

- 燃えました！第2回東御市民まつり（2～3）
- 成人式—今、飛躍の時—（4）
- 伝えたい、わたしのぼくの心 小学生放送コンクール作品（10～13）



祝 成人

8月15日に行われた成人式を主催した成人式実行委員会の皆さんです。実行委員長さんを中心に準備を重ねてきました。晴れやかな笑顔の中に将来を見つめるしっかりとしたまなざし。社会人に素晴らしい仲間たちが加わりました。

燃えまじた!

第2回 東御市民まつり

市民まつりの
風物詩
歓喜の笑顔





7月29日、田中商店街において第2回東御市民まつりが行われ、約一万五千人の熱気で盛り上がりました。今回のまつりは、至るところで輝く笑顔が印象的でした。きつと思いいに残る一日となったことでしょう。



また来年!
第3回東御市民まつりが楽しみですね!

踊りコンクール 審査結果 (57連参加)

- 金賞
 - あ組 本海野連
 - い組 東御市サッカー教室6年連
 - う組 大石連
 - え組 中屋敷連
 - お組 島川原連
 - か組 東部中女子バレー部連
- 銀賞
 - あ組 田中連
 - い組 海北連
 - う組 新張区連
 - え組 睦区連
 - お組 PEACE連
 - か組 東中女子バスケットボール連



華麗!



雷電子供相撲大会結果 (敬称略)

- 個人戦 (数字は順位)
(小学校1~3年は一本勝負、4~6年はトーナメント方式一本勝負)
- 4年 ①北原聖司 (和小)
②高藤伸次 (滋野小)
③北原龍司 (和小)
- 5年 ①中沢 司 (祢津小)
②北澤智弘 (和小)
③増田 健 (和小)
- 6年 ①渋谷亮太 (田中小)
②掛川知也 (田中小)
③荻原 陵 (和小)



- 団体戦
(4年生以上5名のトーナメント方式)
- ①田中小 ②和小 ③祢津小



わんぱく!



打ち水!

商店街麻袋リレー結果

- 一般の部
 - 1位 東御市役所野球部 (2分50秒10)
 - 2位 東御市消防団第一分団 (2分53秒02)
- 女子の部
 - 1位 挑戦魂2号 (2分21秒75)
 - 2位 挑戦魂1号 (2分23秒16)
 - 3位 挑戦魂3号 (2分34秒75)



激走!





成人式

- 今、飛躍の時 -



土屋市長からのメッセージ
- 郷土を愛する心は無限である -

8月15日、文化会館サンテラスホールにおいて東御市公民館・成人式実行委員会主催による成人式が行われました。今年度新しく成人となった皆さんは397名で、当日は約280名が華やかなスーツ・ドレス姿で参加しました。

母校の後輩を代表して、先輩を祝福する東部中学校吹奏楽部の迫力ある素晴らしい演奏で始まった式典では、今泉正毅公民館長のあいさつのあと土屋哲男市長、堀高明市議会議長、春原茂選挙管理委員長が新成人を激励しました。また大井正雄先生（東部中）と若山拓先生（北御牧中）の恩師からの祝福を受け、懐かしい先生の登場に感動した様子で聞いていました。



▲司会の小松さん(左)と塩川さん(右)

その後、成人式実行委員長があいさつし、3名が新成人を代表して抱負を発表しました。

実行委員長の言葉



井出一彦さん

この式のために17人の実行委員と一か月前前からがんばって準備をしてきました。大勢の皆さんが集まり、盛大に成人式を開催することができてうれしいです。新成人には学生として日々勉学に励んでいる方、社会に出て活躍している方、様々いると思いますが、皆さん一人一人のための成人式です。かつての親友と語り明かすのもよいでしょうし、気まづいまま卒業してしまっただ人に思い切って話しかけるのもよいでしょう。また、この機会に新しく友達の輪を広げるのもよいでしょう。今日、この日がよかったです。今日、この日がよかったです。また、今日あるのは両親をはじめすべての方々のおかげであり、私たちは成人を迎えられたことを皆さんに感謝したいと思います。

新成人の抱負



土屋 愛さん

私の抱負は、大人になることです。年齢は20歳で大人として見られますが中身は子どもです。今回、成人式で決意したことは、自分の言葉で話すということです。例えば大人の頃からみれば大したことはない文章でも、自分の言葉で話したいと思います。大人になる一歩を、小さいことです。ここからはじめたいです。これからは人のことを大切にしながら、多くの人と一緒に歩いていきたいです。今まで出会った皆さんに感謝し、これから自分も人の支えになりたいです。



吉池達也さん

救急救命士になるために専門学校に通っています。昨年、バイクで事故をしてしまい、救命士の方が私を励ましてくれて、その姿を忘れることができません。しかし現実には厳しく、足に後遺症が残ってしまい、何度も



小池美樹さん

救命士になる夢をあきらめようと思いましたが、もう一度目指すことにしました。事故は私に貴重な体験をさせてくれました。家族の絆、友達の大切さ、命の重さを改めて教えてくれ、助けを求める患者さんの気持ちを身をもって体験できました。私も救命士になって人のためになりたいと思います。

高校生の時までは、20歳になればすぐ大人という意識で行動できるものと思っていました。でも20歳になっても大人として行動できているわけではないし、社会の仕組みについても分かっていません。大人になるということは、選挙権が与えられたり、税金や年金のことが関係したりするし、何より責任が伴います。でも自分に責任があるということ、力を試すチャンスでもあると思います。私は、これから責任をもって行動できる大人になれるよう、いろいろなことを体験し、自分を高めていきたいです。

長野県知事選挙・東御市の投票結果

	男	女	計
当日の有権者数(人)	12,072	12,769	24,841
投票者数(人)	7,945	8,454	16,399
投票率	65.81%	66.21%	66.02%

東御市開票区候補者別得票結果

	村井 仁	田中康夫	有効投票数	無効投票数	投票総数	持ち帰り他
東御市開票区	8,703	7,541	16,244	155	16,399	0
長野県全体	612,725	534,229	1,146,954	10,803	1,157,757	25

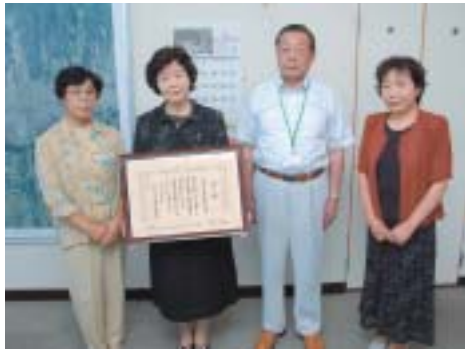
任期満了に伴う長野県知事選挙は、7月20日に告示、8月6日に投票が行われ、即日開票されました。今回の選挙は、比較的关注が高くとされていましたが、市の投票率は66・02%であり、前回の選挙（平成14年度）の旧東部町、旧北御牧村を合わせた全体投票率73・66%を7・64ポイント下回るという結果でした。

また、長野県全体でも投票率は65・98%という結果であり、これも前回の投票率73・78%を大きく下回る結果となりました。

長野県知事選挙

市の投票率は66・02%

約30年、食で地域に貢献
食生活改善推進協議会に県知事から表彰



食生活改善推進協議会（大塚紀代子会長）が県知事から表彰を受け、8月10日に市役所で伝達式がありました。同会が受賞したのは「保健衛生関係功労者等知事表彰」で、多年にわたる実践と地域への貢献から表彰がされたものです。

同会は昭和52年に県協議会へ加入し、以来高齢者への配食や乳幼児健診での離乳食作りの手伝いなどを手がけ、さらに市内の各学校での郷土食作り普及活動や市民を対象とした手作り料理教室の開催など、各方面で食とおした健



▲手作り料理教室はいつも大盛況

康推進活動を展開しています。また、市報に料理のレシピを提供し、市民に情報を発信し続けています。

大塚会長は「先輩が続けてきた活動に対する表彰だと思えます。食は生活の基本であり、私たちが料理を作るときは、食べる人の健康と幸せを願いながら作ります。料理教室などの活動を通して、市民の皆さんに食生活と健康の大切さをお伝えし、よりよい生活にしたいだけだと思います。」と感想を話していました。

土屋市長
HOT ホットダイアリー



No.25

8月6日に行われた長野県知事選挙はご承知のとおり激戦の末、新人の村井仁氏が初当選しました。

六年前、圧倒的支持のもと田中康夫知事が誕生し、その二年後、不信任を受けて行われた知事選においても、やはり田中知事の圧勝でした。しかし、今回はあつげなく敗れてしまいました。

村井候補、お年は69歳、郵政民営化に反対した守旧派、と不利な要素ばかり。当初こんな受け止め方が県民の大半ではなかったでしょうが。

六年前を振り返ったとき、田中候補に対し同じ様な思

いをしたことが記憶によみがえりました。それは、田中康夫氏のノンフィクションを交えた著書を読んだことのある読者として、その内容からいって、おそらくこの人は泡沫候補ではないものと思っていました。

しかし、茅野實元八十二銀行頭取などが後ろ盾として存在する。さらには世論調査も田中候補が有利との情報、この時点から形勢ががらりと変わりました。

今回村井候補、当初はそれほど強い候補とは多くの県民が捉えていなかったと思います。しかし氏の話を聞くごとに、その人間性が支持され勝利を呼び込んだものと思います。

いづれにしても結果を見ると、県民の声を幅広く、素直に聞く姿勢が必要であることを痛感させられました。

土屋哲男

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう!
(9月生まれ)



しのはら れん
篠原 蓮くん(加沢)
(1歳、H17.9.6生)

蓮ちゃん誕生日おめでとう! いつもいつも元気な笑顔をおめでとう。これからも元気でやさしい子に育ってネ!



