



市報  
No.124

とらみ

TOMI CITY  
2014  
月号  
August



- 平成25年度東御市特別重点事業評価結果 ..... 2~7
- すくだすポイントキャンペーン実施中 ..... 8~9
- 特殊詐欺にご注意ください ..... 10~11

勇壮豪快! 夏神輿

— 祢津祇園祭 —

( 7月12日撮影、25ページに関連記事 )

# 平成25年度東御市特別重点事業

## 評価結果を公表します

「行政評価制度」による行政サービスの向上を目指して

● 問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎ 64-5893

市では、市民生活に関係した事務事業等を、一定の基準に沿って客観的に評価し、その評価結果を今後の事務事業の改善と、より効果的、効率的な行政運営に反映させることを目的に、行政評価制度に取り組んでいます。

ここでは、平成25年度において市が実施した特別重点事業の評価結果をお知らせいたします。



### 特別重点事業とは

特別重点事業とは、市が毎年度作成する「重点施策」に付随する事業の中でも、特に推進すべき重要な事業として選定したものです。

平成25年度は、20事業を特別重点事業とし、事業展開を図りました。これらのうち、「市民参加による総合計画の推進」、「地域特産品を使った6次産業化の推進」、「海野宿滞在型交流施設」、「小中一貫教育の推進」等の8事業は、当該年度において新規に選定された事業となっています。

### 評価結果の総括

#### ■全事業が目標達成

平成25年度の特別重点事業を評価した結果、20事業すべてにおいて「目標を達成」以上の評価結果となりました。

中でも「市民参加による総合計画

の策定」にあつては、参加された市民会議委員の参加満足度が目標値を上回っていたこと等、総合的に判定した中で、「目標を上回る成果があった」と評価しています。

#### ■4事業が改善

また、「循環型社会の推進」、「特定健康診査受診の推進」、「水道施設長寿命化計画策定事業」、「市民病院の常勤医の確保、ベッドコントロールによる病床利用率の向上」の4事業については平成24年度の事業評価では、「目標を達成しなかった」という結果でしたが、平成25年度においては、事業活動の見直し・改善を進めた結果、「目標達成」となっています。

これら評価判定結果は、行政内部だけの評価判定には留めず、「まちづくり審議会」へ報告し、第三者的な立場からの評価や意見、提案などをいただいています。

※次頁以降に、平成25年度特別重点事業の評価結果の概要を掲載しましたが、紙面の都合上、表現の簡略化や評価過程での指標等の達成度を省略しています。詳しい内容につきましては、市公式ホームページをご覧ください。また、企画財政課企画政策係までお問い合わせください。

☆市ホームページ

<http://www.city.tominagano.jp/>

### 行政評価制度とは？

#### ■目指すもの

##### ①総合計画の進捗管理

事務事業の評価をもとに課題を認識し、事業展開の改善を図りながら、総合計画の進捗を管理します。

##### ②市民への説明責任

評価の結果を市民に公表し、透明で公正な行政運営を目指します。

##### ③市民満足度の向上

成果志向、コスト意識を向上させ、市民満足度の向上を図ります。

#### ■評価の仕方

当該事業がどのような効果を上げたか、目的を達成するための取り組み方法が有効であったか、等を採点し、評価判定します。

#### 評価後は…

評価結果は、各担当課において、計画(Plan)、実施(Do)、評価(Check)、改善(Action)というPDCAサイクルのもと、見直し、改善につなげていきます。



◎…「目標を上回る成果があった」 ○…「目標を達成した」 △…「目標を達成しなかった」

特別重点事業名	成果目標 (どのような効果を得たいのか)	達成状況	評価
市民参加による総合計画の策定	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民と行政が知恵を出し合って“協働”して計画づくりを進めることにより、市民と共有し、市民と共に目標へ向かって歩んでいくことのできる総合計画を策定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長期計画の策定に当たり、初めての試みとして市民の参加を募り、意見交換を行った(延べ35回、述べ参加者数417人)。このことをきっかけに、市民参画の機運が高まり、今後の事業推進や進捗管理などを担う推進市民会議の設置につながった効果は大きい。</li> </ul>	◎
地域づくり支援員の配置	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校区単位の地域づくり団体の組織化が進められている地区に地域づくり支援員を配置することにより、地域の現状や課題について話し合いの機会を設け、課題解決や活性化に必要な市民活動の充実を図る。また、小学校区単位の地域づくりに取り組む団体に対しての事務支援を行い、住民が主体となつて活動する組織の自立を促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>滋野地区：地域づくり支援員と「しげの里づくりの会」の連携により、「通学合宿」など新たな事業が実施された。</li> <li>北御牧地区：頻繁に地区会議を開催し、26年上半期での新組織の発足に向けて準備が進んでいる。</li> <li>称津地区：住民主体で地域づくり組織発足に向けての協議が行われている。</li> </ul>	○
新エネルギー等普及促進事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>石油代替エネルギーを積極的に導入することにより、市民の環境保全意識を高めるとともに、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出を抑制する。</li> <li>東御市地球温暖化対策地域推進計画に基づき、太陽光発電システム、太陽熱高度利用システム、ペレットストーブ、薪ストーブの普及を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>住宅用太陽光発電設置補助の申請は、3月末145件、725・43kWで、単年度目標値は達成できなかった。しかし、平成12～25年度の累計実績は4056・49kWとなり、累計目標4021kWは達成できた。</li> <li>太陽熱高度利用は、目標5件に対して5件の申請があり、達成できた。</li> <li>薪ストーブ等購入補助については、目標10台に対して7台の申請で、目標を達成できなかった。</li> <li>太陽光発電システム設置融資利子補給件数については、目標6件に対して7件の申請があり、目標を達成できた。</li> <li>防犯灯設置補助については、目標304基(区からのヒアリングによる)に対して265基の申請で、目標を達成できなかった。</li> </ul>	○

特別重点事業名	成果目標 (どのような効果を得たいのか)	達成状況	評価
循環型社会の推進、ごみ3Rの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生ごみ処理システム及び堆肥化施設建設地の決定。</li> <li>・ごみの分別を徹底させるとともに、生ごみリサイクルの普及促進により、市内の一般家庭から排出される生ごみの量を削減し、資源循環型社会を実現する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生ごみ処理施設視察11回実施、委員会3回開催。建設候補地5カ所から「東部クリーンセンター・東御市不燃施設敷地内」を選定。</li> <li>・出前講座2回開催。コミュニティFM3回出演。市報12回掲載。</li> <li>・生ごみ処理機器設置補助金63基、69万5600円交付。</li> <li>・平成24年度対比ごみ焼却量の削減量79・36t。</li> </ul>	○
保育園改築の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和地区保育園は、年度内に園舎建設工事を完了し、平成26年4月の開園を目指す。</li> <li>・田中保育園は、実施設計および造成工事は年度内に完了させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和保育園建設事業…予定どおり完成(達成度100%)。</li> <li>・田中保育園建設事業…実施設計完了。工事請負契約の議会議決は3月7日。造成工事了(達成度100%)。</li> </ul>	○
介護予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要支援状態移行へのリスクのある住民に対し、活動指標(手段)に示した事業の充実を図ることにより、運動器機能保持への意識を高め、身体機能低下の抑制に資する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二次予防事業開催回数(達成率94・1%)及び参加者数(達成率93・2%)を活動指標とした結果は、平均値で94%と概ね目標を達成した。「運動習慣」や「身体的改善」を指標とした成果指標にあつては、アンケートにおいて前者が125名の回答中50名(40%)が改善(当初目標値45%、達成率88・9%)、後者が125名中55名(44%)改善(当初目標値25%、達成率176%)したと回答があつた。</li> </ul>	○
特定健康診査受診の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診の受診率向上により、保健指導対象者を把握し、優先順位に基づいた適切な保健指導を実践し市民の健康寿命延伸を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診受診率42・3%(特定健診受診率は、特定健診及び人間ドック受診と健診結果提供者数の総計で、前年より69人増加)</li> <li>・特定保健指導実施率27・4%(特定保健指導実施率の最終値は52%の見込み)</li> </ul>	○

