



市報
No.104

とらみ

12 TOMI CITY
2012
月号
December



● 新市議19人決まる..... 2～3

● 新しい市役所図書館が完成しました..... 4～7

やきいも あっちっちー!!
市立保育園やきいも会
〔写真は東保育園〕

市議員選挙 御議会選 東議一般一

市民の皆さんの代表

新市議19人決まる

任期満了に伴う市議会議員一般選挙が11月4日に告示され、11日に市内27カ所の投票所で投票が行われ、即日開票されました。

19議席に 22人が立候補

今回の市議会議員選挙には、現職16人、元職1人、新人5人の計22人が立候補し、7日間にわたって激しい選挙戦が繰り広げられ、開票の結果、現職16人、新人3人の計19人の方が新しい市議会議員として当選しました。

党派別では無所属15人、公明党2人、共産党2人です。今回当選した議員の皆さんは平成24年11月21日から4年間となります。

投票率は68・00%

今回の市議会議員選挙の投票率は68・00%でした。この

候補者別得票数 (敬称略・得票数順)

候補者氏名	得票数	党派
当 柳澤 旨賢	1091	無所属
当 依田 政雄	1063.281	公明党
当 三縄 雅枝	1034	公明党
当 佐藤 千枝	1006	無所属
当 阿部貴代枝	978	無所属
当 若林 幹雄	931	無所属
当 櫻井 寿彦	918	無所属
当 横山 好範	896	無所属
当 長越 修一	890	無所属
当 青木 周次	841	無所属
当 山崎 康一	778	無所属
当 蓮見 喜昭	741	無所属
当 清水 新一	721.500	無所属
当 井出 進一	721.500	無所属
当 窪田 俊介	708	日本共産党
当 堀 高明	647	無所属
当 平林 千秋	622	日本共産党
当 依田 俊良	595.718	無所属
当 町田 千秋	555	無所属
高森 公武	432	無所属
樋口 武弘	392	無所属
土屋 浩美	126	無所属

※得票数欄の小数点以下は、あん分票によるものです。

選挙は私たちの一番身近な代表を選ぶ選挙ということもあり、近年の選挙における投票率と比較すると高い数字でした。しかし、前回の市議会議員選挙(平成20年11月)の投票率75・20%と比較すると7・20ポイント、前々回(平成16年11月)の77・76%と比較すると9・76ポイント下回りました。期日前投票は11月5日から

投票率75・20%と比較すると7・20ポイント、前々回(平成16年11月)の77・76%と比較すると9・76ポイント下回りました。期日前投票は11月5日から



▲当選証書付与式の様子

投票の内訳

有効投票数	16,688
無効投票数	177
投票総数	16,865
持ち帰り・その他	0
投票者総数	16,865

投票状況

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	12,116人	8,078人	66.67%
女	12,685人	8,787人	69.27%
計	24,801人	16,865人	68.00%

新たに選ばれた19人の市議

(敬称略)

<見方> ①区名 ②当選回数 (合併に伴う在任特例期間を含む)



● 問い合わせ先
市選挙管理委員会
6415809



(年齢：11月4日現在、掲載順：得票数順)

特集

新しい市役所

図書館が完成しました

～東部中学校2年生職場体験～

11月1日、待望の図書館がオープンし（15ページに関連記事）、市役所庁舎が完成しました。これまでも市報とうみやホームページ等を通じて新庁舎についてお知らせしてきました。ここでは庁舎完成をきっかけにさらに市役所に親しみをもってもらえるように、職場体験で市報とうみ編集を希望した東部中学校2年生の生徒3名に市役所の案内をもらいました。普段あまり見ることのない市役所のフロアや職員のインタビューなど、生徒が自らの足で取材し、文章やレイアウトに悪戦苦闘しながらもこの特集を完成させました。そんな姿を思い浮かべながら読み進めていただければと思います。

新しい市役所へようこそ

市役所が装いも新たに生まれ変わりました。庁舎の西側半分は旧庁舎を耐震補強し改築、東側半分は市民課や税務課のあつた建物を壊して新たに建築し、より丈夫で頑丈になり大きな地震にも耐えられる作りになっています。

図書館は、以前の東御清翔高校前から引越して市役所の庁舎内に合築され、これまでに比べてより広い面積でゆったりとした空間となりました。すでにご存知のように、市役所のすべての部署が新庁舎にあるわけではありません。中央公民館や総合福祉センターなど、市内のいくつかの場所に分かれています。

フロアを案内します

新しい市役所庁舎を本館といい、一階には、税務課と市民課、会計課、二階に企画課と総務課、そして市長室、副市長室があります。また、三階は議場や議会・監査委員事務局があります。

議場というとあまりなじみがないかもしれませんが、新しい市役所にはエレベータが設置され、またスロープや手すりが用意され、体の自由な方でも議会の傍聴がしやすい環境となりました。

次に中庭を紹介いたします。市役所の正面玄関の奥の階段をのぼって、まっすぐ進むと中庭に出られます。中庭には市役所庁舎と図書館の竣工記念に、東御市のシンボルでもある

クルミの木が植えられています。とても日当たりがよく、晴れの日にはクルミの木がキラキラと輝きを放っているようです。

そのクルミの木のそばの北側の建物には市民ラウンジがあります。ここには飲み物の自動販売機が置かれ、主に市役所や図書館を訪れた市民の皆さんが休憩したり食事などをして、

くつろげるスペースとなっています。そして何と言っても新しい市役所の目玉は図書館です。新しく生まれ変わった新図書館は、以前と比較して面積が約3倍、三階建ての建物となっています。図書館については6ページで紹介しますので、詳しくはそちらをご覧ください。

新庁舎部署一覧

階	部	署	名
1階	市民課	市民係	
		生活環境係	
		国保年金係	
	税務課	住民税係	
		資産税係	
会計課	収税管理係		
2階	総務課	出納係	
		総務係	
		財政係	
	企画課	行政管理係	
		選挙管理委員会	
企画政策係			
3階	秘書広報係		
	議会事務局		
		監査委員事務局	



市役所入口案内図



▲快くインタビューに応じていただきました

市役所で働く職員の方々にインタビュー!!

新しくなった東御市役所本館内にはいくつかの業務に分かれて部署があつて、市民の皆さんが元気で過ごして暮らしやすいと思えるような東御市にするため、それぞれの仕事をしています。

といつてもなかなか実際にはどんな仕事をしているか、あまり知らないという方がほとんどだと思います。そこで私たちがそれぞれの部署を訪問して、インタビューをしてきました。

総務課



掛川卓男
総務課長

総務課は職員の人事、給料、福利厚生、条例などの法規、予算、入札・契約、庁舎管理などの市の仕事全般や職員を支える仕事をしています。

議会・監査委員事務局



西澤 浩
監査委員
事務局次長

議会・監査委員事務局は、市民の皆さんから選ばれた議員の活動に伴う事務や毎月の出納検査などを行う監査委員の立場にたつて仕事をしています。

職員インタビュー

会計課



山口正彦
会計課長

会計課の仕事は主にお金に関する業務で、市の貯金にあたる基金を運用して、多くの利子収入があるようにすること、税金や補助金などのお金の出入りの審査、公共工事を実施したときに業者に支払うお金の工面などを行っています。

税務課



宮嶋武彦
税務課長

税務課は、市民の皆さんが豊かで健康な暮らしができるように様々な行政サービスを行うための財源になる税金の計算をして、納めてもらうように仕事をしています。

企画課



寺島 尊
企画課長

企画課は、市の政策や広報、ケーブルテレビ、防災ラジオを通じての行政情報の発信、秘書業務、市長のスケジュール調整などを行っています。

市民課



土屋一夫
市民課長

市民課は、市民の皆さんに直接関わる仕事です。主に戸籍や住民票、生活に関する苦情・環境に関することを受け付ける仕事をしています。

新しい図書館を ご案内します

▶市民ラウンジ前に植えられたクルミの木



ここからは新しい図書館をご案内します。
11月1日にオープンして新しく生まれ変わった図書館は、市役所と合築されて庁舎の北側に位置しています。

まだ図書館を利用したことのない方の中に「利用者カード作るのにくらお金かかるの?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、保証や運転免許証等をお持ちいただければその場で無料で発行できます(ただし再発行には300円かかります)。

その他に探したい本についての相談など、図書館のサービスは基本的に全て無料です。ただし本をコピーするときに限っては有料となります。

💡 使いやすくなった図書館

新しくなった図書館は使いやすさが増しました。

内装や外観が新しくなり、以前よりも面積が広くなって机や椅子、パソコンの台数が増えました。また雑誌コーナーを設け、さらに利用する方の使い勝手を考えて、自動貸出機を導入し、スムーズに本の貸し出しができるようになりました。

