

- 12月4～10日は人権週間です（2～3）
- 第3回東御市短詩型文学祭受賞作品紹介（4～5）



駅伝大会、北御牧Aが優勝！





できる 思いやり

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おり、特に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、企業の皆さんに人権同和問題の啓発に関する作文や標語、ポスターを募集し、応募いただいた多数の作品のなかから、審査により優秀作品が選定されました。今回はその作品の一部をご紹介します。

人権についての作文紹介

(敬称略・順不同)

「友達っていいな」

田中小学校6年 依田華子

私は今年、骨折をしてしまいました。そのことによってつらいこともありましたが、「友達ってすごい力になるんだなあ」と思う事もたくさんありました。私が外で遊ぶ好きな体育もできず教室にいと、席まで友達が来て楽しい話をして笑わせてくれたり、一年生までもが一羽のつるを折って持ってきてくれたりしました。

勉強でも、音楽会の練習ではイスを用意してくれたり、移動教室の学習では道具を持って一緒に行ってくれたり、給食当番ではみんなが交代で私のかわりをしてくれたりしました。こんなみんなにふつうだなあ、小さな事だなあと思われる事も、私にとっては全て元気のもとになっていきました。

そして最近になり、やっとギブスもとれて走り回れるぐらになりました。このまえ、運動会のリレーの選手決めがありました。私はせいっぱい走りましたが、ケガでタイムが落ちてし

まったので、選ばれませんでした。とてもショックでした。

私は毎年選手に選ばれていたし、これで最後なのでぜひなりたかったので、すぐがっかりしました。でもその悲しみをこらえながら教室に帰りました。すると夕季乃ちゃんが「はな、がんばったよ」と声をかけてくれたので、今までこらえていた涙が思わず出て来てしまい、だきついてしまいました。

夕季乃ちゃんは「がんばったよ」というように私を「ギョツ」と思いつきりだいてくれました。その後、私が涙をかくそうとこらえていたら、七菜ちゃんが「泣きたい時は泣けばいいんだよ」と言ってくれたので、くやしさを涙に変えてたくさん流しました。それですべてスッキリしました。

今まで友達に手助けしてもらい、なぐさめてもらいました。今度は、私がみんなのために手助けをたくさんし、力になりたいと思います。

人権啓発に関する

優秀作品 (敬称略・順不同)

標語の部 (公共施設等への掲示作品)

手をつなぎ

心がふれ合う

笑みと笑み

和
小学校5年 依田優哉

仲良しは

心と体の

元気の源

北御牧小学校6年 鳴澤美樹子

人権を

守り育てる

職場の和

北御牧郵便局 傳田彰

(懸垂幕横断幕用作品)

やさしさは

だれでもできる

思いやり

滋野小学校5年 武藤創

12月4日～10日は人権週間

やさしさは だれでも

「差別が起こる理由」

東部中学校2年

竹田裕美

私達二年生は今年、人権同和教育の時間で「部落差別」について学んできました。私がこの学習で学んだことは「差別は、相手を正しく理解してないから起こる」ということです。

私がこの学習の中で一番印象に残っているのは、先生の「人権同和教育はどうしても第三者の目で見えてしまうし、かわいそうと思いがち」という言葉です。確かに一年の時、私は人権同和教育のとき「いじめや差別された人はかわいそう」というような感想しか持ちませんでした。でも、二年で部落差別を勉強してみて、その考えが変わりました。被差別部落の人々は、きびしい差別を受けながらも村の警備や医薬品づくり、水田や水の管理などで社会に大きく貢献してきた誇り高い人達であることがわかりました。小学校などでも部落差別については学習しましたが、受けた差別についてはくわしく学んでも、被差別部落の人々がどんな仕事をしてきたかは今年まで知りませんでした。

いなかった」からではないかと思えます。差別してきた人達は、被差別部落の人々が命がけで村の警備をしたり、一生懸命水田や水の管理のために力仕事をしているのを見れば、差別なんてする気にならなかったんじゃないかと思えます。なんとなく「こわそうだから」とか「近寄りにくいから」とか、そういった理由で、きちんと相手を見ずに決めつけていたために部落差別が起こったんだと思います。正しく相手を知らうとする気持ちさえあれば、きつと差別は起こらなかったのです。これは、学校生活でも言えることだと思えます。学校で起こるいじめや差別は「なんとなく気に入らないから」や「見た目が人と違うから」のような曖昧なものが多いと思います。自分から正しく相手を知ろうという気持ちがあれば、起こらないはずのいじめや差別なのです。私達が部落差別を学ぶのは、二度とそのようなことをくり返さないためだと思います。私も、これから相手を正しく理解することを心がけて、どんな人でも差別しないように生きていきたいです。

ポスターの部

12月10日は人権の日 『東御市人権尊重のまちづくり市民の集い』 が開催されます。

人権問題は、みんなの問題です。

みなさん、参加しましょう！

■とき：平成18年12月10日(日) 午後1時開会

■場所：中央公民館

【内容】

★講演会：「ソーテ・サワサワ」 午後1時30分～
～私たち皆同じ、みんないっしょ～

講師：小林フィデア先生

アフリカのタンザニア出身のフィデアさんは、結婚して飯綱町(旧三水村)で生活しています。日本で生活するようになって起こった、外国人に対する様々な偏見や差別についてお話をいただきます。

★人権作品の展示、人権パネル展



和小学校5年 福島 仁紀



東部中学校2年 掛けかわ ふみか 掛川英美佳

●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

短い言葉に託されたあふれる思い

第3回 東御市短詩型文学祭

受賞作品の紹介
(敬称略)

