


市報
No.101

とらみ

TOMI CITY
2012
月号
September



● 市民まつりフォトレポート.....2～3

● 空き家バンクって何ですか?.....4～5



最高に熱い夜!!

2012東御市民まつり
「どすこい SUN SUN」
[2・3ページに関連記事]

8月4日、2012東御市民まつり「東御どすこいSUN SUN」が田中商店街で行われました。

ここ数年の市民まつりでは、雨に見舞われることもありましたが、この日は天候に恵まれ、すべてのイベントが無事に行われました。

夕方から始まった踊りには、全58連約4,100人が参加し、最高に熱い夜となりました。

踊りコンクール審査結果

●金賞

大石連

県連

楽しく気楽に踊り隊連

●銀賞

海善寺北連

花連

●特別賞

衣装が工夫されているで賞

ちいさがた福祉会連

一生懸命踊っていたで賞

We are 有志とわわわっ連

元気に踊っていたで賞

さくらい連

毎年頑張っているで賞

城ノ前連

皆輝いていたで賞

下八連

魅力いっぱい賞

とつみパドル連

イケイケ賞

池池連

炎のごとくで賞

金井区連

2012 東御市民まつり ～東御どすこいSUN SUN～ フォトレポート



雷電子ども相撲大会結果

●個人戦

4年生

優勝 山崎 怜弥さん
(祢津小)

準優勝 満木 紅葉さん
(田中小)

5年生

優勝 唯野 己哲さん
(祢津小)

準優勝 酒井 美咲さん
(田中小)

第3位 新井 大心さん
(和小)

6年生

優勝 檜原 紳太さん
(祢津小)

準優勝 滝沢 悠斗さん
(祢津小)

第3位 大日向堅登さん
(祢津小)

●団体戦

優勝 北御牧小学校

準優勝 田中小学校

●一般の部

優勝 アルティスタ東御

準優勝 チーム関

第3位 東御市消防団第一分団

●レディースの部

優勝 フレッシュユレディ

準優勝 ・保健課

第3位 チーム綾

第4位 東御清翔高校
ピンクレディ



このページのレイアウトは
私が考えました！

鈴木美祐子さん(上田千曲高校2年)



(8/6~8の3日間、インターンシップとして広報事務に従事しました。)

最初は簡単そうだなと思っていましたが、やってみたら、実際は大変で驚きました。でも仕事をやっていくとだんだん楽しくなってきたので、こういう仕事もいいと思いました。

いい経験をさせていただきありがとうございました。



空き家情報登録制度

「空き家バンク」

ってなに？

◆空き家バンクとは

近年、人が住んでいない状態の家屋、いわゆる「空き家」が増えていきます。空き家を数年放置しておくといずれ廃屋となるため、防犯上や景観上の観点から、減らす必要があります。

こうした空き家対策として、市では昨年度から「空き家バンク」を始めました。

誰も使っていない家屋を所有しているが、管理が大変なため誰かに貸したい（貸し手）、東御市内で一家で暮らしたいが、家族が多いためできたら一軒家を借りたい（借り手）、など、こうした皆さんの仲介役となっています。

この事業は、景観保全や防犯対策、定住を促進することで、地域の活性化を図り、既存の建物の有効利用と交流人口の拡大という2面から地域の振興に資することを目的に行っています。

なお、この空き家バンク事業は市の特別重点事業の1つであり、平成23年度の実績として、登録件数17件、利用希望数54件、契約件数7件の実

績が得られました。

◆空き家を貸したい方、売りたい方（提供者）

空き家バンクへ登録をお願いします。

ご登録後に市ホームページなどに空き家情報を掲載して賃貸または売却を呼びかけます。

登録方法には次の2通りあります。
直接型…賃貸借等の契約を当事者間で行う方法

間接型…賃貸借等の契約を市の協定

先である（社）長野県宅建
物取引業協会 上小・更埴支
部に依頼する方法

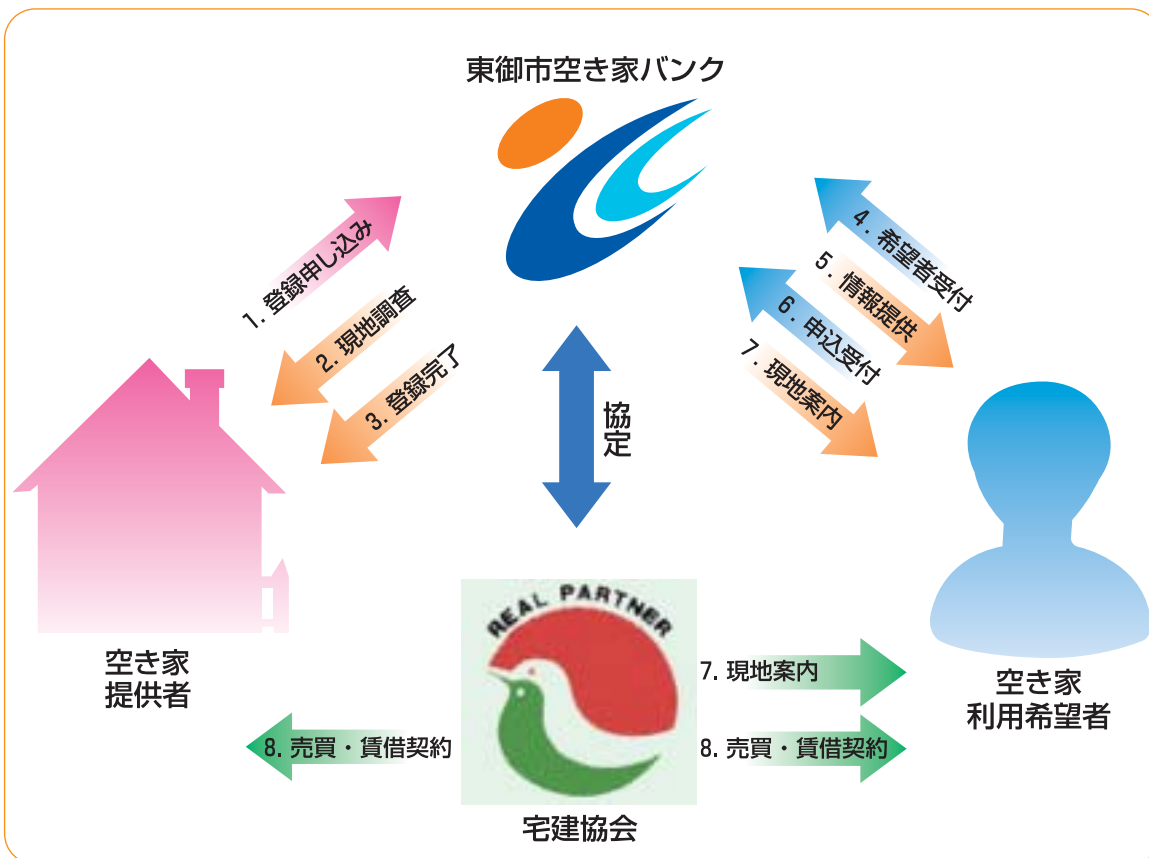
※場合によっては登録できないことがありますのでお問い合わせください。

◆空き家を借りたい方、買いたい方（利用希望者）

空き家を借り（買い）たい方は、

市へ空き家バンクの利用登録をお願いします。登録が完了すると、市が紹介している空き家で気に入った物件があれば交渉を始めることができます。

空き家バンクのイメージ図



◆登録方法

登録を希望される方は、申込書に必要事項を記入いただき、ご提出く

ださい。
なお、申込書は東御市ホームページ上もしくは建設課住宅係にあります。



—空き家バンク利用者の声—

空き家バンクを利用し、芸術むら区の家を購入した宮秋さん夫妻にお話を伺いました
(購入した家の前で 智子さん、愛犬の雫、道男さん)

どうして東御市に住むことを決めたの？

今はまだ完全に移り住んでいないわけではないけれど、数年前で定年を迎えます。

定年後の生活を考え、東京からのアクセスもいい長野県を調べていたとき、知人から東御市には空き家バンクがあると紹介されました。

最初は東御市のことを知りませんでした。市のホームページで空き家バンクを紹介していることに好感が持てました。都会から移る人にとって、初めての土地でうまく暮らしていくのか、地域に溶け込めるかとても不安だと思いましたが、間に行政が入ったこともあり、安心して暮らし始めることができました。

東御市はどうですか？

歩いて行ける範囲には明神館があり、梅野記念絵画館があり、散歩コースとなっていて、とても素晴らしい場所だと思います。花見の時期に合わせて、東御市を訪れたときには、地域の皆さんにあたたかく迎えていただきました。最近も近所の方に「いつに

