

○院内助産所の開設準備が進んでいます・・・2～3



川に入ればみんな笑顔

7月11日、北御牧小学校でPTAと育成会が魚つかみ大会を開催しました。数日前からの雨により水量が増し、残念ながら川での魚つかみはできませんでしたが、自由時間には我さきに川へ入る子ども達、一足早い夏を満喫していました。

院内助産所の開設準備が進んでいます

市民病院での分娩予約は8月末からを予定しています

市では、「お産ができるまち」を目指し、市民病院に「院内助産所」を開設する準備を進めています。7月から妊婦健診と母乳育児外来が始まっています。ここではその内容をご紹介します。

①妊婦健診

通常、出産までには、13回～15回の定期健診を受けることになっています。これまで健診のたびに遠方施設へ通院しなければならぬ状況でしたが、身近である市民病院で健診ができるようになりました。健診は医師と助産師による健診があります。他院で出産予定の方も、主治医と



相談のうえ、市民病院で健診を受けていただくこともできます。

②母乳育児外来

助産師が、出産後から卒乳までの母乳育児中のお母さん、赤ちゃんを応援します。「できるだけ母乳だけで育てたい」「母乳のあげ方がわからない」「いつまで母乳をあげたらいいの？」など育児中のお母さんの悩み相談など、助産師と一緒に考えながら、解決方法を見つけるお手伝いをしていきます。



③分娩予約

院内助産所は、平成22年3月末ころ出産予定の方の予約を受け付けします。なお、院内助産所での出産は、順調に妊娠経過している方を対象とさせていただきます。詳細については産婦人科外来までお問い合わせ下さい。

緊急時は

産科医師が対応

分娩には、基本的に助産師が付き添います。万が一、分娩経過中に医学的処置が必要と判断された場合は医師が対応します。また、医師が連携病院での治療が必要と判断した場合は、他院へ転院していただくことがあります。

④婦人科診療

すでに開始していました婦人科の診療も、今まで通り行っています。

来年3月の開院を目指して――

①施設の概要

市民病院駐車場東に、一部2階建てで、環境に配慮するため、長野県産材を使用し太陽光パネルを設置します。また、地熱利用により、夏涼

しく冬暖かく、花粉やチリを除去したクリーンな空気の流れとなります。

●間取り

1階 個室5部屋（母児同室）・外来

2階 多目的室・相談室（母乳育児支援）他

●部屋（個室）のタイプ

- ・和室 2部屋
- ・洋室 2部屋
- ・特別室1部屋
- ※全室、バス・トイレ付

診察室（助産師外来）・分娩室・新生児室 他

2階 多目的室・相談室（母乳育児支援）他

②基本的な考え方

1、家庭的な雰囲気、温かいお家で、お母さんが中心の安心で自然なお産ができる。

ひと昔前は、自宅へお産婆さんに来てもらいお産することが当たり前でした。その時代と同じように、正常な妊娠経過をたどっていれば、自宅にいるような雰囲気の中で、安心して自然なお産ができることを目標にしています。

2、住民が気軽に集い、心の安んじにつながる子育て（親育て）を地域で支える。

核家族化が進み、若いお母さん達の産前産後の不安や、育児の悩みを相談する場が少なくなっています。ご近所さんや先輩のお母さんたちが集い、産前産後や育児について相談し、心の安んじにつながる場ができることを目標にしています。

出産は病気ではなく、女性の一生の中で営まれていく自然な過程の一つです。お母さんの産む力と、赤ちゃんの生まれようとする力を十分に発揮できるよう、そして、出産後も自信を持って楽しい育児ライフが送れますよう助産師、医師など病院職員がお手伝いします。

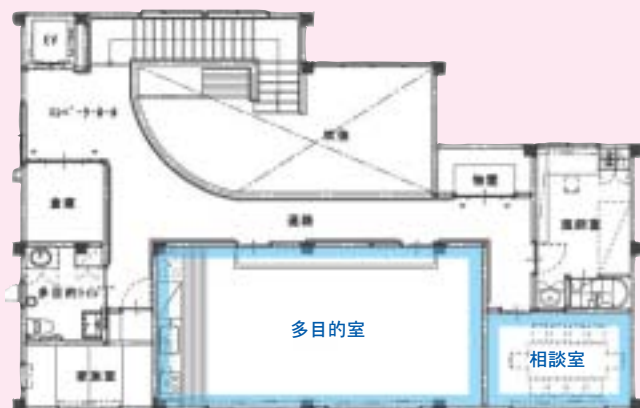
●問い合わせ先

市民病院産婦人科 ☎62-00050

1F (434.53㎡)



2F (128.48㎡)



私たちの河川をきれいに

まちをきれいにする月間を終えて

6月はまちをきれいにする月間でした。市内を流れる河川や、区内の道路などを大勢の方によって清掃していただき、2tダンブ8台分のごみが回収されました。

市では、河川パトロールにより市内16河川の見回りを実施したところ、次のような報告を受けました。内容を大別すると、次のとおりになります。

- ・千曲川との合流部にゴミが溜まっている。
- ・日常生活で出されたごみの不法投棄が見られる。
- ・草刈りをした草が河川内にあり、流れを妨げている。

日頃から皆さんのご協力により良好な河川環境が保たれているところですが、一部には本来河川に流れこまないごみ等があり、千曲川との合流部に溜まってしまっている状況です。

梅雨を終え本格的な夏、そして台風シーズンに向かいますが、昨年も集中豪雨により本海野地区で西川が氾濫し

ました。氾濫の原因が先に挙げた報告内容と関係があるとは一概に言えませんが、それを起因としているケースもあるようです。

6月の月間以外でも県から委嘱されている河川モニターの方に、担当区域を巡視していただいています。しかし、地域の皆さんの心がけなしでは河川はきれいになりません。今後も皆さんのご協力をお願いします。



▲笠石川の清掃活動

●問い合わせ先

建設課管理係

☎ 64-5882

市議会第2回臨時会

補正予算

一般会計・

病院会計可決

7月13日に開かれた第2回臨時会において、国の経済危機対策臨時交付金や補助金による市道・水路整備事業、市内小中学校の地上デジタル放送整備事業など一般会計605、395千円、市民病院院内助産所建設費など病院会計238、100千円の補正予算案を提出、審議の結果可決されました。

詳しくは、8月発行市議会だよりをご覧ください。



温室効果ガスの削減をめざして

京都議定書に基づく温室効果ガス排出量6%削減を達成するために、身近なところから取り組める「CO2削減のための6つのアクション」を国家プロジェクト「チーム・マイナス6%」では提案しています。日々のちょっとした気遣いの積み重ねにより、確実にCO2の削減を目指しています。

