

- 税のワンポイント特集（2～5）
- 平成20年4月から変わります 医療制度改革 ①（6～7）
- 地域の子どもは地域で守り育てよう（8～9）
- 一人一人の個性が響き合うまちづくりをめざして（18～19）



♪戸締り用心 火の用心♪

11月9日から15日まで行われる秋の全国火災予防運動を前に、赤津保育園の園児が園周辺で防火パレードを行いました。園児たちはおそろいの法被に身を包み、拍子木を打ちながら大きな声で「火の用心の歌」を歌い、防火を呼びかけました。



税のワンポイント特集

知ってるかい？ 知ってる税^{ぜい}！

税源移譲に伴う税制改正

地方団体が自主性を発揮し、より身近な行政サービスを行うために税源が地方（市町村）に移譲した税源移譲。制度下では、納税者の税負担の増減はないように、本年6月から住民税（市・県民税）が引き上げられ、平成19年分の所得税で調整がされます。11月11日（日）～17日（土）は、税について関心を持っていただくことを目的とした「税を考える週間」です。本年中に改正がされた内容について、「税」に関心のある湯の丸さんと御牧さんと一緒に皆さんも考えてみましょう。そして、改正内容を理解し、税に対する関心を高めましょう。



市役所職員
税務課住民税係
で市県民税関係
を担当。



御牧さん(市民)
夫と子ども2人、おじいちゃん、おばあちゃんの6人家族。夫は東御市内に勤めている。現在はパートタイマー勤務。



湯の丸さん(市民)
夫と子ども3人の5人家族。夫は長野市に勤めている。子育てのため、現在は主婦に専念している。



今年も、残すところあと2カ月。毎年のことながら、年末調整の準備を始める頃は、今年の税制改正により税金（所得税）がどうなるのか気になるわ。それにしても、今年の住民税（市・県民税）の税額アップは、いくら地方への税源の移譲とはいえ、ビックリしちゃった。

そうね。税源の移譲に伴う所得税と住民税の合計は、移譲前と移譲後と変わらないということだけれど、住民税の定率減税の廃止などにより、結局は増税となっていたよね。



私のおじいちゃんなんて、昨年の住民税額の納税通知書がきたのよ。「この税額は間違っていないか？」と市役所に問い合わせたけれど、65歳以上の方に適用していた緩和処置や税率が5%から10%へ変わったことなどの説明がされたわ。間違っていないんですって。



私ね、気になることがあるのよ。3年前に住宅を建てたでしよう。「住宅ローン控除」の対象なのだけれど、税源移譲により住民税が増えた分、所得税が減額になるわよね。そうだったら、控除できる額が目減りしてしまうのじゃないかと思うのよ。



昨年未だ退職した方など、19年中の所得がない方は調整しようにも・・・ねえ、分からないことがあったら、今年も聞いてみればいいよね。さっそく、市役所に行ってみようよ。



◆ ◆ ◆

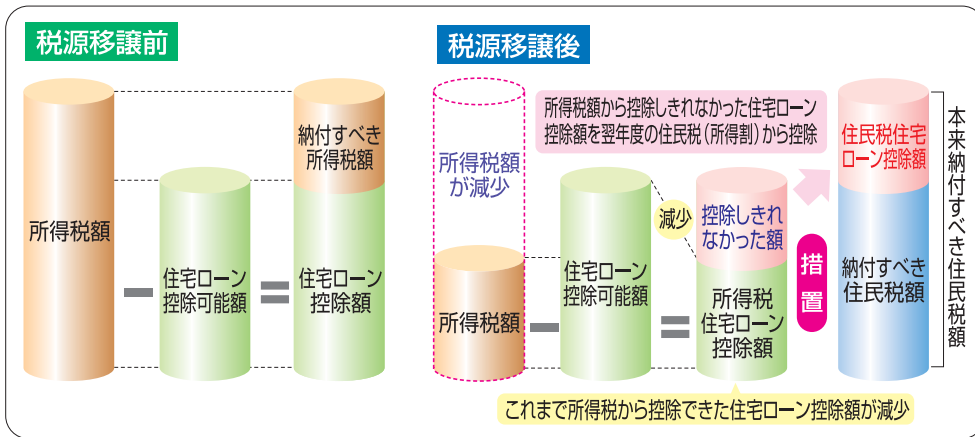
市役所で...



おじいちゃんの住民税額について、丁寧に説明していただきありがとうございます。生活に直結する税金だから、今年は私のような問い合わせが多かったのではないですか？



はい。「年金暮らしで、どうしてこんな税額となるのか」、また、「昨年末に退職し、現在



も職を探している最中なのに、こんなに高額な税金は支払えない」といった切実な問い合わせが多かったですね。事前に広報により、また、確定申告の機会を通じてお知らせをしていましたが、やはり、納税通知書を見てビックリされた方がほとんどだと思います。

納税は、公平でないければなりません。決められた納期に納付していただきたいわけですが、納税相談等の機会を上手に利用していただきました。



友達の主人は、昨年未で会社を退職されました。「19年の所得税で調整」といっても、前年(18年度)ほどの収入はないのに

ところで、**正では住民税が増えた分、所得税が調整される**とのことでした。でも、19年の収入が昨年比で激減した場合など、不均衡となるケースが考えられますよね。主人は住宅ローン控除の対象者ですから、所得税が少なくなることで控除額が目減りしてしまうのではないかと心配しています。

税源移譲の制度下では、納税

①税源移譲に伴う住宅ローン控除

① 税源移譲に伴う住宅ローン控除の取り扱いについて
 ② 年度間の所得変動に係る経過措置について
その他の改正 《抜粋》
 ③ 地震保険料控除の創設(損害保険料控除から改組)
 ④ 老年者非課税措置の廃止(平成17年1月1日時点ですべて廃止)

税源の移譲については既にご理解いただいたと思いますが、

はい。平成19年分以降の所得税において住宅借入金等特別控除の適用がある方(平

者の税負担の増減はないように、平成19年度の住民税の税負担を上げ、平成19年分の所得税の調整がされました。住宅ローン控除は所得税にある控除ですから、左上图にありますように、税源移譲により所得税が減少することで、住宅ローン控除限度額が所得税額よりも上回ってしまう場合が生じます。このような場合には、翌年度の個人住民税を減額する方法により、住宅ローン控除制度を適用している者が不利にならないようにするための調整措置が導入されます。

安心しました。住宅ローン控除は、税額から直接控除されるものだし、まだ借入残高も残っているから、本当に心配していたのよ。

住民税には住宅ローン控除がなかったけど、新設されるといふこと!?しかも、対象となるのは、昨年以前に住宅を取得した方ということですか?

住民税には住宅ローン控除がなかったけど、新設されるといふこと!?しかも、対象となるのは、昨年以前に住宅を取得した方ということですか?

《住宅ローン控除残額の計算式》

下の①と②のいずれか小さい金額

当該年分の所得税額(住宅借入金等特別税額控除の適用がないものとした場合の所得税額です。)

= **控除残額**

* 翌年度分個人住民税から減額できる

① 当該年分の住宅借入金等特別税額控除額

② 当該年分の課税総所得金額、課税退職所得金額及び課税山林所得金額に税源移譲のための改正前の税率を適用した場合の所得税額(住宅借入金等特別税額控除の適用がないものとした場合の所得税額です。)

でも、該当者は「自分が対象か分からない」と思いますよ。市役所が対象者を調べていただけののかしら？



いいえ。この措置は、対象者からの「減額申請書」による申請に基づき、市町村長が税務署長に照会して減額すべき金額を確認することで、翌年度の個人住民税から減額を実施することになっています。所得が確定していませんと対象で有るか否か分かりませんが、所得確定の期限の3月17日までに対象者が「減額申請書」の提出をすることになります。所得税の確定申告を行う方は税務署へ確定申告書とともに提出し、所得税の確定申告を行わない方（給与所得申告を行わない方）（給与所得

のみで、年末調整で済む方は市町村へ源泉徴収票を添えて提出することになります。手順は左表のとおりとなります。



そうですね、「市役所任せ」という訳にはいかないわね。その年の所得税額の範囲内で、住宅借入残高額から控除額が計算されるわけだから、この控除自体が対象となるのも、個々の状況を最も把握しているのは私たち住宅ローン対象者ですものね。

②年度間の所得変動に係る経過措置



退職等の理由により、19年中の所得が大きく下がったこと

により所得税がかからなくなるケースが考えられます。19年中の所得税がかからないということは税源移譲に伴う税負担調整ができないこととなり、住民税が増えるにもかかわらず、所得税が減る効果をもたらすため、平成19年中の所得の変動による負担増を調整するために、平成19年度の住民税に限り、税額を税源移譲前の額に減額する「所得変動に係る経過措置」が創設されました。



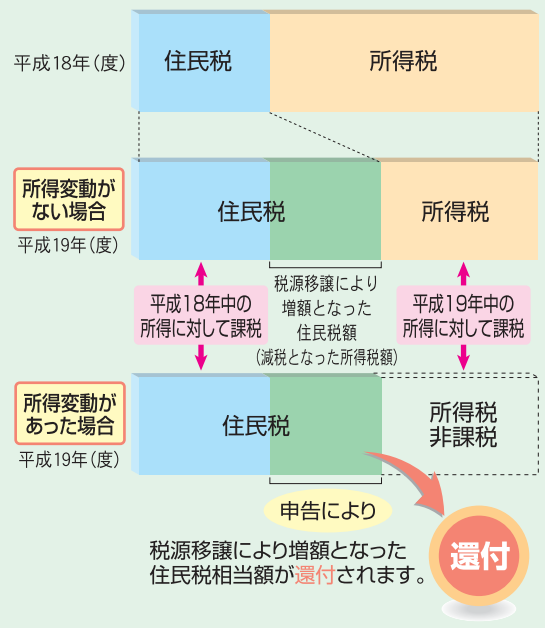
退職をして仕事を探している人に、税源移譲とはいえ住民税のみアップするのはおかしいと思つたのよ。



