



市報  
No.159

とらみ 7

TOMI CITY  
2017  
月号  
July



表紙写真「湯の丸バスハイク(祢津保育園)」

目次

- |   |                                    |    |                  |
|---|------------------------------------|----|------------------|
| 2 | チャレンジデー2017の結果                     | 8  | しんたいのちよっと耳よりな話   |
| 4 | 青少年の非行・被害防止全国強調月間                  | 9  | 市の情報／すくすく育てとうみっ子 |
| 5 | 社会を明るくする運動                         | 10 | 地域おこし協力隊が行く      |
| 6 | 後期高齢者医療制度に関するお知らせ                  | 11 | 地域づくり通信／心の眼      |
| 7 | 保健補導員会だより／第2回定例会について<br>グリーンカーテン設置 | 12 | まるごと生活百科         |
|   |                                    | 14 | トピックス(地域の話題)     |





▲レッツ15タイムで運動あそび(田中保育園)

# チャレンジデー2017 昨年を上回る1万8806人が参加

毎年5月の最終水曜日に全国的に実施され、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を競い合う「チャレンジデー2017」(主催:公益財団法人笹川スポーツ財団)が5月31日に開催されました。

「1市民1スポーツの実践」と「市民の健康寿命の向上」の実践のため、当市は今年で連続4回目の参加となり、12回目の挑戦となる島根県雲南市と参加率を競い合いました。

今年も実行委員会を組織し、全区や市内企業、各種団体、学校など広く市民の皆さまへ参加を呼び掛けました。

当日は、元オリンピック選手の山本隆弘さんを招いて、バレーボール教室や中央公民館、ケアポートみまき、滋野コミュニティセンターでのユニバーサルスポーツの「ポッチャ」体験などのイベントで運動を行いました。また、地域や企業、学校、体育協会加盟のスポーツ団体、個人での参加も多く、当市の最終参加率は61.5%で昨年の56.5%を上回ることができました。一方、対戦相手の雲南市は62.2%で、惜しくも勝利することはできませんでした。

ご参加いただいた皆さまありがとうございました。

## うんなん 雲南市

報告時刻	参加人数(人)	参加率(%)
午後1時	568	1.4
午後5時	2,749	6.9
午後10時(最終結果)	24,837	62.2

登録人口 39,934人



## 東御市

報告時刻	参加人数(人)	参加率(%)
午後1時	2,510	8.2
午後5時	5,524	18.1
午後10時(最終結果)	18,806	61.5

登録人口 30,558人



▲バレーボール教室のようす

### 元オリンピック選手 山本隆弘さん バレーボール教室開催

チャレンジデーのイベントとして、第一体育館では、元日本代表でオリンピック選手の山本隆弘さんによるバレーボール教室が開かれました。

教室には市内外から100名を超える人が参加。基礎動作の確認や山本さんのアタックをレシーブするなどの実践的な指導が行われ、参加した中学生らは、山本さんに普段の練習方法など積極的に質問していました。

最後には、山本さんを含めた会場全員でラジオ体操をして、チャレンジデーの参加に貢献しました。





▲校庭でじゃんけんマラソン(祢津小学校)



▲芝生の上で体操(祢津保育園)

## 学校・ 保育園でも

市内の学校や保育園などでは、独自の運動プログラムが生まれ、子どもたちは元気いっぱい体を動かしました。

## 職場でも

市内の事業所にも多数ご参加いただき、体操やウォーキング、ごみ拾いなどが各所で行われました。



▲郵便体操(東御郵便局)



▲会社構内をウォーキング(コトヒラ工業株)



▲親子運動あそび(子育て支援センター)



▲アルティスタ東御の選手と交流  
(東御中央公園)

## 地域でも

市内各地では、地域の皆さまがそれぞれの体力に合わせて運動を楽しみました。

●問い合わせ先  
生涯学習課  
生涯学習・スポーツ係  
☎ 641-5885



▲市民集まつの「ビーチバレーボール大会」



▲雲南市チャレンジデー推進キャラクター「チャレンジマン」による幼稚園での体操教室

対戦相手  
雲南市では



地域で育てよう  
おらほの子ども

# 7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です



7月は、青少年の非行防止・児童買春等による被害防止の全国強調月間です。

健やかな青少年育成のため、家庭、学校、地域が連携を深め、共に活動を行いながら推進していきましょう。

また、子育ての不安や悩みをはじめ、就学前のお子さん、小中学生の相談についても下記の関係機関をご覧ください。お気軽にご相談ください。

## 児童ポルノ被害が増加

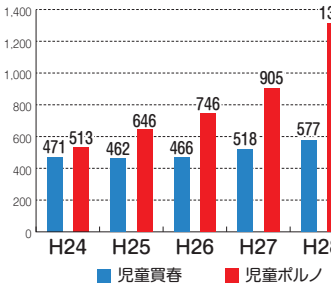
県内における児童買春の被害児童数（18歳以下、下記グラフ青色）は平成26・27年度が13名と一番多く、昨年は11名と減少したものの増加傾向にあります。

