

- 舞台が丘整備基本構想（原案）を公表します・・・2～5
- 新型インフルエンザワクチンについて・・・6～7
- 親子料理コンテスト結果と内容について・・・8～9

スポーツの秋に はつらっプレー

市総合体育大会女子バレーボール会場では、大きな掛け声とボール一点に集中した白熱の試合が続いていました。（大会結果は、12・13ページをご覧ください。）



市民が集い、便利で安全な施設整備を目指して 『東御市舞台が丘整備基本構想(原案)』を公表します

市では、市役所本庁舎や中央公民館の耐震補強に合わせ、舞台が丘一帯にある公共施設の機能や配置等を見直し、総合的に整備するための方針を示した基本構想(原案)を策定しましたので公表します。

構想案は市ホームページ、市役所でご覧いただけます。また、11月16日まで市民意見(パブリックコメント)を募集しています。

このようなさまざまな問題を改善し、利用者の利便性の向上と、災害時の防災拠点としての役割を担える庁舎とするべく、基本構想策定委員会や市民の意向と時代の要請を踏まえながら、敷地内の附属施設も含めた舞台が丘全体の施設の機能、具体的な整備方針や必要規模の検討を行い、基本構想(グランドデザイン)を策定しました。

利用頻度の高い公民館機能の充実を図ります。

2、高い防災機能を持った施設

災害対策活動をより円滑に行えるよう、施設や設備の耐震化と防災機能の整備、拡充を図ります。

3、市民が参加、交流できる施設

市民活動の新しい担い手の育成、多世代間の交流を促進する拠点となる施設の機能の拡充を図ります。

4、ユニバーサルデザインに

配慮した施設

高齢者、障がい者など全ての人が利用しやすい施設を目指し、施設整備を図ります。

5、周辺環境に調和したデザイン

浅間山の山麓や裾野に広がる樹

林など自然景観を意識し、統一感のある個性的な街並みが形成されるよう、周辺環境に調和した景観形成を図ります。

6、安全な歩行者空間と

駐車場の確保

駐車場内の通過交通の抑制や、安全で快適な歩行者空間の創出を図ります。また場所や時間帯による利用者の偏りの平準化に努め、駐車場不足の解消を図ります。

実現のための方策

基本方針の実現に向けて、次の5項目の方策を設定しました。

①既存施設を極力活用し、一部新築も含めた修復型再整備

②全体を再編成・再構成、施設間を有機的に連携

③地域の防災拠点としての耐震性・日常の市民利用

④市のシンボル空間にふさわしい景観

⑤地域の立地性を活かした環境計画・設計手法

整備の目的

東御市役所の本庁舎は建築以来38年が経過しており、現行の耐震基準を満たしていないため、早急な耐震補強が必要な建物です。また行政機能が本庁舎北側の庁舎別館、舞台が丘会館、上下水道庁舎などに分散されており、バリアフリーへの対応不足や駐車場の不足などにより、市民サービスや事務効率の面で様々な弊害が表れています。一方で蔵書が増え、生涯学習の拠点としての図書館が狭いことも課題となっています。

基本方針

基本構想の策定にあたっては、次の6項目を基本としました。

1、市民が利用しやすい

市民本位の施設

分散している行政機能の集約化と効率化を図ります。

基本構想の概要

庁舎計画

本庁舎は、西側の3階建て部分を耐震補強と改修を行い、東側平屋建て部分を解体し、そこに新たに必要機能を増築します。

【建築計画の基本的事項】

- ・バリアフリーとユニバーサルデザインへの導入
- ・防災拠点としての整備
- ・情報化への対応
- ・省エネルギー、自然エネルギー活用

【建築計画の視点】

- ・エントランス
 - 市民と行政を結ぶ重要な結節点、市民のリビング
- ・窓口、待合スペース
 - ワンストップサービスの充実、バリアフリー対応、サイン計画の統一など、わかりやすさと使いやすさの追求
- ・執務スペース
 - 可変性が高く、柔軟な対応が可能な執務空間、情報系設備の充実、会議・打合せ機能の拡充
- ・議会
 - 市民参画を誘導する議会空間の検討

中央公民館計画

中央公民館は、1階の子育て支援センターを現図書館へ移転し、その空きスペースを講義室などの増設空間として利用します。また舞台が丘会館1階の教育委員会を移転させ、教育委員会事務を集約することも検討します。

本庁舎同様に早急な耐震補強（改修）に合わせて建物内外装の改修を行います。

図書館計画

図書館については、平成19年度に新しい図書館づくり研究委員会より「東御市新しい図書館づくり研究報告書」が提出され、新しい図書館の姿・導入すべき機能や目指すべき規模が提案されていますが、現図書館の敷地では面積が確保できないことから、新たに図書館建築を計画します。

【現図書館】

現図書館は、中央公民館にある子育て支援センターを移転する計画とします。さらに隣接する商工会館敷地まで一体的に活用して、子育て支援センターの増築と駐車場スペース

の確保も検討します。

【新図書館】

新図書館は、本庁舎の増築部と合築することとし、機能の集約化と利便性の向上に努めます。

規模については研究委員会報告書の規模（約2400㎡）を目指すものの、計画敷地条件によって弾力的に対応します。



▲子育て支援センターは現図書館へ移転

駐車場計画

駐車場は、利用者の利便性に配慮すると同時に、本庁舎1階窓口レベルでのバリアフリーに対応した駐車場の整備の検討を行います。

また庁舎前駐車場や中央公民館前駐車場において発生している、通過交通に対しても検討を行います。

景観計画

周辺の山々と対峙するような高層建築は避け、周辺の街並みや風景と調和する低層の建築とします。また本庁舎南側に大開口の窓を設けることで、庁舎のガレリアや議場ロビーから市内をパノラマのように見渡せる場所とします。

舞台が丘地区の中心となる場所にある上下水道庁舎を撤去し、地区のシンボルとなる樹木を植樹しエントランスゾーンとして整備します。

また、地区内の誘導サイン・案内板などの整理や地区内の街路樹の整理・統一、緑化の充実などに努めます。

事業実施計画

事業の実施に向けて基本設計、実施設計、および、施工のスケジュール（平成21年度～25年度の年次計画）並びに、仮設建築物の検討を速やかに行うものとします。

実施に際しては、現下の厳しい社会経済情勢、国政方針の転換の動向等を十分に注視し、合理的、弾力的な運用を行うものとします。

財源計画については、新市発足に伴う合併特例債の活用や、他の補助金、交付金も含めて検討し、極力次世代への負担を低減するよう努めます。

舞台が丘整備構想図

行政・文化ゾーン

—市役所・新図書館を核とし既存施設群をつなぐアトリウム空間の提案—

- 市役所本館 3 階部
⇒耐震改修
- 市役所本館平屋部解体
⇒庁舎増築+新図書館
- 中庭のアトリウム空間
⇒複数の建物をつなぐ憩いの場



エントランスゾーン

- 新たな行政・文化+市民交流ゾーンのゲート空間—
- 上下水道庁舎建物は撤去
 - 緑地+歩道整備、植栽、照明、サインなどで修景

※中央公民館及び勤労者会館については耐震補強(改修)を実施する。
道路、駐車場、緑地については今後検討する。

市民交流ゾーン

- 中央公民館の機能拡充
 - ・利用頻度の高い施設を充実、市民利用増進
 - ・教育委員会事務所を集約
- 現図書館の用途転換
⇒子育て支援センター
隣接する商工会館の土地も活用
- 中央公民館と現図書館との間の市道、歩行者環境整備 など

東御市舞台が丘整備基本構想（原案）に

ご意見（パブリックコメント）を募集します

舞台が丘一帯にある行政施設の機能の内容及び配置を検討し、施設整備を進めるための基本理念と基本方針を示す「東御市舞台が丘整備基本構想（原案）」がまとまりましたので、東御市パブリックコメント手続きを実施要綱にもとづき、市民の意見等を募集します。

【基本構想の策定体制】

基本構想の原案は、「舞台が丘整備基本構想策定委員会」の協議によりまとめられました。

また、市民意見を基本構想に反映するため「市民説明会（市民と語る会）」を開催しました。

舞台が丘一帯にある行政施設の機能の内容及び配置を検討し、施設整備を進めるための基本理念と基本方針を示す「東御市舞台が丘整備基本構想（原案）」がまとまりましたので、東御市パブリックコメント手続きを実施要綱にもとづき、市民の意見等を募集します。

募集要項

●募集事項

「東御市舞台が丘整備基本構想（原案）」に対する意見

●計画案閲覧及び意見募集期間

平成21年10月16日（金）から平成21年11月16日（月）まで

●閲覧方法

構想原案は、次により閲覧することができます。
・本庁舎・北御牧庁舎の行政資料コーナー
・市ホームページ

●意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページにある所定の用紙（様式）に住所、氏名、電話番号を記入のうえ、次の方法により提出してください。
① 閲覧場所の投函箱へ投函
② 郵便、ファックスにより企画課へ送付
③ 電子メールに添付し送信

