



市報
No.139

と う み 11

TOMI CITY
2015
月号
November



- マイナンバー制度が始まります 2~3
- 東御市国民健康保険特別会計 平成26年度決算... 4~5
- 東御市教育大綱を策定しました 6

乗れば楽しい!アート自転車

火のアートフェスティバル2015
— 東京藝術大学と地域とのワークショップ —
(10月11日撮影、25ページに関連記事)

マイナンバー制度が始まります

(社会保障・税番号制度)

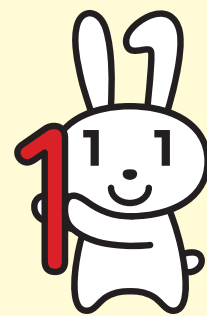
●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

6

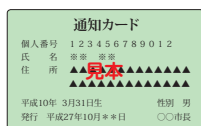
マイナンバーとは、複数の機関がそれぞれで管理している個人情報を同一人のものとして特定するための基盤として、日本国内の全住民一人ひとりに付される12桁の個人番号です。

一人ひとりのマイナンバーが記載された「通知カード」の送付が10月から始まり、平成28年1月以降に希望者へ交付される「個人番号カード」の交付申請ができるようになります。

今月号では、マイナンバー制度のスタートを前に整備された公式ウェブサイトや相談窓口などを紹介します。



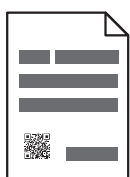
平成27年10月から



市区町村から住民票の住所に通知カードが届きます。

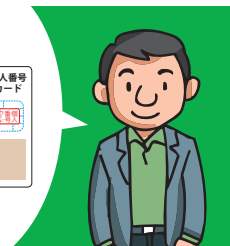
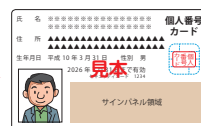
※東御市の発送は11月中旬からの予定です。

通知カードが届いたら



同封の交付申請書またはオンラインで個人番号カードの申請（任意）ができます。

平成28年1月から



申請された方のみ個人番号カードが受け取れます。

個人番号カード総合サイトができました

個人番号カード総合サイトとは、個人番号カードの発行などを行う地方公共団体情報システム機構（J-LIS）※が運営するウェブサイトです。

こちらのサイトから通知カードの発送状況の確認や、個人番号カードの交付申請ができます。

※地方公共団体情報システム機構（J-LIS）

マイナンバー制度の導入という国の大きな変革の中で、地方分権の理念に立ち、地方公共団体が共同して運営する組織として、平成26年4月1日に発足。全国の市区町村長からの委任を受けて、通知カードや個人番号カードの発行を行っています。

個人番号カードの
オンライン申請ができます！



個人番号カード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

法人番号(13桁)は、 広く一般に公表され、自由にご利用いただけます

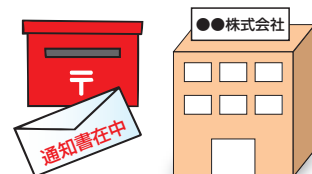
1 法人につき 1 つの法人番号※が指定され、指定通知書が登記上の本店所在地に郵送されます。

また、法人番号は名称や所在地と共にインターネット（「国税庁法人番号公表サイト」）で広く一般に公表され、どなたでも自由に利用することができます。

国税庁法人番号公表サイト <http://www.houjin-bangou.nta.go.jp/>

※法人の支店・事業所や個人事業者、民法上の組合等については、法人番号指定の対象外になります。

11月4日(水)から
県内の設立登記法人へ
通知書が送付されます



特定個人情報保護委員会 苦情あっせん相談窓口ができました

特定個人情報保護委員会とは、マイナンバーを含む個人情報が適切に管理されているかを監視・監督する国の第三者機関です。

「番号法で定められた措置がなされず、自分の情報が適正に管理されていない」「行政部門で特定個人情報に関する不適切な処理がなされている」などの苦情をお持ちの方は、同委員会の「苦情あっせん相談窓口」をご利用ください。

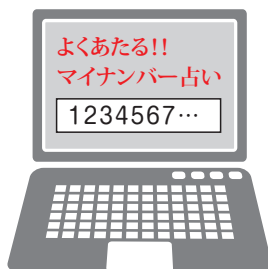


☎03-6441-3452

受付時間 午前9時30分～正午／午後1時～午後5時30分
※土日祝日及び年末年始を除く

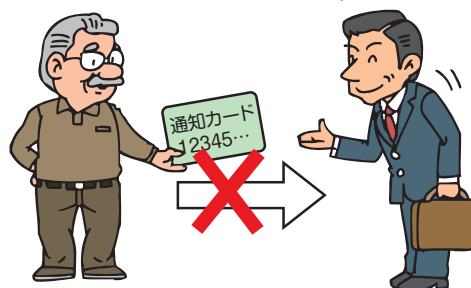
⚠ マイナンバーの悪用に要注意

- マイナンバーをパスワードや暗証番号などに用いることは控えましょう。
- 偽サイト等にアクセスし、マイナンバーなどの個人情報を入力してはいけません。
- マイナンバーなどを聞き出す不審な電話や訪問に応じてはいけません。
- 不審な電話や訪問があった場合は、市役所または警察へ相談しましょう。



マイナンバー占い
個人番号カード申請の偽サイト

手続きを代行しますので、
通知カードをお預かりします。



不審な訪問・電話

マイナンバー制度に関するお問い合わせは ☎0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル)
平日 9 時 30 分～17 時 30 分 (土日祝日・年末年始を除く)

平成26年度

決算の状況を 報告します

●問い合わせ先

市民課 国保年金係 ☎ 75 - 8810

平成26年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数4623戸、8033名が加入していました。（平成27年3月末現在）。

26年度の国保特別会計の決算は、歳入が約33億8235万円、歳出が約32億629万円で差し引きは1億7606万円の黒字決算でした（下表のとおり）。しかしながら、前年度からの繰越金や基金の取り崩しなどを差し引いた単年度の実質収支は1億6536万円の赤字でした。この赤字分を補てんするために、国保税の減収分を一般会計から繰り入れ、また、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」の取り崩しを行いました。

26年度国保会計の特徴

被保険者数 2.4%の減少

平成26年度の被保険者数は8033人で、前年に対し194人、2.4%が減少し、被保険者数に対する高齢受給者（70歳以上75歳未満）の割合は19.3%を占めました。今後の人口動態からも生産年齢人口（15歳以上65歳未満）の割合が引き続き減少する傾向にあり、併せて高齢化率が上昇するものと予想されています。

国保税収入

前年比2.2%の減収

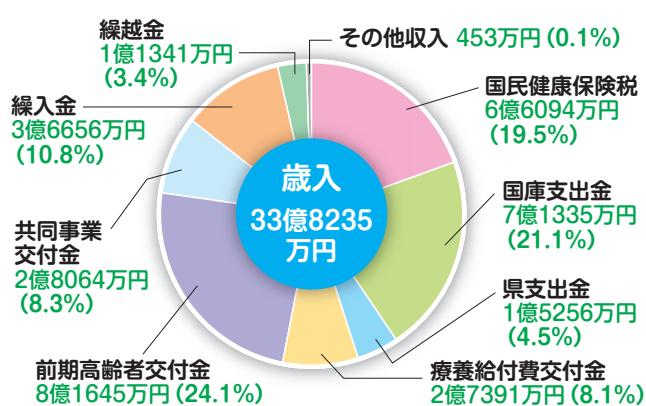
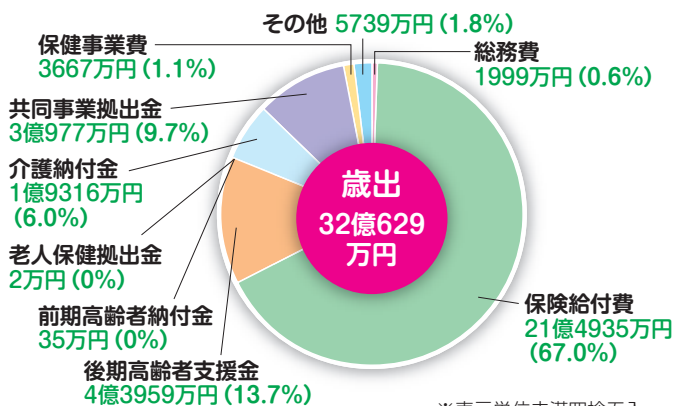
国保会計の収入の内、国保税による収入は国保会計の19.5%を占める6億6094万円で、前年度に対し2.2%の減収となりました。1人当たりに換算した国

保険給付費は高額化傾向

保税額は8万27円（県内19市中14番目）で、国保税の収納率は、26年度の現年課税分に対して95.0%で、前年度と同率でした。

国保会計の支出の内、保険給付費に関わる費用は国保歳出額の67.0%を占める21億4935万円で、前年に対し544万円の減となりました。1人当たりに要した医療費は31万6990円（県内19市中13番目）で、前年に対し4845円の増となりました。

