

- もうすぐ一年生！卒園おめでとう（2～3）
- レッツエンジョイ☆ひとりぐらし（4～5）
- 市民の身近な交通システム、利用が進む「とうみレッツ号」（6）

目を輝かせて聞く

2月17日、市立図書館でのおはなし子ども会に多くの子どもたちが参加しました。和子ども文庫の皆さんによる楽しい読み聞かせに夢中になる子どもたち。折り紙でおひなさまも作って、楽しかったね！

卒園おめでとう

もうすぐ1年生！小学校でもたくさんのおともだちと元気にすごしてくださいね！この3月、市内の保育園・幼稚園を卒園するおともだちは275名です（19年2月現在）。元気な皆さんの姿を紹介します。

✧和保育園



寺島園長先生から
「どんなことにも負けない強い心と優しい気持ちを大切に元気な一年生になってね！」

✧湊野保育園



久保村園長先生から
「自分の夢に向かって力いっぱいがんばってね！応援しています。」

✧中央保育園



小宮山園長先生から
「いろんなことにチャレンジして心も体ももっともっと大きくなーれ！友達を大切にね。」

✧西部保育園



岩田園長先生から
「耳をすまし話を聞き、優しさと強い心を持ち元気いっぱいいろいろなことにチャレンジしていきましょう。」

✧海野保育園



関園長先生から
「ずっと仲良しでいようね。」

✧くるみ幼稚園



柳沢園長先生から 「みあげてごらんよくるみの木 はっぱがよんでいる 手をふってあかるくげんきになるように みんなが大きくなるように。」

もうすぐ一年生！

＊東保育園



小池園長先生から
「思いやりの気持ちを大切にし自分の夢に向かってはばたいていってくださいね。」

＊田中保育園



阿部園長先生から
「みんなともだち、みんないっしょ！大きく大きくはばたけ一年生。」

＊御牧原保育園



田丸園長先生から
「優しい気持ちと頑張る気持ちを大切に、自分の夢に向かって大きくなあれ!!」

＊柵津保育園



関園長先生から
「お友達を大切に！ありがとうの気持ちを忘れずに！」

とうみチャンネルとオフトークでおともだちを紹介！ 「みんな元気に！もうすぐ一年生」思い出のひとこまをお楽しみください！

●とうみケーブルテレビ

- ◆3月3日(土) 中央・御牧原保育園
 - ◆3月4日(日) 田中・西部保育園
 - ◆3月5日(月) 滋野・東保育園
 - ◆3月6日(火) 柵津・和保育園
 - ◆3月7日(水) くるみ幼稚園・海野保育園
- ・放送時間(上記の日付と翌日の放送を合わせ全6回)
①19:30～ ②23:00～
(翌日)③7:00～ ④10:00～ ⑤13:00～ ⑥16:00～

●オフトーク3チャンネル

- ◆田中保育園 3月12日(月) 再放送 3月20日(火)
 - ◆滋野保育園 3月13日(火) 再放送 3月21日(水)
 - ◆柵津保育園 3月14日(水) 再放送 3月22日(木)
 - ◆和保育園 3月15日(木) 再放送 3月23日(金)
 - ◆西部保育園 3月16日(金) 再放送 3月24日(土)
 - ◆東保育園 3月17日(土) 再放送 3月25日(日)
 - ◆海野保育園 3月18日(日) 再放送 3月26日(月)
 - ◆くるみ幼稚園 3月19日(月) 再放送 3月27日(火)
- ・放送時間(各日) ①12:30～ ②17:30～ ③21:30～

レッツエンジョイ★ひとりぐらし

～夢に向かって楽しく元気に
だからしっかり選んで食べよう～



入学、就職などでいよいよ親元を離れ、夢に向かって羽ばたいていく皆さんも多いことと思います。いっぱい期待と少しの不安を感じながら、巣立ちの準備を始めているのではないのでしょうか。

勉強、仕事、遊び、どれをするにも、まず一番大事なことは、心も体も“元気”であることです。そこからすべてが始まります。だからこそ「何をどう食べるのか」はとても大切なことです。

●まずは、あなたにちょうどいい体重をチェック！

- ・チェック1 「病気にかかりにくく元気ハツラツ」な体重の目安は？

身長m×身長m×22＝（ ）kg

この数字！

例) 身長が165センチの人は… $1.65 \times 1.65 \times 22 \div 59.9\text{kg}$

- ・チェック2 今のあなたの体重から計算したBMI（体格指数）は？

体重kg÷身長m÷身長m……18.4以下 やせすぎ ⇒ 疲れやすく抵抗力が低い

※やせで内臓脂肪の多い人は要注意

18.5～22(標準)～24.9 ⇒ 標準の範囲

25以上 肥満 ⇒ 内臓脂肪が病気を呼ぶ！



●【食事バランスガイド】でしっかり選んで食べる

- ・あなたの一日に必要なエネルギーの目安は？ 18歳～69歳の人の場合

一日のからだの動かし方	女 性	男 性
座っていることがほとんど	2000±200kcal	2200±200kcal
歩く、軽いスポーツで5時間程度	2200±200kcal	2600±200kcal

