

- 田中地区まちづくり交付金事業の事後評価・・・2～3
- 地域で育てようおらほの子ども・・・4～5
- 土砂災害・洪水ハザードマップで有事に備える・・・6～7



## たくさん入れ！

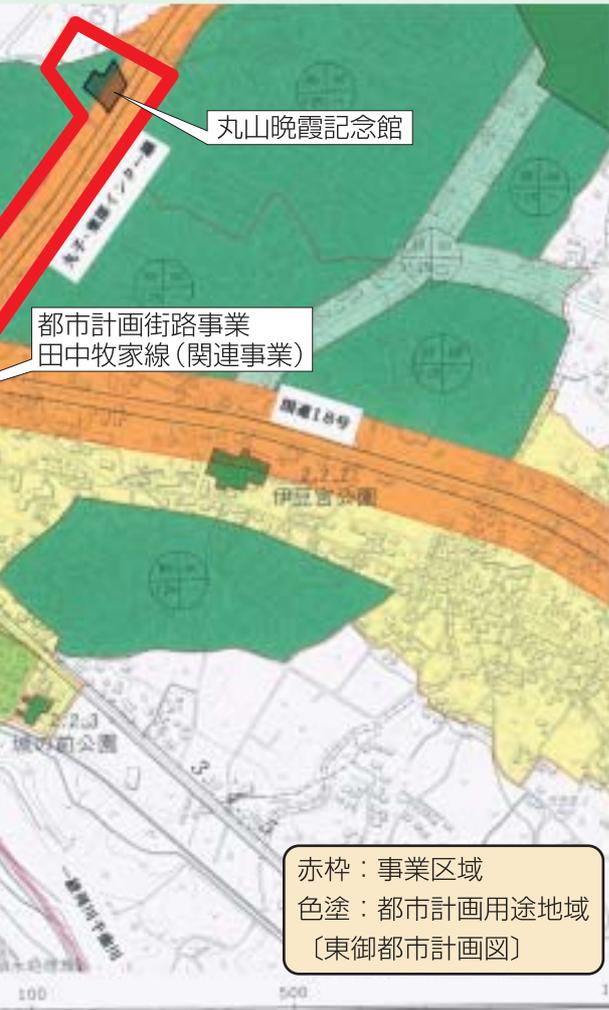
10月4日、市内各保育園で運動会が行われました。祐津保育園でも多くの家族が応援する中、玉入れの競技で園児たちは1つでも多く玉が入るよう、かごに向かって一生懸命投げていました。

# 田中地区まちづくり交付金事業 地域の特性を活用し、個性あふれるまちづくり

地域の歴史・文化・自然環境等の特性を活かした個性あふれるまちづくりを実施し、都市の再生を効率的に推進することにより、地域住民の生活の質の向上と地域経済・社会の活性化を図るため、国では平成16年度に「まちづくり交付金制度」を創設しました。

市においても、景観整備や若者の定住、交通渋滞解消、通勤・通学路の交通安全の確保など、豊かで快適な都市活動と都市再生を図るため、都市再生整備計画を作成し、平成16年度から今年度までの5年間、田中地区（面積63ヘクタール）でまちづくり交付金事業を活用して「田中駅南口整備」、「公営住宅の新設（田中中央団地・羽毛山団地）」、「市道石原市営団地線の道路改良」、「田中商店街の無電柱化」、「丸山晚霞記念館の建設」、「専門学校建設補助」の各事業を実施してきました。

今年度、この事業の「事後評価」を実施しますので、市民の皆さんのご意見をお寄せください。



丸山晚霞記念館



田中商店街 無電柱化  
関連事業 都市計画街路事業 田中牧家線



公営住宅 羽毛山団地



石原市営団地線道路改良



公営住宅 田中中央団地



専門学校建設補助



## まちづくり交付金事業の 事後評価原案への意見募集をします

田中地区のまちづくり交付金事業の成果や目標の達成状況などを検証し、今後のまちづくりに役立てるための事後評価を行いますので、事後評価原案に対する市民の皆さんのご意見をお寄せください。

### ◇縦覧期間・場所

事後評価原案は、下記の期間及び場所でご覧いただけます。また、市ホームページでもご覧いただけます。

### 縦覧期間

平成20年11月12日(水)～11月25日(火)

午前8時30分～午後5時15分まで(土曜、日曜、祝日を除く)

### 場所

東御市役所建設課

### ◇応募期間

平成20年11月12日(水)～11月25日(火)

### ◇応募方法

文書により下記記載事項を記入していただき、郵送又は直接持参してください。

応募につきましては、住所又は勤務先が東御市内の方に限ります。

### ◇応募先：〒389-0592

東御市県281-2 東御市役所 建設課 都市計画係あて  
(※電話・ファックス・電子メールは不可です。)

### ◇記載事項

○住所、氏名、電話番号

○題名：「まちづくり交付金事業事後評価原案に関する意見」

○ご意見

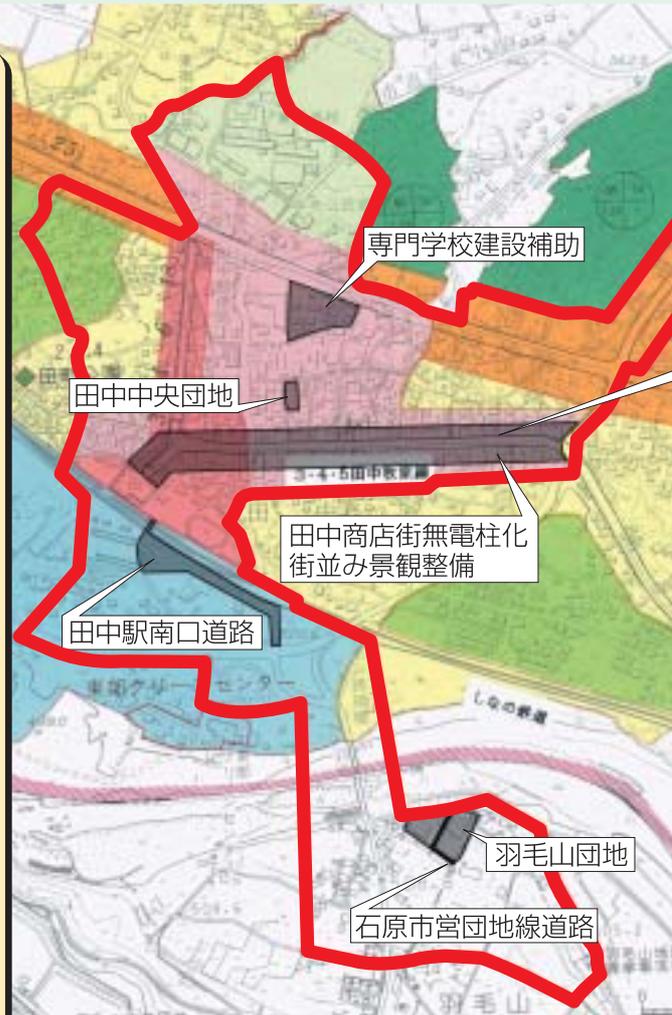
※必要な事項が記載されていれば、様式は問いません。

### ◇意見への対応

「まちづくり交付金事業事後評価」の策定に向けての参考とさせていただきます。個別には回答いたしません。

### ◇問い合わせ先

建設課都市計画係 TEL64-5914



田中駅南口整備



# おらほの子ども

## する全国青少年健全育成強調月間です～

### 地域ぐるみでサポート！

### 青少年の健全育成

今月は青少年に有害な社会環境を浄化する全国青少年健全育成強調月間です。青少年が健やかに成長する社会環境をつくるのは、わたしたち大人の責務です。地域の宝である青少年が、健やかに成長できる環境づくりを地域ぐるみで推進しましょう。

