

- 平成22年度重点施策・・・・・・・・・・ 2～3
- 平成22年度当初予算概要・・・・・・・・ 4～7



伝統の和教育を 受け継いで卒業

—和小学校卒業式—

〔小中学校卒業式の記事は15ページ〕



平成22年度 東御市重点施策

～さわやかな風と出会いの元気発信都市をめざして～

第一次東御市総合計画後期基本計画の重点施策の基本方向を見据え、助産所の運営と保育園の改築による子育て支援の更なる充実、地球温暖化対策の推進、海野宿や田中駅の周辺整備によるまちづくり、防災拠点としての舞台が丘整備とコミュニティFM放送の開局等を始めとして、次の施策を展開します。

I 35万人から4万人 が暮らす元気な まちづくり

自然と共生する美しいまちをつくることにも、市の魅力を育て発信することにより、交流人口の拡大を図り、定住人口の増加に結びつけます。

①地産地消、食の掘り起こしの推進による「食育の里」づくり

◆食の掘り起こしの推進
食の掘り起こしプロジェクト、味のセミナーによるご当地料理の開発等

◆食育、地産地消の推進
親子料理コンテスト等による地元食材を使用した食育の推進

②里山整備、緑化の推進等、自然と共存できるまちづくり

◆森林、里山の整備
森林整備、松くい虫防除対策

◆市内の緑化推進

花と緑のまちづくりの推進

③自然、文化、憩い等の魅力ある観光地づくりと、情報の発信

◆観光ビジョンの推進
観光のまちづくり戦略の推進、湯の丸高原・海野宿の整備

◆温泉施設の整備
みまきの湯の改築推進(実施設計)

◆文化の保護・振興
玩具展示館の運営

④グリーンツーリズム等による都市と農村交流の推進

◆グリーンツーリズムの推進
都市住民等の滞在型農作業体験等の余暇活動の推進

◆都市との交流促進



大田区との友好イベント事業、交流事業

II 安全・安心、 元気なまちづくり

暮らしの中の様々な課題に的確に対応しながら、すべての人々の人権や個性が大切にされ、一人ひとりを尊重する安全・安心で住みよいまちをつくりまします。

①安心して生み育てられる、子育て環境の充実

◆福祉医療費支給対象の拡大
中学1年生まで福祉医療の給付対象を拡大

◆保育園施設の改築
祢津保育園の改築
私立海野保育園の改築補助

◆子ども手当の給付
子ども手当の給付事務の執行

◆予防接種への補助
乳児のHib(ヒブ・髄膜炎などの感染症を引き起こす細菌)ワクチン接種に補助

◆助産所運営の充実
助産所の運営

②教育の振興と社会教育施設の充実による、次世代人材育成の推進

◆学校教育の充実
不登校児へのきめ細かな対応と標



◆ 準学力調査の実施
◆ 新図書館建設の推進
新図書館の建設内容の協議

③ 就農支援、企業誘致等による、産業の振興と雇用対策の推進

◆ 農産物の販路拡大
販売拠点の市場調査、検討、特産品販売の拡大

◆ 果樹農業の振興
ワイン用ブドウの栽培、ブドウ産地の維持・発展

◆ 中小企業等の振興
中小企業、商工業への資金融資の対応

◆ 雇用対策の推進
離職者の雇用確保のための雇用創出・雇用再生事業

◆ 特産品の開発
地産ホップ栽培によるオリジナルビールの開発、販路拡大

④ 保健・医療・福祉の充実により、健康で活動的な生活の支援

◆ 保健指導の充実
特定健診・特定保健指導の充実

◆ 身体教育医学研究所への補助

研究体制の充足で政策提言機能の強化、健康施策の充実

◆ 人工透析施設の増築
市民病院に人工透析処置室の増築

⑤ 住宅環境、道路等の社会基盤の整備と、景観に配慮した快適なまちづくり

◆ 幹線道路網の整備

田中津線他の修繕、羽毛田・上田バイパス他の調査

◆ 海野地区のまちづくり整備

海野バイパス、排水路、歩道等の整備に着手。(H26年度まで継続)

◆ 都市計画の推進

田中駅南口地域振興計画の推進、都市施設の見直し

◆ 伊勢原住宅団地の改築

市営住宅伊勢原団地の建替え

◆ 水の安定供給対策
水源開発による上水道の安定供給

⑥ 環境への負荷が少ない循環型社会の形成

◆ 地球温暖化対策の推進

地球温暖化対策地域推進計画の推進、メガソーラー（使用していない土地、工場屋根などを使った大規模太陽光発電）調査

◆ 太陽光発電の普及推進
太陽光発電の施設導入補助

Ⅲ 市民との協働による元気なまちづくり

地域課題を解決し住みよいまちを築くため、市民と行政が共に考え、協力して行動するまちをつくりまします。

① 小学校区単位でのまちづくりを推進し、市民が主体となった活動の仕組みづくり

◆ 地域づくりへの補助

区等が行う地域づくり活動に補助

◆ 小学校区単位の地域づくり

自治会活動を促進し、各種団体と連携した協働の地域づくりへの支援

② 女性の積極的な社会参加を推進し、男女共同参画社会の実現

◆ 男女共同参画社会の推進

男女共同参画推進条例に基づく共同参画プランの見直し、推進

③ 「水害に強いまち」を目指し、防災対策の充実と地域づくりの推進

◆ 雨水排水対策の推進

下之城地区排水対策調査
北御牧地区河川排水路対策調査

◆ 緊急告知体制の整備

コミュニティFM放送の緊急告知放送装置の整備、受信ラジオの配布

④ 効果的な情報伝達の実現による、地域コミュニティの再生

◆ 舞台が丘公共施設の整備

市民が集う市役所本庁舎増改築（図書館合築）基本設計

◆ コミュニティFM放送局の開設
放送局の整備等の開局経費の補助





予算の概要

平成22年度予算は、最小の経費で最大の効果をあげるよう行財政の簡素・効率化を図りながら、事務事業の「選択と集中」を実施し予算化しました。

歳入は厳しい経済状況の影響を考慮し、市税においては減額を見込み、地方交付税についても堅実な見込額を計上しました。

歳出は、一般財源の計画的な縮減を事務事業の見直しなどにより行い、経常経費を抑制しました。一方で、懸案事業や重点施策・重点事業を精査した中でメリハリのある予算としました。

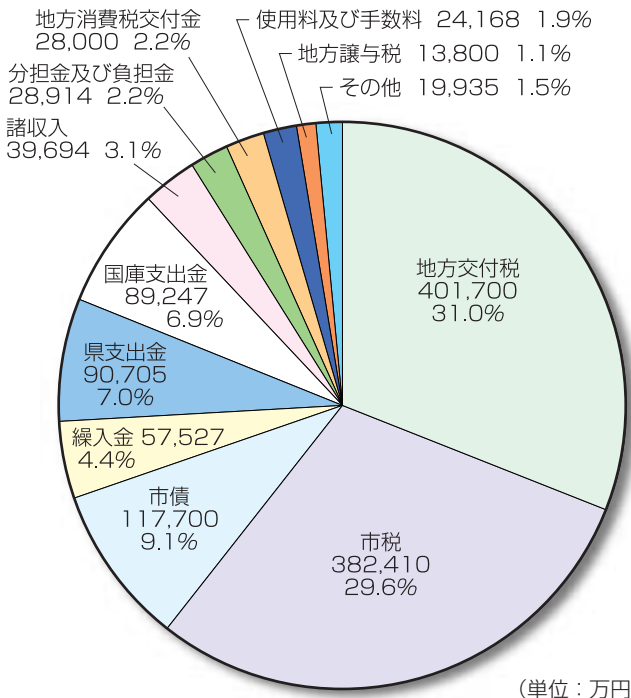
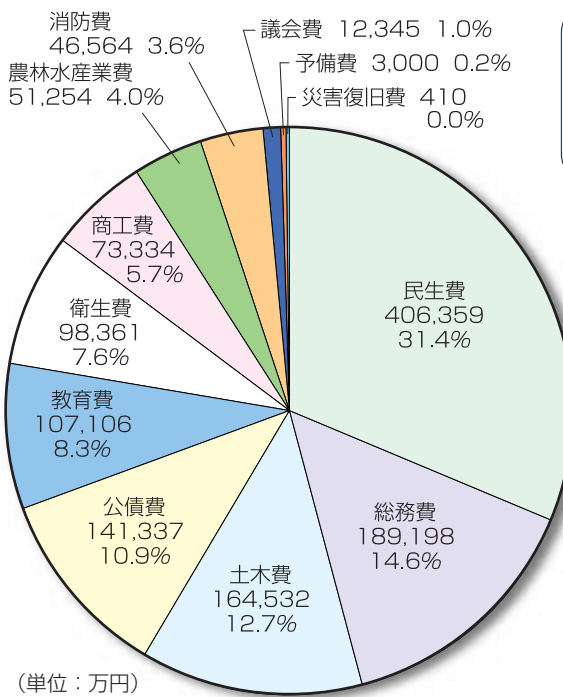
予算額は、一般会計が129億3800万円（対前年度4億3100万円、3.4%の増）、国民健康保険特別会計ほか5つの特別会計の合計額が60億6343万円（同△1億224万円、1.7%の減）、公営企業会計の水道事業会計で10億2083万円（同2285万円、2.3%の増）、下水道事業会計で21億2943万円（同△4億2734万円、16.7%の減）、病院事業会計で19億8098万円（同3億2390万円、19.5%の増）となっています。

歳入

主な歳入は地方交付税が40億1700万円、市税が38億2410万円、市債が11億7700万円、第3位となり、昨今の経済情勢が反映され市税の歳入が伸びず、昨年の第1位から第2位となりました。その落ち込みを地方交付税と市債（借金）で補っている状況です。

特別な歳入としては、合併特例債4億380万円を見込みました。また、不足する財源を補うため、繰入金のうち、財政調整基金（貯金）2億7764万円の取り崩しを予算化しました。国の予算においては大幅な制度改正も予定されていますが、内容が示された時点で適切な対応をしていきます。

