

○東御市議会議員選挙

新市議19人決まる・・・2～3

○12月4日～10日は人権週間です・・・4～5

○地域が協力して防災力を強化・・・6

○鞍掛工業団地造成工事始まる・・・7



たすきをつなぐ

11月9日に行われた第5回東御市駅伝大会。選手がつなぐたすきには、優勝を目指すチーム全員の思いが込められています。(駅伝大会の結果につきましては、15ページをご覧ください。)

市議員選挙 御会議 東議一般選一

市民の声を市政に

新市議19人決まる

任期満了に伴う市議会議員一般選挙は11月2日に告示され、9日に市内27カ所の投票所で投票が行われ、即日開票しました。

市議会議員の定数はこれまで22でしたが、今回の選挙から3議席減り、19となりました。

19議席に 24人が立候補

今回の選挙では、現職17人、元職1人、新人6人の計24人が立候補し、7日間にわたる激しい選挙戦が繰り広げられました。

開票の結果、現職13人、元職1人、新人5人の計19人の新しい市議会議員が決まりました。

党派別では、無所属15人、公明党2人、共産党2人でした。新議員の任期は平成20年11月21日から4年間となります。

投票率は75.20%

今回の市議会議員選挙は私たちの最も身近な代表を選ぶ選挙でしたが、投票率は75.20%で、前回の選挙（平成16年11月）の投票率77.76%と比較すると、2.56ポイント下回りました。

また、期日前投票は11月3日から8日までの6日間、舞

台が丘会館ほか4カ所で行われ、投票者数は5129人、当日の有権者数の20.55%でした。

11月10日には、当選証書付与式が行われ、激しい選挙戦を勝ち抜いた新市議一人ひとりに、丸山孝市選挙管理委員長から当選証書が手渡されました。



▲丸山委員長から当選証書が手渡される

候補者別得票数（敬称略・得票数順）

	候補者氏名	得票数	党派
当	蓮見 喜昭	1,101.000	無所属
当	依田 政雄	1,007.613	公明党
当	柳澤 旨賢	1,001.000	無所属
当	三縄 雅枝	992.000	公明党
当	青木 周次	950.000	無所属
当	石和 大	933.000	無所属
当	長越 修一	893.000	無所属
当	若林 幹雄	877.000	無所属
当	依田 俊良	866.386	無所属
当	井出 進一	855.557	無所属
当	櫻井 寿彦	809.000	無所属
当	山崎美喜子	779.000	日本共産党
当	阿部貴代枝	761.000	無所属
当	町田 千秋	760.000	無所属
当	船田貴久夫	722.000	無所属
当	小山 義明	717.000	日本共産党
当	堀 高明	711.000	無所属
当	土屋 伸吉	689.430	無所属
当	清水 新一	680.442	無所属
	小林 宗雄	662.000	無所属
	荻原 利幸	622.000	無所属
	齊藤 齊	548.000	無所属
	竹内 良宣	541.000	無所属
	土屋 浩美	161.569	無所属

※得票数欄の小数点以下は、あん分票によるものです。

投票の内訳

有効投票数	18,640
無効投票数	126
投票総数	18,766
持ち帰り・その他	1
投票者総数	18,767

投票状況

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	12,111人	8,937人	73.79%
女	12,845人	9,830人	76.52%
計	24,956人	18,767人	75.20%

新たに選ばれた19人の市議

(敬称略)

＜見方＞ ①区名 ②当選回数（合併に伴う在任特例期間を含む）



あおき しゅうじ
青木 周次 57歳
①畔田 ②3



みなわ まさえ
三縄 雅枝 62歳
①金井 ②3



やなぎさわ むねたか
柳澤 旨賢 57歳
①中八重原 ②3



よだ まさお
依田 政雄 57歳
①下八重原西部 ②3



はすみ よしあき
蓮見 喜昭 36歳
①出場 ②1



い で しんいち
井出 進一 59歳
①田之尻 ②2



よだ としろう
依田 俊良 53歳
①県 ②2



わかばやし みきお
若林 幹雄 59歳
①中屋敷 ②1



ながこし しゅういち
長越 修一 54歳
①田中 ②2



いさわ だい
石和 大 43歳
①本海野 ②2



ふなだ きくお
船田 貴久夫 72歳
①西宮 ②2



まちだ ちあき
町田 千秋 67歳
①本海野 ②3



あべ きよこ
阿部 貴代枝 62歳
①別府 ②1



やまざき みきこ
山崎 美喜子 66歳
①乙女平 ②3



さくらい としひこ
櫻井 寿彦 62歳
①加沢 ②1

● 問い合わせ先
市選挙管理委員会
62-11111(内1112)



しみず しんいち
清水 新一 67歳
①田沢 ②2



つちや しんきち
土屋 伸吉 58歳
①新張 ②1



ほり たかあき
堀 高明 70歳
①東深井 ②3



こやま よしあき
小山 義明 67歳
①西海野 ②3

言動 気をつけて

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いますが、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・中・高校、企業の皆さんから人権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。

(敬称略・順不同)

作文の部

一緒にいるだけじゃない

北御牧小学校6年 高橋知佳

友達って何だろう…。

仲良しのこと…？

私は、自分の思いだと、友達はいつも一緒にいて、一緒に遊ぶ。機嫌を悪くさせてはいけない。自分が嫌われるから。相手に合わせる。そういうものだと思ひ込んでいました。この人と一緒にいよう…。そうすれば一人にならない。仲間外れにされない。そういう考えが、きつと私の心の中にあつたはずです。

けど最近、ここずつとは、そんなことと思ひません。むしろそんな関係では、すぐにでもくずれてしまひそうで怖く思ひます。そう自分から思ひたのは、実際にずつと一緒にいた人との本気のケンカと、先生の話からでした。ケンカの時、自分の気持ちを思ひた通り

言ひて、その気持ちにも相手がかたえてくれました。

先生からは、相手に気をそんなに使わなくていいこと、友達つていうのは相手に合わせないで、自分の気持ちをかくさずに言ひること。機嫌を悪くさせてはいけないなんて思ひていたら、それは本当の友達ではなく、ただの知り合ひで、それはただ相手に合わせているだけだと話をしてもらひました。それから私は相手の話を聞いたうえで、自分の意見を相手に言うようになりました。不思議です。前は自分の意見を言うのが怖かつたのに今は平気です。なので私はこれから先ずつと、仲良しを、友達にしたいです。ただ一緒にいるだけじゃない、本当の友達を。

標語の部

(公共施設等への掲示作品)

「やめようよ」
思ひたその時

実行だ

田中小学校6年 山崎郁弥

「ありがとう」
その一言で

心は晴れる

祢津小学校5年 斉藤里奈

やめなよと

言ひ合える仲

つくろうよ

東部中学校3年 清水真名美

12月4日～10日は人権週間

無意識の己の

人権問題について

北御牧中学校1年 都 竹 亮 介

人権問題について僕は、正直なところあまり深く考えた事が無い。小学校の時には人権についての授業があったり、映画や講演会などがあつたりしていじめ問題、外国人差別、障害者差別など様々な人権問題がある事を学んだ。しかしその時は、いじめにあつて悩んでいる人がいる、差別にあつていやな思いをしている人がいるということを知っても自分の身近な問題ではないような気がして、人ごとのように考えていたと思う。いじめや差別を受けてかわいそうだと簡単な感想だけで本当にその人達の気持ちを考えてみた訳じゃない。それに自分の行動は、いじめや差別に入らないと勝手に思っているところがある気がする。この作文を書く事をきっかけに人権問題、また自分自身についてよく考えてみようと思った。

僕は、毎日楽しい中学校生活を送っている。僕の学校には、いじめや差別など無いし、僕だつてしていないと思つてた。でも本当にそうなのだろうか。友達どうしで人の身体的なことに関する話や根も葉もないうわさ話やちよつとした悪口を聞いたりして、それを楽しんでいる自分。口ぐせや流行の言葉のようにひどい言葉を使っている自分。「キモイ」「ウザイ」と他人と比べて優越感をいだいている自分。ちよつと恐いと思つた。あまりにも日常の事すぎて、そういつた事に何も感じなくなつてしまつていく。「みんなが言っているから」とか「これくらい大した事じゃない」などと言いつつ、自分は何も悪くない、人を傷つけない、自分は何も悪くない、人を傷つけない、人を傷つけないと思おうとしているのだ。きつと僕と同じ人がたくさんいると思う。軽い悪ふざけ程度に考え、自分が傷ついても、人を傷つけていたとしてもそれを許し合つて、自分達のすぐ近くにあるいじめや差別に気づかないふりをしてきたのかもしれない。

