

- 特集 ワインの里「東御」・・・2～4
- 世界で輝くとうみの星・・・5
- 人権啓発作品紹介・・・6～7



日の丸を胸に翔く

—全日本中学バレーボール日韓戦—
全日本中学男子選抜チームの一員として
東部中の岡田知樹君が出場しました。
〔5ページに関連記事〕



▲メモを取る生徒たち

特集

ワインの里「東御」

東御市の特産といえば、巨峰、白土馬鈴薯^{はくとばれいしょ}、くるみなどが真っ先に思い浮かぶと思いますが、最近は東御市産のワインがおいしいということでテレビや雑誌などで取り上げられるようになり、また平成20年には「ワイン特区」に認定されるなど、全国的にも注目を集めています。

そんなワインについて、ぶどうの特徴やぶどうがワインになるまでの工程、東御産のワインの魅力について調べました。

なお、このワイン特集記事は東部中学校二年生の「職場体験学習」で市広報業務を希望した生徒2人と一緒に取材、編集作業を行い作り上げたものです。生徒たちが慣れない状況の中で、奮闘しながら懸命に記事を作る姿を思い浮かべながら読み進めていただければ幸いです。

ワイン用ぶどうって 何が違うの？

東御ではおなじみの巨峰畑を見ると、棚上で作られることが多いですが、イタリアやフランスなどの有名なワイン産地でワイン用ぶどうは、木と木の間を1mほどの間隔を空けながら栽培します。これは「垣根仕立て」と呼ばれる方法で木をあまり大きくせず、木全体に根からの養分を行きわたらせるように、小さく育てることが出来ます。

私たちが普段口にするぶどうの品種の多くは収穫された状態で売り場に並んでいます。そのため見た目や形が商品価値を左右するため、袋かけを行い、虫くいなどを防ぎます。それに対し、ワイン用ぶどうは、実にしっかりと光を当てることで味

を凝縮させるため、袋かけは行いません。

また、ワイン用ぶどうは一般的には販売されていないため、味わいに ついてあまり知られてはいませんが、他品種と比較しても糖度が高く、酸味があることが特徴です。

どうやってワインが 作られるの？

赤ワイン作り

赤ワインはカベルネ・ソーヴィニヨンやメルロー、ピノ・ノワールなどのぶどうを使い、品種によって異なりますが、9月中旬から10月下旬の収穫作業に合わせて、ワイン作りが行われます。

収穫されたぶどうはまず、粒と茎に分けられます。

分けられた粒は皮をつけたままの



▲青空の下で取材しました

状態で、タンクに移され、中に酵母を入れて、2週間ほど醗酵^{はちよう}させます。赤ワインの鮮やかな色はこの作業により作られていきます。タンクの中では醗酵時に加えた酵母がぶどうに含まれる糖分を食べて、アルコールに変える役割を果たします。

酵母はアルコールを作る際、同時に二酸化炭素を排出し炭酸ガスが発生するため、樽^{ふづ}に耳を当てると、「ぶつぶつ」と音を聞くことができます。こうして醗酵させたものはさらに機械で搾られ、別の樽に移し熟成させていきます。

1年から1年半の間、樽の中で熟成させ、出来上がったものをびんづめし、コルクでふたをすると、いよいよ私たちの知る、赤ワインが完成します。

白ワイン作り

市内で醸造されている白ワインはシャルドネやソーヴィニヨン・ブラン、甲州などの種類を使って、赤ワイン同様9月下旬から10月中旬にかけ作業が行われます。収穫したぶどうは、粒と茎に分けられた後、さらに皮と粒を分離させます。白ワインの場合、皮の色ではなく、実をつぶしたときの果汁が白ワインの色を作り上げていきます。

この段階で樽に移し酵母を入れて、約7カ月間熟成させ、できたものをびんづめすると白ワインの完成です。このように赤ワインと白ワインにはそれぞれ見た目の色はもちろんのこと、使われるぶどうの品種、熟成させる期間、作る手順、完成したワインの味わいに違いがあらわれます。完成したワインは、保管されてい

るびんの中でも、エタノールやエステルなどワインに含まれる物質に化学反応が起きています。そのため長時間熟成させることで、さらに味に変化が起これ、いわゆる年代物のワインに代表されるような、より深い味わいになっていきます。この変化を楽しむこともワインの醍醐味のひとつと言えます。

どうして東御でおいしいワインができるの？

ワイン用ぶどうの木にはわずかな水だけを与え、なるべくストレスを感じるような厳しい環境を用意します。そうすることで木にその土地が含むわずかな水分を自力で吸い上げさせ、木が持つ力を最大限活用させるように育てます。

東御は年間降雨量がとても少なく晴れの日が多い地域です。同じ国内

ワイン用ぶどうの一年間

5月

↓ 枝から徐々に芽が出始める。

6月中旬

↓ 花が咲き始める。

7月上旬

↓ ぶどうの実がつき始める。

7月下旬

↓ ぶどうの実が色づき始める。

9月～10月

↓ 実も大きくなり収穫の時期を迎える。

冬から春にかけて

休眠状態となり、次の年に備え、枝の剪定が行われる。



▲畑にも行きました

で比較すると、東京は年間約1500mmの降雨量に対し、東御市は年間約1000mm以下と非常に雨の少ない土地です。

さらに市内の多くの土地が南向きの傾斜地で一日を通し日が当たり、水はけもよく、例え多量の雨に見舞われたとしても、ぶどうの木が必要以上に水分を蓄えることができず、過酷な環境と言えます。

しかし、先述したようにワイン用のぶどうは厳しい環境で育てるため、東御はぶどう作りに適していることが分かります。

また標高も高く、昼と夜の間に気温の寒暖差もあり、ぶどうの旨みが凝縮されるため低地で作られるぶどうに比べ、より糖度の高いぶどうを作ることができます。

こうして作られたおいしいぶどうを使用し、全国から注目を集めるおいしい東御のワインが作られています。

ワイン特区とは

構造改革特別区域法で規定された「酒税法の特例」により、地方公共団体の長により地域の特産物として指定された果実を原料に、当該「特区」内で果実酒を製造する場合に、最低製造数量について緩和される制度を指します。

東御市の場合、指定された果実にはぶどう、りんご、ブルーベリー、かりんの4種類の果実が指定されています。

これらの果実のうち市内で生産された果実のみを使って、果実酒を作る場合に限り、本来であれば年間最低6キロリットルを生産しなければなりません。平成20年11月11日付けワイン特区(正式には「SPECIAL WINE」・リキュール特区)の認定により、果実酒は2キロリットル、リキュールは1キロリットルにまで緩和されています。



▶ワイン特区認定書

今回取材に協力していただいた ワイナリーを紹介します

ヴィラデストワイナリー (田沢)



東御市がワイン特区認定を受ける以前の2003年にオープン。東御市内のワイナリー第1号。2011年には国産

ワインコンクールで金賞を受賞し、国内外からも注目を集めています。

はすみふぁーむ (東町)

2005年から荒れた畑の開拓を行い、2010年にワイン特区制度を活用しオープン。日本一小さなワイナリーをモットーに100%自社で作った東御市のぶどうを使いワイン作りを行っています。



▲編集作業のようす

中学校職場体験を終えて

特集記事ということで、東御のワインについて、中学生2名と広報担当の3人で実際に市内のワイナリー取材し作り上げました。

中学生にとってはあまりなじみのないテーマでしたが、自分たちのふるさとである東御のよさを再発見する、いい機会になったのではないかと思います。

今回市報とうみの編集を希望した2名は、最初こそ緊張した面持ちでしたが、取材の雰囲気慣れ、自然にメモを始めた姿を見て、頼もしく思いました。ここで学んだ広報の職場体験が将来に役立つことを願っています。最後に2人の感想文を紹介します。

