



市報
No.202

とらみ 2

TOMI CITY
2021
月号
February

特集 コロナ禍の フレイル・認知症予防

「オレンジリング」は
認知症サポーターの証!



今月の表紙「広げよう! オレンジリングの輪」

目次

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|-----------------------|
| 2 | 【特集】コロナ禍のフレイル・認知症予防 | 18 | 令和3年区長紹介／ |
| 6 | 第4回 誰もが利用しやすい持続可能な公共交通を目指して | | 東御市公共温泉4施設の休館日の変更について |
| 7 | 定時定路線バス「柵津線」の運行方法等が変わります／ | 19 | マイナポイントの対象期間が延長されました／ |
| | 「Stay Healthy 健康お役立ち動画」活用のおすすめ | | 人権擁護委員が変更になりました／ |
| 8 | 地域で育てようおらほの子ども | | 布製マスク他マスクご寄附のお礼 |
| 9 | 軽自動車税のグリーン化特例が延長されます／ | 20 | “ウィズコロナ”の暮らし方 |
| | とうみエコライフDAY2020集計結果 | 21 | 家庭教育アラカルト／ |
| 10 | 市職員給与状況の報告 | | すくすく育てとうみっ子 |
| 11 | 情報コーナー | 22 | 市内主要河川水生生物調査報告会 |
| | | 23 | 地域おこし協力隊が行く |
| | | 24 | まるごと生活百科 |

特集

コロナ禍のフレイル・認知症予防

知っていますか？

『フレイル』

フレイルとは…

「介護が必要なほどではないけれど、
体や頭・心が弱ってきている状態」
です。

コロナ禍の外出自粛で
頭と体が衰えるかも!?

国立長寿医療研究センターの調査によると、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大前後で、高齢者の身体活動時間は約3割減少しているそうです。この現状には日本老年医学会も、「フレイルのリスクが高まる」として警鐘を鳴らしています。

ウィズコロナの時代の フレイル対策をするために

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

① 動かない時間を減らす

生活の中で立つて歩く時間を増やすだけでも効果的です。

② しっかり食べて栄養をつける

バランスよく食べて体の調子を整えましょう。

③ 口の中を清潔に、 よく噛んでよくしゃべる

口の中を清潔にすることが感染症対策には有効です。また、食事や歌・おしゃべりなどで口の周りの筋肉を動かしましょう。

きちんと対策すれば健康な状態に戻ります！



フレイル状態は、放っておくと**認知症や介護が必要な足腰の筋力低下等につながります**。自分の今の状態を左ページの表でチェックしてみましょう。

④ 家族や友人と支えあう

電話なども活用して家族や友人との交流を続けましょう。



運動や交流のために
集まるときは

換気・消毒・人との距離
に気を付けて、
マスクをして会話をしましょう

◀ 柵津らくらく教室の様子

※65歳以上の方を対象に楽しく楽に介護予防をしていただくための教室です。

元気さがしチェック

家族と一緒にやってみよう！

☐	1	この1年間に転んだことがない
☐	2	1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩くことができる
☐	3	目は普通に見える（眼鏡を使った状態でもよい）
☐	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしない
☐	5	転ぶことが怖くて外出を控えるということはない
☐	6	この1年間に入院したことはない
☐	7	最近食欲がある
☐	8	たいていの物を噛んで食べられる（入れ歯を使ってもよい）
☐	9	この6カ月間に、3 kg以上の体重減少はない
☐	10	この6カ月間は、体の筋肉や脂肪が維持できている
☐	11	一日中家の外に出ず、家の中で過ごすということはあまりない
☐	12	普段、2～3日に1回程度は外出する
☐	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがある
☐	14	親しくお話ができる近所の人がいる
☐	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族、親戚がいる

チェックが多いほど

元気なしるし！

少ない方はできるところから、

「フレイル予防」

始めてみましょう

チョットした工夫

それは**3つのずく！**



フレイル予防を含めた健康づくり動画は7ページをご覧ください

認知症チェック

※愛知県・国立長寿医療研究センターによる認知症チェックリストより

☐	1	同じことを言ったり聞いたりする
☐	2	物の名前が出てこなくなった
☐	3	置忘れやしまい忘れが目立ってきた
☐	4	以前はあった関心や興味が失われた
☐	5	だらしなくなった
☐	6	日課をしなくなった
☐	7	時間や場所の感覚が不確かになった
☐	8	慣れた場所で道に迷った
☐	9	財布などを盗まれたという
☐	10	ささいなことで怒りっぽくなった
☐	11	蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
☐	12	複雑なテレビドラマが理解できない
☐	13	夜中に急に起きだして騒いだ

このチェックリストは

あくまで目安です。

認知症を診断するものではありません。

ありません。

3つ以上

当てはまった方は、
かかりつけ医や
地域包括支援センター
に相談してみましょう。

『認知症』

について
考えて
みませんか？

認知症は早期発見・
早期診断が重要です！

認知症だと診断されるのは抵抗があるかもしれませんが。ですが、早期に医療とかかわり、適切な対応をすることで、病気の進行を緩やかにしたり症状を落ち着かせたりすることができます。

認知症は誰でもなりうる
『脳の病気』です

認知症は決して恥ずかしいものではなく『脳の病気』です。今は若くして関係ないと思っても、あなた自身や家族が認知症を患うかもしれません。認知症は決して他人事ではないのです。「ひょっとしたら認知症かもしれない」と思ったときにすぐ対応するためには、認知症を理解

相談は、認知症初期集中支援チームへ！

「家族が認知症かもしれない」「病院を受診してほしいけど本人が嫌がる」など、お困りの方のお話を伺い、今後どうしたらいいかなどを一緒に考えます。

保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・社会福祉士・介護支援専門員等の専門職がチーム員となり、認知症サポート医の協力を得て活動しています。



することが大切です。「自分にも関係すること」と考えて、認知症について知っていきましよう。

認知症の人と接するとき
心がけること

「認知症は自覚症状がない」という考えは大きな間違いです。最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しんでいるのは本人なので

東御市高齢者見守りステッカー 令和3年度から実施予定

履き物に貼ったステッカーを目印に、高齢者の方に地域の方から声をかけてもらうことで、少しでも安心して地域で生活してもらうことを目指す取り組みです。

ステッカーは2種類

赤…『保護してください』

ご本人には安全な場所にいていただき、すぐに上田警察署（東御警部交番）か地域包括支援センターにご連絡ください。



黄…『気にかけてください』

声をかけてみて、様子が気になりだったら上田警察署（東御警部交番）か地域包括支援センターにご連絡ください。



「認知症の人や徘徊と思われる人

安心して
地域で暮らせるように

す。認知症になると理解力は落ちてしまうものの、感情面はとても繊細です。「自分の気持ちを尊重してもらえない」という安心感をもってもらえるよう、まずは気持ちを理解しようという姿勢で関わるのが大切です。あたたかい見守りと適切な援助を受ければ、本人が自分でできることも多くなります。

に出会ったときはどうしたらいいですか？」との問い合わせがあります。もし心配な方を見かけた時には「こんにちは」と優しく声をかけてみてください。また、「どちらへ行かれますか」などお聞きして、暗くなるのに病院に行こうとしているなど、状況と行動が伴わない場合や、声をかけることが難しい時には警察署や地域包括支援センターに電話をしてください。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、支援の輪を広げていきましよう。

広げようオレンジリングの輪！

認知症サポーター養成講座



オレンジ色のリングとロバ隊長が認知症サポーターの目印です！認知症サポーター養成講座を受講した方にリングやステッカーをお配りしています。認知症について学び、地域の中で認知症の方を暖かく見守るサポーターになりませんか？

学校・会社・地区の集まり、どこでも出前講座を受講できます！

講師は市内の介護事業所等に所属するキャラバン・メイト（専門の講習を受講した講師）です。

受講したお店や会社には
ステッカーを
お渡しています



和小学校でも
キッズサポーターさんが
増えました！



有志のサポーターさんが
活躍しています！



田中区では認知症の方も参加しやすい場として「おいでよカフェ」を開催。（R1年6月・8月）



▲春原治子さん

講演会 「認知症とともに生きる」

講師：認知症「希望大使」 春原 治子 氏

特別養護老人ホームローマンうえだ 櫻井 記子 氏

日時：令和3年2月26日（金） 13：30～15：30 開場 13：00

会場：東御市文化会館サンテラスホール

参加費無料・要予約

※希望大使とは、厚生労働省が任命した認知症の啓発活動を行う、認知症の診断を受けた当事者の方です。

お問い合わせ・講演会の申し込み・ご相談

東御市地域包括支援センター ☎ 64-5000 FAX 64-8888

誰もが利用しやすい持続可能な公共交通を目指して

「実証実験第1期の結果をお知らせします」

令和2年10月19日（月）から12月28日（月）まで運行した公共交通実証実験第1期の結果は、下記のとおりでした。

- 1 運行日数 52日間
- 2 延べ乗車人数 2,053人（1日あたり39.5人 1便あたり5.6人）
- 3 利用者アンケートからみた傾向

アンケート方法 アンケート項目について調査員が聞き取り

アンケート項目 利用者の属性（年代、性別、居住地）、利用目的、日頃の移動手段、乗降バス停、他の公共交通機関との乗り継ぎの有無、今後の利用意向等

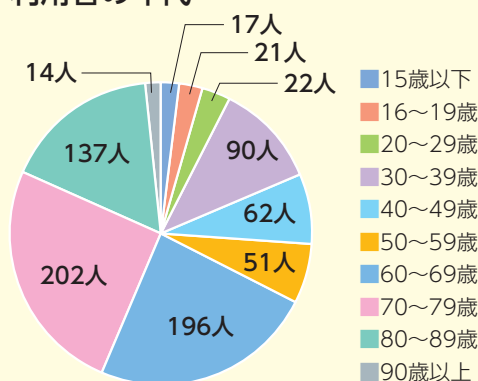
アンケート回答人数 812人

①利用者の年代

最も多かったのは70歳代で202人、ついで60歳代196人、80歳代137人でした。

60歳未満は263人で全体の32%でしたが、デマンド交通利用者に占める60歳未満の割合9%（令和元年度）と比較すると、若い年代の方にも利用いただいたことがうかがえます。