人権問題というのは、自分にはあまり関係がないと思つていた。でも決してそうではなく、自分達の生活の中にあちこちで当り前のようになっている。本当は、そんな事が当り前ではないのだ。一人ひとり人権問題をもつとよく考え、いじめや差別という事を意識していかなければいけないと思う。僕自身まず自分を見つめ直し、人の気持ちを考え、人を傷つける事の無いよう、身近な人権問題から取り組んでいこうと思う。



北御牧中学校3年

西澤理紗子



和 小学校6年

塚田 春希

ポスターの部

オリエクス株式会社

小林 均

無意識の
己の言動
気をつけて

(懸垂幕・横断幕用作品)

●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902



消防団協力事業所を認定

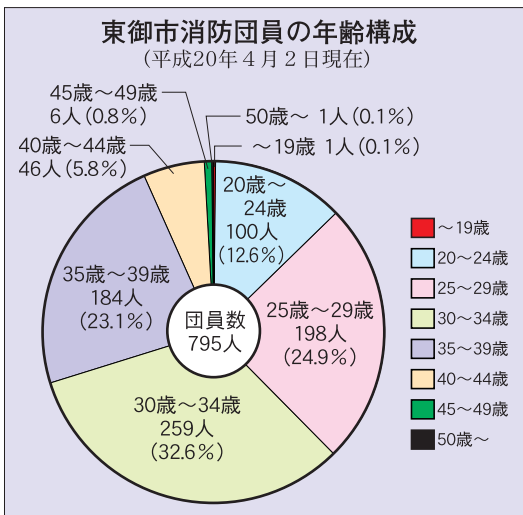
地域が協力して防災力を強化

地域の安心安全を守るため、消防団は重要な役割を果たしています。しかし、産業・就業構造の変化によって消防団員の数は、年々減少傾向にあり、かつては全国に約200万人いた団員が今では90万人を割り、その約7割が被雇用者となっています。

東御市でも、毎年新入団員の確保に苦慮している状況で、30歳以上の団員が半数以上を占めています。

このような状況のなか、事業所等の従業員が消防団に入りやすく、かつ消防団活動のしやすい環境をつくることが重要で、事業所の消防団活動への一層の理解と協力を得ることが必要になっていきます。

国では地域の防災力を高め、消防団の充実強化を図る取り組みとして平成19



▲各事業所に表示証が交付される

消防団協力事業所としての認定要件

次のいずれかに該当していることが条件です。

- 従業員が消防団員として2人以上いる事業所等
- 従業員の消防団活動に積極的に配慮している事業所等
- 災害時に事業所の資機材等を消防団に提供するなど協力している事業所等
- 従業員による機能別消防分団を設置している事業所等
- その他、消防団活動に協力するものとして市長が特に優秀と認めた事業所等

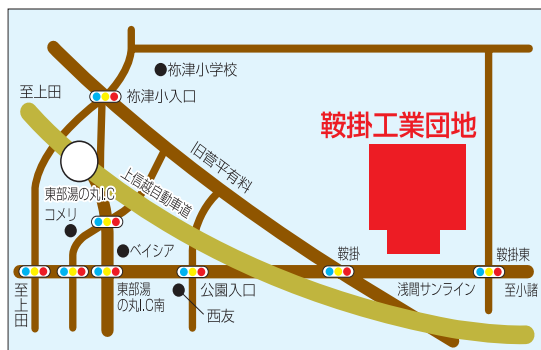
東御市消防団協力事業所認定事業所

(平成20年10月30日現在) ※左上から下へ認定日順

事業所名	事業所名	事業所名
(株)東部設備	(有)丸昇興業	(株)岡田組
(有)オートボディーワタナベ	(株)アイエスパイピング	(株)鳴沢工務店
(株)唐沢農機サービス	竹内工業(株)	市川組
山岸建設工業(株)	(有)東御	東信建業(株)
(株)信越精密	(有)和興開発	(株)ABC建設
(株)アヅマ	(株)保科組	(有)丸信産業
佐久浅間農業協同組合北御牧支所	東御電気(株)	(株)楽月園
ミマキ電子部品(株)	(有)加藤建設	(有)丸一建設
信州うえだ農業協同組合東御支所	(株)竹花組東御支店	(有)ジー・エス・エス
(株)タイヨーエンジニア	(株)東建工業	(株)えびす住宅設備
東部開発(株)	(株)共栄建設	(有)上野設備事務所
(株)八光建設	三栄建設(株)	北澤土建(株) ※連名認定で上田市から交付

●問い合わせ先 消防防災課危機管理係 ☎62-0119

鞍掛工業団地造成工事始まる 地域の発展と活性化に期待



鞍掛工業団地の開発面積は約10・5haで、造成工事につきましては、来年3月の完成

日信工業株式会社が 新工場を建設

市土地開発公社では昨年12月から鞍掛地籍において新たな工業団地「鞍掛工業団地」の開発準備を進めてきました。地元地権者及び地域住民の皆さんのご理解ご協力によりまして、11月13日に工事の安全祈願式が行われました。

造成工事が始まる鞍掛工業団地は浅間サンラインに面しており、東部湯の丸インターチェンジからも車で約5分と交通アクセスについても優れた立地条件です。



▲花岡市長がくわ入れを行う

鞍掛工業団地への工場誘致により工業振興、雇用の場の確保、人口増加など経済効果とともに、地域の活性化にもつながるものと大きな期待が寄せられています。

地域の発展に

大きな期待

工事の安全祈願式には、市関係者、出場区、金井区の役員、工事関係者など約40人が出席し、工事の安全を願いました。

を予定しています。また、当団地につきましては、既に日信工業株式会社が（本社 上田市）が用地の取得と新工場建設についての計画を発表しています。新工場の建設につきましては、来年4月に着工し、10月完成予定となっております。

鞍掛工業団地 造成計画図



出場区長
花岡 洋さん

鞍掛工業団地の造成工事が始まります。この地への新たな工場建設により、地域の発展と活性化につながるものと、私たちも期待しています。

●問い合わせ先 市土地開発公社 ☎6415892

温かい家庭をつくるために



市教育委員会では、「より良い子育て・家庭づくり」のため、子育て経験者・保護者・保育・教育関係者による「家庭の教育力向上を図る委員会」を設置し、パンフレット「わが子の健やかな成長を願って」を作成して、今年4月に各保育園・小学校・中学校を経て、それぞれの家庭に配布しました。

子どもたちの健やかな成長は、地域全体の願いでもあり、広く市民の皆さんの協力が必要です。そこで、パンフレットの内容をダイジェスト版で紹介します。

地域の皆さんもこの内容をご覧ください。できるところから取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、既にパンフレットが配布されたご家庭でも改めてお読みいただき、実行する内容を家族で話し合います。

自分を大切にできる子に

自分自身を大切にできる子は、他人をも大切にします。物事への取り組みにも意欲を示します。

自分を大切に思えるようになるには、赤ちゃんのころから親や周囲の大人から大切にされていると感じることが必要です。過保護・放任・甘やかし・強制でなく、温かく見守り、親子で喜びを共感しあったりしましょう。

- 目を合わせてあやし、語りかけ、スキンシップをたっぷりとりましょう。
- できたらほめ、できないときは励ましの言葉をかけよう。
- 子どもが話しかけてきたら、まず聞こう。
- 家族がなごやかに過ごし、同じ方針で子どもに接しよう。

規則正しい生活をする子に

早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣は、健全な発育と元気な生活のもとです。睡眠時間を十分とり、朝ごはんを食べることにより、頭も体も活発に活動します。

必要な睡眠時間を確保して、1日の頭と体のエネルギーを養う朝ごはんをしっかりとらせましょう。

- 年齢に応じた睡眠時間をとるようにしよう。
- 幼児期から、衣服の着替えなど、自分のことは自分でできるようにしよう。
- 早寝早起き朝ごはん、朝トイレの習慣をつけよう。
- できるだけテレビのスイッチを切って家族いっしょに食事をとろう。
- 小学生、中学生は1日の復習時間を決めて取り組もう。

あいさつをする子に

あいさつから人と人とのつながりが始まります。あいさつは、人々の生活をなごやかにします。

はっきりと「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」「いってきます」「ただいま」「はい」「いいえ」などのあいさつができるようにしましょう。

- まず親から子どもにあいさつをしよう。
- よその家の子どもにも大人から声がけをしよう。
- 家庭の中でも、親どうしがあいさつをしよう。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」も、親から言うようにしよう。

お手伝いをする子に

お手伝いは、家庭や社会の一員としての自覚や責任感を育てるとともに将来必要な生活力を養います。

話し合いでお手伝いを決め、子どもにまかせたり、いっしょに取り組んだりしましょう。できたらほめてあげましょう。最初はうまくいかないこともあります。温かく見守り、コツを教えてあげましょう。できるようになったら、自分でやる仕事を自分で決めて、自分で工夫してやれるようにしましょう。

