

- 健診だより「暑い夏を上手に乗り切るために」・・・2
- 虐待について考えてみませんか・・・・・・・・・・5



短冊に願いを込めて

年長児祖父母交流会
ー北御牧保育園七夕まつりー



暑い夏を 上手に乗り切るために

“健診結果”からわかるあなたの腎臓

いよいよ夏本番です。今年は節電が広く呼びかけられ、汗をかく機会が多くなっていませんか？

この時期“のどが渴いたと感じる前に、水分補給を心がけましょう”と、よく耳にしますが、水分は、私たちのからだの中でどんな働きをしているのでしょうか。

水分の大事な4つの仕事

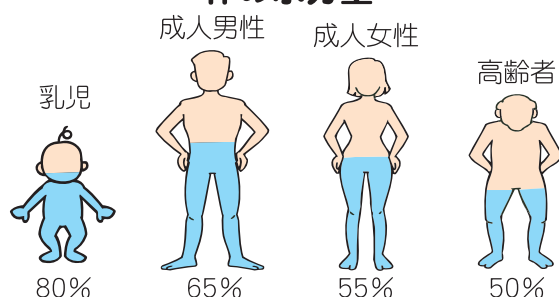
①血液で栄養素や酸素を運ぶ

②血液が流れやすいように濃さを調節

③汗になって体温の調節をする

④老廃物をおしっこから捨てる

体の水分量



この大事な仕事をしてくれているのが **腎臓** です。

腎臓からのお願い…からだの清掃リサイクル工場として、**1分間毎に1リットル**も血液をこしている働き者なんです。たくさん汗をかかれると、血液がドロドロして仕事が大変なので、水分補給はこまめにお願ひします。たくさんの細い血管でこしているの、で、血圧が高かったり、血液に糖や中性脂肪なんかが多いと、血管が傷むので辛いです…。毎日がんばって仕事をしていますから、あまり無理をさせないでくださいね。

あなたの腎臓は元気でしょうか？

市の特定健診は“腎臓の働きを知ることができる健診”です。

腎臓の様子 がわかるのは…	健診の項目		体での働き	体にとって	腎臓が痛むと…	
	尿検査	たんぱく	体をつくる	必要	なのに	捨てる！
		潜血	酸素を運ぶ			
	血液検査	クレアチニン ※東御市独自	老廃物	いらぬ	なのに	捨てられぬ…
		尿酸				

※国で指定された項目には入っていませんが、この項目は腎臓のろ過量を計算するために必要なものになります。

特定健診は病気になる前の予防ができる段階でチェックしています。年に1回は生活習慣病の予防や改善のための項目がそろっている特定健診を受けましょう。

●健診に関する問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

空き家バンクって何のこと？

空き家情報

登録制度について

市では、市内の空き家の解消や移住・交流者の増加による地域の活性化を目的として、空き家情報登録制度（空き家バンク）を始めました。売買や賃貸を希望する所有者から空き家住宅を提供していただき、その物件情報を公開することによって空き家を利用したいと考えている方々に空き家情報を発信していく制度【下図参照】です。

できるだけ多くの空き家が活用されることが東御市の活性化につながるかと考えておりますので、売買等の可能な空き家をお持ちの方は登録いただき、またご近所に空き家となっている住宅がある場合には、当制度の趣旨をご理解いただき周知をお願いいたします。

問い合わせ先

建設課住宅係 ☎ 6415882



保健補導員会だより

会長 依田 彰子

平成23年5月16日に、今年度初めての保健補導員会の合同研修会が行われました。この研修には118名と、多くの方の参加がありました。

今回は「東御市の健康状態」をテーマに、今までの講演会形式の研修と異なり、田中・滋野・祢津・和・北御牧の地域ごとにテーブルを分け、グループワークで行われました。

初めにテーブル内で自己紹介が行われ、自分にとって幸せなことや自分の寿命は何歳だと思えるかについて発表しました。「家族の健康や笑顔を見ること」が幸せなことを挙げる方が多く、自分だけでなく家族の健康の大切さを実感しました。

次に自分が書いた寿命を全うするために何をしたらよいかを1枚の紙



▲みんなで検討中



▲各地区の発表の様子

に1つ、それを5枚書き出した後、テーブル内で意見を出し合い、似たような意見のグループ分けを行いました。バランスの良い食事、適度な運動、不規則な生活をしないこと、十分な睡眠をとること、健診を受ける自分の体を知ること、清潔な環境を整えること、ストレスを減らすこと、趣味を持つこと、社会に参加すること、いろいろな考えが出てきます。

最後に模造紙にグループ分けした意見を、工夫して貼り付け、発表を行いました。地区ごとに保健補導員として地域でどんな活動ができるのか意見を出し合いました。今年度の地区の学習では食事や運動、心の健康等を題材に取り組んで行く予定です。保健補導員として皆で共有したい考えを地域で広め実践していきたいと思います。

とうみ食育 市民ネットワークだより



信州とうみから新しい野菜の香いを……ハンダマ (金時草、水前寺菜)

沖縄で出会ったハンダマ!!定番葉野菜と異なるインパクトのある色彩、風味、食感、この野菜を地域の特産品に育てたいと、思いを同じにする仲間達が2006年、「信州とうみハンダマ会」を結成し、普及、用途拡大に力を注いでいます。現在、私たちはとうみ食育市民ネットワークに加入し市民活動としての食育に参加しております。



ハンダマの花

ビタミンA、B、C、鉄分、カルシウム
赤色素アントシアンを多く含み、抗酸化
作用のある野菜とされる。
琉球王朝時代には不老長寿の薬草として
珍重されたと沖縄では語られています。



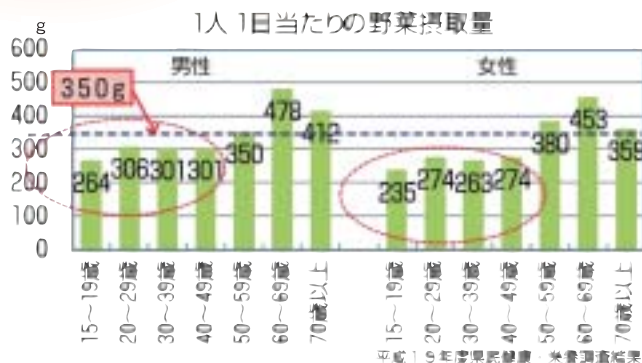
夏には良く冷やした
おひたしが最高に
おすすめ!!



