

- クルミのまち東御市・・・2～5
- 人権啓発作品紹介・・・6～7



♪戸締り用心
火の用心♪
幼年消防クラブ出動!!
—保育園防火パレード—



竹竿を使った収穫風景



クルミのます 東御市

東御市特産品『シナノグルミ』

東御市の特産品『シナノグルミ』。料理やお菓子の材料として、市内ではおなじみの食材です。この『とうみ』のシナノグルミが、今、「健康志向」や「食の安全」といった観点から全国的にも注目をされています。また、東御市は「シナノグルミのふるさと」としても有名です。先人たちの英知により誕生し、私たちの生活に密着したシナノグルミについて、一時は衰退の一途をたどったクルミ栽培の復興を目指す取り組みについて調べました。

なお、ここでの記事は東部中学校の「職場体験学習」で市報とうみの編集を希望してきた生徒2人と取材や編集作業を行いました。生徒たちの初めての体験、奮闘ぶりを想像しながら読み進めていただければ幸いです。

＜東部中学校職場体験記事＞



「とうみ」と「シナノグルミ」の起源

東御市とシナノグルミの歴史は江戸時代から明治時代までさかのぼります。江戸時代にペルシャ地方（現在のイラン）から中国・朝鮮半島を経て「カシグルミ」が日本に伝わりました。また、明治時代になると同じくペルシャ地方からヨーロッパ・アメリカを経由して「セイヨウグルミ」が宣教師や貿易商の手によって日本に、特に避暑などで訪れる東信地域に持ち込まれました。

もともと日本に自生していた「オニグルミ」や「ヒメグ



火山灰土といったこの地の風土がクルミに適合していたこともあり、「カシグルミ」と「セイヨウグルミ」の交配、品種改良が進み、殻が薄く実が大きい「シナノグルミ」が誕生しました。

その後、和村（現和地区）では、役場が大正天皇即位の記念樹として和村の全世帯に苗を配布し、この地域一帯のクルミ栽培の底辺拡大につながりました。



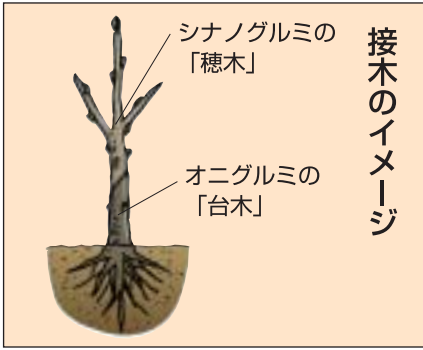
▲和小的校章はクルミがデザインされている

クルミ栽培の 発展と衰退

集団で栽培するようになり、より高値で取引される大きくて良質なクルミを栽培しようと品種改良が行われました。

また、特に良質な実がなる木を選定して(母樹指定)、接木により優良な木を増やす取り組みも進められました。クルミは接木に向かない果樹のため、接木の成功率が低く、そのうえ、結果が出るまでに4年ほどの歳月がかかる地道な作業の繰り返しでしたが、もともと自生していた丈夫なオニグルミなどを台木に指定木を接ぐなど様々な工夫が重ねられ、現在、シナノグルミの中に24の品種名が付けられています。それら開発者の大半は市内の方です。こうした努

接木のイメージ



力のおかげで東御市のクルミは、アメリカや中国といった生産大国に匹敵する品質になつていきました。

しかし、昭和30〜40年代になつて中国産の安いクルミが輸入されはじめたことや、アメリカシロヒトリの被害による伐採、昭和34年8月の台風7号による倒木などによりクルミの木、クルミの栽培農家は一気に減少してしまいました。

