



市報  
No.116

とらみ

TOMI CITY  
2013  
月号  
December

● 土地開発公社の経営健全化を進めます .....2~3

● 人権啓発作品の紹介 .....4~5



**気迫みなぎるストリートダンス**

—東御市総合文化フェスティバル—

〔11月3日撮影〕



# 土地開発公社の 経営健全化を進めます

市と東御市土地開発公社（以下「公社」といいます。）は今後の公社のあり方を検討する中で、市が起債（借金）である第三セクター等改革推進債（以下「三セク債」といいます。）を借り入れて公社の債務を解消し、公社業務のうち2号業務を廃止することで経営健全化を図ることとしました。

## 土地開発公社の 果たしてきた役割

「土地開発公社」とは、地域の秩序ある整備を図るために必要な公有地の取得及び造成等を目的に、地方公共団体が設立する団体です。

旧東部町では昭和48年に、また、旧北御牧村では昭和60年にそれぞれ公社を設立しました。平成16年に合併して市公社となり、東部湯の丸インターチェンジ周辺地域の開発や工業団地及び住宅団地の造成・分譲など、地域の発展のために様々なかたちで貢献してきました。

## 土地開発公社の仕事

公社では次に掲げる2つの業務を行っています。

### 【1号業務】（継続）

市の依頼により、公共施設の整備に必要な用地の先行取得などを行う

## 債務保証一覧

### 1号業務用地（先行取得業務）

用地名	市債務保証額
常田・東町線代替	215万円
東部望月線代替	1,186万円
屋惣連絡道路関連用地	760万円
自然探求の森	9,758万円
計	1億1,919万円

### 2号業務用地（プロパー業務）【三セク債で返済（予定額）】

用地名	市債務保証額
寺坂住宅団地	1億7,865万円
別府住宅団地	1,336万円
乙女東住宅団地	2,038万円
深井住宅団地	1億3,866万円
常満住宅団地	2,327万円
布下住宅団地	961万円
白水平Ⅱ期住宅団地	643万円
菖蒲沢住宅団地	3,063万円
白樺池住宅団地	3億892万円
インター東部流通団地	24億2,378万円
計	31億5,369万円

業務です。

最近では、保育園建設事業、文化会館駐車場拡幅のための用地買収などを実施しています。

## 土地開発公社の現状

公社は現在、インター東部流通団地や寺坂住宅団地、白樺池住宅団地の分譲などを行っています。

しかしながら、長引く景気の低迷により、購入意欲が依然として低い

状況にある中で、土地の販売に鋭意努めておりますが、現在抱えている公社の借入金の返済にはまだ時間がかかる状況です。

さらに、今後の景気動向によっては金利の上昇が予想され、資産の処分が進まない中で利払いが増大し、公社経営を圧迫する恐れがあります。

市は、公社の借入金に対し債務保証をしているため、仮に公社経営が立ち行かなくなった場合には、債務の一括弁済のリスクを抱えています。

## 土地開発公社の抜本的改革

市と公社では、公社がこれまで果たしてきた役割や現在の経営状況を踏まえつつ、公社のあり方について検討を重ねた結果、1号業務は円滑な公共事業を実施するために今後も継続し、公社の債務のうち多くを占めている2号業務を廃止することで、公社の経営破綻のリスク回避を図ることとしました。

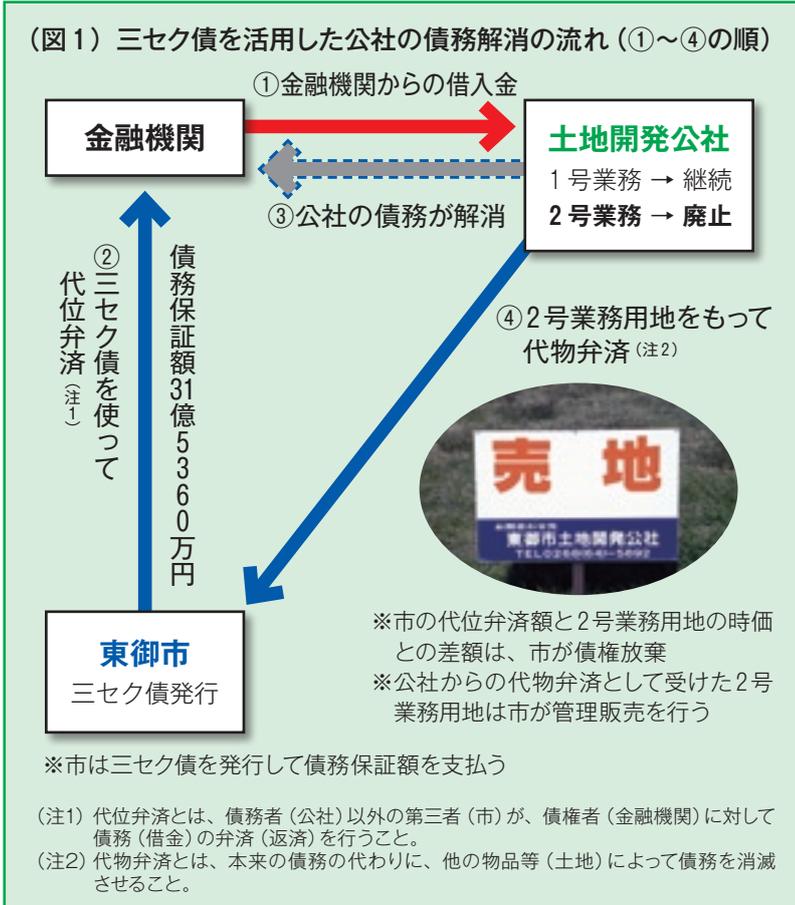
なお、公社が保有する2号業務用地については、廃止後市が引継ぎ、

平成26年4月1日から、それぞれの担当部署で管理販売を行っていきます。

## 第三セクター等改革推進債を代位弁済に充てます

三セク債とは、公社の抜本的改革を行うため、平成25年度までの期間限定の起債（借金）で、公社の債務保証に要する経費が借入対象となります。

市が三セク債の借入によって、2号業務用地に係る公社の借入金



(31億5360万円)を公社に代わって金融機関へ返済します。市はその相当額として、公社から2号業務に係る土地を代物弁済として受けることとなります(図1)。

公社の借入金の90%以上を占める2号業務の債務が解消することによって、公社の経営健全化が図られます。また、市としても、債務の一括弁済のリスクが解消されるとともに、三セク債によって確実に債務を縮減することができます。

## 市の財政負担

三セク債で借り入れる31億5360万円を今後20年間(予定)で返済する場合、年間約1億8000万円から2億円(平成25年9月現在の試算)の返済となる見込みですが、実質公債費比率(図2)や将来負担比率(図3)は国の基準を下回ると見込んでいます。

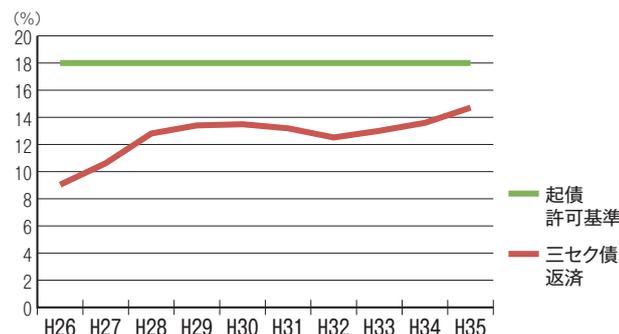
公社から代物弁済として受けた土地の売却収入は三セク債の繰上償還に充てるか、減債基金への積立てを行うこととされていますので、引き続き土地の売却を進め三セク債の縮減に努めるとともに、市民生活への影響を最小限に抑えるための財政運営を進めます。

