

## 新年あけまして おめでとう ございます

- 市長 新年あいさつ・・・2～3
- 東御市2010年の出来事・・・4～5
- 市役所の各窓口が移転します・・・12～15



### 『木曾義仲・ 海野一党 挙兵の図』

～白鳥河原に狼煙が上がり  
白鳥神社で戦勝祈願～

〔海野宿ふれあい祭〕

25ページに関連記事



市長 新年あいさつ

健康で喜びと幸せに

満ち溢れた一年となりますように



東御市長

花岡利夫

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、夢と希望に満ちた平成23年の新春を健やかに迎えのこととお喜び申し上げます。

また、昨年中は市政各般にわたり深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

今年の干支は『卯』ですが、うさぎは活動力や積極性、発展性を表し、新芽のような柔軟性を備えていると言われており、干支の卯にあやかっつて、発展と成長を目指して積極的に駆け上がる年にしたいものであり

ます。

さて、日本の景気は、世界同時不況以降の回復の兆しに乏しく、学卒者の就職内定率が過去最低水準にあるなど、社会経済の慢性的な閉塞感から脱却できない状況が続いており、迷走する国政と相まって、社会全体に不安の影を落とすとともに、自治体も厳しい財政運営を強いられることに、危機感を抱いております。しかしながら、こうした逆境の中、今年には市制施行8年目を迎え、揺籃期から発展・成長を遂げる過程に



あつて、これまでの歩みを着実に進め、真の東御市らしさの溢れるまちづくりを展開する年にしていかねばなりません。

そのためには、時代の変化を的確にとらえ、市の抱える喫緊にして重要な諸課題に対しては、因習や前例にとらわれることなく議論を重ね、市民の皆様とともに考え、「持続可能な美しいふるさと・東御市」を創ってまいりたいと考えております。

このような中、昨年を振り返りますと、合併時に策定した市の柱とも言うべき「第一次東御市総合計画」の後期基本計画が具現化し、今までに培われてきた「さわやかな風と出合いの元気発信都市」の精神が萌芽した年でありました。

4月には、安心してお産のできるまちのシンボルとして「助産所とうみ」が開設され、新しい生命誕生の場とともに子育て機能も兼ね備えた新たな拠点となりました。

また、10月3日・東御の日に併せ、「エフエムとうみ」が開局し、防災・災害時における情報伝達手段として更には地域コミュニケーション醸成の切り札として、新たな情報交流の拠点施設が誕生致しました。

いずれの施設も、市民の皆様が愛され、誇りの持てる施設になるよう今後とも温かく見守り育んでいただきたいと思っております。

迎える年は、市役所庁舎と図書館を含む舞台が丘の整備事業が本格的に始動してまいります。

半世紀に一度の大事業ととらえ、市民の皆様への英知を集集し、使い勝手がよく、災害に強い、バリアフリーを備えた施設に仕上げてまいりたいと考えております。工事に伴い、市民の皆様には暫らくの間ご不便とご迷惑をおかけすることとなりますが、ご理解のほ

ど宜しくお願い申し上げます。

わが国は、いよいよ人口減少時代に突入し、本市においても少子化対策、定住人口増加対策は、市としての存立・発展を握る重要な課題であると認識しております。

子育ての中核となる保育園に関しては、「知恵が育ち、身体が育ち、食育のある保育園づくり」を目指し、年明け早々に竣工予定の祢津保育園のほか、滋野・和田中地区においても、それぞれ地元改築検討委員会の意向に沿いながら、順次整備を進めてまいります。

また、市内4つの公共温泉施設については、各施設の機能分担を明確にして再整備を行ってまいります。その手始めとして、御牧乃湯の大規模改修を行い、銭湯機能と家族風呂機能を併せ持った福祉風呂としての役割に特化してまいります。

古くから、人の交流が盛んになればなるほど、地域は活性化されると言われております。

昨年度策定した「東御市観光ビジョン」に基づき、専門家の協力も得ながら、「再び訪れたくなり、住みたくなるまちづくり」のため、「おもてなしの精神」をキーワードに観光・交流事業にも力を入れてまいります。加えて、誇りを持って地域づくりの推進にあたる自治組織を小学校単位で組織するため、新たな模索を始めてまいります。

いずれの施策も、市民の皆様を主人公とした「協働のまちづくり」を念頭に、初心を忘れずに粉骨砕身、誠心誠意努めてまいります所存でございます。

結びに、新しい年が、市民の皆様にとりまして、健康で喜びと幸せに満ち溢れた一年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつと致します。



# 2010年（平成22年）



1 堂々の分列行進（1月）



2 JR長野駅で東御の味を（2月）



3 さようなら御牧原保育園（3月）



4 海野宿に玩具展示館が開館（4月）



5 テープカットで開所を祝う（4月）



6 助産所とうみ（4月）

- |                                                                               |                                                                                          |                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>6月</b></p> <p>男女共同参画週問事業<br/>映画を中心としたつどい（20日）<br/>柵津保育園建設工事起工式（30日）</p> | <p><b>5月</b></p> <p>子どもフェスティバル（8日）<br/>新図書館整備計画検討懇話会設置（26日）<br/>消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会（20日）</p> | <p><b>4月</b></p> <p>玩具展示館開館（22日）【写真4】<br/>助産所とうみ開所（22日）【写真5・6】</p> | <p><b>3月</b></p> <p>生涯学習まちづくりフォーラム（6日）<br/>御牧原保育園閉園式（27日）【写真3】<br/>株式会社エフエムとうみ設立（28日）<br/>中央保育園と御牧原保育園が統合し「北御牧保育園」に改名（1日）</p> | <p><b>2月</b></p> <p>「くるみの里 エキナカビストロ」（18〜24日）【写真2】<br/>男女共同参画のつどい（21日）<br/>浄化槽管理協会発足（25日）</p> | <p><b>1月</b></p> <p>消防団出初式（10日）【写真1】<br/>「めざせ！日本一安全安心な街」大行進（17日）<br/>市内福祉関係8法人と<br/>「災害時の緊急受入れ協定」締結（29日）<br/>青少年育成市民大会（30日）</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 東御市の一年を振り返る

写真の1〜6は、下の二覧に対応します。





9 緊迫の救助訓練 (9月)



7 熱気みなぎる市民まつり (7月)



13 炎とアートの共演 (11月)



10 親子巨峰も味は抜群 (9月)



8 花火が夏の夜空を彩る (8月)



12 新しい地域コミュニティのスタート(10月)



11 10時03分 (とうみ) 開局 (10月)

12月

人権尊重のまちづくり市民の集い (4日)  
 県エルピーガス協会上小支部と  
 「災害時のLPGガス供給協定」締結 (7日)

11月

消費生活展 (13日)  
 図書館まつり (13日)  
 読書感想文コンクール・柳田邦男さん講演会 (28日)

10月

東御の日記念式典 (3日) 【写真11・12】  
 東御市総合体育大会 (3日)  
 コミュニティFM放送局  
 「エフエムとうみ」開局 (3日) 【写真11・12】  
 火のアートフェスティバル (9〜10日) 【写真13】  
 総合文化フェスティバル (30〜31日)

9月

子育てフェスティバル (4日)  
 地震総合防災訓練 (5日) 【写真9】  
 親子料理コンテスト (11日)  
 市営住宅伊勢原団地A棟建設工事起工式 (14日)  
 巨峰の王国まつり (18〜19日) 【写真10】  
 東部中学校50周年記念式典 (25日)

8月

花火大会 (1日) 【写真8】  
 成人式 (15日)

7月

姉妹都市マドラス市  
 市制100周年記念式典参加 (2〜9日)  
 作家水上勉さん七回忌特別企画  
 食事会「精進百選」 (10日)  
 みどりの少年団上小地区交流会 (30日)  
 市民まつり「東御どすこいSUN SUN」(31日) 【写真7】

# 第7回東御市短詩型文学祭 受賞作品の紹介

くたくさんのご応募ありがとうございます

11月27日、第7回東御市短詩型文学祭が中央公民館で開催されました。

今年は、小学生から一般まで879名の応募が寄せられました。この日は、会場に投稿者や選者が集まり、部門ごとに表彰が行われた後、選者を囲んで研究会が行われ、選者からの指導や作品鑑賞に浸りました。

各賞を受賞された皆さんの作品を紹介します。(敬称略)