※電話による意見は受け付けません。

●意見を提出できる方

・市内に住所を有する人
・市内に事務所・事業所を有する個人、法人、その他団体
・市内の事務所、事業所に勤務する人
・市内の学校に在学する人

●意見の取り扱い

お寄せいただいた意見などは基本構想策定の参考とさせていただきます。ともに、意見に対する市の考え方を市ホームページなどで公表します。個別には回答しませんので、ご了承ください。

●問い合わせ先

企画課企画調整係
〒389-10592
東御市東281-2
☎ 64-5893
FAX 63-5431
E-mail: kiku@city.tomionagano.jp

基本構想の策定体制



新型インフルエンザワクチン 接種について

国では、新型インフルエンザワクチンの提供される量に限りがあるため、重症化や死亡の防止を目的に、接種対象となる方に優先順位を設けて、計画的に接種をすることとしています。

ワクチン接種にあたっては次のことを参考にしてください。

※ワクチン接種については、個人の選択(意思)により受けていただくようお願いします。

◆接種費用

接種費用は、全国一律で **1回目3,600円、2回目2,550円**（1回目と異なる医療機関で接種する場合は3,600円）を自己負担していただきます。

なお、所得の少ない世帯に対して、費用負担の軽減をします。詳しくは健康保健課保健係までお問い合わせ下さい。（受付時間 平日8：30～17：30）

◆接種できる方の優先順位と接種スケジュール

対 象	開始日(予定)	対 象 と な る 要 件	必 要 な 書 類 等	そ の 他
妊 婦 バイアル製剤接種	11月9日～	接種をする日時点で妊娠している方	「母子健康手帳」	
妊 婦 シリンジ製剤接種	11月18日～			
基礎疾患を有する方(最優先分)	11月9日～	次の基礎疾患があり、入院中又は通院中の方 「慢性呼吸器疾患」「慢性心疾患」 「慢性腎疾患」「慢性肝疾患」「神経疾患・神経筋疾患」「血液疾患」「糖尿病」「疾患や治療に伴う免疫抑制状態」「小児科領域の慢性疾患」	「優先接種対象者証明書」 ※かかりつけ医が接種する場合はこの限りでない	かかりつけ医師に相談して下さい。
基礎疾患を有する方(その他)	12月9日～			
乳幼児(1才～6才)	12月9日～	接種をする日時点で1歳以上、小学校就学前の方	「母子健康手帳」、 「各種健康保険被保険者証」	次ページ医療機関一覧表にある医療機関へ予約をして下さい。
小学校1～3年生	12月22日～	接種をする日時点で小学校1年～3年生の方		
1才未満児の保護者等	1月13日～	接種をする日時点で、1歳未満の乳児の保護者の方	「母子健康手帳」、 「各種健康保険被保険者証」又は「住民票」	
小学校4～6年生・中学生	1月後半	接種をする日時点で小学校4年～6年生の方及び中学生の方	「各種健康保険被保険者証」、「学生証」、「運転免許証」又は「住民票」	
高校生・65才以上の高齢者【輸入ワクチン】	1月後半	接種をする日時点で又は高校生に該当する年齢の方、および接種をする日時点で65歳以上の方。		

※接種が始まる時期については、ワクチンの供給体制や接種方法の見直しなどにより変更されることもありますので、県から随時更新される最新情報を確認してください。

【長野県公式ホームページ：<http://www.pref.nagano.jp>】

◆接種できる市内医療機関（平成21年10月26日現在）

事前に予約をする必要があります

医 療 機 関 名	電 話 番 号	所 在 地
東御市民病院	62-0050	東御市鞍掛198
中島医院	67-2777	東御市八重原2403
ちいさがたの家診療所	63-6660	東御市祢津351-1
酒井医院	64-3170	東御市田中800-51
医療法人緑風会祢津診療所	62-0273	東御市祢津343-2
医療法人ささき医院	64-3711	東御市本海野1673-1
医療法人長谷川耳鼻咽喉科医院	62-2006	東御市県124-3
市立みまき温泉診療所	61-6002	東御市布下6-1
ほしやま内科	62-3115	東御市常田172-1
せき内科クリニック	64-7171	東御市本海野1496-102
春原整形外科クリニック	64-6200	東御市常田399-1
東部クリニック	62-1751	東御市田中193
東御記念セントラルクリニック	62-1231	東御市県165-1
柳沢医院	62-0192	東御市滋野乙3095

※他の方の接種が遅れてしまう可能性がありますので、複数の医療機関への予約はしないでください。

※市内以外の医療機関でも接種することができますので、県ホームページで確認してください。

引き続き、感染予防に努めましょう!!

●問い合わせ先 健康保健課保健係 ☎64-8885

市民病院院内助産所

建設事業

本格的に着手へ

7月の臨時市議会で承認いただいたいました院内助産所建設事業費は、国の補助金を見込んでいました。この補助金につきましては、テレビニュースや新聞などの報道のとおり、国の補正予算の全面的見直し作業が続く中、県からの承認が得られないままとなっていました。この間、建設事務も停止せざるを得ない状況が続いていましたが、このたび、10月21日付けで「内示」を受けることができました。関係される皆さまには多大な心配をおかけしましたが、事務を再開することができるようになり、10月29日には起工式を行い、いよいよ「お産のできるまち」に向け事業を本格的に着手していきます。今後も建設工事の進捗状況や助産所の詳細について、市報とうみなどでお知らせしていきます。

●問い合わせ先

市民病院助産所準備室
☎62-0050



今年4月、東御市の食育推進計画がスタートしました。そのプランのひとつとして、市内の小中学生とその保護者を対象とした「親子料理コンテスト」を開催しました。市内の食材を使っていること・家庭料理であること・オリジナル料理であること・親子で作ることが楽しくて、ふれあいを大切にしていることなどを条件に、作品を募集したところ18作品の応募がありました。ここでは、応募全作品の紹介と審査会の様子や結果をお伝えします。



藤澤雄二♡知世(小学5年)さん作



相馬和歌子♡海輝(小学3年)さん作



内山敏子♡義貴(小学2年)さん作



西川佳子♡明里(小学1年)さん作



早坂美智代♡真優(小学5年)さん作



小宮山伊織♡叶星(小学4年)さん作



早坂美智代♡賢志(中学1年)さん作



畠中美保♡秀彰(小学4年)さん作



池田和博♡蛭那(小学1年)さん作



安原武志♡龍太(小学3年)さん作



《作品名》

あおめごはん

佐藤富子♥麟太郎(小学2年)さん作



《作品名》

こいも三代(母の甘辛・私のたこ焼き・娘のチーズ焼き)

蓬田知枝子♥奈津美(中学2年)さん作



《作品名》

くるみのホットケーキ

竹花理恵♥愛結実(小学1年)さん作

9月13日(日)に実演試食審査会

書類審査を通過した5組の親子が実演試食審査会で競い合いました。東御市“地域の食掘り起こしプロジェクト”アドバイザー藤木氏をはじめ6名の審査員により料理を作っているところから試食までトータルして審査が行われました。会場内に笑い声が飛び交う楽しい審査会になりました。表彰された作品は、今後市報とうみでレシピを掲載する予定です。地域の皆さんの手で普及していただくことで、新しい『とうみの味』が広がるとともに、多くの人が食に関心を持つきっかけになればと願っています。

▶入賞者と審査員のみなさん



1位

「おいしかったよ」賞



《作品名》

黒糖くるみもち(東御ゆべし)

