

- 東御市民まつりフォトレポート・・・・・・・・・・2～3
- マドラス市制100周年を祝う・・・・・・・・・・4～5
- 市政への提言 私のひとこと・・・・・・・・・・6～7



「楽しく、真剣に。  
思いのままに描く」  
—スケッチ大会 & アートチャレンジャー—  
芸術むら公園



第6回東御市民まつり  
東御どすこい SUN SUN  
ハッピーな夜で 熱い一日



7月31日、田中商店街で第6回東御市民まつり「東御どすこい SUN SUN」が行われました。夕立の影響で、一部ステージイベントが中止となりましたが、雨が上がった会場には、59連、4300人の皆さんが踊りに参加しました。会場は熱気に包まれ、気温以上に熱い一日となりました。

踊りのエンケール審査結果

●金賞

東上田連

田中区連

東部中女子バレーボール部連

●銀賞

大石連

あがた連

●特別賞

サンサンリトルキッズ連

子供と大人がそろっていたで賞

城の前連

幅広い年代の方が参加してで賞

とうみパドル連

元気に踊っているで賞

アロハクワイ連

とにかくそろっていたで賞

保健指導員会連

笑顔が良かったで賞

白鳥台区連

笑顔がサイコーでしたで賞

金井区連

少数連がんばっていましたで賞

また来年、東御市民まつりで会いましょら



雷電子供相撲大会結果

●個人戦

4年生

優勝 赤尾 守さん(北御牧小)

準優勝 福江 一樹さん(田中小)

第3位 滝沢 悠人さん(祢津小)

5年生

優勝 富岡 俊介さん(和小)

準優勝 小林 蓮治さん(祢津小)

第3位 清水 友聖さん(田中小)

6年生

優勝 星山 烈哉さん(和小)

準優勝 武井 宏登さん(田中小)

第3位 関 凌さん(和小)

麻撲りレー結果

●一般の部

1位 市役所

2位 長野救命医療専門学校

3位 商工会青年部

4位 東御市消防団第一分団

5位 東部中剣道部

●レディースの部

1位 東部中学バレー部

2位 東部中学バスケットボール部

3位 市役所レディース

## 姉妹都市を親善訪問

# マドラス市の100周年を祝う ～市制100周年記念式典に参加しました～

### 訪問団の滞在スケジュール

- 7月2日 マドラス市到着
- ・市役所表敬訪問
  - ・テレビドラマ「オレゴンから愛」の舞台となった家を見学
  - ・水上警察管轄のボート視察
- 7月3日
- ・マドラス高校、高齢者センター訪問
  - ・市制100周年記念式典に参加
  - ・歓迎会
- 7月4日
- ・市民との朝食会
  - ・記念式典パレード見学  
マドラス市出発
  - ・市外視察

7月2日から8日の日程で、市長を団長とした10人の訪問団が、アメリカ合衆国の姉妹都市マドラス市を訪れました。今回の訪問は、マドラス市の市制100周年の記念式典に参加するためのもので、市民訪問団としては、平成17年6月24日の姉妹都市調印のために訪問して以来となります。

7月3日は、朝から大勢の市民が市の広場が集まり記念式典が行われました。花岡市長とメラニー・ウイドマーマドラス市長らが友好交流の「記念植樹」を行い、両市の未長い交流を確認しました。式典の中では、東御市訪問団の紹介も行われ、花岡市長がお祝いのあいさつをしました。また、マドラス市へのプレゼントとして「海野宿」を描いた農民美術品を贈りました。

式典では、日本文化の紹介として剣道の模範演技や書道の実演を行い、大勢のマドラス市民の注目を集めたほか、マドラス高校や高齢者施設の視察、歓迎会での意見交換やマドラス市民との朝食会への参加など、積極的に親善交流を行うことができました。

今回、訪問団として参加したお2人の訪問記、感想を紹介します。

### 佐藤 一元さん(常田)

姉妹都市マドラス市制100周年記念イベントを表敬訪問した。先ず、マドラス市役所を訪問し、市長らに市政の説明を受けた。驚いたことに若干37歳の女性市長が市政を担当しており、また、市長は会社を経営し、ボランティアで市政全般を運営していることに、アメリカの懐の深さを感じた。まさに「人民の人民による、人民のための政治」という風土が脈々と受け継がれているようである。アメリカは多民族国家であるが、様々なところでボランティア精神が息づいている。

引き続き、マドラス市政100周年フェスティバルへ参加。記念植樹やイベント開会式、カントリー&ウエスタン音楽演奏及び踊り、アメリカインディアンセレモニーなどが催され、花岡市長を伴って剣道や書道のデモンストレーション、会場の子供たちに剣道を教授するなどの交流を行った。日本文化としての「剣道」や「書道」は現地の人にはどのように映ったことであろう。

夕方からは、リック・アレン元マドラス市長宅での歓迎レセプションに参加。会場は笑いの渦が絶えることがないほど盛り上がり、2時間ほ

ど親しく交流した。リック氏もボランティアで市政を運営してきた人物で、こういう話を聞くにつけ、日本の行政とのギャップを感じざるを得ないのは私だけであろうか。それにしても当地は夕闇の迫るのが遅い。

翌日は、地元キワニスクラブ主催の朝食会にて歓談。その後、記念イベントフィナーレのパレード見学、農耕機や消防車、クラシックカーなど今昔を混とんとしたようなパレードであった。

マドラス市における全ての行事を終え、一路ポートランドへ向かった道中、山間部の広大な斜面一帯が果樹園となっており、袋がけた果樹栽培の光景を、まさかアメリカの地で見るとは思わなかった。

見上げるようなモルトマの大瀑布、延々と連なっている貨物車両、コロンビア大河などアメリカ大陸の大きさを身近に感じながらの訪問であった。川の向こう岸はもうワシントン州である。



鳴澤 優花子さん  
(下八重原東部)

私が姉妹都市マドラスに行ったのは、高校生ホームステイ事業に続き、2回目になります。マドラス市はポートランド空港から、車で3時間程度かかる、のどかで自然豊かな所です。友好協会会長のフロイドさん、ラノーラさん夫妻にお会いするのは三度目なので、私が行った事をとて喜んでくださり、「私の娘」と抱きしめてくれました。どこに行っても歓迎され、たくさんの人との再会が懐かしくて、嬉しく思いました。

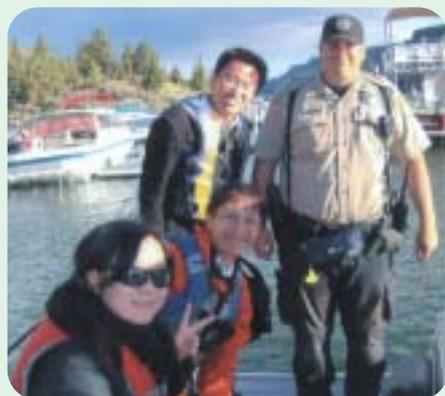
市制100周年のイベントは、たくさんのお出し物や出店があり、火のアートフェスティバルに似ていると思いました。剣道のデモンストレーションでは、賑やかだった会場が静かになり、技が終わる度に大きな拍手を頂きました。

その夜の歓迎会は個人宅の広い庭でのバーベキューでした。形式にとられず、たくさんのお話で、9時になっても日が沈まない庭で楽しい時間を過ごしました。翌日のアメリカ独立記念日のパレードを最後にマドラスでの予定は、あつという間に終わってしまいました。マドラスには、私の第二の家族がいます。なかなか会えないからこそ、絆が強く大切な家族です。何度もマドラスに行きたいと思うのは、自然や市民

のみなさんがすばらしく、家族が帰りを待っていてくれるからだと思います。今回の訪問団のメンバーは皆さん本当に良い方達でした。充実した楽しい旅になったのは、皆さんと一緒にだったからだと思います。本当にありがとうございます。



▲訪問団の皆さん 記念樹の前で



▲水上警察のボートに乗せてもらった



▲剣道のデモンストレーションをする花岡市長と佐藤さん



▲マドラス市役所を見学



▲市からの贈りものを受け取るウイドマー市長(写真中央)とコーティン友好協会会長(写真左)

マドラス市との交流は、高校生のホームステイの派遣を毎年実施しており、これまでに19名の高校生がマドラス市を訪れています。今年度も来年の3月に高校生の派遣を予定しており、秋頃を目的に参加者を募集しますので、ホームステイを希望する高校生の応募をお待ちしています。

海外の姉妹都市との交流は、文化やことばの違いはありますが、お互いの文化を理解し合うことは、たいへん有意義なことです。今後も引き続き、国際交流事業を行い、市民の皆さんの国際社会への関心を高めるとともに人材育成にも努めてまいりたいと思います。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

● 問い合わせ先

生涯学習課生涯学習係

☎ 64-5885

## 市政への提言

# “私のひとこと”

## 6月実施分



市政への提言「私のひとこと」は、市民の皆様から市政に対するご意見をいただく、市が住みよいまちづくりを進めるために実施しています。今回は30件の投書をいただきました。いただいた投書の中から4つのご提言を紹介します。なお、誌面の都合により、文章を要約したり文言を一部修正したりしている場合がありますのでご了承ください。

いただいたご提言は、今後の市政運営に活用させていただきます。

**提言** 御牧乃湯と温泉アクティブセンターの共通券を発売すれば、利用者が増え、会社側の収益があがるのではないのでしょうか。

**回答** 御牧乃湯は市が所有し、株信州東御市振興公社が運営している施設です。また、温泉アクティブセンターは社会福祉法人みまき福祉会が所有し運営しています。

利用料金は、御牧乃湯が1回利用券400円、温泉アクティブセンターが当日券1,000円となっています。そのため、共通券はその売上額を確実に両方で精算できる方式をとる必要があるうえ、現在発行の回数券より安価に設定しないと利用者側にメリットがありません。