市では、地球温暖化の防止と循環型社会の形成に向けて、レジ袋の削減を事業者・市民・行政がともに協働し、地域が丸となって取り組んでいきたいと、千曲川流域の市町村と消費者団体等で打合せを重ねているところです。

「身近なところで積み重ね！」買い物とごみでCO2の削減をするために、買物の時には「マイバッグ」などを持ち、「レジ袋」は辞退するように心がけていきましよう。

『チーム・マイナス6%』

CO2削減のための

6つのアクション

① 温度調節で減らそう

② 水道の使い方減らそう

③ 自動車の使い方減らそう

④ 商品の選び方で減らそう

⑤ 買い物とごみで減らそう

⑥ 電気の使い方減らそう

●問い合わせ先

市民課生活環境係

☎ 64-5896

防犯一口メモ

原交番所長より耳学問

自転車の

盗難に遭わない

ために！

市内で、自転車被盗まれる犯罪が増えています。盗まれた先で、また盗まれてしまうこともあります。

自転車の盗難に遭わないために、必ず鍵をかけましよう。できれば、2重に鍵をかけて、犯罪被害防止に努めましよう。

●東御市交番

☎ 62-0104

●市民課生活環境係

☎ 64-5896

日頃の練習の成果を発揮

消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月21日、第6回東御市消防ポンプ操法大会、同消防ラッパ吹奏大会が行われました。当日は雨天のため、ポンプ操法はプール南側駐車場、ラッパ吹奏は第二体育館に会場が変更されました。

東御市大会

小型ポンプ操法の部

ポンプ操法の部では、降り続く雨、足元が滑りやすい舗装された駐車場での開催となりましたが、それぞれが朝夕の練習の成果を発揮し、雨の影響を全く感じさせない機敏で規律正しい操法が行われました。ポンプ操法の部には24チーム、ラッパ吹奏団体の部には7チーム、個人の部に21名が出場しました。



▲雨の中真剣な操法が続く

優勝	金井部
準優勝	田沢部
3位	常田部
4位	島川原部
5位	大石部
6位	東上田部
ラッパ吹奏団体の部	
優勝	第1分団
準優勝	第6分団A
3位	第4分団
ラッパ吹奏個人の部	
優勝	坂口 吉正さん
準優勝	土屋 忍さん
3位	山浦 光喜さん
4位	柄沢 隆行さん
5位	恩田 諭さん
6位	檜原 利通さん

第51回県消防操法大会 上小地区大会

小型ポンプ操法の部

6位	金井部
9位	常田部
10位	島川原部
13位	田沢部

第32回上小消防 ラッパ吹奏大会

団体の部（8チーム出場） 個人の部（18名出場）

7位	東御市消防団
4位	山浦 光喜さん
11位	坂口 吉正さん
17位	土屋 忍さん
18位	柄沢 隆行さん



▲ラッパ吹奏団体 東御市チーム

上田広域連合消防本部より 消防職員を募集します

1、採用予定日
平成22年4月1日
（消防本部及び管内消防署にあります）

2、募集人員・受験資格等

募集人員 若干名
（高等学校在学者は全国高等学校統一用紙を使用してください。その他の方は消防本部・管内消防署で配布するものを使用）

受験資格 昭和59年4月2日以降に生まれた方で、継続して上小地区の市町村内に居住が可能な人
試験 試験 高等学校卒業程度
試験 消防職

3、受験申し込み方法

受付期間 8月3日（月）～

8月14日（金）

午前9時から午後5時まで

受付場所

消防本部

（上田市大手2-7-16）

上田市消防会館2階

受付方法

受験者本人が必要書類を持参してください。（郵送不可、土・日曜受付可）

4、必要書類

・受験申込書

5、第一次試験

日時 9月20日（日）

午前8時受付開始、8時30分試験開始

場所 消防本部

（上田市消防会館）

※受験申込書及び履歴書はホームページからもダウンロードできます。

<http://www.area.ned.anagano.jp/shoubou/index.html>

●問い合わせ先

上田広域連合消防本部
総務課 ☎26-0119



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (8月生まれ)



はらだ まりん
原田 麻鈴ちゃん(加沢)

(1歳、H20. 8. 6生)

麻鈴1歳のお誕生日おめでとう♥♥♥パパもママも麻鈴のことが大好きだよ♥これからいっぱい遊んで、いっぱい食べて大きくなってネ♥♥♥



かない りせ
金井 梨聖ちゃん(常田)

(1歳、H20. 8. 12生)

梨聖ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう! どこでも誰にでもニコニコ笑顔を振りまく梨聖ちゃん。これからも、ずーっとニコニコで元気一杯大きくなってね♥♥



くろさわ まひろ
黒澤 舞陽ちゃん(伊勢原)

(1歳、H20. 8. 12生)

まーたん♥お誕生日おめでとう♥何でもよくたべてえらいね♪かわいいまーたんにパパちゃんはメロメロなの♥♥親バカでゴメンネ。By パパちゃんでした★



もりやま ちあき
森山 智陽くん(常田)

(1歳、H20. 8. 14生)

智陽、1歳のお誕生日おめでとう♥パパとママは、ちーちゃん的笑顔に胸がキュンキュン♥♥優しい男の子になってね。



あおき ななみ
青木 菜々美ちゃん(畔田)

(1歳、H20. 8. 22生)

1歳のお誕生日おめでとう。笑顔がステキ♥な、ななみちゃん。いつまでも、その笑顔でみんなを楽しませて元気に育ってね。



かい りんね
甲斐 凜音ちゃん(田中)

(1歳、H20. 8. 23生)

凜ちゃん、お誕生日おめでとう★凜ちゃん的笑顔はみんなを幸せにしてくれるね♥いつまでも笑顔いっぱい かわいい凜ちゃんていてね♥



おおさき かずや
大崎 和哉くん(大石)

(1歳、H20. 8. 30生)

♥1歳のお誕生日おめでとう♥和哉の笑顔、一つ一つの仕草に癒されています。みんなに愛される優しい男の子になってね!!



はしもと かしん
橋本 夏心くん(常田)

(1歳、H20. 8. 30生)

1歳おめでとう♥イル兄ちゃんが大好き♥わんぱくなカシンくん! もっとご飯を食べて、元気いっぱい大きくな~れ♥



さかい そら
酒井 優空くん(城ノ前)

(2歳、H19. 8. 5生)

優空くん、お誕生日おめでとう! いつも、おもしろいことをやって、まわりを楽しませてくれてありがとう。これからも、その笑顔でみんなをHAPPYにしてくれ!



