



市報
No.194

とらみ

TOMI CITY
2020
月号
June

特集

新型コロナウイルス 感染症関連情報



表紙写真「北御牧保育園 手洗い実践中」

目次

- | | | | |
|----|----------------------|----|-----------------|
| 2 | 新型コロナウイルス感染症関連情報 | 16 | まるごと生活百科 |
| 3 | 税・料金等の緩和軽減支援・相談窓口 | 18 | 健康とうみ21（後期計画） |
| 4 | 主な助成金・給付金等について | 20 | 市議会臨時会 |
| 5 | 東御市事業継続緊急支援の受付を開始します | 21 | 地域づくり活動補助金 |
| 6 | すくさち体操 | 22 | 公民館報 |
| 8 | SDGsの窓 | 23 | 地域おこし協力隊が行く |
| 9 | モルドバについて知ろう | 24 | 家庭教育アラカルト／とうみっ子 |
| 10 | 情報コーナー | 25 | トピックス（地域の話題） |

新型コロナウイルス感染症関連情報

新型コロナウイルス感染症は215の国と地域に拡がり（5月21日現在）、今や世界中のだれもが、いつでもどこでも感染する可能性があります。これを共通認識として、ウイルスと共存しつつ、感染リスクをできるだけ避けながらも、心にゆとりのある生活と活気ある経済活動、社会活動を考え、工夫し実践していきましょう。

◆新型コロナウイルスを意識した「新しい生活様式」

「うつらない」「うつさない」「ひろげない」行動を、日常生活に取り入れましょう。

◆一人ひとりの基本的感染対策	・人との間隔を空ける → できれば2 m、最低1 m離れる ・マスクを着ける → 症状が無くても着ける習慣を ・手を洗う → 石けんをつけて流水で30秒 ・会話をする時は相手の真正面を避ける
◆日常生活上の基本的生活様式	・まめに手洗い、手指消毒 ・咳エチケットの徹底 ・こまめに換気 ・身体的距離の確保 ・3密の回避（「密閉」「密集」「密接」） ・毎朝検温、健康チェック ・発熱等の症状がある場合は無理せず休む
◆生活の場面ごとの取り組み事例	- 買い物 → 少人数ですいた時間に・通販の利用 - 娯楽、スポーツ → すいた時間、場所を選ぶ・人と距離をとる - 公共交通機関 → 会話は控える・混雑する時間帯は避ける - 食事 → 出前や宅配の利用・料理は個々に盛付け - 冠婚葬祭 → 大人数での会食は避ける など
◆働き方の新しいスタイル	・テレワーク ・ローテーション勤務 ・時差通勤 ・オンライン会議 ・会議や打合せ時の換気とマスク着用 など



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

◆医療機関を受診するときは、出かける前に体温チェック

発熱や咳など風邪症状がある場合は、必ず事前に電話で相談してください。
歯科や整形外科、整骨院などを受診する際も同様をお願いします。

◆有症状者相談窓口（最寄りの保健所）

感染の不安がある方は、医療機関を受診する前に、必ず相談してください。
次のいずれかに該当する場合は、すぐに相談しましょう。

上田保健所 ☎25-7135

★右の症状のいずれかがある方	・息苦しさ（呼吸困難） ・強いだるさ（倦怠感） ・高熱など
★重症化しやすい方で、発熱や咳などの風邪の症状がある方	・高齢者、妊婦の方 ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方 ・透析、免疫抑制剤、抗がん剤などの治療を受けている方
★発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続いている方（症状が4日以上続く場合は必ず相談）	
★新型コロナウイルス感染症が発生している地域を訪問された方で発熱等の風邪症状がある方、またはその方と濃厚接触した可能性のある方	

※小児は小児科医による診察が望ましいので、保健所またはかかりつけの小児医療機関に電話でご相談ください。

新型コロナウイルス感染症東御市対策本部（総務課：☎64-5876 / 健康保健課：☎64-8882）

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う 税・料金等の緩和軽減支援・相談窓口

対 象	支援策等	概 要	相談窓口
市税納税者	市県民税、固定資産税・都市計画税、法人市民税、軽自動車税、国民健康保険税等の徴収の猶予	以下①②のいずれも満たす納税者・特別徴収義務者は、1年間、地方税の徴収の猶予を受けることができます。 ①令和2年2月以降の任意の期間（1カ月以上）に収入が前年同期に比べ概ね20%以上減少。 ②一時に納付し、または納入を行うことが困難。	収税管理係 ☎64-5877
国民健康保険被保険者	国民健康保険税の減免	主たる生計維持者の事業収入等（給与含む）の減少額が前年の当該事業収入等の額の3/10以上の場合（その他条件有）、減少額の割合により減免します。	国保年金係 ☎75-8810
後期高齢者医療保険被保険者	後期高齢者医療保険料の減免		
国民健康保険被保険者 後期高齢者医療保険被保険者	傷病手当金の支給		
国民年金被保険者	国民年金保険料の納付免除	令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上の減少などにより収入が相当程度まで下がった場合に納付免除の手続きが可能になります。	国保年金係 ☎75-8810 小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
介護保険被保険者	介護保険料の減免	●主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症により重篤な傷病を負った場合等、全額減免します。 ●主たる生計維持者の事業収入等（給与含む）の減少額が前年の当該事業収入等の額の3/10以上の場合（その他条件有）、減少額の割合により減免します。	高齢者係 ☎75-5090
離職等で水道料金等の納付が困難な方	上下水道料金等の納付相談	●各水道事業者へご相談ください。（事業者の相談も受付） ●区域および水道事業者：田中、滋野、祢津、和、八重原、羽毛山 → 東御市上下水道料金センター ☎64-5883 布下、島川原、大日向、下之城 → 佐久水道企業団 ☎0267-62-1290 御牧原 → 水みらい小諸 ☎0267-31-6456	東御市上下水道料金センター ☎64-5883

◆ 困ったときは下記相談窓口へ

受付時間：平日、午前8時30分から午後5時15分まで

相談内容等	担 当	フロア	電 話
健康・こころの相談	健康保健課	総合福祉センター	62-8882
新型コロナウイルス感染症に係る全般			
生活困窮・就労に関する相談	まいさぼ東御		75-0222
DV・虐待に関する相談	福祉課		64-8884
	健康保健課		64-8882
	地域包括支援センター		64-5000
便乗詐欺や悪徳商法に関する相談	消費生活センター	市役所本館1階	75-2410
市営住宅家賃の相談	建設課	市役所別館3階	64-5882
不当な差別やいじめに関する相談	人権同和政策課	東部人権啓発センター	64-5902

新型コロナウイルス感染症に関する 主な助成金・給付金等について

(R2.5.21時点)

個人向け				
支援策等	対 象	概 要	相談窓口	
給 付	特別定額給付金	市民に一律 (4/27基準)	●一律 1 人 10 万円	企画振興課 ☎64-5893
	臨時特別給付金	児童を養育して いる世帯	●子育て世帯への臨時特別給付金により、児童 1 人当たり 1 万円を上 乗せ支給（6 月一回のみ、特例給付の方は除外）	福祉課 ☎64-8888
	住居確保給付金	離職等で住居を 失いそうな方	●支給額：（東御市の目安） 単身世帯 31,800 円、2 人世帯 38,000 円、3 人世帯 41,300 円 ●支給期間：原則3カ月（以降、状況により最大 9 カ月間）	社会福祉協議会 （まいさぼ東御） ☎75-0222
貸 付	緊急小口資金	休業等により生 計維持ができな い世帯	●貸付上限額：一世帯 10 万円以内（特例で 20 万円以内） ●据置期間：1 年以内 ※一世帯 1 回限り ●償還期限：2 年以内、無利子、保証人不要	社会福祉協議会 ☎62-4455
	総合支援資金	収入の減少や失 業等で生計維持 ができない世帯	●貸付上限額：単身世帯 15 万円以内（2人以上の世帯 20 万円以内） ●据置期間：1 年以内 ●償還期限：10 年以内、無利子、保証人不要	

事業者向け				
支援策等	対 象	概 要	相談窓口	
給 付	持続化給付金	売上が減少した 事業者	● 2020 年 1 月～ 12 月のいずれかの月の売上が前年同月比で 50% 以上減少している事業者に支給 ●法人 200 万円以内、個人事業者 100 万円以内 【前年総売上－（前年同月比 ▲ 50% 月の売上× 12 カ月）】	コールセンター ☎0120-115-570 IP 電話専用 ☎03-6831-0613
	雇用調整助成金	従業員の 休業補償	● 4 月から 6 月末までを期間に、休業手当の一部を助成 ●助成率は、中小企業 4/5、解雇しない場合 9/10	ハローワーク 上田 ☎23-8609
	小学校休業等 対応助成金		● 4 月から 6 月末までを期間として、小学校等の臨時休業で労働者に 有給（賃金全額支給）の休暇を取得させた事業主に助成 ※支払った賃金相当額を助成、日額 8,330 円上限（フリーランス 4,100 円）	厚生労働省相談 コールセンター ☎0120-60-3999
貸 付	資金繰り対策	融資を受けたい 事業者	政府系 ▶ 信用力や担保に依らず一律金利とし、融資後の3年間まで 0.9% の金利引き下げを実施。据置期間は最長5年	日本政策金融公 庫小諸支店 ☎0267-22-2591
			県 ▶ 中小企業融資資金（経営健全化資金【新型コロナウイルス対策】） 売上前年比 15% 以上減少した事業者が対象 貸付利率 0.8%（利子補給 1 年目無利子、その後 2 年間 0.2%） 信用保証料自己負担なし	取引先の 金融機関
			県 ▶ 新型コロナウイルス感染症対応資金 当初 3 年間利子補給を実施、5 年間元金据え置き 貸付利率 1.3%（売上 ▲ 15% 以上）、1.6%（売上 ▲ 5% 以上） 信用保証料の全額または 1/2 補助	