## ◆短歌の部

選者 小山 豊・中島 雅子・宮澤 渉

### ○市長賞

冴え冴えと畳にとどく月明かりここに臥せるし夫は逝きたり

武井 良子

### ○教育委員長賞

深夜放送消すに俄に香りくる昼間灌ぎしレースのカーテン

飯高 紀志子

### ○公民館長賞

時雨去り一入深き山紅葉六十路は六十路わが日日を生く

渋谷 いつ子

### ○文化協会長賞

葉剤を撒布し今年も育てたり亡き夫植えし夕すげの咲く

鳴沢 サト子

## ◆俳句の部

選者 上澤 樹實人・国見 敏子・瀧澤 宏司

### ○市長賞

籐椅子は寡黙の父の指定席

馬場 正美

### ○教育委員長賞

長靴の泥を払へば蓬の香

橋詰 富子

### ○公民館長賞

星今宵力抑へて母を揉む

清水 恵子

### ○文化協会長賞

湯上りに星見るならひ涼新た

三浦 雅子

## ◆川柳の部

選者 青木 城風

### ○市長賞

ときめきを束ねて夢を織り上げる

佐藤 崇子

### ○教育委員長賞

妻が病む俺の利き腕挽ぎ取られ

宮下 道順

### ○公民館長賞

楽しみを暦の先にぶら下げる

吾妻 洋子

### ○文化協会長賞

修羅いくつ耐えた自信の花が咲き

岩崎 キク

## ◆現代詩の部

選者 酒井 力

### ○市長賞

「富山湾から」

栗原 陽子

### ○公民館長賞

「かつこう」

瀧澤 政秋

### ○教育委員長賞

「おもい草」

宮坂 春代

### ○文化協会賞

「体験」

蓬田 芳江

### (作品介绍)

#### 「富山湾から」

栗原 陽子

海面で遊んでいたかもめのひと群れが  
いつせいに飛び立った  
白く泡立つ遊覧船の航跡を  
鳴き声を上げながら追いかけてくる  
「白いかもめは親！  
黒っぽいのは子ども！」  
エンジン音に負けない声で  
船員さんが教えてくれる  
お客の投げるせんべいのかけらを  
器用にくちばしで捉える  
波間に落ちたせんべいを拾う  
いつまでも追いかけてくる  
かもめの群れ  
ちいさな観光船で巡る  
小一時間の富山湾クルーズ  
姉妹三人 ベンチに腰を下ろし  
潮風を楽しむ  
視界360度の船旅を満喫する  
ゆうべ泊まった民宿の急な坂が  
真昼の日の下で白く光って見える

一年前 妹が思いがけない病に倒れた  
意識のないベットの脇で  
どんなに後悔したことだろう  
忙しい忙しいと言いながら  
何年も妹たちとの交流を  
後回しにしてきてしまった  
姉妹で旅を楽しむことなど  
いつでもできると思っていた  
大切なものを落とし続けてきた  
そんな思いにとらわれた  
深く静かな紺碧こんぺきの湾の中にも  
時には岩礁いそが出現する  
養魚場のブイが浮かんでいる  
「立山も見えるんですよ」  
船員さんが  
指差すかなたに夏の雲  
妹たちの笑顔  
いつの間にか遠くなったかもめの姿  
船が向きを変えたようだ

## 東御市の財政状況

健全化判断比率・資金不足比率(確報)を

お知らせします

総務省において地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づく「平成21年度健全化判断比率及び資金不足率」の確報が公表されましたのでお知らせします。

なお、市報とうみ10月号でお知らせしました速報値から数値の変更はありませんでした。(指標の意味等は市報とうみ10月号10ページまたは市ホームページをご覧ください。)

### 健全化判断比率

(単位：%)

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
東御市	—	—	14.7	111.5
早期健全化基準	13.52	18.52	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	40.00	35.0	—

※実質赤字比率及び連結実質赤字比率は、赤字額・資金不足額が生じていませんので、該当ありません。

### 資金不足比率

(単位：%)

特別会計等の名称	資金不足比率	経営健全化基準
下水道事業会計	—	20.0
水道事業会計	—	
病院事業会計	—	

※いずれの会計も資金不足額が生じていませんので、資金不足比率は該当ありません。

●問い合わせ先

総務課財政係  
☎6415805

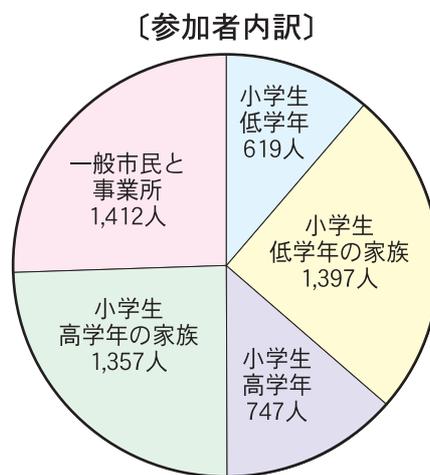
# 『とうみエコライフDAY 2010』 集計結果

今回は、地球温暖化防止を目的として10月3日に実施しました『エコライフDAY2010』の結果を報告します。今年度の取り組みは参加者数5,532人、削減できた二酸化炭素量は3.03トンになりました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

日ごろのちょっとした行動の積み重ねが、地球温暖化防止につながります。これを機に、毎日がエコライフとなりますよう日々の生活を見直して、環境にやさしい暮らしを心がけましょう。



▲「目指せ！わが家の省エネ隊長」  
小学校でエコライフの学習会



## チェックシートの項目別達成率

### 【小学生低学年】全6項目のうち上位 (%)

水を流しっぱなしにできなかった	93.9
誰もいない部屋の明かりを消した	85.5
見ていないときは、テレビを消した	84.2

### 【小学生高学年】全16項目のうち上位 (%)

水を流しっぱなしにできなかった	88.0
誰もいない部屋の明かりを消した	82.9
ご飯やおかずを残さず食べた	78.8

### 【一般・事業所】全16項目のうち主なもの (%)

誰もいない部屋の明かりを消した	86.9
ご飯やおかずを残さず食べた	86.3
水を流しっぱなしにできなかった	81.5
見ていないときは、テレビを消した	81.0
レジ袋をもらわなかった	55.4
自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した	33.1



「こまめにスイッチを切ろう」



「車の使用を控えよう」

企業における環境活動

株式会社

ミマキエンジニアリング

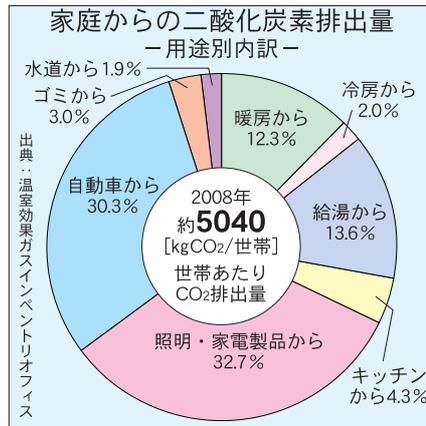
企業が一丸となって地球温暖化問題に取り組んでいくためには、社員  
の環境意識が重要な鍵を握ります。  
当社で取得しているISO14001の  
取り組みの一環として昨年から「  
とうみエコライフDAY」にも参加し、  
今年に従業員やその家族で500人  
の実施となりました。これからも「  
地球にやさしい」製品やサービスの提供を  
目指してまいります。



▲周辺環境の美化活動にも取り組んでいます

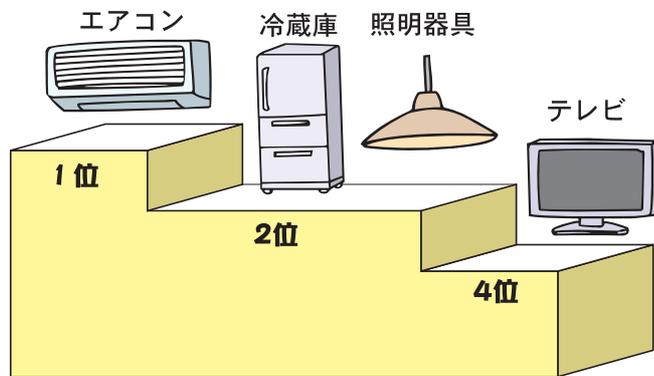
エコライフ ～わたしたちができること～

二酸化炭素はわたしたちの家庭の  
さまざまなところから出されていま  
す。照明・家電製品といった電気を  
使うところが最も多く、次に自動車  
給湯、暖房の順となっています。身  
の回りの小さなことから、省エネを  
心がけましょう。



見ていないテレビ、  
だれもいない部屋の  
明かりは消しましょう

わたしたちの家庭が消費する電気  
の約7割は、エアコンや冷蔵庫、照  
明器具、テレビの4つに使われてい  
ます。わたしたちの暮らしになくて  
はならない電気ですが、無駄に使  
いすぎると、地球環境に負荷をかけ  
てしまいます。



〔家庭での電気消費の順位〕

ご飯やおかずを  
残さず食べましょう

食べ残しを可燃ゴミに出すと、ク  
リーンセンターでは生ゴミを焼却す  
るため多量の重油を燃やしてしてい  
ます。(H21年度、東部クリーンセ  
ンターでは317トン、約1700  
万円の重油を使用)

電車やその他の  
公共交通を  
利用しましょう

自家用乗用車のガソリンの二酸化  
炭素発生量は、家庭内の電気利用と  
同等、あるいはそれ以上です。でき  
るだけ電車やその他の公共交通を利  
用し、近いところへは自転車や歩  
いて行きましょう。



