



市報
No.117

とらみ

1

TOMI CITY
2014
月号
January



- 市長 新年あいさつ2~3
- 東御市の一年を振り返る4~5
- 特集 湯の丸高原を高地トレーニングの拠点に6~7

新年を迎える準備

—常田公民館 しめ縄作り講習会—

〔12月8日撮影〕

市長 新年あいさつ

夢と希望に満ち溢れ、
幸せを実感できる一年でありますように



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、健やかに平成26年の初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より市政にお寄せいただいておりますご支援とご協力に対し、深甚なる感謝とお礼を申し上げます。

今年の干支は『午（馬）』ですが、「人間万事塞翁が馬」の故事に倣い、一喜一憂するのではなく慎重にことを進めてまいり一年でありたい、かつ、馬のように颯爽と駆け抜け、目標に向



かつて突き進んでまいりたいと思うところでございます。干支に肖つて、是非とも「元氣な東御市」にしたいものです。

暮れには、その兆しとも言うべき朗報が舞い込んでまいりました。

長野朝日放送が主催する「第13回ふるさとCM大賞NAGANO」において、市のビデオクラブが制作した『くるみのひ・み・つ』が見事優秀賞（長野県市長会長賞）に輝きました。この一年間、市の特産品である胡桃と東御市の名が県下に響き渡ることになりました。

さて、日本経済の情勢につきましては、輸出の持ち直しと家計所得や投資の増加により、景気は緩やかに回復傾向にあり、更にその動きが確かなものとなることが期待されます。業種によつては消費増税前の駆け込み需要が追い風になる中、アベノミクス効果により一定の成果が出ておりますが、まだまだ地方への波及を実感できない状況にあります。また、国の借金は1000兆円を超えており、財政状況が不透明な中、自治体運営は今後とも厳しい状況に変わりはなく、なお一層の努力をしていかなければなりません。

こうした状況ではありますが、この4月には東御市の誕生から10周年の節目を迎えます。この10年間の実績を踏まえつつ、さらに着実な歩を進めるため、迎える年は、次なる10年を見据えて、真の東御市らしさが溢れるまちづくりを展開する年にしたいと思っております。

そのためには、時代の変化を的確に捉えるとともに、市が抱えている諸課題に対しては柔軟な発想と議論を積み重ね、さらに市民目線に立脚し、皆様とともに考え、実現に向け行動に移してまいりたいと考えております。

今年、舞台が丘公共施設整備事業における市役所周辺の施設整備が一旦完了します。3月末には、旧上下水道庁舎跡地が、憩いの広場に生まれ変わります。

また、市民の皆様にご不便をおかけしてきました中央公民館の増改築工事も、間もなく完了する予定です。

従前よりも機能が充実する中央公民館には、新たな講義室が増設され、学習・交流はもとより、市の未来を担う人材育成の場として有益に活用されることを期待しております。

子育て支援の中核となる保育園の統合と園舎の改築につきましては、「知恵が育ち、身体が育ち、食育のある保育園づくり」を主眼に、新しい和保育園が4月の開園を目指して着々と準備を進めているほか、田中保育園も工事に着手してまいります。

今年4月からは、今後10年間の市のまちづくりの指針となる「第2次総合計画」がスタートします。前期基本計画（平成26～30年）では、計画を実現するために「市民の参加と協働を進める」「基本計画の成果を明らかにすること」の二つの視点に重きを置き、まちづくりを進めてまいります。

また、これまで慎重に温めてきた夢のある話題を直視し、方向性を見出す年にもなります。

長野県による「千曲川ワインバレー構想」の一員として、ワイン用ぶどうの栽培に適した立地を活用し、荒廃農地の復旧と作付け面積の拡大による農地の有効活用を図るべく、ワイン振興を推進してまいります。

また、2020年のオリンピック並びにパラリンピックの開催地が、東京に決定したことを受け、これまで市で提案してきた「高地トレーニング構想」がようやく現実味を増してまいりました。市では、湯の丸高原に水泳競技のトップアスリートを育成するための訓練施設を誘致すべく、活動を進めてまいります。このプロジェクトは、スポーツイベントと周辺観光地を融合したスポーツツーリズムの振興にも期待が寄せられることから、関係する近隣の自治体等との連携も図りながら推進してまいります。

今後とも施策推進に際しましては、市民の皆様との「協働のまちづくり」を念頭に、市民の皆様が安心と安全を実感できる暮らしの実現を目指して初心を忘れることなく粉骨砕身、誠心誠意努めてまいれる所存でございます。

結びに、新しい年が夢と希望に満ち溢れ、市民の皆様お一人おひとりの笑顔が輝き、幸せを実感できる一年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつと致します。

東御市長
花岡利夫

写真で振り返る 東御市の一年



和小学校 トキの剥製修復（5月17日）



滋野保育園新園舎竣工（4月2日）



県道東部望月線「宮バイパス」竣工（5月31日）



上下水道局移転開所式（4月15日）



東部子育て支援センター開所式（6月6日）



季節はずれの降雪（4月21日）
と八重原台地の干ばつ（6月上旬）

2013年（平成25年）

1月

海野宿滞在型交流施設整備工事起工式（9日）
消防出初式（13日）

2月

秋田県美郷町訪問団視察（6、7日）
男女共同参画のつどい（17日）

3月

滋野・東保育園閉園式（22日）

4月

北御牧小・中学校で一貫教育スタート
滋野保育園新園舎竣工式（2日）
総合計画策定市民会議 第1回全体会議（8日）
東御市上下水道局移転開所式（15日）
季節外れの降雪と凍霜害（21日）
中央公民館増改築工事起工式（24日）

5月

子どもフェスティバル（11日）
和小学校 トキの剥製修復お披露目会（17日）
県道東部望月線「宮バイパス」開通（31日）

6月

東部子育て支援センター開所式（6日）
市内の一部地域で干ばつ
梅野記念絵画館「KURASAWAコレクション展」
（15日～8月25日）
市消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会（16日）
湯の丸高原つじ祭り（23日）
和地区保育園建設工事起工式（27日）



進む中央公民館の増改築工事



知事とのタウンミーティング(10月3日)



二十歳の門出を祝う成人式(8月15日)



東御市発足10年記念火のアートフェスティバル(10月12、13日)



天皇后両陛下2年ぶりに東御市をご訪問(8月25日)



北御牧庁舎 薪・ペレットストーブ火入れ式(12月19日)



大盛況の第22回巨峰の王国まつり(9月21、22日)

- 7月
 - 湯の丸高原デジタル写真集 東京都大田区の小学校へ贈呈(8日)
- 8月
 - 市民まつり「東御どすこいSUN SUN」(3日)
 - 成人式(15日)
 - 天皇后両陛下下行幸啓(25日)
- 9月
 - 市地震総合防災訓練(1日)
 - ケーブルテレビ伝送路光ケーブル化工事安全祈願祭(4日)
 - 金婚祝賀式(20日)
 - 巨峰の王国まつり(21、22日)
 - 総合計画策定市民会議 提言書提出(26日)
- 10月
 - 「東御の日」記念式典・阿部知事とのタウンミーティング(3日)
 - 市総合体育大会(6日)
 - 火のアートフェスティバル(12、13日)
 - 福祉の森ふれあいフェスティバル&東御市民病院祭(26日)
 - 奈良原市有林 森林保全協定締結(31日)
- 11月
 - 市総合文化フェスティバル(2、3日)
 - 図書館まつり(3日)
 - くらしを見直そう展(9日)
 - 子育てフェスティバル(9日)
 - 東御市体育協会創立10周年記念式典(9日)
 - 舞台が丘整備計画に関する住民訴訟判決 原告の請求却下・棄却(15日)
 - 田中小学校開校120周年記念式典(10日)
 - 海野宿ふれあい祭(23日)
- 12月
 - 日本水泳連盟 高地トレーニング施設建設候補地視察(1日)
 - 人権尊重のまちづくり市民の集い(7日)
 - 北御牧庁舎 薪・ペレットストーブ火入れ式(19日)

特集

湯の丸高原を高地トレーニングの拠点に 競泳用長水路施設の誘致活動始まる

2020年東京オリンピック開催決定で、トップアスリート育成の気運が国内で高まる中、市では湯の丸高原に競泳選手向けの高地トレーニング施設を誘致する活動をスタートさせました。

オリンピック開催を控え、期待されるトレーニング施設の充実

6年後には、オリンピックの興奮を自国で味わえることになりませんが、当然期待されるのは日本人選手の活躍です。また、開催国としてスポーツ振興を積極的に進め、その効果を大会で国内外にアピールすることが求められています。

そこで必要になるのが、世界で活躍できる選手を育成する施設の充実です。東京オリンピック開催決定から、早くも国内各地でナショナルトレーニングセンターの指定を目指す動きや、各国から集まるオリンピック選手の合宿を誘致する動きが活発化しています。

このような中、東御市では競泳選手向けの高地トレーニング施設が国内にはないことに着目し、湯の丸高

原に競泳用長水路施設（屋内50mプール）を誘致する活動を始めました。

高地トレーニング候補地としての湯の丸高原の魅力

高地トレーニングに最適な標高

湯の丸高原エリアの標高は、海拔1750～2100mで、国内外の高地トレーニングエリアと比較しても標高で見劣りすることはありません。

また、競泳選手の高地トレーニングに最適な標高は海拔1500～2300mとされているため、湯の丸高原はトレーニングに適した標高であることが分かります。

経済的・肉体的負担の軽減

日本の競泳選手は、施設が充実している海外に出向いて高地トレーニングを行います。その遠征費用は大きな負担になっています。また、長時間の移動や時差、環境の違い等による選手の肉体的負担も心配されます。

