



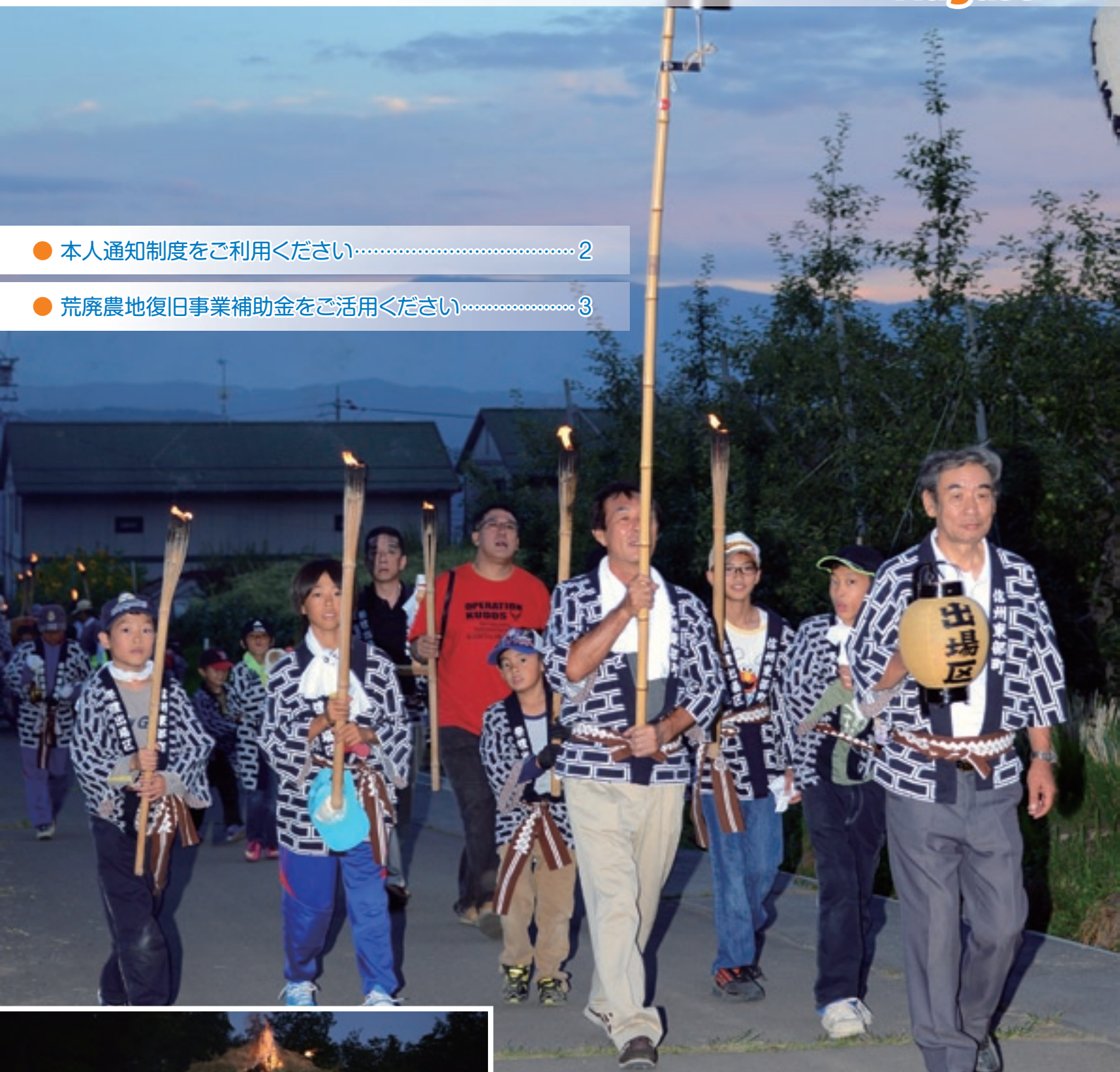
市報
No.112

とみ

TOMI CITY
2013
月号
August

● 本人通知制度をご利用ください..... 2

● 荒廃農地復旧事業補助金をご活用ください..... 3



恵みの雨と
五穀豊穡を願って

— 出場の火祭り —

〔7月20日撮影〕

住民票の写し等の第三者交付に係る

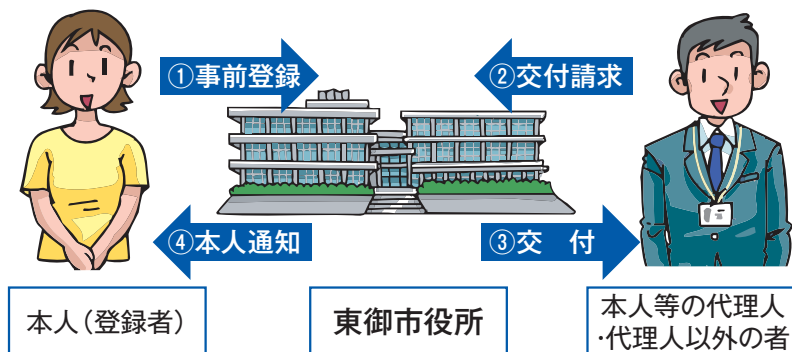
第三者による
不正取得を
防ぐために

「本人通知制度」をご利用ください

本人通知制度とは？

この制度は、事前に登録した人の住民票の写しや戸籍謄抄本等を本人の代理人や第三者に交付した場合に、交付した事実を登録者本人に郵送でお知らせするもので、1月の施行から7ヵ月が経過しました。

不正取得による個人の権利侵害の防止が本制度の目的で、本人通知することにより身元調査のための不正請求・不正取得の抑止や早期発見につながる事が期待されます。



本人通知制度の概要

○事前登録できる方

東御市に住民票がある方、または本籍のある方

○事前登録手続き

この制度の利用を希望する方は、市民課市民係窓口で登録の申込みをしてください。その際、登録に必要な以下のものを持参してください。

【事前登録に必要なもの】

- 本人確認書類（運転免許証、旅券、住民基本台帳カードなど）
- 委任状（代理人が申し込む場合）



○通知の対象となる証明書

- 住民票の写し・住民票記載事項証明書（除票を含み、戸籍の表示が記載されたものに限る）
- 戸籍謄本・抄本・戸籍記載事項証明書・戸籍の附票の写し（除籍、改製原戸籍を含む）

○通知する内容

- 証明書の交付年月日
- 交付した証明書の種別及び通数
- 交付請求者の種別（本人等の代理人・代理人以外の者）※交付請求者の住所、氏名等は通知されません。

○登録期間

3年間（※登録期間満了後、引き続き登録を希望する場合は、再登録が必要です。）

○登録事項の変更・廃止の届出

登録事項に変更が生じた場合、または登録を廃止したい場合は、必ず本人通知制度事前登録（変更・廃止）届出書を提出してください。

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎62-1111（代表）（内線1211・1212・1213）

荒廃農地を復旧しましょう

「東御市荒廃農地復旧事業補助金」

をご活用ください

市内では、農業の後継者不足等により耕作されなくなった農地の荒廃が進んでいます。農地の荒廃は、農業振興を図る上での障害になるほか、田園地帯の美しい景観が損なわれる原因や農作物を食い荒らす害虫・害獣の温床にもなります。

そこで、市では荒廃農地を復旧することで農業生産の基盤である優良農地を確保して安定した農業振興を図ることを目的に、荒廃農地の復旧に要する経費の補助を始めました。



補助金の概要

○補助対象経費

市内の荒廃農地*の復旧作業（障害物除去、深耕、整地、土壌改良等）に要する経費を補助します。

※ここで言う「荒廃農地」とは、現に耕作に供されておらず、耕作放棄により荒廃し、通常の農作業では作物の栽培が客観的に不可能な状態の農地のことです。

○補助金額等

経費の種類	補助金額または補助率
重機等による復旧作業に要する経費	経費の2分の1まで補助
それ以外の復旧作業に要する経費	復旧しようとする荒廃農地10アール当たり50,000円を補助