- ・レセプト件数は前年比で横ばい。
- ・65歳以上の外来件数は増加傾向で、60代後半入院件数が多い。
- ・外来は全世代で増加し、年代が上がるほど外来受診率が高い。



※表示単位未満四捨五入

ちょっとした見直しで 医療費を節約しましょう

医療費節約のポイント

- 救急の場合を除き、平日の診療時間内に受診しましょう。
- 重複受診（同一疾病で複数の病院を受診すること）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう。
- 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。

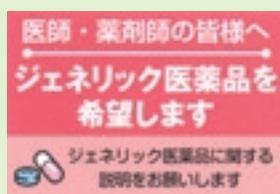
ジェネリック医薬品ってなに？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許終了後に製造販売される低価格の医薬品のことです。

【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。
- 開発コストが少ない分、新薬よりも安価です。

※すべての医薬品に対してジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、病気によっては切り替えられないジェネリック医薬品もあります。希望される場合は、医師と薬剤師に相談して決めましょう。



◀保険証送付時の同封リーフレット裏面にジェネリック医薬品希望のシールがあります。保険証に貼ってご活用ください。

Q & A 次の質問が多く寄せられます

Q 会社に勤め始めました。職場から健康保険の保険証を受け取ったけど、手続きは必要ですか？

A 手続きは必要です。必ず国保の離脱手続きをお願いします。

職場の健康保険証を取得された場合は以下の3点をお持ちいただき、忘れずに手続きをしましょう。

＊新しい職場の保険証（取得者全員分）または社会保険の取得証明証

＊国民健康保険証（離脱者全員分）

＊印鑑

※別世帯の方が手続きをされる場合は、委任状と運転免許証等の身分証明書が別途必要です。

Q 国保税は誰が納めるの？

A 世帯主が納税義務者となり、国保税を納めます。世帯主が職場の健康保険に加入している場合でも、世帯のどなたかが国保に加入していれば、世帯主が納税義務者となります。

Q 国保税額はどやって決めるの？

A 国保加入者の所得や資産、加入者数などに応じ計算されます。国保税を正しく算定するため、また、所得に応じて自己負担割合や自己負担限度額が決まりますので、忘れずに所得の申告をしましょう。

健全運営のために

国保税期限内納付を

国保特別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。

国保は国保税と国・県の補助金で成り立つ医療保険制度です。加入者の皆さんには応益割（均等割と平等割による税額の算出方法）と応能割（所得・資産割による税額の算出方法）により国保税を納付いただいています。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あることから、ぜひ、期限内納付

重症化しない健康づくり

にご協力をお願いします。

増え続ける医療費の抑制には、日ごろから健康診断を受け、生活習慣病の予防など、自らの健康に意識をお持ちいただくことが大切です。平成26年度の特定健康診査の受診率は、43・1%（推計値）でした。引き続き、特定保健指導により発症予防、早期治療につなげ、被保険者の健康維持と保険給付費の抑制を図ってまいります。

皆さんも、日々、ご自身の健康にご留意を頂き、重症化しないための予防を心がけましょう。

国保法が改正

県と市の役割（概要抜粋）

■国民健康保険の運営と役割

①平成30年度から、県は国保の財政運営の責任主体となり制度を安定化します。また、国保の運営方針を定め、市町村事務の効率化・広域化等を推進します。

②市は地域住民と身近な関係を維持し、国保の資格管理、保険給付、保険料率の決定、賦課・徴収、保健事業等、地域におけるきめ細かな事業を引き続き担います。

■負担の公平化等

①入院時の食事代について、在宅療養との公平等の観点から、調理費が含まれるよう段階的に引上げます。なお、低所得者、難病・小児慢性特定疾病患者の負担は引き上げません。

②特定機能病院等は、医療機関の機能分担のため、必要に応じて患者に病状に応じた適切な医療機関を紹介する等の措置を講ずることになります。（紹介状なしの大病院受診時の定額負担を導入し、患者に求めます。）

明日を拓く心豊かな人づくりを目指して…

東御市教育大綱を策定しました

東御市教育大綱

東御市教育基本計画の基本理念、基本方針を踏まえ、学校教育を基本とし、生涯学習の理念の基、心豊かな人づくりを目指し、次のとおり「東御市教育大綱」を定めます。

基本理念

互いを尊重し共に学び支え合い、明日を拓く心豊かな人づくりを進めます。

基本方針

- 1 児童生徒の基礎的な学力、体力、道徳力の定着を図ります。
- 2 学校教育環境の整備を図ります。
- 3 連携・支え合いによる青少年の健全育成を進めます。
- 4 生涯をとおして学べる環境を整えます。
- 5 郷土を愛し、人権を尊重し、自立した社会人の育成を図ります。
- 6 運動・スポーツをとおした健康づくりを推進します。
- 7 地域の歴史、伝統、文化を尊び、芸術・文化の振興を図ります。



平成 27 年 10 月 3 日

東御市長 花岡 利夫
東御市総合教育会議

平成 26 年 6 月に「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」が一部改正され、平成 27 年 4 月 1 日に施行となりました。

この改正法では、地方公共団体の教育、学術及び文化の振興に関する総合的な施策の基本方針を、首長が「教育大綱」として定めることとされています。

市では、平成 26 年 3 月に教育委員会が策定した「東御市教育基本計画」があることから、本年度、総合教育会議においてこの基本理念、基本方針を基本として市長と教育委員会が協議を重ね、新たに「東御市教育大綱」を定めました。東御市教育大綱の基本理念の実現に向けて、より一層市長部局と教育委員会が連携を深め取り組んでいきます。

●問い合わせ先

教育課 青少年教育係
☎ 64 1 5906

JA信州うえだと

災害対応協力に関する協定を締結

市は 10 月 2 日、地震や風水害などが発生した際に様々な災害対応の協力を要請できる協定を信州うえだ農業協同組合と締結しました。本協定は、物資の供給やその仕分け・運搬作業等に必要な人員の派遣、さらには重機や車両、倉庫、会議室の提供といった幅広い協力要請を可能にするもので、災害時における市の応急対応に大きく貢献するものと期待されます。

調印式に出席した芳坂榮一組合長は「災害は起きては困るが、地域を挙げて対応しなければならぬ。市民の皆さんの安心づくりに一緒になって取り組みたい」と話していました。





児童虐待のない社会に…

11月は**児童虐待防止
推進月間**です

児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など



ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など



性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など



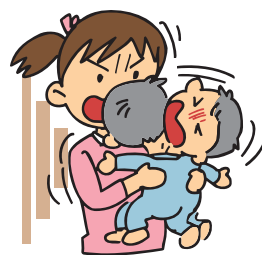
心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう (DV) など



乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんが泣きやまないからといって、激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられると、見た目には分かりにくいですが、頭（脳や網膜）に損傷を受け、重い障がいが残ったり、命を落すこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な所に寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まずは自分をリラックスさせましょう。



ひとりで悩まず相談を！

ご自身が妊娠や出産、子育てで悩んだときは、早めに下記の窓口へご相談ください。相談だけでなく、様々な支援が受けられる場合があります。

虐待かもと思ったらすぐに通告を！

児童虐待を受けていると思われる子どもを発見したら、下記の窓口へご連絡ください。あなたの連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

相 談
窓 口

●児童相談所全国共通 3 桁ダイヤル



いち
1

はや
8

く
9

※お住まいの地域の児童相談所につながります。

●長野県児童虐待 24 時間ホットライン

☎ 026 - 219 - 2413

●福祉課 福祉援護係

☎ 64 - 8888

男女共同参画推進委員レポート

男女共同参画に取り組む 企業を紹介します

働く場は、社会の中でも大きな位置を占めています。そこで、男女共同参画推進委員会では、市内の事業所を訪問し、企業における男女共同参画の取り組みについてお話を伺いました。

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

（株）ミマキエンジニアリング

今年オープンしたショールームを案内いただき、大型プリンターの展示と合わせ、最新の印刷技術の説明をお聞きしました。
その後、人事部長さんと子育て中の女性社員さんなどにも参加いただき、お話を伺いました。

男女共同参画の 取り組み

会社も子育てを応援

●社員アンケートや育児支援

女性の活躍に向けて

- 女性の管理職登用を推進する。
- 育児等で休暇中の仲間の支援に協力している。

女性社員の声

- 職場の育児休暇制度や短時間勤務制度のほか、保育園

- の小委員会で意見を吸い上げ、検討・反映させている。
- 子どもが小学校就学前までは時間短縮勤務を選べる。
- 産休・育児休暇があり、男性の育児休暇取得者もいる。
- 家族の行事や看護に配慮し、休暇を1時間単位で取得できるように改めた。