きたざわ たける
北澤 武くん(本海野)

(2歳、H19. 8. 20生)

あっという間の2年間。毎日、泣いたり笑ったりと忙しいけど、毎日いろんな武を発見できる(^v^)お兄ちゃんとのミニカー遊びが大好きな武! これからも仲良く元気に遊んでね。♥お誕生日おめでとう♥



やましま しゅん
矢島 旬くん(田中)

(2歳、H19. 8. 30生)

2歳のお誕生日おめでとう!! 上手にはなしが出来るようになったね。いつも元気な旬の笑顔に家族全員が癒されているよ。これからも優しく、たくましい子に育ってね♥



やまだ まお
山田 真央ちゃん(県)

(2歳、H19. 8. 31生)

真央ちゃん2歳おめでとう! お姉ちゃんの保育園と一緒にいくのを楽しみにしている真央ちゃん♥姉妹仲良く元気に育ってね★



やなぎさわ よう たろう
柳沢 陽太朗くん(大石)
(3歳、H18. 8. 10生)

ようたろう 3歳のお誕生日おめでとう。体は大きいけれど甘えんぼうのようたろう。みんなに愛されて、ますます大きくなーれ！



まつもと なつ き
松本 夏葵ちゃん(加沢)
(3歳、H18. 8. 18生)

3歳のお誕生日おめでとう！妹に優しい夏葵、2人でいろんな遊びができる日が楽しみだね。これからも元気で優しい子に育ってね。



こばやし あい な
小林 愛菜ちゃん(常田)
(3歳、H18. 8. 14生)

Happy Birthday あいな♥うたや踊りがとても上手な我が家のアイドル♥いつもみんなを癒してくれて、ありがとう。パパもママもあいながいるだけで幸せよ♥

☆募集します!!☆

(対象者 9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、8月13日(木)必着。

おいしい ヘルシークッキング ④

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

伝承の味、暑い夏にサッパリと 冷めんの『くるみだれ』

●材料(4人分)

めん(そうめん、そば、うどん など好みで)..... 400g
くるみ..... 70g
味噌..... 70g

さとう.....大さじ2
白すりごま.....大さじ2
薬味(青しそ).....適量
水.....200~300cc
※くるみのしぶ皮のとり方
フライパンで弱火で炒る。または、500℃の電子レンジで約3分炒る。

●作り方

- ①くるみをすり鉢で細かく擦る。(ミキサーで碎いても良い。)
- ②①に味噌・砂糖・すりごまを入れ、好みの濃さに水で薄める。
- ③めんをゆで、ざるにとり水で冷やし

水気を切る。

④めんを②のたれにつけて食す。



▲元気な歌声を聞いてもらいました

7月7日、市内の保育園では七夕まつりを行いました。和保育園では、年中児のおじいさん、おばあさんが保育園に招待され楽しい時間を過ごしていました。廊下にはきれいな七夕飾りに園児たちの願いが書かれた短冊が下がっていて、自分のお願いをおじいさんやおばあさんに説明していました。教室では、七夕の歌などを披露したり、向かい合って手遊びやらめっこ、じゃんけんゲームをして遊びました。また、先生のお話を聞くとときは、おじいさん、おばあさんの膝の上に座らせてもらい、普段より甘えた様子が

見えました。遊戯室では、他の園児たちと一緒に七夕のイベントが行われ、先生たちのハンドベルにあわせて歌を歌い、部屋を暗くして楽しむブラックライトシアターでは、織り姫と彦星のお話を聞きました。年に一度七夕の夜に、二人が会うことができる話を聞き、先生の「二人が会えるようお祈りしましょう」の掛け声で、手を合わせて真剣にお祈りをしていました。

この日は、雲の合間から日が差し込み、夜には天の川が見えるといいな、と声が聞こえてきました。



▲給食も一緒に食べました

保育園七夕まつり

東部柔道教室 立て続けに全国の舞台へ

第6回全国小学生 学年別柔道大会

長野県予選会

(6月21日 上田市自然
運動公園体育館)

小学6年男子50kg以下級
優勝 小林 耀平さん
(祢津小・写真左)

2位 羽柴 敦樹さん

小学6年女子45kg以下級
優勝 上原万智子さん
(田中小・同右)

3位 田中 愛さん(和)
小学5年男子45kg以下級

3位 林 大介さん(和)
小学5年女子40kg以下級

3位 友野 葵さん
(祢津小)

小林さんは、2年連続の優勝。優勝した小林さん、上原さん、2位の羽柴さんの3名は、8月23日に松本市総合体育館で行われる全国大会に出場します。地元開催となる今大会での好成績を狙っています。



第14回長野県 少年少女柔道 チャンピオン大会

(6月21日 上田市自然
運動公園体育館)

小学4年男子の部
2位 渋谷 周平さん
(田中小)

小学4年女子の部
優勝 荻原 杏慈さん
(滋野小)

3位 友野 桜さん
(祢津小)

小学3年女子の部
3位 斉藤 瑞希さん
(祢津小)

小学2年女子の部
2位 荻原 杏菜さん
(滋野小)

小学2年男子の部
優勝 荻原 杏慈さん
(滋野小)

3位 友野 桜さん
(祢津小)

小学2年女子の部
2位 荻原 杏菜さん
(滋野小)

第17回長野県 柔道整復師会杯 少年柔道大会

(7月5日 安曇野市
豊科武道館)

出場選手 (写真左から)

先鋒 荻原 杏慈さん
(滋野小4年)

次鋒 林 大介さん
(和小学5年)

中堅 友野 葵さん
(祢津小5年)

副将 上原万智子さん
(田中小6年)

大将 小林 耀平さん
(祢津小6年)

この大会は、過去4年間準優勝が続き、今年は悲願の優勝。大きな優勝カップを持ち帰り、益々練習に気合いが入っていました。10月12日に東京都講道館で行われる全国大会へ出場します。



第6回 東御市陸上競技大会結果

7月19日(日)

