

- 平成23年度特別重点事業評価結果・・・・・・・・・・2～7
- 後期高齢者医療制度のお知らせ・・・・・・・・・・8～9
- 住宅用太陽熱高度利用システムの設置補助について・・18

いつまでも
守り続けたい

ーオオルリシジミ親子観察会ー
〔24ページに関連記事〕



平成23年度

東御市特別重点事業評価結果を公表します

～市民目線による市政運営をめざして～

市では、より効率的な事務事業の執行を図り、市民の皆さんが実感できる成果を上げるため、「行政評価」の一環として、平成22年度から「特別重点事業評価制度」を導入しています。

この「特別重点事業評価」とは、市が毎年度作成する「重点施策」に付随する「重点事業」の中でも、特に重要な事業を選定し、その事業の進捗管理及び実施後の評価による自己点検を行い、効果的な行政運営を目指すものです。

平成23年度は28の事業を選定し、実績や目標達成度などに基づいて評価を行いました。

昨年度取り組んだ特別重点事業の後期基本計画で掲げた重点施策の3つの基本方向に分けて「どのような目標をもって」「どのような成果を上げたのか」市の取り組みを明らかにし、市民の皆さんにご理解をいただくため、その概要を公表します。詳しい評価の内容は、ホームページをご覧ください。企画課までお問い合わせください。

●問い合わせ先
企画課 企画政策係
☎64-5893

行政評価の目的

○事務事業の効果性、効率性の向上と 事務事業執行の改革・改善

事務事業の評価をもとに課題を把握し、次の改革や改善につなげていくことで、効果的・効率的な事業展開を図ります。また見直しを図りながら事業の進捗管理を行うことによって、総合計画を全体的に推進します。

○市民への説明責任

「重点施策」に付随する「重点事業」の中でも、特に重要な事業＝特別重点事業の評価にあっては、その重要性を踏まえ、目的や成果を明確化・指標化し、評価の結果を市民に公表することによって、透明で公正な行政運営を目指します。

○職員の意識改革、政策形成能力の向上

行政評価システムの導入によって、成果志向、目的意識、コスト意識を向上させ、職員が常に市民満足度を高めることを意識して職務遂行できるよう意識改革を図ります。また同時に、このシステムを継続的に運用することにより、職員の政策形成能力の向上を図ります。



■ 3.5万人から4万人が暮らす元気なまちづくり

特別重点事業名		事業内容 (目指す成果と目標値)		評価状況		結果
農産物ブランド化の推進	・特産品の戦略的な販売活動を通じてPR効果を高めることにより、市内産農産物の生食・加工品の認知度の向上を図る。 ・サンファーム外周の整備により、クルミ苗の生産拠点と見本園の機能を強化し、クルミ栽培の振興を図る。	・巨峰の王国まつりの記念イベントでは、雷電鍋に替えてワインガーデンを開催し好評を博した。これにより東御市産ワインのPRが図れた。 ・サンファームのクルミ成木のカットバックは、対象153本のうち、間引きするものを除き24本実施した。また、既存の果樹等を整理しクルミ苗生産圃場の整備を行った。	○	定年帰農・新規就農希望者の受入	・新規就農者の受入れによって、年々増加する耕作放棄地の解消を図るとともに、新規就農者・定年帰農者の定着を図る。 ・生食用ブドウの担い手育成と、ワイン醸造希望者により、荒廃地の再生による農業振興を図る。	○
重要文化財建造物等公開活用事業	・H23年7月までに、旧大熊家の利活用に関する基本計画及び基本設計を作成し、事業化に向けた補助事業を決定する。	・基本計画がまとまり、8月に文科省の国庫補助事業として採択され、9月定例会において実施設計予算の増額補正を行った。 ・実施設計は3月末に完了した。 ・地元役員との協議を3回行い、事業に対する理解が得られた。	○	都市計画に基づく機能的な地域整備の推進（都市計画道路の総合的な見直し・田中駅南口地域振興計画の推進）	・未整備都市計画道路のあり方（存続、変更、廃止）を示した、都市施設見直し案を作成する。 ・土地利用の混在解消と交通の便を生かした土地利用を進めるために、住民直接参加の計画づくりを進める。本年度は実施に際して、地域住民の意向を把握するための地区別説明会また各企業への個別説明を行い計画の周知を図る。	△
空き家バンクによる住宅の流動化の促進	・6月までにホームページを作成し公開する。 登録する空き家物件の情報収集を行い、登録物件の充実を図る。	・ホームページの開設により、登録数17件、利用希望数54件、契約数7件の実績が得られた。	◎			

評価結果は次の3段階で評価しています。

- ◎ 目標を上回る成果があった
- 目標を達成した
- △ 達成しなかった

■安全・安心・元氣なまちづくり

市営住宅の整備	・伊勢原団地のB棟（3階建1棟・15戸・エレベータ1基）の完成	・年度内完了を目指したが、電気事業者による引込み柱の位置決定に時間を要し、年度内完了は達成できなかったが概ね目標を達成した。	○
土地開発公社の住宅団地の販売促進	・住宅団地の販売を促進し、人口の増加を図る。	・目標値の契約7件に対し、実績値は契約5件（寺坂住宅団地）であったが、商談中が寺坂住宅団地1件、白樺池住宅団地2件あり、ほぼ目標を達成。 （問い合わせ件数…33件）	○

特別重点事業名	事業内容 （目指す成果と目標値）	評価状況結果	
		達成状況	結果
地球温暖化対策の推進、太陽光発電・防犯灯LED化	・住宅用太陽光発電は、件数ワット数ともに大幅に伸びた前年より更に上乘せする。また、事業所の太陽光発電導入を進める。 ・LED防犯灯の補助を新設した初年度にあたり、LEDによる申請件数80%以上を目標とする。	・住宅用太陽光発電補助申請は3月末128件、553・61kw、新屋公民館に5kw設置（全体で558・61kwとなり、概ね目標値はクリアした。） ・防犯灯設置補助は73基の設置のうち72基（98・6%）がLED防犯灯となった。	○
生ごみリサイクル事業	・家庭でできる生ごみリサイクルについて講習会を多く開催し、住民運動として盛り上げ、ごみ焼却量の削減を図る。 ・市全域を対象とした生ごみリサイクルシステムの研究を進め、具体的な計画の検討に入る。 ・ごみ処理機設置の促進を図る。	・目標値の△78トン削減に対し20・02トンの増。ダンボール生ごみリサイクル講習会は9回開催し79名の受講であった。 ・リサイクルシステムは他市町村の取り組み事例から情報収集し検討を行っている。ごみ処理機設置はコンポスト56件71個、電気式17件17個に対して補助金を交付した。	○
保育園改築の推進	・滋野地区保育園は、用地取得後の造成工事を完了させる。 ・和地区保育園は、用地取得に向け関係機関等との調整を行い、用地の取得を行っていく。 ・田中地区保育園は、地元と協議する中で、建設候補地の選定をする。	・滋野地区保育園は、年度末現在の進捗率が80%であるが、5月には完了が見込まれるため、概ね目標どおりであった。 ・和地区保育園は、農振除外申請の許可があり、地権者と用地交渉を進めている。 ・田中保育園は、建設候補地の選定が終了した。	○

認知症サポーター養成事業	・キャラバンメイト養成講座・認知症養成講座を通じ、地域での認知症に対する正しい理解の輪を広げる。それにより住民が主体的に認知症の支援ができるよう推進し、ボランティア活動を活性化させる。	◎
受診しやすい健康診査体制の充実	・特定健診の受診率向上により、保健指導対象者を的確に把握し、保健指導を行うことで、糖尿病等予備軍を減少させ、健診結果の改善を図る。 ・H24年度には特定健診の受診率を65・0％に、糖尿病等予備軍は10％減を目指す。	△
森林・里山の整備	・3地区で40ha間伐を実施し、CO₂吸収源として期待できる間伐の認識度を高める。また間伐による鳥獣被害防効果を高める。	○
下之城用水改修事業の推進	・下之城地域の水防対策として、関係区や排水対策委員会と連携をとって下之城用水改修整備計画を樹立し、平成24年度新規採択に向けた土地改良法手続きを進める。	○
幹線道路網の整備によるアクセスの向上（海野バイパス・県東深井線の事業推進）	・海野バイパスは、平成22～26年度までの5年間で事業を実施し、延長約650mを完成させ供用開始をする。本年度は、用地買収と工事に1部着手する。 ・県東深井線については、事業実現に向け、長野県との協議を成立させる。	○
幹線道路網の整備によるアクセスの向上（上田バイパスの先線と羽毛田バイパスの調査）	・上田バイパスについては、取付市道の設計協議を完了させ、設計に着手する。 ・羽毛田バイパスについては、長野県との協議を円滑に進める。	○