利用者の年代

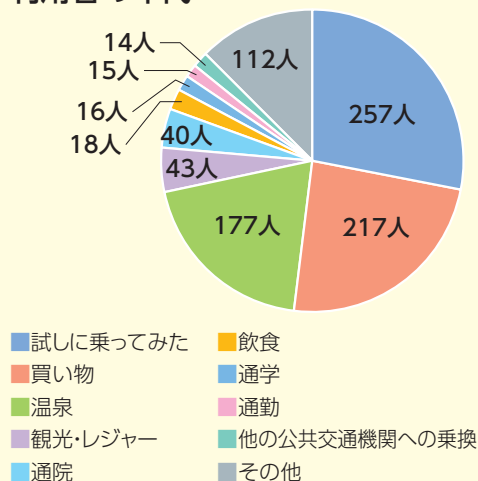


②利用目的（複数回答可）

「試しに乗ってみた」という人が257人と最も多く、「買い物」が217人、「温泉」が177人でした。

試乗の方が多い反面、買い物などの目的を持って利用される方も一定数いました。

利用者の年代



③日頃の移動手段

「自動車・バイク」と回答した方が433人で全体の53%、「徒歩」が203人（25%）でした。

利用者と調査員の会話の中では、「運転免許証を返納した後に使えるか乗車してみた」との声が聞かれました。

また、デマンド交通利用者は43人（5%）でした。

④他の公共交通機関との乗り継ぎ

他の公共交通機関との乗り継ぎをした方65人のうち、電車利用が52人でした。デマンド交通との乗り継ぎをした方は7人のみでした。

実証実験第2期が運行中です

実証実験第1期や公共交通に関する市民懇談会の中で出されたご意見を参考に、実証実験第2期が1月18日（月）から2月12日（金）まで運行中です。ぜひご利用いただき、ご意見をお聞かせください。

詳しくは市報1月号折り込みチラシか東御市ホームページをご確認ください。

定時定路線バス「柵津線」の 運行方法等が変わります

1 変更点

- (1) バス事業者の人員不足等の影響により、現在の大型バスでの運行継続が困難になっているため、ジャンボタクシー（運転手含め10人乗り）に車両をサイズダウンし、タクシー事業者に委託して運行します。
- (2) 平均乗車人数が1人未満の便の減便や時刻変更等を行い、運行の効率化と利便性の向上を図ります。
- (3) 柵津小学校および東部中学校の児童生徒の通学に関しては、定時定路線バスとは別に、市教育委員会が通学用バスを運行することとし、準備を進めています。

2 変更日 令和3年4月1日

3 変更後の運行事業者 ニュー交通有限会社

4 変更後の時刻表

主なバス停のみ下記掲載

5 その他

- (1) バス停・運賃の変更はありません。
- (2) 児童生徒の通学用バスのバス停や時刻表は市教育委員会で調整中です。保護者の皆さまには運行開始前までに別途ご連絡します。

●問い合わせ先

東御市商工観光課 商工労政係
☎ 64-5895

(1) 奈良原発→田中駅行き

奈良原	横堰 公民館前	滝の沢 入口	新張	柵津 小学校	柵津西宮	中央公園	市民病院	東部 中学校	田中駅
6:25	6:27	6:28	6:33	6:36	6:38	6:40	6:41	6:43	6:50
7:05	7:07	7:08	7:13	7:16	7:18	7:20	7:21	7:23	7:35

(2) 田中駅発→奈良原行き

田中駅	東部 中学校	市民病院	中央公園	柵津西宮	柵津 小学校	新張	滝の沢 入口	横堰 公民館前	奈良原
8:20	8:24	8:29	8:30	※中央公園止まり					
17:20	7:24	17:29	17:30	17:33	17:35	17:37	17:40	17:41	17:45
18:15	18:19	18:24	18:25	18:28	18:30	18:32	18:35	18:36	18:40

「Stay Healthy 健康お役立ち動画」 活用のススメ

「コロナに負けず健康づくり動画をみて元気に体を動かそう」

新型コロナウイルス感染症拡大防止策の1つである「ステイホーム（Stay Home）」は、感染症から身を守るためにとても重要な行動である一方、心身の健康にとって、家に居続けることによる運動不足など、マイナス面があることも否めません。そこで、市では、（公財）身体教育医学研究所に市民参加型の運動動画の作成を委託しました。コロナ禍で集まって体を動かすことはできない状況下でも「ステイヘルシー（Stay Healthy）健康なままで！」という願いを込めて、簡単な工夫を盛り込んだ健康動画を数多くの市民の方々の協力により作成し、市ホームページと公式YouTube（二次元コードを読み込めば視聴可能）に公開しました。



1つの動画は5分程度で気軽に視聴できる内容になっています。例えば、「親子で元気」は妊産婦ヨガとベビーマッサージ、「元気に育つ」は親子あそびや駆け足体操、スポーツ前のウォーミングアップが視聴できます。また「おすすしめ習慣」として、お家やオフィスなど普段の生活で実践できる様々な運動や工夫を紹介し、



「健康長寿」では、今月号特集で扱ったフレイル予防のためにも、お口の体操とずくさち体操、そして武藤芳照先生の「特別講話」など、50本以上の盛り沢山の動画から、一人ひとりに合った内容がご覧いただけます（2月から3月の間に随時公開していきます）。

コロナ禍に負けず「皆さんが健康・幸せで居続けるために（Stay Healthy & Happy）」この自粛期間中だけに限らず、これからの生活の中で末永くご活用いただければ幸いです。

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係

☎ 64-8883
公益財団法人身体教育医学研究所
☎ 61-6148



地域で育てよう
おらほの子ども

2月は青少年に有害な社会環境排除県民運動強調月間です

● 問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎ 64-5906

2月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。青少年健全育成協力店と市内小中学生を対象としたアンケート結果をもとに家族で話し合ってみましょう。

「青少年健全育成協力店とは

青少年を非行や犯罪から守り、青少年の健全な成長を支援する環境づくりを推進してくださる店舗の皆さんです。

店舗の皆さまには子ども達に「おはよう」「こんにちは」などの愛の声をかけていただき、気持ちよく過ごしていただける環境づくりをお願いします。



青少年健全育成協力店に協力していただける店舗等の皆さんは、青少年教育係までお問い合わせください。



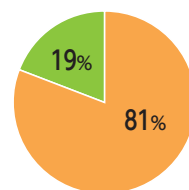
「第2次東御市青少年健全育成計画に基づき、小学6年生と中学2年生にアンケートを実施

問1 将来の夢(こんな仕事をしたいこんな人になりたい等)はありますか

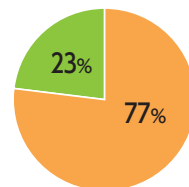
将来の夢

小学6年生

■ ある
■ ない



中学2年生



令和の新しい一円札の顔として登場する予定の渋沢栄一氏は500以上の企業を興し「日本の資本主義の父」と呼ばれる一方、社会貢献にも尽力された方でした。

その渋沢栄一氏の「夢七訓」として、左記の言葉が述べられています。

夢七訓

夢なき者は理想なし
理想なき者は信念なし
信念なき者は計画なし
計画なき者は実行なし
実行なき者は成果なし
成果なき者は幸福なし
故に幸福を求める者は夢なかるべからず

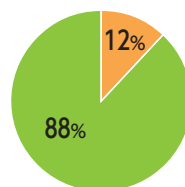
渋沢栄一

問2 毎月第3日曜日が家族のふれあいを大切にする「家庭の日」であることを知っていますか

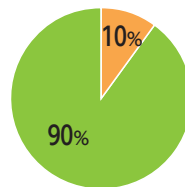
家庭の日

小学6年生

■ 知っている
■ 知らない



中学2年生



家庭の日の運動は昭和30年に鹿児島県の小さな町で生まれました。家族の絆が薄れつつあることから「家庭を大切に」という願いと、当時、休みの少なかった農業従事者のために「農休日」という考えが一緒に生まれられました。その後全国的に家庭の日が普及し、長野県や東御市でも毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。