青少年健全育成のために活動している地域の取り組みをご紹介します。

#### 青少年補導委員の取り組み

青少年補導委員は、青少年の健全育成を推進するために市教育委員会から委嘱された30名の地域の皆さんと8名の小中高等学校の先生方です。年間を通じて、主に3つの活動を行っています。



▲学校の先生方と懇談する青少年補導委員

#### 街頭補導活動

駅周辺を行き交う青少年にあいさつをしながら、問題行動などに目を配ります。

#### パトロール活動

児童・生徒の下校時刻に合わせて通学路をパトロールします。

#### チェック活動

市内の店舗・施設等を訪問し、商品の販売・陳列等について、青少年に配慮されているかどうかチェックします。これらの活動の結果を元に、学校、地域、PTAと連携を取っています。

#### 和地区の取り組み

和地区では、平成18年2月に「和地区青少年を有害環境から守る会」が設立されました。

有害図書等自動販売機N〇宣言の立看板を設置し、署名活動を行い、現在は会長の白石幸男さん（和地区区長会長）を中心に有害図書等自動販売機の周辺のパトロール等を行っています。

#### 柵津地区の取り組み

柵津地区では、平成20年3月に「柵津地区青少年を有害環境から守る会」を設立しました。

会長の花岡洋さん（柵津地区区長会長）を中心に運動し、10月に有害図書等自動販売機N〇宣言の立看板を設置しました。住宅地にあるため、青少年が立ち寄ることの多い場所です。看板の効果が期待されます。



▲10月に設置されたN〇宣言の立看板



▲守る会のパトロール活動

# 地域で育てよう

## ～11月は青少年に有害な社会環境を浄化

### 青少年健全育成計画 策定の経過

- 平成19年 8月 条例に基づく青少年健全育成審議会を設置  
市長から青少年健全育成計画について諮問
- 9月 地区懇談会を開催（6カ所で実施、243名参加）
- 12月 児童・生徒・保護者を対象にアンケートを実施（小学6年生316枚、中学2年生298枚、保護者339枚回収）
- 平成20年 2月 パブリックコメント手続制度に基づく意見を募集
- 3月 答申を受け、市は青少年健全育成計画を策定

青少年健全育成条例が全面施行されてから1年経ちました。市では、条例に基づき、育成に関する施策と社会環境整備の推進を実施してきました。

**育成に関する施策**  
青少年健全育成計画の策定

平成20年度から平成29年度の10年間にわたる青少年健全育成計画が策定されました。現在、市役所内に市内青少年健全育成推進委員会が設置され、市と市民の協働による計画を推進しています。



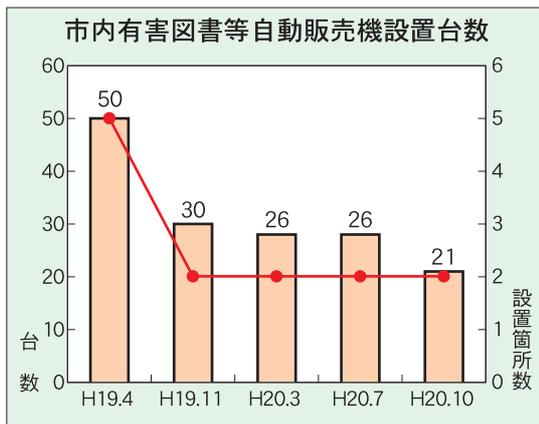
# 青少年健全育成条例 制定後の取り組み

### 社会環境の整備

市内に設置されている図書等自動販売機の台数は、条例制定前50台（12業者）でしたが、現在21台（9業者）です。今後も業者への指導を強化し、地域の皆さんと連携して取り組むことにより、有害図書類を収納した自動販売機の完全撤去を目指します。

### 自動販売機設置業者への 指導の状況

- 平成19年 9月 業者説明会を開催
- 10月 設置届出指導を実施
- 11月 自動販売機の収納物についての指導を開始
- 平成20年 1月 立入調査実施  
収納物について口頭・文書指導実施
- 4月 業者個別面談実施  
収納物について口頭・文書指導実施
- 7月 立入調査実施  
収納物について口頭・文書指導、面談指導実施
- 10月 立入調査実施  
収納物について口頭・文書指導



● 問い合わせ先 生涯学習課青少年係 ☎ 64-15885



有事の際に備えて・・・

# 土砂災害・洪水ハザードマップを配布します

土砂災害・洪水ハザードマップ（避難地図）は、土砂災害並びに洪水で危険性がある地域を図示し、避難所を示したことで、住民の皆さんの自主的な早期避難に役立つよう作成したものです。

自分の住んでいる地域が土砂災害（土石流）の発生する区域であるか、また、洪水は氾濫等によりどのような浸水被害を受けるのか認識を深めていただき、緊急時の水防、避難活動等に活用していただければと考えます。

全国各地で毎年のように発生している土砂災害や洪水は氾濫被害。国や地方公共団体は、この被害を減少させるため、土砂崩落危険箇所対策等の整備を進めていますが、完成までには長い年月を要する状況にあります。万が一の災害が生じた場合でも、被害をできるだけ少なくするため、地域の皆さんに対して、土砂災害や河川のはん濫等に関する情報を提供するソフト面での対策が重要となっております。

土砂災害防止法や水防法の改正により、市町村は土砂災害のおそれのある区域、また、河川のはん濫による浸水想定区域などを図示し、また、避難場所や迅速な避難確保等の必要な事項などを記載したハザードマップ（避難地図）を作成し、住民へ周知することが義務付けられました。今回完成した東御市土砂災害・洪水ハザードマップ（避難地図）は、長野県が調査作成した「土砂災害警戒区域図」と「浸水想定区域図」をもとに作成したもの

で、土砂災害警戒区域と市内の一級河川が氾濫した場合の浸水想定区域とを一緒に表示した避難地図となっております。

■土砂災害警戒区域図  
土砂災害警戒区域等は、基礎調査により渓流の浸食される土砂量やがけの斜度、地質などをもとに解析を行い、土砂災害のおそれのある区域を指定しています。

■浸水想定区域図  
浸水想定区域は、現況の河道状況のもとで、おおむね100年に1度の確率で起きると想

## 土砂災害警戒区域の基準

急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

土砂災害警戒区域	土砂災害警戒区域とは、「急傾斜地の崩壊等が発生した場合には住民等の生命又は身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域で、当該区域における土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域として政令で定める基準に該当するもの」に該当する区域のことをいいます。（土砂災害防止法第6条第1項）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■急傾斜地の崩壊           <ul style="list-style-type: none"> <li>イ 傾斜度が30度以上で高さが5m以上の区域</li> <li>ロ 急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域</li> <li>ハ 急傾斜地の下端から急傾斜地高さの2倍（50mを超える場合は50m）以内の区域</li> </ul> </li> <li>■土石流           <ul style="list-style-type: none"> <li>イ 土石流の発生のおそれのある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域</li> </ul> </li> <li>■地滑り           <ul style="list-style-type: none"> <li>イ 地滑り区域（地滑りしている区域または地滑りするおそれのある区域）</li> <li>ロ 地滑り区域下端から、地滑り地塊の長さに対応する距離（250mを超える場合は、250m）の範囲内の区域</li> </ul> </li> </ul>
	別警戒区域 土砂災害特別警戒区域とは、「警戒区域のうち、急傾斜地の崩壊等が発生した場合には建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる土地の区域で、一定の開発行為の制限及び居室を有する建築物の構造の規制をすべき土地の区域として政令で定める基準に該当するもの」に該当する区域のことをいいます。（土砂災害防止法第8条第1項）

## 一級河川はん濫による洪水マップ作成の基準

市内を流れる一級河川8河川（L=35.8km）で洪水はん濫が発生した場合に予想される浸水範囲やその深さなどを表示した「東御市域浸水想定区域図」を基礎データとして活用しています。