〔出典〕「地球温暖化対策ハンドブ  
ック地域実践版2002」

2003 JCCCA

● 問い合わせ先

市民課生活環境係

☎ 64-5896

# 食による地域づくり

# とつみ食育の里 22



## 食育市民ネットワーク ～「学校給食・子どもの食グループ」活動レポート～

今回は、食育市民ネットワーク「学校給食・子どもの食」グループの2年目を迎えた活動の様子をお伝えします。

### 学校給食現場を視察研修しました

グループの話し合いの中では、将来までの子どもたちの健康を考え、学校給食でも「地域の農家で作られた無農薬・有機栽培の野菜を使ってほしい」という願いが出されました。そこで、実現に向けてまずは近隣市の学校給食現場の視察をすることにしました。佐久市のある給食センターでは、1日に3600食もの給食を作っています。大量の食材を適正な衛生管理のもと、おいしさを大切にしながら時間との戦いであることが分か



▲たくさんの給食づくりは時間との戦い

りました。

小諸市の中学校では自校給食を取り入れ、新しい給食室で地産地消を積極的に取り組んでいました。注文の変更など、各生産者とのやりとりは大変であるけれど、年に3、4回の話し合いを持ち、関係者が理解し協力し合い解決しながら進めていることを伺いました。

こうした取り組みや現場の様子はとても勉強になり、今後のグループの活動に生かしたいという思いが強くなりました。



▲生産者の顔が見える食材を給食に

### 和小学校食育講演会の講師を務めました

11月17日、和小学校PTAが開催した食育講演会の講師として、グループの金井志げ



▲講演する金井会長

子会長（県）が依頼を受け、講師を務めました。

「食を通して生きいきと感性豊かな子どもに」というテーマで、保護者の皆さんと子どもたちの食を考えました。目・耳・鼻・口・皮膚の五官で食べ物を感じる体験の積み重ねにより感性が育てられること、朝食は、子どもたちの脳や体に必要な栄養をとるため、「キレイな」やる気のある人格形成のためにも重要であることを実際の食材や料理を使って話しました。また、砂糖の1日の適量は20gまで、おやつで食べていい砂糖の量は10g、これはゼリー1個分だという話をすると保護者から驚きの声が上がりました。他にも、不足しがちな食物繊維

を摂る手立てとして、『炒り大豆』を紹介したところ、早速やってみようという保護者の皆さんが作り方を熱心に聞いていました。今回のように、食育市民ネットワークでは『食教育手伝い隊』と称し、皆さんの食育活動のお手伝いをいたします。お気軽にご利用ください。

●食育市民ネットワーク事務局  
(健康保健課保健係)  
☎64-8882

### 『炒り大豆』の作り方

- ①大豆を洗い、ひと晩水に浸しておく
- ②翌朝、ザルにあげ、よく水を切る
- ③クッキングペーパーを敷いた天板の上に②を平に置き、オーブンで約35分(200℃210度)焼く
- ④一度転がして、更に10～15分焼く

※一週間くらい保存がききます！

県縦断駅伝

上田東御小県チーム第2位

北沢さん、出口さん大活躍



▲区間新記録でタスキをつなぐ出口さん(左)

力強く語っていました。奪還を果たします」と続けて

11月20日、21日に行われた「第59回長野県縦断駅伝競走」で上田東御小県チームが第2位の好成績を収めました。市からは優勝した昨年に引き続き、北沢正親さん(姫子沢)と出口武志さん(東深井)が参加しチームの好成績に大いに貢献しました。

第2位のカップを持って市役所を訪れたビル・レットイ監督(上田市)は、「連覇を狙っていたが残念だった。しかし、優勝した昨年より6分もタイムを縮めてくれたので満足しています」。市内在住



▲各チームのエース相手に走りきった北沢さん

の2選手のことにも触れ、北沢さんは「各チームのエース級が集まる重要な第4区に実力を出し切り走りきってくれた」、出口さんは「第7区の新記録は立派でした。成長著しく今後がますます楽しみです」と話してくれました。

ふるさと選手(県外在住の県内出身選手)が加わらない上田東御小県チームは、連覇を目指して行なったチーム合同練習の回数は100回以上

「培われたチームワークと今年優勝した長野市との時間差11秒の悔し涙が原動力となり

来年の60回記念大会では優勝

奪還を果たします」と続けて

力強く語っていました。

市議会第4回定例会

16議案が提出される

市議会第4回定例会が12月7日開会し、22日まで16日間の会期で開催されました。

この定例会には、「東御市一般職の職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例」の専決処分承認を求めるとの一件をはじめ、平成22年度一般・特別・企業会計それぞれ

定1件、人権擁護委員候補者の推薦2件、その他3件の合わせて16議案が提出されました。また、請願1件、陳情6件が各常任委員会へ付託され慎重審議がされました。なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、2月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。

市長招集あいさつ(抜粋)

市といたしましては、国や県の状況と現実を直視する中、税収の大幅な減少を見込みつつ、来年度の実施計画の策定と新年度予算の編成作業を始めたところであります。健全財政の堅持を基本に、最小の経費で最大の効果を上げるよう簡素・効率化を図りながら

財源の計画的な縮減を事務事業の積極的な見直しにより実施するよう方針を示しました。とりわけ、最終年度を迎えた「行政改革大綱」・「集中改革プラン」や「定員適正化計画」の集大成により歳出の削減と財源の確保を図り、後期基本計画の着実な推進と新年度の重点施策に傾注させたいと考えております。

財務事業の「選択と集中」を念頭に、「持続可能な美しい東御市」の実現に向け、間断なき発展を期した予算編成とすると、普通交付税の合併に伴う算定替の終了をにらみ、一般

市政をお預かりする責任者として、市民の皆様が真に求める様々な施策を展開してまいります。

算定替の終了をにらみ、一般

ご覧いただけます。



官民一体の防犯活動の強化を!

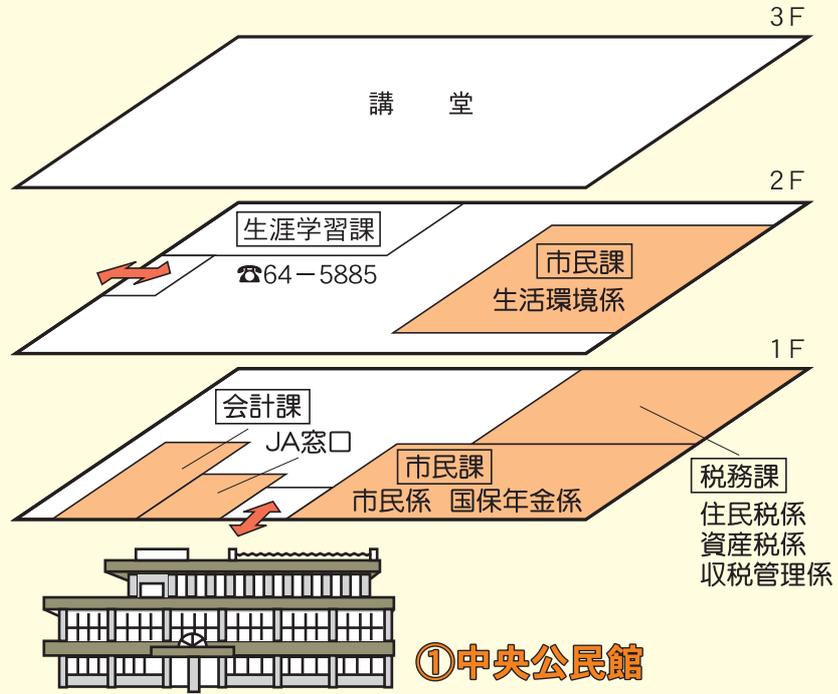
昨年県内では、街頭犯罪といわれる自転車盗や車上狙い等が増加傾向にあり、市においても市民生活を脅かす犯罪が毎日のように発生しました。昨年内で発生した刑法犯の一つが野菜泥棒で、丹精込めて作った農作物が毎日のように市内の至るところで盗まれる被害が発生しました。当交番では、警戒・警ら・職務質問等の強化をしていますが、これらに加え、皆様のご協力が必要不可欠となります。不審者等を見聞きしましたら、速やかにご連絡をいただければと思います。現在市内には、おらほの東御市みんなで守ろうをスローガンとしたのぼり旗が立っています。旗には、交番の電話番号が入っていますので活用してください。

- 東御市警部交番 6210104
- 市民課生活環境係 6415896

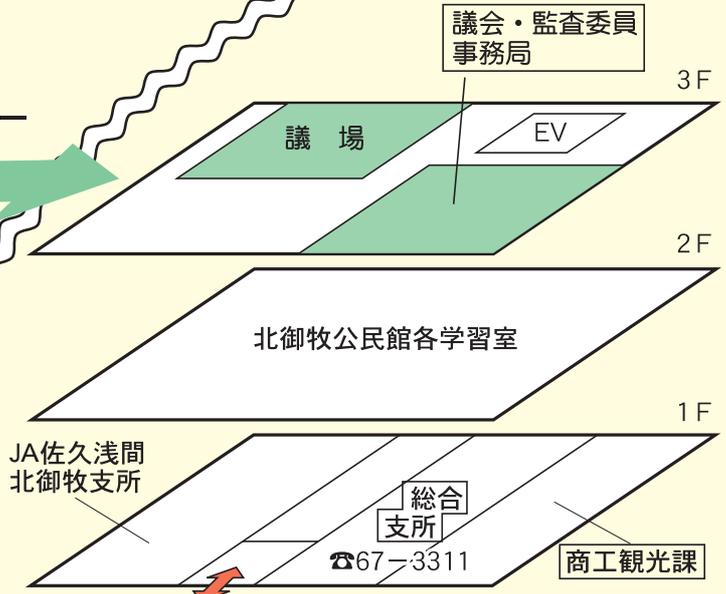
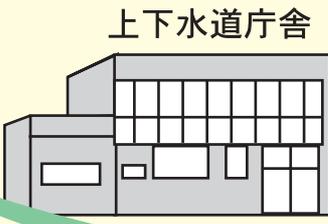
# 平成23年5月～平成24年8月(予定)