なったら東御に移り住むの？」と聞かれたりもしました。

上田や軽井沢と違って、人ごみがあるわけではなく、観光の穴場だと思う。東京に戻った時には周りの友人に宣伝しています。

東御市について意見はありますか？

普段の生活をゆったりと過ごす、特に都会で暮らす人はそういう時間を求めていると思います。もっとそういった部分を強調して売り出していけばいいと思います。

買い物が不安だと思う方もいるかもしれないけど、車で10、20分もすれば、スーパーもあるし、インターネットさえあれば、通販もできるし、あんまり不便を感じることはないです。

東御市では何をしていますか？

現在は月に一度くらいのペースで来ていますが、犬の散歩や庭の手入れ、東御市内の福祉関係者の方と勉強会をしています。後はゆつくりと過ごしています。こっちに移り

住めるのがとても待ちどおしい。地元のケーブルテレビも楽しく見ています。ゆくゆく移住した後は、畑いじりや水田にも挑戦してみたいと思います。

空き家バンク制度を使ってみていかがでしたか？

例えば近くにインターチェンジがあるから、他の観光地へ行くための拠点に考える人もいると思うし、私たちのように定年後の安住の地として空き家を探す人もいます。

今回は、私たちの求めるものと市が紹介したものが一致したので良かったと思いますね。

空き家バンクホームページ
<http://akyacity.tomi.nagano.jp/>

●問い合わせ先
建設課 住宅係
☎ 64-5882



市政への提言

“私のひとこと”

6月実施分



市政への提言「私のひとこと」は、市民の皆さんから市政に対するご意見やご提言をいただき、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23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

小学校4年生以上の長期休み・放課後の過ごし方について、児童クラブを利用することはできませんか。それが不可能な場合、児童館を利用することはできませんか。

また、他市町村で導入されている「放課後学習室」を実施していただくことは可能ですか。

回答

児童クラブについては、国の基準により小学校3年生以下の利用としています。

昨年度、田中以外の児童クラブにおいて、試行ということで、小学校4年生の利用までとしました。しかし、低学年と高学年の児童では体力差が歴然としており、怪我等の事故も発生しています。

また、低学年の児童からは「高学

年の児童が怖い」、高学年の児童からは「低学年の児童と同じでは面白くない」などの声も聞かれました。

このような理由等により、平成24年度からは、各児童クラブにおいて原則どおり小学校3年生までの利用としています。

また、長期休み中のみの児童クラブ利用については、利用時間が長時間になり、利用者にストレスがたまりやすいことから、本年度は行わない予定です。

児童館の利用については、施設の収容規模を上回る利用者があることから、小学校3年生までの利用としています。長期休み中の利用についても同様としています。

放課後学習室については、現在、児童館及び児童クラブで対応しておりますので、実施は考えていません。

提言

近所に猫を飼っている家があり、猫の被害で困っているため、もう少し踏み込んだ対策をお願いします。

回答

犬については、狂犬病予防法により予防注射が義務付けられ、その結果、管理も徹底してきていますが、猫については、予防注射の必要がなく、飼い主のモラルに任されているのが現状です。

ご提言の猫対策については、市だけではなく、地域での公衆衛生の向

上の喚起も必要と思われます。

市においては、再度、広報やホームページを活用し、「猫の被害に困りの方がいらつしやいますので、飼い主の管理の徹底をお願いします」等の猫対策を呼びかけています。(12ページに関連記事)

提言

市民病院において、子どもからお年寄りまで受けられる甲状腺の血液検査ができるようにしてほしいです。

回答

市民病院の人間ドックや健康診断を受けられる方には、医師の診察時に視触診を行っています。

そこで気になる方には、甲状腺の血液検査や超音波検査をお勧めするという形をとらせていただいています。

ただし、小さなお子さん等については、病院での健康診断の機会がありませんので現状では難しいと考えます。

提言

生涯学習カレンダールについて、サイズが大きすぎて貼る場所に困っており、①掲載内容や文字の大きさはそのままでも、写真や余白を縮減すればサイズを小さくでき、②紙を両面使えば紙の使用量も減らせ、壁に貼らずに使うこともできるため、改善を要望します。



回答

改善要望の①については、月毎のカレンダー部分は、写真や余白を縮減すればサイズを小さくすることは可能ですが、同時にとし込む広域避難所マップ、保健ごよみ、ごみ分別五十音別表、ごみ・資源物出し方分け方ポスターは写真・余白部分がなく、サイズを小さくすると文字が見えにくくなるため、サイズの変更は適当でないと考えます。

改善要望の②については、紙資源の節約や利用の仕方によっては場所をとらないご利用も十分可能ですので、作成に係るコストの比較等も考慮し、関係機関とも協議のうえ、改善に向けて十分検討をしていきたいと思ひます。

提言

東御市市税と上下水道料金が長野県内で一番高い、もしくは高い方にあると聞きま

す。現在、公共施設の大規模な整備をしています。そのことにより維持管理費もかかり、市税が上がるのではと心配しています。

上下水道料金についても、皆が節水すると、処理場等の運営ができたため、水道料金の基本料金がさらに上がると聞きました。

回答

東御市の市税（個人市民税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税など）は、地方税法及び市の条例に基づき標準税率を適用していますので、ご心配されている県下で一番高い、もしくは高い方にある税の市に該当することはありません。

ただし、法人市民税の法人税割については超過税率を適用しています。が、教育や文化、福祉、産業振興等の重要施策の推進に充ててることを目的としています。

また、国民健康保険税や介護保険料などは、それぞれの保険事業運営の状況により税（保険料）率を定めており、市町村により若干の差はありますが、当市が一番高いものではありません。

なお、大規模な公共施設整備等により市税が上がるのではというご心

配をいただきましたが、市税は先に申し上げました地方税法等にしたがつて課税していますので、公共事業の増加により、個人の市税がむやみに上がることはありません。

上下水道料金については、毎年全国一斉に実施されています。地方公営企業決算状況調査の結果を踏まえ、一般家庭で平均的な使用量月20㎡の数量により、長野県内の水道事業と下水道事業の料金状況を比較してみますと、当市の上下水道料金は至って平均的な料金となっています。

また、節水に関するご提言については、東御市は決して水資源が豊富な地域ではありません。その資源のほとんどを地下水源によつて賄っているのが現状で、くみ上げた水も配水池へ大切に集め計画的に分配しながら、皆さんのご家庭へ安定した水量をお届けしています。

そのため、需要量が著しく増加した場合、時として皆さんに節水のご協力をお願いする場面も想定されます。このように緊急事態を回避する意味でも、また、大切な水資源を安定かつ継続して確保するためにも皆さん一人ひとりが日々節水に心がけていただくことは、有意義であると考えています。今後とも引き続き積極的な節水について、ご協力をお願いします。

節水に伴つてさらに料金が上がるのでないかとご懸念をされている点

ですが、確かに公営企業会計は独立採算制を基本としていますので、節水により料金収入が下がることは経営上あまり思わしくありませんが、一方で事業量が減少することによつて、経常的な費用なども削減される傾向がありますので、直ちに料金の値上げに至ることはありません。

基本的に料金は、必要な維持管理の経費や施設整備の投資などを踏まえながら設定しているため、立地条件や資源、人口など様々な要因により地域の実情に沿つて格差が生じています。

上下水道事業は、利潤の追求を目的にしているのではなく、生活維持や環境保全に直結し、生活に密着した大切な事業です。また、同時に皆さんの暮らしに欠くことのできない継続的なサービス提供体制や資源・財産を現在から未来へ、できるだけ平準化した費用負担をもつて安定的に維持することが目的とされています。今後とも事業の主旨について、ご理解をお願いします。

今回の「市政への提言」私のひとこと」は、11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

『友だちたくさんできたよ』

ジュニア野外体験学校

自分・挑戦

初めての登山だったけど
頑張って登ったよ

7月14日から15日にかけて、ジュニア野外体験学校宿泊キャンプを須坂青年の家で行いました。市教育委員会と子ども育成連絡協議会が共催し、「自然・発見」「自分・挑戦」「友だち・協力」をテーマに、野外活動を通して子どもたちの生きる力を育てています。今年は38名の小学生と東御清翔高校ボランティア12名、育成会から指導者として33名が参加しました。初めて知り合った仲間と話し合い、力を合わせて1泊2日のキャンプを乗り切りました。自然を肌で感じながら、学校や学年を超えた友情が芽生えました。

自然・発見

▲火起こしも上手になったよ



▲標高2127mの小根子岳制覇

友だち・協力

▶班で協力してゲームに
挑戦したよ



▶子どもの力だけで
カレー作り頑張ったよ



▶新しい友だちができたよ



▶キャンプファイヤーを高校生
が盛り上げてくれたよ



▶須坂青年の家

地域で育てよう おらほの子ども



▲小学6年生親子講座のようす

◎小学6年生親子出前講座
7月に市内小学校で、授業参観の時間を活用し、「ちよつと待って！ インターネット」の小学6年生親子出前講座を行いました。
ケータイの便利なところと危険なところを話し合ったり、事例DVDを見たりしながら講座を行いました。



