



市報
No.119

とらみ3

TOMI CITY
2014
月号
March

- 本人通知制度をご利用ください..... 2~3
- 国民健康保険加入者(70~74歳)の皆さまへのお知らせ..... 4
- 中央公民館・市民交流広場が供用開始になります..... 5~7

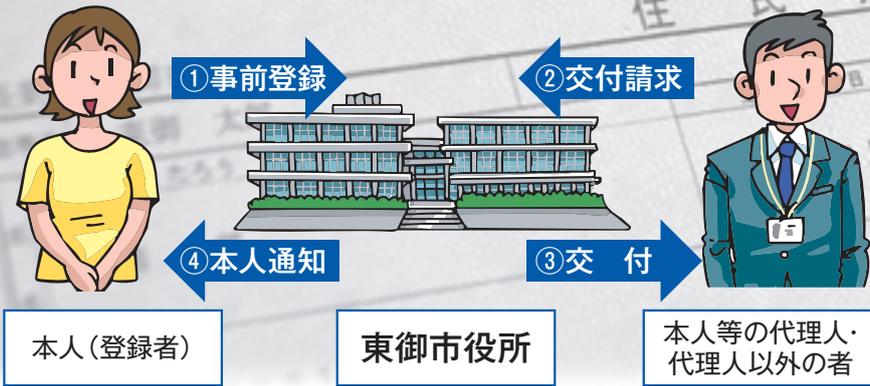


憧れのカラーコートを目指して

—ドッジボールチーム 千曲・丸子・東御スピリッツ—

〔2月8日撮影、29ページに関連記事〕

第三者による
不正取得を
防ぐために



住民票の写し等の第三者交付に係る 「本人通知制度」をご利用ください

「本人通知制度」とは、事前に登録した方の戸籍や住民票を第三者に交付した際に、本人宛に交付の事実を通知するものです。
不正取得による犯罪や人権侵害の防止を目的とするこの制度は、全国の自治体に広がりつつあり、当市では昨年1月に導入しています。
今、なぜこのような制度が必要とされているのでしょうか。

戸籍・住民票は
第三者でも取得できる?!

平成23年に、東京都内の法律事務所
の司法書士ら5人が、全国の市町村から1万件以上の戸籍謄本や住民票の写しを不正取得した容疑で逮捕される事件がありました。
第三者が戸籍や住民票を取得する場合、原則本人からの委任状が必要になります。しかし、司法書士や行政書士、弁護士、税理士、社会保険労務士等の資格を持つ8業種の人たちは、職務遂行上必要な場合に限り、委任状がなくても戸籍や住民票を取得することが認められています。
逮捕された司法書士らは、この職

● 問い合わせ先 市民課 市民係 ☎ 62-11111 (代表)

権を悪用して戸籍や住民票の不正取得を繰り返していました。

不正取得された情報が
悪用される可能性も

では、不正取得された戸籍などの個人情報、何に使われているのでしょうか。

過去には、ある男性が興信所を使って交際していた女性の家族や親戚の住所・電話番号等を調べ、女性を中傷するメールやがきをばら撒くストーカー事件が起きています。
さらには、個人情報振り込み詐欺や悪質な訪問販売、霊感商法などに利用されていたケースも報告され



ストーカー行為
振り込め詐欺
悪質商法
身元調査

ています。

また、戸籍は家族関係を公証する書類ですので、結婚相手や就職の際の身元調査に使われる可能性もあります。

本人通知制度で

不正取得発覚！

埼玉県では、平成22年度から県内の全市町村で本人通知制度が導入されていますが、24年にこの制度によって不正取得が発覚しています。

事前登録した市民が、市役所から送られてきた第三者に交付した旨の通知を受け取り、心当たりのない交付だったため、これを警察に届け出たことにより不正グループが摘発されました。

事前登録して

本人通知制度の活用を

本人に第三者交付の事実を通知する本人通知制度には、不正取得の早期発見や抑止効果が期待されています。

犯罪や人権侵害から身を守る手段として、ぜひ事前登録を済ませましょう。

本人通知制度の概要

○事前登録できる方

東御市に住民票がある方、または本籍のある方

○事前登録手続き

この制度の利用を希望する方は、市民課市民係窓口で登録の申し込みをしてください。その際、登録に必要な以下のものを持参してください。

【事前登録に必要なもの】

- 本人確認書類（運転免許証、旅券、住民基本台帳カードなど）
- 委任状（代理人が申し込む場合）



○通知の対象となる証明書

- 住民票の写し・住民票記載事項証明書（除票を含み、戸籍の表示が記載されたものに限る）
- 戸籍謄本・抄本・戸籍記載事項証明書・戸籍の附票の写し（除籍、改製原戸籍を含む）

○通知する内容

- 証明書の交付年月日
- 交付した証明書の種別及び通数
- 交付請求者の種別（本人等の代理人・代理人以外の者）※交付請求者の住所、氏名等は通知されません。

○登録期間

3年間（登録期間満了後、引き続き登録を希望する場合は、再登録が必要）

○登録事項の変更・廃止の届出

登録事項に変更が生じた場合、または登録を廃止したい場合は、必ず本人通知制度事前登録（変更・廃止）届出書を提出してください。

社会保障と
税の一体改革に伴い
国会等で審議中です

国民健康保険加入の70～74歳の皆さま 平成26年度から 医療費の自己負担割合の変更が検討されています

国民健康保険に加入する70歳から74歳までの方が、医療機関等にかかったときに支払う医療費の自己負担割合は原則2割ですが、負担を軽減するために現在は1割としています。

社会保障と税の一体改革により平成26年度から段階的に自己負担割合を2割に戻す検討がされています。



検討されている内容 (平成26年2月14日現在)

- 平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方（誕生日が昭和19年4月2日以降の方）
70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の方はその月）の診療から、窓口負担が2割になります。
- 平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方（誕生日が昭和19年4月1日までの方）
平成26年4月以降も医療費の窓口負担は1割のままで変更ありません。
- 現役世代並みの所得がある方
3割負担のままで変更ありません。

自己負担限度額（1カ月）は据え置かれる予定です

1カ月の医療費の自己負担が高額になった場合は、申請をすると自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

70歳から74歳までの方の自己負担割合は、下表のとおり現行と同様に据え置かれる予定です。

70歳から75歳までの方の自己負担割合と限度額

所得区分	自己負担割合	限度額	
		外来（個人単位）	外来 + 入院（世帯単位）
現役並みの所得者	3割	44,400円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【4回目以降は44,400円】
一般	1割 または 2割	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ			15,000円

※計算方法については、一斉更新時に送付されるパンフレットをご確認ください。

※低所得者Ⅰ及びⅡの方につきましては、事前に「限度額適用認定証」の申請をしていただきますと、医療機関での窓口支払が、自己負担限度額までとなります。

※現役世代並みの所得者及び一般の方は高齢受給者証をお持ちいただければ、医療機関での窓口支払が、自己負担限度額までとなります。

該当する方には高齢受給者証送付の際に改めてお知らせいたします。

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎ 62 - 1111 (代表)

3月
中央公民館増改築工事・
市民交流広場整備工事が完了します

舞台が丘公共施設整備事業

昨年3月から進めてきた舞台が丘一帯の市民交流ゾーンの中核施設、中央公民館の増改築工事が完了し、3月19日から供用開始となります。

また、これと並行して、旧上下水道庁舎の跡地一帯にエントランスゾーンとして整備を進めてきた、市民交流広場も今月工事が完了します。

施設整備の概要

中央公民館
(3月19日供用開始)

中央公民館の既存棟は、昭和54年建築で耐震強度を満たしていなかったため、耐震改修を施したほか、高齢者や障がいのある方でも利用しやすい施設を目指して多目的トイレや段差の解消などを施しました。

また、改修前は子育て支援センターが置かれていた1階

部分を学習室として整備したほか、既存棟の西隣に新たな講義室を増築し、公民館機能の充実を図りました。

さらに、これまで分散していた教育委員会事務局の教育課及び生涯学習課の事務所を2階部分に集約し、効率化を図りました。



市民交流広場

旧上下水道庁舎を解体し、

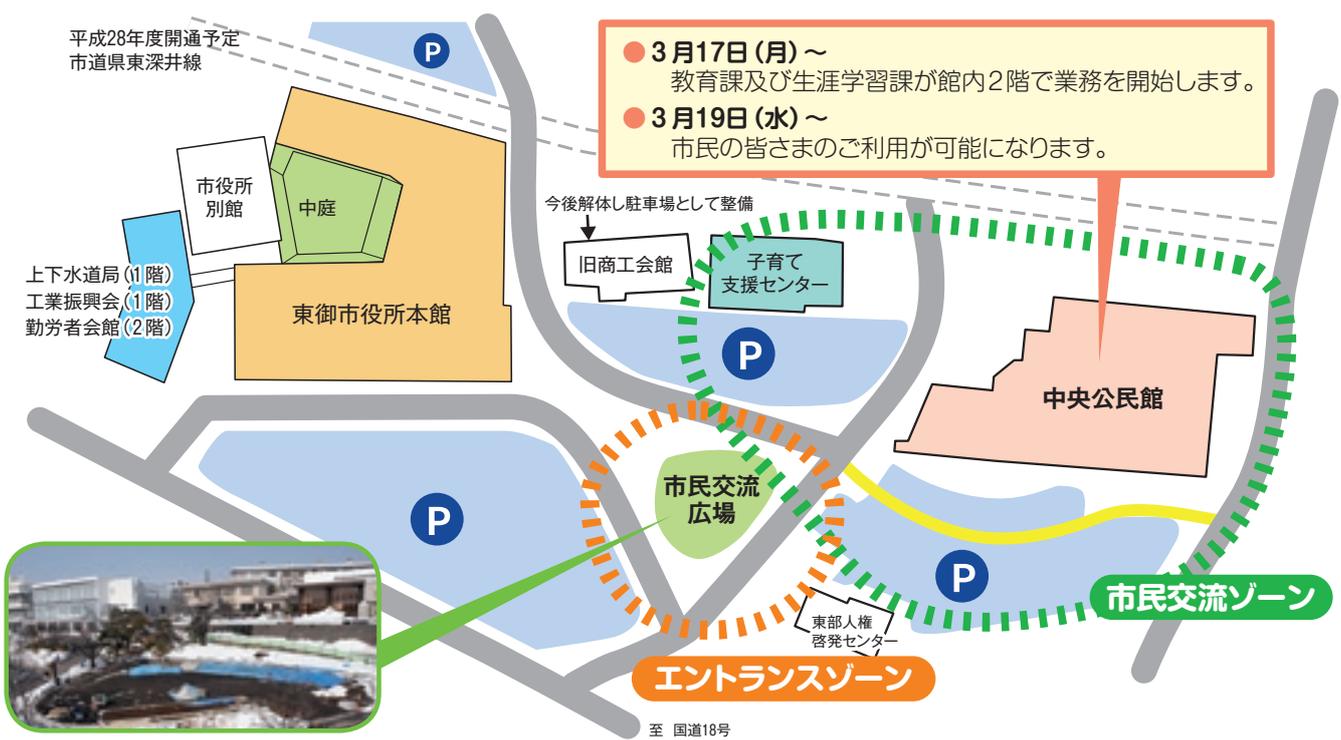
この跡地を市民交流広場として整備しました。

普段は市役所周辺施設を訪れる方に憩いの場としてご利用いただくための広場ですが、災害時には避難場所としても活用できる機能を備えました。場内には、炊き出しのかまどとしても利用できるベンチを設置したほか、容易に仮設トイレを設置できる設備も備えました。

