

○魅力ある中央公民館を考える・・・2～3

○親子料理コンテストの結果・・・4～5



「おじいちゃん
おばあちゃん
がんばれ～」

—保育園運動会・祖父母競技—
〔関連記事は11ページ〕

「あつまる」「まなぶ」「つなぐ」場所に――

東御市中央公民館

～魅力ある中央公民館を考える～

市では、市役所をはじめとする舞台が丘施設整備事業の一環として、耐震強度を満たしていない中央公民館の耐震改修を計画しています。この整備を機に「より使いやすく、市民本位の魅力ある公民館づくり」を目指して講座を開催しています。協働のまちづくりを進める市では、講座に参加した皆さんから直接ご意見をいただき市民参加の中央公民館改修を考えていきます。

ここでは、改修計画や講座のようすを紹介します。

決定している改修内容

①耐震改修

市役所本庁舎と同様に、阪神淡路大震災や新潟県中越沖地震の最大震度7程度の大地震にも十分耐えられる強度を確保します。

②ユニバーサルデザインへの配慮

高齢者や障がいのある方でも利用しやすい施設整備を行います。既設のエレベーターやスロープ、多目的トイレを必要に応じて改修します。

③1階部分の公民館としての改良

現在の子育て支援センターの機能が、今回の整備計画により現図書館へ移転します。1階各室を学習室として改修します。

※改修工事は平成24年度中の完成を目指し、具体的な設計については今後決定していきます。

講座 『魅力ある公民館について考える』

講座は全6回計画され、公民館利用者や生涯学習講座の関係者などが参加して第3回までが開催されてきました。

【第1回】

(8月24日 中央公民館)

講座開催のきっかけとなった「舞台が丘施設整備事業」について設計を担当する業者や市職員から、耐震改修工事の施工方法や慢性的な学習室不足の改修のため現1階の子育て支援センター部分を有効活用していきたいと説明がされました。その後、関文彦公民館長が「公民館とは」と題し講義を行い、館長の立場として、また、市民目線で公民館活動の必要性と今後の活動に望むことなどを話しました。参加者からは、改修工事中の活動場所が確保できるのかという心配の声などが上がっていました。

【第2回】

(9月14日 中央公民館)

福留強先生から講義が行われ、「いつでも、どこでも、学ぶことができれば、その成果が適切に評価される」生涯学習社会の必要性と、個人の生涯学習の成果を地域の発展に生かすことの重要性が話されました。また、「これからの公民館活動は、自分のための趣味や教養の講座にとらわれず自分の学習成果を地域に活かしてほし

い、公民館を大事に使おう・良くしようという事を学ぶことも大切ですよ」と参加者にメッセージが伝えられました。

【第3回】

(10月13日 中央公民館)

講座の前半は、福留先生の「まちや人のための公共の視点に立った公民館事業のプログラム」について講義が行われ、公民館のプログラムは需要のある内容のみにとらわれず、少子高齢化や環境問題といった学習すべき地域課題にも公共性や緊急性の視点を持ち取り組む必要があると話がされました。後半は、参加者がグループに分かれ「地域にとって望まれる学習」をテーマに話し合いました。



▲一人ひとりが公民館事業を考える



【講座講師】

福留 強さん

(聖徳大学教授・NPO
法人全国生涯学習まち
づくり協会理事長)

集まり、 夢見るまちづくり

リニューアルされる公民館。東御市民の夢を生み出す魅力ある公民館づくりが現実味を帯びてきました。その中で、魅力ある公民館づくりに市民は何か出来るのか。この講座では、公民館の基礎から、事業の在り方について学んでいます。さらに東御市の魅力を考えながら今後どのような事業を展開すればいいのか。市民がそのためには何をすればいいのか。子どもから創年（中高年が自己の力、学習の成果を地域に生かすという考え方）までを対象とする、魅力的で多様な公民館活動が必要です。また「公共」を考える人づくりが必要であり、そのための市民活動の拠点としての公民館機能が再認識されています。毎回、ワークショップの手法によって楽しく学習を展開していますが、みんなで討議しながら考えていくという手法は、やがて改築後の公民館活動に生かされることが期待されています。そのために公民館はどのような施設設備であればよいか。市民の視点で学習します。

講座参加者の声

私は、普段から公民館活動に携わり、講座の講師もしています。この講座を受講して、公民館事業の持つ役割を再認識し責任も感じています。先生より全国各地で活躍する皆さんの話をお聞きするにつれ、新たに希望が生まれ、自分の可能性にチャレンジしてみたいと思っています。

真剣に取り組めばどんなこともできる。たくさんのお会いを大切にしながら、仲間たちと向上心を持って成長していきたいと思っています。

(東上田区・女性)

社会教育法をはじめとした、公民館の基本的なことや存在理由を勉強することが出来て良かったです。

高齢者と呼ばれる立場となり、やりたいことや学びたいことに取り組んでいきます。好きなことはたくさん勉強しますし、その中で、地域に役立てる場面があればと考えています。勉強意欲とは、最初から何かのためにといった義務感では難しいものです。「好きこそ物の上手なれ」いろいろなことに興味を持てる自分になりたいと思います。

(日向が丘区・男性)



関 文彦

東御市公民館長

未来に残したい、 豊かな人情

公民館に居ると「この間、皆で施設へ行って歌を歌ってきただに。一人じゃ行くことも、歌うことも出来ないけど、仲間皆で行ったから出来ただよ。涙流して聞いてくれただに。公民館の講座に出させてもらって良かったわい」「私は、小学校へ行って歌ってきたに。子供と一緒に歌うなんて初めてで、嬉しかったよ」「私は、

道の駅へ油絵を飾ってもらい、お客さんに観てもらったに」この様な会話が聞かれます。
経済成長とともに国民全体が自立でき、豊かな生活になりました。しかし、反面、大きな忘れ物をしているように思います。それは、「みんなで助け合い・支え合いの必要性が無い」と錯覚を起こしていることではないでしょうか。コミュニケーションが不足していることにより人間関係が希薄になり、お互いの存在さえ忘れていくように感じます。そこで、公民館活動を中心媒体として、あいさつとコミュニケーションを基礎・基本に据え、『感謝・礼儀・思いやり・お互いの存在を尊重し合う』を目標にして真の生きる喜びを味わいたいものです。

今後の予定 途中からの参加もできます！

第4回 11月6日(土) 午前10時より	先進地視察 ・長野市柳原公民館 ・松本市松原地区公民館 講師：福留 強さん
第5回 12月11日(土) 午前9時30分より	ワークショップ 「中央公民館をどんな施設にしたいか考える」 講師：福留 強さん
第6回 3月6日(日) 午後1時30分より	シンポジウム(公開討論会) 「中央公民館について考える」 コーディネーター： 福留 強さん シンポジスト： 花岡市長・関公民館長 他

※内容等は変更になる場合もあります

今後の講座は上記の通り予定され、「先進地視察」や「ワークショップ」といった、市民参加型の講座内容になっていきます。市民のための公民館となるよう、一緒に考えていきましょう。

●問い合わせ先
生涯学習課

生涯学習係
☎ 64-5885

食による地域づくり——とうみ食育の里 ②⑩

『東御市親子料理コンテスト』が行われました

今年のテーマ

食べたい!

大好き!

とうみの野菜!



食育推進事業のひとつとして、市内の小中学生とその保護者を対象とした「親子料理コンテスト」を昨年に引き続き開催しました。「食材に市内産の野菜を1人分100g以上使用していること」「家庭で料理しやすいこと」などを条件に作品を募集したところ、17組の親子の応募がありました。ここでは、応募作品の紹介と審査会の様子や結果をお伝えします。



(作品名)

枝豆アイス・プチトマト添え

早川真美子、真由さん(小1)親子



(作品名)

本日の夏野菜炒め

早川真美子、未来さん(小4)親子



(作品名)

ブロッコリーの海と山のハーモニー

小森恵美、美久さん(小6)親子



(作品名)

セロリの入った半熟卵のコンソメスープ

岩下由美、香菜子さん(小6)親子



(作品名)

カラフル野菜ドーナツ

畠中美保、勇輔さん(中1)親子



(作品名)

トマポテチーズ

畠中美保、秀彰さん(小5)親子



(作品名)

にらのうすやきロール

西川佳子、明里さん(小2)親子



(作品名)

八重原米を使ったあんかけ

安原節子、慶幸さん(小1)親子



(作品名)

八重原産野菜スープ

安原正人、智正さん(小1)親子



(作品名)

八重原米ボール

安原武志、龍太さん(小4)親子



(作品名)

カレーパンマンサラダ

田中雅子、優龍さん(小3)親子



(作品名)

