



○助産所とうみオープン・・・・・・・・・・ 2～3

○【シリーズ】

地球にやさしいまちづくり・・・・・・・・ 4～7

安心して生み育てられる
まちの実現へ

—助産所とうみオープン—

『助産所とうみ』がオープンしました

市では、『お産のできるまち』を目指し、助産所建設を進めてきました。関係者や市民の皆さんのご支援をいただき、『助産所とうみ』が4月22日に開所しました。

長野県産材を多用した木造づくりのアットホームな施設とし、太陽光発電システムや地熱利用システムの導入により環境にも配慮しました。

また、市民病院に隣接させ、産婦人科医、小児科医の支援を仰ぎやすくし、より安全なお産を目指しました。

施設概要

構造

木造2階建 56.2・71㎡

1F 43.1・17㎡ (約170坪)

2F 43.1・17㎡ (約130坪)

特長

「環境にやさしく」

ぬくもりのある助産所」

・太陽光発電パネル設置

(10キロワット)

・地中熱利用で花粉やチリを除去(約99%)し、冷暖房の補助熱として利用する。

(夏は5〜7度、冬は3〜5度の温度差)

・使用材木の71%が長野県産材

・集成材は駒ヶ根産カラマツ、腰壁は県内産杉、床は白樺材

2F 13.1・54㎡

(約40坪)

分娩費用

約476,000円

(6日間入院の場合)

※分娩介助時間などにより、割増となることがあります。

分娩(予約)件数

月に10件、年間120件

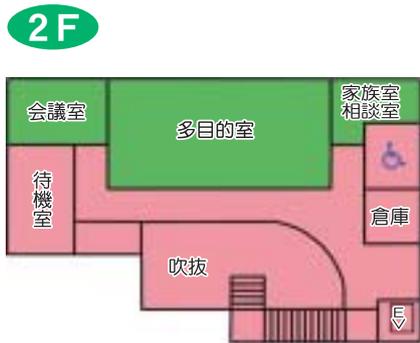
※現在は、10月まで予約がいっぱいです(市内5割、里帰り3割)

スタッフ 助産師 9名

看護助手1名

後方支援病院

東御市民病院、信大付属病院、県立こども病院、佐久総合病院、篠ノ井総合病院、浅間総合病院など



待望の

「助産所とうみ」が

オープン

いよいよオープンの時を迎えることができました。市民の皆さんの暖かいご支援や寒い時期にもかかわらず、夜遅くまで建設に携わっていただいた皆さん、この助産所にご理解をいただきました多くの方々にスタッフ一同感謝の気持ちで一杯です。

助産所では、月に10件ほどのお産のお手伝いをさせていただきます。出産から産後までは同じお部屋で過ごします。お産までは、リラククスできるようなお風呂に入ったたり、好きな音楽を聴いたり、体を動かしてみたりと様々な過ごし方ができます。アットホームな雰囲気の中で、お母さんの生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に見守り、好きなスタイルで赤ちゃんの誕生を迎えられるよう支援していきます。



『赤ちゃんの力を信じて』 〜赤ちゃんが自分で生まれようとする力〜

私がこちらで出産したきっかけは偶然から始まりました。昨年夏、体調が優れなく市民病院に受診したときに妊娠が分かり、同時に助産師の建設計画を知りました。助産師さんから「自分らしいフリースタイルのお産」の話を聞き、妊娠前から水中出産など自然なお産に興味を持っていた私はすぐに、「ここで、この皆さんの世話になりお産をしたい」と思いました。健診を重ね、助産師さんたちとの信頼感は更に増してい

きました。遂に陣痛が始まり、信頼する助産師さんたちの「どんな形でも好きなように産んでいいよ。私たちが受け止めます」という心強い言葉、始終寄り添い背中をさすってくれた夫の励ましもあり、全てをまかせて出産に臨むことができました。初産の私にとって分娩台の無いお産が、かえって安産できた要因のひとつだったと思います。わが子「咲良」を前に今、緊急時の体制や機材の整った総合病院の安心感とは違う、妊娠初期からフルサポートでお産ができる安心感を選択した私のフリースタイルのお産に大



【写真上】
真南に向けられたテラス越しに各個室へ陽の光が差しこむ。

【写真中】
木のぬくもりを感じる吹き抜けのホール・待合所。

【写真下】
家庭的な雰囲気の個室はバストイレ付。



▲心が和む壁画と色調の新生児室・授乳室

出産後はお母さんと赤ちゃんは一緒に過ごし、赤ちゃんの様子を見ながらのおっぱいや育児に取り組んでいけるようにしています。

出産や育児は、ひとりひとり違います。それぞれの経過に合わせて寄り添いながらお母さんと赤ちゃんの持つ力を十分発揮し、自信を持って取り組んでいきますようお手伝いしていききたいと思います。

所長 黒澤かおり

変満足していますし、このスタッフの皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。産後のケアや授乳のこと、子育て全般・・・まだまだお世話になることが多いですが頼りにしています。ありがとうございます。

長坂 美穂

◆表紙の写真は、オープン前に市民病院で出産された、美穂さんとご主人のジェフリー・クルーガーさんにご協力いただきました。黒澤所長とともに市民病院の病室で撮影したものです。



シリーズ

地球にやさしいまちづくり

市では地球温暖化対策地域推進計画検討委員会を設置し、審議検討を重ねて計画の原案を作成しました。これを基に環境審議会で審議を経た中で、の答申を受け『東御市地球温暖化対策地域推進計画』を策定しました。



▶花岡洋会長から花岡市長へ答申書が手渡されました

地球温暖化対策の推進計画を策定しました

趣旨

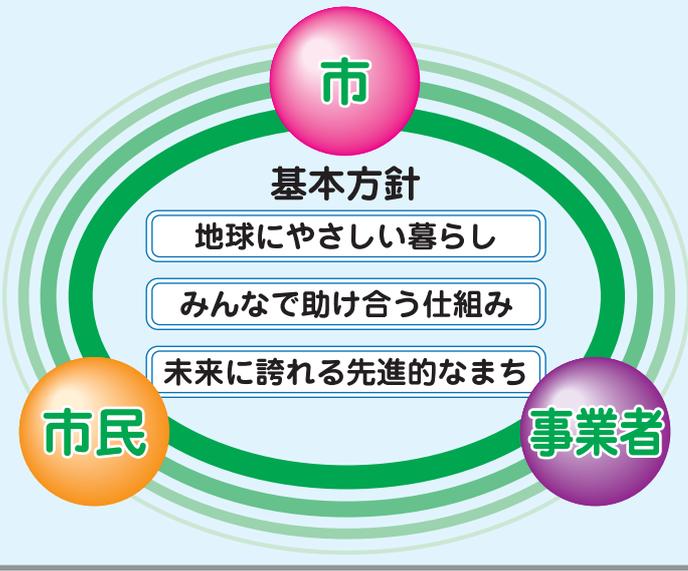
地球温暖化とは、温室効果ガスの増加によって大気中や地表にとどまる熱が多くなり、地表付近の気温が上昇する現象です。この温室効果ガスは、わたしたちの日々の暮らしや経済活動により排出されます。このため、市内のすべての人々が環境意識を持ち、家族、地域、市域全域に地球温暖化対策の取り組みを広げていき、温室効果ガス排出量の少ない「低炭素社会」への転換を図っていく必要があります。

この計画は、市全体で地球温暖化対策に取り組むことで、東御市を地球に優しいまちにしていくこととともに、市民がライフスタイルを見直し、家族や地域のつながりを取り戻し、未来に誇る住みよい故郷をともにつくりあげていくことを目的としています。

計画の基本方針

わたしたちは、毎日の暮らしと地球とのつながりを大切に、身近な温暖化対策にすぐ取り組み、さらに、先進的な施策の実現をめざし、愛する東御市に誇りをもって住み続けたいと思います。

低炭素都市 とうみ 人と自然がおりなす豊かな暮らし



▲環境審議会



▲検討委員会

計画の策定までには、市民の皆さんからのご意見を参考にしながら、市民の代表や事業所の皆さんで構成された5回の地球温暖化対策地域推進計画検討委員会、3回の環境審議会、市役所内地球温暖化対策推進委員会による意見交換を重ねてきました。