### ■浸水想定区域図の対象とする区間

信濃川水系成沢川および金原川、三分川、求女川、所沢川、西沢川、鹿曲川、小相沢川を対象としています。なお、千曲川の浸水想定区域図もこれに統合しています。

### ■浸水想定区域図の対象とする確率規模

現況の河道状況（平成20年3月末時点）のもとで、概ね100年に1回程度起こる大雨が降ったことにより、信濃川水系8河川の長野県が管理する区間でははん濫した場合に想定される浸水の状況を想定しています。はん濫した場合の浸水範囲と浸水深は、色別に5段階で表示しています。

対象河川一覧

No.	河川名	河川延長(km)	No.	河川名	河川延長(km)
1	成沢川	6.2	5	所沢川	4.4
2	金原川	6.5	6	西沢川	3.1
3	三分川	4.0	7	鹿曲川	6.2
4	求女川	4.3	8	小相沢川	1.1
			合計		35.8

東御市の土砂災害警戒区域は、右下図の基準に当てはめずと広範囲に警戒区域の指定がされています。これは土石流警戒区域の基準である「扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域」に当てはまるもので、東部地区のほとんどが扇状地で南面傾斜であるため該当するものです。また、急傾斜地警戒区域は、千曲川や鹿曲川の河岸段丘に多く存在しているのも特徴で、現在、赤岩地区では急傾斜地崩落対策事業が実施されています。

洪水はん濫区域は、上図の基準により市内を流れる1級16河川のうち8河川を対象としています。特に東部地区を流れる金原川や西川、成沢川等は、過去に集中豪雨により甚大な被害を出した河川との記憶がある方も多いためではないでしょうか。これらの河川の特徴は、急流のため、想定した雨量

の場合にははん濫した洪水は扇状地を流れ出し、千曲川へ流れ込むものとの予測です。流れ出す洪水範囲はほとんどが50cm未満の色で広域に表示していますが、その場に滞留するものではありません。

### 東御市は危ないの!?! 市の形状を認識して!!

最初に、土砂災害・洪水ハザードマップ（避難地図）をご覧ください。と驚かれることでしょうか。「東御市は危ないの!?!」と。私たちが住む東御市は、南傾斜の東部地区と台地の北御牧地区とに区別ができ、災害の少ない地域として、その特徴を生かして発展してきました。反面、過去にある「戊の満水」など、「その特徴が故の災害もある」ということを改めて認識していただきたいのです。近年多発したゲリラ豪雨のように、災害は、いつ、どこで発生するかわかりませんから。

### 12月に全戸配布予定

土砂災害・洪水ハザードマップ（避難地図）には、広域避難所や市内医療機関、要援護支援施設などの位置や連絡先を一覧表示してあります。また裏面には、土砂災害の知識や予防策、日ごろの備え等、各項目についての説明をしています。特に「わが家の防災メモ」は、日ごろから必要事項を記入いただき、有事の際に慌てないように利用していただければと考えます。よりよいマップとするためにも、また、家庭でもこのマップをご覧いただき、有事の際に備えましょう。なお、ビニールファイルに入れてマップを配布しますので、大切に保管ください。

### ワンポイント!

● 災害はいつおこるかかわかりません。あわてずに行動がとれるように、家族で話し合っておきましょう。

● 大雨洪水注意報などが出されたら、テレビやラジオなどの情報に注意をし、すぐに避難できる準備をしましょう。

● 大雨や長雨のときには、山崩れやがけ崩れもおこりやすい状況になっていますので、避難するときには、土砂災害にも注意しましょう。

● 河川のはん濫や急傾斜地の土砂災害のおそれがあるときは、市から避難勧告や避難命令（指示）を出しますので、すみやかに避難してください。

● 問い合わせ先  
マップに関すること  
建設課管理係

☎ 64-15882

土砂災害警戒区域等の指定  
千曲川及び一級河川の管理  
上田建設事務所

☎ 23-11260



# 10月3日は東御の日 平成20年度「東御の日」記念式典

10月3日、中央公民館講堂で平成20年度東御の日記念式典が行われ、区長や各団体関係者の皆さんなどに出席いただきました。

式典では、各分野で功績のあった皆さん、花いっぱいコンクール入賞者の皆さんに花岡市長から表彰状が手渡されました。

また、今年度の東御の日は「地球温暖化防止」に焦点を当て、会場の内外に、関係する資料等が展示・配布されました。

式典終了後の記念アトラクションでは、JS文化フォーラムの皆さんにより演奏が行われました。「里の秋」や「故郷」など懐かしい曲が演奏されると、会場の皆さんも曲に合わせて歌を口ずさんでいました。

表彰された皆さんは次のとおりです

地方自治功勞	瀧澤 功さん
地方自治功勞	大日向洋一さん
消防功勞	榎原龍太郎さん
社会福祉功勞	唐澤 昭吾さん
社会福祉功勞	中村袈裟信さん
社会福祉功勞	笹平千賀子さん
社会福祉功勞	小山八重子さん
社会福祉功勞	
りらの会 代表	倉島清子さん
交通安全功勞	美齋津正子さん
交通安全功勞	伊藤 進さん

なお、花いっぱいコンクール入賞者の皆さんは市報とうみ10月号に掲載しています。



▲JS文化フォーラムの皆さんの演奏



▲会場外には地球温暖化防止に関するパネルが展示



▲花岡市長から受賞者に表彰状が授与される

## 児童の元気な声が響く

# 柵津児童クラブ開設

柵津小学校の図工室を改修して整備した、柵津児童クラブが10月1日開設しました。開設式では、利用する1年生から3年生までの児童19名、学校、市関係者などが出席し、テープカットなどを行いました。

児童クラブは、放課後のほか土曜日、学校の長期休みに、保護者が仕事で留守になる家庭の児童を保護者に代って保育する施設です。

授業が終わった児童が次々に「ただいま！」と元気な声で部屋に入ってくると、指導員が「お帰り」と迎えています。ランドセルを降ろすと早速宿題を済ませ、読書やゲームなどをして、友達と楽しく過ごしていました。

### 柵津児童クラブの概要

#### ●開設日

月曜日～土曜日

(国民の祝日、12月29日(翌年1月3日)及びお盆期間中は休み)

#### ●開設時間

学校授業日

放課後～午後7時

土曜日及び学校休業日

午前8時～午後6時

#### ●対象児童

柵津小学校に通学する1年生から3年生(年間登録制)



▲ランドセルを降ろすと早速宿題を始める

詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。  
☎64-13128

# これからもお元気で 敬老祝賀訪問

米寿、白寿、  
長寿の方々は  
157名

敬老祝賀事業の一環として例年実施をしています。敬老祝賀訪問が9月29日、30日の2日間にわたり行われました。市内に在住の88歳(米寿)・99歳(白寿)・100歳を迎えられた長寿の皆さんのうち、訪問を希望された65名のお宅に花岡市長と増田勝仁市社会福祉協議会会長がお伺いし、お祝いの言葉とともに記念品をお渡しし、共に長寿を祝いました。

今年度めでたく米寿を迎えられた方は139名(男性43名・女性96名)、白寿が10名(女性10名)、100歳の長寿者は8名(男性2名、女性6名)でした。訪問したお宅では、花岡市長から「これからもお元気で」と声を掛けられると皆さんは、「ありがとうございます」と笑顔で答えられていました。



▲米寿を迎えた小林みよしさん(本海野)(下段中央)



▲白寿を迎えた塚田きのいさん(新張)(下段中央)

## 手と手を取り合い50年 平成20年度金婚祝賀式

9月19日、総合福祉センターで、平成20年度東御市金婚祝賀式が行われ、金婚を迎えられた68組のうち、61組のご夫婦が出席されました。

式典では花岡市長、出澤保則市老人クラブ連合会長のあいさつの後、1組ごとに慶祝状と記念品が手渡され、出席された皆さんは感慨深い様子でした。金婚者を代表して瀬田忠雄さん(金井)が結婚当時の出来事などを振り返りながら謝辞を述べられました。出席された皆さんは、この

