



市報
No.125

とらみ 9

TOMI CITY
2014
月号
September



- 平成26年度成人式 2~3
- 東御市第2次行政改革実施状況を公表します 4~5

ハートつないで心を一つに

— 市発足10周年記念事業 2014東御市民まつり —

〔 8月2日撮影、12~13ページに関連記事 〕



8月15日、市公民館と成人式実行委員会が主催する平成26年度成人式が行われ、平成6年4月2日から翌年4月1日までに生まれた300名（うち式典出席者243名）が新たに大人の仲間入りをしました。

式典会場の中央公民館では、ドレスやスーツを身にまとった新成人が、恩師や旧友との久しぶりの再会を喜び、近況報告や思い出話に花を咲かせ、一緒に写真に収まる姿が見られました。式典は、市出身のピアノリスト金井美穂さんによる華やかな演奏で幕を開け、花岡市長をはじめとする来賓の皆さんから新成人へ温かいエールが送られました。また、新成人を代表して2名が意見発表をし、社会人としての自覚や責任、将来の夢などを述べていました。

祝 成人式

夢と希望を胸に…
300名の新たな門出

平成26年度



坂口加奈恵さん
(田中)

実行委員長のことば

私たちは今日成人としての節目の日を迎えました。今までの20年間、一人ひとりいろいろなことがあったかと思いますが。私はこの20年間はあっという間に過ぎていったような気がしています。楽しい時もあれば苦しい時もあり、決して平坦な道ではありませんでした。高校では、かけがえのない仲間との出会いがあり、高校を卒業して社会人になった今でも変わらずに付き合いのある仲間がたくさんできました。しかし、高校3年になり、進路を考える頃になると自分の将来についてたくさん悩んだ時期がありました。どこに進学したらいいのか、何になりたいのかが決まらず、担任の先生や友達、家族などたくさんの人に相談し、専門学校への進学を決めました。

専門学校では様々な年代のクラスメイトがいて、今までと違った環境で勉学に励みました。試験までは半年間、卒業までも1年間という短い期間ではありましたが、必死に努力することの大切さや仲間の大切さを学ぶことができました。当時は今までの人生の中で一番苦しい時期だと思っただけそうになる中、一緒にがんばってきた仲間と励ましあひながらなんとか夢をかなえることができました。

こうして振り返ってみると本当に自分は周りに恵まれていたなと感じます。成人という節目を迎えて、私も誰かのためになれるような、そして社会に貢献できるような、そんな立派な人間になれるよう努力していきたいと思います。最後になりますが、本日の成人式にあたり、私たちの成長を支えてくださった両親、友人、恩師、地域の方々、またこの式を開いてくださった東御市の関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。

新成人の思い





▲中学校時代の恩師からの祝辞



▲金井美穂さんによるピアノの記念演奏



▲新成人の代表 2 名による意見発表



▲市民憲章を唱和する新成人



東御市第2次行政改革

実施状況を公表します

●問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎64-5893

市では、平成18年度から22年度までの5年間を「第1次行政改革」、続く23年度から25年度までを「第2次行政改革」の推進期間とし、行財政改革に取り組んでまいりました。8月8日開催の行政改革審議会を経て、ここに第2次行政改革における主な取り組みの実施状況をお知らせします（詳細については、市ホームページをご覧ください）。

行政改革とは

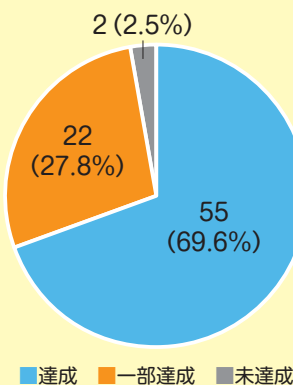
行政改革とは市民サービスのより一層の向上を図るために、時代に即した行政需要に的確に対応し、組織や制度、行政運営のあり方などを見直していくことをいいます。

少子高齢化による社会保障費の増大や、合併に伴う特例措置の終了等で財政状況が厳しさを増す中、国の地方分権、地域主権改革に伴う市への権限委譲など、新たな行財政への負担も見込まれます。このような情勢において、なお一層の改革が求められています。

全79プラン中、77プランが達成または一部達成

第2次行政改革では、79の集中改革プラン（個別目標）を設け、行財政改革を推進してきました。

この結果、25年度末時点で、全体の97.5%にあたる77プランが「達成」または「一部達成」という実施状況になりました。



補助金の削減額

(単位:千円)

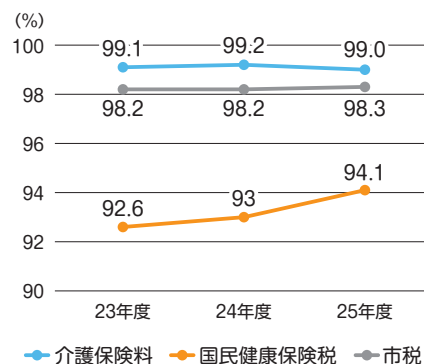
	団体補助	事業補助
23年度	656	750
24年度	0	64
25年度	0	30,824
合計	656千円	31,638千円

各種団体・事業への補助金額を見直し、新たな行政ニーズに対する財源確保を図りました。

各種団体・事業への補助金の見直し



収納率の推移



関係各課の収税に関する情報共有や長野県地方税滞納整理機構への移行により収納率が向上しました。

収納体制の強化 地方税共同化の検討



（注1）価格と価格以外の内容を総合的に評価する落札制度（期間中、毎年1件実施）
（注2）資格審査を入札執行後に行うことで、参加業者が不特定多数となり競争性を高めることができます。

▽23年度9件
▽24年度13件
▽25年度19件
【事後審査型一般競争入札の件数】
総合評価落札制度（注1）及び事後審査型一般競争入札（注2）を導入し、適正な入札制度を確立しました。

入札契約制度の適正化



広報誌とホームページに広告欄を設け、期間を通じて前者で約150万円、後者で約57万円の広告料収入を確保しました。
今後は公用車など、新たな掲載媒体を検討します。

広告料収入の検討



これまで市の仕事は予算やサービスの量が重視されがちでしたが、行政評価制度の導入により、成果重視の職員意識の醸成に一定の効果がありました（詳細は市報とうみ8月号No.124、または市ホームページをご覧ください）。

行政評価制度の確立



◎…達成 ○…一部達成 △…未達成

市民病院 病床利用率の向上

紹介患者の受け入れ等により、一般病床、透析病床の利用率向上を図りました。

病床及び透析病床の利用状況

	病床利用率	透析病床利用者数
23年度	75.7%	32人
24年度	71.4%	41人
25年度	78.4%	39人
目 標	80.0%	50人

民間委託の推進



● **体育施設の指定管理者制度の導入**
体育施設及び中央公園の管理運営について、(特非) 東御市体育協会を管理者とする指定管理者制度を導入しました。

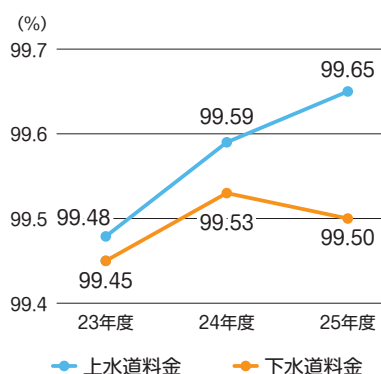
これにより、23年度から25年度までの3力年で施設管理支出が約394万円削減され、使用料収入が約287万円増加しました。(注3)
(注3) 22年度の施設管理支出及び使用料収入を基準にしています。

● 上下水道業務の委託

上下水道の窓口業務、料金関係業務、開閉栓業務を民間(料金センター)に委託しました。

これによる経費削減効果は年間で約500万円(18年度比)。また、収納率も向上しました。

上下水道料金収納率の推移



外国人生活相談の推進



外国人コミュニケーションター1名を配置し、在住外国人への生活相談及び支援を実施しました。

【相談件数】

- ▽23年度 1277件
- ▽24年度 1299件
- ▽25年度 1075件

市役所の温室効果ガス 排出量削減



温室効果ガスについて、21年度を基準に24年度まで毎年1%削減することを目標としました。

【温室効果ガス削減量(21年度比)】

- ▽23年度 6・0%減
- ▽24年度 4・9%増
- ▽25年度 7・0%減

職員の定員適正化



第2次定員適正化計画(23～25年度)の目標値(市民病院を除く職員数262人)をほぼ達成しました。

保育園の統合



適正規模による運営により経費の削減を図りました。

● 滋野保育園と東保育園の統合

平成25年4月2日に滋野保育園新園舎が開園しました。

● 和保育園と西部保育園の統合

平成26年4月2日に和保育園新園舎が開園しました。



小学校区単位の「ミニミニ組織」



地域の課題解決に向けて組織を再構築し、小学校区単位のミニミニ組織づくりを推進しています。25年度に滋野地区で組織が発足したほか、北御牧地区と称津地区でも発足に向けて意見がまとまりました。田中地区と和地区については、具体的な動きには至っていません。

未達成の項目

PFI手法(注4)

導入の検討



(注4) 民間資金を利用して民間に施設整備と公共サービスの提供をゆだねる手法

小児医療体制の整備拡充

整備拡充



第3次行政改革が スタートしました!