スマホから離れ、家族そろって食事をして、学校での出来事など話し合ってみましょう。

- グリーン化特例（軽課税率）は車両の検査情報を基に適用しますので、申請等の手続きは不要です。
- 基準の達成状況については、自動車検査証の備考欄をご確認ください。

対 象			初回新規検査	
			平成 31 年 4 月 1 日～ 令和 3 年 3 月 31 日	令和 3 年 4 月 1 日～ 令和 5 年 3 月 31 日
電気自動車・天然ガス自動車(※1)			概ね 75% 軽減	概ね 75% 軽減
ハイブリッド車・ ガソリン車・ (※2)	乗	令和 2 年度燃費基準 +30% 達成車	概ね 50% 軽減	軽減なし
	貨	平成 27 年度燃費基準 +35% 達成車		
	乗	令和 2 年度燃費基準 +10% 達成車	概ね 25% 軽減	
	貨	平成 27 年度燃費基準 +15% 達成車		

- ※ 1 平成 30 年排出ガス規制に適合、または平成 21 年排出ガス規制に適合し、かつ、平成 21 年排出ガス基準値 10% 低減車輛
- ※ 2 平成 30 年排出ガス規制に適合、かつ、平成 30 年排出ガス基準値 50% 低減車、または、平成 17 年排出ガス基準 75% 低減達成車（★★★★）

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62 - 1111（内線 1161）

平成 31 年度税制改正により、軽自動車税（種別割）のグリーン化特例（軽課税率）が 2 年間延長されました。

これにより、排出ガス基準と燃費基準を満たす適用対象車両のうち、初回の新規検査を受けた時期によって、取得の翌年度に限り左表の税率が適用されます。

2年間
延長

軽自動車税のグリーン化特例が
延長されます

参加団体（順不同・敬称略）

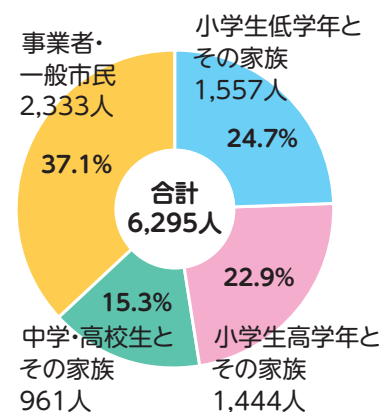
小学校（田中、滋野、祢津、和、北御牧）、中学校（東部、北御牧）、東御清翔高等学校、神栄キャパシタ株式会社、有限会社三井金属、東部金属株式会社、株式会社ミマキエンジニアリング、コトヒラ工業株式会社、株式会社ミクニ、株式会社カワイチ製作所、オリエクス株式会社雷電工場、株式会社ファンケル美健、株式会社アヅマ、株式会社アヅマセラミテック、日信工業株式会社東部工場、株式会社信越精密、株式会社アライ、上田信用金庫とうみ支店、東御郵便局、八十二銀行、JA 信州うえだ、JA 佐久浅間、株式会社タイヨーエンジニア、東御市役所

皆さまのご参加
ありがとうございました

参加者数とCO₂削減量

	R2年	R元年
参加者数	6,295人	6,250人
CO ₂ 削減量	6.97トン	6.67トン

参加者数の内訳（R2）



※端数処理のため構成比の合計が100%にならない場合があります。

10月3日「東御の日」に、市民の皆さんが地球温暖化の防止活動に取り組み「とうみエコライフ DAY 2020」を実施しました。

今回の集計結果は、参加人数6,295人、二酸化炭素削減量6・97トン（カラマツ約800本の植樹と同等の削減量）となり、前年度に比べると約4%の削減量増加となりました。大勢の皆さまにご参加いただき、ありがとうございます。

温暖化防止の取り組みは、2050年二酸化炭素実質排出量実質ゼロを目指すにあたり、私たち一人ひとりの生活スタイルにかかっています。日々の生活を見直し、毎日が「エコライフ DAY」となるような心がけましょう。

とうみエコライフDAY2020
集計結果を公表します

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64 - 5896

● 東御市職員の給与などの状況を報告します ●

1. 人件費の状況 (令和元年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
29,945	16,539,385	2,322,137	14.0

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2. 職員給与費の状況 (令和2年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
262	939,586	143,450	380,923	1,463,959	5,588

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3. 職員給与水準の状況 (令和元年度ラスパイレズ指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
98.2	98.3	98.9

※ラスパイレズ指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標。

4. 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (令和2年4月1日現在)

区分	東御市		類似団体 (平成31年4月1日現在)	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	300,034円	40歳	316,015円	42歳3月
技能労務職	244,267円	44歳3月	316,215円	51歳3月

※類似団体とは、人口や産業構造等によって全国の市町村を分類し、当市と類似している市町村のことです。

5. 職員の採用および退職の状況

元年度退職者数	2年度採用者数	増減
19人	19人	±0人

※採用者数は、令和元年度における中途採用者および令和2年4月1日付採用者の合計。

6. 期末・勤勉手当の状況 (令和2年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.300月	0.925月	2.225月
12月期	1.250月	0.925月	2.175月
計	2.550月	1.850月	4.400月

※職務の級等による加算措置あり。

7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (令和元年度)

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

8. 福利厚生事業の状況 (令和元年度)

福利厚生事業費総額(千円)		主な事業費内訳 (千円)
	職員1人あたり 事業費 (円)	
11,019	20,107	職員互助会補助金 2,005 職員健康診断事業 5,771 職員厚生事業 1,678

※職員1人あたりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。ただし、病院および下水道事業職員は除く。

※法定福利費は含まれません。

9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部 門		職員数		対前年 増減数
		平成31年	令和2年	
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総 務	61	63	2
	税 務	16	16	0
	民 生	83	84	1
	衛 生	26	26	0
	農 林	19	19	0
	商 工	8	8	0
	土 木	17	15	▲2
小 計		233	234	1
特別行政部門	教 育	23	24	1
公営企業等 会計部門	病 院	86	84	▲2
	水 道	4	3	▲1
	下水道	8	8	0
	その他	13	14	1
	小 計	111	109	▲2
合 計		367	367	0

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876



情報 コーナー

お知らせ

**全国一斉情報伝達
試験が実施されます**

大規模地震など緊急事態の発生に備え、次のとおり全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達試験を行います。試験は、防災ラジオとメール配信@とうみ（登録制メール）により情報の配信を行います。

◆実施日時 2月17日（水）午前11時頃

◆試験内容

- ①防災ラジオを強制起動し放送
「これは、Ｊアラートのテストです。」（3回繰り返し）
- ②メール配信@とうみから情報を送信
「これは、Ｊアラートのテストです。」

※メールの登録（防災情報を選択）している方のみ

◆Ｊアラートとは 対処に時間的余裕のない事態に関する情報（国民保護情報など）を、国から市民まで瞬時に伝達するシステムです。国が人工衛星を用いて情報を送信し、市の放送媒体等を自動で起動させるものです。

問／総務課 総務係

☎64-5876

ひとり親世帯臨時特別給付金 「基本給付」の再支給

HP

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の一つとして、ひとり親世帯臨時特別給付金の支給をしているところですが、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯には依然として生活実態が厳しい状況にあることを踏まえ、基本給付を再支給することとなりました。

◆対象 次のどちらかに該当し、基本給付の支給を受けた方

- ①公的年金給付等を受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない方
（扶養義務者も含め平成30年1月から平成30年12月までの所得が、児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回るものに限り）
- ②児童扶養手当の支給を受けていない方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準にさがった方

◆給付額 1世帯5万円、第2子以降一人につき3万円

◆手続き すでにひとり親世帯臨時特別給付金（基本給付）の支給を受けている方、または申請している方は申請不要です。申請がお済でない方は、お早めに支給要件をご確認して申請してください（郵送可）。支給要件と各種申請書等は東御市ホームページに掲載しています。

ページに掲載しています。
◆申請期限 2月28日（日）
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

児童手当・特別給付支給日のお知らせ

今回は、令和2年10月から令和3年1月分の4カ月分です。10日以降に預金通帳の記帳等によりご確認ください。なお、次回の支払いは6月10日（木）を予定しています。

公務員の方につきましては、勤務先で手続き・支払い等をご確認ください。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

生ごみリサイクルシステムづくり堆肥の定例配布

生ごみリサイクル施設「エコクリーンとつみ」で生産した堆肥を定例配布します。

配布時の混乱を避けるため、事前予約制となります。ご希望の方はご確認の上、ご予約ください。

◆配布日時 3月24日（水）
正午～午後3時

◆予約受付期間 2月17日（水）～19日（金）

受付時間…午前8時30分～午後5時15分

※先着順となり、配布予定数に達し次第受付を終了します。

◆対象 市民および市内に事業所を有する事業者の皆さま

◆配布形態 1世帯あたり袋詰め5袋、またはフレコンバッグ一袋まで（袋詰め15kg、フレコンバッグ一袋約300kg）

◆申込方法 電話または東部クリーンセンター窓口にて、①氏名、②お住まいの区、③連絡先、④希望数量をお申し出ください。

◆配布総数量 約4トン

◆配布場所 東部クリーンセンターまたは生ごみリサイクル施設「エコクリーンとつみ」

◆その他 堆肥は無料です。

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



※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。）

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 2月14、28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