感染症経済対策として事業者向けの相談窓口（平日、午前 8 時30分から午後 5 時15分）を開設しています。

東御市 商工観光課 ☎64-5895 ・ 東御市商工会 ☎75-5536

※今後、随時拡充される場合がありますので、必要の都度内容をご確認ください。

市内事業者向け

東御市事業継続緊急支援を実施しています

新型コロナウイルス感染症の拡大による経済活動の収縮の影響を受けた市内の中小企業や個人事業主の皆さまの固定経費の負担を支援するため、次のとおり事業継続の緊急支援を行います。

1 事業継続緊急支援金の給付を行います

(1)対象者

令和2年1月31日以前に市内事業所で事業を開始し、次のいずれかに該当する方

①県が支給する新型コロナウイルス拡大防止協力金等の対象の方

②令和2年3月～5月のいずれか1か月の売り上げが前年同月比で50%以上減少している方

(2)支援額

1事業者につき10万円（1回限り）

(3)申請の方法

申請様式を東御市商工観光課商工労政係へ提出してください。申請様式は市の公式ホームページからダウンロードするか、東御市商工会でお配りしています。

記入例やQ & A、その他の詳細等も市の公式ホームページに載せてありますのでご確認ください申請をお願いいたします。

(4)申込期限

令和2年7月17日（金）

(5)その他

申請書類作成の支援を市および東御市商工会で実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

●申込み・問い合わせ先 東御市商工観光課商工労政係 ☎64-5895
東御市商工会（申請支援窓口） ☎75-5536

2 上下水道基本料金の全額免除を行います

(1)対象者

東御市事業継続緊急支援金交付に該当する方

(2)減免額

上下水道基本料金の2カ月分全額免除します。

基本料金については、それぞれ事業区域のHP等でご確認ください。

(3)申請の方法と必要な書類

東御市に水道料金および下水道使用料を納めている方は、基本料金を差し引いて請求しますので申請は必要ありません。

佐久水道企業団、水みらい小諸に水道料金を納めている方は、水道料金基本料金相当額を補助金として交付することで“全額免除”に代えさせていただきます。東御市事業継続緊急支援金の交付決定後、補助金に必要な書類を送付いたしますので、必要事項をご記入の上、返送をお願いいたします。

●問い合わせ先 東御市上下水道料金センター ☎64-5883



幸

- ずくも積もればさちとなる - ずくさち体操

先の見えない不安な生活のなか、外出を控えることも大切ですが、その反面「動かない」状態が続くことで「動けなくなり」心と体の衰えも心配です。そこで、自宅で簡単に誰でもできるずくさち体操をご紹介します。

ちよつとずくを出して体操を積み重ねれば、健康（健幸）につながりますよ…という思いを込めた東御市の体操です。（身体教育医学研究所監修）

★ずくさち体操とは

100才まで自分の足で身の回りのことができるように、との願いからぜひ実践してほしい、ストレッチと筋力トレーニングをまとめました。

そもそも、「ずくさち体操は、「一人で黙々と」ではなく、「みんなと一緒に」「集まって」取り組んでもらえるようにと作りました。それは、「元気で暮らし続けるためには、人と話すこと、笑いあうことが、とても大切だと思ったからです。」

でも、今はそれができません。みんなで我慢の時です。

一緒に体操をした人のこと、会えないお友達のことを思い出して、また、会える日がくるまで元気でいるために、今は、一人ひとりが、家でずくさち体操をして、乗り切りましょう！

体操のポイント

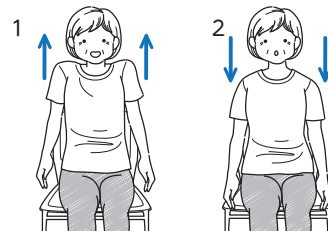
- 体調や痛みと相談しながら、無理をせず自分のペースで心地よく行いましょう。
- 自然な呼吸で、リラックスして行いましょう。

肩まわりの体操

効果 肩こりの予防や改善
姿勢を良くし 体を温める

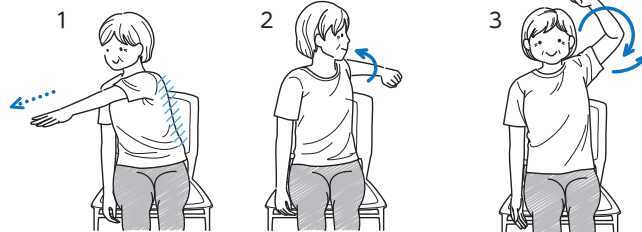
① 肩の上下

1. 息を吸いながら 3秒かけて 肩を上げて
2. フツと息を吐いて 一気に肩の力をぬく…



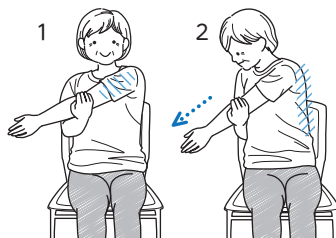
② 肩甲骨まわり

1. 片手を斜め前に伸ばして（遠くの物を取るイメージ）
2. そのまま肘を後ろへ引いて肩甲骨を寄せる
3. 肩を後ろ回し 前回り（肩甲骨から動かして）



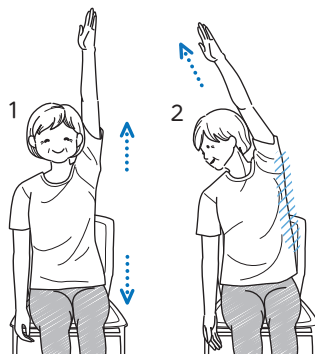
③ 肩のストレッチ

1. 伸ばした腕を 反対の手で 下から引き寄せる(30秒)
2. そのまま 伸ばしている手先を 覗き込むように 斜め下へ(30秒)



④ 背伸び

1. 片手を上にお尻は下に 引っ張り合うように 伸びる
2. 手を遠くに伸ばしながら 少し体を傾ける



- ★ **一緒に体操を！**
- 市のHPに体操のパンフレットを掲載しています。
<http://www.city.tomi.nagano.jp/file/125260.pdf>
- 毎日放送中
- ①はれラジ「FMとうみ」
10時～10時10分
- ②うえだケーブルビジョン
5時15分～5時45分
8時30分～9時
14時30分～15時
- 希望される方には収録されたCD・DVDを配布します。
- 問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎ 64-5000
身体教育医学研究所
☎ 61-6148

腰まわりのストレッチ

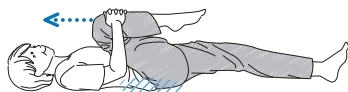
効果

筋肉の疲れをとり 膝・腰痛におすすめ！
体の力をぬいて、リラックスしながら 30 秒

● 寝て

⑨ 腰のストレッチ

片足の膝を抱える 慣れてきたら
膝を胸に引き寄せるように…
膝痛の方は腿の裏を持って…



ポイント

膝は
少し曲がっていても
OK

体の柔らかい方は
ふくらはぎ～
足首を持って OK

⑩ 太もも裏のストレッチ

両膝を立ててから 片足を上げ
膝の裏を持って 引き寄せる

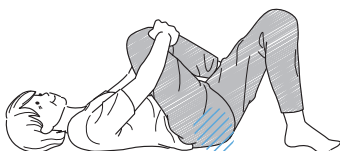


⑪ お尻のストレッチ

両膝を立て 右足を左足に組んでから
右の膝を抱え込む

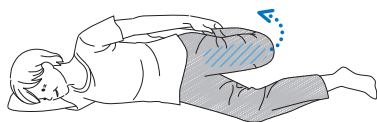
ポイント

右膝を
左肩の方に向かって
(斜め上)
抱え込むイメージ



⑫ 太もも前のストレッチ

横向きに寝て 上側の手で上側の足首を持ち
膝を真後ろへゆっくり引く



ポイント

足首の持てない方は
ズボンの裾を持ったり
タオルを利用しても
OK

⑬ 腰まわりのストレッチ

横向きに寝て 上側の足を前に置き
上側の手を後ろへ 体を開いていく



ポイント

呼吸と腕の重みで
自然と体が
開いていくように

「2週間の寝たきりや、活動しないことで、7年間分の筋肉が失われる!」とも言われています。
下半身の筋力トレーニングで筋肉を維持し、こり固まっている肩や腰まわりをストレッチでほぐして、いつでも動けるからだを保ちましょう。

