

- 平成20年4月から変わります 医療制度改革②（2～3）
- 有害性のある図書等自動販売機が市内3か所で撤去へ（4～5）
- 12月4日から10日は人権週間です（6～7）
- 短詩型文学祭受賞作品紹介（8～9）

一本のたすきをつなぐ

11月11日、第4回東御市駅伝大会が行われました。日々
厳しい練習を重ねてきたチームの思いが込められたたすき
をつなぐため、選手は中央公園芝生広場をスタートしました。

この日はあいにくの雨模様で、選手にとって大変厳しい
条件ではありましたが、大会新記録や区間新記録など好記
録が出た大会でした。

（駅伝大会の結果については18ページをご覧ください）

平成20年4月から変わります
医療制度改革 ②



新たな高齢者医療制度の創設に伴い
国民健康保険制度が変わります

平成20年4月から、全ての健康保険を運営する団体等（保険者：国民健康保険において、は市町村）に対して、40歳から74歳までの被



特定健診・特定保健指導が始まります

先月号でお知らせしましたとおり、75歳以上の方（65歳以上の障害認定を受けた方を含む。）については、長野県後期高齢者医療広域連合が運営する後期高齢者医療制度へ移行することにより、国民健康保険の被保険者（加入者）は、年齢が74歳以下で、後期高齢者医療制度または社会保険等（いわゆる被用者保険）に加入していない方となります。

国民健康保険の対象者は74歳以下に

急速な少子高齢化、一人当たり医療費の増加、経済の低成長への移行、国民生活や意識の変化などの大きな環境変化に直面し、健康保険を運営する団体等の一部には、その運営が危機的な状況に陥っているものもあります。将来にわたり持続可能な制度として安定的に運営されることを目指す医療制度改革。特集2回目の今月は、新たな高齢者医療制度創設に伴う「国民健康保険制度の改正」についてです。

これらことから市国民健康保険では、例年実施してきました集団健診・個別健診、人間ドックへの補助等の仕組みの見直しを進めています。詳しくは今後の市報とうみ掲載の【健康とうみ通信】でお知らせしていきます。

特定健診・特定保健指導は、加入者の皆さんの健康づくりのための取り組みです。積極的に受診をしましょう。

また各保険者が行う特定健診・特定保健指導の平成24年度までの目標達成率（受診率及び実施率）によって、平成20年4月から創設される後期高齢者医療制度に保険者が支払う納付金（後期高齢者支援金）が増額または減額となるように決められているため、この受診率や実施率が低いと今後の国民健康保険税（料）に直接影響を及ぼすことにもなります。

保険者（加入者）への特定健診・特定保健指導が義務化されます。（40歳から74歳以外の健康保険加入者に対しては保険者の判断で任意に実施されます。）

国民健康保険税は3区分に

医療分及び介護分の2つの区分で賦課されていた国民健康保険税は、新たに後期高

表1 国民健康保険税の賦課区分（太字が変更部分）

平成20年3月まで		平成20年4月以降	
賦課区分	主な用途	賦課区分	主な用途
医療分	・保険給付に要する費用 ・事務費、 保健事業等に要する費用 ・老人保健拠出金の拠出に要する費用	医療分	・保険給付に要する費用 ・事務費、 特定健診・特定保健指導その他保健事業等に要する費用
介護分 (40歳～64歳以下の方)	介護納付金（介護保険料相当額）の納付に要する費用	後期高齢者支援金分	後期高齢者支援金の納付に要する費用
		介護分 (40歳～64歳以下の方)	介護納付金（介護保険料相当額）の納付に要する費用

特定健診・特定保健指導（メタボリックシンドローム）
 内臓脂肪の蓄積に起因する生活習慣病に重点的に着目した健康診査と、それを早期予防するための保健指導。

表2 退職者医療制度対象者の年齢

平成20年3月まで	平成20年4月以降
60歳以上 74歳 以下の方及びその方に扶養される 74歳 以下の方	60歳以上 64歳 以下の方及びその方に扶養される 64歳 以下の方

年齢者支援金分（従来の老人保健拠出金に相当する部分）が加わり、それぞれの区分ごとに税率が設定されます。（表1参照）

国保税は年金からの天引き（特別徴収）

次の全てに該当する世帯主の国保税（世帯への課税額）は、その方の年金から天引き（特別徴収）されます。特別徴収の対象とならない方は、従来どおりの方法（普通徴収）で納めることとなります。

- (1)世帯主が市国民健康保険の加入者で、その世帯主及び世帯内の加入者全員が65歳以上75歳未満
- (2)世帯主が、年額18万円（月額15,000円）以上の年金を受給している
- (3)国保税額と世帯主自身の介護保険料額との合算額が年金受給額の2分の1を超えない（超える場合は、介護保険料の特別徴収が優先されます。）

なお、この国保税の年金天引きの制度は平成20年4月から始まりですが、市では平成20年10月から導入を予定しています。

退職者医療制度対象者（黄色の保険証をお使いの方）の年齢要件が64歳以下に

厚生年金または各種共済組合年金の受給資格がある方で、その加入期間が20年以上又は40歳以降10年以上ある方について適用される退職者医療制度（黄色の保険証をお使いの方の医療制度）について、その年齢要件が表2のとおりとなります。

なお現在、退職者医療制度対象者であつて、

平成20年4月1日時点で65歳以上となる方及びその方に扶養される方には、同年3月31日が期限の保険証をお使いいただきます。その方へは、4月以降にお使いいただく新しい保険証（一般用、薄紫色）を3月下旬にお送りします。

高額医療・高額介護合算制度が始まります

毎年8月から翌年7月までに、高額療養費の算定対象となる世帯単位で、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が、新たに設定する1年間の自己負担限度額を超えた場合に、医療保険及び介護保険から、自己負担額の比率に応じた額がそれぞれ支給されます。

（注）

- 1 1年間の自己負担限度額は、世帯の所得区分に応じて今後、設定されます。その他の事項も含めて制度の詳細は今後、お知らせしていきます。
- 2 平成20年4月から同年7月までの4カ月分の負担額及びそれに係る年間の自己負担限度額については、原則として同年8月から平成21年7月までの1年間に合算し、16カ月分で計算される予定です。したがって、この制度における支給の開始は、平成21年8月以降となります

療養病床に入院した際の負担対象年齢

療養病床（主に慢性期の方のために設置される病床）に入院した場合の食費及び居住費の負担対象年齢（現行70歳以上）が65歳以上に変更になります。

70歳から74歳までの方の医療費自己負担増の凍結が検討されています。

70歳から74歳までの方（平成20年4月1日からの後期高齢者医療制度対象者を除く。）の医療機関等窓口での平成20年4月1日からの自己負担割合等が一旦、決定されましたが、現在、下記の内容について実施の延期が国で検討されています。

- (1) 医療機関等の窓口での自己負担割合の引き上げ
- (2) 自己負担割合が1割であつて、市県民税が課税されている方の1カ月の自己負担限度額

今後、正式に内容が決定しましたら、必要に応じその内容を広報等に掲載するとともに、対象となる皆さんには別途お知らせしていきます。

●問い合わせ先

市民課国保年金係

☎62-1111-11

(内線1231)

有害性のある図書等自動販売機が 市内3か所で撤去へ

平成19年10月1日から東御市青少年健全育成条例が全面施行されました。条例が制定された後、図書がんに具類等自動販売機が設置されている土地の所有者や営業者に条例の周知を図り、11月12日現在、5か所50台のうち3か所19台の撤去が確認されました。

滋野地区国道18号線沿い

経過 平成17年秋、この場所に図書等自動販売機が8台設置されました。すぐに、地元の育成会、青少年補導委員会、区長会、PTAを中心とした地域の関係団体の皆さんにより「滋野地区青少年を有害環境から守る会」が発足しました。約3800名の署名を集め、再三にわたる地権者訪問を実施しました。地元の方々の協力で立て看板が設置され、子どもたちが立ち寄りないように巡視活動も行われました。住民運動の効果で徐々に自販機の台数は減少し、条例施行後、10月9日に最後の自販機が撤去されました。



平成19年4月



平成19年10月

田中地区国道18号線沿い

経過 この場所には20年以上前から図書がんに具類等自動販売機が2台設置されていました。長年にわたり住民による訪問活動などを継続して実施してきましたが、条例制定後、地権者の理解を得ることができ、11月7日完全撤去になりました。



平成19年4月



平成19年11月

滋野地区旧菅平有料道路沿い

経過 平成19年2月、この場所に図書がんに具類等自動販売機が15台設置されました。すぐに、地元の育成会、青少年補導委員、区長等が集まり、地元の方々の協力で立て看板を設置しました。条例制定後、地権者と話し合いを持つことができ、継続的な住民運動により、11月12日完全撤去になりました。