### ●問い合わせ先

総務課 財政係 64-58005  
市土地開発公社 64-58992

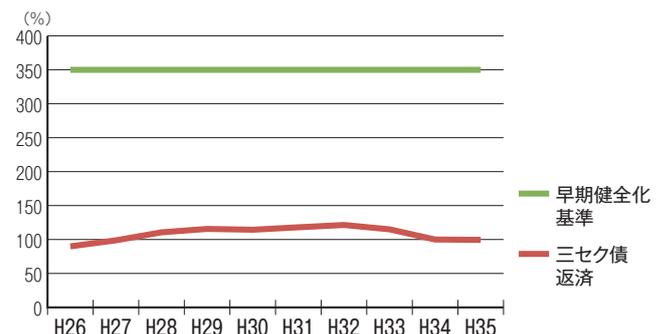
## 市の財政健全化比率の見通し

(図2) 実質公債費比率\*



\*市の年間収入に対する起債(借金)返済の割合

(図3) 将来負担比率\*



\*市全体の起債(借金)が年間収入の何年分にあたるのかを表す指標

作文部

人権について

東部中学校1年 神林 菜月

人の心は、難しいものだと思います。なぜかというところ、「やってはいけない」と思っているつもりや、いつかやってしまったからです。いくら人に注意されても自分が本当に思っていないければやってしまう、ダメだと分かっていたとしても自分より弱い人な人間を見つけないで、「少しだけならいいよね」という感情が生まれてきます。そんな感情が生まれて起きるのがいじめです。「少しだけならいいよね」という感情が次第に大きくなり、人を傷つけてしまうのだと思います。

自分より弱い人をいためつける、それは互いの心が弱いからこそその行動ではないでしょうか。いじめを生み出さないようにするには、心を強くすることが大切だと思います。『みにくいアヒルの子』にも出てきましたが、暴力などで強くなってもその強さは表面上だけで、心が弱いから表面上だけでも強くなりたいたいでしょう。ですが、心が強ければ、人をいじめることがどんなにひどいことか、相手がどれだけ傷つくかが分かる人になると思います。そしていじめられている人も心が強くなれば、相手におどされたとしても「いやだ」と言えるようになると思うし、他の人がいじめられていると思えば、私自身も少しの間ですが、いじめ

を受けていた時期があります。といても仲のよい友達に助けられ、ずっと一緒にいてくれました。なので私は「いじめられている」という感覚があまりありませんでした。私がいじめられる前から、私よりもっとひどいいじめを受けていた子がいました。私は、その子と仲が良かったので、自分を犠牲にしてまで人を助けられるような人間でもありませんでした。でも、私がいじめられてみて、いじめはどんなにつらいものか、そして、どれだけ助けが欲しいかが痛いくらいに伝わりました。私を助けてくれた友達を見て、「何で私はあの時助けてあげなかったんだろうか」と後悔しました。こんな思いをもう誰にもして欲しくないです。そして、苦しむ人が少しでも減って欲しいと思います。

みんなで築こう  
人権の世紀

～12月4日から10日は  
第65回人権週間です～

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。市では人権週間での取り組みの一環として、市内の幼稚園と保育園、小・中・高校、企業の皆さんから、人権啓発に関する絵画・作文・標語・ポスターを募集しました。お寄せいただいた193点の作品について審査を行い、優秀作品を選定しましたので、その一部を紹介いたします。

標語部

（公共施設等への掲示作品）

命には  
たくさん  
の想い  
入っている

和小学校5年 荻原 涼太

ありがとう  
その一言に  
ありがとう

東部中学校2年 五十嵐 蓮

あなたの一言  
元気の一步!!

北信セメント協業組合東部工場  
山下 勝代



# 進めよう男女共同参画

一人ひとりが輝いて

暮らしせるまちをめざして

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カ月に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。今回は、基本目標8「国際社会の動向の理解と協調」について紹介します。

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

## 基本目標8

### 国際社会の動向の理解と協調

最近、日常の生活の中で外国人と顔を合やす機会が以前より多くなり、地域社会では外国人との共同作業に関わることも珍しくはなくなりました。様々な国籍の人々と接することにより、彼らの国民性の豊かさに驚かされたり、異性に対する思いやりの深さに感心させられたりすることもしばしばです。

このように国際化が進む中で、市では国際的視野に立った男女共同参画事業の取り組みが必要だと考えます。



## 現状と課題

現在、市では外国人を担当する部署を設けて、外国人コミュニティを配置する中で、外国人の生活相談に応じています。また、市内の各所では料理教室、交流まつりなどを通じて異文化交流活動が行われ、多文化共生が進んでいます。これらの取り組みは、市民にとって国際感覚を養いながら男女共同参画を推進する、良い機会となっています。

近年盛んに行われているのが、ホームステイなどを通じた国際交流です。中学生・高校生を対象としたホームステイ事業は、回を重ねて定着しており、国際的視野を持った人材が育ちつつあります。東御市では平成19年度から英語を母国語とするALT（外国語教育授業補助講師）を各学校に派遣し、小学1年生から外国語に親しめるようにしていますが、平成23年度から全国で



小学5・6年生の外国語活動が必修となったことから、今後は更に国際交流が進むものと思われれます。国際交流事業の更なる充実とその成果の活用が課題となります。これからの社会を担っていく子どもたちが、日常における外国人との交流や、様々な交流事業等を通じて、豊かな国際感覚や国際的な視野を養うとともに、男女共同参画意識を醸成していくことが望まれます。

## 計画の推進

市では、様々な国際交流イベント、友好交流都市や在住外国人との交流を通じて、市民の国際社会への理解を深めるとともに、男女共同参画社会の形成に向けた諸外国の制度や情報の提供に努めます。また、市内に定住する外国人に対する相談事業や、生活支援については更に充実させて、安心して生活できる環境の整備に努めていきます。

### ●問い合わせ先

人権同和政策課

男女共同参画係

☎ 64 1 5 9 0 2

# 連載 教えて福祉のこと! 【第9回】

今回のテーマは、地域の身近な相談相手、「民生委員・児童委員」です。

地域には、生活に関してお困りごとがある時に気軽に相談できる「民生委員・児童委員」がいます。今回は、民生委員・児童委員の活動について解説します。

## Q-1 民生委員・児童委員とは？

**A** 地域の実情をよく知り、福祉活動などに理解と熱意があるなどの要件を満たす方が民生委員・児童委員として選ばれ、市民と行政・福祉サービス事業所等のつなぎ役として、東御市では区等を単位として81人の委員が活動しています。

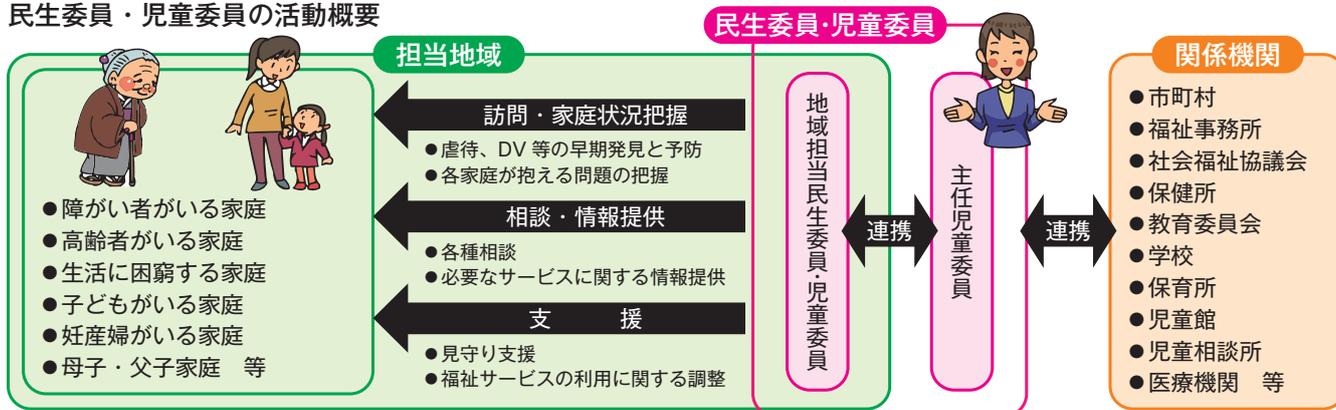
## Q-2 どんな活動をしているの？

**A** 民生委員は、住民の立場から地域の見守りをし、生活や介護の悩み等の福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。

また、すべての地域担当民生委員は児童委員も兼ねているため、子育ての心配ごとについても相談・支援をしています。さらに、地区を単位として児童福祉を専門に担当する主任児童委員がいます。