○補助金の交付条件

補助金の交付を受ける場合は、次の条件をすべて満たすことが求められます。

- 復旧しようとする荒廃農地の面積が10アール以上あること。
- 復旧した荒廃農地には果樹等の永年性作物を作付けし、5年以上適正に耕作すること。
- 周囲の農地に農薬飛散問題等を発生させないように配慮した永年性作物を作付けすること。

○補助対象者

補助を受けることができる方は次のとおりです。

- 荒廃農地の所有者で、自ら当該農地で耕作する方または農業団体
- 荒廃農地を借り受けて（農作業受託も含む）、自ら当該農地で耕作する方または農業団体

○注意事項

補助金の活用をご希望の方は、必ず荒廃農地の復旧を行う前に申請してください。申請前に着手した場合は、補助の対象になりませんのでご注意ください。

●問い合わせ先 農林課 農政係 ☎64-5894

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～

基本目標

1

両性の尊重と性差別の根絶

基本目標

5

女性の社会参画の促進

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

基本目標

6

家庭生活と社会活動等が両立するための支援

基本目標

3

学習会等の充実

基本目標

7

母性の保護と男女の健康の維持

基本目標

4

家庭における理解と協力

基本目標

8

国際社会の動向の理解と協調

市では男女共同参画社会の実現をめざし、平成23年度に「東御市男女共同参画推進基本計画」を策定しました。計画に基づき男女共同参画を進めていくにあたって、2月に1回の連載で、基本計画のうちの基本目標について紹介しています。6回目になる今回は、基本目標6「家庭生活と社会活動等が両立するための支援」について紹介します。

基本目標6

家庭生活と社会活動等が 両立するための支援

我が国の出生率は、ここ数年若干の回復傾向が見られますが依然として低い水準で推移しています。一方、先進国の中でも、女性の働く比率が高く、出生率も比較的高いノルウェー・デンマーク等の国もあります。我が国も、女性が子どもを産み育てることをあまり負担に感じないで、社会参画ができる社会にしていくことが理想だと言えます。

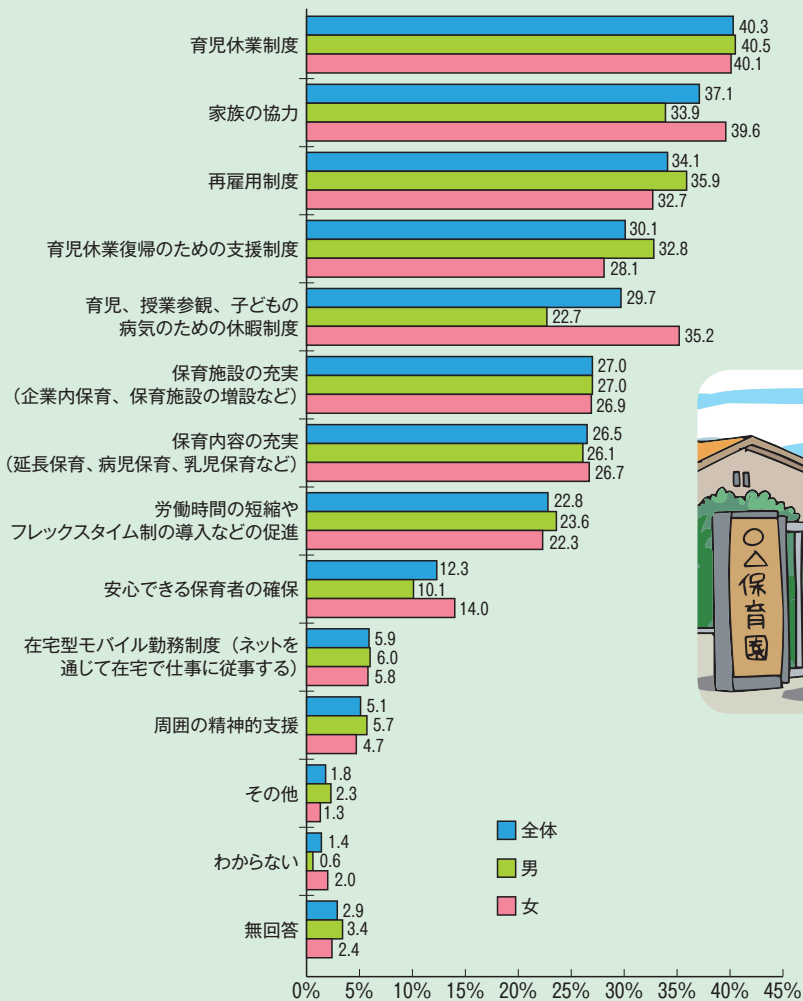
基本目標6「家庭生活と社会活動等が両立するための支援」では、女性が家庭生活と社会活動等を両立できるよう、保育サービスや介護サービスを充実するとともに、それをサポートする地域社会を実現します。

計画の推進

市では、これらの負担を抱えた人たち、特に女性が自立して社会参画ができるよう、保育・子育て・介護分野の支援に努めていきます。また、少子高齢化社会が進行する中で、高齢者夫婦・独居老人の支援にも務め、年齢に係わらない男女共同参画社会を実現していきます。さらに、これらのサービスは行政だけでは限界があるため、地域社会、ボランティア団体を含めた各種団体と連携し、ネットワークを構築して対応していきます。

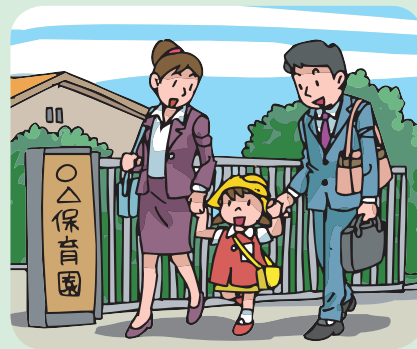


平成21年度実施 市民意識調査では



問 男女共に働きながら子育てするには、何が必要だと思いますか？(3つまで回答)

この問いについては、「育児休業制度」が必要だとするものが40.3%で一番多く、次いで「家族の協力」とするものが37.1%、「再雇用制度」とするものが34.1%の順になっています。

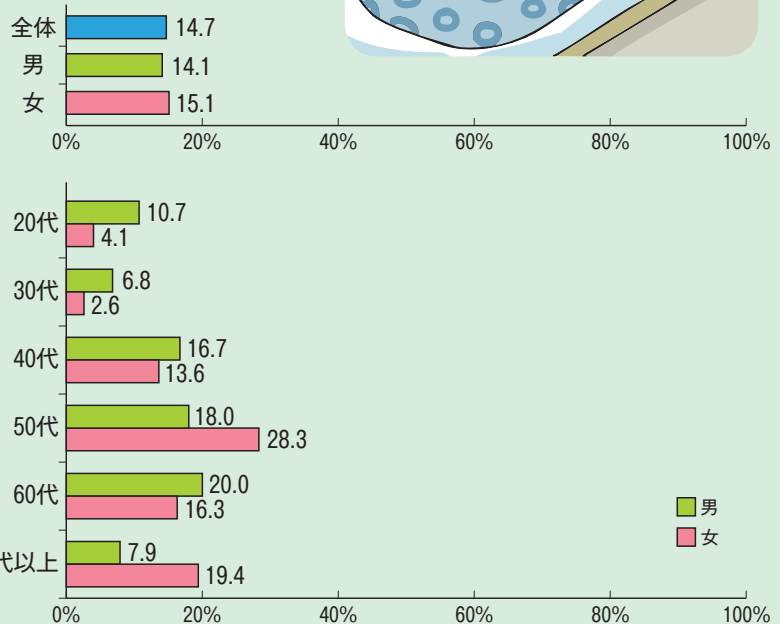


問 あなたは現在誰かの介護をしていますか？

この問いについては、「介護している」と回答した人は全体の14.7%でした。

この、「介護している」と回答した人を男女の年代別で見ると、50代女性が28.3%と特に多くなっています。

男女が社会において責任ある行動をするためには、家事や子育て、介護などの負担を家族で話し合い分担することが大切です。



連載

教えて福祉のこと!

