

- 平成18年度東御市一般会計決算（2～3）
- 第4回花いっぱい
コンクール受賞作品（4～5）
- 中学生オーストラリア、
韓国ホームステイ体験記（6～9）

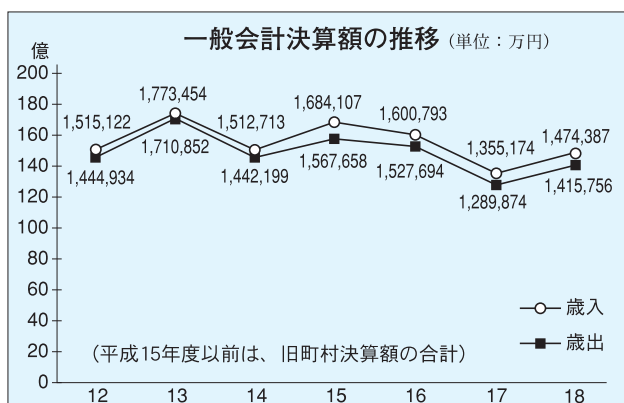
天下無双の名力士 「雷電像」建立

9月17日、道の駅雷電くるみの里に、郷土が誇る名力士「雷電」の像が建立されました。雷電は大関として、16年間27場所の長きにわたり活躍し、9割6分2厘という最高の勝率を上げた、まさに天下無双の名力士でした。

一般会計 決算

平成18年度の東御市における一般・特別・企業それぞれの会計決算が、市議会第3回定例会において認定されました。一般会計の決算額は、歳入総額147億4千387万円、歳出総額141億5千756万円となりました。一般会計を中心に決算の概要をお知らせします。

(注) 金額については四捨五入の都合上合計金額と一致しない場合があります。



特別会計等の決算額

単位: 万円

会計名		収入	支出
特別会計	国民健康保険	27億7,892	26億7,038
	老人保健	26億4,266	26億6,486
	介護保険	19億3,839	18億8,598
	地域改善地区住宅改修資金等貸付事業	1,174	3,148
	公共下水道事業	13億3,715	13億1,700
	特定環境保全公共下水道事業	1億4,215	1億4,121
	農業集落排水事業	4億4,343	4億3,859
企業会計	工業地域開発事業	0	0
	公共用地取得	735	735
	水道事業	収益的 7億1,343	6億7,970
		資本的 8,621	3億7,415
	病院事業	収益的 12億136	14億2,220
		資本的 0	1,079

積立基金の推移

(単位: 万円)

年度	一般会計	特別会計	計
16	57億5,568	4億294	61億5,862
17	63億100	3億7,228	66億7,328
18	58億899	3億5,512	61億4,411

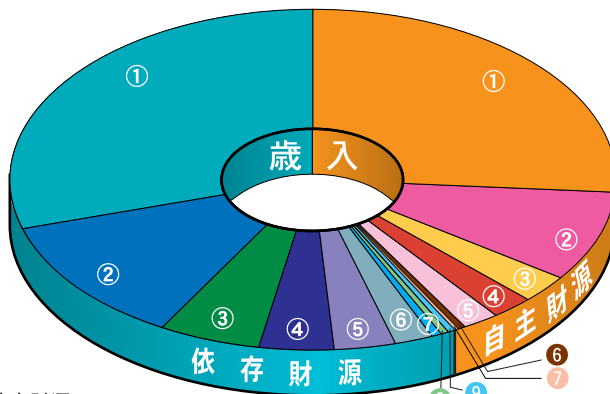
市債残高の推移

(単位: 万円)

年度	一般会計	特別会計	計
16	153億4,107	204億2,586	357億6,693
17	148億4,006	197億1,362	345億5,368
18	150億8,710	188億9,761	339億8,471

歳入 147億4,387万円

歳入を構成比で見ると、自主財源は43.1%、国や県の補助金などの依存財源は56.9%となりました。



依存財源

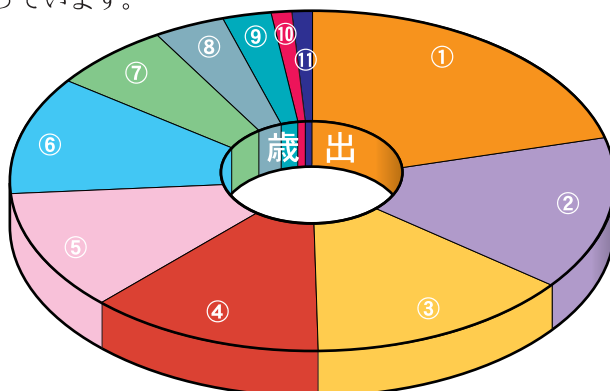
- ① 地方交付税 42億7,339万円 (29.0%)
- ② 市債 17億4,740万円 (11.8%)
- ③ 県支出金 7億7,744万円 (5.3%)
- ④ 国庫支出金 5億7,685万円 (3.9%)
- ⑤ 地方譲与税 4億6,614万円 (3.2%)
- ⑥ 地方消費税交付金 3億 298万円 (2.0%)
- ⑦ 自動車取得税交付金 9,773万円 (0.7%)
- ⑧ 地方特例交付金 9,261万円 (0.6%)
- ⑨ その他
ゴルフ場利用税交付金 1,300万円 (0.1%)
利子割交付金 1,152万円 (0.1%)
配当割交付金 1,075万円 (0.1%)
株式等譲渡所得割交付金 819万円 (0.1%)
交通安全対策特別交付金 631万円 (0.0%)

自主財源

- ① 市税 37億7,110万円 (25.6%)
- ② 繰入金 12億4,657万円 (8.4%)
- ③ 繰越金 3億7,868万円 (2.6%)
- ④ 分担金及び負担金 3億3,059万円 (2.2%)
- ⑤ 諸収入 3億 961万円 (2.1%)
- ⑥ 使用料及び手数料 2億7,365万円 (1.9%)
- ⑦ その他
財産収入 4,377万円 (0.3%)
寄付金 558万円 (0.0%)

歳出 141億5,756万円

歳出のトップは民生費で全体の20.9%を占めました。第2位は土木費の14.6%、第3位は総務費の14.2%となっています。



- ① 民生費 29億5,537万円 (20.9%)
- ② 土木費 20億6,787万円 (14.6%)
- ③ 総務費 20億 783万円 (14.2%)
- ④ 公債費 17億8,282万円 (12.6%)
- ⑤ 衛生費 16億3,015万円 (11.5%)
- ⑥ 教育費 15億8,294万円 (11.2%)
- ⑦ 農林水産費 9億 401万円 (6.4%)
- ⑧ 商工費 5億4,684万円 (3.8%)
- ⑨ 消防費 3億6,332万円 (2.6%)
- ⑩ 災害復旧費 1億6,441万円 (1.1%)
- ⑪ 議会費 1億5,201万円 (1.1%)

消 防 費

常備消防広域負担金 ……………2億6,076万円
 消防団員報酬 ……………1,727万円
 消防施設費 ……………1,577万円
 (防火水槽改修工事費 357万円)
 (消火栓新設・修理工事負担金 684万円)
 自主防災費 ……………229万円

教 育 費

小学校費 ……………4億6,954万円
 (田中小学校体育館改築事業費 3億422万円)
 マレットゴルフ場整備事業費 ……………1億5,568万円
 中学校費 ……………1億1,983万円
 県公民館施設整備補助金 ……………3,407万円
 伝統的建造物群保存事業費 ……………2,748万円
 文化会館自主事業費 ……………2,678万円

(注 金額が大きいもの又はその年度で特徴的なものを掲載しました。)

市民一人当たりが納めた市税
 (単位：円／人)

項 目	金 額
固定資産税	62,248
住民税	40,158
都市計画税	6,507
市たばこ税	6,461
軽自動車税	2,133
入湯税	156
全体平均	117,663

市民一人当たりに使われたお金
 (単位：円／人)

項 目	金 額
議会費	4,743
総務費	62,647
民生費	92,211
衛生費	50,863
農林水産業費	28,206
商工費	17,062
土木費	64,520
消防費	11,336
教育費	49,390
公債費	55,626
災害復旧費	5,130
全体平均	441,734

(注 市民一人あたりの金額は、平成19年3月31日現在の人口32,050人で割り、四捨五入の調整をしてあります。)



▲太陽光発電装置を導入し、環境にも配慮して改築した中央保育園

●問い合わせ先 総務課財政係 ☎64-5805

総 務 費

合併振興基金積立金 ……………1億5,000万円
 情報通信システム整備事業費 ……………5,334万円
 県知事選挙費 ……………1,977万円
 上田地域広域連合負担金 ……………1,907万円
 北御牧振興公社補助金 ……………1,850万円
 庁舎アスベスト対策事業費 ……………1,397万円

民 生 費

中央保育園改築事業費 ……………3億2,578万円
 児童手当・児童扶養手当費 ……………2億9,631万円
 市立保育園運営費 ……………2億7,367万円
 介護保険特別会計繰出金 ……………2億6,679万円
 老人保健特別会計繰出金 ……………2億39万円
 生活保護費 ……………1億2,634万円
 国民健康保険特別会計繰出金 ……………1億699万円
 知的障害者施設支援費 ……………1億13万円
 私立保育園運営委託事業費 ……………9,315万円

