



市報  
No.130

# とらみ2

TOMI CITY  
2015  
月号  
February



- 荒廃農地復旧事業補助金をご活用ください……………2~3
- 市内主要河川水生生物調査の結果を公表します……4~5
- 市職員の給与等の状況を公表します……………6
- 温泉施設年間共通利用券廃止のお知らせ……………7

## 冬を満喫しよう!

—スキー・スノーボード教室—  
(1月4日撮影、22ページに関連記事)

# 農地の保全と有効利用へ

## 農地の利用集積と

## 荒廃農地の再生を進めています

### ●問い合わせ先

農林課 農政係・耕地林務係 ☎64-5894

農業委員会事務局 ☎64-0535

農業農村支援センター ☎64-5887

現在、市内では耕作放棄地が増加し、農地の荒廃が進んでいます。

市では、農家の高齢化と後継者不足を背景に進む農地の荒廃に歯止めをかけるために、意欲ある担い手を対象に、農地の利用集積と荒廃農地の復旧を支援しています。

### 現状と課題

市内では、農家の高齢化と後継者不足を背景に、耕作放棄地が増加しています。市内の耕作放棄地面積は、平成22年には約449haに達し、全耕地面積の約7分の1が耕作されていません。特に、条件の悪い農地から耕作放棄される傾向にあり、中山間地では、雑木が生い茂るほどに荒廃してしまった農地も目立ちます。

このような農地の荒廃は、周囲へ連鎖的に波及する例が多く、荒廃農地が拡大することで、農地の有効利用のみならず、周辺環境にも大きな影響を及ぼします。こうしたことから、荒廃農地の解消と発生防止は喫緊の課題となっています。

### 荒廃農地が与える周囲への影響

- 田園地帯の美しい景観の喪失
- 病害虫・鳥獣被害の発生
- 用排水施設の管理への支障
- 国土保全機能の低下
- ごみの不法投棄
- 野火火災の発生

耕作放棄の連鎖

### 荒廃農地の発生防止へ農地の利用集積を進めています

農地の荒廃に歯止めをかけるためには、農業経営の継続が困難な方の農地を、地域の中核農家や新規就農希望者に集約させる必要があります。市や農協などの関係機関でつくる市農業農村支援センターでは、毎年農地相談会を開催し、農地の貸し付け、または借り受けを希望する農家を把握して、貸し手と借り手の仲介を行っています。農地の維持管理にお困りの方、または規模拡大に意欲的な方は、お気軽にご相談ください。



農地の借り手



農業農村支援センター

仲介



農地の貸し手

## 荒廃農地復旧に係る市の補助金制度の概要

### ○補助対象経費

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

### ○補助額（率）

復旧方法	作物	果樹などの永年性作物	永年性作物以外(野菜等)※
復旧作業を業者に委託 (重機の使用あり)		「復旧作業に要した経費の2分の1の額」と「復旧する農地の面積に10a当たり30万円の単価を乗じた額」を比較して低い額。	事業費の30%以内
復旧作業を業者に委託 (重機の使用なし)		「復旧作業に要した経費の2分の1の額」と「復旧する農地の面積に10a当たり10万円の単価を乗じた額」を比較して低い額。	—

※国の「耕作放棄地再生利用緊急対策交付金」の対象となった事業に限ります。

### ○補助金交付の条件

- ・復旧しようとする農地の面積が10a以上であること。
- ・復旧した農地で5年以上適正に耕作すること。

### ○注意事項

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

復旧作業を業者に委託せず、自らが行う場合も補助の対象になります。詳細については、農林課農政係へお問い合わせください。

### 荒廃農地の解消へ 意欲ある担い手を支援します

市では、荒廃農地の解消を図るため、荒廃農地の復旧に要する費用に対して補助金を交付しています（上図参照）。

農業経営の規模拡大をお考えの方は、ぜひご活用ください。

#### ポイント1

### 果樹の作付けには手厚い補助

市では、気候や標高差などの地域特性を活かした農業振興を図るため、ぶどう（生食用・ワイン用）とくるみを、市の振興作物として位置づけています。

これらの果樹類を含む永年性作物は、農地として健全な状態が長期間維持されることが期待できることから、手厚く補助することとしています。

### 野菜類の作付けも補助対象に ポイント2

市では、様々な作物が混在することで起こる農薬の飛散問題を防ぐため、地帯別作物エリアを設定しました。これを契機に、永年性作物に該当しない野菜などを作付けする場合も新たに補助の対象としました。

#### ポイント3

### 国庫補助との併用も可能です

市の補助金制度と国の「耕作放棄地再生利用緊急対策交付金」を併せて活用することにより、復旧費用のほぼ全額を補助金で賄うこともできます。



きれいな川をいつまでも大切に

# 市内主要河川

## 水生生物調査結果を公表します

市では昨年度に引き続き、市内主要河川の水質の把握を目的とした「水生生物調査」を東御清翔高校の協力により実施しました。  
 この調査は、水生生物の生息状況により河川の水質を判定するもので、河川の水質を示すとされる「指標生物」の種類と個体数を調べて評価しています。平成22年度に始まった調査は今年度で5年目になりましたが、継続して同じ生物の生息が確認できれば、その水質が変わりなく維持されていることが分かります。

### 水生生物調査の指標生物

水質階級	指標生物
きれいな水 (水質階級Ⅰ)	カワゲラ、サワガニ、ヒラタカゲロウ、ヘビトンボなど 9種  ←サワガニ
ややきれいな水 (水質階級Ⅱ)	カワニナ、ゲンジボタル、コオニヤンマなど 9種  ←カワニナ
きたない水 (水質階級Ⅲ)	タニシ、ミズムシ、ミズカマキリなど 7種  ←ミズムシ
とてもきたない水 (水質階級Ⅳ)	アメリカザリガニ、サカマキガイ、エラミズなど 5種  ←エラミズ

### 調査方法

市の依頼により、同校2学年の生徒8名が環境科学の授業の中で調査を行いました。

調査地点は昨年度と同じ13地点。7月から11月にかけて実際に調査地点へ出向き、川底を網ですくったり石をめくったりして水生生物を採取しました。

水質は、採取された生物の種類と個体数を基に4階級に分けました(上表)。



### 調査結果

#### 概ね良好な水質を維持

判定の結果は、「きれいな水」が11地点、「きたない水」が2地点でした。

昨年「きれいな水」と判定されたうちの2地点が「きたない水」に階級を下げましたが、その2地点を含むすべての調査地点において「きれいな水」を示す指標生物が採取されています。このことから、市内の河川の水質は、概ね良好な状態に保たれていると判断しました。

### 過去の調査結果

	H22	H23	H24	H25	H26
①金原川(上流)	I	I	I	I	I
②金原川(下流)	II	II	I	I	I
③求女川(上流)	I	I	I	I	I
④求女川(下流)	I	I	I	I	I
⑤所沢川(上流)	I	I	I	I	I
⑥所沢川(下流)	I	I	I	I	I
⑦大石沢川(上流)	III	III	III	I	I

	H22	H23	H24	H25	H26
⑧大石沢川(下流)	I	I	I	I	III
⑨鹿曲川(上流)	I	I	I	I	I
⑩鹿曲川(下流)	III	I	I	I	I
⑪小相沢川	—	I	I	I	I
⑫番屋川	—	I	I	IV	I
⑬成沢川	—	III	III	I	III

I:きれいな水 II:ややきれいな水 III:きたない水 IV:とてもきたない水

# 水生生物調査 位置図と判定結果

## 判定結果



- きれいな水 (水質階級Ⅰ)
- ややきれいな水 (水質階級Ⅱ)
- きたない水 (水質階級Ⅲ)
- とてもきたない水 (水質階級Ⅳ)

