

- 高校生マドラス市ホームステイ体験記・・・2～3
○東御市老人福祉計画・第4期介護保険事業計画・・・4～5



あっ風だ!!

鯉のぼりが上がったこの日、鯉のぼりの下の砂場で遊んでいた子どもたち。とっさに吹いた風に鯉のぼりが空へ舞い上がった。大好きな砂あそびの手を休め見入っていました。(4/15 中央保育園)

〈アメリカ合衆国マドラス市ホームステイ体験記〉 異文化の中で得た宝もの



▲サンフランシスコ市街



▲マドラス高校にて

マドラス市 ホームステイスケジュール

- 3/12(木) 上田→成田→(所要時間8時間)→ポートランド着→ビーバートン高校での研修【ポートランド泊】
- 13(金) ポートランド州立大学の見学、マドラス市へ→ホストファミリーと合流【各家庭へ】
- 14(土) 姉妹都市委員長コーティン氏によるマドラス市内外観光(スミス・ロック州立公園、「オレゴンから愛」の舞台など)
- 15(日) ホストファミリーと過ごす
- 16(月) マドラス高校での授業、各種アクティビティーに参加
- ~18(水) (18/夜 お別れ会)
- 19(木) マドラス市→サンフランシスコへ移動
- 20(金) サンフランシスコ市内見学(ゴールデンゲートブリッジなど)
- 21(土) サンフランシスコ市内見学(公共交通機関を使い自由散策)
- 22(日) サンフランシスコ発(機内泊)
- 23(月) 成田着→東京駅→上田駅(解散)

今年で5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12日から23日までの12日間、市内在住の高校生3名と引率者2名(友好協会員)の合計5名が参加して実施されました。

ホームステイでは、ホストファミリーをはじめマドラス市の皆さんに、アットホームな雰囲気の中、とてもあたたかく迎え入れていただき、アメリカの生活スタイルを満喫しました。

また、マドラス市滞在中は、現地のマドラス高校へ3日間通い、地元の高校生と一緒に授業を受け、その校風やカリキュラムを肌で体験した他、休日にはホストファミリーと過ごすなど、有意義な交流が図られました。

高校生たちが、異文化に飛び込み、たくさんの体験をし、言葉の壁を乗り越えて伝えようと頑張ってきた12日間。それぞれの思いを体験記として書いていただきましたので、ご覧ください。

★あなたも国際交流の一翼を！★

今後も高校生だけでなく、夏休みには中学生のホームステイも実施します。また、多くの皆さんに「アメリカ姉妹都市友好協会」に加入していただき、国際交流の一翼を担っていただけたらと考えています。

●問い合わせ先 生涯学習課生涯学習係 ☎64-5885

引率者の声



さかた よしえ
坂田 佳江さん
(御牧原南部)

日が経つにつれ、あの12日間が愛おしく宝物のように変化してきている。

ただのお楽しみ旅行にあらず、しかも英語オンリーの異国の夜は疲れて日記を書くどころではなかったけれど、なんてエキサイティングな日々だったことか！

東御市の代表としてアメリカに渡った私たちは東御市から一生ものの体験をプレゼントされたのです。



よだ まりこ
依田 真理子さん
(本海野)

今までにない文化や生活の違いの中で、高校生たちの笑顔が日々輝いていたのが印象的でした。

この旅で得た経験を大切にしたいと思えました。

あなたと話したい!!

ふくしま さなこ
福島 紗奈子さん (寺坂)



今回初めてホームステイに参加させていただきました。

ホストファミリーと初めて対面したときは、自分の英語力の無さと、ホストファミリーの話す英語が学校のリスニングと本当に比べ物にならないくらい早く聞き取れず、苦しくて早く帰りたい気持ちでいっぱいでした。

私は、ほとんど単語とジェスチャーと表情で思いを伝えました。

学校にも通い、友達もできました！言葉がなくてもコミュニケーションが取れたことに感動しました。ポートランド州立大学へ行ったとき、「英語で何を話したいか」より「誰と話したいか」を大事にした方が2ヶ国語を話せるようになりやすいという話を聞きました。

学校に通ってできた友達や、ホストファミリーともしっかりお話がしたいです!! もっと英語を勉強してからまた会いに行きたいです。

ありがとうございました。

貴重な体験

みやざき さき
宮崎 沙紀さん (本海野)



私にとってこのホームステイは、多くのことを得ることでき、高校生活の中で最も貴重な体験をする良い機会になりました。文化も言葉も異なるこの異国でたくさんの人と出会い交流することができたことは、私のこれからの人生に役立つと思います。

ホストファミリーと対面した日は、不安と緊張で戸惑いを感じていましたが、積極的に話しかけてくれるファミリーや学校の友達にとっても救われ、次第に私も打ち解け言葉だけでなくジェスチャーや表情を使ってコミュニケーションをとれるようになりました。

何事にも積極的に取り組む姿勢の大切さを学び、「控えめが美德」とされる日本の文化との違いを実感しました。

このような機会を与えていただいたことに感謝し、これをきっかけに姉妹都市マドラスとの友好のお手伝いをしていけたらと思います。

Across the Pacific

しみず ともみ
清水 友美さん (新屋)



長時間のフライトを経て、そのまま私たちが訪れたのはBHS (ビーバートンハイスクール)。

参加した日本語の授業は異言語でコミュニケーションをとる初めての経験になった。そんな中、私が驚いたのは彼らと私たちの決定的な違い・・・本質的な性格の違いだった。

彼らの間には男女の、学年の、そして国の壁が全く見えなかったからだ。同時に私は日本の壁だらけの人間関係にがっかりしてしまった。私たちに必要なことは誰かに左右されることではなく、誰かと依存しあうことでもなく、自身で考えることの出来る真の思考力でないだろうか。日本とアメリカ、この国々は異国なのだからもちろん、たくさんの「違い」がある。しかし、そこにはどちらが正しいかというような区別は必要ないのだ。大切なことは違いから何かを学び取ること。だから私は、自立する強さを身につけたいと思うと同時に、日本の常に気遣いを忘れない柔らかな心や美しい規律をも大切にしたい。

今回の旅で、自分の受け身がちな姿勢をふがいなく感じたり、それでもこんなつたない英語でも案外会話できるという喜びを知ったりと、「旅をすることはその地を知ると共に自身を知ることになる」・・・。ポートランド州立大学でお聞きしたこの言葉の通り、私はまた大きく成長することができたように思う。この体験はいつまでも心に残る、大きな糧となるだろう。

最後に、このような素晴らしい機会を与えていただいたことに感謝申し上げます。





平成21年度から3年間の老人福祉計画・第4期介護保険事業計画の策定に当たり、東御市老人福祉計画・介護保険事業計画策定懇話会で検討がされてきました。

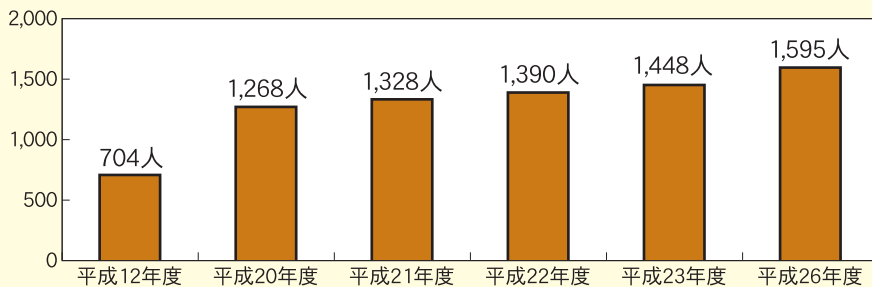
東御市の高齢化率は23・5%（平成20年9月末現在）ですが、今後も上昇が予測されます。