市道県東深井線延伸事業
平成28年度の完了を
目指します

舞台が丘公共施設整備事業の総仕上げとなる市道県東深井線の延伸については、平成28年度の整備完了を目指して事業を進めていきます。

工事により引き続き市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



3月19日(水) 中央公民館が リニューアルオープンします!

～市民協働のまちづくりの拠点として～



昨年3月より増改築工事を行ってきた中央公民館が、3月19日(水)より供用開始となります。

既存棟の耐震改修及び講義室の増築などを行い、利便性と安全性を兼ね備え、より市民の皆さまにとって利用しやすい施設となりました。

リニューアルする中央公民館の内部を紹介します。

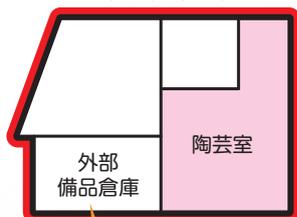
調理室

調理台6台、示範台1台にそれぞれガスコンロ・オープンレンジを兼ね備え、様々な調理実習を行うことができます。

学習室4

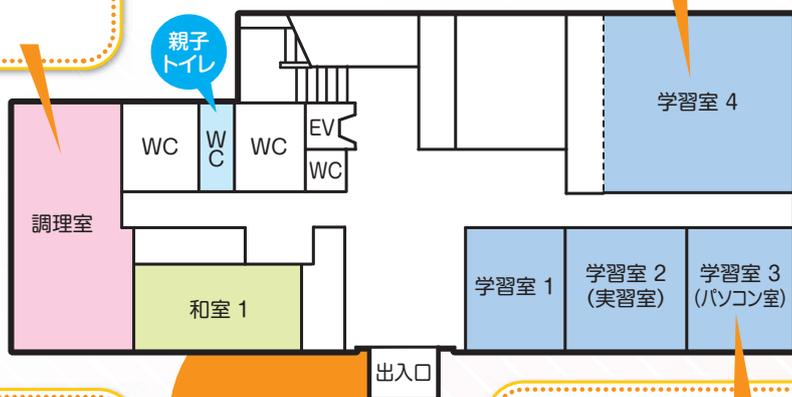
北側の壁が一面鏡張りになっている学習室です。ダンスや体操のほか、ピアノも設置してあるので、合唱など多目的にお使いいただけます。

(増築部分)



外部備品倉庫

貸し出し用のテント・パネルの運び出しが安全で便利になりました。



1階

学習室3(パソコン室)

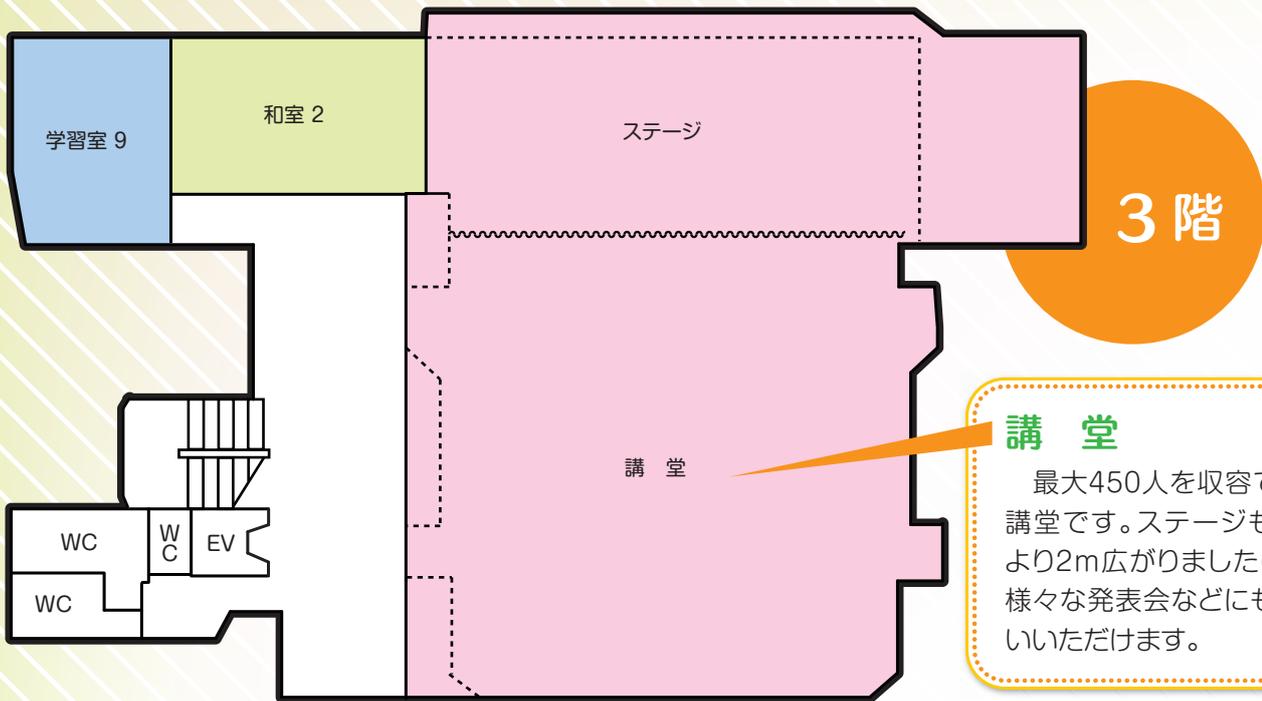
最新の基本ソフトを備えたパソコンを設置しました。今後、様々なパソコン講座を開催する予定です。

予約方法

- 予約したい日の前月1日から予約できます。(例：5月12日の予約は、4月1日から受け付けます。)
- 直接来館して、申請書を提出してください。
- 電話でのお申し込みはできませんので、ご了承ください。
- 使用料については、別途お問い合わせください。
- お問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885

トイレ

1階に親子トイレ、3階に多目的トイレを新設しました。また、従来より洋式トイレの数も増え、利便性が向上しました。



講堂

最大450人を収容できる講堂です。ステージも従来より2m広がりましたので、様々な発表会などにもお使いいただけます。

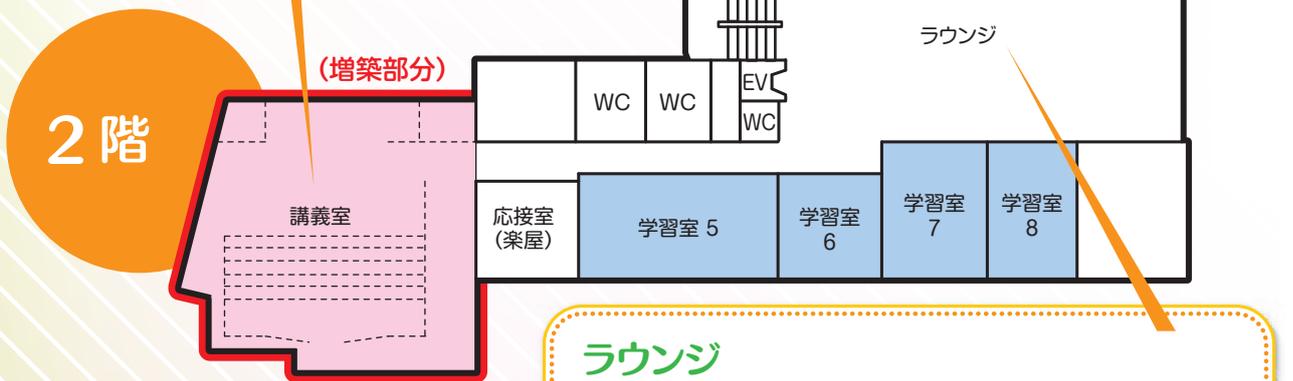
講義室

固定席90席と可動席60席、合計150席の階段教室です。

講演会や総会などを行うことができます。音響設備も備えていますので、様々な目的でお使いいただけます。

教育委員会事務局

教育課・生涯学習課をワンフロア化し、教育行政の強化及び事務の効率化を行い、市民サービスの向上を図ります。



ラウンジ

開放感のあるラウンジは、憩いの場としてだけでなく、多目的ホールとして様々な展示にお使いいただけます。

概要

延床面積 既存：2975.92㎡ + 増築分：457.49㎡
 部屋数 15部屋（講堂、講義室、調理室、陶芸室、パソコン室、実習室等）
 休館日 12月29日～1月3日
 開館時間 平日：午前8時30分～午後10時 土日祝：午前9時～午後10時



開催中の講座教室の様

手作り料理教室

笑顔いっぱい手作り料理！

手作り料理教室は、東御市食生活改善推進協議会の皆さんを講師に招き、年5回開講しています。地域の食材や旬の野菜を使って、健康的でおいしい献立を毎回5、6品作っています。初対面同士でも料理を通して楽しくコミュニケーションをとりながら、毎日の食事に彩りを添える新しいレシピを学んでいます。日々の作りなれているレシピでも、新たな作り方やアレンジの仕方を発見できる、楽しい教室です！