「勉強になった2日間」

私は、市役所はすごく堅い感じのイメージがあったのですが、実際に行ってみると大変だったけど、すごく周りのみなさんが優しく教えてくれてとても充実した2日間でした。

人生で初めて会議に出たのですが、いろんな人が意見を出し合う姿を見てもすごいと感じました。

広報の仕事ではワイナリーや畑を取材しました。初めての体験ばかりで苦労しましたが、その後の編集作

「充実した職場体験」

この2日間の職場体験は初めてと驚きの連続でした。

取材では話を聞く、メモをとる、写真を撮る、質問すると、短い時間でたくさんのかをしないとイケなくて大変でした。

記事を書くときには読んだ人にきちんと伝わるように言葉遣いに気を付けました。

でも慣れてくるうちに両方とも少しずつできるようになりました。普段は何気なく読んでいる広報だ

東御市のワインを
味わってみては
いかがでしょうか



林 優香さん
(曾根)

ったけど、今回はその裏側を体験することができてよかったです。大変だと思うことも多かったけど、職場体験を通じて楽しさも味わうことができました。最初は緊張していましたが「最後はあっという間だった」と思う位充実した2日間でした



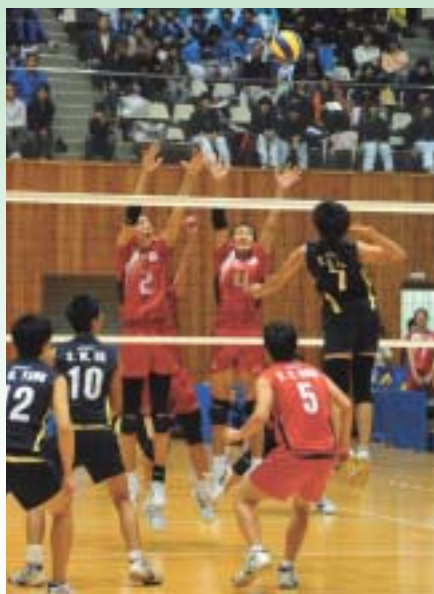
小野沢 菜々子さん
(原口)

業は、取材よりさらに大変でした。赤ペンで直して書き直したり、レイアウトを考えたり、ものすごく大変でした。大変だったけど、周りの人たちに教えられるながらでしたが、とても勉強になった2日間でした。



全日本中学バレー ボール日韓戦

11月3日、全日本中学バレーボール日韓戦が東御中央公園第一体育館で行われ、日本チームは男女ともに3対0のストレート勝ちを収めました。国内で休日に行われる唯一の試合ということもあり、県内中学校バレーボール部員や関係者などが会場に足を運び、エールを送りました。また試合中に点が入ると、両チームに対して声援が上がると、交流戦にふさわしい雰囲気でした。試合は進みましたが、交流戦は日本バレーボール協会主催で国内ジュニア選手育成のために行われ、国内では東御市で1試合、



▶高いブロックで活躍した岡田君（背番号4）

東京都で2試合、韓国で3試合の計6試合が11月3日から13日の間に開催されました。

この全日本中学選抜には長野県から男子には東御市東部中から岡田知樹君（鞍掛自治区）と小布施町小布施中から小林光輝君、女子には長野市裾花中からは中條美月さんが選抜され出場しました。

大会前に市役所で行われた報告会で岡田君は「地元の声援に比べられるように頑張りたい」と力強く抱負を述べました。

東御市で行われた交流戦初日の試合で岡田君は第1セットからスターティングメンバーで出場するなど、高さのあるスパイクやブロックを武器に随所で活躍を見せ勝利に貢献しました。地元

開催ということで岡田君が活躍すると、会場からは一際大きな声援が上がっていました。

将来について岡田君は「さらに厳しい練習をこなして、最終的には全日本を目指したい」と意気込みを話していました。

ラフティング 世界制覇

東御市称津南区出身でラフティングチームティケイ所属の池田拓也さん（32）が、10月にコスタリカで行われた世界選手権で見事に総合優勝、去年に引き続き連覇を果たし、世界一の栄冠を手に入れました。

ラフティングとは、4人または6人一組のチームで一つのラフト（ボート状の乗り物）に乗り、パドルを駆使しながら渓谷にあるような急流を下る競技です。

池田さんは18歳まで東御で過ごし、高校卒業と同時に横浜の専門学校へ進学しました。スポーツトレーナーを目指す傍らで、インストラクターのバイトをしていた時にラフティングに出会い、そのスポーツの虜になりました。

このことをきっかけに卒業後も国内外問わず年中で練習を続け、現在では日本チーム代表のキャプテンとして世界の舞台に立っています。

そんなラフティングの魅力について池田さんは「川というフィールドで自然を五感全てで感じる事ができ、仲間と一緒に一つのものを作り上げていくような達成感やレースを通し世界中の人たちと出会い現地の



◀キャプテンを務める池田さん（写真右）



▲チームのみなさんで優勝を喜ぶ（池田さんは写真一番右）

（写真はいずれも柏倉陽介氏撮影）

文化を味わうことが出来る」と話していました。

今後の活動について「さらに高いレベルを追求して次回でも必ず優勝し、同時に次世代の育成に力を注いでいきたい。またこのスポーツを多くの人に知ってもらい、これまでラフティングで学んだことを伝えていきたい」とも話していました。

輝く 自分色

東御市では、すべての人々の人権や個性を大切にし、安心して暮らすことができ、一人ひとりを尊重するやさしいまちづくりを推進しています。とくに12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。

この週間の取り組みの一環として、市内の幼稚園や保育園、小・中・高校、企業の皆さんから、人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集しました。

お寄せいただいた多くの作品の中から、審査により優秀作品が選定されましたので、その一部をご紹介します。

(敬称略・順不同)

作文の部

勇 気

和小学校5年 林 紀香^{のりか}

今日、「みんなが仲良くなるために」を読んで、自分についてふりかえりました。私は、今日、いつもは仲の良い友達とけんかをしてしまいました。それから、何となく気まずくて、いつものように話せなくて無視してしまいました。でも、心の中では、

「早く、仲直りしたいな。」

と思っていました。私の心の中では、仲直りしたい気持ちと何と言いついたらいいんだろという気持ちと「まあ、いいや。」という気持ちが、いろいろまざって、なぜか、

「ごめんね。」

と言う言葉が出てきませんでした。

そんな重苦しい時間がしばらく続いた後、突然、友達が私のかたをたたいて、そっと、

「ごめんね。」

と言ってくれました。この時、私も「ごめんね。こういうことが私もいけなかったよ。」

と言うことができました。ものすごくうれしかったです。その後は、何事もなかったかのように、いつも通り友達と話せました。さっきまでのくらい気持ちがいつきに明るくなりました。

私は、「ごめんね。」という勇気がなかった自分に気づきました。「仲直りしたい。」という気持ちを素直に友達に伝えられれば良かったと思いました。きつと友達もいろいろなやんで、私に「ごめんね。」と声をかけてくれたんだと思います。私も、やんだけど、やんだ時は、自分の気持ちに素直になろうとこれからは思います。自分の気持ちを、一生けん命伝えれば、友達の心に届くと思います。仲良しの時も、けんかをした時も、自分の気持ちを伝える「勇気」を、私は持ちたいと思います。むずかしいことかもしれないけど、毎日小さい「勇気」をつみ重ねていきたいです。

人権の授業を受けて

東部中学校2年 飯嶋 千遥^{いひしま ちはる}

差別に関して深く勉強するのは初めてでした。差別の印象はひどいだけだったけど、今回勉強して印象が少し変わりました。

標語の部

(公共施設等への掲示作品)

