

- 市政への提言 私のひとこと・・・2～3
- 市内の河川調査結果について・・・4～5



**戸締まり用心！
火の用心！**

—幼年消防クラブ行進—

〔22ページに関連記事〕



市政への提言

“私のひとこと”

23年11月実施分



市政への提言「私のひとこと」は、市民の皆様から市政に対するご意見をいただき、住みよいまちづくりを進めるために実施しています。今回は53件の投書をいただいた中から5つのご提言を紹介いたします。なお、紙面の都合により、文章を要約したり文言を一部修正したりしている場合がありますのでご了承ください。

いただいたご提言は、今後の市政運営に活用させていただきます。

提言 スクールカウンセラーの設置状況と今後の予定について教えていただきたいと思えます。

回答 現在東御市には、長野県教育委員会から2名のスクールカウンセラーが、複数校を対象として配置されており（年間約430時間の割り当て）、学校ごとの要望により相談にあたっています。不登校対応に関する相談件数が年々増えてきており、一層の相談体制の拡充が必要となっております。

そこで、市単独で対応するには、県内での有資格者の人材確保が難しいため、平成24年度には、上田地域定住自立圏事業として、上田市、東御市、長和町、青木村と一緒にスクールカウンセラー及びスクールソーシャルワーカーの共同設置を行います。このことにより、東御市には年間196時間分の追加配置が予定されることとなり（合計で年間約626時間）、小中学校の児童・生徒や保護者対象の相談体制がよりきめ細やかなものになると考えています。

提言 市内のAEDの設置状況について教えていただきたいと思えます。

回答 市では、保育園、小中学校、体育施設、地区公民館などの公共施設等にAEDを設置しています。設置場所については、市ホームページのほか、昨年9月に配布しました生涯学習カレンダーの広域避難所マップにも掲載していますのでご覧ください。

AEDは医療機器のため、気温変化の激しい屋外での保管は正常な使用に支障をきたす恐れがあるほか、保安上の点から、各施設屋内の主に事務室に保管しています。夜間や職員が不在の時は施錠されているため、AEDの使用が不可能なことも考えられますが、このようなときは、一刻も早く119番通報をお願いします。なお、市では、区等で行う行事やスポーツ教室などにおける事故に備えて、AEDの貸し出しを行っておりますのでご利用ください。また貸し出し台数には限りがありますので、事前に防災係（☎62-1111）へ

お問い合わせください。

AEDは、電源を入れると音声による指示があり、どなたでも使用できるようになっていますが、AEDとともに人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生を行うことにより、救命率が高まるといわれています。このため、一人でも多くの方が心肺蘇生法を身につけていただけるよう、AEDの使用方法も含めた心肺蘇生法の講習会を、上田地域広域連合管内の各消防署において持ち回りで実施しています。また、10名以上の団体の場合は、ご希望の日程で講習会を受けられることも可能です。講習会の日程については、上田地域広域連合広報紙及び上田地域広域連合消防本部のホームページにも掲載されていますが、詳しくは東御消防署（☎62-10119）へお問い合わせください。

提言 「とうみサンテラスダンスフェスタ」の今後の開催について教えていただきたいと思えます。

回答 市では現在、東御市文化会館について、特定非営利活動法人J's文化フォーラムに会館の管理、運営及び自主文化事業の開催を指定管理者として委託しています。

サンテラスダンスフェスタについて

では、ダンス愛好者の発表の場を提供することを目的とし、平成22年度東御市文化会館自主文化事業の一つとして開催され、多くの愛好者にご参加いただき、大変好評だったと聞いています。今年度については、幅広いダンス愛好者の皆さんにご参加いただくために、実行委員会に委託し、2月19日の開催に向けて準備を進めているとのこと。

今後のフェスタの開催については、限られた予算の中で様々なジャンルの催しを公平に市民に提供する必要などから、文化会館の自主文化事業として継続することについては、現段階では未定の状況です。しかし、実行委員会等を中心として企画・運営し、子どもたちを中心とした幅広い市民、幅広いダンスの愛好者が参加するダンスイベントの開催については、青少年の健全育成、地域の活性化に寄与するものと考えています。

を実施する際には、市民からの要望を十分参考にして計画を進めていきたく考えられています。



提言 市の放射線測定状況について教えてくださいたいと思います。

回答

空間放射線量については、現在、長野県で行う測定結果を注視しているところであり、市独自の測定は行っていない状況です。

現在、文部科学省で行った航空機モニタリングの測定結果が公表され、(文部科学省ホームページ：<http://www.mext.go.jp/>)、東御市周辺の空間放射線量は低い数値となっております。また県における測定体制が確立されてきているため、(長野県ホームページ：<http://www.pref.nagano.jp/>)、新たな要因、事態が生じない限りは県の状況を注視していきたいと考えています。

なお、暫定規制値以下の確認などが必要となるべきものについては、検査機関へ委託し測定を行っていません。

上水道については、通常行っている水道水の水质検査箇所である20箇所について、9月下旬に測定を行い、いずれも放射性ヨウ素及び放射性セシウムは検出されていません。また、小諸市外二市御牧ヶ原水道組合及び佐久水道企業団の区域でも、それぞれ不検出であると公表されています。下水道処理場の汚泥に関しては、市内全17箇所の処理場の汚泥を測定

しました。が、すべての検体で不検出でした。

なお、東部浄化センターにおける脱



水汚泥については、月1回測定し、国の基準値以下であることを確認し搬出しています。東部クリーンセンターの焼却灰についても、基準値以下でした。

市の測定結果及び県等で測定したものも含め、東御市内の放射能測定結果については、市ホームページで公表しています。(東御市ホームページ：<http://www.city.tomi.nagano.jp/>)。今後についても、状況が変化した際には、適切に対応したいと考えています。

提言

鳥の群れの駆除と鹿の捕獲の状況について教えてくださいたいと思います。

回答

カラス等の有害鳥類の銃による駆除については、バックヤードの確保(銃弾到達範囲に民家や公道がないことを確認する

こと)が義務付けられており、市では現在、住宅に近い所の駆除については、檻による捕獲対策を進めています。

現在、市内では3箇所(深井、海善寺、出場)にカラス檻を設置し、猟友会へ依頼し捕獲対策を講じており、また、北御牧地区への檻設置については、その管理も含め現在設置の調整しています。

二ホンジカの駆除については、近年全国的に個体数が増加しており、国の第三期特定鳥獣保護管理計画(二ホンジカ)に基づき、上田地域においても計画的な駆除・防除を進めているところです。東御市内の個体数は、上田地域内では比較的少ない方ですが、年々農作物被害が増加しており、市としても独自の鳥獣被害防止計画を策定し、計画的な駆除を猟友会へ依頼し推進しています。

今後もククリ罾を猟友会へ提供する等の捕獲強化や、獣害防護柵設置等による防除に努めていきます。二ホンジカ等の目撃がありましたら、地元猟友会への情報提供をお願いします。

今回の「市政への提言」私のひとこと」は、6月に実施する予定です。

●問い合わせ先

企画課 企画政策係
☎64-5893

『きれいな川をいつまでも大切に』 水生生物調査を実施しました

市では、昨年に引き続き市内主要河川の水質調査のため「水生生物調査」を実施しました。この調査は、河川に生息する生き物採取・調査すること、その川の水質を判定するものです。

採取した生物の中から、川の水質を示す「指標生物※下表」の種類と数による判定を行います（環境省・国土交通省ガイドライン）。この調査で、採取された生き物がその環境に暮らし続けていること、すなわち、その水質が継続されていることが証明できます。

■東御清翔高校が 調査を実施

本年度は13地点を調査

市の依頼により、平成23年度も東御清翔高校二年生の9名が環境科学の授業の中で調査を行いました。調査地点は昨年度より3地点増やし13地点で行いました。6月に県環境保全研究所の職員から調査の方法や川の環境について学習し、7月から10月にかけて実際に川へ出向き、川底を網ですくったり石をめくったりして水生生物を採取しました。

また、本年度は長野大学（上田市）環境ツーリズム学部の学生の皆さんにも調査協力をいただき、生き物の採取の方法や種類の見分け方などを学びました。

水質の判定には、採取できた指標生物の種類と数、その生物が示す次



▲調査のようす

の4段階に分けました。

- ・きれいな水 (水質階級Ⅰ)
- ・少しきたない水 (水質階級Ⅱ)
- ・きたない水 (水質階級Ⅲ)
- ・大変きたない水 (水質階級Ⅳ)

