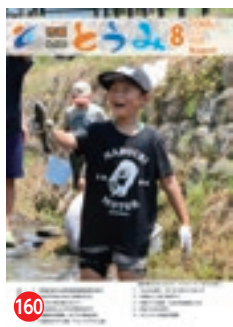




とうみ魅力発見! フォトコンテスト最優秀賞『原生の森』大西道夫さん

目次

- | | | | |
|----|---------------------------------|----|--------------------------|
| 2 | 写真と振り返る東御市の歩み | 15 | 第17回 東御市短詩型文学祭受賞作品の紹介 |
| 4 | とうみ魅力発見! フォトコンテスト結果 | 16 | 家庭教育アラカルト／生き生き長生き健康とうみ |
| 7 | SDGsの窓 | 17 | 情報コーナー |
| 8 | 東御市議会議員選挙結果 | 30 | 令和2年度人権啓発作品最優秀作品の紹介 |
| 10 | 【特集】地球温暖化を考える | 32 | 公民館報 |
| 12 | 第2回 誰もが利用しやすい持続可能な
公共交通を目指して | 34 | “ウィズコロナ”の暮らし方 |
| 13 | 平成31年度(令和元年度)ふるさと納税の状況 | 35 | 地域おこし協力隊が行く |
| 14 | Happy通信 | 36 | まるごと生活百科 |
| | | 38 | すくすく育てとうみっ子／トピックス(地域の話題) |



おかげさまで



市報とうみ200号達成!

平成16年4月26日発行の創刊号以来、今月号の発行をもって、創刊から数えて200号を迎えることができました。

右上から10号刻みで現在に至るまでの表紙を時計回りに並べてみました。年表と写真で平成16年の合併から16年の歴史を振り返ります。



▲100号



▲創刊号



平成22年10月
エフエムとうみ開局⑥

平成22年4月
助産所とうみオープン⑤

平成21年12月17日
しなの鉄道田中駅南
口整備完成④

平成20年11月
ワイン特区認定(名称
とうみSUNライズワ
イン・リキュール特区)

平成19年8月
東御市民まつりの愛
称が「東御どすい
SUN SUN」に決
まる③

平成18年11月
丸山晚霞記念館オー
プン

平成17年6月
アメリカ合衆国オレ
ゴン州マドラス市と
姉妹都市協定締結②

平成16年4月
東御市発足①

**東御市の
主なできごと**
(市報より抜粋)



③東御だすこい SUNSUN



②東御市アメリカ姉妹都市友好協会総会



①東御市発足



⑥エフエムとうみ開局



⑤助産所とうみ オープン



④田中駅南口整備完成



⑨平成29年3月 モルドバ大使訪問



⑧平成26年2月15日 大雪



⑦新庁舎開庁



⑫GMOアスリーツパーク湯の丸
屋内プール完成



⑪台風第19号被災後の海野宿橋



⑩大相撲雷電場所 (第一体育館)

⑫ 令和元年11月 GMOアスリーツパーク 湯の丸屋内プール完成	令和元年10月 台風第19号により市 内に甚大な被害⑪	平成30年4月 大相撲春巡雷電場所 開催⑩	平成29年7月 モルドバ共和国のホ ストタウンに決定⑨	平成28年8月 東御市民まつりの愛 称が「雷電まつり」に 変更	平成27年4月 海野バイパス全線開 通	平成26年2月 歴史的な異常豪雪⑧	平成25年8月 天皇皇后両陛下下行幸 啓	平成24年8月 市役所新庁舎開庁⑦	平成23年3月 東日本大震災
---	--	--------------------------------------	--	--	------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------



とうみ 魅力発見! フォトコンテスト



最優秀賞



「原生の森」

おおにし みち お
大西 道夫さん

審査員コメント

湯の丸にこんな原生林があったなんて驚きです！力強く深みのある樹木の色と張り巡らされた苔やシダ植物のグリーンがとても印象的な写真でした。また、写真に写っていない奥の原生林までもを想像させる、奥行きのある捉え方は技術力の高さが見受けられました。この湯の丸の原生林をもっと多くの人に知ってもらい東御の自慢の風景になってくれるといいな、という願いも込めて今回選ばさせていただきました。



最優秀賞受賞者コメント



▲最優秀賞を受賞した大西さん

この度は最優秀賞をいただきありがとうございました。

私と湯の丸にあるこの原生林との出会いは30年以上前になりますが、私はこの原生林の素晴らしさに魅せられて毎年通っています。

よく見るとそこには苔むした様々な妖怪が住んでいて、この写真にも写っているので探してみてください。

東御市にこのような美しい場所があることを市民の皆さんに知ってもらいたい、美しい自然を守っていききたいという気持ちから今回応募させていただきました。

市報とうみの表紙を飾ったことで、多くの方に見えていただけたとうれしいです。

これからも「原生の森」に通い、写真の撮影を続けていきたいと思っています。



優秀賞



「花咲く蕎麦畑」

おお いわ ひろ こ
大岩 博子さん

審査員コメント

蕎麦の小さい白い花が集合するとこんなにも幻想的な世界になるんですね！広大な土地と植物の息吹がドラマチックに表現されていて爽やかで心地よい写真に感じました。この景色は東御が自慢したい財産ですね！

「新緑の訪れ」

た なか もと つぐ
田中 基継さん



審査員コメント

新緑がとても美しい写真です！この時期の遊歩道にはつつじも彩りに加わるので写真映え間違いなしのスポットですね。遊歩道を歩いている人と背景のバランスがよく、こちらも東御自慢の風景だと思います。



▲審査のようす

市報とうみ 200 号の特別企画として東御市の魅力が伝わる写真を募集したところ、10 人の方から 20 点の応募がありました。

その中から広報モニターの意見や、市長をはじめ写真家^{ふじい さち}の藤井幸子さん（地域おこし協力隊）、市内カメラ店^{おか べ あきら}の岡部彰さんなど専門家を交えた審査により最優秀賞を 1 点、優秀賞を 2 点決定しました。

今回応募いただいたどの作品にも、応募者それぞれが感じる東御市の魅力が表現されていました。

今号では、受賞作品と応募作品の中から抜粋した作品を掲載させていただきます。

“とうみ”の魅力が詰まった写真をどうぞご覧ください。

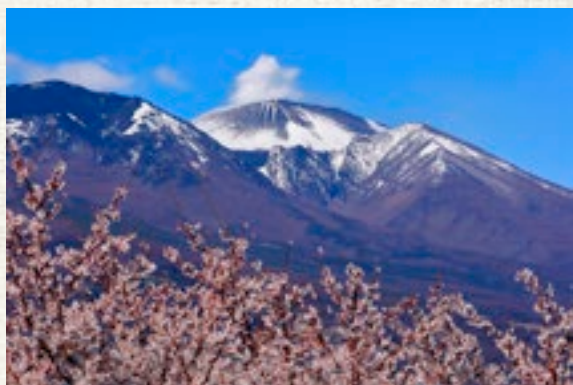
●問い合わせ先 企画振興課 広報統計係 ☎ 64 - 5806

応募作品

「海野宿ひなまつり」 しらくら なおき 白倉 直樹さん



「浅間山雪と桜」 さか い やすひろ 酒井 康弘さん



「レンゲツツジと浅間山」 にし の いり こ 西野入 あい子さん



「御牧原大池日の出」 おおつか ふみたか 大塚 文孝さん



今回、惜しくも受賞とならなかった応募作品を、応募者一人につき1点ずつ抜粋して掲載させていただきます。

今後も市報とうみでは皆さまからの写真を募集します。

「こんな場所がとうみにはある!」「素敵な写真をみんなに見てもらいたい!」

そんな写真があったら是非ご連絡ください。

私たちが暮らす“とうみ”の魅力をこれからも市民全体で共有していきましょう。

「冬の雨上り」 たけ い ひかる 武井 輝さん



「曙色に染まる」 せき たか お 関 隆夫さん



「湯の丸スキー場」 さかぐち えいち 坂口 永一さん



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？
 15 陸の豊かさも 守ろう 持続可能な森林管理 生物多様性の損失 への歯止め	・持続可能な森林整備の推進、支援 ・東御市森林整備計画による施策の推進 ・森林の役割、生物多様性などに関するイベントや出張講義などの開催 ・持続可能な森林認証事業への参加 ・特定鳥獣管理計画、有害鳥獣対策の推進 【農林課 ☎64-5898】	・地元の森林に触れ、緑の豊かさを知りましょう。 ・認証森林材でできた木材や紙などを使用しましょう。 ・紙などを不必要に使用しないなど、木材資源の有効利用をしましょう。 ・森の生き物を知り、地元の野生生物について知識を深めましょう。
 16 平和と公正を すべての人に 平和と公正をすべての人に	・地域での見守り、声かけ体制（東御市虐待等防止ネットワーク）の構築 ・児童相談所、福祉事業者、警察、学校、保育園などの関係機関との連携強化（東御市虐待等防止総合対策推進協議会の開催） ・相談窓口の周知 ・講演会の開催 ・成年後見制度利用支援の推進 【福祉課 ☎64-8888】	・児童・高齢者・障がい者虐待および配偶者暴力への意識を高めましょう。 ・虐待の早期発見と通報に協力しましょう。

※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

東御市議会議員

新市議17人決まる

任期満了に伴う市議会議員一般選挙が11月1日に告示され、11月8日に市内27カ所の投票所で投票が行われ、即日開票されました。

17議席に20人が立候補

今回の市議会議員選挙は、17議席に現職10人、新人10人の合計20人が立候補し、7日間にわたって激しい選挙戦が繰り広げられました。

開票の結果、現職9人、新人8人の計17人の方が新しい市議会議員として当選しました。党派別では無所属13人、公明党2人、日本共産党2人です。

今回当選した議員の皆さんの任期は令和2年11月21日から令和6年11月20日までの4年間となります。

投票率は60・72%

今回の市議会議員選挙の投票率は60・72%でした。前回（平成28年11

月）の投票率60・21%と比較すると0・51ポイント上回りました。期日前投票は市内5カ所で行われ、投票者数6043人、当日の有権者数の24・41%でした。

9日には、市役所で当選証書付与式が行われ、新議員の皆さん一人ひとりに、成澤二四男選挙管理委員長からお祝いの言葉とともに当選証書が手渡されました。

候補者別得票数

（得票数順・敬称略・候補者氏名は届出書の記載による）

	候補者氏名	得票数	党派
当	佐藤 千枝	1,353.760	無所属
当	西山 福恵	995	公明党
当	村山 弘子	964	無所属
当	大塚 博文	891	無所属
当	高木真由美	872.500	公明党
当	市毛 真弓	870.499	日本共産党
当	滝澤 栄一	856	無所属
当	長越 修一	829	無所属
当	田中 博文	769.773	無所属
当	齊藤 哲	763	無所属
当	窪田 俊介	744	日本共産党
当	山崎 康一	707	無所属
当	花岡 豊一	702	無所属
当	中村 真一	664	無所属
当	田中 信寿	658.226	無所属
当	瀬田 智之	584	無所属
当	依田 俊良	545	無所属
※次点	山浦 利通	499	無所属
※次点	佐藤 裕太	427.239	無所属
	荒川 俊	202	無所属
	合計	14,896.997	

（得票数欄の小数点以下は、あん分票によるものです。）

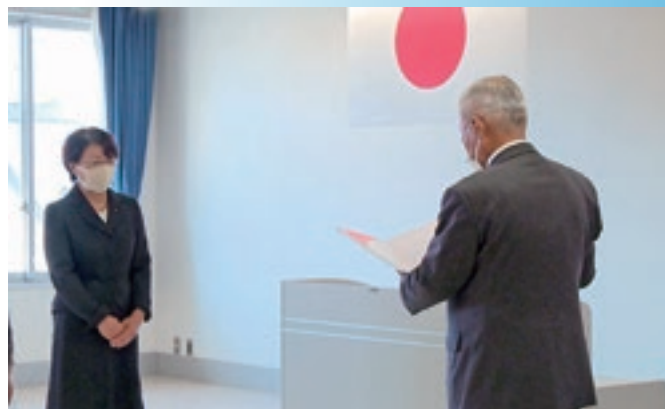
※法定得票数を得ており欠員による繰り上げ当選の対象

投票の内訳

有効投票数	14,897
無効投票数	133
あん分切捨票	0.003
投票総数	15,030

投票の状況

当日の有権者数(人)		投票者数(人)	投票率(%)
男	12,227	7,336	60.00
女	12,525	7,694	61.43
計	24,752	15,030	60.72



▲当選証書付与式の様子

〈見方〉 ①区名 ②当選回数 (合併に伴う在任特例期間を含む)



おおつか ひろふみ
大塚 博文 70歳
①東上田 ②1



むらやま ひろこ
村山 弘子 60歳
①片羽 ②1



にしやま ふく
西山 福恵 52歳
①切久保 ②1



さとう ちえ
佐藤 千枝 65歳
①大石 ②3



ながし しゅういち
長越 修一 66歳
①田中 ②5



たきざわ えいいち
滝澤 栄一 48歳
①下八重原 ②1



いちげ まゆみ
市毛 真弓 60歳
①奈良原 ②1



たかぎ まゆみ
高木真由美 58歳
①加沢 ②2



はなおか とよかず
花岡 豊一 63歳
①出場 ②1



やまざき こういち
山崎 康一 51歳
①田中 ②4



くぼた しゅんすけ
窪田 俊介 45歳
①芸術むら ②3



さいとう さとる
齊藤 哲 54歳
①東町 ②1



たなか ひろふみ
田中 博文 47歳
①大川 ②1



よだ としろう
依田 俊良 65歳
①県 ②5



せたと もゆき
瀬田 智之 43歳
①金井 ②2



たなか のぶひさ
田中 信寿 58歳
①田沢 ②2



なかむら しんいち
中村 真一 65歳
①御牧原南部 ②2

17人の市議

(敬称略)