「住民税額がアップするのは税源移譲によるもの」と既に説明させていただいていますが、年度間の所得変動に係る経過措置の対象は(ア)と(イ)の両方に該当する方です。

(ア)平成19年度の分離課税を除いた住民税の課税所得金額が、住民税の人的控除額（基礎控除、配偶者控除、扶養控除、障害者控除など）

平成19年中に所得が減って所得税が課されなくなった方



早速、知人に教えてあげなければ！でも、この処置を受けなければならないことは？



先程と同様、申告に基づくものとの説明ですが、対象者にお知らせはできないのでしょうか？



19年中の所得の確定をしてからになりますし、申告するまでに期間はありません。申告は平成20年7月1日から7月

「減額申請書」の提出手順

- ①「給与所得者の住宅借入金等特別控除申告書」「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を会社（給与の支払者）に提出します。
- ②給与の支払者から「源泉徴収票」が交付されます。
※住宅ローン控除額が源泉徴収税額を上回った場合には、摘要欄に「住宅借入金等特別控除可能額」が記載されます。
- ③翌年の3月17日までに居住する市区町村に「住宅借入金等特別税額控除申告書（給与収入のみを有しており確定申告書を提出しない納税者用）」を提出します。ただし、所得税で医療費控除や雑損控除などの還付申告を受ける場合には、所轄の税務署に「同申告書（確定申告書を提出する納税者用）」を提出します。

も十分な力バ―をしてくださ



「該
識が
高くな
ければ
そ

ね。住宅ローン減税にしても、
年度間の所得変動に係る経過
措置にしても、該当する方は
正しく申告することで、20年
度の住民税で減税になったり、
19年度の住民税が還付されたり
するわけだから、私たちも
しっかりとなくちゃね。



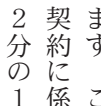
「移譲に伴う所得税と
住民税の調整によるものです

31日までに、平成19年1月1
日現在の居住地に減額申告書
を提出することになります。
既に転出等により居住地が異
なっている場合は、注意して
ください。対象者への周知
ですが、対象者には直接申告
書を郵送したいと考えていま
す。ただ、19年中に転出・転
入された方については、ここ
らから直接申告書はお送りで
きませんので、特にご注意を
お願いします。

【平成19年分以後の所得税、
平成20年度分以後の住民税に
ついて適用】

「該
識が
高くな
ければ
そ

ね。住宅ローン減税にしても、
年度間の所得変動に係る経過
措置にしても、該当する方は
正しく申告することで、20年
度の住民税で減税になったり、
19年度の住民税が還付されたり
するわけだから、私たちも
しっかりとなくちゃね。



「移譲に伴う所得税と
住民税の調整によるものです

31日までに、平成19年1月1
日現在の居住地に減額申告書
を提出することになります。
既に転出等により居住地が異
なっている場合は、注意して
ください。対象者への周知
ですが、対象者には直接申告
書を郵送したいと考えていま
す。ただ、19年中に転出・転
入された方については、ここ
らから直接申告書はお送りで
きませんので、特にご注意を
お願いします。

③地震保険料控除の創設

「既にお知らせをしています
が、住民税・所得税では次の
改正がされます。」

「はい。皆さんのよ
うに、ぜひ、この機
会に税に関心をもつ



「既にお知らせをしています
が、住民税・所得税では次の
改正がされます。」

●地震保険料控除

◆対象：住宅や家財などの生活資産の地震保険料

控除内容	住民税控除限度額
地震保険料契約に関する保険料の1/2	25,000円
【経過措置】平成18年12月31日までに締結した長期損害保険契約については従前の損害保険料控除が適用されます。	10,000円
地震保険料と長期損害保険がある場合 地震保険料控除額と長期損害保険料控除額の合計	25,000円

●住民税の老年者非課税措置廃止の経過

平成17年度	合計所得金額125万円以下の方	非課税
平成18年度	◆経過措置の第1段階として 税額の2/3を減額	課税は1/3
平成19年度	◆経過措置の第2段階として 税額の1/3を減額	課税は2/3
平成20年度	◆経過措置の廃止	全額負担

●問い合わせ先
税務課住民税係
☎64-5877

「一
同本
日は
あり
がご
うご
ざ
いま
した。」

「定
申告
に備
えよう
と思
います。」



「こ
こ数
年の
税制
改
正は
、納
税者
にと
つ
ても
、生
活に
直結
す
るも
ので
した
。大
きな
税制
の
転換
期の中
で、地
方が
自立
で
きる
ため
に税
源が
移譲
され
た
わけ
です
から
、住
民サ
ービ
スの
向上
のため
に、大
切に
使っ
てく
ださい
ね。私
も、正
しい
申告
をする
ため
に、来
年の
確
定申告
に備
えよう
と思
います。」

「説
明し
てあ
げな
くち
ゃね。」



「お
じい
ちゃん
の住
民税
が、
今年
4倍
に
なっ
た要
因の
一つ
が、
「年
齢65
歳以
上の
者に
対す
る非
課税
措置
の廃
止」
だっ
たの
です
ね。こ
れに
より
19年
度は
3分の
1が
減額
され
てい
たこ
とに
なる
から
、来
年(20
年度)
は、19
年度
の税
額の
約1.5
倍に
なる
とい
うこ
と!?!
よく
く

「19
年度
は3
分の
1が
軽減
され
てい
まし
たが
、平
成20
年度
はこ
の経
過措
置が
なくな
りま
す。」

「今
まで
契約
をし
てい
た「
短期
損害
保険
控除
」が
廃止
され
たの
はシ
ョッ
クで
す。」

④65歳以上の者に対する非課税措置の廃止

「平
成17
年1
月1
日現
在で
年
齢65
歳以
上の
者(昭
和15
年1
月2
日以
前に
生ま
れた
方)に
適
用し
てい
まし
た非
課税
措
置
が、
18年
度課
税分
から
廃止
さ
れま
した
。し
かし
なが
ら、急
な税
負担
を軽
減す
る措
置と
し
て、
18年
度は
税額
の3
分の
2、



「定
率減
税に
つい
ては
、以
前説
明い
た
だ
きま
し
たが
、19
年度
の住
民税
では
廃止
され
てい
ま
した
し、
19年
分の
所得
税で
も
廃止
とな
りま
すね
。承
知は
し
てい
ても
、痛
い改
正で
した
。そ
の延
長な
のか
、地
震保
険料
控除
の創
設は
頼も
しい
です
が、

平成20年4月から変わります

医療制度改革 ①

～後期高齢者医療制度に関する一問一答～



1. 制度の概要

医療制度は、年金制度と並ぶ社会保障の基盤の一つで、これまで高い医療保険の水準を維持してきました。しかし、急速な少子高齢化や医療技術の進歩などに対応し、医療制度を将来にわたり持続可能な制度にするため、平成20年4月から大きく改正されます。

今月から3回にわたり、改正される医療制度についてお知らせします。

今月は、「後期高齢者医療制度」についてです。

問1 「後期高齢者」とはどのような方ですか。

答 医療制度では、65歳以上の方を「高齢者」と呼びますが、75歳を境として、65歳から74歳までの方を「前期高齢者」、75歳以上の方を「後期高齢者」と呼びます。

問2 対象となる方は75歳以上のすべての方ですか。

答 現在の老人保健制度の対象者と同じで、「75歳以上の方」と、「65歳以上で一定の障害があると後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方」が対象になります。なお、65歳以上から74歳以下の方の認定は取り消すこともできます。

問3 「後期高齢者医療制度」とはどのようなものですか？

答 「後期高齢者医療制度」は「老人保健制度」に変わり平成20年4月か

ら創設される新しい医療制度です。国民

医療費の約3分の1を占める老人医療費は11兆1000億円（平成18年度推計）

で、高齢化の進展に伴い、今後も増大するとの見通しです。後期高齢者が将来にわたり安心して医療を受けられるように増大する高齢者の医療費を安定的に賄うための制度です。

問4 この制度は市で運営するのですか。

答 いいえ。平成20年4月からの新たなこの制度は、長野県内81のすべての市町村が加入する「長野県後期高齢者医療広域連合」が運営主体となります。後期高齢者医療広域連合は、保険料の決定や医療を受けたときの給付を担当し、市は保険料の徴収、申請や届出の受付、保険証の引き渡しなど窓口業務を担当します。

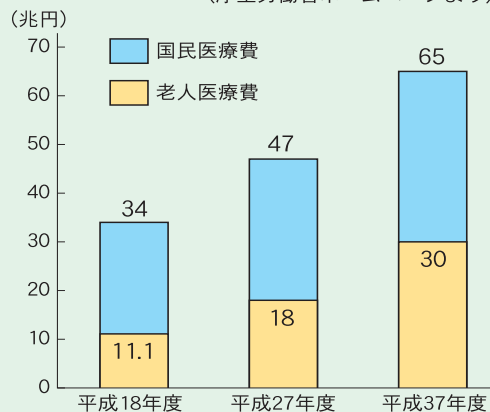
老人保健制度の問題点

- ◆ 老人医療費の約半分が各保険者からの拠出金により賄われていますが、拠出金の中で現役世代と高齢者の保険料は区分されておらず、両者の費用負担が明確でない。
- ◆ 保険料の決定主体（医療保険者）と給付主体（市）が別であり、財政運営の責任が明確でない。

