

- 地域で育てようおらほの子ども・・・・・・・・・・ 2～3
- 健診だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9



いい音が出るかな？

ーオーケストリオン修復記念イベントー
オルゴール作り
〔16ページに関連記事〕

完成したオルゴール

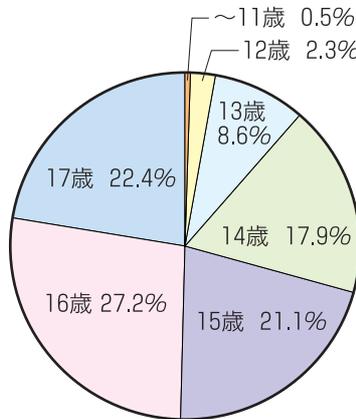
“子どもたちのケータイ事情”から

新学期になり、進級・新学を機に、お子さんから携帯電話の購入をねだられたご家庭も多いと思われます。もしお子さんが小中学生なら、ケータイを買うのは、ちょっと待って下さい。

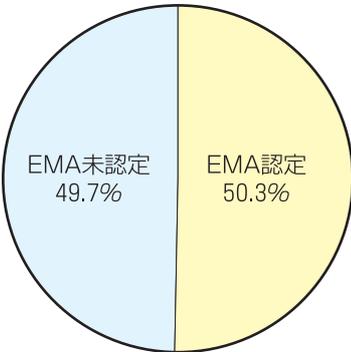
ケータイ事件の被害児童 低年齢化が深刻

ケータイを介して、子どもたちが被害に遭う事件が後を絶ちません。被害児童の半数が小中学生で、低い年齢でケータイを持ち始めることが要因となっています。

平成22年中の出会い系サイト等に起因する事犯の検挙状況について〔警察庁〕
◆コミュニティサイトでの年齢別の被害児童数



非出会い系サイトに起因する児童被害の事犯に関する調査分析について〔警察庁〕
◆EMA※認定サイトに起因する被害発生状況



※EMAは第三者機関で運営されている「モバイルコンテンツ審査運用監視機構」のことです。被害に遭ったサイトの半数は健全サイトとしてEMAで認定されていたサイトです。

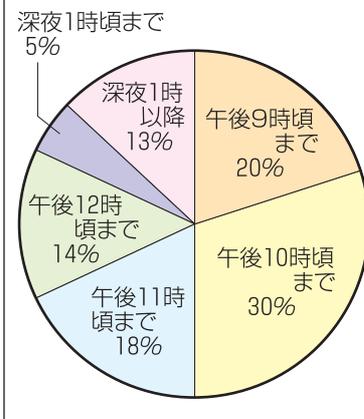
疑うことを知らない子どもたちは、ゲームサイト、メル友サイトなどで親しくなった人に誘われて会いに行き、性被害に遭っています。子どもたちの遊ぶサイトには危険がいつぱいです。

生活を乱すケータイ

ケータイ依存の傾向増

小中学生でケータイを持ち始めると、子どもたちの生活はケータイに振り回されます。メールの返信に追われたり、ゲームサイトに夢中になったりして、就寝時間が遅くなる子どもが増加しています。その結果、学習時間が減少し、学業に影響も出てきます。市内の子どもたちのケータイの使用時間は深夜に及び、ケータイへの依存度の増加がうかがわれます。

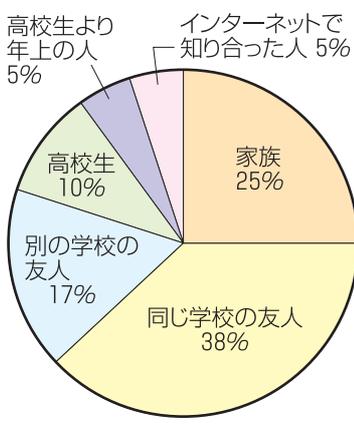
中学2年生のケータイの使用時間



H22 東御市携帯電話に関するアンケート調査より

また、ケータイは子どもたちの交友関係を広げさせ、保護者が子どもの交友関係を把握することを難しくさせています。市内の子どもたちも、保護者が全く知らない他校生や年上の人、インターネットで知り合った人とメールをしたり、会ったりしています。

中学2年生のケータイのメール相手



H22 東御市携帯電話に関するアンケート調査より

地域で育てようおらほの子ども——ケータイ・インター

ちょっと待ってケータイ!

ケータイを持たない選択

—なぜ子どもたちが被害に遭うのでしょうか—
それは、小中学生がケータイについての大事なことを学んでいないからです。

—なぜ子どもたちの生活が乱れるのでしょうか—
それは、小中学生が未熟でケータイをコントロールする力が育っていないからです。

—ケータイについての大事な学習とは—

- ・ケータイに潜む危険性
- ・危険を回避する方法
- ・トラブル時の対処法

—ケータイに振り回されない力とは—

- ・正しい判断力
- ・誘惑に負けない自制力
- ・生活をコントロールする力

高校生や大学生、大人でさえも、右のことをしっかりと学習しないとケータイトラブルに巻き込まれます。

—小中学生の間は、ケータイを持たないで、まずは、ケータイに必要な学習をして、ケータイに振り回されない力を身につけましょう—

ケータイを持つ覚悟

義務教育を卒業し、いよいよケータイが必要な時期になったら、ケータイトラブルの被害者、加害者にならないよう、

子どもには責任を持って使う覚悟

保護者には責任を持って指導する覚悟が必要です。

研修会のお知らせ

東御の子どもたちが危ない!