新たに選ばれた

● 問い合わせ先
選挙管理委員会
☎ 64-5809

(年齢: 11月8日現在、
掲載順: 得票数順)



前回の特集では地球温暖化についての説明と、東御市が「第2次地球温暖化対策地域推進計画」を策定したことを紹介しました。

第二回となる今号では第2次計画の簡単な内容や温暖化対策の取り組み例について紹介します。

大切なのは「行動」すること

前号で紹介した「第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画」は、計画だけで終わっては意味がありません。温暖化の進行によって災害が増えたり、農作物の生育に影響が出たり…それを防ぐのは「計画」ではなく、「行動」です。

計画では5つの基本方針を定め、それぞれに対する行動を示しました。本特集では市民ができる行動を一例としてご紹介いたします。

家庭用定置型蓄電池等

東御市は年間日照時間が長く、寒い冬も天気がよく太陽の恵みを活用した太陽光発電の利用に適しており、再生可能エネルギー補助金制度を活用していただき、設置を推進しています。

〈低炭素都市とうみ 5つの基本方針〉

〈みんなができる「行動」〉

再生可能エネルギーの利用促進



再生可能エネルギーによるエネルギーの多様化・エネルギー自給率の向上を目指します。

- 家庭用定置型蓄電池等の補助金制度を活用し再生可能エネルギー設備を設置しましょう。
- 家電や照明器具を買い替える際は、省エネ機器を購入するようにしましょう。

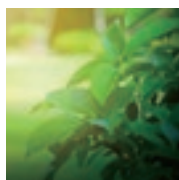
市民・事業者・市による環境活動



温暖化対策は市民・事業者・市が協力して取り組むことが大切です。

- こまめに電気を消したり、冷暖房の温度を控えめにしましょう。
- 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎたり、水の出しっぱなしに注意しましょう。
- 空ぶかし、急発進、急加速を抑制しエコドライブに心掛けましょう。

脱炭素に向けた地域環境整備



自転車やデマンド交通の利用、グリーンカーテンなどの緑化活動をしましょう。

- unnecessary 自動車利用は控え、デマンド交通や自転車を利用しましょう。
- グリーンカーテンを設置し、エアコンの消費電力を減らしましょう。

循環型社会の構築



適正なごみの分別や堆肥化によりごみの排出量を減らし、リサイクルを促進しましょう。

- 食材を買い過ぎたり、作り過ぎたりして、捨てる事のない様にしましょう。
- 出かける際には、マイバックやマイボトルを持ちましょう。
- ごみを分別して、資源としてリサイクルしましょう。

温暖化に対する適応



温室効果ガスの削減だけでなく、健康な体づくり・災害に強いまちづくりを目指しましょう。

- 夏バテや熱中症等にならないよう日頃から運動を心掛けましょう。
- 東御市地域防災訓練に積極的に参加し、被害を回避・軽減していきましょう。

1人の100歩より 100人の1歩を

1人で沢山の温室効果ガスを削減することはとても大変です。

ですが、「ゴミを分別する」「車ではなく自転車を使う」「ちょっとウォーキングしてみる」…些細なことでも温室効果ガスを減らせる、立派な温暖化対策の取り組みです。

「自分一人ではなにも変わらない」と思っていないませんか？

1人が頑張って減らした二酸化炭素も、100人が少しずつ減らした二酸化炭素も、変わりません。大切なのは継続すること。少し環境に対して意識を向けることです。

皆さんも明日から1歩、踏み出してみませんか？



①詰め込み過ぎないように注意しましょう。1日55g減らせるよ!

②見ていない時は、ちゃんと消しましょう。32V型テレビで1日21g減らせるよ!

③水の出しっぱなしに注意しましょう。1日93g減らせるよ!

④LED照明に変えてみましょう。1日82g減らせるよ!

※①～④を年間とおして取り組むと、約91kgの二酸化炭素が減らせます。
これは、火力発電所の石炭37.8kgを燃やさないことと同じです。



県の取り組み

長野県では「長野県地球温暖化対策条例」や「長野県環境エネルギー戦略」第三次長野県地球温暖化防止県民計画により、温暖化対策に取り組んでおり、令和元年12月には「気候非常事態宣言ーゼロカーボンへの決意ー」を宣言いたしました。

また、県民一丸となって持続可能な脱炭素社会づくりを推進するため、令和2年10月に脱炭素社会づくり条例が制定されました。

東御市役所の取り組み

市役所では、自ら率先して環境に配慮し環境負荷の低減と環境保全活動に努めています。東御市環境マネジメントシステム(E・M・S)を構築し、一般事務の省資源・省エネルギー・リサイクルの推進を図っています。

このシステムでは、『第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画』の温室効果ガス排出低減を確実に実行するため、P(計画)D(運用)C(点検及び是正処置)A(見直し)サイクルにより進捗管理を行っています。

「電気」「ガス」「事務用紙」などそれぞれの項目の目標値を、前年度実績値の1%削減値に定め、全職員が自覚をもって取り組んでいます。令和2年度の取り組み結果は、来年4月以降に市のホームページに記載しますのでご覧ください。

誰もが利用しやすい持続可能な公共交通を目指して

「東御市の公共交通の現状と課題」

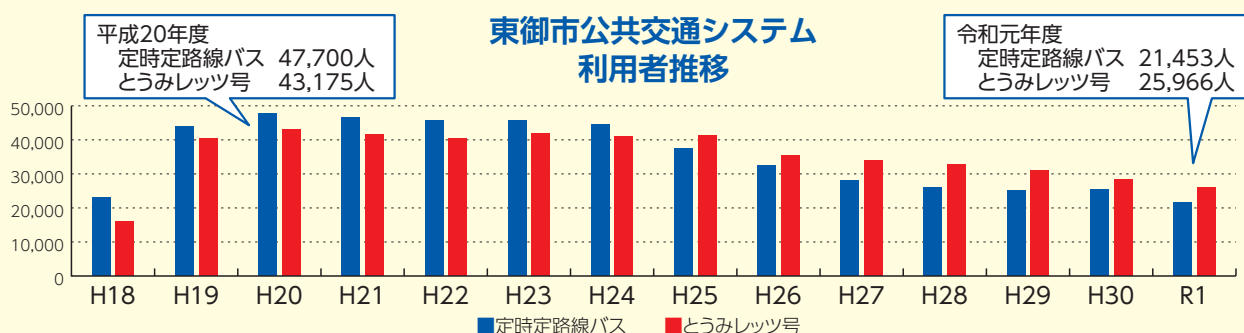
東御市の公共交通システム

平成 18 年 10 月から運行が始まった現在の東御市の公共交通システムは、

- 平日の朝夕の通勤・通学時間帯に、決まった時刻でバス停間を運行する『定時定路線バス』
- 平日の昼間に、利用者の需要に応じて、戸口から戸口へ運行するデマンド交通『とうみレッツ号』

があります。土曜日、日曜日、祝祭日は運行していません。

定時定路線バス、とうみレッツ号ともに、利用者が年々減少傾向で、最も利用者が多かった平成 20 年度と比べると、令和元年度は定時定路線バスで約 4 割、とうみレッツ号では約 6 割まで減っています。



公共交通の利用者減少の要因としては、次のようなことが考えられます。

- 運転免許証を持っている高齢者の増加（長野県の 70 歳以上の運転免許証保有率 平成 20 年度 42.0% → 平成 30 年度 57.9%）
- 少子化による通学者人口の減少（市の 6 歳～17 歳の人口 平成 20 年度 3,848 人 → 令和元年度 3,289 人）
- 市全体の人口の減少（平成 20 年度 32,005 人 → 令和元年度 30,168 人）

公共交通事業者の状況

一方、公共交通の担い手であるバスやタクシー事業者は、

- 運転手のなり手不足と高齢化
- 人件費や燃料費の高騰

などから、厳しい経営状況の事業者が多く、乗合バスでは路線の廃止や休止の動きも出てきています。地域の移動手段をどのように確保するかは、東御市に限らず全国各地で課題となっています。

公共交通実証実験の途中経過

10 月 19 日から運行を開始した市内巡回 EV バス『RIDE'N』の 11 月 13 日現在の利用状況

運行日数	利用者延べ人数	1日平均利用者数	1便平均利用者数	利用者の平均年齢※
20日	540人	27人	3.9人	62.5歳

※利用者の年代から平均して算出しています。

利用いただいた方の声

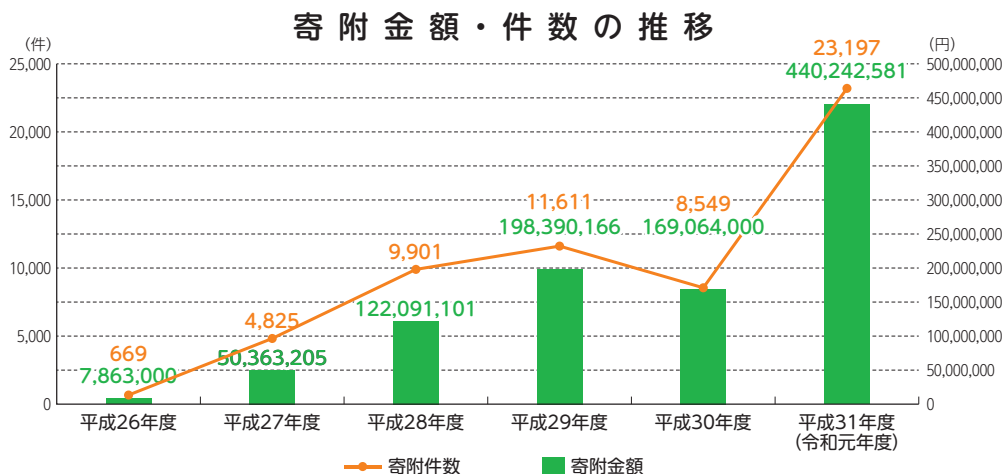
- 予約がなくても、時刻にバス停に行けば乗れるのはありがたい。
- 道の駅とかにも行かれたら便利。
- 同じ市内に住んでいても普段は行かない場所も通るので、新しい発見もあった。

RIDE'N は 12 月 28 日（月）までの平日および 12 月 26 日（土）に運行しています。大勢の皆さまのご乗車をお待ちしております。



平成31年度(令和元年度) ふるさと納税の状況

ふるさとへの想いを、寄附を通して伝える「ふるさと納税」。東御市にも「市の取り組みを応援したい」「出身地へ恩返しをしたい」「特産品の産地を支援したい」といった声とともに、多くのご支援をいただいています。また、昨年度は台風19号による災害支援に対しても多くの寄付をいただきました。今回は寄附金の活用実績とあわせて、寄附金が使用された主な事業を紹介します。



寄附金の活用実績

活 用 先	寄附件数	寄附金額
市民生活・健康福祉	2,367件	44,306,000円
産業経済・都市整備	1,659件	32,465,000円
子育て・教育	5,712件	104,373,500円
湯の丸高原高地トレーニングプール・高トレ関連施設整備事業	6,955件	133,247,700円
市長におまかせ	5,643件	114,530,000円
台風19号災害支援	861件	11,320,381円
合 計	23,197件	440,242,581円

寄附金はこんな事業に使われています

- 非常物品備蓄事業費（非常用物品の購入）
台風19号災害で使用された非常用物品の購入を行いました。
- 保育園の空調設備整備（エアコンの設置）
市内保育園の保育室にエアコンが設置されました。

● 問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5893



令和元年東日本台風における 消防団活動が認められ 表彰されました

東御市消防団は、昨年10月の令和元年東日本台風における災害対応活動において、被害軽減に貢献したとして防災功労者内閣総理大臣表彰をはじめ、4件の表彰を受けました。

令和元年東日本台風の際は、3日間にわたって延べ749名の団員が警戒巡視や土のうの作成・搬出・設置等の水防活動を実施したほか、市内の橋が崩落した際に交通整理や住民の避難誘導にあたり、被害の軽減に努めました。

今回の受賞は、災害があったからこそその表彰であるため、手放しでは喜べないものであります。しかし、〈自分たちの地域は自分たちで守る〉と言った強い思い、その中で日々の仕事、プライベートなどの合間を縫っての日頃からの訓練の成果が発揮できた賜物だと感じています。

今回の受賞を機に、普段から有事に際しての心構えをもち、地域の安全・安心を守るため、消防団員一丸となって活動に邁進していきます。



▲内閣総理大臣表彰受賞市長報告会

令和元年東日本台風関係における表彰一覧

- 水防功労者国土交通大臣表彰(令和2年2月10日)
- 防災功労者消防庁長官表彰(令和2年3月9日)
- 防災功労者内閣総理大臣表彰(令和2年9月1日)
- 長野県知事表彰(令和2年10月26日)

コロナ禍での消防団活動について

今年度の活動は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、団の一大事業である東御市ポンプ操法およびラッパ吹奏大会をはじめ、様々な事業を中止としました。

しかし、このコロナ禍において〈今、消防団としてできること〉を考え、各分団・各部が災害時に備え、資機材の点検や維持管理、少人数での各種訓練を実施しています。

消防団全体としては、市防災訓練、県総合防災訓練への参加、そして、感染症拡大の影響により献血に協力する機会が減っていることから、一助になればと、10月11日に移動献血車を東御消防署に呼んで、消防団員70名が献血に協力しました。また同日、台風等による災害に備え、土のうの作成・積み方などの水防訓練を実施しました。11月7日には、東御消防署と消防団で合同訓練を実施しました。本訓練は、倒壊した家屋等から人命を救出する内容であり、サーチングから救助、搬送までの一連の活動を演習し、私たち消防団が持つ動員力と組織

