

○もうすぐ1年生！卒園おめでとう・・・・・・・・・・2～3

○ブック童夢「本に親しむ児童コミュニティ」へ・・・・・・・・4～5

東御市交通少年団退団式



引き継がれる伝統

—東御市交通少年団退団式—

〔9ページに関連記事〕

卒園おめでとう

＊ 北御牧保育園



傳田和子園長先生から

保育園で経験した、いろいろなことを「心のたからもの」にして、笑顔とやさしさを忘れない人になってください。

もうすぐ1年生！小学校でも、友だちたくさんつくろうね。

4月から1年生になるみなさんを紹介します。

この3月に市内の保育園、幼稚園を卒園するお友だちは231人です。

(2月15日現在各園調べ)

(写真は順不同)

＊ くるみ幼稚園



柳沢直園長先生から

みあげてごらんよくるみの木、はっぱがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

＊ 和保育園



北沢美良園長先生から

卒園おめでとうございます。夢に向かってはばたいてください。大きく大きくおおきくな～れ!!

＊ 祢津保育園



黒澤美恵子園長先生から

ランドセルに夢と希望を詰め込んで、元気に出発!! 優しい心を大切に、仲良し1年生になってください。

＊ 東保育園



小池よし子園長先生から

個性豊かなゆり組さん！お友だちをたくさん作り、いろいろな事にチャレンジしてくださいね。

もうすぐ1年生!

＊ 田中保育園



田丸幸子園長先生から
人の気持ちを思いやれる優しさと自分の意見をしっかり言える勇気の心を磨きましょう。
みなさん一人ひとりがキラキラと輝いて学校生活が送れますよう祈っています。

＊ 滋野保育園



高橋富士子園長先生から
たくさんの出会いを大切にして、心と心のキャッチボールが
じょうずにできる小学生になってくださいね。

＊ 西部保育園



柳沢和子園長先生から
学校に行ってもたくさんの友達となかよしになりま
しょう。いろいろなことにチャレンジしてくださいね。

放送日のお知らせ

とうみチャンネル

＜東御市保育園・幼稚園 卒園記念番組＞

『みんな元気に！ もうすぐ1年生』

- 1) 3/10 (土) ～北御牧保育園～
- 2) 3/11 (日) ～田中保育園・祢津保育園～
- 3) 3/12 (月) ～滋野保育園・東保育園～
- 4) 3/13 (火) ～和保育園・西部保育園～
- 5) 3/14 (水) ～くるみ幼稚園・海野保育園～

放送時間 ①19:30 ②23:00 ③翌日7:00
④10:00 ⑤13:00 ⑥16:00

＊ 海野保育園



関旦子園長先生から
たくさんの笑顔と思い出をありがとう。これからまたのいいこと
がたくさんありますように。時々保育園にも顔をみせてください。

ブック童夢の書店は平成24年3月30日までの営業

4月からは「本に親しむ 児童コミュニティ」へ



おはなし広場のようす

ブック童夢^{どうむ}って どんな施設？

読書施設ブック童夢みまきは、書店・図書館のない旧北御牧村に当時の長野県下では初となる自治体運営の「村の本屋さん」として平成8年7月28日にオープンしました。

1階は、絵本と児童書を中心に約9千冊を取りそろえた書店、2階は、約3千冊の蔵書を持つ図書室となっています。図書室には、設立の当時に市民の皆さんから寄贈していただいた児童図書がそろえられており、1週間という期間内での貸し出しを行っています。また、学校の帰りに、家族の迎えを待つ小・中学生が本を読んだり、宿題をする場所として利用されています。

また、ブック童夢独自の企画として、毎月、地域のボランティアの方々による、小学生や就園前の乳幼児とその保護者等を対象とした、絵本の読み聞かせや紙芝居、季節の工作などを開催し、多くの皆さんが参加しています。

ブック童夢は本に親しむ活動の拠点として地域に根差し、利用がされています。



ブック童夢^{どうむ}を 取り巻く環境の変化

近年では、インターネットの普及に伴い、情報取得の変化や活字離れ、近隣への大型書店・コンビニの出店など、ブック童夢を取り巻く環境は大きく様変わりし、設立当時の人々と本をつなぐ環境も変わりました。

行政が「書店を経営する」ことについて一つの区切りを迎え、「村の本屋さん(書店経営)」としての役目・役割は終えました。ブック童夢の書店部分について、平成24年3月30日までの営業とすることになりました。



有意義な場所に

読書施設運営委員会会長
荻原 輝久さん（大日向）

本に親しむことは子どもたちの人間性を形成していく中でとても大切。これから童夢は児童館としての役割も含め、子どもたちにとって本に親しむことのできる場所として、有意義な場所になってほしい。



ブック童夢の営業日一覧表

開館時間	午後3時から午後6時まで
休館日	(1) 土曜日・日曜日 (2) 国民の祝日 (3) 12月29日から翌年1月3日 (4) 小・中学校の閉校日

平成24年度 ブック童夢みまき 自主事業

1、おはなし会

- ①対象 小学生
- ②実施日 毎月第3水曜日
(学校の行事予定が決まったところで改めてお知らせします)
- ③時間 午後3時20分～4時10分頃まで
- ④内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など

2、おはなし広場

- ①対象 就園前の乳幼児とその保護者
- ②実施日 毎月5日頃（予定）
- ③会場 ブック童夢、北御牧児童館
- ④内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

3、その他イベント (新規事業)

- ・宮沢賢治をみんなで読もう
(高学年以上を対象とします)
11月から12月までの間で3回開催予定
- ・世界の名作や日本昔話などを
アニメで観る会
※不定期開催とします。