やまうら るな
山浦 瑠奈ちゃん(常田)
(1歳、H17.9.8生)

お誕生日おめでとう。「あとむ」が大好き♥な瑠奈。これからも2人(?)仲良く、元気に育ってね。



さくらい あやの
桜井 彩乃ちゃん(曾根)
(1歳、H17.9.10生)

いつも笑顔の彩乃に家族みんなが癒されます。これからも健康で笑顔のかわいい彩乃でいてね!



おかだ なごみ
岡田 奈和実ちゃん(御牧原北部)
(1歳、H17.9.19生)

名前の通り、周りのみんなを和ませてくれるなごちゃん。いっぱい遊んでいっぱい食べていっぱい眠って、すくすく育ってね。



うちやま なぎさ
内山 凧凧ちゃん(田中)
(2歳、H16.9.4生)

2歳お誕生日おめでとう! いつも颯希の真似ばかり、とっても“おてんば”凧凧です。
♪なぎさ：いえ～い! あたちプールにきちゃったよ、ふくらまてえ～。
ねえ、そうちゃん! おうちちゃん! ポールほんちようよ～☆



つちや あやの
土屋 文乃ちゃん(大川)
(2歳、H16.9.6生)

お誕生日おめでとう。おおきな声で表情豊かにおしゃべりしてくれる文乃ちゃん。お兄ちゃんと一緒に遊んだり、散歩したり、これからも兄妹仲良く成長していこうね。



くらた ゆきの
倉田 優季乃ちゃん(城ノ前)
(2歳、H16.9.17生)

優季乃中心にすごした2年間、お父さんもお母さんもしっかり楽しんでました。これからもヨロシクネ!



みどりかわ みさき
緑川 美咲ちゃん(西海野)
(2歳、H16.9.21生)

お誕生日おめでとう! 外遊びが大好きで日々成長を見るのが楽しみです。これからも元気にすくすく育ってね。



やまうら そうた
山浦 蒼大くん(県)
(3歳、H15.9.17生)

そうちゃん、お誕生日おめでとう。甘えん坊な蒼大も、颯斗兄ちゃんと一緒に何でも出来ちゃうね♪これからの成長を、パパママも楽しみにしてるよ♥
★そうた：ほくは今…波に乗って来たところ! 気分は爽快さあ～。今年、2回海に行って“ラーメンとかき氷”食べてきちゃった。お～い! おうちちゃん。海へはもう行ったの? ♥



かない れおん
金井 伶穏くん(常田)
(3歳、H15.9.20生)

3歳のお誕生日おめでとう。ダンス、かけっこ…と体を動かして遊ぶことが大好きな超パワフル伶穏。これからも元気いっぱい育ってね。



いわさき まどか
岩崎 円花ちゃん(東上田)
(3歳、H15.9.20生)

3歳ってこんなに沢山の事が出来るんだ。すごいなあ。これからも丈夫な体とかわいい笑顔で育ってね。円花大好きだよ。



たきざわ おうか
滝沢 桜叶ちゃん(県)
(3歳、H15.9.30生)

おうちゃん、誕生日おめでとう♥こうちゃん、りんちゃんも3人兄妹ずっと仲良くね。ババママより♥おうか：あたちプールも海も行って来たもんね～。いいでちよー。なぎちゃん、来年の夏はギャル目指してゴーゴーよ! みんなで今度ランチ行こうね♪

☆募集しまあ!!☆ (対象者10月生まれの3歳まで) 写真・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、9月14日(木)必着。

VOICE

喜怒哀楽

VOICE 1
思わず笑った
「人面なす」



8月13日、お盆の天ぶらにしようとして自宅の畑になすを取りに行ったところ、こんなユニークな「人面なす」がとれました。ほかのなすは普通に丸くなっていたのに、とても不思議です。40年近く自宅で栽培していますが、このようなおもしろいなすは初めてで、思わず笑ってしまいました。

三澤昭雄（郷仕川原）

元気発信！子育て施設

東保育園の話題

東保育園は、4月に20数名の新入園児を迎えました。7月には、0歳の赤ちゃんも1名加わり、一段とにぎやかになりました。

早朝保育も2年目を迎え、長時間保育の園児もたくさんおり、朝に夕に元気な声が園内いっぱい響きわたっています。新入園児も園生活に慣れてたくさん友達と、楽しく給食を食べられるようになってきました。

7月下旬には、一年生や未就園児のお友達と一緒におみこしをかついだり、露店めぐりをして、夏祭りを楽しみました。長かった梅雨も明けてプールの季節になり、先日は市民プールで元気いっぱいスライダーや流水プールを楽しみ、子どもたちの体は黒光り



▲プール楽しいね！



▲おなかすいた！
みんなで給食だ！

してきています。

また、プール参観も行われ、年長の園児は参観後に保護者の皆さんと楽しく給食を味わいました。食育の大切さが叫ばれている昨今、朝食をきちんと食べることはもちろん、給食においても献立や組み合わせなどを工夫し、子どもたちの成長につながるものを取り入れています。

また、週に一度、給食職員が「今日の献立のコーナー」を展示し、食への関心が深まるようにしています。「先生、これはどうやって作るの？」「おいしそう」などの声が聞かれています。これからも食を通して心身ともに健康な子ども、心豊かな子どもに育つことを願っています。

心の眼

(28)

人権同和教育指導員
猪股 惇

部落問題に対する意見から



次のA～Fは、数年前に行われたある区の人権同和教育懇談会で語られたものです。

(A) 自分が子どものころに親が言っていたことは今でも何となく覚えている。(50代)

(B) 小さいころから知っていた。そのころ私は部落をよけていたと思う。(40代)

(C) 「忘れる」と言われても、近所から言われたことや、親の言ったことは忘れないでいる。(50代)

三人の方がそれぞれ育った時期に、子ども心に知ったことが「マイナスに働いている」と話しています。被差別部落に対して、負のイメージが普通のように伝えられてきたと言えます。なかには、間違っ

て負のイメージで伝えられてきたことが、被差別部落の人々の心を傷つけてきていることを重大に受けとめる意見もありました。

(D) 前から部落のことは知っているが、子どもたちが学校で学習することで、だんだん解消されると思う。(50代)

(E) 私自身、以前は部落のことを何も知らないで、多くの誤解してきた。(50代)

(F) 被差別部落の近くで育った。部落の人が年貢を納めに来た時、うちは座敷に上がったもらっていた。(40代)

これらの話から、(F)の方のように被差別部落の方を大切にしてきた方がいる一方、(E)の方のように何も知らずに、誤解を誤解とも思わずにいたこともあるのではないのでしょうか。部落問題について正しい学習が必要、ということについても、ご意見をいただいています。

平成14年3月末に、旧同和对策事業特別措置法が失効となり、これによって「部落差別はもうない」とする風潮が見られますが、問題が解決されたわけではありません。私たちは、自分の人権を守る上でも、今後ともこれまで以上に部落差別的撤廃に力を尽くす必要があると思います。

Human

—今、この人—

親子二人三脚、相撲に青春をかける

高森 涼太さん (海善寺)



▲立ち会いの衝撃はすさまじい

海善寺に角界入りを目指すフレッシユな高校一年生がいる。上田千曲高校に通う高森涼太さんだ。

高森さんは、8月26日から富山県で行われた北信越大会の団体戦、個人戦ともに出場した実力派で、自宅の庭を稽古場として自主トレーニングを欠かさない。庭をならしてすり足をし、大工に依頼して据え付けた鉄砲柱に向って突きの練習をする。そして父親の幸弘さんが胸を貸し、すさまじい勢いでぶつかる。まさに親子二人三脚の練習だ。北信越大会の県代表選手は、相撲で有名な木曾山林高校の生徒で占められている中で、それ以外の高校からただ一人出場できた選手が高森さんなのだ。