あと日本舞踊や歌謡などのアトラクションを楽しんでおられました。



▲1組ごとに慶祝状と記念品が贈られた

## 平成21年1月から勤務可能な 保健師を募集します

### 1、採用職種、採用予定人員及び受験資格

- ①採用職種 保健師
- ②採用予定人員 若干名
- ③受験資格 昭和38年4月2日以降に生まれた保健師資格を有する方で、平成21年1月から勤務可能な方

### 3、受付期間

平成20年11月4日(火)から11月17日(月)まで(土曜日・日曜日を除く)の午前8時30分から午後5時30分までです。(郵送の場合、締切日の消印有効)

### 2、申し込み方法

- ①提出書類
  - ・職員採用試験申込書
  - (写真をはってください)
  - ・保健師免許証の写し
  - ・健康診断書
- ②申込用紙の請求

### 4、試験の日時、場所(予定)

- ①筆記試験
  - 試験日 平成20年12月7日(日)午前9時から
  - 場所 東御市役所
- ②口述試験
  - 試験日 平成20年12月下旬
  - 場所 東御市役所

申込用紙は、市役所総務課に直接請求するか、市ホームページからダウンロードしてお使いください。

郵送で請求される場合は、封筒の表に「試験申込用紙請求」と朱書きしていただくとともに、返送用として長形3号の封筒に80円切手をはり、返信先及び郵便番号を記載したものと、氏名、連絡

先、電話番号を記入した用紙(様式は任意)を必ず同封し、11月11日(火)(必着)までに請求してください。

### ●問い合わせ先

総務課総務係 ☎64-5876

# すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (11月生まれ)



おかだ みちと  
**岡田 充叶くん**(御牧原北部)  
(1歳、H19. 11. 6生)  
たくさんの愛情にはぐくまれながら、もうすぐ1歳。ますますやんちゃ坊主になる予感大です。奈和実お姉ちゃんと仲良く、心もからだ!?も元気に大きくなあれ!



かない ひろと  
**金井 宏斗くん**(東町)  
(1歳、H19. 11. 9生)  
1歳のお誕生日おめでとう♥  
毎日、ニコニコ笑顔の愛きょう息子。大好きな、お姉ちゃんと仲良く元気に育って行ってね♥



い て きょうや  
**射手 響也くん**(田中)  
(1歳、H19. 11. 12生)  
響ちゃん1歳のお誕生日おめでとう。笑顔がとてもかわいい響ちゃん。パパ、ママ、お兄ちゃんは、とても幸せだよ。これからも元気で、たくましく成長してね。



みやした けいと  
**宮下 佳大くん**(田中)  
(1歳、H19. 11. 14生)  
いつもニコニコ笑顔で、みんなをいやしてくれる佳大。そんな佳大のことがお父さんもお母さんも大好き♥これからもいっぱい笑って、いっぱい食べて元気に大きく育ってね!!  
♥1歳のお誕生日おめでとう♥



やまだ れんと  
**山田 蓮人くん**(本海野)  
(2歳、H18. 11. 2生)  
蓮ちゃんお誕生日おめでとう。  
最近はかなりわんぱくで、ママもパパもたいへんだけれど、おしゃべりも上手になって毎日たのしいよ♥  
これからも元気に育ってね♥



はかまた そまり  
**袴田 染莉ちゃん**(乙女平)  
(2歳、H18. 11. 16生)  
体は小さいけど、人一倍気が強いそまちゃん。  
体も心も健康に大きくなあれ♪  
野菜も頑張って食べようね!



かなまる ゆうと  
**金丸 侑斗くん**(乙女平)  
(2歳、H18. 11. 17生)  
お誕生日おめでとう♪  
かわいいおしゃべりで、いつもパパとママを楽ませてくれてありがとう。  
いっぱい遊んで元気に大きくなってね。



みやした かなみ  
**宮下 奏海ちゃん**(本海野)  
(2歳、H18. 11. 20生)  
奏ちゃん♥2歳のお誕生日おめでとう。  
頑固さと泣き声は誰もがお手あげです。  
奏ちゃんのペースで元気でやさしい子に育ってネ♥



こばし りょうた  
**小林 亮太くん**(東上田)  
(2歳、H18. 11. 28生)  
人なつこくて、みんなに笑いかける亮太。最近少しずつおしゃべりが出来るようになってきたね。キミの思っていることが伝わってきてうれしいよ♥心も体も健やかに、たくましく育ってね!!



きとう あきら  
**鬼頭 輝空くん**(田中)  
(2歳、H18. 11. 29生)  
輝空くんへ  
輝空♥♥2歳の誕生日おめでとう♥  
パパとママの宝のあつくん♥これからも元気でかわいい笑顔を見せてね♥



しらくら はやと  
**白倉 颯人くん**(城ノ前)  
(3歳、H17. 11. 3生)  
♥3歳のお誕生日おめでとう♥  
颯人のやんちゃぶりには、パパもママもドキ、ハラの毎日ですが、これからも明るく元気にGo Go ♥



まつもと そうご  
**松本 爽吾くん**(右)(田中)  
**英里香ちゃん**(左)  
(3歳、H17. 11. 5生)  
そう君、えりちゃん3歳のおたんじょうびおめでとう! いつも元気な2人に、お父さん、お母さんもタジタジです。優しい気持ちを忘れずに育ってネ。



<sup>のぎき</sup> **野崎** <sup>らいむ</sup> **来夢ちゃん(布下)**  
 (3歳、H17. 11. 7生)  
 3歳、お誕生日おめでとう。  
 たくさんの人に愛されて、元気でワガママな子に育ちました。  
 ずーっと一緒にいようね。らいちゃん大好き♥ パパ・ママ



<sup>こばし</sup> **小林** <sup>れな</sup> **玲菜ちゃん(金井)**  
 (3歳、H17. 11. 8生)  
 れなちゃん3歳おめでとう。  
 とっても元気のいいれなちゃん。そんなれなちゃんに、みーんな元気もらっています。お兄ちゃんたちといつまでも仲良しでいてね。



<sup>ほり</sup> **堀** <sup>まひろ</sup> **麻紘ちゃん(新張)**  
 (3歳、H17. 11. 21生)  
 まひよ、お誕生日おめでとう。  
 最近、お歌やお話がとっても上手になって、パパ、ママを毎日楽しませてくれますね。これからも元気ですくすく育ってください。



<sup>まつもと</sup> **松本** <sup>ひだり</sup> **矜ちゃん(本海野)**  
 (3歳、H17. 11. 22生)  
 来年の春、保育園に行きます。右左の“ひだり”です。おともだちになろうね!



<sup>おかまつ</sup> **岡松** <sup>そら</sup> **想空ちゃん(加沢)**  
 (3歳、H17. 11. 23生)  
 想空ちゃん、3歳のお誕生日おめでとう!!  
 色々な事に好奇心あう盛な想空ちゃん、これからも元気いっぱい育ってね♥



<sup>たきざわ</sup> **滝沢** <sup>あきひろ</sup> **昂大くん(常田)**  
 (3歳、H17. 11. 25生)  
 電車や働く車が大好きな昂大、いつも皆を楽しませてくれてありがとう♥  
 これからも元気いっぱい遊んで大きくな〜れ!

☆募集しまあ!!☆ (対象者12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、11月11日(火)必着。



▲夏休み みんなでプールに出発!!