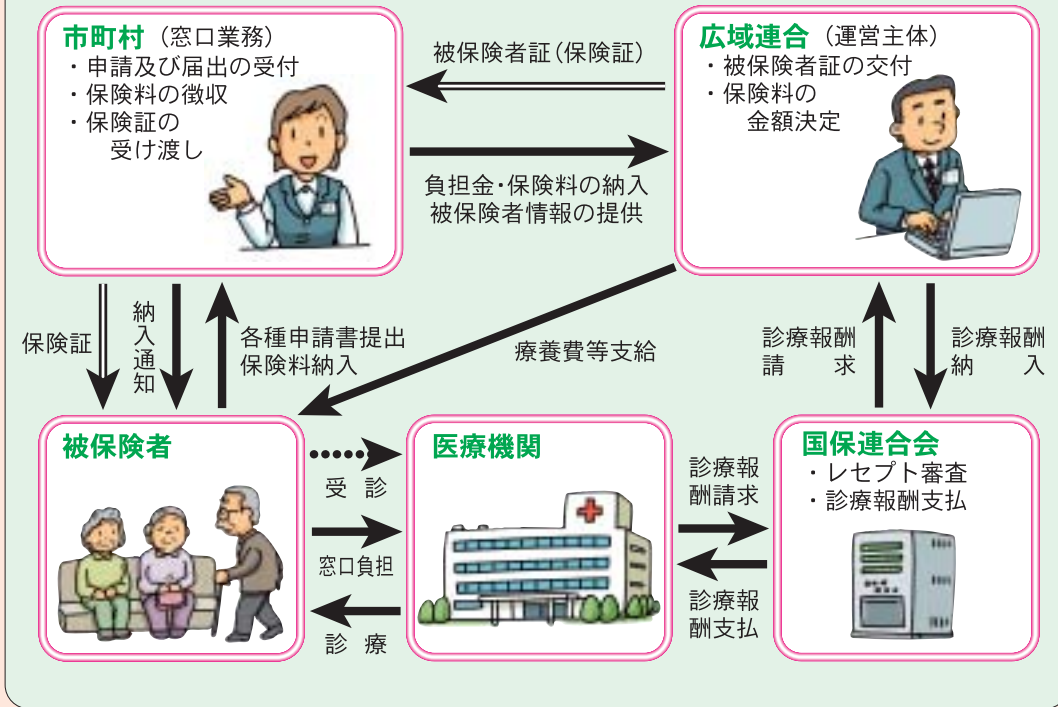
「後期高齢者医療制度」では、これらの問題点の解決を図り、老人医療費が増大する中で、世代間の負担を明確にし、公平で分かりやすい、後期高齢者の方が安心して医療を受けることが出来る新たな制度の構築を目指します。

医療費の将来推計

(厚生労働省ホームページより)



◆制度のしくみ



問5

今までの保険証と老人保健法医療受給者証はどうなりますか。

答

今までの保険証と受給者証は平成20年3月31日で使用できなくなり、平成20年4月1日からは、後期高齢者医療制度独自の保険証が、後期高齢者

医療広域連合から1人に1枚交付されます。

問6

医療機関等での窓口負担はどうなりますか。

答

窓口負担は、老人保健と変わらず、1割負担（現役並みの所得がある方は3割負担）が継続されます。老人保健のときに受けていた高額医療費等の給付も変わりありませんが、平成20年4月からは後期高齢者医療広域連合から給付されることとなります。

2、保険料について

問7

保険料の負担額はどのくらいですか。

答

この制度では、医療機関にかかった費用の一部に充てるため、原則として対象となる方（被保険者）全員に、保険料を負担していただくようになります。（社会保険等の被扶養者の保険料は、現在国で再検討がされています。）

保険料は、「所得割」と「被保険者均等割」の合計額になります。なお、保険料は後期高齢者医療広域連合ごとに条例で定められ、原則、県内均一の保険料率が設定されます。（保険料率については、決定され次第お知らせします。）

また、所得の状況などに応じて「軽減措置」もあり、所得の高い方でも年額50万円が上限となります。

問8

保険料はどうやって納めればよいのですか。

答

保険料は原則として年金から天引きされます。ただし、年額が18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が年金額の2分の1を超える方については、年金からの徴収はせず、納付書や口座振替によって、市へ個別に納付していただくこととなります。

所得割・・・その方の所得に応じて負担いただく部分
被保険者均等割・・・被保険者の皆さんに等しくご負担いただく部分

◆対象となる方（被保険者）

- 75歳以上の方（誕生日当日から）
- 65歳以上75歳未満の方であって、一定程度の障害の認定を受けた方（認定日から）

◆保険証について

- 平成20年3月31日まで

被用者保険や国民健康保険 + 被保険者証（保険証） + 老人医療受給者証

↓

●平成20年4月1日から

後期高齢者医療被保険者証（保険証）

1人に1枚の保険証が交付されます。

●問い合わせ先

市民課国保年金係
62-11111 (内線1231)

地域の子どもは地域で守り育てよう

11月は全国青少年健全育成強調月間です。

おすすめよう！子どもたちを守りはぐくむ

地域のおじさん・おばさん運動

子どもは地域の宝です。子どもたちの健やかな成長は市民の願いです。しかし、青少年が被害者、加害者となる事件が後を絶ちません。青少年の問題は大人の問題でもあります。子ども社会の様々なゆがみは大人社会のゆがみです。

子どもたちが安心して成長できるまちづくりを目指して、地域のおじさん・おばさんとして、できるところから青少年を見守り、社会環境について考えましょう。

長野県では、強調月間にあわせ、有害環境排除県民運動を推

進んでいます。

次の項目について、地域のおじさん、おばさんとして、市内の社会環境を考えましょう。

有害環境排除県民運動

店舗施設のチェック項目

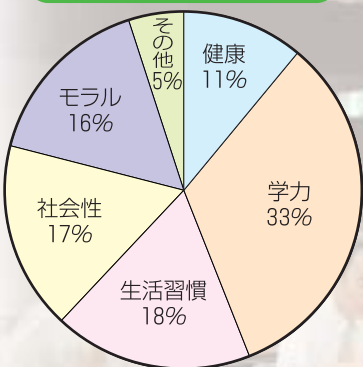
- ・酒、たばこ、成人図書などの陳列方法が青少年に配慮されていますか。
- ・非行の発生場やたまり場にならないように配慮されていますか。
- ・未成年の飲酒・喫煙ができないように配慮されていますか。
- ・従業員すべてに、青少年の健全育成、非行防止へ配慮する教育が徹底されていますか。



青少年健全育成計画に皆さんの意見を

条例に基づき市では青少年健全育成計画を策定中です。広く市民の皆さんのご意見をお聴きし策定します。今月号では、9月に開催した各地区健全育成懇談会のアンケートに記入いただいた意見の一部を掲載します。(総参加者243名)

子育て中の悩み事



大人たちの目に映る 青少年を取り巻く環境や 青少年の姿

- ・コンビニの食事が増え、食生活が乱れている。健康面が心配。
- ・学力の低下が心配。少人数学級で充実した授業をして欲しい。
- ・深夜営業の店などがあり生活が夜型になり生活が乱れている。
- ・我慢ができない。切れやすい。
- ・善悪の判断が付かない。
- ・メル友は多いが、友達とのコミュニケーションは不十分。
- ・インターネットや携帯に有害な情報がはらんしている。

健全育成計画に 取り入れたいこと

- ・家庭・学校・地域の連携の充実
- ・子どもの自立を支援
- ・思いやりのある子の育成
- ・家族の会話の充実
- ・外遊びの充実
- ・善悪が判断できる子の育成
- ・子どもを守る地域の取り組みの推進
- ・家族の役割を果たすこと
- ・性教育の充実
- ・分かりやすい授業
- ・あいさつ運動の推進
- ・テレビやゲームの時間を短くする
- ・我慢強い子の育成
- ・子どもへの愛情
- ・社会性の育成
- ・メディアリテラシー教育
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・生活習慣の見直し
- ・モラルの向上
- ・有害環境の浄化

有害環境 NO 運動をすすめよう!



有害自動販売機を

- 設置させない!
- 利用しない!
- 放置させない!

(有害自動販売機3ない運動)

有害図書を

- 読まない!
- 見せない!
- 買わない!

(有害図書等3ない運動)



▲自動販売機のチェック活動

有害環境NO運動
自動販売機のチェック項目

- ・ 図書等の自動販売機には届け出済証がはり付けられていますか。
- ・ 自動販売機に有害図書類が収納されていませんか。
- ・ 自動販売機の周辺環境は良好ですか。

市では、青少年健全育成条例の全面施行にあわせ、有害環境NO運動を推進しています。次の項目について、地域のおじさん、おばさんとして、市内の有害環境を考えましょう。

東御市青少年健全育成協力店シンボルマーク募集

市内で青少年健全育成を推進してくださる店舗にはるシールのシンボルマークを募集します。市内のすべての店舗に、青少年健全育成協力店シールがはられ、青少年を見守る優しいまちを願い、明るい絵柄のシンボルマークをお待ちしています。

募集内容: 青少年をはぐくむ明るい親しみやすいマーク

応募資格: 市内在住、在学の18歳以下の青少年

応募規定: ● A4サイズの白色用紙にマーク1点を描いたものにマークの説明を添える。

- 作品はひとり1点、オリジナルで未発表のものに限ります。また、応募作品は返却しません。
- 応募先に郵送または持参する。

応募期間: 11月1日～11月30日 (必着)

発表: 12月23日の東御市青少年育成市民大会で発表します。

その他: 入賞者には記念品を贈呈します。

募集の詳細については、市のホームページ、中央公民館にある要項をご覧ください。(要項は学校を通して配布します。)

応募先: 東御市県288-4 中央公民館内 生涯学習課青少年係
 ☎64-5885

東御市青少年育成市民大会開催のお知らせ

東御市の青少年の健全育成を願う市民のつどいです。どなたでも参加できます。子どもから大人まで多くの皆さんの参加をお待ちしています。

●日時 平成19年12月23日(日) 午後1時～4時

●場所 文化会館 サンテラスホール

●内容 実践発表 東部中学校合唱部の発表
 中学生のオーストラリアホームステイの発表
 青少年健全育成協力店シンボルマーク入賞者の発表

●講演会 宮本 延春 先生

「オール1のおちこぼれ 教師になる～いじめ、ひきこもり、天涯孤独の絶望から夢を実現するまで～」

会場内では、青少年の健全育成に関わる活動の写真展を開催します。

※写真展に参加する育成会、PTA、ボランティア団体等を募集します。模造紙1枚に写真などで、皆さんが取り組んでいる育成活動を紹介しませんか。詳細は事務局へお問い合わせください。

●問い合わせ先 生涯学習課青少年係 ☎64-5885

メタボリックシンドローム予防・改善

先月号では、「エクササイズ」を活用してみよう！と紹介しましたが、いかがでしたか？
そして、皆さんは週に23エクササイズしていましたか？足りていなかった人は、徐々に歩くことを増やすなど工夫していきましょう。