下半身の筋力トレーニング

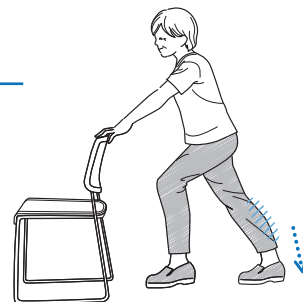
効果

足腰を丈夫に
膝・腰痛の予防や改善

まず 準備として

⑤ ふくらはぎのストレッチ

椅子などを支えにして 片足を後ろへ
かかとを着けて 前の膝を曲げる(30秒)



効果

足がつる(こむら返り)や
むくみを予防・改善

⑥ ふくらはぎの筋トレ

椅子などを支えにして
上に伸びるように
かかとの上げ下げ(10回～)



効果

血流を良くし
足取りを軽やかに



ロコモかしこもサビないで(ロコモ予防ソング)に合わせて

⑦ バランスと足腰まわり

● 椅子

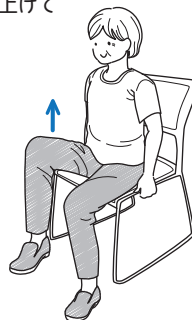
効果

太ももの筋肉を鍛えて
膝痛の予防に

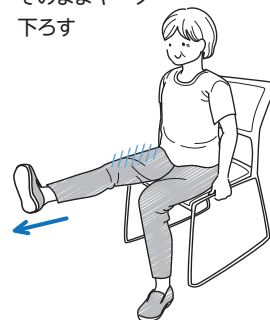
ポイント

上体が後ろに
傾かないように
足も高く
上げなくて OK

1. 椅子に浅めに座り
背すじを伸ばし 良い姿勢で
腿を上げて



2. 膝を伸ばして
(かかとを前へ押し出すように)
そのままキープ
下ろす



365歩のマーチに合わせて

⑧ 足踏みと脳トレ

効果

有酸素運動・筋トレ・脳トレと
同時に体を刺激!

● 椅子

椅子に浅めに座り 背すじを伸ばし 良い姿勢で

1番♪は足踏み
2番♪は腿上げ

3番♪は
膝と反対の手でタッチ

慣れてきたら…
膝と反対の肘でタッチ



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？
 3 すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢の全ての人の健康な生活の確保と福祉の増進	- 健康づくり県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト (体を動かす・健診を受ける・健康に食べる)」の推進 - 今よりも10分多く身体を動かす「プラス10ミニッツ」事業の実施 「早寝 早起き 朝ごはん」運動の推進 - 各種健康診査の実施および保健指導、がん検診の実施と予防の啓発 - 精神科医師等による心の相談、こころの健康を見守るゲートキーパー講座等の実施 - 妊娠期から乳幼児期の、訪問や乳幼児健診、専門相談等の実施	- 自らの健康は自らつくるため、自分の健康に関心を持ち、日ごろから規則正しい生活習慣を実践できるように取り組みましょう。 - 自分に合った運動を続けましょう。 - 適切な食塩・糖分摂取を心がけ、適正体重を維持しましょう。 - 定期的に健康診査を受診し、かかりつけ医療機関、薬局を持ちましょう。 - こころの健康を理解し、身近な人のこころの変化に気づき、相談しましょう。 - 家庭では、子どもの健康的な生活習慣や成長発達を学び、楽しく育児しましょう。
 4 質の高い教育をみんなに 質の高い教育の確保と生涯学習の促進	- 小中学校での児童会や生徒会を軸にしたSDGsの理解と取り組みの推進 - ALT、学力向上対策講師の配置 - ICT学習環境整備 - 小中一貫(型)教育の推進 - 信州型コミュニティスクール(学校や家庭、地域住民の協働による地域に開かれた信頼される学校づくり)の推進	- SDGsが掲げる17項目の理解を様々な活動を通して学びあいましょう。 - 学校活動への協力、支援をしましょう。 - 地域の子ども会(育成会)活動への参加、協力をしましょう。

※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



東京オリンピック・パラリンピックホストタウン相手国 モルドバについて知ろう ⑧



モルドバ共和国は東ヨーロッパに位置する人口約 270 万人の国家で、面積は九州より少し小さい約 3 万 3,800 km² です (外務省ホームページより)



△モルドバ・日本センターでの植樹に参加した皆さん

桜プロジェクト完了！ 植樹セレモニー@モルドバ共和国

モルドバ共和国との友好関係のシンボルとするため、東御市から 100 本の桜を贈る桜プロジェクト。大使館を通じて、100 本の桜の苗木をモルドバ共和国に寄贈しました。桜の苗木は 3 月に無事モルドバ共和国へ到着し、3 月 13 日から 23 日にかけて、首都キシナウおよびカフル市の 7 つの施設で桜の植樹セレモニーが行われました。

大統領府前で行われた式典には、昨年市にお越しいただいたモルドバ共和国ドドン大統領や在モルドバ日本国大使館片山大使等にご参加いただきました。また、モルドバ・日本センターの植樹に参加した皆さんは「東御市の皆様、桜をありがとうございました」という日本語のメッセージプレートを掲げてくださいました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、東京オリンピック・パラリンピックは来年に延期となりましたが、市では今後もモルドバ共和国との交流事業を進めてまいります。

【桜プロジェクトの経過】

平成 30 年 6 月

カフル市より桜の苗木支援の要請

平成 31 年 3 月

在日モルドバ大使館にて目録の贈呈セレモニー

令和 2 年 3 月

桜の苗木の送付、現地で植樹セレモニー

植樹場所	本数
オリンピック組織委員会	15
カフル市文化センター	17
モルドバ日本交流財団	15
モルドバ共和国大統領府	19
外務・欧州統合省	11
国立植物園内サクラ通り	14
モルドバ・日本センター	9



▲大統領府での植樹セレモニーに参加したイーゴル・ドドン大統領(中央)、片山芳宏大使(中央右)



◀オリンピック組織委員会での植樹のようす



昨年、祢津小学校 6 年生の児童の皆さんが「ジャパン・アートマイル壁画プロジェクト」に参加し、制作していた壁画が 2 月 21 日に完成しました。この壁画はモルドバの自然や特産品などをモチーフとしており、今後オリンピック関連のイベント等での展示を予定しています。

●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

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため
のイベント等中止の
お知らせ

・北御牧地区人権啓発学習会

対象分館…上八重原、田楽平、中八

重原、下八重原、芸術むら、白樺、
切久保、八反田、本下之城、田之
尻、宮

問／人権同和政策課

人権同和政策係
☎64-5902

・男女共同参画週間事業

「映画のつどい」

問／男女共同参画週間実行委員会事務局

人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902

6月4日～10日は歯と口の 健康週間

～咲かそうよ 笑顔の花を

歯みがきで～

歯周病検診を受けましょう。

よくかんで、おいしく食べることは
健康の第一歩。歯と口は健康に生きる
力を支えています。自分の歯を大事に
しましょう。

すくすくポイント
対象事業

一般歯周病検診 定期的に歯と口の
健康を確認しましょう。

◆対象 市内在住で、令和2年度中
に30・40・50・60・70歳になる方

◆受診票 対象の方には受診票を郵
送します。(お一人年1回のみ)

◆実施期限 令和3年2月28日まで

妊婦歯周病検診 妊娠中期(5～8
カ月)の受診をお勧めします。

◆対象 妊娠の届け出をされた市内
在住の妊婦

◆受診票 妊娠届の際に受診券を交
付します。(妊娠期間中1回有効)

受診方法等(共通)

◆受診予約 通知にある実施医療機
関へ電話予約してから受診します。

◆持ち物 受診票、健康保険証、検
診料500円(自己負担金)

◆その他 検診の結果、治療が必要
となった場合は別途治療費がかか
ります。

受診前に必ず検温し、発熱等の症
状がある場合は受診しないでくだ
さい。

問／健康保健課

保健係
健康増進係
☎64-8882
☎64-8883



蚊による感染症を予防しましょう

デング熱やジカウイルス感染症、日
本脳炎等を媒介する蚊(ヒトスジシマ
カ、コガタアカイエカ等)は、10月頃
まで活発に活動します。

◆蚊(ボウフラ)の発生を防ぐ

家の周りに、蚊が産卵しやすい「水
溜り」を作らない。

◆蚊に刺されないようにする

・網戸はきちんと閉めて、家の中に
侵入させない。

・蚊取り線香や香取マット、忌避剤
(虫除けスプレーなど)を使う。

・屋外の作業は、長袖、長ズボン
を着用する。

・海外の流行地へ出かける際は、特
に注意する。

◆感染が疑われるときは医療機関へ

蚊に刺された数日後に発熱、発疹等
の症状が出たら、医師に相談する。

◆日本脳炎の予防接種は忘れずに

国内では、定期の予防接種によつて
日本脳炎の流行は抑えられています
が、感染のリスクはゼロではありません。
予防接種は忘れずに受けましょう。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



6月は食育月間

「食育月間」は、国、地方公共団体、
関係団体などが協力して、食育推進運
動を重点的かつ効率的に実施し、食育
の一層の浸透を図るため、食育推進基
本計画により定められました。

日ごろの食生活の積み重ねが健康に
関連しています。1日の食塩相当量の
目標は、「日本人の食事摂取基準」が
今年改定され、男性7.5g未満、女性6.5
g未満と今までより0.5g少なくなりま
した。調味料の使い過ぎに注意して素
材の味を楽しみましょう。また、加工
品など、食品に含まれる目に見えない
「塩」も意識してみませんか。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

今年のサマージャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて7億円!
同時発売のサマージャンボミニは、
1等1,000万円!