小学校低学年から相撲を始めたという高森さん。小学生



▲四股をふむ高森さん。気合いも十分だ

東御市は雷電ゆかりの地とされるが、実は相撲を本格的にしよと思うと練習相手もほとんどいなく、それほど環境は整っていない。地域で力を入れている木曾などと比べると施設の面でも大きな差があるという。環境がそろわない中で、これまで親子で苦楽を共にしてきた。

現在は高校で柔道が続けながら主に相撲の練習に励み、月に2〜3回ほど上田の練習場に通っている。また木曾で

行われる県相撲連盟の強化合宿に欠かさず足を運び、県内のライバルたちと激しい稽古を繰り返している。

相撲の魅力を高森さんにたずねると「相撲には微妙な判定や反則などがなく、思う存分正々堂々と勝負ができる」と力強く答える。「柔道や相撲の試合で培ってきたことは大きい。プレッシャーには本当に強いですよ」と精神的な強さも抜群。高校で電子機械の勉強を修めたあとは、「相撲部屋の門をたたきたい」と将来の目標も明確だ。

父親の幸弘さんは「環境が整っていないので木曾の生徒に比べるとどうしても練習不足になってしまい、そこが残念なところ。特に冬の練習は場所がない。でもそんなことにめげず、息子が相撲をやっているときの目はほかと違う。そこがうれしいね」と話す。母親の秀子さんも練習の送り迎え、大会の応援など全力で涼太さんを支援している。

様々なハンデがありながらも角界入りを目指す高森さん。今日も自宅の庭では稽古の音が響き、親子二人三脚の練習への挑戦が続いている。

●材料 (4人分)

- にんじん 100g
- 粉寒天 4g
- 水 350cc
- 砂糖 大さじ4
- レモン汁 小さじ2
- オレンジジュース 150cc
- プレーンヨーグルト 適量

●作り方

- ①にんじんは皮をむいて、たっぷりの湯でゆでる。一度煮こぼし柔らかくなるまでゆで、ザルにあげる。
- ②分量の水に寒天を入れ、火にかけ煮と

- ③水気を切ったにんじんと、②の寒天液をミキサーにかける。
- ④レモン汁を加えて型に入れ、冷やし固める。ヨーグルトをかけてできあがり。



おいしい ヘルシーフルーツゼリー

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

にんじんゼリー

お子さんの
おやつに最適です。



▲初めてテントを建てました



▲初めての顔合わせ。ドキドキする！



▲野外活動指導者の田澤先生とテントを建てる高校生

楽しく交流できたよ！ ジュニア野外体験学校

5月20日(土) 事前学習会
6月25日(日) 明神館日帰りキャンプ
7月22日(土) 室内研修

東御市子ども会連絡協議会と教育委員会では、市内の小学生を対象にジュニア野外体験学校を開催しました。市内5小学校から計40名の児童が参加し、交流を深めました。3回の研修を通して、

1. 自然に親しみ
2. 仲間と力を合わせ
3. 自分の可能性に挑戦する

ことを体験しました。大雨の影響で湯の丸キャンプ場には行かれませんでした。室内で充実した研修ができました。



▲高校生のお姉さん大好き！



▲野菜を切るの難しいね！



▲おいしいカレーができました



▲ジュニア野外体験学校修了式

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885



▲子どもも大人も夢中になったレクリエーション



▲みんなの心がひとつになりました

小学生放送コンクール作品

伝えたいわたしのぼくの心

県大会出品作品

わたしが市長になったら

柵津小学校

3年

齋藤

水希

わたしが市長になったら、しぜんをまもり、森の空気をきれいにしたいです。

理由は、森をきれいにしないと、地球おんだんかが進み、こう水がおきたりするからです。

私は、四きの森のかんきょうの学習をしました。

四きの森では、春に、ますば水門へ行き、水のながれる所を学んだり、ボランティア

活動をして森の大切さを知りました。

だから、市長になったら『森をまもるために』というちらしや本を売り出して、とうみ市の人や、せかいじゅうの人に本を買ってもらいたいです。

本の中に『森をまもり、地球おんだんかがすすまないように』という文章を入れたいと思います。

そして私は、森の木を切らないで、森をまもりたいです。



テーマは……

「わたし(ぼく)が市長になったら」

小学生放送コンクールは、県内のオフトーク通信や有線放送施設が加盟する長野県情報ネットワーク協会の主催により行われているもので、今年で34回目を迎えます。市内5小学校に取り組んでいただき、853名の皆さんから応募がありました。今年のテーマは「わたし(ぼく)が市長になったら」です。子どもたちの朗読が7月にオフトーク・有線放送で放送され、希望あふれる元気なメッセージに感動した方もいると思います。

ここでは、市の審査会で選ばれ、東信地区審査会へ出品された10名の皆さんの作品を紹介いたします。なお、柵津小3年の齋藤水希さん、滋野小5年の武藤創さんの作品は東信大会において入賞し、県大会に出品されました。



県大会出品作品

ぼくが市長になったら

滋野小学校 5年 武藤 創

ぼくが市長になったら、科学実験教室をたくさん作りた
いです。ぼくは、ときどき、
上田創造館の科学教室に行き
ます。モーター工作や発光ダイ
オードの研究やけんび鏡観
察など、楽しい教室がたくさん
あります。伊那市では、小
中学校に出張科学教室がある
そうです。滋野小学校にも来
てほしいです。

スポーツが好きな子のため
にはスポーツ教室を開き、絵
の好きな子のためには絵の教
室を開きます。ほかにいろいろ
いるあると思うけれど、子ど
も達が好きな教室をたくさん
開き子ども達の夢をかなえる
お手伝いをしたいです。ぼく
は科学が好きなので科学好き
な子どものために科学教室を



たくさん作りたいです。その
科学教室から宇宙飛行士がた
ん生したり、東御市を走る車
が全部ソーラーカーになった
りしたら……なんて想像した
らわくわくします！

わたしが市長になったら

北御牧小学校 2年 田村 真唯

わたしが市長になったら、
みんなが、けがをしないであ
そべるゆうぐや、楽しくあそ
べるあそびばをつくりたいで
す。

公園を、みんなのいえの近
くにいっぱいつくって、楽し
くあそべるようにしたいです。
学校では、三時になったら、
おやつを出してあげたいと思
います。

あめやクッキーやケーキを
出したり、のみものも出して

わたしが市長になったら

北御牧小学校 2年 渡辺 安寿

わたしが市長になったら、
したいことは、たくさんあり
ますが、いちばんやりたいこ
とは、子どもたちに、たくさ
んあそびせてあげたいこと
です。

そのために、子どもたちが
学校からかえってくる時間ぐ
らいに、大人もしごとがお
わっていれば毎日、親子で、
ゆつくり楽しめるなあと考え
ました。だから、わたしの市

あげます。
それに、きゆう食では、体
にいいやさいや、ごはんなど
の食べものを毎日出したいな
と思います。

みんなが好きな食べものを、
いつもきゆう食をつくる前の
日に聞いておいて、その中で
一ばん多かったものを、つぎ
の日につくって、学校中のみ
んなに、食べてほしいと思
います。

さいごに、みんなが、少し

は、大人が、はたらきすぎな
いようにしたいと思います。
それに、子どもたちが、た
くさんあそべるように、きた
みまき小学校に、もつと色い
ろなしゆるいの、ゆうぐをつ
くってあげます。すべりだい
や、ジャングルジムや、ほか
のゆうぐもつくってあげます。

そして、子どもたちのいけ
んを聞いて、校ていを、公園
のようにしたいと思います。

でも早くついて、たくさんあ
そべるように、学校をいえの
近くにつくってあげたいです。
そして、いつも、え顔であ
いさつをして、子どもたちと
あそんであげる市長になりた
いと思います。



その校ていで、市長も、子
どもたちといっしょに、毎日、
あそびたいです。

ぼくが市長になったら

田中小学校 3年 金子 希

ぼくが市長になったら、みんなのためにやく立ちたいです。一つ目は歩道ぎょうを直したいです。どういうふうに直すかというと、元気がないお年よりも、楽に登りおりにできるようにエスカレーターにしたいです。元気がないお年よりも、楽に登りおりにしたいです。二つ目は学校を自動化します。ボタンひとつでドアがあいたり、ロボットがいてべん強の