判定の結果は、「きれいな水」が10地点、「少しきたない水」が1地点、「きたない水」が2地点となり、また、すべての調査地点から「きれいな水」を示す指標生物が採取できたことから、市内河川の水質は良い状態であると判断しました。

調査結果は、次ページに掲載しています。

■花岡市長へ報告書提出

普段の生活を見直したい

全地点の調査終了後、調査報告書の作成を行い、12月27日、花岡市長へ調査報告を行いました。

報告会で生徒たちは、地点ごとの判定結果とあわせて、見た目だけでは分かりにくい流れの強さや水の温度、川底のぬめりなど実際に川の中に入った時のようすを交えて報告を行い、「たくさん生き物について勉強できた。川を守るため普段の生活を見直したい」と感想を述べました。また、担当の小林俊文教諭は「調査を重ねることに生徒たちの心に環境を大事にしたいという思いが浸透してきたと感じられた。続けていきたい」と調査を振り返りました。

今回の調査報告書は、川の環境を守っていききたいという思いから、市内の小中学校や地区公民館へ配布し、生活環境係でもご覧いただけます。

※表
指標生物

大変きたない水 (水質階級Ⅳ)	きたない水 (水質階級Ⅲ)	少しきたない水 (水質階級Ⅱ)	きれいな水 (水質階級Ⅰ)
アメリカザリガニ、サカマキガイ、エラミミズなど5種類	タニシ、ヒル、ミズムシ、ミズカマキリなど7種類	カワニナ、ゲンジボタル、コオニヤンマなど9種類	カワゲラ、サワガニ、ヒラタカゲロウ、ヘビトンボなど9種類
			
▲エラミミズ	▲ヒル	▲カワニナ	▲ヘビトンボ

●問い合わせ先
市民課 生活環境係
☎6415896

水生生物調査 位置図と判定結果

判定結果



きれいな水

少しきたない水

きたない水

大変きたない水

- …………調査地点
- ◎…………主な公共施設
- …………調査した河川名
- …………その他の河川名



インターネット！ パソコンもコンピュータ～

2月は青少年に有害な 社会環境排除県民運動強化月間です

今月は新学期に向けて、スマートフォンを中心に、ケータイ、パソコン、ゲーム機などのインターネット端末について考えてみましょう。

スマートフォンって何？

今、携帯電話販売店や家電量販店の店頭には、多くのスマートフォンが並んでいます。

スマートフォンとは、通話やメールの他に、インターネットをとおして動画、音楽、情報管理など多種多様な機能を持つ携帯電話のことです。従来の携帯電話とは違い、「電話のできる小型のパソコン」というイメージです。

動画や写真が美しく映るスマートフォンの画面に、大きな魅力を感じる人も多いでしょう。実際に、スマートフォンの購入率は若者を中心に爆発的に増加しています。

スマートフォンはウイルスに感染します

これまでの携帯電話は携帯電話専用の回線を使用していますので、ウイルスに感染することは、ほとんどありません。

しかし、スマートフォンはパソコン同様、無線LANなどとおして、ネット上の多くの情報と接触するために、「ウイルス攻撃」を受ける危険性があります。

実際に、知らないうちにウイルスに感染し、個人情報や盗まれ、スマートフォンのメール機能や通話機能



を操作する被害も起きています。スマートフォンをこれまでの携帯電話のように、買ったままの状態でききなり使うのは大変危険です。

スマートフォンには セキュリティ対策が必要！

スマートフォンを使用する場合は、パソコン同様、セキュリティ対策をしっかりと考えましょう。

①セキュリティソフトを入れましょう

月額わずかな金額で、ウイルスから守ることができます。

②自分の目で安全を確かめましょう

実際の安全のためには、ひとつひとつ自分の目で確認していく作業が大切です。

・アプリ（ソフト）は、信用できるサイトからダウンロードしましょう。

・信用できるサイトのアプリであっても、ダウンロードする際には、説明文をよく読み、自分の情報が不正に使われな
いかどうか、確認しましょう。

子どもの持つスマートフォンには フィルタリングも必要！

子どもの利用する携帯電話に関して、法律でフィルタリングが義務付けられています。

スマートフォンも、携帯電話に類することから、保護者は、フィルタリングをする必要があります。

月額わずかな金額で、アダルトサイトや法に触れる危険な有害サイトから守ることができます。

しかし、これまでの携帯電話と違い、スマートフォンでのフィルタリングは、店舗任せでは出来ません。

セキュリティソフトと同様、フィルタリングソフトも、保護者が、スマートフォンの本体から、設定しましょう。

ちよつと待って ～スマートフォンも

青少年育成市民大会のお知らせ

テーマ・地域で育てよう おらほの子ども
～ネットリテラシーを育もう～

心身共に健やかで感性豊かな子どもを育成するために、子どもとメディアについての学校・家庭・地域の実践発表や講演会を行います。11月に募集した「ケータイ・ネット 標語・川柳コンテスト」の優秀作品の表彰及び作品展も行われます。どなたでもご参加できます。お誘い合わせのうえ、お出かけください。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

- 日時 2月26日(日)
12:30～16:00 (12時から受け付け開始)
- 場所 東御市文化会館 (サンテラスホール)
- 主催 東御市、市教育委員会、市青少年育成市民会議
市ネットリテラシー教育推進協議会
市セーフティネットアドバイザー協議会
- 内容 12:30～ 開会行事
「ケータイ・ネット 標語・川柳コンテスト」の優秀作品の表彰
13:15～ 実践発表Ⅰ
東部中学校二年生のネットリテラシー教育の取り組み
「ネット社会の落とし穴～大切にしよう ネット上のモラル・マナー」
13:45～ 実践発表Ⅱ
セーフティネットアドバイザーの寸劇
「ちよつと待ってインターネット！
我が家の安心安全フィルタリング大作戦」
14:15～ 講演会



講師 内海 裕美氏 (小児科医)
「メディア漬けで壊れる子どもたち
～子どもたちのために今なすべきこと～」

■講師プロフィール

東京都内で小児科医として勤めながら、メディアが子どもの発達に及ぼす影響について研究したり、読み聞かせや早寝早起き運動を実践され、全国で子育てについての講演会やセミナー、悩み相談などを受けておられる先生です。乳幼児から小中学生の児童生徒の保護者様、祖父母の皆様、教育・保育関係者の皆様に必見の内容です。

●問い合わせ先 生涯学習課 青少年男女共生係 ☎64-5906

家庭のルールで子どもを守ろう

フィルタリングだけでは犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。

ケータイやスマートフォン、パソコン、ゲーム機を子どもに与える前に、家庭でルールを作ることが大切です。

「ネット上で知り合った人には絶対に会わない」

「ネット上には個人の写真や情報を載せない」

「ネット利用には時間制限を設け、ネット依存に陥らない」

これらは、ネット利用に大切なルールですが、押しつけては、なく保護者の気持ちもいっしょに伝えましょう。

①親としての気持ちを伝える

ルールを作るのは、あなたのことだから心配だから。命に関わるトラブルからあなたを守りたいから。

②親としての考えを伝える

使うのはルールやマナーを学習してから。ネット利用も車の運転と同様、しっかりと技術を身につけ安全利用。

③ひとつひとつのルールマナーについて話し合う

子ども自身が納得して使うために、押し付けではなく話し合いが大切。

一人ひとりが安心安全に暮らせる社会のために

自分の大切な財産を守る

成年後見制度を

「ご存知ですか？」

最近テレビなどでも「老い支度」や「エンディングノート」という言葉が耳にする機会が増えてきたように思います。

元氣なうちに身の回りの整理や延命治療等について自分の意思をしっかりと記しておくことは自分のためだけにならず、家族にとっても必要なことだと言われています。

ただし「自分のことは自分で決める」という一見すると、当たり前のような行為は、物事を判断する力が



あるからこそできることです。

認知症等になって物事を適切に判断する力がなくなってしまうたらどうなるでしょうか。

例えば、悪徳商法に引っかかり、それまで大切に守ってきたお金を失ってしまうかもしれません。一度悪徳商法に引っかかってしまうと名簿が業者に引取り、人を変え、品を変え訪問してくると言われています。皆さんは『成年後見制度』をご存知ですか？

