

市報  
No.118

# とらみ2

TOMI CITY  
2014  
月号  
February

- 市政への提言“私のひとこと” .....2~3
- オープンに向けて準備が進む海野宿滞在型交流施設.....4~5



## 地域を守る責任と誇りを胸に

—平成26年東御市消防出初式—

〔1月12日撮影、24ページに関連記事〕

## 市政への提言

# “私のひとこと”

## 11月実施分



「市政への提言」私のひとこと」は、市民の皆さまから市政に対するご意見やご提言をいただき、住みよいまちづくりを進めるために実施しています。

今回は22件の投書をいただいた中から3つのご提言を紹介いたします。

なお、紙面の都合により、文章を要約したり文言を一部修正したりしている場合がありますのでご了承ください。

いただいたご提言は、今後の市政運営に活用させていただきます。

### 提言

太陽光発電システムを市民病院等の施設へ設置してはどうか。また、東御市は日照時間も長いいため、市独自でメガソーラーを設置してはどうか。

### 回答

太陽光発電システムについては、新規に建設する公共施設には設置を検討することとしており、市役所本館のほか、助産所とうみや平成24年度に建設した滋野保育園にも設置しています。

また、現在工事中の中央公民館、和保育園等についても太陽光発電システムを設置する予定です。

なお、市民病院等の既存の施設については、屋根の構造・形状等により、設置できない場合があるため、今後の改修計画に合わせて検討を行ってまいります。

メガソーラーについては、市有地にはメガ(1MW≒1000kW)規模のパネルを設置できる広い土地はないため、検討していません。

また、大規模な太陽光パネル設置は地域住民への説明、景観への配慮等が必要となるため、建物の屋根への設置を優先して推奨しています。



▲市役所本館屋上のソーラーパネル



▲住宅用ソーラーパネル

### 提言

北御牧小学校・中学校で小中一貫教育が導入されたが、教育学習にのみ重点が置かれているため、子どもたちの将来のことを考えた小中一貫の学習として欲しい。

### 回答

北御牧小学校・中学校においては、6項目の重点活動を定めて進めており、学習指



▲職場体験学習



▲小中合同あいさつ運動

導に関しては、系統的・継続的な取り組みにより学習習慣の確立を図る目的として、学期毎のテスト及び家庭学習を実施しています。特に、小学校5・6年生では、「学び方を学ぶ」ことを主眼に、保護者との連携による家庭学習の定着と充実を図るため、ウィークエンドドリルを実施しています。

小中一貫教育では、教科学習のほかにも「地域の中で人間関係力を育む活動」として、キャリア教育の推進や地域との交流・体験活動の推進、地域学習の推進、「小中学生による



# オープンに向けて準備が進む

# 海野宿滞在型交流施設

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎67-11034

市では、平成26年度からのオープンを目指して、海野宿の歴史的価値のある古民家を改装し、滞在型交流施設の整備を進めています。この施設は、伝統的建造物を広く公開・活用することにより、文化財への理解と文化振興を図るとともに、海野宿初の宿泊施設として地域の活性化と観光振興に寄与することを目的としています。

## 施設の概要

施設は、宿泊棟のほか、レストランと休憩所から構成されます。宿泊棟では、歴史的建造物に宿泊するという貴重な体験を提供するとともに、文化財への理解を深めるともに、ゆったりとした時間の中で、江戸時代の宿場の趣・風情を感じ、くつろぐことのできる空間を創出したいと考えています。レストランは、地元食材メニューの提供や地場産品の活用等も含め、海野宿の歴史及び文化を体感できる施設にするとともに、併せて地域産業の発展に努めることをねらいとし

ています。

また、休憩所は、市民の方や観光客が自由に出入りできる「憩いの場」・「交流の場」と位置付けています。休憩所内では、カフェでの軽食等の提供のほか、ギャラリーにおける市民の方の作品展等の開催や、東御市の観光情報を発信していきたいと考えています。

## 施設の管理・運営

施設の管理・運営については、民間のノウハウを活用し、弾力性や柔軟性のある施設運営とサービスの向上を図るため、指定管理者制度を導入することとしました。

公募により、施設の指定管理者に決定したのは、美ヶ原高原にある旅館の経営に携わり、豊富な経験を持つ、有限会社桜清水ビレッジ（松本市）です。

海野宿初の宿泊施設ということで観光振興への期待は大きいのですが、なによりも市民の方にとって利用しやすい、地域に根差した施設となるよう指定管理者と協力して事業を推進していきたいと考えています。



▲オープンに向けて準備が進む滞在型交流施設



▲宿泊棟の室内



海野宿を賑わいのある観光地に

滞在型交流施設にかける思い①

有限会社 桜清水ビレッジ

関 仁彦

今春オープン予定の海野宿滞在型交流施設が、市民の皆さんに親しまれる施設となることを願って、施設の支配人に決まった(有)桜清水ビレッジの関仁彦さんによるコラムを複数回にわたり掲載していきます。

ごあいさつ



オープンまで残りわずかではありませんが、市民の皆さまの期待を裏切らないよう、また、一人でも多くの方の思いに込められるよう頑張りますので、これからよろしくお願いいたします。

はじめまして、「山本小屋ふる里館」(有)桜清水ビレッジ)の関仁彦と申します。私は現在、美ヶ原高原にある旅館で支配人を勤めています。今回ご縁があつて海野宿の滞在型交流施設の管理・運営を任せていただくことになりました。今年の4月から順次に喫茶、ダイニング、宿の3施設をオープンさせていく予定です。まだまだ若輩者で、コンセプト作りやメニューの考案、人材集めに悪戦苦闘の毎日です。



▲現在の職場「山本小屋ふる里館」

海野宿との出会い

実は、私は青森生まれの青森育ち。信州に移住して、まだ5年足らず。大学卒業後に各地を旅がてら転々としているうちに長野の魅力に引かれ、気がつけば生活の拠点を置いていました(笑)。普段は標高2000mの山頂の宿にこもりつきりで働いていますが、たまの休みには下山して、住まい近くの海野宿に何度も散歩がてら立ち寄っていました。特に学校へ向かう子どもたちの笑顔やあいさつ、日の出とともに軒先を掃除されている方、建物に残る先人の知恵や技術、そういったものを肌で感じながら歩く朝の時間はまさに至福のひとつです。町並みを眺めながらしみじみと歩いているので、子どもたちからしたら変なおじさんと思われるていたかもしれません(笑)。

交流施設の

運営にかける思い

私が施設の指定管理者の公募に応募した理由は、海野宿が好きだからという単純なものです。地域の活性化に少しでも貢献できたらという思いもありました。

現在勤めている山本小屋ふる里館も、美ヶ原高原という素晴らしい環境で営業をさせていただいています。が、以前ある方にこんなことを教えていただきました。「観光とはどう

いう意味か。それはその土地の「光るもの」を観るといふことなんだよ」と。

この方が言う「光るもの」とは、いったい何でしょうか。それは、その土地の「人」であり、「食」であり、「思い」であり、「文化・伝統・歴史」などです。海野宿や東御市の歴史などを学んでいくうちに、ここは本当に魅力あふれた土地なんだと日々実感しています。これを伝えていくことが、この地で観光に携わる私たちの使命の一つなのかなと最近感じています。

そうは言っても、私は県外から来た者です。まだまだわからないことだらけで、「それではどうやって運営していくべきか」、「食事は、接客は、どんなコンセプトが喜ばれるか」と頭を抱えています。

やはり、主役になるのは地域の皆さんです。「東御市を盛り上げたい」、「海野宿をさらに活性化したい」という思いを持った皆さんのお手伝いをするのが、私たちだからこそできる仕事だと考えています。まだまだ不勉強で至らぬ点も多々ありますが、そういった皆さんと手を取り合い、お客様に「海野宿って最高じゃない!」と思っただけのような感動を提供できたら素敵なのかなと思っています。

# 地域で育つ子ども

## 2月は『青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間』です

今月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。4月から始まる新学期に向けて、子どもを取り巻くネット環境について考えましょう。