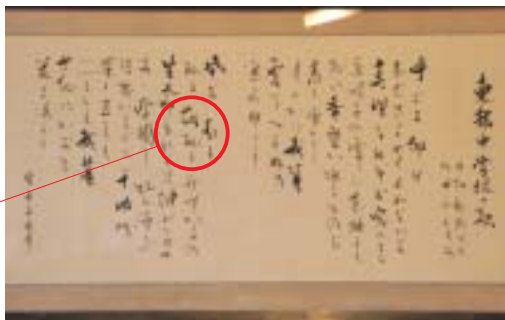
クルミ栽培の 復興を目指して

クルミ栽培が衰退していく中でも、この地域とクルミの「切つても切れない縁」は続いてきました。「くるみおはぎ」や「くるみおえ」は家庭の味として食べ継がれ、小・中学校歌の中にも歌われています。地域全体の農業離れが進み、荒廃農地に取り残されたクルミの木がアメリカシロヒトリに食べ尽くされる姿を嘆く声が聞かれたのは、こうした土地柄だったからでしょう。

平成10年から、クルミ農家や農協、行政(当時は東部町)が一丸となって、「日本一のクルミの産地」「シナノグルミのふるさと」の復興に向けた

取り組みを始めました。アメリカシロヒトリ駆除用消毒機材の整備と専門作業員の配置、育苗・乾燥設備を持った「サンファームとうみ」の開設など再び地域の特産物として定着させるために、様々な取り組みが行われてきました。特に、サンファームとうみでは年々接木の成功率を向上させ、安定的に生産されつつあります。

クルミは、1つの花の中にオシベとメシベがあるリンゴなどと違い、雄花と雌花が別々に時期をずらして咲く



▲東部中 校歌



「雌雄同株異花」という特性があり、1本だけ孤立して植えても実がなりにくい果樹です。風で運ばれる花粉が効率よく受粉する、すなわち効率よく実を得るためには、雄花と雌花の開花時期が重なる品種を選択し、なおかつクルミの木を集団栽培することが効果的と考えられています。

【日本くるみ会議】では開花の調査を行い、雄花と雌花の咲く時期が長く重なるよう、雄花が先行して咲く種『信鈴』、『要鈴』、『清香』、雌花が先行して咲く種『豊園』、『東晃』、『美鶴』の6種の栽培を推奨し、受粉率を上げようとしています。



▲雌花



▲雄花

【日本くるみ会議】 の取り組み

平成10年4月に旧東部町を中心クルミに関係する各分野の皆さんにより組織。減少の一途をたどっていたクルミ栽培を危惧し、海外視察や『道の駅雷電くるみの里』に協力、平成18年からはくるみ祭りを主催するなど、クルミの将来について検討、シナノグルミのふるさと復興に向けて取り組みを行っている。

●事務所(事務局)

市役所農林課農政係
〒641-5894



▶今年で5回目を迎えた「くるみ祭り」

市では今年10月より、サンファームとうみに栽培研究室を設け、栽培技術や接木苗の生産技術の向上のための研究や栽培ガイドの作成に取り組み、クルミ栽培の復興と日本一のクルミ王国を目指していきます。



◀盛夏のクルミ

専門指導員 矢嶋 征雄さん

まさお

日本くるみ会議代表、農学博士。信州大学繊維学部付属農場で多年にわたりクルミの研究を続け、30年の研究期間でシナノグルミを改良し、樹高を抑える矮性化に成功。10月1日よりサンファームとうみの研究室に勤務し、クルミ栽培技術向上のための研究をしています（佐久市在住）。

クルミの研究を「ライフワーク」と話す矢嶋さんは、「クルミの国内需要は輸入に頼っている部分が多いです。地域一帯でスクラムを組んで、夢を持ってクルミ栽培に取り組みましょう」と農家の皆さんにメッセージを送っていました。



▶矢嶋さん(右)とサンファームとうみ清水高夫場長

地産地消、地元産クルミへのこだわり

農事組合法人

味工房 ゆらり

味工房ゆらりの皆さんのクルミへのこだわりは、商品を通じて伝わってきました。冬に向けて、風邪対策として地域に伝わる「ねぎクルミみそ」を包んだおやき、シュトーレンという西洋菓子パンには、クルミのほか市内産の干しリンゴや干し柿が使われています。クルミを通じて伝統食や外国の食文化を地域に伝えていきます。「市内産のクルミはもちろん、コストが掛っても地元産を。おいしくて安全・安心なものを提供します」と話していました。



