

- もうすぐ1年生！卒園おめでとう・・・・・・・・・・ 2～3
- コンビニ納付が始まります・・・・・・・・・・ 4～5
- 平成20年度決算新しい公会計制度による分析指標・・・・ 6～7



「さあ！力入れて」
— 御神木の山出し —
美都穂神社御柱祭（田沢区）

卒園おめでとう

＊ 滋野保育園



高橋富士子園長先生から

たくさんのお会いを大切にして、心と心のキャッチボールがじょうずにできる小学生になってくださいね。

もうすぐ1年生！ 小学校でも、友だちたくさんつくろうね。

4月から1年生になる元気なみなさんを紹介します。

この3月に市内の保育園、幼稚園を卒園するお友だちは270人です。(2月18日現在各園調べ)

＊ 海野保育園



関省吾園長先生から

たくさん楽しい思い出をありがとう。小学校で体験したこと、お友だちのこと、保育園に話に来て下さい。楽しみにしています。

＊ 中央・御牧原保育園



関厚子園長先生から

保育園で経験したいろんなことを「心のたからもの」にして、笑顔とやさしさを忘れない人になってください。

＊ 弥津保育園



黒沢美恵子園長先生から

友達がいるから楽しいし、力を合わせたら出来ること、たくさんあります。仲良く1年生になってね。

＊ 和保育園



柳沢和子園長先生から

みんなの「げんきパワー」、で学校へ行ってもお友だちと仲良く遊んだり、勉強してくださいね。

もうすぐ1年生!

* 田中保育園



田丸幸子園長先生から

ピカピカのランドセルに夢と希望をいっぱい詰めて、元気いっぱいの1年生になーれ!!



* くるみ幼稚園



柳沢直園長先生から

みあげてごらんよくるみの木、はっぱがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

* 西部保育園



小宮山千枝子園長先生から

お友だちとたくさん遊んで楽しいこと、ステキなことをいっぱい見つけ、夢に向かって大きくなーれ!

* 東保育園



小池よし子園長先生から

お友だちを大切に、優しい心と勇気をもって、いろいろな事にチャレンジしていきなさいね。

放送日のお知らせ

とうみ ケーブルテレビ 『もうすぐ1年生』

- 3月13日(土) 中央・御牧原保育園
- 3月14日(日) 田中保育園、柗津保育園
- 3月15日(月) 滋野保育園、東保育園
- 3月16日(火) 和保育園、西部保育園
- 3月17日(水) くるみ幼稚園、海野保育園
- ・放送時間 (上記の日と翌日の全6回放送)
- <当日>①19:30~ ②23:00~
- <翌日>③7:00~ ④10:00~ ⑤13:00~ ⑥16:00~

オフトーク 『みんな元気に もうすぐ1年生』

- ・有線放送
- 3月9日(火) 中央・御牧原保育園、3月10日(水) 田中保育園
- 3月11日(木) 柗津保育園、3月12日(金) 滋野保育園
- 3月13日(土) 東保育園、3月14日(日) 和保育園
- 3月15日(月) 西部保育園、3月16日(火) くるみ幼稚園
- 3月17日(水) 海野保育園
- ・放送時間……昼の定時放送

コンビニ納付が始まります

東御市の市税や料金を4月からコンビニエンスストア(以下、コンビニ)で納めることができますようになります。今までの金融機関や市役所での窓口納付に加え、コンビニでは24時間納付ができます。

なお、コンビニで納めていただく際は、次のことに注意をお願いします。

納付書が変わります

これまでの納付書は一年分が綴られていましたが、今後は1期ごとに1枚ずつ分かれた納付書になります。納付時に納期の順番を間違えたり、紛失しないようにご注意ください。

4月以降発行分が対象になります

コンビニ納付ができるのは、平成22年4月以降に発行された納付書で、バーコードが印刷されたものです。それ以前に発行された納付書はコンビニ納付ができませんので、納

コンビニ納付ができる市税・料金

- 個人市県民税
- 固定資産税
- 都市計画税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税
- 後期高齢者医療保険料
- 介護保険料
- 保育料
- 住宅使用料
- オフトーク通信受信料
- とうみケーブルテレビ利用料(上下水道料金はすでにコンビニ納付ができます)
- ※給料や年金から自動的に引かれるもの(特別徴収)は除きます。

利用できるコンビニ

下のコンビニの各店舗で納めることができます。(平成22年1月現在)



エーエム・ピーエム、エブリワン、MMK設置店、くらしハウス、ココストア、コミュニティ・ストア、サークルK、サンクス、スーパー北海道、スリーエイト、スリーエフ、生活彩家、セイコーマート、セーブオン、セブン-イレブン、タイエー、デイリーヤマザキ、ハセガワストア、ファミリーマート、ポプラ、ミニストップ、ヤマザキデイリーストア、ローソン (50音順)

納付書の例



— コンビニ収納バーコード
— コンビニで納付できる期限〔コンビニ取扱期限〕

次の場合はコンビニでは納付できません

- 平成22年3月31日以前に発行された納付書や督促状
 - コンビニ取扱期限が過ぎた納付書
 - 納付書1枚あたりの金額が30万円を超えるもの
 - バーコードが印刷されていない納付書
 - 破損、汚損などにより、バーコードを読み取ることができない納付書
 - 金額を訂正している納付書
- なお、コンビニで納付できない場合でも、これまでどおり金融機関等で納付ができます。

コンビニ納付 Q & A

Q 24時間いつでも納められるのですか？

A 納付書に記載されたコンビニ取扱期限内であつて、ご利用可能なコンビニの営業時間内でしたら、曜日に関係なく24時間いつでも納付することができます。納付書に記載された税額等以外に、振込手数料はかかりません。

Q コンビニで納付する際、小切手で納付することはできますか？

A コンビニでは現金のみでの納付となります。小切手やカード、商品券等では支払えません。

Q バーコードが表示されていない納付書は、コンビニで納付できないのですか？

A バーコードが表示されていない納付書は、コンビニでは取り扱いきません。納付書裏面に記載されている金融機関等で納付してください。



Q 納付書1枚あたりの納付額が30万円を超えていますが、コンビニで納付できないのですか？

A 防犯上の理由から、「納付書1枚あたりの金額が30万円を超えているものについては取り扱いを行わない」ことをコンビニ各社により取り決めが行われています。従つて、30万円を超える納付書にはバーコードを印刷していません。

Q コンビニで納付したあと、市役所窓口で「納税証明書」を申請しましたが、

「未納」と言われました。きちんと納付したのになぜですか。

A コンビニで納付いたただいた場合には、東御市で納付の確認ができるまで2〜3週間かかる場合があります。コンビニで納付後、すぐに納税証明書等が必要とする方は、お手数をお掛けしますが、証明書を発行する市役所窓口へ領収書をご持参くださるようお願いいたします。金融機関等で納付された場合もその確認までには日数がかかりますので、領収書をご持参ください。

Q バーコードが表示されなかった納付書を紛失してしまいました。再発行してもらえますか？

A 納付書を再発行します。ので、税務課または料金担当課にご連絡をお願いします。

Q 第2期分を納めるところ、間違つて第3期の納付書で納めてしまいました。どうすればよいでしょうか？

A 第3期の納付書で納付された場合は、第3期分として収納します。還付したりほかの納期へ振り替えを行つたりはしませんので、あらためて第2期分を納付してください。この際、第2期分の取扱期限が過ぎておりました、コンビニでは納付できません。納期限後20日を過ぎますと督促状が発送される可能性があります。

Q 納め忘れていたら督促状が送られてきました。どのように納めたらよいですか。

A バーコードが表示された督促状でしたらコンビニで納付ができます。督促状が発行された場合は、税額等に督促料100円が加算されます。



便利で安心な「口座振替」をご利用ください

「金融機関やコンビニに行けない」「納期限を忘れてしまいたいそう」という方には、口座振替がお勧めです。振替手数料がかかりませんが、納め忘れを防ぐ便利な納付方法です。申し込みは、口座がある次の金融機関または市役所税務課で「口座振替依頼書」を記入し提出してください。その際、通帳と届出印をお持ちください。振替は、納期月の最終日（土・日曜日、祝日の場合は翌営業日）に振替えられます。手続きをすると、廃止や変更の手続きをしない限り継続されます。口座の残高が不足していますと振替えされませんので、振替日の2〜3日前には残高の確認をお願いします。