東部中学校グラウンド
優勝者のみ掲載・敬称略

小学生4年女子	田貝明日香	田中小	16秒7
小学生5年女子	山口 諒惲	和小学	15秒8
小学生6年女子	後藤 結花	祢津小	16秒3
小学生6年男子	柳沢 拓実	祢津小	15秒3
小学生6年女子	細田 真央	田中小	14秒9 大会タイ
小学生6年男子	尾形 峻志	祢津小	13秒9 大会新
中学生	手塚あいり	東部中	14秒0 大会新
中学生	加藤 陶騎	東部中	14秒4
小学生4年男子	後藤 友帆	和小学	4分15秒1
小学生5年男子	山田 耕佑	田中小	3分46秒7 大会新
小学生6年女子	飯嶋 千遥	滋野小	4分10秒1
小学生6年男子	赤澤 知幸	滋野小	3分54秒0
中学生	出口 栞里	東部中	5分36秒7
中学生	佐藤 匠	東部中	5分11秒3
走り幅跳び	小林 永実	祢津小	3m27
小学生4年女子	小林 直哉	祢津小	3m54 大会新
小学生5年女子	後藤 結花	祢津小	3m12
小学生6年女子	花岡 遼太	田中小	3m73
小学生6年男子	細田 真央	田中小	3m80 大会新
中学生	中沢 悟	北御牧小	3m83
中学生	花岡 美憂	東部中	4m05 大会新
中学生	柳澤 数馬	東部中	3m84
小学生女子	甘利 祐子	北御牧小	3分16秒69
小学生男子	細田 真央	田中小	14秒57

第26回長野県小学生陸上競技大会

入賞者のみ・敬称略

てとみシリーズ

第2話 我が家はとも働き

男女共同参画プラン推進委員会



障がい者の福祉向上を図り、障がい者それぞれのニーズに応じた支援を実現（障害者自立支援法に基づく自立支援給付事業形態に移行）するため、障害者支援施設（地域活動支援センター）の運営について、指定管理者制度が導入され、指定管理者が次のとおり開始されます。尚、各施設の指定期間は、平成21年10月1日から平成26年3月31日までです。

市と指定管理者が連携し、障がい者福祉の向上を図るため努めていきます。

●問い合わせ先
福祉課福祉支援係
☎64-8888

指定施設名称	場 所	指定管理者
障害者支援施設祢津	祢津917番地4	社会福祉法人 ちいさがた 福祉会
障害者支援施設島川原	島川原290番地1	
障害者支援施設布下	布下35番地4	

障害者支援施設の指定管理者が決定しました

梅雨明けが発表された7月14日、上越市から市内の保育園・幼稚園児及び小学生約3,000人分の上越市内5施設の無料招待券が夏休みのプレゼントとして贈られました。これは、北御牧地区と上越市名立区が地域間交流を行って



おり、毎年贈られています。市長室を訪れた佐野隆観局長は、「家族で遊びに来てほしい」「夏の思い出づくり」に役立てばうれし」と話し花岡市長に招待券を手渡ししました。招待券は、市立水族博物館やうみてらす名立などで利用ができ、利用期間は8月31日までとなっています。

上越市から市内の子どもたちに夏のプレゼント

またこの日は、上越市内で行われている「越後上越天地人博」イメージキャラクターの「謙信くん」と「けんけん」も同行し、8月31日までの期間は小中学生の入館料が無料となっているので、海と一緒に市の歴史にも触れて帰ってほしいと佐野局長は話していました。

外国語活動 研修会開催

7月7日、市と市内学校職員会は、小学校における外国語活動研修会を開催しました。市内小中学校の教職員や市内に勤務するALT（外国語指導助手）約100名が参加し、講師に市とALTの業務委託契約をしている㈱エー・トゥー・ゼットを迎え、講演や模擬授業などで英語授業を学び、認識を確認しました。

外国語活動への取り組みについては、市報とうみ7月号9ページをご覧ください。



元気発信！子育て施設

子育て支援センターの話題

子育て支援センターは、就園前のお子さんと保護者の方
が自由に来館し、楽しく過
す場所で、東部子育て支援セ
ンター（すすくひろば）と
北御牧子育て支援センター
（みまき未来館）があります。
子育て親子の安全な交流の場
を目指し、気軽な子育て相談
・地域の育児情報の提供をは
じめ、赤ちゃん体操やリズム
遊び、絵本の読み聞かせなど
の親子で楽しめる教室を開
催しています。また、ママ達
の自主サークルのお手伝い
などもしていて、毎日の大勢
の皆さんが来館し、最近で
は外国籍のママ、パパた
ちにもご利用いただいで
います。

楽しいけれど不安や戸惑いも大きいこの時期を、
家族の支えや地域の連帯
感で乗り越えて、子育て
の喜びに発展させてい
ってほしいと、お手伝いを
させていただいています。
また、私達職員は生き生
きと輝いているおともだ
ちやママ達とのふれあい



▲絵本の読み聞かせ

子育て家庭と接点のあるい
ろいろな機関と繋がりながら、
誰でもが気軽に集える地域の
支援センターとしての「子育
て支援センター」を目指して
いますので、皆様是非ご来館
ください。お待ちしております。

学校だより



部活動から学んだこと

東部中学校学校3年

野球部部长 掛川 知也

野球部上小大会1回戦敗退。
この現実を受け入れるのに、
長い時間を要しました。

1回戦の延長8回、1点を

田中小の紹介

田中小学校6年

柳澤 若菜

私達、田中小学校の校庭に
は、毎朝早くから明るい声が
聞こえ、音楽室には吹奏楽部
が奏でる音が響き、いつもに
ぎやかです。

全校生徒572人。皆、元
気いっぱいです。

六月には音楽会が行われま
した。一年生は初めての行事
でしたが、しっかり発表でき
ました。各学年、短い練習時
間にもかかわらず素敵な演奏
でした。六年生にとっては最
後の音楽会。とてもキレイな

リードされましたが、2死1、
3塁のチャンスを作りました。
そして、最後の1球、ゴロが
3遊間を転がり、1塁もきわ
どいタイミングでした。結果
はアウト。その瞬間、身体全
体の力が抜け、膝から地面に
崩れ落ちました。

「もう、中学で野球ができ
ない」「この仲間とはもう一緒
に野球ができないんだ」そん
な思いが涙となって今までお
世話になった防具にこぼれ落
ちました。この思いは言葉に
はできないくらい大きなも

のでした。しかし、これは一
生忘れることのない、強い自
分を作るための第一歩になっ
たことも事実です。

東信大会に出場する各選手
のみなさん、中学校の部活は
どういう結果であれ、「仲間
と楽しむ」このことが大切で
す。今まで努力してきたこと
は、自分の中で大きな自信に
なります。最後の一瞬まであ
きらめずに県大会への切符を
持ち帰ってください。

三部合唱となり感動的でした。
今年、六年生はNHK・SB
Cと二つの合唱コンクールに
挑戦します。自分達の
合唱がより感動的にな
るよう皆で創り上げて
いきたいです。

児童会では、高学年
が中心に全校を引っ
張っています。毎月、
生活を見直す目標のす
ごろくを作り、楽しみ
ながら頑張っています。
六年生は一年生と交
流し、七夕を飾ったり
一緒にジャガイモを育
てたりしました。つい
最近、ジャガイモを掘



▲かわいらしい1年生の演奏

図書館へ行こう!