ぼくが市長になったら

滋野小学校 3年 若林 民基

ぼくがもしも市長になったら、東み市のおいしい食べ物在全国に出かしたいです。そして、日本中の人たちに、「おいしいですね。」と言ってもらいたいです。たとえばきよほうです。かわをむくのがが手という人もいるようですが、東み市のきよほうはとてもあまくておいしいです。大ぜいの人に、おいしいきよほうを食べてもらって、大すきになってほしいと思います。次にくるみです。くるみを使ったおかしや料理もおいしいので、そのことをせんでんして、くるみのおいしさをみんなに知ってもらいたいのです。そのためには、ちがう市の市長さんと話し合せて、おいしい食べ物を出かできるようにしたり、せんでんしたりしたいです。そして、おいしい



こんな東み市で、マラソン大会や、すもう大会などをたくさんひらいて、楽しい東み市にしたいと思います。



食べ物だけではなく、東み市のよいところを全国の人に知ってもらいたいと思います。

ぼくが市長になったら

田中小学校 4年 鶴田 光

もしもぼくが、市長さんだったら、長野県のなかで、一番サッカーが強い市にしたいです。ぼくが考えている事は、強いせん手をいっぱい集めて、長野県の中で、一番強いサッカーチームを作りたいです。どうやって、強いチームにするかというと、このチームのスポンサーを作って、ゴールを入れたり、すごいプレーをしたりすると、お金がもらえたり、スポンサーのCMに出るとお金がもらえる、という仕組みにして、強いせん手を集めます。せん手を集めるには、まだやる事があります。このチームのホームスタジアムを作ったり、サポーターを集めるために、チームのグッズや、サポーターをほ集したりします。お金はかかるけど、一年間にやる全し合を見に行けるように、せん手やサポーターのバスを作ったり、サポーターがチームの練習を見にこられるように、このチームの練習場も作ったりしたいです。



ぼくが市長になったら

田中小学校 5年 春原 すのはら 直人 なおと

ぼくが市長だったら
東み市の中心に東みタ
ワーを作りたいです。
東みタワーは、東京タ
ワーより二メートル大
きいのです。その東み
タワーの中には、図書
館やおとしよりのしせ
つがあります。そして
けっこう低い所には子
どもたちが遊ぶ広場が
あって、その少し上
におとしよりのしせつ
があるというわけです。
だから東みタワーに
来ただけでいろいろな
に出会うことができます。
それによって東み
市のみんなが仲よくな
るのです。



また、東京タワーの
ように高いので観光名
所にもなります。東み
タワーに登ると周りの
景色がよくみえます。
だからいろんな所から
東み市に人々が遊びに
来ます。それから、東
みタワーをかこんでお
どろというようなイベ
ントも行います。
東みタワーは市のシ
ンボルです。ぼくが、
市長だったら東みタ
ワーにいろいろなしせ
つを作り、たくさん
イベントを行いた
いです。

私が市長になったら

柵津小学校 6年 堀口 ほりぐち 由実 ゆみ

私が市長になったら
「今の自然を守り、増
やす活動」をしていき
たいです。修学旅行で
東京へ行った時、高
ビルがたくさんありま
した。これは東御市に
は、無いものでした。
東京からでは、公園以
外には、緑が全く無く
ゴミがあり、なぜこの
中で生活していて平気
なのだろうと思うほど
すてられていました。
その光景を見ると私は、
東御市の鳥の鳴き声、
あつてあたりまえの自
然がとてもしばらしい
ものに思えました。だ
から私が市長になつた
ら、自然を守りたいと
考えました。そして、
守るだけではなく、増
やすことも大切だと思
います。東御市では、



よく聞く鳥の声。それ
が東京では聞こえませ
んでした。とつても悲
しい気がします。同じ
生きている仲間なのだ
から、私は今よりも、
もっと自然を増やし、
動物の住みやすい環境
作りをして、「自然あ
ふれる動物と共存の
市」を目指します。

ぼくが市長になったら

和小学校 6年 北野 きたの 耕太 こうた

ぼくが市長になつた
ら、この東御市から差
別をなくしたいです。
このことを実現させる
ために、次のように考
えています。
今、世界では、子ど
もであっても、また、
罪がない人でも命を落
としてしまっています。
きびしい差別をされる
ことが絶えない国もあ
ります。
このようなことをな
くすためには、まず自
分の身近なところから
差別やいじめをなくす
ことが必要だと思いま
す。



このことは、ぼくが
住んでいる東御市から
実現させていくことが
大切だと思います。そ
して、このことを日本
中に、そして、世界中
の人々に広めていくの
です。そうすれば、世
界中の国が平和に結ば
れると思います。
一人ひとりが手をつな
いで、いじめや差別、
暴力などをこの世界か
らなくそうとすることに
がとて素敵なことに
思えます。

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

9月のテーマブック 「福祉ってなんだろう」

おとしよりや、からだの不自由な人たちのこと、もっと理解したいですね。

くらべてわかる世界地図④
福祉の世界地図



編者 千枝 藤田
著者 美子 赤藤

大月書店



監修 文 修
夜子 泰典
小夜子 真典
北村 真典
嶋田 真典
坂本 真典

いつしよがいいな
障がいの絵本④
ゆつくりって、いいな
ポプラ社

図書館のしごと その2

先月号を読んでいたが、図書館に興味を持っていただけたでしょうか? 今月は、「貸出し」についてお知らせします。

図書館を利用するためには「利用者登録」をしていただき、その時に交付されるカードをお持ちいただきます。一人10冊(内、雑誌5冊まで)、21日間の貸出しができます。

選んだ図書を利用者カードと一緒に貸出しカウンターに出すだけで、貸出しが完了します。コンピューター処理により、上田広域情報ネットワーク内の図書館であれば、当館の利用者カードがご利用いただけます。また、当館にいた、ただ、また、当館にない図書も即座に検索して、取り寄せることができます。他に「このことについて調べたいのですが、どのような資料がありますか」などの資料相談、読書案内(レファレン



▲忙しい方に便利な自動貸し出し機

スサービス)も貸出し業務の一環で、お気軽にご利用いただけます。なお、当館には「自動貸出し機(暗証登録が必要となります)もありませんのでご利用ください。

7月31日現在の利用者登録数は10,969人(当館)です。貸し出し一つとっても、多様なサービスをご用意してご利用をお待ちしております。

◆新着本案内◆

◆一般書

●生きているだけで、愛

●ナンバーワン……本谷有希子・著

●コンストラクション……鹿島田真希・著

●カオスコープ……山田 正紀・著

●世界一周恐怖航海記……車谷 長吉・著

●氷の人形……森村 誠一・著

◆児童書

●虎の弟子……ローレンス・イエップ・作

●デビルズドリーム……長谷川集平・作

●ダークホルムの闇の君上……ダイアナ・ウイン・作

●ジョーンズ……ジョーンズ・作

●あかいセミ……福田 岩緒・絵

●ぼくの町に電車がきた……鈴木まもる・絵

◆行事予定◆

9月8日(金)は、おはなし会があります

●場所 こどもフロアにて

●時間 10:30~

●対象 就園前の子ともさん

●市立図書館休館日のお知らせ
年に一度の特別整理のため9月11日~19日まで休館といたします(月曜休館と祝祭日の休館を含む)ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。

※返却本は返却ボックスにお入れください。

※ネットワーク内のほかの図書館はご利用いただけます。

なお、9月の「おはなしこども会」はありません。

図書館発 オススメの一冊

●夜をゆく飛行機

……角田みつよ・著

昭和の遺物のような谷島酒店一家の日常が子どもの視点で綴られた直木賞受賞後初の長編小説。

末っ子の里々子には、三人の姉と生まれなかつた弟がいて……どうしようもなく、家族は家族。古ぼけていて、

うとまし

りなく、限

りなく、懐

かしい家

族の物語。

●見えない貌……夏樹 静子・著

「親子の絆」の哀切を綿密な取材と法廷小説の手法を駆使して描いた最新長編推理小説。これが、命を奪われた我が子への究極の愛。最愛の娘の突然の死!母は、殺人者を自ら追い詰めるが、そこには思いもかけぬ第二

の事件が待っていた……



●雲をみようよ……トミー・デ・パオラ・絵

外へ出て、空をみあげてごらん、うかんでいるのは、どんな雲? カリフラワーみたいな雲、イワシみたいな雲、シートを広げたような雲。見れば見るほどおもしろい雲の全てがわかる本。



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>

とうみチャンネル10月スタート ⑤

とうみケーブルテレビに変わります

10月からとうみチャンネルがスタートします。併せて市のケーブルテレビの愛称「みまきケーブルテレビ」についても、地域情報の発信を一新してチャンネル内容を大幅に見直すことに伴い、「とうみケーブルテレビ」と改めます。



〈番組ラインナップ〉 (10月放送予定の番組をご紹介します)

毎週金曜日放送中!