～子どもたちを被害者にも加害者にもしないために～
ケータイトラブルから守る
5つのポイント・7つのルール

- 日時 6月9日(木) 19:30～20:45
- 場所 中央公民館 講堂
- 主催 東御市青少年育成市民会議
東御市セーフティネット
アドバイザー協議会

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

●問い合わせ先
生涯学習課 青少年男女共生係 ☎6415906

子どもが安全にケータイを使うための5つのポイントと7つのルールについての詳細は、左記の6月9日の研修会で、寸劇を交え、分かりやすくお話しします。

- 子どもが安全にケータイを使うための5つのポイント—
～親子の対話が大切～
- ①ケータイの使い方について家庭でルールを作りましょう。
 - ②子どものケータイは段階的に使わせましょう。
 - ③迷惑メール防止設定など適切な設定をしましょう。
 - ④安全なサイトだけを見るフィルタリングをつけましょう。
 - ⑤子どもまかせにせず親は子どもを見守りましょう。

- 子どもが安全にケータイを使うための7つのルール—
～最低限必要なこと～
- ①個人情報を書き込まない。
 - ②嘘や脅し、誹謗中傷は書き込まない。
 - ③チェーンメールは回さない。
 - ④不審なメールに返信しない。
 - ⑤ネット上の人に会わない。
 - ⑥有害サイトにアクセスしない。
 - ⑦著作権を侵害しない。

今わたしたちにできることは？

東日本大震災被災地への 東御市の支援状況②

5月3～5日にかけて、東日本大震災の被災地であり市職員を派遣している宮城県気仙沼市へ、花岡市長が被災地視察や支援業務に従事している市職員の激励のため現地入りしました。

5月12日、エフエムとうみの行政情報をお伝えする番組「市民情報広場」に出演し、現地の状況などを語りました。ここでは番組の一部を抜粋し内容を編集したものを紹介します。

エフエムとうみ
パーソナリティ（以下とうみ）

気仙沼市の状況は？

市長

テレビで見たとおりだが、百聞は一見にしかず。気仙沼の被害は地震だけでなく、膨大なエネルギーの津波が大暴れたことによるものと感じた。

とうみ

3月11日に起こった地震のような恐い思いをしたらそこを離れたいと思うのが普通だと思うが？



▲市民情報広場

市長

こんな状況でも気仙沼の住民はこれまで自分たちの暮らしていた場所の近くに作られる仮設住宅を希望している。ふるさとへの深い愛着や強い思いを感じた。

今回の職員派遣で気仙沼市職員に一番感謝されたことは、他の自治体では正味4日間の派遣が通常であるが、東御市職員は2週間毎の交代勤務で期間としても他自治体では例にないくらい長い期間だということ。

2週間交代の人員を毎週2人ずつ派遣することで、4人が派遣される状況になるため、業務についても東御市職員だけで引き継ぐことができ、気仙沼職員の手をわずらわせることがない。こうしたことから職員員の派遣は決して無駄ではない。それは派遣された職員も感じていると思う。

とうみ

現地での仕事は？

市長

基本的に土日もなく働き、パソコンに向かつて一日中仮設住宅の申し込み、日赤による義援金の仮払金の受付等の入力作業をすることが主な業務。現地で職員は疲れたときに市役所の目の前に広がる甚大な被害の現状を見ている。そうした状況を目に焼き付けることで、復興への気持ちを新たにまた仕事に戻る。

また他の自治体からも気仙沼に派遣されているが、東御市職員が中心



▲チーム東御

となり「チーム東御」として派遣職員を指揮し業務を助けている。

とうみ

今回の災害を東御市に置き換えて感じたことは？

市長

災害を防ぐことが最優先であるがもし災害を防ぐことができない場合に、様々な救援情報などを市民に情報伝達する手段が必要だと改めて感じた。まだ間に合うのでぜひ緊急防災ラジオを申し込んでほしい。



▲緊急防災ラジオ

次のページでは市内で行われた被災地支援に関する取り組みをいくつか紹介します。

くるみくらぶ

フリーマーケット

4月24日、助産所とうみ開所1周年に合わせて同助産所で出産したお母さん達で作るサークル「くるみくらぶ」主催のフリーマーケットが開催されました。好天にも恵まれ助産所とうみで出産した親子連れなど多くの方が訪れ、会場はにぎわいました。合わせてこの日は東日本大震災の被災地への募金の呼びかけも行われました。



▲たくさんの親子連れでにぎわいました

翌日、フリーマーケットの売り上げと募金として集めた全額111,424円が市へ義援金として手渡されました。

みまきはら青空市

5月15日、東日本大震災により被災した葦の芽星谷幼稚園（宮城県気仙沼市）に電子ピアノを届けたい。そんな想いから平田はる香さん（御牧原北部）が立ち上げた実行委員会を中心に、各種団体の協力によるチャリティバザー「みまきはら青空市」が旧御牧原保育園跡地で開催されました。出店協力者約40人が集まり食品、陶器、衣服などの販売を行いました。当日はバザーの名前のようにさわやかな青空に恵まれ、700人を超す方が会場を訪れ、買い物を楽しんでいました。

平田さんはバザーの開催を決め、支援先について悩んでいました。そんな時知人の吉田恵理子さん（群馬県玉村町）から、ボランティアで避難所を訪れた時に出会った葦の芽星谷幼稚園の子どもに、けんばんハーモニカを送る活動をしていると聞き



▲青空市会場のような



▲平田さん、吉田さん（写真左から）

ました。このことをきっかけに電子ピアノを購入し送ることを決めました。平田さんは「震災の復興までの期間は長期になる。私たちの活動からこうした動きが増え、次につながっていくしてほしい」と話していました。このバザーによる約70万円の売り上げは会場設営費を除いて全額支援物資の購入等に充てられます。電子ピアノの購入の目標額を上回ったため、残った差額については別の支援を検討しているそうです。

紹介しましたもの以外にも市内各地で東日本大震災被災地への支援が様々なかたちの呼びかけが行われています。また、市でとりまとめをしている義援金は、5月13日現在で34,469,028円となりました。市で受け付けた義援金は全額、日本赤十字社長野支部に送金しています。義援金は9月30日まで左記の場所を受付していますので再度ご確認ください。

- ・ 中央公民館
- ・ 北御牧庁舎
- ・ 総合福祉センター

長野県市町村対抗 駅伝競走大会結果

4月29日、第21回長野県市町村対抗駅伝競走大会及び第7回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会が行われました。

総監督の市川広徳さんは「今回は、一般の選手に故障者が出てしまい、厳しいレースとなりました。その中でも、1区の甘利さんや、9区の北沢君は区間上位の走りをしてくれました。選手層を厚くしていくことが、今後の課題となりました。ご協力いただいたご家族の皆さんに感謝し、来年に向けてまた頑張っていきたい。」と話していました。