ブック童夢は、北御牧公民館や北

4月から変わります 施設の運用

ブック童夢の今後の在り方については、今までの施設利用に加え、書店の閉鎖に伴う1階の部分は施設の空間を最大限利用できるよう改修し、利用者の皆さんが良い環境の中で学習や本と身近に触れ合うことができるように整備を行います。
特に目的によって施設の階層を使い分けることで、世代間の児童のコミュニティを確保することができ、本に親しむ施設として、より一層の利用が期待されます。

今後の施設利用

「本に親しむ

児童の放課後コミュニティ」へ

御牧児童館と隣接した位置にあることから、施設運営にあたり、利用実態にあった施設の運用といたします。4月からのブック童夢の開館時間や休館日は左表のとおりとなります。

多彩な自主事業

定期イベント

ブック童夢では、読み聞かせ等のボランティア団体と連携し、ブック童夢の自主事業（左表をご覧ください）を展開していきます。また、新たな試みとして、小学校高学年以上を対象に「宮沢賢治をみんなで読もう」や文学と合わせたミニコンサートなどを計画していますので、皆さんお気軽にお出かけください。

●問い合わせ先

総合支所 地域振興係
☎ 67-3331 (代表)

童夢専用の図書券をお持ちではありませんか？ ご利用は平成24年3月30日(金)まで!!

ブック童夢の書店閉店により、ブック童夢が発行していた「童夢専用図書券」の使用期限が3月30日までとなります。「たしか、家に……」と心当たりのある方は、ご利用はお早めをお願いします。



必要ですか？その1枚！ —レジ袋削減に向けた取り組み—

市が進める「東御市地球温暖化対策地域推進計画」では、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでもらうポリ袋（以下レジ袋）の削減を目標に掲げています。レジ袋の普及による環境への負荷が議論され、すでに多くの皆さんが、買い物用の袋（以下マイバッグ）を持参したり、店舗で不要になっている段ボール箱を利用しています。

■レジ袋が与える 環境への負荷

レジ袋が与える環境への負荷として、その製造で発生する二酸化炭素がまず挙げられます。主原料となる石油を輸入する、または、海外製品を輸入する際の輸送に多量の二酸化炭素が排出され、その量は1枚当たり100グラムともいわれています。次に、ほとんどが使い捨てになっていることです。一度使っただけのレジ袋が焼却処分されてしまうことは、焼却時に発生する二酸化炭素のほか、資源の無駄使いという面でも問題となっています。

こうした理

由から、買い物の際には繰り返し利用できるマイバッグの持参を呼びかけています。



■マイバッグ持参率調査を 実施しています

市では、東御市くらしの会の皆さんと各店舗にご協力をいただき、「マイバッグ持参率調査」を行っています。この調査は、市内のスーパーマーケットなどへ出向き、そこで買い物をされた皆さんのマイバッグ利用などレジ袋削減への配慮がどの程度されているのかを把握するためのものです。また、レジ袋を利用された方には、マイバッグ利用の声をかせていただいています。

昨年10月、県が進める「レジ袋削減県民スクラム運動」の強化月間と連携して行った調査結果は次のとおりとなりました。

●配慮がされていた方

……41・2%

●レジ袋を利用した方

……58・1%



★「レジ袋を利用した方」の中には、配慮はされていたが、バッグに収めきれない商品を入れたり、小分け用でレジ袋を利用した方を含みます。

★調査日時・場所

- ・10月24日、25日
- ・午後5時から6時（1時間）
- ・市内スーパーマーケット5店舗及びホームセンター1店舗

調査の中では「忘れた」という声が多く聞かれました。3月は再び強化月間となり調査を実施いたします。調査結果の改善に向けて市民の皆さんのご協力をお願いします。

■レジ袋削減に向けた 取り組みに関する協定を 締結しました

レジ袋削減への取り組みを効率的かつ効果的に推進していくためには、

商品を売る側と買う側がともに課題を共有し協力していく必要があります。そこで、1月13日に事業者、消費者、行政の3者で協定書の締結を行いました。

●事業者（店舗名・五十音順）

コメリホームセンター東部店・ツルヤかのう店・ツルヤ滋野店・ベイシア東御店・マツヤ東部店・やおふく東部町店

●消費者（市民団体）

東御市くらしの会

●行政 東御市

今回の協定締結は取り組みのスタートであり、今後も参画する事業者や市民団体を増やし、多くの方々の理解を得ていくこととしていきます。



レジ袋の削減は、皆さん一人ひとりの心がけが大変重要です。しかし、心がけ次第では今すぐできる地球温暖化対策の一つです。「低炭素都市とうみ」実現の取り組みを進めていきましょう。

●問い合わせ先

市民課生活環境係 ☎64-5896

国民年金アドバイス

年金の異動届出はお済みですか？

3月～4月にかけては就職や退職、引っ越しなど異動が多い時期です。それらの異動に伴い、年金の手続きが必要な場合がありますので、忘れずにお届けをお願いします。

なお、届出に必要な持ち物は、あらかじめ各届出先にご確認ください。



◎20歳以上60歳未満の方

こ ん な と き		必 要 な 手 続 き	届 出 先
会社を退職した (厚生年金や共済年金の資格を喪失した)		国民年金に加入する。 【ご注意ください】 次の方も国民年金の加入手続きは必要です。 ・健康保険を任意継続した方 ・会社員等の配偶者に扶養されていた方	市 役 所
就職して厚生年金や共済年金に加入した		国民年金から厚生年金に切り替える。 国民健康保険加入者は年金の届出とは別に、国民健康保険からぬける手続きが必要です。	勤 務 先 市 役 所
住所が変わった 氏名が変わった		住所変更届出・氏名変更届出をする。	①厚生年金・共済年金加入者 勤 務 先
			②厚生年金・共済年金に加入している配偶者に扶養されている方 配偶者の勤務先
			③上記①、②以外の方 市役所（住民票異動届と併せて）
保 険 料 関 係	口座振替で払いたい	「口座振替納付申出書」を提出する。	市役所または金融機関窓口
	支払いの免除や猶予を希望する	「保険料免除・納付猶予申請書」を提出する。	市 役 所
	学生で支払いが難しい	「学生納付特例申請書」を提出する。	市 役 所