今回は、少しずつ運動時間や生活活動を増やすためのヒントをお伝えします。

「生活活動を増やそう編」

『運動が苦手』、『運動をする時間が作れない』という人は、少し自分の生活を意識して、日常の生活活動を増やしてみましょう。

そして、とにかく普段から、積極的にこまごまと動くように意識するだけで、運動を行うのと同じ効果が得られます。1エクササイズに相当しない生活活動や運動も「チリも積もれば山となる」式に効果が現れてくるものです。

生活活動量を増やすコツ

- ・ゴミを出しに行く時は歩く。
- ・車や自転車を使わなくてもすむ距離は、できるだけ歩く。
- ・スーパーなどの駐車場では、車を遠くへ止める。
- ・エスカレーターを避けて、できるだけ階段を利用する。
- ・家の2階へ物を取りに行くときは、少しずつ何回かに分けて持ってくる。
- ・生活時間の中で歩きやすい時間を探して、5分でも10分でも歩くように心がける。
- ・ほうきやぞうきんを使って掃除する。自分で洗車する。



※歩数計を使って自己診断！

歩数計を使用したことはありますか？歩数計は、自分がどのくらい動いているかを判断するための、手軽な道具になります。1日の歩数が7000歩以下の人は運動不足と言われており、週23エクササイズの身体活動を歩数に換算すると、1日あたりおよそ8000～1万歩くらい（1週間で5万6000～7万歩くらい）となります。

この数字をみると、とても大変と思うかもしれません。そんな方は、まず1000歩増やす事を目標にしてみましょう。



腹筋を鍛えるトレーニング



ふくらはぎを鍛えるトレーニング

「基礎代謝を高めよう編」

基礎代謝とは、人間が何もしないでいる時、生命活動を維持するために消費するエネルギーの事で、基礎代謝が高ければ太りにくい体質といえます。また、年齢とともに基礎代謝は低くなってしまいます。

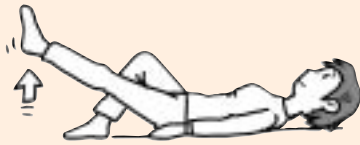
そこで、基礎代謝を高めてくれるのが筋力向上トレーニングです。代謝の良い筋肉を増やす事で基礎代謝を高め、太りにくい体質を作ってくれます。

自宅でできる簡単トレーニングを紹介しますので、実践してみましょう。



つま先を上にしてできるだけだけひざをのばす。

太ももを鍛えるトレーニング



はさんだ物をつぶして、弱めてを繰り返す。

太ももの内側を鍛えるトレーニング



柔らかいボールや座布団などをはさむ



- これらのトレーニングを20分行えば、1エクササイズに相当します。
- テレビを見ながらやふとんの上などでやってみましょう。
- はじめは5回とか10回から始め、慣れてきたら10回～15回程度を2セット～3セットやりましょう。

「内臓脂肪を減らしたい人へ」

内臓脂肪を確実に減らすためには、週に10エクササイズ程度かそれ以上の運動が必要と考えられています。しかし、最初から10エクササイズを行うのはとても困難な事です。内臓脂肪型肥満で運動習慣のない人は、週に2エクササイズ程度から始めて、徐々に運動量を増やし、週に10エクササイズ以上の運動を行うことを目指しましょう。また、運動のみで体重を減らすよりも、食事改善と合わせて行ったほうが体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。

「専門家に相談を！」

健康保健課では、メタボリック相談ダイヤル～生活習慣病予防相談窓口～をケアポートみまき内健康増進係で行っています。悩みの内臓脂肪を減らしたい方はお問い合わせください。

- 時間：(月)～(木) 午前8時30分～午後5時30分
- 場所：ケアポートみまき内健康増進係
- 電話：61-6060 有線1-6060



メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪の蓄積

ウエスト径周囲 (へそ周り)
男性85cm以上
女性90cm以上
(腹部CT検査の内臓脂肪面積が100平方センチ以上に相当)



内臓脂肪から分泌される物質の影響
内臓脂肪の蓄積で、分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態をおこす。動脈硬化を抑える良い物質が減少して、動脈硬化が進みやすくなる。

血清脂質異常

①中性脂肪 150mg/dl以上
②HDLコレステロール 40mg/dl未満
①②のいずれか又は両方

高血圧

①最高(収縮期)血圧130mmHg以上
②最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
①②いずれか又は両方

高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

内臓脂肪の蓄積に2つ以上あてはまると、

メタボリックシンドローム

※この診断基準でメタボリックシンドロームと診断された場合には、血糖値が正常であっても、75グラム糖負荷試験を追加し、検査することを薦める。

※高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまる。(日本内科学会より)

この診断基準に当てはまる肥満や高脂血症・高血圧・高血糖は、自覚症状がまったくないまま進行し、10年20年後、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などで倒れる!という症状として現れます。そうならないために、チェックしてみましょう。

まずは、自分の体のサインに目を向けてみてくださいね。自覚するのは皆さんです。

「メタボリックシンドローム」この言葉は、みなさん知っていますね。日本語では「心筋梗塞や脳梗塞の発症の危険性を高める内臓脂肪症候群」で、これらの疾患の予防のため、平成17年に日本内科学会が診断基準を公表しました。

いかがでしたか? 平成18年度から、市ではこの診断基準に当てはまった方に、検査のご案内や生活の見直しのお手伝いをさせていただきます。その中で「食事量・間食を見直したら体重が減った」「ウォーキングを始めたなら体重が軽くなった。仕事がしやすい」「体重が減ったら血圧が正常になった」などの声を聞かせていただいています。

こんにちはは保健師です 私にもできる!メタボチェック



ながしま みおり 保健師



10月3日は **とうみ** 東御の日

～平成19年度 東御市表彰式典～

10月3日、中央公民館で平成19年度東御市表彰式典が行われ、区長さんや団体関係者などが参加しました。

式典では、地域社会に貢献された皆さんのほか、花いっぱいコンクール入賞者の皆さんに土屋市長から表彰状が手渡されました。

式典終了後の記念アトラクションでは、田中小学校吹奏楽部の演奏が行われました。「宇宙船艦ヤマト」や「風林火山のメインテーマ」などなじみのある曲が演奏され、会場内には迫力あるサウンドが響いていました。

表彰された皆さんは

次のおりです。(敬称略)

- | | | |
|--------|------|----|
| 地方自治功勞 | 堀 | 高明 |
| 社会福祉功勞 | 故・太田 | 俊彦 |
| 社会福祉功勞 | 小林 | 清枝 |
| 社会福祉功勞 | 飯嶋 | 芳郎 |
| 交通安全功勞 | 大熊 | 重子 |
| 交通安全功勞 | 若林 | 久子 |

(花いっぱいコンクール入賞者の皆さんは市報とうみ10月号に掲載されています。)

市の花・木・蝶



レンゲツツジ



くるみ



オオルリシジミ



▲迫力あるサウンドに包まれて



▲受賞者の皆さんは感無量の様子でした

これからもお元気で

敬老祝賀訪問

米寿、白寿、長寿の方々は169名

敬老祝賀事業の一環として例年実施をしています。敬老祝賀訪問が9月18日、19日の2日間にわたり行われました。市内に在住の88歳(米寿)・99歳(白寿)・100歳を迎えられた長寿の皆さんのうち、訪問を希望された73名のお宅に市長と社会福祉協議会長がお伺いし、お祝いの言葉を述べながら記念品を贈呈し共に長寿を祝いました。

今年度めでたく米寿を迎えられた方は158名(男性36名・女性122名)、白寿が8名(男性2名・女性6名)、百歳の長寿者は3名(女性3名)と、昨年度より対象となられた方は29名増えました。

当日は、天候にも恵まれ、皆さんのお元気な姿が印象的でした。



▲白寿を迎えられた若林亮輔さん(中屋敷) 写真中央



▲米寿を迎えられた小林はつ江さん(常田) 写真左から4人目

「ただいま！」 元気な児童の声が響く 田中児童クラブ開設



▲児童の元気な声が響く

田中児童クラブの概要

開設日 月曜日～土曜日
(国民の祝日、12月29日～翌年1月3日及びお盆期間中は休み)

開設時間 学校授業日
放課後～午後7時
土曜日及び学校休業日
午前8時～午後6時

対象児童 田中小学校に通学している児童で、放課後留守家庭の1年生から3年生(年間登録制)

●問い合わせ先
子育て支援センター ☎64-3128

10月1日、田中児童クラブが田中小学校内に開設されました。児童の放課後の学習や遊びの場として、田中児童館が利用されてきました。しかし、児童の増加に伴い手狭になったこともあり、昼間留守家庭となる児童を対象に、放課後の図書室を児童クラブとして開設しまし

た。開設初日のこの日も、授業が終わった児童が「ただいま！」と元気な声で次々に部屋に入ってくる、2名の指導員が「お帰り」と迎えていました。ランドセルを降ろすと早速宿題を済ませ、トランプやおセロで遊ぶ児童の姿がありました。

夫婦で共に歩み

平成19年度

金婚祝賀式

9月21日、総合福祉センターにおいて平成19年度金婚祝賀式が行われ、金婚を迎えた72組のうち61組の夫婦の皆さんが出席しました。式典では、土屋市長、出澤保則老人クラブ連合会長のあいさつに続き、柳澤旨賢市議会議長より祝辞が述べられました。その後一組ずつに慶状・記念品が手渡され、出席した皆さんは感慨深い様子でした。金婚者を代表して竹内良宣さん(大川)が結婚当時の出来事を振り返りながら謝辞を述べられました。



▲慶状が手渡され、皆さん感慨深い様子でした

謡などのアトラクションを楽しみました。

心の眼

人権問題を同じ目線で

(42)

人権同和教育指導員
猪股 惇



「人権」といわれて以来、人々の人権に対する関心や意識が、急速に高まってきてはいますが、まだ、その認識が浅い人もいます。「人権は思いやりの心」という傾向があるようですが、それだけでいいのでしょうか。「思いやり」の中身も、同情の域を出ない考え方が多く、「お気のどく」「かわいそう」といった見方で、人権問題と関わっているという思い込みはないでしょうか。私たちが無意識のうちに持っている、弱者に対する意識のなかには、同情はしても表面的で、実際には非情な感情が見られることもあります。障がいのある人、エイズやハンセン病、貧しい人などに対して「あの人たちはかわいそう」という同情と「できたら関わりを持ちたくない」「いやだ」「かなわない」「いつまでやっているのか」といった反感や嫌悪感の両方の気持ちで見ているのでしょうか(特に部落問題に対して)。この感情は、弱い立場にいる人たちにとっては、たまらないものです。

今の世の中には、人に対する

弱者を切り捨てたり、自分を高みに置くことも、心の弱い人間のことではないでしょうか。私たちは、人権に対する意識や感覚を高めたり磨いたりして、人間らしく生きる努力をするべきでしょう。上からの目線による同情や思いやりではなく、同じ目線で相手の身になって考え行動することが、人権を痛めつけられた人々の心をいやし、やさしく包み、お互いに心を開いてのふれあいに発展して、人権問題を解く力になっていくのだと思います。

すくすく育つとうみっ子!!