①～⑤は13ページの一覧の数字に対応します。色が付いたフロアが今回移転する部署です。

⊗ 東御  
清翔高校



Y 東御消防署



⑤北御牧庁舎

**舞台ヶ丘整備事業  
本庁舎増改築事業**

# 市役所窓口が移転します

市役所本庁舎を含む舞台ヶ丘一帯の公共施設整備事業により、本庁舎および図書館合築部分について平成23年5月（予定）から本格的な工事に着手します。この工事に伴い、平成23年5月から（子育て支援センターは平成23年3月から）現在の市役所の各部署を既存の別施設へ移転します。

ここでは、移転となる窓口の業務とその移転先をお知らせします。市役所をご利用の際は、あらかじめご確認いただき、工事車両に注意してお越しく下さい。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

〔主な業務内容と移動先 平成23年5月～〕 場所の①～⑤は、12・15ページのイラストマップに対応します

業 務 内 容	関 係 部 署	場 所
<ul style="list-style-type: none"> <li>・戸籍届出、転入、転出、転居届に関する事</li> <li>・印鑑登録、印鑑証明に関する事</li> <li>・外国人登録に関する事</li> <li>・国民健康保険に関する事</li> <li>・国民年金、後期高齢者医療に関する事</li> </ul>	市民課 ・市民係 ・国保年金係	①中央公民館（1階）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市税に関する事</li> <li>・原付バイク等のナンバーに関する事</li> <li>・納税に関する事</li> </ul>	税務課 ・住民税係 ・資産税係 ・収税管理係	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・税金、料金等の支払</li> <li>・現金の取り扱い</li> </ul>	会計課 ・出納係 J A 窓口	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・飼い犬、迷い犬に関する事</li> <li>・防犯、交通安全に関する事</li> <li>・生活環境保全に関する事</li> </ul>	市民課 ・生活環境係	①中央公民館（2階）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て支援に関する事</li> <li>・児童館に関する事</li> <li>・幼稚園に関する事</li> </ul>	子育て支援センター ・子育て支援係	②旧東御市商工会館（1階） 【平成23年3月から】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園の入園等に関する事</li> <li>・保育園の運営、改築事業に関する事</li> </ul>	子育て支援課 ・保育係	②旧東御市商工会館（2階）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校、中学校に関する事</li> <li>・文化財、天然記念物に関する事</li> </ul>	教育課 ・学校教育係 ・文化財係	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市長室、副市長室</li> </ul>		③勤労者会館（1階）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自治推進委員会（区長会）に関する事</li> <li>・統計調査に関する事</li> <li>・市報とうみ等広報に関する事</li> <li>・オフトーク、有線放送に関する事</li> </ul>	企画課 ・企画政策係 ・秘書広報係	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報公開に関する事</li> <li>・舞台ヶ丘公共施設整備事業に関する事</li> <li>・入札、契約に関する事</li> <li>・市の財産の管理に関する事</li> <li>・選挙管理委員会に関する事</li> </ul>	総務課 ・総務係 ・財政係 ・行政管理係 ・選挙管理委員会	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・東御市議会に関する事</li> <li>・監査に関する事</li> </ul>	議会事務局 監査委員事務局	⑤北御牧庁舎（3階）

## ■仮設事務所の工事が始まります

仮設事務所への移転に先立ち、平成23年1月中頃から仮設事務所となる右記施設の工事を行います。工事期間中、利用される皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、中央公民館1階の調理室につきましては、仮事務所として使用するため、工事の始まる平成23年3月からしばらくの間使用できなくなります。詳しくは、1月17日発行の市報とうみお知らせ版をご覧ください。

仮設事務所工事予定箇所	工事予定期間
旧商工会館・庁舎別館 3階	平成23年 1月～2月
中央公民館 1階	平成23年 3月～5月
勤労者会館 1階	
北御牧庁舎 3階	

## ■これまでどおり利用できる施設

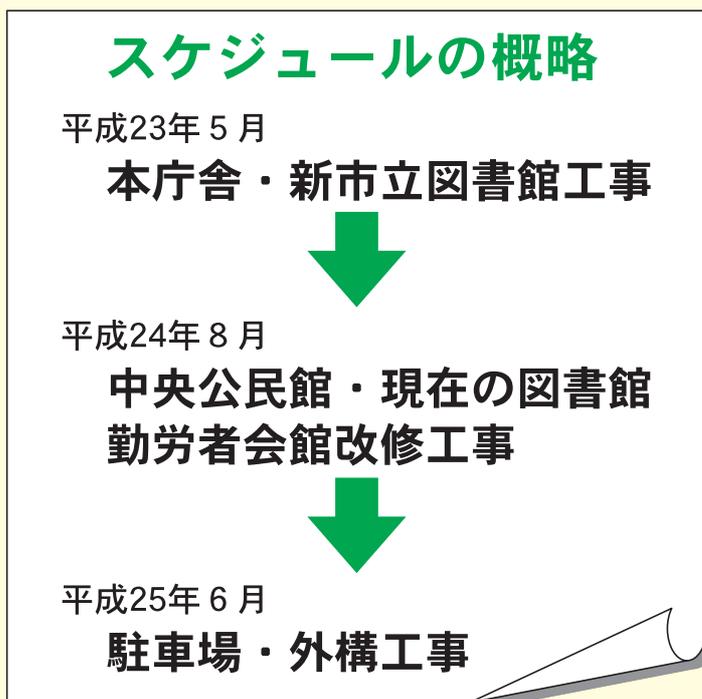
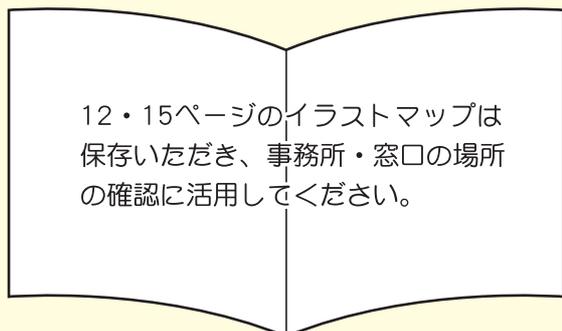
仮設事務所の工事期間中及び本庁舎および図書館合築工事期間中も、下記の施設はこれまでどおり利用することができます。

- ・市立図書館
- ・中央公民館 2階  
(各学習室、ロビー、生涯学習課)
- ・中央公民館 3階  
(講堂、各学習室)
- ・上下水道庁舎
- ・勤労者会館 2階  
(研修室、大会議室)
- ・東部人権啓発センター
- ・庁舎別館 1階 (農林課)、2階 (建設課)



## ■今後の予定

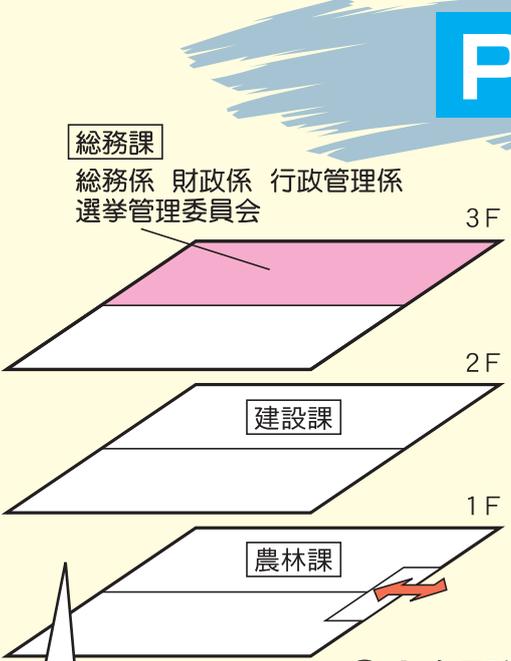
平成23年5月から始まる本庁舎および新市立図書館の工事の進行状況を見ながら、引き続き、中央公民館、子育て支援センター(現在の図書館)、勤労者会館の改修工事を平成24年度に、外構、駐車場関係の工事につきましては、平成25年度にそれぞれ実施し、平成25年度中にはすべての工事を完了させる予定であります。長期間にわたる工事となり、市役所をご利用される皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