青木敏子♥至人(小学5年)さん作

表彰は10月3日、
「東御の日」記念式典で



2位

「シーアイディア」賞



《作品名》

クルピッツァ

畠中美保♥勇輔(小学6年)さん作

2位

「こんがり」と美しいで賞



《作品名》

ライスコロケのトマトソース添え

岩下由美♥香菜子(小学5年)さん作

3位

「食感がグーで賞」



《作品名》

くるみ入り夏野菜のドライカレー

内山敏子♥博勝(小学5年)さん作

3位

「わくわくッ賞」



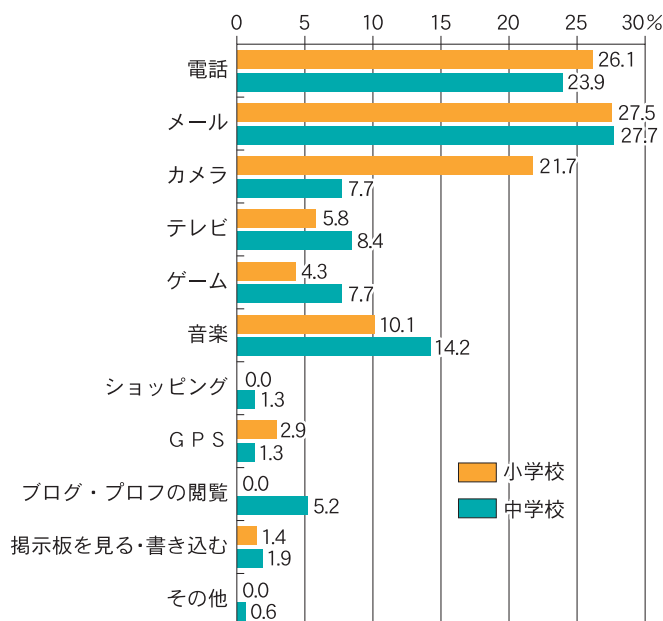
《作品名》

びっくりギョーザ

宮入真奈美♥菜知(小学5年)さん作

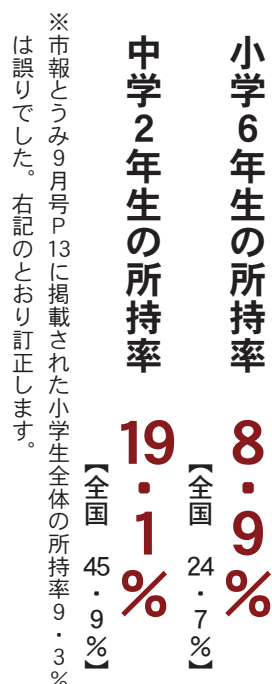
親子料理コンテスト事務局 健康保健課保健係 ☎64-8882

するアンケート”から見える もたちのネット事情 No.2



「電話」より「メール」利用の多いことが分かります。

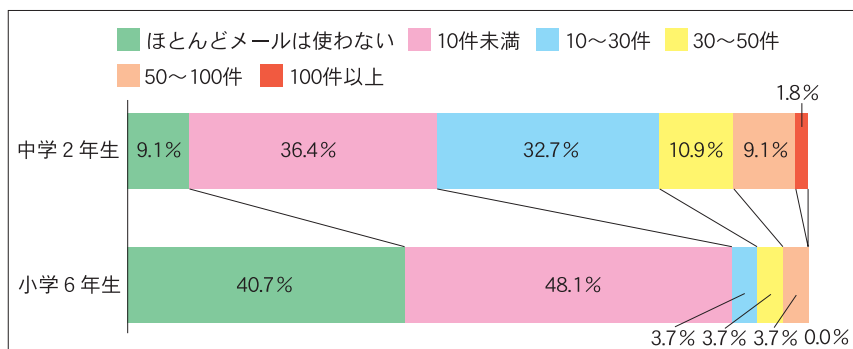
問 持っている子どもたちのメール事情よく使う機能は？（複数回答）



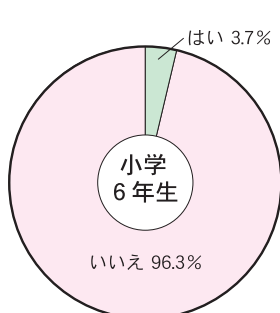
今年7月に市内小学6年生、中学2年生対象に「携帯電話に関するアンケート」を実施しました。市報とうみ9月号に結果第1段として携帯電話の所持率及びその理由を掲載しました。今月は携帯電話を所持している子どもたちの「メール事情」について考えてみましょう。

問 送る相手はどんな人が多いですか？

0件以上という生徒もいます。中学2年生の方がメール送信件数が多く、100件以上

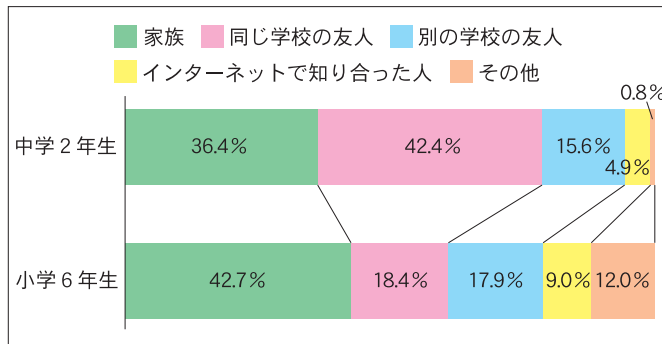


問 1日に何件のメールを送りますか？



問 メールやプロフで知り合った人と会ったことはありますか？

他校生やネットで知り合った人とメールのやりとりをしていることが分かります。



地域で育てようおらぼの子ども——ケータイ・インター



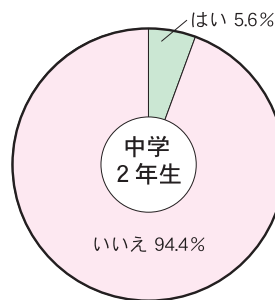
“携帯電話に関 子ど

◆ネット上には
悪意のある大人がいます！
同年代になりすまし、子どもたちに言葉巧みに近づき、誘い出す人がいます。自分の

◆家族以外の人と
簡単にメールでやりとりを
しています！
保護者が「塾や部活の送迎のため」「連絡を取るため」に子どもに携帯電話を持たせていても、実際は結果から分かったとおり子どもたちは、ネット上で知り合った見ず知らずの人と簡単にメールを交わし、時には「会って」いるのです。

■アンケート結果から 見えること

➡ わずかですが、ネット
上で知り合った見ず知
らずの人と会っていることが
分かります。



ことをよくわかってくれる人だと思って会いに行き、性被害に遭ってしまった事件が後を絶ちません。

■子どもを守るのは、
大人です！
携帯電話の危険性についてまずは大人が学習しましょう。



▲ネットリテラシー学習会で危険性や対策を話し合った

ネットリテラシー出前講座
文科省の啓発DVD「ちよつと待つてケータイ」の視聴をとおして、ネットの危険性などについて学習する出前講座を行っています。PTA、育成会などでの研修会に出向きます。お気軽にお声を掛けてください。

11月は全国青少年 健全育成強調月間です

地域の宝である子どもたち、青少年が健やかに成長できる社会環境を地域ぐるみでつくりましょう。市民1人ひとりの目配り、気配りが子どもたちを守ります。

まずは、できるところから—
◆あいさつ運動を推進しまし
よう！

◆青少年健全育成協力店に加
入してください！

身近な青少年に「おはよう」「おかえり」の声をかけま
しょう。
市では、ご協力いただける
店舗の皆さんを募集していま
す。また、酒類・たばこ・成
人雑誌の販売など、青少年に
配慮をお願いします。

◆有害環境を浄化しましょう！

県内各地をみますと、設置者の分からない有害図書等自動販売機が増加しています。設置業者は空地を狙っています。地域の皆様の監視をお願いします。

■市内の有害図書等自動
販売機が50台↓6台に！

平成19年7月の条例制定後、
条例に基づく届出指導や立入
調査等指導、地域の署名運動
・パトロール活動が実を結び、
10月現在6台になりました。

設置台数の推移

年 月	台 数
H19.4	50
H19.11	30
H20.10	21
H21.10	6

●問い合わせ先
生涯学習課青少年係
☎6415885



H21.10



H19.11

和地区完全撤去のようす

第6回 東御市総合体育大会結果

スポーツの秋、各会場で熱戦!!