誕生日おめでとう! (11月生まれ)



やまだ れんと
山田 蓮人くん(本海野)
(1歳、H18.11.2生)
運ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう
♥ボール遊びも上手にできるようになっ
て、大きくなったんだね♥パパもママも
蓮人の笑顔が大好きだよ♥



なかざわ
中澤 みうちゃん(大川)
(1歳、H18.11.25生)
1歳のお誕生日おめでとう♥
いつも元気なみんなのアイドル♥みう
ちゃんはパパとママの宝物だよ♥元気が
いっぱい大きくなってネ♥



きとう あきら
鬼頭 輝空くん(田中)
(1歳、H18.11.29生)
1歳のお誕生日おめでとう♥
輝空が見せてくれるかわいい笑顔♥パ
パとママの宝物だよ。
これからも、元気で大きくなってね。
あっちゃん大好き♥



まつもと そうご
松本 爽吾くん(大日向)
英里香ちゃん
(2歳、H17.11.5生)
最近家ではケンカばかりの
2人。でも、保育園では仲良
く遊んでいるらしいじゃない?家でも仲良くしようね♥



いで だいと
井出 大翔くん(栗林)
(2歳、H17.11.19生)
2歳のお誕生日おめでとう!!
いつもパワー全開な大翔。大好きだよ
♥お兄ちゃん、お姉ちゃんに負けないく
らいいっぱい食べて遊んで、大きくなっ
てね!



たかの せいご
所 征吾くん(本海野)
(2歳、H17.11.21生)
2歳のお誕生日おめでとう。
毎日元気にイタズラしているね。
“どーもスイマセン”(征吾)
“よくできました♪”(ママ)



おかまつ そら
岡松 想空ちゃん(加沢)
(2歳、H17.11.23生)
そらちゃん、2歳のお誕生日おめでと
う。もうすぐお姉ちゃんだね♥
やさしい笑顔で元気いっぱい大きくな
あれ!



たきざわ あきひろ
瀧澤 昂大くん(常田)
(2歳、H17.11.25生)
色々なことができるようになり、おど
ろきの毎日です。
昂大の大好きな乗り物で遊びに行こう
ね!



とうじょう さや
東城 沙彩ちゃん(柗津南)
(3歳、H16.11.2生)
早いもので、さやが生まれてもう3年
!!来年はいよいよ保育園だね。
お友達たくさんつくって、いっぱい遊
んで、これからも思い出たくさんつくる
うね♥3歳おめでとう!!



かわぐち しょうや
川口 翔矢くん(乙女平)
(3歳、H16.11.4生)
3歳のお誕生日おめでとう!!
トーマス、電車、外と水遊びが大好き
なしょうちゃん♥これからも元気に走り
回ってたくさんご飯を食べて、どんどん
大きくなってね★

☆募集しまあ!!☆(対象者12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、11月14日(水)必着。



なるさわ そういちろう
成澤蒼一郎くん(本海野)
(3歳、H16.11.29生)
3歳児とは思えないほどの甘えん坊。
でも、そんなところがたまらなくかわい
かったりする…。親バカ両親でごめん
よう。

元気発信！子育て施設 東保育園の話題

19年度がスタートして半年が過ぎました。東保育園は各年齢が1クラスということもあり、異年齢（なかよしグループ）の活動をたくさん取り入れています。リトミック、散歩、会食など様々な機会を通して、園全体、誰とでも関わっています。最近行われた



▲「がんばれ！」あたたかい声援が響きます

運動会でも、ポケモンシリーズのキャラクターごとのチームに分かれ、玉入れ、綱引き、なかよし競技などみんなが協力し合う姿に笑みがこぼれたり、声援を送ったりと子どもたちはもちろんですが、家族の方々、来賓の方々そして職

員もみんなで感動した運動会でした。小さい保育園だからこそ、自然に異年齢で関わる姿が多く見られ、誰とでも仲良く触れ合えるのかなと思います。一人一人の姿を職員みんんで見守り、心も体もたくましく成長してほしいと願っています。

また、東保育園では地域の方々の御厚意でりんごの木を提供していただいています。赤くたわわに実ったりんごを収穫させていただくのを毎年楽しみにしている子どもたちです。豊かな自然と地域のおかげに感謝しています。



▲まっかなりんご、おいしそうだね

学校だより



うんどうかい

たなかしょうがっこう1ねん たなか ふうか

たまいれで、いつかいかちました。うれしかったです。かごがたかかったのでむずか



▲たくさんはいったよ

二度とないこの時を

東部中学校3年

堀池 愛

3年生の私たちにとつて、最後の学芸発表会が終わりました。この2日間は私にとつてかけがえのない大切な時となりました。

今年、例年とは違い「生徒会役員」という立場から、この学芸発表会に臨みました。いつもは、学芸発表会という行事をただ楽しみに待っていました。役員になって初めてこの行事を作り上げる大変

しかつたです。おべんとうがおいしかったです。もういつかいうんどうかいにもどりた

あかぐみがかったよ

たなかしょうがっこう1ねん やなぎさわ かずき

うんどうかい、あかぐみが



▲大だまおくり、みんなでがんばりました

かってうれしかった。六ねんのくみたいそうがすごかったよ。大だまおくりでかってうれしかった。大だまがくると、みんながわーわーっていうから、大だまがくるってすぐわかったよ。

がんばったうんどうかい

たなかしょうがっこう1ねん たかぎ ゆい

うんどうかいのひ、おとう

さんとおかあさんに、がんばってといわれました。一ばんがんばったことは、

つなひきとたまいれと大だまおくりです。おべんとうで一ばんおいしかったのは、からあげです。

Present「二度とないこの時を」の今回のテーマを大切に、私は精一杯過ごすことができました。そして、この学芸発表会を支えてくださったすべての皆さんに、心から感謝しています。ありがとうございました。



▲合唱コンクールの様子

工夫いっぱい エコバック展

9月28日から30日まで田中コミュニティーセンターでエコバック&風呂敷展（東御市商工会主催）が行われ、古布を再利用したエコバックの展示や、風呂敷を使った様々な包み方が紹介されました。



◀風呂敷1枚で様々な物が包めます



様々なデザインのエコバッグ

①風呂敷を広げて置き、四隅の一つを芯にして隣の隅をその回りで1回結びます。



②残りの2つの隅も①と同様に結びます。



③長い端同士で本結びにしてバックの出来上がり！



身近で実践、エコバック！
古くから包み物として利用してきた風呂敷。その風呂敷で簡単なバックを形作って、使ってみませんか。
★70センチメートル四方の風呂敷でショルダーバックを

しかし、厚生労働省が終末期医療の指針作りを進める中で意識調査を行ったところ、回復の見込みがなくなった時、人工呼吸器などによる延命治療は望まない人が89パーセントと多く、事前に示した意思に基づき、延命治療を行わない「尊厳

死」といいます。 「尊厳死」この重い言葉を皆さんはどう捕らえますか。今まで何度も話題に上がりがながら、本格的な議論には入れなかったのはなぜでしょう。やはり「人の命は地球より重い」という言葉に象徴されるように、安易な延命中止はすべきでないという意識が足かせになって議論が進まなかったのだと思います。

何年前か前、知人が都内の病院に入院していました。周囲の入院患者は意識もなく、ただ栄養チューブで生かされており、人としての尊厳が保たれている状況ではないと感じました。私は生命あるものは「生かされているのではなく、最後まで自分の意思で生きている」ことが大切であり、医療はその応援ではないかと考えます。

晩秋の夜長、もう一度「尊厳死」について話し合ってみたらどうでしょう。

土屋哲男



No.39

土屋哲男
HOTO HOTTOダイアリー

死を「法律で認めるべき」と考える人も80パーセントに上ったとのこと。2003年に同省が同様な調査を行ったときは「書面による生前の意思表示が有効だ」という法律を制定すべきだ」と考える国民は37パーセントにとどまっていたということを考えますと隔世の感があります。

おいしい ヘルシークッキング ⑳

(レシピ提供：食生活改善推進協議会)

プロセスチーズをさいの目に切って入れてもおいしいです。

卯の花サラダ

●材料（6人分）

おから……………150グラム
サラダ油……………大さじ2

A
砂糖……………大さじ3
白ワイン……………大さじ4
日本酒を使ってもよい
塩……………小さじ2/3
酢……………大さじ2
ハム……………50グラム
きゅうり……………1本
レタス……………100グラム
にんじん……………50グラム
マヨネーズ……………大さじ5

●作り方

①フライパンで油を熱し、おからを入れて4～5分炒める。さらにA

の調味料を加え炒める。炒め終わったら冷ましておく。

②きゅうりは小口切り、レタスは小さくちぎる。にんじんは薄いちょう切りに、ハムは1センチメートル幅の短冊に切る。

③①と②をマヨネーズであえる。



ストップ 地球温暖化 ③

みんなができる地球温暖化対策



地球温暖化の原因となる温室効果ガスの発生には、化石燃料（ガソリンなど）を利用することによって発生する直接的なものと、商品等を購入することや不要になった物を処分するなどの間接的（商品の製造過程や不要物の焼却時に発生）なものがあります。