津児童館では、平成11年の開設当初に植えた桜やこぶしの木が随分と大きくなり、夏には子供たちに心地良い日陰を作ってくれています。  
 3年前より隣接しているゲートボール場を開放していただいたことで、遊びの幅が広がり、地域の皆様にはとても感謝しています。広い空間で思う存分駆け回り、体をぶつけ合って遊ぶ一方で、草むらからトカゲやコオロギを見つけ出したり、泥だんごを光らせ我慢し合ったりと休む間もなく外遊びに没頭しています。  
 また、今年度は信州未来広場

元気発信! 子育て施設  
 津児童館の話題

お手玉愛好会の皆様のご協力でお手玉クラブを充足させ、月1回活動しています。さらに夏休みには「絵手紙教室」にも取り組んでみました。  
 それぞれわずかな時間ですが、集中して取り組むなかで、学年を越えた交流やボランティアの皆さんとの交流もでき、子供たちは普段と違った表情を見せています。  
 これからも子供たちの自由な遊びを大切にしながら、行事や日常の中で遊びのバリエーションを広げ、人間関係も深めていけるような活動を続けていきたいと思います。



▲絵手紙教室 何をかこうかな



# 図書館へ行こう!!

東御市立図書館

☎64-5886

開館時間 午前10時～午後6時

## 11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						



●どんなかんじかなあ  
中山千夏…文  
和田誠…絵  
自由国民社



●干し柿  
西村豊…写真・文  
あかね書房

11月のテーマブック  
【大人も読みたい  
良い絵本】  
秋も深まり、冬にむかう季節です。じっくり読書しませんか。

## ◆新着本案内◆

◆一般書

●テンペスト 上・下

……池上 永一・著

●銀河祭りのふたり

……杉本 章子・著

●糖質制限食秋のレシピ

……江部 康二・著

●デジカメ写真ではがき・カレンダー

……スクラップブック作り

●鬼平犯科帳 大活字本

……池波 正太郎・著

◆児童書

●ルウとおじいちゃん

……クレール・クレマン・作

●チョコときんいろのつばさ

……レオ・レオーニ・絵

●おかあさんのおっぱい

……ユン ミスク・絵

●モグラの見た海：秋月 夕香・作

……お星さまをたべたタヌキのポンタ

……毛利 まさみち・絵

## ◆行事予定◆

おはなしたまごによる

11月のおはなしこども会

●日時 11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

「げんかのきもち」

「ともだちやシリーズより」

エブロンシアター

「ともだちほしいなオカミくん」

ブックトーク

「あらしのよるにシリーズ」

ペーパーサート「ふたりのあさこはん」

語り 「すずめとカラス」

●時間

11月14日(金)は、おはなし会があります

●場所 午前10時30分

●対象 就園前のお子さん

## 図書館だより

市立図書館では、図書館から遠い地域の市民の皆さんのために移動図書館車「しらかば号」を運行しています。

「しらかば号」は4000冊の本を積んで、図書館から2km以上離れた地域を巡回しています。現在、3つのコースを巡回、33カ所のステーションで本の貸出、返却を行っています。「しらかば号」でも市立図書館と同じように利用者カードが作れ、初めての利用の方でも本を借りることができます。また、「しらかば号」にない本を予約することもできます。

「しらかば号」を利用したいけれど、近くにステーションがないという方は市立図書館までご相談ください。

なお、翌年3月までの「しらかば号」の巡回表は、市報とうみお知らせ版9月16日号に掲載してありますので、ご覧ください。



## 図書館発 オススメの一冊

●夢地蔵

中野としこ…文・イラスト

ほろろき書籍

自分らしく生きるためにベットのシヨップから逃げ出した子犬は、迷い込んだ村で自分の宿命を知る。村公認の野良犬となった「チビ助」はやがて…。中年に贈るちょっと不思議なものがたり。



●おひさまはどこ?

メアリー・グランプレ…絵

フィリス・ルート…作

岩崎書店

とつげん太陽が消えた。世界に暖かな光を取り戻すため、暗い雪山へと向かった少女ルシア。だがそこへ現われたのは恐ろしい妖怪だった! 北欧民話をモチーフにした、愛と勇気と光あふれる物語。



## おわびと訂正

市報とうみお知らせ版9月16日号14ページに掲載しました「しらかば号巡回表」の一部に誤りがありました。おわびして訂正いたします。

2コース 別府安楽屋

誤 9:50~9:50

正 9:40~9:50

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>

# 第5回 東御市総合体育大会結果

## 各会場で熱戦が繰り広げられる



▲各地区ごとに選手が入場



▲田中地区代表の井戸田盛男さんが選手宣誓を行う

10月5日、第5回市総合体育大会が開催されました。今年は18種目に約2500名の参加があり、中央公園内体育施設・北御牧地区体育施設などで競技が行われました。開会式は中央公園グラウンドで行われ、前年度優勝チームの優勝杯返還、代表選手による力強い選手宣誓などがありました。その後、選手は各会場に別れ、優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。

(敬称略)

競技種目	部門	優勝	準優勝	3位
軟式野球		東部ひげソレーズ	田中	和・滋野
ソフトボール	女子	北御牧	祢津	田中
	男子	北御牧	和A	田中B
バレーボール	男子	ルーキーズ	コトヒラ工業	らいでん
	女子	祢津	滋野	和・北御牧
ソフトテニス	一般男子	大澤 孝暢・本多 史明	田口 智巳・佐藤 剛志	永井 翔悟・滝沢 昌志
	一般女子	斉藤 福枝・碓氷 昌代	中島美佐子・柳沢 初江	
	成人男子45歳以上	角田 義雄・飯島 嘉幸	武井 輝雄・小塚 文雄	柳沢 政勝・児玉 英雄
	成人女子35歳以上	田中 澄子・細田あや子	宮崎 良子・桜井ふじ子	
	壮年男子	田口 徳和・池田 一彦	寺島 国夫・矢野 義人	飯島 康男・関 剛
剣道	低学年男子	常田 翔矢	大園 紘輝	田中 悠斗・後藤 開
	低学年女子	小宮山 芙	今井 胡桃	中嶋 歩・柳原 あい
	4・5年男子	矢沢 祐貴	小田中 豊	戸田 太樹・竹原 祐斗
	6年生男子	白倉 雄太	今井 郁海	渡辺 大樹・花岡 瑛
	高学年女子	高島 里歩	柘植 映結	斉藤 早紀・斉藤 水希
	団体戦	北御牧剣道スポーツ少年団	尚武館	和剣道スポーツ少年団
	団体中学生男子	戸田 拓馬	堀田 廉	山崎 貴史・小泉 拓海
	団体中学生女子	山岸 智美	赤尾奈津実	依田 詩織・中嶋 乃愛
バスケットボール		田中	メロンパンパーバリアンズ	T-バリアス
サッカー		東御清翔	グロッサ	
ゲートボール		西宮 A	八反田 A	金井 B
テニス	男子ダブルス	櫻井 得二・滝沢 郁也	橋本 信・園山 卓也	黒岩 崇・北原 貴史
	女子ダブルス	中村 昌子・佐藤 京子	山崎 優子・上坂 亜弓	白倉ケイ子・山口 昌子
柔道	小学1・2年男子	橋原 紳太	唯野 己哲	村田 吉政・滝沢 悠人
	小学3・4年男子	渋谷 周平	林 大介	唯野 貫太・小林 鉄明
	小学5・6年男子	北原 龍司	羽柴 敦樹	鷹野 仁・小川 隼矢
	小学1～3年女子	荻原 杏慈	友野 桜	斉藤 瑞希・土屋 朋未
	小学4～6年女子	上原万智子	田中 愛	依田 涼花・友野 葵
	中学生男子	田中 佑希	濱田 翔	斉藤 雄高・遠藤 祐平
	中学生女子	小山 由香	寺岡 雪音	中村 愛里
	一般男子有段者	宮森 優綺	荻原 治樹	新井 一幸・向井 直行
	Eトーナメント	唯野 己哲	土屋翔太郎	滝澤 悠人・清水 朋華