◆発売期間

7月14日(火)～8月14日(金)

◆抽せん日 8月21日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住み
よいまちづくりに使われます。県内の宝くじ
売り場でお買い求めください。

(公財)長野県市町村振興協会

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 6月14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

問/市民課 市民係 ☎75-2007



子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取り組みの一つとして、児童手当(本則給付)を受給する世帯(0歳から中学生のいる世帯)に対し、臨時特別の給付金(令和2年度1回限り)を支給します。

◆支給対象

令和2年4月分(3月分含む)の児童手当の支給を受ける方が対象となります(特例給付支給の方は除く)。

◆支給対象児童

令和2年4月分の児童手当対象のお子さまと、令和2年3月分の児童手当対象(令和2年4月より高校1年生)となっているお子さまです。

※令和2年4月1日以降転入された方は、令和2年4月分の児童手当を支給する転入前の市区町村から支給されます。

◆支給額

対象児童一人あたり1万円

◆支給日・支給先

令和2年6月10日から随時、児童手当支給に指定している口座に振り込みます。

◆申請

児童手当登録口座に直接振り込みますので、原則として申請は不要です。振込口座の変更がある方は連絡をお願いします。

公務員の方は、所属官庁の証明を受けた申請書を、令和2年3月31日時点で住民票のある市区町村に提出してください。

問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888

児童手当・特例給付現況届

6月以降の児童手当・特例給付を受給するためには、現況届の提出が必要です。

6月上旬に対象世帯へ現況届の書類を郵送しますので、必ず期限内に提出してください。提出がない場合は、10月支給の児童手当が支給出来ませんのでご注意ください。

また、マイナポータルによる、現況届の電子申請も可能です(その際は、マイナンバーカードとカード用リーダーが必要です。)

◆提出書類

①令和2年度児童手当特例給付現況届
②受給者の健康保険証の写し

*受給者と養育している児童が別居している場合は、別居監護申立書が必要です。

*児童の住民票が市外にある場合、児童の属する世帯全員の住民票が必要となる場合もありますので、左記へお問い合わせください。

◆提出期限

6月30日(火) (当日消印有効)

マイナポータルによる電子申請は6月30日(火)

◆提出方法 同封の返信用封筒で郵送するか、左記へ直接お持ちください。

提出・問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888

T389-0502 東御市鞍掛197

児童手当・特例給付支給日のお知らせ

◆支払日 6月10日(水)

今回は、2月から5月の4カ月分です。10日以降に通帳の記帳によりご確認ください。なお、次回は10月12日(月)を予定しています。

公務員の方につきましては、勤務先で手続き・支払等をご確認ください。

提出・問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888

令和3年4月採用予定の市職員の募集のお知らせ

本年度の職員採用試験第一次試験は、9月20日(日)を予定しています。

詳細は、市報とうみ8月号および市ホームページでお知らせします。

問/総務課 総務係 ☎64-5876

観光バス路線休止のお知らせ

例年6月から8月の夏期に運行している湯の丸線(佐久平駅～湯の丸)は、令和2年度より路線休止となります。

問/商工観光課 観光係

☎64-5895

地域社会活動に備品を貸し出します

HP

◆貸出対象 区、PTA、消防団などの地域社会活動を行う団体 ※個人への貸し出しはできません。

◆貸出備品 軽トラック、軽トラックダンブ式、2トトラック、ウッドチップパー自走式、刈払機、脚立、チェンソー、高枝切機（エンジン式）、高枝バサミ、小型一輪車、小型管理機、土用鉄レイキ、エンジンポンプ、プロジェクター、スクリーン、ポータブルランプ

◆その他

・貸出備品を利用できる区域は、市内となります。

・使用料は無料ですが、機械類等の燃料は使用団体の負担となります。

・貸出備品や手続きの流れは、ホームページでご確認できます。

申込・問／地域づくり・移住定住支援室
☎71-6790

本人通知制度をご利用ください

本人通知制度とは、事前に登録した方の戸籍や住民票を第三者に交付した際に、本人宛に交付の事実を通知するものです。戸籍などの不正取得による犯罪や人権侵害を防止するためにも、ぜひ本制度をご利用ください。

◆事前登録手続き

この制度の利用を希望する方は、市民課市民係窓口で登録の申し込みをしてください。

◆事前登録できる方

市に住民票がある（あった）方、または本籍がある（あった）方

◆手続きに必要なもの

・本人確認書類（運転免許証、旅券、マイナンバーカードなど）

・委任状（代理人が申し込む場合）

◆通知の対象となる証明書

・住民票の写し、住民票記載事項証明書（除票を含み、戸籍の表示がされたもの）

・戸籍謄本、抄本、戸籍記載事項証明書、戸籍の附票の写し（除籍、改製原を含む）

◆通知する内容

・証明書の交付年月日

・交付した証明書の種類および通数

・交付請求者の種別（代理人、代理人以外の者）

※交付請求者の住所、氏名等は通知されません。

申込・問／市民課 市民係

☎75-2007

東北信市町村交通災害共済加入 6月30日以降の手続きにご注意ください

交通災害共済には短期割引制度があり、加入期間によって掛金が違うため、金融機関での加入手続きができなくなります。

◆金融機関での加入手続き期限 6月29日（月）

※上記以後に加入を希望される場合は、下記窓口で加入手続きをしてください。

◆短期割引による掛金一覧表（15歳以上の方）

共済加入期間	共済掛金
10カ月～12カ月 （6月29日以前の加入手続き）	400円
7カ月～9カ月 （6月30日加入手続きから）	300円
4カ月～6カ月 （9月30日加入手続きから）	200円
1カ月～3カ月 （12月31日加入手続きから）	100円

※15歳未満の方（平成17年4月2日以降に生まれた方）は、市負担で自動加入となるため、手続きは必要ありません。

提出・問／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

市民プール7月4日（土）オープン

◆入場料（午前・午後の入替制）

3歳以上中学生以下……100円

一般（高校生以上）……300円

◆入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

◆市民プール専用電話 ☎62-0625

7月4日～8月30日のみ開設します。

問／（特非）東御市体育協会（第一体育館内）☎62-2200

（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のためオープンが延期となる場合があります。

② 一般（大人用） 市民プール無料券

（1枚につき一名様限り）

入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

開設期間 令和2年7月4日（土）～8月30日（日）

② 一般（大人用） 市民プール無料券

（1枚につき一名様限り）

入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

開設期間 令和2年7月4日（土）～8月30日（日）

熱中症の予防と対処方法

家の中や寝ている間でも熱中症になることがあります。小さな子どもや高齢者は、特に注意が必要です。

◆予防のポイント

- ・こまめに水分を補給する。
- ・日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、なるべく日陰を歩く。
- ・エアコンや扇風機を使い、室温をこまめにチェックする。
- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。

◆症状と対処方法

軽度 めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗

↓涼しい場所へ移動し、安静にして水分を補給する。

中度 頭痛、吐き気、体がだるい、集中力や判断力の低下

↓涼しい場所へ移動し、安静にして体を冷やす。水分と塩分を補給する。

自力で水を飲めない、症状の改善が見られない場合は受診させる。

重度 意識がない、意識障害、ろれつが回らない、けいれん、運動障害。

↓すぐに119番通報し、救急車を呼ぶ。涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて体を冷やす。

◆その他

環境省熱中症予防情報サイトもご覧ください。

<http://www.wbgtenv.go.jp>

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

固定資産（家屋）の調査

◆新增築調査

税務課職員が訪問して床面積や建物内部・外部の仕様等を確認し、固定資産税と都市計画税の基礎となる「評価額」を算出します。

対象 令和2年1月2日以降に新增築された家屋

◆現地照合調査

固定資産税の公平・公正な課税のため、課税台帳に登録されている事項と現地の状況を照らし合わせる調査を実施しています。

対象

①家屋が未調査で、課税台帳に登録されていない家屋

②既に取り壊されているが、課税台帳に登録されている家屋

※調査にあたる税務課職員は腕章・名札を着用し、固定資産評価補助員証を携帯しています。ご理解ご協力をお願いします。

問／税務課 資産税係

☎64-5877

梅雨の時期を前に水路等の保全・管理をお願いします

水路や側溝に落ち葉や石、ごみなどが詰まっていると、大雨の際に水路としての機能が阻害され、時として思わぬ水害の原因となります。次の点にご注意ください。



- ・落ち葉や空き缶などのごみの詰まり
- ・生垣や庭木など枝の張り出し
- ・草刈りした後の草が流れて、柵に詰まっている
- ・土砂や泥の堆積

梅雨の時期を迎える前に身近にある水路が、降雨による増水時に十分機能するように点検し、必要によっては掃除や草刈りをするなど、保全・管理にご協力をお願いします。

また、農業用排水路については、それを利用する耕作者等が日頃から点検・管理することが重要です。農地周りの用水路や排水路等を事前に見回り点検し、地元の改良区や水利組合、周辺の方々と連携した管理をお願いします。