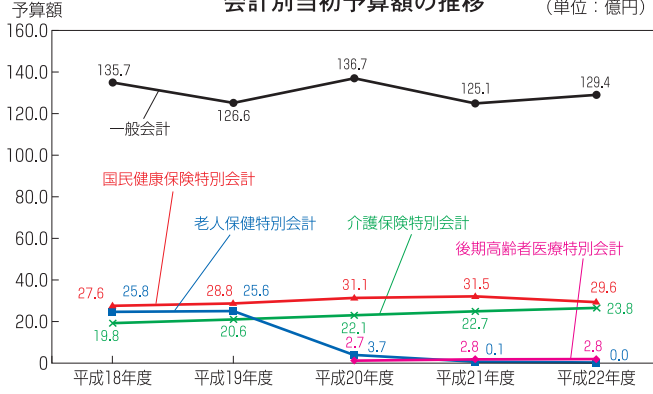
歳出



目的別では、民生費が40億6359万円、総務費が18億9198万円、土木費が16億4532万円、第2位、第3位となっています。民生費には子ども手当費5億6241万円や祇津保育園改築事業費3億8576万円を、総務費にはコミュニティFM放送局施設等支援事業費3150万円を、土木費には伊勢原市営住宅建設事業費9752万円をそれぞれ予算化しました。以下、公債費、教育費、衛生費、商工費、農林水産業費、消防費、議会費の順になっています。合併特例債を活用した事業としては、祇津保育園改築事業、合併振興基金積立、文化会館駐車場整備事業などの9事業を計画しました。

当初予算額 129億3,800万円

会計別当初予算額の推移 (単位：億円)



※各表の金額は、万円未満を四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。

当初予算額の推移
平成18年度から平成22年度までの当初予算の推移は左表のとおりです。18年度予算と比較しますと、一般会計では4.6%の縮小となっています。国民健康保険特別会計は前年度比6%減の予算ですが、介護保険特別会計では介護給付費等の増加に伴い前年度比5%増の予算となっています。老人保健特別会計は、後期高齢者医療制度へ移行に伴い10万円のみ計上しています。

[歳入]

(単位：万円)

区分	平成22年度		平成21年度		増減	
	予算額 (A)	構成比 (%)	予算額 (A)	構成比 (%)	金額 (A - B)	率 (%)
市 税	382,410	29.6	401,152	32.1	△18,742	△4.7
地 方 譲 与 税	13,800	1.1	19,900	1.6	△6,100	△30.7
利 子 割 交 付 金	1,300	0.1	1,600	0.1	△300	△18.8
配 当 割 交 付 金	300	0.0	400	0.0	△100	△25.0
株 式 等 譲 渡 所 得 割 交 付 金	100	0.0	100	0.0	0	0.0
地 方 消 費 税 交 付 金	28,000	2.2	28,000	2.2	0	0.0
ゴ ル フ 場 利 用 税 交 付 金	900	0.1	1,200	0.1	△300	△25.0
自 動 車 取 得 税 交 付 金	2,700	0.2	5,400	0.4	△2,700	△50.0
地 方 特 例 交 付 金	5,443	0.4	5,900	0.5	△457	△7.7
地 方 交 付 税	401,700	31.0	367,700	29.4	34,000	9.2
交 通 安 全 対 策 特 別 交 付 金	570	0.0	550	0.0	20	3.6
分 担 金 及 び 負 担 金	28,914	2.2	29,840	2.4	△926	△3.1
使 用 料 及 び 手 数 料	24,167	1.9	25,080	2.0	△913	△3.6
国 庫 支 出 金	89,248	6.9	58,320	4.7	30,928	53.0
県 支 出 金	90,705	7.0	59,171	4.7	31,534	53.3
財 産 収 入	3,613	0.3	3,852	0.3	△239	△6.2
寄 付 金	1	0.0	1	0.0	0	0.0
繰 入 金	57,527	4.4	107,072	8.6	△49,545	△46.3
繰 越 金	5,008	0.4	5,008	0.4	0	0.0
諸 収 入	39,694	3.1	34,175	2.7	5,520	16.2
市 債	117,700	9.1	96,280	7.7	21,420	22.2
合 計	1,293,800	100.0	1,250,700	100.0	43,100	3.4

[歳出]

(単位：万円)

区分	平成22年度		平成21年度		増減	
	予算額 (A)	構成比 (%)	予算額 (A)	構成比 (%)	金額 (A - B)	率 (%)
議 会 費	12,345	1.0	13,259	1.1	△914	△6.9
総 務 費	189,198	14.6	172,708	13.8	16,490	9.5
民 生 費	406,359	31.4	308,191	24.6	98,168	31.9
衛 生 費	98,361	7.6	98,158	7.9	203	0.2
農 林 水 産 業 費	51,254	4.0	50,431	4.0	823	1.6
商 工 費	73,334	5.7	58,453	4.7	14,882	25.5
土 木 費	164,532	12.7	207,942	16.6	△43,410	△20.9
消 防 費	46,564	3.6	40,746	3.3	5,818	14.3
教 育 費	107,106	8.3	124,068	9.9	△16,962	△13.7
公 債 費	141,337	10.9	173,335	13.9	△31,998	△18.5
災 害 復 旧 費	410	0.0	410	0.0	0	0.0
予 備 費	3,000	0.2	3,000	0.2	0	0.0
合 計	1,293,800	100.0	1,250,700	100.0	43,100	3.4

— 持続可能な
美しいふるさとづくり —

歳出1位は民生費（子ども手当、祢津保育園改築など）

▽巨峰の王国まつり補助金・・・450万円



▲毎年大勢の来場者でにぎわう巨峰の王国まつり（抽選会のようす）

- ◎憩いの家指定管理経費委託料・・・300万円
- ◎アンテナショップ開設検討経費・・・113万円

●商工費

- 中小企業振興資金等預託金・・・2億5,000万円
- 温泉施設指定管理料・・・7,200万円
- 新交通システム運行費補助金・・・5,600万円
- 雇用対策事業費・・・4,184万円
- 融資斡旋保証料・・・3,000万円
- 市民夏祭り実行委員会補助金・・・480万円
- 火のアートフェスティバル運営補助金・・・450万円
- ◎観光まちづくり戦略会議諸経費・・・50万円

●土木費

- 下水道事業会計繰出金・・・11億6,914万円
- 伊勢原市営住宅建設事業費・・・9,752万円
- ◎まちづくり交付金事業費（海野地区整備事業）
・・・2,700万円
- 田中・祢津線舗装修繕工事費・・・2,100万円
- 道路後退用地整備事業・・・900万円
- ◎上田バイパス対策費・・・510万円

●消防費

- 上田地域広域連合負担金(常備消防分) 3億304万円
- ◎緊急告知放送整備事業費・・・5,175万円
- 小型動力ポンプ・積載車等購入費・・・1,660万円

●教育費

- 文化会館指定管理料・・・6,939万円
- ◎加沢公民館新築施設整備補助金・・・6,370万円
- ◎文化会館駐車場整備事業費・・・4,549万円
- 田中小学校耐震補強工事費・・・500万円
- 国際交流事業費・・・481万円
- 標準学力調査委託料・・・354万円
- ◎玩具展示館（海野宿）運営管理費・・・283万円
- ◎東部中学校創立50周年記念事業補助金・・・50万円

公営企業会計

(単位：万円)

会計名		平成22年度 予算額(A)	平成21年度 予算額(B)	増減	
				差引(A-B)	率(%)
水道事業 会計	収益的支出	65,440	66,769	△1,329	△2.0
	資本的支出	36,643	33,029	3,614	10.9
	計	102,083	99,798	2,285	2.3
下水道事業 会計	収益的支出	125,539	127,550	△2,011	△1.6
	資本的支出	87,404	128,128	△40,724	△31.8
	計	212,943	255,677	△42,734	△16.7
病院事業 会計	収益的支出	167,218	159,293	7,926	5.0
	資本的支出	30,880	6,416	24,464	381.3
	計	198,098	165,708	32,390	19.5
公営企業 会計合計	収益的支出	358,197	353,611	4,586	1.3
	資本的支出	154,927	167,573	△12,646	△7.5
	計	513,124	521,184	△8,060	△1.5

合併特例債の活用事業

(単位：万円)

事業名	総事業費	うち、合併特 例債充当額
祢津保育園改築事業	38,576	16,880
合併振興基金積立金	15,000	14,250
文化会館駐車場整備事業	4,549	4,320
海野バイパス道路整備事業	2,700	1,550
市道田中・祢津線道路改良事業	2,100	850
小型ポンプ積載車等整備事業	1,660	780
市道北部西原線道路改良事業	730	690
御牧乃湯施設全体改修施設整備事業	630	590
県営八重原堰地区土地改良事業	500	470
合計	66,445	40,380

一般会計予算の主な使いみち (◎は新規事業)

●議会費

議員報酬、手当等 (19名分) 9,826万円
 政務調査費 228万円

●総務費

◎コミュニティ放送局施設等支援事業費 . 3,150万円
 ◎参議院議員選挙費 1,800万円
 ◎県知事選挙費 1,800万円
 ◎舞台が丘整備基本設計委託料 1,280万円
 国勢調査費 1,215万円
 市民ぐるみの健康まちづくり推進事業 (AED購入)
 320万円
 太陽光発電施設導入助成事業 300万円

●民生費

◎子ども手当費 5億6,241万円
 ◎柙津保育園改築事業費 3億8,576万円



▲新園舎が待遠しい柙津保育園 (ひな祭り)

介護保険特別会計繰出金 3億3,088万円
 保育所運営事業費 (市立) 2億9,274万円
 長野県後期高齢者医療広域連合負担金
 2億4,785万円

国民健康保険特別会計繰出金 1億9,164万円
 生活保護費 1億5,826万円

◎海野保育園施設整備補助金 1億1,736万円
 後期高齢者医療特別会計繰出金 6,699万円
 児童等福祉医療費 (中学校1年生までの医療費無料化)
 5,016万円

◎滋野児童クラブ室改修工事費 1,000万円

●衛生費

市民病院事業会計繰出金 1億9,664万円
 上田地域広域連合負担金 (ごみ処理) 1億4,245万円
 ごみ分別収集費 1億1,219万円
 予防接種事業費 4,064万円

◎(うち新型インフルエンザ予防接種委託料・補助金719万円)

◎ (うちヒブワクチン接種補助金156万円)

妊婦検診事業費 3,287万円
 医学生等奨学金貸付金 1,200万円

◎身体教育医学研究所補助金 560万円

●農林水産業費

中山間地域等直接支払制度費 1億238万円

一般会計及び特別会計

(単位：万円)