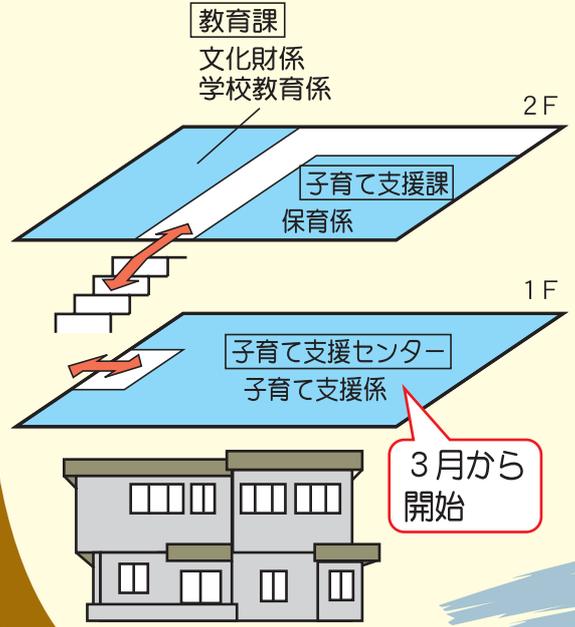
●問い合わせ先 総務課行政管理係 ☎64-5901

保存版  
イラストマップ

# 仮設事務所の配置図



**注意!!**

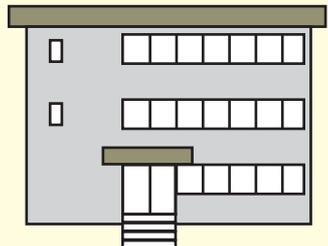


3月から開始

②旧商工会館

舞台が丘整備事業に関するお問い合わせは、  
総務課行政管理係  
☎64-5901

④庁舎別館

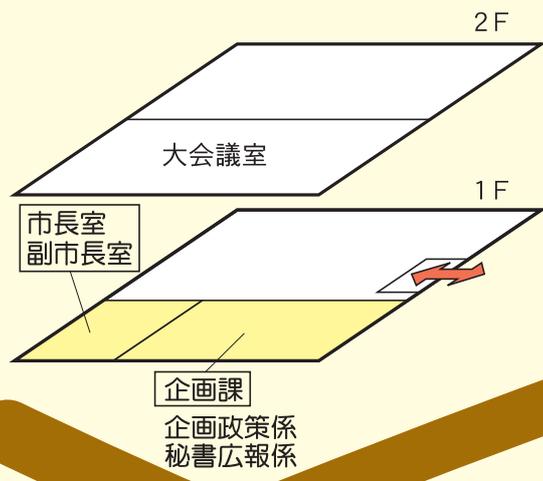


市役所代表電話  
☎62-1111は  
引き続きご利用  
いただけます。

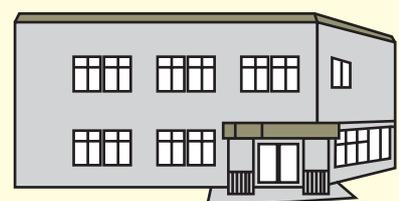


**注意!!**

市役所本庁舎



③勤労者会館



進入禁止

工事の進行に伴い、  
一部使用できなくなる  
場合があります。



工事期間中は、工事車両の出入りがあります。事故には充分注意してください。



# すくすく育つとうみっ子!!

## 誕生日おめでとう! (1月生まれ)



たなか はると  
田中 晴斗くん(金井)  
(1歳、H22. 1. 5生)

晴斗君お誕生日おめでとう! 夜は大泣き、昼は大笑い、いろんな表情を毎日見せてくれてありがとうね。これから一緒に遊ぼうね。



つちや りょうま  
土屋 遼馬くん(御牧原南部)  
(1歳、H22. 1. 18生)

生まれた時は、保育器に入って心配しただけど、ごはんもたくさん食べて、力もついてきたネ。好奇心いっぱい、これからの成長が楽しみだよ!!



こばやし れな  
小林 蓮央ちゃん(本海野)  
(1歳、H22. 1. 22生)

♥蓮央ちゃん♥お誕生日おめでとう!! いつもニコニコのかわいい蓮央ちゃん♥元気いっぱいの聖央お兄ちゃんと仲良くたくさん遊んで大きくなって下さいね♥パパとママより



たかの あおい  
鷹野 碧生くん(中屋敷)  
(2歳、H21. 1. 5生)

碧生♥2歳のお誕生日おめでとう♥ダンスと歌が大スキでいつもじょうずにおどって見せてくれるね。これからお兄ちゃんと仲良く、元気いっぱい遊んで大きく成長してね♥



ますだ みづき  
増田 美月ちゃん(加沢)  
(2歳、H21. 1. 7生)

とあ〜ってもやんちゃでいつもドキドキだけど、みんなであなたの成長を温かく見守ってゆきます。いっぱい食べて元気に優しく大きくなあれ♥

♪Happy Birthday Miju♪



おざわ ゆうま  
小澤 悠真くん(乙女平)  
(2歳、H21. 1. 14生)

悠真、2歳のお誕生日おめでとう♥「ママー、ママー」と泣き虫で甘えん坊の悠ちゃんだけど、ずい分、大きくなった背中に頼もしさを感じます。健康で天真爛漫な笑顔をたくさん見せてネ!!



しかだ ひろと  
鹿田 拓翔くん(郷仕川原)  
(2歳、H21. 1. 21生)

拓翔誕生日おめでとう! 生まれて1歳までは長いなと思ったけど1歳からあつというまだったよ。2歳の拓翔はどんな成長を見せてくれるか楽しみだよ。



さとう やまと  
佐藤 大翔くん(片羽)  
(2歳、H21. 1. 26生)

日々新しい事を覚えて色々な事ができるようになったヤマト! その成長ぶりに毎日驚かされているよ! これからも元気いっぱい優しいお兄ちゃんになってね☆



やなぎさわおうしろう  
柳澤旺志朗くん(中八重原)  
(2歳、H21. 1. 26生)

2歳のおたんじょうびおめでとう! ショベルカーとお外が大好きなおうちやん。おしゃべりもじょうずになってきたね♥元気に大きくなあれ!



こばやし さらさ  
小林 更紗ちゃん(東町)  
(2歳、H21. 1. 28生)

2歳おめでとう! 家族のアイドル更紗ちゃん。パパ大好き♥だね! 抜群の運動神経でいつも皆ハラハラしてるよ♥



しらくら ひろ  
白倉 陽彩くん(乙女平)  
(2歳、H21. 1. 29生)

ひろ♥2歳のお誕生日おめでとう♪おしゃべりいっぱい♥いつも笑顔でみんなの人気者だね。これからもいっぱい遊んで元気に育つてネ♥



かいとう ゆづき  
海藤 柚月くん(乙女平)  
(3歳、H20. 1. 1生)

柚月、お誕生日おめでとう! やんちゃでおちゃめな柚月。これからもたくさんの笑顔でみんなを幸せにしてネ。姉と妹に負けるな!!



いけうち りゅうた  
**池内 琉太くん(大石)**  
(3歳、H20. 1. 4生)

琉太3歳のお誕生日おめでとう♥元気  
いっぱいな琉太。これからもいっぱい食  
べていっぱい遊んで大きくなってね♥♥



なかと かほ  
**中田 果歩ちゃん(田中)**  
(3歳、H20. 1. 17生)

果歩、3歳のお誕生日おめでとう！弟、  
彰人が産まれてすっかりお姉さんぽく  
なってきたね。おしゃべりもうまくなっ  
てうるさいくらい(笑) 来年からは幼稚園  
園。友達いっぱい、楽しみだね！



おかまつ ゆうみ  
**岡松 優海ちゃん(加沢)**  
(3歳、H20. 1. 20生)

ゆうみちゃん3歳のお誕生日おめでと  
う♥これから元気にすくすく成長して  
もらいたいです。本当におめでとう♥



はなおか みう  
**花岡 美羽ちゃん(リードリーくらげ)**  
(3歳、H20. 1. 29生)

お誕生日おめでとう。お姉ちゃんに  
なってから今までみたいにかまってあげ  
られないけどいっぱい甘えてね♥パパも  
ママも美羽が大好きだよ♥

☆募集します!!☆ (対象者2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、1月13日(木)必着。



①白米と玄米を合わせてとき、

●作り方

- ツナ缶.....小1缶
- マヨネーズ.....大さじ1
- 粒コーン.....大さじ8
- にんじん.....50g
- はんだま.....100g
- きゅうり.....300g
- ごま.....大さじ4
- 市販すし酢.....200cc
- 白米.....2.5合
- 玄米.....0.5合

●材料 (4人分)

唐沢理恵・理子(中1)さん

洋風はんだま  
ちらしずし

親子料理コンテスト  
入賞作品紹介②  
「お花畑で賞」

- ① 1時間以上おいてから炊く。
  - ② きゅうりを輪切りにし塩をふる。しんなりしたら水分をしぼり、すし酢(大さじ2)をかけておく。
  - ③ はんだまを塩茹でし冷やして細かく切り、すし酢(大さじ1)をかけておく。
  - ④ ツナにマヨネーズを合わせる。
  - ⑤ にんじんをゆで、すし酢(大さじ1)をかけておく。
  - ⑥ コーンを茹で冷ます。
  - ⑦ ①にすし酢をあわせ、②③④と⑤を混ぜ、⑤と⑥を飾る。
- ※②③⑤のすし酢は、上記の分量外です。