くるみのジェラートを試食

▲一粒ずつ丁寧にうす皮をむく



道の駅

雷電くるみの里

駅名にするほどクルミには特別なこだわりを持ち、使われているクルミの9割は市内産です。野菜なども含め、市内生産者組合の皆さんと徹底的に地元産にこだわる姿勢が伝わりました。「道の駅の役割は、ドライバーの皆さんの安らぐ空間であるとともに、クルミをはじめ市の良さを全国に情報発信する場所でもある」と話してくれた駅長の唐澤光章さんが居る道の駅事務室には、新クルミの問い合わせの電話が何件もかかってきました。



▲収穫したての新クルミはみるみるうちに売れていった

敷地の一角に植えられたクルミの木





▶クルミのことを熱心に聞かせていただきました。
(左が丸山さん)

今回の取材では、矢嶋さんとクルミ栽培に携わり日本ぐるみ会議にも所属する丸山悠紀夫さん（大石）に話を伺いました。

取材の最後に、保存ができるクルミが地域の食を支えてきたこと、言わば「命の木」を地域で守っていくことの大切さ、先人たちの苦勞・努力により生まれた「シナノグルミ」を受け継ぎ後世に伝えていきたい、日当たりの良い東御市でじっくり天日乾燥されたクルミの味はどこにも負けないおいしさと力強く話してくれました。

取材を終え、サンファームを出る前に乾燥用のハウスをのぞくと、収穫されたばかりの立派な実がたくさん並んでいました。

中学校職場体験を終えて

中学生2名と担当の3人で取材し、作り上げた今回の記事はいかがだったでしょうか。普段の生活に密着したクルミにあらためて注目し、発見したことがたくさんあり、知らないことばかりだったと実感しました。原稿を書きながら、「ふるさとの財産」をしっかりと守っていきいたいと3人で話していました。

東中職場体験学習では、2年生約300名が市内外の企業や市民病院など63ヶ所に出向き、職場体験を行いました。その中で、市報編集を希望してきてくれた中学生2名は、将来の職業に雑誌などの編集や出版に興味を持っているとのこと。取材先では、話を聞くことにも徐々に慣れ、積極的にメモを取る姿が印象的でした。聞いたことを正確に分かりやすく伝える難しさが体験できたと思えます。この経験が将来の役に立ってくれることを願っています。最後に2人の編集後記を紹介します。

クルミのますの

クルミの木

大切に、いしまでま

私は、はじめのうち緊張して質問の言葉につまっていたいましたが、回を重ねる毎に、少しずつ質問ができるようになってうれしかったです。また、原稿として書くことはとても難しかったです。どう、いろいろな文を

カットするか、単語の順番など気を使い書きました。文章を再確認する時も、「これでいいのか」という気持ちになり、様々な箇所を手直しして、「完了」となった時はとてもうれしかったです。また、当り前の物と思

取材をしてみても思ったことは、想像どおり大変でした。知らない方と話をするのはとても緊張しました。最初はあまり自分から聞けなくて、担当の大塚さんやお話を聞いた相手の方に助けてもらい無事取材を進める事ができました。ひととおりに取材を終え、実際に記事を作ってみて、どんな風に乗っていけば良いのか説明していただき分かりました。

小さい頃食べたクルミはにがくて、好きではなかったが、取材を終えて

っていた市内のクルミがとても貴重な物だと実感しました。市報を作る事がこれだけ大変、とは思っていませんでした。大変だったけど楽しかったです。



黒柳麻衣子さん（大川）

あらためて食べてみたらおいしいと感じました。記事を作るのが大変だった分、市報とうみとして完成するときに楽しみです。



山崎 郁弥さん（梶）



産地でしか味わえない乳白色の「生クルミ」

交して 心も交そう!