<p>地元特産品を使った6次産業 化の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワイン用ブドウ栽培面積の拡大(目標は5年で10ha)</li> <li>・新規栽培者の定着(目標は5年で5名)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワイン用ブドウの栽培面積は、対前年度比で8・1ha増の23・6haとなった。このうち3・8haは、荒廃農地を復旧して栽培地としたものである。</li> <li>・また、市農業農村支援センターでの研修を修了し、ワイン用ブドウの栽培をはじめた新規栽培者は1名であった。</li> </ul>	<p>○</p>
<p>森林整備の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・森林の持つ防災機能等の向上を図るとともに、二酸化炭素吸収源として期待ができる森林の適正な保全を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・森林造成事業及び森林税間伐事業により間伐(新張地区他)64ha、除伐(原口地区他)6・5ha、更新伐(滝の沢地区)7・0haを実施した。</li> <li>・民有林の森林整備が順調に進む中、新たに松くい虫被害が拡大している場所の伐採駆除に着手し、拡大防止に努めた。また、地域性を生かすための松茸山整備について調査研究を進めた。</li> </ul>	<p>○</p>
<p>重要文化財建造物等公開活用事業(海野宿滞在型交流施設)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市の重要な観光資源である「海野宿」の豊かな文化遺産を活用することにより、長期滞在を楽しむことができる『滞在型交流施設』を目指し、より多くの観光客の誘客の確保と地域経済の活性化を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建物の建築工事は、3月末で完了した。営業は、喫茶部門、レストラン部門の順に部分営業を開始し、7月の宿泊部門営業開始で全面開業する。</li> <li>・3月11日、文化庁調査官と長野県による現地検査を実施。施工内容等に問題はない旨の検査結果であり、また、「文化財活用事業のあらたな方向性を示す意欲的で先駆的な取り組みである」との好評価を得た。</li> </ul>	<p>○</p>
<p>定住化の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空き家バンク契約件数の推進とともに、住宅団地分譲区画販売の推進を図ることにより、市外からの定住者を増加させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空き家バンクの登録物件38件(延べ件数は登録42件、取消4件)のうち21件の契約が成立し、うち8件は25年度実績となっている。また、新規利用希望は42件あり、制度が定着してきていると判断される。</li> <li>・土地開発公社の宅地については、問い合わせがおおよそ30件あるものの、立地や価格について商談が進まない状況にあり、3件の販売にとどまった。</li> </ul>	<p>○</p>

特別重点事業名	成果目標 (どのような効果を得たいのか)	達成状況	評価
海野バイパス	<ul style="list-style-type: none"> <li>本海野地区において安全・快適な道路交通を確保し、交通の円滑化及び生活環境の向上を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>用地取得については、7件を予定していたが9件の成果であった。工事については、200mの予定が163mとなった。</li> </ul>	○
県東深井線整備事業（舞台が丘公共施設整備事業）	<ul style="list-style-type: none"> <li>市役所及び周公共施設へのアクセス向上、公共施設の利便性の確保</li> <li>緊急時における東御消防署緊急車両の出動の迅速化</li> <li>災害時における防災拠点施設へのアクセス向上</li> <li>市役所周辺の渋滞対策、児童生徒の通学路の安全確保、市役所周辺の駐車場の確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成25年度では地権者2名の用地取得、道路工事60mを予定。用地取得について地権者2名の理解を得て、1名については契約済。他1名は、要望事項等について調整を行っている。このため、今年度予定していた工事は、現段階では施工されていない。</li> </ul>	○
水道施設長寿命化計画策定事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>水道事業が始まった当時（昭和30年代後半から50年代前半）建設された水道施設が更新時期を迎えているため、老朽化施設の更新優先順位を明確にした改修計画を策定して建設改良事業を進めることにより、事故災害に強い施設を構築し、安心・安全な水道水を安定して市民に供給する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全ての施設の耐震・老朽化診断が実施できたことにより、改修計画や精密診断が必要な施設の把握ができた。平成26年度から順次詳細設計及び精密診断を行い、改修を実施する。</li> </ul>	○
水洗化促進事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>下水道等の水洗化率の向上によって、公共用水域の水質保全と公衆衛生の向上につなげ、快適な生活環境の創造を図るとともに、下水道事業経営の強化と経営の健全化を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共下水道区域においては目標を達成したが、市全体においては達成できなかった。しかし、アンケート調査やホタルマップを作成することにより、水洗化の目的を再認識いただけたものと考ええる。</li> <li>また、アンケート調査で明らかとなった課題を解決するため、平成26年度においては他市町村の取組みも研究し、1%でも多く水洗化を推進したい。</li> <li>事業の経営の健全化を図るために、平成26年度は下水道施設の統合について調査・検討を進める。</li> </ul>	○

小中一貫教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・義務教育9年間を連続した期間としてとらえ、小学校から中学校へのスムーズな移行を図る。</li> <li>・魅力ある学校をつくる。</li> <li>・「学力の向上」、「豊かな心の醸成」、「生きぬく力の育成」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・算数・数学の専科講師の加配によるコース別授業及びIT学習（複数教員による指導）を実施した。その結果、中学校の学校評価において「よく理解できる」または「ほぼ理解できる」とする生徒は94%になった。また、小学校の算数学習についてのアンケート調査では、学習内容が「よく理解できる」または「ほぼ理解できる」と回答した児童は5年生で88%、6年生で92%であった。</li> <li>・北御牧小中一貫教育推進委員会は4回開催され、学習・キャリア教育支援者名簿が作成整備された。また、推進委員会だより「みまきの学校」を2回発行した。これにより、地域の中で学校のことが話題となり、「地域の中の学校」という意識が高揚した。</li> </ul>	○
公民館活動の拠点である中央公民館増改築事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館活動の拠点である中央公民館増改築事業の年度内完了</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工程会議を毎週行うことにより、適正な進捗管理がなされたため、年度内の完了を達成した。</li> </ul>	○
新図書館の利用率向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児から高齢者まで住民すべての自己教育に資するとともに、住民が情報を手し芸術や文学を鑑賞し、地域文化の創造に加わる場であり市民交流の場所として機能する施設として、基本的な運営方針を定めて住民サービスに努める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用者（カード登録者数）の新規登録者数（目標は10000人増）は781人となり、目標の8割弱しか達成できなかった。新年度は、ワイン体験講座や中庭を活用したエフエムとうみサテライトスタジオの設置等の新規事業を行うことにより、新規来館者・新規登録者の増加につなげる。</li> </ul>	○
市民病院常勤医の確保及びベッドコントロールによる病床利用率の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内科医、小児科医（各1名）の確保とベッドコントロールにより、病床利用率を高め、健全な経営とやさしい医療を提供する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平成25年4月1日付で2名の常勤医（内科、整形外科）を採用したが、小児科医の採用には至っていない。</li> <li>・平成25年度の病床利用率は78.4%（目標値は80%）。</li> </ul>	○
上小地域医療連携ネットワークシステムの運用と活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットワークシステムの活用で病病連携、病診連携を推進し、市民・患者の負担軽減と質の高い医療を目指す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・診療所とのネットワークシステムの加入者数は4施設（登録患者数42人）。</li> <li>・医師1名の退職に伴い、「助産所とうみ」の後方支援病院を信州上田医療センターとしたことにより今後妊婦健診等の利用が見込める。</li> </ul>	○





**TOMI**

# ずくだすポイントキャンペーン

楽しみながら健康になろう♪



**実施中!**

「ずく」をだして健康づくりに取り組む市民の皆さんを応援する「2014 TOMI ずくだすポイントキャンペーン」が6月からスタートしました。

このキャンペーンでは、健診・人間ドックの受診や、市が指定する健康づくり講座及び各種イベント等の参加でポイントがもらえ、15ポイントでオリジナルグッズなどの景品と交換できます。