■結果と出場選手（敬称略）

- 一般（39位／57チーム）
- 1区 甘利 祐子（東部中2年）
- 2区 滝澤 秀幸（市陸上競技協会）
- 3区 佐藤 匠（東部中3年）
- 4区 竹重 柝作（上田染谷丘高校1年）
- 5区 漆原 一樹（市陸上競技協会）
- 6区 出口 栞里（東部中3年）
- 7区 小澤 慎也（東部中3年）
- 8区 小林 洋介（市陸上競技協会）
- 9区 北沢 正親（市陸上競技協会）
- 小学生（42位／59チーム）
- 1区 荻原明日香（滋野小6年）
- 2区 甘利 大祐（北御牧小6年）
- 3区 瀧澤 瑞樹（和小6年）
- 4区 青木 薫仁（北御牧小5年）

とうみ食育

市民ネットワークだより



身体教育医学研究所久堀周治郎先生による講義 『食育に関して思いつくままに、**総論的に**』から学んだこと

学校給食・子どもの食グループ 小林晴美

学校給食に、安全でおいしい地元の野菜をもっと使ってもらい、それをきつかけに生産者と子どもたちが交流し、「いただきます」の意味を考えてほしい。そんな話し合いを進めてきているグループですが、いつも、多面的な角度からアドバイスしてくださる久堀先生に、もっと詳しく話をお聞きしたいという想いでこの講義を企画しました。

食育という言葉についてから始まり、栄養と栄養素の違い、かつては「栄養」という字が使われていたこと、健康的な食事とは、食べすぎず、体をよく動かし、野菜や果物、特に全粒穀類を食べ、ジャンクフード（高カロリーで栄養価が低く添加物の多い食品、スナック菓子など）は控えること。個々の栄養素の研究をするだけの栄養学は不十分。バランスよく食べることが大事で、さらに、食品業界が「この食品を食べるとこんなに身体に良い」というような情報を流し、惑わされてしまう状況など話題提供がありました。



▲講義のようす

また、ヒトは何のために食べるのか？食べ物がヒトの口に入るまでには、自然環境が整い生産、加工、流通、調理などいろんな過程を経て初めて実現することや、日本は世界中から食物を輸入しているが飢えに苦しむ人がいる現実もあり、自分たちの欲を満たすためにそんなことを続けてよいのだろうか。毎日の食事ができる「ありがたさ」を感じているだろうか。など、縦横に話されました。

久堀先生の話はとても深いものでした。また、機会があれば勉強させてください。だんだんに消化・吸収し自分の栄養にしたいと思います。このような活動に興味のある方は私たちと一緒に学びませんか。

●問い合わせ先

健康保健課健康増進係

☎64-8883

そして、学校給食の目的は、子どもたちが集団的に栄養のバランスのとれた食事をし、身体も心も健全に発達するように指導すること、世界の給食の歴史、日本における給食の歴史や時代背景なども学びました。

▶ 招集あいさつ



5月9日、市議会第2回臨時議会が市庁舎等の増改築で移転したため、北御牧庁舎の議場で開かれました。
今臨時議会には、3月11日に発生した東日本大震災の被災地支援に係る諸費用約2、066万円を追加する一般会計補正予算のほか、市庁舎等増改築工事請負契約の締結について、4月25日に実施した一般競争入札の結果、株式会社竹中工務店（大阪市）とする

市議会第2回臨時議会 被災地支援に係る補正予算及び 市庁舎等増改築工事請負契約 の議案など5議案を可決



▲北御牧庁舎の議場

議案など合わせて5件の議案が上程されました。
詳細につき質疑が行われた結果、市が提出した議案はすべて原案どおり可決されました。
なお、今臨時議会の詳細につきましては、8月発行の議会だよりに掲載されますのでご覧ください。

● 問い合わせ先

議会事務局

☎ 67-35582

シリーズ 市内の侵略的外来生物 ②

侵略的外来生物は一般的に繁殖力が強く、地域本来の自然生態系のみならず、人間や農林水産業まで悪影響を及ぼす場合があります。注意を要する生物は「外来生物法」で「特定外来生物」「要注意外来生物」に指定されており、「特定外来生物」は輸入や移動、飼育、栽培などが規制されています。

アレチウリ【特定外来生物】

- ・ウリ科の一年草。原産地：北アメリカ
- ・河川敷を中心に市内各所で群生。
- ・大量の種子をつけて勢力を拡大する。つるで他の植物に覆いかぶさるように成長し、長さ数m～10数mになる。
- ・6～10月頃まで次々に芽吹く。開花期は8～10月。
- ・草丈の短いうちに抜き取り、刈り取りをする。6月下旬～9月上旬にかけて2、3回駆除すると効果的。
- ・土の中で休眠する種子があるので、現れなくなるまで駆除を続ける。



アメリカシロヒトリ

- ・ヒトリガ科の蛾^が。原産地：北アメリカ
- ・年2回（5～6月・8～9月）発生期がある。
- ・幼虫は広食性で、サクラやクルミをはじめ600種にも及ぶ樹種を食害する。
- ・幼齢期の幼虫は巣網の中で集団化しているので、この時期に枝葉ごと伐採し、焼却又は踏みつぶす。巣網から拡散した後は薬剤散布する。

☆☆ 地球のいのち、つないでいこう 2011年～2020年は「生物多様性の10年」です。 ☆☆

● 問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎ 64-5896

すくすく育つとうみっ子!!