高齢者が住み慣れた自宅や地域で安心して暮らせるため、介護予防事業の一層の推進を図るとともに、サービスの充実や介護施設の整備等を行います。

東御市老人福祉計画・第4期介護保険事業計画（平成21年度～23年度）が始まりました

●要介護・要支援認定者数の推計

高齢者の増加に伴い、今後も要介護・要支援認定者の増加が見込まれます。



※12年度は年度末の実績、20年度以降は年間平均の推計値です。

●今後の主な取り組み

◆高齢者福祉事業

高齢者が生きがいをもって健康で安心した生活をおくることができるよう、従来の事業に加え、24時間体制での困りごとの解消、在宅推進のための介護者の支援を行います。

◆介護予防事業

要介護状態となることをできる限り防ぐため、各区公民館等における足腰教室・運動を始め、定期的な介護予防セミナー等を行います。

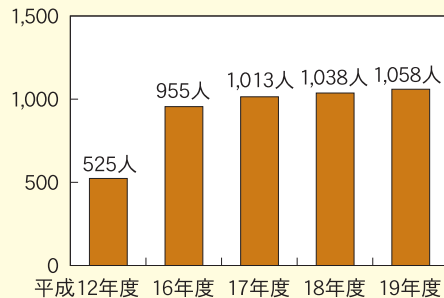
◆認知症高齢者事業

各区公民館等において認知症予防講座を行うほか、認知症について地域住民への広報啓発、認知症高齢者と家族の支援等を行います。

◆介護施設整備

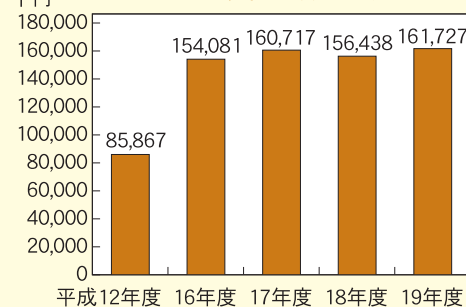
施設入所待機者に対応するための特別養護老人ホームの整備や、在宅介護を支援するための短期入所生活介護（ショートステイ）の整備を支援・推進します。

●サービス利用者の状況



※利用者数は、年間の累計を12ヶ月で除した平均値です。

●サービス費用額の状況



※費用額は、年間の費用総額を12ヶ月で除した平均値です。

介護サービス利用者数及び介護サービス費用額の状況

平成19年度のサービス利用者数・介護サービス費用額は、ともに平成12年度の約2倍の増加となっています。

平成21年度から

第1号被保険者(65歳以上の方)の 介護保険料が見直しになります

介護保険はみんなであつていきます

平成21年度から23年度までの介護保険会計を適正に運営していくに当たり、今後の要介護・要支援認定者の増加に伴う介護サービス費用の増加、また、介護従事者の処遇改善のための介護報酬の改定に伴い、介護保険料の見直しを行いました。皆さんのご理解をお願いします。

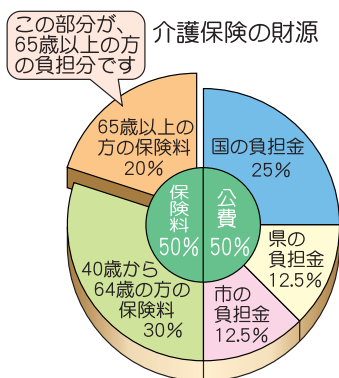
1、介護保険料上昇額の 軽減を図りました

○国の特例交付金により、介護報酬改定に伴う保険料上昇額を軽減
介護に従事する方の処遇を改善するため、長野県下においては介護報酬が2・8%増額改定されます。それに伴う介護保険料の上昇を抑制するため、国の特例交付金により、21年度から3年間介護保険料の上昇額が2分の1に軽減となります。(特例交付金は3年間で1580万円)

○市介護保険支払準備基金から取り崩して、介護保険料の上昇を抑制
市介護保険支払準備基金から5500万円を取り崩し、3年間の介護保険料に充てます。

2、介護保険料は 市町村ごとに保険料の 基準額が決まります

65歳以上の方の保険料は、市の介護サービスにかかる費用などから算出された「基準額」をもとに、本人と世帯の課税状況や所得に応じて段階的に決定します。
一人ひとりの保険料は、被保険者本人や世帯の所得状況により異なります。



●段階ごとの年額保険料

所得段階	対 象 者	保険料年額 (21～23年度)
第1段階	・生活保護を受けている人 ・世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人	22,600円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	30,100円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、第2段階以外の人	37,600円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税の人	50,200円
第5段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円未満の人	65,200円
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上400万円未満の人	80,300円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上の人	92,800円

※東御市では、第4段階が基準額となります。

●問い合わせ先
総合福祉センター内 福祉課 高齢者係
☎64-8888

上水道緊急時の給水相互支援

小諸市と協定締結

3月25日、東御市と小諸市は、両市境で配水管の接続を行い、どちらかで断水が発生した際、給水支援を行う上水道緊急時の給水相互支援協定の調印を東御市役所で行いました。小諸市の芹沢勤市長と花岡市長が協定書を取り交わしました。配水管の接続予定場所は、両市が接する赤岩と小諸市芝生田の国道18号線南側の平沢橋付近です。給水対象地区は東御市が赤岩、片羽の230戸、小諸市が芝生田の160戸で、断水の際の緊急時に相互どちらかが配水を行います。



▲協定書を取り交わし握手する芹沢市長と花岡市長

調印後、小諸市の芹沢市長は「いざという時の安心安全のため、万が一に備え、相互で給水ができる。お互いに補い合っていきたい」と、花岡市長は「市民の安心安全のため、両市で手を携えていきたい」とそれぞれからあいさつがありました。なお、配水管の接続工事完了は10月ごろの予定です。



▲接続予定地の平沢橋

また、市では上田市とも同様の協定を昨年10月1日付けで締結しており、同12月に接続工事も完了しています。本海野、西海野区531戸、上田市側は大屋500戸の緊急時に備えます。

健全な森林の保全と緑豊かな「まちづくり」を進めるために

「長野県森林づくり県民税（森林税）」と「緑の募金」は、どこが違うの???