【第5回】

今回のテーマは虐待です。

新聞やテレビでは、虐待や配偶者暴力（DV）などに関する報道が後を絶ちません。

今回は、高齢者虐待に注目し、虐待を防ぐために私たち一人ひとりができることを考えてみましょう。

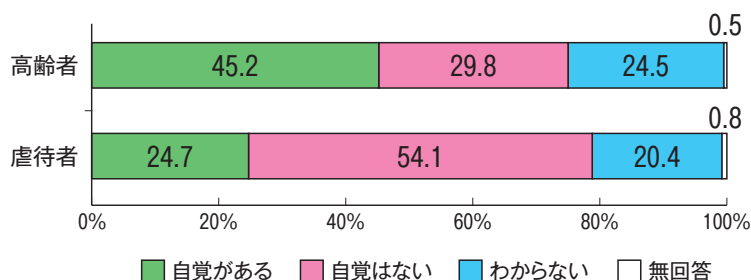
（表1）高齢者虐待の分類

身体的虐待	殴る、蹴る、拘束するなどの行為で身体的に苦痛を与えること。
心理的虐待	言葉や威圧的な態度で、脅したり侮辱したりして、精神的な苦痛を与えること。
介護や世話の放棄・放任（ネグレクト）	介護や生活の世話（部屋の掃除や入浴など）を放棄して、放っておくこと。
経済的虐待	財産や金銭を本人の合意なしに使用すること、または与えないこと。
性的虐待	本人がいやがる性的な行為をすること、または強要すること。

高齢者（65歳以上）が家族や親族、同居人（養護者）または養介護施設従事者からの不適切な扱いにより、権利利益が侵害される状態や生命、健康、生活が損なわれるような状態におかれることを高齢者虐待と言います。表1に掲げるとおり5つに分類されます。

高齢者虐待とは？

虐待についての自覚 n=1,991



出典）財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構「家庭内における高齢者虐待に関する調査報告書」、2004年

虐待が起きる原因は、今までの人間関係や介護に関する知識不足、介護疲れなど様々ですが、虐待者の半数以上は、虐待している自覚がないという調査報告があります。一方で、虐待と考えられる行為を受けた高齢者本人に、虐待を受けている自覚があるか否かたずねたところ、「自覚がある」という回答が最も多くなっています。これにより、虐待行為を

なぜ高齢者虐待は起きるのか？



する側と受ける側とは、認識にずれがあることがわかります。また、同じ調査結果から、自身が虐待と考えられる行為を受けていることを自覚していない高齢者も半数以上いることがわかります。

虐待を防ぐために
できること

◇声をかけ合いましょう

日頃から顔の見える関係でいることで、お互いに気づけることがあります。

◇地域の気づきを相談機関へ

ご近所、お知り合いで気になる高齢者がいたら、相談機関へご連絡ください。連絡者や内容に関する秘密は守ります。匿名でも構いません。地域の目が高齢者を守ります。

◇自分の行動が気になったらひとりで悩まず相談を

自分の行動が「虐待かも」と感じたら、ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

「気づくのは

あなたと地域の

心目」

(主唱 厚生労働省・内閣府)

虐待は高齢者に対するものだけではありません。児童、障がい者虐待また配偶者暴力(DV)を防止するためにも、お気づきになることがあります。下記の相談機関へご連絡ください。

(表2) 虐待に関する相談機関一覧

(○: 対応可能)

相談機関	電話番号	児童虐待	高齢者虐待	障がい者虐待	配偶者暴力
福祉課福祉援護係	64-8888	○	—	○	○
福祉課地域包括支援係(地域包括支援センター)	64-5000	—	○	—	—
佐久児童相談所	0267-67-3437	○	—	—	—
長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン	0263-91-2410	○	—	—	○
上田警察署	22-0110	○	○	○	○
上田保健福祉事務所	25-7123	—	—	—	○

講演会のお知らせ

【テーマ】

介護も自分も大切に

～こころの声に耳を傾けていますか?～

●講師

公益財団法人身体教育医学研究所
研究主任 朴 相俊 氏

●日時

平成25年 8月28日(水)
午後 1時30分から午後 3時まで

●場所

総合福祉センター3階 講堂

●申し込み先

福祉課地域包括支援係

●主催

東御市虐待等防止総合対策推進協議会

虐待に限らず、高齢者に関するご相談は地域包括支援センターで受け付けています。
お気軽にご相談ください。

●問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係(地域包括支援センター) ☎64-5000

緑の募金へのご協力
ありがとうございました



市民の皆さまには、『平成25年度緑の募金』にご協力をいただきありがとうございました。

皆さまから寄せられた篤志は、合計で144万2206円となりました。この募金は、みどりの少年団活動への助成や地域へ植樹するための苗木の購入費、ボランティア活動等の支援費などに活用し、大切に役立てさせていただきます。



▲苗木頒布のようす(緑のまつり)

●問い合わせ先

農林課 耕地利務係
☎64-5898

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (8月生まれ)



こばやし そうだい
小林 奏大くん (加沢)
(1歳、H24. 8. 4生)

キャッキャッとよく笑う奏大。いつもお兄ちゃんとお姉ちゃんにいっぱい遊んでもらって嬉しいね♥これから、すくすく大きくなってね。



さの しんと
佐野 伸飛くん (乙女平)
(1歳、H24. 8. 4生)

1歳のお誕生日おめでとう! よく食べ、よく動き、よく笑う伸ちゃん♥お姉ちゃんといっぱい遊んで元気な男の子になってね♪



すどう
須藤 ちひろちゃん (県)
(1歳、H24. 8. 8生)

ちーちゃんお誕生日おめでとう! 毎日とびきりの笑顔を見られてとても幸せです。お兄ちゃんと一緒にたくさん遊んで大きくなあれ!!



うちやま えりな
内山 永琉南ちゃん (加沢)
(1歳、H24. 8.10生)

エルちゃん、お誕生日おめでとう!! あっという間に1歳だね。毎日みんなが、エルちゃんの笑顔に癒されています。これからどんどん活発になっていくね。成長が楽しみだよ♪



あおき このは
青木 心映ちゃん (寺坂)
(1歳、H24. 8.13生)

このは♥おたんじょう日おめでとう♥大きくなったね。これからも元気いっぱいであそぼうね♥おねえちゃんより♥



なかざわ ののか
中澤 希乃香ちゃん (乙女平)
(1歳、H24. 8.18生)

祝、1才のおたん生日おめでとう。記念すべき初めてのたん生日ですね。0才はとても良い子で素晴らしい1年間でした。これからも丈夫に、すこやかにステキな1才にしていきましょう。



いちかわ みみ
市川 碧海ちゃん (桜井)
(1歳、H24. 8.23生)

碧海♥お誕生日おめでとう!! みーちゃんのかわいい笑顔が大好きだよ♥元気いっぱい大きくなってね!!