- 子供たちにも家庭の仕事を分担させましょう。
 - ・玄関や庭、家の中の掃除 ・新聞とり ・洗たく
 - ・食器のはいぜんや片付け ・調理 ・草取り
 - ・農作業の手伝い ・アイロンがけ ・遊んだ後や机の上の片付けなど

子どもの健やかな成長と

情報を正しく安全に使える子に

パソコンや携帯電話は、便利で都合がよい面もありますが、インターネットやメールなどには危険性や問題点もあります。相手の顔が見えないことから、自分が被害にあったり犯罪に巻き込まれたりすることもあります。また、コミュニケーション能力の低下の心配もあります。正しく安全に使うようにしましょう。

- パソコンや携帯電話の使用は、子ども任せにするのではなく、使用状況を常に把握しておこう。
- パソコンや携帯電話には、フィルターをつけて安全に使わせよう。
- ルールやマナーを教え、約束を決めて守るようにさせよう。
- インターネットやメール、チャット・ブログ等には、危険性があることを教えよう。

人やもの、自然にかかわる子に

人やもの、自然との触れ合いは、社会性を養い、豊かな心を育てます。また、ふるさとのよさを知り、未来を築く活力を育てます。

家の外に出ていろいろな体験をさせ、社会のルールを学ばせ自然の営みに触れさせましょう。親が進んで地域の催し物や行事に参加したり、親子で地域の自然に触れたりしましょう。

- 土に触れ、土と遊び、土をたがやす経験をさせよう。
- 親子で外に出て遊びやスポーツをしよう。
- 地域の催し物や行事・サークル活動に参加させよう。
- 親子でボランティア活動に参加しよう。

読書をする子に

読書は、優しい心や豊かな感情、根気強さを育てます。また、考える力がつき知識や経験を豊かにすることにつながります。

テレビのスイッチを切って、親も読書をしたり、読み聞かせをしたりして、読書をする環境をつくりましょう。

- 幼児や低学年の子どもには、絵本の読み聞かせや語り聞かせをしよう。
- 夜寝る前に本を読むようにしよう。
- 親子で図書館の利用をしよう。
- 1日や1週間の中で読書をする時間を決めよう。

何でも相談できる子に

家庭は子どもの安心できる基地です。なごやかな家庭は、明日の活力を養います。

家族団らんの時間をつくり、1日のことを話しましょう。お父さん、お母さんが、夢をもつとともに、子どもの話を聞いてあげたり親の体験談を話したりしてあげましょう。

- 園や学校であったことを聞こう。
- まず親から、今日あったことや、これからすることなどを話そう。
- 子どもの将来の夢を聞こう。
- 悩みや困ったことを聞いたら、自分の経験を話したりアドバイスをしたりしよう。
- 大人も、今までの夢、これからの夢を話そう。

家族で話し合い、「わが家の〇か条」としてできることから取り組みましょう。

温かい家庭で育つために、子どもが実行したいこと、家族でいっしょに実行したいことを書こう。



●問い合わせ先 教育課学校教育係 ☎64-5879

『わが家の〇か条』

【例】

- あいさつは、元気よくしよう。(子ども)
- ごはんのよういとかたづけを
進んでやろう。(子ども)
- まず親から子どもに
あいさつをしよう。(親)



▲校正作業も体験しました

東部中学校職場体験

私たちが広報を 作りました!!

東部中学校二年生は、自分の進路や生き方を考えるきっかけ作りのため、「職場体験」として様々な職場に行き、実際に仕事をしました。わたしたち丸山実穂、高木季衣は、将来出版関係の仕事に就きたいと思っており、その参考にするため、市役所の市報とうみの編集現場で体験をしました。そして記事を作るため、十月十二日(日)に北御牧芸術むら公園で開催された「火のアートフェスティバル」に取材に行きました。

たくさん行われていたイベントの中で、メインの「登り窯」と「出店の人の話」「フェスティバルに来ていた人のお話」などをまとめ、一枚の記事に仕上げました。

メインの登り窯!

芸術むら公園にある登り窯は幅約3m・長さ約7mの大きさです。年に三回、最高で五回使います。一番下に薪を入れる燃料室があつて、燃料には主に松薪が使われます。一回使うと、掃除しないと次の作品を焼くことが出来ません。掃除をするのに二、三週間という長い期間が必要です。

今回は、約二千点という数の焼き物を、最高温度千三百度の高温で五十〜六十時間焼きます。

少人数でやっているの、苦しいこともあるけれど、一つ一つ時間をかけてクリアしていくのが喜びでもあるし、上手にできなくても土をい



▲作品を焼き終わった登り窯

じつたりするすべての作業が好きなのでとても楽しいです。(窯で作業をされていた井出ゆり子さん(下之城のお話より)

もう作品を焼いてしまった後らしく、炎は出ていませんでしたが、窯を触ってみるとすごく熱くてびっくりしました。(丸山・高木)

フェスティバルに 来た人のお話

- ・子供に色々な体験をさせてあげられる良いイベントだった。(市内 女性)
- ・内容が非常に濃いイベントで楽しかった。(市内 男性)
- ・陶器作りをしたのは初めてだったので楽しかった。出店も色々売っていておもしろかった。(市内 女性)



◀地元で取れたおひさまを焼いたコーン



▲ガラス絵体験中

出店の人の話

- ・趣味で作っているものが売れると、とてもうれしい。(共同作業所コーナー 女性)
- ・お客様が、おいしそうにトウモロコシを食べてくれるのが一番うれしい。(農業委員会コーナー 男性)

一枚の紙面を作ってみて

知らない人に話を聞くと、とても緊張しました。最初はあまり聞けなかったけれど、聞いていくうちに、だんだん慣れてきて最後は、普通に話しを聞いたりする事ができるようになりました。大変だったので、記事ができあがった時はとてもうれしかったです。(高木)

市報の記事は読んだ事はあったけど、どのように作っているのかは詳しく知りませんでした。今回、実際に作ってみて、どんな風になっているのか、分かって良かったです。レイアウトや記事作成が大変だったけど、楽しくできて良かったです。(丸山)



▲井出さんから登り窯の説明を聞きました

家庭や地域で支えあい、安心して老後が過ごせるように、介護保険制度がスタートして9年目を迎え、いまや介護者の大きな支えとなっています。介護保険事業が適正に運営され、制度が定着したことにより、要介護・要支援認定者が増加しています。今後も高齢化が進む中で、介護サービスの一層の充実と要介護・要支援とならないための対策が大切です。

現在、策定懇話会において、老人福祉計画・第4期介護保険事業計画（平成21～23年度）の策定作業を進めています。策定中の計画では、高齢者が住み慣れた自宅や地域で安心して暮らせるよう、政策目標を定め、その実現に向けて取り組むべき施策を盛り込んでいきます。

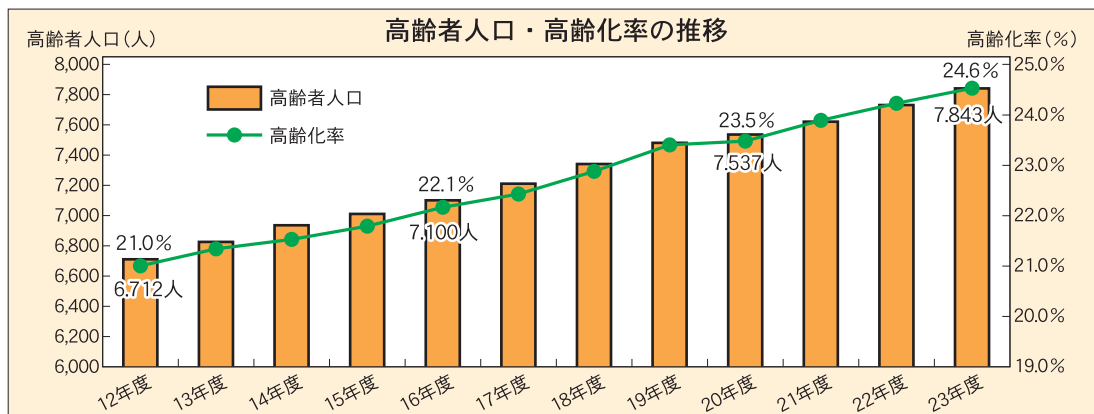
介護サービス給付費・要介護認定者数の推移(実績値)

サービス給付費の額は平成12年度の制度スタート時に比べ、19年度には介護認定者数が2.1倍に増加し、それに伴い給付額は増額しつづけている状況です。

計 画 期 間	第1期事業計画			第2期事業計画			第3期事業計画	
	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度
要介護認定者数(人)	681	793	886	1,019	1,111	1,188	1,232	1,245
サービス総給付額(千円)	927,473	1,185,135	1,354,670	1,533,466	1,652,645	1,773,940	1,797,545	1,848,467