- ……………調査地点
- ◎……………主な公共施設
- ……………調査した河川名
- ……………その他の河川名



●問い合わせ先  
市民課 生活環境係 ☎64-5896

# 東御市職員の給与などの状況を報告します

## 1. 人件費の状況 (平成25年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
30,997	19,005,299	1,886,756	9.9

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

## 2. 職員給与費の状況 (平成26年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
247	877,412	121,129	308,614	1,307,155	5,292

※職員手当には、退職手当は含まれません。

## 3. 職員給与水準の状況 (平成25年度ラスパイルズ指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
104.3 (96.3)	105.9 (97.9)	106.6 (98.5)

※ラスパイルズ指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標。

※下段カッコ内は、国家公務員給与引き下げ措置反映前の数値。

## 4. 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (平成26年4月1日現在)

区分	東御市		県内市平均	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	308,468円	41歳 2月	322,092円	42歳 4月
技能労務職	257,013円	45歳 8月	321,901円	49歳 8月

## 5. 職員の採用及び退職の状況

25年度退職者数	26年度採用者数	増減
14 人	19 人	5 人

※採用者数は、平成25年度における中途採用者及び平成26年4月1日付採用者の合計。

## 9. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部 門	職員数		対前年 増減数	
	平成25年	平成24年		
一般行政部門	議 会	2	2	0
	総 務	57	55	▲ 2
	税 務	15	15	0
	民 生	79	77	▲ 2
	衛 生	23	23	0
	農 林	15	17	2
	商 工	8	9	1
	土 木	18	17	▲ 1
	小 計	217	215	▲ 2
特別行政部門	教 育	26	30	4
公営企業等 会計部門	病 院	94	96	2
	水 道	6	6	0
	下水道	8	9	1
	その他	11	11	0
	小 計	119	122	3
合 計	362	367	5	

※職員数には、教育長を含みます。

## 6. 期末・勤勉手当の状況 (平成26年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.225月	0.675月	1.90月
12月期	1.375月	0.825月	2.20月
計	2.60月	1.50月	4.10月

※職務の級等による加算措置あり。

## 7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成25年度)

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0 件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0 件

## 8. 福利厚生事業の状況 (平成25年度)

福利厚生事業費総額(千円)	職員1人当たり 事業費 (円)	主な事業費内訳 (千円)

※職員1人当たりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。但し、病院及び上下水道事業職員は除く。

※法定福利費は含まれません。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876

# 市営温泉施設

## 年間共通利用券を廃止します

● 問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎ 67-1034

市営温泉施設の経営改善を図るため、施設の年間共通利用券（4万円）を廃止させていただくことになりました。

年間共通利用券の販売は、平成27年3月末日で終了となります。本券は有効期限の満了までご使用いただけますが、以後施設を年間利用される場合は、半年共通利用券（2万2000円）をご購入ください。

利用者の皆さまのご負担が増えることとなりますが、ご理解をお願いいたします。

### 年間共通利用券を廃止する施設

- 湯楽里館
- 明神館
- ゆうふる tanaka
- 御牧乃湯

### 年間共通利用券



平成27年3月31日で販売終了

※有効期限の始期を、平成27年4月1日以降とすることはできません。

### 半年共通利用券



引き続き販売を継続します

平成27年4月

## 御牧ヶ原水道組合は 小諸市上水事業に統合されます

御牧原地域に給水している小諸市外二市御牧ヶ原水道組合は、平成27年4月1日に小諸市上水事業に統合されます。これに伴い、当該地域の水道料金や徴収月等が次のように変更となります。

### 料金体系

料金体系は小諸市上水事業に統一されます。左表は統合後の料金早見表の一部です。詳細については、小諸市ホームページをご覧ください。

#### 基本料金 (税込み・主なもののみ掲載)

口径	基本料金(一般用)	
	10㎡以下	11~20㎡
13mm	1,857円	3,024円
20mm	4,298円	
25mm	5,464円	

#### 従量料金 (税込み・主なもののみ掲載)

21~40㎡	151円/㎡
41~100㎡	162円/㎡

### 料金の納入

現在、口座振替払いをご利用の方については、統合後に改めて手続きをしていただく必要はありません。また、平成27年5月発送の納付書からコンビニエンスストアでの納入も可能になります。

### 手数料等

手数料や加入金等も小諸市水道事業に統一されますが、開栓手数料と督促手数料は同額のため変更はありません。

### 開閉栓手続き

給水エリアの拡大に伴い、開閉栓の件数が増加する可能性がありますので、原則3営業日前までに連絡をお願いいたします。

### 徴収月

統合後は2カ月に1回(年6回)の徴収となり、初回の徴収は平成27年5月です。

なお、決算処理の都合により、3月徴収分に限り、納期限が月末ではありませんのでご注意ください。

### 問い合わせ先

小諸市 管理課・上水道課  
☎ 0267-22-11700  
東御市 上下水道課 水道係  
☎ 64-5884

# 地域で育つ子ども

## 2月は『青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間』です

今月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。4月から始まる新学期に向けて、子どもを取り巻くネット環境について考えましょう。

### 子どもたちのネット利用の実態

#### 高校生になると ネット利用時間は拡大

県教育委員会の調査によると、ネットを長時間利用している中高生の割合が大きいことが分かります(図1)。

また、近年は通学時にスマートフォンを使っている高校生をよく見かけますが、中学生よりも高校生の方がネットの利用時間が長くなる傾向にあるようです。

#### 中学生が夢中になる ネットの機能

「うちの子、ネットの時間が長いけど、何をやっているのか分からない」という保護者の声をよく耳にします。

とでポイントが増える仕組みがあり、夢中になると長時間利用につながります。

#### 無料通話アプリ

無料通話アプリは、連絡網が簡単に作れるため、クラスや部活の連絡に重宝されています。

しかし、日常的な会話にラインなどの無料通話アプリが使われ、会話がいつまでも終わらずに利用時間が長くなるという側面もあります。

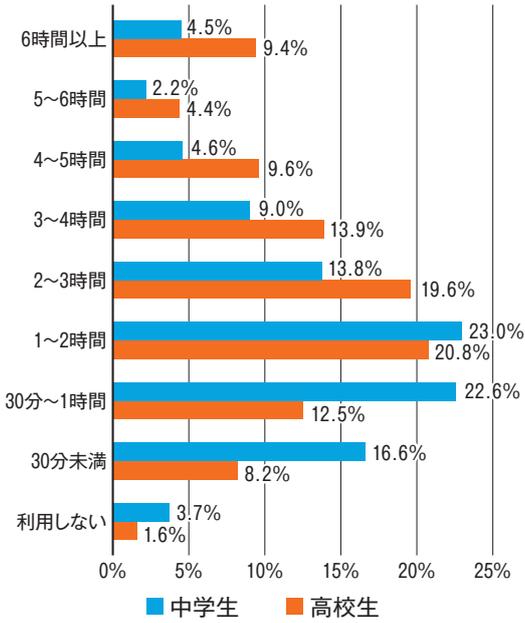
#### 動画

動画は子どもたちのお楽しみツールです。観るだけでなく投稿も気軽にできるため、テレビとは違って身近なメディアです。動画を探して観て…を繰り返していると、気付かぬうちに時間を浪費することになります。