平成19年4月



平成19年11月

●図書等自動販売機の設置状況

(台)

	19年4月	19年7月 (条例一部施行)	19年10月 (条例全面施行)	19年11月
田中地区	2	2	2	0
滋野地区 国道18号線沿い	2	2	0	0
滋野地区 旧有料道路沿い	15	13	11	0
祢津地区	6	6	6	6
和地区	25	25	25	24
総数	50	48	44	30

11月12日現在、19台の自販機が撤去され、1台の自販機の中身が条例に該当しないものへ変更されました。しかし、市内2か所、30台の自販機は届け出され営業を続けています。今後、市では、周辺環境の整備の義務や有害図書がん具類の収納禁止

**市内にはまだ30台の自販機が
有害性のある図書等
自動販売機の監視等にご協力を**

など、条例遵守事項を指導していきませんが、今、一番必要なのは地域の有害環境は許さないという力強い決意と行動です。

○周辺環境が良好に保たれているか。

○有害図書がん具類の収納違反はないか。

是非、地域の監視体制を強めてください。

現在設置されている自販機には、マジックミラー（昼間はガラスが銀色に反射し中が見えない）や、タイマー（日が暮れると電源が入る）のほか、自販機の周りに囲いを設置するなど、自主規制を施しているものもありますが、どんな装置をつけても、自動販売機は対面販売ではありませんので、青少年の利用を防ぐことはできません。
「地域の子どもは地域で守り育てる」をスローガンに、地域の皆さんのご協力をお願いいたします。

東御の子どもは地域の宝

地域で育てよう！ 青少年育成市民大会
おらほの子ども

青少年の健全育成を願う市民のつどいを開催します。当日は中学生の発表のほか、講演会があります。子どもから大人まで大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

- 日時 平成19年12月23日(日) 午後1時～4時（受付12時30分～）
- 場所 文化会館 サンテラスホール



撮影：井上孝明

講演会

午後2時～

「オール1の落ちこぼれ、教師になる」

～いじめ、引きこもり、天涯孤独の絶望から夢を実現するまで～

講師 みやもとまさはる 宮本延春先生

著書「オール1の落ちこぼれ、教師になる」で全国に知られる熱血人気教師。いじめ、不登校、両親との死別を体験。中学卒業時はオール1という見事な落ちこぼれであったが「教師になる」という夢に向かって奮起。内閣府教育再生会議委員。

実践発表 I

午後1時～

東部中学校合唱部の合唱発表

開会式

午後1時20分～

青少年健全育成協力店シンボル
マーク決定作品の発表

実践発表 II

午後1時35分～

中学生のオーストラリアホームステイ体験発表

青少年健全育成都市宣言

午後3時30分～

※当日サンテラスホールホワイエで市内育成団体の活動の様子を紹介する写真展を開催します。掲出希望団体は模造紙1枚程度にまとめて事務局にお持ちください。

●問い合わせ先 生涯学習課青少年係 ☎64-5885

見ぬふり 知らんふり

東御市では、すべての人々の人権や個性を大切に、安心して暮らすことができ、一人ひとりを尊重するやさしいまちづくりを推進しており、特に12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。

この週間の取り組みの一環として、市内の幼稚園や保育園、小学校、中学校、高校、企業の皆さんから人権同和問題の啓発に関する作文や標語、ポスターを募集しました。

応募いただいた多数の作品の中から、審査により優秀作品が選定されましたので、その作品の一部をご紹介します。

人権についての作文紹介 (敬称略・順不同)

「二人一人はみんな違う。だからいい」

東部中学校1年 小林 紗梨

「二人一人はみんな違う。だからいい」この言葉は私が小学生のころ先生が言ってくれた言葉。そして金子みすずさんの詩の言葉。

私は小学生のころ学校が大きらいだった。理由は小さな「いやがらせ」だ。毎朝、学校に行くのがつらくて仕方なかった。そんな時、先生がこの言葉を言ってくれた。そのとき私は思った。「言葉ってすごい！」

中学生になって人権同和を学び、言葉について考えたとき、改めて「言葉のすごさを感じました。そしてあの時衝撃のように心に響いた「言葉」のすごさも思い出しました。私の中で世界一、いや宇宙一すてきなフワフワ言葉は「ありがとう」です。「ありがとう」笑顔でそう言われて気を悪くする人がいると思いますか？反対に気持ち良くなる人の方が多いですよ。そして、た

くさんの人に「ありがとう」と言われたいと思います。「ありがとう」の一言でたくさんの人が心をいやされると思います。言葉ってそういうものなんだと思います。私はこの勉強をしている中で、好きな言葉を見つけました。今まで見つけれなかった、「好きな言葉」を。それは、「ありがとう」程、多くの人を助けられるようなすごい言葉ではないけど、私を助けてくれる最高の言葉です。

最後に言葉とは何か私が学んだことをまとめたと思います。言葉とは、人を助けるもの。それが私の学んだ「言葉の意味」です。人それぞれが考える言葉の意味は違うと思うけど、私はこの二つを「言葉の意味」と学びました。あなたも「好きな言葉」を見つけてみてはどうですか？あなただけの言葉。

人権啓発に関する

優秀作品 (敬称略・順不同)

標語の部 (公共施設等への掲示作品)

「いけないよ」

勇気を出して

言ってみよう

和小学校5年 赤尾 奈菜

優しさは

人と人とを

つなぐ橋

東部中学校2年 小林 雪菜

大丈夫？

その一言に

ありがとう

北御牧中学校1年 白倉 由美

12月4日～10日は人権週間

ストップ いじめを

「私の心の中」

田中小学校6年 花岡香織

私は五年生になって、全然知らなかった子と友達になりました。今、思い出すと、どうして友達になったんだろうと不思議です。五年生になるまでに、クラスが同じになったこともなかったし、顔を合わせたのも初めてだったからです。それから、だんだん友達が増えていきました。ほとんどが男の子でした。でも、まったく気にしませんでした。学校では、休み時間は毎日サッカーで、雨の日は教室で将棋。給食も、自由のときは必ずいっしょに食べる。だいたいいっしょで、家に帰るとひまなときは遊んでいました。でも、学校から家に帰るとき、たまに口げんかになってしまふときがあります。ちょっとしたことですが、すぐにもめてしまいます。自分が悪いと思っただけでも「ごめんね」が言えなくて、どうすればいいのか分からなくなってしまうときもありました。その日は仲直りが出来なくて、とちゅうから別々に帰ります。でも次の日に学校へ行くと、なぜか、仲直りが出来ているのです。それが、すごく不思議です。おさななじみで、一才とし上の子とけんかしたときは、けんかしているうちに仲直りが出来てしまいます。仲直りが出来るのは、おたがいの気持ちを考えられるからなんだと思います。それによって、さらに仲良くなれるんだと思います。「けんかするほど仲がいい」というのは、そういうことなんだなと思います。

自分にできること、それは、友達とけんかしたとき、自分が悪いなと思ったときは、「ごめんね」が言えるようになりたいです。まずは、「ごめんね」と言って、その後にも、でも、こうしたかったんだ。と自分の思っていることを相手に言えたらいいなと思います。次は、やってはいけないことをしている人に注意が出来るようになりたいです。今までは、注意することで、友達関係が悪くなったり、クラスの中で、うわさされるのがやだくて、さりげなく注意してしました。でも、友達やクラスの人が、やってはいけないことを平気でやってしまう人になってほしくないのです。これからは、ちゃんと注意していききたいです。あと、人とのふれ合いを大切にしていききたいです。なぜかという、小学校一年生ぐらいのときから、今までずーっと、障がいのある子が集まる会に、いくつも参加してきたからです。なので、障がいのある人を見ても、不自然に思いません。去年の夏にパルパルの会でキャンプがありました。東京や松本のパルパルの会へ入っている子達が集まって、近くのすつごく水がきれいな川へ行ったり、バーベキューをしたりアスレチックをしました。私は、そのキャンプに参加して、たくさんの子と仲良くなりました。中でも、一番仲良くなった男の子は、東京から来た子で、いつも笑顔で、みんなを明るくしてくれる子でした。このように、たくさんの人とふれ合うことで、その人のいい所を見つけれれます。なので、人とたくさんふれ合っけていきたいと思います。



滋野小学校5年 うちぼり さき 内堀 咲希



東部中学校2年 原沢 悠希

ポスターの部

ストップ
いじめを見ぬふり
知らんふり

東御市社会福祉協議会
宮入真奈美

(懸垂幕横断幕用作品)

短い言葉に託されたあふれる思い

第4回 東御市短詩型文学祭

受賞作品の紹介 (敬称略)