※運動量の増減、体重の変化を見ながら【±200kcal】加減してください。

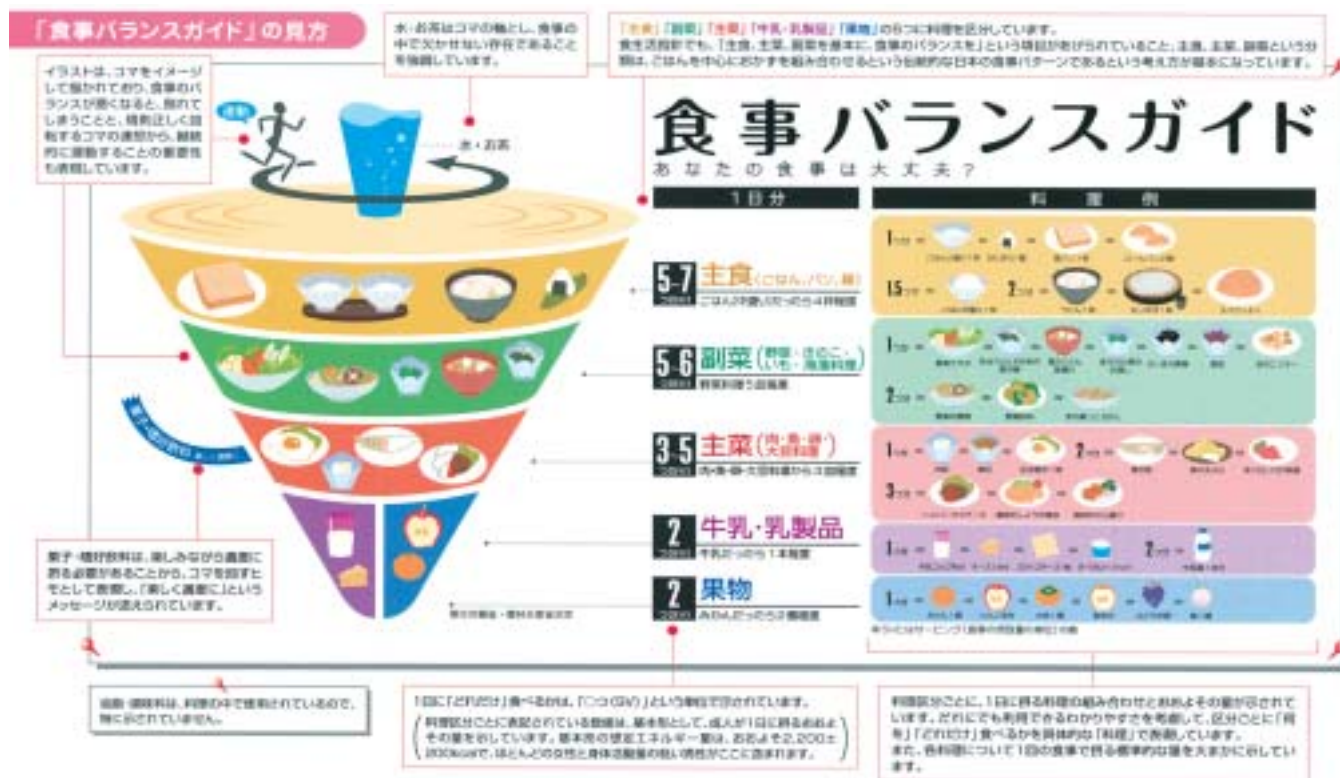
- ・なにをどのくらい食べればいいのか

単位：つ(サービングまたは皿)

※サービングについては次ページ食事バランスガイドを参照。

エネルギー	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	くだもの
1800	4～5	3～4	3～4	2	2
2000	5～7	5～6	3～5		
2200					
2400					
2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
2800					

あなたはいつもどのくらい食べていますか。自分の食事の量を知ることが、体を守る第一歩です。



●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係（ケアポートみまき内） ☎61-6000

《ご希望の方に、食事バランスガイドの活用法パンフレット・携帯用外食カロリーブック差し上げます。》

ケアポートみまき発 健康増進プラザ 水と健康 ⑭

「温泉利用と健康意識」アンケート調査 ②

身体教育医学研究所 岡田 真平

今回から、何回かに分けてアンケート調査の分析結果をお伝えしていきます。

アンケートにお答えいただいた120名の方の内訳は、郵送の方が88名、市内の日帰り温泉4施設（湯楽里館、ゆうふる田中、明神館、御牧乃湯）の受付で配布の方が23名でした。231名のほとんどの方（228名）は定期的な温泉利用者でしたが、郵送の88名のうち月に一回以上日帰り温泉に通っている方は284名であり、3分の1を下回る割合でした。

ところで皆さんは温泉に行ったりき、どんな効果を感じるでしょうか？また、どんな効果を期待して温泉に行かれるでしょうか？月に一回以上温泉を利用していると答えた512名（228+284）の方の意見をまとめてみました。

【質問1】温泉に行くようになって得られた効果（実感していること）は何ですか？（複数回答、丸数字は順位を表す）

- ① ストレス解消（280名55%）
- ② 体調改善（176名34%）
- ③ よく眠れるようになった（152名30%）
- ④ 関節痛の改善（129名25%）
- ⑤

風邪をひきにくくなった（120名23%）、⑥ 体力向上（63名12%）⑦ 肥満解消（36名7%）⑧ 病気の改善（13名3%）

【質問2】温泉に行くことで期待したい効果は何ですか？（複数回答）

- ① ストレス解消（270名53%）
- ② 体調改善（238名46%）
- ③ よく眠れるようになる（184名36%）
- ④ 関節痛の改善（179名35%）
- ⑤ 風邪をひきにくくする（154名30%）
- ⑥ 肥満解消（119名23%）
- ⑦ 体力向上（108名21%）
- ⑧ 病気の改善（31名6%）

この結果から大まかに言えることは、① 効果の実感、期待ともにストレス解消が最も高く、その他、様々なからだの状態の改善についてもほぼ同じ順位であること、② ストレス解消以外は、実感よりも期待の方が大きく上回っていること、言い換えれば、期待に対してまだ十分な効果が得られていないこと、などです。②についてはいろいろな原因が考えられるので、次に深く考察してみたいと思います。

●問い合わせ先
身体教育医学研究所（ケアポートみまき内） ☎61-6148

市民の身近な交通システム 利用が進む

「とうみレッツ号」



○スタートして 間もなく半年

平成18年10月から運行を開始した「とうみレッツ号」。市民の身近な交通システムとしての利用が進んでいます。まもなく半年が経過しようとするなかで、徐々に利用者が増え、順調なスタートとなっています。

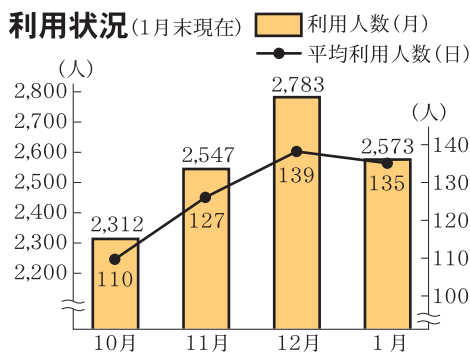
利用者からは、「便利です」という声が寄せられ、運行主体である東御市商工会内に設けられた受付センターでは、毎日多くの申し込み電話があり、5台の車両も忙しく活躍しています。市民の皆さんが市内を走る「とうみレッツ号」を目にする機会も多いことでしょう。

商工会では、安全第一をモットーに、さらに便利な運行を進めていきますので、市民の皆様のご利用をお待ちしております。

○利用状況（1月末現在）

・登録者数	3、465人
・1月の利用人数	2、573人
・1月の平均利用人数（1日あたり）	135人
・利用率	
男性	13%
女性	87%

○レッツ号Q&A



- Q 誰が利用できるのですか。
A 市民であれば誰でも利用できます。乗車困難な方は、介助者の同乗が必要です。
- Q 行き先は、温泉施設や病院・公共施設などに限定されているのですか。
A 一部を除いて市内のどの地域へも行かれます。5つのエリアに分かれているので、他のエリアへは乗継いで行くことになります。
- Q 利用料金はいくらですか。
A 1回片道200円です。乗継料金は不要で「乗継証」をお渡しします。
- Q 回数券はどこで買えますか。
A 車内及び商工会窓口で販売しています。11枚綴りで