▲バレーボール



▲ゲートボール

競技種目	部 門	優 勝	準 優 勝	3 位
マレット ゴルフ	80歳以上	北沢 貞光	小島 治男	竹内 佳郎
	70～79歳	山本 英一	別府 基規	滝沢 満良
	18～69歳	射手 幸雄	乗川 進	田畑 宗郎
	女子の部	木内美奈子	依田 春子	柳澤さい子
チャレンジ ・ザ・ゲーム	一輪車タイム差	ハッピースマイル	まーがれっと女	ちゅうりっぷ②
	一輪車スピード	ハッピーディズニー	レインボーバード	みまきっ子ファイターズ
	ロープジャンピング10	流星のマヨネーズ	ドリームかのうきっず	チームくるみ
	10人馬跳びリレー	キティー	F 1 0	ブラックホールズ
ヘルシーダンス		30名参加		
弓 道	団体戦	和 A	北 御 牧	田 中
	個人戦近的	柳沢 聡一	押金 孝	飛知和明弘
	個人戦遠的	押金 孝	横山 好範	荻原 清人
ビーチボール	女子の部	OCEAN	ビーンズ	ハミングB
	男子の部	にゃんにゃん	田 舎 男 爵	ドラゴンズ
卓 球	団体の部	祢 津	滋 野	和・田 中
	一般男子	福井 和馬	佐藤 昌	田中 智章・塚田 泰明
	一般女子	浅海 文香	竜野 洋子	小林美沙子・佐藤 歩実
	小学4年生以下男子	町田耕太郎	酒井 一真	
	小学5・6年男子	白井 大河		
	中学男子	山本 誠也	橋本 大空	
	小学4年生以下女子	田中 澄菜	浅海 渚	春原 彩奈
	小学5・6年女子	丸山 茶和	飯高さつき	花岡 美祈・春原萌奈
	中学女子	阿部華奈子	石和 成美	橋本 美空
	身障の部	宮崎 千徳		
グラウンドゴルフ	男子の部	伊藤 稔	岩下 正	角田 達雄
	女子の部	黒沢美智子	鳴沢 良子	竹花 弘子
身体障害者協会	ゲートボール	身 障 A	身 障 D	身 障 C
	フライングディスク	42名参加		



▲10人馬跳びリレー



▲卓球

## 複十字シール募金 ご協力ありがとうございました

今年の複十字シール募金活動は、9月20日、21日の巨峰の王国まつり会場と、9月27日、28日に行われたきのこ中毒防止展の会場で行いました。

市民の皆様のあたたかいご協力によりまして、3,418円が集まり、全額を財団法人結核予防会長野県支部へ送金させていただきました。ありがとうございました。

### 複十字シール運動とは

世界中から結核や肺がん、その他の胸部疾患をなくして、人々が健康で幸せであるように複十字シールを通じて、これらの疾患に対する予防意識の普及啓発、誰もが健康診断を受けることのできる予防事業のための資金造成、さらに発展途上国の結核を中心とする医療対策援助への協力を目的としています。

●問い合わせ先

健康保健課保健係 ☎64-8882

## 全国障害者スポーツ大会 小林大成さん 見事金メダル

第8回全国障害者スポーツ大会が、10月11日から13日まで大分県で開催されました。市内からは小林大成さん（原口）が県代表として、立ち幅跳びと砲丸投げ（両競技とも41歳以上の部）に出場しました。その結果、立ち幅跳びでは見事金メダル（記録2m08）、砲丸投げでは銅メダル（記録8m24）を獲得しました。15日には、花岡市長にメダル獲得の報告をしました。



▲金・銅のメダルを獲得し、笑顔で大会の様子を話す小林さん（右）

が出場する中でメダルが獲得できてよかったです」と試合後の疲れも見せず、笑顔で話してくれました。今後は「ジャパンパラリンピック大会出場が目標」と抱負を語ってくれた小林さんの更なる活躍が期待されます。

# 研究所の「ちょっと耳よいな話」③

身体教育医学研究所

## からだを動かすことは子どもたちの心の健康にも影響する

からだを動かさないことが心の健康（メンタルヘルス）の問題に影響することは、大人では明らかにされていますが、子どもたちではまだ十分に明らかになっていません。フィンランド北部で15〜16歳の生徒約7000名を対象に、普段とただけからだを動かしているかと、感情や行動の問題の有無との関係が研究されたので紹介します（Kantomaaら2008の研究）。

1週間で中程度以上の強さの運動を実施した時間が1時間未満だった「不活動な子どもたち」と、4時間以上実施した「活動的な子どもたち」とで比較したところ、「活動的な子どもたち」に比べて「不活動な子どもたち」の方が、様々な問題の発生率が高いことが明らかになりました。具体的には、「社会への不適応」が男子3・6倍・女子3・2倍、「不

安・緊張の傾向」が男子2・9倍、「引きこもりの傾向」が男子2・8倍・女子2・3倍、「思考力の低下」が男子2・3倍、「注意力の低下」が男子1・9倍・女子2・1倍、「ルールを守らない行動」が女子1・8倍、「体の不調」が女子1・4倍と、「不活動な子どもたち」の方が様々な問題を抱える危険性が高いことが示されました。

なぜこのようなことが起こるかというメカニズムはまだはっきりしていませんが、いずれにしても、からだを動かさないことが子どもたちの心や生活上の様々な問題と関与していると考えられます。私たちが10年前にこの地域で行った調査では、自然環境が恵まれているにもかかわらず、都会に比べて外で遊ぶ子どもが少ない、という実状が明らかにになりました。この地域の子どもたちが心身ともに健やかに育つためにも、元気に遊ぶ子どもたちがより多くなるような取り組みが必要と言えるでしょう。



## 1日に何をどれくらい食べたらよいのでしょうか

食品群	中高生	成人(基本)	高齢者	
主に体を作る食品	乳類	400ml	300ml	300ml
	卵	MS〜L 1個	MS 1個	MS 1個
	魚介	大きめ1切 (80g)	手のひらサイズ1切 (60g)	手のひらサイズ1切 (60g)
	肉	豚もも肉なら 80〜100g (スライス4〜5枚) / 60g (スライス3枚) / 60g (スライス3枚)		
	大豆製品	豆腐1/4丁 (100g)	豆腐1/4丁 (100g)	豆腐1/4丁 (100g)
体の調子を整える食品	野菜・海藻きのこ 1日分の目安…野菜中心の料理を4〜5品で350〜400gくらい ※漬物の量は少なめにし、塩分に注意 ◎毎食よくかんで味わって食べましょう!			
	果物	りんご1/2またはみかん2個	りんご1/2またはみかん2個	りんご1/2またはみかん2個
主にエネルギーに なる食品	いも	じゃがいもなら110g 中1個 / 中1個 / 中1個		
	穀類	ごはんなら 普通3〜5杯 / 普通3〜4杯 / 軽く3〜4杯		
	油脂・種実	油を使った料理 2〜3品 / 2〜3品 / 2〜3品		
	砂糖	料理に使える量 10g / 10g / 10g		
よく動いた ら食べても よい食品	菓子・アルコール 1日にとってもよい目安は160〜200kcal (1日の必要エネルギーの10%まで) (温泉まんじゅう 1個120kcal) ※お酒は20歳を過ぎてから。			

※3日間で平均してこの位の量になるように心がけましょう。

「食欲の秋」がやってきました。楽しくおいしく食べることは大切ですが、自分に合った量なのかちよつと振り返ってみませんか？  
もつと詳しく知りたい方には、市

☎ 64-18883

## こんにちはは栄養士です 1日に何をどれくらい 食べたらよいのでしょうか



たかの 鷹野 しげこ 薫子 栄養士

# 心の眼

(54)

人権同和教育指導員  
志摩 浩一

## 体験交流活動に学ぶ



東御市解放子ども会では夏休みを利用して、介護老人福祉施設での「体験交流活動」を実施しました。半日のみの限られた時間でしたが、貴重な一時を過ごさせていただきました。

この施設に入居されている方々は、明治・大正時代に生まれた方がほとんどで、戦前・戦中時代が、いわゆる「青春時代」であった方々です。まさに戦後の日本の平和と繁栄を築き上げてこられた立役者であり、この方々の存在無くして今の私たちの存在はありません。