東御市では、すべての人々の人権や個性を大切に、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が、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、企業の皆さんから人権啓発に関する作文や標語、ポスターを募集しました。

応募いただいた多数の作品の中から、審査により優秀作品が選定されましたので、その作品の一部をご紹介します。
(敬称略・順不同)

作文の部

「友達とのけんか」

田中小学校5年 中曽根 奈津希

私は、四年生の時、Aさんとけんかをしました。けんかをしている時は、なんでもかんでも口に出して言っていました。けんかをした最初のころは心がムカムカしていて、どうしてもあやまりたくないという気持ちが強くて、自分からあやまることを忘れてしまっていました。

Aさんとは、前はいっしょに帰っていました。Aさんは、前にもなく、話しもしなくなりました。

でも、まだ気持ちをなおされなくて、Aさんに色々な事を言っていました。Aさんも同じなのか、私に色々言ってきたりもつらかったです。授業にも集中できなくなり、どうしたらいいのかを考えたようになります。それから一カ月たっても仲直りは出来ませんでした。

私はどうすればいいかわからなくなっていました。そんなある日、同じ班の、

人が「どうしたの？」と声をかけてきてくれました。私はそのTさんに今まであったことを全部話しました。そうしたら、気分が楽になりました。なんだか不思議でしょうがなかったです。

そして、もうどれくらいたつたか分からないけれど、私は最初のころとちがって、絶対に自分からあやまりたいと心から思うようになりました。でも、どうやってあやまればいいのか分からず、とにかくがんばって声をかけてみようと思いました。

しかし、どうしても前へ一歩ふみ出すことができませんでした。そんな私にTさんは「どうしたの？」と再び声をかけてくれました。そして、「がんばって声かけてみな、私も手伝うからさ。」と書いてくれました。そして、私はついにAさんに、「いっしょに帰ろう!!」と言う事へ

標語の部

(公共施設等への掲示作品)

優しさは

心の扉を

開くかぎ

東部中学校1年 池田 龍人

「やめなよ」と

いえる勇気が

友救う

北御牧中学校1年 高島 里歩

(公共施設等への掲示作品)

(懸垂幕・横断幕用作品)

あいさつで

笑顔を交して

心も交そう!

北御牧小学校6年 岩下 香菜子

12月4日～10日は人権週間です

あいさつで 笑顔を

が出来ました。そうしたらAさんは、「いいよ!!」と明るく声をかけてくれました。とつてもうれしくて、なみだが出そうでした。そして、いっしょに帰っている時、私は一言「Aさん、ごめんね。」と言いました。そうしたら、Aさんも「わ

たしこそごめんね。」と言ってくれました。そして、二人で、笑顔で歩きながら帰りました。

「自分を振り返って、これからの自分」

北御牧中学校3年 島川京子

人権同和学習の中で、今まで気づいていなかった自分に気づくことができました。それは、みんなに自慢できるような自分ではなくて、隠したいくらい恥ずかしい自分でした。

うことです。人が困っているのに何もしないのはひどいと思うので、話しかけたりして、少しでも役に立ちたいです。

一つは、気づいているのに何もしない自分。「あ、あの人が困ってる。」と、気づいても、大丈夫だろうと通り過ぎたり、気づいていないふりをしたりすることが何回もありました。

二つ目は、悪い、「気持ち悪い」、こういう言葉を自分に向けられれば誰もが悲しくなると思います。もちろん私も嫌です。だから、他の人にもしたくはありません。三つ目は、まわりの人を大切にする、ということ。その相手が、仲良くない人でも仲良しの人でも、男子でも女子でも、先輩でも後輩でも大切にしたいし、思いやりを持って接したいと思います。

二つ目は、人によって態度が変わる自分。私は、誰を好きになろうが、嫌になろうが自由だと思えます。でも、それを態度に表すのは無神経だったと思えます。私は前に、あからさまにその人を避けたりしたことがあり、今思うと、そんなことをした自分が情けなくります。

この二つの自分の悪いところを見つけたことで、自分を見直して生活したいと考えました。そのために、三つのことを常に頭においておきたいと思えます。一つ目は、気づいたら行動する、とい

かないかも知れないけれど、クラスのみんなが同じようなことを思っていて、明るいクラス、楽しいクラスにしたいと願って、それを行動に移していければ自然にいいクラスになれると思います。自分にできることは何か、日々考えながら生活していきたいと思えます。