合併処理浄化槽設置整備事業	平成23年度末における浄化槽整備区域の水洗化率を76・35%まで引き上げ、公共用水域の水質保全と公衆衛生の向上を図る。	○
学校教育における学力の向上	- 学力標準検査を統一し、分析・資料作成などの研究を深め、日々の授業改善に生かせる資料を作る。 - QU調査を2回実施することにより学級内の子供たちの意識を把握し、より良い学級運営の学級生活満足群を平均50%にする。	○
不登校児へのきめ細やかな対応	不登校児童（H23年2月現在6名）生徒（同48名）ならびにそうした傾向にある子ども達の未然防止、早期発見、早期対応により、小学校においては、H21以降、減少に転じていることなどからも、さらに減少させる。中学校においては、1年生の増への対応に重点をおき、減少させる。	○
中央公民館耐震改修工事基本・実施設計	中央公民館耐震改修工事実施に向け、実施設計を平成24年3月までに完了させる。併せてより使いやすい公民館になるよう市民・利用者の意見要望を可能なかぎり設計に反映させる。	○
リハビリテーションの強化と病床利用率の向上	- 入院患者、外来患者のリハビリ治療を理学療法士・作業療法士が連携してあたること、より一層の患者ニーズに応えると共に、医療収益の増加を図る。 - 病床利用率を85%まで向上させ、安定的な病院経営を図る。	○
電子カルテシステムの導入	業務の効率化、待ち時間の短縮、医療事故の抑制を図るため、各部門のオーダリング化と電子カルテシステムの構築を図る。	○

■市民との協働による元気なまちづくり

特別重点事業名		事業内容 (目指す成果と目標値)	評価状況	結果
健全財政運営の堅持		財政健全化4指標（実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率）及び新地方公会計制度財務書類4表による健全化数値の堅持、改善	- 平成22年度決算数値における財政健全化4指標は、国の基準を下回った。（実質公債比率12・6％、将来負担比率62・3％） - 新地方公会計制度財務書類4表は、概ね目安の平均値に収まった。	○
舞台が丘公共施設整備		- 本庁舎の耐震化により災害時の防災拠点としての役割と機能が備わった庁舎とし、敷地内に分散している施設を集め、図書館も利用しやすいものにして利用者の利便性の向上を図る。 - 整備構想、整備基本設計における整備水準を26年度までに完了させる。	- 庁舎等増改築工事は、施工進捗が遅れているため、出来高が目標値を下回った。（出来高38・2％） - 中央公民館等の実施設計等は、年度内に完了した。（出来高100％）	○
行政評価制度の実施		- 客観的な評価により、より効率的・効果的な事務事業の執行を図り、市民にとって有効な行政運営を行う。 - 市民への説明責任を果たすとともに職員の意識改革（政策形成能力の向上）を促す。	- 特別重点事業評価、継続事業評価に加え、新たに新規事業評価に取り組んだ。 - 活動指標値は達成したが、成果指標値が達成できなかった。その理由としては、評価「△」の事業を0にする目標に対し、2事業が△という結果であった。	○
御牧乃湯施設改修工事、 御牧苑改修工事、 御牧乃湯周辺関連整備工事		御牧苑も含め施設のリニューアルオープンを12月に行う。また、御牧乃湯施設全体改修関連工事については11月には着手する。	- 御牧乃湯及び御牧苑の改修は、12月1日にリニューアルオープンすることができた。 - 周辺関連整備工事は、平成24年1月の契約で年度末現在進捗率80％、5月末に完工した。	○
上下水道料金等取扱業務委託		蓄積した経験とノウハウを持った民間企業に業務を委託することにより、市民への質の高いサービスを提供すると共に、事務の効率化・収納率の維持向上及び経費の削減を図る。	「東御市上下水道料金センター」を開設し窓口業務を開始、経費の削減を図った。 - 休日納付相談窓口の開設等により目標収納率99・41％を上回る収納率99・61％となり目標値を達成した。また、現地清算システムを導入し閉栓時の未収金の発生を抑制した。	○
指定管理制度の対象施設の拡大		体育施設及び中央公園に指定管理者制度を導入し、指定管理者のコスト意識やノウハウに基づき経費を削減、また開館時間の延長・予約受付時間の延長等、柔軟な発想によって利用者本位のサービスを提供する。	- 市民サービスの拡大充実と経費面における管理運営費の削減を図ることができた。（管理運営費の当初目標値66、504千円に対して、実績額は57、719千円、達成率115・2％） - 利用者数も目標値125千人に対して、実績値は163千人を達成した。（達成率130・4％）	◎

ついでお知らせします

○限度額適用・標準負担額減額認定証が更新されます

保険証と併せて、「限度額適用・標準負担額減額認定証」も更新します。

すでに有効期限が平成24年7月31日までの減額認定証をお持ちの、市民税非課税世帯の被保険者で引き続き減額認定証の交付対象となる方全員に、平成24年8月1日までに新しい減額認定証をお届けします。

なお、減額認定証の交付に際して、該当する被保険者の方々の負担軽減のため、減額認定申請書を提出していただく必要はありませんが、次の場合は減額認定申請書の提出をお願いします。

- ①「適用区分Ⅱ」に該当する方のうち、平成24年8月以降の申請月以前12ヵ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、保険証及び印鑑をお持ちください。（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。）

ー限度額適用・標準負担額減額認定証 (減額認定証) とはー

市民税非課税世帯の被保険者（適用区分Ⅰ・Ⅱ）の方は、減額認定証を医療機関に提示することで、入院や外来で、窓口で支払う自己負担限度額及び入院時の食費・居住費が引き下げられます。

なお、世帯内に未申告者がいると、市民税非課税世帯に該当しません。

区分Ⅰ：市民税非課税世帯の各所得が必要経費・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。

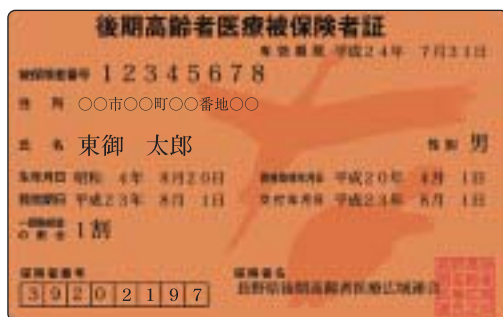
区分Ⅱ：市民税非課税世帯の方で区分Ⅰ以外の方。

後期高齢者医療制度に

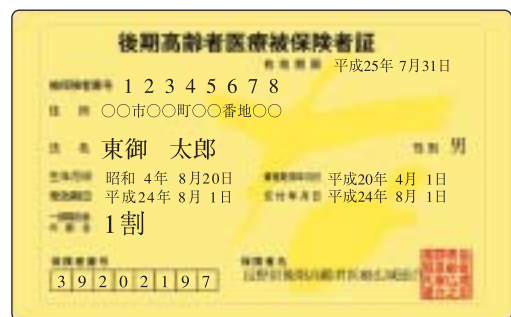
○ 8 月 1 日からは新しい保険証をお使いください

現在お使いの「後期高齢者医療被保険者証（保険証）」の有効期限は、平成24年7月31日までとなっています。そのため、平成24年8月1日までに新しい保険証をお届けしますので、8月1日以降は新しい保険証をお使いください。

今回、保険証の色が橙色から黄色に変わります。



旧（橙色）



新（黄色）

◆医療機関での一部負担金の割合について

保険証を更新する際、平成24年8月1日から平成25年7月31日までの医療費の一部負担金の割合を、平成23年中の収入などにに基づき、次のとおり判定します。

負担割合が3割となる方

平成24年度の市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方及びその方と同一世帯の世帯員である被保険者の方。ただし、次に該当する方は「基準収入額の適用申請」をし、認定された場合は負担割合が1割になります。（該当される方には、別途通知いたします。）

- ・被保険者1人世帯でその方の収入額が383万円未満の方
- ・被保険者複数世帯で被保険者の方の収入合計額が520万円未満の方
- ・被保険者1人世帯でその方の収入額が383万円以上だが、同一世帯の70歳から74歳の方の収入を含めた収入合計額が520万円未満の方

負担割合が1割となる方

- ・被保険者全員の平成24年度の市民税課税標準額が145万円未満の方
- ・基準収入額適用申請をして認定された方

（注） 平成24年8月1日以降で、判定に係る所得額や世帯判定対象者の構成に変更があったときなどは、随時一部負担金の割合を判定し直します。その結果、一部負担金の割合に変更が生じた場合は、保険証の有効期限内であっても、新しい保険証を交付します。その際は、古い保険証は絶対に使用しないで、速やかに返還してください。

子ども 害防止全国強調月間です～

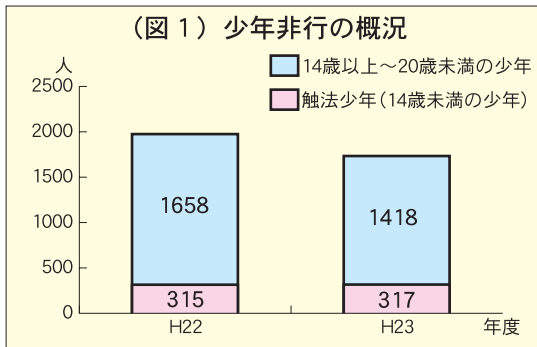
7月は青少年の非行問題や被害防止について考える月間です。長野県警察発表の『H23年少年補導の概況』から青少年の状況を見てみましょう。