おはようさん
かぞくみんなに
こえかける

和小学校5年 望月 蓮^{もちづき れん}

いじめてる
見て見ぬふりは
同じこと

北御牧中学校2年 井出 智也^{いで ともや}

人権を

学んで磨こう

我が心

北信セメント協業組合東部工場

山下 勝代^{やました かつよ}

12月4日～10日は人権週間です

世界中違って

一番印象深かったのは「自分以下を求める心」という資料です。心を見すかされている気がしてはすかしかったです。

「他人のことをとやかくいわない生き方は大切なんですね。」という言葉に対して自分は、他人の事を気にしすぎないで一生懸命努力しているかなと考えるとほつきり答えられません。たまに、他人に対して敏感になったり、口出ししたりしてるなと思いました。だから、他人ばかりを見るのではなく、自分と向き合って一生懸命物を成しとげたいと思いました。そして、自分以下を求めるのではなく、自分以上にすごい人を求めることにしようと思いました。

昔の差別は今よりもひどく、女だから、同和地区出身だから、死にまつわる仕事だから、障害者だから、などという理不尽な理由で差別されていて昔ほど嫌なことではないなと思うほどでした。昔の人は差別されていた人達の性格を見て差別したわけでもなく、ただ同和地区出身だからという理由で差別していて、ひどいと思ったし、変だと思わないのかなと疑問にも思いました。自分だったら納得できないし理解もしたくないです。自分はその人の生まれた場所、その人の先祖じやなくて、その人自身を見るべきだと思います。たとえその人が自分の苦手な人でも、良い所はきちんと認めて少しでも理解しようとする事は大事だなと思いました。自分もきちんと人に向き合いたいです。

私たちは、役人の人達を素直にすばらしい人だと認めていて良かったなとも思いました。差別されていていってもどんな人たちも助けなきゃいけないのはつらいのに、それを一生懸命果たして、何でもこういう人達を差別するのかわかりません。昔だからといって幕府も簡単に身分差別を利用して、人が苦しんでいるのに、幕府の人間がのうのうと生きているのは許せないと思いました。あらゆる行為、言動が人を傷付けてしまう事があるから、自分はやみに行動したり、言葉を発したりしないようにしたいです。

日本の社会や文化に貢献した人々では、死にまつわる仕事をしていた差別されていた人の話でした。でも、その人達のおかげで医療が進んでいたからすごいと思いました。この話を聞いて思ったのが、すごい技術を持った人が当たり前前に認められず、差別という形で後ろ向き言葉で表されていたのが不思議でなりません。前向きに考えたらすごい事なのだと思います。それに、差別されている人はとてもすごい役目を果たしているから、それから目をそむけないでほしいと思いました。事実や真実をしっかりとみるべきだと思います。

差別の印象に関して、自分もやらないようにしたいと思ったり、人をよく見ようと思ったりしました。でも、一度差別をしてしまったら、人を見下してしまったりした時は、その時よく反省し、もう二度とやらないように努めるという事も大事だと思いました。人権同和教育の授業をやっているんな考えを持てたのでまたそういう機会があれば真剣に取り組みたいなと思います。



東部中学校2年 佐藤 実咲



和小学校6年 櫻林 日和

ポスターの部



(公共施設等への掲示作品)
(懸垂幕・横断幕用作品)

●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

とうみ食育 市民ネットワークだより

「いただきます」のあいさつの中から



学校給食・子どもの食グループ
金井 志げ子

左記は紙芝居「いただきます」
(原作：森勝、絵・脚本：井出容子)
の最初の一場面です。



今日も
おかあさん(給食調理員さん)が
作ってくれた
おいしいご飯の時間です。

みんなちゃんと
「いただきます」って
言えたかな？

あれ？

ちゃんと言えてない人も
いるみたいだよ…

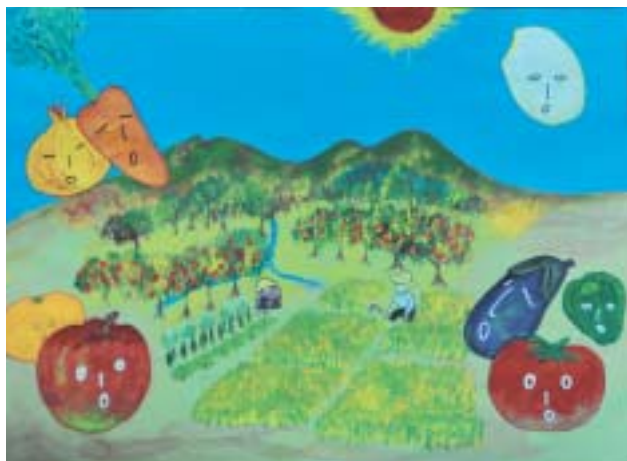
子どもたちが置かれている近年の食育状況を見てみると、各家庭の方針で計画的に行われている家庭もあれば、なかなかそうはいかない家庭もあります。

食育市民ネットワークでは、子どもたちが大人になる過程で、心身ともに健康で元気に成長できるための手立てや習慣など「身につけてほしいこと」を話し合っています。一部の子どもたちだけでなく東御市全員の子どもたちが食を「生きる力」にするためには、栄養のバランスがとれていて地域の産物をたっぷり使った家庭の食事や給食が土台になると考え、それをもとに紙芝居を作成しています。

食育とは、一回学習すれば身につくものではなく、毎日の積み重ねが大事です。

私たちが作った紙芝居の第一巻では、「人間がいただく食べ物」、自然と一体化した営みの中で生きものの命をいただき、多くの人々の労働によって作られ食物連鎖の輪の中でまわっている」ことを描いています。

紙芝居の最後の場面では、子どもたちが「残さず食べて、皆(生きものの命)の分まで元気にならなくてはいけません。みんなに感謝をこめて、いただきます。ごちそうさま!!」と感謝の気持ちを伝えていきます。



◀ ぼくたちは大自然とみんなに守られて
大きくなれたんだよ

紙芝居を通してあいさつがもつ意味について考え、食前食後のあいさつは、促されてからではなく、心の底から言うことができるような子どもに育ってほしいと思います。

紙芝居について、貸し出しも行っていますので、利用されたい方は食育市民ネットワーク事務局(健康保健課健康増進係)までお問い合わせください。

● 問い合わせ先
食育ネットワーク事務局
(健康保健課健康増進係)
☎ 64-8883

熱戦 スポーツ大会結果

敬称略
丸数字は順位

第8回東御市マラソン大会

○11月6日(日)、北御牧地区八重原明神池周辺コース

○参加者 117人

○田中小=田小、祢津小=祢小、北御牧小=北小、
東部中=東中

●小学校4年(男子) 3 km

- ①唯野 己哲 祢小 12分59秒
- ②瀧澤 学 和小 13分14秒
- ③山本 陽太 田小 13分16秒

●小学校4年(女子) 3 km

- ①ツツミルリ 田小 14分16秒
- ②小宮山詩帆 北小 15分27秒
- ③小林明日架 祢小 15分37秒

●小学校5・6年(男子) 3 km

- ①甘利 大祐 北小 10分35秒
(大会新)
- ②荻原 健吾 和小 12分02秒
- ③成澤 遥 田小 12分13秒

●小学校5・6年(女子) 3 km

- ①大場 有希 和小 14分34秒
- ②武田 梓 田小 14分51秒
- ③水科 遥希 北小 15分53秒

●中学生(男子) 5 km

- ①山口 紘佑 東中 19分10秒
- ②中村 大地 東中 19分16秒
- ③荻原 遼 東中 20分04秒

●中学生(女子) 3 km

- ①甘利 祐子 東中 10分52秒
(大会新)
- ②佐藤 佑郁 東中 12分28秒
- ③増田 眞琴 東中 13分54秒

●壮年の部 (50歳以上) 3 km

- ①依田 四郎 13分09秒
- ②岩下 欣弘 13分27秒
- ③土屋 博昭 14分05秒

●一般女子の部 3 km

- ①原沢 静香 16分34秒
- ②小林 文 17分42秒

●高校・青年の部 (35歳まで) 5 km

- ①山浦 知士 22分00秒
- ②福島 章浩 22分26秒

●成年の部 (36～49歳) 5 km

- ①山田 拓次 19分05秒
- ②堀内 吉晴 20分45秒
- ③小川 亮 24分11秒

●ファミリーの部 3 km (2人の合計タイム)