18年度からの2次にわたる行財政改革の取組を今後も継続して推進していくため、第3次行政改革(第3次東御市行政改革大綱)に沿って実施していきます。

特に第2次行政改革の結果を踏まえ、「市民との協働の推進」、「行政運営の能率向上の推進」、「戦略テーマへの挑戦」に注力し、具体的な手段として、26年度から30年度までの5年間に、53の集中改革プランに取り組んでまいります。

詳しくは
ホームページをご覧ください

東御市 行政改革

検索

水痘・高齢者用肺炎球菌ワクチンの 定期予防接種を受けましょう

予防接種施行令の一部が改正され、平成26年10月1日から「水痘ワクチン」と「高齢者用肺炎球菌ワクチン」が定期予防接種になります。これに伴い、対象の方については接種期間内であれば、前者は無料、後者は2,000円で接種が受けられるようになります。

なお、平成26年10月1日より前に受けたものは助成の対象になりませんので、ご注意ください。

対象者には通知及び予診票を送付しますので、内容をご確認ください。



水痘ワクチン接種

対象者

市民で、**1歳から3歳未満**の乳幼児（平成26年度に限り、3歳から5歳未満の方も1回接種できます）

※既に水痘にかかったことがある方は対象外です。

接種期間

- 初回：1歳から1歳3カ月の間
- 追加：初回の接種後、6カ月以上間隔をおいて1回接種

※接種回数は、追加接種を含めて計2回です。

費用 無 料

その他

- 任意接種として当該ワクチンの接種を受けたことがある方については、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

高齢者用 肺炎球菌ワクチン接種

対象者（平成26年度）

市民で、次のいずれかに該当する方

- ①平成26年4月2日から平成27年4月1日までに、以下の満年齢になる方

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上

- ②60歳以上64歳未満であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方

※①、②のいずれの場合も、既に当該ワクチンの接種を受けたことのある方は対象外です。

接種期間

平成26年10月1日から平成27年3月31日まで

※接種回数は、期間内に1回のみ

費用

自己負担は2,000円

※生活保護受給者及び中国在留邦人の方は助成あり

その他

- 予防接種を受ける際は、必ず予診票を持参してください。
- 当該ワクチンは、5年以内に再接種すると副反応が強く発現しますのでご注意ください。

接種の際は、医療機関へ 事前予約をお願いします。



※ワクチンの接種が受けられる医療機関は、9月16日発行の市報とうみお知らせ版（No.242）の「保健案内」でご確認ください。

とうみ 食育市民ネットワークだより

食育フェスタに参加して

食育市民ネットワーク会員 阿部 豊代枝

6月21、22日の2日間にわたり、「第9回食育推進全国大会」しあわせ信州食育フェスタ2014」が長野市のエムウェーブで開催されました。当日は、当ネットワークも参加して活動を紹介したほか、全国の先進的な取り組みを学びました。

エムウェーブに ベジレンジャー登場！

22日は、体験型イベント会場で私たちの活動を発表しました。

まず、「野菜たつぷりの朝ごはんを食べよう」という



▲ベジレンジャー in エムウェーブ

テーマで、食育戦隊ベジレンジャーの寸劇を上演しました。ピーマングリーン、かぼちゃイエロー、にんじんレッドのベジレンジャーが、悪役の怪人を相手に苦戦する場面では、小さな子どもたちから「がんばれー！」と熱い声援をいた



▲食育市民ネットワークの活動を紹介

だき、会場内は大いに盛り上がりました。

また、手作りの食育用紙芝居「いただきます」も紹介したところ、ご覧になられた皆さんから、「ぜひ、この紙芝居を使わせてほしい」などの要望をいただきました。

来場者の皆さんには、私たちの発表により充実したひと時を過ごしていただけたものと確信しています。

食育を実践する 多くの団体と 交流・意見交換

メイン会場では、県実行委員会や内閣府の関係団体による約160のブースが所狭しに立ち並び、食に関する様々なPR活動が行われました。

そこでは、食に関する取り組みを行っている県内の高校生たちと出会うことができました。

彼らは学校農業クラブ連盟の皆さんで、高校で作物生産や観賞植物、緑化デザインなどを学ぶ傍ら、自ら作成した生産物販売カレンダーを基に野菜を生産しています。さらに、販売や調理実習などを通じて、地域住民や小学校・養



▲全国の先進的な取り組みを学びました

護学校との交流を深めていました。

私は、彼らが作った草もちのようなだんごを購入し家族と食しましたが、高校生が一生懸命考案してできたものだと考えると感慨深いものがありました。

今回の食育フェスタへの参加により、多くの出展団体から様々な食育活動を学ぶことができました。この体験を糧に、人間が心身ともに健康に生きていく上で大切な食育を、さらに推進していきたいと考えています。

●問い合わせ先(事務局)

健康保健課 健康増進係
64-8883



地域で育てよう おらほの子ども

▶ 緋の滝を発見したよ



自然・発見

美しい滝を発見。雨の中、頑張って歩きました。



▲ 鋳物でペンダントを作ったよ



▲ 森の中をハイキング

7月19、20日の2日間、ジュニア野外体験学校宿泊キャンプを須坂青年の家で行いました。市教育委員会と子ども会育成連絡協議会が共催し、「自然・発見」「自分・挑戦」「友だち・協力」をテーマに、野外活動を通して子どもたちの生きる力を育てています。今年は43名の小学生と東御清翔高校のボランティア8名、長野大学の学生7名、育成会から指導者として25名が参加しました。

初めて知り合った仲間と話し合い、力を合わせて1泊2日のキャンプを乗り切りました。自然を肌で感じながら、学校や学年を超えた友情が芽生えました。

ジュニア野外体験学校



▲ キャンプで仲良くなったよ



▲ 協力して野菜を切ったよ

自分・挑戦

火おこし、調理、後片付けを子どもたちだけで行いました。

友だち・協力

夜はキャンプファイヤーやテントの中のおしゃべりで、友だちと楽しく過ごしました。



▲ 火の神から絆の火をもらったよ



▲ 竹パンを焦げないように焼いたよ

インターネットの 悪影響から子どもを守る！ 「出前講座の取り組み」

スマートフォンの普及、音楽プレイヤーやゲーム機からのネット接続により、ネット利用の低年齢化と長時間化が進んでいます。

ネットリテラシー教育推進協議会では、子どもと保護者にスマートフォンや無料通話アプリの危険性を伝えるため、市内の小中学校や公民館へ出向き、出前講座を開催しています。

@小学6年生親子出前講座

市内の小中学校で、授業参観の時間を活用して、小学6年生親子対象の出前講座「ちよつと待って！インターネット」を行いました。

講座では、ネットの便利なおとところと危険なおとところを話し



▲小学6年生親子出前講座のようす

受講者の声

【児童】

- 一度ネット上に出た情報は消せないことがわかった。
- 小学生でも事件に巻き込まれてしまうことがあるとわかった。
- ネットでは相手の顔がわからないので、本当に気をつけたいと思いました。

【保護者】

- 子どもと一緒に学べる機会があつて良かった。
- ただ親がダメダメと言うのではなく、親も正しい使い方を勉強しなければと思った。
- 家庭でしっかりルールを決めたい。
- 東御市ではネットリテラシーの授業があつてありがたい。
- 上の子もいるので出前講座は3回目だが、毎回新たな問題が出てきてネットは怖いと思う。