〈MCT情報サイト〉

市内で行われた行事やイベントなど、地域の話や市からのお知らせ、保育園で過ごす園児や小学校、中学校の話など、これを見れば市内の動きが手に取るようになります。



保育園や小中学校の行事も!



〈保育園や小中学校のイベント〉

「とうみチャンネル」では、保育園や小中学校で行われるイベントなども取材し放送します。10月には運動会でがんばる子どもたちの様子を紹介します。

市のイベントも紹介!



〈巨峰の王国まつり〉

9月16日・17日の二日間、東御市中央公園一帯で開催される毎年恒例のイベントの様相を紹介します。二日目の雷電鍋で作る雷電ちゃんこは量も作業も普段では見ることができない迫力です。

東御市発「芸術の秋」!

〈2006火のアートフェスティバル〉

10月14日・15日の二日間、芸術むら公園で行われる「火のアートフェスティバル」。野外ステージでの発表を中心に、秋のひとときを紹介します。



※番組の内容は、場合により変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
今後の番組案内は月2回発行の「市報とうみお知らせ版」でご紹介いたします。
なお、番組に関するお問い合わせは……TEL67-2981（みまきケーブルテレビ）まで。



知ってなるほど都市計画あれこれ 開発行為等の規制

⑥

前回までは、一般の住宅等を建築する際の規制として、容積率・建ぺい率、さらに接道義務や2項道路の後退義務について説明してきました。

これらの規制は個人や事業主等が建築物を建築しようとする際の規制であり、無秩序な住宅建築等による住環境の悪化を防ぐとともに、防災上の安全の確保を図ることを目的としています。

今回はさらに、地域の住環境や自然環境に大きな影響を与えることになる、大規模開発及び大規模な土地取引に関する規制についてご説明します。

●大規模開発行為の許可制度

大規模な土地の開発を行う場合には、あらかじめ都道府県知事の許可を受けることが必要となります。この許可申請については、都市計画区域の指定がされていない区域では10,000m以上の開発行為を行う際に必要となります。

ですが、都市計画区域に指定されている区域では3,000m以上の開発行為を行う際に必要となります。これらの開発行為については、知事の許可がない限り行うことはできません。

この制度については、許可なく無秩序な大規模開発が行われると、周辺の住環境や自然環境に多大な悪影響を与える恐れがあるため、これらの大規模開発行為を防止し、計画的な市街化等を図るとともに、開発行為に一定の水準を保たせることにより、安全で良好な住環境を整備することを目的としています。

開発行為とは、主に建築物の建築または特定工作物を建設することを目的として、敷地の分割や盛土、切土などの造成工事、農地から宅地への地目変更などを行うことです。ただし、農林業の用に供される建築物や農林業従事者の住宅のための開発行為は含まれません。

なお、特定工作物とは、コ

ンクリートプラントやその他の周辺の地域の環境の悪化をもたらす恐れがある施設、10,000mをこえる野球場、遊園地、動物園などの施設及び墓園のことです。

●大規模な土地取引の届出

大規模な土地の取引を行った場合には、都道府県などその利用目的などを届け出なければなりません。この届出については、都市計画区域の指定がされていない区域では10,000m以上の土地取引が行われた際に必要となりますが、都市計画区域に指定されている区域では5,000m以上の土地取引から必要となります。届出を受けた都道府県などは、土地利用に関して定められた様々な計画に照らして、届出をした方が土地を適正に利用することができるよう助言や勧告を行います。

この制度については、個人等が土地取引を行った後の土

土地利用に関して、地域の人々の生活や自然環境に影響が出る場合があり、自分勝手な土地利用により周囲の住民等に迷惑がかけられないようにすることを目的としています。

例えば、大規模な土地取引をした後に、工場跡地に商業施設を建設したり、山林を開発して宅地造成を行うような場合、周辺地域に与える影響が大きいためにあります。このような土地利用に対して、土地取引という早い段階から適正な土地利用をお願いすることにより、快適な生活環境や暮らしやすい地域づくりを推進することができます。

なお、届出の必要な土地取引とは、売買や交換、営業譲渡、地上権・借地権の設定・譲渡などのことを指します。

これらの一連の規制等は、地域の財産である土地の利

●問い合わせ先 建設課

都市計画係 ☎64-5882



画区域に指定されることにより、それらの規制がより厳しくなり、適正な土地利用を図り、生活環境の悪化を事前に防ぐことにつながります。その結果、将来にわたり秩序だった開発と自然環境の整備・保全につながることに、前回までの建築等に関する規制と併せて、私たちの生活環境の向上につながるようになります。

地域包括支援センターインフォメーション⑥ リハビリは急がず、あせらず、あきらめず

リハビリというと、すぐにシャンシャンと歩ける状態を目指そうとされていますか？しかし、リハビリには段階があり、座りきりの方は立てることを、立てる方は歩けるようになることを目指し、決して急いではいけません。



まずは、立てる人です。立った状態で足踏みに力を入れます。手すりを使って下さい。その次はその状態で足踏みです。その時に、足の裏全面がきちんと床に付くようになることが重要です。足首が硬いままでは、つま先立ちの状態で歩くことになり、負担がかかりすぎてけがをしてしまいます。足の裏全体がきちんと床に付くように、足首を柔らかくすることが重要です。

昼、夕と1日3回行うとより効果的です。



足踏み訓練は、足全体の筋力を向上させますが、体の内部にある腸腰筋という筋肉も鍛えることができます。この筋肉は、足全体を持ち上げるための重要な筋肉ですが、加齢や病気によつて衰えてしまいます。この足踏みを、日常生活の中でいかに多く取り入れるようにしていくかが重要です。できる限り足を高く上げながら、足踏みをしてください。姿勢は、前を向いて背中を丸めないことが大切です。単純ですが、自宅でできる最も有効でお金がかからない方法です。

病気によつては、リハビリを行つても、なかなか効果がでない場合もあります。しかし現在の医学の常識を超えて効果が現れている方がいることも事実です。最後は、あきらめないという気持ちでいきたいと思います。

●問い合わせ先 東御市地域包括センター
電話64-5000(総合福祉センター内)

ケアポートみまき発 健康増進プログラム 水と健康 ⑧ (番外編)

「ハートつないど」

TOMI to me! の運動効果

身体教育医学研究所 研究部長 岡田 真平

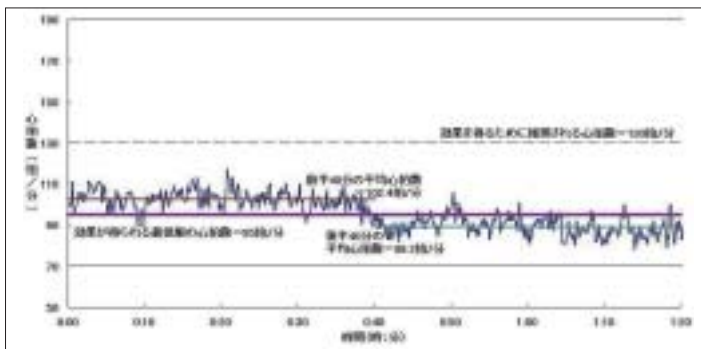
皆さん、市民まつりには参加されましたか？「ハートつないど」TOMI to me!も二年目になってすっかり定着し、多くの方が無理なく、楽しく、自信を持って踊っています。一年目、踊るのに苦労をして「もう二度と踊りたくない」なんて思った方もいるかもしれません。無理なく踊りやすいように振り付けも改善されましたので、来年はまたぜひチャレンジしてみてください。

さて、この踊りに参加した人から、「いい運動になった!」という声をよく耳にします。そこで私たちは、「ハートつないど」TOMI to me!の運動効果を明らかにするために、運動しながら心拍数が記録できる機器を用いて、この踊りがどれぐらいの運動であったかを検証してみました。

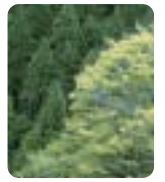
モデルは30歳で運動経験のある男性です。普段安静にしているときの1分間の心拍数は約70拍とすると、有酸素運動(持久力向上や脂肪燃焼に効果あり)の効果を得るために最も推奨される心拍数は約130拍、効果が得られる最低限の心拍数は約95拍と推定されます。そこで実際の彼の踊り中(1時間20分)の心拍数を5秒間隔で計測したところ、図のような変化になりました。動きの変化や途中の休憩などが入っていますが、前半40分の心拍数を平均すると102・4拍となり、効果が得られる運動の強さになっています。後半は疲れが出たせいか、平均89・2拍となり、効果が得られる最低限の心拍数を下回ってしまいました。体格などからの推測ですが、前半で大体200kcalぐらいは消費したと思われます。