回数券より安価で販売することの

影響や、両者共通の新たな利用券を作成する労力及び経費等に見合う需要があるかなどを、各運営者と市で慎重に検討する必要があります。

御牧乃湯と温泉アクティブセンターの2つの施設で協力して利益の向上を図ることは、大変重要なことですから、今後の検討事項として参考にさせていただきます。



**提言** 図書館の設置場所は、市役所の改築に伴いその一角に移設すると聞いていますが、利用者が少なくなると予想します。市民が親しみやすい場所に変更することを希望します。

**回答** 図書館建設の場所については、平成19年度に「東御市新しい図書館づくり研究報告書」が新しい図書館づくり研究委員会より提言書として出され、その

中に、現在の場所での建て替えも含めて、5つの候補地が示されました。市が計画している舞台が丘整備構想の中では、既存建物の耐震強度も含め、図書館だけに限らず舞台が丘（市役所周辺）全体を一体的に捉えて再整備を検討しております。図書館については、提言書の内容を念頭におき、建設場所や機能、スペース、費用等についても検討を加え、舞台が丘会館を有効活用しつつ、庁舎増築棟と合築する現在の計画に至りました。

図書館利用者の促進については、立地条件も重要な要素ですが、そのほかにも運営方法や図書館の中身というソフト面も大変重要です。現在は、有識者や市民代表から組織された図書館懇話会にて運営等の詳細を検討しているところです。

市民から親しまれる魅力ある図書館づくりを目指しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



▲市民と一緒に作る新図書館講座（8月21日開催）



**提言**

海野宿の宣伝のため、市内の小・中学生に絵を描いてもらい、優秀作品を市の公用車やバス等に貼ればすばらしい宣伝になると思います。

**回答**

市の公用車及びバスを利用した観光宣伝は、市民の皆様への周知方法の一つとして、今後参考にさせていただきます。

市の観光宣伝は、現在、市外へのアピールを重点的に実施しています。具体的には、パンフレットや観光協会ホームページによるもの、東京都内における長野県東京観光情報センターや、友好都市大田区での「OTAふれあいフェスタ」、各種キャンペーンなど様々なイベントで宣伝活動を実施しております。今後も同様な方法で市内観光地の宣伝を実施していきたいと考えています。

**提言**

地区公民館の事業で未婚男女の出会いの場を設けていますが、東御市近隣に出会いを求めている人はたくさんいると思います。市としても主体的に企画を推進していただくようお願いいたします。

**回答**

市では現在、未婚男女の出会いの場の提供支援（いわゆる婚活支援）として、東御市社会福祉協議会が行う結婚相談や出会いのパーティーイベントの開催事業に対する補助や、JA・商工会・法人会といった各種団体等による婚活イベントについて、市報等でも周知をしております。

過去には、上田小県地域の自治体が共同でパーティーイベントを実施した経過がありますが、参加者が集まらず、現在は実施していない状況です。

少子化の進行は、結婚に対する個人の意識や価値観の変化、経済・社会的な状況等により、結果として未婚率が上昇していることが原因といわれていますので、少子化対策の一環として結婚支援のあり方について検討していきます。

今回の「市政への提言」私のひとこと」は、11月に実施する予定です。

● 問い合わせ先

企画課企画政策係 ☎64-5893

**おわび**

**不祥事の再発防止に向けて**

先般、本市職員による不祥事2件と、事務執行に関する不手際1件が明らかになりました。市政を預かる市長として、市民の皆様様に心からお詫び申し上げます。

3件の事案につきましては、市民の市政に対する信頼を大きく損なうものとして厳しく受け止め、左記のとおり関係する職員の処分を行ないましたので公表いたします。

今回の不祥事で失われた市民の皆様

東御市長 花岡 利夫

◆ 処分の内容 ◆

○ 飲酒後における自動車運転による物損事故（平成22年6月5日発生）

処分の年月日	処分の対象者	処分の内容
平成22年6月7日	上下水道局 主査 35歳 部長、局長、課長（2名）、係長	停職3か月 厳重注意

○ 市立図書館における公金着服

事実の概要 平成16年～21年度の間公金約178万円を着服（平成22年6月29日までに全額弁済）

処分の年月日	処分の対象者	処分の内容
平成22年5月24日	図書館臨時職員 51歳 教育長	懲戒解雇
平成22年7月16日	次長、課長（2名） 係長（5名）	給料10%減給（1か月） 給料5%減給（1か月） 戒告

○ 下水道使用料に係る不適切な事務処理による賦課徴収漏れ

事実の概要 平成7～21年度賦課徴収漏れ 11件 総額 約407万円

処分の年月日	処分の対象者	処分の内容
平成22年6月24日	市長、副市長	給料10%減給（1か月）
平成22年6月22日	局長（2名）、課長（2名） 係長（6名）	給料5%減給（1か月） 戒告

# 平成22年度 成人式 感謝・責任



▲式の運営に奮闘した実行委員の皆さん

8月15日、文化会館サテラスホールで市公民館と成人式実行委員会の主催による成人式が行われました。今年成人を迎えた皆さんは351名で、この日は約250名が華やかな衣装で参加しました。信州御牧太鼓保存会の勇壮な演奏で幕を明けた式は、来賓の皆さんから祝福のことが贈られ、新成人代表3名による意見発表などが行われました。

中学時代の恩師から、卒業式の時と同じ歌がギター演奏とともに贈られると、会場からは拍手が起き、会場全体が成人式を祝い、喜ぶ雰囲気でした。

## 実行委員長のことば



飯高 明日美さん

社会心理学者のエーリッヒ・フロムの著書に「自由からの逃走」があります。

皆さんは、どのように今日の式への出席を決定しましたか。友人に相談しましたか。両親の勧めを受けましたか。服装も髪型も、自分一人です決めたことはありますか。自由という言葉には、同時に責任という言葉がついてきます。自由からの逃走とは、責任からの逃走と同じことです。

私自身、この20年間、自分だけで選択したことがあるという自信はありません。他人に責任を委ねているという状況は非常に気楽なものです。しかし、この機会に責任を持つて自分の自由な選択をするということを考えてみてはどうでしょう。

この場をお借りして、ご支援いただいた多くの方々に厚く感謝申し上げます。

## 二十歳の抱負



福島 紗奈子さん

私は、一人暮らしをさせてもらっています。一人暮らしは自由で、楽しいことがたくさんですが、ご飯をつくり、光熱費も気にして過ごさなくてははいけません。親元を離れ、自立を意識させられたと同時に、両親への感謝の思いが生まれました。成人を迎え、自分が人を支え、見守る番だと思っています。たくさんの経験をしてみたい。親孝行をして、人のわ(和)（輪）を大切に生きたいと思っています。



高野 稜大さん

自分が持っている一票を国民の声として伝えられる機会だと思えました。こうした気持ちから、政治に対しても興味や関心を持つようになり、ニュースや新聞などを積極的に見るようにしています。また、様々な場面で権利だけではなく、責任を持つてしっかり行動出来るようになりたいです。

私は温かく見守られてきた多くの方々に、あらゆる形で恩返しが出来ればと考えています。現在、大学で法律学を勉強しています。法律は守ることによって、社会を安全な環境にしてくれます。しかし、今の社会環境は私利私欲のために法を犯す人が増えています。社会の一構成員となつた以上、子供たちが安全に過ごせるような社会を作り、維持していくために、今は勉学に勤しみ、そうした社会を作れるように努力したいと思います。



早川 央さん

私にも、参議院選挙の投票券が届きました。そこで、投票する権利があるという事や選挙とはどういうものなのか、私の一票がどういう意味を持つのか考えました。選挙とは、

# 『卒煙』をを考えてみませんか？

たばこの健康被害の原因となる有害物質は、現在わかっているだけでも200種類以上。喫煙は、ガンをはじめとして、動脈硬化、学習能力の低下、妊婦の喫煙による低体重児が生まれやすくなるなど、さまざまな身体への影響が明らかになっています。

たばこを吸うと血管が収縮し、血行が悪くなり、肌（シワ・しみ・くすみ）や髪（脱毛など）、眼（白内障など）などの老化を早めてしまいます。また、歯周病を悪化させるだけでなく、歯ぐきを黒ずませ、口臭の原因にもなるようです。

## 双子の姉妹 どっちが喫煙者？



©BBC NEWS (27/9/2001)

**答え：左が喫煙者**  
22歳の双子が40歳までに喫煙した場合（左）と喫煙しなかった場合（右）にどうなるかシミュレーションしたものです。（英BBC制作）

**10月から  
タバコが  
値上がりします**  
〜今こそ、  
卒煙のチャンス〜

少しでも卒煙を考えている方、なかなかタバコをやめられない方、1人で悩まなくても大丈夫です。医療機関で医療保険を使って卒煙できる仕組みもできました。

タバコ・卒煙に関するご相談は、左記までお気軽にお問い合わせください。

**【相談窓口】**

県上田保健福祉事務所(保健所)  
健康づくり支援課  
☎25-17148  
市役所健康増進係  
☎64-8883

## 選挙の結果をお知らせします

### 第22回参議院議員通常選挙

(7月11日投票・即日開票)

**投票率は66・79%**

市の投票率は66・79%で、前回(平成19年度)の68・34%を1・55ポイント下回りました。県全体では64・72%で、こちらも前回65・04%を下回りました。

### 長野県知事選挙

(8月8日投票・即日開票)