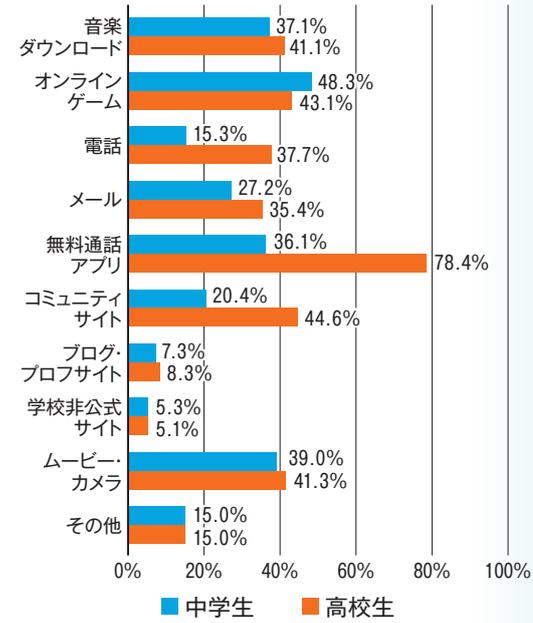
#### オンラインゲーム

100以上あるゲームアプリは、ほとんどが無料です。毎日ログインしたり、友達と協力してプレイしたりするこ

(図1) 中高生のネットの利用時間



(図2) 中高生が使用するネットの機能



〈長野県教育委員会教学指導課心の支援室「平成26年度『インターネットについてのアンケート』調査結果について」を基に作成〉



# ネットの長時間利用にご注意！

ネットの長時間利用は、子どもたちの心身の発達に次のような悪影響を与えます。

## 体への影響

### 視力の低下

スマートフォンやゲーム機等の長時間利用は、視力の低下や眼精疲労を招きます。

特に液晶画面のブルーライトは、網膜への影響も心配されます。

### 睡眠不足

寝る前に明るい画面を見ることが、心地よく眠りに入る「入眠」を妨げます。これによる睡眠不足が原因で、成長ホルモンの分泌や自律神経等に異常が生じ、体の不調を感じる場合があります。

### 姿勢の悪化

長時間のうつむき姿勢が、頸椎の異常や体のこわばり、歪みなどを引き起こす恐れがあります。

## 心への影響

心の変化は表れにくいいため、周囲の気付きも遅くなります。幼児期では、生身の人とのコミュニケーションやスキップの不足が、言葉の遅れや対人関係不全を招く恐れがあります。

学齢期では、ゲームに夢中になるあまり、学習や作業の集中力が続かないなど意欲の低下が心配されます。

また、思春期における昼夜逆転や生活の乱れは、将来の進路にも影響を与えます。家族や友達などの現実の人間関係を優先にしていけないか、高校生になっても保護者の見守りが必要です。



# 子どもの適切なネット利用のために

## はじめが肝心！

- ✓ 子どもにネット機器を与える前に、危険性を十分に確認しましょう。
- ✓ フィルタリングで有害情報へのアクセスを制限しましょう。
- ✓ 利用時間や利用場所などについて家庭のルールを決め、ネットの長時間利用を防ぎましょう。

## 親子で確認しよう！

- ✓ ネット利用のモラルやマナーを確認しましょう。



~~誹謗中傷  
悪口~~

~~個人情報~~

~~顔写真  
悪ふざけの写真~~

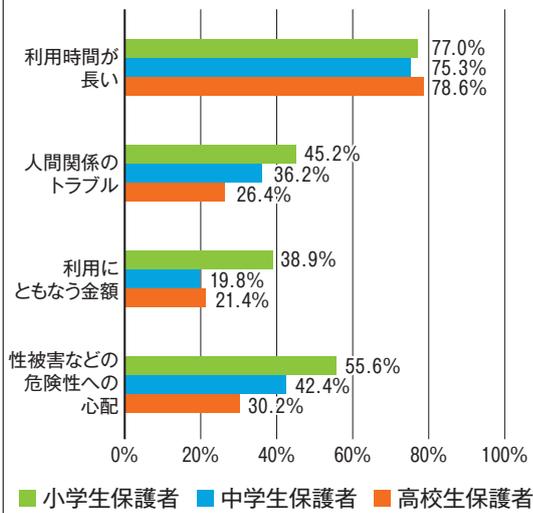
- ✓ SNS やゲームアプリ等の利用規約を親子で確認しましょう。

## 最新のネット事情を知ろう！

- ✓ 保護者同士で、子どものネット事情や安全対策について学びましょう。

市では、ネットの安全対策についての出前講座や、ネットトラブルに関する相談を行っています。  
お気軽にお声かけください。

(図3) 子どものインターネットの利用について問題があると思う小中高の保護者が考えること(4つの項目から複数回答)



(出典:長野県教育委員会教学指導課心の支援室「平成26年度「インターネットについてのアンケート」調査結果について」)

長時間利用や人間関係のトラブル、性被害など、保護者の多くは子どものネット利用に不安を感じています(図3)。子どもがネットと適切に付き合うことができるよう、保護者の方は、必ず左記に掲げていることを心がけましょう。



● 問い合わせ先  
教育課 青少年教育係  
☎ 64-5906

## 立ち直りを支える地域の力

# 「保護司」をご存知ですか？

### 保護司とは…

犯罪や非行をした人も、何らかの処分を受けた後は、地域社会に戻り、社会の一員として生きていくことになります。

「保護司」は、そのような人たちの再出発を支援して再犯を防ぐとともに、地域の犯罪・非行予防を図る活動を行う方々で、保護司法に基づき、法務大臣から委嘱された無給・非常勤の国家公務員です。現在では、全国で約5万人の方が保護司として活動しています。



▲街頭啓発活動

### 保護司の主な活動

- 保護観察になった人への助言や指導
- 刑務所や少年院などにいる人の出所後のスムーズな社会復帰に向けた、住居や就業先などの帰住環境の調整や相談
- 犯罪や非行を未然に防ぐための地域における啓発活動

## 市内で活躍する保護司と更生保護女性会

### 東御市保護司会

東御市保護司会は、市内在住の保護司16名（定員18名）で組織されています。社会福祉の精神のもとに、犯罪をした人の更生を助けるとともに、犯罪や非行を防止する取り組みとして、「社会を明るくする運動」や学校と連携した活動などを実施し、啓発に努めています。



▲社会を明るくする運動

### 東御市更生保護女性会

東御市更生保護女性会は、女性の立場から、地域における犯罪予防活動や、子どもの健全育成のための子育て支援活動などを行うボランティア団体です。市内在住の女性86名で構成されています。

## ～ 犯罪や非行のない明るい東御市を目指して ～

罪を犯した人は「反省」と「償い」を経て社会に戻り、立ち直るための努力をします。しかし、「帰る場所がない」「仕事がない」「相談する相手がない」などの理由で自分の居場所を見つけられず、再び犯罪に手を染めることも少なくありません。

そのような再犯を防ぐには、再出発をしようとする人を支えることができる地域社会の温もりが必要です。市民の皆さんの力で、安全で安心して暮らせる東御市を目指していきましょう。

● 問い合わせ先 福祉課 福祉推進係 ☎64-8888

## 平成27年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

地区	区名	区長又は自治会長	地区	区名	区長又は自治会長	地区	区名	区長又は自治会長
田中	加 沢	丸山 敏男	祇津	西 宮	柳沢 正和	北御牧	上八重原	小山 倫安
	常 田	浅川 喜人		姫子沢	北沢 誠一		田 楽 平	荻原 正秀
	田 中	射手 幸平		湯の丸	檜原 聡		中八重原	上原 秀明
	県	△荻原 光男		滝の沢	斉藤 聖司		下八重原	○依田 等
	本海野	小林 勝元		祇津南	△土屋 和彦		芸 術 むら	細谷 順義
	西海野	○丸山 陽一		伊勢原	窪田 富次		白 樺	北村 学
	白鳥台	倉島 貫司		奈良原	斉藤 和久		切 久 保	中山千久雄
	城ノ前	寺沢 俊一		鞍掛自治区	相場みゆき		八 反 田	△廣田 敦弘
				リードりくかけ	小林 末男		本下之城	小宮山恒夫
滋野	赤 岩	山浦 利男	和	東 上 田	○神津 喜一	北御牧	田 之 尻	井出 藤男
	片 羽	唐沢 準一		田 沢	田中 節夫		宮	渡辺今朝邦
	桜 井	△土屋 俊明		大 川	出沢 功		畔 田	小沼 唯保
	大 石	関 一義		栗 林	飯嶋 幸一		御牧原南部	中村 明
	中屋敷	若林 邦宏		海 善 寺	関 和登		御牧原北部	水科 安雄
	別 府	塚原 英雄		曾 根	荒井 豊文		布 下	田中 良彦
	原 口	花岡 敬文		東 深 井	△深井 俊一		常 満	結城美奈子
	聖	清水 聖一		西 深 井	戸田 雅彦		島 川 原	渡辺 房夫
	乙女平	武藤 英人		西 入	小林 繁夫		大 日 向	山浦 好
	王子平	○井戸田 弘		東 入	小田切隆治		光 ケ 丘	青木 二巳
祇津	新 張	土屋 敏明	日向が丘	山岸 雄二	羽 毛 山	三沢 博		
	出 場	花岡 満	海善寺北	小宮山茂昌	牧 ケ 原	飯島 健一		
	金 井	小林 敏博	寺 坂	新井 克巳				
	新 屋	白石 幸雄	睦	清水 紀彦				
	東 町	◎柳澤清久夫						