▲カリフォルニアロール



▲いかめし

いきいき子ども講座

小中学生を対象とした生涯学習推進事業の一つで、子どもたちが学校や学年の枠を越えて交流しながら、日本の伝統文化や生活の知恵などを学ぶことを目的としています。開講期間は、6月から翌年2月までの9カ月間で、土曜日の午前9時30分から11時30分までの2時間を基本に月1、2回開講しました。

今年度開講した講座は、「ぼくも私も生活博士」、「元気な英語」、「毛筆習字をやってみよう」、「季節のお花を生けよう」、「おやつをつくらう」、「茶道子ども教室」、「チャレンジ折り紙教室」の7講座です。

その学習内容の一部をご紹介します。

小学生向けの英語講座「元気な英語」では、児童が英語をより身近に感じられるようにゲームやグループ活動を取り入れた学習を行いました。

また、小学校1年生から6年生までの総勢24名が受講した「毛筆習字をやってみよう」では、「かっこ良い文字を書いてみよう」をテーマに毛筆の練習をしました。まだ学校の授業で

毛筆習字を習っていない児童もいましたが、熱心に日本の伝統文化を学んでいました。

2月1日には講座の修了式を行いました。子どもたちの1年間の学習の成果を市民の皆さんにご覧いただく機会として、作品展を北御牧公民館で同日から1週間開催しました。

この講座を契機に、学校、学年の枠を越えた交流が今後も続くことを願っています。



参加者の声

手作り料理教室に参加して

教室の雰囲気は明るく、回数も年間5回で、参加しやすいと感じました。メニューは和食や季節の野菜が中心で、とてもおいしい献立ばかりです。講師の先生は何人かいらっしやって、お手本を見せながら、分かりやすく説明してくださるので、作るのは大変簡単です。調理法から素材、料理のコツまで楽しく学べるので、参加できて非常に良かったと思っています。

「毛筆習字をやってみよう」に参加して

田中小学校6年 正村 圭一郎
僕がこの教室に入ったきっかけは、3年の時、公民館の新春書き初め大会に出たことです。その時書道部会の先生に丁寧に教えていただき習字が楽しくなりました。それで、いきいき子ども講座に入り、4年生から6年生までの3年間続けました。この教室に通って習字が上手になったし、普段の字もずっと丁寧に書くようになりました。

山岸先生、小林先生3年間ありがとうございました。

中学生になっても、習字の授業の時に、きれいな字が書けるように頑張りたいです。

地区公民館の活動

田中地区

第15回元日マラソン・ウォーキングを開催

天候も良く、マラソン92名、ウォーキング118名と大勢の方にご参加いただきました。参加された皆さんは今年の健康増進を誓い、お互いの親睦を図りました。



滋野地区
初めての企画

本年度、水彩画入門講座の皆さんによる初の個展を企画致しました。滋野公民館に入館する多勢の方に日頃の学習成果を発表することが出来ました。人に見ていただくことにより、より

一層学習意欲が増したと、受講生に好評でした。

好評でした。

柵津地区

第3回方言かるた大会開催

1月12日の午後1時から行われ、会場には終始歓声と笑いが溢れていました。チームは園児1組、児童9組と大人1組の計11組44名が参加しました。今年、滋野地区からも3名の親子が参加しました。



和地区

第2回フラワーアレンジメント講座開催

12月21日に開催し、クリスマス向けの基本を山浦夏子先生が指導し、さらに各自の発想やひ



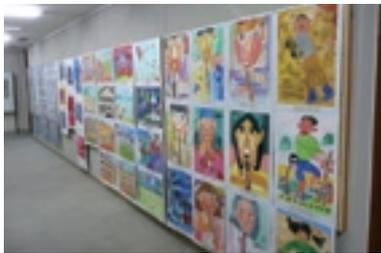
らめきで、素晴らしい作品が完成しました。また、素材を少し付け替えるだけで正月用にもアレンジ可能な事で、楽しみが増えたとの感想を参加者からいただきました。



北御牧地区

生涯学習作品展開催

平成25年11月16日、17日の2日間、北御牧公民館において生涯学習作品展が開催されました。いきいき講座受講生の作品のほか、各グループや個人、保育園児、小中学生の作品約600点が展示されました。



公民館長のねがい

公民館は「集い語る」がねらいの一つ

中央公民館がリニューアルされ、同時に講義室が新設されました。ハードの一新と共にソフト面も一新したいと思います。講座、講義を中心に行事を計画していきます。講義室の活用は、市民の皆さんの希望と公民館の目的を絡ませながら推進して行きます。内容は市報等をご覧ください、積極的なご参加をお願いします。

今後の催し・講座・研修会等の案内

平成26年度 生涯学習講座の募集

東御市公民館(中央・滋野・柵津・和・北御牧各公民館)・図書館で趣味や教養の講座の受講生を募集します。

申し込み期間：3月24日(月)～4月9日(水)

※詳細等につきましては、3月中旬配布の生涯学習講座・教室のパンフレットをご覧ください。

各種講座の開講式

- 唱歌童謡教室 5月 9日(金)から開講 中央公民館
- 女性学級 5月21日(水)から開講 中央公民館
- 高齢者大学 5月27日(火)から開講 中央公民館
- いきいき子ども講座 6月14日(土)から開講 中央公民館

※こちらに掲載した講座等は事前申し込みが必要です。詳細は市報お知らせ版をご覧ください。



なるほど The ごみ (gomi) No.112

ごみの資源化・減量化を進めるために③

事例紹介

長和町

可燃ごみ約150tを削減

上小地域で初の生ごみの分別収集と堆肥化

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、全市的な規模で生ごみのリサイクルを軸にした資源循環型社会の構築に向けて、計画の立案を進めています。

1月号で紹介した木曾広域連合に引き続き、住民の協力と理解のもと、可燃ごみの分別方法とごみの処理方法を改めることにより、資源化・減量化に大きな成果を上げている長和町の取り組みを紹介します。

◆長和町における生ごみ堆肥化施設建設の経緯

長和町は、人口6782人、世帯数2711世帯（平成26年1月1日現在）で、当市とは、同じ広域連合の構成自治体として意見交換の機会も多く、また、お互いに可燃ごみ減量目標値の達成を目指す自治体として協力をしていく関係にあります。

同町は、上田地域広域連合のごみ処理広域化計画の減量目標において、平成20年度には1124tあった可燃ごみを、27年度には950tまで（率にして15・5%）削減する必要があります。同計画で「生ごみ堆肥化処理施設は、各市町村が整備する」との方針が示されていることから、いち早く施設の設置について検討を始めました。

同町の和田地区では、18年度まで生ごみ処理施設（処理能力1100L/日）が稼働していた経過がありました。また、新たに町内全域を対象とする生ごみリサイクルシステムが構築されました。

◆上小地域で初の生ごみ堆肥化施設が稼働

同町では、生ごみのリサイクルを進めるため、生ごみ堆肥化施設を整備し、24年度から稼働を始めました。施設のニックネームは、「くるりん」。ユニークで愛くるしいこの名前には、資源循環型社会を連想させる意図も込められています。

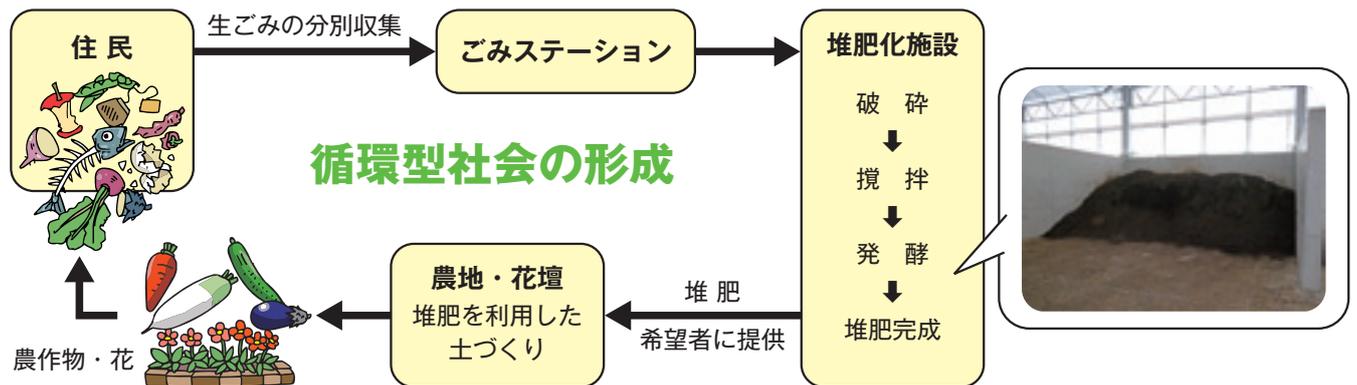
「くるりん」は、町内にある牧場の中に設置されていて、そこでの業務はこの牧場に委託されています。生ごみは牛ふんなどとともに攪拌（かくはん）され、十分な発酵を経て堆肥になります。

なお、「くるりん」で1年間に処理できる生ごみの量は250tで、町内全体の生ごみを受け入れることが可能です。

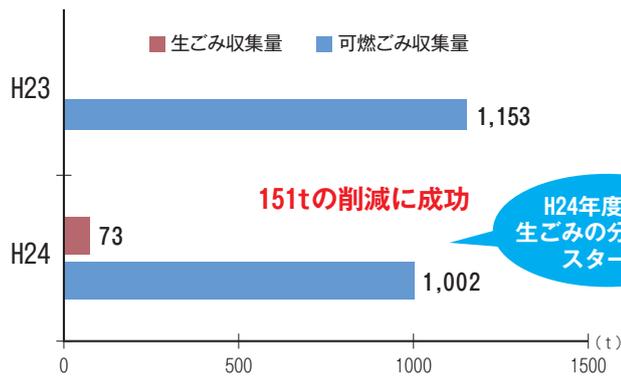
◆生ごみ堆肥化の流れ

各家庭では、可燃ごみを生ごみと紙ごみに分別します。生ごみは、十分に水切りを行い、専用の生分解性ごみ袋（容量10L・平均重量約3kg）に詰めて、各ごみステーションに設置されているプラスチックトレイに入れます。