高齢者人口・高齢化率の推移及び推計

平成12年度以降、当市の65歳以上の高齢者人口は年々増加を続け、高齢化率は平成23年度には24.6%となり、4人に1人が65歳以上になる見込みです。



※H12～H20年度は実績値、H21～H23年度が推計値です。

東御市老人福祉計画・第4期介護保険事業計画(案)について、パブリックコメントを募集します

現在、医療・保健・福祉関係者、被保険者の代表を委員とした東御市老人福祉計画・介護保険事業計画策定懇話会において、平成21年度から平成23年度の老人福祉計画及び介護保険事業計画を策定中です。さらに多くの方々からご意見をいただくために、東御市老人福祉計画・第4期介護保険事業計画(案)について、パブリックコメントを募集します。

- 意見の募集期間 12月2日～1月7日
- 募集事項 東御市老人福祉計画・第4期介護保険事業計画(案)に対する意見
- 閲覧方法 市ホームページ、または文書(総合福祉センターで閲覧・配布)
- 意見を提出できる人 市内在住、在勤、在学の人
- 意見の提出方法 総合福祉センターへ書面、郵便、電子メール、FAXでの提出。住所、氏名、電話番号を明記してください。
- 公表について 意見とそれに対する考え方は、市のホームページで公表します。個人への個別の回答は行いません。詳しくは市のホームページに掲載されている「パブリックコメント手続き」をご覧ください。
- 問い合わせ先 〒389-0502 東御市鞍掛197 総合福祉センター内 福祉課高齢者係
電話64-8888 FAX64-8880

老人福祉計画・第4期介護保険事業計画を策定しています

住みなれた自宅や地域で安心して暮らせるまち

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (12月生まれ)



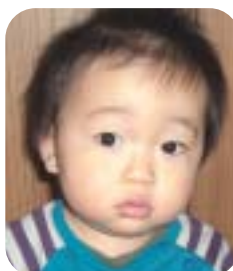
いできわ はる き
出澤 悠紀くん(加沢)
(1歳、H19. 12. 8生)
いつもかわいい笑顔で、みんなを楽し
ませてくれるね♥♥
ご飯たくさん食べて大きくなってね!
父・母より



こ やま かな め
小山 叶夢くん(新屋)
(1歳、H19. 12. 11生)
叶夢お誕生日おめでとう♥
笑顔でたくさんイタズラしてくれるイ
タズラぼうずくん♥そんな叶夢がパパ、
ママ、お姉ちゃん、みんな大好きだよ!
元気に大きくなっていてネ♥



いのうえ しょう た
井上 翔太くん(大川)
(1歳、H19. 12. 14生)
1歳のお誕生日おめでとう♥
やんちゃな翔太の笑顔が家族みんなの
元気のもと♥
これからたくさん笑って、元気にた
くましく大きくなってね!



ゆ い ときむね
油井 時宗くん(片羽)
(1歳、H19. 12. 18生)
1歳、おめでとう!
よく食べて、よく遊び、よく寝るトッ
キーは私たち家族にたくさん笑顔を持
運んでくれます♪大好きなお姉ちゃんと仲
良く、元気に大きくなってね♥



とくだ み ゆ
徳田 心結ちゃん(加沢)
(1歳、H19. 12. 21生)
♥1歳のお誕生日おめでとう♥
ニコニコ笑顔がかわいいみゆ。これか
ら元気にいっぱい遊んでおおきくなっ
てね!
パパとママはみゆが大好きだよ♥



なかじまりゅう の すけ
中島龍之介くん(田中)
(1歳、H19. 12. 22生)
龍之介、1歳のお誕生日おめでとう♥
龍之介のとびきりの笑顔がみんなを幸
せな気持ちにしてくれます。
これからも元気にすくすく育ってね。



あか おりゅう た ろう
赤尾隆太郎くん(布下)
(2歳、H18. 12. 4生)
隆くん、2歳のお誕生日おめでとう!!
これからもっとおしゃべりができるよう
になるね。大好きなお姉ちゃんと仲良く
遊んでね。



こ ばやし かい り
小林 快吏くん(常田)
(2歳、H18. 12. 5生)
快ちゃん♥2歳のお誕生日おめでとう
♥歌を歌うのが大ききで、パパやママに
たくさんきかせてくれるね。
これからもいっぱいきかせてね。



とだ さ ゆき
戸田 咲雪ちゃん(加沢)
(2歳、H18. 12. 9生)
さゆちゃん、2歳のお誕生日おめでと
う♥歌に合わせて踊っている姿がとても
かわいいよ。
これからも元気に育ってネ。



つち や まさなり
土屋 将成くん(片羽)
(2歳、H18. 12. 27生)
将成、お誕生日おめでとう♥
色んなことに興味を示す将は将来がと
ても楽しみです。
けん兄ちゃんと仲良くすくすく育って
ね♥



たきざわ あい
滝澤 愛ちゃん(右)(金井)
まい
舞ちゃん(左)
(3歳、H17. 12. 5生)
食欲おう盛のあいちゃん♥まい
ちゃん♥モリモリ食べて大きくな
ったね。
3歳おめでとう!



かけがわ ゆ い
掛川 結衣ちゃん(曽根)
(3歳、H17. 12. 10生)
結衣、3歳のお誕生日おめでとう!!
お姉ちゃんが大好きな結衣。
いつまでも仲良しでいてね。



おおく ぼ
大久保ひなちゃん(東町)
(3歳、H17. 12. 16生)
来春からは保育園児。寂しくなる反面、
たくましく育って欲しいというママの願
い…。
羽ばたけ!!ひなちゃん♥



よしいけ しょう
吉池 渉くん(御牧原北部)
(3歳、H17. 12. 17生)
渉、3歳おめでとう。
車大好きな父ちゃんと、いつかは新潟
のサーキットへ走りに行こう!!



ひさだ なな
久田 那奈ちゃん(大石)
(3歳、H17. 12. 30生)
なな、3歳のお誕生日おめでとう!!
日に日におませさんな女の子になって
いくなな。パパもママもメロメロ♥♥で
す。
これからも元気に育ってね!!

☆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9日(火)必着。

おいしい ヘルシー・クッキング ③

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

そばろあんがよく合います 2色だんごあんかけ

●材料 (6人分)

かぼちゃ (皮をむいたもの)…… 180g
里芋 (皮をむいたもの)…… 180g
砂糖……各小さじ1

そばろあん

鶏ひき肉…… 55g
だし汁…… 120cc
みりん…… 大さじ2
しょうゆ……大さじ2
片栗粉…… 小さじ1と1/2
水菜……適量

●作り方

- ①かぼちゃ、里芋はそれぞれ適当な大きさに切ってゆでて、つぶし、砂糖を混ぜて人数分の団子にする。
- ②鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れ、ひき肉も入れてほぐす。ほぐれ

たら火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ③水菜は洗って2cm程度の長さに切る。
- ④団子を器に盛り②をかけて、水菜を飾る。



悪質商法からお財布を守ろう

水まわり修理の トラブル

キッチンやお風呂、トイレなどの水まわりでは、水漏れや詰まりといったトラブルが生じることが少なくありません。トラブルが起きたとき、チラシや電話帳などの広告を見て修理業者を呼ぶことがあります。が、来訪した業者の作業料金やサービス内容などに関する苦情相談が相次いでいます。

低料金と思って呼んだのに高額になった

これらの苦情相談では、「広告に比べて非常に高額な料金を請求された」「作業内容を十分に説明されないまま、想定外の作業をされた」といったトラブルが目立っています。

修理業者の中には、「基本料金2000円」といった広告を使い、低料金で済むかのような印象を与えるものがあります。しかし、実際には様々な名目の費用が基本料金に加算されるため、消費者の予想よりも大幅に高額な料金になることがあります。

苦情の一大因になっています。

トラブルを 避けるために

こうしたトラブルを防ぐには、広告を見ただけで低料金で済むと判断せずに、業者に電話をした際に不具合の状況を伝え、割増料金の有無、作業時間等を確認し、他の業者にも問い合わせたりして、あらかじめ各業者のサービス内容などを確認しておくことが大切です。

また、業者から便器の交換や浴室のリフォームなど、当初考えていたものとは大きく異なる修理や工事を勧められても、まずは応急処置を求め、高額な契約をする前に家族で話し合うなど、よく考えてから契約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09から」)

●問い合わせ先
上田消費生活センター
☎27-18517
市民課生活環境係
☎64-15896

元気発信！子育て施設 和保育園の話題

色とりどりの落ち葉のじゅうたんの上で、元気いっぱい遊ぶ和保育園の子どもたちです。

四季折々、豊かな自然に恵まれ、近くに巨峰の畑がたくさんあるので、中山間事業の一環として毎年ぶどう狩りをさせていただいています。

今年は春からぶどう畑に散歩に出掛けて畑に入ってもらい、巨峰を作っている方のお話を聞き、作業（粒揃え・房きり）を経験し、ぶどうの生長を楽しみにしてきました。さらに、1人1房いただけるということで、袋に絵をかき、袋かけをもらったので、「自分のぶどう」として何度