◎年金を受けている方

こ ん な と き	必 要 な 手 続 き	届 出 先
住所が変わった	「年金受給権者住所変更届」を提出する。	小諸年金事務所 (用紙は市役所にあります)
氏名が変わった	「年金受給権者氏名変更届」を提出する。	

◎平成24年度の国民年金保険料をお知らせします

国民年金保険料の改正が行われ、4月分から保険料が変更になります。

月額14,980円／年額179,760円

新たに口座振替による前納割引制度をご希望の方は、事前の申し込みが必要です。

詳しく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)

すくすく育っとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (3月生まれ)



やなぎさわ りく
柳澤 凜空くん(加沢)
(1歳、H23. 3. 3生)

凜空 1歳のお誕生日おめでとう!! とっても甘えん坊な凜空♥凜空の笑顔はみんなを癒してくれるネ♥晴空兄ちゃんが大好きで毎日仲良く遊んでいるね♪これからの成長も楽しみにしているよ☆



いでさわ つぐみ
出澤 緒実ちゃん(加沢)
(1歳、H23. 3. 6生)

緒実 1歳おめでとう!! いつもにこにこしていてみんなを笑顔にしてくれるね。すくすく元気に大きくなってね。



たかつか とわ
高塚 湊羽ちゃん(リードリーくらかけ)
(1歳、H23. 3. 7生)

お歌♪お友達♥リキ!! パパママが大好きな湊羽♥いつも笑顔をありがとう。早くパパのHARLEYに乗れるくらい大きくなってね!



こばし ゆま
小林 結菜ちゃん(御牧原南部)
(1歳、H23. 3. 11生)

1歳おめでとう! お姉ちゃんお兄ちゃんと沢山遊んで元気に育ってね。毎日ゆまのかわいい笑顔としぐさに癒されてます。ありがとう。



たかとう いつき
高藤 樹くん(原口)
(1歳、H23. 3. 12生)

東日本大震災の翌朝に誕生した樹君、1歳のお誕生日おめでとう。日を追うごとに成長の足跡を残してくれて嬉しく思います。これからも家族に沢山の笑顔をください。



おだ なかめい
小田中芽唯ちゃん(加沢)
(1歳、H23. 3. 25生)

めいちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!! かわいいしぐさや笑顔をたくさんみせてくれてありがとう。これからも周りを明るくするような元気な子に育ってね。



やぶた まゆ
藪田 真夕ちゃん(睦)
(1歳、H23. 3. 30生)

家族のアイドルまゆちゃん、1歳おめでとう! いつもの『まゆダンス』で皆を笑顔にしてくれてありがとう。1年間で色々な事ができるようになったね。これからも沢山遊ぼうね!



おがわ りおん
小川 璃桜ちゃん(大石)
(3歳、H21. 3. 9生)

3歳のお誕生日おめでとう♪いつも妹のお世話をしてくれてありがとう♥もうすぐ幼稚園、楽しみだね☆元氣いっぱいに通おう!!



たきざわ ゆか
滝沢 有加ちゃん(常田)
(3歳、H21. 3. 19生)

♥お誕生日おめでとう♥ 4月からは、保育園だね。お友達沢山出来るといいね。いっぱい遊んで大きくな〜れ!



こじま ひょうが
小嶋 豹珂くん(加沢)
(3歳、H21. 3. 29生)

ひょう君 3歳おめでとうー♥♥ちよっぴり照れやさんだけど、ウルトラマン大好きでいつも戦闘モード!!! 元氣いっぱいのひょう君がパパ&ママも大好きだよ♥世界チャンピオン目指して頑張れ!!

☆募集します!!☆ (対象者 4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、3月12日(月)必着。

おいしい ヘルシークッキング 62

大根とセロリの さっと漬け

●材料（6人分）

大根…………… 300 g
セロリ…………… 2 本
レモン…………… 1/2個
昆布…………… 5 cm

A { しょうゆ……………50cc
みりん……………50cc
タカの爪……………少々

●作り方

- ①大根、セロリは5 mm の棒状に切る。
- ②昆布は5 mm幅に切る。レモンは良く洗い、皮を白い綿の付かないように薄くむいて千切りにし、果肉は薄切りにする。
- ③密閉容器（ポリ袋でも良い）に①と②を入れ、Aを注ぎ入れる。時々動かしながら15分間つけ込む。



▼活動内容をパネルに



▲退団式の様子

さらに、1月に受賞した「交通安全優良団体表彰」（詳しくは市報とうみ2月号をご覧ください）の伝達も行われ、花岡市長より表彰状と盾が伝達されました。

式典には28名の団員が出席し、第31期生の元団長から、新年度の最上級生となる第32期生の新団長へ団旗の引き継ぎや、東御市警部交番の丸山一宏所長から交通安全講話がありました。最後に、市及び上田交通安全協会東御部会より記念品の贈呈が行われ、第31期生は晴れて退団となりました。

2月18日、勤労者会館において、東御市交通少年団の退団式が行われ、第31期生が退団することとなりました。

東御市交通少年団 退団式

身近なところで使われています 電源立地地域対策交付金

地域の活性化や住民の利便性向上を目的として、発電施設がある地域に対して「電源立地地域対策交付金」が交付され、公共施設整備や福祉サービス提供事業等に役立てられています。

東御市は、4つの水力発電施設（島川原、塩川、塩沢第1・第2発電所）の周辺地域として交付の対象となっており、今年度は、保育所運営事業（加配保育士人件費）に対して交付金が充当されました。

