



市報
No.123

とらみ 7

TOMI CITY
2014
月号
July

- 7月20日 海野宿滞在型交流施設「うんのわ」全館オープン... 2~3
- 東御市初参戦! チャレンジデー2014 4~5
- まちづくり懇談会を開催しました..... 6~7



**友達や地域の大人と
寝食を共にした3泊4日**

— 滋野地区で通学合宿が行われました —

〔6月3日撮影、28ページに関連記事〕

7月20日(日)

海野宿滞在型交流施設

「うんのわ」全館オープン

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎67-11034

市では、平成24年12月から海野宿の古民家を改修して海野宿滞在型交流施設の整備を進めてきました。工事は本年3月に完了し、4月から一部で営業を行ってきましたが、今月20日に全館で営業を始めることになりました。

施設の概要

海野宿滞在型交流施設は、中庭を取り囲むように四方に配置された土蔵、母屋、物置、蚕室を、それぞれ玄関棟、宿泊棟、休憩棟、飲食棟に改修した施設です。

既存の柱や梁を残し、歴史的建造物の魅力を存分に味わえる宿泊棟は、最大8名(4名×2組)の宿泊が可能です。また、中庭は観光客が自由に出入りでき、喫茶(休憩棟)やレストラン(飲食棟)のみ利用もできます。

施設の愛称

本施設の愛称は、「うんのわ」(une no iwa)「海野宿交流施設」。仏語で市の特産「くるみ」を意味する「une no iwa」の発音を平仮名表記したこの愛称には、海野に人と

人との輪や交流が生まれるようにとの願いが込められています。



施設の管理・運営

本施設の管理・運営を担うのは、美ヶ原高原にある旅館の経営に携わり、豊富な経験を持つ、有限会社桜清水ビレッジ(松本市)です。

海野宿初の宿泊施設として期待される中、市では同社と協力して地域に根ざした施設運営を進めていきます。



うんのわ

東御市本海野 1013
☎75-5331

宿泊棟（7月20日オープン）

『宿場町を灯す小さな宿 海野宿 ふる里館』

昭和初期の母屋を改装した木造2階建てのメゾネット形式の宿泊施設。旧北国街道海野宿の街並みを臨む2階客室は、宿場の風情を感じられるほか、むき出しの大きな梁が日本の伝統建築の魅力伝えている。

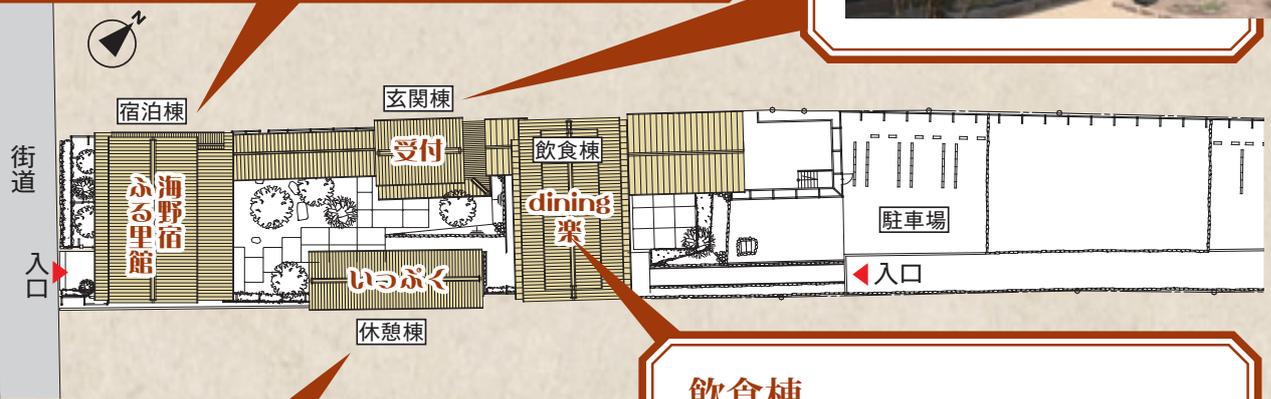


最大8名（4名×2組）宿泊可能
1泊2食付 15,000円～20,000円

玄関棟

土蔵を改装した宿泊棟と飲食棟共通の玄関。黒漆喰の壁が、家の繁栄ぶりを物語っています。

「ふる里館」と「dining 楽」をご利用の方は、ここからお上がりください。



休憩棟『いっぷく ippuku ～海野～』

木造2階建ての物置を改装した喫茶兼ギャラリー。1階部分はコーヒーやソフトクリームなどの販売コーナーで、2階部分は8席の休憩スペース。コーヒーなどはテイクアウトできるので、中庭のベンチで建物の歴史を感じながら味わうもよし。



営業時間 午前9時～午後5時（年中無休）

飲食棟

『dining 楽 (Raku) ～海野～』

木造2階建ての蚕室を改装したレストラン（1階・2階各16席）。

「信州（東御）の地産地消」をテーマに掲げ、地元の食材をふんだんに使った料理を提供。



営業時間 午前9時～午後9時（年中無休）

【ランチタイム】 午前11時～午後3時

【ディナータイム】 午後5時～午後9時*

*ディナータイムは7月20日から開始します。



東御市初参戦! チャレンジデー2014

1万2841人が運動に挑戦

5月28日、「スポーツの力で日本を元気に!」をテーマに、自治体同士で午前0時から午後9時までの間に15分以上続けて運動を行った住民の参加率を競う「チャレンジデー2014」(主催:公益財団法人笹川スポーツ財団)が実施されました。1市民1スポーツの実践と健康なまちづくりを目指す当市は、今回初めて参加し、茨城県行方市(今回で5回目の参加)と参加率を競い合いました。

当市では、参加に当たって実行委員会を組織し、「〜ハートつないで〜TOMI、tome!」の歌に合わせてできる、簡単な体操を含めた15分間のプログラム「チャレンジ!とつみ15分体操」を作成し、全区や市内企業、学校等にチャレンジデー参加を呼びかけました。

当日は、実行委員会よりスポーツ指導員や保健師を市内5地区の公民館に派遣し、市民の皆さんと15分体操で汗を流しました。また、地域や企業、学校では、独自の運動プログラムが組まれたほか、体育協会加

盟のスポーツ団体や個人の参加も多くあり、当市の最終参加率は人口3万1126人にに対し41.3%(1万2841人)を記録しました。

一方、相手の行方市の最終参加率は、人口3万7664人に対し46.1%(1万7373人)に達し、残念ながら当市の惜敗に終わりましたが、体を動かす良い機会の1日になりました。

来年度はより多くの皆さまのご参加で勝利を目指しましょう。



▲行方市の鈴木周也市長とエール交換 (5月6日、行方市役所)

行方市

報告時刻	参加人数(人)	参加率(%)
午後1時	8,503	22.6
午後5時	12,422	33.0
午後10時 (最終結果)	17,373	46.1

登録人口 37,664人



東御市

報告時刻	参加人数(人)	参加率(%)
午後1時	1,177	3.8
午後5時	6,680	21.5
午後10時 (最終結果)	12,841	41.3

登録人口 31,126人



▲楽しく運動に取り組む親子
(東部子育て支援センター)



▲ダンスやランニングなどで汗を流す(北御牧保育園)

学校・ 子育て施設でも

市内の小中学校や保育園などでは独自のプログラムが生まれ、子どもたちは楽しみながら15分間の運動をしました。

職場でも

市内の事業所にもご参加いただき、ウォーキングや体操、ごみ拾いなどが各所で行われました。



▲スタンプラリー方式のウォーキング
(コトヒラ工業㈱)



▲全校で「～ハートつないで～TOMI, to me!」を踊る
(祢津小学校)

皆とまのご参加
ありがとうございました。

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

公民館・ 温泉施設でも

公民館や温泉施設では、集まった老若男女がそれぞれの体力に合わせて運動を楽しみました。



▲「チャレンジ!とうみ15分体操」(滋野コミュニティーセンター)



▲高齢者大学の受講者がストレッチに挑戦(中央公民館)



▲ポッチャに挑戦(ゆうふるtanaka)

市民の声をまちづくりに —協働のまちづくり—



平成26年度まちづくり懇談会の開催状況

開催日	開催地区	参加者数
5月7日(水)	田中地区	56名
5月16日(金)	和地区	61名
5月19日(月)	北御牧地区	66名
5月20日(火)	滋野地区	56名
5月27日(火)	柵津地区	49名
合計		288名

まちづくり懇談会は、市民の皆さんの市政に対するご意見・ご要望をお聴きするとともに、市の主要課題について理解を深めていただき、市の活性化を図ることを目的に開催しています。

