



- もうすぐ1年生！卒園おめでとう (2～3)
- 市政への提言「私のひとこと」
～第4回から第7回までのまとめ～ (4～7)

「オーエス! オーエス!」 大きな掛け声が館内に響く

2月17日、平成19年度北御牧公民館冬季スポーツ大会の綱引き競技が北御牧中学校体育館で行われました。各チームとも力自慢が集まり、綱を一気に引くチームや持久戦に持ち込むチームなど作戦もさまざまで、周りの応援団からも力強い声援が送られていました。※写真は綱引き男子の部で優勝した畔田チームです。なお、この日の試合結果は16ページをご覧ください。

卒園おめでとう

もうすぐ1年生！ 小学校でも、
ともだちたくさんつくろうね。
この3月に市内の保育園、幼稚園を卒園するおともだちは300名です。（2月15日現在各園調べ）
4月から1年生になる元気なみなさんを紹介します。

＊ 御牧原保育園



御牧原保育園 小池園長先生から
パワフルな、きく組さん！お友達を大切に優しい心と
勇気を持っているいろいろな事にチャレンジして行ってね。

＊ 中央保育園



中央保育園 関園長先生から
元気いっぱい「みまきっ子」希望に向かってGO!!

＊ 滋野保育園



滋野保育園 久保村園長先生から
お友達を思いやる優しい気持ちや、何ごとにもチャレンジできる
強い心をもってはばたいてください。

＊ 東保育園



東保育園 高橋園長先生から
友達は宝物です。自分の気持ちも友達の気持ちも大切に
できるみんなであってください。

＊ 西部保育園



西部保育園 小宮山園長先生から
ピカピカのランドセルに夢いっぱいつめて、明るく
元気な1年生になってくださいね。

＊ 祢津保育園



祢津保育園 田丸園長先生から
みんなの明るさとパワーをスポーツや勉強、遊びに集中して、
大きな夢にむかって成長してください。

もうすぐ1年生!

＊ 海野保育園



海野保育園 関園長先生から
楽しい思い出を本当にありがとう。保育園
に遊びに来てね。待っているよ。

＊ 田中保育園



田中保育園 岩田園長先生から
みんなが優しい思いやりの心で友達を大切に、ひとりひとりの夢に
向かって大きくなーれ!

＊ くるみ幼稚園



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。



＊ 和保育園



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、
いろんなことにチャレンジ!大きくなあれ1年生!!

とうみケーブルテレビ もうすぐ1年生放送日

3月8日(土)……中央保育園・御牧原保育園
3月9日(日)……田中保育園・祢津保育園
3月10日(月)……滋野保育園・東保育園
3月11日(火)……和保育園・西部保育園
3月12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合わせて全6回放送)

① 19:30～ ② 23:00～

〈翌日〉③ 7:00～ ④ 10:00～

⑤ 13:00～ ⑥ 16:00～



市政への提言

「私のひとこと」

～第4回から第7回までのまとめ～

提言の状況（複数提言あり）

実施時期	提言者数	提言件数
第4回 平成18年6月実施	36名	44件
第5回 平成18年11月実施	44名	58件
第6回 平成19年6月実施	27名	42件
第7回 平成19年11月実施	36名	66件

市政への提言「私のひとこと」は市民の皆さんに東御市をより身近に感じていただくために、平成16年11月から開始しました。各回とも、市役所、北御牧総合支所及び地区公民館（田中・滋野・祢津・和）へ意見箱を設置し、市民と行政の協働のまちづくりを進めるために、市民の皆さんが日頃感じていることや市政に対するご意見などを、たくさんお寄せいただきました。そこで、第4回から第7回までのまとめとして、いただいたご意見とその回答について一部を抜粋してご紹介いたします。

基本方針による提言の分類

基本方針	件数
さわやかさを暮らしに結ぶまち（生活環境の整備）	74件
活力を産業に結ぶまち（産業の振興）	27件
健やかさ・安心を結ぶまち（保健・医療・福祉の充実）	19件
未来を担う人を結ぶまち（教育・文化振興）	31件
支えあい夢を結ぶまち（住民と行政の協働）	59件

◆提言の分類

第4回から第7回までの「市政への提言」では210件のご意見をいただきました。いただいたご意見は「第1次東御市総合計画」（平成17年3月決定）の5つの大綱ごとに分類し、主なご意見を掲載いたします。

さわやかさを暮らしに結ぶまち (生活環境の整備)

【ご意見】

自動体外式除細動器（AED）は市の施設ではどこに設置されていますか。

【お答えします】

市の施設で設置されている場所（施設）は、市役所市民ホール、総合支所市民課窓口、総合福祉センター福祉課窓口、第1体育館受付窓口、ふれあい体育館受付窓口、文化会館（サンテラスホール）受付窓口、湯の丸高原（湯の丸高原ホテルにおいて管理）、東部中学校、北御牧中学校、田中小学校、滋野小学校、祢津小学校、和中小学校、北御牧小学校の14箇所



▲市役所市民ホールの自動体外式除細動器（AED）は自動販売機そばにあります

【ご意見】

所に設置してあります。いずれも、設置場所が一目でわかるよう表示板を掲げ、緊急時に迅速に対処できるように配慮してありますが、市民ホールにつきましては、「どこにあるかわからない」というご意見をいただきましたので、専用収納保管庫を設置し、市民ホールの人目のつく場所に設置をいたしました。（総務部総務課）

【ご意見】

布下橋に表示されている河川名の「表示」変更を（信濃川から千曲川に）【お答えします】
表示されている河川名を信濃川と

活力を産業に結ぶまち (産業の振興)

【ご意見】

東御市立図書館のあり方について【お答えします】
平成18年8月に「新しい図書館づくり研究委員会」が設置され、この委員会から図書館についての報告書が平成19年11月30日に市長に提出されました。この報告書の中では、図



▲「千曲川」に表示が付け替えられた布下橋

書館を取り巻く状況、現図書館の課題など、新しい図書館づくりに向けた様々な内容が盛り込まれています。市では、この報告書を基本として新たに市民からの公募委員を含めた図書館建設委員会を設置し、建設場所を含めた具体的な図書館建設計画をつくり、具体化していくこととなります。（教育委員会生涯学習課）

【ご意見】

田中商店街へ植樹を【お答えします】

田中駅前交差点から常田南交差点までの間は、長野県の街路事業として工事が実施されました。道路整備については、高齢者から子どもまで、誰もが安全・安心・快適に通行できる道路空間の形成や、環境への負荷の低減に十分配慮した街路づくりに努めています。

『花と緑のまちづくり』は市の重点施策であることを踏まえ、「コブシ、ヤマボウシ等の樹木にアヤメ、キヨウ」ほか数種類の多年草により、四季を通して楽しめる植栽がデザインされ、今後、「花と緑に彩られた街並み」が見られることと思います。（産業建設部建設課）



▲四季を通じて様々な花が見られます

「ご意見」

しなの鉄道田中駅のプラットホームと列車乗降口の段差解消を

【お答えします】

平成19年12月末までに滋野駅と田中駅のホームと列車の乗降口の段差を解消する工事をしなの鉄道㈱で実施しました。

これは、しなの鉄道再生計画に基づく各駅のホーム改修の一環で、上田・小諸・大屋駅などに続いて実施されました。工事内容については、田中駅においては上り線・中線・下り線のホーム約140メートル間、滋野駅においては上り線・下り線のホーム約80メートル間の列車乗降口とホームとの段差約30×40センチをホームのかさ上げをすることにより数センチにし、お客への利便性の向上と安全性の確保が図られました。

(産業建設部商工観光課)



▲段差が解消された田中駅のホーム

「ご意見」

健やかさ・安心を結ぶまち
(保健・医療・福祉の充実)

「ご意見」

所有地を担保に生活資金として、貸し付ける制度の導入を

【お答えします】

いただいたご意見の内容は、自宅に住み続けながら自宅の土地などを担保に老後の生活資金として融資を受け、亡くなった時に不動産を処分して一括返済する制度のことと思われますが、全国で19の自治体を実施しており、一部の民間金融機関でも取り扱いをしています。

東御市では、この制度を導入する計画はございませんが、一定の要件を満たした場合は、県社会福祉協議会が実施主体の長期生活支援資金貸付制度があります。該当する世帯要件として、親以外の同居人がいないこと、夫婦とも65歳以上であること、居住土地の概算評価額が1500万円程度あることと、市町村民税が非課税世帯で将来にわたり、その住居に住み続けることを希望する高齢者などで、資金の内容として貸付額は、月30万円以内で、貸付期間は貸付元利金が貸付限度額に達するまでの期間、返済は契約終了時に一括返済などです。また、借りる際には諸経費がかかります。詳しくは事務を取り

扱っている、市社会福祉協議会までお問い合わせください。
(民生福祉部福祉課)