- ①荻原 勝寿 荻原 颯
30分57秒
- ②福島 美恵 福島大志郎
33分05秒
- ③大塚 義和 大塚 蓮
35分25秒

第8回東御市駅伝大会

○11月13日(日)、中央公園発着、市内一周(7区間24.7km)

○参加チーム 19チーム

●総合の部

- ①北御牧A 1時間30分10秒
- ②日向が丘ランナーズ 1時間32分27秒
- ③東部中学校陸上部A 1時間33分19秒
- ④東御清翔高校 1時間39分51秒
- ⑤東部中学校陸上部B 1時間40分02秒
- ⑥日信工業猿飛ランナーズ 1時間41分20秒

●事業所の部

- ①日信工業猿飛ランナーズ 1時間41分20秒
- ②MDB-S(ミマキ電子部品㈱) 1時間45分44秒
- ③コトヒラ工業 1時間46分04秒

●公民館の部

- ①桜井分館 1時間44分36秒
- ②中屋敷公民館 1時間47分18秒

●中学生の部

- ①東部中学校陸上部A 1時間33分19秒

- ②東部中学校陸上部B 1時間40分02秒
- ③東部中学校スキー部 1時間49分54秒

●区間記録

- 1区(4.1km)
藤沢 優一(日向が丘ランナーズ)
12分31秒
(大会新)
- 2区(3.2km)
甘利 大祐(北御牧A)
11分27秒
- 3区(2.8km)
両澤 正樹(J A ラビッツ)
10分20秒
- 4区(2.8km)
野崎 智希(東中陸上部A)
11分59秒
- 5区(4.0km)
漆原 一樹(日向が丘ランナーズ)
12分20秒
- 6区(3.3km)
白倉 雄太(北御牧A)
11分52秒
- 7区(4.5km)
北沢 正親(日向が丘ランナーズ)
15分38秒

第27回祢津地区ミニ駅伝大会

○10月22日(土)、祢津小学校グラウンド発着、地区内
(7区間 13.5km)

○参加チーム数 13チーム(祢津小児童によりチーム編成)

○祢津地区子ども会育成連絡協議会主催

●チーム成績

- ①ばすつーズ1号 55分42秒
- ②出場レンジャー7 55分44秒
- ③西宮A 1時間00分42秒
- ④ハヤブサ マークII 1時間01分09秒
- ⑤金井 1時間01分47秒
- ⑥N I ジャパン 1時間02分40秒

●区間記録

- 1区(2.5km) 唐澤 優介(西宮A)
- 2区(2.2km) 植原 紳太(みはりB)
- 3区(1.4km) 土屋 直大(新屋A)
- 4区(1.6km) 山口 大夢(ばすつーズ1号)
- 5区(1.6km) 田口 晴輝(N I ジャパン)
- 6区(2.1km) 唯野 己哲(ばすつーズ1号)
- 7区(2.1km) 小林 直哉(ばすつーズ1号)



▲駅伝大会



▲マラソン大会

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (12月生まれ)



やじま りん な
矢島 凛奈ちゃん(田中)
(1歳、H22. 12. 8生)

♥りんなちゃん♥1歳のお誕生日おめでとう!!これから大好きなお兄ちゃんと一緒に仲良く、たくさん笑顔を見せてね♥



しらいし はる
白石 遙くん(本海野)
(1歳、H22. 12. 18生)

マネっこ上手で連が大好きな遙、1歳おめでとう☆日々成長する姿に皆が驚き、笑顔に癒されているよ…ありがとう!春には連と一緒に散歩行こうね!!



たなか としたけ
田中 寿長くん(田沢)
(1歳、H22. 12. 20生)

トシくんお誕生日おめでとう!お歌が大好きなトシくん☆いつもたくさんの笑顔をありがとう。すくすく元気っ子にな〜れ!とうちゃんかあちゃんより。



しのはら ゆい か
篠原 唯花ちゃん(加沢)
(1歳、H22. 12. 21生)

唯花ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♥お兄ちゃん達に負けないくらい元気いっぱい!これからもかわいい笑顔たくさん見せてね♥



たきざわ ゆう
滝澤 優ちゃん(下八重原東)
(2歳、H21. 12. 3生)

おしゃべりがとても上手になって、お姉ちゃん達と歌うのが大好きな優ちゃん。2歳おめでとう!!



よしざわ たい ち
吉澤 太一くん(大石)
(2歳、H21. 12. 12生)

太一くん、2歳のお誕生日おめでとう!!おしゃべりとお絵かきが上手になったね。ご飯をいっぱい食べて元気に大きくなってね♥



さ やま しゅん
佐山 駿くん(日向が丘)
(2歳、H21. 12. 13生)

駿くん2歳おめでとう!車並べるのが大好きな駿くん、お姉ちゃんのマネをしたがる駿くん、寝るときはママの耳を持ちたがる駿くん、そんな駿くんを心から愛してます。



もとやま あい る
本山 愛瑠ちゃん(田中)
(2歳、H21. 12. 28生)

愛瑠2歳おめでとう♥いつもニコニコ笑顔をくれる愛瑠。愛瑠の笑顔は家族の宝物♥これからもニコニコ笑顔で元気に育ってね♥



はらしま すず
原島 凜ちゃん(羽毛山)
(2歳、H21. 12. 29生)

すずちゃん♥2歳お誕生日おめでとう!!まだまだ甘えん坊なすずちゃん。おしゃべりが上手になりました♥♥これからそらちゃん♥せなちゃんと仲良く、元気な3姉妹でいてね!!



さかい なつ き
坂井 捺生ちゃん(本海野)
(3歳、H20. 12. 11生)

なつき3歳のお誕生日おめでとう♥ことうちゃんのお世話もしてくれてありがとう。なつきは我が家のアイドル!!元気で大きくなあれ♥



まるやま むつみ
丸山 睦ちゃん(桜井)
(3歳、H20.12.17生)

3歳のお誕生日おめでとう!! 睦ちゃん
の笑顔と楽しいおしゃべりは、いつで
も家族みんなの元気の源です。いっぱい
遊んで、いっぱい食べて大きくな～れ♪



ながおか るい
長岡 塁くん(大石)
(3歳、H20.12.31生)

塁、3歳のおたんじょうびおめでとう
♥野球、サッカー、歌、お手伝い、色ん
な事が出来るようになったね。これから
も元気いっぱい、大きくなってね。



たばた あつき
田畑 敦吉くん(西宮)
(3歳、H20.12.21生)

大人しかったのに、今は元気いっぱい
でヤンチャになったね! それでも変わら
ず、とっても優しくて思いやりのあるあ
つくんが大好きです♥ずっとそのままで
..元気に大きくなってね!