▲公民館での講座のようす

【講座を受けた児童の感想】
ケータイは使い方を間違えると危ないものと分かった。しっかりと勉強してから使わないと危険な目にあうと思った。

ケータイ・インターネットの
悪影響から子どもを守る！
『出前講座の取り組み』

携帯電話、パソコン、ゲーム機、スマートフォンなどインターネットに接続するものは、便利な反面、危険な側面も持ち合わせています。インターネット機能を利用するときは、どんなトラブルに遭遇する可能性があるのか、正しい知識を身に付けることが必要です。
ネットリテラシー教育推進協議会では、子どもたちや保護者にケータイやインターネットの危険性を伝えるため、市内の小中学校や公民館へ出向き、出前講座を実施しています。

◎市民向け出前講座



▲ワンクリック詐欺の事例紹介

4月に各地区公民館で、「大人にも役立つネットリテラシー講座」を行いました。
スマートフォンの危険な面やワンクリック詐欺の事例と対処法などについて講座を行いました。

【講座を行ったセーフティネット アドバイザーの感想】

実際に、市内の小中学生もワンクリック詐欺や架空請求の被害に遭っています。ネットの社会では、大人も子どもも、ネットを使う以上対等です。大人も子どもも、自分は大丈夫と安心するのではなく、まずは、疑うところから入りましょう。

お子さんのケータイ・パソコン・スマートフォンについての相談を受け付けています

○フィルタリングはどうやって設定するのですか？

○どんなサイトが危険ですか？

○どんな使い方が危険ですか？

○子どもがインターネットで何を見ているか分からず心配です。

○家庭で、どんなルールを作ったら良いでしょうか？

等々、ご相談のある方は左記または地域のセーフティネットアドバイザーにご連絡ください。

セーフティネットアドバイザーの勉強をしたい人を募集しています

市では、公民館や学校で、出前講座などをとおして、子どもたちをインターネットのトラブルから守る活動をしてくださるセーフティネットアドバイザーを養成しています。興味関心のある方は、左記までご連絡ください。

●問い合わせ先
生涯学習課 青少年男女共生係
☎64-5906



▼実行委員の皆さんで記念撮影



8月15日、東御市文化会館サテラスホールで市公民館と成人式実行委員会主催で成人式が行われました。

今年度は成人を迎えた皆さんは322名で、この日は213名が華やかなドレスやスーツなどを着て、参加しました。

会場となった文化会館では、再会を喜び、近況報告や思い出話に花を咲かせ、写真撮影するなど、旧友との親交を深めている姿がいたるところで見られました。

ずくなしあん・ブラスの素晴らしい演奏から始まった式典では、花岡市長を始めとする、来賓の皆さんや中学校時代の恩師からお祝いのあたたかい言葉が贈られました。また、新成人を代表して意見発表も行われました。

実行委員長のことば

堀込明日香さん



私たちは今日成人としての節目の日を迎え、新たな第一歩を踏み出しましたが環境問題をはじめ、少子高齢化社会深刻な経済不況など私たちが先頭となり、解決していかなければならぬ問題は山積しています。私たちはこれらの問題を解決していくため、大人としての自覚と責任を持ち、

社会に貢献できるよう日々力を尽くし大人としての責任を果たしていきたいと考えております。

本日の成人式にあたり、私たちの成長を支えてくださった両親、友人、恩師、地域の方々、またこの式を開いてくださった東御市の関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

意見発表

(一部抜粋したものを掲載しています)

成人としての抱負



高橋佑生さん

自分が成人することで起きる大きな変化、それは「これからは参政権を与えられ、様々な選挙や国民投票ができるようになること」ではないでしょうか？行政などに自分の意思を反映させることで、社会人の仲間入りをしたと自覚や責任を持てるようになると思います。成人になれば自由になることも増えますが、その分責任もあるので自分の行動に責任の持てる社会人になりたいと思います。

大人



谷口 徹さん

て、いろいろな人と出会って、私の人生の明日が楽しみになるような毎日のほうがいい。今の自分は確かに何もできないけれど、自分の決断が将来何かのあたりでつながっていくことを信じて、自分にはいつかできるはず、と可能性を信じて進んでゆく度胸が大切なんだと思います。

20歳を迎えて



小山みなみさん

矛盾したことも、恥ずかしい思いもしながら、たくさんドキドキするような経験をし

私たちは生きている今の社会は大変なことになっていきます。歴史的な大災害や世界的な不況にさいなまれ、明日がくるかも怪しいものです。ですが私たちは変えることができます、この社会を、そして日本を。何を甘いことを、と親たちは言うかもしれませんが、でも、せっかくなら日本を支える大人になってみたいと思いませんか？なってやりましょう。大人なんですから。

図書館へ行こう! ~ICタグについて~

■はじめに

今回は、11月から新しく導入するICタグと自動貸出機のご案内をします。

ICタグとは、真田図書館・丸子図書館ですでに導入されているサービスで、エコール管内の図書館では、ICタグ化の推進方針を定めています。11月から東御市立図書館でもこのサービスを開始します!

■自動貸出機とは?

市民の皆さんが図書館に来て、本を借りる時に自分で貸出の手続きをすることができます。

新図書館では、3階フロアに2台、1階フロアに1台の自動貸出機の配置を予定しています。

- ・カウンターでの手続きをしなくても、短時間で気軽に本を借りることができます。
- ・エコールの利用者カードをお持ちの方なら、どなたでもご利用いただけます。
- ・お一人10冊程度まで、一括で貸出しの手続きができます。
- ・予約本が届いているときも、画面でお知らせできます。

■ICタグとは?

バーコードの中にICチップを入れたものです。

ICチップの中にはバーコードと同様に資料(図書)の情報が書き込まれており、このICタグが貼られているものが、自動貸出機で貸出の手続きをすることができます。東御市立図書館のほとんどの本に貼られています。

■エコールの利用者カードについて

利用者カードは東御市に在住在勤の方に無料で発行しています。

(※ただし、紛失などで再発行の場合は実費として300円がかかります。)

このカードで、東御市の図書館だけでなく、上田市・坂城町・長和町・青木村の図書館もご利用いただけます。

カードの作成は図書館のカウンターで受け付けます。

- ・本人の申請のみお受けできます。
- ・住所、氏名、生年月日が確認できるもの(運転免許証、保険証等)をお持ちください。



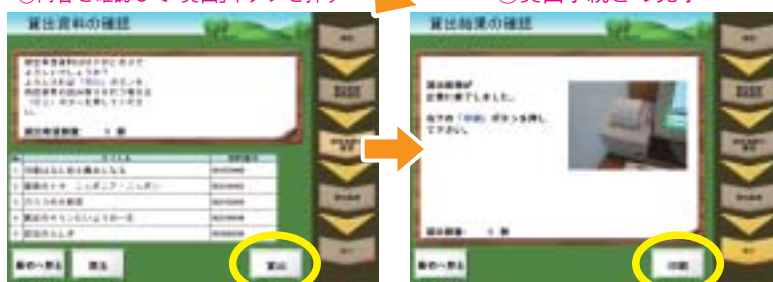
自動貸出機のイメージ

- ①バーコードリーダーで利用者カードを読み取る ②台の上に本を置いて、借りる冊数を入れる



- ③内容を確認して「貸出」ボタンを押す

- ④貸出手続きの完了



🐾 **9月20日から26日は**

動物愛護週間です🐾

動物愛護週間は、命ある「動物」を愛する気持と、動物の正しい飼い方について、理解と関心を持ってもらうため、設けられています。

この機会に、周りの人に迷惑をかけず、動物も人も楽しく暮らしていくため、ペットや身近にいる動物について、次の項目を見つめ直してみましよう。



ねこの飼い主さん

・屋内での飼育

長野県の条例により、ねこの飼い主は、ねこの屋内飼育に努めなければなりません。

屋内で飼うことで、周辺の生活環境を汚すことなく、ねこを交通事故やけんか、感染症から守ることができます。

・迷子札

飼い主の名前と連絡先を記入した名札をつけましょう。災害時など、いざという時に飼い主が判ります。

・避妊去勢手術のおすすめ

捨てねこの苦情や、のらねこが子ねこを産んで困るという苦情が多くなっています。ねこは繁殖力が非常に強く、生後6〜7カ月から妊娠可能で年2、3回子ねこを産みます。

一生で、50〜150匹の子ねこを産むことができます。飼い主のいないねこを増やさないためにも、避妊去勢手術をおすすめします。

・無責任な餌やりはやめましょう

飼い主のわからないねこにエサを与えることは、ねこが住み着き数が増えて、糞尿ふんりょうによる悪臭、庭や畑荒らしの被害など地域の問題になります。一度、エサを与えた人は、ご自分の飼いねことして避妊去勢手術をし、ネコトイレを置くなど、責任をもって飼ってあげてください。