会計名	平成22年度 予算額(A)	平成21年度 予算額(B)	増 減	
			差引(A)-(B)	率(%)
一般会計	1,293,800	1,250,700	43,100	3.4
国民健康保険特別会計	296,000	315,000	△19,000	△6.0
老人保健特別会計	10	1,300	△1,290	△99.2
後期高齢者医療特別会計	27,980	28,160	△180	△0.6
介護保険特別会計	238,300	226,920	11,380	5.0
地域改善地区住宅改修資金等 貸付事業特別会計	303	2,067	△1,764	△85.4
工業地域開発事業特別会計	43,750	43,120	630	1.5
特別会計合計	606,343	616,567	△10,224	△1.7
総額	1,900,143	1,867,267	32,876	1.8

●問い合わせ先 総務課財政係 ☎64-5805

一般会計にみる市民1人当たりの歳出・歳入

3月1日現在の人口31,756人で割ると、市民1人
 当たりでは約40万7,000円となります。

(単位：円)

款 名 称	平成22年度 1人あたり予算額
民 生 費	127,963
総 務 費	59,579
土 木 費	51,811
公 債 費	44,507
教 育 費	33,728
衛 生 費	30,974
商 工 費	23,093
農 林 水 産 業 費	16,140
消 防 費	14,663
そ の 他(議会費、災害復旧費など)	4,961
合 計	407,419

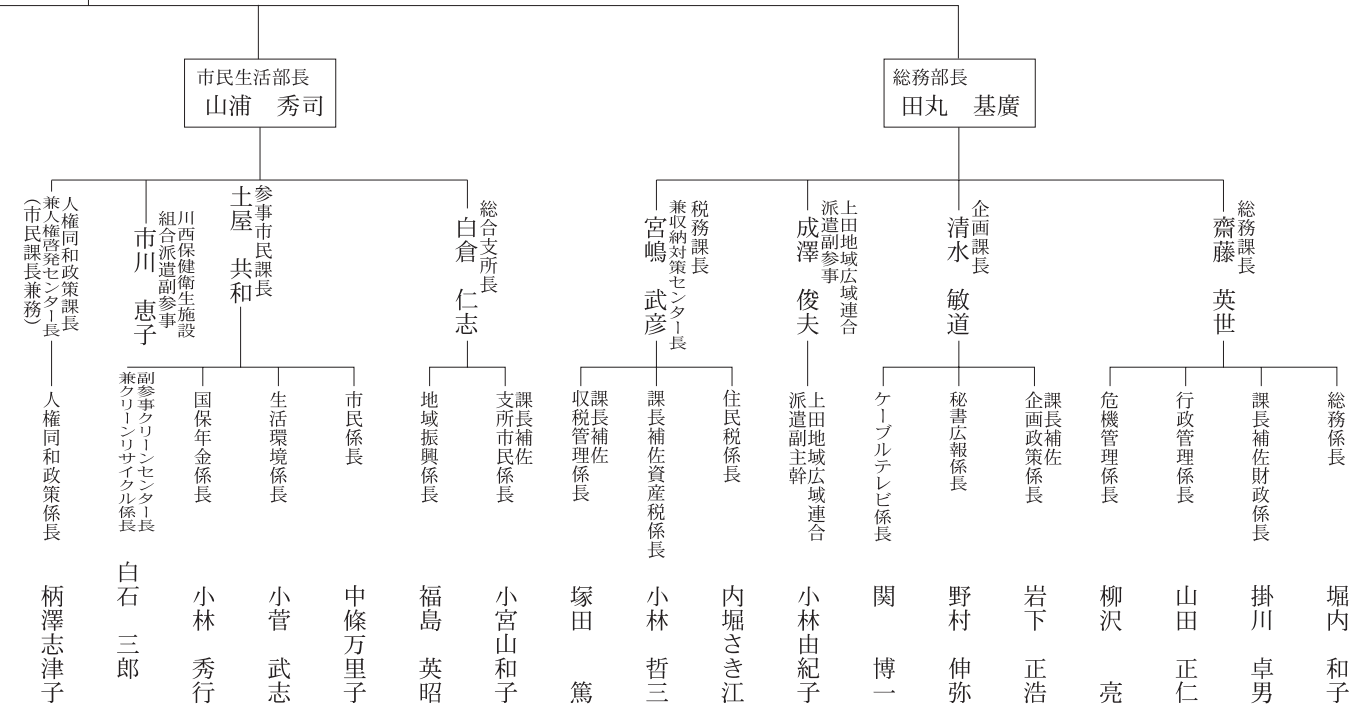
歳入では市税(自主財源)が約12万円、市債(借入)が約3万7千円となりました。

市長
花岡 利夫

副市長
五十嵐政孝

平成22年度 東御市役所の組織一覽です

4月1日付けで、市職員の人事異動が行われました。
本年度もよろしくお願ひします。



〈教育委員会事務局〉

教育長
和田 英武

生涯学習部長兼図書館長 飯島 貞夫

教育次長兼教育部長 青木 正良

生涯学習課長 兼少年センター長 菊地 正子

教育課長 土屋 一夫

- 生涯学習課長 兼少年センター長 菊地 正子
 - 図書館係長 小宮山直樹
 - スポーツ係長 赤尾 秀彦
 - 青少年男女共生係長 高藤 博幸
 - 課長補佐 生涯学習係長 横関 政史
- 教育課長 土屋 一夫
 - 文化財係長 堀田 雄二
 - 課長補佐学校教育係長 (兼給食センター係長、教育課長兼務) 柄澤志津子
 - 人権同和教育係長 堀田 雄二

〈上下水道局〉

上下水道局長兼企業出納員 山口 久二

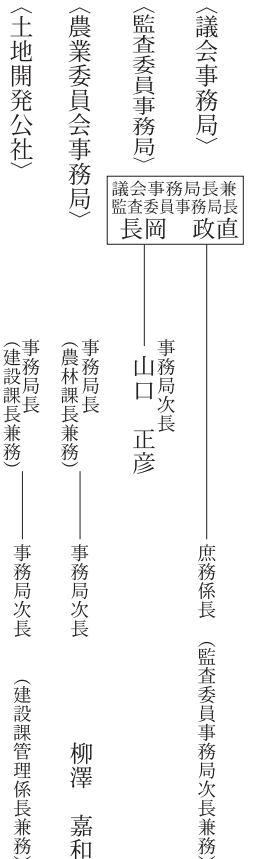
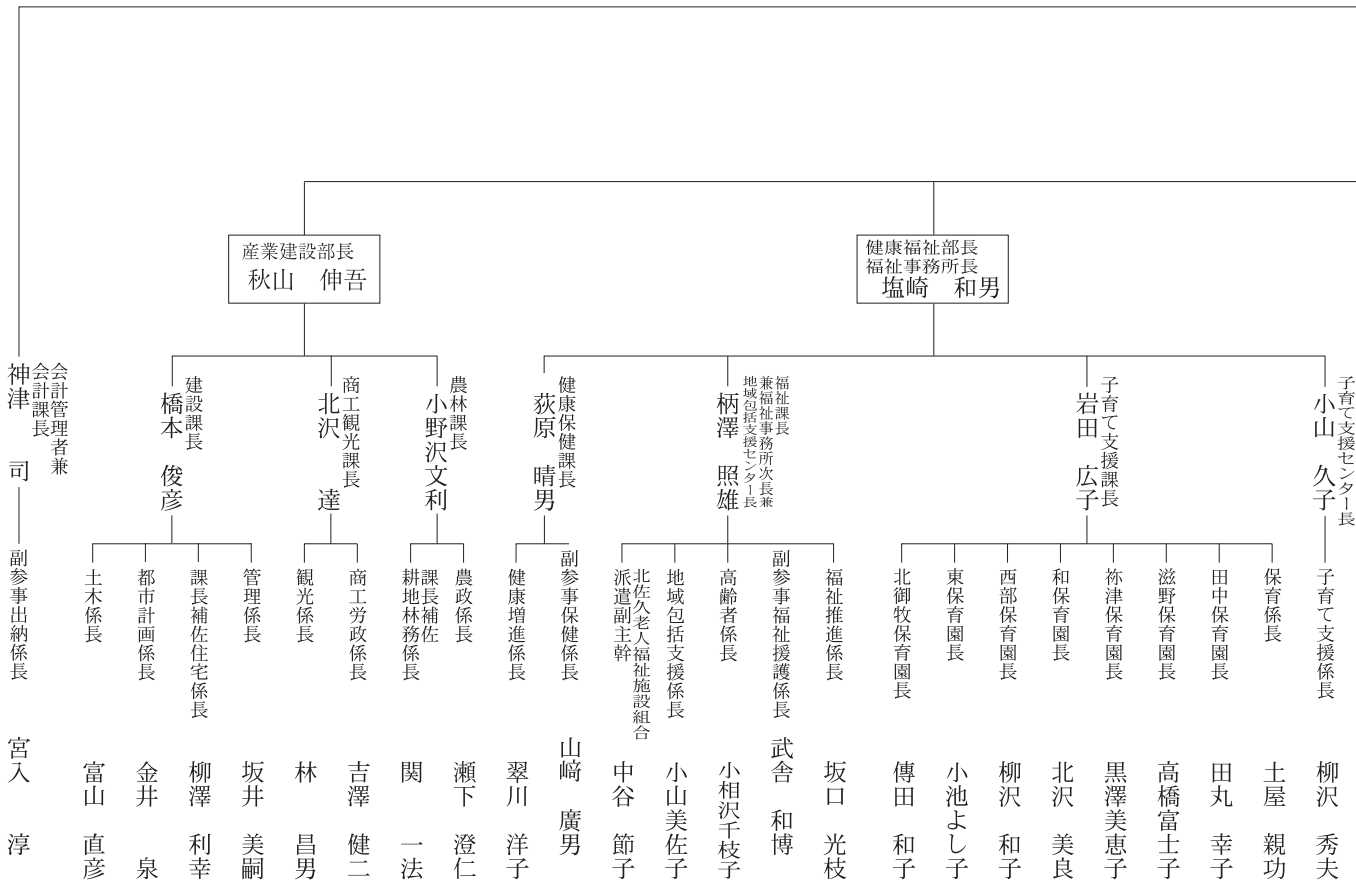
上下水道課長 山辺 吉憲