一方、児童ポルノの被害児童数（下記グラフ赤色）は毎年右肩上がりに増加しています。28年度に被害にあった21名の7割に当たる15名が自撮り（自分自身で裸写真等を撮影）画像をもとに被害にあっており、安易な行動がトラブルにつながるケースが増えています。

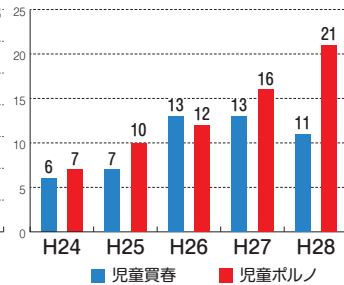
また、全国的に見ても児童買春の被害児童数は600名弱と年々増加傾向にあります。

全国における児童ポルノの被害児童数は県と同様に毎年増加傾向にあり、28年度は前年度45%増の1313人と過去最多の状況となっています。中でも自撮り画像による被害が480名と、37%を占めています。スマホやタブレットなどの普及で、いつでもどこでも写真を撮ったり、やりとりできる現在、便利になった一方で、使い方を間違えると取り返しのつかない事態になることもあります。

児童買春・ポルノ被害者数 (全国)



児童買春・ポルノ被害者数 (長野県)



## 相談窓口

子育て等に関する相談窓口についてご紹介します。

- お子さんやご家族の健康・育児に関すること
- 総合福祉センター健康保健課 保健係 ☎64-8882
- 就学前のお子さんの子育て相談 お子さん、お父さん・お母さんが自由に来館し、ふれあい交流の場が持てます。
- 東部子育て支援センター「すくすくひろば」 ☎64-5814
- 北御牧子育て支援センター「まき未来館」 ☎67-3676
- すくすくポケット <http://omi-sukusuku.jp>
- 小中学生は…
- とうみしでんわ そうだん ☎64-2300

様々な悩みごとや困りごとがあったら、まずは担任の先生に相談しましょう。

さらに各学校には「心の教室相談員や養護教員」がいるので相談することが出来ます。

その他「子育てガイドブック」に相談窓口の情報を掲載していますのでご覧ください。

● 問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎64-5906

## 東御市青少年育成市民会議 総会が開催されました

6月17日、市青少年育成市民会議の総会が開催されました。

総会では7月・11月の強調月間や社会環境チェック活動の準備計画が承認されました。

また、山崎康一会長より、長年にわたる青少年健全育成活動にご尽力いただいた功績をたたえ、2名の方に表彰状が贈られました。

### 受賞者

わたなべ けんいち 様

わたなべ 憲一 様

わたなべ まさき 様

渡邊 正喜 様

(北御牧・前子ども会育成連絡協議会長、写真左)





# 社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間および再犯防止啓発月間です

● 問い合わせ先 福祉課 福祉推進係 ☎64-888888

## 社会を明るくする運動とは？

「社会を明るくする運動」は犯罪や非行の防止と罪を犯した人の立ち直りについて理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で67回目を迎えます。立ち直りを支える家庭や地域をつくる。そのためには、一部の人がただでなく、地域の全ての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

「社会を明るくする運動」では、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。



▲内閣総理大臣メッセージ伝達

## 「社会を明るくする運動」の取り組み

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

### 長野県作文コンテスト

このコンテストは次代を担う小学生、中学生の皆さまに日常の家庭生活、学校生活の中で体験したことを基に、犯罪・非行のない地域づくりや犯罪・非行などに関して感じたことを作文に書くことを通じて、本運動に対する理解を深めてもらうことを目的としており、市内の小中学校に在学する児童および生徒の皆さまにも応募していただいています。

## 保護司を「ご存じですか？」

### ◆「保護司」とは…

地域で更生保護の活動を担うボランティアで、法務大臣から委嘱されています。

犯罪や非行をした人たちからの相談に乗ったり、助言を行うほか、それぞれの地域で犯罪や非行をした人の立ち直りや犯罪予防のための啓発活動を行っています。

### ◆「更生保護」とは…

罪を犯した人も、裁判を終え、処分を受ければ、いずれ社会に戻ってきます。

更生保護は、罪を償い、再出発しようとする人たちの立ち直りを導き助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐ仕組みです。

## 保護司の活動内容

- ① 保護観察になった人への助言や指導
- ② 刑務所や少年院などにいる人が、出所後にスムーズに社会復帰が果たせるよう、住居や就業先などの帰住環境の調整や相談
- ③ 犯罪や非行を未然に防ぐために、地域での犯罪予防の啓発活動

## 東御市の保護司さん

### ◆東御市保護司会

東御市保護司会は、市内在住の保護司15名（定員18名）で組織され、社会福祉の精神をもって犯罪をした



人の改善および更生を助けることに、犯罪や非行防止のため、小中学校との連携活動や、毎年、関係団体の協力のもと「社会を明るくする運動」を実施し、街頭での啓発運動を実施しています。

### ◆東御市更生保護女性会

女性の立場から、地域における犯罪予防の活動や、子どもたちの健全育成のための子育て支援活動を行うボランティア団体。市内在住の女性89名で構成されています。





保険証が更新されます

現在使用中の「後期高齢者医療被保険者証（保険証）」の有効期限は、平成29年7月31日までです。平成29年7月末までに新しい保険証をお送りしますので、8月1日以降は新しい保険証をお使いください。



