




市報
No.133

とらみ 5

TOMICITY
2015
月号
May



● 今年度もスタート すくだすポイントキャンペーン……2～3

● 東御市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画 …4～5

らん まん
春爛漫!
桜の下でちびっ子相撲
— 第65回和子相撲大会 —
〔4月18日撮影、21ページに関連記事〕

2015
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♪

〔長野県地域発元気づくり支援金事業〕

今年度もスタート!

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、中央公民館、滋野コミュニティセンター、称津公民館、和コミュニティセンター、北御牧公民館、第一体育館、身体教育医学研究所、市内日帰り温泉施設、特定健診を実施する市内医療機関、歯周疾患検診を実施する市内歯科医療機関、各種イベント会場

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。人間ドック・健診等の受診で3ポイント(9月までの受診で+1ポイント)、歯周疾患検診や市が実施する健康診査後の保健指導で2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ポイントがもらえます。



昨年度から始まったこのキャンペーンは、より多くの皆さんに無理なく気軽に楽しみながら、健康づくりに取り組んでいただくことを応援する「健康マイレージ」です。
人間ドック・各種検診の受診や、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。今年度は対象事業が増え、よりポイントをとめやすくなりました。
昨年度は6000名を超える皆さんが参加しています。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。

9月までの受診で
4ポイント!

ずくだすポイント対象事業

※太字は新規対象事業

3
ポイント

- 人間ドック ●**脳ドック**
- 職場の健康診査 ●**特定健診**
- 後期高齢者健診 ●**若年健康診査**
- 各種がん検診** (注1)

2
ポイント

- 歯周疾患検診**
- 巡回胸部レントゲン検診**
- 市が実施する健康診査後の保健指導

1
ポイント

- 食べ方見直し塾 ●キホンの運動教室
- ママパパ学級 (注2) ●乳幼児健診 ●離乳食教室
- こころの健康づくり人材育成講座 (注2)
- 心の健康づくり啓発講座 (注2) ●**ずくだす講演会**
- ずくだすウォーキング教室**
- 市提案のウォーキングコースを歩く
- 百体観音ふれあいウォーク** (5/17)
- チャレンジデー** (5/27) ●湯の丸高原つつじ祭り (6/21)
- 市民登山** (7/4 または 11) ●**地区館主催登山** (7/5、8/23)
- 市民まつり (8/1) ●巨峰の王国まつり (9/19、20)
- 火のアートフェスティバル (10/10、11)
- 新体力テスト** (10/12) ●**図書館まつり** (11/3)
- 海野宿ふれあい祭 (11/23) ●**おさんぽ広場**
- 公園ひろば** ●**らくらく教室** ●**ずくだし教室**



コースは、それぞれ拠点となるウォーキングステーションの周辺を歩くものです。ウォーキングの後に各施設にカードを提示して、ポイントを受けましょう。

【ウォーキングステーション】

中央公民館、滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター、北御牧公民館、第一体育館、市内日帰り温泉施設

ずくだすポイント
対象事業

※このマークが目印です。

(注1) 胃がん、前立腺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がんのいずれか1検診のみ

(注2) 初回の参加のみ、ポイントがつきます。

ウォーキングマップできました!

和地区と北御牧地区のウォーキングマップができました。対象地区の公民館や温泉施設にありますので、ぜひご利用ください。

平成26年度 ダブルチャンス当選者の声



やなぎさわ ひさし
柳澤 久さん
(伊勢原)

明神館の宿泊券がもらえて嬉しいです。県外の友人と一緒に利用します。

以前は、「自分は絶対病気になる」と不規則な生活をしていました。体調を崩したことをきっかけに、それまでの生活を反省しました。毎年健診を受けていたので、保健師や栄養士とも相談し、検査数値が悪かったときには間食を控えて歩くことで数値が改善しました。食生活の改善と運動の2つに気を付けることで「結果は必ず出る!」と感じています。

今後も楽しみながら身体を動かしていきたいです。

③15ポイントで 景品と交換しよう!

15ポイント集めたカードを健康保健課窓口(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。

さらにダブルチャンスとして、抽選で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。

④さらに2枚目以降にチャレンジ!

景品交換を終えた方も2枚目以降にチャレンジすると、ダブルチャンスの当選確率が上がります。ぜひ、「ずくだす」を継続させましょう。

※景品と交換できるのは1人につき1回限りです。2枚目以降は景品との交換はできません。
※ダブルチャンス抽選の締め切りは平成28年3月12日(金)です。



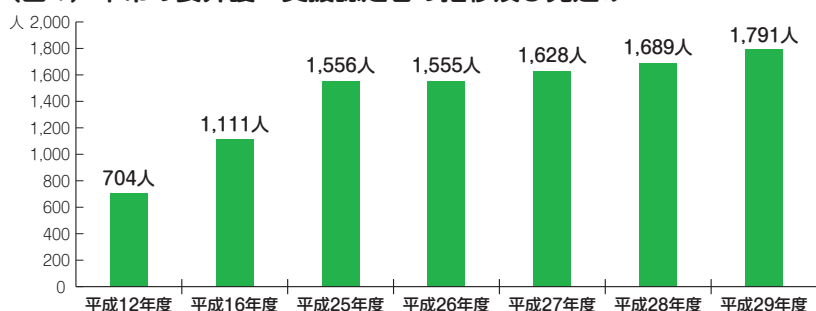
東御市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画（平成27～29年度）を策定しました

高齢者福祉計画・介護保険事業計画とは、介護保険法及び老人福祉法に基づき、向こう3年間の介護保険対象サービス及び対象外サービスの見込みや必要量の確保策のほか、市として実施する施策やその目標等を示すものです。

市では、第5期介護保険事業計画期間（平成24～26年度）の満了に伴い、平成27年度を初年度とする第6期事業計画を策定しました。

今後、本計画を基に、介護保険・医療・福祉が連携して、質の高いサービスを総合的かつ継続的に提供できる地域包括ケアシステムを確立し、介護保険サービスだけではなく介護保険以外に必要なサービスや地域の特性を踏まえた各種サービスを、提供できる体制づくりを進めます。また、東御市直営の地域包括支援センターや介護保険事業所、地域住民によるボランティア団体などが相互に連携できるような、高齢者福祉施策・介護保険施策を推進します。

（図1）本市の要介護・支援認定者の推移及び見込み



なお、本計画の策定にあたっては、東御市介護保険運営協議会で検討いただいたほか、市民の皆さまより幅広くご意見をお寄せいただく機会として、パブリックコメントの募集を行いました。

8つの基本目標を定めました（抜粋）

①介護サービスの充実強化

医療・介護・予防・住まい・生活支援サービスが連携した要介護者等への包括的な支援（地域包括ケア）を推進するため、小学校区を単位とする日常生活圏域ごとに地域のニーズや課題の把握を踏まえ介護サービスを展開します。

②医療と介護の連携の強化等

高度急性期から在宅医療・介護までの一連のサービスを地域において総合的に確保することで地域における適切な医療・介護サービスの提供体制を実現し、住みながら地域で継続して生活できる地域社会づくりに努めます。

