプラリー)で支援事業

お店回遊カードを取扱加盟店で配布します。お店回遊カードは、取扱加盟店で500円以上のお買い物・お食事をした際にシールを貼ってもらえます。同一でない3店舗(うち飲食店2店舗以上)でシールを貼ってもらったお店回遊カードは抽選券となり、抽選会に参加できるようになります。抽選会の景品は、取扱加盟店で利用できる食事券を予定しています。

抽選会は8月上旬、9月上旬、10月上旬に1回ずつ東御市商工会で行い、発送をもって結果発表とします。

- ・抽選会参加期間 令和2年7月7日から令和2年9月30日

#### 〈取扱加盟店〉

クーポンと同封するチラシや新聞折り込みのチラシ・東御市商工会のホームページなどでご案内します。

なお、市民の皆さまに安心して地域の飲食店や小売店などを利用していただけるように、取扱加盟店は全店舗、県の「**新型コロナウイルス対策推進宣言の店\***」宣言を行っています。

※「新型コロナウイルス対策推進宣言の店」とは、飲食店・小売店が自ら新型コロナウイルス感染防止策を行うことを宣言したお店です。対人距離の確保や手指消毒施設の設置、施設の換気および消毒等の対策をお店自らが検討し、実施します。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

## 特別定額給付金(10万円給付)の申請はお済みですか?

令和2年4月27日現在で東御市の住民に登録されている方を対象に、5月中に世帯主宛てに申請書を郵送しています。

申請期限は**8月18日迄**ですのでお忘れなく。詳しくは以下のURLまたは二次元コードから。<https://www.city.tomi.nagano.jp/category/ert/151254.html>

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎64-5893





特集

## 湯の丸高原の高地トレーニング施設

# GMO

## アスリーツパーク湯の丸

平成 29 年 11 月、湯の丸高原に全天候型の 400m 陸上トラックが完成しました。

そして、令和元年 10 月 20 日…湯の丸高原に新たな施設が誕生しました。

日本最高峰（標高 1,735m）に建設された、日本初の高地トレーニング用屋内プール（50m プール）です。これらの施設はオリンピック・パラリンピックを目指すアスリートや中高生から大人まで一般の方にも広く利用されています。

今回の特集では、「GMO アスリーツパーク湯の丸\*」のこれまでの利用実績やビジョン、寄附金等の現状をお知らせします。

※ 「GMO アスリーツパーク湯の丸」は、東御市湯の丸高原スポーツ交流施設のネーミングライツパートナーである GMO インターネット株式会社の命名による愛称です

## 高地トレーニングってなんですか？

そもそも、高地トレーニングってなんでしょう？

高地トレーニングが注目されるきっかけは、エチオピア（標高2500m）のアベベ・ビキラ選手が、1960年のローマ五輪と1964年の東京五輪のマラソンで優勝（2連覇）したことがきっかけでした。日本では、1968年のメキシコ五輪（標高2300m）の対策として高地トレーニングが注目され始めてきました。

アスリートが高地トレーニングを訪れる目的の一つに持久力の向上があります。低圧・低酸素の環境でトレーニングをすると血液量が増え、酸素を体内で運搬する能力が向上します。

近年では、高地トレーニングの研究も進み有酸素性の運動能力だけではなく、短距離選手に必要とされる無酸素性のエネルギー供給を高めるトレーニング効果や、筋肥大や筋持久力といった筋機能向上にも有効であると研究結果が明らか

### 持久力（有酸素性能力）

赤血球、ヘモグロビンおよび血液量が増加し、**血液中の酸素をより体内で運ぶ能力が改善**される骨格筋の毛細血管の発達や、ミトコンドリア量の増加などにより、**筋肉内で酸素をより効率的に利用できる能力が改善**される

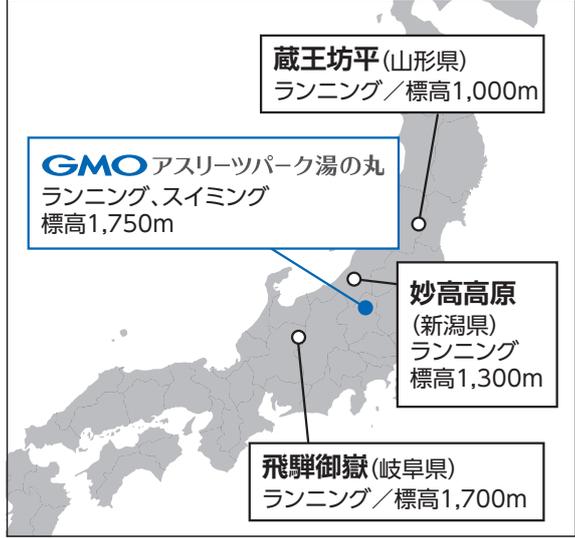
### ハイ・ミドルパワー（無酸素性能力）

- ①筋力・パワー発揮能力、筋持続力が改善される
- ②疲労を延長させる能力が改善される

### 筋肥大・筋力・筋持久力

- ①筋肥大や筋量増加に作用する**成長ホルモンの分泌が著しく増大**する
- ②筋持久力を左右する**毛細血管数がより増加**する

### 国内の主な高地トレーニング施設



にされつつあります。また、アスリートだけでなく一般の方も同様の効果が期待されています。

### 他にも高地トレーニング施設はあるの？

高地トレーニング施設は、海外や国内に複数あります。海外ではアメリカ・スペイン・中国などにあり、国内では飛騨御嶽や蔵王坊平が有名な高地トレーニング施設です。

しかし、国内の高地トレーニング施設には水泳施設がなく、競泳選手はこれまで海外の水泳施設を利用していました。そのため時差や移動時間、海外の食事等々に苦慮していましたが、「GMOアスリーツパーク湯の丸 屋内プール」が完成した後は、国内と海外の施設の使い分けができるようになりました。

### 海外の主な高地トレーニング施設



- ①サンモリッツ(スイス/1,822m/チューリッヒから190km)
- ②フォントロミュー(フランス/1,850m/スペイン・バルセロナから113km)
- ③シエラ・ネバダ(スペイン/2,320m/グラナダから55km)
- ④イテン(ケニア/2,377m/ナイロビから320km)
- ⑤昆明(中国雲南省/1,981m/上海経由でフライト11時間)

- アメリカ合衆国国内
- A フラッグスタッフ(アリゾナ州/2,100m/フェニックスから230km)
  - B コロラドスプリングス(コロラド州/1,800m/同市内)
  - C ボールダー(コロラド州/2,743m/フェニックスから70km)
  - D アルバカーキ(ニューメキシコ/1,900m/同市内から7km)

引用文献/「高地トレーニングってなに？」(https://pedam.org/download\_coaching からダウンロードできます) [身体教育医学研究所発行、東京健康リハビリテーション総合研究所編集・製作]

## ここがポイント！ GMOアスリートパーク湯の丸

海外や国内に複数ある高地トレーニング施設の中でも、湯の丸の特徴をいくつか探ってみました。

### ●充実した施設

GMOアスリートパーク湯の丸には、ヴィレッジ(湯の丸高原荘)と屋内プールの2か所にトレーニングルームが併設され、有酸素性運動能力の向上や筋機能を向上するトレーニングが実施できるようなっています。他の施設は各チームでの機器持ち込み等が多い中、充実したトレーニングルームを2つも完備しているのは強みの一つです。

また、本格的な全天候型400mトラックの他、800mの林間ジョギングコースや2.5kmのトレイルランニングコースといった、充実したランニングコースが整備されています。

プールの仕様も長水路(50mプール)、全8コース、1コース幅が2.5m、水深が2mでコースロープも消波効果の高いものを導入し、日本水泳



(上)GMOアスリートパーク湯の丸ヴィレッジのトレーニングルーム/本格的なトレーニング機器が充実し、ストレッチや体幹系トレーニングができる十分な広さが確保されている。  
(下)GMOアスリートパーク湯の丸屋内プールのトレーニングルーム/水泳選手に特化した上半身や持久力の向上を目指したトレーニング機器が用意されている。



GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール/50.02m(長水路)、8コース、水深2mの公認仕様に準拠したプール。透明で水質が良く、選手からは泳ぎやすいと好評。また、プールサイドが6mと広いので、コーチからも指導しやすいと好評です。

連盟公認規格の仕様となっており、本格的な練習環境が整っています。

### ●近隣の都市圏から近い

湯の丸高原は首都圏他、近隣の都市部からアクセスが良いというのも魅力の一つです。アスリートにとって練習拠点の移動は身体や精神的な負担がかかります

ので、移動時間や時差を極力短くしたいと考えています。移動時間が長い場合や時差があると、到着直後の練習のパフォーマンスも低下します。

GMOアス



リートパーク湯の丸は、都市部からの移動時間も短く、到着直後から質の高い練習ができる環境となります。

### ●アスリートの身体と心を支える食事

厳しい合宿中の食事は楽しみの一つです。宿舎や練習施設も大事ですが、食事が美味しいかどうか合宿地の選択において重要な評価基準の一つです。

例えば中国の合宿地では、毎日、辛い料理ばかり出てくるし、アメリカでは肉料理ばかりとお聞きします。東御市や長野県の食材をふんだんに使った、安心の日本食が食べられるのは利用者から好評です。

さらに、1日3000〜4000キロカロリーを基準とした、高たんぱく質で鉄分が多い、アスリートが必要とする栄養を考慮した献立を考えています。



(上)湯の丸アスリート食堂  
(右下)と(左下)アスリート専用の栄養とカロリーが考えられた食事

## ●トレーニングに最適な標高

高地トレーニングには標高が重要です。個人差はありますが、湯の丸高原の標高（1750m）では増血効果（持久力の向上）があり、さらに質の高いトレーニングを行うことが可能な最適な標高です。

例えば標高が高すぎる場合は、増血効果があっても低酸素状態がきつすぎて質の高いトレーニングを積むことが難しくなります。

個人毎に体への負荷の感じ方は多少異なりますが、繊細なアスリートは気圧が10hpa下がるだけで変化に気づき、練習の結果に影響します。



標高1750mにある、GMOアスリートパーク湯の丸

## ●一般の方も利用ができる

短い時間の運動でも、平地と比べて筋肥大や筋力向上に効果があります。GMOアスリートパーク湯の丸では、一般の方のご利用も可能です。

憧れのアスリートがトレーニングしている充実した環境で運動してみませんか？ご利用の際には、左記に空き状況と利用方法をお問合せください。

陸上トラック ☎6210376

（湯の丸高原ホテル）

一般利用料金（市民） 200円

屋内プール

☎7515991

一般利用料金 2時間 1000円

## 高地トレーニング経験者の声



金藤 理絵さん

2016年リオデジャネイロ五輪  
競泳「女子200m平泳ぎ」  
金メダル

引退後の2019年からは、  
GMOアスリートパーク湯の丸のPR大使として活躍中

Q 海外の高地トレーニング施設との違いはありますか？

A

海外と湯の丸の高地トレーニング施設の一番の違いは低酸素・低気圧以外の身体への負荷がないということです。高地環境の特徴として、トレーニング以外でも負荷がかかります。例えば平地より食べ物の消化に時間がかかることや睡眠の質が低下してしまう事です。しかし国内で高地トレーニングを実施することができることに