旧 桃色 有効期限：平成29年7月31日



新 橙色 交付年月日：平成29年8月1日

減額認定証が更新されます

限度額適用・標準負担額

減額認定証

（減額認定証）とは

市民税非課税世帯（区分Ⅰ・Ⅱ）の方は、減額認定証を医療機関に提示することで、窓口で支払う自己負担限度額および入院時の食事代・居住費が引き下げられます。

なお、世帯内に平成28年分所得等の申告をされていない方がいると、市民税非課税世帯に該当しません。

区分Ⅰ…同一世帯の全員が、市民税非課税で、それぞれの各収入等から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円となる方

区分Ⅱ…同一世帯の全員が、市民税非課税である方（区分Ⅰ以外）



現在使用中の「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は、平成29年7月31日までです。引き続き交付対象となる方には、平成29年8月1日までに新しい減額認定証をお送りします。

ただし、次の方は減額認定申請書の提出が必要です。

- ①「区分Ⅱ」に該当する方のうち、平成29年8月以降の申請月以前12カ月以内の入院日数が91日以上となる方で、長期入院該当認定を受けようとする方
- ②今までに減額認定証の交付を受けたことがない方で、はじめて減額認定証の交付を受けようとする方

※申請される際は、身分を証明するもの、保険証、印鑑（通知カードまたは個人番号カードをお持ちください）。（長期入院該当認定については、入院が91日以上となることを証明できる医療機関の証明書または領収書をお持ちください。）

● 問い合わせ先

市民課 国保年金係

☎ 75-8810

☎ 026-229-5320  
長野県後期高齢者医療広域連合



# 保健補導員会だより

会長 山邊 かのる

今年度、東御市保健補導員の会長となりました山邊です。1年間どうぞよろしくお願いたします。5月24日に開催された「健康づくり講演会」に、当会の第1回全体研修会として参加しましたので、その内容をお伝えします。

講師は佐久総合病院の色平哲郎先生で、「予防は治療に勝る」というテーマでした。「自覚症状が出る前に、体の中では変化が起きている」という先生のお話から、あらためて健診で早期発見することの大切さを感じました。また、先生は「メディアの情報を鵜呑みにすることは危険である」とも話されていました。情報があふれる今日、特にテレビでは様々な健康番組が放送されていますが、大衆向けの情報が個人に必ずしも当てはまらないということに注意しなくてはいけないと思いました。

先生は病院での診療はもちろん、地域へ出向いていく在宅診療にも力を注いでいらつしやいます。患者さんの生活の場である自宅へ往診することにより、病気の原因や予防の手立てを知ることができる…これは私たち保健補導員の活動に似ているなあと感じました。保健補導員も、健

診受診券配布等で各世帯へ訪問させていただいていますが、お顔を見ながらお話しすることで、これまで健診を受けたことがなかった方が受けたださったり、高齢の方が「今年も来てくれたんだね」と声をかけてくださったり、地域のつながりを感じうれしく思うことも多いです。

保健補導員活動の中で、正しい情報を学習し、地域に伝えていく役割を担っていると感じます。今後自分分のことも含め、研修会等の機会を活かし、健康づくりについて学んでいきたいと思えます。



## 市議会第2回定例会 11議案を提案

市議会第2回定例会が6月2日開会しました。定例会初日には、前年度予算繰越報告のほか、一般・特別会計補正予算、条例改正の専決処分に関する議案7件をはじめ、一般会計補正予算1件、条例改正の議案3件の計11議案を提出しました。

14日と15日には、13名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。16日には総括質疑・委員会付託がされ、19日に各常任委員会で付託された議案等の審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、8月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。



● 問い合わせ先  
議会事務局  
☎64-5810

## グリーンカーテンを 設置しよう

グリーンカーテンは、夏の強い日差しを遮り植物を通る風が冷やされることで、室内の温度上昇を抑えることができます。これにより、エアコンの使用を抑えられるため、省エネや節電にも効果的です。市では、節電や緑化を進めるため、グリーンカーテンの設置を推奨しています。

市役所でも本館西側にグリーンカーテンを設置しました。小さな苗は気温の上昇とともにグングン成長を続け、夏本番を迎える頃には、強い日差しを遮ってくれることでしょう。皆さまも環境とお財布にやさしいグリーンカーテンをはじめてみませんか。



● 問い合わせ先  
生活環境課 環境対策係  
☎64-5896

shin-tai  
shin-taiの「なまこころ耳よりな話」  
91  
公益財団法人 身体教育医学研究所 研究部長 朴 相俊  
ストレスと向き合う  
姿勢と身体の変化

皆さまは、ストレスに対してどんなイメージを持っていますか。一般的に、ストレスは身体に悪いものとして理解している人が多いような気がします。確かに風邪や、心血管疾患などの様々な病気の原因にストレスの存在があることを考えると、否定的な見方は仕方ないことかもしれません。

しかし、最近のストレス科学において、新たな知見が得られた研究があります。この記事を読み終わった頃は、日常生活で受けるストレスとの向き合い方に少し変化が起きることを、こっそり期待しています。