衛 生 費

排ガス高度処理・大規模改修施設整備事業 3億5,095万円
 病院事業会計貸付金 ……………3億円
 焼却場等運営広域負担金(上田・川西) …2億6,569万円
 病院事業会計繰出金 ……………1億5,688万円
 ごみ分別収集費 ……………1億1,162万円
 し尿処理運営広域負担金(上田・川西) ……1億661万円
 各種予防・検診事業費 ……………6,450万円

農 林 水 産 業 費

農業集落排水事業特別会計繰出金 ……2億9,100万円
 所沢川水系土地改良区補助金 ……………1億1,639万円
 中山間地域等直接支払制度費 ……………1億325万円
 土地改良交付金事業費 ……………8,142万円
 松くい虫防除対策事業費 ……………2,757万円

商 工 費

中小企業振興資金等預託金 ……………1億5,000万円
 新交通システム運行等補助金 ……………5,520万円
 融資幹旋保証料 ……………3,461万円
 ゆうふるtanaka管理運営委託料 ……………2,564万円
 勤労者融資預託金 ……………2,000万円

土 木 費

公共下水道事業特別会計繰出金 ……………8億7,500万円
 羽毛山団地建設工事費 ……………2億6,736万円
 北御牧振興公社賃貸住宅家屋購入費 …2億3,170万円
 特定環境保全公共下水道事業特別会計繰出金 1億1,750万円
 田中293号線歩道設置工事費 ……………6,234万円
 公共サイン設置工事費 ……………3,981万円
 県営街路事業(田中・牧家線)負担金 ……2,300万円

第4回 東御市花いっぱいコンクール受賞作品

今年の花いっぱいコンクールには、市内全域から31点の応募があり、専門家や市民代表など7名の皆さんによる厳正な審査の結果、15点の受賞が決定しました。

花いっぱい運動は市の重点施策となっており、市内各地の道路沿いや住宅の庭先で咲き誇る花々は、私たちの目を楽しませてくれます。

最優秀賞 (団体の部)

ビューティーフラワーズ(上八重原)



千曲ビューライン沿いの花壇に、マリーゴールド、ブルーサルビア、コリウス等、様々な花が高低差をつけて植えられており、管理状態も良く、ボリュームもあり、非常に見ごたえのある見事な花壇となっています。

最優秀賞 (個人の部)

尾山けさ美さん(上八重原)



区内の通り沿いにある自宅の庭全体に「富士山と富士五湖」をイメージし、様々な花が彩り鮮やかに植えられており、大変ユニークな庭園となっています。花の色合いや配置のバランスも良く、管理状態も大変素晴らしい庭園です。

優秀賞

ほそだ 細田あや子さん(常田)

千曲ビューラインの花 (上八重原)

千曲ビューライン沿いに、赤を基調とした花壇と、オレンジを基調とした花壇の2つのかわいらしい花壇を配置してあり、ドライバーの目を楽しませる素敵な花壇です。



今年初参加の花壇ですが、全体的に和風の草花を配置し、落ち着いた品のある庭園となっています。管理状態も非常に良く、稲等のユニークな素材を用いてあり、緑との調和が大変素晴らしい庭園です。

日向が丘第7支区 (日向が丘)



公園全体に様々な花が植えられており、非常に華やかな花壇となっています。公園内の円形の花壇を中心として、コントラストも素晴らしい、管理の行き届いた花壇です。

コトヒラ工業(株) (桜井)

今年の花壇は、5つのブロックに分け、色別に18種類もの花を配置し、道路沿いを美しく演出しています。管理状態も大変素晴らしく毎年多くの人の目を楽しませてくれている花壇です。



最優秀賞（団体の部）

団体の作品の中で最も優秀な作品 1 点に贈られます。

最優秀賞（個人の部）

個人の作品の中で最も優秀な作品 1 点に贈られます。

優秀賞

全作品中、優秀と認められた作品 4 点に贈られます。

入賞

全作品中、入賞と認められた作品 7 点に贈られます。

参加奨励賞

花壇づくり活動に積極的に取り組み、努力された作品 2 点に贈られます。

入賞

原口公民館（原口）



花壇を丸太でいくつにも区切り、それぞれに様々な花を植えてあり、デザインの楽しいユニークで華やかな花壇です。

たなか とみよ
田中 富代さん（金井）

自宅玄関前にプランターで色とりどりの花がバランス良く配置されており、竹垣等を利用して立体感を出すなど、非常に見ごたえのある作品になっています。



県区（県）



区内道路沿いの花壇に、「あがた富士」のイメージでサルビア、マリーゴールドなどの花をセンス良く植えてあり、管理も行き届いた花壇となっています。

たけうち きちよ
竹内 吉代さん（大石）

毎年、自宅の玄関先に、挿し木から育てたコリウスを中心にプランターが配置されており、コリウスの色鮮やかな葉が美しい、品の良い作品です。



しもむら かずひこ
下村 和彦さん（大川）



家の敷地全体がプランターや花壇等に植えられた様々な花で美しく彩られており、芝生や木々の緑との調和がすばらしい庭園です。

曾根区（曾根）



区内の広い花壇に、素敵なデザインで花が植えられており、大変見ごたえのある花壇です。花壇を縁取る初雪草の白色が花壇全体を引き締めています。

海善寺北美化推進委員会（海善寺北）

サンライン沿いの花壇に、サルビアやマリーゴールド、百日草、ケイトウ等の花が配置されており、ボリュームたっぷりの花壇になっています。



シチズンミヨタ(株)（中八重原）

今年初めての参加ですが、県道沿いの会社案内看板周辺の花壇全体にウッドチップを敷き詰めるなど、管理上の工夫が施された、美しい花壇です。



参加奨励賞

わかお こ
若尾あい子さん（王子平）



玄関へのアプローチの限られたスペースの中で、大小さまざまなプランターが配置され、美しく玄関を彩っています。

中学生 オーストラリア ホームステイ



▲到着初日ブリスベン市街地を見下ろす丘の上から新天地での思いを馳せて……。



▶アボリジニーの文化を知るため、ブーメランに色塗りを体験

7月28日から8月9日までの13日間、中学生オーストラリアホームステイ事業が行われ、中学2年生5名（東部中4名、北御牧中1名）が参加しました。

滞在中はそれぞれのホストファミリーとともに過ごし、ステイ先の子どもたちと学校に登校し、英会話レッスンや日本語クラスに参加し、現地の子供たちとの交流や学校生活を体験しました。

また、休日にはホストファミリーと一緒にピクニックやショッピングなどへ行き、異郷の地での生活をエンジョイすることができました。



あおき 青木
れいな 怜奈さん
(東部中)

英語が好きになったホームステイ

このホームステイで一番楽しかったことは、ライル先生の英会話教室です。先生の授業は本当に楽しくて、ますます英語が好きになりました。そして、生の英語にふれて自分が理解できたことがすごくうれしかったです。でも、自分からの伝達がうまくいかず、これからもっと勉強しなければと思いました。たくさんの人の心の優しさにふれられて、本当に幸せな2週間でした。



カンガルーとのふれあい
えさやりをしました

◀低学年のクラスではお姉さん役



Thank you and Smile.

私が1番大切にすることは、感謝と笑顔でした。何かしてもらい「Thank you!」と言うと、いつもほほえんでくれてうれしかったし、沢山のひと笑顔で過ごすことができてとても楽しかったです。不安だったけれど、もっと居たいと思うくらいとても良いものでした。これからも感謝と笑顔を忘れずに過ごしたいです。



おぐちみなみ
小口未那美さん
(東部中)



◀フェアウェルパーティーで
“TOMI to me!”
を披露し、ホストファミリーらと交流



しみず さとみ
清水 理美さん
(東部中)

大切なのは気持ち

初めての海外旅行となったオーストラリアでは、学校の授業の英語とは全然違うたくさんのことを学びました。

日本語は使えないという状況に戸惑いもあったけど、そんな私たちに対して一生懸命伝えようとするホストファミリーの方々に感動しました。人は言葉の違いという壁があっても「伝えたい」という気持ちがあれば相手の心に届くのだと実感できたホームステイでした。



▲日本語クラスのライル先生を囲んで

ホームステイ事業日程

月 日	発着・滞在地	内 容
7月28日(土)	東御市発	成田空港を経て、夜便でオーストラリアへ。
7月29日(日)	ブリスベン着	ブリスベ市内観光、移動後学校に到着。ホストファミリーと対面し、各家庭へ。ホームステイのはじまり！
7月30日(月)～ 8月3日(金)		学校で英語レッスン、現地クラスや日本語クラスに参加。
8月4日(土)～ 5日(日)	ツイードヘッド周辺に滞在（ホームステイ）	ホストファミリーとの休日。
8月6日(月)～ 7日(火)		学校で英語レッスン、現地クラスや日本語クラスに参加。フェアウェルパーティー開催。
8月8日(水)	ゴールドコースト泊（ホテル）	ラミントン国立公園でエコツアー。森林浴や雄大な自然を体験。
8月9日(木)	ブリスベン発	1日がかりで空路帰国。東御市着。



◀ ライル先生の英会話レッスン
オーストラリアの文化も学びました



◀ 最終滞在地、ゴールドコーストの
海岸線と高層ビル群の眺望

思い出の地 オーストラリア



すだ 須田 さおり 早織さん
(東部中)

絶対に忘れない思い出

あまり英語が分からなくて最初は苦労しましたが、ホストファミリーの人たちが日本語を勉強してくれていて、私が分からない時は日本語で話してくれてとてもうれしかったです。また、いつも私のことを気にかけて「遊ぼう」などとたくさん話し掛けてくれて、私にとってのオーストラリアで過ごした時間は、とても楽しい時間でした。ホームステイでたくさんのことを学べて良かったです。