【先生】

- 保護者と一緒に聞くことで、家庭で話し合うきっかけになる。
- クイズやビデオを取り入れた講座で、児童にもわかりやすい。
- 教師も勉強していかなければと思った。
- 無線LANのある家庭が多い。ゲーム機からも簡単にネットにつながるので、正しい知識を持つよい機会になった。

@市民向け出前講座

4月に各地区公民館で、市民向け出前講座「子どもを取り巻くネット問題」を行い、参加者には進化するネット社会の危険性と対処法について理解を深めていただきました。ご希望があれば、セーフティネットアドバイザーが皆さんの公民館へお伺いして出前講座を行います。お気軽にお声かけください。



▲市民向け出前講座のようす

◆お子さんのゲーム機・音楽プレイヤー・

ケータイ・パソコン・スマートフォンについての 相談を受け付けています

- フィルタリングはどうやって設定するのですか？
- どんなサイトが危険ですか？
- どんな使い方が危険ですか？
- 子どもがインターネットで何を見ているか分らず心配です。
- 家庭で、どんなルールを作ったら良いでしょうか？
- LINEは大丈夫ですか？
- いきなりアダルトサイトにとんでしまったのですが、どうしたら良いでしょうか？

等々、ご相談のある方は左記へご連絡ください。



●問い合わせ先
教育課 青少年教育係 ☎64-5906

かわいい
動物を大切に
飼いましょう

9月20日から26日は

動物愛護週間です



動物愛護週間は、命ある動物を愛する気持ちと動物の正しい飼い方について理解と関心を深めていただくために設けられています。周囲に迷惑をかけず、人と動物が共存していくため、次のことを心がけましょう。



猫の飼い主さんへ

●室内飼育に努めましょう

県の条例により、猫の飼い主は屋内飼育に努めなければなりません。室内飼育で、交通事故や糞尿による衛生上の問題等を防げます。

●迷子札をつけましょう

飼い主の名前や連絡先を記した名札を猫につけましょう。

●無責任な餌やりはやめましょう

野良猫に餌を与えると、その猫が住み着いて繁殖し、糞尿で生活環境を汚します。餌を与えるのであれば、適切に飼育しましょう。

●不妊去勢手術を検討しましょう

不幸な猫を増やさないためにも不妊去勢手術をお勧めします。詳しくは、8月18日発行市報とうみお知らせ版No.240をご覧ください。



犬の飼い主さんへ

●鑑札と狂犬病予防注射済票をつけましょう

狂犬病予防法により、飼い主は犬に鑑札と狂犬病注射済票をつけることが義務付けられています。また、迷子になった際に発見される可能性が高まりますので、必ずつけましょう。

なお、犬が逃げた場合は左記の連絡先へお知らせください。

●汚物等で迷惑をかけない

犬の糞尿に関する苦情が後を絶ちません。散歩の際は、適切な処理をお願いします。

●適度な運動をさせましょう

運動不足は遠吠えやムダ鳴きの原因です。適度な運動をさせましょう。ただし、放し飼いはやめましょう。

●問い合わせ先

・市民課 生活環境係

☎ 64-5896

・上田保健福祉事務所

食品・生活衛生課乳肉・動物衛生係

☎ 24-7153

交通死亡事故2件発生！

安全運転を心がけましょう

6月6日、市道県・称津線県地籍で普通乗用車と中型貨物車が衝突し、普通乗用車の運転手が亡くなる交通死亡事故が発生しました。また、7月22日には、国道18号線と地籍で歩行者と普通乗用車が衝突し、歩行者が亡くなる交通死亡事故が発生しています。

これを受けて実施した事故の現地診断では、警察や交通安全協会、地元区などの代表者が出席して現場状況の確認を行い、今後の事故防止に向けて道路標示の検討や注意喚起に取り組んでいくことを決めました。



▲交通死亡事故現地診断(県、7月1日)



高齢ドライバーの皆さんへ

県内では65歳以上の高齢者の事故が多発しています。悲惨な事故を防ぐため、次のポイントを守って安全運転に努めてください。

- 慣れた道路ほど、気をつけましょう
- 法定速度を守り、脇見運転に気をつけましょう
- 体調管理に気をつけ、運転時の無理はやめましょう
- 出かける時は、家族に一声かけましょう
- 健康状態と運転能力に自信がないという方は、運転免許証の自主返納※を検討しましょう

※市では、運転免許証を自主返納された方に、「とうみレッツ号」の回数券を交付しています。詳しくは、左記へお問い合わせください。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎ 64-5896



**なるほど
The ごみ
(gomi)
No.118**

クリーンリサイクル係
☎63-6814

PETボトルのリサイクル

私たちの生活の中でよく使われるPETボトルは、リサイクル（＝再生利用）できる環境にやさしい素材でできています。

PETボトルのリサイクルを円滑に進めるため、排出の際は下段に示すルールをしっかり守りましょう。

■PETボトル再商品化の流れ

① 分別排出（消費者）
分別ルールに従って排出する。

② 分別収集・中間処理（市町村）
収集と処理、保管をする。

③ 再商品化（事業者）
収集されたPETボトルからフレークやペレット等の再生PET原料を製造する。

④ 再利用（事業者）
再生PET原料から繊維製品などのリサイクル商品を製造する。

① 分別排出（消費者）
分別ルールに従って排出する。

② 分別収集・中間処理（市町村）
収集と処理、保管をする。

③ 再商品化（事業者）
収集されたPETボトルからフレークやペレット等の再生PET原料を製造する。

④ 再利用（事業者）
再生PET原料から繊維製品などのリサイクル商品を製造する。

■PETボトルの排出方法

① キャップとラベルをはずす



▲キャップとラベルは容器包装プラスチックへ

② 中を水で軽くすすぐ



③ 横方向につぶす



④ 正しく分別し、資源物のストックヤードへ

※PETボトル以外の容器や異物を入れてはいけません。

子育て支援センター

出入口が 変わりました

子育て支援センター西側（旧商工会館跡地）に新しい駐車場が完成しました。これに伴い、センターの出入口が東側（中央公民館側）から西側へ変更となりましたので、ご案内いたします。

なお、2階へお越しの方は西側外階段をご利用ください。



おいしい
へにーッキャンパス
92

★ごうや豆腐のお団子

●材料（6人分）

こつや豆腐		3枚
白玉粉		150g
きな粉		大さじ3
黒ごま		大さじ3
砂糖		大さじ6
塩		適量

●作り方

① 水で戻したこつや豆腐を細かくちぎり、フードプロセッサーに1〜2分かけて顆粒状にする（適宜、水を加える）。

② 白玉粉、塩2g、①を混ぜ合わせ、よくこねる。

③ 一口大の団子状に②をまるめ、沸騰したお湯に入れる。浮き上がってきたら、すくい上げて水気をきる。

④ きな粉と、すりつぶした黒ごまを、それぞれ砂糖（大さじ3）、塩（少々）で調味して、③の団子にまぶす。



東御市発足10周年記念事業

2014 東御市民まつり

～東御どすこい^{サン}SUN^{サン}SUN～
フォトレポート

8月2日、2014 東御市民まつり（実行委員会主催）が田中商店街一帯で開催され、夕刻に行われた踊りには、54連約 4,300 人が参加しました。

参加者は、連ごとに工夫を凝らした衣装を身にまとい、「～ハートつないで～ TOMI, to me!」の軽快なリズムに乗って歩行者天国になった商店街を巡りました。

また、市発足 10 周年を祝う記念事業として行われた今年は、ゲストとして祭りに駆け付けた大相撲東関部屋の振分親方（元高見盛関）が登壇して大抽選会が行われ、会場は大いに盛り上がりました。



Photo Report



雷電子ども相撲大会結果

●個人戦（敬称略）

〈4年生〉

優勝 西澤 貴寛（田中小）

準優勝 宮沢さくら（滋野小）

第3位 満木 涼夏（田中小）

柳田 蒼悟（田中小）

〈5年生〉

優勝 和田 晃侑（滋野小）

準優勝 小林 奈央（祢津小）

第3位 五十嵐実玖琉（滋野小）

淀川 理久（和小）

〈6年生〉

優勝 保科 裕也（北御牧小）

準優勝 桑原 太陽（祢津小）

第3位 星合 優哉（祢津小）

山崎 怜弥（祢津小）

●団体戦

優勝 滋野小学校

準優勝 和 小学校

第3位 田中小学校





公民館報 東御

2014年
9月号



編集●生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885



**分館の力を結集し
競い合った球技大会**

6月～7月にかけて地区毎に恒例の分館対抗球技大会が開かれ、各種目において熱戦が繰り広げられました。



平成26年 分館対抗球技大会の結果

田中地区分館対抗球技大会結果

7月6日

	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	常田	本海野	
ビーチバレー	常田	本海野	加沢
ゲートボール	田中	常田	
マレットゴルフ	常田A	田中B	本海野A