## News!!

### 湯の丸高原スポーツコミッションが設立されました

令和2年3月に「とうみ湯の丸高原スポーツコミッション」が設立されました。

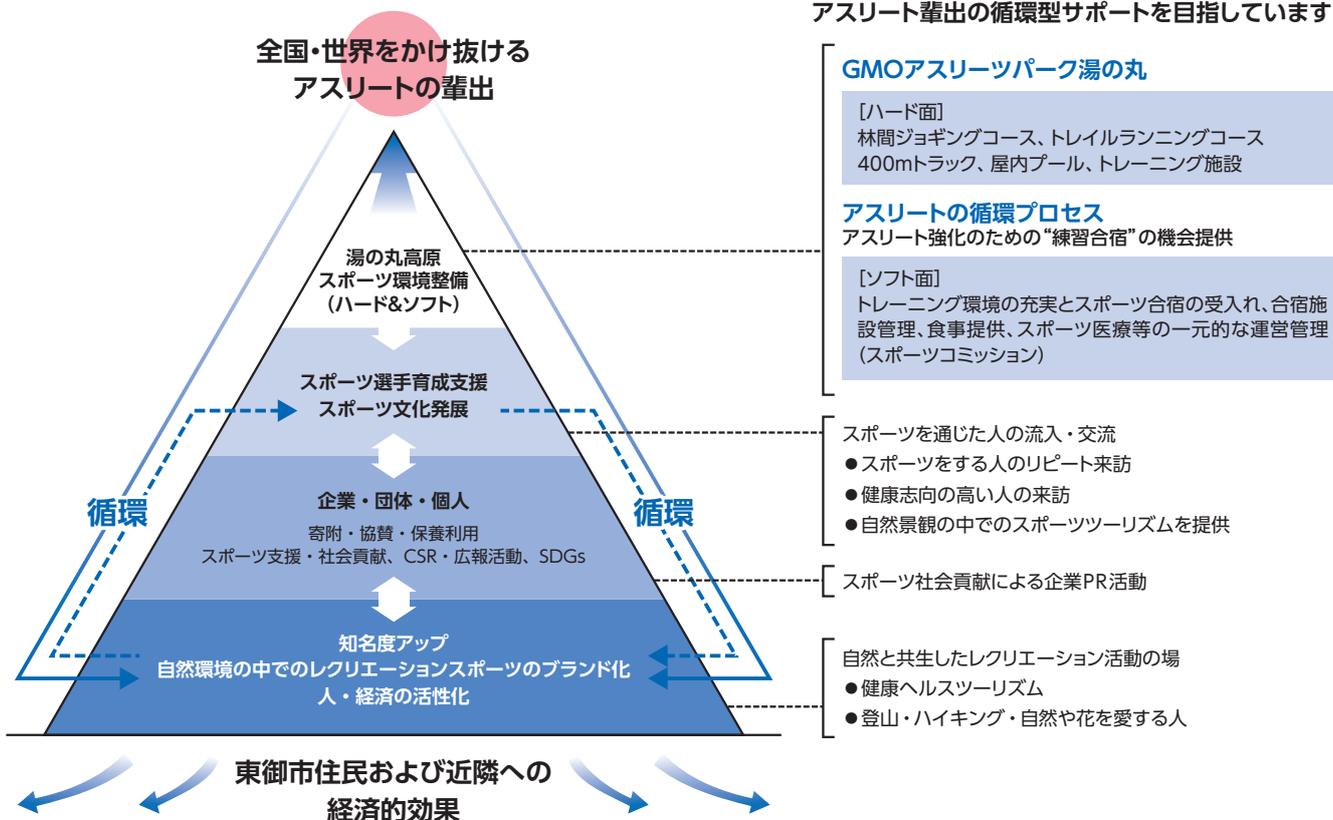
東御市湯の丸高原特有のスポーツ資源を最大限に活用し、スポーツイベントの開催や合宿誘致を一元的に行い、東御市の魅力発信を行うとともに、さらなるスポーツの振興、交流人口の拡大を促進し、地域経済の活性化とスポーツにあふれた、活力と魅力あるまちづくりに寄与するために活動しています。

り、特に和食は海外の食事よりも油分が少なく胃への負担が軽減されます。また、国内だと時差調整を行う必要がなく、睡眠の質の低下を最小限にとどめることも可能です。そしてなにより、東御市は東京から移動時間も3時間前後なので、移動時間によるストレスも軽減されます。このような利点から、今まで諦めていた高地トレーニングを実行に移す事が出来た選手・チームは多いと思います。高地トレーニングに最適な湯の丸高原は日本と東御市の大きな財産です。

「GMOアスリートパーク湯の丸」は  
行政・民間が一体となってアスリートを応援しています

Vision  
湯の丸高原スポーツビジョン

全国・世界を駆け抜ける  
アスリート輩出の循環型サポートを目指しています



GMOアスリートパーク湯の丸の利用実績

区分	H30年度(2018年度)		R1年度(2019年度)	
	陸上	水泳	陸上	水泳(R1 10/20~)
宿泊数	5,165泊	—	6,768泊	5,204泊
宿泊総数	5,165泊		11,972泊	

GMOアスリートパーク湯の丸の  
ビジョン

GMOアスリートパーク湯の丸を活用した地域  
活性化・経済的効果の波及を目指しています。

まず第一にGMOアスリートパーク湯の丸を多くのアスリートにご利用いただくことで直接的な収入の増加を進めていきます。さらに有名な選手や団体にご利用いただくことで、テレビ・新聞・雑誌等の各種メディアや選手発信のSNS等にて東御市(湯の丸)が取り上げられ、これまで東御市を知らなかった方々にも広く知ってもらえるきっかけができます。

知名度が上がってくると、東御市の特産品、農産物や加工品の知名度も相乗的に上がり、売り上げの向上に寄与していきます。さらには多くの企業や団体・個人からご支援いただくことが可能になってきます。

例えば、東御市へのふるさと納税が増えれば、必要な返礼品も増えますので東御市の特産品や名産品をより多くの方々に楽しんでいただけるようになります。

このように、GMOアスリートパーク湯の丸を活用し、アスリートの成績向上と共に地域の経済効果の向上に波及し、東御市への好循環を生み出していくことを目指しています。

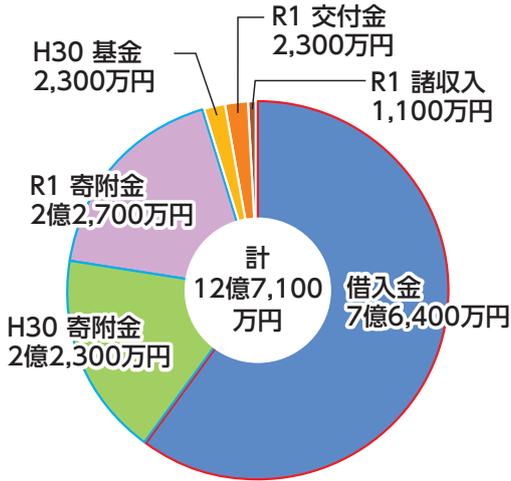


## 屋内プール施設建設事業費の寄附状況と財源内訳について

GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール（以下屋内プール施設）の施設整備・運営は企業版・個人版ふるさと寄附金や一般寄附金、国からの交付金またネーミングライツ等による広告宣伝の収入により、施設整備費、運営費を創出して、持続可能な運営を目指しています。

令和元年10月に竣工した、屋内プール施設の建設事業費は約12億7,100万円となっています。令和2年3月末時点で皆さまから寄せられた湯の丸高原施設への寄附は約6億円となっており、そのうち約4億5,000万円が屋内プール施設の建設事業費に充当されています。

## 屋内プール建設事業費 (R30、R1)



## 借入金の返済予定について

建設事業費のうち、7億6,400万円が借入金（地域活性化事業債）となっており、年間9,300万円程度の返済を計画しています。

計画は令和2年から令和11年までの10力年でそれに基つき、寄附金や国の交付税等で返済していきます。

※地域活性化事業債は借入金のうち30%相当額が国から市へ交付税として交付されます。

## 今後の運営費について

借入金の返済のほかに運営費（水道光熱費や人件費）が必要です。施設の利用料を充当した後の不足する分を指定管理料として年間7,000万円支出することを予定しています。その他にプールの修繕費や借地料として300万円を見込んでいます。これらについても、借入金の返済と同様に寄附金や国の交付税等を充てていきます。なお、全体の収入と支出の差引分については、今後の運営費として湯の丸基金へ積立します。

皆さまからご支援をいただき、東京オリンピックや世界で戦えるアスリートの育成を通して当市の魅力を発信することで、「東御市創生」を目指しています。引き続き、皆さまのご声援とご支援・ご協力をよろしく願います。

## 相談・問い合わせ先

文化・スポーツ振興課 スポーツ係  
☎ 75-11455

## 今後の資金計画概要

	年度	R2	R3～R6 (1年あたり)	R7～R11 (1年あたり)
収入	寄附金+ ネーミングライツ等	1億8,000万円	1億8,000万円	1億4,200万円
	交付税	100万円	800万円	1,600万円
	計	1億8,100万円	1億8,800万円	1億5,800万円
支出	返済額	2,000万円	9,300万円	9,300万円
	運営費 他	7,300万円	7,300万円	7,300万円
	計	9,300万円	1億6,600万円	1億6,600万円
差引	湯の丸基金	8,800万円	2,200万円	△ 800万円

# 特定外来生物(植物)を 駆除しましょう

特定外来生物とは、その旺盛な繁殖力により地域の生態系等に影響を与えるものとして「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」により、飼育、栽培、保管、運搬、輸入等が規制されている生物のことです。市内でもアレチウリやオオキンケイギクなどの特定外来植物が多く見受けられ、皆さまにも駆除のご協力をいただいているところですが、さらに多くの方に特定外来植物について知っていただくため、市内に生えている3種をご紹介します。