誕生日おめでとう! (6月生まれ)



しみず みほ
清水 美帆ちゃん(西深井)
(1歳、H22. 6. 18生)

お誕生日おめでとう。明るく元気なみっちゃんにたくさんのパワーをもらっています。お兄ちゃんと一緒に元気に仲良く遊んで大きくなってね。みっちゃん大好き♥生まれてきてくれてありがとう。



そうま みひろ
相馬 碧太くん(常田)
(1歳、H22. 6. 19生)

家族みんなでミッピーの誕生を迎えてから1年…。もう1歳になるんだね。食欲旺盛! 好奇心旺盛! これからも元気いっぱい大きくなあれ♥



よだ あいな
依田 愛奈ちゃん(桜井)
(1歳、H22. 6. 29生)

♥お誕生日おめでとう♥食欲旺盛な愛奈ちゃん。いっぱい食べていっぱい動いて、日々成長していく姿に感動だよ。これからも元気いっぱいスクスク育ってね♥



まつざわ ここな
松澤 心菜ちゃん(大川)
(2歳、H21. 6. 11生)

心ちゃん、2歳おめでとう。お姉ちゃんになって心も体も成長しているね。アンパンマン大好き! どんぶりまんトリオが好きとはしづいね。心ちゃんの笑顔にいやされています。



かわて かいと
川手 權渡くん(大川)
(3歳、H20. 6. 21生)

3歳のお誕生日おめでとう! すっかりおはなしも上手になり、ますます成長が楽しみです。大好きなお姉ちゃんとこれからも仲よく元気に育ってね!



さかもと こうた
坂本 煌太くん(栗林)
(1歳、H22. 6. 19生)

☆こうちゃん☆1歳のお誕生日おめでとう!! パパもママもこうちゃんが大好きです♥これから元気いっぱいたくさん遊んでたくさん食べて、大きくな〜れ♥



くらさわ ひなた
倉沢 陽向ちゃん(乙女平)
(1歳、H22. 6. 27生)

ひなちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♥にっこり笑った時に出来る『えくぼ』がとってもCUTEなひなちゃんは我が家の宝物☆これからも元気いっぱいすくすく大きくなあれ!!



いちむら ゆきや
市村 倅也くん(新屋)
(2歳、H21. 6. 11生)

ゆっきー! お誕生日おめでとう♥にいにいの事が大好きで、にいにいのマネが得意なゆっきー。これからもにいにいと一緒にたくさん笑顔を見せてね♥



ふじおか あつき
藤岡 杏月くん(大石)
(2歳、H21. 6. 26生)

☆☆あつき2歳☆お誕生日おめでとう☆これからもお兄ちゃんと一緒に笑ったり☆泣いたりして大きくなってね♥♥♥

☆募集しまあ!!☆

(対象者7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、6月13日(月)必着。

おいしい ヘルシークッキング ⑤③

揚げなすのおろし添え

●材料(6人分)

- なす……………6個
- 大根おろし……………大さじ12
- ゆでたむき枝豆……………少々
- ゆでたとうもろこし……………少々
- 薄口しょうゆ……………大さじ1と1/2

- 酢……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ2/3
- 揚げ油……………適宜

●作り方

- ①なすはがくを切りそろえ、上下を1cm程残して縦にぐるりと5~6mm幅に包丁目を入れます。(茶せん切りといいます)
- ②なすは水にさらさずに丸ごと170℃の油でゆっくり揚げ中まで火を通します。

- ③大根おろしの水気を軽くきって調味料、枝豆、とうもろこしを混ぜ、②の中央を箸で広げてのせます。





あなたの健康が心配です!

今なら間にあう...

県内19市の中で

(平成21年度長野県国保連合会資料特定健診結果によると……)

肥満……ワースト1位

BMI 25%以上の人 (受診者の26%)

糖尿病予備群……ワースト1位

空腹時の血糖値100mg/dl以上の人 (受診者の43%)

これらは、生活習慣病に関係する項目です。

特定健診では、病気になる前の予防できる段階でチェックしています。

～40歳から74歳の方は、
病院に通院中の方も含め、みなさん対象者です～

まずは、

特定健診

受診時は、「受診券」と「保険証」、「健診費用」をお持ちください。

年に一度は、自分の体と向き合ってみませんか?

生活習慣病って
自覚症状がないの?



健診に関するお問い合わせは…

- ・ 東御市国民健康保険加入の方
 - ・ 後期高齢者医療保険加入の方
 - ・ 39歳までの東御市民
 - ・ 東御市国保以外の医療保険に加入の40歳から74歳の方は、加入している医療保険者(保険証の発行者)
- 健康保健課健康増進係
(総合福祉センター内)

●問い合わせ先 健康保健課健康増進係 ☎64-8883

元気発信！子どもたちの施設 田中児童館の話題

田中児童館では、四年前から地域の方々にボランティアでご指導いただきながら伝承遊び（こま、けん玉、お手玉）に取り組んでいます。教室の先生方は、こまやけん玉、お手玉の持ち方、体の使い方などの基本を、出来るようになるまで丁寧に教えてくださいます。

最初の「できた！」までは何回も何回も繰り返す我慢の時です。職員も一緒にやりながら、「もう少しだ」と励まします。そして、一度成功すると楽しさが増し、次の技へと挑戦する子ども達。昨日より



▲けん玉を練習中

今日、今日より明日へとどんな上達していく姿には無限のパワーを感じます。伝承遊びは個人技ではありますが、子ども達は対戦形式にして楽しんで遊びます。先日は、上級生に果敢に対戦を挑んでいく一年生が現れ、この遊びが新しい仲間作りの場になっているのを見て、すばらしいと思いました。子ども達は様々な遊びの中から、友達との協調性やルールを守ることなどを学んでいきます。これから地域の方々の力をお借りしながら、子ども達の成長をみまもっていきたいと思います。



学校だより



東部中学校 生徒会に注目を！

東部中学校三年 小林 飛文

今年度の東部中学校の生徒会は全校がひとつになる全校参加の生徒会を目指しています。そのために私たち東部中学校生徒会では、集会や日常の活動などを充実させていこうと思っています。また、生徒会の活動は学校

の中だけではなく地域に出て活動を行います。全校から希望者を募って道の駅周辺の道路の清掃や、ボランティア活動を行っていきます。さらに、先日の震災の募金活動や学校への物資を送ることも考えています。

一方、毎年東御市の皆様には空き瓶アルミ缶回収の時間などにご協力していただいています。その資金は生徒会の活動資金となっております。今年度も行いますので、その際はご協力をよろしく願います。