また、館内のいろいろな場所に閲覧席が用意されているので、席に座ってゆっくり本を読みたい方や、受験を控えこれからの時期に集中し

て勉強したい方などにとっては嬉しい環境です。

他にも館内には、市内を見おろすことができる大きな窓や千曲川をモチーフにした青くライトアップされる本棚もあって、訪れた人の目を楽しませてくれるものがあります。

💡 おすすめポイント

特におすすめのポイントは蔵書数が増えて11万冊になったことです。図書館はサービスや環境だけでなく、蔵書の充実も大切なことです。これからも書架にたくさんの新刊が並ぶように増やしていくそうです。

前の図書館と違って、棚と棚の間が広くなりました。今まではすれ違おうとき、お互いに気を使うこともあったと思いますが、気にせずすれ違えるだけのスペースが確保されました。

さらに館内は適切な温度管理によって、夏は涼しく冬は暖かく、とても過ごしやすい環境です。

新しい図書館には他にも書ききれないほどのいいところがあります。

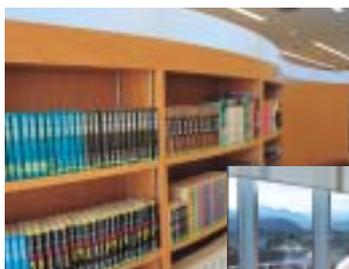
小さいお子さんからお年寄りまで世代を問わずに、誰もがみんな楽しめる図書館に生まれ変わりました。

ぜひ一度足を運んでいただき、図書館のよさを味わってほしいと思います。

館長にインタビュー

飯島貞夫図書館長

この図書館は古い図書館に比べて明るく広く新しい機能も入りました。そして、以前はやっていなかった祝日も開館するようにし、開館時間も長くしました。大勢の皆さんに来てほしいと思っています。



▲千曲川をモチーフにした書架



▲くるみのへや



▶ゆったりくつろげるスペース



▲パソコンを使って文章入力しました

職場体験を終えて

新しくなった市役所、図書館をすみずみまで紹介してきました。

この特集を作るにあたっては、どんな構成にしたら見やすいのか、取材で聞いた話をどうまとめるかなど、中学生3名が自ら考えて作り上げました。

最初のうちこそ初めての経験から慣れない環境に戸惑うようでしたが、実習が進むにつれ、広報担当がいなくても中学生3名だけで取材行つて話を聞いて写真撮影を行うなど、とても頼もしい姿が見られました。

市報とうみの編集を経験したことが、将来にどんなかたちであれ役にたつてもらえればと願っています。最後に皆さんの作文を紹介します。



▲図書館長にインタビュー

充実した2日間

宮下 元子 (常田)

初めて市役所に来たときはとても緊張していましたが、時間が経つにつれ慣れてきて楽しく職場体験をさせていただく事ができました。

この2日間、大変な事は沢山あったけど、全部含めて楽しかったです。今回の職場体験で学んだ事は、将来どの職業に就いても活かせる事

勉強になった

職場体験

若松 玲奈 (本海野)

この2日間とてもタメになった2日間でした。市役所に来たときに最初はきんちょうしていましたが市役所の中に入ってあいさつやいろんなことをするうちにいつのまにか「きんちょう」が「楽しさ」にかわっていきました。

職場体験の2日間

静 亜依瑠 (田中)

私はこの職場体験で、市報とうみのレイアウトからやる事ができました。一日目はレイアウトの案が出ずに2人の話し合いをきいていることが多かったのですが、だんだんどうすればいいのかがわかり、とても楽しくなりました。

だったと思います。

新しくなった市役所で実習できたということもあり、とても貴重で充実した2日間になりました。



市報とうみのレイアウトを考えた図書館の館長さんや各課の課長さんにインタビューをしました。インタビューした内容をまとめるのは大変だったけど楽しかったです。



ましたがどの部署の方の話もよくメモをとってきけて、まとめることができました。

このことを将来活かせたらいいなと思います。



みんなも笑顔 世界も笑顔

法務省と全国人権擁護委員連合会では、1948年（昭和23年）12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。

東御市では、すべての人々の人権や個性を大切に、安心して暮らすことができ、一人ひとりを尊重するやさしいまちづくりを推進していますが、人権週間での取り組みの一環として、市内の幼稚園や保育園、小・中・高校、企業の皆さんから、人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集しました。

お寄せいただいた多くの作品の中から、審査により優秀作品が選ばれましたので、その一部をご紹介します。（敬称略・順不同）

作文の部

相手の気持ちを大切に

滋野小学校6年 高藤優花

人は時々、心がすれちがってしまうことがあります。例えば、自分はふざけたつもりで言っても相手は本気にして傷つけてしまう。そんなことがあります。それは、どちらが悪いということはありません。でも言われた方は、悲しい思いをします。だから、もし人にいやなことを言われたら、相手が本気で言っているのか、そうではないのか考えることも必要です。言ってしまった相手も、言う前に相手がちゃんと自分の言うことを正しく理解してくれるか、考えて発言することが大切です。そして、自分が人がいやがるようなことを言ってしまったと分かったら、心からあやまり、自分が思っていたことを伝えればいいと思います。それ

でも完全に心のすれちがいをふせぐことはできないだろうけれど、少しでも、相手のことをお互いに考えていくことが大事だと思います。そして、ふだんから、自分はいつも友達にどうやって話をしていくか、考えて、ふり返ってみることも大切です。相手の気持ちをよく考えて、温かい言葉を使って会話することを意識していけばいいのではないのでしょうか。日頃から一人一人が気をつかっていけば、心のすれちがいを少なくなると思っています。私自身もそのことを心がけていきたいと思っています。

標語の部

（公共施設等への掲示作品）

「やめなよ!!」

その一言が

ひとりを救う

和小学校6年 近藤萌々花

見逃すな

友のシグナル

心の叫び

北御牧中学校3年 大塚明歩

「きらい」より

違いを認めて

「それもいい」

株式会社ミマキエンジニアリング
長谷川憲男

12月4日～10日は人権週間です

「ありがとう」心をつなぐ合言葉

ハンセン病を勉強して

東部中学校3年 飯島 董

私はハンセン病について全く知りませんでした。どういう病気なのか、その病気で何が起ったのか。それを知ったのは、授業でもらった資料です。

偏見や差別があったことを私は全然知りませんでした。ハンセン病になった人達が、誤った考えによって強制的に隔離されてしまい、送られていく時の徹底的な消毒などが、その光景を見ていた人達に、「ハンセン病は恐ろしい病気なんだ」という誤ったイメージを植え付け、それが差別や偏見を助長してしまったことです。家族と一緒に暮らせないこと、実名を名乗れないこと、子供を生めないこと、一生療養所から出て暮らせないこと、死んでも故郷の墓に埋葬してもらえないことなど、ハンセン病になったことで、こんなにひどい事を強いられる人達は、すごく悲しかっただろうと思います。全く知らない、正しい知識をもっていないことはこんなにひどい差別を起してしまうし、恐いことなんだと思います。そして「へえ。こんな問題があったんだ。……どうでもいいや。」などと思うのではなく、「こんな問題があったんだ。こういう差別をくり返さないためにも、どうすればいいんだろう？」と、ハンセン病の方々が、とても辛い思いをしてきたことを理解し、その辛い思いを今後誰もしなくて済むように、今の私達が考えていかなければならないと思いま

した。

2年生で学んだ部落差別でも私は「部落差別」という言葉が知らなかったし、何のことか分かりませんでした。その時の何も知らない私だったら、「変な人たちだから近寄っちゃだめ」などと言われると、ハンセン病の人々も、部落と呼ばれるようになっていく地域に住んでいる人々も、私は差別してしまっていたかもしれない。私は差別をする人にはなりたくありません。私は差別をする人にはなりたくないです。なら、どうすればいいのか考えました。それは前にも書いた通り、きつと「正しい知識」を持つことだと思います。例えば、私の小学校時代にアトピーの子がいました。男子にはいじめられていましたが、女子は皆、その子に普通に接していました。それは、アトピーは普通に接していてもうつらないというアトピーに対しての正しい知識を持っていたからです。

一つ、私が思ったのは、差別に関して、政府などの大きな機関も関わってくるのではないかとことです。ハンセン病も政府の対応で差別が生まれたのではないのでしょうか。でも政府だけがいけないのではなく、それをうのみにしてしまつた私達もいけなかったと思います。