(図1) 長和町の生ごみリサイクルシステム



(図2) 可燃ごみ及び生ごみの収集量の年度別比較



ごみステーションに集められた生ごみは、夏場(6月～9月)は週2回、冬場(10月～5月)は週1回収集・運搬されます。

「くるりん」では、運ばれてきた生ごみを袋ごと破碎し、ホイールローダーによる攪拌作業等を何度も繰り返し、約6カ月間かけて堆肥化していきます。

堆肥の生産量は、24年度実績で約30tあり、町内の希望者に無料で提供されています。今年度は、2回の一斉配布を行い、堆肥の活用を促す取り組みが行われました。

◆可燃ごみ 151tの削減に成功

同町では、24年度の生ごみ堆肥化施設の稼働とともに、生ごみの分別収集がスタートしました。当年度の可燃ごみの収集量は1,002tで、前年度の可燃ごみの収集量1,153tと比較すると、生ごみの分別収集によって151tの可燃ごみが削減されたこととなります。

また、可燃ごみの削減量151tは、24年度に収集・堆肥化された生ごみの総量73tを大幅に上回るものでした。このことから、生ごみの分別収集には、生ごみの収集量を超える可燃ごみの削減効果があることがうかがえます。

◆成功のポイント

木曾広域連合と同様に、同町でも住民の皆さんの全面的な協力が得られたことが、可燃ごみの減量につながった最大のポイントです。特に、生ごみの適正な分別と水切りの徹底が重要です。

当市でも、減量目標値の達成に向けて、今まで以上に生ごみリサイクルの推進と、そのほかのごみの資源化・減量化に取り組んでいく必要があります。紹介した先進地の事例を道しるべに実践していくことが求められています。

平成26年4月1日から消費税率の引上げに伴い **公共料金等を改定します**

平成26年4月1日から消費税率が現行の5%から8%に引上げられます。これに伴い、当市の公共料金等についても税率引上げ相当分の料金改定を行います。

水道料金・下水道料金

4月1日以降に利用開始の場合はその料金から、3月31日以前から継続して利用されている場合は6月1日以降の検針に係る料金から新税率を適用します。

なお、新税率を反映させた料金表は、4月初旬配布予定のチラシでお知らせしますのでご覧ください。
※水道給水施設等の分担金も料金を改定します。

上下水道料金センター
☎ 64 - 5883

東御市民病院の病室使用料・文書料

個室使用料、診断書料など

東御市民病院 医事係
☎ 62 - 0050



とうみケーブルテレビの加入金・利用料

基本使用料、STB 使用料など

(例) 基本使用料

【改定前】月額 2,100 円
(うち消費税 100 円)

【改定後】月額 2,160 円
(うち消費税 160 円)

企画課 ケーブルテレビ係

☎ 67 - 2981





あつ！そのたき火、大丈夫!?

乾燥する春先は、野火火災に注意しましょう



春先は、
たき火が原因の火災が
多発します

昨年、市内では26件の火災が発生しました。そのうち、13件が3月から5月に発生し、たき火が原因で発生したものは過去最多の7件になりました。

一人ひとりの火の取扱いに対する「不注意」と「過信」が火災を招きます。春先に多発する野火火災を1件でも減らすために、たき火をする際は次のことを心がけましょう。



たき火の際の心がけ

たき火を始める前

- たき火をする際は、必ず消防署に連絡しましょう。周囲に燃えやすい物がないか確認しましょう。
- 乾燥注意報などが出ている時や風の強い時は控えましょう。
- 必ず水バケツなどを置き、消火の準備をしましょう。
- 田畑の枯草焼きは、必ず防火帯を作ってから大勢で行いましょう。また、風上から火を入れましょう。

たき火をしている時・終わった後

- たき火の際は、その場を離れないようにしましょう。
- 少しずつ燃やして、炎が大きくならないようにしましょう。
- 再び燃え出さないように、完全に火が消えたことを確認しましょう。

● たき火をする際の連絡先 東御消防署 ☎ 62-0119

消防署からの
お願い

住宅用火災警報器の電池切れにご注意!!
定期的に作動確認をしましょう。



生活道路の安全対策 交通規制のお知らせ

城ノ前区内を「ゾーン30」に指定 (平成26年3月中旬～)

児童・生徒や生活者の交通安全対策を進めるため、城ノ前区内が平成26年3月中旬から「ゾーン30」に指定されます。これにより、指定区域内の速度制限は、時速30kmになります。

なお、今回の指定は、城ノ前区の自治会役員、上田警察署等の皆さまからのご意見により実現したものです。

「ゾーン30」とは

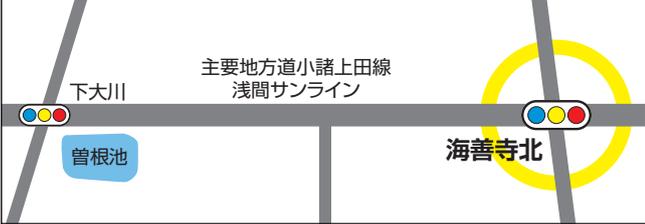
「ゾーン30」は、歩行者や自転車の安全確保を目的に、自動車等の最高速度を時速30km以下に制限する区域です。



浅間サンライン 海善寺北交差点

指定方向外進行禁止規制の時間帯が変わります (平成26年3月中旬～)

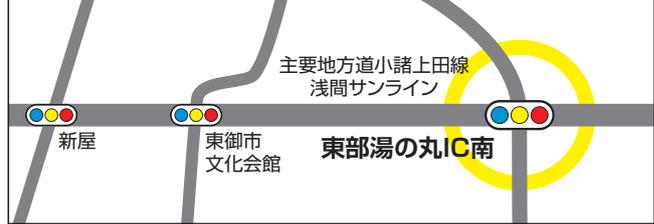
- 規制時間 【変更前】午前7時から午前9時まで
【変更後】午前7時から午前8時30分まで
- 規制除外日 土曜・日曜・休日
- 規制対象 自動車及び原動機付自動車



浅間サンライン 東部湯の丸IC南交差点

歩車分離式信号になりました

昨年死亡事故が発生した同交差点に、2月3日より歩行者と車両の通行を時間的に分離する「歩車分離式信号」が設置されました。



●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎ 64 - 5896

とうみ食育市民ネットワークだより

とうみ食育市民ネットワークは、市の食育推進計画に基づいて、市民に食育の輪を広げていく活動をしているボランティア団体です。

今回は、中学生の職場体験を受け入れて食育の指導に当たった様子をお伝えします。

食育体験

食育市民ネットワーク会員

おしもと まさみ
押本 正美



▲中学生と小豆を収穫しました



▲採れたて野菜たっぷりの昼食

2日目は、奈良原にある「四季の森」で自然と触れ合いました。はじめに行った火おこし体験では、ガスで簡単に火が使える生活に慣れた子どもたちに、火

食育市民ネットワークは、あとわずかで活動を始めてから丸5年が経過します。これまで、子どもを対象とした寸劇「食育戦隊ベジレンジャー」や紙芝居に取り組んできましたが、おかげさまで、市内の保育園や幼稚園、小学校でこの取り組みが定着してきました。うれしいことに、いずれも子どもたちの反応は上々です。

今年度は、初めて東部中学校の職場体験を受け入れました。10名の中学生と共に過ごした2日間は、個人としても楽しい時間でした。1日目は、女性メンバーが農業体験の指導に当たり、小豆の収穫や畑の雑草除去、キビの脱穀などを体験していただきました。その後の昼食は、その畑で収穫されたものを中心に用意しました。主なメニューは、赤い大豆を炒って炊き込んだ豆ごはん、ポテトサラダ、採れたての生野菜、赤い大根の酢の物、「岡崎おうはん」という鶏の卵を使った玉子とじ、市内の農産物加工施設の味噌と豆腐を使った即席味噌汁です。さらに、中学生と一緒に、ホットプレートで「ニラせんべい」を焼いて楽しみました。生徒の皆さんの食べっぷりが大変よく、十分に喜んでいただきましたものと解釈しています。

おこしの苦勞を体験していただくはずでしたが、意外にも簡単に成功。このほか、川の源流を辿る森の探検や、のこぎりや斧を使った薪作りも行いました。昼食の後は、市内の介護施設に移動し、施設の見学のほか、童謡唱歌を通じたボランティアや入居者の皆さんとの交流を楽しみました。

短い2日間の中でたくさんの体験をしていただきましたが、生徒たちの素直な態度に好感を持つことができました。私は、現在70歳。子どもたちからのいろいろな体験が、今までの人生に役立つものと思っています。ぜひ、子どもたちにはたくさん体験を通じて、豊かで楽しい人生を送ってほしいと望んでいます。



▲火おこしに挑戦

●問い合わせ先（事務局）

健康保健課 健康増進係
64-88883

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②

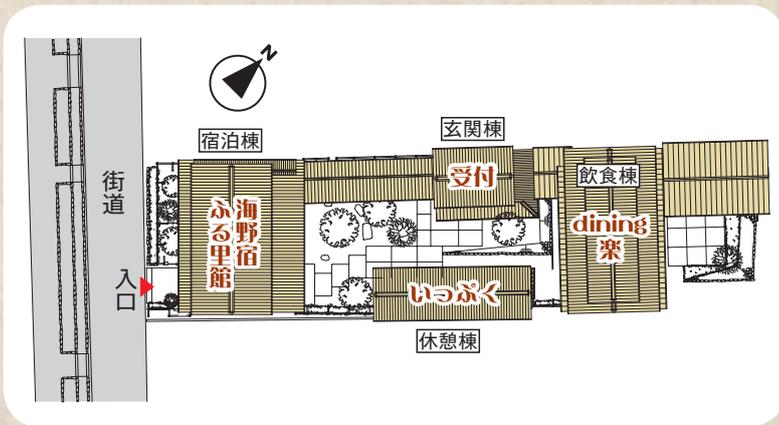
有限会社 桜清水ビレッジ

関 仁彦

私が支配人を務めることになった海野宿滞在型交流施設は、4月以降順次に喫茶、レストラン、宿泊棟の営業を始める予定です。関係者の皆さまとの話し合いの末、ようやく施設の愛称も決まり、開業に向け思い描く施設のコンセプトもまとまりつつあります。