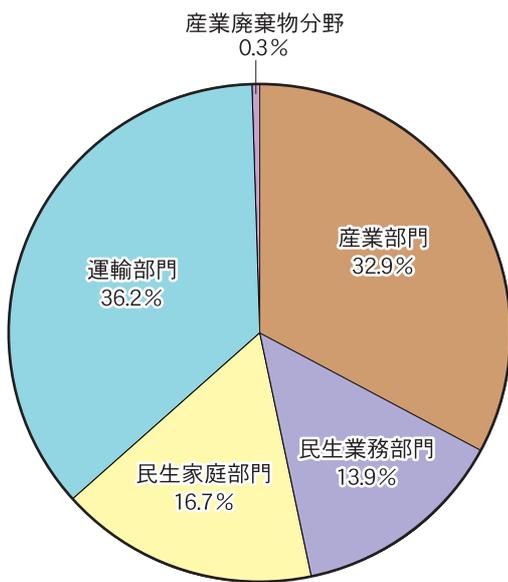


温室効果ガス 排出量の現況と 将来予測

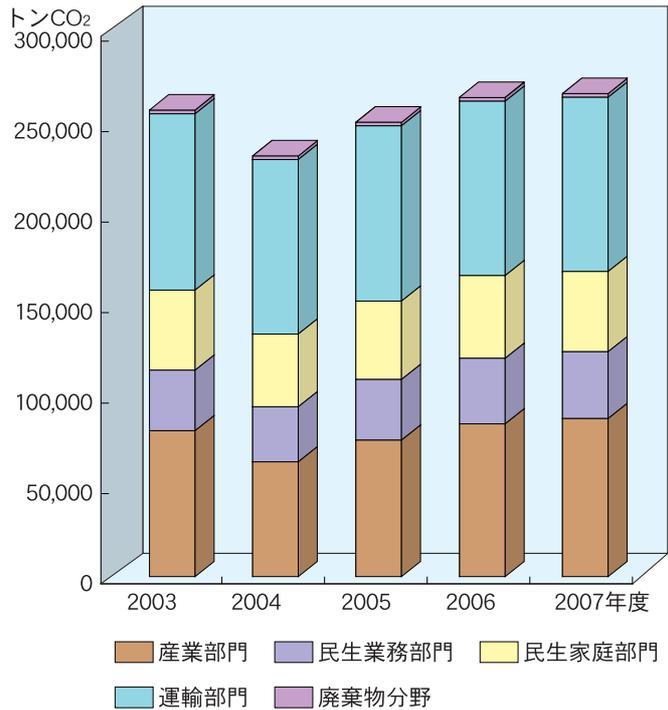
2005年に市から排出された温室効果ガスの量は、約25万5千トンとなっています。今後、新たな地球温暖化対策を行わないで推移した場合の温室効果ガス排出量は、2012年に約28万1千トン（基準年比※1 10%増）、2020年には約31万3千トン（同23%増）になると推計されています。

2007年の温室効果ガス排出量の部門別割合では運輸部門の排出量が36%と最も多く、私たちの生活（民生家庭部門）からも約17%を占めている状況です。

※1 基準年は2005年としています。



◆部門別排出量割合（2007年）



◆部門別排出量経年変化

温室効果ガスの 削減目標

国では京都議定書目標達成計画で2008年～2012年までに二酸化炭素排出量を1990年比で6%削減すると提示しており、昨年9月には鳩山総理が2020年までに1990年比で25%削減の中期目標を発表しました。市の温室効果ガス削減目標は、これらの世界動向や国の削減目標に見合った数値を設定する必要があります。次のとおりとしました。

■基準年■

1990年の温室効果ガス排出量推計が困難なため、平成17年（2005年）を基準年とします。

●短期目標

平成24（2012）年度

13%削減

※1990年度比6%削減に相当

●中期目標

平成32（2020）年度

30%削減

※1990年度比25%削減に相当

●長期目標

平成62（2050）年度

80%削減

排出抑制 施策について

◆再生可能エネルギー の利用促進

市の大きな特徴である日照時間の長さを生かした太陽光発電システムの導入を中心に、再生可能エネルギーを積極的に利用していきます。

○市民や事業者の取り組み

- ・太陽光発電システムを積極的に導入します。
- ・太陽熱温水器を積極的に導入します。

○市の取り組み

- ・太陽光発電システムの設置に対し、補助金による助成を継続して行います。
- ・保育園など公共施設の新築や増改築にあわせ、太陽光発電システムを導入します。
- ・メガソーラー発電所※2の導入や事業者と連携したメガソーラーの構築を検討します。

※2 1メガは1000kwを示し、一定規模に集約した大規模な太陽光発電所を意味します。

平成12年からの住宅用太陽光発電システム設置補助事業は、3月末で10年が経過し、導入件数319件 導入出力1266kwとなりました。システム1kwあたりのCO2削減量は314.5kg/年なので、皆さんの屋根に設置された太陽光発電装置は約398t/年のCO2削減につながっています。(「JPEA太陽光発電協会」調べから)また、この削減量は28.400本の杉の木が一年間に吸収する量に相当します。



▲更なる導入が見込まれるソーラーパネル

◆住民・事業者の活動促進

高エネルギー効率機器の普及促進

昨年の「とうみエコライフDAY」では、355人の皆さんが参加し、2.98tのCO2が削減できました。こ

家庭部門の温室効果ガス排出量を削減するために高エネルギー効率機器の普及促進を図ります。また、運輸部門の排出量を削減するためエコカーの導入を推進します。

○市民の取り組み

・住宅の新築、改築時に高断熱住宅などの省エネ化を図ります。

○市民・事業者・市の取り組み

・車を買い替える際にハイブリッドカーや電気自動車など現在所有している車よりも環境にやさしい車を選択します。

啓発活動と市民・事業者の自主行動

1人でも多くの市民や事業者の皆さんが自主的な取り組みを行えるように市で情報を発信します。

○市民・事業者の取り組み

・「とうみエコライフDAY」へ参加し、1人1日1kg削減運動に積極的に参加します。

これは1日だけの取り組みですが、1年間365日継続すれば1、088tの削減量になります。『できることからはじめましょう！地球の温暖化対策』



▲エコライフDAYの説明を真剣に聞く小学生

○事業者の取り組み

・カーボンオフセット※3の導入を検討します。
※3排出抑制しきれないカーボン(CO2)を植林などの取り組みによりオフセット(相殺)すること

○市の取り組み

・各家庭に環境家計簿を配布し、市民の皆さんの実践を通じて意識高揚を図ります。

環境教育及び地産地消の推進

子どもを対象とした環境講座の開催など、環境への意識の高揚を図るほか、学校給食

での地元農産物の提供やフードマイレージ※4表示など、食品の産地を意識させ、地産地消を推進します。

※4食料の(food)輸送距離(mileage)

という意味。食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは少なくなり、遠くから食料を運んでくると多くなる。

○市民の取り組み

・フードマイレージの値の少ない品物の購入に心掛けます。

○事業者の取り組み

・食品のフードマイレージ表示に努めるとともに、地産地消に努めます。

○市の取り組み

・学校や保育園の給食に地元農産物を積極的に取り入れ地産地消を推進します。



▲地元産を取り入れた学校給食

◆地域環境の整備及び改善

都市環境の整備

バイパス整備などにより、自動車交通の流れを円滑にすることにより、渋滞時の温室効果ガス発生を抑えます。

○市の取り組み

・土地計画道路や駅前道路の整備により渋滞を解消します。



▲田中駅南口の整備

公共交通機関と自転車の利用促進

自家用車の利用を減らし、公共交通機関や自転車の利用を促進します。

○市民・事業者の取り組み

・デマンド交通の利用を心がけます。事業者は待合所を提供するなど、利便性の向上に貢献します。

○市の取り組み
・駐輪場の設置やレンタサイクルの整備など、自転車を利用しやすい環境に整備します。



▲デマンドバス

ガソリン1ℓあたりのCO₂排出量は約2・3kg、軽油では約2・6kgとなります。現代社会は車社会といわれ車の依存率が高いですが、ノーマイカーデーを設定し相乗りや公共交通機関を利用するなどしてCO₂排出削減に努めましょう。

緑地の保全と緑化の推進
市街地での敷地内緑化や屋上緑化を積極的に推進するほか、森林組合等が所有する民有林において間伐等の管理を行います。
○市民・事業者の取り組み



▲事業所内の緑化活動

・敷地内緑化、屋上緑化、壁面緑化などに取り組みます。
・雨水貯留槽や生垣設置に取り組みます。

○市の取り組み
・山林の効率的な間伐を行います。

壁面緑化は、建物壁面温度の高熱化や低減化を緩和する効果が認められています。市内の小中学校でもアサガオを栽培し、校舎壁面温度の低下に取り組んでいます。

◆循環型社会の構築

ごみの削減や資源化は、ごみの運搬や製品の生産時に必要なエネルギーを抑え、温室効果ガスの排出量削減につながります。

○市民の取り組み

・買い物時には「マイバッグ」を持参し、レジ袋は極力断るよう努めます。

○事業者の取り組み

・レジ袋のポイント制などを通じて、レジ袋を極力控えてもらうように呼びかけます。

○市の取り組み

・生ごみリサイクルシステムの構築による循環型社会の確立を図ります。

市では『レジ袋削減県民スクラム運動』や千曲川流域の市町村で構成するレジ袋削減推進協議会の取り組みに参加し、市内スーパーもレジ袋削減キャンペーンに参加しています。市民の皆さんもマイバック持参にご協力ください。

東御市はチャレンジ25キャンペーンに参加しています。



市報とうみでは、これから温暖化対策についてシリーズでお伝えしていきます。

●問い合わせ先

市民課生活環境係
☎64-5896



「未来のために今、リサイクル」
祢津小6年 堀池 鈴さん

小学生の環境ポスターを
紹介します



「大切な地球をいじめるな」
田中小6年 田口 逸人さん

※表記の学年は、ポスターを作成した平成21年当時のものです。

将来を見据えたまちづくりのために 都市施設の見直しを始めました

私たちが都市で生活していくためには、皆が共同で利用

する道路、公園、下水道などの都市施設が必要です。都市計画では、将来の健全で秩序あるまちづくりを行うため、このような都市の骨組みを形づくっている主要な都市施設の位置、規模などを都市計画法に基づいて決定（都市計画法決定）し、計画的に整備を進めるようにしています。