**投票率は51・67%**

市の投票率は51・67%。前回(平成18年度)の66・02%を14・35ポイントも下回りました。県全体でも52・70%と、前回の65・98%を大きく下回りました。

### ■参議院議員通常選挙

投票状況 ( )内は比例代表選挙

	男	女	計
当日の有権者数	12,255	12,904	25,159
投票者数	8,218 (8,218)	8,586 (8,580)	16,804 (16,798)
投票率	67.06% (67.06%)	66.54% (66.49%)	66.79% (66.77%)

### 長野県選出議員選挙 候補者別得票結果

候補者氏名	東御市	長野県	党派
若林健太	3,246	293,539	自由民主党
中野早苗	1,480	116,496	日本共産党
高島陽子	2,889	217,655	民主党
北沢俊美	5,128	290,027	民主党
井出庸生	3,295	183,949	みんなの党
白田寛明	199	8,959	幸福実現党

### 比例代表選出議員選挙 政党別得票結果 (届出順)

名簿届出政党等	東御市	長野県
幸福実現党	64,000	913,667
みんなの党	2,000,000	5,672,551
民主党	7,116,666	68,183,890
女性党	110,333	1,154,072
自由民主党	2,195,000	114,029,219
新党改革	189,000	771,335
社会民主党	613,000	13,259,783
たちあがれ日本	145,000	3,042,350
日本創新党	69,000	1,817,492
国民新党	332,000	13,523,090
公明党	2,834,000	72,559,624
日本共産党	1,062,000	4,465,758

(得票数は、政党等と候補者の合計です)

### ■長野県知事選挙

投票状況

	男	女	計
当日の有権者数	12,152	12,811	24,963
投票者数	6,333	6,566	12,899
投票率	52.11%	51.25%	51.67%

### 候補者別得票結果 (届出順)

	東御市	長野県
阿部守一	5,701	362,903
松本猛	2,252	189,793
腰原愛正	4,814	357,882



### シリーズ⑤

# 地球にやさしいまちづくり

今回は、循環型社会の構築として「生ごみの減量化と資源化の推進」について紹介します。

## ■排出される生ごみの現状

市内から出される生ごみは、家庭や事業所でのたい肥化が普及してきていますが、その多くは可燃ごみとして東部クリーンセンターおよび川西清掃センターで焼却処理されています。



▲大量の重油を使い焼却

す。  
平成21年度に東部クリーンセンターでは、可燃ごみが年間4275t処理され、このうちの約4割が生ごみでした。水分を多く含んだ生ごみを焼却するには、大量の重油を使用しなければならず、多額の経費がかかるだけでなく、多くのCO2が排出され環境にも大きな負荷をかけています。

## ■生ごみの削減に向けて

市内の全保育園と小中学校には、生ごみ処理機が設置され、給食の残さから作られた「たい肥」を花壇に使い、草花の育成に利用しています。(滋野小学校では市民の方がたい肥化して活用)

さらに、給食の食べ残しがないよう子供たちが喜ぶ献立を日々考えながら、大切な資源の有効利用を考えたいです。

一般家庭でも生ごみ処理機やコンポスト等を使用した生ごみのたい肥化が普及してきており、CO2の排出抑制やごみ処理にかかる経費の削減につながる取り組みが広がっています。

生ごみを減らすためには、まず、生ごみを発生させないことが重要です。そのためには、「買いすぎない」「作りすぎない」「食べ残さない」ことが大切です。それでも、調理の過程などで出てしまう生ごみは、たい

肥化して草花や野菜等の育成に利用し資源を有効活用しましょう。前述のとおり、生ごみは燃やせば多額の経費がかかるだけでなく、発生したCO2が地球温暖化につながります。豊かな自然を後世に残すためにも、みなさんのご協力をお願いします。



▲保育園に設置されている生ごみ処理機

## ■生ごみ処理機器等の設置補助について

- プラスチック等の容器 (コンポストなど)  
補助率：購入価格の8/10以内  
限度額：1基につき3,000円
- 電気式機器  
補助率：購入価格の1/2以内  
限度額：1基につき40,000円

## 設置者の声

実際に「生ごみ分解消滅機」を設置されている事業者の取り組みを紹介いたします。

### ◆バクテリアが活発です！

日信工業株式会社(加沢)

約700人の従業員が勤務する東部工場のほか、八重原工場も含めると毎日800食が調理されています。ここから出される食物残さは大きな量となっています。

平成13年、この問題を解決するため導入した生ごみ分解消滅機は、バクテリアが食物残さを24時間で炭酸ガスと水に分解するので衛生面にも優れ、調理室内に設置できることが何より便利です。また、機械に頼るだけでなく食事メニューも大・中・小の量が選択でき、従業員自らが食べ残しを減らす努力をしています。



▶24時間活躍する生ごみ分解消滅機

## 9月は「オゾン層保護対策推進月間」です

### ●オゾン層とフロンについて

オゾンは酸素原子3個が結びついた気体で、大気中のオゾンの90%は高度10〜50kmの上空に集まり、地球を包みこむ「オゾン層」をつくっています。オゾン層は太陽が出す有害紫外線(UV-B)を吸収し、地上の生命を守っていますが、1980年代から、その減少が問題視されるようになりました。

オゾンを破壊する物質の代表格がフロンです。フロンの一種CFCは82年前に発明され、人体に無害なことから、冷蔵庫などの冷媒や発泡剤、工業用洗浄剤など、今日まで様々な用途に使われてきました。現在では、オゾン層を破壊してしまうフロンは生産等が規制され、オゾン層を壊さない「代替フロン」が使われるようになっていきます。

ところがこの代替フロンにも問題があります。それは、強力な温室効果ガスであることで、地球温暖化への影響は、二酸化炭素の数百倍から一万倍以上もあるのです。

### ●わたしたちができること

①フロン類が漏れないように注意しよう

冷蔵庫やエアコンなどは正しく使用し、不用意に壊してフロンが漏れることのないように気をつけましょう。エアコンの効きが悪くなった場合、フロンが漏れている可能性があります。専門業者に点検、修理してもらいましょう。

②フロンの回収に協力しよう

現在使われているフロンが適正に回収、破壊処理されるよう、特定のフロン類使用機器を廃棄する時のルールが法律で決められています。

〈会社、商店等では〉

業務用の空調機器や冷凍機器(ビル空調、食品のショーケース、冷凍・冷蔵庫等)を廃棄する時は、県知事の登録を受けた回収業者にフロン類の回収を依頼しましょう。

…フロン回収・破壊法

〈家庭では〉

家庭用の冷蔵・冷凍庫やエアコン、洗濯乾燥機(ヒートポンプ式)を廃棄する時は、家電小売店等に回収を依頼し、収集・運搬料金とリサイクル料金を支払います。

…家電リサイクル法

〈自動車ユーザーは〉

自動車を廃棄する時は、登録を受けた引取業者に引き渡ししましょう。

…自動車リサイクル法

③ノンフロン製品を選ぼう

フロンや代替フロンに代わって、オゾン層を破壊せず地球温暖化にも影響の少ない物質を用いた「ノンフロン製品」が開発されており、特に、家庭用冷蔵庫や建材用断熱材の分野での普及が進んでいます。地球環境の保全のため、ノンフロン製品を選ぶようにしましょう。



▲ノンフロンロゴマーク

## 『とうみエコライフ DAY2010』を 実施します!

昨年は5000人を超える皆さんにご参加をいただきありがとうございました。今年で3回目となります「とうみエコライフDAY2010」は、10月3日東御の日に「チェックシート」を用いて、環境のことを考えた生活をしていただきます。家族で参加する項目も用意されていますので、家族で考え、楽しみながら取り組む1日にしましょう!

チェックシートの配布と回収方法につきましては、9月16日発行のお知らせ版で掲載、配布します。また、市のホームページからもご覧になれます。

<http://www.city.tomnaganano.jp/>



▲昨年行なわれた小学校での説明会のようす



# 糖尿病

## 「症状がないから大丈夫!!」 とっていませんか？

血糖値やHbA1c ※ は、血液検査で分かります。

※HbA1c…過去1～2か月くらいの血液の中の糖の割合をみるもの  
【参照：糖尿病学会「糖尿病治療ガイドライン」】

### ①よく聞く糖尿病の諸症状

- 体重が減る
- のどが渇く
- 体がだるい
- 甘い物を欲する
- おしっこ多量
- 水が飲みたい
- 尿に糖が出る
- 尿に泡が立つ



**とても危険!!**  
・昏睡など

**3大合併症の危険!**  
糖尿病網膜症  
糖尿病性腎症  
糖尿病性神経障害  
HbA1c 6.5%以上

**動脈硬化が進行する危険!**  
**自覚症状がない!**  
HbA1c 5.8%以上

### ②次の症状にも糖尿病の恐れが

- 物が見えづらい  
ぼんやり見える
- もの忘れ
- めまい
- 手足のむくみ
- 胃の調子が悪い
- 便秘・下痢
- 手足のしびれ
- 尿蛋白
- 疲れてないのに足がつる

②これらの症状は分かりにくく、糖尿病の3人に1人は、  
自分が**糖尿病**だと**気づいていない**と言われています。

**症状がないからこそ、  
年に1度は健診を受け  
生活習慣病予防を心がけましょう!**

●健診申し込み  
問い合わせ先  
健康保健課  
健康増進係  
☎64-8883

# 分館対抗球技大会の結果

●滋野地区

- 〔6月13日(日) 開催〕
- (ソフトボール)
  - 優勝 乙女平
  - 準優勝 原口
  - 第3位 中屋敷
- (ビーチボール)
  - 優勝 原口A
  - 準優勝 片羽A
  - 第3位 別府
- (マレットゴルフ)
  - 優勝 別府A
  - 準優勝 乙女平B
  - 第3位 乙女平A

