



  
**市報**  
No.141

# とらみ 1

**TOMI**CITY  
2016  
月号  
**January**



- 市長 新年あいさつ ..... 2~3
- 写真で振り返る東御市の一年 ..... 4~5
- 第2次東御市観光ビジョンを策定しました ..... 6~7

**力を合わせて作る  
大しめ縄**

〔12月13日撮影、25ページに関連記事〕

## 市長 新年あいさつ

一人ひとりが輝き活躍し

平穏で安心して暮らせる年となりますように

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、夢や希望に満ち溢れた平成28年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より市政に関しまして多大なご理解ご協力を賜っておりますことに、深甚なる感謝とお礼を申し上げます。

さて、日本国内の景気について、日銀のさくらレポート(2015年10月)によりますと、輸出や生産面で新興国経済の減速に伴う影響が見られるものの、設備投資が緩やかな増加基調にあることから、全ての地域において「緩やかに回復している」等とされております。一方で先行きの展望に関しては人口減少・少子高齢化の進展による国内需要の減少が懸念されており、地方経済への影響が心配されるところです。

また、環太平洋連携協定(TPP)交渉が大筋合意となりました。国内における各種産業、とりわけ農業には影響があると思われまます。農業を基幹産業と位置づける本市にとって、市民生活への影響を見過ごすことはできません。本市では市内に戦略本部を設置し、今後も国や県の動向に注視しつつ、最善を尽くしてまいります。

昨年の市内の動きを振り返りますと、「一地区一園」を基本方針と定め進めてまいりました。保育園建設整備計画が終了し、4月には、木のぬくもりや温かさが感じられる、芝生の園庭を備えた田中保育園で入園式が行われました。

また、地域の念願であった海野バイパスが全面開通し、併せて第2駐車場がしゅん工となりました。「海野宿」を訪れる方々をお迎えする準備を整えることができたものと考え、観光客増加の一助になることを期待しております。

5月には、全国伝統的建造物群保存地区協議会総会が本市で開催されました。多くの市民の皆様に参加いただいた実行委員会が中心となり、全国津々浦々から来訪された皆様を歓迎していただきました。訪れた皆様から、心からのおもてなしに感激したとお聞きするにつけ、平素からの自然体で「おもてなし」ができたことに誇らしさを感じております。

6月には、平成20年に認定を受けた「ワイン特区」をさらに前進させるべく、本市を含めた8市町村の連名による「千曲川ワインバレー特区」が、内閣府において認定されました。今後は単独の市町村のみならず、地域一帯での取組みが可能となり、荒廃地利用やワイン用ぶどうの安定供給をはじめ近隣市町村相互の連携など、ワイン振興が活発化する一助となりました。

地方創生元年、いち早く着手した本市では、8月に、「東御市人口ビジョン」並びに「東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定作業を終了しました。市の現状を様々な観点から分析し、効果的かつ戦略的に施策を行うための方策を取りまとめました。策定に際しては、市民や産官学金労の各界から幅広くご意見をいただきながら、まちづくり審議会にてご議論いただきました。それぞれの立場や垣根を越えて意見交換する中で集約された戦略は、活力ある「東御市」の将来を描いたものとなりました。

また、総合戦略の策定と歩調を合わせて、向こう10年を見据えた観光・農業分野における施策の指針とすべく進めておりました「第2次東御市観光ビジョン」を10月に、「東御市農業振興計画」を11月に、それぞれ市民参画のもとに素案が集約され、パブリックコメントと関係審議会等を経て成案として策定することができました。

一方で、地道に取り組んで参りました湯の丸高原への高地トレーニング施設誘致活動が徐々にではありますが進展しつつあります。

公益財団法人日本水泳連盟鈴木大地会長（当時）は、6月に開かれた平成27年度定時評議員会の席で、東御市に施設を誘致することの利便性、優位性を言明されました。加えて「湯の丸高原高地トレーニング施設検討委員」としてもご尽力いただいております鈴木氏が、10月1日付でスポーツ庁初代長官に就任されたことは、本市にとりまして大変に心強い限りであります。

念願の勝利を果たしたチャレンジデーの取組みで培った結束力を背景に、引き続き施設誘致に向けて、「湯の丸からセ

ンターポールに日の丸を！」を合言葉に、市民の皆様と一丸となって国に対してさらなる働きかけをしてまいります。

2016年、東御市が誕生して13年目を迎えます。

国では、引き続き「地方創生」が声高に叫ばれており、地方自治体の生き残りを懸けた知恵比べ合戦が行われています。これをただの絵に描いた餅で終わらせることなく、東御市らしさを示す格好のチャンスであると捉え、自然環境や地域資源を有効活用した観光振興を図るとともに、東御ブランドの創出や6次産業化への取り組みなど、既存の枠だけにとらわれることなく、新たな分野も視野に入れつつ、市政を運営してまいります。

10年後20年後の将来、持続可能で美しい東御市であり続けることを見据えつつ、「第2次東御市総合計画」（とうみ夢・ビジョン2014）で標榜しております「人と自然が織りなすしあわせ交流都市 とうみ」の実現に向けてさらにまい進する所存です。

「協働のまちづくり」は、市民の皆様が主役です。最小の経費で最大の効果を発揮できるように、皆様と一緒に知恵を出し合う中で「小さくともキラリと輝ける東御市」を具現化できるように、一所懸命に取り組んでまいります。

結びに、市民お一人おひとりが輝き活躍し、平穏で安心できる年となりますように心からご祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

東御市長  
花岡利夫

## 新たな視点で

地域活動の新たな担い手「地域おこし協力隊」が着任。新しい視点で様々な活動を展開



▲人口減少の克服と地域の活性化について協議する有識者委員会(4月7日)

## ビジョン・戦略

## 魅力発信

県のアンテナショップ「銀座NAGANO」で、市の魅力を発信するイベントを開催



▲銀座NAGANOに東御市初出展(2月21日)



▲和地区の地域ビジョン



▲各地区では地域づくりの指針「地域ビジョン」の策定作業が本格化



## ワイン



▲千曲川中流域の8市町村連名による「千曲川ワインバレー(東地区)特区」認定(6月30日)

様々なできごとがあった2015年。市内の主な動きを写真とともに振り返ります。

# 写真で振り返る東御市の一年

## 2015年(平成27年)

### 1月

在宅総合支援センター「みまきの家」竣工式典・ケアポート  
みまき開所20周年記念式典(25日)  
新・北御牧学校給食センター稼動(28日)

### 2月

市中央公民館前に電気自動車用急速充電設備を設置(3日)  
東御市商工会本所が田中商店街へ移転(16日)  
銀座NAGANOで東御市PRイベント開催(21日)  
海野宿ひな祭り(21日～3月22日)  
東御市総合教育会議設置(26日)

### 3月

田中保育園旧園舎で閉園式(20日)  
東御中央公園ローラー滑り台竣工(24日)  
小諸市外二市御牧ヶ原水道組合解散式(26日)

### 4月

地域おこし協力隊4名着任(1日)  
市道田中・西海野線「海野バイパス」全線開通(1日)  
海野宿第2駐車場供用開始・既存の駐車場を無料化(1日)  
東御市生活就労支援センター「まいさば東御」開設(1日)  
フェイスブック東御市公式ページ本格運用開始(1日)  
田中保育園新園舎竣工式(2日)

### 5月

新教育委員会制度へ移行  
東京藝術大学と御牧ふれあいの郷づくり協議会の連携事業スタート(1日)  
第37回全国伝統的建造物群保存地区協議会総会・研修会(20日～22日)  
チャレンジデー2015 東御市初勝利(27日)

### 6月

地域おこし協力隊1名着任(15日)



▲唯野己哲さん(東部中2年)が全国中学校柔道大会で優勝(8月20日)

躍動



▲田中保育園新園舎が竣工(4月2日)。これをもって全市立保育園の改築が完了

待望の



▲チャレンジデー2015で奈良県広陵町に勝利(5月27日)



▲長年の悲願だった海野バイパスが全線開通(4月1日)

感動



▲介護がテーマの舞台「生きる」上演(10月28日)。主演は市出身のタレント・ブッチー武者さん

交流・おもてなし



▲全国伝統的建造物群保存地区協議会の研修会にぎわう海野宿(5月21日)



▲住民有志が海野宿で初のひな祭りを開催(2月21日~3月22日)

12月

人権尊重のまちづくり市民の集い(5日)  
ふるさとCM大賞NAGANOで優秀賞受賞(6日)  
子育て応援ポータルサイト「すくすくぽけっと」開設

11月

集団栽培100周年記念「2015くるみ祭り」(21、22日)  
海野宿ふれあい祭(23日)  
称津地区と和地区で地域ビジョン策定

滋野小学校開校140周年記念式(30日)