現在、都市計画決定されている都市施設は、国道18号を拡幅する計画の滋野・和線など6つの路線、東御中央公園など7つの公園、東部クリーンセンターなどがあります。

しかし、これらの都市施設の中には、決定以来長い間整備されずに現在に至っているものもあり、市では、これらの都市施設の必要性などを再検討するとともに、新たに都市計画区域に指定された北御牧地域の都市施設を検討するため、「都市施設見直し案」の策定作業を始めました。

都市計画道路の現状

市内の都市計画道路は6路線で、総延長は15・8kmになります。これらの道路は、将来のまちづくりを進めるうえで重要な道路として、昭和53年に都市計画決定されましたが、整備済みの延長は、平成20年度末現在で2路線、計2・9kmという状況です。整備率は約18%で、長野県平均の約39%を大きく下回っています。

また、都市計画道路として指定された区域内は、将来的な道路整備が都市計画で定められたことになるため、個人名義の土地であっても2階建てまでの建物しか建築できないほか、建物の構造や地下室の設置などに制限があるなど、都市計画法による規制が生じています。

下の図は、現在の都市施設の整備状況を示したものです。

都市計画道路見直しの必要性

都市計画決定から30年以上

が経過し、決定当時とは社会情勢も変化している中で、未整備の都市計画道路を現在の計画のまま存続するのか、または廃止するのか、あるいは路線変更するのか、などの見直し作業を行う必要があります。

その他都市施設の見直し

都市計画道路と同様に、既存の都市公園等の施設についても、社会・経済動向が変化する中で、見直しを行う必要があります。また、平成20年9月には、北御牧地域まで都市計画区域が拡大されました。これにあわせて、市の都市計画の基本的な方針を定めた「都市計画マスタープラン」が策定されましたが、その中で北御牧地域の交通網の充実や地域の拠点整備などが示されており、これらに基づき、北御牧地域の新たな都市施設の整備を検討する必要があります。





見直しに向けた取り組み

このような理由から市では、昨年から都市施設の見直し作業を始めています。今後は「都市施設見直し案」の策定に向けて、有識者や関係団体、市民などで構成する「都市施設見直し委員会」を組織し、検討を進めていく予定です。なお、「都市施設見直し委員会」の委員を公募しますので、詳しくは4月27日発行の市報とうみお知らせ版をご覧ください。

策定に当たっては説明会などを開催し、市民の皆さんのご意見をお聞きしながら進めていきたいと考えておりますので、よろしくお願ひします。

見直しのスケジュール

- ◆平成21年度
現在の都市施設の課題を整理しました。
- ◆平成22年度
都市計画道路の見直し、その他の都市施設の検討などを行います。(見直しに関しての住民懇談会などを開催)
- ◆平成23年度
「都市施設見直し案」を策定します。(見直しに関しての住民説明会などを開催)
- ◆平成24年度
「都市施設見直し案」に基づいて、変更や廃止する都市施設について、都市計画法による手続きを行います。



●問い合わせ先
建設課都市計画係
☎64-5914

ペットも人も仲良く暮らすために
飼い方、えさのやり方などを見直してください

平成21年10月1日から動物の愛護及び管理に関する県の条例が施行されました。飼い主の心遣いひとつで様々なトラブルの解消につながります。ペットも人も安心して仲良く暮らしていくため、今一度ペットとの付き合い方を考えましょう。

どありません。しかし、既に外飼いに慣れたねこを室内飼いにするのは容易ではありませんが、飼い主の気遣いで矯正していくことは可能です。初めは、ねこも飼い主もつらい思いをするかもしれませんが、それも一つの愛情と思つてねこの室内飼いに努めましょう。

ねこの屋内飼養について

「ねこは屋内飼養に努めなければならぬ」と規定されました。ねこを外出自由にして飼うことは、他人の敷地をふん尿で汚したり、荒らしたりし、ご近所とのトラブルの原因となるだけでなく、交通事故や喧嘩をしてけがをしたり、感染症にかかる危険があります。また、去勢や不妊処置をしないねこが、他人のねこを妊娠させたり、のら猫と交尾したりして子猫を産んでしまう例が後を絶ちません。

子ねこの時から室内で飼つていれば、室内で飼うことによるストレスの心配はほとんどありません。

ねこのえさやりについて

近所に住み着いた野良ねこにえさを与えることは、条例で言う飼養することになります。この場合、えさを与えている方に屋内飼養をお願いするようになります。

また、えさを与えているわけではないが、畑などに穴を掘って生ごみを捨て、ねこや狸など野生動物がさがさることで、ごみの捨て方を見直すようお願いいたします。コンポストなどの生ごみ処理容器を利用し、ねこなどの繁殖を助けることのないように努めましょう。

市では、生ごみ処理機器設置補助金制度を設け、購入費用の一部を補助しています。

★補助金制度についての問い合わせは、市民課クリーンリサイクル係 ☎63-6814 まで

●ねこから感染する病気に気をつけましょう
飼育場所は清潔にし、このみみを駆除するなどして、皮膚の感染症などにかからないようにしましょう。
口移しやスプーン、箸などの共用はやめ、ねこなど動物をさわった後やふん尿の処理後は、石けんをよく手を洗ひましょう。

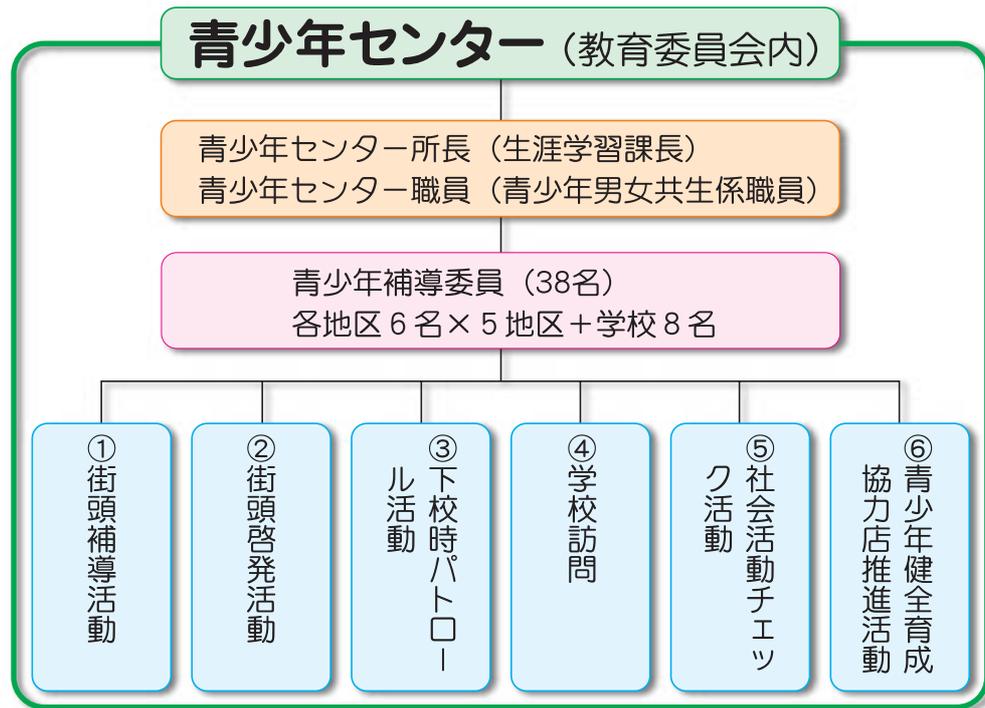
犬の散歩マナーについて

犬の散歩をする時に、ふん尿をむやみに他人の敷地(田畑も同様)に放置しないでください。散歩時の飼い主の不法行為が原因でお困りの市民が多くなります。

●問い合わせ先
上田保健福祉事務所
☎25-7153
市民課生活環境係
☎64-5896

ほの 子とちも

育つ環境づくり) -青少年センターの取り組み-



青少年センター組織と活動内容

市では、教育委員会内に青少年センターを設置し、委嘱した38名の青少年補導委員とともに青少年が健やかに育つ環境づくりに努めています。

県内の18市にも同様の青少年センターが設置されており、18市合同理事会や東信4市連絡会等とおして連携をとりながら広域的に青少年の健全育成を図っています。

① 街頭補導活動

市内の青少年にあいさつの声かけを行いながら、喫煙や問題行動等の非行防止に努めます。主に田中駅周辺を定期的に巡回しています。

② 街頭啓発活動

7月、11月、2月の「全国青少年健全育成強調月間」を利用し、田中駅や滋野駅、市内スーパリーなどでちらしを配布するなど啓発活動を行っています。

④ 学校訪問

学校公開日等を利用し、学校訪問を行い、青少年の現状の理解に努め、学校との連携を図っています。

⑤ 社会環境チエック活動

市内の店舗や事業所等、青年の立ち寄る場所について、飲酒、喫煙、成人雑誌、溜まり場等の状況を定期的に巡回し、健全育成への配慮状況を調査しています。

⑥ 青少年健全育成協力店推進活動

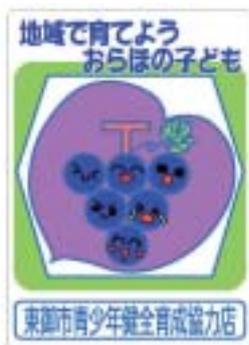
青少年の健全育成を積極的に推進する店舗の拡大を願い、市で作成している「青少年健全育成協力店シール」の貼付を推進しています。