トマじゃがのとうみ焼き

池田恵子、泰成さん(小5)親子



▲審査員の皆さんと記念撮影

5組の親子が実演審査会で腕を振るった

9月11日に行われた実演審査会では、書類審査を通過した5組の親子が“我が家の味”、“親子の連携”を披露しました。家の台所で料理しているような、家庭的で和やかな雰囲気審査会となりました。審査員からは、「親子で和気あいあいとやるのが料理の原点だと感じた」などの講評がありました。

入賞した料理の詳細は、学校給食や地域の料理教室、市報とうみ等を通して、市民の皆さんに紹介していきます。地域の皆さんにより生まれた、新しいとうみの味が広がり、多くの市民の方が食に関心を持つきっかけになればと願っています。

1位

なかみは何かなドキキ賞



(作品名)

ベジタブルクレープ

畠中美保、瑞希さん(中3)親子



2位

お花畑で賞



(作品名)

洋風はんだまちらしずし

唐澤理恵、理子さん(中1)親子

2位

朝から元気で賞



(作品名)

夏やさいたっぷり朝ごはん

土屋佐知子、晴楠さん(小3)親子

3位

色がきれいで賞



(作品名)

ピーマンの野菜詰め

佐藤夏美、仁美さん(中1)親子

3位

刺激的で賞



(作品名)

夏野菜“菜知スペシャル”

宮入真奈美、菜知さん(小6)親子

親子料理コンテスト事務局 健康保健課保健係 ☎64-8882

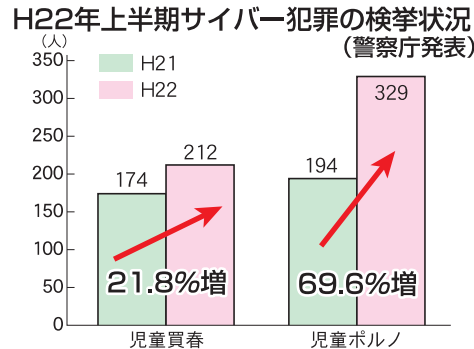
「む危険」No.2 では 子どもは守れない」

11月は全国子ども・若者支援
強調月間です

ケータイ・インターネット
に関する青少年の問題につ
いて考えてみましょう。

『児童買春・児童ポル
ノ禁止法違反』が急増！
被害は深刻です！

次のグラフは、児童が関わ
った2つの犯罪件数を昨年同
期と比較したものです。

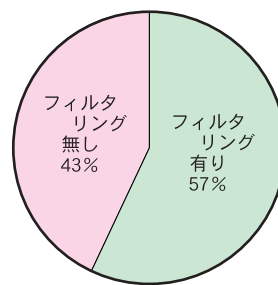


・近年、ケータイの掲示板や
プロフィールサイト等に児
童ポルノが掲載される事件
ゲームサイト等で知り合っ
た相手に呼び出され児童買
春被害に遭う事件が多発し
ています。

・身近な東信地区においても
18歳未満の児童が被害者・
加害者になる事件が発生し
ており、事態は深刻です。

フィルタリングの
加入率は約半数

東御市H21年中学2年生
携帯電話に関する調査



ケータイにフィルタリング
をかけることは、子どもが有
害な情報、人物にアクセスし
ないための最低限の防御策で
す。しかし、実際はケータイ
を持つている子どもたちの約
半数しかフィルタリングに加
入していません。

「うちの子に限って」「うち
の子はルールを守るから」
と子どもを過信している、
「面倒」「ネットのことは分か
らない」と無責任・無関心な
保護者の状況が問題です。

「信じているだけでは
子どもは守れません」

どんなに自分の子どもを信
じていても、ケータイに次々
と忍び寄る誘惑に子どもが惑
わされてしまいます。知らず
知らずのうちに事件の被害
者・加害者になることもあり
ます。

実際に起きた
ネットに関わる
事件やトラブル

「人気者になりたいくて」

A子

着メロサイトの広告を何気
なくクリックしたら、写真投
稿サイトが開いた。そこには
裸の写真を投稿する少女たち
がたくさんいた。A子も過激
な写真を投稿し、人気ランキ
ング上位になり有頂天になっ
た。【わいせつ物陳列容疑】

「お小遣いが欲しくて」

B子

カラオケで遊ぶお金欲しさ
に、友人から聞いた下着販売
サイトに書き込みをし、見知
らぬ男に公衆トイレで下着を
手渡し、お金を稼いだ。【古物営業法違反容疑】

「家出したくて」

C子

「家出したい」と家出サイト
に書き込み、「泊めてくれる」
とメールをくれた男性がいた。
そのアパートに行ったら、複
数の男から暴行を受けた。【性被害】

「懸賞に当たりたくて」

D男

懸賞サイトに応募するため
に、ケータイの画面に住所・
氏名などを書き込んだら、
次々と出会い系やアダルトサ
イトなどの迷惑メールが送ら
れてきた。【個人情報流出被害】

ネットトラブルから
守るために

子どもたちを守るのは保護
者です。ケータイの危険性や
対処法を子どもに伝えずに、
ケータイを与えることは、高
速道路を無免許で運転するほ
ど危険なことです。まず、保
護者がしっかりと学び、子ど
もに指導助言できる力を身に
つけましょう。



“ケータイに潜 「信じているだけ



▲ワークショップのようす

市内の子どもたちをケータイやインターネットの悪影響から守るために、出前講座を行ったり、ネットトラブルの相談に応じる皆さんのことです。アドバイザーとして現在PTAや教員など20名が研修中です。研修を重ねた後、教員は学校での情報モラル教育、PTAはPTA活動や地域でのネットリテラシー教育の担い手として活動します。

セーフティネット アドバイザーとは

9月11日、12日の2日間、東御市中央公民館でセーフティネットアドバイザー養成講座を開講しました。

セーフティネットアドバイザーを養成

アドバイザー 養成講座の内容

2日間の集中講座の講師として、ネット問題の第一人者として活躍されている下田博次先生、青少年メディア研究協会スタッフをお招きして、ケータイやインターネットに関わる専門的な内容についてご講義いただきました。



▲下田先生の講義

●問い合わせ先
生涯学習課青少年男女共生係
☎6415906

研修会のお知らせ

セーフティネットアドバイザーによる
ネットリテラシー講座

「ケータイを持たせる前に！」

～身につけよう

ペアレンタルコントロール～

◆日時：12月2日(木)午後7時～8時30分

◆場所：中央公民館講堂

◆主催：市教育委員会、ネットリテラシー教育推進協議会、セーフティネットアドバイザー協議会、市青少年育成市民会議

保護者の皆さんをはじめ、祖父母、地域の皆さん、どなたでも参加できます。お問い合わせのうえご来場ください。

アドバイザー養成講座から学んだこと

1	インターネットは大人のためのメディア —子どものために造られたメディアではない—
2	ネット社会は受信も発信も自己責任 —子どもであっても問われる責任—
3	ネットはいつでもどこでも誰とでも繋がっている —世界中の人に見られている—
4	ケータイはパーソナル（個人）メディア —子どものケータイの中身、保護者には見えない—
5	子どもにダイレクトに接する有害情報・危険人物 —保護者の頭越しに子どもに迫る危険—
6	フィルタリングは万能ではない —健全と認定されたサイトで犯罪多発—
7	必要なのはリスク教育 —ネット社会での失敗は取り返しがつかない—
8	ケータイを持たせない選択、持たせる覚悟 —保護者に必要なペアレンタルコントロール※能力—
9	ネット社会を生きるために子どもに必要な3つの力 —判断力・自制心・責任能力—
10	誰もがセーフティネットアドバイザーに —家庭・学校・地域・行政の連携で子どもを守る—

※ペアレンタルコントロール：子どものパソコンや携帯電話などの利用を、親が見守り・指導すること

第7回 東御市総合体育大会結果

スポーツの秋 各会場で熱戦



10月3日、第7回市総合体育大会が行われました。競技に先立ち中央公園グラウンドで行われた開会式では、地区ごとに堂々の入場行進や選手宣誓、スポーツ少年団による国旗・市旗・体育協会旗の掲揚が行われました。

その後、中央公園内体育施設ほか市内各施設に別れ、晴天の下、20種目に約3,000人の参加者たちが技術やチームワークを競いました。

各競技の結果は以下のとおりです。
(敬称略)