この制度は、認知症や精神障がい、知的障がいなどにより判断能力が十分である人が悪徳業者などの被害に遭わないために、本人に代わり契約行為を行う援助者をつける制度です。

援助者をつけるには最寄りの家庭裁判所（東御市の場合は家庭裁判所上田支部）で手続きを行います。援助者は家族でもなれますし、弁護士や司法書士といった専門家にもお願いすることもできますが、いずれも家庭裁判所が最終判断します。

老い支度や自分の財産等を守る方法を詳しく知りたいという方は地域包括支援係までお問い合わせください。

認知症サポーターを「ご存知ですか？」

認知症という言葉については多くの方が耳にしたことはあると思いますが、認知症サポーターという言葉を知ったことはありませんか。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する人です。何か特別なことをやるわけではありませんが、自分の出来る範囲で手助けしたり、見守ったり、活動は人それぞれです。

例えば、認知症になると買い物で細かいお金を支払うことが苦手になり、いつもお札で支払うということが起きる場合があります。

小銭で支払おうとしても動作がモタモタしてしまうこともあります。そんな時に、周りがせかしたり、イライラしている様子が伝わると認知症の方は、不安になり自信を無くしてしまいます。

まずは見守り、余裕をもって対応することで、認知症の方は安心して地域で買い物が続けられるようになります。

他にも：
この続きは、ぜひ認知症サポーター養成講座を受講し学んでいただければと思います。

認知症の方が暮らしやすい地域は他の方も暮らしやすい地域と言われる



▲受講された方にはオレンジリングが配られます

明日のわたしのために、サポーターになりませんか？

認知症サポーター養成講座のお知らせ

開催日 平成24年 2月29日(水)
3月27日(火)
時間 午後 1時30分～ 3時
場所 総合福祉センター 3階講堂
参加費 冊子代100円

●問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎ 6415000

とらみ食育

市民ネットワークだより



農産物加工団体としての食育活動

信州味の里とらみ 荻原 貞子

『信州味の里とらみ』では、①地元のおいしい農産物を安心、安全なものを消費者に届ける、②東御市の昔から伝わる味を大切にし、若い人たちに伝えながら新しい味の創作をする、③農産物の付加価値を高め、地元農業に貢献しよう、これらを目標に活動を始め、おかげ様で7年目を迎えることができました。

平成20年からは、食育の観点から地元子ども達への体験指導は大切なことだと考え、市内の小学校で、子ども達が授業で作った大豆を使い豆腐やみそ作りを行っています。また、安心安全な地元産原材料にこだわった農産加工品を地元子ども達にも食べてもらいたいという思いから、保育園、小学校、中学校の給食へ豆腐やみそなどを納品する取り組みを行っています。



◀ 長野県農村女性フェスティバルでの表彰のようす

これらの活動が認められ、平成23年10月には食育貢献団体として長野県食育推進会議から表彰を受けました。また、平成23年12月には、長野県農村女性フェスティバルにおいて県知事賞をいただきました。

今後も農産物加工団体という立場から、子ども達の食育の取り組みを通じ、次世代育成のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

塩こうじ

☆味の里でも取り入れている『塩こうじ』を紹介します。発酵食品であるこうじは、減塩効果が期待でき、コクがある貴重な調味料です。

■材料

- 米こうじ・・・・・・・・300g
- 塩・・・・・・・・100g
- 水・・・・・・・・400g

■作り方

- ①米こうじと塩をよくこねる。
- ②こうじの粒が潰れるようによく馴染んだところへ水を入れてさらにねりあげる。
- ③発酵するまで毎日かき混ぜる。
 - ・夏は冷蔵庫で保存しながら使用する。
 - ・冬は発酵するまで常温がよい。

料理例

■材料

- 鶏ムネ肉・・・・・・・・300g
- 塩こうじ・・・・・・・・30g

■作り方

- ①鶏ムネ肉を塩こうじに漬けて一日冷蔵庫に入れておく。
- ②脂身の方から焼いてスライスする。

※鶏肉は特に相性がよく、身が柔らかくなり美味しくいただけます。その他に漬物・野菜炒め・生魚の焼き物等、いろいろ利用できます。



東御市職員の給与などの状況を報告します

1. 人件費の状況 (平成22年度一般会計決算額) 2. 職員給与費の状況 (平成23年度一般会計当初予算の数値)

区分	住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
						給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
22年度	31,147人	14,294,243千円	2,143,654千円	15.0%	240人	872,200千円	120,026千円	310,141千円	1,302,364千円	5,427千円

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3. 職員給与水準の状況 (平成22年度ラスパイルズ指数) 4. 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (平成23年4月1日現在)

東御市	県内市平均	全国市平均
95.9	98.0	98.8

※ラスパイルズ指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を表す指標です。

区 分	東 御 市		県 内 市 平 均	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	319,146円	42歳6月	321,063円	42歳3月
技能労務職	279,631円	46歳9月	328,723円	49歳6月

5. 職員の採用及び退職の状況

	22年度退職者数	23年度採用者数	増 減
人数	20人	21人	1人

※採用者数は、4月1日付け採用者数です。

6. 期末・勤勉手当の状況 (平成23年度支給割合)

	期 末	勤 勉	計
6月期	1.225月	0.675月	1.90月
12月期	1.375月	0.675月	2.05月
計	2.60月	1.35月	3.95月

※職務の級等による加算措置有

7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成22年度)

区 分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

8. 福利厚生事業の状況

年度	福利厚生事業費総額(千円)		主な事業費内訳 (千円)
	職員1人当たり 事業費(円)		
22	8,811	19,154	職員互助会補助金 2,800 職員健康診断事業 4,142 職員厚生研修事業 1,728

※職員1人当たりの事業費は、常勤臨時職員を含む4月1日現在の人数で算出。
(病院及び上下水道事業職員除く。)

※法定福利費は含まない。

9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区 分	部 門	職 員 数		対 前 年 増 減 数
		平成22年	平成23年	
一般行政部門	議 会	2	2	0
	総 務	52	53	1
	税 務	15	15	0
	民 生	73	74	1
	衛 生	24	25	1
	農 林	13	14	1
	商 工	8	9	1
	土 木	19	19	0
	小 計	206	211	5
	特別行政部門	教 育	30	27
公営企業等 会 計 部 門	病 院	75	82	7
	水 道	7	6	△1
	下 水 道	9	8	△1
	そ の 他	11	11	0
	小 計	102	107	5
合 計		338	345	7

※教育長を含んだ職員数です。

●問い合わせ先 総務課総務係 ☎64-5876

佐久地域定住自立圏形成に 関する協定の締結

市では、従来から住民が往来し、相互に恩恵を享受しながら地域を形成してきた上田地域と佐久地域の両圏域において、定住自立圏の形成に向け、協議を行ってるところです。

佐久地域定住自立圏 形成に関する協定の締結

佐久地域定住自立圏形成協定とは、中心市宣言を行った佐久市と東御市が、人口定住のために必要な生活機能の確保に向けて、議会の議決を得て1対1で締結する協定です。

東御市では、佐久地域定住自立圏形成協定の締結について、市議会第4回定例会に上程し、議決をいただ

きました。佐久市においても市議会の議決を得たことから、1月12日に佐久地域定住自立圏形成に関する協定の調印式が佐久野沢会館で行われました。

今後、東御市では協定に基づき、中心市である佐久市と相互に役割を分担し、連携・協力の下に、圏域全体の活性化を図るための12項目の取り組みを行ってまいります。

佐久地域定住自立圏協定項目一覧

	取 組 項 目
1	特定健康診査の受診率向上等による健康増進
2	有害鳥獣による農林水産業被害防止のための対策
3	農林水産物の地産地消・販路開拓の推進
4	農業情報を共有するためのネットワークの構築
5	森林病虫害による森林被害防止のための対策
6	観光地のネットワーク化等広域的観光の推進
7	循環型社会の構築に向けた環境活動等の連携
8	災害時対応のための広域防災体制の整備と強化
9	地域公共交通ネットワークの構築
10	就農・住宅情報等の提供による定住促進・交流推進
11	社会教育施設の活用による文化活動等の活性化
12	職員研修の合同実施等による職員の人材育成