市立保育園5園が「信州型自然保育」認定団体に  
劇団ZANGE「生きる」東御市公演(28日)

火のアートフェスティバル(10、11日)  
エフエムとうみ開局5周年(3日)

「東御の日」記念式典(3日)

10月

巨峰の王国まつり(19、20日)  
アートヴィレッジ明神館の改修に着手

9月

「東御市人口ビジョン」「東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略」策定(26日)  
東部中・唯野己哲さん 全国中学校柔道大会優勝(20日)

8月

2015 東御市民まつり(1日)  
成人式(15日)  
交通死亡事故ゼロ300日達成(1日)  
温泉アクティブセンターリニョアルオープン(1日)  
とうみプレミアム付商品券販売開始(5日)  
海野宿ちりりん街道(上旬~8月31日)

7月

湯の丸高原つつじ祭り(21日)  
千曲川ワインバレー(東地区) 特区認定(30日)  
住みよさランキング2015(東洋経済新報社) 東御市が初の県内1位(全国52位)

# 第2次東御市観光ビジョンを

## 策定しました

第2次東御市総合計画「とうみ夢・ビジョン2014」では、本市の将来都市像として「人と自然が織りなす しあわせ交流都市 とうみ」を掲げています。この実現のためには、本市のもつ有形・無形の豊かな資源を最大限に活用し、これを内外へ効

果的に発信して人を呼び込んでいく「観光振興」の視点を欠かすことができません。  
今はまさに新交通網の整備により、さらなる観光振興の可能性が広がっているほか、東京一極集中を是正し、地方への新しい人の流れを創る「地方創生」への取り組みが始まっています。

本市には豊かな自然環境や多様な歴史・文化資産、農産物資源が数多くあります。本市への人の流れを確かなものとしていくためには、これから本市ならではの魅力ある地域資源に「ストーリー性」を持たせて効果的に発信し、より多くの観光客を呼び込み、地域経済・産業の発展と地域の活性化につなげていかなければなりません。

このため、本市の観光のあるべき姿、進むべき方向性を明らかにするとともに、計画的かつ効果的な観光振興を図ることを目的に、このたび「第2次観光ビジョン」を策定しました。

このビジョンを指針として、市民の皆さんや地域、事業者などの多様

### 〈観光ビジョンの位置づけ〉

『第2次東御市総合計画』  
(とうみ 夢・ビジョン 2014)

〈観光に関連する他の個別計画〉  
都市計画マスタープラン、  
歴史的風致維持向上計画  
農業振興地域整備計画、農業振興計画

東御市まち・ひと・しごと  
創生総合戦略

### 第2次 東御市観光ビジョン

### 〈観光ビジョンの期間〉

| 26年度 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

第2次東御市総合計画 基本構想(10年間)

前期基本計画(5年間)

後期基本計画(5年間)

東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略

第2次東御市観光ビジョン

※中間年次(平成31年度)見直し

### 新たな観光ビジョンの

### 概要とその展開

な主体と行政の協働を基本に、自然歴史・文化、食などの多様な「地域資源が奏でる“しあわせ交流”」の地域づくりに取り組みます。

新たな観光ビジョンでは、「標高差1500mの“地域ストーリー”がつむぐ交流のまち」を実現するために、4つの基本方針と、その手段

## 〈東御市の観光が目指す姿〉

訪れる人が“東御市ならではの”の魅力に触れ、“感動”を抱いていただくことによって、  
来訪者と地域の上に心と心のつながりを創る

「標高差1,500mの“地域ストーリー”がつむぐ“交流”のまち」  
“感動”と“幸せ”の共感が生まれる地域の創造

## 〈4つの基本方針〉

1

### 地域と共に創る魅力ある “観光地”づくり

～魅力と個性の観光地デザイン～

#### 【施策】観光集客核拠点の整備

- 湯の丸高原の観光交流ハブ化の推進
- 地域の特色を伸ばすインフラ施設の整備
- 地域力と新たな感性によるイノベーション



湯の丸高原

2

### 地域資源をつなぐ

### 東御市ならではの“ストーリー”づくり

～域内連携による地域ツーリズムの創出～

#### 【施策】地域資源を活かした体験型滞在観光の形成

- 「体験・交流・学び」の地域ツーリズムの創出
- 学習・スポーツ旅行を捉えた着地型プランの充実

#### 【施策】食・物産のブランド力を活かした観光ルートの形成

- 産地・産業観光の創出による地域内消費の実現
- まちなか観光の普及



ワイン用ぶどう収穫体験

3

### 郷土愛をホスピタリティにつなげる “人”づくり

～観光地域づくりを担う人材の育成～

#### 【施策】観光地域づくりを担う人材の育成

#### 【施策】地域ホスピタリティの向上



海野宿の地域観光ガイド

4

### 魅力を伝えられる “情報発信力”づくり

～効果的な観光プロモーション～

#### 【施策】地域の魅力の効果的な情報発信

- ICTを活用した効果的な情報発信
- 観光インフォメーション機能の充実

#### 【施策】観光推進体制の充実

- 観光協会の組織力の強化
- 広域観光の推進



となる7つの施策、そして11項目からなる具体的なアクションプランを掲げ、取り組んでいくものとしています。

これらを進めていくためには、市民一人ひとりが、今一度、先人が長年にわたって培ってきた歴史や文化・産業をグローバルな視点で見つめ直し、地域に根ざした特有の価値に「誇り」と「愛着」を持つことが出発点となります。

そして、自らの誇りと愛着の源となっている地域の魅力を市民一人ひとりが熱く語り、発信していくことが、人々の共感を生み、やがては本市への強い来訪のきっかけへとつながってきます。

昨今、観光地間の競争は激化しており、今後ますます厳しくなるものと予想されます。“来訪者にとって魅力あるまちは、そこに住む住民にとっても魅力的なまち”であることを常に念頭において、市民一丸となって知恵を出し合い、お互い協力して市の魅力のレベルアップを図り、より強い訪問の動機づけに結び付けていきたいと思います。

※観光ビジョンの詳細については、市ホームページ (<http://www.city.tomi.nagano.jp/>) をご覧ください。

●問い合わせ先

商工観光課 観光係

☎ 67-11034

# 申告相談はお早めに!

**2月16日(火)**



**3月15日(火)**

※土日は休みです。

会 場 東御市勤労者会館 2 階大会議室

受付時間 午前 7 時30分～午後 3 時

※受付は同一世帯の申告分のみとします。他世帯分の受付はご遠慮ください。

相談時間 午前の部 午前 9 時～正午

午後の部 午後 1 時～5 時

市県民税（住民税）の申告時期が近づいてきました。この申告は、平成 28 年度市県民税（住民税）・国民健康保険税の課税資料となるほか、所得に関する証明の発行、介護保険料及び後期高齢者医療制度の保険料、保育料の算定、各種手当等の基礎資料となる大切なものです。必ず期間内に申告をお願いします。

なお、「平成 28 年度市県民税・国民健康保険税申告書」は 1 月 18 日（月）から各戸に 1 部ずつ配布いたします。不足の場合はお手数ですが、税務課住民税係または北御牧庁舎 1 階で用紙をお受け取りください。

## ■市県民税の申告をしなければならない方

平成 28 年 1 月 1 日現在、東御市に住所があり、以下の 1～5 のいずれかに該当する方は市県民税の申告が必要です。

1. 前年中に営業等・農業・不動産・配当・雑・一時・譲渡などの収入があった方（失業給付金・遺族年金・障害年金・児童扶養手当など非課税の収入がある方も含む）
2. 給与所得者（パート・アルバイト含む）で、
  - (1) 給与所得以外の所得（営業や農業など）が 20 万円以下の方  
※ 20 万円を超える方は、所得税の確定申告をする必要があります
  - (2) 2 カ所以上の事業所から給与を受けていた方
3. 年の途中で退職または就職し、年末調整をしなかった方
4. 市外に住んでいる親族の扶養になっている方
5. 平成 27 年中に収入がなかった方

### Check!

後期高齢者医療制度の被保険者並びに国民健康保険加入者及びその世帯主は、所得のあるなしにかかわらず申告してください。申告されない場合は、後期高齢者医療制度の保険料、国民健康保険税や医療費の軽減措置などの判定ができません。

## ■市県民税の申告をしなくても良い方

以下の 1～3 のいずれかに該当する方は市県民税の申告は不要です。

1. 給与を 1 カ所のみから受けていて、勤務先で年末調整をし、他の収入がない方
2. 税務署に所得税の確定申告書を提出する方
3. 前年中に収入が全くなく、同居している親族の扶養として申告等をされている方