**ストレスは身体に悪いもの？**

まずは、 Wisconsin コンシン大学のストレス研究から紹介します。

この研究は、アメリカに住む成人8万人を対象に行われた研究です。参加者に対し、「あなたは、ストレスが良くないものだと思いますか？」という質問をした後、8年間、参加者の死亡記録を追跡してストレスと死亡率の関係を調べまし

**姿勢と身体の変化**

た。すると、「ストレスをたくさん経験した」と答えた人の死亡率が43%も高いことがわかり、ストレスは身体に悪いものだと結論付けられました。しかし、この現象は「ストレスが身体に良くないもの」だと思っている人だけに適応された結果でした。実は、多くのストレスを経験したが、「ストレスは身体に悪いものではない」と思っていた人たちの死亡結果には関連が少なく、むしろ、「ほとんどストレスを受けていない」と答えた人たちとともに死亡率が最も低かったのです。本研究では、多くの人がストレスによって亡くなるよりも、実は、「ストレスが身体に悪いと思う信念」によって亡くなっている可能性を指摘しています (Kefar et al. 2012 university of wisconsin school of medicine and public health)。

**ストレスに対する思考を変えると、人は健康になれる？**

このような質問にストレス科学では、そうです！と答えています。人

は、ストレス場面になると、体温が上がり、呼吸も乱れ、心臓の動きも早くなります。少し見方を変えてみると、このような信号は「活性化された体が難しい課題へ立ち向かうための準備するサイン」として理解することもできます。次にハーバード大学の研究を見てみましょう。

この研究は、実験参加者にある社会的ストレステストを与え、ストレス状態での血管の反応を観察する研究です。まず、ストレステストの前に参加者には「ストレスは身体に有益なもの」、「ストレス時の身体の変化—心臓の動きや呼吸の乱れなど—は、ストレスを克服するために体を準備する大切な作業」であると教育します。その後、ストレステストを実施しますが、この教育を受けた参加者の血管の様子は、ストレス場面



においてとてもリラックスした状態であることが観察できました。この血管の様子は、人が楽しさを感じたり、勇気を出したりする時に見られる血管の状態ととても似ていることだと報告しています。この研究では、ストレスに対する見方の変化が身体に与える影響を報告していて、今後のストレス研究に大きな可能性を広げています (Jamieson, Nook & Mendes 2012 Harvard University Department of Psychology)。

**ストレスとうまく付き合うには**

ストレスが多い社会の中で、50歳で心疾患などによって亡くなるのが、90歳までに健康に生きるのかの違い、ストレスに対する心の姿勢にヒントがあるかもしれません。ストレス科学の発見は、私たちにストレスを失くす方法を考えるのではなく、そのストレスと上手に付き合いながら、対処することが重要、そして、ストレス反応は大変な状況を乗り越えるために身体が一所懸命に頑張っている状態ということを教えてくれました。

「心が健康な状態というのは、ストレスがない状態ではなく、自分にあるストレスと上手く付き合える状態」と言っているアンナ・フロイトさん(精神分析家)の言葉と一致していたストレス科学の話でした。



# 自らの地域を守るために 第14回東御市消防ポンプ操法及びラッパ吹奏大会開催



▲規律とスピードが求められるポンプ操法

6月11日、東御中央公園グラウンドで第14回東御市消防ポンプ操法及びラッパ吹奏大会が行われました。

地域の安全・安心を守るため、連日の厳しい訓練を積み重ねて出場した各部や分団は、規律のとれた動きを披露し、日頃の訓練の成果を存分に発揮して頼もしい姿を見せていました。大会の結果は次のとおりです。

## 【小型ポンプ操法の部】 (18チーム出場)

優勝 田沢部 3位 第1分団A  
準優勝 下八部 4位 金井部

## 【ラッパ吹奏団体の部】

(6チーム出場)

優勝 第4分団  
準優勝 第1分団

## 【ラッパ吹奏個人の部】

(15名出場・敬称略)

優勝 おやま 昌臣 (上八部)  
尾山 昌臣 (上八部)  
準優勝 つちや 忍 (北部部)  
土屋 忍 (北部部)  
3位 しらくら 寛晃 (上八部)  
白倉 寛晃 (上八部)  
4位 こばやし 美樹 (常田部)  
小林 美樹 (常田部)



▲揃った吹奏技術を披露するラッパ吹奏団体

分団名	担当区域
第1分団	田中地区
第2分団	滋野地区
第3分団	柵津地区
第4分団	和地区
第5分団	北御牧東部地区
第6分団	北御牧西部地区

## すくすく育つ とうみっ子!!

## 1歳の誕生日おめでとう! (7月生まれ)



いて みれい  
射手 美怜ちゃん (田中)  
(H28.7.4生)

みーちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!  
これからもたくさん笑って、元気に育ってネ♥



たなか ひみや  
田中 陽美也くん (大川)  
(H28.7.28生)

陽美也くん、1歳のお誕生日おめでとう。  
元気いっぱい、すくすく育ってね。



つかだ こはく  
塚田 琥博くん (大川)  
(H28.7.29生)