東御市立図書館

☎64-5886

長野県読書感想文コンクール

今月は、「第32回長野県読書感想文コンクール」についてお知らせします。このコンクールは、児童生徒に読書の楽しさやすばらしさを体験させ、読書生活の習慣化を図り、読書の感想を文章に表現することを通して、豊かな人間性や考える力をはぐくむことを目的に実施するものです。

ここでは、コンクールの課題図書を紹介をします。課題図書は、市立図書館で貸出ができますので、どうぞご利用ください。なお、応募要項など詳細については、各学校にお問い合わせください。

小学校低学年の部（1・2年生）

- ゆうえんちはおやすみ 戸田和代…作 たかすかずみ…絵 岩崎書店
- どんぐりのき 亀岡亜希子…作・絵 P H P 研究所



ペンギンのヒナ

- ペティ・ティサム…作 ヘレン K・デイヴィー…絵 福音館

のねずみチッチ

- ふくざわゆみこ…作 のら書房

小学校中学年の部（3・4年生）

- あつちゃん和ブツちゃん 井上こみち…文 狩野ふきこ…絵 文溪堂
- ジュン先生がやってきた! 後藤竜二…作 福田岩緒…絵 新日本出版社



犬ロボ、売ります

- レベッカ・ライル…作 小栗麗加…絵 徳間書店

てんぐのくれためんこ

- 安房直子…作 早川純子…絵 偕成社

小学校高学年の部（5・6年生）

- 夢をあきらめない 全盲ランナー・高橋勇市物語 池田まきこ…作 岩崎書店

じつちや先生とふたつの花

- 本田有明…作 P H P 研究所



アマモの森はなぜ消えた?

- 山崎洋子…構成・文 海をつくる会…写真・監修 そうえん社

わたしは忘れない

- ヤエル・ハッサン…作 ダニエル遠藤みのり…訳 金籐権…絵 文研出版

中学校全学年

● リボン

- 草野たき…作 ポプラ社

● 医学のたまご

- 海堂尊…作 理論社

- 英国情報局秘密組織 Mission 3 脱獄 ロバート・マカモア…作 大澤晶…訳 ほんぶ出版



8月のテーマブック

【夏休み自由研究・自由工作の本】

今月は、自由研究や自由工作の本を選んでみました。夏休みの自由研究の参考にして下さい。

- 楽しく実験・工作 小学生の自由研究 高学年編 成美堂出版
- 中学生の理科 自由研究 地球環境編 学研
- 夏休み からくり自由工作 大和書房



◆新着本案内◆

◆一般書

- 六月の夜と昼のあわいに 恩田 陸…著
- 家族…小杉 健治…著
- ラブリー・ボーン アリス・シーボルト…著
- くすりの作用と効くしくみ事典 鈴木 順子…監

- ほんとうに読んでほしい本 150冊 ……プレジデント社・編
- ◆児童書
- 超図解 工作大図鑑 ……かざま りんべい…作 まじよ子と
- キラ★キラのおしろ ちやあちゃんと ……藤 真知子…作
- ……世界平和記念聖堂 ……にしもと みさこ…作
- メルローズとクロック きょうはさいこうのたんじょうび ……エマ・チチェスター…著 クラーク…絵
- うなぎさんによりろ ……なかの ひろかた…絵

◆行事予定◆

- おはなしはらっぱによる 8月のおはなしこども会 日時 8月22日(土) 午前10時30分
- 場所 市立図書館2階読書会室
- 内容 大型絵本「つきよのくじら」ペープサート「いろいろこはん」絵本「ね、すてきでしょ」
- その他、紙芝居・手遊び
- 8月14日(金)はおはなし会がありません
- 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

8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					

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>

心の眼

(63)

人権同和教育指導員

土屋 文彦

子育てに奮闘するお母さんたち



最近よく話題になることに幼児虐待があります。何の罪もない幼児の虐待は非常に痛ましいことで、これは大人の責任で何とかしなければいけない問題です。

かつては、親は子どものためなら、どんなに苦しいことも我慢したり、親は食べなくても子どもには食べさせることがあたりまえでした。その後、農業中心の社会から、工業化が進み、生活様式も一変しました。車社会と情報化により日々の生活は非常に目まぐるしくなり、だんだん人と人の繋がりが希薄な社会になりました。

ここ数年ある市の子育て学級で若いお母さん方と接する機会があり、今の子育ての実情や悩みを知ることができました。一番の問題は若いお母さんたちが、子育てを一人で抱え込まざるをえない状況にあり、悩みを気楽に話せる場が少ないことです。近くに親戚や知人がいて地域と繋がりのある人はよいのですが、転勤などで近くに知りあいが無い人は本当に大変です。この経済不況で夫の勤務も厳しく、母親は朝から晩まで育児に追われ狭い空間ですと子ども

と向きあっていることになります。

子どもが思うように言うことを聞いてくれなかったり、泣いてばかりいると母親の気持ちに余裕が無くなります。時にはどうしようもないイライラに追い込まれることがあります。

子育て学級への参加は、託児により2時間ほど子どもから離れることになります。「講義や実習で自分の時間が持て、わが子に会ったときは心のリフレッシュで愛おしさが感じられた。」と何人かの親から聞きました。それに「子育て学級のよいことは問題が解決しなくても子育ての悩みを話し、わかつてもらえるだけで、気持ちやすつきりすることだ。」という感想も圧倒的でした。さらにお母さんたちが痛感していることは「子育ての専門書を何十冊読むより、子育て仲間との話のほうが役に立つ。」ということでした。

幼児虐待には色々な原因がありそれを防ぐのは簡単ではありませんが、まず子育てに悩む親が悩みを気軽に語り合える場に参加することではないでしょうか。そしていつの時代も変わらない子育ての知恵を伝承していくことだと思います。

『悪質商法からお財布を守ろう』

皇室写真額を送りつける

「天皇即位20年、天皇后陛下ご成婚50年にぜひご協力いただきたい」と電話があり、そのまま切れたが、数日後に荷物が届き開封すると「皇室の写真額」と「ご賛同ありがとうございます」と商品確認のうえ代金を振り込むように」との手紙と48000円の請求書が同封されていた。