◆短歌の部

選者 小山 豊・鍋島美春・宮澤 渉

●市長賞

ライラック色とりどりに咲き競う亡き夫と植えし想いあらたに

宮坂 茂子

●教育委員会賞

ジャムを煮る火を止め厨に黙祷すテレビ画面の広島に向き

武井 良子

●公民館長賞

浅間嶺の地下をくぐりて湧く水に少年二人喉のどを鳴らす

小河原ときは

●文化協会長賞

足病みて暫し見ぬ間に出穂揃ひ小さき我が田おどしきらめく

中山きよ子



◆俳句の部

選者 上澤樹實人・国見敏子・瀧澤宏司

●市長賞

稲架棒の肩にずつしり宵の月

富岡 博見

●教育委員会賞

忽然と肩越しにくる夜の秋

馬場 正美

●公民館長賞

体脂肪で始まる話青ぐるみ

中島 君江

●文化協会長賞

診察券増えて卯の花腐しかな

若林 敏子

◆川柳の部

選者 青木城風

●市長賞

終戦日英霊みたまに誓う平和論

大日向紋子

●教育委員会賞

生涯を命育はぐむ土と組み

荒木 望岳

●公民館長賞

夕日燦々さんさんまだ人間は止められぬ

野本 清魚

●文化協会長賞

吐き捨てた台詞せりふに自縄自縛じじうじばくされ

荻原 金男

◆現代詩の部

選者 宮沢 肇（現代詩は市長賞作品のみ掲載）

●市長賞

「産れる子へ」

原 邦子

●公民館長賞

「焚 火」

山浦 道幸

●教育委員会賞

「願 い」

栗原 陽子

●文化協会長賞

「弱視の子」

諸山 照男

産れる子へ

原 邦子

あなたを迎える準備は整ったでしょうか
時代と場所を自から選べぬあなた

もしもその場所が、戦乱の渦中であつたら

「ママ」と言葉を発する前に

野山を走りまわる前に

手足を挽とられ、すべての喜びを奪い去つて
しまうかもしれない

もしもその場所が、飢餓に苦しむ地であつた
なら

乳房からは、甘い乳のかわりに母の悲嘆の涙
の一滴しか搾り出ないでしょう

もしもその場所が、貧困と差別や暴力の地で
あつたなら

愛される楽しさも知らず

笑うことも、学ぶことも知らず

恐怖と無視にさいなまれ

小さな心は壊れてしまうでしょう

産れ出る地は

大地と海と空は秩序を乱しはじめています

人は慎しみを捨てようとしています

あなたを迎えることは数々の危機の中へ巻き

こむことへの不安でいっぱいです

それでも

あなたを待ち望んでいます

それは

あなたが未来への希望だから

あなたの無心な笑顔に逢いたい

お乳の匂いのする柔らかな体を抱き締めたい
両腕に伝わる暖かな体温が幸せを教えてくれ
るでしょう

守るべきものは何か確信が持てる
大切な物は何か知る

あなたを育てることは

地球を守ること

今年も多数の出品

11月18日、第3回東御市短詩型文学祭
が中央公民館で行われました。今回の応募
作品の総数は一般から小学生まで13
23点となりました。

この日は出品者や選者など約80名が集
まり、部門別に各理事者賞の表彰が行わ
れました。また、市長や市議会議長があ
いさつし、詩情あふれる作品にふれた感
想を述べていました。

その後参加者は各研究会に分かれ、
選者を中心に短詩型文学の美しさ、楽し
さなどを話し合っていました。

▲表彰式の様子



▲各部門に分かれて研究会



●問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係

☎ 64-5885

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (12月生まれ)



たきざわ あい
滝澤 愛ちゃん
まい
舞ちゃん(金井)

(1歳、H17.12.5生)
いつも一緒に仲良しの愛ちゃん舞ちゃん1歳おめでとう! おしゃべりも泣くのもいたずらも2倍で賑やか♪元一杯育ってね。



わかばやし ちひろ
若林 千聖ちゃん
ちはや
千翼くん(常田)

(1歳、H17.12.5生)
いつまでも2人で仲良く、元気よく!



たけ い ゆきなり
武井 幸誠くん(御牧原北部)

(1歳、H17.12.11生)
お誕生日おめでとう。“んー”と両手を広げるしぐさや、“うー”のヒヨコ口はどこで覚えたのかな? いつも色々な仕草で皆に笑顔を運んでくれてありがとう♥これからたくさん愛情に包まれてのびのび大きくなってね。



く どう いちか
工藤 一花ちゃん(大石)

(1歳、H17.12.13生)
やっと1歳になったね。いっちゃんの名前の通り、お父さんとお母さんの1番のお花です。元気にすくすく育ってね。



なかやま あい な
中山 愛那ちゃん(切久保)

(1歳、H17.12.13生)
1歳のお誕生日おめでとう! 愛那の笑顔は家族みんな大好きだよ。元気いっぱい大きくなってね♥



よし いけ しゅう
吉池 渉くん(常満)

(1歳、H17.12.17生)
似合ってるかな? やっと、かぶれるようになったんだ。渉たん、1歳の誕生日おめでとう!



なるさわ な なみ
成澤 菜々美ちゃん(西宮)

(2歳、H16.12.4生)
お誕生日おめでとう。菜々美の笑顔を見ただけで幸せな気分になれるよ。これからこの笑顔でいてネ!



なかざわ ゆう と
中澤 由翔くん(大石)

(2歳、H16.12.16生)
お誕生日おめでとう。元気なところ、優しいところ、パパとママはいっぱい見てきたよ。これからも由翔らしく大きくなってね!



かない はる な
金井 遥菜ちゃん(東町)

(2歳、H16.12.23生)
お散歩中、お地藏様やお寺の鐘の音を聞くと、手を合わせて拝む遥菜。優しく元気に育ってね♥おめでとう。



なかやま あ み
中山 愛実ちゃん(切久保)

(3歳、H15.12.30生)
お誕生日おめでとう! 歌ったりお手伝いをするのが大好きな愛実ちゃん。これからもお友達をたくさん作って、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・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12日(火)必着。

堂々たる全県制覇 ドッジの東御スピリッツ NTT東日本カップ優勝

小学生ドッジボールスポーツ少年団の東御スピリッツ（村山弘子監督）が11月5日に長野市で開かれた「第17回NTT東日本カップドッジボール長野県大会」で見事2連覇を達成しました。11月17日には市長への報告会が行われ、関係者から祝福を受けていました。キャプテンの花岡佳太さんと副キャプテンの西澤拓也さんは「当日は明るい雰囲気できました。みんなが協力して一試合ずつ戦い抜いた結果です」と声をあわせて話していました。



当日は明るい雰囲気できました。みんなが協力して一試合ずつ戦い抜いた結果です」と声をあわせて話していました。

市を、県を代表して活躍 全国障害者スポーツ大会出場者が快挙

10月14日から16日まで兵庫県で行われた「第6回全国障害者スポーツ大会」に出場した選手たちが金メダル（全国優勝）を含む快挙を成し遂げました。陸上砲丸投げ・ソフトボール投げの花岡一郎さんは2種目で金メダル、バスケットボールの平松裕さんは銅メダル、フライングディスクの柳沢幸江さんは4位入賞と、東御市の選手が大活躍しました。11月2日には市長への報告会が行われました。



▲左から花岡さん、柳沢さん、丸山光伊
身障者協会長、平松さん

【東部人権啓発センターでも「ISO14001」の取り組みをしています。会議などでご利用される皆さん、節電・節水にご協力をお願いします】

従来「えた・ひにん」という記述をしている教科書はありませんでした。教科書の被差別民の呼称変更については、

平成19年度から使用する小学校教科書の展示会が6月にありました。社会科教科書の歴史のページをめくってみました。ここ10年くらい前から江戸時代初めの身分制の記述の内容が変わってきました。あの「士・農・工・商・えた・ひにん」というピラミッド型の階級図がなくなり、円グラフで身分についての人口割合を示していました。上下の厳しい秩序はなかったことが分かってきたためです。

1974年に同和問題に関する記述が初めて登場してから長い間「さらに、低い身分とされた人々」と記述されてきました。前回の改訂で「農民や町人からもきびしい差別を受けた人々」と変わり、今回の改訂では、「農民や町人からも差別された人々」となりました。こうした身分の人たちは、行事、祭り、住む場所、服装等で制約や差別を受けていたことが書かれていました。一方、農業を営みきちんと年貢を納めたり、人々の生活を支える用具を作ったりしていたことなど、被差別部落の果たしてきた「生産」と「労働」の歴史をとらえ、社会に貢献してきたことも記述されていました。教科書の内容については、被差別部落の歴史についての新しい研究成果が盛り込まれていました。

私たちも教科書の新しい流れを学びたいものです。

心の眼

変わってきた教科書の身分制度の記述

(31)

人権同和教育指導員
渡辺 正喜

おいしい ヘルシー・クッキング⑨

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

豆腐のさつま揚げ

豆腐と野菜と魚の

ヘルシーなおかずです！

●材料（6人分）

豆腐 …………… 1/2丁
さば缶詰め …………… 1個
人参 …………… 50g
卵 …………… 1個

しいたけ …………… 3枚
油 …………… 大さじ1/2
砂糖 …………… 大さじ1/2
醤油 …………… 大さじ1
ねぎ …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ4