Q1 なぜ、森林税が必要なのですか？

A1 緑豊かな森林は、土砂災害や洪水の防止、水や空気を育み、地球温暖化の防止に貢献するなど様々な役割を担っています。

しかし、県内の里山（民有林）の多くが、その役割を十分に発揮させるために、緊急に間伐等の森林整備をしなければならぬ、先送りのできない時期を迎えています。

私たちの生活に欠かすことのできない森林を計画的に整備するため、森林税を導入しています。

森林税は当面、平成20年4月1日から5年間、その後制度の点検



・見直しをすることとしています。
Q2 森林税は、どのように使われるのですか？

A2 森林税は、隣接する里山所有者の同意を得て一定規模の間伐など森林整備を効率的に進める

こと。また、森林整備を担う人材の育成などに使われています。

森林税を活用した事業については、透明性・公平性を確保するため地域会議等で事業成果の検証を行っており、この内容は県のホームページなどで公表しています。



Q3 緑の募金は、何に使うのですか？

A3 緑の募金は、豊かな緑のある環境の大切さを啓発するため苗木の配布を行うほか、公園などの公共施設の緑化を推進し、森林ボランティアの活動支援や「みどりの少年団」の育成などに活用されます。

これからも大切な緑をはぐくむため、健全な森林の保全と緑豊かな「まちづくり」を進めるために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先

上小地方事務所林務課 ☎25-7137
市役所農林課耕地林務係 ☎64-5894

平成21年度 各区の公民館事業等を運営していただく、 分館長の皆さんをご紹介します

※◎は地区分館長会会長、○は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 本 今朝光	称津地区	金 井	中 沢 正 彦	北御牧地区	上八重原	山 田 真
	常 田	渡 辺 明		新 屋	竹 内 秀 樹		田 楽 平	内 田 恒 康
	田 中	◎小 林 直 樹		東 町	金 井 貢		中八重原	岩 下 久 雄
	県	横 尾 和 俊		西 宮	柳 橋 琢 夫		山 崎	白 倉 浩 司
	本海野	関 央 幸		滝 の 沢	○若 林 園 生		下八重原西部	依 田 政 雄
	西海野	鉄 矢 美紀雄		姫 子 沢	◎北 澤 宗 男		下八重原東部	笹 平 員 弘
	白鳥台	○原 昭 雄		称津南	舩 田 武 志		芸術むら	古 川 和 広
	城ノ前	齋 藤 俊 雄		伊勢原	金 井 卓 也		白 樺	宮 沢 誠
滋野地区	赤 岩	田 口 勝 雄	和地区	東上田	◎田 中 貞 見	御牧地区	切 久 保	中 山 千久雄
	片 羽	◎荻 原 薫		田 沢	○清 水 正 博		八 反 田	渡 邊 守 幸
	桜 井	寺 島 章 人		大 川	出 沢 彰		本下之城	小宮山 恒 夫
	大 石	○長 岡 利 幸		栗 林	鷹野原 秀 實		田 之 尻	井 出 藤 男
	中屋敷	若 林 正 昭		海 善 寺	五十嵐 賢 郎		宮	◎柄 澤 実
	別 府	小川原 亮		曾 根	齋 藤 新 一		畔 田	平 賀 文 男
	原 口	荻 原 智 芳		海善寺北	千 野 正 隆		御牧原南部	中 村 一 夫
	聖	上 原 正 行		東 深 井	堀 芳 春		御牧原北部	小 林 康 孝
称津地区	乙 女 平	鳥 居 久 憲	地区	西 深 井	金 井 正	地区	御 牧 台	山 浦 亮
	王 子 平	相 場 修 一		東 入	城 田 秀 雄		布 下	赤 尾 元
	奈 良 原	半 田 一 三		西 入	小 山 正 美		常 満	○小 泉 幸 保
	横 堰	小 山 敦		日向が丘	桑 原 善 宣		島 川 原	高 橋 保
	新 張	中 村 静 真		寺 坂	中 村 道 雄		大 日 向	白 倉 大 直
	出 場	花 岡 豊 一		睦	町 田 佳 彦		光 ケ 丘	小 林 仁
							羽 毛 山	駒 沢 袈裟利
							郷仕川原	渡 辺 秀 治

皆さんを紹介します

生涯学習をはじめ、人権同和教育、教育、保育、青少年育成活動などの推進や相談に応じています。
(敬称略)

公民館長

・今泉 正毅 (中央公民館)

社会教育指導員

・荒木 正 (中央公民館)

男女共同参画
田中地区生涯学習担当

・市川 正臣
(滋野コミュニティセンター)

・堀口 雅人 (称津公民館)
称津地区生涯学習担当

・山崎 義人
(和コミュニティセンター)

和地区生涯学習担当
・山浦 千明 (北御牧公民館)
北御牧地区生涯学習担当

・土屋 文彦
(東部人権啓発センター)

人権同和教育担当

指導主事
・下條 貞昭
(教育委員会事務局)

学校教育指導主事
教育相談員

図書館長
・竹内 茂一

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。

・田中 透
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(家庭内や近隣での困りごとなど)についての相談に応じています。

・柳澤 光彦
田中地区担当

・今泉 勲子
田中地区担当

・岡本 眞一
滋野地区担当

・山越 貞彦
称津地区担当

・山丸 洋子
和地区担当

・村田 尚志
北御牧地区担当

・宮坂 秀明
北御牧地区担当

・山浦美枝子
北御牧地区担当

交通事故の^{ゼロ}を目指して

東御市交通安全少年団の活動

東御市交通安全少年団は、市内小学校

の5・6年生50名により組織され、

小学校の交通安全リーダーとして啓

発活動のために、交通安全協会と一

緒に活動しています。主な活動とし

て、夏休み期間中は道の駅などでド

ライバーに交通安全メッセージを手

渡す「交通安全レター作戦」や交通

安全施設等への視察研修、夜間の歩

行者の安全確保をするため、靴のか

かとに反射シールを貼る「ピカピカ

ペタンコ作戦」などです。活動を

通し、団員自身も交通ルールの重要

性、交通事故の恐ろしさなどを誰よ

りも感じたのではないかと思います。

今年も、交通安全の知識や規律正

しい行動を学び、市内の交通事故が

1件でも多く減るように、交通安全

活動を行います。ここで、退団した

団員の1年間の活動を振り返った思

い出の作文を紹介します。

交通安全少年団の想いを受けとめてい

ただき、交通ルール・マナーを守り、

交通事故を未然に防ぎましょう。

交通安全少年団委嘱式

4月18日、勤労者会館において新入団員25名を迎え委嘱式を行いました。式終了後には、交番所長さんから交通安全の話の聞き、交通安全協会役員さんの指導のもと、規律訓練を行いました。



▲花岡市長より新入団員に委嘱書が渡された



▲訓練の成果「敬礼!!」

交通安全少年団での思い出

29期 竹内 羽衣音

私は、5年生から6年生まで2年間、交通安全少年団の活動に参加してきました。その中で、思い出に残った事は、まず、5年生の時の「ピカピカペタンコ作戦」です。今年は、家の用事があつて参加できませんでした。チラシとポケットティッシュとシールを持って、スーパーストに配りました。シールは夜に光るシールなので、「夜、外を歩くときに付けて交通事故が少なくなるといいなあ」と思いました。

それから、道の駅で1つ1つ書いた手紙と、ぼうしのキーホルダーを入れたパックを道の駅に来た人達に配りました。その日は雨がふっていたので、人が少なくて大変でした。1つ1つ自分で考えた文章の手紙をビニール袋に入れて、わたしたので、「これで交通安全にみんなが気をつけて事故が少なくなるといいなあ」



▲市民まつりに安協連で参加

と思いました。

今年、6年生の活動で思い出に残った事は、夏の研修です。去年は、私の習い事のついでで行かれませんでした。今年に参加できました。

今年の研修は、パトロールカーを見に行きました。パトロールカーにはよく見るふつうの型の物と、普通の車に見えるけれどボタンをおすと、パトカーの上のライトが出てくるおもしろい型の物もありました。それから、スピードいはんをした人が分かるように、ボタンをおすとその車が出でいます。スピードの分かる紙は少しびっくりしました。それから、建物の中に入って高速道路のしくみを聞きました。トンネルの中で事故があつて、火がついてしまった時には、トンネルの上からすごい勢いの水が出てきて消してくれるそうです。私はこの2年間、とっても勉強になって楽しかったです。



▲夏の研修・高速道路交通警察隊松代管制室

図書館へ行こう!!