私が本当に大切だと思うことは、やっぱり「正しい知識を持つこと」だと思います。

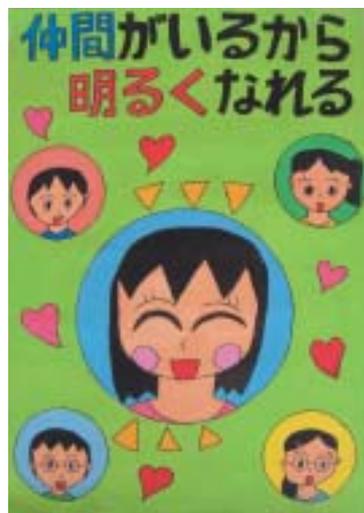
(懸垂幕・横断幕用作品)

「ありがとう」
心をつなぐ合言葉
みんなも笑顔
世界も笑顔

北御牧小学校6年 小宮山 蘭

ポスターの部

北御牧小学校5年 井出 朋美



東部中学校2年 松田 瞳



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

新たな地域の創生へ

小学校区単位のまちづくり③

北御牧地区の自立と協働への取り組み

地域審議会によって担保

されていた行政サービス

北御牧地区には、合併特例法の規定によって地域審議会が設置されています。この「地域審議会」とは、合併後の住民の声を施策に反映させ、新市になってからも継続したきめ細やかな行政サービスを実現させることを目的に設けられた機関です。市のまちづくり施策や行政計画の執行状況などについて、市長へ意見具申できる点がその最大の特徴になっています。

そのため合併後の北御牧地区では、この審議会の機能を最大限に活かすことによって行政サービスが担保されていた面がありました。

しかし、この北御牧地区に設置されている審議会は合併後の10年間で、審議会の設置期限以降（平成26年4

月以降）の行政計画やさまざまな課題に対して、地域の意見をどのようにまとめ、反映させるかといったことが極めて重要な課題となっていました。

「地域審議会」に代わる 地域組織づくりへ

このような経緯から、北御牧地区では地域代表である審議会委員の中に、地域審議会に代わる「新たな協議組織」の構築が不可欠ではないかとする認識が拡がりはじめ、新たな組織づくりに向けた「地域づくりを考える小委員会」を審議会内部に立ち上げていくことが提起されました。

この小委員会の設置を契機に、地域住民が主体的かつ積極的に地域づくりを進める組織「のあり方についての議論がスタートしています。」

小委員会では、本年度4回にわたる協議の結果、「地域づくり組織の在り方検討報告書」（案）をまとめ、先頃開催された「第2回北御牧地域審議会」へ報告を行っています。

これを受けた審議会では、来年度の「地区検討会議」を発足させるための報告書として承認し、平成26年4月を目的に新たな「地域づくり」組織設立を目指していくことを確認しました。

「地域づくり」に関しては滋野地区と進め方は異なりますが、滋野地区と同様、北御牧地区でも着実に地域住民が主体となって取り組む「地域づくり」が動き出しています。



▲みまきニュードカンコ
◀（北御牧地区夏祭り）



北御牧地区における

地域づくりのスローガン

空と大地とふれあいの里

…北御牧

この地で本当の豊かさ

幸せを見つけよう。

報告書には、地域づくりのスローガンのほか、4つの基本方針が示されています。

詳しくは市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

「地域づくり」に関する

お問い合わせは、企画課企画政策係
(04-58993)まで。



▲第2回北御牧地域審議会のようす

進めよう男女共同参画

一人ひとりが輝いて
暮らせるまちをめざして

市報10月号に続いて2回目となる今回は、東御市男女共同参画推進基本計画の基本目標2を紹介します。

基本目標2

「男女共同参画を促進するための制度の見直しと改善」

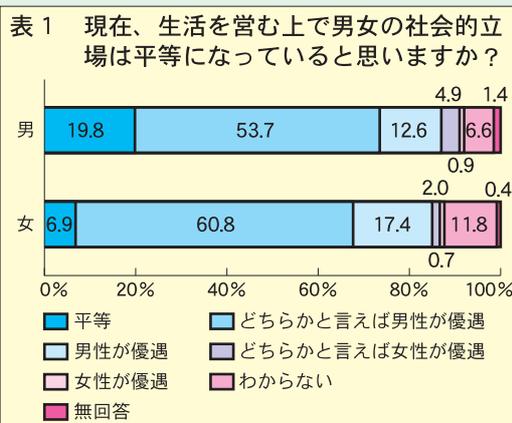
結婚・出産退職の慣行や子育てと仕事の両立など、女性が出産し、子育てをしながら働き続けるには、まだまだ障害があるようです。また、厚生労働省の調査によると2011年の男性の育児休業取得率は初めて2%を超えたものの、わずか2・63%に過ぎず、男性の育児休業の取得の難しい状況がうかがえます。

家庭・地域・職場など社会の様々な場で男女共同参画を進めるためには、こうした制度や慣行について考えていかなければなりません。

基本目標2「男女共同参画を促進するための制度の見直しと改善」は、男女共同参画社会の実現を阻害している社会制度や慣行を見直し、その改善に努めることとしています。

市民意識調査から

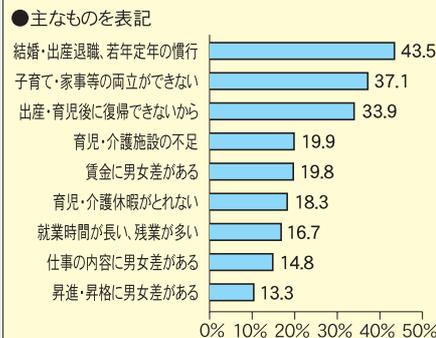
男女の社会的立場は平等ですか？



平成21年度「東御市男女共同参画に関する市民意識調査」(表1)をみると、生活を営む上で男女の社会的立場について「平等」と回答した人は男性19・8%、女性6・9%に対し、「どちらかと言えば男性が優遇」または「男性が優遇」と回答した人は男性66・3%、女性78・2%と、男女共に男性が優遇されている社会であるという意識が強いようです。

女性が働く上での障害は？

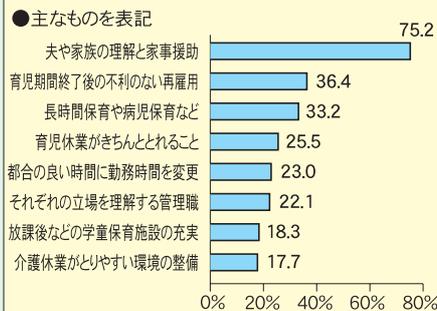
表2 女性が働く上での障害は何だと思いますか？(3つまで)



同調査(表2)の女性が働く上での障害については、「結婚・出産退職、若年定年の慣行」と回答した人が43・5%、「子育て・家事等の両立ができない」が37・1%、「出産・育児後に復帰できないから」が33・9%となっています。

女性が働き続けるために最も必要な事は？

表3 女性が働き続けるために最も必要な事はどんな事だと思いますか？(3つまで)



市民意識調査の結果を踏まえて市では、男女共同参画意識を啓発し、家庭・地域・職場における社会制度や慣行の見直し・改善に取り組み、女性が働きやすい職場づくりと地域活動への女性の参画の促進を目指します。

計画の推進

男女が協力し合い一人ひとりが輝いて暮らせるまちとなるよう、皆さんのご理解ご協力をお願いします。

●問い合わせ先

生涯学習課 青少年男女共生係
☎6415906

税のワンポイントアドバイス

生命保険料控除が改正されました

「生命保険料控除」とは

納税者が1月から12月までに支払った生命保険料に応じて、一定の金額がその年の所得から差し引かれるものです。税率をかける前の所得から差し引かれるので、所得税や市・県民税の負担が軽減されます。

何が変わったの？

平成22年度税制改正により、生命保険料控除の対象となる保険契約が改正となりました。この改正は平成24年分の所得税から適用になります。改正の主なポイントは、以下の2

つです。

・「介護医療保険料控除」の新設

従来の「一般生命保険料控除」

「個人年金保険料控除」に加えて、

「介護医療保険料控除」が新設されました。

・生命保険料控除の適用限度額の変更

一般生命保険料控除および個人年金保険料控除のそれぞれの控除適用限度額が、所得税5万円・住民税3

5万円から所得税4万円・住民税2

8万円に変更となります。（新設される介護医療保険料控除も同額で

す。）

す。）

所得税の控除額

新制度の契約(平成24年1月1日以後)分

区分	年間の支払保険料	控除額
一般生命保険 介護医療保険 個人年金保険	20,000円以下	支払保険料全額
	20,000円超 40,000円以下	(支払保険料× $\frac{1}{2}$) +10,000円
	40,000円超 80,000円以下	(支払保険料× $\frac{1}{4}$) +20,000円
	80,000円超	一律40,000円