③新しい介護予防・日常生活総合支援事業への円滑な移行

予防給付から総合事業への移行により、多様な主体による多様なサービスの利用が可能となるため、要支援者の能力を最大限活かしつつ、多様なサービスを提供できる仕組みをつくります。

④多様な生活支援サービスの確保や成年後見制度の確立

一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯、認知症高齢者の増加を踏まえ、見守りや配食、買い物などの様々な生活支援サービスの提供体制を確保し、不安や困りごとを24時間体制で解消する仕組みづくりを確立します。

また、上小圏域成年後見支援センターとの連携により成年後見制度を活用し、判断能力が不十分な認知症高齢者などの生活を守ります。

⑤高齢者を地域で支えあう福祉のまちづくり

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと生活できるよう、老人クラブへの加入促進や社会福祉協議会が実施しているいきいきサロン、ボランティア活動等への参加により、閉じこもりや認知症の予防を図り、生涯現役で過ごせるような社会コミュニティの醸成を図ります。

⑥複合型サービスの検討

高齢者が必要に応じて柔軟なサービスを受けるために、小規模多機能型居宅介護と訪問看護など、複数の居宅サービスや地域密着型サービスを組み合わせ提供できる施設の活用を推進します。

⑦認知症施策の推進

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、当事者と家族を地域で支えるネットワークづくりを推進します。

この実現のため、認知症の方に対し早期診断、早期対応ができるよう認知症初期集中支援チーム若しくは認知症支援専門委員を設置し、継続的、包括的な支援を提供するための体制づくりを進めます。

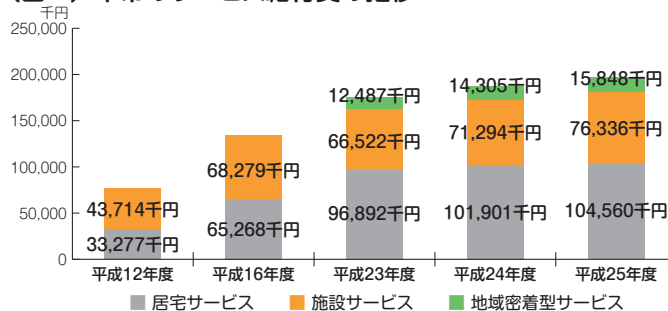
⑧東御市障がい福祉計画との調和

高齢者を含む障がい者の自立支援の観点から、1年以上の長期にわたり入院している者については、その地域移行をさらに進め、地域生活を維持及び継続するための介護サービスを必要に応じ提供できる体制づくりに努めます。

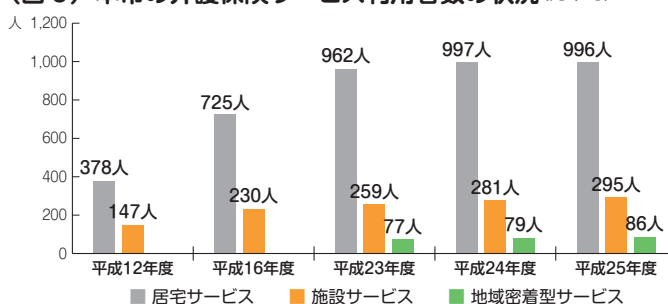
平成27年8月
一定以上所得者の利用者が負担が2割になります

一定以上所得者（本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者の「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身世帯で280万円以上、2人以上世帯で346万円以上）がサービスを利用したときの利用者が負担が、1割から2割に変わります。

(図2) 本市のサービス給付費の推移(月平均)



(図3) 本市の介護保険サービス利用者数の状況(月平均)



第1号被保険者(65歳以上の方)の介護保険料を改定しました

平成27年度から29年度までの介護保険会計の運営にあたり、今後の要介護・要支援認定者の増加による介護給付費の増加などを見込んで、介護保険料の見直しを行いました。

介護保険料の設定については、費用負担の公平化を図るため、改定前の第7段階から第11段階に所得段階を増やしました。

改定後の介護保険料

所得段階	対象者	保険料年額 (27～29年度)
第1段階	●生活保護を受けている方 ●世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている方または前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方	30,000円
第2段階	●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円を超え120万円以下の方	43,300円
第3段階	●世帯全員が住民税非課税で第2段階以外の方	50,000円
第4段階	●ご本人が住民税非課税で、前年度の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方（世帯内に住民税課税者がいる方）	60,000円
第5段階 (基準額)	●ご本人が住民税非課税で、前年度の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円を超える方（世帯内に住民税課税者がいる方）	66,600円
第6段階	●ご本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	83,300円
第7段階	●ご本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の方	89,900円
第8段階	●ご本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	106,600円
第9段階	●ご本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上400万円未満の方	116,600円
第10段階	●ご本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	123,200円
第11段階	●ご本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が600万円以上の方	129,900円

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係 ☎64-8888

不育症治療費の助成を

ご利用ください

市では、不育症に悩むご夫婦の経済的な負担の軽減を図るため、不育症治療にかかる医療費の一部助成を始めました。

「不育症とは

妊娠はしても、流産や死産などを2回以上繰り返してしまう場合を「不育症」といいます。

妊娠初期の流産の大部分は胎児（受精卵）の偶発的な染色体異常が原因です。このほか、子宮の形の異常などとも原因と考えられます。2回以上流産を繰り返す場合は、検査をお勧めします。

「リスク因子を特定し、適切な治療を

不育症の治療方法は、リスク因子によって異なります。

そのため、まずは血液検査や染色体検査のほか、子宮の形の異常を調べる子宮卵管造影検査や、血を固める働きをみる凝固因子検査などでリスク因子を特定します。その上で、適切な治療を行うことで、流産を減らすことができます。

「不育症治療の助成

●対象者

不育症治療を受けている戸籍上の夫婦

※ただし、市税の滞納がなく、夫婦の双方または一方が、本市に住民登録して1年以上経過していること。

●補助率等

不育症治療にかかる保険適用外検査及び医療費の自己負担分の2分の1

※上限額は20万円（1年度当たり）
※通算5年度まで助成

●申請受付期間

平成27年度中に受けた不育症治療の助成については、平成28年3月31日（木）までに申請してください。

不明な点がありましたら、左記までお問い合わせください。

●申請窓口（問い合わせ先）

健康保健課 保健係
☎ 64-8882

不妊治療費補助金の内容を改正しました

市では、不妊治療を受けている夫婦の医療費の一部も助成しています。

これまで助成期間は通算2年度までとじていましたが、今年度から「通算5年度まで」とし、上限額（1年度当たり）も10万円から「20万円」に改正しました。

対象者

不妊治療を受けている戸籍上の夫婦

※ただし、市税の滞納がなく、夫婦の双方または一方が、本市に住民登録して1年以上経過していること。

改正後の補助率等

不妊治療にかかる保険適用外医療費の自己負担分の2分の1

※上限額は20万円（1年度当たり）

※通算5年度まで助成

※特定不妊治療費（体外受精、顕微授精）は助成の対象外

斬新な視点で地域の活性化を！ 地域おこし協力隊が着任しました

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎71-6790

4月1日付けで4名の地域おこし協力隊が着任しました。

地域おこし協力隊とは、都市部の人材を地方の新たな担い手として受け入れ、地域活性化に向けた各種の支援活動等に従事し、あわせて定住・定着を図っていく制度です。

各隊員は、これまでの職業や特技を活かして、地域づくり、健康づくり、スポーツ振興、観光地域づくりのそれぞれの取り組みに分かれて、市の活性化に向けた新しい発想による支援活動を行います。