10月4日、第6回市総合体育大会が中央公園内体育施設ほか市内各施設で行われました。晴天の下、19種目に3,000人の参加者たちが技術やチームワークを競いました。

各競技の結果は以下のとおりです。(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	東部中学校野球部	田中・和
ソフトボール	男子	和 A	北御牧	祢津 A
バレーボール	男子	ルーキーズ	N・P・C	らいでん20
	女子	祢津	滋野	田中
ソフトテニス	一般男子	大澤 孝暢・宮澤 靖志	出沢 英文・桜井 裕樹	田口 智巳・滝沢 昌志
	一般女子	重野 真澄・小西伊津子	田中 澄子・宮崎 良子	坂田咲久子・柳沢 初江
	成人男子45歳以上	飯島 康男・池田 一彦	南沢 一郎・小塚 文雄	寺島 国夫・井出 光夫
空手道	幼年の部 形	武田 幸賢	今井 大雅	土屋 優太
	〃 組み手	土屋 優太	今井 大雅	武田 幸賢
	低学年の部 形	手塚 まゆ	橋本 悠	金本りおん
	〃 組み手	橋本 悠	関 沙弥佳	沼田 悠武
	高学年の部 形	沼田 祐	土屋 大地	若林 愛里・土屋 勇磨
	〃 組み手	沼田 祐	土屋 大地	若林 愛里・土屋 勇磨
	有級者の部 形	柳沢 神	金井 沙和	高橋 太陽・赤尾 守
	〃 組み手	柳沢 神	望月 竜翔	渡辺 瑛貴・赤尾 守
剣道	小学1・2年男子	荻原 佳樹	小宮山太一	吉沢 将洋
	小学3年男子	大園 紘輝	柳沢 彰吾	常田 翔矢・小林 史弥
	小学4年男子	斉藤 幸平	後藤 開	大山 拓実・後藤 友帆
	小学5・6年男子	矢澤 佑貴	小田中 豊	戸田 太樹・阿部 泰之
	小学1～3年女子	小宮山幸絵	田中 凛	岩下ひかり
	小学4～6年女子	高島 里歩	依田 琴音	小宮山 楓・宮下 春香
	中学生男子	白倉 雄太	堀田 廉	鳴沢 佳人・岩下 優汰
	中学生女子	高島 詩歩	依田 詩織	依田 優香
	一般	堀田 廉	白倉 雄太	木次万奈美・岩下 優汰
	小学生団体	東御市剣道教室	尚武館	北御牧剣道スポーツ少年団
バスケットボール		田中	日信工業株	コトヒラ工業株
サッカー		CEREJA	東御清翔高校	キッズモア・オリオン
ゲートボール		出場	上八重原	金井 A
テニス	男子ダブルス	滝沢 郁也・桜井 得二	堀 正明・北原 貴史	田口 勉・羽田 秀倫
	女子ダブルス	小林 綾・鷺原 育	桜井智恵子・山崎 優子	白井 尚子・飛知和美恵
柔道	小学1・2年男子	唯野 己哲	西澤 浩輔	吉井 星河・新井 大心
	小学3・4年男子	渋谷 周平	小林 鉄明	橋原 紳太・唯野 貫太
	小学5・6年男子	羽柴 敦樹	小林 耀平	遠藤 亮太・林 大介
	小学1～3年女子	斉藤 瑞希	土屋 朋未	堀内 真瑚・荻原 杏菜
	小学4～6年女子	上原万智子	友野 葵	友野 桜・荻原 杏慈
	中学生男子	小川 隼矢	北原 龍司	北原 聖司
	一般男子有段者	中山 真吾	新井 一幸	藤澤 雄二・藤田 秀義
	一般男子無段者	斉藤 勇樹	依田 繁成	堀内 直登
	Eトーナメント	西村 拓海	新井 大心	堀内 希莉・西澤 優羽
マレットゴルフ	80歳以上	谷口 諒一	小島 治男	小田中時太郎
	70～79歳	大塚 郁夫	滝沢 満良	小川 忠
	18～69歳	宮沢 伸吉	射手 幸雄	田畑 宗郎
	女子	柳沢 幸江	柳沢さい子	小川 幸子



▲軟式野球



▲バスケットボール



▲そうきんがけ60mリレー

競技種目	部門	優勝	準優勝	3位
チャレンジ・ザ・ゲーム	一輪車タイム差	スピードキッズ	ちゅうりっぷE	トトローズ
	一輪車スピード	ドルフィン	ニコニコチーム	ドラゴン
	ロープジャンピング10	Rope Skippers	ネツキッズ	ねつのゆかいな保護者たち
	ぞうきんがけ60mリレー	ビクトリーゴールド	田中4年	ねつキッズ
	〃 一般	チームくるみ		
ヘルシーダンス		30名参加		
弓道	団体戦	和	田中	北御牧
	個人戦近的	押金 孝	柳沢 真純	飛知和明弘
	個人戦遠的	押金 孝	柳沢 真純	柳沢 聡一
ビーチボール	女子の部	根っこ	アルパローザ	OCEAN
	男子の部	酔乱舞	唯	バルザック
卓球	団体の部	祢津	田中	和
	一般男子	田中 智章	佐藤 昌	花岡 高
	一般女子	浅海 文香	竜野 洋子	内山 菜央
	小学4年生以下男子	酒井 一真	小金澤晃瑠	
	小学5・6年男子	町田耕太郎	小林 竜之	大塚 龍斗
	中学男子	内山 峻	小林 生弥	若林 芳明
	小学4年生以下女子	浅海 渚	浅沼 瑞希	清水 結
	小学5・6年女子	大日向玲美	春原 萌奈	田中 澄菜
	中学女子	丸山 茶和	花岡 美祈	石和 成美
グラウンドゴルフ	男子の部	倉島 貫司	川西 学	中村 善彦
	女子の部	鳴沢 良子	田丸 知	大塚 重子
身体障害者協会	ゲートボール	身障 A	身障 D	身障 B
	フライングディスク1組	井出 一三	中山 泰孝	保科 安正
	〃 2組	高藤 光友	田辺いくよ	荻原 幸司
	〃 3組	柳沢 芳夫	小山 隆	丸山 光伊
	〃 4組	掛川 誉	大塚 玉枝	柳沢 幸江
	〃 5組	竹村 幸男	竹花はつ子	桜井 好祐



▲卓球



元気なかけ声と 大きな声援が 響き合った 小学校、幼稚園、 保育園で運動会

9月19日から10月10日にかけて、市内の小学校、幼稚園、保育園で運動会が行われました。全力のかけっこや選抜リレー、力のこもった綱引き、息の合ったダンスや組体操など、次々行われる子どもたちの元気いっぱい競技に会場に集まった保護者や地域の皆さんから大きな拍手や声援が送られていました。

なお、雨天延期となった保育園の運動会は、予備日も悪天候により小学校体育館などに会場を移して行われました。



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (11月生まれ)



えんどう みゆう
遠藤 海優ちゃん(栗林)

(1歳、H20. 11. 5生)

1歳おめでとう。海優の笑顔はみんなを幸せにする力があるね。その笑顔大好きよ♥あなたがいて毎日みんな幸せよ。海のような大きい心をもった優しい子になってね。



ひびの はるき
日比野 陽生くん(栗林)

(1歳、H20. 11. 5生)

はるちゃん、1歳のお誕生日オメデトー!!はるちゃんのそのやさしい笑顔を毎日見ることができて、とってもとっても幸せです♥



やなぎさわ そら
柳澤 晴空くん(加沢)

(1歳、H20. 11. 12生)

イタズラ大好きでいつもニコニコ♪愛想がとってもいい晴空くん♥1歳のお誕生日おめでとう★晴空くんの笑顔大好きだよ♥これからも大きくなびのび育ってネ♥♥



ふかや けんた
深谷 健太くん(出場)

(1歳、H20. 11. 14生)

健ちゃん! 1歳のお誕生日おめでとう♥いつもたくさんの笑顔をありがとう。大好きなお姉ちゃんといっぱい遊んで元気に育ってね。



やすかわ りこ
安川 理子ちゃん(大日向)

(1歳、H20. 11. 17生)

理子、誕生日おめでとう! 好奇心旺盛で活発なところにびっくりしています。けがをしないでたくさん遊んで、たくさん食べて元気に育ってね!



きたざわ ゆうき
北澤 優輝くん(本海野)

(1歳、H20. 11. 20生)

1歳のお誕生日おめでとう★やんちゃで甘えん坊なゆうちゃん。これからも、かわいい笑顔をたくさん見せてね♥



せた ゆうと
瀬田 悠人くん(金井)

(1歳、H20. 11. 22生)

いたずら大スキューと♥お誕生日おめでとう♥♥ゆうとの笑顔にいつもママは癒されています。いつまでもニコニコ元氣いっぱいのでいてね★



こやま ななみ
小山 奈々心ちゃん(牧ヶ原)

(1歳、H20. 11. 24生)

1歳のお誕生日おめでとう♥笑顔がかわいい奈々ちゃん♥その笑顔でパパとママも元氣が出るよ♥これからも、ねえねと仲良く元気に育ってね♥



やなぎさわ たいせい
柳澤 泰誠くん(県)

(1歳、H20. 11. 25生)

お誕生日おめでとう! 好奇心旺盛の泰誠!これから君は、何に夢中になるのかな?泰誠の成長をみ〜んなで楽しみにしているよ♥大好きだよ♥



おおたき まお
大滝 真央ちゃん(田中)

(1歳、H20. 11. 26生)

♪真央1歳おたん生日おめでとう♪健康で元気に成長したネ。おてんばの真央、これからも元気に思いやりのある子に育ってネ。



たなか さら
田中 紗姫ちゃん(乙女平)

(1歳、H20. 11. 30生)

Happy Birthdayさら★とっても甘えん坊で笑顔がcuteなさらちゃんにパパとお兄ちゃんはメロメロ♥これからもさらちゃんの笑顔で家族のみんなを癒してね♪



かない ひろと
金井 宏斗くん(東町)

(2歳、H19. 11. 9生)

洗濯物のお手伝い、じいちゃんへのお酌と毎日大忙しの宏斗。これからも、大好きなお姉ちゃんと楽しく過ごしてね♥おめでとう。



やなぎさわ りな
柳澤 利奈ちゃん(本海野)
(2歳、H19. 11. 11生)
2歳のお誕生日おめでとう！利奈ちゃんもこの秋からお姉ちゃん。みんなで仲良く暮らそうね♥



みやした けいと
宮下 佳大くん(田中)
(2歳、H19. 11. 14生)
おしゃべり大好き♥お外遊び大好きな佳大♥2歳のお誕生日おめでとう♪これから明るく元気にすくすく育ってね♥



やまだ れんと
山田 蓮人くん(本海野)
(3歳、H18. 11. 2生)
蓮ちゃん、3歳おめでとう！元気いっぱい、わんぱく蓮人♥春からは保育園がんばろう!!