身近なところで使われています

### 電源立地地域 対策交付金

地域の活性化や住民の利便性向上を目的として、発電施設がある地域に対して「電源立地地域対策交付金」が交付され、公共施設整備や福祉サービス提供事業等に役立てられています。

東御市は、4つの水力発電施設（島川原、塩川、塩沢第1・第2発電所）の周辺地域として交付の対象となっており、今年度は保育所運営事業（加配保育士人件費）に対して交付金が充てられました。

●問い合わせ先  
企画財政課 企画政策係 ☎64-5893

### 平成27年東御市消防出初式

1月11日、東御市消防出初式を開催しました。

式典に先立ち田中商店街で行った分列行進では、大勢の市民の皆さんが沿道を囲み、堂々たる姿で行進する消防団員に温かい拍手が送られました。

続いて式典を市文化会館で行い、井出<sup>い でひろみ</sup>広美団長が「いつ発生するとも知れない火災・災害に、待ったはない。『誰かが守る』ではなく、『自らが守る』という気概と誇りを持つ」と式辞を述べ、団員の士気を高めました。



▲式辞を述べる井出団長



▲堂々の分列行進



# すくすく育つとうみっ子!!

## 誕生日おめでとう! (2月生まれ)



うえはら かいと  
上原 快斗くん (加沢)  
(1歳、H26. 2.13生)

快ちゃん1歳のお誕生日おめでとう!! 笑顔のかわいい快ちゃん♥お姉ちゃんと仲良く元気にすくすく大きくなってね😊



たきざわ りゅうく  
滝澤 龍空くん (羽毛山)  
(2歳、H25. 2. 1生)

2歳のおたん生日おめでとう。りゅうのヤンチャぶりに、パパもママもびっくりだけど、そんなりゅうがみんな大好きだよ。



うえや ひかり  
植屋 日香理ちゃん (寺坂)  
(2歳、H25. 2. 7生)

2歳おめでとう。たくさん笑ったり、おしゃべりしたり、泣いたり…毎日いろいろな表情を見せてくれてありがとう。



せき ゆめか  
関 夢華ちゃん (リードリーくらかけ)  
(2歳、H25. 2.15生)

ゆめちゃん、2才のお誕生日おめでとう♥お兄ちゃん達にもまれながら日々成長しているね! 2才とは思えない行動、言動にいつもおどろかされているよ(笑) これからもいっぱい遊んでやさしいすなおな子になってね♥



なかざわ りの  
中澤 璃乃ちゃん (田中)  
(2歳、H25. 2.20生)

お誕生日おめでとう! いつも元気いっぱいな璃乃ちゃん。お姉ちゃんと仲良くすくすく大きくなってね!



やまもと せら  
山本 聖空ちゃん (田中)  
(3歳、H24. 2. 6生)

聖空、3歳のお誕生日おめでとう♥聖空の笑顔とお話がみんな大好きだよ! これからも元気いっぱい大きくなあれ!!



こばやし ひいな  
小林 姫衣菜ちゃん (加沢)  
(1歳、H26. 2.20生)

ひいちゃん♥1歳おめでとう!! みんなひいちゃんの写真が大スキだよ♥これからもお兄ちゃん、おねえちゃんと3人仲よく大きくなあれ!!



たかつか けい  
高塚 溪偉くん (リードリーくらかけ)  
(2歳、H25. 2. 2生)

けい君、2才の誕生日おめでとう♥車大好き! タイヤ大好き!! お米大好き!!! そんなけい君が皆大好きだよ♥お姉ちゃんと仲良く元気に育つてネ!



まるやま ゆあ  
丸山 結愛ちゃん (大石)  
(2歳、H25. 2.10生)

2歳のお誕生日おめでとう!! 歌とダンスが大好きで、いつも元気な結愛ちゃん♥これからも明るく元気な結愛ちゃんできてね♥♥♥



たけだ あかね  
竹田 朱希ちゃん (常田)  
(2歳、H25. 2.19生)

いつも元気なあかね♥これからも、大好きな一たんと仲良く遊んでね!



いちむら さくや  
市村 朔也くん (新屋)  
(3歳、H24. 2. 3生)

朔也、3歳のお誕生日おめでとう! いつまでも赤ちゃんだと思っていた朔也が4月からは保育園だね。たくさんお友だちを作っていっぱい遊んでね★



さとう りりあ  
佐藤 璃莉亜ちゃん (片羽)  
(3歳、H24. 2.25生)

りりちゃんお誕生日おめでとう♥いつも弟と一緒に遊んでくれる優しいお姉ちゃん。これからも姉弟仲良く元気に育つてね♥

### ☆募集します!!☆ (対象者3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。締め切りは、2月9日(月)必着。

### 募集対象変更のお知らせ

「すくすく育つとうみっ子!!」の募集対象年齢を、平成27年4月号より以下のとおり変更いたします。

現行(平成27年3月号まで) 当月生まれの1~3歳  
変更後(平成27年4月号から) 当月生まれの1歳

# 元気発信！子育て施設 柘津児童館の話



柘津児童館では、現在約80名の児童が利用しており、放課後を自由に過ごしています。

今回は、柘津児童館を利用している花岡柘哉君（2年）のお母さんに、お話をうかがいました。

\*\*\*\*\*

児童館では、

柘哉くんはどのくらい  
過ごしていますか？

学校から帰ってきたら宿題をして、その後友だちと一緒に遊びます。けん玉や折り紙をして遊ぶのですが、特にドッジボールが好きなようです。

柘津児童館の

良いところはありますか？

お手玉教室や折り紙教室など、地域のおじいちゃん、おばあちゃんが先生になって、子ども達に遊びを教えてくださいました。地域の方々の見守りがあって、子ども達は大きくなってゆくと嬉しいので、地域



の方に子どもを知ってもらう良い機会だと感じています。

お母さんから見て、  
児童館はどうですか？

児童館の先生には、宿題を見てもうったり、一緒に遊んでもうったりしています。熱心に見ていただいているので、働いている親は安心して預けることができ、助かっています。4年生以上の登録利用が認められ、兄弟で児童館を利用できると良いと思います。

## わが子の健やかな成長のために

東御市家庭の教育力向上を図る委員会

今月のメッセージ

読書をする子に

- 幼い子どもには、絵本の読み聞かせや語り聞かせをしましょう
- 就寝前に本を読むようにしましょう
- 親も一緒に読書を楽しみましょう
- 親子で図書館を利用しましょう
- 読書をする時間を決めましょう
- 読んだ本を基にした会話を楽しみましょう
- プレゼントに本を贈りましょう



## 互助・共助による子育て支援の充実へ 19名を子育て支援サポーターに認定

市では、市民の互助・共助による子育て支援の充実を図るため、昨年9月から「子育て支援サポーター養成講座」を開講し、修了生を市独自にサポーターに認定する取り組みを始めました。