- 2、000円です。
- Q 利用申し込みは。
A 受付センターに電話で申し込んでください。
- Q すぐに迎えに来てもらえますか。
A とうみレッツ号はタクシーではなく乗り合いですので、乗車人数により予定時刻は前後します。時間に余裕を持ってご予約ください。
- Q 運行時間、受付時間は。
A 運行時間は8時30分～16時30分で、平日のみ運行しています。受付時間は、8時～16時です。発車時刻の30分前までに予約してください。
- Q いつまで予約できますか。
A 当日、翌日、翌々日まで予約できます。

○レッツ号、いかがですか？利用された方に聞きました

- ・家の前から乗れるから、楽で便利。運転手、オペレーターが親切。（70代 女性）
- ・今までは家族に送ってもらっていた。車の中で会話ができて、コミュニケーションがとれて楽しい。（70代 女性）



▲受付センターには毎日たくさんの申し込みがある

●申し込み・問い合わせ
利用には事前登録（住所、氏名、電話番号）が必要です。登録は随時受け付けています。また、朝の8～9時、午後の2～3時は電話が混み合いますので、その場合はしばらくしてからおかけ直してください。申し込み・問い合わせは、とうみレッツ号受付センター（東御市商工会内）
☎6416636

- ・温泉へ利用。巡回バスより都合がいい。近所の人たちも買物に病院にと利用している。9人乗りのため、人数が制限されて乗れない場合がある。（70代 男性）
 - ・病院への通院に利用。1000円あれば5回も乗れる。（70代 女性）
- 商工会では皆さんの声をもとに、レッツ号をより安全に、より便利にしていきます。

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (3月生まれ)



こみやま まひろ
小宮山 真優くん(田中)
(1歳、H18.3.3生)
真優1才おめでとう。パパもママも真優が生まれてくるのを楽しみにしていました。これから雄大にいちゃんと元気一杯大きくなってネ♥



やまざき はるや
山崎 春哉くん(大川)
(1歳、H18.3.10生)
いつも、笑顔のはるちゃん♥お誕生日おめでとう! この1年、色々なことがあって、ハラハラドキドキの日々でしたね。ねーねと楽しそうに遊ぶ姿を見るとパパもママも元気がでできます。2人仲良くすくすく育ってね!



すのはら か のん
春原 花音ちゃん(祢津南)
(1歳、H18.3.14生)
お誕生日おめでとう。花音の笑顔は、みんなを幸せな気持ちにしてくれます。これから元気いっぱい笑顔いっぱいですくすく大きくなってください。



みやざわ ことみ
宮澤 京美ちゃん(東上田)
(1歳、H18.3.17生)
1歳おめでとう! 毎日の央兄ちゃんと京美の成長が楽しみです。抱っこしてもすぐ泣かれるのは寂しいけど、たくさん食べて健康に育ってね。父より



こばやし せな
小林 聖央くん(本海野)
(1歳、H18.3.23生)
聖央くん、お誕生日おめでとう。毎日、ハイハイと伝い歩きで大冒険! もうスグあんよができるかな? 元気にスクスク育ってネ! パパママより



やすもと おう たろう
安本 桜太郎くん(祢津南)
(1歳、H18.3.27生)
お誕生日おめでとう♥いつも百万ドルの笑顔でみんなを幸せな気持ちにしてくれる桜ちゃん♥いつまでも、ニコニコ元気の桜ちゃんできてネ♥



はしもと いるま
橋本 生真くん(加沢)
(1歳、H18.3.30生)
もう1才! 早いネ☆おめでとう☆生真の笑顔と仕草に毎日幸せを感じるよ☆マイペースにすくすく育ってネ☆



ほった こうき
堀田 航希くん(祢津南)
(2歳、H17.3.13生)
航ちゃん、2才のお誕生日おめでとう。食べる事が大好きな航ちゃん、これからもいっぱい食べて大きくなろうね。



なかた ゆい な
中田 結菜ちゃん(県)
(2歳、H17.3.29生)
2歳のお誕生日おめでとう♥時々台風になることもあるけれど、明るい結ちゃん是我が家の太陽です。これからも得意の歌をたくさん歌って踊って元気いっぱい大きくなってね!

☆募集します!!☆

(対象者 4月生まれの3歳まで)

写真・住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて企画課広報担当までお送りください。記載漏れのあるものは掲載いたしかねます。なお紙面の都合上適宜編集いたしますのでご了承ください。締め切りは、3月13日(火) 必着。

●女子5・6年
●軽量級：丸山ちひろ・中
量級：中浜由芽・重量級：
小山由香

●女子3・4年
●軽量級：上原万智子・中
量級：小林幸奈・重量級：
伊東佑理

●女子1・2年
●軽量級：友野葵・重量級
：西川茉那

●男子5・6年
●軽量級：山口駿輔・軽中
量級：濱田翔・中量級：渋谷
亮太・重量級：小林稜太

●男子3・4年
●軽量級：羽柴敦樹・中量
級：平田直也・重量級：鳥
羽潤

●男子1・2年
●軽量級：國仲智貴・中量
級：林 大介・重量級：花
岡遼太

第3回
東御市柔道体重別
交流試合結果
2月4日武道館
優勝選手紹介
(敬称略)

元気発信！子育て施設 滋野保育園の話題



▲くまになったのっし
のっし（リトミック）

新年を迎えたこの時期になると、子どもたちが心身ともに成長したことを実感します。そんな姿を見てもらおうと、1月27日に保育参観を行いました。6月の参観日ではこの園の特色である縦割りクラスの様子を見て頂きましたが、今回は年齢別の活動を中心に行いました。

子どもたちは白い息を吐きながら元気にマラソン、運動遊び。春から続けてきたので、どの子も自信とやる気をもって取り組んでいます。卒園に向けて文集作りや一輪車に励む年長さん。なわとびで自分の目標に挑戦する年中さん。お兄さんお姉さんの手助けがなくてもがんばれるようになった年少さん。そして、身のまわりのことが少しずつ自分でできるようになった未満児さん。それぞれの年齢ごとに一人一人の成長を保護者の皆さんと喜び合うひとときでした。



▲なわとび何回とべるかな？

年度の始めから体力づくりのために取り組んできた運動遊び。年少さんは、ケンケンパ、鉄棒ぶらさがり。年中さんになると、大なわとび、前回し鉄棒足抜き。年長さんはなわとび前回し後ろ回し、鉄棒さかあがり、一輪車へと、無理なく取り組むうちに体力やバランスが身についてきたように思います。