祢津地区分館対抗球技大会結果

7月13日

	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	A 西宮	姫子沢	横堰
	B 金井B	新屋	伊勢原
ビーチバレー	出場B	金井B	出場A 金井A
ゲートボール	西宮C	新屋A	金井B
マレットゴルフ	新屋	西宮	金井



滋野地区分館対抗球技大会結果

6月8日

	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	乙女平	王子平	桜井
ビーチバレー	原口A	桜井	大石A
ゲートボール	赤岩A	赤岩B	別府
マレットゴルフ	乙女平A	別府A	桜井A

北御牧地区分館対抗球技大会結果

7月27日

	優勝	準優勝	3位
360歳野球 (北御牧グラウンド)	御牧原南部	下八重原	
360歳野球 (中央公園グラウンド)	本下之城	大日向	
360歳野球 (八重原グラウンド)	上八重原	御牧原北部	
ソフトバレー	御牧原南部	白樺	島川原 羽毛山
マレットゴルフ	中八重原	下八重原	本下之城

和地区分館対抗球技大会結果

6月29日

	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	大川	日向が丘	海善寺北
ビーチバレー	日向が丘	東上田B	海善寺B
ゲートボール	東上田E (下通B)	東上田A (井高A)	日向が丘
マレットゴルフ	海善寺北	日向が丘	曾根

田中・滋野・祢津・和・北御牧 ふるさと八景募集中!

市報とうみお知らせ版(7月1日発行No.237)にも掲載いたしましたが、下記のように「ふるさと八景」を募集しています。それぞれの地区の良さを改めて見つめ直し、いろいろな方法で表現してみましょう。たくさんの方の応募をお待ちしています。

- ★募集作品 写真(A4版以内) 絵画(8号以内)
詩 俳句 川柳 短歌 歌(形式、用紙は問いません)
- ★応募資格 市内にお住まいまたはお勤めの方で、個人、家族、団体など
- ★出品方法 お一人8点以内
- ★応募メ切 10月31日(金)
- ★応募方法 メ切期日までに中央公民館及び地区公民館へ応募用紙を添えてご提出ください。
- ★応募先 中央公民館 ☎64-5885
滋野コミュニティセンター ☎62-0401
祢津公民館 ☎62-0251
和コミュニティセンター ☎62-0201
北御牧公民館 ☎67-3311
- ★選定と展示 公民館役員を中心に「ふるさと八景」として選定し、中央公民館及び各地区公民館へ展示いたします。

生涯学習講演会

「生き物の進化をたどって」

～恐竜時代の地球温暖化と魚竜の進化～

カリフォルニア大学教授、藻谷亮介先生もたにりょうけいの特別講演会を6月29日に行いました。

恐竜よりも少し早く現れ、少し早く絶滅した魚竜について、その化石発見にまつわるお話や、化石から推測される魚竜の生態や進化について、たいへん興味深いお話を伺うことができました。講義室いっぱいにつめかけた受講生の中には子どもたちも多く、講義終了後にはたくさんの方々が質問が出されましたが、その一つ一つに丁寧に答えていただきました。

2億5千万年前というスケールの大きい夢のあるお話に、大人も子どもも目を輝かせて聞き入った講座となりました。



今後の催し物の案内

- 9月15日(月) 北御牧地区敬老会(ふれあい体育館)
- 10月18日(土)・19日(日) 祢津地区ふれあい文化祭(祢津公民館)
- 10月26日(日) 滋野地区ふれあいのつどい(滋野コミュニティセンター)
- 11月8日(土)・9日(日) 和地区ふれあい文化祭(和コミュニティセンター)
- 11月15日(土)・16日(日) 北御牧地区生涯学習作品展(北御牧公民館)

公民館 Q&A

Q▶中央公民館の学習室内で飲食はできますか。

A▶学習室内での飲食はできません(湯茶程度であれば可)。飲食をする場合は、各階のロビーでお願いします。ただし、講堂(3階)、和室(1階、3階)では飲食ができません。

Q▶音の出せる部屋は決まっていますか。

A▶音を出す活動をする場合は、1階か3階の各学習室、もしくは2階講義室の利用をお願いします。なお、ピアノがある部屋は、講堂(3階 グランドピアノ)、講義室(2階 電子ピアノ)、学習室4(1階 アップライトピアノ)です。

公民館長のねがい

児童生徒学生に感動

8月4日に小学、中学、大学、大人の総勢32名で「15年後を語ろう」の講座を行いました。自分の歳に15年を足し、その頃の自分や社会をどうしたいのか、どうなって欲しいのかを話し合いました。15年後は25歳から80歳を過ぎる自分を想定し、話し合いました。社会の中核となっていく若者の考え思いに大人は聞き惚れるばかりでした。戦争の無い世界を願う心は皆同じでした。高齢者はロボットにお世話になるだろうと、世代を超えた話し合いに皆満足でした。「またやろう」の強い声で終了しました。

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (9月生まれ)



たかとう りこ
高藤 璃子ちゃん (原口)
(1歳、H25. 9. 4生)

りこちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
元気いっぱい、笑顔いっぱい!りこスマイル
😊♥のおかげでパパもママも幸せです!!これ
からも毎日楽しく過ごそうね!!大好きだ
よ♥



おおさき りょうや
大崎 凌哉くん (大石)
(1歳、H25. 9. 5生)

Happy Birthday ♥かわいい笑顔で毎日
みんなを幸せにしてくれてありがとう!!こ
れからも三兄弟仲良く優しい男の子に成長
してね★



さとう なゆ
佐藤 楠優ちゃん (東深井)
(1歳、H25. 9.12生)

なゆちゃん Happy Birthday ♥いつも元
気いっぱいのなゆちゃんのこと、みんな大
好きだよ♥これからもすくすく大きくなあ
れっ★



ふなだ そうた
船田 想太くん (東深井)
(1歳、H25. 9.14生)

想ちゃん Happy Birthday ♥パパもママ
もりなネーネもニコニコ想ちゃんが大好き
だよ♥これからもスクスク大きくなあれ♥



あおき あやね
青木 綾音ちゃん (片羽)
(1歳、H25. 9.21生)

♥1歳おめでとう♥よく食べてよく笑って
いつも元気いっぱい♥綾音の笑顔がみんな
大スキだよ!!!これからもお兄ちゃんと仲
良く、毎日楽しく過ごしていこうね♥



むしや ゆみ
武捨 結心ちゃん (日向が丘)
(1歳、H25. 9.24生)

ゆみちゃん♥お誕生日おめでとう。そして
産まれてきてくれて本当にありがとう。これ
からも毎日、幸せいっぱい!楽しく過ごそう
ね😊



たかふじ りょうすけ
高藤 良助くん (常田)
(2歳、H24. 9.10生)

2歳のお誕生日おめでとう。親孝行な良
くん元気に育ってくれてありがとう。父母は
君のおかげで幸せです。

☆募集します!!☆

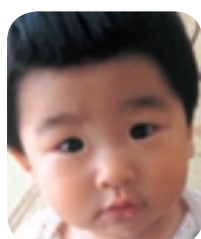
(対象者10月生まれの3歳まで)

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、企画財政課
広報担当までお送りください。締め切りは、9月8日(月)必着。



こやま みずき
小山 瑞生くん (田沢)
(1歳、H25. 9.10生)

みーくん、1歳のお誕生日おめでとう!い
つもニコニコしていて笑顔が可愛いみーく
ん。これからもいっぱい食べて大きくなっ
てね。



あらい そうし
荒井 奏志くん (新屋)
(1歳、H25. 9.13生)

奏君一歳おめでとう♥君の笑顔に皆でメ
ロメロです。お父さんもお母さんも毎日本
当に楽しいよ♪これからも一緒に成長して
いこうね♥



たむら あおい
田村 葵ちゃん (東深井)
(1歳、H25. 9.19生)

あおいちゃん♥1歳のお誕生日、おめで
と♥あつという間の1年だ♥日々出来
る事が増えて、たくさんの笑顔と成長を見
れるのが幸せだよ★パパとママの所に生ま
れてきてくれてありがとう♥



くらさわ みのり
倉沢 実李ちゃん (乙女平)
(1歳、H25. 9.22生)

みーちゃん1歳の誕生日おめでとう♥甘
えん坊さんでニコニコ笑顔のかわいいみー
ちゃんがみんな大好き♥これからも元気
いっぱいスクスク大きくなーれ!!