●作り方

- ①さば缶は油を絞る。豆腐は水気を切る。しいたけ、人参はせん切りにして油で炒め、砂糖、醤油で味をつける。
- ②さば、豆腐をボールに入れ、卵、人

参、しいたけ、ねぎの小口切り、片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせ、人数分の小判型にして油で揚げる。



元気発信！子育て施設♡御牧原保育園

お年寄りとの温かい交流

御牧原保育園の園庭からは浅間山がくっきりと見え、四季折々の景色を楽しませてくれます。秋の自然にふれながら、天気の良い日はみんなで散歩に出かけます。松ぼっくりやどんぐりを見つけポケットいっぱいに拾い、田んぼや公園ではバツタ、いなご、トカゲ捕りに夢中で、虫たちと一緒に飛び回る元気いっぱいの子どもたちです。

先日デイサービス交流があり、おばあちゃんたちと楽しい時間を過ごしました。歌やリズムを見てもらったり、肩たたきやお手玉をしたりして遊びました。

皆さんは子どもたちのかわいい姿に目を細めて、うれしそうに拍手をしてくれました。帰るときに「ありがとう、楽しかったよ」「子どもや孫の小さいときを思い出したよ」と言っていました。

喜んで帰られました。

このように交流を通してお年寄りに対する優しい



心、いたわる心、子どもたちを持ち続けたいと願っています。核家族化が進んでいる中、これからもお年寄りとの交流を大切にしていきたいと思っています。

年長児は一輪車乗りが盛んです。何回転んでも必死に練習を重ね、乗れたときの顔は目がキラキラと輝き、うれしげな表情が何ともいえません。年中児はごっこ遊びが大好きでおたのしみ会に向けて盛り上がっています。

年少児、未満児は外遊びが大好き。水たまりがあれば、砂遊び、泥んこ遊びが始まります。

素直で伸び伸びと元氣いっぱいの御牧原保育園の子どもたち、これから焼きいも会やお楽しみ会そしてクリスマス会と楽しいことがいっぱいこれから楽しみにしています。

御牧原の山々は紅葉がきれいです。ぜひお出かけください。

学校だより



華道の感想

東部中学校 一年

佐藤 歩実 (桜井)

私は、初めて華道をやり、とても良い経験になりました。

特に、竹の筒に花をいれて、高さなどのバランスなどを調

浴衣の着付け

紹介と感想

東部中学校 一年

荒川恵美梨 (曾根)

私は、地域の達人に学ぶという授業で「浴衣の着付け」

節したりして作品を作るのが楽しかったです。初めていろいろとたいへんだっただけで講師の先生やみんなと楽しく協力できてよかったです。そしてこの経験をどこかで生かしていきたいです。

を選びました。まずは紹介です。浴衣の着付けを指導してくださる三人の先生が基本からわかりやすく、ていねいに教えてくださいました。浴衣を着たら今度は、礼の仕方なども教えてくださいました。みんなの顔はとても笑顔でした。感想は思ったよりも浴衣を着るのは難しく歩きにくくて大変だったけど、自分で浴衣が着れてうれしかったということです。とても良い勉強になったと思います。

「ほくも入れて」を

発表して

田中小学校 4年

畠山 優花 (加沢)

私たちは、全校のみなさんにいじめはしてはいけないことを伝えたいと、げきを考え発表しました。

このげきをして、いじめられている人の気持ちもわかったり、いじめている人の気持ちもわかりました。いままでいじめている人がいけなふりも、いじめると同じだと

これからぼくたちにできること

田中小学校 4年

小林 飛文 (常田)

ぼくたちは今、目の見えな人たちのためにできること

はないかと考えて点字の絵本作りなどの活動をしています。ぼくは、広沢さんのこうえんをきいたり、長野盲学校に行ったりして、今ポスターを作っています。ポスターは、「点字ブロックの上にゴミや物を置いてはいけない」という内容です。なぜかという点、目の見えない人の道しるべがなくなってしまう、とてもあぶないからです。ぼくは点字のほかに手話など、いろいろな活動もやりたいです。

不朽の名作、一同に

丸山晚霞記念館開館

11月3日、丸山晚霞記念館（文化会館サントラスホールに併設）が開館し、関係者が出席してオープニングセレモニーが行われました。

テープカットでは、丸山晚霞の親族の皆さんや建設推進委員会、市の関係者がはさみを入れ、大きな拍手があげられました。そしてさつそく記念館に入り、展示された作品や晚霞愛用の品々、晚霞について解説するデジタルアーカイブの映像に見入っていました。

続いて竣工式が行われ、絵画の寄贈などで市に大きな貢献をされた丸山旭さんと丸山千賀子さんに紺綬褒章授与の伝達がされ、またお二人を含む5名に市長から感謝状が贈られました。親族を代表して晚霞の五男である丸山旭さんがあいさつをしました。

なお、丸山晚霞記念館では、12月24日まで特別展の「丸山晚霞秀作展」が開催されています。



▲テープカット



▲館内展示室

文化の薫り高く

第3回

総合文化フェスティバル

11月3日から5日まで、中央公民館で「第3回東御市総合文化フェスティバル」が行われました。

展示作品は絵画や写真、文芸作品をはじめとしたあらゆる部門から約1000点にのぼり、来場者は心のこもった作品に見入っていました。茶道のコーナーではお茶が振舞われ、子どもたちも初めてのお茶を体験していました。

また、11月2日から5日まで中央公民館前で菊展が行われ、来場者は美しく咲き誇る菊に見とれていました。

平成18年度

第3回東御市菊花展受賞者（敬称略）

市長賞	依田 敕
議長賞	寺田 泰明
教育委員長賞	柳沢 廉
菊花会長賞	高木 貞夫
公民館長賞	中内 文江
文化協会長賞	内堀 勲六
商工会長賞	寺西 英一
J A信州うえだ組合長賞	別府 俊男
八十二銀行田中支店長賞	岡本 愛子
上田信用金庫東部支店長賞	小林 孝子（新屋）
菊花会特別賞	和小学校



▲丹精こめて作られた菊の花



▲茶道

土屋哲男

ヒョーホットダイアリー

No.28



「国を愛する心」はやはり必要な「心」であると思います。今、国会でこの「国を愛する心」を中心に教育基本法の改正案が審議されています。

日本は戦後六十年余、戦争責任という重い十字架を背負いながらも世界の中でも類を見ない平和国家として構築されてきました。しかし、その反面、日本人がもっていた優れた価値観までもが失われたように思います。

安倍首相は「戦後体制を脱却し、新しい時代の価値観を再構築する時が来ている。道徳心や自らを律する精神、公共の精神など重視がもとめられている。」と改正案の必要性について述べ

ています。全く同感です。

テレビで女子バレーの試合中継をやっていました。日本対イタリア戦です。試合に先立ち両国の国歌の演奏がありました。まずイタリアの国歌の演奏です。演奏と同時に選手一人ひとりの顔がクローズアップされました。それぞれの選手が大きな口を開けて歌っているように見えます。次に日本の君が代が流れました。同じように顔のアップが映し出されました。ほとんどの選手が口を開けているのにかいなののか分からないように見え、国を愛する心に欠けているように私には思えました。