県内の青少年の 非行・犯罪被害の概況

**触法少年の割合が
増加しています！**

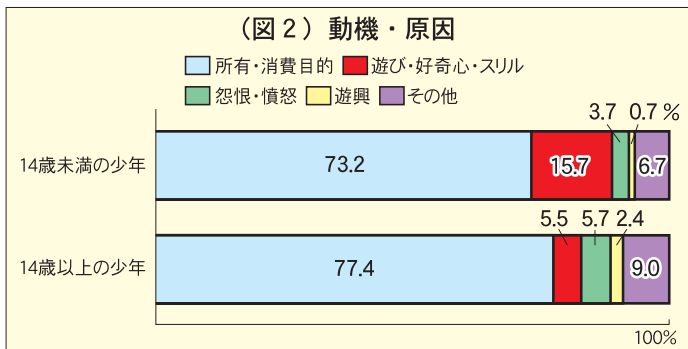
H22年度に比べ、23年度の
犯罪少年は減少していますが、
触法少年の占める割合が増加
しています。(図1)

※犯罪少年は20歳未満で犯罪
を犯した少年等を指し、触法
少年は14歳未満で犯罪を犯し
た少年を指します。



**触法少年の動機では
遊び・好奇心・スリル
の割合が高くなっ
ています！**

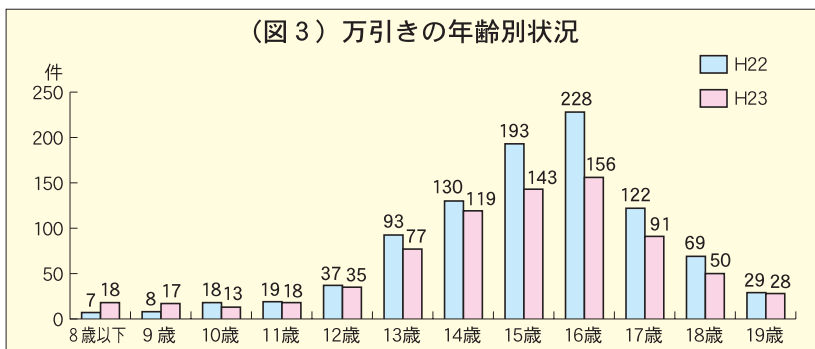
低年齢のうちから、遊び感
覚で、犯罪に手を染めている
子どもたちがいます。(図2)



**特に万引きの低年齢
化が進んでいます！**

年齢別にみると10歳以上で
減少しているのに対し、8歳
以下、9歳で増加しています。
(図3)

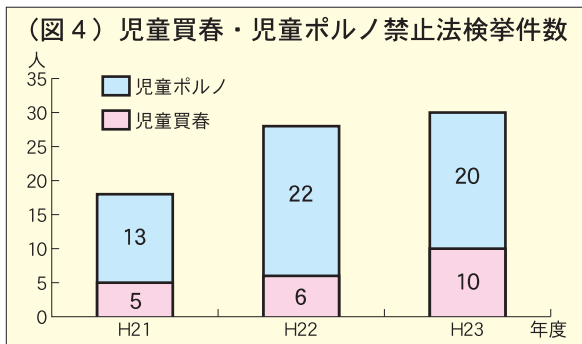
保護者といっしょに買い物
に来たときに、子どもだけお
もちゃ売場やお菓子売場に行
き、ゲームのカードやお菓子
のおまけなどを盗むことが多
いとのこと。



**児童買春・
児童ポルノ被害**

子どもの被害では、特に
ケータイのコミュニケーションサイ
トを介した児童買春・児童ポ
ルノ被害が増加しています。
(図4)

全国的に、ケータイを持ち
始めて日の浅い子どもの被害
が多く、優しい声がけに騙さ
れているとも知らず、会いに
行き、犯罪に巻き込まれてい
ます。県内でもケータイを持
ち始めたばかりの高校1年生
の被害が多いです。



地域で育てようおらほの ～7月は青少年の非行・被

青少年の非行・被害防止

強調月間の取り組み

「明るい笑顔とあいさつで
子どもを育成しましょう」

愛のひとこえ運動

◇非行防止・被害防止は、温かな家庭から始まります。

家族の団らん、コミュニケーション、家族の絆が子どもたちの心を安定させます。

家族の笑顔、子どもの笑顔あふれる家庭を築きましょう。

◇非行防止・被害防止は、温かな地域の声かけから始まります。

家庭はもちろん、地域、駅、店舗、通学路などで行きかう青少年に「おはよう」「おかえり」と愛の声かけをしましょう。行きかう人々の笑顔、子どもたちの笑顔あふれる地域にしましょう。

無関心は非行や犯罪を助長させます。

特に店舗や駅など、青少年が多く集まる場所で積極的にあいさつの声掛けをしましょう。

東御市子ども会育成連絡協議会総会が

開催されました

5月23日、市子ども会育成連絡協議会総会が開催されました。総会後行われた研修会では、各地区子ども会育成協議会の取り組みが発表されました。

田中地区では、副会長の西澤正浩さんが、「水に親しむ子どもたち」と題して、求女川での魚つかみをPTA・育成会で協力して取り組んでいる様子を発表しました。

滋野地区では、副会長の高見澤潔さんが、「魚つかみ大会」を中心とした行事をとおして、異年齢の子どもたちが協力して取り組む姿を発表しました。

いずれも、前年度の反省を生かし、地域の大人が連携して、子どもたちの体験活動を支えている姿が印象的でした。

青少年育成市民会議

会長表彰が授与されました

6月7日、開催された青少年育成市民会議総会において、荻原輝久会長より、長年にわたる青少年健全育成活動の功績をたたえ、9名の方々に表彰状が授与されました。

長年にわたる青少年健全育成にご尽力いただいた指導者の皆さんに敬意を表します。

受賞者は次のとおりです。（順不同、敬称略）

荒井 勝也（田中少年野球）
木次 清美（北御牧剣道）
小菅 毅（滋野育成者）
小山美智子（北御牧育成者）
中村 啓義（和補導委員）
保科 勝正（北御牧空手）
柳澤 直孝（田中少年野球）
山口 俊彦（津津少年野球）
横関 雅徳（和育成者）



▲田中地区青少年育成協議会発表の様子



▲受賞者の皆さん

●問い合わせ先 青少年男女共生係
☎ 64-5906

一緒に悩み、ともに考えさせてくれませんか？

悲惨な児童虐待や高齢者虐待、配偶者暴力の事件が後を絶ちません。「虐待」という言葉を聞くとつい身構えてしまい、とても重い言葉に感じてしまいます。

しかし、実際は身近な問題で「虐待」と「しつけ」、「虐待」と「喧嘩」との境や、判別は困難で、虐待の相談窓口である専門機関でも悩んでしまうことがあります。

たとえば、虐待と判断がつかなくても、相談の中で、子どもを育てることへの不安や、介護の苦しみ、家庭

生活を含む厳しさといった、相談者が何かしらの苦しみを背負っているということが分かってきます。

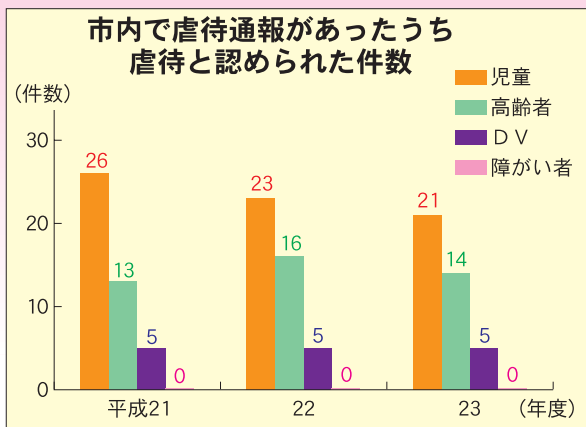
虐待が起きたときに、虐待されてしまっている児童や高齢者等にはばかり支援の目が行きがちですが、虐待をしてしまう親や子も苦しんでいること、その苦しみを共有し、ともに悩み考えていくことも大切な支援ではないではないでしょうか。

虐待の線引きはとても難しいことですが、子育ての中で、介護をしている中で「もしかしたら、これは虐待になる？」と不安になることや、

「最近、あの子が元気がないな。」「お隣の様子が変わったな？」と感じた時には、匿名でも構いませんので、右下の相談窓口にご相談ください。何より相談が支援の第一歩になります。

そして一緒に悩み、ともに考えさせてくれませんか。5月29日、東御市虐待等防止総合対策推進協議会※が開催され、関係機関で虐待について、現状や課題を含め情報交換をしました。今年の10月1日に障害者虐待防止法が施行されることに合わせ、協議会主催で障害者虐待に関する講演会を開催いたします。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