▲ぼくのぶどうだよ



▲ぶどう狩り、たのしみだね

も散歩に出掛け「おおきくなつたかなあ」と楽しみに待つ気持ちが強くなったようです。10月8日のぶどう狩りの日は朝からウキウキして出掛けた子どもたちが、ぶどう棚の下では自分の袋を探し、座って待つ姿がとてかわいかったです。

その日の給食で自分の巨峰の袋から3粒ずつ食べることになりましたが、中には「ぼくはおうちのひととたべるからはいくえんではたべないよ」と言って大事に持ち帰った子もいました。

地域の方々のご協力によりすばらしい体験ができたことをうれしく思っています。

学校だより



子ども歌舞伎

柵津小学校六年

榎原すみれ

今年の演もくは、勸進帳です。私は、武蔵坊弁慶役です。ふれあい文化祭に向けて練習を重ねてきました。そして、本番。とてもきんちようしましたが、練習の成果を発揮し

地域の達人に学ぶ

東部中学校一年

高見沢 侑

私たち一学年は総合学習「地域の達人に学ぶ」ということで、それぞれ十六の講座に分かれて、地域の方々にいろいろなことを学びました。講座は押し花やマジックから雷電太鼓などの東御市ならではの伝統のあるものまであって、その中から第三希望まで選びました。私は第一希望の手話の講座になりました。

私たちが来てくれました。まずは自己紹介の手話を教えてもらいました。自分の名前、年家族、好きな色を手話にして教えてもらい、それを覚えしました。他にも手話のしりとりをやりました。難しかったです。最後は手話でドレミの歌をやりました。簡単で、すぐ覚えられました。一日でたくさん手話を覚えられることができました。一つの手話を覚えたと、とてもうれしくて、もっとたくさん手話を覚えたいなと思いました。今回の体

て演じることができました。子ども歌舞伎は、先生、地域や保護者の方々の協力に支えられています。これからもよろしく願います。



▲勸進帳初舞台

柵津地区ミニ駅伝大会 ばすつーズ再び優勝！

柵津小学校六年

塩川 三咲

開会式で返した優勝トロフィーが、再び私たちの手にも



▲優勝トロフィー再び！



▲手話での自己紹介を教えてもらいました

験を通して耳の不自由な方大変さも少し分かったと思います。また、機会があったら手話をやってみたいと思いました。

どってきた。私たちは、その名のとおりのバス通学だ。だからバスを降りて少し薄暗い中で練習してきた。その努力が実り、七人みんなが区間賞をもらった。やっぱり、そのつらい練習があつたから、今年も優勝できたのだと思う。

熱戦

スポーツ大会結果

敬称略
丸数字は順位

第5回東御市マラソン大会

○11月2日、北御牧地区明神池周辺コース

○参加者 128人

○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市川 楓 田中 12分04秒
- ②花岡 遼太 田小 14分17秒
- ③山越 元希 祢小 15分18秒

●小学校4年(女子) 3km

- ①井出 愛美 北小 17分51秒
- ②大場 芽衣 和小 19分03秒
- ③三井 希美 祢小 21分47秒

●小学校5・6年(男子) 3km

- ①清水 峻哉 祢小 12分24秒
- ②宮坂 響 祢小 12分25秒
- ③佐藤 匠 和小 12分48秒

●小学校5・6年(女子) 3km

- ①甘利 祐子 北小 12分06秒
- ②出口 栞里 和小 12分27秒
- ③福島 左笑 和小 15分58秒

●中学生(男子) 5km

- ①出口 武志 東中 16分50秒
- ②福島 一真 東中 19分07秒
- ③花岡 佳太 東中 19分54秒

●中学生(女子) 3km

- ①白倉 由美 北中 11分40秒
- ②山口 咲子 東中 13分49秒
- ③佐藤くるみ 東中 13分50秒

●壮年の部

(50歳以上) 3km

- ①岡村 公一 11分43秒
- ②依田 邦人 11分57秒
- ③土屋 博昭 13分27秒

●一般女子の部 3km

- ①田中 栄子 13分48秒
- ②大場 幸子 19分04秒

●高校・青年の部

(35歳まで) 5km

- ①漆原 一樹 18分18秒
- ②東海林朋昌 19分16秒
- ③滝澤 秀幸 21分31秒

●成年の部

(36歳～49歳) 5km

- ①岩下 寿善 18分23秒
- ②笠原 孝志 18分27秒
- ③柳沢 秀夫 19分10秒

●ファミリーの部 3km

(2人の合計タイム)

- ①木内 淳子 木内 直哉 32分54秒
- ②小田中孝夫 小田中良司 33分52秒
- ③宮下 大輔 宮下 颯真 34分37秒

第5回東御市駅伝大会

○11月9日、午前9時30分スタート

○参加チーム数 12チーム

○中央公園芝生広場発着 市内5地区一円(8区間 26.4km)

●総合の部

- ①北御牧A 1時間36分18秒
- ②日信工業株式会社 1時間38分36秒
- ③日向が丘ランナース 1時間43分00秒
- ④トップランナース 1時間43分11秒
- ⑤J A うさぎさん 1時間49分31秒
- ⑥北御牧B 1時間52分06秒

●公民館の部

- ①中屋敷 2時間01分42秒

●事業所の部

- ①日信工業株式会社 1時間38分36秒
- ②J A うさぎさん 1時間49分31秒
- ③コトヒラ工業駅伝部 1時間53分57秒

●区間記録

※チーム名は略称で表記しています。

- 1区(4.1km) 成澤善秋(日信工業株) 12分40秒
- 2区(3.2km) 塚田善貴(日向が丘ランナース) 11分48秒
- 3区(2.8km) 両澤正樹(J A うさぎさん) 10分30秒
- 4区(2.8km) 小宮山亮太(日信工業株) 11分33秒
- 5区(2.2km) 山浦圭介(中屋敷) 5分58秒
- 6区(3.3km) 小林大貴(北御牧A) 10分52秒
- 7区(3.3km) 漆原一樹(日向が丘ランナース) 10分18秒
- 8区(4.7km) 北沢正親(トップランナース) 16分43秒

第24回祢津地区ミニ駅伝大会

○10月25日、午後2時スタート

○参加チーム数 13チーム

(祢津小学校児童により構成されたチーム)

○祢津小学校グラウンド発着(7区間 13.5km)

○祢津地区子ども会育成連絡協議会主催

●チーム成績

- ①ばすつーズ1号 55分54秒
- ②伊勢原ガンバルンバ 56分30秒
- ③出場レンジャー7 58分50秒
- ④新屋A 59分00秒
- ⑤新張A 1時間01分34秒
- ⑥新張B 1時間02分05秒

●区間記録

- 1区(2.5km) 宮坂 響 伊勢原ガンバルンバ 9分42秒
- 2区(2.2km) 清水 智央 新屋A 7分47秒
- 3区(1.4km) 中川 星暁 伊勢原ガンバルンバ 5分49秒
- 4区(1.6km) 小林 直哉 ばすつーズ1号 7分35秒
- 5区(1.6km) 渡辺 一輝 ばすつーズ1号 6分58秒
- 6区(2.1km) 小林 優真 ばすつーズ1号 7分56秒
- 7区(2.1km) 渡辺 聖也 ばすつーズ1号 7分59秒



▲小学校5・6年生男子が元気にスタート(マラソン大会)

心の眼

(55)

人権同和教育指導員

森泉 和雄

不登校の対応における人権



小学生は2万3926人、中学生は10万5328人（34人に1人の割合、合計12万9254人。これは、平成19年度の全国の不登校児童生徒の数です。ちなみに、長野県の小中学校では2764人（中学生は30人に1人）となっています。少子化傾向にもかかわらず、数字が多くなっているのが発生率も上がっています。

わたしは、「不登校はいつでも誰にも起こり得る」という考えには賛成しません。不登校の生徒のいる情緒障害学級の担任をしたり、その後、いろいろな会合で研修をする中で、「人間関係力」が鍵だと考えるようになりました。ようやく最近、不登校を人間関係・対人関係という視点で考える人が増えてきています。そして、今までになかった最近の対策の例としては、①親が悩みを相談できるような場を作る、②子どもにどう向き合うか悩む親のケアを試みる（上伊那子どもサポートセンタ

ー）、③アニマルセラピー（県動物愛護センターのハローアニマル）、④授業に集団ゲームや遊びを取り入れる、⑤コミュニケーション能力を育成する、⑥学校以外の豊かな遊びの場を整える、等々があります。