●問い合わせ先 企画課 企画政策係 ☎64-5893



新任の人権擁護委員 を紹介します

前任委員の任期満了に伴い、新任の人権擁護委員を紹介します。

こうづ ひでこ
神津 秀子さん（田中地区担当）
（任期 平成24年1月1日から3年間）

人権擁護委員は、毎日の暮らしの中で起こる人権侵害（家庭内や近隣での困りごとなど）についての相談に応じています。

●問い合わせ先
東部人権啓発センター ☎64-5902



元気発信！子育て施設

子育て支援センター あくあくひろばの話題

子育て支援センターすくすくひろばは昨年3月に移転して現在は図書館の横にある建物（旧商工会館）にて月々土曜日（9：00～16：00）に開館しています。

毎日約10組から20組の親子（時にはおじいちゃん、おばあちゃん）が遊びに来てくれます。

毎月行われているママ＆ずのリズム遊び、おはなし絵本、助産師による育児座談会、臨床発達心理士による相談会と様々な講座が開かれています。



ひろばでは保育士や保健師による育児や子どもの健康相談も行っています。

私たちが伝えたいことは「子育て時代は二度と来ない貴重な時です。いろんな経験をしてください。そして子育てには想像がつかない色々な出来事がどんどん起こります。決して一人で悩まないで支援センターにおいでください。」ということです。

スタッフ一同元氣な笑顔でお待ちしています。

学校だより



楽しかったスキー

和小学校五年

塩谷 悠太

まず一番最初にすべるやり方を教えてもらいました。次にブレイキのやり方をやりました。坂をやった後、先生に「うまい。」と言われました。いっぱいやったら、ブレイキができるようになりました。



▲スキー楽しいよ

二、三回ころんだけど、じょうずになつてうれしかったです。

立志式

東部中学校二年

清水 萌子

1月27日、東部中学校では立志式が行われました。来賓の方々や、東部中学校の卒業生の方も来てくださいました。

まず、代表生徒2人の発表がありました。代表生徒の発表を聞き、自分の決意を振り返ってみました。私は今年、最高学年になるので「自分の行動に責任を持つて行動する。」という目標をたてました。

次に、先ばい方の発表では、中学校時代に経験をした事をもとに、新たに目標を決めて頑張つてこられたことをお聞きしました。人それぞれ進む道は違うけれど、目標があつてその事に向かつてあきらめないでやっていくことの大切さがわかりました。

私も、何かに向かつて頑張ってきたことはあるけど、達成できなかった事も沢山ありました。でもそこで終わるのではなく、また次の目標を決めてあきらめないで頑張ってい

スキー教室に行つて

和小学校五年

望月 竜翔

1月24日にスキー教室に行きました。すごく久しぶりで最初は、上手にすべることができませんでしたが、練習をするうちにだんだん慣れてきました。慣れてくると、カプセルリフトで高いところまで行きました。上の方は、雪がこおつていてすべりづらかったです。でも、最後は気持ちよくすべることができました。カプセルも上手になってよかったです。また来年も楽しみたいです。

くことのできる自分になりたいと立志式を機にあらためて思いました。



▲決意を新たに

図書館へ行こう！

東御市立図書館 ☎ 64-5886

3月のテーマブックス

「ともだち・なかま」

春は別れと出会いの季節です。人と人との絆、大切にしたいですね。

・はるにあえたよ

原 京子…作
はた こうしろう…絵
ポプラ社



・あたらしいともだち

トミー・ウングラー…作

若松 宣子…訳
あすなろ書房



◆新着本案内◆

◆一般書

●親鸞 激動篇 上・下

●今日のうんこ………五木 寛之…著

●「しなやか脳」でストレスを

消す技術………篠原 菊紀…著

●傷痕………桜庭 一樹…著

●幻影の星………白石 一文…著

◆児童書

●まほうねこダモン

大まほうつかい vs 大ようかい

●月へ アポロ11号のはるかなる旅

………ブライアン・フロツカ…作

●フルーツタルトさん

………さとう めぐみ…作

●あいうえおみせ………安野 光雅…作

●トチの木………太田 威…作

3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

図書館だより

【新図書館準備に伴う 休館のお知らせ】

市立図書館は現在、新館建設を進めており今秋オープンを予定しています。新館オープンに際し、準備のため次の期間休館となります。併せて、移動図書館も運休となります。期間中はご迷惑をおかけします。ご理解ご協力をお願いいたします。

- 休館期間 平成24年4月30日(月)～10月31日(水)※予定
 - 最終貸出 4月29日(日)
 - 移動図書館
最終貸出の日程 1コース 4月4日(水)
2コース 4月11日(水)
3コース 4月18日(水)
 - 回収について 市公用車にて、貸出した本の回収のみ行います。
1コース 4月25日(水)／2コース 5月2日(水)
3コース 5月9日(水)
 - 本の返却 4月30日以降の本の返却は当館返却ボックス、エコール各図書館をご利用ください。
- ※詳細に関しましては3月中旬発行の市報お知らせ版をご覧ください。

図書館発 今月のオススメ本

「ビジネスに関する本」

春は就職や転職をする方が最も多い季節ですね。新しい事に挑戦するときや、環境が変わるときには、不安と期待、両方の気持ちがありますね。図書館の資料ではほんの少しでも、不安を吹き飛ばせるといいですね。

ご紹介した、敬語・ビジネスマナーの他にも、経営・事務改善・朝礼スピーチ・整理術・職場での人間関係に関する本などもあります。ビジネスの場以外で応用できる本もあります。