- 取扱金融機関一覧**
- 信州うえだ農業協同組合
 - 八十二銀行 ● 佐久浅間農業協同組合 ● 三井住友銀行 ● 上田信用金庫 ● 長野県信用組合 ● 長野銀行 ● 長野県労働金庫
 - ゆうちよ銀行

○ 問い合わせ先
 税務課収税管理係
 ☎ 62-111111
 (内線 1181)

平成20年度決算

新しい公会計制度による分析指標を公表します

市では、民間企業会計の「発生主義」

「複式簿記」等の考え方を取り入れた財務書類を作成し、いまままで分かりにくかった借金の状況やソフト事業に使った費用などを公表する取り組みを平成20年度決算より始めました。

現在、財政状況を説明する方法として、現金の収入および支出を管理する「現金主義」による決算を採用しています。これは、市民の皆様から納めていただいた税金や国や県の補助金などの「現金」を、その年に必要な事業などにしっかりと活用し支出したことを正確に示すためです。

しかしながら、市には道路や公共施設等の「資産」があり、一方で資産を建設するために借金をした「負債」もあります。今まで公表してきました決算の情報だけでは分りにくい、資産（財産）や負債（借金）の状況などについて、分析指標の説明を交えて公表していきます。

財務書類には『貸借対照表（バランスシート）』と『行政コスト計算書』、『純資産変動計算書』、『資金収支計算書』があります。ここでは、『貸借対照表』と『行政コスト計算書』を解説していきます。なお、今回の財務書類は市の各種会計に加え、土地開発公社などの関係団体を含めて作成しています。

貸借対照表（バランスシート）

◆資産の部

これまで積み上げてきた財産

1. 公共資産
(道路や各施設など)
1,012億1,600万円
 2. 投資等
(出資金や貸付金、基金など)
67億8,800万円
 3. 流動資産等(現金、預金など)
121億8,400万円
- 計1,201億8,800万円**

◆負債の部

これからの世代が負担する金額(借金)

1. 固定負債
(地方債など)
382億400万円
 2. 流動負債
(翌年度返済地方債など)
98億100万円
- 計480億500万円**

◆純資産の部

現在までの世代が負担した金額
計721億8,300万円

負債及び純資産合計

1,201億8,800万円

資産合計1,201億8,800万円

※単位百万円を基本とし、端数の関係で合計が相違する場合があります。

市民1人当たりの…

資産 (財産) **385万円**
負債 (借金) **154万円**
純資産 **231万円**

貸借対照表は、資産とその資産に対する負債(借金)、及び負担済みの純資産の3つに分かれています。

上記の表を市民1人当たりになると、右表のとおり1人当たり385万円の財産があり、そのうち154万円が借金となります。

東御市は金額的には大きい借金がありますが、それに見合う資産があり、また、これまでの世代が残してくれた純資産も多く計上されていることが分かります。

行政コスト計算書

◆経常行政コスト

1. 人にかかるコスト……………	44億2,200万円
(職員の給与など)	
2. 物にかかるコスト……………	70億9,300万円
(物品や修繕、光熱費、減価償却費など)	
3. 移転収支的なコスト……………	95億5,600万円
(社会保障給付や一部事務組合繰出金など)	
4. その他のコスト……………	18億9,600万円
合 計 ……………	229億6,700万円

◆経常収益

(行政サービス等の利用による使用料、手数料など)

合 計 ……………	99億5,400万円
------------------	-------------------

◆純経常行政コスト

(経常行政コスト - 経常収益)

合 計 ……………	130億1,300万円
------------------	--------------------

行政コスト計算書は、資産形成に結び付かない、行政等の運営費用を分析するための財務書類です。最も大きいコストは、高齢者福祉などの社会保障給付といった移転収支的なコストで、近年ますますその割合を

高めています。次に大きいのは物にかかるコストですが、ここには減価償却費が計上されています。これは、道路や施設等の耐用年数により、資産価値が目減りした分をコストとしてとらえたものです。

★分析指標

将来世代負担比率 37・7%

(地方債残高381億2,800万円 ÷ 公共資産1,012億1,600万円)

道路や公共施設は将来の世代の方にも利用いただく施設ですので、建設の一部費用の負担をってもらう割合を示しています。平均値は15〜40%※とされています。

歳入総額対資産比率 4・7

(資産合計1,201億8,800万円 ÷ 歳入総額255億1,700万円)

歳入総額に対する資産の比率を表しています。つまり、形成された資産は何年分の歳入にあたるか表示しています。東御市は4・7年分の歳入に相当する資産が蓄えられていることが分かります。平均値は3・0〜7・0※とされています。

行政コスト対公共資産比率 22・7%

(経常行政コスト229億6,700万円 ÷ 公共資産1,012億1,600万円)

ソフト事業である行政コストと、ハード事業である公共資産の割合を

みることで、財源配分のバランスが分かります。道路や施設などのハードも市民生活には重要ですが、一方で社会福祉給付や各種団体への補助金といったソフト事業も大切です。平均値は10〜30%※とされています。※指標及び平均値は、「新地方公会計制度の徹底解説」(監査法人トーマツ編著)から抜粋

★実質的な負債(借金)は
市民1人当たり88万円

東御市の負債(借金)は、貸借対照表のとおり480億500万円です。しかし、借金返済に対して今後国から地方交付税として交付が見込まれる203億円や、借金返済のための積立金が1億600万円ありますので、実質的な負債(借金)は275億9,900万円となります。これは、市民1人当たりでは約88万円の借金があることとなります。ただし、借金に対する資産も市民1人当たりでは約385万円ありますので、将来世代へ過大な借金を残している状況でないことが分かります。

財政係窓口には、詳細が分かる説明用の冊子を用意しています。また、ホームページでもご覧いただけます。

●問い合わせ先

総務課財政係 ☎6415805

提言 — ちょっと待ってケータイ! ～ネットトラブルから子どもたちを守る～

『東御市青少年育成市民大会』を開催しました



家庭・学校・地域・行政が一丸となって、ケータイ・インターネットのトラブルから子どもたちを守りましょう。

提言の内容は以下のとおりです。詳細については、全戸に配布されるリーフレットをご覧ください。

1月30日、文化会館サンテラスホールで青少年育成市民大会を開催しました。携帯電話やインターネットのトラブルから子どもたちを守る取り組みについて、その指針となる提言の発表のほか、実践発表や講演、先に募集してきました『家庭の日フォトエッセイコンテスト』の優秀作品の表彰式を行いました。

提言

ちょっと待ってケータイ! ～ネットトラブルから子どもたちを守る～ —子どもたちが安心して過ごせる東御市を目指して—

1 東御市の『家庭』は、子どもの「ケータイ・インターネット」の利用に責任を持ちます。

- (1) 家庭での対話を大切にし、家族のコミュニケーションを第一にします。
- (2) ケータイ・インターネットの最終責任者は保護者です。子どもたちがケータイ・インターネットを介したトラブルの被害者や加害者にならないために、小中学生にはケータイを持たせません。
- (3) ケータイ・インターネット利用については、必ずフィルタリングを設定し、保護者が人間フィルタリングを行います。親子でネットリテラシーを高めます。

※フィルタリング：インターネットを利用して得られる情報の中から有害情報の受信を防止する仕組み

※ネットリテラシー：インターネットの情報を読み解き、活用する力

2 東御市の『学校』は、「ケータイ・インターネット」の以下のルールを明確にします。

- (1) ケータイは学習に必要ありません。ケータイの学校への持込みは禁止です。
- (2) ケータイ・インターネットに限らず「いじめ・中傷」を許しません。他人を傷つける行為には、家庭・地域と連携し、直ちに対応し、深刻化を防止します。
- (3) ケータイ・インターネットを介したトラブル発生防止のために、情報モラル教育を推進し、ネットリテラシーを高めます。