佐久地域定住自立圏 共生ビジョンの策定

協定書に記載されている取組項目に基づき、民間や地域の関係者を構成員とした「共生ビジョン懇談会」で検討を行い、中心市である佐久市が共生ビジョンを策定します。

共生ビジョンには、具体的な取組事項、スケジュール等が記載され、佐久地域定住自立圏の取り組みは、このビジョンに沿って推進されます。

これまでの主な取り組み経過と今後の予定

	上 田 地 域	佐 久 地 域
取 組 み 状 況	◆平成22年7月～12月 ・取り組み事項に関する調査、研究 ・圏域形成に向けた推進体制、想定取り組み項目の検討	◆平成22年12月～平成23年3月 ・取り組み事項に関する調査、研究 ・圏域形成に向けた推進体制、想定取り組み項目の検討
	◆平成23年1月～2月 ・中心市宣言書の検討	◆平成23年4月～7月 ・中心市宣言書の検討
	◆平成23年2月3日 ・中心市宣言（上田市）	◆平成23年7月21日 ・中心市宣言（佐久市）
	◆平成23年7月27日 ・定住自立圏形成協定の締結	◆平成24年1月12日 ・定住自立圏形成協定の締結
今 後 の 予 定	◆平成23年8月～11月 ・定住自立圏共生ビジョン懇談会による共生ビジョン（案）の検討	
	◆平成23年12月8日 ・定住自立圏共生ビジョンの策定（上田市）	・定住自立圏共生ビジョンの策定（佐久市）



▲調印式の様子



(英語) A New Resident Registration System for Foreign Residents Will Begin!
 (ポルトガル語) Entrará em vigor um novo sistema de registro para residentes estrangeiros!
 (中国語) 外国籍居民的住民基本台帳制度开始实施!
2012年7月9日開始 (英語) Start scheduled for July 9, 2012.

外国人住民の住民基本台帳

制度が始まります!

外国人住民が住民基本台帳法の適用対象に加わります

「外国人登録原票記載事項証明書」から「住民票」に変わります

転出届が必要になります

日本人と同様に、外国人住民についても世帯ごとの住民票に編成されるようになります。そのため、日本人と外国人で構成される世帯においても、「世帯全部の住民票」には、全員が記載された証明が発行されるようになります。

これまで外国人の方が転出する場合、市役所への転出届出は必要ありませんでしたが、7月9日以降、転出の際には日本人と同様に転出手続きが必要となり、その手続きの際、転入時に必要となる転出証明書をお渡しいたします。また、転入の届出には、転出証明書と在留カード等が必要になります。

※住民票は、外国人登録している内容をもとに作成されます

現在外国人登録されている人であっても、在留資格が「短期滞在」の人や新たな在留管理制度開始時に「在留資格がない」人は、住民票が作成されませんので、届出が必要なのはお早めに入国管理局で所定の手続きをして下さい。制度の円滑な移行を図るために、2012年5月頃外国人住民の仮住民票を作成し、その内容をご本人に通知しますので、ご確認ください。

外国人の方の在留資格手続等が変わります

届出負担が軽減されます
 外国人登録制度が廃止・入国管理法が改正され、2012年7月9日から施行されます。

「外国人登録証明書」が切り替わります

これまで、外国人住民の方の在留資格の変更や在留期間の更新等は、入国管理局で手続きを行った後に、居住地の市役所でも変更の届出が必要でしたが、改正後は市役所に届出する必要がなくなります。

現在お持ちの「外国人登録証明書」は、新たな制度導入後も、一定期間は在留カード、特別永住者証明書とみなされますので、すぐに替える必要はありません。

なお、新しい制度開始後すぐに、在留カード・特別永住者証明書への切り替えを希望される場合は申し出によりできます。

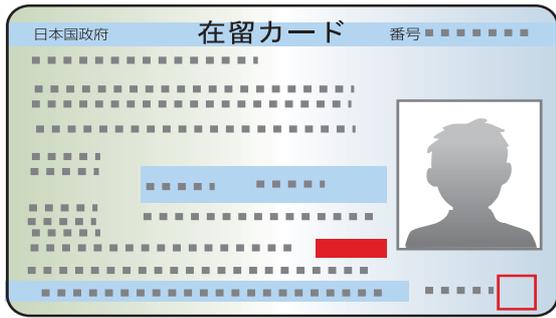
外国人登録証明書の切り替え時期

- 特別永住者の方
- 永住者の方
- 上記以外の方

現在お持ちの外国人登録証明書の次回確認日まで有効です。切り替え時に「特別永住者証明書」に切り替わります。(交付申請の窓口は今まで通り市役所です。)

改正後3年以内に入国管理局で手続きを行い、「在留カード」への切り替えが必要です。

改正後の在留資格の変更時、または在留期間の更新時に入国管理局で「在留カード」に切り替わります。



▲在留カード（表面）イメージ図

※市役所では特別永住者証明書の事前交付申請を行っています。希望される方は、写真1枚・旅券（有効な旅券を所持する場合のみ）・外国人登録証明書を持参の上、市民課市民係までお越し下さい。（交付は制度施行日以降になります。）

法改正についての詳細は左記のホームページをご覧ください。「外国人住民に係る住民基本台帳制度について」（総務省ホームページ：<http://www.soumu.go.jp/>）

●問い合わせ先
市民課 市民係
☎62-1111（代表）

元気発信！子育て施設 北御牧保育園の話題

北御牧保育園の園舎は豊かな自然に囲まれた場所にあります。

園内では、同年齢だけでなく異年齢の友達との遊びも楽しんでいます。

今年度のなかよし活動のテーマは「となりのトトロ」です。トトロにちなんだ遊びを年間通して、季節ごとに「なかよしのペア」で一緒に楽しんでいます。

毎朝の体操・お散歩・遊びなど、年長児が主になり年下の子の面倒を見ながら楽しく活動しています。

運動会では「まっくろくろすけ出ておいで」を合言葉に玉入れ競技をしたり、園舎内でのかくれんぼや拾ってきた沢山のドングリでさまざまな



▲ネコバスしゅっぱーつ!!



▲おおきく育てね!!

おもちゃを作って遊びました。また10月には「どんぐりがえし」といって、拾ってきたドングリをポットや園の畑にまきました。苗木に生長したら、田之尻地区の山に植えるという取り組みの一環として、お手伝いをさせていただいています。今からドングリの芽が出るのを楽しみにしている子ども達です。みんなの願いが叶い、ドングリがりっぱな苗木に育つことを期待しています。

これからも様々な遊びを通して、たくさん友達とふれあい、遊び、心も体もたくましく大きく育ってくれることを願っています。

宝くじ助成事業で消防ホースを購入

東御市消防団では、(財)長野県市町村振興会が行う「コミュニティ助成事業」を活用して、消防用ホースを購入しました。この助成事業は、地域防災のリーダーである消防団の装備拡充を図るとともに、宝くじの普及・広報事業を行うことを目的としています。今回購入したホースは、各分団（市内6分団）へ配備され、火災現場における迅速な消火活動につながることが期待されます。



おいしい へんぴー カマキギズ ⑥1

鮭とレンコンの 炊き込みごはん

●材料（6人分）

米	3合
塩鮭	2切れ
レンコン	200g
三つ葉	1/2把
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々

●作り方

- ①米は30分前にといでざるにあげ、水を切る。
- ②鮭はサツと焼き皮と骨を除



- ③炊飯器に米を入れて目盛りまで水を注ぎ、②と酒、しょうゆ、塩ひとつまみを加えて炊く。三つ葉の小口切りを散らす。
- く。レンコンは半月切りか銀杏切りにし、薄い酢水につけアクを抜き、水気を取る。

すくすく育つとうみっ子!!