問／道路の側溝等について

建設課 管理係 ☎64-5892

農業用排水路等について

農林課 耕地林務係

☎64-5898

市ホームページに新型コロナウイルス感染症の情報を掲載しています

最新情報はトップページの新型コロナウイルス感染症情報から確認できます。

感染症対策のため、市が主催するイベントなどが中止・延期となる可能性があります。

中止・延期となったものについては、市ホームページに順次掲載していきます。



募集

湯の丸高原と東御中央公園での
ウォーキング効果検証研究

◆参加対象

- ・市内在住で50〜74歳の方
- ・自立歩行が可能な方
- ・2.5カ月間、週に2日以上ウォーキングが可能な方
- ・体力測定と血液検査に参加可能な方

◆定員 40名（男性20名 女性20名）

◆実施期間 7月初旬から10月中旬

◆実施内容 高地（湯の丸高原）か低地（東御中央公園）どちらかのウォーキングに割り振らせていただきます。その後、個人の体力に応じたウォーキングを週に2日以上2.5カ月実施していただきます。前後で体力測定と血液検査を行い、ウォーキングの効果を確認します。

◆事前説明会 6月22日（月）、23日（火）、25日（木）、27日（土）

時間 午後2時〜午後3時

場所 ケアポートみまき

◆申込期限 6月30日（火）

申込・問／公益財団法人身体教育医学研究所 ☎61-6148
✉handa@pedan.org
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

テイクアウトしている飲食店情報
報を募集しています

東御市、信州とうみ観光協会、東御市商工会で協力して、テイクアウトを行っている飲食店情報をHPで発信しています。掲載希望のある場合は東御市商工会へご相談ください。

問／東御市商工会

☎75-5536

商工観光課 商工労政係

☎64-5895



講座・教室

ダンボール式生ごみリサイクル
講習会

◆日時 7月28日（火）

午後1時30分〜午後3時

◆場所 東部クリーンセンター2階
会議室

◆持ち物 筆記用具

※ダンボール式生ごみリサイクル教材等は、無償で提供します。

◆申込期限 6月30日（火）

申込・問／生活環境課 クリーンリサイクル係（東部クリーンセンター）
☎・F 63-6814

甲種・乙種防火管理者新規資格
取得講習会

◆日時

甲種／7月9日（木）、10日（金）

両日受講必須

乙種／7月9日（木）の1日のみ

受講（甲種と合同）

いずれも午前9時〜午後4時30分

※新型コロナウイルス感染症の流行状況等によつては、開催を中止する場合があります。詳細は消防本部予防課にお問い合わせいただくか、ホームページで確認をお願いします。

◆対象 防火管理業務を行うことのできる管理的な立場にある方

◆場所 真田中央公民館 大ホール

◆定員 60名（先着順）

◆受講料 （テキスト代を含む）

上田地域防火協会会員

甲種／2000円 乙種／1500円

右記以外

甲種／4000円 乙種／3000円

◆申し込み 6月9日（火）午前9時から受付を開始。左記窓口へ直接お申し込みください。（電話申込不可）

申込・問／東御消防署 予防係

☎62-0119
上田地域広域連合消防本部 予防課

☎26-0029

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令和2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令和2年度の市民税の課税総所得金額（保護者それぞれに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31年4月から令和2年3月の間に支払った利息が対象です。

◆利子補給対象限度額

学生一人につき300万円

◆利子補給率（上限） 2・50%

◆申請期限 令和3年3月31日（水）

申請・問／教育課 青少年教育係
☎64-5906



とうみチャンネル番組案内 CATV004chで放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

6月1日 (月)	アーカイブ番組 平成28年御柱祭 ～美都穂神社～ (田沢)	16日 (火)	みんな元気に！もうすぐ1年生 くるみ幼稚園 (9時、15時、21時) 令和2年東御市議会6月定例会開会 (10時、16時、22時)
2日 (火)	アーカイブ番組 平成28年御柱祭 ～祢津健事神社～ (西宮)	17日 (水)	<生中継9時～> 令和2年東御市議会 6月定例会一般質問 (代表)
3日 (水)	アーカイブ番組 祢津健事神社御柱祭 歌舞伎舞台公演「歌舞伎の集い」 秋川歌舞伎保存会あきる野座	18日 (木)	<生中継9時～> 令和2年東御市議会 6月定例会一般質問 (代表・個人)
4日 (木)	月刊とうみチャンネル5月号～前半～	19日 (金)	<生中継9時～> 令和2年東御市議会 6月定例会一般質問 (個人)
5日 (金)	月刊とうみチャンネル5月号～後半～	20日 (土)	<美術館だより> 梅野記念絵画館
6日 (土)	<美術館だより> 梅野記念絵画館 ～新規収蔵品展～ 再	21日 (日)	<美術館だより> 丸山晚霞記念館
7日 (日)	<美術館だより> 丸山晚霞記念館 ～丸山晚霞のデッサンで巡る日本アルプス写生旅行～ 再	22日 (月)	サンテラスJAZZ FESTIVAL2019① 再
8日 (月)	アーカイブ番組 第10回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会の部「雷電場所」	23日 (火)	サンテラスJAZZ FESTIVAL2019② 再
9日 (火)	アーカイブ番組 第10回道の駅雷電まつり 太鼓共演の部	24日 (水)	チャレンジデー2018東御市の挑戦！ 再
10日 (水)	アーカイブ番組 第11回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会の部「雷電場所」	25日 (木)	チャレンジデー2019東御市の挑戦！ 再
11日 (木)	アーカイブ番組 第11回道の駅雷電まつり 太鼓共演の部	26日 (金)	アーカイブ番組 よみがえる雷電為右衛門 ～生誕250周年記念番組～
12日 (金)	アーカイブ番組 第12回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会の部「雷電場所」	27日 (土)	アーカイブ番組 雷電為右衛門生誕250周 年記念式典・講演会「江戸の大相撲と雷電 為右衛門」講師：土屋喜敬氏
13日 (土)	アーカイブ番組 第12回道の駅雷電まつり 近隣の太鼓衆による太鼓共演の部	28日 (日)	アーカイブ番組 雷電為右衛門講演会 「雷電からのメッセージ」講師：米津福祐氏
14日 (日)	みんな元気に！もうすぐ1年生 田中保育園 (9時、15時、21時) 滋野保育園 (10時、16時、22時) / 祢津保育園 (11時、17時、23時)	29日 (月)	アーカイブ番組 2017年市民大学講座 「雷電の手紙」講師：寺島隆史氏
15日 (月)	みんな元気に！もうすぐ1年生 和保育園 (9時、15時、21時) 北御牧保育園 (10時、16時、22時) / 海野保育園 (11時、17時、23時)	30日 (火)	アーカイブ番組 天下無双力士「雷電」放談会
		7月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)

☎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
6月11・25日	消費生活相談	生活環境課

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

年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある60歳以上の方へ ご存知ですか『任意加入』

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳から65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。

任意加入できる方

次の①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に参加していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

納付方法

口座振替での納付となります。

注意事項

- ◎申し出された月より前にさかのぼって加入することはできません。
- ◎任意加入をやめるときも手続きが必要です。

手続き場所

小諸年金事務所または市役所国保年金係

※納付月数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。

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・マイナンバーが記載された住民票の写し）または、年金手帳
- ◎印鑑（通帳の届出印）
- ◎預金通帳
- ◎本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証等）

●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

個人市・県民税について

個人市・県民税は原則として、1月1日に住所がある市町村で、前年の所得が一定額以上ある方に課税されます。したがって、1月2日以降に転居または死亡した場合でも1年分の市・県民税を支払う義務は発生します。

また、「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」の施行により、平成26年度から令和5年度の10年間、個人市・県民税の均等割額がそれぞれ500円加算されています。