試食PR活動
(ハンダマPR隊ハンダマレディース)

昨年(平成22年度)
親子料理コンテストにて「洋風はんだま
ちらしずし」を作られた唐澤理恵さん、理子
さん親子が2位お花畑で賞を受賞。

若い世代の野菜摂取が少ない！



農業体験受け入れ
(大田区中学生による
ハンダマ苗の植え付け)

●信州とうみハンダマ会 馬場 英幸

野菜は、ビタミン、食物繊維、ミネラルの供給源で体の調子を整えるものです。1日の摂取目標量は350グラムですが、10代から40代の若い世代では男女とも野菜不足の傾向にあります。これからの季節、東御市では新鮮でおいしい野菜が多くとれます。野菜料理をもう1皿、具だくさん汁にするなどして積極的に野菜を食べませんか。

虐待について考えてみませんか

大きな社会問題となった大阪の二児虐待死事件や、高齢者虐待死事件など虐待に関する悲惨な事件は続いています。

市内でも、虐待は決して遠い話ではなく、実際に身近なところで起きている問題です。

市では、平成18年度に*東御市虐待等防止総合対策推進協議会を設置しました。

しかし市内の虐待件数は、児童に対する虐待、高齢者に対する虐待、DV(家庭内暴力)、いずれも増加傾向にあります。虐待の背景には、人それぞれの事情がありますが、共通して言えることは虐待してしまう方も、虐待を受けている方も苦しんでいるということです。

普段生活している中で、私たちが虐待の場面に遭遇することはほとんどないと思いますが、「最近あの人を見かけない、元気がない」等の異変に気づくことはできるかもしれません。虐待を受けている方または虐待者からのメッセージやSOSは見逃してほしくないで、意外と身近なところで発信されている可能性があります。

では、メッセージを受けとった私たちは何をすればいいのでしょうか。

情報は支援のはじまりです

一人では悩まない
決して一人で悩まず専門家に相談してください。

通報は支援の始まり

自信がなくても情報提供として相談機関に連絡をお願いします。

通報をして頂いた方の秘密は守ります。例えば通報が誤りだったとしても構いません。通報することで1件でも虐待防止に繋がることが大切です。

お住まいの地域でちよつとでもおかしいなと思った場合には左記に情報提供をお願いします。

【通報先一覧】

地域包括支援センター
☎64-5000

高齢者に対する虐待に関する事

福祉事務所
☎64-8888

障がい者に対する虐待に関する事

佐久児童相談所
☎0267-67-3437
児童虐待・DV24時間
ホットライン
☎0263-91-2410

子どもに対する虐待に関する事・
配偶者からの暴力に関する事

*東御市虐待等防止総合対策推進協議会とは

「児童虐待防止法」「配偶者暴力防止法」「高齢者虐待防止法」が施行されている中で、各法律により市町村の保護や支援等の義務が規定されています。しかし担当者だけで対応するには、限界があるため関係機関の協力を得て虐待の早期発見、早期対応を可能にするネットワークを構築するため、協議会ができました。

児童虐待の講演会のお知らせ 「見過ごせない子どものメッセージ ～地域が変われば子どもも変わる～」

- 講師 大居 寿美子氏
 - 日時 8月20日(土) 午前10時～11時30分
 - 場所 総合福祉センター 3階 講堂
- 詳細は、8月1日号のお知らせ版をご覧ください。

●問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎64-5000

歴史文化コラム① — 滋野一族の歴史と文化 — 「鷹狩文化と祢津氏」「軍記物語と海野氏」の 開催にあたって

静岡文化芸術大学准教授 二本松康宏

市教育委員会では、東御市固有の歴史文化を考察することを目的に、この秋、歴史研究講座事業の開催を計画しています。その事前解説として、4回にわたり研究者の皆様によるコラムを連載します。

中世の東御市地域に栄えた海野、

祢津、望月の、いわゆる信州・滋野三家。そのなかでも祢津氏は鷹狩をつかさどる家柄として、代々、諏訪大社に仕えました。諏訪大明神の祭祀では鷹狩によって仕留めた獲物が最上の贄とされていました。祢津氏の系譜の中でも平安時代末期に活躍したとされる祢津神平貞直は鷹飼の名人として名高く、古来、鷹匠たちの世界では伝説的な存在となっています。諏訪大社の加護を得た鷹狩の術は、やがて「諏訪流」と呼ばれ、また「祢津流」とも称される流儀として継承されるようになりました。

放鷹（鷹狩）とは、ただ獲物を捕る狩猟技術というだけものではありません。古代より鷹狩は天皇の権

力（王権）の象徴とされ、朝廷にかえる貴族たちにとつては崇高な文化的教養の一つでもありました。鎌倉時代以降の武家社会においても鷹狩の権威は衰えず、將軍家から鷹狩を許されること、また將軍が自ら鷹を放ち、その鷹が仕留めた獲物を分け与えられることは、諸大名にとつて至高の名誉とされました。

近年、放鷹文化への学術的な関心が高まりつつあります。その研究は、歴史学、文学、文化学、民俗学といったさまざまな分野から関心が寄せられています。我が国における鷹狩の伝来は朝鮮半島、中国大陸、中央アジアへとさかのぼり、アラブ諸国やヨーロッパにも繋がっていることが最新の研究で見えてきました。ユ

ーラシア大陸を横断する鷹狩文化伝来の道は、まさに「鷹の道―ファルコニロード―」として注目されています。

このたび東御市において「歴史研究講座事業―滋野一族の歴史と文化―」を開催させていただくことになりました。きたる11月20日（日）には「放鷹文化講演会―鷹狩文化と祢津氏―」を開催します。

これまでも諏訪、静岡、宇都宮、浜松など鷹狩の文化にゆかりの深い地域で「放鷹文化講演会」を催してきました。そして今回、我が国における鷹狩の「ふるさと」ともいうべき祢津の地で開催できますことは、放鷹文化の研究に携わる者の、いわば本懐とも言えます。当日は、午前9時に古式放鷹術の実演、午後には学術講演会を予定しています。