こはくん、1歳のお誕生日おめでとう★  
いっぱい泣いて、いっぱい笑って元気に大きく育ってね。  
パパ・ママ・お姉ちゃん、みんな大好きだよ😊

## ☆募集しまあ!!☆ (対象者 8月生まれの1歳)

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、企画財政課広報担当までお送りください。  
締め切りは、7月10日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

# 地域おこし協力隊が行く

Vol.02

July 2017



## 3年目 佐藤 照友旭です

最近の活動を3つ紹介します。

- ①1月から毎週火曜日午後4時からFMとうみ「103協力隊活動中」の番組を協力隊で分担。

色々なテーマや市内在住のゲストをお呼びして地域情報を発信。番組が再構成され、違った視点で情報発信ができたと感じています。

- ②3月中旬に都内の大学生と保育園児、小学生との交流事業を計画し実施(下写真)。市報4月号の表紙のように、からだを使った教育現場への介入も新しい試みの一つでした。今後も継続的に計画していきたいと考えています。
- ③湯の丸にランニングロードの施設整備が始まりました。標高差を活かした町づくりには欠かせない観光ツールに期待しています。



今月の  
クローズアップ!!

## みんなどうしてる?

菊地夏代隊員の活動拠点は、田中駅前「観光情報ステーション」。「おさんぽとうみ」夏号の発刊に向けて、



取材&編集中心。「とうみ市」の夏バージョンも計画中です。雷電まつりに向け、「Tomi to me」が流れたら自然に体が動きだすように、猛レッスンする!と熱く語っています。

谷貴人隊員は、身体教育医学研究所で健康づくり支援を担当。隊員の中で最年少の24歳。親しみやすいお兄ちゃんキャラは、奈良原「四季の森」の「里山探検」で全開～!「子どもも100%で遊ぶし、ボクも100%で遊んでる」と話します。「里



山探検」の対象は、1歳～小学校高学年。問い合わせは、里山探検事業事務局 ☎61-6148へ。

森健太郎隊員と有賀慎吾隊員は、天空の芸術祭事務局で活動中。6月上旬に実行委員会と、地域住民、東京芸術大学、東京工業大学デザインチームがミーティングを実施。今年の芸術祭コンセプトは「生活は芸術だ」に決まりました。



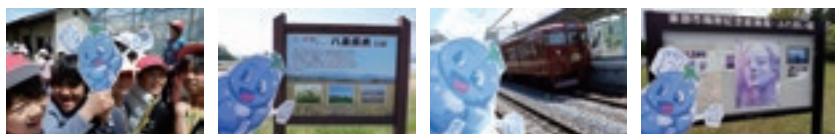
## カメラ女子with巨ん太くん

取材して、翌日のfacebookにアップする「自転車操業」が、せっちな大阪人気質にぴったり。なので、仕事はもっぱら東御市 facebook 作成。

初めは、スマホで撮影していたけれど、起動が遅くシャッターチャンスを逃すことが多く、デジカメを購入。しかし、チャレンジデー取材で子どもの動きにシャッター速度がついていけず、フラストレーションMAX。で、一眼レフに。なんでもかんでもオートフォーカスで撮影しているわりに、見苦しくない写真が掲載できていると思いますが、いかがでしょう。

取材のお供は、巨ん太くん(巨峰の王国祭りのキャラクター)。

標高1700mで霧に巻かれたり、子どもたちにもみくちゃんにされたり、田植えの泥を飛ばされたりかわいそうな思いをさせましたが、ワイン王子や、人気シェフ、美人車掌さん等々とのツーショットというラッキーな経験も。今や満身創痍の巨ん太くん。近日中に、雨にも負けないラミネート加工の巨ん太くんにバトンタッチする予定です。(カメラ女子ならぬカメラおばちゃん、山本佳子)







# 小学校区単位の地域づくり通信



## 田中地区地域づくりの会

### 講演会『未来を拓く地域づくり』

4月8日  
に開催した  
田中地区地  
域づくりの  
会総会で松  
本短期大学  
部講師の福  
島明美さん  
の講演会内  
容を紹介し



## 和地域づくりの会

### 湯楽里館南側道沿いに 花壇を整備しました

和地域づくりの会の最初の事業として、地域振興部会主催の「湯楽里ロード花壇整備」を行いました。5月8日朝6時から、地域振興部会のメンバー18名で湯楽里館南側の道沿い約80メートルにわたってマルチを敷きました。5月19日朝6時から和地域づくりの会の委員45名で花の苗を約千本植え付けました。これから8月まで、当番表に基づいて交代で、除草・水くれの作業を行います。昨年まで和地区活性化研究委員会が取り組んでいた事業を、和地域づくりの会が継承しました。



#### ●問い合わせ先

田中地区地域づくりの会  
☎ 71-6790

#### ●問い合わせ先

和地域づくりの会  
☎ 62-0201

# 心の眼 (151)

人権同和教育指導委員 依田 修子

## 幼心にひびく『百羽のツル』



「おばあちゃん、『ひやつぱのツル』っていうおはなししってる？えほんかりてきて」

知人の三歳になるお孫さんが、ある日、幼稚園から帰って来るや否やそう問いかけたそうです。お孫さんによく聞いてみると、どうやらその日、園長先生が人権教育として『百羽のツル』（花岡大学作）という絵本の読み聞かせをしてくださったようなのです。そこで、知人は早速図書館に行つて読み、それは次のような内容でした。