- 上下水道課長 山辺 吉憲
 - 副参事業務係長 萩原 繁幸
 - 課長補佐水道係長 寺島 尊
 - 下水道係長 勝山 修

〈市民病院〉

市民病院長 岡田 敬司

- 事務長 加藤 英人
 - 事務長補佐庶務係長 西澤 浩
- 副院長 服部 和裕
 - 事務長補佐医事係長 吉池 敏明
 - 産婦人科部長 木村 宗昭
- 診療部
 - 内科部長 岩橋 輝明
 - 外科部長 伊藤 通敏
 - 内科外科医長 川瀬 泰弘
 - 内科部長 高橋 茂雄
 - 外科部長 田中 徹
 - 薬局長 中山 孝子
- 診療技術部
 - 診療放射線技師長 比田井利彦
 - 統括看護師長 谷川 幸弘
 - 看護師長 新納 郁子
 - 副看護師長 森山 悦代
 - 助産師長 黒澤かおり
- 温泉水療所長 兼整形外科医長 奥泉 宏康
 - 庶務係長 (市民病院庶務係長兼務)



組織の一部変更

●教育委員会事務局の組織変更
 教育部と生涯学習部の二部体制にしました。

●課の新設
 子育て支援課から子育て支援センターを分離し、課を新設しました。

●系の統廃合及び新設
 ・総務課電算係の廃止に伴い、情報政策と庁舎財産管理等を所管する総務課行政管理係を新設しました。

●総務課秘書係と企画課情報統計係を統合し、企画課秘書広報係にしました。

●企画課まちづくり協働係を廃止

新規採用及び退職職員

●新規採用職員は17人です
 花里 潤(税務課) 小林みなみ(市民課) 大塚由香里(子育て支援課) 中村紗麗衣(子育て支援課) 山田貴子(子育て支援課) 大村明恵(福祉課) 土屋枝理香(健康保健課) 戸堀一真(建設課) 久保隆佑(建設課) 内山敏子(教育課) 荻原理子(教育課) 宮尾 香(教育課) 竹花文利(生涯学習課) 青手木祐子(市民病院助産師) 大井慶子(市民病院看護師) 下村淳子(市民病院看護士)

●退職者は11人です
 (カッコ内は退職時の職名)
 堀 育夫(総務部長) 柳沢登美(健康福祉部長) 後藤菊夫(議会事務局長) 寺島一利(商工観光課長) 清水涼次(消防防災課長) 木村宗昭(市民病院医師部長) 五十嵐稔(消防防災課係長) 関 厚子(子育て支援課園長) 小宮山千枝子(子育て支援課園長) 射手陽子(教育課主査) 丸山昌子(税務課主査)

●消防防災業務の移管
 上田地域広域連合消防本部の一本化に伴い、消防防災課職員及び関連業務が広域連合へ移ります。このため、消防防災課に代わる組織として消防署内に総務課危機管理係を新設しました。

●助産所とうみの開所
 4月23日からご利用いただけます。

ほの とも

・育成会の活動が始まります

次代を担う子どもたちは地域の宝です。子どもたちが心豊かに育つよう、市内各地、各地区では、子ども会・育成会をおとした地域ぐるみの育成活動を推進しています。

さまざまな体験や多くの人たちの交流は、子どもたちの心を育てます。

平成22年度の育成活動がこれから始まります。子どもたちが喜んで参加できるよう、地域の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

春です。子どもたちの通学路を見守ってください！

新入・進級児童・生徒が希望いっぱい胸をふくらませて登校します。しかし、この時期に、例年不審者情報もあります。市民の皆さんの目が

子どもたちの安全を守ります。子どもたちの登下校に合わせて、散歩をしたり、水くれをしながらか通学路を見守ってください。

子どもたちの育成について地域で懇談しましょう！

子どもたちの健やかな成長を支えるには、地域の力が大切です。地域で子どもたちの育成について話し合ったり、考えたりしましょう。

●出前講座があります

「メディアアリテラシーにつ

いて」「ケータイについて」「健全育成について」など市の出前講座をご利用ください。

●育成懇談会補助があります

講師を招く場合など補助が出ますので、お気軽にお問い合わせてください。



活動中の事故に備えて「子ども会安全会」へ加入しましょう

子ども会安全会は、子ども会や育成会の活動中に生じた事故に、通院1日目から見舞金を支給する全国子ども会連合会の制度です。市では会費を全額補助し、加入を促進しています。平成22年度の手続きは各区の育成会とおして既に始まっていますので、是非ご利用ください。

●加入の手続き

- 加入の手続き
所定の用紙に、氏名・年齢・
- 問い合わせ先
生涯学習課
青少年男女共生係
☎6415885
- 見舞金の対象となるもの
- ①育成会等の活動中の事故
- ②会場までの通常経路往復途中の事故
- ③事前会議・練習中の事故

平成21年度各地区の活動を紹介します

田中地区青少年育成協議会

会長 栗原 陽子

「ワイワイ遊ぼう会」

1年生から6年生までの縦割グループで、遊びのコーナーを回ります。『わたしは高学年のおねえちゃんとおりました。難しいのもあったけどグループの仲間といっしょにやって楽しかったです。来年もやりたいです。』と参加した低



▲いろいろな遊びを体験



地域で育てよう おら 新学期、子ども会

「ウォークラリー大会」
5、6人でグループを組み、コース図を見ながらチェックポイントを探します。見つけた時は「あったー！」と大喜び。百体観音、大日堂、歌舞伎舞台など史跡を巡りながら地元の人から話を聞き、問題に答えながら正答得点と順位を競いました。地区内を歩き、自分達のふるさとを知り、ふるさとの素晴らしさを感じとった一日でした。



▲歌舞伎舞台でお話を聞きました

「ペットボトルロケット飛ばし大会」
PTA役員OBの方々へ指導いただきながら、秋には毎年恒例のペットボトルロケット飛ばし大会を行います。応援するお父さんやお母さんをはじめ、お孫さんの雄姿を見ようと大勢のおじいさんたちも駆けつけ、にぎやかに開催され、104Mという大会新記録が出ました。また、新記録出るかな？



▲表彰式後の記念撮影

柞津地区子ども会育成連絡協議会

会長 増田 勝仁



▲白鳥神社で記念撮影

「スタンラリーで史跡めぐり」
バスに乗って市内の史跡・文化財のスタンラリーを行いました。講師の先生から、史跡の由来などをお聴きしながら、スタンプレールを貼り、参加者全員が楽しみながら学びました。滋野小学校の親子の方が大勢参加してください、地域の方々と交流を深めることができました。今年はどこかな？お楽しみに。

滋野地区青少年育成協議会

会長 関 勝人

北御牧地区子ども会育成連絡協議会

会長 山浦 康紀



▲紙玉鉄砲づくりに夢中

「二年間の取り組み」
夏休みの「ふしぎ発見」、10月の球技大会、11月の「ふるさと学習」など、どの事業にも大勢の子どもたちが参加してくれまます。地域の方々や、PTA、異年齢の子どもたちが一堂に会し、にぎやかに、ふれあいながら、交流を深めます。写真はふるさと学習で紙玉鉄砲を作っているところです。ひとりでは難しいことも皆でやれば楽しくできます。

和地区子ども会育成連絡協議会

会長 山崎 義人



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (4月生まれ)



いぐち はると
井口 晴斗くん(曾根)
(1歳、H21. 4. 1生)

1歳のお誕生日おめでとう!!お姉ちゃんが大好きなやんちゃ君。いっぱい食べて、遊んで、笑って大きくなあれ♥いつも楽しませてくれてありがとね♥



なるさわ たくみ
成澤 拓海くん(本海野)
(1歳、H21. 4. 22生)

もう1歳!?!お兄ちゃん同様おんぶが大好きだから、お兄ちゃんみたいに優しいオトコに成長できるかな?おめでとう。毎日「かわいい」をたくさんありがとう。



きくち はると
菊池 温大くん(乙女平)
(2歳、H20. 4. 7生)

温大、2歳のお誕生日おめでとう!!おしゃべりも上達、最近はおうたも歌うようになったね♥たくさん遊んで、いっぱい食べて、元気に育ってね♥



なるさわ ゆうすけ
成澤 悠介くん(曾根)
(2歳、H20. 4. 7生)

歩き出すのもおそく、髪の毛もなかなかのびずに、いつまでも赤ちゃんぽいゆー君でしたが、最近はずい分活発になって頼もしくなってきました。



たきざわ けいと
滝澤 慶翔くん(加沢)
(2歳、H20. 4. 25生)

けいちゃん、お誕生日おめでとう♥いたずら大好き、元気いっぱい!のびのびと元気に大きくなってね♥



さやま ゆい
佐山 唯ちゃん(日向が丘)
(3歳、H19. 4. 29生)

唯ちゃん3歳おめでとう!何でもマイクにして自作の歌を歌ったり、踊ったりしてかわいいね!弟をかわいがってくれてありがと♥これからもいいお姉さんでいてね。

☆募集しまあ!!☆ (対象者 5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、4月9日(金)必着。

4月1日より 『北御牧保育園』になります

御牧原保育園と中央保育園を統合し、現在の中央保育園が『北御牧保育園』になります。
なお、保育内容や保育時間等の変更はありません。また、市の生涯学習カレンダーに記載されている園行事は、「中央・原保育園」となっていますが、予定に変更はありませんので、北御牧保育園としてご覧ください。



▲参観日に園舎の前で記念撮影 (御牧原保育園)

柵津保育園の 改築が始まっています

柵津保育園新園舎の現地改築に伴い、仮園舎での保育となります。

仮園舎生活の間は何かとご不便をおかけするかと思いますが、ご理解・ご協力をお願いします。

仮園舎の建設場所は、インナー1東部流通団地区画内です。改築の工期は、平成22年4月〜23年3月となっていますが、新園舎が完成次第引越しの予定です。

●問い合わせ先
子育て支援課保育係
☎6415903

こみっくシリーズ
第10話 あきれた面接係
 男女共同参画プラン推進委員会

そのつもりです
 将来出産後も働き続けるつもりですか?
 当然です
 がんばって仕事も子育てもしたいんです
 だったらこの仕事は難しいな
 子育てとの両立は無理な仕事だからな
 影の声
 そんな仕事ってあるんですか それって女性差別ですよ