心拍数や消費カロリーは人によって異なりますのであくまで一例に過ぎませんが、実際に踊っているときの心拍数の計測から、ある程度の運動効果が得られることがわかりました。毎年、市民まつりの

踊りに向けて仲間とともに汗をかいて(暑い時期なので水分もしっかり補給して)、ご自身の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか？



●問い合わせ先
身体教育医学研究所
(ケアポートみまき内)
☎61-6148



緑と山のコーナー 山崩れを防ぎ水を育む森林

●森林の主な役割

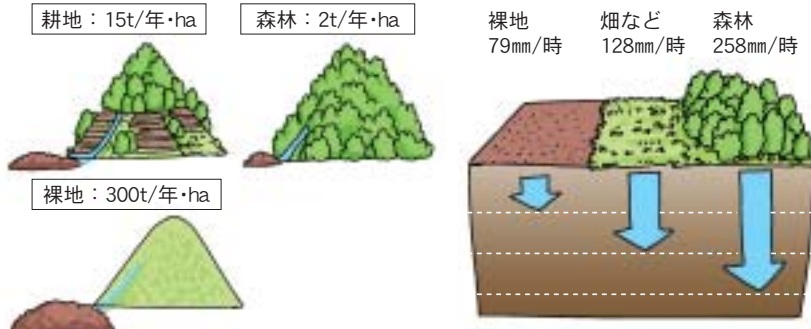
市の森林面積は5647haで、総面積の50%を占めています。森林は災害や地球温暖化の防止のほか、水資源のかん養による良質な水の供給、保健、休養の場になるなど、普段の生活において多面的に安全を確保し、私たちに潤いを提供しています。

●土砂の流出防止と保水能力

森林では、木の根によって表土が保持され、土砂の流出を防止しています。また、落葉やこれを分解する微生物、木の根などが作用しあって土壌がスポンジ状になり、水を吸収して保持します。森林は、これらの機能により洪水を防止し、かつ渇水を緩和する働きを担っています。

●私たちの周りの森林

森林には、国土の保全や水源かん養などの私たちに必要な機能があるため、特に重要な森林は「保安林」に指定されています。東御市では、国有林と民有林のうち「水源かん養」「土砂流出防備」「土砂崩壊防備」「干害防備」の4種類の保安林があります。こうした森林の機能を十分に発揮できるようにするためには、間伐などによる森林の適切な管理が必要になります。



森林で1年間に土砂が流出する量は、裸地の約150分の1

森林の雨水をすみやかに地中に浸透させて保持する能力は、裸地の約3倍

●水源かん養と温暖化防止

森林は雨水に含まれている水質汚濁の原因物質（窒素・リン等）を吸収するため、水が浄化されて水質保全に役立っています。また、二酸化炭素を吸収することで地球温暖化を防止する役割もあります。（*国内の森林が吸収する二酸化炭素量は、年間約9700万トンです。）
この量は、国内の自動車が排出する二酸化炭素の70%に相当する量で、国内の二酸化炭素年間総排出量の約8%にあたります。（水源かん養：雨水を地下水として蓄え、徐々に河川へ送り出して水質を浄化すること。）

注意！クマに用心してください！

今年は例年よりクマの出没件数が大幅に増加しています。これからの季節、キノコ狩り・ハイキング・登山などで山へ出かける場合は、出会い頭にクマと遭遇しないように十分気を付けてください。

●問い合わせ

農政課耕地林務係
☎ 64-5894

復十字シール運動 募金にご協力ください

●運動の目的は？

この運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患をなくして、健康で明るい社会を作るため、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図ることを目的としています。

また、世界の結核を撲滅するため、結核がまん延している途上国への援助も募金の目的としています。

●誰がはじめたの？

この運動は1904年、デンマークの郵便局員アイナル・ホルベルが発案したクリスマスシールをもとに始まったもので、現在では80か国以上で実施されており、国際的にも定着しています。日本においては1925（大正14）年に自然療養社から最初のシールが発行されましたが、その後戦争で中断し、戦後は1952（昭和27）年から財団法人結核予防会が発行を再開し、現在に至っています。

●東御市での募金活動

東御市では9月の巨峰の王国まつりと、10月の火のアートフェスティバルで募金活動を行います。

消費者の窓

子どもたちに見せたくない 有害サイトをブロック！

○とても便利！でも

危ないケータイ

○私ができる対策は？

携帯電話を子どもに持たせることで、親は緊急時に連絡を取ったり、連絡を受けたり、所在を確認したりするなど、どこにいても連絡できるという安心感が得られます。しかし一方で、親の目の届かないところで、子どもたちが携帯電話インターネット上に存在する有害情報サイトにアクセスできてしまうという危険性も持ち合わせています。有害情報サイトとしては、出会い系サイト、ギャンブルサイト、アダルトサイト、薬物サイトなどがありませんが、中でも、出会い系サイトを利用して青少年がトラブルに巻き込まれるケースが多数発生しています。2004年に起こった出会い系サイトに関連した事件の96%が携帯電話からのアクセスであり、被害者の84%が18歳未満の児童生徒だったという警視庁の報告もあります。



▲安心して使いたい携帯電話

携帯電話インターネット上の有害情報サイトへのアクセスをブロックするため、携帯電話会社のアクセス制限サービス（以下、「有害サイトアクセス制限サービス」）を利用することによって、有害情報サイトへのアクセスを防止でき、安心して子どもたちに携帯電話を持たせることができます。有害サイトアクセス制限サービスの申し込みは簡単です。また、18歳未満の子どもに携帯電話を持たせる場合、保護者からの申し込みが可能です。詳しくは、携帯電話各社のショップ、または以下の電話番号にお問い合わせいただくか、以下のホームページをご覧ください。

● 各社の有害サイトアクセス制限サービスと問い合わせ先

	有害サイトアクセス制限サービス	お問い合わせ先
NTTドコモ	キッズiモード キッズiモード プラス	・ドコモの携帯電話から局番なしの151（無料） ・一般電話から0120-800-000（無料） ・ホームページ http://www.nttdocomo.co.jp/
KDDI	EZ安心アクセス サービス EZ web利用制限	・auの携帯電話から局番なしの157（無料） ・ツーカーの携帯電話から局番なしの151（無料） ・一般電話から（いずれも無料） 0077-7-111（au） 0077-789-151（ツーカー東京） 0077-788-151（ツーカー東海） 0077-787-151（ツーカー関西） ・ホームページ http://www.kddi.com/
ボーダフォン	ウェブ利用制限	・ボーダフォンの携帯電話から局番なしの157（無料） ・一般電話から0088-21-2000（無料） ・ホームページ http://www.vodafone.jp./top.htm

問い合わせ先 市役所市民課 生活環境係
 ☎ 64-5896
 総務省信越総合通信局電気通信事業課
 ☎ 026-234-9952
 または携帯電話各社へ

○巨峰の王国まつり
 ・9月16日（土）午前9時から11時30分
 ・17日（日）午前9時から11時30分
 ○火のアートフェスティバル
 ・10月14日（土）午前9時から11時30分
 ・15日（日）午前9時から11時30分
 市の保健補導員さんが募金活動をしており、この運動の主旨をご理解いただき、皆様のご協力をお願い致します。

●平成17年度結核予防会

長野県支部結果報告から

- 募金総額 2019万1025円
 - お寄せいただいた募金の主な内容について
 - ・335万円 シール代金
 - ・950万円 ストレッチャー対応リフト
 - 付胸部検診車購入準備に充当
 - ・90万円 国際協力金
 - ・527万円 普及啓発活動費
 - ・29万円 通信運搬費
 - ・88万円 次期繰越金 等
- となっており、広くみなさんの健康づくりに役立てています。



●問い合わせ先 健康保健課保健係
 ☎ 64-8882

国民年金アドバイス

ご希望の方はお早めに

国民年金保険料の免除申請、納付猶予申請、学生納付特例申請がさかのぼって申請できます

平成17年度分の国民年金保険料の免除等について、18年10月末日までを期限として次のとおりさかのぼって申請ができました。(本年度のみ)

以前に、平成18年4月より前の申請はできないとされた方についても、期限内に申請いただければ受付できますので、ご希望の方は市役所市民課国保年金係または総合支所支所市民係へ申請してください。

申請の種類	申請対象期間	申請期限
①全額免除申請	平成17年4月分から 平成18年3月分まで	平成18年10月末日
②半額免除申請		
③若年者納付猶予申請		
④学生納付特例申請		

(平成18年4月以降の申請は常時受け付けています。)