きとう あきら
鬼頭 輝空くん(田中)
(3歳、H18. 11. 29生)
3歳のお誕生日おめでとう♥泣き虫で甘えん坊だけど、お兄ちゃんとして頼りになる輝空。これからもいっぱい遊んで元気に大きくなってね♥



い て きょうや
射手 響也くん(田中)
(2歳、H19. 11. 12生)
きょちゃん2歳おめでとう！これから、もっとたくさん食べて、いっぱい笑って大きく成長してね！



う え や ひで と
植屋 瑛斗くん(本海野)
(2歳、H19. 11. 21生)
もう2歳になったんだね！おめでとう！いたずらにはおはなしに少しのお手伝いに、いろいろできるようになったね。食べすぎには注意しましょうね♥



たかもり あい か
高森 愛香ちゃん(海善寺北)
(3歳、H18. 11. 28生)
3歳のお誕生日おめでとう♥我が家のムードメーカーの愛ちゃん♥いつまでも明るく元気に、お姉ちゃんと仲良くね♥春から保育園だね！

☆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12日(木)必着。



▲お山は晴れ！湯の丸バスハイキング

平成21年度の登録児童は40名です。もうすっかり学校生活に慣れた1年生。クラブに帰るとすぐ宿題を始めます。その後、室内遊びやおやつ、体育館での遊び、お迎えとクラブでの生活がリズムよく流れて行きます。

今年のグループ活動は、3年生が4名なので2年生もリーダーやサプリーダーになり、1年生をとて上手に指導してくれました。今年は保護者の在り方も検討し「親として子どもにできる事」を考え、お互いのできる範囲で協力し

一段と充実してきました。夏休み中の施設外保育では、千曲川での川遊びと湯の丸バスハイキングに大勢の保護者が参加しました。また、クラブ内活動では工作やジャガバタの会を親子で行い、楽しい一時を過ごし、いずれもたくさんさんの思い出ができました。これらの他に定例会として「お誕生会、赤ちゃんふれあい会、お話の会、田中小母親文庫の会、童謡くるみの会」があり、多くの方々のご支援、ご協力を頂いています。学童保育の生活と遊びを通して、情操豊かにたくましく育ってほしいと願っています。



▲楽しかった千曲川での川遊び

元気発信！子育て施設
田中児童クラブの話



学校だより



新人戦に向けて

東部中学校二年

原 真理奈

私達東部中女子バレーボール部の部員は中学校に入ってからバレーを始めた人がほとんどです。上小地区には、小学生

からバレーをやってきた人達がいる強い中学校がたくさんあります。そんな強いチームと戦うためには毎日の練習の積み重ねとチームワークが必要で

三年生が引退して、二年生が中心となった新しいチームの最初の大会が『新人戦』です。しかし、その新人戦が目前に迫った九月中旬から東部中学校でも『新型インフルエ

ない私達にとって練習ができなくなると、とても不安になります。『こんな状態で新人戦をむかえてしまうのだろうか・・・』という思いが頭から離れません。けれど、あきらめないで自分ができることを精一杯やるのが大切だと思います。だから、インフルエ

運動会

称津小学校五年

向井 涼

九月二十六日(土)、第一二回の運動会がありました。ばくは右の鎖骨を骨折してしまい、運動会に出られるかどうかわかりませんでした。ちよつとくやしかったです。でも、き馬戦では「はた」を持つ役をやりました。短き走り走はがんばって出て、走りました。そしたら一位になりました。一番うれしかったです。つな引きはみんなのうしろでつなを引っ張りました。どっちも負けたけど楽しかった



▲91人ピラミッドはすごい迫力



▲旗を持つ役で参加した騎馬戦

人がみんなはく手をしていました。来年はケガをしないように気をつけて、みんなといっしょにき馬戦や組体そうをやりたいたいです。がんばるぞ。

和児童クラブが開設

10月5日、和児童クラブが開設しました。

和小学校の図工室を改修したクラブ室は、利用する児童が安心して快適に過ごせるよう、冬季の断熱効果を上げるための二重サッシ化、出入り口や通路の整備を行いました。開設式ではテープカットを行い、放課後の児童クラブでの生活が始まりました。

指導やクラブのルールを守りながら友達と楽しくゲームや読書などをしながら保護者の迎えを待ちます。

〈指導員の抱負〉

家庭と同様に、子どもたちがやすらげる、あたたかい空間にしたいと思っています。田中児童クラブでの経験を生かし、まずは子どもたちの顔と名前を覚えて仲良く過ごしていきたいと思います。

小林照代 指導員



▲まずは宿題を済ませましょう

クラブのお母さんになって、子どもたちがあたたかい気持ちで過ごせるよう、また危険やケガの無いよう、時には厳しく接したいと考えています。1年目ですので、子どもたちと一緒に成長したいと思っています。

横関芳子 指導員

●問い合わせ先

子育て支援係

☎ 6415814

図書館へ行こう！

東御市立図書館 ☎ 64-5886

11月のテーマブック

【民話・昔話】

読書の秋です。昔から各地に伝わる民話や昔話をじっくり味わってみませんか？

● 人食いとらのおんがえし

松谷みよ子…文
長野ヒデ子…絵
佼成出版社



● ちからたろう

いまえよしと…文
たしませいぞう…絵
ポプラ社



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					

平成21年 4月～9月

利用者数 19,496人 (+1,601人)

貸出冊数 95,633冊 (+11,438冊)

平成21年 3月末現在

登録者数 12,276人 (+541人)

蔵書冊数 112,511冊 (-372冊)

注) カッコ内は対前年比

図書館だより

図書館の利用状況等を

お知らせします

◆ 新着本案内 ◆

◆ 一般書

- 口は禍いの門……佐藤 雅美・著
- ヘヴン……川上 未映子・著
- 神様のカルテ……夏川 草介・著
- ナインー9つの奇跡……川上 健一・発

- これさえあればーごはんの友……主婦の友社・編

◆ 児童書

- 星の子モーシャー……義足をつけた子ゾウの絵日記ー……クアトーン・カヤン・作
- がまんのカキ……かがくい ひろし・絵
- ゴリラのウーゴひとりでおつかい……磯 みゆき・作
- つくえのうえのうんどうかい……佐藤 さとる・作

- ここに学校をつくらう！……たつたひとりの決意が……子供たちに希望をもたらしたー……グレッグ・モートンソン・作

◆ 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21日(土)
午前10時30分

- 場所 市立図書館2階読書室

- 内容 わらべうた「どんぐりのかぞえた」
読み「さぼんじいさんとかきのき」
「ピーナッツ なんきんまめ
らっかせい」他

- 語り「三枚のおふだ」
工作「こまあそび」

- 11月13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

- ゆっくり大きくなればいい

最上 一平…作
武田 美穂…絵
ポプラ社



- さんせい！ 宮西 達也…作・絵

フレーベル館



- コウノトリはどこへいく

アンドレ・ペトルリック・フセイノヴィツチ…作
岡田 好恵…訳
講談社



煙突の上に巣をつくっていた、コウノトリの楽しみは、子どもたちの声を聞くこと。ところがある日、戦争がはじまり、幸せな毎日は消えてしまった。コウノトリは安全な場所を求めて旅立つが…。平和への思いを込めた絵本。

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>

10月3日 「東御の日」記念式典

10月3日、中央公民館講堂において平成21年度東御の日記念式典が、区長や各団体の代表の皆さん約200名が参加して開催されました。

式典では、東御市発展に功績のあった皆さんへ市長表彰のほか、花いっぱいコンクール、親子料理コンテストの入賞者の表彰が行われ「魅力ある東御市づくりを更に進めたい」とあいさつした花岡市長より一人ずつ手渡されました。受賞者を代表して地方自治功労の柳澤旨賢さんが「今回の栄誉を汚すことなく受賞者それぞれの立場で東御市や地域の発展につくしていきたい」と謝辞を述べられました。