公共下水道統廃合に伴う受益地申出書の返送について(新屋・東上田・寺坂地区)

令和2年11月27日付けで送付させていただいた東御市公共下水道受益地申出書の返送期限は令和3年1月31日までとなっております。返送の確認が取れていない農業集落排水およびコミュニ

ニティ・プラント排水加入者の皆さまには電話等で確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。
問/上下水道課 下水道係 ☎64-5874

東御市和財産区議会議員一般選挙の執行

令和3年3月1日任期満了に伴う東御市和財産区議会議員一般選挙が次のとおり執行されます。

◆選挙執行予定日

日時 2月17日(水)

午前8時～午後6時

場所 和コミュニティセンター

◆立候補届出受付日

日時 2月12日(金)

午前8時30分～午後5時

場所 東御市役所本館2階 第二委員会室

◆被選挙権

和財産区議会議員の選挙権を有する25歳以上の者

問/東御市選挙管理委員会

☎64-5809



募集

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんが来た!」(通称: BPPプログラム) 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です。

◆開催日・テーマ

3月2日(火)「新しい出会い」

9日(火)「赤ちゃんのいる生活」

16日(火)「赤ちゃんとの接し方」

23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9月3日

～令和3年1月2日生まれ)

◆定員 10組(先着順)

◆申込期限 2月19日(金)

申込・問/子育て支援課 子育て支援係

☎64-5814

農作業のお手伝いさんを募集

専業農家並びに高齢化や担い手不足により労働力が不足している農家のお手伝いを実施していただける活動的で元気な方を募集します。

東御市特産の「ぶどう」などの農作業を体験してみませんか。

◆作業内容

・巨峰・シャインマスカットなどの房切り、摘粒、袋掛け等

・りんごの摘果、葉摘み等

・いちごの収穫・その他の農作業

◆実施期間 5月中旬～11月(ぶどう作業の繁忙期6月・7月)

◆実施時間 午前8時30分～午後5時(原則)

◆申し込み 電話で左記までお申し込みください。

◆申込期間 2月10日(水)～5月7日(金)まで

◆その他

・房切り講習会および摘粒講習会を受講後にお手伝いに入ってください。

・労賃、時間およびお手伝いの方法等については、左記までお問い合わせください。

◆家庭菜園「ふれあい市民農園」利用者追加募集中

現在、ふれあい市民農園の利用者も募集中です。左記までお問い合わせください。

申込・問/東御市農業農村支援センター(別館2階) ☎64-5887



介護リフレッシュ交流会 いちご狩り

◆日時 3月3日(水)

午前10時30分～午後2時30分
総合福祉センター2階駐車場
午前10時25分

◆集合

◆行き先

・こもろ布引いちご園(いちご狩り)
・あぐりの湯こもろ(昼食)

◆対象 在宅で介護している家族の方
※要介護の方が、入所施設や病院を
長期的に利用されている場合は除
きます。

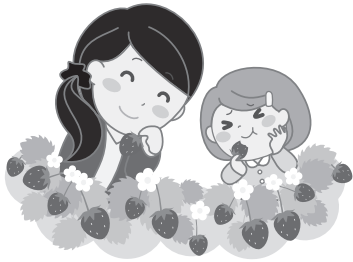
◆定員 10名

◆参加費 1000円

◆申込締切 2月22日(月)

◆その他 送迎を希望される方はお申
しください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



催し

異文化交流サロン

新型コロナウイルス感染症の流行以
降、海外への往来や異文化に触れる機
会が減少しています。市内在住の方と
自国・他国の文化について語り合っ
てみませんか。外国籍の方、過去に海外
渡航経験のある方、異文化交流に興味
のある方など、小さいお子さまから大
人の皆さままでご参加をお待ちしてい
ます。

◆日時 2月20日(土) 午後2時～

◆場所 中央公民館 学習室5

◆主催 東御市国際友好協会(国際交
流サークル「うえぶ」)

◆テーマ 『外国籍の方から見た東御市』

地域おこし協力隊のウオク・ジェ
イク隊員より約半年の活動から気付
いた東御市の印象や感想をお聞きし
ます。また、参加者の方から、自国
の文化や教育事情など、日本と異な
る点や驚いたことについて、自由に
お話しいただきます。

◆定員 20名

◆申し込み 2月16日(火) までに、
左記までお申し込みください。

申込・問／東御市国際友好協会事務局
(地域づくり・移住定住支援室内)

☎71-6790

第2回健康づくり講演会

◆日時 2月26日(金)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆内容 3月は自殺対策強化月間で
す。働きざかり世代やその支援者が
様々な問題でこころの健康の不調を
感じた時の症状と対応についての講
演会です。

◆演題 「働きざかりのメンタルヘル
スについて」

◆講師 小諸高原病院 精神科医師
斎藤 勝仁氏

◆その他

・託児を希望される方は2月19日
(金) までに左記へ申し込みくだ
さい。

・東御こころのむきあいネット
<http://www.mukiai.net> もご覧
ください。

問／健康保健課 保健係
☎64-8882

いきいき子ども講座作品発表展

◆日時 2月20日(土)～3月7日(日)

◆場所 中央公民館2階 ロビー

◆内容 「いきいき子ども講座」で受講
生が一年間学んだ成果を展示します。

問／生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885

中央公民館生涯学習講座作品発表会

◆日時 3月6日(土)

午前9時～午後4時

◆日時 3月7日(日)

午前9時～午後3時

◆場所 中央公民館

◆内容 中央公民館生涯学習講座の受
講生が、一年間学んだ成果発表
をします。

問／生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885

北御牧地区第17回生涯学習作品展

◆日時 2月20日(土)

午前9時～午後4時

◆日時 2月21日(日)

午前9時～午後3時

◆場所 北御牧公民館

◆出品内容 北御牧公民館生涯学習講
座、サークル、趣味の団体、北御牧保
育園園児、北御牧小学校児童、個人

問／北御牧公民館 ☎67-1010



第58回湯の丸スキー大会 ジャイアントスラローム

- ◆日時 3月7日(日) 午前9時30分
スタート (受付午前7時15分)
- ◆場所 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ
- ◆参加料 高校生以上3000円
小中学生1500円
- ◆表彰等
 - ・各部1位から3位に、賞状並びにトロフィー、賞品を贈呈します。
 - ・3部～8部は4位から10位の者に、その他の部は4位から6位の者に、賞品を贈呈します。
 - ・各部門ごと5位毎に飛び賞があります。(5位、10位・・・以降5位飛び)
 - ・全参加者に参加賞を贈呈します。
- ◆申込方法
 - ①申込書による事務局への直接申し込みおよび現金書留による郵送
- 申込期限 2月27日(土)
- 指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、大会実行委員会事務局(東御市観光情報ステーション)へお申し込みください。大会要項および申込書は事務局にお越しいただくか、下記の(社)信州とうみ観光協会のホームページよりダウンロードしてください。
- ②専用フォームによる申し込み
- 申込期限 2月20日(土)
- 振込期限 2月25日(木)

大会要項に二次元コードおよび振込先を記載していますので、申込方法をご確認のうえお申し込みください。

③インターネット「エージェントリー」(<http://agent.jp>)からの申し込み

申込期限 2月25日(木)
参加料の入金はコンビニ決済となります。

◆その他 詳しい競技部門や参加資格は大会要項をご確認ください。申し込みの際の電話番号欄には、日連絡の取れる番号を記入してください。

申込・問/第58回湯の丸スキー大会
実行委員会事務局(東御市観光情報ステーション内) ☎62-7701
(一社)信州とうみ観光協会ホームページ <http://tomikar.jp>
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

講座・教室

市民大学講座⑥

「露の団姫」落語&講演会

テレビ朝日系列で放送されていた人気番組「ぶっちゃけ寺」に出演していた底抜けに明るい尼さん「露の団姫(つゆのまるこ)」。落語家であり僧侶でもある露の団姫が東御市に笑顔を運んでくれます。コロナ禍で暗い話題が

多い中ですが、そんな今だからこそ、笑いと涙で気分を一新しませんか。今年度最後の市民大学講座が皆さんに元気をお届けします!