誕生日おめでとう! (2月生まれ)



あおき ことみ
青木 琴美ちゃん(畔田)
(1歳、H23. 2. 1生)

いつも素敵な笑顔をおめでとう。これからも、お姉ちゃんと、いっぱい遊んで仲良く元気に育ってね。



こやま あんじゅ
小山 杏樹ちゃん(田沢)
(1歳、H23. 2. 3生)

杏ちゃん1歳のお誕生日おめでとう!! いつも明るい笑顔を見せてくれてありがとう。これからも毎日笑顔で、すくすく大きく元気に育ってね。



さとう みゆ
佐藤 未優ちゃん(片羽)
(1歳、H23. 2. 10生)

1歳おめでとう!! 可愛いしぐさを沢山見せてくれるようになったね。兄いなのあとを追いかけて同じ物を取り合いするけど兄いなが大好きな未優。これからも2人仲良く、名前の通り優しい子に育ってね♥



せき あつと
関 篤人くん(常田)
(1歳、H23. 2. 15生)

篤人、1歳の誕生日おめでとう♪いつもかわいい笑顔をおめでとう! 色々な事がどんどん出来るようになってきたね。これからもいっぱい笑ってたくましく育ってね。



こだま あゆと
児玉 歩音くん(新張)
(1歳、H23. 2. 18生)

誕生日おめでとう。これからも、元氣よくびいると仲良く遊んでね。沢山お友達をつくり、一日一日を大事にね♥



こじま るあ
小嶋 麗杏ちゃん(加沢)
(1歳、H23. 2. 19生)

るっちゃん♥1歳おめでとう!! お姉ちゃんに可愛がられ、お兄ちゃんにいじられ、スクスク大きくなったね。これからの成長をパパもママも楽しみにしているよ♥るっちゃん笑顔、みんな大好き♥



みやた しゅんや
宮下 隼弥くん(東上田)
(2歳、H22. 2. 2生)

しゅんちゃん♥2歳おめでとう♪最近はいにいのすることは、自分もしたいといつも後をついて歩いているしゅんちゃん。でもまだまだ抱っこも大好きな甘えん坊♥4月からは保育園!! にいと一緒で元気に通おうね♥



たけうち あつや
竹内 湊哉くん(県)
(2歳、H22. 2. 10生)

あつちゃん誕生日おめでとう♪おしゃべりも上手になって、にこにこ笑顔最高だよ♥これからも元気に育ってね!! 父ちゃん・母ちゃん・おうちちゃんをよろしくね♪



ふるこし しょう
古越 翔くん(大石)
(2歳、H22. 2. 15生)

2歳のお誕生日おめでとう! 外では恥ずかしがり屋なのに、家では元氣いっぱいやんちゃな翔ちゃん。かわいい歌と踊りにいつも癒されます♥兄弟仲良く元気に育ってね。



やまだ こうき
山田 煌己くん(羽毛山)
(2歳、H22. 2. 22生)

煌己2歳おめでとう! 家族の中心人物としてこれからも元気に育ってください。今はまだ内弁慶な所があるけどこれから強くなってね。



やすもと もね
安本 桃音ちゃん(柵津南)
(3歳、H21. 2. 4生)

ももちゃん3歳おめでとう♥ちよっぴり照れ屋さんだけど笑顔いっぱいの元氣娘♥保育園楽しみだね。いっぱいお友達作っていっぱい遊ぼう!!



あか おぎんじろう
赤尾銀慈朗くん(加沢)
(3歳、H21. 2. 11生)

ぎんの笑顔が、家族みんなのパワーの源!! ずっとその笑顔で、まわりのみんなを幸せにしてくださいね♥4月から保育園♪元気に楽しく通ってね☆



きくはら ちきと
菊原 千聖ちゃん(中屋敷)

(3歳、H21. 2. 16生)

ハイチーズ!! 4月から、ちさとも姉ちゃんと通園!! 元気いっぱい楽しく遊んでね♥

☆募集します!!☆

(対象者3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、2月10日(金)必着。

平成24年

各区の区長の皆さんをご紹介します (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副会長

地区	区名	区長又は自治会長	地区	区名	区長又は自治会長	地区	区名	区長又は自治会長
田中	加 沢	△中沢 頼義	祢津	姫 子 沢	畠中 勝巳	北御牧	中 八 重 原	岩下 孝彰
	常 田	竹内 茂一		湯 の 丸	檜原 聡		山 崎	白倉 滝男
	田 中	村田 達雄		滝 の 沢	齊藤 聖司		下八重原西部	笠原 一良
	県	○柳沢 直		祢 津 南	原澤 三男		下八重原東部	大村 義明
	本 海 野	神津 司		伊 勢 原	△江津 俊二		芸 術 む ら	◎小日向晴夫
	西 海 野	鉄矢美紀雄		奈 良 原	○小林 亮一		白 樺	北村 学
	白 鳥 台	原 昭雄		鞍掛自治区	小川 満		切 久 保	田坂 久樹
	城 ノ 前	坂本 義和		リードリーくらかけ	藤田健二郎		八 反 田	渡辺 昭
滋野	赤 岩	入口 和義	和	東 上 田	依田 守布	御	本下之城	渡邊 茂治
	片 羽	荻原 薫		田 沢	小林 茂徳		田 之 尻	井出 澄治
	桜 井	寺島 義昭		大 川	出澤 彰		宮	柄澤 孝雄
	大 石	土屋 建治		栗 林	田中 昭市		畔 田	小林喜志夫
	中 屋 敷	○唐澤 孝夫		海 善 寺	福島 武司		御牧原南部	増田 司
	別 府	△小川原 雅		曾 根	△土屋 正次		御牧原北部	野村 幸夫
	原 口	若林 朝登		東 深 井	深井 淑		御 牧 台	△小山 剛
	聖	若林 敏雄		西 深 井	東井 和雄		布 下	赤尾 元
祢津	乙 女 平	日下部安秀	北御牧	西 入	北澤 靖	御	常 満	龍野 帥次
	王 子 平	小林 吉則		東 入	庄村 茂		島 川 原	河野 功
	新 張	小林 重信		日 向 が 丘	畠中 陽一		大 日 向	保科 澄生
	出 場	花岡 宥幸		海 善 寺 北	○山田 謙吉		光 ケ 丘	中山 賢次
	金 井	竹内 利雄		寺 坂	荒井 利晴		羽 毛 山	笹平 一雄
	新 屋	小林 徳至		睦	清水 紀彦		郷 仕 川 原	小藤 泉
	東 町	柳沢 家保		上 八 重 原	尾山 茂喜		牧 ケ 原	岡部 麻里
	西 宮	宮下 貴彦		田 楽 平	荻原 重徳			

学校だより



おもちゃつき

柵津小学校五年

井出 理菜

五年生みんなで総合的な学習の時間に、お米作りの学習をしました。秋に稲かりをしてそのお米で12月に、おもちゃつきをしました。最初に、もち米をつぶして、その後おもちをべったんべったんとききました。友だちと協力して育てたお米でおもちをついたのでとてもおいしかったです。これからも友だちと協力している様々な活動をしていきます。



▲べったんべったん

楽しかった修学旅行

柵津小学校六年

坂口 蓮

10月2・3日と、東京へ修学旅行へ行きました。一番心に残ったのは東京タワーです。おみやげをたくさん買って、バイキングでは中華料理をおなかいっぱい食べました。展望台から東京の夜景をながめました。ビルや看板の電気が車のライトなど様々な色の光がいつぱいでとてもきれいでした。



▲みんなで食べる食事はおいしいね

生徒会長としての決意

北御牧中学校三年

柄澤 駿太

私はこれまでクラスや学年などの意見をまとめていて思ったことがあります。それは、

一人ひとりの意見をまとめることは、とても難しいことだということですが、それが生徒会長となれば、全校の意見をまとめていかなければなりません。そのためにも、私はこの一年がんばってやりたいことが二つあります。

一つ目は、あいさつをしつかりとすることです。生徒会長となり、学年や全校などの中であいさつをするということが前と比べ、とても多くなりました。前までは、これほど全校の前であいさつをするということがありませんでした。なので、今までのあいさつを振り返ってみると、細かい文をしつかりと立てていなかったり、堂々とできていなかったり、しっかりと相手に伝えるということができていなかったりと、よいあいさつとはいえないものとなっていました。だから、この一年では、あいさつをよりよいものにしていけると、全校の前で意見をまとめるときにも堂々とできるのではないかと思っています。

二つ目は、感謝の気持ちを忘れずに、全校のためにがんばるということです。選挙で当選する前に自分のクラスを



▲生徒総会のような

はじめとして、さまざまな方に支えていただきました。そのしていただいたことに感謝の気持ちをもつことは、とても大切なことです。このことを受け、少しでも生徒会、学校をよりよいものへ変えていけるよう、全校のためにがんばることで、少しずつ恩返しをしていきたいと思えます。

この二つのことを、今年一年がんばっていききたいです。そして、自分にできることを精一杯やり、生徒会をよりよいものへ変えていき、この大役をやっていく中で様々な面で成長をしていきたいです。また今年一年で大きく飛躍できる年にしていきたいです。

バリアフリーや省エネにも配慮した設計 新屋公民館しゅん工式

かねてから建設を進めてきた新屋公民館が平成23年12月25日、しゅん工を迎えました。現地で行われた式典ではテープカットやくす玉割りなど、集まった多くの来賓や区民の皆さんが見守る中、盛大なものでした。