### 子どものネット利用が増加しています

スマートフォン普及や、ゲーム機または音楽プレイヤーからのネット接続で、インターネットが身近になっています。

### ネットの長時間利用の影響

ネットの長時間利用は、子どもの心身の発達にどのような影響を与えるのでしょうか。

### 体への影響

視力は年々弱くなっています。文科省の調査によると、高校生の裸眼視力1・0未満の生徒の割合が33・4%と高い値になっています。

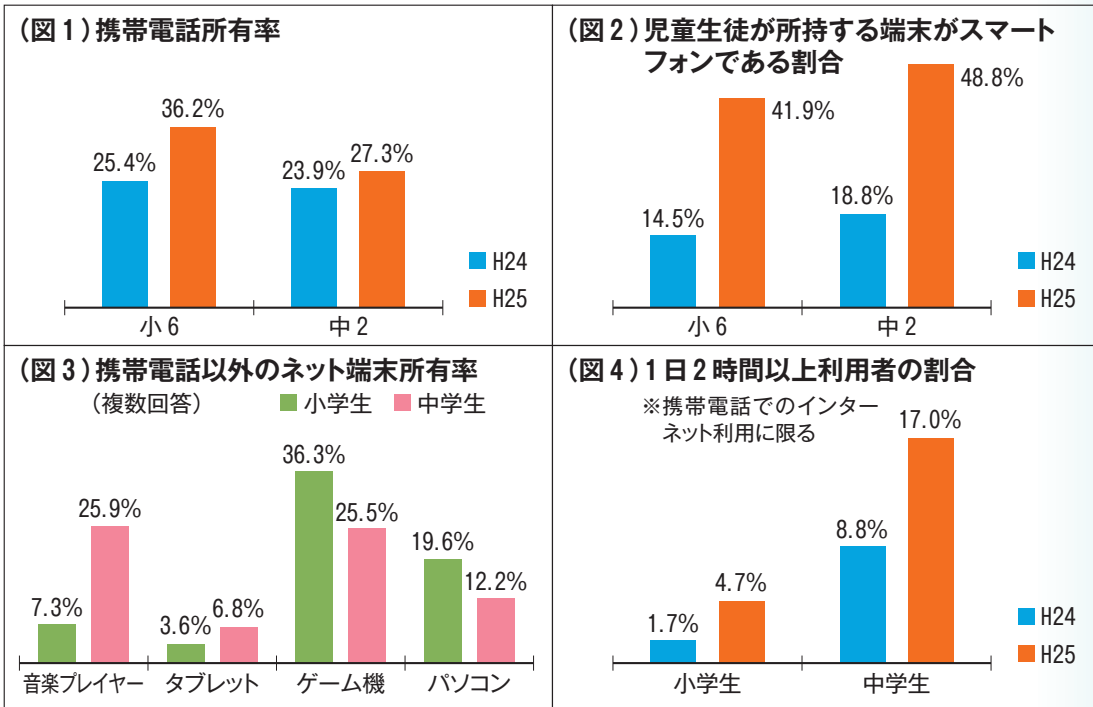
### 心への影響

整形外科の観点からは、長時間のうつむき姿勢で、頸椎に異常のある若者が増加していると報告されています。

心への影響は数値として表わすことができません。しかし、生身の人とのコミュニケーションが不足することによって、子どもたちの生活が明らかに変化しています。



※電子メディアとはスマートフォンやゲーム機、音楽プレイヤー、テレビ、ビデオなどの総称です。



(長野県平成25年度「携帯電話とインターネットについてアンケート」結果より抜粋)

また、所有している携帯電話のうち、スマートフォンの割合が急増しています(図2)。携帯電話の所有が3割程度でも、小学生はゲーム機、中学生は音楽プレイヤーを多く所有しています(図3)。

ネットの利用時間も、小学生とともに、昨年の倍以上増加しています(図4)。

日本小児科医学会では、寝る前の電子メディア接触が、子どもの成長に必要な「睡眠」に悪影響を与えると警鐘を鳴らしています。電子メディアの明るい画面が、心地よく眠りに入る「入眠」を妨げることで熟睡時間を減少させ、成長ホルモンの分泌や自律神経に影響を与えることが懸念されています。

## ネット依存にご注意

### 相談事例

#### 【男子小学生の保護者】

小学生の息子は、ゲーム機で独りで遊んでいる。友だちがいないようだ。心配して聞くと、「ぼくはこの中（ゲーム機）にたくさん友だちがいるんだ」と答える。

#### 【男子中学生の保護者】

中学生の息子は、休日は一日中、オンラインゲームに没頭し、平日は体調が悪いと言っている。ゲームをやめるよう注意すると、「やめたら、自分の居場所がなくなる」と怒る。

#### 【女子高校生の保護者】

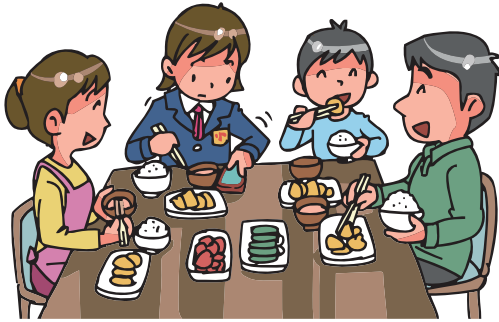
高校生の娘は、部活の連絡が無料通話アプリで回ってくるため、いつもスマホを気にしている。文化祭の話し合いも、前夜に無料通話アプリのグループの中で情報が流れたらしい。いつもチェックしていないと翌日の友だちの話についていけないと言っている。

このように、ネットが生活の中心になってしまうと「ネット依存」に陥ります。スマートフォンや音楽プレーヤーは、ずっと使っていて

も、生活は普通に送れますから、本人にも「ネット依存」の自覚がありません。また、家族も深刻な状態になるまで気付きません。

しかし、ネットの世界に一度根を下ろしてしまうと、そこから抜け出すには大きな困難が伴います。早い段階で救えるように、家族や周りの人の見守りが必要です。

ネット利用が長時間化するのには必ず理由があります。子どもの生活の変化を敏感に感じ取ってください。



## 子どもの

## ネットトラブルを防ぐ

### 保護者の心がけ

子どもたちの未来にインターネットは不可欠です。これから、さらに情報化社会が進展しても、子どもたちがネットに振り回されることなく、安全に使っていくためには、保護者の心配りが必要です。お子さんを大切に思う気持ちを持ってトラブルを防ぎましょう。

### 保護者の心がけ5カ条

① ネットの危険性を学びましょう

個人情報流出、ネットいじめ、架空請求、性犯罪被害等。

② ネット端末を「子ども用の設定」にしましょう

フィルタリング、機能制限、ペアレンタルコントロールの設定等。

③ ネット利用のルールを決めて守らせましょう

個人情報や写真、悪口、不適切な書き込みは禁止。利用時間・場所の制限も。

④ 設定やルールは子どもの成長とともに、親子の話し合いで決めましょう

最初はキツイ設定にし、安全な使い方が身についたら、緩やかな設定に。

⑤ 保護者同士で情報交換し、共に学びましょう

ネットトラブルには子どもの交友関係がつきものです。トラブルの芽を摘み取るために、保護者同士の協力を。

● 問い合わせ先

生涯学習課 青少年係  
☎ 64-5906



## 保護者向け講座やっています！

昨年12月3日、「無料通話アプリの使い方いちから教えます」というテーマで、ネット対策学習会を開催しました。小中高校生の保護者約40名が集まり、無料通話アプリの危険性やトラブルの事例、子ども向けの設定、安全に使うためのルール等について学びました。

### お声かけください！

## 出前講座の依頼・ネットトラブルのご相談

生涯学習課青少年係では、ご依頼があれば、学校や地域の公民館等に出向いて講座を行います。

また、お子さんのネット利用に関するお悩み事のご相談にも応じています。お気軽にお問い合わせください。

きれいな川をいつまでも大切に

## 市内主要河川

# 水生生物調査結果を公表します

昨年度に引き続き、市内主要河川の水質の把握を目的とした「水生生物調査」が、東御清翔高校の生徒の皆さんの協力で実施されました。

この調査は、水生生物の生息状況により河川の水質を判定するもので、河川の水質を示すとされる「指標生物」の種類と個体数を調べて評価しています。平成22年度に始まった調査は今年度で4年目になりましたが、継続して同じ生物の生息が確認できれば、その水質が変わりなく維持されていることが分ります。