▶ クラスではすぐに人気者に



オーストラリアは最高

僕はこの夏休み、とてもすばらしい経験ができ、親を初めいろいろな人に感謝の気持ちでいっぱいです。最初はもちろん不安がありましたが、オーストラリアの人たちはとても親切にしてくれて、オーストラリアの文化にふれるにつれ、思い考えさせられることがいっぱいありました。一人でいろいろなことをやるのは大変だなと思うと同時に、言葉さえ通じればずっとここに居てもいいかなと思いました。この夏休みは貴重な体験と有意義な時を過ごせて最高でした。



よだ 依田 たける 健さん
(北御牧中)

引率者の声



いとう 伊藤 まさみ 雅美先生
(東部中)

かわいい子には旅を。

「体調は大丈夫かな・・・」「ホームシックにならないかな・・・」そんなこちらの心配をよそに、生徒たちはとても充実した2週間を過ごせたようです。これは、生徒のやる気はもちろんです、支えて下さったすべての方々のおかげだったと感謝しています。

「自分の気持ちを伝えたい!」「相手が言っていることを理解したい!」という生徒たちの強い願いが伝わり、現地の方々も本当に親切にして下さいました。生徒が日を追うごとに成長していく姿を目の当たりにできた、とても良い2週間でした。私自身にとっても、とても良い思い出になりました。本当にありがとうございました。



▲お世話になったホストファミリーと

中学生ホームステイ in 韓国



▲昔の結婚式の衣装を身につけて 外岩(ウェアム)民俗村にて



▲龍禾中学校前にて



さいとう ゆうな
西藤 優菜さん
(東部中)

人の優しさや温かさを実感

私が韓国に行こうと思ったのは、食べ物や文化など日本との違いを学んでみたかったからです。初めての海外で、さらに他人の家に泊まるということで大変緊張しました。

今回のホームステイでは、人の優しさや温かさというものを改めて実感することができました。そして韓国という国にとっても興味を持つことができました。また、韓国に行くことがあれば、今回学んだことを生かしたいと思います。

韓国の伝統と温かい人柄に触れた6名の中学生に今回のホームステイの感想を聞きました。

7月29日から8月2日までの5日間、無窮花会(小山博正会長)による中学生韓国ホームステイ事業が行われました。

このホームステイは今回で15回目となり、中学2年生6名(東部中3名、北御牧中3名)が参加しました。一行はホームステイをする牙山市で、友好交流校の龍禾中学校を訪れ歓迎を受け、ステイ先ではホストファミリーと楽しい時間を過ごすことができました。ソウルでは景福宮、国立中央博物館、南大門市場などを見学しました。

韓国へ行って

私は韓国にホームステイをして、日本とは生活や食べ物が違うことを学びました。食べ物では、食事の際、たくさんの種類のキムチが出てくることもありました。韓国料理は辛いものが多くありましたが、みんなおいしかったです。

ホストファミリーは私に優しく接してくれたので、別れの日はとてもつらかったけど、またいつか会えることを信じています。



たかの まゆ
高野 麻由さん
(東部中)

親切な韓国の人たち

韓国に行って一番感じたことは、韓国の人はずごくやさしいということです。ホストファミリーとショッピングに行った時、私に秘密でプレゼントを買ってくれた時は本当にうれしかったです。

韓国は日本と一番近い国だけど、文化の違いなどがたくさんありました。今回のホームステイで韓国の人たちとも仲良くなれたので、またいつか韓国に行きたいと思いました。



たけだ あさみ
竹田安咲美さん
(東部中)

引率者の声



さかまき ひろし
酒巻 弘さん
(無窮花会会員)

韓国ホームステイで貴重な体験をして

無窮花会のホームステイ事業は平成4年から始まり、今回も東部中3名、北御牧中3名の合わせて6名が参加し、これまでに76名の生徒が韓国でのホームステイ交流をしてきました。この事業は青少年が少しでも隣国である韓国を理解するとともに、世界的な感覚を身につけることや友情の和を広げることを目的に実施してきました。今回も生徒たちは何らかの形で韓国の文化や歴史、習慣等を直接、目や耳、肌で感じ取り体験できたのではないかと思います。そして、言葉や国を超え、生徒同士が友達になり、その関係がこの先も継続していくことを望みます。



▲麻の展示博物館
機織りの実演中



▲ソウル・南大門市場にて



▲2001年無窮花会で植樹した桜通りの記念碑の前で



おんせん
温泉ライオンズクラブは、1986年2月に姉妹提携をしました。

あさんし 牙山市

牙山市は韓国の中西部にあたる忠清南道の北に位置する首都ソウル近くの拠点都市です。百済時代からの長い歴史を持ち、農産物はくろみ、巨峰などで東御市と類似しており、またおいしい米の産地としても知られています。

無窮花会と牙山市温陽

むくげ 無窮花会の活動

田中の写真家、岡部憲一さんが昭和51年に「美しき韓国写真展」を開き、写真の寄贈などをきっかけに昭和52年に無窮花会を立ち上げ、交流が始まる。両国の友好の証として国花を植樹しており、市民病院へ続く道に無窮花(韓国の国花)100本を植樹して「無窮花通り」と命名し、記念の石碑も建立している。牙山市にも桜100本を送るなどの交流をしている。

韓国のホームステイに行って

私は初めて韓国へ行きましたが、韓国の風景は日本とあまり変わりませんでした。温陽滞在中に百済歴史文化館に行きました。そこは韓国の歴史を紹介している所で、日本語版の案内もあり、韓国の歴史が分かりました。

今回のホームステイで、韓国の人たちは私たちに優しく接してくれたので、仲良く楽しく過ごすことができてとても良かったです。私もこれからは周りの人に優しくしていきたいです。



しらくら みほ
白倉 美保さん
(北御牧中)

人生初の海外ホームステイ

このホームステイに参加するきっかけとなったのは、自分にあまり自信がないので、そんな自分を変えたい、他国の文化について学び、日本との違いを見比べてみたかったからです。

このホームステイで史跡や歴史館に行き、韓国の歴史を学ぶことができました。また、ホストファミリーとの交流で自分に自信がついたと感ずることもでき、今回参加できてよかったと思いました。



てらしま りょうま
寺島 令真さん
(北御牧中)

韓国へ

韓国に到着して最初に気づいたことは、韓国人の「顔」です。日本人とほぼ一緒の顔で、違うといたら言葉だけだと思いました。空港からはバスで龍禾中学校へ行きました。龍禾中の生徒とはすぐに仲良くなれて、英語でお互いの国のことを話しました。また、百済の歴史館や国立中央博物館では韓国の歴史にも触れることができました。5日間というホームステイでしたが、この経験をこれからのために生かしていきたいです。



よしざわ まさや
吉沢 将哉さん
(北御牧中)

引率者の声



はらだ ゆかり
原田由香利先生
(北御牧中)

韓国ホームステイの旅を終えて

このホームステイ交流で一番感じたことは韓国の方々の思いやりと親切さでした。炎天下では、韓国の方々にいつも日傘を差しかけていただき、また、移動の車の中では私のつたない英語の質問にもよく答えてもらいました。もっと韓国語の単語を覚えておけば良かったと思いますが、身振り手振りで交えながらの英単語でコミュニケーションがとれました。

博物館等を見学し、韓国は日本文化のふるさとのような懐かしさを感じました。今回のホームステイで日本について再発見するとともに、地球人としての考え方の大切さに気づかされた旅でもありました。

健康とうみ通信 7

～市民の健康づくりを応援します～

メタボリックシンドローム予防・改善 ～エクササイズを活用しよう～

近年、生活習慣病対策が重要な課題となっており、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の対策が急ピッチで進められています。そこで厚生労働省では、このたび身体活動・運動による生活習慣病予防が大切であるとして運動基準を発表しました。

★身体活動量の目安

身体活動量＝日常の「生活活動」＋「運動」

～健康づくりのための運動基準2006より～

目標は・・・運動と生活活動を1週間に

23エクササイズ以上しよう!!

そのうち運動は

4エクササイズ以上を目標に!