建設委員会を組織し区民が使いやすいように設計された公民館には、バリアフリーや耐震性が備えられました。また市内の公民館で2番目となる太陽光パネルが設置され、省エネにも配慮した作りとなっています。消防詰所も併設し、防災機能を高めた公民館となりました。

前区長の白井照美さんは「子どもからお年寄りの方まで誰でも使いやすい作りになりました」と話していました。



図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

2月のテーマブックス

【日本・和のこころ】

節分・初午・ひな祭り・春彼岸・日本の行事、しきたり、和のこころ。美しいものがいっぱいあります。大切にしたいですね。

和のモバイル

佐藤 落野 著
誠文堂新光社



着物のえほん

高野 紀子 絵
あすなろ書房



◆新着本案内◆

◆一般書

- じゃがいも、玉ねぎ、にんじんさえあれば！世界の味73品
……萩野 恭子 著
- 本に訊け！……大岡 玲 著
- あかりの湖畔……青山 七恵 著
- ヒア・カムズ・ザ・サン
……有川 浩 著
- 放蕩記……村山 由佳 著

◆児童書

- ぼくらの裁判をはじめよう
……郷田 マモラ 著
- スウィング！……横沢 彰 著
- うつぼぎる……西村 繁男 著
- さんぽのき……真珠 まりこ 著
- いつでもだれかの味方です
大江ノ木小応援部
……田中 直子 著

2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			

図書館だより

【除籍図書のリユースコーナーについて】

図書館玄関入って左側にリユースコーナーがあります。図書館で、役目を終えた本を、利用者の方に再利用していただくことを目的としているコーナーです。図書館には蔵書基準があり、一定期間を過ぎた資料や基準からはずれた資料は除籍（廃棄）にします。図書館にお越しの際は、玄関で立ち止まって、お気に入りの本があるか探してみてください。



図書館発 今月のオススメ本

「PHP研究所出版の 調べ学習の本」

図書館の児童書コーナーの一角に、調べ学習の事典のコーナーがあります。歴史や行事、政治、気候、健康、食物、語学・・・など、様々な分野についての事典が常時100冊近く揃っています。この事典は、難しい事柄でも、わかりやすい言葉や図、イラストを使って端的に表現されています。また、比較的新しい出来事や言葉についても取り上げています。

大人・子供に関係なく、情報が氾濫している現代社会では、自分が本当に必要としている情報がなかなか見つからなくなりがちです。そんな時、とても頼りになるシリーズです。

「身近な単位がわかる絵事典」

……村越 正則 監修
PHP研究所



「小・中学生の「心の病気」事典」

……市川 宏伸 監修
PHP研究所



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>

心の眼

(93)

人権同和教育指導委員
土屋 文彦

文字学習の大きな力

—識字学習で学ぶ吉田一子さんの姿から—



平成22年1月17日、NHK教育テレビで「E.T.V特集・なまえをかいだ—吉田一子・84歳—」が放映されました。これは部落解放運動の一つとして始まった識字学習についての番組でした。内容は次のようなものです。被差別部落に生まれた吉田一子さんは、経済状態が悪く子どもの時、子守りなどしていて学校に行けず、文字を習うことなく、60歳を迎えました。その後地元熱心な識字指導者のもと、ひらがなを学んでいました。そんなある日、吉田さんが銀行へ自分の年金を下ろしに行ったとき、書いてもらった伝票が誤っていたため、銀行員から本人による修正を求められました。しかし書き直すことができず、年金を下ろせませんでした。その時吉田さんは「文字が書けないために、自分の年金ももらうことができないのか」と本当に悔しく思いました。その時の思いを、指導の先生に勧められひらがなで日記に書きました。これを契機に、自分の名前くらい漢字で書けるようになりたいと識字学習に励みました。病院の受付で自分の書いた漢字が読んでもらえるようになり、文字学習の成果に大きな喜びを感じました。

以後、文字への愛着と仲間と学ぶ識字学習が生き甲斐になりました。

平成22年8月、研修で訪れた大阪府富田林市で、吉田一子さんと彼女を支えた識字の先生の話を通じて機会を持つことができました。吉田さんの話では、文字が書けるようになりたいという共通目的を持つことで、識字学習は皆が何でも話し、心を開く場になりました。やがて、識字学習は吉田さんの生き甲斐の場になっていったとのことでした。吉田さんは「とにかく識字学習が楽しい今85歳だが、90歳になっても元気なうちはずっと行きたい。前は自分でも分かるくらい暗かったが、文字が書けるようになり、人前で話せるようになった。」と言っていました。

識字学習は単に文字の読み書きができるようになるというだけでなく、人の性格まで変え、人を意欲的にしています。自分ができなかったことに挑戦し、仲間と支え合って出来るようになることが大きな喜びとなり強い意欲になっていくことがよくわかります。吉田さんの識字学習の姿から、学びの本質を教えられ、その生き方に深い感銘を受けました。

『消費生活ガイド』

だまされなくて!!

昔買った原野、今が売り時!?

事例

30年以上前に買った遠隔地の山林の件で、見知らぬ業者から電話があった。その後訪問を受け、「当該地は市街化調整区域を外れて新幹線が通る予定であるし、今、中国人が日本の土地を欲しがっているので売り時だ。2年以内に売却できる」などと説明された。測量などのために管理費が28万円ほど必要だが、それ以外に一切費用はかからないと言われたため、売却管理の契約をした。しかし、入金をせかされるなど不審な点があったので、所有地の役所に確認したところ、業者の言った事実はないことがわかった。解約したい。

(80歳代 女性)



● 過去に「原野商法」(必ず値上がりすると行って、ほとんど価値のない原野や山林を高値で売りつける商法)の被害に遭った人から、二次被害と疑われる相談が寄せられています。

● あたかも原野を高値で売却できるかのように話を持ちかけ、売り出すために必要と言って、測量、整地、広告、土地管理などの費用を支払わせる手口です。最近では、「中国人に需要がある」などというセールストークも目立ちます。

● 事業者は、購入者名簿や登記簿などをもとに勧誘します。過去に原野を購入した人は、このような話を持ちかけられても、うのみにせず、所有する土地の自治体や地元不動産業者に現地の情報などについて確認しましょう。

心配なときは、上田消費生活センター、または市民課生活環境係にお問い合わせください。

● 問い合わせ先

上田消費生活センター

☎27-18517

市民課 生活環境係

☎64-15896

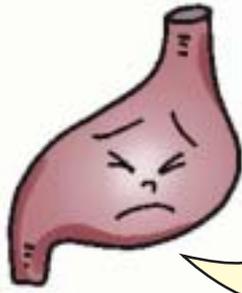


いんじちは栄養士です

あなたが○○だとしたら

どうしますか？

あなたが自分の「胃や肝臓」だとしたら…と想像してみてください。



「今日の仕事は終わった。明日に備えてそろそろ休もう。」と思っていたら、食べ物が流れ込んできました！遅い時間ですが、入ってきたからには休むわけにはいきません。体は布団に入っていますが、私（胃・肝臓）は残業です。特に油分が多い食べ物は消化に時間が掛かるので、朝までに仕事が終わるかどうか。寝ている間は少ししかエネルギーとして燃やせないし、倉庫（内臓脂肪）に入れておくしかありません。徹夜は大変です…

味付けの濃い食事で、体の中が大変です！『水分をたくさんとって塩分を薄めないと、血管や細胞が傷ん



たかの 鷹野 たかの しげこ 薫子 栄養士

でしまう』と脳からの指令で、たくさん水を飲みました。

あなたが自分の「心臓」だとしたら…



塩分はちょうどいいくらいに薄まったけれど、私（心臓）から押し出す血液の量が増えてしまいました。強い力で押し出さないといけなくて大変です。血液に糖や脂肪が多いとネバネバしていて、余計に力をかけないと流れにくくて困ります。なんだか血管の内側が厚くなってきたような感じもします。このままだと、とても心配です…

毎日がんばって仕事をしてくれている「体からのメッセージ(ささやき)」に、耳を傾けてください。ささやきが悲鳴(自覚症状)にならないために、あなたにできること(予防)はどんなことでしょうか。ちょっと自分の生活を振り返ってみませんか。

shin-tai
「やまのこ耳もちな話」 45
身体教育医学研究所研究主任 朴 はく 相俊 さしゆん

自分発見④

◎三つ目のメッセージ…
向き合いは人の「感性」を高めてくれるもの

最近、いろんなところで「感性」という言葉をよく耳にします。「感性教育・感性芸術・感性世代」、また「感性を大切にする・感性を磨く・感性がある人」などの様々な表現があります。