旧制度の契約(平成23年12月31日以前)分

区分	年間の支払保険料	控除額
一般生命保険 個人年金保険	25,000円以下	支払保険料全額
	25,000円超 50,000円以下	(支払保険料× $\frac{1}{2}$) +12,500円
	50,000円超 100,000円以下	(支払保険料× $\frac{1}{4}$) +25,000円
	100,000円超	一律50,000円

また、全体の控除適用限度額が所得税12万円に拡充されます。（住民税は現行どおり7万円のままです）対象となるのは、平成24年1月1日以後に締結した保険契約等に係る保険料になります。

旧制度の保険はどくなるの？

どくなるの？

新制度の契約と旧制度の契約の両方に加入している場合、一般生命保険料控除・個人年金保険料控除については、控除ごとに、①新制度の契約に係る控除額（限度額4万円）、②旧制度の契約に係る控除額（限度額5万円）、③新契約と旧契約の双方について保険料控除の適用を受ける場合の控除額（新制度同様、限度額4万円）、のいずれかを選択することができます。

☆事例

この場合、所得税の控除額はいくらになるでしょうか？

- ① 一般生命保険（旧制度の契約）
支払保険料 120,000円
- ② 一般生命保険（新制度の契約）
支払保険料 90,000円
- ③ 介護医療保険支払保険料 85,000円
- ④ 個人年金保険（旧制度の契約）
支払保険料 20,000円
- ⑤ 個人年金保険（新制度の契約）
支払保険料 30,000円

この事例の場合、保険料控除額は

	控除額		
	一般生命保険料	介護医療保険料	個人年金保険料
旧制度の契約	契約① 50,000円	—	契約④ 20,000円
新制度の契約	契約② 40,000円	契約③ 40,000円	契約⑤ 25,000円
適用額	50,000円 …… A	40,000円 …… B	40,000円 …… C

・一般生命保険料は、契約①が旧制度契約で控除額が大きいため50,000円で控除します。
・介護医療保険料は、80,000円超のため、一律40,000円で控除します。
・個人年金保険料は、新旧制度の契約それぞれの控除額よりも旧制度契約と新制度契約の合計控除額が大きいため合計額で控除します。（限度額・40,000円）

AとCの控除額合計は130,000円ですが、適用限度額が120,000円となります。よって、所得税の控除額は120,000円となります。

●問い合わせ先

上田税務署 ☎22-11234
税務課 住民税係 ☎64-15877

熱戦 スポーツ大会結果

敬称略
丸数字は順位

第9回東御市マラソン大会

○11月4日(日)、北御牧地区八重原明神池周辺コース
○参加者 100人
○田中小=田小、滋野小=滋小、祢津小=祢小、東部中=東中

●小学校4年(男子) 3km

- ①岡崎 聖人 滋小 14分30秒
- ②大塚 蓮 和小 15分06秒
- ③下田新之助 田小 15分33秒

●小学校4年(女子) 3km

- ①直井ひとみ 田小 16分02秒
- ②長谷川早紀 滋小 16分48秒
- ③荻原 七穂 和小 16分58秒

●小学校5・6年(男子) 3km

- ①荻原 駿 田小 13分04秒
- ②成澤 響 田小 13分09秒
- ③菊池 遥哉 田小 13分18秒

●小学校5・6年(女子) 3km

- ①土屋 朋未 祢小 13分34秒
- ②ツツミルリ 田小 14分05秒
- ③大場 有希 和小 14分14秒

●中学生(男子) 5km

- ①甘利 大祐 東中 17分20秒
- ②小林 拓真 東中 19分38秒
- ③酒井 一真 東中 19分50秒

●中学生(女子) 3km

- ①林脇 結衣 東中 12分42秒
- ②佐藤 佑郁 東中 13分18秒
- ③荻原明日香 東中 13分31秒

●壮年の部

(50歳以上) 3km

- ①依田 四郎 13分02秒
- ②浅野 利幸 13分23秒
- ③牛山 廣司 15分52秒

●一般女子の部 3km

- ①堤 ゆみ 17分29秒
- ②永井 弘美 17分49秒
- ③原沢 静香 17分52秒

●高校・青年の部 (35歳まで) 5km

- ①小林 歩 23分01秒

●成年の部 (36~49歳) 5km

- ①山田 拓次 18分50秒
- ②須江 猛 23分56秒
- ③堀内 将紀 25分56秒

●ファミリーの部 3km (2人の合計タイム)

- ①福島 章浩・大志郎 30分07秒
- ②正村 宣広・大晟 30分39秒
- ③柳橋 智・克哉 30分40秒

第9回東御市駅伝大会

○11月11日(日)、中央公園発着、市内一周(7区間 24.9km)
○参加チーム 16チーム

●総合の部

- ①MAX HEART 1時間29分44秒(大会新)
- ②北御牧A 1時間31分02秒
- ③日向が丘ランナーズ 1時間35分25秒
- ④東部中学校陸上部A 1時間35分46秒
- ⑤コトヒラ工業株 1時間37分12秒
- ⑥日信工業猿飛ランナーズ 1時間44分51秒

●事業所の部

- ①コトヒラ工業 1時間37分12秒
- ②日信工業猿飛ランナーズ 1時間44分51秒
- ③M D B - S 1時間45分44秒

●公民館の部

- ①中屋敷公民館 1時間48分32秒
- ②桜井公民館 1時間51分11秒

●中学生の部

- ①東部中学校陸上部A 1時間35分46秒

②東部中学校スキー部 1時間46分59秒

●区間賞

- 1区(4.1km) 武井 湧平(北御牧A) 12分17秒(区間新)
- 2区(3.2km) 宮坂 響(MAX HEART) 11分01秒(区間新)
- 3区(2.8km) 山崎 健太(日向が丘ランナーズ) 10分09秒(区間新)
- 4区(2.8km) 佐藤 匠(MAX HEART) 12分18秒
- 5区(4.0km) 竹重 終作(MAX HEART) 12分46秒
- 6区(3.3km) 柄沢 大輔(北御牧A) 11分57秒
- 7区(4.7km) 小山 祐太(コトヒラ工業株) 15分19秒(区間新)

第28回祢津地区ミニ駅伝大会

○10月27日(土)、祢津小学校グラウンド発着、地区内(7区間 13.5km)

○参加チーム数 10チーム(祢津小児童によりチーム編成)
○祢津地区子ども会育成連絡協議会主催

●チーム成績

- ①出場レンジャー7 57分20秒
- ②はやぶさ7(東町) 58分40秒
- ③みはりB 1時間01分19秒
- ④新屋A 1時間02分29秒
- ⑤みはりA 1時間02分45秒
- ⑥新屋B 1時間04分29秒

●区間記録

- 1区(2.5km) 小山 勇翔(出場レンジャー7)
- 2区(2.2km) 榎原 紳太(みはりA)
- 3区(1.4km) 春原 拓実(新屋B)
- 4区(1.6km) 柳沢 綱志(はやぶさ7(東町))
- 5区(1.6km) 河嶋 峻介(はやぶさ7(東町))
- 6区(2.1km) 花岡 直弥(出場レンジャー7)
- 7区(2.1km) 小林 翼(出場レンジャー7)



▲市駅伝大会



▲市マラソン大会

すくすく育つとうみっ子!!



誕生日おめでとう! (12月生まれ)



とうじょう ゆうり
東城 優渥くん(祢津南)

(1歳、H23. 12. 3生)

パパ、ママ、お姉ちゃんのところ産まれてきてくれてありがとう。優渥が産まれてから、毎日がとても幸せです♥
1歳、おめでとう!!