これらの委員は、地域のサポート役として市民の皆さんから生活に関する困りごとなどの相談を受け、必要であれば福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関との調整を図っています。

### 民生委員・児童委員の活動概要



## Q-3 民生委員・児童委員に相談したいときは？

**A** お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員にご相談ください。委員には守秘義務が課せられ、相談された方の秘密は固く守られます。

なお、任期満了により12月1日付けで委員が変更となる地域があります。改選後の委員の紹介は、来月号でお知らせする予定です。



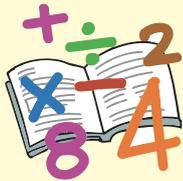
### 福祉の相談窓口

●民生委員・児童委員に関するご相談	福祉課	福祉推進係	☎ 64-8888
●児童・母子・障がい者福祉等に関するご相談		福祉援護係	☎ //
●高齢者に関するご相談		高齢者係	☎ //
		地域包括支援係	☎ 64-5000

## 学校応援団の概要

### 学習支援

- 求める人材  
主に算数・数学の指導ができる方（経験、資格は不問）
- 支援内容  
**小学校では**
  - 週1回、2～4年生の算数の授業に入り、声かけや個別指導を行う
  - 水曜日の放課後に、2～4年生を対象に算数の個別指導を行う



### 中学校では

- 定期テスト前の放課後に、個別指導を行う（年5回）
- 数学の授業に入り、個別指導を行う



### キャリア教育支援

- 求める人材
  - 地域の歴史や文化、産業に精通した方
  - 職業体験等の受け入れが可能な方
- 支援内容
  - 地域の歴史や文化、産業について講義を行う
  - 職業体験の受け入れ等を通じてキャリア教育を支援する



▲中学校における定期テスト前の個別指導のようす



▲職業体験のようす



### 子どもたちの声

#### 北御牧小学校6年

荻野 みなみ さん

朝のあいさつ運動、私は中学校に行くことになったので、あまり「やるう」という気になれませんでした。それは、年上の人たちにあいさつをするので、積極的にできるか自信がないということです。でも一緒にやる中学生の人は、明るく優しくしてくれました。なので自信が持て、積極的にできるようになっていきました。

## シリーズ

# 小中一貫教育による 特色ある教育活動の推進

⑧

「確かな学力」と「自立をめざす心と力」を育むために

今回は、地域と学校が一体となって子どもたちの学びをサポートする取り組みについてお伝えします。

今年の5月に発足した北御牧小中

一貫教育推進委員会では、子どもたちの学びをサポートする市民ボランティア「学校応援団」の募集を行っています。学校応援団の募集は、算数・数学を中心に指導する「学習支援」と地域の歴史や文化、産業のほ

か、職業体験等の指導に携わる「キャリア教育支援」の2つの分野で、それぞれ同委員会の学習支援部会とキャリア教育支援部会により推進されています。

学校応援団による支援は、小中一貫教育の導入前から試みられていたものですが、家庭・地域と学校との連携を重視する一貫教育の中では、さらなる拡充が必要と位置付けられています。

10月10日に行われた第3回委員会では、学校応援団の登録状況が報告され、「学習支援」に18名、「キャリア教育支援」に23名の登録がありました。また、学校応援団による学習支援には一定の効果があつたとしつつ、さらなる充実を図るため、引き続き募集を行っていくことが確認されました。

### 北御牧小中合同

#### あいさつ運動が行われました

10月7日から11日までの5日間、小中合同あいさつ運動が行われ、「おはようございます」の元気な声が響き渡りました。

なお、同様の取り組みは東部中学校区の小中学校でも行われました。

# こんにちはは保健師です

## 食べ過ぎが気になる年末年始 「インスリン」の無駄遣いしていませんか？



せいなおみ  
瀬在直美 保健師

クリスマスや忘・新年会と年末年始は大勢で楽しく食事をする機会が多くなります。この時期、食べ過ぎ・飲み過ぎで体重が増えたという経験をした方も多いのではないのでしょうか。これには、私たちの体内にある「インスリン」というホルモンが関係しています。インスリンの働きについて理解を深め、年末年始は健康的な食生活を心がけましょう。



### ○インスリンは血糖を下げる唯一のホルモンです

インスリンは体内で唯一、血糖を下げる働きをするホルモンです。食事により、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が上昇すると、膵臓のβ細胞からインスリンが分泌されて血糖値は一定の範囲内に保たれます（下図参照）。

### ○インスリンの無駄遣いにはご注意ください！

血糖値を一定の範囲内に保つために重要な働きをするインスリンですが、生活習慣や加齢等によりその分泌量が低下することがあります。

インスリンは食事をするたびに膵臓から分泌されますが、間食や暴飲暴食などにより絶えず何かを食べていると、膵臓は休みなくインスリンを分泌し続けることとなります。この状態が長く続くと膵臓の働きが弱まり、インスリンの分泌に異常をきたします。

また、インスリンの分泌量は加齢によっても低下し、60歳を過ぎると分泌量は若い頃の3分の2程度になります。インスリンの分泌量が低下すると血糖値が常に高い状態が続き、様々な健康上の問題が生じます。

### ○インスリンの無駄遣いを防ぐためには

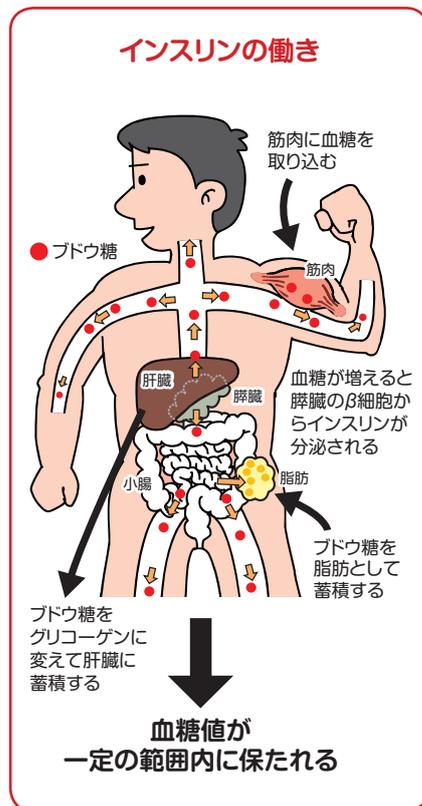
内臓脂肪がたまると脂肪細胞から分泌される様々な物質の影響でインスリンの働きが低下します。その結果、血糖値が上がり糖尿病を発症しやすくなります。したがって、まず内臓脂肪を減らすことが重要ですが、内臓脂肪がたまっていないからといって油断はできません。痩せていても、高血糖によりインスリンを無駄遣いしないように食べ方に注意する必要があります。

私たちが主食とするごはんやパン、麺類の主成分である澱粉は、私たちのエネルギー源になるブドウ糖が多数結合した大きな分子をしています。このままの状態では、私たちの体内に取り込むことはできず、消化酵素の働きで小さな分子のブドウ糖に分解されてから体内に取り込まれます。この過程には2時間ほどかかるため、血糖値は緩やかに上昇し、インスリンの分泌量が急激に増えることはありません。

一方、お菓子やケーキ、果物、ジュース類などに含まれる単糖類または二糖類は、分子が小さいので短時間で体内に取り込まれます。摂取後15～30分後には血糖値が急上昇し、これに伴いインスリンの分泌量も急激に増えます。

つまり、インスリンの無駄遣いを防ぐカギは、血糖値を急上昇させてインスリンが大量に分泌される甘い物の摂取をできるだけ控えることと、内臓脂肪を減らすことです。また、食事の際に野菜を先にしっかり食べるのも効果的です。糖類は小腸で体内に吸収されますが、野菜の食物繊維はそれを阻害することで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

インスリンを大切に使うって糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。





# なるほど The ごみ (gomi) No.109

東部クリーンセンター

## 焼却灰の放射性物質濃度の測定結果をお知らせします

●問い合わせ先 市民課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

上田地域広域連合では、管内にある上田・丸子・東部クリーンセンターで発生する焼却灰の放射性物質濃度を毎月継続的に調査しています。

東部クリーンセンターで発生した焼却灰の放射性物質濃度は、環境省が埋立処分可能な基準としている 1kg 当たり 8,000Bq (ベクレル) を大きく下回ることが確認されています (表 1)。