※虐待を早期に発見、防止するために関係機関の連携を促し、当該対策の推進を図る目的で設置された協議会です。



連絡先一覧

【児童に関すること】

福祉援護係 ☎64-8888
子育て支援センター ☎64-5814
佐久児童相談所 ☎0267-67-3437

【障がい者に関すること】

福祉援護係 ☎64-8888

【配偶者暴力に関すること】

福祉援護係 ☎64-8888
上田警察署 ☎22-0110

【高齢者に関すること】

地域包括支援係 ☎64-5000

【人権に関すること】

東部人権啓発センター ☎64-5902

【権利擁護に関すること】

上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091

講演会開催のお知らせ 「障害児・者の権利を守るため地域はどう動くのか」

- 講師
上小圏域障害者総合支援センター
所長 橋詰 正 氏
- 日 時
平成24年 8 月29日
午後 1 時30分から 3 時まで
- 場 所
総合福祉センター 3 階
- 定 員
100名
- 申し込み先
福祉課地域包括支援係

● 問い合わせ先
福祉課地域包括支援係 ☎64-5000

平成25年度採用予定の 市職員を募集します

1 試験区分、採用予定人員及び受験資格

【一般職】

試験の種類 区分及び職種	採用予定 人員	受 験 資 格 等
上 級 行 政	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による4年制大学を卒業した人（平成25年3月31日までに卒業見込みの人含む）
初 級 事 務	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高校卒業程度の学力を有する人
初 級 （短大卒 業程度） 保育士A （社会人 枠）	若干名	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を取得している人（平成25年3月までに取得見込み含む）
初 級 社会福祉 士または 福祉士	若干名	昭和53年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有し、平成24年3月31日現在で保育園又は幼稚園において保育士又は幼稚園教諭として通算5年以上の勤務経験があり、その勤務経験を証明できる人（昭和48年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有し、障がい福祉のケースワーカーとして3年以上の勤務経験のある人（採用後、一般行政職員として勤務を命ぜられることもあります。）

【病院専門職】

試験区分	採用予定 人員	受 験 資 格 等
薬剤師	若干名	薬剤師の免許を有する人または平成25年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
臨床工学 技士	1 名	臨床工学技士の免許を有する人または平成25年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
作業 療法士	1 名	作業療法士の免許を有する人または平成25年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
看護師	若干名	看護師の資格を有する人で、実務経験を有する人

2 申し込み方法 提出書類

- ① 採用試験受験申込書
- ② 履歴書（東御市総務課で交付する履歴書を使用してください。）
- ③ 写真2枚（提出書類①及び②へ貼付してください。）

(2) 申込書・履歴書用紙の請求

申込書等は、市総務課に直接請求するか、市のホームページから用紙をダウンロード（A4サイズの普通紙に印刷）してお使いください。郵送で請求される場合は、封筒の表に「試験申込用紙請求」と朱書きし、140円切手を貼付した宛名明記の返信用封筒（角型2号）を同封の上、7月19日（必着）までに請求してください。

3 受付期間

平成24年7月9日（月）から7月27日（金）までです。（郵送の場合、締切日消印有効）

4 試験日、場所（予定）

(1) 第一次試験

- ・ 試験日 平成24年9月16日（日）
- ・ 場 所 東御市役所
- ・ 試験内容 教養・専門試験、適性検査、小論文等

(2) 第二次試験

- ・ 試験日 平成24年10月下旬（第一次合格者に通知します。）
 - ・ 場 所 東御市役所
 - ・ 試験内容 個人面接
- ※詳しくは、受験案内でご確認ください。

●問い合わせ先

総務課総務係 ☎ 6415876

本に親しむ施設へ

ブック童夢 リニューアルオープン

ブック童夢の1階の書店閉鎖に伴う改修が完了し、6月1日、リニューアルしたブック童夢がお披露目されました。この改修では、数種の色を組み合わせてクッションカーペットを敷きつめる工事を行いました。また、1階を利用する低学年用の図書も配備したことで、読書や宿題など、自由に利用できる空間を整備しました。

この改装に合わせて、大勢の児童らに本に親しんでほしいという思いから、読み聞かせなどのボランティアの皆さんの協力をいただき、絵本の読み聞かせや紙芝居などが6月8日までの間、毎日行われ、放課後に迎えを待つ児童たちが楽しみに訪れ、目を丸くしてお話に入り込んでいました。



▲みんな夢中です

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (7月生まれ)



かい ふうま
甲斐 楓麻くん(田中)

(1歳、H23. 7. 2生)

ふうまくん、1歳おめでとう☆ふうま
くんの笑顔を見ているだけで、パパもマ
マもお姉ちゃんも幸せだよ♥だいすき♥



こばやし こうき
小林 洸貴くん(東上田)

(1歳、H23. 7. 6生)

1歳のお誕生日おめでとう。洸ちゃん
の笑顔は最高です♥これからいっぱい
笑って、元気にすくすく育ってください。



むしや しおん
武者 史穂くん(田沢)

(1歳、H23. 7. 7生)

しーくん♥1歳おめでとう!いつも笑
顔いっぱいのおんがみんなの宝物♥こ
れからもニコツとかわいい元気なしーく
んでいてね♥



すぎさき じん
杉崎 仁くん(県)

(1歳、H23. 7. 13生)

仁くん、お誕生日おめでとう!かわい
い仁くんが大好きだよ♥生まれてきてく
れてありがとう。



なるさわ ゆい
成澤 優衣ちゃん(本海野)

(1歳、H23. 7. 14生)

おめでとう!お兄ちゃん達に鍛えられ、
もうすでにたくましいゆいちゃん。どん
な女の子に成長してくれるのか楽しみで
す。



わたなべ たかひと
渡邊 貴仁くん(常田)

(1歳、H23. 7. 18生)

貴仁1歳のお誕生日おめでとう♥パ
パママも貴仁の笑った顔が大好きだよ♥
♥♥すくすく元気に大きくなってね★



きたざわ きらり
北澤 煌稟ちゃん(本海野)

(1歳、H23. 7. 27生)

我が家のアイドル♥きらりちゃん♥き
らりが笑うとみんなが笑う。素敵な女
の子になってね。♪Happy Birthday きら
り♪



てらお ゆうな
寺尾 優奈ちゃん(曾根)

(2歳、H22. 7. 21生)

優奈ちゃん2歳のお誕生日おめでと
う!かわいい歌とダンスで皆を楽しませ
てくれる優奈ちゃん♥これからお兄
ちゃんと仲良く、元気いっぱい大き
くなってね!



にしざわ かむい
西澤 神威くん(金井)

(2歳、H22. 7. 22生)

☆2歳のお誕生日おめでとう☆いつま
でもちっちゃくて♥ペンギンさんみたい
なかあ〜くん♥これからもそのカワイさ
でみんなを癒してね♥



さの あんじゅ
佐野 杏樹ちゃん(乙女平)

(2歳、H22. 7. 31生)

♥杏樹2歳のお誕生日おめでとう♥
日々いろいろな言葉や歌を覚えてその成
長ぶりにびっくりだよ♪元気いっぱいな
女の子になってね♥



とだ りこ
戸田 璃子ちゃん(白鳥台)

(3歳、H21. 7. 7生)

♥璃子お誕生日おめでとう♥5月に弟
の丈琉が生まれてお姉ちゃんになったね
♪明るく、世話好きな優しい璃子。これ
からも元気いっぱい大きくなってね♥



たけうち ひより
竹内 日和ちゃん(栗林)

(3歳、H21. 7. 8生)

ひよ3歳おめでとー!!これからもたく
さんの事に興味を持ってチャレンジして
いてね。笑顔のたえない子に成長して
くれるとうれしいなあ♥



い が ら し ひ ろ な お
五十嵐 弘真くん(西宮)
(3歳、H21. 7. 18生)

弘真、3歳のお誕生日おめでとう。これからも毎日笑顔を見せてください。健やかに育ってね。



かい どう り つ き
海藤 梨月ちゃん(乙女平)
(3歳、H21. 7. 24生)

りつきちゃん3歳おめでとう!!いつでもパワフル&ラブリーなりっちゃんに家族みんなが元気をもらっています。これからもモリモリ食べて元気一杯!大きくなあれ♥



へ ん み ひ な
逸見 妃那ちゃん(海善寺北)
(3歳、H21. 7. 24生)

ひなちゃん3歳のお誕生日おめでとう♥最近はおまかせさんでママは口では勝てません(笑)でもそんなひなちゃんがかわいくて大好きです♥将来はAKBになれるといいね♥

☆募集しまあ!!☆

(対象者 8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、7月12日(木)必着。

おいしい ヘルシークッキング®

湯ごねのおやき

寛保2年(1742年)所沢川の上流で大洪水がありました。この洪水で金井区や出場区に大きな被害があり、亡くなった方の供養と区の復興を願い、火祭りが始まったと言われており、この日におやきを作る習わしがあります。

●材料(12個分)