力を最大限に発揮する必要があると改めて認識しました。

今後も新型コロナウイルス感染症予防の対策を取りながら、東御市消防団一丸となって、コロナ禍の中でできる最大限の活動に取り組んでいきます。皆さまの応援をお願いいたします。



▲県総合防災訓練へ参加



▲東御消防署との合同訓練
(瓦礫等持ち上げ訓練)

お知らせ

●東御市消防団音楽隊演奏会について

令和3年2月28日に予定していた演奏会ですが、新型コロナウイルス感染症防止対策のため、中止とさせていただきます。楽しみにして下さっていた皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。演奏活動ができる日がくることを願って、〈今〉出来る中での練習に励んでいます。今後とも応援の程、よろしく願います。

東御市消防団音楽隊・ラッパ隊 一同

今後の予定

●東御市消防出初式

令和3年1月10日(日)

第17回 東御市短詩型文学祭 受賞作品の紹介

たくさんのご応募
ありがとうございました。

毎年、秋開催の『東御市短詩型文学祭』は、新型コロナウイルス感染防止のため中止となりましたが、短歌・俳句・川柳・現代詩の一般部門に66名、児童・生徒部門に780名の皆さんから作品が寄せられました。
ここでは、特選を受賞された皆さんの作品を紹介します。(敬称略)

【短歌の部】 特選

〈選者〉 小宮山 久子
こみやま ひさこ

筆筒開け小鳥の模様のスカートに手を触れてみる春はそこまで

広沢 里枝子
ひろさわ りえこ

〈選者〉 中島 雅子
なかじま まさこ

スクランブル交差点にて盲導犬かまう人いて方向失う

広沢 里枝子
ひろさわ りえこ

【俳句の部】 特選

〈選者〉 上村 敦子
かみむら あつこ

緑蔭の空気に波動野外劇

穂刈 真泉
ほかり しんせん

〈選者〉 島田 洋子
しまだ ようこ

冬夕焼泣いてはならぬ時がある

福田 誠
ふくだ まこと

【川柳の部】 特選

〈選者〉 近藤 魁風
こんどう かいふう

片減りの靴が支えた今の幸

大日向 紋子
おひなた あやこ

【現代詩の部】 特選

〈選者〉 酒井 力
さかい つとむ

「あゆみ」

村山 弘子
むらやま ひろこ

ガサツ

朝露に覆われた背高き草――

踏み入れる勇気と

踏み入れられた喜びと

一步 進む

一步 踏みしめる

足の裏から伝わって来る大地の鼓動

汗をぬぐいつつ後ろを振り返る

出来ている 新しき道

私のあゆみの刻み

「この道でいいんだ」

確信の高まりと

胸の高揚

鳥の声に誘われ

顔を上げた その先に

飛び込んで来た絵巻物

白い糸が 幾重にも重なり流れ落ち

てゆく

息を飲み

時を止め

水の音に身をゆだねる

この場所へたどり着いた不思議さと
導きへの感謝と
運命の予感と

――涙が頬を伝い 落ちてゆく――

時が動き始めてゆく

鳥の声が響く

「この道で いい」

一步 進む

一步 踏みしめる

藪をぬけると

明るい空

光が体に入ってくる

大きくひとつ深呼吸

小さな自分でも

一步を大切に 重ねれば

きつと何かできる

そう 感じた 朝の

大きな あゆみ

家庭教育アラカルト

～見ています 赤ちゃんは～

教育委員 下村 征子

5

脳は人が生きていくために働いています。その脳は、ママのおなかに新しい命として宿り、妊娠六カ月くらいの胎児の時代から働きはじめるそうです。

赤ちゃんは、教えなくとも生まれてすぐにおっぱいを吸います。妊娠六カ月のママのおなかの中で自分の指を使って吸う練習をしているとのこと。また、聞く力も育ち始めていることが脳科学の研究で明らかにされています。こんな実験を聞きました。妊娠六カ月ごろから好きな絵本を二、三冊選んで、その本を毎日おなかの赤ちゃんに読み聞かせてあげます。その後赤ちゃんが生まれて一、二か月くらいの頃、機嫌が悪くなった時に、その絵本を読むと不思議なくらい機嫌がなおったそうです。友人も毎日好きな歌をおなかの子に聞かせていたらやはりぐずった時にその歌を歌ったら泣きやんだそうです。「それは本当だよ。」と言っていました。視力はどうかというと生まれたばかりの赤ちゃんの視力は十八㎝から三十五㎝くらいまで見えると言われています。それは授乳のときの赤ちゃんが見つめるママの目の距離です。赤ちゃんはおっぱいの時のママの顔をじっと見つめて、

「おなかの中で聞いてきた声がこの人だ。」と認識していきます。自分が生きていくために大切な人として位置づけていくのです。ママをじっと見てサインを送っているのにとっても残念なことに、最近のママたちは我が子ではなくスマートフォン画面を見ていることが多いということです。「ママにサインを送ったのに無視されちゃった」ということになるのです。これが続くとうなりますか？いつしか周りの人とのかわりに興味が薄れてしまう子に育ってしまうかもしれないのです。

子どもとアイコンタクトをとることとは大切なことです。とにかくしっかりと抱きしめて、話しかけて育てることをお勧めします。赤ちゃんの脳が急速に発達する三歳ぐらいまでに、大人になってからの対人関係をつくる能力の基礎が築かれるということなのです。更に脳の中でも自己存在感、自己肯定感の確立に重要と言われる「大脳辺縁系」は0歳から六歳までの間に一番育つというのです。だからこそ「あなたはとても大切な人なの」とたっぷり愛され、親子の愛着が結ばれることが子どもたちには重要なのです。真正面から向き合い、子育てをしていくことをお勧めします。

生き活き 長生き健康とうみ

コロナ禍でも気分スツキリ

すこやか親子で

分秘時間：夜8時から朝4時

すっきり親子ふれあい遊び

コロナ禍でこれまでと同じように外出ができず、家族みんながモヤモヤした気分では生活を送っていませんか？家の中でもできるすっきり生活術をご紹介します。

すっきり身体づくり

家の中で生活する時間が長いと、ルーズな生活になりがちではないでしょうか。睡眠リズムを整える、日中活発に動けるようになり、能力も上がりやすくなります。

睡眠リズムを整えるポイント

- ①朝7時までに、寝室のカーテンを開けて朝の光を感じましょう。
- ②寝る1時間前からはスマホ、タブレット、TVを消して、脳を休めましょう。

睡眠が大切なのはどうして？

眠っている間に身体のリズムを整えるホルモンが出るからです。

成長ホルモン

作用：大脳や神経の働きを良くする。骨や筋肉の成長を促す。

分秘時間：夜10時から夜中2時

メラトニン

作用：気持ちを安定させる。体内時計をリセットする。



健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

情報 コーナー

お知らせ

暖房器具の取り扱い

寒さが増し、暖房器具の取り扱いが多くなる季節になりました。それに伴い「暖房器具が原因」となる火災も多く発生します。次の点に十分注意し、火災を起こさないようにしましょう。

- ・ストーブの近くに洗濯物を干さない。
- ・燃えやすい物の近くでストーブは使用しない。
- ・指定された燃料以外の給油はしない。
- ・給油をする際は必ず火を止めてから行い、給油後は給油キャップをしっかり閉め、漏らさないように注意する。
- ・外出時は、暖房器具を必ず消す。
- ・暖房器具は正しく使用し、定期的な清掃・動作確認を実施する。

また、たき火が原因の火災が多く発生しています。たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、その場を離れず、水を入れたバケツなど消火の準備をしてから行い、しっかり消火まで確認しましょう。また、風の強くなる午後にはたき火を控えるようお願いします。火災はちょっとした不注意から発生します。日頃から火の用心に心がけましょう。

問／東御消防署 予防係

☎62-0119

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う固定資産税等の軽減措置

◆対象 中小事業者等

◆対象資産 中小事業者等が所有する事業用家屋および償却資産

◆適用期間 令和3年度

◆申告期限 令和3年2月1日(月)

(郵送可)

◆提出書類

- ・新型コロナウイルス感染症等に係る中小事業者等の事業用家屋および償却資産に対する固定資産税および都市計画税の課税標準の特例措置に関する申告(認定経営革新等支援機関等の確認を受けたもの)
- ・収入が減少したことを証する書類
- ・特例対象家屋の事業用割合を示す書類

◆軽減の割合 令和2年2月から同年10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入を前年の同期間における事業収入と比較した場合における減少率

- ①30%以上50%未満減少している場合は2分の1
- ②50%以上減少している場合は全額

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問／税務課 資産税係

☎64-5877



介護保険要介護認定者の「障害者控除対象者認定書」交付

◆対象 障害者手帳をお持ちでない方で、次の要件をすべて満たす方は、市が税法上の障害者控除の対象として認定します。

- ・年齢が65歳以上であること。
- ・要介護1～5の認定を受けていること。
- ・障害高齢者の日常生活自立度がB1以上、または認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa以上に該当すること※。

※要介護認定の審査に用いた主治医意見書により判断します。

◆認定書の交付手続き 認定書の交付をご希望の方は、左記へ申請してください。対象となる方には、後日郵送により認定書をお届けします。

◆申請書類

- ・障害者控除対象者認定申請書(指定様式)
- ・対象者の介護保険被保険者証
- ・申請者の印鑑

※申請書は左記へ請求してください。

申請・問／福祉課 高齢者係

☎75-5090

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したひとり親世帯※への支援としての臨時特別給付金の申請期限は令和3年2月28日までです。

申請がお済みでない方は、お早めに支給要件をご確認して申請してください。支給要件と各種申請書等は市ホームページに掲載しています。

※ひとり親世帯には離婚や死別以外に父または母が障がいの状態にある場合を含みます。

問／厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター

☎0120-4000-903

(受付時間 平日午前9時～午後6時)

申請・問 福祉課 福祉推進係

☎64-8888

上下水道料金(12月請求分)の振替日にご注意ください

◆東御市上下水道をご利用の場合

振替日 12月25日

再振替日 令和3年1月13日

◆佐久水道企業団の給水区域にお住いの場合(下水道料金のみ)

振替日 令和3年1月13日

再振替日 令和3年1月25日

問／上下水道課 料金センター

☎64-5883

健診（検診）は早めに受診しましょう

新型コロナウイルス感染症への懸念から医療機関の受診を控える傾向が見られますが、過度な受診控えは、病気の発見の遅れや病状の悪化を招くなど、かえって健康上のリスクを高めます。

持病の治療は継続し、健康診査・がん検診等は、適切に受けましょう。



健診・検診名（対象者）		受診方法等	期 間
特定健診等	東御市国保・特定健診 （市国保加入40～74歳）	受診券がある方 受診券に記載の指定医療機関で受けられます。 ※市から配布の受診券参照	令和3年 1月31日（日）まで （休診日を除く）
	健康診査（19～39歳）	受診券がない方 発行に2週間かかります。早めに下記へご連絡ください。	
	後期高齢者健診（75歳以上）		
がん検診	大腸がん検診（40歳以上）	直接、市内指定医療機関で受診してください。	令和3年 2月28日（日）まで （休診日を除く）
	前立腺がん検診（50歳以上）	受診票に記載の指定医療機関へ受診してください。	
	子宮頸がん検診 （20歳～29歳、 30歳以上年度偶数年齢）	個別検診の受診票がある方 受診票に記載の指定医療機関へ予約してから受診してください。 集団検診を申し込んだ方 検診日の約1カ月前に受診票が送付されます。指定の 会場で受診してください。	令和3年 3月31日（水）まで （休診日を除く）
	乳がん検診 （40歳以上年度偶数年齢）	受診票がない方 発行に数日かかります。早目に下記へ連絡してください。 ※事前にお申し込みの方には、令和2年5月から6月頃に 受診票が送られています。紛失で再発行の方は、電 話連絡のうえ、健康保健課へお越しください。	
	肺がん検診 （41歳以上年度奇数年齢）		
歯周病検診 （年度30・40・50・60・70歳）		対象の方にはすでに受診票が郵送されています。受診票 に記載の歯科医療機関へ電話予約をしてから受診してく ださい。	令和3年 2月28日（日）まで （休診日を除く）

問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

上田市 市民の森スケート場オープン

- ◆期間 12月19日（土）～令和3年2月7日（日）
12月31日（木）、令和3年1月1日（金・祝）は休場
12月19日（土）、令和3年2月7日（日）は無料開放（貸靴は有料）
- ◆開場時間 午前9時～午後4時30分（最終入場午後4時）
- ◆入場料 大人760円 中学生以下300円 未就学児無料 観覧者300円 ◆貸靴料金 400円／1足
- ◆その他 ・施設内の食堂を期間中の土・日曜日、祝日および12月30日（水）、令和3年1月2日（土）、3日（日）
の午前10時～午後2時に営業しますのでご利用ください。
・滑走の際は、危険防止のため帽子、手袋を着用してください。

※なお、今年のスケート場まつりは新型コロナウイルス感染防止対策として中止となりました。

問／上田市市民の森スケート場（営業期間のみ）☎27-9396

文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455



上田市 市民の森スケート場

入場割引券

お一人1回に限り200円割引

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可

有効期間 令和2年12月19日（土）～

令和3年2月7日（日）



上田市 市民の森スケート場

入場割引券

お一人1回に限り200円割引

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可

有効期間 令和2年12月19日（土）～

令和3年2月7日（日）



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 12月13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