さやま りょう
佐山 遼くん (日向が丘)
(1歳、H25. 9.30生)

大きく大きく育った遼くん。みんなに笑
顔を振りまいてぶよぶよとした身体で動き
回る姿が愛らしい遼くん。まだまだ大き
くなって立派な子供に成長してね。



やなぎさわ かいと
柳沢 快斗くん (県)
(2歳、H24. 9.14生)

2歳のお誕生日おめでとう!お兄ちゃんと
戦いごっこをしたり活発な子に育ってくれ
てありがとう。これからも見守っているよ!



たけしげ ゆいと
竹重 結渡くん (県)
(2歳、H24. 9.17生)

ゆいちゃんお誕生日おめでとう♥いろいろなことに興味津々の毎日😊ゆいちゃんの2歳の素敵な花を咲かせてね!



やしま そらと
矢嶋 天翔くん (本海野)
(2歳、H24. 9.21生)

2歳のお誕生日おめでとう。車や電車が大好きな天翔!お話もできるようになってきたね。これからも笑顔いっぱい元気にスクスク育ってね。



にしじま ゆうき
西嶋 祐希くん (東町)
(2歳、H24. 9.26生)

新幹線と絵本が大好きな祐希😊お誕生日おめでとう!新幹線の絵本を夢中で読む後ろ姿、パパにそっくり!これからもたくさん遊ぼうね。



さかい こうき
坂井 洸希くん (本海野)
(3歳、H23. 9. 2生)

我が家のイタズラっここうきマン★お誕生日おめでとう♥たくさんお話ができるようになって毎日「こうき節」が絶好調だね★元気いっぱいおおきくなあれ♥



やまさき はつね
山崎 葉尋ちゃん (大川)
(3歳、H23. 9. 5生)

★お誕生日おめでとう★1人でできることが増えて毎日楽しいね♥歌とダンスが大好きなはつちゃん。これからも元気でニコニコ笑顔をたくさん見せてね!!



きたむら なな
北村 奈楠ちゃん (金井)
(3歳、H23. 9.16生)

なな、お誕生日おめでとう♥笑顔がとってもかわいいね♥パパも、ママも、あなたの笑顔を見ているだけですごく幸せだよ。これからもありのまま、みんなを幸せにしてくれる女の子になれるように♥



あさかわ ゆうな
浅川 優菜ちゃん (出場)
(3歳、H23. 9.27生)

優菜お誕生日おめでとう♥赤ちゃん好きとママのお腹にキスをしてくれる姿♥ニコニコ飛び回る姿に色々な優菜を見れるのがとても幸せです。これからもたくさんかわいい笑顔を見せてね♥



やまうら ゆずき
山浦 柚稀ちゃん (加沢)
(3歳、H23. 9.28生)

♥柚稀♥3歳のお誕生日おめでとう(^.^)歌と踊りが大好きで!背もグンっと伸びて、笑顔でたくさんお話ししてくれる柚の成長が、これからも楽しみだよ!



お子さんの反応は?
いつもとは一味違うプールに、娘は大はしゃぎです。

プールが大好きな娘と、市民プールで遊びました。
休日には、親子3人や従兄弟と一緒に、市民プールや市外のプールへ遊びに行きます。

休日はどんな遊びを
しましたか?

今月は北御牧保育園に通う
中山しおりちゃんのお母さん
に家庭での様子をお聞きしま
した。



「いつの間にかこんなに体力がつき、上手に水と遊べるようになったんだろ?」と感心します。大人はへとへとですが、娘の笑顔がとてうれしく、楽しい時間です。

新しい発見は
ありましたか?

今までの娘は、遊びをして
もすぐ飽きてしまい、「でき
ない」ということがありまし
た。でも、プール遊びでは、
「ごうやて泳ぐの?」「ほら
できたよ」と積極的な一面が
見られて、成長していること
に驚きました。

家族でのふれあいや、
普段のお子さんの様子を
聞かせてください。

食事づくりの手伝いを楽し
んでやってくれます。以前は、
手伝ってくれる娘に私が初め
から付き添っていました。が、
段々でできることが増え、ほ
ぼ一人でホットケーキを焼い
て家族に振る舞ってくれます。

全国大会・北信越大会出場 おめでとうございませう

部活動の大会シーズンも終盤にさ
しかり、うれしい報告が舞い込ん
できました。

ここでは、全国大会・北信越大会
に出場した東部中学校の生徒の皆さ
んを紹介しませう（敬称略）。

◆第35回北信越中学校総合競技大会

・団体戦 男子

渋谷周平（3年）、小林鉄明（3年）、
唯野貫太（3年）、阿部秀斗（2年）、
石川翔基（2年）、福江一樹（2年）、
唯野己哲（1年）

・団体戦 女子

小山陽菜（3年）、荻原杏慈（3年）、
齋藤瑞希（2年）、堀内真瑚（1年）、
荻原杏菜（1年）

・柔道 個人戦

渋谷 周平（男子73 kg級）
堀内 真瑚（女子40 kg級）

◆第35回北信越国民体育大会

・チームライフル

少年女子立射40発競技
小井戸 瑠音（3年）



▲大会に向けて闘志を燃やす選手の皆さん

◆平成26年度全国中学校体育大会

・柔道 個人戦

唯野 己哲（男子50 kg級）
唯野 貫太（男子55 kg級）
小林 鉄明（男子90 kg超級）
荻原 杏慈（女子63 kg級）

※全国中学校体育大会柔道個人戦に
出場した4名も北信越大会個人戦
に出場しています。

・陸上 男子

1500 m（2・3年）、3000 m
（共通）
甘利 大祐（3年）

第11回 東御市陸上大会結果

7月20日 東部中学校グラウンド
（優勝者のみ掲載・敬称略）

●100m

部 門	優勝者	記 録
小学生 4年男子	平林 祥哉（滋野小）	16秒7
小学生 4年女子	脇中 夕渚（和小）	16秒7
小学生 5年男子	柳橋 亨（祢津小）	15秒3
小学生 5年女子	櫻林 生成（和小）	16秒1
小学生 6年男子	山崎 伶弥（祢津小）	14秒7
小学生 6年女子	渋谷 歩（滋野小）	16秒1
中学生 男 子	高木 涼（東部中）	12秒7
中学生 女 子	土屋 朋未（東部中）	14秒4

●1,000m

部 門	優勝者	記 録
小学生 4年男子	堀池 陽矢（滋野小）	4分01秒5
小学生 4年女子	馬場 風花（滋野小）	4分26秒2
小学生 5年男子	柳澤 直希（祢津小）	4分01秒9
小学生 5年女子	櫻林 生成（和小）	3分58秒3
小学生 6年男子	桑原 太陽（祢津小）	3分45秒6
小学生 6年女子	宮下 紗采（田中小）	4分04秒4

●1,500m

部 門	優勝者	記 録
中学生 男 子	竹内 滉一（東部中）	5分11秒2

●リレー

部 門	優勝校	記 録
小学生 男子 4×100m	田中小学校	1分05秒5
小学生 女子 4×100m	滋野小学校	1分06秒8

●走り幅跳び

部 門	優勝者	記 録
小学生 4年男子	福島大志郎（和小）	3m16
小学生 4年女子	常田真理乃（和小）	3m15
小学生 5年男子	荻原 康暉（田中小）	3m41
小学生 5年女子	堀内 希莉（和小）	3m17
小学生 6年男子	佐藤 智哉（田中小）	3m29
小学生 6年女子	田口 和（滋野小）	2m84
中学生 男 子	常田 翔矢（東部中）	4m61
中学生 女 子	塩崎 唯衣（東部中）	3m42