そこで、地球温暖化のストップに向けては、直接的な発生のもはもちろんのこと、間接的に発生しているものについても、購入前に本当に必要な物なのかを良く考えて購入することにより、無駄な出費が抑えられ、廃棄物の発生抑制にもつながります。

車の運転も地球のことを考えてエコドライブ





自動車などから排出される二酸化炭素の量は急速に増加しています。排出量を少しでも抑えるため、地球にやさしい運転に心がけましょう。このことは、安全運転にとっても重要なことです。

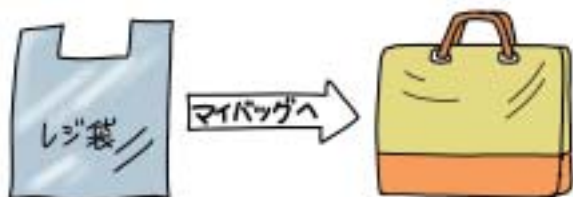
1. 駐車や長時間の停車はエンジンを停止しましょう。（アイドリングストップ）
2. 冬期間の暖機運転は、必要最小限にしましょう。
3. 制限速度を守りましょう。
4. 点検や整備をきちんとし、タイヤは適正な空気圧にしましょう。
5. 不要な荷物は、エンジンに余計な負担がかかるので積まないようにしましょう。
6. 急発進、急加速、急ブレーキは避け、十分な車間距離をとりましょう。
7. 目的地までの道のりなどは、事前によく調べ計画的なドライブをしましょう。
8. エアコンの使用は控えめにしましょう。
9. できる限り相乗りや公共交通機関を利用するようにしましょう。
10. 車を購入する際は、低排出ガス車や燃費性能の良い車を選びましょう。



環境にやさしい買い物

私たちが購入する商品は、生産・流通・使用・廃棄物処理する際に、多くの資源やエネルギーを使っています。そこで、商品を購入する際には、環境への負担の少ない商品を選ぶなど、地球温暖化の防止につながる商品の選択や購入が重要です。

1. 環境保全に配慮した環境に負担の少ない商品を選びましょう。（エコマークなど） 
2. 再利用や再生可能な商品を選びましょう。 
3. 再生利用された商品を選びましょう。（再生用品） 
4. 家電製品は省エネ性能の優れた製品を選びましょう。（省エネ性能カタログや省エネラベルで確認） 
5. 買い物にはマイバッグを持参して、レジ袋の使用を減らしましょう。
6. 簡易包装の商品、詰め替え商品、はかり売り商品などを選びましょう。
7. 購入する前にまず必要性を十分に考えて購入し、買い置きなどは必要最小限にしましょう。



●問い合わせ先 市民課生活環境係 ☎64-5896

合うまちづくりをめざして

職場環境づくりに 訪問して

東御市男女共同参画プラン推進委員会では、「東御市男女共同参画プラン」を推進するために映画鑑賞や講演会を実施してきました。
男女共同参画の基本となるのは家庭です。その構成員である家族の働きやすい職場の環境づくりが重要となります。
プラン推進委員会では、8月24日と27日に市内の企業2社を訪問し、男女が共にいきいき働く様子を見学し、お話を伺いました。

株式会社 アツマ

推進委員からは農業と比べると機械と向き合った仕事で殺伐としていないのか、仕事が一一人一人に任されているので残業が多くなってしまうのではないかなど率直な質問



▲女性社員（左から2人目）に案内されて見学

会社内を案内してくださったのは、総務の女性社員。40代で正社員として再就職された方です。「男性でも女性でも、経験豊富で仕事ができる人」と、採用されたそうです。
平成16年に環境ISO（※1）の認証を取得し、地域の環境整備にも貢献していますが、資源物の分別や職場の環境整備に女性社員の力が活かされています。



▲推進委員の質問に丁寧に答えいただく

問が出され、会社からは職場の現状や工夫等について一つ一つ丁寧にお答えいただきました。

特性を活かし、女性も活躍

(株)アツマ

代表取締役
清水初太郎さん



男女を特別に区別する考えはありません。当社の仕事は一人一人が図面から加工、仕上げまで一貫して携わる物づくりの仕事で、男性に好まれる職場でしょう。しかし、男性女性の特性を活かして、営業事務や経理などでは女性が活躍しています。

企業の目的は利益の追求であり、地域貢献も社員に対する福利厚生も利益があって成り立つものです。女性も男性との平等を主張するからには、仕事に対して出来ない言い訳をする前にどうすれば出来るかを真剣に考え、前向きに取り組むことが大事ではないでしょうか。

男女共、製造分野においても事務分野においても、仕事に対する感性が大切だと考えています。



▲環境を考え、廃棄物を分別して資源へ

※1 環境ISO（ISO14001）
企業や団体等の組織が事業活動を行う際に環境への影響を考慮して、どう管理していくかを示す規格



▲整理・整とんが行き届いた生産管理部門

一人一人の個性が響き

男女が共に働きやすい

取り組む企業を

コトヒラ工業株式会社

広い敷地の中に大型機械が整然と配置され、職場環境の良さがまず目を引きました。いち早く環境ISO



▲大型機械を操作する女性社員

快適な職場環境づくりに取り組む



コトヒラ工業(株)
総務部長
寺沢 俊一さん

会社の基本理念は「人に優しい経営」です。「この会社に勤めて良かった」と思ってもらえる職場づくりを目指しています。

工場内にくつろぎスペースを確保したり、職場を離れてクラブ・同好会活動など余暇を有意義に過ごすことも後押ししています。また、従業員全員参加で5S（整理・整とん・清掃・清潔・しつけ）に取り組み、きれいな職場づくりに励んでいます。会社としても生産設備以外にトイレの改修や大型清掃機導入などを計画的に行い、会社での生活が快適に過ごせるよう配慮しています。



▲女性が活躍する職場

を導入し、労働安全MS（※2）の取り組みも行われています。大型機械を扱う仕事は、一般的に女性が敬遠しがちですが、男性と共に

※2 労働安全MS
労働安全衛生の災害リスクを最小化し、将来の発生リスクを回避する活動を継続的に改善しているかどうかをチェックする規格

に大型機械に取り組む若い女性社員の姿も見受けられました。
設計管理部門の女性社員は、「入社当時の第一希望の職場とは違いましたが、仕事に通じるうちにやりがいを感じるようになりました。顧客の要望に対応し、製造現場の声を反映させながら合理的で効率の良い作業工程管理計画書を作成しています。」と話していました。

訪問を終えて プラン推進委員の感想

- ・社内での様子から、2社とも社員のモラルの高さを感じました。
- ・地域美化活動など、地域に貢献されているのも共通でした。
- ・清潔に整とんされた社内ですぐ手入れの行き届いた美しい花が咲き乱れ、心のケアへの配慮がありました。
- ・社員食堂の昼食をいただきましたが、たくさんのおかずが用意されていました。
- ・産前産後休暇や育児・介護休業制度も整えられていたようですが、2社ともに活用はこれからのようです。
- ・実際の活用は社会全般の問題であり、男女共に自分自身の意識を変えていく必要を感じました。

第4回 総合体育大会結果 (敬称略) 10月7日 参加総数2,890名

競技種目	部 門	優 勝	準 優 勝	3 位
軟式野球		東部中学校野球部	田 中	祢 津・ 和
ソフトボール	男子	田 中 A	滋 野 B	田 中 B
	女子	和	滋 野	田 中
バレーボール	男子	コトヒラ工業	滋 野	祢 津
	女子	祢 津	きたみまきA	和
ソフトテニス	一般男子	宮沢 靖志・大澤 孝暢	田口 智巳・出沢 英一	吉池 芳高・桜井 裕樹
	成年男子	柳沢 政勝・松林 健雄	寺島 国夫・児玉 英雄	近喰 和夫・矢野 義人
	一般女子	田中 澄子・細田あや子	碓氷 昌代・渡辺 良子	阿部美代子・宮崎 良子
	壮年	武井 輝雄・小塚 文雄	池田 一彦・井出 光夫	飯島 康男・関 剛
剣 道	小学1・2年男子	常田 翔矢	渡辺 瑞樹	斉藤 幸平・大園 紘輝
	小学1～3年女子	柘植 映結	小宮山 美	大野田早紀・今井 胡桃
	小学3年男子	矢沢 佑貴	戸田 太樹	桜井 駿志・小田中 豊
	小学4・5年男子	白倉 雄太	今井 郁海	清水 智央・大野田晴太郎
	小学4～6年女子	小宮山 萌	高島 里歩	西原 美聡・斉藤 早紀
	小学6年男子	丸山 修平	土屋翔太郎	田中 優磨・正村 圭太
	中学生・一般	木次 清美	依田 健	西原 忠・現田 一郎
	団体	和剣道スポーツ少年団	尚武館剣道スポーツ少年団	北御牧剣道スポーツ少年団
バスケットボール		田 中	T. バリアス	タ マ タ マ
サッカー		C E R E J A	日東ボタン	東 部 中・東 部 蹴 球
ゲートボール	総合優勝	西 宮 A	南 部	東 上 田 B
テ ニ ス	男子ダブルス	桜井 俊哉・桜井 得二	小林 和己・堀 正明	中山 健児・北原 貴史
	女子ダブルス	小林 綾・桜井智恵子	中村 昌子・春原 嘉子	山崎 優子・柳沢 澄枝
柔 道	小学1・2年男子	渋谷 周平	塚田 和平	関 漱也・白倉湖太郎
	小学3・4年男子	小林 耀平	羽柴 敦樹	林 大介・田中 優司
	小学5・6年男子	松林 輝親	福島 仁紀	北原 龍司・遠藤 祐平
	小学1～3年女子	友野 葵	荻原 杏慈	依田 涼花・友野 桜
	小学4～6年女子	上原万智子	田中 愛	
	中学生男子	斉藤 雄高	濱田 翔	小林 勇輝・田中 佑希
	中学生女子	福島布美夏	坂口 仁美	
一般の部 (有段者)	山崎 浩人	藤沢 雄二	北原 恭司・中西 正美	
弓 道	個人近的の部	柳沢 聡一	飛知和明弘	押金 孝
	個人遠的の部	戸田 裕子	柳沢 聡一	飛知和明弘
	団体	和	田 中	滋 野
マ レ ッ ト ゴ ル フ	80才以上	岩下 嘉悦	戸堀 武之	小島 治男
	70～79才 男子	小川 忠	唐沢 昭吾	渡辺 一二
	69才以下 男子	遠藤 匡信	唐沢 和夫	塩入 和則
	79才以下 女子	小島 庫子	柳沢 幸江	熊谷 五子
ビーチボール		P R I D E	ビ ー ンズ	ク レ ヨ ン
身障者協会	フライングディスク	A チーム	D チーム	C チーム
	ゲートボール	和	田 中	滋 野
ヘルシーダンス		参加者30名		
チャレンジ ・ザ・ゲーム	ロープジャンピング10	千のにんじんになって(滋野小)	跳んじゃうよ滋野 (滋野小)	ブルードラゴン (滋野小)
	1輪車リレースピードの部	バラチーム(滋野小)	ブラックパンサー(祢津小)	
	1輪車リレータイムの部	ハッピーハロウィン(田中小)	スマイリーズ(祢津小)	ハッピークローバー (滋野小)
	10人馬跳びりレー	F10(和小)	びよんびよんファイターズ(滋野小)	和花ざかりチーム (和小)
卓 球	小学4年以下男子	小林 竜之	町田耕太郎	
	小学4年以下女子	春原 萌奈	田中 澄菜	
	小学5・6年男子	小林 生弥		
	小学5・6年女子	橋本 美空	阿部華奈子	丸山 茶和・花岡 美祈
	中学生男子	花岡 尚人	橋本 大空	山本 誠也・土屋 法之
	中学生女子	佐藤 歩実	高木 優佳	石和 成美
	一般男子	福井 和馬	倉見 勝	花岡 高・加藤 広之
	一般女子	浅海 文香	橋本 清美	横山 朋美
グラウンドゴルフ	男子	角田 達雄	伊藤 稔	小西 学
	女子	田丸 知	大塚志げ子	依田 貞代