スタートから2カ月、様々な場面で皆さんの「ずく」が始まっています。まだ始めていない方も、楽しく「ずく」をだして健康づくりに取り組んでみませんか。



対象事業は、チラシまたは6月2日発行市報お知らせ版でご確認ください。



## ①「ずくだすカード」を受け取ろう!

ポイントをとめる「ずくだすカード」は、次の場所で配布しています。

### 【配布場所】

総合福祉センター、市役所本庁舎、市役所北御牧庁舎、中央公民館、各地区公民館、第一体育館、身体教育医学研究所、特定健診を実施する市内医療機関、御牧乃湯、明神館、ゆうつる tanaka、湯樂里館、各イベント会場

## ②対象事業に参加してポイントを集めよう!

健康づくりの第一歩は、自身の健康状態を知ることです。健診・人間ドック等の受診で3ポイント（8月までの受診で+1ポイント）がもらえます。

また、市が提案するウォーキングコースを歩いて1ポイント、各種健康づくり講座やイベント等の参加で1〜2ポイントもらえます。



▲「ずく」をだしてコツコツとポイントを集めよう



▲カードを受け取るだけで1ポイントゲット

- キャンペーン期間  
平成27年3月末まで
- 対象者  
市内在住の16歳以上の方
- 問い合わせ先  
健康保健課 健康増進係  
☎ 64-88883





## ウォーキングコースを歩いて 毎日コツコツポイントを集めよう！

健康づくりには、毎日続ける小さな努力が大切です。短時間の活動の積み重ねでも継続した活動と同等の効果があります。これを実践していただくために、6つのウォーキングコースを提案し、歩いた方に1ポイントを進呈しています。

各ウォーキングコースは、それぞれ拠点となる以下の6施設（ステーション）の周辺を歩くもので、各施設にウォーキングの前後2回「ずくだすカード」を提示してください。

なお、各施設ではウォーキングポールの無料貸出しも行っています。ぜひ、ご活用ください。

### 【ウォーキングステーション】

第一体育館／滋野コミュニティーセンター／  
ゆうふる tanaka／湯楽里館／御牧乃湯／明  
神館

※ポイントの進呈とウォーキングポールの貸出しは、各施設の開館時間内に限らせていただきます。

### 参加者の声



なかむら  
中村 ヨシ子さん（御牧原南部）

ポールは持っていますが、今まで自己流で歩いていました。ポールを使った歩き方講座に参加して、ポールが3種類もあり、すべて用途が違うことを教えてもらって驚きました。これからは正しく歩けるように頑張っていきたいです。「ずくだすポイント」も頑張っておきたいです。



いづか  
飯塚 みち子さん（東上田）

とても楽しく歩けました。ポールを使った歩き方講座に参加して、ポールの種類や使い方を初めて知りました。ポールを使って歩くのは初めての経験でしたが、たくさんの皆さんと一緒に歩いてとてもいい運動になったので、もっとたくさん歩きたいです。



③15ポイントで景品をゲット！  
15ポイント集めたカードを健康保険課窓口（総合福祉センター内）へお持ちいただくと、景品1点と交換いたします。  
さらに、抽選で20名の方に市内宿泊施設の宿泊補助券（1万円分）をプレゼントします。抽選結果をお楽しみに。



▲市内温泉施設優待券、タオル、ペットボトルホルダー、携帯用ベンチシートからお好きなものを1点

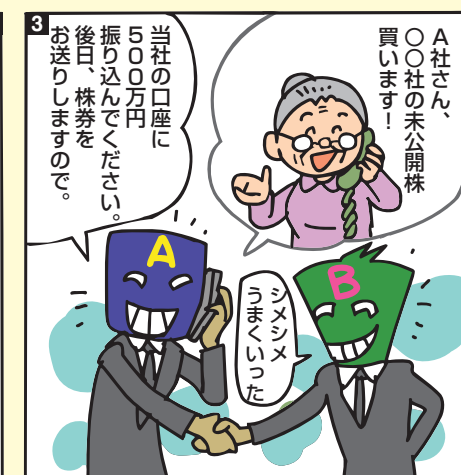


## 『消費生活ガイド』 拡大版

### 特殊詐欺急増中！



## 被害に遭わないためのポイント



現在、県内では特殊詐欺が多発しています。今年の被害額は、過去最高を記録した昨年を上回るペースで推移しており、極めて深刻な状況にあります。そこで、今月号では特殊詐欺の被害に遭わないためのポイントを詳しくお伝えします。

「私は大丈夫！」という油断が被害を招きます。ぜひ、これを参考に対策を講じましょう。

### 特殊詐欺とは？

特殊詐欺とは、電話や郵便物、インターネットなどの通信手段を用いて、対面することなく被害者をだまし、不正に入手した架空または他人名義の預貯金口座へ現金を振り込ませるなどの手法で財物を巻き上げる詐欺のことです。

特殊詐欺には、振り込み詐欺をはじめ様々な種類があり、その手口は年々巧妙化しています。

### 注意が必要な

### 新手的特殊詐欺

様々な手口の特殊詐欺が報告されていますが、ここでは最近被害が急増している4つの手口を紹介します。

#### ① 劇場型

複数の共犯者が準備周到な演技をして、相手を信用させる手口です（上段の漫画を参照）。

#### ② 公的機関装い型

犯人が金融庁などの公的機関を名乗って、相手を信用させる手口です。

#### ③ 代理購入型

後でお金を振り込むので、代わりに未公開株を購入してほしいと持ち掛けてくる手口です。

#### ④ 被害回復型

特殊詐欺の被害者に、過去に盗られたお金を取り返すという話を持ち掛け、さらに現金などを巻き上げる手口です。

### 振り込み詐欺

- オレオレ詐欺
- 架空請求詐欺
- 融資保証金詐欺
- 還付金等詐欺

### 振り込み詐欺 以外の特殊詐欺

- 金融商品等取引名目の詐欺
- ギャンブル必勝情報提供名目の詐欺
- 異性との交際斡旋名目の詐欺
- その他の名目の詐欺

毎年、新手的特殊詐欺が報告されています。

### 特殊詐欺



## こんなハガキ 届いていませんか？ 架空請求にご注意ください



### 絶対に連絡してはいけません!

ハガキや封書、電子メールなどで、身に覚えが無い請求を受けたという、いわゆる「架空請求」に関する相談が、いまだに寄せられています。

「訴訟を起こした」「給料や財産を差し押さえる」など、過去に利用した業者に未払いがあったと勘違いさせるかのような言葉を並べて不安にさせる手口のほか、中立的な立場を装って「身に覚えがない場合は、早急にご連絡ください」「異議がある場合に関しては必ずご連絡のほどお願いします」などと書かれている場合もあります。

いずれの場合も、絶対に連絡してはいけません。「訴訟取り下げのために現金が必要だ」などと様々な理由をつけてお金を請求してきます。

## 知っていれば安心! 契約に関する知識

契約は、申し込みと承諾の相対する意思表示が合致することによって成立するもので、決して一方的な意思表示だけで決まるものではありません。

架空請求を受けた際には、冷静になってこのことを思い出していただければ、うろたえて相手と連絡を取ったりしないで済むのではないのでしょうか。

### 被害に遭わないために

#### 電話対策をしましょう

▼留守番電話及びナンバーディスプレイの活用

犯人からの電話に出ないためにも、留守番電話やナンバーディスプレイを活用して、相手の番号を確認してから電話に出しましょう。

#### ▼非通知電話拒否設定の活用

犯人の多くは番号非通知でかかります。非通知電話拒否設定で犯人からの電話を遮断しましょう。

### こんな言葉は

#### 詐欺と疑いましょう

▼トラブルが発生し、至急現金が必要だ

▼必ず儲かります

▼ロト6の当選番号教えます

▼名義を貸してほしい

▼レターパックや宅配便で現金を送ってほしい

▼損失を取り返しましょう



### 家族で対処法を

#### 考えましょう

▼困った時の相談先を決めましょう  
「時間がない」「早くしないと手遅れになる」などと犯人に煽られても慌ててはいけません。まずは、周囲の信頼できる人に相談しましょう。