『運動が苦手』、『運動をする時間がない』という人は、まず生活活動をふやすことから始めてみましょう。

★メッツ? エクササイズ? って

○「メッツ」・・・強さの単位

身体活動の強さを表す単位です。

○「エクササイズ (Ex)」・・・量の単位

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたもの(メッツ・時)です。

3メッツの歩行を20分行くと・・・

1エクササイズ

23個で・・・**23エクササイズ**



・いすに座っている

1メッツ

・普通で歩く

3メッツ



1エクササイズに相当する生活活動

メッツ	活動内容	時間
3メッツ	普通歩行（買い物・通勤）、屋内の掃除（掃除機・ほうき）、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車	20分
4メッツ	速歩、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ（歩く・走るなど）、農作業、耕作、床掃除、風呂掃除	15分
6メッツ	階段の上り下り、雪かき、家具の運搬	10分
8メッツ	重い荷物を運ぶ	7～8分

1エクササイズに相当する運動

メッツ	活動内容	時間
3メッツ	ボーリング、バレーボール、ウェイトトレーニング（軽強度）	20分
4メッツ	速歩、体操（ラジオ体操など）、卓球、バドミントン、ゴルフ（カート使用、待ち時間を除く）、アクアビクス、太極拳	15分
6メッツ	軽いジョギング、ウェイトトレーニング（高強度）、エアロビクス、ダンス、バスケットボール、テニス、スケート	10分
8メッツ	ランニング、水泳、柔道、空手	7～8分

この1食は**9食材**使われています



間食のお菓子やジュースは数えません



●問い合わせ先 健康保健課健康増進係
☎61-6060 FAX61-6003

健康保健課では、市民の皆さんのご協力をいただき、平成17年度から全地区対象の血清亜鉛濃度調査・食事調査を行い、その結果を市報や報告会でお知らせしてきました。その中から、年代を問わず、すべての方には是非知っていただきたい「簡単に上手な食事のとり方」をご紹介します。

亜鉛はごくわずかな量で、毎日からだの細胞を作り換える手助けをしています。不足すると新陳代謝がうまくいかず、疲れやすい・風邪をひきやすい・傷が治りにくいなど、からだを守る免疫の力や回復させる力が弱くなってしまうためです。調査の結果から亜鉛をしっかりとるためには、いろいろな食材を少しずつ、1食ごとで8〜10食材

が目安になることがわかりました。食べ始める前に、料理に使われている【見えていない食材の数】を数えてみましょう。そうすることで亜鉛以外の栄養素や食事全体のバランスもとりにやすくなります。

調味料は一切数えません。食事で足りなかった数は、間食でしこく品（お菓子やジュースなど）ではなく果物、牛乳・乳製品、野菜などを選ぶと補えます。外食やコンビニで買い物をするときも、メニューの写真やサンプル、お弁当の中身を数えてみれば、バランスのよいものがどれかわかりますね。さあ、次の食事から数えてみましょうか？

こんにちは栄養士です
いつでも・どこでも・だれでもできる！
「いただきます」の前に数えてみましょう。



たかの しげこ 栄養士 鷹野 薫子

家庭にいる事の多い主婦Aさんの1週間の身体活動量の例

	活動内容					運動	生活活動	合計
月	買い物	床そうじ	床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
火	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	3Ex	2Ex	5Ex
水	買い物	床そうじ	床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
木	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
金	買い物	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス		3Ex	1Ex	4Ex
土	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
日	庭仕事	庭仕事				0Ex	2Ex	2Ex
合計						6Ex	15Ex	21Ex

○運動

エアロビクス (30分) : 1回 3Ex × 週2回 = 6Ex

○生活活動

買い物の往復 (20分) : 1回 1Ex × 週3回 = 3Ex

子どもと遊ぶ (30分) : 1回 2Ex × 週3回 = 6Ex

庭仕事 (30分) : 1回 2Ex × 週1回 = 2Ex

床掃除 (30分) : 1回 2Ex × 週2回 = 4Ex

全部で21Ex (エクササイズ) でした。Aさんは2Ex足りません……そこでAさんは、筋力トレーニングを週2回増やし23Ex動くことにしました。

皆さんはどうですか。自分の1週間の生活を振り返ってみましょう。



週23エクササイズは歩数に換算すると、1日8,000歩〜10,000歩に相当します。

少しずつ歩数を増やすようにしましょう。

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (10月生まれ)



こやま みずき
小山 瑞貴ちゃん (牧ヶ原)
(1歳、H18.10.4生)
1歳のお誕生日おめでとう!!
いつも元気でおてんばな瑞貴。その笑顔でみんなを和ませてくれるね。これから、明るく元気に育ってね。



ふるこし ゆら
古越 侑菜ちゃん (加沢)
(1歳、H18.10.7生)
お誕生日おめでとう! 「バイバイ」「ありがとう」「もしもし」いろんなこと、できるようになったね。これからも笑顔がすてきな女の子でいてね♥



あおまつ てるひろ
青松 輝潤くん (常田)
(1歳、H18.10.21生)
初めてのお誕生日おめでとう♥てるくんはパパとママの宝物です♥これからも元気いっぱい笑顔でいてね♥
サランヘ♥



こばやし
小林ひよりちゃん (金井)
(1歳、H18.10.22生)
ひよ!
おたんじょうびおめでとう。毎日、毎日、ままと仕事に行ってくれます。ありがとうございます! 元気ですくすく大きくなあれ。お姉ちゃん、お兄ちゃんも仲良しでね。



お が わ ら さ ゆ き
小川原幸来ちゃん (乙女平)
(2歳、H17.10.5生)
お誕生日おめでとう!!
アンパンマンとプーさんとボール遊びが大好きで、いつも元気いっぱいのさゆちゃん♥これからもその笑顔で幸せを運んで来てネ!



たけうち だい き
竹内 大起くん (伊勢原)
(2歳、H17.10.17生)
電車や車、絵本を見るのが大好き。お話も上手になって毎日とても楽しいよ。疲れ知らずの大起の元気パワーには、びっくりする事がいっぱい! これからも色々な事に興味を持って、すくすく大きくなあれ♥



おぎはら けい
荻原 慧くん (県)
(2歳、H17.10.26生)
楽しいおしゃべりとダンスで皆を和ませてくれてありがとう。
これからも兄弟仲良くのびのびと大きくなつてね。



いとう まさや
伊藤 雅哉くん (東田沢)
(2歳、H17.10.26生)
お兄ちゃんが大好きな雅哉。
外遊びも大好きで、色白だった肌も小麦色になったネ。元気に遊んで心も体も大きくなつてね♥



すざわ ももは
須澤 桃葉ちゃん (田中)
(3歳、H16.10.2生)
ももちゃん、3歳おめでとう♥このコーナーいよいよ卒業だね!! お兄ちゃんと一緒に3年間登場させてもらったお誕生日記念♪すてきな宝物になったね★パパもママも桃葉の笑顔が大好きだよ♥



せ と やまほの か
瀬戸山保香ちゃん (赤岩)
(3歳、H16.10.10生)
家の外へ行くのが大好きな、ほのちゃん!! 毎日「今日はどこに行くの?」って、うれしそうに聞く顔はかわいいけど…。パパとママ頑張るから、いっぱいいっぱい遊ぼうね♥



やまだ あいり
山田 愛梨ちゃん (県)
(3歳、H16.10.13生)
愛梨ついに3歳だね★おめでと〜う!! 外遊びが好きで、元気に走り回っているね。これからは好き嫌いをしないで、何でも食べて大きくなつてね♥



かとう
加藤 ゆらちゃん (田中)
(3歳、H16.10.23生)
弟が産まれてお姉ちゃんになったゆら。今は、お兄ちゃんと外で遊ぶのが大好き。これからもすくすく育ってね。

☆募集しまあ!!☆ (対象者11月生まれの3歳まで)

写真 (うらに氏名を記入)・住所・お住まいの区・氏名 (ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて企画課広報担当までお送りください。記載漏れのあるものは掲載いたしかねます。なお紙面の都合上適宜編集いたしますのでご了承ください。締め切りは、10月12日(金)必着。

元気発信！子育て施設 和児童館の話題

「ただいま」と玄関に入る前に大きな声であいさつをする元気な1年生31名が入学して半年、今年和児童館は登録児童89名を迎え、毎日大きな歓声が館内・広場いっぱい響いています。気持ちの優しい児童が多く、時折野の花を摘んで小さな花束作っては「お母さんにあげるの」「児童館の先生にプレゼント」と、とてもすてきな笑顔を見せてくれます。

ランドセルを片付けると意欲的に学習に取り組んでいて、時には体育館も臨時の学習室になります。1・2年生を中心に「お話し会」が月1回あり、みんな目を輝かせてお話の世界に飛び込んで聞き入っています。今年は特にドッジボールに熱中し



▲お話しに聞き入っている児童



▲楽しかったドッジボール大会

ていて、学年混合のチームに分かれ、毎日のように熱戦が繰り広げられています。高学年は1年生にもキャッチできるボールを投げる配慮をしてくれています。また、砂場のダム建設は大プロジェクトでした。毎日毎日川を作り、上流にダムを作る。そこへ水を何回も何回も流し入れる。決壊しそうになると上級生は下級生に修復を指示したり、あわてて全身を使って防いだり、真剣そのもののまなざし。1年生から6年生の異年齢での遊び・学習を通して今以上に互いを認め合い、いたわり合い、手を貸してあげることのできる子どもたちに成長することを職員一同願っています。

学校だより



I can do it!