さらに、地域情報発信を支援する協力隊員1名が着任予定で、総勢5名の協力隊員が市内で活動していきます。

地域おこし協力隊員の抱負（カッコ内は前住所）

地域づくり、移住・定住活動支援



もり けんたろう
森 健太郎さん
（東京都足立区）

初めまして。森健太郎と申します。大学を卒業してから協力隊になるまで、アーティストという立場から、日本全国で立ち上がっている社会貢献のプロジェクトに携わってきました。若い人の住みやすさ、暮らしやすさの基準が、もはや経済だけで語れないものへ変化してきたことを感じています。これまでの経験を活かし「ここは住みやすくて良い場所だよ」と他に誇れるような、そんな場所になれるよう、活動をしていきたいと思っています。

健康づくり支援



たに たかひと
谷 貴人さん
（東京都小金井市）

このたび地域おこし協力隊として東御市に来させていただきました、谷貴人と申します。私は体を動かすことが大好きで、中高ではソフトテニス部、大学ではラクロス部に所属していました。健康づくり支援を担当させていただくということで、お子さまからご年配の方まで多くの東御市民の皆さんに体を動かすことの魅力を知っていただき、また皆さんとの交流を通して元気な街づくりに貢献していきたいです。

スポーツ振興支援



さとう てるゆき
佐藤 照友旭さん
（東京都大田区）

この度、地域おこし協力隊として配属になりました佐藤照友旭です。都心を離れて、自然豊かな東御市で生活をする事となりました。与えられた在任期間の中で、東御市のすばらしさを発信する事ができればと思います。幅広いスポーツ振興を通じて地域づくりや地域活性化そして、健康づくりにお役に立てればと考えております。ぜひとも自分なりに創意工夫を試みながら、仕事にチャレンジする気持を持ち続けていきたいと思っています。

観光地域づくり支援



えびな せいじ
鮭名 星児さん
（東京都世田谷区）

地域おこし協力隊の鮭名星児と申します。東信地域に何度か旅行に来ていたうちに気付いたら東御市に移住していました。水も空気も野菜も肉もお酒もみんなおいしいですよ。東京にいるころより太りそうです。私はマンガ家としての経験がありますので、東御市に住む方々のキャラクターやストーリーに注目してその魅力を発信していけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

マドラス市ホームステイスケジュール

- 3/5(木) 東御市→成田→(所要時間約9時間)→ポートランド着→Sheridan Japanese Schoolでのプレゼンテーション→【ポートランド泊】
- 6(金) Meals on Wheels(高齢者対象の食事宅配サービスボランティア)参加→ホストファミリーと合流【各家庭へ】
- 7(土) ホストファミリーと過ごす(マドラス市内観光など)
~8(日) ど
- 9(月) マドラス高校での授業、各種アクティビティーに
~10(火) 参加
- 11(水) マドラス高校での授業、フェアウェルパーティー
- 12(木) マドラス→シアトルへ移動
- 13(金) シアトル市内視察(ボーイング工場、ワシントン大学等)
- 14(土) シアトル→ポートランドへ移動
- 15(日) ポートランド発
- 16(月) 日本着

姉妹都市マドラス市 高校生ホームステイ体験記 ~現地での生活で得た宝物~

今年で10回目となる姉妹都市オレゴン州マドラス市への高校生ホームステイ派遣事業が3月5日から16日までの12日間、市内在住の高校生6名と引率者1名(友好協会員)の合計7名が参加して実施されました。高校生たちが、異文化に飛び込み、たくさんの経験をし、言葉の壁を乗り越えて頑張った12日間。それぞれの思いをご覧ください。



こばやし かな
小林 加奈さん
(新屋)

私はこの7日間ホストファミリーと一緒に過ごして、たくさんの経験をし、またたくさんの思い出を作ることができました。大変なこともありました。それは、英語でのコミュニケーションです。少しの発音の違いから何を言っているのか正確に理解してもらえず、なかなか会話が進まないことがありました。ですが、今後の英語の勉強方法を改善しようと思い、会話としての英語を身に付けたいと思いました。今回のホームステイでたくさん素晴らしい経験をさせていただきました。本当にありがとうございました。



最初は不安でいっぱいでしたが、ホストファミリーは僕の拙い英語を一生懸命聞いて、理解しようとしてくれました。そして僕のために楽器の出来る友人を集めて「音楽を海外の人達と一緒に奏でてみたい」という夢も叶えてくれました。今回の旅で自分の殻を少しやぶれた気がします。ホストファミリーをはじめ、一緒に行った仲間、お世話になったたくさんの皆さんに感謝しています。素晴らしい経験をさせていただいてありがとうございました。



さとう けいたい
佐藤 景大さん
(県)



はやし みほ
林 美穂さん
(常田)

このホームステイ事業を通してたくさんの素晴らしい経験ができました。中でも平日に通ったマドラス高校での経験は、私の一生の宝物です。多くの同年代の友人が出来、そしてアメリカと日本との違いを発見することが出来ました。教師と生徒の距離がとても近く、活発な授業が印象的でした。この経験を自分のものにするだけでなく、より多くの人に伝えていきたいと考えています。貴重な体験をさせていただき、本当にありがとうございました。



引率者の声



鈴木 富美子さん
(県)

各ホストファミリーとご対面してからは、もう誰も助けられない英語とアメリカ生活の始まりです。最初の土日はマドラスの観光、翌月曜日からはマドラス高校に通い、一人ずついろいろな授業に組み入れられて現地の高校生活を体験しました。回りには超高速の英語が飛び交っているし授業内容もわからない。自分からは言いたいことの十分の一も発信できない。その緊張と不安、孤独の中で一日中ずずずことは非常にストレスの溜まることだったでしょう。でも彼らの勇気、明るさ、協調性、辛抱強さ、冒険心などは、いとも簡単にこれらの困難を乗り越えてしまいました。最後には皆が「超楽しかった!もっといたい!」と言ったものでした。



★あなたも国際交流の一翼を★

東御市・アメリカ姉妹都市友好協会では、今回の高校生ホームステイ事業や夏に行われる中学生ホームステイ事業の支援のほか、英会話教室（初級・中上級）、異文化交流サロンなどの活動を通して、国際交流の一翼を担っています。多くの皆さまの加入をお待ちしています!