また、この焼却灰を埋め立てている加沢区内の一般廃棄物最終処分場についても、放流水の放射性物質濃度 (表 2) と空間放射線量 (表 3) を年 1 回調査し、いずれも安全性が確認されています。

(表 1) 焼却灰の放射性物質濃度 (東部クリーンセンター)

検体	採取日	放射性物質濃度 (Bq/kg)		検出下限値
		ヨウ素131	セシウム 134・137 (注)	
飛 灰	平成23年 7月 5日	不検出	290	ヨウ素: 70 セシウム: 40
	平成23年 8月31日	不検出	209	20 (ヨウ素・ セシウム)
	平成23年 9月29日	不検出	161	
	平成23年10月25日	不検出	183	
	平成23年11月22日	不検出	164	
	平成23年12月20日	不検出	150	
	平成24年 1月17日	不検出	114	
	平成24年 2月23日	不検出	109	
	平成24年 3月22日	不検出	92	
	平成24年 4月20日	不検出	120	
	平成24年 5月23日	不検出	122	
	平成24年 6月22日	不検出	112	
	平成24年 7月24日	不検出	105	
	平成24年 8月22日	不検出	65	
	平成24年 9月21日	不検出	62	
	平成24年10月23日	不検出	83	
	平成24年11月22日	不検出	37	
	平成24年12月20日	不検出	68	
	平成25年 1月22日	不検出	28	
	平成25年 2月22日	不検出	24	
平成25年 3月19日	不検出	33		
平成25年 4月23日	不検出	35		
平成25年 5月21日	不検出	70		
平成25年 6月20日	不検出	60		
平成25年 7月19日	不検出	39		
平成25年 8月20日	不検出	32		
平成25年 9月20日	不検出	26		
平成25年10月22日	不検出	34		
主 灰	平成23年 7月 5日	不検出	不検出	ヨウ素: 90 セシウム: 20
	平成23年 8月31日 ～ 25年 9月20日	不検出	不検出	20 (ヨウ素・ セシウム)

(注) セシウム134とセシウム137の合計値を記載しています (表 2 についても同様)。

(表 2) 一般廃棄物最終処分場放流水の放射性物質濃度 (加沢)

採取日	放射性物質濃度 (Bq/kg)	
	セシウム 134・137	検出下限値
平成24年11月25日	不検出	20
平成25年 3月12日	不検出	

(表 3) 一般廃棄物最終処分場空間放射線量 (加沢)

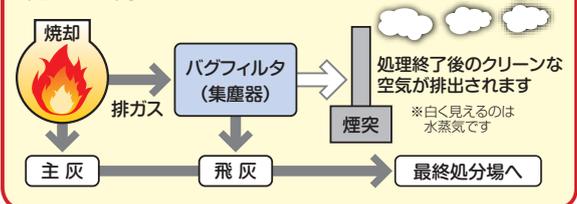
観測場所	観測日	空間放射線量 ( $\mu$ Sv/h) (注)
敷地境界	平成24年11月25日	0.04
	平成25年 3月12日	0.04

(注) Sv (シーベルト) は、放射線が人体に及ぼす効果・影響を定量的に扱うための尺度です。なお、1回のレントゲン検診で受ける放射線量は50 $\mu$ Sv程度です。

### 用語の説明

- 主灰…ごみを燃やした後に残る燃えがら。
- 飛灰…ごみなどを燃やして処理する時に発生する灰のうち、排ガス出口の集塵器で集めた煤塵 (煤などの微粒子) と、ボイラー等に付着して払い落とされた煤塵。
- 検出下限値…放射性物質を検出できる最小濃度。なお、表中の「不検出」とは、検出下限値を下回る濃度であったため、検出できなかったことを意味します。

### 処理の流れ



## 第10回東御市 マラソン大会結果

(敬称略・各部門上位3名まで掲載)

11月3日 北御牧地区明神池周辺コース

### ●小学校4年生男子の部 3km (9名出場) ★:大会新記録

- ①武井 雄大 (北御牧小) 13分12秒
- ②唐澤 拓人 (滋野小) 13分24秒
- ③唐澤 和喜 (滋野小) 13分36秒

### ●小学校4年生女子の部 3km (2名出場)

- ①岩井 留萌 (田中小) 16分30秒
- ②若林 美里 (滋野小) 16分36秒

### ●小学校5・6年生男子の部 3km (20名出場)

- ①正村圭一郎 (田中小) 12分10秒
- ②岡崎 聖人 (滋野小) 13分23秒
- ③小山 琉弥 (和小) 13分34秒

### ●小学校5・6年生女子の部 3km (14名出場)

- ①小林明日架 (祢津小) 14分07秒
- ②長谷川早紀 (滋野小) 14分14秒
- ③直井ひとみ (田中小) 15分00秒

### ●中学生男子の部 5km (2名出場)

- ①若林 佳祐 (東部中) 23分03秒
- ②宮下 颯馬 (東部中) 23分24秒

### ●高校・青年の部 (35歳まで) 5km (4名出場)

- ①武井 湧平 17分03秒★
- ②新村 剛史 21分06秒
- ③甘利 隆浩 22分18秒

### ●成年の部 (36～49歳) 5km (7名出場)

- ①漆原 一樹 18分05秒★
- ②山田 拓次 18分38秒
- ③柳沢 昭博 23分53秒

### ●壮年の部 (50歳以上) 3km (9名出場)

- ①柳沢 秀夫 12分06秒
- ②浅野 利幸 12分51秒
- ③長棟 勝彦 15分09秒

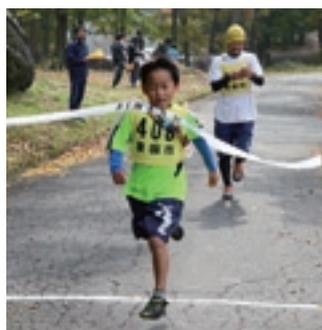
### ●一般女子の部 3km (1名出場)

- ①永井 弘美 19分17秒

### ●ファミリーの部 3km (9組出場)

(親子2人の合計タイム)

- ①福島 章浩・大志郎 27分46秒
- ②柳橋 智・克哉 28分46秒
- ③神津 孝宣・快地 29分08秒



## 第10回東御市 駅伝大会結果 (敬称略)

11月10日 東御中央公園発着、市内一周 (7区間 24.9km)

16チーム出場 (うちオープン参加1チーム)

### ●総合の部

- ①日向が丘ランナーズ 1時間33分54秒
- ②コトヒラ工業 (株) 1時間34分53秒
- ③東部中学校陸上競技部 1時間35分42秒
- ④北御牧 A 1時間37分33秒
- ⑤長野救命医療専門学校 1時間38分33秒
- ⑥日信工業猿飛ランナーズ 1時間43分36秒

### ●事業所の部

- ①コトヒラ工業 (株) 1時間34分53秒
- ②日信工業猿飛ランナーズ 1時間43分36秒
- ③ミマキ電子部品 (株) 1時間47分47秒

### ●公民館の部

- ①中屋敷公民館 1時間55分14秒
- ②桜井公民館 2時間12分42秒

### ●中学生の部

- ①東部中学校陸上競技部 1時間35分42秒
- ②東部中学校スキー部 1時間53分49秒

### ●区間賞 ★:区間新記録

- 1区 (4.1km)  
甘利 大祐 (東部中学校陸上競技部) 13分02秒
- 2区 (3.2km)  
武井 湧平 (北御牧 A) 11分05秒
- 3区 (2.8km)  
両澤 正樹 (JA ラビッツ) 10分21秒
- 4区 (2.8km)  
山崎 健太 (日向が丘ランナーズ) 11分21秒
- 5区 (4.0km)  
小山 祐太 (コトヒラ工業 (株)) 11分05秒★
- 6区 (3.3km)  
小林 宏綺 (長野救命医療専門学校) 12分14秒
- 7区 (4.7km)  
高木 孝亮 (コトヒラ工業 (株)) 16分00秒