北御牧中学校三年

竹内 愛奈

私は7月29日にオーストラリアへと向かいました。なぜか。それは、自分を変えたいからでした。夢もなく、ただ時が流れるままに行動しているのはいやだったからです。ホームステイ中は、苦しく辛い事ばかりでした。自分の話

したい事など、なかなか通じませんでした。コミュニケーションのとりかたも難しく、泣きたくなった時もありました。でも、不思議な事に1日たつごとに、少しずつ自分の伝えたい事が伝えられるようになり、コミュニケーションの楽しさが分かるようになりました。そのおかげで、私は英語が大好きになりました。また、このホームステイで得た事は、英語力の向上だけではなくありませんでした。私はホームシックにかかり、両親のありがたみを実感しました。そして両親への感謝の気持ちでいっぱいになりました。この苦しかった11日間を乗り越えられた時の達成感は、



▲さよならパーティーにて

とても大きなものでした。何でもやりたい事があつたら、飛びだしてみよう、不安はあっても挑戦してみよう、それが道を開く大きな原動力になると思います。この経験ができたのも両親のおかげです。最後に一言お礼を言いたい。「ありがとう。」

一年生と一緒のプール

北御牧小学校六年

佐藤 美里

「大プールに行く！」

私は一年生の希望どおり大プールへ行った。大プールは初めてじゃないそうだけど、まだ初めのうちは足もつかないから、おっかなびっくりだった。でもしばらくすると一年生もなれてきて、楽しく遊べた。



一年生がやってきた

北御牧小学校六年

渡辺 紗帆

一年生がやってきた。私のペアの一年生はすごくおとなしい子。私はいっぱい話しかけた。大プールに行ったり、小プールにもどったり、一年生と遊べて楽しかった。と反対に、私はクタクタにつかれていた。

最後の流水。私は一年生をだっこしたり、ビート板を引っ張ってあげたり、体を支えて浮かせてあげたり、最後の最後まで一年生に楽しんでもらえるように体力を使った。そして、体力を使い果たしてしまった。だが、その代わり一年生にとっても喜んでもらえた。そして、一年生だけではなく、私自身も楽しんでしまっていた。最高。

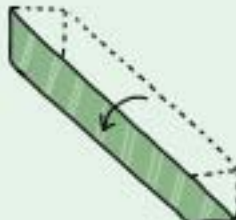
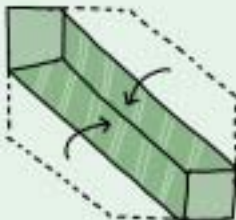
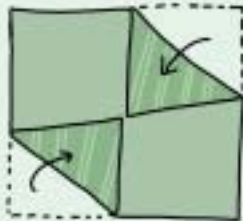


身近で実践、エコバック！

古くから包み物として利用してきた風呂敷。その風呂敷で簡単なバックを形作って、使ってみませんか。

★2枚の風呂敷を使ってリュックサックに

① 1枚の風呂敷を対角線にそって8等分に折ります。



② もう1枚の風呂敷を三角形になるように半分に折り、頂点で1回結びます。そこへ①で畳んだ風呂敷の中心を置いて本結びします。

③ ①で畳んだ風呂敷の片方の端と三角に畳んだ風呂敷の底辺の一方を結び、もう一方もそれぞれを結ぶと簡単なリュックサックの出来上がり！



このような説明をする
とマイナスイメージが強
くなります。確かに現在
の大相撲を見ると東西の
横綱を筆頭に、幕内力士
42名中12名、3割近くが
外国人力士であります。

「ウインブルドン現象」
こんな言葉を思い起こす
のが、このところ連日の
ように報道されている大
相撲の朝青龍問題です。
ウインブルドン現象と
は、イギリス、ロンドン
郊外のウインブルドンで
行われる全英テニス選手
権大会で、外国人の参加
を認めたため、選手のほ
とんどが外国人選手にな
ってしまったことになぞ
らえているとのこと。

日本の国技はどうして
しまったのかと嘆く国民
も多いことでしょう。し
かし私はこの現象をブラ
スに考えたいと思います。
例えばモンゴルの大相撲
人気は非常に高いこと
と。そして日本に対する
イメージも大変良いこと
であります。外交に
も大いに役立っています。
そのような中、今回の朝
青龍問題は両国民感情を
損ないかねません。早く
治まればと願うものです。
毎年市民まつりに参加
していただいている東関
親方にも進言しました。



No.38

土屋哲男
HOT DAIARI

中国や韓国出身の力士を
育ててほしい。そうする
ことによって両国との関
係も、少しは改善される
と考えるからです。それ
にしても名力士雷電の生
誕地、第二の雷電の誕生
が待たれます。

土屋哲男

おいしい ヘルシークッキング ①9

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

えびの香りが口に広がります

しんじょ碗

●材料（6人分）

だし汁…………… 3と1/2カップ
塩…………… 小さじ3/4

薄口しょうゆ…………… 小さじ1/2
えび…………… 中6尾
はんぺん…………… 3枚
卵白…………… 1個分
片栗粉…………… 大さじ1
しめじ…………… 100グラム（1/2パック）
三つ葉…………… 90グラム
ゆず（皮）…………… 少々（あれば）

●作り方

① えびは殻と背わたを取り細かく刻む。えびの尾は6尾分ゆでる。は

んぺんはすり鉢ですりつぶし、卵白、片栗粉、えびを加えてよく混ぜる。6等分にして丸め、えびの尾を刺し、湯でゆでる。

② しめじはだし汁でサッと煮て取り出しておく。

③ 碗にしんじょ、しめじ、三つ葉を盛り、熱いだし汁をそそぎ、ゆずの皮をそえる。



市議会第3回定例会

平成18年度歳入歳出決算認定

9月4日、市議会第3回定例会が開会しました。この定例会には、平成18年度一般会計歳入歳出決算の認定ほか平成19年度一般会計補正予算の承認、新設条例案1件、一部を改正する条例案5件など27議案が提案されました。

9月10日、11日には一般質問が行われ、11名の議員が市政について質問しました。

14日及び28日の本会議で議案の採決が行われ、すべての議案が可決、承認され閉会しました。（詳しくは11月発行の議会だよりをご覧ください。）

市長政策方針（抜粋）
社会の安心・安全ネット創りは、

行政が果たすべき大きな役割のひとつであると考えております。とりわけ、住民生活と直結している基礎的自治体の担う役割は大きいものがあると考えておりまして、そのためには、権限・財源の委譲が適正に行われ、真の地方分権改革を一步一歩確実に進めていくことが不可欠であります。



北御牧地区
農業委員の担当地区が
下記のとおり変更になりました（敬称略）

氏 名	担 当 地 区
西田光儀 （上八重原）	上八重原・田楽平
関 宰男 （中八重原）	中八重原・芸術むら・白樺
鳴沢勇次 （下八重原東部）	下八重原東部・下八重原西部・山崎
山浦正芳 （田之尻）	八反田・本下之城・田之尻
渡辺一統(宮)	宮・畔田
依田光生(南部)	南部
清水 勉(北部)	北部・御牧台
荻原光雄(布下)	島川原・布下・常満
直井 豊(大日向)	切久保・大日向・羽毛山・郷仕川原・牧ヶ原

（任期：平成20年3月31日まで）

心の眼

(41)

人権同和教育指導員
白石 幸男

夫婦茶碗と人権



お盆に娘・息子夫婦が孫を連れてやってきた夜のこと。みんなでお茶を飲むために、テーブルに茶碗が並べられました。いつもなら私たち夫婦の茶碗二つで済むのですが、この夜は十一個の茶飲み茶碗が所狭しと並べられました。

小学生の孫娘が茶碗を配ってくれたのですが、私の前には夫婦茶碗の小さい茶碗が、妻の前には大きい茶碗が配られました。

「じいちゃんとはあちゃんの茶碗、反対だよ」と、言ううと思いましたが、「どうしてじいちゃんは大いの方で、ばあちゃんはい小さい方なの？」と聞き返された時の返答を考えたら、孫娘を納得させるだけの答えがすぐに浮かばなかったのだ、配ってもらったままの茶碗で飲みました。大小ある夫婦茶碗の使い方を正しく知らなかったのだ、辞書で調べてみました。

「夫婦で使用するように、大小二つで一組になっている茶碗」と出ているだけで、大小の使い分けについては出ていませんでした。皆さんも、夫婦茶碗でご飯を食べたり、お茶を飲んだり

している方が多いと思いますが、その時、大小どちらがある茶碗でしょうか？一般的には、大きい方が男性、小さい方が女性かと思うのですが…。

今まで無関心でいたのですが、「これはおかしいぞ！、女性の人権を無視した、刷り込まれてしまった誤った慣習では！」と思いました。そして、女性の人権を無視した次のことわざが頭に浮かびました。
・女房と畳は、新しい方が良い
（妻と畳の新しいのは、新鮮な気分がして良いものだというたとえ。）

・悪妻は、六十年の不作
（悪妻を持つと、夫は一生不幸であるということ。）
・悪女の深情け
（みにくい女の方が、美人に比べて情けが深いということ。また、ありがた迷惑のたとえ。）

孫娘が配ってくれた夫婦茶碗の一件から、「女性の人権」についてもっとと女性の立場に立って、真剣に考えていく必要を感じたお盆の夜でしたが、皆さんはいかがお考えでしょうか？

架空請求には絶対に応じないこと！

最終通告、裁判、訴訟という言葉で不安をあり、こちらから連絡をすると個人情報を聞き出され、お金をだまし取られることがあります。「身に覚えのないハガキや封書には要注意！」不安なときは下記へ連絡しましょう。

上田消費生活センター ☎27-8517 市民課生活環境係 ☎64-5896

青少年健全育成条例

10月1日より全面施行されました

◆図書類等の自動販売機の営業には届け出が必要ですが
◆自動販売機に有害図書がんに具類は収納できません

図書類・ビデオ類・がん具類等を収納する自動販売機を営業する際には、営業の20日前までに届け出が必要になります。

- 届け出のない営業は違反となります。
- 届け出に際しては、一定の手続きが必要です。
- 届け出された自動販売機には、届け出済みの表示シールが貼られます。
- 自動販売機には有害図書がんに具類を収納してはいけません。収納されている場合は違反となります。