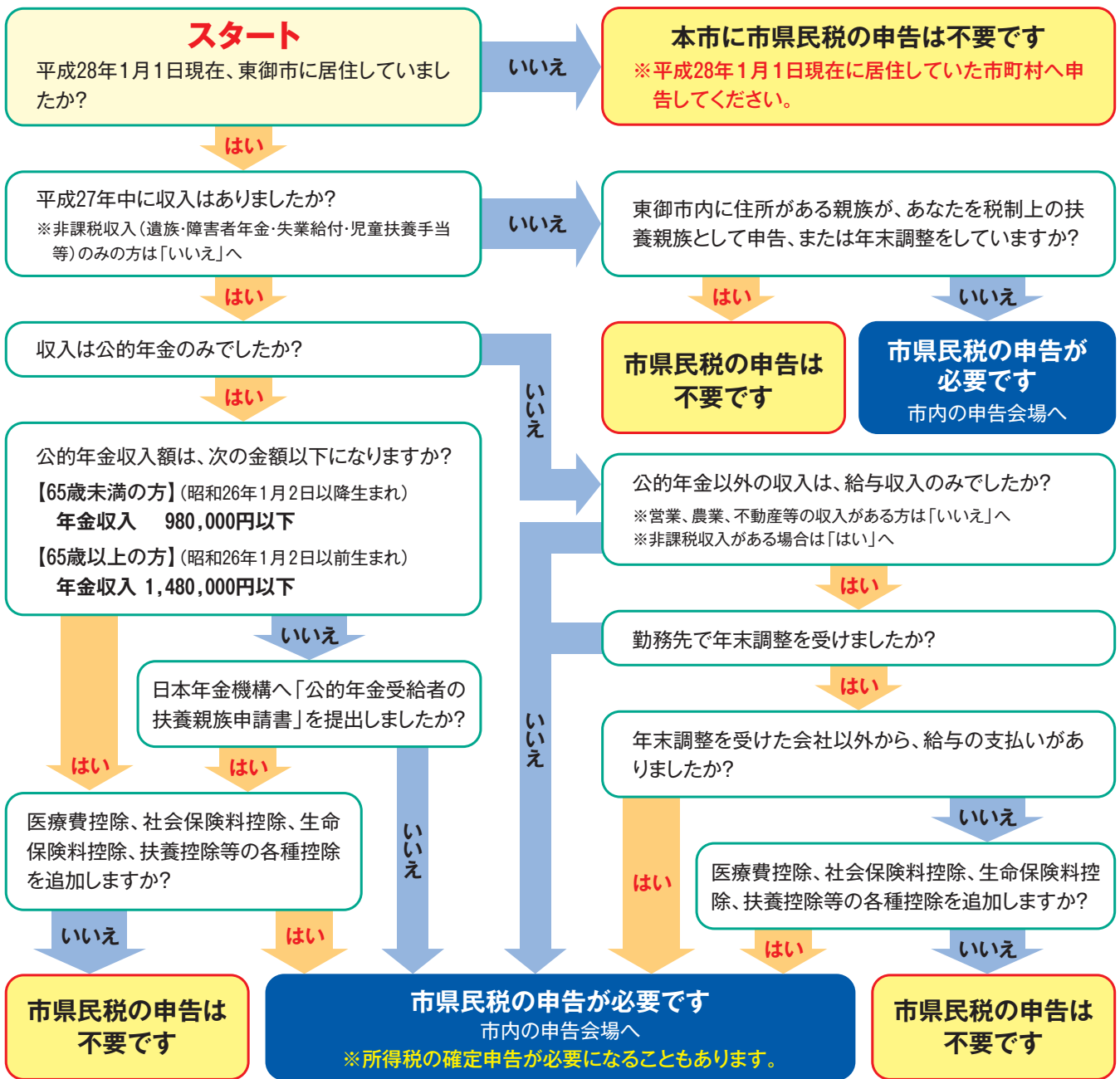
## ■所得税の確定申告が必要な以下の方は、上田税務署で申告を!

1. 毎年確定申告を税務署で行っている方
2. 株式譲渡、土地・建物譲渡、先物取引等の所得がある方
3. 青色申告の方
4. 住宅借入金控除や雑損控除の申告がある方
5. 山林所得がある方

## 注意 事項

- ・収支内訳書、医療費の集計は必ず計算した上で、会場へお越しください。
- ・土地・建物や株式等の譲渡所得、先物取引所得については、計算明細書を作成してきた方のみ市内の相談会場で受け付けます。
- ・各種集計や計算明細書の作成がない場合は、受付できませんのであらかじめ、ご了承ください。

## ■申告の簡易判断基準(目安)



## ■出張相談も行います！

相談時間 午前の部 午前9時～正午／午後の部 午後1時～5時

| 期 日      | 対象地区                            | 会 場           | 受付時間             |
|----------|---------------------------------|---------------|------------------|
| 2月23日(火) | 滋野地区                            | 滋野コミュニティーセンター | 午前7時30分<br>～午後3時 |
| 2月24日(水) | 祢津地区                            | 祢津公民館         |                  |
| 2月25日(木) | 和地区                             | 和コミュニティーセンター  |                  |
| 2月29日(月) | 田楽平、上八重原、中八重原、白樺、芸術むら           | 北御牧庁舎2階講堂     | 午前8時<br>～午後3時    |
| 3月1日(火)  | 下八重原、切久保、八反田、本下之城               |               |                  |
| 3月2日(水)  | 田之尻、宮、畔田、御牧原南部                  |               |                  |
| 3月3日(木)  | 御牧原北部、布下、島川原、常満、大日向、光ヶ丘、羽毛山、牧ヶ原 |               |                  |

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 64-5877

平成28年度  
課税時に  
適用

# 燃費性能に応じた 軽自動車税のグリーン化特例

平成27年度税制改正により、低排出ガス及び燃費性能に優れた環境負荷の小さい軽自動車に対して税率を軽減する「グリーン化特例」(軽課税率)が創設されました。

これにより、平成27年4月1日から平成28年3月31日までに最初の新規検査を受けた車両で、排出ガス基準及び燃費基準を満たすものについては、平成28年度分の軽自動車税に限り下表の税率が適用されます。(注1)



## グリーン化特例による税率(年額)

### 【3 輪】

| 区 分               |               | 平成28年度課税時の税率(年額) |
|-------------------|---------------|------------------|
| 電気自動車・天然ガス自動車(注2) |               | 1,000円           |
| ガソリン車・ハイブリッド車(注3) | 燃費基準値より+35%達成 | 2,000円           |
|                   | 燃費基準値より+15%達成 | 3,000円           |

### 【4 輪(乗用)】

| 区 分               |                   | 平成28年度課税時の税率(年額)         |
|-------------------|-------------------|--------------------------|
| 電気自動車・天然ガス自動車(注2) |                   | 営業用 1,800円<br>自家用 2,700円 |
| ガソリン車・ハイブリッド車(注3) | 燃費基準値より+20%達成(注4) | 営業用 3,500円<br>自家用 5,400円 |
|                   | 燃費基準値達成(注4)       | 営業用 5,200円<br>自家用 8,100円 |

### 【4 輪(貨物)】

| 区 分               |                   | 平成28年度課税時の税率(年額)         |
|-------------------|-------------------|--------------------------|
| 電気自動車・天然ガス自動車(注2) |                   | 営業用 1,000円<br>自家用 1,300円 |
| ガソリン車・ハイブリッド車(注3) | 燃費基準値より+35%達成(注5) | 営業用 1,900円<br>自家用 2,500円 |
|                   | 燃費基準値より+15%達成(注5) | 営業用 2,900円<br>自家用 3,800円 |

#### 注意事項

(注1) 平成28年度税制改正大綱により、1年間の延長が予定されています。

(注2) 電気自動車及び天然ガス自動車については、平成21年排出ガス規制に適合し、かつ、平成21年排出ガス基準値より10%以上窒素酸化物を低減する車両とする。

(注3) ガソリン車・ハイブリッド車は、いずれも平成17年排出ガス基準75%低減達成車(★★★★)に限る。

(注4) 4輪乗用の燃費基準年度は平成32年度とする。

(注5) 4輪貨物の燃費基準年度は平成27年度とする。

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。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 62 - 1111 (代表)



▲マンホールポンプに詰まった衣類

# 下水道に異物を

# 流さないで！

近頃、下水道施設に流入した紙おむつや衣類などの異物が原因で、マンホールポンプ※や処理場の機械が停止する事故が増えています。

「このくらいのものなら流しても大丈夫だろう」という安易な考えによる行為が、下水道施設を停止させる重大なトラブルを引き起こします。例えば、汚水を処理場に送るマンホールポンプが異物の流入によって