『うんのわ』 une noix 海野宿交流施設

施設全体の愛称は『うんのわ』。この可愛らしい響きの名前は、東御市の特産「くるみ」に由来します。くるみはフランス語で noix（ノワ）、これに冠詞の une がついて「うんのわ」という響きになります。まるで、ここ「海野」に人と人との「和」、もしくは「輪」が生まれそうです。



休

『いっぷく』ippuku 海野

喫茶の愛称は『いっぷく』。訪れた方が海野宿の町並みを見て回って、ちよつと一服…。そんな場面を思い浮かべて、この愛称をつけました。まさに宿場らしいというか、風情のある響きだなと感じています。

ここでは、東御市特産の巨峰やくるみを使った商品の提供を考えています。喫茶スペース自体は狭いので、店内でゆっくりという雰囲気ではありませんが、庭にベンチをいくつか設けますので、そちらに腰をかけてゆっくり建物の歴史などを肌で感じていただきたいと思います。

食

『らく』rakku 海野

やはり食事は楽しいのが一番です。昔、旅をしていた頃に感じたのですが、どんなに美味しいものを食べ、素晴らしい景色を見ても、それを分かち合う人がいなければ、感動はそれほどものではありません。大切な人と楽しく食事をします。これに勝るおいしさはありません。そんな思いが、レストランの愛称『楽』に込められています。

「信州（東御）の地産地消」をテーマに掲げたメニューで、観光の方はもちろんのこと、地元の方でも記念日や誕生日に利用したくなる、そんな

泊

『宿場町を灯す小さな宿』海野宿 ふる里館



▲宿泊棟2階客室の梁

な落ち着いた雰囲気のお店づくりを考えています。

館内には大正浪漫を感じさせる家具を設え、海野宿の歴史や文化を知り体感できるサービス内容を考えています。街道を歩きながら海野宿の歴史を紹介し、昔ながらの遊びや体験も無料ツアーとして提供できたら、お客様に素敵なひと時を過ごしていただけるのではないかと考えています。

また、海野宿唯一の宿泊施設として、地域に人を呼び込み、活力を与えられるような存在を目指していきたいと考えています。

連載

教えて福祉のこと!

【第12回】
最終回



今回は、障害者総合支援法の改正（平成26年4月1日）のお知らせです。



昨年4月1日の法改正では、「障害者自立支援法」に代わり「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（障害者総合支援法）」が施行され、障がい者の範囲が見直されたほか、障がい者に対する理解を深めるための研修・啓発事業等の地域生活支援事業が追加されました。

今回は、平成26年4月1日の同法の改正の概要をお伝えします。

障害者総合支援法改正の概要

「障害支援区分」が創設されます

これまで、障がい者等の心身の状態を総合的に示し、障害福祉サービスの必要性を明らかにする方法として「障害程度区分」が使われてきましたが、障がいの多様な特性を反映させることが難しいという課題を抱えていました。

今回の法改正では、「障害程度区分」に代わり、「障害支援区分」が設けられます。これにより、障がいの多様な特性、その他の心身の状態に応じて、必要とされる標準的な支援の度合を総合的に示すことが可能になります。



地域移行支援の対象が拡大します

「地域移行支援」とは、住居の確保や障害福祉サービスの利用体験等の支援で、対象となる障がい者が地域生活に移行する（地域社会において他の人々と共生する）ことを目的としています。

法改正により、現行の障害者支援施設に入所している障がい者、または精神病院に入院している精神障がい者に加え、「地域における生活に移行するため重点的な支援を必要とする人（保護施設、矯正施設等を退所する障がい者等）」に対象が拡大されます。

ケアホームがグループホームに一元化されます

障がい者が共同生活を送る住まいには、「ケアホーム（共同生活介護）」と「グループホーム（共同生活援助）」の2つの類型があります。前者では入浴や排泄、食事の介護が受けられ、後者では相談や日常生活上の援助が受けられます。

法改正により、ケアホームがグループホームに一元化され、グループホームにおいてケア（介護）が受けられるようになります。

重度訪問介護の対象が拡大します

「重度訪問介護」とは、重度の障がいがあり常に介護を必要とする人に、自宅での入浴や排せつ、食事などの介助のほか、外出時の移動の補助をするサービスです。

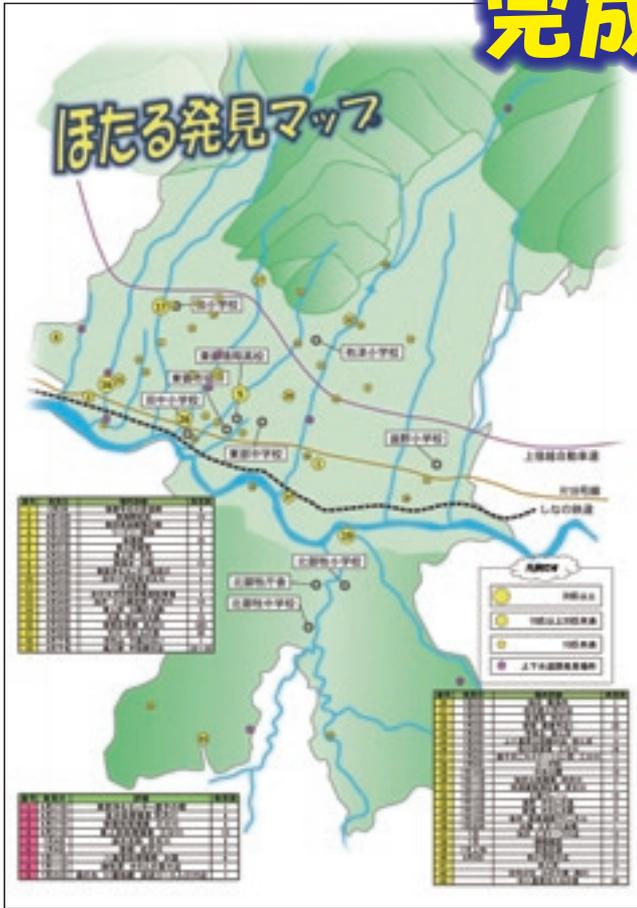
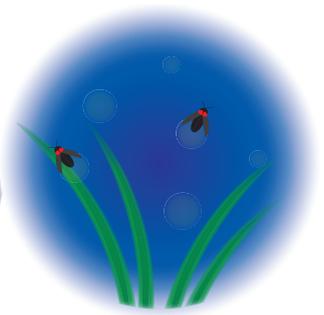
法改正により、これまでの対象者であった重度の肢体不自由者等に加え、重度の知的障がい者・精神障がい者も対象になります。

「連載 教えて福祉のこと!」は今回をもちまして最終回となります。1年間ありがとうございました。今後、福祉に関する情報は必要に応じて随時掲載します。また、疑問やお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

福祉の相談窓口

●福祉医療、児童手当等に関すること	福祉課	福祉推進係	☎ 64-8888
●障がい者（児）、母子、児童福祉等に関すること	福祉課	福祉援護係	☎ //
●高齢者福祉、介護保険に関すること	福祉課	高齢者係	☎ //
●高齢者の生活全般に関すること	福祉課	地域包括支援係（地域包括支援センター）	☎ 64-5000

「ほたる発見マップ」 完成しました



市では、下水道普及の効果
を把握するために、今年度か
らほたる発生情報の収集を始
め、昨年6月から8月までの
間に市民の皆さまからたくさ
んの情報をお寄せいただきま
した。

この情報を基に作成を進め
てきた「ほたる発見マップ」
がこの度完成し、上下水道課
窓口において配布を始めたほ
か、市公式ホームページにも
掲載しました。

このマップ上の黄色または
桃色の丸印(○)は、ほたる
発生情報があった場所を示し
ます。マップに点状する丸印

の多さから、市内を流れる主
要河川やその支流、用水路等
の様々な場所ではほたるが生息
し、水辺の環境が良好に保た
れていることが分ります。

なお、このマップのさらな
る充実を図るため、来年度以
降も発生情報の収集を継続し
ていく予定です。今年の初夏
はこのマップを手にはほたる鑑
賞を楽しんでいただき、多く
の情報提供をお寄せください。

● 問い合わせ先(事務局)

上下水道課 下水道係

☎ 64-5874

湯の丸高原の湧水 ペットボトルに詰めました

市民の皆さまに日頃ご利用
いただいている市上下水道局
が供給する水道水は、すべて
市内に点在する深井戸または
湧水が水源になっています。

市発足10周年の節目にあ
たり、この安心安全な水を
PRすることを目的に、市
内の水源の中で最も標高の高
い湯の丸高原の湧水をボトル
ドウォーターにしました。

今回製作した1万5000
本のペットボトル(500
mL)の名称は「湯の丸高原の
水」で、同高原の宿泊施設等

に供給されている地蔵峠近く

の湧水(標高約1700m)
を詰めました。この水は含有
物が極めて少ない硬度27mg/
Lの軟水で、口に含んだとき
のまるやかさが特徴です。ま
た、ラベルには、同高原を象
徴するレンゲツツジとコマク
サ、ミヤマシロチョウの写真
をあしらいました。

なお、このペットボトルは
非売品で、市制発足10周年記
念事業や市防災訓練等で配布
する予定です。

栄養成分表(100mL当たり)
エネルギー/タンパク質/
脂質/炭水化物.....0
ナトリウム.....0.30mg
カリウム.....0.07mg
カルシウム.....0.78mg
マグネシウム.....0.17mg
(硬度 27mg/L、pH値 7.5)





すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (3月生まれ)



おきはら りくと
荻原 陸斗くん (片羽)
(1歳、H25. 3. 6生)

陸斗1歳のお誕生日おめでとう♥陸斗の笑顔がパパとママの元気の源だよ♥これからも元気にすくすく育ってね★



よこやま たいち
横山 太一くん (金井)
(1歳、H25. 3. 7生)

たいちゃんおたんじょうびおめでとう☺カワイイ笑顔に皆、元気をもらっています!!元気にたくましく育ってね♥



あかお ゆうと
赤尾 祐門くん (上八重原)
(1歳、H25. 3.29生)

ゆうくんお誕生日おめでとう!! たっちが上手になったね♥ひろくんと仲良く大きくなってね♥



あべ だいせい
阿部 大誠くん (別府)
(2歳、H24. 3. 8生)