子どもと女性を性犯罪等から守るために
 昨年9月、県警察本部に「子ども・女性安全対策室（通称JWAT（ジェイワット）」を設置しました。社会的に弱い立場にある子どもや女性への『声掛け』、『つきまとい』など性犯罪の前兆と見られる事案について、行為者を特定し、検挙又は指導・警告措置を講ずるための組織です。
 昨年春には市内でも、それらの事案が発生しています。見知らぬ人に声をかけられたり、つきまとわれた時や見かけた時は、遠慮なく警察に連絡してください。

● 東御市警部交番 ☎62-0104
 ● 市民課生活環境係 ☎64-5896

防犯
ひとくちメモ
 原交番所長より耳学問

2月21日、小諸市で行われた「第30回東信少年柔道大会」で東部柔道教室が優勝し、大会3連覇を果たしました。この大会は、昨年のチームが出場した全国大会の予選会を兼ね、3月21日には、松本市で開催される県大会へ全国大会出場をかけて挑みます。
 新監督の荻原治樹さん（中屋敷指揮のもと、始動した新チームの選手を紹介します。
 （写真前列が出場選手。右から）
 大将 友野 葵さん（祢津小5年）
 副将 林 大介さん（和小5年）
 中堅 荻原杏慈さん（滋野小4年）
 次鋒 渋谷周平さん（田中小4年）
 先鋒 友野 桜さん（祢津小4年）

東部柔道教室新チーム始動
東信少年柔道大会3連覇



親子料理コンテスト 入賞作品紹介⑤ わくわくッ賞
びっくりギョーザ
 ギョーザの中身はヒミツ！口にして…味わって…感じて…何味だったかな？
 宮入真奈美・菜知（小5）さん

●材料（4人分、★：市内の食材）
 ギョーザの皮 ……25枚
 豚ひき肉 ……150g
 キャベツ★ ……1～2枚
 ニラ★ ……1/4束

- 長ネギ★ ……1/4本
 青シソ★ ……5枚
 スライスチーズ ……3枚
 みょうが★ ……1～2個
 リンゴ★ ……1/5個
 サラダ油 ……適量
- 作り方
 ①キャベツ、ニラ、長ネギ、みょうがをみじん切りにする。
 ②チーズは、5mm位に切る。リンゴは5mm位の角切り。
 ③ボールにひき肉、ニラ、キャベツ、長ネギを入れてまぜる。
 ④②と、みょうが、③をギョーザの皮で包む。（組み合わせは自由です！）
 ⑤フライパンにつつんだギョーザを並べて、お湯を適量入れふたをして蒸す。

（30秒程度、様子を見ながら）
 ⑥残っているお湯を捨てる。油を適量入れ全体にまわし、焦げ目がつくまで焼く。



＜審査員からのアドバイス＞
 肉100gあたり、大さじ1の水を入れてみてください。

■今月号で入賞作品の全てを紹介しました。みなさんのご家庭でも、オリジナル料理作ってみませんか？

元気発信！子育て施設 和保育園の話題



「ただいまよりジャスコ和店がオープンします」年長児の放送の合図とともに、「お店屋さんごっこ」が始まりました。

お店屋さんごっこを開催するにあたり、各クラスで子ども達と一緒に品物を決め、剣やアクセサリ、食べ物などの品物作りをしました。

前日には、どんな品物が売られているのか遊戯室のお店に行き「これ、かわいい！」「あれが欲しいな」と品定め。品物3つとポップコーン、ジュースの計5品が買えることを確認していました。家庭に帰ってからも、何に



▲たこ焼きどうぞ



▲人気だった剣やアクセサリ

しようか迷い、お家の人に買いたい物を話したりと楽しみにしていたようです。

当日は、お財布とバッグを持ち、期待に胸を膨らませながら遊戯室に向かう子ども達。お店には、買いたい物がゴとレジが並び、年長児の店員さんがお客さんを待ちました。「いらっしゃいませ」「たこ焼きもあるよ」と威勢の良い店員さんの声に更に胸を弾ませ、「これください」「ありがとうございます」とレジで買った物をバッグつめてもらい、お店の雰囲気を楽しみました。

異年齢の交流ができ、模擬社会体験もでき、子ども達は満足感でいっぱいのような様子でした。

学校だより



初めて引きついで仕事

祢津小学校五年

土屋 結麻

私は、児童会長に立候補しました。書記になってしまいましたが、初めて引きついで仕事は、「六年生を送る会」の計画でした。最初はなかなか決まらず、ただ時間だけが過

性教育講演会のお話を聞いて

北御牧中学校二年

柄澤香奈恵

人の愛がこんなに苦しいなんて思いませんでした。講演会を聞いていて、「私は、自分の身に危険が迫ったとき、その人にNO!!と言えるのかな?」と思いました。私は人にだまされやすいので、心配になってきました。

このお話を聞いて、自分もその人も、そして赤ちゃんも大切にして生きていこうと思

ぎていくばかりでした。でも、土・日や下校時間が早い時間など、みんなと相談したり、集まって決めたりしました。係ではない友達も一緒に決めてくれました。なので、どんどん進んでいって、学年全体で練習することが出来ました。みんないろいろなことを思いついて、だんだんおもしろい物語げきが出来てきてとても良かったと思います。

実際に「六年生を送る会」をやってみて、自分の反省と、もう少し声を出せばもっといい発表になったかな?と思います。とても楽し



▲講演会のようす

いました。私の名前の由来は、お父さんとお母さんが女の子が欲し



▲6年生に感謝を込めて発表

くて願っていたら、女の子の私が産まれ、願いが叶ったから、香奈恵という名前をつけてくれました。私は、お母さんのお腹にいた時の記憶はもちろんないけれど、こんなに私が産まれてくることを願ってくれた、お父さんとお母さんに会えてよかったし、これからも感謝していきたいです。いつも私は、お母さんとお父さんに逆らっているけれど、今日は心の中で、「産んでくれてありがとう」と思いました。



▲田中小学校



▲滋野小学校



▲祢津小学校



▲和小学校



▲北御牧小学校



▲東部中学校



▲北御牧中学校

祝 小中学校卒業式

3月17日に中学校で、18日には小学校で卒業証書授与式が行われました。涙と笑顔、少しの不安と大きな希望。仲間と過ごした思い出の校舎をあとにする児童生徒の姿を紹介します。

本年度の卒業生は
中学校328名、
小学校311名でした。

市内小中学校の先生の人事異動紹介

退職、転出、転入、新規採用の先生方は次のとおりです。(敬称略)

■ありがとうございました

〈退職・転出〉

田中小学校

富岡茂樹(塩川小) 翠川博之(上田南小) 平林浩(清明小) 宮下聡(川西小)

滋野小学校

岡村公一(湯谷小) 金井貴之(本原小) 河合洋美(川西小) 加藤奈美江(軽井沢中)

祢津小学校

武田健司(八千穂小) 竜野光一(浦里小) 北島圭二(依田窪南部中) 和小学校

中島茂(上田南小) 中澤一恵(上田東小) 中村美恵子(豊殿小)

北御牧小学校

渡辺要範(泉台小) 米田真也(三水第一小) 和田由佳理(西春近北小) 工藤晶子(塩川小) 柳澤祐子(青沼小) 大星充子(野岸小)

東部中学校

江本綾子(丸子中) 土屋雄(野沢中) 北沢洋子(菅原中) 工藤正明(塩田中) 水寄綾子(青木小)

北御牧中学校

浅倉俊樹(退職) 山口千春(野沢温泉小) 五味房子(上田第五中) 小林貴子(立科中) 新海愛子(東塩田小)

■よろしく願います

〈転入、新規採用〉

田中小学校

太田守(山辺小) 古越みゆき(青木小) 伊藤真理子(長門小) 青木健次(本原小)

滋野小学校

岡本健郎(飯綱中) 須江沙織(南牧南小) 小西千春(共和小) 松澤隆二(塩川小) 柳澤恵理子(天龍中)

祢津小学校

中村礼子(古里小) 和小学校 市川佐保子(岩村田小) 小松寄まゆみ(浦里小)

北御牧小学校

依田周二(小山小) 宮田雄(新規) 赤羽香澄(新規) 大谷美知子(豊殿小) 滝沢深(上田養護) 金井久美子(御代田北小) 八巻恵子(青木小)

東部中学校

金井和義(下高井農林高) 齋藤明子(新規) 堀内藤枝(丸子中) 中村理加(諏訪南中)

北御牧中学校

清水洋一(豊野東小) 堀内富美(塩田中) 卯之原利幸(柳町中) 西澤良一(丸子北中) 大井戸達英(稲荷山養護) 小林和子(上田第二中)

市議会第1回定例会 平成22年度各会計予算可決

平成22年度市議会第1回定例会が2月23日開会しました。

今定例会には平成22年度一般会計、特別会計、企業会計の各予算案のほか、平成21年度各会計補正予算案、条例の一部を改正する条例案7件、市が設置した施設の指定管理者の指定2件等について、35議案が提案されました。3月4日から8日まで代表質問及び個人質問が行われ、代表質問は5会派の代表者により市長の施政方針について質疑がされました。また、個人質問は7名の議員から今後の市政運営について熱心な質問がされました。

10日から12日には総務文教、社会福祉、産業建設の各常任委員会において、付託された議案等の審査及び予算関連個所の現地調査が行われました。

市が提案した議案35件はすべて原案可決及び同意がされ、閉会中の継続審査2件、議員提出による意見書の提出2件が決定し、19日に閉会となりました。

なお、今定例会の詳細につきましては、5月発行の市議会だよりをご覧ください。

市長施政方針より(抜粋)

新年度は次の3点を政策展開の柱に据えて市民の皆様と一体となって市政運営に取り組んでまいります。

(1) 持続可能な美しいふるさとづくり
社会環境の変化と住民ニーズに機敏に対応し、厳しい行財政環境の克服と持続可能な行財政基盤を確立することにより、魅力ある「美しいふるさと東御」づくりを進めてまいります。

(2) 「後期基本計画」の具現化

後期基本計画より重点施策を基本方向と定め、計画の一つ一つが実を結び、その効果が市民の皆様の目に見えるよう明確な目的意識と具体的

な目標を持ちながら着実に推進してまいります。

※重点施策の詳細は、2く3ページをご覧ください。

(3) 地域力・市民力の醸成

農業や市民の活動を一体的に捉え、観光を総合産業と位置づける視点から、「観光ビジョン」を策定し、本市の新たな魅力づくりに取り組んでまいります。

声なき声に耳を傾け、地域の力を結集し、「住みたいまち、働きたいまち、行ってみたいまち東御」づくりに邁進したいと思えます。

※「施政方針」の詳細は、市ホームページをご覧ください。

後期高齢者医療保険についてお知らせ

保険料率が変わります

平成22・23年度の後期高齢者医療制度の保険料率を次の表のとおり改正します。

これは、平成20・21年度と比べると医療費などの増加が見込まれるためで、保険料率は医療費などの推計を基に2年ごと見直すことになっています。

この改正は、医療制度の財政を安定的に運営するためのものです。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合