今年も九月三十一日、十月一日には学芸発表会が行われます。日頃の学習の成果や練習の成果を発表する場として



▲生徒総会のようす

ようこそ一年生集会

田中小学校六年 山崎 亮太

「ようこそ一年生集会」を行いました。最初は一年生のペアと手をつなぎながら、入場しました。ペアのいき君は

いなかっただので快君のペアの子と一緒に入場しました。次に、校歌を歌いました。げきもやって、貨物列車もやりました。一年生が楽しんで

ようこそ一年生

田中小学校六年 吉田 眞彩

ようこそ一年生集会がありました。最初に一年生を教室へ迎えに行きました。一年生

はまだ始まっていないのに、楽しそうでした。入場する時アーチの下をくぐる一年生が楽しそうに行進していてもかわいかったです。くす玉わりの時も「何があるのかな？」と、興味津々でした。キーホルダーをあげると、お友達と見せ合い、「○○くんのポケモンだ！」とかお話ししていました。ペアのりゅうやくくんも、うれしそうでした。

図書館へ行こう!

東御市立図書館 電話 64-5886

6月のテーマブックス

【おてんき・天候】

梅雨の季節。毎日のお天気が気になりますね。

・かみなりコゴロウ

本間 正樹…文
とよた かずひこ…絵
佼成出版社



・あめじよあじよあ

イ・ミエ…文
田島征三…絵
光村教育図書



図書館だより

「一部の資料についてインターネットから予約できるサービスを始めます!」

☆7月1日より受付を開始します。
☆ご利用いただける方

エコールの利用者カードをお持ちの15歳以上の方で、Eメールアドレスをお持ちの方
☆お申し込み方法

利用者カードと本人確認が出来る書類(学生証・運転免許証等)をご持参の上、図書館カウンターで、申し込み用紙にご記入ください。カウンターにて仮パスワードを発行しますので、翌日以降にご自身のパソコンや携帯電話から手続きを行ってください。

☆インターネット予約の際の注意点
予約できる資料は、エコール内の図書館が所蔵している資料のうち、すべての館で貸出中の資料です。いずれかの館に貸出可能な資料がある場合は予約ができません。その他、インターネット予約についての詳細はカウンターへおたずねください。また、エコール(上田地域図書館情報ネットワーク)のHPからもご覧いただけます。

◆新着本案内◆

◆一般書

● 老いも孤独も踏み越えて
行くが女の生きる道つてか
……吉永 みち子・著

● 美しい季語の花 365日で味わう
……金子 兜太・監

● 県庁おもてなし課……有川 浩・著

● チャコズガーデン……明野 照葉・著

● よなかの散歩……角田 光代・著

◆ 児童書

● 魔使いの犠牲
……ジョゼフ・デレイニー・作

● ミルクマンという名の馬
……ヒルケ・ローゼンボーム・作

● 新幹線のため
はやぶさ・のぞみ・
さくらで日本縦断
……コマスカン・作

● はらぺこブブのおべんとう
……白土 あつこ・作

● パパ・カレー……武田 美穂・作

図書館発 今月のオススメ本

『新しい児童書・絵本が増えました』
図書館では、平成22年度の国家補正予算に盛り込まれた「住民生活に光をそそぐ交付金を活用し、図書資料の充実を図りました。」

● 学校図書館への一層の支援、市内保育園・幼稚園への貸出し資料の拡充を目的としています。

また、親生まれ、愛されるよい本ほど、ぼろぼろになりやすいです。そういった重要とされる本の買い替えにも力を入れることができました。館内にも、新しい本を書架に並べ始めました。ご覧になった利用者の方からは「本屋さんみたい!」という声があがりました。たくさんのご利用をお待ちしております。



▲買い替えた本の一部

インターネットで図書館の本が検索できます。 <http://www.echol.gr.jp>

心の眼

(84)

人権同和教育指導員
土屋 文彦

東日本大震災で発揮された助け合い精神



これまで、人の命を大切にしないニュースが時々報道され、その度心が曇る思いがしました。そんな中、平成23年3月11日、突然襲った東日本大震災、それに伴う福島県原発事故は日本中を呆然とさせる大惨事になってしまいました。TVのリアルタイムの報道を見て、自然災害の恐ろしさをまざまざと見せ付けられた思いでした。一瞬にして失われた多くの人命に対してお悔やみの気持ちでいっぱいです。

こんな思いもよらない危機的な事態の中で、普段は見る事ができなかった、助け合い、思いやり、感謝、人のために何か出来ないかと思う心が災害現場はじめいろいろな所で見られました。「世界は大混乱の災害現場において、略奪などの混乱がなく、人々が冷静に秩序を保って行動する姿に驚嘆し、賞賛の眼で見ている」と海外メディアは報じていました。このような行動が取れた背景、要因はいろいろあると思いますが、これまであまり表に出なかった、「励まし、思いやり、助け合い」の迅速な行動が見られました。私は普段わからなかった日本人が持っている強い助け合いの心に、勇気づけられて

います。停電による関東地方の混乱においても、ガソリンの全国的不足状況においても、インタビュアでは誰もが被災した人のことを思えばこのぐらいの我慢はしなければいけないと言っていました。

今、戦後最大の国難に直面しているといえます。これに立ち向かうのに大事なことは、人の心です。この難局にどんな心で立ち向かうかが重要だと思えます。これまで経済不況などの問題があっても、苦しむ人たちの心を考え行動に移れなかった人が多かったのではないのでしょうか。しかし、大震災を目の当たりして全国民が立ち上がっています。しばらく形となって現れなかった、助け合い、思いやりが、健在だったのだと強く感じました。

今回の大震災においては、復興に5年10年と気が遠くなるような時間がかかり、やること一つ一つにさまざまな困難が付きまとうと思えます。しかし、私はいろいろな所で見られた忍耐、思いやりなど自分たちが持っていた底力に気づき、国民の助け合いの精神がしっかりしていることがわかったので、この難局を乗り切って行けると思っています。

『消費生活ガイド』 震災に乗じた悪質メール が子どもにも！



震災に乗じた悪質メールが子どもにも！

地震の揺れを感じた直後、「地震速報」というタイトルのメールが届いた。「詳細情報はこちら」とあったため、そのアドレスをクリックしたところ、突然出会い系サイトにつながり、「ご利用ありがとうございます。利用料金一万円支払って」と画面に表示された。支払い義務はあるのか。(当事者：男性十七歳)