また関連事業として前日の11月19日（土）には、同じく滋野一族の海野氏に関する歴史文化講演会「軍記物語と海野氏」を予定しています。木曾義仲の挙兵を支えた海野一族と、弓馬の名手・海野幸氏の活躍を『平家物語』や『曾我物語』から検討してゆく講演です。

晩秋の2日間、東御市にゆかりの深い祢津氏と海野氏をテーマとした最新の研究成果を、多くの市民の皆様にご聴講いただければと思います。ご期待ください。



二本松 康宏 氏
(静岡文化芸術大学准教授・長野市戸隠出身)

● 歴史研究講座事業に関する
問い合わせ先
教育課文化財係
☎ 6415879

市内空間放射線量 測定結果報告

7月19日、長野県による東御市内の空間放射線量測定が行われ、東御市役所と東部中学校の2箇所測定されました。測定結果について県の報告によると、健康に影響のない数値とのことです。当日の測定結果については左記のとおりです。詳細については市ホームページにも掲載していますのでこちらもご確認ください。

測定箇所	測定時刻	天候	測定結果($\mu\text{Sv/h}$)
東御市役所(中央公民館)屋上	10:35	曇り	0.04
東御市役所(中央公民館)駐車場 測定高さ1m	10:25	曇り	0.04
東部中学校 測定高さ 地表面	11:00	曇り	0.05
東部中学校 測定高さ 50cm	10:55	曇り	0.05
東部中学校 測定高さ 1m	10:50	曇り	0.04

Sports Topics



▲小林鉄明さん、唯野己哲さん、荻原杏菜さん、荻原杏慈さん（左から）

6月19日、第8回全国小学生学年別柔道大会長野県予選会が上田市自然運動公園総合体育館で行われ、小林鉄明さんと荻原杏慈さんがそれぞれ優勝を果たし、8月28日に大阪で行われる全国大会に出場します。他の大会を含む結果は次のとおりです。
第8回全国小学生学年別柔道大会長野県予選会（敬称略）
6月19日・上田市自然運動公園総合体育館
●小学六年生男子50kg超級 優勝 小林鉄明（田中小六年）
●小学六年生女子45kg超級 優勝 荻原杏慈（滋野小六年）
第16回長野県少年少女柔道チャンピオン大会（敬称略）
同日・同所
●小学四年生男子の部 1位 唯野己哲（称津小四年）
●小学四年生女子の部 3位 荻原杏菜（滋野小四年）



▲県大会優勝報告会

6月29日、アルティスタジュニアフットボールクラブが、第35回全日本少年サッカー大会県大会で昭和（長野市）を破り初優勝し、8月1日静岡岡部御殿場で行われる全国大会に出場することが決まりました。その報告のため選手と監督が市役所を訪れました。
優勝について、監督の小林望さん（寺坂）は「指導者として環境を整えることをしてきたが、あくまで手助け。子どもたちが高い目標意識を持って練習してきた結果が出たと話していました。また全国出場に向けて、主将の小林一希さん（和小六年）は「心がくじけないように最後まで走って、長野県の代表として頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。

シリーズ 市内の侵略的外来生物 ④

外来生物は、生態系のみならず、人間や農林水産業に悪影響を及ぼす場合があります。生態系への影響としては、外来生物が在来の生物を食べてしまったり、近縁の在来種と交雑し在来種の独自性がなくなり、人間への影響としては、例えば外来生物にかまれたりする危険があり、農林水産業への影響としては、作物を食べてしまったり畑を荒らしたり、また、漁業の対象となる生物を食べたり、危害を加えたりするものもあります。



オオハンゴンソウ【特定外来生物】

- ・キク科オオハンゴンソウ属の多年草。
北米原産で、今では北海道から沖縄まで日本全国に定着している。
- ・河川敷、道路脇、遊休農地などに散見される。
- ・草丈1～3m。開花期は7～10月。黄色い花びらの、直径6～10cmの比較的大きな花をつける。葉には、毛が生えており触るとざらついている。
- ・種子ができる前に刈り取り、拡大を防ぐ。
- ・地下茎から茎を出して再生するので、できるだけ抜き取りを行う。

☆☆ 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! (8月生まれ)



くらしま か りん
倉島 花凜ちゃん(常田)
(1歳、H22. 8. 1生)

1歳のお誕生日おめでとう♥いろいろな事に興味を持って懸命にお兄ちゃんの後を追いかけているね。花凜の毎日が、ずっと幸せでありますように。



たぐち み う
田口 美雨ちゃん(下八重原東)
(1歳、H22. 8. 5生)

美雨ちゃん1歳のお誕生日おめでとう☆雨のように皆の心を癒してくれる美雨。これからもスクスク育ってネ♪



たきざわ り こ
滝澤 莉心ちゃん(加沢)
(1歳、H22. 8. 6生)

お誕生日おめでとう♥お兄ちゃんのとをついて回り、おてんばなりこちゃん♥これからも2人仲良く元気いっぱいに育ってネ♥



たばた れい や
田畑 伶埜くん(西宮)
(1歳、H22. 8. 6生)

☆Happy Birthday Reiya☆ヤンチャだけど癒し系だよ♥いつも大好きな敦くんを追いかける姿がたまりません♥仲良し兄弟になってくれるといいナ♪これからも元気にすくすく育ってね!



わたなべ なつ き
渡辺 夏希ちゃん(常田)
(1歳、H22. 8. 8生)

♪HAPPY BIRTHDAY 夏希♪アツと言う間の1年だったけど、日々成長していく姿に驚いています。これからもお姉ちゃんと仲良く、そして元気に育ってね。



たかはし まな と
高橋 慎人くん(加沢)
(1歳、H22. 8. 10生)

慎人♥1歳のお誕生日おめでとう!!♥日々の慎人の成長がパパもママとても嬉しいです☆これからも元気にいっぱい遊んで大きくなろうね♥



なかじま さ わ
中島 紗羽ちゃん(常田)
(1歳、H22. 8. 10生)

さわちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。パパもママも2人のお兄ちゃんも、毎日さわちゃんの笑顔に癒されているよ。生まれてきてくれてありがとう。



おだい りょう や
尾台 亮弥くん(島川原)
(1歳、H22. 8. 14生)

お誕生日おめでとう! 毎日の成長がともうれしく、幸せです。たくさん遊んで大きくなろうね。



さしよ う ゆう が
佐生 優雅くん(本海野)
(1歳、H22. 8. 28生)