犬の飼い主さん

・汚物等で迷惑をかけない

犬の糞尿の苦情が後を絶ちません。排泄は散歩前に自宅で済ませましょう。散歩中にしてしまった時は、糞は必ず持ち帰り、尿は水で流すなど適切に処理してください。

・鑑札や狂犬病予防注射済票をつけましょう

万が一、戸外にでてしまったときや、災害時に迷子札になります。

また、犬が逃げてしまった場合は、至急、市役所および保健福祉事務所

に連絡をしてください。

・責任をもって最後まで飼い続けましょう

飼いはじめたものの、飽きてしまったり、めんどろになつたりして、世話をしなくなってしまうのでは、動物がかわいそうです。飼いはじめたら、終生責任をもってかわいがるのが、飼い主の責任です。

誰かが、拾ってくれるだろうとか、自然の中で生きていけるだろうとか、安易な気持ちでペットを捨てないでください。捨てられた動物は飢えや病気で苦しみ、悲惨な死を迎えているのが現実です。



●問い合わせ先

市民課 生活環境係

☎6415896

上田保健福祉事務所

食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係

☎2517153

分館対抗球技大会結果

●田中地区

〔6月10日開催〕

（ゲートボール）

優勝 田中

準優勝 常田

（マレットゴルフ）

優勝 田中A

準優勝 田中B

白鳥台A

（ソフトボール）

優勝 加沢

準優勝 県

（ビーチボール）

優勝 常田A

準優勝 県

第3位 田中

●沓津地区

〔7月1日開催〕

（ソフトボールAブロック）

優勝 東町

準優勝 新屋

第3位 奈良原

（ソフトボールBブロック）

優勝 新張

準優勝 伊勢原

第3位 姫子沢B

（ビーチボール）

優勝 金井B

準優勝 新張C

第3位 西宮B

金井A

（ゲートボール）

優勝 西宮B

準優勝 新屋B

第3位 西宮C

●滋野地区

〔7月8日開催〕

（ソフトボール）

優勝 桜井

準優勝 大石B

第3位 乙女平

中屋敷

（ビーチボール）

優勝 原口A

準優勝 王子平

第3位 片羽

（ゲートボール）

優勝 赤岩A

準優勝 赤岩B

第3位 片羽A

（マレットゴルフ）

優勝 乙女平A

準優勝 王子平A

第3位 桜井A

●北御牧地区

〔7月22日開催〕

（360歳野球）

北御牧グラウンド

優勝 上八重原

準優勝 本下之城

第3位 八反田

大日向

（ゲートボール）

優勝 南部

準優勝 島川原

第3位 宮

下八重原東部
八重原グラウンド
優勝 布下
準優勝 北部・御牧台
第3位 田之尻
芸術むら

（ソフトバレーボール）

優勝 南部A

準優勝 大日向

第3位 白樺

八反田A

（マレットゴルフ）

優勝 中八重原

準優勝 大日向

第3位 芸術むら

●和地区

〔7月29日開催〕

（ソフトボール）

優勝 大川

準優勝 東上田

第3位 東深井

（ビーチボール）

優勝 日向が丘A

準優勝 寺坂B

第3位 海善寺A

（マレットゴルフ）

優勝 海善寺北

準優勝 日向が丘

第3位 大川

個人の部

優勝 滝澤敏雄さん（曾根）

準優勝 宮澤伸吉さん

第3位 佐藤康二さん（海善寺北）

（ゲートボール）

優勝 日向が丘

準優勝 東上田A

第3位 東上田B

第9回東御市陸上大会結果

7月22日（日） 東部中学校グラウンド 優勝者のみ掲載

100m

小学校4年女子

市川 栄奈さん

大塚 寧陽さん

17秒1

男子

小学校5年女子

大塚 寧陽さん

15秒2

男子

小学校6年女子

大塚 寧陽さん

15秒4

男子

小学校6年女子

高橋 響希さん

15秒5

男子

中学校

依田 竜之介さん

14秒0

女子

萩原 明日香さん

14秒2

男子

寺島 大賀さん

13秒3

男子

1000m

小学校4年女子

宮下 紗采さん

4分26秒2

男子

小学校5年女子

岡崎 聖人さん

4分10秒4

男子

小学校6年女子

小林 明日架さん

4分20秒7

男子

小学校6年女子

唯野 己哲さん

3分50秒3

男子

荻原 祐佳さん

4分9秒5

男子

1500m

佐藤 佑郁さん

6分5秒7

女子

酒井 一真さん

5分42秒4

男子

走り幅跳び

市川 茉奈さん

2m81

小学校4年女子

達川 航充さん

2m94

男子

小学校5年女子

古田 真央さん

3m11

男子

小学校6年女子

佐藤 麟太郎さん

3m45

男子

柳橋 みなみさん

3m23

男子

岩名 貴裕さん

4m8

男子

大崎 詩生さん

3m68

女子

寺島 大賀さん

4m79

男子

大会新
大会タイ

地域社会の発展を

目指して

「宝くじの社会貢献広報事業
(一般コミュニティ助成事業)」
を行っています

を行っています



一般コミュニティ助成事業は、宝くじの普及や広報を目的に、宝くじの受託事業収入を財源として、(財)自治総合センターが実施する事業です。

この事業は、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指すもので、地域でコミュニティ事業を行う団体(区、自治会等)を対象に、活動に必要な設備・備品等の整備にかかる費用を助成する制度です。

平成24年度は、常田区及び下八重原西部区において、(財)自治総合センターから宝くじの助成金を受け、備品を整備しました。

宝くじの助成金でそろえた備品は、常田区においては「夏祭り(市民まつり等)」や今後行われる「冬祭り(ワラ馬引き等)」で、また下八重原西部区においては市民まつりで活用され、地域行事や伝統行事を通じた地域コミュニティの発展、地域の活性化に役立てられています。

▼下八重原西部区
法被、山車、テントなど



▲常田区 法被、提灯、テントなど

※事業の実施を希望される場合は、事前に申請が必要です。例年9月～10月に翌年度の事業を募集します。

●問い合わせ先

企画課 企画政策係 ☎64-5893

ユニバーサルデザインに配慮した設計 東御市役所新庁舎完成

昨年5月から改修建設工事を進めてきた新しい市役所庁舎が完成し、8月13日(月)から新庁舎での業務が始まりました。

13日には関係者が出席のもと、新庁舎の開庁式が行われました。

新庁舎の構造は、鉄骨鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)、地上3階地下1階建て、図書館部分を含む建物全体の延床面積は約6,500㎡です。

施設の特徴は、エレベーターの導入や手すり等の設置、段差の解消など建物全体をバリアフリー化し、全ての階に多目的トイレを設置するなど、利用者の皆さんの利便性向上を図りました。

また、省エネ対策として、LED照明の採用や太陽光発電システムを導入し、環境にやさしい建物になっています。



▲太陽光発電システム



▲多目的トイレ



▲完成した新庁舎



▲新たに設置されたエレベーター

今後の予定

- 平成24年8月から
勤労者会館改修工事
- 平成24年11月
新図書館オープン(予定)

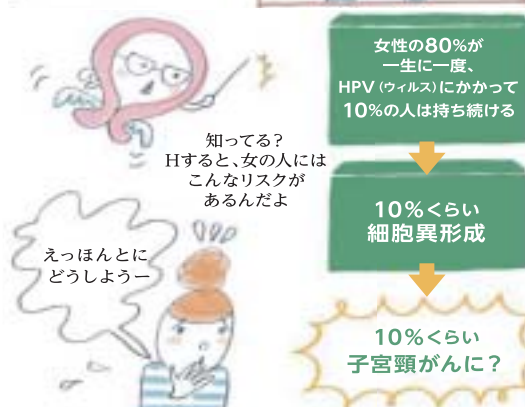


9月は「がん征圧月間」です

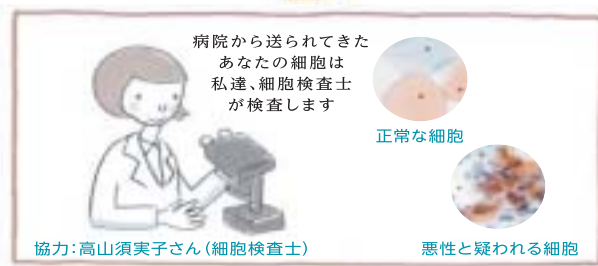
子宮頸がん検診に行ってみよう

(婦人科検診)

illustrator. 花島 ゆき



まずは「子宮がん検診をうけたいですけど」って東御市の健康増進係(☎64-8883)に電話してね。あなたの希望にあった産婦人科など教えてくれるよ。



協力:江夏亜希子先生(四季レディースクリニック)

「資料提供 NPO法人子宮頸がんを考える市民の会」

※今からでもお申し込みいただけるがん検診は、

①婦人科検診(子宮頸がん検診)、②乳がん検診、③らせんCT検診、④前立腺がん検診です。

●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (9月生まれ)



さかい こうき
坂井 洗希くん(本海野)
(1歳、H23. 9. 2生)
好奇心旺盛、わんぱく元気なこうちゃん!! 1歳のお誕生日おめでとう♥いっぱい食べていっぱい遊んで大きくなあれ!!