▲田中駅前での街頭啓発のようす

③ 下校時パトロール活動

青少年の下校時の不審者対策及び非行防止対策として、通学路を定期的にパトロールしています。





地域で育てよう おら 青少年が健やかに

〔任期 平成22年4月～24年3月〕(敬称略)

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
北御牧地区	荻原 慎一郎	津地区	唐澤 宏員	田地区	原田 駿輔
	田丸 賢一		北沢 富士男		工藤 信廣
	小林 重子		倉島 忠行		荒木 重雄
	渡邊 憲一		堀内 久志		高見沢 正善
	渡辺 弘美		春原 正実		高木 美恵子
	竹重 美杉		田村 幸美		柳澤 智子
和地区		滋野地区	中村 啓義	小河原 實	
			関 四郎	寺嶋 健一	
			青山 寛子	掛川 和彦	
			小林 節子	土屋 裕司	
			佐藤 和子	田中 秀幸	
			飯高 格	田口 貞明	

各地区の青少年補導委員の
皆さんを紹介します



▲委嘱式の様子

青少年補導委員の任務

青少年センターの取り組みを
実際に推進するのは、委嘱
を受けた38名の青少年補導委
員の皆さんです。4月7日に
第4期青少年補導委員の委嘱
式が行われ、任期は24年3月
までとなっています。

市内での活動

青少年センターの様々な業
務を、センター職員、生徒指
導担当教諭をはじめ、PTA、
育成会、区長会、少年警察ポ
ランティア、民生児童委員協
議会等、地域の団体と連携を
図り、市が一体となった地域
ぐるみの青少年健全育成活動
を推進します。

広域的な活動

青少年は成長とともに行動
範囲が広域になります。青少
年を地域全体で守り育てるた
めには、18市合同理事会や東
信4市連絡会等とおして、
情報交換を密にし連携を図り
ます。

問い合わせ先

青少年センター
(生涯学習課青少年男女共生係)
☎64-5906

各区や各支部PTAで、
子どもたちの育成につ
いて懇談会・研修会を開
きませんか？

子どもたちは、家庭・学校・
地域に見守られながら育っ
ています。子どもたちの笑顔を
楽しみに、育成行事を行って
いますが、大人も忙しく、な
かなかその課題や子どもたち
の育成について話し合う時間
の取れないのが現状です。虐
待被害や不登校問題など子ど
もたちを取り巻く環境も深刻
になっています。

「地域で育てよう おらほ
の子ども」子どもたちが健
やかに育つ地域にするために、
子どもたちの育成について、
各区や各PTA支部で懇談会
を開催してみませんか。
市では、懇談会や研修会開催
について次のような取組み
をしています。

*「健全育成について」ケー
タイについて「メディアア
リテラシーについて」等、D
VDを用いた出前講座を実
施しています。

*各区、支部で講師を招いた
懇談会(研修会)を開催した
場合の補助制度があります。
事前に事務局までご相談く
ださい。

『自らの地域は自らが守る』

平成22年度東御市消防団任命式

4月4日、中央公民館講堂で平成22年度東御市消防団任命式が行われました。

部長や副部長など241名が新たに任命を受け、荻原伸幸団長から代表者へ任命書が手渡されました。本年度は、本部に女性団員2名が任命され、新入団員57名を代表して若林美希さんが「良心に従って、忠実に消防団活動を行います」と女性団員用に新調された制服で団員宣誓を行いました。荻原団長からは「訓練を重ね、地域の皆さんの負託にこたえていきます」と新入団員を迎え歓迎のあいさつがありました。

平成22年度 本部役員を紹介 (敬称略)

団長	荻原 伸幸	第五副分団長	岩下 英紀
副団長	井出 史亮	第六副分団長	山浦 武
副団長	井出 広美	ラッパ長	渡辺 浩之
第一分団長	古田 修一	音楽隊長	春原 孝幸
第二分団長	唐沢 茂幸	副ラッパ長	渡辺 貴洋
第三分団長	柳澤 多久夫	副音楽隊長	相場 みゆき
第四分団長	上野 清司	第一分団ラッパ長	所 洋一
第五分団長	滝沢 明彦	第二分団ラッパ長	長谷川 大
第六分団長	小山 濟	第三分団ラッパ長	相場 友博
第一副分団長	町田 佳彦	第四分団ラッパ長	渡辺 貴志
第二副分団長	清水 隆晴	第五分団ラッパ長	依田 直也
第三副分団長	高橋 孝幸	第六分団ラッパ長	渡辺 博和
第四副分団長	山岸 公宣		



▶東御市初となる女性消防団員
若林 美希さん(右)
土屋那々子さん(左)



▶荻原団長より任命書が手渡されました

東御市の安全安心を守る 警察、消防の皆さんを紹介します

【警察の皆さん】

4月の県警察組織の再編により、市の全域が上田警察署の管轄になりました。

●東御市警部交番

原 明德 所長



- 柄澤 豊彦 主任
- 梶田 雅紀 主任
- 豊田 尚也 主任
- 三澤 翔太 所員
- 高橋 義樹 所員
- 飯沼 慎 所員
- 菊池 祐也 所員
- 酒井 勝 相談員
- 竹内 孝雄 相談員

●駐在所

- 大日向駐在所
- 深澤 栄治 主任
- 八重原駐在所
- 小林 郁夫 主任

【消防の皆さん】

上田地域広域連合消防本部の一本化により消防業務が広域連合へ移管されました。(全署員30名)

●東御消防署

- 中村 至 署長
- 庶務係
- 小林 恒久 副署長兼係長
- 予防係
- 小林 光治 係長
- 危険物係
- 小林 貴伸 係長
- 警防係
- 石井 重男 担当係長

- 武舎 徳夫 担当係長
- 救急係
- 田中 基継 副署長兼係長



▲毎朝の朝礼のようす

平成22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	上原 忠雄	称津地区	金 井	瀬田 正国	北御牧地区	上八重原	赤尾 基浩
	常 田	渡辺 明		新 屋	山辺 勇吉		田 楽平	今井 雄司
	田 中	小林 直樹		東 町	石川 夏樹		中八重原	関 益巳
	県	土屋 光広		西 宮	◎別府 彦一		山 崎	白倉 隆幸
	本海野	大熊 清人		滝の沢	柳橋 今朝彦		下八重原西部	木内 弘道
	西海野	丸山 重男		姫子沢	北沢 誠一		下八重原東部	○依田 至福
	白鳥台	◎中村 徳当		称津南	林 貞人		芸術むら	林 敏明
	城ノ前	○斎藤 俊雄		伊勢原	斉藤 勝		白 樺	大石 健司
滋野地区	赤 岩	○麻見 明利	和地区	東上田	山崎 今朝夫		切久保	中山 隆輔
	片 羽	唐沢 準一		田 沢	関 哲夫		八反田	渡辺 芳二
	桜 井	寺島 一利		大 川	◎田中 邦夫		本下之城	小宮山 英一
	大 石	長岡 洋		栗 林	○星野 憲生		田之尻	井出 広美
	中屋敷	田村 詔三		海善寺	針山 良三		宮	柄澤 隆行
	別 府	阿部 雅彦		曾 根	滝沢 秀光		畔 田	畑田 和彦
	原 口	◎小林 千春		海善寺北	荒井 浩正		御牧原南部	箕輪 一
	聖	市川 耕司		東深井	深井 佳人		御牧原北部	関 直衛
	乙女平	小林 節男		西深井	清水 紀行	御牧台	座間 捷機	
	王子平	小林 博		東 入	岡本 泰郎	布 下	赤尾 常良	
称津地区	奈良原	橋本 悦子	西 入	新井 清治	常 満	堀合 明美		
	横 堰	小林 建明	日向が丘	金 慎	島川原	小山 広宣		
	新 張	◎小林 俊文	寺 坂	森山 幸治	大日向	内川 久芳		
	出 場	宮坂 英喜世	睦	藪田 薫	光ヶ丘	小林 栄一		
				羽 山	◎竹重 為敏	郷仕川原	竹内 正典	
				牧ヶ原	青木 久子			

皆さんを紹介しします

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

・関 文彦 (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)

滋野地区生涯学習担当

・堀口 雅人 (称津公民館)

称津地区生涯学習担当

・深井 佳人

(和コミュニティセンター)

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

・牛山 廣司

(教育委員会事務局)

学校教育指導主事

教育相談員

行政相談委員

行政に対する意見や要望をお聴きし、その実現や解決に

応じています。

・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 秀樹

田中地区担当

・今泉 叡子

田中地区担当

・岡本 眞一

滋野地区担当

・土屋 哲夫

称津地区担当

・山丸 洋子

和地区担当

・村田 尚志

北御牧地区担当

・荻原慎一郎

北御牧地区担当

・山浦美枝子

北御牧地区担当



すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (5月生まれ)