震災に便乗した悪質なメールのトラブルが発生しており、子どもにも被害が及んでいます。

事例のように、地震に関する情報を提供を装って出会い系サイトやアダルトサイトに誘導する手口のほか、「義援金」「募金」を名目としたものもあります。トラブルにあったら、すぐに消費生活センター等に相談してください。

売ります！買います！

「温泉付き有料老人」

ホームの利用権

温泉付き有料老人ホームの運営会社からパンフレットが届いた数日後、別会社から「老人ホームの利用権に関する資料が届きましたか」と電話があった。「資料は五百名にしか送

られていない。わが社も利用権が欲しいがパンフレットが届いていないので買えない。一口二十万円だが、我々が四十万円で購入したい」と言われ、よい話だと思い、五口買うことにした。

その後、買い取ってもらおうと電話すると、もつと買い足すよう勧められ、次々と買い足して合計一千万円分購入した。さらに買う約束をしていたが、事情を知った息子にしかられた。だまされたのだろうか。(当事者：七十歳代 女性)

未公開株、外国通貨、水資源の権利など様々な手口で多発している「劇場型」の投資トラブルが後を絶ちません。

販売業者とは別の業者に「高値で買い取る」と持ちかけられて、実際に買い取られた事例は一件も確認されていません。うまい話はありません。しつこく勧誘されても、きっぱりと断りましょう。

わからないことがありましたら、**上田消費生活センター**、または**市民課生活環境係**に相談してください。

●相談 問い合わせ先

上田消費生活センター

☎27185117

市民課 生活環境係

☎6415896

6月は食育月間！ いんじきは栄養士です

6月は食育月間です。〃食育〃とは食に興味を持ち、自分に合った食を選択する能力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を送ることが出来る人を育てることです。

食育の対象はこどもと思われがちですが、生活習慣病予防のためにも全ての世代が、健康的な食生活を心掛けることが大切です。この食育月間に食生活を見直してみませんか。

健康的な食生活を送るためのチェック項目

- | | |
|----------------------|--------|
| ①自分の食事の適量を知っていますか | はい・いいえ |
| ②食事を規則正しく食べていますか？ | はい・いいえ |
| ③旬の野菜を食べていますか？ | はい・いいえ |
| ④薄味に気を配っていますか？ | はい・いいえ |
| ⑤間食は内容と量に気をつけていますか？ | はい・いいえ |
| ⑥ジュースや酒類を毎日飲んでいませんか？ | いいえ・はい |



ほりかわ ちひろ 堀川 千尋 栄養士

食習慣の結果は健診結果に表れます。健診結果から自分の生活や食事内容を振り返ることが大切です。年に1回は健診を受けましょう。健康保健課では、保健師や管理栄養士が相談に応じています。

●生活習慣病相談窓口

健康保険課健康増進係

☎ 64 1 8 8 8 3

東日本大地震による 被災地への支援活動 から感じてきたもの

4月21日から26日まで、東日本大地震により甚大な被害を受けた岩手県の陸前高田市に保健関連支援を行ってきました。今回は、その支援活動を実施しながら、現地を感じてきたものを報告したいと思います。

今回の震災は、1995年の阪神・淡路大地震、2004年の新潟県中越地震とは大きく異なる被害の特徴を持っていて、地震の揺れなどによる建物の倒壊よりも、一瞬で流れて来た津波による被害がほとんどです。そのため、被災地には心理的・物理的・環境的な面で大きな格差が存在しています。

津波に襲われ崩れ落ちた屋根、数キロも流されてきたがれき、車、線路。あと一歩で助かった息子、同じ状況で亡くした子ども、たった数メートルの差で被害を受けなかった家。そして、崩れ落ちた家。同じ地域にいなながらも、同じ津波を受けながらも、あまりにも異なる一人ひとりの

shin-tai
身体教育医学研究所 研究主任 朴 相俊

「やまのこむすぶな話」 37

状況や心の痛みの違いは住民同士を苦しめる大きい壁になっています。その中で、私たちが投げかけている「みんなと一緒に」「頑張つて乗り越えよう」「つながっていこう」というメッセージが、果たして今の彼らのところに届くのでしょうか。

津波が彼らの命と生活を切り裂いてしまいました。「今」の彼らにはどうすることもできない、深いところの傷を負っています。「ここを一つにして頑張らしましょう」という投げかけは、支援側にいる私たちに必要なものだと思います。そして、今の私たちにできることは、被害に直面した方々をここから大切に思い、その思いを「笑顔」とともに伝えること、だと思います。



▲陸前高田市の様子



なるほど The ごみ (gomi) No.79

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

クリーンセンターからのお願い 「安全ごみ出し、安全回収」

ごみ収集時、口をしぼることができずガムテープで止めるほど目一杯ごみが入った袋を抱きかかえたところ、収集員が中に入った竹串で手を刺すというケガをしてしまったことがあります。

指定袋には持ち運びに安全、便利のように下にも持ち手を設けてあり、ひっくり返った袋であっても回収しやすいようになっています。袋をガムテープで止めた場合、ひっくり返して持つとガムテープがはがれるおそれもあります。袋の口はできるだけ十文字に結んでいただくよう、お願いします。

また、とがったものは、ケガをすることもありますし袋が破れることもあります。竹串等は、折って短くし、新聞紙に包むなどしていただければ幸いです。



まるごと生活百科

6月の納税 (納期限 6月30日)

- 市県民税 (普通徴収) (1期)
- 国民健康保険税 (普通徴収) (1期)

こちら119 (東御消防署)



※カッコは1月からの累計

= 4月の出動件数 =

火災 3件 (9件) 救急78件 (393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 4月分



4月30日現在

		1月からの累計	前年比
件数	5件	51件	+11件
傷者	6名	62名	+15件
死者	0名	0名	±0件

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成23年 4月	平成22年 4月
最高気温	25.5℃ (27日)	25.4℃ (13日)
最低気温	-5.0℃ (4日)	-2.7℃ (4日)
平均気温	9.5℃	8.5℃
平均湿度	61.8%	70.5%
降水量	41.5mm	57.0mm