停止すると、汚水が逆流して家庭内で吹き上がりなどが起こる可能性があります。また、処理場が停止すると、多くの家庭で下水道が使用できなくなります。

処理場やマンホールポンプなどの下水道施設は、市民の大切な財産です。皆で大切に使いましょう。

※マンホールポンプは低地の汚水を処理場へ送るためにマンホール内に設置されたポンプ

## 下水道を正しく使いましょう

### キッチンでは

調理くずや残飯等の生ごみ、天ぷら油（廃油）は排水口に流してはいけません。



### 洗面所・風呂場では

糸くずや髪の毛、石けん等の固形物は目皿を用いて取り除きましょう。



### トイレでは

水に溶けにくいティッシュペーパーや紙おむつ、生理用品等は流してはいけません。



### 家庭の排水設備では

ガソリンや灯油、アルコール、シンナー等の揮発性物質やバッテリー液等の液体を流してはいけません。



誤って異物を流してしまったら下水道係へお知らせください。

●問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎64-5874

# 東御市の財政状況についてお知らせします

## 財政健全化法に基づく健全化判断比率及び資金不足比率(確報値)

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づく、平成26年度の「健全化判断比率」及び「資金不足比率」の確報値は、表1、2のとおりとなりました。

なお、市報とうみ10月号(No.138)及び市ホームページでお知らせした速報値からの変更はありませんでした。

(表1) 健全化判断比率

(単位: %)

| 指 標      | 東御市  | 早期健全化基準 |
|----------|------|---------|
| 実質赤字比率   | —    | 13.51   |
| 連結実質赤字比率 | —    | 18.51   |
| 実質公債費比率  | 9.4  | 25.0    |
| 将来負担比率   | 73.7 | 350.0   |

※赤字額・資金不足額が生じなかったため、実質赤字比率及び連結実質赤字比率の数値はありません。

(表2) 資金不足比率(公営企業会計の資金に不足が生じているのかを表す指標) (単位: %)

| 会 計 名   | 東御市 | 経営健全化基準 |
|---------|-----|---------|
| 水道事業会計  | —   | 20.0    |
| 下水道事業会計 | —   |         |
| 病院事業会計  | —   |         |

※いずれの会計も資金不足額が生じなかったため、資金不足比率の数値はありません。

●問い合わせ先  
企画財政課 財政係  
☎64-5901

### 平成28年4月採用予定 市職員(看護師)を募集します

●申込・問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

平成28年4月から東御市民病院に勤務いただく正規採用の看護師を募集します。  
意欲あふれる皆さんの応募をお待ちしています。

#### 1 採用予定人員・受験資格

| 試験区分 | 採用予定人員 | 受験資格等                              |
|------|--------|------------------------------------|
| 看護師  | 若干名    | 昭和55年4月2日以降に生まれた人で、<br>看護師の免許を有する人 |

#### 2 申込方法

##### (1) 提出書類

- ①採用試験受験申込書
- ②履歴書(総務課で交付するもの)
- ③写真2枚(上半身・脱帽・正面向き・縦40mm×横30mmで3カ月以内に撮影したものを①及び②に貼付)
- ④国家資格証明書の写し

##### (2) 申込用紙の請求

申込書及び履歴書は、総務課総務係に直接請求するか、市ホームページからダウンロード(A4サイズの普通紙に片面印刷)してお使いください。

##### (3) 受付期間

平成28年1月22日(金)まで(郵送の場合、締切日当日の消印有効)

#### 3 採用試験

(1) 試験日 平成28年2月4日(木)

(2) 試験場所 東御市役所

(3) 試験内容 小論文、職場適応性検査、個人面接

※詳しくは、総務課配布の採用試験要領または市ホームページをご覧ください。

## 第11回東御市 人権尊重のまちづくり市民の集い開催 落語家・露の新治さんが講演

市中央公民館で12月5日、第11回東御市人権尊重のまちづくり市民の集いを開催しました。

この集いは、市や市教育委員会などが人権週間にあわせて毎年開いているもので、式典では作文や標語、ポスターなどの人権啓発作品の表彰を行い、花岡市長が一人ひとりに表彰状を贈りました。

式典に続いて、落語家の露の新治さんが「新ちゃんのお笑い人権高座（笑顔でくらす、願いにいきる）」という演題で講演。差別の根源にあるものを歯切れのよい語り口とユーモアあふれる例えで読み解き、会場



▲差別の根源にあるものを読み解く露の新治さん

は大きな笑いの渦に。最後に「差別は『下見てくらす』の優越感のつかい棒に縋っている自分の問題」と指摘し、その上で「差別をなくすということは、差別に寄りかかって自分を保つようなさもしい生き方から、自分の人生自分が主役になって、自分の志を持って生きていくという前向きな自己変革」と訴えました。



▲人権啓発作品の展示



▲人権啓発作品の表彰を受けられた皆さん

## 市議会第4回定例会 10議案を審議

市議会第4回定例会は12月1日開会し、初日には平成27年度の一般会計・特別会計の補正予算2件、新設条例2件、条例の一部改正4件、その他2件の計10議案が提案されました。

10日と11日には、11名の議員が市政運営等についての個人質問を行いました。

14日には総括質疑・委員会付託がされ、15日から各常任委員会へ付託された議案及び陳情の審査が行われ

ました。

市が上程した議案及び最終日に上程した議員提出議案（議員定数を2減とするなど）はすべて、原案可決がされ18日に閉会となりました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、2月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。

●問い合わせ先

議会事務局 ☎ 64-5810

## CM「とうみよいとこ、オラホにおいて♪」 ふるさとCM大賞で優秀賞

「第15回ふるさとCM大賞NAGANO」の最終審査会が12月6日に長野市内で開かれ、本市の30秒CM「とうみよいとこ、オラホにおいて♪」が優秀賞（八十二銀行賞）を受賞し、主催の長野朝日放送で年間50回放送されることになりました。

この作品は地域おこし協力隊ととうみケーブルテレビの共同制作。オラホビールと市内の豊かな自然をPRする内容で、協力隊のはっとりさちこさんの演技が高く評価されました。



▲CMの1コマ



▲最終審査会

最終審査会の様子は、1月3日（日）午後3時10分から同局で放送されます。ぜひご覧ください。

# 受賞作品の紹介

(敬称略)

市中央公民館で11月14日、第12回東御市短詩型文学祭（実行委員会主催）が開催されました。

本年度は一般67名、児童・生徒817名の皆さんから計980作品の応募があり、8名の選者が審査に当たりました。当日は、短歌、俳句、川柳、現代詩の部門ごとに表彰が行われたほか、選者の先生を囲んでの研究会が開かれ、参加者は指導を受けたり、他者の作品を鑑賞したりして、芸術の秋にふさわしいひと時を過ごしました。

ここでは、特選を受賞された皆さんの作品を紹介します。ぜひ、今年度の力作をお楽しみください。

## 【短歌の部】

### 特選

〈選者〉 小宮山 久子

残されし廊下の奥のミシンにも  
通夜の読経がゆつくり届く

渋谷 いつ子

〈選者〉 中島 雅子

我が国は永久に不戦と晴れやかに  
母の語りきわれ幼き日

柳橋 信乃

〈選者〉 宮澤 渉

寂さびと霧たちこむる朝畑に  
露はじけ散るキャベツ穫りゆく

戸堀 はつみ

## 【現代詩の部】

### 特選

〈選者〉 酒井 力

「生還——七十年を経た母の手記——」

栗原 陽子

昭和十九年十月十八日早朝  
戦局厳しいマニラから引き揚げる大型船12隻  
そのうちの二隻が魚雷攻撃を受けた  
攻撃された一隻「白鹿号」に母は乗っていた

ものすごい音が耳目をつんざき

天井の鉄さびがスコールのように降ってきた  
船体がグラグラと揺れる

もう駄目だと思ったが勇気を振り絞り

視界を遮る埃の中 救命胴衣を身に着けた  
友の名を呼び粉塵をかいぐり甲板に出る

同僚女子二十名の無事を確認

水筒とわずかばかりの貴重品を持ち

二艇のボートに分乗する

上官は船内に残り「元気で」と

二回目の攻撃がないことを祈りながら

陸海軍の兵士達はそれぞれの任務を果たし

静かに海に入って行った

甲板には整然と並べられた銃と剣

右舷の傾斜が増した二十一時三十分

白鹿丸八千二百tは轟音を立て

火柱とともに海中に没していった

荒海に投げ出された心細さはこの上ない  
夜の闇が恐怖を増幅させる

# 第12回東御市

# 短詩型文学祭

## 【俳句の部】

特選

〈選者〉 国見 敏子 くにみ としこ

畑で聴く朝露の音草踏む音

松本 千代美 まつもと ちよみ

〈選者〉 島田 洋子 しまだ ようこ

胡瓜もみ小言さらりとかはしけり

堀内 友江 ほりうち ともえ

〈選者〉 瀧澤 宏司 たきざわ こうじ

凌霄花牛小屋に牛みなくなり

堀内 友江 ほりうち ともえ

## 【川柳の部】

特選

〈選者〉 佐藤 崇子 さとう たかこ

子へ孫へ平和が続く種子を蒔く

大日向 紋子 おひなた あやこ

こだわりをたたんで老いが丸くなる

中澤 清人 なかざわ きよと

読み聞かせ老いの五感も磨かれる

竹内 初江 たけうち はつえ

山のような大波が五十二人を乗せたボートに襲いかかる 台風にもみくちやにされる  
ずぶ濡れの体からは体温が奪われていく  
「眠つては駄目！」 声を掛け励まし合う  
繰り返す大波に何度も観念して手を合わせる  
艦と運命を共にされた上官たちの顔が浮かぶ  
ああ父よ！母よ！ 祖国よ！