今年5月7日から5月27日までの期間、各地区で開催し、各区や各種団体の役員の方をはじめ一般市民の皆さんも参加いただき、活発な意見を交わしました。ここでは、その一部を紹介します。

なお、各ご家庭において防災ラジオの受信状態が悪い場合は、付属のT字アンテナを取り付けることで、相当の改善が図られます。T字アンテナをつけても受信できない場合には、企画財政課にご相談ください。

エフエムとうみの放送では、東御市内の災害・防災情報だけでなく、地域から提供された催しや地域活動に関する情報を、一般放送の中でお知らせすることは可能です。しかし、一部の区への連絡のために使用することはできません。

当市における災害時の情報伝達手

回答 災害発生時の避難情報等の全市への緊急連絡については、防災ラジオを緊急告知放送システム(EWS)により強制起動して(自動的にスイッチをオンさせて)行いますので、いつでも放送が聞くことができるよう防災ラジオの電源プラグをコンセントにさしておいてください。

今年2月の大雪のような災害が発生した場合の情報伝達手段について

段の構築にあたっては、防災無線による屋外スピーカーとエフエムラジオ放送を選択肢として検討した経緯があります。その結果として、現在のエフエムラジオ放送を主体にメール配信で補完する情報伝達体制を構築したもので、全市への屋外スピーカーの設置は考えていません。

なお、区が独自でスピーカーを設置した例もあります。希望される区には補助金制度等を紹介いたしますので、地域づくり支援室にご相談ください。



◀区がスピーカーを設置する場合は補助金制度等をご活用ください



▲防災ラジオの電源プラグは常にコンセントにさしておきましょう



▲和児童館



旧和保育園の跡地への

和児童館移設について

回答

和児童館は、施設が老朽化していること、学校から遠いことなどから、将来的には、小学校敷地内への移転が適切と考えています。平成26、27年度に和小学校の非構造部材耐震補強工事を実施し、その後長寿命化の検査を行います。その検査終了以降に和児童館の移転改築について研究・検討を始めたいと考えています。



▲市民病院

市民病院の

医師確保について

回答

市民病院では内科・外科などを中心に常勤医10名で診療を行っています。学会等により不在となる場合は代替りの医師が診療いたします。

しかし、小児科や整形外科は代替りの医師がいないため休診としています。

医師確保に向けては、大学や県のドクターバンクなどを通じて、採用に向け努力しています。

ブナは雨水を溜め込む力に長けており、松くい虫の被害が進行している地域にブナ林の試験区を設けて、里山をブナ林に変えていってはどうか

回答

松くい虫防除対策については、様々な対策を講じており、樹種転換等行っています。今後、松くい虫防除対策を進める中で、ひとつの参考意見として研究をしていきたいと考えています。



▲松くい虫被害木

東京都大田区で実施している高齢者見守りキーホルダーを東御市も導入してはどうか

回答

見守りキーホルダーは、高齢者の外出時の事故や認知症や当事者の必要な情報の取得に迅速に対応できたという報告事例があります。緊急時の見守り対策として効果があると感じているところですが、本人の状況を確認する手段としては、キーホルダーを含めいろいろな手法がありますので、どのような方法がよいのか検討をしていきたいと思っています。



皆さんの声をお聞かせください

市では、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、市政運営に反映できるよう、市民の皆さんの声をお聞きする“広聴活動”を行っています。

「まちづくり懇談会」は5地区年1回、「ふれあい市長室」は年4回（5月、8月、11月、2月）開催し、「市政への提言“私のひとこと”」は年4回（4月、7月、10月、1月）実施しています。

皆さんの貴重なご意見をお待ちしています。

※開催日程等については、市報お知らせ版や市公式ホームページで事前にお知らせしますので、ご確認ください。

●問い合わせ先

企画財政課 企画政策係

☎64-5893

市政への提言

“私のひとこと”

平成26年4月実施分



「市政への提言 “私のひとこと”」は、市民の皆さま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2つのご提言を紹介します。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

他市町村では、地区内の道路の数箇所
に本棚を設置して、誰でも自由に本を手にし、読み終えたら返却する取組みを行っています。そのため、東御市でも古本の活用として同様の取組みをしてはいかがでしょうか。

回答

他市町村の実施状況を調査したところ、行政主導で実施をする形態は少なく地元の商店街や古書店などが中心となり、古本活用や観光資源としての活用に取り組んでいる事例がありました。

行政主導でのブックポストの設置については、設置場所や管理の方法、継続性等の課題もあり、当面は設置する予定はありません。

東御市立図書館では、昨年度から「陸前高田市図書館再建プロジェクト」(注)に参加し、古本の活用と被災地支援の一環として取り組んでおりますので、活用いただければと思います。

(注) 陸前高田市図書館再建プロジェクト：東日本大震災により被害を受けた陸前高田市の図書館を再建するため、読み終えた書籍を送ることにより、その買取金額相当が図書館再建として役立てられています。



提言

土曜日の延長保育は、現在午後4時までとなっており、日曜・祝日と同様に午後6時までやっていただきたいです。

回答

市では、平成25年度末に、乳児から小学校2年生までのお子さんをもつご家庭に、子育て施策についてのアンケート調査を実施し、子育てニーズの把握を行っています。それをもとに、本年度は「子育て支援計画」を策定する予定ですので、その中でアンケート調査結果等も踏まえ、ご要望についても検討したいと思います。



●問い合わせ先

企画財政課 企画政策係 ☎ 64 - 5893

申請手続きは
7月1日から

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

臨時福祉給付金

<対象者>

市民税(均等割)の非課税者

※但し、課税者の扶養親族や生活保護法被保護者、中国残留邦人等の円滑な帰国促進等による支援給付受給者は除く。

対象者 1人につき 1万円

基礎年金や児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者には5千円を加算します。

子育て世帯臨時特例給付金

<対象者>

1月分の児童手当の受給者

※但し、児童手当の所得制限限度額以上の方や生活保護法被保護者、中国残留邦人等の円滑な帰国促進等による支援給付受給者は除く。

対象児童 1人につき 1万円

受け取ることができるのは
どちらか1つ

消費税率の引き上げに際し、所得の低い方や子育て世帯の負担を緩和するため、「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時給付金」の2つの給付金を支給します。

この給付金の受給には申請が必要です。対象となる方は、期間内に申請手続きをお願いします

給付金の申請から受給までの流れ

<p>①申請書が自宅に届く(6月下旬)</p>	<p>支給対象になると思われる方(世帯)には、6月下旬に市から申請書が送付されています。 ※平成26年1月2日以降に東御市に転入された方は、前住所地の市町村で申請手続きをしてください。</p>
<p>②申請書を記入し、窓口へ提出</p>	<p>申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて申請期間内に受付窓口へ郵送するか、直接お持ちください。 【申請期間】平成26年7月1日(火)から平成26年10月1日(水)まで 【受付窓口】福祉課 福祉推進係(市総合福祉センター内)</p>
<p>③給付金を受給</p>	<p>支給要件を満たした場合、申請書で指定した口座に入金されます。</p>

注意点

- 平成25年分所得の申告がお済みでない場合は、所得申告の上、支給申請してください。
- 振り込み詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。市や厚生労働省がATM(現金自動預け払い機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

支給要件を満たす方で、市から申請書(通知)が届かない場合は、受付窓口へ連絡をお願いします。

- 問い合わせ先
 - ・臨時給付金及び子育て世帯臨時特例給付金に関すること
福祉課 福祉推進係(市総合福祉センター内)
☎64-8888
 - ・住民税及び所得申告に関すること
税務課 住民税係 ☎64-5877

関するお知らせ



8月1日からは 新しい保険証をお使いください

現在お使いの「後期高齢者医療被保険者証（保険証）」の有効期限は、平成26年7月31日までとなっていますので、平成26年8月1日までに新しい保険証をお届けします。8月1日以降は新しい保険証をお使いください。

なお、保険証の色は桃色（旧）から橙色（新）に変わります。



旧 桃 色

有効期限
平成26年7月31日



新 橙 色

交付年月日
平成26年8月1日

医療機関での一部負担金の割合

保険証を更新する際、平成26年8月1日から平成27年7月31日までの医療費の一部負担金の割合を、平成25年中の収入などに基つき、左表のとおり判定します。

一部負担金の割合	判定の基準
1割負担	<p>平成26年度の市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方及びその方と同一世帯の世帯員である被保険者の方。</p> <p>ただし、次に該当する方は「基準収入額適用申請」をし、認定された場合は負担割合が1割になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 被保険者1人世帯でその方の収入額が383万円未満の方 被保険者複数世帯で被保険者の方の収入合計額が520万円未満の方 被保険者1人世帯でその方の収入額が383万円以上であるが、同一世帯の70歳から74歳の方の収入を含めた収入合計額が520万円未満の方 <p>※該当される方には、別途通知いたします。</p>
3割負担	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者全員の平成26年度の市民税課税標準額が145万円未満の方 基準収入額適用申請をして認定された方