東御市立図書館
☎64-5886

開館時間 午前10時～午後6時

5月のテーマブック

【心とからだ】

5月5日は“こどもの日”。子供は元気が一番。

●心のものさし—うちの校長先生—
はしだてえつこ…作・絵
銀の鈴社



●すいようびくんのげんきだま

エリック・バトゥー…絵
那須田 淳…文



5月の休館日

(赤丸の日が休館日です。)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

図書館だより

閲覧室・読書会室での飲み物の解禁について

4月から閲覧室・読書会室において、栓のできる容器(ペットボトル・水筒)に限り、飲み物をお飲みいただくことができます。

これは、飲食によるゴミの置き忘れが多かったり、図書館の資料が汚れる恐れがあるため、平成19年度から館内での飲食を禁止としていましたが、閲覧室等は長時間利用の方も多く、健康への配慮から水分補給ができるように今回、容器と場所の限定をさせていただき、飲み物の持ち込みができるよう改善しました。空きボトルは必ずお持ち帰りいただき、マナーを守って利用者皆さんが気持ちよく利用できますようご協力をお願いいたします。なお、食べ物を摂ることは、引き続き全館禁止とします。

購入雑誌について

4月から市立図書館の購入雑誌の一部を変更しました。

これは雑誌の利用者アンケート結果等を参考に変更したもので、週刊ダイヤモンド・週刊朝日・月刊KURAの3誌を新たに増やし、週刊文春を止めるものです。この結果、4月からの購入雑誌は46誌になりました。

図書館発 オススめの一冊

●私立探偵・麻生龍太郎

柴田よしき…著
角川書店

償いきれないあの時のあやまち。天才と呼ばれた男・麻生は刑事という職を捨てた。裏社会で生きようとする男・練に対する想いを胸に秘め、彼は探偵として、今日も切実な依頼と向かい合う…。連作ミステリ。



●おいしいみず

片山 健…作・絵
農山漁村文化協会

いつもうれしい、みずがめさん。みずがめさんのおいしいみずは、動物たちが飲めば飲むほど、尽きることなく湧いたのです。ところがある日、見たことのない色みずのみずがめがやってきて…。



◆◆◆新着本案内◆◆◆

◆一般書

●変形性膝関節症
正しい治療がわかる本
……黒田 栄史…著

●動物園で逢いましよう
……五條 瑛…著

●蘭陽きらら舞……高橋 克彦…著

●闇の陽炎衆……森村 誠一…著

●おいしい野菜づくり
—基礎の基礎からよくわかる—
……五十嵐 透…著

◆児童書

●どつからたべよう
……井上 洋介…文

●ぞくぞく村の
のつべらぼうペラさん
……末吉 暁子…作

●たまごをこんこんこん
……あかま あきこ…絵

●かぜがはこんだおとしもの
……かさい まり…作

●うさぎこわい
……松橋 利光…文

◆◆◆行事予定◆◆◆

くまの子による

5月のおはなしこども会

●日時 5月16日(土)
午前10時30分

●場所 市立図書館2階読書会室

●内容
絵本 「きいろいのちようちよ」
「こんこんなかお」他

エプロンシアター
「あかずきんちゃん」

紙芝居 「りゅうになリたかったへび」
5月8日(金)はおはなし会があります

●時間 午前10時30分

●場所 こどもフロアー
●対象 就園前のお子さん

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>

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (5月生まれ)



おざわ よしき
小沢 好輝くん(大石)
(1歳、H20. 5. 1生)
よしちゃん、お誕生日おめでとう。これから元気で笑顔のステキなよしちゃんできてね。
一緒にXジャンプしようね!



よしいけ ひろみ
吉池 洋弓ちゃん(御牧原北部)
(1歳、H20. 5. 13生)
まだまだ体は小さいけど、体の真ん中にあるハートはとっても大きいよ。
ひー、1歳の誕生日ありがとう♥



たけだ あおい
竹田 青以くん(常田)
(1歳、H20. 5. 14生)
あおちゃん、お誕生日おめでとう!
あおちゃんが産まれてからこの1年、たくさんの笑顔と幸せをありがとう。いっぱい食べて遊んで大きくなってね。



そうま りょうたろう
相馬 遼太郎くん(西海野)
(1歳、H20. 5. 19生)
遼ちゃん 1歳のお誕生日おめでとう!
パパもママも遼ちゃんの笑顔が大好きだよ。これからたくさん食べて、どんどん大きくなってね。



よだ ゆうと
依田 悠翔くん(常田)
(2歳、H19. 5. 13生)
2歳のお誕生日オメデトウ♥イタズラ坊主の甘えん坊さん(笑)家族全員悠翔の事が大好きダヨ♥
これからも笑顔満点☆元気100倍!でスクスク成長して行ってネッ♥♥



ひらい ねねか
平井 寧々花ちゃん(片羽)
(3歳、H18. 5. 2生)
3歳のお誕生日おめでとう。
おしゃべり大好きで、いつも元気な寧々花ちゃん。
これからも明るくやさしい子に育ってね。



つちや かいせい
土屋 翔世くん(桜井)
(1歳、H20. 5. 13生)
1歳おめでとう。
かい君の満面の笑みと大きな泣き声で我が家はいつもにぎやかです。
これからもすくすく大きくなってね。



おおつか れん
大塚 蓮くん(島川原)
(1歳、H20. 5. 14生)
1歳のお誕生日おめでとう!!
蓮のかわいい笑顔、かわいい寝顔にみんなとてもいやされているよ。たくさん遊んで、たくさん食べて元気いっぱい大きくなってね!



ろくわ あやめちゃん(上八重原)
(1歳、H20. 5. 14生)
お誕生日おめでとう!
表情豊かなあやめの笑顔がみんな大好きです。これからもいっぱい笑って泣いて、大きくなあれ。



さくらい ななこ
桜井 菜々子ちゃん(大石)
(1歳、H20. 5. 29生)
菜々ちゃん そろそろ1歳になるねv
たくさん食べて、たくさんあそんで元気に育ってね!!



たなか めい
田中 夢彩ちゃん(乙女平)
(2歳、H19. 5. 14生)
メイちゃん♥2歳のお誕生日おめでとう。毎日お姉ちゃんのマネを一生懸命しながら後をつついて回ってる姿がすごく可愛くて大好きだよ。
これからも元気なメイちゃんできてね♥



よだ あゆか
依田 愛優香ちゃん(加沢)
(3歳、H18. 5. 3生)
あゆ、3歳のお誕生日おめでとう♥
いたずら大好きで怒られてばかりだけど、まゆの面倒良く見てくれて一緒に遊んでくれて助かります。人の心の分かる優しい大人になって、これからもまゆといっぱい遊んで仲のいい姉妹でいて下さい。

☆募集しまあ!!☆ (対象者6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、5月12日(火)必着。



成澤 優希くん(西宮)
(3歳、H18. 5. 4生)
優くん3歳のお誕生日おめでとう♥
保育園で沢山お友達つくってネ^o^
ご飯もいっぱい食べて大きくなあれ。
優の笑顔が大好きだよ♥



関本 壮汰くん(桜井)
(3歳、H18. 5. 9生)
「かわいい」って褒めると「カッコイイでしょ」と言い直す壮ちゃん! もう3歳だもんね。おめでとう。



小平 樹くん(睦)
(3歳、H18. 5. 17生)
いつも明るく元気な樹。3歳のお誕生日おめでとう。
これからは家族みんなの太陽でいてね。



田中 莉玖くん(乙女平)
(3歳、H18. 5. 8生)
Happy Birthday りっくん☆
いつも妹の面倒をよくみてくれてありがとう。パパとママはみんなに優しいりっくんが大好きだよ♥
このまま明るく元気な子に育ってね!