表彰された皆さんは次のとおりです

- | | |
|--------|---------|
| 地方自治功労 | 柳澤 旨賢さん |
| 教育文化功労 | 白石みさよさん |
| 文化功労 | 戸掘 武之さん |
| 文化功労 | 山越 英世さん |
| 社会福祉功労 | 五十嵐茂人さん |
| 市民生活功労 | 滝沢 修一さん |
| 市民生活功労 | 土屋 文男さん |

なお、花いっぱいコンクールの結果は市報とうみ10月号に、親子料理コンテストの結果は今月号9ページに掲載してあります。

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152名

今年度も敬老祝賀事業の一環として、敬老祝賀訪問が9月28日、30日の2日間にわたって行われました。

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57名のお宅に花岡市長と増田勝仁市社会福祉協議会長がお伺いし、お祝いの言葉とともに記念品を贈呈し長寿を祝いました。

今年度めでたく米寿を迎えられた方は139名（男性35名・女性104名）、白寿は4名（男性1名・女性3名）、100歳になられた長寿者は9名（女性9名）でした。

花岡市長と増田会長が「おめでとうございます。これからもお元気で」と記念品を手渡すと、お元氣そうで穏やかな面持ちで「ありがとうございます」と答えられていました。



▲塚原タカさん（100歳・別府・前列中央）



▲土屋和さん（99歳・片羽・前列中央）



▲滝澤孝代さん（88歳・下八重原・前列左）

防犯 めとくちメモ 原文番所長より耳学問

車上狙い、空き巣等の犯罪被害を防止するため

県下では、車上狙いなどの犯罪が多発しています。

夏の防犯パトロールなどの結果、鍵がかかっている自働車が結構な数ありました。鍵穴や窓ガラスを壊されるより、鍵を掛けないでおくほうがいいという考えもあるようですが、車自体の盗難に遭うこともあります。車の中（見えるところ）に貴重品など取られそうな物を置いておかないようにし、車には必ず鍵を掛けるように気をつけましょう！

また、家の鍵も掛けるようにしましょう。留守にするときはもちろん、就寝時にも必ず施錠をしてください。

●東御市警部交番

☎6210104

●生活環境係

☎6415896



DVは「家庭内暴力」と直訳するが、「配偶者等からの暴力」という限定的な意味で用いられる。(現代用語の基礎知識2009版)

フェアプレーで挑んだ全国大会

東部柔道教室

10月12日、東京都講道館で行われた文部科学大臣杯第18回日整全国少年柔道大会に東部柔道教室の選手たちが長野県を代表して参加しました。結果は、強豪京都府選抜チームに0-1で惜敗。しかし、あいさつや試合態度、応援態度などが評価され、参加48チーム中4チームのみ受けることができるフェアプレー賞を受賞しました。日々の練習の中で結果以上に大切にしてきたあいさつや試合に向き合う姿勢が評価され、上原監督をはじめ教室関係者全員が受賞を喜んでいました。

また、9月21日から23日の間、上田市で開催された北信越ブロック小学生強化合宿に指定選手として東部柔道教室から小林耀平さん(称津小6年)、羽柴敦樹さん(滋野小6年)、上原万智子さん(田中小6年)の3名が選出され、北信越各県を代表する強豪たちと技を磨き合いました。合宿最終日には、強化選手たちが参加した第5回北信越小学生体重別大会が行われ、連覇を狙った小林さんと羽柴さんは惜しくも1回戦で敗退しましたが、上原さんが見事に3位入賞しました。



フェアプレー賞のメダルを胸にした出場選手たち
写真右から
監督 上原 隆幸さん
大将 小林 耀平さん
副将 上原 万智子さん
中堅 友野 葵さん
次鋒 林 大介さん
先鋒 荻原 杏慈さん

おいしい ヘルシークッキング ④④

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

掘りたて芋で簡単おやつ 大学芋

●材料(6人分)

さつま芋300g
砂糖大さじ2
サラダ油.....適量
黒ゴマ.....適量

●作り方

- ①さつま芋は乱切りにし水にさらしてアクを抜き、水気をよく拭き取る。
- ②中華鍋にサラダ油と砂糖、①を入れてよく混ぜる。砂糖が沈まないため、時々かき混ぜながら中火でからりと揚げる。
- ③揚げたらすぐにゴマをふる。



「ふるさと東御応援寄附金」ご協力ありがとうございました

市では平成20年度に創設されました“ふるさと納税制度”により「ふるさと東御応援寄附金」と銘打って寄附金を募集しています。平成20年度において、7名の方から**2,659,000円**のご寄付をいただきました。ご協力ありがとうございました。寄附金の使途は、寄附された方の意向を踏まえ、次のとおり活用させていただきました。

使 途 希 望	使 途	人数(人)	金 額(千円)
市長におまかせ	産婦人科医師招へい費	3	1,310
健やかさ・安全を結ぶまち	産婦人科医師招へい費	1	300
未来を担う人を結ぶまち	国際交流協会補助金	1	5
その他	軽トラック購入	1	894
その他	丸山晚霞記念館ガイド謝礼	1	150

●問い合わせ先 総務課財政係 ☎62-1111(内線1122)

『悪質商法からお財布を守る』 強引な分譲マンションの 勧誘電話のトラブル

高額なマンションがなか

なか売れない経済環境において、電話で分譲マンションの勧誘販売をしつこくしてくる、職場に電話がかかってくるため強く断りきれないなど、たくさんさんのトラブルが発生しています。特に、30代・40代の男性からの相談が多く寄せられています。

電話で断っているにもかかわらず怒鳴られたり不愉快な思いをさせられ、また契約するまで長時間勧誘され、やむを得ず契約してしまったり、交通費を払って帰ってもらうようなケースもあります。

【アドバイス】

特定商取引法では、電話勧誘販売で購入しない旨の意思表示をした場合の再勧誘は禁止していますが、今回のような分譲マンションは指定商品ではないことからその適用がありません。

また、宅建業法では、電話

勧誘販売における事業者名や勧誘員の氏名、販売目的の明示は義務付けられていません。しかし、勧誘行為として「威圧」行為及び、「電話による長時間の勧誘」など私生活や仕事の平穩を害するような「困惑」行為は禁じられており、行政処分の対象になります。また、長野県消費生活条例では、「消費者を脅すような言動」や「勧誘を拒絶したり契約をしない旨の意思表示をしているにもかかわらず、消費者への訪問・電話により行う勧誘」は不当な取引行為として禁止されています。

①業者から強引に勧められても、買う気がなければ「お断りします」と言っ

てすぐ電話は切りましょう。怒鳴られても決して応じないこと。②非常に悪質な勧誘と思われる場合は、県の宅建業

法の所管課（長野県建築指導課建築技術係 ☎ 026-1235-7331）

または、国土交通省（不動産業課 ☎ 03-1525318288）に申し出る

こと。可能であれば業者名や連絡先を書きとめたり、通話内容を録音する

③宅建業法には、事務所以外の場所において契約をした場合は、8日間のクーリングオフ制度があります。

④契約するなどのトラブルにあつたら早めに消費生活センターに相談しましょう。

⑤暴力を振るわれたり、脅された場合は警察へ申し出てください。東御市警部交番 ☎ 62-0104（県企画部消費生活室より）

万が一トラブルに巻き込まれたり、お困りになった場合は、消費生活センターへ早めに相談してください。

●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

☎ 64-15896

心の眼

(66)

介護される人の人権、介護する人の人権



人権同和教育指導員
土屋 文彦

少子高齢化の波は国民生活全体にさまざまな影響を与えつつ急速に進んでいます。先日テレビ報道によると世界における20年後の高齢化率は日本が世界第1位となり、人口の3人に1人は高齢者となることでした。現在でも、高齢者を抱える多くの家庭では介護に相当な労力が費やされています。かつての家長制度の名残で一般的には主に長男夫婦が親の介護にあたっていることが多いようです。介護の程度はいろいろあり、それぞれに違った課題と悩みを持ちながら介護を続けています。人はそれぞれに幸せな人生を送りたいと願っています。特に今、高齢期に入っている皆さんは戦中の戦時体制や戦後の経済復興で苦労したので、老後は穏やかな生活を送ってほしいと思っています。しかし、現状においてはかなり介護が大変になってきています。関係施設が足りないこと、諸制度の活用で在宅介護になつていく人も多いこと、ひと昔前と違い介護を受ける期間がかなり長くなっていることなどに伴い、介

護する側にかかなりの負担がかかり、「老老介護」などさまざまな問題が出てきています。長期の介護になると介護者の肉体的、精神的疲労は大変なもので、介護の対象が肉親や家族だけに介護者が悩みを話したりストレスを解消する場はあまりありません。高齢者への十分な介護が保障されなければならぬのは勿論ですが、現状をみると介護者の健全な生活も保たれていないのではないのかと思つていきます。少子化や過疎化で介護者の生活にも注意を払わなければならない時期が来ているのではないのでしょうか。まずは、高齢者がそれぞれの段階に応じた介護サービスが受けられる制度の充実が必要です。さらに介護が特定の立場の人に任せられるのではなく、多くの人が支える努力が必要ではないでしょうか。かつては当りまえのこととして近所の助け合いがありました。地域の人々が元気なうちに新たな繋がりが強められる方法を考えておくことが必要ではないでしょうか。