（注）平成26年8月1日以降で、判定に係る所得額や世帯判定対象者の構成に変更があったときなどは、随時一部負担金の割合を判定し直します。その結果、一部負担金の割合に変更が生じた場合は、保険証の有効期限内であっても、新しい保険証を交付します。その際は、古い保険証は絶対に使用しないで、速やかに返還してください。

後期高齢者医療制度に

限度額適用・

標準負担額減額認定証が

更新されます

保険証と併せて、「限度額適用・標準負担額減額認定証」も更新します。

すでに有効期限が平成26年7月31日までの減額認定証をお持ちの、市民税非課税世帯の被保険者で引き続き減額認定証の交付対象となる方全員に、平成26年8月1日までに新しい減額認定証をお届けします。

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

①「適用区分Ⅱ」に該当する方のうち、平成26年8月以降の申請月以前12カ月以内の入院日数が91日以上となる方で、長期入院該当認定を受けようとする方

②今までに減額認定証の交付を受けたことがない方で、初めて減額認定証の交付を受けようとする方

※申請される際は、身分を証明するもの、保険証及び印鑑をお持ちください。また、長期入院該当認定については、入院が91日以上となることを証明できる医療機関の証明書または領収書をお持ちください。

限度額適用・標準負担額減額認定証 (減額認定証) とは？

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

なお、世帯内に平成25年分所得等の申告をされていない方がいる場合は、市民税非課税世帯に該当しません。

区分Ⅰ：市民税非課税世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方。

区分Ⅱ：市民税非課税世帯の方で区分Ⅰ以外の方。

● 問い合わせ先

市民課 国保年金係 ☎ 62-1111 (代表)

長野県後期高齢者医療広域連合

☎ 026-229-5320

小中一貫教育による 特色ある教育活動の推進 ⑩

～「確かな学力」と「自立をめざす心と力」を育むために～

●問い合わせ先 教育課 学校教育係 ☎64-5879



北御牧小中学校の2校では、昨年度から両校の教職員が連携して小中一貫教育を実施しています。

一貫教育のスタートから1年あまりが経過し、市教育委員会では小中一貫教育の有効性について検証を行いました。今回の検証に際しては、学校による学校自己評価と保護者による関係者評価の結果や、北御牧小中一貫教育推進委員会による学校関係者評価の答申などを参考に、市教育委員会として「Ⅰ学力向上」、「Ⅱ豊かな人間性・社会性の育成」、「Ⅲ小中一貫教育としての体制・運営」、「Ⅳ小中一貫教育校になったことに対する受け止め方」の4つの観点から評価しました。

Ⅱ 豊かな人間性・社会性の育成

異年齢交流活動等を行うことで、豊かな人間性や社会性の育成を図れたか。

検証結果

- あいさつ月間やなかよし月間、交通安全月間、ごみ拾い登下校等の小中学校合同の行事を通じて、上級生は下級生をいたわる心を育むとともに、下級生から信頼されることで自信や自己肯定観が醸成されたものと思われる。



▲小中合同あいさつ運動

Ⅰ 学力の向上

義務教育9年間の途切れることのない学習指導を充実させることで、児童・生徒の学力向上を図れたか。

検証結果

- CRT検査（絶対評価法による標準学力検査）結果が、小学校2～6学年までの延べ16教科中13教科で、中学校1～3学年までの延べ14教科中12教科で、全国平均得点率を上回り、学力向上プランによる実践活動の中で確かな学力向上が見られた。



▲中学校のTT指導（複数教員による指導）

去年から教科担任制の授業が始まりました。私は小学校の時、中学校でも数学を教えている諸岡先生のクラスで算数を教えてもらっていました。



北御牧中学校1年
依田 祐果

諸岡先生は授業の中で大事なことを、中学でもしっかりと覚えておかなければならない内容や「小学校ではこうだけど、中学校ではこうなる」というようなポイントを教えてくださいました。そのおかげで中学校に入学した今、数学の授業でのとまどいや不安がなくなっている気がします。教科担任制の授業で中学校への準備もできたので、私はとてもよい経験ができたと思っています。

私は小学生の時、中学校から来てくださった諸岡先生に算数を教えていただいていた。教科によって先生がかわり、コース別で算数を勉強



北御牧中学校1年
小宮山 詩帆

するのは大変で難しそうに思えました。しかし、やっつけてうちにいろんな先生との勉強や休み時間などに話していただいた中学校のことがすごく楽しくなっていました。そして4月、中学校生活が始まり最初は不安もたくさんありましたが、諸岡先生に教わっていたおかげで、勉強のやり方やノートの取り方などが分かっていてすぐ落ち着いて授業に集中できました。

落ち着いてスタートできた中学校生活

Ⅳ 小中一貫教育校になったことに対する受け止め方

小中一貫教育校になったことに対し、児童生徒及び保護者がどのように受け止めているかを把握できたか。

検証結果

- 学校自己評価や保護者による関係者評価から、一貫教育プランによる授業について児童生徒は「分かりやすい授業」と肯定的に捉えているほか、「学校が楽しい」と感じている児童・生徒が増えている。
- 学校自己評価では、一貫教育のみに焦点を当てたアンケートを実施していない。また、推進委員会でも実施していないので今後の検討課題である。



▲小学校の授業の様子

Ⅲ 小中一貫教育としての体制・運営

運営組織や学校体制を整備することで、一貫教育校としての総合力を高めることができたか。

検証結果

- 小中合同による職員会（年3回）と企画作業部会（年5回）のほか、研修会（年1回）を開催し、全職員での協働作業により9年間の子どもの育ちが共有できた。
- 小中一貫教育推進委員会が学習支援・キャリア教育支援者の募集を行って人材バンク「学校応援団」を設立したほか、委員会主催の説明会を実施して一貫教育に対する地域の理解と支援力が構築できた。



▲小中合同職員会のカリキュラム編成部会

おらほの子ども 害防止全国強調月間です～

今月は青少年の非行問題や被害防止について考える月間です。長野県警発表の「平成25年少年補導の概況」から青少年の状況を見てみましょう。

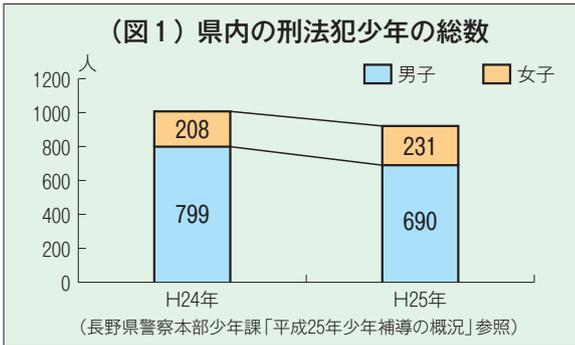
県内の青少年の

非行・犯罪被害の概況

女子の非行が

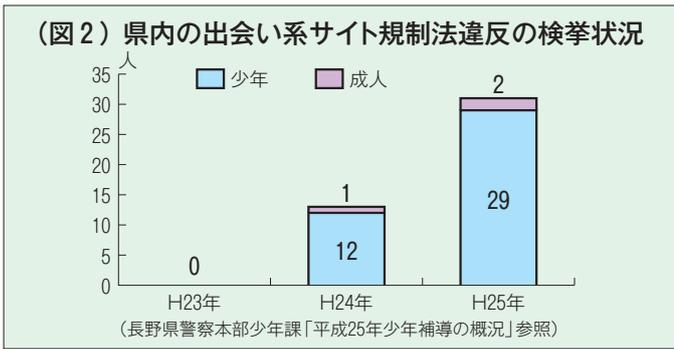
増加しています

平成24年度に比べ、平成25年度の刑法犯少年（14歳以上20歳未満）は減少していますが、女子の占める割合は増加し、全体の4分の1を占めます。特に万引きでの補導が多く、周囲の見守りによる早期発見が重要です。



少年によるネット犯罪の加害行為が増加しています

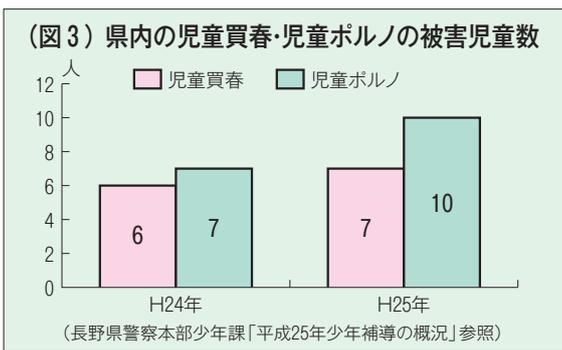
出会い系サイト規制法違反31人のうち29人が少年です。出会い系サイト規制法は18歳未満の子どもたちを性犯罪