## 市内で確認されている特定外来生物(植物)

### アレチウリ



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

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

種によって増えるため、種が付く9月前に駆除することが大切。

### オオキンケイギク

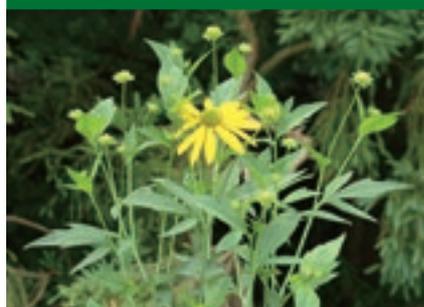


開花期は5～7月。高さは0.3～0.7m程度で、花の直径は5～7cmほど。キク科できれいな花を咲かせるが、その強靱な生命力で在来植物を駆逐してしまう。

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

根を残すとまた生えてきてしまうため、抜き取りによる駆除が推奨される。

### オオハンゴンソウ



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

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

根を残すとまた生えてきてしまうため、抜き取りによる駆除が推奨される。

## 駆除のポイント

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

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

写真は下記のホームページより転載・加工をしています。

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

【長野県】 <http://www.pref.nagano.lg.jp/shizenhogo/kurashi/shizen/hogo/gairai.html>

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64 - 5896

# 特定外来生物

## アレチウリへの 除草剤散布ガイド



令和元年に実施したモニタリング試験に基づいて、東御市における除草剤散布についての注意点等をお知らせします。

### アレチウリへの除草剤散布の方法

#### 1. 散布地の確認

除草剤は環境への影響が大きいため、どこにでも無条件に散布することは避けてください。また、場所によっては法律で禁止されている場所もあります。

そのため、次の点を**必ず遵守**してください。

- 土地所有者と周辺の方の理解を得ること。(不必要なトラブルを回避するため)
- 水源地や水路沿いから1 m以上の間をあけること。(水質汚染を防ぐため)
- 河川および河川敷には散布しないこと。(河川法により禁止されています)
- 急傾斜地への散布は避けること。(植物がすべて枯れることによる崩落を防ぐため)

#### 2. 道具の準備

使用する除草剤については土壌に長期間残留するもの場合、想定外の場所にも影響を及ぼす可能性があります。また、散布機についても風に乗って想定外の場所へかかってしまう可能性があります。

そのため、次の点に注意をしてください。

- 除草剤は土壌に残留しない薬剤を使用すること。(試験ではラウンドアップ 100 倍希釈液を使用)
- 散布機には飛散防止用器具を付けること。(下向きのカバーと発泡ノズルを装着)

#### 3. 除草剤散布

散布の際は風がない日に、使用薬剤の説明書に従って散布をお願いします。(散布のタイミングは下の表を参考にしてください)

### 除草剤散布の時期

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
発芽	[Bar chart showing germination from May to September]						
開花	[Bar chart showing flowering from August to October]						
結実	[Bar chart showing fruiting from September to November]						
散布			○	○	○	○	

※散布は7～10月の間、各月1回行うことが最も効果的です。○のついている月に実施をしてください。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64 - 5896

# SDGsの窓 ～私たち一人ひとりが「持続可能なまちづくり」の担い手です～

市では、目指すべき将来像とその実現に向けた総合的かつ計画的な行政経営指針を定める「第2次東御市総合計画・後期基本計画」の全53施策とSDGs※1の17の目標を紐づけ、持続可能なまちづくりに取り組んでいます。連載企画「SDGsの窓」では、17の目標について、具体的に市のどのような施策と結びついているのか、身近な例を挙げて市民が取り組めることを紹介していきます。

17の目標	東御市役所で取り組んでいること	私たち (市民、企業、コミュニティ等)に できることは何だろう？
 <p>ジェンダー平等を実現しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛着の形成を育み児童虐待を防止するため、妊娠期および乳児期早期を対象とした講座等の開催</li> <li>子どもがその子らしく成長し、家族の一員として成長できる家庭づくりの支援</li> <li>各種相談機関の活用についてポータルサイト「すくすくぼけっと」により情報発信</li> <li>子育て支援センターなどでの子育てグループ等の活動支援</li> <li>豊かな自然環境の中で、親子の様々な体験を通じて子どもの元気な育ちを応援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの個性を尊重し、愛情ある家庭づくりをしましょう。</li> <li>子育ての悩みは抱え込まず、相談しましょう。</li> <li>子育ての仲間づくりへ参加し、交流と情報交換をしましょう。</li> <li>子育てに配慮した地域や職場づくりを推進しましょう。</li> </ul>
 <p>すべての人が安全な水源と衛生施設を利用できるようにすることです。</p>	<p>【水道】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水源から蛇口まできめ細かな水質管理の実施による安全で安心な水の供給</li> <li>老朽化した施設の計画的な整備による安全で強靱な水道施設の構築</li> <li>健全な水道事業の経営による水道水の安定供給</li> </ul> <p>【下水道】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>下水道施設の統廃合及び計画的な整備による快適な生活環境の確保と水環境の保全</li> <li>水洗化への啓発と推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人ひとりが毎日の暮らしの中で、節水を心がけ、限りある貴重な資源を大切に使いましょう。</li> <li>冬期は早めに凍結防止の準備をしましょう。</li> <li>トイレの水洗化を推進し、快適な生活環境と水環境の保全に努めましょう。</li> <li>油、野菜くず、紙おむつ等は下水道に流さず、適正に処理しましょう。</li> <li>自宅の給排水設備を定期的に点検し、適正な管理に努めましょう。</li> </ul>

※1：SDGs（エス・ディー・ジーズ）は、2015年9月の国連サミットで採択した「持続可能な開発目標」のことで、17のゴール（目標）と169のターゲット（具体的な目標）にまとめられています。この目標に基づき、世界各国がその力を結集し、2030年までに“誰一人として取り残さない”社会の実現を目指すものです。

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5893

# 情報 コーナー

## お知らせ

### 令和2年度金婚祝賀式

◆日時 9月17日(木)  
午後2時〜午後3時  
◆場所 中央公民館3階  
講堂

◆対象 昭和46年1月1日〜昭和46年12月31日までに結婚されたご夫婦

※これ以前に結婚されたご夫婦で、これまで金婚祝賀を受けていない方も対象となります。

◆申込期限 8月5日(水)

※準備の都合上、締切日以降の申し込みは出来ませんのでご了承ください。

### ◆その他

・申し込みをされた該当のご夫婦には、後日案内状を送付します。

・新型コロナウイルス感染症対策を施したうえ実施します。

なお、今後の感染拡大状況を勘案して、予定が変更となる可能性があります。

申込・問/福祉課 高齢者係

☎75-5090



## 令和2年度 国民年金保険料 免除申請のご案内

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

### ◆申請するメリット

・保険料免除が承認された期間は、受給資格期間(年金を受け取るために必要な期間)に含まれます。

・保険料を全額免除された場合、その期間、将来の年金額が保険料を納めた時に比べて2分の1受け取れます。申請をせず、未納となった場合は受け取れません。

### ◆申請期間

令和2年7月〜令和3年6月

### ◆申請時の持ち物

・個人番号確認書類(マイナンバーカード・通知カード) または年金手帳  
・印鑑

・離職を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」

### ◆その他

・審査は、本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得で行います。  
・過去に保険料の未納期間がある場合、過去2年前(申請月の2年1

カ月前の月分)まで免除の申請が可能です。

一部免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

令和2年6月までの保険料が全額免除または若年者納付猶予が承認されており、なおかつ「継続免除審査申出受付済」の通知が来た方は、7月に改めて申請する必要はありません。継続して申請があったものとして引き続き日本年金機構で審査が行われます。

年金受給資格期間や未加入月数などの相談は、小諸年金事務所へお問い合わせください。

### 問/小諸年金事務所

☎0267-22-1080

### 市民課 国保年金係

☎75-8810

## 巨峰の王国まつり中止のお知らせ

令和2年9月中旬に予定していた第29回巨峰の王国まつりですが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策として中止と決定しました。

ご理解をよろしく願います。

### 問/巨峰の王国まつり実行委員会

(農林課 農政係) ☎64-5894

## 住んでいない・使っていない 物件を活用してみませんか

空き家バンクは、市内の住宅および宅地の「所有者」と「利用希望者」を市が橋渡しする制度です。

建物は、住んでいない期間が長いほど、痛みが進み価値も下がってしまいます。また、安全性や防犯上の問題も発生するかもしれません。

一方で、東御市に暮らしたい若い世代や、就農したい方などが物件を探しています。

市内で住んでいない・使っていない物件をお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

### ◆空き家の片付け費用を補助します

対象 空き家バンクに登録された空き家の売買または賃貸借の契約を締結した方

対象経費 空き家の清掃および家財道具等の処分運搬に要する経費

補助率 10万円を限度に、対象経費の2分の1を補助します。

※必ず着工前に申請してください。

### 問/地域づくり・移住定住支援室

☎71-6790

✉iju@city.tomi.nagano.jp

HP <http://akiya.city.tomi.nagano.jp>



東御市空き家バンク

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルスの感染症対策として中止・延期等となる場合があります。最新の状況は市ホームページをご確認ください。

**マイナンバーカード申請と電子証明書等の更新の休日受付のお知らせ**

◆受付日時 7月12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

◆マイナンバーカード申請

- ①カードを市役所で受け取る場合  
運転免許証等の顔写真付きの公的証明書
- ②カードを自宅への郵送により受け取る場合  
運転免許証等の顔写真付き公的証明書、保険証、通知カード

◆電子証明書等の更新

マイナンバーカード、電子証明書

の有効期限通知書

◆市民係 市民係

☎75-2007



**システム保守のためコンビニ交付サービスを停止します**

「住民票」「印鑑登録証明書」「戸籍謄抄本」を「コンビニエンスストア」等で取得できるサービスは、左記日程はご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆停止期間 7月23日(木・祝)～

26日(日)終日

◆市民係 市民係 ☎75-2007

**住宅の耐震化を進めましょう**

◆対象

昭和56年5月31日以前に着手された、一戸建ての木造住宅(在来工法)

◆無料で耐震診断!

木造耐震診断士が、現地調査と所有者から提供された資料等に基づき、住宅の耐震性能の評価を行います。(掃除や片付けなどの必要はありません。)

◆最大100万円の助成を活用!