市民課国保年金係 026122915320

6211111(代)

保険料ひとくちメモ

●保険料は、加入者全員が負担する「均等割」と前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計額です。

$$\begin{array}{r} \text{均等割} \\ 36,225\text{円} \end{array} + \begin{array}{r} \text{所得割} \\ (\text{前年中の総所得金額等} - 33\text{万円}) \times 6.89\% \end{array} = \begin{array}{r} \text{一人当たり} \\ \text{の保険料} \end{array}$$

●所得が少ない方の保険料の軽減は継続されます。

軽減の内容は次のとおりです。

・所得に応じた軽減

均等割軽減 → 世帯の所得に応じて、9割、8.5割、5割、2割を軽減

所得割軽減 → 住民税非課税のような所得の少ない方(年金収入で153万円以上211万円まで)は、5割を軽減

・会社などの健康保険の被扶養者であった方の軽減 → 均等割の保険料は9割軽減され、所得割はかかりません。

*保険料額は、収入金額や世帯構成により異なります。詳細については、お気軽にお問い合わせください。

	改正後	改正前
均等割額	36,225円	35,787円
所得割率	6.89%	6.53%

食による地域づくり
とうみ食育の里
 13

心身ともに健康で楽しい食生活を—
 食育推進市民会議

市では昨年5月、食育推進市民会議（委員17名）を設置しました。食の面から東御市に暮らす市民一人ひとりの生涯の幸せを願い、食育事業を推進するものとして意見交換をしています。従来食育は、家庭や地域を中心になされてきました。しかしながら、近年の様々な社会状況の変化に伴い伝統的な食生活や習慣を親から子へと伝承していくことが難しくなってきました。そこで、各方面の団体の代表や個人の皆さんのご意見や援助を得て、多くの市民の皆さまが食に関心を寄せていただき次世代に託せるような事業を推進していきますよう考えていきます。

今回は、委員の願いや思いを紹介します。心身ともに健康で楽しい食生活をご一緒に考えていただければ幸いです。

食育推進市民会議会長
 金井志げ子

■食生活改善推進協議会

この地で受け継がれてきた郷土料理を伝承していきたいと活動をしています。依頼をいただければ、各地域に伝達講習に出かけていきます。



▲会員の料理教室のようす

■味の研究会

貧血予防にときび餅ができました。お母さんが作ったものを子ども達に食べさせたいと、みまき豆腐がで



▲子どもたちの味噌づくり体験にお手伝い（北御牧地区友遊クラブ）

■くらしの会

消費生活展の中で子ども達も一緒に取り組める内容を推進していくことが大切だと感じています。

■保育園保護者会連合会

子育てをしている保護者の皆さん



▲給食「おいしい！」

■PTA連合会

味覚も含めて食生活の基本形は幼少期に身に付けさせることが大切です。おなががすいて「おいしい」と食べる。うれしい、楽しい、おいしい食事を子どもに与えるのは家庭が基本です。家庭へのアプローチも含めて社会全体での取り組みが必要だと思います。

■JA

自家用野菜の家庭菜園や市民農園等の普及、拡大促進に努めていきます。



▲共同で市民農園を運営（滋野地区）

●問い合わせ先
 健康保健課保健係
 ☎64-8882

心の眼

(71)

人権同和教育指導員
土屋 文彦

伝統行事で分かれ合う

互いの心



人権問題を分かれ合うには、まず地域での相互理解が必要です。近年は地方においても日常の近所づき合いの機会が少なくなってきました。回覧板の回し方一つとってみても、かつては「回覧板です。」と一声かけて直接渡し、「〇〇さんお元氣？」などと気軽に会話ができましたが、現在はポストなどに置いていくことが多くなりました。時代の流れで車、パソコン、携帯電話の使用さらには教育費などの必要経費が増え、便利さと同時に生活も慌しく、地域の人々が日常生活について語り合うことはだんだんに少なくなっています。車社会の進行により道すがら立ち話をする姿も見られなくなりました。

そんな中でお祭りなどの伝統行事は地域の人々が協力し共に行動することと結びつき、日頃の生活を語り合う良い機会になっていると思います。役員はじめ関係者の負担が大きいのでも役員になった人は大変です。しかし、共通の目的で共同作業をし、語り合い、時には酒宴などを持つて普段はできない世間話が出ることは地域において貴重なこ

ミユニケーションの場になっていきます。少子高齢化で、お神輿の担ぎ手がいなくなるとか、役員が足りない、寄付が集まらないなどさまざまな問題もあります。時代の変化に合わせて、伝統行事を続けていくことは地域の繋がりを守るためにも重要な役割をしているように思います。東京のある地で、アパートに住む人々が近くにいるのに何も繋がりが無いのでは淋しいと、料理持ち寄りの行事を主催したところ、はじめは参加者が少なかったが、だんだん多くなるとテレビで報道されました。県下各地では、市民祭りが企画され多くの市民に親しまれています。

社会や生活の変化で地域の伝統行事を継続することが難しくなっていますが、今一番問題な「人間関係の疎遠」を解決するために地域の伝統行事を通して、お互いの立場や考えを理解する中で思いやりの心も育つのではないのでしょうか。

『消費生活ガイド』 「消費者ホットライン」が 開局



『保存版』消費生活

ガイドブック」を

配布します

3年にわたって『悪質商法からお財布を守る』と題して詐欺など被害の多いものについて事例と対処方法などを紹介してきました。今後は悪質商法ばかりではなく、消費生活全般についてお知らせしたいこと、ご注意ください。ことなどを掲載していく予定です。引続きご覧ください。

今年1月12日から、**消費者ホットライン**（全国共通）が開局しました。

これは、消費生活全般についてお困りのことを休日も受け付ける相談窓口です。また、全国共通ダイヤルですので、県外に滞在の際にも相談が受けられます。

〈消費者ホットライン〉
☎057010641370
平 日…午前8時30分～午後5時
土日祝…午前10時～午後4時

- ・最寄りの相談窓口につながります。
- ・原則、年末年始を除く毎日ご利用いただけます。
- ・IP電話など一部の電話からは利用できません。



▲消費生活ガイドブック（サンプル）

悪質商法などの詐欺行為の対応にはまず手口を知ること。製品事故例なども承知いただいたところで、対処方法などをひととおり見ていただきます。もしもの被害にあつたときの相談先を載せてあります。ご家庭で活用ください。

●問い合わせ先
上田消費生活センター
☎2718517
市民課 生活環境係
☎6415896

こんにちは保健師です 新生活を迎えるみなさんへ



いわた よしみ 保健師
岩下 由美

入園、入学、進級、進学、就職、転勤などを迎える4月は、環境の変化や生活の変化によりストレスが大きくなるものです。期待を持って臨んだ分、周囲の期待も大きく、本人もがんばりすぎて、これといった理由もなく5月頃には憂鬱な気持ちになつてしまうことがしばしば起こります。新たな環境での生活が一段落した頃、たまっていた心や体の疲れが一気に出たり、新しい環境になじめない・ついていけないと感じたりすることなどが起こります。そのような状態をひどくしない為に次のことに心がけましょう。

- ① 子どもの場合、園や学校の雰囲気慣れておくことが大事です。園開放に参加したり、休日に学校の周囲を散歩するなどしてみましよう。
- ② 生活リズムを整え、疲れをためないよう十分な睡眠をとり、体に良いおいしい食事を摂りましょう。
(子どもの場合、朝自分から目覚められるくらいの睡眠が必要です。個人差もありますが小学校1年生で10時間程度必要といわれています。)
- ③ 子どもの場合スキンシップが安心の源です。一緒に遊び、一緒に入浴し、家庭で十分な安心感を与えましょう。
- ④ 趣味をもち、好きな遊びをするこゝとで気分転換を図りましょう。
- ⑤ 誰かに相談し、抱え込まないようにししましょう。

素晴らしい新生活のスタートが切れると良いですね。

歩いてみよう、

まず10分！

歩くことがからだに良いのは誰もが理解されていることと思います。しかし、以前の市報(10月号)こんにちは健康運動指導士です)で紹介されたように、長野県は東京都に比べて男性で平均して1000歩ほど歩数が少ないようです。あまり意識せずに生活しているとしても歩かない生活になりがちですから、これからのよい季節に向けて「歩いてみよう、まず10分！」を一緒に考えてみたいと思います。

まず、歩きっぷりは年齢や体格で異なりますが、一般的には普通に歩いて「10分で約1000歩」です。歩幅も足の長さや歩き方で随分異なりますので、狭くて50cm、広くて100cmとすると、10分で500m〜1km、1時間にすると3〜6kmとなります。時速4kmで平地を普通の速さで歩く感じ(普通歩き)、時速6kmだと平地をやや速めに歩く感じ(やや速歩)です。

次に、10分間の普通歩きとやや速歩の消費カロリー計算ですが、体重が60kgの人では普通歩きで33kcal、やや速歩で42kcalとなりま

shin-taiの「おちのちの健康な話」
身体教育医学研究所 研究部長 岡田 真平



す。体重が多くなると消費カロリーも高くなり、80kgの人の普通歩きでは42kcalになります。参考までにガムシロップ1個(13g)が35kcalです。

また、ちよつと視点を変えて、「歩く↓車を使わない↓エコ」の視点で考えると、1kmの距離を車に乗らないことを毎日繰り返すと1年間の二酸化炭素削減量は100kg以上になるという試算もあります。

『からだにやさしく、地球にやさしい、歩いてみよう、まず10分!』
こんな合言葉で、これからのいい季節を過ごしてみたいかがでしょうか?