※持ち物・添付書類

- ・印鑑 (本人が申請する場合は不要)
- ・年金手帳
- ・失業を理由として上記①～③の申請をする場合は、雇用保険被保険者用「離職票」または「雇用保険受給資格者証」の写し
- ・④の学生納付特例を申請する場合は、申請対象期間に学生だったことがわかる学生証のコピー、または申請対象期間の在籍がわかる在籍証明書(現在の在学証明書では不可)

●問い合わせ先

小諸社会保険事務所 ☎(0267)22-1080
市民課国保年金係 ☎62-1111(内線1231)

税のワンポイントアドバイス

軽自動車税Q&A

Q 3月に所有していた原動機付自転車が盗難されたので、警察に届け出たのですが、軽自動車税の納税通知書が5月に送られてきました。どうしてですか。

A 警察への盗難届とは別に、市役所(本庁、総合支所)で廃車の申告が必要です。そのままにしておきますと、翌年度も課税されてしまいます。

廃車の申告には、警察からの盗難届出証明書と印鑑をご持参ください。

なお、ナンバーを紛失された場合は、紛失料として300円をいただきます。

Q 市外へ引っ越したのですが、原動機付自転車のナンバープレートはどうすればいいのですか。

A ナンバープレートと印鑑を持って、市役所(本庁、総合支所)で廃車の申告をしてください。その際に発行される廃車届出済証明書を持って、転出先の市町村で登録の手続きをしてください。

なお、転出先の市町村においても廃車の申告をすることができます。

Q 自賠責保険は、どうしても入らなければなりませんか。

A 原動機付自転車を含む全ての自動車に、法律で加入が義務付けられています。加入しないと

- ・1年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ・違反点数は6点となり、ただちに免許停止の処分を受けます。

加入手続きは、市役所では行っておりませんので、詳しくは代理店へおたずねください。

●問い合わせ先 市役所税務課 住民税係
☎64-5877(直通)

まるごと生活百科

9月の納税 (納期9月30日)

- 固定資産税 (3期)
- 国民健康保険税 (4期)
- 介護保険料 (3期)

こちら119 (東御消防署)

※カッコは1月からの累計

=東御市内の7月の出動件数=

火災 0件 (14件) 救急 93件 (649件)



とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成18年7月	平成17年7月
最高気温	35.6℃ (14日)	35.3℃ (30日)
最低気温	16.7℃ (19日)	15.3℃ (28日)
平均気温	22.9℃	23.4℃
平均湿度	82.8%	79.6%
降水量	270.5mm	144.5mm

市内交通事故統計 7月分

7月31日現在 (※カッコ内は1月からの累計)

	上田警察署管内	望月警察署管内	合計	前年比
件数	15(112)	8(24)	23(136)	+6(+11)
傷者	19(137)	11(34)	30(171)	-6(+2)
死者	0(1)	0(0)	0(1)	±0(±0)



善意をありがとう

東御市社会福祉協議会(7月中の受付分です)

匿名様 介護用品

古越悦彦様 介護用ベッド



こんどちは保健師です

くだものの季節!

おいしく健康的にとりましょう

●健康に効果的なくだもの

「りんごが赤くなると医者
が青くなる」と言われるよう
に、りんごをはじめとしたく
だものには、健康によい様々
な効果があるとされています。

くだものに多く含まれる食
物繊維には腸内細菌のバラ
ンを改善して便秘や肥満を防
止する効果、リンゴなどに多
く含まれるカリウムや食物繊
維に含まれるペクチンには血
圧上昇抑制効果、ポリフェ
ノールには抗アレルギー作用
があります。そして、もちろ
ん各種ビタミンやミネラル、
アミノ酸など健康に良い成分
が数多く含まれています。

特に、くだものの糖質はエ
ネルギー源としてすぐに吸収
されますので、「朝のくだも
の金」とも言われます。睡
眠中に失われたエネルギーや
ビタミン、ミネラル類を効率
よく摂取できるのもくだもの
ならではの頭も体もすつきり

●問い合わせ先 健康保健課

健康増進係

☎61-6000

有線1-6000

目覚めさせ、くだものの栄養
素を余すことなく利用しま
しょう。

●では、くだものならいくら 食べても大丈夫??

しかし、前述とおりくだも
の糖質は吸収が早いので、
血糖値を急激に上げる原因に
なります。また、夜に食べた
場合は、摂取したエネルギー源
はほとんど使われることなく、
脂肪として身体にため込まれ
てしまいますので、肥満の原
因にもなります。どんなに体
によいとされる食べ物でも、
食べ方を間違えたり、食べ過
ぎたりするとかえって体に良
くないこともあります。何事
も「すぎる」ことは禁物です
ね。

くだものの1日の摂取目標
は80kcalです。目安は表の
とおりですが、実際の量を
測ってみることも時々してみ
ましょう。案外、食べ過ぎて
しまっているかも??

◆果物の目標量 1日80kcalの目安◆

くだもの	バナナ	甘 柿	ぶどう	りんご、キウイ フルーツ	みかん、 はっさく	メロン、 梨	も も	グレープ フルーツ	すいか	いちご
80kcal の目安	95g	130g	140g	150g	150g	190g	200g	210g	220g	240g
実際はこれ くらい食べ ています ()は食物 繊維量	バナナ 1本 皮付135g (1.0g)	甘柿1個 皮付140g (2.1g)	デラウエア 1房 皮付160g (0.7g) 巨峰 10~15粒 皮付160g (0.7g)	りんご半分 皮付170g (2.3g) キウイフ ルーツ 1と1/3 皮付170g (2.3g)	みかん2個 皮付215g (1.3g) はっさく 1個 皮付245g (2.7g)	メロン 1/4個 皮付275g (1.0g) 梨半分 皮付220g (1.7g)	もも1個 皮付230g (2.6g)	グレープ フルーツ 2/3個 皮付275g (1.3g)	すいか 1切 皮付310g (0.7g)	いちご 20個 (3.4g)



やまうら え み こ
山浦恵美子保健師

取る(キャップ)、はがす(ラベル)、洗うは全国共通です。
Q 食用油のボトルはどうしたら良いのですか。
A 食用油のボトルはペットボトルではありませんので、軽
く水洗いしてから容器包装プラスチック(紫の指定袋)
の目に出してください。

キャップをとる

ラベルをとる

水で軽く洗う

つぶしてもOK!

ペットボトルは、大切な資源です。必ずキャップとラベルは分別し、軽く水洗いしてからストックヤードの収集ネットに入れましょう。キャップとラベルは容器包装です。これも資源となりますのでご協力をお願いします。

循環型社会はスポーツ競技と同じで、スタートが大切です。分別収集が始まってから数年。ここでもう一度スタート(分別)の練習(確認)をしてみましょう。

なるほど
The
ごみ(gomi)
クリーンリサイクル係
☎63-6814 No.24

もう一度確認!
資源物の
分別排出

みんなで渡す安全の心 交通少年団夏の研修会



7月27日、市内の小学生で構成される交通少年団の皆さんが「交通少年団夏の研修会」を行いました。この日は安協、交通指導員・補導員の皆さんも参加し、子どもたちの活動を支援しました。交番所長の講話を聞いたあと、意気高らかに東部湯の丸インター南側の交差点へ移動し、「交通安全レター作戦」を行いました。これはドライバーに安全の願いをこめた団員直筆の手紙をわたすもので、受け取ったドライバーは交通少年団の活動に感心していました。

みんなで参加、地域ぐるみで防犯啓発 御牧原南部で防犯だるま除幕式

8月20日、御牧原南部区の県道沿いで「防犯啓発だるま除幕式」が行われ、南部区の児童生徒、育成会、警察関係者など約50名が出席しました。この防犯だるまは、牧場に牧草をラッピングしたロールがあることを利用し、育成会や児童生徒の皆さんが塗装して作り上げました。パンダ、ぶた、ドラえもん、アンパンマンの4基が設置され、それぞれに大きな文字を書いて、通過する車から「今こそ防犯」と読ませるなど、アイディアいっぱいのだるまになっています。野元陽平さん（北御牧中3年）が意見発表を行い、「苦勞したこともありましたが、だるま作りで地区の皆さんとつながりができてうれしいです」と話していました。



「支えあい、助け合い、励まし合う地域づくり」をめざして 東御市社会福祉大会

8月20日、文化会館サンテラスホールで東御市社会福祉大会（東御市社会福祉協議会主催）が開催され、約700名の皆さんが参加しました。大会はローカルサクソフォン奏者の西巻靖和さんのアトラクションで幕をあげ、関係者のあいさつのあと12の個人・団体に表彰状、賞状が贈られました。また、高見沢心さん（東部中3年）、下島浩伸さん（東部高校教諭）が体験発表を行いました。次に諏訪中央病院名誉院長の鎌田實さんが「地域で命を支える一命の話をみんなでしませんかー」と題した講演を行い、著名な講師の話を聞こうとつめかけた参加者は、時折涙を見せながら熱心に聞いていました。