「そのマナー、ヘンですよ！」

………土田萬里子…監修
アーク出版



「デキる！敬語術」

………鈴木 昭夫…著
KKベストセラーズ



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>

平成24年4月からは以下のとおりです

専用携帯電話番号

090-5580-1702

消費生活相談窓口受付時間

毎週火・水曜日（祝日は休み）

午前9時から12時

午後1時から4時

場所 中央公民館2階

市民課生活環境係内

※携帯電話の受付時間も同じ時間です。
お間違えのないようご利用ください。

「消費生活相談」窓口が
4月から週2日になります！



・昨年10月から毎週水曜日に消費生活相談員を配置していますが、この4月から相談受付日が週1日増え、毎週火曜日と水曜日に相談をお受けします。

・訪問販売で必要がないのに、何時間も粘られてつい買ってしまった、脅されて怖くて買ってしまった等困ったことはありませんか？

そんな時には、まず消費生活相談員に相談しましょう。

訪問販売で高齢者に布団などを次々と購入させるトラブルが後を絶ちません。一人暮らしや判断力が十分な高齢者などを狙い、強引に契約させる手口が目立ちます。

中には契約書を渡さないばかりか業者名なども明かさずに売りつけた、過去に売りつけた布団等を回収したりして、足がつかないようにする悪質なケースもあります。

このようなトラブルでは、被害に遭ったことを恥だと感じたり、業者に対して恐怖心を抱いたりして、誰にも相談せずに被害が拡大してしまうことがあるため、身近な人による見守りが不可欠です。

悪質な業者は、見守りの体制ができていない家を狙いません。家に見知らぬ人が出入りしていないか、家中に不要なものや契約書などがないかなど、身近な人が日ごろから気を配りましょう。

●問い合わせ先

上田消費生活センター

☎27-18517

市民課 生活環境係

☎64-5896

心の眼

(94)

人権同和教育指導委員

土屋 文彦

さらなる人命尊重の教育を

―被爆体験がある人の話を聞いて―



昨年、広島の実態を研修する機会があった。戦後すでに60余年、戦争体験や被爆体験が風化しつつあるが、福島原発事故における放射能汚染で、改めて放射能被害を身近な問題として考えなければならぬ状況になった。

何年ぶりかで広島平和記念資料館を訪れた。今回は実際に広島で被爆した方の説明が聞けたこともあり、資料がどのような経過で展示されることになったかを知ることができた。広島の実態を被爆体験がある方の話をもとに見聞し、再認識することが多かった。

戦争は人間の感覚を麻痺させるということがよくわかる。お互いが深い憎しみを持ち、やがて非人道的な残虐行為を、ある種の達成感のような感覚で行い、ついにはその行為から抜け出せなくなってしまう。気がついてみれば地獄にいるような状態である。

なぜ広島に人類史上最初の原爆が投下されなければならなかったのか。これは人間がある目的をもって行ったことである。これについてはさまざまな説があるが、今回被爆体験を

語ってくれたSさんは「これは間違いなく世界最初の原爆の威力を人間に試し試したのである。」と力説された。資料館での被爆者の大火傷や焼け野原に放置された死体の山の写真は、戦争がもたらす悲惨さを見る者の心に焼きつけた。また驚くべきことに、このような惨状にありながら、当時広島のある被差別部落の地区では、軍隊が避難を許さず、被差別部落の人々は高濃度の放射線を浴び大勢亡くなったとのことであった。この話から当時の部落差別の深刻さうかがえた。

大きな犠牲を払った後、日本は基本的人権尊重を理念とした憲法のもとで、戦後復興に取りかかった。また部落解放運動が始まり、国も「同和問題の解決は国民的課題であり、国の責務である」と位置付けその解消に向けて政策を進めてきた。その後約40年間の取り組みが次第に高まってきたが、戦争阻止、差別撤廃に向けこれまでに積み上げた努力をもとに、人権同和教育をさらに発展させなければならないと思う。

shin-tai
「なごひん耳ような話」 ④5
身体教育医学研究所研究主任 朴 相俊

自分発見⑤

◎四つ目のメッセージ..
逃避か、爆発か、向き合い

地域で多くの人の話を聞いたたり、カウンセリングをしたりすることがしばしばありますが、その悩みの多くが「寂しさと孤独」との感情と密接していることに気づきます。

「寂しさと孤独」は立派な心の傷で、傷は痛みを発する特徴を持っています。人は心の傷を負うとそこから出てくる痛みを忘れるために基本的に3つのパターンで反応します。それが、逃避か、爆発か、向き合いかです。

今回は、逃避を選択した場合を考えたいと思います。人は心の傷を負うと耐えられない痛みと苦しみを経験し、その痛みから逃げようと鎮痛剤の役割をしてくれる、ある対処物を探し求めます。そして、この対処物に没頭する瞬間、中毒サイクルに陥ってしまいます。最近よく言われているのがネット中毒（依存症）で

す。中毒はその人に真実な感情を感じさせない性質を持っておりそれによつて自己コントロールが効かなくなったり、完全に中毒に支配されたりします。中毒の支配力があまりにも強く、論理や理性で克服することがとても難しい反面、ある種の快感も存在し、中毒者に一時的な解放感を感じさせたりもします。

問題は、中毒サイクルに陥ってしまつとその行為とある物が深刻な問題につながることを知りながらも習慣的に自ら繰り返し、そこから生じてくる絶望感と自己嫌悪の負の感情を味わい、自尊心に大きなダメージが与えられることです。

大人はもとより子どもも同様で、中毒による非合理的な考え方が自分の無意味感と喪失感、情緒的不安定感、未来への無希望などを与えるため、向き合いを考える際にはこのような特徴を理解することが重要です。今回は、爆発をテーマで話は続きます。