## 第10回東御市 総合体育大会 ソフトテニス中学生の部結果 (敬称略)

11月10日 東御中央公園テニスコート

### ●男子の部

- 優勝 小泉 廉 ・ 塚原 啓太
- 準優勝 矢澤 佑貴 ・ 寺尾 浩輝
- 3位 竹原 祐斗 ・ 田中 尚輝

### ●女子の部

- 優勝 斎藤 千夏 ・ 石川 莉紗
- 準優勝 小林 永実 ・ 佐藤 美紅
- 3位 沼田 柚羽 ・ 楢原 桜



# すくすく育つとうみっ子!!

## 誕生日おめでとう! (12月生まれ)



しろいし こう  
白石 紘くん (田中)  
(1歳、H24.12. 4生)

紘くん、1歳のお誕生日おめでとう!  
みんな紘くん大好き!生まれてきてく  
れてありがとう。これからもいっぱい  
泣いて笑って一緒に大きくなっていこ  
うね♥



わたなべ いぶき  
渡辺 一颯くん (羽毛山)  
(1歳、H24.12.12生)

1歳のお誕生日おめでとう!生まれ  
てきてくれて本当にありがとう。一颯  
の笑顔で家族みんなが幸せになりま  
す。これからも笑顔たくさん、元気いっ  
ぱいに育ててね♥



あさと るい  
安里 琉偉くん (伊勢原)  
(1歳、H24.12.28生)

琉偉1歳のお誕生日おめでとう!い  
つも、その愛しい姿に幸せを感じてい  
るよ♥いつもありがとう♥沢山笑って  
泣いて元気に大きくなってね!



やなぎさわ ゆうた  
柳沢 優太くん (乙女平)  
(2歳、H23.12. 2生)

お外遊びが大好きな優太君、2歳  
のお誕生日おめでとう。たくさん食べ  
て大きくなってね。おじいちゃん、お  
ばあちゃん。毎日、遊んでくれてあり  
がとう。



とうじょう ゆうり  
東城 優渥くん (柵津南)  
(2歳、H23.12. 3生)

元気いっぴいの優渥に毎日ヘトヘ  
トですが、言葉も出来る事も少しずつ  
増える日々の成長には、とても幸せを  
感じます♥ゆうり、2歳おめでとう!



とだ ゆいと  
戸田 結人くん (本海野)  
(2歳、H23.12. 7生)

2歳のお誕生日おめでとう♥この1  
年でぐんぐん成長して、やんちゃさも  
増えたけど、お手伝いもしてくれるね  
♪これからもみんなを笑顔にさせて  
ね。みんなのアイドル結人♥♥



やぶうち ゆうへい  
藪内 悠平くん (加沢)  
(2歳、H23.12.11生)

悠くん、2歳のお誕生日おめでとう。  
近ごろは虫や葉っぱで遊ぶのが好き  
だね。これからものびのび大きくなっ  
てね♥



ほりぐち そうた  
堀口 颯太くん (西宮)  
(3歳、H22.12. 6生)

いつも元気でひょうきん者の颯太お  
誕生日おめでとう♥もうすぐお兄ちゃ  
んになるね。仲良くしてあげてね♥



しろいし はる  
白石 遙くん (本海野)  
(3歳、H22.12.18生)

3歳のお誕生日おめでとう!!ハル  
の超マイペースっぷりには手を焼いた  
り、癒されたり。日々の成長を発見す  
る度嬉しいよ。元気で楽しい1年を  
過ごそうね!

**☆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9日(月) 必着**。なお、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。

# 学校だより



## 立派に育った

### 大輪の菊

和小学校六年

牛木 颯大

和小学校では毎年六年生が菊を育てています。

冬を越した新しい芽をさし芽して苗にしました。ずっと六年生に受けつがれてきた菊が再び立派な花をつけるんだと思うと、すごい事だと思いません。でも、たくさん世話が必要です。最初の苗の根を見るのと、かわいらしくて、大きく



なるのかなと思いました。菊の先生は三度笠の柳沢さんです。何度も教えてもらい、育ちやすい場所や水やりの大切さを教わり、暑い夏も欠かさずにあげました。ぐんぐん育ち、何度か大きな鉢へ移しました。

秋になりつぼみがついてきました。友だちの花が開いてくるとやがて僕の紫色の菊が咲きました。時間をかけて育ててきた実感がわきました。友だちの姿を見ても、愛情が注がれているのがわかりました。菊作りは大変だったけど、とても美しい菊が咲いてうれしかったです。

## 生徒会の一年間を振り返って

東部中学校三年

矢澤 佑貴

もうすぐ僕たちの生徒会が次の代に引き継がれようとしています。あつという間に過ぎ去った一年でしたが、実に密度の濃い一年でもありました。

生徒会長になった当時は、どのように進めていけばいいのか分からず、引き継いだ直後の三年生を送る会では、時

間に追われ余裕が無かったことを覚えていきます。

さまざまな行事を重ねていくうちに、生徒会メンバーの結束も強くなり、メインイベントである学芸発表会も成功させることが出来ました。「輝」というテーマを基に、クラスや全校の想いが一つの目標に向かって光を放ち、大きな一体感を感じました。

ここまでやってこられたのも指導してくださった先生方や共に歩んだ生徒会の仲間など、多くの人達のお陰です。自分ひとりでは772人の生徒は動かせませんが、一人ひとりの想いや力が合わさると全校を動かすことが出来るというのを身をもって感じました。後輩たちにも、是非、この思いを味わって欲しいと思います。



## 元気発信！子育て施設

### 北御牧保育園の話題

10月5日に行った運動会では、園児たち一人ひとりが一杯頑張る姿が見られました。特に保護者の方に作っていただいた、一人ひとりオリジナルの竹馬と缶ぽっくりで行うパレードでは、園児が日頃の練習の成果を大いに発揮することができました。

乗り始めた頃は恐怖心などから、すぐにあきらめてしまふ子の姿もありました。しかし、年長児が堂々と高い竹馬を乗りこなす姿を見たり、「こ

うやって乗るといいよ」と声をかけてもらったりする中で、年中児もやる気を出して次第に乗れるようになっていきました。初めの一步を踏み出す姿、一步から二歩三歩と進みだす姿はとても感動的でした。運動会当日には皆が堂々と行進し、自分の背丈以上の竹馬に乗る子ども多く見られました。



がありました。自分の目標に向かって挑戦したり、仲間意識を持って行動したりする姿が見受けられます。どうやら、園児たちにとっては、運動会は発表の場にとどまらず、心身の成長の糧としての大切な経験になったようです。

運動会で頑張ることを経験し、ますます活発になる園児たちが、四季折々の行事の中で、これからも健やかにたくましく育ってほしいと願っています。

東御市発足10年・新市立図書館開館1周年記念

「図書館まつり」を開催しました

市立図書館では、昨年11月1日の開館から1年が経過したのを記念して、11月3日に「図書館まつり」を開催しました。

雑誌付録のプレゼントやヒロ・タッキーさんによる腹話術、とびだす折り紙工作など、様々な企画を行ったまつり当日は、1300人の方にご来館いただき、館内は大変にぎわいました。

また、まつりと併せて第3回東御市読書感想文(画)コンクールの表彰式も行い、優秀作品15点の作者に賞状を贈りました。

なお、新・市立図書館の来館者総数は、開館から1年が経過した時点で13万7900人を超えました。

大勢の皆さまのご利用ありがとうございました。今後も市民の皆さまのご利用をお待ちしております。



▲雑誌付録のプレゼント



▲とびだす折り紙工作



▲読書感想文(画)表彰式



▲ヒロ・タッキーさんによる腹話術



▲信毎データベース無料コピー

第3回東御市読書感想文(画)コンクール受賞作品(敬称略)

最優秀賞 優秀賞

〈感想画〉(小学校2年生以下対象)