●田中地区

- 〔7月4日(日) 開催〕
- (ソフトボール)
  - 優勝 常田
  - 準優勝 加沢
  - 第3位 城ノ前
- (ビーチボール)
  - 優勝 常田B
  - 準優勝 田中B
  - 第3位 本海野A
- (マレットゴルフ)
  - 優勝 田中A
  - 準優勝 白鳥台A
  - 第3位 加沢A
- (ゲートボール)
  - 優勝 田中B
  - 準優勝 加沢
  - 第3位 田中A

●北御牧地区

- 〔7月25日(日) 開催〕
- (360歳野球)
  - 優勝 東上田A
  - 準優勝 東上田B
  - 第3位 日向が丘
- (ゲートボール)
  - 優勝 御牧原南部
  - 準優勝 羽毛山
  - 第3位 下八重原東部

八重原グラウンド

- 優勝 布下
- 準優勝 本下之城
- 第3位 田之尻

(ソフトバレーボール)

- 優勝 下八重原A
- 準優勝 御牧原南部A
- 第3位 下八重原B

(マレットゴルフ)

- 優勝 中八重原
- 準優勝 布下
- 第3位 下八重原東部

●祢津地区

〔8月1日(日) 開催〕

(ソフトボールAブロック)

- 優勝 西宮
- 準優勝 伊勢原
- 第3位 新張

(ソフトボールBブロック)

- 優勝 東町
- 準優勝 祢津南
- 第3位 姫子沢A

(ビーチボール)

- 優勝 金井B
- 準優勝 出場
- 第3位 新張B

(ゲートボール)

- 優勝 西宮C
- 準優勝 金井B
- 第3位 西宮B

(マレットゴルフ)

- 優勝 西宮
- 準優勝 新屋
- 第3位 金井

# 第7回東御市陸上大会結果

7月18日(日)

東部中学校グラウンド

優勝者のみ掲載

1000m	小学校4年女子	深井	杏美さん	滋野小	16秒5
	男子	大崎	敦哉さん	祢津小	15秒9
	小学校5年女子	小林	千夏さん	北御牧小	15秒8
	男子	緑川	敬太さん	北御牧小	16秒0
	小学校6年女子	後藤	結花さん	祢津小	15秒9
	男子	唐沢	航希さん	祢津小	14秒2
	中学生	佐藤くるみさん		東部中	14秒4
	男子	尾形	峻志さん	東部中	13秒3
	女子	牧村	直樹さん	東部中	13秒3
1000m	小学校4年女子	阿部	祐佳さん	和小	4分28秒0
	男子	青木	薫仁さん	北御牧小	4分4秒2
	小学校5年女子	有馬	澄さん	北御牧小	4分35秒0
	男子	後藤	友帆さん	和小	4分5秒3
	小学校6年女子	佐藤	佑郁さん	和小	4分0秒6
	男子	阿部	泰之さん	和小	3分45秒9
1500m	中学生	出口	菜里さん	東部中	5分25秒4
	女子	佐藤	匠さん	東部中	5分4秒3
走り幅跳び	小学校4年女子	深井	杏美さん	滋野小	3m20
	男子	小松	拓真さん	北御牧小	3m41
	小学校5年女子	小林	永実さん	祢津小	3m17
	男子	緑川	敬太さん	北御牧小	3m54
	小学校6年女子	後藤	結花さん	祢津小	3m45
	男子	唐沢	航希さん	祢津小	4m06
	女子	佐藤くるみさん		東部中	4m10
	男子	柳澤	数馬さん	東部中	4m70

大会新

# 「友だちたくさんできたよ」 ジュニア野外体験学校

7月17日から18日、ジュニア野外体験学校湯の丸高原宿泊キャンプを行いました。市教育委員会と子ども会育成連絡協議会が共催し「自然・発見」「自分・挑戦」「友だち・協力」をテーマに、野外活動を通して子どもたちの生きる力を育てています。今年には60名の小学生と東御清翔高校生ボランティア、育成会、保護者50名が参加しました。

## 自然・発見



▲ネイチャークラフトでは自由な作品を作りました  
きりやのこぎりを使った難しい作業に挑戦しました



▲班全員で相談しながら問題を解き、  
ウォークラリーで高原を歩きました

## 自分・挑戦



▲自分たちで作った食事はおいしいね ▲初めてテントを建てました



## 友だち・協力

初めて知り合った仲間と話し合い、力を合わせて1泊2日のキャンプを乗り切り切りました。自然を肌で感じながら、学校や学年を超えた友情が芽生えました。



▶1泊2日のキャンプ頑張ったよ

# 地域で育てようおらほの子ども

## ケータイ・インターネットの悪影響から子どもを守る！ 『出前講座の取り組み』

携帯電話は、事件に巻き込まれるなど小中学生の子どもたちにとって、危険な側面を持っています。ケータイは便利ですが、実際に使った時にどんなトラブルに遭遇するのか、正しい知識を身に付けることが必要です。ネットリテラシー教育推進協議会では、子どもたちや保護者にケータイの危険性を伝えるため、学校へ出向き、出前講座を実施しています。

### ●小学6年生親子出前講座

今年度6月から7月の授業参観の機会をとらえ、児童・保護者に「ちよっと待ってケータイ！」の講座を市内各小学校で実施しました。

#### 【児童の感想】

ケータイやネットは楽しいことばかりではなく、とても恐ろしいものだと思いました。お母さんに、何度か「携帯電話を買って」と頼んだことがあって、お母さんに「危険なこともあるんだよ」と言われ、その時はよく分からなかったけど、今日の講座で、大丈夫だと思っていて危険に巻き込まれることがあると分かりました。  
(小学6年女子)

### ●中学1年生出前講座

5月から7月の学年集会や終業式の機会をとらえ、市内2中学校で計4回の講座を実施しました。

#### 【生徒の感想】

ケータイを持ちたいと思っていたけど、怖い事件に巻き込まれることもあるので、判断力や自制心がついてからにしたいと思いました。  
(中学1年・女子)

ケータイを持たないのが一番だけど、いつか持つ時に、トラブルを防げるように、よく勉強したいです。  
(中学1年・男子)

ケータイでいじめられたりして苦しんでいる人がいることを知りました。自分が使うようになったら、他人を傷つけるようなことをしないようにしたい。  
(中学1年・女子)



▲講座のようす (東部中学校)

#### 【先生の感想】

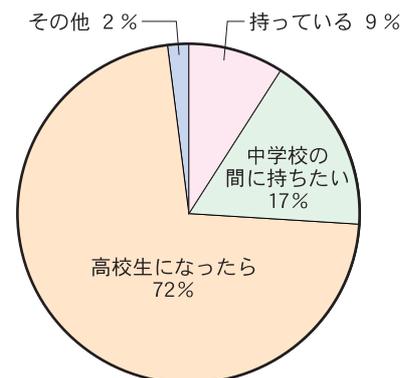
生徒自身が危険性を理解することは大事ですが、一番理解して欲しいのは保護者の皆さんです。ケータイを購入するかどうかの選択権は保護者にあり、子どもたちを守るのも保護者です。判断力の未熟な小中学生の間は、ケータイを持たない方が安全です。既にケータイを持たせている家庭の多くは、子どもに任せ放しで、子どもがどんなサイトを見ているのか把握していない現状です。保護者の責任としてサイトの利用状況を把握してほしいものです。

### ●受講後アンケートの結果

次のグラフは、中学1年生の出前講座受講後のアンケート結果です。小学6年時からこうした講座を継続

して受けている為、ケータイの所有率も低く、「高校生になってから持ちたい」と答える生徒が72%と多数を占めています。

【ケータイの所有について】



**「ちよっと待ってケータイ！ちよっと待ってインターネット！」**

○PTA向けや地域の公民館での出前講座を随時受け付けています。

○ケータイを買う前に、「ちよっと待って！」と立ち止まって考えましょう。子どもたちをネットトラブルの被害者・加害者にならないために積極的な見守りをお願いします。

#### ●問い合わせ先

生涯学習課青少年男女共生係  
☎ 64-15906



# すくすく育つとうみっ子!!

## 誕生日おめでとう! (9月生まれ)



やまうら きずな  
**山浦 絆菜ちゃん**(加沢)  
(1歳、H21. 9. 24生)

絆菜♥1歳のお誕生日おめでとう♥キズナの表情、仕草のひとつひとつが泣けちゃうくらい愛しい♥♥♥今日も親バカ全開!! ゆっくりゆっくり大きくなあれ!



うちだ ひより  
**内田 姫愛ちゃん**(大石)  
(1歳、H21. 9. 25生)

ひいちゃん♥お誕生日おめでとう♥あつという間に1歳だね! 毎日の成長が楽しみだよ♥元気にすくすく大きくなってね♥



のなか まこと  
**野中 誠人くん**(新張)  
(1歳、H21. 9. 29生)

まこちゃん、おめでとう!! お姉ちゃんと遊んでいるまこちゃんを見ていると、お父さんもお母さんも嬉しくなります。生まれてきてくれてありがとう!