#### ▼家族で合い言葉を決めましょう

犯人が家族を装っているかもしれません。疑わしい場合は、家族だけが知る合い言葉を尋ねてみましょう。

#### 【参考例】

ペットの名前、好きなスポーツ選手、好きな食べ物 など

#### ▼念のための再確認は必須です

「電話番号が変わった」という連絡は、詐欺かもしれません。まずは、元の連絡先に電話して真偽を確認しましょう。また、携帯電話以外の連絡先も共有しておくとう安心です。

#### ●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・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



# なるほど The ごみ (gomi) No.117 ごみの資源化・減量化を進めるために⑤ 「生ごみ」サイクル施設建設基本設計」の 策定作業がスタート

市では、可燃ごみの資源化と減量化を推進するため、可燃ごみの約30%を占める生ごみを堆肥化する、全市のなりサイクルシステムの構築を目指しています。

これを具体化させるため、建設を目指す生ごみリサイクル施設の処理規模や機械設備、生ごみの収集・運搬などの概要をまとめた施設基本設計を平成26年度内に策定する計画です。

## 市環境審議会へ 施設基本設計について諮問

6月12日、生ごみリサイクル施設建設基本設計の策定に関する諮問書を市環境審議会の宮原則子会長へ提出しました。

審議会では今後、会議や現地視察を重ね、来年3月の答申を目指して審議が進められます。



▲市環境審議会の宮原会長（写真右）へ諮問書を提出

## 4名の有識者を市環境 審議会専門委員に委嘱

今後、審議会において基本設計に関する検討が進められますが、より専門的な見地からの意見を得るために、諮問書提出の同日に、微生物学や堆肥の組成・利活用、廃棄物処理、生ごみリサイクルの実践に精通する4名を環境審議会専門委員に委嘱しました。より良い基本設計の策定に向けて来年3月までご尽力いただきます。

### 【市環境審議会専門委員】

山本 博規 委員  
(信州大学繊維学部准教授)

森田信一郎 委員  
(県上小農業改良普及センター技師)

山崎 三郎 委員  
(ごみ減量アドバイザー・生ごみリサイクル研究会会長)

小野 賢一 委員  
(有限会社三井金属)

## 生ごみ市政懇談会を開催 約80名が出席

市が推進する全市のな生ごみリサイクルシステムの構築について、市民の皆さまのご理解をいただくために、市政懇談会を6月21日に中央公民館で開催しました。約80名が出席した当日は、上田地域広域連合から資源循環施設建設の状況を、市からは市を取り巻く生ごみ処理の状況と建設を目指す生ごみリサイクル施設の概要を説明し、参加者の皆さまから貴重なご意見をいただきました。

市では、今回いただいたご意見に留意しつつ、ごみの資源化と減量化の推進に取り組んでいきたいと考えています。



▲市政懇談会のようす

### ●問い合わせ先

市民課 クリーンリサイクル係  
63-6814

平成27年 4月  
(予定)

# 「子ども・子育て支援新制度」が スタートします

●問い合わせ先 子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814



平成24年に成立した子ども・子育て関連三法\*等の法律に基づき、幼児期の教育や保育、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進する「子ども・子育て支援新制度」が平成27年4月からスタートする予定です。

この新制度では、各市町村が地域の子育て家庭の状況や子育て支援へのニーズを把握し、これに見合った事業を計画的に実施していくことになっています。現在、市では今年1月に実施したアンケート調査の結果などを踏まえて、新制度に対応した「子ども・子育て支援事業計画」(27年度を初年度とする5カ年計画)の策定作業を進めています。

\*子ども・子育て関連三法とは、「子ども・子育て支援法」、「認定こども園法の一部改正する法律」、「関係法律の整備等に関する法律」の3つの法律の総称です。

## 新制度に関する Q & A

### Q 新制度における取り組みは？

**A** 新制度では、主に次に掲げる3つの取り組みを進めます。

- 保育園や幼稚園での乳幼児期の教育や保育について、家庭や地域の実情を考慮して量と質の向上を図ります
- 市民が子育てに参加できる機会を増やし、地域全体で子育て支援を推進するための各種事業を行います
- 放課後児童対策については、家庭や地域の実情を考慮しながら、環境改善等を進めます

### Q 子育て家庭にとって、何が変わるの？

**A** 新制度では、保育園等の乳幼児施設の利用を希望する保護者の方に、市による「支給認定」を受

けていただくことになります。この支給認定は、市の基準に基づいて教育や保育の利用時間を3つの区分に認定するもので、この区分に応じて施設等の利用先が決まります。

### Q 新制度の利用にかかる保育料はどうなるの？

**A** 新制度の利用に係る保育料は、従来どおり保護者の所得に応じた負担(応能負担)が基本です。なお、27年度の保育料については今後設定していく予定です。

新制度に関する新しい情報は、  
市報や市ホームページ等で  
お知らせします

### 3つの認定区分

#### 1号認定 教育標準時間認定

満3歳以上の教育を希望する子ども

利用先 幼稚園、認定こども園

#### 2号認定 保育認定(満3歳以上)

満3歳以上の保育を必要とする子ども

利用先 保育所、認定こども園

#### 3号認定 保育認定(満3歳未満)

満3歳未満の保育を必要とする子ども

利用先 保育所、認定こども園、地域型保育

\*新制度へ移行しない私立幼稚園は、支給認定を受けずに入園可能です。

### 新制度の詳細は

### ホームページをご覧ください

#### ●内閣府ホームページ

<http://www8.cao.go.jp/shoushi/index.html>

#### ●市ホームページ

今年1月に実施した「子どもの成長と子育て支援に関するアンケート調査」の結果掲載。

<http://www.city.tomi.nagano.jp/>

# 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 りこ  
小林 莉子ちゃん (常田)  
(1歳、H25. 8. 2 生)

小林家のアイドル、りこちゃん♥ハッピーバースデー! パパとママのこを選んて産まれてきてくれてありがとう。りこちゃんの毎日の成長や笑顔が、パパとママをしあわせにしてくれているんだよ。これから家族でいっぱい思い出を作っていこうね。パパ・ママより★



やなぎさわ ほのか  
柳沢 歩花ちゃん (湯の丸)  
(1歳、H25. 8. 6 生)

ほのかちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。何時も元気で笑顔が可愛い、ほのちゃん♥皆、あなたの笑顔に癒されてます。ありがとね。これからも元氣一杯素敵な女の子でいて下さい。



やまだ りお  
山田 莉凰ちゃん (羽毛山)  
(1歳、H25. 8. 8 生)

1歳おめでとう! 莉凰が生まれて日々成長であつという間の1年でした。これからも大好きなお兄ちゃんといつまでも仲良しな兄妹でいてね♥



おぎはら ありさ  
荻原 有紗ちゃん (布下)  
(1歳、H25. 8.20 生)

ありさ、1歳のお誕生日おめでとう♥一日一日出来る事が増え、成長していくありちゃんに感動しっぱなしです★我が家のアイドル♥元氣いっぱい愛らしい女の子に育ってね♥



つかだ ほのか  
塚田 穂香ちゃん (大川)  
(1歳、H25. 8.23 生)

♥ほのちゃん♥1歳の誕生日おめでとう!! 笑顔で元氣いっぱいな穂香に、パパもママもみんな毎日幸せです。これからも穂香らしく、すくすく育っていいね😊



いがらし りき  
五十嵐 璃希くん (海善寺)  
(1歳、H25. 8.27 生)

りきちゃん♥1歳のお誕生日おめでとう♥すてきな笑顔でみんなを幸せにしてくれてありがとう。楽しい思い出いっぱいつくろうね!



いちむら ゆうと  
市村 悠翔くん (加沢)  
(1歳、H25. 8.27 生)

お誕生日おめでとう♥泣いた顔も、怒った顔も、笑った顔も全部大好きだよ♥これからも笑顔いっぱい元氣に大きくなあれ!!