たかしま せな
高島 聖生くん(畔田)
(1歳、H21. 5. 7生)

せな、1歳のお誕生日オメデトー♥1年の間に聖生はいっぱい成長したネ♥これからも兄ちゃんと一緒にいっぱい遊んで元気いっぱい大きくなっていこー♥



わかばやし そら
若林 蒼空くん(睦)
(1歳、H21. 5. 9生)

蒼空くん、1歳のお誕生日おめでとう!!だんだん男の子らしく、やんちゃになってきたね。ごはんもたくさん食べるようになっていい子だね。これからも元気でかわいい笑顔をたくさん見せてね♥♥



やまぎし なな
山岸 和奈ちゃん(常田)
(1歳、H21. 5. 12生)

かわいい仕草で周りを和ませてくれる和奈ちゃん♥もう1歳だね!おめでとう♪これからも元気に大きくなってね♥



たかとう すかい
高藤 澄海くん(原口)
(1歳、H21. 5. 26生)

すーちゃんお誕生日おめでとう♥歩くようになったらお兄ちゃんと散歩に行こうね!!いっぱい食べて、のびのびと元気に大きくなってね♥



たけい そうま
武井 蒼真くん(御牧原北部)
(1歳、H21. 5. 29生)

何でもお兄ちゃんのものをほしがる蒼ちゃん。ハイハイでお兄ちゃんを追いかけるスピード速くなったね!お兄ちゃんと一緒に元気いっぱい頼もしくなあれ!



たなか さやか
田中 紗也香ちゃん(東上田)
(2歳、H20. 5. 2生)

毎日、朝から晩までにぎやかで皆を楽しませてくれるね。お兄ちゃんと仲良く、元気に大きくなってね!!



たけだ あおい
竹田 青以くん(常田)
(2歳、H20. 5. 14生)

やんちゃで、いたずらっ子だけど、みんなのアイドルあおくん。これからも元気にあそぼうね。



ろくかわ
六川 あやめちゃん(上八重原)
(2歳、H20. 5. 14生)

あやめ、2歳のお誕生日おめでとう。1日1日成長する姿が、とても楽しみです。もっといっぱいおしゃべりしてネ!



かわかみ なおと
川上 直翔くん(伊勢原)
(2歳、H20. 5. 15生)

あつという間に2歳になりました!ゆうふるの皆様、大変お世話になっております。この場をかりてお礼申し上げます♪



さとう るか
佐藤 瑠夏ちゃん(県)
(2歳、H20. 5. 16生)

るか2歳の誕生日おめでとう!!毎日おうたを歌ったり、たくさんおしゃべりしてパパとママを楽しませてくれる、るか♥これからもすくすく元気に育ってね♥



すずき よしと
鈴木 嘉人くん(新屋)
(2歳、H20. 5. 18生)

よっちゃん、お誕生日おめでとう!!たくさん笑って、遊んでのびのびと大きくなってね。家族みんなよしとが大好きだよ♥



みのわ かずき
箕輪 一輝くん(東町)
(3歳、H19. 5. 6生)

一輝、3歳おめでとう!ひとり芝居が上手な一輝、将来は俳優さんかな?



やまうら とわ
山浦 翔和くん(加沢)
(3歳、H19. 5. 8生)
人との「和」を大切に、大空を思いっきり「翔」けてほしい。それがパパとママの願いです。翔和♥3歳のお誕生日おめでとう♥



こじま せな
小嶋 汐菜ちゃん(加沢)
(3歳、H19. 5. 21生)
せなちゃん、3歳おめでとう♥歌が大好き、弟思いのイイお姉ちゃん!!これからも仲良く一緒に遊んであげてネ★元気に大きくなあれ♥



にしざわ ゆきほ
西澤 幸帆ちゃん(日向が丘)
(3歳、H19. 5. 25生)
ゆっきー3歳おめでとう♥恥ずかしがりやだけど、家では歌って踊って元気いっぱい。いつも楽しませてくれてありがとう。

☆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11日(火)必着。

こみっくシリーズ
第11話 助け合いっていいね
男女共同参画プラン推進委員会



▲前列中央が久子さん

100歳
おめでとう
—健康、長寿に表彰—
市では、100歳を迎えられた方を表彰しています。このたび、表彰を受けた方を紹介します。
渡邊 久子さん(布下)
(明治43年3月23日生)

おいしい
へんてつマキズ
(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

旬のアスパラを使って
アスパラご飯

●材料(6人分)

- 米……………3合
- 昆布……………15g
- 塩……………小さじ2/3
- 薄口しょう油 大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ4
- アスパラ……………2束

●作り方

- ①昆布を細く切り、30分水中に浸しておく。
- ②米を洗い、塩、薄口しょう油、酒、昆布の浸し汁を加え水加減し、そこへ昆布を加えて30分置



③アスパラは2cmに切ってゆでておき、炊き上がったご飯に混ぜる。
いてから炊く。

元気発信！子育て施設 西部保育園の話題

西部保育園では、一年を通して東御清翔高校のスポーツコースの皆さんと交流をしています。6月の自己紹介とふれあい遊びから始まり、保育園児と高校生でペアを組み七夕飾りを作ったり、市民プールへ行ったり、運動会の親子競技をしたり、けん玉やコマ回しを教えてもらったりと季節ごとに様々な交流をしています。



▲楽しかった市民プール

さすがスポーツコースのお兄さん！お姉さん！、軽々と子ども達を抱き上げたり肩車をしてくれて、たくさん甘えさせてもらったり、若さとパワーで鬼ごっこやサッカーを



▲お姉さんにブランコ押してもらったよ

全力で遊んでくれて子ども達は憧れの眼差しで見えています。最初は緊張がちの子ども達も、いつも優しく接してもらい、別れを惜しむほどお兄さんお姉さんが大好きになっていきます。

昨年度の年長の子ども達は、高校生にコマ回しを教えるもらってから保育園でもコマ回しをするようになり、全員がコマを回せるようになって、毎日のようにコマ回し大会をして楽しみました。

そしてまた今年も、高校生が遊びに来てくれるのを心待ちにしている子どもたちです。全力で遊び、学ぶ姿を見ながら、これからも子ども達を刺激してもらい、楽しんでいきたいと思えます。

学校だより



百三十一年度の第一歩

和小学校六年

児童会長 中村 美空

私たちの和小学校では、去年百三十歳を迎えた歴史のある学校です。去年、昔の学校について調べたら、地域の人子どもたちのことをとても大切に思っていたことや「和

東部中学校入学式 新入生代表あいさつ

東部中学校一年

高藤 汐梨

長かったようで、あつという間だった小学校生活も終わり、中学生としての第一歩を今日、私達はふみ出しました。

東部中学校は、いろいろな小学校から入学した人達が同じ新一年生の仲間になります。みんなと様々な事に挑戦し、協力し合える東部中学校の第一学年を作っていきたいと思えます。



私が中学生になって努力したい事は、勉強と部活動です。勉強では、特に英語を頑張りたいです。英語は、小学校で少し習いましたが、本格的に習うのは初めてなので、とて

魂洋才」という心を知りました。私は、この昔の人の気持ちを受けついで、和を大切にしたい、いろいろな人の意見を取り入れて、楽しい和小学校をつくっていききたいと思えます。

十三日に行った「一年生を迎える会」では、六年生が一年生をおんぶして入場しました。五年生からは、手作りの「交通安全のお守り」をプレゼントしました。一年生は、ニコニコしていました。一年生の歌は、とても元気がよくてすごかったです。私の話を、小さな一年生が一生けん命聞

も楽しみにしています。勉強と部活動の両立は難しいと思いますが、どちらにもベストを尽くしたいと思います。

私達新入生にとって、これからの中学校生活は初めての事ばかりです。今はみんなこんなに大きな制服を着ていますが、たくさんの方を学び、心と体を成長させて制服にぴったり合った私達になりたいと思えます。

先生方、先輩方にご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、ご指導よろしくお願

い続けて、うれしかったです。百三十一年度の和小学校、これからもみんなで力をあわせていきます。



食による地域づくり

とうみ食育の里 ⑭

「食育市民ネットワーク」レポート

小学生が昔ながらの味噌づくりに挑戦



「みまきっ子 体験クラブ」に参加しました

食育市民ネットワーク『学校給食・子どもの食グループ』では、子どもたちに伝えたいことや伝え方などを考え、話し合っています。ネットワークの参加者を通じて、北御牧地区友遊クラブ『みまきっ子体験クラブ』の活動を知りました。クラブでは2月21日、味噌づくり体験や一年間の活動のまとめを行うとお聞きしたので、一緒に参加させていただくことになりました。

クラブの会員は、北御牧地区の小学生ですが、親子の体験型活動というのが特徴です。運営や指導は、保護者と地域ボランティアのみなさんにより行われています。

今回の味噌作りのほか、地域の皆さんの好意で土地を借り、玉ねぎの植え付けや収穫、学校給食への納入も行うなど、農業や地元農産物への関わりを積極的に持っています。

ここでは、「みまきっ子」たちと奮闘した味噌づくり、親子でうなづく先人の知恵などを紹介します。

味噌づくりの味の決め手ともなる大豆は、もちろん北御牧産。指導は、味の研究会の皆さんです。

1、大豆を炊く



味噌づくりの準備は、寒空の下での作業。鉄釜で2時間、大豆をふっくら炊きます。

2、大豆をつぶす



昔はわら靴をはいてつぶす、家族全員の仕事だったんだよ。

3、塩きり麹※と大豆をまぜる

※麹と塩を混ぜたもの
指導を受けながら味噌を作る子どもたちは、真剣かつ楽しそうなのもいい表情です。



味噌は、殺菌する力があるんだよ。だから朝、味噌汁を飲むんだよ。

4、樽に「味噌玉」を投げ入れ、熟成へ (この作業は終了)



出来上がりが楽しみだね！

▲時折、さりげなく先人の知恵をいただく

エプロンや服は、汚れてしまいましたが、多少の汚れは、頑張った勲章です☆
熟成には、9〜10か月ほどかかります。

このようなメニューが食卓に並んだら、今の子どもたちはどんな反応をするでしょうか？



食材はほとんど地元産!!