◆ 短歌の部 選者 小山 豊・中島雅子・宮澤 渉

● 市長賞 農に慣れぬ嫁に教へて浮き苗さす吾との影が田の面に揺れる

● 教育委員会賞 庭畑のポピー咲き長け朱のなかに雉ひひなの鳴きこゑ起こる

● 公民館長賞 たわわなる柿の実すでに色づきて廃屋の生家秋の風立つ

● 文化協会長賞 荒草に混じり刈りたる山椒の香り立ちくる小暗き木下

有賀 静子

岩井 キヨ

岩崎 キク

柳沢 澄江



◆ 俳句の部 選者 上澤樹實人・国見敏子・瀧澤宏司

● 市長賞 炎屋や静かな母にふと不安

● 教育委員会賞 郭公の真只中に鍬を振る

● 公民館長賞 通院の送り迎へや雲は春

● 文化協会長賞 ひと息を松虫草に入れにけり

清水 恵子

深町てる子

岩下千代子

三浦 雅子

◆ 川柳の部 選者 青木城風

● 市長賞 火を止める卯建の影に粋を観る

● 教育委員会賞 良い知らせふわりと風が連れて来る

● 公民館長賞 みかえりは要らない母の愛の海

● 文化協会長賞 海の宿水平線が夕日呑む

関 真嶺

藤井 昇

大日向紋子

福島 友子

◆現代詩の部

選者 宮沢 肇（現代詩は市長賞作品のみ掲載）

●市長賞

「造 反」

宮坂 春代

●公民館長賞

「遙かな日・祈り」

栗原 陽子

●教育委員会賞

「馬の見た空」

諸山 照男

●文化協会長賞

「水」

鳴沢サト子

造 反

宮坂 春代

どれくらい前からだろう
見知らぬ猫がうろつくようになったのは
妙に人慣れた猫が身重だと気づいたとき
堪えていた私の何かが崩れた
それからは朝な夕な餌の皿を手に庭に立つのが
日課に加わった

そしてあの大地震のあった朝
設えた物置の寝床で五匹の子を産んだ
人間からすれば
この誕生にはかなりの不都合がある
でも私は
その瞬間から乳房をまさぐる生き物に
胸を詰まらせた

無条件で感動した
思いは別のところにあつたが
咄嗟に口をついたのが頑張ったね だった
それでも別のところにある思いは冷静で
心の片隅に棲む鬼に任せろと囁く

そうだ人間だって大変なんだ
先のおぼつかないこの生を
ただ憐憫だけで先延ばししても
そこに光が降りるかどうかわからない
刹那的な感情に浸っている猶予はないぞ
背中を押してくれっ
別なところにある思いに向かい
叫んだ

つまみあげようとして
そつと指を伸ばすと

大きく見開かれた母猫の双眸があつた
すつかり身繕いされた生き物が
和毛をふるわせながら胸もとにいる
まだあの不遜さも気随さもない

私の指は止まった

懇願か安堵かその瞳には
私の指を止めるのに十分な力があつた
ため込んだ唾を一気に飲みくだし
ほんとに頑張ったね・・・と
もう一度頭を撫でた

命つてなんだろう

命の重さつてなんだろう

いやそんな難しいことはどうでも良い
今幸福が足りている
少しばかりの下り坂に憂いている

その人間という叡智な生き物の目の前に
無心に息づく小さな炎がある
ただそれだけのことだ

私は

この命の火を紡ごうと思った
多くの不都合へは
のらりくらりと言ひ訳すればいい
それにしても

別な思いに従うのも鬼の手を借りるのも
なかなか難しいものだ

今年も多数の出品

11月24日、第4回東御市短詩型文学祭が中央公民館で行われました。今回の応募作品の総数は一般から小学生まで1349点となりました。

この日は出品者や選者など約60名が集まり、部門別に各賞の表彰が行われました。また、土屋市長や柳澤市議会議長から、詩情あふれる作品にふれたあいさつがありました。

その後参加者は各研究会に分かれ、選者のご指導や作品の鑑賞に時の経つのもわすれていました。

各部門で市長賞を受賞された皆さん
（写真右から有賀さん、清水さん、関さん、宮坂さん）



各部門ごとに選者を囲んでの研究会

●問い合わせ先
生涯学習課生涯学習係

☎ 64-5885

健康とうみ通信 9

～市民の健康づくりを応援します～

あなたの健康状態は？

◆まだまだ少ない健診受診者

平成19年度の健康スクリーニングは、7月～8月にかけて行われました。

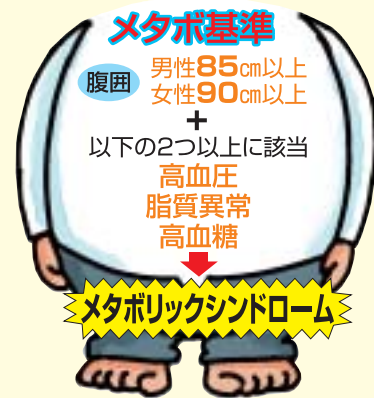
右表のとおり受診者数は男女合わせて2100人余りで、昨年度より65名減りました。

◆あなたの健診結果は・・・

平成19年度の健診結果から、数々の問題点が見えてきました。

30近くある検査項目の中でも、中性脂肪・腹囲・ヘモグロビンA1cは受診者の多くが基準値を超えるという結果が出ました。

年齢	性別		計
	男性	女性	
19歳～29歳	29	67	96
30歳～39歳	46	201	247
40歳～49歳	49	195	244
50歳～59歳	91	290	381
60歳～64歳	120	218	338
65歳以上	404	467	871
計	739	1,438	2,177



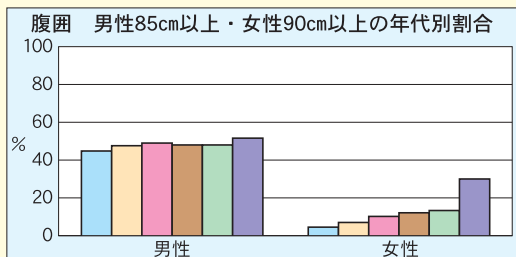
下記棒グラフの凡例

19歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳
50歳～59歳	60歳～64歳	65歳以上

●腹囲



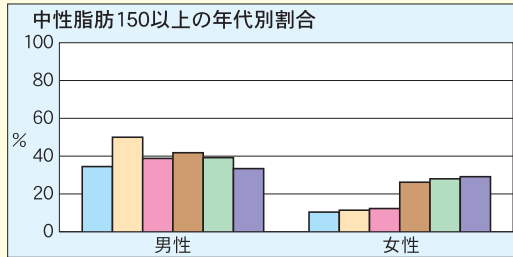
男性の2人に1人は、年齢に関係なく腹囲が大きいです。このままでは危険です。腹囲を減らす努力をしましょう。



●中性脂肪(トリグリセリド/TG)



男性は特に注意！ 約4割が年齢に関係なく中性脂肪が高いです。女性は50歳を過ぎると急激に増えています。



健診判定値 (mg/dL)

～149 (正常値)	150～299 (生活習慣の見直しが必要)	300～ (医師の診察を)
------------	-----------------------	---------------

中性脂肪は、肝臓でエネルギー源として貯蔵され、利用される脂質の一種です。血液中に中性脂肪が増えすぎると動脈硬化を促進します。

危険なのはメタボだけではない！



下の表は、昨年から市の保健師が保健指導をしている方の、今年の健診結果です。体型からみると肥満ではありませんが、血糖値やヘモグロビンA1cが高く、糖尿病の予備軍にあてはまります。このように太っていないのに、糖尿病の可能性のある人が東御市には多い傾向です。

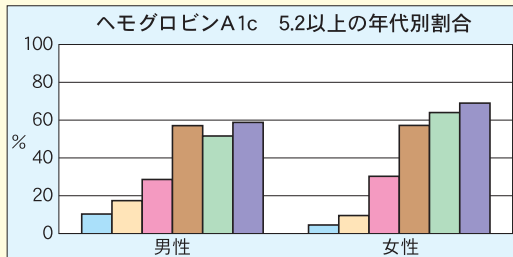
		60歳代女性	60歳代男性	備考
体の大きさ	B M I	21.6	20.6	やせているのに……
	腹 囲	80	77	
内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	96	140	
	HDLコレステロール	73	43	
血管を傷つけるもの	尿 酸	4.7	5.2	
	血 圧	114/71	120/65	
インスリン抵抗性	血 糖	96	152	検査値がよくない……
	H b A 1 c	5.6	5.6	
	尿 糖	—	+	
その他の危険因子	総コレステロール	237	179	

注) は基準値よりも多いものです。

●ヘモグロビンA1c



年齢とともに増加しており、特に50歳を過ぎてから急激に増加しています。男女ともに同じ傾向を示しています。



健診判定値 (%)