競技種目	部門	優勝	準優勝	3位
軟式野球		田 中	東部ひげソレーズ	北御牧・和
ソフトボール	男子	和 A	北 御 牧	滋 野 B
バレーボール	男子	コトヒラ工業	ルーキーズ	ら い で ん
	女子	祢 津	田 中	北 御 牧
バスケットボール		田 中	日信工業株	パ リ ア ス
ソフトテニス	一般男子	飯島 典紀・窪田 裕介	大澤 孝暢・宮澤 靖志	出沢 英一・土屋 貴史
	成人男子45歳以上	柳沢 政勝・飯島 嘉幸	矢野 義人・池田 一彦	寺島 国夫・松林 健雄
	一般女子	中島美佐子・小西伊津子	田中 澄子・桜井ふじ子	渡辺 良子・宮崎 良子
	小学生男子	竹原 祐斗・山口 海人	桜井 綾汰・柳沢 拓実	角田 楓・富岡 智裕
	小学生女子	鈴木 杏奈・大崎 詩生	島田 朝実・中島 伴美	
剣 道	小学1年生	五十嵐実玖流	大園 彩未	金井 啓汰・桜井 優悟
	小学2・3年生男子	荻原 佳樹	宮下 大樹	吉沢 将洋・土屋 輝記
	小学3・4年生女子	阿部 祐佳	小泉 涼香	神林 菜月・田中 凜
	小学4・5年生男子	常田 翔矢	渡辺 瑞樹	大園 紘輝・柳沢 彰吾
	小学6年生男子	小田中 豊	矢澤 佑貴	竹原 祐斗・戸田 太樹
	小学5・6年生女子	依田 琴音	柘植 映結	今井 胡桃・柴田 夏希
	小学生団体戦	尚武館	和剣道スポーツ少年団	東御市剣道教室
サッカー		ナティーボ	CEREJA	フットスター雷電・アルティスタJr保護者会
ゲートボール		東 上 田 A	田 中	宮
テ ニ ス	男子ダブルス	滝沢 郁也・滝沢 文昭	桜井 得二・桜井 俊哉	長谷川寛樹・田口 勉
	女子ダブルス	小林 綾・白井 尚子	松井 法子・上坂 亜弓	佐藤 京子・谷口久美子
柔 道	Eトーナメント	渡辺 美琴	鍵山 泰輝	大日向晴也・柏原 雅
	小学1・2年生	堀内 希莉	大澤 礼弓	西澤 優羽
	小学3・4年男子	植原 紳太	唯野 己哲	横山 星也・射手 騎士
	小学3・4年女子	土屋 朋未	荻原 杏菜	堀内 真瑚・斉藤 瑞希
	小学5・6年男子	渋谷 周平	小林 鉄明	白倉湖太郎・小林 忍
	小学5・6年女子	荻原 杏慈	友野 葵	小山 陽菜
	中学生男子	小林 耀平	羽柴 敦樹	
	中学生女子	上原万智子		
	一般・有段者	中山 真吾	藤田 秀義	新井 一幸・小林 勇輝
マレットゴルフ	男子80歳以上	花里 照信	八巻 秀一	竹内 佳郎
	女子80歳以上	小林 計子		
	男子70歳～79歳	渡辺 一二	田畑 宗郎	白鳥 純一

競技種目	部 門	優 勝	準 優 勝	3 位
マレットゴルフ	女子70歳～79歳	六川美千代	木内美奈子	飯島 重子
	男子18歳～69歳	松井 信明	山中 幹夫	正城 悟
	女子18歳～69歳	西野入節子	古田 禮子	細山 文子
チャレンジゲーム	一輪車リレー：タイム差	ちゅうりっぷ女①	くるみガールズ	ザ・ペンギンズ
	一輪車リレー：スピード	くるみOBボーイズ	みまきっ子ファイターズⅡ	ラッキークロバー
	ロープジャンピング10 (小学生)	ねっつ子ジャンピング	祢津小Family	祢津10 (テン)
	ロープジャンピング10 (一般)	ちゅうりっぷはは	卒園児母	マーガレット母
	ぞうきんがけ60mリレー	祢津っ子元気ーズ	みまきっ子ファイターズⅡ	ディズニーフェアリーズ
ヘルシーダンス	個人戦遠的	35 名 参 加		
ビーチボール	男子	Oscer (オスカー)	フ レ ン ド	ポ パ イ
	女子	OCEAN (オーシャン)	アルバローザ	根 っ こ
卓 球	小学4年生以下男子	坂口 翼		
	小学4年以下女子	浅海 渚	松井 優歩	田中 鈴美
	小学5・6年生男子	町田耕太郎	藻谷 啓介	
	小学5・6年生女子	田中 澄菜	清水 結	高藤 聖美
	中学生男子	船田 翔太	土屋 和也	三井 芳紘・大木 翼
	中学生女子	春原 萌奈	大日向玲美	乗則 碧唯・若林 実里
	一般男子	萩原 健久	阿部 晃久	花岡 高・内山 峻
	一般女子	竜野 洋子	丸山 茶和	花岡 美祈・丸山 晴香
	団体戦	田中チーム	和 チ ー ム	北御牧Bチーム・祢津チーム
身体障害者協会	ゲートボール	身 障 A	身 障 C	身 障 B
	フライングディスク1組	中村 忠雄		
	フライングディスク2組	高藤 光友		
	フライングディスク3組	竹村 幸男		
	フライングディスク4組	佐藤 幸彦		
	フライングディスク5組	桜井 好祐		
弓 道	団体戦	北 御 牧	田 中	和
	個人戦 (近的)	宮坂 武雄	黒澤 悠樹	萩原 清人
	個人戦 (遠的)	飛知和明弘	山田喜久雄	萩原 清人
	個人戦 (初心者)	黒澤久美子	大塚まりあ	清水 拓哉
グラウンドゴルフ	男子	倉嶋 貫司	小西 学	萩原 剛
	女子	田丸 知	武者 初美	中村ちさみ
空 手 道	幼年 形	森田 ルミ		
	小学生低学年 形	上原 維吹	高橋 陽翔	原 大和・小泉 迅矢
	小学生高学年 形	手塚 茉佑	竹内 美優	若林 魁人
	一般 形	小林 美紀	小岩井愛子	
	有級・有段者(小学生低学年)形	渡辺 瑛貴	武田 幸賢	土屋 優太
	有級・有段者(小学生高学年)形	望月 竜翔	金井 沙和	柳沢 神・赤尾 守
	小学生低学年 組み手	上原 維吹	原 大和	小泉 迅矢・滝沢 広大
	小学生高学年 組み手	手塚 茉佑	三井 希美	小林 武志・若林 愛里
	有級・有段者(小学生低学年)組み手	渡辺 瑛貴	土屋 優太	武田 幸賢
	有級・有段者(小学生高学年)組み手	柳沢 神	金井 沙和	望月 竜翔・赤尾 守
太 極 拳		48 名 参 加		



▲堂々の入場行進



▲ソフトボール



▲剣道



▲ビーチボール

10月3日 「東御の日」記念式典

10月3日、中央公民館講堂において平成22年度東御の日記念式典が、区長や各団体代表の皆さん約200名が参加して開催されました。

式典では、花岡市長が「市民と地域の力が一体となったまちづくりを進めたい」とあいさつしました。東御市発展に功績のあった皆さんへの市長表彰のほか、花いっぱいコンクールと親子料理コンテストの入賞者の表彰が行われ、花岡市長より一人ずつ表彰状が手渡されました。受賞者を代表してスポーツ振興功労の小山剛さんが「多くの皆さんに支えられてきたことに感謝。健康をキーワードに支えあう地域づくりに貢献したい」と謝辞を述べられました。



▲受賞された皆さん

表彰された皆さんは 次のとおりです

- 文化振興功労 柳沢 榮一さん
- 文化振興功労 梅野 隆さん
- スポーツ振興功労 小山 剛さん
- 交通安全功労 渡邊 重一さん
- 消防功労 掛川 久善さん

なお、花いっぱいコンクールの結果は市報とうみ10月号12・13ページに、親子料理コンテストの結果は今月号4・5ページで紹介しています。

「これからもお元気で」 敬老祝賀訪問を実施

敬老祝賀事業の一環として、敬老祝賀訪問が9月29日、30日の2日間にわたり行われました。

市内に在住の88歳（米寿）、99歳（白寿）、100歳を迎えられた皆さんのうち、訪問を希望された57名のお宅に花岡市長と増田勝仁市社会福祉協議会長がお伺いし、お祝いの言葉とともに記念品を贈呈し長寿を祝いました。記念品を手にした皆さんは、お元氣そうで穏やかな面持ちでした。

今年度、米寿を迎えられた方は150名（男性43名・女性107名）、白寿は13名（男性1名・女性12名）、100歳になられた方は3名（女性3名）でした。



▲土屋 和さん
(100歳・別府・前列左から2番目)



▲関袈裟之輔さん
(88歳・中八重原・中央)



▲笹沢やいさん
(88歳・常田・前列左)



▲牛木けさよさん
(99歳・本海野・前列右)