ワーク・ライフ・バランス※

を考えています

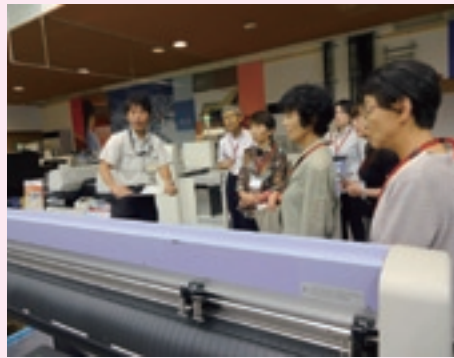
- 週に一度のノー残業デー等で仕事と生活の調和を図っている。
- クラブ活動やスポーツ大会等で、プライベートの充実や社員交流を図っている。
- 生活の大切さを考える「ライフプランセミナー」を実施。
- ※ワーク・ライフ・バランス
＝仕事と生活の調和

委員の感想

- 一緒に働く仲間の理解と協力があり、働きやすい職場環境づくりへの取り組みと、仕事の技術や経験を身に付けた社員を大事にする社風に感心した。
- 男女それぞれの感性、出産・子育ての経験も、仕事に活かせると思う。
- 多忙な中、残業もあると思われる。企業の利益と社員の働き方の問題は一朝一夕の解決は難しいものの、ライフ・ワーク・バランスの着実な前進を期待したい。
- 男女共同参画の職場づくりは、中小企業の制度の充実がこれからの課題と思う。
- 男女共同参画を進め、若い世代の就労や生活を支える企業として、益々発展されることを期待しています。
- や家族の協力等により、仕事と生活が両立できる。
- 一緒に働く仲間の理解と協力があってこそ制度が使える、ありがたい。
- 次の出産、育児後にも子どもを保育園に預け、また職場復帰したい。



▲田内人事部長ほか、勤労厚生グループの皆さん



▲ショールームを視察

会社概要

市内に本社を置き、業務用大型プリンターの開発・製造を主力事業に、国内はもとより世界へ進出。全社員約840人のうち、市内の事業所には560人が勤務し、その大半が正社員。平均年齢は38歳と若く、男女構成比は8対2。「水と空気以外は何にでも印刷できることが究極の目標」と高い技術力を目指す。



▲仕事と育児を両立中の女性社員の皆さん



▲農産物直売所について語る清水駅長



▲道の駅構内を視察

道の駅 社員の子育て応援宣言

- 短時間勤務制度の実施や、各々の事情を考慮したシフトづくりに努め、子育てや介護の時間を確保しやすい環境を整えます。
- 半日有給休暇の取得を促進し、子育てや介護を応援します。

店舗は地元の新鮮な農産物やお土産等が並び、来客でにぎわう多忙な中でしたが、駅長さんに構内を案内いただき、その後店舗主任の女性社員の方も交えお話を伺いました。

(有)道の駅 雷電くるみの里

男女共同参画の取り組み

長野県「社員の子育て応援宣言」登録企業です

- 育児と仕事を両立させたいという社員の希望を叶え、休暇を半日単位で取得できるようにした。
- 育児・介護中の仕事の悩みは、社員同士のコミュニケーションにより助け合っている。

会社概要

滋野の浅間サンライン沿いに位置し、年間46万人が来館する県下でも人気の道の駅。構内には郷土食コーナーや農産物直売所等がある。従業員28人のうち女性は24人で、女性の比率が高い職場。役員8人のうち、女性は2人。今年9月でオープンから満12年。

社員間の思いを汲み取る交換日記

- 書くことで伝えられる声を汲み上げるために、順番に交換日記をつけている。



▲清水駅長と店舗主任の若林さんらで懇談会

まとめ

紹介した取り組み例を参考に、仕事と家庭や地域における活動が両立できる職場環境づくりと、男女共に生き生きと仕事ができる職場体制づくりを改めて考え、そしてさらなる男女共同参画の地域づくりに向け、市民も事業所も皆で取り組んでいきましょう。

今回の企業訪問取材にご協力いただいた2社の皆さん、大変ありがとうございました。

事業主の皆さん ご存知ですか？

「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)」により、平成28年度から女性の活躍推進に向けた行動計画の策定などが、従業員数に応じて義務化または努力義務化されます。

委員の感想

- 「子育て応援宣言」をしたことで、「社員が働きやすい職場」を改めて考え実行する前向きな姿勢が感じられた。
- 女性ならではの感性が活かされたお店でした。責任ある立場を女性がすること、能力が磨かれていると感じた。
- 農産物を出荷する生産者にも女性が増加しているとのこと。繁盛の要因には、野菜に料理レシピを付ける等の生産者の工夫や努力もあると感じた。
- 広いエリアもトイレもいつもきれいなっている。社員が自分の職場に責任を持ち、仕事に誇りを持っている姿勢を感じた。男女共同参画の職場として、「長野県にこの道の駅あり！」と声が高まるよう、さらにながばってください。

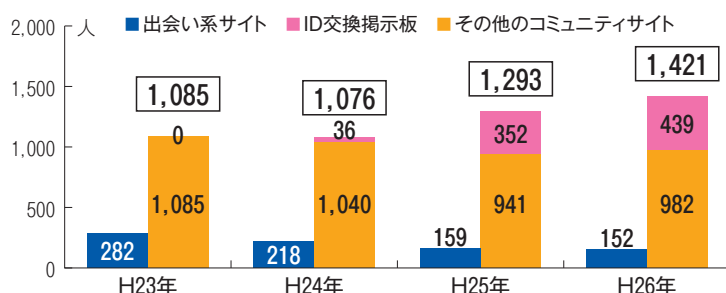


地域で育てようおらほの子ども

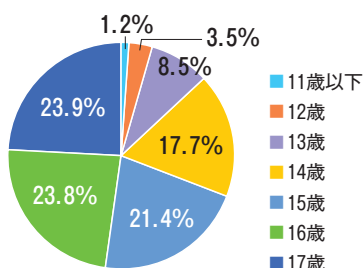


11月は全国子ども・若者 育成支援強調月間です

(図1) 出会い系サイト及びコミュニティサイトに起因する事犯の被害児童数の推移



(図2) コミュニティサイトに起因する事犯の被害児童の年齢別割合 (H26年)



コミュニティサイト

関心や興味を共有する人が集まる、情報交換などを目的としたウェブサイト。趣味の情報共有のほか、ゲームができたり、メル友がつけられたりするため、若者の利用が多い。

警察庁情報技術対策課・少年課「平成27年4月16日広報資料」を基に作成

今月は、子ども・若者の健やかな育ちを支援する強調月間です。
子ども・若者を犯罪や有害環境から守る取り組みとして、今月はコミュニティサイトについて考えてみましょう。

コミュニティサイトに 起因する事犯の検挙事例

【青少年育成条例違反】

被疑者（中学校講師・男・23歳）は、コミュニティサイトで知り合い、無料通話アプリで連絡を取り、女子児童（16歳）が、18歳に満たない児童であることを知りながら、自己の欲望を満たす目的でホテル内においてみだらな性行為をしたもの。（平成26年8月・愛知県警）

【児童買春・児童ポルノ法違反】

被疑者（国立大学事務職員・男・36歳）は、出会い系サイトで知り合った女子児童（17歳）が、18歳に満たない児童であることを知りながら、ホテルにおいて買春をしたもの。（平成26年9月・新潟県警）

出典：警察庁情報技術対策課・少年課「平成27年4月16日広報資料」

警視庁の発表によると、コミュニティサイト、中でもID交換掲示板を利用して被害に遭う児童数が増加傾向にあります。
ID交換掲示板とは、無料通話アプリ（LINEやカカオトーク）のIDを公開することで、1対1のやりとりをする相手を見つけるアプリやサイトのことで、面識のない相手と知り合うことができます。

す。コミュニティサイトには出会い系サイトのような規制がなく、また子どもたちに親しみのあるサイトが多いため、被害に遭う児童の低年齢化が見られます。
保護者の知らない人と子どもがつながっていることもありますので、ご家庭でもネットの利用について今一度確認してみましょう。

コミュニティサイトに起因する事犯の現状

ネットリテラシー教育 出前講座受付中!

ネットリテラシー教育推進協議会では、子どもと保護者にネット社会の危険性と対処法を伝えるため、市内の小中学校や公民館へ出向き、出前講座を開催しています。



受講者の声

【児童】

- ・インターネットを使うときは気をつけたい。
- ・怖さを知ることが出来た。

【保護者】

- ・家庭でのルールを守ったり、親の目を行き届かせるようにしていきたい。
- ・ネットについては子どもの方が詳しいのが現実、ちょうどよいタイミングで話を聞くことが出来てよかった。
- ・上の兄弟の時と内容が変わっていて今の状況に合っていて良かった。

(9月16日北御牧小学校6年生親子出前講座より)

青少年を支える 皆さんを募集します!