～5.1 (正常値)	5.2～6.0 (生活習慣の見直しが必要)	6.1～ (医師の診察を)
------------	-----------------------	---------------

過去1～2か月の平均的な血糖(血液中に含まれるブドウ糖)の状態を調べます。飲食により変動する血糖とは異なり、ヘモグロビンA1cの値はほとんど変動しないので、長期的な血糖のコントロールを知る手がかりになります。

生活習慣病はこんなふうに進みます！

生活習慣病のイメージ図



生涯現役を目指して 年一回は必ず健診を受けよう

「生涯現役」は、誰もが目指す人生の送り方ではないでしょうか？それをおびやかす様々な健康障害は、できることなら避けたいものです。しかし、健康障害の原因となる生活習慣病の恐ろしいところは、「無自覚のうちからだがおしばまれる」ことです。つまり、「自分はまだまだ健康」と思っている、実際からだの中では病気が進んでいる可能性があります。それを防ぐための、最も簡単で確実な方法が「健診受診」です。さあ、生涯現役を目指して、年に一回は必ず健診を受けましょう。

●健診受診やメタボリック相談、その他健康相談は、ケアポートみまき内健康増進係 電話61-6060まで。

こんなにちは栄養士です 快便のスズメ

①食物繊維と水分をたっぷりとりましょう。食物繊維が水分を吸収して便の量を増やします。

②和食の献立をとり入れま

快便のための食事のポイント

年末は何かと忙しく、生活・食事が乱れがちです。こんなときこそ肝心なのが健康管理。夜、寝ているあいだに集められた便は、朝、目覚めて「朝ごはん」を食べると胃腸が刺激され排便を促します。「便」は、お腹の中の情報がたつぷりつまつた体からの「お便り」。便からも健康状態をチェックすることが出来ます。生活リズム・食事のバランスに気をつけ、快便でスッキリ元気な一日を過ごせるとよいですね。



便は健康のバロメーター

バナナ状の便	コロコロした便	細くて軟らかい便	形をとどめていない便
<ul style="list-style-type: none"> ●健康状態良好 ●ストーンとでる ●黄色がかった褐色 ●臭うけれど、きつくはない ●水のたまる便器では、便器に落ちると水に浮く 	<ul style="list-style-type: none"> ●強いきんどうやくでる ●茶～黒褐色 ●とても臭い ●食物繊維や水分が少ない ●便意をがまんしない 	<ul style="list-style-type: none"> ●排便後もすっきりしない ●茶～黒褐色 ●食事が少なく、いきむ力が弱い ●ため一度に出せない 	<ul style="list-style-type: none"> ●色はいろいろ ●一過性の場合、異物を出すため ●高脂肪・高タンパク質の食事をさけ、野菜を多めにとる ●慢性的な場合は、ストレスも考えられる

③適度な脂肪分をとりましょう。

④発酵食品を上手にとり入れましょう。ヨーグルトやぬか漬け・みそ・納豆などは腸内の善玉菌を多くする。ただし、糖分や塩分の摂りすぎには気をつける。

主食のごはんをはじめ、乾物や野菜の煮物には食物繊維も豊富。

便のすべりをよくし、排便しやすくなる。摂りすぎは逆効果。



おいし ち か こ
大石智花子 栄養士

安全安心のごみ処理を

東部クリーンセンター排ガス高度処理工事完了

昨年10月から行ってきた東部クリーンセンターの排ガス高度処理・大規模改修がこのたび完成し、11月6日、竣工式が行われました。

今回の事業ではダイオキシン類の削減を目的とした排ガス高度処理装置（バグフィルター）の設置と平成5年の稼働開始から14年が経過し、施設の老朽化による焼却炉内の改修工事などを行いました。排ガス高度処理装置の設置に

よりダイオキシン類は、国の基準値を大幅に下回る測定結果が出ました。

ダイオキシン類測定結果
(1㎡中に含まれるダイオキシン類の量)
単位：ナノグラム

	測定結果	排出基準値
1号炉	0.0021	10.0
2号炉	0.0051	10.0

1ナノグラム=10億分の1グラム

今後も施設の適切な維持管理に努めてまいります。市民の皆さんもごみの減量とリサイクルへの協力をお願いします。



このフィルターでダイオキシン類を削減

来年4月開館へ向け

滋野コミュニティセンター起工式

10月31日、旧滋野地区公民館跡地で滋野コミュニティセンターの起工式が行われました。

「力強さと清らかさ」をコンセプトに、外観は白壁の民家風で雷電生家を意識し、建物内は下足で出入りが可能なバリアフリー対応としています。1階には分館報や美術品の展示コーナー、可動間仕切りで用途による使い分けが可能な研修室、調理実習室などが、2階の多目的ホールは105

畳あり、会議や集会など幅広い利用が可能です。また、屋根には太陽光発電装置を設置し、環境にも配慮をしています。

工事概要

鉄骨造 2階建て
敷地面積
1146.35平方メートル
延べ床面積
620.49平方メートル
建設工事費
1億1970万円



滋野コミュニティセンターの完成予想図

10年の歳月を経て魅力あるまち並みへ

田中商店街

街路工事完成

平成9年度に事業着手した、都市計画道路「田中牧家線」田中駅前交差点から常田南交差点までの街路工事が完了し、11月3日、田中商店街で竣工式が行われました。

工事の実施にあわせ、住民が主体となった「リフレッシュタウン」な推進委員会

などが街路デザインの検討などに積極的に取り組み、田中商店街は宿場町をイメージさせる魅力あるまち並みへ生まれ変わりました。

事業概要

整備延長 772メートル
全体幅員 18メートル
(両側にある4.5メートルの歩道を含む)
全体事業費
41億5,700万円



歩道も整備され
買い物客も安全、安心に▼



簡単にもうかる話は ありません！

未公開株、マンション投資、高金利の資産運用など、高額のもうけ話を電話で勧誘してきます。このような利殖商法にご注意ください。



利殖商法かなと疑問を感じたときや被害にあったときは下記へ相談を

- 上田消費生活センター ☎27-8517
- 市民課生活環境係 ☎64-5896

身近で使われています！ 「電源立地交付金」

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

東御市は、4つの水力発電施設（島川原、塩川、塩沢第1・第2発電所）の周辺地域として交付の対象になっており、今年度は市道島川原御牧原線と市道大比良線の2か所で、交付金による道路舗装の修繕工事が行われました。



▲市道大比良線

- 問い合わせ先 企画課企画調整係 ☎64-5893

農振農用地除外 申請について

後期申請期間

1月10日(木)～

1月31日(木)

市では、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」では、農地を農業以外の目的に利用することができません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地区域からの除外手続きが必要です。

申請の受付は平成20年1月10日(木)から1月31日(木)までの期間行います。申請書類は農政課にありますので、計画のある方は申請してください。なお、除外が認められるためには、土地改良事業を実施していないことや除外後の農用地の集団性が確保されるなどの要件を満たすことが必要です。

- 申請・問い合わせ先 農政課農政係

☎64-5894

心の眼

(43)

人権同和教育指導員

白石 幸男



教えられたこと

「つもった雪」

上の雪
寒かろな。
つめたい月が さしていて。
下の雪

重かろな。
何百人も のせていて。
中の雪

さみしかろな。
空も地面も みえないで。

この詩は、今から百年以上も前に山口県で生まれ、二十六歳という若さで服毒自殺した童謡詩人、金子みすずさんが書いた詩です。

この詩を読んだ時、つもった雪をこのような感覚・まなざしで見つめたことがなかった私は、衝撃的感動を受けると同時に心の洗われた思いになりました。つもった雪を見る優しいまなざし、優しい想いや心に感動し、自己中心の考え方、見方をしていた自分にむち打たれ、他者を見る見方を目覚めさせられた思いでした。人権問題や差別問題を説く時、「思いやりの気持ち・心が大切である」「相手の立場に立って考えることが大事だ」と良く言われますが、「そのため、どうすればよいか」を、この詩は教えてくれているように思

いました。：相手の立場・他者の視点に立って物事を見つめる優しいまなざし、優しい心が大切である：ということ。

このように教えられた時、「この間の新潟中越沖地震は、こちらもすぐく揺れたけど、被害が無くて良かった」という思いだけが強く、時間の経過と共に地震の直撃を受けた人々に視点を当て、優しいまなざし、優しい心を寄せていなかった自分を恥ずかしく思いました。

「大漁」

朝やけ小やけど 大漁だ。
大ばイワシの 大漁だ。
浜は まつりのようだけど
海の中では 何万の
イワシのとむらい するだろう。

これも金子みすずさんの詩です。イワシの立場・視点に立って読んだ時、自分中心・人間中心の見方、考え方を逆転される思いになるのは私だけでしょか？
この二つの詩から、どのような心を相手・他者に寄せるかによって「差別」が起こるのかを教えられた思いになりました。

【東部人権啓発センターでも「ISO14001」の取り組みをしています。会議などでご利用される皆さん、節電・節水にご協力をお願いします】

すくすく育つとうみっ子!!