よしざわ たいき  
吉澤 太喜くん (田中)  
(1歳、H25. 8.27 生)

たいちゃん★1歳のお誕生日おめでとう! どこへ行っても人気者のたいちゃん。元氣いっぱい大きくなってね。



うちやま えるな  
内山 永琉南ちゃん (加沢)  
(2歳、H24. 8.10 生)

えるちゃん、2歳のお誕生日おめでとう。いろんな事が自分で出来る様になったね。いっぱい遊んで、元氣に大きくなってね。



なかざわ ののかちゃん (乙女平)  
(2歳、H24. 8.18 生)

目覚しい成長ぶりに感動の毎日です。これからも興味の向くままに何でも自分で取り組んで色々な経験をしていきましょう。





いちかわ みみ  
市川 碧海ちゃん(桜井)  
(2歳、H24. 8.23生)

歌とお散歩が大好き♥ニコニコ笑顔がかわいいみーちゃん★お誕生日おめでとう♥♥



かない たいせい  
金井 大征くん(県)  
(2歳、H24. 8.23生)

あっという間に2歳だね★ハラハラヒヤヒヤすることが多くなってきけど、元気いっぱいになってくれて、パパもママもとても嬉しいよ😊これから笑顔いっぱい元気に遊ぼうね♪



みつい ありさ  
三井 愛莉沙ちゃん(本海野)  
(3歳、H23. 8.17生)

ありちゃんお誕生日おめでとう。お話とお歌の上手なありちゃん♥これから明るく元気で沢山の笑顔を見せてね。



たむら ゆず  
田村 佑珠ちゃん(桜井)  
(3歳、H23. 8.26生)

Happy Birthday ゆず♥甘えん坊だった佑珠もお姉ちゃんになり来年から保育園だね!お姉ちゃんと一緒に楽しんでね。P.S.もっとお肉増やしてね♥



つかだ こうへい  
塚田 航平くん(東上田)  
(3歳、H23. 8.31生)

航平くん3歳のお誕生日おめでとう!沢山食べて、遊んでお話して元気な姿を見ていると幸せです。ありがとうございます♥



## ☆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、8月8日(金)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。



▲泥まみれになって砂場遊びを楽しむ子どもたち

学校の授業が終わると、元気な笑い声を響かせて子ども達が来館してきます。カバンを片付けてすぐ宿題に取り組み子、少し遊んでから宿題を始める子…、一人ひとりのペースで児童館のひと時を過ごしています。

子どもたちはとても仲がよく、二人でオセロや将棋をしていると、いつの間にか友達の輪ができます。また、学年を超えて遊ぶことも多く、ドッジボールやハンドベース

## 元気発信! 子育て施設 滋野児童館の話題

は、大人数で盛り上がりつつあります。

滋野児童館に来ている子ども達に、児童館での好きな遊びをあげてもらうと、男の子はドッジボール、工作、砂場遊び、女の子は一輪車、ドッジボール、折り紙を挙げてくれました。大勢で一体となつて遊ぶドッジボールは、男女問わず人気があるようです。友達と遊んでいる子どもの顔は、とても生き生きとして、楽しそうです。

滋野児童館では、自主的な遊びのほかに、行事の計画や運営に関わってもらうことも、大切にしています。

例えば、4月の「ようこそ一年生」では、歓迎のあいさつや、ドッジボールのルールは、子どもたちで考えてもらいました。

このような行事や、日々の児童館での生活を通して、子どもたちが自信やお互いを思いやる気持ちを身につけていくことを願いながら、見守ってゆきたいと思っています。

# 学校だより



## あいさつの力

北御牧小学校六年

ふるはた  
古畑 えりな

五月にあいさつ週間を行いました。六年生が児童げん関にあいさつロードをつくり、登校してきた下級生と「おはようございます」のあいさつを交わします。最初のころはスツと通り過ぎてしまう人もいましたが、日に日に元気な



## 最高の運動会

北御牧小学校六年

やの ももこ  
矢野 桃子

六月七日、小雨交じりの中、北御牧小学校の運動会が開さ

いされました。短距離走、ダンス、きば戦に組体そうなど、どの学年も練習の成果を思いっきり発し、みんなで力を合わせて全力でがんばることができました。

最高の運動会ができたのも、先生方や家族の支えがあったからだと思います。私の最高の思い出になりました。



## 学年で団結して

東部中学校三年

みづき  
三木 菜月

現在、東部中では学年合唱を行っています。これは今年から新たに始まった活動で、学年毎に決まった曲を歌うというものです。私達三年生も定期的に集まって、音とりをはじめていきます。学年での練習時間は長くはありません。

しかし、各学級で朝や帰りの学活の時間を使って真剣に練習していて、曲としてだいぶ形になってきました。

様々な行事で、学級で団結する機会が多くありますが、こうして学年が一つになれる機会は少ないと思います。特に、私達三年生は、このメンバーで歌えるのは最後になります。だから、「この学年でよかったなあ」と思えるような、最高の合唱にしたいです。このような活動を積極的に行うことによって、東部中が歌声の響く、より素敵な学校になれば良いと思います。この合唱は学芸発表会で歌います。その時は、三年生全員が声と心を一つにして、今までの集大成といえる合唱にしたいです。

## 上小地区消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会 結果報告

7月6日、第56回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会及び第37回上小消防ラッパ吹奏大会が、上田市で開催されました。

梅雨の晴れ間の蒸し暑い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熱戦を繰り広げました。

東御市代表として出場された皆さんの結果は、次のとおりです。

### 【小型ポンプ操法の部】

(16チーム出場)

- 3位 第一分団A
- 11位 下八部
- 14位 西宮部
- 15位 島川原部



▲小型ポンプ操法

### 【ラッパ吹奏団体の部】

(10チーム出場)

- 5位 東御市消防団A
- 6位 第四分団

### 【ラッパ吹奏個人の部】

(18名出場・敬称略)

- 12位 増田 ますだ 司朗 (南部部)
- 13位 依田 伸一 (下八部)
- 15位 白倉 寛晃 (上八部)
- 18位 中村 正 (南部部)



▲ラッパ吹奏 (団体)



## 全国大会出場

おめでとうございます

部活動の大会シーズンも終盤にさしかかり、うれしい報告が舞い込んできました。

ここでは、激戦を征して全国大会への切符を手にした選手の皆さんを紹介します（敬称略）。

### ◆第57回小学生・中学生全国空手道選手権大会出場

・組手の部・団体

根岸 悠希

（田中小4年・加沢）



### ◆全国高校総体出場

・アーチェリー 個人・団体

金子 健紀

（上田東高3年・県）



▲上田染谷丘高校の細田さん（写真左）と宮坂さん

・陸上 3000m障害

宮坂 響

（上田染谷丘高3年・伊勢原）

・陸上 七種競技

細田 真央

（上田染谷丘高2年・城ノ前）

・ボクシング バンタム級

寺澤 徹

（東御清翔高3年・上田市）



▲東御清翔高校の寺澤さん（写真右）ほか、バスケットボール部とソフトテニス部の代表者

### ◆全国高校定時制通信制体育大会出場

・バスケットボール（男子）

東御清翔高校バスケットボール部（男子8名）

・ソフトテニス個人・団体

東御清翔高校ソフトテニス部（男女計10名）

※7月18日までに県大会等の結果を把握できた皆さんを紹介しています。

全国大会での

ご活躍を

祈念いたします

## 高地トレーニング施設

誘致推進市民会議が発足

6月30日、市が進める競泳選手向け高地トレーニング施設の誘致活動を市民レベルで後押しする、「高地トレーニング施設誘致推進市民会議」が発足しました。

市民会議は、市体育協会や市観光協会、市議会議員などの代表者25名で構成され、同日に中央公民館で開かれた会合で、市観光協会の峯村文博さんが会長に選出されました。また、今年度の事業計画などについても協議が行われ、8月30日にパラリンピック競泳メダリストの成田真由美

さんによる講演会を開催することなどが決まりました。



## ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。  
（平成26年6月に寄附をいただいたものです。）

- ・奥田 千穂 様  
（現金 10,000 円）
- ・李 子偉 様（現金 10,000 円）
- ・匿名希望 様（10 名）  
（各現金 10,000 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  
企画財政課 財政係  
☎ 64 - 5901