●問い合わせ先

東御市・アメリカ姉妹都市友好協会事務局
生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885



ほり もえ さん
(寺坂)

このホームステイは私を大きく成長させるものとなりました。周りの目や行動は気にせず自分というものをしっかり持っているという事が、特に私の心に強く印象づいています。自分の意志をしっかり持っていて自己表現がとても上手で、私も見習いたいと思います。

またホストファミリーをはじめ多くの方々の優しさに触れることが出来、本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。ここでの経験は一生の宝物です。たくさんの方々の支援があったことに心から感謝したいです。本当にありがとうございました。



大きい!というのが私のアメリカの印象です。ステーキが大きい、スーパーも商品も大きい、外国人に対する心の大きさも感じました。もちろん、大きさ以外にも日本との違いは数えきれないほどありました。「アメリカと日本の違いを知りたい」と思いこの事業に参加した私ですが、想像以上に得られたものが多くとても実りあるアメリカ研修となりました。この貴重な体験を忘れずに、今後の生活や将来に生かしていきたいです。



むら た あい さん
(金井)



わたなべ りの さん
(宮)

マドラスでのホームステイ。この経験は私にとって本当に忘れられない貴重なものでした。出発する前は、楽しみと同じ位の不安と緊張がありましたが、マドラスでの生活はそんな気持ちを一気に吹き飛ばしてくれました。積極的にコミュニケーションを自分からとることで、毎日が充実しているのが実感できました。出会えた全ての人がとてもあたたかく、たくさんのことを私に教えてくれました。今回学んだ全てのことを一生大切にしたいです。

東御市版総合戦略の 策定作業を進めています

市では現在、人口減少の克服と地方創生を目指して制定された「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、東御市版「人口ビジョン」及び「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定作業を進めています。

4月7日には、市の諮問機関である東御市まちづくり審議会が設置した「東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略策定有識者委員会」が開催され、地域の活性化に向けた協議が始まりました。

この総合戦略は、豊かで潤いのある地域社会の形成や、多様な人材の確保、地域における就業機会の創出に関する市の目標や施策の方向性等を定めるもので、今年8月までの策定を目指しています。

市では今後、この有識者委員会での意見を反映させた総合戦略案を作り、まちづくり審議会への諮問を経て、市の人口ビジョン及び総合戦略を確定させる予定です。

なお、有識者委員会の会議

録は市ホームページでご覧いただけます。



▲有識者委員会（4月7日）

湯の丸高原の研修施設 学校法人が市へ無償譲渡

3月31日、学校法人堀之内学園（東京都）が所有する湯の丸高原の研修施設、「湯の丸高原荘」が市に無償譲渡されました。この日は、関係者が出席して現地で引渡式を行い、同法人の青木康國常務理事から「できるだけすばらしい活用をお願いしたい」との言葉がありました。

学生の合宿などに利用されてきたこの施設は、湯の丸スキー場に隣接するほか、池の平湿原へ向かう湯の丸高峰林道沿いに位置し、立地条件に優れています。市では、「湯の丸高原施設整備基本構想」に基づき、施設の有効活用を図っていく予定です。



東御市の安全・安心を守る 警察・消防の皆さんを紹介します

【警察の皆さん】

●東御市交番
飯島 秀幸 所長



古越 真一 主任
鈴木 倫明 主任
中村 友 主任
飯塚 宗 所員
藤原 瑞生 所員
土屋 美咲 所員
勝家 優太 所員
栗木 千尋 所員
堀籠 秀寿 相談員
●大日向駐在所
長岡 真司 主任
●八重原駐在所
倉科 至 主任

【消防の皆さん】

●東御消防署（署員26名）
田中 基継 署長



・庶務係
小林 貴伸 副署長兼係長
・予防係
林 秀宣 係長
・警防担当
大澤 浩 副署長兼係長
清水 誠 副署長兼係長
・救急係
中村 文彦 係長

平成27年度 各区の公民館事業等を運営していただく、 分館長の皆さんを紹介します

◎地区分館長会会長、○地区分館長会副会長

(敬称略)

	分館名	氏 名		分館名	氏 名		分館名	氏 名
田中地区	加 沢	◎山 浦 利 通	称津地区	金 井	◎白 井 久美男	北御牧地区	上八重原	赤 尾 秀 樹
	常 田	○小 林 茂		新 屋	竹 内 恭 一		田 楽 平	荻 原 久 三
	田 中	栗 原 志 郎		東 町	○大日向 建 夫		中八重原	柳 沢 峰 晴
	県	小 川 幸 夫		西 宮	宮 野 勝 彦		下八重原	武 田 文 雄
	本海野	上 原 哲 也		滝 の 沢	斉 藤 朝 良		芸術むら	岩 崎 利 英
	西海野	原 宏 明		姫 子 沢	船 田 忠 志		白 樺	武 井 秀 周
	白鳥台	宮 原 繁 男		称津南	宮 沢 晴 和		切 久 保	中 山 裕 幸
	城ノ前	酒 井 福 夫		伊 勢 原	斉 藤 愛 一		八 反 田	渡 辺 俊 雄
滋野地区	赤 岩	柳 沢 幸 徳	和地区	東上田	塚 田 英 治		本下之城	◎小宮山 直 樹
	片 羽	○田 中 一 夫		田 沢	田 中 久 友		田 之 尻	井 出 吉 澄
	桜 井	和 田 光 男		大 川	出 澤 健		宮	清 水 和 雅
	大 石	今 井 富士雄		栗 林	小 林 幸 男		畔 田	渡 辺 英 樹
	中屋敷	◎唐 澤 邦 芳		海 善 寺	山 岸 進		御牧原南部	丸 山 正 幸
	別 府	草 野 澄 隆		曾 根	西 田 正 夫		御牧原北部	櫻 井 寛 樹
	原 口	中 澤 信 也		海善寺北	竹 内 美 枝		布 下	大 熊 節 男
	聖	清 水 峰 男		東 深 井	◎押 金 孝		常 満	甘 利 るみ子
称津地区	乙 女 平	江 口 淑 子		西 深 井	坂 口 茂 夫		島 川 原	西 藤 弘 夫
	王 子 平	阿 部 竜 太		東 入	○山 浦 一 英		大 日 向	○保 科 誠 一
	奈 良 原	関 敏 朗		西 入	小 山 正 美		光 ケ 丘	越 俊 六
	横 堰	波田野 信 孝		日向が丘	太 田 健 司		羽 毛 山	西 入 一 行
	新 張	小 林 敏 光		寺 坂	中 村 勇 雄		牧 ケ 原	溝 口 文 子
	出 場	花 岡 高		睦	市ノ瀬 綾 子			

生涯学習、教育等の推進や行政、人権等に
関する相談を行う皆さんを紹介します

(敬称略・順不同)

◆公民館長

・関 文彦 (中央公民館)

◆地区館長兼社会教育指導員

・富岡 茂樹 (中央公民館)

・田中地区生涯学習担当

・土屋 裕司

(滋野コミュニティセンター)

・菊地 正子 (称津公民館)

・称津地区生涯学習担当

・深井 佳人

(和コミュニティセンター)

・柄澤 照雄 (北御牧公民館)

・北御牧地区生涯学習担当

◆図書館長

・山崎 廣男

◆人権同和教育指導員

人権同和教育に関する学

習・研修の指導や助言、ま

た相談に応じています。

・柳沢 富美子

(東部人権啓発センター)