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〉

国民年金アドバイザー

付加保険料を

納付して年金を

増やしませんか

●「付加保険料」とは

老後に、より多くの年金を受けたいと考えている方のために付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料（平成23年度は15,020円）に、付加保険料を上乗せして納付すると、付加年金が老齢基礎年金に上乗せして支給されるしくみです。

●付加保険料の額と納付できる方

付加保険料の額は1か月400円です。

納付できる方は国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者の方です。ただし、国民年金保険料の免除または納付猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。

一方、農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付することになっています。

●受け取れる付加年金額は？

【例】10年間(120月)付加保険料を納付し、65歳から年金を受給する場合

納める付加保険料額	400円×120月=48,000円			
受け取れる付加年金額	200円×120※ =24,000円	200円×120※ =24,000円	200円×120※ =24,000円	//
	65歳	66歳	67歳	68歳

※納付した月数
2年間、年金を受給すると納付した保険料と同額、3年目以降は納付した金額より受給額が多くなります。

なお、付加年金は老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。老齢基礎年金を繰上げ受給または繰下げ受給する場合には、付加年金額も老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて減額・増額されます。

●問い合わせ先

小諸年金事務所
☎026712211080
市民課国民年金係
☎62111111(代表)

税のワンポイントアドバイス

修正申告と更正の請求

～当初申告した内容に誤りがあった場合の取扱い～

市県民税額は、皆さんの所得申告（給与支払報告書や確定申告書等）に基づき計算されます。この所得申告は、国民健康保険加入者であれば国民健康保険税や介護保険料、また保育料の算定にまで影響しますから、きちんと申告することが大切です。

すでに確定申告期間は過ぎていますが、所得税等の申告内容に間違いがあるときは、それを訂正する手続きがあります。

訂正の仕方（確定申告を提出した方）

①修正申告

給与や一時所得などの申告漏れや扶養控除の誤りなどの理由で、申告書に記載した納税額が少なく申告していたことに気が付いたときは、修正申告書を税務署へ提出して正しい税額に修正してください。

②更正の請求

医療費控除や障害者控除の申告漏れなどの理由により、申告書に記載した税額を多く申告していたことに気づいたときは、更正の請求書を税務署へ提出することで、正しい税額への訂正を求めることができます。ただし、更正の請求ができる期限は、原則として確定申告の提出期限から1年以内となっています。

●問い合わせ先

上田税務署
☎2211234
税務課住民税係
☎6415877

入院保障をさらに手厚くしました。

掛金
そのまま
平成23年
4月1日
制度改善

平成23年4月1日、県民共済の保障が改善されました。今回は、短期入院が増えている医療の現状に対応したもので、「総合保障型」の入院は日帰りを含む入院1日目からの保障にしました。総合保

障型に付加する「医療特約」では、入院日数に関わらずケガ・病気の入院に「入院一時金」をお支払いします。これですらにより幅広く頼れる保障になりました。

医療特約
ケガ・病気の入院に
入院一時金をお支払い

総合保障型
今まで5日目からだった入院保障を
入院1日目から保障
(日帰り入院もカバー)

制度改善以前に加入された方も平成23年4月1日以降に開始した入院から改善後の内容で保障されます。

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/



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 県民共済提供「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜18:00-18:30(5分間隔)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各金融機関から「手数料」もご指定ください。※掛金は銀行の窓口でもお申し込みいただけます。

※掛金の口座振替については各金融機関から「手数料」もご指定ください。※掛金は銀行の窓口でもお申し込みいただけます。

※掛金の口座振替については各金融機関から「手数料」もご指定ください。※掛金は銀行の窓口でもお申し込みいただけます。

〈広告欄〉



▲よみがえったオーケストリオン

百年前と同じ文化を感じてほしい オーケストリオン修復記念イベント

5月15日、以前テレビ番組の「開運なんでも鑑定団」に登場した自動演奏楽器オーケストリオンが、大分県の方の寄付により修復されたことを記念して、お披露目するイベントが梅野記念絵画館で開催されました。オーケストリオンに関連しオルゴール作りが行われ、市内外含め24名の参加者は、オルゴール箱のデザインや奏でる音の調節をしました。

修復記念イベントでは、自動演奏による楽曲を流し、会場に集まった多くの来場者は思わず踊り出したくなるような音色に耳を傾けました。オーケストリオンの修理を担当した脇田直紀さん（山梨県北杜市）は「オリジナルに近い状態に修復できた。生演奏で聞いて百年前と同じ文化や技術を感じてほしい」と話していました。

五月晴れの空の下 第8回子どもフェスティバル開催

5月14日、五月晴れの空の下、第8回子どもフェスティバルが東御中央公園芝生広場で開催され、大勢の来場者でにぎわいました。オープニングでは滋野小学校音楽クラブによる吹奏楽演奏や恒例のボール送りが行われました。

またPTAの皆さんや各地区の育成会など各種団体が設けた催し物やイベントブースでは、子どもたちの大きな笑い声やたくさんの笑顔が見られ、楽しい一日を過ごしていました。



▲ドライバーへ安全運転の呼びかけ

交通事故ゼロを目指して 臨時交通指導所開設

5月3日、臨時交通指導所が東部湯の丸インター南交差点で開設されました。当日は安全運転の呼びかけ、ティッシュ配りの街頭啓発活動が行われました。安全運転を呼びかける際、ドライバーから「ごくろうさまです」と活動を労う言葉がありました。

4月19日現在の長野県内の交通事故による死亡者が45人（対前年比プラス20人）と、過去5年の平均より50日早いペースのため、長野県交通安全推進本部長から4月20日に「交通死亡事故多発非常事態宣言」が発令されています。