ポスターの部

北御牧小学校6年 吉原美紅



東部中学校2年 清水峻哉



●問い合わせ先
東部人権啓発センター
☎6415902

市議会 第2回臨時会

議長に 柳澤 旨賢さん
副議長に 長越 修一さん



長越 修一



柳澤 旨賢

11月18日に開かれた市議会第2回臨時会において、議長、副議長をはじめとし、各常任委員会委員及び議会運営委員会委員等が改選により新たに選ばれました。
また、監査委員も新たに選任されました。(敬称略)

◆総務文教委員会

委員長 清水 新一
副委員長 櫻井 寿彦
委員 依田 政雄 長越 修一
蓮見 喜昭

依田 政雄 長越 修一
蓮見 喜昭

◆監査委員 青木 周次

依田 政雄 依田 俊良
櫻井 寿彦 阿部貴代枝
土屋 伸吉

◆社会福祉委員会

委員長 山崎美喜子
副委員長 土屋 伸吉
委員 三縄 雅枝 青木 周次
石和 大 阿部貴代枝

三縄 雅枝 青木 周次
石和 大 阿部貴代枝

◆産業建設委員会

委員長 依田 俊良
副委員長 井出 進一
委員 堀 高明 小山 義明
町田 千秋 若林 幹雄

堀 高明 小山 義明
町田 千秋 若林 幹雄

◆議会運営委員会

委員長 依田 政雄
副委員長 阿部貴代枝
委員 小山 義明 清水 新一
井出 進一 櫻井 寿彦
土屋 伸吉

小山 義明 清水 新一
井出 進一 櫻井 寿彦
土屋 伸吉

◆議会広報調査特別委員会

委員長 若林 幹雄
副委員長 蓮見 喜昭
委員 柳澤 旨賢 長越 修一

柳澤 旨賢 長越 修一

お悔やみ

東御市議会議員、船田貴久夫さんが平成22年11月17日に急逝されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

<経歴>

○平成16年11月21日
東御市議会議員初当選
社会福祉常任委員会委員
○平成18年11月17日～
平成20年11月20日

議会運営委員会副委員長
社会福祉常任委員会副委員長
○平成20年11月21日
東御市議会議員再当選
社会福祉常任委員会委員長
上田広域連合議会議員

議会報告会が開催されました

10月23日、中央

公民館で議会報告会が開催されました。当日は、約80名の皆さんが参加し、議会活動をまとめたDVD映像の放映や各常任委員会の活動報告がされ、参加者からは意見や要望、質問が出されていました。



現在、市議会では「市民に開かれた議会」「市民との協働のまちづくり」を目指し、議会改革に取り組んでいます。この報告会は、市民の皆さん

に議会及び議員活動について知ってもらい、意見や要望を聞かせていただくための機会として、議員の皆さんが計画や準備を進め開催されました。報告会では、「今回のような機会をもっと頻繁に開催すべき」、「議会のチェック機能の発揮」、「常任委員会委員や会派の活動について」といった意見や質問から、「地方主権の更なる推進に向けての取り組みについて」などの要望などが参加者から活発に出され、議員の皆さんは真剣な表情で耳を傾けていました。

なお、報告会の詳しい内容につきましては、2月発行の『市議会だより』に掲載されますのでご覧ください。

熱戦 スポーツ大会結果

敬称略
丸数字は順位

第7回東御市マラソン大会

○11月7日(日)、北御牧地区明神池周辺コース
○参加者 95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常田 翔矢 田小 13分23秒
 - ②中島 颯汰 和小 13分37秒
 - ③青木 薫仁 北小 14分22秒
- 小学校4年(女子) 3km
 - ①土屋 朋未 祢小 14分25秒
 - ②大場 有希 和小 16分44秒
 - ③柳橋みなみ 田小 16分56秒
- 小学校5・6年(男子) 3km
 - ①市川 楓 10分59秒
(大会新)
 - ②甘利 大祐 北小 11分08秒
(大会新)
 - ③青木 至人 北小 12分14秒
- 小学校5・6年(女子) 3km
 - ①佐藤 佑郁 和小 13分52秒
 - ②大場 芽依 和小 14分10秒
 - ③大場 彩友 和小 14分16秒
- 中学生(男子) 5km
 - ①佐藤 匠 東中 18分58秒
 - ②小澤 慎也 東中 19分14秒
 - ③清水 峻哉 東中 20分03秒
- 中学生(女子) 3km
 - ①甘利 祐子 東中 11分06秒
(大会新)
 - ②出口 葉里 東中 11分21秒
 - ③細田 真央 東中 14分38秒