やまざき はつね
山崎 葉尋ちゃん(大川)
(1歳、H23. 9. 5生)
おめでとう☆葉尋が笑うと、みんながニコニコ♥どんな女の子になるかな? ねーちゃん、にーちゃんと仲良く、元気いっぱい、大きくなあれ♥



たなか あいり
田中 愛梨ちゃん(羽毛山)
(1歳、H23. 9. 10生)
あいりちゃん 1歳のお誕生日おめでとう。これからも3人で仲良くしようね♥大好きだよ♥



おおい かいと
大井 快渡くん(県)
(1歳、H23. 9. 15生)
♥快渡 1歳のお誕生日おめでとう♥かいちゃんはパパとママの可愛い可愛い天使だよ♥まだまだ、小さい手だけどこれからその手で沢山の幸せを掴もうね♥



きたむら なな
北村 奈楠ちゃん(金井)
(1歳、H23. 9. 16生)
奈楠ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♥元気いっぱい毎日ハラハラだけど、明るくて優しい人に成長してくださいね♥



みやいり そら
宮入 壮良くん(栗林)
(1歳、H23. 9. 16生)
壮良、1歳のお誕生日おめでとう。壮良の笑顔に毎日癒されています。壮良は家族の宝物♥元気いっぱい大きくなあれ!



あさかわ ゆうな
浅川 優菜ちゃん(大石)
(1歳、H23. 9. 27生)
優菜ちゃん 1歳おめでとう!! 優菜が居るだけでみんなが笑顔になるよ♥かわいく元気に大きくなあれ♪



やまうら ゆずき
山浦 柚稀ちゃん(加沢)
(1歳、H23. 9. 28生)
柚稀、1歳のお誕生日おめでとう♥毎日笑顔で、成長していく柚を見るのが嬉しいよ。これからも、すくすく元気に育ってね。



こみやま ゆな
小宮山 優菜ちゃん(大日向)
(1歳、H23. 9. 30生)
優菜たん、1歳のお誕生日おめでとう!! みんな、優菜が大好きだよ♥いつも元気いっぱいの笑顔をありがとう☆これからもスクスク育ってね。



ひらさわ そうた
平澤 想大くん(城ノ前)
(2歳、H22. 9. 6生)
2歳のお誕生日おめでとう!! 想ちゃんはこの、何?と知りたい事だらけ。お兄ちゃんになった想大が弟にどんなことを教えてあげるのか楽しみだよ♪



あいば しゅうた
相場 翔太くん(乙女平)
(2歳、H22. 9. 10生)
翔ちゃん! 2歳のお誕生日おめでとう♥ヤンチャでお調子者の翔太がどんな子に育ってくれるかとても楽しみです♪いっぱい遊んで何でも食べて元気に育ってネ☆



ひぐち ゆあ
樋口 侑亜ちゃん(加沢)
(2歳、H22. 9. 19生)
ゆあちゃん 2歳のお誕生日おめでとう! 毎日色んな成長を見せてくれるのが本当に幸せです♥お腹の赤ちゃんに話かけているのを見るとどんなお姉ちゃんになるのか楽しみだよ! これからもスクスク大きくなあれ!



よしいけ ちほ
吉池 千穂ちゃん(県)
(2歳、H22.9.19生)

千穂、2歳のお誕生日おめでとう！お歌が大好きで元気いっぱい。お姉ちゃんとのあとをいつもついて歩く、かわいらしい子♡みんなあなたのことが大好きです♡



えんどう ゆうひ
遠藤 優陽くん(栗林)
(2歳、H22.9.28生)

ダンスが上手なひーくん♡お姉ちゃんたちと発表会にでれるかな？おどるの大好き♡お姉ちゃん大好き♡食べること大好き♡元気いっぱい笑顔がステキなひーくん♡もっともっと大きくなーれ！



のなか まこと
野中 誠人くん(新張)
(3歳、H21.9.29生)

まこと、3歳のお誕生日おめでとう！明るい笑顔に毎日元気をもらっています。これからも家族みんなで仲良くしようね！



おおがね ゆうし
大金 悠志くん(県)
(2歳、H22.9.24生)

弟のお世話もしてくれる優しい悠くん。2歳のお誕生日おめでとう。元気に育ってくれてありがとう。これからも元気に笑顔で過ごしていこうね。



うちだ ひより
内田 姫愛ちゃん(大石)
(3歳、H21.9.25生)

ひよちゃん♡3歳のお誕生日おめでとう!!いつもニコニコ元気だね！これからもその調子で大きくなってね♡

☆募集しまあ!!☆

(対象者10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、9月11日(火)必着。

材料(4人分)				
みりん	酒	砂糖	しょうゆ	鯉の切り身
400ml	200ml	85g	80ml	4切れ

鯉のうま煮

昔は秋の実りに感謝してお祭りに鯉のうま煮やおにかけ、赤飯でお客様をもてなし、労をねぎらったそうです。

作り方

- ① 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、緑茶をいれ煮立たせる。
 - ② 鯉の切り身が重ならないように、①の鍋に並べる。
 - ③ 中火で弱火で煮汁が少しくなるまで煮つめる。
 - ④ 最後にみりんを加えて照りをだし、火を止める。
- ※アクがでるので落し蓋としてペーパーなどを使用するとよいでしょう。
- ※緑茶はカテキンによって魚の消臭を行います。番茶・紅茶・烏龍茶でもよい。



1人前 エネルギー 400kcal
塩分 3.4g
昔からのおもてなし料理です。食べ過ぎに気を付けましょう。

●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

快挙！市内チーム初の栄冠！



▲優勝旗とともにガッツポーズ

7月21、22日にかけて東御中央公園グラウンドで行われた、第9回東御市長旗わんぱく少年野球大会で、田中スポーツ少年団がAブロックで優勝を飾りました。

これまで同大会で、市内のチームが優勝したことがなく、今回初めて市長旗が市内チームの手に渡りました。

監督の神村和宏さんは、「春の新チームスタートの時には、今年は一勝も出来ないで終わってしまう気がしていました。子どもたちの成長ぶりには感動と感謝です」と話していました。

こんにちは保健師です

9月は自殺予防月間

9月10日はWHO世界自殺予防デーです



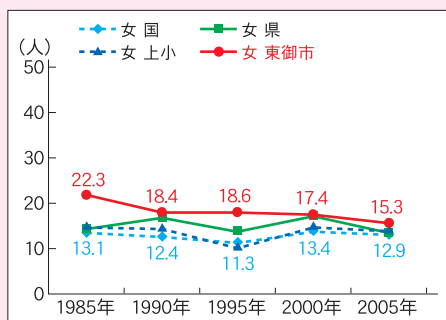
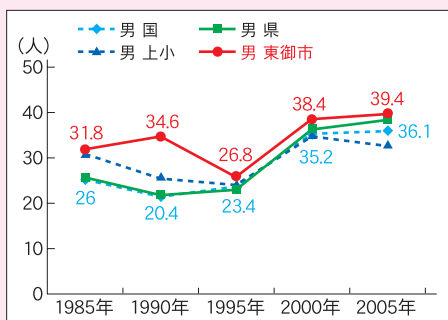
ながしま みのり
永島 美典 保健師

WHO（世界保健機関）では、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」ため、9月10日を世界自殺予防デーとしました。日本では、平成19年に「自殺総合対策大綱」が示され、世界自殺予防デーに合わせ、毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間とし、自殺対策を推進するため、正しい知識を幅広く伝えるための啓発活動に力を入れています。今回の「こんにちは保健師です」では、東御市の心の健康や自殺に関する情報をお伝えします。

～「心の健康」に関する、東御市の実態～

●東御市の死亡統計からわかること

- ・平成16年以降（平成18年を除き）65歳未満の死因の第2位に自殺がある。
- ・自殺者数は男性は増加傾向、女性は横ばい傾向である。
- ・19市で比較した自殺者数は、男性は多い方から11位、女性は5位にある。
- ・市の自殺者数は、国・県・上小と比較すると高い傾向を示している。



【厚生労働省人口動態統計より 国・県・上小地域と東御市の比較（人口10万対・男女別）】

東御市保健衛生より65歳未満の死因別死亡者

	1 位	2 位	3 位
H16	悪性新生物 13	自殺 5	脳血管疾患
H17	悪性新生物 19	自殺 4 脳血管疾患 4 不慮の死 4	
H18	悪性新生物 14	不慮の死 7	心疾患 6
H19	悪性新生物 14	自殺 6	脳血管疾患 5
H20	悪性新生物 13	自殺 4 脳血管疾患 4	第4位 不慮の死 3
H21	悪性新生物 20	自殺 4 肺炎 4 肝疾患 4	
H22	悪性新生物 14	自殺 4 不慮の死 4	第4位 心疾患 2
H23	悪性新生物 7	心疾患 6	自殺 3