☆募集します!!☆

(対象者 1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、12月9日(金)必着。

おいしい ヘルシークッキング ⑤9

ジャガイモのチーズおやき

●材料(6人分)

ジャガイモ300g
ごはん茶わん2杯(300g)
塩.....小さじ1/2
チーズ.....適宜

焼き海苔.....適宜
オリーブオイル.....大さじ1杯
しょうゆ.....好みで

●作り方

- ①皮をむいたジャガイモをすり下ろし
ご飯、塩を混ぜる。
- ②①を12等分して、フライパンにオリ
ーブ油を熱して焼く。
- ③少し焦げるまで焼き、ひっくり返し、
しょうゆを薄く塗り、チーズと焼き

海苔を乗せチーズの状態が良くなる
まで焼く。



宝くじ助成金の使い道

一般コミュニティ助成事業とは、宝くじの普及や広報を目的に、宝くじの受託事業収入を財源として、

(財)自治総合センターが実施する事業です。この事業は、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、自治意識を盛り上げることを目指して、地域でコミュニティ事業を行う団体(区、自治会等)を対象に、活動に必要な備品等の整備に対し助成をしています。

平成23年度市内では海善寺北区において、宝くじの助成金で備品を整備し、10月29・30日に行われた海善寺北区の文化祭などで早速活用されています。笠原洋一区長は「これらを有効活用して、地域行事等を通じたコミュニティの発展、地域の活性化に役立てたい」と話していました。

【宝くじ助成金で整備した主な備品】

机、椅子、パソコン、複合機、デジタルカメラ、デジタルビデオ、プロジェクター、ワイヤレスアンプなど



地域福祉計画について懇談会が行われました

10月13日から31日までの間、地域福祉計画懇談会が市内5地区で開催され、市民の皆さん、計129名が参加しました。この懇談会は、平成19年度に策定した第1期の5カ年が終了を迎えるにあたり、平成24年度以降の第2期計画に、市民の皆さんの意見を反映し、実情に即した計画とするために行われました。

グループワークでは5～6人に分かれて「災害時に何が困る(心配)か、誰が困るか、何ができるか」について話し合った結果をまとめ、発表を行いました。

またこれからどんな備えをしたらよいかなど、身近に災害が起きた場合の具体的な対処法や、地域福祉計画の課題などについて貴重な意見を聞くことができ、有意義な懇談会となりました。

元気発信！子育て施設 東保育園の話題

東保育園は、少人数ではありますが、元気いっぱいにぎやかな園です。

昨年あたりから忍者に興味を持った子ども達がたくさんいたため、今年は園全体で忍者の活動をテーマに取り組むことにしました。「忍者の修行」という共通のあそびをとおして、やる気や協調性が育つてくれればと願いながら進めています。

地域の方のご厚意でりんごをいただいている事もあり、忍者の名前を「りんご丸」と名づけ毎月1回忍者からの指令を考え子ども達と楽しく活動をしています。

りんご丸から巻物が投げ入れられた時には、驚きやちょっぴり怖がり友だちと抱き合う姿も。年長さんが読んでく



▶「りんご丸」から指令が届いたよ



▲次の指令は何か？

れるとワクワク感で目を輝かせて聞く子ども達でした。

夏祭りには年長児が作った「りんご丸みこし」をかつぎ、部屋に忍者屋敷を作って親子で冒険するなど大盛況でした。

10月には、『畑のりんごの成長はいかかなものか』とり

りんご丸から指令が届き、みんなで見にいきました。大きなりんごが赤く色づき始め、りんごの木を遊戯室の飾りにし

たいとの考えからもうで帰ったりんごを絵に書くなど、年齢ごとに工夫をして壁に飾りました。

これからも忍者の修行を通してたくましい子どもに育ってくれることを願っています。

学校だより



東海大会に参加して

田中小学校吹奏楽部

副部長 若林 奈々

私達は、東海大会で精一杯演奏して来ました。朝早くから、休み時間、放課後など空

駅伝大会を終えて

北御牧中学校一年

小林 操奈

北御牧中学校では、毎年北御牧地区を一周する駅伝大会があります。総距離28kmにもなります。

1カ月前位から、駅伝に向けての練習が始まり、校庭10周や外周2周を走り個々のタイムを測り、走る順番を決めていきました。放課後クラスみんなで競い合い声をかけ合い練習をしました。個人では休みの日に走るコースを何回か走ってみました。私の走る3区は御牧原に登る急な坂道です。

いている時間を使ってたくさん練習し、全国大会を目指してきました。でも、練習中に先生の話を聞いていなくて、注意された所が出来なかったり、朝の練習時間に間に合わない人がいたり、色々大変なこともありましたががんばって出来ました。

東海大会本番、大きなアリーナで、たくさんのお客さんがいて、私は、緊張して思い通りに音が出せない所がありました。結果は、全国大会代

そして、いよいよ本番です。ドキドキしながら待ちました。タスキを5番目に渡されました。一人抜かしまし

たが、また途中で抜かされ、4区の人にタスキを5番目に渡しました。

学校でアンカーを待ちました。一年二組は5番目に入ってきました。みんな応援しながら一緒にゴールしました。結果は5位でしたがクラスみんなでタスキを最後までつなぐことができたと思います。



▲駅伝終了後に記念撮影

表にはなれなかったけど、みんなに大きなアリーナで、68名全員が演奏してこられて良かったと思いました。東海大会で、すばらしい演奏が出来たのは、教頭先生や白井先生、講師の先生方、お家の方のおかげです。いつも私達を支えてくださってありがとうございます。私の今後の決意は、今までやってきた事を四年生に教えることです。四年生からやってきた吹奏楽の最後のしめくりです。

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎ 64-5886

12月のテーマブックス

【クリスマス・お正月の本】

♪もういっくつ寝ると・・・
楽しみですね!

・クリスマスのまえのぼん

クレメント・C・ムーア…ぶん
ウィリアム・W・デンスロウ…え
わたなべしげお…訳
福音館書店



・おめでとうおひさま

中川ひろたか…作
片山 健…絵
小学館



図書館だより

【インターネット予約について】

一部の資料にインターネットから予約できるサービスが今年度7月1日からスタートしました。お問合せの多い事項についてお知らせいたします。

Q 申込みは必要なの?

A はい、図書館カウンターでのお申し込みが必要です。15歳以上の方に限ります。本人確認や住所確認も必要となりますので、利用者カードと、免許証や保険証などをお持ちください。その際、翌朝7時よりご利用いただける仮パスワードを発行します。

Q どんな本に予約がかけられるの?

A エコール構成館すべての館で利用者に貸出中になっている本のみに予約がかけられます。人気のある新刊本や、複本数の少ない実用書(例えばお料理の本など)に予約がかけやすい様です。また、ご登録いただくと、予約サービスの他にも、パソコン画面上で現在借りている本と、予約をかけている本の確認ができるようになります、ご好評をいただいています。

東御市立図書館ではこれまでに約50名のご登録がありました。お申し込みは随時カウンターで受け付けております。利用方法で分かりにくい点がありましたら、カウンター端末を使って詳しく説明できますので遠慮なくお尋ねください。