- 高校・青年の部 (35歳まで) 5km
 - ①福島 一真 21分08秒
 - ②大久保昌志 23分03秒
- 成年の部 (36歳~49歳) 5km
 - ①堀内 吉晴 20分43秒
 - ②竜野 豊 21分44秒
 - ③堀内 将紀 24分01秒
- 一般女子の部 3km
 - ①原沢 静香 17分20秒
 - ②中島 和美 18分40秒
 - ③小林 文 18分48秒
- 壮年の部 (50歳以上) 3km
 - ①依田 邦人 12分35秒
 - ②土屋 博昭 14分19秒
 - ③白倉 滝男 15分58秒
- ファミリーの部 3km (2人の合計タイム)
 - ①漆原 一樹 漆原 唯菜 30分27秒
 - ②出口 純子 出口 哲也 32分15秒
 - ③吉沢賀津彦 吉沢 将洋 33分52秒



第7回東御市駅伝大会

○11月14日(日)、中央公園発着、市内一周(8区間26.2km)
○参加チーム 13チーム

- 総合の部
 - ①北御牧A 1時間37分09秒
 - ②日向が丘ランナーズ 1時間39分24秒
 - ③ミマキE G 爽快走会 お先にどうぞ 1時間42分35秒
 - ④桜井分館 1時間43分06秒
 - ⑤東中陸上部A 1時間44分20秒
 - ⑥東中陸上部B 1時間44分56秒
- 事業所の部
 - ①ミマキE G 爽快走会 お先にどうぞ 1時間42分35秒
 - ②日信工業 1時間47分58秒
 - ③J A ラビッツ 1時間49分58秒
- 公民館の部
 - ①桜井分館 1時間43分06秒
 - ②中屋敷 1時間53分50秒
- 中学生の部
 - ①東中陸上部A 1時間44分20秒
- ②東中陸上部B 1時間44分56秒
- ②東中陸上部B 1時間44分56秒
- 区間記録 ※チーム名は略称で表記しています。
 - 1区(4.1km) 東海林朋昌(ミマキ爽快走会) 13分21秒
 - 2区(3.2km) 漆原 一樹(日向が丘ランナーズ) 11分32秒
 - 3区(2.8km) 両澤 正樹(J A ラビッツ) 10分22秒
 - 4区(2.8km) 柄沢 大輔(北御牧A) 13分01秒
 - 5区(2.2km) 漆原 裕也(東中陸上部A) 6分20秒
 - 6区(3.3km) 青木 希望(北御牧A) 11分44秒
 - 7区(3.3km) 甘利 祐子(北御牧A) 10分52秒
 - 8区(4.5km) 北沢 正親(日向が丘ランナーズ) 14分58秒

第26回祢津地区ミニ駅伝大会

○10月23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 14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はやぶさ 54分52秒
 - ②ばすつーズ1号 55分11秒
 - ③西宮愛 56分32秒
 - ④新張A 58分01秒
 - ⑤新屋A 59分00秒
 - ⑥ばすつーズ2号 1時間02分55秒
- 区間記録
 - 1区(2.5km) 小林 凌(新張A)
 - 2区(2.2km) 小林 直哉(ばすつーズ1号)
 - 3区(1.4km) 唯野 己哲(ばすつーズ1号)
 - 4区(1.6km) 北澤 詩音(新張B)
 - 5区(1.6km) 土屋 朋未(はやぶさ)
 - 6区(2.1km) 矢澤 佑貴(新屋A)
 - 7区(2.1km) 後藤 結花(はやぶさ)

食による地域づくり

とつみ食育の里 ②



農地で深める交流事業 — グリーン・ツーリズム

グリーン・ツーリズムとは

農村地域において、滞在しながら農業体験等を行う形態を、『グリーン・ツーリズム』といいます。東御市では、グリーン・ツーリズム推進協議会を通じて、友好都市の大田区小学校の農業体験学習と、文教大学の農業体験を中心にグリーン・ツーリズムを推進しています。