こんにちは保健師です
3月1日から7日は
「こどもの予防接種週間」です

【お母さんからの贈り物】

赤ちゃんは、生まれてくるときにお母さんから病気に対する抵抗力「免疫」をもらい、病気にかかりにくくなっています。しかし、生後3カ月頃までに百日せきや水痘（みずぼうそう）が、12カ月頃までに麻疹（はしか）や流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの免疫が自然に失われていきます。この時期を過ぎ、病気にかからないようにするためには、自分自身で「免疫」をつくっていく必要があります。これに役立つのが予防接種です。

【予防接種とは】

麻疹（はしか）や百日せきなどの感染症の原因となるウイルスや細菌、または菌が作り出す毒素を弱めてワクチンを作り、これを体に接種して、その病気に対する抵抗力「免疫」をつくることを「予防接種」といいます。ワクチンは、すべての感染症に対して作れるわけではありません。

予防接種法で種類、接種時期、接種回数、接種間隔が決まっています。

【こどもの予防接種週間】でわ

予防接種には、定期予防接種と任意予防接種があります（左の表をご覧ください）。詳しくは、「赤ちゃんすくすくブック」「母子手帳」「パンフレット」「市ホームページ」等をご覧ください。

この機会に、定期予防接種対象者は予防接種期間内で接種を受けましょう。特に、麻疹風しんワクチンの対象者は、3月末日までに接種を!!



むらまつ けいこ 保健師
村松 桂子

定期予防接種（無料）	任意予防接種（有料）
◆ ポリオ（小児まひ） ◆ 日本脳炎 ◆ 麻疹・風しん ◆ 三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風） ◆ BCG（結核）	◆ インフルエンザ ◆ おたふくかぜ ◆ 水痘 ◆ B型肝炎 ◆ 肺炎球菌（小児は市補助有） ◆ ヒブ（市補助有） ◆ 子宮頸がん（市補助有）

税のワンポイントアドバイス

国民健康保険の資格喪失（社会保険加入や転出等）手続きをされた月の支払いはお忘れなく！

転出や、就職等で国民健康保険の資格を喪失された方の保険税は、手続きをされた月末に計算され、翌月に更正通知書が送付されます。そのため、手続きをされた月の保険税は手続き前の納付書で納付することになります（口座の方は指定口座から引落とされます）。更正後の年税額と手続きをされた月までの納付された保険税額の差額で、多く納税されている場合は還付、少ない場合は、翌月以降も納付していただくことになります。

社会保険料と国民健康保険税の違い

社会保険料は、1ヵ月の給料に応じて、1ヵ月分の保険料が決まっていますが、国民健康保険税の場合は、確定した年税額を支払月数で割り、1,000円未満の端数を支払開始月に加えた金額となります。そのため国保税の1ヵ月分保険税額と、毎月支払いの国保税は異なってきます。

（例）年間保険税額 144,000円の場合

1ヵ月当たりの保険税額は、144,000円÷12ヵ月＝12,000円になります。

しかし、実際の支払いは6月～翌年の3月の10回になりますので 144,000円÷10＝14,400円 1,000円未満の400円は支払開始月に加えますので 6月18,000円、7月～3月14,000円ずつになります。

4月	5月	6月	7月	...	...	3月
—	—	18,000円	14,000円	...	...	14,000円

（所得確定後に通知書を送付するため、4・5月の支払はありません。）

脱退の手続きが遅れると

他の保険に加入すると、その加入日にさかのぼって国保の資格を喪失します。会社の健康保険に加入したときは、各自で必ず国保脱退の手続きを行ってください。届出が遅れると、二重にそれぞれの保険税を知らずに支払ってしまうことがあります。（資格喪失の手続きの後、超過納付分は還付されます。）

退職したときには（任意継続健康保険制度）

勤めていた会社などを退職した方で、被保険者であった期間が2ヵ月以上ある方は、退職日から20日以内であれば、引き続き2年間その健康保険に加入することのできる任意継続保険制度があります。任意継続保険制度の手続きや保険料については、加入中の健康保険等にお問い合わせください。

●問い合わせ先 税務課住民税係 64-5877

まるごと生活百科

3月の納税（納期限4月2日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（10期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（9期）
- 介護保険料（普通徴収）（9期）

こちら119（東御消防署）



＝1月の出動件数＝

火災 1件 救急 108件

住宅用火災警報器は設置されていますか？

●詳しくは東御消防署まで ☎62-0119

市内交通事故統計 1月分



1月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	12件	12件	－3件
傷者	22名	22名	＋5名
死者	0名	0名	±0名

とうみの気象記録（東御消防署調べ）

	平成24年1月	平成23年1月
最高気温	10.2℃（1日）	8.4℃（9日）
最低気温	－10.5℃（13日）	－12.8℃（17日）
平均気温	－1.6℃	－2.4℃
平均湿度	76.6%	77.3%
降水量	4.0mm	4.0mm

生命共済 総合保障型

入院保障も 死亡保障も 充実!!

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。

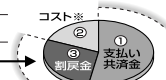
昨年度もムダなく健全に！

右図：県民共済グループの収支状況

※（南信濃共済連合会・事務費など）

掛金還元率…84.6%

この部分をご加入者へ還元されます



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/>

【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 南信共済提供「YES! 南信共済」

白黒119(011-119) 緊急通報専用

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できません。

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索

www.nagano-kyosai.or.jp/

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



〈広告欄〉



▲ごみステーションに無記名で出されていたごみ。燃やせるごみとプラスチック類、ペットボトル、缶、資源類なども

ごみステーションやストックヤードに正しく分別されないごみが無記名のまま出されることがあります。たまたま名前を書き忘れてしまった場合もあるでしょうが、悪意（知っていてわざと名前を書かない、分別しない）で出し