人権同和教育担当

◆指導主事

・畑 秀治

(教育委員会事務局)

・学校教育指導主事教育相談員

・小林 ハル

(教育委員会事務局)

学校教育指導主事教育相談員

◆行政相談委員

行政に対する意見や要望

をお聴きし、その実現や解

決に応じています。

・長岡 政直

東部地区担当

・青木 英昭

北御牧地区担当

◆人権擁護委員

毎日の暮らしの中で起こ

る人権侵害(家庭内や近所

での困りごとなど)に関す

る相談に応じています。

・柳澤 秀樹

田中地区担当

・神津 秀子

田中地区担当

・小川原 千賀枝

滋野地区担当

・土屋 哲夫

称津地区担当

・山丸 洋子

和地区担当

・荻原 輝久

北御牧地区担当

・荻原 慎一郎

北御牧地区担当

・水科 たつ子

北御牧地区担当

民有地の適切な管理をお願いします 敷地外にせり出した樹木の剪定を！

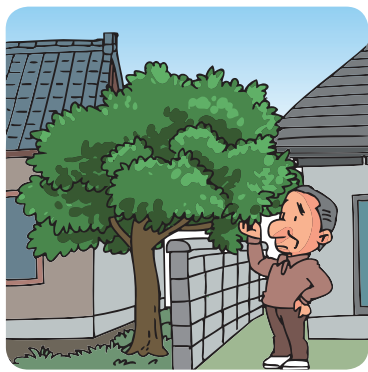
新緑の季節を迎え、これから夏にかけて草木が著しく成長します。

樹木や草が繁茂して隣地や道路へせり出すと、周辺住民の迷惑になるだけでなく、交通の妨げや事故の原因にもなります。

樹木が敷地外にせり出している場合は、剪定や伐採をお願いします。



▲枝が街灯や道路標識を隠していませんか？



▲枝が隣地にせり出していませんか？

あなたの所有地は大丈夫？ 不法投棄・野火火災

雑草が生い茂った土地は、景観を損ねるだけでなく、ごみの不法投棄や野火火災、病害虫の発生等を招きます。

東御市環境をよくする条例では、土地の所有者または管理者に、ごみの不法投棄を防ぐための必要な措置を講ずることのほか、草刈等の適切な管理を義務付けています。



▲所有地が荒れ地になっていませんか？

●問い合わせ先

・道路にせり出した樹木に関する
建設課 管理係

☎ 64-5892

・隣地にせり出した樹木に関する
生活環境課 環境対策係

☎ 64-5896

クルミの黒変腐敗・落果症状に ご注意ください！

●問い合わせ先 農林課 農政係 ☎ 64-5894

農薬による防除はできません。

このため、所有されているクルミ樹に写真のような症状が現れた場合は、次のような対策を行ってください。

対策

●剪定・除草の励行

風通しを良くすると病気や害虫による被害を受けにくくなります。

枝の剪定や除草を行い、クルミ園の風通しを良くしましょう。

●黒変腐敗果の除去

黒変腐敗果が感染源となり、病気を拡大させる可能性があります。

樹上にあるものは取り除き、早い時期に落果したものは拾い集めて、土中に埋めるか、焼却処分しましょう。すぐに処分できない場合は、ビニール袋に入れて空気にふれないようにしておきましょう。

クルミの黒変腐敗・落果症状に関するご相談は、長野県上小農業改良普及センター（☎ 0268-25-7157）で受け付けています。



市内では近年、梅雨時から8月にかけて、クルミの外果皮が黒く変色し、収穫前に落果する障害が見受けられます。この黒変腐敗・落果症状はクルミやりんごに感染する「炭疽病」（写真）とみられ、近隣のりんご園への感染拡大も懸念されます。

しかし、現在クルミ樹の病害防除のために使用できる殺菌剤はなく、

図書館へ行こう

5月のテーマブックス

【おでかけに良い季節です】

遊ぶ準備できてますか？



●ハカバ・トラベル

えいぎようちゅう

柏葉 幸子…作

たこもり のりこ…絵

BL出版

●ねこのピート

だいすきなしろいくつ

エリック・リトウィン…作

ジエームズ・デイン…絵

大友 剛…訳 長谷川 義史…文字画

ひさかたチャイルド



新着本案内

一般書

●知財立国が危ない

……荒井 寿光・馬場 錬成…著

●宿坊さんぽ

……上大岡 トメ・ふくもの隊…著

●女性なぜ活躍できないのか

……大沢 真知子…著

●アンティーク・ペイント・レシピ

……ノート・ワークス…著

●乙女の家

……朝倉 かすみ…著

児童書

●ドラゴン王さまになる

……茂市 久美子…作

●くまんとうさぎくんもようび

……さえぐさ ひろこ…作

●たんじょうびおめでとう！

……レナード・ワイズガード…絵

●おばあちゃんがおばあちゃんになった日

……長野 ヒデ子…作

●おおきな3びきゆうえんちへいく

……クリス・ウオーメル…作



重要なお知らせ

エコール利用者の
本人確認が始まります

利用者カードの適正利用のため、3年に一度、本人確認をさせていただきますことになりました。来館時や貸出時に、運転免許証や保険証などで住所・氏名等を確認させていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆実施時期

平成27年6月1日から



※詳細は5月18日発行の市報とうみお知らせ版に掲載いたします。

5月の開館日

(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。

おいしいヘルシークッキング

100

ひじきの和風サラダ

(1人分：エネルギー 70kcal・塩分0.9g)



減塩ポイント

香りの良いみつばが薄味でもおいしく料理を引き立てます。みつばの代わりに茹でたセリやセロリでもOKです。

材 料 (4人分)

乾燥ひじき……………20g
長芋……………100g
みつば……………20g
かにかま……………60g
A 酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
酢……………小さじ4
B 薄口しょうゆ……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1

作り方

①ひじきは水で戻し、熱湯にくぐらせる。
②①を鍋に入れ、Aの調味料を加えて軽く炒り煮し、冷ます。
③長芋は長さ4cmの千切りにし、酢水に浸す。かにかまはほぐしておく。
④ボウルでBの調味料を合わせ、②と③を入れて混ぜ合わせる。
⑤器に盛り付けて、2cmに切ったみつばを散らす。

木の温もりに包まれてすくすく育て

田中保育園 新園舎が完成

平成26年3月から工事を進めてきた田中保育園の新園舎が完成し、4月2日に現地での竣工式を行いました。式典では、関係者がテープカットを行い、園児たちが元気な歌声を披露して待望の新園舎の完成を喜びました。

新園舎は、老朽化した旧園舎の更新と保育機能の充実を目的に田中駅南口に移転する形で建設し、定員170名の市内最大規模の園舎になりました。

なお、市内5地区に市立保育園を1園ずつ設置する方針



に基づき、市が順次進めてきた市立保育園の改築は、今回の田中保育園の竣工をもってすべて終了しました。

新園舎の特徴

☆病児及び0歳児からの保育に対応

完成した新園舎には、病児相談室を設置したほか、0歳児からの保育にも対応できる機能を備え、多様化する保育ニーズに将来にわたって応えることのできる施設になっています。