かない たいせい
金井 大征くん (県)
(1歳、H24. 8.23生)

大征が生まれてからあっという間の一年、元気一杯に育ってくれてありがとう♥髪の毛をひっぱったり、腕に噛みついたりやんちゃばかりだけど可愛いから許しちゃう♥これからも一緒に成長していこうね♪



たかとう みのり
高藤 心律ちゃん (原口)
(2歳、H23. 8.20生)

誕生日おめでとう。毎日そばで成長を見守ることができてとても幸せです。ありがとう。これからも一緒に色々なことに挑戦しようね。



つかだ こうへい
塚田 航平くん (東上田)
(2歳、H23. 8.31生)

航平くん2歳のお誕生日おめでとう!! 沢山遊んでお話して、いつも笑顔の姿に家族皆幸せです。ありがとう!



たぐち みう
田口 美雨ちゃん(下八重原)
(3歳、H22. 8. 5生)

3歳のお誕生日おめでとう★こんなに大きくなって、できる事もふえたネ！これからも、元気に育ってね♪



たばた れいや
田畑 伶埜くん(西宮)
(3歳、H22. 8. 6生)

祝★3歳！「いつも元気でヤンチャで手えやかされるけど、なかなか楽しいよ！」父。「れいくん大～好き♥」ママ。



ひらた きょうすけ
平田 京介くん(片羽)
(3歳、H22. 8. 7生)

京介3歳のおたんじょう日おめでとう！！最近はいっぱいおしゃべりがじょうずになってとてもにぎやかになりました。イタズラも好きだけだね。家族みんな京介の事大好きだからね♥



たかはし まなと
高橋 慎人くん(加沢)
(3歳、H22. 8.10生)

慎人♥3歳のお誕生日おめでとう！！元気いっぱいになってくれて、本当にありがとう♥これからも大好きな車やボールあそびなど、色々楽しみながら元気に大きくなっていてね★



おだい りょうや
尾台 亮弥くん(島川原)
(3歳、H22. 8.14生)

お誕生日おめでとう！歌と動物、お料理のお手伝いが大好き。楽しいおしゃべりにいつも元気をもらっています。たくさん遊んで大きくなろうね。



おきはら ちなつ
荻原 千夏ちゃん(大川)
(3歳、H22. 8.31生)

千夏3歳おめでとう♥いつも得意のダンスで皆を楽しませてくれる弟思いの千夏！皆千夏が大好き♥憧れのプリキュアの様に元気いっぱい大きくなってね！

☆募集します!!☆ (対象者 9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、8月8日(木) 必着。締め切りを過ぎたものについてはいかなる場合も受け付けられませんので、ご了承ください。

4月。半袖半ズボン姿の園児たちが、裸足で恐る恐る田んぼの中へ入りました。予想通り、尻もちをつく子、身動きがとれない子もいましたが、

滋野保育園の園児たちは、4月から木の香り木のぬくもりが感じられる温かみのある新園舎で、笑顔いっぱい、元気いっぱい過ごしています。4月末、周囲の田んぼで農作業が始まる頃、園舎のすぐ南の田んぼの方から「田植えをしてみませんか」と、うれしいお誘いがありました。「田植えってどんなことをするんだろう」と興味をもった園児たちは、散歩に出かける度に、水を張る前の田んぼや代かきをした後の様子を見てはイメージを膨らませていました。さらに絵本を見ては、苗の植え方のイメージトレーニングをし、準備万端です。

そしていよいよ当日。半袖半ズボン姿の園児たちが、裸足で恐る恐る田んぼの中へ入りました。予想通り、尻もちをつく子、身動きがとれない子もいましたが、



▲田植えの様子

初めての田植えを泥んこになりながらも楽しみました。その後も、園児たちは田んぼの様子を見ては、「大きくなったね」と苗の成長に関心を寄せています。秋に収穫する新米でおにぎりを作って食べるのを楽しみに、園児たちは毎日観察を続けています。地域の方々のご好意で、園児たちが稲やりんごなどの成長過程を身近で観察できる機会を与えていただけることに感謝しています。

元気発信！子育て施設
滋野保育園の話題

歩行者の安全確保のため グリーンゾーンを 設置しています



市では各区からの要望があつた通学路を中心に、十分な幅がある路側帯を緑色に着色したグリーンゾーンの整備を進めています。

初めてグリーンゾーンを見た時に、「この緑色の部分は何だろう」と疑問を持たれた方も多いと思いますが、グリーンゾーンは、運転者側から路側帯を見分けられるように着色し、歩行者の安全確保を目的としています。

市ではグリーンゾーンの整備をはじめ、歩行者の安全対策に取り組んでいます。
ドライバーの皆さん、日頃から安全運転を心がけましょう。



● 問い合わせ先

市民課 生活環境係
☎ 64-5896

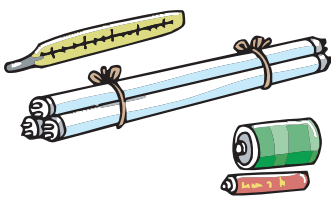
乾電池や蛍光灯等の 有害ごみの処分について

なるほど The ごみ (gomi) No.105
クリーンリサイクル係 ☎63-6814

乾電池や蛍光灯などは、水銀等の有害物質が含まれているため、焼却処分できません。他のごみとは別に保管し、年2回の収集日にごみステーションへ出しましょう。
収集日に出せない方、または引越などでお集日以外の日に出したい方は、東部地区では東部クリーンセンターへ、北御牧地区は粗大ごみ処分場（最終処分場）へ直接出しましょう。なお、東部クリーンセンターを利用する場合は有料です（1kg 20円・最低料金400円）。
また、**事業所が出たものはごみステーションへは出せません**。産業廃棄物になりますので、廃棄物処理業者へご相談ください。

（表1）有害ごみの収集日

東部地区	北御牧地区
6月と1月の 第3月曜日	5月と11月の 第3水曜日



（表2）有害ごみの出し方

	出し方	備考
乾電池	濡らさないように保管し、乾電池のみをごみステーション内のコンテナ（東部）または収集缶（北御牧）に入れる。	携帯電話やビデオカメラ等のバッテリーは販売店へ返す。
蛍光灯	蛍光灯はできるだけ箱に入れるか、ボール紙で包んで縛る。	電球や点灯管は「その他燃やせないごみ」へ分別。
体温計・温度計（水銀式）	透明のポリ袋に入れて出す。（レジ袋は不可）	デジタル体温計は「その他燃やせないごみ」へ分別。

※北御牧地区では、ライター類（青色のコンテナへ）も有害ごみになります。

**有害ごみを出す際は、
指定日とルールを
守りましょう**
有害ごみの収集は、東部・北御牧両地区で、それぞれ年2回です（表1）。
また、破損などにより水銀などの有害物質が漏れださないように、表2に掲げる出し方を必ず守りましょう。

**回収された乾電池や
蛍光灯は貴重な資源に**
乾電池は破碎されて鉄や亜鉛、マンガン酸化物などに選別され、それぞれ貴重な資源としてリサイクルされています。
また、蛍光灯のガラスは、有害な水銀を取り除いた上で、建築資材等にリサイクルされています。

うれしい報告がぞくぞく!! 市内の小・中学生がスポーツ・文化活動で活躍

第9回小・中学校 将棋団体戦県大会

北御牧小学校の 児童3名が優勝!!