※10月1日以前から設置されている自動販売機については、10月31日までの経過措置があります。営業を続ける場合は、10月31日までに届け出が必要です。

地域の皆さんの活動を後押しします

地域の皆さんは、条例に基づき、図書類・がん具類の自動販売機の営業に関して、今まで以上に積極的な住民運動ができます。

- 表示シールが貼付されていない
 - 違反の可能性→市へ
- 有害図書がんに具類とみなされる物品が収納されている
 - 違反の可能性→市へ
- 表示シールが貼付されているが設置前に地域との事前協議がない
 - 苦情→表示シールの業者・管理者へ
- 設置後に自動販売機の周辺が汚れている
 - 苦情→表示シールの業者・管理者へ
- 学校・公園・文化体育施設・文化財等の周囲200メートル以内に有害性のある図書がんに具類（有害指定されていないが有害性のあるもの）の自動販売機が設置されそうな場合、または設置された場合
 - 苦情→表示シールの業者・管理者へ

店舗等は図書類等の販売（貸付）をする場合、青少年への配慮が必要です！

◆図書類・がん具類を販売する店舗は

有害図書がんに具類について、青少年の閲覧・購入を禁じる旨の表示をし、他の図書類と区分しなければなりません。そして、店員の目の届く場所に陳列し、青少年が閲覧・購入しないように配慮しなければなりません。



◆端末設備等（携帯電話やパソコン）の販売（貸付）または特定電気通信役務提供者（プロバイダー等）は

その事業を行うにあたっては、フィルタリングなどの機能を持つソフトウェアに関する情報を提供するなど、青少年の有害情報を閲覧・視聴の防止に努めなければなりません。

青少年健全育成計画の策定に向けて

青少年の健全な成長を願い、条例に基づく「青少年健全育成計画」を現在策定中です。この計画は市民の皆さんに広く意見をお聴きし、策定するものです。9月に開催した地区懇談会で出された意見も含め、今後もパブリックコメント等を通して、市民の皆さんの声をお聴きしながら策定していきます。

策定後は市、市民、学校、家庭、地域の協働により青少年の健全育成を推進していきます。

健全育成計画や条例についての出前講座も実施しますので、理解を深めたい区、団体、PTA等の皆さんはお気軽に事務局までお問い合わせください。



青少年健全育成審議会委員の皆さん

（敬称略・五十音順）

有賀 剛	荻原慎一郎
奥村 直	栗原 陽子
佐藤もも子	下村 和彦
関 勝人	田中 奈美
田畑 妙子	土屋 準
西澤 佳夫	原沢 美香
藤松 太一	柳橋 信乃
山本 寛	

●問い合わせ先 生涯学習課青少年係 ☎641-5885

熱戦！スポーツニュース

第4回 東御市市民ゴルフ大会結果

8月26日、27日、第4回東御市市民ゴルフ大会がグランステージカントリークラブ丸子で行われ、376名が参加しました。27日のプレー後には表彰式が行われ、参加者が健闘をたたえあっていました。（敬称略）

《総合》（新ペリア方式）

○Aクラス（グロス ～90）

順位	氏 名	グロス	ハンディキャップ	ネット
優 勝	山崎 文也	86	18.0	68.0
準優勝	山口 久二	88	19.2	68.8
3 位	清水 省吾	80	10.8	69.2

○Bクラス（グロス91～100）

順位	氏 名	グロス	ハンディキャップ	ネット
優 勝	本山 正人	92	22.8	69.2
準優勝	関 五男	92	22.8	69.2
3 位	村松 祐次	93	22.8	70.2

○Cクラス（グロス101～）

順位	氏 名	グロス	ハンディキャップ	ネット
優 勝	黒沢 真一	101	30.0	71.0
準優勝	掛川 喜久	101	28.8	72.2
3 位	植原 敏夫	101	28.8	72.2

《シニアの部》

優 勝 清水 省吾 （80／10.8／69.2）

《レディースの部》

優 勝 尾崎 政子 （77／6.0／71.0）

（ ）内 グロス／ハンディキャップ／ネット

《ベストグロス賞》

保科 淑教 （72＝さくら：38・ふじ：34）



◀ゴルフ大会のようす

第4回 東御市水泳大会結果

8月25日、市民プールにおいて第4回東御市水泳大会が行われ、今大会では、9種目で新記録が出ました。各種目の優勝者は次のとおりです。（敬称略）

（記録太字は大会新記録）



種 目 名	氏 名	学校等	記 録
中学生男子100M自由形	武舎 隆廣	東部中	1分03秒99
中学生女子100M自由形	佐藤まりな	東部中	1分10秒84
一般男子A50M自由形	井澤 憲哉	一般A	26秒87
一般男子B50M自由形	金本 朝樹	アクティブインター	35秒06
小学生5年男子50M自由形	清水 峻哉	祢津小	34秒05
小学生5年女子50M自由形	馬場なみほ	田中小	34秒24
小学生6年男子50M自由形	藤井 祐司	滋野小	34秒08
小学生6年女子50M自由形	太田友莉亜	滋野小	40秒08
小学生5年男子50M平泳ぎ	清水 峻哉	祢津小	46秒58
小学生5年女子50M平泳ぎ	馬場なみほ	田中小	42秒44
小学生6年男子50M平泳ぎ	金子 駿	和 小	53秒42
小学生6年女子50M平泳ぎ	太田友莉亜	滋野小	52秒41
一般男子A50M平泳ぎ	井澤 憲哉	一般A	34秒97
一般男子B50M平泳ぎ	土屋 二郎	アクティブインター	50秒86
中学生男子100M平泳ぎ	小川 耕矢	東部中	1分24秒01
中学生女子100M平泳ぎ	山越咲絵子	東部中	1分34秒53

小学生5年男子200Mリレー	祢津小	3分26秒92
	坂口 慧 林 健一 清水 峻哉 金井 誼	
小学生5年女子200Mリレー	田中小	2分55秒20
	神村 美涼 佐藤はるか 馬場なみほ 金本 杏南	
小学生6年男子200Mリレー	滋野小	2分59秒70
	遠藤 祐平 武藤 創 小野澤航介 藤井 祐司	
小学生6年女子200Mリレー	滋野小	3分04秒06
	中村結女美 寺岡 雪音 山浦 美沙 太田友莉亜	
中学・一般200Mリレー	東部中A	2分06秒95
	小川 耕矢 備後 瑞希 小野 顕宏 武舎 隆廣	

北御牧地区分館対抗球技大会の結果（9月9日）

種目	順位	優 勝	準優勝	3 位
360歳野球	北御牧グラウンド	島 川 原	北部・御牧台	畔 田
	八重原グラウンド	上八重原	布 下	羽 毛 山
	中央公園グラウンド	本下之城	白 樺	芸術むら
ソフトバレーボール		大日向B	中八重原A	上八重原
マレットゴルフ		下八重原東部	上八重原	八 反 田



▲各会場で熱戦が繰り広げられました。（写真は中央公園グラウンド）

ストップ 地球温暖化 ②

家庭でできる温暖化対策



地球温暖化の原因の一つでもある二酸化炭素の排出を少しでも減らすにはどうしたらよいのでしょうか。

皆さんの生活をもう一度見直していただき、次に掲げるような取り組みを実行することで、地球温暖化の防止になるとともに家庭での節約効果もありますので、できるものから今すぐはじめてみましょう。

1. 暖房の温度を1℃低く、冷房の温度を1℃高く設定する

カーテンなどを利用して太陽光を調整したり、着る物を工夫することで、冷暖房機器の設定温度を抑えたり、使用時期を遅らせてみましょう。

年間約31kgのCO₂の削減
年間約2,000円の節約

2. 週2日往復 8 kmの車の運転をやめる

通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車をを使うほうが健康にも良いです。

年間約185kgのCO₂の削減
年間約8,000円の節約

3. 1日5分間のアイドリングストップを行う

駐車や長時間停車するときは、エンジンを切りましょう。大気汚染物質の排出削減にもなります。

年間約39kgのCO₂の削減
年間約2,000円の節約

4. 待機電力を90%削減する

テレビなどは主電源を切りましょう。長時間使わないときはコンセントを抜きましょう。また、家電製品の買い換えのときは待機電力の少ない製品を選ぶようにしましょう。

年間約87kgのCO₂の削減
年間約6,000円の節約

5. シャワーを1日1分、家族全員が減らす

身体を洗っている間は、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

年間約65kgのCO₂の削減
年間約4,000円の節約

6. 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす

洗濯や庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。

年間約17kgのCO₂の削減
年間約5,000円の節約

7. 炊飯ジャーの保温を止める

ポットやジャーの保温は、利用時間が長いいため多くの電気を消費しています。ごはんは電子レンジで温めなおす方が電力の消費が少なくなります。

年間約31kgのCO₂の削減
年間約2,000円の節約

8. 家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房と照明の利用を2割減らす

家族が別々の部屋で過ごす、冷暖房と照明も余計に使用します。

年間約240kgのCO₂の削減
年間約11,000円の節約

9. 買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ

トレーやラップは家に帰ればすぐごみになります。買い物袋を持ち歩けばレジ袋も減らすことができます。

年間約58kgのCO₂の削減
買い物袋持参で割引の店もある

10. テレビ番組を選び、1日1時間テレビの利用を減らす

見たい番組だけ選んで見るようにしましょう。テレビをつけたまま他のことをするのはやめ、他のことをするのならテレビは消しましょう。

年間約13kgのCO₂の削減
年間約1,000円の節約

すべてを実行した場合

年間約766kgのCO₂の削減
年間約41,000円の節約

図書館へ行こう！

東御市立図書館 ☎ 64-5886

10月のテーマブック

【詩の本】

秋です。いろんなものを見て聞いて触つて…。時には詩を作ってみませんか。

● がっこうのうた

ねじめ正一・作
いとうひろし・絵
偕成社・発



● 金子みすゞ 空のかあさま

石井昭・影絵
テレビ山口・編
新日本教育図書・発



◆新着本案内◆

◆一般書

- 匿われている深い夢……岩井志麻子・著
- 狸穴あいあい坂……諸田 玲子・著
- 湿地帯……宮尾登美子・著
- リバース……石田 衣良・著
- 大人になるための社会科入門……乙武 洋匡・著