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抑制するためにも、ぜひ本制度をご活用ください。

◆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

除雪のお願い

市では、主な市道の除雪を、おおむね8cmの積雪で行う除雪体制を組んでいます。

市道すべての除雪を行うことができないため、通学路、住宅前などは地域の皆さま、または所有者の方で除雪をお願いします。

なお、除雪作業中の安全確保および通勤通学時の交通を確保するため、基本的に除雪は深夜から早朝にかけて行うこととしています。振動や騒音などでご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

◆効率的で安全な除雪を行うため、次の点についてご協力をお願いします

・除雪作業は、原則として排雪(雪を車両等で搬出すること。)作業は行っておりませんので、すべての雪を道路から排除する事は出来ません。したがって、除雪等で自宅前に寄せられた雪は、個人や地元の皆さままで処理していただくようお願いいたします。

・庭木の枝等は、雪の重みで道路に張り出し、通行の妨げになる場合がありますので、あらかじめ剪定(せんてい)をするなど、適正な管理をお願いします。

・歩行者や車両通行の迷惑になりますので、宅地等の雪を道路・歩道に出さないようお願いいたします。

市では住宅地を販売しています

価格・面積等の土地情報については市ホームページをご覧ください。

団地名	販売区画数
寺坂	6区画
乙女東	1区画
常満	5区画
白水平	1区画
菖蒲沢	4区画
白樺池	45区画
合計	62区画

ご近所や、ご親戚また知り合いの方、そのほかにも土地をお探しの方など、情報等ございましたら、ぜひご紹介ください。

問／建設課 住宅係 ☎64-5882
✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp

・車両の路上放置や路上駐車は絶対にしないでください。支障がある場合は除雪できないことがあります。

・道路から宅地への「乗入板」は、除雪の支障となるほか、除雪による跳ね上げなどの事故の恐れがあり大変危険です。設置した方の責任で降雪前に撤去をお願いします。

・道路沿いの屋根からの落雪は歩行者にとって大変危険です。雪止めの設置などの対策をお願いします。

問／建設課 管理係 ☎64-5892

空き家に関する相談会

空き家が有効に活用されることで、周辺環境が維持され美しい東御市の景観を保つことが期待できます。

空き家をお持ちの方や、これから空き家になりそうな住宅をお持ちの方など、空き家でお困りの方を対象に相談会を開催します。

◆日時 12月12日(土) 午後1時～午後4時(1組30分6組まで)

◆場所 中央公民館 学習室6

◆内容 土地・家屋の相続手続きや空き家の管理や処分について、成年後見制度、財産管理制度、リフォームについて等、東御市空家等対策協議会に所属する地元の司法書士と空き家バンク担当不動産会社が相談に応じます。

◆申し込み 左記へご連絡いただくか二次元コードから予約をお願いします。

◆申込・問/地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

✉iju@city.tomi.nagano.jp



申し込みフォーム



令和2年度『成人式』のご案内

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、延期しております『成人式』を次のとおり開催します。

該当される方で市内に住民登録をされている方には、ご案内の通知をお送りします。

なお、以前市内にお住まいで、現在は住民登録されていない方もご参加いただけますので、12月21日(月)までに生涯学習課へご連絡ください。

◆対象者 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方

◆日時 令和3年1月9日(土)

受付 午後1時～午後2時

記念写真撮影 午後2時30分(予定)

◆場所 東御市文化会館 サンテラス

ホール(常田505-1)

◆会費 式典 2000円(予定)

記念品代を含みます。

◆お願い

・会場内での飲酒や、酒類の持ち込みはご遠慮ください。

・飲酒された方のご入場はお断りします。

・他の方の迷惑になる場合は、ご退場いただく場合があります。

成人式実行委員募集

成人式をいっしょに運営していただける方を募集しています。

◆内容 成人式当日までに3回程度の実行委員会への出席。自らの手による成人式の準備や式典の運営企画などご協力いただける方は事務局までご連絡ください。

◆申込・問/東御市成人式実行委員会事務局 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

観光バス路線休止のお知らせ

例年12月から翌2月までの冬期に運行している湯の丸線(佐久平駅～湯の丸)につきまして、令和2年度より路線休止となります。(6～8月の夏期運行についても現在休止となっております。)

問/商工観光課 観光係

千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎64-5895 ☎0267-22100

令和2年国勢調査回答率(速報値)

令和2年国勢調査では新型コロナウイルス感染症防止の観点から、ネット回答と郵送回答を推奨し、東御市の回答率は91.8%となりました(ネット39.5%/郵送50.2%/調査員回収22.1%)*。国勢調査への協力、誠にありがとうございました。なお、最終結果につきましては確定次第公表

いたします。 ※11月18日現在 問/企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

農振農用地除外等の申請

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地(農振農用地)を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

次のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

◆申請期間

令和3年1月18日(月)～29日(金)

◆申請書類 農林課農政係にてお渡ししています。

なお、除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要ですので必ず事前にご相談ください。農振農用地への編入手続きについても右記期間内に申請してください。

◆申込・問/農林課 農政係

☎64-5894

講座・教室

スロージョギング教室

室内で実践でき、体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的といわれているスロージョギングをしてみませんか？

◆日時 令和3年1月14日（木）

午後1時30分～午後2時30分

集合 午後1時20分

◆集合場所 総合福祉センター2階

保健センター

◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、ずくだすカード（お持ちの方）

◆参加費 100円（保険料）

◆定員 15名（先着順）左記にお申し込みください。

◆レベル 初心者向け（ウォーキングの仕方の説明を行ってから実践します。）

◆その他 教室の開始前に体調確認を行います。

問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

定期普通救命講習会

◆日時 令和3年1月23日（土）

午後2時～午後5時

◆場所 東御消防署2階 会議室

◆講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用法、異物の除去法、止血法

◆服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ

◆申し込み 東御消防署にお越しただき、申込書に記入していただくか、事前に申込書に記入し東御消防署まで提出してください。申込書は上田地域広域連合ホームページで入手できます。 <http://www.area.ned.nagano.jp/>

◆申込期限 令和3年1月18日（月）

◆その他 受講は無料です。講習後に修了証をお渡しします。

また、「応急手当WEB講習（eラーニング）」を活用した救急講習会を開始しました。こちらで事前学習をしていただくと、講習時間が通常の3時間から2時間に短縮されます。詳細につきましては東御消防署までお問い合わせください。また、定員になり次第、募集を締め切る場合がございます。

問／東御消防署 救急係

☎62-0119



金藤理絵さん水泳教室参加者募集

2016年リオ五輪女子200m平泳ぎ金メダリストの金藤理絵さん（東御市湯の丸高原スポーツ交流施設PR大使）を特別講師にお招きし、水泳教室を開催します。

トップスイマーとして活躍してきた金藤理絵さんから直接水泳指導を受けることができる貴重な体験となりますので大勢のご参加をお待ちしています。

◆開催日 令和3年1月11日（月・祝）

◆場所 温泉アクティブセンター（東御市布下6番地1）

◆入館料 ※受講料は無料です。中学生以下 200円

高校生以上 400円

◆持ち物 スイミング用具一式（水着、キャップ、ゴーグル、タオル等）

◆内容

①小学生向け
対象 市内小学校児童 先着20名（保護者除く）

時間 午前11時～正午（受付 午前10時30分～午前10時45分）

参加資格 25m以上泳げる方（保護者同伴）

②一般向け
対象 中学生以上の市民の方

先着20名

時間 午後1時～午後2時（受付 午後0時30分～午後0時45分）

参加資格 50m以上泳げる方

◆申し込み 12月22日（火）までに電話でスポーツ係までお申し込みください。

◆その他

・事前申し込みのうえ、受付時間に会場までお越しください。

・感染症予防のため、マスク着用でお越しください。

・当日体調が優れない方は、参加の自粛をお願いします。

◆申し込み 12月22日（火）までに電話でスポーツ係までお申し込みください。

◆その他

・事前申し込みのうえ、受付時間に会場までお越しください。

・感染症予防のため、マスク着用でお越しください。

・当日体調が優れない方は、参加の自粛をお願いします。

◆申し込み 12月22日（火）までに電話でスポーツ係までお申し込みください。

◆その他

・事前申し込みのうえ、受付時間に会場までお越しください。

・感染症予防のため、マスク着用でお越しください。

・当日体調が優れない方は、参加の自粛をお願いします。

◆申し込み 12月22日（火）までに電話でスポーツ係までお申し込みください。

◆その他

・事前申し込みのうえ、受付時間に会場までお越しください。

・感染症予防のため、マスク着用でお越しください。

・当日体調が優れない方は、参加の自粛をお願いします。

◆申し込み 12月22日（火）までに電話でスポーツ係までお申し込みください。

◆その他

・事前申し込みのうえ、受付時間に会場までお越しください。

・感染症予防のため、マスク着用でお越しください。

・当日体調が優れない方は、参加の自粛をお願いします。

◆申し込み 12月22日（火）までに電話でスポーツ係までお申し込みください。

◆その他

・事前申し込みのうえ、受付時間に会場までお越しください。

補助金

不妊・不育症治療費を補助します

- ◆対象 不妊または不育症の治療を受けている法律上の婚姻をしている夫婦で、双方または一方が申請時点で市内に1年以上住民票がある夫婦
- ◆対象経費 不妊・不育症治療に係る保険適用外の医療費
- ※特定不妊治療（体外受精、顕微授精）は除く。

- ◆補助金額 対象経費の2分の1の額（1年度あたり20万円）を上限
- ※夫婦の所得の合計額が730万円以上の場合10万円

- ◆対象期間 通算5年度まで

- ◆提出書類 申請書、領収書および診療明細書、夫婦であることを証明できる書類、夫婦の源泉徴収票等所得額を確認できる書類。

- ◆申請期限 令和2年度分は令和3年

- 3月31日（水）

- ◆その他 補助を希望する場合は、事前に左記へご相談ください。

申請・問／健康保健課 保健係

☎64-8882



募集

新春書き初め大会

- ◆日時 令和3年1月5日（火）

午前10時30分～正午

受付 午前10時～

- ◆場所 中央公民館3階 講堂 他

- ◆対象 市内の小学生以上の方

- ◆指導者 東御市文化協会書道部会の皆さん

皆さん

- ◆持ち物 筆、墨汁（墨）、文鎮、下敷き、古新聞5枚（練習用）、手本（学校の物や書きなれたもの）

- ※書き初め用紙は用意します。

- ◆申し込み 12月21日（月）までに、

- 生涯学習課へ電話でお申し込みください。

- 公民館主催のいきいき子ども講座「毛筆習字をやってみよう」を受講されている皆さんは、講座講師へお申し込みください。

- ◆その他 書いた作品は、令和3年1月5日（火）～11日（月・祝）まで、中央公民館2階ロビーに展示します。

申込・問／生涯学習課

社会教育・公民館係

☎64-5885



メール配信@とうみの登録・防災ラジオはお持ちですか？

メール配信@とうみ

市からの緊急情報や防災・防犯、新型コロナウイルス感染症関連情報等を電子メールで提供するサービスです。登録されていない方は、今すぐ下記のメールアドレスへ空メールを送り登録を行ってください。

t-tomi@sg-p.jp

下記二次元コードでもメールアドレスが読みとれます

▼PC・スマートフォンの場合



▼フィーチャーフォン（ガラケー）の場合



●配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています。

@tomisnsmaster

防災ラジオ（エフエムとうみ）

災害等が発生した際に市からの情報を得る**大変重要な機器**です。一家に一台無料貸与していますので、お持ちでない方は、至急、市役所市民係窓口へお越しください。

緊急時にはラジオが強制的に起動し、放送が流れますので、常にコンセントへつなぎ、停電時のために電池も入れておいてください。

なお、情報は「エフエムとうみ（78.5MHz）」から発信しますので、市販のラジオや車のラジオからでも聞くことができます。



問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

市の分野別計画についてご意見（パブリックコメント）を募集します

HP

市では、次の計画について、市民の皆さまから広く意見を募集します。

・東御市子ども読書活動推進計画（素案） 提出・問／生涯学習課 図書館係 〒389-0592 東御市県281-2 ☎64-5886 ℡62-1118 ✉library@city.tomi.nagano.jp	閲覧・配布・意見募集期間 12月8日（火）～ 令和3年1月8日（金）
・東御市病院事業第3次経営改善計画（素案） 提出・問／市民病院 庶務係 〒389-0502 東御市鞍掛198 ☎62-0050 ℡62-0400 ✉hospital@city.tomi.nagano.jp	閲覧・配布・意見募集期間 12月9日（水）～ 令和3年1月15日（金）
・第2次東御市環境基本計画（令和2年度改訂版）（素案） 提出・問／生活環境課 環境対策係 〒389-0592 東御市県281-2 ☎64-5896 ℡63-6908 ✉seikan@city.tomi.nagano.jp	閲覧・配布・意見募集期間 12月11日（金）～ 令和3年1月11日（月・祝）
・第2次東御市一般廃棄物処理基本計画（令和2年度改訂版）（素案） 提出・問／生活環境課 クリーンリサイクル係 〒389-0516 東御市田中656-2 ☎・℡63-6814 ✉seikan@city.tomi.nagano.jp	
・東御市人権施策の基本方針・基本計画（改訂版）（素案） 提出・問／人権同和政策課 人権同和政策係 〒389-0592 東御市県288-3 ☎64-5902 ℡64-5011 ✉jinken-douwa@city.tomi.nagano.jp	閲覧・配布・意見募集期間 12月15日（火）～ 令和3年1月14日（木）
・東御市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画（素案） 提出・問／福祉課 高齢者係 〒389-0502 東御市鞍掛197 ☎75-5090 ℡64-8880 ✉kaigo@city.tomi.nagano.jp	
・第4次障がい者福祉計画（素案） ・第6期東御市障がい福祉計画（素案） ・第2期東御市障がい児福祉計画（素案） 提出・問／福祉課 福祉援護係 〒389-0502 東御市鞍掛197 ☎64-8884 ℡64-8880 ✉engo@city.tomi.nagano.jp	