国を愛する心は、まず家族を愛する心から発すると思います。そして地域を愛する心が醸成され、そのようなかで自然と国を愛する心が養われるのではないのでしょうか。

土屋哲男

東御市職員の給与などの状況を報告します

1. 人件費の状況（17年度普通会計決算額）

区分	住民基本台帳人口 (4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
17年度	人 31,323	千円 12,969,653	千円 2,281,637	% 17.6

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2. 職員給与費の状況（18年度一般会計予算の数値）

職員数 (A)	給与費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人 260	千円 1,048,132	千円 142,950	千円 425,003	千円 1,616,085	千円 6,216

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3. 職員給与水準の状況（17年度ラスパイレス指数）

東御市	県内市平均	全国市平均
96.9	96.9	97.6

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を表す指標です。

4. 職員の平均年齢、平均給料月額状況（平成18年4月1日現在）

区分	東 御 市		長 野 県	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	348,000円	44歳2月	369,778円	44歳6月
技能労務職	334,000円	52歳6月	340,704円	46歳6月

5. 職員の採用及び退職の状況

	17年退職者数	18年度採用者数	増 減
人数	13人	10人	△3人

6. 期末・勤勉手当の状況（17年度支給割合）

	期 末	勤 勉	計
6月期	1.40月	0.70月	2.10月
12月期	1.60月	0.75月	2.35月
計	3.00月	1.45月	4.45月

※職制上の段階、職務の級等による加算措置有

7. 不利益処分に関する不服申し立ての状況（平成17年度）

区 分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0

8. 福利厚生事業の状況

年度	福利厚生事業費総額(千円)		主な事業費内訳 (千円)
		職員1人当たり 事業費 (円)	
17	10,494	23,320	職員互助会補助金 4,420 職員健康診断事業 3,391 職員厚生研修事業 2,218

※職員数：それぞれ4月1日現在の職員数（ただし、消防職員、市民病院事業、水道事業職員除く。）

※法定福利費は含まない。

9. 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

区 分		職 員 数		対 前 年 増 減 数
部 門		平成18年	平成17年	
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総 務	58	59	△1
	税 務	15	15	0
	民 生	81	79	2
	衛 生	23	23	0
	農 林	16	16	0
	商 工	7	7	0
	土 木	20	19	1
	小 計	223	221	2
特別行政部門	教 育	34	36	△2
公営企業等 会 計 部 門	病 院	55	55	0
	水 道	8	8	0
	下 水 道	10	10	0
	そ の 他	8	8	0
小 計		81	81	0
合 計		338	338	0
消 防		31	30	1
総 合 計		369	368	1

※教育長を含んだ職員数です。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

倒木防止のお願い

今年は例年に比べ道路等への倒木被害が多く発生しています。

原因は、長雨による地盤のゆるみ、強風、自然腐朽、松くい虫による立ち枯れなどが主なものです。これから冬期においては、枝葉に積もった雪の重みによる倒木や枝が折れるなどの被害が想定されます。

道路への倒木は、重大な交通事故の要因となり、通行が遮断されて多大な影響を及ぼすと共に、倒れた木を取り除くために公費を投入しなければなりません。

道路沿いに山林や大きな木を所有している方は、通行する歩行者や車両などに被害を及ぼさないよう定期的に見回りをしていただき、倒れそうなものについては事前に伐採するなど、責任を持って管理をしていただくようお願いいたします。



●問い合わせ先 建設課管理係 ☎64-5882

不要となった公用車 (旧市営バス) を売却します

●売却物件 平成8年式トヨタコースターEX
(4,160cc / 走行距離415,413km)

●入札日 平成18年12月26日、午前9時45分から

●入札会場 舞台が丘会館2階会議室

●売却方法 一般競争入札

●入札参加受付期間・場所

平成18年12月4日～22日(土日、祝日を除く) 総務課財政係において午前9時から午後4時。

●売却物件公開日時・場所

平成18年12月13日、午後1時から4時。
北御牧総合支所正面駐車場

※詳しくは、入札参加申込書または市ホームページをご覧ください。

●申し込み・問い合わせ先
総務課財政係 ☎64-5805

市職員(育児休業代替の任期付保健師) を募集します

育児休業職員の代替として、任期(3年未満)を限って勤務いただく保健師を募集します。

1. 職種区分 保健師

2. 採用予定人員 1名

3. 受験資格等

昭和36年4月2日から昭和57年4月1日まで生まれ、保健師資格を有する東御市に通勤可能な方

4. 受付期間

平成18年12月11日から12月25日まで(土日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時30分まで。期間内に直接持参するか、郵送してください。(郵送の場合、12月25日の消印まで有効)

5. 試験の日時、場所

平成19年1月23日、東御市役所

6. 申込書の請求

申込書は、東御市役所総務課総務係に直接請求するか、市のホームページから用紙をダウンロードしてご使用ください。

7. その他

給料月額、通勤手当や期末・勤勉手当、休暇等も正規職員と同様に支給・付与されます。

●申し込み・問い合わせ先
総務課総務係 ☎64-5876

身近で使われています！ 「電源立地交付金」

発電施設がある地域に対しては、地域の活性化や住民の利便性向上を目的として「電源立地地域対策交付金」が交付され、公共施設整備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になっており、本年度は市道県・東深井線と市道島川原御牧原線の2箇所では交付金による道路舗装の修繕工事が行われました。



市道
県・深井線

●問い合わせ先 企画課企画調整係 ☎64-5893



市民課 生活環境係
☎64-5896

どんな生きものがいるの？ 水生生物で知る水環境

身近にある河川にたくさんの生物が
住んでいるのをご存知ですか？
普段何気なく見ている河川も、注
意して水の中をのぞいてみると、様々
な生物を見つけることができます。そ
してどんな生物がいるか調べることに
よる、その地点の水がきれい汚れてい
るかを推測することができます。
水環境は、人の生活で大きく変化し
てしまいます。昔はよく見かけた子ど
もたちの水遊び。「最近ではあまり見

かけなくなった」という声が聞かれま
す。それは、皆さんが昔に比べ川が汚
染されていると感じている証拠ではな
いでしょうか。水は一度汚れてしま
うとすぐにきれいにすることはできませ
ん。河川にもたくさんの生きものがいま
す。その生きもののたちのすみかを人
間の手で奪ってしまうことのないよう
に、皆さんも関心を持ち、水生生物が住
みやすい環境をつくりましょう。お近
くの河川で、今回紹介した生物は発見
できましたか？

きれいな水



サワガニ



ユミモンヒラタカゲロウ

少しきたない水

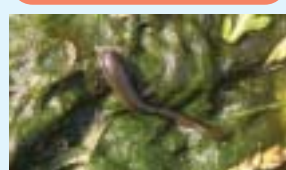


カソニア



ゲンジボタル

きたない水



ヒル



ミズムシ

大変きたない水



ユスリカ

※ユスリカは「大変きたない水」でも住むことが
でき、汚れをきれいにする
役割をしています。

平成18年度の 市内主要河川水質結果報告

市では年に一度、市内の河川水質調査を行い、河川水
質汚濁状況の把握に努めています。今年度は8月23日に
29箇所において水質調査を行い、右表の結果になりました。
このうちpHが1箇所、BODが3箇所、大腸菌群
生数が27箇所で基準値を超えています。前年に比べ、B
ODの基準値を超えた箇所は減り、大腸菌群生数は多くの
箇所が基準値を超えていますが、その他の項目に関し
ては前年度の調査と比べ大きく変動はしていません。夏
場に採水すると多くの大腸菌群数が検出される傾向にあ
りますが、家庭排水や不法投棄も原因の一つと考えられま
す。みんなできれいな川にしましょう。