●青少年サポーター

ジュニア野外学習などの青少年健全育成活動に参加できる方を募集します。

●セーフティネットアドバイザー

ネット社会の危険性と正しい向き合い方を学び、その知識を地域に広める活動をする方を募集します。

●問い合わせ先

教育課 青少年教育係 ☎ 64 - 5904



子どものネットに関する4つの誤解

友だちにしか
見せていないよ

「公開制限」の設定をしない限り、ネット上に公開されています。

ニックネームなので
大丈夫でしょ

ネット上には必ず利用記録が残ります。

削除すれば
大丈夫でしょ

どこかに転載され半永久的に残ります。中学時代の悪ふざけの写真が、将来就職や結婚する時になってもネット上に残り、不利益になるかもしれません。

ネット上でしたこと
は遊びだから

ネット上であっても、他者の権利を侵害すると罪に問われます。

子ども任せにしない!

子どもの多くはネット機器を、ゲームや音楽、動画が楽しめる「おもちゃ」だと思っています。

しかし、実際は危険と隣り合わせの道具です。なぜなら初期設定には制限がかかっておらず、そのまま利用すると出会い系サイトやアダルトサイトにもつながるからです。警戒心が弱い子どもは、いきなりプロフィールを公開したり、コメントを書き込んだり

子どものトラブルを未然防止するために

します。

保護者が子どもよりネットに詳しくなるのは難しいですが、少しでも勉強して子どもに声をかけることが重要です。まずは不安や悩みを保護者同士で共有しましょう。そして分からないことは、遠慮せずにセーフティネットアドバイザーや学校、教育委員会に相談しましょう(ご希望の方は、左記へお問い合わせください)。

清らかな流れを守る

東御市の下水道

●問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎64-5874

ほたるが舞う東部浄化センター横を流れる成沢川

市下水道事業の今

家庭から出た汚水を浄化して自然に戻す役割を果たす下水道施設。そのほとんどは地下にあるため、普段意識することはありませんが、私たちの生活環境の向上と環境保全に大きく寄与しています。

市では現在、公共下水道と特定環境保全公共下水道、農業集落排水、コミュニティプラント、大型合併浄化槽の全17施設で汚水処理を行っています。これらは次の世代への贈り物となる私たちの大切な財産です。

現在、東御市では処理区域内人口のうち99・9%の人が下水道が使えるようになり、そのうちの92・9%が水洗化されています。この値は県内の市町村の中でも比較的高い水準にあります。

市の下水道事業は、下水道普及率（注1）と水洗化率（注2）の向上に伴い、「下水道の整備や処理施設の建設」から「安定的な維持管理を行う経営」へと移行してきています。

普及率・水洗化率

100%の実現へ

国では下水道普及率を平成37年度までに100%、その5年後の平成42年度までに水洗化率を100%とするアクションプランを策定しました。これに伴い、市でも下水道普及率、水洗化率の100%到達に向けて取り組みを進めていきます。

まだ下水道への接続が済みでないご家庭においては、利子補給制度等の補助事業をご活用いただき、水洗化率の向上にご協力ください。

なお、利子補給制度等については、下水道係へお問い合わせください。

下水道をもっと身近に

東部浄化センターでは身近な環境



▲小学生の東部浄化センター社会科見学

教育の場として、小学生の社会科見学などを受け入れています。汚水がキレイになっていく様子を、ビデオや施設見学などで体験することができます。

ほたる発見情報

ありがとうございます

今年もほたるの発見情報を募集したところ、市内外からたくさんの方から情報をお寄せいただきました。

これらの情報を基に2015年度版のほたる発見マップを作成し、下水道課窓口において配布しています。ぜひ来年のほたる観賞や環境教育にご活用ください。



東御市 ほたる発見マップ

検索

※ほたる発見マップは市ホームページでも閲覧できます。

（注1）下水道処理区内人口のうち、下水道が使えるようになった人口の割合を表したもの

（注2）下水道処理区内人口のうち、下水道を使用している人口の割合を表したもの

育児・家事 楽しんでいます！ 男性が家庭で輝く一瞬を写真に

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

市では、男性の育児・家事への参画と、仕事と生活の調和「ワーク・ライフ・バランス」への理解の促進を目的に、育児や家事に積極的にかかわる男性の様子を収めた写真とエピソードを募集しました。

応募総数は23点で、市男女共同参画推進委員が選考に当たり、6点を秀作に選定し、10月22日に表彰式を行いました。

入賞作品については、11月4日（水）から30日（月）まで市立図書館ロビーへ展示するほか、市ホームページでも公開していきますので、ぜひご覧ください。



▲表彰式に出席された受賞者の皆さん



▶最優秀賞作品「信濃では孫とじいじとおらが蕎麦」（梶野さんとお孫さんが蕎麦打ちを楽しむ様子を収めた1枚）

受賞者（順不同、敬称略）

【最優秀賞】

梶野 昭三（寺坂）

【優秀賞】

西藤 弘夫（島川原）

滝澤 恵実（新張）

入賞

原 聖馬（栗林）

ペンネーム・耕人

ペンネーム・トラキチ

（栗林）

「消費生活ガイド」

詐欺グループからの「うそ電話」に警戒を！

全国で高齢者が特殊詐欺グループからの「うそ」の電話でお金をだまし取られています。市内でも今年1件の被害がありました。

特殊詐欺グループがよく使う口が「うそ」の電話です。例として家

族や公的機関の職員を名乗って相手を信用させ、「急にお金が必要になった」「還付金がある」などの話を持ちかけてきます。

不審な電話はすぐに切り、警察へ通報しましょう。

●問い合わせ先・相談窓口

上田警察署 ☎22-0110

生活環境課 生活安全係

☎64-5896



※このような電話機は実際にはありませんが、詐欺の電話に十分ご注意ください。



10月3日

「東御の日」記念式典

市中央公民館で10月3日、平成27年度「東御の日」記念式典を開催しました。

式典は、出席者全員による市民憲章の唱和で幕を開け、式辞で花岡市長が「人口減少を克服し、将来にわたって活力ある地域社会を実現するため、総合戦略に掲げた4目標を確実に実行していきたい」などと今後の市政運営に当たる上での決意を述べました。



▲出席者全員による市民憲章の唱和



▲鹿取みゆきさんによる記念講演会

また、市の発展に功績のあった皆さんへの市長表彰や、多額の寄附に対する感謝状授与、花いっぱいコンクール入賞者の表彰を行い、花岡市長が一人ひとりに表彰状を贈りました。

式典終了後には、フード＆ワインジャーナリストの鹿取みゆきさんを講師に招いて記念講演会を行い、ワインの産地化を目指す市と生産者が今後取り組むべき課題などについてご講演いただきました。

◇市長表彰

地方自治功勞

清水 新一さん

長越 修一さん

依田 俊良さん

産業振興功勞

堀 常夫さん

永井 忠さん

市勢発展功勞

尾崎 直司さん

◇感謝状

小林 宏子さん

株式会社ミクニ



▲市長表彰及び感謝状を受けられた皆さま

※花いっぱいコンクールの入賞者につきましては、市報とうみ10月号（No.138）をご覧ください。

いつまでもお元気で 敬老祝賀訪問

9月24、25日の2日間に行いました。

3名、女性10名）でした。お祝いを受けられた皆さん、これからもお元気で過ごしてください。

市内にお住まいで、今年度中に88歳（米寿）、99歳（白寿）、100歳を迎えられる皆さんのうち、60名のお宅を花岡市長と小林峯雄・市社会福祉協議会会長が伺いし、長寿をお祝いしました。

今年度中に市内で米寿を迎えられる方は196名（男性68名、女性128名）、白寿を迎えられる方は15名（男性2名、女性13名）、100歳を迎えられる方は13名（男性



▲米寿を迎えた饗場袈裟茂さん（中屋敷・左から3人目）

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。（平成27年9月に寄附をいただいたものです。）

〈寄附金〉

- 東御電気株式会社 様（現金50万円）

公表については、同意をいただいた方のみ掲載しています。



●問い合わせ先

企画財政課 財政係 ☎ 64 - 5901



地域おこし協力隊

スポーツ振興支援担当

佐藤 照友旭
SATO TERUYUKI

1977年生まれ。北海道出身。順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修了(スポーツ健康科学修士)。目標は東御の健康とスポーツに貢献すること。今秋に楽しみたいことは紅葉のきれいな湯の丸でのトレッキングや自然体験。



▲チャレンジデー当日の早朝ウォーキング(5月27日)