3 東御市の『地域』は、『家庭』や『学校』と共に、「ケータイ・インターネット」の悪影響から子どもたちを守るための環境を整備します。

- (1) 子どもたちの豊かな心を育てる体験活動や子どもたちの安全安心を見守る活動に、家庭・学校と連携して取り組みます。
- (2) ケータイ・パソコン販売店など事業者は、フィルタリングを推奨するなど、トラブル発生防止に努めます。
- (3) ケータイ・インターネットを介したトラブル発生防止のために、地域ぐるみで、情報モラルを学習し、ネットリテラシーを高めます。

4 東御市の『行政』は、『家庭』、『学校』、『地域』の取り組みを支援します。

- (1) 保護者や市民が、互いに学び合い話し合い、ネットリテラシー教育の担い手になれるよう『セーフティネットアドバイザー』を育てます。
- (2) ケータイ・インターネットを介したトラブルに遭わないために、保護者や児童生徒に学習の機会を設け、ネットリテラシーを高めます。
- (3) 「家庭」「学校」「地域」と連携し、ケータイ・インターネットを介したトラブルに直ちに対応し、深刻化を防止します。

※セーフティネットアドバイザー：地域・学校でネットリテラシーの出前講座等の啓発活動の実施やネットトラブルの相談に対応する人

地域で育てようおらほの子ども——ケータイ・インター——

ネットリテラシー教育 推進の取り組み

実践発表では、PTAや育成関係者、インターネット事業者で構成される『東御市ネットリテラシー教育推進協議会』から、ケータイ・インターネットの危険性や市内の子どもたちの実態、子どもたちをネットトラブルから守る取り組みが発表されました。



毎日30回、 子どもをほめてください



講演は、「夜回り先生」で有名な水谷修氏をお招きしました。18年間の夜回り（深夜の繁華街パトロール）で出会った子どもたちの事例から、子ども社会の歪みは大人社会の鏡、子どもたちを救うためには、大人自身もゆったりとした気持ちをもって、子どもたちを家族ぐるみで、地域ぐるみで褒め育てることが必要だとお話されました。

『家庭の日フォトエッセイコンテスト』 受賞者を紹介します

最優秀賞

岩下 みさよさん
(中八重原)



味噌仕入れは家の大切な年中行事です。年齢を重ねてきて、「そろそろやめようかな」と一言もらしたところ、若い嫁さんが、「続けていって。教わりたいから」と言うのです。

孫達もいっしょになってにぎやかに楽しく頑張ってくれます。もちろん、原料の大豆もお米も家で生産したものです。

この時期に合わせて、おいしい甘酒もつくります。これも楽しみです。こうして家族が力を合せてお味噌づくりが出来ることは本当にうれしいことです。

優秀賞

- 坂井 真由美さん (本海野)
- 唐澤 宏員さん (西宮)
- 井出 日菜乃さん (常田)
- 蒲原 妙子さん (田沢)

優良賞

- 渡邊 正喜さん (島川原)
- 坂本 旬さん (市外)
- 白石 幸男さん (東上田)
- 井出 志津江さん (田之尻)

出前講座開催中

ネットリテラシー教育推進協議会では、中学入学を控えた小学6年生親子のためのネットリテラシー出前講座を開催中です。

入学するから、お祝いだからと安易に携帯電話を購入するのはやめましょう。ケータイ・インターネットの危険性を十分学習し、ネットリテラシーを高めましょう。



●問い合わせ先
生涯学習課青少年係
☎ 64-5885

東御市保健補導員会だより

東御市保健補導員会では、地域での健康づくり活動に取り組み、「生き生き長生き健康とうみ」を実現しようとして活動してきました。今年度は、上小保健補導員等研究大会で市の活動を寸劇で発表するという大行事がありました。大勢の皆さんの前で話すという事は経験したくてもなかなかできないものであり、素晴らしい体験をしました。

市外の研修会へも参加するなど、自らが学び実践する機会がたくさんありました。こうした活動を通して、少しでも地域に貢献し、勉強することで自分自身、そして家族や地域に健康への取り組みが伝わればと思います。

田中地区

田中地区は、子どもが他地区と比較して多いことや出生率も高いこともあり、ここ数年「こどものおやつ」をテーマに各公民館などで教室を開催してきました。参加したお母さんたちには、近所の同年齢の子供を持つお母さんたちと交流がすることが少なかつたので、良い機会になったと喜んでくれました。

滋野地区

「パドル体操」や「ストレッチ教室」、「特定健診説明会」等を開催し、みなさんの健康増進のために努めています。

地区全体で「リズム太極拳」を実施しています。本場の太極拳は呼吸法などに注意しなければいけません。が、「リズム太極拳」は気楽に音楽に合わせて動けるので、終わった後はとても爽快感があり良かったと思います。

柞津地区

「東洋古典医学」と「フラダンス」について学習しました。東洋古典医学は、耳慣れない内容でしたが、「自然の流れ、自然のサイクルを大事にする」「逆らわずに食を考え、食べていくこと」の大切さを知り、引き続き学びたいとの声も多く聞かれました。フラダンスは、優雅に見えることの大変さ、柔らかな雰囲気を経験し、思った以上の運動量に心も体もリフレッシュ出来ました。

和地区

「脳・からだ・そして心いきいき」としては、市が行っている「脳いき



▲ヨガ教室のようす

いき教室」を体験しました。保健補導員OB会が寸劇を披露し、81歳のOB会員が活躍する姿を目の当たりにし驚きと感激をしました。からだの分野では、ヨガ教室を行いました。

北御牧地区

「元氣はつらつ・自分磨き」をテーマに、補導員自らが自分を磨いて健康的な生活習慣を身に付けようと活動してきました。今年度は、毎日必ずとる「食」に焦点をおいて、市で



▲調理実習であらためて食事を見直す

行っている「食べ方見直し塾」を通して、自分の普段食べている量や塩加減が多いなどに気付けた良い体験となりました。自ら学んだことを自分の家族、そして近所に広めていけるように努めています。

このように、各地区では様々な活動を区民や区の実態に合わせながら計画、実施しています。市民の皆様も参加できるものはたくさんありますので、お近くの保健補導員の方に訪ねてみてください。

私たちが検診の申込書を配布・回収します

みなさんのお家に、平成22年度検診の申込書の取りまとめでお伺いさせていただきます。平成20年度より制度改革により健診の制度が変わりました。特定健診の義務化（40歳から74歳）がされ、特定健診（人間ドック）の受診率が低いと国からの補助金が減らされてしまうそうです。是非、1年に1回は健診を受けましょう。3月上旬より緑色の封筒に入った検診申込書と検診のご案内を配布致しますので、ご記入頂きまして、また回収に伺いますのでよろしくお願ひします。

●問い合わせ先

健康保健課健康増進係

☎64-88883

市議会第1回臨時会

緊急経済対策等に関する補正予算 約1億8300万円可決

2月15日、平成22年市議会第1回臨時会が開かれました。国において閣議決定された「明日の安心と成長のための緊急経済対策」により創設された「地域活性化・きめ細かな臨時交付金」として、当市へは1億2500万円余りが交付される見込みです。

これを受けて、平成22年度に実施を予定していた小中学校や児童館の修繕、道路や排水路の整備、温泉施設の改修などの公共事業を前倒しするなど、約1億8300万円の補正予算を提出しました。



▲LED照明が増設される芝生広場ランニングコース

市長あいさつ(抜粋)

デフレ不況による経済の停滞とデフレスパイラルへの危惧は、社会全体に不安の影を落としています。

市では、失業等により生活が著しく苦しくなった皆さんに対する生活支援策として、昨年暮れには「緊急不況雇用対策窓口」を開設しました。また、従来からの諸施策を踏

まえ、制度の拡充や新たな対策を検討し、各種の相談に細やかに応じています。

今回の補正予算は、公共施設に係る事業が中心で、切れ目なく仕事を確保し地元事業者の受注に配慮していきま

役所の閉庁時間が 変わります

平成22年4月1日より、
市役所の閉庁時間が
午後5時30分から

午後5時15分に

かわります。

お間違えのないようご理解とご協力をお願い致します。

なお、当面の間、窓口業務は午後5時30分まで行っております。

●問い合わせ先 総務課総務係 ☎64-5876

新任の人権擁護委員を 紹介します

前任委員の任期満了に伴い、1月から新たに人権擁護委員になりました方を紹介します。

祢津地区担当

つちや てつお
・土屋 哲夫さん

<前任委員：山越 貞彦さん>



●問い合わせ先

東部人権啓発センター ☎64-5902

100歳

おめでとう
ございます

健康、長寿に表彰—
市では、100歳を迎えられた方を表彰しています。このたび、表彰を受けた2名の方を紹介します。

小泉 時子さん(田沢)

(明治42年12月29日生)



清水 うめさん(田沢)

(明治43年1月1日生)





すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (3月生まれ)



いけだ はるいち
池田 春一くん(東上田)
(1歳、H21. 3. 1生)

はるくん、1歳おめでとう♥食欲旺盛、元気100倍で、すくすく育ってくれてありがとう。芸やおしゃべり、最近ではあんよも上手に出来るようになって、成長ぶりに驚かされます。大好きっ!!