優雅1歳のお誕生日おめでとう。色々なものをみて楽しんで成長してくれてありがとう。優雅がうまれたキセキに感謝して、そして、沢山の人の支えで愛情いっぱいの子育てをできる事に感謝して、これから優雅が歩く道をずっと見守っているよ♥



まだ ころ
儘田 心ちゃん(常田)
(1歳、H22. 8. 30生)

心♥Happy Birthday! 皆の心を温かくする素敵な笑顔が大好きだよ。これからも元気いっぱい遊んですくすく育ってね。



あら い
荒井 れねちゃん(新屋)
(1歳、H22. 8. 31生)

れね☆1歳おめでとう♪毎日一緒にいて、とても楽しい一年間でした。これからも一緒に成長していこうね♪



おぎはら ちな つ
荻原 千夏ちゃん(大川)
(1歳、H22. 8. 31生)

ちーちゃんお誕生日おめでとう♥元気で笑顔の可愛いちーちゃん、毎日幸せをありがとう♥これからはますます大きくなってね♥



つちや そう
土屋 蒼くん(片羽)
(2歳、H21. 8. 5生)

蒼、お誕生日おめでとう!! 三兄弟で遊ぶ姿やおばあちゃんと童謡を歌う姿がとっても微笑ましいよ♪休日は大好きなお父さんといっぱい遊ぼうね♥



さかした そうすけ
坂下 壮介くん(金井)
(2歳、H21. 8. 25生)

壮ちゃん2歳の誕生日おめでとう。ワソワソ大好き♥野菜も果物も大好きだね。今年の夏も兄ちゃんたちと山に海に川へとたくさん遊ぼうね。



くどう みき
工藤 美葵ちゃん(加沢)
(3歳、H20. 8. 4生)

美葵ちゃん、3歳おめでとう♥時々、妹とはり合うけど、妹思いでやさしい美葵がママは、大好き♥これからも姉妹仲良く一緒に大きくなってね♥



にしざわ ひかり
西澤 光ちゃん(金井)
(3歳、H20. 8. 8生)

☆Happy Birthday☆いつまでも甘えん坊な赤ちゃんだと思っていたら、とても優しいお姉ちゃんに成長して、父ちゃんも母ちゃんもすごく嬉しいよ♥食べ過ぎに注意して元気に大きくなろう(笑)



かない りせ
金井 梨聖ちゃん(常田)
(3歳、H20. 8. 12生)

♥梨聖ちゃん、3歳のお誕生日おめでとう♥お兄ちゃんと、お外でかけっこが大好きで自転車もスイスイ…とっても元気な女の子。これからも笑顔いっぱい! すくすく大きく育ってね。



あおき ななみ
青木 菜々美ちゃん(畔田)
(3歳、H20. 8. 22生)

3歳のお誕生日おめでとう。妹が泣いていると歌を歌ったり、おもちゃであやしてくれるななちゃん。すっかりおねえちゃんになったね。



おおさき かずや
大崎 和哉くん(大石)
(3歳、H20. 8. 30生)

いっぱい遊んで、いっぱい笑って、泣いて、怒って大きくなっている和哉。弟やお友達とも遊べるようになってきたね♥これからも元気いっぱい大きくなってね!!お誕生日おめでとう☆



はしもと かしん
橋本 夏心くん(常田)
(3歳、H20. 8. 30生)

夏心! 3歳おめでとう! よく喋り、活発な我が家のムードメーカー♥これからも兄弟仲良く元気いっぱい大きくなってネ!!

☆募集します!!☆ (対象者 9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、8月12日(金)必着。

おいしい ヘルシークッキング ⑤

ミルフィーユとんかつ

●材料(6人分)

豚もも肉	500g
こしょう	適量
薄切りのチーズ(プロセス)	6枚
大葉	6枚
パン粉	40g
白ごま	40g
小麦粉	50g
卵	2個
サラダ油	適量

●作り方

- ①豚もも肉を10cm程度の長さに切り、こしょうで下味をつける。
- ②豚もも肉の上に大葉でまいたチーズをのせ、豚もも肉の脂身と赤身を交互に重ねてゆく。
- ③重ねた豚肉に小麦粉、卵をつけ、さらにパン粉と白ごまをまぜた衣につける。
- ④フライパンに油を敷き170℃の温度で両面を揚げ焼きにする。
- ⑤フライパンからとんかつを取り出し

油をしっかり切り2分程蒸らす。

- ⑥とんかつを切り皿に盛りつける。



元気発信！子育て施設 滋野児童クラブの話題

滋野児童クラブは、今年2月に開設しました。

当初は7名でのスタートでしたが、現在一年生から四年生まで、児童数21名と大変にぎやかになりました。

児童クラブは校内に設置され、昇降口からすぐ見える場所なので、集団下校のざわめきの声と共に元気に子供たちが帰ってきます。

帰ってきたら、まず宿題をします。静かに集中して勉強をする習慣も身についてきました。クラブ利用児のいいところは体育館と広い校庭を思う存分利用できることです。

またクラブでは『手作り』をテーマに様々な活動をしています。折り紙やこまなど温もりのある作品を作ることを通して、ものを大切にする心が育つてくれることを願っています。先日はみんなでおやつを手作りして

おいしくいただきました。

ボランティアのご協力をいただきながらお話し会や折り紙教室を計画すると、子どもたちは目を輝かせて聴いたり作品を作ったりして楽しんで

います。学校、地域の皆さんのお力をお借りしてこれからも子供たち一人一人から発信する夢あふれる企画を考え、大切に育んでいこうと思います。



▲おましかねのおやつタイム

学校だより



たいへんだった ブランコ作り

柵津小学校四年

依田 峰征

四季の森に行った。おいしい空気をすって、とてもいい気分になった。歩いていると、小さい虫がぶんぶん飛んでいた。顔にぶつかってじやまだった。ブランコ作りをした。ひもを引っかける時は山うらさん、こしかけを作る時は上原さんがいっしょにやってく