から守るためにある法律です。18歳未満を対象として性的な誘いを書き込んだ人は、大人も子どもも違反になります。スマートフォン等の普及に伴い、子どもから誘う書き込みが増加しています。家庭でネットを使う前に、子どもに正しいマナーやルールを教えるネットリテラシー教育が必要です。

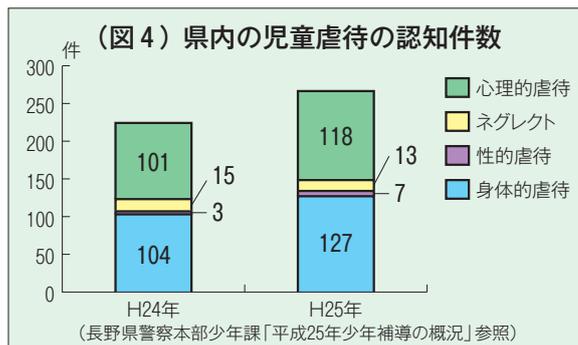
児童買春・児童ポルノ被害が増加しています

実際の被害届けは少ないですが、これは氷山の一角です。自分で会いに行つて被害に遭ったことから、被害届を出さない児童もいます。



児童虐待の認知件数が増加しています！

虐待を受けた子どもへの影響は一時的なものではありません。心身の成長や人格形成にも影響を及ぼします。早期発見が鍵です。親戚、ご近所、地域の皆さまの見守りが子どもを救います。



地域で育てよう ～7月は青少年の非行・被

東御市青少年育成市民会議総会が 開催されました

6月5日、市青少年育成市民会議総会が開催されました。総会では、別府英宣会長より、長年にわたる青少年健全育成活動の功績をたたえ、2名の方に表彰状が贈られました。長年にわたり青少年健全育成にご尽力いただいた指導者の皆さんに敬意を表します。

受賞者（順不同）
青山 寛子様
（和友遊クラブ）
北沢 富士男様
（青少年補導委員）



総会後に行われた研修会では、メディアリテラシー教育の第一人者、清川輝基氏をお招きし、「メディアに奪われる子どもたち～スマホ社会で子どもたちをどう育てていくか～」というテーマでご講演いただきました。

講演では、幼児期から電子メディアの平面画面を見続けることで、子どもの成長や発達に様々なゆがみが生じていることや、生身の人との付き合い合いより、ネットに長時間つながっていることを優先し、実社会で必要なコミュニケーションが取りにくくなっていることなど、現在の子どもの抱える問題点が指摘されました。その上で、清川先生は、子どもたちの健やかな成長には、乳幼児期に愛情に満ちた言葉をかけ、子どもたちが外で駆け回れる環境を整えること、さらには子どもが夜遅くまでネットをしないよう学校や地域でルールを作る取り組みが必要だと強く訴えました。

青少年の非行・被害防止強調月間の取り組み

愛のひとこえ運動

◆非行防止・被害防止は、温かな家庭から始まります

家族の団らん、コミュニケーション、家族の絆が子どもたちの心を安定させます。家族の笑顔、子どもの笑顔あふれる家庭を築きましょう。

◆非行防止・被害防止は、温かな地域の声かけから始まります

家庭はもちろん、地域、駅、店舗、通学路など、行き交う青少年に「おはよう」「おかえり」と愛の声かけをしましょう。

無関心は非行や犯罪を助長させます。特に店舗や駅など、青少年が多く集まる場所で積極的にあいさつの声掛けをしましょう。

明るい笑顔とあいさつで
子どもを育成しましょう

市では、子どもたちがネット依存症やネットトラブルの被害者・加害者にならないよう、ネットリテラシー教育に力を入れています。

出前講座の依頼やトラブルの相談など左記まで、お問い合わせください。

●問い合わせ先

教育課 青少年教育係
☎ 64-5906

市議会第2回定例会 初日14議案を提案

市議会第2回定例会が6月5日開会しました。

定例会初日には、前年度予算繰越報告のほか、一般・特別会計予算に係る議案4件をはじめ、条例関係の議案6件、その他4件の計14議案を提出しました。

16日と17日には、11名の議員から

市政運営等についての個人質問がされました。19日には総括質疑・委員会付託がされ、23日から各常任委員会に付託された議案等の審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、8月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。

●問い合わせ先

議会事務局 ☎64-5810



市長招集あいさつ(抜粋)



(前略)

さて、私が市政をお預かりして4月25日で丸6年が経過致しました。

この間、議員各位をはじめ、市民の皆様、また、関係機関及び諸団体の皆様方の温かいご指導とご助言をいただきながら、市政運営に携わる

ことができずことに、心から感謝とお礼を申し上げます。

(中略)

今次、社会・経済情勢の先行きへの不安が強まる中、当面の間は、地方自治体の行財政運営にとって、厳しく険しい時期が続くことが想定されます。

一方において、地方分権改革が確実に進む中、地方自治体における自己決定、自己責任の領域は益々拡大し、基礎的自治体を運営するには非常に困難を来たしております。

しかし、このような時だからこそ市の元気の源となる「多彩な市民力」と、協働のまちを創る意欲に燃えた「多様な職員力」を相補しながら、山積する難題に対し、勇猛果敢に立ち向かっていかなければなりません。

私は、先人の汗に報い、次の世代子や孫たちに堂々と誇れる郷土・東御市をつくるため、先見と先取の気概を持って、市政運営に邁進してまいります。

その道標でもある「第2次東御市総合計画」に謳われた「人と自然が織りなすしあわせ交流都市とうみ」を目指し、真に自立したまちづくり、安定した市政運営を進めるべく、リーダーシップを発揮しつつ、現下の情勢を見極めながら、最善の選択肢を求めて粉骨砕身、誠心誠意努力してまいることが改めてここにお願い申し上げます。本定例会招集のごあいさつと致します。

※原文は市ホームページに掲載しています。



間もなく梅雨が明けて暑い夏がやってきました。夏は冷房の使用により電力使用量のピークを迎える時期ですが、市では節電を目的に平成21年からゴーヤや夕顔などのグリーンカーテンを設置してきました。

今年も市役所本館西側にグリーンカーテンを設置しました。6月2日に植え付けた苗は気温の上昇とともに成長を続けています。夏本番を迎えるころにはたくましくなって、降り注ぐ強い日差しを遮ってくれることでしょう。

皆さんも環境とお財布にやさしいグリーンカーテンを始めてみませんか。

地域の安全は自らが守る！ 消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が開催されました

6月15日、第11回東御市消防ポンプ操法、同ラッパ吹奏大会が、東御中央公園グラウンドで行われました。
新入団員の確保が厳しい中、選手たちは早朝・夜間の限られた時間の中で積み重ねてきた練習の成果を披露しました。
大会の結果は次のとおりです。

【小型ポンプ操法の部】

(18チーム出場)

- 優勝 島川原部
- 準優勝 第一分団A
- 3位 西宮部
- 4位 下八部
- 5位 南西部
- 6位 田沢部

【ラッパ吹奏団体の部】

(6チーム出場)

- 優勝 第四分団
- 準優勝 第二分団
- 3位 第一分団



▲手際よく放水の準備をする団員



▲規律と音の正確さが求められるラッパ吹奏

【ラッパ吹奏個人の部】

(16名出場・敬称略)

- 優勝 白倉 寛晃 (上八部)
- 準優勝 増田 司朗 (南部部)
- 3位 中村 正 (南部部)
- 4位 所 洋一 (本海野部)
- 5位 依田 伸一 (下八部)
- 6位 饗場 隆史 (東町部)

宝くじ助成事業で 消防用ホースを整備

市では、財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に行う「コミュニティ助成事業」を活用して、消防用ホースを購入しました。

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を期待されます。



●問い合わせ先
消防課 消防施設係
☎ 62 | 0119

公平委員の異動を お知らせします



新 公平委員
おおくま せつお
大熊 節男 (布下)

わたなべひろふみ
渡邊弘文委員の任期満了に伴い、新しい公平委員に大熊節男さんを5月24日付けて任命しました。任期は、平成26年5月24日から平成30年5月23日までの4年間です。

また、6月12日に公平委員会が開かれ、委員長に高藤俊幸委員が、委員長職務代理者には宮原則子委員が選出されました。



まちをきれいにする 月間を終えて

6月の「第11回東御市まちをきれいにする月間」では、市内各地で道路や河川などの清掃が行われました。これにより不法投棄されたごみが回収されたほか、道路沿いの雑草が刈り取られて東御市の美しい景観が維持されました。市民の皆さまには早朝よりご協力いただき、ありがとうございました。