◆新着本案内◆

◆一般書

●あなたの物忘れ、「いわゆるポケ」ですか「認知症」ですか?
……浦上 克哉・著

●管があぶない
疲弊する上下水道を救え
……玉真 俊彦・著

●スノーボードはじめてBOOK
……スノーボード編集部・編

●夢行脚 俳人・諸九の恋
……浮穴 みみ・著

●赤い三日月 小説ソブリン債務
上・下……黒木 亮・著

◆児童書

●「はやぶさ」がとどけたタイム
カプセル 7年、60億キロの旅
……山下 美樹・文

●ともだちまねきねこ
……松本 聡美・作

●妖精のぼうし、おゆずりします
……あんびる やすこ・絵

●モナ・リザをめすんだのはだれ?
……ジル・マックエルマリイ・絵

●いのちのふね……鈴木まもる・作

12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

12月28日(水)～1月4日(水)まで休館となります。夜間・休館中は図書館玄関に返却ポストを設置しますのでご利用ください。

図書館発

今月のオススメ本

「落語を楽しみましょう」

寄席で落語を楽しんでみたいところですが、図書館の本でも落語に親しむことができます。

「おもしろ落語図書館 その一」

……三遊亭円窓…著
……長野ヒデ子…画
大日本図書(全10巻)

三遊亭円窓が古典・自作の名作落語100席を選り抜いた、シリーズ本です。シナリオ形式になっています。難しい言葉の解説もあり、児童から気軽に楽しめます。



「落語絵本五 おにのめん」

……川端 誠…作

クレヨンハウス(全13巻)
小学校高学年への読み聞かせや、ご年配の皆さんに向けた読書会でも人気のシリーズです。



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

(90)

人権同和教育指導委員

土屋 文彦

子どもの人権を守るために
活動する親の姿に学ぶ



福島原発事故から8カ月以上が経ち、原発事故についての報道も一時に比べると減ってきました。しかし、時間がたつにつれ、一般市民の放射能に対する恐れが増しているように思います。実りの秋を迎え、被災地で取れた米は大丈夫か、松茸はどうなのかと食品関係の心配が広がりました。また、土壌汚染が当初報道されていたよりかなり深刻な状況にあります。土壌汚染については、被災地の各学校でグラウンドの土を入れ替えました。子どもたちが外に出られず、室内にこもって、健康状態が非常に問題になったからです。夏休み中に東御市が福島県伊達市から迎え入れた104名の児童の皆さんは、高原やプールで放射能の心配なしのびのびと運動し、仲間と遊び、生き生きとした生活を送ったと聞いています。本当によかったと思います。子どもたちがごく当たり前の生活ができずに萎縮している姿を見て、保護者の皆さんはやりきれない思いだと思います。

9月半ばのテレビ報道によると、保育園児がいる保護者の皆さんが、高めの放射線量数値が出ているのでグラウンドの土を入れ替えてほしいと行政に要望したところ、汚染土の量が多すぎて、それを処理する場所が確保できないので、無理と言われました。しかし親たちは、我が子を守るために、自分たちで通園道路の放射能を測定するなどして実態をはっきりさせました。そして行政と粘り強く何かできることがないか考え合った結果、土を入れ替えなくても、上に土を数センチ入れることで、放射線量数値が下がることがわかりました。土を盛れば汚染土を移動させなくてよいので、行政も事業を実施することにしました。その結果、数値がかなり下がったのです。

親たちの子どもを守る姿を見て、人権を守るためには、行政に依頼する一方で、まず実態を正確に把握し、仲間を作り、行動を起こして活動の輪を広げていくことが本場に大事だと実感しました。これまでの人権獲得の歴史も、人権を侵害された人々が危機を感じ、運動を起こし、粘り強く社会意識を変え、一步一步前進させてきたものでした。予想以上に深刻な事態になっている原発事故の土壌汚染処理に立ち向かっている親の姿に、学びたいと思います。

『消費生活ガイド』

「消費生活専門相談」

窓口を開設しました



ます。

なお、相談のある場合は、直接左記へお越しいただくか、次の携帯番号に事前にご連絡ください。

高齢者を標的にした悪質商法や振り込め詐欺被害と同様、最近では「身に覚えのない品が送られて来て代金を請求された」とか「パソコンでクリックしたら高額な登録料を請求された」「請求画面が張り付いて消えない」などの手口が横行しています。

「これって大丈夫かな?」とちよつとでも思ったら、悩む前にまずご相談ください。専門相談員がお答えし



西澤相談員

にしざわ みなと
西澤 美奈都

消費生活コンサルタント

- 平成23年度長野県消費生活相談員養成研修講座終了
- 第50期消費生活コンサルタント資格取得

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。

●問い合わせ先

市民課 生活環境係

☎64-5896

平日…午前8時半～午後5時15分

こんにちは保健師です

糖尿病について

インスリンの働き

糖尿病は、体のすい臓から分泌されるインスリンの不足や、働きの低下が原因でおこる病気です。

では、インスリンはどのような働きをしているのでしょうか？

インスリンは、体の中で唯一、血糖値を下げることできるホルモンです。

では、糖尿病の原因であるインスリンの不足はなぜおこるのでしょうか？

すい臓に原因がある

すい臓が何らかの原因で壊されたり取り除かれると、すい臓の機能が障害され、インスリンの分泌が起こらなくなります。当然インスリンが分泌されないため、血糖値が下らない状態になり糖尿病になることがあります。

インスリンの

分泌が足りない

インスリンの分泌量が足りないために糖尿病になること

糖尿病予防のためのポイント

糖尿病は生活習慣を改善することで予防できます。

食事編

- ・野菜は、食事のはじめにたっぷりとうる
- ・食事は決まった時間に、時間をかけてゆっくり食べよう
- ・甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ・薄味にしよう
- ・お茶わんは小ぶりのものを使おう（食べすぎを防ぐため）
- ・食品のエネルギーを知ろう

運動編

- ・外出するとき、少しだけ早めに歩く
- ・遠回りして歩く距離を増やす
- ・一日一万歩を目標に歩く
- ・周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- ・テレビを見ながら、ストレッチをする

まずは、健診や医師への受診で自分の血液検査のデータを知りましょう。そして、自分の生活習慣を見直してみましょう。そこからがスタートです。

インスリンの作用を 阻害する物質がある

インスリンが正常に分泌さ

す。インスリンの作用が弱くて血糖値を下げられないという状態になります。例えば、血糖値を下げるインスリンとは反対に、血糖値を上げるホルモン（グルカゴンやアドレナリンなど）が過剰に分泌されると、インスリンの分泌は正常でも血糖値が高くなってしまいま



せ さい な お み 瀬 在 直 美 保健師

自分発見②

◎一つのメッセージ..
向き合いは人を成長させる力

自分らしく生きることが自分の内面の声（感情）に気づくことから始まり、そして、この気づきの多くは出会いを通して見つかります。この過程で自分との向き合いの重要性を理解するようになります。

私たちは人との関係で数多くの仮面を作り上げながら、生きています。その中、本当の自分の顔を失ってしまい、作られた自分で対人関係を続けます。仮面を脱ぎ捨てることはまず、自分が、素直な真実な自分と出会うことなのです。

まず、「向き合い」という言葉を整理すると相談学では「相手の言葉や行動に一貫性がなく、矛盾が見つかった時、質問したり、指摘すること。または、自分自身のより良い未来を選択するように勧めること」として表現しています。皆さんは、「向き合い」をどんな言葉で表現できるのでしょうか？専門家だけができること？相談学を勉強すること？私は「向き合い」を「自分の意識・無意識の中で作り上げてきた様々な仮面（ペルソナ）を脱ぎ捨てる作業」と考えています。つまり、自分の内面を見ることに素直にな

向き合いを通して、周りの評価より「内面の価値」に軸を置いた生き方ができるようになります。自分の内面への気づきが、自分らしく生きることの大切さを教えてくれるからです。もちろん、その過程でいくつかの苦しいことを経験しますが：

しんたいの「なちひびくまな話」 shin-tai 43
身体教育医学研究所 主任 朴 相俊 ばく けん

なるほど The ごみ(gomi) No.85

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

しわす

師走の年末大掃除に向けて

東部クリーンセンターは12月29日(木)まで
ごみの受入を行います！

受入時間 午前9時～正午、午後1時～3時
(昨年より時間延長します)