大塚 昊輝くん(リードリー鞍掛)
(3歳、H18. 5. 14生)
3歳の誕生日おめでとう!!
歌とダンスが大スキな昊輝。これからも元気で優しいカッコいい男の子に育ってネ♥



竹内 健人くん(大川)
(3歳、H18. 5. 28生)
おもしろくて、元気すぎる!? 健ちゃん。毎日、保育園楽しいネ♪お姉ちゃんやお友達と仲良〜く遊ぼうね!
3歳のお誕生日おめでとう!!

学校の下校時間が過ぎると、自分が一番乗りとばかりに「ただいま!」と次々に児童クラブの玄関に駆け込んできます。
からだを動かすことが全員大好き。宿題・おやつが済むと、小学校の広い体育館では全員で鬼ごっこ・縄跳び・ボール遊び・のぼり棒・のぼりロープ・キックスクーターなどいろいろな遊具をめぐって遊び回ります。最初の頃は遊具



▲手作りのスゴロクに夢中

昨年10月1日に、祢津小学校の図工室を改修し、1年生から3年生までの19名の児童で発足した祢津児童クラブも4月から新しく1年生も加わり、毎日元気な声が児童クラブの教室の中

元気発信! 子育て施設 祢津児童クラブの話題



▲3月、お別れ会。これからはずっと友達。

の取り合いもあつたりしたのですが、段々ルールが守れ、相手の気持ちになりコミュニケーションも上手に取れるようになり心身ともに成長してきています。
教室に戻ると、折り紙・トランプ・読書のほか、新聞紙や広告紙で好きな物を作り、それぞれが好きなことをしながら、家族の方のお迎えを待っています。
保護者の方々と密に連絡を取り、話し合いを行い、お互いに協力し合うことで、児童の生活のリズムを整え、良い友達関係を築き楽しい児童クラブでの時を過ごして欲しいと思います。

おいしい ヘルシー・クッキング ③

(レシピ提供: 食生活改善推進協議会)

かんぴょうを使ったおみそ汁 かんぴょう汁

●材料 (6人分)

かんぴょう (戻したもの)..... 40g
カットわかめ..... 7g
にんじん..... 15g

じゃがいも..... 15g
さやいんげん..... 15g
煮干し..... 7尾
水..... 6カップ
みそ..... 大さじ3

●作り方

- ①かんぴょうは水で戻し、5cm長さに切って結ぶ。
にんじん、じゃがいもは花形に切る。
- ②さやいんげんは、ゆでて、斜め切りにする。
- ③煮干しで取っただし汁の中に①を入

れて煮る。

- ④具が煮えたらカットわかめを入れ、みそで味をつけひと煮立ちしたら火を止める。さやいんげんを入れ、彩りよく盛り付ける。

※かんぴょうは低温で保存します。



学校だより



中学校生活への抱負

北御牧中学校1年

小林 優子

私は、中学校に入り、「いよいよ中学生だ。」と言う実感がわいてきました。そして、三年間でやりとげたいことがあります。

まず、学習面では「英語」に興味を持ち、日常生活に使う言葉を理解し、そして自分でも話せるようになりたいです。

「部活動」においては、一回一回に目標をもち、最後まで楽しく、協力し、あきらめずにやりとげたいです。

「生活面」では、だれに対してもあいさつをしつかりとし、出来なくても礼は必ずやれるようにしたいです。もう一つ、私は小学校でやりたかったのを人にゆずってしまった事があり、後悔をしてしまいました。



た。なので、やりたいことは「やる。」としつかり言えるようになりたいです。
学べるということに感謝をし、三年間、自分の目標に向かってがんばりたいです。

みんなが笑顔の

児童会

祢津小学校6年

高藤 汐梨

私は、児童会長の高藤汐梨です。私は祢津小学校を、自分から進んであいさつができる学校にしたいと思っています。なぜなら、先生や友達とすれちがう時、なんのあいさつもしないで通り過ぎてしまふと、相手も自分もとてもいやな気持ちになると思うからです。でも、自分から進んであいさつをすれば、相手も自分もとてもいい気持ちになる



と思います。だから、朝のあいさつ運動で先頭に立ってあいさつをして、全校に気持ちのよいあいさつを広げていき

たいと思います。

あいさつのほかにもう一つやりたいことがあります。それは、みんなが楽しく学校にこれるようにするために、児童集会での楽しい行事や、一年生が喜びそうな行事を実施することです。ゲームなどを通して、いろんな学年の人とたくさん友達ができればすばらしいなと思います。

この二つの目標を全校のみんなで達成して、みんなの笑顔が輝く学校になるように、六年生全員と力を合わせて、がんばっていききたいと思います。

ご入園ご入学おめでとうございます

4月2日市内各保育園で入園式が行われ、173名が入園しました。また4日には各中学校で、5日に各小学校で入学式が行われ中学生345名、小学生297名が入学しました。

中央保育園では、お父さんお母さんと手をつないで登園した新入園児たちが、先生たちの歌に聞き入り、時には一緒に口ずさんでいました。

また、北御牧小学校ではお兄さんお姉さんに「ドキドン！1ねんせい」の歌を元気に披露し、2年生の呼びかけや歌を真剣なまなざしで聞いていました。

東部中学校では、保護者や2・3年生の盛大な拍手を受けながら、広い体育館の中央を新入生が堂々と入場し、勉強や部活動など様々な活動に頑張っていきたいと抱負が語られました。

肌寒い気候の中ではありませんでしたが、「早く新しい生活に慣れて、一緒に頑張りたいよ」と先輩方の暖かい歓迎の言葉を受けて、期待に胸を膨らませていました。



先ばいの皆さんよろしくお願います (東部中学校)



先生はじめて (北御牧小学校)



元気に名前が言えました (中央保育園)

心の眼

(60)