市内で栽培を強化していると聞く「はんだま」を使い、見た目と栄養価に注意しました。子どもからお年寄りまで、広く誰でも食べやすいお料理を目指しました。



# 元気発信！子育て施設 田中児童クラブの話

田中児童クラブでは、「グループ活動」と「お当番活動」を通して毎日の生活のリズムを作っています。

入室後は宿題を済ませてから遊びます。午後4時になると声を掛け合い、遊びを止め、グループごと一斉に片付けを始めます。片付けからおやつ準備完了までを10分間と決め、その間に台拭きも毎日交代で用意します。時間までに完了したらカレンダーに3重の花丸が付き、さらに時間より早く完了すると丸が1分につき1つ増えるのでみんな「早く!!急いで!!あと2分!!」と毎日必死にがんばっています。おやつ後の食器片付けも混雑しないようグループごと一列に並んで行います。

お当番活動は、おやつの時「いただきます」を言う人が皿拭きを、「ごちそうさま」の人はモップ、もう一人は掃除機と決め、お当番カードをグループリーダーが順にめぐり、その日の当番が決まります。特に



▲湯の丸のゲレンデにて「雲ひとつない晴天」

大変なのが「ごちそうさま」の当番で、残したおやつを片付けを各グループへ指示します。どんなに騒いでいても、当番が前に立つたらみんな静かにするようにします。1年生も12月から当番の仕事を始めます。

保護者会の方々にも各行事などにご参加いただいています。夏休みには風鈴をつくり、秋にはピザを作って親子で楽しいひと時を過ごしました。これからもご協力を頂きながら、より良い活動をしていきたいと思えます。

# 学校だより



## 弦楽器のきれいな音色

田中小学校五年  
宮崎 香那

十一月二十六日、ミニ音楽会にカルテットソレイユの皆さんが、弦楽四重奏の演奏を聞かせてくれました。バイオリン・二、ビオラ、チェロの四つの楽器の演奏でした。

## あけぼの祭で 学んだこと

北御牧中学校三年  
小林 幸平

僕達の学校では毎年、人権同和教育の学習のまとめとして、「あけぼの祭」という行事を行っています。一・二学年は部落差別の歴史について学習し、三学年は結婚差別について学習の成果を発表しました。一人ひとりが真剣に考え、自分の言葉で発表して良かつたと思います。

楽器の一つひとつの音がとてもきれいで、うっとりしてました。私に心に残った曲は「J&I」です。一学期の音楽会で私達が歌った曲で、演奏に合わせて歌いました。ピアノの伴奏と少しちがって、やさしい感じがして歌いやすかったです。もう一つの曲にはびっくりしました。それは、「狩」モーツアルトです。題名からとてもはげしい曲かと思つたら、なんとなくやさしい感じがして不思議に思いました。けど、少しだけ音が高くなるとはげしく感じられました。そのほか、「ふるさと」

や、「チエロ無伴奏組曲一番」など聞いた事のある曲をいくつも聞く事ができました。初めて弦楽器の音をきいたけど、とてもきれいで、やさしい音色でした。



▲弦楽器の音色に聞き入った

発表の後、竹鼻美智緒さんの講演をお聞きしました。竹鼻さんは、目が不自由でしたが、ご自分のご経験から考えたり、感じたりしたことを僕達一人ひとりに話して下さいました。「無駄なものは何もない」という言葉が、印象深かったです。最後に、竹鼻さんのピアノの伴奏で、全校でコスモスを歌いました。目が見えないのに、ピアノを上手に弾ける竹鼻さんはすごいと思いました。

このあけぼの祭を通して、差別は人間の命を奪うことも

ある最悪なものだと感じました。将来、差別をしている人を見たら、注意していきたいです。



▲3学年のステージ発表

# 図書館へ行こう!

東御市立図書館

☎64-5886

## 1月のテーマブックス 【うさぎが出てくる本】

今年のはびよんびよん、うさぎ年

・しろいうさぎとくろいうさぎ

ガース・ウイリアムズ…さく

まつおかきょうこ…やく

福音館書店



・ちびうさぎ

キャサリン・アリソン…ぶん

ピアース・ハーバー…え

栗栖カイ…やく

ブロンズ新社



## 図書館だより

今月は、「おはなし会」の紹介を  
します。

毎月第二金曜日の10時半から、図書館の絵本コーナーで行っています。赤ちゃんから就園前のお子さん、その保護者の方が対象です。

おはなし会は、かわいい、まっくらくろちゃん1号2号の会話からスタートします。大型絵本や紙芝居など、小さなお客様たちは、おはなしの世界に夢中になり、1時間近く集中して楽しんでいきます。申し込みは必要ありません。お気軽にお出かけください。



▲おはなし会のようす

## ◆新着本案内◆

### ◆一般書

- 三島由紀夫の愛した美術  
……宮下規久朗・井上隆史・著  
●生き方上手になるための  
「片づけ脳」の育て方  
……篠原 菊紀・著

- 助けてと言えない いま30代に何が  
……NHKクローズアップ現代取材班・編
- ツナグ……辻村 美月・著
- タイニーストーリーズ  
……山田 詠美・著

### ◆児童書

- ありがとうもぐらのゲンさん  
……古川 麻澄・絵
- グミとさちこさん……荒井 良二・絵
- 黒ねこ亭とすてきな秘密  
……長井 理佳・作
- 親子でつくるパッケージクラフト  
……高橋 和真・著
- 清水義範のイッキによめる!  
学校よりおもしろい社会  
……清水 義範・著

## ◆行事予定◆

「おはなしはらっぱ」による

1月のおはなしこども会

●日時 1月15日(土)

午前10時30分から

●場所 市立図書館2階 読書会室

●内容

ペーパーサート「ぎつねとつる」

絵本「ろくべえとおへそ」ほか

●1月14日(金)は、おはなし会がありません

●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

## 図書館発

## 今月のオススメ本

『原作を楽しみましょう』

映画やテレビドラマ、アニメなどの原作を改めて読んでみませんか?

### ●間宮兄弟



江國 香織 著

2006年、  
小学館

佐々木蔵之介・  
塚地武雅(ドラ

マ)が兄弟役で主演し話題となりました。

### ●獣の奏者



上橋菜穂子 著

2009年、  
講談社

NHKで「獣の  
奏者エリン」と

してアニメ化されました。原作も読みごたえがあり、小学生から大人まで幅広い年齢層に人気があります。

他にも、「秘密」：東野圭吾や「フリーター、家を買う」：有川浩、「蒼穹の昴」：浅田次郎など、最近見逃した話題のドラマも、図書館の本でお楽しみください。

## 1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	⑬	18	19	20	21	22
23	⑭	25	26	27	⑮	29
30	⑰					

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』

# 出会い系サイトなどの メールのやり取りは慎重に！



### こんな相談が

#### 寄せられています

#### 相談①

出会い系サイトでメールの送受信を何度も繰り返し、コンビニ決済や銀行振り込みで計30万円支払った。相手とは会えず、また、後から「サクラ」を使った悪質なサイトと分かった。支払った利用料を返金してほしい。

#### 相談②

携帯電話のサイトで知り合った芸能人のマネージャーと称する者からメールで「タレントの悩みを聞いてほしい」と頼まれた。誘導されるままメールのやり取りを重ねたところ、利用料3万円を請求するメールが届いた。利用料は支払わないといけなのか。

#### 相談③

迷惑メールに返信したことがきっかけで出会い系サイトに誘導され申し込んだ。紹介された女性の話を聞いてくれるだけで、お礼として3万円をプレゼントすると言われ信じて利用料20万円を支払ったが、3千

万円を貰うことは出来なかった。

こうしたサイトの多くはメール交換のたびに課金して、業者が収入を得る仕組みになっています。「会いたい」「悩みを聞いて」「お金をあげる」など言葉巧みな内容にメールのやり取りを続け、多額の利用料を支払ったあとで騙されたと感じ相談が寄せられるケースが目立ちます。

#### 【回答】

●このようなサイトには近づかない  
たとえ業者がサクラを使っても、メール交換を続けさせていたとしても、その証拠を示し返金を求めることは非常に困難です。

●インターネットで知り合った相手を簡単に信用しない  
相手方が実在するかどうか、内容が本当かどうかという確認は困難です。安易に信用して有料のメール交換を続けることが重要です。

#### ●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

## 新しい年への抱負

(79) 人権同和教育指導委員  
岡本 眞一



21世紀は「人権の世紀」といわれ、スタートし、10年が過ぎました。あつという間の10年でありましたが人権問題は良い方へ進展しているのでしょうか。皆さんはどう思われるでしょうか？

世界中には様々な人権侵害問題が存在しています。戦争、テロ、宗教権力、そして政権維持のための国策としての弾圧もあります。数え上げたらきりのないほど出てきます。私達の身の回りの状況はいかがでしょうか。10年前と比較して良くなっている方が多いとは思いますが、社会情勢や景気の影響を受けての新しい問題も浮上しています。