月の光でこうこうと明るい、夜ふけの広い空。北の方から、真っ白な羽をひわひわと鳴らしながら、百羽のツルがとんできました。みんなつかれた羽に力を込めて、ちよつとでも早く湖に着きたいのでした。その時、一番後ろを飛んでいた病気の小さな子どもが下へ下へと落ち始めました。それを見つけた近くの一羽がすぐどく鳴きました。すると前を飛んでいた九九羽のツルが、いつせいにさつと下へ下へと病気の子どもをツルよりも早く、銀色の矢のように落ちました。そして落ちていく子どものツルを追いかくと、九九羽のツルは羽を組んで一枚の白

いあみとなつたのでした。あみの上にもぐと子どもをツルを受け止めると、そのまま空へ舞いあがりました。気を失つた子どものツルを長い足でかかえた先頭のツルは、何事もなかつたようにみんなに言いました。「さあ、元のように並んで飛んで行こう。もうすぐだ。がんばれよ」。

知人は、園児たちの心に響くように読み聞かせをしてくださったこの教育に感動をし、私に話して下さったのでした。このなんという思いやり、やさしさ、強さ。長く苦しい飛来のなかで、力尽きて飛べなくなった子どもをツルに対して、かけがえない仲間のために、心を一つにして支えるツルの群れの姿を描いた作品です。この園では、こうした読み聞かせ等を繰り返しながら、幼い心を豊かに醸成しようとしているのでしよう。それは、たった三歳の幼児の心をも揺り動かしているのです。小さい頃からこのような体験を積み重ねることにより、子どもたちの心の中で、自然な形で人権感覚が培われていくことと思います。私たちもものごとくに感動し、そのことを基に行動に移していける人間でありたいと思います。

# 国民年金 アドバイス

## 将来の年金受取額を増やすために おすすめします「追納」

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受け納付しないままの期間があると、保険料を全額納付したときより将来受給する年金額が低額になります。受給する年金額を減らさないためにも、保険料を後から納付する「追納」をお勧めします。

### 追納に関する注意事項

- 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。(例えば、平成29年7月末には、平成19年7月分まで可能)
- 保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を納付する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- 老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。
- 全額免除や納付猶予、学生納付特例を承認された方が、平成29年度中に追納する場合の追納額(月額)は、表のとおりです。

保険料年度	追納額(月額)	保険料年度	追納額(月額)
平成19年度の月分	15,040円	平成24年度の月分	15,140円
平成20年度の月分	15,160円	平成25年度の月分	15,120円
平成21年度の月分	15,250円	平成26年度の月分	15,270円
平成22年度の月分	15,510円	平成27年度の月分	15,590円
平成23年度の月分	15,290円	平成28年度の月分	16,260円

※一部納付(一部免除)の方の追納額は日本年金機構のホームページをご参照ください。

- 問い合わせ先 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080  
市民課 国保年金係 ☎75-8810

# 税のワンポイントアドバイス

## 土地・家屋の所有者が亡くなったら…

**Q1** 土地・家屋の所有者である私の父が今年6月に亡くなったのですが、何か手続きが必要ですか？

**A1** 土地・家屋の所有者が亡くなられた場合、法務局(東御市の管轄は長野地方法務局上田支局)で相続登記の手続きをしてください。今年中に相続登記が完了すれば、翌年度から新しく登記名義人となった方に課税となります。

また、今年中に登記が完了しない場合には、法定相続人の方全員が連帯して納税義務を負うこととなります。亡くなられた方に代わって固定資産税を納付する代表者について、税務課に「相続人代表者指定届出書」を提出してください。

なお、今年中に登記が完了していない方には、この届出書を送付しますのでご提出ください。

## 持分割合に応じた 固定資産税の分割は…

**Q2** 私には父と共有名義の土地があります。私の持分は2分の1なので、毎年送られてくる納税通知書を2分の1の税額に分割して、送ってもらうことはできますか？

**A2** 共有物の各共有者は、地方税法第10条の2により連帯して納付する義務を負うため、納税通知書を分割することはできません。

- 問い合わせ先  
税務課 資産税係 ☎64-5877

### 7月の納税 (納期限 7月31日)

- 固定資産税・都市計画税(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(2期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(1期)
- 介護保険料(普通徴収)(1期)

障害年金専門の社会保険労務士による

## 無料障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方  
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

事前予約制

場所 上田市勤労者福祉センター  
上田市中央4-9-1

日時 毎月第一水曜日(変更あり)  
13時30分から16時30分

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所  
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所  
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所  
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

〈広告欄〉



## ヨーグルトゼリーオレンジソース

(1人分：エネルギー 148kcal・塩分0.1g)



### ヘルシーポイント

ヨーグルトを水切りすることで生クリームを使わなくてもコクのあるデザートになります。

#### 材料(4人分)

ヨーグルト.....400g  
牛乳.....100g  
砂糖.....大さじ3  
〔粉ゼラチン.....5g  
水.....大さじ2  
レモン汁.....大さじ1  
〔オレンジソース〕  
オレンジジュース...200mL  
砂糖.....大さじ1  
〔コンスターチ.....小さじ1  
水.....大さじ1