年金の異動届出はお済みですか

4月は就職や退職、引っ越しなど異動が多い月です。それらの異動に伴い、年金の手続きが必要な場合がありますので、忘れずに届出をお願いします。

なお、届出に必要な持ち物は、あらかじめ各届出先にご確認ください。

20歳以上60歳未満の方			
こんなとき	必要な手続き	届出先	
会社を退職した (厚生年金や共済年金から ぬけた)	国民年金に加入する。 【ご注意ください】 次の方も国民年金の加入手続きは必要です。 ・健康保険を任意継続した方 ・会社員等の配偶者に扶養されていた方	市役所	
就職して厚生年金や共済 年金に加入した	国民年金からぬける。 国民健康保険加入者は上記とは別に、国民健康保険から ぬける手続きが必要です。	勤務先 市役所	
住所が変わった 氏名が変わった	住所変更届出・ 氏名変更届出を する。	①厚生年金・共済年金加入者	勤務先
		②厚生年金・共済年金に加入してい る配偶者に扶養されている方	配偶者の勤務先
		③上記①、②以外の方	市役所（住民票異 動届と併せて）
保 険 料 関 係	口座振替で払いたい	「口座振替納付申出書」を提出する。	市役所または 金融機関窓口
	支払いを免除や猶予 してほしい	「保険料免除・納付猶予申請書」を提出する。	市役所または 小諸年金事務所
	学生で支払いが難し い	「学生納付特例申請書」を提出する。 ※平成22年4月1日付のお知らせ版（No.139）もご覧ください。	市役所または 小諸年金事務所

年金を受けている方		
こんなとき	必要な手続き	届出先
住所が変わった	「年金受給権者住所変更届」を提出する。	社会保険事務所 (用紙は市役所に あります)
氏名が変わった	「年金受給権者氏名変更届」を提出する。	

●問い合わせ先 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
市民課国保年金係 ☎62-1111(代)

山火事予防運動 実施中

大切な森林を山火事から守るため、山火事予防運動を実施しています。特に4月1日から5月31日までは強調月間となっています。

春先は空気が乾燥し、山火事が起こりやすい状況になっています。山菜採りなどで山へ行ったり、農地の土手焼きなどを行う機会が多くなりますが、火を取り扱う場合は、次のことに十分注意してください。

- (1) 事前に消火できる準備をし、その場所を離れるときは、完全に消火したことを必ず確認しましょう。
- (2) 気象情報を確認し、強風・乾燥などの注意報・警報が出ているときは、屋外での火の使用を自粛しましょう。
- (3) 火がついたタバコの投げ捨ては絶対にやめましょう。
- (4) 山へ行った場合、不要な火の使用はやめましょう。

●問い合わせ先

東信森林管理署東部森林事務所
☎62-0372
上小地方事務所林務課
☎25-7137
農林課耕地林務係
☎64-5894

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

4月のテーマブック

【友だち】

新しい生活がはじまる4月。友だちたくさんできるでしょうか？

●ともだちいっぱい

新沢としひこ…作
大島妙子…絵
ひかりのくに



●ともだちのしるしだよ

カレン・リン・ウイリアムズ、
カードラ・モハメッド…作
ダグ・チャーカ…絵
小林葵…訳
岩崎書店



◆新着本案内◆

◆一般書

- 食べる薬草事典―大地の薬箱
………村上 光太郎・著
- 競歩式最強ウオーキング―楽に！きれいに！より早く！………柳澤 哲・著
- 坂本龍馬 最期の日
………岳 真也・著
- 数えずの井戸………京極 夏彦・著
- 北帰行………佐々木 譲・著

◆児童書

- せかいいちの名探偵
………杉山 亮・作
- ワンガリの平和の木 アフリカでほんとうにあったおはなし
………ジャネット・ウインタール・絵
- 通学路の草花 四季をみつげよう
えほん………大島 加奈子・絵
- アンパンマンとかげこんこん
………やなせ たかし・絵
- ごうた、1年生でしよっ
………おおしま りえ・絵

◆行事予定◆

- おはなしたまごによる
4月のおはなしども会
- 日時 4月17日(土)午前10時30分
- 場所 市立図書館2階読書会室
- 内容 テーブルシアター
「しろいとり」「ことり」
「がちようのたまごのぼうけん」
「こすずめのぼうけん」
「うすちちゃんのかくれんぼ」他
- 読み 大型紙芝居「あひるのおうさま」
語り「鳥のみじさ」
作ってあそぼう「ことりのおりがみ」
- 4月9日(金)はおはなし会があります
- 時間 午前10時30分
- 場所 こともフロアー
- 対象 就園前のお子さん

図書館だより

『国民読書年』について

2010年は、「じゃあ、読もう。」をキャッチフレーズにした「国民読書年」です。

この「国民読書年」とは、近年の文字・活字離れによる読解力や言語力衰退の危機意識から、1999年「子ども読書年に関する決議」を採決。2001年に「子どもの読書活動の推進に関する法律」、2005年に「文字・活字文化振興法」を制定しました。

それらに呼応して学校などで実施している「朝の十分間読書運動」などにより、読書への意識は高まりつつあります。この気運を更に高め、真に躍動的なものにしていくため、また、「文字・活字文化振興法」から5年目にあたる2010年を「国民読書年」と定めました。

なお、記念事業として「読書・図書館自治体サミット(仮称)」が7月に茅野市で開催されます。当館としましても、順次皆さんに読んでいただきたい本を紹介していきますので、ご期待下さい。



▲国民読書年のロゴマーク

図書館発

オススメの一冊

●花のかみかざり

いもとようこ…作・絵
岩崎書店

ある日、うさぎの看護師は、一緒に散歩に出かけたたぬきのおばあちゃんからやさしいと言われ、泣いてしまいました。うさぎには、誰にも言えない、忘れられない出来事があったのです。それは看護師になったばかりの頃…。だきしめられるのは……愛されているし。だきしめられるのは……愛されているし。あなたは、抱きしめていますか？そして、抱きしめられていますか？やさしい気持ちになれる絵本です。



4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	

おわび

先にお配りしました「平成22年度生涯学習講座・教室ご案内」の図書館講座について、一部誤りがありましたので訂正いたします。

講座名：古文書講座
開催日：第3日曜日

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

税のワンポイントアドバイス

固定資産税の納付期限、 納付方法が変わります

Q 平成22年度の納付期限はどうなりますか？

A 今年度は、第1期の納付期限が4月30日になりましたのでご注意ください。第2期以降は従来どおり、7月、9月、11月の末日となります。末日が土・日曜日の場合は翌月の第1月曜日となります。

Q 変更になり、納税通知書はいつ届きますか？

A 今年度は、4月15日に納税通知書の発送を予定しており、4月20日までにはお届けします。また、現金で納めていただく場合、従来の市役所や金融機関のほか、各納期の額が30万円以下の場合に限りコンビニエンスストアでの納付ができるようになりました。取り扱い店などの詳しい内容については納税通知書に同封されます振込用紙や市報とうみ3月号4～5ページでご確認ください。

【お知らせ】

固定資産税の『納税通知書及び課税明細書』を大切に保管してください。不動産収入や農業収入など固定資産税の対象となる土地や家屋を利用した収入がある場合は、翌年度の確定申告の際、経費の算出に必要になります。

●問い合わせ先
税務課資産税係 ☎62-1111(代)

まるごと生活百科

4月の納税 (納期限 4月30日)

●固定資産税 (1期)

※コンビニエンスストアでも納付できます。

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2月の出動件数＝

火災 1件 (4件) 救急78件 (169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 2月分



2月28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 (21)	8 (11)	17 (32)	+7 (+13)
傷者	12 (25)	12 (13)	24 (38)	+13 (+17)
死者	0 (0)	0 (0)	0 (0)	±0 (±0)

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成22年2月	平成21年2月
最高気温	20.7℃ (25日)	19.2℃ (14日)
最低気温	-9.0℃ (4日)	-9.3℃ (18日)
平均気温	1.6℃	2.1℃
平均湿度	77.8%	68.9%
降水量	50.0mm	34.0mm

サンピアン上田 ピアノ工房

入会
随時
受付中!

音楽教室 生徒募集

楽しく音楽が身に付きます。
小賢りに合わせたスピードでレッスンできます。
お昼休みには、ホールで記念の発表会に参加できます。
ピアノコースは全国レベルのグレード試験を受ける事ができます。
ピアノコースはコンクールに参加する事ができます。

各コース

- ♪ 音楽遊びコース (1～2歳)
- ♪ アトリエランドコース (2～5歳)
- ♪ ジュニアピアノコース
- ♪ キッズドラムコース

- ♪ フルートコース
- ♪ 大人の一曲マスターコース
- ♪ コーラスコース

お問い合わせ スタインウェイピアノ長野県特約店
サンピアン上田ピアノ工房
 上田市常盤町5-1-14
 ☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com
 TEL.0268-22-7748

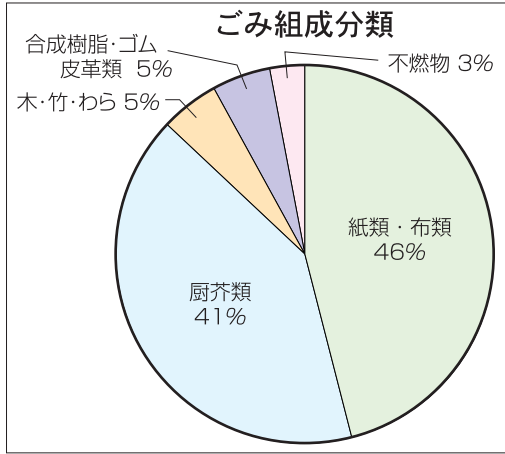
〈広告欄〉



そのごみ 燃やしますか？

東部クリーンセンターでは、法令等により各種分析、検査を行っています。可燃ごみについては年に4回ごみ質の検査を行っています。

下のグラフは平成20年度平均のごみ質（組成分類）の重量比です。紙類・布類、厨芥類（生ごみ）がそのほとんどを占めていることが分かります。



センターでは2月のある日、あるステーションの可燃ごみ袋を調べました。出された全30袋の重さは132kg、一袋平均4・4kgで

※3月号でお知らせしましたとおり、東部地区では4月から「資源物」の出し方が変わります。北御牧地区のみなさんは今までどおりです。

した。重い袋は6kg以上あり、抽出した2袋の中には厨芥類の他に雑紙や雑誌、ノート、菓子箱等の資源ごみもかなり入っていました。調査を終え、こんなに入れているのは袋が大きすぎるのかなと思っただけでした。袋に入れる時には「燃やしやすいのか」、「資源化できないか」もう一度考えていただき、「もう、紙類は燃やせるごみへ出さない」を合言葉にリサイクルに努めましょう。