◆閲覧・配布場所および時間

- ・場所 市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧庁舎、総合福祉センター1階
 時間 各施設の開館時間に準じます。
- ・場所 中央公民館2階
 時間 午前8時30分～午後10時（土・日曜日、祝日は午前9時～午後10時、年末年始を除く。）
- ・場所 滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター
 時間 午前8時30分～午後5時15分（火・木曜日の午後、土・日曜日、祝日、年末年始を除く。）

◆意見を提出できる方

- ・市内在住、在勤、在学の方
- ・市内に事務所、事業所等を有する個人または法人

◆意見の提出方法

閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、指定場所に設置してある投書箱へ投かんしてください。（郵送（当日消印有効）、FAX、Eメール可）

◆意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、計画策定の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方を市ホームページに公表します。なお、個別に回答はいたしませんのでご了承ください。

※「東御市シティプロモーション戦略」は前号に掲載されています。



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



所得税還付申告は1月から 申告することができます

確定申告期間（2月16日～3月15日）とは関係なく申告することができるため、早めの申告で混雑を避けることができます。還付申告をされる方は、確定申告期間前の申告をお勧めします。

- 申告場所／上田税務署（上田市中央西2-6-22）
- 詳細／受付時間等の詳細は、上田税務署（☎22-1234）へ直接お問い合わせください。

- ☎／上田税務署 ☎22-1234

～税務署からのお知らせ～

確定申告用ID・パスワード発行会の開催 スマホ・パソコン・タブレットで自宅で 確定申告

マイナンバーカードとICカードリーダライタがなくとも、確定申告用ID・パスワード（ID・パスワード方式）を取得すればe-Taxによる申告ができます。

ID・パスワードの取得には、本来、お近くの税務署に行き手続きが必要となりますが、今回、特別に下記の日時・場所におきまして、取得することができます。

例年、確定申告期間中の申告会場は大変混雑しますので、新型コロナウイルス感染防止対策として、是非この機会に申請をお願いします。

開催日	12月9日（水）～ 11日（金）	12月21日（月）～ 22日（火）
時 間	午前10時～午後4時	
場 所	イオン上田店2階	アリオ上田店2階 行政コーナー

※必ず、ID・パスワードの発行を希望する方（確定申告を予定している方）ご本人が、運転免許証などの本人確認書類をご持参の上、お越しください。

- ☎／上田税務署 個人課税第1部門 ☎21-0434

東御市温泉施設等 年末年始の営業時間

施 設 名	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)(祝)	1月2日(土)	1月3日(日)
湯楽里館	午前11時 ～午後9時	午前11時～午後6時		午前11時～午後9時	
物産ショップ	午前11時～午後6時				
ワイン&ビアミュージアム	休業（12月29日(火)から休業）				
ゆうふるtanaka ※1	午前10時 ～午後10時	午前10時 ～午後6時	休業	午前10時～午後10時	
御牧乃湯	午前10時 ～午後9時	午前10時～午後6時		午前10時～午後9時	
御牧苑	休業			午前11時～午後2時30分 午後5時30分～午後9時	
アートヴィレッジ明神館	午前11時 ～午後8時	午前11時～午後3時			

※1 ゆうふるtanaka3階フィットネスゾーンは、12月30日(水)～1月3日(日)まで休業します。

食堂は、12月31日(木)は休業します。

- ☎／湯楽里館 ☎63-4126 ゆうふるtanaka ☎63-3715 御牧乃湯 ☎67-3467
アートヴィレッジ明神館 ☎67-0001

とうみチャンネル12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 (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)	19日 (土)	全国チョウ類保全シンポジウムーミヤマシロチョウの今ー特別講演「東信地方のチョウ～今昔～」講師：海野和男氏
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)	20日 (日)	全国チョウ類保全シンポジウムーミヤマシロチョウの今ーミヤマシロチョウの生息状況報告
3日 (木)	日本体育大学体操部 第51回演技発表会 再	21日 (月)	全国チョウ類保全シンポジウムーミヤマシロチョウの今ーパネルディスカッション
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	22日 (火)	学校だより12月号 再
5日 (土)	とうみマーチングバンド Bright Swallows 第1回マーチングコンサート 「復興花火」上田市・東御市・坂城町(10時、16時、22時)	23日 (水)	とうみマーチングバンド Bright Swallows 第1回マーチングコンサート 再 「復興花火」上田市・東御市・坂城町(10時、16時、22時)
6日 (日)	東部中学校吹奏楽部 ファイナルコンサート	24日 (木)	東部中学校吹奏楽部 ファイナルコンサート 再
7日 (月)	令和元年度 信州大学夜間健康講座「がん診療の現状とがん対策への取組」講師：小泉知展氏	25日 (金)	東御市文化協会無観客配信動画「合同音楽交流会」(男声合唱団コール・ライディーン、とうみハーモニーアンサンブル、女声合唱団アイディーン) (制作：東御市文化協会)
8日 (火)	令和元年度 信州大学夜間健康講座「個別化・多様化が進む乳がんの治療」講師：伊藤研一氏	26日 (土)	東御市この1年～1月・2月～
9日 (水)	東御市文化協会無観客配信動画 短詩型文学部会「水音句会」(制作：東御市文化協会)	27日 (日)	東御市この1年～3月・4月～
10日 (木)	令和元年度 信州大学夜間健康講座「整形外科領域のがん」講師：青木薫氏	28日 (月)	東御市この1年～5月・6月～
11日 (金)	令和元年度 信州大学夜間健康講座「アドバンス・ケア・プランニングについて学びましょう」講師：唐澤咲子氏	29日 (火)	東御市この1年～7月・8月～
12日 (土)	日本体育大学体操部 第51回演技発表会 再	30日 (水)	東御市この1年～9月・10月～
13日 (日)	学校だより12月号 令和2年東御市議会12月定例会 開会(10時、16時、22時)	31日 (木)	東御市この1年～11月・12月～
14日 (月)	生中継9：00～ 令和2年東御市議会12月定例会一般質問	1月1日 (金)	令和3年東御市長新年あいさつ 全国チョウ類保全シンポジウムーミヤマシロチョウの今ー特別講演「東信地方のチョウ～今昔～」講師：海野和男氏 (10時、16時、22時) 再
15日 (火)	生中継9：00～ 令和2年東御市議会12月定例会一般質問	2日 (土)	全国チョウ類保全シンポジウムーミヤマシロチョウの今ーミヤマシロチョウの生息状況報告 再
16日 (水)	東御市文化協会無観客配信動画 工芸部会「和紙・ちぎり絵」「フラワーサークル心愛」(制作：東御市文化協会)	3日 (日)	全国チョウ類保全シンポジウムーミヤマシロチョウの今ーパネルディスカッション 再
17日 (木)	第11回緑の学会 オンライン特別講演「認知症～その人とご家族を支援する取り組み～」講師：遠藤謙二氏 (千曲荘病院)		
18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 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
12月10・24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

年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

業務内容および問い合わせ先	令和2年12月				令和3年1月				
	28 月	29 火	30 水	31 木	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火
コンビニ交付（住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本等） 市民課 市民係 ☎75-2007	○	×	×	×	×	×	×	○	○
し尿汲み取り 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東部クリーンセンター（ごみの受け入れ） ごみの収集は市民カレンダーのとおり行います。 ☎63-6814	○	○	×	×	×	×	×	○	○
公民館（中央、滋野、祢津、和、北御牧）、青年研修センター 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 市民交流サロン 北御牧公民館 ☎67-1010	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 文書館 教育課 文化財係 ☎67-3312	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東部人権啓発センター ☎64-5902	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧人権啓発センター ☎67-3737	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市立図書館 ☎64-5886	×	×	×	×	×	×	×	×	○
東御市体育施設 12月28日（月）の営業は午後5時までとなります。 スポーツ協会 ☎62-2200	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市文化会館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	○
丸山晚霞記念館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	○
梅野記念絵画館 ☎61-6161	×	×	×	×	×	×	×	×	○
子育て支援センター 東部 ☎64-5814 北御牧 ☎67-3676	×	×	×	×	×	×	×	×	○
高齢者センター 福祉課 高齢者係 ☎75-5090	×	×	×	×	×	×	×	×	○
ふれあいトロンセンター ☎67-1230	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市内定時・定路線バス 東御市商工会 ☎75-5536	○	×	×	×	×	×	×	○	○
とうみレッツ号（運行および予約受付） 1月4日（月）の乗車は12月25日（金）・28日（月）、1月5日（火）の乗車 は12月28日（月）・1月4日（月）に予約を受け付けます。 とうみレッツ号受付センター ☎63-1717	○	×	×	×	×	×	×	○	○

子育てインフォメーション (1月)

行事の詳細は子育て支援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午 ・ 午後1時～午後4時

※行事の日の午前中は予約者のみの利用となります。午後は通常開館です。

育児座談会(篠原君江助産師)	12日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※(10組要予約)
おもちゃドクター	14日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ずの絵本	18日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※(10組要予約)
救急講習会	22日(金)	午前10時30分～午前11時15分 ※(10組要予約)
ママ～ずのリズムあそび	25日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※(10組要予約)
すくすく相談(岸澤文子心理士) 「いたづらは科学する力の芽」	26日(火)	午前10時～午前11時15分 ※(10組要予約)
子育て期の母親のための就労相談	27日(水)	午前10時～午前11時30分
子育て支援相談	28日(木)	午前9時30分～正午

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午

※行事については「すくすくぽけっと」で確認してください。

ふれあいひろば	6日(水)	午前10時～ 午前11時30分 ※「おもちゃドクター」以 外は行事参加者のみ の利用
わんぱくビクス	13日(水)	
子育て期の母親のための就労相談	13日(水)	
0歳児のママひろば(交流会)	20日(水)	
おもちゃドクター	28日(木)	

ぽけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティセンター	7日(木)	内容 新聞紙あそび 持ち物 水筒 ※8日(金)の午前中は田 中ぽけっと参加の方以外 は利用できません。
東部子育て支援センター	8日(金)	
祢津公民館	14日(木)	
和コミュニティセンター	19日(火)	
北御牧子育て支援センター	22日(金)	

☎東部子育て支援センター (すくすくひろば) ☎64-5814
北御牧子育て支援センター (みまき未来館) ☎67-3676

市内保育園・幼稚園の園開放

※感染症等の流行で中止する場合もありますので、事前に各園にお問い合わせください。

市立 保 育 園	田中保育園	☎62-1602	8日(金)
	滋野保育園	☎63-6468	午前9時30分～午前11時
	祢津保育園	☎63-6816	室内や戸外であそびましよう
	和保育園	☎63-6815	持ち物 帽子、水筒
	北御牧保育園	☎67-2093	※事前に各園にお問い合わせください。
海野保育園		☎62-2800	13日(水) 午前9時30分～午前11時 リズム・わらべうたあそ びをしましよう 持ち物 水筒
くるみ幼稚園		☎75-6113	29日(金) 午前10時～午前11時 第1回半日入園(託児あり)

☎子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 自転しながら公転する 山本 文緒：著
- 梟 句集伊月集 夏井 いつき：著
- 彼女の名前は チョナムジュ：著
- ＜現代語訳＞ベスト・オブ・渋沢栄一 渋沢 栄一：著
- 三頭の虎はひとつの山に棲めない
マイケル・ブース：著
- 地方選 常井 健一：著
- 最新世界紛争地図 パスカル・ボニファス：他著
- 子どものトラウマがよくわかる本 白川 美也子：監修
- いまはそれアウトです！ 菊間 千乃：著
- 夢幻の街 石井 光太：著
- リアルサイズ古生物図鑑 新生代編 土屋 健：著
- ふわふわカステラの本 中川 たま：著
- 丸暗記なしで身につく見る英単語 刀祢 雅彦：著

◆ 児童書

- アルフィー ティラ・ヒーダー：作
- い～れ～て！ 市居 みか：絵
- まんぷくよこちょう なかざわ くみこ：作
- ライラックのワンピース 小川 雅子：作
- ボール、みいつけた！ 宮野 聡子：作
- おとうさんのかお 岩瀬 成子：作
- セラピードッグのハナとわたし 堀 直子：作
- おふろ、はいる？ 飯野 和好：作
- はんぶんこ 多田 ヒロシ：作
- かじ屋と妖精たち 脇 明子：訳
- どすこーい 山岡 ひかる：作
- ココロ屋 つむぎのなやみ 梨屋 アリエ：作
- かしこいうさぎのローズバッド
ルドウィッヒ・ベームルマンス：作
- 宇宙人がいた やまだ ともこ：作

行事予定 会場は、図書館2階研修室1です。

◆ 図書館職員によるおはなし会

日 時 1月8日(金) 午前10時30分～

対 象 未就園児とその保護者

テーマ 『おいしい お正月♪』

内 容 大型絵本・トイレットペーパーシアターなど

◆ 「くまのこ」によるおはなし子ども会

日 時 1月16日(土) 午前10時30分～

対 象 未就学児～小学生

テーマ 『冬のおくりもの』

休館のお知らせ

◆ 月末図書整理日 12月25日(金)、1月29日(金)