### 水生生物調査の指標生物

水質階級	指標生物
きれいな水 (水質階級Ⅰ)	カワゲラ、サワガニ、 ヒラタカゲロウ、 ヘビトンボなど 9種  ◀サワガニ
少しきたない水 (水質階級Ⅱ)	カワニナ、 ゲンジボタル、 コオニヤンマなど 9種  ◀コオニヤンマ
きたない水 (水質階級Ⅲ)	タニシ、ヒル、 ミズムシ、 ミズカマキリなど 7種  ◀ヒル
大変きたない水 (水質階級Ⅳ)	アメリカザリガニ、 サカマキガイ、 エラミミズなど 5種  ◀エラミミズ

### 調査方法の概要

市の依頼により、同校2学年の生徒10名が、環境科学の授業の中で調査を実施しました。

調査地点は昨年度と同じ13地点。6月に県環境保全研究所の職員から調査方法や河川の環境について学んだ後、7月から11月にかけて実際に河川へ出向き、川底を網ですくったり、石をめぐったりして水生生物の採取を行いました。水質は、採取された生物の種類と個体数を基に4階級に分けました(上表参照)。



### 調査結果

13地点中、  
12地点が「きれいな水」

次頁に示すとおり、判定の結果は「きれいな水」が12地点、「とてもきたない水」が1地点となりました。

1地点では、「とてもきたない水」と判定されましたが、その地点を含むすべての調査地点から「きれいな水」を示す指標生物が採取できたことから、市内河川の水質は良い状態であると判断しました。

### 生徒5名が

## 調査結果を報告しました

12月24日、調査を行った生徒10名のうち5名が市役所を訪れ、花岡市長へ調査結果を報告しました。生徒たちは、調査による判定結果と併せて、実際に川に入って感じた流れの強さや水の温度、川底のぬめりなど、調査時の様子を交えて報告を行い、「この調査を通して、地域の川の状況を知ることができた。このきれいな川を守っていきたい」と感想を述べました。また、担当の小林俊文教諭は、「今年の生徒は、小人数で活発に動く子どもたち。調査の最後には、水を大事にしてもらいたいという気持ちから、本海野の下水処理施設を見学させていただいた」と調査を振り返りました。







▲報告会のようす



# 水生生物調査 位置図と判定結果

**判定結果**

-  きれいな水
-  少しきたない水
-  きたない水
-  大変きたない水

- .....調査地点
- ◎.....主な公共施設
- .....調査した河川名
- .....その他の河川名



なお、今回の調査報告書は、良好な河川環境を守っていきたいという願いから、市内の小中学校や地区公民館等へ配布しています。ぜひ、ご覧ください。

●問い合わせ先  
市民課 生活環境係 ☎64-5896

# 東御市職員の給与などの状況を報告します

## 1. 人件費の状況 (平成24年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
31,356	15,432,840	1,981,868	12.8

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

## 2. 職員給与費の状況 (平成25年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
245	875,769	121,269	306,558	1,303,596	5,321

※職員手当には、退職手当は含まれません。

## 3. 職員給与水準の状況 (平成24年度ラスパイルズ指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
104.9 (96.9)	106.0 (98.0)	106.9 (98.8)

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

※下段カッコ内は、国家公務員給与引き下げ措置反映前の数値。

## 4. 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (平成25年4月1日現在)

区分	東御市		県内市平均	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	311,603円	41歳 6月	328,103円	42歳10月
技能労務職	274,376円	47歳 7月	322,442円	47歳 4月

## 5. 職員の採用及び退職の状況

24年度退職者数	25年度採用者数	増減
13人	23人	10人

※採用者数は、平成24年度における中途採用者及び平成25年4月1日付採用者の合計。

## 6. 期末・勤勉手当の状況 (平成25年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.225月	0.675月	1.90月
12月期	1.375月	0.675月	2.05月
計	2.60月	1.35月	3.95月

※職務の級等による加算措置あり。

## 7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成24年度)

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

## 8. 福利厚生事業の状況 (平成24年度)

福利厚生事業費総額(千円)	主な事業費内訳 (千円)	
	職員1人当たり 事業費(円)	
9,130	19,345	職員互助会補助金 2,792 職員健康診断事業 4,183 職員厚生事業 1,377

※職員1人当たりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。但し、病院及び上下水道事業職員は除く。

※法定福利費は含まれません。

## 9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部 門	職員数		対前年 増減数	
	平成24年	平成25年		
一般行政部門	議 会	2	2	0
	総 務	51	57	6
	税 務	15	15	0
	民 生	75	79	4
	衛 生	25	23	▲ 2
	農 林	15	15	0
	商 工	9	8	▲ 1
	土 木	20	18	▲ 2
	小 計	212	217	5
特別行政部門	教 育	27	26	▲ 1
公営企業等 会計部門	病 院	88	94	6
	水 道	6	6	0
	下水道	8	8	0
	その他	11	11	0
小 計	113	119	6	
合 計	352	362	10	

※職員数には、教育長を含みます。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876



中学校に入学したばかりの生徒は、必ず生活環境や教育活動の急激な変化に直面します。この変化に十分に適応できず、中学校生活に苦勞することも少なくありません。いわゆる「中一ギャップ」と呼ばれるこのような状況が、いじめや不登校、学力不足などの原因の一つになっています。

今回は、小学校から中学校への円滑な接続を図るための取り組みを紹介します。

シリーズ

小中一貫教育による  
特色ある教育活動の推進

⑨

「確かな学力」と「自立をめざす心と力」を育むために



▲中学校の教職員による古文の授業

この問題を解決するために、北御牧小学校・中学校における一貫教育では、「小学校から中学校への滑らかな接続」を指導上の重要なテーマに据えています。

昨年4月に一貫教育がスタートしましたが、これまでに小学校5年生からの一部教科担任制の導入や、小・中学校の合同行事など、中学校入学を目前に控えた児童の不安を解消するための取り組みが実践されてきました。

出前授業を行った感想

北御牧中学校教諭

笠井 淳 先生

さらに、新たな取り組みとして、昨年11月29日には、中学校の教職員による国語科と社会科の出前授業が小学校5、6年生を対象に行われました。児童にとっては、中学校の授業の様子を知る機会になったほか、中学校に対して抱いていた先入観や不安の払拭にもなったものと思われまます。また、出前授業を行った中学校の教職員にとっても、児童との向き合い方を知る良い機会となり、今後の小中学校の連携に活かされることが期待されます。

国語では、古文に親しみがわくように、小学生がよく知っている「浦島太郎」を古文で読んで、意味をつかみました。社会では、小学生がまだ学習していない世界史を扱い、「なぜ、ヨーロッパの人々が日本を目指したのか」を考えました。

授業後、児童からは「中学校で勉強するのが楽しみになって良かった」という感想がありました。

また、私にとっても小学生の反応が新鮮であり、中学校と同じ内容の授業でも、進め方に工夫が必要であると感じました。

子どもたちの声

北御牧小学校6年

岩下 満 さん

4時間目に中学の先生が国語の授業を教えてくださいました。「浦島太郎」は、室町時代に作られ、昔の文章と今の絵本は、そんなに変わっていないかったです。読んでみると歴史的仮名遣いが大変だったけれど、何とか読めました。中学では、こういうことをやるんだなあと分かってよかったです。

北御牧小学校5年

増田 瑞希 さん

中学校の社会科の大日方先生は、私の全然知らないことをたくさん教えてくれました。私は、中学校の勉強は難しそうだと思っていたけれど、やさしく分かりやすく教えてくれました。仏教、イスラム教、キリスト教のこともよく分かったし、少し世界のことがかかるようになりました。私は、社会があまり好きではなかったけれど、中学校の先生の授業を受けて、少し社会が好きになってよかったです。

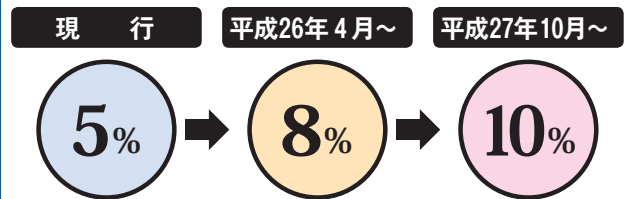


消費税の円滑かつ  
適正な転嫁のために

# 消費税の転嫁拒否・転嫁阻害行為等に関する 情報受付窓口を設置しました

「消費税の円滑かつ適正な転嫁の確保のための消費税の転嫁を阻害する行為の是正等に関する特別措置法」（消費税転嫁対策特別措置法）が平成25年10月1日に施行されたことに伴い、消費税の転嫁拒否行為等の防止及び情報収集等のため、下記のとおり情報受付窓口を設置しました。

