



市報  
No.199

とらみ11

TOMI CITY  
2020  
月号  
November

特集

スペシャル対談

プロマラソンランナー

神野大地



東御市長

花岡利夫

今月の表紙「GMOアスリートパーク湯の丸トラック」

目次

- 2 【特集1】スペシャル対談 神野選手×市長
- 6 【特集2】地球温暖化を考える
- 8 地域で育てようおらほの子ども
- 10 北御牧地区のごみ処理変更について
- 11 情報コーナー
- 16 まるごと生活百科
- 18 第4次東御市地域福祉計画概要
- 19 SDGsの窓
- 20 平成31年度東御市国民健康保険特別会計決算状況／  
心の眼
- 22 公共交通実験（第1期）を実施しています
- 23 「女性に対する暴力をなくす運動」週間／  
すくすく育てとうみっ子
- 24 ウイズコロナの暮らし方
- 25 宝くじ助成事業で設備・備品を整備しました／  
インターンシップ活動報告
- 26 地域おこし協力隊が行く
- 27 トピックス

プロマラソンランナー  
東御市長

# 神野大地 × 花岡利夫

## 「湯の丸で強くなる」 GMOアスリートパーク湯の丸での 高地トレーニング



昨年に引き続き、湯の丸高原での高地トレーニング合宿を行った神野大地選手をお迎えし市長と語り合いました。

### 湯の丸での高地トレーニング

**市長** 東御市について感じたこと、湯の丸高原の高地トレーニングの感想を教えてください。

**神野** まず、日本で標高1800メートルの環境で練習できるのは東御市だけです。標高2300メートルのケニアや標高1800メートルのアメリカなど高地を求めてトレーニングに行きますが、国内だと菅平で標高1200メートル、1500メートルが限界です。一般的に標高1500メートル、1800メートル以上から高地トレーニングの効果が出やすいと言われていて、日本でそのような環境を求めると湯の丸がありました。

去年初めて来て、トラックもすごくきれいでしたし、ジムの施設も良く、クロスカントリーコースも整っていて、練習環境としては

抜群に良かったので、良いトレーニング施設が東御にできたと感じました。一選手として感謝の気持ちでいっぱいです。

**市長** ありがとうございます。

昨年から湯の丸をご利用いただいています。ありがとうございます。知ったのでしょうか。

**神野** お世話になっている先生から高地トレーニングのアドバイスをいただいている中で、東御に新しく施設ができるので一度使ってみたらどうかと話をいただいて、昨年利用させてもらったのがきっかけです。





### プロフィール

神野 大地 (かみの だいち) 選手  
 愛知県津島市出身。中学校入学と同時に本格的に陸上を始め、中京大中京高校から青山学院大学に進学。大学3年時に箱根駅伝往路5区で区間新記録を樹立“3代目山の神”として駅伝ファンに親しまれる。大学卒業後は実業団のユニコムノルタに進んだのち、2018年5月にプロ転向。2019年アジア選手権マラソン優勝等の成績を残す。



### ジムや食事

最近ですと有名な選手が湯の丸でトレーニングをしているので、良い環境だということはわかりませんが、当時はまだ、トラック以外の練習環境や、食事の面などで未知の状態でしたが、実際訪れてみると素晴らしい環境があることを知れたので、僕も積極的に使うようになりました。

**市長** トラック横にはプールもありますが、泳いだりするんですか。

**神野** 泳ぐこともあります。せっかく来たけど少しケガをしてしまった、練習を休まなければいけない時にプールでのトレーニングをしたり、ハードな練習をした後にクールダウン的な感じでプールを使うことは長距離選手はやることがあります。

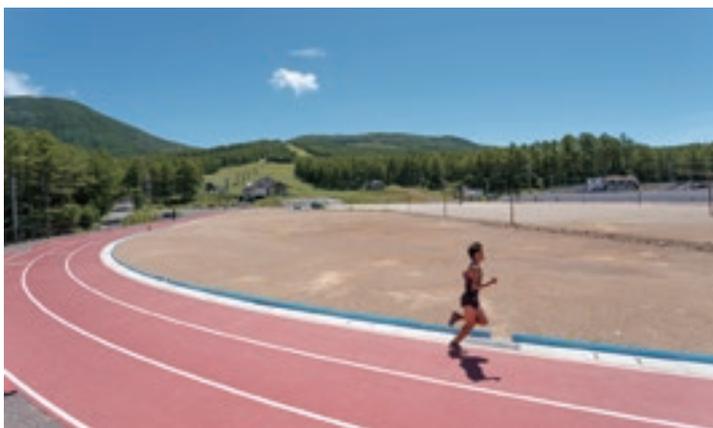
プールもあって、食事も良くてはここにしかない魅力ですね。

**市長** ジムの使い心地はどうですか。

**神野** 僕も利用させていただいていますがジムも最高です。器具やバランスボール、ストレッチポールなどは合宿地においてないことが多いので、自分で持ち込まないといけないのですが、ここは全てそろっているのがありがたいです。

他の合宿施設は、一般の方用のジムも兼ねているので、少し遠慮





とか、飽きてきてしまうこともありますが、湯の丸での食事は毎日違う食材や、味付けがされているので、食事を楽しみながらトレーニングもできています。

### 林間コース

**市長** 林間コース等は使っていたいただきましたか。

**神野** 走ってみました。ジョックで使うことが多くて、ジョックだと若干アップダウンが多くて若干き

してしまいますが、ここではその心配もなく、場所も広く、鏡もついていて、フィジカル面でも十分に練習ができるのが良いです。  
**市長** 食事の面に関しては、アスリート食堂も設置され、選手の方からも大変好評をいただいています。



つく感じました。

ただ、あのコースがあることで、練習のバリエーションは増えていくと思います。

コースが多いと練習も飽きずに望むことはできるのでその面は良いです。

### 湯の丸の気候

**市長** 気候に関して、長距離のトレーニングで夏涼しい中走ること湯の丸に勝る場所はないとほめられますが、どう感じましたか。

**神野** 僕も実業団にいたときに北海道へ行ったり、青山学院大学時代は菅平へ行ったり、新潟の妙高へ行ったりと、なるべく涼しいところでやっていたんですけど、湯の丸が一番涼しいです。

湯の丸に来る前に長野県の富士見高原で合宿をしていましたが、湯の丸の方が600メートルくらい標高が高く、涼しさは全然違います。

長距離の合宿だと、朝走って、午前走って、午後走ってというように3部練習が多いのですが、朝も寒くないくらいの涼しさで、午前中の日差しが出てきても空気が

少し冷たく感じるので長く走る練習や、ハードな練習も暑さを気にせずに取り入れられる。

この時期に他の合宿地だとそれができないので、東御の気温は素晴らしいと思います。

### ウィズコロナの現代

**市長** 現在ウィズコロナの中でアスリートにとっても大会がなかったり、大変なこと多いと思いますが、神野選手にとって影響はありましたか。

**神野** コロナ禍になって試合がなくなったりはありますが、自分ではコントロールできる問題ではなかったのですが、来るべきチャンスの時に自分のベストが出せるようにトレーニングをしておくのが大事だと思いましたし、こういう状況だからこそ人間の本質が問われるのではないかと、ここで頑張れる人間はどんな困難が起きてもしっかり向かっていけると僕は思ったので、この状況でも日々変わらず、努力は続けています。

僕はプロとしてやっているのですが、どんな状況でも前を向いて練習し続けることが必要だと思っています。



## 今後の目標

**市長** 今後の目標を教えてください。  
**神野** プロランナーとして活動して

す。今の状況が悲しいとか苦しいとかもなく、練習には打ち込めています。  
 いつ来るかはわかりませんが、試合が行われるときに自分のベストを出したいと思っています。

いますが、マラソンではまだ2時間10分18秒というタイムです。2時間5、6分台のタイムが出てきて日本マラソン界のレベルが上がってきている中で、納得いく結果を出せていません。  
 プロとしてやっている以上はマラソンでの結果は必要になってくると思うので、引き続き自分の力を信じて結果を出せるよう頑張っていきます。

## どんな状況でも前を向いて練習し続けることが必要



▲東御市産のぶどうをプレゼント

## 東御市民へメッセージ

**市長** 最後に市民の皆さんへメッセージをお願いします。

**神野** いろんな合宿地に行きますが、僕は今後結果が出たときに東御で強くなったといえるくらい、この東御の環境が好きですし、今回も3週間の合宿でもとても良い練習ができたので今後しっかりと結果を出して「東御」で「湯の丸」で強くなったという東御市民の方に恩返しができるように頑張りたいと思います。  
**市長** 応援しています。頑張ってください。  
**神野** ありがとうございます。

## チェック!



神野選手のYouTubeチャンネル内「神野大地が選ぶ好きな合宿地 TOP3!」で東御市が見事ランクインしました!