◆ 年末年始休館 12月28日(月)～1月4日(月)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（1月）

問／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*感染症予防等の対応のため、中止になる可能性もありますのでお問い合わせください。
 *プール以外の教室は、1回の参加人数を調整するため、各教室を2回ずつ開催します。
 できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

らくらく教室		頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
人権啓発センター(人)	13日(水)*人、20日(水)*人、27日(水)*人	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
中央公民館(中)	12日(火)、19日(火)、26日(火)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
滋野コミュニティセンター	13日(水)、20日(水)、27日(水)	①午後1時～午後1時45分	②午後2時～午後2時45分
和コミュニティセンター	18日(月)、25日(月)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
北御牧公民館	15日(金)、22日(金)、29日(金)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
かんたん体操	21日(木)	時間：①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分	
貯筋体操	12日(火)、26日(火)	場所：武道館	
転倒予防水中ウォーキング	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)	時間：午後1時15分～午後1時45分 場所：温泉アクティブセンター（入館料 1,200円）	

保健案内

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	1月27日(水)	令和2年9月生
10か月児健診	1月20日(水)	令和2年3月生
1歳6か月児健診	1月19日(火)	令和元年7月生
2歳児歯科健診	1月12日(火)	平成30年10・11月生
3歳児健診	1月26日(火)	平成29年11月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター（総合福祉センター2階）		
ごっくん離乳食教室	1月21日(木)	対象：令和2年8月生
もぐもぐ離乳食教室	1月22日(金)	対象：令和2年6月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター（総合福祉センター2階）		
もうすぐママパパ学級	1月16日(土)	対象：出産予定日が令和3年3月～4月の方
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時15分 場 所：市保健センター（総合福祉センター2階） 持ち物等：母子手帳、筆記用具。※動きやすい服装でお越しください。		

福祉案内

問／福祉課 福祉支援係 ☎64-8884

	地域活動支援センター	はーと・ほっと・サロン
日時	毎週月～金曜日 午前10時～午後3時	1月18日(月) 午後1時30分～午後4時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など



相談コーナー

（閉庁日を除きます）

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	保健センター	不要	保健係 ☎64-8882
精神科医によるこころの相談	1月21日(木)	午後1時30分～午後3時30分		予約制2名まで	
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	健康増進係 ☎64-8883 地域包括支援係 ☎64-5000 社会福祉協議会 ☎75-0222
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
脳いいき相談(もの忘れ予防)	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	1月21日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労総合相談「まいさぼ」(コロナによる失業、収入減等)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権擁護委員による心配ごと相談(家庭・隣人・職場等の人権問題)	1月8日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)		法律相談のみ 予約制	
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	1月15日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)	東御市商工会	予約制	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	1月21日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分		不要	
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前8時45分～ 午後5時15分	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医	診療時間：午前9時～午後5時	
月日	医療機関名	電話番号
12月6日	せき内科クリニック	☎64-7171
12月13日	ささき医院	☎64-3711
12月20日	祢津診療所	☎62-0273
12月27日	春原整形外科クリニック	☎64-6200
1月3日	東御市民病院	☎62-0050
1月10日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231
1月17日	ほしやま内科	☎62-3115
1月24日	酒井医院	☎64-3170
休日の歯科 救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）	
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。	
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。<<http://www.uedayaku.org/touban>>	
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	発熱等の症状がある方：上田保健所（☎25-7135）※24時間対応	

*緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。
*急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。
≪休日・夜間緊急医案内サービス≫
☎0570-088-199
*年末年始の市内医療機関・薬局の開業予定は市ホームページをご覧ください。（12月中旬頃に発表され次第掲載します。）



市ホームページ

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

● 新型コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。● 12月28日（月）～1月4日（月）は年末年始休館となります。

最新映像を高画質高音質で多数公開中！

Js文化フォーラム



上田高校吹奏楽班 公開中

高校生のアツい思いを届けたい

動画 撮影します

発表機会がなくなってしまった吹奏楽や軽音楽などの成果を思い出に残しませんか？
詳細はお問い合わせ下さい。



音楽広場

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 0268-62-3700 ■☎389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00（窓口受付は17:30まで）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

いのちの どうぶつ 尽 1月5日（火）～
土曜は19時まで開館

写真：〇〇すぎるネコ 沖 昌之／彫刻：Moonlight Parallel world 大森暁生

「〇〇すぎる」●●●動物写真大募集中！ 当館公式HPの応募フォームから送って下さい。野生動物でもOK。選考のうえ「どうぶつ尽」展でパネル展示します。かわいすぎるはNG。

イベント予定
1／9（土）11時、14時 大森暁生トーク「作品のバックグラウンド」
1／10（日）11時、14時 沖昌之トーク「取材と作品について」
1／23（土）9時30分～ 愛♥をこめてガラス絵をつくろう！
1／30（土）10時～ お面づくり キツネに化ける？ ネコをかぶる？
2／14（日）14時～ バレンタインコンサート 演奏：神原恵里子、近藤聡

親子でワークシートにチャレンジ！ グッズも充実だにや！ まるやまばんか

丸山晚霞記念館 ■TEL 0268-62-3700 ■☎389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料500円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）



梅野亮展 浪漫の系譜

開催中
～1月17日（日）

毎月第3日曜 無料送迎あり 田中駅発10:50／絵画館発15:00 要予約

梅野記念絵画館 ■TEL 0268-61-6161 ■☎389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料800円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

令和2年度

人権啓発作品

最優秀作品の紹介

12月4日から10日は第72回人権週間です

作文の部

「ちがう」のが「ふつう」

和小学校6年 岩崎 碧萌

みなさんにとって「ふつう」とはなんですか？

私のかみの色は黒、ひとみの色も黒、はだの色は黄土色です。こんな私を見て、多くの人は、私を「ふつう」だと思ってしまう。以前私は、父の仕事の関係で五年間ほどアメリカに住んでいた事がありました。私の住んでいた所は、ウィスコンシンという北の方だったので、冬は寒かったですが、自然でいっぱいのものでした。私は保育園や小学校に行っていました。

日本にいれば、かみの色、ひとみの色が黒く、はだの色は黄土色が「ふつう」ですが、アメリカにいれば、私も「ふつう」ではなかったでしょう。アメリカは「人種のサラダ」と言われているだけあり、様々な人種の人がいま

法務省と全国人権擁護委員連合会では、1948年（昭和23年）12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。市では、人権週間での取り組みの一環として、市内の幼稚園、保育園、小中学校、高校、企業の皆さまから、人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集したところ、コロナ禍ではありませんが、例年の応募数に近い168点の作品をお寄せいただきました。お寄せいただきました作品の中から、人権啓発作品選定会による審査により、最優秀作品7点を選ばれましたので、ご紹介いたします。

なお、人権週間に合わせ、最優秀作品・優秀作品および幼稚園・保育園よりお寄せいただいた「なかよしの絵」の作品を、11月28日から12月10日まで中央公民館ロビーに展示いたします。

問い合わせ先

教育課 学校人権同和教育係 ☎64-5879
市民生活部 人権同和政策課 ☎64-5902

す。授業などで習わずとも、自然と小さい頃から、色んな人がいてあたり前という感覚になるのです。私が小さい頃母に「私のはだの色は黄土色、○ちゃんのは白色、△ちゃんは黒色、みんな「ちがう」けれど、それがあたり前なんだよ。」と、言った事がありました。きつと私がこんな考え方ができたのは、かみの色、ひとみの色、はだの色が「ちがう」のはあたり前のことで、それが差別する理由にはならないというのあたり前のアメリカで育ったからだだと思います。

私には、いろいろな友達がいいます。はだの色が、黒い人もいれば白い人もいます。かみの色が黒い人もいれば茶色の人もいます。でも私にとっては、どのかみの色も、ひとみの色も美しく見えます。それはきつとその人達が生き活きとして、自分のかみの色、ひとみの色、はだの色をほこりに思っているからだと思います。

るからだと思います。私も自分の黒いかみ、黒いひとみ、黄土色のはだが好きでほこらしく思います。

ニュースなどで、かみの色、ひとみの色、はだの色が「ちがう」からいじめられた、殺されてしまったという事を良く聞きます。それだけでは、ありません。同じ人間であるにも関わらず、少し、人と「ちがう」からといって、いじめがおきてしまうことがあります。人と「ちがう」ことは、そんなにいけないことなのではないでしょうか。

これからの未来は、私達が作っていきます。私は自分が大人になった時、かみの毛の色、ひとみの色、はだの色で判断される、世界になっていてほしいくないし、そんな大人になりたくないです。だから私は、その人の中身で判断される世の中になってほしいと願っています。そして、大人よりも先に私達子供が、人の外見をいろいろ言うの