人権同和教育指導員
志摩 浩一

あいさつの持つ不思議な力



私の仕事先（東部人権啓発センタ

れる。

私は今までもこの道で、全く知ら

ない人にあいさつをして、相手から

不快な顔をされたり叱られたことは

ない。これらのことで、あいさつに

は不思議な力が秘められていると考

えた。短いあいさつの言葉「おはよ

うございます・こんにちは・おやす

みなさい」等には、相手の心に届く

心地良い何かが内包されているにち

がいない。それは、あいさつを交わ

し合ったお互いの心に瞬時に響き合

うものかも知れないが、私には、そ

れが「温かさであったり、爽やかさ

であったり、元氣や勇氣を出せ」と

感じ取ることができると瞬間である。

「あいさつは大切だ」この考え方

には誰しもが異論のないところであ

る。しかし、私たちが日々の生活の

中で実践しているかどうかは別であ

る。その価値観や大切さを理解して

いても、具体的に実践しなければ

まったく意味のないことはたくさん

ある。私が従事している人権同和教

育の仕事の中身もわかりである。

「差別はいけないことだ」このこと

は、あたりまえのこととして理解さ

れているはずだが、実際には私たち

の身の回りから差別はなくなってい

ない。なくなっていないどころか、

時代や社会の変化に伴って新たな差

別の形が生み出されているのが現実

だ。人間は、人と人との関わりの中

でしか生きて行くことはできない。

私たちの生活様式はますます便利に

なり文化的になっている。しかし、

心の豊かさはどうだろうか。私たち

の生活の中にも変えてはいけないこ

と、私たちが変わってしまっている

けないこともあるはずだ。その中の

一つがあいさつの大切さかもしれない。

「礼法」とか「行儀作法」などと

いう言葉はあまり聞かなくなったが、

時には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

私には昔の生活習慣やあいさつがど

うだったのかを振り返ってみよう。

東部柔道教室 全国少年柔道大会県予選会2連覇の快挙

3月22日、松本市で開催された第29回全国少年柔道大会長野県予選会(団体戦)で東部柔道教室が優勝し、2年連続の全国大会出場を決めました。

決勝戦、お互い一步も譲らず代表戦まで進み、小林さんの体重差55kgを跳ね返す積極的な攻めにより判定で勝利し全国大会出場を決めました。

監督の上原隆幸さんは「市の教室のチームが、道場など強豪が集まる大会で2連覇は快挙だと思う。日々の練習を集中して頑張っている成果」と話していました。全国大会は5月5日



▲2連覇を達成した選手達

に東京で開催されます。

●出場選手(写真右から)

次鋒 友野 葵さん(称津小5年)

中堅 上原万智子さん(田中小6年)

大将 小林 耀平さん(称津小6年)

副将 羽柴 敦樹さん(滋野小6年)

先鋒 林 大介さん(和小5年)

マルチビタミンに

関する議論

「サプリメント」、日本語では「栄養補助食品」として、現在多くのものが市販され、普及しています。中でもマルチビタミンは12種類のビタミンが手軽に摂れ、普段の食事では補いきれない栄養を補完するものとして、一般に広く出回っています。

このマルチビタミンの効果について、アメリカ・シアトルにあるがん研究センターから報告（Neuhouserら2009）が出ましたので紹介します。

アメリカでは、閉経後の多くの女性に、マルチビタミン・サプリメントの服用によってがんや循環器疾患が予防できると信じているようで、今回の調査対象となった約16万人のうち41・5%（7万人弱）が服用していました。この方たちを平均8年間追跡して、マルチビタミンの服用の有無による、各部位のがんの発生、各種循環器疾患の発生、死亡に関する危険率を比較したところ、服用していない人に対して服用している人の危険率は、0・96～1・07倍であり、統計的にはほとんど差がない、ということが明らかになりました。



た。つまり、この結果からは、閉経後の女性にとってマルチビタミンは、がんや循環器疾患の予防、寿命延伸の効果は認められない、ということになります。

この報告によってマルチビタミンの存在そのものを否定するわけではありません。ただ、サプリメントはあくまで、現代の食生活ではなかなか十分に取れなくなった栄養を「補完する」ものということであり、サプリメントの効果を通大に評価することへの注意を促しているのかもしれない。サプリメントを服用しているからと言って、本来の食事バランスがおろそかになるのは本末転倒です。バランスのよい食事を心がけつつ、それでも不足しがちな栄養素を「補完する」という考えで活用したいものです。

こんにちは

保健師です

睡眠、とれていますか？

新学期が始まり、また、新社会人としてなど新しい環境で1ヵ月が過ぎようとしています。いかがお過ごしですか。

「眠くて眠くて・・・」反対に「体がだるいの眠れない」「眠れなくてすぐ目があいてしまう」などいろいろですね。ちよつと考えてみて下さい。睡眠には深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）という状態と、脳は眠っている状態と、脳は起きていて、眠りながら脳は起きています。眠りはレム睡眠から始まります。新生児期はきざみに昼も夜も眠ります。乳児期は1日の睡眠時間が一番長くなり、レム睡眠の割合は50パーセントを占めます。大人は20～25パーセントくらいがレム睡眠です。乳児期には眠っている間に脳内で神経回路を作り、体の運動機能を発達させながら、夜の中の生物時計ができ、昼間明るく、夜の暗い環境や周囲の人とのかわりをもとに1日25時間の周期を24時間へと作っていき、5歳から10歳のころに睡眠パターンが大人と同じになってきます。ノンレム睡眠が現れた後レム睡眠が続く睡眠パターンが出来上がってきます。レム睡眠の割合が減り、深いノンレム睡眠（熟睡）の割合が増えて、夜に熟睡しやすくなり、この間に成長ホルモンが大量に分泌され骨を伸ばしたり筋肉を発達させたりします。「寝る子は育つ」と昔からのいわれですね。脳が発達することで睡眠が上手にできるようになり、早寝、早起きで体を整える習慣がつけます。大人になっても生活習慣として早寝、早起きは体調を整えてくれます。あたにかい陽気になってからだの緊張がとけて眠くなる。新しい環境で脳を使い過ぎて眠くなる。満腹で眠くなる。など自分の眠りの原理やリズムを知って、よりよい眠りができるよう工夫してください。



むらまつ けいこ 村松 桂子 保健師



国民年金アドバイス

「ねんきん定期便」が始まりました

平成21年4月から、公的年金制度に加入している方に送られる「ねんきん定期便」が始まりました。

「ねんきん定期便」とは

国民年金や厚生年金に加入している方が、定期的にご自身の年金記録を確認できるように、これまでの年金加入記録や年金見込額などの情報をお送りするものです。

送られてくる時期

誕生月に毎年送付されます。

「ねんきん定期便」が届いたら

■まず、届いた封筒の色にご注意ください。

○オレンジ色の封筒…年金記録に「もれ」や「誤り」のある可能性が高い方

○水色の封筒…それ以外の方

■「ねんきん定期便」には次のような内容が記載されています。それぞれの内容に誤りなどがいないか確認してください。

○これまでの年金加入履歴…加入記録に「もれ」や「誤り」はありませんか。

○国民年金保険料の納付状況…納付状況に誤りはありませんか。

○厚生年金の標準報酬月額等…記載されている金額と当時の実際の報酬が大幅に違っていませんか。

※このほかに**オレンジ色の封筒**

で届いた方には、年金加入記録に結び付く可能性のある記録や標準報酬月額の誤りのある可能性について大切な通知が同封されています。必ず開封して年金記録を確認してください。



「ねんきん定期便」に対する回答

届いた回答票の色によって、必ず回答いただく方と必要に応じて回答いただく方に分かります。

○青色の回答票…「ねんきん特別便」に回答していない方や、年金受給が近い58歳の方、標準報酬月額に誤りのある可能性がある方には**青色の回答票**が送付されます。

届いた年金記録に訂正があっても無くても、必ず回答してください。

○白色の回答票…届いた年金記録に修正がある場合は回答が必要ですが、修正がない場合は回答の必要はありません。

疑問やわからないことがある時の問い合わせ先

「ねんきん定期便」専用ダイヤル ☎0570-058-555 をご利用ください。

- 問い合わせ先 「ねんきん定期便」専用ダイヤル ☎0570-058-555
- 小諸社会保険事務所 ☎0267-22-1080
- 市役所市民課国保年金係 ☎62-1111 (内線1231)

事務局が移りました!!