もし、湯の丸高原に国内初の高地トレーニングができる競泳用長水路

【解説】高地トレーニング

高地トレーニングは、主に心肺機能を強化する目的で行われ、高地の低酸素濃度の環境下でトレーニングすることにより血液の酸素運搬能力が向上するとされている。特に持久力が要求される長距離走や競泳の選手がこのトレーニングを採用し、オリンピックなど好成績を収めている。

高地トレーニングの拠点としては、フラッグスタッフ（米・アリゾナ州）やコロラドスプリングス（米・コロラド州）、フロントロミュール（仏）などが世界的に有名。また、日本国内では、濁河温泉高原スポーツレクリエーションセンター（岐阜県下呂市）や蔵王坊平アスリートヴィレッジ（山形県上市市）が拠点になっているが、競泳用長水路施設は整備されていない。



前掛山
2493m

浅間山
2568m



日本水泳連盟が湯の丸高原を視察

12月1日、公益財団法人日本水泳連盟いづみまさふみの泉正文副会長、上野広治競泳委員長、平井伯昌ひらいのりまさヘッドコーチの3名が湯の丸高原うまのこうじを視察しました。その中で、都内から2時間半の立地条件のほか、高地トレーニングに必要な環境がすべて整っていると、「建設場所として適地である」との評価をいただきました。

市では日本水泳連盟と協力して、国に屋内長水路施設の早期建設を求めていくことになりました。

スポーツ医学的見地からのサポート体制

湯の丸高原は都内から約2時間30分で移動できる立地条件にあります。高地トレーニングの国内拠点となっている岐阜県や山形県内の施設と比較しても、東京からのアクセスの良さは湯の丸高原に勝るところはありません。

高地トレーニングを行うには、その進行状況や効果、健康状態等を把握

誘致実現で期待される地域の活性化

この誘致活動は、市にとつて、ま

握できる専門家が必要になります。市内には、保健・福祉・教育の見地から健康や運動等について研究を行う身体教育医学研究所があります。また、昨年10月28日には、東御市を含む浅間山麓の4市町と県厚生連などが主体となって一般財団法人浅間山麓スポーツ医学研究所を設立させました。

誘致に成功した場合には、これらの機関が連携して選手をサポートし、科学の見地からサポートしていくことが可能です。

今後の取り組み

ラグビーやサッカー、陸上をはじめとする様々な競技の合宿施設、または高地トレーニング施設等の整備を目指す構想は、上信越高原国立公園エリア内（浅間山麓西側一帯の地域）の他市町村にもあります。この地域一帯が、高地トレーニング・合宿のメッカとなることを目指して、誘致活動を連携して行うための協議が始まっています。

今後は、それぞれの市町村の強みを活かしながら広域連携により、国・県などへの誘致・要望活動を進めていく計画です。

た周辺地域にとつても大きな夢が広がります。

仮に施設建設が現実となった場合には、アジア唯一の施設として東御市を世界へアピールできます。また、一流選手やその関係者が滞在することによる交流人口の増加や、湯の丸周辺観光とスポーツイベントを融合したスポーツツーリズムの振興など、周辺地域における経済効果も大きいと見込まれます。

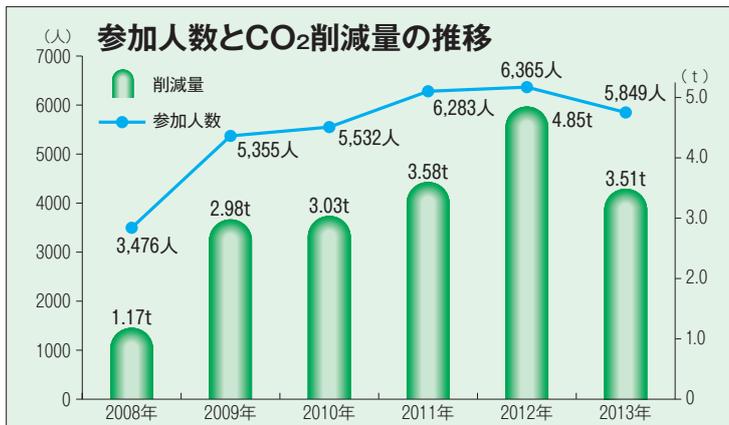
地域住民にとつても、一流選手の技と力に触れる機会とスポーツに親しむ機会が増え、さらにはメダリストが育つための支援を通じて、選手と共にオリンピックの感動を分かち合えることでしょう。



できることから始めよう!

「低炭素都市とうみ」を目指した取り組み

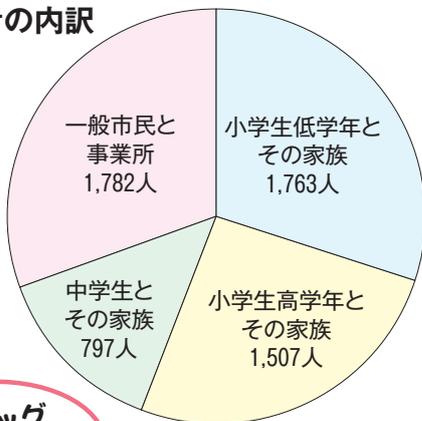
●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896



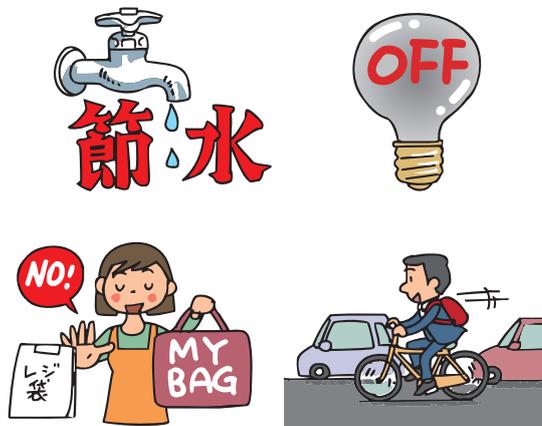
10月3日「東御の日」に実施した「とうみエコライフDAY2013」の集計結果は、参加人数5,849人、二酸化炭素排出削減量3・51tという成果を残すことができました。最初の実施から6回目を数える今年は、特に中学生と事業所の参加が増え、「ストップ温暖化」できることから始めよう」というテーマが市内に定着してきたことがうかがえます。

「とうみエコライフDAY 2013」の集計ができました

参加者の内訳



マイバッグ
持って買い物
行こうね



温暖化防止の取り組みは、私たち一人ひとりの生活スタイルにかかっており、日々の生活スタイルを見直し、毎日がエコライフデイとなるよう心がけましょう。

この取り組みに賛同される市内事業者の皆さまは、ぜひ本協定への参加をお願いします。

また、市と東御市くらしの会、市内小売業5社では、「レジ袋削減に向けた取り組みに関する協定」を締結し、それぞれの立場でレジ袋の削減に向けた取り組みを展開しています。

市では、30代女性のマイバッグ持参率が他の年代よりも低いという結果を受け、3歳児健診の会場でマイバッグを配布し、啓発を行っています。

石油を原料とするレジ袋を減らせば、ごみと二酸化炭素の両方を削減できます。

広がっています! レジ袋削減に向けた取り組みの輪

薪・ペレットストーブ 北御牧庁舎に設置しました

この11月に、北御牧庁舎1階に薪ストーブ2台と薪・ペレット併用ストーブ1台を設置しました。

これらのストーブは、有事の際に防災拠点となる北御牧庁舎の防災機能強化と、災害に強い自立・分散型のエネルギーシステムの導入による、エコタウンの構築を目指すために設置したもので、長野県グリーンニューデール基金事業（公共施設再生可能エネルギー等導入推進事業）補助金を活用しました。

各ストーブとも電気を一切使用せず、間伐材等を利用したペレットや薪があれば暖を取ることができま

す。なお、薪ストーブの燃料については、市内で発生した松くい虫被害木



▲薪ストーブ



▲ペレット・薪併用ストーブ



▲ペレット



▲松くい虫被害木の薪

を利用していただきます。北御牧庁舎で稼働しておりますので、ぜひご覧ください。

県や市では、薪ストーブ等の設置に要する費用を助成しています。補助金の活用を検討されている方は、市民課生活環境係へお問い合わせください。

エコドライブ講習会を 開催しました

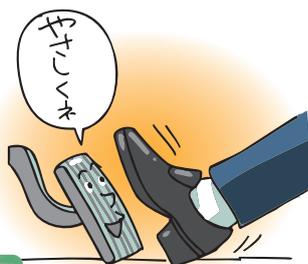
7月7日と11月17日に、信濃東部自動車学校で「エコドライブ講習会」を開催しました。講習会では、自動車の機能を理解した上で、エコドライブの方法を学びました。参加された皆さんは、燃費計が示す数値の違いを確認して、エコドライブの効果を実感していました。

すぐに実践しよう！ 燃費が改善する8つのポイント

- ① ふんわりアクセルで緩やかな発進
最初の5秒で時速20km程度が目安です。
- ② 加減速の少ない運転
車間距離を十分にとり、一定の速度で走行しましょう。
- ③ 減速はエンジンブレーキで
減速するときや坂道を下るときは早めにアクセルから足を離し、エンジンブレーキを使いましょう。
- ④ 駐車時はアイドリングストップ
現在のガソリン車では、暖機運転は不要です。
- ⑤ 渋滞を避けて、走行時間を短縮
行き先やルートを確認し、時間に余裕をもって出かけましょう。
- ⑥ エアコン（A/C）は控えめに
⑦ タイヤの空気圧をこまめにチェック
タイヤの空気圧が不足すると、燃費が悪化します。