子育て支援サポーターとは、子育て支援センターを拠点に、得意分野を活かして地域の子どもたちの健やかな成長を応援する市民ボランティアです。受講生は、計5回の講座の中で、子どもの社会性や感性、身体能力などを育てるための基礎知識を学ぶことができました。

1月17日には、今年度の講座の修了式を行い、修了生19名をサポーターとして認定しました。

市では今後、サポーターの皆さんとの協働で、子育て支援センターで行う様々な支援活動を充実させていく予定です。



▲養成講座を受講された皆さん

# 学校だより



祇津をよりよいふるさとに  
していくため、祇津小学校六  
年生は、昨年十二月二十四日  
に祇津地域づくりの会との意  
見交換会を行いました。



## 私が考える祇津の ためにできること

祇津小学校六年

田村 珠理

私が考える祇津のためにで  
きることは、パンフレットを  
日本語だけでなく、英語や中  
国語などの他の言語で書くこ  
とです。なぜなら、パンフレッ  
トの取材で行ったアトリエ・  
ド・フロマーージュ代表取締役  
の松岡さんの夢が、「違う国  
の人にも来てほしい」という  
ものだったからです。  
違う国の人に来てもらうた  
めには、まず、アトリエ・ド・  
フロマーージュについて知っ  
てもらわなければいけません  
。そのためには、多くの人に  
パンフレットを読んでもら  
うことが必要です。でも、も

## 学校給食献立コンクール 東部中学校の献立が最優秀賞

昨年11月に「学校給食に地場産物を活用し  
た献立コンクール」(長野県学校給食会主催)  
の第2次審査が松本市で開かれ、東部中学校の  
大星充子栄養教諭おほほしみつこと宮下益美調理主任みやしたますみのチーム  
が考案した献立が最優秀賞に輝きました。

受賞した献立は、「枝豆と梅のご飯」、「地域食  
材の洋風卵焼き」、「糸寒天のサラダ」、「白土馬  
鈴薯のスープ」、「巨峰ジュースゼリー」、「牛乳」  
の6品で、特産品の巨峰や白土馬鈴薯をはじめ  
とする13品目の地場産物を使用し、栄養面では  
中学生に最も必要なカルシウムをしっかりと摂  
れるように工夫されています。

1月28日には、同校でこの献立が給食として  
提供されたほか、生産者の皆さんを招いての試  
食会も行われました。



▲最優秀賞を受賞した給食献立

## 駅伝大会

北御牧中学校二年

山浦 柊

し、そのパンフレットが自分  
の使っている言語でないこと、  
そのことを知ることができま  
せん。だから、このパンフレッ  
トを日本語だけでなく他の言  
語で書くことだと思いました。  
そして、アトリエ・ド・フロ  
マーージュに違う国の人がたくさん  
さん来ることを願っています。

僕たち二年一組は、十一月  
三日に行われた第五十回北御  
牧地区一周駅伝大会で優勝す  
ることができました。ですが、

ここにたどり着くまでにはい  
くつもの壁がありました。  
練習が始まった頃は、何と  
なく「優勝」を目標にして練  
習していましたが、みんなダ  
ラダラしていて、これで本当  
に優勝できるのかと思うほど  
でした。そんなとき、体育委  
員さんがどうすればいいかを  
考え、クラスみんなで目標を  
立て直すことになりました。  
話し合った結果、目標はやっ  
ぱり「優勝」。その日からみ  
んなが本気で走ってくれるよ  
うになりました。  
大会当日、最初は三年生が  
リードしていましたが、みん

な練習の成果を出し、僕も最  
後まであきらめずに走り、念  
願の優勝を果たすことができ  
ました。僕は体育委員さんや  
クラス  
のみんなに感  
謝して  
います。  
この勢  
いで来  
年も優  
勝目指  
して頑  
張りた  
いです。



# とうみ 食育市民ネットワークだより

●問い合わせ先（事務局） 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

今回は、食育手伝い隊の活動を報告します。

## 食育手伝い隊出動！

とうみ食育市民ネットワーク会員

小林 妙子

## 小学校で食育授業

9月2日、田中小学校で担任の先生や栄養教諭と共に、5学年3クラスで食育授業を行いました。

授業では、食べ物や命の大切さを伝えるために制作した紙芝居「いただきます」を読み、学校の栄養教諭が、食べ物の成り立ちや食物連鎖について説明しました。

また、会員それぞれからも、きちんと食べることで、野菜を育てる楽しみや新しい発見、家族で食卓を囲んで会話が弾む様子、安全な食品を選ぶことなどを伝えました。



▲紙芝居「いただきます」

## 児童の感想

私は、動物の命で自分が生きているということを考えたことがなかったので、紙芝居や先生たちのお話を聞いていることが知れてよかったです。

絵が上手でわかりやすかった。命（生き物）をいただいているので、感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を言いたい。

食物連鎖は、みんなに役割があるのですごかった。プランクトンを小魚が食べ、それを人間が食べるなんてすごかった。



▲サツマイモ掘り



▲昼食では皆で食卓を囲みました

10月22、23日には、東部中学校の2年生6名の職場体験を受け入れました。

## 森の仕事で自然にふれる

あいにくの雨天となった22日は、奈良原の「四季の森」で散策と新割り体験を行ったほか、室内で森林整備の話や木工工作をしました。生徒たちの前向きに取り組む姿勢が印象的でした。

## 気づきの農業体験

翌23日は、みのある農園（滋野地区）で農業体験を行いました。

サツマイモ掘りやゴマの脱

## 中学生と森林・農業体験

穀、堆肥に積む藁切りなどの作業に取り組みましたが、中学生の皆さんは、体験を通じて力の入れ方やコツが必要なことを学んだ様子でした。

## 食事を通して農業を学ぶ

昼食は、畑で収穫した野菜を使って、皆でサツマイモご飯や大根餅、肉詰めピーマンなどを作って食べました。

食卓を囲みながら農園の方の有機栽培にかける思いを聞いたことで、中学生の皆さんにとって、より一層味わい深いものになったと感じています。

# 図書館へ行こう

東御市立図書館

☎64-5886

## 2月のテーマブックス「健康」

寒さを吹き飛ばし元気に過ごしましょう。がんばれ受験生！

### ● 症状別

不調のときに食べたいごはん

コウ 静子・著  
家の光協会



### ● ぼくがげんきにしてあげる

ヤーノシユ・作・絵 石川

素子・訳  
徳間書店



## 館長のつぶやき

新図書館になって、他自治体からの視察を受け入れています。皆さんからは、3階閲覧室の明るさと南側窓からの眺めに感嘆の声。児童書と絵本が占めるスペースにも驚きの反応があります。特徴としていろいろなタイプの閲覧席をたくさん配置していること、床暖房のクルミの部屋、引き出しやすい椅子などをお話し、1階では公共図書館に珍しい書見台付きの机や個室閲覧室を紹介しています。施設は時間の経過とともに光を失いますし、段々と便利で機能的な設備も出てきます。忘れてはならない大事なことは、更なるサービスの充実と考えています。

ではまた次号で。

## 2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

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。

## ◆ 新着本案内 ◆

### ◆ 一般書

● 図解はじめての資産運用 お金のきほん……大竹のり子・監修  
● 昭和の結婚 ……小泉和子・著

● マネーと国家と僕らの未来 ……ハッカーズ・著

● 鏡が教えてくれること ……ライル・フォックス・著

● 花野に眠る 秋葉図書館の四季 ……森谷明子・著

### ◆ 児童書

● 新聞は、あなたと世界をつなぐ窓 ……木村葉子・著

● 地図博士になろう！ ……梅澤真一・監修

● ルウルウおはなしして ……たかどのほうこ・著

● おぼけのあんみつ ……国松エリカ・著

● たんていねずみハーメリン ……ローズマリー・マカーニー・著

## 図書館からのお願ひ

「快適にお過ごしいただくため」

### 館内での飲食について

資料の汚損を防ぐため、1・3階の開架スペースでの飲食はご遠慮いただいています。併せて、開架スペースへ飲食物を持ち込む際は、お手持ちの鞆にしまっただきますよう、ご協力をお願いいたします。