吉田茂が戦後初の内閣総理大臣になる前、国会の議長の時です。副議長だった松本治一郎（被差別部落の人々の結束により、議員になる資格を得、選挙で当選）が、最初に議事堂に入った時に、通路で出会った人（議会の職員）たちが、通路の両側で壁に向かって手をついてそのままの姿勢で壁を見ていて、誰が通るか見ないようにして、尻だけ人に向けていたということがありました。「おい、おい、おい」と声をかけたら、何か懲罰にあうんじゃないかということとを聞かされているので、そのまま壁に手をかけていたというのでした。松本治一郎が肩を叩いて、「怖がらなくてもええから、私の顔を見い」と言ったら、「堪忍してください」と言っていたそうです。「なんにも悪いことしてないやないか。なんでそんなこと言うんだ。ばかなこと言うんじゃない。みんなこつち向けッ」と怒ったそうです。そして、「皇族方が通ろうと、大臣が通ろうと、誰が通ろうと、人の顔をはつきり見るんだ。（尻）を見せるといことは

心の眼

(34)

人権同和教育指導員
猪股 惇

もう一つの 上見て暮らすな 下見て暮らせ ①
松本治一郎の講演から



一番悪いことだ。顔を見ない。あれはどういう人、これはこういう人としつかり覚えとく必要があるッ」と。そして、はじめて国会に出てから、「国会の中に差別があるというので変えていかなあかん。国会の古い習慣を直していかなあかん。こんなことでは日本は明かるうならへん。ただ口先だけで金持つとるやつがワンワン、ワンワン言うだけで、なんにもならへん」と言い、そしてそういう状況を变えていったのです。「国会でさえこういうこと（差別）があるのに、なぜ一般の社会がそう簡単に直るか」。また、「特に守ってもらいたいことは、上見て暮らすんやない。下見て暮らせ」と。そして、「身なりは悪うても、こういうこと（盗む手振り）をしてはならん。今の代議士は身なりはいいけど、これをするやつが多い」。『君たち（被差別部落の人）は身なりは悪いけど、これをやらないで、それが君たちの宝である。』「この水平社の運動というのはそんな簡単なもんじゃない。百年かかるよ」と言いました。

おいしい ヘルシークッキング ⑫

（レシピ提供：食生活改善推進協議会）

三色おはぎ

お子様にも大人気、簡単にできます！

●材料（6人分）

もち米	2合5勺	計 3合
うるち米	5勺	
くすみ	50g	A
砂糖	40g	
酒	大さじ1	

醤油	大さじ1
湯（お茶）	大さじ2
えごま	大さじ3
白ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
きな粉	大さじ4
砂糖	大さじ1
塩	少々
あん（あんを包む）	120g

●作り方

①米を炊く。水は同量。えごまをフライパンで炒り、ごまと合わせて

すり鉢でする。

②くるみをむき、フライパンで炒り、すり鉢で荒ずりにする。Aでくるみだれを作る。

③炊きあがったご飯を半つぶしにし、3等分する。

④えごま6個、きな粉6個、残りの6個にくるみをつける。



学校だより



初めての生徒会行事

北御牧中学校二年

島川 聡美

1月31日に行われた全校百人一首大会は、私が12月に学芸委員会を引き継ぎ、委員長として迎える初めての大きな学芸的行事でした。正直、まだ引き継いで日も浅い私が、先頭に立って上手に進めていくことができるのか不安があ

りました。前日までの準備や当日も、私からなかなか委員へ上手に指示ができませんでした。でも、委員のみんなはいろいろ言わなくても、自分から気付いて動いてくれて、それがすごく助かりました。全校のみなさんも、競技中、すごく集中していて、会場内がざわつくこともなく、スムーズに進めることができました。こんなにいい大会にできたのも、全校のみなさんや委員のみんなのおかげで、私一人では、絶対にできなかったと思います。本当に感謝しています。

また、大会後に、一年生の女の子がこう言ってくれました。「私の友だち、百人一首



大会をやったら百人一首が好きになったって言っていました！」これを聞いて、何よりうれしかったです。がんばってやってきて、本当によかったと心から思いました。これから、もっと頼れる委員長になつて、この今の気持ちを大切に何事もやっていきたいです。

全校ゲーム大会

和小学校四年

斉藤 栞里

二月七日にあった全校ゲーム大会で、質問ジャンケンを行いました。質問ジャンケンは相手の人と楽しくジャンケンをしながら質問をし、色々な会話ができます。相手のことを何も知らなかった人も、質問ジャンケンをすれば、何が好きだとか、好きな色は何色だとか、色々なことがわかって、友だち関係がよくなると思いました。私も話をし

楽しかったスキー教室

和小学校四年

田中 沙綾

私は、初めてスキーに行きました。前半はスキー板の向き方、ストックの使い方などを教わり、平らな所ですべりました。「スキーって楽しい。いっこうかんたんかもしれない」と思っていました。いよ



いよ上の方からすべる時がきました。すいすいすべれるかと思つたらとちゅうで転んでしまいました。でも、すごく気持ちよかったです。これからはスキーをいっぱいやりたいなと思いました。

土屋市長 HOTO ホットダイアリー



No.31

改築になった中央保育園をご覧いただけたでしょうか。未満児から年長児まで安心して保育ができる木の香ただよう温もりのある施設になりました。

市内には八つの市立保育園があります。それぞれ約二十年から三十年が経過し、だいぶ痛みが目立ってきています。順次改築を予定する中で、まず北御牧地区にある中央保育園を改築したものです。

今回の改築にあたっては、関係者がいろんな保育園を視察し、議論を重ねてきました。その研究成果が十

分できていると思います。まず、構造は暖かみが感じられる木造建築です。バリアフリーは当然です。また、多様化する保育ニーズにこたえるため、床暖房設備を備えた乳児室や育児相談室を兼ねた一時保育室を設置するとともに、遊戯室の窓には昨年十月制定した市の花レンゲツツジと市の蝶オオルリシジミをデザイン化したステンドグラスをはめ込みました。子どもの目線に立ち、子どもたちにとって夢のある園舎にしました。少子化が予測を上回る早さで進んでいます。だからこそ安心して子育てができる環境を整えることが行政に課せられた重要な使命と考えています。

土屋哲男

図書館へ行こう!!