大海原に島影が見える  
島だ あの島に行こう！  
暑さでじりじりと焼け付くようだ  
あの島に水はあるだろうか  
もし再び祖国の土を踏めたなら  
故郷の山に湧く石清水の水を  
お腹いっぱいになるまで飲みたい  
島に見えたのは湧き上がる雲だった

魚雷攻撃で負傷した人が  
暑さに耐え切れず力尽きた  
次は自分かも知れない  
だが恐怖はない

南方軍陸軍総司令部の  
タイピストとして働いていた母  
五日間漂流の末日本軍の機帆船に救助された  
節くれだった手の中に抱えられて甲板に下  
ろされた時 私はお礼を申し上げることも  
できずに泣いてしまった

陸軍の野紙19枚にびつしりと母の小さな文字  
手記のことは何も言わずに逝った母  
夏の昼下がり 仏壇の引き出しに発見する  
奇しくも戦後七十年の今年に

今回は5名の隊員の中から佐藤、森の2名が、東御市での各自の活動を振り返ります。

# 協力隊のひとこと

2016年1月号

## ■スポーツツーリズムによる交流人口の増加を目指して

現在、交流人口を増やすことを目的とし、大学のゼミや学術団体等、各方面にアプローチをしています。先日、鎌倉市にある大学のスポーツサークルの先生に東御市を視察していただきました。関東近郊からのアクセスの良さや目的に応じた施設を提供できることなど、地の利を最大限に活用した東御市の魅力をPRしました。若い世代の受け入れは、中長期的な需要が見込めることも狙いの一つです。



## ■湯の丸高原に雪

浅間連山も徐々に雪化粧してきましたが、気象庁の3カ月予報では「暖冬」です。予報が的中し今年も市内でも暖かい日が続いています。

先日、文部科学省の方々が東御市に視察のため来訪されました。市内の各名所と湯の丸高原を案内させていただきました。スポーツ好きの担当者であったことから、湯の丸高原エリアにお連れし、オールシーズンでスポーツを楽しめるエリアであることを紹介させていただきました。暖冬の影響もありますが、観光資源でもあるスキー場が早く全面滑走できるようになればと感じました。



さとうてるゆき  
佐藤照友旭

10月は荷物と学生を乗せて、八重原を右往左往…火のアートフェスティバルでは、東京芸術大学の学生たちのお世話をしていました。芸術家の卵だけあってみんなくせ者ぞろい。次々と頼まれる無理難題。頭を抱えていると「手伝ってやるべ!」と地元の人が参戦!!土地交渉、食事の提供、はては運搬のトラックまで。北御牧の皆さんのおかげでなんとか形になりました。もはや北御牧の人たちの手によって開催できたと言っても過言ではないでしょう。本番当日、アート自転車でのサイクリングイベントは大好評。中には「また来たよ!」と、3回、4回と繰り返し来る子も。多数の来場者に、ノベルティが足りなくなり慌てる一幕も。大好評にお応えして来年の火のアートフェスティバルでは、「ツールド八重原」の開催で決まりか!?!と一人でニヤニヤしています。



東京芸術大学の音楽科には東御市出身の学生が多数います。12月にはそんな東御市出身の音楽科の学生たちが、ケアポートみまきでの望年会(←間違いじゃないよ!)のトリとして演奏を披露!

その後、北御牧中学校では、吹奏楽部の部員へ演奏披露と演奏指導を行いました。

今回は関係者のみしか聞けないコンサートでしたが、学生とはいえ、世界を目指す彼らの演奏は言葉にできないものがありました。ゆくゆくは、もっといろんな人に聞いてもらいたいですね。



もり けんたろう  
森 健太郎

# すくすく育つ とうみっ子!!

## 誕生日おめでとう! (1月生まれ)



たきざわ らん  
滝澤 蘭ちゃん (下八重原)  
(1歳、H27. 1. 1生)

蘭ちゃん1歳おめでとう! たのしい毎日  
をありがとう。



ながおか なお  
長岡 南央ちゃん (大石)  
(1歳、H27. 1. 1生)

お誕生日おめでとう♥お兄ちゃん、お  
姉ちゃんが大好きなおちゃん。これか  
ら元気いっぱいニコニコなおちゃん  
ですくすく成長してね♥



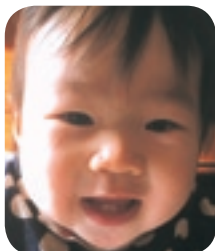
ながい はるき  
長井 悠輝くん (本下之城)  
(1歳、H27. 1. 3生)

ハル君お誕生日おめでとう! これから  
もお兄ちゃんと仲良く、沢山遊んで大き  
くなってね♥



ひぐち まほ  
樋口 眞歩ちゃん (加沢)  
(1歳、H27. 1. 6生)

まほ♥1歳のお誕生日おめでとう。いっ  
ぱい笑っていっぱい食べていっぱい寝て  
くれるまほがみーんな大好き! これから  
もすくすく大きく育ててね♥



すのはら ゆきの  
春原 雪乃ちゃん (大川)  
(1歳、H27. 1.21生)

お誕生日おめでとう! 雪ちゃんの明る  
い笑顔と笑い声でいつも皆を癒してくれ  
てありがとう♥これからものびのび健や  
かに成長してね!



かとう さくと  
加藤 朔空斗くん (城ノ前)  
(1歳、H27. 1.22生)

1歳のお誕生日おめでとう♥さくちゃ  
んの笑顔に家族みんな癒されてるよ★  
産まれてきてくれてありがとう♥大好き  
だよ♥



あかお かんじろう  
赤尾 侃慈朗くん (上八重原)  
(1歳、H27. 1.28生)

この1年でとっても大きくなったね♥  
歯も生えてきたからモリモリ食べて健康  
で楽しい毎日が過ごせますように★

### ☆募集します!!☆ (対象者 2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、1月8日(金) 必着。

※原則、毎月8日が締め切りとなります。

以前は下の子が何でもお兄  
ちゃんと同じことをしたがり  
けんかになってしまつことも  
多かったのですが、最近では  
お兄ちゃんのするお店屋さん  
の役割を真似たり、交代して

遊びの中で新しい発見は  
ありましたか?

上の子は、指先を使って遊  
ぶことが好きで、紙を切つて  
工作をすることが多いです。  
最近ではハロウィンの飾りを部  
屋に飾ってくれました。下の  
子は、とにかくお兄ちゃんの  
遊びが気になって一緒に遊び  
たいいつも近くにいます。  
最近では2人で遊ぶことが多  
くなり、大きなブロックでお  
家を作ってお店屋さんごっこ  
を楽しんでいます。

家庭ではどんな遊びを  
していますか?