▲うす焼きの作り方を学ぶお母さん



みんなで楽しく作った▼郷土の味はおいしい

お米を半分つぶしたおぼろぎのことを「半ごろし」ということも聞きました。

みまきっ子のイキイキとした姿に心が満たされ、あつという間に時間が過ぎました。このような活動をもっと多くの人に広めたいと思います。

目指せ！交通事故ゼロのまち

東御市交通少年団の活動

東御市交通少年団は、市内各小学校の5・6年生により構成され、小学校の交通安全のリーダーとして啓発活動のために、交通安全協会の協力を得ながら日々、活躍しています。主な活動として、夏休み中に道の駅などでドライバーに交通安全レターを手渡す「交通安全レター作戦」や市民まつりの踊り連に参加しての交通安全の呼びかけ、交通安全施設への視察研修、夜間の歩行者の安全を確保するため、靴のかかるとに反射シールを貼る「ピカピカペタンコ作戦」などがあります。このような活動を通して、交通ルールの重要性や事故の恐ろしさを学ぶとともに、他の小学校の団員とのよい交流の機会になったのではないかと思います。

ここで、退団した平成21年度団長の1年間の活動を振り返った文集を紹介いたします。この本文を読んで少しでも交通少年団に興味を持った小学生のみなさんは是非、交通少年団の一員となり活躍してください。

新たな団員が加わりました

4月17日、勤労者会館において新入団員17名を迎え、入団式を行いました。式終了後は、交番所長から交通安全の話聞き、交通安全協会の皆さんの指導で規律訓練を行いました。

団員たちは、各学校へ戻っても交通安全のリーダーとして活躍できるよう真剣に取り組んでいました。



▲新入団員に委嘱書が手渡されました



▲敬礼!!

交通少年団の 団長をやって

平成21年度
30期団長 古越 若菜

わたしは6年生になって、交通少年団の団長になりました。団長は、みんなの前であいさつをしたりするので、初めての時は、とてもきんちようしました。でも、今はもうなれました。交通少年団でたのしかったことは、雷電くるみの里に行ったことと、鉄道文化村に行ったことです。

雷電くるみの里では、交通安全を呼びかけたりしました。鉄道文化村では、同じ小学校の人といろいろなみてたのしかったです。

わたしは、交通少年団をやって分かったことがあります。1つ目は、



▲交通安全レター作戦・道の駅雷電くるみの里

団長などをやると、とってもいい経験になるということです。なので、団長をやってよかったですと思いました。

2つ目は、いろんな学校の人と友だちになれることです。交通少年団は、いろんな小学校があつまってくるので、たくさん友だちができました。

3つ目は、交通のことがよくわかったことです。自分の知らない交通ルールがわかったのでよかったです。とくに、正しい自転車の乗り方がよくわかりました。実際に乗り方をやってみせてくれたので、とっても分かりやすいなあと思います。

中学生になっても、大人になっても、ちゃんと交通ルールを守りたいとおもいました。



▲視察研修・鉄道文化むら

ご入園、ご入学 おめでとつうぶじさいます

4月2日市内各保育園で、3日にはくるみ幼稚園で入園式が行われ、224名が入園しました。また、6日午前には各小学校、午後に各中学校の入学式が行われ、小学校では28名、中学校は306名が入学しました。

中央、御牧原保育園が統合した北御牧保育園では、園の名前が入った新しい園歌を元気な声で歌っていました。また、改築が進められている祢津保育園では、解体される旧園舎での最後の入園式の後、園児たちが壁に園舎への感謝の気持ちを寄せ書きしました。



▲滋野保育園



▲みへんなの北御牧保育園♪



▲祢津小学校



▲たくさんの思い出ありがとう(祢津保育園)



▲田中小学校



▲和小学校



▲東部中学校



▲北御牧中学校

解雇や雇い止めなどで離職された方へ 4月から国民健康保険税が 軽減されます

Q 軽減となる対象者は？

A 離職日の翌日から翌年度末までの期間において、

(1)雇用保険の特定受給資格者
(2)雇用保険の特定理由離職者
として求職者給付を受ける
方です。

◇具体的には、雇用保険受給資格者証の離職理由欄の番号「11、12、21、22、31、32、23、33、34」に該当される方です。

Q 軽減額は？

A 国民健康保険税は、前年の所得などにより算定されます。

失業者の給与所得をその30/100とみなして行います。

Q 軽減期間は？

A 離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の求職者給付を受ける期間とは異なります。

※会社の健康保険に加入する

など、国民健康保険の資格を喪失した場合は、軽減の適用は終了となります。

Q 制度が始まる前の失業は対象外ですか？

A 制度が始まる前1年以内(平成21年3月31日以降)

に離職された方は、平成22年度に限り国民健康保険税が軽減されます。

※平成21年度の国民健康保険税は対象となりません。ご了承ください。

軽減を受けるには申請が必要
【申請に必要なもの】

- ・雇用保険受給資格者証
- ・印鑑

制度の詳しい説明はお尋ねください。

●問い合わせ先
税務課住民税係
☎6415877

『消費生活ガイド』 無料商法や 催眠商法にご用心!



無料券を配ったり、格安に日用品を販売して人寄せする悪質商法があります。会場は、近所の知り合いのお宅や倉庫、空き店舗だったりします。

ご近所、知り合いの方が通っていたりすると、「つい私も・・・」と会場へ行ってみたいくなりますが、無料のもの、安価な物だけ手に入れるつもりで会場へ行くと、異様な雰囲気につられて、必要のない高額な布団や健康器具、食品などを契約してしまうことがあります。このような場合は、家へ帰ってからよく考えないと要らない物だったと思ひ直し、困ってしまうことがあります。

＜アドバイス＞
この商法にあわない一番の方法は、会場へ行かないことです。

もし会場へ行って、冷静でいることが大切です。すぐその場で商品の契約をせず、よく考えて、ご家族の方や信頼できる身近な人などに相談して、必要なものは他の似た商品などとよく比べてから購入契約をしましょう。

購入契約をしたけれど、解約した

い場合には、契約書面を受け取った日から8日間以内にクーリング・オフの通知をして解約の手続きをすることが出来ます。

クーリング・オフの方法は、先に配布しました『消費生活ガイドブック(27〜28ページ)』をご覧ください。

●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

『よろず相談所』を ご利用ください

日常の消費生活に関すること(商品購入の勧誘などの苦情や購入した商品などの不具合、苦情など)について、相談に応じます。

毎月1回、第3金曜日に開設しています。場所は、東部人権啓発センターか北御牧庁舎ですが、月により変わりますので、詳しい時間と場所は、広報お知らせ版4月1日号17ページや、月始め発行のお知らせ版をご覧ください。

心の眼

(72)

人権同和教育指導員
土屋 文彦

人権問題解決を大きく前進させた 部落解放運動と同和对策事業



最近さまざまな人権問題に注意が向けられるようになってきました。例をあげれば男女共同参画の研修で夫婦における育児のあり方を話し合ったり、高齢化社会において認知症になった人の介護をどうするかを考え合うようになっていきます。この他にも「いじめ」、子どもや老人への「虐待」、障がい者の就労のあり方など以前に比べればさまざまな人権問題への関心は高まってきています。

長野県において、戦後新憲法にうたわれた国民主権、戦争放棄、基本的人権尊重の理念に基づき、人権問題として取り上げられたのが部落差別の問題です。社会に残る日常的差別があり、北信のある小学校で、被差別部落の保護者によって作られた味噌汁が子どもたちによって捨てられたという事件(昭和25年)が起きました。このことは部落差別が生活の中に根深くあり、人権問題として解決しなければならぬことを示していました。以後、部落差別解消に向けての教育が進められることになりました。部落解放運動の高まりに

より、同和对策審議会答申が出され、同和对策事業特別措置法が成立し、国の責務として部落差別解消に向けた取り組みが進められてきたことは周知の通りです。結婚や就職、居住などいくつもの差別が重層した部落差別は重大な人権侵害であり、この問題が放置されるならば、他の人権問題は容易に解決できない状態であつたと言えます。法律制定後、約40年間国策として取り組んできたことにより、解消に向けて大きな道筋がつけられました。