☆市内のカラマツ材を使用

市内産のカラマツ材や県産材を可能な限り使用した園舎は、木の温もりが感じられ、未来を担う子どもたちの豊かな情操が養われることが期待されます。

【施設概要】

0～1歳児室（各1室）、2歳児室（2室）、3～4歳児室（各3室）、5歳児室（2室）、病児相談室（1室）、一時保育室（1室）、遊戯室（1室）、調理室、事務室、屋外プール、太陽光発電



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう！（5月生まれ）



しま いろは
志摩 彩羽ちゃん（赤岩）
（1歳、H26. 5.14生）

彩羽、1歳のお誕生日おめでとう!!
いーちゃん笑顔や声に、みんな癒されています♥お兄ちゃんと仲良く、元気に大きくなってね(^o^)



こまつ そうたろう
小松 壮太郎くん（日向が丘）
（1歳、H26. 5.24生）

壮ちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
いっぱい食べていっぱい寝ていっぱい遊んで元気に大きくなーれ♥大好きだよ♥



いがし なおひと
五十嵐 正倫くん（西宮）
（1歳、H26. 5.29生）

正倫、1歳のお誕生日おめでとう。これからも毎日笑顔を見せてね。そして大きくたくましく育ってね。

☆募集します!!☆（対象者6月生まれの1歳）

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、5月11日（月）必着。

ご入園・ご入学 おめでとうございます

4月2日、市立保育園で入園式が行われ、190名が入園しました。

また、4月6日には市内小中学校で入学式が行われ、小学校279名、中学校277名が新たに学校の門をくぐりました。



▲田中小学校



▲柵津保育園



▲滋野小学校



▲柵津小学校



▲北御牧中学校



▲東部中学校



▲北御牧小学校



▲和小学校

元気発信！子育て施設 柵津児童クラブの話

柵津児童クラブ主任指導員



ただき、カヌーできれいな輪をつくることができました。

自然の中で子ども達は、見たことのない生き物の発見や、初めてのカヌー体験に、大喜びでした。

ご協力をいただいたスタッフの方とは、現在も交流をさせていただき、子ども達にとつて、大切な出会いとなりました。

これからも、地域や保護者の皆様のご協力を得ながら、子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。

柵津児童クラブでは、現在23名の児童が放課後や長期休みに利用しています。今回は、夏休みの行事として、毎年各児童クラブでも行っているバスハイキングを紹介します。

昨年のバスハイキングでは、子ども達の自主性を大切にすることを考え、子ども達の「行きたい」という声により、望月少年自然の家へ行くことにしました。

当日は、アスレチックや川遊び、虫探しをしたほか、カヌー体験をさせていただきました。カヌー体験では、東京五輪のカヌー代表を務めた本田大三郎さんにご指導してい



『消費生活ガイド』 クリーニングトラブル

紛失されたズボン



〈事例〉

3年前に購入し、3回ほど着用した夫の礼服をクリーニングに出した。受取日に店に出向くと「ズボンを紛失した」と言われた。購入価格は8万円だったと思う。上着だけあっても使えないので、上下全額の補償をして欲しい。



回答

・クリーニングトラブルはその内容により処理も異なります。
・紛失などクリーニング業者に原因のある場合は、クリーニング事故賠償基準、クリーニング事故賠償基準運用マニュアルに基づき賠償されます。クリーニング事故賠償基準は、全国クリーニング生活衛生同業組合連合会が作成した自主基準で、クリーニング事故を解決

するための標準的な考え方として、幅広く利用されています。

・事例の場合、礼服の使用年数が10年以内で保管状態が良ければ基準のA級と考えます。補償割合は、A級・使用年数3年では82%となり、賠償額は6万5600円（再取得価格8万円×82%）となります。

・なお、礼服は上下で着用するものですが、クリーニング店へ上下別に出した場合は、セットでの賠償は難しくなります。

生活環境課生活安全係では、専門の消費生活相談員が相談に応じています。お気軽にご相談ください。

●問い合わせ先

・生活環境課 生活安全係

☎ 64-5896

・消費生活相談員専用ダイヤル

☎ 090-5580-1702

※月～金（年末年始、祝日を除く）午前8時30分～午後5時まで

・上田消費生活センター

☎ 27-8517

生き活き 長生き健康とうみ

高血圧予防編2

先月号では血圧測定のポイントを紹介しましたが、皆さんの血圧はいかがでしたでしょうか。左図に示す分類に当てはめてみましょう。

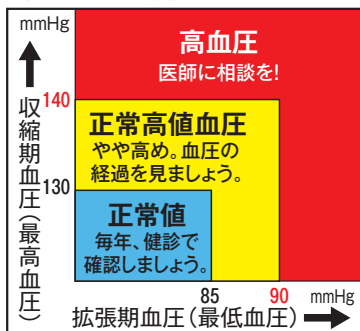
赤に該当する方

高血圧の状態が長く続く方は、医療機関への受診をお勧めします。

黄に該当する方

将来高血圧になる危険性が高く、生活習慣の改善が必要です。日常生活で高血圧予防のためにできることを見つけて実行することが必要です。次の相談窓口や出前講座で、自分に合った高血圧対策を見つけてみましょう。

高血圧の基準値



※基準値は「高血圧治療ガイドライン2014」（日本高血圧学会）によるものです。

生活習慣病相談ダイヤル

☎ 64-8883

市の保健師・栄養士が、食事や身体活動の改善による高血圧予防を個々の状況に応じて提案します。

【受付時間】

月～金（年末年始、祝日を除く）、午前9時から午後5時まで

生涯学習まちづくり出前講座

市の保健師・栄養士が依頼先に出かけて、血圧、検査結果等の見方の指導や、減塩のコツを学ぶ調理実習などを行います。また、身体教育医学研究所の健康運動指導士による運動講座もあります。



▲調理実習ではみそ汁の塩分を測ります

【申し込み先】

生涯学習課生涯学習・スポーツ係

☎ 64-5885

※講座内容等は市ホームページをご覧ください。

心の眼 (132)

大切な命

人権同和教育指導委員

やなぎさわ ふみこ
柳沢富美子



「ぼくたちはどのように生まれてきたかという勉強をしてきました。お母さんに聞いたら、ぼくは逆子だったので、お母さんのお腹を切って生まれてきたそうです。お母さんが授業に出てくれて、ぼくが生まれる時に大変だったことを話してくれました。『Tが、今こんなに大きくなってくれてうれしいです。生まれてきてくれてありがとうございます。生まれています。』ってみんなの前で話してくれたので、ぼくは生きていられるから学校にも行けるし、スポーツやいろいろできていいと思います。だから、ぼくは自分の命も大切にすけれど、友だちや動物、みんなの命を大切にしたいと思います。」

「ありがとうございます」という言葉で結んでくれました。その後、子どもたちは自分が生まれた時の様子や両親の思いを聞くなどの調べ学習をしました。自分が生まれてきた事が、いかに家族の喜びであったかを知り、「お母さん、私を産んでくれてありがとうございます」と多くの子どもたちが感想文に書いていました。