この秋、インターネットであつという間に世界中に発信された『尖閣沖中国漁船衝突映像事件』は皆さんの記憶にも新しいと思います。実は、インターネット上で他人を誹謗中傷する事件が続発しています。いじめ事件につながったり、最悪の場合は自殺事件の例でも分かるとおり、一度インターネット上に出たものは削除す

ることが不可能になります。日本固有の人権問題である部落差別も例外ではありません。ごく一部の人のための仕業で傷ついている人たちが大勢います。とても残念なことです。

さて、新しい年の年頭に当たって皆さんそれぞれの目標を立てていることと思いますが、自分の家庭生活の中の目標も立てていただきたいと思えます。小さなことでもよいと思えます。例えば、「家庭内でもあいさつをしよう」、「ありがたを言うおう」、「おい」ではなく名前を呼ぼう」など私自身のできないことを挙げてみました。

そして、弱者への心配りに気づくことがどこまでできるか、さらに人に迷惑をかけることを極力少なくし、健康で、心豊かに穏やかな生活ができたら良いと自分自身への課題と思いい、新年の抱負にしたいと思います。市では、2年に1度各区を回っての人権啓発学習会を今年も続けていきます。気づきかけが必ず見つかると思っていますので、ぜひご参加ください。

体についた脂肪からホルモンが出ています  
 さあ、どんなホルモンでしょうか？

私たちの体は、食べ過ぎて過剰に摂ってしまったカロリーをひとまず脂肪という形に変え、脂肪組織（皮下脂肪や内臓脂肪など）としてエネルギーを貯えます。脂肪組織にはエネルギーの貯蔵庫という役目の他に、外部からの衝撃を吸収し内臓臓器を保護し、更には体温を一定に保つ助けをするなど大切な役目も担っています。しかし、脂肪を貯めすぎる（肥満になる）と、健康を損なう大きな原因になることは皆さんもよくご存じでしょう。それには脂肪から分泌される色々なホルモン（サイトカイン）が深く関係し、肥満になるとそれらのバランスが崩れ、健康を損なう素地を作ることが分かっています。これらのホルモンには色々難しい名前がついていますが、ここでは個々のホルモンの働きではなく、結果としてどういうことが起こり易くなるかについて述べてみます。

肥満になると、食欲やエネルギーの消費を調整しているホルモンの働きが狂いだし食欲を抑え難くなり、ますます太りやすくなるという状態に陥ります。動脈硬化の進展を抑え心臓を保護するホルモンや血糖値を調整するホルモン（インスリン）の働きを弱めるホルモンも多く分泌されます。この結果、高血圧や高脂血症、高血糖を招き、更には動脈硬化を早め、多くの生活習慣病への準備状態を作ってしまうのです。

また、脂肪から分泌されるホルモンは体の抵抗力を高める機能を妨げ、感染症にかかり易くし、ガンにかかりやすくなるなど、想像以上に多くの病気の発生を助長します。

ところで、肥満には内臓脂肪型と皮下脂肪型の2通りがあるとされます。このうち、内臓脂肪が健康上問題となるホルモンを多く分泌するとされています。内臓脂肪型肥満（お腹がぼっこりというタイプ）にならないようにしようという理由がここにあるのです。

健康に暮らす出発点は、「食は楽しく腹八分」と言うことでしょうか。

こんにちはは栄養士です

上手に使おう！  
 食品の栄養成分表示

忘年会、クリスマス、お正月と楽しく食べたり飲んだりする機会が続きましたね。気が付くと、なんだかウエストあたりがきついような感じがしませんか？そんな時に、是非見ていた、いただきたいのが、食品の容器の周りや袋の裏などに書かれている栄養成分表示です。

とがわかります。食べ過ぎないためには「買わない」のが一番ですが、我慢ばかりではストレスが溜まりますよね。表示は誰でも見ることができ、情報を得るから、是非見て、上手に食品を選びましょう。



たかの しげこ 鷹野 薫子 栄養士

◆「栄養成分表示」  
 見るときの4つのポイント

**ポイント①**  
 1食分〇g当たり・1個分当たりなど、重さの示し方はいろいろあるので注意。

**ポイント②**  
 炭水化物は糖質と食物繊維の合計。別々に書かれている場合もある。

標準栄養成分 (100g当たり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg
カルシウム	〇〇mg

**ポイント④**  
 含まれていることを強調したい成分を「〇〇入り」と表記したら必ず表示される。

**ポイント③**  
 塩分量(g)を知るには…  
 ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000  
 ※目安…400mgで約1g

これは必ず表示される

スーパーやコンビニエンスストアなどで売られるほとんどの食品に、栄養成分表示がされるようになりました。同じように見えても表示を見ると、エネルギーなどに差があるこ

栄養成分表示について詳しく知りたい場合は、『消費者庁』や『上田保健福祉事務所』のホームページをご覧ください。健康保健課 ☎64-8883 までお問い合わせください。

# 国民年金アドバイス

## 国民年金保険料の収納業務を民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料の未納の方に対して、電話や文書、訪問などによる納付案内や免除等の申請手続きの説明を下記の事業者へ委託しています。

＜委託事業者＞ 平成22年10月より

株式会社アイヴィジット

問い合わせ先 ☎0120-957-505

※その他、地域の担当事業者については、日本年金機構ホームページか小諸年金事務所を確認してください。

### ■個人情報の保護

委託事業者に提供する個人情報は、納付特例等を行うために必要な保険料の未納情報に限定しており、事業者には「個人情報の保護に関する法律」や契約書等で目的外使用や閲覧、漏洩、複写等を禁止するなど、個人情報を厳格に管理する措置が講じられています。

### ■振り込み詐欺などにご注意ください

- ・事業者が納付の案内を行う場合は、納付の状況を確認し、厚生労働省（日本年金機構）が発行する納付書で最寄りの金融機関やコンビニエンスストアなどで納めるようになります。銀行の口座番号を指定し、ATMから保険料の振り込みをお願いすることはありません。
- ・「納付督促員」が訪問して保険料を預かる場合には、身分証（納付督促員証明証）を提示し、厚生労働省が発行する納付書に関する納付に限り保険料を預かることが可能となっています。納付書をお持ちでない方から、保険料を預かることは決してありません。

### ●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)

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>

# まるごと生活百科

## 1月の納税（納期限 1月31日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（8期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（7期）
- 介護保険料（普通徴収）（7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11月の出動件数＝

火災 0件（11件） 救急68件（999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 11月分



11月30日現在

		1月からの累計	前年比
件数	12件	140件	+3件
傷者	16名	180名	+10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11月	平成21年11月
最高気温	21.3℃（1日）	25.4℃（1日）
最低気温	-2.9℃（19日）	-2.3℃（4日）
平均気温	7.0℃	7.6℃
平均湿度	74.6%	71.3%
降水量	35.0mm	81.5mm



## 営利を目的としない 助けあいの制度

### ① 共済金を真つ先に

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！ 平成21年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。

右図：県民共済グループの収支状況  
（平成21年度、すべての共済事業の合計）  
※（異常危険準備金・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/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)



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

SBCラジオ 県民共済情報「YES! 県民共済 助けてなるほど」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左の金融機関から「お支払い」ボタンをクリックください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

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

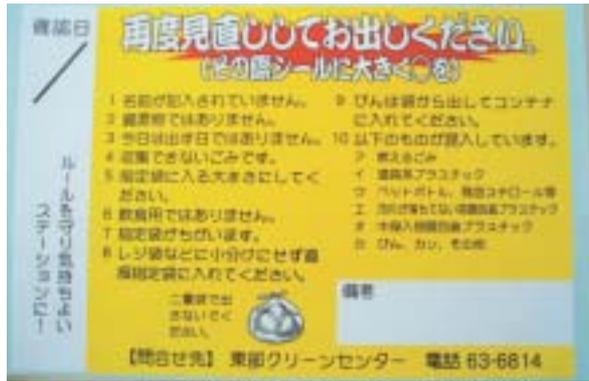
〈広告欄〉

ごみステーションやストックヤードに、ルールを守られずに出されたごみ(違反ごみ)がある場合、収集員は、写真のような黄色いシール(東部地区の場合)を貼り、収集しないで置いてくるようになっています。「ひとつづらいならば」とか「このぐらいの違反ならば」と収集してしまいますと、あの時収集してくれたからと次からもずつと出されることになってからです。

今までは違反シールとして「このゴミは収集できません!!」と大きく表記されていました。『指導シール』として「再度見直ししてお出しくださ



違反シールから  
指導シールに



い」とメッセージの変更をしました。他に、収集員が違反項目に印を付けやすく、またどこが間違っていたのか違反ごみを出された方にも分かり易くなるよう、より具体的な表記としました。

このシールが貼られているのを見かけた時は、それが自分が出したごみでなくてもちよつと足を止めてみてください。シールの表示を見ると、どこが間違ったのか分かるので、同じように間違えることがなくなると思います。ごみステーションは利用する皆さんが管理する場所です。できるだけ間違いが少なくなるように皆で気を付けましょう。