さて、6月1日と8日の清掃により持ち込まれたごみの量は合計10トン、容積にして20㎡になりました。

来年は、ごみ分別のルールが守られ、不法投棄がなくなることで、ごみの山がさらに小さくなることを期待したいものです。

刈った草 燃やすな捨てるな リサイクル

月間中は、たくさんのお刈り草がクリーンセンターへ持ち込まれました。センターで、これらの刈り草を焼却処分すると経費がかかります。堆肥として土に戻すなど、環境に配慮した方法を考えましょう。

今、私たちにできること

環境月間の6月は、国や自治体などで様々な環境保護の取り組みが行われました。

多種多様な取り組みがありますが、日々の生活の中で簡単にできるものは意外とたくさんあるものです。

例えば、テレビを見る時間を少し短くしてみませんか。毎日続けることで、二酸化炭素の削減だけでなく、きつと良いことがあるでしょう。

地球を美しく保つには、
環境にやさしい活動が大切です。



（ハイムーン「漫画」ミック「廃棄物」第5集「日報出版」2003年110ページ）

ゴミ無し地蔵を 設置しました

「ごみゼロの日」の5月30日、東御市を含む上小地域の4市町村と県上小地方事務所をつくる上小地域廃棄物不法投棄対策協議会は、本海野の市道（海野バイパス）沿いに木彫りの「ゴミ無し地蔵」を設置しました。このゴミ無し地蔵は、ごみの不法投棄の著しい抑止効果があることで知られ、設置場所近くの千曲川河川敷では以前から不法投棄が絶えなかったことから、「ごみのポイ捨てがなくなるように」との願いを込めて設置しました。



平成27年 4月採用予定 市職員を募集します

●申込書提出・問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

1 試験区分、採用予定人員及び受験資格等

【一般職】

試験の種類及び区分		採用予定人員	受験資格等
上級	行政 A	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による4年制大学を卒業した人(平成27年3月31日までに卒業見込みの人を含む)
	行政 B [社会人経験者]	若干名	昭和54年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による4年制大学を卒業し、民間企業等の経験が通算5年以上ある人(※詳細は、別途受験案内をご確認ください)
	土木	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による4年制大学の土木課程を卒業した人(平成27年3月31日までに卒業見込みの人を含む)
初級	事務	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校卒業程度の学力を有する人

【病院専門職】

試験区分	採用予定人員	受験資格等
薬剤師	1名	薬剤師の免許を有する人、または平成27年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
診療放射線技師	1名	診療放射線技師の免許を有する人、または平成27年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
作業療法士	1名	作業療法士の免許を有する人、または平成27年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
臨床検査技師	1名	臨床検査技師の免許を有する人、または平成27年の春までに行われる国家試験により、当該免許を取得する見込みの人
医療事務	若干名	診療情報管理士の資格を有する人、または医療事務の資格を有し、病院における医療事務及び医師入力補助の実務経験がある人

2 申込方法

(1) 提出書類

- ①採用試験受験申込書
- ②履歴書(総務課で交付するもの)
- ③職務履歴書(上級行政Bの応募者のみ)
- ④写真2枚(提出書類①及び②へ貼付)

(2) 申込書・履歴書用紙の請求

申込書等は、総務課総務係に直接請求するか、市公式ホームページからダウンロード(A4サイズの普通紙に印刷)してお使いください。

郵送で請求される場合は、封筒の表に「試験申込用紙請求」と朱書きし、140円切手を貼付した宛名明記の返信用封筒(角型2号)を同封の上、請求してください。

(3) 受付期間

平成26年7月7日(月)から平成26年7月25日(金)まで(郵送の場合、締切日消印有効)

3 採用試験

(1) 第一次試験

- ・試験日 平成26年9月21日(日)
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 教養・専門試験、適性検査、小論文

(2) 第二次試験

- ・試験日 平成26年10月下旬
(第一次試験合格者に通知します。)
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 個人面接等

※詳しくは、総務課総務係でお渡しする受験案内、または市公式ホームページでご確認ください。



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (7月生まれ)



くらしま はると
倉島 悠都くん (常田)
(1歳、H25. 7. 5 生)

はると♥1歳のお誕生日おめでとう!! ニコニコ笑顔で遊ぶ悠都は皆のスターだよ!! 沢山食べてスクスク大きくなあれ♥



やまざき つぐみ
山崎 緒美ちゃん (日向が丘)
(1歳、H25. 7. 5 生)

つぐみちゃん、お誕生日おめでとう★いろんな事ができるようになってこれからの成長が楽しみです。いつもニコニコ笑顔でいてね♥



こみやま れんしょう
小宮山 蓮青くん (本下之城)
(1歳、H25. 7.11 生)

♥もう一歳のお誕生日♥おめでとう。たくさん食べて遊んで大きくなってね。蓮ちゃん産まれてきてくれてありがとう。パパ、ママより



こばやし そら
小林 輝空くん (新屋)
(1歳、H25. 7.12 生)

輝空くん♥お誕生日おめでとう♥お兄ちゃんの事が大好きでいつもニコニコしてる輝空に元気をもらってるよ♥ほんとにおめでとう♥



ふじさわ
藤澤 みづきちゃん (東深井)
(1歳、H25. 7.14 生)

みづりん、1歳おめでとう! 大好きなにいの隣でいつもニコニコ😊みづの笑顔と仕草が家族を幸せにしてくれてるよ。好奇心いっぱいのみづりんの成長が楽しみだな。元気いっぱいすくすく大きくなってね♥



つかだ ちはな
塚田 千花ちゃん (日向が丘)
(1歳、H25. 7.24 生)

1歳のお誕生日おめでとう。いたずら好きで元気いっぱいのちいちゃん。これからもたくさん笑顔を見せてね♥



あべ おうが
阿部 央河くん (別府)
(1歳、H25. 7.31 生)

おうちゃん1歳のお誕生日おめでとう★日に日に激しくなるイタズラにことん付き合っていくからね〜♥だいちゃんと一緒にスクスク大きくなあれ★



いで
井出 みのりちゃん (東上田)
(2歳、H24. 7. 9 生)

みのり、2歳のお誕生日おめでとう!! 毎日元気いっぱいのみーちゃんに、家族みんなが元気をもらってるよ。沢山遊んで、沢山食べて元気いっぱい大きくなあれ!!



おだい ゆうすけ
尾台 祐亮くん (島川原)
(2歳、H24. 7.18 生)

お誕生日おめでとう! お兄ちゃんとアンパンマンとおせんべいが大好き。ニコニコ笑顔に家族みんな元気をもらっています。たくさん遊んで大きくなろうね。



こうづ りお
神津 里桜ちゃん (金井)
(2歳、H24. 7.25 生)

りおちゃん♥2歳の誕生日おめでとう😊毎日聴かせてくれる歌にパパもママも癒されているよ。生まれてきてくれてありがとう!



たかとう ぜん
高藤 善くん(原口)
(2歳、H24. 7.31生)

♥善2歳おめでとう♥女の子にまちがわれる事が多いけど、トッキュージャーや車が大好きな善。お兄ちゃんのまねをして、いつもみんなを楽しませてくれるね。善の成長が見られてパパやママは幸せです。生まれてきてくれてありがとう♥♥



かくた ひな
角田 久奈ちゃん(田中)
(3歳、H23. 7.25生)

3歳のお誕生日おめでとう♥オシャシなひなちゃん、将来が楽しみです♪



きたざわ きらり
北澤 煌稟ちゃん(本海野)
(3歳、H23. 7.27生)

Happy Birthday ♥きらり♥いつも沢山の笑顔をありがとう。お兄ちゃん2人といつまでも仲良く、元気に大きく大きくなあれ😊



☆募集しまあ!!☆ (対象者 8月生まれの3歳まで)

写真(うらに氏名を記入)・住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、企画財政課広報担当までお送りください。記載漏れのあるものは掲載いたしかねます。なお、紙面の都合上適宜編集いたしますのでご了承ください。締め切りは、7月9日(水)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。

北御牧小学校 運動会フトレポート



6月7日、北御牧小学校で校庭運動会が開催されました。梅雨空が広がり降雨が心配された今年は、一部の競技を取り止めでの開催となりましたが、児童たちは各競技に全力で取り組んでいました。また、曇天で肌寒さを感じる陽気にもかかわらず、会場には大勢の保護者や地域の方々が詰めかけ、各競技に精一杯取り組む児童たちに大きな拍手と声援が送られていました。