●過去に叙勲を受けたことのある人など、高齢者を主なターゲットに、皇室に関する写真額を送りつけ、高額な代金を振り込ませようとするトラブルが目立ちます。

●事前の電話勧誘では、商品の販売だということをはっきり説明しないまま、一方的に商品を送りつけてくるため、受け取った消費者に混乱が生じています。

【アドバイス】

①送りつけた業者に対して「電話での勧誘はあったが、購入するといふ返事はしていないし、購入意思も全くない。貴社の費用負担で商品はお引き取り下さい」という内容をはがきに書き、「特定記録郵便」で出すこと。

②電話がかかってきたら、用件（販売目的）を聞き、あいまいな返事はしないできっぱりと「お断りし

ます!」と断ること。また、電話勧誘をする場合は、業者名・氏名・勧誘目的を告げることが義務つけられています。

③もし、承諾してしまっても契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。

④電話勧誘で断ったにもかかわらず、商品が届いてしまったら、「契約はしていないので商品はお引き取り下さい」とハガキで通知します。

⑤電話勧誘で断った場合の再勧誘は禁止されているので、不審な電話は、日時や担当者名をメモしておきましょう。

⑥トラブルが生じたときは、早めに相談してください。

⑦脅迫まがいの強引な請求があった場合は、すぐ警察に相談してください。

（県企画部消費生活室より）
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、消費生活センターへ早めに相談してください。

●問い合わせ先

上田消費生活センター

☎27-8517

市民課生活環境係

☎64-5896

こんにちは保健師です

夏の冷え症に注意!!

冷房の使用や冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎ、薄着、入浴せずにシャワーのみなど、冬よりも夏の方が体を冷やしてしまう条件がそろっています。

体が冷やされると、血液の流れが悪くなってしまう、疲れやすい、肩こり、不眠、イライラ、生理不順など冷えによる症状があらわれてきます。また、夏は冬に比べて手足の冷えなどを感じにくいため、気付かないうちに冷えが進行してしまふことがあります。

次の点に気を付けて、夏の冷え症にならないよう注意しましょう。

①冷房の上手な利用

冷房の目安は、外気との差が5度以内、24度〜28度の室温が最適です。冷やしすぎには注意しましょう。

冷房の利いた場所では、肌に直接冷気が当たらないようにすることが大切です。カーディガンやスカーフを常備するのもいいですね。また、足

元は特に冷えやすいので、靴下やつま先を覆うことができない靴を履くなど、足元が冷えないように工夫してみてください。

②軽い運動

足がだるい、足腰が痛い、胃腸の調子が悪いなどの症状は血行が悪くて起こっていることが考えられます。コリをほぐし、血行を良くするため、にストレッチや散歩、軽い運動をこまめに行えるといいですね。

③生活リズムを改善

夏場は夜更かしや、夜中に食事をとるなど、生活リズムを崩しがちです。できるだけ規則正しい生活で、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

④食生活に気をつける

暑さで食欲がなくなると、アイスクリーム、清涼飲料水、スイカ、そうめんなど夏場に好まれる食品を取りがちですが、夏の食べ物、暑い気温から体を冷やすためのものが



稲葉 久美子 保健師

多いので、食べすぎには注意しましょう。

⑤ゆっくり入浴

シャワーだけでは十分に体を温めることはできません。ぬるめのお湯にゆつくりと入り、体の芯まで温めて、その日の冷えをリセットするよう心がけましょう。

⑥寝るときに体を冷やさない

寝るときには、扇風機やクーラーの風が直接当たらないように注意しましょう。お腹、足元はできるだけ冷やさないように、腹巻や靴下などで寝冷え対策を行いましょう。

夏に体を冷やしすぎてしまうと、秋冬の冷え性の悪化や体調不良につながります。

上手に夏を乗り切ることが、秋冬を快適に過ごすポイントになるので、できそうなことから試してみしましょう。

●問い合わせ先

健康保健課健康増進係
☎ 64-8883

しんたいの「なまぐさな話」 17

身体教育医学研究所 管理栄養士 中西 裕子

熱中症と水分補給

いよいよ暑くなってきました。これからの時期、多く発生するのが熱中症です。熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる様々な体の不調の総称で、重症度により①熱疲労②熱痙攣③熱射病の3つに分類されます。

国の統計では8月が最も発生件数が多く、また、午後2時から午後4時台の間に多発しているとのことです。

さて、熱中症予防には『水分補給』が最も重要です。

飲むべき量は、体格や体質、性別、年齢によって異なりますが、暑い時には意識して水分を補うことが大切です。特に高齢者は、トイレに行きたくないので、意識的に水を飲むことを制限している人が多くみられますが、年をとると喉が渇く感覚も鈍るため、本人が喉の渇きを感じていなくても、蒸し暑い時などは水分を取るように周りが声をかけてあげる方がよいでしょう。



次に、適した飲み物ですが、激しい運動や労働中は汗と一緒に塩分も失われるので、水分の吸収を促すためにも塩分を含んだ飲料をとることが望ましく、スポーツ飲料が適していると言われます。しかし、同時に糖分も多く含まれカロリーも高いので、飲みすぎると体重増加や高血糖等につながるため、注意が必要です。

運動量が少ない時や日常の水分補給には、普通の水やミネラルが含まれる麦茶などがよいでしょう。緑茶やコーヒーなどは利尿作用があり、あまりおススメはしません。

最後に、よい飲み方ですが、一度に大量に飲むと胃液を薄め、消化不良を起こす原因になる可能性もあるため、こまめに口に含む程度少量ずつ摂取することが大切です。

税のワンポイントアドバイス

督促状が届いたが・・・

Q 税金を払い忘れていたら督促状が郵送されてきました。督促状には「完納されないときは、財産の差押を受けなければならない」と書いてありますが、本当に差押えられてしまうのでしょうか？

A 地方税法では、督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに、その税金が完納されない場合は、滞納者の財産を差押えしなければならないことになっています。

納税は、公平に行われる必要があります。市では、督促状の発送後も納税していただけない方の財産（預金・給与・保険・不動産等）を差押えし、納税が公平に行われるよう努めています。

なお、滞納整理には多くの時間と事務処理を要してしまいます。市税の期限内納付について、ご理解とご協力をお願いします。

Q 督促状が送られてきましたが、最近収入が減ってしまい、納付が滞りそうです。どうしたらよいのでしょうか？

A 滞納にならないうちに、税務課収税管理係へお越しのうえご相談ください。税務課では納税相談を随時受け付けています。その際には、納税通知書などの税務課からお送りした書類をお持ちください。相談時間は、平日の午前8時30分から午後5時30分までの間です。