東御市立図書館
☎64-5886

3月のテーマブック

【花が出てくる本】

そろそろ春めいて、花のたよりがまちどおしいですね。今月は、一足早く花が出てくる本を選んでみました。

すばらしい季節

タシャ・チューダ…作
すえもりブックス…発



花はどこから

大西 暢夫…写
福音館書店…発



◆新着本案内◆

◆一般書

●赤い羊は肉を喰らう……五條 瑛・著
●キララ、探偵す。……竹本 健治・著

●世間の辻……澤田 ふじ子・著
●喪失……森村 誠一・著
●ひつじ探偵団……レオニスヴァン・編

◆児童書

●おさんぽトコちゃん
トコトコトコ

●風の館の物語……宮西 達也・絵
●シャンブーなんて、だいきらい

……ローラ・ランキン・絵
●タンタンのコンゴ探検……エルジュ・作

●ワールドスポーツ大事典
日本ワールドゲームズ協会・監

◆行事予定◆

おはなしたまごによる

3月のおはなしこども会

●日時 3月17日(土)

午前10時30分から

●場所 市立図書館2階読書会室

●内容 パネルシアター

「へんてこおしぐらまん
じゅう」

読み「まる まる」

「ゴムあたまボンたろう」

「みどりのたね」

ブックトーク

「しゃぼんだまと
あそぼう」他

牛乳パック絵話し

「たたくとポン」

工作

「ミラクルしゃぼん玉」

3月9日(金)は、おはなし会があ

ります

●場所・時間 こどもフロアーに

て 10:30

●対象 就園前の子どもさん

図書館発 オスズメの一冊

●もう一度会いたい

……小杉 健治・著
引きこもりの青年白木悟史が出
会った老人はアルツハイマー病に
苦しんでいた。記憶が失われる前
に会って謝りたい女がいる、とい
う老人の最後の願いを、悟史は叶
えてやる
決意をする
が……
世代を超
えた「絆」
が感動を
生む物語。



●大きなウサギを送るには

ブルクハルト・シュビネン・作
両親が離婚寸前の、ちよつと変
わった女の子フリッツと出会った
コンラートは、お父さんの恋人に
ウサギを送りつけようとするフ
リッツの計画を手伝うはめに……
のんびり
やの男の
子と、気
が強い女
の子の、
ユーモラ
スな物語。



●ゾウのオリバー

……シド・ホフ・作
サーカスに入るはずだった象の
オリバーは、ひよんなことから行
き場を無くしてしまいます。そこ
で動物園に行ったり、おばさんの
ベットのなつてみたりしますが、
どうもま
くいませ
ん。けれど
もオリバー
はへこたれ
ないのです。



こらら

図書館のしごと その8

移動図書館車

しらかば号を

ご利用ください

しらかば号は、紙芝居から大きな活字で読みやすい文学まで、いろいろなジャンルの本約3千冊を取り揃え、市内36箇所を巡回しています。予約もお受けし、次の巡回時にはほとんどお届けができますので喜んでいただいています。定期的な巡回のほかに図書館へ来るのが困難

な皆さんの施設へ伺ったり、保育園、公民館、市のイベントなどにも参加しています。地域の行事などでご希望のある際はしらかば号は、その姿から小さなお子さんにも大人気です。ベビーカーに乗ったままでの利用もできます。皆さんのご利用をお待ちしています。4月からの巡回表は、3月中旬発行のお知らせ版をご覧ください。



▲大人気のしらかば号 (中央保育園)

インターネットで図書館の本が検索できます。 <http://www.echol.gr.jp>

地域包括支援センターインフォメーション ⑫

あなたは「閉じこもり」ですか？

「家が一番」であるのはとても幸せなことですが、家にこもってばかりいると足腰は衰え、食欲も低下し、気付かないうちに衰弱してしまいきます。また、脳への刺激が少なくなつて、認知症を招きやすくなつてしまいます。自分の生活を今一度見直し、はつらつとした人生を送りませんか？

【①健康管理】

☐ 規則正しい生活をしている
☐ お茶などの水分をよく飲むようにしている
☐ バランスのよい食事を心がけている
☐ かかりつけのお医者さんが決まっている
☐ 定期的に健康診断を受けるようにしている

合計〔 〕点

スタート

★項目ごとの点数
 あてはまる＝2点
 どちらともいえない＝1点
 あてはまらない＝0点

【②関心と意欲】

☐ 何にでも積極的に取り組みたいと思う
☐ 世の中の動きやニュースに興味がある
☐ 何かの趣味を持っている
☐ 自分はおしゃれをするのが好き
☐ 保健や福祉のサービスを1つ以上知っている

合計〔 〕点

【③活動】

☐ 身体を動かすのが好きだ
☐ よく散歩する
☐ 1日1回は外出する
☐ 家の中で役割をもっている
☐ スポーツ、習いごと、クラブ活動をしている

合計〔 〕点

ゴール

★合計点数
 29点以下の人は、少し心配です。地域包括支援センターにご相談を

【④社会参加】

☐ 気軽に話し合える仲間がいる
☐ 世代をこえた仲間がいる
☐ 近所の人と気軽にあいさつや立ち話をする
☐ 地域の行事や集まりには積極的に参加する
☐ ボランティア活動をしている

合計〔 〕点

『寝たきり予防でいきいきと一閉じこもりにならないために』東京都衛生局健康推進部成人保健課より

●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター
 (総合福祉センター内) 電話 64-50000

北御牧地区とうみケーブルテレビ 加入者の方へ

平成19年4月から
 ケーブルテレビ利用料が
 改定されます

月額基本利用料

2,000円 → 2,100円
 (アナログ、デジタル同一料金)

ホームターミナル利用料

300円 → 315円

昨年10月から北御牧地区でも上田ケーブルビジョンから配信を受けたデジタル放送が開始されています。上田ケーブルビジョンと機器を共有することで最小限の経費でデジタル化が可能となりました。

また「とうみチャンネル」が新設され、市内で同一の放送が見られるようになりました。現在の利用料については東部地区が月額2,100円、北御牧地区は月額2,000円となっておりますが、デジタル放送開始と放送の一元化がされたことで、利用料を市内同一料金に改定するものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先 企画課ケーブルテレビ係
 (とうみケーブルテレビ) ☎67-2981

東御市男女共同参画プラン
 推進委員会、始動！

昨年策定された東御市男女共同参画プランを推進するために、市民の皆さんからなる「東御市男女共同参画プラン推進委員会」が設置されました。

ここに紹介する皆さんは、これから地域においてさらに推進する取り組みを行います。

地域の活動に関わりながら、身近なところからの意識の啓発に努めていきますので、皆さんのお近くにお伺いした際はどうぞよろしくお願いいたします。

会 長	川 上 貞 子 (柵 津)
副会長	鈴 木 照 宏 (柵 津)
	浅 倉 邦 彦 (滋 野)
	阿 部 貴代枝 (滋 野)
	奥 村 直 (和)
	小 山 美智子 (北御牧)
	佐 藤 大太郎 (北御牧)
	清 水 千 枝 (田 中)
	竹 内 爾惠子 (和)
	中 澤 小百合 (滋 野)

() 内は出身地区

●問い合わせ先 生涯学習課 男女共生係 ☎64-5885

税のワンポイントアドバイス

国民健康保険税が高い!?