かんべ はるのり
神戸 陽徳くん(田中)
(1歳、H21. 3. 1生)

周りの人をいやし、幸せにしてくれるハル君♥1歳のお誕生日おめでとう♥これからもたくさん食べて、元気に大きくなってね♥



こいけ さくら
小池 咲良ちゃん(本海野)
(1歳、H21. 3. 3生)

お誕生日おめでとう。咲良の笑顔に毎日いやされているよ。その笑顔で、いつまでも周りの人を幸せにしてね。これからも元気で大きくなってね♥



さとう ほるか
佐藤 遼佳くん(新張)
(1歳、H21. 3. 6生)

遼佳、1歳のお誕生日おめでとう。よく笑い、たくさん食べ、いつも元気な遼佳。未来に向かって大きく羽ばたけ!



おがわ りおん
小川 璃桜ちゃん(大石)
(1歳、H21. 3. 9生)

いっぱい食べて遊んで、元気いっぱい1歳を迎えることができたね!和のおじいちゃん、おばあちゃん、いつもたくさん遊んでくれてありがとう♥♥♥



にしかわ みずき
西川 瑞希ちゃん(伊勢原)
(1歳、H21. 3. 10生)

元気に1歳を迎えられたね!おめでとう★瑞希と過ごす毎日がとっても楽しいよ♪ゆっくりのびのび成長してね。



みやした ゆめ
宮下 裕萌ちゃん(大日向)
(1歳、H21. 3. 17生)

泣き虫ゆめだったのが、今ではいざずら娘に大変身!!あっという間の1年だったけど、ゆめはたくさん成長したね♥これからも元気にいっぱい遊んで大きくなあれ♥



わたなべ はるつぐ
渡辺 陽胤くん(加沢)
(1歳、H21. 3. 20生)

お姉ちゃんに追いつけと何でも頑張る陽。一步一步と歩き始め、いろいろ出来るようになり日々成長だね♥これからも、たくさん泣いて甘えてその笑顔でみんなの心をあたため癒し、太陽のように輝き続けてね。1歳おめでとう。



つかだ まさき
塚田 大樹くん(田中)
(1歳、H21. 3. 31生)

甘えん坊で食いしん坊、そしてお姉ちゃんに鍛えられ、たくましく成長しているまーちゃん♥これからも元気いっぱい、仲良しの姉弟でいてね★



せき そうた
関 蒼太くん(リードリーくらかけ)
(2歳、H20. 3. 4生)

いざずら大好き、踊りも大好きな蒼太。毎日楽しませてくれてありがとう!お友達といっぱい遊んで元気に大きくなってね♥



たけい ゆの
武井 唯乃ちゃん(御牧台)
(2歳、H20. 3. 24生)

のんちゃん、お誕生日おめでとう★お絵かきやリズムに合わせて踊ったり♪人まねするのが大好き!!これからも大好きなお兄ちゃんと仲良くいっぱい遊んでね。

☆募集しまあ!!☆
(対象者4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、3月12日(金)必着。

元気発信！子育て施設

津島児童館の話

午後2時を過ぎると、子ども達の元気な足音や弾けるような笑い声に児童館は包まれます。来館した子ども達は、ハンドベースや竹馬、かるた、砂場遊びなど思い思いの遊びを楽しみながら放課後のひとときを過ごします。

児童館ではこのような自由遊びのほかに、月に1回程度行事を開催します。1年生を迎える会やお楽しみ会、ドッジボール大会、ホッケー大会などの集会や運動、数珠玉ブレスレットや洗濯バサミ鉄砲などの制作活動、ボランティアの皆さんによるお話しのお会やお手玉教室がその内容です。子ども達はこれらの行事をととても楽しみ



▲制作活動を熱心にとりくむ児童

にしている、予定を見ては、材料や作り方のことを話題にしたり、試合のルールを読み合ったりして当日を待っています。近年は制作活動に力を入れてきましたが、毎

回子ども達の発想や工夫に驚かされます。また、友達を手伝う姿、褒め合う姿も見られるようになりました。

こうした行事が遊びの提案だけでなく、新しい友達づくりのきっかけやより良い関係づくりに繋がっていくよう、さらに工夫を重ねていきたいと考えています。



▲運動が終わり仲良く記念撮影

こみっくシリーズ
第9話 給湯室にて
男女共同参画プラン推進委員会

4月に
なれば
新入社員が
入ってくるから
やっと私たち
お茶くみ
から
解放ね

よろしく
おねがい
します

エエ？
あなたが
新入社員？

エエ？
しかなないな
男性に
お茶くみ
させる
わけにいかないし
あなたたちで

男の人にも
お茶くみ
して
もらえば？
同じに
お当番
割り当てちゃ
いけないの？

あなたの職場では、いかがですか？

親子料理コンテスト
入賞作品紹介④
食感がグーで賞

くるみ入夏野菜の
ドライカレー

子どもがあまり好まないピーマン・なすを細かくして、好きなカレー味に仕上げました。くるみの食感も良いです。

内山敏子・博勝（小5）さん

●材料（4人分、★：市内の食材）

- ひき肉 200g
- 玉ねぎ★ 1個

- にんにく★ 2かけ
- なす★ 2個
- ピーマン★ 2個
- エリンギ 適量
- くるみ★ 50g
- カレー粉 大さじ1
- カレールウ 2かけ
- 塩・コショウ 少々
- ケチャップ・ソース 各大さじ2
- サラダ油 適量

●作り方

- ①玉ねぎとにんにくを一緒にフードプロセッサーにかける。
- ②ピーマン、エリンギ、なすをみじん切りにし、なすは水にさらす。
- ③フライパンで油を熱し①を炒め、ひき肉を加えさらに炒める。

- ④ひき肉の色が変わったら②とカレー粉を加え炒める。
- ⑤カレー粉がなじんだら、刻んだカレールウと調味料を入れてしばらく煮る。
- ⑥仕上げに刻んだくるみを入れ、混ぜたら火を止める。



<審査員からのアドバイス>

「シナモンを入れると、さらにおいしくなります。」

おわび 2月号で紹介しました岩下香菜子さんは、小学校5年生でした。

学校だより



夢を見つけるには

東部中学校二年

荒井 匠

僕はまだ、将来の夢が決まっています。小学校の頃は、プロ野球選手になりたいという大きな夢を持っていました。しかし、小学校高学年ごろから現実はそのなにごくはないことに気づきはじめました。

僕は、どうすれば自分にあった職業を見つけれられるのかを考えてみました。そしてわかった事があります。それは、自分の得意な事を生かしたり、人に負けたくない事などを頑張ることができる職業にすれば、人に負けたくないと思う気持ちで、その仕事に一生懸命にうちこめると考えました。

その一つの例として、自分の兄です。僕の兄は、小・中・高と野球をやってきました。だから、自分の大好きな野球をやっている所で、働きなが

私の将来の夢

東部中学校二年

原沢 優佳

ら野球の練習もする、という所に行きたいと言っていました。そして今、兄は、その夢を実現させて、昨年度全国で準優勝した会社の合格の内定をもらいました。僕はそんな兄を尊敬しています。なぜなら、自分の持った夢を実現させたのです。そんな兄を見本にして、僕も大好きな野球のやっつけていける会社に入り、長距離が得意で体力に自信があるので、足腰を使う、そんな職業を見つけていきたいです。