館長のつぶやき

「長野県から朗読駅伝の文化を発信しましょう」という呼びかけを受けて、県の図書館協会との共催事業「おいしい信州ふ〜ど（風土）クルマ物語」を9月26日に開催します。市の特産物「くるみ」が登場する小説や詩、エッセイなどを駅伝風に何人かで朗読。同時に素敵な音楽を織り交ぜ豊かで静かな時を過ごしていただく、という思考です。関連物資の販売や展示も計画中。どんな作品が、どんな朗読や音楽が登場するのか、中央公民館講義室での「クルマ物語」にお出かけください。ではまた次号で。



トーベ・ヤンソン…作・絵
山室 静…訳 講談社



あだち なみ…絵
あいはら ひろゆき…文
ブロンズ新社

図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

9月のテーマブックス【集まれ！絵本の人気者】

ムーミンの作者、トーベ・ヤンソン
生誕100周年を記念して…。

くまのがっこう

◆新着本案内◆

◆一般書

● 大人はどうして働くの？

……宮本 恵理子…編・著

● 歩いて行く二人

……岸 恵子・吉永 小百合…著

● 冷蔵庫超片づけ術

……島本 美由紀…著

● 名著で読む日本史

……渡部 昇一…著

● カッコウの呼び声 上・下

……ロバート・ガルブレイス…著

◆児童書

● わたしたちはいのちの守人

……岩貞 るみこ…作

● ブルーとオレンジ

……福田 隆浩…作

● クジラにあいたいときは

……エリン・E・ステッド…絵

● おねしよのかみさま

……長谷川 義史…作

● ヨナタンは名たんてい

……ギラド・ソフェル…絵

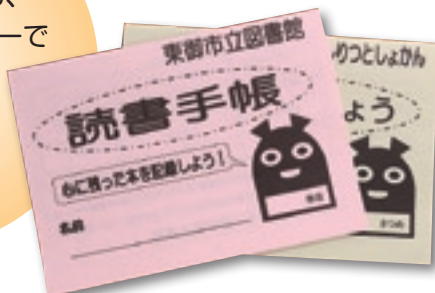
9月の休館日

（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				

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。

30冊分記録したら、
図書館のカウンターで
スタンプを押して
もらいましょう。



「読書手帳」始めました！
～本との出会いを大切に～
読書手帳とは、図書館で借りて読んだ本を記録できる手帳です。児童の皆さんを主な対象とし、低学年用、高学年用の2種類を用意しました。図書館3階のテーマブックスコーナーに置いてありますので、ぜひご利用ください。
手帳には、読み終わった日と、本の名前、メモや感想を30冊分書き込めます。心に残った本だけを記録するのもいいですね。

心の眼

(124)

人権同和教育指導委員

町田 まちだ

勝 まさる

古希を迎えた同級会で



春5月、生まれ古里の、古希を迎えた区切りの同級会に参加した。69名中既に鬼籍に入った10名に黙とうをささげ、宴会に入った。話ははずむにつれ、安全保障を巡る昨今の動きも話題の一つに。政権が進める現行の流れに賛意を示す話に、親友のN君は異を挟んだ。酒の席故、話はそれ以上進まなかったが、彼の気持ちはよく分かった。

N君の父親は、昭和20年の沖縄戦で戦死。19年生まれの彼は、父の顔を知らない。大学に入り、一人沖縄を旅して、魔文仁の丘に建つ父の名前が刻まれた慰霊碑に手を合わせ、一つの区切りにしたと若い頃話してくれた。70歳を過ぎても戦争への憎しみは、彼からは消えない。今回の同級会に参加した男性15名中、戦争で父親を亡くした者は4人。うち2人の父親は、抑留されたシベリアの地で亡くなった。昭和18、19年生まれなので、皆父親の顔を知らない。父無き生い立ちの中で、悲しく、辛い思いをしたことが数多くあったことは十分に察せられる。それ以上に、幼子を残して死に直面した父親達の

無念さはいかばかりであつたらうか。職場の同僚となつた同世代の親しい友人の中にも、戦争で父や母を亡くした人が数名いる。終戦時の混乱の中国大陸で、逃避行中、生後数カ月で母親を亡くした人も。生きて帰国出来たこと自身が奇跡だったと述懐している。

現在も世界各地では民族や宗派對立の内戦やテロ、国家間の紛争が日常的に起きていて、その報道に接しても、殺し殺され、傷つく現実を憎み忌避する感覚が麻痺しているように思われる。しかし、そこでは親や子、肉親を亡くし、また傷つく惨状が確実に生じていて、人権が顧みられることなど皆無に等しい。戦争は最大の人権侵害と言われる所以である。武力を頼みとすれば結果として惨劇を招き、平和も人権尊重の精神も壊滅してしまう。先の大戦の被害を受けた最後の世代である私共には、武力に依らずして平穏な社会を持続させる務めがあることを自覚させられた同級会でもあった。

こんにちは栄養士です

連載シリーズ
生き活き長生き
健康とうみ ⑥



大石智花子 管理栄養士

血液検査で分かる 中性脂肪

中性脂肪が果たす役割

中性脂肪というと「健康の大敵」というイメージが先行しますが、実は空腹時のエネルギー源にもなっていることを皆さんはご存知ですか。

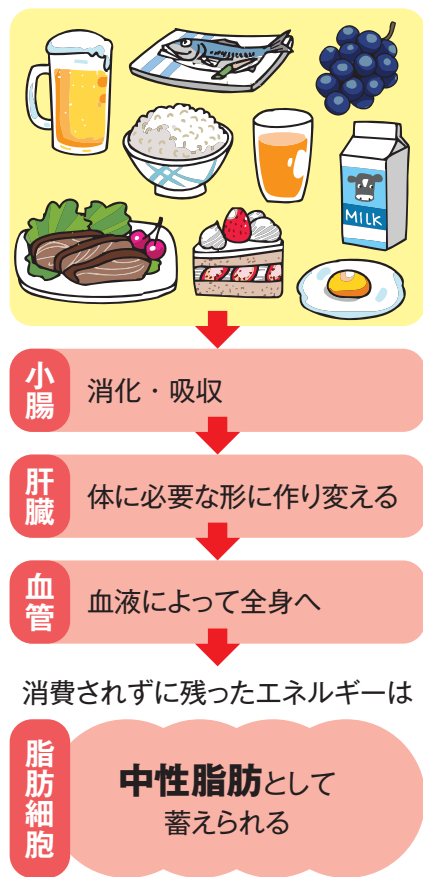
中性脂肪が増えすぎると... 中性脂肪は、食べ過ぎや偏食によって増える傾向にありますが、脂肪細胞に納まりきれないほど蓄積すると、血液中的中性脂肪が多くなるほか、高血糖、高血圧の状態になり、心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

血液検査で中性脂肪を確認しましょう

私たちは毎日の食事から「エネルギー」を摂り入れています。左図に示すとおり、中性脂肪は消費しきれなかった残りのエネルギーが脂肪に姿を変えたものです。体内でつくられた中性脂肪は脂肪細胞に蓄えられて、必要な時にエネルギーを供給する役割を果たしています。

血液中の中性脂肪の量は、体型などの見た目からは判断できません。年に一度は健康診断などによる血液検査を受けて確認することをお勧めします。

中性脂肪ができるまでの流れ



『消費生活ガイド』買い取られた貴金属 クーリング・オフできますー！



〈事例〉

「不用品を買い取ります」と電話があり、来訪してもらった。業者の男性は用意しておいたものはざっと見ただけで、「貴金属はないか」と聞いてきた。「ない」と答えたが、「本当に何もないか。うそになるよ」などとしつこく言われ、仕方なく金のネックレスなど4点を見せたところ、「それ売ってほしい」と迫られた。一度は断ったが、男性の様子が怖く、なかなか帰らなかったため、あきらめて2万円ほどで売却した。

しかし、冷静になると後悔の念が強くなり、数日後「返してほしい」と連絡したが、「すでに手元になし、クーリング・オフはできない」と断られた。本当にクーリング・オフはできないのか。



回答

・訪問した業者に貴金属等を買取られる「訪問購入」に関する相談が依然寄せられています。

・平成25年2月21日より、訪問購入

についてもクーリング・オフが導入され、法律で定められた書面を受け取った日から8日以内であれば無条件に取り戻すことが出来るようになりました。

・契約をしたとしても商品とその場で引き渡す必要はありません。

・ただし、クーリング・オフが適用されない商品等例外もあるので、注意が必要です。何よりも、売却したくない場合はきっぱり断りましょう。

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、火く金(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