◆日時 3月14日(日)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆演題 「自分らしく生きよう」

※落語と講演の2部構成です。

◆講師 露の団姫氏

◆定員 100名(先着順)

◆申し込み 電話またはFAX(住所、氏名、電話番号)での申し込みが必須です。

申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885 ☎64-5610



パソコン講座 受講生募集

じっくり学ぶWordコース(全5回)

◆日時 3月11日(木)、16日(火)、

18日(木)、23日(火)、25日(木)

各日午後7時～午後8時30分

◆内容 Wordでの文書の作り方、保存、印刷方法を学びます。

◆対象 パソコン初心者で、Wordの使い方をじっくり学びたい方。

◆受講料 2000円

※別途テキスト代1320円(テキスト購入は希望制のため、必要な方は必ず申込時にお申し付けください。)

お急ぎ通知文書作成特化コース(全2回)

◆日時 3月14日(日)、21日(日)

各日午後1時～午後4時

◆内容 お手本の文書を参考に、Wordでの通知文書、回覧文書などを作成します。

◆対象 パソコン初心者で、Wordの文書の作り方の要点を学びたい方。

◆受講料 2000円

※テキストは使いません。

共通事項

◆場所 中央公民館1階 学習室3

(パソコン室)

◆定員 各コース8名(5名以上で開講)

◆講師 静 宣夫氏

◆持ち物 作成した文書のデータを保存するためのUSBメモリ

◆申込期限 3月3日(水)

申込・問/生涯学習課 社会教育・

公民館係 ☎64-5885



『野菜づくりのコツと裏ワザ』講座

◆日時 3月6日(土)

午後2時～午後3時30分

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆講師 農山漁村文化協会

◆定員 15名

◆内容 雑誌『現代農業』で人気の企画を映像と解説で分かりやすく説明します。植え方のコツや野菜の病気・害虫対策の裏ワザもあります。また、図書館で導入しているルーラルデーターベース(食と農に関する分野のデータベース)の使い方も説明します。

◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。

◆申込・問 市立図書館

☎64-5886

福祉教育サポーター養成講座

社会福祉協議会が小中学校で支援している福祉体験学習でボランティアをしてみませんか?

◆日程

◆第1回 3月16日(火)

『車いす体験』車いすの操作方法や実際に車いすに乗る体験をします。

◆第2回 3月23日(火)

『アイマスク体験』

アイマスクを付けて福祉センター内を歩いてみます。

各日 午後1時30分～午後3時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆定員 10名

◆申込期限 3月8日(月)

◆申込・問 社会福祉協議会

☎62-4455

終活セミナー受講生募集

今までの自分、これからの自分を見つめる機会として、今後の人生について客観的に考え、やり残したことや今後の展望について深く考えるキッカケにいかがでしょうか。

◆日時 3月6日(土)

午後1時30分～午後4時

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆内容

- ・終活ってなに? ～エンディングノートの書き方～
- ・制度が複雑 ～上手な介護サービスの使い方～
- ・いざという時に ～遺言・相続、成年後見制度について～

◆定員 20名

◆申込期限 3月1日(月)

◆申込・問 社会福祉協議会

☎62-4455

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。



補助金

教育資金利子補給

◆交付対象

金融機関から教育資金の融資を受けた保護者で、次に掲げる要件を満たす方

①令和2年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引続き市内に住所を有する方

②令和2年度の市民税の課税総所得金額（保護者それぞれに所得がある場合はその合計額）が350万円以下である方

③市税等を滞納していない方

※課税総所得金額の算定にあたっては、条件により一定額が控除されます。

◆利子補給対象期間

教育施設（高等学校や大学等）へ入学した年の4月から正規の修業年限を満了する年の3月まで

◆支払利子の算定対象期間

平成31年4月から令和2年3月の間に支払った利息が対象です。

◆対象教育資金限度額

学生一人につき300万円

◆利子補給率（上限）

2・50%

◆申請期限

3月31日（水）

申込・問／教育課 青少年教育係

☎64-5906

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日の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

上田地域広域連合消防本部からのお知らせ
NET119緊急通報システム 登録説明会を開催

NET119とは、聴覚や発話の障害等により音声通話が困難である方が、携帯電話やスマートフォンのインターネット接続機能を利用して119番通報を行うことができるサービスです。

○日時／3月14日（日）午後1時30分～午後5時

○場所／上田創造館1階 文化ホール
（上田市上田原1640番地）

○持ち物／携帯電話またはスマートフォン、本人確認ができる物、障がい者手帳（お持ちの方）

※参加者が多い場合は待ち時間が長くなることがございます。お時間に余裕をもって上記時間内のお好きな時間にお越しください。

※事前に「web119.info」からメールを受信できるよう、ドメイン解除設定をしてお越しください。
（操作方法は電話会社にご相談ください。）

●問／上田市地域広域連合消防本部 通信指令室
☎26-0119

福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

1/16号ホワイトボードの「定年退職後の暮らしを考える」セミナーに訂正がありました。

誤 長野県長寿社会開発センター シニア活動推進
コーディネイター 倉 亮一

正 長野県長寿社会開発センター シニア活動推進
コーディネイター 下倉 亮一

訂正してお詫びします。

公共職業訓練5月開講コース期受講生募集

○募集コース／機械オペレーション科（企業実習付き）

○訓練期間／5月7日（金）～11月22日（月）
（7カ月訓練）

○場所／ポリテクセンター長野（長野市吉田4-25-12）

○定員／15名

○対象者／ハローワークに求職の申し込みをしている方

○受講料／無料（テキスト代等別途）

○内容／ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職をしていただくための公共職業訓練です。

○申し込み／2月1日（月）～3月29日（月）の間に、お近くのハローワークへお申し込みください。

●問／ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

ハローワーク上田から求人の確保・拡大についてお願い

ハローワーク上田管内の11月の有効求人倍率は1.08倍で、2か月連続で1倍台を上回りましたが、コロナ禍において、有効求人数は前年比2割程度減少の状況が続いており、依然として低い水準で推移しています。

また、長野県の新規高卒求人は11月末現在、前年比14.3%の減少となっています。

こうした状況の中、ハローワーク上田では9月に「求人確保対策本部」を設置し、長野県および管内市町村・経済団体等と連携・協力のもと、求人確保の取り組みを強化しています。

少子高齢化が進み、中・長期的に人材を確保していくことは重要な課題であり、新規学卒を含めた求人の拡大は、労働市場を再び活性化させ、雇用の安定、さらには地域の活力の維持・増進のためにも極めて重要となります。

趣旨をご理解いただき、求人の申し込みについてご協力をお願いいたします。

●問／ハローワーク上田 ☎23-8609

とうみチャンネル2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 (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」 再 講師：小泉知展氏	15日 (月)	第46回長野県アンサンプル・コンテスト 中学校の部 東信B地区大会 No.30～43
2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」 再 講師：伊藤研一氏	16日 (火)	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 再
3日 (水)	令和元年度 信州大学夜間健康講座 再 「整形外科領域のがん」 講師：青木薫氏	17日 (水)	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
4日 (木)	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 再	18日 (木)	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
5日 (金)	東御市文化協会無観客配信動画 工芸部会「籐青会」	19日 (金)	東御市文化協会無観客配信動画 「合同音楽交流会」(9時、15時、21時) 工芸部会「籐青会」(11時、17時、23時)
6日 (土)	第46回長野県アンサンプル・コンテスト 高等学校部門東信地区大会 午前の部No.1～14	20日 (土)	月刊とうみキッズ2月号
7日 (日)	第46回長野県アンサンプル・コンテスト 高等学校部門東信地区大会 午後の部No.15～34	21日 (日)	学校だより2月号
8日 (月)	月刊とうみチャンネル1月号 前半	22日 (月)	東御市立田中小学校 体育学習発表会 再
9日 (火)	月刊とうみチャンネル1月号 後半	23日 (火)	東御市立祢津小学校 祢津小オリンピック2020 再
10日 (水)	令和2年度 信州大学夜間健康講座 「救急医療～安心安全のため知っておきたいこと～」 講師：今村浩氏 再	24日 (水)	東御市立和小学校 和オリンピック2020 再
11日 (木)	令和2年度 信州大学夜間健康講座 「重篤な子どもをどうやって診ているか ～長野県ならではの救急と集中治療の仕組み～」 講師：北村真友氏 再	25日 (木)	東御市立北御牧小学校 体育学習発表会 再
12日 (金)	令和2年度 信州大学夜間健康講座 「AEDを含む応急手当の重要性～家族(友人)との大切な時間を守る命のリレー～」 講師：藤松英久氏 再	26日 (金)	東御市立滋野小学校 体育授業参観 再
13日 (土)	第46回長野県アンサンプル・コンテスト 中学校の部 東信B地区大会 No.1～20	27日 (土)	無観客配信動画 家族草子「いちばん新しい思い出」
14日 (日)	第46回長野県アンサンプル・コンテスト 中学校の部 東信B地区大会 No.21～29	28日 (日)	月刊とうみキッズ2月号 再 学校だより2月号(10時、16時、22時) 再
		3月1日 (月)	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 再
		2日 (火)	第17回東御市障がい者福祉のつどい 講演 会「パラスポーツに思いを寄せて～パラア スリートからの発信～」 講師：加藤正氏 再
		3日 (水)	日本体育大学体操部 第51回演技発表会 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
2月11日	確定申告について	税務課
2月25日	消費生活相談	生活環境課