過日、「不登校・ひきこもりフォーラム2008」のシンポジウム「経験者が語る不登校」を聴きました。4人のシンポジストが、人見知りする、人と関わるのが苦手、友だち関係を築けないでいじめに遭った、集団的強制が嫌だった等と自己分析をしていました。そして、次のような担任の対応があったことを話しました。・給食を食べ終わるまで次の行動に移ることを許されなかった。・「もつと強くなれ」と言われた。・今日は学校へ来なくてもいい」とも言われた。・家に迎えに来られた（朝・夕2回も・子どもを連れて）。・迎えにくる係の子がいた（パンを届ける係・遊ぶ係）。・クラス全員で迎えに来たことがあった。・遠足の

途中に家に寄られたことがあった等々。そういう体験を通して、彼らは「辛く感じ、意地でも学校へ行かない」と心を痛め、担任や学校からの圧力を感じたと発言しました。もちろん、担任は子どもを何とか救いたいという一念で対応したことだと思います。シンポジストたちは、けなげにも、「親や先生の焦りは分かるが、温かく見守って欲しかった」と言いました。私は、「人権感覚を磨いて、本当の意味の教育的配慮をして欲しかった」と言っているのだと解釈しながら聞いていました。

不登校のキーワードはやはり「人間関係力」だと思います。大事なのは対症療法ではなく、予見・予知・予防。私の考える対応策は、①早期発見（幼保小中のきちんとした引継ぎが極めて大切）、②子どもの生活をよく観察する、③子どもや保護者の悩みや要望を聞き、一緒に考える、④教職員や保護者の研修（不登校の理解・予防・発見・対処、人権感覚を磨く）、⑤関係者の連携（児童生徒・教職員・保護者・関係機関・地域等のネットワーク作り）等々です。不登校の児童生徒が減り、楽しい学校生活をして欲しいと強く願わずにはいられません。

身近な所で使われています 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、今年度は市道大比良線と市道浦久保線の2カ所で交付金による道路舗装の修繕工事が行われました。

●問い合わせ先
企画課企画調整係 ☎64-5893



▲市道大比良線



▲市道浦久保線

長野県消費生活条例が 施行されます

県では、「長野県消費生活条例」を制定し、平成21年1月1日から施行します。条例では、不当な取引行為による消費者トラブルや、商品等が消費者に及ぼす危害の防止などを図るために県や事業者が取るべき措置などを定めました。

このことについてのお問い合わせは下記までお願いします。

●問い合わせ先
長野県生活文化課 ☎026-235-7172
市民課生活環境係 ☎64-5896

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

12月のテーマブック

【クリスマスの本】

12月はクリスマスの月。楽しみです。クリスマスに関係した絵本や料理、工作の本などをそろえました。

●サンタのひみつおしえます

ジェームズ・ソルヘイム…作

バリー・ゴット…絵

ゆりよう子…訳

ひさかたチャイルド



●クリスマスのまへのぼん

ターシャ・テューダー…絵

クレメント・ムア…詩

中村妙子…訳

偕成社



●もういちどそのことを、

五味太郎…作・構成

寺崎誠三…写真

クレヨンハウス



◆新着本案内◆

◆一般書

●星のしるし……柴崎 友香…著

●新・御宿かわせみ

華族夫人の忘れもの

……平岩 弓枝…著

●図書館ねこデューイ

……ヴィッキー・マイロン…著

●女の絶望……伊藤 比呂美…著

●イラスト六法わかりやすい年金

……服部 営造…著

◆児童書

●いい夢ひとつみつけた

……小松原 宏子…作

●聖人と悪魔

……メアリ・ホフマン…作

●オニさん こちら

……毛利 まさみち…絵

●ゆきダルムくん…伊藤 正道…絵

●ハモのクリスマス

……たかお ゆうこ…絵

◆行事予定◆

くまの子による

12月のおはなしこども会

●日時 12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

てあそび

紙芝居

絵本

「どのさまサンタ」

「ゆめのゆき」他

「クリスマスなんか

「かさじぞう」

12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 こどもフロアー

●対象 就園前のお子さん

図書館発 オススメの一冊

●シューカツ!

石田 衣良…著

文藝春秋

水越千春、鷺田大学3年生。マス

コミを志望する男女7人の仲間たち

と「シューカツ」プロジェクトチーム

を結成した。目標は全員合格、さて

結果は。直球の青春小説。



●ひらがなにつき

若一の絵本作実行委員会…文

長野ヒデ子…絵

エルくらぶ

学校に行っていないために文字が

読めなかった吉田一子さんは、60歳

を越えてから「富田林識字学級」で

文字を学び始めました。吉田さんの

識字作品を元に、日々の生活を絵日

記風に描きます。



閲覧室利用について

市立図書館の2階閲覧室を利用する場合、利用申し込みが必要です。

1階カウンターで利用申し込みをせず、閲覧室を利用されている方が若干見受けられます。

利用前には必ずカウンターで利用者カードを提示し、閲覧室の利用を申し出てください。その際、利用席札をお渡しします。

また、お帰りの際は利用席札をカウンターに返却してください。よろしく願います。

12月の休館日

(赤丸の日が休館日です。)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

おわび

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」の巡回日に掲載漏れがありました。おわびいたします。

巡回日の追加

- 1 コース 12月10日(水)
- 2 コース 12月17日(水)
- 3 コース 12月24日(水)

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>

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（19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)
19年度	人 31,248	千円 14,292,610	千円 2,593,111	% 18.1

※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（20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 246	千円 938,755	千円 128,404	千円 397,172	千円 1,464,331	千円 5,952

※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（19年度ラスパイレス指数）

東御市	県内市平均	全国市平均
95.6	97.4	97.9

※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、平均給料月額状況（平成20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	337,800円	44歳3月	361,566円	45歳2月
技能労務職	333,000円	54歳2月	329,619円	47歳9月

5. 職員の採用及び退職の状況

	19年度退職者数	20年度採用者数	増減
人数	28人	28人	0人

6. 期末・勤勉手当の状況（19年度支給割合）

	期末	勤勉	計
6月期	1.40月	0.75月	2.15月
12月期	1.60月	0.75月	2.35月
計	3.00月	1.50月	4.50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19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)		
19	9,267	19,844	職員互助会補助金 3,200 職員健康診断事業 4,156 職員厚生研修事業 1,439

※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		職員数		対前年 増減数
部門		平成20年	平成19年	
一般行政部門	議会	3	3	0
	総務	57	60	△3
	税務	16	15	1
	民生	73	75	△2
	衛生	21	20	1
	農林	12	14	△2
	商工	7	7	0
	土木	18	18	0
	小計	207	212	△5
特別行政部門	教育	30	33	△3
公営企業等 会計部門	病院	63	55	8
	水道	8	8	0
	下水道	8	9	△1
	その他	10	10	0
	小計	89	82	7
合計		326	327	△1
消防		30	29	1
総合計		356	356	0

※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

研究所の 「ちょっと 耳よいな話」⑨

身体教育医学研究所

年を取ると持久力が 落ちる理由

年を取ると持久力が落ちる、これは当たり前の現象で、皆さんも理解実感されていることだと思います。持久力は最も重要な体力要素の一つで、持久力が高いほど、生活習慣病が発症しにくく、死亡率も低い、というの有名な事実です。今回は、この当たり前の事実を少し細かく解説したいと思います。

まず、持久力を示す指標は最大酸素摂取量といって、1分間に身体に取り込むことができる酸素量の最大値を表す数値です。からだを動かすために必要なエネルギーを供給するために酸素が用いられることから、この最大量が多いほど持久力が高い、ということになります。しかしこれは、1歳年を取ると約1%ずつ減少していくとも言われており、1年ごとの変化は小さくても、10年、20年経つと、大きく持久力が落ちていく、ということになります。

最大酸素摂取量が低下する理由は、酸素を取り込む肺の働きが低下すること、酸素を含んだ血液を送り出す心臓の力が弱ること、からだを動かすための酸素を用いる筋肉自体が衰えること、これらすべてが関係しています。すなわち、呼吸器、循環器、代謝の能力の変化を総合的に示しているのです。

しかし、着実に持久力が落ちる人がある反面、高齢になっても元気にマラソンなどを楽しむほどの持久力の持ち主もいらっしゃいます。これは、生活習慣の影響が大きく、日々活動的に暮らしていると、持久力が落ちにくいことを表しています。

プールを利用して人々の感想で「疲れにくくなった」という声をよく聞きます。からだを動かす機会が少なくなる冬の時期だからこそ、余裕のある時間にプールで疲れにくいから、だづくりを始めてみませんか。



こんにちは保健師です

あなたの血圧は

おいくつですか？

普段の自分の血圧ってみなさん、ご存知ですか？最近では、病院や健康診断で測る血圧とは別に、自宅で測る家庭血圧が高血圧の予防・発見に役立つことがわかっていきます。

血圧って何？

心臓は、絶えず収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。全身に血液をいきわたらせようと心臓が収縮するとき、血管に最も強い圧がかかり、これを「収縮期血圧（最高血圧）」といいます。心臓が拡張し、血液が戻ってくる準備をしているとき、圧力は最も低くなり、これを「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。正常な血圧値は、収縮期が130 mmHg未満、拡張期が85 mmHg未満です。

自覚症状がない!?