プロランナーの目線から東御の良さを解説しています。

右記二次元コードより動画をご覧ください。



神野選手公式 YouTube



## 今、地球がアツイ！

夏が昔よりも暑くなった。雨の降り方が激しくなった。冬が暖かく、雪が降らない：近年、そう感じたことはありませんか？

これらは地球温暖化による影響と言われており、すでに私たちの生活だけでなく、地球上に住む生命全体に多大な影響を与えています。

今号では、「地球温暖化とその影響」を改めて考えてみましょう。

## 地球が温暖化するとどうなるの？

例えば：

●**豪雨災害の発生**  
地球が暖かくなることで大気中の水蒸気量が増え、結果、大雨が増加すると考えられています。

●**干ばつの危険**  
大雨が増加する一方で雨が降らない場所では干ばつが深刻化する可能性があります。

●**熱中症患者の増加**

気温の上昇に伴い猛暑日も増加傾向にあります。同時に、熱中症の危険が上昇します。



## 地球温暖化のしくみ

私たちの住む地球は、太陽からのエネルギーによって暖められると同時に、実は宇宙へ熱を放出しています。夜に気温が下がるのは熱が宇宙に放出されているからです。

この時、一部の熱を逃がさないようにしているのが「温室効果ガス」と呼ばれる気体であり、これにより地球の平均気温を人間の生活しやすい温度に保っています。

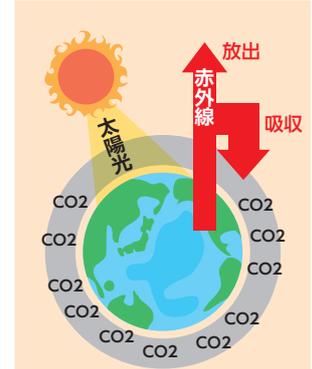
この温室効果ガスがないと地球の平均気温がおおよそマイナス19℃になると言われるくらい、とても大切な役割を持つ温室効果ガス。しかし、これが増えすぎてしまえば逆に温度が下がらなくなる：つまり、地球温暖化となるのです。

### 適度な温室効果ガスが存在する場合



地球は太陽からエネルギーを受け取る一方、熱を宇宙に放出することでバランスをとっています。

### 温室効果ガスが増えすぎた場合



温室効果ガスが増えると、熱を宇宙に逃がしにくくなり、地球の気温が上昇してしまいます。

## フットプリント

### なぜ二酸化炭素なの？

地球温暖化の対策のとき、「二酸化炭素」がよく話題に上がります。温室効果ガスにはメタンや一酸化二窒素、フロン類などもあるのにどうしてでしょうか？

これは、地球温暖化に大きな影響を与えているものが二酸化炭素であり、実は日本が出す温室効果ガスの約9割が二酸化炭素なのです。

私たちの生活に不可欠な電力や自動車、暖房などのエネルギー源である化石燃料を燃やせば、そこから二酸化炭素は発生します。また、植物は二酸化炭素を吸収しますが、植林をしないままに森林伐採が進めば、当然、吸収量が減少します。

私たちの生活に密接に係わる二酸化炭素だから、こんなに注目されるのです。



## 東御市の「今までの」

地球温暖化のことを「どこか遠くの出来事」と考えたり、「どうせ一人が行動しても無駄」と思っていないませんか？

東御市では平成22年度から地球温暖化対策地域推進計画を策定し、温暖化対策に取り組んできました。

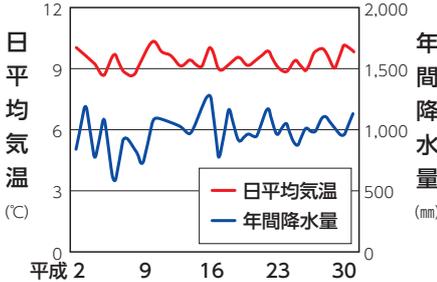
その結果、市民の皆さまの協力もいただき、着実に二酸化炭素排出量を削減してきており、令和2年度からは第二次計画の目標達成を目指しています。

## 東御市への影響

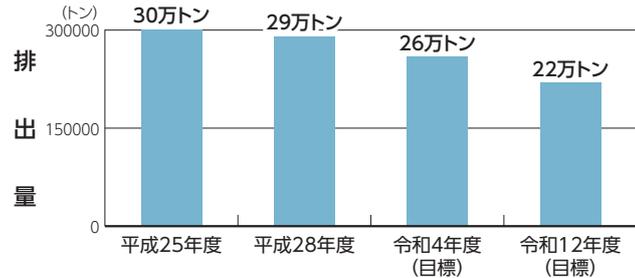
東御市内の気温と降水量は少しずつ増加傾向にあり、今では集中豪雨を経験することも多くなりました。

令和元年の台風19号も、温暖化の影響で海水温が上がったことが原因という意見があります。

長野地方気象台アメダス東御観測所



東御市のCO<sub>2</sub>排出実績



## 知っていますか？ 第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画について

第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画は、令和2年度からの温暖化対策を推進するために策定された計画です。東御市の状況や今後の目標を達成するための施策について記載されており、市民・事業者・市がそれぞれの立場で何をするのか、具体的な指標として作られています。



昨今の地球温暖化問題は気になるけど、自分達に何ができるのか。この計画をご覧になっていただければ、自分の取り組みの参考になるかもしれません。

東御市では今後、この計画に従って地球温暖化防止に取り組んでまいりますので、より一層のご協力をお願いいたします。

### ● 問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎ 64-5896

## 「SDGs」

### 世界・国の動き「SDGs」

SDGsとは「持続可能な開発目標」の略称で、世界共通の目標として17個の目標が設定されました。この目標の中には気候変動への対策が盛り込まれています。

この目標を達成するため各国、各県、各市町村が取り組んでいるのです。

もちろん、東御市も目標達成のために取り組んでいます。別ページにある「SDGsの窓」もご覧ください。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS** Sustainable (持続可能な) Development (開発) Goals (目標)

世界を変えるための17の目標

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 持続可能な成長	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を實現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2016年9月に国連サミットで採択された持続可能な開発目標「SDGs」。



地域で育てよう  
おらほの子ども

# 11月は全国子ども・若者育成支援強調月間です

インターネットの悪影響から子どもを守る！

## ネットリテラシー教育の取り組み

スマートフォンやゲーム機：等インターネットに接続できる機器の普及により、ネット利用の低年齢化と長時間化が進んでいます。

インターネットは便利な反面、使い方を間違えると自分や他人を傷つけてしまったり、将来を台無しにしてしまうこともあります。

東御市では、ネットトラブルに巻き込まれる子どもを一人でも減らすために、インターネットを上手に活用する力を育てる「ネットリテラシー教育」を推進しています。

平成29年度から学校ではクラスのルールづくりを行っています。家庭でもルールを作って適切な使用について考えてみましょう。



▲教員向け出前講座の様子



▲小学校での出前講座の様子

### 出前講座

小学2年生の親子、4年生、6年生、中学生、乳幼児をお持ちの保護者、育成会等を対象に、市内の至るところへ出前講座に向かっています。インターネットの便利な面と危険な面を話し合ったり、事例映像を見ながら、ネット社会、ネット利用に潜む危険性について理解を深めます。

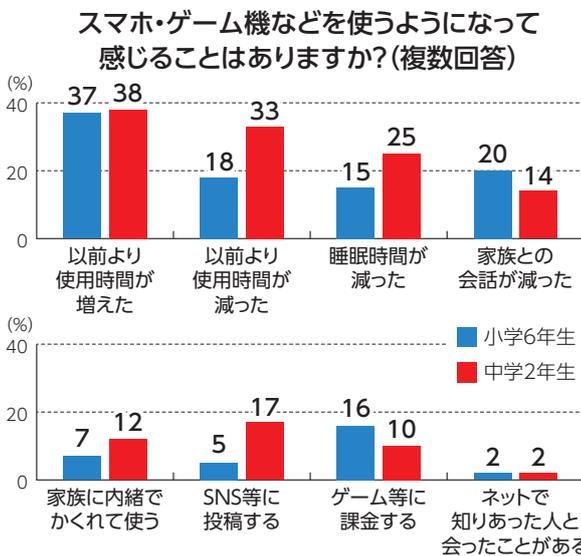
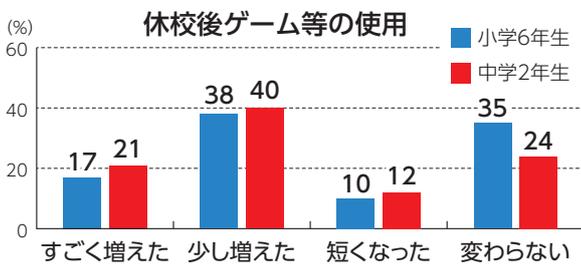
### インターネット利用に関するアンケート調査結果より

新型コロナウイルスにより、3月からの長い臨時休校の影響としてゲーム、SNS、動画に触れた時間はどうなったか？

大きく増えた、少し増えたは小学6年生で55%、中学2年生で61%。短くなった児童・生徒が、各々10%、12%となりました。相対的には使用時間が増えていることが分かります。

スマホ等を使うようになって感じることはありませんか？

勉強時間・睡眠時間が削られ、家族との会話が減り、隠れての使用も増えているが、安易な投稿はしないことが重要です。課金やネットでの出会いは犯罪等に巻き込まれる可能性があるため、利用方法については家族間でよく話し合うことが必要です。



## 青少年センターの取り組み

教育委員会教育課内に併設されている「青少年センター」を中心に、青少年の非行防止と社会環境浄化活動を行なっています。青少年センターは県内の19の市に設置され、当市では38名の方を「青少年補導委員」に委嘱し、活動しています。

## 青少年補導委員の業務

青少年の健全育成を推進することを目的として、街頭啓発、相談、環境浄化活動に関すること、家庭および地域への啓発活動に関することなどの業務にあたっています。



● 問い合わせ先

教育課 青少年教育係  
☎ 64 1 5 9 0 6

## 青少年センターの組織

青少年センター所長

青少年補導委員 (38名) 各地区 6名×5 地区+学校担当教諭 8名						(敬称略)
田 中	滋 野	祢 津	和	北御牧	学 校	
小嶋美和子	滝澤 和浩	荒井 幸一	堀 さや	荻原慎一郎	山崎 光雄(田中小)	
本多 薫	田口 智弘	春原 正実	坂口 賢一	大熊 和子	長澤 史朗(滋野小)	
射手 陽子	寺嶋 健一	矢嶋 邦範	佐藤 俊悟	滝澤 篤	田中 昭彦(祢津小)	
加藤 卓也	佐藤 千枝	堀籠 秀壽	横山 榮二	直井 仁子	上塘 ゆみ(和小)	
高瀬 早苗	小野澤友子	佐藤 清	佐山 洋子	清水 清司	下島 美穂(北御牧小)	
本山 正人	小平 秀俊	田村 直樹	田中 久友	井出 容子	田中 陽次(東部中)	
					手塚 智明(北御牧中)	
					中澤 健祥(清翔高)	

## 青少年センターの主な活動

街頭啓発活動 (7月・11月)



あいさつ運動 (8月・11月)



第9期委嘱式 (7月)



長野県青少年健全育成県民大会において滋野地区寺嶋健一様が補導活動10年表彰されました。(R1.11月)



東御清翔高校生との美化活動 (6月)



社会環境チェック活動 (2月・7月・11月)