「ご意見」

市民病院の対応と院外処方について

【お答えします】

市民病院では常に誠心誠意を持って患者様への対応、診察をさせていただいておりますが、お客様(患者様)にとって気分を害するような態度や言葉がありましたことに対しまして、病院として反省をしているところでございます。今後、市民に親しまれる病院として診察や対応を含め、改善を重ねていきます。

また、お薬につきましては患者様の利便のため、院内での対応を行っ

「ご意見」

未来を担う人を結ぶまち
(教育・文化振興)

「ご意見」

武道館前駐車場の白線整備を

【お答えします】

以前からの懸案事項として多くの皆様方にご不便とご迷惑をお掛けし

てきました。今後は、より患者様の利便性を考え、事前に患者様がご希望する薬局での院外処方もご利用いただけるようにしました。なお、従来どおり院内処方を希望される患者様には院内の薬局で、お薬をお出しすることもできます。これからも、市民の皆様から信頼される病院として、職員全員が取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。
(東御市民病院)



▲患者の皆さんに信頼される病院を目指して

ましたが、体育施設の改善計画に基づき、昨年6月に武道館前の「中央公園第2駐車場」の区画線引きを実施いたしました。

今後は、スポーツ行事やイベント等で中央公園一帯にお越しいただく

皆様の利便を図るべく、白線が完全に消える前に定期的に引き直しをさせていただきます。

(教育委員会生涯学習課)



▲白線引き直しにより整然と駐車ができます

ご意見

学校への不信・不安、中間教室施設の実態と周知を

【お答えします】
中間教室は、そこに通う子どもたちの実情を見つめて、その子どもたちの内なるニーズに答えていくことを使命としております。

学校に通えず家に閉じこもってしまいがちな子どもたちにとっては、何よりもまず、ありのままの自分を丸ごと認めてくれる場所が必要です。学習は大切なものに違いないのですが、子どもにとってはそれがプレッシャーになることもあるのです。

東御市の中間教室は、現在、子どもを真剣に見つめつつ、指導方

法を決めています。

(教育委員会教育課)

支えあい夢を結ぶまち

(住民と行政の協働)

ご意見

職員の対応の悪さ、接客態度が悪い、横柄な職員の再教育を

【お答えします】

「公務員は、全体の奉仕者であり、一部の奉仕者ではない」と、日本国憲法は公務員の職責を明らかにしております。市役所職員は、市民の皆様からの信頼の元に、住民福祉の向上に向けた仕事を進めています。職員への批判があることは誠に残念であり、大変申し訳ありません。今までも職員の接遇研修をはじめとし、

『さわやか行政サービス月間』での取り組みなどを行い、職員全体で明るく親切的な接遇に努めてきたところであり、いくつかのお褒めの言葉を頂いたこともございます。今後も、職員全体のレベルを上げるべく取り組みを進めていきますが、お客様に対する対応等のご指摘につきまして、具体的に「誰が、どこで、どのようなことを言ったか」「どのように接したか」といったことをその都度お知らせいただき、その職員に具体的な指導をしていきたいと考えてい

ご意見

地球温暖化対策「アイドリングストップ」の実施を

【お答えします】

『ストップ・ザ・アイドリング』の推進につきましては、地球温暖化防止対策の一環として市役所市民課が窓口として対応しております。地球温暖化は地球規模の課題であり、その解決には地域の一人ひとりの取り組みが大変重要であります。

市では地球温暖化防止対策を含めた環境全般の保全に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「東御市環境基本計画」を平成18年3月に決定し、計画の実施や目標達成に向け、市民、事業者、行政の三者協働での推進を図るためにそれぞれの役割や取り組みを明確にしております。また、本計画の取り組み状況を確認、推進するための組織として環境市民会議が発足しており、この市民会議と連携を取りながらアイドリングストップ、電気、ガス、水道の節

約など、市民が身近でできることから行動し、地球温暖化防止対策に努めていただけるよう、広報等を利用して広く市民に周知していきたいと考えています。

なお、市役所でも、自らの事務・事業に関して「東御市役所地球温暖化防止実行計画」を定め、地球温暖化防止に率先して取り組んでまいります。(民生福祉部市民課)



〈左記の時は車のエンジンを止めましょう〉

- 荷物の積み下ろしのとき。
- コンビニなどでちょっとした買い物をするとき。
- スーパーや駅、ホテル等で人を待っているとき。
- 自動販売機や郵便物の投かん、ATMなどを利用するとき。
- サービスエリアなどでちょっと休憩するとき。

● 問い合わせ先

企画課企画調整係
☎64-5893

友遊クラブに参加して

みんなともだちになろう!!

友遊クラブを知っていますか？友遊クラブは、仲間といっしょに、ものづくりや自然体験活動など、いろいろな体験活動を楽しむ「遊び」のクラブです。遊びを通して人と人のつながりが広がります。難しいルールや特別な目標はありません。大切にしているのは、何でも挑戦し、最後までやってみること！そして自分なりの工夫や発見をすることです。「おもしろかった！」の声と笑顔で元気をもらいながら、指導者も頑張っています。4月から、お友だちを誘って、大勢の皆さんが参加してくれることを望んでいます。

友遊クラブ指導者会長 柳橋 琢夫



和友遊クラブ

身近にある材料で遊び道具を作ったり、林や川で遊んだり、たき火やキャンプなど盛りだくさんです。初めはできそうもなかったことが、できるようになってきたときのうれしさや達成感をみんなに味わってもらいたい。遊び体験が子どもの自信につながり、クラブで自分らしさが発揮できることを願って指導者もいっしょにワクワクドキドキしながら参加しています。



田中友遊クラブ

田中友遊クラブのメインは8月に行うキャンプと川遊びです。テントを建てることも、食事も全部子どもたちがします。楽しいですよ。
*参加児童の作文
(田中小5年)
5月にみんなで1年間の計画を立てました。わくわくドキドキ楽しみでした。6月のそうめん流し。おいしくて完食。8月はキャンプ。カレーを作って遅くまで



テントの中で遊びました。11月はおもちつきをしました。楽しいことがたくさんあっていい思い出ができました。来年も入りたいです。

北御牧友遊クラブ(みまきっこ)

普段はすれ違いの多い異年齢の子どもたちの間に協力・助け合いの気持ちが生まれることを期待しながら、「地域を拠点！地域の材料！」をテーマに活動しています。保護者の皆さんの参加も大歓迎です。親子一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
*参加児童の作文
(北御牧小2年)
初めて竹を使って「おちよこ」や「おはし」を作りました。竹を切るのは大変でした。



みんなでそうめん流しをしました。みんな食べたのがとってもおいしかったです。

滋野友遊クラブ

滋野友遊クラブは1年生から入れます。子どもたちの希望を聞いて計画を立てます。メインは冬のスキーです。初心者も午後にはリフトに乗って滑れるようになりますよ。



柵津友遊クラブ

柵津友遊クラブは、遊びを通して人とのつながりを学べる良い社会勉強の場です。今年は芸術むらで遊びました。



◆友遊クラブの指導者募集！

子どもたちといっしょに活動に参加したり、お手伝いいただけるボランティアさんを募集しています。回数は月に1回程度です。子どもの好きな方、興味のある方、ご応募ください。

●問い合わせ先 生涯学習課青少年係 ☎64-5885

第4回 BOOK童夢みまきメッセージコンテスト入賞作品発表

このコンテストは、自分が読んだ「おすすめの本」を、他の人へ紹介するメッセージとして100字以内にまとめるもので、市内を中心に860作品の投稿がありました。

また今回は、自分のおすすめ本の店頭広告(POP)を描く【POP部門】を新たに設け、21点の作品が寄せられました。

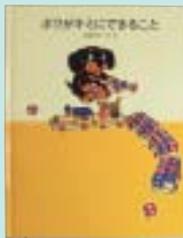
今回は39作品が入賞し、1月26日に北御牧中学校音楽ホールで表彰式を行いました。

ここでは、特選にあたる【童夢賞】と、特別賞にあたる【東御市長賞】をご紹介します。

なお、今回の入賞作品と推薦本は、BOOK童夢みまき店内でもご覧いただけます。

●市長賞●

東御清翔高校1年 ^{こばし}小林 ^{みく}未来さん
書名 『ボクがキミにできること』
(加藤美紀 著)



「ボクがキミにできること…それはふだん何気ない事であるということ。特別なことではないという事をこの本は伝えています。人のためになることは何気ないふだんの生活の中にたくさんあると私も実感しました。」

●童夢賞●

【親子の部】

^{よしもと}吉本かをるさん・^{しんいち}心一さん(白樺)
書名 『にじいろのさかな』
(マーカス・フィスター 著)