とだ ゆいと
戸田 結人くん(本海野)

(1歳、H23. 12. 7生)

1歳のお誕生日おめでとう♥結人くんのおちゃめな笑顔がみんな大スキ♥元気にたくましく育ってネ♪



やぶうち ゆうへい
荻内 悠平くん(加沢)

(1歳、H23. 12. 11生)

悠くん、1歳のお誕生日おめでとう。お兄ちゃんを追いかける姿に次男のたくましさを感じる日々です。2人が楽しそうに笑い合ってるのを見てるとパパもママも本当に幸せだよ。これからも元気に泣いて笑って大きくなってね♥



わたなべ えいと
渡邊 栄仁くん(郷仕川原)

(1歳、H23. 12. 13生)

栄ちゃんお誕生日おめでとう! いつもニコニコ機嫌な栄ちゃん。あなたの笑顔でみんなが幸せになるよ。いっぱい遊んで、沢山食べて元気に大きくなってね♥



あおき ひでとし
青木 英寿くん(畔田)

(1歳、H23. 12. 14生)

英寿♥1歳のお誕生日おめでとう! すくすく成長している英寿が嬉しいよ♥おめでとう♥



しらいし はる
白石 遙くん(本海野)

(2歳、H22. 12. 18生)

ハル★おめでとう! 好奇心旺盛、豪快でヤンチャ! 頑固な所は手を焼けど、ハルの元気な姿や笑顔は皆を和ませてくれるね。すくすく成長してくれる事がパパ・トモ、そして家族みんなの願いです★2歳のお誕生日おめでとう!



かとう あきら
加藤 愛煌ちゃん(海善寺北)

(2歳、H22. 12. 28生)

愛煌ちゃん、お誕生日おめでとう♥いつも笑顔で、まわりを明るくしてくれてありがとう! その笑顔を忘れずにやさしい女の子になってね♥



たきざわ ゆう
滝澤 優ちゃん(下八重原東部)

(3歳、H21. 12. 3生)

3歳おめでとう。元気にうまれてすくすく育ってくれてありがとう。毎日たのしくすごそうね。



さやま しゅん
佐山 駿くん(日向が丘)

(3歳、H21. 12. 13生)

駿くん3歳おめでとう! たくさんお話し出来るようになってきたね! お箸や着替えを自分で一生懸命頑張っている姿がとてもかわいいね。まだまだ甘えん坊だけど、かわいいままゆっくりにゆっくりに大きくなってね。



やぶうち はるゆき
荻内 遥之くん(加沢)

(3歳、H21. 12. 27生)

遥くん、3歳のお誕生日おめでとう。いつも元気で、笑顔をふりまいてくれるね。やんちゃになってきて、その成長ぶりにびっくりしています。来春からは保育園だね。パパもママも見守ってます♥



はらしま すず
原島 凜ちゃん(羽毛山)

(3歳、H21. 12. 29生)

すず♥おたんじょう日おめでとう!! あまえん坊のすずもすっかりお姉ちゃんになったね。これからも可愛い笑顔でみんなをハッピーにしてね♥♥

☆募集しまあ!!☆

(対象者 1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、12月10日(月)必着。

東御市役所新庁舎・新図書館完成記念

東御市役所新庁舎・新図書館竣工式

10月31日、市役所で「東御市役所新庁舎・新図書館竣工式」が行われました。新しい庁舎の完成を祝して、周辺の市町村長のほか、関係された大勢の来賓の皆さんが出席されました。

花岡市長は式典で「この新庁舎、新図書館が愛着を持って親しまれ、地域における心の拠りどころにしたい」とあいさつしました。

この日は竣工を記念して市役所本館中庭に市の木であるクルミの植樹やテープカットが行われました。



▲図書館のテープカット



▲中庭にクルミの木を植樹しました

新図書館開館式

11月1日、図書館1階ロビーで新図書館開館式が行われました。

久保田道義さん（市図書館協議会長）、石川哲也くん（田中小6年）、井出爽香さん（東御清翔高3年）から、「さらに読書したい」「たくさん利用したい」など、図書館開館にあたってメッセージが寄せられました。

また、市内小学生らによるテープカットが行われ、多くの人に見守られるなかで、新しい図書館がスタートしました。

利用者の声



図書館開館日に訪れた方に話を聞きました
岩本 麻由美さん、咲希ちゃん親子
（下八重原西部）

とても広くなった印象。子どもを連れてまた来たいと思う。

新任の人権擁護委員を紹介します

前任委員の任期満了に伴い、10月から新たに人権擁護委員になりました方を紹介します。

おぎはら てるひさ
・ 荻原 輝久さん
（北御牧地区担当）

人権擁護委員は、毎日の暮らしの中で起こる家庭内や近隣での困りごとなどについての相談に応じています。

●問い合わせ先
東部人権啓発センター ☎64-5902

●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

- 材料（4人分）
塩鮭の切り身……………4切れ
板粕……………500g
水……………5カップ
- 作り方
①板粕は細かく刻む。
②鍋に水と刻んだ板粕を入れて火にかけて、ほぐしながら溶かす。

1人分 エネルギー 250 kcal
塩分 1.3g
塩分は、鮭の切り身自体の塩分によって変わります。今回の鮭は1.8%の塩分で計算してあります。



おいしい
くわいしょ
クッキーパン

鮭の粕煮

大晦日は沢山の料理で年神様をお迎えします。鮭はその回帰性から「年取り魚」として、信州の大晦日の食膳に欠かせないものとされてきました。

③沸騰させてから、静かに鮭の切り身を入れ中火で煮る。
④煮えた鮭を皿に盛り付け、煮汁をかける。

元気発信！子育て施設 津保保育園の話題



津保保育園は、木々に囲まれた自然豊かな場所にあります。園舎が新しくなり、それと共に園庭も芝生になりました。

すっかり生えそろうた芝生の上では、転んですり傷をつくることもありません。また、ひんやりとした芝生の感触は心地よく、寝そべって転がります。遊ぶ子どもたちもみられます。

今年の運動会では、裸足になつて芝生の上で元気いっぱい楽しみました。特に保育園最後の運動会である年長さんは、開会式・閉会式と前に出で、大きな声で宣誓をしたり、体操や歌の指揮など自信を持



▲芝生の上で元気いっぱい

た。いろいろな場面面で年長さんが中心となつて盛り上げてきた運動会です。運動会を通して、また一つ成長ができたよくな気がします。

これからも様々な事を経験していく中で、子どもたちの心も体もたくましく育つてくれることを願っています。



▲堂々の踊り

「フラフラ・ラッセーラ」のリズムは、運動会の前日に、「ぼくたちだけで踊るから、先生は見ていていいからね」と、力強い言葉が嬉しかったです。友だちと気持ちをついに堂々と踊る姿は、とてもたのしかったです。

学校だより



小学校最後の音楽会

滋野小学校六年

五井 詩織

10月26日はサンテラスホールで音楽会がありました。私は、特に合唱をがんばりました。

た。大きな声で歌う練習をたくさんして、本番では、練習以上の声で歌うことができました。金管バンドもやっています。外で演奏するのはこの音楽会が小学校最後のので、悔いの残らないように全力で演奏しました。今までで、最高の音楽会になったと思います。

全力を出し切った音楽会

滋野小学校六年

町田 雅

今年は私にとって最後の音楽会なので、全力を出し切りました。

音楽会なので、全力を出し切ろうと思っていました。合奏「剣の舞」では、初めてオルガンをやることになり、なかなか上手にできなくて、友達に教えてもらいながらがんばりました。音楽会の本番は練習の成果が出せるか心配でしたが、先生の指揮を見て、一杯力を出し切って演奏することができたので、よかったです。

残り半分の中学校生活を大切に

東部中学校二年

徳竹 紅葉

二年生も半年が経ち、中学校生活の折り返しを過ぎました。いよいよ三年生から様々なことを引き継いでいく時期になります。私たちは「柱」という学年目標を立て、学校の柱になれるように基本的なことから日々頑張っています。

先日の職場体験では各職場の方々から礼儀や服装などが教えていただきました。まだまだしっかりあいさつや返事をするということが課題の面もあり、日々の学校生活や部

活動を通じてもつと自分たちを高めていかなければならないということも分かりました。私は和保育園にお世話になりました。保育園児は食事をするときのマナーなど基本からきちんと教えたり、保育園児が過ごしやすくなるためにいろいろなことが工夫されていて驚きました。子どもたちはすぐくパワフルで活発なので、すぐく大変です。しかし先生方は子どもたちが楽しくしていたり、できなかったことができた時、自分もうれしいとおっしゃっていました。私はそれを聞いてやはり先生方はすごいなあと思いました。

と男女副会長を選んでいます。候補者が一年生から三年生まですべての教室を回り、自分が生徒会のトップとなつて、どう引張っていくかを一生懸命伝えていきます。

私は選挙管理委員として活動しているのですが、同じ学年の人たちが、学校生活を良くしようと思ってくれている姿を見ている内に、他人事ではなく、自分なら何ができるかを「自分自身の問題」として考えていかなければならないと思えました。