兄を目標としたこの目標。「絶対に実行してやる」という気持ちでいっばいです。その気持ちを忘れずに、これからもそれにあつた高校に行きた職業を見つけて、人に喜ばれる、感謝される、そんな仕事につきたいと考えています。最後に、僕は絶対にこの目標に向かって走りつづけたと思います。そして、親を樂にさせてあげたいです。

私は、保育士という将来の夢があります。親が仕事や用事などで自分の子どもの面倒をみる事ができない時、かわりに預かり面倒をみるという仕事です。子どもの頃、私の親は仕事に行かなければならず、よく保育園へ預けられていました。兄弟のいない私にとって、保育園は友達がたくさん居るとても楽しい場所でした。

私は、以前から絵を描くことが好きで、らくがき帳を広げては教室でたくさん描いていました。その絵一枚一枚、先生は上手だね、といつも言ってくれました。顔もぐちゃぐちゃ、色もはみ出している、決してうまいとはいえない絵だけれど、それをいつも見てくれて、一言も言えることがとても嬉しかったです。そして、何よりそんな先生が大好きでした。

自分の誕生日になると、先生から誕生日カードが届きます。みんなとの写真とカードいっばいに書いてある私へのメッセージ。表紙のイラスト

がいつも可愛くて、もらうのが毎年楽しみでした。鬼ごっこやだるまさんが転んだなど、いろんな遊びを考えてくれて、おかげでさみしい思いをすることなく、私は保育園に通うことができました。

このような思い出があった事、先生達が大好きだった事から私も保育士になりたいと強く思うようになりました。私が子どもの頃もらった笑顔や優しさを、今度は私が夢をかなえて子ども達に届けたい。

立志式を機にさらに強く感じている、今日この頃です。

楽しくできた

スキー教室

滋野小学校六年

太田 愛理

スキー教室で私は上級だったのので、午前、午後とすべりっぱなしでした。パラレルターンや八の字ですべていく練習などをしました。難しいすべり方は、なかなかできませんでした。でも、少しずつできるようになれたので良かったです。少しは上達できたと思います。楽しいスキー教室でした。

植物

滋野小学校六年

寺島 千尋

うちには植物がたくさんあります。なぜかというところ、お母さんが好きだからです。でも、一年前、私がお母さんにあげた植物は今、元気がありません。「きつと、愛がたりないんだ。」と思いました。だから、だきしめました。そうしたら、元気になったような感じがしました。もっと、家族みんなのいる近くに置いて見守っていききたいです。



▲好天に恵まれ楽しかったスキー教室

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

3月のテーマブック

【春の出会いと別れ】

もう春ですね。出会いや別れの季節でもあります。そんな季節にちなんだ本を選んでみました。

● 仔牛の春

五味太郎…作
偕成社



● おかあさんとさくらの木

柴わらし…作
田中清代…絵
ひくまの出版



図書館だよ!

市立図書館では、ボランティアの皆さんに協力をいただき、親しみの持てる利用しやすい図書館づくりを推進しています。先月に続いて今月は、「おはなしボランティア」の活動をご紹介します。

図書館では、毎月第三土曜日に「おはなし子ども会」を開催しています。このおはなし会は「和こども文庫」「おはなしたまご」「おはなしはらっぱ」「くまの子」の4団体に交替で受け持っていただき、影絵・パネルシアター・大型紙芝居等によりお子様はもちろん大人も楽しめる内容となっております。

一度、ボランティアの皆さんのお話しを聞きに来ませんか?



▲大型絵本の読み聞かせの様子

図書館発

オススメの一冊

● 卒業の歌〜ぼくたちの挑戦〜

本田有明…作
PHP研究所

校内合唱コンクールに創作曲で挑むことになった6年3組。創作曲の作詞をまかされた翔太、そして、作曲をすることになった麻里は…。楽譜「誕生日の贈りもの」「卒業の歌は出会いの歌」も収録。



● あずきちゃんのかぼちゃのまーち

木本常爾…作
東洋出版

楽しさ、悲しみ、驚き…。いつのまにか忘れていた、あのころの感動がよみがえる。冬至の日に始まったかぼちゃの反乱を描いた表題作ほか、「おおぐつのみつちゃん」「かなとこぼつかーん」の2編を収録した童話集。



● ぼくのだっこ

磯みゆき…作
ポプラ社

ぼくを「だっこ」してくれるのは、あなたですか? おもちゃ屋の棚に置かれたくまのぬいぐるみ。店の主人に「しっかりだっこしてもらおうのよ」と言われ、わくわくしながらその時を待つが…。



◆ 新着本案内 ◆

◆ 一般書

- 図説幕末土佐の群雄 ……学研パブリッシング・発
- 花世の立春(新・御宿かわせみ) ……平岩 弓枝・著
- レイトン教授と怪人ゴッド ……柳原 慧・著
- まねき通り十二景 ……山本 一力・著
- 真田幸村の生涯 ……秋月 達郎・著
- ◆ 児童書
- 龍馬の夢―幕末動乱の闇をひらく― ……小西 聖一・作
- 妖精の家具、おつくりします ……あんびる やすこ・作
- いたずらアラミンター1 ようこそキミワールドへ ……アンジー・セイジ・作
- はるのつかい―ゆきのたまご― ……よこた むのり・絵
- おつきさまこっちむいて ……片山 健・絵

◆ 行事予定 ◆

- おはなしはらっぱによる
- 3月のおはなし子ども会
- 日時 3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 絵本「ねえだっこして」
- ペーパーアート「はえのおやしき」
- 紙芝居・手あそび 他
- 3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 就園前のお子さん
- 対象 就園前のお子さん

3月の休館日

(赤丸の日は休館日です。)

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			

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

国民年金アドバイス

平成22年度の国民年金保険料をお知らせします

4月分から保険料は **月額15,100円**です。(年額181,200円)

●平成22年度の保険料 1年前納、半年前納の金額は次のとおりです。

納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分
現金支払(月々)	15,100円	90,600円	181,200円
現金支払(前納) 【割引額】		89,860円 【740円】	177,980円 【3,220円】
口座振替(前納) 【割引額】	15,050円(※1) 【50円】	89,570円 【1,030円】	177,400円 【3,800円】

(※1) 口座振替には、1カ月の前納制度(早割)があります。通常の振替日は翌月末ですが、当月末の振替(早割)にすると月々の保険料が50円安くなります。

保険料の納付が困難なときは、免除・猶予の申請を

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、申請することで被保険者本人、配偶者、世帯主の前年所得額に応じて、保険料の納付が「全額免除」、「一部納付(一部免除)」または「納付猶予」される制度があります。また、学生の方には「学生納付特例制度」があります。

免除等の申請窓口は市役所国保年金係です。申請の際は、①年金手帳、②認め印、③学生証(学生の場合)をお持ちください。

●退職(失業)による特例免除があります

退職(失業)による特例免除とは、通常であれば審査の対象となる本人所得を除外して審査を行い、保険料の納付が免除されるものです。(配偶者や世帯主に一定の所得があるときは、保険料免除が認められない場合があります。)

特例免除を希望する方は、上記の持ち物のほかに失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票等)をお持ちください。

●納付と免除・猶予と未納の違いは？

免除等の種類		納付	全額免除	一部納付(※2)		納付猶予(※3) 学生納付特例	未納
				納付	未納		
基礎 年金 年齢	受給資格 期間	入る	入る	入る	入らない	入る	入らない
	金額に 算	される	2分の1 される	一部 される	されない	されない	されない
障害基礎年金・遺族基礎年金の受給資格期間		入る	入る	入る	入らない	入る	入らない

(※2) 「一部納付」は保険料の一部を納付することにより、残りの保険料の納付が免除となる制度です。

一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効(未納と同じ)となりますのでご注意ください。

(※3) 「納付猶予」は被保険者本人が30歳未満の場合に限り利用でき、世帯主の前年所得を除外して審査されます。

●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)