（お子さんからの一言）

「にじうおが、うろこをあげたあと、うれしいきもちになったところが、とてもいいかんじがしたよ。」

（お母さんからの一言）

「自分のことばかり考えていると、いつかひとりぼっちになってしまう…大人も考えさせられるステキなお話です。」

【小学校低学年の部】

和小学校2年 ^{まきむら}牧村 ^{こうた}康太さん
書名 『百年たってわらった木』
(中野美咲 文)



「いままで、おりにして、つっぱっていた木が、つっぱるのをやめたら、どうぶつやおしと、とてもなかよしになれて、よかったです。がんばることや、かっこつけたりしないていることがだいじだと、わかりました。」

【小学校高学年の部】

田中小学校4年 ^{たかぎ}高木 ^{りさ}里咲さん
書名 『命の重さはみな同じ』
(沢田俊子 文)



「この本はすて犬やいじめられてしまった動物たちの本です。犬やねこをなぜかんたんにすてる事ができるのでしょう。本にのっているすて犬の写真をみると今すぐ、たすけてあげたくなります。いい本なので読んでください。」

【中学生の部】

北御牧中学校2年 ^{たけうち}竹内 ^{まな}愛奈さん
書名 『やるだけやったら、それでいい。』
(星野仙一 著)



「この本は、とても勇気をもらえる本でした。自分が何かにチャレンジする時、迷った時など、「迷ったら、前に出る」という言葉が、とても身にしみ、心の支えとなりました。自分に自信がなくなったときなど、役立ちます。」

【高校生・一般の部】

^{くぼ}久保 ^{まなみ}真奈美さん(片羽)
書名 『花さき山』
(斎藤隆介 著)



「けなげなこと、やさしいことをすると美しい花が咲く。自分さえよければという考えが氾濫しているように思うが、この本はそのことを考えさせてくれる。三十年程前に出逢った私の大切な本の一冊だ。」

●問い合わせ先 BOOK童夢みまき ☎67-3711
支所市民課地域振興係 ☎67-3311

平成20年度から 特定健診・特定保健指導がはじまります ②

**健診の実施主体は
医療保険者**

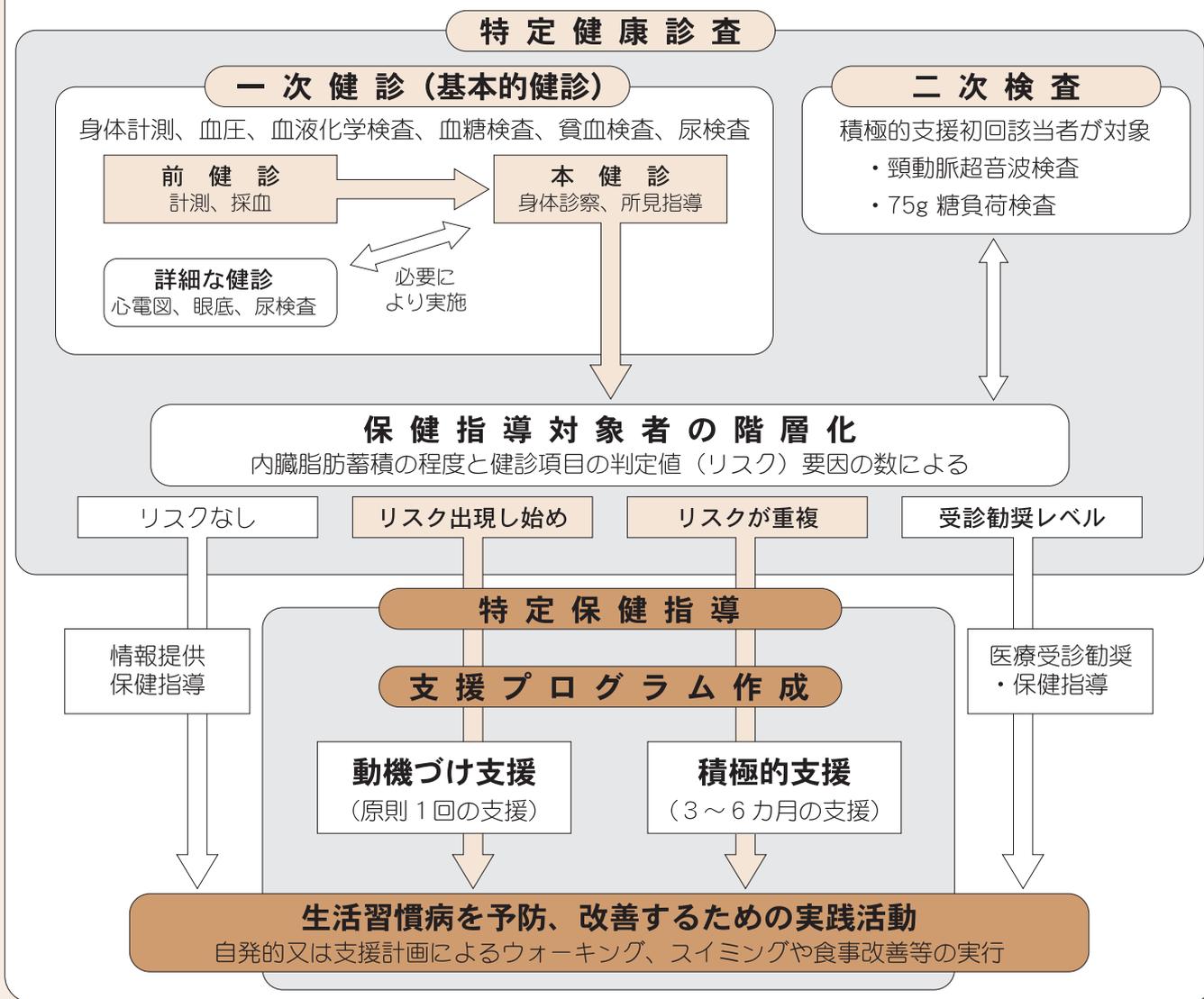
平成20年度から健診の制度が大きく変わります。これまで市で受診していた人についても来年度からは、国保などの医療保険者（市町村国保、国保組合、健保組合、政府管掌健康保険、共済組合）に健診・保健指導の実施が義務付けられました。

内臓脂肪に

着目した健診

東御市においても、国民健康保険に加入する40歳から74歳の被保険者を対象として、糖尿病等の生活習慣病、とりわけ内臓脂肪型肥満に着目したメタボリックシンドロームの診断基準による「特定健康診査」を実施します。その結果から生活習慣病等の該当者や予備群を確実に発見し、個人の運動、栄養、喫煙等の生活習慣改善に向けた実践活動を支援するための「特定保健指導」を実施します。

特定健診・特定保健指導の流れ



特定健康診査は今までとどこが違うの？

① 特定健診は「集団健診」または「個別健診」で受けられます。

市保健センターで実施する「集団健診」と、市内医療機関で実施する「個別健診」があります。

② 健診を受ける際、受診券が必要です

4月から7月までに各保険者から健診対象者に「特定健康診査受診券」が発行されます。この受診券を持って健診を受けてください。(受診券が無いと全額自己負担となります。)

③ 39歳以下の希望者は今までどおり市の集団検診が受けられます

19歳から39歳までの国保加入者、及び国保以外の健康保険被扶養者(被保険者は対象外)は、市の集団健診に限り受けることができます。(個別健診は受診できません)

④ 75歳の誕生日前と誕生日後では、受診の際の自己負担額が違います

受診日が74歳の場合……自己負担1,000円かかります。

受診日が75歳の場合……後期高齢者医療となり、自己負担がかかりません。

⑤ 検査項目が限定されます

〈前健診(特定健診1日目)〉

身長、体重、BMI、腹囲、血圧、尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)

血液化学検査(中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、尿酸、血清クレアチニン)

肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)

血糖検査(随時血糖、HbA1c)

貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)

◎血液検査項目が27項目から13項目に限定されます。これはメタボリックシンドロームに着目した健診となるためです。

〈本健診(特定健診2日目)〉

診察

詳細健診(心電図、眼底検査、微量アルブミン尿)

階層化による保健指導(情報提供、動機づけ支援、二次検査説明)

〈二次健診(指定医療機関で予約制)〉

75g糖負荷検査、頸動脈超音波検査



⑥ 特定保健指導(動機づけ支援、積極的支援)の対象者には、「特定保健指導利用券」が発行されます

保健指導は無料で受けることができます。市の健康保健課保健師・管理栄養士にご相談ください。動機づけ支援については、指定医療機関でも受けることができます。

●問い合わせ先 健康保健課健康増進係 ☎61-6060

こんにちは 保健師です

健診を受けよう！

健康とうみ通信では、先月号から今月号にかけて特定健診・特定保健指導についてご案内をしてみました。

40～74歳までの方に義務化される特定健診とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備群を見つづける健診です。特定保健指導とはメタボリックシンドロームを解消し、生活習慣病を予防するための保健指導です。なぜ今回の医療制度改革でメタボリックシンドロームに着目しているか…それはメタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病を効果的に予防できるからです。それが結果的には医療費の増加を防ぐこととなります。