鷹野薫子 栄養士

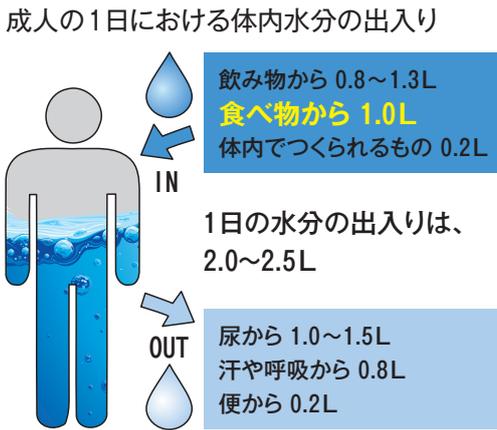
体と血管を守る！

夏の水分補給のポイント

私たちの体内の水分は、主に次に掲げる4つの働きをしています。

- ① 栄養素や酸素を身体中に運ぶ
- ② 老廃物を尿として体外へ排出する
- ③ 代謝がスムーズに行われるように、体液の状態を一定に保つ
- ④ 汗になって体温を調整する

1日に必要な水分の約半分は、左図に示すとおり食事から入ります。



3食をきちんと食べること、とりわけ野菜を食べることは大切な水分補給になります。

また、運動や暑さで発汗量が通常よりも多い時は、それに見合う水分補給が必要になります。水分が吸収されるまでには20分程かかります。のどの渴きを感じたときには既に脱水が始まっているので、渴きを感じる前にこまめに水分補給しましょう。特に、就寝や入浴、運動の前後に水分を取ることが大切です。

塩分の過剰摂取にご注意！

熱中症予防の際に気をつけたいのが、スポーツドリンクや塩あめに含まれる塩分です。塩分の過剰摂取は血圧の上昇を招き、心臓や腎臓に負担をかけます。

スポーツドリンクや塩あめが必要になるのは、激しい運動や肉体労働、厳しい暑さなどで大量の汗をかき、皮膚での塩分の再吸収が追いつかないときです。普段の水分補給には、塩分や糖分を含まない水やお茶をお勧めします。

元気発信！子育て施設

和泉童館の話題

「ただいま」のあいさつで子どもたちが来館すると、館内は一気に活気付きます。子どもたちは、それぞれに外遊びや室内遊び、そして勉強、読書などをして元気に過ごしています。

昨年度受講した職員研修では、講師の柳澤秋孝先生（松本短期大学教授）から「人間の全身的な神経配列は、10歳までにできあがり、運動をたくさんやると心も豊かに育つ」という内容のお話がありました。それ以来、未来を左右する重要な時期に、少しでも子どもたちのためになればと思い、運動量の多い遊びを取り入れるようにしています。

従来、体を動かす遊びは、外遊びではサッカーや鉄棒、室内ではドッジボールや一輪車、縄跳びな

な



▲ダッシュリレー



▲渦巻きジャンケン

どでしたが、最近では、体育館の壁から壁までをダッシュする「ダッシュリレー」や、外の地面に大きな渦巻きを書いてジャンケン競走をする「渦巻きジャンケン」などを行っています。新たな遊びを取り入れたことで、体を動かすことが嫌いな子どもでも楽しく遊びに参加できるようになり、子どもたちは大いに盛り上がっています。

今後は、自然と運動量が多くなるよう工夫をしながら、子どもたちと一緒に楽しんでいきたいと思っています。

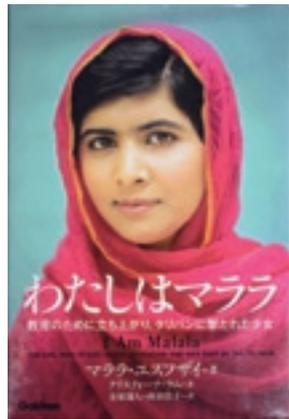
館長の つぶやき

身近にワインのある暮らしを体験してもらおうと「楽しく学ぶワイン入門講座」を5月から開講。定員を増やしましたが、お断りした皆さんもいます。全国に先駆け平成20年に取得した「東御市ワイン特区」。市内には3つのワイナリーが立地し、「千曲川ワインバレー構想」も膨らみます。連続6回の講座は25名の参加で、うち4回はブドウ畑での作業や講義・ワイナリー巡りも。講師は「東御市ワインクラブ」の皆さんにお願いしました。地域産業の本を揃えるのもまた図書館の役割で、今後もワイン関連の本を収集していきます。ではまた次号で。



●戦火の子どもたちに学んだこと
西谷 文和…著 かもがわ出版

紛争が世界各地で起こっています。世界を知ろう。世界に目を向けよう。



●わたしはマララ
マララ・ユスフザイ…著
学研パブリッシング

図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

7月のテーマボックス

【広い世界】

◆新着本案内◆

◆一般書

- カウンセラーは何を見ているか
……… 信田 さよ子…著
- モンスター ニ崎連続殺人事件の
真実
……… 一橋 文哉…著
- 宇宙人の見る地球
……… 須藤 靖…著
- 蘇る変態
……… 星野 源…著
- 東京自叙伝
……… 奥泉 光…著
- ◆児童書
- 石の卵
……… 山田 英春…作
- こんや、妖怪がやってくる
……… 小野 かおる…絵
- ぺっこぺこヒグマ
……… ニック・ブランド…作
- つられたらたべちゃうぞおぼけ
……… 田中 六太…絵
- かまぎりとししまあおむし
……… 降矢 なな…絵

7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
祝日も開館しております。

図書館 Q & A

このコーナーでは、利用者の皆さんから多く寄せられる質問とその回答を掲載します。

Q 自動貸出機って何ですか？

A 資料の貸出手続きを yourself でできる専用の機械です。操作はタッチパネル方式で、画面の指示通りお進みください。カウンターと同じように、ご利用明細のレシートも出ます。

Q 自動貸出機で全部の貸出ができますか？

A DVDや型紙、地図などの付録付きの資料は、確認が必要になるため、カウンターでの貸出処理をお願いします。また、予約した資料の受取もカウンターでお願いします。いずれの場合も、自動貸出機の画面に表示が出ます。

Q 自動貸出機の使い方がよく分かりません…

A 図書館のスタッフにご遠慮なく何度でもお尋ねください。カードのバーコードの読ませ方や本をガラス板からはずすタイミングなど、ちょっとしたコツもご案内します。

『消費生活ガイド』 クリーニングのトラブル



〈事例〉

ブラウスをクリーニングに出し、引き取ったまま仕舞っておいた。半年後に袋から出して使おうとしたら、シミがでていた。クリーニングの預かり証には「引き取ってから10日以内にお申し出ください」という記載があった

が、今からでも賠償してもらえるだろうか。



回答

・クリーニングでトラブルがおきた場合、事故原因がクリーニング店にあるものは、「クリーニング事故賠償基準」によって損害が賠償されます。

・しかし、賠償基準では、消費者が洗濯物を受け取ってから半年経過すると、クリーニング店は賠償を免れることになっています。これは、クリーニング後、半年以上経過すると事故原因の説明が困難になるからです。

・賠償基準の適用店であれば、原則この基準により賠償が行われますが、この事例のように期間を既に経過している場合は対象外です。
・なお、「Sマーク」と「LDマーク」が掲げられているお店に、原則として事故賠償基準が適用されます。



S マーク



LD マーク

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、火く金(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

※火く金(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

心の眼

(122)

父兄って...?

人権同和教育指導員

白石

幸男



時折、「父兄」と言う言葉を耳にします。先日もあるイベントで、来賓出席された方が、祝辞の中で「父兄」という言葉を再三にわたり使っていました。

私には、「父兄」という言葉に敏感になった苦い経験があります。それは二十数年前のこと。五十人ほどいた会議の席上で「父兄」という言葉を使ってしまったところ、「その言葉は、女性を差別している」と指摘されました。以来、この「父兄」という言葉に敏感になるようになりました。

私の小中学生の頃は、「父兄参観日」と言っていたものが、今は、「参観日」「土曜参観日」などと言い変えられています。なぜ昔は「父兄参観日」だったのか詮索するつもりはありませんが、家父長制という考え方が根底にあるように思います。

気を付けて聞いていると、まだまだ「父兄」という言葉を使う人がいます。放送するには相応しくない言葉の中に「父兄」も含まれているようですが、無意識のうちに使ってしまうのかも知れません。刷り込ま

れてしまった言葉や知識は、なかなか簡単に変えることが出来ないからでしょう。

また、差別の一つである「部落差別」についても考えたいと思います。「寝た子を起こすな」とか「騒ぎ立てるから差別はなくなるらない」という意見も耳にしますが、本当にこのような考え方で差別がなくなるのでしょうか?間違った事実や偏見、刷り込まれてしまっている誤った知識をもう一度考え直し、正しい人権意識、人権感覚を身につけ、「差別をしない」「差別に気づく」私たちにするため、機会をとらえ、自分を磨いていきたいと思えます。