災害時等における 要援護者受け入れ協定締結

市内で災害等が発生した際、とおりです。

介護が必要な高齢者や障がい者などの要援護者を緊急受け入れする協定が、市と市内に介護老人福祉施設やデイサービス施設などをもつ8法人で結ばれました。今回の協定により、避難所での生活が困難で援護が必要になる方が、安心して避難生活を送ることができるよう環境が確保されました。1月29日に行われた締結式では、法人を代表して(福)ちいさがた福祉会の太田心平理事長が「施設運営者として市と協力し、役割を果たしていきたい」とあいさつしました。協定を締結した法人は次の

法人名	受入施設数
社会福祉法人 ちいさがた福祉会	6
医療法人学思会	2
医療法人緑風会	7
社会福祉法人 みまき福祉会	6
株式会社ふれあい	1
特定非営利活動法人 普通の暮らし研究所	1
特定非営利活動法人 おもいやり乙女平	1
株式会社 ライフサポート陽心	1



▲花岡市長と法人関係者で記念撮影

4月1日より北御牧地区が、 上田警察署の管轄になります

県警察組織再編整備計画により、望月警察署が管轄してきた北御牧地区が4月1日より上田警察署の管轄に変わります。大日向と八重原の2か所の駐在所は、上田警察署の管轄で継続されます。

市内全域が上田警察署の管轄になることにより、安全安心の管轄に変わります。

●問い合わせ先
企画課企画調整係
☎6415893

望月警察署で

『地域の皆さまに感謝する会』開催

2月9日、佐久警察署へ統合、川西庁舎となることが決まった望月警察署で『地域の皆さまに感謝する会』が行われました。花岡市長のほか、北御牧地区や旧望月町、立科町、旧浅科村の関係者が出席し、第50代望月警察署長となる伊藤和彦署長が「組織が変わっても警察の使命が変わりはありません。地域の皆さまの協力により県内25署のなかでも犯罪や交通事故の発生率が低いこと、地域に愛され、支えられてきたことに感謝します」とあいさつしました。



▶署員と整列し、あいさつする伊藤署長(左)



「のぼり旗」の有効活用を

1月17日に、「おらほの東御市みんなで守ろう会」の呼びかけで、更なる安全安心な街づくりを目指しのぼり旗のお披露目の会と大行進が、大勢の市民の皆さまの参加により盛大に行われましたこと、大変ありがとうございました。

この旗には、市民の皆さんの安全安心のより所としての活用のほか、万引き防止や不審者の侵入防止、押し売り防止等の犯罪抑止効果も期待されています。

また、交番の電話番号が入っていますので、携帯電話での通報が気軽にできるのでないでしょうか。110番するような緊急性は無いけれども、警察に知らせたいことがある時などは、のぼり旗に書かれている電話番号へ連絡してください。

●東御市警部交番
☎6210104

●生活環境係
☎6415896

『悪質商法からお財布を守ろう』 クリーンエネルギー設備 設置業者とのトラブル

地球温暖化を少しでも食い止めようと、クリーンエネルギーを利用した生活を考えているお宅が多くなりました。太陽光発電装置による自然エネルギーの活用には、国や市でも補助金制度を設けて推進を図っているところですが、電話や訪問販売によるトラブルが消費生活センターに寄せられています。不意の電話勧誘や訪問販売によりその場で契約をさせる、クーリングオフはできないと説明する悪質な業者によるトラブルがあります。

①セールスマンが訪ねてきたら、必ず販売目的を聞き、不要であれば「お断りします」とはっきり断ると。

【アドバイス】

訪問販売では、必ず販売業者の氏名・名称と訪問の目的（何の商品の販売で）を告げることが義務付けられています。

②太陽光発電装置の設置費用の回収は、諸条件により異なります。すぐに元が取れるとか、充電してすぐ費用が回収できる等というセールストークや、工事を急がせる業者には十分注意してください。

「償却年数」÷
「初期費用」÷「年間の削減光熱費」

③契約する場合は、複数の業者から見積りを取り、十分比較検討してから契約し、必ず契約書面を受け取りましょう。

④電話勧誘販売や訪問販売での契約は、契約書面を受け取った日から8日以内であれば無条件で解約できます。

（長野県企画部消費生活室「消費者トラブル情報」より）

万が一トラブルが生じた時は、早めに消費生活センターへ相談してください。

●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
☎64-5896

住宅用太陽光発電システム設置に対する補助金制度のお問い合わせは—

- 〈国への申請〉
☎026-237-6620
（社）長野県環境保全協会
- 〈市への申請〉
企画課まちづくり協働係
☎64-5898

心の眼

子どもの健康で意欲的な生活のために

山村留学生の姿から

(70)

人権同和教育指導員
土屋 文彦



現在の社会はストレス社会です。子どものいじめや大人のうつ病傾向の増加など様々な問題があります。現代の生活に疲れた人がどんな生活をするか、元気が回復できるかヒントになる山村留学生の生活を紹介します。

これは南佐久郡R村での例です。山村留学生には都会の生活で自然と離れた生活をしてきた子どもが多くいます。肥満傾向であったり、基本的な生活習慣が身につけていない子どもが、山村留学センターで1年ぐら生活すると生活の乱れが無くなり日々意欲的な生活になります。

- センターでの生活の基本方針は、
- 1、早寝早起き（年間6時には起床、駆け足とラジオ体操、消灯10時）
- 2、十分に歩く（普段は車に乗らない）
- 3、テレビ視聴は1日1時間ぐらいとする、というものです。その他、三食しっかり食べる、洗濯など身のまわりのことは自分でする、半年間は農家に入り農作業の手伝いをするなどが重点になっています。

留学センターに来た時は肥満でよく走れなかった子が、1年後にはス

ラツとした体型になり、しつかり走れるようになりました。標高1000メートルの地で冬の朝6時に起床し、駆け足やラジオ体操が出来なかつた子が、ひと冬越すと平気になり元気一杯活動します。また、洗濯など自分の仕事も仲間と楽しくこなします。テレビを見なくなると、トラップやコマ回しなどの集団遊びをするようになります。これはセンターにおける指導員の先生方の熱心な指導や特別体験学習としてのキャンプ、競歩などさまざまな体験学習が仕組まれた生活の成果もあるでしょう。けれども、ここから学ぶことは早寝早起き、車なし、テレビなし、仲間ありの生活がいかに健康によい生活かということです。この簡単そうに見えるひと昔前の生活を、今家庭で実現するのは至難の業ですが、健康な生活を取り戻すのにはどうすればよいかを、実証している山村留学生の姿です。



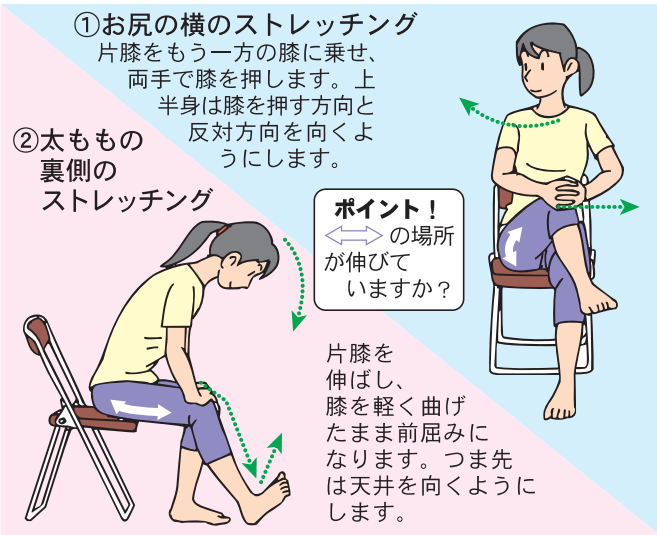
からだも

農機具と同じ?!