日本農業賞大賞受賞報告

5月6日、(株)永井農場（東上田、永井進社長）の永井忠会長が平成22年度第40回日本農業賞「個別経営の部」大賞の受賞報告のため市役所を訪れました。授賞式は3月12日に東京で行われる予定でしたが、東日本大震災の影響で中止となっていました。そのため4月21日、日を改め主催者が同農場を訪れ賞の伝達が行われました。日本農業賞とは全国農業協同組合中央会とNHKが主催の農業経営で優れた功績を挙げた農家を表彰するものです。永井会長は「地域のみなさんのおかげでこの賞をとることができた」と受賞に際し感謝の言葉を述べていました。



▲受賞の喜びを報告しました



250年続く伝統 平成23年度祢津東町歌舞伎公演

4月29日、日吉神社境内にある東町歌舞伎舞台で「祢津東町歌舞伎公演」が満開の桜の中、行われました。当日は天候にも恵まれ、伝統ある歌舞伎公演を楽しみにしていた観客が大勢集まりました。祢津小学校歌舞伎クラブは映画などでも有名な「忠臣蔵」を演じ、クライマックスの吉良上野介を討ち入る場面ではたくさんのおひねりが飛び交いました。東町歌舞伎保存会の皆さんは、安部氏一族が再挙を図ろうとする「奥州安達原」を上演しました。見応えある場面の連続で会場の視線をくぎ付けにしました。

花いっぱいのもちづくり

5月14日、第8回花いっぱい運動オープニングセレモニーが、浅間サンライン沿い新屋交差点付近の花壇で行われました。この日は好天にも恵まれ、新屋区老人会の百寿会



の皆さんを中心に区役員、小学生親子が集まり、サルビア200本、マリーゴールド100本、百日草1,000本を植えられました。

教育委員に下村征子さんを任命

5月19日、前町田勝委員の任期満了に伴い、新しい教育委員に下村征子さん（大川）が任命されました。また同日



▲抱負を語る下村さん

開催されました臨時教育委員会において関憲委員長が再任され、岩下欣弘委員（中八重原）が委員長職務代理者に指名されました。

平成22年度分館報審査結果

4月23日、分館長研修会で平成22年度分館報コンクールの表彰が行われました。受賞分館は次のとおりです。



- 最優秀賞
中屋敷
- 優秀賞
御牧原南部
赤岩
- 入賞
大石
乙女平
東深井
本海野

日本一きれいな道の駅を目指して みどりのまつり開催

4月23日、道の駅雷電くるみの里でみどりのまつりが開催されました。市内小中学校の代表者に花の種の贈呈や、道の駅を訪れた方々にブルーベリー等の苗木の無料頒布が



行われました。式典で唐澤光章駅長は「日本一きれいな道の駅にして多くのお客さん呼び込み、道の駅から元気を発信したい」とあいさつしました。

訂正とおわび
市報とうみ5月号の21ページのヘルシークッキング、29ページの訂正とおわび、裏表紙の市民情報広場の記事に一部誤りがありました。
誤：材料4人分、丸山晚霞、午前4時
正：材料6人分、丸山晚霞、午後4時
訂正しておわびいたします。



5・21▼グリーンパーク通り美化作業を緑のサポーターの皆さんが実施



5・4▼第9回東御市長杯湯の丸カップ中学生女子バレーボール大会に県内外から56チームが参加（第一体育館）

できごとと短信

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市 281-12
TEL (64) 58006 FAX (62) 5040
●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



ワインとともにもあるくらし③
ワイン特区の取り組み

日々成長する
ぶどうと共に

6月のワイン用ぶどう畑は芽吹き頃の萌黄色から、すっかりと濃い緑に覆われています。例年に比べて遅かった今年の芽吹きも過去の出来ごとの様に感じます。

この時期、垣根仕立てのぶどうの木は太陽を目指すかの様に上へ上へとかずら(つるの総称)を伸ばし、一枚一枚若葉を開きながら成長していきます。そしてぶどうの房を小さくしたような形のつぼみを用意して開花の時を迎えます。風を頼りに受粉を行うぶどうの花は鳥や昆虫を引き寄せる為の鮮やかな花弁もなく人知れずひっそりと開花します。しかしそんな目立たない花からも、ほのかに甘い香りが

漂ってくるから不思議なものです。



▲カベルネ・ソーヴィニヨンの開花

そして次から次へと枝葉を伸ばし一刻も早く葉の枚数を確保し、隅々に養分を行きわたらせ、果実を充実させるための態勢を整えて行きます。その一定間隔に並んだかずらの姿はまるで背比べの様です。また、子孫を残し繁栄させるために一生懸命なのは鳥や獣、昆虫や微生物も同じことです。

言わば弱肉強食の自然界で人の都合良くぶどうを栽培することはこれらの動植物、微生物と向き合っていくことでもあります。これも、自然の豊かさの表れなのかもしれません。いかにぶどうの生きる力をサポートすることができるか、それがぶどう栽培家の役割なのです。



一見管理され美しいぶどう畑も、人の都合で作られ出された物で、決してありのままの姿ではありません。そんなぶどうの生態を理解して秋の収穫までに最善を尽くすこと、当たり前の事のようにですが、それが農家としての自然の係わり方であり、同時に自らも自然界の一部であることを強く感じます。

(小山 英明)

人の動き

(5月1日現在)

世帯数

11,527世帯(+25)

総人口

31,480人(-33)

男 15,483人(-12)

女 15,997人(-21)

転入 99人(-97)

転出 113人(-92)

出生 10人(-10)

死亡 28人(-10)

※カッコは3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



編集後記

▼できごと短信で掲載しました「緑のサポーター」によるグリーンパーク通りの美化活動取材させていただきました。▼グリーンパーク通りを改めて見回してみると、目を引くような鮮やかな花や丁寧な整備された植え込みが歩道の至る所で見られます。▼グリーンパーク通りは東部湯の丸インターを下りてすぐの場所にあり、東御市を訪れる方にとっては、東御の玄関とも呼べる場所ではないでしょうか。そんなグリーンパーク通りをきれいにする活動が、東御を観光で訪れる方に対しての、おもてなしのように感じられた一日でした。(市報担当 山浦)

FMとうみ 78.5MHz

『ラジオ市報とうみ』

- 午前7時40分～
- 午後0時40分～
- 午後6時40分～

月曜日から日曜日、毎日放送中