中力粉…………… 300g
皮 { 熱湯…………… 500cc
塩…………… 小さじ1/2

切干の具 { 切干大根… 20g(6個分)
人参…………… 10g
砂糖・しょう油…………… 各大さじ1
みりん…………… 大さじ1/2
酒…………… 大さじ1弱
③小豆あん…………… 160g(6個分)

●作り方

皮 { ①粉をふるってからボールに入れる。
②分量の水に塩小さじ1/2を入れ沸騰させてから①に入れ、箸で混ぜる。
③10分位ねかせてからこね、12等分する。
具 { ④切干大根を軽く煮て、6個にまとめる。小豆あんを6個

仕上げ { に丸める。
⑤生地を具を包み、切干大根のみフライパンに軽く油をひき両面に焦げ目をつける。
⑥蒸し器で15分蒸す(強火)。



切干大根 1個116kcal
小豆あん 1個165kcal
おやつには1個が適量です。
両方の味を食べたい時は家族で分け合って食べましょう。

●問い合わせ先 東御市食生活改善推進協議会事務局(健康保健課健康増進係) ☎64-8883

ラッパ吹奏個人の部(19名出場)
優勝 中澤 崇之さん(栗林部)
準優勝 白倉 寛晃さん(上八部)
3位 恩田 諭さん(栗林部)
4位 箕輪 和夫さん(南部部)
5位 田中 文信さん(田沢部)
6位 花岡 安則さん(出場部)

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6分団
3位 第3分団

小型ポンプ操法の部(24チーム出場)
優勝 田沢部
準優勝 加沢部
3位 下八部
4位 新張部
5位 常田部
6位 上八部



自らの地域は自らが守る!
消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月17日、第9回東御市消防ポンプ操法大会、同ラッパ吹奏大会が行われました。当日はあいにくの天候のため、ポンプ操法は市民プール前駐車場に、ラッパ吹奏は第2体育館に会場が変更となりました。出場選手の皆さんは、突然の会場変更も、ものともせず、日頃の練習成果を発揮していました。この大会の結果は次のとおりです。

元気発信！子育て施設 祇津児童館の話題

祇津地区は中世の祇津氏から始まり江戸時代の旗本領として「大日堂」「お姫様」「歌舞伎舞台」「湯の丸百体観音」など多くの名所、旧跡があります。また、近隣には保育園、公民館、小学校があり、壮大な自然と豊かな環境に恵まれた中に祇津児童館があります。祇津児童館は平成11年1月に開設されました。平成24年度の登録児童（1年生～3年生）は61名とたいへん賑やかです。



気よく来館し、受付表の自分の名前に「〇（マル）」をして



遊戯室で遊ぶ子、部屋で勉強をする子、図書室で本を読む子、砂場で遊ぶ子と、それぞれに楽しんでいきます。児童館の約束事を守りながら、たくさん色々な事を体験してほしいと思います。

これから、地域、学校、保護者の皆様のご支援をいただきながら、心豊かな思いやりのある子どもたちが育つように見守りたいと思っています。

学校だより



修学旅行の思い出

和小学校六年

相場 未唯奈

5月23日は修学旅行でした。私が一番楽しかったのは国立科学博物館です。地球館、日本館に分かれていて、私たちの班は両方に行きました。日本館には、本物のミイラや、昔の人たちの体が模型になっている所があり、とてもびっくりしました。地球館には動

とっても楽しかった 修学旅行

和小学校六年

阿部 祐佳

物のことや宇宙のことがありました。宇宙のことはあまり知らなかったもので、とても勉強になりました。今度は家族で行ってみたいです。

私が修学旅行に行つて一番心に残ったのは、東京タワーの見学です。地上150mからの景色はとても壮大なもので、今までに見たことのないものでした。あの景色は今も覚えています。遠くに見えたスカイツリー。東京の街がすごく小さく見え、手にとるよ



▲たくさんの思い出ができたよ

最近の学校生活

東部中学校三年

塚田 萌

私は女子バスケットボール部に所属しています。6月には上小大会があり、8位以内に入ると東信大会に出場することが出来ます。また、三年

生にとっては最後の上小大会であり、優勝をめざし、日々の練習に励んでいます。最近、部で徹底しているこ

とがあります。それはあいさつです。あいさつがきちんとできるとチームがまとまり、試合にも集中してのぞめるからです。

私は部長をしています。私もともと人をまとめるような性格ではないし、力もないため、大変だったこともあり、どのようにチームをまとめていったらよいか悩んだこともありましたが、でも先生はじめ、部員一人ひとりの力を借りて、

今ではチーム力も高まってきたと思います。

あとわずかで大会ですが、今まで練習してきたことを試合で生かせるようにしたいです。そして、部員二十二名みんなの心を一つにし、チーム一丸となって戦いたいです。

うでした。またあの景色を見に東京へ行きたいです。

2012. 健診だより

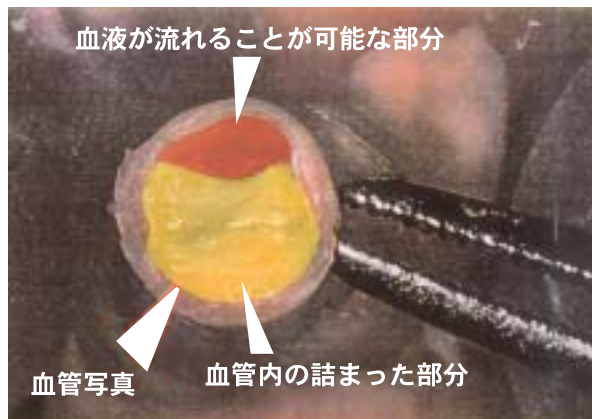
あなたの血管大丈夫ですか？

皆さんは、どんなときに老化を感じますか？筋肉の衰え？お肌のツヤ？記憶力？…ところで、血管の老化について考えた事がありますか？血管も私たち同様に年をとります。血管の老化が進むことで、血液による酸素や栄養を運ぶことができなくなり、老廃物を体の外に出すことが難しくなるなど、不具合が生じてきます。

血管の老化＝動脈硬化

運動不足や暴飲暴食、喫煙といった生活習慣の積み重ねから、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を招きます。

生活習慣病の原因をいくつか持った人は、血管が傷ついたり破れやすく、血管の老化による動脈硬化が進行します。



このままだと

動脈硬化を放っておくと、脳梗塞・心筋梗塞など、重症化する恐れがあります。

見た目や、年齢では分からない血管のようすは
毎年、特定健診を受けると
わかります！
(生活習慣病予防健診)

東御市が実施
する健診は
**平成25年
1月31日
までです**

生活習慣病予防は『血管を守る』ということです。
健診は、血管が傷つき破れやすくなっていないか血液の流れ具合を予測できる検査項目になっています。

☆はじめて健診を受けた
人のうち、再検査が必
要だった人が**約4割！**
(平成23年度特定健診)

知らないうちに血管は老化しま
すが、早い段階でわかれば、改
善でき血管の若返りも期待
できます。

☆東御市の脳血管疾患
(脳梗塞や脳卒中など)に
よる死亡率は
国の**2倍も多い！**

また、脳血管疾患から介護が必要に
なる人も多い状況です。毎年、
健診を受けることが、介護
予防につながります。

☆受診率が上がると
保険料は抑えられる！

特定健診は、国が定める受診率
目標の65%以上になると保険料
が抑えられる仕組みになってい
ます。皆さまが負担する保険料
を増やさないためにも、1人
でも多くの受診が必要です。

元気で、若々しい血管を作るのは自分自身です

【特定健診(生活習慣病予防健診)に関するお問い合わせ先】 ※お持ちの保険証によって変わります

- 協会けんぽ等、東御市国民健康保険以外に加入の方は、保険証を発行している医療保険者へ
 - 東御市国民健康保険に加入の方
 - 後期高齢者医療保険に加入の方
 - 19歳から39歳までの東御市民
- 健康保健課 健康増進係へ

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

住宅用太陽熱高度利用

システムの設置補助について

市では、「とうみハッピーサンシャイン」として、「住宅用太陽光発電システム」の設置補助と共に、「住宅用太陽熱高度利用システム」の設置補助を今年の4月から行っています。

「とうみハッピーサンシャイン」とは、「創エネルギー」「省エネルギー」「ヒューマンエネルギー」からなり、東御市の豊富な太陽の恵みを最大限に活かす取り組みを指します。そして今、こうした自然エネルギーを積極的に私たちのくらしの中に、取り入れようとする動きに注目が集まっています。「住宅用太陽熱高度利用システム」の設置補助の概要は、次のとおりです。

太陽熱高度利用システム

住宅の屋根等に設置される集熱媒体を強制循環する太陽熱集熱器と蓄熱槽から構成されるソーラーシステムで給湯または冷暖房の用に供するもの

補助対象者

- ・自ら居住し、もしくは居住する予定の市内の住宅（店舗との併用住宅を含む）に太陽熱高度利用システムを設置する方
- ・太陽熱高度利用システムが設置された市内の新築住宅を購入する方