- ・ pH…水素イオン濃度指数。
河川水の基準値は6.5～8.5。
- ・ BOD…生物化学的酸素要求量。
市内河川の基準値は2mg／ℓ以下。
- ・ 大腸菌群数…市内河川の基準値は
1000MPN／100ml以下。

単位 BOD：mg／ℓ 大腸菌群数：MPN／100ml pH：単位なし

河 川 名	pH	BOD	大腸菌群数
成沢川上流	7.7	2.7	1.3×10 ⁴
成沢川下流	7.9	1.3	7.9×10 ³
笠石川上流	7.7	1.5	1.3×10 ⁴
笠石川下流	8.1	3.7	5.4×10 ⁴
千曲川上流(赤岩)	7.8	1.6	3.5×10 ⁴
千曲川中間①(島川原)	7.9	1.6	9.2×10 ⁴
千曲川中間②(島川原)	8.1	0.7	1.6×10 ⁵
千曲川下流(西海野)	8.2	1.5	5.4×10 ⁴
所沢川上流	7.6	0.5未満	790
所沢川下流	7.9	1.4	5.4×10 ⁴
西沢川上流	7.9	0.6	5.4×10 ⁴
西沢川下流	8.3	2.9	3.5×10 ⁴
針ノ木沢川上流	7.2	0.5未満	130
針ノ木沢川下流	8.4	0.6	3.5×10 ⁴
求女沢川上流	7.8	0.5未満	4.9×10 ³
求女沢川下流	8.0	0.6	5.4×10 ⁴
三分川上流	7.9	0.5未満	7.9×10 ³
三分川下流	8.0	1.1	5.4×10 ⁴
金原川上流	7.9	0.8	2.4×10 ³
金原川下流	8.0	0.8	3.5×10 ⁴
西川上流	7.7	1.0	9.2×10 ⁴
西川下流	8.0	0.8	1.6×10 ⁵
大石沢川上流	7.7	0.6	1.6×10 ⁵
大石沢川下流	8.0	0.5未満	1.3×10 ⁴
鹿曲川上流	8.3	0.7	2.4×10 ⁴
鹿曲川下流	8.6	0.5未満	3.3×10 ³
諸沢川下流	8.4	0.5未満	3.5×10 ⁴
番屋川下流	8.3	0.5未満	1.7×10 ⁴
小相沢川中流	8.1	0.5	1.1×10 ⁴

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
「クリスマスと
お正月の本」

いよいよ12月。楽しいクリスマスとお正月がすぐそこまできています。今月はそんなクリスマスとお正月の本を選んでみました。

クリスマスを見なかった？

シャルル・ペロー…作
白水社…発



わくわくお正月とおもち

せなけいこ…絵
童心社…発



くらゐ図書館のしぐさ その5

今月は、図書の「選書・登録」についてお知らせします。「選書」とは、図書館に必要な本を選ぶことです。どのように選んでいるか、その方法をいくつかご紹介しましょう。まず「県立図書館からの推薦児童図書巡回」や「出版社の巡回」による方法があります。これは実際に現物を手にとって中身を確認し、選んでいくものです。ほかには「新刊全点案内」（図書館流通センター）が出す新書リストから選ぶ方法もありますし、もちろん利用者の皆さんからいただくリクエストをもとに選ぶ方法もあります。図書館ではいろいろな情報をもとに選書が行われています。

「登録」とは、その本の基本情報となる「書名」「著者名」「出版社名」「出版年月日」「ページ数」など、様々な情報をコンピュータに書き込むことをいいます。その本が既にネットワーク上に登録されていているものについては、比較的容易に登録が行われますが、存在しない本の場合はその本の戸籍とも言える「請求記号」の割り振りをする必要があります、この作業では「図書館司書」資格をもつ職員の出番となります。そして登録が済んだ本は痛まないようにブックコートフィルムで保護され、新着本の棚に並びます。皆さんからご要望いただいた本について、「入るのがちょっと遅いのでは…」と思われる方もいるかもしれませんが、図書館では入手した貴重な本が多くなるように、多くの手をかけて本を「一人前にしてからデビュー」させています。若干のお時間をいただくことがあります。本がデビューをします。ご理解をお願いします。また皆さんからのリクエストをお待ちしています。

◆新着本案内◆

◆一般書

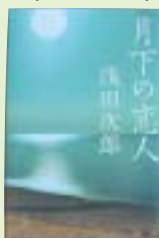
- おんぶにだっこ …… さくら ももこ・著
- 虹色天気雨…大島 真寿美・著
- 春の魔法のおすそわけ …… 西澤 保彦・著
- 七夕しぐれ…熊谷 達也・著
- おとしよりと家族のためのおいしいレシピ…杉本 恵子・著
- ◆ 児童書
- ぼくにもそのあいをください …… 宮西 達也・絵
- おおきくなったら …… ふくだ としお・作
- クリスマスの子犬 …… R・G・イントレタター・作
- トリクシーのくたくたうさぎ …… モー・ウィレムズ・絵
- せかいでひとつだけのケーキ …… あいひら ひろゆき・作

◆行事予定◆

- おはなしたまごによる
12月のおはなしこども会
● 日時 12月16日(土)
午前10時30分から
- 場所 市立図書館2階読書会室
- 内容 パネルシアター
「あいうえおうさま」
絵本「サンさんからきたてがみ」
「リッキのクリスマス」他
紙芝居
「びんぼう神とふくの神」
語り「かさじぞう」
工作「ふたりもちつき」
- 12月8日(金)は、おはなし会があります
- 場所・時間 こどもフロアにて 10:30
- 対象 就園前の子どもさん

図書館発 オススめの一冊

● 月下の恋人…浅田次郎・著
これで最後、恋人と別れるつもりで出かけた海辺の旅館で起こった奇跡とは…。不器用だけど生きてゆく。人を想い、過去を引きずり、日々を暮らす。そんなあなたを優しく包む短編小説。



● アンジェリーナ おねえさんになる
…ヘレン・クレイグ・絵
おかあさんに赤ちゃんが生まれました。名前はボリー。アンジェリーナはおねえさんになったのです。かわいい妹の誕生のはずが…。新しい家族の誕生をお祝いする、心あたたまるストーリー。でも、おねえちゃんのおねえちゃんもわかってね。」



● 忘れても好きだよ おばあちゃん！
…フェレーナ・バルハウス・絵
わたしのおばあちゃんはアルツハイマーです。だから教えたことをすぐに忘れちゃったり、まわりの人がびっくりするようなことをします。でも、わたしはそんなおばあちゃんが好き！だっておばあちゃん は、とってもいいところがいっぱいあるんだもん。



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>

地域包括支援センターインフォメーション ⑨

あなたは「低栄養」？

●低栄養の原因はいろいろ

食事の減少や栄養のかたよりなど、低栄養が引き起こされる背景には、さまざまな原因が隠れています。「よくかめない」といった身体的な理由で食事が減っていることもあれば、「気持ちが落ち込んで食欲がわかない」といった精神的な理由もあります。「自分で食事の支度ができない」という一人暮らしの男性もいるでしょう。