6月16日、文部科学大臣杯
第9回小・中学校将棋団体
戦県大会が松本市で開催さ
れ、北御牧小学校に通う西田
新君（6年生）・西田誉さん
（5年生）・田村海都君（5年
生）の3名で構成するチーム
が初出場で見事優勝を果たし
ました。

7月17日、3名は市役所を
訪れて県大会での活躍を報告
しました。チームの大黒柱で、
県小学生将棋選手権大会高学
年の部も制した新君は、次の



▲全国大会での健闘を誓う3名
（左から田村君、西田新君、誉さん）

東部中学校 野球部・柔道部

県大会で好成績

東日本大会と個人で挑む全国
小学生倉敷王将戦に向けて
「目標は優勝。一生懸命頑張
ります」と抱負を語っていま
した。

7月6日、第43回中部日本
地区選抜中学軟式野球大会の
県代表決定大会が松本市野球
場で開催され、東信地区代表
として出場した東部中学校が
見事優勝を果たしました。決
勝は埴生中学校（北信地区代
表・千曲市）と対戦して5-
1で勝利し、8月12、13日に



▲優勝を喜ぶ野球部員



▲闘志を燃やす3選手（左から
荻原さん、唯野さん、小林さん）

ナゴヤドームで開催される本
大会への出場が決まりました。
また、7月13、14日には第
52回県中学校総合体育大会夏
季大会が開催され、辰野町で
行われた柔道競技に出場した
生徒3名が個人戦で好成績を
収め、8月に開催される北信
越大会及び全国大会への切符
を手に入れました。結果は次の
とおりです。

- 柔道個人戦
- 男子50kg級 優勝
唯野貫太さん（2年生）
 - 男子90kg超級 準優勝
小林鉄明さん（2年生）
 - 女子70kg級 優勝
荻原杏慈さん（2年生）

上小地区消防ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会 結果報告

7月7日、第55回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会、
第36回上小消防ラッパ吹奏大会が、東御中央公園グラウンド
及び屋外ゲートボール場で行われました。

時折にわか雨が降るコンディションの中、各市町村の予選
会を勝ち上がった選手たちは、県大会への出場権を懸けて全
力を尽くして熱戦を繰り広げました。

東御市代表として出場した皆さんの結果は、次のとおりです。

【小型ポンプ操法の部】 （16チーム出場）

- 5位 第一分団B
- 10位 第一分団A
- 15位 上八部
- 16位 田沢部

【ラッパ吹奏団体の部】 （10チーム出場）

- 準優勝 東御市消防団A
- 7位 第四分団



▲小型ポンプ操法



▲ラッパ吹奏(団体)で準優勝に
輝いた東御市消防団A

【ラッパ吹奏個人の部】 （18名出場）

- 13位 滝沢 正人さん（田沢部）
- 14位 花岡 安則さん（出場部）
- 17位 増田 司朗さん（南部部）
- 18位 尾山 昌臣さん（上八部）

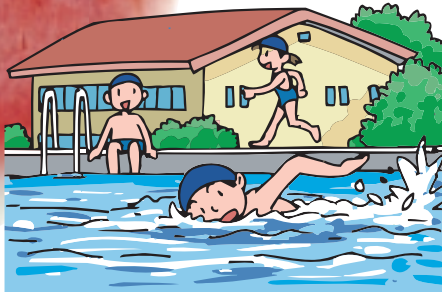
▼ラッパ吹奏(団体)



こんにちは保健師です

「夏に流行る子どもの病気について」

夏は暑さで体力を消耗し、抵抗力が落ちやすい時期です。また、汗がたくさん出るため、皮膚を清潔に保つのも難しくなります。今回は、夏に流行る子どもの病気の主な症状と対処法をご紹介します。子どもの変化を早めにキャッチして重症化を防ぎましょう。



ささいりょうこ 保健師
笹井 涼子 保健師

プール熱（咽頭結膜熱）

<主な症状・感染経路>

アデノウイルスによる感染症で、4～5日間の潜伏期間を経て突然38～40℃の高熱が4～7日間続く。主な症状は発熱・結膜炎（目の充血）・喉の腫れで、これら3つの症状が同時には現れることは少ない。

感染経路は、くしゃみ等による飛沫感染や、感染者が使った食器やタオルを共有することで感染が広がる。

<対処法>

熱が下がってもしばらくはウイルスが体内に存在するため、症状が治まっても2日間は外出・登校を控え、感染拡大を防ぎましょう。

手足口病

<主な症状・感染経路>

手のひら、足の裏、口の中に水ほう様の^{はっしん}発疹ができる夏かぜの一種。1～5歳の子どもには、お尻、膝、肘によく発疹が見られる。また、38℃程度の発熱が感染者の3～5割に見られる。

主に飛沫感染により広がる。

<対処法>

発疹にかゆみがある場合は、処方される軟^{なん}膏^{こう}を患部に塗布する。また、飲食時には口の中に痛みが伴うため、子どもには氷をなめさせるなどして、こまめに水分摂取をさせましょう。

水いぼ

<主な症状・感染経路>

肌色もしくは周りに赤みを帯びた発疹が全身にでき、かゆみを伴う。特に、脇の下、お尻、首回りといった皮膚が擦れやすい部分によくできる。

主に子ども同士の接触や、プールのビート板やタオルの共有などにより感染が広がる。

<対処法>

乾燥肌を放っておくと感染しやすくなるため、保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。症状が見られた場合は、患部をかかずに初期に皮膚科で治療しましょう。

とびひ

<主な症状・感染経路>

虫さされ、あせも、^{しっしん}湿疹などをかきこわした傷口や擦り傷に細菌が入って水ぶくれができる。感染力が強く、患部をかくことで皮膚がジュクジュクになり他の部位に広がる。

<対処法>

早期に皮膚科を受診しましょう。完治するまでは、プールやお風呂は控えましょう。



館長の つぶやき

図書館は無料（一部サービスは有料）で、どなたでも自由に利用できる生涯学習のための施設です。1階は落ち着いた雰囲気、書見台付きの閲覧席をいくつか用意しました。東部町誌や北御牧村誌などの郷土史、近隣の市町村や長野県に関する出版物のほか、過去の広報紙・時報（縮刷版）など、あわせて1万冊ほどあります。市の予算書や決算書のほか、議会の議事録も自由にご覧いただけます。

新聞の閲覧コーナーは、市役所に一番近い1階に配置。市役所においでの際は、ぜひ図書館まで足を延ばして館内をご覧ください。ではまた次号で。



●やまねこせんせい
すんせいのなつやすみ
末崎 茂樹…著
ひさかたチャイルド



●中村元の全国水族館ガイド115
中村 元…監修
長崎出版

8月のテーマボックス
「この夏を楽しむ」
夏、真つ盛りです。楽しんでますか？

図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

8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

※開館時間 平日／9:00～18:30
土・日・祝日／9:00～17:00

◆新着本案内◆

- ◆一般書
 - 赤ちゃんの心理学 ……大藪 泰…著
 - もつとりたい 菱田 春草
 - 生涯と作品 ……鶴見 香織…著
 - 脳がスッカリ！ひらめきクイズ 1日3問 ……篠原 菊紀…監修
 - 島はぼくらと ……辻村 深月…著
 - 若き日に薔薇を摘め ……瀬戸内 寂聴・藤原 新也…著
- ◆児童書
 - わたしは倒れて血を流す ……イエニー・ヤーゲルフェルト…作
 - インディゴ・ドラゴン号の冒険 ……ジェームズ・A・オーウェン…作
 - たろうめいじんのたからもの ……こいで やすこ…作
 - 妖怪食堂 ……広瀬 克也…作
 - ママはびようしさん ……アンナ・ベンクトソン…作

人と本をつなぐ

今回は、

図書館の
朗読ボラ
ンティア
の皆さん
をご紹介します。

主な活動
はFMと
うみの番
組「おは
なしのとびら」での、民話の朗読
です。20分から30分という長い時
間、録音ではなく生放送をしてい
ます。現在、11名の方が登録して
います。