注）悪性新生物→各種がん

～調査①～

H22年度、市民の皆様には、「心の健康づくりに関する基礎調査」と「健康とうみ21」中間評価のためのアンケートにご協力をいただきました。

これらの調査からわかったことは・・・

- ・「この1ヶ月間でストレスなどが大いにある人」は、約6人に1人。「心の健康を崩している人」は約9人に1人。
- ・**もっともストレスを抱えている年代は、男女とも50代。**
- ・「今まで本気で自殺を考えたことがある」人は約6人に1人「最近1年以内に本気で自殺を考えた」人は約20人に1人。
（男性2人 女性17人）
- ・「心の健康に不安感を持っている人」は、男性は10人に3人、女性は10人に4人。**女性の方が不安感が強い。**
- ・「ストレスの処理ができていない人」は男女とも60代が最も多く、特に女性では、40～60代で62.8%がストレス処理ができていない。

自殺のプロセス

- ✓健康問題（身体疾患、精神疾患等）
 - ✓経済・生活問題
（事業不振・負債・生活苦・失業等）
 - ✓家庭問題（離別、離婚、家庭内不和等）
 - ✓勤務問題、男女問題、学校問題 等
- 多くの要因が重なり合い、次第に追い込まれる、孤独になる、社会とのつながりが途切れる・・・辛い気持ちを話せない・・・話しても仕方がない・・・自分で解決するしかない・・・

精神的に不安定な状況の継続
（抑うつ・不安・焦燥感・混乱）
「今の苦しい状況を終わらせたい」
「何とか逃げ出したい」

責任感
孤独感



自殺

～調査② 中高年女性へのインタビュー～

平成22年度の調査で、中高年女性に心の健康に不安感が強いなどの実態がわかり、「どんなことが原因なのか」「どうやって解消しているのか」「行政等に何を望んでいるのか」をインタビュー形式でお聞きしました。

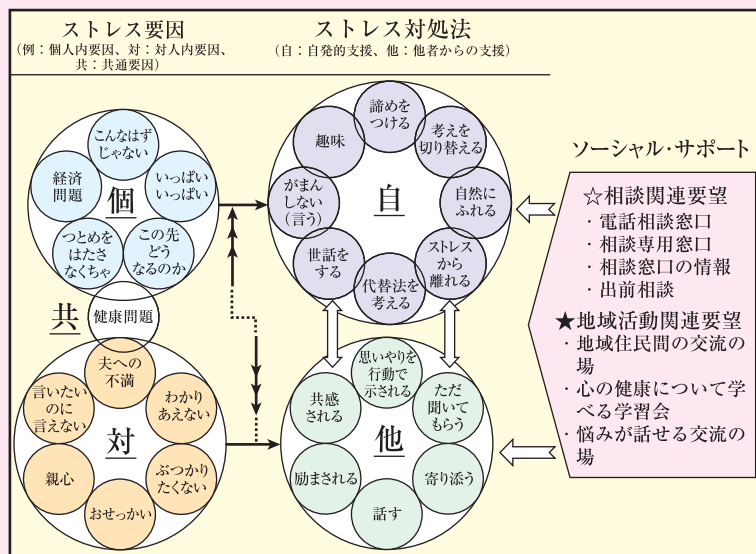
そこでわかったことは・・・

◎人との関わりの中でストレスを感じていました。

…役割を果たしたいという責任感
思うようにならない不満
わかり合いたいのにうまくいかない
ぶつかりたくない等

◎そして自分なりに納得をしたり、人との関わりの中でストレスを解消していました。

…気持ちや考えを切り替える、
人に話を聞いてもらう（共感された）
自然やペットとのふれあい など



このことをもとに、少しでもストレスの解消

につながら、暖かい気持ちで身近な人との関係を保ち続けるきっかけになれば、と思い、原因のひとつだった男女の性別の差への理解を深めるための講座を、平成24年1～2月に各地区公民館で開催しました。これからも、心の健康づくりのために、何をすべきか、市民の皆様の声を聞かせていただきながら、取り組みます。平成24年度は、働き盛りの男性の声を聞いています。

情報提供：身体教育医学研究所より

心の健康を正しく理解していただき、 “生きる” 支援をするために、取り組んでいます！

●相談・訪問事業：

こころの相談（毎月第2木曜日午後 予約制）、保健師による訪問・相談

●啓発事業：

こころとココロが会える会（むきあいワークショップ）、精神保健講演会（事業所向け）、web「東御こころのむきあいネット」<http://www.mukiainet> での情報発信、冊子「困ったときの相談窓口」を配布・設置等で活用

●人材育成事業：

ゲートキーパー養成講座（むきあいスクール）、ゲートキーパー終了後の学習会

●断酒会の活動支援・連携会議の開催

●働き盛りの世代の実態把握

また、東御市以外の下記でも個別の相談を受け付けています。（いずれも無料）

○上田保健福祉事務所（保健師による相談） ☎25-7149

○長野県精神保健福祉センター（心の相談全般） ☎026-227-1810（平日8：30～17：15）

○自殺関連の相談 こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064556（平日9：30～16：00）

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴えている” “身内が自殺してつらくてどうしようもない” などの自殺に関する相談に限ります。

ご意見・ご要望等がありましたらおよせください。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎64-8882

『消費生活ガイド』

「消火器を点検します」と

突然訪問！



〈事例〉

「消防署の方から来ました。消火器の点検をさせていただきます」と言つて男性2人が訪ねて来た。てつきり消防署員だと思い自宅に上げた。家にある消火器を見て「これは古いからこちらの物に替えた方がいいですね」と言つて新しい消火器を勧めてきた。1本3万円したが言われるままに契約した。夜、家族が帰宅して昼間のことを話すと高い消火器であることと、以前のものがまだ使えたのではないかと言う。解約したい。

(60歳代 女性)

ちょっと待って！

- ・事前に何の連絡もせずに不意に訪れて来て「点検をする」という業者には、警戒し決して油断をしないようにしましょう。
- ・訪問販売での契約は、正式書面の交付から8日以内であれば、いつでもクーリングオフできます。
- ・(特定商取引法第9条)
- ・消防法では、消火器の定期点検業務の義務付けは、防火対象物(不特定多数の人に利用される建造物)に対して、国家資格を持った消防設備士によって行われます。

住宅用の点検の義務付けはありません。近年は、消防設備士を装い高額の消火器を購入させる手口が増えています。

- ・消火器の耐用年数は購入年月日ではなく、製造年月日からの換算です。本体ラベル部分に製造年月日の記載があります。購入する時に必ず確認しましょう。耐用年数は一般的な家庭用消火器で、通常3年から5年とされています。
- ・消火器に限らず、白アリ駆除など「点検商法」のトラブルは、季節に関連なく起きています。常時警戒しましょう。

心配な場合は、市民課生活環境係または、上田消費生活センターへご相談ください。なお、市民課生活環境係に、火・水(祝日除く)の午前8時30分から午後5時まで専門の消費生活相談員がいます。

●問い合わせ先

- ・市民課 生活環境係
☎64-5896
- ・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)
☎090-5580-1702
- ・上田消費生活センター
☎27-8517



しんたいの「ちよいと耳よくな話」

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④

【整形外科的な観点から】

- ・大きくなるからだを支えられない!? 子どもは日々の生活の中で、からだを使いたくさん動きまわることで、自然と骨格に負荷をかけながら成長していきます。ところが、現代の生活は子どもの動きを抑制する傾向にあり、遊びも動的な遊びから静的な遊びへ変化し、生活も便利になってきているため、最近の子どもたちは、成長発達による荷重負担の増加に耐えられる運動器(骨・関節・筋肉・腱・神経などの総称)が十分に育っていない傾向にあります。

- ・身体活動の不足による骨格の変形
身体活動不足によって、骨格が十分に育たないと足裏のアーチが内側にくずれ、足全体が内側に落ち込み、成長とともにいわゆる「扁平側(へんぺいそく)(外反)」を誘発しやすくなります。また、背骨では十分に体重を支えることができなくなり、立ったときに背骨を曲げてバランスをとるような姿勢になるため、ちよ

っと動いただけでも疲れやすく、立位での姿勢を保持しにくくなります。

・断ち切ることが難しい

「悪いサイクル」

こういった状態になると、骨格が変形して疲れやすいため、ますます運動しなくなっていくます。こうして生じるサイクル、すなわち「身体活動不足により体力がないため、動くことがすぐ疲れる」↓「疲れやすいため、骨格の強化が難しい」↓「成長による負担の増加に耐えられず、骨格に変形を来す」↓「骨格が変形しているため、ますます疲れやすくなる」といった悪循環ができてしまいます。一旦できたこの悪いサイクルは断ち切ることが非常に困難であり、成長とともに増悪していきます。