## 間近に迫った消費税率の引上げ



※この消費税率の引上げについては、経済状況等を総合的に勘案して判断されます。

## 1. 受け付ける内容

- 消費税の転嫁拒否の行為（減額、買ったたきなど）に関する情報
- 転嫁を阻害する表示（「消費税還元セール」などの表示）に関する情報

## 2. 市の受付窓口

内 容	担当窓口
消費税転嫁対策特別措置法及び制度全般に関する相談	税務課 住民税係 ☎64-5877
事業者からの個別事案	商工観光課 商工労政係 ☎67-1034
消費者からの個別事案	市民課 生活環境係 （消費生活相談窓口） ☎64-5896

※受付時間は、午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日を除く）

## 3. お寄せいただく情報への対応

消費税の転嫁拒否等の行為や消費税の転嫁を阻害する表示行為に関する事案については、市には調査、指導の権限がありません。市で受けた情報は、国の所管窓口へ通知します。

なお、市の窓口は、情報の受付・国の所管窓口への通知を行うもので、消費税率の値上げについての意見等を受けるものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

## 4. 国の相談窓口

内 容	担当窓口
転嫁拒否等の行為の是正、転嫁カルテル・表示カルテルに関する事	公正取引委員会 取引企画課 ☎03-3581-5471（代表）
転嫁を阻害する表示の是正に関する事	消費者庁 表示対策課 ☎03-3507-8800（代表）
消費税の総額表示義務の特例に関する事	財務省主税局 税制第二課 ☎03-3581-4111（代表）
便乗値上げに関する事	消費者庁 消費生活情報課 ☎03-3507-8800（代表）

## ⚠️ こんな行為は禁止されています

消費税転嫁を阻害する表示

消費税転嫁の拒否





## 平成26年度採用予定

# 市職員(医療職)を 募集します

●申込・問い合わせ先  
総務課 総務係 ☎64-5876

1 試験区分、採用予定人員及び受験資格  
〔病院専門職〕

試験区分	採用予定人員	受験資格等
診療放射線技師	1名	診療放射線技師の免許を有する人、または平成26年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
助産師	1名	助産師の免許を有する人
看護師	若干名	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申込書及び履歴書に貼付）
    - 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、市総務課に直接請求するか、市公式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）してお使い下さい。
  - (3) **受付期間**  
 平成26年2月3日（月）から2月14日（金）まで（郵送の場合、締切日当日消印有効）
  - (4) **試験日、場所等（予定）**
    - ① 試験日  
平成26年2月19日（水）
    - ② 場所  
東御市役所
    - ③ 試験内容  
職場適応性検査、小論文、個人面接
- ※詳しくは、総務課配布の採用試験要領または市公式ホームページをご覧ください。

## 職員の処分について

今般、平成24年度事務事業における補助金交付手続きにおいて、過大な経費による実績報告を行ったことにより、補助金変更が生じました。

適正な補助金手続きがなされなかったことは職務怠慢であることから、当該職員に対し、次のとおり処分を行いましたので、公表します。

- 処分対象者  
教育委員会事務局 課長補佐 53歳
- 処分内容 戒告
- 処分年月日  
平成26年1月10日
- 問い合わせ先  
総務課 総務係 ☎64-5876

身近なところで使われています

## 電源立地地域 対策交付金

地域の活性化や住民の利便性向上を目的として、発電施設がある地域に対して「電源立地地域対策交付金」が交付され、公共施設整備や福祉サービス提供事業等に役立てられています。

東御市は、4つの水力発電施設（島川原、塩川、塩沢第1・第2発電所）の周辺地域として交付の対象となっており、今年度は、保育所運営事業（加配保育士人件費）に対して、交付金が充てられました。

- 問い合わせ先  
企画課 企画政策係 ☎64-5893

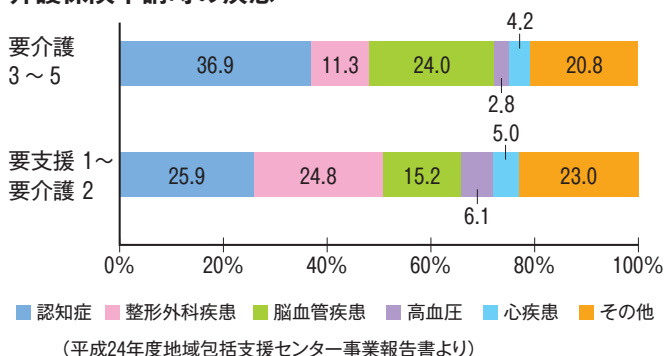
# 連載 教えて福祉のこと!

【第11回】

今回のテーマは  
「介護予防」です。

今回は、高齢者の皆さんの心身の機能維持・向上を図る「介護予防」について解説します。

## 介護保険申請時の疾患



介護予防とは、「高齢者が要介護状態になることや、要介護状態にある人の重症化を防ぎ、その改善を図ること」です。

介護保険の区分は、大きく分けると介護サービスの利用が必要な「要介護」と、要介護状態にはなくても家事や身の回りの支度等の支援が必要な「要支援」の二つです。

要介護・要支援の状態になる主な原因は、**認知症や脳血管疾患、整形外科疾患**です(左図参照)。つまり、これらの疾患の予防が、介護予防につながります。

介護予防って何？

介護予防の身近な方法の一つに運動があります。

ウォーキングなどの有酸素運動は、生活習慣病の原因となる肥満や血糖値を改善し、結果として脳血管疾患のリスクを低下させます。

また、適度なストレッチと筋力トレーニングにより柔軟性と筋力がつき、転倒・骨折の予防が期待できます。

そして、定期的な運動は、認知症予防にも効果があるようです。近年の研究では、「定期的に体を動かしている高齢者は、体を動かさない人に比べ5年後の認知症発症率が低い」(カナダの研究)、さらには、「1年間のウォーキングにより、通常減少する脳の一部の体積が増加し、空間記憶能力が向上した」(アメリカの研究)と報告されています。

なお、地域包括支援センターでは、下記のとおり、運動教室を開催しています。参加をご希望の方は、下記へお問い合わせください。



介護予防の具体策は？

## 介護予防事業のご案内

### 「東御はつつ in ゆうふる」

ゆうふる tanaka で、バランスボール等を使った運動を体験します。

### 「筋トレ教室・筋のばし教室」

総合福祉センターで、ヨガの要素を取り入れた、スクワット等の道具を使わない筋力トレーニングをします。

### 「祢津らくらく体操」

祢津公民館で、無理なく体を動かします。来年度以降は、祢津地区以外でも開催を予定しています。



●問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係(地域包括支援センター) ☎64-5000

## 館長の つぶやき

大寒を過ぎもっとも寒い季節を迎え、そして間もなく3月11日あの震災から丸3年。「読むことも無くなったこの本を図書館で使ってください」と図書館に持ち込まれる本があります。中には東御市に関する貴重な本もありますが、ほとんどは小説の類。図書館では受け入れの都合で丁重にお断りしてきました。「古本で被災地支援を」という活動に当図書館も協力。先の図書館まつりに持ち込んでいただいた古本で、1万3千円ほどが岩手県陸前高田市の図書館再建に寄付されました。古本としての活用策はあります。古本を整理される時は、図書館までご一報を。  
ではまた次号で。



●キタキツネのおかあさん  
竹田津美・文・写真  
福音館書店



●フクロモモンガの時間  
井川俊彦・写真  
誠文社

## 2月のテーマブックス 【動物の本】 かわいいですね！

# 図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

## ◆◆◆ 新着本案内 ◆◆◆

### ◆ 一般書

- 共に生きるということ be humane  
…… 緒方 貞子 著
- 会えてよかった  
…… 安野 光雅 著
- 農家が教える至福の漬物  
…… 農山漁村文化協会 編
- 香夜  
…… 高樹 のぶ子 著
- 白熱光  
…… グレグ・イーガン 著
- ◆ 児童書
- 武器より一冊の本をください  
…… ヴィヴィアナ・マツア 著
- 僕は46億歳  
…… 豊田 充穂 著
- ピコのそうじとうばん  
…… 阿部 夏丸 著
- まだまだよまだだよ  
…… 市居 みか 絵
- ぼくだってウルトラマン  
…… よしなが こうたく 作