👑「スイミー」

田中小学校2年 重田 陽菜

👑「ねずみのすもう」

北御牧小学校2年 滝澤 愛

👑「さむがりやのサンタ」

西部保育園年長 高野 和佳

〈感想文〉

👑【小学校低学年の部】

👑「ピザパイくんたすけてよ」

田中小学校2年 清水 紗七

👑「まぼうのじどうはんばいき」

北御牧小学校2年 滝澤 舞

👑「せいそうせんのくりんまるを読むんで」

滋野小学校1年 深山 太暉

👑【小学校中学年の部】

👑「知恵で戦うピッケ」

和小学校4年 白石 春太

👑「黒猫ルーシー幸福をはこぶネコ」

和小学校3年 清水 愛月

👑「東日本大しんさい・犬たちがひなんした学校捨犬・未来命のメッセージ」

和小学校3年 今井ぼたる

👑【小学校高学年の部】

👑「いのちのおはなしを読んで」

北御牧小学校5年 柳澤 陸哉

👑「自然保護・環境を考える感動物語を読んで」

田中小学校6年 田口 楓佳

👑「卒業の歌くぼくたちの挑戦」

柅津小学校6年 小山 遥

👑【中学生・高校生の部】

👑「お金より大切なもの」

北御牧中学校2年 後藤 沙綺

👑「走る」

北御牧中学校2年 町田 芽以

👑「『永遠の0』を読んで感じたこと」

東部中学校1年 掛川 舞衣

👑【一般の部】

最優秀賞・優秀賞ともに該当者なし

## 館長の つぶやき

新図書館が市役所との複合施設として開館してから、早くも1年が過ぎ今年も残すところ1カ月。「開館1周年図書館まつり」は楽しんでいただけましたか。1階と3階に「コインロッカー」があり、学生がカバンや手荷物を収納している光景を目にします。これからの季節は防寒着などの収納もお勧め。もちろん100円硬貨リターン式、無料でご利用いただけます。初旬には3階ロビーに「クリスマスツリー」を飾り、クリスマスが過ぎれば新しい年を迎える準備。図書館は年末27日から新年4日まで休館となります。

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				

※開館時間 平日/9:00~18:30  
土・日・祝日/9:00~17:00

※年末年始の休館は12月27日から来年1月4日までです。図書の返却は図書館入口に設置している返却ポストをご利用ください。



●名作に描かれたクリスマス  
若林 ひとみ 作  
岩波書店



●シモンとクリスマスツリー  
レギーネ・シントラー・ブーン  
ジータ・ユッカー・エ  
福音館書店

## 12月のテーマボックス 「クリスマス・お正月の本」

楽しいクリスマスとお正月が  
もうすぐやってきます！

# 図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

### ◆新着本案内◆

#### ◆一般書

- 手編み靴下研究所  
………林 ことみ 著
- 心で勝つプレゼン  
………福島 正伸 著
- カロリーゼロにだまされるな  
………大西 睦子 著
- 浜内千波のスープジャーでスープ革命  
………浜内 千波 著
- 沈黙のエール THE YELL  
………横関 大 著
- ◆児童書
- 洞くつの世界大探検  
………庫本 正 著
- ぼんこちゃんポン！  
………西村 敏雄 絵
- ばばあちゃんのクリスマスかざり  
………さとう わきこ 作
- うずらちゃんのたからもの  
………きもと ももこ 作
- ふたつのねがい ふゆのおとぎばなし  
………ハルメン・ファン・ストラテン 作

### 人と本をつなぐ

ありがとうございます！

### 図書館まつり

運営ボランティアの皆さん

新図書館開館1周年を記念し、11月3日に図書館まつりを開催しました。ボランティアの皆さんには、雑誌の付録配布のコーナーと、リユース本コーナーの受付を終日担当していただきました。両方とも人気のコーナーで、一時は大変な混雑になりました。そんな中、ボランティアの皆さんには、笑顔で臨機応変に、てきぱきと対応していただきました。リユース本の整理や入れ替え、補充などの力仕事時には、館内の案内や行事の説明などもしていただきました。人と本はもちろん、人と人をつなぐ活動もたくさんありました。皆さんの「力」の大きさを改めて感じた一日となりました。



▲活動のようす (図書館まつり)

# 『消費生活ガイド』 カニの送りつけ商法に注意！



〈事例〉

魚介類を扱う業者から電話があり、いきなり世間話のように「今の時期何が食べたいか」と聞かれた。思わず「カニ」と答えたところ、買うとは一言も言っていないのに、「今カニを送った。もう返せないよ」と言われた。驚いて「なぜ送るのか」と反論したが「今食べたいと言ったじゃないか」と怒鳴られた。代金引換の宅配便で送ってくるらしい。業者名や電話番号を聞いたが、「教える必要はない」と言われた。埒が明かないので電話を切ったが、またすぐ電話があり、「一方的に切ったな。カニは送る」と言われた。実際に送られてきたらどうすべきか。

## 回答

突然、魚介類購入の勧誘電話があり、「買うと言ってないのに商品が送られてきた」「断つたのに商品を送ると言われた」などの「送りつけ商法」の相談がこの時期に多く寄せられます。

また、「認知症の父に毎週カニが送られてきて、その度に支払いをしてしまっている」「過去に取引をした業者を装う電話があり、強

引に契約を迫られた」などのケースもあります。

- ・承諾なしに一方的に送りつけられた商品については、支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。業者の連絡先等が分からないことが多いため、支払ってしまつた代金を取り戻すことは困難です。
- ・事例以外にも、自宅にみかんの訪問販売が来て、高値で大量に買わされたという相談もあります。
- ・勧誘されても必要がなければきっぱりと断ることが大切です。

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（祝日除く）の午前

8時30分から午後5時まで

・上田消費生活センター

☎ 27-8517

shin-tai  
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⑬

集中力を育む

67

により、そのような機会は少なくなりました。

また、「ガマン」や集中することが必要な遊びも減っています。例えば、かくれんぼや鬼ごっこにはじつと待つことや苦しさに耐えながら走り続けることが求められます。木登りや川遊びには、注意力の持続が求められます。このように、からだを動かす遊びは、子どもの心の成長にとっても重要な役割を果たしているのですが、残念ながらこのような遊びの機会も少なくなりました。

現在、何かに集中して取り組むことができない子どもが多くなっているのは、子どもの精神性の問題だけではなく、お手伝いや遊びの中で情動をコントロールする訓練や機会が不足していることも大きいと私は考えます。

そこで家庭できる集中力アップの方法として、次の2つを提案します。まず、年齢と体力を考慮しながら、できる範囲の簡単なお手伝いを子どもに促し、習慣化させましょう。

また、休日には、子どもの「やりたい」を満足させる動的な遊びを親子で楽しみましょう。

イスに座り集中して先生の話を聞けない子どもや、クラスでまとまつて取り組む行事に一緒になつて参加できない子どもなど、授業の妨げになるような行動をする子どもの報告をよく耳にします。このように、今の小学校では、何かに集中して取り組むことが苦手な子どもたちが増加しているようです。

さて、集中力というのは、いつ、どのように育まれるのでしょうか。

集中力とは、ある物事に気持ちや注意を集中させる能力のことを言いますが、これを育むのに必要なのは「ガマン」を体験することであると私は考えます。

しかし、現代の子どもたちが「ガマン」を体験する場面は極めて少なくなっています。例えば、子どもが家事の手伝いをするのが当たり前の時代では、毎日行うお手伝いを通じて自然と「ガマン」の訓練ができていましたが、ライフスタイルの変化

# 心の眼

## 同窓会

(115)

人権同和教育指導委員

おおにし みちお  
大西 道夫



高校時代の同窓会が今年も盛会であった。最初の話題から健康問題が挨拶言葉である。後期高齢者にあと数年でなるうとしており、老いが着実に近づいて、すでにこの世から去った友も毎年いる。時間の都合をつけて参加すると、そこから何かしらエネルギーをもらうことが多い。学生時代机を並べて学んだ紅顔の美少年も今はすっかり禿げ上がって貫禄がつきすらりと細面の美少女も少し横に成長してふくよかになり、昔の顔と一致させるまでには若干の時間を必要とする。