血圧は、もし高かったとしてもほとんど自覚症状がありません。そのため、サイレントキラーとも呼ばれます。自覚症状がないならいいと思ってしまうのですが、それは大きな間違いです。とくに血圧が持続的に高い場合は、血管壁に負担がかかることになり、動脈硬化が進みます。動脈硬化がさらに続くと、いずれは心臓病や脳卒中...ということになります。



うえはら えみ 保健師

なりかねません。倒れてしまう前に、①生活習慣の改善（食事は薄味でバランスよく！適度な運動！ストレス解消！）、②定期的に健診を受けましょう！早めの対処が何より大切です。

血圧計の選び方

家庭用の自動血圧計には、腕や手首で測るものがあります。手首で測定するものは誤差が出やすい傾向がありますので、上腕で測定するものをおすすめします。自分の家庭血圧が把握できるまで、できれば朝夕測定してみましょう！

測定のタイミング

● 1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る前
- 入浴や就寝の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら袖をまきあげてもよい

カフは素肌と直接接したほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまふ測定してもよい。

12月の納税 (納期限12月25日)

- 市県民税 (普通徴収) (4期)
- 国民健康保険税 (普通徴収) (7期)
- 介護保険料 (普通徴収) (6期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) (6期)

国民年金アドバイス

忘れていませんか？ 第3号被保険者の届け出

会社員や公務員等の配偶者に扶養されている方は、配偶者の勤務先に届け出をして認定されると国民年金の第3号被保険者となり、ご自分で国民年金保険料を納める必要はありません。

就職等により短期間でも第3号被保険者に該当しなくなり、退職後に再び会社員等の配偶者に扶養されるようになった時にも、配偶者の勤務先に届け出が必要です。

【例】会社員の夫に扶養されている専業主婦の妻が1カ月だけ会社員になり、退職後、再び夫に扶養されるようになった場合

夫	会社員(第2号被保険者)	
妻	専業主婦 (第3号被保険者)	会社員 (第2号被保険者)

▲就職 ▲退職
↑夫の勤務先に届け出が必要

第3号被保険者の届け出を忘れると年金制度に加入していない、または国民年金保険料を滞納している状態になってしまい、老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金等を受けられない場合もあります。就職や離職の際にはご注意ください。

●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

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(5件) 救急99件(859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 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	13(131)	4(29)	17(160)	+5(+12)
傷者	19(167)	3(35)	22(202)	+2(-8)
死者	0(2)	0(0)	0(2)	±0(+1)

シートベルト着用調査結果について

9月26日に、市内シートベルト着用調査を行い、着用率は下記のとおりでした。

東御市 96.4% (前回比+1.1%) 県平均 97.8%

県内におけるシートベルト着用順位は、81市町村中68位でした。万が一交通事故にあっても、シートベルトをしていたために、大きなけがをしなかった例もあります。車に乗車する際は、シートベルトをしっかり着用しましょう。

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成20年10月	平成19年10月
最高気温	26.9℃ (10日)	26.1℃ (4日)
最低気温	0.4℃ (31日)	2.6℃ (2日)
平均気温	14.0℃	13.8℃
平均湿度	76.9%	79.3%
降 水 量	32.5mm	95.5mm

東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています!

「総合保障2型」なら

月掛金 **2,000円** で
幅広いリスクに備えられます。

- 1 手厚い入院保障
- 2 死亡保障も充実
- 3 割安な掛金

入院 交通事故 不慮の事故 **5,000円***
(1日当たり)

入院 病 気 **4,500円***
(1日当たり)

死亡 交通事故 **1,000万円**

*5日以上の入院が保障の対象です。●18歳～60歳の保障額を特約しています。
【ここでは共済制度の概要を記載しています。制度や保障内容等、くわしくは県民共済までお問い合わせください。】

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9-33 FAX 0268-24-3902

SBCラジオ 県民共済提供YES!
県民共済 聞いてなるほど! (毎週
日曜日18:05～(約5分間)放送)

口座振替取扱金融機関
八十二銀行 ゆうちょ銀行

※終金の口座振替についてはその金融機関
からいづれか一方に指定ください。※ゆうちょ
銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

■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/

携帯から▶<http://kyo-sai.jp/nagano> 携帯サイトのバーコード



(広告欄)

主な禁忌品

以下のものを、古紙に混ぜないでください

紙製品

●粘着物の付いた封筒 ●ビニールコート紙 ●ワックス加工品 ●油紙 ●写真 ●合成紙 ●防水加工紙 ●捺染紙(昇華転写紙、アイロンプリント等) ●感熱発泡紙 ●感熱紙 ●裏カーボン紙 ●ノーカーボン紙 ●臭いのついた紙(石けんの箱、線香の箱)

紙以外

●粘着テープ類 ●ワッペン類 ●ファイルの金具 ●金属クリップ ●フィルム類 ●発泡スチロール ●セロハン ●プラスチック類 ●ガラス製品 ●布製品

【新聞等古紙・ダンボール・紙バック編】資源物として出す古紙類と一緒に混ぜると再資源化を妨げてしまうものを『禁忌品』と言います。『禁忌品』を混ぜないことで、紙の原料としての古紙の価値は高まり、良質な紙に再生されます。分別ボ

資源物の分別排出



スターに沿った分類を心がけていただき、紙の『禁忌品』の混入防止にご協力ください。

Q 洗濯洗剤の箱はリサイクルできますか？

A 残念ながら出来ません。箱に染み付いた洗剤の香りや底に残った微量な洗剤が原因となり、洗剤の香りが製紙原料に付着してしまい再利用出来なくなるためです。

Q プラスチック容器のようですが、ラベルには紙マークが付いています。資源物として出せるのですか？

A 資源になりません。洗剤の容器などで良く見かけますが、そのような容器は紙とプラスチックとの合成紙であり、混合比で紙マークになつたりプラマークになつたりするようです。紙とプラスチックの合成紙も紙の原料としてリサイクル出来ませんが、燃えるごみとして出してください。プラマークの場合は容器包装プラスチックとして出してください。

税のワンポイントアドバイス

平成21年度償却資産申告の注意点

- 平成20年度税制改正で、「減価償却資産の耐用年数に関する省令」が改正され、「機械及び装置」を中心に、資産区分の見直し、耐用年数の変更が行われました。(機械及び装置については資産区分が390区分から55区分に大幅な見直しがされました。)
- 平成21年度分の償却資産(固定資産税)の申告から、改正後の耐用年数を用いることになりますのでご注意ください。
- 償却資産の評価は、原則として、前年度の評価額を基礎に、耐用年数に応じた減価を適用して行うこととされていますので、平成21年度の評価額計算は、平成20年度の評価額に改正後の耐用年数に応じた減価を適用して計算することになります。資産の取得時にさかのぼって再計算するものではありません。

◎計算例

平成18年取得、取得価格10,000,000円、改正前の耐用年数15年、改正後耐用年数10年の場合の、平成21年度の評価額の求め方は次のとおりです。

減価残存率

- 耐用年数15年の前年中取得の残存率：0.929・・・①
耐用年数15年の前年前取得の残存率：0.858・・・②
耐用年数10年の前年前取得の残存率：0.794・・・③

評価額の計算

平成19年度の評価額：10,000,000円×①0.929＝9,290,000円
平成20年度の評価額：9,290,000円×②0.858＝7,970,820円
平成21年度の評価額：7,970,820円×③0.794＝6,328,831円
(*改正後の耐用年数の減価残存率を乗じる。)

- 平成21年度分の償却資産申告書は、平成20年12月中旬に送付の予定です。

※「減価償却資産の耐用年数等に関する省令」の改正については、11月17日発行の市報とうみお知らせ版、市のホームページに掲載してありますので参照してください。

●問い合わせ先 税務課資産税係 ☎62-1111(内線1171)

冬休み限定企画
全学年対象
冬休みの学習をサポート
お母様の負担を軽減します

立川志の輔

冬休み ー小学校受験から大学受験までー

短期集中指導

スーパー家庭教師®が苦手科目を徹底攻略
(スーパー家庭教師は全ての受験資格です)

6回 8回 10回 12回 14回 ... 先着予約制
(人数に限りがあります)