松林輝親さん（田中小）が快挙 全国小学生学年別柔道大会でベスト8入賞！

8月20日、富山県で第3回全国小学生学年別柔道大会（財団法人全日本柔道連盟主催）が開催され、田中小学校5年の松林輝親さんが、5年男子40kg級でベスト8に入る快挙を成し遂げました。この大会は、各都道府県大会で優勝した選手が出場できる大会です。松林さんは市柔道教室に通い、大会前は毎日練習をしてきました。小学校1年から柔道を習い始め、払い腰を得意技とする松林さんは順調に予選リーグを突破。松林さんは「なかには毎日練習している選手もいて、強豪選手との対戦は接戦で厳しかったです。3位内入賞はできませんでしたが今回ベスト8に入ったことはとてもうれしいです。」と話していました。



トピックツアー 地域の話

みんなで伝える安全の心
交通安全協会が地域安全パトロール出発式



7月25日、夏の交通安全運動にあわせ、交通安全協会関係者による地域安全パトロール出発式が行われました。安協では会員が車両に防犯ステッカーを付けて巡回し、子どもたちの安全確保に一役かっています。

スポーツで県代表
東部中の運動部が北信越大会出場



7月24日、東部中男子バレー部、男子バスケット部、柔道部、剣道部の皆さんが市役所を訪れ、北信越大会に出場することを報告しました。また、柔道の小山将太さんは全国大会出場を報告しました。北信越大会は8月中に行われ、各部とも健闘しました。

北御牧グラウンドでお盆の準備
親子ふれあい青空朝市



8月12日、北御牧グラウンドで第21回親子ふれあい朝市（市農業委員会主催）が行われ、お盆の花やとれたての野菜、カブトムシなどが店頭並び、来場者で賑わいました。朝市のあと、夏休み中の小学生をはじめ一同が元気にラジオ体操をしました。

心温まる韓国との交流
無窮花会により韓国の中学生が東御市でホームステイ



8月3日から5日間、韓国との国際交流活動をしている無窮花会（小山博正会長）の招きにより、韓国牙山市から中学生6名と引率者2名が来日し、市内でホームステイをしました。8月4日には市役所を訪問した後、市内の中学生と交流しました。

心を揺さぶる東中サウンド
東部中吹奏楽部が念願の東海大会出場



東部中吹奏楽部が県大会で金賞を受賞し、第61回東海吹奏楽コンクールに県代表として出場することになり、8月15日に市長へ出場報告をしました。同部が座奏で東海大会に出場するのは今回が初めてとなり、市長から激励を受けていました。

にぎやかにわっしょい！
北御牧地区夏まつりみまきニュードカンコ



8月14日、北御牧グラウンドで「北御牧地区夏まつりみまきニュードカンコ」が行われました。保育園や小学校の子どもみこしを御牧太鼓保存会の皆さんの演奏が盛り上げ、まつりは和やかな雰囲気に包まれました。

8・19 ▼ 「食欲を育てる子育て」講座に多くの市民が参加



8・8 ▼ 東部高校環境緑化コースの生徒が自分たちで育てたカブトムシを保育園にプレゼント（写真は中央保育園、全園を巡回）

8・2・3 ▼ 上越市名立区とみまきっ子体験クラブの小学生たちが芸術むら公園一帯で交流



8・1 ▼ デイサービスセンターあざだ開所式（みまき福祉会）

7・30 ▼ 道の駅雷電くるみの里主催のボランティア清掃活動に約200名が参加

7・21・23 ▼ 火のアートフェスティバルで焼成されるやきもの作品作りに約200名が参加

できごとと短信

平成 18年
8月31日発行



絵は心の恋人探し

その29

「橋夫人献納刀子」(正倉院宝物模造作品) 宮入法廣作

今回は絵ではなく「刀子」をご紹介します。

「刀子」は奈良時代に使われていた小刀のこと
で、紙が普及していなかった当時、再度文字を
書くために木板に書かれていた文字を削り取る
ための実用品だったものが、精緻で華麗な装飾
を施し、貴族の装身具やお守りとして愛用され
るようになったといわれています。今回ご紹介
する刀子は、聖武天皇の橋夫人が東大寺の本尊
である盧舎那仏(大仏)に献納したといわれて
いる正倉院宝物を再現した作品です。刀子につ
いては正倉院に70本あまりが現在に伝わるだけ
で、文献資料がほとんどなく未知の部分も多く
残されています。

この刀子は柄の部分が犀角(水牛の角)、鞘の
部分は白檀、装飾は銀、エメラルド、真珠が使
われていますが、素材から装飾の紋様、刀身に
いたるまで忠実に再現されています。

6月末から約一か月間、当館においてこの刀
子25点を一堂に展示しました。私自身も刀子を
目の当たりにするのは初めてでしたが、「天平
文化の華」といわれる通り、息をのむほど優雅

で美しいものでした。総合学習で来館した滋野
小学校の3年生も初めて見る刀子に見入り、多
くの質問をしていました。

この刀子の復元や創作に携わっているのが刀
匠・宮入法廣さんです。「もしこの刀子を再現し
ようとすれば、通常は複数の職人の手が必要に
なる」と東京国立博物館上席研究員の原田さん
がおっしゃっていました。宮入さんはすべて
を一人で手がけています。そこには本来の刀匠
としての技術や経験に加え、染色や彫金といっ
た多岐に及ぶ知識と技術が必要となってきました。
しかも現在、この刀子の製作や復元に携わって
いるのは世界でも宮入さんだけです。これだけ
の刀子が一度に見られるというのはめったにな
い機会ということで、会期中にニューヨークの
メトロポリタン美術館から古武具の特別顧問が
来館したほど貴重な作品、人材なのです。

東御市にこのような世界的アーティストがお
られるというのは、私たち市民にとっても誇ら
しいことではありませんか。

(梅野記念絵画館学芸員 佐藤聡史)

宮入法廣 東御市八重原在住、國學院大学文学部卒。人間国宝隅谷正峯師に入門。昭和59年寒山賞のほ
か受賞多数。平成7年新作刀展無鑑査。高円宮憲仁親王殿下の御息女の御守刀謹作、横綱朝青龍土俵入
り太刀製作、メトロポリタン美術館所蔵刀剣調査のため招へい、平成17年より伊勢神宮式年遷宮御神宝
太刀製作を拝命。東御市無形文化財、日本美術刀剣保存協会評議員、日刀保主催刀技術実地研修会講師。
追伸・御代田町浅間縄文ミュージアムにおいて宮入法廣小品展(9月16日〜24日)がごさいいます。当館
でご覧になれなかつた方はこの機会をお見逃しなく。

編集後記

▼8月は子どもたちや学生の皆
さんにとっては夏休み。暑い夏
どのように過ごされたでしょう
か▼8月2〜3日には、北御牧
地区と地域間交流をしている新
潟県上越市名立区の小学生が当
市を訪れ、みまきっ子体験クラ
ブの小学生と楽しい時間を過ご
しました。いもほり体験をし、
それを使って料理をしました。
小学生に聞くと、このような機
会はそうはないとのこと、い
い経験になったと思います▼8
月19日には「食欲を育てる子育
て」と題した講座があり、食育
の一環として、食べ物に直にふ
れる農業体験も重要だという話
がありました。このいもほり体
験はまさに今、必要なことだっ
たといえます▼私の少年時代、
狭いながらもあった田畑で農作
業を手伝い、「〇〇へ遊びに行っ
たよ」と誇らしげにいう友達が
うらやましかった記憶がありま
す。今は都会でなくても農業体
験をする機会がさらに少なく
なっているそうです。小学生が
大人になったら、私のように思
い出すときが来るかもしれない
と想像しながら、私の当時の記
憶も実はこの地に生を受けた喜
びの一つなのだと思います。

(市報担当 久保)

●発行/長野県東御市 ●編集/東御市役所総務部企画課 〒389-0592 長野県東御市東28-1-2
●TEL(64)5806 FAX(63)5431 E-mail:shino-tomi@city.tomi.nagano.jp
●東御市ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp
●印刷/田口印刷株式会社

人の動き

(8月1日現在)

世帯数

11,291世帯(+28)

総人口

32,258人(+35)

男 15,820人(+9)

女 16,438人(+26)

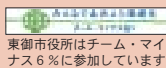
転入 104人(-6)

転出 82人(+9)

出生 27人(-7)

死亡 14人(-15)

※カッコは7月対比



東御市役所はチーム・マイ
ナス6%に参加しています