メタボリックシンドロームは内臓肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常という危険因子を2つ以上もっている状態ですが、メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化が急速に進み心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症(腎臓



そうまわかこ 保健師

病↓透析、失明)等の生活習慣病の発症につながります。内臓脂肪については腹囲測定によって判定しますが、自分の腹囲ってどのくらいか? 存じでしょうか? 血圧・血糖値などの数値はどうでしょうか? 何の症状もないから大丈夫だろうか? 実はこれらの数値が高くて、自覚症状はありません。ある日突然、「心臓病・脳卒中で倒れる」ということが起こります。

生活習慣病の予防は、自覚症状や見た目ではわからない自分自身の体の中の様子をまづ知ることから始まります。それが「健診を受ける」ということとなります。その結果をもとに特定保健指導で生活習慣病に進行しないよう生活習慣の改善を支援していきます。自分自身の健康を守るため、高齢化社会の医療費の増加を防ぐため、年1回の健診を欠かさず受けていきましょう。

高齢者虐待防止のために

～介護は一人で悩まないで～

◆東御市の状況◆

平成18年度は8件の相談・

東御市でも「東御市虐待等防止総合対策推進協議会」を設置し、虐待の未然防止や、発生した場合の早期発見・支援等に努めています。また、緊急時には、警察と連携して対応にあたっています。

◆法律の制定と対策◆

昨年より、「高齢者虐待防止法」が施行され、市町村はその対策を行うこととされました。通報や相談があった場合の調査や、虐待を受けている高齢者の保護や支援、さらには虐待を行っている人への支援等です。

今年1月、東京において介護放棄をしていた娘が市の立入調査を妨害し、逮捕されるという事件が起きたのは記憶に新しいでしょう。

◆介護は上手に◆

通報があり、そのうち3件が実際に「虐待」を行っている状態でした。

また、虐待を受けている高齢者と、行っている人との関係は、いずれも「親子」でした。原因は、介護の負担や経済的な理由など様々ですが、いずれも長年に渡って少しずつエスカレートしていきという共通点がありました。

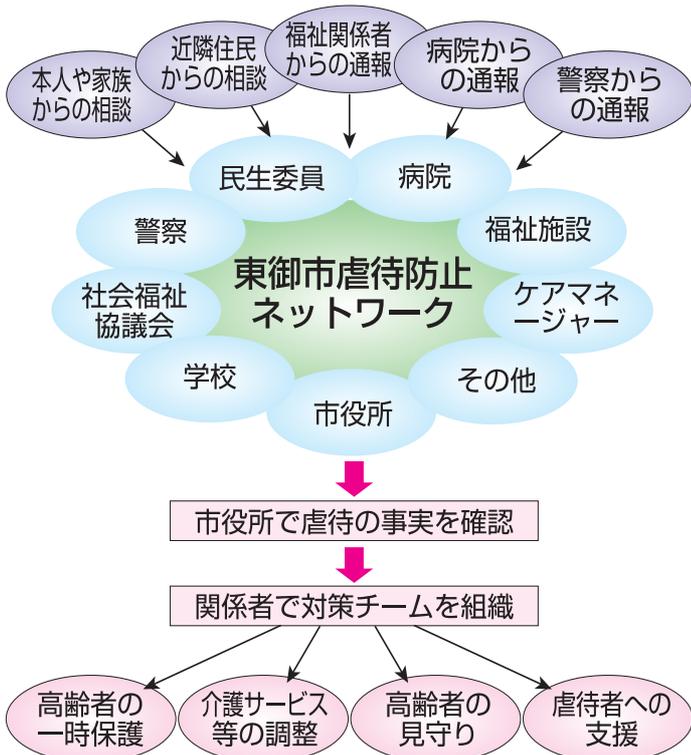
介護は「自分がやらなくては」と頑張る人ほど負担を抱え込み、疲れてしまいます。その結果虐待してしまうこともあります。

楽とは言えないまでも、適度に手を抜くことも必要です。介護のこと、近所の高齢者のこと、認知症のこと、医療のことなど、福祉課地域包括支援センターまでご相談下さい。

●問い合わせ先

福祉課地域包括支援センター
(総合福祉センター内)
☎6415000

東御市虐待ネットワーク (概略)



こんなことが虐待になります

身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせる
- ベッドにしばりつけたり、意図的に薬を過剰に与える

介護・世話の放棄、放任

- 空腹、脱水、低栄養状態のままにする
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置する

心理的虐待

- 排せつなどの失敗に対して恥をかかせる
- 子供扱いする、怒鳴る、悪口を言う、無視する

性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置する
- 性的な行為やその強要を行う

経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせない
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思、利益に反して使用する

東御市長選挙・東御市議会議員補欠選挙

投票日は **4月13日(日)**

**投票所が変更となる地域がございますので
ご注意ください**

任期満了に伴う東御市長選挙及び東御市議会議員補欠選挙が、4月13日(日) (告示日：4月6日(日))に執行される予定です。私たちの最も身近な代表者を選ぶ大切な選挙です。私たちの願いを市政に反映させるために、棄権することなく、大切な一票を投票しましょう。

■選挙の日程

立候補予定者説明会	3月12日(水)	午前9時から
	東御市勤労者会館	2階大会議室
立候補届出事前審査	3月26日(水)	午後1時から
	舞台が丘会館	2階大会議室
立候補届出の受付	4月6日(日)	午前8時30分から午後5時まで
	舞台が丘会館	2階大会議室

あなたの一票大切に!



©2003CIS

■投票ができる人

投票ができる方は、次の要件をそなえた東御市の選挙人名簿に登録されている人です。

1. 年齢が満20歳以上
昭和63年4月14日以前に生まれた日本国民。ただし、選挙権を停止されている人を除きます。
2. 東御市に3か月以上住んでいる人
平成20年1月5日以前から引き続き東御市の住民基本台帳に登録されている人。

●選挙についてのお問い合わせは 東御市選挙管理委員会 〒389-0592 東御市県281-2 ☎62-1111 (内線1112)

近年、パソコンや携帯電話を使った人権問題が増えているといえます。私たちは数人寄ると、他者のうわさ話をすることがあります。このうわさ話も、携帯電話でされた個人の中傷が次から次へと伝えられている事例もあるようです。

実際に被害を受けた方の話ですが、ただ「○○」だからと決めつけて何のためらいもなく行われていることに、人権の危機を感じたといえます。長い間、同和教育・人権同和教育がされて、現在も取り組まれています。この間、私たちの人権意識はどうなっているのでしょうか。改めて次のことを自問自答してみよう。

1、身近にある人権侵害
(差別になっっていること)に気づけますか。

2、知らず知らずのうちに人権侵害に加担している自分に気づくことがありますか。

3、知らず知らずのうちに人権侵害をされていることに気がつくことがありますか。

4、意識して人権問題を考えられますか。

5、1〜4のことを通してこれまでで刷り込まれた差別意識や、間違った思い込みを、改めようと思えることがありますか。

これらは人権侵害をなくす力につながる感覚です。これからは、各人が心の奥底に刷り込まれている差別心と対決したり、他者の人権に思いをはせるといふ暖かい心で人権感覚を高めていくことが必要になります。

今も人権を侵害されて苦しんでいる多くの人々の人権問題を、今より身近なものにして、真正面からとらえて行動することが、二十一世紀を掛け声だけでなく真の『人権の世紀』にするものではないでしょうか。

心の眼
(46)

人権同和教育指導員
猪股 惇

『人権の世紀』をつくるのは

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (3月生まれ)



たかみ りゅうと
高見澤龍斗くん(新張)
(1歳、H19.3.6生)
りゅうくん、1歳のお誕生日おめでとう♥りゅうとの笑顔にはいやされるよ。これからも毎日楽しく過ごそうね♥



つかだ はると
塚田 陽音くん(東上田)
(1歳、H19.3.13生)
1歳のお誕生日おめでとう。
陽音が生まれてから幸せな時間をいっぱいもらっています。
毎日元気と笑顔をありがとう♥
パパ・ママより♥



あらか あず
荒木 愛珠ちゃん(西海野)
(1歳、H19.3.14生)
おひなさまの前でおすまし。
おひなさまのお道具で遊ぶので、壊しちゃわないか、ママはドキドキです。



くぼたり お
久保田里桜ちゃん(田中)
(1歳、H19.3.16生)
りいちゃん♥お誕生日おめでとう♥お魚さんが大好きな里桜。毎日「ハシヤイ」で見ているね★これからも沢山の物を見て大きくなってね♥里桜をブツ見守っているからね。♥パパ・ママより♥



せき まゆみ
関 舞悠美ちゃん(大石)
(1歳、H19.3.29生)
1歳のお誕生日おめでとう! まゆちゃんの笑顔、笑い声は家族みんなが大好きです♥これからもふたりのお姉ちゃんに負けず、大きくなってね!