誕生日おめでとう! (12月生まれ)



きくはら ののか
菊原 希颯ちゃん (中屋敷)
(1歳、H18.12.4生)
食いしん坊のののか♥
1歳のお誕生日おめでとう!!
たくさん食べて大きくなーれ。



こばやし かいり
小林 快吏くん(常田)
(1歳、H18.12.5生)
かあくん♥お誕生日おめでとう♥
毎日かわいい笑顔ありがとう♥誇らしき
命を胸張って生きてね♥



なかじま しゅう
中島 柊くん 写真右(常田)
(3歳、H16.12.10生)
せな
世和くん 写真左
(1歳、H18.12.6生)
柊、世和、お誕生日おめでとう。2人
が一緒に遊んだり笑いあっている姿を見
ると、本当に幸せを感じるよ。いつまで
も優しさを忘れない男性になってね。



おざわ りくと
小沢 陸人くん(大石)
(1歳、H18.12.7生)
いつも元気な陸人♥笑顔がとってもカ
ワイイ陸人♥これからもその笑顔いっ
ぱい見せてね。
1歳おめでとう♥



わたなべ りん
渡辺 凜ちゃん(栗林)
(1歳、H18.12.12生)
1歳のお誕生日おめでとう!
いつもニコニコ凜ちゃん♪
その笑顔にみんながいやされます♥あ
んよも上手になったね。元気にすくす
くと大きくなってね!



こばやし りょうすけ
小林 龍典くん(加沢)
(1歳、H18.12.18生)
龍ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう
!!最近お姉ちゃんとケンカばかり……。
やさしい笑顔で、すくすくと健康に元
気いっぱい大きくなってね。



かけがわ ゆい
掛川 結衣ちゃん(曾根)
(2歳、H17.12.10生)
我が家のいやし系ゆいちゃん♥
お話が上手にできるようになって毎日
が楽しみです。お誕生日おめでとう!!



なかやま あいな
中山 愛那ちゃん(切久保)
(2歳、H17.12.13生)
2歳のお誕生日おめでとう♥
お兄ちゃんとおいかけっこするのが大
好きだね。たくさん食べて遊んで、元
気に大きくなってね!



よしいけ しょう
吉池 涉くん(北部)
(2歳、H17.12.17生)
たくさんご飯食べて大きく、大きくな
るんだよ。
2歳おめでとう!!
父ちゃん★母ちゃんより



しらくら まなみ
白倉 愛深ちゃん(山崎)
(3歳、H16.12.3生)
愛ちゃん、お誕生日おめでとう♥
いつもニコニコ笑顔でみんなを優しく
してくれますね。ありがとう♥来年から
いよいよ保育園へ、お友達がたくさんで
けるといいね。がんばれ~★



なるさわ ななみ
成澤菜々美ちゃん(西宮)
(3歳、H16.12.4生)
ななちゃん、お誕生日おめでとう。
いつも、おどろや歌をうたって皆を楽
しませてくれてありがとう。
これからもいっぱい遊んで元気にな
あれ。



かない はるな
金井 遥菜ちゃん(東町)
(3歳、H16.12.23生)
3歳のお誕生日おめでとう♥
毎日、食器洗いをしてくれてありが
とう。元気でやさしい遥菜が大好きです♥

☆募集しまあ!!☆ (対象者 1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、12月12日(水)必着。

元気発信！子育て施設
中央保育園の話題

中央保育園は、今年の1月に念願の新園舎が完成しました。

木のぬくもりと、さわやかな風と、やさしい光に包まれた園舎で、102名の子どもたちと18名の職員は、快適に過ごしています。

昨年は建て替え工事で、ほとんど戸外での遊びができなかった子どもたちですが、今年は広い園庭で存分に体を動かしたり、野菜畑で汗を流したりしながら、「心身ともにたくましい子ども」に成長しています。



▲新しくなった中央保育園に遊びに来てね



▲こんなに高く乗れるようになったよ

また20年以上継続して取り組んでいる竹馬のりと缶ぽっくりは、運動会で全園児がパレードを行い、拍手をいただきました。

年長さんが世話をしている4匹の亀は園のシンボルとして、リズム室のステンドグラスにも描かれています。

河岸段丘という立地の中で、小学校、中学校が近くにあり、交流も盛んで、保育園、小学校、中学校が連携をとりあいながら、元気いっぱい御牧っ子の育ちを地域全体で見守っていただいています。

学校だより



いねかり

滋野小学校5年

斉藤 祐里

10月5日に、いねかりがありました。私たちは、1クラスが2グループに分かれていねかりをやりました。1グループずつに1人いねのかり方を教えてくれる方をおよびしました。みんな教えて下さ



▲一粒もこぼさないように刈るぞ

初めての脱こく

滋野小学校5年

小林 奏

私たちは、昔のせんばこき、足ぶみ脱こく機、現代の機械を使って脱こくをしました。初めてだったので、ちゃんとできるか心配でした。

せんばこきは、先がギザギザで少しこわかったし押さえたりして大変だったけど、上手にできました。現代の機械は、稲を機械に入れるだけかん単で、とても素早くできました。

今は便利になったなあと思いました。

駅伝を終えて

北御牧中学校1年

大塚 祐香

私たち1年生にとって初の駅伝だった。私は21区。下見に行った時は「最後まで走りきれぬのかなあ」と思った。でも、他の皆のがんばりで「大丈夫」だと思った。自信がついてきた。

私の区間は、最初に上りと下りがあり、最後は平らになっていく。最初の坂がとてつきづく、ばててしまう。だからおそい。私の所に6位でたすぎが回ってきた。前の人が行つてから2、3分しかたつてないから追いつけると思い、私は最初から本気を出して走った。最後の方で前の人が見えてきた。でも、やっぱりまだ追いつきそうになかった。たすぎから伝わってくる皆の思いを大切に最初から最後まで本気を出して走った。しかし、やっぱり追いつかなかった。でも、少しは縮められたと思う。そして、しっかりと次の人に



▲10区→11区中継所 たすぎに想いをこめて

環境問題は一人ひとりの心がけ

第4回消費生活展

11月10日、中央公民館で

ました。

「第4回東御市消費生活展」

が行われ、多くの市民が訪れました。会場内にはごみ減量やリサイクルなど環境問題のほか、食生活や防犯、交通安全などのコーナーが設けられ、来場者は興味深く見学していました。また、講堂のステージでは、北御牧小学校理科クラブの児童が「オオルリシジミを育てる活動」についての発表を、消費生活アドバイザーの皆さんは、寸劇により悪質商法の被害防止を呼びかけ

環境問題は一人ひとりの心がけです。環境にやさしい行動を身の回りのできることからはじめましょう。



▲プラスチック類の分別、正しくできますか

身近で実践、エコバッグ！

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グを形作って、使ってみませんか。

★丸いものや大きなものを包む手提げバッグ

①風呂敷を広げて置き、2つの隣り合った角を本結びします。

残りの2つの角も同様に結びます。

②片方の結び目をもう片方の結び目にくぐらせます。

③くぐらせた結び目の方を持ち手にしてバッグの出来上がり！



土屋市長 HOTO HOTTOダイアリー

No.40



「都市計画街路事業田中牧家線田中地区」の竣工式が行われました。出席された皆さん異口同音に「広くなったな」、「きれいな街なみができましたね」と感想を述べていました。ハードはできました。これからは商店街の皆さんが中心になり、ソフトを考えていただくこととなります。

大規模校の東部中学校と小規模校の北御牧中学校、それぞれの特徴を生かし、刺激しあいとても良い学校教育がなされていると思います。市で行う各種のイベントにも積極的に参加していただき感謝しております。

東部中学校吹奏楽部の代表の皆さんと宮崎校長先生、顧問の金井先生が全国大会出場の表敬訪問にみえました。その話の中でマーチングとは本来屋外で行うものであるから、新しくなった田中街路で行進できたらとの話がありました。私どもにとり、願ったりかなったります。来年の市民まつり「東御ドスコイSUNSN」には北御牧中学校の吹奏楽部の皆さんと共にパレードしていただければ、さらに盛り上がる市民まつりになると思います。

土屋 哲男

おいしい ヘルシークッキング ①

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

かぼちゃきんとん

●材料 (6人分)

- | | |
|------------|-----------|
| かぼちゃ | 600グラム |
| A { 砂糖、みりん | 各大さじ 9~12 |
| 水 | 大さじ 5 |
| 塩 | 1つまみ |