入居者の方々は、私たちに何をしたいのかは語りませんので、入居者の方が望むことの中身は何か、その中で私たちにできることは何かを見取り、感じ取らなければなりませんでした。このような姿から私たちは相手の思いを見抜こうとする「感性」が必要であることを痛感させられました。

私たちの受け入れを担当してくださった介護福祉士さんの表情からも、多くの事を学ばせていただきました。私たちに説明をしてくださる際の穏やかな口調と笑顔、そして、優しい眼差しは、慣れない私たちの戸惑い

と緊張感を自然と和ませていました。介護福祉の仕事として重要なことは、入居者一人ひとりの特徴を的確にとらえ、その方に合った要介護の中心にそれぞれ対応していくことが大切であるとお話をいただきました。

簡単な言葉ではありませんが、介護現場の一端に触れた私たちには、毎日の生活の中で人権に配慮し、介護に従事されている実践者の言葉として重く受け止めることができました。

交流活動を終えた子どもたちからは、「折り紙やお手玉をして喜んでもらえてうれしかった」「これからは家にいる僕のおばあちゃんをもっと大切にしていきたいな」等の声が聞かれました。

今回の体験交流活動を、今後の解放子ども会の解放学習の中で「人権」を切り口とした学習に生かし、深めていきたいと思えます。

私たちの訪問を喜んでくださった入居者の方々の表情に触れたことは幸いです。体験交流活動の受け入れを、快くお引き受けいただきました介護老人福祉施設「フォーレスト」の皆様深くお礼申し上げます。ありがとうございました。

## 悪質商法からお財布を守ろう

### 金融トラブルについて

無人契約機やATMが街中に普及し、借りやすさを強調した広告がいたるところで目につきます。借り入れの手軽さが借金の意識を希薄にしている昨今ですが、返済能力を超えてお金を借りて「多重債務」に陥っている人は全国で200万人を超えているといわれています。

### 多重債務に陥らないために・

- ① 高金利の借金をしない  
安易に借り入れ先を決める人が多く、貸し付けの金利がよく分からないまま借金をする人がいます。
- ② 借金返済のための借金をしない  
借り入れ先は消費者金融（サラ金）、信販会社（クレジットカード会社）、銀行等の金融機関の順に多く、借り入れている人の半数近くが消費者金融と信販会社の両方から借りています。個人の借り入れ件数の平均は、8・3件、借り入れ総額の平均は606万円と高額です。
- ③ 安易に保証人とならない  
破産申し立てをしている人の10人に1人が、他人の借金の保証人となったことが原因となっています。借金の保証人を頼まれた場合は、弁護士など適切な相談窓口で

相談するようアドバイスをしてください。

### ④ 早めの相談を

返済が困難になっても、借金や生活費について「相談しなかつた」人が半数います。できるだけ早めに弁護士会、司法書士会、消費生活センターなどに相談することが大切です。

（独立行政法人国民生活センター  
「くらしの豆知識08」から）

### ● 問い合わせ先

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

## 振り込め詐欺の被害が減りません

還付金詐欺など役所をかたった詐欺の事例が増加しています。還付する者が役所の場合は、担当の係へ必ず直接確認してください。電話や郵便物などで振り込むよう指示された時には、ATM現金自動預け払い機では振り込みをしないようにしてください。

# 国民年金アドバイス

## 年末調整や確定申告に必要な『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が送付されます

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要です。

そのため、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ形式)が、社会保険庁から送付されます。

### 送付される時期

#### ①11月上旬に送付

平成20年1月から9月30日までの間に国民年金保険料の納付があった方は、11月上旬に送付されます。証明内容は、本年1月から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

#### ②2月上旬に送付

平成20年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方には、平成21年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

### ご家族の国民年金保険料を代わりに納付した場合

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主及び配偶者にも連帯して納付する義務があります。

ご家族の国民年金保険料を被保険者に代わって納付した場合は、納付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となります。年末調整等の手続きの際には、ご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。その場合、ご家族分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」も申告する方の申告書等に添付する必要があります。

ご不明な点は下記へ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)

# まるごと生活百科

## 11月の納税 (納期限12月1日)

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(6期)
- 介護保険料(普通徴収)(5期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(5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9月の出動件数=

火災 1件(6件) 救急85件(760件)

平成21年5月31日までに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 9月分

9月30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	9(118)	4(25)	13(143)	+1(+7)
傷者	10(148)	4(32)	14(180)	-7(-12)
死者	0(2)	0(0)	0(2)	±0(+1)

## とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成20年9月	平成19年9月
最高気温	32.2℃(3日)	33.3℃(21日)
最低気温	7.1℃(28日)	11.4℃(26日)
平均気温	20.1℃	22.3℃
平均湿度	78.8%	77.8%
降水量	81.0mm	156.0mm

# 君ならどっちのスーパー家庭教師?

自宅が教室

長野県家庭教師協会  
0120-00-1111



自宅  
私は



教室  
私は



完全個別担任制

KATEKYO学院  
0120-77-5555

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバードン  
0120-00-1111 上田事務局 0268(24)1515 (代)

KATEKYO学院

お問い合わせは なせばなる 合格のゴール  
0120-77-5555

上田駅前校 0268(24)8710 (代)  
上田市中央1-6 小林ビル2F  
小諸駅前校 0267(25)6677 (代)  
小諸市相生町2-2 小久ビル2F

(広告欄)



**レジ袋削減にむけて**

10月から「レジ袋削減県民スクラム運動」がスタートしました。この運動は、買い物にはマイバッグなどを持参してレジ袋を減らす取り組みを、県民運動として進めていこうというものです。

これまで、食品スーパーなどの事業者や消費者団体が、それぞれの立場でレジ袋を減らす取り組みをしてきましたが、この取り組みを全県的に広げるために、事業者と消費者団体と県の3者が「長野県におけるレジ袋削減のための協定」を締結し、お互いに協力しながら県民運動としてレジ袋の削減に取り組んでいくものです。

これを機会に、ごみを減ら

するための買い物を今一度考えてみませんか。

**ごみを減らす 上手な買い物を**

ごみを減らすためには、ごみになりそうな物を買わないことが大事です。買う前にごみが増えないかを考え、ごみになりそうな物はできるだけ増やさないようにしましょう。ごみ減量への第一歩です。

**買う前に…**

本当に必要なの？ 見た目だけや流行だけでは衝動買いをしていませんか。一定期間しか使用しない物はレンタルなどを利用してみませんか。

ほかの物で代用できないの？ 代用できる物を利用していませんか。新しい製品が続々と作られる時代ですが、今利用している物で本当に代用できませんか。ちよつと不便でも使えませんか。

**もう使えないの？**

調子が悪くても修理したら使えませんか。掃除したりしきれいなれば使えませんか。

**買い物の際は…**

買い物はマイバック持参！ 買い物に行くときは買い物袋（マイバック）を持参しましょう。スーパーなどでもらうレジ袋などは、ごみを増やす原因になります。また、ちよつとした買い物時も手で持てる程度ならレジ袋などを断りましょう。

**再生品を利用**

再生紙を使ったトイレットペーパーやノートなど、リサイクルされた物が原料となっている製品を使いましょう。資源の保護につながります。

**過剰な包装は避けましょう**

過剰な包装はごみを増やし、資源の浪費につながるのと同時に、商品判断の間違いいのにもなります。また、贈り物のときも過剰な包装は相手方にもごみを増やす原因となります。

買う前によく考えれば余計な出費もかからずごみも増えませんか。買い物するときはよく考えて、余計なごみは持ち帰らないようにしましょう。

**税 ワンポイントアドバイス**

**Q** 予防接種は「医療費控除」になるのですか？

**A** 毎年、インフルエンザ対策で大勢の方が予防接種をされています。

予防接種は、医療機関等で医師の判断のもと行われるもので、医療費控除の対象に思われがちですが、あくまでも「予防目的」のための接種ですので、控除の対象とはなりません。

医療費控除は、本人又は家族（本人と生計を一にしている親族）がその年に支払った医療費（治療を目的としたもの）が**※一定額以上**の場合、確定申告をすることで納税額を軽減することができます。