耐震診断の結果に基づき、壁・柱・梁および基礎などの補強により、一定の強度が得られる工事および、耐震性を確保するための現地建替えについても補助金が受けられます。

◆申込期限

11月30日(月)

◆耐震診断 耐震改修 お問い合わせください。

◆申込・問/建設課 住宅係

☎64-5882 ☎64-5881

✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp

**女性弁護士による法律相談**

◆日時 7月22日(水) 午前9時30分

～午前11時30分(1人30分4名まで)

◆場所 東部人權啓発センター2階

相談室

◆対象 市内に在住、在勤の方

◆内容 DV、結婚・離婚、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 必ず左記へ電話で予約してください。

託児を希望される方はお申し込みの際お知らせください。

◆申込・問/人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64-5902

**7月は愛の血液助け合い運動月間**

献血された血液は、ほとんどが赤血球や血小板など成分別の輸血用血液製剤として病気の治療に使用され、その約3分の1はがん治療に使われます。

一日平均約3000人の患者さんが輸血を必要としています。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で献血協力者が少なく、血液が不足しています。皆さま、献血にご協力ください。

◆長野献血ルームのご案内  
場所 長野市鶴賀問御所町  
トイゴウエスト2階

時間 午前9時～午後1時

午後2時～午後5時

電話 026-219-2480

予約専用 0120-10-6979

◆健康保健課 保健係

☎64-8882



**未使用マスクをご寄附ください**

マスクを必要としている人がいます。あなたの善意とマスクを分けてください。

◆受入方法 次に設置してあるマスクご寄附箱に投入してください。

◆設置場所 市役所本館1階、中央公民館2階、総合福祉センター1階

◆受入期間 6月8日からしばらくの間(月～金曜日 午前9時～午後5時)

◆その他 厚生労働省から配られた布製マスク他で未使用かつ未開封のものに限りです。

◆健康保健課 ☎64-8882

社会福祉協議会 ☎62-4455

◆上田小泉歯科医師会「休日歯科救急センター」診療時間短縮解除のお知らせ

4月から短縮していた「休日歯科救急センター」の診療時間を、6月21日から通常に戻しました。ご協力ありがとうございました。

◆診療日 日曜日および祝日

◆診療時間 午前9時～午後3時

◆上田小泉歯科医師会 ☎22-2160

(健康保健課 保健係)

◆健康保健課 保健係

☎22-2160

### ルールを守って楽しい花火

夏の風物詩「花火」。子供たちにとっ  
て楽しみな季節になりました。しかし、  
気軽に楽しめる花火も、取り扱いを誤  
ると火災や火傷などの事故につながり  
ます。火災や火傷などの事故が起こら  
ないよう十分注意しましょう。

#### ◆花火による事故例

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

#### ◆花火をする時の注意点

- ・気象条件を考え、風の強いときは  
花火をしない。
- ・燃えやすいものがなく、広くて安  
全な場所を選ぶ。
- ・子どもだけでなく、大人と一緒に  
行う。
- ・説明書をよく読  
み、注意事項を  
守る。
- ・水バケツを用意  
し遊び終わった  
花火は必ず水に  
つける。



問／東御消防署 予防係

☎62-0119

### 農作業中の熱中症に注意しましょう

夏の農作業において、熱中症による  
死亡事故等が毎年全国で発生していま  
す。熱中症予防のため、次の点に注意  
して作業してください。

- ・日中の気温の高い時間を外して作業  
を行いましょう。
- ・特に気温が高くなりやすいハウス内  
は、できるだけ換気に努めるように  
しましょう。
- ・作業中はこまめに水分、塩分を補給  
しましょう。また、マスクを着用し  
ながら作業する場合は体に熱がこも  
りやすくなるため、額や首を冷やす、  
水分補給や休憩を増やすなどの対策  
を取りましょう。

- ・日射を防ぐため、通気性の良い素材  
の長袖シャツと長ズボンを着用し、  
つばの広い帽子をかぶりましょう。
- ・休憩を取る際は日陰等の涼しい場所  
で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露  
出して体温を下げましょう。
- ・農作業中にめまい、頭痛、吐き気な  
どを感じたら直ちに作業を中止し、  
涼しい場所で体を冷やしましょう。  
症状が改善しない場合は救急車を呼  
び、医療機関を受診しましょう。

問／農林課 農政係

☎64-5894



### 東御市議会議員一般選挙の選挙 期日のお知らせ

東御市選挙管理委員会は令和2年11  
月20日任期満了に伴う、東御市議会議  
員一般選挙の選挙期日について次のと  
おり決定しました。

- ◆選挙執行期日（投開票日）  
令和2年11月8日（日）
- ◆選挙期日告示日（立候補届出日）  
令和2年11月1日（日）

問／東御市選挙管理委員会

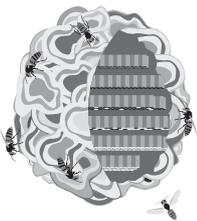
☎64-5809

### スズメバチ対策

気温が上がり、スズメバチが活動的  
になってきています。全国的にも7月  
から9月にかけて被害が多く報告され  
ます。敷地や建物などに巣が作られて  
お困りの方は、駆除業者を紹介いたし  
ますので、左記へお問い合わせくださ  
い。なお、除去費用は個人負担となり  
ます。

問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896



### 児童扶養手当 振込予定日のお知らせ

- ◆振込予定日 7月10日（金）

- ◆支払内容 5月・6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。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

### 募集

#### 手話奉仕員養成講座 受講生募集

今回は令和2年度に入門課程、令和  
3年度に基礎課程と2年間の講座にな  
ります。

- ◆日程 7月22日（水）～12月23日（水）  
毎週水曜日午後7時～午後9時
- ◆受講回数 22回（入門課程）
- ◆受講料 4000円（令和2年度入  
門課程分 テキスト・DVD代含む）
- ◆場所 東御市総合福祉センター
- ◆対象 市内在住、在勤または在学され  
ている方で2年間講座に参加できる方
- ◆募集人数 20名
- ◆募集期間 7月1日（水）～17日（金）

申込・問／福祉課 福祉援護係

☎64-8884 ☎64-8880

## 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



### 5日間で基礎的なパソコンスキルを習得!

○日時/

説明会 ①7月15日(水) ②8月19日(水)

③9月23日(水)

いずれも午前10時～午前11時

講座 ①7月16日(木)、17日(金)、20日(月)、21日(火)、22日(水)

②8月20日(木)、21日(金)、24日(月)、25日(火)、26日(水)

③9月24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火)、30日(水)

いずれも午前10時～正午

○対象/15歳から49歳までの求職者

○場所/若者サポートステーション・シナノ  
(上田市大手2-3-4)

○内容/Word2019およびExcel2019の操作方法の基礎を学びます。

※資格習得を目的とした講座ではありません。

○定員/各月5名

○申し込み/ご希望の月をお申し込みください。

○その他/テキスト代682円(税込)

●☎・☎/若者サポートステーション・シナノ  
☎75-2383

### しなの鉄道からのお知らせ

しなの鉄道では7月4日(土)から、新型車両「SR1」系の運転を開始します。この列車は、沿線の皆さまからご支援をいただき完成しました。

新型車両には、車いす対応洋式トイレ、電源コンセント、無料Wi-Fiなどが搭載され、とても便利な車両となっております。皆さまのご利用をお待ちしております。

●☎/しなの鉄道株式会社 お客さまセンター  
☎21-3470

### 自衛官等募集

○職種/一般曹候補生、自衛官候補生、航空学生

○採用区分/特別職国家公務員

○受付期間/7月1日(水)～9月10日(木)

○応募資格/各採用コースにより異なりますのでお問い合わせください。

○採用試験/9月中旬以降(受付時にお知らせします。)

○その他/資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせいただくか、下記説明会にお越しください。

○説明会/日時 8月1日(土) 午前9時～午前11時30分  
場所 上田地域事務所

●☎・☎/自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所  
(江口) ☎22-5267

### 上田地域広域連合消防職員募集

○職種/消防職

○試験種類/高等学校卒業程度

○採用予定日/令和3年4月1日

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

○採用人数/6名程度

○申込期間/8月2日(日)～7日(金)

午前9時～午後5時

※必ず受験者本人が必要書類を持参

○第1次試験/10月18日(日)

場所: 上田地域広域連合消防本部大会議室

●☎・☎/上田地域広域連合消防本部 総務課  
(上田市大手2-7-16 消防本部庁舎2階)  
☎26-0119

### 新規高等学校卒業者対象の求人のお知らせ

令和3年3月の新規高等学校卒業者に係る求人の受理を、6月1日(月)からハローワーク上田・学卒部門で開始しています。

新規高卒求人申し込みをご検討されている事業主の皆さまは、お早めにお申し込みをお願いいたします。

●☎/ハローワーク上田・学卒部門 ☎23-8609

※ホワイトボードに掲載しているイベント等の実施状況は、各種団体にお問い合わせください。

とうみチャンネル7月番組案内 CATV004chで放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

1日	(水)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会 (9時、15時、21時) ＜美術館だより＞梅野記念絵画館	再
2日	(木)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会 (9時、15時、21時) ＜美術館だより＞丸山晚霞記念館	再
3日	(金)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) アーカイブ番組 “平成を振り返る” 「みまきケーブルテレビ開局記念式典」	
4日	(土)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) アーカイブ番組 “平成を振り返る” 「梅野記念絵画館・ふれあい館オープン」	
5日	(日)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) アーカイブ番組 “平成を振り返る” 「東部町・北御牧村合併調印式」	
6日	(月)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) アーカイブ番組 “平成を振り返る” 「東御市誕生東御市役所・北御牧支所開所式」	
7日	(火)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) アーカイブ番組 “平成を振り返る” 「東御市発足記念式典 式典・市民コンサート」	
8日	(水)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) 月刊とうみチャンネル6月号 前半 (10時、16時、22時)	
9日	(木)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) 月刊とうみチャンネル6月号 後半 (10時、16時、22時)	
10日	(金)	テレビ版 東御市まちづくり懇談会(9時、15時、21時) 学校だより7月号 (和小学校、祢津小学校 ほか) (10時、16時、22時)	
11日	(土)	＜美術館だより＞梅野記念絵画館 UCVアーカイブス「旧東部町発足30周年記 念タイムカプセル開扉」(10時、16時、22時)	再
12日	(日)	＜美術館だより＞丸山晚霞記念館 UCVアーカイブス「コマクサとアヤマの高原 散歩」(1990年) (10時、16時、22時)	再

13日	(月)	第38回東御市舞踊発表会～前半～ (2017年)	
14日	(火)	第38回東御市舞踊発表会～後半～ (2017年)	
15日	(水)	第26回東御市邦楽部会発表会(2017年)	
16日	(木)	第14回東御市消防ポンプ操法大会(2017年)	
17日	(金)	第14回東御市消防ラッパ吹奏大会(2017年)	
18日	(土)	UCVアーカイブス「祢津けんかみこし」 (1989年) 東御市の夏祭り2017～祢津祇園祭・田中祇 園祭～(10時、16時、22時)	
19日	(日)	第39回東御市舞踊発表会～前半～(2018年)	
20日	(月)	第39回東御市舞踊発表会～後半～(2018年)	
21日	(火)	第27回東御市邦楽部会発表会(2018年)	
22日	(水)	第15回東御市消防ポンプ操法大会(2018年)	
23日	(木)	第15回東御市消防ラッパ吹奏大会(2018年)	
24日	(金)	UCVアーカイブス「田中祇園祭／石尊の 火祭り」(1990年) 東御市の夏祭り2018～祢津祇園祭・田中 祇園祭～(10時、16時、22時)	
25日	(土)	第40回東御市舞踊発表会～前半～(2019年)	
26日	(日)	第40回東御市舞踊発表会～後半～(2019年)	
27日	(月)	第28回東御市邦楽部会発表会(2019年)	
28日	(火)	第16回東御市消防ポンプ操法大会(2019年)	
29日	(水)	第16回東御市消防ラッパ吹奏大会(2019年)	
30日	(木)	東御市の夏祭り2019 ～祢津祇園祭・田中祇園祭～	
31日	(金)	学校だより7月号 (和小学校、祢津小学校ほか)	再
8月1日	(土)	UCVアーカイブス「雷電まつり」 (1989年)	
2日	(日)	2019雷電まつり～中継録画～	