「食が細いのはしかたない」などと放っておくのは危険です。なぜ食べられないのか、その原因を見つけて、きちんと対処することが予防のポイントです。

●こんな人は低栄養予備軍かも知れません

日常生活の中に、低栄養かどうかを知る手がかりがあります。下の「低栄養危険度得点」をチェックしてみよう。気になる方はお気軽にご相談ください！

【低栄養状態得点】

- ☐ 元気度得点が4点以下
- ☐ 過去1年間に入院歴がある
- ☐ 過去1年間に転倒歴がある
- ☐ 趣味やけいこごとをしない

3項目以上該当している方は地域包括支援センターにご相談を

【元気度得点】

- 各項目ができる場合は1点、全部できれば5点
- ☐ バスや電車を使って1人で外出できますか？
- ☐ 日用品の買い物ができますか？
- ☐ 自分で食事の用意ができますか？
- ☐ 請求書の支払いができますか？
- ☐ 銀行預金や郵便貯金の出し入れができますか？

合計 () 点

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

ケアポートみまき発 健康増進講座 水と健康 ⑪

温泉アクティブセンター副主任 吉岡 進吾

●みずみず（水）しい肌を保つために必要なものは保湿剤

肌のみずみずしさを保つためには、いくらたくさん「水」を飲んでも、外から「水」を補う工夫をしないと皮膚の表面は潤いません。

化粧水、乳液、クリームなどの基礎化粧品は、皮表を整えて潤い（保湿、柔軟効果）をもたらします。化粧水の80パーセント以上が精製水で、保湿材としてグリセリン、プロピレングリコールなどが含まれています。化粧水の作用は、一時的な水の補給、皮膚の冷却、化粧崩れの防止です。乳液、クリームは水と脂を乳化したもので、液状のものを乳液、固形のをクリームといい、どちらも油脂と水を皮表に補給することにより、保湿、柔軟効果をもたらします。

●みずみず（水）しく美しい肌を保つ基本は食事と適度な運動、水を多めに

もちろん、紫外線予防やアルコール、喫煙を避けることと保湿材によるスキンケアは大切ですが、毎日の食事をバラエティー豊かに、そしてバランスよく適量を食することが基本です。

また水分を多めにとることも大切です。体重の60パーセントは水であり、体が正常に機能するためには水は不可欠です。水をたくさんとると水分代謝がよくなり、それだけ多くの水分が体内から排出されます。水分はナトリウムの対外排出を助ける天然の利尿剤です。一日にコップ6〜8杯の水を飲むようにすると良いでしょう。また適度な運動で汗をかくこともおすすめです。汗の中には、天然の保湿成分が含まれているのですから。

参考文献 「水と健康 ハンドブック」 日本医事新報社



●問い合わせ先

温泉アクティブセンター

（ケアポートみまき内）

☎ 61-6006

熱戦 スポーツ大会結果

(敬称略・結果は入賞者のみ)

①=1位 ②=2位 ③=3位

■第3回東御市マラソン大会

○11月5日北御牧地区明神池周辺コースで開催

○参加者：118人

○田中小=田小、滋野小=滋小、祢津小=祢小、北御牧小=北小、東部中=東中、北御牧中=北中

●小学校4年(男子) 3km

- ①清水 峻哉 祢小 12分42秒
- ②宮坂 響 祢小 12分58秒
- ③金箱 蓮 田小 14分01秒

●小学校4年(女子) 3km

- ①今井 楓 北小 12分23秒
- ②出口 葉里 和 13分53秒
- ③福島 左笑 和 14分27秒

●小学校5・6年(男子) 3km

- ①出口 武志 和 11分55秒
- ②井出悠太郎 田小 12分41秒
- ③田中 晃司 和 12分59秒

●小学校5・6年(女子) 3km

- ①佐藤 佳 滋小 14分45秒
- ②山浦 美沙 滋小 15分27秒
- ③中澤 咲良 滋小 15分28秒

●中学生(男子) 5km

- ①小林 大貴 北中 18分08秒
- ②清水 大暉 東中 19分37秒
- ③小林 祐也 東中 19分42秒

●中学生(女子) 3km

- ①桜井ななみ 北中 11分31秒
- ②今井 遥 北中 11分50秒
- ③北原なつ美 東中 13分17秒

●壮年の部

(50歳以上) 3km

- ①金井 忠廣 13分27秒
- ②柳沢 廉 16分21秒

●一般女子の部 3km

- ①田中 栄子 13分55秒
- ②小林 浩子 14分05秒
- ③武田 順子 17分07秒

●成年の部

(36歳～49歳) 5km

- ①土屋 宏文 18分14秒
- ②柳沢 秀夫 19分59秒
- ③井出 史亮 21分18秒

●高校・青年の部

(35歳まで) 5km

- ①漆原 一樹 20分51秒

●ファミリーの部 3km

(2人の合計タイム)

- ①田中 隆 田中優司 30分02秒
- ②岩下欣弘 岩下香菜子 31分12秒
- ③岩下雄司 岩下 航 31分48秒

■第3回東御市駅伝大会

○11月12日午前9時30分 スタート

○参加チーム数 12チーム

○中央公園発着 市内5地区一円(8区間 26.4km)

●総合の部

- ①北御牧A(大会新) 1時間36分22秒
- ②日信工業株式会社 1時間38分25秒
- ③日向が丘ランナーズ 1時間44分26秒
- ④桜井 1時間45分32秒
- ⑤うさぎさん 1時間49分22秒
- ⑥中屋敷 1時間49分32秒

●公民館の部

- ①桜井 1時間45分32秒
- ②中屋敷 1時間49分32秒

●事業所の部

- ①日信工業株式会社 1時間38分25秒
- ②うさぎさん 1時間49分22秒
- ③コトヒラ工業 1時間52分40秒

●区間記録

※ただし、チーム名は略称で表記しています。

1区(4.1km)

- ①伊藤善秋(日信工業株)(区間新) 12分45秒

2区(3.2km)

- ①小林大貴(北御牧A) 11分35秒

3区(2.8km)

- ①両澤正樹(うさぎさん)(区間新) 10分21秒

4区(2.8km)

- ①笹木泰弘(日信工業株) 12分07秒

5区(2.2km)

- ①今井 薫(北御牧A) 6分14秒

6区(3.3km)

- ①藤沢優一(うさぎさん)(区間新) 10分33秒

7区(3.3km)

- ①大塚 涼(北御牧A)(区間新) 10分33秒

8区(4.7km)

- ①中村好成(日信工業株)(区間新) 15分42秒

■第22回祢津地区ミニ駅伝大会

○10月28日 ○祢津小学校グラウンド及び祢津地区内

○祢津小学校高学年を中心に17チームが参加(7区間 13.5km)

●総合の部

- ①ばすつーズ1号 (55分15秒)
- ②出場レンジャー1号 (57分09秒)
- ③祢津南 (58分23秒)
- ④東YKKS (58分54秒)
- ⑤新張A (59分19秒)
- ⑥新屋B (59分35秒)

●区間の部

第1区(2.5km)

- 斎藤雄高(ばすつーズ1号) 9分53秒

第2区(2.2km)

- 林 貴仁(祢津南) 7分47秒

第3区(1.4km)

- 清水峻哉(新屋B) 5分29秒

第4区(1.6km)

- 小林優真(ばすつーズ1号) 7分28秒

第5区(1.6km)

- 山口 楓(ばすつーズ1号) 6分21秒

第6区(2.1km)

- 藤巻慧太(出場レンジャー1号) 7分47秒

第7区(2.1km)

- 小林瑞歩(出場レンジャー1号) 8分01秒



▲ゴール前の全力疾走
(マラソン大会)