税のワンポイントアドバイス

家屋の用途変更について

**Q** 家屋を事業用から住宅用として利用方法を変更しましたが、何か手続きは必要ですか？また、税金はどうなるのですか？

**A** 工場・店舗・事務所等の事業用の家屋を改築し住宅用(離れ、物置等も含む)として用途変更する場合は、市役所備え付けの届出用紙で届出をしていただく必要があります。

用途変更の場合、家屋に係る固定資産税に影響する場合があります。また、土地についても、これまで店舗として使用していた家屋を全部住宅用として改築したような用途変更の場合は、住宅用地の課税標準の特例が適用されますので、土地の固定資産税が下がることとなります。変更後の税額については、窓口や納税通知書などで確認してください。

なお、住宅を事務所・店舗等に改築又は用途変更した場合も、ご連絡をお願いします。

● 問い合わせ先

税務課資産税係 ☎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**  
上田市常磐城5-1-14  
☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com  
TEL.0268-22-7748

(広告欄)



▲講演する柳田さん

## 国民読書年に感想文(画)コンクール と記念講演会が行われた

11月28日、中央公民館講堂で国民読書年にあわせて公募してきた、「第1回東御市読書感想文(画)コンクール」の表彰式が行われました。このコンクールは、新市立図書館の建設計画が進む中で、ますます市民の皆さんが読書に親しんでもらうため来年度も継続して実施されます。続けて行われた記念講演会では、ノンフィクション作家の柳田邦男さんを講師に迎え「ネット社会と子ども人間形成～絵本、読書の新しい意味～」を演題に話されました。幼児期における絵本の読み聞かせが心の成長や人間形成に絶対必要であること、読書が人生をより味わい深いものにしてもらえることなどが参加者に伝えられました。

## 「出会いがある新図書館に」 整備計画検討懇話会が提言

11月30日、新図書館整備計画検討懇話会から新図書館のサービスや管理運営についてまとめた提言書が提出されました。懇話会は、5月26日に設置され10名の委員が10回にわたり提言内容の検討を重ねてきました。吾妻弘之会長は「もともと小学校と図書館とのつながりが深い地域で、さらに幅広い年齢層が集まり交流、活躍する場になることを願っています。人や本、希望との出会いの場になるような図書館にしてほしい」と話していました。



▲花岡市長に提言書を手渡す吾妻会長(右)



▲花岡市長と協定書を取り交わす北澤支部長(右)

## 災害時に炊き出し用ガスボンベ供給 L P ガス協会上小支部と協定

12月7日、社団法人長野県エルピーガス協会上小支部と「災害時におけるL P ガス供給に関する応援協定」が結ばれました。これにより、大規模災害が発生した際に避難所へ炊き出し用のL P ガスボンベやコンロなどの燃焼器具の供給が行われます。調印式で北澤寛和支部長は「新潟県中越沖地震の経験を生かし、防災訓練などを通じ消防との連携を密にして速やかに供給を行えるようにしたい」と話していました。市が締結した災害時における応援協定は今回で17件になりました。

## 華やかに、軽やかに ダンス・フェスタ開催

11月21日、文化会館で「とうみ サンテラス ダンス・フェスタ」が開催されました。初の開催となった今回のフェスタは、市内外から日本舞踊や社交ダンス、ヒップホップ、ジャズダンスなど29団体が参加し、練習の成果を披露しあい、普段は接することのないグループ同士が交流を深めました。オープニングでは、全員で炭坑節を踊り盛り上がりました。午前は、様々なダンスのワークショップでダンスの種類や世代を超えた交流がおこなわれ、午後は、ステージで各グループの日頃の成果が力いっぱい発表されました。



▲TOMI to me! も全員で踊った

トピックス 地域の話

▼好評の人力車



▲時代仮装行列

海野宿ふれあい祭にぎわう  
20回記念イベントも開催

11月23日、海野宿で第20回海野宿ふれあい祭（同実行委員会主催）が行われました。大勢の観光客が宿場内を埋め尽くし、恒例の時代仮装行列や浦安の舞奉納、野菜・小豆の入った“ほうとう”やくるみおはぎの販売など、深まる秋を味わいながら、カメラに収めていました。また、開催20回を迎えた記念イベントとして「木曾義仲挙兵の図(表紙写真)」が行われ、義仲挙兵の地とされる白鳥河原から挙兵するようすを再現し、白鳥神社境内に進軍すると戦勝祈願とNHK大河ドラマ実現に向けた願文が口上されました。

おふくろの味が各国の交流深める  
「あいうえおの会」料理教室開催

11月28日、日本語教室あいうえおの会の生徒が講師や仲間らと「お国自慢!!料理教室」を開催しました。地域に自分たちの活動を知ってもらうことや協力をいただく方々への感謝と、仲間同士の交流を更に深めようとの思いから企画され、当日は、韓国、中国、ブラジル、ベトナム、ペルー出身の生徒たちが参加しました。母国の料理を披露し、お互いに手伝い合いながら交流が深まり、出来あがった料理を前に教室で習った日本語で談笑していました。今回の活動には、市が行う「地域づくり活動補助金」が活用されています。



▲各国の味に舌鼓



名立区で鮭のつかみ取りに挑戦

11月21日、北御牧・名立友好協会主催の上越市名立区「鮭のつかみ取り体験ツアー」が行われました。参加した33名は、名立川を遡上した鮭のつかみ取りを楽しみ、会場



からは、体験した子どもたちの「こんな大きい初めて」という声や歓声が響いていました。楽しんだ後は、「うみてらす名立」の温泉で冷えた体を温めていました。

アンパンマンとごみのお勉強

保育園の時期からごみについて関心を持ってもらおうと、市ごみ減量アドバイザーが市内の保育園で紙芝居の上演と資源ごみ分別の体験指導を行いました。園児が大好きな「アンパンマン」の紙芝居はリサイクルについて考える内容で、園児たちはアンパンマンを応援しながら最後には、ごみの分別をきちんとすると約束していました。



内容で、園児たちはアンパンマンを応援しながら最後には、ごみの分別をきちんとすると約束していました。

できごとと短信

11・21 ▼花と緑のまちづくり交流

会 緑のサポーター主催・東部人権啓発センター



12・4 ▼一人ひとりを尊重するまちづくり「人権尊重のまちづくり市民の集い」

(中央公民館)



12・4 ▼第7回東御市合唱祭(市文化協会合唱部会主催・文化会館サテラスホール)



- 発行／長野県東御市
- 〒389-0592 長野県東御市東281-2
- TEL (84) 58006 FAX (83) 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

(12月1日現在)  
世帯数  
11,492世帯(-10)  
総人口  
31,571人(-38)  
男 15,535人(-11)  
女 16,036人(-27)  
転入 49人(-11)  
転出 83人(+9)  
出生 24人(+4)  
死亡 29人(-6)  
※カッコは11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



「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

お出かけの際は・・・個人の敷地  
住宅・田畑など、個人の方には立ち入りしないでください。  
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  
うをお願いします。また、専  
用の駐車スペースはありませ  
んの、他の交通などには十  
分注意してください。

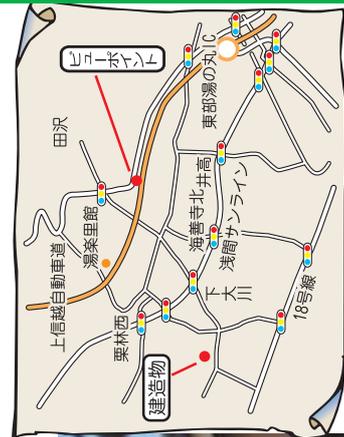
歩いてみました和地区方面へ・・・  
あなたもまち歩きを発見に出掛けませんか。



上信越自動車道と並行している旧菅平有料の尻玉山古墳群に登る山道の入り  
口からの展望。城山・赤津・東上田・新屋・田中などが見渡せ、遠くは八ヶ岳  
まで見える。その奥の富士山まで見えるか・・・

ずっと残してほしい街並み建造物たち.....

東深井の和酒店の変形十字路を北に進んだ地域。  
大きな屋敷の蔵が並ぶ。海鼠（なまこ）壁の蔵  
も見られる。



ふわり  
まち歩き  
巡る  
No.10

今回は写真に合わせ、横の  
紙面構成にしました。  
横にご覧ください。



編集後記

▼卓越した技能をたたえ、国が  
表彰を行う「現代の名工」。これ  
に選ばれた荻原博行さん（株楽  
月園代表・原口）が造園業を始  
めたのは46年前の19歳の時でし  
た。父吉二さんの体調不良によ  
り家業を手伝い始め、4年後の  
23歳の時に吉二さんが他界。以  
後、経営者として「無我夢中」  
で取り組んできた荻原さんは  
振り返りました▼「ご自宅では、  
龍のうねりを表した竹垣」  
「写真などを拝見させてい  
ただきました。もともと造園の  
勉強をしていなかった荻原さん  
は、石ひとつ据えるにも自問自  
答を繰り返し、そんな独学、自  
己流の仕事が間違いで無かった  
と確信でき嬉しいと話してくれ  
ました▼荻原さんの仕事や作品  
に触れ、また、新年を迎えるに  
あたり、写  
真のアン  
グ  
ルや誌面  
のレイア  
ウト  
など、読  
み  
やすい広  
報  
誌づくり  
への気持  
ちを新  
たにし  
ま  
した。



(市報担当 大塚)