⑧ 不要な荷物は降ろしましょう
車の燃費は、荷物の重さにも影響されます。

実際に公道を走行するこの講習会では、燃費が30%改善しました。来年度も7月に予定しています。ぜひ、ご参加ください。



▲エコドライブ講習のようす

連載 教えて福祉のこと! 【第10回】

今回は「福祉医療費給付制度」のご案内です。

福祉医療費給付制度は、子どもや障がい者、ひとり親家庭の母子・父子の皆さんに医療費の一部を給付する制度です。
ここでは、この制度の利用方法等について詳しく解説します。

福祉医療費給付制度の対象者

区分	対象者	所得制限
乳幼児・児童	0歳から中学校3年生修了までの児童	なし
障がい者	次の条件に当てはまる障がい者 <ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳1～3級 療育手帳A1～B2 精神保健福祉手帳1～3級 	扶養親族の人数によって、本人と扶養義務者の所得に制限があります。詳しくは、福祉課福祉推進係へお問い合わせください。
母子	母子家庭等の母子（満18歳未満の児童を扶養している母及びその児童）	
父子	父子家庭の父子（満18歳未満の児童を扶養している父及びその児童）	

福祉医療費給付制度とは

福祉医療費給付制度は、子どもや障がい者、母子・父子家庭などの福祉の増進を図ることを目的に、健康保険で診療を受けた場合の医療費の一部を給付するものです。制度の対象者は左表のとおりです。

制度の利用には

「福祉医療費受給者証」の取得が必要です

この制度を利用するには、まず福祉医療費受給者証（以下「受給者証」）の交付を受ける必要があります。給付対象となる方は、福祉課福祉推進係（総合福祉センター内）で手続きをしてください。
なお、手続きの際には次に掲げる物をお持ちください。

【手続きに必要な主な物】

- 印鑑
- 保険証
- 振込先口座の通帳（確認のため）
- 障害者手帳等（障がい者のみ）
- 所得証明書※（転入者のみ。ただし、乳幼児・児童は除く）

※受給者本人及び扶養義務者の前住所地で発行したもの。なお、転入時期によっては提出が不要になります。

受給者証の交付手続きと併せて、児童手当・児童扶養手当の申請もされる場合は、他にご用意いただくものがあります。詳しくは、福祉課福祉推進係へお問い合わせください。

福祉医療費受給者証の更新・再発行

○受給者証の更新

特別な手続きは不要ですが、受給者証は毎年更新されます。毎年7月に行う受給資格の審査※で、引き続き受給資格が認められた方には7月下旬に新しい受給者証を郵送いたします。

※主に、「乳幼児・児童」以外の受給者証をお持ちの方の所得等について審査します。

○受給者証の再発行・変更の届出

住所や姓の変更、受給者証の紛失・汚損の場合は、再発行が必要です。また、保険証や口座が変わった場合は、届出が必要です。どちらの場合も、福祉課福祉推進係へご相談ください。

児	福祉医療費受給者証
市区町村番号	034 事業番号 11
受給者番号	999999999999
住所	東御市 県 281 番地 2
氏名	東 御 花 子
生年月日	平成 16 年 4 月 1 日 性別 男
有効期限	平成 25 年 8 月 1 日 から 平成 26 年 7 月 31 日 まで
発行機関	東御市長 印
発行年月日	平成 25 年 8 月 1 日



福祉医療費の給付額

医療機関等の窓口で支払った一部負担金から、受益者負担金等を差し引いた金額が給付されます。

$$\text{福祉医療費給付額} = \text{窓口負担額} - \begin{matrix} \bullet \text{高額療養費} \\ \bullet \text{附加給付金} \\ \bullet \text{第三者行為による給付金} \\ \bullet \text{その他公費負担等} \\ \bullet \text{受益者負担金} \end{matrix}$$

※保険診療以外は対象外です。また、入院時の食事代等や健康診断等も対象になりません。



受給者証

① 医療機関・薬局の窓口で保険証と一緒に受給者証を提示し、医療費の一部負担金を支払ってください。

県内の医療機関等を受診する場合

給付を受けるまでの一連の手続きは、受診する医療機関等が長野県内にあるか否かで異なります。

医療費給付の受け方

※やむを得ず受給者証を提示できなかった場合は、県外の医療機関等を受診する場合と同様の手続きを行ってください。

② 医療費の一部負担金を支払ってから2〜3カ月後に、ご指定の口座に給付金が振り込まれます。

県外の医療機関等を受診する場合

① 医療機関・薬局の窓口で医療費の一部負担金を支払い、受診者名と簡単な診療内容が確認できる領収書を受け取ってください。

※この場合、受給者証の提示は必要ありません。

② 「福祉医療費給付申請書」に領収書を添付して福祉課福祉推進係に提出してください。

※申請書の提出は、受診した翌月から1年以内に行ってください。



③ 申請書の受付から2カ月以内に、ご指定の口座に給付金が振り込まれます。

●問い合わせ先

福祉課 福祉推進係
☎ 64-88888

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24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.114）及び市公式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 一般会計等の赤字の割合	—	13.51
連結実質赤字比率 一般会計や公営企業会計を合わせた市全体の赤字額	—	18.51
実質公債費比率 市税等の年間収入のうち市全体の借金返済額が占める割合	8.4	25.0
将来負担比率 市全体の借金等が市税等の年間収入の何年分にあたるのかを表す指標（100％が1年分にあたります）	37.0	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	早期健全化基準
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
総務課 財政係
☎ 64-5805



なるほど The ごみ (gomi) No.110

ごみの資源化・減量化を進めるために②

事例紹介 **木曽広域連合**

10,170t → 6,272t

生ごみの堆肥化で可燃ごみを大幅削減!

市では、上田地域広域連合のごみ処理広域化計画と東御市一般廃棄物処理基本計画に基づき、可燃ごみ減量目標の達成を目指し、ごみの減量化・資源化の取り組みを行っています。さらなる可燃ごみの減量化・資源化を進めるためには、今以上に、市民の皆さんのご協力が不可欠です。県内においても、住民の協力と理解のもと可燃ごみの分別方法と処理方法を改めることにより、可燃ごみの減量化・資源化に大きな成果を上げている自治体があります。その一つである木曽広域連合での取り組みを紹介します。

◆10年間で38%のごみの減量化を達成!

木曽広域連合は、木曽町、上松町、南木曽町、木祖村、王滝村、大桑村の3町3村で構成され、人口は2万9550人で、世帯数は1万1760世帯、面積は1546.26km²です。当市（人口3万1193人、世帯数1万1721世帯、面積112.30km²）と比較すると、面積においては大きく違いますが、人口や世帯数においては数値が近く、ごみの減量化・資源化については、おおいに参考になると考えます。

同広域連合では、焼却施設の老朽化に伴う補修費の増加や、施設更新の課題を解決するため、二つある焼

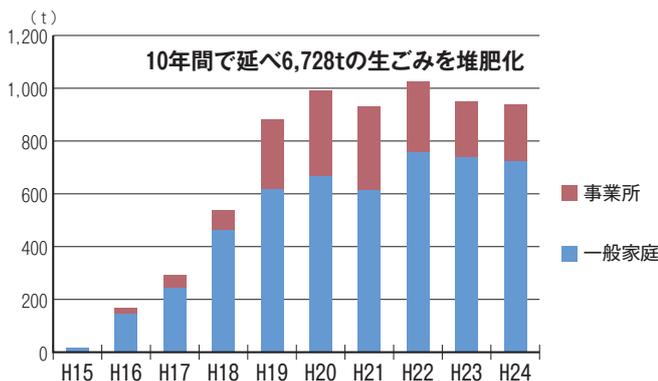
却施設を一つに統合する施策を進めるとともに、資源循環型社会の構築に向けて、行政としては平成17年度から、可燃ごみの2割から5割を占める生ごみの堆肥化に取り組んでいます。現在では、約1万1500世帯が参加し、年間939t（24年度実績・事業系含む）の生ごみが堆肥化されています。

可燃ごみの処理量は、15年度には1万170tありましたが、24年度には6272tになりました。10年間で約3900t、率にして約38%の可燃ごみの減量化に成功したことになります。この間、17年度で292t、24年度で939tの生ごみが堆肥化されており、この取り組みが可燃ごみの減量化に大きな役割を果たしていることがうかがえます。