アプリでも聴けます

スマートフォン用アプリ
「FM++」

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

令和3年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

地区	区名	氏名	地区	区名	氏名	地区	区名	氏名
田中	加沢	竹村 義男	祢津	西宮	山越 淳一	北御牧	上八重原	赤尾 義訓
	常田	△内堀 毅		姫子沢	船田 忠志		田楽平	荻原 龍雄
	田中	渡辺 隆		湯の丸	檜原 聡		中八重原	宮坂 俊明
	県	柳沢 貞寿		滝の沢	△齊藤 敏彦		下八重原	鳴澤 俊一
	本海野	○所 繁未		祢津南	柳沢 洋一		芸術むら	武内 英郎
	西海野	小林 和恵		伊勢原	丹羽 銑太郎		白樺	○齊藤 篤
	白鳥台	阿部 武征		奈良原	西川 隆文		切久保	田中 良平
	城ノ前	井澤 武則		鞍掛自治区	塚原 圭吾		八反田	橘 正人
滋野	赤岩	田口 千秋	和	リードリーくらかけ	藤田健二郎		本下之城	小宮山岩夫
	片羽	須田 義雄		東上田	◎塩崎 和男	北御牧	田之尻	鶴川 久
	桜井	市川 栄一		田沢	小山 肇治		宮	関 紀充
	大石	柳沢 登美		大川	横関 茂人		畔田	高島 高光
	中屋敷	○若林 幹雄		栗林	武舎 恵造		御牧原南部	△山浦 巧児
	別府	阿部 卓朗		海善寺	坂井 文男		御牧原北部	桜井 寛樹
	原口	△滝沢 辰巳		曾根	南沢 一郎		布下	篠根 茂美
	聖	柳澤 正春		東深井	△堀 憲一		常満	瀧澤 俊之
祢津	乙女平	有賀 剛	和	西深井	堀内 保文		島川原	小山 泰治
	王子平	井戸田 弘		西入	関 和友		大日向	内川 昇
	新張	桑原真喜義		東入	小田切隆治		光ヶ丘	滝澤 修吾
	出場	○花岡 高		日向が丘	依田 建夫		羽毛山	西入 悦雄
	金井	佐藤 俊彦		海善寺北	荒井 浩正		牧ヶ原	関 孝子
祢津	新屋	竹内 博		寺坂	小林 哲也			
	東町	宮下 通		睦	清水 紀彦			

東御市公共温泉 4 施設の休館日の変更について

日頃より公共温泉施設をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。このたび、新型コロナウイルス感染症の急速な拡大の影響により、令和3年3月1日から下記の東御市公共温泉4施設の休館日を変更いたします。

利用者の皆さまには、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

施設名称	変更前	変更後
温泉コミュニティセンター「御牧乃湯」	毎月第3木曜日	毎週木曜日
アートヴィレッジ明神館	毎月第1・3・5水曜日	毎週火曜日
日帰り温泉「湯楽里館」	毎月第3水曜日	毎週水曜日
日帰り温泉「ゆうふるtanaka」	毎月第2水曜日	毎週日曜日

●問い合わせ先

(株)信州東御市振興公社代表

温泉コミュニティセンター「御牧乃湯」

アートヴィレッジ明神館

☎ 64 - 0001

☎ 67 - 3467

☎ 67 - 0001

日帰り温泉「湯楽里館」

日帰り温泉「ゆうふる tanaka」

商工観光課

☎ 63 - 4126

☎ 63 - 3715

☎ 64 - 5895

マイナポイントの 対象期間が延長されました

令和3年3月末までにマイナンバーカードを申請された方を対象に、3月末までだったマイナポイントの対象期間が令和3年9月末までに延長されます。

マイナポイントの詳細については、マイナポイント事業ホームページをご確認ください。

※4月以降にマイナンバーカードを申請された方はマイナポイントの交付対象外となりますのでご注意ください。



マイナちゃん

1月からはマイナンバーカードの申請がお済みでない方を対象に、順次二次元コード付交付申請書を送付しています。

マイナンバーカードの交付申請書に記載されている二次元コードを使うことで、スマートフォンなどで簡単にマイナンバーカードの申請を行うことができます。

交付申請書を活用して3月末までにマイナンバーカードを申請しましょう！

申請後、1カ月ほどすると、市役所から交付通知書が届きますので、交付通知書に記載の必要書類を持参して、市役所の市民係へお受け取りにお越しください。

交付申請書をお持ちでない方は、市役所市民課市民係でも申請書の交付を行うことができますのでお気軽にご相談ください。



マイナポイントについて
(総務省ホームページ)

●問い合わせ先

市民課 市民係 ☎75 - 2007

人権擁護委員が変更になりました

1月1日付けで人権擁護委員に変更がありました。

毎日の暮らしの中で起こる人権侵害（家庭内や近所での困りごとなど）に関する相談に応じています。

つちや ただとし
土屋 忠寿 氏 祢津地区担当

人権問題等について、人権擁護委員が中心となって電話による相談にも応じています。

みんなの人権 110 番 ☎ 0570 - 003 - 110

子どもの人権 110 番 ☎ 0120 - 007 - 110

女性の人権ホットライン ☎ 0570 - 070 - 810

●問い合わせ先

人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64 - 5902

布製マスク他マスクご寄附のお礼

昨年6月よりお願いしておりました厚生労働省が全戸配布した布製マスク他マスクのご寄附につきましては、12月末をもって受付を終了させていただきました。この間、多くの皆さまより布製マスク1,395枚、他279枚のお志を頂戴しましたので、ご報告方々篤くお礼申し上げます。

ご寄贈いただいたマスクについては、必要とされている方々への配布や、市内の福祉事業所・市民活動・災害時の避難所用等で活用させていただきます。



●問い合わせ先

健康保健課 ☎64 - 8882

“ウィズ コロナ”の暮らし方

コロナ禍で、悩みを抱えたら相談しよう

厚生労働省の自殺統計（令和2年は暫定値）によると、減少傾向にあった全国の自殺の動向は昨年7月から一転し、月別の自殺者数は前年同月を上回る状況が続いています（図1）。長野県では前年同時期より自殺者数は減少していますが、自殺死亡率でみると9月10月と増加傾向にあります（図2）。

いのちを支える自殺対策推進センター（厚生労働大臣指定法人）は昨年10月に「コロナ禍における自殺の動向に関する分析（緊急レポート）」を発表、未だ不十分な分析ではあるが「自殺の動向は、例年とは明らかに異なっている。」と報告しています。

図1 全国の月別自殺者数

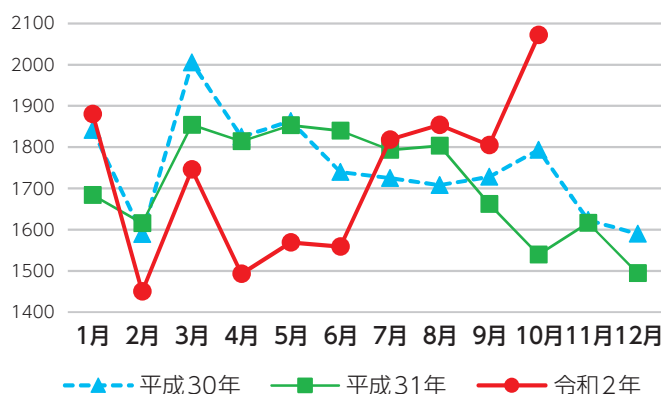
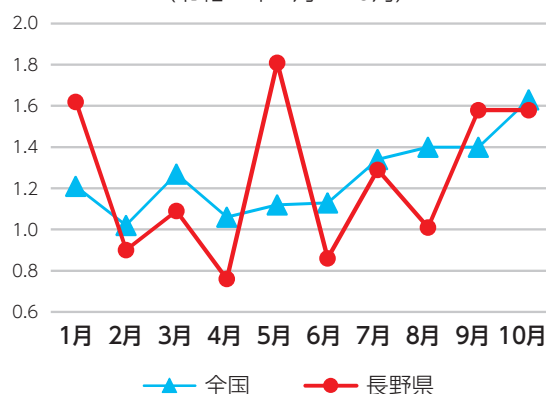


図2 人口10万人当り自殺死亡率の推移
(令和2年1月～10月)



主な特徴

① 特に女性の自殺が増加傾向にあります

女性の自殺の背景にある経済生活問題や勤務問題、DV被害や育児の悩み、介護疲れや精神疾患など様々な問題がコロナ禍において深刻化し、影響を及ぼしている可能性があります。また、仕事を失った女性が非常に多いことや、「産後うつ」が以前の2倍以上に増えているという研究者の報告もあり、人と接する機会や場の減少、経済的に不安定な生活を強いられる女性の増加など、今後リスクがさらに高まることが心配されます。

② 自殺報道の影響と考えられる自殺の増加が見られます

7月の増加は、若手有名俳優の自殺報道が大きく影響している可能性があります。報道によって「心が揺れて怖い。」「死にたい気持ちが呼び起こされる。」といった相談が増えたことから、コロナ禍で不安を抱えている人がより強く影響を受けているようです。

③ 8月に女子高校生の自殺が増加しています

昨年8月の高校生の自殺者数は42人と過去5年間で最も多く、特に女子高生は22人で有意に多くなりました。「休校明けでクラスになじめない。」「オンライン授業についていけない。」等の相談が寄せられており、コロナ禍で、児童生徒が様々な悩みを抱え込んでいる可能性があると考えられます。

④ 自殺者数は、依然として女性より男性が多い

自殺者の約7割は男性であり、全体の3割超を40～60代の中老年男性が占めています。

不安や心配ごと、悩みごとを抱え込まずに、誰かに相談してみましょう

健康保健課（☎64-8882）で相談をお受けします。お気軽にお電話ください。また、市ホームページに電話やSNS等の各種相談窓口を紹介していますので、こちらもご覧ください。