Q 私は平成18年3月に退職し、国保に加入しました。その後、納税通知書が届いたのですが、平成18年中はほとんど収入がないのに税額が高いと思うのですが…?

A 国保税は前年中の収入を基に算定することとされています。お送りしました国保税の納税通知書は、あなたの17年中の収入をもとに計算がされ、平成18年4月～平成19年3月までの12か月分の税額となっています。

平成19年度分の国保税については、平成18年中の収入を基に算定することになります。

算定年度	算定の基礎となる収入
平成18年度 (平成18年4月～平成19年3月)	平成17年 (1月～12月)
平成19年度 (平成19年4月～平成20年3月)	平成18年 (1月～12月)

※“年度”と“年”は違いますのでご注意ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

国民年金アドバイス

平成19年度国民年金保険料をお知らせします 4月から保険料は月額14,100円

平成19年4月から平成20年3月までの国民年金保険料は、月額14,100円になります。(年額169,200円)

○平成19年度の保険料一年前納、半年前納の金額は次のとおりです。

納付方法	1か月分	6か月分	1年分
現金支払(月々)	14,100円	84,600円	169,200円
現金支払(前納) 【割引額】		83,910円 【690円】	166,200円 【3,000円】
口座振替(前納) 【割引額】	14,050円 ^(注1) 【50円】	83,640円 ^(注2) 【960円】	165,650円 ^(注3) 【3,550円】

(注1) 口座振替には、1か月の前納制度(早割)があります。通常の振替日は翌月末ですが当月末の振替にすると月々の保険料が50円お安くなります。

(注2) (注3) 19年度当初の口座振替日は5月1日です。この振替日に間に合うためには3月上旬までに社会保険事務所または市役所へ申し込みが必要です。(すでに申し込み済の方は再度の申し込みは不要です)

◆平成19年度の年金額(受給額)の見込は次のとおりです。
名目手取り賃金変動率が上昇していないことなどにより、来年度の年金額は平成18年度と同額になります。特別障害給付金の額については、0.3%引き上げられることとなります。

種別	平成19年度年金額
老齢基礎年金	792,100円 (掛金満額納めた場合)
障害基礎年金	990,100円 (障害1級) 792,100円 (障害2級)
遺族基礎年金	基本額792,100円+子一人の加算227,900円

ご不明な点がありましたら下記へお問い合わせください。

●問い合わせ先
小諸社会保険事務所 ☎(0267)22-1080
市民課 国保年金係 ☎62-1111(内線1231)

まるごと生活百科

3月の納税 (納期4月2日)

- 国民健康保険税 (10期)
- 介護保険料 (9期)

こちら119 (東御消防署)

※カッコは1月からの累計

＝東御市内の1月の出動件数＝

火災 1件 (1件) 救急 97件 (97件)



とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成19年1月	平成18年1月
最高気温	12.9℃ (31日)	9.5℃ (30日)
最低気温	-10.2℃ (10日)	-12.2℃ (8日)
平均気温	0.3℃	-1.8℃
平均湿度	78.5%	76.6%
降水量	24.5mm	14.5mm

市内交通事故統計 1月分

1月31日現在 (※カッコ内は1月からの累計)

	上田警察署管内	望月警察署管内	合計	前年比
件数	15 (15)	0 (0)	15 (15)	-6 (-6)
傷者	22 (22)	0 (0)	22 (22)	-6 (-6)
死者	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

お知らせ

最近、市内において高齢者が被害にあったり、事故を起こすなど高齢者の交通事故が多発しています。高齢者の方は、夜間に外出する際は、反射材などを着用しドライバーに発見されやすいようにしましょう。また、無理な運転はせず、安全運転に心がけましょう。(交通事故統計の死者は、24時間以内になくなった方を対象にしています。)

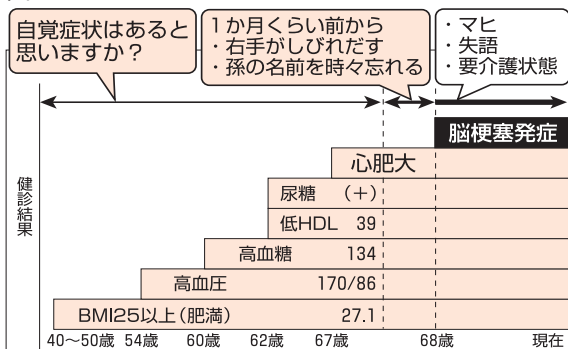
善意をありがとう

東御市社会福祉協議会 (1月中の受付分です)

押金 孝様 20,000円
匿名様 30,000円
中山 しげる様 介護用品
匿名様 介護用品



図1



「年一回健康診断を受けることは大事と言われるけど…まだ何ともないし、何かあったらその時病院行けばいいかな。」そう思っている皆さん、ちょっと待ってください。生活習慣病は自覚症状が出たときでは遅いのです。

図1を見てください。68歳で脳梗塞を発症したある方の40代からの健診結果です。40代で、最近おなかが出て中年太りかな…脂肪の蓄積が始まりました。50代で血圧が高

くなら始め、年だからこんなものかと思いながら過ごし、60歳で退職。これから好きなことをして楽しもうと思っていたところ、健診で血糖値が高くなり始めたことを指摘され、「まあどこも痛くないし、自覚症状は何も無いし…いいか、いいか」。自覚症状が出たのは、脳梗塞発症の一か月前で、手がしびれる、孫の名前を時々忘れるくらいでした。病院に行くほどでもないと思っていたら、ある日脳梗塞で倒れてしまったのです。

では、こうならないように予防することは可能なのでしょうか？図2を見てください。健診で自分の体を知って自分の生活を考えたAさん、Bさんです。健診結果でちょっと高めと指摘され、重箱のように積み重なっていたものが改善されています。

予防ができるからこそ、自覚症状が何もなくても年一回の健康診断を受けていきましよう。4月には市の健診申込書が各世帯に配布されますのでお見逃しなくご覧ください。

● Bさん

健康結果	64歳	67歳	68歳
高LDL	199	116	87
高血圧	168/100	130/89	116/70
低HDL	38	39	42
高中性脂肪	141	170	81
BMI 25以上(肥満)	25.9	26.2	24.1
異常数値	5個	3個	なし
見直したところ	高血圧の薬・高脂血の薬を服用する。	・1日40分歩くようになった。(毎日) ・甘い物(お菓子等)の量を減らした。	