楽しい放送をお届けするため、
個人での練習はもちろん、朗読の
研修会も参加され、皆さん研鑽を
積まれています。

放送は、基本的に第3火曜日の
午前11時
からです。
8月の放
送は20日
です。ふ
るさとの
民話の世
界をお楽
しみくだ
さい。



▲朗読研修のようす



▲スタジオリハーサル

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¹⁴

【遊びと携帯型ゲーム】



幼児期から多くの子どもがやっている携帯型ゲームは外に持ち出して遊ぶことができるため、今では、デパートやスーパー、公園などでもよく見かける光景になりました。友だちと遊びに出かける時も手には携帯型ゲームを持って友だちとゲームをしながら遊んでいるようです。果たしてこのような遊びは子どもにとって良いことなのでしょうか。

本来なら、その年齢に合った人との関わり合いのある遊びを体験し、協力したり、衝突したり、工夫したり等々、将来に必要な社会性やコミュニケーション能力などを遊びの中で自然と学んでいきますが、自分も友だちも携帯型ゲームに夢中になっているため、ゲーム中からはからだを使う訳でもなく、声をかけ合ったりもしない、つまり友だち同士が関わって遊べていません。このような遊びばかりを続けていけば、人間関係で何かのトラブルが起きた場合に人との関わりが少ない子どもほど対応も難しくなってしまうことが予想されます。子どもにとってゲームは

楽しいかもしれませんが、ゲーム中は人との関わり合いの時間が絶たれるということを大人は再認識すべきだと思います。

山口県立大学の宮口先生の調査によると、電子ゲームや携帯型ゲームをよくする子どもは光の刺激に対する反応が早く、手先の敏捷性に優れていたそうです。そうすると電子ゲームなどは敏捷性を高めるのに効果的だと思われがちですが、実は全身運動の敏捷性には結びつかないことが判明しています。総合的な運動能力を見た場合では「ゲームをしない、運動好きな子ども」がやはり一番高い運動能力を示しており、電子ゲームなどでは、手先の敏捷性は育つても全身の敏捷性には反映されないことが報告されています。

幼少年期は、体力や運動能力の基礎となる重要な時期です。この時期は、大人が思っている以上に、からだを使った遊びが子どもの心と体の成長にとって必要だと考えられます。※敏捷性とは、からだをすばやく適切に動かす能力のことです。

(参考文献：幼児のからだどころを育てる運動遊び)

心の眼

(111)

共感よんだおまわりさん

人権同和教育指導員

柳沢 富美子



小学生の男子が、友だちと公園で遊ぶので夕方5時には帰宅すると母親と約束しました。しかし真つ暗になった7時ごろ帰宅して、「お母さん怖かったよ。道で知らないおじさんが声をかけてきて、車に入れられそうになったんだよ。」この息子の言葉に、皆さんが母親だったら、どういう言葉で返しますか。この母親の言葉を考え合うワークショップを取り入れた人権研修会で、私が皆さんに学んでいただいたことは、攻撃的に息子を叱るより、まず冷静になって、怖い思いをした息子の気持ちに共感してから、約束を守らなかつたことや心配していた気持ちを伝えていけば、息子も素直に反省し、母親の言うことを聞いていくだろうということ。遅くなつたから、怖い目にあつたんだと攻撃的に息子を責めて怒れば、息子も攻撃的な反応を示すだろうというところ。人間関係を良くするも悪くするも、言い方にあるということ。人間関係を悪くしないために黙っていれば、物事は改善しないということなどです。

同じような事が6月4日、日本代表チームが、サッカー・ワールドカップ

ブラジル大会への出場が決まった夜、東京渋谷のスクランブル交差点で起こりました。このスクランブル交差点といえば、事あるごとに若者が集まってきてお祭り騒ぎをしてトラブルを起こしてきた場所ですが、今回は違っていました。

「ここにいる皆さんは日本代表のチームメイトなんです。怖い顔をしたおまわりさん。皆さんが憎くてやっているわけではありません。心ではW杯出場を喜んでるんです。こんな良き日に怒りたくはありません。私たちはチームメイトなんです。どうかイエローカードが出る前に歩道に上がってください。わかりましたか。」と警察官が呼びかけると、「はあー」と若者たち。若者の気持ちに寄り添った警察官の誘導で大きな混乱もなく無事に収束したとのこと。

相手を傷つけず尊重し、または相手に共感してから、自分の主張をしていくということが、歓喜に沸くサポーターの心をつかんだ警察官の巧みな誘導となつたのだと思います。相手に対する物の言い方一つで、相手の心をつかむ…。学びたいものです。

『消費生活ガイド』 海外から届く「当選金獲得！」 には手を出さない！



〈事例〉

海外から「宝くじの当選金を受け取る権利がある」というような主旨の手紙が届いたので、当選金をもらうために必要だという5000円分の定額小為替を返信用封筒に入れて送った。すると、いろいろな国から同様の手紙が大量に届くようになった。どれも1週間以内に返信しないと権利を失うなど書いてあるので期限内に送金してきしたが、まがい物のネックレスや腕時計は届くものの当選金は一度も振り込まれたことがない。今まで総額500万円以上は送金したと思う。最近は生活費が足りなくなり、別居の息子に相談したら、だまされていると言われた。

回答

- ・「一億円を受け取る権利が発生！」という封書が来た」「身に覚えのない当選通知が届いた」など、いわゆる「海外宝くじ」に関する相談が、再び増加傾向にあります。
- ・このような手紙は、主にオーストラリアやドイツ、香港、カナダなどからエメールアドレス等で送られてきますが、最近では中国も目立ちます。
- ・事例のように「いつか必ず当たる」と強く信じ込み、当選金を受け取るための手数料などを送り続け、被害に気づいた時には多額の費用を

つぎ込んでしまっているケースが見られます。

- ・事例以外にも、一度だけ申し込むつもりでクレジットカードの番号を教えたところ、毎月料金を引き落とされ続けるケースもあります。安易にクレジットカード番号などを業者に知らせないことが大切です。
- ・海外の宝くじは、日本国内で買うだけでも違法となる可能性があります。「当選した」などの甘い話には乗らず、絶対に手を出さないようにしましょう。

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、市民課生活環境係では、火・水・金（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
☎ 090-5580-1702
（火・水・金午前8時30分から午後5時まで）
- ・上田消費生活センター
☎ 27-8517

学校だより



僕の学校 百二十歳

田中小学校六年

滝澤 広太

僕の通っている田中小学校は、今年、百二十周年を迎えました。玩具「築山」を造るために、児童会としてアルミ缶を集めています。目標金額を目指して、全校の皆で協力したいです。航空写真や音楽会、バザー、式典などがあります。児童会長として、もりあげられるようにがんばりたいです。思い出に残る百二十周年になればいいと思います。

この間、登校中に一年生の子がやってきて「僕と友達になろう」とかわいく言ってきました。今年田中小学校のスローガンは、「笑顔で明るく元気な学校」です。学年関係なく、みんなで仲良く笑顔で学校生活を送れたらいいと思います。

おめでとう百二十歳😊

宝くじ助成事業で 消防ホース等を購入

市では、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う「地域防災組織育成助成事業」を活用して、消防用ホース及びホース巻き器を購入しました。この助成事業は、地域防災のリーダーである消防団の装備拡充を図るとともに、宝くじの普及・広報事業を行うことを目的としています。

今回購入したホース等は、東御市消防団に配備し、火災現場での迅速な消火活動につながることが期待されます。



国民年金アドバイス

国民年金保険料は 納期限までに納めましょう

国民年金保険料は翌月の末日が納期限となっています。
保険料の納め忘れがあると、65歳から受けられる「老齢基礎年金」や病気やケガで一定の障がいが残った時に受けられる「障害基礎年金」などが受けられない場合があります。保険料は納期限までに必ず納めましょう。

納付方法

■現金納付

日本年金機構または年金事務所から送付される納付書で納める方法です。

金融機関や郵便局のほか、コンビニエンスストアでも納付できます。

■口座振替納付

「忙しくてなかなか納めに行かれない」という方におすすめです。

「国民年金保険料口座振替申出書」を金融機関、郵便局、年金事務所または市役所国保年金係へ提出してください。手続きの際には、年金手帳・預金通帳・口座の届印をお持ちください。