# 12月1日からの北御牧地区のごみ処理変更にかかわる事前準備のお願い

12月から、北御牧地区のごみ処理の全てが川西保健衛生施設組合を離れ、東部地区のごみ処理と同じく、上田地域広域連合東部クリーンセンターと、東御市不燃物処理施設および生ごみリサイクル施設で処理が行われることとなりますので、変更点についての確認と事前準備をお願いいたします。

また、10月中旬の市報とうみお知らせ版配布にあわせて、「ごみ・資源物分け方出し方ポスター」「ごみ分別五十音表」および「生ごみリサイクルシステムリーフレット」をお配りしておりますので、ご確認をお願いいたします。

## 処理施設の変更

可燃ごみは東部クリーンセンター、不燃ごみ・資源物等は東御市不燃物処理施設となります。直接ごみを持ち込む場合は、東部クリーンセンターの受付が窓口となります。

## 新たな分別区分の導入

### ●生ごみ

収集は、可燃ごみと同じ日になります。分別、水切りのうえ、橙色の生ごみ専用袋に入れ、縛ってからごみテーションの集積バケツまたは集

積袋に入れてください。なお、水切りについて、市では生ごみの水切り容器を使用する方法を提案していません。水切り容器は、市内、コメリパワー東部店、グリーンファーム東部店、農家の店大地東部店で取り扱いがあります。購入については、補助金制度がありますので活用ください。

### ●容器包装プラスチックで汚れの落ちないもの

収集は、第2木曜日となります。緑色の指定袋に入れ、各公民館（ストックヤード）に出してください。※平成31年4月1日から経過措置として「もやせないごみ」として取り扱ってき

### ●分別ルールに一部変更があるもの

カン：アルミとスチールは分別せず、一緒に集めます。  
トレイ：白色トレイだけでなく色付きトレイも、一緒にお出しください。

### ●もやせないごみ（その他金物）

指定袋（青色）が廃止されます。透明ポリ袋50L程度に入れ、名前を書いて出してください。

### ●粗大ごみ

東部クリーンセンターへの持ち込みになります。20kgまで400円、10kg増すごとに20

0円の手数料をいただきます。

※なお、12月1日以降、持ち込みにあたっては、指定袋入り可燃ごみ・生ごみと資源物は無料となりますが、それ以外は有料となりますのでご承知おきください。

### ●ごみ指定袋

燃やせるごみ、生ごみ、容器包装プラスチック、汚れの落ちない容器包装プラスチックについては、東御市ごみ指定袋を使用してください。指定袋は、北御牧地区の小売店舗でも扱えるよう、準備を進めています。なお、既存の川西保健衛生施設組合のごみ指定袋は、経過措置として、半年間（令和3年5月31日まで）使用することができます。

### ◆北御牧地区における次のごみ出し

の基本的事項に変更はありません。  
ごみ出し時間、集積場所、ごみ出しの日（新設の生ごみ及び汚れプラスチック以外の変更はありません）

### ●事業者の方へ

事業系生ごみは、クリーンセンターへの持ち込みになります。

ごみ指定袋 料金表

	サイズ	リットル	価格(円)	梱包(枚)
家庭系 燃やせるごみ(赤色)	M	30	1,000	20
	S	20	700	20
	10	10	500	20
事業系 燃やせるごみ(茶色)	M	30	1,700	20
	S	20	1,300	20
容器包装プラスチックごみ(紫色)	M	35	200	20
	S	20	150	20
汚れ容器包装プラスチックごみ(緑色)	10	10	100	10
家庭系 生ごみ(橙色)		10	200	10
事業系 生ごみ(橙色)		30	350	10

### ●問い合わせ先

生活環境課クリーンリサイクル係  
(東部クリーンセンター内)

☎ 631-6814

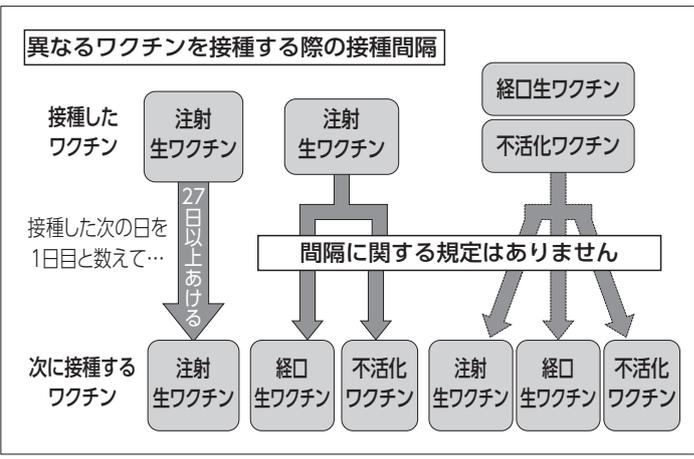
# 情報コーナー

## お知らせ

**予防接種の接種間隔が変わりました**

令和2年10月1日より、定期予防接種における異なるワクチンの接種間隔の制限が左記のとおり一部緩和されました。

ただし、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔の制限は従来通りとなりますのでご注意ください。主治医に相談のうえ、接種間隔を守って計画的に予防接種を受けましょう。



問/健康保健課 保健係  
☎64-8882

## 秋季全国火災予防運動

◆2020年度全国統一防火標語  
「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」  
◆期間 11月9日(月)～15日(日)

火災は、火気を使用する機会の多い秋季から春季にかけて多く発生しています。昨年は全国で3万7538件の火災が発生しました。火災種別でみると建物火災が2万915件と最も多く、建物火災の中では住宅火災が5割以上を占めています。

市内では昨年14件の火災が発生しており、そのうち建物火災が6件、たき火による火災が5件となっています。今年の1月から9月までは、既に11件の火災が発生しています。そのうちたき火による火災は4件発生しており、無届けのたき火も見られます。

寒さが増し、空気が乾燥するこの季節、暖房器具の取り扱いには十分注意すると共に、たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、その場を離れず、消火の準備をしてから行うようにしましょう。また、風の強くなる午後はたき火を控えるようにし、しっかり消火まで確認しましょう。

◆住宅火災を防ぐため、次のポイントを心がけましょう。

『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

## 3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

## 4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

※平成18年に改正消防法が施行され、全家庭に住宅用火災警報器の取り付けが義務化されました。

問/東御消防署 予防係

☎62-0119



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 11月15日(日)  
午前8時30分～正午

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物  
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の公的証明書、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



## 児童扶養手当振込予定日のお知らせ

◆振込予定日 11月11日(水)  
◆支払内容 9月～10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

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として変更または中止となる場合があります。(講座、イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。)

**胸部レントゲン検診のお知らせ**

感染症法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受けなければなりません。検診車が巡回しますので、都合のよい日程・場所で受けてください。**8月の巡回検診を受けられなかった方もこの機会に受けましょう。**次の方は検診の対象になりませんので、ご注意ください。

- 64歳以下の方（昭和31年4月2日以降に生まれた方）
  - 令和2年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方
  - 1年以内に胸部のレントゲン検診を受けた方
- 受診票は、ご自宅へ郵送しております。検診の際、忘れずにご持参ください。

11月25日（水）	
島川原公民館	8：40～8：55
布下公民館	9：05～9：45
御牧原北部公民館	10：00～10：40
御牧原南部公民館	10：50～11：20
生きがい交流センター	11：30～11：50
北御牧庁舎	13：15～14：15
切久保公民館	14：25～14：45
八反田公民館	14：55～15：05
本下之城公民館	15：15～15：30
田之尻公民館	15：40～15：55
宮公民館	16：05～16：15

11月26日（木）	
羽毛山公民館	8：40～9：10
下八重原公民館	9：20～10：30
芸術むら憩いの家	10：40～11：30
田楽平公民館	13：30～13：45
上八重原公民館	13：55～14：30
中八重原公民館	14：40～15：00
総合福祉センター2階	15：30～16：30

**検診を受けるときの注意事項**  
 ・襟、ボタン、刺繍、絵（プリント）、柄、金具等のない薄いTシャツなど（1枚）で受けてください。・金属やプラスチック、磁気を帯びる物を身につけている場合は外してください（ブラジャー、湿布、カイロ、ネックレス、マグネールプなど）。・キャミソール（プラトップ等のカップ付き下着も含む）も外してください。  
 ・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策のご協力をお願いいたします。

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

**STOP！過労死！11月は「過労死等防止啓発月間」**

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患、心臓疾患もしくは強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡または自殺およびこれらの疾病のことです。

**◆過労死等を防止するために**

- ・長時間労働の削減
- ・過重労働による健康障害の防止
- ・働き方の見直し
- ・メンタルヘルス対策の推進
- ・相談体制の整備
- ・各種ハラスメントの予防、解決

**◆働く方の相談窓口**

- ・上田労基署総合労働相談コーナー ☎22-0338
  - ・みんなの人權110番 ☎0570-003-110
  - ・働く人のメンタルヘルスポータルサイト「ココロの耳」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp>  
 （ストレスチェック、メール相談、各種相談窓口紹介）
  - ・ココロの耳電話相談 ☎0120-565-455（フリーダイヤル）
- ☎健康保健課 保健係 ☎64-8882
- ☎67-1034

**11月は「SIDS（乳幼児突然死症候群）対策強化月間」**

SIDS（シズ）は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。

予防方法は確立していませんが、左記のポイントをおさえることで、発症率が低くなるというデータがあります。

- ◆SIDSの発症率を低くするポイント**
- ・1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせる。（睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。ただし、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合を除く。）
  - ・たばこをやめる。（たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。）
  - ・できるだけ母乳で育てる。

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882



11月19日は「いい育児の日」

「いい育児の日」は、家庭や家族を大切に育てるライフスタイルや子どもたちの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるため制定されました。この日をきっかけに、家族と過ごす時間を大切に、子どもたちの成長と子育てを家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきます。