農業体験のようす

農業体験は、受け入れる農家や、受け入れ時期により作業が異なります。

大田区小学校の場合、農業体験学習を希望する学校は、宿泊する「大田区休養村とうぶ」に近接する農家のほ場や牧場を訪問し、体験学習を行います。受け入れる人数は、20名から150名までと学校の規模により幅があります。ほとんどの児童は農業経験が無く、土の感覚を確かめながら、講師となる農家の皆さんの言葉に真剣に耳を傾けます。



▲歓声をあげながらの田植え

田植えの時期は、全員が水田に入り、田植えを行います。初夏は、牧場体験や野菜苗の植え付け、果樹園での草刈り等を行います。8月は夏休みになるため、小学生の体験学習はありませんが、代わりに文教大学の学生が北御牧地区の農家に泊まり込んでの農業体験が始まります。小学生と異なり、本格的な農作業を体験します。



▲泊り込みで農業体験を行う大学生(左)と受入農家

秋は、稲刈りが中心となります。鎌を使った稲の刈り取りやはぜ(はぎ)掛けも体験します。



▲はぜ掛けの説明にみんな真剣です

グリーン・ツーリズムと食育

単なる農業体験に終わらずに、栽培に携わった作物、あるいは収穫した作物を実際に『食べる』ことは、より充実した体験として完結させるために大変重要なことと考えています。そこで、受け入れた学校に対し、学校給食等での食料利用をお願いしています。農業体験の受け入れについては、まず農家や地域の理解と協力があつて成り立ちます。受け入れた子供たちに農作物を食べてもらう事は、農

家の皆さんの張り合いになり、また農産物の販売も増えることにつながります。農業体験の受け入れによつて、受け入れた子供たちの『食育』と、東御市産農産物の消費による『地域農業の振興』という観点から『食による地域づくり』につなげます。農作業を教えてくれる農家とのやり取りを通じて、訪れた小学生たちに東御市という地域への理解や親近感が増す効果もあることから、今後もグリーン・ツーリズム事業を推進していきます。



▶農業体験を通じ交流が生まれています



シリーズ⑧
地球にやさしい
まちづくり

今回は、環境に配慮した照明器具「LED（発光ダイオード）」をとりあげてご紹介します。

■LED
(発光ダイオード)

LEDは、照明器具として数々の優れた特長を持っています。まずは長寿命であることで、従来の蛍光灯に比べ4・5倍長持ちします。また、消費電力も蛍光灯の2分の1以下の低電力で発光するため、電気代を軽減できます。電気消費量が少ないという事は、二酸化炭素の排出削減になり、LEDの普及は地球温暖化対策につながります。また、低温設計のため発熱量が少ない、紫外線をほとんど含まず虫が寄りにくい、照明器具の小型化が容易でより自由な設計ができる、ガラス管不使用で衝撃に強いなどの長所も挙げられます。

「たくさんある！」
LEDのメリット

- ・長寿命
- ・高輝度
- ・低電圧、小電力
- ・小型で軽量
- ・有害物質をカット
- ・低温設計
- ・紫外線のカット
- ・防水構造が容易
- ・調光や点滅が自在

■市役所の取り組み

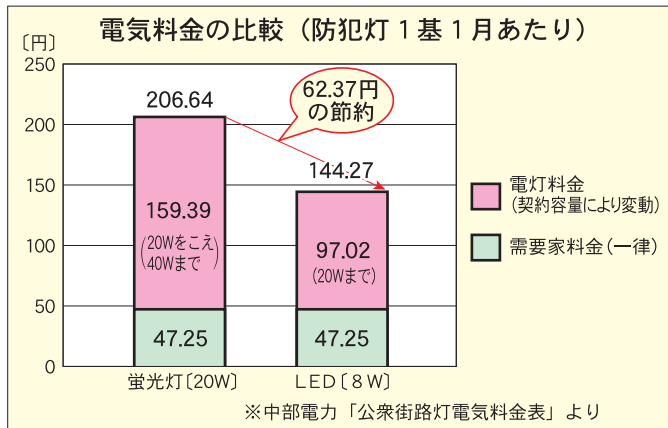
市では、防犯灯へのLED導入を始めました。現在、市が管理する防犯灯は約1000基あり、これらすべてをLED化した場合、大幅な省エネルギーが期待できます。しかし、これには大きな費用がかかりますので、新設工事や経年劣化に伴う器具交換に合せて計画的に導入をしていきます。