値が右下がりになった

● Aさん

健康結果	33歳	34歳	35歳
高血圧	146/92	100/64	99/63
高血糖(HbA1c)	6.0	4.3	4.7
高中性脂肪	409	74	110
高尿酸	7.9	7.8	5.5
BMI 25以上(肥満)	34.5	25.5	22.7
低HDL	38	35	35
異常数値	6個	3個	1個
見直したところ	速歩をはじめる(毎日)	バランスのとれた食事についての学習をし、食事の量が多いことに気づき、適量にしてみた。	

値が右下がりになった



なかざわ ゆきえ
中澤由貴江 保健師

「リターナブルびん」をご存じでしょうか？代表的な物は一升びん、ビールびん、今ではあまり見かけなくなってしまうジュースのびんなどで、飲み終わった後びんを碎かずに洗浄・殺菌して同じびんを繰り返し再利用(リユース)できるよう、販売店に戻すことを基本としているびんのことをいいます。

では、どれだけ再利用できるかというと、ビールびんを例として、1本の平均寿命が約8年、回数にして約24回程度再利用できるといわれています。小さなキズやヒビがないかを細かく検査し、再利用に適さなくなったびんは碎かれて新しいびんの原料(カレット)となります。

古くは明治時代に西洋酒輸入に伴い空きびんのリユースがすでに始められており、いまのシステム「容器保証金制度(購入時にびん容器の保証金を預け、

皆さん「リターナブルびん」を繰り返し使うことは、古くから行ってきた当たり前の生活習慣なんです。」との記述があり思わず「そうだなー」とうなずいてしまいました。(日本ガラスびん協会ホームページより)

残念なことには今ではワンウェイ容器(使い捨て容器)が主流のためリターナブルびんは減少傾向のようですが、せめて一升びんやビールびんなど販売店に返却出来るものは返却して、リサイクル(再生利用)の前にリユース(再利用)に回るよう、ご協力をお願いします。

なるほど The ごみ(gomi) No.30

クリーンリサイクル係 ☎63-6814



空容器を返却する際に払い戻される制度で、ビールびん1本5円は、1970年代半ばにメーカーや酒販店、問屋などが協力して確立され、30年以上の歴史があります。

また、リターナブルびんは再利用することで原料の節約になりますし、さらには原料を溶かす行程がないので、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素の排出量の削減にもつながります。

あるホームページに「お皿やコップなどは毎日洗って繰り返し使ってますよね。洗って繰り返し使うことは、古くから行ってきた当たり前の生活習慣なんです。」との記述があり思わず「そうだなー」とうなずいてしまいました。(日本ガラスびん協会ホームページより)

残念なことには今ではワンウェイ容器(使い捨て容器)が主流のためリターナブルびんは減少傾向のようですが、せめて一升びんやビールびんなど販売店に返却出来るものは返却して、リサイクル(再生利用)の前にリユース(再利用)に回るよう、ご協力をお願いします。



見事な演奏、音楽で火の用心 消防団音楽隊 第2回演奏会

1月28日、文化会館サンテラスホールで「消防団音楽隊第2回演奏会」が行われ、大人から子どもまで多くの観客が訪れました。行進曲から時代劇、アニメ、ポップスまで幅広いジャンルから13曲が演奏され、観客から手拍子が起こりました。最後の曲が演奏し終わっても拍手がなりやまず、アンコールで「TOMI, to me!」を演奏する一幕もありました。消防団音楽隊は市民の皆さんから構成され、この日のために練習を重ねてきました。「火の用心」のメッセージを込めた充実のステージに、観客は魅了されていました。

ひとりひとりが輝いて生きるために 男女共同参画のつどい開催

2月9日、中央公民館で「平成18年度東御市男女共同参画のつどい」が行われ、約200名の皆さんが参加しました。講演会では上田市真田町にある「らいてうの家」館長の米田佐代子さんが「男女共同参画ってなあに〜わたしたちが暮らしの中で考えること〜」と題して講演を行いました。米田さんは身近なことに疑問点などを紹介しながら分かりやすく説明し、「男性も女性も『私ができる』を手をあげていける社会にすることが大切」と話していました。



▲授賞式のもよう



▲市長に報告

日々の活動実る、県内で初！ 北御牧のオオルリシジミを守る会がコンクールで受賞

北御牧のオオルリシジミを守る会（早武基好会長）が「平成18年度田園自然再生活動コンクール」（農林水産省など主催）で自然環境局長賞を受賞し、1月29日に同会の皆さんが市役所を訪れて市長に報告しました。このコンクールには全国から57事例の応募があり、8事例が入賞。長野県で受賞したのは同会が初めてとなります。早武会長は「今までの活動が認められてうれしいです。今後の励みになりますね」と話していました。

平成18年度北御牧公民館冬季スポーツ大会結果 （2月18日、ふれあい体育館などで開催、敬称略）

- 卓球団体（12チーム）
優勝…本下之城 2位…布下・常満 3位…上八重原／畔田
- バスケットボール（13チーム）
優勝…八反田 2位…北部・御牧台 3位…南部／本下之城
- 綱引き男子（13チーム）
優勝…畔田 2位…中八重原 3位…田之尻／布下
- 綱引き女子（7チーム）
優勝…南部 2位…上八重原
- ゲートボール（14チーム）
優勝…本下之城 2位…下八重原西部 3位…羽毛山／八反田



▲綱引き男子優勝の畔田

県を代表して全国へ、東御の高校生 全国大会に出場する高校生が表敬訪問



2月19日、予選を勝ち抜いて全国大会出場を果たした東御市に在住・通学する高校生が市役所を訪れ、市長や体育協会長に報告しました。市長らから激励の言葉が贈られ、一人ずつ全国大会に向けての決意を語りました。大会は2月から3月にそれぞれ行われる予定で、出場する皆さんは以下のとおりです。（敬称略、かっこ内は高校名）

- 第16回全国高等学校剣道選抜大会 竹内真李（佐久長聖）
- 第27回全国高等学校ゴルフ選手権春季大会 山崎真也・中村崇宏（東部）
- 第25回全国選抜ソフトボール大会
金井聡美・柳澤華純・山田香央里（上田染谷丘）
- 第38回全国高校バレーボール選抜優勝大会
春原恭平・荒木征哉・田口裕太郎（丸子実業）
- 第56回全国高等学校スキー大会 北沢友洸（上田）