少しずつ春の気配を感じる時季になってきました。農家ではいよいよ農作業も始まり出す頃です。種まきや畑作り、作付けなどなど、これから次々と仕事が増えてきて、休む暇がありませんよね。今年もおいしい米や野菜、果物をたくさん収穫していただくために、やはり元気なからだは欠かせません。

人間のからだも農機具と同じように、長持ちさせるにはメンテナンスが大事です。農作業は反復運動が多く、偏った動きで筋肉が緊張しやすくなります。そのままにしておくと、痛みが生じる可能性もあります。農作業が本格始動する前に、ご自分のからだのメンテナンスとして、まずは筋肉の状態を良くする「ストレッチング（筋伸ばし体操）」を心がけたいものです。

今回はからだの要（かなめ）である「腰」のストレッチングをご紹介します。次の行う際の基本と注意事項を確認しながら、2つのストレッチングを行ってみましょう。



- 1、呼吸は普通に。
- 2、反動をつけずに、ジワァァと20秒以上伸ばしましょう。
- 3、「痛い」と感じる少し手前の姿勢を保ちましょう。
- 4、形だけ真似ても効果はゼロ、伸ばしたい部位を意識しましょう。

ストレッチングに数の制限はありません。ご自分のやりやすい時間を見つけて、農繁期にも、ぜひ継続して行いましょう。

こんにちはは保健師です
 『子宮頸がん』は
 確実に予防できます！

もっと、知ってほしい

子宮頸がんのこと

乳がん、卵巣がん、子宮体がんなど女性特有のがんのうち、子宮頸がんは、海外では罹患率も死亡率も減っているのに、日本では増加傾向にあるがんの1つです。

若くてもなりやすい子宮頸がん

日本では毎年8,000人かから、2,500人の方が亡くなっている子宮頸がん。特に20歳〜30歳代の女性に年々増えています。



誰もがかかる可能性

けれど、防ぎやすいがんです

子宮頸がんの主な原因は、HPV（ヒトパピローマウイルス）。HPV感染は非常にありふれたもので、性交渉を通して人から人へ感染します。生涯のうち、ほとんどの人（80%）はHPVに感染します。

子宮頸がんは、ワクチンで予防できます。海外では100か国以上で使用され、

日本でも、昨年12月から販売されるようになり

各国の受診率 (%)

日 本	23.7
ア メ リ カ	82.6
フ ラ ン ス	74.9
ス ウ ェー デ ン	72.0
イ ギ リ ス	69.8
ド イ ツ	55.9

OECD(経済協力開発機構)ヘルスデータ2007

検診がとても効果的

しかし、受診率はわずか20%

子宮頸がんは、検診の有効性が科学的に認められています。けれども、日本の検診受診率は、欧米の70〜80%に比べ20%と低いのが現状です。前がん状態も発見できる子宮頸がん検診をぜひ習慣に！

※3月は、「検診申し込み」取りまとめ月です。



税のワンポイントアドバイス

軽自動車の廃車、名義変更 手続きはお済みですか？

軽自動車税は4月1日現在で所有されている方に、その年度の軽自動車税を課税し、納めていただきます。仮に4月2日に廃車にしたとしても、その年度については4月1日に所有している方が納税義務者となり、軽自動車税を納めなければなりません。また自動車税と異なり、月割課税というものがないため、4月2日以降に軽自動車を購入した場合は次年度以降の課税となります。

また、「すでに名義変更をした」「もう車両がない」等のお問い合わせをいただくことがありますが、納税通知書が届いたということは名義変更、廃車等の手続きをしていないことが考えられますので、名義変更や廃車等の手続きをした方と連絡をとっていただき、手続きをしてください。

原動機付自転車（125cc以下のバイク）、小型特殊自動車、農耕用作業車等の東御市（旧東部町、旧北御牧村）ナンバーについては、税務課住民税係か総合支所地域振興係にて、それ以外の軽乗用、軽貨物等の長野ナンバーの軽自動車については現住所地管轄の陸運事務所などで手続きをしてください。

●問い合わせ先

税務課住民税係 ☎64-5877

まるごと生活百科

3月の納税（納期限3月31日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（10期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（9期）
- 介護保険料（普通徴収）（9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1月の出動件数＝

火災 3件（3件） 救急91件（91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

■おわびと訂正

2月号20ページ「消防団出初式」の記事で、写真の紹介に誤りがありました。正しくは、「東御市消防団が県消防協会表彰を受けました」でした。

市内交通事故統計 1月分



1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	12(12)	3(3)	15(15)	+6(+6)
傷者	13(13)	1(1)	14(14)	+4(+4)
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1月	平成21年1月
最高気温	16.4℃（20日）	13.6℃（29日）
最低気温	-11.1℃（17日）	-11.4℃（16日）
平均気温	-0.1℃	0.4℃
平均湿度	76.9%	72.7%
降水量	0.5mm	35.5mm

小学校受験から大学受験まで 先行予約受付中!

善は、志望校合格急げっ!

まもなく、毎年多くの受験生を志望校合格に導いている超一流の先生たちに少し空きが出ます。来年の栄冠を勝ち取る為にスーパー家庭教師の先行予約を! 今すぐお電話ください。



信頼のブランドスーパー家庭教師 全国160都市で地域教育に貢献 派遣実績31年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバークラウド

0120-00-1111

このフリーダイヤルは通話料の事務所にのみつながりますが、携帯電話からはつながりませんのでご注意ください。

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師

検索

上田事務局 上田市中丸1-6 小林ビル2F
0268(24)1515(代)

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

教師交替料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

〈広告欄〉



**4月から
「資源物」の出し方が
一部変わります**

資源物の出し方を、もう一度確認しましょう。なお、切り替えは、各区の衛生委員長の指示やストックヤードの表示に従ってください。

「新聞紙・広告」
新聞紙と広告（折込チラシ）は一緒にしばって出せるようになります。ただし、それ以外のものは混ぜないでください。雑誌、雑紙等が混ざると全部が雑紙扱いとなり、資源単価が大幅に下がってしまいます。

「雑誌・雑紙・本」
今まで「雑誌・雑紙・書類」と「厚紙・菓子箱類」と分かれていましたが、一

緒に出せるようになります。できるだけ大きさをそろえて、しばってください。

「衣類等」

衣服として着ることができ、物のほか、毛布・敷布・ふとんカバー・タオル・帽子等の身の回り品も出すことができます。ただし、汚れ・水濡れ・破れがあるものは切れ・ボロ布・糸・枕・ふとん・マット・カーペット類・ペットで使用したものは出せません。

布・ビニール等で包まず、ひもで十字にしばって出してください。

「ダンボール」

ダンボールは10枚ぐらいで束ねてください。貼られているガムテープや伝票はできるだけ取り除いてください。



断面が波状のものがダンボールです

ダンボール箱で生ごみのたい肥化

〈東御市生ごみリサイクル研究会発足〉

市では、ごみの削減に向けて生ごみを無くす取り組みを始めました。1月に市民有志が集まり、生ごみリサイクル研究会が発足しました。

2月12日には、2回目の研究会がクリーンセンターで行われ、手軽に始められるダンボール箱を使った生ごみのたい肥化の方法を学びました。ダンボール箱のふたを立て、ガムテープで補強した容器を作成し、新聞紙を底に敷いた後、腐葉土や米ぬか、ピートモスなどを資料に記載された分量で箱に詰め、基材作りを体験しました。これらを各家庭に持ち帰り、生ごみのたい肥化に挑戦します。

いくつもある処理方法や基材の中から、市内で普及しやすい方法を研究し、3月に開催予定の次回研究会では、それぞれの意見や感想を持ち寄り検討します。参加した会員からは「初めての取り組みを

楽しんでやってみたい」、「何度か試したがうまくいかなかったので、ここでしっかり学びたい」、「区の役員をやっているので区内に普及させ、区の花壇にも活用したい」などの声がかれました。

「初めての取り組みを



▲腐葉土などの重さを測り、箱の中へ

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/>

営利を目的としない助けあいの制度

- ① 共済金を真っ先に
- ② コストは抑えて
- ③ 剰余金は割り戻し

何よりまずは共済金。お支払いを最優先にしています。
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。
剰余金は剰戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

口座振替取扱金融機関 **八十二銀行 ゆうちょ銀行** ※共済金の口座振替については左の金融機関から、いずれか一方をご指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

資料請求はとっても簡単!