▲木曽広域連合管内の生ごみ堆肥化施設

(図1) 生ごみ収集量の推移

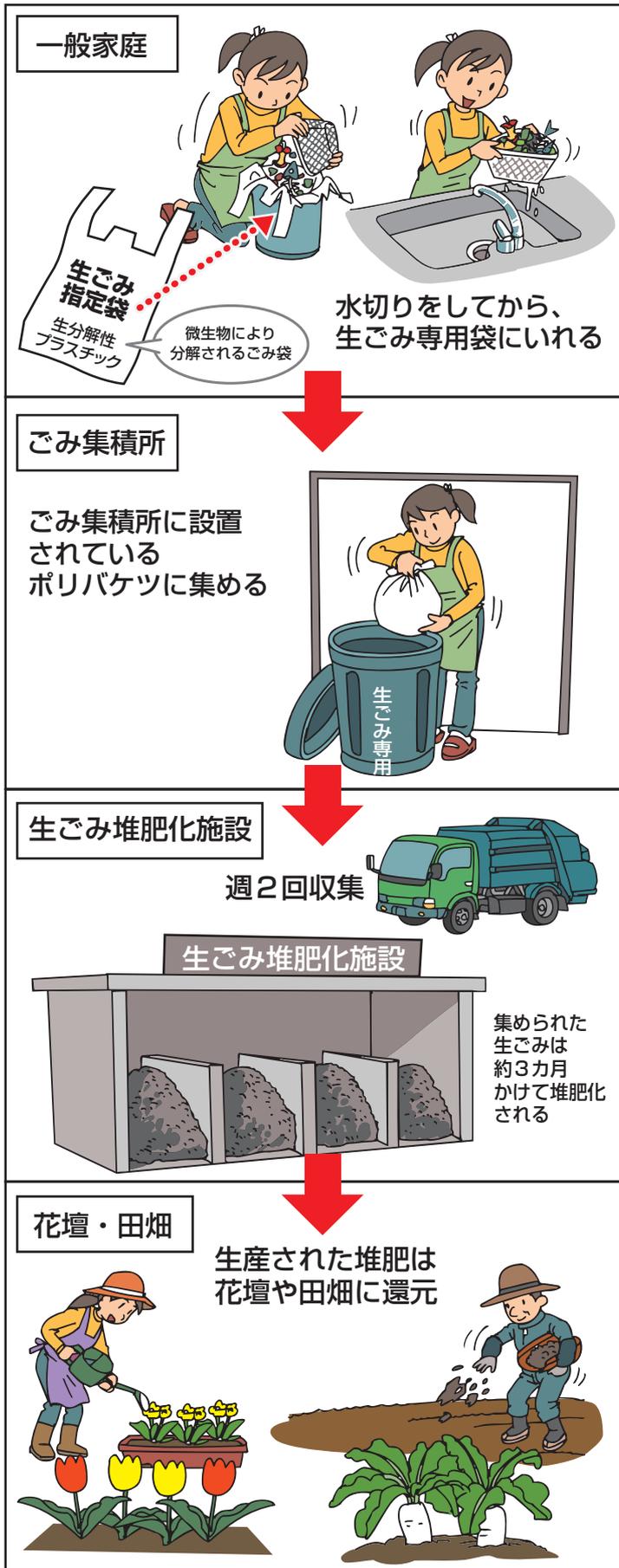


(図2) 可燃ごみ収集量の推移



※旧檜川村からの搬入分（～H19）は除く

木曾広域連合 生ごみ堆肥化の流れ



◆ **生ごみ堆肥化成功のカギは 混じり気のない生ごみの収集**

生ごみの堆肥化を進める上で最も重要なポイントは、生ごみ以外のものが混ざらないよう分別するとともに、水切りをしつかりすることですが、同広域連合管内では、住民の協力によりそれが徹底されています。

また、生ごみの堆肥化を進める上では、衛生的かつ効率的に生ごみを収集・運搬する仕組みづくりも必要になります。同広域連合管内では、生ごみを生分解性プラスチック製の専用袋（容量10L・重さ4kgまで）

◆ **生ごみ堆肥の生産と利用**

同広域連合管内では、民間事業者2社が、収集された生ごみの堆肥化を行っています。

生ごみは、おがくずと混ぜ合わせられ、約3カ月間かけて堆肥化されます。生産された堆肥は、住民の皆さんに無料で提供され、花壇や田畑に還元されています。資源循環型社会構築の観点からも、参考とすべき事例です。

に詰め、週2回の収集日に、集積所に設置された蓋付きのポリバケツに袋ごと入れるルールになっています。

◆ **生ごみの堆肥化でうれしい効果がいっぱい**

◆ **新処理施設建設コストが圧縮**

木曾広域連合では、管内全体で生ごみの堆肥化を行うことで、可燃ごみの削減に成功しました。管内の可燃ごみ処理量が減少したことにより、二つあったクリーンセンターは、22年度に一つに統合され、施設の維持経費が削減されました。

また、現在新しいクリーンセンターの建設が進められています。処理量の減少に伴う想定規模の縮小により、建設費用が大幅に削減され

◆ **生ごみの堆肥化で**

◆ **生ごみ出しのストレスが緩和**

生ごみの分別収集と水切りの徹底によりごみを出す回数やその重量が減少し、ごみ出しの際に感じるストレスが緩和されました。

また、衛生的に生ごみを収集する工夫がされていることにより、カラスによる被害や悪臭等も軽減されました。

● 問い合わせ先

市民課 クリーンリサイクル係
☎ 63-6814

受賞作品の紹介

(敬称略)

11月16日、第10回東御市短詩型文学祭が滋野コミュニティセンターで開催され、小学生から一般まで958名の皆さんから作品が寄せられました。

当日、会場には投稿者が集まり部門ごとに表彰が行われました。

また、表彰式終了後は、選者の先生を囲んでの研究会が部門ごとに行われ、選者の先生による指導や相互の作品の鑑賞を楽しみました。

ここでは、各賞を受賞された皆さんの作品を紹介します。ぜひ、皆さんも今年の力作をお楽しみください。

【短歌の部】

選者 小宮山 久子・中島 雅子・宮澤 涉

○市長賞

校庭のすみに積まれし木の机

こぼれ日させば子等の名うかぶ

小宮山 若葉

○教育委員長賞

二百五十万の一人か

遺骨なき父と思ひぬルソンの石を

清水 恵子

○公民館長賞

かはたれを鳴く雉子の声聞きながら

手にみづみづしレタス穫りゆく

戸堀 はつみ

○文化協会長賞

朝まだきレタス収穫に出でて行く

空にやさしく滲む満月

戸堀 はつみ

【現代詩の部】

選者 酒井 力

○市長賞

「総合病院」

宮坂 春代

○教育委員長賞

「真冬の散歩道」

山浦 道幸

○公民館長賞

「うさぎ小屋と月」

諸山 照男

○文化協会長賞

「百日紅讃歌」

栗原 陽子

総合病院

宮坂 春代

待合室はいつだって人だまりで

みんな辺りを窺うような面差しでいる

低く流れる音楽は

無為に天井を這っているように思えるが

緊張を解すのに少しは役だっているのだろう

ここには多くの不安と

それに覆い被さるように安心が同席し

まるで縦糸と横糸みたいな様を醸している

だからか人の語り口には一様に重さがあり

ときに饒舌で妙な和ができた力関係もつまれる

ここを一步でればそれぞれだつて

誰もが知っているからなのか…

なかには一切を超えてしまったような

諦めがあるのも確かだ…

なんとも不思議な一幕のあるのがこた

第10回東御市

短詩型文学祭

【俳句の部】

選者 国見 敏子・島田 洋子・瀧澤 宏司

○市長賞

少年の肩いからせる油照

渡辺 絹江

○教育委員長賞

炊き立ての御飯ずつしり夏休み

佐々木 芳夫

○公民館長賞

水太く食器を洗ふ終戦日

中島 君江

○文化協会長賞

赤とんぼ水面傷めず産卵す

三浦 雅子

【川柳の部】

選者 佐藤 崇子

○市長賞

おかあさんたった五文字のあたゝかさ

大日向 紋子

○教育委員長賞

平凡と云う幸せに丸く住む

上野 秀湖

○公民館長賞

いい笑顔人を元気にしてくれる

佐藤 君子

○文化協会長賞

まだまだと雑草引く汗に老いの自負

竹内 初江

おしなべて二炊の夢だなんて

わかつたようなことを呟きながらカードを差し込むと
 だったらなぜ足繁く通うとだれかが啜う

車椅子の軋みと磨かれた床

臆病な目線の先には読みやすい案内板

大きな鉢植えと前衛アート

そこいらに漂う薬品の匂い

天窓のステンドグラスから零れると

7月の日さしでもとてもやさしい

不釣り合いの中から紡がれる調和は

不安と安心の融合を狙っているのだろうか

この空間はなんど出遭つても親しむことはないが

それでも未来はもはや背中にあり

見えた過去をただ抱きしめるほか無い…

そう思えば

こんな時間がもたらえるのはありがたい

なにが足りなくてなにが過ぎたのか…

自分以外をどれだけ愛せたか…

ガラにもなくヒューマンな気分になるのだ

あんなに迷い猫を引き取ったのに…と

ついつい本音もでたりする

そして

遠く空砲のような雷に思考は中断され

そろそろ梅雨明けだなあ…なんて

ごく普通の感情に促されるように

中待合いへと立ち上がる

たくさんのご応募ありがとうございました

地域をサポートする
身近な相談相手

民生・児童委員を紹介します

任期 平成25年12月1日～平成28年11月30日 【平成25年12月1日現在 定員81名】(敬称略)

地区	担当地域	氏名
田中	加沢1・3	竹村 洋子
	加沢2・4	大塚 咲子
	加沢5・6	山浦喜久雄
	常田1～3	山邊 吉憲
	常田4・5	柳澤 敏子
	常田6～8	渡邊 洋子
	常田9～11	増田 章子
	田中(栄町・天神町)	蓬田 源
	田中(中央会・南町)	北森 宏之
	田中(稲荷町)	柳沢まさる
	田中(駅前・田町1～17、25～27)	小林 泉
	田中(田町18～24、28・神栄・東海電気・サンコーボラス東部・郷仕川原町)	乗川 みき
	県1・2	春原 和也
	県3～5	依田 政一
	本海野1～3	矢嶋 敬五
	本海野4・5	松林 隆江
	本海野6・7	関 節子
	西海野	堀川 竹子
	白鳥台	阿部 芳子
	城ノ前	佐藤美代子
主任児童委員	栗原 陽子	

地区	担当地域	氏名
滋野	赤岩	唐澤 淳子
	片羽1	饗場美英子
	片羽2・3	市河 秀夫
	桜井1～3	寺島 和恵
	桜井4～6	市川 広徳
	大石1～3	柳沢 登美
	大石4・5	寺島 明子

地区	担当地域	氏名
滋野	中屋敷	若林 敏子
	別府	塚原 静子
	原口1・2	小野澤りつ子
	原口3・4、聖	高藤 博
	乙女平2・6・7	町田 勝
	乙女平3～5	片田 清子
	乙女平1、王子平	小林 岸子
主任児童委員	阿部富美子	