令和2年度人権啓発最優秀作品表彰式



▲11月5日最優秀作品の表彰式が行われました

標語の部

君の手を

勇気を出して

さしのべて

田中小学校6年

栗田 咲空

ではなく、人の中身をほめられるように
ならなくては、いけないと思っています。
私もそんな人に成長したいです。

~~~~~

## のびのびとくらせる社会へ

北御牧中学校1年 堀 琴葉

「男性だから、〇〇をして」「女性だから〇〇はしないで」。みなさんはこのように言われたら、どう思いますか？ 何とも感じない人もいるかもしれませんが、男性や女性という枠で考えられていることを嫌だと思う人もいるのではないのでしょうか。

このように、男性と女性という、性別で役割を決める文化は、日本に根強く残っています。昔から「男は外で働き、女は家の事をしなさい」「女は勉強をせず、料理やさいほうなどをしなさい」といわれる文化があったとされます。しかし、女性でも勉強が得意な人はいるし、男性でも家事が得意な人はいます。自分の能力や性格と関係なく、性別の枠の中で考えられてしまうーおかしいと思いませんか？

現在では、LGBTと呼ばれる人々がいます。同性を好きになったり、体の性と心の性が違ったりする人たちがいます。このような人たちがいることを知って、私は最初、「私にはありえない考え方だな」と思いました。しかし、考え方は一人ひとり違います。だから、このような考え方があってもいいと理

解し、認め合うことが必要なのではないかと思っています。

私は今、中学生です。中学生になると自然に、男女間のかべというか、男子は男子、女子は女子といったリ、グループができてその中で行動しているように感じます。また、なかなか思っていることを口に出せなくて、自分の考えを言えないまま、「みんながそれなら同じにする」と、たとえ自分はAにしたいくても、みんながBならBと、自分の思いを伝えられない、などの経験をした人もいるのではないのでしょうか。

誰にでも、「その人らしさ」はあります。それを、性別の枠やグループの枠で見たり、それを押し殺して生きるということは、絶対にあってはならないと思います。どんな人にも人権はあり、それを他人がじゃますること（いじめや差別、陰口など）は、誰にもできないことです。基本的人権は日本国憲法で保障されています。実際に、日本国憲法第十一条の基本的人権の享有には、基本的人権は生まれながらに持つていて、誰にも侵すことのできないものとされています。また、日本国憲法第十九条の思想及び良心の自由には、心の中でどんなことを思うとその人の自由で、それを侵してはいけなさとされています。だから、人にめいわくをかけない程度ならば、のびのびと過ごしていいということです。どんな考えがあってもいいし、それを差別してはいけません。

私たちの生きる社会には、様々な人がいます。外国人や障がいを持つている人、LGBTの人……。みんなそれぞれ、違う容姿、違う考え方を持っています。すべての人の考えを理解し、認め合うのは難しいことかもしれませんが、少しずつ理解して生きていきたいと思っています。私の生まれ育ったところは、それほど大きい街ではないし、小学校も中学校も同じメンバーなので、多くの人とは出会えませんが、しかし、高校生、大学生、大人となると、たくさんの人に出会って、色々な考えの人に出会うことになると思います。もちろん理解しきれない考えの人に出会うこともあると思いますが、だからといって差別をしたり、いじめたりすることは絶対にしないようにしたいです。今はまだ、周りの人の意見にまどわされて自分の考えを言えなかったり、「その考え、ありえない」と思ってしまったりすることもあるかと思っています。しかし、「〇〇ちゃんはAだけど、私はB」と、自分の意見をしっかりと伝えるようにしたいです。また、誰かのことを女子だからこうだ、男子だからこうだ、というグループだからこうだ、と一つの枠で見たり、考えを否定して差別したりすることのないようにしたいです。まだまだ、この二つのことはできそうにないけれど、いつかできるよう、頑張りたいと思います。

見ないふり

しないでしつかり  
向き合おう

北御牧中学校3年

鳴澤 来樹

思いやり

みんなが笑顔  
明るい未来

上田信用金庫とつみ支店

尾台 修一

ポスターの部

和小学校5年

清水 樹一



和小学校6年

田中 紗也香





## 公民館講座

コロナに負けない！

### 公民館講座

#### 市民大学



▲音楽よもやま話Part V

音楽よもやま話Part V  
～音楽の灯を消さない～

講師 大森晶子氏  
おほもりあきこ

10月10日、半年遅れで始まった第1回の市民大学講座には60名を超す皆さんが受講しました。運営委員会では、感染予防に重点を置き、座席間隔を広くゆったりとした会場設営、マスクの着用、検温と手指消毒を徹底して講座に臨みました。「(コロナ禍の)こんな時だからこそ、音楽の力で人々を勇気づけたい」そんな大森講師の想いをピアノに乗せたダイナミックな演奏と、曲や作曲者に関わる興味深いトークに酔いしれたひとときでした。

現地視察研修「令和元年度東日本台風の爪痕を巡って」

講師 堀田雄二氏  
ほりたゆうじ

10月18日、昨年の台風19号の豪雨による被害と現在の復興状況について学ぶ視察研修を行いました。最初に訪れたのは海野宿橋崩落現場。まだ、橋の復旧には至らず大規模な護岸工事が行われていました。堀田講師から、この地は戊の満水をはじめ千曲川の氾濫により、幾度となく被害の出ている場所であることの説明を受けました。続いて訪れた田中橋は、3月に復旧したもの

の、護岸工事がまだ行われていました。ここは川幅がかなり狭くなっている箇所、増水により想定以上に水位が上昇したことで両岸が浸食され、橋が崩落したのだと地形から推察できました。



▲切久保橋流失現場

後半は鹿曲川に移動し、立体駐車場に土砂が流れ込んだ北御牧庁舎と大規模断水の原因となった切久保橋流失現場を視察してこの研修を締めくくりました。

### 秋のパソコン教室

9月に募集したパソコン教室は短期集中コースが開講されました。講座は感染予防のため、マスクとフェイスシールドを着用し、ソーシャルディスタンスを保ちながら安全に行いました。



▲パソコン教室のようす

講師の静宣夫さんから2日間集中的に文章の入力など、日々の生活でも活用できるように基本的な操作を学習しました。受講生の中には「今後はSNSの使い方を学んでみたい」という方が多数いまし

た。パソコン教室は3月春にも開講する予定です。

### 女性学級

9月にスタートした女性学級は、初回に受講生がブレインストーミングを行い、自分たちで活動したい内容を考え、それに基づいて年間計画を立てました。

10月は湯の丸高原で『GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール、アスリート食堂、湯の丸高原ビジターセンター』の施設見学を行いました。

オープンから1年の屋内プールは水深2mとやや深いですが、誰でも利用することが可能です。「高地で泳ぐ事は体力をかなり使いますが、せっかくなので泳ぎに来てください」と廣田副館長から勧められました。



▲湯の丸屋内プール

また、地元の食材を多く使い、栄養バランスが考慮されたメニューのアスリート食堂では、「二週間前に予約しても

9月にスタートした女性学級は、初回に受講生がブレインストーミングを行い、自分たちで活動したい内容を考え、それに基づいて年間計画を立てました。10月は湯の丸高原で『GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール、アスリート食堂、湯の丸高原ビジターセンター』の施設見学を行いました。オープンから1年の屋内プールは水深2mとやや深いですが、誰でも利用することが可能です。「高地で泳ぐ事は体力をかなり使いますが、せっかくなので泳ぎに来てください」と廣田副館長から勧められました。



▲アスリート食堂

最後に湯の丸高原ビジターセンターに立ち寄り、ネイチャーマイスターの小林さんから湯の丸高原一帯の地形の成り立ちや、湯の丸高原にある高山植物の説明を受け教養を深めました。

## 地区館講座・話題

## 和公民館講座

生涯学習講座の一つ、「抱き人形作り」を紹介させていただきます。この講座は、シュタイナー教育の思想を背景にドイツで生まれた「ウオルドルフ人形」を作る講座です。特徴は、目や口を小さく作る所です。これは単純で素朴にするほど子どもたちが想像力を働かせることができるようになるからです。

また、中に羊毛を詰め、自然素材で作るので、幼児が触ったり、舐めたりしても安全な作りになっています。なにより大人が見てもかわいいですよ。

田中まちなか  
ハロウィン

例年のように子どもたちが、各お店を廻ってお菓子をもら

うとい  
うこと

はでき  
ません  
でした  
が、カ  
ボチャ  
の数は  
過去最  
高の収穫があり、田中小学校  
6年生83名がカボチャにシールで顔を描いてくれました。



また、田中保育園児も組ごとにマジックで顔を描いてくれました。カボチャは10月12日から31日まで田中商店街・駅ロータリーに約200個を飾りました。

秋晴れの10月30日には田中保育園児200人が、仮装して田中商店街をお散歩しました。まちなかで行き会ったパンキンマンにお手紙を渡していました。



## 公民館活動

## 推進功労者表彰

多年にわたり公民館職員として公民館活動に従事し、地域社会の振興、社会教育活動の推進に努力された功績に対して、長野県公民館運営協議会から贈られる公民館活動推進功労者の表彰があり、9月25日に中央公民館において伝達式が行われました。

東御市では富岡茂樹さん（前東御市公民館長）と菊地正子さん（前称津地区館長）のお二人が受賞されました。



式式が行われました。

制作者は桜井区在住で『しげの里づくりの会』歴史・文化部会長の寺島嘉仁さんです。制作にあたり、寺島さんが師事されている依田行舟（依田勇作）先生が揮毫され、その文字を寺島さんが技術を駆使されて作られた立派な館銘板でした。

残念なことに揮毫された依田行舟（依田勇作）先生は急病により11月4日に逝去されました。長年に渡り生涯学習講座の講師として御指導いただきましたことに感謝申し上げます。故人のご冥福をお祈りいたします。当市における先生の遺作となったこの館銘板を大切に残していきたいと思ひます。



## 公民館長のつぶやき

先日、日本自動車連盟（JAF）は「信号機のない横断歩道」の一時停止率の調査結果を発表したが、長野県は調査開始以来5年連続で全国1位（72・4％）となった。全国平均が21・3％、全国ワーストは5・7％であるので、断トツの1位である。なぜこれほど一時停止率が高いのか、そのヒントはお辞儀にある。

TV取材を受けた信濃教育会顧問の後藤正幸先生は「長野県で百年以上続いている全人教育が要因だろう。知識や技術だけを教えるのではなく人として心とか所作、人格を育てていくのが全人教育だ。」と話されている。車が止まってくれたらお礼にお辞儀をする実践は、40年以上も前から県内多くの学校で取り組まれている。その子どもの視線の先には笑顔で見守るドライバーの姿がある。そのドライバーもかつては会釈をしてきた子ども達だ。日々、あたり前のように行われてきたこの連鎖が72・4％という数字に表れているのだ。教育において、テスト点や偏差値では示せない大切なものがあることを教えてくれている。

文書館  
館銘板贈呈式

9月28日、中央公民館において東御市文書館館銘板の贈

# “ウィズ コロナ”の暮らし方

## その1 年末年始の過ごし方

人の移動や集まる機会が多くなります。これまでの分析から専門家が示した感染の危険性が高まる「5つの場面」に注意し、感染防止に気を配りながら、ご家族でよいお年をお迎えください。

◆帰省や初詣は少し時期をずらしましょう。

◆感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫をしましょう。

- (例)・飲酒は、①少人数・短時間で ②なるべく普段一緒にいる人と ③適度な酒量で
- ・座席の配置は斜め向かいにして、正面や真横はなるべく避ける
  - ・箸やコップの使い回しはせず、会話をする時はなるべくマスクを着ける
  - ・換気やマスク着用など適切な対策をとっている「新型コロナ対策推進宣言の店」を選ぶ

◆体調が思わしくないときは無理をせず、自宅で十分に休養しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ・また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、例えば深夜のほしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ・また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、屋外カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



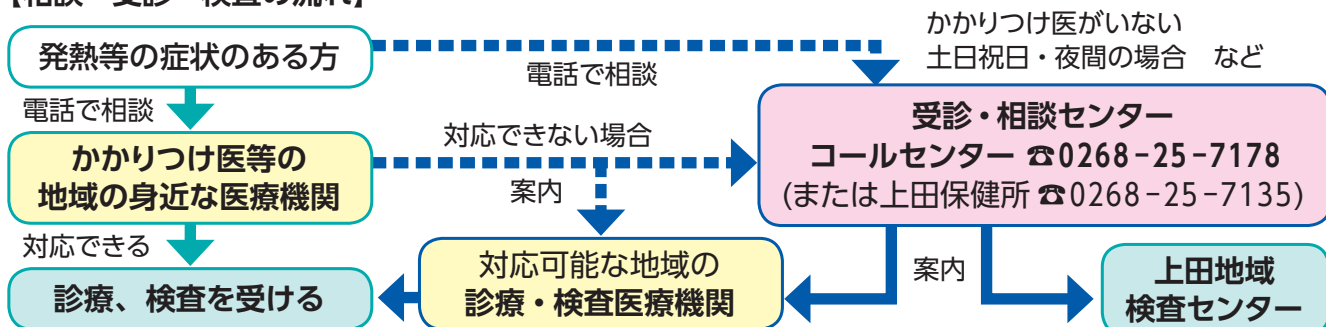
(新型コロナウイルス感染症対策分科会10月23日付「分科会から政府への提言」より)

## その2 季節性インフルエンザ流行期における新たな相談・受診・検査の体制

発熱等の症状が現れた場合、まずはかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談してください。

かかりつけ医がないなど相談先に困る場合は「受診・相談センター（最寄りの保健所）」に相談してください。

### 【相談・受診・検査の流れ】



●問い合わせ先 東御市新型コロナウイルス感染症対策本部（健康保健課） ☎64-8882

## 隊員通信

### 山本 恵子 (観光地域づくり支援)



昨年のスノーシューの様子

東御に来てから、毎年冬は湯の丸高原へスノーシューに行っています。湯の丸高原は冬でもお天気の時空が真っ青で、雪とのコントラストも美しく、歩いていてとっても気持ちがいい! スノーシューは初めてでも楽しめます。せっかく近くに素晴らしいフィールドがあるので、挑戦してみたいかでしょう? (一社) 信州とうみ観光協会では、ガイド付きスノーシュー体験(1月9日からの土日祝)のご予約受付中! ガイドの皆さんは、夏は池の平湿原や湯の丸高原を案内している湯の丸高原ネイチャーマイスターさん。ガイド付きだと安心して楽しめますし、動物の足跡や花芽など、冬ならではの自然の見どころを教えてください。この冬、地元の魅力を再発見してみませんか?

### 山中 朗子 (介護予防支援)

80代のおばあちゃんのご自宅を訪問し、左足に腰からくるしびれがあるので椅子に座ってできる体操と一緒に行いました。お話を伺うと、50代から腰痛に悩まされ、農閑期になると通院していたとのこと。『ぶどう農家は、腕や足腰を痛めている人が多い。皆そうやってぶどうを作ってきたの』。美味しいぶどうが食卓に届くまでにこうした背景があったなんて、思ってもみないことでした。後日ご連絡した所、「腰のこわばりが楽になる体操」を毎日続けて下さっていて、『この体操をすると歩くのが楽になるのよ』と嬉しそうに話されました。日頃の実践に磨きをかけ、「農家の方のからだのケアにお役に立ちたい」という想いを新たにしました。



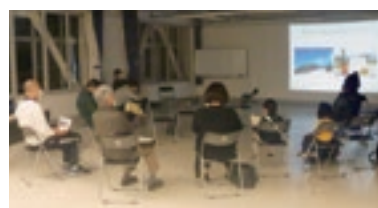
出張講座伺います♪(グループや1名も可)

### 水間 源 (スポーツ振興支援)

家族で東御に移住して1年10ヵ月が経ちました。少しずつですが、【東御の魅力】を感じる活動へ参加しています。湯の丸高原の高地トレーニング施設も世界に誇れる魅力の一つですが、子供と参加している「里山探検」も自然環境の魅力を発揮した活動だと感じています。

また、今年度からは「市民まちづくり会議」に参加しています。その中で「各人が思う東御の魅力」について質問してみました。結果として千差万別の魅力を聞くことができましたが、東御を地元を持つ参加者は顔つきが険しくなり考え込んでしまう場面もありました。

少し昔を思い出し、考えることで、普段の生活で誇りに思う【東御の魅力】がたくさんあると思います。私も皆様との対話を楽しみながら

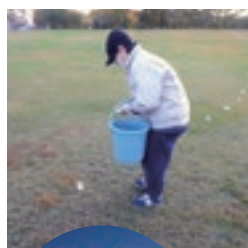


市民まちづくり会議の様子

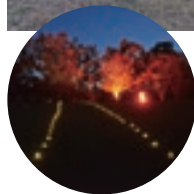
【東御の魅力】を発見して、今後もスポーツ振興を通じた【東御の魅力】を発信していきたいと思います。

## 発見!こんなところで活動しています

### 藤井 幸子 (文化振興支援)



ライトアップの準備をしている藤井隊員



10月30日～11月1日まで行われた「火のアートフェスティバル 2020 登り窯焼成」。藤井隊員が200個のLEDを使って、駐車場から登り窯へ向かう真っ暗な芝生広場をライトアップ! とても幻想的でした! 焼成ボランティアとして大山隊員も参加していました。

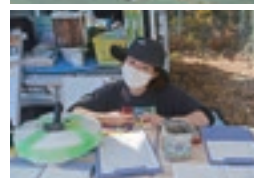


薪をくべる大山隊員(右)

### 上蘭 美千代、鈴木 清香

(スポーツ振興支援)

秋晴れの暖かい日に、東御市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会主催のイベント「里山フェスティバル」が芸術むら公園で行われました。バザーや木工工作、ピザ焼き・火おこし体験などに約300名が訪れ、大盛況!! スポーツ係の上蘭隊員・鈴木隊員が子どもたちと楽しみながら、受付や運営をサポートしていました。



編集担当・地域おこし協力隊 杉田

# 国民年金 アドバイス

## 国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金保険料を納めることが難しい場合に使える制度をご案内します。

### 国民年金保険料免除・納付猶予制度

#### ●対象者

免除制度：本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下または失業した方等

猶予制度：20歳から50歳未満で、本人・配偶者の前年所得が一定以下の方

#### ●対象期間

令和2年7月～令和3年6月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）

#### ●持ち物

個人番号確認書類または年金手帳、印鑑、失業を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者 離職票」または「雇用保険受給資格者証」

### 学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

#### ●対象者

大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で本人の前年所得が基準以下の方

#### ●対象期間

令和2年4月～令和3年3月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）

#### ●持ち物

個人番号確認書類、本人確認書類、印鑑、学生証（コピー可）または在学証明書（原本）

### 申請先

東御市役所市民課国保年金係

#### ●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

## 給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、令和2年中に従業員の方（事業専従者を含む）へ給与の支払いがあった場合に、**令和3年1月末までに「給与支払報告書」**を市区町村に提出していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な書類です。正しく記入の上、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、仕切紙で分けて特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

### 作成対象は、以下のいずれかに該当する方です

- 1 令和3年1月1日に給与等の支払いを受けている方（パートタイム・アルバイトを含む）
- 2 令和2年中に退職した方\*

※給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年間収入額を確認するため提出にご協力ください。

平成30年度から県内一斉に原則すべての事業者が従業員の個人住民税を給与から天引きしていただくようになりました。よって普通徴収に該当する特別な理由がある方以外は、**すべて特別徴収で提出しなければなりませんので特にご注意ください。**

### マイナンバーの記載について

給与支払報告書には従業員の方と扶養親族等の個人番号の記載が必須となります。また法人番号の記載も必要となります。

個人情報の取り扱いには留意の上、番号記入間違いや漏れないようお願いいたします。

### 普通徴収について

普通徴収を指定する場合は、給与支払報告書の**摘要欄に符号の記載と普通徴収切替理由書の提出**が必ず必要となります。

### 記載漏れについて

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名（特に年少扶養）等の記載漏れが多く見受けられますのでご注意ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

### 12月の納税

#### （納期限 1月4日）

- 市県民税（普通徴収）（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（7期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（6期）
- 介護保険料（普通徴収）（6期）

障害年金専門の社会保険労務士による

## 無料障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方  
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

### 事前予約制

場所 上田市ふれあい福祉センター  
上田市中央3-5-1

日時 ▶毎月第一水曜日（変更あり）  
13時30分から16時30分  
▶土・日も相談可能！（要予約）

### お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会  
西澤社会保険労務士事務所  
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所  
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所  
TEL0268-75-8931  
※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

〈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。

## 洋風おこわ

(1人分：エネルギー 287kcal・塩分0.9g)



### ポイント

牛乳が苦手な方でも食べやすいです。

### 材 料 (6人分)

もち米 …………… 2カップ  
牛乳 …………… 1カップ  
鶏むね肉 …………… 120g  
干しいたけ …………… 3枚  
ミックスベジタブル …… 160g  
しょうゆ …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ2  
おろししょうが …… 小さじ1/2

### 作り方

①もち米は蒸す1時間前に洗い、水につけておき、蒸す10分前にざるにあけて十分に水を切る。  
②鶏肉は1cm角に切る。干しいた

たけは戻して7mm角に切る。ミックスベジタブルは熱湯を通しておく。

③鍋にしょうゆと酒、おろし生姜を煮立て鶏肉、しいたけを混ぜながら煮て、味をつける。

④③に牛乳を加え、煮立ったらもち米を入れて、強火で混ぜながら、ほとんど汁がなくなるまで吸わせて、火を止める。

⑤蒸気の立った蒸し器に、濡らした蒸し布を敷き④を広げて入れ、蓋をして強火で20～25分蒸す。

⑥蒸しあがったら、ミックスベジタブルを加え、全体を混ぜ合わせる。

## 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10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

- ・(株)長野三洋化成 様(100万円)
- ・(株)タック 様

### 〈物品〉

- ・アップルペイント(株) 様(マスク 500枚)
- ・ビーワイディージャパン(株) 様・(株)カクイチ 様  
(マスク 1万枚、エタノールジェル 260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

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.168

### 生ごみは優良な資源です。 市内全域で生ごみリサイクルシステム を推進しましょう！

令和2年12月1日から、北御牧地区でごみ処理変更の一つとして「生ごみ」の分別収集が開始されます。これにより市内全域での生ごみリサイクルシステムが完成します。

東部地区において平成29年から、段階的に生ごみのリサイクルに取り組み、令和元年度で、年間約517tの生ごみが集められ、東御市生ごみリサイクル施設『エコクリーンとうみ』で堆肥化処理を行い、約20tの堆肥を市民の皆さまに配布することができました。

また、生ごみの分別収集の開始により、可燃ごみ量は、開始前の平成28年度と令和元年度を比較すると1,000tを超える減量化がされ、また、令和元年度の可燃ごみ量は3,724.95tで、上田地域広域連合のごみ処理広域化計画減量化目標値3,846tを大きく下まわることができました。

北御牧地区での生ごみ分別収集の開始により、市内全域で資源循環の輪がより一層推進されることが期待されます。

### ごみ処理広域化計画 減量化目標値 3,846t (目標年度：令和2年度)

|             |        |            |
|-------------|--------|------------|
| 生ごみ収集・処理量推移 | 平成29年度 | 139.66 t   |
|             | 平成30年度 | 496.66 t   |
|             | 令和元年度  | 517.61 t   |
| 堆肥配布量       | 平成30年度 | 13.10 t    |
|             | 令和元年度  | 20.47 t    |
| 可燃ごみ量推移     | 平成28年度 | 4,726.79 t |
|             | 平成29年度 | 4,367.56 t |
|             | 平成30年度 | 3,861.78 t |
|             | 令和元年度  | 3,724.95 t |

#### ●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814



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)

※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〉



▲受賞した田口さん（右）

## 食生活改善を通じた 保健衛生への功績を表彰されました

食生活改善推進員の<sup>たぐちみこ</sup>田口文子さん（赤岩）が、長年にわたる食生活改善を通じた保健衛生への功績から、令和2年度保健衛生知事表彰（栄養関係）を受賞されました。10月15日に上田保健福祉事務所において伝達式が行われ、16日に市長へ報告に訪れました。

田口さんは、食生活改善推進員として活躍され、旧東部町の協議会長や上小支部の役員を務められたほか、地域で料理教室の講師を務めるなど食育推進に貢献されています。「長年の活動を表彰されて嬉しい。今後も引き続き食育活動に取り組みたい。」と語られました。

## 火のアートフェスティバル

10月30日から11月1日の3日間、芸術むら公園で「火のアートフェスティバル2020登り窯焼成」が実施されました。最高温度1,300度以上にもなる登り窯で、市内保育園・幼稚園・小中学校の子どもたちが7、8月にかけて制作した作品が焼成されました。

作品の焼成中に登り窯の煙突から出る火柱は、東御市の文化芸術が醸成されている証です。先の見えないコロナ禍ではありますが、28年続く伝統行事が今年も無事に行われました。



▲真夜中に照る満月と登り窯の火柱

## すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!  
ご家族からお祝いのコメント

12月  
生まれ



こばやし けいすけ  
小林 圭輔くん（新張）  
（R1.12.16生）

圭輔、一歳の誕生日おめでとう!  
元気に大きく育ってくれてありがとう!  
これからも、おねえちゃんと仲良くたくさん遊ぼうね。  
すくすく大きくなるのを楽しみにしているよ!



しおがわ ゆうな  
塩川 結心ちゃん（横堰）  
（R1.12.20生）

ゆうなちゃん! ♥ 1歳おめでとう~!!  
のあ姉ちゃん、けいだい兄ちゃんと仲良くね♥ゆうな大好きよ♥



やまだ のぞみ  
山田 望ちゃん（加沢）  
（R1.12.28生）

望ちゃん! ♥ 1歳おめでとう♥  
じいじとばあばが大好きな望ちゃん。  
お兄ちゃんと仲良く、これからも元気でいてね♪

### ☆募集しまあ!!☆（対象者 1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、**12月8日（火）必着**。  
※生年月日、区の記載は任意です。



▲山頂までもう少し!

▼ゴール直前のようす



## 大自然の中を走る 烏帽子スカイラン「スカイレース」

11月1日、烏帽子スカイラン「スカイレース」が祇津地区の大日堂を発着としたコースで開催され、最年少14歳から最年長62歳と幅広い年齢層の方約250名が参加しました。

コースとなった登山道は、地元有志からなる「NET'S」のメンバーにより整備されました。

参加者は秋晴れの下、360度の山頂からの景色や、祇津集落の歴史ある史跡の中でのランニングを大いに楽しんでいました。

## 災害復旧・ 新型コロナウイルスの終息を願って

11月3日海野宿の千曲川河川敷において、約20分間にわたり花火が打ち上げられました。

花火を通じて東日本台風災害から1年が経過する北信から東信地域の県内被災地11市町をつなげて、復興に向けた希望の象徴とするとともに災害復旧・復興に継続的に関わっている方々への感謝の気持ちを表し、同時に、新型コロナウイルスに対応する医療福祉従事者などのエッセンシャルワーカーへの感謝と悪疫により甚大な影響を受けている地域経済や地域住民の意欲の回復を願って打ち上げられた花火は、秋夜の空を美しく彩りました。



▲海野宿の千曲川河川敷で打ち上げられた花火



▲丸山さん（右から2人目）

## 長年の交通安全への功績をたたえて

丸山<sup>まるやま</sup>みい子<sup>こ</sup>さん（大石）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」と「関東交通安全協会連合会長の連名表彰（優良運転者）」を受賞されました。10月27日に上田警察署において伝達式が行われ、市長への報告を11月6日に行われました。

丸山さんは、上田交通安全協会東御部会の役員だけではなく、上田交通安全協会会員としても活躍され、上田交通安全協会の有識者理事として地域の交通安全運動に貢献されています。

市政・イベント情報などを  
職員等がお伝えします

はれラジ 78.5MHz

『市民情報広場』

毎月第2・4木曜日

午前8時25分～8時40分

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

市の身近な情報発信中

東御市フェイスブック

「いいね」で  
東御の魅力を  
広めよう



<https://www.facebook.com/tomicity.sns>

今月は四世代異文化同居生活を楽しんでいた  
る児玉寧さんに東御市の魅力を書いていただ  
きました。