また、休日納税相談を行う時もありますので、平日の相談が無理な方は、相談日の調整を電話で行ってください。

●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

8月の納税（納期限 8月31日）

- 市県民税（普通徴収）（2期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（3期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（2期）
- 介護保険料（普通徴収）（2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6月の出動件数＝

火災 2件（13件） 救急75件（479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 6月分



6月30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	8 (61)	2 (3)	10 (64)	- 10 (-38)
傷者	12 (74)	4 (5)	16 (79)	- 13 (-53)
死者	0 (0)	0 (1)	0 (1)	± 0 (± 0)

とうみの気象記録（東御消防署調べ）

	平成21年 6月	平成20年 6月
最高気温	32.6℃（27日）	30.9℃（18日）
最低気温	7.2℃（2日）	8.6℃（18日）
平均気温	20.0℃	19.2℃
平均湿度	63.3%	75.9%
降 水 量	93.5mm	122.5mm

東御市民の6.0人(件)に1人が加入しています!

全国のご加入者1,792万人(件)!

長野県民の6人1人が加入されています。

営利を目的としない助け合いの制度!
共済金のお支払いと割戻金で掛金の約8割をご加入者に還元しています。

長野県民共済

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/>

生命共済

満18歳～満60歳 総合保障型

満60歳～満69歳 満期の健康な方

こども型

満18歳未満の健康なお子様

満60歳～満69歳 満期の健康な方

新型火災共済

新型火災共済

再取得可能な価格で保証!

さらにおトクな 割戻金

平成20年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 27.50% こども型 25.25%
熟 年 型 35.26% 新型火災共済 45.32%

※決算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在のご加入者を対象にお戻ししています。
※割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に振り替えていただきます(こども型は除く)。この出資金は組合退会時にお戻しします。

[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/



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

〈広告欄〉

国民年金アドバイス

新成人の皆さん
国民年金の加入手続きを
お忘れなく

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病院やけがで重い障がいが残ったりした時などにも年金が支給され、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。

もしも、国民年金に加入してなかったら…

20歳になったAさんとBさん。Aさんは国民年金に加入して、毎月きちんと保険料を納めることにしました。一方、Bさんは国民年金保険料を納めず、その分の金額を自分で貯金することになりました。

その後、二人は交通事故に遭って障がい残り、働けなくなっていました。

【Aさんの場合】

障がいの状態に応じて障害基礎年金が支給されます。障害基礎年金は老後も引き続き受け取ることができま

す。
※H21年度障害基礎年金額
(年額)1級990100円
2級792100円

【Bさんの場合】

障害基礎年金を受け取ることはできません。それまでの貯金を取り崩して生活することになってしまいました。

これは架空のお話ですが、誰の身にも起こり得ることです。20歳になったら国民年金の加入手続きをして、保険料を納めましょう。

お金がなくて保険料を納められない時は…

学生や収入が少なく国民年金保険料を納付できない場合、申請することで保険料の納付が免除や猶予させる制度があります。免除や猶予が承認された期間は、障害年金や遺族年金の受給資格期間に含まれるので、万が一のときに年金が受けられなくなることを防げます。保険料が納められない方は、未納のままにしないで、免除や猶予の申請をしてください。

●問い合わせ先

小諸社会保険事務所

☎0267-2211080

市役所市民課国保年金係

☎62111111

(内線1231)

なるほど The ごみ(gomi) No.59
クリーンリサイクル係 ☎63-6814

もう一度確認 容器包装プラス チックの分別

皆さんが出される容器包装プラスチック(以下「容器包装プラスチック」)は、収集・中間処理をしたあと、リサイクル工場に引き渡し、再び商品化されますが、引き渡す際には、再商品化のための国の基準を満たした品質でなければならず、基準を満たない場合は引き取りを断られます。

先日、基準を満たしているかどうかの検査があり、検査結果は「Dランク」ということで、品質の向上を要請されました。基準を満たさなかった原因は異物が混じっているというものでした。異物の主なものは、汚れの付着した

容器が重量にして10%程度混入していたこと、容器以外のプラスチックが3%ほど混入していたことや、あつてはならない鏡などプラスチック以外のものも混入していたことなどです。中間処理の際に手作業で異物を取り除いていますが、異物が多いと完全には取り除けない現状です。

容器包装プラスチックも大切な資源としてリサイクルされます。再商品化の妨げにならないよう容器包装の日(紫の指定袋の日)には容器包装(プラマーク)のあ

るものだけを提出してください。汚れが付着している容器包装は入れないでください。(汚れを除去すれば容器包装の日に出すことができます。)



プラマーク

皆さんのご協力が必要です。分別ルールに沿った分別をお願いいたします。

KATEYO GROUP since 1980
SUPER 家庭教師
スーパー家庭教師®で
もっと「自分が好き」
になる。

30th Anniversary
無料教育相談実施中
当社CMで活躍中
立川志の輔

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
お問い合わせは 二重丸で オールナンパーワン
0120-00-1111
このフリーコールは最寄りの事業所につながりますが、携帯電話からはつながりませんので下記までお電話ください。
— 無料教育相談実施中 —
スーパー家庭教師 検索
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
① ② ③ ④ ⑤
解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

〈広告欄〉



▲活躍を約束し、花岡市長と握手

平松さん世界の舞台へ 第2回INAS-FIDグローバル競技大会出場

6月26日、チェコで行われる第2回INAS-FIDグローバル競技大会バスケットボール競技へ日本代表選手として出場する平松裕さん（大日向）が花岡市長へ出発のあいさつに訪れました。グローバル競技大会は、知的障がい者の世界最高峰の大会で、4年に1度開催されます。平松さんは「大きな選手ばかりだが、頑張って多くの点を入れたい」と抱負を話し、同行した日本FIDバスケットボール連盟副会長の宮下憲一さんは、「若いので世界の舞台で大きな経験をしてほしい」と平松さんに期待を寄せていました。

新井さんインターハイ出場 陸上大会結果と喜びの報告

7月21日、第62回全国高等学校対抗選手権大会（インターハイ）に出場する新井志保さん（小諸高校3年・和）が市役所を訪れました。新井さんは、6月16日の北信越大会3000m競歩において3位入賞し、7月29日から奈良県で開催されるインターハイへの出場を決めました。大会に向け、新井さんは「自己ベストで好成績をねらいます」と力強く語ってくれました。また同日、甘利裕子さん（北御牧小6年・布下）が、6月28日に開催された長野県小学生陸上競技大会1000mにおいて1位となった喜びの報告を花岡市長にしました。