やまうら しんたろう  
**山浦 伸太郎くん**(大石)  
(2歳、H20. 9. 10生)

イタズラっこで、やんちゃ坊主な伸太郎。最近は色々な事を覚えてパパとママを驚かせてくれるネ♥2歳も元気に♥♥



ほそや こうたろう  
**細谷 幸太郎くん**(東上田)  
(2歳、H20. 9. 23生)

歌や絵本、お散歩が大好きな幸太郎。2歳のお誕生日おめでとう! お話やお手伝いも出来るようになって、毎日の成長が楽しみです♥



みやした かずみ  
**宮下 和海くん**(本海野)  
(2歳、H20. 9. 28生)

和ちゃん、2歳のお誕生日おめでとう♥家族みんなの癒しです。兄姉と仲良くたくましくいこうね。元気でやさしい子に育ってネ♥



うまば あいり  
**馬場 愛織ちゃん**(常田)  
(3歳、H19. 9. 27生)

あいたん♥この頃すっかりお姉さんらしくなったね。歌と踊りが大好きで、いつも元気一杯! 今のまま、可愛く素敵な子になってね。

### ☆募集しまあ!!☆

(対象者10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、9月10日(金)必着。



▲けがないよう庭の清掃

下校時刻を過ぎると、小学校横の鹿曲川に架かる前田橋から児童の大きな笑い声や足音が聞こえ、数分で「ただいまっ」と元気に駆け込んできます。はやる気持ちを抑えながら受け付けを済ませ、それぞれ思い思いに放課後の時間を過ごしています。月に数回、手話ダンス教室や囲碁・将棋教室、おりがみ教室などを実施しています。他にも、月に1回の予定で行事をしています。内容は、創作活動や伝承・啓発活動等々さまざまですが、先日は大勢の人が利用する場所として、けががなく、気持ちよく使えるようにと庭の石拾いと

### 元気発信! 子育て施設 北御牧児童館の話題

草取り、小さな畑への苗植えを行ないました。自分から進んでやる子、低学年を指導しながら一緒にやる子など学年を超えた全員参加で整備できました。読み聞かせ会も時々実施していますが、今年初めて「英語の絵本の読み聞かせ会」を行いました。NPO法人「英語119」様より先生を迎え、絵本や標識、音楽などを使ってご指導をいただき、児童たちは真剣に、そして楽しく学んでいました。来年度より小学校でも外国語の授業が必修になることに伴い、次回はおもった大勢参加して親しんでほしいと思っています。



▲先生が話す英語に夢中

**こみっくシリーズ**  
**第15話 お母さんがイキイキした!**  
 男女共同参画プラン推進委員会



「学校だより」は、小中学校の夏休みがあったため今月号はお休みします。

10月16日には、保健補導員会が主催で、中馬清福氏を講師にお招きして、講演会を行いますので多くの皆さまの参加をお待ちしています。



**防犯**  
**おとこちメモ**  
 東御市健康福祉課よりご挨拶

**車上ねらいに注意**

今年、長野県下で犯罪の多い順は、①自転車盗②万引き③器物損壊④車上狙いです。全体的に犯罪は減少傾向ですが、これら犯罪の中で、市内で多発している車上狙いに対する防犯対策として次の点に心掛けてください。

- 短時間でも車を離れるときは、必ず車のドアに鍵をかけてください。
- 車に音や光などを発するセキュリティシステム機器を装備すると有効です。
- 車内の見えるところにバッグやお財布などの貴重品を置かないようにしてください。
- 駐車する際、死角となるような場所は避け、車が確認できる場所、照明や防犯設備のある場所に駐車するようにしてください。
- 乗車の際は、運転席ばかりでなく、助手席側のドアの鍵穴が壊されたりしていないか確認してください。

東御市警部交番  
 ☎6210104  
 生活環境係  
 ☎6415896

**おいしい**  
**ヘルシークッキング** ④9

エノキダケが入ったハンバーグ  
**和風エノキバーグ**

- 材料（6人分）
- エノキダケ…………… 300g
  - 万能ねぎ…………… 15本
  - 豚挽き肉…………… 300g
  - 卵…………… 1個
  - A { しょう油…………… 小さじ2
  - しょうが汁…………… 小さじ2
  - 片栗粉…………… 大さじ3
  - 大根おろし…………… 適量

- 作り方
- ①エノキダケは根元を除き2～3cmの長さに、万能ねぎは小口切りに

- する。
- ②ボウルに挽き肉とAを入れ、よく混ぜてから①を混ぜる。
  - ③12等分し、厚さ1cmの小判型にまとめる。
  - ④フライパンに大さじ1の油を熱し、中火で片面に焼き色がついたら返し、ふたをして弱火で4分ぐらい焼く。
  - ⑤大根おろしを添え、好みでしょう油や七味唐辛子でいただく。



**東御市**  
**保健補導員会**  
**だより**

平成21年度の東御市の特定健診受診率は37%。国の定めでは、24年度までに65%まで引き上げなければいけません。特定健診が始まり、3年目を迎えました。今年度は、「多くの市民に受診してもらおう」という思いから、「市民まつり」に『保健補導員会連』を結成し、多くの市民の皆さんと踊りを楽しみました。総勢30名、揃いの服の背中には「健診」の文字をプリント。健診のピーアールができたと思っております。

## 食による地域づくり

# とうみ食育の里 ⑱



## 小学校で給食の試食会を開催しました

市内小中学校、市立保育園で、保護者の皆さんを対象とした給食の試食会を行っています。試食会は、子どもたちと一緒に給食を試食していただき、内容や量、味、食材の質など、普段子どもたちが口に入っている給食への理解を深めていただき、より良い給食づくりにつなげるため毎年行っています。今回は、7月9日滋野小、7月15日柞津小、ともに3年生の教室で行われた試食会の様子と保護者の皆さんから寄せられた感想を紹介します。

### 試食会当日の献立

#### 【滋野小学校】

- ・梅入りごはん
- ・キャベツの味噌汁
- ・五目卵焼き
- ・あっさりポテトサラダ
- ・すいか

#### 【柞津小学校】

- ・米粉パン
- ・青梗菜のスープ
- ・茄子のミートグラタン
- ・夏野菜サラダ梅風味

### 〈寄せられた感想〉

#### 献立について

- ・旬のいろいろな野菜が入っていて良いと思います。
- ・野菜がたっぷりで驚きました。普段の食事での野菜不足を感じました。
- ・サラダの梅風味やオクラのぬめりは、子どもは苦手だと思う。

#### 給食の様子について

- ・子どもが喜んで食べる姿が見られて良かったです。
- ・テキパキと片付けていて、家でもやってもらいたいと思います。
- ・食べる時間が短く、忙しいと思います。

### 給食全般について

・肉や魚類が少ないと思います。残り物が多い様に見えました。お米は家から持参できないのでしょうか。子どもが食べられる量を持つていかれるので良いかと思うのですが、衛生面で問題があるのでしょうか。

・子どもと給食の献立についていろいろと話ができてとても楽しかったです。子どもと向き合って食べるのも良いと思いました。

・普段食べないと思っていたものを給食では食べていた。家庭でもチャレンジしたい。箸でつかみづらい大きさの野菜があった。

・米粉パンがもちりしていておいしい。



7月上旬は雨が続き、夏野菜の生育が悪い中、何軒もの地元の農家の皆さんに給食のため、協力して頂きました。実りの秋を迎える9月には、例年通り巨峰や梨、りんごなどが給食に出る予定です。果物や野菜にとって良いお天気が続いて欲しいですね。保護者の皆さんからのご意見とても参考になりました。これからもより良い給食を職員一同で目指したいと思えます。

先月号6ページの中で、北御牧小学校の米作り体験を行った水田の面積は、**540㎡**でした。おわびして訂正いたします。

# 図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

## 9月のテーマブックス

【本の本・図書館の本】  
今年国民読書年。本や図書館が

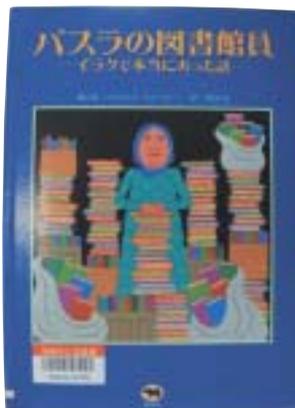
登場する本を集めました。

・「バスラの図書館員」

ーイラクで本当にあった話ー

絵と文：ジャネット・ウインター

晶文社



・「ウィックは本なんて

だいきらい!」

文：リタ・マーシャル

絵：エティエンヌ・ドレセル

西村書店



## 図書館だより

### 図書館の利用状況等をお知らせします

平成21年10月～平成22年3月

利用者数 18,878人 (+980人)

貸出冊数 90,238冊 (+3,168冊)

平成22年3月末現在

登録者数 12,946人 (+670人)

蔵書冊数 117,588冊 (+5,077冊)

注) カッコ内は対前年比

## 9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		

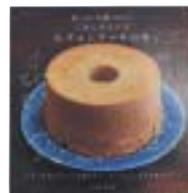
## 図書館発 オススメの一冊

●まいにち食べたいごはんのよう

なシフォンケーキの本

なかしま しほ 著

主婦と生活社



●血糖値を下げる毎日の献立

森野 真由美 著

池田書店



図書館では「文学」に分類される、小説や物語などを多く所蔵しています。しかしながら、その他の分類の本は、難しい専門書が多いというイメージがあります。ありませんか？

日々の暮らしに役立つ、楽しい実用書もたくさん揃っています。

中でも、お料理に関する本は大変人気があります。

健康管理に役立つ本、お菓子やパン、お弁当づくりの本、郷土料理の本... など様々な種類があります。実際にお料理を作らなくても、美しい写真やレシピを見ているだけでも楽しい気持ちになります。食欲の秋、実りの秋がやってきます。是非、図書館で「おいしい1冊」と出会ってください。