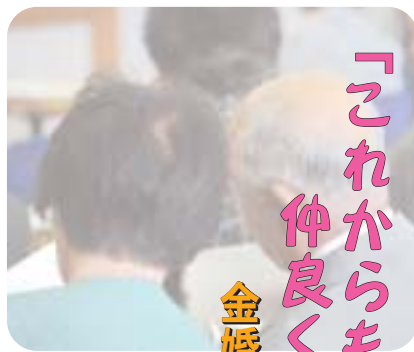


元気なかけ声
大きな声援が
響いた

小学校、保育園、幼稚園で運動会

9月25日から10月16日にかけて、市内小学校や保育園、幼稚園で運動会が行われました。かけっこや選抜リレーでの全力疾走、息の合ったダンスや組体操、白熱の騎馬戦など、猛暑の頃から練習を重ねてきた子どもたちの元気いっぱい競技に、会場に集まったご家族や地域の皆さんからは大きな声援や拍手が送られていました。

「これから 仲良くお幸せに」 金婚祝賀式を開催



9月26日、中央公民館講堂で市と市老人クラブ連合会が主催、市社会福祉協議会の共催で金婚祝賀式が行われました。市報などでお知らせし、今年度金婚式を迎えられたと返答があったご夫婦は89組で、この日は65組のご夫婦が仲良く手を携えて参加されました。式典では、出澤保則老人クラブ連合会長が「協力して激動の時代を乗り越えられてきたことに感謝します。これからも夫婦仲良く生きがいある生活を送ってください」とお祝いの言葉を贈りました。続いて、花岡市長と出澤会長が慶状と記念品を1組ずつ手渡しました。



▲慶状・記念品の贈呈

出席したご夫婦を代表し、唐澤光章さん（中屋敷）から「縁あって結ばれ共に睦み合い励まし合って今日を迎えることができました。ここに金婚式を迎える喜びにひたることのできるのも、家族の愛やまわりの皆さんのあたたかい思いやりや励ましがあったからと感謝しています。これからも共に力を合わせ、社会やまわりの皆さんに少しでも役に立ちたいと思います」と謝辞が述べられました。

東御市農業委員会だより ⑤

＜早朝よりにぎわいました＞

8月12日、今年で25回目を迎える親子ふれあい青空朝市が、北御牧グラウンドで開催されました。当日、台風4号の接近で天気が心配されましたが、予定通り朝5時より行われました。朝市のメインの盆花は20分くらいの間に完売となり、あとから来たお客さんには大変ご迷惑をおかけしてしまいました。

地区の常連のお客さんのほか、旧東部地区や市外からのお客さんにも来て頂き、とてもにぎわいました。
(山浦正芳会長代理)



＜特産物を大切に＞

9月18日(土)、19日(日)の2日間、「第19回巨峰の王国まつり」に参加しました。当市の特産物をアピールする場として「おらが味横丁」で市内産の“焼きもろこし”と“きびもち”の販売を行いました。朝から大勢の皆さんにお越しいただき、好評のうちに完売することができました。ご協力ありがとうございました。

このまつりに参加して、改めて特産物を大切にして守り育て、市の活性化に貢献していくことが必要であると思いました。

(柳澤幸徳農業委員)

＜遊休・荒廃農地の解消を＞

8月から9月にかけて、各地区に分かれて「農地パトロール」を行い、農地の利用状況の把握に努めました。このパトロールは、遊休農地の解消や違反転用の早期発見と不法投棄の防止を図る目的で毎年実施されています。

遊休・荒廃農地に対して「迷惑だ」「困っている」という声が市内のあちこちで聞こえます。周辺農地に迷惑を掛けない為にも、農地の有効利用をお願いします。
(山本清農業委員)



■農地相談会を開催しました

市農業農村支援センターとの共催で、農地相談会を開催しましたところ下表のとおり相談がありました。貸付を希望されている農地については、現在、借り手を探している状況です。

農地に係わる手続きのことでお聞きしたいことがありましたら、地元の農業委員や農業農村支援センターまでお気軽にご相談ください。

実施日	開催地区	相談者	貸付希望状況	
			筆数	面積(㎡)
9月29日(水) 9月30日(木)	旧東部地区	11	16	16,849
10月1日(金)	北御牧地区	6	11	8,899
合計		17	27	25,748



▲相談会のようす

特集 市独自の地ビールを作るために

地ビールレストランのホップ栽培の取り組み

信州東御市振興公社の滝澤謙一郎さんに、地ビールレストラン南側で栽培をはじめたホップ栽培について話を伺いました。

ホップはビールの香りや味を出すために最も重要な素材です。東御市独自の地ビールを作るために、昨年からホップの栽培を始めたそうです。栽培しているホップは、ゴールデンスターとカスケード、ファグルの3種類で、ゴールデンスターは岩手県から苗を譲って頂き、今でも栽培時に分からないことがあったら、岩手県の指導員の方と連絡を取り合っているそうです。

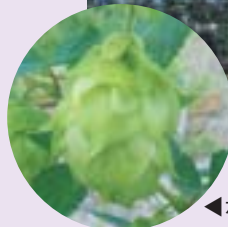
栽培には、まず土づくりから行い、牛肥や化学肥料を入れ、追肥を3回行い、病気や虫がつかないように消毒



▲滝澤さんとホップの木



▲オラホビール・ホップ園



◀ホップの実

が定期的に行われています。ホップは3年目から安定して収穫できます。1年目は安定期の5分の1ほどしか収穫できないので、ほとんどの苗が若い今は、株の育成に重点を置きながら育てているそうです。今年の秋は、収穫したカスケード種を使い【ビエール・ド・雷電 秋仕込みインディア・ペールエール】という地ビールが出来上がりました。

「この秋仕込みは、にがみ・香り・うまみ・こくのあるバランスの取れた地ビールです。今後は、ホップの特徴を生かしながら四季に合わせて【ビエール・ド・雷電】の各季節4種類の地ビールを作っていくと考えています。楽しみにしていて下さい」と話を聞かせてくれました。

『あの人に任せたい！私の大切なお金』 任意後見制度について・・・

「年を取ったら自分でお金の管理できるか心配だ。でも、信頼できる人にお金の管理をお願いできれば安心だけれど・・・」という方に、転ばぬ先の杖ならぬ、転ばぬ先の『任意後見制度』について紹介します。

■任意後見制度とは

将来、認知症などになった場合に備えて、あらかじめ金銭などについて支援してもらいたい人と支援してもらおう内容を決めておくものです。

ここで、支援してくれる人を任意後見人と言います。そして、認知症になった場合には、決めておいたとおり後見人に支援してもらうこととなります。

■どのような人か

任意後見人を選ぶのか

信頼できる人を選ぶことが肝心です。例えば、親族や信頼できる友人、それ以外であれば弁護士や司法書士、社会福祉士など専門家に依頼するのがよいでしょう。

■制度を利用するには

最寄りの公証役場へ行き、支援してもらいたい内容を任意後見人と公正証書で契約を結んでおきます。公

正証書とは、公証人という法律専門家の公務員が作成する法律上の権利に関する文書のことをいいます。(健康問題により出向けない場合は、公証人に来てもらうこともできます) いざ、認知症になってしまった場合は、可能ならば本人、親族または任意後見人が最寄りの家庭裁判所で支援するための手続きを行います。



自分の将来は自分で決めたいという方、任意後見制度について詳しく知りたいという方はお気軽にご相談ください。

●最寄りの公証役場

上田公証役場

☎2215477

●問い合わせ先

福祉課地域包括支援係

☎6415000



シリーズ⑦

地球にやさしい まちづくり

今回は、環境負荷の少ない暖房器具として薪ストーブをとりあげてご紹介します。

■地球にやさしい 薪ストーブ

地球環境を守る取組みの中で、燃料としての薪が見直されています。薪を燃やす時にも二酸化炭素が出ますが、その発生量は樹木として育った過程で吸収した量とほぼ同じであると考え、地球環境に負荷をかけない資源と言えます。薪には主に間伐材が用いられています。間伐された山林は活性化し、二酸化炭素の吸収効率が良くなりま



す。また、薪ストーブは人にやさしいのも魅力です。「輻射熱」により、室内全体の温度差が少なく、どこにいても均一の温かさを保ち、体の表面や顔だけが温かく背中や足は寒いということがなく、温泉浴にも似た効果で体の芯から温まるのが特徴です。



利用者の声――

実際に薪ストーブを使用されている皆さんの声をご紹介します。

◆心も体も温めてくれる薪ストーブ 荻原エデュケーション

荻原 興晴さん（原口）

「地球と家計にやさしく」との思いから自宅と絵画教室を開いているアトリエに薪ストーブを使い始めました。江戸時代末期建築の自宅は気密性が低く他のストーブとの併用ですが、灯油ストーブが主だった頃は、光熱費が合計で10万円ほどかかっていたので、今では家計を助けてくれます。