◆児童書

- 火山の大研究……鎌田 浩毅・監
- はれときどきアハハ……矢玉 四郎・作
- ピンク色の雲……おばあちゃんのヒロシマ
- まめうしのびつくりなあき……稲田 善樹・絵
- The Kissing Hand……キスのおまじない
……ルース・E・ハーバー・絵

◆行事予定◆

市職員 with くまの子による

10月のおはなしこども会

● 日時 10月20日(土) 午前10時30分

● 場所 市立図書館2階読書会室

● 内容

手あそび

エプロンシアター

語り 「ながくつをはいたねこ」

大型絵本 「エバミナンドス」

大型紙芝居 「おきなきがぶ」

絵本 「したきりすずめ」

工作 「ぶんぶくちやがま」

「コウモリくんのジャンプ」

10月12日(金)は、おはなし会があります。

● 時間 午前10時30分

● 場所 こどもフロア

● 対象 就園前のお子さん

図書館発

オススメの一冊

● 愛の挨拶……本岡 類・著

「定年になつたら、一緒にこの曲を合奏しよう」と妻と交わした約束だった…。突然のふ報、独りきりの家、人生設計の破たん。それでも「大人のピアノ教室」に通い続ける証券マンに光はさすのか。ほろ苦い涙がにじむ大人の純愛小説。



● おかあさん、もういちど とんでよ！

……小宮山みのり・文

……SUTOSHI・絵

ある日、尾びれが腐ってしまったイルカ・フジ。泳ぐこともままならなくなった母・フジを、いつもそばで見つめていたのは子どもかあさんと、いつしよにとびたい！チャオの願いにフジは応えられるのか…。

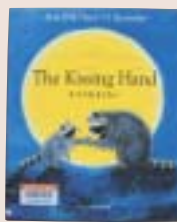


● The Kissing Hand キスのおまじない

……オードリー・ベン・文

……ルース・E・ハーバー・絵

初めて学校に行くことになったアライグマのチャスターは、お母さんと離れるのがいやで、ぐずっています。そんなチャスターに、おかあさんはすてきな魔法を教えます。寂しさと不安をやらわげ、安心してあげられる…。



図書館だより

今月は、パソコン利用についてのお知らせです。

現在館内には、利用者の皆さんにインターネット体験用及び学習資料検索用として、パソコンを1台設置しています。今まではこのパソコンで、全てのサイトへのアクセスや、メールが可能でしたが、「青少年健全育成条例」の施行により、いくつかの制限規制がかかっています。また、著作権法上の問題があり、プリンターには接続されていませんが、日々多くの方に利用いただいています。原則として、エコーの利用者カードをお持ちの方で、1回30分・1日2回を限度とさせていただきます。

また、最近では「ビジネス等にノートパソコンを利用したい」との声が聞かれます。ノートパソコンの館内への持ち込みにつきましては、現在は禁止となっています。「この時代に…」と思われるが、今後の検討課題として、ご理解・ご協力をお願いいたします。

10月の休館日
1日(月)～9日(火)
※特別図書整理休館日
15日(月)
22日(月)
29日(月)

インターネットで図書館の本が検索できます。 <http://www.echol.gr.jp>

税のワンポイントアドバイス

住宅ローン控除、住民税からも

(住民税住宅借入金等特別税額控除)

Q1 私は住宅ローン減税の対象者です。平成19年分から住民税が上がり、所得税は下がりました。このことにより、住宅ローン減税額が所得税額よりも大きくなり控除しきれなくなることもあると聞きましたが、その場合はどうなるのですか？

A1 住宅ローン減税は、所得税だけの制度ですが、お尋ねのように今回の税制改正により、住宅ローン減税額が所得税額を上回り、控除しきれない場合も考えられます。その場合は、次のように取り扱われます。

●住宅ローン減税の対象者(平成11年から平成18年までの間に居住を開始した方に限られます。)の申告により、税源移譲前の所得税額で控除できた額と同等の負担軽減となるように、平成20年度以降の住民税を軽減し、税負担が変わらないようにします。

所得変動による、住民税の特例

(平成19年度分住民税減額)

Q2 私は昨年まで仕事をしていたのですが、12月に退職しその後は仕事をしていません。「住民税が増えた分、平成19年分の所得税が下がります。」と言われても、所得税が発生しないので、不利ではありませんか？

A2 退職等により平成19年分の所得がないため、所得税が発生しない場合には、所得税が減る効果のないまま、住民税が増えることになってしまいますので、次のように取り扱われます。

●平成18年分の所得税は課税されていたものの、平成19年分の所得税は課税されない程度の所得となる方については、ご本人の申告により、平成19年度分の住民税を改正前の税率で計算した税額まで減額します。申告時期は、来年の7月1日から31日までとなっています。

Q1及びQ2については、詳細が決まり次第お知らせいたします。

●問い合わせ先 税務課住民税係 ☎64-5877

まるごと生活百科

10月の納税 (納期限10月31日)

- 市県民税 (3期)
- 国民健康保険税 (5期)
- 介護保険料 (4期)

こちら119 (東御消防署)

※カッコは1月からの累計

＝東御市内の8月の出動件数＝

火災 0件(10件) 救急102件(693件)



とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成19年 8月	平成18年 8月
最高気温	37.6℃ (16日)	35.5℃ (6日)
最低気温	16.6℃ (1日)	17.0℃ (13日)
平均気温	25.9℃	25.5℃
平均湿度	73.4%	75.2%
降水量	40.0mm	66.0mm

市内交通事故統計 8月分

8月31日現在 (※カッコ内は1月からの累計)

	上田警察署管内	望月警察署管内	合 計	前年比
件数	16(112)	1(10)	17(122)	+7(-9)
傷者	24(157)	2(14)	26(171)	+12(-9)
死者	0(1)	0(0)	0(1)	-1(-1)



IS IWASAKI

俺たちが、金型スペシャリストだ!!

株式会社 岩崎製作所

☎0268-62-0369 FAX0268-62-4549 〒389-0514 東御市加沢1346-3(羽毛田工業団地内)

〈広告欄〉 有料広告掲載のお問い合わせは、株式会社日広 (☎24-1211) へ


なるほど The ごみ (gomi) No.37
 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

6月号から「容器包装プラスチック」ごみについて特集してきましたが、特集の最終回として、今回は、リサイクル製品として再生される行程についてのお話です。

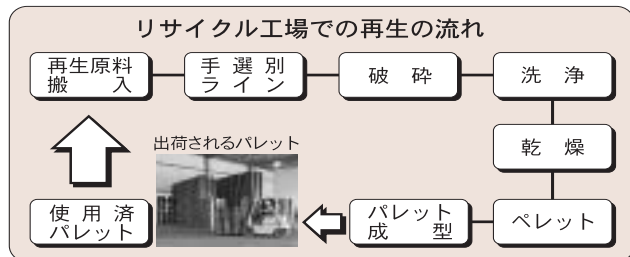
市内で回収された容器包装プラスチックは、リサイクル工場で「パレット」(写真左)という倉庫や工場等で、積み重ねた荷物を運搬しやすくする板状の荷台に再生されています。



▲パレット

リサイクル工場での行程を下図に示してあります。リサイクル工場に再生原料として搬入された容器包装プラスチックは、まず手選別ラインでリサイクルに適さない混入物を選別し、取り除きます。混入物があると、リサイクル製

**収集した
容器包装
プラスチックの
「リサイクル」**



品の品質が低下するため、手選別を終わると、破碎して洗浄の行程を経て加工型、資源循環型のパレット製品として生まれ変わります。再生原料となる容器包装プラスチックには、分別の不徹底が工場から指摘され、受け入れを拒否されることになりま

国民年金アドバイス

受け取る年金額を減らさないために

免除、猶予、学生特例の
期間の保険料は
追納できます

保険事務所までお問い合わせ
してください。

保険料の免除や若年者納付猶予、学生納付特例を受けた場合は、保険料を全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなりま

す。このため、これらの期間は、10年以内であれば、後から保険料を納付すること(追納)ができるようになってい

ます。(例えば平成19年4月分は平成29年4月末まで)将来受け取る老

齢基礎年金を減らさないために、余裕があったら追納

しましょう。

(注) 免除等を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納

する場合、承認を受けた当時の保険料額に経過期

間に応じた加算額が上乗せされます。

保険料の追納には追納用納付書が必要です。納付書の発行は申し込みが必要

半額免除・4分の3免除・4分の1免除を受けている方へ

一部納付(一部免除)制度は、保険料の一部を納付することにより、残りの保険料の納付が免除となる制度です。

一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効(未納と同じ)となるため、将来の老

齢年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった

不慮の事態が生じた場合に年金を受け取ることができ

なくなる場合がありますのでご注意ください。

●問い合わせ先

小諸社会保険事務所

☎0267-

22-11080

市民課国保年金係

☎62-11111

(内線1231)

12th ANNIVERSARY
 フォルテ12周年の**ありがとうフェア10/31**まで

美容室 フォルテ
 女性スタッフのみで営業しております。安心してご来店ください。店内はバリアフリー。車椅子もご利用。ロング料金や、指名料はありませんので安心ください。

第3のパーマ新登場。AIRWAVE「エアウェーブ」
カンタンセット、長持ちを実現した「形状記憶」デジタルパーマ
 この他にも、「パーマorカラー15%OFF」「マイナスイオン縮毛矯正」などなど…価格も特典も盛り沢山!!