### 2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	27	28	

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

## 人と本をつなぐ

今回は、図書館おはなしボランティア「東御清翔高等学校」の皆さんの活動をご紹介します。  
宮坂夕香先生ご指導の下、図書委員の皆さんを中心に月に1回程度、平日の夕方に、おはなし会を開催しています。おはなし会の名前「えほんのくに」には、絵本の世界を存分に楽しんでもらいたいとの願いが込められています。

参加した子どもたちは、自分たちと年齢の近いお兄さん・お姉さんの読み聞かせを、とても親しみやすく感じている様子で、異年齢交流の場にもなっています。活動して1年経ち、技術にも磨きがかかりました。上達の早さには、やはり若さを感じられます。

開催の詳細は館内掲示やエフエムとうみでお知らせします。大人の方も、ぜひ、地元の高校生のいきいきとした活動の姿をご覧になつてくたさい。



▲おはなし会のようす



# すくすく育つとうみっ子!!

## 誕生日おめでとう! (2月生まれ)



たかつか けい  
高塚 溪偉くん (リードリー-くらかけ)  
(1歳、H25. 2. 2生)

けい君 1歳の誕生日おめでとう  
♥いつもニコニコしておねえちゃんとも仲よし。ちょっとノンビリ屋さんだけだたくましく育ってね♪



せき ゆめか  
関 夢華ちゃん (リードリー-くらかけ)  
(1歳、H25. 2.15生)

みんなのアイドルゆめか、1歳のお誕生日おめでとう♥お兄ちゃん達に揉まれながら負けずたくさんイタズラしてくれるよね。これからもみんな仲良くいっぱい遊んで元気に大きくなってね♥



いちむら さくや  
市村 朔也くん (新屋)  
(2歳、H24. 2. 3生)

2歳のお誕生日おめでとう!!あつという間に2歳だね。イタズラも食欲もお兄ちゃん達にまけない朔也がみんな大好きだよ♥これからはいっぱい食べていっぱい笑って、元気に大きくなあれ★



こやま あんじゆ  
小山 杏樹ちゃん (田沢)  
(3歳、H23. 2. 3生)

3歳の誕生日おめでとう!アンパンマンと歌が大好きな杏ちゃん。4月からは保育園でたくさんお友達が出来るといいね!



こだま あゆと  
児玉 歩音くん (新張)  
(3歳、H23. 2.18生)

トーマスとダンスが大好きな歩音。3歳の誕生日おめでとう!春からは保育園。沢山のお友達といっぱい遊んで元気に大きくなってね。

**☆募集します!!☆ (対象者3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ません。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、2月10日(月)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。

健康保健課では、乳幼児健診の際に情報提供を行っています。食生活の課題を保護者や祖父母の皆さまと一緒に認識し、育児の場面で実践していくことで生活習慣病を予防し、元気で丈夫な子どもたちが育つことを願っています。

肥満症や糖尿病などの生活習慣病が年々増えています。これらの病気は小児期(0歳〜15歳)の食生活も影響していると言われています。特に気をつけたいのが、糖分の過剰摂取です。糖を体の能力以上に取り過ぎた場合には脂肪細胞として蓄積されるわけですが、その脂肪細胞の数は減りません。脂肪細胞の数が大きく増えるのは赤ちゃんの頃と思春期の頃と言われています。そのため、この時期にアイスやジュース、菓子類を習慣的に食べていると、大人になってからの生活習慣病になるリスクが高まります。食べやすさや好むからという理由で甘い物を与えがちですが、できる限り控えたいものです。

### 小児期からの生活習慣病予防

### 菓子・ジュースの摂り過ぎに注意しましょう!



おいしらかこ 管理栄養士 大石智花子



# 学校だより



## スキー教室

田中小学校五年

高瀬 愛結

一月十日はスキー教室でした。私は、昨年、転んではかりでした。足がすごく痛かったし、手も痛くて、みんなに迷惑をかけていました。だから、今年も転ぶんではないかと怖がっていました。

リフトでは「もうすぐだ、もうすぐだ」と、ずっと思っで乗っていました。いよいよする時になり、最初は怖かったけれど、昨年教えてもらったことを思い出してやったら、意外とすべることができてうれしかったです。でも友だちにつっこんでしまいそうなの事もあったので、インストラクターの先生にもっと教



わりたいと思いました。午後の講習では、教えてもらったことを自分で意識してやったら、速くすべることができるようになってきたので、楽しくなってきました。

今年のスキー教室は、カモシカコースを使ったりしたことで、みんなが自然とたくさんすべる機会に恵まれました。グループで協力して仲良くできたことも、とても良かったです。また、インストラクターの先生にも、上手にすべられるようにたくさん教えていただいたので、とても有意義な一日になりました。

## 3学期に向けて

東部中学校三年

島滝 開斗

僕は野球部に所属していま

した。去年は自分達の代の時に三つの大きな大会で功績を残しました。全日本大会標準優勝、中体連県ベスト8、そして中部日本大会本大会出場です。中部日本大会は初戦で負けてしまいましたが、一生の思い出になりました。また、長野県の中で一番長く野球ができたのも東部中でした。なぜ良い成績が残せたかという、それは努力と日常生活を

しっかりやっていたからだと思えます。また、先生方、保護者、地域の方々が陰で支えて下さったことも忘れてはいけません。

しかし、部活が終わった後から少しずつ気がゆるみ、それが勉強に出てしまいました。授業中もあまり集中せず私語をしてしまい、みんなに迷惑をかけてしまいました。しかもルーム長の仕事に注意もせず、クラスをまとめることがうまくできませんでした。テストの点数も下がってしまいました先生からも注意を受け、この

ままではまずいと思い、2学期の終わり頃からしっかりやるようにしました。

3学期は志望校に合格できるように授業に集中し、ルーム長としての仕事を卒業までしっかりとやり、受験に向けてクラスをひとつにまとめていきたいです。また、3年間の総まとめとして残りの学校生活をしっかりと頑張りたいです。そして、1、2年生の手本となるような3年生として、卒業していききたいと思えます。

## 東御市出身 坂口仁美さん 柔道アジアジュニア・ユース 選手権大会優勝!!

昨年12月11日から13日までの3日間、中国の海南島で柔道のアジアジュニア・ユース選手権大会が開催され、市内出身の坂口仁美さん(国際武道大学2年)が女子44kg級で見事優勝を果たしました。

坂口さんは小学校1年生から柔道を始め、中学校時代までは市の柔道教室で腕を磨きました。高校時代の平成23年には、全日本ジュニア柔道体重別選手権大会44kg級で5位の成績を残しています。さらに、大学に進学した24年の同大会では念願の優勝を果たし、全日本の強化指定選手に選抜されました。昨年12月のアジアジュニア・ユース選手権大会では、初出場ながらも決勝に進み、モンゴルの選手を下して頂点に輝きました。



1月8日に母校の小諸商業高校で行われた新春合同練習に参加した坂口さんは、「今年の全日本ジュニアと世界ジュニアでともに優勝することが今後の目標」と話し、さらなる高みを目指していました。