もりは、身も心も温め、芸術家に一番大事な感性を磨いてくれるのとこのことでした。煙突やストーブ内部の掃除も大変ですが、一番苦労していることは薪集めで、幸い今年は植木屋さんからいただいたき、この冬は持ちこたえられるとのこと。「しつかり煙突掃除をして、薪も山のように積んで冬の準備も万全、活動が抑えられる冬場は、この薪ストーブのそばで絵画制作に没頭します」と話していました。

◆他の暖房器具にはない温かさ

柳沢 三知子さん（県）

友達の家で薪ストーブの温かさを体験し、家建てるときに伐採したぶどうの木がたくさんあったため、薪ストーブを使い始めました。他の暖房器具にはないやわらかな温かさがあがり、炎を見ているだけで、ただひたすら時間が過ぎていく贅沢を感じられるそうです。また、本体は半永久的に使い、煙突の耐用年数の長さも魅力の一つです。1階に薪ストーブがあると、2階も床暖房のように温かく、寝る時も薪を一本入れておくだけで一晩中温かさを保つことができますとのこと。また、調理器具としても活躍し、煮たり焼いたり色々な料理ができますが、特に煮込み料理を工夫して作っているそうです。大変なことは薪の手配で、「森林整備が推進され間伐材が手に

入りやすい環境になれば、薪ストーブも普及するし、地球温暖化防止にもつながっていくと思います」と話していました。



■今すぐできる

暖房の省エネ

灯油やガス、電気を用いる暖房器具は、化石燃料を使い大量の二酸化炭素を排出します。

エネルギーの無駄遣いを点検し、ひと工夫してみませんか。

- ① 衣服をもう一枚重ね着して、暖房の設定温度を1℃下げましょう。
- ② 窓から逃げる熱を逃がさないよう、厚手のカーテンにしてみましょう。
- ③ 家族が同じ部屋で団らんし、暖房の使用を減らしましょう。

訂正とおわび

市報とうみ10月号24ページの内容に一部誤りがありました。訂正しておわびいたします。

（誤）上田第三木材協同組合
（正）上田第三木材合資会社

●問い合わせ先

市民課生活環境係 ☎64-5896

職員の処分について

次のとおり地方公務員法並びに東御市職員安全運転管理規程に基づく懲戒処分を行いましたので公表します。

市として交通安全を推進する立場にもかかわらず、市民の皆様の信頼を損ないましたことについて、心からお詫び申し上げます。

職員に対しては、さらに厳

しく職員としての心構えや公務員としてふさわしい生活態度など指導したところであり、今回のことを深く反省し、市民の皆様の信頼回復に努めてまいります。

〔対象職員〕 農林課主査 39

歳 〔処分内容〕 戒告 〔処

分年月日〕 平成22年10月1

●総務部総務課

日「事故の状況」平成22年6月6日(日)、私用により自家用車で市内商店の駐車場から道路へ出る際、直進してきた大型自動二輪車と出合い頭に衝突し、相手に重傷を負わせたもの。

『東御市商工会館』移転のお知らせ

11月8日(月)より、東御市商工会館・商工会事務所が大日向(現：商工会北御牧支所)に移転します。

移転に伴い「とうみレッツ号」受付センターも移りますが、運行内容や利用申し込みに変更はありません。



▲新商工会館

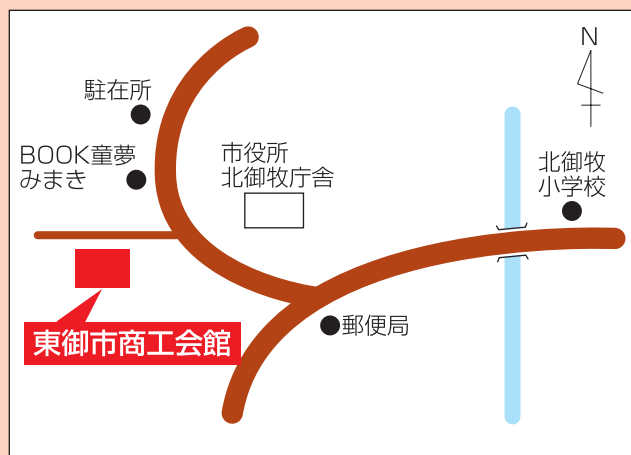
<連絡先>

〒389-0404 東御市大日向224-5

☎67-3382 FAX67-2107

■とうみレッツ号受付センター

☎64-6636



新張区自主防災班が『AED』を設置

—宝くじ助成事業—

宝くじ助成事業は、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援など、地域振興のための事業を通じて、宝くじの普及広報を目的に行っているもので、区や自治会等が自主的に行う施設・設備・備品等の整備に対して助成されます。

この助成事業を受け、新張区自主防災班でAED(自動体外式除細動器)を購入し、区の公民館に設置しました。区民の皆さんが集まり、納入業者より機器の取り扱い講習会を行いました。参加した皆さんは、緊急時における初期の救命処置の大切さを学び、区民の助け合いの気持ちや防災意識を深めていました。



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に
役立てられています。



▲設置されたAED



▲真剣に話を聞く参加者

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (11月生まれ)



やなぎさわ りょう た
柳澤 良太くん(本海野)
(1歳、H21. 11. 11生)

お誕生日おめでとう、良太! ごはん大好きな、良太。抱っこ大好きな、良太。その笑顔でみんなを元気にしてくれてありがとう。お姉ちゃんの利奈と仲良くなね♡



ほしな り こ
保科 莉子ちゃん(大日向)
(1歳、H21. 11. 19生)

莉子ちゃん1歳のおたんじょうびおめでとう!! 家族全員、莉子ちゃんが大好き♡ずっとなかよく♡可愛い莉子ちゃんदैてね!!



たかはし ゆう ご
高橋 侑悟くん(加沢)
(1歳、H21. 11. 20生)

侑くん、お誕生日おめでとう♡かくれんぼ、鬼ごっこ大好き! 歩けるようになったらお散歩行こうね♡これからも元気にすくすく育ってね!



よだ か な
依田 佳奈ちゃん(東上田)
(1歳、H21. 11. 20生)

佳奈ちゃん、お誕生日おめでとう! 可愛い仕草で皆に幸せありがとう♡元気に大きくなってね。



ほりうち ゆう
堀内 優くん(常田)
(1歳、H21. 11. 25生)

人の気持ちの解る優しい子になってね。賢く、強く、いつも思いやりの心を持っていてね。



つちや しゅん
土屋 隼くん(田中)
(1歳、H21. 11. 26生)

隼くん、1歳のお誕生日おめでとう。ちひろ姉ちゃんと一緒に遊んでいるときのニコニコ顔が大好きです。これからも元気にスクスク大きくなってね。



あま り かける
甘利 翔くん(県)
(2歳、H20. 11. 12生)

ボールで遊んでいる時の笑顔が一番好きです。素直に育って下さい。



やなぎさわ そ ら
柳澤 晴空くん(加沢)
(2歳、H20. 11. 12生)

晴空くん2歳のお誕生日おめでとう♡たくさんのお話しをしてくれる晴空くん♪来年はお兄ちゃんになる姿も楽しみにしてるよ♡♡これからも元気いっぱいの晴空くんदैてネ★



こやま な な み
小山 奈々心ちゃん(牧ヶ原)
(2歳、H20. 11. 24生)

2歳のお誕生日おめでとう♡おしゃべりも上手になってきた、ななちゃん♡いろんな事が出来るようになってきたね♡姉妹仲良く元気に育ってネ♡



やなぎさわ たいせい
柳澤 泰誠くん(県)
(2歳、H20. 11. 25生)

色々な物を見て、たくさんの体験をして、み～んなに大事にされて、1年でとっても成長しました。お話しも上手になってきて楽しみだナ♡2才も元気一杯で過ごそうね♪



おおたき ま お
大滝 真央ちゃん(田中)
(2歳、H20. 11. 26生)

♪まーたん、2歳の誕生日おめでとう♪お兄ちゃんのまねをしたり、お話もたくさんできるようになったネ♡2歳も元気一杯でいこうネ!!