この増額分は、市民の皆さまが安心して暮らすことができるまちづくりを進めるため、防災拠点や防災設備の整備など防災・減災事業を実施するための財源に充てられます。

年税額（平成26年度から令和5年度まで）

市民税均等割額	県民税均等割額*	合計
3,500円	2,000円	5,500円

※県民税の均等割額のうち500円は、「長野県森林づくり県民税」として課税されています。

個人市・県民税の普通徴収について

普通徴収の皆さまへは、6月10日（水）に納税通知書を発送しますので、4期（6・8・10・12月）に分けてお支払いください。

普通徴収…納税義務者本人が納税通知書により直接納税する方法

特別徴収…特別徴収義務者が給与や年金からの天引きにより納税する方法

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

6月の納税（納期限 6月30日）

- 市県民税（普通徴収）（1期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（1期）



トラクター・耕運機・乗用モア・SS・田植機・管理機・バインダー・コンバイン 等

使わなくなった農機 買い取ります！

高価買取！
査定無料！

株式会社 唐沢農機サービス

まずは
お電話ください ☎0268-62-5262 9:00~17:00 (担当：中沢)

〈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。

キノコとネギのホットサラダ

(1人分：エネルギー 38kcal・塩分0.7g)



ポイント

ネギの香りと酢の酸味で、塩分を控えられます。

材 料 (4人分)

キノコ(舞茸エノキなど好み) 250g
にんにく(刻み) 1/2かけ
長ネギ 130g
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1/2
酢 小さじ1

作り方

- ①キノコは食べやすい大きさに切る。または手で割く。ネギは斜めの薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、キノコを入れて炒める。
- ③キノコがしんなりしたらネギを加えて炒め合わせ、塩とこしょうで調味し、酢を加えてひと混ぜして火を止める。

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4月に寄附をいただいたものです)。

〈一般寄附金〉

(湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附)

・後藤 富美男 様(10万円)

・(医)緑風会 様(200万円)

〈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)

・(有)マルヒ製材 様(10万円)

(東御市湯の丸高原魅力ジャンプ・アップ・プロジェクト)

・匿名 様(30万円) ・匿名 様(100万円)

〈物品〉

・(株)栄産業 様(マスク 400枚)

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 ☎ 64 - 5805

総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

消費生活ガイド

新型コロナウイルス感染症

～正確な情報をもとに冷静な対応を～

便乗した消費者トラブルや給付金を装った詐欺に十分注意しましょう。

事 例

◆なりすまし

- ・中央省庁を名乗る電話があり、マスク2枚と新型コロナウイルスの検査キットを送ると言われた。家族構成や通院先、持病や服用薬を聞かれた。

◆オレオレ詐欺

- ・息子を名乗り「新型コロナウイルスで困っているのですねにお金が必要」と電話があり、息子の上司を名乗る者に現金を手渡した。

◆給付金・助成金

- ・特別定額給付金の代理申請業務を行う団体を名乗る電話があり、個人情報や口座情報を聞かれた。
- ・「緊急救済措置として現金を入金する」と役所を騙ったSNSが届き、金融機関の口座番号を入力するよう求められた。

◆そのほか

- ・不審なマスク販売広告メールがスマートフォンに届いた。

ア ド バ イ ス

- ・「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている」等の根拠のない話には絶対に耳を貸さないようにしましょう。
- ・市役所などの行政機関の職員などを名乗るあやしい電話や訪問、心当たりのない送信元から怪しいメールやSNSが届いても、反応しないようにしましょう。
- ・不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、下記の消費生活センターへや警察(警察相談専用電話：#9110)へ相談しましょう。

- 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

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようにしました!

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただく新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントを進める/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

第2次東御市健康づくり計画

「健康とうみ21（後期計画）」

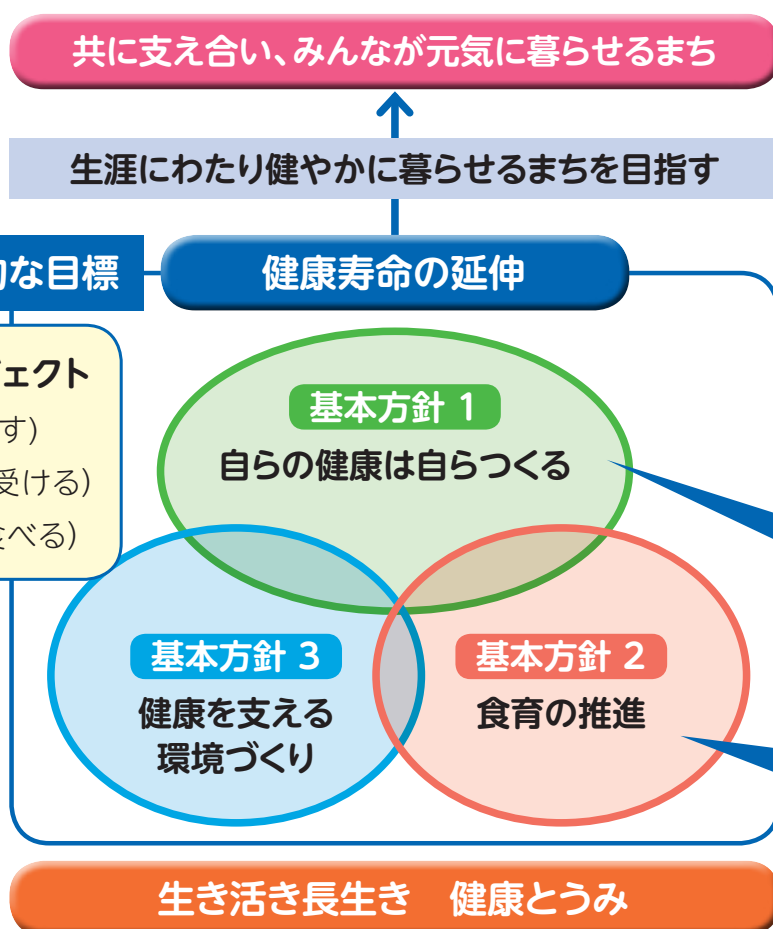
策定しました

健康寿命が向上し、生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは、だれもが望むことです。市では子どもから高齢者まで市民一人ひとりの健康に対する意識が向上し、自らの健康は自らつくることを基本に、すべての市民が生涯にわたっていきいきと健康に暮らすことができるよう、健康づくりを推進しています。

今回、平成28年度から31年度までの前期計画の取り組みを評価・検証・施策の見直しを行い、令和2年度から6年度までを計画期間とした「健康とうみ21（後期計画）」を策定しました。

東御市民の健康寿命の延伸

健康寿命とは、「日常生活動作が自立している期間の平均」として、介護保険のデータをもとに算出した、



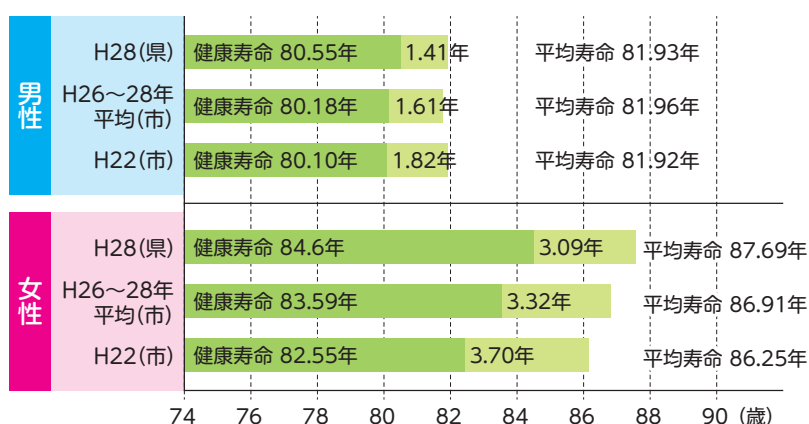
変更点

前期計画で内包していた「自殺対策計画」は、個別計画化し「東御市自殺対策計画」を策定します。

変更点

これまで個別計画だった「食育推進計画」は類似する部分の取り組みが多いため、後期計画では一体的に推進していきます。

健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)と平均寿命の推移



要介護2以上になるまでの期間を指します。
健康寿命の平均値は男性・女性ともに伸びています。
計画策定時の平成22年度と比較しますと、平均寿命と健康寿命の差(日常生活動作が自立していない期間の平均)が男性で1・61年、女性で3・32年と短くなっており、平均寿命の伸びとともに健康で生活できる健康寿命の伸びを基本的な目標とします。

基本方針

1 自らの健康は自らつくる

適塩・適糖・適量の推進

栄養バランスに配慮した規則正しい食習慣を定着しよう

- 適切な食塩・糖分摂取、適量の野菜摂取を心がけよう
- 自分の適正体重を維持しよう

身体活動・運動の推進

身体活動や運動の機会を増やそう

- 子どもの頃から運動習慣を身につけよう
- 今よりも10分多く身体を動かそう



健康的な生活習慣の推進

歯と口腔の健康を保とう
たばこは吸わない、飲酒は適度に

- かかりつけ歯科医を持とう
- 正しい歯磨き方法を習得しよう
- 過度な飲酒を心がけよう
- 受動喫煙を防止しよう
- 未成年の飲まない、吸わない意識を育てよう