▲軟式野球



▲ゲートボール



▲一輪車りレー

※ソフトテニス小学生、中学生の部については今月開催予定です。

図書館へ行こう!

東御市立図書館 ☎64-5886

11月のテーマブック

【秋から冬へ】

実り豊かな秋からちよつと寂しい冬に向かうこの時期。そんな季節に合った本を選んでみました。秋の夜長、手にとってみませんか…

● いもほりきょうだい

ホーリーとホーレ

石井聖岳・さく・え

農文協



● 流れ星に願いを 秋11月の星

藤井 旭・文

ポプラ社



◆新着本案内◆

◆一般書

- Heil, CEO……………幸田 真音・著
- 復活の条件……………森村 誠一・著
- ア・ソング・フォー・ユー……………柴田 よしき・著
- 十七歳……………岩井 志麻子・著
- 白の協奏曲(コンチエルト)……………山田 正紀・著

◆児童書

- ねえあそぼ……………ましま せつこ・絵
- ジュリーの秘密: コーラ・チイラー・作
- ばすくんのおむかえ……………なかや みわこ・絵
- たのしいこびと村……………エーリツヒ・ハイネマン・文
- ゆうびんやさんおねがいね……………バレリー・ゴルバチョフ・絵

◆行事予定◆

おはなしたまごによる

11月のおはなしこども会

● 日時 11月17日(土) 午前10時30分

● 場所 市立図書館2階読書会室

● 内容 テーマ「おさんぼ」

エプロンシアター

「ほうしのおさんぼ」

「ぞうくんのさんぼ」

「あおくんときいろちゃん」他

大型絵本 「へびくんのさんぼ」

指あそび 「イエローさんとオレンジさん」

ペープサート 「いったでしよー」

語り 「ひらひらちようちよ」

工作 「ひらひらちようちよ」

11月9日(金)は、おはなし会がありません。

● 時間 午前10時30分

● 場所 こどもフロアにて

● 対象 就園前のお子さん

図書館発

オススメの一冊

● 夜叉桜……………あさのあつこ・著

光文社

江戸で起こった連続女郎殺人。同心・信次郎の調べが進むにつれ、市井の人々が隠し抱えていた過去が徐々に明かされていく。生き抜く悲しさを、人は飲ぶに変わるのか?

● ことりはことりは木でねんね

(韓国のもりうた)

……………チヨン・スニ・作

松谷みよ子・訳

童心社



● おひさまいるのきもの

……………広野多珂子・作・絵

福音館

ある村に、目の見えないふうとうという女の子がいた。貧しい中でも母親と楽しく暮らしていた。ある時、仲良しのさつちゃんとおうちで秋祭り用のきものをつくってもらっている事を知り、大正時代を背景に描かれた絵本。



図書館だより

読み語りを楽しく

「いきいき読書講座」は、家庭や学校などでの、より楽しい読み語りに役立てていただくために、年4回実施している講座です。すでに終了しましたが、第1回目は雨宮ちよ子先生に「はじめの読み聞かせ」について、第2回目は中村仁志先生に「ブックトーク」についてお話ししていただきました。

今後、11月17日と来年2月に行う予定です。興味のある方は、参加費無料ですのでどうぞご参加ください。

※ブックトーク

一定のテーマに基づき、一定の時間内に何冊かの本を聞き手に紹介し、その本の面白さを伝え、聞き手にその本を読んでもみたいという気持ちを起こさせる。

第3回 いきいき読書講座

日時	11月17日(土) 午後1時30分~3時
講師	山浦美幸先生
内容	小学生への読み語りについて
場所	市立図書館2階 読書会室
参加者	どなたでも
参加費	無料

11月の休館日

- 3日(土)
- 5日(月)
- 12日(月)
- 19日(月)
- 23日(金)
- 26日(月)
- 30日(金)

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>

国民年金アドバイス

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月以降届きます

国民年金保険料は今年1年間に納付した保険料額が所得税・市県民税の社会保険料控除の対象になります。そのため、年末調整や確定申告等の税金の申告の際には、この納付額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要となります。

この証明書（ハガキ形式）は、社会保険庁から郵送により送付されます。利用するまでの間、大切に保管してください。

本年1月から10月1日までに納付額がある方には、11月上旬から送付される予定です。納付忘れがある場合でも年内に納付すれば今年分の控除として申告することができます。（申告の際この領収書を提示するか、証明書の再交付を受けてください。）

年度の途中から国民年金に加入したなど10月2日以降に初めて保険料を納付する方には、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。

●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）

催眠商法の会場には行かないのが一番！

プレゼントや格安な日用品につられて行くと、会場は異様な雰囲気。いつのまにか高額なふとんや健康器具を買うことになって…タダほど高いものはありません。



会場の安売リムードにのせられて契約しないこと。

契約してしまったが解約したい…そんなときはクーリングオフ制度を利用しましょう。

●詳しくは下記へお問い合わせください。

上田消費生活センター ☎27-8517
市民課生活環境係 ☎64-5896

まるごと生活百科

11月の納税（納期限11月30日）

- 固定資産税（4期）
- 国民健康保険税（6期）
- 介護保険料（5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9月の出動件数＝

火災 0件（10件） 救急90件（783件）



とうみの気象記録（東御消防署調べ）

	平成19年9月	平成18年9月
最高気温	33.3℃（21日）	34.4℃（10日）
最低気温	11.4℃（26日）	9.4℃（24日）
平均気温	22.3℃	19.9℃
平均湿度	77.8%	78.5%
降水量	156.0mm	103.0mm

市内交通事故統計 9月分



9月30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	9（121）	5（15）	14（136）	-1（-10）
傷者	15（172）	6（20）	21（192）	+2（+11）
死者	0（1）	0（0）	0（1）	±0（-1）

IS IWASAKI

俺たちが、金型スペシャリストだ!!

株式会社 岩崎製作所

☎0268-62-0369 FAX0268-62-4549 〒389-0514 東御市加沢1346-3(羽毛田工業団地内)

〈広告欄〉 有料広告掲載のお問い合わせは、株式会社日広（☎24-1211）へ



▲市のエコハウスでクッション作りを

古布を楽しく再利用 その1

市のごみ減量アドバイザー古布班は、古布（不用になった衣類などの布地）と、やはり不用となったマットふとんのスポンジを再利用して、インテリアのクッションを作っています。

素材となる古布とスポンジ

なるほど The ごみ (gomi) No.38

クリーンリサイクル係 ☎63-6814

他にも、防災ずきんやカーテン生地を利用したエコバッグなどを作成しています。

愛着があるけれど、もう使わなくなってしまった敷布や衣類を、もう一度生まれ変わらせて身の回りに置いておけることも、古布再利用の魅力のひとつです。このグループでは、一緒に活動できる方を募集しています。詳しくは、クリーンリサイクル係にお問い合わせください。



▲すくすく広場に提供したクッション

は、まず洗たくをしてから加工をします。班員の方は「クッション作りは、自分の好みの柄と大きさをデザインできるのが何よりの楽しみです。」と話され、先日は、少し大きめのサイズで作ったものを「すくすく広場」に遊具として提供しました。

税のワンポイントアドバイス

償却資産の申告について

償却資産とは

会社や個人で工場や商店を経営されている方や、農業・不動産貸付業（アパート経営）等の事業を行っている方が、その事業のために用いる構築物、機械、器具、備品等の有形固定資産を『償却資産』といい、土地や家屋と同様に固定資産税の対象となります。ただし、無形減価償却資産及び自動車税、軽自動車税の課税対象とはなりません。

税対象となる車両は償却資産には含まれません。

償却資産の申告は忘れずに

市内に事業用資産をお持ちの方は資産の多少にかかわらず、毎年1月1日現在の所有状況を1月31日までに申告してください。

問い合わせ先

● 税務課資産税係
☎ 64-5877

償却資産の種類

種類	主な資産名
構築物	アスファルト舗装・塀・看板・庭園等
機械及び装置	各種製造機械・装置等
車両及び運搬車	大型特殊自動車・動力運搬車等
工具・機器及び備品	設定工具・検査機器・切削機器・パソコン・家具・医療機器等

シーズン券発売開始! 11月30日までの1割引

お申し込みなら

シーズン券	35,000	(小) 15,000 (シ) 25,000	8:30~16:30	7:30~17:00
平日シーズン券	25,000	—	8:30~16:30	—

期待度UP新登場!