平成21年4月1日から東御市文化協会の事務局が中央公民館生涯学習係に移りました。お間違えのないようお願いします。 中央公民館生涯学習係 ☎64-5885

税のワンポイントアドバイス

問 昼間は忙しくて納めに行く時間がありません。
どのようにしたらよいですか？

答 口座振替をご利用ください。口座振替は、預貯金口座から自動的に納付することができ、ご自分で納める手間が省ける便利な制度です。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	三井住友銀行
上田信用金庫	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、東御市役所税務課または各金融機関窓口で、通帳と通帳に使用している印鑑をご持参のうえお申し込みください。

なお、申し込んでから登録がされるまでに3週間くらい（ゆうちょ銀行は5週間くらい）かかります。納期限が迫っているものがあれば、その分は現金で納めていただくことになります。

問 税金を口座振替で納付するようにしていますが、振替日はいつですか？

答 市県民税・固定資産税などの税目により振替日が異なります。振替日は市役所から発送される「納税通知書」に書かれた納期限と同じ日ですのでご確認ください。一括納付の申込みされている場合は、1期の振替日に年額分がまとめて振替になります。

なお、振替日前日までは残額をご確認いただきますようお願いいたします。

●問い合わせ先 税務課収税管理係 ☎62-1111(内線1181)

まるごと生活百科

5月の納税 (納期限6月1日)

- 固定資産税(1期)
- 軽自動車税(全期)

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3月の出動件数＝

火災 3件(7件) 救急87件(250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



3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	21(49)	0(0)	21(49)	+10(+4)
傷者	28(59)	0(0)	28(59)	+17(±0)
死者	0(0)	0(0)	0(0)	-1(-1)

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成21年3月	平成20年3月
最高気温	23.6℃(19日)	20.0℃(16日)
最低気温	-3.8℃(5日)	-6.5℃(6日)
平均気温	4.6℃	5.4℃
平均湿度	53.9%	71.3%
降 水 量	55.5mm	45.0mm

新学期生募集中!

100冊の参考書より、1人のスーパー家庭教師®

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国150都市で地域教育に貢献 派遣実績30年

長野県家庭教師協会

スーパー家庭教師

お問い合わせは

0120-00-1111

このフリーコールは最寄りの事務所に繋がりますが、携帯電話からはつながりませんのでお記までの電話ください

— 無料教育相談実施中 —

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F

0268(24)1515(代)

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

無契約 年費 通話料 教材

解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

〈広告欄〉



容器包装プラスチックについて

●容器包装プラスチックとは

現在のプラスチック類の分別は、東部地区では、「容器包装プラスチック」、「汚れの落ちない容器包装プラスチック」及び「容器包装以外のプラスチック」の3種類に、北御牧地区では「容器包装プラスチック」と「汚れの落ちない容器包装プラスチックと容器包装以外のプラスチック」の2種類に分別して頂いています。よく、お問い合わせを受けることは、「容器包装プラスチック」と「容器包装プラスチック以外のプラスチック」の区別です。「容器包装」か「容器包装以外」かの見分け方は「プラマーク（下マーク

参照」の有無で判断します。従いまして、「プラマーク」のないプラスチックは「容器包装以外のプラスチック」となり、「プラマーク」があるものは「容器包装プラスチック」です。

「容器包装プラスチック」は軽く水洗いなどして、汚れを落として紫色の指定袋に入れて出してください。皆さんの家庭から出された「容器包装プラスチック」はリサイクルされ、プラスチック製品に生まれ変わります。



このプラマークの付いたものが「容器包装プラスチック」です。

●収集したあとは

収集した「容器包装プラスチック」は、リサイクルをする会社へ資源として引き取られますが、収集した袋の状態では引き取ってもらえません。汚れが付いているためリサイクルに適さないものや容器包装以外のものなどの混入物を取り除き、運搬や加工がしやすいように圧縮・梱包し、初めて引き取ってもらえます。容器包装プラスチックは、大切な資源としてリサイクルされます。混入物がないよう分別をお願いします。

悪質商法からお財布を守ろう ケータイ（携帯電話）トラブル

企業を騙る フィッシング詐欺

フィッシング詐欺

携帯電話には、ときどき送信者がわからない不審なメールが届きますが、中に金融機関や電話会社からの連絡と偽った悪質な詐欺メールがあります。

【トラブルに 遭わないために】

フィッシングや架空請求詐欺に遭わないためには、不審なメールに返事をしないこと！

迷惑メールフィルター機能などを活用し、詐欺メールを受信させ難くする方法もあります。

メール本文に「今なら無料！」や「当選しました！」「あなただけ」などの誘い文句は要注意！

詐欺サイトへ誘導するURL（インターネット上の画像や文書の住所を示す情報のこと）が必ず本文中に載っているため、要注意！複数載っている場合が多い。

送信元アドレスが頻繁に変わるため、要注意！架空のアドレスが設定されている場合が多い。

（国民生活センター発行「くらしの豆知識09」から）万が一トラブルに巻き込まれたり、お困りになった場合は、警察や消費生活センターへ早めに相談してください。

●相談・問い合わせ先

- （警察署）
上田警察署 ☎22-01110
東御市交番 ☎62-0104
（北御牧地区）
望月警察署
☎0267-5310110
（消費生活センター）
上田消費生活センター
☎27-85117
（市役所）
市民課生活環境係
☎64-5896

東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています！

「総合保障2型」なら
月掛金 **2,000円** で
幅広いリスクに備えられます。

- 1 手厚い入院保障
- 2 死亡保障も充実
- 3 割安な掛金

入院 交通事故 5,000円*
不慮の事故
入院 病 4,500円*
気
死亡 交通事故 1,000万円

*5日以上の入院が保障の対象です。●18歳～60歳の保障額を特約しています。【ここでは共済制度の概要を記載しています。制度や保障内容等、詳しくは県民共済までお問い合わせください】

長野県民共済

【上田】☎0268-24-3985(代)
〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索
www.nagano-kyosai.or.jp/



共済取扱団体 / 長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体 / 厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 http://www.kyosai-cc.or.jp/

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済」
聞いてなるほど！毎週日曜日18:00～18:55(約15分)放送

口座振替取扱金融機関
八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替については各金融機関からそれぞれの方針が設定されています。※お支払の届出でもお申し込みいただけます。

携帯から ▶ http://kyo-sai.jp/nagano/ 携帯サイトのバーコード

〈広告欄〉



▲掛川団長が新部長などに任命書を渡す



▲新入団員の規律訓練

自らの地域は自らが守る 平成21年度東御市消防団任命式

4月5日、文化会館サンテラスホールで東御市消防団任命式が行われました。今年度は、新たに入団された団員53名をはじめ、部長や副部長など204名が任命されました。新入団員を代表して下八部の鳴沢慎也さんが「良心に従い、忠実に消防の義務を遂行していきます」と力強く宣誓し、掛川団長からは「現在の社会情勢のなかで活動が続けていくことは厳しいこともあるかと思いますが、仲間と訓練に励んだ経験は必ず人生の糧となるでしょう」と歓迎のことばがかけられました。