れた。大へんだったけれど、ぶじにブランコができてよかった。やっぱり自然は大切だと思った。



▲自分たちで作ったブランコは楽しいな

ハヤシミドリシジミ を育てて

柵津小学校三年

向井 葉月

三年生でハヤシミドリシジ

陸上について詳しくない方は400mという競技がどういう競技かあまり分からないと思います。僕は元々1500mをやっていました。400mはそれより辛いです。短距離という枠の中で長いほうなので、全力で走る分、長距離より辛いのだと思います。400mは、51秒台を出せば全国大会に行けます。逆に北信越大会で入賞しても、51

秒台が出ていなければ全国大会には出られません。僕はあと自己ベストを約1秒縮めなければ全国大会には行けません。短距離の1秒は長距離の1分みたいなものなので縮めるのは難しいです。でも、3年間で最後の全国大会に出られるチャンスなので、ものにするようにしたいです。北信越大会では、今までの練習の成果を充分に出したいです。



▲バイバイ ハヤシミドリシジミ

ミを育てる事になって、はじめて見たたまごは、白くてとても小さなものでした。そのたまごから小さな虫が出てきた時、とてもうれしかったです。どんどん大きくなって、放蝶する時になったらしみしかったけど、元気にとんでいってくれてよかったです。

図書館へ行こう！

東御市立図書館 電話 64-5886

8月のテーマブックス

【夏休み自由研究・自由工作の本】

今月は、自由研究や自由工作の本を選んでみました。

・キッチンとお風呂でできる！

小学生のおもしろ科学実験

甲谷 保和・著
実業之日本社



・たのしい科学実験365日

E・リチャードチャーチル…
ルイス・V・ルーシニング…
ミュリエル・マンデル…共著

飛鳥新社



平成22年度下半期 利用状況等のお知らせ

(平成22年10月～平成23年3月)

利用者数

18,818人 (-60人)

貸出冊数

89,111冊 (-1,127冊)

平成23年3月末現在

利用者カード登録者数

13,482人 (+536人)

蔵書冊数

121,524冊 (+3,936冊)

注) カッコ内は対前年比

図書館だより

閲覧室利用について

図書館2階には閲覧室があります。図書館資料の調査・閲覧のための場所ですが夏休み期間には、多くの生徒・学生の方の学習の場にもなります。ご利用にあたり、いくつか決まり事がありますのでお知らせします。利用には、カウンターでの図書カードの提示が必要になります。

閲覧室利用席札を受け取り、お帰りの際は、カウンターまで返却願います。

・館内での飲食は禁止ですが、閲覧室への飲料持ち込みは、ふた付きの水筒・ペットボトルのみ可とします。紙パックや缶の飲料、その他、アメやガム等のご遠慮ください。

・グループでの学習にはご利用いただけません。

ICタグ貼付作業のため、例年混雑時には開放している読書会室は、ご利用いただけない場合もあります。状況に応じて中央公民館の一部も確保する予定です。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

◆新着本案内◆

◆一般書

●日本の絶景………富田 文雄・著

●雑草と楽しむ庭づくり

………ひきちガーデンサービス・著

●子どもにクソババアと言われたら

思春期の子育て羅針盤

………田村節子・高野 優・著

●マイ・アントニア

………ウィラ・キャザー・著

●がんフリー日記

………川崎 フーフ・著

◆児童書

●日本全国妖怪スポット 1 妖の巻

………村上 健司・著

●ぼくたちのサマー

………本田 有明・作

●カンガルーには、

なぜふくろがあるのか

フランシス・ファイアブレイス・絵

●ねこのうたたね………どい かや・作

●そのこ………塚本 やすし・絵

8月の休館日

(赤丸の日が休館日です。)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

図書館発 今月のオススメ本

『震災関連の本』

東日本大震災から約5か月になります。利用者の皆様からは、震災の直後から関連する資料へのお問合せ・ご予約が多く寄せられています。内容としては、震災の写真集や原発に関する本をはじめ、防災・危機管理・ボランティアに関する本などが挙げられます。最近では出版自体も多く、また、皆様の関心も高いようです。テレビや新聞以外の情報源として図書館資料のご利用をお待ちしております。

「東日本大震災 報道写真全記録

2011・3・11-4・11」

朝日新聞社・朝日新聞出版 著



「福島原発事故

どうする日本の原発政策」

………安斎育郎・著
かもがわ出版



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

(86)

人権同和教育指導員
森泉 和雄

東日本大震災で苦しむ障がい者



3月11日の東日本大震災で被災された皆さんは、想像を絶するほど、心身ともに困難な生活の中で頑張られています。特に大変なのは障がい者の方々です。

新聞報道の例を挙げると、①発達障がい児は生活の大きな変化の中で混乱している、②在宅重度障がい者は停電の中で命を守る戦いをしている、③視覚障がい者は節電の街で不安な生活を強いられている、④聴覚障がい者は地震や津波の警報が聴こえなくて分からなかった、⑤障がい者が避難所を転々とし、生活環境が劣悪になっている等々が報じられました。

私がそれらの情報の中で特に気になったのは、大船渡市のOさんの二男Jさんに関する記事でした。自閉症の彼が避難所で大声を出したり、パニックを起こしたりすることを恐れて、始めは家族で一週間も車中泊をされたそうです。家族がそう考えて行動に移さざるを得なかった訳は何でしょうか。

日常生活で、偏見や差別がはつきりした形で起きることはそう多くはないと思います。Jさんの例は、避

難所の利用を断られた訳でもないし、直接的間接的に非難されたり文句を言われたということでもありません。それなのに、親御さんがちゅうちょして車中泊を選択したのは、二男にいつもと違う生活を強いて混乱させてしまうのではないか、周りの人たちから白い目で見られるのではないかと等と悩んだからだと思います。そうだとすると、障がい者が気を遣わざるを得ない社会だということですね。とんでもないことだと憤りを覚えます。

この事例は、地震・津波により、日本の社会の仕組・慣習・矛盾・盲点が浮き彫りになったものだと思います。どうしてでしょうか。いろいろな障がいについての理解の不足、啓発活動が少ない、障がい者と健常者の交流が希薄、地域での支え合いも足りない等が考えられるでしょう。私は、災害による未曾有の事態が続くなか、肩身が狭いと悩む障がい者がいない世の中にするために、「知らない」「分からない」ではなく、事実を知る努力をし、人権感覚を磨いていかなければ肝に銘じています。