# 平成26年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区长会長 ○市副区区长会長 △地区副区区长会長

地区	区名	区長又は自治会長	地区	区名	区長又は自治会長	地区	区名	区長又は自治会長
田中	加 沢	山越 忠義	祇津	西 宮	山越好太郎	北御牧	上八重原	△大井 利夫
	常 田	○竹田 敏夫		姫子沢	北沢 宗男		田 楽 平	白倉 一利
	田 中	△小林 直樹		湯の丸	柳沢 孝		中八重原	関 清英
	県	高見澤正善		滝の沢	△斉藤 聖司		山 崎	田丸 邦雄
	本海野	宮下 知茂		祇津南	西川 好文		下八重原	笹平 秀昭
	西海野	丸山 重男		伊勢原	小野山洋身		芸術むら	小川 芳彦
	白鳥台	田中 義秋		奈良原	斉藤 和久		白 樺	北村 学
	城ノ前	古越 悦彦		鞍掛自治区	小林東世雄		切久保	渡邊 明夫
滋野	赤 岩	田口 英夫		リードくらかけ	土屋 共和		八反田	渡辺 敏雄
	片 羽	下村 寿彦		東上田	清水 罔男		本下之城	小宮山敏三
	桜 井	寺島 嘉仁	田 沢	田中喜美夫	田之尻		井出 慶一	
	大 石	△関 茂	大 川	黒柳 健	宮		柄澤 秀一	
	中屋敷	清水 江一	栗 林	有賀 睦雄	畔 田		小林 栄一	
	別 府	阿部 和秋	海善寺	○土屋五十六	御牧原南部		小宮山秋重	
	原 口	◎高藤 武文	曾 根	土屋 篤見	御牧原北部		山浦 清美	
	聖	高橋 政春	東深井	堀 志津雄	布 下		○渡邊 孝和	
	乙女平	星合 征臣	西深井	金井 一三	常 満	依田 與博		
	王子平	小宮山健児	西 入	滝沢 宏行	島 川 原	小山 智之		
祇津	新 張	山口 久二	東 入	城田 秀雄	大日向	直井武三郎		
	出 場	○花岡 保	日向が丘	△中村 孝志	光ヶ丘	柄澤 和幸		
	金 井	平澤 康次	海善寺北	木内 稔	羽 毛 山	小林 義正		
	新 屋	堀 育夫	寺 坂	荒井 正雄	牧ヶ原	前田 淳一		
	東 町	堀口 清徳	睦	清水 紀彦				

祇津児童クラブでは現在、1年生から3年生の15名で生活しています。クラブでは、子どもたちがほっとできるような居場所になるように雰囲気作り心がけています。子どもたちは学校が終わると「ただいま！」と帰ってきます。そして、宿題をしておやつを食べ、みんなで掃除をします。その後、外や体育館室内で保護者の迎えまで自由に遊んで過ごしています。クラブではできる限り外遊びをするようにしています。春には小学校の南庭の満開の桜の下で遊び、夏にはク



## 元気発信！子育て施設 祇津児童クラブの話

クラブの前でたらいに水を張り、びしょ濡れになって遊びました。秋は落ち葉で遊んだり、校庭の端から端まで駆け回ってサツカーをしたりしました。冬になると、風が冷たくなり、日も短くなってくるため、体育館に行きみんなで鬼ごっこや、ドッジボール等をして思いきり体を動かしています。また、毎月一度のイベントでは、子どもたちが主体となって進行し、劇やゲーム等の出し物を行って、みんなで行事を作り上げていく楽しさも味わっています。これからも祇津地域における子育て支援の役割を果たせるよう、児童クラブ運営に努めていきたいと思えます。



# 国民年金アドバイス

## 年金の異動届出はお済みですか

3月から4月にかけては就職や退職、引っ越しなどの異動が多い時期です。これに伴い、年金の手続きが必要になる場合がありますので、忘れずに届出をお願いします。

なお、届出に必要な持ち物は、あらかじめ各届出先にご確認ください。

### こんなときに異動届出が必要になります

#### ○20歳以上60歳未満の方

こんなとき	必要な手続き	届出先
会社を退職した (厚生年金や共済年金の資格を喪失した)	国民年金に加入する。 <b>【ご注意ください】</b> 次の方も国民年金の加入手続きは必要です。 ・健康保険を任意継続した方 ・会社員等の配偶者に扶養されていた方	市役所
就職して厚生年金や共済年金に加入した	国民年金から厚生年金に切り替える。	勤務先
	国民健康保険加入者は国民健康保険からぬける手続きが必要です。	市役所
住所が変わった 氏名が変わった	住所変更届出・氏名変更届出をする。	①厚生年金・共済年金加入者 勤務先
		②厚生年金・共済年金に加入している配偶者に扶養されている方 配偶者の勤務先
		③上記の①、②以外の方 市役所(住民票異動届と併せて)
保険料関係	口座振替で払いたい	「口座振替納付申出書」を提出する。 市役所または金融機関窓口
	支払いの免除や猶予を希望する	「保険料免除・納付猶予申請書」を提出する。 市役所
	学生で支払いが難しい	「学生納付特例申請書」を提出する。 市役所

#### ○年金を受けている方

こんなとき	必要な手続き	届出先
住所が変わった	「年金受給者住所変更届」を提出する。 但し、住民票コードが登録されている方は、原則、この届出は不要です。	小諸年金事務所 (用紙は市役所にあります)
氏名が変わった	「年金受給者氏名変更届」を提出する。	

●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)



▲区再編届に調印する下八重原区の笹平区長(写真右)と山崎区の田丸区長

下八重原区と山崎区が、来年1月1日の統合・再編を決定し、1月23日に両区長が出席して再編区式典が市役所で行われました。

再編後の区の名称は「下八重原区」で、山崎区は「山崎支区」となります。

式典に出席した下八重原区の笹平秀昭区長は「以前以上に協力して一つの区として発展を目指したい」と話し、山崎区の田丸邦雄区長は「区民の生活環境が今まで以上に良くなることを期待を寄せていました。」

下八重原区と山崎区  
平成27年1月  
統合・再編へ

# 『消費生活ガイド』 アパートの賃貸借契約 敷金って戻らないの!?



## 〈事例〉

4年前、他県の大学へ進学する際にアパートの賃貸借契約をした。敷金、礼金とも1カ月分6万円で、合計12万円払った。

今回、就職が決まり、このアパートを退去することになった。大家さんにその旨を伝えたところ、退去の際にアパートの状態を見せてほしいと言われ承諾した。

後日、原状回復費用として5万円の請求書が届いた。自分としてはきれいに使っていたつもりなので、敷金は戻ってくるものと思っていた。敷金以上にお金を払わなくてはならないのは納得がいかない。

## 回答

●賃貸借契約の「原状回復」とは、必ずしも借りた時の状態に戻すことを指すものではありません。  
●事例の場合、入居時に交わした契約書の中で、原状回復義務の範囲がどのように記載されているかを確認しましょう。その上で、今回請求を受けた内容について納得できない場合は、大家さんに説明を

求めることを勧めます。

●入居の際には、契約書の確認のほか、室内の不具合等の把握や、部屋の写真を撮っておくなど、退去するときのことを念頭においておくことも大切です。

●費用負担の一般的な基準は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に示されていますので、参考にしてください。

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

☎ 64-58996

●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

**なるほど The ごみ (gomi) No.111**  
クリーンリサイクル係  
☎ 63-6814

## ごみ減量アドバイザー 環境PR班の活動

ごみ減量アドバイザー養成講座を修了した方の多くは、現在四つの班に分かれて活動をしています。その一つの「環境PR班」は今年度の活動として、市内の保育園を巡回し出前講座を行いました。

初めに園児たちは、人気キャラクターの紙芝居を通じてごみの分別を楽しく学びます。大好きなキャラクターの登場で、園児たちは紙芝居に夢中です。

紙芝居を見た後は、園児全員でごみの分別作業の実習です。色々な種類のごみの中から一つを選び、自分で分別していきます。分別が済むとメンバーの皆さんが、分別されたごみがどうなるのかを、分りやすく園児たちに話します。資源ごみとして

分別された紙類とペットボトルが、それぞれリサイクルされて、ティッ

スーパーや作業着などに生まれ変わることを知った園児たちは驚きの表情を見せていました。

このほか、ペットボトルのキャップを集める「エコキャップ運動」の収益金により、海外の恵まれない子どもたちにワクチンが贈られています。これも紹介していただきました。「外国のお友達のために、これからも協力しましょう。そして、キャップのシールをはがしてから出してください」の呼びかけに、園児からは大きな「はい」の声。とても心強い返事を聞くことができました。

メンバーの皆さんによる楽しくて分りやすいお話で、園児たちの好奇心はごみの分別に集中。園児からの意外な質問に、メンバーの皆さんが感心させられる場面などもありました。

また、保育園の先生方からは、とても良い勉強になったと感想が寄せられています。



# 心の眼

(117)

## 子どもたちの本音

人権同和教育指導委員

森泉 もりいずみ  
和雄 かずお



私は児童館でお手伝いをしています。小学校一〜三年生の児童がかなり自由な生活をしています。いろいろなストレスを感じている今の子どもたちには、それを発散できる児童館のような場があった方がいいと思います。