本年度から「人権啓発学習会」が田中地区(六月実施済み)・北御牧地区(七月)・祢津地区(十月)で開催されます。また、小中学生は、授業の中で「人権学習」をしています。学校・家庭、地域が一体となつて人権について学び、刷り込まれてしまっている誤った知識を改めていくためにも、該当地域の皆さんは、率先して「人権啓発学習会」に参加していただきたいと思います。

shin-tai
子どもの元気な育ちに欠かせない「からだを動かす」ことの必要性 ⑳
 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せない「からだを動かす」ことの必要性 ⑳

体調を維持する

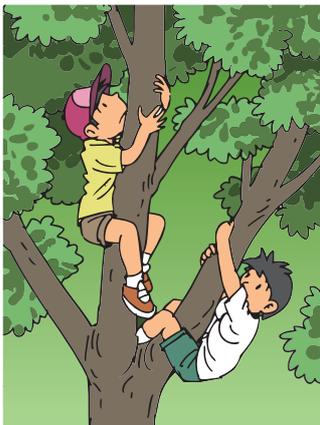
今日の保育現場では、朝から眠気やだるさを訴えたり、ぐずぐずしたりする子どもが増え、さらには精神的な疲労症状を訴える子どもも少なくありません。

この原因の1つと考えられるのが、朝の体温が36度未満の低体温の子どもの割合が増えていることです。起床時の体温が低いと、脳やからだの動きが鈍くなって心身に不調が生じ、眠気やだるさのほか、頭痛、腹痛などを訴えることが多いとされています(前橋ら1994)。

これに関連する興味深い研究結果が報告されています。例えば、18日間継続的に、午前中2時間のからだを使った遊びを取り入れた研究(前橋2004)では、低体温状態にある時間の大幅な減少が確認されています。また、毎日の歩数が多い幼児ほど健康度(頭痛、腹痛、体のだるさに活気ややる気を含んだ評価)が高いという報告(加賀

谷ら2003)もあります。さらには、幼児の生活パターンと疲労症状との関係を分析した研究(米山ら2005)では、最も疲労度の低い子どもは「友だちと外遊びを1時間以上する」、「休日は戸外で過ごす」という活動的な生活をしている傾向にあることが明らかになっています。

これらの研究結果が示唆するのは、運動量が多い幼児は、身体的にも精神的にも疲労感が少なく、健康的であるということ。幼少年期の子どもにとつて、「からだを動かすこと(遊びを含む)」、「食べること」と「寝ること」と同様に、生活の一部として体調維持のために欠かせないのです。



引用文献：日本発育発達学会編(2014)『幼児期運動指針実践ガイド』杏林書院

健康づくりで景品をもらおう！
「すぐだすポイント」始めました

市では、市民の皆さんが無理なく楽しみながら健康づくりに取り組むことを応援する「けんこうとうみ+10ミニッツ2014TOMI」を6月から始めました。キャンペーン期間中の健診・人間ドックの受診や、市が指定する健康づくり教室及び各種イベント等の参加でポイントがもらえ、15ポイントたまるとオリジナルグッズなどの景品と交換できます。

実施期間は平成27年3月末まで、16歳以上の市民なら誰でも参加できます。ぜひ、この機会に楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。



ポイントを付ける「すぐだすカード」は市役所本庁舎や総合福祉センター、各地区公民館等の市関連施設のほか、特定健診を実施している市内の医療機関でも配布しています。

※詳しくはチラシまたは市公式ホームページをご覧ください。
 ●問い合わせ先
 健康保健課 健康増進係
 ☎ 64-8883

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(平成26年5月に寄附をいただいたものです。)

- 井出 袈裟繁 様 (現金 10,000 円)
- 株式会社郵宣協会 東日本支社 様 (広告入封筒 長形3号3万枚、角形2号1万枚、窓口封筒)

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
 企画財政課 財政係
 ☎ 64-5901
 総務課 契約財産係
 ☎ 64-5805

国民年金アドバイス

もし年金手帳を紛失したら…

Q 年金手帳をなくした場合、どうすればいいですか？

A 国民年金や厚生年金に加入されている方、または過去に加入していた方には年金手帳の再発行ができます。

(1) 手続き先

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

(2) 手続きに必要な物

- ・ 認印
- ・ 本人確認ができるもの (次のA、Bのいずれか)
 - A : 1点で確認するもの
運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード (写真が貼付されたもの) など
 - B : 2点で確認するもの
国民年金保険料納付書、ねんきん定期便、クレジットカード、キャッシュカード、預金通帳、保険証など

(3) その他

国民年金に加入されている方が、市役所で再発行の手続きをする場合、お手元に届くまでに約1カ月を要します。即日交付を希望される場合は、年金事務所での手続きをお願いします。

●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)

まるごと生活百科

7月の納税 (納期限 7月31日)

- 固定資産税・都市計画税 (2期)
- 国民健康保険税 (普通徴収) (2期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) (1期)
- 介護保険料 (普通徴収) (1期)

こちら119 (東御消防署)



= 5月の火災・救急件数 = カッコ内は平成26年1月からの累計
火災 1件 (11件) 救急 98件 (509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 5月分



平成26年5月31日現在

	当月分	累計*	前年比
件数	13件	65件	+4件
傷者	14名	71名	-9名
死者	0名	0名	-1名

*平成26年1月からの累計

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成26年5月	平成25年5月
最高気温	31.8°C (31日)	32.5°C (22日)
最低気温	3.6°C (7日)	1.0°C (4日)
平均気温	16.6°C	16.2°C
平均湿度	57.3%	61.3%
降水量	47.0mm	22.5mm

東御市周辺のおすすめ霊園

- ① 御牧原 ほたるの里 絆霊園
 - ② 向陽院 自由墓苑 (上田市塩川)
 - ③ 小牧山 自由霊園 (上田市諏訪形)
 - ④ 小諸善光寺 大雄寺墓苑 (小諸市東雲)
- *その他多数、ご紹介できる墓地がございます。

墓地探しはお任せください。 ~ご先祖供養は心のやすらぎ…。時代に合わせて墓地・墓石をご提案いたします~

永代
使用料
5万円~

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。

お墓のご相談
無料受付中!!

- 先祖代々のお墓をキレイにしたい…
- 後継ぎがないけど、お墓はどうしよう…
- 本家の墓地から、新しく独立したお墓が欲しい…
- 予算をかけず、お墓は作れないの?…
- お墓の場所を移転したい…
- 様々なお墓についての悩み、ご相談ください。

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

営業時間 / 9:00~17:00 定休

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

解説 固定資産税の評価替え

Q1 固定資産税の評価替えとはなんですか？

A 評価替えとは、土地・家屋の価格を見直すことをいいます。

本来であれば、毎年度その資産の価値に応じて評価替えを行い、「適正な時価」をもとに課税することが納税者間における税負担の公平に資することになります。膨大な数の土地・家屋について、その評価を毎年度見直すことは実務的に不可能です。そこで、原則3年間評価額を据え置く

制度、言い換えれば、3年ごとに評価額を見直す制度が取られています。

なお、次の評価替えは平成27年度です。

Q2 家屋の税額が下がらないのですか？

A 家屋の税額は、基本的には評価替えの度に下がります。

しかし、一定以上の年数が経過した家屋で、評価額が最低限度まで下がっているものについては、家屋が存在する

限り評価額が据え置かれます。(但し、物価水準の変動が評価額に反映される場合があります。)

Q3 地価が下落しているのに宅地の税額が上がるのはなぜ？

A 税の負担調整措置が行われているためです。

土地の価格(評価額)は、平成5年度以前には地価公示価格より著しく低い水準にあり、平成6年度評価替えから全国的に地価公示や相続税などの公的価格との均衡を図るため、地価公示価格の7割を目途とされました。

本来、評価額=課税標準額であるところ、平成6年度か

ら評価額が大幅に上昇したことから、平成5年度の課税標準額を基に徐々に本来の価格に近づけていく負担調整措置がとられています。このため、地価が下落している場合でも、評価額と課税標準額の差が、いまだに大きい土地(負担水準の低い土地)については、負担調整措置が取られ、税額が上がるといった場合も生じてきます。

なお、ご自身の土地の負担水準については、名寄帳を取得いただければ確認できます。

●問い合わせ先

税務課 資産税係
☎62-1111 (代表)

おいしい くにのりクッキング

☆タマネギステーキと肉みそソース

●材料 (6人分)

- タマネギ……………3個
- 生姜……………適量
- 豚ひき肉……………150g
- 豆板醤……………小さじ1
- サラダ油……………適量
- みそ……………90g
- 砂糖……………大さじ6