今月は、くるみ幼稚園に通  
う岡部圭高くん、光姫ちゃん  
のお母さんにお話をうかがい  
ました。



2人とも本が大好きなので、  
いつもお気に入りの本を1冊  
ずつ選んで寝室へ向かうのが  
日課です。大好きな本の読み  
聞かせが終わると、気持ちよ  
く眠りに就いてくれます。私  
自身も忙しい一日の中で唯一、  
子ども達としっかりと向き合  
える癒しの時間になっていま  
す。

ふれあいタイムの工夫を  
教えてください。

遊ぶことができるようになり  
ました。兄妹で仲良く遊ぶ微  
笑ましい様子や、兄妹で育つ  
姿が見られてうれしいです。



# 図書館へ行こう

1月のテーマボックス

「はじまります」

いよいよ大河ドラマ「真田丸」が  
放映されます！

●実伝 真田幸村

株式会社 KADO KAWA  
火坂 雅志…編



●ビジュアル戦国英雄伝⑤

伊達政宗・真田幸村

河合 敦…監修  
株式会社 学研プラス



## 1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 | ⑮  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | ⑮  | 26 | 27 | 28 | ⑳  | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

開館 平日／9:00～18:30  
時間 土・日・祝日／9:00～17:00

## 新着本案内

### 一般書

●義貞の旗

……安部 龍太郎…著

●戦後新聞広告図鑑

……町田 忍…著

●蜷川幸雄とシェークスピア

……秋島 百合子…著

●だし生活、はじめました。

……梅津 有希子…著

●経済とおかねの超基本1年生

……大江 英樹…著

### 児童書

●みんなのおぼけ小学校

……市川 宣子…作

●木を植えた男

……ジャン・ジオノ…作

●きつときつとまもつてあげる

……レイン・マールウ…絵

●とけいのおうさま

……たちもと みちこ…絵

●おじいちゃんのコート

……バーバラ・マクリントック…絵

## 子育て応援ポータルサイトできました

市では、安心して子育てできる環境を整備するため、妊娠や出産、子育てに関する情報を集約したポータルサイト「すくすくぽけっと」を12月に開設しました。

本サイトの最大の特長は、ライフステージごとの情報分類。子どもの成長にあわせて情報が分類されているので、必要な情報をすぐに見つけることができます。また、スマートフォンにも対応し、パソコンサイトと同じ情報を読みやすく表示する機能も備えました。

子育てに関するQ&Aや楽しい行事等も掲載していきますので、ぜひご活用ください。



<http://tomi-sukusuku.jp/>

●問い合わせ先  
子育て支援課 子育て支援係  
☎64-5814

## 第12回東御市総合体育大会 ソフトテニス 中学生の部結果

(11月29日実施・東御中央公園テニスコート)

### ●男子(敬称略)

優勝 塚田 恵瑠・永井 聖人  
準優勝 竜野 光騎・中沢 瑛介  
3位 永井 匠・阿部 慎吾

### ●女子

優勝 今井 萌楓・小森菜々子  
準優勝 阿部 愛梨・吉池 美来  
3位 手塚 茉佑・深井 杏美

## ストレスの種類と原因

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| 肉体的ストレス | 寒さ、暑さ、湿度、過労 等                          |
| 心理的ストレス | 人間関係、仕事・学業の悩み、近親者の死、病気、離婚、怒りや興奮などの感情 等 |



ストレスとは、外部からの様々な刺激によって心身に負荷がかかり、「反応」が生じることをいいます。もともと、私たちの体には、様々な変化が起こっても支障が生じないように体を安定した状態に保とうとする仕組みがあります。しかし、極度の怒りや不安などの刺激は、この仕組みに狂いを生じさせ、様々な心身の不調を引き起こします。

今月は、ストレスと血圧の関係についてお伝えします。  
**ストレスとは…**

# 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

## 高血圧予防編 10

ストレスに気がつかず、知らないうちに体調を崩すことも珍しくありません。表に示すようなストレスの原因にいち早く気づくことが大切です。

### ⚠️ ストレスは血圧上昇の原因

ストレスを受けると、体内では心拍数を高めるアドレナリンと、交感神経を刺激して血管を収縮させるノルアドレナリンが分泌されます。この2つのホルモンの作用により、ストレスを受けたときには、血圧が上昇します。

### 血圧を上げないためのストレス予防を！

- ・規則正しい睡眠や食事でストレスへの抵抗力を高める
- ・適度な運動で気分転換
- ・趣味などを持ち、生き甲斐を見つける
- ・自分のストレスを知り、自分に合った解消法を見つける
- ・一人で悩まず、家族や友人に相談する
- ・クヨクヨせずに取越し苦労をしない



クリーンリサイクル係 ☎63-6814

No.134

年末の大掃除で出た蛍光灯や電球、乾電池などの有害ごみは、焼却処分できません。他のごみとは別に保管し、年2回の収集日にゴミステーションへ出しましょう。

なお、事業所で出たものは産業廃棄物になりますので、廃棄物処理業者へご相談ください。

## 有害ごみの収集日と出し方

|     | 東 部 地 区                                                                                                                                                                                                              | 北 御 牧 地 区                                                                                                                                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 収集日 | 6 月と1 月の第 3 水曜日                                                                                                                                                                                                      | 5 月と11 月の第 3 月曜日                                                                                                                                                                                       |
| 出し方 | <div>乾電池</div> <div>乾電池のみを<br/>ゴミステーションのコンテナへ</div> <div>体温計</div> <div>透明のポリ袋に入れて<br/>ゴミステーションへ</div> <div>蛍光灯</div> <div>箱に入れるか、ボール紙で包んで<br/>縛り、ゴミステーションへ</div> <div>電 球</div> <div>透明のポリ袋に入れて<br/>ゴミステーションへ</div> | <div>乾電池</div> <div>乾電池のみを<br/>ゴミステーションの収集缶へ</div> <div>体温計</div> <div>割れないように</div> <div>蛍光灯</div> <div>ひもで縛りゴミステーションの<br/>黄色のコンテナへ</div> <div>ライター</div> <div>ガス抜きをしてから、ゴミステーションの<br/>青色のコンテナへ</div> |

※ビデオカメラや携帯電話等のバッテリーは販売店等へお返しください。／北御牧地区では、電球や点灯管は「もやせないごみ」になります。／東部地区では、ライターは「その他ごみ」になります。

# 心の眼

(140)

人権同和教育指導委員

峯村 修平



## 自分の心の中を見つめて

全国人権・同和教育研究大会に参加しました。全国から

の参加者の発表をお聞きしながら、改めて「人権とは特別のことではなく、挨拶をした

り、話をしたり、仕事をしたり、勉強したり：毎日の生き方の中にある」という思いを強くしました。そして、自分自身もつとめと人権・同和教育の勉強をしていきたいと思いました。

東御市は、「人権尊重のまちづくり条例」を制定し、部落差別をはじめとするあらゆる差別の撤廃を目指しています。本人通知制度への取り組みなど人権を大切にする素晴らしい市だと思っています。また、地区ごとに行われている人権啓発学習会では皆さんが一生懸命学習に取り組んでくださいます。

しかし、同和教育を話題にしようとする時、空気が変わります。学習会後のアンケートにも「この地区は同和教育はない」「最近では同和教育が薄れている感じがして安堵し

ている」などの意見があるのは残念なことです。

「差別はされる側の問題ではなく、差別する側または傍観者の問題である」はずですが、同和教育は、被差別部落の方の問題ではなく、私たち自身の心の問題なのだと思います。私たちが、生まれてくる時に自分の性別を選べないのと同様に、どこに生まれるかも選べません。にもかかわらず、それが部落差別を生むひとつの原因になっているのはおかしいと思いませんか。現在も結婚差別、就職差別、誹謗中傷に苦しんでいる人たちが絶えません。インターネット上の卑劣な書き込みは目を覆うばかりです。

「もっと実際に起きた差別事件を教えてもらえば、差別はなくなるはず」という声を耳にすることがありますが、差別の現実を語らなければならぬ人たちの苦しさ、悲しさ、怒りを共有する気持ちがなければ差別解消にはつながらないでしょう。差別の現実を正し

く知ることは大切ですが、それ以上に大切なのは、自分の心の中をもう一度覗いて、「私は同和教育を避けていないか?」「自分とは関係ない問題だと思っていないか?」と自分の生き方を見直してみることだと思っています。一人ひとりのそんな振り返りが部落差別の根絶につながるはずです。そして、差別される側の問題にしない姿勢は、その他の差別の解消にもつながっていくと思います。

愛する人に、自分の差別する気持ちを知られたら悲しいです。愛する人が差別するのを知ったら悲しいです。だからこそ、人を、自分を大切にしたい。人権について考え勉強しましょう。自分の生き方を自分の目で見直してみよう。心豊かな自分になれるチャンスなのだと思います。そして、その結果差別されている人たちの苦しみや悲しみが解消されるとしたら、みんなが幸せになれるのです。

部落差別を今日まで千年以上続けてしまったのは、時代の人々の心です。それならば、その差別をなくせるのも私たちの心であるはずですから、ともに悩み考え、差別のない社会を実現しましょう!