☎/上田ケーブルビジョン ☎23-1600 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 【朝】午前7時40分～45分  
【夕】午後6時40分～45分
- ◆告別式のお知らせ 毎日 ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3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または第5火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分

都合により内容は変更になる場合があります。

放送日	内容	出演
7月9・23日	保健ごよみ	健康保健課

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ  
[FM++]



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

# 国民年金 アドバイス

## 将来の年金受給額を増やすために おすすめします「追納」

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

### 追納に関する注意事項

- ◎追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。(例えば、令和2年7月に追納する場合は、平成22年7月分以降の期間が追納可能。)
- ◎保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を納付する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- ◎老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。
- ◎全額免除や納付猶予、学生納付特例を承認された方が、令和2年度中に追納する場合の追納額(月額)は、表のとおりです。

保険料年度	追納額(月額)	保険料年度	追納額(月額)
平成22年度	15,550円	平成27年度	15,640円
平成23年度	15,340円	平成28年度	16,290円
平成24年度	15,190円	平成29年度	16,510円
平成25年度	15,160円	平成30年度	16,340円
平成26年度	15,310円	令和元年度	16,410円

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

- 問い合わせ先 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080  
市民課 国保年金係 ☎75-8810

# 税のワンポイントメモ

## 土地・家屋の所有者が亡くなったら…

**Q1** 土地・家屋の所有者である私の父が今年7月に亡くなったのですが、どのような手続きが必要でしょうか？

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

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

## 持分割合に応じた 固定資産税の分割は…

**Q2** 私には兄、弟と所有している共有名義の土地があります。私の持分は3分の1なので、3分の1の税額に分割して、それぞれに納税通知書を送ってもらうことはできますか？

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

※地方税法(昭和25年法律第226号)

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

- 問い合わせ先 税務課 資産税係 ☎64-5877

### 7月の納税 (納期限 7月31日)

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

雑草でお困りでは  
ありませんか？

- ・草刈りする時間が無い
- ・自分たちでは手に負えなくなった
- ・面倒だし、体力的に大変だ



東御市限定

草刈り代行  
お任せください！

1坪あたり 50円～99円(税込)  
別途 基本料金 3,000円

※草処分費は別途ご相談  
※草丈や地形(傾斜)によって表示金額(50円～99円)の料金が変わります。

アルファーム 農産事業部  
〒389-0516 東御市田中253-1 担当:小林

☎ 0268-75-7472  
9:00～18:00(日曜日除く)

ご相談・お見積り  
無料

定期管理や条件で  
各種割引あります。  
お気軽にご相談ください。  
低木の伐根、荒廃地整備も  
ご相談ください。

くろみ栽培を通じて  
草刈り、荒廃地整備の  
経験豊富です。

〈広告欄〉

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。  
広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

## ほうれん草のカッテージチーズ和え

(1人分：エネルギー 73kcal・塩分0.5g)



### ポイント

ほうれん草のほか、小松菜、春菊、ブロッコリーでもおいしいです。

材 料 (4人分)	作 り 方
ほうれん草…………… 200g 人参…………… 80g 酒…………… 小さじ1 しょう油…………… 小さじ1 白すりごま…………… 大さじ2 カッテージチーズ… 100g	①酒としょう油は合わせておく。 ②人参は長さ4cmの細切り、ほうれん草は長さ4cmに切ってゆでて水にとる。 ③②の水分を絞ったところに、①を加えて下味をつける。 ④ボールに白すりごま、カッテージチーズを混ぜ合わせて和え衣を作り、③の野菜を和える。

(クックパッド  
長野県公式キッチンより)

## 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5月に寄附をいただいたものです)。

### 〈企業版ふるさと寄附金〉

(東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業)

・新日本設計(株) 様

### 〈物品〉

- ・協同組合 東御市工業振興会 様 (サージカルマスク 5,000枚)
- ・王様の餃子 様 (マスク 2,000枚)
- ・日信工業(株) 様 (不織布マスク 5,000枚)
- ・(株)ミマキエンジニアリング 様 (簡易式フェイスシールド 150枚)
- ・ベルグアース(株) 様 (花苗 350本)

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

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  
および企業版ふるさと寄附金  
文化・スポーツ振興課 ☎ 75 - 1455  
物品  
総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

## なるほど The ごみ (gomi) No.165

### 「ごみ出しルール」

再度確認をお願いします

#### 指定袋には、名前を記入しましょう

ごみを出した人の責任を明確にするため、必ず氏名を記入してください。ごみステーションは、地元自治会で管理しています。ルール違反のごみがあり、収集できない場合、ごみ当番の方に迷惑をかけてしまうことになります。

#### しっかりしばりましょう

しっかり、しばって封をしてください。ごみの散乱を防ぎ、収集運搬作業においてごみ袋が運びやすくなります。また、家族だけでなく、ごみ収集を行う廃棄物処理業者にとっても新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策にもなります。

#### 分別をしっかりとし、ごみの減量に心がけましょう

可燃ごみの中に、資源化できる紙ごみは入っていないでしょうか。コピー用紙や封筒、お菓子の箱などのリサイクルできる「雑紙」は、資源物としてお出しくください。

#### 生ごみは水切りをしましょう

生ごみを出す場合は、水切りを十分にしましょう。また、異物を混入しないでください。生ごみは、東部地区では「もやせるごみ」ではなく、「生ごみ」として出しましょう。北御牧地区でも、本年12月1日から、「生ごみ」の収集を始めます。

※ルール違反のごみ出しの場合、指導シールを貼り、収集しないことがあります。再度見直し、**適正**にお出しくください。

※クリーンセンターへ持ち込む場合も、分別をしっかりとしてから持ち込んでいただきますよう、お願いいたします。

### ●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814

# 買うから借りる 草刈機

選べる3機種

乗りながら草刈りできる

兼用モア



税別19,800円~

どんな草でも粉々

ハンマーナイフモア



税別14,800円~

傾斜でも楽ちん

スパイダーモア



税別9,800円~

- ☑ レンタルだから機械を保管する必要なし!
- ☑ 保証制度があるから安心!
- ☑ 最新機種が使えるから効率的に作業できる!
- ☑ 使い方はプロがレクチャー!

草刈機レンタルの  
お問い合わせは…



株式会社 唐沢農機サービス

☎ 0268-62-5262

9:00~17:00

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。  
広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

〈広告欄〉

# だれも自殺に追い込まれることのない東御市へ 東御市自殺対策計画を策定しました



自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、誰もが当事者になる可能性がります。しかしその多くは、社会的に防ぐことができる問題でもあります。本計画は、この基本認識を広く共有し、市民一人ひとりが自殺予防の主役となる「だれも自殺に追い込まれることのない東御市」を実現するための指針とするものです。

## 1 計画の期間と目標

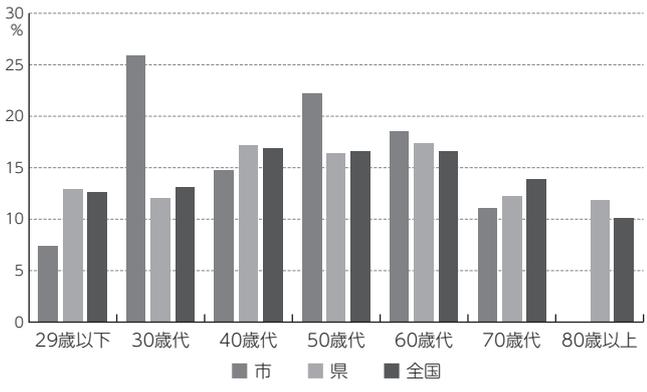
この計画の期間は令和2年度から

6年度までの5カ年とし、健康づくり計画と歩調を合わせて推進します。計画期間の各年とも「自殺死亡ゼロ」を目指し、人口10万人あたり自殺死亡率13・0以下（国、県の目標値以下）を目標とします。

## 2 自殺の現状

かつて年間3万人を越えていた我が国の自殺者数は、令和元年には2万169人まで減少しましたが、依然として多くの方が自ら命を絶たれています。自殺死亡率は諸外国と比べて高く、特に15～34歳の若者の死因は自殺が1位となっています。長野県では毎年350人前後、東御市でも平均5～6人の方が自死されています。平成25年から29年の5年間で見ると、長野県は若年層、東御市は30～60歳の働き盛りの年代で自殺者の割合が高い傾向にあります。（グラフ1）

【グラフ1】自殺者の年代別割合



## 3 東御市の課題

自殺統計を分析した結果、東御市で自殺者の多い属性区分は下表のとおりでした。

また、自殺者の4人に1人が過去に自殺未遂歴があり、国や県と比べてその割合が高いことが分かりました。

区分	順位
男性60歳以上 無職 同居	1位
男性40～59歳 有職 同居	2位
男性40～59歳 無職 同居	3位
男性20～39歳 有職 独居	4位
女性60歳以上 無職 独居	5位

これらから見えてきた東御市の課題は、次の4つです。

- 勤務問題対策
- 生活困窮者、無職者、失業者対策
- 高齢者対策
- 自殺未遂者等ハイリスク者対策

## 4 自殺対策の施策体系

全ての市町村が共通して推進する

重点施策	取組み内容
1 勤務問題対策	→ 様々な問題の相談窓口の周知、職場でのメンタルヘルス対策
2 生活困窮者、無職者、失業者対策	→ 生活困窮者自立支援制度や福祉制度による経済、生活面の支援、医療との連携
3 高齢者対策	→ 包括的な福祉、介護サービスの提供、社会参加と孤立予防
4 自殺未遂者等ハイリスク者対策	→ 医療機関ほか関係機関との連携、個々のケースに応じた適切な支援

(市の実態を踏まえた重点的取組み)

基本施策	取組み内容
1 地域におけるネットワークの強化	→ 保健、福祉、医療、教育、労働などの関係機関、団体等が密接に関わり合う体制づくり
2 自殺対策を支える人材育成	→ ゲートキーパー等の人材育成と自殺対策の知識の普及
3 住民への啓発と周知	→ 自殺に対する誤った認識や偏見をなくす
4 生きることの促進要因への支援	→ 様々な分野で生きることの包括的な支援を行い、自殺リスクを低下させる
5 未成年者の自殺対策の強化	→ 命の大切さを実感できる教育、SOSを出せるようになる教育

(全市町村共通の基盤的取組み)

関連施策  
すでに実施している様々な施策

● 相談・問い合わせ先  
健康保健課 保健係  
☎ 64 1 8 8 8 2

べきとされる取り組みを基本施策に、市の4つの課題に対する取り組みを重点施策に位置づけられます。これらは、生きることに「阻害要因」を減らし「促進要因」を増やす取り組みとしてすでに実施している様々な事業の中から抜粋しています。（右図）

これは、様々な取り組みが実は自殺防止に資する面も持っているということを市民一人ひとりが再認識し、自殺のリスクが小さいうちに気付き、適切な支援の手を差しのべることができるようになる、そのための計画でもあります。