「弱点分野克服」

- 冬休み明けテストで+50点とりたい
- 苦手な数学に強くなりたい

「3学期予習」

- 学年末テストに備えてしっかり勉強
- 3学期重要テーマを先取りしたい

「入試直前対策」

- センター試験のゴツを教えてほしい
- 面接の練習をしてほしい

「5教科レベルアップ」

- とにかくこの冬は100時間勉強するぞ
- 全教科80点以上とりたい

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国140都市で地域教育に貢献 派遣実績29年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーク

0120-00-1111

このフリーコールは朝晩の2時間のみですが、携帯電話からはつながりませんので下記までお電話ください

ー 無料教育相談実施中ー

スーパー家庭教師 検索

上田事務局 上田市中心1-6 小林ビル2F ☎0268(24)1515(代)

5つの安心

解約料、年会費、選抜料なし

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

無料教材、教材販売なし
電話指導、教材販売なし

〈広告欄〉

ペットボトルのキャップで 世界の子どもたちにワクチンを

東部中学校生徒会の福祉委員会では今年4月から全校生徒に呼びかけ、ペットボトルのキャップを回収し、予防接種が受けられない世界の子どもたちにワクチンを贈る活動をしています。ポリオワクチン1人分は約20円で、キャップは約400個(1kg)で10円になります。10月22日に、これまで集めたキャップ約35,200個(88kg)を市内のリサイクル業者に買い取ってもらい、ワクチンの購入を取りまとめているNPO法人に送金しました。捨てればごみになるキャップで、世界中の子どもたちが予防接種を受けられるようになります。小さな活動ではありますが、未永く続くよう願っています。



▲全校生徒が協力して集めたペットボトルのキャップ



▲表彰状を受け取る小山さん

味の里とうみの「大根の巨峰漬け」 信州の味コンクールで優秀賞受賞

信州味の里とうみが、地元の農産物を使って商品開発した「大根の巨峰漬け」が、第18回信州の味コンクール(長野県・農村女性ネットワークながの主催)の商品加工の部(加工品・その他)で、優秀賞を受賞しました。10月30日に市役所で同賞の伝達が行われ、組合長の唐澤しづ子さんと加工部長の小山かず美さんが出席されました。小山さんは「日々の努力がこのような結果になり大変うれしい」と受賞のよろこびを話していました。

日ごろの学習成果を発表 総合文化フェスティバル

11月1日から3日まで中央公民館で、第5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、絵画や陶芸、あみものなどさまざまな作品が展示されました。

また、図書館前駐車場では菊花展も開催され、丹精込めて作られた菊の花、約200点が出品されました。今年は祢津小学校のほか、田中小学校児童の菊の花も出品されていました。



▲パッチワーク作品



▲大輪の菊の花が咲き誇る



▲東部中で取り組んでいる省エネ活動についての発表



▲びんの分別、正しくできますか

環境問題はあなたとわたしの心がけ

11月8日、中央公民館で第5回東御市消費生活展が行われました。開会式では東部中学校省エネ推進委員会の皆さんが校内で行っている、電気や水道水の節約、給食の食べ残し調査などの活動内容を発表しました。

会場内にはごみ減量やリサイクルなど環境問題を中心に、食生活や防犯、交通安全などのコーナーが設けられ、来場者は体験や見学をしていました。

また、講堂ステージでは「悪質商法の被害にあわないために」と題した寸劇による啓発活動や古布を使ったリサイクルファッションショーが行われました。

トピックス 地域の話

田中小吹奏楽部 初の全国大会出場！

田中小学校吹奏楽部は10月26日に愛知県名古屋市で行われた第12回東海小学校バンドフェスティバルで金賞を受賞し、11月22日に幕張メッセ（千葉県）で行われる第27回全日本小学生バンドフェスティバルへの出場を決めました。11月11日には市役所を訪れ、東海大会金賞受賞と初の全国大会出場の報告をしました。5、6年生77人の吹奏楽部員は、朝や放課後、休日にも全国大会に向けて練習を重ね、練習会場の同校体育館内には迫力ある音色が響き渡っていました。吹奏楽部部長の市川敦暉くんは「田中小らしく、みんなで楽しい演奏をしています」と全国大会出場への抱負を話してくれました。



▲全国大会を前に練習に取り組む



乙女平区では、(財)長野県市町村振興協会の一般コミュニティ助成事業「平成20年度宝くじ助成」により備品を購入しました。

夏祭りが待ち遠しい 乙女平区で子どもみこし購入

乙女平区(増田敏治区長)では、区民の交流を図るため昭和60年から夏祭りを行っています。毎年、子どもたちの手作りみこしが区内を練り歩き、元気な掛け声で祭りの始まりを伝えてきました。しかし、本物のみこしを担ぎたいという子どもたちの願いをかなえるため、同区では今年子どもみこしのほか、大うちわ、法被などの購入を決めました。

待ちに待った子どもみこしなどが11月17日に納品され、公民館に集まった子どもたちからは歓声が上がっていました。増田区長は「子どもみこしの購入をきっかけに、夏祭りがさらに盛り上がり、区民の和が広がるようにしていきたい」と話していました。

園児が防火を呼びかける

秋の全国火災予防運動に合わせて、市内保育園、幼稚園児が各園の周辺を防火パレードしました。11月7日には和



▲パレードの準備はいいかな(和保育園)



▲海野宿をみんなでパレード(海野保育園)

保育園児が、13日には海野保育園児がおそろいの法被に身を包み、拍子木を打ちながら大きな声で「火の用心の歌」を歌い、防火を呼びかけました。

郷土の風景を描く 丸山晚霞の足跡を訪ねるスケッチ紀行

10月25日、丸山晚霞の足跡を訪ねるスケッチ紀行が晚霞の出身地西宮で開かれ、約20人が参加しました。参加者は



祢津地区の風景や民家に残る土蔵など、思い思いに描いていました。



11・8
▼ 図書館まつり
(市立図書館)



11・4
▼ 青少年健全育成強調月間
街頭啓発活動(田中駅前)



10・26
▼ 第13回滋野地区ふれあいのつどい(滋野コミュニティセンター)

でじぱんと短信

平成20年
12月1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

(11月1日現在)

世帯数

11,480世帯(+2)

総人口

32,014人(+6)

男 15,708人(+11)

女 16,306人(-5)

転入 117人(+46)

転出 99人(+7)

出生 25人(-6)

死亡 37人(+10)

※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

ふるさとの歴史

祢津ノノウの里を訪ねて

その9

祢津地区活性化研究委員会

女性の半数以上が

梓神子(巫女)?

筆者はまだ直接拝見していないが、天保8年(1837年)の「祢津西町人別書上」という古文書によると、16歳から59歳(今でいえば労働人口にあたるか)の男性が256人おり、そのうち、神事舞太夫を名乗る男性は95人で全体の4割を占めているという。「(神事舞太夫と梓神子)中野洋平著」梓神子(巫女)の数は不明であるが、概算して一軒一人の神事舞太夫が抱えていた梓神子数を少なくとも2人とすると、190人の巫女がいたことになる。前出文書によると、当時の祢津西町の女性の数は275人とあるので、約半数以上が梓神子(巫女)であったことになる。ただし、巫女には16歳以下の子女も多くいたであろうから単純には「女性の半数以上」とはいえないものの、神事舞太夫数はもちろんのこと、梓神子の数も当時の村の人口に占める割合は高かったものと考えら



ののう屋敷に残されている井戸跡

れる。

まさに「祢津は日本一の巫女の村」(「日本巫女史」中山太郎著)であったことを知ることができ

このようにみえてみると、私たちはとかく「祢津のののう」―特に口寄せ―にのみ関心が奪われがちであるが、そのののう(この呼称は信濃、特に東信地方で多く使われており、他国の人たちは多くは信濃の歩き巫女と呼んでいた。)を引率して諸国を巡り歩いた宰領としての神事舞太夫とののう(巫女)との関係、さらには、神事舞太夫そのものについても考えを深めなければ、封建の世を生き抜かねばならなかったののうの実像に迫るには不十分ということになるであろう。(Y)

編集後記

▼東部中学校2年生の2人が職場体験学習で、市報の編集をしてくださいました。取材などすべてのことが初めてだったと思いますが、最後まで仕上げてくれました。丸山さん、高木さん本当に疲れ様でした。2人が編集したページをご覧いただき、感想などお寄せください。▼初の全国大会出場を手にした田中小学校吹奏楽部。練習を取材させていただきましたが、77人の演奏は大変迫力がありました。その演奏を紙面でお伝えできないのが残念です。なお、締め切り日の都合上、今月号で結果をお知らせすることができませんが、次号でお伝えできればと思います。

(市報担当 関)

おわびと訂正

11月号14ページ「市総合体育大会結果」の記事で、柔道一般男子有段者の優勝者氏名に誤りがありました。おわびして訂正いたします。

誤 宮森優綺
 正 宮森勇綺