おぎわら よしたけ
荻原 新偉くん(曾根)
(1歳、H19.3.29生)
1歳のお誕生日おめでとう。
いつも元気で明るいよっちゃん。君の笑顔は家族みんなを明るくします。パパとママはそんなよっちゃんが大好きです。これからもその笑顔でまわりのみんなを明るくしてね。



しかだ みさき
鹿田美咲希ちゃん(常田)
(1歳、H19.3.30生)
お誕生日おめでとう!
お兄ちゃんが大好きなおてんば娘の美咲希ちゃん。これからも仲よくいっぱい遊んでね♥



にしざわ まお
西澤 真緒ちゃん(常田)
(2歳、H18.3.7生)
真緒ちゃん、待望のあんよが出来るようになり、柚輝兄ちゃんとの追いかけて楽しいね。春になったらお散歩行こうね♥お誕生日おめでとう。



やまぎし はるや
山崎 春哉くん(大川)
(2歳、H18.3.10生)
望結姉ちゃんと遊んでいる姿を見て、その成長ぶりに感激している毎日です。二人仲良く、健康に、すくすく大きくなあれ★



い がらし めむ
五十嵐優夢ちゃん(日向が丘)
(2歳、H18.3.11生)
お誕生日おめでとう♥
いつも元気いっぱい笑顔の優夢ちゃんが大好き♥
これからもいっぱい遊んで大きくなってね♥



みやざわ ことみ
宮澤 京美ちゃん(東上田)
(2歳、H18.3.17生)
もうすぐ2歳になりますね。最近は色々な言葉が出てきて面白いです。京美がすくすく大きくなるのをみんな楽しみにしています。



こばし せな
小林 聖央くん(本海野)
(2歳、H18.3.23生)
2歳のお誕生日おめでとう。
車が大好きな聖央くんは、スッカリと男の子らしくなりましたネ♥
元気いっぱいいてネ♥
★パパとママより★



やすもとおう た ろう
安本桜太郎くん(祢津南)
(2歳、H18.3.27生)

いつの間にか、おしゃべりもお遊びも上手になって、1年でますます成長したね♥お片付けとお手伝いが得意な桜ちゃん! これからも桜ちゃんの魅力をいっぱい見せてね♥2歳おめでとう!



はしもと いる ま
橋本 生真くん(加沢)
(2歳、H18.3.30生)

生真2歳おめでとう!
たくさん言葉を覚えて、いっぱいしゃべり、歌い、遊び、笑い、毎日が楽しいです。これからもイルマスマイルでみんなをいやし、元気に大きくなってネ♥



ほった こうき
堀田 航希くん(加沢)
(3歳、H17.3.13生)

航ちゃん、3歳のお誕生日おめでとう。パパもママも、明るく元気な航ちゃんが大好きだよ。
4月からの園生活、楽しみだね。

☆募集しまあ!!☆(対象者4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12日(水)必着。

市柔道教室の児童が各大会で大活躍!

北信越小学校柔道大会で 松林輝親さん(田中小)優勝

昨年12月23日、福井県で第3回北信越小学校柔道錬成大会が開催されました。この大会は、北信越地域の強化指定選手のみが出場できる大会で、男子中量級(50kg以下)の部に松林輝親さん(田中小6年)が出場しました。
松林さんは準決勝まですべて一本勝ちですすみ、決勝戦では石川県の選手を圧倒し、見事優勝を収めました。



▲今後の活躍も期待される松林さん

福島県少年柔道大会

3・4年生女子団体の部で 田中さん、上原さん、友野さん優勝

1月13日、福島県で第7回福島県少年柔道錬成大会が開催されました。3・4年生女子団体の部に田中愛さん(和小4年)、上原万智子さん(田中小4年)、友野葵さん(祢津小3年)が出場し、予選リーグを3勝0敗で勝ち上がり、準決勝戦を1対0で、決勝戦も青森県のチームに1対0で勝ち、見事優勝しました。

出場チームの中でも最軽量でしたが、試合中は動きと技で他チームを圧倒し、他県の



▲チームワークも抜群だった3人。写真左から友野さん、上原さん、田中さんと指導者の上原隆幸さん

女子3・4年		女子1・2年		男子5・6年		男子3・4年		男子1・2年		幼年の部
軽量級	重量級	軽量級	重量級	軽量級	中量級	重量級	軽量級	中量級	重量級	
1位 上原万智子	2位 友野葵	1位 友野桜	2位 土屋朋未	2位 遠藤祐平	3位 北原龍司	3位 北原聖司	3位 林大介	1位 渋谷周平	1位 小林鉄明	3位 萩原杏菜
		3位 友野桜	3位 土屋朋未		3位 北原聖司	3位 北原聖司	3位 林大介	2位 渋谷周平	2位 小林鉄明	
		3位 友野桜	3位 土屋朋未		3位 北原聖司	3位 北原聖司	3位 林大介	3位 渋谷周平	3位 小林鉄明	

**第4回東御市柔道
体別交流試合結果**
2月3日、武道館
(県内14教室 260名参加)
※1位〜3位までの市関係選手
(敬称略)



小学生ドッジボール 東御スピリッツ 北信越大会で優勝目指す！

小学生ドッジボールチーム「東御スピリッツ」は1月26日、27日に長野市のホワイトリングで行われた第12回長野県小学生ドッジボール選手権大会（知事杯）で準優勝を果たし、2月24日に富山県で行われる北信越ブロック大会への出場を決めました。

県大会には県内各地から63チームが出場し、上位の4チームが北信越大会に出場できます。2月6日には14名の選手が市役所を訪れ、出場の報告をしました。選手たちは「今までの練習の成果を発揮して、北信越大会では優勝したい」と決意を話していました。

冬季の体力づくりと住民の親睦・交流を図る 平成19年度 北御牧公民館冬季スポーツ大会

冬季スポーツ大会結果

【卓球 団体】 12チーム	【綱引き女子】 7チーム
優勝 上八重原	優勝 島川原
2位 芸術むら	2位 南部
3位 南部 中八重原	3位 中八重原 上八重原
【バスケットボール】 12チーム	【ゲートボール】 14チーム
優勝 南部	優勝 南部
2位 八反田	2位 羽毛山
3位 下八重原 西・東 北部・御牧台	3位 布下 畔田
【綱引き男子】 13チーム	
優勝 畔田	
2位 島川原	
3位 切久保 下八重原東	

2月17日、ふれあい体育館などで平成19年度北御牧公民館冬季スポーツ大会が行われ、卓球、バスケットボール、綱引き、ゲートボールの4競技に約600名が参加し、熱戦が繰り広げられました。

各競技の試合結果はご覧のとおりです。



◀湯遊アリーナで行われたゲートボール



▲ふれあい体育館で行われたバスケットボールと卓球

おいしい へしこクッキング ⑳

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

口の中で桜の香りが
ほんのり広がります

さくらまんじゅう

●材料（6～8人分）

上新粉…………… 1/2カップ
ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2
長いも…………… 60グラム
上白糖…………… 1/2カップ

小豆あん…………… 200グラム
桜茶
飾り用…………… 6～8個
あん用…………… 小さじ1/2

●作り方

- ①上新粉とベーキングパウダーを混ぜて、ふるっておく。
- ②長いもは皮をむいてすりおろす。桜茶は水に浸けておく。
- ③小豆あんに、水に浸けておいたあん用の桜茶をを刻んで混ぜ、6～8個に丸めておく。
- ④すりおろした長いもをすり鉢に入れ、上白糖を加え、空気を入れながらよく混ぜ、①を加えさらに混

ぜ、耳たぶよりやわらかい状態になったら6～8等分する。

- ⑤④にあんを包み、蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、まんじゅうを並べて中火で10分蒸す。
- ⑥蒸し上がったら、手早くうちわでおきながら冷まし、つやを出す。



元気発信！子育て施設

北御牧児童館の話題

北御牧児童館は「みまき未来館」として子育て支援センターと併設されており、豊かな自然に囲まれ、小学校からも近く、北御牧総合支所の隣にあります。

登録児童数は今年度142名の申請がありました。

日頃は低学年から高学年まで100名前後の児童が元気に「ただいま！」と帰ってきます。普段はボールやトランポリン、ブロックやぬり絵、砂場遊びや縄跳び、宿題や読書などで過ごしていますが、さまざまな行事も計画・実施しています。囲碁、将棋、手話ダンス、おりがみ教室、そ