これまでも同和对策の推進について、同和问题だけ大きく取り上げられ過ぎるのではないかといった声もありましたが、さまざまな差別を含む部落差別の解消に取り組んできていくことは、多くの人々がいろいろな差別に目を向け、人権問題に関心を持つようになったといえます。これまでの国民的な取り組みの成果をもとに、あらゆる差別の解消に向けてさらに努力していかねばなりません。

こんにちは保健師です

『身体と頭を積極的に使いましょう』

～心身機能の低下を防ぐために～

「年を重ねると身体や心の働きが衰えるのは仕方ない」と思っていませんか？加齢による老化は避けられないことですが、その速度を遅らせることはできると言われています。

心身の機能は、使うことによって働きを維持したり、向上したりすることができるのです。

次の質問表であなたやまわりの方をチェックしてみましょう。



よしむら かおり 保健師
吉村 香織 保健師

1	バスや電車で、ひとりで外出していますか	0	はい	1	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0	はい	1	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	はい	1	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0	はい	1	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	はい	1	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	0	はい	1	いいえ
7	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	はい	1	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0	はい	1	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1	はい	0	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	はい	0	いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	はい	0	いいえ
12	BMIの値は18.5未満ですか【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】	1	はい	0	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	はい	0	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	はい	0	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1	はい	0	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0	はい	1	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	はい	0	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	はい	0	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	はい	1	いいえ
20	今日が何月何日か、わからないときがありますか	1	はい	0	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	はい	0	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	はい	0	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	はい	0	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	はい	0	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	はい	0	いいえ

質問表の結果で「1」に該当するものが、多くあった場合には「運動機能の低下」や「閉じこもり」などの可能性があります。マレットゴルフや散歩、手芸、歌などの趣味活動を毎日の中に取り入れて身体と頭を積極的に使うようにしましょう。地域包括支援センターでは、こうした心配ごとの相談に応じています。

●地域包括支援センター（総合福祉センター内） ☎64-5000



【出場選手（写真左から）】
 大将 友野 葵さん（祢津小6年）
 副将 林 大介さん（和小6年）
 中堅 小林鉄明さん（田中小5年）
 次鋒 荻原杏慈さん（滋野小5年）
 先鋒 渋谷周平さん（田中小5年）
 補員 友野 桜さん（祢津小5年）
 写真後列は、監督の荻原治樹さん

昨年全国大会に出場し、見事ベスト16に入った先輩たちが練習から応援し、教室が一丸となって全国大会への切符を手に入れました。全国大会は、5月5日に東京都講道館で行われます。

3月21日松本市で開催された第30回「全国少年柔道大会長野県予選会」で、東部柔道教室が優勝し、大会3連覇および3年連続の全国大会出場を決めました。

「東部柔道教室」
県大会3連覇
3年連続の全国大会出場

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

図書館だより

展示コーナーを 新設しました

今月は、「国民読書年」にちなんだ図書館での取り組みについてお知らせします。

正面入口には、赤ちゃんができたときから読んでいた本を、成長に合わせて順次展示しています。また、入口正面には、郷土に縁のある作家の本を展示しています。

展示内容につきましては、定期的に変更をしていきます。図書館にご来館の際は、ご覧ください。



▲玉村豊男さんの作品を集めました



▲お子様と一緒にご覧ください

図書館発

オススメの一冊

●けがをした恐竜
化石が語るティラノサウルスの話
黒川みつひろ・作
こぐま社

メスのティラノサウルスの化石から、骨折が治った痕跡が見つかった。足が動けない状態で、どうやって生きていたのだろうか？誰かが看病したのではないか？自由に想像をふくらませた、ティラノサウルスの家族愛に満ちた物語。



●やさしいきょうりゅう

おのさとみ・文
オオノヨシヒロ・絵
小学館

たった1頭で暮らしていた恐竜のところへ、2人の子どもがやってきて、一緒に暮らすことになりました。ごはんをつくったり、背中に乗って散歩したり、恐竜は子どもをかわいがり、幸せに暮らしていました。ところが

ある日、心がやさしくなる絵本です。



◆新着本案内◆

◆一般書

●アイム・ファイン!
………浅田 次郎・著
小学館



●うさぎ幻化行………北森 鴻・著
●深重の橋 上・下
………澤田 ふじ子・著
●岸辺の旅………湯本 香樹実・著
●ロスト・シンボル 上・下
………ダン・ブラウン・著
●村上祥子の電子レンジ料理百科
………村上 祥子・著

◆児童書

●放課後の怪談8 3分の1の魔法
………日本児童文学者協会・編
………今井ヨージ・岩清水さやか・絵
偕成社



●学校クエスト―ぼくたちの罪―
………あさの あつこ・作
●シュンタの「ぼくち新聞」
………新沢 としひこ・作
●ねごさかなのたまご
………わたなべ ゆういち・絵
●まんまるがかり
………おくはら ゆめ・絵

◆行事予定◆

おはなしはらっぱによる
5月のおはなしこども会
●日時 5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 エプロンシアター

「ぞうのはなはなぜながい」
群読
「きりがぶのあかちゃん」
その他紙芝居 等

5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

今年は、
国民読書年です



キャッチフレーズ
「じゃあ、読もう。」

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					

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>

防犯 ひとくちメモ

原文番所長より耳学問

空き巣にご用心!

すがすがしい5月、旅行・レジャーなど計画をされる方は多いと思います。

しかし一方で、経済不況などの影響から金銭目当ての強盗、出店荒らし、空き巣などの発生も心配です。特に、空き巣などの犯罪は、長期間留守のお宅を、危険を冒さず犯行ができるので、犯人から最も狙われやすいケースだと言えます。

空き巣被害にあわないための提言

その1

留守中は、新聞郵便物等の配達を絶ち、犯人側に留守を悟られないようにしてください。

その2

戸締り、火器点検等を確実にし、家の鍵は、基本的には旅先などへ持って行き、合鍵は信頼のおける隣家へ預けてください。

その3

省エネ時代ですが、家の1箇所は、小さな電気はつけて家人の在宅と思わせる状況を演出してください。

その4

お隣にも、ひと声掛けて、不審者の警察への通報等をお願いしておいてください。

●東御市警部交番 ☎62-0104

●市民課生活環境係 ☎64-5896

まるごと生活百科

5月の納税 (納期限 5月31日)

●軽自動車税 (全期)

※コンビニエンスストアでも納付できます。

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 1件 (5件) 救急90件 (259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

		1月からの累計	前年比
件数	3件	32件	+7件
傷者	1名	38名	+10件
死者	0名	0名	±0名

※警察組織の再編により、東御市全体が上田署管轄になったことに伴い、様式の変更をしました。

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成22年3月	平成21年3月
最高気温	25.1℃ (20日)	23.6℃ (19日)
最低気温	-4.7℃ (30日)	-3.8℃ (5日)
平均気温	4.4℃	4.6℃
平均湿度	75.3%	53.9%
降水量	68.0mm	55.5mm

「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

入院 交通事故 不慮の事故 **5,000円***

2 死亡保障も充実

入院 病 気 **4,500円***

3 割安な掛金

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歳の保障額を後掲しています。

[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、くわ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/



共済取組団体 / 長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済受取団体 / 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 安心して生きる」毎週日曜日18:00～19:00(生放送)

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お金の金融機関から「おろし」を指定ください。※お申し込みの際は必ずお申し込みの住所を記載してください。

携帯から ▶ <http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのバナー

(広告欄)



東部地区の燃えるごみ指定袋が変更になります

〈変更内容〉

現在は乳白色ですが、今後は半透明になります。これは、透明度を少し上げ、収集時に中身を確認しやすくするためです。強度の変更はありません。販売時に巻かれているロール紙帯の色は現在、ピンク色ですが、今後茶色に変わります。よく似ている川西保健衛生施設組合の指定袋と区別し、購入誤りを避けるためです。

〈変更時期〉

- ・販売店の在庫状況や販売数量により異なりますが、6月頃から変更の見込みです。

※北御牧地区においては変更はありません。

「ごみ袋への記名」について

現在、ごみを出す時には指定袋等に記名をお願いしています。これは、ごみ出しルールを守ることに責任を持つていただくためです。本人は「正しい」と思っているつもりでも、ルール違反になっていることもありません。このような時に記名があれば、出した人が分かり、正しいゴミ出しルールをお知らせすることが出来ます。ルール違反のごみは違反シールが貼られ、回収されませんが、ごみステーションは地元で管理しています。記名があれば、清掃当番や衛生委員の皆さんが出した人に戻し、是正を促すことが出来ます。記名がないごみは地元区で対応することが原則になります。ルールを守り、役員さんの手をわずらわせないようお願いします。

なお、ひとり暮らしの女性などプライバシーや防犯上の配慮が求められる場合もあり、全国でも指定ごみ袋の記名の方法については様々な論議がされています。

税のワンポイントアドバイス

税金等を口座振替で支払うには

Q 税金を口座振替で支払いたいのですがどんな手続きが必要ですか？また、いつまでに申し込めばいいのでしょうか？

A 口座振替のお申し込みは、下記の取扱金融機関か市役所に用意してある口座振替依頼書に必要事項を記入し、通帳届出印を押印してその金融機関か市役所に提出していただくだけで完了します。口座振替を最初に希望する日の1か月前までにお申込みください。ご希望により口座振替依頼書を郵送もしています。