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

家庭教育アラカルト

北御牧中学校校長 石神 王貴

6

「できることから始めよう」

「SDGs」について皆さんの認知度はどのくらいでしょうか。「市報とうみ」では令和2年5月から令和3年1月まで「SDGsの窓」として取り組みが毎号紹介されていました。世界共通の「持続可能な開発目標」ですが「世界が目指す未来の姿」と言われた方がピンとくるかもしれません。難しく考えずに「身近にある課題を解決していこうよ」と関心を持ち、できることを考え、実践していく。多くの人が自分事として考え感じるものがSDGsの第一歩になると思います。「一人の百歩より、百人の一步」です。

北御牧中学校では一斉休校明けにSDGsを学習し、全校生徒による「北御牧中学校SDGsの木」を作成しました。生徒会ではゴールと関連付けて各委員会が活動をしたり、各教科の授業に採り入れて学習したりしています。自分たちの行動の意義や目的を考える事を通して、ゴールへの一歩を踏み出しています。今まで何気なく行っていた活動や学習もちよっと見方や考え方を変えるだけで意識が高まります。生徒のつぶやきです。「自分一人ではやめた方がいいと心の中で思っても、何も変わらないのかもしれない。なので声に出

すことによって、行動することによって変わってくると思います。」

家庭においてもぜひSDGsを話題にしてみてください。意外と子どもたちの方が意識が高いかも知れません。私たちは自然災害や感染症などにより当たり前の日常が一変する度に不安に駆られ、当たり前に過ごせることのありがたさに気づき感謝します。しかし、その状況が落ち着くと畏敬の念が薄れ、先々のことまで気持ちが向かなくなりまう。SDGsの目指す目標は2030年までにとあります。今から10年後に社会を支え活躍するのは現在の青少年です。次代を担う若者達に当たり前に生活できる日常を保障していくために、一番身近な社会（家庭）で「できることを、無理せずやってみる」を実践してみようではないでしょうか。きつと現在より未来は良くなるはずですよ。



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

2月
生まれ



おくむら あやと
奥村 郁仁くん (金井)
(R2.2.3生)

あつくん、1歳のお誕生日おめでとう♥
すくすくおおきくなってきて嬉しいよ!
これからも元気に楽しく過ごそうね♥



やまぐち りつき
山口 麗月ちゃん (田中)
(R2.2.6生)

りっちゃんお誕生日おめでとう♥
元気いっぱいな素敵な女の子になってね♪
大きくなったら野球観に行こうね😊



かね こ あきひと
金子 彰人くん (加沢)
(R2.2.13生)

彰ちゃん1歳のお誕生日おめでとう♪
毎日笑顔で楽しいです。
お兄ちゃんと一緒に元気に育ってね♪

☆募集します!!☆ (対象者 3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、2月8日(月)必着。
※生年月日、区の記載は任意です。

きれいな川をいつまでも大切に 市内主要河川水生生物調査報告会



▲報告会のようす

市では、今年度で11年目となる「市内主要河川水生生物調査」を東御清翔高等学校「河川生物研究」の履修生9名と合同で実施され、その調査報告会が令和2年12月24日市役所公室において行われました。

調査地点は例年同様、市内8河川の14地点です。

調査結果は、4段階評価で行います。昨年は水質階級Ⅲ（汚い水）が1カ所ありましたが、今年度は水質階級Ⅱ（ややきれいな水）に改善され（他は昨年と同様）、水質階級Ⅰ（きれいな水）が12カ所、水質階級Ⅱ（ややきれいな水）が2カ所でした。

報告書については、市内小中学校に配布され、各地区公民館や図書館、市HPで閲覧できますのでご一読ください。



調査を終えて代表3名の履修生、島川広太さん・石井龍星さん・島田凌さんにインタビュー！

島川さん、石井さん、島田さんにそれぞれ4つの質問をしました。

Q1▶ 水生生物調査を取り組んでみてどうでしたか？

Q2▶ 多くの河川がきれいであるとなったが、この環境を維持していくためには何が必要だと思いますか？

Q3▶ 台風19号の後、何か影響を感じることはありましたか？

Q4▶ 地球温暖化・環境問題について何が必要だと思いますか？

島川さん

Q1▶ 始めは、クラスも違う人達で緊張したが、授業をするにつれ、仲良くなることができて良かったです。

Q2▶ ポイ捨てをしないことです。

Q3▶ 色々壊れたものがゴミとして散乱している場所があり、台風の脅威を感じました。

Q4▶ ゴミの分別をみんながしっかり行い、リサイクルしていけばいいと思います。ルールを守るようになれば環境に良いと思います。

石井さん

Q1▶ 水生生物の調査をすることで河川のきれいさを調べるというものだと思っていたが、水質検査キットを使用した調査もあり、びっくりしました。

Q2▶ 田んぼの水をそのまま水路とか川に流すのではなく、一度田んぼの水をきれいにしてから川に流すようにすればよいと思います。

Q3▶ 番屋川で、コンクリートの壁のようなものが流れてきたのか、川に突き刺さっていて、そこにゴミがたまっており、早く復旧して欲しいと思いました。

Q4▶ 発電所から出る温室効果ガスは仕方ないと思うところがありますが、トラック等が出す温室効果ガスは多いと思います。以前、新潟で水素で走るトラックを見たことがあるので、水素ガス車などを使うようになるいいと思いました。

島田さん

Q1▶ 思っていたよりも科学的なことを行い、生き物に向き合う授業でした。

Q2▶ 「この川はきれいだけど、どうして？」とか「この川が汚いのは何が原因か？」など川に関心を持ってもらう事が大切で、先の二人（島川さん・石井さん）の言った行動に繋がってくると思います。

Q3▶ 番屋川のブロックが川にあるという事は、生き物の住処としての環境が減っている事だと思います。とはいえ、すぐに直せるものではないので、大変だと思いました。

Q4▶ SDGsについて勉強しているがTVCMなどではあまり見ることはありません。熱心に取り組んでいる企業も一部ありますが、全国的な取り組みにしなければいけないと思いました。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64 - 5896

地域おこし協力隊が行く!

2021.2
Vol.45

隊員通信

下岡 稜児 (中心市街地活性化支援)

2020 年は新型コロナウイルスにより、皆さんで盛り上がる楽しいイベントや企画が思い描く形ではできませんでした。2021 年も引き続き厳しい状況になるかもしれません。しかし、新しい生活様式の下で今だからこそ、できることがあります。ハロウィンをはじめ高校生と一緒に企画する催しも皆さんに楽しんでいただきながら、今のつらい状況を吹き飛ばせるような内容を検討していきたいと思います。

個人的に映像を制作しているので、今後は催しと映像とを組み合わせオンラインでも楽しんでいただけるよう、時代



湯の丸スキー場紹介を撮影しているときのような様子

に合わせた取り組みを進めていければと考えています。

堀田 光彦 (文化振興支援)



を使用できないかと検討中です。私の定住の絶対条件はアトリエがあることなので頑張って探していきたいです。

さて昨年はサンドアートを多くの方に観ていただくことができました。私自身大変嬉しかったです。これからも積極的に作品を制作し、市民の皆様に喜んでいただきたいと思っています。

ウォク・ジェイク (観光地域づくり支援)

現在は観光情報ステーションに勤務しており、コロナ感染拡大予防対策に努めています。今年の夏に山域のツアーを行うためにも、早期に新型コロナウイルスが終息することを願わずにはいません。

昨年からは登山ガイドの知識と資格を勉強しています。日本中のエコツーリズムも調べています。

東御と長野県東信地域は関東からアクセスが便利で、将来的にも人気ができる観光スポットとして広めていきたいです。スポーツツーリズム（団体練習会、大会など）とエコツーリズムを上手につなげ、宣伝していきたいです。



観光情報ステーションの窓口にて

地域おこし協力隊ミーティング実施中!!