※火く金(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

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²⁶⁾

足裏の発達

最近、土ふまずの形成が十分でない「偏平足」や、足の指先が浮いてしまう「浮きゆび」の子どもが増えているという報告があります。足裏の土ふまずは、足裏の筋を鍛錬することによって形成されますが、現代の子どもはからだを使つて遊ぶ経験が少なく、足裏の発達も十分でない可能性があります。

裸足保育をしている8保育園の年長児計242名を対象にした調査では、偏平足は園児の約17%に、浮きゆびは約45%に見られたと報告されています。おそらく、上履きを導入している園では、足裏の動きが制限されるため、偏平足や浮きゆびの園児の割合はさらに高くなると推察されます。

また、偏平足の子どもと、そうでない子どもの運動能力を比較した結果では、立ち幅跳びとボール投げで偏平足の子どもの方が劣る傾向にあり、踏ん張ったときに足の指に力が



身体教育医学研究所指導主任

渡邊 わたなべ

真也 しんや

しんたいの『なまこやうりな話』⁷⁵⁾

入らないことが原因と考えられます。通常、ヒトは転びそうになると脳が体制の崩れを察知し、すぐに足指で踏ん張つて体制を整え、さらには手や膝をついて顔を守るための防御姿勢をとります。しかし、からだを使つて遊ぶ経験や、歩くことそのものが少ないと、足裏の感覚が備わらないばかりか、上手な身のこなしや転び方も習得できません。

やはり、子どもには、子どもらしく外で元気いっぱい遊ぶ経験の積み重ねが必要です。ちよつとの工夫が足裏を刺激しますので参考にしてください。

子どもの

足裏を刺激する工夫

- ① 家の中では裸足で過ごす
- ② 芝生などの安全な場所では裸足で遊ぶ
- ③ 鼻緒の付いたサンダル(草履)を履く
- ④ 指の別れた靴下を履く
- ⑤ 足指を触るスキンシップ

引用文献…出村慎一監修(2012)『幼児のからだを育てる運動遊び』杏林書院

国民年金アドバイス

ご存知ですか「任意加入」

20歳から60歳までの間に保険料の未納や年金制度への未加入があり、老齢基礎年金を満額受給できない方、または60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしておらず、年金が受給できない方には「任意加入」をお勧めします。

上記のような方は、60歳以降も国民年金に加入する「任意加入」で、老齢基礎年金の受給額を満額に近づけたり、老齢基礎年金の受給権を確保したりすることができます。

任意加入できる方

次の①から④のすべてに該当する方が任意加入できます。

① 60歳以上65歳未満の方(但し、65歳まで任意加入しても年金受給資格期間を満たせない方で、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限っては、70歳まで任意加入できます。)

② 20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方

③ 厚生年金や共済組合に加入していない方

④ 老齢基礎年金を繰り上げ受給していない方

※外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人の方も任意加入することができます。

手続き場所

手続き場所は小諸年金事務所または市役所国保年金係です。但し、年金受給資格期間を満たすために任意加入を希望する方は、小諸年金事務所へご相談ください。

持ち物

年金手帳、印鑑、預金通帳、通帳の届出印

※年金受給資格期間に含めることができる期間(共済組合加入期間や海外居住期間等)がある方は、上記のほかにも必要な書類があります。事前に小諸年金事務所にお問い合わせください。

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

9月の納税 (納期限 9月30日)

- 固定資産税・都市計画税(3期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(4期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(3期)
- 介護保険料(普通徴収)(3期)



こちら119 (東御消防署)

= 7月の火災・救急件数 = カッコ内は平成26年1月からの累計

火災 2件(14件) 救急 117件(710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 7月分

平成26年7月31日現在



	当月分	累計(注1)	前年比
件数	18件	93件	+10件
傷者	21名	107名	-1名
死者(注2)	1名	1名	±0名

(注1)平成26年1月からの累計 (注2)事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成26年7月	平成25年7月
最高気温	35.9℃(26日)	37.2℃(12日)
最低気温	17.4℃(6日)	17.1℃(20日)
平均気温	24.1℃	24.9℃
平均湿度	71.1%	69.5%
降水量	114.5mm	36.0mm

東御市周辺のおすすめ霊園

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

※その他多数、ご紹介できる墓地がございます。

お気軽に
お問い合わせください

墓石・墓苑の

中部電力生活協同組合指定店

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

永代
使用料
5万円~

絆霊園のポイント / 絆霊園は当社が企画・設計した新しい時代の霊園です。

お墓のご相談
無料受付中!!

- 先祖代々のお墓をキレイにしたい...
- 後継ぎがいなくて、お墓はどうしよう...
- 本家の墓地から、新しく独立したお墓が欲しい...
- 予算をかけず、お墓は作れないの?...
- お墓の場所を移転したい...
- 様々なお墓についてのお悩み、ご相談ください。

きずな

株式会社
絆コーポレーション

0120-085-927

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

ご相談および霊園のご見学希望の方は
ご自宅からの送迎サービス実施中!!

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

営業時間 / 9:00~17:00 定休

税のワンポイントアドバイス

確定申告が間違っていたときは…

「確定申告書を提出した後、申告内容に誤りがあることに気付いた」または「うつかりして確定申告書の提出を忘れていた」ということはありませんか。

このような場合は、すみやかに次の手続きを済ませましょう。

税額を多く申告していたとき

手続き方法

「更正の請求書」※に必要な事項を記入し、上田税務署へ

税額を少なく申告していたとき

手続き方法

「修正申告書」※に必要な事項を記入し、上田税務署へ提出してください。

期間

平成23年～25年分の更正の請求ができる期限は、法定申告期限から5年以内です。

期間

なお、修正申告によって新たに納める税額は、修正申告書を提出する日（納期限）までに、延滞税と併せて納めてください。

修正申告は、税務署長から更正を受けるまではいつでも可能です。

しかし、修正申告によって納める税額には、法定納期限の翌日から納付する日までの期間について延滞税がかかりますので、早期に申告・納付を済ませてください。

確定申告を忘れていたとき

期間内の確定申告を忘れた

●問い合わせ先

上田税務署

☎ 22-1234

税務課 住民税係

☎ 64-5877

※「更正の請求」及び「修正申告書」は、国税庁ホームページからダウンロードするか、税務署へご請求ください。

場合は、直ちに確定申告をしてください。
申告が遅れると、納める税金に加えて加算税が賦課される場合があるほか、延滞税を併せて納付することになりますので、ご注意ください。

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。
（平成26年7月に寄附をいただいたものです。）

- 株式会社ミマキエンジニアリング 様
（横断幕4枚）

〈ふるさと寄附金〉

- 春原 由妃 様（現金30,000円）
- 林 康紀 様（現金10,000円）
- 伊庭 潤 様（ ）
- 駒形キヨミ 様（ ）
- 金井 洋二 様（ ）
- 飯塚 悟 様（ ）
- 山本 富生 様（ ）
- 長崎 敬彦 様（ ）
- 島田 博 様（ ）
- 小川 喜平 様（ ）
- 清水 崇 様（ ）
- 井出 藤壽 様（ ）
- 平田 健二 様（ ）
- 大山 克美 様（ ）
- 大山美佐緒 様（ ）
- 西田 信之 様（ ）
- 小川健一郎 様（ ）
- 井上 靖弘 様（ ）
- 木村 健 様（ ）
- 浜野 浩司 様（ ）
- 八木 俊 様（ ）

- 匿名希望 様（80名）
（現金20,000円×3名、15,000円×1名、13,000円×1名、10,000円×75名）

公表については、同意をいただいた方のみ掲載しています。

●問い合わせ先

企画財政課 財政係 ☎ 64-5901

総務課 契約財産係 ☎ 64-5805

不要になった 動かない 農業機械
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。



☎ 0268-62-5262

FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

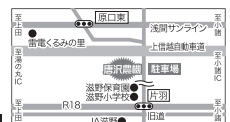
検索

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3012-1



〈広告欄〉



▲歌舞伎舞台で現代劇を演じる高校生

伝統の東町歌舞伎舞台で初 高校生が現代劇を披露

7月25日、日吉神社境内の「東町歌舞伎舞台」（県有形民俗文化財）で、夏合宿で東信地域に滞在中の麻布大学付属高校（神奈川県相模原市）演劇部が現代劇を上演しました。

今回の上演は、昨年の合宿で東町歌舞伎舞台を見学した部員が、歴史ある舞台での上演を希望し、同演劇部元顧問の佐藤栄一さんが舞台を管理する東町歌舞伎保存会に協力を求めて実現しました。

披露された演目は畑澤聖悟作「最終試験場の9人」で、約100名の観客が見守る中、部員たちはある大学の推薦入試に臨む受験生を演じていました。

「戌の満水」の死者を弔う 伝統の金井区石尊火祭り開催!!