「森林税」と「緑の募金」にご協力をお願いします

なぜ、長野県森林づくり県民税（森林税）が必要なのですか？

緑豊かな森林は、土砂災害や洪水の防止、水や空気を育み、地球温暖化の防止に貢献するなど、私たちの生活に欠かすことのできない様々な役割を担っています。

しかし、県内の里山（民有林）の多くは、その役割を十分に発揮させるため、緊急に間伐等の森林整備をしなければならぬ、先送りのできない時期を迎えています。そこで、計画的に整備するため森林税を導入しています。

森林税は、平成20年度から平成24年度の5年間で、

森林税の使いみちは？

一定規模の間伐面積を集約し、集落周辺の里山の間伐など、森林づくりを効率的に進めること、また、森林づくりを担う人

材の育成などに使われています。

森林税を活用した事業については、地域会議等で成果の検証を行い、その内容等は県のホームページで公表しています。

緑の募金は、どのように活用されるの？

豊かな緑のある環境の大切さを啓発するため、地域を緑化する苗木の配布、公園など公共施設の緑化推進を行うほか、森林ボランティアの活動支援や「みどりの少年団」の育成などに活用されます。

「健全な森林の保全と緑豊かなまちづくり」を進めるため、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先
上小地方事務所林務課
☎25-17137
農林課耕地林務係
☎64-15894

選ばれる理由

- ① 共済金を真っ先に
何れもまずは共済金。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9割強が共済金と割戻金に当てられました。
樹金還元率…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
共済元金団体 / 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! 毎週日曜日に放送(18:00-18:55)放送

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/
検索から <http://kyo-sai.jp/nagano/> 検索サイトのバーコード



◀東御清翔高校



▶長野救命医療専門学校

恩師に感謝、希望に満ちて 東御清翔高校、長野救命医療専門学校で卒業式

3月6日に東御清翔高校、12日には長野救命医療専門学校（学校法人成田会）の卒業証書授与式が各校で行われました。東御清翔高校では、159名の卒業生を代表し太田将基さんが「高校生活は一瞬です。仲間と存分に楽しんでください」と在校生を激励。長野救命医療専門学校の2期生となる37名（うち救急救命士学科28名、柔道整復師学科9名）へ小宮山守校長より「プロとして働く責任を感じ常に勉強を続けてください。先生たちはいつまでも良きアドバイザーです」と祝福のことばが贈られました。

「雷電わらじ焼」が金賞受賞 信州の道ホットインフォメーション大作戦

道の駅雷電くるみの里で販売されている、雷電わらじ焼が『信州の道ホットインフォメーション大作戦!』で金賞を受賞しました。受賞の報告に訪れた唐澤光章駅長と厨房主任を務める高橋久子さんは「お客様の投票により選ばれたことが何よりうれしい。いままでやってきたことが報われた。お客様に感謝します」と喜びの声を聞かせてくれました。わらじ焼きは、餅状にしたうるち米を成型し、表面にくるみ味噌を塗り、鼻緒に見立てたのりが飾られています。2個セットを1足として280円で販売されています。

▶受賞した「雷電わらじ焼」



◀賞状と商品を手（左）から唐澤駅長、花岡市長、高橋さん



◀ホースカーの昇降装置



▶納入された新ポンプ車

地域の皆さんの安全安心へ 消防署のポンプ車更新

東御消防署が所有するポンプ車が更新され、3月2日に消防署で引き渡し式が行われました。平成4年に納入された前車両の老朽化により今回納入されたポンプ車は、署員の意見や要望も取り入れられ、消防用ホースを10本積載できるホースカーの油圧式昇降装置や吸管的の巻き取り装置などを搭載。少人数で効率的な消火活動ができると署員は新車に期待していました。また式では、花岡市長が「地域の皆さんの安全安心へまた1歩前進できた。機材に精通し活用してほしい」とあいさつしました。

ひとひと 女と男のよりよい関係 男女共同参画のつどい開催

2月21日、中央公民館講堂で平成21年度東御市男女共同参画のつどいが開かれ、フォークシンガーで白鷗大学教授の山本コウタロー氏を講師に招き講演会が行われました。『女(ひと)と男(ひと)のよりよい関係』を演題に、1980年代以降のヒットソングの歌詞から見る男女の関係や立場の移り変わりなどをユーモア交えて語り、「男女の役割を認識し、常にありがとうと言いましょ」と来場した皆さんにメッセージを送りました。来場者からは「共同生活や夫婦生活において大切なことを改めて感じる事ができた」などの感想が聞こえてきました。



▲笑いのある楽しい講演会



▲講演後のミニライブ「走れコウタロー」

トピックス 地域の話

●エンビセンノウ（燕尾仙翁）
 県のレッドデータブックに掲載。
 山地の湿った草地に生え、高さ40～70
 cmになるナデシコ科の多年草。



▲直径1mmに満たない小さな種を丁寧にまいた

エンビセンノウの自然回復を目指して
 東入区保存会が栽培講習会開催

3月21日、東入集会所で絶滅が危惧されているエンビセンノウの自然回復を目指し、東入区の保存会が栽培講習会を開催しました。小田切隆治保存会長や庄村茂区長ら10名が参加し、10年来自宅でエンビセンノウの栽培を続けている城田滋喜さん指導のもと、プランターへ種まきを行いました。「条件が良ければ今年の夏に早速花が見られます。まずは、皆で栽培を楽しみたい」と城田さんは話していました。種がまかれたプランターは参加者の自宅へ持ち帰り管理されます。

『市民が参画するまちづくり』を目指して

3月6日、東部人権啓発センターで生涯学習まちづくりフォーラムが開催されました。基調講話をした福留強氏（聖徳大学教授・NPO法人全国生涯学習まちづくり協会理事長）をコーディネーターに意見討論会が行われ、先進的な取り組みをする茅野市の柳澤士郎学習企画課長、市生涯学習まちづくりセミナー受講生の河野淳子さん（新張）、花岡市長の3名が、市民が積極的に参画するまちづくりや人材育成について意見を取り交わしました。



東御ロータリークラブ防犯ブザー寄贈

東御ロータリークラブから市内の新入学児童へ防犯ブザー300個が寄贈されました。3月17日、ラ・ヴェリテで贈呈式が行われ、関卓司会長から花岡市長へ目録が手渡され、「防犯ブザーの要らない安心な市づくりをしたい」と花岡市長から感謝のあいさつがありました。防犯ブザーの寄贈は今年で4年目となります。



第47回湯の丸スキー大会開催



3月7日、湯の丸スキー場第1ゲレンデで、第47回湯の丸スキー大会が行われました。この日は、朝からの降雪で視界が悪い中での大会となりましたが、会場からは「自己ベストが更新できた」と喜ぶ選手の声や家族やチームメイトの大歓声が聞こえてきました。

大会の結果は市観光協会ホームページをご覧くださいませ。〔東御市観光協会ホームページ <http://www.tomikan.jp/>〕

東御市浄化槽管理協会が発足

2月25日、『東御市浄化槽管理協会』の設立総会が開催され、会長に水科勝吉さん（御牧原北部）、副会長に塚田欣造さん（新張）が選任されました。協会では、東部地区と北御牧地区の制度を統一し、浄化槽を設置している皆さんが管理義務を適切に履行されるよう支援していきます。詳しくは、4月1日発行のお知らせ版（No.139）8～9ページをご覧ください。



3・9 ▼ 東御市生涯学習高齢者大
 学修了式（中央公民館）



2・20 ▼ 東御市交通少年団退団式
 （勤労者会館）



2・20 ▼ いきいき子ども講座修了
 式（中央公民館）

できごとと短信

「東御市景観を考える会」が歩き発見した市内各地のすてきな景色を紹介します

あるいてみました祇津の里・・・
あなたもまち歩きの見掛けませんか。

発見こんなビューポイントが・・・

祇津地区の西側におむすび型をした里山「城山」があります。この山からの見晴らしはまさに絶景であり、眼下の市内一望から八重原御牧ヶ原台地の自然景観が確認できるポイントです。



ふわり
まち歩き
No-1



戦国時代から江戸時代にかけての歴史的遺産、建造物が数多く点在する祇津地区を歩くとなんとも心を動かされる情景に出会う事ができます。重厚な土蔵、石垣、不思議な道祖神さまとの会話に感動です。

ずっと残してほしい
街並み建造物たち・・・



市民の皆さんへ

「東御市景観を考える会」です。平成4年東部町景観懇話会として発足、平成16年合併を機に「東御市景観を考える会」となりました。会では市全体の公共サイン基本構想の提案を実施した他、私たちのふるさと東御市の景観の保全と創造を図り、美しく魅力あふれる住みよいまちにすることを目的とし、地域景観の発見提唱写真の展示会や講演会などの活動を行っています。今月号から会員がまちを歩き撮影した写真を掲載し、すてきな景色を紹介していきます。



市報

とうろみ

平成22年
4月1日発行

- 発行／長野県東御市
- 〒389-0592 長野県東御市東281-2
- TEL (64) 58006 FAX (63) 5431
- E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
- ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/
- 編集／東御市役所総務部企画課 ●印刷／田口印刷株式会社

人の動き

(3月1日現在)

世帯数

11,463世帯(-2)

総人口

31,756人(-13)

男 15,597人(+8)

女 16,159人(-21)

転入 96人(+40)

転出 95人(+13)

出生 17人(-3)

死亡 29人(+11)

※カッコは2月対比



▼今月は、市内小中学校などの卒業式にお邪魔しました。思い出や感謝などあふれる思いが卒業生の言葉や歌を通じ伝わってきました。会場でも至る所で涙が見られ、私も思わず目頭が熱くなる場面も：▼在校生に学校を託すメッセージでは、先輩方の影を追いかけ頑張った卒業生の苦労が伝わります。それを目の当たりにしている在校生のお祝いの言葉からは、これからの責任感が何え、卒業式は学校の伝統を引き継ぐ大切な場所でもあると取材を通じ感じました。▼私が市報とうみを引き継ぎ一年が過ぎました。これからも、市の歴史を刻む場面や伝統が引き継がれる場面を市民の皆さんに伝えていきたいと思っています。

(市報担当 大塚)

編集後記

東御市役所はチーム・マイナス6%に参加しています

PRINTED WITH SOY INK