☎ 64-5814

女性弁護士による法律相談

- ◆日時 11月25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。

申込・問/人権同和政策課  
男女共同参画係 ☎ 64-5902

講座・教室

ウォーキング教室

◆日程など

	マップを使った ポールウォーキング	スロージョギング	インターバル速歩
開催日	11月21日(土)	12月7日(月)	11月26日(木)
時間	午前8時50分～午前10時	午後1時20分～午後2時30分	午前9時50分～午前11時
受付会場	道の駅雷電くるみの里 (芝生の所にある東屋周辺)	総合福祉センター2階 保健センター	中央公園東屋 (雨天時は、総合福祉センター3階)
内容	とうみイキイキ健康ウォーキングマップを使い、「雷電くるみの里コース」をポールを使ってウォーキングします。	ジョギングのポーズで足踏み程度に室内でゆっくり走ります。	「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法を中央公園で行います。
申し込み	不要	必要(定員15名:先着順)	不要
レベル	初心者向け(それぞれのウォーキングの仕方の説明を15分程度行ってから、実践します。)		



◆講師 (公財)身体教育医学研究所  
健康運動指導士等

◆参加費 100円(保険料)

◆持ち物 タオル、水分補給用のお茶等、ずくだすカード(お持ちの方)帽子、ウォーキング用ポール(ポールウォーキングの時、お持ちの方)

◆その他

- ・各教室の開始前に体調確認を行います。
- ・11月21日(土)のマップを使ったポールウォーキングは雨天の場合、中止する可能性もあります。

問/健康保健課 健康増進係

☎ 64-8883

催し

ネットリテラシー講演会

- ◆日時 11月25日(水) 午後7時～午後8時30分
  - ◆場所 中央公民館2階 講義室
  - ◆演題 「親(大人)はどうすれば良いのでしょうか」
- ～子どもがスマホやゲーム機を持ちたいとき～
- ◆講師 子どもとメディア信州 代表  
松島 恒志氏

問/教育課 青少年教育係  
☎ 64-5906

みんなであそぼ！  
おもしろスポーツ体験会

スポーツの常識から脱出しよう！競技スポーツだけがスポーツじゃない。普段、スポーツしていない方もいつもと違うスポーツにチャレンジしたい方も「楽しく」「ゆるく」をテーマにしたおもしろスポーツを体験しよう！

◆日時 11月21日(土) 午前10時～午後3時(正午～午後1時は休憩)

◆場所 中央公園 第二体育館

◆費用 一人500円

※4歳未満は無料

◆対象 どなたでも参加できます。

※小学生以下は保護者同伴

◆内容 エアトランポリン・スラックライン・ポッチャ・レクリエーションスポーツなど

◆事前申込期限 11月20日(金) 午後3時まで

※当日参加も受け付けます。

申込・問/東御市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会(文化・スポーツ振興課 スポーツ係内)

☎ 75-1455



申込フォーム

ボルダリング体験ⅠN田沢

〜オリンピック種目にもなった人気の  
ニュースポーツ〜

金原ダムの下流にあるボルダ(岩)を登ります。やさしいコースを登り、ボルダリング体験しませんか? 岩の高さは約3mで安全に配慮し実施します。

◆日時 11月15日(日) 雨天中止

午後1時〜午後4時

◆場所 田沢区国有林内

◆集合場所 大田区休養村とうぶサツカーグラウンド前駐車場

◆活動内容 自然の岩を使ったボルダリング体験、ミニ洞窟の散策など

◆募集人数 20名程度(先着順)

◆服装 長袖、長ズボン、運動靴(ひたたりとして脱げにくいもの)、帽子

◆持ち物 マスク、タオル、飲み物など

◆対象年齢 小学校4年生以上

◆申込締切 11月11日(水)



申込・問/東御市スポーツ推進委員事務局  
文化・スポーツ振興課  
スポーツ係 ☎75-1455

クリスマス ナイトライブラリー

◆日時 12月1日(火)

午後7時〜午後9時

◆場所 市立図書館3階

◆内容 夜の図書館を開館します。夕方に一旦閉館し、準備を整えて7時に再開館します。東御おはなしの会、マールシカの語りを聞いた後、照明を抑えた図書館を散策していただきます。いつもと違う雰囲気図書館を味わっていただく企画です。

◆利用者カードの作成、本の予約、貸し出しも可能です。

◆対象 大人向けです。

◆定員 15名(先着順)

◆申し込み 必ず電話等にてお申し込みください。

申込・問/市立図書館

☎64-5886

募集

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんが来た!」参加者募集

育児の喜びや困りごと、迷いを参加者で話し合いながら学ぶ参加型プログラム(通称: BPPプログラム)です。

◆開催日・テーマ

12月1日(火) 「新しい出会い」

8日(火) 「赤ちゃんのいる生活」

15日(火) 「赤ちゃんとの接し方」

22日(火) 「親になること」

◆時間 午後1時〜午後2時30分

◆場所 東部子育て支援センター

◆対象 第1子で生後2カ月〜5カ月の子を持つ母子(令和2年6月2日〜令和2年10月1日生まれ)

◆定員 10組(先着順)

◆申込期限 11月20日(金)

申込・問/子育て支援課 子育て支援係

☎64-5814

## 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

冬季自衛官等募集

- 職種/①陸上自衛隊高等工科学校生徒、②自衛官候補生
- 資格/①男子で中学校(見込含)17歳未満の者  
②18歳以上33歳未満の者
- 受付期間/①11月1日(日)〜令和3年1月6日(水)  
②年間を通じて行っております。
- 試験期日/①令和3年1月23日(土)  
②11月29日(日)、12月19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。なるか、下記までお問い合わせください。
- 申込・問/自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所 ☎22-5267

湯の丸スキークラブジュニア説明会

- 日時/11月15日(日) 午後4時〜午後5時
- 場所/祢津公民館
- 対象/小学生1年生〜中学3年生(保護者同伴)
- 持ち物/筆記用具、印鑑
- その他/詳細は下記へお問い合わせください。
- 問/湯の丸スキークラブ(ジュニア担当) ☎63-5677

とうみチャンネル11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 (日)	東部中学校第57回学芸発表会 ～紅葉の集い～	再	19日 (木)	東部中学校第57回学芸発表会 ～紅葉の集い～	再
2日 (月)	東御市スポーツ少年団少年野球交流大会①	再	20日 (金)	月刊とうみキッズ11月号	
3日 (火)	東御市スポーツ少年団少年野球交流大会②	再	21日 (土)	東御市立田中小学校 体育学習発表会	再
4日 (水)	東御市スポーツ少年団少年野球交流大会③	再	22日 (日)	東御市立祢津小学校 祢津小オリンピック2020	再
5日 (木)	月刊とうみチャンネル10月号 前半		23日 (月)	東御市立和小学校 和オリンピック2020	再
6日 (金)	月刊とうみチャンネル10月号 後半		24日 (火)	東御市立北御牧小学校 体育学習発表会	再
7日 (土)	東御市立田中小学校 体育学習発表会		25日 (水)	東御市立滋野小学校 体育授業参観	再
8日 (日)	東御市立祢津小学校 祢津小オリンピック2020 21:10～(予定)東御市議会議員選挙開票速報		26日 (木)	UCVアーカイブス「東部町片羽とおかんや (1981年) / 馬ひき (1982年)」	
9日 (月)	東御市立和小学校 和オリンピック2020		27日 (金)	東御市立図書館講座「古事記」 ～神話の中の男神と女神～②	再
10日 (火)	東御市立北御牧小学校 体育学習発表会		28日 (土)	学校だより11月号	再
11日 (水)	東御市立滋野小学校 体育授業参観		29日 (日)	月刊とうみキッズ11月号	再
12日 (木)	文化講演会「発達障害」とは？ 講師：本田秀夫氏	再	30日 (月)	日本体育大学体操部 第51回演技発表会	再
13日 (金)	東御市立図書館講座「古事記」～神話の中の 男神と女神～② 講師：稲垣勇一氏		12月1日 (火)	虐待防止講演会「DV被害の正しい理解と 支援について」 講師：鈴木由美子氏 (2019年)	
14日 (土)	日本体育大学体操部 第51回演技発表会		2日 (水)	ちょこっとずくだし元気探し研修会「目指せ！ 素敵な認知症ライフ!？」 講師：堀内ふき氏 (2019年)	
15日 (日)	学校だより11月号		3日 (木)	市民大学講座「水害はどこで起こるのか」 講師：廣内大助氏	
16日 (月)	ネット社会における人権 ～新型コロナウ イルス問題から学ぶべきこと～ 講師：南澤信之氏	再	4日 (金)	東御市立図書館講座「古事記」～神話の中の 男神と女神～③ 講師：稲垣勇一氏	
17日 (火)	東部中学校第57回学芸発表会 ～開閉会式、吹奏楽部・合唱部発表、展示～	再			
18日 (水)	東部中学校第57回学芸発表会 ～校内音楽会～	再			

☎/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
11月5日	保健ごよみ	健康保健課
26日	人権相談	人権同和政策課

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

**「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます**  
**— 年末調整・確定申告まで 大切に保管を! —**

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「**社会保険料(国民年金保険料)控除証明書**」が送られる予定ですので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。(令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送られる予定です。)

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

●問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004 (ナビダイヤル)

- ・受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時  
 第2土曜日 午前9時30分～午後4時  
 土・日・祝日(第2土曜日を除く)、  
 12月29日～1月3日はご利用いただけません。

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

今月は、税金の種類によって異なる課税の基準や納税義務者について解説します

■市県民税

毎年1月1日現在で住所がある人に対して、その住所地の市町村が課税します。年の途中で転出しても、課税は継続し、新たに転入した市町村で課税されることはありません。

■固定資産税

毎年1月1日現在の固定資産(土地、家屋および償却資産)の所有者に課税されます。年の途中で、売買や所有者変更などがあっても、1月1日現在の所有者が納税義務者となります。

■国民健康保険税

一人ひとりが被保険者ですが、加入は世帯単位であるため、世帯主が納税義務者になります。世帯主本人が会社の健康保険に加入しているなど、国保加入者でない場合でも、納税義務者となり、滞納による処分も世帯主が受けることとなります。

■軽自動車税

毎年4月1日現在の所有者に課税されます。軽自動車や農耕車等を購入したときや、譲渡したとき、また廃車したときは、速やかに登録や廃車の手続きを行ってください。

※口座振替により納税されている場合、納税義務者の変更や口座名義人がお亡くなりになったときは、手続きが必要になります。納税義務者や口座名義人を十分確認いただき、手続きをお願いします。