しんたいの
shin-tai

「なつてんじょうな話」

20



身体教育医学研究所 所長 久堀周治郎

「馬肥ゆる秋」に寄せて

「天高く馬肥ゆる秋」の真最中です。好きな物を好きなだけ食べたいのに、腹囲がどうの・・・肥満が・・・血糖が・・・メタボがどうの、と世間は騒いでいます。どうして騒ぐのでしょうか？ 今回は、このことを少し考えてみましょう。

数十年前の我々のおじいさん、おばあさんの時代は、食べ物の種類や量が今ほど潤沢に手に入らず、また冬の寒さなど、より厳しい環境の中で生活し自動車を現在ほど多用していた訳ではありません。食べ物を手に入れるにしても、仕事をするにしても、今以上に体を使つての日々の生活だったと思われます。特に作物が不足しがちな寒い季節に備え、食料を確保し、元気に過ごせるように腐心する時代が太古の昔より長く続き、その結果として、我々の体はいつの間にか実りの秋には皮下脂肪を少し多めに蓄え飢饉に備えるという機能を身につけたのでしよう。

現在はどうかでしょうか。飽食の時代とも言われるように、季節を問わず体をほんの少し動かすだけで食料を口にすることができるよう豊かな世の中で生活しています。いつで



も食欲の赴くままに腹一杯に食べることもできません。人類の歴史上食糧不足を心配せずに暮らせているのは、世界的にみるとごく一部の地域のことであり、今なお多くの人が飢饉と背中合わせで暮らしているのです。食べるという行為は飢饉に備えるための時代の名残を色濃く残したままです。節度を持たないと、目の前にあるおいしそうな物をどんどん食べ、余ったエネルギーを皮下脂肪としてどんどん溜め込もうとします。しかし、溜め込んだ過度の脂肪を上手に利用する術は、我々の体には未だ備わっていません。過度の脂肪蓄積（肥満）そのものが体をむしばみ、高血圧、糖尿病、動脈硬化、がんなどの発生を助長する体のつくりになっているのです。

便利になった現代社会の弱点を忘れず、腹八分を心がけ、足腰をこまめに使いましょう！

こんにちは栄養士です

血液は健康のバロメーター

まずは問題です!!

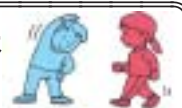
問1、体の中で細胞でできているところを青色にぬってみましょう。



問2、体の中で血管があるところを赤色にぬってみましょう。



こたえは『全身』



おいし ちかこ
大石智花子
管理栄養士

健康診断を勧めるわけ

私たちの体は細胞が約60兆個あつまって作られています。その細胞の材料は食べ物です。毎日、口にしていくもので細胞は作られています。そして、細胞ひとつひとつに必要な栄養を届け、いらないものは体の外へ運んでくれているのが血液です。そのため血管は体中にあるのです。

体中を流れている血液の状態が分かると、健康かどうかの目安になります。それが分かる方法のひとつとして健康診断があります。東御市の健康診断から分かる特徴として、高血糖、高血圧の方が多い傾向にあります。少しくらい血糖が高くて、血圧が高くて、痛くはないし自覚症状ありません。その状態が、健康診断を受けると分かるのです。今

何をどのくらい食べるというの？

何をどのくらい食べた方がいいのかは、血液のデータから判断します。食についてはいろいろな情報に溢れ変化している現代です。食べ物を選ぶ力が問われます。また、生活習慣もますます多様化しています。

東御市には健康診断に関わる3人の管理栄養士がいます。一人ひとりの健診データと生活習慣から食のサポートをしたいと考えていますので、「健康になるために何とかしたい!!」というみなさんはぜひ、お気軽に声をかけてください。

●健康増進係 ☎64-8883

国民年金アドバイス

**年金受給者も年金加入者も
10月～11月は大事な通知が
届きます**

老齢年金を受給している方

⇒「扶養親族等申告書」の提出をお忘れなく

老齢年金には所得税法上、「雑所得」として税金がかかります。(障害年金や遺族年金には税金はかかりません。)

年金額が158万円以上の方(65歳未満の方は108万円以上)は受け取る年金から所得税が源泉徴収されますが、源泉徴収の際に各種の控除を受けるためには、あらかじめ「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」(ハガキ形式)を社会保険庁に提出する必要があります。この「扶養親族等申告書」は10月下旬に社会保険業務センターから対象となる年金受給者に送付されます。必要事項を記入の上、提出期限までに社会保険業務センターへ返送してください。

国民年金保険料を納付している方

⇒「社会保険料(国民年金)

控除証明書」が届きます

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市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ために必要な平成21年中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)控除証明書」(ハガキ形式)が、11月上旬に社会保険庁から送付されます。**申告を行うまで大切に保管**してください。
(平成21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22年2月上旬に送付されます。)

●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11月30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)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(5期)
- 介護保険料(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 0件(17件) 救急91件(740件)



住宅用火災警報器を設置しましょう!!

●詳しくは東御消防署まで ☎62-0119

市内交通事故統計 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	16(102)	2 (9)	18(111)	+ 5 (-32)
傷者	19(127)	3 (10)	22(137)	+ 8 (-43)
死者	0(0)	0 (1)	0(1)	± 0 (-1)

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成21年 9月	平成20年 9月
最高気温	31.1℃ (7日)	32.2℃ (3日)
最低気温	7.7℃ (21日)	7.1℃ (28日)
平均気温	19.3℃	20.1℃
平均湿度	65.4%	78.8%
降 水 量	24.0mm	81.0mm

目指せ志望校合格

**大逆転
の法則**

無料
教育相談
受付中!

スーパー家庭教師が
合格へと導きます!



信頼のブランドスーパー家庭教師 全国150都市で地域教育に貢献 派遣実績30年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバード
0120-00-1111

このフリーダイヤルは最寄りの事務局につながりますが、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

— 無料教育相談実施中 —

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

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

- ① 検定
- ② 在籍
- ③ 選考
- ④ 教材
- ⑤ 教員

(広告欄)



使用済み天ぷら油 どうしていますか？

炒め物などに再使用している
ので廃食用油は出ないとか、そ
のまま紙などに浸みこませ可燃
ゴミで出しているなど色々か
と思います。

環境や経済的なことを考える
と繰り返し使いたい食用油。繰
り返し使うための油ろ過器も今
では活性炭のフィルターで濾す
ものまで様々な商品があります
自分に合った廃食用油の再使用
を考えてみてはいかがでしょうか。

【廃棄する場合は

市の回収へ】

市では廃食用油の拠点回収を
行っています。廃棄する場合は
可燃ごみで出さずに、お近くの
回収場所へ出してください。

○出し方

廃食用油を油が入っていたプ

ラスチック容器やペットボ
トルに入れて回収場所に設置し
てあるペール缶にそのまま出
してください。

○注意いただくこと

・てんぷら油やサラダ油等、揚
げ物に使用される食用油に限
ります。

・水、ラード（動物油）、灯油、
エンジンオイル、機械油、油
かすは入れないでください。
・飲食店等で使われた油は対象
外です。

○回収場所・時間

回収場所	受入日	開設時間
市役所市民課 北御牧庁舎	平日	8:30～ 17:30
東部クリーン センター	平日および 毎月第1日曜日	9:00～ 15:00
和コミュニティ センター 称津公民館 滋野コミュニティ センター	月・水・金曜日	8:30～ 17:15
	火・木曜日	8:30～ 12:30

廃食用油を蒸留して脂肪酸を
取り出す。この脂肪酸は自動車
や橋梁を塗装する際の地下塗料
の原料となります。

税 のワンポイントアドバイス

納税について、市民の皆さんから多く
寄せられる問い合わせにお答えします

Q 税金の納期限をつい忘れてしまうのです
が？

A 納期限は、税目ごとに納税通知書でお知
らせしているとおりです。届いた納税通知
書は大切に保管していただき、度々ご確認く
ださい。なお、市から発行されている生涯学習カ
レンダー、市報とうみ「まるごと生活百科」の
ページや、東御市ホームページ「市税」の欄に
も記してありますので合わせてご確認ください。
また、口座振替は納め忘れがない便利な納税
方法です。しかし、残高が税額に満たないと振
替えされませんので、納期限前には預金口座の
残高を確認していただくようお願いします。