# 図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

## 8月のテーマボックス「夏休み！」

もうすぐですね。準備はいかがですか？

### ●楽しい！おいしい！

小学生のクッキングで自由研究  
尾嶋好美・神みよ子…監修 成美堂出版



### ●みんなで実験楽しく科学あそび3

あててごらん

関戸 勇…文・写真 偕成社



## 館長のつぶやき

大きめのエプロン姿もなかなか似合う中学生。少し恥ずかしそうに館内での図書整理作業などに励む高校生。図書館では市内中学校や近隣の高校からの要請で、就業体験を何校か受け入れています。期間はさまざま、カウンターでの接客、返却された本のクリーニングや点検作業など黙々とこなす生徒達。将来の仕事に結びつくかどうかわかりませんが、「緊張しました。でも楽しかったです」という感想が聞こえてきます。来館される皆様のご理解と生徒さんへの温かな応援をお願いします。

ではまた次号で。

## 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

#### ●アイヌの歴史

……… 平山 裕人…著

#### ●市議会議員に転職しました。

……… 伊藤 大貴…著

#### ●猫の鳥談義

……… 江戸屋 猫八…著

#### ●女を観る歌舞伎

……… 酒井 順子…著

#### ●脳に棲む悪魔

……… スザンナ・キャハラン…著

### ◆児童書

#### ●手作り小路のなかまたち

……… 新藤 悦子…著

#### ●なりたい二人

……… 令文 ヒロ子…著

#### ●てがみぼうやのゆくところ

……… 加藤 晶子…著

#### ●だるまさんがぞくうみへいく

……… 高橋 和枝…著

#### ●くるくるわかるねこのひげ

……… ビル・シャルメツ…著

## 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** 読みたい本が、ずっと貸出中のようなんです…。  
**A** 話題の本は、予約の順番待ちになっていて本棚に戻らないことがあります。また、予約が入っていないまでも、本棚に戻ったその日に借りられてしまうような人気の本もあります。

**Q** 本の貸出状況をお調べすることや、他の図書館から本を取り寄せることも可能ですので、カウンターで遠慮なくお尋ねください。

**Q** 予約は何冊までできますか？  
**A** 貸出の数と同じ、お一人様10点（うち雑誌は5冊）までです。

**Q** 予約の本が準備できたと電話がきましたが、すぐに図書館に行けません！  
**A** ご連絡の日から7日間、確保しておきます。他にも順番待ちの方がいる場合もありますので、早めのご来館をお願いいたします。

## 砂糖と果物の摂取量の目安（1日当たり）

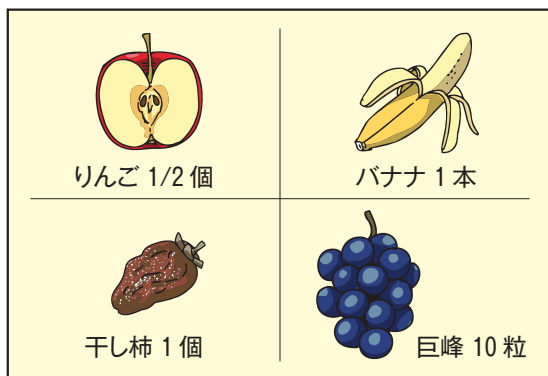
	砂糖(g)	果物(kcal)
幼 児	5	40～60
小学生(低学年)	10～15	80
小学生(高学年)	15	80
大人(中学生以上)	20	80
糖尿病患者	10	80(厳守)

（図1）砂糖 20g の目安



※上記のいずれか1つで砂糖 20g になります。

（図2）果物 80kcal の目安



※上記のいずれか1つで 80kcal になります。

**糖類の摂取は、総カロリー の 5% 未満に！**

今年3月、糖類（砂糖や果糖など）の摂り方に関する指針案が、世界保健機関（WHO）から示されました。この指針案では、1日に摂る糖類の量は、1日に必要な総カロリー量の5%未満が望ましいとされています。

**1日に砂糖は20gまで、果物は80kcalを目安に**

糖類とは、単糖類・二糖類の総称です。身近な食品で例えると、砂糖と果物に含まれる果糖が代表的です。砂糖は必ずしも摂取しなければならぬものではありませんが、生活の楽しみとしては欠かせないもので

**注意が必要です！**

**糖類の摂り過ぎ**

連載  
シリーズ

生き活き 長生き

健康とうみ ⑤

こんにちは保健師です



こん 雅子 保健師

**糖類の摂り過ぎは**

**心身の不調の原因に**

●虫歯の発症  
糖は虫歯菌の餌。糖を摂る量が多いと虫歯のリスクが高まります。



す。また、果物はビタミンも豊富なため、健康な成人では80kcalは摂りた食品です。いずれも、上表を参考に適量の範囲内で摂取しましょう。なお、糖類の過剰摂取の原因になりがちな食品の適切な摂取量（1日当たり）は、図1・2に示すとおりです。

●情緒不安定や疲労感

脳に必要なビタミンB群は、糖の分解過程でも使われます。糖の過剰摂取が続くと脳にビタミンB群が届かず、情緒不安定や疲労感の原因になります。



●糖尿病の発症

糖尿病は、血液中の糖量を一定に保つ働きをするインスリンの欠乏または作用不足により、慢性的な高血糖状態を呈する代謝疾患です。糖類を摂り過ぎると、インスリンを早くに使い果たし、糖尿病の発症を早めることとなります。

●認知症のリスクが上昇

インスリンの欠乏または作用不足に伴い、アルツハイマー型認知症の原因の一つとなるタンパクが脳細胞に蓄積されます。また、糖尿病による動脈硬化が進むことで、脳血管型認知症の原因となる血管のつまりや破れが生じやすくなります。

健診を受けて

ご自身の糖代謝を確認しましょう。

# 心の眼 (123)

人権同和教育指導委員 柳沢富美子  
やなぎさわ ふみこ

## 風評被害を断つ！

No.1



東京オリンピック前年の昭和38年、埼玉県狭山市で帰宅途中の女子高校生が殺害された。なかなか犯人を検挙できないまま一カ月後、警察は予断と偏見での差別捜査で、被差別部落出身（以下部落と記す）の石川さんを逮捕した。石川さんはずっと無罪を主張し続け、再審請求も通らぬまま51年間、見えぬ手錠に繋がれたままでいる。住人たちが「犯人はこの地区の者にまちがいない」と断言した背景や警察の見込み捜査が、一人の人生を狂わせた。

石川さん逮捕から49年後の平成24年、またも部落差別によって、一人の男性が人権を侵害された。その人とは、有名な大阪の橋下市長。DNA血脈II被差別部落出身という出自に、橋下市長の「危険な人格」の根源があるという視点で、橋下市長の政策や政治手腕を批判した記事が、週刊朝日（10月26日号）に堂々とトップ記事として掲載された。確信犯的に部落差別をおおっている内容だった。記事によって全国の部落出身者にどれほどの心痛を与えるかを全く考えていないものであった。執筆者は、記事の内容は事実だからと自分

の中にある差別心に全く気づいていないようである。

小さい頃から部落への偏見や間違った考えを植えつけられてしまった人たちは、「何故部落とてきたのか」「この差別が起こってきた『いわれ』の不当性」を、正しく学んで腑に落ちない限り、今も根強く残っている差別意識は無くならないであろう。

小中学校の部落の歴史や内容の記述が、古文書の発見により大きく見直されてきた。以前は為政者を中心にした歴史観で語られてきたので、被差別民の社会的役割や生活に触れることなく貧困や劣悪な生活環境といったイメージが焼き付けられてきた。現在の教科書では、重要な社会的役割を担い、独自の文化を有し、仕事に対して自信を持って逞しく生きてきたと記されている。

部落差別は千何百年の風評被害である。今こそ部落差別の不当な根この部分を正しく理解し、差別されてきた方々の思いを自分の問題と捉えて、後世にこの部落差別を絶対に残してはならない。