▲夏の飯ごう炊さん



▲年末のしめ縄づくり

して小学校の長期休みには、飯ごう炊さん、しめ縄づくり、お楽しみ会など時間をかけて楽しめることをしています。実施に際しては、地域の方々にボランティアでご支援をいただいただき、たいへん感謝しております。

少子化の時代でなかなか我慢ができていくといわれる今の子どもたち。児童館での約束やきまりを守ることを通して、家庭ではできにくい我慢強さを身につけてほしいと願っています。放課後の子どもたちの安心して過ごせる居場所づくりを目指し、職員一同頑張っていきたいと思えます。

学校だより



中学校生活を振り返って

東部中学校3年

谷口 徹

中学校最後の学芸発表会、中学生最後のテスト、9年間最後の義務教育。私は中学3年生になって「最後の」という言葉を多く聞くようになりました。それは私の中学校生

たのしいスケート

きたみまき小学校1年

むら田 よしまさ

きょうは、スケートきょうしつにいきました。スケートぐつをはいてバランスをとるのがむずかしかったです。でも、みんなでれんしゅうをすると、だんだんバランスがとれるようになりました。そして、ころぶときもしっかりころべるようになりました。最初は、うれしくなりました。はじめてスケートをやって、すべりかたがわかってたのし

活の終わりを告げる一つ一つのサインでした。

思い返せば3年前の春、私は真新しい学生服に身を包み、多くの期待に胸を躍らせながら東部中学校に入学しました。



▲全校一斉テスト前自主学习の様子

かったです。またいきたいです。

はじめてのスケート

きたみまき小学校1年

中ぼり あいか

学校で、スケートきょうしつにいきました。わたしは、スケートがはじめてなので、きんちょうしました。でも、バスにのっているときには、わくわくしていました。

さいしょは、ころんでばかりでした。こおりがつるつるだったので、ちよつとこわかったです。でも、れんし

初めての部活動、初めての生徒会。毎日出会う「初めて」がとても新鮮でした。そんな私も2年生に進級し、下級生の見本となるように日々頑張りました。そして3年生。私は副生徒会長として東部中学校の伝統を引き継ぎました。生徒会は「あいさつ」をテーマに活動しました。多くの苦労があつたけれども、全校生徒の協力があつて無事に伝統を引き継ぐことができました。私が今まで頑張つてこれたのは、先生方、生徒の皆さん、周りの方々の支えがあつたからです。3年間本当にありがとうございました。

ゆうして、あるけるようになってよかったです。わたしは、スケートが大好きになりました。またいきたいです。



▲あるけるようになるう

山浦刀匠記念碑を

道の駅「雷電くるみの里」へ移転しました

国道18号線菅平平入口交差点わきに、長野県企業局から市が賃貸していた土地に山浦刀匠記念碑が建立されていました。土地の返還に伴い、道の駅「雷電くるみの里」に移転しました。この記念碑は山浦刀匠の偉大な功績をたたえるため、昭和45年に有志の方々により建立されました。

【山浦刀匠】

刀剣界の日本の名工、山浦真雄・清麿兄弟、真雄の子兼虎は現在の東御市(旧赤岩村)で生まれました。山浦兄弟はいちずに鍛刀生活が続け、多くの先輩名工を越えて山浦風といわれる独特な作風を作り上げ、その名声は高く、多くの名刀を残しています。

真雄は、文化元年(1804)2月11日この地で生まれ、少年の頃から剣道を学び、23歳で江戸に出て一刀流を修めています。文政11年(1828)3月、25歳で江戸の水心子正秀の弟子秀世を尋ね、作刀の手ほどきを受けました。

翌年、上田藩の刀工、河村寿隆の門をたたいています。天保10年(1839)、36歳で小諸藩主牧野氏より佩刀(身に付ける刀)製



(道の駅「雷電くるみの里」)

作の命を受け小諸に出て藩工の生活に入っています。

弘化4年(1847)中国筋へ修業の旅をすること1年、嘉永元年(1848)4月上田城主松平氏の要請によつて上田城下に移りました。以来45歳から50歳までの円熟した5年間に名刀を残しています。嘉永6年(1853)松代藩主真田幸貫に招かれ藩工となり、長巻百振りの製作の命を受けています。子の兼虎と立派な作品を多く残しています。【明治7年(1874)71歳で没。】

真雄は信州刀剣界で優れた鍛刀術を残し、立派な人格は清麿・兼虎ら山浦一門刀工を育てています。

●問い合わせ先

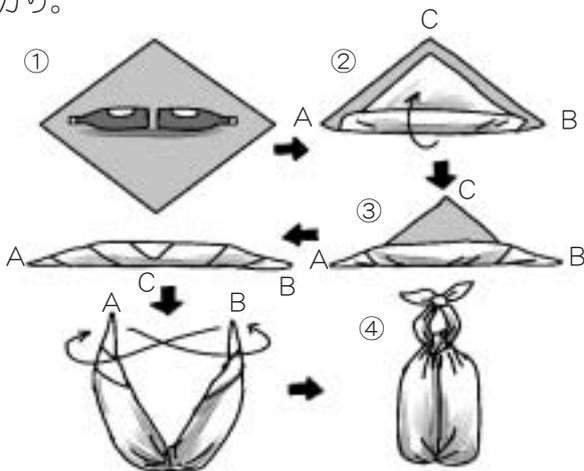
企画課企画調整係 ☎64-5893

身近で実践、エコバッグ！

古くから包み物として利用してきた風呂敷。その風呂敷でさまざまな物を包んでみましょう。

★びんや箱など包んだ物同士がぶつからず、吊り下げて持てる「あわせ包み」を紹介

- ①風呂敷の中央にびんを寝かせて並べ、こぶし大の間隔を開けます。
- ②手前側をびんにかぶせ、Cまで巻きます。
- ③A、Bを持って、巻き終わりCを2本のびんの真ん中に挟み込むようにし、びんの口のあたりで1回結びます。(重い物の場合はここで本結びします。)
- ④A、Bをそれぞれねじり、端で本結びして、出来上がり。



買い物の際は、マイバッグを必ず持っていきましょう。

振り込め詐欺の被害に遭わないために (その3)

融資保証金詐欺(恐喝)の具体的な手口を知って、被害に遭わないようにしましょう。

●主な手口

- ・無担保、低利率融資で誘う。
「今回のご案内が届いた方に限り、350万円までご融資」「90日間無利息」等と宣伝する業者には要注意。
- ・融資を求めて電話をすると「あなたは信用がない」などと言い、保証金や手数料を要求し、更に「借入金リストから名前を消してやる」などと言葉巧みに現金を要求する。
国の制度として、保証金や手数料を納めれば借入金データが抹消され、融資を受けられるというものはありません。
- ・信用調査名目で、指定した消費者金融から借り入れさせ、「融資の際に一緒に返金する」等と偽り、振込・郵送(現金書留、郵便小包等)の方法で送金させる。
正規の貸金業では、融資を前提として現金を振り込ませることはありません。

●その他にも

- ・はがき等に「知事認可(第〇〇)」等虚偽の記載がある。
- ・連絡先の電話番号は、携帯電話ではなく、固定電話、フリーダイヤルにして信用のある会社であるかのよう

疑問を感じたときや被害にあった場合は下記へ相談を

- 上田消費生活センター ☎27-8517
- 市民課生活環境係 ☎64-5896

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

◆新着本案内◆

◆一般書

3月のテーマブック
【女の子を主人公にした物語】
3月3日は、女の子のためのひなまつり。そこで女の子を主人公にした物語を選んでみました。

●アンノ夢の家

L・M・モンゴメリー・作
掛川恭子・訳
講談社



●こんにちには、

長くつ下のピッピ
アストリッド・リンドグレーン・作
イングリッド・ニイマン・絵
いしいとしこ・訳
徳間書店



- 3月のおはなし子ども会
- 日時 3月15日(土) 午前10時30分
- 場所 市立図書館2階読書会室
- 内容 てあそび
大型絵本「たまごねえちゃん」読み聞かせ
「うんちしたのはだあれ」
「ポッチとナナ」
パネルシアター
「おむすびころりん」
工作 「チューリップ」
- 3月14日(金)は、おはなし会があります
- 時間 午前10時30分
- 場所 ともフロアにて
- 対象 就園前のお子さん

◆行事予定◆

- ◆児童書
- カタツムリ……………草野 慎二・写
- むしをたべるくさ……………渡邊 弘晴・写
- 王の森のふしぎな木……………ジェニー・ニモ・作
- すつとび犬指名手配……………ジェレミー・ストロング・作
- ……ジェレミー・ストロング・作
- 結び方の絵事典……………木暮 幹雄・監
- ……木暮 幹雄・監

図書館発 オススメの一冊

●虹の橋
〜キッド〜・虹の橋〜

チャールズ・
山川 健一・著
小学館

世界中の多くの動物サイトに伝わっている原作者不詳の詩「虹の橋」をイメージに、長年愛情を込め育て、暮らしてきた犬と猫との別れを描いた心温まる本です。



●うさぎ座の夜

味戸ケイコ・絵
安房直子・作
偕成社

山ふかい小さな温泉宿の一人娘、小夜は、山の鬼の子やてんぐと友だちで、風や木とも話ができます。そんな小夜のもとに、人形しばいうさぎ座から、まっ赤な紅葉の葉の手紙が届き…



図書館だよ!