## ◆新着本案内◆

### ◆一般書

●今ある病気が自力で治り出す食事

..... 済陽 高穂・著

●定年から輝く生き方

一生モノの成功法則 ..... 帯津 良一・著

●二ーチエ・愛の言葉

..... 適菜 収・著

●雨心中..... 唯川 恵・著

●禁断 横浜みなとみらい暑暴対係

..... 今野 敏・著

◆児童書

●かまきりのカマールと

いなごのオヤツちゃん

..... 田島 征三・作

●ねこがおしえてくれたよ

..... 久本 直子・絵

●うごく はう、のぼる、

ゆれるくずのおはなし

..... たかはし きよし・作

●時のかなたの人魚の島

..... 富安 陽子・著

●マルカの長い旅

..... ミリヤム・プレスラー・著

## ◆行事予定◆

おはなしはらっぱによる

9月のおはなしこども会

●日時 9月18日(土) 午前10時30分

●場所 市立図書館2階 読書会室

●内容 紙芝居

「ごろんこおばけ」他

・手遊び

・絵本「こびとくつや」

「ミニズのふしぎ」他

●9月10日(金)は、おはなし会があります

●場所・時間 こどもフロアーにて

午前10時30分

●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>

# 『消費生活ガイド』

## 悪質商法や詐欺に

### 注意しましょう！



### 悪質商法に

#### 「ご注意ください！」

昨年度東御市の皆さんが、悪質商法に契約してしまった金額は、約1億2千万円もありました。(県消費生活室より)ただし、この金額は相談窓口などに情報が寄せられたものであるため、「泣き寝入り」のケースなども含めると、更に大きな金額となります。この中には、多重債務問題の契約金も含まれています。また、悪質商法の被害のほとんどが県外業者によるものでした。

購入契約は、信頼できるところとしましょう。

### 振り込め詐欺が

#### 後を絶ちません！

振り込め詐欺が、形態を変え、相変わらず被害報告が続いています。

電話で警察や役所、金融機関を名乗り、「みなさんの口座が振り込め詐欺に利用されている」などと言い、通帳や印鑑、カードなどを取りに来たりする事案が発生しています。

もし、突然の訪問や電話があっても慌てずに次のことを気に留めてお

いて下さい。

□どんな理由であっても、通帳や印鑑、カードは他人に絶対渡さない！

□官公署や金融機関の名を騙った電話があったときは、一度電話切つてから再度、警察や市役所などに確かめましょう！

多重債務でお困りの方へ

### 無料相談会のお知らせ

日時 9月10日(金)

午前10時～午後5時

会場 (予約・問い合わせ先)

上田消費生活センター

(上田合同庁舎6階)

☎27-8517

### 予約受付期間

8月30日(月) 午前8時30分

～9月9日(木)午後5時まで

### 相談・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

# 心の眼

(76)

人権同和教育指導員

土屋

文彦

## 障がい者の社会参加は 人権尊重の大きな一歩



これまで日本においては障がい者(身体、知的、精神)に対して、健常者との違いを差別的に扱う傾向があり、社会生活への参加を拒んできた面がある。ここ30年位における人権運動の高まりにより、障がい者に対する考え方も徐々に変わってきた。例えば障がい者が利用しやすいよう公共施設を中心に、階段、トイレ、交通機関が改善されてきた。これは大きな前進である。障がい者が買い物、金融機関や役所での事務手続き、旅行等健常者と変わりなく出来ることは社会生活をしていく上での最低の条件である。

さらに大事なことは、健常者と一緒に自然体で生活を共に出来ることである。このことにおいてはまた不十分で、今後いろいろな対策が必要である。障がい者の特質や、健常者がどんなことに気をつければスムーズな対人関係が作れるかといったところがまだ広く知られていない。そのため、電車や街角などで戸惑っている障がい者に声をかけずに見過ごすことになる。障がいを持つている人の生活ぶりや、社会生活において大きな障害になっていることなどを、

市民が理解できる機会を多くしていくことが必要である。相手の気持ちや立場になるといつても、自分に経験が無いことは簡単に理解できない。健常者がまず当事者から、日頃悩んでいることや、希望することを聞くことは障がい者が積極的に社会参加できる手がかりになるであろう。

また、就労は社会参加において一番重要なことであるが大きな課題でもある。この不景気な社会状況で、健常者の就労が難しいとなると、障がい者の就労がさらに難しくなっているのが現状である。

障がい者の就労には特別な意味がある。それは仕事が厳しくともやり遂げることに社会参加をしていくという達成感を持つることである。さらに経済的、社会的に自立しているという自負がもてることである。

この充実感と自負心は何にも変えがたいものであり、人権が尊重され社会の一員として生きているという幸福感ではないか。就労の問題は現在の経済不況下において非常に厳しい現状にあるが、どうしても考えていかなければいけないことである。

やさしい気持ちで

向き合える

コミュニティの重要性

韓国芸能人の

自殺から考えること

はじめまして。今年の4月に身体教育医学研究所に来ました朴相俊です。私は韓国の「光州」出身で来日してから12年が経ちました。専門は教育学、趣味は考えることです。

さて、皆さんはご存じですか？最近、韓国では芸能人の自殺が社会問題になっていることを。つい最近では韓流ドラマ「冬のソナタ」に出演していた「パク ヨンハ」さんが自殺しました。彼の自殺を警察の関係者は「病気療養中のお父さんの介護ストレス」や「個人事業による経済面での問題」などが原因だと発表しましたが、しかし、彼はだれもが認める親孝行者で、事業面での借金もなかったようです。では、なぜ？

私は彼の自殺について疑問を抱き、彼のブログを見つめました。それを見た瞬間、体が固まりました。そこにはヨンハさんが書いたと思われる「人々は、私もよく知らない自分についてあまりにも簡単に批判する」



▲インターネット生活のイメージ

この内容の文章がくりかえして、ぎつしりと書き込まれていたので、

韓国は世界のどの国よりもインターネット文化が広がっています。このネット文化を背景に多数のネット社会（サイバーコミュニティ）が作られ、この空間を通して多くの人が様々な情報を共有していますが、時々、根拠もない話で人を批判し、深く心を傷つけることも少なくありません。いったい、今の「ネット社会」ではどんなことが起きてその影響力はどうなのでしょう。次回、この問題について簡単に紹介したいと思います。

自然とふれあい、仲間と協力  
「みどりの少年団」上小地区交流集会

7月30日、芸術むら公園一帯で上小地区のみどりの少年団が集まり交流集会が行われました。

みどりの少年団は、それぞれが行っている独自の取り組みとおし、身の周りの自然環境に関心をもち、親しみを深めています。この日は、10団、220名の団員が参加しました。

午前中は、お互いの活動を理解しあうため、活動発表が行われました。市内より参加した柵津小学校は、森林探検やハヤシミドリシジミの飼育を通じ、自然の大切さを感じたことを発表。田中小学校は、昨年の6年生が製作した巣箱からのぞくシジユ



▲田中小学校から各学校へ巣箱のプレゼント



▲協力して積んだまきの高さを測る

▼クイズラリーへ出発



ウカラのひなの観察日記や鳴き声を楽しんでいれることを発表しました。また、本年度から入団した北御牧小学校では、自分たちが出来ることを考えて計画した目標や間伐材で巣箱作りに挑戦したことを発表しました。午後は、班に分かれて公園内に設置されたポイントを森林にちなんだクイズに答えていくクイズラリーや間伐材の丸太を使ったレクリエーション「マルタンピック」が行われました。夏真っ盛りの緑豊かな公園で、団員たちは大粒の汗をぬぐいながら、友達と協力し、笑顔で交流会を楽しんでいました。

# こんにちは保健師です

## こころの疲れ“うつ病”は、 単なる気分の落ち込みとは違います

【9月は自殺予防月間、9月10日は世界自殺予防デーです】



ながしま みのり  
永島 美典 保健師

### <うつ状態とうつ病>

「うつ状態」とは2週間以上続く気分の落ち込み、「うつ病」とはさらに生活面や仕事に支障が出ることです。脳内の神経伝達物質のバランスが崩れて病気を引き起こしています。単なるやる気のなさではありません。

### <うつ病の症状>

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の低下</li> <li>・集中できない</li> <li>・興味がわかない</li> <li>・楽しめない</li> <li>・やる気が出ない</li> </ul> | <b>【心の症状】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が沈む</li> <li>・気力の低下</li> <li>・不安</li> <li>・落ち着かない</li> <li>・イライラする</li> <li>・涙ぐむ</li> </ul> | <b>【体の症状】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・疲れやすい</li> </ul> |
|---|---|---|

### <周りの人が気づく症状>

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える

## まず、自己チェックをしてみましょう

【ツング自己評価うつ病尺度】

項	目	めったにない	時々そうだ	しばしばそうだ	いつもそうだ	
1	気分が沈んで憂うつだ	1	2	3	4	
2	朝方が一番気分がよい	4	3	2	1	
3	ささいなことで泣く、泣きたくなる	1	2	3	4	
4	よく眠れない	1	2	3	4	
5	食欲は普通にある	4	3	2	1	
6	性欲は普通にある（異性の友人と付き合ってみたい）	4	3	2	1	
7	最近やせてきた	1	2	3	4	
8	便秘している	1	2	3	4	
9	普段より動悸がする（胸がドキドキする）	1	2	3	4	
10	なんとなく疲れやすい	1	2	3	4	
11	気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1	
12	いつもと変わりなく仕事（身の回りのこと）ができる	4	3	2	1	
13	落ち着かず、じっとしていられない	1	2	3	4	
14	将来に希望（楽しみ）がある	4	3	2	1	
15	いつもよりイライラする	1	2	3	4	
16	迷わず物事を決めることができる	4	3	2	1	
17	役に立つ人間だと思う	4	3	2	1	
18	今の生活は、充実していると思う	4	3	2	1	
19	自分が死んだ方が他の人は楽に暮らせると思う	1	2	3	4	
20	今の生活に満足している	4	3	2	1	
<b>【評価基準】</b> 39点以下……抑うつ状態は乏しい「今のところ安心です」 40～49点……要注意！「うつ病の予備軍かもしれません」 50点以上……危険！「ぜひ専門医に見てもらいましょう」		合 計				点