感性とは、どんなものでしょうか？皆さんは、この言葉をどのような意味で認識しているのでしょうか？国語辞書には「感性とは、対象からの刺激を感じ取る直感的な能力」として表現していますが、個人的にも感性を「気づく力」だと思います。特に、目には見えない人の心の流れ、心の揺れ、心の動きに気づく力だと。

私たちは、競争社会で生き残るために様々な顔を作り上げながら暮らしていますが、そのせいかある一つのことについて深く考え、内面の本質を見極めようとする「心の余裕」がなくなったりします。向き合いは、自分の内面を洞察していく作業であるために本質を見ようとする集中力

を与えてくれますが、この段階で散らばっていた感性が「まとまり・高まり・感度が上がる」ことで、自分の感情の変化と心の状態、人の心の状態と・動きなどに気づくようになります。

人は自分の内面と向き合えた分、人と本気で向き合えるようになりませんが、それは、人の感情・表情・仕草に対しての気づく感度が高まるからです。自分との向き合いがないまま、他人と向き合うと、相手の繊細な心の変化に気づかず自分の考えを押しつけてしまいがちですが、向き合いを通して感性が高まると周りに対して優しく、愛情を持って、素直な気持ちで支えることができます。

もし、向き合いを選択しなかった場合にはどうなるのでしょうか？そこには、二つの選択の道が残っています。「逃避するか、それとも爆発するか」。話は自分発見⑤に続きます



国民年金アドバイス

口座振替前納で保険料が割引になります

国民年金の保険料は、納付書による現金払いや口座振替の方法によって、下記のとおり割引料金が設定されています。(平成24年度は保険料が変わります)

平成23年度	1ヵ月分	6ヵ月分	1年度分
	保険料額 割引額	保険料額 割引額	保険料額 割引額
毎月納付 (現金・翌月末振替)	15,020円 —	90,120円 —	180,240円 —
毎月振替【早割】 (当月末振替)	14,970円 50円	89,820円 300円	179,640円 600円
6ヵ月前納 (現金納付)	—	89,390円 730円	178,780円 1,460円
6ヵ月前納 (口座振替)	—	89,100円 1,020円	178,200円 2,040円
1年前納 (現金納付)	—	—	177,040円 3,200円
1年前納 (口座振替)	—	—	176,460円 3,780円

※一部納付(一部免除)されている方の口座振替は「毎月納付(翌月末振替)」のみのご利用となります。

■口座振替での前納の申し込みはお早めに

口座振替での平成24年度分1年前納(4月～翌年3月分)及び6ヵ月前納(4月～9月分)の申し込み締め切りは2月未です。

口座振替の申し込みは、預金口座をお持ちの金融機関窓口、年金事務所または市役所で受け付けています。申し込みには年金手帳、通帳など口座番号が分かるものと口座の届出印をお持ちください。

■ご注意ください

- 平成24年度分1年前納(4月～翌年3月分)及び6ヵ月前納(4月～9月分)の口座振替日は4月末日です。(月末が休日の場合は、翌営業日)
- 残高不足で口座から引き落としができなかった場合は、割引がなくなります。(毎月の口座振替に切り替わります)特に、初めて口座振替で1年度分の前納を申し込まれた方は13ヵ月分(3月分+4月～翌年3月分)を、6ヵ月分の前納を申し込まれた方は7ヵ月分(3月分+4月～9月分)の保険料が引き落としとなりますので、残高不足にご注意ください。
- すでに口座振替で前納されている方は再度の申し込みは必要ありませんが、引き落とし方法を変更される場合は、再度申し込みが必要になります。

●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(代表)

まるごと生活百科

2月の納税 (納期限2月29日)

- 国民健康保険税(普通徴収)(9期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(8期)
- 介護保険料(普通徴収)(8期)

こちら119 (東御消防署)

※カックは1月からの累計

=12月の出動件数=

火災 2件(16件) 救急125件(1208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 12月分



12月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	22件	175件	+20件
傷者	25名	224名	+20名
死者	0名	0名	-2名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成23年12月	平成22年12月
最高気温	15.7℃ (3日)	18.9℃ (3日)
最低気温	-8.4℃ (31日)	-6.0℃ (31日)
平均気温	1.4℃	3.7℃
平均湿度	77.1%	73.1%
降水量	4.0mm	32.5mm

サンピアン上田 ピアノ工房

音楽教室 生徒募集

入会
随時
受付中!

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 各
コ
ー
ス | ♪ 音楽遊びコース(1~2歳) | ♪ フルートコース |
| | ♪ アトリエランドコース(2~5歳) | ♪ 大人の一曲マスターコース |
| | ♪ ジュニアピアノコース | ♪ コーラスコース |
| | ♪ キッズドラムコース | |

サンピアン音楽教室では

- ♪ 楽しく音楽が身に付きます。
- ♪ 個々に合わせたスピードでレッスンできます。
- ♪ 夏休みには、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。

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

上田市常磐城5-1-14

☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com
TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉

▶今回見つかった針付きの注射器と点滴のチューブ



**在宅医療器具は
ごみとして出せません**

先頃、在宅医療で使用されたと思われる針付きの注射器と点滴用の器具が容器包装プラスチックに混入している事例がありました。これらはクリーンセンターや廃棄物処理業者では処分することができません。容器包装プラスチックではありませんので絶対に入れないでください。

**なるほど
The ごみ
(gomi)
No.87**

クリーンリサイクル係
☎63-6814

医療機関から処方される在宅医療器具は医療廃棄物または感染性廃棄物とも呼ばれ特殊であるために、使用後の処分については、処方された医療機関へご相談ください。

**正しく分別すれば
市の収入も増えます**

今回、在宅医療器具が混入していた容器包装プラスチックは、毎年品質調査が行われています。調査結果が高い評価を得た場合、「再商品化学合理化拠出金」として市の収入が増える仕組みになっています。

また危険品や医療廃棄物の混入は、作業者の安全性をおびやかす、設備故障の原因にもなるために絶対に混ぜないようにならなければなりません。

生涯学習カレンダーでごみの種類を確認して正しい分別をお願いします。

税のワンポイントアドバイス

Q 昼間は忙しくて納めに行く時間がありません。どのようにしたらよいですか？

A 口座振替をご利用ください。口座振替は、預貯金口座から自動的に納付することができ、ご自分で納める手間が省ける便利な制度です。ご利用いただける金融機関は次のとおりです。

- 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・ゆうちょ銀行

口座振替を希望される方は、通帳と通帳に使用している印鑑をご持参のうえ、東御市役所税務課または各金融機関窓口でお申し込みください。

なお、申し込んでから登録されるまでに3週間ほど(ゆうちょ銀行は5週間ほど)

ど)かかります。納期限が迫っているものがあれば、その納期分については現金で納めていただくことになります。

Q 税金を口座振替で納付するようになっていますが、振替日はいつですか？

A 市県民税・固定資産税などの税目により振替日が異なります。振替日は市役所から発送される「納税通知書」に書かれた納期限と同じ日(一部異なる日があります)です。ご確認ください。一括納付の申込みをされている場合は、1期の振替日に年額分がまとめて振替になります。なお、振替日前日には残額をご確認いただきますようお願いいたします。

●問い合わせ先
税務課収税管理係
62-1111(代表)

選ばれる理由

営利を目的としない
助けあいの制度

① 共済金を真っ先に
何よりも共済金。お支払いを最優先にしています。

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

③ 剰余金は割り戻し
剰余金は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22年度も、掛金の日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22年度/すべての共済事業の合計)
掛金還元率...84.6%
この部分を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

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/



(広告欄)

地域への郷土愛 平成24年東御市消防出初式

1月8日、平成24年東御市消防出初式が行われました。田中商店街では市内保育園、幼稚園児の幼年消防クラブ員が拍子木の音に合わせて「戸締まり用心、火の用心」と呼びかけながら、元気に行進しました。続いて新春演奏を行った消防ラッパ隊と音楽隊の演奏の中、消防団や自衛消防隊、婦人消防協力班、積載車による堂々の分列行進が行われ、沿道からはあたたかい拍手が送られました。