補助金額

太陽熱高度利用システム1基あたり3万円

※補助金の利用を希望される方は、

必ず工事着工前に申請をしてください。事前着工した場合は、補助金の対象になりませんので、ご注意ください。

※補助金交付要綱、申請様式は、ホームページからダウンロードすることができます。

<http://www.city.tomi.nagano.jp/>

◎申請する際のポイントについて

まとめてみました

Q 「太陽熱高度利用システム」とは、どのようなものでしょうか。

A 屋根上の集熱器（ソーラーパネル）と、地上の蓄熱槽に分離している形式のシステムで、ポンプにより集熱器と蓄熱槽の間で、集熱媒体（不凍液等）を強制循環させるタイプのものをいいます。

従来からあります集熱器と貯湯槽が一体型となったものは対象になりません。

Q 補助金の交付申請の際には、添付するものはありますか。

A 次のものが必要となります。

- ・契約書の写し
- ・費用の明細がわかる書類
- ・仕様がわかる書類
- ・設置予定箇所の位置図
- ・設置予定箇所を確認できる写真

Q 交付申請の後にはどのような流れになりますか。

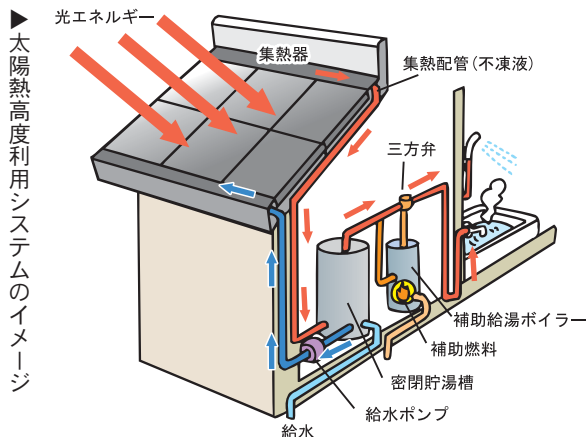
A 補助金の交付申請以降の手順は次のとおりとなります。

- ① 交付申請
- ② 交付決定
- ③ 設置の着工
- ④ 設置の完了
- ⑤ 実績報告
- ⑥ 補助金の交付

なお、⑤の実績報告は、今年度の場合、年度末の平成25年3月31日までにしていたくこととなります。

●問い合わせ先

市民課生活環境係
☎ 6415896



有害帰化植物等を駆除しよう

日本に生息する外国起源の生物（動植物・昆虫等）は約2,000種。その中で、地域の自然環境や生活環境に悪影響を及ぼす（おそれのある）ものを、特に有害帰化植物（侵略的外来種）と呼んでいます。

一般的に繁殖力が強く、地域本来の生態系や人間や農林水産業に影響を及ぼす場合があります。

市内でもこれらの自生が目立ちます。所有地等の適正な管理に努め、今以上に広がらないよう注意し、できるだけ駆除をしましょう。

アレチウリ【特定外来生物】

- ・ウリ科の一年草。原産地：北アメリカ
- ・河川敷を中心に市内各所で群生。
- ・大量の種子をつけて勢力を拡大する。つるで他の植物に覆いかぶさるように成長し、長さ数m～10数mになる。
- ・6～10月頃まで次々に芽吹く。開花期は8～10月。
- ・草丈の短いうちに抜き取り、刈り取りをする。6月下旬～9月上旬にかけて2、3回駆除すると効果的。
- ・土の中で休眠する種子があるので、現れなくなるまで駆除を続ける。



オオブタクサ【要注意外来生物】

- ・キク科の一年草。原産地：北アメリカ
- ・遊休荒廃農地や空き地での群生が目立つ。草丈1～4m
- ・開花期は、7～10月で、大量の花粉を飛ばし、花粉症の原因植物として、苦情が多い。
- ・土の中で休眠する種子があるので、発生しなくなるまで駆除を継続する。

オオキンケイギク【特定外来生物】

- ・キク科の多年草。原産地：北アメリカ。
- ・道路脇や畔道、庭先などに散見される。
- ・草丈30～70cm。開花期は5～7月。あざやかな黄色の花をつける。花の形はコスモスに似ている。
- ・多年草なので、なるべく根から抜き取る。刈り取りは開花期（種子ができる前）までに行う。



注意！わざと刈り残していませんか



アメリカシロヒトリ

- ・ヒトリガ科の蛾。原産地：北アメリカ
- ・年2回（5～6月・8～9月）発生期がある。
- ・幼虫は広食性で、サクラやクルミをはじめ600種にも及ぶ樹種を食害する。
- ・幼齢期の幼虫は巣網の中で集団化しているので、この時期に枝葉ごと伐採し、焼却又は踏みつぶす。巣網から拡散した後は薬剤散布する。

☆☆ 7月29日(日)は、アレチウリ駆除全県統一行動日です。☆☆

●問い合わせ先 市民課生活環境係 ☎64-5896

『消費生活ガイド』 「廃品回収」と訪問し、 法外な請求！



〈事例〉

「廃品回収している。不要なものはないか」と男性2人が突然訪れた。返事する間も無く、家の中を見まわして、勝手に物置に行き、自転車2台やストーブを引っ張り出してきた。代金をたずねたら、「自転車1台千円」というので2千円ぐらいになるものと思い、それならと了承した。しかし、軽トラックに積み込んだ後に13万円請求された。「戻して」と言いかけたが、怖くて手持ちの全額11万3千円を支払ってしまった。

(70歳代 女性)

ちよっと待って！

・巡回している廃品回収業者に声をかけ、その後トラブルになるケースは多く報告されていますが、今回は、業者が一方的に家を訪問し、法外な料金を請求するものです。

・中には、家に上がり込み、

依頼しないものまで勝手に持ち出すケースもあります。

・「不用品を無料で回収します」とアナウンスを流しながら車で巡回する廃品回収業者に、高額な料金を請求された、というトラブルも依然としてあります。

・粗大ごみや不用品の処分は、ごみ・資源物の分け方・出し方のルールに従って行いましょう。

心配なときは、市民課生活環境係または、上田消費生活センターまでご連絡ください。

●問い合わせ先

市民課 生活環境係

☎64-58996

市民課 生活環境係

消費生活相談員専用ダイヤル

(火・水の午前8時30分から

午後5時まで)

☎090-5580-11702

上田消費生活センター

☎27-8517

心の眼

(98)

人権同和教育指導員

柳沢富美子

結婚式の日が仏滅だから



5月の連休に兄から電話がありました。甥の結婚が決まって、仕事の関係や諸事情で確定はしていないが、式は9月8日の土曜日にやりたいので予定しておいてほしいということでしたが、何か口ごもった兄の言い方が気になりました。その後の義姉との会話でその理由がわかりました。本人たちが、気に入った結婚式場で土曜日にどうしてもやりたいので、8日しか空いていないため、その日に決めたということとを双方の家族に知らせたところ、両親同士は了承したが、婚約者の祖母が「この日は仏滅だからよくない。」と言っているとのこと。しかも彼女の祖父も大安の日にも種もみを蒔くなどこだわっているの、無下にもできずどうしたらよいものかと悩んでいるとのことでした。

私は、「仏滅や大安は、日の吉凶の迷信だよ。おじいさんが大安の日に種もみを蒔くのは、誰にも迷惑をかけないし、自分がそれで気がすむのだからいいけれど、仏滅の問題はこれから結婚して幸せに出発しようとしている若い二人に水をさすことだから、迷信に惑わされるのは問題なので、おばあさんにきちんと説明してあげたほうがいいんじゃないの。今度行く時に資料を持っていつて説明してあげるよ。」と言って電話を切りました。同じような話は以前にもいくつか聞いてきました。

↓赤口」と順番に当てはめていくのですが、旧暦の各月の1日を基点にして、《1月と7月は先勝から始める・2月と8月は友引から始める・3月と：》などの約束事があり、順番が変わってくるので、一見複雑に見え、それが権威づけの効果を生んでいるように見えるのです。このように単純にしかも機械的に当てはめられた六曜によって、「昔からそうだから」「みんなが言うから」という理由によって「よりによってこんな日にやるなんて：。」などとささやくようなことがあつてよいでしょう。

月面から、地球の出を撮影できるほど科学が進歩した時代に、迷信に惑わされ、他人の生活を左右する言動は慎むべきです。この六曜に限らず、様々な人権問題も本質をしつかり正しく知っていくことが、他人の人権を侵す差別を失くしていくことにつながっていきます。これから人権同和教育の研修に進んで参加し、皆さんで学び合っていきたい。

しんたいの「なまひんぎょうな話」

身体教育医学研究所 指導主任 渡邊 真也

子どもの元気な育ちに欠かすことのできない「からだを動かす」ことの必要性②

子どものストレスについて

子どもが抱えるストレスの現状
右高ら（2009）の調査によると、地域差はありますが、小学校では平均約37%の児童が、中学生では約50%の生徒が「よく、少し」いらいる」と答えています。また、傳田（2004）は、小中学校の抑うつ反応を調べた結果、抑うつと認められる児童・生徒は全体の13%（小学校7・8%、中学生22・8%）にものぼり、諸外国の報告と比べて高い数値であると報告しています。