種類ごと指定された曜日に時間までに

分別のルールを守り決められたステーションに出しましょう

なるほど The ごみ (gomi) No.88

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

ごみの分別方法や出し方がわからない場合は、生涯学習カレンダーで確認し、ごみを出す際は、ルールに沿って出すように心がけましょう。市の出前講座「クリーンリサイクルタウン東御市」もどうぞ、お気軽にお申し込みいただき、ご活用ください。

場合や、他の地区のごみステーションへ分別せず置いていく事例も発生しています。このような無造作に捨てられたごみの中身を確認すると、燃やせるごみの中に容器包装プラスチックやびんや缶などが混入されている場合が多く、本当に恥ずかしいごみの出し方です。

悪意で出されたごみには「不法投棄」と言っても差し支えないと思われるものもあります。一般に不法投棄の罰則は重く、5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金又は、この両方の罰則を受けることがあります（法人は3億円以下の罰金）。

なぜ、こんなに重い罪なのでしょうか。それは、自分の出したごみには自分に責任があり（排出者責任）、不法投棄とは、その責任を果たすことなく、他人や社会に大きな迷惑をかけてしまう行為だからです。例えば自分の土地に不法投棄をされた場合の精神的ショックを想像してみてください。

平成23年度田中地区会長になって早一年が経ち、もうすぐ任期が終わろうとしています。最初は何をしていたのか分からず、困っていたことを思い出します。

地区ごとの活動は担当の保健師さんや他の補導員の皆さんと相談して行いました。自分たちで考えたこともあって、市全体の合同研修や市外研修への参加も勉強になりましたが、田中地区の保健補導員だけで行う活動はより身近な勉強でもあったためになりました。

地区で行ったAED講習会では16人が心肺蘇生法とAEDの使用方法を教わり、一刻も早い行動と少しの勇気があれば命が助かることを学びました。

またストレッチ・ヨガ教室には身体医学研究所の横井佳代先生をお招きし、33人が参加しました。ゆっくり音楽を聴きながら呼吸と姿勢を意識して、椅子に座

保健補導員だより

田中地区保健補導員会長 佐藤 幸江

つて行うストレッチやヨガで日頃使わない筋肉や関節を伸ばす方法、美しい姿勢を保つ立ち方などを実践しました。体がじんわり暖かくなり充実した時間でした。振り返ると命の大切さと健康を維持する方法を学び、自分のためにもなり、地域に広めることが出来た一年でした。

これから補導員になる方にも、自分のためになるだけでなく、家族や地域のためになる勉強や活動をこれからも続けてほしいと思います。



サンピアン上田ピアノ工房

音楽教室 生徒募集

入会 随時 受付中!

各コース

♪ 音楽遊びコース (1~2歳)
♪ アトリエランドコース (2~5歳)
♪ ジュニアピアノコース
♪ キッズドラムコース

♪ フルートコース
♪ 大人の一曲マスターコース
♪ コーラスコース

サンピアン音楽教室では

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

お問い合わせ スタインウェイピアノ長野県特約店

サンピアン上田ピアノ工房

上田市常盤城5-1-14

☎0120-147748

mail ueda@sunpian.com
TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉



▲説明会のようす（和地区）

舞台が丘公共施設整備事業等説明会が 5地区で開催されました

2月1日から8日にかけて、市内各地区で舞台が丘公共施設整備事業等説明会が開催され、1月中旬に全戸配布の説明資料をもとに、舞台が丘一帯の事業計画の概要について説明を行いました。5地区の説明会で合わせて519人が出席し、質疑応答の時間には次々と質問が寄せられ、市民の皆さんの舞台が丘整備に関しての注目度が伺える説明会となりました。説明会当日に寄せられた質問、意見等については、次号の市報とうみ4月号で掲載する予定です。

それぞれの志を新たに 加沢区立志式

2月11日、加沢公民館で同公民館主催の立志式が行われました。平成元年から数えて、今年で24回目となる加沢区立志式は、子ども達は郷土の宝であり、かつての元服にあたる中学2年生の節目の時に、正しく育ってほしいという願いから、みんなで祝いたいとの思いから行われています。式典で中沢頼義区長は「郷土愛を持って、世界にはばたいてほしい」とお祝いの言葉を送りました。また生徒を代表して荻原康太さんは「志を立てそれぞれの道を進んでいきます」とお礼のあいさつを述べました。



▲一人ひとりに記念品が手渡されました

F Mとうみで長野県知事と市長の 特別対談実現

2月16日、FMとうみ特別番組として午後5時から55分間の、阿部守一県知事と花岡利夫市長による対談が同所で行われました。県知事は市とFMとうみによる出演依頼を快く引き受けられましたが、ラジオの生放送の出演は今回が初めてとのことでした。番組は、東御市の印象に始まり、防災時の伝達手段としてのFMラジオのあり方、市の特産を活かし地域一帯にワイナリーを広げる千曲川ワインバレー構想や座右の銘の紹介などが放送され、終始和やかに進行しました。知事は「ローカルな情報をストレートに伝えることができ、人と人のつながりをもたらすきっかけになる」とコミュニティFMの強みについて話していました。



▲放送後のとうみケーブルテレビのインタビュー

ともに うみだす みらい 第2回とうみダンスフェスタ開催

2月19日、市文化会館サンテラスホールで文化会館主催の「第2回とうみダンスフェスタ」が開催されました。年齢、地域、様々なジャンルを越えたダンスを通じ、交流を深めることを目的に始まった「とうみダンスフェスタ」には、市内外から前回より多い全33チームが出場しました。また実行委員会による市内の小学校や保育園でのチラシ配りやFMを使っの事前PRもあって、会場の席は観客で埋めつくされました。柏木春代実行委員長は「ダンスを踊りたいという子どもの気持ち、その姿を観たいと思う家族の気持ち、そういった気持ちに添えるような場になってほしい」と話していました。