現在、地域おこし協力隊は 14 名です。活動拠点が観光情報ステーション・ワイン&ビアミュージアム・とや原ファーム・福祉センター・市役所などと違うため、毎月中央公民館に集まってミーティングを行っています。お互いの活動や生活など近況報告をし合い、任期 3 年後の目標に向けて奮闘中です。

また例年、長野県主催で地域おこし協力隊が活動に必要な知識を学び、地域の定着へつなげるスキルアップ研修が行われています。昨年は「長野県地域おこし協力隊による中間報告会」がオンラインで開催され、参加してきました。

長野県地域おこし協力隊が県内 350 名の地域おこし協力隊の取り巻く現状や課題を取材・調査した内容を他の市町村の協力隊と意見交換をし、視野が広がった気がしました。



編集担当・地域おこし協力隊 杉田

国民年金 アドバイス

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

国民年金保険料のお支払いには「便利」で「お得」な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。

- 【便利】** ① 定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。
② 金融機関へ行く手間と時間が省けます。
- 【お得】** ① 前納制度をご利用いただくと、保険料が割引になります。(割引額は下記をご覧ください。)
② クレジットカード会社により、ポイントが付与される場合があります。

現金でお支払いされている場合は、ぜひ、口座振替・クレジットカード納付をご検討ください。

●口座振替

	保険料額	割引額
翌月末振替 (1 カ月)	16,540円	—
当月末振替 (1 カ月)	16,490円	50円
翌月末振替 (6 カ月)	99,240円	—
当月末振替 (6 カ月)	98,940円	300円
6 カ月前納	98,110円	1,130円
翌月末振替 (1 年)	198,480円	—
当月末振替 (1 年)	197,880円	600円
6 カ月前納 (1 年)	196,220円	2,260円
1 年前納	194,320円	4,160円
翌月末振替 (2 年)	396,960円	—
2 年前納	381,960円	15,840円

●クレジットカード納付

	保険料額	割引額
毎月納付	16,540円	—
毎月納付 (6 カ月)	99,240円	—
6 カ月前納	98,430円	810円
毎月納付 (1 年)	198,480円	—
6 カ月前納 (1 年)	196,860円	1,620円
1 年前納	194,960円	3,520円
毎月納付 (2 年)	396,960円	—
2 年前納	383,210円	14,590円

※クレジットカード納付についても「2年前納」が可能です。

●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

納税通知書が届いたら、内容をご確認ください

市税等の納税（納入）通知書は、4月から7月にかけて、次のとおり納税義務者あてにお送りします。

4月	固定資産税・都市計画税
5月	軽自動車税
6月	市県民税、国民健康保険税
7月	後期高齢者医療保険料、介護保険料

納税通知書には、税額やその計算方法、納期限等が記載されており、納付書払いの方には、1年分の納付書を同封します。**納税通知書が届いたら、内容を必ずご確認ください。**

納期限は必ず守りましょう

定められた納期限までに納付されなかった場合は、納期限後20日ほどで督促状が発送されます。

督促状の発送後、10日を経過した日（11日目）までに納付されない場合は、財産差押え等の滞納処分の対象になります。差押えを受けた場合、金融機関や勤務先、取引先等に対する社会的信用を損なう恐れもあります。

また、納期限を過ぎると延滞金が発生し、時間の経過とともに増額していきますので、**納期限は必ず守りましょう。**

税金の引き落としは、口座振替がおすすめです

「忙しくて毎月税金を払いに行くのは大変。」「払い忘れてしまう。」という方には、口座振替をおすすめします。税務課の窓口にて「東御市市税等口座振替依頼書」を用意しております。申請手続きについては、下記までご連絡ください。

●問い合わせ先 税務課 ☎62-1111（内線 1182）

2月の納税（納期限 3月1日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（9期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（8期）
- 介護保険料（普通徴収）（8期）



アルカリ性の天然温泉で、の〜んびり。
お昼から翌日のお昼まで
お部屋での〜んびり。

2人から
申し込めるんだって!

24時間 滞在 の〜んびりイン

1泊3食 7,800円 2泊6食 14,800円
税別。平日限定。

戸田山崎温泉 ゆうざん

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11
☎026-275-2333

〈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。

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12月に寄附をいただいたものです)。

〈一般寄附金〉

●学校図書館の本の購入に対する寄附

・日信工業(株) 様(40万円)

●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

・熊谷 正寿 様

〈物品〉

・横浜幸銀信用組合上田支店 様(絵本 5冊)

・道の駅 雷電くるみの里 様

(乳幼児おもちゃ 7万円相当)

・日信工業(株) 様(楽器 20万円相当)

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

学校図書館の本の購入に対する寄附

教育課 学校教育係

☎ 64 - 5879

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

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

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>

消費生活ガイド

「お試しで1回購入」の つもりが定期購入に!?

解約したくても「解約できない」、 「高額で支払えない」

販売サイト等で「1回目90% OFF」など通常価格より低価格で購入できることを広告する一方で、定期購入が条件となっている健康食品や化粧品等の通信販売に関する相談が増えています。

相談事例

動画投稿サイトに出ていた広告を見て、「お試し300円」のサプリメントを注文した。商品は届いたが、後日、頼んだ覚えがないのに2回目の商品の発送を知らせるメールが届いた。数か月分の商品がまとめて発送され、商品代金は約4万円だった。お試しの商品を注文しただけで、定期購入が条件であることや支払うことになる総額を販売サイトで見た覚えはない。事業者へ解約を申し出ると、「2回目まで購入しないと解約はできない」と言われた。

アドバイス

- 「定期購入が条件となっていないか」「支払うこととなる総額はいくらか」など契約内容をしっかり確認しましょう。
- 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」などの解約条件をしっかり確認しましょう。
- 事業者へ電話をしてもつながらず、問い合わせや解約の申し出ができないケースがみられます。事業者へ連絡した証拠として、電話、メール、FAX等の記録を残しておきましょう。
- 不安に思った場合やトラブルになった場合は下記まで問い合わせください。

- 問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎ 75 - 2410
生活環境課 生活安全係 ☎ 64 - 5896



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〉

東御市へ来た方、戻って
きた方から、選んだ理由や
魅力を紹介します。

今月は市内でシェアハウス生活を楽しんでい
る秋山秀子さんに東御市の魅力を聞きました。
~~~~~  
私の、『おしゃれな田舎』での『おもちゃ箱』  
のような東御ライフとなった経緯のお話です。  
20代に職場で出会ったEさん（その後K夫  
妻）とは、神奈川の同じ沿線に住み断続的に  
親交。そして、おぼろげな記憶では、K夫妻  
と15、16年前に菅平へ行った時に、初めてこ  
の地にも立ち寄ったようです。その後、6年  
前に東御市に移住したK夫妻のところに遊び  
に来ました。その時の景色や暮らしぶりを目  
にし、多にに興味がわきました。  
最終引き金は、17年末に家族の独立が決  
まったことです。開業中の社会保険労務士業  
を整理し、20年4月に移住することを予定し  
ました。  
その間、K夫妻の好意を受けながら、17年  
に『移住定住支援室』担当者の面談、そして  
18年には5回も東御を来訪、数々の楽しみ  
（山・温泉・名所）を体感しました。翌19年  
に『冬のとうみは：寒いかのを知るツアー』

の案内を受け参加。加えて住処をリサーチ、  
K家近くにいい家も目に留まり、具体的な住  
宅案内を目的に数回訪問するも見送り。  
11月に、今の田沢の住まい『シェアハウ  
ス』の情報を受け見学。新しい地での一人住  
まいに一抹の不安もどこかで感じていたので  
『シェアハウス』という響きに惹かれ、年内  
に目途もつき安定した気持ちで新年を過し  
ました。  
さてさて、昨年5月引越し後の『おもちゃ  
箱』についてです。  
ままごと菜園から畑への昇格・6月市報で  
目に飛び込んだ『湯の丸高原でのウォーキン  
グ』への参加・7月から音楽活動にも入団・  
秋の山歩き（烏帽子岳・湯の丸山）・11月初  
め根子岳で霧氷に遭遇・部屋から見た雲海に  
感動・年明け早々の数年ぶりのスキー、等々  
人との出会いも含め書ききれないほどのう  
れしい体験を味わっています。  
今しばらくは、以前から持ち続けてきた薄  
色のおもちゃ（山・音楽等々）を東御で鮮や  
かに彩色して楽しみたいと思います。

## Q とうみの好きな所は？



あきやま ひでこ  
秋山 秀子さん  
(田沢)

出身地：神奈川県  
Iターン

## 編集後記

1月16日発行のお知らせ版に  
掲載させていただいたように、令  
和3年4月から毎月16日発行の  
お知らせ版が本紙情報コーナーへ  
統合されます。

皆さまに「月1回発行になっ  
てよかった」と言っていただけ  
のように、内容等工夫していきたい  
と考えていますのでよりしくお願い  
します。（市報担当 上野）

## 次回発行

## お知らせ版

2月16日(火)

## 市のデータ

## 人の動き（1月1日現在）

|               |                         |     |
|---------------|-------------------------|-----|
| 世帯数           | 転入                      | 70人 |
| 12,246世帯(+3)  | 転出                      | 59人 |
| 総人口           | 出生                      | 13人 |
| 29,929人(-17)  | 死亡                      | 35人 |
| 男14,828人(-14) | その他                     | -7人 |
| 女15,101人(-3)  | ※カッコ内は前月対比<br>資料：住民基本台帳 |     |

## こちら119（東御消防署）

=12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 0件（14件）

救急 102件（1169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 12月分  
令和2年12月31日現在

|        | 当月分 | 累計<br>(注1) | 前年比  |
|--------|-----|------------|------|
| 件数     | 10件 | 75件        | -38件 |
| 傷者     | 16名 | 93名        | -39名 |
| 死者(注2) | 0名  | 3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

とうみの気象記録  
(観測地点：東御消防署)

|      | 令和2年12月    | 令和元年12月    |
|------|------------|------------|
| 最高気温 | 12.7℃(3日)  | 16.4℃(2日)  |
| 最低気温 | -8.6℃(21日) | -4.6℃(29日) |
| 平均気温 | 1.9℃       | 3.6℃       |
| 降水量  | 8.0mm      | 24.0mm     |

※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。