## しんたいの「ちよこや耳よりな話」 (74)

身体教育医学研究所指導主任 渡邊 真也  
わたなべ しんや

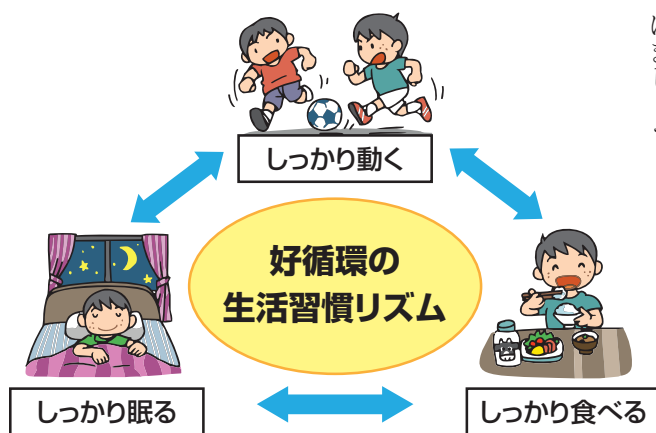
子どもの元気な育ちに欠かすことのできない「からだを動かす」ことの必要性<sup>(25)</sup>  
生活リズムを整える

皆さんは、からだを動かす遊びや運動によって、子どもが物事に集中して取り組めるようになることをご存知ですか。

子どもが元気いっぱいにはからだを動かして遊べば、お腹が減って夕ご飯をきちんと食べるようになります。また、からだが疲れて夜は早く就寝するので、翌朝の目覚めも良くなります。これにより、時間をかけて朝食をしっかりとることができるので、脳やからだに十分な栄養が行きわたるほか、朝の排便も促されて、日中の活動に集中して取り組めるようになります。

このように、からだをたくさん動かすことで、子どもの生活リズムが整い、栄養・休養・運動のバランスがとれて、結果的に集中力が高まります。子どもの健全な発育発達を支える重要な柱の一つが「からだを動かす」ことなのです。

保護者の中には、「夜寝るのが遅



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



## 市民目線で総合計画を進捗管理 総合計画推進市民会議が発足

7月7日、市のまちづくりの指針を定めた第2次総合計画の進み具合を市民が市と共に協働して管理していく「総合計画推進市民会議」が発足しました。

市民会議の委員は、市の公募に応じた25名の市民で、任期は2年間です。この日市役所で開いた初会合で、森勝さん（新張）が会長に選出されました。

本年度の市民会議では今後、「市民生活・健康福祉」「産業経済・都

市整備」「子育て・教育」の3部会

に分かれて次年度の施策展開に向けた提案を取りまとめ、9月に開催予定の第2回全体会議で提案書を市へ提出する予定です。



▲市民生活・健康福祉部会の会合のようす

## 緑の募金へのご協力 ありがとうございました

「平成26年度緑の募金」として市民の皆さまから寄せられた篤志は、合計で**116万7733円**となりました。

この募金は、「心も緑も豊かな郷土づくり」を目指して、みどりの少年団活動への助成のほか、地域における植樹活動や苗木頒布、ボランティア活動等に活用させていただきます。

皆さまのご協力、ありがとうございました。



▲苗木の無料頒布（4月19日開催緑のまつり）

## 西入浄水場が完成 新たな水源の利用が可能に

市が昨年6月から西入区内に整備を進めてきた西入浄水場が完成し、7月16日に通水式を行いました。

この浄水場は、既存の主要水源である西入第2水源と、平成22年に新たに掘削した深井戸（西入第3水源）の水を併用するために整備したもので、供用開始により第2水源にかかる負荷の解消と水道水の安定供給が可能になりました。

なお、本施設の1日当たりの送水量は2,800 $\text{m}^3$ （第2水源1,300 $\text{m}^3$ 、第3水源1,500 $\text{m}^3$ ）です。



▲完成した西入浄水場

## 水道水の安定供給のために

## 小諸市外二市御牧ヶ原水道組合 来年4月 小諸市上水道事業へ統合

7月15日、小諸市、佐久市、東御市の3市は、3市でつくる「小諸市外二市御牧ヶ原水道組合」の小諸市上水道事業への統合に関する合意事項を記した協定書に調印しました。

統合は、現在の水源が不安定なことや浄水場の老朽化などが問題となる中、より効率的な解決策として、現在の浄水場を廃止し、小諸市内の別の水源から給水するために計画しました。統合の期日は来年4月1日で、市議会における関連議案の可決を経て正式に決まります。



▲小諸市役所で行われた調印式

# 税のワンポイントアドバイス

## 納税(納入)通知書を送付しました

年度当初の4月から7月にかけて、以下のとおり納税義務者宛てに市税等の納税(納入)通知書を送付いたしました。

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

## 納期限は、必ず守りましょう

定められた納期限までに納付されなかった場合は、その納期限後20日ほどで督促状が送付されます。督促状の発送後も納付されない場合は、催告書が送付され、**預金や不動産、給与**などが差押えられることもあります。

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額していきます。**納期限は必ず守りましょう。**

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

### 【注意事項】

- ▶金融機関で納付された場合は入金が確認できるまでに数日かかるため、行き違いで督促状が届く場合があります。
- ▶法律上、督促された税目については滞納処分の対象となるため、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。

### ●問い合わせ先

税務課 収税管理係 ☎62-1111(代表)

# まるごと生活百科

## 8月の納税 (納期限 9月1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 (12件) 救急 84件 (593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26年6月30日現在



	当月分	累計*	前年比
件数	10件	75件	+4件
傷者	15名	86名	-5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6月	平成25年6月
最高気温	32.7℃(1日)	32.2℃(17日)
最低気温	10.8℃(15日)	11.0℃(9日)
平均気温	20.7℃	20.9℃
平均湿度	70.1%	70.7%
降水量	72.5mm	72.0mm

### 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。

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

## 墓地探しはお任せください。～ご先祖供養は心のやすらぎ…。時代に合わせた墓地・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… ●お墓の場所を移転したい…
- 後継ぎがいないけど、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… ※様々なお墓についてのお悩み、ご相談ください。
- 予算をかけず、お墓は作れないの?…

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

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

営業時間 / 9:00~17:00 定休



# 国民年金アドバイス

受け取る年金額を減らさないために **おすすめします「追納」**

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときに比べ、受け取る年金額が減額されます。

しかし、免除等を受けた期間の保険料を後から納付（追納）した場合には、年金額が減額されることはありません。

**追納には申し込みが必要です**

追納のお申し込みは、お近くの年金事務所で行ってください。

なお、追納する保険料は免除等を受けた期間のうち、原則古い期間のものから納付書によりお支払いいただきます。

**追納に関する注意事項**

- 追納ができるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られます。
- 保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早目の追納をお勧めします。
- 全額免除や納付猶予、学生納付特例に承認された方が、

## 平成26年度中に追納する場合の保険料(月額)

平成16年度	14,750円	平成21年度	15,070円
平成17年度	14,790円	平成22年度	15,340円
平成18年度	14,840円	平成23年度	15,130円
平成19年度	14,880円	平成24年度	14,980円
平成20年度	15,000円	平成25年度	15,040円

※表中の金額は、全額免除や納付猶予、学生納付特例に承認された方の追納額です。一部納付（一部免除）の方の追納額は日本年金機構のホームページをご覧ください。  
※平成16年度から23年度までの保険料には加算額が上乗せされています。

## ● 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)

おいしい

## ヘルシークッキング

91

## ★ゴーヤのミルクチャーハン

### ● 材料 (4人分)

ゴーヤ	1本
タマネギ	1/4個
チャーシュー	50g
卵	2個
牛乳	50mL
スキムミルク	大さじ4
温かいご飯	700g
かつお節	10g
塩	少々
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
塩こしょう	少々

### ● 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種を取り除いたら薄切りにし、塩をふりかけてしばらくおく。しんなりしてきたら水洗いし、キッチンペーパーなどで水気を取る。
- ② タマネギは粗くみじん切りにし、チャーシューは



- ③ フライパンにサラダ油を入れて卵を炒め、皿に取り出しておく。
- ④ フライパンに①と②を入れて軽く炒めたら、牛乳にスキムミルクを混ぜたものを入れて炒め合わせる。
- ⑤ ご飯を④に入れて酒、しょう油、塩こしょうで味付けする。さらに③の炒めた卵とかつお節を加えて炒め合わせる。