恒例によつて夜の宴会になり、酔いがあり回らないうちにと近況報告が順番に行われる。各人の来し方を3分以内で語るのだが、その中でいくつか気になることがあった。

自分のことは上手に語るが他人の話は全く聞かず、席を立って大声でお酌に回る。このタイプは、仕事面で実績を上げた男に多い。会社で活躍していることやお金の話をする人も、「そんな話は聞きたくない」と敬遠される。近況報告が終わり出張し

てお酌に回る段になると、座はさらに騒然となる。板前さんが心を込めて作り、仲居さんが傾合いを見計らって運んでくれた大御馳走を、食い散らかして帰る人がなんと多いことか。皆は敗戦の翌年に小学校に入學し、戦中・戦後の貧困を知っているはずなのに、これはいったいどういうことだろうか。さらに、話し相手もなく手持ちぶさたの輩が、音量を上げてカラオケを始めると、話し声がかき消されるのでもっと大きな声で話をしなくてはならなくなり、ますます喧騒になる。限られた貴重な時間に「カラオケなんか聞きたくない」と思っている人もいるだろうに、マイクの主はそれに気付かない。

それとは逆に、生きる勇氣をもらえ友人にも出会える。脳梗塞で死線をさまよひ辛うじて生き返り、厳しいリハビリにも耐え、足を引かずりながらも毎回出席している。彼は、今年から病院の洗濯物たたみのボランティアを始めたという。いつも彼からは学ぶことが多い。次回も彼に会うために参加しよう。

### おいしい へにエーカツキング

#### ★レンコンと鮭の衣揚げ

##### ●材料 (6人分)

- レンコン……………400g
- 塩鮭(切り身)……………3切れ
- 青じそ……………12枚
- 小麦粉……………110g
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………200cc
- レモン……………1個
- 揚げ油……………適量

##### ●作り方

- ①レンコンは皮をむき、厚さ2mmの輪切りにする(太いものは、半月切りにする)。切ったレンコンを水に5分浸してあくを抜き、水気をよく切る。
- ②塩鮭は皮と腹骨を取り除き、薄く削ぐように一口大に切る。
- ③ボウルに小麦粉、片栗粉、水を入れて軽く混ぜ、衣を作る。
- ④レンコン2枚で塩鮭を挟み、さらに青じそで巻く。これに衣をつけて、170℃の油で揚げる。
- ⑤揚げたてを器に盛り、レモンの輪切りを添える。



### ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。(平成25年10月に寄附をいただいたものです。)

株式会社長野銀行 様 (現金10万円)

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

# 税のワンポイントアドバイス

## 身体障がい者等に対する 軽自動車税の減免について

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方が、一定の要件に該当する場合は、申請によって軽自動車税が減免されます（ただし、障がいのある方1人に対し、普通自動車も含めて1台に限られます）。

### ◆減免の対象

下表に掲げる所有要件と使用要件等をともに満たす方が減免の対象になります。

所有要件 (納税義務者)	使用要件等
障がい者の方	障がい者本人が運転する場合
	障がい者と生計を同一にする方が、専らその障がい者のために運転する場合
	障がい者を常時介護する方が運転する場合（障がい者のみで構成する世帯の方に限る）
障がい者と生計を同一にする方	18歳未満の身体障がい者と生計を同一にする場合
	知的または精神障がい者本人が運転する場合
	知的または精神障がい者と生計を同一にする方が、専らその障がい者のために運転する場合

※障がいの程度によっては、減免の対象になりません。詳しくは、税務課住民税係へお問い合わせください。

### ◆減免申請の期限

軽自動車税納期限の7日前までに申請してください  
なお、今年度分の申請受付は終了したため、減免は平成26年度分からとなります。

詳しい内容やご不明な点は、下記へお問い合わせください。

### ●問い合わせ先

税務課 住民税係 ☎62-1111(代表)

# まるごと生活百科

## 12月の納税 (納期限 平成26年 1月6日)

※口座振替日は12月30日になりますので、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)



= 10月の出動件数 = カッコ内は1月からの累計

火災 1件 (19件) 救急 99件 (955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 10月分



平成25年10月31日現在

	累計	前年比
件数	15件	+5件
傷者	17名	-1名
死者	0名	+2名

## とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成25年10月	平成24年10月
最高気温	29.8℃(11日)	26.6℃(1日)
最低気温	3.0℃(28日)	2.8℃(20日)
平均気温	15.7℃	14.0℃
平均湿度	73.5%	74.0%
降水量	136.0mm	45.5mm

## 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(小講善光寺) / 許可番号: 東御市指合24市民第149号

絆霊園のポイント 絆霊園は当社が企画・設計した新しい時代の霊園です。

永代  
使用料  
15万円～

- 1 宗教、宗旨、宗派に一切の制限がありません。
- 2 全区画平坦(バリアフリー)で陽当たり良好!
- 3 駐車場、水道、手桶、トイレ、管理事務所完備!
- 4 美しい浅間山を背景に、大自然に囲まれた聖地!
- 5 ご面倒なお付き合いはありません。
- 6 個人永代墓区画完備! 継承者のいない方も安心!
- 7 ベットと一緒に入ることも可能です。
- 8 防犯設備設置済み!

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

きずな  
株式会社  
絆コーポレーション

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

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

# 国民年金アドバイス

## 口座振替前納で 保険料が割引になります

国民年金の保険料は、下表のとおりお支払の方法によって割引額が設定されています。

### ◆口座振替による前納の 申し込みはお早めに

口座振替での平成26年度分の1年前納（4月～翌年3月）及び6カ月前納（4月～9月分）の申し込み締め切りは平成26年2月末です。

口座振替の申し込みは、預金口座をお持ちの金融機関窓口、年金事務所または市役所で受け付けています。申し込みには年金手帳、通帳など口座番号が分かるものと口座の届出印をお持ちください。

### ◆注意事項

●平成26年度分の1年前納（4月～翌年3月分）及び6カ月前納（4月～9月分）の口座振替日は4月末日です（月末が休日の場合は、翌営業日が引き落とし日になります）。

●残高不足で口座から引き落としができなかった場合は、割引がなくなります（毎月の口座振替に切り替わります）。特に、初めて口座振替で1年度分の前納を申し込まれた方は13カ月分（3月分+4月～9月分）の保険料が引き落としとなりますので、残高不足にご注意ください。

●すでに口座振替で前納されている方は、再度の申し込みは必要ありません。ただし、口座振替の引き落とし方法を変更される場合は、再度、申し込みが必要です。

### ●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）

平成25年度国民年金保険料納入額（現金納付と口座振替の比較）

（単位：円）

	1カ月分		6カ月分		1年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付（納付書による現金納付・翌月末振替の口座振替）	15,040	—	90,240	—	180,480	—
毎月振替【早割】 （当月末振替の口座振替）	14,990	50	89,940	300	179,880	600
6カ月前納 （現金納付）	—	—	89,510	730	179,020	1,460
6カ月前納 （口座振替）	—	—	89,210	1,030	178,420	2,060
1年前納 （現金納付）	—	—	—	—	177,280	3,200
1年前納 （口座振替）	—	—	—	—	176,700	3,780

（注1）平成25年度の保険料を基にしています。平成26年度は保険料が変更になる予定です。

（注2）一部納付（一部免除）されている方の口座振替は「毎月納付（翌月末振替）」のみのご利用となります。

**不要になった 動かない 農機具**  
倉庫に眠ったまま  
**買取査定します!**

～私たちは『地元農家』を応援します～

まずは  
お気軽にお問合せ下さい!