地区	担当地域	氏名
津	奈良原、湯の丸、横堰	石鍋よし子
	新張1・4	柏原 文一
	新張2・3・5	宮島 敦子
	出場、リードリー・くらかけ、鞍掛自治区	花岡 京子
	金井	荻原 絹枝
	新屋	中村 武人
	東町(油田・新田・山道)	宮下 通子
	東町(京町東・京町西・本町・宮川)	後藤 菊夫
	西宮(城前を除く)、滝ノ沢	戸堀 勝利
	西宮(城前)、姫子沢	飯島 廣一
	祢津南	滝澤 和子
	伊勢原	堀籠百合子
	主任児童委員	檜原みち代

地区	担当地域	氏名
和	東上田(姫子沢・釜村田・井高・桜坂)	白石 幸男
	東上田(弁天通・上手通・中通・長峰・原)	関 厚子
	東上田(下通・下通1)、寺坂	小林 弘
	田沢1・2、東入、西入	山浦 夏子
	田沢3、西田沢、タラ堂	竹花 和子
	大川	眞壁 善之

地区	担当地域	氏名
和	栗林	竹内 忠世
	海善寺	竹内 好美
	海善寺北	大谷美知子
	曾根(東部・南部)	金子 弘子
	曾根(西部・北部)	松井 清和
	東深井、西深井	清水 雅人
	日向が丘1～3、7	荻原よね子
	日向が丘4、6、睦	小池 孝治
主任児童委員	原澤 令子	

地区	担当地域	氏名
北御牧	上八重原2・3・6、田楽平	白倉 征恵
	上八重原1・4・5・7、白樺	滝澤 貴美
	中八重原	両角 勝徳
	山崎、芸術むら	久堀さち子
	下八重原(西部)	依田 昭次
	下八重原(東部)	依田 岩衛
	切久保、八反田	渡邊ともゑ
	本下之城、田之尻	小宮山和子
	宮、畔田	畑田美佐子
	御牧原南部	丸山 和
	御牧原北部	押本 正美
	布下、常満	渡邊 孝和
	島川原	相原 泰昭
	大日向、光ヶ丘	荻原 輝久
	羽毛山、牧ヶ原	竹重 公夫
主任児童委員	宮坂美代子	
主任児童委員	丸山 京子	

※以上の皆さんは、市福祉委員も兼務しています。

●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係(総合福祉センター内) ☎64-8888

市議会第4回定例会

37議案を審議

市議会第4回定例会が12月3日開会し、20日まで18日間の会期で開催されました。定例会初日には、平成25年度一般・特別会計それぞれの補正予算2件をはじめ、条例

の一部を改正する条例案10件、市内各施設の指定管理者の指定について18件、その他7件の計37議案が提出されました。また、請願2件、陳情1件が各常任委員会へ16日に付託され、慎重審議されました。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

市長招集あいさつ

(抜粋)



(前略)

本市におきましても、こうした国や県の状況と実際の現実を直視する中、当面の間、税収等を慎重に見込みつつ、実施計画の策定と新年度予算の編成作業をスタートさせたところであります。

平成26年度予算編成に当たりましては、健全財政の堅持を旨に、最小の経費で最大の効果を上げるよう、行財政の

簡素・効率化を図りながら、一層の経費の節減、合理化と財源の重点的配分に徹してまいります。

市政をお預かりする責任者として市の進むべき方向を指し示し、確実な一歩を踏み出すべく、市民益に合う施策を展開してまいります。

その考えの一端を、補正予算や条例の改正を通してこの定例会にお示しさせていただきます。

議員各位をはじめ、市民皆様方のご理解とご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

(中略)

地方自治体を取り巻く環境は、更に厳しさを増しておりますが、このような時期に直

面し、常に停滞と後退は許されない市民生活に直結する行政を担う自治体の首長に課せられた責務の重さと果たすべき役割の重要さを再認識致しております。

市民の皆様が安全と安心を実感できる暮らしの実現を目指して、真に自立したまちづくり、安定した市政運営を進めるべく、今後も「市民益」を第一義に据え、リーダーシップを発揮しつつ、現下の情勢を見極めながら、最善の選択肢を求めて、市職員と一丸となって粉骨砕身努めてまいりますことを改めてここにお願い申し上げます。

ごあいさつと致します。

※原文は市公式ホームページに掲載しています。

元気発信！子育て施設 北御牧児童館の話題

北御牧児童館では、120人前後の子ども達が、放課後のひとときを過ごしています。遊びや宿題、職員のおしゃべりなど、その過ごし方は様々です。

子ども達の大好きな行事の一つでもある「お話の会」は、ボランティアの皆さんにより年間5回開催されています。大型絵本、紙芝居、手遊び、クイズなど盛り沢山の出し物に児童も職員も毎回楽しませていただいています。北御牧児童館は、建物の向かい側に読書施設「BOOK童夢」があり、本と触れ合う環境が整っています。そんな中での「お話の会」の時間は、楽しいだけでなく、新しいジャンルの本と出会うきっかけとなり、子ども達の視野を広げることにも貢献していま

子ども達の成長にとっては、視野を広げるいろいろな経験をする事は、とても大切なことだと思います。これらの活動がその一助となるようにこれからも続けていきます。





すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう!(1月生まれ)



なとり きの
名取 希野くん(王子平)
(1歳、H25. 1. 2生)

毎日元気いっぱい希野、みんながその姿に幸せをもらっているよ。日々の成長がとても愛しいよ。周りの人にも感謝の1年です。



ぼば あやた
馬場 絢太くん(常田)
(1歳、H25. 1. 7生)

お誕生日おめでとう♥よく笑い、よく食べ、よく喋り、とても活発な絢太。元気で大きくなあれ♥大好きだよ♥



さかい ゆうき
坂井 結紀くん(本海野)
(1歳、H25. 1.22生)

笑顔の優しいゆうき。1歳のお誕生日おめでとう♥お姉ちゃん・お兄ちゃんのマネをして毎日いっぱい遊ぶわんぱくゆうき!!早くみんなで走り回れるように、大きくなあれ!!



くぼ あいら
久保 愛来ちゃん(県)
(2歳、H24. 1. 3生)

愛来の笑顔にみんな癒され、愛来のチュウにパパはデレデレな毎日♥そんな毎日がとっても大切で幸せです! ゆっくりのんびり大きくなってね♥



なおい しゅう
直井 柊くん(山崎)
(2歳、H24. 1.12生)

2歳おめでとう!!車が大好き!食べるの大好き、イタズラ大好き!少しヤンチャな柊だけど、これからの成長がとても楽しみだよ。いっぱい笑って、泣いて大きくなってね♥



おがわら ゆいと
小川原 唯斗くん(別府)
(2歳、H24. 1.17生)

2歳のお誕生日オメデトウ!車と電車が大好きな唯斗♥妹が生まれてグッとお兄ちゃんらしくなったよね。元気いっぱい大きくなってね。



よだ ゆきや
依田 悠樹矢くん(下八重原)
(2歳、H24. 1.20生)

いつもみんなを笑顔にしてくれるゆきやくん★2歳のお誕生日おめでとう!これからもいっぱい泣いて笑って元気に大きくなってね♪



こうづ はると
神津 陽大くん(片羽)
(2歳、H24. 1.28生)

陽大くん、2歳のお誕生日おめでとう!!やんちゃなわりに大きな怪我もなく、元気いっぱい遊んでいるね♪これからの成長が楽しみです♥



しらくら
白倉 あかりちゃん(城ノ前)
(2歳、H24. 1.29生)

2歳の誕生日おめでとう♥いろいろできるようになって毎日ビックリしているよ。友達たくさんできるといいね♥



おぎはら そな
荻原 想乃ちゃん(布下)
(3歳、H23. 1. 1生)

頑張り屋さんで甘えん坊、ご飯大スキ♥これからもさうねえと良きライバルでいてね♪想乃、3歳おめでとうさん(^_^)v



やまうら **山浦 ゆいなちゃん** (大石)
(3歳、H23. 1.13生)

甘えん坊のゆいなちゃん★いつもママのお手伝いをしてくれてありがとう！頑張り屋サンのゆいなちゃん大好きだよ♥3歳おめでとう♪



わたなべ **渡辺 理子ちゃん** (栗林)
(3歳、H23. 1.21生)

理子ちゃん♥3歳のお誕生日おめでとう！まだまだ甘えん坊だけど、一人で出来ることがだんだんと増えてきてスゴイね！4月からは年少さん。お友達たくさんできるといいね！！

☆募集しまあ!!☆
(対象者 2月生まれの
3歳まで)

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、企画課広報担当までお送りください。記載漏れのあるものは掲載いたしかねます。なお、紙面の都合上適宜編集いたしますのでご了承ください。**締め切りは、1月10日(金)必着。**締め切りを過ぎたものについてはいかなる場合も受け付けられませんので、ご了承ください。

学校だより



なかよし句間

北御牧小学校六年
栗林 明日美

私たちの北御牧小学校では、なかよし句間という取り組みがあります。なかよし句間とは、ふだんは遊ばない学年やクラスの人たちと交流を深める期間です。交流委員会が中心となって、学校全体で取り組みます。

例えば、なかよし郵便というものがあります。仲良くなりたい人や、仲のいい友達などと、手紙で交流することが出来ます。相手がうれしくなるようなことを書きます。もううと、「こんなふうに思っていてくれたんだ」とうれしくなります。また、手紙は一生の宝物にもなります。

他にも、姉妹学級の人たちと、交流をしたりします。六年生と一年生は、水おにや、手つなぎおになどをやりました。ペアの人と、ずっと手をつないで走りまわりました。今では、ペアの子と仲良しになることが

初めての駅伝大会

北御牧中学校一年
小林 哲平

できました。

このように、なかよし句間では、ふだんは遊ばない学年と交流を深めることを目的に、さまざまな活動を行っています。なかよし句間は、楽しく友達をつくるとともに、学校全体が明るくなる、とても良い取り組みなのです。

十月二十七日、僕にとって初めての北御牧一周駅伝大会でした。

駅伝の練習はクラスの体育委員が練習メニューを考えて進めてくれました。学校の外を走ったり、鬼ごっこをやったりして、みんなで体力作りをしました。選手を決めるときも「この区間が走りたい」という希望があつたので、選手決めの際はとても大変でした。そして僕が走る区間は四区に決まりました。

望があつたので、選手決めの際はとても大変でした。そして僕が走る区間は四区に決まりました。

どんどん練習を積み重ねていき、いよいよ当日です。当日はとても緊張しました。三区の人からタスキをもらい、僕は「絶対に前の人を抜いてやる」と思って走りました。何とか順位を上げて次の人にタスキをつなぐことができました。そしてクラス全員で走り切って五位でゴールすることができました。

結果は五位で、悔しいけれど、みんなでタスキをつなぐことができたし、とってもいい思い出になりました。

来年こそ、一位を目指してがんばりたいです。



東御市名産のくるみをPR

1月から放送されます!