こころの健康づくり

上手にストレスを解消しよう

- こころの健康について理解し、解消法を見つけよう
- 睡眠や休養を十分にとろう
- 家族や身近な人に相談しよう

生活習慣病予防・重症化予防

健康の自己管理に取り組もう

- 健康診査、がん検診を受けよう
- 生活習慣病、がんについて正しい知識を身につけよう
- かかりつけ医・薬局をもとう

2 食育の推進

健全な食生活のための食育

健全な食習慣を身につけよう

- 朝食を食べよう
- 家族や友人と一緒に食事をしよう

食の環境と地域の食を 意識した食育

食への感謝の気持ちを育もう

- 地域の食材を利用しよう
- 郷土料理や行事食を学ぼう



● 問い合わせ先

健康保健課

保健係

健康増進係

☎ 64-8882
☎ 64-8883

3 健康を支える環境づくり

すこやか親子の推進

ゆとりをもって楽しく子育てしよう

- 妊産婦・乳幼児健診を受け、保健師等の訪問を利用しよう
- 乳幼児期から早寝・早起きの生活リズムを整えよう
- 子どもの健康と成長発達について学び、育児をしよう

感染症対策

感染・発症、重症化を防ごう

- 予防接種を受けよう
- 感染症について正しい知識を身につけ、予防に努めよう

地域保健の充実

地域ぐるみの健康づくりに取り組みます

- 自ら健康づくりに関心を持とう
- 地域で互いに助け合い、健康づくりに取り組もう

市議会第1回臨時会 16議案を提案

市議会第1回臨時会が5月12日に開かれました。

今臨時会には、平成31年度および令和2年度各会計補正予算の専決処分、各種条例の一部改正の専決処分、人事案件等計16議案が提案されました。質疑等が行われた結果、全て原案どおり承認または同意されました。

また、4月に行われた市議会議員補欠選挙で当選した瀬田智之議員が社会文教委員に選任されました。

なお、今臨時会の詳細につきましては、8月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。



お知らせ

6月定例会の一般質問は、新型コロナウイルス感染症対策のため日程を短縮し、6月17日(水)9時から会派代表質問のみ行われます。

●問い合わせ先
議会事務局 ☎ 64-5810

副市長に田丸基廣さん再任

5月12日に開かれた臨時会において、花岡利夫市長は、副市長に田丸基廣さんを再任、合わせて教育委員1名、監査委員2名、公平委員1名の人事案件を提出し、議会の同意を求めた結果、全会一致で同意されました。

19日には、選任書、任命書交付式が行われ、選任書または任命書が市長から交付されました。

選任または任命された皆さんは、次のとおりです。(敬称略)

副市長



た まる もとひろ
田丸 基廣
(下八重原)

教育委員



こばやし つねあき
小林 経明
(常田)

監査委員



きたざわ まさお
北澤 昌雄
(姫子沢)



しおがわ ひさととも
塩川 壽友
(新張)

公平委員



い い じ ま さだお
飯島 貞夫
(栗林)

また、この臨時会では市選挙管理委員と同補充員の選挙も行われ、指名推薦により次の皆さんが当選しました。(敬称略)

選挙管理委員

ふかい さよこ
深井 佐代子
せき きよひで
関 清英
あしざわ まさよ
葦澤 昌代
なるさわ ふじお
成澤 二四男

選挙管理委員補充員

くりはら しろう
栗原 志郎
いちかわ みづこ
市川 美津子
やなぎはし しのぶ
柳橋 信乃
おしかね みつてる
押金 光輝

元気な地域を
応援します!

地域づくり活動補助金事業

市では、地域の活性化と協働のまちづくりの推進を図るため、区やその他公共的団体が自ら考え、行動を起こす地域づくり活動に対して補助金を交付しています。令和元年度は、3団体がこの補助金を活用しました。

海野史研究会

「歴史研究海野」作成事業

補助額 972,000 円

郷土の誇りである海野氏に関する40余年の研究・調査結果を専門家の監修のもと歴史書として製本し、公民館・図書館・各小中学校等に配布しました。

今後は他の地域の団体と協力しながら歴史セミナーや地域巡りツアーなどを開催する予定です。

こちらの本は市立図書館1階に設置されています。ぜひご覧ください。



摂食障がい自助グループ「パステル・ポコ」

情報発信事業・啓発活動事業

補助額 200,000 円

摂食障がいについて、共に考え正しい理解を深めるために、南浜病院副院長の川嶋義章氏や全国摂食障がいネットワーク代表の鈴木高男氏をお招きし講演会を開催しました。

講演会後は当事者の体験談や精神科医・家族会・当事者・会場とのディスカッションを行い、摂食障がいへの理解や家族の支援の仕方などへの理解を深めました。



田沢^{きや}木^ぎ遣り保存会

大田区休養村とうふ木遣り公演事業

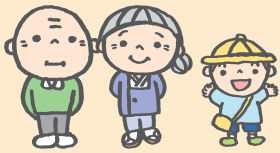
補助額 83,000 円

田沢地区の伝統行事である御柱祭において欠かせない「木遣り」の更なる地域への浸透と次代への伝承、そして市内外へのPRのため、大田区休養村とうぶにて木遣りの公演を行いました。

また、2022年に行われる「式年御柱大祭」に向けたPR動画を作成し、公演とともに披露しました。



●問い合わせ先 地域づくり・移住定住支援室 ☎ 71-6790



令和元年度分館報コンクール審査結果・講評

【全体評】令和元年度の分館報コンクールの審査を3月16日に行いました。どの分館報も力作揃いで、旬な話題を写真やイラストを交えて工夫して掲載しており、大変読みごたえがありました。その中でも見出しや記事の配置、話題性、読みやすさ等で特に優れていた6分館を入賞として選定しました。

★最優秀賞

中屋敷分館



【講評】見出しが目目をひき、記事の配置にも工夫がみられる。全体の紙面構成もしっかりとしていて読みやすい。地域の話題が連載され、地域に密着した館報になっている。

☆優秀賞

片羽分館



【講評】写真と文字量のバランスがよく、全体構成もしっかりとしている。写真配置や文章の内容なども伝わりやすく工夫されている。

☆優秀賞

大石分館



【講評】オーソドックスな紙面構成がたいへん見やすい。写真と記事のバランスもよくできている。かわいいイラストが紙面を和ませている。

入賞

常田分館



【講評】定型の紙面構成がしっかりといて、記事や写真のレイアウトも見やすく工夫されている。今後の予定なども見やすくコーナーにまとめられている。

入賞

加沢分館



【講評】紙面がコンパクトでたいへん読みやすい。全体構成もよく、写真もうまく使ってわかりやすい館報で、活発な公民館活動がよく伝わってくる。

入賞

桜井分館



【講評】たくさんのイベントの様子をたいへん伝え、写真の配置や紙面構成も工夫して目を引き、親しみやすい紙面づくりができている。

公民館長のつぶやき

「今、求められる発想の転換」

公民館長 原 澤 利 明



4月より富岡前館長に代わりお世話になっております原澤利明と申します。東御市の生涯学習・公民館活動発展のため、微力ながら尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

現在、世界中が新型コロナウイルスの脅威にさらされ、感染拡大防止のため、あらゆる活動が自粛・中止となっております。市民の皆さまが楽しみにされていた公民館行事や生涯学習講座等も、中止や延期の措置をとらざるを得ない状況となり大変心苦しく思っています。ご理解とご協力をお願いします。

さて、私は、3月末まで教員として中学校に勤務していました。毎日生徒が登校し、授業を受け、友達と語り、給食を食べて部活動に汗を流す。こんなあたりまえの日常が突然消えてしまいました。新年度からは正常な生活に戻ることを強く願って学校を去りましたが、休校措置が続いています。（4月末現在）学校で教育が提供されること、給食があること、集団生活が体験できることがどれだけ恵まれて幸せなこと

あったか、このような事態になって改めて感じます。皆さんの周りではいかがでしょうか？

しかし、悲観していても何も生まれません。今回の新型コロナウイルス危機を、私たちはあたりまえのありがたさに光を当て、改めて感謝する機会にしてみてもどうでしょうか。たくさんの気づきが得られると思います。感謝の言葉を口にせずにはいられなくなると思います。そうすることで周囲を明るくすることができるのではないのでしょうか。様々な自粛制限も、逆転の発想で行動することで大きく変わります。外出制限は、家で家族とのふれあいを深める機会に。休校や講座の延期は、今まで敬遠してきたものに手をつける機会に。（私は買いためてあった本を開く時間を増やしました）生活の不自由さを自ら工夫して克服する喜びに。（自給自足、野菜作り等）努力を伴いますが新たな発見や自分への可能性が見えてくるはずで

来たるべき公民館活動・生涯学習等再開の時に備えてしっかりと心を耕し、個々の学びの根を広げておく、そんな時間が与えられたと前向きにとらえてこの時期を乗り切ってくださいませ。

地域おこし協力隊が行く!

2020.6
Vol.37

4月に新しく就任しました!