Q 督促状が送られてきました。納税通知書
が届いた記憶がなく、突然、督促状がきた
ように思うのですが？

A 離れに住んでいる、最近引っ越しがあつ
たなど様々な例が考えられますが、郵送物
が確実に届くように、住所地番の確認を今一度
お願いします。

また、督促状が届いて分からないことがある
ときは、そのままにせず税務課に問い合わせく
ださい。

●問い合わせ先 税務課収税管理係
☎62-11111（内線1181）

選ばれる理由

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

剰余金は割戻金としてご加入
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20年度も、掛金の8割強が
共済金と割戻金に当てられました。

右図：県民共済グループの収支状況
（平成20年度、すべての共済事業の合計）
※（異常危険準備金・事業費など）

掛金還元率…83.91%
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

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18:00～18:30(15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

※掛金の口座振替については各金融機関
からそれぞれ案内を随時送付いたします。お申込み
後、銀行の窓口でもお申し込みいただけます。

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〉



竹紙アート
に挑戦

秋の味覚、地域の
▼味も並んだ



▲北御牧小6年松組の太鼓演奏



10月10日、11日、芸術むら公園で火のアートフェスティバル2009が開催されました。台風一過の青空の下、2日間で3万人の来場者でにぎわいました。10日の夕方には、北御牧中学校の生徒や市民が料理で出た廃油から作ったエコキャンドル約250個への点灯式が今年初めて行われ、夕闇の中オレンジ色のキャンドルの炎が芝生広場を照らしました。11日には、北御牧地区と地域間交流を行っている新潟県上越市名立区の皆さんがフェスティバルに参加し、勇壮な名立太鼓の演奏、カニ汁やイカ焼きなどの海産物の販売でイベント会場を盛り上げていました。

楽しむ気持ちを忘れずに 長野救命医療専門学校軟式野球部 全国大会へ出場

長野救命医療専門学校（小宮山守校長・田中）軟式野球部が、岐阜県で行われた中部北信越大会で初優勝し、11月18日、19日に岡山県倉敷市で行われる第21回全国専門学校軟式野球選手権大会へ出場を決めました。

9月24日、花岡市長へ出場報告のため選手12名が市役所を訪れました。主将の田中翔太さん（柔道整復師学科2年）は「またとない機会なので全国大会を楽しみたい。一つでも多く勝てるよう頑張ってきた」と決意を話していました。



▲全員で記念撮影



▲交歓演奏会のように（東部中学校）

感謝の気持ちと心あわせたハーモニー 田中小・東部中吹奏楽部東海大会へ

田中小学校吹奏楽部（部員67名）が11月1日に岐阜県関市で行われる第13回東海小学校バンドフェスティバルへ、東部中学校吹奏楽部（部員70名）が11月8日、愛知県豊田市で行われる第22回東海マーチングコンテストへ出場を決めました。

10月20日、それぞれの部員を代表して市役所へ出場報告に訪れた児童・生徒たちは「支えてくれた皆さんへの感謝の気持ちを胸に、観客に音楽の楽しさを伝えたい」と抱負を語り「全国大会目指します」と力強い決意を聞かせてくれました。

トピックス 地域の話

歴史がつなぐ地域の交流 本海野区などが『木曾義仲祭』へ参加

10月3日、上田市丸子地域で開催された木曾義仲祭のイベントへ、木曾義仲進軍にゆかりある地域の交流として挙兵の地である白鳥河原（海野宿・白鳥神社前）から狼煙があがりました。狼煙交流は全6か所で行われ、市内では祢津城山からも狼煙があがりました。また、イベント会場で行われた武者行列にも海野氏の武将役として本海野区有志の皆さんが甲冑をまとい参加しました。

本海野区長の宮坂崇雄さんは「白鳥河原は木曾義仲挙兵の地で、海野一族は義仲軍の中枢を担っていた。観光振興などへ生かしていきたい」と話していました。



▲海野幸親と従者の海野一党に扮し行列に参加

ドラム缶で作られた狼煙台から煙があがる（白鳥河原）



蒲田駅にふれあいひろば

10月17日、18日、友好都市である東京都大田区のJR蒲田駅前広場で「大田区友好都市ふれあいひろば」が開催されました。このイベントは、同じく大田区と友好関係がある秋田県美郷町と共同で開催され、両市町の特産品や観光のピーアール、農産物などの販売が行われたほか、蒲田西口商店街の皆さんもミニコンサートで参加し親交を深めました。



共同で開催され、両市町の特産品や観光のピーアール、農産物などの販売が行われたほか、蒲田西口商店街の皆さんもミニコンサートで参加し親交を深めました。

消防積載車引渡式

10月20日、市消防団大石部、中屋敷部、西海野部の消防積載車と北海善寺区自衛消防隊の小型動力ポンプが更新され、引渡式が東御消防署で行われました。掛川団長より



引き渡された車両や機材を前に、この日集まった皆さんは「火災が増える季節を前に、万全の備えをしていきたい」と話していました。

「知らない人にはついていけない！」

8月から10月にかけて防犯協会女性部の皆さんが、市内の保育園、幼稚園を訪問し防犯教室を開催しました。手



作りの紙芝居では生活の中にある危険なことが話され、犯罪に遭わないためにどうしたら良いのかという問いかけに園児たちは元気に答えていました。

福祉の森に笑顔集まる

10月24日、総合福祉センターで第6回福祉の森ふれあいフェスティバルが開催されました。会場を訪れた子どもたちは、ボランティアグループの皆さんにより設けられた



▲くるみ幼稚園がかわいらしい歌声を披露

手話や車椅子コーナーを受付で配られたスタンプカードを片手に楽しみながら回り、ボランティアに親しんでいました。



10・18 ▼ 第6回東御市長杯ミニバスケットボール大会（中央公園第1体育館）



10・9 ▼ 東関部屋第13代親方・元潮丸が市役所を訪問



9・28 ▼ 交通安全関係者合同研修会（舞台が丘会館）

できごとと短信

人の動き

(10月1日現在)

世帯数

11,463世帯(+8)

総人口

31,794人(-6)

男 15,587人(-6)

女 16,207人(±0)

転入 64人(-9)

転出 78人(-1)

出生 26人(-3)

死亡 20人(-5)

※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

食による地域づくり

とつみ食育の里

⑧

「おいしいぶどう ありがとう！」

和保育園の周辺は、東御市の特産物である巨峰の栽培が盛んです。今年も中山間地の皆さんのご協力をいただき、巨峰の生長を観察してきました。

子どもたちが最初に巨峰畑に行っ



▲たくさんの芸術作品がぶどう棚に並んだ

たのは、6月上旬の花が咲く前の『房切り』作業の時期でした。巨峰のイメージとはほど遠い小さな黄緑色の粒を見て「えーっ！これがぶどうなの？」と何だか信じられないといった反応を見せる子どもたちが多かったです。「もうすぐ花が咲くので見においで」とうかがうと、花を見に行く日を楽しみに待ちました。その後、ほんのり甘く香る白い花を観察したり、房や粒を整える『適房・適粒』の様子を見学し、巨峰が大きく生長していく様子を身近に感じる事ができました。7月下旬には、子どもたちがお気に入りの絵を描いた袋を巨峰にかけていただき「甘いぶどうになりますように」とお願いし、世界で自分だけの大事な巨峰の収穫を楽しみに帰ってきました。



▲大きくなったかな？早く見たいね

そして9月下旬、いよいよ待ちに待った巨峰の収穫の日。子どもたちの期待は最高潮です。自分の袋のかかった巨峰の下で「早くぶどう見たいよ」と待ちきれない様子です。試食用の巨峰を頂いてそのおいしさに感激した後、自分だけのぶどうを大切に家へ持ち帰りました。

最近では年間を通してほとんどの食材が手に入り、旬を味わう感動が薄くなっているように感じます。そんな中で地元の皆さんとの交流を通して、特産物を味わう経験ができたことは貴重な感動体験でした。これからも地域の方々とともに地域の特産を守り、心豊かに育ってほしいと思います。

子育て支援課
 和保育園 保育士

菊地美和子



編集後記

▼10月21日、22日には東部中学校で学芸発表会がありました。新型インフルエンザの影響により、10月3日、4日の予定から延期になったほか、見学する保護者の皆さんまで全員がマスク着用という中での開催でした。しかし、生徒たちの発表の数々はとても清々しく、気持のこもった合唱では、歌声と真剣な表情に写真撮影を忘れ聞き入っていました。閉会式では、合唱の表彰などが行われ、クラスメートと受賞をたたえあう姿が印象的で、ここまで準備をしてきた生徒会役員の皆さんは「閉会式が盛り上がった」と満足した表情で話してくれました。

▼インフルエンザの感染予防には、学校の活動にも制限が必要でしょう。しかし、この2日間の生徒達のいきいきとした表情を見ると・・・もどかしさを感じながら中学校を後にしました。(市報担当 大塚)