▲息のあったダンスの披露



▲一輪車によるダンスもありました

トピックス 地域の話

▶ 綱引き



▲バスケットボール

平成23年度 北御牧地区冬季スポーツ大会結果

(2月12日、ふれあい体育館ほか)

- 綱引き男子
優勝…南部 2位…大日向 3位…畔田／下八重原東部
- 綱引き女子
優勝…北部・御牧台 2位…島川原 3位…上八重原／南部
- 卓球団体
優勝…布下 2位…本下之城 3位…上八重原
- バスケットボール
優勝…八反田 2位…北部 3位…上八重原／南部
- ゲートボール
優勝…南部 2位…本下之城 3位…中八重原／島川原

雪の中の「火災想定訓練」

1月26日、大石区の「雷電生家」で文化財火災想定訓練が行われました。

たばこの投げ捨てが原因で「雷電生家」が延焼しているという設定で行われ、東御消防署の水そう車やタンク車、市消防団大石部の積載車なども参加しました。放水訓練では「雷電生家」横に流れている桜沢川を水利として、行われました。この訓練は同日に行われている、国の「文化財防火デー」に合わせて、市内の貴重な文化財を火災から守るためのものです。この日も寒風吹きすさむあいにくの天気でしたが、訓練に参加した人たちは、119番通報から一斉放水・鎮火報告・訓練終了まで、冷静できびきびとした動きで行っていました。



▲実戦さながらの放水訓練

日本の教育を熱く語る

1月22日、市文化会館サンテラスホールでテレビ等でおなじみ、教育評論家の尾木直樹さんによる講演会が行われました。会場は親子連れなど大勢の皆さんで埋め尽くされ、



大学の秋入学や時事問題など、多岐にわたる豊富な話題についての講演に聞き入りました。軽妙な口調で語られる尾木さんの話術に、会場にいた皆さんは引き込まれ、終始笑顔の絶えない講演となりました。

魅力ある農業を営んでもらうために

1月26日、勤労者会館で8組の家族による家族経営協定の調印式が行われました。家族経営協定とは、家族で取り組む農業について、経営方針や働きやすい就業環境など、家族間の十分な話し合いに基づき取り決めたものを書面に



して表すものです。この協定により、農業に携わる皆さんの経営改善や生活の向上が期待されます。今回の調印を含め市内では、合計83組の家族が協定を結んでいます。

訂正とおわび

市報とうみ1月号の第8回東御市短詩型文学祭受賞作品の紹介の記事と2月号の訂正の記事において、誤りがありました。度重なる訂正をお詫びします。

短歌の部 市長賞
「涼風に夕やけこやけのチャイム乗り今日も普通の幸せに暮る」 山本徳子さん



2・18
▼いきいき子ども講座修了式(中央公民館)



2・5
▼第7回東御市消防団音楽隊定期演奏会(文化会館サンテラスホール)

できごとと短信

●発行／長野県東御市
〒389-0592 長野県東御市東281-12
TEL02668-6458006 FAX02668-625040
●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

(2月1日現在)

世帯数

11,552世帯(-3)

総人口

31,398人(-33)

男 15,468人(-6)

女 15,930人(-27)

転入 63人(±0)

転出 67人(-8)

出生 12人(-11)

死亡 42人(+10)

※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暮らし
～ワイン特区の取り組み～

⑫
(最終回)

「ワインとともにある暮らし」に込めた思い

早春、木々の芽吹きにはまだ早いこの季節、土と枯れ草色だった足元に小さな草花の緑が日に日に広がりを見せています。

ブドウ畑のせん定作業もほぼ終わり、切り取られた枝の先端からは、ポタリポタリとみずみずしい樹液が滴り落ちていきます。ブドウの根は水を吸い上げ、地面を覆う草花も色彩を取り戻し、土の中ではどこよりも早く春が訪れています。それまで硬かった枝も、樹液が流れ出すことで弾力が戻り、枝をワイヤーに沿って固定する、誘引作業が始まります。長かった冬が終わり次のシーズンに向けて私達の気持ちにもスイッチが入ります。昨年4月から連載させていた

だきました「ワインとともにある暮らし」ワイン特区の取り組み」も今回で最後となりました。

一年を通してそのほとんどがブドウ畑での日々の事、そして秋から冬はワイン造りについて、お話させていただきました。一年を通して連載したことで、ワイン造りがブドウ栽培から始まり、そしてまたブドウ栽培に戻って行く、四季のある自然と共に成立する営みであることが分かっていたのだと思います。

そのような営みの中から生まれたワインは食中酒として地域性を色濃く反映する物であり、地産地消の最たるもののなのです。食料自給率の低下が叫ばれる中、「ワインとともにある暮らし」が旬の食材や地域の食材を見つめ直すきっかけとなり、食に係

わる産業に潤いをもたらし、魅力ある地域の暮らしが都会人の憧れとなり、観光のみならず雇用や定住者をも生み出してくれたらと考えております。

ワインが生活の彩りに、また産業の繋ぎ役として貢献できれば…。この思いはブドウを植えた6年前も今も変わらぬまま、今年もまた新しいシーズンがスタートしようとしています。一年間お付き合いいただきましてありがとうございます。

(小山英明)

編集後記

▼ 昨年の4月号から連載が始まりました「ワインとともにある暮らし」も、いよいよ今月号で最終回となりました。▼ 読み返してみると、ワイン特区に始まり、ブドウの栽培方法、ワイン造りに対する造り手の熱い想いなど、多岐に渡るテーマで連載していただきました。この連載を通し、ワインがより身近な存在になったのではないのでしょうか。執筆いただいた小山さんには、言葉では言い尽くせないほど感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。▼ 次月号以降は、様々な方面で活躍されている、あるグループに注目し、連載していく予定です。来月号もご期待ください。

(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