※心配のある方は、左ページの相談窓口や医療機関に相談してください。

※チェック表の医療・研究などへの利用は、必ず（株）三京房に使用許可を得てください。

### <ご自身でできること>

- ・まずはなによりも「休養」が大切です。
  - ・うつ病は病気であることを認識し、お近くの方に相談してください。
  - ・大事な決定は、元気になるまで保留しましょう。
  - ・どんなにつらくても自殺だけはしないで下さい。
- ★心配があると感じた方は、1人で悩まず、近くの方
- ・保健師に相談してください。早く気づき、きちんと対応をすること、治療を受けることが一番の予防策です。

### <周囲の人ができること>

- ・相談をされた時の話の聴き方。
  - ①信頼関係を作る（否定をせず、受けとめてあげましょう）。
  - ②相談された内容をすべて解決しようとしなない。
  - ③一人で抱え込まない。
- ・睡眠障害やうつの症状があり、日常生活（家事や仕事）が困難であれば、休養と治療を進めて下さい。
- ・治療が始まったら、本人の回復のペースを大事にしてください。あせらずにゆっくりと。
- ・うつ病は休養が大切です。気晴らしだからと、外出に誘ったり励ましたりせず、ご本人のペースやリズムを大切にしてください。

### <講演会のおしらせ>

#### 『東御市精神保健福祉講演会』

■場所はいずれも、東御市総合福祉センター 3階講堂

#### 【第1回】

日 時：9月22日(水) 13:30～15:30  
 内 容：講演「うつ病について」  
 講 師：千曲荘病院精神科 安藤直也医師  
 申込締切：9月6日(月)

#### 【第2回】

日 時：11月2日(火) 13:30～16:00  
 内 容：講演「事業場で取り組むメンタルヘルス対策(仮)」  
 講 師：社団法人日本産業カウンセラー協会 上信越支部  
 申込締切：10月15日(金)

#### 【第3回】

日 時：12月6日(月) 13:30～16:00  
 内 容：講演「こころの健康について考える」(仮)  
 講 師：一般財団法人身体教育医学研究所 研究主任  
 申込締切：11月19日(金)

心の健康に関する情報誌  
 「ほっとめ〜る」を発行しています。  
 ご希望の方は  
 お問い合わせください。

こころの健康に関する情報誌  
**ほっとめ〜る**  
 H22, 夏号  
 発行：東御市健康保健課  
 tel 64-8882 fax 64-8880  
 E-mail kenko-hoken@city.tominagano.jp

**こころの相談・保健師訪問 (64-8882)**  
 \*秘密厳守です

こころの健康に関する相談、随時受け付けています。  
 ご自分や家族のこと、引きこもり・うつ等ご相談ください。  
 保健師が訪問・相談など、対応させていただきます。

**断酒会(アルコール依存症の会)**  
 \*秘密厳守です

アルコール問題について、自由に話せましょ  
 秘密は守られます。  
 \*日時 毎月第2・4月曜日 19:00～  
 \*場所 中央公民館 第2学習室

### <相談窓口>

市では、保健師による訪問・相談やこころの相談を随時受け付けています。ご自身のこと、ご家族のこと、「うつっぽい」「落ち込みが強い、続いている」「ひきこもり」などこころの健康に関してお困りのことがあれば、健康保健課 (☎64-8882) までご連絡ください。

#### 他の相談機関

- 上田保健福祉事務所 (上田保健所) ☎25-7149
- 長野県精神保健福祉センター (長野市) ☎026-227-1810

●問い合わせ先 健康保健課保健係 ☎64-8882

# 税のワンポイントアドバイス

給料から天引きされていた  
住民税。会社をやめたら  
どうなるの？

**問** 私は、今年の10月に会社を辞めることになりました。やめた後は特に職につく予定はありません。今までは、会社の毎月の給料から天引きで住民税を納めていました。会社を辞めた後、住民税はどのように納めるのですか？

**答** 給与所得者は、前年の所得に基づき算出した住民税を、今年の6月から来年の5月までの給料より天引きされ、会社が12回に分けて納める仕組みになっています（このことを特別徴収といいます）。

今年の10月に会社を辞めた場合、何月まで住民税を天引きされていたかがポイントになります。もし、10月分まで住民税を天引きされていた場合は、残りの11月から5月までの7ヵ月分を自分で納めることになります（このことを普通徴収といいます）。

なお特別徴収から普通徴収への変更後の納付書は、市役所から直接自宅に送りますので、納期限に遅れないように納めてください。

## 10月まで特別徴収で残りを普通徴収により納める場合

6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分
					普通徴収 第4期分						

給料から天引きされた分      納付書などで納める分

- ・納め方に違いはありますが、年税額に変更はありません。
- ・今回の場合、特別徴収による7ヵ月分を普通徴収の第4期に一括で納めていただくようになります。

●問い合わせ先  
税務課住民税係 ☎64-5877

# まるごと生活百科

## 9月の納税（納期限 9月30日）

- 固定資産税・都市計画税（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（4期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（3期）
- 介護保険料（普通徴収）（3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7月の出動件数＝

火災 0件（8件） 救急118件（636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 7月分



7月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	26件	91件	+15件
傷者	32名	110名	+13件
死者	0名	1名	±0名

## とうみの気象記録（東御消防署調べ）

	平成22年 7月	平成21年 7月
最高気温	36.3℃（24日）	35.4℃（15日）
最低気温	17.4℃（8日）	16.8℃（11日）
平均気温	24.7℃	23.5℃
平均湿度	77.0%	69.5%
降水量	204.0mm	137.0mm

全国のご加入者  
**1,853万件!**  
（すべての共済事業の合計/H22年5月末現在）

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。

### 生命共済

満18歳～満59歳の健康な方 **総合保障型**

### こども型

0歳～満17歳の健康なお子様 **こども型**

### 熟年型

満60歳～満69歳までの健康な方 **熟年型**

### 新型火災共済

再取得可能な価格で保証!  
**新型火災共済**

### さらにおトクな 割戻金

平成21年度の割戻率（長野県民共済実績）

総合保障型 **26.83%** こども型 **20.07%**

熟年型 **34.70%** 新型火災共済 **40.06%**

※清算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在の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させていただきます（こども型は除く）。この出資金は組合財産時にお戻しします。

**長野県民共済**

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/>

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

SBCラジオ 国民共済提携YES! 国民共済 聞いてなるほど! 毎週日曜11時30分～1時30分(関東)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。※おろしは銀行の窓口ではお取り扱いできません。

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/](http://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〉

生涯学習カレンダーや分別ポスターをご覧いただき、決められた曜日に決められた色（茶色・無色透明・その他の色）をごみステーションの収集コンテナに入れるようお願いいたします。色合いの区別が難しいびんは、その他の色としてください。なお、コンテナに入りきれない場合のみ、レジ袋などの袋に入れたまま出してもかまいません。東部地区では、カン用の折りたたみバッグに入れてしまう例が時々ありますが、このバッグに入れてしまうと重くて収集員が持ち上げることができ



### 『びん類』の出し方について

最近「びん」の出し方が守られていない例があります。

きません。必ずコンテナに入れてください。

また、びんの収集に出せる物は、飲食用ガラスびんに限られます。化粧品など飲食以外の物は、「その他」のごみの日に出して下さい。

「びん」に自分の名前を書くことはありませんが、地域の皆さんが気持ちよく「ごみステーション」を利用できるように、ルールを守り、自分が出すごみには最後まで責任を持ちましょう。

### 生ごみの水切りに「ご協力ください」

生ごみは、たい肥化などを行い、できるだけ『燃えるごみ』にしないよう、お願いしているところです。燃えるごみとして出す場合は、できるだけ水分を含ませないよう、絞ったり、一定時間放置するなど、水気を切ってください。排水口のごみ受けや三角コーナーの生ごみは水分を吸収しやすいので気をつけましょう。

## 国民年金アドバンス

### 「ねんきん定期便」が届きます

公的年金制度に加入されている方には、日本年金機構から年金の加入記録や見込額を記載した「ねんきん定期便」が届きます。

これは、毎年1回、誕生月に送付されます。（1日生まれの方は誕生日の前月に送付されます。）

### 「ねんきん定期便」の送付内容

- 節目年齢時（35歳、45歳、58歳）のみなさん
- 次の①～⑥の記録を更新してお届けします。
- 節目年齢時以外のみなさん
- ①～③の記録を更新してお届けします。⑤と⑥は、直近1年分の記録のみ、お届けします。
- ① 年金加入期間
- ② 年金見込額
- ③ 50歳未満の方
- ④ 加入実績に応じた年金見込額
- ⑤ 50歳以上の方
- ⑥ ねんきん定期便作成時点の加入制度に引き続