生涯学習市民大学歴史講座

1月27日、中央公民館で歴史講座があり、櫻井松夫さんの講演「摂政関白家の荘園—海野庄」を聞こうと約180名の皆さんが参加しました。歴史のロマンあふれる話に、参加者は熱心に聞き入っていました。



東部高と田中小のみんなで咲かせた パンジーを寄贈

1月30日、東部高校生徒と田中小学校児童が市役所を訪れ、皆さんが協力して種から育てたパンジーを市役所に寄贈いただきました。皆さんは市役所のほか、銀行や福祉施設にも寄贈しました。



カクイチ前ポケットパークに 市木「くるみ」植樹



▲道行く人々を見守る

加沢区のカクイチ前ポケットパークには、これまでも東部地区を代表する木「シナノキ」と北御牧地区を代表する木「鳥居桜」が植えられていましたが、今回、市木くるみ（種類：東晃）の植樹がされました。この木は、花岡澄雄さん（出場）のご好意により、市に寄贈いただいたものです。

「青少年健全育成条例」地区懇談会

「青少年健全育成条例」の地区懇談会が2月中下旬に各地区公民館などで行われました。2月15日には最初の懇談会が北御牧地区で行われ、活発に意見が出されました。



できごとと短信

2・5 ▼北御牧小で、長野救命医療専門学校の皆さんが4年生に柔道を教える。けがをしない受け身を練習



2・6 ▼松本市市制100周年記念事業のスタッフの皆さん、ミス松本の松本彩さん、マスケットのアルプちゃん市長を表敬訪問



2・15 ▼北御牧地域審議会

2・17 ▼おはなし子ども会で、清水さとみさんを講師に迎えて折り紙のひな人形づくり



2・18 ▼東御市味のセミナー（中央公民館）

とらふみ

平成19年
3月1日発行

●発行／長野県東御市 ●編集／東御市役所総務部企画課 〒389-0592 長野県東御市東281-2
TEL (64) 5806 FAX (63) 5431 E-mail shino-tomi@city.tomi.nagano.jp
●東御市ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/
●印刷／田口印刷株式会社

人の動き

(2月1日現在)

世帯数

11,285世帯(-9)

総人口

32,132人(-23)

男 15,741人(-16)

女 16,391人(-7)

転入 80人(±0)
転出 94人(+11)
出生 23人(+2)
死亡 32人(+5)
※カッコは1月対比

東御市役所はチーム・マイ
ナス6%に参加しています

ISO
14001
JACO
CERTIFICATION ORGANIZATION FOR ENVIRONMENTAL MANAGEMENT

ECO1J0299

PRINTED WITH SOY INK R100

絵は心の恋人探し その35



油彩、キャンバス 100cm×76cm 1987年

『メランコリックな巡礼』
サルバトーレ・プルビレンティ作

対話による鑑賞に何ら難しいことは必要ありません。たまには親子で美術館へ出かけてください。どの絵が一番気に入った？どうして？ということだけでも楽しい時間になるはずです。

あのピカソがこう残しています。「絵画作品というものは、あらかじめ構想されているものでも、固定化されているものでもありません。制作の過程で、画家の思考の変化に従って変貌するものなのです。そして完成した後、作品を観る人の状況によってまた変わるものです。一枚の作品は、生き物のように自分の生を生きるものであり、日常生活がわれわれに課すもろもろの変化を蒙るのです。それは、絵画作品が観る人によって初めて生命を与えられることを考えれば、当然のことだと思います。」※
※邦訳ピカソ全集5 神吉敬三、馬淵明子 講談社、1981年

(梅野記念絵画館学芸員 佐藤聡史)

追伸…4月8日、当館では信濃美術館と連携し、この「対話型鑑賞」の世界的な第一人者アメリカ・アレナスさんを招いてレクチャーを開催します(詳細はお知らせ版に掲載)。皆さんのご参加をお待ちしております。

サルバトーレ・プルビレンティ 1948年
イタリアのシチリア島生。ローマ美術大学卒、現在ローマ第4美術学校教頭。郷土シチリアへの思いと、自伝をテーマとして描く。日本人の夫人の影響で日本文化を大変興味深く感じている。

この作品いかがですか？「何だこれは？」という人が多くおられると思いますが、称津小学校3年生が美術館鑑賞に訪れた時の反応があまりに素晴らしく、ご紹介させていただきます。

私が子どもたちに投げかけた質問は「この絵をよく観て、考えて、感じたことを教えて」という極めて単純なものでした。「この人は地面に水を撒いて花を育てている。ポケットにあるのは摘み取った花だ」、「この人はマントをつけているだけでなく、羽が生えている。それは鳩がくれたものだ。この羽をつかって世界を飛び回れるから、画面には昼と夜が一緒に描かれている」、「岩の上に建っている家は地面の中に梯子が掛けてあって、真ん中の洞窟のようなものはこの家の地下室だ」、「この人はお酒を飲んでいて間違ってお酒をこぼした。小さ

く真ん中に男女が描かれているのは、ケンをした人で、女の人が男の人に行かないでといっている」、「顔が青いからきっと病気になるんだ。だけどこの人は病気を早く治したいと思って一生懸命ガンバって魚を食べているんだよ」などなど。皆さん、すごいと思います。

一人の発言から始まってあらゆる方向へ展開してゆくその過程で、自分とは異なる他人の発見を知ってより多くに気付き、さらに自らを深めていく子どもたち。ここには観察、思考、判断、創造、表現というたくさんの力が働いています。おおよそ出そろった意見をまとめてみると、どうやら子どもたちはこの絵に「平和を願う絵だ」という価値観を見事に創出し共有したようです。

美術用語や美術史の知識とは全く無縁の

編集後記

▼2月は、写真撮影のために市内の各保育園・幼稚園にお伺いしました。どこに行っても元気な笑顔、笑顔：私も自然と笑顔になり、和やかな空気の中で取材することができました▼ある保育園で、東部高校の皆さんが寄せ書きをした大きな張り紙を見ました。園児との交流の思い出や感じたことが、その紙面にあふれていました。本紙1月号で学社融合についてご紹介したところですが、交流から生じる何か新しいものを感じました▼それにより、園児だけでなく高校生もきつと成長したのではないのでしょうか。その経験は園児が小学生になったり、高校生が社会に出たりするうえで、プラスになることでしょう。またそれは学校や園に関係する方々や、作品を見た私のような人、そして社会に広く伝わっていくものだと思います▼「我以外皆我が師」という言葉がありますが、世代の違いを越え、同じ時代に生きるもの同士が学びあうことの大切さを、私自身園児から元気をもらったことで強く感じました。

(市報担当 久保)