●問い合わせ先

税務課 ☎64-5877

**11月の納税** (納期限 11月30日)

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(6期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(5期)
- 介護保険料(普通徴収)(5期)

**仕事を頼みたい人も仕事をしたい人も**  
**シルバー人材センターにお任せ下さい!**



家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、  
 家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、  
**身近なところでお役に立てます。**  
 また、各種企業への派遣事業も行っております。

**60歳以上の健康で働く意欲のある方 新規会員募集中!!**

**シルバー人材センターで活躍してみませんか!**

- 定年などで勤めを辞められた方
- 生きがいのある健康な生活を送りたい方 など



●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●

**公益社団法人 上田地域シルバー人材センター**

電話番号 **東御支所(61-6565)**

〈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。

粉豆腐の卵とじ

(1人分：エネルギー 110kcal・塩分 1.0g)



ポイント

重曹を入れることで、ふんわりとした食感になります。

材 料 (4人分)	作 り 方
粉豆腐…………… 40g	①人参はイチョウ切り、玉ねぎは1cmの角切り、里芋は塩でぬめりと1cmの角切りにする。小松菜はゆでて1cmの長さに切る。
にんじん…………… 40g	②鍋に出し汁、人参、里芋、重曹、薄口しょうゆ、砂糖、塩を入れて煮る。
玉ねぎ…………… 80g	③野菜が柔らかくなったら②の中に粉豆腐を入れて木じゃくしで混ぜ、蓋をして5～6分煮る。小松菜を入れて焦げないように煮詰めていく。
さといも…………… 90g	④溶き卵を入れて混ぜて、蓋をして弱火で2～3分煮る。
小松菜…………… 1株	
水…………… 240cc	
和風だし…………… 2g	
重曹…………… 1g	
薄口しょうゆ …… 大さじ1弱	
砂糖…………… 大さじ1	
塩…………… 1g	
卵…………… M1個	

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9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
  - ・荒川 洋一 様(12万円)

〈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)
  - ・(株)マイシステム 様

〈物品〉

- ・(有)新工 様(電解式次亜塩素酸水 600本)
- ・寺島 嘉仁 様(東御市文書館館銘板)

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

一般寄附金  
 企業版ふるさと寄附金 文化・スポーツ振興課 ☎ 75 - 1455  
 物品について 総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

なるほど The ごみ (gomi) No.167

ペットボトル分別適合物(ベール品) 品質検査結果

東御市で資源回収されたペットボトルは日本容器包装リサイクル協会を通して再商品化事業者へ引き渡されリサイクルされています。品質の維持、改善を促すため品質検査が8月27日に実施されました。

ペットボトルベール検査項目

- ①ベール品(ペットボトルを圧縮梱包したもの)の状態確認
- ②再資源化に影響を与えるペットボトル(キャップ、ラベル付き、中身が入っているもの、テープや塗料が付着したものが混ざっていないか)
- ③ペットボトル以外の物(塩ビ、ポリエチレンボトルなど)が混ざっていないか。

今回の東御市(東部地区分)の評価結果ですが、シールが着いていたり、マジックで書かれて塗料が付着したペットボトルがあり、減点の対象になりましたが93点でA評価という結果となりました。



※汚れていたりシールが着いているものは容器包装以外のプラスチックになります

今後も適切な分別をよろしくお願いします。

資源回収されたペットボトルは、新たにペットボトルになったりプラスチック製品に生まれ変わったりしています。東御市で回収されたペットボトルは主に繊維製品(衣類)としてリサイクルされています。

●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 乗用モア



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〉

# 第4次東御市地域福祉計画を策定しました

市民一人ひとりが自分らしくいきいきと安心して暮らしていくことを目指して、お互いを認め合い支えあいながら共に生きていく地域社会をつくるために、地域福祉計画を策定しています。この計画は社会福祉法第3条（福祉サービスの基本的理念）、第4条（地域福祉の推進）および第107条（市町村地域福祉計画）を根拠として策定しました。

## 1 計画の期間と目標

令和2年度～令和6年度までの5年間とします。総合計画の基本目標を本計画の基本理念に掲げ、地域福祉における目標とします。

## 2 新たに盛り込まれた事項

(1) 成年後見制度の利用促進  
成年後見人等の育成や活動支援、判断能力に不安がある方への金銭管理、身元保証人等、地域づくりの観点

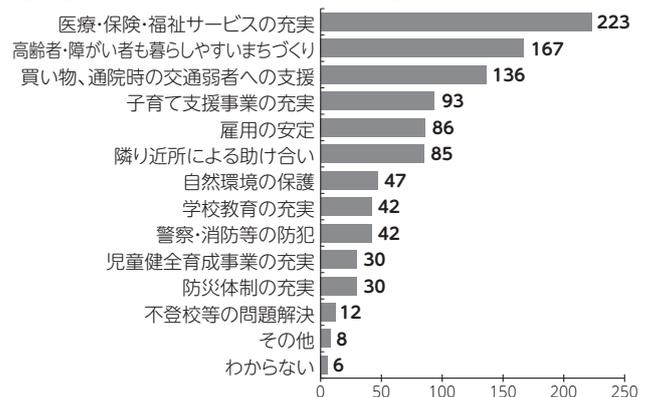
点も踏まえた権利擁護のあり方  
(2) 自殺対策の推進  
自殺対策の効果的な展開も視野に入れた支援のあり方

## 3 アンケート調査および地域福祉懇談会の結果分析

高齢化の心配や地域でのお付き合い、障がいがある方の暮らしやすさが大切であると感じながらも、その状況に満足感が低い状況であることが分かりました。  
単身世帯や高齢者だけの世帯が増加している中で、地域の助け合い

基本理念I 共に支えあい、みんなが元気に暮らせるまち		
基本目標	政策	目指す姿
生涯にわたり健やかに暮らせるまちを目指す	①生涯を通じた健康増進の推進	自らの健康は自らつくることを基本に、ライフステージに応じた健康づくりに取り組むことで、心身ともに健康で元気なまちを目指します。生きることの包括的な支援を行い、誰もが自殺に追い込まれることのない東御市を目指します。
誰もが自分らしく暮らせるまちを目指す	①ひとり親・生活保護・生活困窮世帯の自立支援と生活の安定	ひとり親世帯、生活に不安を抱える世帯への生活支援や自立支援を進めることによって、生活への不安を解消し、安心して暮らすことのできる地域社会の実現を目指します。
	②支えあう地域福祉づくりの推進	地域で暮らす一人ひとりの市民が主役になって、地域の絆を深め、共に支えあいながらまとまりを育むことにより、福祉が充実した地域社会の実現を目指します。
	③障がい者(児)福祉の充実	障がい者(児)が福祉サービスを適切に利用することができるよう、その充実及び強化を図るとともに、障がいのある人もない人も尊重しあう地域で安心して暮らすことのできることを目指します。
	④虐待防止の推進	児童虐待、高齢者虐待、障がい者虐待及び配偶者暴力の防止、早期発見、早期相談、早期対応、早期支援に関する施策を推進するとともに権利擁護体制の充実を図り、安心して生活を営めることを目指します。
元気で生きがいのある高齢社会を目指す	①高齢者が活躍するまちづくりの推進	高齢者の生きがいづくり、健康づくりの機会の充実を図るとともに、高齢者が経験と知識を活かしながら、地域において生涯現役として活躍できる環境づくりを進め、高齢者がいきいきと暮らしていけるまちづくりを目指します。
	②介護予防(フレイル対策)の推進	高齢者のフレイル(虚弱)予防対策を取り入れ、地域とのつながりの中で、健康でいきいきと、その人らしく自立して暮らし続けることを目指します。
	③地域包括ケアシステムの確立	介護や医療が必要な状態になっても、高齢者が安心して身近な地域でその人の能力に応じて自立した生活を在宅で送れるよう、地域で支えることのできる包括支援体制の確立を目指します。
基本理念II 子どもも大人も輝き、人と文化を育むまち		
安心して子どもを産み育てられるまちを目指す	①子育て家庭への細やかな支援の充実	家庭や地域に子どもがいる幸福感を実感できるよう、子育て家庭への細やかな支援を推進し、地域とともに子どもを安心して産み育てられる環境を目指します。
	②より豊かな幼児教育、保育の実践	発達特性を早期に発見し適切な療育を促す支援をするとともに、幼児の自発性、好奇心などを重視した取り組みにより、生涯の生活の基礎となる生きる力を育み、より豊かな幼児教育・保育の実現を目指します。

【地域福祉についてのアンケート】安心して暮らしていくために望むこと



## 4 計画の進行管理と評価体制

地域福祉の推進には、地域にかかわる多様な主体と市が協働して取り組む必要があることから、地域福祉計画推進委員会を開催する中で進捗状況などについて意見を伺い、政策にあった具体的な取り組みについての評価をいただき、計画の進行管理を行ってまいります。

● 問い合わせ先

福祉課 福祉推進係  
☎ 64-8888

# 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。「SDGsの窓」では紙面の関係上、一例として関係する一つの課に特化して紹介させていただきます。

17の目標	東御市役所で取り組んでいること（一例）	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>気候変動に具体的な対策を</p> <p>気候変動に具体的な対策を気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画による施策の推進</li> <li>・ISO14001 やエコアクション 21 といった制度導入の推進</li> <li>・特定外来生物対策など、自然環境保護の推進</li> <li>・公共交通機関の利用促進</li> <li>・熱中症予防等の温暖化に対する適応の周知・推進</li> <li>・防災意識の高揚と防災体制の充実を目指す</li> </ul> <p>【生活環境課 ☎64-5896】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・敷地内の特定外来生物の駆除などをしましょう。</li> <li>・公共交通機関を利用したり、エコドライブを心掛けましょう。</li> <li>・気候変動で体を壊さないよう、健康的な体づくりをしましょう。</li> <li>・異常気象で慌てないよう、ハザードマップなどを確認しましょう。</li> </ul>
 <p>海の豊かさを守ろう</p> <p>海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内の河川水質の調査</li> <li>・マイクロプラスチックを減らすための不法投棄対策</li> <li>・水生生物調査による環境学習</li> </ul> <p>【生活環境課 ☎64-5896】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の清掃活動へ参加し、ごみが捨てにくい環境を作りましょう。</li> <li>・洗剤などの使用は少量にし、生活排水は河川に流さないようにしましょう。</li> <li>・植物由来のプラスチック製品を積極的に選びましょう。</li> <li>・自分の生活が海洋問題に無関係ではないという意識を持ちましょう。</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