・ストレスの一因は遊びの変化

ストレスに伴う症状には、様々な要因が考えられますが、遊びの3間（仲間、時間、空間）の減少もその一つです。遊ぶのに必要な仲間、時間、場所が減少し、遊びの内容も外での群れ遊びから少人数での室内遊びへと変化しています。この遊びの変化がからだを動かすことや友だちとのコミュニケーションの機会を減少させ、「友だちとうまく話せない」「自分の考えを表現できない」とい

った日常生活におけるごく当たり前の対人行動に問題が生じ、ストレスを生み出していると推測されます。からだを動かすことはストレス低減に効果有

子どもがからだを動かすことと、ストレスの関係について、上地（2000）はからだを動かしている割合が高い子どもほどストレスが低い傾向にあることを明らかにし、伊達ら（2006）は女子生徒を対象としたストレス研究の中で、中学生女子において運動部に所属する生徒は、一般の生徒よりもストレスが低いことを報告しています。さらに、Zoharら（1992）は、思春期の学生を対象に10週間の運動プログラムを実施したところ、有酸素運動（ウォーキングなど）はストレスを低減させる効果があったと報告しています。

このようにからだを動かすことは、ストレスを低減させる効果があるようです。大人も子どもも一緒に外へ出てからだを使って遊んでみてはいかがでしょうか。そこには、不快なストレスを解消し、笑顔と楽しみが溢れる場になることでしょう。

（引用文献：日本体育協会監修 アクティブチャイルド60min）

こんにちは保健師です

快適に夏を過ごしましょう

高温多湿の日本の夏は過ごしにくく、不眠や寝冷え、夏バテ、夏かぜなど体の不調を感じる人が多くなっています。

そんな夏を快適に過ごす工夫についてお伝えします。

①クーラーの設定温度に注意

冷房の目安は、外気との差が5℃以内、24～28℃の室温が最適です。

また、設定温度を2℃上げるだけで約10%の節電効果があります。

節電のためにも、健康のためにも設定温度は高めに設定しましょう。

②直射日光を防ぐ

外から入ってくる熱の20～30%は窓からです。遮光カーテンやすだれを使って直射日光を防ぎましょう。

植物による緑のカーテンも効果的です。ゴーヤや朝顔は育てやすく見た目にも涼しげですので、ぜひ利用してみてください。

③扇風機を上手に利用する

クーラーは扇風機と合わせて使うと体感温度が下がり、涼しく感じられます。節電効果が高い扇風機を上手に利用しましょう。クーラーや扇風機がない場合は、窓を開けて風の通り道を作りましょう。

④食生活に気をつける

食事からも必要な水分を取っているため、食事を抜くことは熱中症を招くもとになります。

1食あたりの量を少なくしても、3食しっかり食べるようにしましょう。

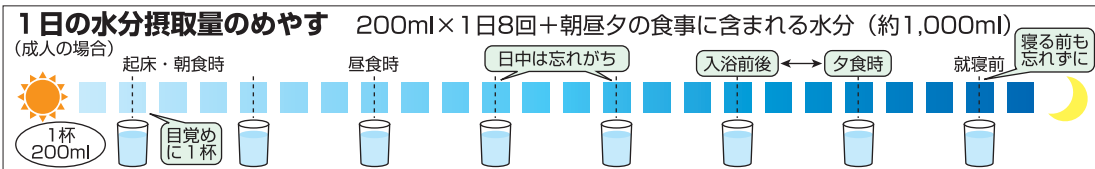
⑤こまめな水分補給

人の体は、安静にしているときでも約2、600mlの水分が失われています。また、軽い脱水症状の時にはのどの渇きを感じないため、図を参考に水分を補給するタイミングを決めておきましょう。

夏に体調を崩してしまうと、秋冬の体調不良につながります。上手に夏を乗り切ることが、秋冬を快適に過ごすポイントになるので、試してみてください。



ながおか くみ 保健師
長岡久美子 保健師



国民年金アドバイス

もし年金手帳を なくしてしまったら…

Q 年金手帳をなくした場合、どうすればいいですか？

A 国民年金や厚生年金に加入されている方、または過去に加入していたことがある方は、年金手帳の再発行ができます。

(1)手続き場所

第1号被保険者 (国民年金加入者)	小諸年金事務所、市役所
第2号被保険者 (厚生年金加入者)	勤務している事業所、事業所の所在地を管轄する年金事務所、小諸年金事務所、市役所
第3号被保険者 (第2号被保険者に扶養されている配偶者)	第2号被保険者が勤務している事業所、第2号被保険者が勤務している事業所の所在地を管轄する年金事務所、小諸年金事務所、市役所

※手続き先の場所によっては、そこから管轄の年金事務所へ回送するなど、日数がかかる場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

(2)必要な書類

○認印

○本人確認ができるもの〔次の a 又は b のいずれか〕

a 1点で確認するもの

運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード
(写真が貼付されたもの) など

b 2点で確認するもの

国民年金保険料納付書、ねんきん定期便、クレジットカード、キャッシュカード、預金通帳、保険証 など

●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

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)

こちら119 (東御消防署)

※カッコは1月からの累計

= 5月の出動件数 =

火災 3件 (8件) 救急 83件 (497件)



住宅用火災警報器は設置されていますか？

●詳しくは東御消防署まで ☎62-0119

市内交通事故統計 5月分



5月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	12件	59件	-10件
傷者	15名	81名	-1名
死者	0名	0名	±0名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成24年5月	平成23年5月
最高気温	28.0℃ (5日)	32.0℃ (21日)
最低気温	3.4℃ (7日)	4.1℃ (3日)
平均気温	15.6℃	15.5℃
平均湿度	67.8%	67.4%
降水量	28.0mm	183.5mm

農機を
買うなら



株式会社 唐沢農機サービス

～私たちは「地元農家」を応援します！～

アフターサービスに自信あり!!

農機販売

・新品農機
・中古農機

修理

・出張修理
・格納修理

三農農機
プロサービスコンテスト
全国1位獲得

お問合せは

農機修理専用ダイヤル
0268-62-5262

TEL: 0268-62-5262
FAX: 0268-63-7085

T 389-0512
長野県東御市湯野乙3012-1

HP: www.karasawanouki.co.jp/

〈広告欄〉



ペットボトル キャップのシールは はがしましょう！

ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届けるエコキャップ運動が行われています。学校や職場で集められたキャップは、業者に有償で引き取ってもらい、その代金はNPO法人「世界の子どもにワクチンを日本委員会」に寄付されます。キャップ800個でポリオワクチン1人分（20円）になります。

キャップはシールが貼られている状態では引き取ってもらえません。市内の学校で集めたキャップの場合、ごみ減量アドバイザーの皆さんで取りまとめてから、業者へ持って行きます。しかしシールがついているキャップを全て手作業ではがさなければならな

いため、大変苦労しています。必ずシールをはがしてから出すように心がけましょう。なお、ペットボトル以外のキャップは集めることができませんのでご注意ください。

今月も間違えやすい容器包装プラスチックに関するよくあるご質問にお答えします。

Q 油のプラスチック容器はどこまで洗うのでしょうか。

A プラマークのある油の容器を紫色の容器包装プラスチックの指定袋で出す時は、中身を使い切り、食器を洗った残り水などですすいでください。すすいだあと、よく水を切り乾燥させてから出してください。洗剤を使用しきれいにする必要はありません。

Q 肉や魚のトレイにかかっているラップに付いている値段などの紙シールは、はがさなければいけません。簡単にはがれるものはがしてください。はがれにくいものは付いたままです。

税のワンポイントアドバイス

土地の固定資産税が大幅に上がりましたがなぜですか？

Q 私は、住んでいた家を昨年の10月に取り壊し、現在N市に住んでいます。その土地は現在、更地となっています。今年、土地の固定資産税が大幅に高くなりましたが、どうしてでしょうか？

A 専用住宅の用地として利用されている土地には特例があります。特例の内容は、「住宅用地として利用されている土地の200㎡分までは本来の価格の6分の1に、200㎡以上の部分については3分の1に軽減される」というものです。お問い合わせの土地については、賦課期日現在（1月1日）に住宅用地ではなくっており、特例の適用外となったためです。

家屋の固定資産税が大幅に上がりましたがなぜですか？

Q 住宅を新築して4年目になりますが、今年から家屋の固定資産税が大幅に上がりましたがなぜですか？

A 一定の要件を満たす新築された住宅については、新築された翌年からは3年間（長期優良住宅については5年間）に限り床面積の120㎡までの部分について、税額が2分の1に減額される制度があります。4年目からはこの減額制度が適用されなくなるため、家屋の固定資産税が前年度よりも増えることとなります。