- | | | |
|------------|-------|------|
| 栗の甘露煮 | | } 適宜 |
| くるみ (炒った物) | | |
| レーズン | | |

●作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取って洗い、軟らかくなるまで蒸し、熱いうちにスプーンなどで皮を取り除く。
- ②①をつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ③②を鍋に移し、弱火でなめらかなるまで練る。完全に冷めたら密封容器に移し、冷蔵庫で保存する。

- ④栗の甘露煮、くるみは粗く刻み、レーズンはそのまま、盛りつけるときに好みできんとんに混ぜる。



東御市職員の給与などの状況を報告します

1. 人件費の状況 (18年度普通会計決算額)

区分	住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
18年度	人 31,358	千円 14,170,369	千円 2,426,763	% 17.1

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2. 職員給与費の状況 (19年度一般会計予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人 255	千円 992,348	千円 139,790	千円 399,908	千円 1,532,046	千円 6,008

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3. 職員給与水準の状況 (18年度ラスパイレス指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
96.0	96.9	101.4

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を表す指標です。

4. 職員の平均年齢、平均給料月額額の状況 (平成19年4月1日現在)

区 分	東 御 市		長 野 県	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	348,900円	45歳1月	366,648円	45歳1月
技能労務職	334,000円	53歳6月	335,604円	47歳1月

5. 職員の採用及び退職の状況

	18年度退職者数	19年度採用者数	増 減
人数	21人	8人	△13人

6. 期末・勤勉手当の状況 (18年度支給割合)

	期 末	勤 勉	計
6月期	1.40月	0.725月	2.125月
12月期	1.60月	0.725月	2.325月
計	3.00月	1.45月	4.45月

※職制上の段階、職務の級等による加算措置有

7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成18年度)

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

8. 福利厚生事業の状況

年度	福利厚生事業費総額(千円)		主な事業費内訳 (千円)
	職員1人当たり 事業費(円)		
18	9,010	17,985	職員互助会補助金 3,318 職員健康診断事業 4,205 職員厚生研修事業 1,090

※職員数：それぞれ4月1日現在の職員数(ただし、消防職員、市民病院事業、水道事業職員除く。)
※法定福利費は含まない。

9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区 分	部 門	職 員 数		対前年 増減数
		平成19年	平成18年	
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総 務	60	58	2
	税 務	15	15	0
	民 生	75	81	△6
	衛 生	20	23	△3
	農 林	14	16	△2
	商 工	7	7	0
	土 木	18	20	△2
	小 計	212	223	△11
特別行政部門	教 育	33	34	△1
公営企業等 会 計 部 門	病 院	55	55	0
	水 道	8	8	0
	下 水 道	9	10	△1
	そ の 他	10	8	2
	小 計	82	81	1
合 計		327	338	△11
消 防		29	31	△2
総 合 計		356	369	△13

※教育長を含んだ職員数です。

●問い合わせ先 総務課総務係 ☎64-5876

■第4回東御市マラソン大会

○11月4日、北御牧地区明神池周辺コースで開催
○参加者 135名
○田中小=田小、滋野小=滋小、祢津小=祢小、北御牧小=北小、東部中=東中、北御牧中=北中

●小学校4年(男子) 3km

- ①小林 正輝 田小 13分52秒
- ②羽田 祥章 田小 14分00秒
- ③田中 優司 和小 14分39秒

●小学校4年(女子) 3km

- ①甘利 祐子 北小 13分36秒
- ②山浦 葉 滋小 17分43秒
- ③麻見 早稀 滋小 18分15秒

●小学校5・6年(男子) 3km

- ①玉井 準人 祢小 12分10秒
- ②清水 峻哉 祢小 12分11秒
- ③田中 晃司 和小 12分25秒

●小学校5・6年(女子) 3km

- ①今井 楓 北小 12分28秒
- ②出口 葉里 和小 13分15秒
- ③赤尾 奈菜 和小 14分01秒

●中学生(男子) 5km

- ①出口 武志 東中 17分56秒
- ②小林 祐也 東中 18分28秒
- ③金井 巧樹 北中 18分29秒

●中学生(女子) 3km

- ①今井 遥 北中 11分12秒
- ②金子美沙紀 東中 13分40秒
- ③寺島つばさ 東中 14分01秒

●壮年の部

(50歳以上) 3km

- ①岡村 公一 11分52秒
- ②依田 四郎 12分01秒
- ③比田井尚義 12分49秒

●一般女子の部 3km

- ①田中 栄子 13分35秒

●高校・青年の部

(35歳まで) 5km

- ①小宮山 親 19分38秒
- ②川又 健介 24分37秒
- ③宮下 大輔 25分16秒

●成年の部

(36歳~49歳) 5km

- ①土屋 宏文 18分57秒
- ②柳沢 秀夫 19分56秒
- ③堀内 吉晴 20分04秒

●ファミリーの部 3km

(2人の合計タイム)

- ①市川 豊 市川 楓
26分23秒
- ②岩下欣弘 岩下香菜子
30分25秒
- ③柳橋 智 柳橋みなみ
30分47秒

■第4回東御市駅伝大会

○11月11日、午前9時30分 スタート
○参加チーム数 13チーム
○中央公園発着 市内5地区一円(8区間 26.4km)

●総合の部

- ①日信工業株式会社
(大会新) 1時間35分11秒
- ②北御牧A
(大会新) 1時間36分07秒
- ③日向が丘ランナーズ
1時間44分24秒
- ④東中陸上部OB
1時間45分34秒
- ⑤東部中学校陸上部B
1時間47分59秒
- ⑥北御牧B
1時間49分22秒

●公民館の部

- ①中屋敷 2時間04分12秒

●事業所の部

- ①日信工業株式会社
1時間35分11秒
- ②コトヒラ工業株式会社
1時間50分42秒
- ③うさぎさん
1時間56分13秒

●区間記録

※ただし、チーム名は略称で標記しています。

- 1区(4.1km)
伊藤善秋(日信工業株)
(区間新) 12分33秒
- 2区(3.2km)
小宮山亮太(日信工業株)
11分30秒
- 3区(2.8km)
両澤正樹(うさぎさん)
10分35秒
- 4区(2.8km)
笹木泰弘(日信工業株)
12分03秒
- 5区(2.2km)
井出一彦(コトヒラ工業(株))
6分32秒
- 6区(3.3km)
小林大貴(北御牧A)
10分44秒
- 7区(3.3km)
小宮山敦史(北御牧A)
10分36秒
- 8区(4.7km)
中村好成(日信工業(株))
16分11秒

■県大会制覇をめざせ！ ドッジの東御スピリッツ

小学生ドッジボールスポーツ少年団の東御スピリッツが10月7日に行われた「NTT東日本カップドッジボール東北信大会」と10月13日に行われた「J A 共済ドッジボール信州うえだ大会」の両大会で見事優勝しました。県大会でも上位入賞が大いに期待されます。



■2007県民スポーツフェスティバル

○10月21日、松本平広域公園を主会場として開催
○参加者 県内から、約2600名が参加
市内からは、約60名が参加

市内参加者の主な成績(敬称略)

●陸上競技

- 小学4年生 女子1000メートル
第1位 甘利 祐子(北御牧小)

●ゲートボール競技

- 第4コート 第1位 北御牧
- 第10コート 第3位 田中
- 第15コート 第2位 西宮

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

12月のテーマブック

【クリスマスとお正月】

いよいよ12月。いろいろな楽しい行事が待っていますネ。

●ダーチャのいのり

木崎さと子・文
黒井健・絵
女子パウロ会



●クリスマスなんてだいっきらい!

ひがしあきこ・作・絵
ART BOX



図書館だよ!