今、二年生は生徒会選挙の真っ最中です。次の東部中の中心になつてくれる生徒会長

学校のこと、クラスのこと、友達のこと、いろいろな場面で「自分のこと」として受け止めて楽しく過ごしていきたいと思えます。

図書館へ行こう

東御市立図書館 64-5886

12月のテーマブックス

「クリスマス・お正月の本」

もうすぐクリスマス&お正月です。楽しみですね！

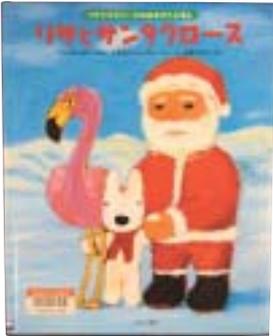
●ぎんいろのクリスマスツリー

ハッチンズ…さく
わたなべ しげお…やく
偕成社



●リサとサンタクロース

アン・グットマン…ぶん
ゲオルグ・ハレンスレーベン…え
石津 ちひろ…やく
ブロンズ新社



館長のつぶやき

オレンジ色に黄色、きみどり色のかわいい椅子席。今日はどの色の椅子で絵本を読んでいるのかな。お母さんと一緒に掛けられる大きめのソファもステキです。新しい絵本が木の本棚に、汽車型の本棚には紙芝居が並んでいます。

市役所庁舎の新館3階を中心に、新図書館がオープンして1カ月が過ぎました。もう図書館をご利用いただきましたでしょうか。大きく・新しく生まれかわった図書館のいろんな顔を、今月号から図書館長の目でお伝えしていきます。では、また次号で。

12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
30	31					

※年末年始の休館は28日～1月4日です。図書の返却は、返却ポストを図書館北口と中庭通路口に設置しますのでご利用ください。

※■の日は、システム更新のため貸出・返却・予約等の業務を停止するため館内閲覧・学習室のみのご利用となります。ご協力お願いいたします。尚、詳細につきましては、お知らせ版12月1日号をご覧ください。

◆新着本案内◆

◆一般書

- 日本人は、なぜ富士山が好きか ……竹谷 鞆負・著
- 楽しく手作り
芋と木と消しゴムの年賀状 ……日貿出版社・発売

- こんな撮り方もあったんだ！
アイディア写真術 ……上原ゼンジ・著

- 等伯 上・下 ……阿部龍太郎・著
- ならずものがやってくる ……ジェニファー・イーガン・著

◆児童書

- ラビットヒーロー ……如月 かずさ・著
- K町の奇妙なおとなたち ……齊藤 洋・著
- パイとねこと秘密のレシピ ……サラ・ウィークス・著
- ぼくのママはうんでんし ……おおとも やすお・著
- ごきげんなライオン ……ロジャー・デュボアザン・著

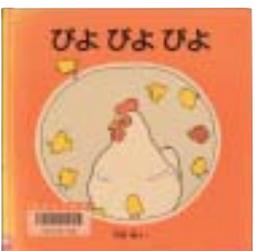
図書館発

今月のお薦め本

「赤ちゃん絵本」

ことばのリズム、おとうさんやおかあさんの声…。絵本は、まだお話の出来ない小さな赤ちゃんも、じゅうぶんに楽しむことができます。図書館では、赤ちゃん絵本のコーナーを設けています。背表紙に赤いシールが、赤ちゃんも楽しめる目印です。ぜひ、お気に入りの一冊を探してみてください。なお、図書館3階入り口には、除菌ボックスも用意しましたのでご利用ください。

「びよびよびよ」



平野 剛…さく
福音館書店
ほとんどのページで「びよびよ…」の言葉しか出てこないのですが、ドキドキの展開の一冊です。

「あかんべノソラタン」



サチコ…作・絵
偕成社
おなじみのソラタンシリーズ。昔も今も大人気です。

心の眼

(103)

人権同和教育指導委員

渡辺 正喜



七之助親子と村人の絆

最近、『旦那場』(齊藤洋一他著・現代書館)という本が出版されました。旦那場とは、江戸時代(齊藤洋一の記述では、それ以前から)、被差別部落の人たちが警備を担当して百姓から一把稲を受けていた地域を指す言葉です。

さて、この本の中につぎのような記述がありました。江戸時代の天明八年(1788年)12月、下之城村名主等に借金の誓約書が八重原村の被差別部落の七之助とその息子の七蔵及びその親類から出されています。当時、下之城村は、八重原村に住む七之助が見回る旦那場でありました。七之助は普段、不審者はいないか、困っている人はいないかと、警備の仕事に精を出していました。

しかし、七之助はしだいに生活に困り、しかも5年前に死去した時に多くの借金を残しました。遺族は仕方なく、下之城村の旦那場を、5年間小諸の被差別部落の人に質入れをしました(当時、旦那場の権利は被差別部落の人たちの間で売買できました)。天明八年が相手から請け戻す年でした。戻さないと相手の物になり、七蔵たちと下之城村の縁が切れてしまします。長年の関係を続けたいと、下之城村へ十三両の借金をお願いし

たのです。これを受けた下之城村の村役人や村人は、相談してお金を出し合い、買い戻すように七蔵に貸しました。もちろん七蔵は喜んで、下之城村の旦那場を買い戻しました。普段しつかり働いた七之助の仕事ぶりを見ていた村人は、知らない人に見回ってもらうより、七之助の息子七蔵にぜひ続けてほしいという信頼関係が、長年の中で築かれていたのです。七蔵も、困ったとき助けていただいたと、前にも増して仕事に励んだことでしょう。なお、八重原村の名主たちがこの借金返済を保証する文書も残っています。

村人は、村の平穏な生活を維持するために、いざというときは命を張ってでも守ってくれる被差別部落の人たちの力を必要としていたのです。江戸時代も中頃、商品経済が農村にも浸透して物を売買する商人や物乞い者、浪人等が村に入りする世の中になりました。こうした人々と村人がトラブルを起こさないように、村々を見回り警備に努めたのです。部落差別のあった時代に、こうした温かな人間関係が村人と被差別部落の人たちにあったことや、被差別部落の人たちが地域社会に必要な人として位置づいていたことを、私たちは大事にしたいものです。

『消費生活ガイド』

申し込むだけで謝礼?

「買え買え詐欺」に注意!

〈事例〉

特別な金属(レアアース)を扱っているというA社の社債に関するパンフレットが届いた。その後B社から「A社の社債を欲しがっている貿易商がいるが、案内が届いた人しか買えない。代わりに50口申し込んでほしい」と電話があった。「お金は貿易商が支払うので用意する必要はない。申し込み1口につき3万円の謝礼をする」とのことだった。申し込むだけで謝礼がもらえるならと申し込んだ。ところがA社から「監査が入り『名義人と振込人が違うのは問題だ』と指摘された。貿易商が帰国したら返すので代わりに入金してほしい」と言われ、200万円を振り込んだ。本当に返してもらえないだろうか。

ちょっと待って!

- ・ある販売業者が提供する商品や権利等を、勧誘業者が「購入額以上で買い取る」「謝金を支払う」など、あたかも消費者の利益になるかのような説明で契約させようとする、劇場型勧誘(買え買え詐欺)の相談が後を絶ちません。
- ・事例の他にも、パンフレットを送ってきた業者から「外国通貨を、高値で買い取るので代理で買って

ほしい」と持ちかけ、日本国内では両替が困難な外国通貨を、為替レートをほかに上回る金額で購入させる手口もあります。

実際に買い取ってもらえることはまずありません。お金を支払ってしまうと業者と連絡が取れなくなるなど、取り戻すのは極めて困難です。

不審に思って申し込みをやめようとする「支払わなければ裁判にする」などと脅してきたり、自宅を担保に借金までさせて購入を強要したりするケースも見られます。

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時までの専門の消費生活相談員が相談に応じています。

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



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⑥

【子どもの肥満】

・子どもの肥満が急増

2007年度の文部科学省の調査によると、男女ともに小学3年生から肥満が増加し、小学6年生から中学1年生でピークを迎え、その後緩やかに低下します。学童期の肥満増加が問題であることがわかります。

・子どもが肥満となる3つの要因

肥満増加の原因として、次の点が挙げられます。

第一に、「食生活」の変化です。日本人の1日あたりの平均エネルギー摂取量(2100キロカロリー)は、以外にも60年前とほとんど変わっていません。しかし近年、食事の中で脂肪の占める割合は27〜28%と、60年前のおよそ4倍にまでなっています。

第二に、ストレス増加が挙げられます。成人で認められるような慢性的な睡眠不足、倦怠感、疲労感、時に抑うつが小児でも認められます。受験や過度の競争といった現代社会の仕組みがもたらすストレス増加や、運動不足から適度なストレス発散の機会減少などが考えられています。