また、当月分の保険料を当月末に引き落とすと保険料が毎月50円割引される「早割」は、口座振替納付だけの特典です。

■クレジットカード納付

クレジットカード会社を通して納付する方法です。

事前に「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」を年金事務所または市役所国保年金係へ提出してください。

■電子納付

インターネットや携帯電話などを使って納付することもできます。

ご利用いただく場合はあらかじめ利用される金融機関と契約を結ぶ必要があります。契約方法や電子納付利用の可否については、ご利用になる金融機関にお問い合わせください。

ご不明な点は下記へお問い合わせください。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1080

市民課 国保年金係 ☎62-1111(代表)

まるごと生活百科

8月の納税 (納期限 9月2日)

- 市県民税(普通徴収)(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(3期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(2期)
- 介護保険料(普通徴収)(2期)

こちら119 (東御消防署)

= 6月の出動件数 = カッコ内は1月からの累計

火災 2件 (17件) 救急 90件 (573件)



住宅用火災警報器を設置しましょう!!

●詳しくは東御消防署まで ☎62-0119

市内交通事故統計 6月分

平成25年6月30日現在



		累計	前年比
件数	10件	71件	+1件
傷者	11名	91名	-5名
死者	0名	1名	+1名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成25年6月	平成24年6月
最高気温	32.2℃(17日)	30.3℃(8日)
最低気温	11.0℃(9日)	11.6℃(7日)
平均気温	20.9℃	19.5℃
平均湿度	70.7%	71.5%
降水量	72.0mm	92.5mm

お墓・霊苑、墓地選びから墓石建立まで何でもご相談ください。

東御市御牧原/東御市御牧原1799-2

～ お墓ディレクターがお客様の墓所に合わせたデザインをご提案いたします ～

ほたるの里 絆霊園

経営主体: 大雄寺(小諸善光寺) 許可番号: 東御市指第24市民第149号

永代
使用料
15万円～

きずな

株式会社
絆コーポレーション

おやこのキズナ
☎0120-085-927

■上田市秋和473-1(明和ビル) TEL.0268-71-0911 FAX.0268-71-0990
■軽井沢事務所/北佐久郡御代田町草越1174-41 TEL.0267-32-1161
■絆霊園事務所/東御市御牧原1799-2 TEL.0268-67-0655

家族の絆を大切にします。お気軽にお問い合わせください

墓石・墓苑の

中部電力生活協同組合指定店

開園期間/4月1日～11月30日 営業時間/AM9:00～PM5:00

ご相談および霊園のご見学希望の方は
ご自宅からの送迎サービス実施中!!

http://www.kizuna-corp.co.jp 絆コーポレーション 検索



税のワンポイントアドバイス

税金の納付を怠ると…

Q 税金を納付しないとどうなりますか？

A 年度当初の4月から7月は、右表のとおり納税義務者宛てに各税目の納税通知書が送付されます。

東御市の納税通知書送付スケジュール(4～7月)

月	税 目
4	固定資産税、都市計画税
5	軽自動車税
6	市県民税、国民健康保険税
7	後期高齢者医療保険料、介護保険料

納税通知書が届いて、納期限までに納付されない場合は、その納期限から20日以内に督促状が送付されます。督促

●問い合わせ先
税務課 収税管理係
☎ 62-1111 (代表)

促状の送付後も納付されない場合は、催告書が送付されるほか、財産調査された上で預金や不動産、給与などが差押さえられることもあります。差押えなどは前触れなく行えるものですので、事前の通知等は送付されません。

また、納期限を過ぎると延滞金が発生し、時間の経過とともに増していきます。納期限はしっかり守りましょう。

収入の減少や生活環境の変化等により、やむを得ず納期限までに納付できない場合は、期限前にご相談ください。

【注意】
法律上、督促された税目については、滞納処分の対象となりますので、督促後に催告などをせずに、差押え等ができることとなっています。

ご 芳 志

ご寄附いただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(平成25年6月に寄附をいただいたものです。)

- 株式会社郵宣協会東日本支社 様
(広告掲載公用封筒 長形3号3万枚、角形2号1万枚、窓口用封筒)
- 倉沢 紀武 様
(山本鼎、丸山晚霞ら14作家作品 絵画等87点)

公表については、同意をいただいた方のみ掲載しています。

●問い合わせ先
総務課 財政係 ☎ 64-5805

★もろこしおこわ

●材料(6人分)

もち米……………3合
トウモロコシ…1本と1/2
水……………220cc
塩……………小さじ1と1/2

●作り方

- ①米は一晩水につけておく。
- ②トウモロコシは、皮ごと熱湯で5分ゆで、冷水の中で皮をむく。実は包丁で切り落とす。
- ③米の水分をよく切る。鍋に米と水、塩を入れて水



- ④トウモロコシの実を③に加えて混ぜ、トウモロコシの皮で包む。
- ⑤蒸し器で20分間蒸す。

おいしい
へにきくツキキバツ

(79)

8月のオススメ中古農機

ホンダ 乗用草刈機 (10馬力) 21万円 (税込)	カトラ ハーベスター (7馬力) 34万円 (税込)
オーレック 乗用草刈機 (13馬力) 26万円 (税込)	ヤンマー ハーベスター (8馬力) 37万円 (税込)
マメトラ 乗用草刈機 (17馬力) 31万円 (税込)	アサバ 自走カッター (6馬力) 20万円 (税込)
ヤンマー 乗用草刈機 (20馬力) 42万円 (税込)	カトラ 自走カッター (6馬力) 21万円 (税込)
佐藤製作所 歩行草刈機 (6馬力) 17万円 (税込)	ヤンマー トラクター (18馬力) 80万円 (税込)
イセキ トラクター (15馬力) 65万円 (税込)	シバウラ トラクター (20馬力) 80万円 (税込)



不要になった 動かない 倉庫に眠ったまま

農機具買取査定します!



株式会社 唐沢農機サービス

☎ 0268-62-5262
〒389-0512 東御市滋野乙3012

和地区保育園建設工事が着工 安全祈願祭・起工式が行われました



▲市長による鍬入れ

6月27日、和小学校東側で来春開園予定の和地区保育園の建設工事安全祈願祭及び起工式が行われました。新しく建設される保育園は、園舎の老朽化が進んだ現在の和・西部の両保育園を統合して移転・新築されるもので、地元の代表者らで構成する和地区保育園改築検討委員会が中心となって構想をまとめてきました。園舎の建設には、和財産区の分収林から伐採された木材をふんだんに使い、温もりのある園舎に仕上がる予定です。



▲完成イメージ図

東御清翔高 寺澤徹さん 県高校総体ボクシング バンタム級優勝!!