お茶目で陽気なだいちゃん♥2歳のお誕生日おめでとう!! 弟が生まれてから我慢する事が多くなったけど明るく元気に育ってくれて嬉しいよ♥心も体もたくましく大きくなあれ★



たかぎ こうせい
高木 康成くん (田中)
(2歳、H24. 3. 8生)

こうちゃん、2歳のお誕生日おめでとう!! こうちゃんの笑顔で毎朝を迎えられてとても幸せです。いつもありがとね。



たけしげ いろは
竹重 彩春ちゃん (羽毛山)
(2歳、H24. 3. 8生)

なにより3度のご飯っ!! のいーちゃん♥2歳おめでとう♥毎日ママのご飯を息のつく間もない程の勢いでモリモリと食べてくれてママ作り甲斐があつてとってもうれしいよ♥会う人会う人がその食べっぷりに釘付け!!大きくなったら一緒にお料理しようね。



みなみさわ たくみ
南澤 拓弥くん (海善寺北)
(2歳、H24. 3.15生)

★たくみ★2歳のおたんじょうびおめでとう♥泣いたり笑ったり大忙しだけど、そんな毎日をパパやママ達は幸せに感じてるよ♥大きくなあれ♥



ふじおか ひなた
藤岡 陽笑ちゃん (田中)
(2歳、H24. 3.21生)

★★ひなた★★2歳の誕生日おめでとう♥いつもニコニコのひなたがみんな大好きだよ♥これから笑顔いっぱい楽しく過ごそうね♥



すのはら めい き
春原 芽咲ちゃん (田中)
(2歳、H24. 3.28生)

2歳のお誕生日おめでとう♥歌をうたったり、上手にお話したり色々な事ができるようになってきたね♥これからも元気に大きくなってね。



なかむら しおり
中村 栞理ちゃん (御牧原南部)
(2歳、H24. 3.30生)

しいちゃん、2歳のお誕生日おめでとう。日に日にいろいろなことができるようになって、毎日とても楽しいです。これからも元気に大きくなってね。

卒園おめでとう

● 滋野保育園



高橋富士子園長先生から

たくさんのお会いを大切にして、心と心のキャッチボールがじょうずにできる小学生になってくださいね。



● 柵津保育園



黒澤美恵子園長先生から

自分が好き、人が好き、そして遊びが大好きな38名のお友だち。優しい心を大切に、仲良し1年生になってください。

● 北御牧保育園



傳田和子園長先生から

友だちと一緒に感じた楽しさやときめきはかけがえのない宝物です。笑顔と優しさを忘れない人になってください。

放送日のお知らせ

とうみチャンネル

東御市保育園・幼稚園 卒園記念番組

『みんな元気に もうすぐ1年生』

3月 8日(土) 北御牧保育園

3月 9日(日) 田中保育園

3月10日(月) 滋野保育園・柵津保育園

3月11日(火) 和保育園・西部保育園

3月12日(水) くるみ幼稚園・海野保育園

放送時間

本放送 19:30

再放送(当日) 23:00

(翌日) 7:00/10:00/13:00/16:00

もうすぐ1年生!

4月から1年生になる皆さんを紹介しします。

この3月に市内の保育園、幼稚園を卒園するお友だちは240名です(2月20日現在各園調べ)。

もうすぐ1年生!小学校でも、友だちたくさんつくろうね。

● 田中保育園



田丸幸子園長先生から
新しいランドセルに大きな夢と希望をいっぱい詰めて、お友だちと仲よく元気な1年生になってください。

● 西部保育園



柳沢和子園長先生から
小学校でもたくさんの友だちとなかよしになり、いろいろなことにチャレンジしましょうね。

● 和保育園



北沢美良園長先生から
優しい気持ちと強い心をもって、夢に向かって大きくはばたいてください。応援しています。

● 海野保育園



関 旦子園長先生
年長かもしか組さん卒園おめでとう。皆さんの笑顔は、ずっと保育園の宝物です。これからも、たくさんの人とめぐり合って、楽しい体験をいっぱいして大きくなってください。

● くるみ幼稚園



柳沢直園長先生
みあげてごらんよくるみの木、はっぱがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

学校だより



工場見学を終えて 車もラスクもすごい!!!

滋野小学校五年

深山 颯汰

ぼくはエンジンの仕組みなどについてたくさん調べ気合を入れて出かけてきました。約二千四百トンの圧力で鉄板をプレスする大迫力のプレス工程、溶接では多くの機械が活躍し、火花も勢いも強かったです。工程を見ていくうちに次の作業の予想がついて、まるで自分が車を作っているような感じがして、楽しくなりました。

働いている人はがんばっているから、完成したら絶対にうれしいと思います。よりよい物を作るための多くの協力や工夫を学んだ群馬スバル、ハラダの見学でした。

目標に向かって

滋野小学校五年

原田 倫佳

私の二〇十四年の目標は「夢中」です。友達のがんばっている姿を見

て、私ももっとがんばろうと思いいの目標にしました。

今日の校長講話は「目標に向かって」という話でした。本田選手が、夢を実現したのは、小さい時から一生けん命練習したり、英語が話せるように勉強したり、がんばってきたからだと思いました。

一つのことに向かって努力することはすごい事だと思えます。私も、エレクトーンの先生になる夢に向かって、努力したいと思えます。

百人一首大会

北御牧中学校二年

村松 七海

一月十日に行われた百人一首大会、これは北御牧中で毎年行われる行事です。全校が二十三のグループにわかれ、取った札の数を競います。一人ひとりの取った枚数の平均で順位が決まります。さらに、グループの中には各クラスが一番札の取る人が集まるグループがあり、このグループでトップになると百人一首名人となります。

私は、この大会に向けてたくさん努力をしてみました



奈良・薬師寺東塔 約60年前の寄進瓦に市内の学校名



現在、薬師寺(奈良県奈良市)では、約1,300年前に建立され老朽化した東塔(国宝)の解体修理工事が行われています。

この工事により取り外された瓦の中に、市内の学校が信濃教育会を通じて昭和26年頃に寄附した瓦が含まれていることが分かりました。

寄附をした市内の学校は、^{あがた}縣小学校、縣中学校、滋野小学校、滋野中学校、和小学校、和中学校、小縣東部高等学校の7校です。1月に市教育委員会の職員が現地を訪れ確認したところ、市内4校の校名が刻まれた瓦を確認することができました(写真)。

薬師寺では、寄進瓦の保存と公開に向けて関係機関への働きかけを行っているとのことで、その実現が期待されます。



滋野小学校



和小学校



滋野中学校



小縣東部高等学校

※縣小学校は現・田中小学校。縣中学校、滋野中学校、和中学校は現・東部中学校。小縣東部高等学校は現・東御清翔高等学校です。

た。それは私だけではなく、学級みんなが努力して一枚でも多く札を取れるように取り組んできました。大会当日、私は初めに三枚の札を取ることができました。がんばって覚えた結果の表れかなと思いましたが、最後は他の人に札を取

られグループで二位でした。クラス全体では、全校で一位になり学級に貢献できました。この大会を通じて伝統文化に触れるとともに達成感と団結力の大切さを学ぶことができました。

館長の つぶやき

毎月1回、定期的に開講してきた生涯学習図書館講座も、2月ないし3月の講義をもって今年度は終了。今年度は5講座に70名ほどの皆さんが参加いただきました。長く続けている源氏物語を原書で読む講座のほか、近世文書を読み解く古文書講座、そして埋蔵文化財の講座に加えて、新たに「古事記おもしろ神さま伝」「現代詩に親しむ」を開講しました。1年間の成果はいかがだったでしょうか。そして、熱心にご指導いただきました講師の先生方にお礼を申し上げます。4月以降、新年度の講座を開講します。募集は4月中旬から。今からお楽しみに。ではまた次号で。



アズマカナコ…作 集英社



荻原 博子…監修 講談社

3月のテーマブックス

「チエンジ」

4月には消費税も8%にかわりま
す。「暮らし」「かわる」をテーマに集め
てみました。

●ボクたちの値段

図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

3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	29
30	31					

※開館時間 平日/9:00~18:30
土・日・祝日/9:00~17:00

※祝日も開館しております。
月曜日が祝日の場合は、その翌日が休館日になります。

◆新着本案内◆

◆一般書

- 大きな字でわかりやすい
パソコン入門…AYURA…著
- 読んでやめる精神の薬
……浜 六郎…著
- 毎日がときめく片づけの魔法
……近藤 麻理恵…編
- あなたの知らない長野県の歴史
……山本 博文…著
- 血の探究
……エレン・ウルマン…著
- ◆ 児童書
- どーしたどーした
……荒井 良二…絵
- しあわせなワニくんのかんちがい
レストラン…ハタこうしろう…絵
- カチンコチン！
……小林 ゆき子…作
- ケーキになあれ！
……ふじもと のりこ…作
- にんじん だいこん
……植垣 歩子…作

人と本をつなぐ

今回は、図書館おはなしボランティア「紙芝居のくりくり矢」の皆さんをご紹介します。トレードマークは、揃いの真っ赤な法被。図書館での活動は4年目です。グループ名にも入っている「紙芝居」を中心に、お話しは展開されます。拍子木のあたたかき音も力強い音が響き渡ります。それは、子どもも大人も、すべての人がお芝居に夢中になる合図です。

図書館では、「くりくり矢さん」と呼ばれ親しまれています。グループ発祥の地が「栗林」地区であること、「くりくり」と輝く子どもたちの瞳が由来だそうです。

お話しは、図書館や児童クラブ、児童館等で行う子ども向けのものだけでなく、高齢者向けのものもあります。郷土に伝わる昔話をもとにした紙芝居の創作、上演にも取り組み、地域の文化の伝承にも貢献されています。



▲お話し会のようす

『消費生活ガイド』 クレジットカードの管理は大丈夫？ オンラインゲームの決済トラブル



〈事例〉

小学生の娘に私のスマートフォンを渡し、オンラインゲームで遊ばせていた。ゲームではクレジットカードでアイテムを購入することになっている。何度か私がパスワードを入れて娘にアイテムを購入させたが、1回100円程度なら問題ないと思っていた。しかし、後日カード会社から8万円の高額請求が届いた。どうも一度パスワードを入れると、その後何分間かはパスワードなしで何度もアイテムを購入できたようだ。具体的な状況は、娘もよく覚えておらず、はっきりしたことは分からない。どう対応したらいいか。