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。



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

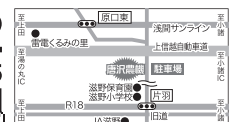
〒389-0512 東御市滋野乙3012-1

0268-62-5262

FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス

検索

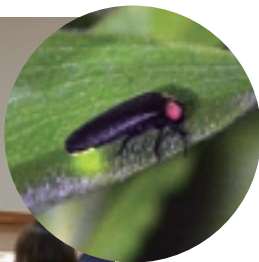


〈広告欄〉





▲ほたるの生態を解説する小林さん



## 幻想的な光に歓声! 大川ほたる祭り

6月28日、第13回大川ほたる祭り（大川ほたるの里委員会主催）の開催式が開かれ、会場の和コミュニティセンターには約50名の親子連れが集まりました。

親子は、同委員会顧問の小林将喜さん（大川）の解説でほたるの生態を学んだ後、区内を流れる西川に架かる橋の上へ移動し、ほたるを観賞しました。

祭りは7月5日まで開かれ、期間中は同委員会が交通整理や会場の安全確保にあたり、大勢の来訪者が幻想的なほたるの光を楽しみました。

## 山野草が彩る里山の復活を目指して 横堰 十番観音横に山野草園

7月1日、新張区横堰の有志らでつくる「美しい横堰の里をつくる会」（まつおかようこ松岡容子会長）が県道東御孺恋線沿い十番観音横に山野草園を作り、定植作業をしました。

この山野草園は、乱獲や開発などによって数を減らした山野草を後世に残すことを目的に作られたもので、横堰に自生するサクラソウや白アザミ等の希少性の高い山野草が定植されました。

この日は、東御清翔高校の生徒14名も作業に参加し、草花の授業で育てたキキョウ、ジャコウソウ、フジバカマの3種類も山野草園に加わりました。



▲山野草を定植する高校生



▲受賞を喜ぶ菅平さん（写真中央）

## 県産米輸出に取り組む 菅平達也さん 来年3月 全国大会で取り組みを発表

7月9日、関東地域（長野・静岡を含む）の青年農業者が一堂に会して日頃の研究成果などを披露する、「関東ブロック農村青少年クラブプロジェクト実績発表会」が栃木県宇都宮市で開催され、長野県代表として発表した<sup>ささ</sup>菅平達也さん（下八重原）が「土地利用型作物部門」で最優秀賞を受賞しました。

菅平さんは、海外市場における県産米のブランドの確立と競争力強化を目指して地域の生産者と共に米の輸出に取り組んだ事例を報告し、最高位の評価を得ました。

今回の受賞により、菅平さんは来年3月に東京都で開催される全国青年農業者会議で関東ブロックの代表として発表することが決まりました。

## 地域を担う人材の育成を目指して とうみ未来塾開講!!

7月11日、将来の地域づくりを担う人材を育成する「とうみ未来塾」が開講し、市内在住または在勤の54名が入塾しました。

未来塾は、旧東部町が平成2年度から6期12年間にわたり行った「とうぶ未来塾」を復活させたもので、塾生は2年間かけて計24回の講座（毎月第2金曜日開催）を受講し、社会情勢や地域づくりについて理解を深めるとともに、塾生同士の交流を通じて異業種・異年齢との人脈を築いていきます。

この日は、とうぶ未来塾OBで、塾長を務める花岡市長が中央公民館で講演し、「どう認識し、どのように努力してきたかが大事。物事の本質をとらえる勉強をしてほしい」などと塾生にエールを送りました。



▲受講生を前に講演する花岡市長

## トピックス 地域の話題



▲巨人太、ぶるるがお出迎え  
(11日・田中駅)



▲ろくもんの車内(2号車)

### 地域の魅力を載せて走ります! 観光列車「ろくもん」運行開始

7月11日、しなの鉄道で初の観光列車「ろくもん」(3両編成)が軽井沢―長野間で運行を始めました。

ろくもんは、戦国武将真田氏の甲冑「赤備え」をイメージした赤い車体と、県産材をふんだんに使った温もりのあるラウンジ風の車内が特徴で、1号車は親子でくつろげるファミリーカー、2・3号車は食事付きプランが楽しめるレストランカーになっています。

運行初日から13日までの3日間、停車駅の一つである田中駅では、ろくもん1号の到着に併せて記念イベントが行われました。

### 夏本番を告げる恒例の祇園祭 祢津・田中で盛大に開催

7月12日、けんか神輿<sup>みこし</sup>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か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19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。



▲祢津祇園祭



田中祇園祭▶



▲柱たいまつ(写真中央奥)に向けて  
燃えた稲わらを投げる子どもたち

### 恵みの雨と五穀豊穡を願って 伝統の「出場の火祭り」開催

7月19日、恵みの雨や五穀豊穡、無病息災などを願う民俗行事「出場の火祭り」が出場区内の火祭り広場で行われました。

広場には、1本の柱の上部に竹や稲わらを笠状に組んだ「柱たいまつ」と、塔のように高く竹や稲わらを組んだ「大たいまつ」がそびえ立ち、法被姿の子どもたちが燃えた稲わらを振り回す「火振り」や、火付けの攻防戦(火を付けようとする中学生と、それを消そうとする小学生の攻防)などを行いました。今年は直前に降った激しいにわか雨の影響が心配されましたが、例年どおり大たいまつは火の粉を散らしながら高々と燃え上がりました。



7・20  
▼  
海野宿滞在型交流施設  
「つんのわ」全館オープン



7・5  
▼  
湯楽里館入館者  
600万人達成



6・28  
▼  
男女共同参画  
映画を中心としたつどい

できいって短信



紹介  
します!

## 私たちの活動

No.5



会長  
やままる  
山丸 洋子さん(日向が丘)

今回は、高齢者の皆さんの認知症予防や機能回復など意識能力を高めることを目的に、市内の高齢者施設などで歌や楽器の演奏を披露する団体の紹介です。

## アンダンテの会

## 設立の経緯と主な活動

当会は、昭和62年に祢津地区で特別養護老人ホームが開所した際に、「何か自分たちにできることをしたい」という思いを持つ有志で結成されました。

活動の中心は、歌や楽器の演奏などを通して高齢者の介護・認知症予防や機能回復などを図る音楽ボランティア活動です。毎月1回、市内の高齢者施設を訪問して音楽を通じた交流を続けるほか、地域のいきいきサロンなどにも参加しています。

8名の会員は皆、音楽が好きで、高齢者の方との交流では、童謡唱歌の歌をメインに、ミュージックベルなどの楽器の演奏も披露しています。



## 笑顔や感謝の言葉が活動の原動力

音楽ボランティアの活動を通じて感じることは、「年齢を重ねても皆、音楽が好きだ」ということです。高齢者施設で昔の歌などを披露すると、車イスを利用されている方でも手足を動かして楽しんでくれていることが分かります。施設を訪問する度に、「今日は楽しかった」、「また来てくださいね」などと感謝の言葉をいただきますが、これらの声が27年以上にわたり続く活動の原動力になっています。



## 市民活動団体登録制度のご案内

市では、市内で地域づくりやボランティア活動を行う市民活動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、ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入、押印の上、下記へ提出してください。

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎71-6790

東御市 市民活動団体

検索

## 編集後記

▼干ばつに悩まされた昨年とは対照的に、今年の梅雨はよく雨が降りました。梅雨といえば、しとしとと静かに降る長雨というのが一般的な認識のほうですが、今年は連日のように激しい雷雨。雷が混じることも何度ありました。▼この異常気象に一番気を揉んでいるのは、農家の皆さんではないでしょうか。特に、ブドウやリンゴなどをつくる果樹農家にとっては、一年に一度しかない収穫が台無しになってしまうかもしれない死活問題です。▼あと1カ月ほどで露地栽培の巨峰の収穫を迎えます。2月の大雪に、7月の降雹と、厳しい状況が続いています。が、災難がこれ以上起きないことを願うばかりです。

(市報担当 大塚)

エフエムとうみ 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

●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 長野県東御市東281-2  
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/株式会社ヤギ印刷

## 人の動き

(7月1日現在)

世帯数

11,706世帯(+9)

総人口

30,974人(+7)

男 15,284人(+6)

女 15,690人(+1)

転入 81人

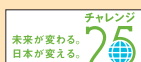
転出 59人

出生 16人

死亡 32人

その他 1人増

※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