NEW★鈴木 清香^{すずき さやか}隊員 (スポーツ振興支援)

今年の4月から「子どもの運動あそび機会の充実による地域振興支援」に携わらせていただいております。昨年まで日本体育大学体操部として夏季合宿では、小学校の現場指導や、ふれあい交流会にて東御市の皆さまと係らせていただきました。

東御市での生活を始めてから約1カ月、たくさんの自然に囲まれ美しい景色に感動しながら暮らしています。住み慣れない地での生活は不安でしたが、東御市の方々は優しく、そして温かく接してくださる為、今後の東御市ライフが楽しみで仕方がありません。



東御市の魅力に触れながら学ばせていただくと同時に、今までやってきた体操を活かして、地域を盛り上げられるよう努めていきたいです。

隊員通信

山本 恵子 (観光地域づくり支援)

地域おこし協力隊も3年目。最後の年にふさわしく集大成を…と言いたところですが、新型コロナウイルス感染症のため、長野県の観光はお休み状態です。新緑が芽吹き、山々が美しいこの季節に東御をPRできないのは残念ですが、今はじっと我慢の時。市内の事業者さんのサポートになればと、テイクアウト情報や東御ワインのネットショップを観光協会のホームページで紹介したり、湯の丸高原の清掃や登山道整備のお手伝いなどをしています。今、観光は新しい局面に立っ



ています。新しいことに挑戦する良い機会なのかもしれないと気持ちを切り替えて、東御の観光の可能性を少しでも広げることができるよう、頑張りたいと思います。

登山を楽しんでいただける日が早く戻ってくることを願って、登山道整備のお手伝い

発見!こんなところで活動しています

堀田 光彦 (文化振興支援)



彫刻家でサンドアーティストであり、「天空の芸術祭」を担当している堀田隊員。

昨年の台風19号の被害により、北御牧庁舎近くの立体駐車場に鹿曲川の土砂が堆積しました。その土砂を使って砂の彫刻を制作することで、台風の被害から復興してほしい、復興が進んでいな

い現状に気づききっかけとなつてほしいという想いが込められています。さらに、北御牧地域は古くは馬の飼育が盛んだったことから馬と平和を祈る女神がモチーフになっています。

堀田隊員は国内・国外の各種イベントや大会に参加した経験を元に、ぶっつけ本番8日程で作りあげました!

北御牧庁舎の来場者や庁舎内からも見える位置に半年程設置される予定です。

山中 朗子 (介護予防支援)

介護予防にジャイロキネシスのメソッドを取り入れて運動支援をしている山中隊員。現在は公民館での介護予防教室や、出前講座が休止しているため、お家や畑でできる体操をYouTubeで配信する準備をしています。ご高齢のみなさんが自分で気持ちよく動きながら、体をほぐす楽しみを味わってほしいという想いで進めています。

動画の撮影・編集はYouTuber SHIMO こと下岡隊員が協力しています。「楽しみながらいきましょう!」とコメント撮りに緊張している山中さんを笑いで和ませつつ、動画でわかりやすく紹介するアドバイスもあり、とても順調に楽しく撮影していましたよ。

今回撮影した動画「身体が不思議と軽くなる!椅子でゆったり背骨ほぐし」は近日中に公開予定です。次号もしくはFacebookでお知らせしますね。



編集担当・地域おこし協力隊 杉田

家庭教育アラカルト ～ともに感動する時間を～

学校教育係指導主事 長岡 秀幸 2

昨年秋、公園を散歩していたとき、親子のあたたかな場面に出会いました。

2歳くらいの女の子が、トコトコとベンチに向かって歩いていきました。そして、「ママ、これ！」と赤く色づいた木の葉を差し出しました。ベンチのお母さんは、その葉を手にとつて空にすかし、「わー、きれい。赤い葉っぱ。すてきだね。お家に持って帰ろうね。」と娘に微笑んで言いました。女の子はきつと木の下で見つけたきれいな赤い葉をお母さんに見せてあげたくて一生懸命持っていたのでしよう。それをお母さんは、目を輝かせて一緒に感動して笑顔でこたえていたのです。

お母さんの笑顔や言葉に、女の子はうれしくてたまらなかつたにちがいありません。子どもは生活の中で周りの人たちとこうしたかわりを何回も重ねながら、愛や信頼を感じ取り、言葉の意味や思いも学んでいくのだと感じました。女の子のこやかな満足した表情を見ながら、親がしっかりと向き合い、共に「感動」「共感」することが、子育てでとても大切であることをあらためて感じた場面でした。

けれども、子どもの話をいつも

しっかりと聴くということは大変なことですね。子どもは自分のペースでいろいろな主張をすることが多いものです。ゆつくりと話を聞いてあげることができないことも多いかもしれません。しかし、いつもは無理かもしれません、意識して、時間を見つけて、じっくりと子どもと話し、一緒に活動することが幼児期、児童期にはとても大事であると思います。今日、情報化社会が進み、私たちの身近では、テレビ、パソコン、スマホなどから膨大な情報が送られてきます。生活に役立つ様々な情報もあり、私たちの生活の利便性を増しています。

けれども、近頃のスマホの急速な普及に伴い、知らず知らずに人との関わりが希薄になってしまっているという問題点も指摘されています。特に子育てでは、ついスマホに目が行き、子どもとしっかりと向き合えていないというのではないのでしょうか。赤い葉を差し出した女の子に向けたお母さんの笑顔のように、同じものを見て、共感し、共に感動する時間を大切にいただきたいと思います。

すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (6月生まれ)



やまざき たいが
山崎 大雅くん(寺坂)
(R1.6.12生)

1歳おめでとう!
よく笑ってみんなを笑顔にしてくれる
大😊大好きだよ♥
にいと仲良く、元気に大きく育つてね♪



たけうち あみ
竹内 亜珠ちゃん(栗林)
(R1.6.22生)

亜珠ちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
いつも幸せいっぱいありがとう♥
これからもお姉ちゃんとお兄ちゃんと仲良く♪
元気いっぱい大きくなってね♥



きたざわ りつ
北澤 律くん(滋野)
(R1.6.25生)

1歳のお誕生日おめでとう♥
お散歩が大好きなりっくん☀
これからも沢山遊んで元気にすくすく大きくなってね♪



いがらし けい
五十嵐 啓くん(常田)
(R1.6.25生)

ごはんと抱っこ絵本が大好きな啓。
啓のまわりはいつでも笑顔いっぱい!
これからも元気に大きくなろうね♥



あおき しおん
青木 詩穂くん(和)
(R1.6.27生)

詩穂お誕生日おめでとう!!
日々成長していく姿に目が離せません♥
家族みんなに愛されて大きくなあれ♪

☆募集します!!☆ (対象者7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、shio-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、6月8日(月)必着。
※生年月日、区の記載は任意です。



▲寄付されたマスク

▼マスク作成のようす



困っている人に届けたい 大人用マスクが市に寄付されました

4月24日、医療法人緑風会が運営する市内通所施設「日日(是好日)館」の利用者が手づくりした大人用マスク100枚と、紙製の子供用コマや袋など約1,000セットが市に寄付されました。

寄付されたマスクは、90歳を超える施設の利用者6名が1枚あたり約1時間かけ、すべて手縫いで作成したものです。

皆さん「マスクが買えない状況なので、困っている人に使ってもらいたい」と話していました。

なお、寄付されたマスクは、総合福祉センターにいられた方々に配布させていただいています。

子どもたちの登下校の安全・安心のために 通学路地下道への防犯カメラを設置しました

平成30年に新潟市で起きた通学路での事件を契機として策定された「登下校防犯プラン」を基に市内通学路で緊急合同点検が行われました。

その結果防犯カメラが必要な危険箇所としてあげられていた通学路の地下道9カ所へ防犯カメラを設置し、4月から運用をしています。

防犯カメラが設置されたことにより、犯罪の抑止効果が図られ、子どもたちの通学の安全・安心につながることが期待されます。

防犯カメラ設置箇所

真田・東部線	乙女平団地地下道
	祢津南団地地下道
浅間サンライン	原口東交差点西側地下道
	別府交差点東側地下道
	新屋交差点地下道
	井高交差点地下道
	下大川交差点地下道
諏訪白樺湖小諸線	栗林交差点地下道
	北御牧小学校前地下道



▲報告会のようす

長年の交通安全への 功績をたたえて

おのしのぶ 小野 忍さん(金井)が長年にわたる交通安全への功績から、「関東管区警察局長、関東交通安全協会連合会長の連名表彰(優良運転者)」を受賞され、市長への報告をされました。

小野さんは、交通安全協会祢津支会の女性部長や市の交通補導員会長など18年にわたり交通安全に係る役員を務められているほか、市の交通少年団とのレター作戦や反射材の普及活動などを行い、交通安全啓発に寄与されています。

感染症予防対策に 微酸性電解水(次亜塩素酸水)を配布しています

微酸性電解水(次亜塩素酸水)は除菌効果があり、市内に本社があるコトヒラ工業株式会社が製造する微酸性電解水生成装置により生成されたもので、市民の皆さまのお役に立てばとのご厚意により提供をいただいたものです。

場所および時間は東御市役所本館正面出入口横 午前8時30分から午後5時15分(閉庁日を含む)。ペットボトル(500ml)などの空容器をご持参ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