断っても強引な勧誘が続く…



### 困ったときは



※一部のIP電話等からは、ご利用いただくことができません。

### 『消費生活ガイド』 ご存知ですか? 消費者ホットライン188

い  
や  
や



消費者ホットラインとは、全国共通の電話番号「188」で地方公共団体が設置している最寄りの消費生活相談窓口をご案内するサービスです。土日祝日で、市区町村や道府県の消費生活センター等が開所していない場合でも、国民生活センターで相談の補完をするなど、年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日ご利用いただけます。契約、悪質商法、製品やサービスによる事故等について、どこに相談してよいかわからない場合は、一人で悩まずに消費者ホットライン188番をご利用ください。

### アダルトサイトに登録され、 請求画面が表示された…



### 自転車の幼児座席が 破損して子供がケガをした。 危険な商品だと 感じた。





しんたいの  
shin-tai

「ちょっと耳よりな話」

85

公益財団法人身体教育医学研究所

総務主任兼指導主任 岡田 佳澄

## “一市民一スポーツ”を目指して

今年で5年目を迎えたユニバーサルスポーツの取り組み。

市が掲げる“一市民一スポーツ”実現のために、障がいのあるなしに関わらず誰もが身近で健康づくりや自己実現としてスポーツに親しめる環境を整備することを目指して、「みんなの健康×スポーツ」実行委員会※が取り組んでいる活動を紹介しします。

### パラリンピアン河合純一さんとの交流 8月29日

市水泳大会にあわせて開催したパラリンピック競泳金メダリストで全盲の河合純一さんとの交流イベント。河合さんの模範泳が予定されていた水泳大会は残念ながら雨天中止となりましたが、午前のケアポートみまきでの水泳交流会と夕方のユニバーサルスポーツ講演会はいずれも盛況でした。

午前の交流会では、視覚を完全に遮断する「ブラックゴーグル」着用の泳ぎを子どもたちが体験。その状況でまっすぐ速く泳ぐことが大変難しいことを実感。子どもたちと河合さんとの水泳対決も実施し、交流を図りました。

夕方の講演会は、湯の丸高原高地トレーニング施設誘致推進市民会議との共催で実施。15歳で完全に光を失った河合さんには



「教師になること」「水泳で世界一になること」の夢に向かって必死に努力し、見事実現するまでのエピソードをお話いただきました。

### 市総合体育大会で「ダブルダッチ」 10月4日

東御市体育協会加盟「とうみユニバーサルスポーツクラブ」との共催で、二分脊椎の障がいのある、パラリンピックアイススレッジホッケー銀メダリストの上原大祐さん率いる「TeamAAA」を講師に迎え、「ダブルダッチ」（2本のロープジャンプ）を北御牧小学校体育館で行いました。5歳の幼児から大人まで100名を超える皆さんが参加。世界で活躍する講師の皆さんがパフォーマンス披露し、その後のチャレンジタイムでは参加者が2本のロープを回す「ターナー」（回し手）にも挑戦。たくさんの笑顔に出会うことができました。

なお、上原さんは、1月9日（土）の「スポーツレクリエーション祭冬の部」（上田市市民の森スケート場）にて、



アイススレッジホッケーのデモンストレーションと体験会を行う予定です。皆様、ぜひご参加ください。



### ユニバーサルスポーツの場づくりを支援 毎月1回

「とうみユニバーサルスポーツクラブ」の活動の一環で、誰もが一緒に楽しめるユニバーサルスポーツを行う「わくわくスポーツクラブ」の活動を支援しています。

このクラブはパラリンピック正式種目「ボッチャ」の練習を中心に毎月第3土曜日に活動。交流と腕試しを目的に、今年度も「ボッチャ交流大会」（10月3日、松本市）に参加しました。結果は個人戦で関智徳さん（大石）が第2位に入賞。2月には、会員を中心とした交流大会を予定しています。

ユニバーサルスポーツに興味のある方、一緒に楽しみませんか？詳細はしんたいまでお問い合わせください。

※【「みんなの健康×スポーツ」実行委員会構成団体】東御市身体障害者福祉協会、東御市手をつなぐ育成会、陽だまりの会、ぴかそくらぶ、はこべの会、東御市、東御市スポーツ推進委員会、（特非）東御市体育協会、長野県ボッチャ協会、（福）東御市社会福祉協議会、（福）ちいさがた福祉会、（福）みまき福祉会、＜事務局＞（公財）身体教育医学研究所

## 国民年金アドバイス

### 「ねんきん定期便」が 送付されます

公的年金制度に加入されている方には、日本年金機構から年金の加入記録や見込額を記載した「ねんきん定期便」が毎年1回、誕生月に送付されます（ただし、1日生まれの方については誕生月の前月に送付されます）。

#### 35歳、45歳、59歳の方

以下の①～⑥の記録が「封書」で送付されます。

#### 上記年齢以外の方

以下の①～④の記録が「ハガキ」で送付されます。

#### 【お知らせ内容】

①年金加入期間、②加入実績に応じた年金額（50歳以上の方は年金見込額※）、③保険料の納付額、④最近の月別状況、⑤厚生年金保険の基準報酬額と保険料納付額の月別状況、⑥国民年金保険料の納付状況

※既に年金を受給されている方を除く。

#### 加入記録に誤りがある場合は？

ねんきん定期便（封書）には、「年金加入記録回答票」が同封されています。年金加入記録に「もれ」や「誤り」がある場合は、回答票に必要事項を記入の上、同封の返信用封筒にてご返送ください。

#### ●問い合わせ先

「ねんきん定期便」専用ダイヤル ☎0570-058-555  
小諸年金事務所 ☎0267-22-1080  
市民課 国保年金係 ☎75-8810（直通）

## まるごと生活百科

### 1月の納税（納期限 2月1日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（8期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（7期）
- 介護保険料（普通徴収）（7期）



### こちら119（東御消防署）

＝11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 0件（19件） 救急 100件（1,020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 11月分 平成27年11月30日現在



|        | 当月分 | 累計（注1） | 前年比  |
|--------|-----|--------|------|
| 件数     | 13件 | 132件   | -14件 |
| 傷者     | 17名 | 173名   | +1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（観測地点:東御消防署）

|      | 平成27年11月（注） | 平成26年11月   |
|------|-------------|------------|
| 最高気温 | 20.1℃（9日）   | 21.4℃（2日）  |
| 最低気温 | -1.6℃（28日）  | -3.1℃（19日） |
| 平均気温 | 9.9℃        | 8.1℃       |
| 降水量  | 93.5mm      | 50.0mm     |

（注）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。

#### 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

営業時間／9:00～17:00 ※定休

## 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？…

※様々な  
お墓についてのお悩み、  
ご相談ください。

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

# 税のワンポイントアドバイス

## 平成28年度償却資産申告を

お願いします

固定資産税の課税対象となる償却資産は、土地や家屋のように不動産の登記簿に相当するものがないため、所有者の確認が困難です。

そのため、償却資産の所有者には、毎年1月1日現在の所有状況を、その年の1月31日（平成28年度は2月1日（月））までに申告していただくことになります。

となります。

また、ここである「事業」には、太陽光発電設備による売電等も含まれます。

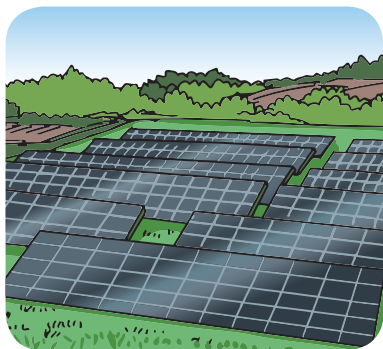
なお、農業も事業に含まれますが、農耕作業用自動車は、乗用で最高速度が時速35km未満の場合は申告の対象外となります。

### Q 償却資産とは？

**A** 償却資産とは、事業の用に供することができる資産で、土地及び家屋以外の構築物、機械等のことをいいます。

### Q 償却資産申告が必要な方は？

**A** 工場や商店を営んでいたり、アパートや駐車場を貸し付けているなど、事業を行っている方が申告の対象となります。



ご不明な点や申告の方法などについては、左記の窓口へお問い合わせください。

●問い合わせ先  
税務課 資産税係  
☎ 64-5877

## 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11月に寄附をいただいたものです。）

- 宮崎 泰広 様  
（山口長男・柳瀬正夢・林俊衛 絵画各1点）

### 〈ふるさと東御応援寄附金〉

- 土屋 一延 様 （現金5万円）

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  
総務課 契約財産係 ☎ 64-5805  
企画財政課 企画政策係 ☎ 64-5893

## おいしいヘルシークッキング

108

### サトイモごはん（1人分：エネルギー 309kcal・塩分0.4g）



#### 減塩ポイント

薄味だからこそよく噛んで、素材を味わうことができます。

#### 作り方

- ①うるち米ともち米は炊く30分前にとき、ざるに上げておく。
- ②サトイモは厚さ1.5cmの半月切りにし、塩で揉んで水で洗う。
- ③油揚げは半分に切り、5mm幅に切る。
- ④炊飯器にうるち米、もち米、酒、しょうゆを入れ、2合の分量まで水を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤④にサトイモ、油揚げを加え、表面を手で平らにならしてから炊く。
- ⑥炊き上がったら器に盛り、その上に柚子皮の千切りを散らす。