# 後期高齢者医療制度に 関するお知らせ



## 保険証が更新されます

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

7月末までに新しい保険証（<sup>だいたい</sup>橙色）をお送りします。8月1日以降に医療機関等にかかるときは、新しい保険証をお使いください。

この封筒に入っています



新しい保険証（橙色）



- ・住所、氏名、一部負担金の割合など、保険証の記載内容を必ず確認してください。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証が更新されます

有効期限が令和2年7月31日までの認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証）をお持ちで、今年度も引き続き各認定証の交付対象となる方には、7月末までに新しい認定証を郵送でお送りします。（保険証とは別便でお送りします。）

後期高齢者医療制度適用認定証	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
住 所	
保 険 者 氏 名	後期 太郎 男
生 年 月 日	
発 効 期 日	
適 用 区 分	
認 定 入 院 日	保険者印
保 険 者 番 号 並 び に 保 険 者 の 氏 名 及 び 印	

限度額適用・標準負担額  
減額認定証

後期高齢者医療制度額適用認定証	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
住 所	
保 険 者 氏 名	後期 太郎 男
生 年 月 日	
発 効 期 日	
適 用 区 分	
保 険 者 番 号 並 び に 保 険 者 の 氏 名 及 び 印	

限度額適用認定証

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

# 「人権と暮らし」についての意識調査の結果から

●問い合わせ先 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

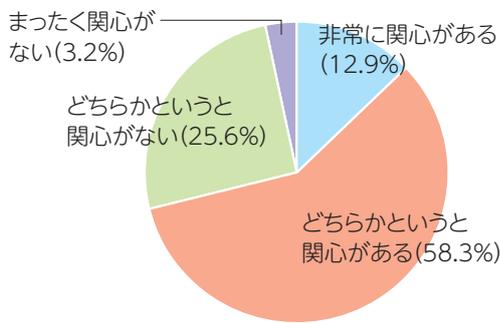
東御市では、すべての人が尊重されるまちを目指して、部落差別をはじめあらゆる差別の撤廃と人権の擁護を図るための人権施策を推進しています。

このような中、社会情勢の変化に伴う人権課題の現状と今後5年間の人権施策をより効果的に推進するための資料として、令和元年10月に「人権と暮らしについての意識調査」を実施しました。その結果を一部紹介します。

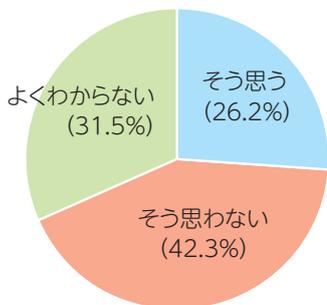
## ①人権問題全般について

質問1の人権に対する関心度は、「非常に」あるいは「どちらかという」との回答が前回（平成26年度実施）より高い数値で71・2%となりました。関心度が高まると人権感覚も高まって、今まで見過ごしてきたことが、実は人権侵害だったと意識するようになり、前回より数値が高くなってきているようです。

### 質問1 あなたは、人権問題に関心を持っていますか。（回答者数：715人）



### 質問5 現在の日本は、人権が尊重されている社会だと思いますか。（回答者数：707人）



市の人権施策の基本方針の柱の一つとして、学校の人権同和教育に力を入れていきます。また、市民を対象とした人権啓発学習会等では部落差別問題を扱っています。その成果は、**質問26**で56・5%の方が学校や行政における人権同和教育の取り組みの充実や、一人ひとりの部落差別問題に対する人権意識を深めることが大切であると回答していることからうかがえます。

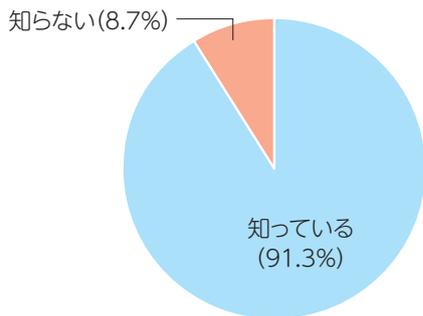
また、**質問20**で「部落差別を知っている」と91・3%の方が回答していますが、**質問22**では「差別はなく

## ②部落差別（同和教育）について

自由記入していただいたご意見の中に、「…人からやられたら嫌だということは人にはやらない。人から言われたら嫌なことは人には言わない。自分を大切に、同じように人を大切に。こういう心根は一朝一夕に身につくことではないし、子どもの頃からしつけていくことがよいのでは。（以下略）…」とありました。示唆に富んだご意見です。

**質問 20**

**あなたは、部落差別（同和問題）を知っていますか。（回答者数：716人）**



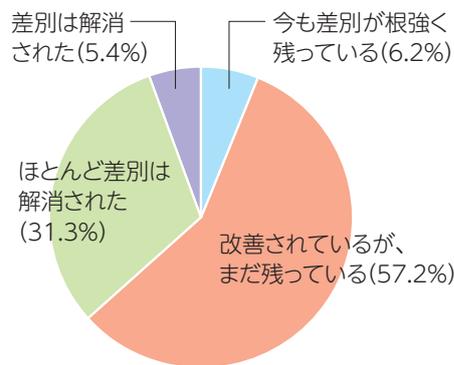
なっている」「ほとんどなくなっている」と回答した割合が36・7%を占めています。さらに、**質問26**では38・0%の方が「部落差別をあえて取り上げなければ、自然になくなっていく」という自然消滅論・同和教育不要論的な考えを持つ方も依然として多く存在している結果となっています。

「知らなければ差別はしない」という考えはいかにも正しいように思えますが、いじめ問題や子どもへの虐待などに対しては、「そつとしておけばなくなる」という人はいません。いじめ問題で最も大事なことは「傍

**質問 22**

**あなたは、部落差別（同和問題）についてどのように考えていますか。次の中からあなたのお考えに最も近いものを選んでください。**

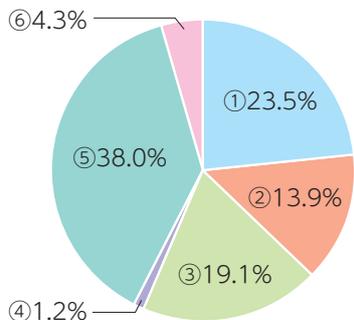
（回答者数：691人）



観者を作らない」「傍観者も差別者である」という人権意識を育てることが求められています。同様に部落差別問題においても傍観者という構造を打開していくことが最も大切なことであり、解決に向かう大切な道筋であると考えます。

**質問 26**

**あなたは、部落差別（同和問題）を解決するにはどうしたらよいと思いますか。次の中からあなたのお考えに最も近いものを選んでください。（回答者数：690人）**



- ①一人ひとりが自ら差別を許さない自覚を持ち、自分の問題として解決に努力するべきである
- ②部落差別（同和問題）についての学習会などに参加し、正しい知識を学び、人権尊重の意識を高めて行動することが大切である
- ③行政・学校・企業などで、部落差別（同和問題）をはじめとする、あらゆる人権教育や啓発活動を行っていくことがよい
- ④自分とは直接関係ないので、差別をなくすために、当事者や関係団体が努力すればよい
- ⑤部落差別（同和問題）をあえて取り上げなければ、自然になくなっていくと思う
- ⑥その他

**③ 全体を通して**

幼い子どもたちへの虐待問題や障がい者の方々に対するの陰惨な事件などが起こってきたこと、日本でもLGBTが人権問題としてようやく取り上げられるようになってきたこと、人権三法※が平成28年に続けて施行されたことなどを合わせて、市民の皆さまが人権について真剣に考えていただいていることが、前回より関心度が高まってきたことにつながってきたと考えます。人権問題に非常に関心があると答えた年代が、20代から40代で高く、前回は、20代の人権全般への関心度や同和問題に対する関心度が、他の年代と比べかなり低かった点が指摘されていましたが、今回は他の年代と比べても関心度が高まっており、小中学校での人権同和教育が充実してきている成果だと考えます。

本調査にご協力いただいた皆さまに感謝するとともに、本調査の結果は、これからの様々な人権啓発活動や学校人権同和教育に活かしていきます。

報告書は東御市公式ホームページでもご覧いただけます。

※人権三法（平成28年施行）  
 障害者差別解消法・ヘイトスピーチ解消法・部落差別解消推進法

# 台風や豪雨時に備えて 自らの避難行動を確認しましょう

昨年の台風第19号は市内に甚大な被害をもたらしました。

市民の皆さまには、昨年の経験を踏まえ、「自らの命は自ら守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を次の判定フローで確認してください。**①から③の項目は、今すぐできます。**

## 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ ★平時に必ず取り組みましょう

① ハザードマップ※1で自宅がある  
場所に色が塗られている

いいえ

自宅が  
1. 周り比べて低い土地  
2. 崖のそばなどに位置している

はい

はい

いいえ

**災害の危険あり!**  
**安全な場所へ避難しましょう!!**

自宅にできるだけ留まり、2階  
などのできるだけ高く安全な  
場所で身の安全を確保

② 避難に時間がかかる方はいますか?(例:高齢の方、体の不自由な方 等)

はい

いいえ

③ 安全な場所に住んでいる身を寄せられる**親戚や知人**はいますか?

はい

いいえ

はい

いいえ

警戒レベル3※2  
高齢者等  
避難開始

安全な親戚や  
知人宅へ避難

指定避難所※3へ  
避難

警戒レベル4※2  
避難勧告  
避難指示

**避難する時は、  
隣近所の声掛けを!**

安全な親戚や  
知人宅へ避難

指定避難所※3へ  
避難

※1: ハザードマップは「絶対」ではありません。自宅周辺の地形や過去の災害状況について地域の皆さんで話し合い、危険性の把握に努めましょう。マップは毎年度配布している「東御市民カレンダー」に綴られています。

※2: 警戒レベル3および4は市が発令します。防災気象情報に避難情報を合わせてメール配信や防災ラジオを通じてお知らせします。

※3: 市が災害の種類や状況に応じて開設する避難所。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

避難所では、“3密”が発生しやすい条件がそろっています。避難所においても、新たな生活様式(手を洗う・マスクをする・人との距離をとる)に取り組んでいただく必要があります。

また、①自宅が安全な場所にあり避難の必要が無い、②安全な友人や知人宅へ避難ができる、③自家用車での避難・安全確保ができる、④区の公民館を避難所として開設できるなど、ご家庭や地域での話し合いを進めてください。

# 生き活き 長生き健康とうみ

## 「第2次健康づくり計画(後期計画)」—食育について—

今回は「第2次健康づくり計画(後期計画)」内の「食育」について紹介します。

### 適塩・適糖・適量の推進

高血圧・高血糖・肥満などから血管が傷みます。血管が傷つくことによる、心臓や脳・腎臓の病気を予防するため、次の取り組みをしましょう。

#### ◆適塩に取り組みましょう

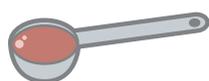
エネルギーや栄養素の望ましい摂取量を定めた「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)が今年改定され、1日に摂取する食塩相当量の目標量が0.5g少なくなりました。平成28年度「県民健康・栄養調査」による現状をふまえ、今後も減塩に取り組む必要があります。