に足を運んでいただく事となりました。調整していく中で、偶然にも具志堅さんの大学の先輩で、器械体操にご縁のある方が東御市に在住していたことが分

地域おこし協力隊

活動レポート

Vol.4

今年度、首都圏から5名が市内に移り住み、地域活動の新たな担い手「地域おこし協力隊」として従事しています。本コーナーでは、地域の活性化のため日々奮闘する隊員の活動をお伝えします。

健康とスポーツが からだ 地域と體を育む

地域おこし協力隊 佐藤 照友旭

現在、スポーツ振興支援を中心に活動をしています。着任後の最初の大きな仕事は、5月27日の住民参加型スポーツイベント「チャレンジデー」。私の担当は講演会の準備でした。講師はロサンゼルス五輪体操金メダリストの具志堅幸司さんで、事前に講演の趣旨や内容の調整に当たり、ここ東御市

とうみユニバーサルスポーツクラブ

8月29日には、みんなの健康×スポーツ実行委員会主催のイベントに、パラリンピック競泳金メダリストの河合純一さんがゲストとして参加されました。私と河合さん、国立スポーツ科学センターでお会したり、河合さんが出場された6月の関東身体障害者水泳選手権大会(長野市)を観戦するなど以前から親交があり、イベント当日は歩行補助などのお手伝いをさせていただきました。河合さんが子どもたちと一緒に泳ぎ、指導に当たる姿を初めて拝見しましたが、指導者として素晴らしい感性を持たれた方だと感じました。

東御市スポーツ少年団

先日、スポーツ少年団の代表者会議に出席する機会がありました。その中で、「運動

今後、指導者の皆さんと共に、プレイヤーズファースト(何が子どもにとって一番良いのか)を第一に考え、微力ながら少年団の活動にも貢献していきたいと思っています。

あそび」を取り入れた活動作りについて話をさせていただきました。というのも、青少年期におけるスポーツ活動の導入では、1つの種目に限定するのではなく、必要とされる運動を学ばせ、特有の楽しさと体力向上を目指すことが重要と考えられるからです。すでに田中野球スポーツ少年団では、野球だけにとらわれずに、運動あそびの要素を取り入れた活動が展開されていました。



▲パラリンピアン河合純一さんを囲んで(8月29日)

すす育くくマ どうみっ子!!

誕生日おめでとう! (11月生まれ)



こだい ともはる
古平 智晴くん (加沢)
(1歳、H26.11.11生)

智晴、お誕生日おめでとう! 可愛い笑顔でみんなを幸せにしてくれるね。これからも沢山の笑顔で大きく育ってね!



むらおか ひかり
村岡 光ちゃん (常田)
(1歳、H26.11.11生)

光ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♪あなたの笑顔がいつもみんなを明るくしてくれるね。これからも元気ですくすく大きくなあれ!!



よこやま ひな
横山 陽菜ちゃん (田沢)
(1歳、H26.11.15生)

お誕生日おめでとう!! いつも笑顔で元気いっぱいひなちゃんはみんなのアイドルだよ♥これからもお兄ちゃんと仲良く元気いっぱい大きくなってね♥



みなみさわ ゆい
南澤 柚衣ちゃん (海善寺北)
(1歳、H26.11.23生)

祝1歳★音楽に合わせて体を動かす姿がカワイイ柚衣ちゃん♥お兄ちゃんとの戦いごっこにもめげずにスクスク育ってね♥



なとり おあい
名取 葵生くん (王子平)
(1歳、H26.11.25生)

ねんねしている時以外は動きっぱなしのわんぱくあおちゃん、お兄ちゃんを追っかけてばかりいて可愛いね。いつもにこにこありがとう。

☆募集します!!☆ (対象者12月生まれの1歳)

写真(うらに氏名を記入)・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、企画財政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。

私たちの仕事や子どもの習い事などの関係で、家族が一緒に過ごす時間は限られています。そこで、ふれあいの時間として大切にしているのは、食事の時間です。食事のときはテレビを消します。そして、その日あったことなどを話します。時には、発表形式で手を挙げて話したり、質問したりします。好きなお皿やおかずを選ぶジャンケン大会も、楽しく食事をするためのプチイベントになっています。

家庭でのふれあいや
普段のお子さんの様子を
聞かせてください。

和児童クラブでは、現在39名の児童が放課後や長期休みに利用しています。
今回は、利用児童の保護者を代表して、櫻井壮太くん(4年生)、あすみさん(2年生)のご両親にお話をうかがいました。



子育てで気をつけていることや工夫していることはどんなことですか。
「家族はチームー」だと考えています。家事も誰か一人が負担するのではなく、家族みんなで分担するようにしています。お手伝いも無理のないところで自然にできるようにしています。そして、何かしてもらったら、必ず「ありがとう」。この言葉は、相手が誰であっても忘れないようにしています。





和小学校



祢津小学校



運動会レポート

9月26日は各市立保育園で、10月3日には田中、滋野、祢津、和の小学校4校で運動会が行われました。保護者や地域の皆さんが見守る中、子どもたちは各競技に全力で取り組みました。



和保育園



田中保育園



北御牧保育園



田中小学校



滋野小学校



区間	氏名(チーム名)	記録
1区	遠藤 心愛 (T・R・K・K)	4分05秒
2区	柳橋 亨 (EKDN)	3分36秒
3区	櫻林 生成 (T・R・K・K)	4分03秒
4区	相場 凌 (T・R・K・K)	3分36秒

区間賞(敬称略)

順位	チーム名	走者	記録
1位	T・R・K・K (和小)	①遠藤 心愛 ②出口 哲也 ③櫻林 生成 ④相場 凌	15分30秒
2位	EKDN (祢津小)	①小林 凜 ②柳橋 亨 ③土屋 黎奈 ④柳澤 直希	16分19秒
3位	N4 (滋野小)	①三輪希々葉 ②片田 源 ③柳沢 栞奈 ④高橋 貫太	16分42秒
4位	滋野きずな (滋野小)	①田口 雅 ②清水 一生 ③馬場 風花 ④唐澤 拓人	17分10秒
5位	滋野キッズ (滋野小)	①三浦 真侑 ②木次 志颯 ③佐藤 織星 ④寺島 一葵	17分31秒
6位	STAR (和小)	①阿部 礼佳 ②藤澤 遼大 ③脇中 夕渚 ④福島大志郎	18分01秒

チーム成績(上位6位まで掲載・敬称略)

第4回

東御市小学生駅伝大会結果

9月27日 東御中央公園芝生広場走路

第12回東御市総合体育大会結果

スポーツの秋 市内各地で熱戦!



10月4日、東御市総合体育大会が東御中央公園一帯をメイン会場に開催されました(一部競技は別日程)。全21競技が実施された今年は、2145人の市民が参加。すがすがしい秋晴れの下、老若男女が得意な競技で汗を流しました。

競技種目	部門	優勝	準優勝	第3位
軟式野球		滋野	田中	初飛、和
ソフトボール	男子	滋野・北御牧	田中	和
バレーボール	男子	くるみ	らいでん	—
	女子	KITAMIMAKI	祢津	田中
バスケットボール		田中	長野救命医療専門学校	ファブリーズ
ソフトテニス ※小学生部門は10月10日に実施。中学生部門は11月に実施予定。	小学生3・4年 男子	田口 大(オープン)	内川 健斗 久保 昇生	馬場 悠生 若林 千翼
	小学生3・4年 女子	佐藤すみれ 田中 紗奈	菊田 彩香 松澤 綺音	—
	小学生5・6年 男子	熊井 優太 高橋 貫太	土屋 優太 田中 琉輝	唐澤 和喜 宮入 佳斗
	小学生5・6年 女子	永井 美紅 今村 瑠奈	馬場 風花 田口 雅	久保 歩生 大久保ひまり
	一般 男子	竹花 明洋 竹花 知洋	緑川 浩良 山本 幸男	徳武 央也 寺島 洋平
	壮年 男子	飯島 康男 池田 一彦	小塚 文雄 矢野 義人	小林三四人 児玉 英雄
	一般 女子	山崎 綾華 柳沢真由美	中島美佐子 小西伊津子	土屋友美子 小泉由香理
剣道	小学生1・2年 男子	小沢 好輝	五十嵐 佑	阿部 竜之
	小学生3・4年 男子	榆木 仁	柳沢陽太郎	所 征吾
	小学生3・4年 女子	柳澤 心奈	深井 藍香	高橋 優芽
	小学生5・6年 男子	五十嵐実玖琉	榆木 洸	桜井 優吾
	小学生5・6年 女子	大園 彩未	柳沢 栞奈	常田 真理乃
	中学生 男子	武者 飛鳥	水科 大雅	奥原 慎太郎
	中学生 女子	田中 凛	小宮山詩帆	柳沢 美津紀
	小学生団体	東御市剣道教室	尚武館	和剣道スポーツ少年団
	中学生団体 男子	東部中学校	北御牧中学校	—
	中学生団体 女子	東部中学校	北御牧中学校	—
サッカー		CEREJA	オヤジーズジュニア	ナティーボ、RAIDEN
ゲートボール		しなのA	田中	しなのB
テニス	男子	桜井 得二 関 亮祐	坂口 岳彦 藤井 堅矢	大居 俊昭 原山 健一
	女子	宮川 裕美 山崎 優子	佐藤 京子 鷺原 育	内藤 明香 白井 尚子
柔道	小学生1・2年	中村 敢道	鷹野 碧生	新井 瑠心
	小学生3・4年	新井 善心	森 優翔	福江 乃愛、西澤 帆人
	小学生5年	小田切ゆな	小林 慧太	深井 奏楽
	小学生6年	鷹野 隼人	和田 晃侑	堀内 希莉
	中学生1年 男子	平井 天	山浦瑠樹哉	小林 和摩
	中学生2年 男子	唯野 己哲	吉井 星河	内山 義貴
	中学生 女子	荻原 杏菜	中村 かの	堀内 真瑚
	有段者	唯野 貫太	小林 鉄明	福江 一樹、荻原 昌秀
マレットゴルフ	70歳未満 男子	宮下 治夫	土屋 政明	金井 良雄
	70歳以上80歳未満 男子	大澤 信行	大野 昌宏	高橋 訓宜
	80歳以上 男子	桜井 信勝	大塚 郁夫	竹内 佳郎
	70歳未満 女子	西野入節子	相場宇喜子	上原 恵子
	70歳以上80歳未満 女子	宮澤 幸子	古川まつ子	柳沢さとみ
	80歳以上 女子	熊谷 五子	柳沢 幸江	竹内 貞子