長野県民共済
www.nagano-kyosai.or.jp/



■受付時間 / 平日9時～17時

[上田] ☎0268-24-3985(代)

〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

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

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

〈広告欄〉



▲表彰式会場で【写真左から小林俊洋コーチ（湯の丸スキークラブ）、関さん、坂巻教諭】

吹雪のなか、全力滑走 東部中の関さん全国大会で9位入賞

2月5日、岩手県八幡平市で行われた「第47回全国中学校スキー大会」ジャイアントスラローム（大回転）で、東部中3年の関洸輔さんが9位入賞しました。

当日は-16℃、吹雪で視界が20mという悪条件の中でしたが、練習量は負けていないという自信がみなぎる表情で大会に臨んでいたとスキー部顧問の坂巻主太教諭は大会を振り返りました。関さんは「全国の舞台で自分の力が通用し、とにかくうれしい。先生やコーチの皆さんに感謝しています」と喜びの声を聞かせてくれました。

地域の里山を守る取り組みが評価 森林づくり賞最優秀賞など受賞

林業への理解を深め、健全な森林の育成と山村地域の振興を図ることを目的として開催されている「第14回木と緑のフォーラムin上小」において、田沢地域森林環境整備推進委員会（田中好夫委員長）の皆さんが森林づくり賞最優秀賞、祢津小6年の別府小雪さんが野鳥愛護ポスター原画の部の優秀賞を受賞しました。

同委員会の皆さんは、地域の里山整備に積極的に取り組み、維持保全活動を行うなど先駆的な活動内容が高く評価されました。また、別府さんは応募総数36作品の中から見事入選しました。



▲賞状を手に記念撮影



◀料理を前に
抱負を話す
藤木シェフ

▶オラホビ
ルやワイン
特区1号ワ
インも用意
された

とうみの特産品の発信、地元の味を堪能 エキナカビストロ開催

2月18日から24日までの7日間、J R長野駅構内で「くるみの里 東御市エキナカビストロ」が開催されました。食の掘り起こしアドバイザーである藤木徳彦さんが考案した、市の隠れた食材サフォークや名産のくるみなどを使ったメニューが並び、長野駅を利用する人などで賑わいました。

2月9日には、オープンに先立ち料理のお披露目会が行われ、藤木さんは「お客様と積極的に話し、食材の良さや市のPRをしたい。市内の方にも地元産の食材を堪能してもらいたい」と話していました。

家庭で味わい楽しむ、地域のめぐみ 『味のセミナー』開催

2月7日、総合福祉センターで平成21年度東御市味のセミナーが行われました。今年度は米に注目し、米の粉で作ったパンを学校給食へ供給する味工房ゆらりの取り組みが実践発表として紹介されました。また、会場には自慢の米や米粉料理の展示コーナーや米粉のパンなどの販売コーナーが設けられていました。

参加した皆さんは、最も身近な食材である米について認識を深めていました。



▲味工房ゆらり竹内爾恵子さんの実践発表

トピックスー 地域の話題



▲綱引き会場のようす

平成21年北御牧公民館冬季スポーツ大会結果
(2月14日、ふれあい体育館ほか)

- 綱引き男子
優勝…南部 2位…畔田 3位…布下/田之尻
- 綱引き女子
優勝…南部 2位…北部・御牧台 3位…中八重原/島川原
- 卓球団体
優勝…芸術むら 2位…島川原 3位…本下之城
- バスケットボール
優勝…八反田 2位…北部・御牧台 3位…南部/田之尻
- ゲートボール
優勝…布下 2位…本下之城 3位…羽毛山/宮

東御市まちづくり説明会開催

2月5日より5日間、市内5地区のコミュニティーセンターなどを会場に東御市まちづくり説明会が開催され、合計322名の市民が参加しました。

このような説明会は初の開催となり、市が平成22年度に行う主要な事業を取り上げ、新年度が始まる前にあらかじめ市民の皆さんの理解と要望を聞くことを目的に行われました。今回説明がされたのは、市役所庁舎を増改築(図書館合築)する「舞台が丘整備基本計画」と今年10月開局を目指す「コミュニティFM放送」についての2事業で、参加した皆さんは熱心に耳を傾けていました。



▲意見や要望も寄せられました

農村社会のリーダーとして

女性の立場から農村社会発展の実践的リーダーとして、女性農業者を認定する県農村生活マイスターに、若林とし子さん(中屋敷)、長岡里枝さん(大石)、中村昭子さん



(御牧原南部)が認定されました。5回の研修が大変勉強になったこと、後継者不足や農繁期の人手不足などの地域課題について話を聞かせてくれました。

宮中「歌会始」で入選



関義豊さん(大石)が応募した歌が、平成22年歌会始で全国より応募があった23,000点の中で佳作に選ばれました。

今年のテーマは光。作品は、関さん宅近所のお気に入りの場所を歌にしたものです。

『顔として
園場整備を断りし
古田の堰に螢の光る』



2・14
▼
第4回長野県小学生「長野米カップバレーボール大会」(県バレーボール協会・県小学生バレーボール連盟主催、中央公園第1体育館)



1・26
▼
区長会(中央公民館)



1・23
▼
ふれあいトロンセンター「ほたるの湯」来館者10万人達成セレモニー

できごとと短信

平成22年
3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 長野県東御市東281-2
●TEL (64) 5806 FAX (63) 5431 E-mail shino-tomi@city.tomi.nagano.jp
●東御市ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp
●印刷／田口印刷株式会社

人の動き

(2月1日現在)

世帯数

11,465世帯(-4)

総人口

31,769人(-24)

男 15,589人(-10)

女 16,180人(-14)

転入 56人(-10)

転出 82人(+28)

出生 20人(±0)

死亡 18人(-8)

※カッコは1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

12

食育で家族も社会も『ともそだち』

食育市民ネットワーク

「食育市民ネットワーク」とは、『とつみ食育の里プラン』の市民運動として、食育の輪を更に広め、とつみの食を支える拠り所として発足しました。

現在の会員数は、個人12名、6つの団体が集まり、目的ごとに3つのグループに分かれて次のような活動をしています。

●郷土食グループ

古くから伝えられている料理を次の世代に伝えたい、また、新しい「とつみの味」を創りたい、という思いから、「くるみおはぎ」や「そばすいとん」を食べたり、そば打ちを体験したりしながら発信方法を考えています。

●学校給食・子どもの食グループ

食育の「育」について、子どもた

ちに食を通して伝えたいことを生産・流通・食べ方・残菜の再生など一つひとつ具体的に話し合っています。

「食に関わっている多くの人が、同じ方向性で変わらなず発信しているシステム作りを目指しています。」

●販路・生産加工・流通グループ

東御市にある食材の発掘、発信をしていきたいと考えています。まずは会員内で学び合い、市内で生産された野菜などを利用したお菓子の開発・研究を進めています。

只今、食育市民ネットワークの会員を募集しています。みなさんも入会して一緒に活動しませんか。

とつみ食育市民ネットワーク

会長 小林 妙子

【事務局】健康保健課保健係

☎ 64-8882



「春は芽のもの 夏は葉のもの
秋は実のもの 冬は根のもの」
家族のために季節感のある地場産の野菜を使って、食事を作りましょう。お子さんやお孫さんも仲間に入れます。家で採れたものなら最高ですね。きつと、食卓の会話も弾みます。ささやかでも満足感に包まれた心豊かな家庭が築かれていくでしょう。

編集後記

▼西部保育園と東御清翔高校の交流会を取材しました。高校生たちに話を聞くとみんな「楽しい！」と笑顔で答えてくれます。園児たちも、お兄さん、お姉さんが大好きで片時も離れようとしません。この日は、全10回あった交流会の最終回で、手作りのプレゼントを交換し合い、会場は「たのしかった」「ありがとう」の言葉と笑顔でいっぱいになりました。▼園児が見送る帰り際、一人の男子高校生が「〇〇ちゃんが初めて名前を呼んでくれた」と先生に話していました。聞けば、最初にペアを組んだ女の子が恥ずかしいのか彼の名前をずっと呼んでくれなかったのだと言う。勇気を出して名前を呼んだであろう女の子のこと、嬉しそうに話す彼の笑顔に、交流会を通じ、園児・高校生がともに成長したことを感じる瞬間でした。



(市報担当 大塚)