写真・メーカー・型式をご用意なら  
より詳しくご相談を承ります。

新品&中古農機販売  
出張&格納修理

**株式会社 唐沢農機サービス**

〒389-0512 東御市滋野乙3012

☎0268-62-5262  
FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

〈広告欄〉



▲手話体験



▲血管年齢検査

## 福祉と医療をもっと身近に 福祉の森ふれあいフェスティバル&市民病院祭開催

10月26日、「第10回福祉の森ふれあいフェスティバル」と「東御市民病院祭」が開催され、会場の総合福祉センターと市民病院は、大勢の来場者でにぎわいました。

総合福祉センターでは、手話や点字等の体験コーナーのほか、物販・喫茶コーナーが設けられ、来場者は出展したボランティア団体や福祉施設の皆さんとの交流を楽しんでいました。

また、市民病院には、血管年齢をはじめとする各種検査コーナーや、内視鏡体験コーナー等が設けられ、普段触れることの少ない医療機器が来場者の興味をひいていました。

## 環境や食生活を見直すきっかけに くらしを見直そう展開催

11月9日、恒例の「くらしを見直そう展」が北御牧公民館で開催されました。

会場内には、市民団体等の皆さんによる自然エネルギーや環境、ゴミの減量、食生活等に関する展示ブースが並び、来場者は各ブースを巡って暮らしに役立つ情報を探していました。

また、昨年に引き続き、環境にやさしい電気自動車の試乗コーナーも設けられ、来場者は実際に公道を運転してガソリン車との違いを体感していました。



▲食に関する展示ブース



▲電気自動車の試乗



▲傘袋口ケット



▲もぐらたたき

## 子どもたちの笑顔がいっぱい 子育てフェスティバル開催

11月9日、第15回子育てフェスティバル「すくすくひろばワン・ツー・スリー」が北御牧子育て支援センターで開催されました。

午前10時のオープンに合わせてたくさんの親子連れが詰めかけた会場には、子どもたちの元気な笑い声が響き渡りました。

訪れた親子は、市内の幼稚園や保育園、保育ボランティアの皆さんが用意した遊びや工作を体験したほか、栄養士が考案した手作りおやつを頬張って、休日のひと時を楽しんでいました。

## 市体育協会創立10周年記念事業 信濃グランセローズ野球教室&桑田真澄さん講演会

11月9日、特定非営利活動法人東御市体育協会（つるた たけお 鶴田武夫会長）の創立10周年記念事業の一環として、BCリーグ信濃グランセローズの選手による野球教室が開催されました。会場の東御中央公園グラウンドには、市内のスポーツ少年団の子どもたちや東部中学校野球部の生徒が集まり、プロ選手から野球の基本動作の指導を受けました。

また、この日は、市文化会館を会場に元プロ野球選手の桑田真澄さん（くわた ますみ）による講演会も行われました。桑田さんは、「夢をあきらめない」と題して講演し、子どもたちに努力の大切さを繰り返し語っていました。



▲選手から指導を受ける子どもたち

トピックス 地域の話



時代や社会が変わっても 学舎は永遠の「ふるさと」  
田中小学校開校120周年記念式典

11月10日、田中小学校で、明治26年の開校から120年の節目を迎えたことを祝う記念式典が行われました。

式典は、全校児童のほか、保護者や地域の皆さんが出席して行われ、冒頭に山根義夫校長から「多くの皆さまの支えがあって田中小学校が今ここにあることを強く感じる。改めて皆さまに感謝申し上げたい」とあいさつがありました。また、児童がふるさと学習で学んだ地域や同校の歴史・文化を発表した後、出席者全員が童謡「ふるさと」を歌って郷土愛を確かめていました。

式典後には、同校の卒業生で打楽器奏者として活躍されている深町浩司さんによる記念演奏も行われました。

▲式典でふるさと学習の成果を発表する児童

第49回北御牧地区一周駅伝大会開催

10月27日、北御牧中学校の恒例行事、「北御牧地区一周駅伝大会」が行われ、地区内を一周する23区間、全長約28kmを舞台に、同校の生徒がクラスごとに襷をつないで



ゴールを目指しました。一般参加の1チームを含む全7チームが出場した今大会は、3年2組が最初にゴールテープを切りました。

東御市総合文化フェスティバル開催!

11月2、3日の2日間にわたり、「第10回東御市総合文化フェスティバル」が市文化会館で開催されました。期間中、



市文化協会加盟の団体や個人による絵画、書道、工芸作品等の展示やステージ発表が行われ、訪れた人の目を楽しませていました。

東御ライオンズクラブ  
ポール電波時計 田中駅前に設置



11月9日、東御ライオンズクラブ(保科徹教会長)から市へポール電波時計の寄贈がありました。これは、同クラブが今年度末に結成40周年を迎えるのを記念して田中駅前に設置したもので、9日に行われた記念例会の中で花岡市長へ目録が送られました。このほか、東部中学校には掲示板、北御牧中学校にはコートローラーも寄贈いただきました。

多年にわたり巨峰栽培の発展に貢献  
竹内邦彦さん 長野県知事表彰受彰!!

11月14日、竹内邦彦さん(大川)が、巨峰栽培の発展と後継者育成等に尽力した功績が評価されて長野県の園芸特産業関係功労者表彰を受けました。受彰報告のため市役



所を訪れた竹内さんは、「市の活性化のためには後継者育成が必要。若い新規就農者に来てもらえるように皆で支援していきたい」と今後の抱負を語っていました。



11・14  
瑞玉単光章受章  
表敬訪問  
白倉正孝さん(上八重原)



11・11  
第2次総合計画素案地区別説明会(〜15日)



10・31  
奈良原市有林  
森林保全協定締結

じきいって短信

# 地産地消だより

その9

市報

とうみ

平成25年  
12月2日発行

今回は、市内の保育園・小学校の学校給食に出されるりんごを栽培する農家を訪ね、甘いりんごができるまでの過程などを教えていただきました。

## 12月はりんご

りんご三兄弟



秋映 シナノスイート シナノゴールド



### りんごについて教えてください



飯島りんご園  
園主 飯島 幸一さん  
(栗林)

りんごの花は5月上旬に開花しますが、この時に十分に受粉できないと、きれいな丸い形のりんごができません。十分に受粉させるために、人工授粉を行います。また、この時期は遅霜が心配されます。扇風機のようなファンを回して地上数メートルの暖かい空気を送り込み、花が凍るのを防ぎます。

りんごの木は桜のように多くの花をつけますが、実を十分に肥大させるために、その密度を調整します。りんごの花は5つ一組になって枝の一点につきませんが、一般的に中心の大きなものだけを残し、他の4つは摘み取ります。この作業は花が散った後も続け、膨らみ始めた実の状態等を見ながら良いものだけを残していきます。

収穫は8月下旬から「さんさ」という品種を皮切りに始まり、「つがる」（9月上中旬）、「秋映」（10月上旬）、「シナノスイート」（10月中旬）、「シナノゴールド」（10月下旬）と続き、「ふじ」を11月中下旬に収穫して終わります。以前は10月に収穫・販売できる品種が乏しかったのですが、長野県が育成した秋映、シナノスイート、シナノゴールドが登場したことで、秋から冬にかけて切れ目のない供給が可能になりました。

### これからの展望は？

1年を通してりんごを楽しんでいただけるよう、新しい品種の導入とともに、加工品の生産にも力を入れたいです。昨年からは市内のワイナリーに委託して、りんごのお酒「シードル」の生産を始めました。また、りんごを乾燥させてドライフルーツを作ろうと計画しています。



ふじ

### 栄養アドバイス

りんごには体の中の不要な塩分を排出するカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。糖分もあるので、1日の適量は皮付きで170グラム、約1/2個です。

#### りんご100g 当たりの栄養成分量 (日本食品標準成分表)

- 炭水化物 14.6g
- ビタミンC 4mg
- カリウム 110mg
- 食物繊維 1.5g



### 人の動き

(11月1日現在)

世帯数

11,717世帯(-10)

総人口

31,191人(-28)

男 15,398人(-17)

女 15,793人(-11)

転入 74人

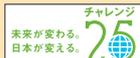
転出 93人

出生 19人

死亡 25人

その他 3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

▼私は、この歳になって後悔していることが一つあります。それは、胸を張って自慢できる特技や趣味がないということです。取材で、スポーツや芸術の分野で活躍されている方々にお会いする機会がありますが、どの方も得意分野について語る時の表情は生き生きとしています。▼取材でお邪魔した総合文化フェスティバルでは、誇らしげに自身の書道作品を指さす小学生と保護者の姿がありました。私はその光景を見て、自分が小学生時代に書道を習っていたことを思い出しました。▼しかし、結婚式や葬儀の受付で記帳する際の私の字を見れば一目瞭然ですが、その時の経験が実を結ぶことはなかったようです。

(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

●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間(午前8時30分～午後5時15分)とさせていただきます。