自分の命が、自分にとっても家族にとってもかけがえのない命だと、身体中で感じ取った2年生。「自分の命を大事にしよう。だから友だちやみんなの命も大事にしていこう。」という、この気持ちを育む事が人権同和教育の一番の根っこだと思えます。この根っこを、家庭や学校・地域でしっかりと育てていかなければなりません。

昨今の青少年の殺傷事件を聞く度に、命に対する尊厳さが失われている事に怒りを感じます。この市報に連載されている「すくすく育てとうみつこ!!」の愛くるしい子どもたちの笑顔を見るにつけ、この笑顔をみんなが絶対に守っていかなければならないと強く感じずにはいられません。

なるほど The ごみ (gomi)
クリーンリサイクル係 ☎63-6814 **No.126**

5月は北御牧地区、6月は東部地区の「有害ごみ」の収集日です。両地区で収集物や出し方が異なりますので、ご注意ください。

有害ごみの収集日と出し方

	東 部 地 区	北 御 牧 地 区
収集日	6月と1月の第3水曜日	5月と11月の第3月曜日
出し方	乾電池 乾電池のみを ごみステーションのコンテナへ 蛍光管 箱に入れるか、ボール紙で包んで 縛り、ごみステーションへ 体温計 透明のポリ袋に入れて ごみステーションへ 電 球 透明のポリ袋に入れて ごみステーションへ	乾電池 乾電池のみを ごみステーションの収集缶へ 蛍光管 ひもで縛りごみステーションの 黄色のコンテナへ 体温計 割れないように ライター ガス抜きをしてから、ごみステーションの 青色のコンテナへ

※ビデオカメラや携帯電話等のバッテリーは販売店等へお返しください。／北御牧地区では、電球や点灯管は「もやせないごみ」になります。／東部地区では、ライターは「その他ごみ」になります。

税のワンポイントアドバイス

市税の納付方法

市税の納付方法は、次の3つです。いずれかの方法で、必ず納期限までに納付をお願いします。

金融機関等の窓口での納付

市指定の金融機関等の窓口、または市役所本庁舎1階税務課収税管理係において、現金で納付していただく方法です。

※市指定の金融機関以外の銀行等でも納付することはできますが、手数料がかかる場合があります。
※金融機関の窓口で納付する場合は、納付書を持参してください。

口座振替

指定日に口座から引き落とす方法です。ご利用いただける金融機関は次のとおりです。

信州うえだ農業協同組合・八十二銀行・佐久浅間農業協同組合・上田信用金庫・三井住友銀行・長野県信用組合・長野銀行・長野県労働金庫・ゆうちょ銀行

口座振替を希望される方は、税務課または各金融機関窓口で、金融機関届出印と通帳をご持参の上、お申し込みください。

登録には金融機関による確認が必要なため、納期限の1カ月前までには申し込みをお願いします。

コンビニエンスストアでの納付

平成22年度からコンビニエンスストア（以下「コンビニ」という。）で市税等の納付が可能となっています。ただし、合計額が30万円を超える場合、またはコンビニ取扱期限を過ぎた場合はコンビニでは納付できませんのでご注意ください。

●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

5月の納税（納期限 6月1日）

●軽自動車税（全期）

こちら119（東御消防署）

= 3月の火災・救急件数 = カッコ内は平成27年1月からの累計
火災 6件（8件） 救急 95件（271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 3月分 平成27年3月31日現在

	当月分	累計（注1）	前年比
件数	15件	46件	+14件
傷者	20名	60名	+25名
死者（注2）	0名	0名	±0名

（注1）平成27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27年3月	平成26年3月
最高気温	26.0℃（31日）	23.5℃（29日）
最低気温	-4.8℃（13日）	-7.4℃（7日）
平均気温	5.6℃	4.6℃
平均湿度	61.8%	63.9%
降水量	37.0mm	49.0mm

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～

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

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…
- 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

付加保険料を納付して年金を増やしませんか

老後により多くの年金を受けたいと考えている方のために、付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料（平成27年度は1万5590円）に、付加保険料を上乗せして納付すると、付加年金が老齢基礎年金に上乗せして支給される仕組みです。

なお、付加保険料は、申し出の月から納付することができます。

納付する付加保険料の額

付加保険料の額は**1カ月400円**です。

付加保険料を納付できる方

付加保険料を納付できるのは、国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者の方です。

ただし、国民年金保険料の免除または納付猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、付加保険料を

納めることはできません。

一方、農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付することになっています。

(例) 10年間(120カ月)付加保険料を納付し、65歳から年金を受給する場合

納める付加保険料額	400円×120カ月＝48,000円			
受け取れる付加年金額	200円×120 [*] ＝24,000円 65歳	200円×120 [*] ＝24,000円 66歳	200円×120 [*] ＝24,000円 67歳	200円×120 [*] ＝24,000円 68歳 (※納付した月数)

2年間、年金を受給すると納付した保険料と同額、3年目以降は納付した金額より受給額が多くなります。

受け取れる付加年金額は？

10年間付加保険料を納付した場合の付加年金額は、上図のとおりです。

なお、付加年金は老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。老齢基礎年金を65歳より前に繰上げ受給、または66歳より後に繰下げ受給する場合には、付加年金額も老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて減額・増額されます。詳しくは左記へお問い合わせください。



●問い合わせ先

小諸年金事務所
0267-22-1080
市民課 国保年金係
75-8810

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27年3月に寄附をいただいたものです。)

- ・信州大学ハナサカ軍手イ プロジェクト 様(「デザイン軍手」「ちび軍手」270双)
- ・莊司 準 様(莊司貴和子作品 絵画・スケッチブックなど57点)
- ・日本マクドナルド(株) 様(防犯笛300個)
- ・東御ロータリークラブ 様(シダレザクラ1本)
- ・ふるさと東御応援寄付金
- ・萩原太一郎 様(市外在住・現金10万円)

〈寄付金〉

- ・匿名 様(現金90万円)

公表については、同意をいただいた方のみ掲載いたします。

●問い合わせ先

総務課 契約財産係
64-5805
企画財政課 財政係
64-5901

不要になった 納屋に眠っている 下取りはタダ同然...

ノウキナビなら独自のネットワークで全国の販売店が高〜く買取ります！

農機の高価買取

トラクター・管理機・スピードスプレーヤー・田植機・コンバイン・ハーベスタ・カッターなど

今すぐお電話ください！

フリーダイヤル

0120-555-071

営業時間

10:00~16:00(土日祝除く)

※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

査定完全無料
メーカー不問で安心



ノウキナビ

ノウキナビ

検索

運営(株)唐沢農機サービス

〈広告欄〉



▲自身の現役時代の練習法を話す瀬古さん

元マラソン選手・瀬古利彦さんが講演 現役時代の練習やエピソードなどを語る

市中央公民館で3月28日、元マラソン選手でDeNAランニングクラブ総監督の瀬古利彦さんが、市民大学講座の講師を務めました。

この日のテーマは「心で走る ～健康スポーツとアスリート～」。瀬古さんは、「人間が集中できる時間は90分。マラソンでは30km地点が90分で、ここからさらに集中力が続くように練習する」と話し、1日に最長で88km走った現役時代の練習法などを紹介しました。また、聴講者の質問にも答え、「箱根駅伝を女性が走ってはどうか」という問いには、「山の女神が出ることを願っている」と切り返して会場の笑いを誘っていました。

大川区に待望の新公民館が完成!