●問い合わせ先
税務課資産税係
☎62-11111（代表）

サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律 ピアノの修理

●外装クリーニング ●外装塗装
●鍵盤修理 ●フレージコード貼り替え
●ピアノ線の張り替え 他

◆調律・修理には、スタインウェイアカデミー認定技術者が担当いたします。
◆適正な価格でピアノの調律・部分修理・オーバーホール修理を行なっています。
（他業者によっては、高い金額を請求される場合もございますので、ご相談ください。）

ピアノの買い取り
ピアノの移動
ピアノへの消音ユニット取付



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
上田市常盤城5-1-14
☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com
TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉

▶文化会館の臥竜垣



造園工一筋40余年 黄綬褒章受章報告

4月29日、平成24年春の褒章受章者が発表され、市内の造園工である荻原博行さん（株）楽月園代表、原口）が黄綬褒章を受章し、その報告のため市役所を訪れました。「黄綬褒章」は、その道一筋で仕事に励み、功績が認められた方が受章するものです。荻原さんは40余年造園工一筋で、「臥竜垣」や「臥牛垣」などの技術が顕著であり、この度受章することとなりました。

荻原さんは「一番はうれしい。淡々とやってきたことが評価されたということは無駄ではなかったということ。ますます磨きをかけて、業界の発展と後継者育成のために頑張りたい」と話していました。荻原さんはこれまで2009年に「信州の名工」、2010年に「現代の名工」、2011年に長野県知事表彰を受賞しています。



▲花岡市長に報告しました

オオルリシジミ親子観察会

6月3日、シチズンファインテックミヨタ(株)北御牧事業所敷地内で、北御牧のオオルリシジミを守る会（小山剛会長）主催の第8回オオルリシジミ親子観察会が行われました。オオルリシジミは環境省、長野県のレッドデータブックで絶滅危惧種に指定され、国内では九州の阿蘇地方、県内では安曇野市、飯山市、東御市でしか生息が確認されていません。

貴重なチョウを見る絶好の機会となった会に、県内外含め約140名が集まり、空を舞うようすや交尾の姿を見守り、その瞬間をデジタルカメラなどで収めていました。

小山会長は「オオルリシジミの観察を通して、命の大切さや生命の循環を学んでほしい」と話していました。



▲多くの人がカメラに収めていました

明神館オープンから19年 祝150万人達成

6月9日、(株)信州東御市振興公社の温泉施設アートヴィレッジ明神館で平成6年7月3日のオープン以来の入館者が150万人を達成し、記念セレモニーが同所で行われました。記念の150万人目に輝いた坂本勉さん、英子さん夫妻（桜井）は、昨年起こった東日本大震災のため、福島県いわき市から東御市内へ避難しました。普段から明神館をよく利用していた坂本さん夫妻は「そんな場所に居合わせると思わなかったのでも驚いている」と喜びを語っていました。坂本さん夫妻には記念品として、明神館の宿泊券3万円分と八重原米5kgが贈られました。

150万人達成について、松井裕同支配人は「地元の方と県内外から来ていただいている方々のおかげ。これからも地域一番店として、東御市のいいところを発信していきたい」と話していました。



▲松井支配人、花岡市長、坂本夫妻、小林専務（写真左から）

トピックス 地域の話



▲喜びを語りました

長野県知事表彰受賞報告

唐澤^{みつり}光章さん（中屋敷）が産業功労者として、長野県知事表彰を受賞しました。唐澤さんは旧東部町農業農村センターの事務局長に始まり、1ターンのによる新規就農者の積極的な受け入れ、「道の駅雷電くるみの里」の徹底した地元の農産物販売へのこだわりなど、地産地消や地域貢献への貢献が認められ今回の表彰に至りました。

報告のため市役所を訪れた唐澤さんは受賞について、「今でもびっくりしている。大変な賞をいただいた。この賞の名に恥じないようこれからも頑張っていきたい」と話していました。

どんぐりの森再生プロジェクト 田之尻地域里山再生植樹祭

6月2日、NPO法人「森のライフスタイル研究所」（東京都、竹垣英信代表）と田之尻地域里山整備推進委員会（山浦正芳委員長）主催で田之尻地域里山再生植樹祭が行われました。この植樹祭は2010年5月に発生した山火事で3.5ヘクタールを焼失した地域を復活させるため行っているもので、今年は3ヵ年計画の2年目にあたります。

地元田之尻区、東京からのボランティアの皆さんなど約80名が集まり、コナラやサクラ、ヤマボウシなど、合計で3,560本を植樹しました。

作業していた方から合間に、将来のようすが聞けるなど、楽しみながら作業を行っていました。



▲将来が楽しみです

グリーンシーズン到来 湯の丸高原山開き

6月1日、市観光協会主催（^{みねむら}峯村文博会長）の山開きで、湯の丸高原の本格的な夏山シーズン前に、シーズン中の安全を願い約70名の関係者が集まり神事を行いました。今



年の観光客数について峯村会長は「去年は節電の影響でグリーンシーズン、特に伸びた。今年も同じくらいを期待している」と話していました。

人権擁護委員の日 街頭啓発活動を行いました

6月1日、田中駅前の人権擁護委員の皆さんによる街頭啓発活動が行われました。なぜこの日かというと、昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されたことを記念し、「人権擁護委員の日」と定められました。駅を利用され



る皆さんにメモ帳やエコバッグなどを配りました。同委員の土屋哲夫さん（金井）は啓発を通して「擁護委員を少しでも多くの人に知ってもらいたい」と話していました。

できごとと短信

5・22

▲上信自動車道祖母島1箱島バイパス着工式（群馬県渋川市）



5・28

▲くらしの会再生紙共同購入東御清翔高校生徒が棚卸し手伝う（市役所駐車場）



6・4

▲平成24年東御市議会第2回定例会（北御牧庁舎議場）（詳細については8月発行の「市議会だより」をご覧ください）



はばた 八重原台地で翔け若い力 〔第4回〕 ～八重原米研究会の取り組み～



昔にカエル

日毎に暑さを増す中、八重原用水の涼しげな水音、なびく青い田面、台地を吹き抜けるサラッとした風が、爽やかな初夏を演出してくれます。そんな八重原台地から、今回は八重原米研究会の無農薬無化学肥料栽培について紹介したいと思います。



「100% 有機」

私たち研究会は一切化学肥料を使わず、有機肥料だけでの米作りもしています。冬のうちから田んぼに自家製堆肥をたくさん入れ、しっかりと土を作ります。春には魚粕や米ぬか等の天然由来の有機質肥料を散布します。こうした自然の恵みが徐々に分解・吸収されて、稲にとって大切な根の力となっています（「稲＝命の根っこ」）。



「NO! 薬」

一切農薬を使わないというのはやはり大変なことです。田植えが終わると同時に病害虫を防ぐため草刈りをしたり、稲が田の草に負けないよう除草機をかけたりと…全ては草との闘いです。農薬を使わない栽培において、稲との対話が非常に重要です。例えば除草機をかけるとき、稲の根の張り具合と草の出具合のバランスを見て、機械の強さや深さを決めていきます。とはいえ、いい稲まで機械にまきこんでしまうたびに、「ごめんよ、でも雑草から君たちを守るためには仕方がないんだ…」と心の中でつぶやきながら、少しでも草を減らし、少しでも多くの稲が穂を実らせることを願い、除草しています。土、水、太陽の恵みと、「稲＝命の根っこ」の力を十二分に活かし、愛情を持って稲の一株一株の話を聞くことが美味しいお米を作るための最大の要素であると私たちは確信しています。



八重原の肥沃な土壌と、稲作に適した気候、そしてお米に対する愛情のすべてが合わさって初めて質の高い無農薬無化学肥料栽培のお米となるのです。そんな私たちの田んぼには、ザリガニ、カブトエビ、ドジョウ、イモリといった多様な生物が生息しています。もちろんカエルも。ぜひ八重原の田んぼを見に足を運んでください。（八重原米研究会）

人の動き

（6月1日現在）

世帯数

11,637世帯(+21)

総人口

31,356人(-12)

男 15,472人(+2)

女 15,884人(-14)

転入 98人(-40)

転出 106人(-10)

出生 22人(+5)

死亡 26人(-2)

※カッコは前月対比



東御市役所はチャレンジ25
キャンペーンに参加しています



編集後記

▼私ごとですが、毎月、広報を編集するにあたって、頭を悩ませている一つに、表紙写真の選定があります。広報の中身を充実させることはもちろんのことですが、そうはいってもやはり皆さんのお手元に届くとき、一番初めに目に入るのは表紙だと思います。読んでいただくきっかけを作るために、なるべくインパクトがあるものを、また、多くの人に興味を持ってもらえるように、と必死に選んでいます。▼もしかしらご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、次号で市報とうみは通巻100号を迎えます。そんな記念号にふさわしいものについて、現在考えているところです。ぜひ来月号も楽しみに待っていていただければと思います。

（市報担当 山浦）

おわび

市報とうみ6月号裏表紙、「八重原台地で翔け若い力」の記述に関し、八重原用水に関する内容に、一部誤りと適正ではない表現がありました。確認作業が不十分のため、関係機関にご迷惑をおかけしましたこと、おわびいたします。