#### 作り方

① ボウルにざるをのせてキッチンペーパーをひき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1~2時間ほど水切りをす

る。ゼラチンは分量の水に入れてふやかしておく。  
② 牛乳に砂糖を加えて火にかけ、温まったら①のゼラチンを加え、溶けたら火を止め粗熱をとる。  
③ ②が冷めたら、①のヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。  
④ 〔オレンジソース〕 オレンジジュースを鍋に入れて火にかけ、半量位になるまで煮詰める。砂糖と水で溶いたコンスターチを加えてとろみがついたら火を止め、冷ましておく。  
⑤ 固まったゼリーを器にあけ、ソースをかける。

# なるほど The ごみ (gomi) No.145

## 資源物の出し方について

資源物として回収した新聞・雑誌、ペットボトル等の中にはさまざまなものが混入しています。異物が入っていると、原料として再利用する妨げになりますので、取り除いて出してください。また、古紙は種類により再生される紙が異なるため、紙の種類ごとに出していただくことが大切です。

リサイクルの推進のため、ごみ・資源物分け方ポスターの例示や注意事項をご確認いただき、正しい分別にご協力をお願いします。

### 混入している異物等の例

- ノートやカレンダーについている針金のリング
- 紙ファイルのプラスチックの留め具
- スケジュール帳などのビニールのカバー
- 郵便物のビニール封筒
- ダンボールについているビニールテープやガムテープ、伝票、ボクサー針
- 紙袋の持ち手（紙以外のビニール紐や布紐など）
- 本に付属しているCDやDVD
- 果物用の緩衝材など（割れないものは発泡スチロールではありません）
- ダンボール（波状のもの）と厚紙が分けられていない



### スプレー缶の廃棄にはご注意ください

スプレー缶には可燃性ガスが入っており、廃棄の際は注意が必要です。下記の注意事項を確認し、安全に排出するようお願いいたします。

#### <スプレー缶を廃棄するときの注意事項>

- 製品に記載されている注意書きを確認の上、必ず中身を使い切ってから穴を開けてください。
- ガス抜きをするときは、必ず火気のない風通しのよい屋外で行ってください。
- 缶に穴を開けるときは、ガス抜きが完全に終わってから行ってください。

- 問い合わせ先

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

# 不要な農機 買取り 無料回収 引き受けます。

只今【トラクター・管理機】買取り強化中!! まずはメーカー名・機種・型式をご連絡ください。

お気軽にお電話ください

**0268-62-5262**

営業時間  
10:00~16:00 (土日祝除く)

★訪問回収も承ります!ご相談ください  
(※別途出張料がかかります)

注意

※場合により、処分費用がかかります。  
※家電商品・タイヤ・ゴムクローラ単体などはお引き受けできません。  
※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

メーカー不問  
査定完全無料



株式会社 唐沢農機サービス

〈広告欄〉



▲公演最後に小学生と合唱

## 家族をテーマに朗読劇 「家族草子」 県内で初上演

5月27日、北御牧中学校音楽ホールで朗読劇「家族草子」（実行委員会主催）の公演が開催されました。

この公演は、作詞家の森浩美さんが家族小説を戯曲化したもので、ギターなどの演奏をバックに、演者が台本を手に舞台上を動き回るのが特徴です。

演目は、愛犬とのふれあいを題材にした「シッポの娘」と父と娘の再会を描く「いちばん新しい思い出」の2つを上演。森さんは「この舞台を見て家族を振り返るきっかけになればいい」と語りました。

最後には、森さんが作詞した曲を、北御牧小学校の6年生が合唱し、公演を締めくくりました。

## 柗津の光景で俳句を詠む 柗津名勝俳句ウォーク

5月30日、柗津地区を巡る「柗津名勝俳句ウォーク」（主催：丸山晚霞記念館）が開催されました。

イベントには市内外から25名が参加し、丸山晚霞ゆかりの場所や柗津煎餅に描かれた景色などを巡り、その光景をヒントに、1人あたり2句を考えていました。

また、この日は2月に完成した「柗津ガイドブック」を利用し、育成講座を修了した案内人が柗津地区を案内。参加者を前に柗津の歴史や文化を説明し、参加者はガイドブックを見ながら説明を聞いていました。



▲案内人の説明を聞く参加者



▲のぼり旗の寄贈

## 子どもたちの安全安心のために 交通安全のぼり旗寄贈

5月31日、和小学校校長室で上田交通安全協会東御部会和支会から和小学校へ、交通安全のぼり旗の寄贈式が行われました。のぼり旗30枚、ポール20本が寄贈され、ポールは持ち運ぶ際に、長さを調整できるように配慮されています。