大川区が昨年9月から進めてきた新しい公民館の建設工事が完了し、3月29日に現地でテープカットとお披露目会が行われました。

木造平屋建ての新しい公民館は、大正15年建設の旧公民館を解体して建てられ、トラス構造により大空間を実現し、ホールには天窗を設けて開放感があるのが特徴です。

出澤功区長は、「地震や天災のニュースをよく聞くが、前の公民館は強度的に不安があった。今日からは安心して使用できるようになった」と述べ、関係者と共に待望の新公民館の完成を喜びました。



▲新公民館の完成を祝うテープカット



▲東御清翔高校

夢と希望を胸に 市内の高校・専門学校で入学式

4月4日、東御清翔高校で入学式が行われ、真新しい制服に身を包んだ新入生119名が学校の門をくぐりました。

また、6日には長野救命医療専門学校の入学式が行われ、県内外から第10期生38名（救急救命士学科26名、柔道整復師学科12名）が入学しました。



▲長野救命医療専門学校

東御市消防団で初! 地元の部で活動する女性団員が誕生

4月、東御市消防団で初となる、地元の部に所属して活動する女性団員が誕生しました。

入部した女性団員は2名で、それぞれ常田部と加沢部で活動をしています。4月5日の規律訓練には、常田部の小林美樹さんが参加し、男性の新入団員と共に真剣な表情で基本の姿勢や動作を学びました。

入部の動機について小林さんは、「東日本大震災のボランティアに参加して現地の消防団の活躍を知り、地元とのつながりを大切にしたいと思った」と話し、「ラッパ吹奏と防災・救助活動の両方を頑張りたい」と意気込んでいました。



▲規律訓練に参加した小林さん（左から4人目）

トピックス 地域の話題



▲関係者に公開されたワイナリーの内部

ワイン産業のさらなる発展へ 市内にワイナリー兼人材養成施設が完成

市内のワイナリー1社と地元農協の子会社が運営法人を立ち上げ建設を進めていたワイナリー兼人材養成施設、日本ワイン農業研究所「アルカンヴィーニュ」が和地区の大田区休養村とうぶ近くに完成し、4月10日に現地で完成披露会が開かれました。

ワイナリーの開業を目指す人の支援などを目的に建てられた同施設では、ぶどうの栽培から醸造、経営までの知識を学ぶ講座が開かれるほか、委託醸造の受け入れも予定されています。また、施設周辺の荒廃地は今後、大規模なぶどう畑として整備される計画で、地域におけるワイン産業のさらなる発展に寄与することが期待されています。

桜を愛でながら城山の頂上へ 柵津城山史跡さくら祭り開催

4月18日、登山道の桜を愛でながら城山に登る「柵津城山史跡第9回さくら祭り」（柵津地区活性化研究委員会主催）が開催されました。

晴天に恵まれ絶好の行楽日和となったこの日は、約120名の老若男女が参加。頂上に到着した参加者は、眼下に広がる景色を眺めながら配られた花見団子を頬張り、春のひと時を満喫していました。



▲桜を愛でながら登山道に登る



▲頂上からの眺めは最高！



▲ちびっ子力士の真剣勝負

ちびっ子力士が熱戦！ 第65回和子供相撲大会開催

桜が満開の和小学校で4月18日、和地区の春の恒例行事「和子供相撲大会」（市商工会和支会主催）が開催されました。

65回目を数える今年は晴天に恵まれ、穏やかな春の陽気の中、土俵を囲む桜の木の下から、地域の皆さんがちびっ子力士に声援を送りました。最初に取り組を行った幼い子どもたちは、泣き相撲やかわいい押し相撲で会場を和ませた一方、小学校高学年の児童たちは気迫のこもった熱戦を繰り広げ、会場を大いに盛り上げていました。

4・21 ▼ 柵津地区活性化研究委員会解散（柵津地域づくりの会へ事業を移行）



4・20 ▼ 保健指導員委嘱式

4・18 ▼ 緑のまつり

4・5 ▼ 市消防団任命式

4・3 ▼ 県議会議員一般選挙告示（東御市選挙区は無投票で石和大氏が当選）



3・28 ▼ 東御市ごみ減量3R推進委員会設立総会

3・26 ▼ 小諸市外二市御牧ヶ原水道組合解散式

3・25 ▼ 東御ロータリークラブ創立10周年記念でシタレザクラを寄贈

じきいつて短信

紹介
します!

私たちの活動

No.14

東御市食生活改善推進協議会



私達の健康は、私達の手で

東御市食生活改善推進協議会（通称「食改」）は、「食」を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です。発足以来約40年にわたり、食と健康について学び、地域に広める活動を続けています。

食改のスローガンは「私達の健康は、私達の手で」。健康的な食習慣を、まずは自らが実践するために、年5回の学習会や調理実習、研修会等で知識を学んでいます。また、この知識を地域に普及させるため、年間を通じて市内の様々な料理教室や食育の場に出向き、講師や調理補助などを務めています。

食と健康に関心のある仲間と共に、健康づくりの輪を家族や隣近所、地域全体へと広げていきたいと考えています。

減塩で健康寿命のさらなる向上を

健康寿命のさらなる向上を目指す上で、大きな課題となっているのが脳卒中などの脳血管疾患対策です。

食改では、脳血管疾患を引き起こす要因の1つでもある高血圧を防ぐため、塩分摂取量を無理なく減らす工夫として、料理に出汁を使うことを勧めています。また、料理教室では、適切な塩分量を感覚的につかめるように、汁物などの塩分量を実際に測定するなどの取り組みも行っています。



▲調理実習の様子

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

人の動き

(4月1日現在)

世帯数

11,752世帯(+37)

総人口

30,841人(-58)

男 15,218人(-26)

女 15,623人(-32)

転入 231人

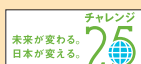
転出 276人

出生 20人

死亡 32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



編集後記

▼昨年に引き続き、今年も東御市はチャレンジデーに参加します。今年の対戦相手は奈良県広陵町。勝利を目指す上で、まずは相手方を知っていただくために、同町の概要を紹介します。

▼奈良盆地の中西部に位置し、大阪のベッドタウンとして発展する同町は人口約3万4800人、面積16・30㎢。特産品は靴下とナス。竹取物語の舞台としても知られ、「かぐや姫のまち」の愛称で親しまれています。町制60周年の記念事業として、チャレンジデーへの初参加を決めたそうです。▼既にご承知とは思いますが、チャレンジデーは人口規模が同程度の自治体どうしが、15分以上運動した住民の参加率を競うスポーツイベントです。5月27日(水)は、楽しく体を動かし初勝利を目指しましょう。

(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。