年内のごみ収集は12月30日までとなっています。30日は地区によって可燃ごみと容器包装プラスチックに分かれていますので生涯学習カレンダーでご確認下さい。東部クリーンセンターは12月30日～1月3日まで、川西保健衛生施設組合清掃センターは12月29日～1月3日までごみの受入業務がお休みになります。

○蛍光灯の出し方

特別な処理が必要な有害ごみとなります。蛍光灯が入っていた箱に入れるなど割れないようにして年2回の「有害ごみ」の日に出してください。東部地区は1月と6月、北御牧地区は5月と11月です。

○カセットボンベ

卓上用のカセットボンベの使用が増えてくる時期ですが、カセットボンベやスプレー缶の中にはガスがあるとゴミの運搬中や作業中に破裂や爆発の危険性があるのでガスを完全に使い切り、穴を開け、ガス抜きをしてから「もやせないごみ(その他)」として出してください。穴を開ける時は、開ける器具を使うと便利です。※穴をあける際は注意事項を良く読み、火の気のない風通しの良いところで行ってください。

○生ごみ

燃やせるごみとして出すとクリーンセンターで重油を使って燃やさなければなりません。平成22年度の東部クリーンセンターで使用した重油の量は308,000リットルで、何と19,729,920円もの貴重な税金が使われています。

生ごみはたい肥にして土へかえしましょう

生ごみ処理機を購入し、申請すると市の補助金制度の適用が受けられます。また、ダンボールたい肥講習会も行っていますので取り組んでみてはいかがでしょうか。今年度は、また12月、2月に申込のとりまとめを行います。

テーブルの上にごちそうが並べられる年末年始。でも、必要以上に買い込まないようにしましょう。そして、

年末年始の生ごみ、ごみステーションへは出さないようにしましょう！

まるごと生活百科

12月の納税

(納期限 1月4日)

口座振替日は12月30日になります。ご注意ください。

- 市県民税(普通徴収)(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(7期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(6期)
- 介護保険料(普通徴収)(6期)

こちら119 (東御消防署)

※カックは1月からの累計

=10月の出動件数=

火災 0件(14件) 救急100件(997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 10月分



10月31日現在

		1月からの累計	前年比
件数	11件	140件	+12件
傷者	12名	181名	+17名
死者	0名	0名	-2名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成23年10月	平成22年10月
最高気温	26.2℃ (16日)	26.1℃ (12日)
最低気温	2.3℃ (27日)	2.1℃ (27日)
平均気温	13.7℃	14.8℃
平均湿度	75.2%	78.5%
降水量	27.5mm	80.5mm

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〉

国民年金アドバイス

障害基礎年金について

障害年金（障害基礎年金・障害厚生年金）は、公的年金（国民年金・厚生年金等）加入中に、何らかの病気や事故で障がい状態となったときに、一定の要件を満たしていれば、初診日（障がいの原因となった病気やけがについて、初めて医師の診療を受けた日）に加入していた年金制度により、障害年金を受け取ることができま

す。

初診日に加入していた年金が厚生年金の場合：小諸年金事務所での手続きとなり、障害厚生年金＋障害基礎年金（1、2級）、障害厚生年金（3級）が受け取れます。

国民年金の場合：市役所での手続きとなり、障害基礎年金が受け取れます。

■障害基礎年金を受給できる方

次の要件のすべてに該当する方に支給されます。

①20歳前、国民年金の被保険者である間や、日本国内に居住している60歳から64歳までの間に医師の初診を受けた病

害認定日）に、障がいの程度が障害等級表の1級または2級に該当すれば、障害基礎年金が支給されます。

ただし、障害基礎年金を受ける本人に、前年において一定額以上の所得がある場合は、支給が制限または停止されます。

■障害基礎年金の額

障害基礎年金の基本となる額は、次のとおりです。

【1級】986、100円（年額）

【2級】788、900円（年額）

また、受給者によって生計を維持されている18歳までの子がいるとき等の場合は、子の加算があります。

■ご注意ください

国民年金保険料が未納の場合、受給要件に該当せず、障害基礎年金が支給されない場合があります。

保険料の支払いが困難な場合は、免除申請をさせていただきますことをお勧めします。

●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）

税のワンポイントアドバイス

公的年金等に係る雑所得を有する方の所得税の確定申告不要制度創設について

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。

ただし医療費控除などによる、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができません。また上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除など、確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

※右記に該当する方であっても、住民税の申告は必要です。

●問い合わせ先

上田税務署
☎22-11234（代表）
税務課住民税係
☎64-15877

「総合保障2型」なら

月掛金 **2,000円** で

様々なリスクに備えられます。

- 1 手厚い入院保障
- 2 死亡保障も充実
- 3 割安な掛金

入院 (1日当たり)	交通事故 不慮の事故	5,000円*
入院 (1日当たり)	病 気	4,500円*
死亡	交通事故	1,000万円

*入院1日目から保障の対象となります。●18歳～60歳の保障額を後称しています。
【ここでは共済制度の概要を記載しています。制度や保障内容等、くわしくは県民共済までお問い合わせください】

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 県民共済提携YES! 県民共済 聞いてなるほど! 報道 日曜11:00～11:55(生放送)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主の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。

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

〈広告欄〉



▲電気自動車の試乗も行われました



▲リサイクルファッションショー

今わたしたちにできること 「くらしを見直そう展」開催

11月12日、平成23年度東御市「くらしを見直そう展」（旧消費生活展）が開催されました。旧東部町から数えて今年で30回目となり、自分たちの生活を見直すことで、環境を守るために何ができるか改めて考えていきたいとの思いで、今年から名称が変更されました。佐藤千枝実行委員長は「快適に過ごすことができる東御市を守っていくことで将来の子どもたちのためにつなげていきたい」と話していました。

会場となった中央公民館には、企業や各種団体が実践しているさまざまな取り組みが紹介され、訪れた皆さんは各ブースに足を止め学んでいました。

雑木の伐採に挑戦 森林教室が開催されました

11月4日、和財産区有林において、和財産区の皆さんの指導による森林教室が行われ、和小学校4年生75名が参加しました。昨年に引き続き2回目となる今年の教室では、雑木を伐採し小さくするなど、山林の管理作業を体験しました。

作業に入ると、3人一組となった児童たちが大きな太い木の伐採に挑戦し、懸命に切る姿がありました。また、丸太の端を薄く切ってコースターとして大事そうに持ち帰る児童もいて、日頃触れる機会があまりない、森林を肌で感じているようすが見られました。



▲さらに短く切りそろえる

▲雑木の伐採のようす

祢津地区「方言カルタ」が 長野県知事表彰を受賞しました

11月15日、平成22年度「地域発元気づくり支援金」事業成果発表会が上田合同庁舎で開催され、祢津地区活性化研究委員会（倉嶋忠行会長）の「祢津地区の「方言カルタ」製作及び活用で地域活性化事業」が、県知事表彰を受賞しました。「地域発元気づくり支援金」は、公共的団体等が住民とともに主体的に取り組み、地域の元気を生み出す事業に対し県から支援金が交付されるものです。昨年度は上小地域で33件が支援を受け、同委員会は「方言カルタ」で地域の言葉の歴史を伝達した等の実績が認められ、唯一の県知事表彰を受賞しました。



▲賞状を受け取る倉嶋会長

聞いた人が笑顔になれる演奏を 田中小・東部中吹奏楽部東海大会出場

田中小学校吹奏楽部が10月29日に岐阜県高山市で行われた第15回東海小学校バンドフェスティバルへ、東部中学校吹奏楽部が10月30日に同場所で行われた第25回東海マーチングコンテストへ出場しました。それぞれ部代表の児童・生徒たちが出場報告のため市役所を訪れ、「聞いた人が笑顔になれるような演奏をしたい」と決意を表していました。結果は次のとおりです。