『消費生活ガイド』 楽しく通いつめ……

健康食品に2千万円！



事例

隣人に誘われ、健康の話をしてくれる期間限定の健康食品の店へ行った。そこで友達もでき、楽しくて毎日のように通っていた。店長も優しく接してくれ、孫のようにかわいかったので、店長のためには健康食品を買いつづけた。はじめは現金で支払っていたが「金券のほうが得だから」と勧められ、金券に切り替えた。これまで現金と金券をあわせて2千万円分ほど購入した。金券は全て店長に預けていたが、ある時残高を聞くと、思っていた額よりかなり少なかった。不審に思い、店長を問いただしてもはぐらかされ、不信任から解約を伝えたが、急に冷たい態度になり相手にもしてくれない。

●事例のように、特典が付くからと大量に金券や商品券のまとめ買いを勧められ、後から現金に戻すように申し出ても応じてくれない、という相談も寄せられています。金券などのまとめ買いは避けましょう。

●ご不明・お困りの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。

(80歳代女性)

●空き店舗などを短期間の会場として使い、講習会などと称して人を集め、健康に関する情報提供をしながらサロンのような雰囲気を作り、最終的に高額な健康食品などを契約させる手口です。

●一度通い始めると、店の楽しい雰囲気になつたり、店員と親し

●相談 問い合わせ先
上田消費生活センター
☎27185117

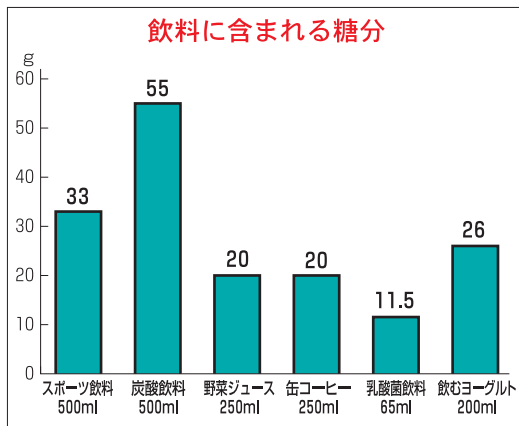
市民課 生活環境係
☎6415896

こんにちは保健師です のどが渴いたら 何を飲みますか？



さい い ばい 涼子 保健師

夏は、冷たい飲みものや食べものが欲しくなりますね。水分は、熱中症予防にも欠かせません。さて、皆さんはのどが渴いたら何を飲みますか？スポーツ飲料・炭酸飲料・ジュース・お茶・紅茶・水などでしょうか？人間が、1日に体に負担をかけることなく処理できる糖分は20g（子どもは10g）です。ここで、私たちが普段口にする飲みものの糖分を見比べてみましょう。



意外とたくさんの糖分が含まれていますね。乳酸菌飲料以外は、20gを優に超えていますね。

糖分を取り過ぎると…

①糖尿病の危険性が高まる

子どもも大人も麦茶やお茶、水を選んで飲みましょう。うがいをするだけでも効果があります。糖分の多い飲みものは、コップに注意、量を決めて飲みましょう。体内の状態が気になる方は、ぜひ健診を受けましょう！

のどが渴いたら…

②食欲の低下
③ビタミンB不足
④カルシウム不足
糖分は酸性食品です。体内は血液状態を中性に維持しようと、アルカリ性のカルシウムイオンを血中に送り込みます。知らぬ間に、骨からカルシウムを抜き取ってしまう結果となります。

GNH(国民総幸福量)

とは？

みなさんはGNH (Gross National Happiness: 国民総幸福) について聞いたことがありますか？GNHはGNP・GDP (国民総生産・国内総生産) に例えて考えられるとわかりやすいですが、GNP・GDPはその国の経済的な価値を測る指標で、GNHは国民の幸福量を測る指標とことです。

これまで、世界はGNP・GDPという経済的な指標で国と国との経済的な実力を比較し、豊かさを表してきましたが、しかし、ブータン王国ではGDPではなく、GNHを用いて国の豊かさを評価しています。その理由として、前国王であるジグミ・シンゲ・ワンチュク陛下が1972年に「ブータン王国は国内総生産量ではなく、国民総幸福量の増加を目指すべきだ」と提唱したからです。

るといふこの思想は、現代を生きる私たちに何らかのメッセージを与えてくれます。

みなさん、日本人は幸せだと思いますか？2006年に発表された「幸福感」に関する研究によると、最も幸福と思っている国民はデンマーク人で、2位はスイス人、そして3位はオーストラリア人でした。面白いことに、世界で最も豊かな生活をしていると思われるアメリカ人と日本人は、それぞれ23位と90位という結果でした。この研究は、世界初の「幸福度世界地図」を作成した英国ライセンスター大学のアドリアン・フアイト博士によるもので、世界の8万人から得られた「幸福感」に関するデータを分析したものです。それでは、日本人が考えている幸福度はいつたいどんなものでしょうか？次回はその内容について紹介したいと思います。



▲幸せのためには？

しんたいの「なごみんしん」
shin-tai
身体教育医学研究所指導主任 朴 相俊

国民年金アドバイス

国民年金保険料は 納期限までに納めましょう

年金には、65歳から受けられる「老齢基礎年金」や、病気やケガで一定の障がいが残った時に受けられる「障害基礎年金」などがあります。保険料の納め忘れがあると、これらの年金が受けられなくなる場合があります。保険料は納期限までに必ず納めましょう。

納付方法は以下のとおりです

■現金納付

日本年金機構から送付される納付書で納める方法です。金融機関や郵便局のほか、コンビニエンスストアでも納付できます。

■口座振替納付

「忙しくてなかなか納めに行かれない」という方におすすめです。

「国民年金保険料口座振替申出書」を金融機関、郵便局、年金事務所または市役所国保年金係へ提出してください。手続きの際には、年金手帳・預金通帳・口座の届印をお持ちください。

また、当月分の保険料を当月末に引き落とすと保険料が毎月50円割引される「早割」は、口座振替納付だけの特典です。

■クレジットカード納付

クレジットカード会社を通して納付する方法です。

事前に「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」を年金事務所または市役所国保年金係へ提出してください。

■電子納付

インターネットや携帯電話などを使って納付することもできます。

ご利用いただく場合はあらかじめ利用される金融機関と契約を結ぶ必要があります。契約方法や電子納付利用の可否については、ご利用になる金融機関にお問い合わせください。

ご不明な点は下記へお問い合わせください。

●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

8月の納税 (納期限8月31日)