競 技 種 目	部 門	優 勝	準 優 勝	第 3 位
チャレンジ・ザ・ゲーム	一輪車リレー (タイム差)	まーがれっと 女の子① (くるみ幼稚園)	ちゅうりっぷ 女の子① (くるみ幼稚園)	まーがれっと男の子 (くるみ幼稚園)
	一輪車リレー (スピード)	ユニサイクルC (ユニサイクルくるみ)	ユニサイクルB (ユニサイクルくるみ)	ユニサイクルA (ユニサイクルくるみ)
	ロープジャンピング10	ドッジ スピリッツ	—	—
	ぞうきんがけ 60mリレー	東御☆ スピリッツ	ドッジ スピリッツ	和小学校
ヘルシーダンス	健康体操	2 3 名 参 加		
ビーチボール	女子	根 っ こ	ピ エ ロ	STAIRS
卓 球	小学生4年以下 男子	堀場 翔斗	佐藤 風紗	佐藤 遼佳
	小学生4年以下 女子	桜井 羽菜	佐藤 織星	小林 夏美
	小学生5・6年 男子	柏木 乃暉	町田 多朗	木内 誠
	小学生5・6年 女子	若林 美里	井出あかり	堀場 咲史
	中学生 男子	眞田 明生	坂 口 翼	河原 弘季
	中学生 女子	土屋 瑞葵	柏原 紺那	正村 聡美、宮之上紗彩
	一般 男子	荻原 健久	花岡 高	福井 和馬、阿部 晃久
	一般 女子	浅海 文香	浅海 渚	内山 菜央、小林美沙子
	50歳以上 男子	荻原 公	越 俊六	黒澤 恒夫
	団体戦	滋 野	柰 津	北御牧、田中
ユニバーサル スポーツクラブ	フライングディスク 男子	高藤 光友	佐藤 幸彦	森田 茂
	フライングディスク 女子	柳沢とよ子	別府 明子	原山たき子
	ダブルダッチ	1 0 2 名 参 加		
弓 道	個人戦(近的)	戸田 裕子	平井 尚之	柳澤 聡一
	個人戦(遠的)	平井 尚之	戸田 裕子	鈴木 勝
	個人戦(初心者)	小竹健太郎	荒井 豊文	—
	団体戦	和	柰 津	田中
グラウンドゴルフ	男子	塩入 和則	西垣 正明	中村 善彦
	女子	柳橋 幸子	斉藤くにい	武舎 初美
空 手 道	幼年(形)	志摩 誠太	清水 蓮司	富澤 昂晴
	教室生/小学生低学年(形)	野中ゆうき	北沢 翔太	清水 太翔
	教室生/小学生高学年(形)	関 七 生	岩井 千歳	小笠原彩羽
	有級・有段/小学生低学年(形)	渡辺 貫授	小嶋 豹珂	阪井 拓己
	有級・有段/小学生高学年(形)	渡辺 佑山	武田 幸賢	細川 蒼輝
	中・高・一般(形)	上原 維吹	—	—
	幼年(組手)	清水 蓮司	志摩 誠太	小嶋 麗杏、大崎 智哉
	教室生/小学生低学年(組手)	野中ゆうき	清水 琉成	北沢 翔太
	教室生/小学生高学年(組手)	関 七 生	松本 爽吾	小笠原彩羽
	有級・有段/小学生低学年(組手)	鈴木 陽向	阪井 拓己	小嶋 豹珂
	有級・有段/小学生高学年(組手)	渡辺 佑山	武田 幸賢	金子 駿也
太 極 拳		3 0 名 参 加		
ふわっとテニス		岡田ゆう子 飯島 清子	竹内不二夫 丸山 晴子 丸山 正一 丸山富美子	大久保昌志 金井けさ子 柳沢 武彦 柳沢由美子



図書館へ行こう

11月のテーマブックス

「秋の夜長は長編にチャレンジ！」

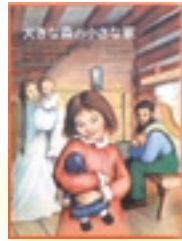
● 大きな森の小さな家

ローラ・インガルス・ワイルダー…作

ガース・ウィリアムズ…画

恩地 三保子…訳

福音館書店



● 21世紀によむ日本の古典1

古事記

神野志

隆光…著
ポプラ社

11月の開館日

(赤丸の日が休館日です。)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

開館時間 平日／9:00～18:30
土・日・祝日／9:00～17:00

新着本案内

一般書

● 昭和史の10大事件

…半藤 一利・宮部 みゆき…著

● 諏訪神社七つの謎

…皆神山 すさ…著

● ばんぱかパン図鑑

…金子 健一…著

● モラ夫のトリセツ

…麻野 祐香…著

● ルパンの娘

…横関 大…著

児童書

● がっこうのおばけずかん

…斉藤 洋…著

● パール街の少年たち

…モルナール・フェレンツ…著

● はずかしがりやのバナナくん

…岡田 よしたか…著

● おつきさまのかぞえうた

…新井 洋行…著

● ラブリーオールドライオン

…スーザン・バーレイ…絵

心の眼 (138)

人権同和教育指導委員

柳沢 やなぎさわ

富美子 ふみこ

事故を語り継ぐ大切さ

眼

この夏、友人に誘われ、いつか必ず登らねばと思っていた西穂高岳独標の頂上に立つことができた。「西穂独標」、この48年間忘れることができなかった山である。雷鳴を聞く度に、毎年8月1日が来る度に思い出さずにはいられなかった。

私が高校1年の時、2年の先輩たちが西穂高岳に集団登山中、独標付近のガレ場で雷の直撃を受け、11名が亡くなるという山岳史上歴史に残る大惨事があった。その中に入学当初からお世話になった近所に住む先輩もおり、ショックは大きかった。

英語を勉強して、将来は外国で活躍したいと語っていた先輩だった。夢ある若者の命を自然は容赦なく奪っていた。いつかは慰霊登山をと思っていたのだが、先輩たちの命を奪った場所に、近寄る勇気を持てずに今まで避けていた。

岩場を一心不乱になって登り、頂上に着いてすぐ、慰霊碑に手を合わせようと探した。見つからないので、居合わせた常駐隊の方に尋ねると「ああいうものは、頂上には…」と言う言葉に愕然とした。慰霊碑建立の場所は、ご家族や関係者のお考え

がある。ただ私が勝手に頂上と思いつ込んでいたので、場所の事はさておいても、「ああいうものは…」の言葉に、なんだか先輩たちの死を無視されたようであり、48年間の私なりの思いもあり、悔しくてならなかった。悪気があって言っているのではないと思うが、彼の言葉のニュアンスに、せつかく楽しく登った頂上で慰霊碑を見て気分も良くないだろうし、不吉なものも感じるのではないかなというような含みを感じた。