回答

- ・オンラインゲームに関する相談が全国で増加しています。中でも16歳未満のトラブルが増えており、低年齢化が見られます。
- ・事例のように、一度入力したクレジット番号が一定時間有効な状態が続く、子どもが有料アイテムを購入できてしまうケースがありま

す。また、子どもがカードを勝手に持ち出して番号を入力してしまうケースもあり、カード決済に関する相談が増加しています。大人はスマートフォンやゲーム機等について理解するとともに、料金体系や決済方法等も確認しましょう。その上で、親子でゲームの遊び方やルールを決めましょう。また、カードの管理には十分注意し、子どもにカード決済の仕組みを教えることも大切です。

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

こんにちは保健師です

心の健康、ストレスと

どのように付き合いますか

ストレスは悪とは限りません

いろいろな問題を起こすストレスですが、一切ない状態がベストかというところ、そうではありません。適度なストレスからは努力や向上心が生まれ、充実した毎日を送る側面も持っています。また、体の免疫力を高めるなど心身の機能を高める役割も担っています。

但し、ストレスがたまるとうライラしたり、怒りっぽくなったり、また頭痛や疲れやすさを感じ、人付き合いを避けるなど普段と違う状態になります。ストレスと上手に付き合いたいですね。

心を軽くするコツ

何かトラブルを抱えた時、その時に感じる感情(ものの考え方や受け取り方)は、自分の心の元気によって違います。例えば、あいさつしたのに返事がなかったということがあったとします。物事に対して柔軟な考え方ができる時(心が健康な時)は、「自分の言い方がどうだったのか」、「相手の調子が悪いのか」などとそのことについて冷静に考え



しょうらみきこ 正村美紀子 保健師

心の支援やっています

- ♥ **こころの相談**
精神科医または臨床心理士が相談に応じます。
(毎月第2木曜の午後/要予約)
- ♥ **保健師による訪問・相談(随時)**
- ♥ **東御こころのむきあいネット**
<http://www.mukiai.net>
- **申し込み先 健康保健課 保健係**
☎ 64-8882

心の眼

(118)

人権同和教育指導委員

みねむら 峯村

しゅうへい 修平

一緒に生きていきたい!



運転免許を手にしてから35年あまりが過ぎるが、最近気になることがいくつかある。お店などから出てくるとき、一時停止をしない車が増えたこと。ウインカーを出さず右左折する車が増えたこと。さらに、高速道路では、追い越し車線を走り続けている車が増え、進路変更がスムーズにできないことなどである。運転をしている本人はたぶん気にならないことなのだろうが、周りにとっては危険である。自己中心的な運転者が増えたということなのか？

では、自分の運転はどうか。きっと、他の人から見れば褒められるものではないだろう。車を運転するときには自分だけの世界に入ることが多いだけに、自分の性格や普段考えていることがそのまま運転に出てしまうのかもしれない。ウインカーを出している車を列に入れなかったり、そのことを後悔したり。スムーズな運転をしない車を見ると、偏見を持った考えや差別的な気持ちも浮かんでしまう。自分の心に潜む醜さを自覚し悲しい気持ちになる。でも、だからこそ自分の弱さを自覚することが大切なのだと思う。「自分は差

別などしてしまいう可能性のある弱い人間」という意識をもって生きることに必要なのではないかと思う。

話は変わるが、私は高齢の母と同居している。同じ話を繰り返す母に、「その話はもう何度も聞いた」と冷たく突き放した。母は目に涙をためて「私だって忘れてたくて忘れるんじゃない」と言っただけで黙ってしまった。息子として、人間として最低なことをしてしまった。私に伝えなかったからこそ話してくれたこと、日々老いていくということ、何より母という人間の気持ちを私は理解していなかった。大切にしていると言いながら自分のスタイル・考えを母に押し付けていただけだった。

同和問題、外国人の方への関わりをはじめ全ての人権の問題を、自分のものさしで判断するのではなく、まずその方々と接し、正しく理解することが大切なのだと思う。一緒に生きていきたいからそう思う。人に優しい運転も目指さず!

2月 歴史的な異常豪雪 市内各地で懸命の復旧作業

御牧原南部区

区民共助で生活道路を復旧

今回の記録的な降雪により市内各地で道路の通行が困難になる中、住民の共助で生活道路を除雪し孤立世帯を解消した区がありました。

2月14日から15日にかけての記録的な降雪は、関東甲信地方の各地で観測史上最多の積雪を記録するなど、過去に類のない豪雪となりました。市内でも約80cmに達する雪が降り積もり、交通機関が混乱したほか、農業生産施設が損壊する被害もありました。



このような状況を受け、市ではいち早く小中学校の臨時休校や市立保育園の臨時休園、各種施設の臨時休館、イベント・行事の中止を決めたほか、市公式ホームページやメール配信システム、エフエムとうみを通じて道路状況等の情報を発信しました。また、17日には「雪害対策本部」を設置し、被害状況の調査を進めるとともに、今後の対応を検討しています。

今回の記録的な降雪により市内各地で道路の通行が困難になる中、住民の共助で生活道路を除雪し孤立世帯を解消した区がありました。

御牧原台地に位置し、住宅が点在する御牧原南部区では、積雪で生活道路が寸断されて多くの世帯が一時的に孤立状態になりました。このような状況の中、「この難局を乗り切るには地域力の結集しかない」との小宮山秋重区長の判断から、区独自の災害対策本部が設置され、区役員や消防団、区民有志が懸命の除雪作業を行い、生活道路を復旧させました。

同区の事例のように、災害時に大きな力を発揮するのが、地域での助け合いです。日頃から近所付き合いを大切に、災害に強い地域をつくっていきましょう。



税のワンポイントアドバイス

原付・軽自動車の手続きは お早めに!!

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車等を所有している方に1年分が課税されます。**廃車**や**住所変更**、**名義変更**は今年度内に手続きを行ってください。なお、3月末は窓口が混雑しますので、早めの手続きをお勧めします。

取扱窓口

【原付(125cc以下)小型特殊自動車、農耕作業用(トラクター等)、特殊作業用(フォークリフト等)】
 税務課 住民税係(市役所本館) ☎62-1111(代表)
 総合支所 地域振興係(北御牧庁舎) ☎67-3311

【軽自動車】
 2輪車(126cc~250cc)、3輪車、4輪車
 長野県自家用自動車協会上小支部
 上田市住吉65番地 ☎22-0595

【二輪の小型自動車(250cc超)】
 北陸信越運輸局長野運輸支局
 長野市西和田1丁目35番4号 ☎050-5540-2042

※内容により必要な持ち物が異なりますので、各窓口にお問い合わせください。

●問い合わせ先
 税務課 住民税係 ☎62-1111(代表)

まるごと生活百科

3月の納税 (納期限 3月31日)

- 国民健康保険税(普通徴収)(10期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(9期)
- 介護保険料(普通徴収)(9期)

こちら119 (東御消防署) 
 = 1月の出動件数 =
 火災 3件 救急 111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 1月分 
 平成26年1月31日現在 ※平成26年1月からの累計

		累計*	前年比
件数	16件	16件	+5件
傷者	18名	18名	+3名
死者	0名	0名	0名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成26年1月	平成25年1月
最高気温	11.9℃(30日)	10.7℃(1日)
最低気温	-10.4℃(16日)	-11.3℃(19日)
平均気温	-0.8℃	-1.0℃
平均湿度	70.0%	70.2%
降水量	10.0mm	5.5mm

ケータイデビューも安心!
お子さまケータイ 個別相談承り中!
 機種や価格、有害サイトへの「アクセス制限サービス」、月々の料金、お得なプランなど何でもご相談ください。
 今ご相談頂くとティッシュ5箱プレゼント!!
 ※この広告をご持参下さい(2014年4月末日まで)

ドコモの学割
 学生とそのご家族の方/
基本使用料 3年間0円/月 2014.6.1まで
※契約期間2年単位で自動更新、更新後を含む契約期間内の途中解約などには9,500円(税抜)の解約金がかかります。 ※ご利用には別途、通話・通信料、付加機能使用料、ユニバーサルサービス料などがかります。

ドコモの学割にご加入の学生のご家族なら 実1年間0円 2014.6.1まで
対象機種ご購入で基本使用料無料
※2年単位で同一回線を継続利用いただくことが条件となり、料金プランの変更、契約変更および解約のお申込みがない場合、自動更新となります。更新後を含む契約期間中に契約回線の解約、X定期契約料金プラン以外への変更などの場合は、9,500円(税抜)の解約金がかかります。ただし、契約満了月の翌月はわかりません。

NTT docomo **ドコモショップ上田店** 上田市中央4-8-22(営業時間)10:00~20:00
 ☎0120-808-608

国民年金アドバイス

平成26年4月から 国民年金保険料の免除 期間が拡大されます

国民年金は、所得が少ないときや失業など、保険料を納付することが経済的に困難な場合に保険料の免除を申請することができます。現制度では、過去分の国民年金保険料の免除※が受けられる期間は、申請の直前の7月（学生納付特例は直前の4月）までの1年以内でしたが、平成26年4月からは、過去2年分の免除申請ができるようになります（平成26年4月に申請する場合、平成24年4月まで遡って免除されます）。

失業などの 特例免除の対象期間も 拡大されます

災害・失業などを理由とした「特例免除」も、平成26年

4月からは、災害・失業などの前月から災害・失業などがあつた年の翌々年6月までの期間について申請できるようになります（平成26年3月以前にあつた災害・失業も対象となりますが、過去分の審査対象期間は、2年前までです）。

◆ご注意ください◆

- 免除は申請月から過去2年分まで遡って申請することができますが、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合や、失業などの特例免除が受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。
- 申請期間に対応する前年所得に基づいて審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。
- なお、全額免除と一部免除は配偶者及び世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。配偶者や世帯主が失業などに該当する場合も免除を受けられる場合があります。