- 市県民税(普通徴収)(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(3期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(2期)
- 介護保険料(普通徴収)(2期)

こちら119 (東御消防署)

※カッコは1月からの累計

＝6月の出動件数＝

火災 0件(10件) 救急84件(579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 6月分



6月30日現在

		1月からの累計	前年比
件数	15件	85件	+14件
傷者	18名	100名	+13名
死者	0名	0名	-1名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成23年6月	平成22年6月
最高気温	34.2℃(22日)	32.4℃(12日)
最低気温	9.7℃(1日)	8.4℃(2日)
平均気温	20.8℃	20.9℃
平均湿度	73.3%	72.8%
降水量	88.0mm	132.5mm

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 ●フレージコード貼り替え
●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〉

平成23年度「容器包装比率」判定評価がAランク、「禁忌品」評価がDランクの結果でした。

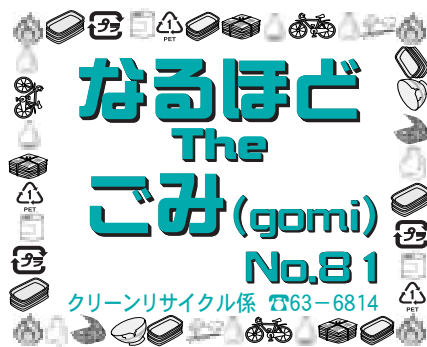
①「容器包装比率」判定評価
容器包装比率の評価は次の3つの評価に分けられています。

- ・ Aランク・・・容器包装比率90%以上
- ・ Bランク・・・容器包装比率85%以上90%未満
- ・ Dランク・・・容器包装比率85%未満

今回の調査で容器比率は93%のA判定（昨年度は87%の

プラスチック製容器包装 べールの品質調査

平成23年6月24日（金）公益財団法人日本容器包装プラスチック協会によるプラスチック製容器包装べールの品質調査が行われました。



②「禁忌品」判定評価
危険品や医療廃棄物の混入は、作業者の安全性をおびやかし、また設備の故障の原因となります。危険品の例としては、ガスライター、スプレー缶、刃物、カミソリ、乾電池類等。また医療廃棄物の例としては、感染症の恐れのある注射器、注射針、点滴セットのチューブ、針（輸液パック部分は除く）等があります。

- ・ Aランク：混入無し
- ・ Dランク：混入有り

混入しないよう、気をつけてください。



▲禁忌品評価D判定の原因となったカミソリとひげそり

税のワンポイントアドバイス

市県民税のギモンについて

お答えします!!

市では平成23年度市県民税の納税通知書を6月上旬に送付しております。

今回は市県民税について、問い合わせの多かった事項をQ&A形式でお答えいたします。

Q 3月に東御市から市外に転出しましたが、6月に東御市から市県民税の納税通知書が届きました。どうしてですか？

A 市県民税の賦課期日は毎年1月1日となっております。平成23年度市県民税納税通知書については、23年の1月1日に住民票のある市町村で課税されます。したがって、平成23年3月に市外に転出したとしても、平成23年度の市県民税は東御市から課税されます。

また、1月1日以降に転入した場合は前住所地从ら

の課税となります。

Q 督促状が送られてきましたが、最近収入が減ってしまい、納付が滞りそうです。どうしたらよいでしょうか？

A 税務課では納税相談を随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。その際には、税務課からお送りした納税通知書などの書類をお持ちください。相談時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までの間です。

また、休日納税相談も行っていきますので、平日の相談が無理な方は、事前にご相談ください。

●問い合わせ先
税務課 収税管理係
☎ 62-11111（代表）

全国のご加入者
1,901万件!

(すべての共済事業の合計/H23年4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。

長野県民共済

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/>

〈広告欄〉

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**

満60歳~満69歳までの健康な方 **熟年型**

新型火災共済

新型火災共済

さらにオトクな 割戻金

平成22年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 31.30% こども型 21.27%
熟年型 32.83% 新型火災共済 16.56%

決算後の剰余金は割戻金としてお戻ししています。
(3月31日現在のご加入者を対象に、8月に掛金振替口座へお振り込みします。)
※割戻金は、共済金のお支払い等による剰余金の増減で変動します。
※割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に振替させていただきます(こども型は除く)。
組合を脱退するときは、出資金返還手続きをお願いいたします。

[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 県民共済提供「YES! 県民共済」聞いてなるほど! 毎週日曜日18:00~18:30(約15分間)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「いずれか一方をご指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

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



佐久地域定住自立圏の 中心市宣言がされました

7月21日、佐久地域定住自立圏市町村長連絡会議が佐久市野沢会館で行われ、東御市からは花岡市長が出席しました。この定住自立圏は、地域の定住人口の確保などを目的とし、東御市など12の市町村が参加しています。このうち佐久市が「中心市」となり、佐久市とその周辺11市町村が、個々に医療、交通、産業振興などさまざまな分野で協力するための協定を今後締結していく予定です。この会議の席上で、佐久市の中心市宣言が了承されました。会議終了後、花岡市長を含む関係全市町村長が出席して記者会見が行われ、佐久市が正式に中心市となることが発表されました。現在、各分野の部会において、具体的な協定内容について話し合いが続けられています。



▲12市町村長が一堂に会し中心市宣言が行われました



▲玉ねぎの収穫作業のようす

▲収穫された玉ねぎの一部

でっかい玉ねぎが採れたよ

市報とうみ2010年12月号でお伝えしました、市農業委員会企画による市内5地区の小学校で植え付けを行った玉ねぎの、収穫を迎える時期となりました。7月5日には和小学校の三年生が学校近くの畑で、農業委員のアドバイスを受けながら、収穫を行いました。児童たちは玉ねぎを掘り出す度に「こんなにでっかい玉ねぎが採れたよ」と、自分たちで植え付けた玉ねぎの生長ぶりに、驚きながらも楽しんで作業をしていました。今回収穫された玉ねぎは学校給食で使用され、おいしくいただいたそうです。

全力を尽くし熱戦が繰り広げられた 上小地区消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

7月10日、青木村で第53回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会、第34回上小消防ラッパ吹奏大会が行われました。当日は早朝より上小地区の各市町村の代表選手が集まり、熱戦が繰り広げられました。東御市代表として参加した皆さんの結果は次のとおりです。