CM「くるみのひ・み・つ」

12月1日、「第13回ふるさとCM大賞 NAGANO」(長野朝日放送主催)の最終審査会が長野市若里市民文化ホールで開催され、東御市ビデオクラブ(金井登会長)制作の30秒CM「くるみのひ・み・つ」が大賞に次ぐ、優秀賞(市長会会長賞)を受賞しました。

この作品は、優秀賞の副賞として、同局で1月から年間50本放送されることになりました。

なお、最終審査会の様子は、1月4日、午後3時30分から同局で放送予定です。



こんにちはは保健師です

家庭血圧を測りましょう

一段と寒さが厳しくなりましたが、血圧に異常はありませんか。

寒さは血圧を上げる原因の一つで、夏には正常値だった方でも、冬になると上昇する場合があります。

血圧が高い状態が続くと血管が硬くなり、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。リスクを回避するためにも、日々の血圧管理に努めましょう。

家庭における

血圧測定のすすめ

血圧は時間帯や環境、精神状態によつて大きく変化します。

例えば、日中の血圧は正常でも、早朝や夜になると血圧が高くなる方がいます。また、病院や健診では血圧が高くても家では正常値になる方（白衣性高血圧）や、逆に病院では正常値なのに家で測定すると血圧が高くなる方（仮面性高血圧）もいます。本当の血圧を知るためには、家庭における血圧測定をお勧めします。

血圧計の選び方

家庭で血圧を測定される場合には、カフ（空気を入れて膨らませる袋）



こん 保健師
みきこ 雅子

を腕に巻くタイプ、または腕を機械に通して測定するタイプをお勧めします。

なお、手首や指で測るタイプの血圧計もありますが、前者の方がより正確な測定が可能とされています。

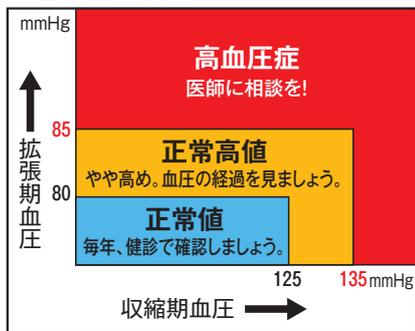
血圧計を無料で2週間貸し出します

希望される方は電話で予約を！
健康保健課 健康増進係 ☎ 64-8883

血圧測定のポイント

- ①朝と夜の1日2回測りましょう。
- ②イスに座って1〜2分経過してから測りましょう。
- ③カフは心臓と同じ高さで。
- ④朝と夜の血圧を記録しましょう。

高血圧の基準値



※基準値は「高血圧治療ガイドライン2009」（日本高血圧学会）によるものです。

高血圧の基準値

高血圧の基準値は、収縮期血圧が135 mmHg、拡張期血圧が85 mmHgです。このどちらかでも高い値が続く時は、記録を持って医師に相談しましょう。



測るタイミング

朝：起床後1時間以内（トイレの後、朝食前、薬の服用前）
夜：就寝前（入浴や飲酒の直後は避ける）

第62回県縦断駅伝
上田東御小県チーム
総合第2位の好成績

11月16日、17日の2日間にわたり、長野市から飯田市までの22区間217・5kmを舞台に第62回長野県縦断駅伝競走が行われ、上田東御小県チームが総合第2位の好成績を収めました。

昨年が続く優勝を目指した上田東御小県チームは、市内の企業に所属する小山祐太さんの活躍などにより1日目をトップで終えましたが、2日目に全諏訪チームの激しい追い上げを受けて惜しくも優勝を逃し、総合順位2位でゴールしました。

成績報告のため、11月27日に市役所を訪れた宮岡聖次監督は、「中学生・高校生が伸びている。彼らが成長すれば来年も期待できる」と話し、1年後の大会を見据えていました。



▲成績報告のようす（11月27日）

館長の つぶやき

新しい「午年」を迎えました。図書館もまた、一昨年11月新館になって2年目に入っています。開館から1年経過の状況をお知らせします。来館された方が延べ13万7千人余、貸出・パソコン・研修室などをご利用いただいた方は4万7千人、1年間の貸出冊数は21万3千冊でした。旧図書館と比べるととても大きな数字です。図書館は、いつでも・誰でも・自由に無料で利用いただける施設。これからもいろいろなサービス空間を提供していきます。新館になって市外からの視察者も増え、「明るい図書館ですね」と、うれしい声をいただきます。ではまた次号で。

1月の休館日

(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	㉑	28	29	30	㉓	

※開館時間 平日/9:00~18:30
土・日・祝日/9:00~17:00

※年末年始の休館は12月27日から1月4日までです。図書
の返却は図書館入口に設置
している返却ポストをご利用
ください。



● 子犬の育て方・しつけ
西川 文二・著
新星出版社



● テクニックで魅せる!
スノーボードレベルアップのこつ50
相澤 盛夫・監修
メイツ出版

1月のテーマボックス 「はじめ」の本

図書館へ行こう

東御市立図書館 ☎64-5886

◆新着本案内◆

◆一般書

- 明日への叢智 村上 和雄 著
- 86のおいしい雑炊 武蔵 裕子 著
- 日本の漫画への感謝 四方田 犬彦 著
- 晩年様式集 大江 健三郎 著
- 冬虫夏草 梨木 果歩 著
- 児童書
- 図書館のトリセツ 福本 友美子 著
- マッティのうそとほんとの物語 ザラー・ナオウラ 著
- おかあさん、スゴイ! スギヤマ カナヨ 著
- うまちゃんかけこならまけないもん! ふくざわ ゆみこ 著
- はーくしよい せな けいこ 著

人と本をつなぐ

今回は、図書館おはなしボランティア「おはなしたまご」のお二人のテーマソングから紹介します。
♪たまごがひとつ たまごがふたつ
みつ つよつ 生まれたよ
中から飛び出すおはなし
今日は何かな?



「おはなしたまご」のグループ名には、「たまごの中から色々なお話が生まれてくるよ」との意味もあるそうです。その、たまごを割るのは、おはなし会に参加している子どもたちの特権です。たまごを割る役選ばれた子の、嬉しそうな顔! おはなし会は、テーマの流れに沿って進みます。自らも楽しむという事を大切にされているお二人を中心に、わくわく・ドキドキの世界は拡がっていきます。時にちよつと難しいかなという内容でも子どもたちは、楽しんでみながら自然におはなしの世界に集中してきます。



▲「おはなしたまご」のお二人

『消費生活ガイド』 「通信販売」ってクーリング・オフできないの？



〈事例〉

カタログで気に入ったバッグを見つけたけれど、実際に送られてきた品物を見ると、自分がイメージしていたものとは違った。クーリング・オフをしたいと相手側に伝えたが、「カタログでのお申し込みはクーリング・オフできません」と言われた。本当にできないのか。

回答

・カタログで購入した場合は「通信販売」となり、クーリング・オフは適用できません。返品特約を見て、「返品不可」の記載があれば返品することはできません。購入の際は、デザインや価格だけでなく、返品についても確認しましょう。なお返品が可能でも、送り返す費用は自己負担になります。

・また、「クーリング・オフ（無条件解約）」とは、冷静に考える時間を設け、一定期間内であれば契約を解除できる制度のことです。不意打ちとなるような「訪問販売」や「電話勧誘販売」は8日間以内であれば解約できます。このほか、「訪問購入（買い取り）」（8日間）、「特定継続的役務提供（エ

ステイック、英会話教室等）」（8日間）、「連鎖販売取引（マルチ商法）」（20日間）、「業務提供誘引販売（内職商法、モニター商法等）」（20日間）についても、クーリング・オフを適用できません。

・クーリング・オフ期間が過ぎても、契約書の取り交わしがない時や、契約解除の申し入れができる場合があります。なお、クーリング・オフ期間は、正式な契約書を受け取った日を1日目として数えます

心配な場合は、市民課生活環境係、または上田消費生活センターへご相談ください。なお、市民課生活環境係では、火・水・金（祝日除く）の午前8時30分から午後5時まで専門の消費生活相談員が相談に応じています。

問い合わせ先

・市民課 生活環境係

☎ 64-5896

・消費生活相談員専用ダイヤル

☎ 090-5580-1702

※火・水・金（祝日除く）の午前8時30分から午後5時まで

・上田消費生活センター

☎ 27-8517

shin-tai
身体教育医学研究所指導主任 渡邊 真也

わたなへ 真也

子どもの元気な育ちに欠かせることのできない「からだを動かす」ことの必要性⑱

自由遊びの必要性

興味深い幼児期の調査があります。鹿屋体育大学の研究グループによる幼児の運動能力に関する全国調査では、「一斉保育中心の園よりも、自由遊びを活動の中心にしている園の方が、園児の運動能力が高い」、「運動指導を行っている園よりも、運動指導を行っていない園の方が、園児の運動能力が高い」という結果が報告されています。