かない ひろ と
金井 宏斗くん(東町)
(3歳、H19. 11. 9生)

3歳になったね!! おめでとう♡好きな物や出来る事が増えて、たくましくなったね。お姉ちゃんと仲良く元気に育っていてね♡



やなぎさわ りな
柳澤 利奈ちゃん(本海野)
(3歳、H19.11.11生)

お誕生日おめでとう、利奈！新幹線大好きな、利奈。ディーゼル機関車大好きな、利奈。将来はシェールレディーになれるといいね！！応援しているよ！弟の良太と仲良かね♡



みやした けいと
宮下 佳大くん(田中)
(3歳、H19.11.14生)

佳大、3歳おめでとう♡外遊びが大好きだよ。これから兄弟仲良く元気いっぱい遊ぼうね！！

☆募集します!!☆ (対象者12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、11月11日(木)必着。



車上狙い、自転車盗にご注意

市内では、相変わらず車上狙いの被害が発生しています。最近の例では、すぐ戻るからと鍵を掛けずに車を離れたスキに、あるいはオートロックの鍵をかけたつもりが掛かっておらず被害にあったというものです。

●短時間の駐車の際も、必ず鍵をかけましょう
●オートロックの鍵をポケットやバッグ等に入れる

ときは、スイッチが何かに触れて解錠しないように十分注意してください。

また、後を絶たない自転車盗の最近の特徴は、自宅に駐輪した無施錠の自転車が盗まれています。

●自宅はもとより、どこに駐輪しても必ず施錠しましょう。特に、二重ロックが有効です。

東御市警部交番
☎6210104
生活環境係
☎6415896

こみっくシリーズ

第17話 親は子離れ・子は親離れ

男女共同参画プラン推進委員会



シシヤモのマリネ

●材料 (6人分)

ししゃも	12尾
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
ピーマン	2個
小麦粉	適量
サラダ油	適量
A 酢 70cc	
塩	小さじ1
砂糖	40g

●作り方

①玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。
Aの材料と水100ccを混ぜ



②ししゃもは、全体にうすく小麦粉をまぶす。フライパンに1cm位サラダ油を入れ170度に熱し、ししゃもを入れる。途中上下を返して、きつね色になるまで揚げ焼きする。
③ししゃもの油を切り、①を乗せて味がなじむまで15〜30分置く。

合わせておく。

元気発信！子育て施設 和児童クラブの話題

昨年10月に和児童クラブが開設してから、早くも1年経ちました。児童数12名でのスタートでしたが、今では1年生から3年生まで18名の個性豊かな子ども達が元気いっぱい過ごしています。

学校から帰ったら、まず宿題を済ませます。それからワクワクのおやつタイム。後片付けをしたら自由遊び。室内でお絵かきや工作等をしたり、小学校の体育館で思いきり走り回ったりして遊びます。お家の方がお迎えに見えるまで、兄弟、姉妹のようにじゃれ合ったり、ケンカをしたりとそ



▲まずは宿題から



▲外で食べるお弁当はおいしいね

れはもうにぎやかです。

また、年間を通してみると楽しみは他にもあります。月に一度は地元紙芝居の会の方による「お話の会」があります。冬休みにはダンボールハウスを作って大歓声をあげました。春休みには水筒を持ってお散歩に出かけ、夏休みにはクラブ横の樹木園の木陰でお弁当を広げたり、シャボン玉を飛ばしたりしました。

和地区の豊かな自然の中で、学校の先生方はじめ、たくさんの人々に見守られながら、心身共にやさしく、たくましく成長していく子ども達です。

学校だより



かくま祭で学んだこと

北御牧中学校一年

岩下 航

9月17、18日にかくま祭がありました。かくま祭は北御牧中学校の最大行事です。ぼくたち一年生は初めてだったので楽しみでした。

二日目、かくま祭のメイン「かくまミュージックフェス

ティバル」がありました。僕はとても緊張していました。なぜかというクラス合唱の指揮者だったからです。そして、一年一組の合唱の番がきました。練習してきたテンポを頭に入れてやりました。伴奏者や歌っているクラスのみんなと心をつにできました。今までで一番いい合唱になりました。

本番一週間前まで心は少しバラバラでした。しかし、そこから一つの目標に向かってみんなで協力して練習できたからこそ、心が一つになれたと思います。かくま祭でクラスが以前よりも団結しました。



▶クラスの歌声がひとつになった

この経験を大切にしていきたいです。

運動会一番の思い出

和小学校五年

出澤 里菜

和小学校131回目の運動会がありました。どの種目も力いっぱいがんばりましたが、その中でも特にがんばったのは組体操です。運動会まで1ヶ月間、1人技からメインのタワーまでがんばって練習してきました。一番練習の中で力を入れた技はメインのタワーです。10人で力を合わせてかけ声をかけながらがんば

りました。体全体がいたいし、キツかったけれどみんなが一つになつてがんばったから練習中何度も成功できたんだなと思います。いよいよ本番が来ました。運動会前日、2人技のサポテンでバランスを崩し、落ちてしまいました。本番はバランスを崩すこともなく終わりました。1人技、3人技、5人技なども失敗しないで終わり、本当に良かったと思います。特に5人技は人数が増える大変になって、足がガタガタしましたが成功

しました。そしてクライマックスのメインのタワーをやる番になりました。私は真ん中で下の土台から落ちそうになるし、上は重いかうとても大変でした。でも、周りから拍手が起ると「成功したんだ。良かったあ」と思いました。とってもいい組体操の思い出ができました。

図書館へ行こう！

東御市立図書館 電話 64-5886

11月のテーマブックス

【柳田邦男さん推奨の絵本】

ノンフィクション作家・評論家の柳田邦男さんおすすめの絵本を集めました。

・ヤクーバとライオンイ勇氣

ティエリー・デデュー…作

柳田 邦男…訳

講談社



・森の絵本

長田 弘…作

荒井良二…絵

講談社



11月28日には、中央公民館にて柳田さんの講演会を予定しております。大勢の皆さんのご来場お待ちしております。詳しくは、11月1日発行お知らせ版15ページをごらんください。

図書館だより

市では、平成24年度中に新図書館の開館を予定しています。

新図書館建設に向け、8月より

「市民と一緒につくる」新図書館講座」を開講しています。

図書館利用について学び、意見を出し合いながら、市民協働で図書館

をつくっていくことを目的としています。

多くの市民の皆さんに関心を持っ

ていただき、参加していただけるよう、1回ごとの参加が可能となっております。

詳細につきましては、随時お知らせ版等でご案内します。ご参加、お待ちしております。

11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	21	23	24	25	26	27
28	29	30				

図書館発

今月のオススメ本

● 早期発見から介護まで

よくわかる認知症

川畑 信也 著

日本実業出版社



● あなたの家族が

「うつ」になったら

光本 英代 著



今月は、病気（医学）に関する本をご紹介します。図書館では、医学百科や難しい専門書ばかりでなく、わかりやすい言葉で書かれた本もたくさんあります。近年では予防も含め、「うつ」や、「認知症」に関する書籍のお問い合わせが多く寄せられます。気になる分野がありましたらお気軽に手にとってご覧ください。

◆新着本案内◆

◆一般書

● もっとおいしい！タジン鍋

……野澤 幸代・著

● 仕事ができる人はなぜデスクがきれいなのかー超・オフィス整理術ー

……小松 易・著

● 安心したがる人々…曾野 綾子・著

● ほら吹き茂平

……宇江佐 真理子・著

● 100km！……片川 優子・著

● トイレの神様

……とりごえ まり・著

● もりのてぶくろ

……ナタリーヤ・チャールシナ・著

● 1ねん1くみの1にち

……川島 敏生・著

● シエル・シルヴァスタイン・著

● おおきな木

……おおくま 勇気・著

● 1ねん1くみの1にち

……川島 敏生・著

◆行事予定◆

11月のおはなしこども会

『図書館まつり』おはなし子ども会

● 日時 11月13日(土) スペシャル

午前の部 午前10時30分

(対象…就学前のお子さん)

午後の部 午後1時30分

(対象…小学生以上)

● 場所 市立図書館2階 読書会室

● 内容 市内4団体のおはなしボランティアグループの皆さんにご出演いただきます。詳細は、10月18日発行お知らせ版18ページをごらんください。

● 11月12日(金)は、おはなし会があります

● 場所・時間 こどもフロアにて

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』

洗顔料や薬

日常生活に潜むキケン



火山灰を含む洗顔料に注意

火山灰、シラス、シラスバルーンといった火山灰由来の原材料を配合した洗顔料が人気ですが、目に入った場合、中に残って眼表面を傷つけてしまうことがあります。

こうした洗顔料やスクラブ剤入りの洗顔料を使用するときは、目に入らないように十分注意し、万一、目に入ってしまった場合は、痛みを感じたときは眼科医への受診をお勧めします。

薬の包装容器の誤飲に注意

薬の包装様式のひとつに、写真のような「PTP包装」があります。

これを1錠ずつ切り離し包装のまま飲み込んでしまうと、高齢者の誤飲事故が後を絶ちません。飲み込んでしまうと、X線写真にも写りにくいため、内視鏡で取り出すことになり、身体への負担が大きくなります。

PTP包装の薬は1錠ずつに切らず、



1回分ずつの薬を袋にまとめて入れる『一包化』を活用しましょう。また、服用の際は家族など周りにいる人も気を配り、万一、飲み込んだかもしれないと思ったら、直ちに医師の診察を受けてください。