図書館での 複写サービス

今回は、図書館における複写サービスについて書いてみたいと思います。

著作権法では、その第31条において、図書館における複写サービスを認めています。

東御市立図書館でもこの法律を根拠に複写サービスを実施していますが、著作権法第30条で認められている「私的利用のための複写」に比べて、利用の範囲に制限がありますのでご注意ください。

図書館において、複写が許される条件は、次のとおりです。

- ①その図書館の所蔵する資料であること
- ②利用目的が個人の「調査研究」のためであること
- ③複写の範囲が、著作物の「一部分」であること
- ④利用者一人につき、提供できる複写物は一部のみであること

特に、③についてですが、複写ができるのは、著作物の一部分のみですので、一冊全部の複写はできません。

また、雑誌の場合は、掲載されている個々の記事全体も、共に複写できません。

ただし、その号が「発行後相当期間を経過」した後は、個々の記事や論文については、その全体をコピーすることが可能になります。

その他にも実際に複写サービスを利用するために「複写サービス利用申込書」に利用者の住所、氏名や複写する資料の名称やページを記入して申し込んでいただく必要があります。

著作権は、著作権法による保護を受け、著作権者の利益を損なうことのないよう定められているものです。その著作物のたくさんある図書館ならではの制約です。利用者の皆さんには、不便を感じる事があるかとは思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

3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 30	24 31	25	26	27	28	29

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>

訂正とお詫び：2月号テーマブックで紹介しました「キクリと魔女」は「キリクと魔女」の誤りでした。

国民年金アドバイス

平成20年度の 国民年金保険料をお知らせします

4月分から保険料は月額14,410円です。

(年額172,920円)

○平成20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)	14,410円	86,460円	172,920円
現金支払(前納)	/	85,760円	169,850円
【割引額】		【700円】	【3,070円】
口座振替(前納)	14,360円(注1)	85,480円	169,300円
【割引額】	【50円】	【980円】	【3,620円】

(注1) 口座振替には、1カ月の前納制度(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(早割)にすると月々の保険料が50円お安くなります。

クレジットカードで年金納付

年金保険料をより納め易くするために、これまでの口座振替納付やコンビニ納付等に加え、クレジットカード納付ができるようになりました。

利用できるクレジットカード会社については、現在21社登録されていますので下記へお問い合わせください。申し込みは社会保険事務所又は市役所でできます。

納付方法は①毎月納付②一年前納③6カ月前納の3種類です。(早割り毎月納付はありません)

なお、一年前納・6カ月前納の保険料割引額は、納付書現金納付により前納で納める場合と同額です。

学生納付特例申請の申請方法が変わります

平成19年度に学生納付特例を受けている方で、「平成20年度も在学期間」として申請してある方にあてて「学生納付特例申請書(継続用)」が社会保険業務センターから4月初旬に郵送されます。今までは毎年学生証の写し等を添えて市役所へ申請が必要でしたが、この継続用申請書が届いた方で、20年度も前年度と学校が変わらない学生さんは、添付書類なしでこの申請書を社会保険庁に郵送するだけで済むようになりました。(編入等で学校が変わった方や在学終了予定年月を申請していない方は再申請が必要です。)

●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 (納期限3月31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 0件(0件) 救急111件(111件)



とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成20年1月	平成19年1月
最高気温	12.4℃(8日)	12.9℃(31日)
最低気温	-11.4℃(28日)	-10.2℃(10日)
平均気温	-1.0℃	0.3℃
平均湿度	76.8%	78.5%
降水量	17.0mm	24.5mm

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	13(13)	4(4)	17(17)	+2(+2)
傷者	18(18)	5(5)	23(23)	+1(+1)
死者	0(0)	0(0)	0(0)	±0(±0)

家族にうれしいファミリーパック割引登場!

毎週水曜日・木曜日
[レディースデー]
女性1日リフト券
2,000円!

毎月第1・第3日曜日は
[スキー子供の日]
小学生以下
リフト無料!

毎週火曜日は
[メンズデー]
男性1日リフト券
2,000円!

毎週金曜日は
[シニアデー]
60歳以上1日リフト券
1,000円!

新登場!
ファミリー
パック割引
例えば大人2人小人2人の場合
通常19,000円のところ
9,000円!

湯の丸スキー場

(湯の丸高原ホテル内事務所) 東御市湯の丸高原 ☎0268-64-0400

<http://www.valley.ne.jp/~yunomaru>



(広告欄) 有料広告掲載のお問い合わせは、株式会社日広 (☎24-1211) へ



「ごみを減らすキーワード」
「3R(スリーアール)」

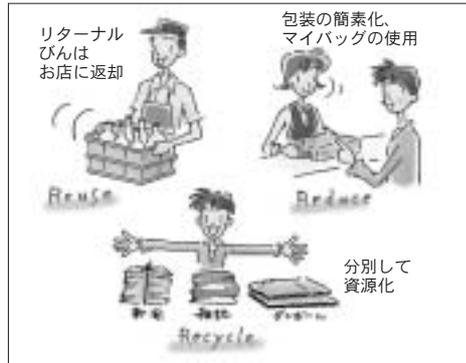
ごみを減らすための、Rで始まる3つのキーワードをご存じですか?。

- ①「ごみを出さないこと」
Reduce (リデュース=削減)
次に
- ②「使えるものはくり返し使うこと」
Reuse (リユース=再使用)
それでも出ってしまったごみは
- ③「資源として再生利用すること」
Recycle (リサイクル=再生利用)

これら3つのR「3R」を実践することが、ごみ減量のかぎとなります。

ごみが減れば、資源の消費や環境への負荷を少なくすることにも

つながります。皆さんも、家庭や職場で3つのRを実践し、ごみの減量にご協力をお願いいたします。



①暮らしの中で、3Rは実践できます。



②3Rの、取り組む順番を示しています。

イラスト①(財団法人クリーン・ジャパン・センターホームページより転載)

イラスト②(『ゴミック「廃貴物」第6集』ハイ・ムーン氏作 日報出版(株)より転載)

税のワンポイントアドバイス

税金の種類別に、課税の基準や納税義務者についてご説明します。

1、市県民税

毎年1月1日に住所があった市町村で課税されます。その後、転出しても課税は取り消しにならず、転入先の市町村で課税されることはありません。

2、固定資産税

毎年1月1日に所有者に課税されます。年度の途中で所有者変更などがあっても、当初の所有者に納税義務があります。

3、国民健康保険税

世帯主に課税されます。世帯本人が社会保険に加入していて、世帯員のみが国民健康保険に加入している場合も納税義務者は世帯主になります。滞納で差し押さえを受けるのは納税義務者である世帯主になります。

4、軽自動車税

毎年4月1日の所有者に課税されます。その後、所有者が変更になっても、その年度の課税は取り消しになりません。

税の種類によって課税方法、納税義務者は異なります。世帯主の変更・死亡などで、税の口座振替先を変更するときは、納税義務者を確認することをお勧めします。

● 問い合わせ先

税務課収税管理係

☎62-11111 (内線1181)

音楽で豊かな人生!!