このようなストレスへの対処として、過食という食行動の異常が認められることも少なくありません。

第三には、運動・活動量の減少が挙げられます。子どもの遊びの質と量が変化し、外遊びでからだを動かす機会が減少していることでエネルギー消費が低下、結果として摂取されるエネルギーが消費されるエネルギーを超えています。さらにこの状態にスナック菓子やジュースなどを摂りながら、という状況が加わると、加速して肥満に陥りやすくなります。また、運動不足は睡眠にも影響して、質のよい深い眠りが少なくなり、最近の研究では、睡眠時間が短ければ短いほど肥満の割合が多くなると言われています。

肥満の子どもの肥満の大人になる率が高く、生活習慣病へと移行していきます。成人の死亡原因の1/3を占める、心・脳血管疾患の誘因は生活習慣により引き起こされた肥満が大きく関係しています。そのため、幼いころから正しい生活習慣を身につけていくことや、幼児や児童の段階から、からだを動かす習慣づくり(運動・あそびの生活化)を徹底していくことが最善の策だと考えます。
 (引用文献:アクトイブチャイルド) 60歳、700万人の糖尿病

こんにちはは保健師です
 今年の健康診断は、
 もう済みましたか？

健康診断の受診は、とても大切です。なぜなら、現在の健康状態が安心できるか、将来はどんな病気のリスクがあるのか、またその原因は何か、すべてがわかるからです。

血管の状態をイメージ！

健康診断を受けて、その結果の数値を見るとときに意識してほしいことがあります。それは血管への影響です。腎臓疾患、糖尿病合併症などはすべて血管の状態と密接に関係しています。血管は時間をかけて傷んでいきます。このあいだに起こっていることを、イラストを使ってイメージしてみましょう。

たとえば高血圧。血圧の数値に13・6をかけると水圧に置き換えることができます。高血圧とされる140mmHgは、水圧で考えると約1m90cmの噴水を上げる力になります。



せ ざい な お み
 瀬 在 直 美 保 健 師



それほど大きな力が直径わずか約8mmの血管の壁につねにかかり続けることとなります。

また、血糖値が高いとはどんな状況でしょうか？たとえば、ジュースをこぼした床を想像してみてください。ベタベタしていますよね。そのベタベタが血管で起こったらどうなるのか。そこに油(脂肪)が流れてきたらどうなるのか？血管が詰まったとしてもおかしくないですね。

健康診断が悪いものの自覚症状がなく、痛くもかゆくもない場合でも、このように具体的に体に起こっていることを想像するとどうでしょうか？

『なんとかしたい！』と思いませんか？今からでも遅くはありません。市の保健師・栄養士がいつでもご相談にのります。元気な東御市づくりを一緒にしましょう！



なるほど The ごみ(gomi) No.97

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

しわす
師走の年末大掃除に向けて
 東部クリーンセンターでは12月29日(土)まで
ごみの受入を行います!
 普段出されているとおりに分別してから持ち込んでください。

受入時間 午前9時～正午、午後1時～3時

年内のごみ収集は12月31日までとなっています。地区によって分かれていますので生涯学習カレンダーをご確認ください。東部クリーンセンターは12月30日～1月3日まで、川西保健衛生施設組合清掃センターは12月29日～1月3日までのごみの受入業務がお休みになります。

ごみの減量にご協力をお願いします

12月は一年の中でもごみの量が増え、年末の大掃除でたくさんのごみが出されます。

ごみを分別する際、燃やせるごみの中に、ストックヤードへ出すべき雑紙や広告類、封筒、菓子箱、厚紙、ノート、書籍、リサイクルできる衣類などが入ってしまうことがあります。燃やせるごみの量が増えると、その分燃やすための経費がかかってしまいますが、この経費の財源は、市民の皆さんの税金で賄われています。

本年度、東部クリーンセンターでは、バグフィルター(排ガス中のダスト成分を集じん(しゅうじん)する装置)1号機の「ろ布(ろ過させるための特殊な布)」の交換と、焼却炉1号機の耐火物(焼却炉の中のレンガ)の大規模修繕を7月に行いました。来年の2月には焼却設備やごみクレーンなどの大規模な修繕を予定しています。このままごみの量が増え続けるとクリーンセンターの寿命も短くなってしまいます。

年末の大掃除でごみの分別をする際、リサイクルできるものがないかもう一度確認してみましょう。

○蛍光管の出し方

特別な処理が必要な有害ごみとなります。蛍光管が入っていた箱に入れるなど割れないようにして年2回の「有害ごみ」の日に出してください。東部地区は1月と6月、北御牧地区は5月と11月です。

○生ごみ

生ごみは、燃やすのではなく、できるだけ堆肥にして土へかえしましょう。ダンボール堆肥講習会も行っていますので、取り組んでみてはいかがでしょうか。生ごみ処理機を購入し申請すると市の補助金対象にもなります。

テーブルの上にごちそうが並べられる年末年始は、特に生ごみを多く出してしまうがちです。年末年始の買い物は必要以上は買い込まざるべくごみを減らしましょう!

まるごと生活百科

12月の納税 (納期限 1月4日)

(口座振替日は12月28日になります。ご注意ください。)

- 市県民税(普通徴収)(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(7期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(6期)
- 介護保険料(普通徴収)(6期)

こちら119 (東御消防署)

※カッパは1月からの累計

=10月の出動件数=

火災 0件(10件) 救急 92件(989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 10月分



10月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	13件	118件	-23件
傷者	17名	155名	-27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10月	平成23年10月
最高気温	26.6℃ (1日)	26.2℃ (16日)
最低気温	2.8℃ (20日)	2.3℃ (27日)
平均気温	14.0℃	13.7℃
平均湿度	74.0%	75.2%
降水量	45.5mm	27.5mm

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

(広告欄)

国民年金アドバイザー

障害基礎年金について

障害年金(障害基礎年金・障害厚生年金)は、公的年金(国民年金・厚生年金等)加入中に、何らかの病気や事故で障がい状態となったときに、一定の要件を満たしていれば、初診日(障がいの原因となった病気やけがについて、初めて医師の診療を受けた日)に加入していた年金制度で、障害年金を受け取ることができます。

初診日に加入していた年金が、厚生年金の場合：小諸年金事務所での手続きとなり、障害厚生年金(1、2級)、障害厚生年金(3級)が受け取れます。

国民年金の場合：市役所での手続きとなり、障害基礎年金が受け取れます。

■障害基礎年金を 受給できる方

次の要件のすべてに該当する方に支給されます。

①20歳前、国民年金の被保険者である間や、日本国内に居住している60歳から64

歳までの間に医師の初診を受けた病気やけがによる障がいであること。
②前記①の病気やけがによる障がいの程度が、20歳に達したとき、または障害認定日(初診日から起算し1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内にその傷病が治った場合(症状が固定した場合)はその日)において、障害等級表の1級または2級のいずれかの状態になっていること。
※年金という障がいの程度は、障害者手帳の基準とは異なります。

■障害基礎年金の額

〔平成24年度〕

障害基礎年金の基本となる額は、次のとおりです。

〔1級〕 983、100円 (年額)

〔2級〕 786、500円 (年額)

また、受給者によって生計を維持されている18歳までの子がいるとき等の場合は、子の加算があります。

■ご注意ください

国民年金保険料が未納の場合、受給要件に該当せず、障害基礎年金が支給されない場合があります。

保険料の支払いが困難な場合は、免除申請をしいただくことをお勧めします。

●問い合わせ先

小諸年金事務所

☎0267-22-1080

市民課 国民年金係

☎62-1111 (代表)

ご芳志

ご寄附いただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。

(平成24年10月に寄附をいただいたものです。)

株式会社きょうせい 様

(前田青郵画「千羽鶴」

(リトグラフ) 1点

東京東御市の会 様

(現金 100,000円)

信州うえだ農業協同組合

東御支所 様

(現金 155,186円)

匿名希望 様

(現金 500,000円)

公表については、同意をいただいた方のみ掲載いたします。

●問い合わせ先

総務課 財政係

☎64-5805



▲寄附によりいただいたリトグラフ、市役所内に飾られる予定です

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!～

**農機を
買うなら**

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

三菱農機
フローヒコテスト
全国1位獲得

●農機修理専用ダイヤル
0268-62-5262

●TEL:0268-62-5262
FAX:0268-63-7085

●〒389-0512
長野県東御市湫野乙3012-1

●HP: www.karasawanouki.co.jp/

(広告欄)