こうならないために、子どもたちは、小さいころからからだを良く動かして、成長発達による荷重負担の増加に備えられるからだを育むことが重要です。

(引用文献：日本体育協会監修
アクティブチャイルド8mm)

心の眼

(100)

東御市人権啓発センター長
土屋 一夫

自分を生きたる
百歳の祖母から思う



ずっと「カズコ」さんと思っ
ていた祖母の名前が実は「和
(カズ)」だったと知ったのは
そう昔の話ではない。明治44
年生まれ彼女は謎が多い
が、一番驚かされたのは、平
成22年9月29日の事である。

その日、新築したての地元
公民館で、ご近所の皆さんを
お呼びして百歳のささやかな
お祝いをしたときのこと。当
日、私の連れ合いや娘や親父
たちと準備に追われていた私
の頭は会の進行の事で一杯
だった。市長や社会福祉協議
会長さんがどんな時に来てく
ださるのだろうか、また、
果たして祖母や親父はまとも
に挨拶ができるのだろうかと
か、そして一番の不安は、ど
う皆さんに過ごしていただ
くかであった。

11時に開会し、二人の挨拶
も無事終わり、市長、社協会
長さんたちも絶妙のタイミン
グで来ていただき、感謝、感

謝であった。そして一番の不
安だった「どう皆さんに過ご
していただくか」も、隣組の
方々から祖母に対して一言を
お願いするという苦肉の策が、
大変うまく事を運ぶ結果と
なった。事前にお願したわ

けでもなく、祖母との関わり
も分からずにただご近所とい
うことだけでお招きした皆さ
んが何を言っていただけのの
か、とても心配した。しかし、
「疎開の時は、東京からの御
親戚も入れて十数人の大家族
の切り盛り、ご主人が満州か
ら帰るまで本当にご苦労され
たでしょう。」とか「縫物が
得意でよく教えてもらった。」
など、口々にそれぞれ祖母と
の思い出をお祝いの言葉とし
て語っていただけたのだった。
私は、「和」さんにそんなと

ころがあつたんだと驚きの連
続だった。一世紀を生きてき
た彼女は、ご近所の皆さんを
始め数えきれない人々と絆で

結ばれ、自分を生きてきて、
今、居るのだと改めて思い知
った。

「一番凄いことは普通に生
きること。」と聞いたことがあ
ったが、その人が生まれ、そ
の人の自分の自分を生き、そ
の事を皆が自然に受け止めら
れる社会こそ、人権が大切に
されていると、今回の祖母の
百歳を祝う会で改めて感じた。
そんな祖母の目下の悩み事
は、体力が衰えていくことで
ある。「若い人はいいねえ。」
がこの頃の口癖。ひ孫の結婚
式を控え、「行きたいが体が
言うことを聞かず、皆に面倒
かけるだけで何もしないであ
げられないから、私はだめだ。」と
出席を固辞している。百歳を
過ぎ、まだまだ気持ちだけは
若い人に負けていない祖母で
ある。

いつまでも元気で穏やかな
日々を過ごしてもらいたいも
のである。

元気発信！子育て施設 和保育園の話題



和保育園は、
市の西側に位置
し、和小学校や
和記念館に隣接
しています。大
きな桜の木に囲
まれた緑あふれ
る園庭では、子
どもたちが元気
に遊ぶ姿が見ら
れます。春には、桜の花びら
でままごと遊びやお花見給食
を楽しみ、夏には、夏祭りで
踊りや手作りみこしをかつぎ
お店めぐりをするなど保護者
の皆さんと一緒に楽しみまし
た。

また、園独自の取り組みと
して毎朝、絵本の読み聞かせ



▲桜の下でお花見給食

をしています。一日一冊です
が「今日は、どんなお話なの」と、とても楽しみにしてい
て、生き生きと目を輝かせて聞
いています。

日頃の遊びの中では、大好
きなすべり台やブランコの他
に、登り棒や木に登り遊ぶ姿
も見られるようになり、全身
を上手に使って、遊んでいます。

「木の上にお家をつくりたい
ね」「池があつたらいいね」と
夢は広がり、子どもたちと
計画を立てて、今からドキド
キ、わくわく楽しみにしてい
ます。

こんな様々な経験を通して
心も体もたくましく育ってほ
しいなと、願っています。



▲夏祭りで記念撮影

国民年金アドバイス

後納制度（国民年金保険料の納付期限の延長）が始まります

これまで、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を経過してしまいますと、時効によって保険料を納めることができませんでしたが、本年10月から3年間に限り（平成27年9月30日まで）、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる、後納制度が始まります。

過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります。

日本年金機構から郵送されるお知らせをご覧ください、ご自身の年金記録をねんきんネットでご確認ください。

また、ご不明な点があれば、下記へお問い合わせをお願いします。

※後納制度は事前に申し込みが必要ですが、審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

●問い合わせ先

国民年金保険料専用ダイヤル

☎0570-011-050

小諸年金事務所

☎0267-22-1080

まるごと生活百科

9月の納税（納期限10月1日）

- 固定資産税・都市計画税（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（4期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（3期）
- 介護保険料（普通徴収）（3期）

こちら119（東御消防署）

※カッコは1月からの累計

＝7月の出動件数＝

火災 2件（10件） 救急 114件（687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 7月分



7月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	13件	83件	-22件
傷者	16名	111名	-20名
死者	0名	0名	—

とうみの気象記録（東御消防署調べ）

	平成24年7月	平成23年7月
最高気温	35.9℃（28日）	36.4℃（17日）
最低気温	15.9℃（2日）	15.3℃（22日）
平均気温	24.4℃	24.9℃
平均湿度	74.0%	73.3%
降水量	151.0mm	78.5mm

農家の皆さんを応援します!!

(株)唐沢農機サービス

農機 新品機 展示即売会

おすすめ商品目白押し! 早い者勝ちの2日間!

管理機 ドラクター 田植機 足踏スレー 噴霧器
散布機 草刈機 洗浄機 チェンソー などなど

9/8(土)・9(日) 9:00~16:00

これでもか!! **衝撃プライス!**

中古機も 特別価格で大放し

唐沢農機サービス

東御市湯野乙3012

☎0268-62-5262

農機 新品機 展示即売会

〈広告欄〉

ごみの分別を徹底しよう!

ストックヤードやごみステーションへ分別して出している新聞や雑誌、ダンボール、牛乳パック、トレイ、アルミ缶、ペットボトル等の資源は、リサイクル業者が買取り、旧東部町地区は市の、北御牧地区は川西保健衛生施設組合の、それぞれ貴重な収入元となっています。

ごみの分別は面倒な作業ではありますが、ごみはできるだけ燃やさないで分別することで、市の財政を助けてくれるしくみになっています。だからごみはできるだけ燃やさないで分別し、資源物として出すように心がけましょう。



▲ストックヤードに出た段ボールなどは市の貴重な収入となります



さて、平成23年度の燃やせるごみの量が対前年度比で54・47トン増えてしまいました。東御市の人口が平成18年から減少しているにもかかわらず、ごみの量が増加したというものは、燃やさなくてもいいものまで燃やしている、すなわちごみの分別が徹底されていないことが原因のひとつに挙げられます。

何気なく燃やせる赤いごみ袋の中へ入れてしまっているのではなく「このごみは燃やしてしまっているのではなく、資源物にならないか。市や組合の収入にすることができないか」と、ごみを捨てる前に立ち止まってほしいと思います。

税のワンポイントアドバイス

会社の倒産や解雇、雇い止めなどによる理由で離職をされた方へ

非自発的失業者に該当する方の

国民健康保険税が軽減されます

●対象者はどんな人?

●事業所等にお勤めだった給与所得者で、離職の翌日から翌年度末までの期間において、

(1) 雇用保険の特定受給資格者

(2) 雇用保険の特定理由離職者として失業等給付を受ける方です。

※具体的には、雇用保険受給資格者証の離職理由欄の番号が、「11、12、21、22、31、32、23、33、34」と記載されている方

●軽減額はどのくらい?

●国民健康保険税は、前年の所得などにより算定されます。

失業者の給与所得を、その100分の30とみなして行います。

●軽減期間はいつまで?