飲食をされる場合は、自動販売機がある1階市民ラウンジをご利用ください。



なお、2階研修室については、ペットボトルや水筒などの蓋が付いたものに限って、ご利用いただけます。

### 館内の温度設定について

図書館は、快適に過ごせる場所を提供するウオーム（クール）シェアスポットです。

館内の温度が快適でない場合は、調整しますので遠慮なくお申し出ください。

1日に必要な睡眠時間

1～3歳	12～14時間
4～6歳	10～13時間
6～12歳	10～11時間
13～18歳	8.5～9.5時間
18歳以上	7～9時間



左表に、一日に必要な睡眠時間を示しました。お子さんの睡眠時間が十分に確保されているか確認してみましょう。

なお、休日の起床時間が平日よりも3時間以上遅くなっている場合は、睡眠不足の状態にあると思われるかもしれません。

子どもに必要な睡眠時間

お子さんの睡眠時間は、一日どのくらいでしょうか。夜10時以降まで起きている子、朝なかなか起きられない子はいませんか。

今回は、子どもの心身の成長において、重要な役割を果たしている睡眠について考えてみましょう。

●メラトニンの分泌

一日の体のリズムを整える作用があるとされるメラトニンは、夜間に明るい部屋で過ごす時間が長くなると分泌量が減ります。豆電球が灯る程度の暗い部屋で寝ましょう。

●成長ホルモンの分泌

骨を伸ばし、筋肉を増やし、体の修復をする成長ホルモンは、夜10～2時までが分泌のピークです。夜10時には、ぐっすり眠れていることが大切です。

●脳の成長と体の回復

睡眠時は、レム睡眠（体は休んでいるが、脳は動いている状態）とノンレム睡眠（体も脳も休んでいる状態）を繰り返します。前者では、筋肉の疲労回復や記憶の固定などが行われ、後者ではストレスの消去やホルモンの分泌が行われます。

睡眠中の脳と体の働き

連載シリーズ **生き活き長生き 健康とうみ ⑪**

こんにちは保健師です



子どもの成長を助ける大事な睡眠

睡眠リズムを整える 4つのポイント

お子さんがしつかり睡眠時間をとるためには、家事の分担やテレビを消してもらするなど、ご家族の皆さんの協力が不可欠です。次のポイントを心がけましょう。

- ①まずは早起きをしよう  
朝6～7時までに寝るのカーテンを開け、朝日を部屋に取り込みましょう。
- ②日中は体を動かそう
- ③昼寝は午後3時半までに切り上げよう（6歳までの子どもの場合）
- ④就寝1時間前から、テレビやゲーム機器、スマホ等は使わない  
スマートフォンやテレビが発する光は、脳を興奮させて寝付きを悪くします。
- ⑤夜8～9時には布団に入ろう



☆つけ菜の油汁

- 材料（6人分）
- 野菜漬け.....100g
  - 酒粕.....200g
  - みそ.....80g
  - 油あげ.....1枚
  - 豆腐.....1/4丁
  - だし汁.....6カップ

- 作り方
- ①野菜漬けの葉の部分を細かく刻み、水につけて塩だしをする。
  - ②酒粕はぬるま湯で溶かしておく。
  - ③油あげは熱湯で油抜きをし、5mm幅の短冊切りに、豆腐はさいの目に切る。
  - ④煮干しでだし汁を作り、みそ、酒粕、野菜漬、油あげ、豆腐を入れてさっと煮る。



# 『消費生活ガイド』 返金されなかった

## 賃貸マンションの敷金



〈事例〉

転勤のため、賃貸マンションを退去することになった。

入居の際に礼金とは別に、敷金2カ月分の20万円を支払っている。自分ではきれいに使用していたつもりだったが、敷金はリフォーム代に充てられると言われた。夫婦2人のみで子どもはおらず、汚れていないと思う。内訳を出してもらったが、クロス張替部分で納得できない費用もある。



### 回答

- 賃貸契約が終了すれば、賃借人は建物を明け渡さなくてはなりません。
- この時、賃借人は建物を元の状態に戻す義務があります。この義務のことを原状回復義務といいます。これは取り付けた造作物等を取り外すことをいうもので、新築で借りたら新築のようにきれいにし戻すというものではありません。
- 賃借人が通常の使用方法で生活し

た場合の損傷(いわゆる自然損耗)は、貸主が負担すべきであるとの学説・判例が示されています。

- 敷金をめぐるトラブルは年々増加し、あらゆる損傷の修理費を賃借人に負担させるケースや敷金を上回るハウスクリーニング代を請求されるケースもあります。
- 国土交通省が原状回復に関するガイドラインを示していますので、参考にしましょう。

心配な場合は、市民課生活環境係または上田消費生活センターへご相談ください。なお、市民課生活環境係では、火(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

☎ 64-58996

● 消費生活相談員専用ダイヤル

☎ 090-5580-1702

※火(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の「ななごころ耳よりな話」



身体教育医学研究所指導主任

わたなへ 渡邊

しんや 真也

80

## 子どもの元気な育ちに欠かせることのできない「からだを動かす」ことの必要性<sup>③〇</sup>

### 1日1万歩

現代の小学生の歩数を調査したいくつかの報告(波多野ら1979、加藤ら2005など)によると、1日当たりの歩数は、30年前と比べて1万歩以上も減少していることが分かりました。少子化や都市化、自動化、3間(仲間、空間、時間)の減少、ゲーム機の普及など、様々な要因が考えられますが、現代の子どもたちは昔に比べて歩いていないということになりました。それでは、いつたい子どもはどれくらい歩けばよいのでしょうか。

この問いに対して明確に答えられるほど多くのデータは揃っていませんが、毎日60分以上、中強度(息がはずむ程度)以上の運動をすることが、子どもたちに推奨すべき運動の世界的な基準になっています。日本においても、文部科学省や日本体育協会が1日に行なう運動やスポーツ、外あそび、手伝いなど、からだを動かす総時間(体育の時間を除く)を

「毎日最低60分以上」と定めています。実は60分の運動は、歩数に換算するとおよそ1万歩になります。大人の場合は「1日1万歩」が到達目標として掲げられていますが、子どもの場合は、からだを動かす総時間を「毎日最低60分以上」と定められていることから、1万歩歩けば十分ととらえるのではなく、「1万歩は最低限確保したい歩数」としてとらえるべきだと考えます。

現代社会は自動化や治安の問題などにより、子どもが自由に外へ出て遊ぶ光景は少なくなりました。子どもが安心して外で遊べない環境では自由に歩くことも難しくなります。地域や行政、企業の協働で、子どもが安心して歩ける地域づくりに取り組むとともに、家庭では毎日の登下校を見直して、歩いて学校や園に通うように子どもに促してみましよう。



引用文献：日本体育協会監修、竹中晃二編集(2010)『アクティブチャイルド60min』サンライフ企画

# 心の眼 (129)

人権同和教育指導委員 大熊 節男 おおくま せうお

## 身近な生活の中で「人権」について考えよう



今冬の豪雪のニュースを聞くたびに、昨年の記録的な大雪を思い出す方も多いのではないだろうか。

昨年は、自然災害の恐ろしさを改めて知った年でもありました。7月には南木曾町で土石流の発生。死者57人、安否不明者6人という戦後最大の噴火災害があった9月の御獄山の噴火。そして、11月の長野県神城断層地震。被災された皆さんの厳寒の中で生活は、困難なことがとても多いと推察するとともに心よりお見舞いを申し上げます。

また、自然災害だけでなく、残虐な通り魔事件やネットを利用した悪質な事件、子どもへの虐待等、「こころ」が関係した悲しい事件も数多くありました。先月の「心の眼」でも、人々の幸福の実現を願い、私たちの身近な事象を例にして、人権感覚を磨くことの大切さが述べられています。