「子どもの本音はどういうものか」という問題意識を私は持ち続けてきました。実験をしてみました。危機管理上の最低限の指導はもちろんしますが、それ以外は余計な口出しはせず、一老人として子どもたちにかわり続けてみました。子どもたちは、子どもであれ、大人であれ、どういう人かを見極めながら相手に対する言動を決めます。その結果です。

私たちの心の中には良いところもたくさんありますが、このように、自分で楽しむことを優先したり、友だちより優位に立ちたいと思うし、勝つためには手段を選ばない、などの本音があることがよく分かりました。人権同和教育上の問題の芽は小さい子どもの頃からあり、そして増殖していくと思います。

やなせたかしさんは、「アンパンマンを描くうちに幼児たちの恐ろしさが見えてきた。彼等はまつすぐな目を持ち、気に入らない本は放り投げる冷酷な批評家だ」と語っています。子どもたちを正確に本質・本音まで理解する努力が大切だという指摘と受け止めました。

だから、人権同和教育でも男女共同参画でも、子どもは生まれてから周りの大人の言動を見たり感じながら育つので、できるだけ小さいうちから発達段階に応じた適切な支援が必要だというのが私の持論です。児童館は、ただ放課後の一定時間内子どもを預かるだけの場所ではありません。子どもの本音を理解できる所であり、よりよい支援を追及できる場だと思っています。

shin-tai  
「なまこころよりな話」  
身体教育医学研究所指導主任  
渡邊 わたなべ  
真也 しんや  
69

子どもの元気な育ちに欠かすことのできない「からだを動かす」ことの必要性②

多様な動きを経験すること

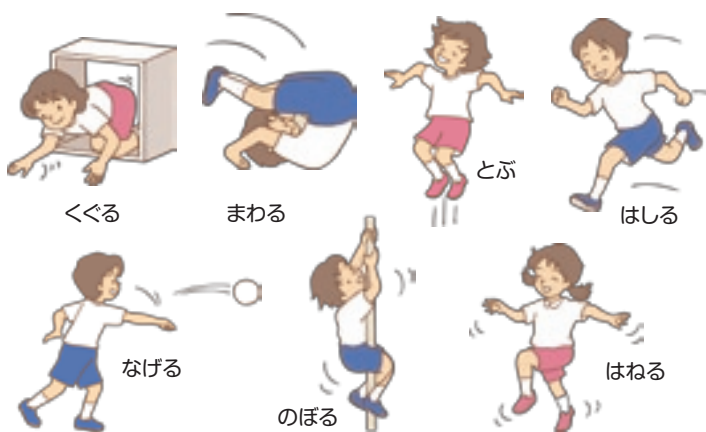
前号では、自由遊びの必要性について報告しましたが、幼少年期は、発達的に見ても、多様な動きを獲得しやすい時期になります。この時期における多様な動きの経験が、後に力の加減やタイミングなど動きを調整する能力を高めます。これにより、普段の生活に必要な動きをはじめ、とつさに身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなどが養われます。

このような時期だからこそ、からだを動かすことが極めて重要なのですが、大人が指導した動きだけでは完成された動きが多くなり、動きのバリエーションも少なくなりがちです。

一方、自由な遊びでは、いろいろな目的で体を動かすため、多様な動きが自然と現れます。そのような遊びの積み重ねが、多様な動きの獲得につながっていることを考慮すると、やはり外で体をいっぱい動かす自由遊びが、幼少年期には欠かせない経

験だと考えられます。

左図は、幼少年期に経験することが望ましいとされる動きの一部です。ここで紹介しきれなかったものは、「東御の子どもの元気な育ちを支えるネットワーク」の情報サイトを「楽育ひろば」に掲載していますので、ぜひご覧ください。



■ホームページ「楽育ひろば」  
<http://www.gakuhiro.com/>

# 税のワンポイントアドバイス

## 納税通知書が届いたら、 まず確認を!

4月からは新年度になります。固定資産税は4月、軽自動車税は5月、市県民税と国民健康保険税は6月に納税通知書が送付されます。

納税通知書には、納税義務者に課税された税金の税額、税額の計算方法、納期限、口座情報（口座振替の方のみ）等が記載されていますので、必ず内容をご確認ください。

近年、督促状が届いたり滞納処分の段階になったりしてから「何の税金なのか分からない」という問い合わせが増えていきます。十分な確認がなく、督促状が送られても納付がない場合は滞納処分等を受けることになりますので、ご注意ください。

### <事例紹介>

私はXといいます。軽自動車税の納税通知書が届いたが、最近車を知人Yに譲り、税金はYが納付する約束だったので放っておいた。督促状が届いても放置しておいたら、差押の通知があった。なぜでしょうか。

### 回答

軽自動車税の賦課期日は毎年4月1日となっております。例えば平成25年4月15日にYさんに譲ったとしても、当年度の軽自動車税の納税義務は、4月1日現在の所有者であるXさんにあります。Yさんとの間で約束があったということですが、市では譲られたYさんではなく、Xさんに課税することになるため、滞納処分の対象はXさんになります。Yさんとの約束のことは、XさんとYさんとのことになり、当事者間でお話し合いをしていただくこととなります。

### ●問い合わせ先

税務課 収税管理係 ☎62-1111(代表)

(納税通知書の内容に関するご相談は、各納税通知書に記載されている問い合わせ先をお願いします。)

# まるごと生活百科

## 2月の納税 (納期限 2月28日)

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

## こちら119 (東御消防署)



= 12月の出動件数 = カッコ内は平成25年1月からの累計  
火災 5件 (26件) 救急 104件 (1,145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 12月分



平成25年12月31日現在 ※平成25年1月からの累計

		累計*	前年比
件数	17件	147件	- 1件
傷者	18名	180名	- 18名
死者	0名	2名	+ 1名

## とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成25年12月	平成24年12月
最高気温	13.5°C (6日)	15.4°C (15日)
最低気温	-6.9°C (30日)	-8.6°C (28日)
平均気温	1.9°C	1.0°C
平均湿度	72.8%	71.9%
降水量	12.5mm	43.5mm

## 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(小講善光寺) / 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 ベ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

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

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

おいしいうま〜生揚げ人参みそ

☆生揚げ人参みそ

●材料 (6人分)

- 生揚げ(厚揚げ)……420g
- 人参……1/4本
- ししとう……12個
- 三温糖……大さじ1
- みりん……大さじ1と1/2
- 白みそ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- 塩……少々
- サラダ油……大さじ1

●作り方

①鍋を弱火にかけながら三温糖、みりん、白みそ、酒を練る。すりおろした人参を加えて練り、人参



みそを作る。  
②フライパンにサラダ油をひき、生揚げを中火で全面がパリツとなるまで焼く。  
③生揚げを焼いた後、ししとうを炒めて塩をいれる。  
④皿に焼いた生揚げを盛り、人参みそとししとうを添える

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

(平成25年12月に寄附をいただいたものです。)

- ・上小トラツク協会 様 (現金10万4705円)
- ・櫻井 達也 様 (現金1万円)

●お問い合わせ先 総務課 財政係 ☎64-5805  
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。

訂正とおわび

市報とうみ1月号6、7ページ、山岳パノラマ写真の位置関係の表記に誤りがありました。次のように訂正しておわびいたします。

誤



正



**中古農機市 在庫一掃セール**

2014年2月15日(土) 16日(日)

午前9:00 - 午後4:00

増税前の

新品機も取揃えております

株式会社 唐沢農機サービス ☎0268-62-5262 FAX 0268-63-7085

〒389-0512 東御市滋野乙3012-1 唐沢農機サービス

来場特典 お菓子工房 HARUIRO 限定コラボスイーツをプレゼント!!