▲激しい競り合い
(祢津地区ミニ駅伝大会)

11月号25ページ、第3回総合体育大会結果の中で、剣道小学2年生以下女子の優勝は「柘植映結」さんの誤りでした。訂正してお詫びいたします。

税のワンポイントアドバイス

Q 勤めていた会社を年の途中で退職しましたが、年末調整や確定申告は関係ありますか？

A 給与所得者の所得税は毎月の給料やボーナスから源泉徴収されます。

この源泉徴収は見積計算ですから、源泉徴収された所得税の合計額は、必ずしもその人が納めなければならない年税額と一致しないため、年末調整によってこの過不足額を精算します。

会社を退職したままですと年末調整を受けられませんから、所得税は見積り計算の金額のままと考えられます。納め過ぎの所得税は、確定申告をすれば還付を受けられますので、申告に必要な添付書類を揃えて、早めに申告されることをお勧めします。

なお、退職した同じ年に再就職をした場合は、新しい勤務先が前の勤務先の給与を含めて年末調整をすることになっていますので、これによって適正な所得税を納めるようになります。

●問い合わせ先 上田税務署 ☎22-1234 (代表)
税務課 住民税係 ☎64-5877(直通)

国民年金アドバイス

免除・猶予期間は ゆとりができたなら追納しましょう

保険料の免除や猶予を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る際の年金額が少なくなります。年金額を減らさないために、これら免除等の承認を受けた期間分であっても10年以内（例えば平成18年4月分は平成28年4月末まで）であれば、あとから保険料を納付すること（追納）ができます。

保険料を追納する場合は、保険料の免除もしくは猶予を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納すると、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せになりますのでご承知ください。追納を希望される方は、社会保険事務所へご相談ください。

●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)
(お問い合わせの際は、年金証書又は年金手帳、納付書記載の基礎年金番号をお示しいただくと、より早くご案内できます。)

まるごと生活百科

12月の納税 (納期12月26日)

- 市県民税 (4期)
- 国民健康保険税 (7期)
- 介護保険料 (6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10月の出動件数＝

火災 0件 (16件) 救急 79件 (903件)



とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成18年10月	平成17年10月
最高気温	25.5℃ (10日)	31.0℃ (2日)
最低気温	6.4℃ (17日)	3.3℃ (31日)
平均気温	14.9℃	14.9℃
平均湿度	80.3%	80.4%
降水量	130.0mm	28.5mm

東御市消防音楽隊 隊員募集中!

連絡先 東御消防署内 東御市消防団事務局
TEL62-0119

市内交通事故統計 10月分

10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	12 (146)	1 (13)	13 (159)	-9 (-14)
傷者	13 (180)	1 (15)	14 (195)	-13 (-49)
死者	0 (1)	0 (1)	0 (2)	0 (+1)



善意をありがとう

東御市社会福祉協議会(10月中の受付分です)

吉 沢 亨 様 介護用品
美容室フォルテ 様 109,000円
くるみ幼稚園父母会 様 10,000円
県 区 様 タオル





クリーンセンター スタッフよもやま話

「小学生のクリーン センター見学」

東部クリーンセンターには、毎年各小学校の4年生の皆さんが春から夏ごろにかけて施設見学に訪れ、皆さんから多くの感想をいただいています。

お便りには感じたことが個性豊かに書かれており、スタッフも「こんな風に見て感じてもらえたのか」と改めて小学生の感性の豊かさを感じながら読ませていただいています。

ゴミがいつばいあつてびっくりしました。歩いている時、もえるゴミやもえないゴミとか、ほかに種類がいくつかあって、分別するのがとてもむずかしそうでした。

物を使ってリサイクルをしてゴミをへらしたいと思っています。これからはがんばってお仕事をしてください。

(田中小学校
桜井美樹さん)

ほかにも、学校で調べていることについて書いてあったり、中にはパソコンを使って「外国のガラスびんのリサイクルについて調べました」というお便りもありました。

皆さんには、これからも興味を持って取り組んでいただきたいと思います。職員一同、また皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

「夏はもう目の前ですが、お元気ですか。先日クリーンセンター見学の時はいろいろ教えてくれてありがとうございました。」



初めて行ってゴミを見た時、

こんなにちは栄養士です

早寝、早起き、 朝ごはん

今、子どもたちの生活習慣が乱れ、夜ふかしや朝食の欠食などから体の不調を訴える子どもが増え、学力、体力、気力の低下に影響を及ぼしているといわれています。

また、このような状況は大人にも及んでいます。連日の残業で夕食はいつも遅く寝不足で、朝はなかなか起きられない、食欲がない、そして朝食は食べないという方も多いのではないのでしょうか。このような夜型生活が糖尿病をまねき、さらに悪化させているともいわれています。

本来、私たちは、朝昼夜と決まったリズムの中で、一日の生活を送っています。このリズムが乱れてくると睡眠、血圧、体温、ホルモン分泌などの生理機能に大きな影響を与えることが分かっています。

一日の生活リズムを整えるには、早寝早起きと規則正しい食事、特に朝食が基本になります。まず、早起きをするためにはたっぷりの睡眠が欠かせないので、早めに就寝しましょう。早起きをして朝日をたっぷり浴び、健やかな生活リ

ズムをスタートさせましょう。

朝ごはんをしっかり食べることによって、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を供給して脳の活動を高め、集中力、やる気、体力を発揮して持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。また、間食をとりすぎると、次の食事の欠食や、食事時間がずれることにより、生活リズムの乱れにつながります。

生活リズムにそって早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日をスタートさせましょう。

子どもだけでなく、大人も一緒に生活リズムの重要性を再認識して、生活習慣を見直してみませんか。



とみやま りくみ 栄養士
富山 恵

「もったいない」の心を いつも忘れないで 第3回東御市消費生活展

11月11日、中央公民館で「第3回東御市消費生活展」が行われました。多くの市民が会場を訪れて環境問題や消費生活、地域の安全活動などを取り上げたコーナーに興味深く見学。またおにぎりや豚汁、わたあめなども振舞われ、子どもたちもうれしうでした。ステージでは紙芝居やファッションショールが上演され、来場者は楽しみながら理解を深めていました。



◀わたあめおいしそうですね！

多くの来場者で
賑わいました



「滋野の名所」が地下歩道に登場 片羽地下歩道壁画除幕式



片羽区にある国道18号線を横断する地下歩道を明るくしようと、滋野地区推進協議会（清水法雄会長）が企画し、滋野小6年生の皆さんが卒業制作として取り組んだ壁画が完成し、11月13日に児童や推進協議会、地域の皆さんが出席して除幕式が行われました。壁画は「滋野の名所」と題されたもので、力士雷電やその生家など描かれています。児童を代表して唐澤美咲さんが「10年、20年後もこの壁画が残ってほしい」と作文を発表し、児童や地域の皆さんと一緒に除幕をしました。



OH! LA! HO ビールダブル金賞！

信州東御市振興公社のOH! LA! HO ビールが「インターナショナル・ビアコンペティション2006（国際ビール大賞2006）」において2部門で見事に金賞を受賞しました。11月9日にはビール工場長の小林亮二さんと出品責任者の柳沢一樹さんが市役所を訪れ、市長に報告をしました。またOH! LA! HO ビールは信州のすぐれたブランドを選考する「信州ブランドアワード2006」でも特別賞を受賞し、あわせて報告がされました。柳沢さんは「地域に愛されるビールをつくっていきたいです」と意気込みを語っていました。信州ブランドアワードでは市内からこのほかに「ヴィラデストガーデンファームアンドワイナリー」、「やえはら舞」も入選しました。