医療費控除についてはご不明な点は、税務課住民税係にお問い合わせください。

☎64-5877

**※「一定額」とは**  
 （その年に支払った医療費）－（保険金などで補てんされる金額）＝A  
 A－（10万円又は所得金額の5%のどちらか少ない額）＝医療費控除額（最高200万円）

**東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています！**  
**営利を目的としない 助けあいの制度**

**① 共済金を真っ先に**  
 何よりも共済金。お支払いを最優先にしています。

**② コストは抑えて**  
 経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。

**③ 剰余金は割り戻し**  
 剰余金は剰余金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に！ 平成19年度も、掛金の8割強が共済金と剰余金に当てられました。

掛金還元率…82.08%  
 この部分がご加入者へ還元されます



**長野県民共済**  
 共済取扱団体 / 長野県認可 長野県民共済生活協同組合  
 共済元受団体 / 厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

[上田] ☎0268-24-3985(代)  
 〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

口座振替取扱金融機関  
 八十二銀行 ゆうちょ銀行

資料請求はホームページからどうぞ。  
**長野県民共済** 検索  
[www.nagano-kyosai.or.jp/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)  
 携帯から ▶ <http://kyo-sai.jp/> 携帯サイトのバーコード

〈広告欄〉



▲焼きもちなどとうみの味を楽しむ



▲オープニングは北御牧中学校吹奏楽部の演奏



▲上越市名立の皆さんによるアツアツカニ汁の販売



▲登り窯から勢いよく炎が上がる

## 芸術、文化を楽しむ 火のアートフェスティバル2008

10月11日、12日、芸術むら公園で、火のアートフェスティバル2008が開催され、大勢の来場者でにぎわいました。10日には、このフェスティバルのシンボルでもある登り窯の火入れ式が行われ、市内保育園・幼稚園児、小学生などの陶芸作品2,000点余りが、1,300度の窯でイベント期間中昼夜を通し焼成されました。また、イベント広場の屋外ステージでは、北御牧中学校吹奏楽部、北御牧小学校音楽クラブのほか市内アマチュアバンドやブロのミュージシャン、太鼓の演奏などを楽しみました。



▲ガラス絵教室で作品づくり



▲陶芸作品の販売



▲そろいの法被でソーラン節(称津保育園)



▲力いっぱい綱を引く(東保育園)



▲選抜選手による紅白リレー(和小学校)

## 小学校、幼稚園、保育園運動会 大きな声援と拍手が送られる

9月下旬から10月上旬にかけて、市内の小学校、幼稚園、保育園で運動会が行われました。かけっこや選抜リレーのほか、綱引き、騎馬戦、ダンスなど児童、園児のがんばりに、応援に訪れた家族などからは大きな声援が送られていました。



▲来入児も北御牧小学校の運動会に元気に参加



▲騎馬戦「いざ出陣」(北御牧小学校)

トピックス 地域の話

日頃の成果を発表

9月26日、27日の2日間、東部中学校で第45回学芸発表会が、北御牧中学校では第42回かくま祭が開かれ、各学校には保護者などが多数訪れていました。

生徒は日頃の学習成果の発表や、クラスで練習を重ねてきた合唱を披露しました。



▲合唱コンクールで練習の成果を披露(北御牧中)



▲3年生による総合的な学習の発表(東部中)

アケボノゾウ化石の発掘  
市民や学生ボランティアなどが参加

9月27日から10月6日まで、加沢の千曲川河川敷においてアケボノゾウ化石の発掘調査が、市民や学生ボランティアなど約30名が参加して行われました。また、10月4日には現地で発掘調査報告会が開かれました。今回の発掘調査では、若いアケボノゾウの大腿骨や肋骨、頭蓋骨の一部とみられる化石が発見されました。この付近ではこれまでも、同じゾウの物と思われる骨などが見つかっています。今回の発見は、アケボノゾウの生態を研究する上での貴重な手掛かりになります。



▲大腿骨とみられる化石

曽根のほ場に彼岸花が咲く

中山間地域農業直接支払事業の曽根集落協定(代表 荻原一徳さん)の皆さんが、9月に入ってから協定農地に景観目的で植えた彼岸花が、9月下旬に花を咲かせました。荻原さんは「初めて植えてみましたが、こんなにきれいな花をつけてくれた。来年に向けて本格的な植栽を試みたい」と話していました。



魅力ある自然を後世に

9月24日、湯の丸自然学習センターで、池の平シンポジウム2008が開催されました。午前中は、池の平湿原で自然観察会を実施し、午後のシンポジウムでは日本山岳会の近藤善則さんと長野県環境保全研究所元研究員の川上美保子



さんによる講演のほか、山岳関係者による座談会が行われ、今後の自然環境保全に関する有意義な話し合いがされました。

10・19  
▼市文化協会第2回音楽部  
会発表会  
(サンテラスホール)



9・28  
▼第5回市民登山  
(小諸市浅間山荘・鋸岳)



9・27  
▼夜間の交通安全のため、  
靴のかかとに反射シール  
をはる「ピカピカペタ  
ンコ作戦」  
(市内温泉施設)



できごとと短信

平成20年  
11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

(10月1日現在)

世帯数

11,478世帯(-7)

総人口

32,008人(-17)

男 15,697人(-15)

女 16,311人(-2)

転入 71人(-9)

転出 92人(+24)

出生 31人(+4)

死亡 27人(+1)

※カッコは9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

ふるさとの歴史  
赤津ノノウの里を訪ねて

赤津地区活性化研究委員会

No.8

市神の森

赤津西宮公民館の庭内に「市神」(石積みの壇上)がまつられている。もとは集落の西方の字「市神の森」(現、東部湯の丸インターチェンジ付近)にあったという。その石祠には、年号は不明であるが「商耕」・「繁榮」さらには「再建寄附西町中」・「再建願主 錢屋清五郎」外など氏名の刻銘がある。

「市神の森」は往時の交通の要地でもあり、その付近には寺跡も残されている。「再建・・・」とあるからには、この市神がまつられる以前から「市」が開かれていたものと思われる。その様子を物語る史料にはまだ接していないが、江戸時代に定期的に開かれたであろうこの「市神の森」の「市」は、諸国の巡業先で巫女たちの得た収入、それに諸国から持ち帰った品々の売買などで年末から翌春(巫女たちの帰村の時期)にかけて、にぎわったものと思われる。

ところで、神事舞太夫・梓神子(あずさみこ)集団による活動は、信州においては、小県郡、佐久郡、それに隣



▲西宮公民館庭内の「市神宮」

接する更級・埴科郡の一部に集中していたといわれる。そして、村内に住んでいる神事舞太夫(宰領)は自らを「習合家」と名乗って「組」を組織し、巫女たちを統率して近隣諸国を巡業して歩いた。

信濃の神事舞太夫は、妻や娘はもちろんのこと、さらには養女縁組や多くの子女を弟子として家に迎え入れ、巫女育成に努めたという。したがって一軒の家内構成は、男性より女性の数が多くなるという結果になった。

神事舞太夫は梓神子(あずさみこ)(巫女)を引き連れて諸国巡業に出たが、信州習合家ではその活動が組織的に行われ、しかも他国の巫女たちにもられるような、かぐらや祈とう活動はみられず、口寄せを中心とする巡業活動が中心であったことが注目される。

編集後記

▼就園前の子どもとお父さんを対象とした、親子で楽しめるふれあい遊び講座「パパ遊ぼうよ」が、10月18日に東部子育て支援センターで開かれました。特に平日は仕事から帰ると子どもは寝ているので、ふれあう時間が取れないというお父さん方が多く、この日は手遊びや体を使った遊びなどで子どもたちとスキンシップを取っていました。

会場内には親子の笑い声が広がり、そのほほえましい様子が私にも思わず笑みがこぼれました。

(市報担当 関)