これはどういうことでしょうか。この調査で運動能力が低い園に共通していることは、指導される頻度が高いということです。指導されるということとは、やりたくないことをやらなければならない場面や、上手にできるかどうか評価される場面があります。これをストレスに感じる子どももいます。この場合、運動指導が子どもの主体的な行動や遊びにブレーキをかけ、運動発達にマイナスな影響を与えている可能性があります。

この調査から読み取れることは、

幼児期に自分のやりたいことをダイナミックにやる経験を積み重ねることが、結果的に子どもの運動能力を伸ばし、さらには心とからだのバランスよい成長にも繋がるといえることです。運動指導が悪いということではなく、子どもが主体的、かつ自由に遊べる時間の割合を多くすることが大事なのではないでしょうか。

現代社会では、少子化や治安の問題で子どもだけで自由に遊べる環境が少なくなっています。これに伴って「ガキ大将」という存在も消えつつあります。かつては、遊びの情報屋を兼ねていた「ガキ大将」がいたことで、自然と子ども同士で遊びの伝承がなされてきました。「ガキ大将」が不在の現代では、大人が運動指導を通じて遊びへの「きっかけづくり」（情報提供）をすることや、遊びやすい環境を整備することは絶対に必要なことです。

しかし、あくまでも「きつかけづくり」という観点で、特に幼児期には決して教え込んで完成させる必要はなく、理屈抜きで、遊びそのものが楽しめる環境（人的、物理的、社会的）を整えていくことが重要であると考えています。

心の眼

(116)

人権同和教育指導委員
町田 勝

謙虚に学び受け止める心で

て、人権侵害の被害者に想いを巡らすことに否定的で、外国の人

ある市の「人権を考える集い」に

参加。「部落差別の現状と私たちの課題」の演題で講師の先生が用意した資料は12ページ。初めて知ることが多くて勉強になりました。そんななか、隣席の男性は、資料を開かず終始扇子代わりに。一時間半の講演で内容豊富な資料を解説するのは容易でなく、先生は熱心に語り、参加者は聞き入って、うなずきながらページをめくっていました。それ故に男性の仕種はよけいにも気になりました。

地域の役割に割り当てられ、洪々の参加であったのか。そんなことは分かり切っている、どんな話を聞いても自分の考えは変えないという頑なな思いがあったのか。私の見る限り、素直に謙虚に話を受け止めようとする姿勢は感じられませんでした。分館や地区ごとの人権啓発学習会では、ビデオ視聴後に感想や人権問題への思いを話し合ってきましたが、出席した皆さんは、課題を真摯に受け止めて自分を語り、学習を深めていきました。他方、それこそまわればありますが、自分の考えに固執し

も郷に入らば郷に従うべき、障がいがあっても健常者と同じように働きたい等々の論を主張し続ける方もいました。

人権問題に向き合う要諦は、人権侵害により苦しんでいる当事者の気持ち、まず考えることです。我を捨てて思いを寄せることです。苦しみ、の事実を我がものとした後、自分はどうあるべきか、考えを重ねていくことだと思えます。人権尊重の思想は、人類の長い歴史の中で培われてきた最も崇高な思想であり財産であると言われています。それらを自らの内にしっかりと根付かせるには、謙虚に学びを重ね、自分を磋き深める以外に道はないように思います。

またとない学びの場で聞く心を閉ざしていた男性をとやかく言うに及び、我が身を顧みるとき、反省すべきことがいかに多いことか。身近な人と話すときでさえ我を張り、聞き入れないことが多い自分。

隣席の男性を他山の石とし、謙虚に学び受け止めようとする心で、さまざまな人権問題に向き合っていきたいと思えます。

宝くじ助成事業で 設備・備品を整備しました

宝くじ助成事業は、地域でコミュニ

ニティ事業を行う団体（区、自治会等）を対象に、活動に必要な設備・備品等の整備に要する費用を助成する制度です。宝くじの社会貢献と広報を目的とするこの事業は、宝くじの受託事業収入を財源に、(財)自治総合センターと(財)長野県市町村振興協会が実施しています。平成25年度は、曾根区、畔田区、御牧原南部区がこの助成事業を活用しました。そろえられた設備・備品等は、地域行事や災害に強い地域づくり等に役立てられています。

■曾根区

一般コミュニティ助成事業（自治総合センター）を活用し、イベント用テントを整備しました。



■畔田区

地域活動助成事業（県市町村振興協会）を活用し、屋外放送設備を整備しました。



■御牧原南部区

地域活動助成事業（県市町村振興協会）を活用し、屋外放送設備と付帯する備品（テント、パソコン等）を整備しました。



●問い合わせ先
地域づくり支援室
☎71-6790



国民年金アドバイス

死亡一時金と寡婦年金

死亡一時金

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間（全額免除を除く保険料の一部免除の割合に応じた月数を含む）が36カ月以上の方が、老齢基礎年金、障害基礎年金のいずれも受けないままに亡くなったとき、その遺族に支給される一時金です。

受けられるご遺族は、亡くなった方と生計を同じくしていた(1)配偶者(2)子(3)父母(4)孫(5)祖父母(6)兄弟姉妹で、受けられる順位もこの順番です。ただし、遺族基礎年金を受けられる方がいるときは支給されません。

なお、寡婦年金と死亡一時金の両方を受けられる場合は、支給を受ける方の選択によってどちらかが支給されます。

寡婦年金

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間（保険料の免除を受けた期間を含む）が25年以上ある夫が亡くなった場合、10年以上婚姻関係（事実上の婚姻関係を含む）のあった妻に、60歳から65歳になるまで支給される国民年金独自の年金です。

ただし、亡くなった夫が、障害基礎年金または老齢基礎年金の支給を受けていた場合は、支給されません。また、夫が亡くなった当時、妻が老齢基礎年金の繰上げ支給を受けているときも、寡婦年金は支給されません。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
市民課 国保年金係 ☎62-1111(代表)

まるごと生活百科

1月の納税 (納期限 1月31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月の出動件数 = カッコ内は平成25年1月からの累計
火災 2件 (21件) 救急 86件 (1,041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25年11月30日現在

		累計	前年比
件数	7件	130件	-7件
傷者	8名	162名	-22名
死者	0名	2名	+2名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成25年11月	平成24年11月
最高気温	20.4℃ (2日)	20.5℃ (12日)
最低気温	-2.9℃ (30日)	-3.4℃ (28日)
平均気温	7.3℃	6.6℃
平均湿度	68.7%	72.4%
降水量	9.5mm	38.0mm

お墓・霊苑、墓地選びから墓石建立まで何でもご相談ください。

東御市御牧原 / 東御市御牧原1799-2

～ お墓ディレクターがおお客様の墓所に合わせたデザインをご提案いたします ～

ほたるの里 絆霊園

経営主体: 大雄寺(小諸善光寺) / 許可番号: 東御市指合24市民第149号

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。

永代
使用料
15万円～

- 1 宗教、宗旨、宗派に一切の制限がありません。
- 2 全区画平坦(バリアフリー)で陽当たり良好!
- 3 駐車場、水道、手桶、トイレ、管理事務所完備!
- 4 美しい浅間山を背景に、大自然に囲まれた聖地!
- 5 ご面倒なお付き合いはありません。
- 6 個人永代墓区画完備! 継承者のいない方も安心!
- 7 ペットと一緒に入ることも可能です。
- 8 防犯設備設置済み!

家族の絆を大切にします。お気軽にお問合わせください

墓石・墓苑の

中部電力生活協同組合指定店

きずな 株式会社 絆コーポレーション

おやこのキズナ ☎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

開園期間 / 4月1日～11月30日 営業時間 / AM9:00～PM5:00

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 後 索

税のワンポイントアドバイス

平成26年度償却資産申告をお願いします

固定資産税における「償却資産」については、申告課税方式がとられており、事業者は毎年1月31日までに前年中の資産の異動について申告をしなければならぬこととなっています。

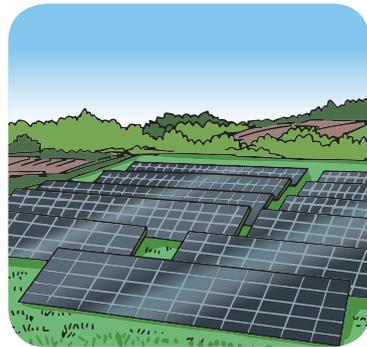
Q 申告の必要があるのは？

A 工場や商店を営んだり、駐車場やアパートを貸し付けていたりなど、事業を行っている方が対象となります（ここでいう「事業」には、農業や太陽光発電設備による売電等も含まれます）。

Q 償却資産とは？

A 償却資産とは、事業に供することのできる資産で、土地及び家屋以外の構築

詳しい申告の方法や、償却資産についてのご不明な点は、左記の窓口までお問い合わせください。



●問い合わせ先

税務課 資産税係

☎ 62-1111 (代表)

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25年11月に寄附をいただいたものです）

- 東御ライオンズクラブ様（ポール電波時計1基）
田中駅前・可動式掲示板1式（東部中学校）
・コートローラー1台（北御牧中学校）
- 匿名希望（埼玉県朝霞市在住）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 財政係

☎ 64-58005

おいしい ついに！ツッキパン

★伊達巻き

●材料（1本分）

- 卵……………6個
- 白はんぺん……………3枚
- 砂糖……………大さじ5
- みりん……………小さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- サラダ油……………適量