広がるふれあいの輪 第3回東御市ふれあいフェスティバル

10月28日、福祉の森一帯で「第3回東御市ふれあいフェスティバル」（主催同実行委員会）が行われました。オープニングは田中小学校吹奏楽部の皆さんによる演奏で始まり、スタンプラリーや餅つき、とん汁の提供もあり、ふれあいの輪が広がりました。



介護予防を楽しく理解 健康づくり講演会

11月4日、文化会館サンテラスホールで健康づくり講演会が行われ、東京大学大学院の武藤芳照教授の話聞こうと多くの市民が訪れました。講師のユニークな話に参加者は時間を忘れて聞き入っていました。



トピックス 地域の話

北御牧小で全校なかよしハイキング

11月1日、北御牧小学校の全校なかよしハイキングが行われました。1年から6年の児童が班をつくって小学校を出発し、芸術むら公園でウォークラリーを楽しみました。この行事には有志の市民も参加し、児童たちはクラスと学校の枠を超えた充実の時間を楽しんでいました。



東町中山間地の皆さんが新そば会

11月12日、東町公民館で東町中山間地直接支払事業（松沢忠寅代表）の皆さんが新そば会を行いました。そばは皆さんが育てたもので約300食が用意され、子どもも大人もおいしいそばを味わいながら交流していました。



安全に使おう私の携帯「ケイタイ安全教室」

11月13日、中央公民館で青少年育成市民会議が主催して「ケイタイ安全教室」が行われました。講師はNTTドコモ長野支店からお招きした方々で、いたずらメール、架空請求メールなどの対処法や出会い系サイトなどのトラブルに巻き込まれないためのルールやマナーについて、講演が行われました。



市建設業協会がクリーンキャンペーン

11月17日、市建設業協会（竹内得会長、54社加盟）の皆さんが市内の幹線道路をボランティアで清掃する「東御市クリーンキャンペーン」を行いました。皆さんは「まちがきれいになる一助になれば」と落ち葉などをきれいに片付けていました。



東部中吹奏楽部がマーチング東海大会で金賞

東部中吹奏楽部が「第20回東海マーチングコンテスト」（10月28日、岐阜市）に県代表として出場し、金賞に輝きました。11月10日には市長報告会が行われ、柳沢妃香里部長は「精一杯の演奏ができました。地域の方々に感謝したいです」と話していました。



和地区で消防こども体験学習

11月19日、和小学校で消防団第4分団（星野政和分団長）と東御消防署による消防こども体験学習が行われました。子どもたちは消防団員の指導を受けながら、放水体験や消化器体験、消防ポンプ車の搭乗体験を行い、歓声をあげていました。



できごとと短信

10・28 ▼ TNSジャズオーケストラ第24回定期演奏会



11・1 ▼ 加沢の桜井寿彦さんが東部湯の丸インターチェンジ建設の経過をまとめた「飛龍に願いを込めて―東部湯の丸インター実現までの軌跡―」を出版



11・11 ▼ くるみ祭り開会式（道の駅雷電くるみの里）



11・25 ▼ 早起き野球閉会式・表彰式【リーグ戦優勝 東部ジャイアンツ、準優勝 市役所野球部、3位 オールスターズ、最優秀選手 木村寛選手（東部ジャイアンツ）】



平成 18 年
12 月 4 日発行

●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 281-2
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

(11月1日現在)

世帯数

11,297世帯(-5)

総人口

32,210人(-42)

男 15,782人(-34)

女 16,428人(-8)

転入 92人(-9)

転出 135人(+40)

出生 23人(+7)

死亡 22人(-7)

※カッコは10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

ISO
14001
JACO
CERTIFICATION ORGANIZATION FOR ENVIRONMENTAL MANAGEMENT SYSTEMS

ECO1J0299

PRINTED WITH
SOY INK R100

油彩、キャンバス 40.9cm×31.8cm

絵は心の恋人探し

その32

『自画像』

保多 棟人作

保多棟人は20歳代後半、武蔵野美術大学で師事した麻生三郎氏の影響から脱却したいという悩みのトンネルの中にあつて、「ようやく俺は見えてきた。今度こそいい絵が描けそうだ」という気概を持てるようになったのは30歳を過ぎからでした。

心境の変化はすぐに行動に表れ、自宅のすぐ近くにある樹齢600年といわれる「平久保の椎」(東京都天然記念物)の太木を毎日同じ場所から取り憑かれたように写生していたそうです。悪天候で写生にでかけることがどうしてもできない日には、アトリエにこもってたくさん自画像を描きました。自画像というのは画家にとって一番手っ取り早いモデルであることも事実ですが、自画像を描くということは、自分の外面や内面を見つめることになります。それゆえ自分に嘘や気負いがあると白紙のままいつこうに進まないそうです。

自己の内面に、何かが変化しはじめたことを実感した保多棟人にとって、自画像は、ごく自然体で取り組むことができたはずで

しかし「ようやく見えてきたもの」というのはまだまだ感覚的なものであつたに違いありません。理屈で説明できないものかしさをどうや

って処理するのか。絵描きとしては、描いて描いてそれを確かめる以外になかったでしょう。それが激しい筆致に表れていて迫り来るものがあります。

自分への期待、将来への展望…どんな思索を巡らせながらこの作品に向かったのか、僅か33歳でこの世を去ることになろうとは思わなかったでしょう。

10月から今回まで3回にわたって「早世のアーティストたち展」からご紹介させていただきました。「もし彼らが事故に遭わずにいたらどうなっていたか」ということは空しい推測に過ぎません。遺作が彼らのすべてでありそれ以上でもそれ以下でもありません。彼らが生前に魂を込めて創りあげた作品は、そのまま等身大の彼らを表現しています。

追伸…美術は外見だけではなく、内面や本質を見つめる力を養うのです。ぜひこのサイトをご覧ください。(卒業制作で自画像を作成した高校生の感想文集) http://www.tsuchinara1-hed.jp/keo_06/hyaka006f/hyaka006.htm

(梅野記念絵画館学芸員 佐藤聡史)

編集後記

▼11月の総合文化フェスティバルには多くの作品が展示されました。皆さんの作品に感銘し、私も文化にふれてみようとして中国古典の本を開いてみました▼ペー지를めくっているうちに、朱熹(朱子)の「偶成」という詩が目にとまりました。「少年易老学难成 一寸光阴不可轻 未觉池塘春草梦 阶前梧叶已秋声」若い時代はうつろいやすく、学問というものはなかなか成就しない/それゆえ、ほんのちょっとした時間すらも、おろそかにしてはならない/池のほとりに春の草が萌え出して楽しい夢からいまださめきらぬうちに/早くも庭先の梧桐の葉を落とす秋が来たことに驚くのだ(「石川忠久監修『NHK漢詩紀行(一)』(NHK出版より)▼前半の部分は有名ですが、不勉強の私はこの詩に続きがあったことを知りませんでした。前までお説教のように聞こえていたこの詩ですが、人間味ある温かさを感じたように思います▼今年もう師走。一年とは長いようで短いものです。この時期は時間の貴さを感じられるよい機会であるところへ、残りの2006年を充実させて過ごしたいと思っています。(市報担当 久保)