たくさんさんの犠牲者を出した戦後最悪の御嶽山噴火の火山災害から、1年を経て特集された関連ニュースを見ていた時、生還した山岳ガイドの方が出演しており、次の事を語っていた。「現在子どもたちの集団登山のガイドをしているが、以前は山の美しさばかりを語ってきたが、現在は山の厳しさもしっかり教えている。こうした事故を語り継ぐことが、命を救うことに繋がり、亡くなった方々の慰霊に繋がる。」と。事故を後世に伝え、命の大切さや絶対に自然を軽視しない安全な登山への呼びかけになる慰霊碑は、決して「ああいうもの」ではない。



冷え込む冬場に特に注意が必要なのがヒートショックです。
これは、急激な温度変化により、血管が急に収縮、拡張することで、

急激な温度変化に注意！

血管が収縮すると心臓は大きな力で血液を送り出すことになるので、寒い季節は血圧が高くなりやすく、特に高血圧の人は注意が必要です。

温度の低下で血圧は上昇

人間は体温を一定に保つため周りの温度が高いと血管を開いて熱を放出し、逆に周りの温度が低いと血管が収縮して熱を逃さないようにしています。

今月は温度差と血圧の関係についてお伝えします。

高血圧予防編 8

生き活き 長生き健康とうみ

健康保健課
保健係
☎64-8882
保健増進係
☎64-8883

血圧が上下に大きく変動して起こる健康被害のことです。

起こしやすい場所は、住居内の暖房していない（室温が10℃以下）脱衣所や浴室などです。衣服を脱ぐと体表面温度が下がり、寒冷刺激により血管が収縮し血圧が急に上がりま

す。すぐに湯につかると血管が広がり、血圧は急に下がります。
この時にヒートショックを起こしやすく、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などの症状が表れます。特に高齢者で高血圧や糖尿病、脂質異常症などの疾患のある人は注意が必要です。

ヒートショックから

身を守るために…

- ① 脱衣所、浴室、トイレに暖房器具を設置する
- ② ふたを開けたまま浴槽にお湯をはるなど、浴室全体を暖める
- ③ お湯の温度を41℃以下にして、急激な血圧低下を防ぐ
- ④ 寒くなる前（日没前・夕食前など）に入浴する
- ⑤ 食後1時間以内や飲酒後の入浴は、血圧が低下しやすいので控える
- ⑥ 家族の見守りを忘れない

なるほど The ごみ (gomi)
クリーンリサイクル係 ☎63-6814 No.132

容器包装プラスチックの品質調査が行われました

「プラマークがあり、汚れのない容器包装プラスチック」は分別収集されてリサイクルされますが、汚れの付着や異物の混入は再生処理作業に支障をきたします。

分別収集された容器包装プラスチックの品質改善を目的に、(公財)日本容器包装リサイクル協会による品質調査が実施され、東御市については分別基準に適合するものの割合を調べる「容器包装比率評価」で最高のA判定をいただきましたが、危険品等の混入の有無を調べる「禁忌品評価」では、東部地区がA判定（混入なし）、北御牧地区がD判定（混入あり）という結果になりました。



▲調査を受けた容器包装プラスチック

平成27年度品質調査の結果

●容器包装比率評価

Aランク 分別基準に適合するものが90%以上
〈東部・北御牧地区〉

今年度の結果は、東部地区91.90%、北御牧地区93.43%でした。引き続き分別意識の向上に努めましょう。

●禁忌品評価

混入なし

Aランク

〈東部地区〉

混入あり

Dランク

〈北御牧地区〉

危険品（ライター、スプレー缶、刃物等）や医療系廃棄物（注射器、注射針等）は、作業者の安全を脅かすほか、設備の故障の原因にもなります。分別の徹底をお願いします。

税のワンポイントアドバイス

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、家屋及び償却資産）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になります。

■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 収税管理係 ☎62-1111 (代表)

まるごと生活百科

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)



こちら119 (東御消防署)

= 9月の火災・救急件数 = カッコ内は平成27年1月からの累計

火災 1件 (17件) 救急 86件 (823件)

住宅用火災警報器を設置しましょう!!

●詳しくは東御消防署まで ☎62-0119

市内交通事故統計 9月分 平成27年9月30日現在



	当月分	累計(注1)	前年比
件数	9件	110件	- 5名
傷者	15名	147名	+ 11名
死者(注2)	0名	0名	- 1名

(注1)平成27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 (東御消防署調べ)

	平成27年 9月	平成26年 9月
最高気温	32.2℃ (2日)	29.6℃ (6日)
最低気温	9.1℃ (30日)	6.3℃ (19日)
平均気温	19.3℃	18.9℃
平均湿度	74.1%	69.8%
降水量	131.4mm	43.5mm

東御市周辺のおすすめ霊園

- ①御牧原 ほたるの里 絆霊園
- ②向陽院 自由墓苑 (上田市塩川)
- ③小牧山 自由霊園 (上田市諏訪形)
- ④小諸善光寺 大雄寺墓苑 (小諸市東雲)

※その他多数、ご紹介できる墓地がございます。

お気軽に
お問い合わせください

墓石・墓苑の

中部電力生活協同組合指定店

墓地探しはお任せください。～ご先祖供養は心のやすらぎ…。時代に合わせて墓地・墓石をご提案いたします～

永代
使用料
5万円～

絆霊園のポイント / 絆霊園は当社が企画・設計した新しい時代の霊園です。

お墓のご相談
無料受付中!!

- 先祖代々のお墓をキレイにしたい…
- お墓の場所を移転したい…
- 後継ぎがいないけど、お墓はどうしよう…
- 本家の墓地から、新しく独立したお墓が欲しい…
- 予算をかけず、お墓は作れないの?…

きずな

株式会社
絆コーポレーション

0120-085-927

■上田市秋和473-1 (明和ビル) TEL.0268-71-0911 FAX.0268-71-0990
■軽井沢事務所 / 北佐久郡御代田町草越1174-41 TEL.0267-32-1161
■絆霊園事務所 / 東御市御牧原1799-2 TEL.0268-67-0655

ご相談および霊園のご見学希望の方は
ご自宅からの送迎サービス実施中!!

http://www.kizuna-corp.co.jp 絆コーポレーション 検索

営業時間 / 9:00～17:00 定休

おいしいヘルシー
クッキング

106

信濃路サラダ

(1人分: エネルギー 77kcal・塩分0.6g)



減塩ポイント

辛子の効いたパンチのあるドレッシングで、薄味でもおいしくいただけます。

材 料 (4人分)

だいこん……………80g
セロリ……………40g
きゅうり……………50g
にんじん……………40g
レタス……………60g
棒寒天……………1本 (8g)
くるみ……………2個分
サラダ油……………大さじ1
酢……………大さじ2
みそ……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
ねり辛子……………小さじ1

作り方

- ①だいこん、セロリ、きゅうりは千切りにする。
※セロリは筋を取る。
- ②にんじんは千切りにしてからさっと茹でる。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④棒寒天は水で戻す。やわらかくなったら水気をよく絞り、細かくほぐす。
- ⑤くるみは粗く刻んでおく。
- ⑥サラダ油、酢、みそ、しょうゆ、砂糖、ねり辛子を合わせ、よく混ぜる。
- ⑦①～④の具材を混ぜて⑥で和え、器に盛り付ける。最後に刻んだくるみを散らす。

国民年金アドバイス

国民年金保険料を納付している方

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届きます

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

平成27年中に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、11月上旬に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際に必要になりますので大切に保管してください。(平成27年10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方には、平成28年2月上旬に送付されます。)

なお、国民年金保険料を被保険者に代わって納付した場合、納付した方の社会保険料控除の対象となります。手続きの際には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表示されている番号にお問い合わせください。

ねんきんネット

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

パソコンやスマートフォンで、年金見込額試算や年金記録の照会など、様々なサービスをご利用いただけます。利用登録は無料です。

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

☎0570-058-555 (ナビダイヤル)

受付時間: 月～金曜日 午前9時～午後7時
第2土曜日 午前9時～午後5時

※祝日(第2土曜日を除く)、年末年始はご利用いただけません。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1080

市民課 国保年金係 ☎75-8810 (直通)

東御市非公認くるみPRキャラクター



くるみちゃん

東御市産

くるみ買取ります!