●作り方

①はんぺんは小さく切っておく。

②ちぎったはんぺん、卵、砂糖、みりん、薄口しょうゆ、塩を一度にミキサーにかける。

③フライパンにサラダ油をひき、②を流し入れる。途中で菜箸などを用いてかき混ぜながら、弱火で蓋をして焼く。

④焼き上がった③を巻き簾の上に載せる。包丁で少

し切れ目を入れてから巻き、輪ゴムで留めておく。
⑤冷めたら巻き簾を取り、適当な大きさに切る。



不要になった 動かない 農機具
倉庫に眠ったまま 買取査定します！

～私たちは『地元農家』を応援します～

まずは お気軽にお問合せ下さい！

写真・メーカー・型式をご用意ならより詳しくご相談を承ります。



新品&中古農機販売
出張&格納修理



株式会社 唐沢農機サービス

〒389-0512 東御市滋野乙3012

☎0268-62-5262

FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

検索





▲花嫁道中

▲時代衣装行列

江戸時代の宿場の雰囲気満載 海野宿ふれあい祭開催

11月23日、第23回海野宿ふれあい祭が開催され、江戸時代に栄えた旧北国街道海野宿は大勢の見物客でにぎわいました。歩行者天国となった街道沿いでは、江戸時代の衣装を身にまとった市民が練り歩く「時代衣装行列・花嫁道中」が行われ、江戸時代の宿場の町並みを背景に盛んにシャッターを切る人の姿が見られました。また、街道沿いには多くの模擬店が並び、訪れた人は晩秋の寒さで冷えた体を温めようとうとうやたにし汁、おでんなどを頼っていました。

自慢の一品が勢ぞろい！ くるみ料理コンテスト

11月25日、東御市特産のくるみを使ったアイデア料理の優秀作を決める「第4回くるみ料理コンテスト」の審査会が滋野コミュニティセンターで開催されました。同コンテストは、滋野地区の自治組織「しげの里づくりの会」(吉田周平会長)が主催するもので、今年は市内外から過去最多の18作品の応募がありました。

同月30日には、道の駅雷電くるみの里で表彰式が行われ、料理部門とお菓子部門のそれぞれで、優秀作品3点の考案者に賞状と記念品が贈られました。



▲料理部門市長賞

「油揚げのくるみ入り挽肉巻」(寺島初子さん・大石)

▲お菓子部門市長賞
「秋のハーモニー」
(佐藤大悟さん・小諸市)



▲花岡市長を誘導する盲導犬カンナ

もっと知って！ 盲導犬のこと 日本盲導犬協会 PR犬カンナが市役所を訪問

12月4日、公益財団法人日本盲導犬協会の育成施設「日本盲導犬総合センター」の訪問団が市役所を訪れ、盲導犬のデモンストレーションが行われました。デモンストレーションには花岡市長が参加し、盲導犬カンナが障害物を避けながらアイマスクを着けた花岡市長をテンポよく誘導していました。

今回の訪問は、盲導犬の普及推進活動の一環として行われ、この日は祢津小学校でも体験授業が行われました。同センター長の山口義之さんは、「視覚障がい者の方でも、盲導犬のことを知らない人がいる。こうした活動を通じて興味を持ってもらいたい」と話し、盲導犬の活躍の場が広がることを期待していました。

松くい虫被害木の有効利用をPR チップ化処理実演会開催

12月5日、長野県と上小企業振興会の共催により、松くい虫の被害木をチップ化する実演会が北御牧グラウンドの隣接地で開催されました。

この実演会は、増え続ける松くい虫被害木の有効利用を促すことを目的に企画され、県や市町村、森林組合の担当職員約60名が参加して行われました。

チップ化処理には神奈川県の業者が製造する大型破砕機が用いられ、大きな丸太はバリバリという音とともに細かなチップに姿を変えました。

主催した県の担当者は、「被害木の多くは山林内に残されるが、これが再び松くい虫の発生源になることもある。被害木を燃料などとして有効利用していくことが課題」と話していました。



▲丸太を砕く大型破砕機

トピックス 地域の話



▲暖簾じめを作る子どもたち

行事を通じて世代間交流
常田公民館 しめ縄作り講習会開催

12月8日、常田公民館で恒例の「しめ縄作り講習会」が開催され、地域の小学生がしめ縄作りにチャレンジしました。

この日は、神棚に飾る「暖簾じめ」、台所などに飾る「杓子じめ」、仏壇などに飾る「牛蒡じめ」の3つを作りました。講師を務めたのは、常田区の道祖神保存会（小林澄男会長）のメンバーで、稲わらと悪戦苦闘する子どもたちに寄り添って指導にあたっていました。

参加した子どもたちは、講師が手際よく稲わらをしめていく様子に驚きの表情を見せながら、慣れない手つきでしめ縄を完成させていました。

暮れの風物詩 野沢菜の収穫体験開催

11月30日、市農業農村支援センター田中地区推進委員会（山本清会長）が、常田区内の遊休農地を活用して栽培してきた野沢菜の収穫体験会を開催しました。

収穫作業には同委員会の委員も加わり、冷え込みで葉の表面には霜が残る野沢菜を手際よく刈り取って束ねていました。野沢菜は1kgあたり50円で提供され、この日は約500kgが販売されました。



民生・児童委員が改選 委嘱書を伝達

12月1日付けで、新しい民生委員・児童委員の委嘱書が厚生労働大臣から交付されたことに伴い、翌2日に市総合福祉センターで、委員へ委嘱書が伝達されました。



今回委嘱を受けた委員は81名で、任期は平成25年12月1日から平成28年11月30日までの3年間です。
※委員名簿は、16ページに掲載。

スマホの安全な利用を！
ネット対策学習会開催

12月3日、「ネット対策学習会」が勤労者会館で開催され、中高生の保護者や教職員が大人気アプリ「LINE」の危険性等について理解を深めました。

講師は、インターネットの安全な利用方法の普及・推進を図るセーフティネットアドバイザーが務め、今の中高生が直面している「ネットいじめ」の事例が寸劇で紹介されました。



人権尊重のまちづくり市民の集い
歌手 新谷のり子さん 人権と平和を語る

12月7日、「第9回東御市人権尊重のまちづくり市民の集い」が市文化会館で開催され、歌手の新谷のり子さんが「ありがとう 唄たち」という



テーマで講演コンサートをしました。新谷さんは代表作「フランシーヌの場合」などを披露し、ベトナム戦争や様々な人との出会いを通して感じたことを唄で表現していました。

12・8 ▼伊那のババス絵本ライブ (市立図書館)



12・15・31 ▼年末の交通安全運動 (田中交差点交通指導所開設12・2)



11・28 ▼故・山崎美喜子さん 叙位伝達式



じきいって短信

地産地消だより

その10

市報

とうみ

平成25年
12月27日発行

今回は、ホルスタイン 26 頭を飼育する酪農家に、私たちの食卓に欠かせない牛乳の生産・流通過程などを教えていただきました。

1月は牛乳



たなか たけひこ
田中 長彦さん
(田沢)

乳牛の飼育はどのように行っていますか？

当たり前のことですが、牛も他の哺乳類と同様に出産を経ないとミルクが出ません。ここには26頭の雌牛がいますが、常に15～20頭は搾乳できるように計画的な繁殖が必要で、出産から2カ月後には同じ牛に次の人工授精を施します。また、乳牛は出産後12カ月ほどミルクを出しますが、搾乳するのは最初の10カ月です。搾乳を2カ月中止することで、次の出産を間近に控える牛の体力を回復させます。一般的に乳牛は2歳から出産を何度も重ね、乳量が落ちる8～9歳にはその役目を終えます。



毎日欠かせない作業は、餌やりと搾乳です。餌やりは早朝、昼、夕方の3回行います。主に牧草や稲わらなどの粗飼料と、トウモロコシや米ぬか、ふすまなどが入った濃厚飼料（配合飼料）を与えます。搾乳作業は早朝と夕方の2回行い、1回の作業には1時間半ほどかかります。搾乳機で搾ったミルクは冷蔵タンクに集めますが、多い時には1日に550kg超の乳量があります。タンク内のミルクは、毎日集乳車が来て安曇野市にある工場へ運ばれ、殺菌処理などが施されて長野県産の牛乳として流通します。

飼育で気遣うことは何ですか？

ミルクは毎月3回、乳脂肪率や無脂固形分率、細菌数などの検査を受けます。これらの値は牛の体調によって変化します。牛は暑さに弱く、夏場に乳質が低下しますが、これを防ぐために牛舎内に扇風機を置いて風通しを良くします。また、年間通じて牛舎内をきれいにし、病気を防ぐ努力をしています。



栄養アドバイス

牛乳にはたんぱく質や脂質、カルシウムなどの栄養素が多く含まれます。摂取量の目安は成人で1日200mlです。低脂肪牛乳やヨーグルト、チーズなどの加工品も多くありますので、上手に組み合わせせて食べましょう。



普通牛乳100g 当たりの栄養成分量 (日本食品標準成分表)

- エネルギー 67kcal
- たんぱく質 3.3g
- 脂質 3.8g
- カルシウム 110mg

▼新年おめでとうございます。また、本年も「市報とうみ」をよろしく願います。▼さて、トピックスで紹介したとおり、12月3日にネット対策学習会がありました。主なテーマはスマートフォンの人気アプリ「LINE」の危険性。私も聴講しましたが、内容がよくわかりません。▼それもそのはず、私は未だにガラケー（従来の携帯電話）愛用者。以前から自覚していましたが、スマホ普及の波に完全に乗り遅れているようです。自治体の情報発信にツイッター等のSNSが活用される時代に、広報担当者としては有るまじき姿と評価される方もいるのではないかと心配です。▼新年の目標の一つに、「ガラケー脱却」を掲げたいと思います。
(市報担当 大塚)

編集後記

FM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。

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市奥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／東御市総務部企画課 ●印刷／株式会社キ印刷

人の動き

(12月1日現在)

世帯数

11,721世帯(+4)

総人口

31,193人(+2)

男 15,393人(-5)

女 15,800人(+7)

転入 83人

転出 71人

出生 13人

死亡 25人

その他 2人増

※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