●離職の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なります。

※会社の健康保険に加入するなど、国民健康保険の資格を喪失した場合は、軽減の適用は終了となります。

軽減を受けるには申請が必要です。雇用保険受給資格者証と印鑑をご持参ください。

また、制度の詳しい内容についてはおたずねください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

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 ●フレンドコード貼り替え
- 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〉

いざ甲子園の舞台へ 佐久長聖高校甲子園出場報告

7月22日、第94回全国高校野球選手権長野大会決勝戦が松本市野球場で行われ、8対1で佐久長聖高校が松本第一高校を破り、長野県代表として10年ぶりに甲子園出場を決めました。佐久長聖高校のメンバーには、市内東部中学校出身の細谷剛史さん、大川泰広さん、北御牧中学校出身の翠川凌さんが所属しています。

7月29日には甲子園出場報告のため、3選手が市役所を訪れました。花岡市長に優勝の喜びを話し、甲子園での活躍を約束し、市長からは激励の言葉が贈られました。

3選手のコメントを紹介します。

細谷さんは「夢だった場所に行けることがとても嬉しいです。チーム全員の力で勝ってきたい」、大川さんは「あまり実感がなかったけど、今は多くの人におめでとうといってもらえて優勝を実感しました。長野県を代表して一勝でも多くしたい」、翠川さんは「昨年は秋の大会を辞退することになって悔しい思いがあったけど、すべて夏の大会にぶつけることができてうれしかったです。甲子園では、勝利を目指して頑張りたい」と話していました。



▲写真前列左から細谷さん、翠川さん、大川さん

北信越大会、全国大会出場！

7月26日、東部中学校の生徒たちが県大会で優秀な成績を納め、それぞれ北信越大会、全国大会への出場報告のため市役所を訪れました。生徒たちは「上位を目指して頑張りたい」など力強く抱負を語ってくれました。県大会の結果は次のとおりです。

■第33回北信越中学校総合競技大会出場

柔道

男子 55kg 級	羽柴 敦樹さん（3年）	2位	
60kg 級	小林 耀平さん（3年）	1位	全国大会にも出場
女子 44kg 級	上原万智子さん（3年）	1位	全国大会にも出場
63kg 級	荻原 杏慈さん（1年）	2位	

水泳

男子50m自由形	渡辺 聖也さん（3年）	4位	
女子200m自由形	原田 彩音さん（3年）	1位	全国大会にも出場
女子400m自由形	原田 彩音さん（3年）	1位	

陸上

男子 1年1500m	甘利 大祐さん（1年）	4位	
女子共通100mハードル	細田 真央さん（3年）	4位	



▲決意のガッツポーズ

あらた 西田新君将棋で全国大会出場

5月13日に行われた平成24年度長野県小学生将棋選手権大会の小学生高学年の部で西田新君（北御牧小5年）が、見事優勝を果たし、8月4日に岡山県倉敷市で行われた第11回全国小学生倉敷王将戦に出場しました。2年前にも県大会低学年の部で優勝を果たし全国出場した西田君は、5歳から将棋を始め、今では棋譜並べやインターネットによる通信対戦を行い、日々練習に励んでいるとのこと。事前に行われた出場報告会では花岡市長らが激励の言葉を贈りました。西田君は県大会優勝について「2年前と比べて今年はレベルが高かったのうれしかった。全国大会では、1回でも勝てるよう頑張りたい」と話していました。



▲盾を胸に記念撮影

トピックスー 地域の話題

認知症を正しく理解 市内各地で認知症サポーターの輪を広げています！

7月に手話サークルもみじのメンバーによる手話劇を用いた認知症サポーター講座を開催しました。認知症の方に対しては相手に視線を合わせてやさしく、ゆっくりと対応することが大切になりますが、これは手話にも通じるとの意見も出ました。また8月には長野救命医療専門学校で講座を開催し、講師からは「救急現場で活躍されるにあたり、認知症の方と視線を合わせて話ができる救急救命士になってください」というメッセージが送られました。市では住みやすい地域づくりのため、認知症サポーター養成講座を開催しています。詳しくは福祉課地域包括支援係（☎64-5000）までお問い合わせください。



◀長野救命医療専門学校での講座

▲手話劇による講座のようす



▲安全運動をお願いします



▲1つ1つ封入しました

安全運転をお願いします！ 交通安全少年団交通安全レター作戦

7月21日、道の駅雷電くるみの里で交通安全少年団の皆さんが交通安全レター作戦を行いました。交通安全レター作戦は、道の駅を訪れたドライバーに、団員が自ら書いた手書きの交通安全に関するメッセージと返信はがきを同封したものを手渡し、ドライバーから返事をいただくこととお互いに交通安全について、理解を深めることを目的に毎年行っています。団員からレターを手渡された女性は「子どもたちの活動に感心しました。安全運転に気を付けたい」と話していました。活動後の達成感もあいまってか、道の駅よりソフトクリームがふるまわれ、団員たちはおいしそうにほおばっていました。

今年は花火も行いました みまきニュードカンコ盛大に開催



8月14日、北御牧地区夏まつりみまきニュードカンコが北御牧グラウンドで開催されました。会場には、地元PTAや商工会などの各種団体の皆さんによる遊びのコーナー、食の広場では地元産のとうもろこし販売などがあり、多くの人が列を作り、にぎわいました。また、今年は2年ぶりの花火大会が行われ、夏の夜空を鮮やかに彩りました。

上田地域広域連合消防本部 水難救助訓練

7月30日、新張区横堰池で平成24年度上田地域広域消防本部水難救助訓練が行われました。毎年レジャー等で水に触れる機会の増える時期に合わせて、定期的に訓練を行い、技術の向上を図っています。車両が池に転落した想定で東御消防署が保有する救助ボート訓練や潜水士の検索訓練を行いました。また、今年は初めて長野県消防防災航空隊と連携し、要救助者を防災ヘリコプター「アルプス」で救助する訓練も行われました。



訂正とおわび
市報とうみ8月号9ページ、環境保全啓発ポスター作品紹介の内容に一部誤りがありました。
依田彩花さん（東部中3年）を（北御牧中3年）に訂正して、おわびいたします。



8・12
▼第27回親子ふれあい青空朝市（北御牧地区活性化研究委員会主催・北御牧グラウンド）



8・10
▼中学生ホームステイ帰国報告会（東御市役所勤労者会館）

でじばいと短信

はばた 八重原台地で翔け若い力 〔第6回〕 ～八重原米研究会の取り組み～



『秋の訪れ』

「シリシリ・・・コロコロ・・・リーッリーッ・・・」

八重原の水田の周りでは、キリギリス、コオロギなど秋の虫が元気に音色を奏で始め、少しずつ頭を垂れ始めた稲穂の中を、時折通り抜ける風は涼しく、着々と秋の訪れを感じさせます。

日中は残暑厳しく、暑い日がまだまだ続きますが、真夏でも朝晩は涼しい八重原台地も、盆を過ぎたあたりからは、肌寒く感じるほどになりました。気温が低下する夜間は呼吸による糖の消費が抑えられ、昼間により作られた糖を効率よくデンプンとして子実に蓄えることができます。こうして、一粒一粒に充分なうま味が蓄積された米「八重原米」が出来るのです。

『よけ掘り』

9月に入ると、いよいよ収穫に向けての準備が、本格的に始まります。

「日よけ」（粘土質の土地などで見られる、水を一気に出した後、水を一時的に温めるために水田内に作った水路）に溜まった泥をさらい、水田内の水をすべて排水口から排水します。この作業「よけ掘り」がかなりの重労働なのですが、のんびりしているわけにはいきません。稲穂が黄色く色づき始め、稲の根が土からわずかに水を吸い上げている9月中旬までには作業を終わらせ、稲刈りが始まる10月には機械や人が作業出来るよう、水田を乾かし足場を作らなくてはなりません。



『見学会』

八重原米研究会では農繁期を避け、年に数回、消費者グループ、取引先による見学、勉強会を行っています。

「地域と共に生きる」を理念に八重原米の販売を通して、私たちの米作りに対する情熱、地域の魅力を伝えることで、また訪れてみたい地域「ふる里」となるよう、活動しています。

こうした活動の中で、私たち自身も地域のことを勉強する機会が増え、日々成長を実感しています。（八重原米研究会）



人の動き

（8月1日現在）

世帯数

11,622世帯（-17）

総人口

31,281人（-53）

男 15,414人（-43）

女 15,867人（-10）

転入 67人（+5）

転出 69人（-10）

出生 13人（-7）

死亡 33人（+9）

その他 31人減

※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

▼2012年の「アツイ夏」が過ぎ去ろうとしています。この「アツイ夏」という部分は、それぞれ皆さんにとって、あてはまる言葉の意味が違ってくるのだらうと思います。▼私にとつての「アツイ夏」は、何と云っても4年に一度の祭典、オリンピックでした。▼日本について言えば、ロンドン大会でのメダル獲得数は合計で38個と、過去最高の結果でした。▼連日の選手の皆さんの頑張りは、寝不足でウトウトしているテレビの前の私の疲れを、吹き飛ばすほどの感動を与えてくれました。私にとって今年は、一生忘れられない夏になりそうです。皆さんはどんな「アツイ夏」を過ごされたでしょうか？

（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