- 第15回東海小学校バンドフェスティバル(飛騨高山ビッグアリーナ)
田中小学校吹奏楽部 銀賞
- 第25回東海マーチングコンテスト(飛騨高山ビッグアリーナ)
東部中学校吹奏楽部 銀賞

東部中学校吹奏楽部
▼部の皆さん



▲田中小学校吹奏楽部の皆さん

トピックス 地域の話



▲報告に訪れたダンサーの皆さん（写真左2番目から順に、荻原翔太郎君（田中小4年）、荻原まい香さん（同小6年）、角田友璃さん（同小5年）、園田朱梨さん（同小5年）、講師の中村さん

ストリートダンスチームGX ダンスコンテスト準グランプリ獲得

東御市文化協会ダンス部所属の「ストリートダンスチームGX」内のダンスユニット「マイシュナバーリィ」（小五、六年女子計4人）と「STRIDERS（ストライダーズ）」（小四、高三、社会人男女計5人）が、10月16日に行われた川中島フェスティバル21（同実行委員会主催）の第12回フリーダンスコンテストでそれぞれ準グランプリを獲得しました。市役所で行われた報告会で、ダンス講師の中村真之さん（西宮）は「さらに活動を広げて、長野県のレベルをもっと上げていきたい」と話していました。

道の駅雷電くるみの里 祝来館者300万人達成

11月3日、道の駅雷電くるみの里（原口）が平成15年9月のオープン以来の来館者が300万人を達成し、記念セレモニーが同所で行われました。300万人目に売店、食堂を利用した山崎恵津子さん（小諸市）と関野希貢栄さん（埼玉県）は「とても驚いているが、これからますます利用していきたい」と喜んでいました。また達成を祝し、お二人には記念品が贈られました。



井出一三さん 全国障害者スポーツ大会で金メダル

10月22から24日にかけて開催された第11回全国障害者スポーツ大会「おいでませ！山口大会」で、井出一三さん（田之尻）が長野県代表として出場し、ソフトボール投げで42m64、砲丸投げで10m24とそれぞれ自己記録を更新し、



見事ソフトボール投げで金メダル、砲丸投げで銀メダルを獲得しました。報告のため市役所を訪れた際、井出さんは、「やったという気持ちになった」と、獲得の喜びを話していました。

東御は日本一のくるみ産地

11月19日、東御市が日本一の生産量を誇るくるみの祭典、くるみ祭り・品評会（日本くるみ会議主催）が道の駅雷電くるみの里で行われました。表彰式で花岡市長は「日本一の産地である東御のくるみは郷土の誇り」とあいさつしました。併せてくるみ料理・お菓子コンテストの表彰も行われ、工夫を凝らしたアイデアいっぱいの作品が並べられた展示室には、多くの方々を訪れ足を止めていました。



森林再生を目指して どんぐり返し

10月27日、昨年5月に林野火災により焼失した田之尻の森林再生事業の一環で、どんぐり返しがNPO法人森のライフスタイル研究所の指導のもと北御牧保育園で行われました。事前に園児たちが散歩の時間に拾い集めたクヌギと



コナラのどんぐりを、園児自らが土を盛ってポットに入れました。植えられたどんぐりは、翌々年の春には苗木となり、園児たちの手で田之尻の森に植えられる予定です。



11・18 ▼ 冬山安全祈願祭
（湯の丸高原スキー場）



11・12 ▼ 図書館まつり
（東御市立図書館）



11・5、6 ▼ 第8回東御市総合文化フェスティバル
（東御市文化会館）

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
TEL 0268(6)58006 FAX 0268(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

(11月1日現在)

世帯数

11,542世帯(-3)

総人口

31,478人(+11)

男 15,479人(+2)

女 15,999人(+9)

転入 90人(+27)

転出 72人(-8)

出生 23人(-2)

死亡 30人(+4)

※カッコは前月対比

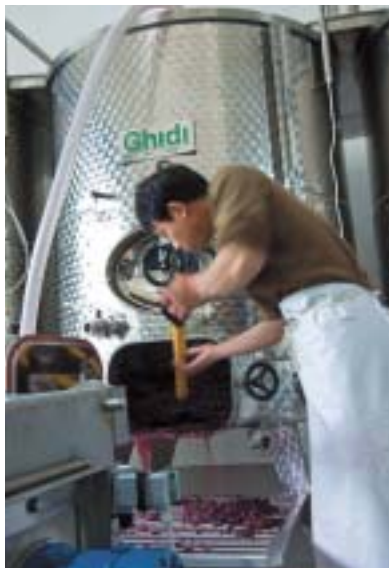
東御市役所はチャレンジ25
キャンペーンに参加しています

ワインとともにあるくらし ～ワイン特区の取り組み～

醸造の季節を終えて

12月に入る少し前、今年醸造した全てのワインの検定を行いました。検定とは醗酵が終わったワインのアルコール度数と製造量を確定することです。しかしこれをもって商品としてのワインが出来上がった訳ではありません。

ワインはガラス製の瓶に詰め



▶プレス機に送る醗酵後の果皮のようす

られた時、初めて商品として命が吹き込まれ、さらに瓶の中で歳を重ね熟成して行くのです。

醸造の季節を終えた今月は収穫後のワイナリーでの醸造の工程について簡単にご紹介させていただきます。

ワインには大きく分けて赤、白、ロゼの3つのタイプに分類されます。赤ワインとロゼワインは果皮が黒いぶどうを原料に、そして白ワインは黄緑や薄いピンク色のぶどうを原料として使います。

赤ワインの製造はまずぶどうを潰し果皮と種を果汁に付け込んだ状態で醗酵を行います。こ

れは赤い色素や渋みの成分を抽出する必要があるからです。そして醗酵後に圧力をかけて果皮と液体を分離します。また白やロゼワインはぶどうの粒に圧力をかけて流れ出た果汁のみを醗酵させます。

どちらも微生物である酵母によつてアルコールが生成され同時に多くの香りや味味の成分も生まれてきます。赤ワインからはベリーなどの赤い果実の香りが、白ワインからはレモンなどの柑橘の香りが生成されます。そしてアルコールの生成が終了したワインはそのままステンレスのタンクや木樽の中でゆっくりと熟成され香りと味わいを深めてゆきます。

ワイン造りはぶどう栽培と醗酵どちらも自然の力に委ねて出来上がります。しかし自然任せのみでは風味豊かなワインとはなりません。栽培家はぶどうの生理や土壌の状態を理解し栽培に努め、醸造家は醗酵や熟成をコントロールできなくてはなりません。植物や微生物という生き物を相手に設計し組み立てて行うのがワイン造りなのです。

(小山英明)

編集後記

▼今月号の編集を終え、気付くと2011年も残すところ1カ月となりました。年の瀬を迎えるための準備で皆さんも毎日を忙しく過ごされていることと思います。そんな温かいものが恋しくなるこの時期、市内で見つけた話題を紹介します。▼11月中旬の話ですが、市民の方から寄せられた情報をもとに、サンライン新屋交差点北側の川沿いを目指しました。そこには季節外れの桜が見事に花を咲かせていました。このことについてインターネットで調べてみると、どうやら11月上旬に暖かな陽気が続いたため、桜が季節を春と勘違いし、花を咲かせたようです。▼本格的な寒さを迎える今日この頃、心がほっと温まる思いがした一時でした。

(市報担当 山浦)