金貨の「即現金化」に注意

消費者金融などによる「即現金化」といった触れ込みで、もうけ話を持ちかける詐欺の手口があります。これは、自分の欲しい金額分の金貨を購入し、その後、別の買い取り業者に転売し現金化させるという仕組みですが、消費者が手にする金額は購入代金より必ず低くなってしまうのです。

こうした取引は信用できる業者と行い、セールストークを鵜呑みにしないようにしましょう。また、他の商品でも同様の手口があるので、絶対に利用しないようにしましょう。

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

(78)

人権同和教育指導員
土屋 文彦

「不可侵 不可被侵」

——松本治一郎の言葉より——



人権問題において、相手の人権を侵すことの問題がまずとりあげられる。これは当然のことである。もう一つ自分の人権が侵された時どうするかの問題がある。部落解放運動の先駆者である松本治一郎さんが戦後日本をどのような国にするか考えた時、共和国の構想理念を「不可侵 不可被侵」という言葉で表している。これは、人権を守る上で重要な考え方だと思う。他人の人権を侵してはいけないが、自分の人権も侵害されてはいけないということである。

人権が侵された場合は当事者の不当性の主張が重要である。不当性を主張するためには、まず、自分が相手の人権を侵害していないか、自分の人権が侵害されていないかを感じとる人権感覚が必要である。人権感覚とは、自分や家族が人権を侵された時感じる心の痛みを他人にも感じることができると言われる。

自分の人権が侵害されていると感じた時は、その不当性を社会に訴え

ていかないたなかな解決の道が開けない。しかし、往々にして人権が侵害される立場にある人は少数派であつたり、弱い立場であつたりするので、訴えるには勇気がいる。そこで、訴えを受け入れられる人権感覚を持った社会が問題解決を大きく左右する。日ごろの人権感覚を高める研修が大事である。障がい者や公害被害エイズの問題でも当事者の訴えは社会を変える大きな力になった。人権学習においては他人の人権を侵さないと同時に、自分の人権を守る学習も大切である。

自分の人権が侵されていると感じた時の具体的な解決手順として、まず当事者の関係機関への相談が考えられる。次は、周りがそのことに気づき、動き出す必要がある。そして、社会全体が問題として取り上げ対策を考えるようになることである。時には自分の人権が侵された場合どうするかについて考えてみてはどうだろうか。

しんたいの「なちのきやうな話」
shin-tai
身体教育医学研究所指導員 伊藤 勇太

「スポーツ障害」を
予防して
楽しく永くスポーツを
しよう①

はじめまして。4月から『しんたい』で指導員をしております伊藤勇太です。これからみなさんと一緒に体操や運動をする機会があるかと思いますが、よろしくお願ひします。横浜で生まれ育った私は、学生時代は野球部で毎日ボールを追いかけていました。しかし、ボールの投げすぎで肩とひじに常に痛みを抱えてプレーしていました。

こうしたスポーツ現場で発生する「ケガ」について考えたいと思います。スポーツ現場で発生するケガには大きく分けて二つあります。ひとつは骨折やねんざなどたった1回の出来事で起こる「スポーツ外傷」、もうひとつは「テニスひじ」や「野球肩」など同じ動作を繰り返して起こる「スポーツ障害」です。ここでは、「スポーツ障害」に注目し、その予防について考えたいと思います。予防には4つの点が重要で、4つのうちどれかひとつが欠けても効果は半減してしまいますので注意しましょう。



「スポーツ障害」です。ここでは、「スポーツ障害」に注目し、その予防について考えたいと思います。予防には4つの点が重要で、4つのうちどれかひとつが欠けても効果は半減してしまいますので注意しましょう。

① やりすぎない

スポーツ障害は、別名「やりすぎ症候群」と言われているほど動作回数と密接な関係があります。あらかじめ運動時間や回数を決めて行うようにしましょう。

② 体づくり

スポーツ障害は関節に痛みが出るケースがほとんどです。障害を起こしやすい関節のまわりの筋肉を強化することによって、ある程度予防することが出来ます。

③ 体のケアをする

運動後の疲れを素早く取るためにクールダウン、多く使った部位にはアイシングをしましょう。

④ フォームの修正

正しいフォームを身につけることは、スポーツ障害になりにくくします。来月は、この4つの項目について詳しく触れたいと思います。

こんにちはは栄養士です

内臓脂肪をためない
生活習慣を

皆さんは、今年度健診を受けましたか？その中でメタボリックシンドロームという言葉を聞いたたり、見たりしたかもしれませんね。メタボリックシンドロームとは、下図のとおり腹囲と健診項目があてはまる場合を言います。

＜メタボリックシンドロームとは＞

内臓脂肪の蓄積

腹囲：男性85cm以上
女性90cm以上

＋ プラス

- ① 血清脂質異常
- ② 高血圧
- ③ 高血糖

いずれか2つが
該当の場合



やなぎさわ あき
柳澤 亜紀 栄養士

● 生活習慣病

予防相談窓口

健康保健課

☎ 64-8883

✓	項目	見直すポイント
	テレビや本をみながら食事をする	食事の時間や量
	食べる速度が速い	
	お酒をたくさん飲む	
	夕食の時間が遅い	
	お腹いっぱいになるまで食べる	
	食事の時間や回数が不規則	食事の内容
	ごはんやめんが好き	
	脂っこい食事をよくする	
	お菓子など甘いものが好き	
	ジュースをよく飲む	
	野菜を食べない	運動や生活スタイル
	運動が苦手	
	体を動かすのが面倒	
	車での移動が多い	

国民年金アドバイス

年金加入者も年金受給者も
10～11月は大切な通知が届きます

◆国民年金保険料を納付している方

⇒「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が届きます

国民年金保険料は、納付した全額が“所得税”や“市県民税”の控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告するために必要な平成22年中に納付した額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月上旬に日本年金機構から送付されます。（10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方には、平成23年1月下旬に送付されます）確定申告を行うまで大切に保管してください。

また、保険料を被保険者に代わって納付された場合も、納付した方の控除対象となります。年末調整などの手続きの際には、届いた控除証明書を添付のうえ、ご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。

◆老齢年金を受給している方

⇒「扶養親族等申告書」の提出をお忘れなく

老齢年金には所得税法上、「雑所得」として税金がかかります。（障害年金や遺族年金は非課税）

年金額が158万円以上の方（65歳未満の方は108万円以上）は受け取る年金から所得税が源泉徴収されますが、源泉徴収の際に各種控除を受けるためには、あらかじめ「扶養親族等申告書」を日本年金機構に提出する必要があります。この「扶養親族等申告書」は11月上旬までに日本年金機構から対象となる年金受給者に送付されます。必要事項を記入の上、期限までに日本年金機構に返送してください。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
市民課国保年金係 ☎62-1111(代表)

まるごと生活百科

11月の納税（納期限11月30日）

- 固定資産税・都市計画税（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（6期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（5期）
- 介護保険料（普通徴収）（5期）

こちら119（東御消防署）

※カッホは1月からの累計

＝東御市内の9月の出動件数＝

火災 1件（10件） 救急101件（822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 9月分



9月30日現在

		1月からの累計	前年比
件数	7件	110件	+1件
傷者	12名	141名	+4件
死者	0名	2名	+1名

とうみの気象記録（東御消防署調べ）

	平成22年9月	平成21年9月
最高気温	35.4℃（5日）	31.1℃（7日）
最低気温	6.6℃（26日）	7.7℃（21日）
平均気温	21.5℃	19.3℃
平均湿度	75.9%	65.4%
降水量	141.0mm	24.0mm



小さな掛金で
大きな保障を

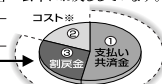
営利を目的としない助けあいの制度

- ① 共済金を貰う先に
何よりまずは共済金。お支払いを最優先にしています。
- ② コストは抑えて
経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。
- ③ 剰余金は割り戻し
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に！

右図：県民共済グループの収支状況
（右図は、平成21年度実績の概略）
※（賛助会費・掛金・事業費など）

掛金還元率…82%
この部分がご加入者へ還元されます



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/

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



〈広告欄〉



▲チラシなどの紙類が多く含まれる袋

燃えるごみの指定袋の中に新聞や雑誌等の紙類がかなり入っていて驚かされます。市報とうみ4月号でもお知らせしましたが、クリーンセンターに運び込まれるごみの46%が紙類・布類です。