サンピアン
音楽教室
生徒募集

ピアノ(チャイルド)

“ピアノ”という楽器を通して豊かな人間性を育みます。完全個人制で音楽を楽しみながら無理なく上達出来ます。

子供とお母さんの親子レッスン

お子様をメインに親子での楽しいレッスンを通してコミュニケーションを深めながらピアノが上達出来ます。

大人のピアノ

初心者から経験者まで、目的に合わせた楽しいレッスンをご用意。憧れのピアノ曲をぜひあなたの手で。

キッズドラム

ドラムを通して音楽の基礎となるリズム感を楽しく学びます。(上田センター教室のみ)

フルート

初心者でも気軽にレッスンできます。憧れのフルートをはじめるチャンスです。(上田センター教室のみ)

●和東教室(和小学校近く) ●城ノ前教室(マツヤ近く) ●西海野教室(海野保育園近く) ●津東教室(津津小学校近く) ●田中常田教室(長久寺近く) ●鞍掛金井教室(東保育園近く) ●下之城教室(エネオスGS近く)

《お問い合わせ・お申し込み》 **サンピアン** 上田センター教室 ☎0120-147-748 上田市常磐城5-1-14

(広告欄)



▲滋野時報を手にする小河原委員長（写真左）と清水会長

地域の歴史を振り返る 「滋野時報」縮刷版発刊

滋野地区活性化研究委員会（清水法雄会長）では、旧滋野村時代に青年団が発行していた「滋野時報」縮刷版を発刊しました。1月23日には、清水会長のほか、青年団長を務められた小河原貢編集委員長などが市役所を訪れ、小中学校や図書館、公民館などに滋野時報を寄贈いただきました。滋野時報は昭和2年から昭和15年まで発行し、一時休刊していましたが昭和22年に復活し、旧東部町に合併する昭和33年まで発行していました。この縮刷版は旧滋野村時代の歴史を振り返る貴重な資料となります。

BOOK童夢みまきメッセージコンテスト 記念イベント 絵手紙教室

1月26日、北御牧中学校で第4回BOOK童夢みまきメッセージコンテスト表彰式の記念イベントとして、絵手紙教室が行われ、市内などから約40名の皆さんが参加しました。日本絵手紙協会公認講師の三沢礼子さんが筆の持ち方やはがきからはみ出るくらい大きく絵を描くことなど絵手紙を描くときのポイントを説明し、参加者はくだものや花などをはがきに描いていました。心のこもった絵手紙が完成し、最後に参加者全員で作品の鑑賞をしました。



伝統を守り、地域の絆を深める 東上田獅子舞保存会が御神楽披露

1月27日、東上田区（白石幸男区長）と東上田獅子舞保存会（神津敬次会長）では、けやき造りの御神楽1基、長持ち1棹、台車1台を購入し、区民など約70名が出席する中、お披露目を行いました。東上田の獅子舞は本来雌雄（めおと）の双頭（ふたがしら）の舞であったといわれ、雄の頭のみが区内に保存されていました。平成12年に雌の頭や装束などを購入し、伝統ある東上田の獅子舞が復活しました。神津会長は「今後も地域の伝統文化を継承していきたい」と話していました。



東上田獅子舞保存会では（財）長野県市町村振興協会の平成19年度宝くじ助成により備品を購入しました。

民生児童委員感謝状伝達式

昨年11月30日で退任された民生児童委員の皆さんに、1月30日、総合福祉センター3階講堂で、感謝状の伝達が行われました。任期6年以上務められた32名の皆さんには、厚生労働大臣の感謝状が、任期3年から6年未満の19名の皆さんには、長野県知事の感謝状が市長から各地区代表者に手渡されました。また、4期12年務められた前会長の唐澤昭吾さん（西宮）には市民生児童委員協議会感謝状が神津忠吉会長から手渡されました。唐澤さんは「民生委員は積極的に家庭訪問をし、高齢者等の相談相手になってほしい」と話していました。



▲神津会長から唐澤さんに感謝状が手渡される

トピックスー 地域の話題



消防団音楽隊第3回演奏会
音楽で火災予防を呼びかける

2月10日、北御牧中学校音楽ホールで市消防団音楽隊第3回演奏会行われ、子どもから大人まで多くの観客が訪れました。オープニングではラッパ隊との共演による行進曲のほか、大河ドラマ「風林火山」のテーマ曲、アニメ、ポップスなど9曲が演奏され、客席からは大きな拍手が送られていました。アンコールでは、「千の風になって」と「～ハートつないで～TOMI, to me!」が演奏され、観客は充実のステージに魅了されていました。
※この演奏会の模様はとうみチャンネルで3月16日に放送しますので、どうぞご覧ください。

家庭や地域で食育を考えよう
平成19年度味のセミナー

2月17日、中央公民館で平成19年度東御市味のセミナーが行われました。今年のセミナーは東京都の服部栄養専門学校から2名の講師を迎えました。講演会では、食品学教授で教務部部長の鈴木章生^{あきら}さんが「あなたも120歳まで生きられる『食育』（健康の知恵・食品の知恵）」と題し、「食事の組み合わせは先人の知恵でもあり、健康には大変重要です」と話していました。また、調理講習会では、日本料理主席教授の中山篤^{あつ}さんが豆腐を使った乳幼児のおやつ作りを紹介し、育児中のお母さん方を中心に実際におやつ作りを行いました。



▲食育講演会



▲調理講習会

作品づくりを通し交流
和公民館ふれあい講座

2月16日、和コミュニティセンターで布ぞうり作りとレザークラフトの講習会が行われました。途中参加者同士で作業内容を確認し合う場面も見られ、参加者の交流も図られた講習会でした。



▲布ぞうり作り

▼レザークラフト



鬼は～外 福は～内
手作りのお面で鬼役も

2月1日、東保育園で豆まきが行われ、園児が大きな声で「鬼は～外 福は～内！」と言いながら豆をまきました。園児は交代で手作りのお面をかぶり、鬼の役も行いました。豆まきが終わると今年1年元気で過ごせるようにとみんなで豆を食べました。



2・16
▼小学生わくわくチャレンジ教室（和コミュニティセンター）



2・10
▼ゆうふるtanaka入館者200万人達成



1・26
▼生涯学習市民大学講座「歴史講座（中央公民館）」



1・24
▼新規就農祝金贈呈式（勤労者会館）



できごとと短信

とうろみ

平成20年 3月3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28-1-2
●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

11,385世帯(-12)

総人口

32,070人(-12)

男 15,743人(+5)

女 16,327人(-17)

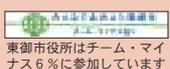
転入 94人(+16)

転出 98人(+20)

出生 19人(+2)

死亡 27人(-3)

※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



ECO1J0299



絵は心の恋人探し

その47

『春風』

長谷川春子作



1947年 油彩、キャンバス 53.0×45.5

作者・長谷川春子は、三岸節子(画家・文化功労者)の回想によれば「気が強く、男を男と思わないような女性で『オイ、コラっ!』という調子」※というタイプだったそうですが、当時にあつてはそれくらい気迫と毅然とした態度でなければ、女性の社会参加という茨の森を切り拓くことはできなかったのでしょうか。

3月、学校、職場は別れの季節、涙の季節です。おめでとうと祝福され社会の門出へと向かう人、異動される人、お疲れさまと見送られて、これからは第2の人生だという人もたくさんおられるでしょう。思い通りにならないことの方が多かったかもしれませんが、人生の岐路に立つて一喜一憂している間にあつという間に4月ですよ。

僕の前には道はない 僕の後ろに道は出来る (高村光太郎「道程」より)

私たちは平和な時代に生きています。戦争によつて全てが奪われた計り知れない絶望から立ち上がった彼女たちのバイタリティを、同じ人間として少しでも持ち合わせたいものです。

梅野記念絵画館、丸山晚霞記念館 学芸員 佐藤聡史 ※『三岸節子 修羅の花』(林寛子著、講談社刊)

この作品が描かれた昭和22年は、戦後のどさくさの中にあつても復興の兆しが少しずつ見えてきた頃だったのでしょうか。敗戦から立ち上がり、日本人が日本の誇りを取り戻そうと必死になつているのと同時に、女性の社会参加運動に女流画家たちが奔走した時代でもあります。この作品はそんな時代の作者の希望と喜びを、高らかに歌い上げているかのようです。60年前の作品とは思えない初々しさですね。「春風」と名付けられたこの作品から、陽気な歌が聞こえてくるような、そんな気がしませんか？

長谷川春子(はせがわ・はるこ) 1895~1967 東京生。雙葉高等女学校卒、長姉は作家長谷川時雨。鈴木清方、梅原龍三郎に師事。国画会同人。満州事変、日華事変では特別通信員として前線に赴き、太平洋戦争では女流美術家奉公隊委員長となる。尾崎士郎の小説で挿絵担当、その他随筆では辛辣な筆をふるつた。戦後の作品発表は少なく、源氏物語絵巻54帖をライフワークとして制作。

編集後記

▼10年前の2月、第18回オリンピック冬季競技大会が長野市などで開催されました。この大会で日本選手団は冬季オリンピックピック史上最高の10個のメダルを獲得しました。あれからもう10年が経つたのですね。先日テレビで10年前の様子が放送され、私も当時スピードスケートの競技が行われたエムウエーブでボランティアをしましたので、選手が活躍している場面が映し出されると、あのときの感動がよみがえってきました。▼オリンピック開催直後は清水宏保選手や岡崎朋美選手の活躍により、スピードスケートのワールドカップ大会なども多くの観戦者が訪れていましたが、10年経つた現在は減少傾向のようです。月日の経過は競技の人気だけでなく、あらゆる面でも維持をしていくのが大変だと感じました。▼スケートというと小学生時代、校舎裏に造ってもらつた表面はガタガタのスケート場で、級友とスケートをしたことが懐かしい思い出です。(市報担当 関)