## 北御牧の地域農業の歴史を後世に 冊子「ねばっちょを愛する 昭和の稲作」完成



▲冊子の完成を喜ぶ柳澤幹夫さん（写真左）と編集責任者の柳澤實さん

※「ねばっちょ」とは、粘り気の強い重粘土質土壌のことです。

北御牧地区活性化研究委員会（渡辺正喜<sup>わたなべまさき</sup>会長）が、地域農業の歴史を記した冊子「ねばっちょを愛する 昭和の稲作」を発刊させ、12月27日に冊子が市に寄贈されました。

この冊子は、市の地域づくり活動補助金を活用して作られ、旧北御牧村時代に発行されていた「北御牧時報」の連載記事「ねばっちょを愛する 昭和の稲作」計39回（平成11年1月～16年3月）のほか、薬用ニンジンや白土馬鈴薯<sup>ばいれいしょ</sup>、スイートコーンなどの栽培の歴史なども盛り込まれています。

編集に携わった柳澤幹夫さん（同委員会・ねばっちょを愛する部会長）は、「手作業で田植えをしていた時代の稲作と生活文化を後世に伝えていきたい」と冊子に込めた思いを語っていました。

## 新年の幕開けにふさわしいスタートダッシュ 元旦マラソン・ウォーキング開催

1月1日、すがすがしい新春の陽光が降り注ぐ中、恒例の「元旦マラソン・ウォーキング」（主催：田中地区生涯学習まちづくり推進協議会、田中地区分館長会）が開催されました。

15回目の今回は、5kmのマラソンに約90名、2.5kmのウォーキングに約120名が参加し、タイムや順位を競わずに各々のペースでゴールを目指しました。スタートの号砲から20分ほど経過すると、発着地点の田中コミュニティーセンター前では、充実感に満ちた表情で参加者が次々とゴールテープを切っていました。



▲勢いよく駆け抜け、ゴールテープを切る参加者



▲インストラクターの指導を受ける子どもたち

## ウィンタースポーツを楽しもう！ スキー・スノーボード教室開催

1月5日、湯の丸スキー場で今シーズン最初の「スキー・スノーボード教室」が行われ、70名を超える子どもたちが色鮮やかなウエアを身にまといウィンタースポーツに親しみました。

参加した子どもたちの多くはスキー・スノーボードの経験が浅く、最初は身動きをとるのにも苦労していましたが、インストラクターの指導ですぐに上達し、颯爽と斜面を滑走していました。

長時間に及ぶ教室が終わると、子どもたちは達成感と自信に満ちた表情で保護者のもとへ帰っていきました。

## 戸締り用心！ 火の用心！ 平成26年東御市消防出初式

1月12日、平成26年東御市消防出初式が行われ、田中商店街では大勢の市民が分列行進を見守りました。

最初に、市内の保育園と幼稚園計8園の年長児でつくる「幼年消防クラブ」の行進が行われ、「戸締り用心、火の用心」の歌声とともに、園児たちが商店街を練り歩きました。その後、消防音楽隊とラッパ隊の演奏が響きわたる中、消防団員らが勇ましい行進を披露し、続いて団の軽積載車両や消防署の緊急車両がパレードしました。



▲幼年消防クラブの行進



▲軽積載車両のパレード





▲札を取り合う子どもたち

### 地域オリジナルのかるたで世代間交流 柵津地区「方言かるた大会」開催

1月12日、第3回柵津地区「方言かるた大会」（主催：柵津地区活性化研究委員会第2部会）が柵津公民館で開催され、同地区の子どもから大人まで計57名が札を取り合いました。

この方言かるたは、同委員会が平成22年に歴史文化の保存と伝承を目的に制作したもので、札には方言の解釈を助ける分かりやすいイラストが描かれ、楽しみながら方言を学べるものになっています。

参加者は、かるた取りを通じて地域に伝わる方言や文化に親しむとともに、世代間交流を楽しんでいました。

### 県ふるさとの森林づくり賞 和財産区議会 緑の基金理事長賞受賞!!

1月15日、長野県と県内の林業関係団体が主催する「平成25年度県ふるさとの森林づくり賞」の表彰式が長野市内で行われ、和地区の森林約100haを管理する和財産区議会（有賀睦雄議長）が森林環境教育推進の部で県緑の基金理事長賞を受賞しました。

和財産区議会は、地元の和小学校の児童を招いて森林教室を開催しているほか、昨年4月には市立保育園の園児を対象に、和地区の新保育園建設に使われる木材の伐採現場見学会を行った実績などが評価されて今回の受賞となりました。

有賀議長は、「地域の人に山の実態を知ってもらえるよう、これを契機にさらに森林に親しむ取り組みを進めたい」と今後の抱負を語っていました。



▲受賞の喜びを報告する有賀議長（写真左）

### 企業経営セミナー 新春経済文化講演会 六代目三遊亭円楽師匠 笑いコミュニケーションの大切さを語る



▲聴衆の笑いを誘いながらも、熱弁を振るう円楽師匠

1月20日、東御市企業経営セミナー等運営委員会の主催で恒例の新春講演会が市文化会館で行われ、落語家の六代目三遊亭円楽師匠と金原亭世之介師匠が「笑顔の日本語～ユーモアコミュニケーション～」のテーマで講演しました。

冒頭、金原亭世之介師匠が普段の何気ないあいさつや言葉が、人間の能力を低下させたり向上させたりすることを分かりやすく解説しました。続いて、三遊亭円楽師匠が「笑いは人間だけが持っている高度な感情」と説き、笑いコミュニケーションの大切さを語りました。



1・22 ▼ やさしい男女共同参画セミナー



1・9 ▼ 福嶋正壽さん（海善寺）旭日双光章受章



1・5 ▼ 新春書き初め大会

じきいって短信

# 地産地消だより

その11

市報

とうみ

平成26年  
2月3日発行

今回は、2月3日の節分にちなんで大豆を紹介します。農産物加工施設と連携して、豆腐の原料になる大豆を生産する八重原の農家を訪ねました。

## 2月は大豆

### 大豆の栽培について 教えてください



やなぎさわ みのる  
柳澤 實さん  
(中八重原)



北御牧地区で生産される大豆の多くは、農産物加工施設「北御牧村味の研究会」(通称「味研」)に供給されて豆腐の原料になります。このため、生産者はおいしい豆腐ができると定評のある「ナカセンナリ」という中粒種に統一して生産に励んでいます。

種まきの時期は6月で、機械を用いて株間を約20cm、畝幅を約85cm空けて線状に種をまいていきます。種は一斉に発芽しますが、その光景はとても美しく、生命の息吹を感じます。

茎が盛んに伸びる7月には畝立てという重要な作業があり、畝の間を機械で耕し、その土を根元に寄せていきます。こうすることで、根の張りが良くなって倒伏しにくくなるほか、雑草の繁茂を抑制できます。

大豆は8月に紫色の小さな花を咲かせて実を結び、10月中旬頃には徐々に茎が枯れていきます。収穫適期は、さやを振った時にカラカラという乾いた音がする頃とされ、11月上旬には収穫が始まります。収穫作業はコンバインという大型機械で行い、10アール当たり230kgの収量があります。十分に乾燥させてから農協で選別され、味研に供給されます。

### 大豆栽培にかける思いは?

大豆栽培は機械作業が多く、比較的労力がかかりません。このため、遊休農地の活用には最適な作物です。栽培がさらに広がって美しい景観が維持されるとともに、「ねばっちょ」(重粘土質土壌)の恵みとも言える自慢の豆腐が、多くの消費者に「うまい」と認められることを願っています。



### 栄養アドバイス

大豆は植物ですが、赤身の肉に匹敵するほどのたんぱく質と脂質を含みます。これが「畑の肉」と言われる所以です。納豆や豆腐、味噌などの加工品も豊富なので、上手に組み合わせて食べましょう。

#### 大豆100g 当たりの栄養成分量 (日本食品標準成分表)

- エネルギー 180kcal
- たんぱく質 16.0g
- 脂質 9.0g
- 鉄 2.0mg



### 人の動き

(1月1日現在)

世帯数

11,704世帯(-17)

総人口

31,169人(-24)

男 15,379人(-14)

女 15,790人(-10)

転入 64人

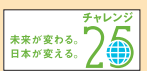
転出 60人

出生 20人

死亡 39人

その他 9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

▼皆さんには、心の拠り所としている山はありますか。市内で生まれ育った方なら、身近な烏帽子岳や湯ノ丸山、三方ヶ峰が心の拠り所になっているのではないのでしょうか。▼先月号では、高地トレーニング施設の誘致活動に関する記事の中で浅間連山のパノラマ写真を掲載しましたが、山岳の位置関係の表記に誤りがあり、多くの方からご指摘をいただきました。記事の本題ではない部分にもかかわらず、多くの方が誤りに気付かれたことに驚きを感じるとともに、地域の人々にとって浅間連山は特別な存在になっていることを改めて認識させられました。▼地域のシンボルとも言える山々を取り違えたことについて、深くおわび申し上げます。  
(市報担当 大塚)

FM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。