行進終了後、文化会館サンテラスホールの式典では、荻原伸幸団長の式辞や功労者の表彰が行われました。



▲堂々の行進

▶地道な活動が
実を結びました



▲500日達成の表彰状

交通死亡事故ゼロ500日達成

12月20日をもって東御市内での交通死亡事故ゼロ500日を達成しました。同日現在県内19市の中で最長日数となりました。12月26日には市役所で伝達式が行われ、関係者の立ち会いのもと、藤森靖夫上小地方事務所長から花岡市長に表彰状が手渡されました。花岡市長は「通過点として皆さんの力をお借りしながら、さらに日数を重ねていきたい」とあいさつしました。

※統計上、「交通死亡事故」は事故発生後24時間以内に死亡者があった場合としています。

東御市交通少年団 交通安全優良団体表彰

1月17日、日比谷公会堂（東京都千代田区）で行われた、第52回交通安全国民運動中央大会（（財）全日本交通安全協会、警察庁主催）で東御市交通少年団が会長表彰の優良団体表彰を受賞しました。市交通少年団は、昭和56年4月に組織され、以降30年以上に渡り交通安全活動に積極的に取り組み、事故防止に努めてきた、その長年に渡る功績が認められ、表彰を受けることとなりました。交通少年団への伝達は2月に行われる交通少年団退団式の中で行われる予定です。



▲視察研修のようす



▲二酸化炭素排出削減に向けて一歩前進しました

低炭素都市とうみを目指して レジ袋削減の協定が結ばれました

1月13日、中央公民館で「東御市におけるレジ袋削減に向けた取り組みに関する協定書」の締結式が行われ、東御市くらしの会、市内の5事業所6店舗、市の3者間で協定書が取り交わされました。この協定について事業所はマイバッグなどの持参を呼びかけ、市民団体では運動の拡大、行政は県などの自治体との連携を図り広く市民の皆さんに周知することなどが盛り込まれ、二酸化炭素排出量の削減で地球温暖化対策に取り組む「低炭素都市とうみ」へ向けた活動がさらに広がっていくことが期待されます。花岡市長は「温暖化対策が叫ばれる中、時宜を得た協定を結ぶことができた」とあいさつしました。

トピックスー 地域の話題

気仙沼への支援は続いています
図書館へ絵本を寄贈

1月17日、東御市立図書館を通じ、市内保育園の保育士や元保育士ら有志の皆さんから、宮城県気仙沼市気仙沼図書館へ、絵本や児童書を含む合計で408冊の本が寄贈されました。気仙沼市には3つの図書館がありますが、昨年起こった東日本大震災のため、移動図書館車や貸出し本が流失していました。寄贈について気仙沼市図書館長の八木徹さんは「図書がかなり失われたので、今後蔵書とすることや市内の保育園にも配るなどして活用していきたい」と話していました。

寄贈された本の一部▼



▲本の梱包作業のようす

一年の計は「元旦マラソン・ウォーキング」にあり

「第13回元旦マラソン・ウォーキング」が、元日に開催されました。毎年元旦に行われている恒例の行事で、約160名の老若男女が田中コミュニティセンターを出発し、県諏訪神社を折り返すコースをマラソン（5km）やウォーキング（2.5km）に分かれて参加しました。参加者は新年を無事迎えられた思いを胸に、各々のペースで新春のさわやかな空気を満喫しながらゴールしました。



私たちの水を守るために
地下水等水資源保全共同声明

12月26日、佐久市野沢会館で東御市や佐久地域の11市町村、2水道事業団の共同で「佐久地域及びその周辺地域の地下水等水資源保全共同声明」が行われました。この声明は近年増えている外国資本等による森林買収から、水資源を守っていくため、地下水や湧水を共有財産の「公水」と位置づけ、周辺地域で保全を行い守っていくこと、啓発活動を行っていくことなどを声明に盛り込みました。



新春講演会

1月13日、東御市企業経営セミナー等運営委員会主催の新春講演会が行われました。講師に野口悠紀雄さんを招き、「日本経済の行方～日本経済再生のシナリオと企業改革」を演題に、東日本大震災による日本経済への影響や貿易における輸出入額の現状等について聴講しました。参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。



筆に新年の思いを込めて

1月5日、中央公民館講堂で第8回新春書き初め大会が市文化協会書道部会の指導のもと行われました。小学1年生から一般の方まで当日参加した約60名の皆さんは「希望の朝」や「はるの光」などお手本を見ながら、気持ちを新たに文字を書き上げました。当日参加していた浅沼瑞希さん（田中小六年）は「大きく大きく書けるように頑張った」と話していました。



訂正とおわび

市報とうみ1月号6ページ、第8回東御市短詩型文学祭受賞作品の短歌の部市長賞山本徳子さんの作品紹介の記事に脱字がありました。
誤…普通の幸せ募る
正…普通の幸せに募る
訂正してお詫びいたします。



12・31～1・1 ▼八重原諏訪神社 二年参り
信州御牧太鼓保存会打ち納め・打ち初め



12・27 ▼東日本大震災復興支援チヤリティーコンサート
「あんねんまくこんねんまく」楽演団☆五東六文実行委員会主催より義援金の寄付

できごとと短信

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市東281-12
TEL02668-458806 FAX02668-5040
●E-mail shho-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



ワインとともにもあるくらし
～ワイン特区の取り組み～

冬の静寂の中で

寒さのこたえる季節もあともう少し、ブドウ畑ではそろそろせん定の作業が始まっています。枝を切るはさみの音が澄み切った冷たい空気の中に響き、枝のことだけを考えて坦々と進める作業は心に落ち着きをもたらしてくれます。夏の追われる様な作業とは対照的に心のリセットさせてくれる様な冬の作業もまた良いものです。

そして寒い冬はブドウ畑で作業をする私たちだけではなく、秋に仕込んだワイン達にも静かに落ち着きをもたらしてくれるのです。ワインの入ったタンクの中をのぞいてみると、それまで濁っていたワイン達は静かに澄みわたり、白ワインは黄金色に、赤ワインはルビー色に輝き、深く透明で美しい液体へと変化してゆきます。

またこの頃から徐々に熟成を深めてゆくワインにはブーケと呼ばれる香りが生まれてきます。特に木樽によって熟成したものは樽由来の香りが加わり、味わいにも独特のまろやかさやまよまりが出て来るのです。

そして熟成を経たワインは各々頃合いを見て瓶詰めされてゆきます。その瓶詰めまでの熟成の方法や期間は造り手各々の考えやセンスが現れるところですが、中には伝統や法律によって決まっている場合も有ります。フランスの有名なボージョレヌーボーなどはむしろ熟成させずに瓶詰めをして新酒として販売し、ロワールの白ワインなどは酵母の旨味を十分に吸収した後、春先に瓶詰めします。また、ポ



▲冬のブドウ畑

ルドーやブルゴーニュの赤ワインのようにじっくりと木樽の中で一年は熟成させるものや、シヤンパンのように瓶詰め後さらに最低で15カ月間、瓶の中で醗酵と熟成をさせるものなど様々なのです。

熟成とは、ゆっくりと過ぎてゆく時間だけがなせる技なのです。

そしてまた、瓶詰め後皆様のお手元に届いた後もゆっくりと成長し年老いて行く、まるで生き物の様な飲み物がワインなのです。

(小山英明)

編集後記

▼2012年が始まって早一月。近頃では、東京都心で積雪が見られるなど、様々な場面で冬を感じられる季節となりました。▼さて、今月号のトピックで紹介したところですが、1月5日に書き初め大会を取材させていただきました。会場となった中央公民館講堂では、参加された皆さんが一斉に紙に向かって筆を下ろしていました。その姿はとてすがすがしく、さわやかな新春を感じさせるものでした。筆の先に視線を移してみると力強く太い文字が墨で描かれ、新年への強い想いが表われているようでした。▼そんな姿を見て、もっと私も頑張らなくてはと、決意を新たにしたい時でした。

(市報担当 山浦)

FMとうみ 78.5MHz
『市民情報広場』
毎週木曜日
●午後4時～
午後4時55分

人の動き

(1月1日現在)
世帯数
11,555世帯(-4)
総人口
31,431人(-30)
男 15,474人(-8)
女 15,957人(-22)
転入 63人(-4)
転出 75人(-4)
出生 23人(+2)
死亡 32人(+6)

※カッコは前月対比