本を大切に

図書館は、毎日たくさんの方々に利用していただいています。

平成18年度は、3万3000人もの方に利用いただき、貸出冊数も15万7000冊を数えました。

それに伴い、破損本も増えていきます。利用者の皆さんに少しでもよい状態で利用していただくために、図書館では、ブックカバーをかけたたり、痛んだ本の修理をしながら貸出を行っています。

しかし、修理不能で廃棄をよぎなくされる本もあり、たいへん心を痛めています。

たくさんの方々が図書館を利用し、館内の本を読むことをご理解いただき、大切に扱っていただきたいと思います。

12月の休館日

- 10日(月)
- 17日(月)
- 23日(日)
- 24日(月)
- 28日(金)
- 31日(月)

図書館発

オススメの一冊

● マギーの約束 赤い手袋の奇跡
カレン・キングズベリー・作
小沢瑞穂・訳
集英社



● 不自由な手でだきしめて
母になった高崎山のサル「サヤカ」
島田和子・文
佼正出版社



障害を乗り越えてサヤカは母になった。生まれながらに重い障害をかかえていた大分県高崎山自然動物園のサル「サヤカ」。けれども障害を乗り越え、普通のサルと同じように出産をして母となった。命が命を生み育てることのきびしさと感動を伝えるノンフィクション。

● ネコのジュピター よしざわけいこ・絵
茂市久美子・作
学研



ネコのジュピターは、オリオンキャットフード工場の試食係。ところがある日、工場がしまることになって、ジュピターはみいこさんに引き取られます。でもジュピターは、オリオンに戻ることを夢見て旅に出ますが…。

◆新着本案内◆

◆一般書

- いつかは恋を……………藤田 宜永・著
- さよなら、そしてこんにちは……………萩原 浩・著
- 平和とは非凡な幸運……………曾野 綾子・著
- 妖しい詩韻……………内田 康夫・著
- 汚れおとし大事典……………佐光 紀子・著

◆児童書

- お皿のポタン……………たかどの ほうこ・作
- マーリー ―世界一おバカな犬が教えてくれたこと―……………ジョン・グローガン・作
- かわいいいねこをもらってください……………なりゆき わかこ・作
- むしのおんががっこう……………青山 邦彦・絵
- ひかりのこりす……………森 朋浩・絵

◆行事予定◆

- おはなしはらっぱと和こども文庫による
12月のおはなしこども会
- 日時 12月15日(土) 午前10時30分
- 場所 市立図書館2階読書会室
- 内容
絵本 「まっちゃんりのしょうじょ」
「まどから★おくりもの」
紙芝居 「こうさぎましろのはなし」
ストーリーテリング
「おいしいおかゆ」
手遊び
- 工作 「クリスマスのかざりづくり」
- 12月14日(金)は、おはなし会があります。
- 時間 午前10時30分
- 場所 こどもフロアにて
- 対象 就園前のお子さん

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>

国民年金アドバイス

受けている年金が止まらぬよう ご注意ください

年金受給者が引き続き年金を受け取るべき権利があるかを確認のため、社会保険庁が毎年誕生月に現況を確認しています。確認ができない場合は、現況届が提出されるまでの間、年金の支払いが一時停止されますのでご注意ください。確認方法は現在原則次の2通りの方法で行っています。

- ①年金受給者あてに郵送される「現況届」のはがきに必要事項を記入のうえ、社会保険業務センターへ郵送で提出する方法。(外国籍の方は①の方法のみになります)
- ②総務省の住民基本台帳ネットワークシステムの「住民票コード」を利用して社会保険庁が年金受給者の現況を確認する方法。この場合は現況届提出が原則不要です。

昨年提出した現況届により住民票コードが確認できた方には、今年の現況届提出は原則不要になっています。

社会保険庁で住民票コードを確認できなかった方や新規に年金を受給する方は、当初の裁定請求時のほか、「現況届」はがきに住民票コードを記載することにより、翌年から確認方法が変更され、「現況届」の提出が原則不要になります。

(注) ただし、住民票コードが確認できた場合でも、診断書による障害状態確認や加給年金受給のため生計維持確認届が必要な場合は、指定の用紙が送付されますので引き続き提出が必要です。

住民票コードは、お送りしてある「住民票コード通知書」により確認いただくか、「住民票コード入りの住民票」により確認できます。「住民票コード通知書」及び「住民票コード入りの住民票」については市民課市民係にお問い合わせください。

●問い合わせ先

小諸社会保険事務所 ☎0267-22-1080
市民課国保年金係 ☎62-1111 (内線1231)
市民課市民係 ☎62-1111 (内線1211)

まるごと生活百科

12月の納税 (納期限12月26日)

- 市県民税 (4期)
- 国民健康保険税 (7期)
- 介護保険料 (6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10月の出動件数＝

火災 0件 (10件) 救急85件 (868件)



とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成19年10月	平成18年10月
最高気温	26.1℃ (4日)	25.5℃ (10日)
最低気温	2.6℃ (21日)	6.4℃ (17日)
平均気温	13.8℃	14.9℃
平均湿度	79.3%	80.4%
降水量	95.5mm	95.5mm

市内交通事故統計 10月分

10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	11(132)	1(16)	12(148)	+1(-11)
傷者	17(189)	1(21)	18(210)	-4(+15)
死者	0(1)	0(0)	0(1)	±0(-1)

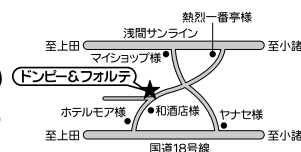


貴方の可愛い子供達を安心して技術に自信のある当店で。

- シャンプー (爪切り・耳掃除・ヒゲ切り付き)
- ペットホテル (お散歩1日2回までサービス)
- グッズ販売 (フード・おやつ・洋服など)
- 送迎致します



— ペットホテル年中無休 —
ホテルの隣にシャンプー・カットもどうぞ!!
●JCC公認トリマー ●ペット看護師 ●愛玩動物飼養管理士



東御市和908-1 ☎0268-36-3515 営業時間 AM9:00~PM6:00 (月曜日定休)

(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



▲市のエコハウスで活動

浴衣や上掛け、ふとん生地を楽しく再利用

先月号に続き、市のごみ減量アドバイザーの活動を紹介します。今回は、ごみを減らす工夫班の「布ぞうり作り」です。布ぞうりは、家の中で履きます。スリッパと違い、鼻緒が足の指に心地良く、また汚れたら洗うことも出来ます。材料は、ぞうりの枠組となるナイロン紐

なるほど The ごみ(gomi) No.39

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

一升びん、ビールびんはリサイクルの優等生

年末年始を控え、お酒を飲む機会が増える時期になります。空になった一升びん、ビールびんは販売店に戻すことにより、洗って繰り返し使用されます。ごみの減量化と資源の再使用にご協力をお願いいたします。

足元で色とりどりのおしゃれが楽しめます。」(班員談)

このグループでは、一緒に活動できる人を募集しています。詳しくは、クリーンリサイクル係までお問い合わせください。



▲完成した布ぞうり

と、使わなくなった浴衣や上掛け、ふとん生地といった古布で作る方は、ナイロン紐を足裏の幅に張り、足裏の形になるよう布を編んでいき、鼻緒をつけます。「自分の好みの色や柄の布を使いますが、一番の特徴は、なんといつても「鼻緒」です。季節や足裏部分と合わせるなど、

税のワンポイントアドバイス

市税の督促について

納期限を過ぎて未納の場合

すぐに納められない

市では市税の納期限を20日過ぎても未納の場合、督促状を発送し未納をお知らせしています。さらに、督促状送付後10日が過ぎてもなお未納の場合は、滞納処分を受ける場合があります。そのため、督促状がお手元に届いた時は、納め忘れがないか必ず確認をしてください。

督促状が届いたら

督促状が届いてから納付する場合、督促状そのものが納付書としてお使いいただけますので、速やかに督促状に記載してあります金融機関にお持ちいただき納めてください。その際100円の督促料が加算されます。

●問い合わせ先
 税務課収税管理係
 ☎62-11111
 (内線1181)

すぐに税金が納められないなどの事情がある場合は、督促状を放置せずに税務課収税管理係までご相談ください。相談がない場合は法律の定めに従い、滞納処分が行われることとなります。税金の未納は預金や給料、固定資産などの財産の差押えにつながります。必ず納期までに納めてください。なお、納付のご相談は平日の午前8時30分から午後5時30分までお受けしています。また、平日に来庁が出来るない場合は、休日の相談も可能ですので、事前にお問い合わせください。

エアコン・湯沸器・トランス・ガスメーター 壊れていてもOK!

持込(kg単位) **80円** 引取(kg単位) **60円**

モーターならなんでもOK!

持込(kg単位) **40円** 引取(kg単位) **15円**

※引取りの場合は東信地区に限ります。※タイヤは(1本)150円~3,000円の処分代を載せます。

平均買取価格

●エアコン(内) 約10kg×80円= 800円	●ガスメーター 約4kg×80円= 320円
(外) 約60kg×80円= 4,800円	●モーター 約10kg×40円= 400円
●湯沸器 約50kg×80円= 4,000円	

お持込みに限り!!

鉄くず・農機具・トタン・H鋼、磁石につくものならなんでもOK!!