き加入した場合の将来の年金見込額

※既に年金受給中の方には、お届けしていません。

- ③ 保険料の納付額
- ④ 年金加入履歴
- ⑤ 厚生年金加入期間の月ごとの標準報酬月額・賞与額、保険料納付額
- ⑥ 国民年金加入期間の月ごとの保険料納付状況

### 「ねんきん定期便」に対する回答

年金加入記録に「もれ」や「誤り」がある場合には、必要事項を年金加入記録回答票にご記入いただき、同封の返信用封筒によりご返送ください。

### ● 問い合わせ先

- 「ねんきん定期便」専用ダイヤル  
☎ 0570-10581555
- 小諸年金事務所  
☎ 0267-2211080
- 市役所国保年金係  
☎ 62-11111（代表）

**サンピアン上田ピアノ工房**  
音楽教室 生徒募集

各コース

- ♪ 音楽遊びコース（1～2歳）
- ♪ フルートコース
- ♪ アトリエランドコース（2～5歳）
- ♪ 大人の一曲マスターコース
- ♪ ジュニアピアノコース
- ♪ コーラスコース
- ♪ キッズドラムコース

サンピアン音楽教室では

- ♪ 楽しく音楽が身に付きます。
- ♪ 個々に合わせたスピードでレッスンできます。
- ♪ 夏休みには、ホールで記念の発表会に参加できます。
- ♪ ピアノコースは全国レベルのグレード試験を受ける事ができます。
- ♪ ピアノコースはコンクールに参加する事ができます。

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**  
上田市常盤城5-1-14  
☎ 0120-147748 mail ueda@sunpian.com  
TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉



▲講演する宮入さん

▼お披露目された短刀



## 「正宗賞」作品のお披露目と 宮入刀匠の情熱を聞く

八重原在住の刀剣作家、宮入法廣さん（市無形民族文化財）の後援会（会長：花岡市長）が8月8日、北御牧公民館で後援会総会にあわせて、新作名刀展で「正宗賞」を受賞した作品の一般公開と宮入さんの講演会を行いました。全国で6人目、14年ぶりの快挙となった作品をひと目見ようと会場には会員など約150名が集まり、宮入さん自らが解説する刀剣の見所や価値について、受賞作の特徴や完成するまでの思い、今後の制作姿勢などの話に聞き入っていました。

## 「浅間山系ミヤマシロチョウの会」 保護回復事業が県の認定を受ける

浅間山系に生息するミヤマシロチョウの生息環境を守ろうと、本年度発足した「浅間山系ミヤマシロチョウの会」の活動が県条例に基づく事業認定を受けました。ミヤマシロチョウは、環境省や県の絶滅危惧種に指定される蝶で、全国的にも3県の一部にしか生息が確認されていません。8月5日、市役所で認定書の交付式が行われ、柳沢孝会長は「保護活動が必要となる樹木の伐採や不法採取パトロールには行政との連携が必要。事業認定により円滑な保護活動が行える」と認定書を手話していました。



▲ミヤマシロチョウ (♂)

▼認定書を受け取る柳沢会長（写真右）



▲セットを取り喜ぶ選手たち

## 創部3年目で全国大会ベスト8 長野救命医療専門学校バレーボール部

大阪市舞洲アリーナで行われた、第19回全国専門学校バレーボール選手権大会に出場した長野救命医療専門学校バレーボール部が、全国から勝ち上がってきた強豪チームと対戦しベスト8入りを果たしました。8月3日に行われた1次リーグを2位で通過し、持ち前の試合を楽しむ姿勢で臨んだ翌日の2次リーグで惜しくも破れてしまいました。田中敏浩監督は「試合直前に主将の中西君がけがを負うアクシデントに見舞われたが、チームが助け合い、全ての力を出し切ってくれた」と試合を振り返り、選手たちを称えていました。

## オラホビールに幸村と佐助が登場 テレビアニメとタイアップ商品発売

信州東御市振興公社では、全国ネットで放送されているテレビアニメ「戦国BASARA 弐(ツー)」とオラホビールのタイアップ商品を発売しました。アニメに登場するキャラクターの真田幸村と猿飛佐助がビール缶のラベルとなり、アニメの中で二人を表す「天覇絶槍」「蒼天疾駆」の文字がそれぞれにデザインされています。地ビールは、様々なコンテストで度々入賞する「ゴールデンエール」と「ケルシュ」で、他に、六文銭が入った赤備えのデザインの「アンバーエール」もあり、3本セット1600円、各2本が入った6本セットが3150円で湯楽里館などで販売されています。

(いずれも350ml、3000本限定)

▼幸村のラベル「ゴールデンエール」(左)、佐助のラベル「ケルシュ」(右)



▲3本セットで販売中

トピックス 地域の話題



▲出場報告に市役所を訪れた際に記念撮影

東部中学校 全国大会、北信越大会に出場！

東部中学校の生徒たちが全国大会、北信越大会に出場しました。健闘した生徒たちの結果は次のとおりです。

- 全国大会（8月22日）
- 柔道（松江市／総合体育館）
- 男子個人戦60kg級 松林 輝親さん（3年）ベスト16入り
- 第31回中学校体育連盟北信越大会（8月4日）
- 柔道（福井市／県立武道館柔道場）
- 男子個人戦60kg級 松林 輝親さん（3年）予選惜敗
- 73kg級 鷹野 仁さん（2年）3位
- 女子個人戦44kg級 上原万智子さん（1年）3位
- 卓球（敦賀市／総合運動公園体育館）
- 女子個人戦 橋本 美空さん（3年）予選惜敗
- 水泳（敦賀市／総合運動公園水泳場）
- 男子200mバタフライ 原田慎太郎さん（3年）9位
- 女子100m自由形 原田 彩音さん（1年）11位
- 女子200m自由形 原田 彩音さん（1年）12位

地域の交通を考える

8月11日、東御市地域公共交通会議の委嘱式が行われました。この会議は、平成23年9月にデマンド交通の運行許可の期限を迎えることから、再度検証を行うとともに「地域の足」として市民の期待や地域の実態に即した公共交通



について考えていきます。この日、花岡市長より委嘱書を手にした24名の委員は市内有識者や関係機関の代表者で、委嘱後、1回目の会議が開催されました。

交通安全への思い伝える

7月24日、市交通少年団は夏の研修会を開催し、その活動の一環として、今年も道の駅雷電くるみの里で「交通安全レター作戦」を行いました。団員たちが交通安全への思い



を書いた手紙300通を道の駅を利用するドライバーなどへ「安全運転してください。交通事故に気をつけてください」と声をかけながら手渡しました。

みまき、なだち『山の交流会』

8月7～8日、新潟県上越市名立区と北御牧地区の小学生の交流事業「山の交流会」が今年も行われ、7日には湯の丸高原の散策、草花の観察会などをしました。友だちと



協力して花を探し、「見つけた」と元気な声が響くなど小学生たちは交流を深め、夏休みの楽しい時間を過ごしていました。

夏祭り、にぎやかに

8月14日、北御牧地区夏祭り「みまきニュードカンコ」が北御牧グラウンドで行われ、市民や帰省客でにぎわいま



した。園児や小学生の子どもみこし、盆踊りで会場中が盛り上がり、祭りのフィナーレは花火が夜空を彩り、会場からは大きな歓声が聞こえてきました。



8・12  
▼  
第25回親子ふれあい青空朝市（北御牧地区活性化研究委員会主催・北御牧グラウンド）



8・2  
▼  
生涯学習市民大学講座「夏期講座」環境講座（中央公民館）



8・1  
▼  
市民まつり花火大会（本海野／千曲川河川敷）

できごとと短信

「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

市報



平成22年  
9月1日発行

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

人の動き

(8月1日現在)

世帯数

11,516世帯(+8)

総人口

31,676人(+10)

男 15,576人(+7)

女 16,100人(+3)

転入 70人(-10)

転出 60人(-10)

出生 20人(+6)

死亡 20人(-8)

※カッコは7月対比



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



歩いてみました祢津地区方面へ・・・

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・・・

〈姫子沢の棚田〉

澄み渡った日には眼下に県・田中地区、八重原地区、遠くには蓼科山を望める絶景の棚田です。



ふわり  
まち歩き  
巡る  
No-6



ず〜っと残してほしい街並み建造物たち・・・



古い街道筋の土塀が郷愁をさそう街並です。祢津といえば滋野氏一族の祢津氏からNHK大河ドラマ「天地人」まで歴史スペクタクルが満載の街です。



お出かけの際は・・・

住宅・田畑など、個人の敷地には立ち入らないでください。静かに見ていただき、周辺の住民の方の迷惑にならないようにお願いします。

また、専用の駐車スペースはありませんので、他の交通などには十分注意してください。

編集後記

▼校了を迎えた今日、まだまだ残暑というには厳しい猛暑が連日続いています。今年の夏は好天の日が続き、「青空」「汗」「笑顔」そんな市民の皆さんの写真がたくさん残りました▼夏の盛り、ビデオカメラを片手に大粒の汗を流し、長野朝日放送「ふるさとCM大賞」への応募作品の撮影をする、東部中学校放送委員会の生徒たちの姿がありました。生徒たちがシナリオを考え、小道具を作り、まさに手作りのCMが1シーンずつ作り上げられていました。顧問の北原先生のアドバイスを受けながら、楽しそうに撮影する姿が「青空」「汗」「笑顔」の象徴でした。委員長の片桐智美さんは「東御市の特産品がたくさん登場します。自分たちが楽しみ、見てくれた人たちが楽しめる作品にしたい」と話していました。▼2回目の挑戦、結果は年末の審査会で発表になります。嬉しい結果を楽しみに、そして、CMでも楽しませてもらうと思えます。(市報担当 大塚)