10/18(土) 当日のみ
チャリティーカット
 第11回 **1,000円** 完全予約制
 シャンプーを済ませてからご来店ください。当日の売り上げ金は東御市社会福祉協議会へ全額寄付します! ご参加・ご協力御願います。

受付時間…AM9:00～
 ☆パーマ、カラー受付…PM5:00まで
 ☆カット、エステ受付…PM6:00まで
 ☆時間外もご相談ください。
 定休日…毎週月曜日
 浅間サンライン ツルヤ様 至軽井沢
 マツヤ様 マイジョブ様
 至上田 ホテルモア様
 ●ツタヤ様 至小諸
 ヤナセ様
 お気軽にいつでも・予約なしでもOK! お急ぎの方は電話にてご予約ください。
 ☎0120-883-227
 〒389-0505 東御市利908-1
 TEL026-35-3900

〈広告欄〉



▲大田区くすのき連の皆さんの阿波踊りに合わせて



▲軽快なダンスを披露



▲肉じゃがの味はいかがですか



9月15日・16日、中央公園一帯で第16回巨峰の王国まつりが行われ、会場は特産の巨峰を買い求める人などで大変にぎわいました。特設ステージではダンスやジャズオーケストラの演奏が行われ、観客から大きな拍手が送られていました。また、特産の白土ばれいしょを使った「肉じゃが」が来場者に振る舞われ、味覚の秋を楽しみました。



▲特産の巨峰を買い求める人でにぎわう



▲市民の皆さんも負傷者役に参加



▲倒壊家屋からの救助訓練



▲バケツリレーでは区民の力を結集して

地域ぐるみで防災を 地震総合防災訓練

9月2日、市内各区で防災訓練が行われました。このうち赤岩区、片羽区、中屋敷区の皆さんも滋野小学校グラウンドで、応急手当の体験やバケツリレーによる消火訓練などを行いました。

「備えあれば憂いなし！」日頃の訓練が、いざというとき役に立ちます。市民の皆さんも地域で行われる防災訓練には積極的に参加しましょう。

子どもたちの歓声が響いた 子育てフェスティバル

9月8日、中央公民館で「子育てフェスティバルすくすくひろばワン・ツー・スリー」が行われ、多くの親子連れが来場しました。会場内ではお面や音の出るおもちゃを制作のほか、音楽に合わせて親子でリズム体操をしてふれあいました。また、食生活改善推進協議会の皆さんは、家庭でも簡単に作れるおやつを紹介していました。その他、中央公民館入り口では石に絵の具で絵を書くコーナーが設けられ、東御清翔高校ボランティア部の生徒のアドバイスを受けながら、子どもたちは思い思いの絵を書いていました。



トピックズー 地域の話題



元気いっぱいなプレーで コトヒラ杯少年野球大会

9月9日、コトヒラ工業(株)本社グラウンドで第8回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会が行われ、市内の5団から10チームが参加しました。開会式で各チームの代表者は「日頃の練習の成果を出します」と宣誓しました。選手たちの全力プレーに、応援に駆けつけた保護者などからは大きな声援が送られていました。なお、試合の結果は次のとおりです。

優勝 田中スポーツ少年団A
準優勝 滋野スポーツ少年団A
3位 和スポーツ少年団
4位 田中スポーツ少年団B

威風堂々の雷電像 道の駅雷電くるみの里で除幕記念式典

9月17日、道の駅雷電くるみの里で雷電像の除幕が関係者により行われました。この像は和地区出身の彫刻家竹内不忘さんにより制作されました。除幕後の記念式典では、相撲甚句や雷電太鼓保存会の皆さんによる勇壮な太鼓の演奏が行われました。



▲名力士「雷電」の像が姿を表す



▲子どもたちによる勇壮な太鼓の演奏

雷電太鼓保存会では(財)自治総合センターの助成により長胴太鼓2基のほか装束などを新たに購入しました。



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に
役立てられています。

Welcome to Tomi ようこそ東御市へ アメリカマドラス市から親善訪問団

9月14日から17日まで、姉妹都市協定をしているアメリカのマドラス市から親善訪問団として、市議会議員のウィドマー夫妻、姉妹都市委員長のコーティン夫妻が東御市を訪れました。一行は巨峰の王国まつりの見学や市内観光などで市民と交流をしました。



地域や家庭の中で協力を 男女共同参画懇談会

9月1日、男女共同参画北御牧地区懇談会が北御牧公民館で行われ、約110名が参加しました。「地域における男女共同参画」をテーマに、現在本海野区公民館長を務められている神津秀子さんが、区での取り組み事例を発表しました。その後5つの分散会で活発な意見交換が行われました。



9・21 ▼秋の全国交通安全運動に併せ、交通指導所開設(国道18号線田中交差点)



9・20 ▼長野救命医療専門学校救急救命士学科2年の春日夕美さんが市長に第62回国民体育大会出場報告(アーチェリー成年女子)



9・20 ▼上田市の笠原工業(株)と羽毛山工業団地土地売買契約調印

9・14~15 ▼北御牧中学校「かくま祭」開催



9・9 ▼サンファームとうみ(出場)で親子ふれあいナイアガラ狩り

できごとと短信

平成19年
10月4日発行

●発行／長野県東御市 ●編集／東御市役所総務部企画課 〒389-0592 長野県東御市東281-2
 ●TEL (64) 5806 FAX (63) 5431 E-mail shino-tomi@city.tomi.nagano.jp
 ●東御市ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/
 ●印刷／田口印刷株式会社

人の動き

(9月1日現在)

世帯数

11,384世帯(+24)

総人口

32,084人(+28)

男 15,731人(+8)

女 16,353人(+20)

転入 108人(+26)

転出 80人(+8)

出生 23人(-11)

死亡 23人(±0)

※カッコは8月対比

東御市役所はチーム・マイ
ナス6%に参加しています

ISO
14001
JACO

ECO1J0299

PRINTED WITH
SOYINK R100

絵は心の恋人探し

その42

『風景スケッチ』

丸山晚霞作



鉛筆、淡彩、紙 28.5×47.5 1898年

これは今から約110年前の東御市新張の光景です。中央部の下にある「Old mill」という記載と「Children playing games」という記載から、右中の水車はおそらく粉ひきのための動力であること、そして中央の子どもたちは何かの遊びをしていることが分かります。家屋には蚕室と思われる屋根もあります。

それにしてものどかな光景ですね。海外ドキュメンタリー番組で紹介される北東アジアや中国の山間部などではこういった環境は見受けられませんが、現在の日本では見られないのではないのでしょうか。

数人の子どもたちは年齢がまちまちで、よく見るとまだ2、3歳と思える子も仲間に入っているようです。男の子も女の子も一緒に遊んでいるようです。昔の子どもたちは、横の繋がりだけでなく、縦にも結ばれていたということがよく分かります。Yさんにお聞きしたのですが、今は少子時代のため子どもたちの縦の繋がりがかなり希薄になってきているとのことでした。また新しい道路ができてしまったりすると、子どもの遊び場が無くなると同時に危険が出てくるので家の中で遊ばざるを得ないということもあるそうです。この絵が描かれた当時は、交通事故の心配もない、不審者

の心配もない、もちろん仮面ライダー電王もない時代です。

そして何かあれば目と鼻の先にはたくさん大人の農作業をしていたのですから、子どもたちもどこか安心して遊んでいたと見ることができました。会社勤め、共稼ぎの現代ではなかなかそうはいかないでしょう。

「晚霞」の作品が人々の目にふれるようになった結果、水彩画はその全盛期を迎えた。と同時に、これまで気づかなかった身近な風景が、晚霞らによって『絵画』として展示されたのを眼にした当時の人々には、ある意味で自然観の変換をせまられることになった。あるいは、明治の水彩画家たちが発見し、そして表現した作品によって、人々にはありふれた日本の風景を美しいと感じることができるようになったとも言ってもよいだろう」と林誠氏（伊那文化会館学芸員）が、復刻された『水彩画家丸山晚霞』（一草舎刊）の解説に述べています。

絵が描かれた当時から失われた文化もある反面、日本における水彩画は当時から今に培われてきた文化なのです。

梅野記念絵画館、丸山晚霞記念館

学芸員 佐藤聡史

丸山晚霞記念館案内図



編集後記

▼「インターネットで「10月3日は何の日」と入力して検索してみましたら、1990年東西ドイツ統一の日とか、登山の日などが出てきました。▼市では昨年、市民憲章（9月20日発行のお知らせ版16ページに掲載）、市花（レンゲツツジ）・市木（くるみ）・市蝶（オオルリシジミ）を制定し、その制定日10月3日を「東御（とうみ）の日」としましたが、皆さん御存じでしたか。▼市民憲章にもありますが、このまちに生きることの喜びと誇りをもち、未来に輝くまちをつくるため、今後、ご家庭などで将来の東御市について語り合う日にしてみたいかがでしよう。（市報担当 関）