それは、
燃やすしかない
ごみですか？

なるほど The ごみ(gomi) No.72
クリーンリサイクル係 ☎63-6814



▲一袋全体が紙類のもの

10月4日、いくつかの収集ステーションを調査しました。結果は、いずれの収集ステーションでも、ほぼ半数の袋に明らかに資源化できる紙類が多く入っており、中にはごみ全体を新聞紙でくるんでいるものや、広告等をちぎって入れているもの、一袋のほとんどがチラシや広告等のものもあり、シヨックを受けました。新聞・雑誌等は資源物として回収されるもので、3回から5回は再生可能といわれています。経費をかけて可燃ごみとして処分しても灰しか残りません。資源として「リサイクルの環」に乗せ循環させるという発想にもう切り換えなければなりません。

税のワンポイントアドバイス

市税の「滞納」について

Q 納期限内に納付しないとうなりますか？

A 市税を納期限までに納付しないと、滞納となり督促状が送付されます。また、納期限経過後、日数がかさむと「延滞金」もあわせて納付しなければならなくなる場合があります。

Q どうしても納期限内に納税できない場合どうすればよいですか？

A 市税を滞納しますと延滞金の加算や滞納処分等の不利益な結果をもたらすことになりますので、納税できない特別な事情がある場合には早めにご相談ください。

Q 滞納の状態が続くとどうなりますか？

A 市税を滞納したままの状態が続くと、財産

調査を行い、滞納者の意思にかかわらず滞納処分（強制的に徴収）となります。

Q 滞納処分とはどのようなことをするのですか？

A 財産調査により発見された財産の差押を執行します。差押を執行した財産のうち、債権（預貯金や給与等）は金融機関や勤務先に取立てを実施して滞納金へ充当します。不動産等は換価（売却してお金にする）ために、公売等を実施して売却代金を滞納に充当します。

※滞納処分には多くの時間と費用を要してしまいます。市税の期限内納付にご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先
税務課収税管理係
☎62-11111（代表）

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

〈広告欄〉



陶芸・絵付けに挑戦



中学生の
野焼き



信州御牧太鼓
名立太鼓の共演



10月9日、10日に芸術むら公園一帯で火のアートフェスティバル2010が開催されました。8日より焼成作業が始まった登り窯には見学者が入れ替わり訪れ、窯の熱さや立ち上る黒煙の迫力に驚いていました。9日には、北御牧中学校美術部が“野焼き”を行い縄文時代の焼き物に挑戦しました。10日は、北御牧地区と地域間交流を行っている新潟県上越市名立区の皆さんが今年もフェスティバルに参加し、名立太鼓と信州御牧太鼓保存会の共演がイベント会場を盛り上げ、恒例のカニ汁販売コーナーには大勢の皆さんが列を作っていました。

音の和、人の輪 「東部中50周年記念講演会」開催

9月25日、東部中学校の創立50周年記念事業として、記念講演会が東部中学校卒業生の奥村晃さん（新日本フィルハーモニー交響楽団トロンボーン奏者）を講師に迎え行われました。奥村さんは「辛い時期は長く感じるが、その時期をどう過ごすかによって人生は前向きになれる。人にやさしく、自分をしっかり見つめてより豊かな人生を過ごしてほしい」と在校生にメッセージを投げかけました。また、「子どもたちは大人が思っているよりも大人の姿を見ている。大人は常に子どもたちと真剣に向き合い、見守ってほしい」と保護者や先生方に話していました。



講演会に先立ち
行われた
合唱コンクール



講演する
奥村さん



▲講演する山本さん

美しい景色に囲まれて 景観を考える会が講演会開催

10月3日、東御市景観を考える会主催の講演会が、料理研究家の山本麗子さんを講師に開催されました。「とうみ、大好き～東御市に移り住んで～」と題して、市内八重原に越してきた頃の様子や八重原の景色の美しさに日々幸せを感じながら生活していることなどが話されました。参加者に向けて山本さんは「きれいなお庭を作りましょう」と自らの取り組みを交えながら景観に対するメッセージを送り、市特産のクルマじやがいのを使ったレシピも紹介していました。

トピックス 地域の話

まちを元気に、にぎやかに!! 市内にちんどん屋グループ結成

市内外の有志が集まり、ちんどん屋グループ「チンドン楽士亭（らくしてい）」が結成されました。現在メンバーは14名で、10代から60代まで幅広い年齢層の皆さんが集まり、仕事の合間など都合をあわせ練習を重ねています。用意した衣装や楽器、のぼり旗は、メンバーの手作りやインターネットなどで購入し、それぞれに工夫が凝らされています。代表の小原謙一さん（奈良原）は「私たちの活動で笑顔いっぱいの元気なまちになればと願っている。要望があれば様々な場所ににぎやかにいきたい」と話していました。

「メンバーになりたい」、「出かけてきてほしい」などの問い合わせは☎63-7833（小原さん）まで。



◀
メンバーの
皆さん



▶
エフエム
とうみ開局式
に出動

長年の功績に法務大臣表彰

人権擁護委員として12年間にわたり活動続ける山丸洋子さんが、その功績を認められ10月5日に法務大臣表彰を受けました。法務省が実施するSOSミニレターを通じ、市内小中学生の悩みに答え続ける山丸さんは「子どものいじめや虐待が無くなり、みんな仲良く暮らせる社会にしたい」と話していました。



市内小中学生の悩みに答え続ける山丸さんは「子どものいじめや虐待が無くなり、みんな仲良く暮らせる社会にしたい」と話していました。

寸劇で交通安全を呼びかける

9月28日、秋の全国交通安全運動の一環で、高齢者交通事故防止活動が湯楽里館で行われました。県交通安全教育支援センターの指導で、湯楽里館を利用していた約80名の皆さんに向けて、靴のかかとに夜光反射材を貼り付けて効果を実感する「ピカピカベタコンコ作戦」と楽しい寸劇で交通安全について学習ができた様子でした。



靴のかかとに夜光反射材を貼り付けて効果を実感する「ピカピカベタコンコ作戦」と楽しい寸劇で交通安全について学習ができた様子でした。

還暦に「日本百名山」を踏破

今年還暦を迎えられた木村政男さん（日向が丘）が、「日本百名山」を踏破し花岡市長に喜びの報告を行いました。16歳のときに浅間山へ登ったのが最初で、今年9月に鹿児島県屋久島の宮之浦岳（1936m）の登頂で偉業を達成しました。木村さんは「危険もあるが登山が大好き。最高の気分転換です」と話していました。



鹿児島県屋久島の宮之浦岳（1936m）の登頂で偉業を達成しました。木村さんは「危険もあるが登山が大好き。最高の気分転換です」と話していました。

夫婦で勝ち取った優勝

10月6日、7日に行われた、第20回文部科学大臣杯争奪マレットゴルフ草津温泉大会女子の部で山越昭子さん（西宮）が優勝しました。優勝報告に市役所を訪れた山越さんは「夫婦でマレットゴルフを楽しんでいます。大会や練習に連れて行ってくれる夫のおかげです」と報告会に同席した夫の明夫さんと顔を見合わせ嬉しそうに話していました。



▲前列左から2人目が昭子さん、後列左から3人目が明夫さん

は「夫婦でマレットゴルフを楽しんでいます。大会や練習に連れて行ってくれる夫のおかげです」と報告会に同席した夫の明夫さんと顔を見合わせ嬉しそうに話していました。

できごとと短信

9・23 ▼道の駅電くるみの里来館者250万人達成記念セレモニー



10・3 ▼「エフエムとうみ」開局



10・16、17 ▼大田区友好都市ふれあいひろば（秋田県美郷町と共催・JR蒲田駅前広場）



とろろ

- 発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市県281-2
- TEL (64) 58006 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

ふわり
まち歩き
巡る
No-8



市のシンボルともいえる湯の丸・三方ヶ峰、そして北アルプスや八ヶ岳方面など360度の眺望です。

すーっと残してほしい街並み建造物たち....



浅間サンライン 別府 雷電くるみの里

ジョー

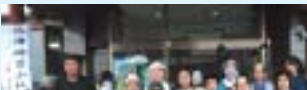
旧北国街道片羽地区、江戸時代そのままの面影を感じさせる建造物や水路など、街道風景が小諸方面まで続きます。

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

▼黄金に輝いていた稲が刈り取られ、山々の木々も色付き、秋本番を迎えました▼芸術・文化の秋。称津地区ふれあい文化祭では、絵画や書、生け花など力作の数々が展示されていました。また、称津小子ども歌舞伎クラブの公演が行われ、子どもたちの熱演に大きな拍手、おひねりが飛び交いました。新メンバーとなった今回の演目は『忠臣蔵』松の廊下、吉良邸討ち入りなど追真の場面を堂々と演じる子どもたちの姿に見入っていました。また、子どもたちの雄姿を観客である地域の皆さんが暖かく見守る姿に、伝統芸能が受け継がれ続ける根幹を見たような気がしました▼季節が巡り、桜の花が咲き誇る東町歌舞伎舞台での集大成の演技が楽しみます。



（市報担当 大塚）