# 平成31年度

# 決算の状況を報告します

会計決算は黒字決算  
実質収支は6998万円赤字

平成31年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数4194戸、6781名の加入状況でした（2年3月末現在）。

国保特別会計の決算は、歳入が約32億4004万円、歳出が約31億4499万円でした（下図のとおり）。

前年度繰越金や、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、国保財政調整基金を活用したこと等により、6998万円の赤字となりました。

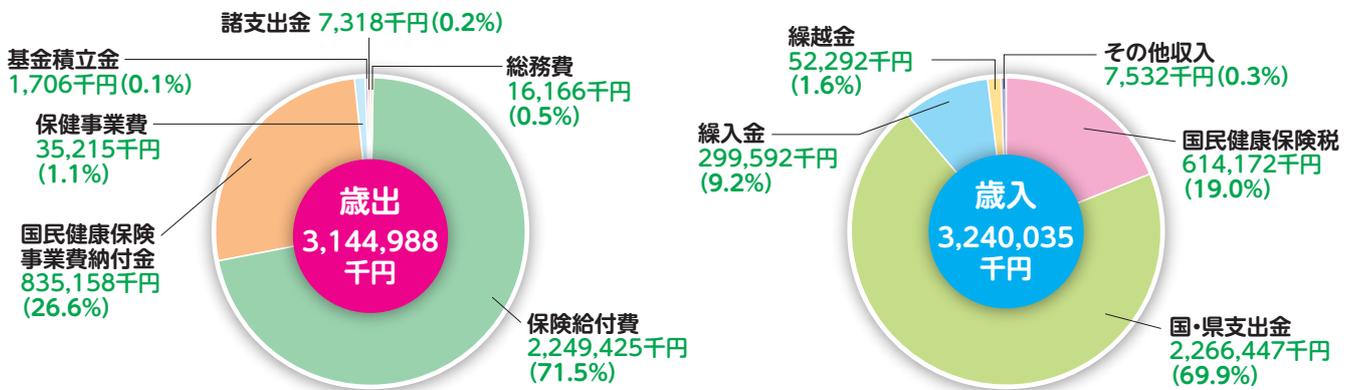
## 収支の内訳

### 歳入

- ① 国民健康保険税：国保加入者からの保険税
- ② 国・県支出金：国と長野県からの支出金
- ③ 繰入金：一般会計からの繰入金
- ④ 繰越金：前年度からの繰越金
- ⑤ その他収入：一般被保険者返納金等

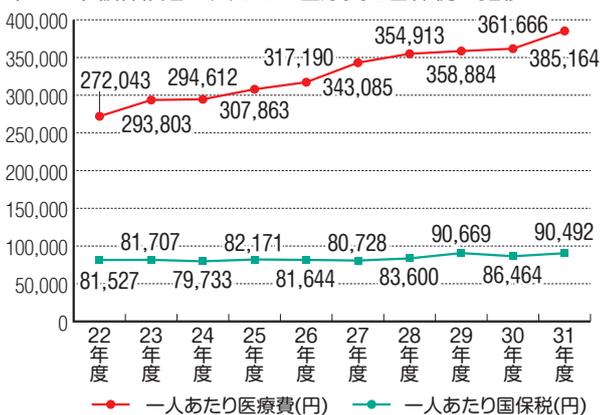
### 歳出

- ① 総務費：国保会計運営に係る経費
- ② 保険給付費：国保加入者の医療費、高額医療費などに対する経費
- ③ 国保事業費納付金：長野県へ支払う納付金
- ④ 保健事業費：特定健診や各種検診に関する経費
- ⑤ 基金積立金：国保財政調整基金への積立金
- ⑥ 諸支出金：療養給付費の国庫支出金等返納金



※表示単位未満四捨五入

(グラフ) 被保険者一人あたり医療費と国保税の推移



(注) 1 一人あたり医療費は、事業年報費用額を事業年報年度被保険者数で除して算出 (31年度は速報値)。  
2 一人あたり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を全被保険者数で除して算出。

## 31年度の国保会計の特徴

### ◆ 国保税収入

国保会計の収入の内、国保税による収入は国保会計の19.0%を占め、6億1417万円で、前年度に対し1203万円・1.9%の減収となりました。1人当たりに換算した国保税額は90492円（現年度分）でした。国保税の収納率は、31年度現年課税分が95.5%、前年度比0.3ポイントの増でした。

### ◆ 保険給付費は高額化傾向

支出の内、保険給付費に関わる費用は国保歳出額の71.5%を占め、前年に対し5399万円の増となりました。1人当たりに要した医療費はグラフのとおりです。

## 安定した運営のために

### ◇国保税の期限内納付を

国保会計の健全な運営のためには、国保税の期限内納付と医療費の抑制が重要な課題です。国保は保険税と国や県の補助金等で成り立つ医療保険制度です。国保税財源を確保することは、国保会計を安定的に運営するために大変重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

## 重症化しない健康づくり

日頃から健診を受け自らの健康づくりを意識し、生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸とともに増え続ける医療費の抑制につながります。そのため東御市では特定健診を実施しており、平成31年度の特定健診受診率は、42・9%（速報値）でした。

また、市民の健康づくりをデータに基づいて進めるための「第2期データヘルス計画」を平成29年度に策定し、レポート情報や健診データなどの情報を活用し、生活習慣病予防・重症化予防を行いました。

市民の皆さまにおいては、健康づくりに気を配り、予防に心がけましょう。

## 国保制度が変わりました (平成30年4月から)

◇長野県も国保制度を担っています  
◇県と市の役割分担

県は財政運営の責任主体となり、国保の収支と支出を管理します。

市は従来どおり住民との身近な関係の中で、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保健事業など、地域のきめ細かい事業を行います。

## 見直してみませんか？ 医療費を節約しましょう

### 医療費節約のポイント

- ① 救急の場合を除き、休日・夜間の受診はさけ、平日の診療時間内に受診しましょう
- ② 重複受診（病院をいくつもはしごする）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう
- ③ 医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品の利用を検討してみましょう

医師・薬剤師の皆様へ  
**ジェネリック医薬品を希望します**

ジェネリック医薬品に関する説明をお願いします

---

**ジェネリック医薬品の特徴**

- 新薬と有効成分が同じなので同等の効果が得られます。
- 安全性・有効性は国の厳格な審査により認められています。
- 開発コストが少ない分、新薬より安価です。

### ●問い合わせ先

市民課 国保年金係  
☎ 75 | 8810

## 心の眼 (171)

### 新型コロナウイルス感染に思う

人権同和教育指導委員

赤堀 あかほり

峰晴 みねはる



新型コロナウイルス感染がまだまだ止まりません。近くの地域や人から感染者が出ると、場所の特定、状況や行動に、あらぬ憶測やうわさが流れて拡散しました。「あの病院へ行くとうつる」と外来の患者が受診をやめたり、「あの子のお母さんは病院で働いているから〇〇ちゃんとは遊ばないように。できれば登園させないで家でみてほしい」「コロナ、コロナ」と仲間外れにされる新たないじめも出てきていると、新聞で報道されていました。

私はお盆前に、家族から新型コロナウィルスの陽性反応が出たというAさんに会いました。急遽Aさんも検査を受けることになったそうです。その話を聞いてから、私は練習に参加していた合唱の仲間やお盆で集まった人にうつしたらどうしようという気持ちが強くなりました。迎え盆では家族や親族と離れた机で食事をしました。Aさんのことも含めて新型コロナウイルス感染の説明をしながら、失礼のないように気を配るようになりました。

Aさんと接してから2日後の夕方に、Aさんは陰性でしたと連絡ももらうまでは、お盆の料理も食べた気

がしませんでした。離れて暮らしている二児の父親である息子からは、「お盆に呼ぶ前に、お父さんがコロナに感染しているかもしれない人と接していたことを、事前に伝えておいてほしかった。自分の仕事先や子どもの保育園にも迷惑が掛かるかもしれないから、そんな事情なら行かなかったのに」と、後で妻に苦情のメールがあつたそうです。家族で感染者が出たのなら、Aさんも感染する可能性があつたのだから、しばらくは周りに気を遣って様子を見るべきではなかつたか。と心の隅でAさんを責めていました。しかし、その自分も先の息子からのメールで、感染拡大の危険性のことで責められ、Aさんの気持ちになりました。

見えないウイルスに自分も感染するかもしれない。他人にも感染させるかもしれない恐怖があります。今はそんな自分と向き合う時間が流れています。お互いの立場や気持ちに寄り添って行動できるか、今まさに自分が試されている今日この頃です。



# 誰もが利用しやすい持続可能な公共交通を目指して 「公共交通実証実験(第1期)を実施しています」

市内の公共交通機関は、しなの鉄道、民間の路線バスのほか、東御市商工会が運行する定時定路線バスとデマンド交通『とうみレッツ号』があります。

しかし、少子化や高齢者の運転免許証保有率の増加などから、公共交通の利用者は減少傾向です。また、地域の公共交通事業者は、運転手不足などから路線の運行継続が難しくなる状況も出てきています。

そこで市では、誰もが利用しやすい持続可能な公共交通システムの構築を目指し、取り組みを始めています。

## 移動に関する市民ニーズの把握

公共交通利用者への聞き取り調査やアンケート、実証実験などを行い、市民の皆さまの移動の実態や公共交通に対する意識、要望などを把握します。

## 実証実験の実施

平日昼間のデマンド交通以外の移動手段として、バス停と時刻が決まっていて、予約不要で乗れる巡回バス『RIDE'N(ライデン)』を10月19日(月)から令和2年12月28日(月)まで運行しています。併せて、スマートフォンなどでバスの位置情報や自分の乗車履歴、目的地の情報などがわかるコミュニティサービス『CANVAS』の提供を開始しました。(『RIDE'N』の詳細は、10月1日配布のチラシをご確認ください。)