● 申請窓口・問い合わせ先
申請は年金事務所と市役所（市民課国保年金係）のどちらでも可能です。
申請の際に必要な書類等につ

いてもお問い合わせください。
小諸年金事務所
☎0267-22-1080
市民課 国保年金係
☎62-1111（代表）

平成26年度国民年金保険料（1カ月）は
1万5250円です

おいしい くわんわんキッズ

☆そばいなり

●材料（6人分）

- 乾そば……………200g
- 卵……………L1個
- 油揚げ……………6枚
- だし汁……………2カップ
- 砂糖……………大さじ6
- しょうゆ……………大さじ4弱
- 細ねぎ……………2本
- 紅しょうが……………適量
- めんつゆ……………適量

●作り方

- ①油揚げは二等分し、熱湯で油抜きをする。
- ②だし汁に砂糖を加え、油揚げを弱火で4〜5分煮る。次にしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③錦糸卵を作っておく。



- ④細ねぎは小口切りにする。
- ⑤そばは茹でて水洗いし、水気を切る。
- ⑥茹でたそばを②の油揚げに詰める。最後に錦糸卵と細ねぎ、紅しょうがを載せ、めんつゆ（3分の1に薄めたもの）をかける。

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





▲YO農会による分科会のようす

分科会を通じて横堰の魅力伝える 里山大交流会開催

1月25日、新張区横堰の有志らでつくる「美しい横堰の里をつくる会」(松岡容子会長)が主催する「里山大交流会」が横堰公民館と地区内のチーズ工房の2会場で開催され、地元住民7人と1団体がリレー方式の8分科会で、それぞれの立場で地域の魅力を語りました。

第1分科会では、都会から移住し地元のチーズ工房に就職した沢田真利さんが横堰の環境や景観の良さを語り、午後の第5分科会では若手農家グループ「YO農会」が農業に対する思いや今後のビジョンを伝えました。

また、会場では同会員らが生産した食材を用いた加工品等が振る舞われ、参加者は地元の味を楽しみながら、話に聞き入っていました。

加沢歴史研究会 地域の歴史を伝えるオリジナルかるたを作成!

旧加沢村の歴史を研究する「加沢歴史研究会」が、地域の史跡等を題材にした「加沢村の歴史かるた」を完成させ、1月26日に同研究会主催の作成記念発表会とかるた大会が加沢公民館で開かれました。

このかるたは、市の地域づくり活動補助金を活用して作成されたもので、同研究会の桜井定さんが考案した原画・原文が基になっています。発表会では、同研究会の山岸一郎会長が「村の宝物に目を向けていただき、大事にしてもらいたいという思いでかるたを作った」と作成に至った経緯を語りました。

かるた大会には、区内の子どもたちや保護者ら約60名が参加し、複数のグループに分かれて札を取り合いました。



▲真剣な眼差しで札を取り合う参加者



▲熱弁を振るう陰山さん

市発足10年記念事業 青少年育成市民大会 陰山英男さん 子どもの能力を伸ばす生活習慣を語る

2月2日、市や市青少年育成市民会議等が主催する「東御市青少年育成市民大会」が市文化会館で開催され、反復学習と生活習慣の改善で子どもの学力を向上させる「陰山メソッド」でお馴染みの陰山英男さん(立命館大学教授)が「子どもが伸びる7つの習慣」というテーマで講演しました。

陰山さんは「勉強とは集中する練習であり、リラックスこそが集中の基本」とした上で、家庭における親の笑顔の大切さを強調したほか、朝ごはんを食べる習慣や十分な睡眠時間、読書などの必要性にも触れていました。

田中郵便局が「東御郵便局」に改称

2月3日、田中郵便局が局名を「東御郵便局」に変更し、局舎で記念式典が行われました。

今回の改称は、これまで東御の名前を持つ郵便局がなかったことから、市が昨年6月に同局へ要請したことにより実現しました。

式典では、田中郁夫局長が「この日をチェンジという位置づけで捉え、全社員が丸となってお客様に喜ばれる郵便局づくりをしましょう」とあいさつし、関係者で局舎正面に取り付けられた「東御郵便局」のネーム版を除幕して、新たな船出を祝いました。



▲局舎正面ネーム版の序幕のようす

トピックスー 地域の話



▲受賞を喜ぶ笹平さん(中央)と関係者

県青年農業者プロジェクト活動コンクール
笹平達也さん 米輸出の取り組みで県知事賞受賞!!

2月7日、長野県とPAL ネットながの(県農業青年クラブ)が主催する「青年農業者プロジェクト活動コンクール」が諏訪市で開催され、^{ささひらたつや}笹平達也さん(下八重原)が「プロジェクト発表の部」で県知事賞を受賞しました。

笹平さんは、県産米輸出の課題を「輸出量が少ないため、相手方の需要を満たせない上に、主要産地の新潟・秋田に対抗できるブランドも確立されていない」と捉え、これを解決するために市内外の生産者と共に県産米を60t輸出した実績を報告し、最高位の評価を得ました。

今回の受賞により、笹平さんは栃木県で7月に開催予定の関東ブロックの発表会に県代表として参加することが決まりました。

ドッジボールチーム 千曲・丸子・東御スピリッツ
県大会4位の好成績で北信越大会へ

第18回県小学生ドッジボール選手権大会が1月26日に松本市で開催され、「千曲・丸子・東御スピリッツ」が4位の好成績を収めました。

6名の市内出身者が所属する総勢15名の同チームは、北御牧小学校の体育館を拠点に週2、3回の練習を積み重ねて大会に臨み、準決勝まで駒を進めました。惜しくも優勝を果たしたチームに敗れましたが、上位6チームに与えられる第23回春の全国小学生ドッジボール選手権北信越大会への出場権を獲得しました。

県大会での活躍を報告するため2月10日に市役所を訪れた主将の^{たけうち}竹内更紗さん(柗津小6年)は、「憧れのカラーコート^{ささら}を踏めるように優勝したい」と北信越大会への抱負を語っていました。



▲北御牧小学校体育館での練習のようす



▲マップの完成を喜ぶ小林村長(右)と助役の清水正博さん

田沢おらほ村活性化委員会 田沢のガイドマップ作成

田沢の活性化を目的に活動する「田沢おらほ村活性化委員会」^{こばやし}(小林茂徳^{しげのり}村長)が、地域の史跡や観光スポットを紹介するガイドマップ「田沢おらほ村」を完成させ、市内の公共施設等での配布を始めました。

このマップは、湯楽里館やワイナリーなどの田沢一帯の観光施設を訪れる観光客に地域内の散策や滞在を促すとともに、区民には地域の魅力を再認識してもらうことを目的に作成されたもので、多くの写真を配して温かみのある仕上がりになっています。

マップの作成には市の地域づくり活動補助金が活用され、事業の一環として3月には案内看板の設置も予定されています。



2・7
▼
上川原工業団地売却仮
契約調印式(IPD)
口
ジステイクス(株)



2・1
▼
ハートをつなぐ
障がいセミナー



1・30
▼
上田市倫理法人会
図書寄贈

じきいっしゅん
短信

地産地消だより

その12
(最終回)

市報

今回は、肉用牛の生産にとどまらず、6次産業化も手掛ける若手畜産農家を訪ねました。

3月は牛肉

肉用牛の飼育はどのように行っていますか？



牧舎みねむら
みねむらせいたろう
代表 峯村誠太郎さん
(横塚)



当牧場では黒毛和種の繁殖から育成、肥育までを一貫して行い、繁殖用の雌牛75頭と肉用として出荷する育成・肥育牛150頭を飼育しています。良質な霜降り肉で知られる黒毛和種は、凍結精液が高値で取引される血統の世界で、当牧場でも優良系統の凍結精液を用いて人工授精を行っています。

生まれてきた子牛の大部分は、肉用として育成、肥育します。生後3カ月間はミルクを与え、その後12カ月齢になるまでの期間は胃袋が最大限発達するように稲わらと牧草を多めに与えます。12カ月齢以降は、霜降りの肉をつくるために、トウモロコシなどの穀物が入った配合飼料を増やしていきます。また、良質な肉をつくるのに欠かせないとされる稲わらも継続的に与えます。このような飼育方法で30カ月齢まで育てて出荷します。

出荷された牛は、屠畜されて枝肉となり、脂肪交雑（霜降り）の度合や肉付きの良さ等によりC1～A5の15段階に格付けされます。この枝肉成績を上げるのはもちろんのことですが、当牧場では長野県独自の厳しい基準を満たした飼育管理を行い、市場での評価をさらに高める努力もしています。

これからの展望は？

当牧場のかねてからの課題は、消費者の顔が見えないことでした。6次産業化を目指して、委託製造ではありますが、3年前から当牧場の牛肉を使った加工品の販売を始めたほか、昨年からは精肉の販売も行っています。最終的には、自慢の牛肉を味わっていただけるお店を持ちたいと考えています。



栄養アドバイス

部位によって栄養成分が異なるので、料理に合わせて選びましょう。脂身の多い部位は、茹でる、または網で焼くなどして脂肪を落とす工夫をしましょう。



牛肉100g 当たりの栄養成分量 (日本食品標準成分表)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
和牛サーロイン (脂身付き)	498	11.7	47.5
和牛もも (脂身付き)	209	19.5	13.3

編集後記

▼幼少の頃、皆さんは雪が降るとワクワクしませんでしたか。そり遊びや雪合戦等の楽しい雪遊びに心弾ませた時代もあったことでしょうか。▼しかし、いつしかそんな気持ちも失われ、天気予報で雪を見ると「うれしい」とは逆の気持ちを抱くという人が大勢を占めるのではないのでしょうか。▼2月は記録的な大雪により交通機関が大混乱。とりわけ朝に弱い私にとっては試練の日々が続きました。きれいに除雪された場所を見ると安心感を感じるのには私だけでしょうか。▼さて、話が変わりますが、「地産地消だより」は今回が最終回です。次は、地域で活躍する皆さんにスポットを当てた企画を予定しています。来月号の裏表紙をお楽しみに。
(市報担当 大塚)

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。

とうみ

平成26年
3月3日発行

●発行/長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市奥281-2
TEL0268(64)58006 FAX0268(63)54331
●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

(2月1日現在)

世帯数

11,698世帯(-6)

総人口

31,126人(-43)

男 15,365人(-14)

女 15,761人(-29)

転入 43人

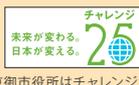
転出 67人

出生 18人

死亡 36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