▲花岡市長のお祝いと激励の言葉を聞く新井さん（中央）と甘利さん（左）



▲講演する中村さん



▼みんなで水泳を楽しみました

みんな、夢を持っていますか？ トップアスリート派遣事業

7月23日、文部科学省のトップアスリート派遣事業でシドニーオリンピック100m背泳ぎ銀メダリストの中村真衣さんが祢津小学校を訪れました。中村さんは、全校児童が集まる体育館でオリンピック当時の映像とともに全ての力を出し切り自己ベストで銀メダルを獲得したことなどを話し、夢を持つことの大切さや目標に向かい努力することの素晴らしさを児童たちに伝えました。講演終了後は、プールに移動し水泳教室を開催。児童たちは、中村さんの泳ぐ早さに驚き、実技指導を楽しんで取り組んでいました。

そろばんグランプリ・長野 小林さんが優秀賞受賞

5月31日、上田市で開催された「2009年そろばんグランプリ・長野」に市内の小中学生4名が参加しました。スクール部門（中学・高校生、48名参加）に参加した山崎剣太さん（東部中3年）は、高校生との経験差を感じさせず見事に優秀賞を受賞しました。スクール部門には土屋綾さんと吉村英里子さん（ともに東部中1年）、ジュニア部門（小学生、106名参加）には小林風香さん（滋野小4年）も参加し、健闘しました。



▲左から吉村さん、土屋さん、小林さん、山崎さん

トピックス 地域話題



◀抱負を語る
藤木シェフ

地域で頑張る皆さんと
意見交換



味を通じて市を宣伝 地域の食掘り起こしプロジェクト

市では、地域食材や加工品のブランド化、認知度を上げるため、藤木徳彦さんをアドバイザーに迎え「地域の食掘り起こしプロジェクト」を開始しました。藤木さんは、農水省が選ぶ「地産地消の仕事人」全国48人のうちの1人で、茅野市でレストランのオーナーをしています。6月29日、芸術むら公園憩いの家で行われたプロジェクトの発表会では、「今あるものにプロの目線で改良点を見つけたい。消えつつある東御市の伝統食材に磨きをかけたい。この取り組みにより地域がますます元気になるよう頑張りたい」と抱負を話していました。

地域本来の自然環境を守るために アレチウリ駆除指導者研修会

7月15日、西海野区の千曲川河川敷で、県主催によるアレチウリ駆除指導者研修会が開催され、約60名の市民が参加しました。講師から、アレチウリの駆除方法など説明を聞き、実際に抜き取りや刈り取り作業を行いました。すでに5～6m程に成長したアレチウリは、堤防の土手一面に広がり、片付けるのに大変苦労していました。作業を終えた参加者は「地域を見回り、伸びる前に作業をしたい」と話していました。県では、今回の研修会が本来の自然環境を守る地域活動のきっかけになればと期待していました。



わんぱく少年たちがハツラツプレー

7月18日、東御中央公園グラウンドで第6回東御市長旗わんぱく少年野球大会が行われました。市内スポーツ少年



団5チームのほか東信各地区から11チームが参加し、熱戦を繰り広げました。残念ながら市内チームは入賞することができませんでしたが、元気なあいさつや全力疾走で試合に臨んでいました。

交通安全への意識高く

7月4日、東御中央公園屋外ゲートボール場で第30回交通安全ゲートボール大会が行われ、19チームが参加しました。開会式では、主催者である上田交通安全協会東御部会長の渡辺重一さんや東御市交番原明徳所長のあいさつで



交通安全への意識を高め、その後各コートに分かれて熱戦を繰り広げました。

【結果】

優勝 東上田B
準優勝 新屋B
第3位 片羽

できごとと短信



7・22
▼夏の交通安全やまびこ運動
交通安全指導所開設（浅間サンライン東部湯の丸インターチェンジ南交差点）



7・10
▼行政とボランティア連絡協議会との懇談会（総合福祉センター）



7・6
4・26
▼市民プール プール開き
第3回東御市社会福祉大会（文化会館サンテラスホール）

平成21年
8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

(7月1日現在)

世帯数

11,466世帯(+2)

総人口

31,808人(-15)

男 15,609人(+11)

女 16,199人(-26)

転入 81人(-4)

転出 92人(-13)

出生 22人(±0)

死亡 26人(-2)

※カッコは6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

⑤

『身土不二』道の駅のこだわり

身土不二―身と土は二つにあらず。即ち、我々の命と大地は一体のものであるという意味です。命は大地によつて育まれ、やがて大地に帰るのです。昔から自分の生まれ住んでいる一里(約4km)四方の中でとれたものを食べていけば、病にもかからず健康で長生きできると言われてきました。このことは、人が大地の恵みを受けて生きてゆく最も基本的で自然のあり方だと思えます。

しかし、世界的な目まぐるしい経済発展の中で、我が国の食料事情も大きく変わり、輸入食品が大手を振つて食卓を賑わすようになりました。最近、中国の毒入り餃子事件に端を発し、国内でも食品の偽装問題等が相次いで発覚するなど、国民の食に対する信頼が大きく揺らいでい

ます。こうした中で、今改めて食の安全、安心を求め「地産地消」の意義が見直されてきました。

地産地消は身土不二そのものです。道の駅雷電くるみの里は、オープン



▲地元産の野菜が並ぶ



▲安全安心をお届けします

以来今日まで、徹底して地元産にこだわってきました。直売所の農産物は総て地元産ですし、食堂のメニューも地元産の食材を使った郷土食に徹しています。地元産の農作物や郷土食にこだわることが、道の駅の役割であり、地域からの情報発信につながり、地元産だからこそ、安全安心をお届けできるのです。道の駅雷電くるみの里は、これからも地元産にこだわり続けます。

道の駅
 雷電くるみの里
 駅長 唐澤光章



編集後記

▼7月22日は、46年ぶりの皆既日食に日本中が注目しました。次に観測できるのは、26年後の2035年ということで、何とか誌面に写真や記録を残そうとカメラの準備をして厚い雲がかかる空を見上げていました。▼雲は流れ、薄雲の向こうに半分ほど欠けた太陽が顔を出し、念願叶い写真に収めることができました。午後は夏の日差しが戻り、真丸な太陽を見て何となくホッとした気分になりました。

(市報担当 大塚)