うれしい
高価買取り

大サイズ
42mm 以上

2,000円/kg

●最低1kgから買取り
●お持ち込み大歓迎

中サイズ 37mm 以上 1,700円/kg 小サイズ 32mm 以上 1,500円/kg ※品種は信濃くるみ、すでに乾燥済みに限ります。

まずはお電話ください ☎0268-62-5262 受付時間 9:00～17:00 (土日・祝除く)

株式会社唐沢農機サービス 農家直売どっとこむ 〒389-0512 長野県東御市滋野乙3012-1 Web: www.karasawanouki.co.jp/ FAX: 0268-63-7085



▲岩崎信子さん(中央)と共に全員で朗読

読書の秋 ぶどうとワインをテーマに朗読駅伝

市中央公民館で9月26日、市の特産品のぶどうやワインが登場する書籍を朗読で楽しむ催し「岩崎信子さんと一緒に朗読駅伝 ぶどう＆ワイン物語」(県図書館協会主催)が開かれました。

この朗読駅伝は、県内各地を巡ってその地の特産品にちなんだ作品を読みつなぐもので、本市での開催はクルミをテーマに開いた昨年に続き2回目。元信越放送アナウンサーの岩崎信子さんと14名の市民が^{たすき}襷をつないで感情豊かに作品を読み上げたほか、ヴァイオリニストの田中美恵子さんとピアニストの脇坂純さんが生演奏を披露しました。

長野救命医療専門学校で 創立10周年記念式典

長野救命医療専門学校で10月3日、創立10周年を祝う記念式典が開かれました。

同校は市内で初の専門学校として平成18年4月に開校。救急救命士と柔道整復師の2学科で、これまでに233名の卒業生を輩出しています。

式典では、^{わがつまだ}我妻忠夫校長が「校歌三心、自主・愛・至誠の実現を目指し、確かな専門性と豊かな人間性を兼ね備えた人材を育成し、社会に輩出するよう全力で取り組みたい」とあいさつしたほか、学生会長の^{はらまりな}原真里奈さん(柔道整復師学科2年)が「記念式典を期に心を新たに、これからも夢に向かいたくさんのことを学び、仲間との思い出を増やしていきたい」と抱負を語りました。



▲学生を代表して抱負を述べる原真里奈さん

市立保育園5園が 「信州型自然保育」認定団体に

県庁で10月13日、「信州型自然保育認定制度」の認定証交付式が開かれ、市立保育園5園に認定証が交付されました。

この認定制度は、信州の豊かな自然を活用した保育を促進するために県が本年4月に創設したもので、屋外体験活動の時間に応じて「特化型」と「普及型」の2つの認定区分があります。市立保育園では、かねてから散歩などの屋外体験活動を積極的に導入していたことから、全園が1週間で5時間以上の屋外体験活動を行う普及型として認定を受けました。



▲屋外活動に出かける園児たち

東御の森で市民の集い 秋の森を歩いて自然を体感

奈良原区内にある市有林「東御の森」で10月18日、市民が森の散策や外遊びを通じて身近な自然とふれあいました。

この催しは、地域の森や自然への関心を高めようと、市や東御の森で森林整備を行う(公財)セーブ・アース・ファウンデーション(SEF)などが主催したもので、昨年に続き今回が2回目。参加者は、市民活動団体「『四季の森』里山を守る会」の^{もりまさる}森勝さんらの案内で森林の役割や水をめぐる地元の歴史などを学んだほか、ドングリ拾いやジビエのバーベキューなどを楽しみ、地元の森の豊かさや自然の大切さを実感した様子でした。



▲カラマツ林で森林の役割などを学ぶ参加者

トピックスー 地域の話題

▶東京藝術大学と御牧ふれあいの郷づくり協議会
によるシユースが作れるアート自転車(10日)



▲こだわりの作品が並ぶ陶器市(10日)



▲アート自転車でサイクリング(10日)



▲陶器の絵付け体験(10日)



▲アートキャンドル(10日)



▲昼夜を通して続けられた焼成

10月10、11日の2日間にわたり、「火のアートフェスティバル2015」(実行委員会主催)が芸術むら公園で開催されました。

イベント期間中は、公園内の登り窯で2,000点を超える陶芸作品の焼成が昼夜を通して続けられたほか、市内外の陶芸家による陶器市や各種アート体験、市章をかたどるアートキャンドルなどが行われ、来場者は様々な芸術にふれて秋のひと時を過ごしていました。

また、食のコーナーでは東日本大震災の復興支援がきっかけで交流を続ける宮城県気仙沼市の海産物の販売や、新潟県上越市名立の皆さんによるカニ汁の販売が行われ、両日とも大勢の来場者でにぎわいました。



▲大好評の名立のカニ汁(11日)



▲名立太鼓連中の皆さんによるステージ(11日)

訂正とおわび

市報とうみ10月号
(No.138)21頁に掲載
した氏名のふりがなに
誤りがありました。次の
ように訂正しておわび
申し上げます。

正 小山 たいじ 泰治

10・17
く18
るば出展(東京都大田区)

10・12
▼新体力テスト



10・6
▼エフエムとうみ新番組
「103協力隊活動中」
放送開始(パーソナリ
ティーはつとりさちこ)



10・4
▼マイナンバー制度説明会

10・3
▼エフエムとうみ開局5周年

できいて短信

紹介 します!

私たちの活動

No.20

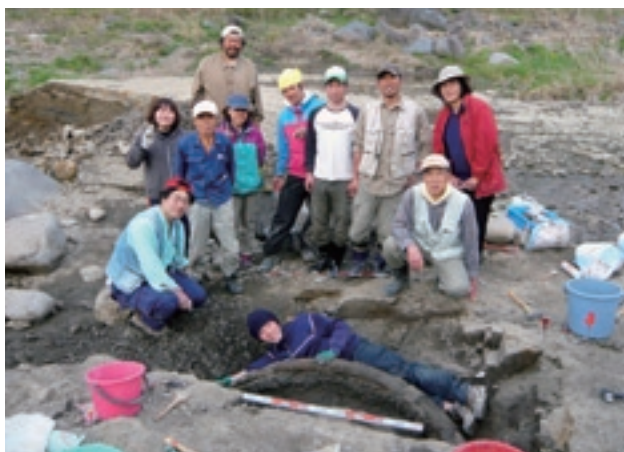
市報

と
う
み

平成27年
11月2日発行

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市東281-2
TEL 0268(64)58006 FAX 0268(63)5431
E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/
編集／東御市総務部企画財政課 ●印刷／株式会社ヤギ印刷

アケボノゾウの会



▲長さ188cmの大きな切歯を囲んで（平成24年4月）

郷土の自然遺産を後世に伝えるために

当会では、貴重な化石の数々を市民の皆さんに知っていただく取り組みに力を入れています。毎年、火のアートフェスティバルに併せて北御牧郷土資料館で化石を一般に公開しているほか、化石が発掘された川原の観察会や小学校の地層学習の指導補助、会報の発行、講演会なども行っています。

これらの普及活動を通じて市民の皆さんの関心を高め、郷土の貴重な自然遺産を守り伝える活動の輪を広げていきたいと願っています。

貴重な化石を調査・保護しています

当会の名称にある「アケボノゾウ」は、約250万年～100万年前に生息していた日本固有種です。羽毛山・加沢地籍の千曲川河床の地層からは数多くの化石が発掘され、平成18年には博物館設置の気運が高まって「アケボノゾウ博物館検討委員会」が組織されました。その後設置には至りませんでしたが、同委員会の有志6名が「この貴重な自然遺産を守り、後世に伝えたい」という思いで平成19年に当会を発足させました。

主な活動はアケボノゾウの化石の調査と保護です。千曲川河床には未だ多くの化石が眠っていると思われますが、増水によって流失する恐れがあるため、河床の観察や春・秋2回の発掘調査を続けています。



▲小学校の地層学習

市民活動団体登録制度のご案内

市では、市内で地域づくりやボランティア活動を行う市民活動団体を市ホームページで紹介しています。登録をご希望の団体は、ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入、押印の上、下記へ提出してください。

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎71-6790

東御市 市民活動団体

検索

人の動き

(10月1日現在)

世帯数

11,790世帯(+8)

総人口

30,805人(-20)

男 15,184人(-7)

女 15,621人(-13)

転入 72人

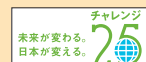
転出 83人

出生 19人

死亡 22人

その他 6人減

※カッコは前月対比



東御市役所はチャレンジ25キャンペーンに参加しています



編集後記

▼表紙の一風変わった自転車に目を奪われたという方も多いのではないのでしょうか。これは北御牧地区に多い溜池をイメージして作られたアート自転車です。このほかに、車輪とミキサーを連動させてジュースを作る自転車や、カラフルな風車を飾り付けた自転車など面白い作品ばかり。▼このワークショップを企画したのは、今年から連携事業を進めている東京藝術大学と御牧ふれあいの郷づくり協議会の皆さんです。これまでに学生たちが何度も地域のリサーチワークを行い、その成果がアート自転車という形で表現されました。▼芸術的才能が全くない私でも十分に楽しめる内容でしたので、今後の展開を大いに期待したいと思います。

(市報担当 大塚)

エフエムとうみ 78.5MHz

『ラジオ 市報とうみ』

- 午前7時40分～
- 午後0時40分～
- 午後6時40分～

月曜日から日曜日、毎日放送中

●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間(午前8時30分～午後5時15分)とさせていただきます。