##### ●食塩相当量の目標量(18歳以上・1日あたり)

男性	7.5 g 未満
女性	6.5 g 未満

##### ●長野県の食塩摂取量の平均値(20歳以上・1日あたり)

男性	11.2 g
女性	9.5 g



醤油小さじ1杯で  
塩分0.9g



梅干1個(10g)で  
塩分1.8g



インスタント麺  
スープまで飲むと  
約塩分6g

#### ◆適糖に取り組みましょう

ごはん・パン・めんなどの炭水化物や、いもやとうもろこしなど糖質が多い野菜、果物をたくさん食べると、肥満につながります。また、砂糖などお菓子やジュースに含まれる糖は血糖値を急激に上げるため、体の負担になります。

#### ◆適量に取り組みましょう

自分にあった食事量で、適正体重を維持しましょう。BMI(体重と身長バランス)で肥満度を確認できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI 25 以上だと肥満とされています。BMI 22 が目標体重の目安です。

### 健全な食生活のための食育の推進

幼児期から生活習慣を整え、健全な食生活を身につけましょう。

#### ◆朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんからしっかり食べると、3回の食事量が安定するので生活習慣病を予防します。

#### ◆家族や友人などと一緒に食事をしましょう

だれかと一緒に食事して、食の楽しさを知ることが大切です。

### 食の環境と地域の食を意識した食育

食べ物を通して地域(食材・食文化)を知り、食に対する感謝の心を育みましょう。

#### ◆地域で生産された食材を利用しましょう

#### ◆行事食や地域に伝わる料理を知りましょう

#### ◆食品ロスの低減に関心を持ち、取り組みましょう

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎ 64-8882  
健康増進係 ☎ 64-8883

# マイナポイントの 申し込みが始まりました

## マイナポイントとは

政府から付与され、お買い物等に利用できるポイントのことです。

マイナンバーカードをお持ちの方で、マイナポイントの予約および申込手続きをした方が民間キャッシュレス決済サービスに一定額をチャージ（入金）するか、お買い物をした場合に付与されます。

付与されるポイントはお支払金額の25%で、付与の上限は5000ポイント（5000円分）です。

## 7月からマイナポイントの 申し込みが開始しました！

マイナンバーカードの取得およびマイナポイントの予約がお済みの方は、7月からマイナポイントの申し込みができるようになりました。

マイナポイントの申し込みでは、スマホアプリまたはパソコンの専用サイトで、利用するキャッシュレス決済サービスの一つ選択します。申し込みの際には、スマートフォンまたはパソコンでマイナンバーカードを読み取る必要があります。

現在利用可能なキャッシュレス決済サービス等については、総務省ホームページをご確認ください。

### 注意事項

- ・パソコンから申し込みをするときはマイナンバーカードを読み取るカードリーダーが必要ですよ。
- ・実際にチャージ（入金）またはお買い物等によってマイナポイントの取得・利用ができるのは、9月以降の予定です。



マイナポイントについて  
(総務省ホームページ)

### 問い合わせ先

- 市民課 市民係  
☎ 75-2007
- 企画振興課 企画政策係  
☎ 64-5893

# 心の眼

(169)

人権同和教育指導委員

廣田 ひろた

敦弘 あつひろ



## ソーシャルディスタンス

昨年末、同居の義母が倒れて救急車で病院へ。気づいたのが早かったため、命に別状はなかった。手術後も順調に見えたが、高齢のため、退院後は自宅介護の生活が始まった。新型コロナウイルス感染の広がりと同時期であったので、家族が感染しないようにとの心配りと慣れない看護に、毎日がせわしなく過ぎていく。ケアマネージャーとも話し合っ

「ソーシャルディスタンス」という言葉を何度も耳にしたが、私にもその意味がわかるようになった。意味は「社会的距離」だという。人同士の間隔を2メートル以上に保つ。そうすると感染のリスクが少なくなるという。人と人との距離を取らざるを得ない状況ではあるが、人と人の新たな繋がりが見えていく。この広がりがある、新たな心豊かな社会意識を生み出していくのだと願いたい。

除菌用のアルコール液がないと不安になっていった時、早々に市内の企業から次亜塩素酸水の無料提供があったのはありがたかった。粋な計らいに胸が熱くなったのを今でも覚



# レジ袋有料化 2020年7月1日 スタート

レジ袋削減にご協力ください

プラスチックは、非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。

このような状況を踏まえ、令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化を行うこととなりました。レジ袋を有料化することで、不要なプラスチック製買物袋の使用削減が一層進むと期待されます。

皆さまも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

## ●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係  
☎ 64 1 5 8 9 9 6

### 【レジ袋有料化に関する問合せ先】

 事業者向け

 0570-000930

 消費者向け

 0570-080180



制度概要などの  
詳細はこちら

# ポリ塩化ビフェニル（PCB） 使用機器はありませんか？

ポリ塩化ビフェニル（PCB）とは、水にとっても溶けにくく、沸点が高いなど物理的な性質を持つ、主に油状の物質です。機器の破裂等により人体に付着した場合、目やに、まぶたや関節の腫れなど、様々な症状を引き起こすことが報告され、令和4年3月31日までに処分しなければならぬ法規制がされました。

これらの機器は、昭和47年（1972年）以前に建設された工場などに多く使用されており、機器等を所有、発見された方、またはお心当たりがある方は、市生活環境課へご連絡をお願いします。

詳細は、左記ホームページよりご確認ください。

【環境省】<http://pcb-soukishori.env.go.jp/>



### ポリ塩化ビフェニル（PCB）が使用されている主な電気機器



変圧器



コンデンサー



業務用・施設用蛍光灯の安定器



※一般家庭用の蛍光灯等には、ポリ塩化ビフェニル（PCB）が使用されたものはありません。



地域で育てよう  
おらほの子ども

# 7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です



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

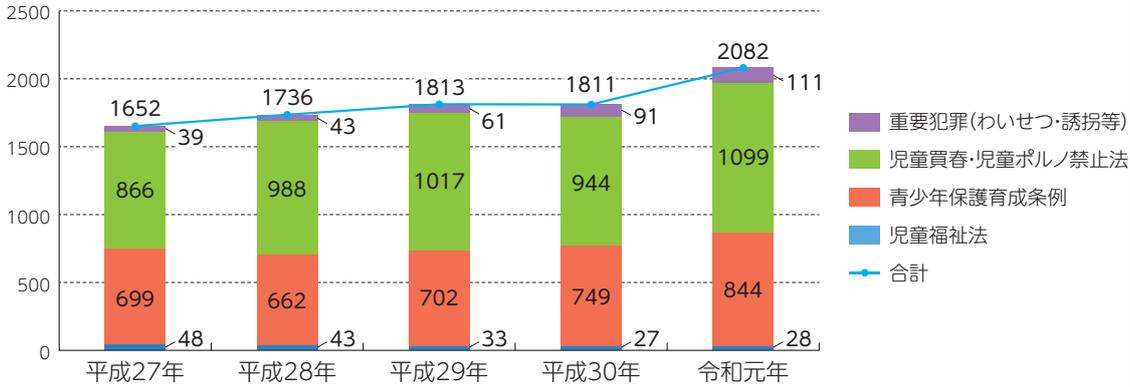
## SNSに起因する被害児童数が過去最多

令和元年における少年非行、児童虐待および子どもの性被害の状況が報告されました。

その中でSNS（スマホ・パソコン・ゲーム機などのインターネットを介してコミュニケーションが取れるサービス）に起因する事犯の被害児童が過去5年間で26%増え、過去最多の2082人となりました。（表1）

新型コロナウイルス感染症対策のため家庭で過ごす時間が増え、SNSやゲームなどを利用する時間が増えたと思います。昨今、発生している犯罪には必ずと言っていいほどSNSが使用されています。スマホ・パソコン・ゲーム機などでSNSを使用する場合は、知らない人には個人情報や連絡先を漏らさない、不要な通信は行わない、などの日頃の使い方に注意が必要です。

(表1) SNSに起因する事犯の被害児童数の推移



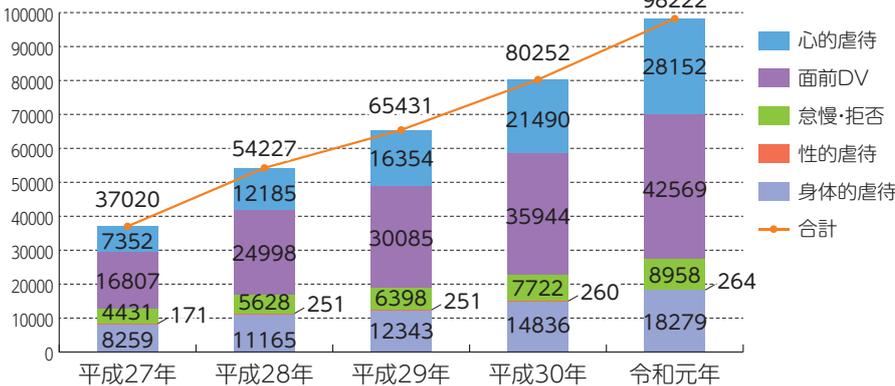
## 児童虐待の認知件数が増加

令和元年に虐待の疑いがあるとして、警察が児童相談所に通告をした18歳未満の子どもの数は9万8222人で、前年比1万7970人（22・4%）の増加となりました。（表2）

内訳は、子どもが見ている前で暴力を振るう面前DVが最も多く全体の4割強、続いて心理的虐待が3割弱、身体的虐待が2割弱、続いて怠慢・拒否の育児放棄、性的虐待となり、子どもの心身に直接危害を加える虐待が、統計を取り始めて以降最多となっています。

子ども時代にDVを目撃して育った人は、脳の後頭葉にある「視覚野」の一部で単語の認知や、夢を見ることに関係している「舌状回」という部分の容積が、正常な脳と比べ、平均して約6%小さくなり、特に、言葉によるDVの場合は20%も小さくなっており、罵倒や脅しなど、言葉による暴力を見聞きしたときのほうが、脳へのダメージが大きいという結果が出ました。（「子どもの脳を傷つける親たち」友田明美著より）  
このようにDVの影響が科学的に

(表2) 児童虐待(通告児童数)



も証明され、脳への発育に影響があることが分かりました。将来ある子どもの健やかな育成のために、「地域で育てようおらほの子ども」を言葉に、あいさつ運動などを通して、地域の子どもたちを見守りましょう。

● 問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎ 6415906

※表1、表2のデータは警察庁生活安全局少年課、令和2年3月「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」使用

## 市議会6月定例会 14議案を提案

市議会6月定例会が6月4日開会しました。

定例会初日には、前年度予算の繰越報告のほか、一般・特別会計補正予算および条例改正の専決処分に関する議案4件、一般会計補正予算および条例改正の議案等8件が提案され、17日には一般会計補正予算1件、22日には財産の取得議案1件が追加され、計14議案が上程されました。