例えば、日本のサッカー界では、サポーターによる「JAPANESE ONLY」という人種差別的な横断幕の掲示に対し「無観客試合」という厳しい処分がありました。

私もサッカー観戦が好きで、J1に昇格した県内の大好きなチームの応援に家族と松本（アルウィン）へ出かけています。緑色一色に染まった会場での応援は迫力があり、一体感を強く感じるものがあります。このチームの私の自慢は、J2で最高のフェアプレーをする選手たちと一番の観客数を誇りながらも統制のとれたすばらしい応援をするサポーターの皆さんです。それだけに、今回の差別的な横断幕の事件には憤りを覚えた一人です。

仕事の関係で生活をしたブラジルでのサッカーのサポーターの応援はもつとすごいものでした。そこでは、たくさんの方の多様な人種、民族による多様な文化が溶け合った中で、「自分もその中の一人なんだ」という存在を感じたものです。

サッカーは国や人種を越えて世界中で愛されているスポーツですが、サッカーと民族主義が密接に結びついた歴史もあり、人種差別行為が後を絶ちません。例えば「サッカーとバナナ」。ご存知の方も多いかと思いますが、スペイン一部リーグで、

ある選手が観客からバナナを投げ込まれる人種差別行為を受けました。その選手は、なんとそのバナナを拾い、皮をむいて食べてからCK（コーナーキック）を蹴ったのです。スペインの新聞は、彼の行動を「人種差別に対する最高の返答」と報じたこのことです。

バナナそのものが悪いわけではありません。問題なのは、バナナをピッチに投げ入れるなどの行為が「お前はサルだ」という意味の常とう手段になってしまい、バナナが人権差別の象徴のようになってしまうことです。

前述の横断幕の件については、「ヘイトスピーチをはじめとする歪んだナショナリズムが社会に拡大し、人権感覚がマヒしているのではないか」と分析する人もいます。

松本のサッカーチームでは、選手全員が人権についての学習をしているそうです。私たちも「人権」について学び合い、お互いの人権感覚を研ぎ澄まし差別をなくす努力をしていきたいと思います。

### 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26年12月に寄附をいただいたものです。)

- ・信州うえた農業協同組合 様  
(公共サイン1基)



- 〈ふるさと東御応援寄附金〉
- ・石井 敦子 様 (市外在住)  
(現金5万円)

- 〈寄附金〉
- ・信州上小森林組合 様  
(現金30万円)
- ・故荒井 眞友 様  
(現金30万円)

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 契約財産係  
☎ 64-58005  
企画財政課 財政係  
☎ 64-59901

# 税のワンポイントアドバイス

## 納税通知書が届いたら、まず確認を!

税務課では、固定資産税は4月、軽自動車税は5月、市県民税と国民健康保険税は6月に納税通知書をお送りします。

納税通知書には、税額やその計算方法、納期限等を記載し、納付書払いの方には、1年分の納付書を同封しています。**納税通知書が届いたら、必ず内容をご確認ください。**

近年、督促状が届いたり滞納処分の段階になってから「何の税金なのか分からない」という問い合わせが増えていきます。督促状をお送りしても納付がない場合は滞納処分などの法的処分を実行することになりますので、十分ご注意ください。

### <事例紹介>

私はXといいます。軽自動車税の納税通知書が届いたが、最近車を知人Yに譲り、税金はYが納付する約束だったので放っておいた。督促状が届いても放置しておいたら、差押の通知があった。なぜでしょうか。

### 回答

軽自動車税の賦課期日は毎年4月1日となっております。例えば平成27年4月15日にYさんに譲ったとしても、27年度の軽自動車税の納税義務は、4月1日現在の所有者であるXさんにあります。Yさんとの間で約束があったということですが、市では譲り受けたYさんではなく、Xさんに課税することになるため、滞納処分の対象はXさんになります。Yさんとの約束については、当事者間でお話し合ってください。

### ●問い合わせ先

税務課 収税管理係 ☎62-1111(代表)

※納税通知書の税額等の内容に関するご相談は、各納税通知書に記載されている問い合わせ先をお願いします。

# まるごと生活百科

## 2月の納税 (納期限 3月2日)

- 国民健康保険税(普通徴収)(9期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(8期)
- 介護保険料(普通徴収)(8期)



## こちら119 (東御消防署)

= 12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 0件 (17件) 救急 115件 (1,247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 12月分 平成26年12月31日現在



	当月分	累計(注1)	前年比
件数	17件	163件	+16件
傷者	20名	192名	+12名
死者(注2)	0名	1名	-1名

(注1)平成26年1月からの累計 (注2)事故発生後24時間以内の死者数

## とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成26年12月	平成25年12月
最高気温	13.7℃(1日)	13.5℃(6日)
最低気温	-9.0℃(19日)	-6.9℃(30日)
平均気温	1.3℃	1.9℃
平均湿度	73.5%	72.8%
降水量	37.5mm	12.5mm

### 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。

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... ●お墓の場所を移転したい...
- 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... ※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

## 口座振替をご利用ください

保険料の納付に口座振替を利用すると、金融機関等へ行く手間が省けます。また、前納・早割で納付すると保険料の割引が受けられます。保険料の納め忘れを防ぐためにも、口座振替制度をご利用ください。

### 振替方法

- 振替方法は次の5種類からお選びいただけます。
- ① 2年前納 (4月～翌々年3月分)
- ② 1年前納 (4月～翌年3月分)

### 口座振替による前納の申し込みはお早めに

平成27年度分からの前納の申し込みは、2月27日(金)※までにお願ひします。申し込みは預貯金口座のある金融機関、小諸年金事務所、市役所で受け付けています。

### ③ 6カ月前納

(4月～9月、10月～翌年3月分)

### ④ 当月末振替 (早割) ※

### ⑤ 翌月末振替 (割引なし)

※納付期限よりも1カ月早く口座振替

### 注意事項

- 年金手帳、通帳、口座の届出印を持参の上、窓口へお越しください。
- ※期限を過ぎてからお申し込みいただいた場合は、次年度から前納が開始されます。
- 平成27年度分の6カ月前納及び1年前納、27～28年度分の2年前納の口座振替日は、4月末日(休日の場合)は翌営業日)です。
- 初めて口座振替による前納制度を申し込まれた場合、直前の3月分の保険料が、前納保険料と同時に振替となりますので、残高不足にご注意ください。残高不足で振替ができなかった場合は、次の振替日までの間、割引がない翌月末振替になります。
- 一部納付(一部免除)されている方については、口座振替による前納はご利用いただけません。
- すでに口座振替を利用されている方については、再度の申し込みは必要ありません。ただし、振替方法や口座名義を変更されたと、再度申し込みが必要になります。

### 問い合わせ先

小諸年金事務所  
0267-2211080  
市民課 国保年金係  
7518810

なるほど The ごみ (gomi)  
クリーンリサイクル係 No.123  
☎63-6814

## 紙類の分別を徹底しましょう!

可燃ごみの約50%を紙類が占めています。この中にはリサイクル可能な資源物が多く含まれています。分別する際は、資源物にならないか、もう一度確認してみましょう。

### 資源物になる紙類

#### ■新聞紙・広告

- 新聞紙と折込チラシは分ける必要はありません。
- ストックヤードに出す際は、新聞整理袋から出しましょう。



#### ■本・雑誌・雑紙

- 書籍、ノート、厚紙、菓子箱、メモ紙など。
- 小さい紙片については、封筒などの紙袋に入れましょう。



#### ■ダンボール

- 10枚を目安に束ねましょう。



#### 【注意事項】

- 感熱紙、油紙は「燃やせるごみ」になります。
- 資源物に付いているガムテープやビニール、伝票、ボクサー針等の異物は取り除きましょう。

株式会社唐沢農機サービス 中古農機展示会 2015年 2月7日(土)・8日(日) 9:00~16:00

農機格納整備講習会 参加費無料

●プロが教える作業前点検・作業後点検 ●プロがすべて教える格納整備講習

2月8日(日) AM10:00~11:00 管理機・トラクター  
PM 2:00~ 3:00 刈払機・スピードプレーヤー(SS)