酒……………大さじ3

片栗粉……………小さじ3
しょうゆ……………小さじ3強
塩……………少々
こしょう……………少々

●作り方

①フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした生姜、

ひき肉、豆板醤を炒め、みそ、砂糖、酒、水溶き片栗粉を加えてソースを作る。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、輪切りにしたタマネギを焼く。片面が焼けたら裏返して弱火にし、水(大さじ3)を加えてから蓋をして蒸し焼きにする。
③塩、こしょう、しょうゆで味を付け、火を止める。
④皿に③を盛り、①のソースをかける。



不要になった 動かない 農業機械
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。



☎0268-62-5262

FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

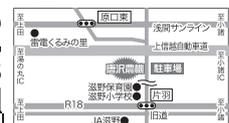
検索

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3012-1





▲箱わなの取扱いを学ぶ参加者

農作物被害を防ごう! ハクビシンの安全捕獲講習会

5月25日、ハクビシンによる農作物被害に悩む農家約20名が、箱わなを用いたハクビシンの捕獲方法を東部人権啓発センターで学びました。

ハクビシンは、明治時代に中国などから移入されたと考えられる雑食性の哺乳類で、近年農作物を食い荒らすなどの被害が各地で深刻化しています。今回の講習会は、ある一定要件の下で認めている、狩猟免許を持たない個人による外来獣の捕獲を普及させることを目的に市が主催したもので、市猟友会の役員が講師を務めました。

参加者は実際に箱わなを用いて餌の仕掛け方や安全上の注意点などを学んだ後、収穫シーズンに備えて箱わなの無償貸与を受けていました。

滋野小学校の児童が通学合宿 集団生活で協調性・自立性を育む

6月1日から4日にかけて、滋野小学校の4～6年生計30名が、滋野コミュニティセンターで寝食を共にしながら学校に通う「通学合宿」をしました。

この通学合宿は、地域づくり組織「しげの里づくりの会」(吉田周平会長)が中心となって組織した実行委員会が主催したもので、子どもたちの協調性や自立性を育むことを目的に昨年度から実施されています。

子どもたちは、サポート役として参加した滋野地区の大人や長野大学の学生らの力を借りながら食事づくりや掃除、宿題をこなしたほか、夜には大人と共にレクリエーションを楽しみ、テレビやパソコンのない環境で3泊4日を過ごしました。



▲夕食後には皆でレクリエーションを楽しむ



▲食草クララにとまるオオルリシジミを観察

オオルリシジミとハヤシミドリシジミ 瑠璃色の希少な蝶が野山を舞いました

6月1日、市の天然記念物に指定されているオオルリシジミの親子観察会が八重原にある企業の敷地内で開かれ、県内外から約100名の一般参加者が集まりました。この日は食草クララにつがいとまるオオルリシジミが多く見られ、参加者は観察会を主催した北御牧のオオルリシジミを守る会(小山剛会長)の会員の説明を聞きながら、交尾や産卵の様子を観察しました。

また、9日には、柵津小学校3年生の児童が、教室で飼育して羽化させたハヤシミドリシジミを柵津城山に放蝶しました。

ハヤシミドリシジミは、市内では城山のみに生息する珍しい蝶で、児童たちは同所で採取した卵をふ化させて、成長過程を観察してきました。

放蝶を終えた児童たちは「これからお世話ができなくてさみしい」などと話し、大切に育ててきた蝶との別れを惜しんでいました。



▲児童の手からハヤシミドリシジミが放たれる



▲受賞を喜ぶ峯村さん(写真中央左)、小林さん(同中央右)、玉村さん(同右端)

長きにわたり地域の産業振興に貢献 市内の3氏に産業功労者知事表彰

6月4日、各分野において顕著な功績をあげた個人と団体に贈られる県知事表彰の表彰式が長野市内で開かれ、市内の3氏が産業功労者表彰を受けました。

今回表彰を受けたのは、市観光協会会長で、湯の丸高原で観光事業に携わる峯村文博さん(奈良原)、先進的な酪農経営を实践する傍ら、女性グループの起業にも携わった小林敬子さん(御牧原南部)、ワイナリーを経営し、県の「おいしい信州ふード(風土)」大使や信州ワインバレー構想推進協議会会長などを務める玉村豊男さん(田沢)です。

表彰式の翌日には、3氏が市役所を訪れて花岡市長に受賞を報告しました。

ふるさとの光景がよみがえる力作 東御の童謡唱歌ができました

6月15日、「四季の森」里山を守る会(森昌子代表)が主催する「東御の童謡唱歌発表会」が中央公民館で開かれ、東御市にちなんだオリジナルの童謡唱歌が披露されました。

今回「東御の童謡唱歌」として披露されたのは6作品で、同会が昨年公募で集まった22作品の中から選定したものです。

発表会では、冒頭に作者へ表彰状が贈られ、続いて童謡唱歌を習う市内の個人やグループの熱唱により、それぞれの作品が感情豊かに表現されました。



▲作品の一つ「ふるさと東御」を歌うグループ



▲軽々と児童を持ち上げる白虎関

滋野小学校で相撲奨励月間 力士から心構えや技術を学ぶ

6月19日、毎年相撲奨励月間を設けて授業に相撲を取り入れている滋野小学校で、大相撲東関部屋の東関親方(元潮丸関)、振分親方(元高見盛関)、現役力士2人の計4人が講演と実技指導を行いました。

講演した振分親方は、「何よりも大事にしたいのは心。礼に始まり礼に終わるといのように、相手や先人を敬うことを大切にしてきた」と話し、自身が相撲界で学んだことを紹介しました。

講演後の実技指導では、児童や教職員が高三郷関と白虎関と対戦し、東関親方が「投げられたときは手をついてはいけない。腕を折らないように、丸くなって転んだほうが良い」などと助言していました。

じきいって短信

6・2 人権擁護委員による街頭啓発活動



6・21 市政懇談会「ごみ処理の状況と生ごみのリサイクル」



6・22 湯の丸高原つつじ祭り(イベント開催)



紹介 します!

私たちの活動

No.4

市報



平成26年
7月1日発行



代表役員
柳澤 容理子さん(東町)

今回は、知的障がいをもつ子どもや青年の余暇活動の充実と社会参画を目指して活動する団体の紹介です。

音楽を楽しむ会 スキップ

設立の経緯と主な活動

当会は、上田養護学校の生徒4人が授業を通じて和太鼓に興味をもったことが契機となって平成13年に発足し、音楽療法士の先生による指導の下、知的障がいのある子どもや青年が大好きな音楽や和太鼓で自己表現力や仲間意識を育み、社会参画することを目的に活動しています。

普段の活動は月2回で、市総合福祉センターの講堂をお借りして、音楽療法活動と和太鼓演奏に励んでいます。「自分たちが如何に楽しく活動できるか」ということを大切にしている当会では、皆が画一的に同じことをやるのではなく、障がいの程度や興味に合わせて多種多様な表現方法で音楽を楽しんでいます。



音楽を楽しむ気持ちを共有したい

年3回ほど行うステージ発表は、子どもたちにとって貴重な社会参画の機会であるとともに、成長の場にもなっています。発表を重ねるたびに、応援して下さる地域の皆さんによって子どもたちが育てられていることを実感します。発表では、地域の皆さんと音楽を楽しむ気持ちを共有し、活動の輪を広げていきたいと願っています。



市民活動団体登録制度のご案内

市では、市内で地域づくり活動を行う団体を市公式ホームページで紹介しています。登録をご希望の団体は、ホームページをご覧ください。

東御市 市民活動団体 検索

編集後記

▼トピックスでお伝えしたとおり、6月はオオルリシジミとハヤシミドリシジミの2つの美しい蝶が野山を舞いましたが、その一方で迷惑ものも大発生しているようです。▼先日、車を運転しているとき、道路を横断する緑色の大きな毛虫を発見。道路脇の畑には、葉が無残に食いつくされたクルミの木が。▼もうお分かりだと思いますが、正体はシラガダユウ(正式名クスサシラガダ)です。市のシンボルツリーに群がって、ムシヤムシヤと音を立てて葉をかじる様子はふてぶてしいというか、憎らしいというか…。▼クルミの産地、東御市は、このような害虫も住みやすいのかもしれない。どうか適切な防除をお願いします。(市報担当 大塚)

市政・暮らしの情報を
分かりやすくお伝えします

エフエムとうみ 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。

- 発行/長野県東御市 389-0592 長野県東御市 081-2
- TEL 0268(64)58006 FAX 0268(63)5431
- E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
- ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/
- 編集/東御市総務部企画財政課 ●印刷/株式会社ギ印刷

人の動き

(6月1日現在)

世帯数

11,697世帯(-8)

総人口

30,967人(-10)

男 15,278人(-16)

女 15,689人(+6)

転入 67人

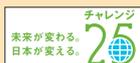
転出 63人

出生 23人

死亡 36人

その他 1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