#### 材 料（4人分）

サトイモ……………200g  
うるち米……………250g  
もち米……………50g  
油揚げ……………2/3枚  
酒……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
柚子皮（千切り）………適量

東御市非公認ぐるみPRキャラクター



ぐるみちゃん

東御市産

# ぐるみ買取ります！

うれしい！高価買取！

- 最低1kgから買取
- お持ち込み大歓迎

※くるみの品質、個体差によっては買取れない場合があります。「高価買取」を必ずしも保証するものではありません。予めご了承ください。

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

〈広告欄〉



▲シナノグミを食べ比べる「味の人気投票」

## 集団栽培100周年記念 2015くるみ祭り

11月21、22日の2日間にわたり、市の名産「シナノグミ」をPRする「2015くるみ祭り」（日本くるみ会議主催）が道の駅「雷電くるみの里」で開かれました。

8回目の今回は、東御市のくるみの集団栽培100周年を記念して開かれ、恒例となつたくるみの品評会や料理・菓子コンテスト入賞作品の展示に加え、数種類のシナノグミを食べ比べる「味の人気投票」や菓子作りの実演、殻を使ったストラップ作りなど内容が盛りだくさん。会場は県内外から訪れた皆さんで大いににぎわいました。

## 江戸時代の宿場を再現 第25回海野宿ふれあい祭

晩秋の北国街道海野宿で11月23日、「第25回海野宿ふれあい祭」（実行委員会主催）が開かれました。

新嘗祭が執り行われた白鳥神社では、厳粛な雰囲気の中、装束を身にまとった4名の巫女が浦安の舞を披露。さらに武士や町人などに扮した市民が街道を練り歩き、江戸時代の雰囲気漂うかつての宿場町は大勢の見物客でにぎわいました。

また、街道には多くの模擬店が立ち並び、提供された名物のほうとうや甘酒、おでんなどが見物客の冷えた体を温めていました。



▲浦安の舞



▲時代衣装行列



▲受賞の喜びを語る荻原さん

## 荻原慎一郎さん 青少年健全育成で知事表彰

市青少年補導委員会会長を務める荻原慎一郎さん（おぎはらしんいちろう 上八重原）が、今年度の県青少年健全育成表彰を受け、11月24日に市役所で受賞の喜びを語りました。

現在、上小少年警察ボランティア協会会長などの要職を務める荻原さんは、約40年にわたり少年警察ボランティアの活動を続けてきたことなどが評価され、今回の受賞が決まりました。

荻原さんは「長年の活動の中で、大勢の皆さんに支援や協力をいただいた。皆さんと一緒に喜びたい」と感謝の意を伝え、さらに「子どもたちが大人になったときに、いい地域だったと思えるものを残したい」と自身の活動にかける思いを述べました。

## 誰もが参加できる社会の実現を！ 第12回東御市障がい者福祉のつどい

市中央公民館で11月28日、「第12回東御市障がい者福祉のつどい」（実行委員会と市社会福祉協議会の共催）が開かれました。

この集いの目的は、「誰もが参加できる社会の実現」。式典では、県身体障がい者文化芸術祭や県身体障がい者スポーツ大会で優秀な成績を収めた皆さんの紹介や、障がいのある子どもたちの職場体験活動「ぶれジョブ」の報告などが行われました。さらに、障がい者の就労を考える座談会も開かれ、出席者全員で今後の課題などを共有。最後は、障がいの有無や年齢の垣根を越えて活動するダンスグループ「からふる」がアトラクションを披露し、会場を和ませました。



▲ダンスグループ「からふる」によるアトラクション

## トピックス 地域の話



▲園児と大人が一緒になって餅つきを楽しむ

### ぺったん、ぺったん、ぺったんこ! 田中保育園 餅つきで地域と交流

田中保育園で12月3日、新園舎になって初めての「お餅つき」が行われました。

材料のもち米は、中山間地域農業直接支払事業常田集落協定の皆さんから提供されたもの。園児たちも田植えや稲刈りなどの作業を手伝い、その成長を見守ってきました。

この日は集落協定の皆さんも参加し、重たい杵を懸命に振り上げようとする園児たちをサポート。お餅をつきましょ、ぺったんこ〜♪の可愛い歌声が響き渡る中、園児も大人も一緒になって餅をつき、世代間交流を楽しみました。

### 本海野・白鳥神社 地元住民が大しめ縄を奉納

戦国武将・真田氏ゆかりの白鳥神社で12月13日、正月を控え、拝殿や鳥居などに飾る大しめ縄の取り換え作業が行われました。

同神社の大しめ縄は毎年、地元の本海野区の皆さんが奉納しているもので、この日は約20名が作業に参加。しめ縄作りは軽トラック1台分の稲わらを選ぶ工程に始まり、わら打機にかけて柔らかくした後は、熟練者の指揮の下、男性数人が力をあわせて編み上げていきました。

半日に及ぶ作業の末、完成した大しめ縄は計4本。長さ約10.5mの最も大きなものは、拝殿に飾り付けられました。



▲大しめ縄を拝殿に飾り付ける作業



▲ティンカーベル



とうみ混声合唱団▶

### ホールいっぱい響く歌声 第12回東御市合唱祭

市文化会館で12月13日、毎年恒例の「東御市合唱祭」(市文化協会合唱部会主催)が開かれ、市内で活動する合唱サークルや小中学生の皆さんが美しい歌声を響かせました。

12回目を数える今回は19団体が参加し、お馴染みの童謡唱歌から流行歌までの幅広いジャンルの作品を美しいコーラスで表現して大勢の観客を魅了。最後は、参加者全員が心一つに「大地讃頌」を歌い、会場は心地よい高揚感に包まれました。



12・13 年末の交通安全運動

11・29 ▼湯の丸スキー場オープン

11・27 ▼羽毛山工業団地売買仮契約調印式

11・26 ▼市体育施設あり方検討会初会合



11・21 ▼第5回しんたい学会



11・21 ▼第22回県高等学校総会文化祭総会開会式

できごと短信

# 紹介 します!

# 私たちの活動

No.22

市報

と  
う  
み

平成27年  
12月25日発行

## 東御市高齢者クラブ連合会 女性部



▲研修会ではリズム体操で心も体もリフレッシュ!

## 活動を通じて生活を豊かに! 地域を豊かに!

私たち、高齢者クラブ連合会女性部は、仲間づくりや生き甲斐づくり、健康の維持などを目的に活動しています。

年に一度の女性部の研修会では、高齢者に適した体操などを行い、毎回大勢の会員で楽しく体を動かして健康づくりに励んでいます。また、家庭で役立つ知恵を学ぶ学習会も企画し、今年度は歯ブラシモップづくりに挑戦しました。毎回、仲間同士で教え合ったり会話をしたり、楽しいひと時を過ごしています。

さらに、地区単位では、市社会福祉協議会へのウエスの寄附や保育園の子どもたちとの交流などの奉仕活動も行い、地域とのつながりを大切にしています。

## 地域の仲間と共に「健康寿命」をのばそう

高齢者の健康維持や介護予防には、生き甲斐づくりや社会参画の機会が必要不可欠です。そのため、より多くの皆さんにクラブの活動に参加してほしいと考えています。

活動を通じて地域の仲間と共に過ごす時間は、とても楽しく充実感に満ちています。自らの健康寿命をのばすためにも、クラブの行事に誘われたら「お茶飲み会」だと思って気軽にご参加ください。



▲歯ブラシモップづくりを楽しんだ学習会

## 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

(12月1日現在)

世帯数

11,801世帯(+5)

総人口

30,794人(+7)

男 15,181人(+5)

女 15,613人(+2)

転入 77人

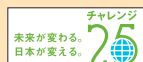
転出 63人

出生 21人

死亡 27人

その他 1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

▼先般、本誌の「すくすく育てとうみっ子!!」について、募集の締切日が早すぎるというご意見をいただきました。▼保護者の方の心情を察すると募集期間はできる限り長くしたいもの。しかし、本コーナーの枠が決まらないと他の記事の編集にも遅れが生じ、結果として多岐面に迷惑をかけることとなります。このため、心苦しいところではありますが、原則毎月8日を締切日とさせていただきます。▼我が子の誕生日の記念にしたいという保護者の方の思いに添えなかつたことは、担当者としても残念なことと受け止めております。今後応募をお考えの方におかれましては、毎月8日の締め切りを念頭に早めの準備をお願いいたします。  
(市報担当 大塚)

市政・暮らしの情報を  
分かりやすくお伝えします

エフエムとうみ 78.5MHz

『市民情報広場』

毎週木曜日

●午後4時～  
午後4時55分

●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。