お申込み 電話またはFAXにてお申込み下さい

株式会社唐沢農機サービス ☎0268-62-5262 FAX.0268-63-7085  
〒389-0512 東御市滋野乙3012 唐沢農機サービス

唐沢農機サービス 検索



▲来館者の頭を噛んで厄を払う

## 栗林の獅子 湯楽里館で初舞 頭を噛んで厄払い

1月2日、正月の帰省客でにぎわう湯楽里館で、今年一年の無病息災などを願う、栗林区伝統の獅子舞が披露されました。

篠笛と太鼓のおはやしが大広間に響きわたる中、獅子は歯をカチカチと鳴らしながら頭を小刻みに振って演舞し、来館者の頭を噛んで厄を払いました。

この舞を披露したのは、20年以上にわたり活動続ける栗林獅子保存会の皆さんで、この日は大田区休養村とうぶと東部湯の丸サービスエリアでも舞を披露しました。

## ウィンタースポーツを楽しもう! 湯の丸でスキー・スノーボード教室

湯の丸スキー場で1月4日、今シーズン最初の「スキー・スノーボード教室」に70名を越える子どもたちが参加し、インストラクターによる指導を受けました。

この教室は、市体育協会が毎年開いているもので、スキー・スノーボードの経験が浅い子どもたちに人気があります。最初は慣れないスキー板に悪戦苦闘していた子どもたちも、インストラクターの指導ですぐに上達し、グループごとに列を成してゲレンデを滑走していました。



▲ゲレンデを颯爽と滑る子どもたち



▲講師による指導を受ける参加者

## 新年の思いを筆に込めて 中央公民館で新春書き初め大会

市中央公民館で1月4日、小学生から大人までの市民45名が、新年の思いを筆に込めて書き初めをしました。

この催しは、市教育委員会などが開く年頭の恒例行事で、市文化協会書道部会の会員が毎年参加者の指導に当たっています。

参加者は講師のアドバイスを参考にしながら真剣な表情で筆を運び、一年の幕開けに相応しい「はつゆめ」や「ひので」などの言葉を力強くしたためていました。

## 市出身 坂口仁美さん 柔道 世界ジュニア選手権優勝!

柔道の2014世界ジュニア選手権大会が昨年10月に米国で開かれ、市内出身で国際武道大学3年の坂口仁美さんが、女子44kg級で見事優勝を果たしました。

小学校1年生から柔道を始めた坂口さんは、大学進学後に全日本の強化指定選手に選抜され、出場した国際大会はすべて優勝という輝かしい成績を残しています。この大会でも、得意の寝技を武器に頂点に輝きました。

1月7日、小中学校時代に所属していた東御柔道教室の練習に参加した坂口さんは、「全日本学生体重別選手権などの主要大会で成績を残し、48kg級の強化指定選手入りを目指したい」と今後の目標を語っていました。



▲東御柔道教室の練習に参加した坂口さん



▲繭玉の焼き上がりを待つ参加者

## どんど焼き 市内各所で 無病息災、家内安全、豊作を願う

1月中旬、市内各所で小正月の民俗行事「どんど焼き」が行われました。

本海野の白鳥神社境内では、地元の皆さんが持ち寄った正月のしめ縄飾りや門松、だるまなどが、11日朝に神職によるお払いを受けて焚かれました。集まった地元の皆さんは、柳の枝にさした色とりどりの繭玉を燃え上がる炎で焼き、その場で食して一年の無病息災や家内安全などを祈願していました。

## 地域の方言を後世に… 柵津地区で方言カルタ大会

1月12日、柵津地区「方言カルタ大会」（柵津地区活性化研究委員会第2部会主催）が柵津公民館で開催され、就学前の幼児から大人までの74名が、数人ずつのグループに分かれて熱戦を繰り広げました。

この大会で使われたカルタは、地域に伝わる方言の保存と伝承を目的に同委員会が平成22年に制作したもので、親しみやすい内容の読み札と分かりやすいイラストが特徴です。

「あんねんまく チョコもらって はなぢ出すぞ」などの読み札が読み上げられると、参加者はその内容に表情を緩めながらも、すばやく反応して絵札に手を伸ばしていました。



▲絵札を取り合う子どもたち



▲市内の企業経営者を前に熱弁を振るう遠藤さん

## 遠藤守信 信大特別特任教授 地域産業の創生をテーマに講演

市中央公民館で1月21日、カーボンナノチューブの研究で知られる信州大学特別特任教授の遠藤守信えんどうもりのぶさんが、市内の企業経営者を前に講演しました。

市商工会主催のセミナーとして開かれたこの講演のテーマは「日本の地域産業創生のシナリオ」で、遠藤さんは「これからは、イノベーションを起こすのは中堅・中小企業」と述べ、中堅・中小企業の奮起の必要性を強く主張していました。また、自身が研究に携わる海水を真水に変える技術を紹介し、「地域の皆さんと連携して、長野に浄水関連の世界的なプラントをつくりたい」と新しい産業の創生に意欲を覗かせていました。

### じきいって短信

12・26  
市内主要河川水生生物  
調査結果報告会



1・9  
新春経済講演会  
(講師：古賀茂明氏)



1・22  
楽しく学ぶワイン入門講  
座最終回  
(講師：玉村豊男氏)



# 紹介 します!

# 私たちの活動

No.11

市報

とうみ

平成27年  
2月2日発行

●発行／長野県東御市  
〒389-0592 長野県東御市奥281-2  
TEL0268(64)58006 FAX0268(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／株式会社キ印刷

## ごみ減量アドバイザー 環境PR班



### 小さな取り組みの大切さを伝えます

当グループは、子どもたちの環境教育に取り組むボランティア団体です。班員は皆、市のごみ減量アドバイザー養成講座の受講生で、講座で学んだ知識を活かして、ごみの分別方法やリサイクルの大切さなどを伝えています。

主な活動は、保育園での出前講座です。毎回、人気のキャラクターが登場する紙芝居でごみのリサイクルについて学び、ペットボトルや空き缶、お菓子の袋などの様々なごみを手に取って分別する実習を行っています。最後に、資源ごみのリサイクルによってつくられた製品や、ペットボトルのキャップを集める「エコキャップ運動」などを紹介し、一人ひとりの小さな取り組みの必要性を伝えています。

### 子どもたちの心に環境意識の定着を...

出前講座では毎回、感受性豊かな子どもたちの真剣な眼差しや好奇心に感心させられます。私たちの活動により、将来を担う子どもたちの心に環境意識がしっかりと根付くことを期待しています。

また、子どもたちがごみの分別やエコキャップ運動などに取り組むことにより、ご家族をはじめとする周囲の皆さんにも環境意識が広がることを願っています。



## 市民活動団体登録制度のご案内

市では、市内で地域づくりやボランティア活動を行う市民活動団体を市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

ご覧ください。

(市報担当 大塚)



▼先般、市民の方から話題が寄せられました。内容は、小諸市にお住まいの方が、約500株のクリスマスローズを、中央公園芝生広場の花壇に植えてくださったというものでした。その方は普段から中央公園をよく利用されており、今回の提供は、公園のために何かをしたという善意によるものだそうです。▼さっそく現地へ行ってみると、彩りに乏しい冬の公園で、クリスマスローズの可憐な花が開き始めていました。花はこれから見頃を迎えますので、中央公園に出掛けの際は、ぜひご覧ください。

## 編集後記

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。

チャレンジ25  
未来が変わる。日本が変わる。  
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