寄贈にあたり竹内照重和支会長は、「のぼり旗によって安全安心の地域づくりに役立てればありがたい」とあいさつ。

のぼり旗は、6月下旬から下校時の交通安全指導に使用されるということです。

## スポーツ合宿の中心に 湯の丸高原高地トレーニング施設起工式

6月1日、湯の丸高原スキー場第二ゲレンデ駐車場で「湯の丸高原森林ジョギングコース・トレイルランロード整備工事」の起工式を行いました。

工事は、400mトラックレーンや800mのジョギングコースなど、標高1,730mの日本一標高が高いところにあるトラックとして整備され、完成は11月の予定です。

起工式で花岡市長は、「湯の丸、菅平、高峰を高地トレーニングの日本のメッカとして、多くの人に利用してもらえるように期待する」とあいさつしました。



▲完成予想図





▲田中保育園の施設を視察

## 子育て支援施策を参考に 地方自治研修で東御市を視察

6月16日、開発途上国を中心とした研修員16名が東御市を訪れ、市子育て支援施設等を視察しました。

研修は、総務省自治大学校とJICA（国際協力機構）が海外で地方自治にかかわる公務員を受け入れ、日本の地方行政の知識を深め、自国の行政の改善と発展を目的としています。

この日は田中保育園へ来訪し、園児たちの遊ぶようすを見て、子どもたちと交流。その後、中央公民館で市の概要や子育て支援施策の説明を受け、興味深く耳を傾けていました。

## 70万株の鮮やかな彩り 湯の丸高原つつじ祭り開催

6月9日から、湯の丸高原スキー場の第一ゲレンデ一帯で、湯の丸高原つつじ祭りが開催されました。

今年のレンゲツツジの開花状況は、低温の時期が続いたため、昨年に比べて見頃は1週間から10日ほど遅い状況となりました。

18日には、特産品の販売、お楽しみ抽選会や特設ステージでの演奏などイベントを実施。

レンゲツツジを見ながら登山を楽しむ一行や夏山リフトに乗り、つつじ平一帯を散策する家族連れなどたくさんの人でにぎわいました。



▲リフト周辺のレンゲツツジを楽しむ来場者



▲翔子さんの近況を語る泰子さん

## 親が子を信じることの大切さ 金澤泰子さん講演会

6月18日、梅野記念絵画館で書家の金澤翔子さんの母親、金澤泰子さんの講演会が行われました。


講演で泰子さんは、翔子さんの生い立ちや今後の暮らしに一人で苦しんでいた時に、翔子さん自身はダウン症を悲しいと思わず、逆に自分が支えられていたことに気付いた経験を語り、「親ができないと思っても、子どもが頑張ることができることもある。親も子どもを信じてほしい」と子どもを信じることの大切さを訴えました。

### 訂正とおわび

市報とうみ6月号(No.158)3頁および11頁に掲載した内容に文字の誤りがありました。次のように訂正しておわび申し上げます。

3頁 「脱臭対策」の11行目

 捕捉

11頁 1日のエネルギー消費量のグラフ  消化器など



6・5  
▼交通死亡事故ゼロ  
300日伝達式



6・1  
▼湯の丸高原山開き

じきいし短信

みんなが  
主役

# とうみっ子フォトニュース

## 滋野小学校・北御牧小学校運動会

このコーナーでは、保育園や学校で行われた行事などを紹介します。

6月3日、滋野小学校と北御牧小学校で運動会が行われました。

滋野小学校では、今年から運動会の開催を春に変更。保護者や地域の皆さまも児童の一生懸命な姿に声援を送り、児童たちは、練習の成果を発揮し、元気いっぱい競技に取り組みました。



綱引き (滋野小)



短距離走 (滋野小)



大玉送り (北御牧小)



玉入れ (滋野小)



女子リレー (北御牧小)



組み立て体操 (北御牧小)

### 編集後記

表紙写真は、園児と一緒に山に登り、撮りました。斜面を登りながら、体が徐々に重く感じ、普段の運動不足を嘆いていると、ふと後ろには私のシャツの裾につかまる数人の園児。原因が分かり、みんなで仲良く登っていきましました。(市報担当 長岡)

### 市のデータ

#### 人の動き (6月1日現在)

世帯数	転入	79人
11,920世帯(+2)	転出	78人
総人口	出生	18人
30,485人(-7)	死亡	30人
男 15,053人(+3)		
女 15,432人(-10)		

※カッコは前月対比

#### こちら119 (東御消防署)

= 5月の火災・救急件数 =

※カッコ内は平成29年1月からの累計

火災 2件 (6件)

救急 109件 (496件)



たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず水バケツなどを用意しましょう。

東御消防署 ☎62-0119

#### 市内交通事故統計 5月分

平成29年5月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	8件	46件	-18件
傷者	8名	50名	-25名
死者(注2)	0名	0名	-1名

(注1) 平成29年1月からの累計

(注2) 事故発生後24時間以内の死者数

#### とうみの気象記録

(観測地点: 東御消防署)

	平成29年5月	平成28年5月
最高気温	32.9℃ (21日)	30.5℃ (24日)
最低気温	2.0℃ (2日)	7.2℃ (1日)
平均気温	17.2℃	17.6℃
降水量	78.5mm	33.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

市政・暮らしの情報を  
分かりやすくお伝えします

エフエムとうみ 78.5MHz

『市民情報広場』

毎週木曜日

●午後4時～午後4時55分