実証実験第1期の結果やアンケート、懇談会等でのご意見を参考に、令和3年1月から新たなルートでの実証実験第2期も予定しています。

### (1)どのようなことを検証するのか

- 普段、自家用車や送迎、デマンド交通などを利用している人がどのくらい乗るのか
- デマンド交通と巡回バスを組み合わせ利用する人がどのくらいいるか
- コミュニティサービスの利用状況
- デマンド交通や民間タクシー等への影響 など

### (2)どのような人に乗っていただきたいのか

- 平日の昼間に公共交通を使って移動したい人
- 運転免許証の返納を検討している人
- バス停を利用して、予約なしでバスに乗りたくない人
- 市外から来訪される人
- 東御市には使いやすい公共交通機関がないと感じている人
- 日頃、デマンド交通を使っているけど、1日のうちに何カ所も移動したい人

## 公共交通に関する市民懇談会

市と市民の皆さまが公共交通の現状と課題を共有し、東御市で生活していく上で必要とされる公共交通や今後のあり方を共に話し合う懇談会を5地区で開催します。

RIDE'Nに乗っていただいたご意見やご要望もぜひお聞かせください。

- 田中地区 11月17日(火) 19時～21時 中央公民館
- 滋野地区 11月21日(土) 18時～20時 滋野コミュニティーセンター
- 祢津地区 11月25日(水) 19時～21時 祢津公民館
- 和地区 11月19日(木) 19時～21時 和コミュニティーセンター
- 北御牧地区 11月20日(金) 19時～21時 北御牧公民館

**参集範囲**：各地区の地域づくり協議会の委員、区長、地区在住の市民等

**懇談方法**：グループ毎に懇談し、参加者全員が発言できるようにします。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者人数を制限させていただく場合があります。

これらの取り組みを踏まえ、来年度以降、市の公共交通のマスタープランとなる地域公共交通計画を策定していきたいと考えています。

● 問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎ 64-5895

11月12日～11月25日

# 「女性に対する暴力をなくす運動」週間

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

暴力は、その対象や加害者、被害者間の間柄を問わず決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会づくりをすすめる上で重要な課題です。

この機会に、より良い人間関係をつくるためにどのようにすればよいか、また、男女の対等なパートナーシップや暴力を伴わない人間関係の築き方について考えてみましょう。



相談窓口	電話番号
長野県女性相談センター	☎ 026 - 235 - 5710
長野県男女共同参画センターあいとぴあ	☎ 0266 - 22 - 8822
児童虐待、DV 24 時間ホットライン	☎ 026 - 219 - 2413
長野県性暴力被害者支援センター	☎ 026 - 235 - 7123
福祉事務所 (女性への暴力・性犯罪に関する相談・困りごとと悩みごと)	☎ 64 - 8888
健康保健課 (健康、心身の悩みに関する相談)	☎ 64 - 8882
人権啓発センター (女性弁護士相談)	☎ 64 - 5902

- 問い合わせ先 福祉課 福祉援護係 ☎ 64 - 8888  
人権同和政策課 男女共同参画係 ☎ 64 - 5902

## すくすく育つ どうみっ子!!

### 1歳の誕生日おめでとう! (11月生まれ)



ひらさわ ゆうま  
平沢 悠真くん  
(R1.11.13生)(城の前)  
1歳おめでとう♥  
笑顔いっぱいのお悠真が大好きだよ。  
これからもお兄ちゃんと仲良く、元気に育ってね。



さとう あかり  
佐藤 紅凜ちゃん  
(R1.11.23生)(加沢)  
あかりんお誕生日おめでとう!  
元気に育ってくれてありがとう♥  
実凜お姉ちゃんと仲良く大きくなってね!

### ☆募集しまあ!!☆

(対象者 12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、11月9日(月)必着。原則、毎月8日が締め切りとなります。  
※生年月日、区の記載は任意です。

## 第104回日本陸上競技選手権大会の七種競技で7位入賞

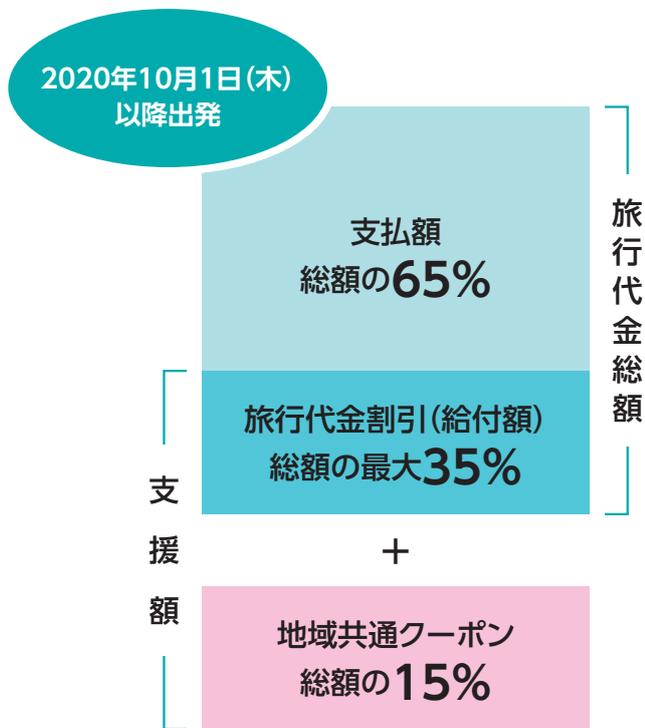
ほそだ まお  
細田真央さん(東御市陸上競技協会・城ノ前)が、9月26日、27日に長野市営陸上競技場で開催された第104回日本陸上競技選手権大会・混成競技の女子七種競技に出場し7位に入賞されました。現役最後となるこの大会で自己記録と県の記録も更新されました。



# “ウィズ コロナ”の暮らし方

## Go To トラベルを活用して東御市内での旅行を楽しみましょう!

2020年10月から、旅行代金の割引とあわせて新たに地域共通クーポンが利用できる Go to トラベル事業が開始されています。活用するには、Go To トラベル事業へ登録している事業者が提供する「キャンペーン適用商品」を申込・購入することが基本ですが、直接取り扱いをしている宿泊施設へ申し込むこともできます。



### Go to トラベルを活用すると…?

旅行代金総額の最大35%が割引されるうえ、旅行先の都道府県・隣接都道府県で使用できる「地域共通クーポン」が配布されます。

キャンペーン適用商品を取り扱う旅行会社やキャンペーン対象となる宿泊施設、また「地域共通クーポン」を利用できる店舗・施設は、Go to トラベル公式HPから検索することができます。



例：旅行代金総額20,000円の日帰り旅行の場合、旅行代金の35%にあたる7,000円が割引され、15%にあたる3,000円分の地域共通クーポンが付与されます。

なお、支援額の上限は以下のとおりです。  
日帰り旅行：10,000円  
宿泊旅行：20,000円（1人1泊あたり）  
連泊や利用回数の制限はありません。

## さらに！長野県が独自に実施する「信州版 新たな旅のすゝめ」 宿泊割引も合わせてご利用いただけます

県内在住者対象：「ディスカバー信州県民宿泊割」 割引対象日：全日対象

国内在住者対象：「Go to 信州! 宿泊割～信州は平日がお得～」 割引対象日：平日対象  
(年末年始、金土・祝全日の宿泊は対象外)

1人1泊当たりの宿泊旅行料金	1人1泊当たりの割引額
5,000円以上 8,000円未満	1,000円
8,000円以上20,000円以下	2,000円

※1人1旅行当たり2泊まで

東御市内で対象となる旅行商品については下記までお問い合わせください。

### とうみワインタクシー お得なモニターツアーを実施します!

タクシーを利用した少人数のツアーで、地元のワイナリーを知ってみませんか?

東御市民限定! お得な試飲クーポンも付いてきます。詳細は(一社)信州とうみ観光協会のHPをご覧ください。



(一社) 信州とうみ観光協会 ☎62-7701 E-mail: info@tomikan.jp

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎64-5895

# 「シトラスリボンプロジェクト」を広めましょう!

新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、感染された方やそのご家族に対する誹謗中傷や、医療従事者、社会を支えるために尽力されている方々に対する不当な差別的取り扱いなどが課題となっています。

人権への配慮を第一に考え、応援し、安心して日常生活を送ることができる地域を作りましょう。

## 東御市は、シトラスリボンプロジェクトに賛同しています

### 『シトラスリボンプロジェクト』って…?



Citrus Ribbon  
PROJECT

コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛県の有志が進めるプロジェクトです。愛媛県特産の柑橘にちなんでシトラスカラーのリボンを身に付けることなどにより、それぞれの暮らしの場所で「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を進めています。「シトラスリボン」の3つの輪は、「地域」「家庭」「職場(または学校)」を意味しています。一人でも多くの方にご賛同いただき、差別や偏見をなくす意識を高め、すべての人に優しさと思いやりの心を表すシトラスリボンの輪を広げましょう。

●問い合わせ先 人権同和政策課 ☎ 64 - 5902

シトラスリボンプロジェクト  
公式ホームページ▶



## インターンシップ活動報告

木村 優希さん(上田東高校2年)

今月号の表紙はインターンシップ生に撮影の協力をしていただきました。



**感想** 今回、初めて市報の表紙の写真撮影のお手伝いをさせていただきました。

表紙には見出しなどの文字が入るため、その部分を考慮して

写真を撮ったり、どうすれば見栄えが良くなるかなど考えることが難しかったです。

今回は撮影のみお手伝いさせていただいたのですが、市報を作るには取材に行ったり編集をしたりたくさん大変なことがあると分かりました。

初めての経験でしたが、楽しかったです。

また機会があれば、ぜひ挑戦させていたいただきたいです。



## 宝くじ助成事業で

## 設備・備品を整備しました

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と公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの受託事業収入を財源に実施する宝くじ助成事業は、地域でコミュニティ活動を行う団体(区、自治会等)を対象に、活動に必要な備品等の整備に要する費用を助成する制度です。

### 中屋敷区

一般コミュニティ助成事業((一財)自治総合センター)を活用し、公園遊具を整備しました。



●問い合わせ先

地域づくり・移住定住支援室 ☎ 71 - 6790

## 隊員通信

### 上 蘭 美千代 (スポーツ振興支援)

子どもたちが主体的にあそび込める環境を整えるためには大人たちが様々な角度から子どもを見守る事が大切!という事であそびや自然体験、スポーツなど多分野の研修を全5回で開催の『子ども見守り隊養成講座』。これまで「里山体験」「水あそび」「自然体験」の3回が行われ、今回は11月23日(月祝)に『楽しいだけで世界一!林映寿氏講演会』が開催されます。

同氏は小布施町での日本初のスラックラインワールドカップ開催の立役者で、「子どもたちが楽しめる環境を作ったら、世界チャンピオンが生まれた」といったお話やスラックライン練習の為に開発をした「スラックレール」の体験など盛り沢山の内容です!興味のある方はぜひ、お問い合わせください!!