東御清翔高校2年生の寺澤徹さん（上田市）が、6月1日に丸子修学館高校（上田市）で開かれた県高校総体ボクシング競技のバンタム級に出場し、見事優勝を果たしました。高校進学後に本格的にボクシングを始めたという寺澤さんは、上田市内のボクシングクラブでほぼ毎日1時間半のトレーニングを積み、競技を始めてから1年で全国高校総体への切符を手に入れました。

7月9日に優勝報告のため市役所を訪れた寺澤さんは、「自分の力を精一杯出し切りたい」と8月に佐賀市で開催される全国高校総体に向けて抱負を語っていました。



▲闘志を燃やす寺澤さん

夏本番を告げる恒例の祇園祭 祢津・田中で盛大に開催



▲祢津祇園祭のようす

▼田中祇園祭のようす



7月13日、けんか神輿で知られる伝統の祢津祇園祭が東町区と西宮区で開催され、担ぎ手たちの威勢のよい掛け声とともに神輿が両区内を巡りました。祭りの終盤には、東町・西宮双方の神輿が緊迫感あるにらみ合いを繰り広げて祭りを盛り上げました。

また、7月20日には田中商店街一帯で田中祇園祭が開催され、歩行者天国になった商店街は大勢の見物客でにぎわいました。

新潟県上越市 うみてらす名立誕生祭 北御牧産スイートコーンをPR

7月14日、北御牧・名立友好協会（小林宣夫会長）の会員が新潟県上越市名立区にある道の駅「うみてらす名立」の誕生祭に参加し、北御牧産のスイートコーンを販売して祭りを盛り上げました。

名立区との交流は平成11年から始まり、子どもたちの交流事業や双方のイベントにお互いの特産品を持ち寄るなど、現在も交流が続いています。

今年は天候不順によりスイートコーンの収穫が遅れていましたが、祭りに照準を合わせたかのように収穫が間に合い、甘くておいしい北御牧の名産をPRすることができました。

なお、10月の火のアートフェスティバルでは、名立区の皆さんによるカニ汁の販売が行われる予定です。



▲大好評の焼きトウモロコシ

図書館を利用する足がかりに 視覚障がい者団体 新・市立図書館を体験



▲館内の歩行訓練の様子

7月14日、東御視覚障がいネットワークゆるり（もろすみいく お両角幾雄会長）とNPO法人上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング（上田市）が主催する市立図書館の利用体験会が行われました。この体験会は、「新しくなった図書館に行きたい」という同ネットワーク会員の声から実現したもので、会員やその支援者らが参加して行われました。

体験会では館内の歩行訓練が行われ、参加者らは出入口やカウンター、書棚などの位置確認をし、足の裏から伝わる床面の材質の違い等を体に覚えこませていました。また、参加者と図書館職員との懇談も行われ、体験会を受け入れた図書館職員にとっても施設やサービスの充実を図るうえでの貴重な意見が得られたようでした。

元気よく駆けまわる牛たち 湯の丸牧場開牧

6月27日、夏山シーズン本番を迎えた湯の丸高原に市内や上田市の畜産農家が飼育する牛17頭が放牧され、高原を自由に駆けまわりました。この放牧は、夏の間若い牛たちを広々とした高原でストレスなく育てるために行っていますが、牛は毒を持つレンゲツツジを避けて草だけを食べるため、レンゲツツジの保護にも役立っているそうです。



が、牛は毒を持つレンゲツツジを避けて草だけを食べるため、レンゲツツジの保護にも役立っているそうです。

外来種から生態系を守ろう！ アレチウリ駆除研修会開催

生態系に悪影響を与えるとされる特定外来生物アレチウリの駆除を推進するため、6月29日に海野マレットゴルフ場周辺で駆除研修会が開催されました。参加者は、上小地方



事務所環境課職員による指導の下、姿が似ている在来種のクズと区別しながらアレチウリの抜き取り作業をしました。

友好都市・東京都大田区の小学校へ 湯の丸高原デジタル写真集を贈呈

市教育委員会は、移動教室で東御市を訪れる大田区の小学校に、移動教室の事前学習に役立ててもらおうと、湯の丸高原の花と蝶（ちよう）を収めたデジタル写真集（CD）を贈呈しました。7月8日に市役所で行われた贈呈式に出席した大田区



教育委員会の皆さんは、「東御市での自然体験が児童たちの生涯忘れられない思い出になっている」と話し、美しい写真に見入っていました。

長野救命医療専門学校 学園祭「娑羅祭」盛大に開催

長野救命医療専門学校の学園祭「娑羅祭」が、7月14日に同校の校舎で開催されました。会場内には、救命シミュレーションや健康診断などの日頃の勉学の成果を



発表するコーナーに加えて模擬店なども設けられ、学生の家族や進学希望の高校生、近隣の皆さんが足を運んでいました。

訂正とおわび

市報とうみ7月号でご紹介した東部子育て支援センターの開館時間に誤りがありました。

下記のとおり訂正しておわびいたします。

東部子育て支援センター

開館時間（月～土）

誤 8時30分～16時

正 9時 ～16時

7

・

21

▼

みんなの健康×スポーツ
シンポジウム



6

・

23

▼

男女共同参画
映画を中心としたつどい



できごと短信

地産地消だより

その5

皆さんは、巨峰の王国まつりや火のアートフェスティバルで大人気の焼きトウモロコシを食べたことはありますか。あの香ばしい香りと甘さは絶品です。今回は、北御牧地区の特産品の1つでもあるスイートコーンを紹介します。



8月はスイートコーン

スイートコーンについて教えてください



御牧ふる里農園
し み づ つ と む
園主 清水 勉さん
(御牧原北部)

スイートコーンは、トウモロコシの中でも実に含まれる糖分が多く、青果用に未成熟の実を収穫するもので、1株から1本しか収穫できません。近年は品種改良が進み、極めて甘みが強く、生で食べられるほど皮がやわらかい品種が登場しています。最近のスイートコーンは、“野菜”というよりは“果物”のようです。

種まきは、1週間に1回のペースで、4月から7月までの4カ月間続けます。このように種まきの時期を分散させることで、7月から10月まで毎日収穫できます。収穫適期は、絹糸（「ひげ」と呼ばれるトウモロコシの雌しべの先端）が出てからおおよそ23日目です。雌穂（食用部分）を手で触り、先端まで実がつまっていれば食べ頃です。

スイートコーンは収穫後も自らの糖分を使って呼吸するため、時間の経過とともに甘みが低下します。このため、収穫は気温が低く糖度が一番の早朝に行い、午前中のうちに出荷します。

スイートコーン栽培にかかる思いは？

この地域の土壌は、作物に甘みがでる粘土質土壌で、その効果が表れる最たるものがスイートコーンや馬鈴薯です。この恵まれた土壌に感謝しつつ、堆肥や米ぬかなどの有機物を加えて、さらに甘みがでるように試行錯誤を毎年続けています。

目標は、「おいしさで感動を与えられるスイートコーン」です。消費者が期待を持って買っているからには、その期待に精一杯応えていきたいです。



栄養アドバイス

スイートコーンは野菜の中でも炭水化物が多く含まれています。野菜だからと言って、たくさん食べるとエネルギーの過剰摂取になります。摂取量に注意して、旬の味を楽しみましょう。

スイートコーン(生) 100g 当たりの栄養成分量(日本食品標準成分表)

- ・エネルギー 92kcal
 - ・炭水化物 16.8g
 - ・食物繊維 3g
- ※スイートコーン1/2本でおおよそ100gです。



人の動き

(7月1日現在)

世帯数

11,714世帯(-5)

総人口

31,204人(-17)

男 15,404人(-10)

女 15,800人(-7)

転入 59人

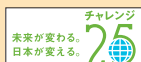
転出 63人

出生 13人

死亡 24人

その他 2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

▼夏本番を迎え、お祭りの季節になりました。7月は、祢津祇園祭を皮切りに田中祇園祭、出場の火祭り、夕刻の行事が目白押しでした。▼ここで私を悩ませたのがカメラの操作方法。4月から広報担当になりましたが、以前に一眼レフカメラを使った経験は無し。私がこれまで市報の表紙に載せてきた写真は、どれも昼間に屋外で撮ったもの。明るい場所なら、カメラのオートモードに任せておけばOKでした。▼祢津祇園祭では、屋台や提灯のやわらかい光に照らされたお祭りの様子を撮影しようと思っていきましたが、撮った写真はどれもブレがひどいものばかり…。▼8月は市民まつりやみまきニードカンコがあります。カメラと格闘する私を見かけたら助言をお願いします。
(市報担当 大塚)

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