7月26日、金井区にある石尊大権現の碑の前で、伝統行事「金井区石尊火祭り」が開催され、稲わらや竹などで作られた塔に火をつけようとする青年と、それを阻止しようとする小学生の激しい攻防が繰り広げられました。

この祭りは、江戸時代の1742年に起きた豪雨災害「戌の満水」の死者を弔うもので、区内の子どもたちが中心になって毎年7月下旬に行われています。

1時間ほど続いた攻防の末、燃えた稲わらの火の粉が塔に燃え移ると、塔は瞬く間に炎に包まれ、高い火柱が夕闇に浮かび上がりました。



▲激しい火付けの攻防戦

クルミの化石を発見か?▶



▲発掘現場の地層を観察する参加者

太古の世界に思いを馳せて 化石発掘現場で市民向け観察会

市内でアケボノゾウの化石の調査・研究を行うアケボノゾウの会（工藤浩平会長）が、7月27日に市民向けの発掘現場観察会を開き、夏休み中の小学生やその保護者らが化石探しを体験しました。

今回観察会が開かれた場所は、羽毛山地籍を流れる千曲川の東京電力塩川発電所取水口近くの川原で、参加者はシャベルなどで130万年前の地層を掘って太古の生物の痕跡を観察し、アケボノゾウが生きていた時代に思いを馳せていました。この日は、小型のクルミの一種と思われる化石が見つかる場面もあり、参加者は今後の調査に期待を膨らませていました。

不思議な現象に子どもたちの歓声 市立図書館で科学実験教室

市立図書館で7月27日、夏休み中の小学生が科学実験を応用した手品を鑑賞して、楽しみながら複雑な物理や化学の原理を学びました。

この催しは市立図書館が夏休みに合わせて毎年開いている子ども向けの講座で、今回は国立長野工業高等専門学校教授の古川万寿夫さんが講師を務めました。

この日、子どもたちの関心を最も集めたのは膨らませた風船に竹串を突き刺す手品で、破裂することなく竹串が風船を貫通すると、耳に手を当てて見守っていた子どもたちから大きな歓声が上がりました。



▲風船に竹串を突き刺す手品のようす

トピックス 地域話題



▲シンポジウムのようす

刀匠 宮入法廣さん 国宝の鉄剣を復元 シンポジウムで制作秘話を語る

8月3日、国宝「金錯銘鉄剣」(埼玉県・稲荷山古墳出土)の復元に携わった刀剣作家宮入法廣さん(上八重原)らによるシンポジウム「鉄剣の謎に挑む」(宮入法廣刀匠後援会主催)が北御牧公民館で開かれ、約70名の市民が制作秘話に耳を傾けました。

金錯銘鉄剣は約1500年前に作られたものと考えられ、刀身の表裏に計115文字の金象嵌が施されているのが特徴です。復元模造は約7年の歳月をかけて昨年完成し、埼玉県に寄贈されています。

シンポジウムは、埼玉県立歴史と民俗の博物館元館長の高橋一夫さんの司会で進められ、刀身を制作した宮入さんと象嵌を担当した金工作家の橋本琇巴さんが復元作業における苦労などを語り合いました。

夏休みの思い出づくりに 金原川で魚のつかみ取り大会

8月10日、和小学校横の金原川で「魚つかみ取り大会」が開催され、大勢の親子連れが川遊びを楽しみました。

この催しは、和地区の有志でつくる和おやじの会(田中高弘会長)などが毎年開いているもので、夏休みの恒例行事として定着しつつあります。

川には大ぶりのニジマスが放され、裸足になった子どもたちが夢中で魚影を追いかけて歓声を上げていました。子どもたちが取ったニジマスは、その場で同会の会員らによってさばかれ、炭火で塩焼きにされて振舞われました。



▲川に入ってニジマスを追いかける子どもたち



▲「ドカンコ音頭」を踊る子どもたち



▲大勢の観客を魅了した花火

踊りや花火で楽しんだお盆のひと時 みまきニュードカンコ盛大に開催!!

8月14日、北御牧地区のお盆の恒例行事「みまきニュードカンコ」(実行委員会主催)が開催され、大勢の家族連れが夕暮れ時の北御牧グラウンドにつめかけました。

祭りは北御牧保育園の園児による神輿で幕を開け、夜店の明かりが灯る中、勇壮な太鼓の演奏や子どもたちによる踊りなどが行われました。辺りがすっかり夕闇に包まれると、フィナーレを飾る花火が打ち上げられ、夜空に咲いた大輪の花に大きな歓声が沸き起こりました。



8・12
▼第29回親子ふれあい青空朝市(北御牧地区活性化研究委員会主催)



8・5
▼交通事故死亡事故現地診断(国道18号線と地籍)



7・26
▼交通安全少年団夏の研修会

できごと短信

紹介
します!

私たちの活動

No.6

副会長
寺島 和代さん(桜井)

今回は、子どもたちの情操教育や高齢者の介護・認知症予防、機能回復などを目的に、市立図書館や高齢者施設などで本の読み聞かせを行う団体の紹介です。

おはなしはらっぱ



設立の経緯と主な活動

当会は、平成17年に開かれた市立図書館の読み聞かせボランティア養成講座の受講生が、「講座で学んだことを実践してみたい」との思いから立ち上げたグループです。

活動の中心は本の読み聞かせや民話の語りで、市立図書館の「おはなし子ども会」のほか、児童館や高齢者施設などに毎月出向いて子どもや高齢者の皆さんと交流しています。

発足時の会員数は6名でしたが、徐々に活動の輪が広がって現在は30代から70代までの11名で活動しています。紙芝居にパネルシアター、さらには歌や楽器の演奏など、多彩なレパートリーが自慢です。



“癒しのひと時”を提供します

読み聞かせの活動をする中で最も喜びを感じる瞬間は、聞き手の皆さんの笑顔や楽しそうな表情が見られたときです。皆さんに充実した時間を過ごしていただくために、年齢に合った物語を選び、時には歌やハーモニカなどの演奏も取り入れる工夫をするほか、しおり作りの体験も行っています。特に、おはなし子ども会では、子どもたちだけでなく、父母・祖父母の皆さんにも一緒に楽しんでいただき、“癒しのひと時”を過ごしてほしいと願っています。



市民活動団体登録制度のご案内

市では、市内で地域づくりやボランティア活動を行う市民活動団体を市ホームページで紹介しています。

登録をご希望の団体は、ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入、押印の上、下記へ提出してください。

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎71-6790

東御市 市民活動団体

検索

編集後記

▼皆さんは、「サザエさん症候群」という言葉をご存知ですか。これは、日曜日の夕方になると、休日の終わりを実感して気分がふさいでしまうことの俗称です。夏休みがあった8月は、特にこの症状を感じた人も多いのではないのでしょうか。▼私も少年時代に、夏休みの終盤には憂鬱になりました。とりわけ、夏休みが短い長野県では、お盆の8月13日を過ぎると登校日に向けてカウントダウンがスタート。テレビから聞こえる高校野球の試合終了を告げるサイレン音が、なお一層憂鬱にさせてくれました。とはいえ、一度登校してしまえば、不思議と気分も晴れ。▼社会人になった今でも、連休の度にサザエさん症候群を繰り返すのは私だけでしょうか。(市報担当 大塚)

メール配信 (緊急情報等メール配信サービス)

@とうみ

配信情報

市内火災情報、災害情報、不審者情報など

登録をご希望の方は、下記のメールアドレスへ空メールを!

tomi_jh@ml.city.tomi.nagano.jp



人の動き

(8月1日現在)

世帯数

11,709世帯(+3)

総人口

30,990人(+16)

男 15,294人(+10)

女 15,696人(+6)

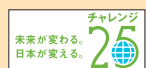
転入 85人

転出 66人

出生 25人

死亡 28人

※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



●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。