▲東御市の農業の可能性について語る滝澤さん

全国に向けて八重原米をアピール 農村青少年クラブプロジェクト全国大会出場報告

10月に静岡県で開催された平成24年度関東ブロック農村青少年(4H)クラブプロジェクト実績発表会において、滝澤栄一さん(下八重原東部)が土地利用型作物部門で優秀賞を受賞し、来年の2月28日、3月1日に東京都で開催される全国大会に出場することが決まりました。「自然で楽な米作り～有機栽培米の最適な栽培方法を探る～」をテーマに、一坪あたりの苗の株数を変えた場合、食味や収量にどのように影響するかを調査し発表しました。11月15日、花岡市長に報告するため市役所を訪れた滝澤さんは「全国の皆さんに東御市の農業が頑張っていることをアピールしたい」と話していました。

日本一のクルミ産地から オオバタグルミの化石産出

市図書館1階展示コーナーでは年内いっぱい、オオバタグルミの化石を展示しています。このクルミの化石は加沢地籍の千曲川河川敷小諸層群大杭層でアケボノゾウの会(工藤浩平代表)によるアケボノゾウの調査時に発掘されたもので、この地層が約130万年前のものであることから、同時期に自生していたオオバタグルミではないかと推測されており、今後も調査は続きますがほぼ間違いないとのこと。11月18日、説明会を行った市アケボノゾウ発掘調査団調査委員の杉田正男さん(千葉県流山市)は化石の発掘について「100万年前の東御市の絵を描くことにつながる」と期待を込めて話していました。



▲化石を手に杉田調査員(写真左)、工藤代表



▲雑木の除伐に挑戦



▲ネイチャーゲーム

ふるさとの山林を除伐 和小4年生が森林教室体験

11月6日、東西入区民広場そばにある和財産区所有の山林で森林教室が開催され、和小学校4年生63名が参加しました。今年で3回目となる森林教室は、雑木の除伐体験と落ち葉などを利用して行うネイチャーゲームの2班に分かれて交互に行いました。班ごとに雑木の除伐に挑戦した児童らは、懸命に時間をかけて切り倒し、楽しみながら作業しました。井出紅里さんと梶川菜里さんは「木を切るのは大変だったけど楽しかった」と話していました。教室について竹内邦彦和財産区議会議長は「山林での活動を通じて子どもたちに自分たちの生まれたふるさどを感じてほしい」と話していました。

東部中伝統のマーチング 東海マーチングコンテスト銀賞受賞報告

11月2日、第26回東海マーチングコンテスト中学生の部(10月28日長野市ビッグハット開催)出場結果報告会が市役所で行われました。

この日、大会に出場した東部中学校吹奏楽部を代表して部長の柳澤若菜さんとドラムメジャーの清水萌子さん(ともに3年)、顧問の坂口みな子先生、滝澤宏行校長先生が訪れました。結果は惜しくも銀賞ということで、次の全国大会には進めませんでした。生徒からは「練習通りの演奏ができた」「悔いの残らない演奏ができてよかった」と振り返り、納得の表情で花岡市長に報告をしました。



▲賞状と盾を持って記念撮影

トピックス 地域の話



▲花岡市長からトロフィーが手渡されました

今年も見事な菊が立ち並ぶ
東御市菊花展開催 (敬称略、順不同)

11月3、4日、市文化会館で第9回東御市菊花展が行われ、会場を訪れた人の目を引くような作品が数多く出展されました。なお、受賞者については下記のとおりです。

- 競技花 市長賞 五十嵐 淳子
- 自由花 (三本立)
 - 議長賞 依田 勲
 - 文化協会賞 別府 俊勇
 - 八十二銀行田中支店賞 柳澤 廉
 - J A信州うえだ組合賞 長岡 政直
 - 上田信用金庫東部町支店賞 荻原 延雄
 - 補助・ダルマ 公民館賞 佐々木 芳夫

東御市文化の祭典
東御市総合文化フェスティバル開催

11月3、4日の2日間、市文化会館で実行委員会主催の第9回東御市総合文化フェスティバルが開催されました。開会式で貢甚一郎実行委員長は「東御市の文化力をアピールできる場になる」とあいさつしました。会場内には文化



協会所属の各種団体や市内小中学校の作品の展示、ステージ発表などが行われ、訪れた人は足を止めてじっと眺めています。

つなげようボランティア、広げよう心の絆
福祉の森ふれあいフェスティバル

10月27日、市総合福祉センターで第9回福祉の森ふれあいフェスティバルが開催されました。「bighands (ビッグハンズ)」の皆さんの元気なダンスパフォーマンスに始まったフェスティバルには、ボランティアや各種団体の



コーナーが多数設けられ、会場を訪れた皆さんは訪問入浴車、車いすや点字などの体験を通じ、福祉を身近に感じられる一日となりました。

小型動力消防ポンプ軽積載車引き渡し式

10月29日、東御消防署で原口部、金井部、羽毛山部の消防ポンプ軽積載車の引き渡しが行われました。花岡市長から井出史亮消防団長へ、井出団長から各部長へ車検証が



手渡されました。井出団長は、「機能を充分果たせるよう訓練したい」とお礼のあいさつを述べました。

普段の生活を見直しませんか
くらしを見直そう展開催

11月3日、中央公民館で実行委員会主催のくらしを見直そう展が開催されました。会場には企業や団体の実践紹介が行われ、環境にやさしい具体的な取り組みなどについて



学ぶことができました。また昨年も好評だった電気自動車体験コーナーも設けられ、文字通りくらしを見直すきっかけとなる一日でした。



11・21 祭 湯の丸高原冬山安全祈願



10・26 竹村幸男さん(田沢)が全国障害者スポーツ大会出場結果報告(市役所)



10・24 東御清翔高校生が暮らしの会の棚卸しを手伝う(市役所駐車場)

できごとと短信



はばた 八重原台地で翔け若い力 〔第9回〕 ～八重原米研究会の取り組み～



「冬休み？」

12月に入り、八重原台地を見渡せば木々の葉が落ち、周囲の景色もすっかり冬らしくなりました。さて、稲刈りも終わったので来年の春まで一休み……したいところですがそういうわけにはいきません。

「来年の米作りへ」

稲刈りを終えた直後から、さっそく「来年の米作り」が始まります。秋・冬の農作業には土づくり、水田の補修・整備等々がありますが、中でも重要なのが土づくりです。水田の動植物を豊かにし、自然と共生した米作りを目指す私たちは、化学肥料・農薬の使用量を最小限に抑える工夫をしています。土中の養分の過不足は、稲を病害虫に侵されやすい不健康な状態にします。私たちは今年の作柄・土壌成分診断を参考に、水田ごとに自家製有機質堆肥・米ぬか・貝化石等の適切な分量を決めて散布し、トラクターで耕起します。来年の代掻きまでの間、堆肥・米ぬか等の土中の有機物は微生物により細かく分解されて稲が吸収しやすい養分へと変わり、健全で良質な土ができあがります。こうした土づくりにより、病害虫に強い健康な稲が育ち、結果として農薬の使用量を最小限に抑えることができるのです。



「安全・安心・美味しいお米です」

私たちは冬場の活動の1つとして、各地で行われる収穫祭や商談会に積極的に参加し販促活動を行っていますが、こだわりを持って作り上げたお米の良さを消費者に伝えることは容易ではありません。「安全・安心・美味しいお米」というアピールポイントに信頼性を持たせるために、生産工程管理・残留農薬・放射性物質・食味などについて第三者機関による評価を取り入れています。外部評価を積極的に取り入れることで、私たちは自信と確信を持って、「八重原米は本当に、安全・安心・美味しいお米です」と消費者に伝えています。

(八重原米研究会)



人の動き

(11月1日現在)

世帯数

11,654世帯(+20)

総人口

31,297人(+20)

男 15,432人(+13)

女 15,865人(+7)

転入 90人

転出 53人

出生 19人

死亡 30人

その他 6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

▼この時期、気になってしまっているものに、「今年の漢字」というものがあります。▼日本漢字検定能力協会が発表する、その年の世相を表す漢字を募集し、最も応募数の多かった漢字を選ぶものです。▼そんな「今年の漢字」にちなんで、私なりに2012年の東御市を表す漢字を考えてみました。「選」という漢字を挙げたいと思います。4月の市長選挙に始まり、11月の市議会議員選挙、そして12月16日に行われる衆議院解散総選挙と、まさに選挙に始まって選挙に終わる一年だったのではと振り返っています。今年一年を振り返って皆さんはどんな漢字を選ぶでしょうか。
(市報担当 山浦)

FMとうみ 78.5MHz

『ラジオ
市報とうみ』

- 午前7時40分～
- 午後0時40分～
- 午後6時40分～

月曜日から日曜日、毎日放送中