~~~~~

私達家族四人は丁度二年前の秋、妻の母国
ドイツからシベリア鉄道とフェリーを使って、
実家のある東御市に引越してきました。娘二
人に今しかできない祖父母との共同生活を体
験させてあげたかったからです。四世代異文
化同居生活が始まりました。今年98歳になっ
た祖父はここで育ちました。祖父の昔話を聞
くたびに今との大きな違いに驚きながら楽し
く聞いています。近くの小川には風車があつ
て、その動力を使って精米をしたり、来客が
あると裏の池の鯉で鯉こくを作ったり、舞姫
といわれる2〜3人の踊り子達が家々を練り
歩き踊りを披露してお金を稼いでいたり。と
そんな実家に、私自身は夏休みの時などに遊
びに来ていました。

高校卒業後オーストラリアで大道芸をしな
がら旅をしていた時、パーマカルチャー（人
と自然が共存する生活スタイル）に出会いま

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？



こだま ねい
児玉 寧さん
(東上田区)
出身地：神奈川県横浜市出身
Iターン

した。そこで出会った人々の生き方に感化さ
れ、その後は北海道の循環型農法の農家さん
の所で働いたり、ドイツでは森の近くの自然
豊かな場所でも生活していました。今のここ東
御での生活もそれらの良いところを取り入れ
られたらと思っています。なるべく無農薬、
有機肥料で農作物を育て、昔からある里山の
恵み（干し柿、栗、筍、落、等）をいただき、
鶏を飼い、梅干しや味噌も自家製で。昔なが
らの手作りで丁寧な暮らしをしてみたいかつた
のです。家は築130年の為、所々の修理も
できる所は自分でするようにしています。屋
根瓦の点検や漆喰の塗り直し、池の修理など
やる事はたくさんありますが、それを通じて、
伝統工法がいかに自然の材料を最大限に活か
しているかと感動します。まさに昔の暮らし
こそ究極のエコだったんだと……。

子どもたちもそのような手作りの生活の中
で育ったら、自分たちの生活がどのようにに成
り立っているのかを肌で感じ、何が生きるう
えで必要なのかを考え、それが生きる力に
なっていくのではと思っています。

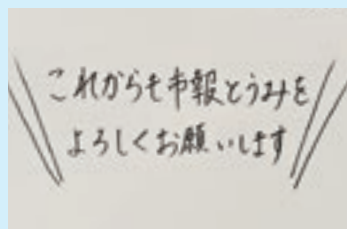
編集後記

おかげさまで無事市報とうみ
200号を発行することができま
した。

SNSやホームページなどが情
報収集の主流となる中、広報紙が
持つ役割とは……。

紙だからこそ伝わるあたたかさ
や、多くの写真による迫力などを
有効活用し、子どもから年配の方
まで、市民の皆さんが必要とする
情報を今後も正確に伝えていきた
いと思います！

(市報担当 上野)



市のデータ

人の動き (11月1日現在)

世帯数	転入	70人
12,245世帯(+14)	転出	65人
総人口	出生	15人
29,950人(-13)	死亡	32人
男14,848人(+4)	その他	△2人
女15,102人(-13)	※カッコ内は前月対比 資料：住民基本台帳	

市内交通事故統計 10月分
令和2年10月31日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	7件	61件	-28件
傷 者	8名	69名	-33名
死者(注2)	1名	2名	+1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

こちら119 (東御消防署)

=10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 2件 (13件)

救急 95件 (967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

とうみの気象記録
(観測地点：東御消防署)

	令和2年10月	令和元年10月
最高気温	25.6℃ (12日)	29.3℃ (1日)
最低気温	1.5℃ (31日)	6.3℃ (10日)
平均気温	13.0℃	15.9℃
降 水 量	124.5mm	328.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによる
データを掲載しています。