17日には、市長の施政方針などについて、5会派から代表質問がされ

ました。22日には総括質疑・委員会付託がなされ、23日からは各常任委員会へ付託された議案等の審査が行われました。

26日には、予算決算特別委員会において常任委員会へ予備審査がされた補正予算について審査が行われ、30日に閉会しました。

なお、今定例会の審議および審査結果等の詳細につきましては、8月16日発行の「市議会だより(第66号)」に掲載されますのでご覧ください。

### ●問い合わせ先

議会事務局 64-5810

## グリーンカーテンを 設置しましょう

市では、「第二次地球温暖化対策地域推進計画」に基づき、節電や緑化を進めるため、グリーンカーテンの設置を推奨しています。

市役所でも本館西側にグリーンカーテンを設置しました。

グリーンカーテンは、夏の強い日差しを遮るだけでなく、葉っぱの蒸散によっても気温を下げ、心地よい風が吹き込み涼しく感じることができます。また、植物は日光を浴びて光合成を行い、二酸化炭素を吸収し、代わりに酸素を排出します。つまり、

グリーンカーテンを通過した空気は、できたての酸素をたっぷり運んでくれます。

電源もエネルギーも使用しない、自然のエアコンで涼しさを感じ、見る楽しみ・収穫する楽しみもある

グリーンカーテンを始めてみませんか。

### ●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係  
64-5896



## 1歳の誕生日おめでとう! (7月生まれ)

## すくすく育つ とうみっ子!!



たなか そうた  
田中 颯太くん(東上田)  
(R1.7.2生)

にこにこ愛想いっぱいのおうちゃん。  
1歳の誕生日おめでとう♥  
元気に大きくなあれ!



たなか とあ  
田中 翔聖くん(宮)  
(R1.7.14生)

翔聖くん1歳のお誕生日おめでとう♥  
いつもニコニコマイペース!  
その笑顔に癒されます♥  
元気に大きくなあれ!



たに せんしろう  
谷 千士朗くん(常田)  
(R1.7.22生)

まるまると成長しているせんちゃん!  
いっぱい遊んでいっぱい食べて、  
すくすくと大きくなあれ★

### ☆募集します!!☆ (対象者8月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、現像した写真(うらに氏名を記入)を企画振興課広報担当までお送りください。締め切りは、7月8日(水)必着。  
※生年月日、区の記載は任意です。

## 発見!こんなところで活動しています

山中 朗子 (介護予防支援)



市報6月号でお伝えした山中隊員が運動指導している動画【お家や畑で簡単ストレッチ! ジャイロキネシス】が配信スタートしました。「ジャイロキネシス」は椅子で簡単にできる背骨のストレッチです。初めての人向けに呼吸や椅子の座り方とSTEP1 顔・肩・手足のセルフマッサージを見ることができます。運動

不足解消に、自宅で動画を見ながら一緒に行ってみてくださいね。

動画の撮影・編集はYouTuber SHIMO こと下岡隊員が協力しています。今後STEP2、3、4を公開予定です。

山中隊員は出前講座で公民館やグループ活動へ出張レッスンも行っています。

お家や畑で簡単ストレッチ! ジャイロキネシス



初めての方へ  
[運動のポイントと椅子の座り方]



身体をゆるめる  
[セルフマッサージ]

鈴木 清香 (スポーツ振興支援)



今年大学を卒業して4月から着任した鈴木隊員。子どもたちとの関りを増やすために、子どもの活動現場に出発中。今回は里山探検で未就園児の子どもたちと

その保護者の皆さんと交流しました。

次回7/6放送のはれラジ「地域おこし協力隊活動中!」に出演します。今後の目標やどんな東御市ライフを送っているのかぜひご聴取くださいね!

下岡 稜児 (中心市街地活性化支援)



10月末に田中商店街を中心に開催される「田中まちなかハロウィン」。前任の協力隊から引き継いだ事業は、商店街や田中駅に飾るかぼちゃの種300個を育苗ポットに植えるところから始まります。去年は苗が育たず、農業をしている方の指導のもとにビニールハウスづくりを一工夫。すくすくと育った300個の苗を地域支

援員やボランティアのみなさんで御牧原の畑へ定植しました。

去年は約80個の収穫と少なかったため、今年は150個を目標としています。9月下旬の収穫が待ち遠しいですね。

## 隊員通信

上蘭 美千代 (スポーツ振興支援)

「こどもを中心に関わるみんなが元気になる柔らかな『こども旋風』をまきおこす土台となる」を理念とした総合型地域スポーツクラブの設立に向け活動中。その活動の一つ「里山探検」が6月より開始しました。

子どもが全力で遊びに没頭できる環境(空間・時間・仲間)を整えて子どもが子どもらしく育つことを応援する里山探検。友達と向き合い、リアルな体験の積み重ねができる遊びは子どもの成長にとって不可欠。

この状況下で「どうしたらみんなが安心して参加できるか」をスタッフの皆さんと一緒に考えながら進めています。地域の皆さんの支えがあって成り立っている里山探検は子どもだけでなく地域全体にとって大切な活動だと思います。



活動場所の森にて里山探検スタッフとそのご家族と

編集担当・地域おこし協力隊 杉田



▲給食のようす

## 市内小・中学の給食が再開 久しぶりの給食に笑顔

6月1日、市内小・中学校では新型コロナウイルスの影響で中止していた給食が約2カ月ぶりに再開しました。

給食前には手洗い・除菌を徹底し、教室内では、机を向かい合わせずみんなが前を向いて食べるなど、感染防止に気を配りながらも、久しぶりのクラスメイトとの昼食に笑顔を見せていました。

児童たちは「久しぶりの給食はとてもおいしかった。新型コロナウイルスの感染対策もしっかりやっていきたい。」と話していました。

## 東御市交番が特殊詐欺の 防止啓発のために戸別訪問

長野県内では、今年に入り、警察官や役所職員などをかたり、キャッシュカードや預金通帳を狙う特殊詐欺の被害が多発しています。このような状況を踏まえ、東御市交番の警察官が戸別訪問し、啓発活動をしています。

特殊詐欺の被害予防のため、「キャッシュカードを渡さない」、「暗証番号を教えない」を心がけてください。

市においてもメール配信や市内巡回パトロールにより、防犯の広報を行っていますので、不審に思った点やトラブルがあった場合は、#9110（警察相談ダイヤル）または64-5896（市生活安全係）へご連絡ください。



▲戸別訪問のようす



▼実際の段ボールベッド

▲花岡市長(左)と  
鈴木社長(右)



## 万が一に備えて コムパックシステム(株)と災害時における協定締結

6月18日、市はコムパックシステム株式会社（上田市）と災害時における相互協力に関する協定を締結し調印式を行いました。

この協定により、同社が製造、販売する段ボール製のベッド、間仕切り、シートおよびケース等が優先供給されるようになります。

段ボール製のベッドは大人10人が乗れる耐久性があり、間仕切りは、市の要望で高さ1.5メートルとし、新型コロナ禍において懸念される人との接触を極力避けるつくりとなっています。

災害発生時の避難所での生活において、心強いツールとなりそうです。

### 訂正とおわび

市報とうみ6月号(No.194)24頁に掲載した「すくすく育てとうみっ子!!」のふりがな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 五十嵐 啓(いがらし けい)くん

正 五十嵐 啓(いがらし はる)くん

はれラジ 78.5MHz

『ラジオ  
市報とうみ』

●午前7時40分～

●午後6時40分～

毎日放送中

メール配信 (緊急情報等メール配信サービス)

あつと @とうみ

配信情報

市内火災情報、災害情報、  
気象情報、不審者情報など  
登録をご希望の方は下記アドレスへ空メールを!

**t-tomi@sg-p.jp**

配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています

@tomisnsmaster



とうみ

**I・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。

今月は芸術むら公園でカフェとパン屋を週末営業している小林麻美さんに東御市の魅力を聞きました。



味い水と地元食材・地域の豊かな歴史・親切で温かな地域の人の繋がりに…。  
現在は平日「北御牧味の研究会」にて「みまき豆腐」の製造の仕事をし、週末は地元食材を

5年前に伊豆諸島新島より家族5人で転居してきました。海暮らしから山暮らしへ環境は大きく変わりましたが、大自然が身近にあるという点では同じだと感じています。夫が佐久市出身であること、義両親の持ち家が北御牧地区にあったことが移住のきっかけですが、住み続ける中でじわじわとこの地の良さを実感する近頃です。

四季折々大きく変化する自然の美しさ・美味しい水と地元食材・地域の豊かな歴史・親切で温かな地域の人の繋がりに…。

Q とうみの好きな所は?



こばやし まみ  
**小林 麻美さん**  
(芸術むら区)  
出身地：埼玉県出身  
1ターナー

使ったパンを焼き、ワンデイシエフによるランチ・八重原おやき・地域の商品を扱った「コミュニティCafe まる屋」(芸術むら公園旧管理事務所)を営業しています。今年には新型コロナウイルス感染拡大予防のため自粛した形での営業を続けてきていましたが、7月からはランチ提供やイベントを再開したり、9・10月には芸術むら公園の芝広場を活用した「青空ヨガ教室」を開催します。地域の人と繋がりが、東御の美味しさや魅力を発信し、また芸術むら公園でくつろげる場所作りをしていきたいと思います。

家庭では、近隣で伐採された枝や丸木を頂き冬はまきストーブで暖をとったり、晴天率が高い東御市ならではの自宅屋根に太陽光パネルを設置したり、近頃は、家族で田んぼや畑を始め落ち葉で堆肥を作ったりと、豊かな自然の恵みを頂きながら食とエネルギーの自給率アップを目標とした暮らしをしていきたいです。

次号は、東御市芸術むら区で、柴わんこと移住暮らしを楽しんでいる宮秋智子さんです。

編集後記

あっという間に半年が過ぎ、あと半年経つと…そうです! 12月には記念すべき市報とうみ 200号が発行されます。

200号は市民の皆さまに参加していただきながらつくり上げる企画を考えています。

詳細は、7月16日発行の市報お知らせ版表紙をご覧ください!  
(市報担当 上野)



▲ヒント!?

市のデータ

**人の動き (6月1日現在)**

世帯数	転入	445人
12,193世帯(-9)	転出	63人
総人口	出生	14人
29,967人(-25)	死亡	21人
男14,840人(-4)		
女15,127人(-24)		

※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)**  
= 5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 (10件)**  
**救急 88件 (489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 5月分**  
令和2年5月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	1件	27件	-11名
傷者	1件	30件	-13名
死者(注2)	0名	1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5月	令和元年5月
最高気温	32.6℃(2日)	33.1℃(27日)
最低気温	2.9℃(8日)	0.3℃(8日)
平均気温	17.0℃	16.9℃
降水量	61.0mm	53.0mm

※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。