鉄くず 11/22(木)現在 <1t当たり>
27,500円~37,500円

現金買取中! (1kg当たり) 27.5円~37.5円

◎大量にお持込の場合は金額のご相談に応じます
 ◎60tデジタル台買完備

※鉄の種類により金額が変わります。
 ※相場により価格に変動があります。
 鉄くずの最新価格はお問い合わせ下さい。

至小諸 至佐久

北陸 コカコーラ 三映電子工業 [和国]

至丸子・望月 サークルK 旧R141 立信電子

和田 工業団地 和田体育館

■当社

長野県自動車整備商工組合 指定工場

スリーアール長野

TEL.0267-26-0330
 小諸市和田474-1 FAX 0267-26-0266
 http://www.3rrr.jp/

買取最新価格、詳しくはHPで

スリーアール長野 ウェブ検索

〈広告欄〉



体験してみよう！ 第4回ふれあいフェスティバル

10月20日、総合福祉センターで第4回東御市ふれあいフェスティバルが行われました。開会式では、くるみ幼稚園園児による合唱が披露され、かわいらしい歌声が会場内に響き、来場者から大きな拍手が送られました。

来場者は車椅子の体験乗車や点字で自分の名前を打ったり、手話で簡単なあいさつをするなどの福祉体験のほか、餅つきやペットボトルを使った科学実験など約20の体験コーナーを巡っていました。

あなたの思い出を懐かしの曲とともに 祢津地区ふれあい文化祭

10月27日、28日、祢津公民館で「第13回祢津地区ふれあい文化祭」が行われました。初日のオープニングでは、祢津公民館長の小原謙一さんらにより笙、ひちりき、竜笛など雅楽の演奏が行われ、雅楽独特の音色が会場内に響き渡りました。また、思い出リクエストコーナーでは来場者から「湯の町エレジー」や「夜来香」など昔、聞いた歌、口ずさんだ歌などが次々とリクエストされ、小原館長がサクソフォンで生演奏し、懐かしい思い出とともに曲に聞き入っていました。



◀ 幻想的な光を放つ
ステンドグラス作品

菊花展で市長賞を受賞した五十嵐淳子さんと大輪の菊



日頃の成果を発表 総合文化フェスティバル

11月2日から4日まで中央公民館で第4回東御市総合文化フェスティバルが行われました。小、中学生をはじめ、日ごろから生涯学習を実践しているグループ、個人の学習成果発表の場として、絵画や華道、文芸作品など約1000点が展示され、各作品を来場者は熱心に見入っていました。

また、11月1日から4日まで図書館前駐車場で菊花展が行われ、丹精込めて作られた菊の花、約200点が出展されました。

東部中吹奏楽部 全日本マーチングコンテストで銀賞！

東部中学校吹奏楽部は10月27日に長野市で行われた東海マーチングコンテストで金賞を受賞し、11月18日に大阪城ホール（大阪府）で行われる第20回全日本マーチングコンテストへの出場を決めました。11月8日には中央公園第一体育館で壮行会が行われ、在校生や多くの市民が駆けつけました。この日は公開練習も行われ、きびきびとした行進と迫力ある演奏を披露しました。なお、18日のコンテストでは日頃の練習の成果を十分に発揮し、見事「銀賞」を受賞しました。



トピックス 地域の話題



高山植物の宝庫を守るために
池の平シンポジウム開催

11月14日、湯の丸自然学習センターで、高山植物の宝庫として多くの観光客が訪れる池の平湿原の環境保護と観光利用を考える「池の平シンポジウム」が初めて開かれ、自然保護に関心のある住民など約100名が市内外から参加しました。

シンポジウムでは、池の平の自然に詳しい信州大学教育学部の別府桂教授の基調講演のほか、パネルディスカッションでは、訪れる人のマナーや高山植物の保護などが話し合われました。基調講演で別府教授は「自然を保護するには、訪れる人が普段生活している場所とは違うということを学ぶ必要があります」と話していました。

親子で楽しく参加 図書館まつり

11月10日、市立図書館で図書館まつりが行われ、紙芝居や絵本の読み聞かせなどを子どもたちは夢中で聞いていま



ました。また、画用紙や折り紙を使った工作では、親子がいっしょになって作るほほえましい姿が見られました。

長野救命医療専門学校で学校祭

11月4日、長野救命医療専門学校で、学校祭「娑羅



娑羅」が行われ、多くの市民などが来校しました。救急救命士学科と柔道整復師学科の生徒が心肺蘇生法やテーピングの方法など日頃の学習内容について実践を交えて紹介していました。

渡辺会長に文部科学大臣表彰

体育指導委員として昭和54年から地域スポーツの振興に尽力された市体育指導委員会会長の渡辺重一さん（常田）に、体育指導委員功労者文部科学大臣表彰が贈られ、11月19日に市役所で表彰伝達式が行われました。渡辺さんは



「高齢者の皆さんもスポーツ活動に参加し、いきいきと暮らせるようになれば」と話していました。

市建設業協会の皆さんが清掃活動

11月16日、市建設業協会の皆さんがボランティアで市内の幹線道路を清掃活動する「東御市クリーンキャンペーン」が行われ



ました。会員の皆さんは4班に分かれ、路肩の清掃や落ち葉の片付けなどをしました。

できごとと短信

11・1 ▼ 青少年健全育成強調月間
で街頭啓発活動
(田中駅前)



11・10 ▼ 異文化交流サロン
(東部人權啓発センター)



11・17 ▼ 交通安全関係者合同研修
会(舞台が丘会館)



11・22 ▼ 冬山安全祈願祭
(湯の丸高原)



絵は心の恋人探し

その44

『ひきだし』

伊藤久三郎作



油彩、キャンバス 130センチ×97センチ

人間は目覚めたときに記憶している、していないに関わらず睡眠中は必ず夢を見ているようですが、私はどんなに愉快で都合のいい夢を見て、その内容をニヤニヤと覚えていても、具体的なイメージまでは浮かんできません。今回のちょっと不思議な作品、これは現実の風景や実在の物体でもなく、かといって抽象画でもありません。実は「夢」で見たイメージを描いているのです。私たち鑑賞者からすると作者の見た夢の世界に入り込むようではなかなかSFめいています。

大きな林檎のような物体、私には「袋」のようにも見えます。表面には小さな引き出しがたくさん描かれています。人は子供の頃の記憶から、生きている「今」までにたくさん覚えていることを覚えておいてください。

伊藤久三郎(いとらふみ・きゅうざぶろう) 1906〜1977。京都市生。二科会会員、新美術家協会会員、九室会会員。行動美術協会結成。京都成安女子短期大学教授。抽象画家の中で前人未踏の画風を展開した。瞑想に瞑想を重ねた晩年の心象抽象作品群は、ワンパタンのものは一つもなく、日本では全く類例のないオリジナリティと清冽な詩情と知的な輝きを放ち、日本のパウル・クレーとでも云うべき才華を示している。梅野記念絵画館主要作家。

(梅野記念絵画館、丸山晚霞記念館学芸員 佐藤聡史)

え、経験してそれを心にしまっているわけです。そんな風に考えるとこの袋のようなものは、実は人の「心」を表現しているように思えて仕方がないのです。

ここにはいろいろな引き出しがあるのだろうか。できたてはやほやの知識の引き出し、人前で自信たっぷり開けて見せたい引き出し、たまにこっそり開きたい甘酸っぱい引き出し、二度と開けたくない引き出し、他人に開けてもらうのを待っている潜在能力の引き出しなどなど。

人間の平均寿命は約80年です。この80年にどれだけの引き出しができるのでしょうか。あれもしたいこれもしたい、欲をいえばキリがありませんが、すべてを経験するのに人の一生はあまりにも短すぎます。ちなみにこんな引き出しがあつたらいいなと思います。一つは「人の経験から学ぶ」引き出し、もう一つは「欲張り」をしまつてしまつ引き出し。ドラエモンにお願いしますか。

今年もいろいろありました。皆さんにはどのくらいの「引き出し」ができましたか? 1年間ご覧頂きありがとうございます。おともう一つ、「来年の原稿ネタ」をたくさんしまつておける引き出しも作らねば。

編集後記

▼早いもので今年も残り1カ月を切りました。師走は何かと気ぜわしくなりがちです。▼先日、市内で交通死亡事故が発生してしまいました。歩行者も車を運転する人もお互いが被害者、加害者にならないよう気をつけたいものです。また、暖房器具を使用する季節にもなり、11月には建物火災も発生しています。市民の皆さんも火の取り扱いには、十分気をつけてください。

▼そんな中、締め切り直前、明るい話題が入ってきました。東部中学校吹奏楽部の皆さんが日本マーチングコンテストで「銀賞に入賞しました」とうれしい連絡がありました。日々の厳しい練習を重ねてきた成果だと思えます。吹奏楽部の皆さん本当におめでとうございました。そして、3年生の皆さん大変お疲れ様でした。今後は1、2年生の皆さんが先輩の意志を受け継ぎ、来年も全国大会出場を目指しががんばってください。

(市報担当 関)

人の動き

(11月1日現在)

世帯数

11,401世帯(-9)

総人口

32,136人(+20)

男 15,760人(+10)

女 16,376人(+10)

転入121人(+15)

転出110人(+36)

出生 32人(+7)

死亡 23人(-2)

※カッコは10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