露天風呂完成

外来入浴
大人600円
小人300円

第2ゲレンデに
温水シャワー・トイレ施設
今シーズンオープン!

11月23日OPEN(予定)

湯の丸スキー場

●小人は小学生以下(3歳以下無料、保護者同伴)
●シニアは60歳以上です。
●シーズン券の早期割引をいたします。
11月末日まで上記金額の1割引、お申し込みは、現金書留にて住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、料金、写真(縦3cm横2.5cm)を同封の上「湯の丸スキー場シーズン券係」までお送りください。
●団体割引/15名以上、券購入1割引、15名に1枚優待券。ホテル内事務所へお越しください。
●インターネット割引、各コンビニギフト券、各種割引券は各乗場券売所に対応します。
〈湯の丸高原ホテル内事務所〉
東御市湯の丸高原 ☎0268-64-0400
<http://www.valley.n.jp/~yunomaru>

(広告欄)

火と水と人々の出会い 火のアート フェスティバル2007

10月13日・14日、芸術むら公園で「火のアートフェスティバル2007」が行われ、さわやかな秋晴れの下、大勢の来場者でにぎわいました。

このフェスティバルのシンボルでもある登り窯では12日に火入れ式が行われ、2300点の余りの陶芸作品が1300度の窯で3日間夜通し焼成されました。また、イベント広場の屋外ステージでは北御牧中学校吹奏楽部や北御牧小学校音楽クラブのほか市内アマチュアバンドやプロのミュージシャンなどの演奏を楽しみました。

14日には北御牧地区と交流している新潟県上越市名立区の皆さんが訪れ、名立の海の幸なべ（かに汁）やイカ焼きなどの販売、名立太鼓連中の皆さんの演奏などで会場は盛り上がりました。



▲北御牧中学校吹奏楽部の演奏



▲親子でやきものづくりを体験



勢いよく炎が上がる
登り窯



▲名立太鼓連中の皆さんの迫力ある太鼓の響き



▲家族連れなどでにぎわうイベント広場



▲反射シールで夜間の交通事故をなくそう



▲道路には急に飛び出さない

夜間外出時の交通事故防止や 交通事故の怖さを学ぶ

9月21日から30日までの「秋の全国交通安全運動」期間中、市内でも様々な取り組みがされました。9月29日には、市内のスーパーマーケットで、「ピカピカペタンコ作戦」が行われました。これは靴のかかとに反射シールをはることで、夜間外出の際もドライバーが早期に気づき、歩行者の交通事故防止につながります。また、和小学校と滋野小学校では交通安全教室が行われ、人形を使った車との衝突実験では、その様子を目の当たりにした児童から「こわい」という声があがり、交通事故の怖さを学びました。

とうみレッツ号 1周年記念キャンペーン

10月1日、地域の身近な交通手段として運行開始した「とうみレッツ号」が1周年を迎えました。利用者は毎月順調に増え、この1年間で延べ約3万6300人を数えました。10月を1周年記念キャンペーン月間として、この日最多利用者の花岡由美子さん（祢津）に回数券セットと花束が贈られました。また、田中駅前では利用登録カードを同封したティッシュペーパーの配布が行われました。キャンペーン期間中には、市内温泉施設利用券付きの乗車券やオリジナルパスケースとセットの回数券などが限定販売されました。



トピックズー 地域の話題



リサイクル商品の積み下ろし作業
東御清翔高校生の協力に感謝

10月3日、東部人權啓発センター前駐車場で東御清翔高校野球部と男子バスケットボール部の生徒約20名が始業前、くらしの会が行っているリサイクル商品の共同購入で配送された商品をトラックから積み下ろす作業にボランティアとして参加しました。

くらしの会は女性会員が中心で、商品の積み下ろし作業は大変な力仕事でしたが、今回は高校生の協力によりトイレトペーパーやティッシュペーパーなど再生紙商品が入った約280箱の段ボール箱の積み下ろし作業も約30分で終了しました。くらしの会の皆さんは高校生の若い力に大変感謝していました。

農家とのふれあい
大田区の中学生が農業体験

9月27日、東京都大田区立東調布中学校の1年生206名が、市内の農家とのふれあいを目的に、稲刈りや果樹の収穫など農業体験学習をしました。



生徒のほとんどは農作業の経験がなく、農家の皆さんの指導を受けながら貴重な体験をした1日でした。

長寿の秘けつは「怒らないこと」
市内最高齢者は104歳の岡田さん

9月17日は敬老の日でしたが、市内には100歳以上の方が9名（9月1日現在）おり、そのうち最高齢者は岡田ちよ子さん（奈良原）で



明治36年生まれの104歳。岡田さんに長寿の秘けつを伺いますと「怒らないことです」と話してくれました。これからも元気で過ごしてください。

東部中吹奏楽部、田中小吹奏楽部
10月27日、28日の東海大会へ出場！

東部中吹奏楽部が第21回東海マーチングコンテストに、田中小吹奏楽部が第11回東海小学校バンドフェスティバルに県代表として出場が決定しました。



◀田中小学校

▼東部中学校

東海大会を前に、練習に励む両校の児童、生徒



（会場は共に長野市ビックハット）
10月16日には代表者が市役所を訪れ、出場報告をし、土屋市長から激励を受けました。

平和の大切さを学ぶ
交通少年団視察研修

10月6日、市交通少年団35名は視察研修で陸上自衛隊松本駐屯地を訪れました。団員は自衛隊の活動等を隊員の方から映像も交えて説明していただき、



自衛隊の使命や役割、平和の大切さについて理解を深めました。また、食堂では隊員と一緒に食事を取り、交流を図るなど思い出に残る1日となりました。

できごとと短信

9・28〜29 東部中学校学芸発表会
9・30 男女共同参画講演会（中央公民館講堂）



10・6 長野県子ども会育成研究協議会（文化会館サントラスホール）



10・6 加沢ふるさと散策（加沢区内）



10・7 日向が丘区、三世交代交流交通安全教室（日向が丘公民館）



平成19年
11月1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 長野県東御市東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

(10月1日現在)
世帯数
11,410世帯(+26)
総人口
32,116人(+32)
男 15,750人(+19)
女 16,366人(+13)

転入106人(-2)
転出 74人(-6)
出生 25人(+2)
死亡 25人(+2)
※カッコは9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



ECO1J0299

PRINTED WITH SOY INK R100

絵は心の恋人探し

その43

『山中湖の富士』 山本 鼎作



油彩、キャンパス 1941年 45.2センチ×105.8センチ

山本鼎はフランス留学からの帰国途中、モスクワに滞在してロシアの児童画展や農民美術作品に接して深く感動し、「児童自由画の奨励」と「農民美術建業」の2つを自分の使命と心に決めて帰国しました。帰国後、山本鼎がこの構想を神川村（現在の山田市大屋付近）で力説したところ、賛同した青年が2人いました。それが金井正氏、山越脩蔵氏です。以後3人はこの2大運動を全国に広げるために生涯を捧げたといっても過言ではないでしょう。

この地域から発信された運動が日本を動かしたという事実を私たちは忘れてはならないと同時に、誇りとして後世に伝えなければならぬと思うのです。

ところで、先日文化会館で映画「フラガール」を観ました。閉山の現実が迫る炭鉱の町を変えようと、新しい時代を信じて努力した人々の実話ドラマは大感動ものでした。たつぷり泣かせてもらいました！その中で、「ここで諦めたら何かも終わりだっぺ」と協力を求め何度も土下座をして回った場面がありました。これにはジーンとききました。

人間一人の力でできることは限られています。私たちは人の一途な姿や信念ある行

動に心打たれ、共に夢を描くのであって、物事の大小や損得勘定ではありません。山本鼎と神川村の青年たち、映画「フラガール」に繰り広げられたドラマから私たちが学ぶべきものは、高い理想を掲げそれを信じて行動する情熱に他なりません。そして何か事を起こす時、いかに人材というものが大切であるかということも。

手前の話で恐縮ですが、梅野記念絵画館では「市民に愛される美術館になろう」、「市民の誇りとなる美術館になろう」、「小さくとも光り輝く美術館の星になろう」という理念を掲げ、館長は1年365日燃えまくりです。

富士山も車で行かれるのは五合目まで、そこから先は自分の足で一步一步登らなければ頂上には立てません。

♪人生楽ありや苦もあるさ〜 雨も降れば風も吹く。それでも諦めず一に所懸命に頑張れば必ず報われる。これを信じてやるしかないっぺ。

梅野記念絵画館、丸山晚霞記念館
学芸員 佐藤聡史

※この作品は12/16まで「私たちの山本鼎展」(梅野記念絵画館)で展示中です。

編集後記

▼暑い暑いと言っていた夏も過ぎ、朝夕は肌寒さを感じるようになった今日この頃。季節の変わり目で、体調を崩された方はいませんか。私の周りにはマスクを掛けた人が何人か。手洗いやうがいなど事前の予防に心がけましょう。▼さて、市内では秋を形容する行事が続いています。すでに行われた巨峰の王国まつりでは「味覚」を、火のアートフェスティバルでは「芸術」を楽しんだひと時ではなかったでしょうか。そして今月は、マラソン大会、駅伝大会、図書館まつりなどスポーツや読書の秋が続きますが、皆さんにとっての秋は何でしょうか。▼木々の葉も徐々に色づき始めてきます。思いつくまま、気の向くままに秋を探しに出かけてみるのもよいのでは。でも、その前に腹ごしらえをして・・・私にとつての秋は、やはり食欲の秋であります。

(市報担当 関)