同日、幹部および新入団員を対象とした規律訓練と機関点検が行われ、消防団員としての規律の確認や有事の際の備えを行い、新年度が本格的にスタートしました。

●本年度は、幹部役員の皆さんの変更はありません。

明るい交通社会を目指して 春の全国交通安全運動

子どもと高齢者の交通事故防止を基本目標に、4月6日から15日まで春の全国交通安全運動が行われました。市内では、「田中」交差点や「島川原」交差点などで交通指導所が開設され、交通指導員・交通安全協会役員や警察官などが参加し、通勤途中のドライバーにチラシを配り啓発活動を行いました。

島川原の交通指導所が開設された10日には、花岡市長が望月署管内を警察官とパトカーに同乗し、交通安全運動の広報が行なわれました。

またこの期間中、新学期を迎えた北御牧小学校では交通安全教室を開催し、歩行者用信号の見方や横断歩道の渡り方など交通ルールの基本を警察官や交通安全協会の皆さんから学びました。



▲「安全運転おねがいします！いってらっしゃい。」
(交通安全指導所
「田中交差点」/4月6日)



▲「おうちに帰ってもしっかり守ってね。」
(北御牧小学校交通安全教室/4月10日)

玄関から、玄関まで。 デマンド交通システム 「とうみレッツ号」利用者10万人達成

4月3日、デマンド交通システム「とうみレッツ号」の利用者が10万人を達成し、運営主体の東御市商工会が田中駅前ロータリーでセレモニーを行いました。

とうみレッツ号は、平成18年10月にスタート、利用者はその利便性が地域に浸透していくにつれ利用者数、登録者数ともに増加していき、この日記録達成となりました。10万人目となった丸野美知恵さん(白鳥台・写真左から4人目)は、「運転免許が無いので、病院やゆうふる tanaka に行くのにいつも利用している。とても助かっている。」と話していました。

セレモニーは、10万人前後賞の皆さんも参加の中、くす玉割りをしてお祝いしました。



▲くす玉を割り記録達成を祝う

トピックス 地域の話題



▲歩き巫女とのシーン



▲ステージ上の関係者に大きな拍手が送られました

地域で作り上げた成果を披露 祢津地区創作歴史オペレッタ上演

3月28日、文化会館サンテラスホールで祢津地区創作歴史オペレッタ『僕らが見てた、山桜』が上演されました。昨年6月より小学生や市民有志など総勢約100人が参加し、祢津地区の歴史を題材にストーリーや衣装、舞台演出まで一から作り上げられました。現代の子どもたちが戦国時代にタイムスリップし、当時の歩き巫女や農民の生活を体験し、再び現代に戻ってきて、地域の助け合いや自然を大切に、平和に感謝するというストーリー。出演者の熱演、和太鼓の演奏など終演を迎えたときには、感動・称賛の拍手が会場中に響き渡りました。

「鞍掛工業団地」土地売買契約に調印

3月30日、東御市土地開発公社が造成工事を進めてきた鞍掛工業団地（面積約8.4ヘクタール）の土地を購入する



▲窪社長と花岡理事長

売買契約に、日信工業（株）（上田市国分）の窪明弘社長と土地開発公社理事長の花岡市長とで調印がされました。

新工場建設計画は、本年末をめどに方針が決定されます。

東御ロータリークラブ防犯ブザー寄贈

3月26日、東御ロータリークラブから市内の新1年生のために、防犯ブザーが寄贈されました。東方良夫会長ら3



▲東方会長から花岡市長にブザーが手渡される

名が市役所を訪れ、約300個の防犯ブザーが「使われることがないように願って」と花岡市長に手渡されました。寄贈された防犯ブザーは、小学校入学式の日に入生へ配布されました。

高まる健康意識 市民1スポーツを目指して スポーツ教室合同開講式開催

4月19日、第1体育館でスポーツ教室の開講式が行われました。体育館いっぱいに集まった参加者は幼児から一般



▲式の最後に教室ごと説明を聞く参加者

市民、21種目に約650人。小山体育協会会長から「辛い時も前向きに取り組んでください。素晴らしい思い出として残しましょう。」と参加者に激励のことばがかけられました。

地域で国技に取り組む 和子ども相撲大会

4月11日、和商工会主催の第59回和子ども相撲大会が和



▲真剣な取り組みが続いた

小校庭にある土俵で行われました。幼児の部、次いで1年生から順に取り組みが進み、白熱した高学年の一番一番には力強い掛け声と、大きな歓声が上がっていました。子どもたちの健やかな成長を願い、地域が一体となった1日でした。



ナイターソフトボール開幕式（中央公園グラウンド）37チーム参加、8月下旬まで



4・19 早起き野球大会開幕式（中央公園グラウンド）12チーム参加、8月中旬まで



4・7 東御清翔高校入学式
4・15 行政相談委員2名が総務省の委嘱を受ける（同日、花岡市長に報告とあいさつ）

できごとと短信

平成21年
4月30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

(4月1日現在)

世帯数

11,474世帯(+2)

総人口

31,913人(-63)

男 15,656人(-29)

女 16,275人(-16)

転入204人(+115)

転出264人(+176)

出生 25人(+4)

死亡 28人(-1)

※カッコは3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

食による地域づくり

とうみ食育の里

②

「家庭と学校での食事マナー」

食事のマナーは小さい頃から繰り返し教えていくことで身に付くものです。あいさつ・姿勢・箸使いなど出来ていると思っても、見えないといったの間にか崩れてしまします。原因は子供の成長とともに親も子供も忙しくなり、家族一緒にゆっくり食事をとることが減ってしまったことだと思います。一緒に食べることで、親の食べ方のまねをし、教わっていくのだと思います。学校給食の時間ではテレビをつけて食事することは無いですが、1人で食べることもありません。集団で食事をするので家庭でのマナーにプラスしたものが必要になります。給食のクラス訪問時、私から1番遠い班の子供たちが、私のほうを指さして話をし



▲「当番さんありがとう」

ていました。教室は広いので大きい声で話すのとはばかられるし、席を立つのもどうかと思っていましたら、食後に担任の先生にマナー違反であることを指導されました。大変ほつとした経験です。

こんな風に学校では大勢と楽しく食事をするための社交マナーがより重要になります。又、残飯とゴミの分別も子供一人ひとりが行います。間違うと食器を返却する給食当番に迷惑がかかるので感心するほどしっかり出来ています。



▲「いただきます」

給食は年間約200回、家庭での食事のほうかはるかに多く、食育の中心は家庭にあります。しかし、家庭でのマナーが給食を食べている際に知らず知らずのうちに出来るため、学校でもしっかりと見守っていききたいと思っています。そして一生通用するマナーを身につけてもらい、社会に送り出したいと思っています。

教育委員会事務局
 教育課
 主任 堀川千尋



編集後記

▼新年度が始まりました。新生活を迎えられた新入生や新社会人の皆さんにはたくさんの希望が生まれ、素晴らしい出会いが訪れたことと思います。▼私も新生活を迎えた一人。4月より市報を担当させていただくことになりました。取材先では皆さんの出会いがあり、皆さんの笑顔やご協力により5月号の校了日を迎えています。取材先での皆さんの思いや季節感を誌面で伝えていきたいと思っていますので、お伺いした際にはどうぞよろしく願います。▼この4月は、初夏を思わせる天気が市内の桜を一齐に満開にし、雨が桜を散り急がせていました。天候により日ごと、1日の中でも昼夜の温度差が激しいこの時期、皆さん体調を崩さずお過ごしでしょうか。これから野山は山菜のシーズン。自然の大きな力を吸収し、ますます活動的になる季節に皆さんの元気を発信していきましょう。

(市報担当 大塚)