スラックラインに挑戦中!!



講演会チラシ

### 畑中 麻貴子 (観光地域づくり支援)

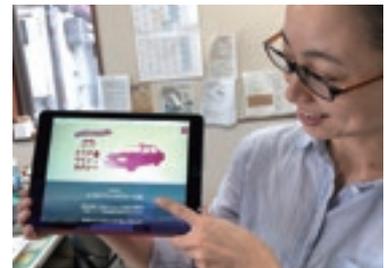
昨年も好評だった、東御市の魅力的なワイナリー巡りに最適な「ワインタクシー」が今年も運行スタートしました。「ワイナリーでゆったりコース(2時間貸切)」とGoTo トラベル対象のとってもお得な「ワインいろいろ堪能コース(3時間貸切)」の2コースがあります。

いずれも各ワイナリーや湯楽里館ワイン&ビアミュージアムで利用できる試飲クーポン付きです。なかなか訪れる機会が無かった方、ワイン初心者の方にもおすすめ! 密を避けて、少人数でワインのワンデイトリップを楽しんではいかがでしょうか?

ホームページより簡単に予約できますので、ご利用日の7日前までにお申込フォームよりお申込みくださいね。



とうみワインタクシー



## 発見!こんなところで活動しています

### 和田 寛子 (観光地域づくり支援)

10月17日に開催されました「Bio マルシェ in ゆうふる tanaka」に出張し、東御市内のワインとジュースをご提供させていただきました。お酒を提供する場で課題となるのが交通手段。特に東御市は車での移動が一般的であるため、お店で飲むと代行を呼んだり、タクシーで帰ったり。そんな課題をクリアしてくれた駅前開催。市外からのお客様に東御ワインを知ってもらえる機会にもなったのではないかと思います。

東御市には現在11のワイナリーがありますが、新型コロナウイルスの影響によって、ワイナリーも少なからず打撃を受けています。今こそ地元の方にもワインを楽しんでもらうために、11月に超初心者向けの小規模ワインセミナーを企画しています。今後の情報は、ワイン&ビアミュージアムのホームページ、Facebook、Instagramをご覧ください。



ワイン&ビアミュージアム

### 鈴木 清香 (スポーツ振興支援)



現在UCVで放送中(Weekly!とうみ内で放送)の「チャレンジとうみ15分体操」に、日本体育大学体操部出身の鈴木隊員が出演しています。ゆっくりラジオ体操・ラジオ体操第一・駆け足体操・TOMI'to me!を体操部で培った、なめらかな動きときれいなフォームでお届けしています。

撮影場所は見晴らしのいい湯の丸高原、たくさんの方が訪れていた道の駅電くるみの里、湯楽里館ワイン&ミュージアムや海野宿にて、平井・杉田・大山・ジェイク隊員も一緒に撮影を行いました!



軽快な音楽で覚えやすいので、15分体操で心も体もリフレッシュしましょう!

編集担当・地域おこし協力隊 杉田



▲宮下さん(前列中央左)と山中さん(前列中央右)

## 市内の自転車利用者2人を「ヘルメット着用モニター」に委嘱しました

今年、上田警察署管内では、高齢の方が自転車乗車中に転倒して亡くなる事故が2件発生しました。これを受けて、自転車乗車時のヘルメット着用の啓発と促進を図るため、9月23日に、市役所前駐車場でヘルメット着用モニター委嘱式が開催されました。上田警察署からは委嘱状が交付されました。上田交通安全協会東御部会からはヘルメットが贈呈されました。ヘルメットは、着せ替え帽子付きでデザイン性を備えたものです。委嘱された宮下二郎さんは「帽子替わりにもなりよいと思う」、山中幹夫さんは、「高齢の方に自転車の安全運転を宣伝していきたい。」と話されました。

## 交通安全活動に尽力 緑十字銅章受章報告

多年にわたり交通安全活動に尽力し、抜群の功績がある方に一般社団法人全日本交通安全協会から贈られる交通栄誉章「緑十字銅章」の表彰があり、9月24日に上田警察署において伝達式が行われました。

東御市では高藤博光さん(原口)と清水新一さん(田沢)が受章され、その報告会が10月13日に市役所にて行われました。

受章されたお二人は挨拶の中で「素晴らしい章をいただいたことに感謝し、今後も交通安全活動に尽力してまいります。」と話されました。



▲清水さん(前列左)、高藤さん(前列右)



▲花岡市長(右)と平内支店長

## スポーツ活動の推進や健康づくりを目指して 大塚製薬株式会社と包括連携協定

10月12日、市は大塚製薬株式会社(東京都千代田区)と包括連携協定を締結しました。

この協定では、市のスポーツ活動活性化や、健康に関する市民講座や熱中症予防として専門資格を持つ「熱中症対策アドバイザー」の養成、災害時の飲料及び食料品などの供給を行う内容が盛り込まれています。

同社ニュートラシューティカルズ事業部大宮支店の平内秀司支店長は「市民の健康やアスリートのために支援していきたい。」と話されました。

## 児童たちが楽しく放課後を過ごすため 「げんき塾」を開催

10月21日、北御牧小学校で児童たちの放課後の時間を利用し、運動遊びを行う「げんき塾」が開催されました。この活動はスポーツや運動遊びに親しむ元気な子どもの育成と児童が安全安心に過ごせる環境整備を目的に、計4回実施されました。

フラフープやボールを使った運動遊びや鬼ごっこのような伝承遊びを校庭や体育館で行い、学年にとらわれず仲間と元気に楽しく遊びました。

今年度は北御牧小学校だけでしたが、次年度以降は子どもたちの放課後の時間の居場所づくりとして「げんき塾」を東御市内5つの小学校にて実施できるように計画しています。



▲げんき塾のようす

今月は二胡の演奏家として活躍されている今井美樹さんに東御市の魅力を書いていただきました。

私たち家族は、昨年の秋に山口県光市という瀬戸内海を望む街から引っ越して来ました。東御市は、友人が住んでいる縁で20年前から遊びに来ていた場所です。春は山菜を採り、夏は虫の声を聞きながら働き、秋になると冬支度を始め、冬はゆっくり家で過ごす…こうして四季とともに生きる山の暮らしに、少し憧れに似た感情を持っていました。移住のきっかけは、その友人に誘われたこと。今は彼らのすぐ隣に居住し、季節に合わせた暮らしにとっても幸せを感じています。

私の仕事は、「二胡」という中国の民族楽器の演奏家です。普段はご依頼のあるコンサートホールやイベントにお伺いしています。コロナ禍前までは演奏場所が遠方のために家を空けることが多く、私にとってここは起点に過ぎませんでした。しかし、コンサートの中止・延期を余儀なくされ、家にいる時間が

増えた今は、東御での生活を深く愛おしむようになりました。地域の方達との交流や農業のお手伝い、地区伝統行事や草刈りに参加するなど、土地に密着した暮らしに喜びを感じています。

私のコンサートは、楽器のこと、楽曲の背景、たまに日々の暮らしなど、演奏の合間に様々なおしゃべりを織り交ぜることで音楽世界に興味を持っていただくスタイルです。なぜなら、民族音楽の成り立ちと発展が、人々の生活と密着したものであり、自分自身も日々の暮らしそのものが演奏に影響していると感じるからです。自然を感じ、季節をいただく。そして感性を研ぎ澄ましより良いパフォーマンスを目指す、これが私のライフワークです。

これからは、移住者の私達を温かく迎えてくださった友人や地域の皆さんに、音楽で恩返しをして行きたいと思っています。海辺で育ち、山で暮らし私が奏でる音楽を、いつか多くの市民の皆さんにも聴いていただけますようにと願っています。

とうみ

い・J・U

ぐらし  
楽しんでます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

Q とうみの好きな所は?



いまい みき 今井 美樹さん  
(田沢区)  
出身地：山口県出身  
Iターン

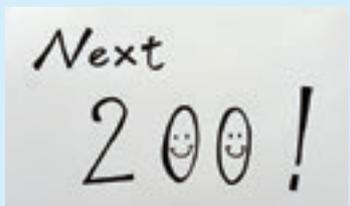
編集後記

来月はいよいよ市報とうみ200号になります!

今月号の表紙はインターン生に撮影の協力をしていただきましたが、来月号は「とうみ魅力発見! フォトコンテスト」で市民の皆さんから応募いただいた写真が表紙になります。

2020年最後の月に200号…読んでいる皆さんから20〇(〇)の評価をいただけるように紙面を作成していきますので、楽しみにしてください!

(市報担当 上野)



市のデータ

人の動き (10月1日現在)

世帯数	転入	73人
12,231世帯(+12)	転出	63人
総人口	出生	19人
29,963人(±0)	死亡	30人
男14,843人(+1)	その他	1人
女15,120人(-1)		

※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)

= 9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 (11件)  
救急 84件 (872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 9月分  
令和2年9月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	54件	-23件
傷者	6名	61名	-27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9月	令和元年9月
最高気温	32.1℃ (5日)	32.7℃ (10日)
最低気温	9.1℃ (30日)	11.2℃ (26日)
平均気温	21.6℃	21.6℃
降水量	37.0mm	27.0mm

※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。