【小型ポンプ操法／16チーム出場】

7位 島川原部 8位 田沢部 12位 新屋部 15位 常田部

【ラッパ団体の部／10チーム出場】

7位 東御市消防団A 9位 東御市消防団B

【ラッパ個人の部／18名出場】

10位 中澤 崇之さん 13位 土屋 忍さん

15位 柄沢 隆行さん 17位 箕輪 和夫さん



▲小型ポンプ操法



▲ラッパ団体の部

地域への貢献 厚生労働大臣表彰

6月23日、阿部美恵子さん（別府）が、厚生労働大臣表彰、全国民生委員児童委員連合会長表彰を受け、その伝達式が市役所で行われました。この表彰は5期15年間に渡って民生児童委員として地域の高齢者や子どもたちの生活についての相談を受け適切なアドバイスをするなど、長い間地域へ貢献されたご尽力に対するものです。受賞について阿部さんは「少しでも地域の役に立ちたいと思い委員を引き受けてきた。賞をいただいたことに感謝します」と話していました。



▲表彰状を手に記念撮影

トピックス 地域の話



▲オレンジのラベルが目印で販売中



オラホオープン15周年記念企画 思い出の味のビール復刻

7月21日、信州東御市振興公社のオラホ（レストラン、ビール工場、物産センター）がオープン15周年を迎えました。15周年を記念し、平成11年に国際・ビアコンペティション'99で銅賞を受賞した地ビール「パールエール」を復刻し、新たな味わいに仕上げ同日から販売しています。総括支配人の滝澤謙一郎さんは「ホップの香りが美しく、飲み飽きのしないビールに仕上がった」と話していました。また、15周年記念イベントとして、ホップ収穫体験を8月下旬に予定しています。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<http://www.yurarikan.com/index.html>

今年もいきいき子ども講座が 始まりました

6月25日、日本の伝統文化や生活の知恵などを学ぶ「いきいき子ども講座」の開講式が中央公民館で行われ、



式終了後に第1回目の講座がそれぞれの教室で開かれました。生け花や折り紙教室など、今年は7つの講座が月1回の予定で開かれる予定です。

東御清翔高校生「水生生物調査」

昨年に引き続き、今年も6月から9月にかけて、東御清翔高校の二年生9名が、市内主要河川10カ所の水生生物調査を行います。この調査は、川の中の代表的な指標生物を



確認することで、その地点の水がどんな状態か判定し、市内の水環境についてまとめ、報告・周知することを目的としています。調査結果は報告書にまとめられます。

消防ポンプ積載車引渡式

7月15日、市消防団赤岩部、栗林部、中八部の消防ポンプ積載車が更新され、引渡式が東御消防署で行われました。引渡式で荻原伸幸消防団長は「地域の安全安心確保のため一日でも早く新しい積載車に慣れて防災に役立てたい」と、感謝の言葉を述べていました。



固定資産評価審査委員会委員選任書交付式

7月19日、前任者の辞職に伴い、平成23年6月1日付けで新たに固定資産評価審査委員会委員に選任された矢羽利忠さん（西海野）の選任書交付式が市役所で行われました。



交付式で矢羽さんは、「今までの経験を活かしながら、さらに勉強をして頑張りたい」とあいさつしました。



7・16
▼第8回東御市長旗わんぱく少年野球大会
(中央公園グラウンド)



6・27
▼市職員土屋美夏さんが2年間の青年海外協力隊パナマ派遣の帰国報告
(市役所)



6・26
▼アレチウリ駆除指導者研修会（西海野公民館付近千曲川河川敷）

できごとと短信

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市東281-2
TEL02668(6)58006 FAX02668(6)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

人の動き

(7月1日現在)

世帯数

11,547世帯(+10)

総人口

31,485人(-1)

男 15,481人(-2)

女 16,004人(+1)

転入 74人(-11)

転出 66人(-8)

出生 22人(+4)

死亡 32人(+7)

※カッコは前月対比



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



ワインとともにあるくらし
～ワイン特区の取り組み～

収穫への期待

日々何気なく感じている四季の移り変わり。感じる対象は日の出日の入りの時間であつたり、気温や雨の降り方であつたりと様々ですが、特に植物の緑の変化からその移り変わりを感ずることも多いと思います。

私たちのぶどう畑でも成長した緑の枝葉は、今では人の背丈をゆうに超えて立派な垣根を形成しています。毎年繰り返される事ですが短期間のうちに繁茂する植物のエネルギーにはいつも感心させられます。そんな濃い緑に覆われた夏のぶどう畑ですが、8月にもなると秋の収穫に向けて既に折り返し地点を通過していることに気づかされま



▲蓼科山を望むシャルドネの畑

す。それまでは枝葉や果実の成長に向けていたエネルギーが、果実の成熟へと切り替って行くのです。

お盆を過ぎた頃になると枝葉の成長も徐々に緩やかになり、シャルドネなどの白ぶどうの実



▲色づき始めたメルロ

は緑色から薄つすらと黄色く、メルロなどの黒ぶどうの実はずいぶん緑色から赤色へ、そして紫色へと変化して行きます。

体感的にはまだまだ暑い盛りですが、ぶどう畑の空もどことなく高く秋の気配を漂わせ、色付いたたわわなぶどうの房からも季節の移り変わりを感じ始めると、あとひと月、今か今かと収穫シーズンに向けて気持は秋へ、喜びに満ちた収穫に向けてはやってくる頃です。

(小山英明)

編集後記

▼気象庁によると、今年の関東甲信越地方は梅雨明けが例年より12日ほど早いそうです。そのため例年より夏の期間が長くなることが予想され、熱中症予防など、体調管理には特に気を付けたいところです。▼連日のように暑い日が続いていますが、そんな暑さを吹き飛ばす、女子サッカー日本代表がW杯優勝という嬉しい知らせが届きました。きつと日本中がこのニュースを聞き感動し、また勇気づけられたことと思います。▼そんなでしこジャパンはすでに先を見据えており、次の目標はロンドン五輪出場だそうです。少々気が早いかもしれませんが、日本代表が金メダルを首にかける姿を頭に描きながら、今月号は筆をおきたいと思います。

(市報担当 山浦)

エフエムとうみ 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