なお、納期限が過ぎた税金は口座振替の対象となりませんのでご注意ください。残高不足で振替ができなかった場合は、再振替日を指定した「再振替通知」をお送りします。再振替は1回のみ行います。口座振替ができる税金等は次のとおりです。

- ・固定資産税、都市計画税
- ・個人市県民税(普通徴収)
- ・軽自動車税
- ・国民健康保険税 (普通徴収)
- ・後期高齢者医療保険料 (普通徴収)
- ・介護保険料(普通徴収)
- ・保育料
- ・市営住宅使用料
- ・とうみケーブルテレビ加入金、利用料
- ・オフトーク通信受信料
- ・上下水道使用料

取扱金融機関

- ・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

●問い合わせ先
 税務課収税管理係
 ☎62-1111(代)

サンピアン上田ピアノ工房

**ピアノの調律
 ピアノの修理**

- ・外装クリーニング
- ・外装塗装
- ・鍵盤修理
- ・フレンジコード貼り替え
- ・ピアノ線の張り替え 他

◆調律・修理には、スタインウェイアカデミー認定技術者が担当いたします。
 ◆適正な価格でピアノの調律・部分修理・オーバーホール修理を行なっています。(他業者によっては、高い金額を請求される場合もございますので、ご相談ください。)

ピアノの買い取り
 ピアノの移動
 ピアノへの消音ユニット取付



お問い合わせ スタインウェイピアノ長野県特約店
サンピアン上田ピアノ工房
 上田市常磐城5-1-14
 ☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com
 TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉



▼抱負を話す河野さん



宝塚の舞台を夢見て 河野さん宝塚音楽学校に合格

未来のタカラジェンヌを育てる宝塚音楽学校（兵庫県）に、こうのせんり河野泉里さん（新張）が26倍の難関を突破し、見事合格しました。

4歳から続けてきたクラシックバレエを通じ宝塚歌劇団に興味を持った河野さんは、中学1年生のときに進学を決め、東部中学校へ通いながら毎日ダンスや声楽にも励んできました。「寝る時間も無い大変な日々が待っているが、自分の力を最大限に発揮するチャンスです」と卒業する2年後の初舞台に夢を膨らませていました。

とうみスタイルのFM局へ 「株エフエムとうみ」が創立総会

今年10月に開局を目指しているコミュニティFM放送局の運営法人、株エフエムとうみの創立総会が3月28日、勤労者会館で行われました。

創立総会では、会社役員等が決定され、続いて行われた取締役会で、代表取締役に加藤行孝さん（片羽）が選出されました。加藤さんは就任あいさつで「FM放送をきっかけに市が元気になり、明るい方向へ進んでいくよう努めたい」と述べました。



▲総会で議案説明をする加藤さん



▼閉園式で歌う園児たち



▲終了証の授与

さようなら御牧原保育園 終了式、閉園式を行い保育園の歴史に幕

3月末をもって閉園となった御牧原保育園で、3月25日に終了式、27日に閉園式が行われました。

終了式では、10月から中央保育園に通園していた年長児2名を含む19名が関厚子園長より終了証が手渡され、「ありがとうございました」と元気な声で答え、終了証を受け取っていました。閉園式では、昭和43年から保育士として勤務、園長も務めた山本徳子さん（佐久市）の当時の懐かしい話に、集まった約200名の地域の皆さんはうなずき、園の最後を惜しんでいました。

おもてなしの心を地域振興へ 市観光ビジョンを策定しました

「東御市観光ビジョン」が策定され、3月25日に策定を進めてきたビジョン策定委員会の三田育雄委員長（長野大学教授）から報告書が花岡市長に手渡されました。

策定されたビジョンは平成22年度から5年間の計画で、「資源のブランド化」など4つの基本方針を定め、市内を「まち」「田園」「高原」の3つのゾーンに分け、それぞれ必要な諸施策がまとめられています。三田委員長は「ますます経験豊かになる観光客の要望に沿い、地域が一体となった素のままのおもてなしが大切」と話していました。



▲報告書を手渡す三田委員長

トピックス 地域の話

竹内不忘先生を顕彰しよう

和出身の彫刻家、竹内不忘さん（豊島区・日展参与）が100歳を迎えられたことを機に、市民有志約100名が集まり「竹内不忘先生を顕彰する会（神津敬次会長）」が発足しました。会では、市役所庁舎ロビーなど市内にある17作品を中心に資料にまとめ、先生の功績を地域へ紹介していく方法を検討していきます。写真は、和小学校100周年記念に設置された「太陽の子」。



大きな声で、元気100倍

北御牧活性化研究委員会（井出澄治会長）は、芸術むら公園を守り、たくさんの人達が集う元気発信の拠点にしようと、公園内ツツジの丘に記念碑を設置し「元気100倍の丘」と名づけました。3月28日に記念碑の除幕式が行われ、参加した関係者が浅間山に向かい「おーい浅間山君、元気かーい」と大きな声で呼びかけました。



「充実した日々」パラリンピック

バンクーバーパラリンピック日本アルペンスキーチームのトレーナーとして参加した、祢津出身の堀口祐二さんが3月30日、花岡市長を表敬訪問しました。堀口さんは、金メダリストの狩野亮選手を担当した時のことなど大会を振り返り、「選手の意識の高さに刺激され、大変忙しかったがとても充実した日々だった」と話していました。



お産を迎えるお母さんたちへ

市内女性グループ「姫ぐるみの会」より市へ寄付がありました。寄付金28万5220円は、会員が心を込めた手作り雛人形の展示会「ひなまつり」での収益金と会場に設置された募金箱に集まったもので、細田あや子会長は「助産所で、お産を迎えるお母さんや赤ちゃんに役立ててほしい。当日、足を運んでくれた皆さんに感謝します」と話していました。



感謝込め、青木繁作品を寄贈

4月8日、3月末で梅野記念絵画館の館長を退任した梅野隆さんが、在任12年間の市への感謝の気持ちを込め、青木繁作品を市へ寄贈しました。作品は、青木繁と親交が深かった梅野さんの父、満雄さんあてに千葉県から送られた4枚の「房州絵入書簡」やデッサン「妙義山戯画」、「男の顔」の3点。梅野さんは「市民に愛される美術館に発展してほしい」とあいさつしました。



地域への貢献これからも

(株)アメニティーズ（本海野、金本朝樹社長）より市へ100万円の寄付がありました。市役所を訪れた金本社長は、「地元企業として地域に貢献していきたい。今後も続ける」と話していました。平成2年から始まった同社の寄付は、今回が17回目です。総額2,800万円、消防車両や図書館文庫購入などに活用されています。



できごとと短信

4・6〜15 ▼ 全国春の交通安全運動（田中交差点交通指導所開設4・6）



4・7 ▼ 東御清翔高校入学式



4・7 ▼ 長野救命医療専門学校入学式、救命救急士学科3期生徽章授与式



「東御市景観を考える会」が歩き発見した市内各地のすてきな景色を紹介します

あるいてみました北御牧地区方面へ……

あなたもまち歩きの見つけに出掛けませんか。

発見こんなビューポイントが……

鹿曲川と千曲川が合流する地点西側、千曲川にそそり立つ外山城跡からの眺望です。烏帽子岳・三方ヶ峰の裾野に広がる雄大な地形。近距離に迫るまちの景色はまさに絶景ポイントでありました。



ふわり
まち歩き
巡る
No-2

ず〜と残してほしい街並み建造物たち……



畔田地区に所在する大きな民家が建ち並ぶ姿です。造りの特徴から養蚕が地域の産業として繁栄した頃の面影が忍ばれ、貴重な歴史を感じさせてくれる情景です。

「東御市景観を考える会」

ふるさと東御市の景観の保全と創造を図り、美しく魅力あふれる住みよいまちにすることを目的に、地域景観の発見・提唱写真の展示会や、講演会などの活動を行なっています。会員がまちを歩き撮影した写真で、すてきな景色を紹介していきます。

人の動き

(4月1日現在)

世帯数

11,489世帯(+26)

総人口

31,731人(-25)

男 15,588人(-9)

女 16,143人(-16)

転入202人(+106)

転出224人(+129)

出生 18人(+1)

死亡 23人(-6)

※カッコは3月対比



▼新年度が始まりました。入学式、入園式の会場では、希望に満ちあふれた皆さんの表情を間近で拝見させていただき、私も背筋が伸びる思いでした。寒暖の差が激しいこの時期、体調には十分気をつけて、新しい生活をがんばってください。▼私が市報とうみを担当し、2回目の桜の季節がやってきました。市内の桜もそろそろ見ごろかと思っていたとき、冬のような気候になり、今年一番かと思わせる雪が降りました。おかしな気候に首をかきながら、桜と雪の組み合わせに惹かれ、思わずシャッターを切りました。
(市報担当 大塚)

編集後記



東御市役所はチャレンジ25キャンペーンに参加しています