防犯灯への導入状況

(11月末現在)

- ◆文化会館南道路（更新…4基）
LED 6・6W・8・7W・
17・1W・18・5W
- ◆切久保通学路（新設…1基）
LED 8・5W
- ◆中央公園芝生広場（新設…21基）
LED 34・9W・24W

左のグラフは、防犯灯を蛍光灯20Wと同等の明るさのLED8Wに変えた場合の電気料金を表しています。40W契約から20W契約になり、1ヶ月あたり62・37円の節約ができます。



■区所有の防犯灯への導入

市では、防犯灯設置に対する補助金を交付しています。これは、区が行う防犯灯の新設、移転等に要する経費に対し、25、000円を上限に2分の1を補助します。一律の補助金額の中で、LEDは初期費用が若干多くかかりますが、前述のとおり蛍光灯に比べ、消費電力や発熱量が少ないため、環境にやさしい照明器具です。また、長寿命なので電球交換などの維持管理も容易になることから、申請の際には区のみならずにご理解とご協力をいただきながら、環境負荷の少ないLED防犯灯の導入をお願いしているところです。

■各家庭への導入

家庭における「照明器具」の消費電力のウエイトは、「冷蔵庫」に次いで第2位となっています。廊下やお風呂で使っている電球を環境負荷の少ないLED電球に取り替えるだけで、家庭での二酸化炭素排出量を減らせます。また、長寿命であることから、階段など高所で交換が大変な場所に使うこともおすすめです。

照明器具の交換で、日常生活が今までより「エコライフ」に変わります。

●問い合わせ先

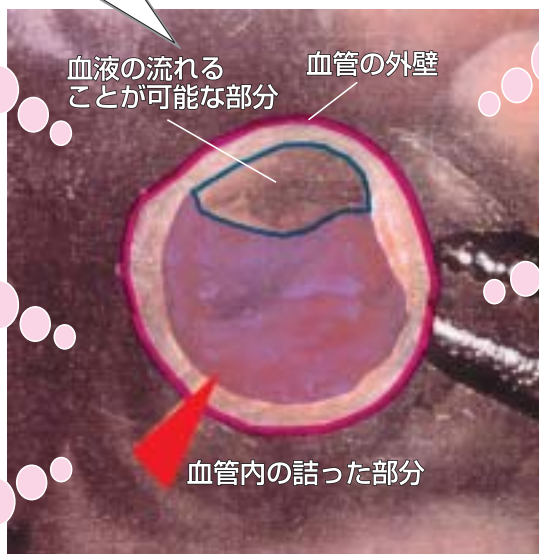
市民課生活環境係 ☎64-5896



「健診で、見えない体の状態を確認してください!!」

「生活習慣病」は、運動不足や食べすぎ、喫煙といった生活習慣の積み重ねが引き起こす病気「糖尿病」「高脂血症」「高血圧症」などの総称です。これらの生活習慣病は、自覚症状のないままに体中の血管を傷つけたり弱めたり、動脈硬化を進めていきます。健診を受けると客観的に健康状態を見ることができます。例えば、下の血管のように危険な状態も予測できます。この予測から、原因を少し改善すると生活習慣病の予防ができるのです。

血液が流れる部分が狭く、
放っておくと危険な血管
= 動脈硬化



⚠️ 高血圧症

血圧の高い状態が続くと血管が硬く破れやすくなります。さらに脂がたまりやすくなり血管が細くなってしまいます。

⚠️ 高脂血症

LDLコレステロールや中性脂肪が増え過ぎると、血管の壁に入り込み、血管が細くなります。

⚠️ 喫煙

ニコチンが血液の流れをドロドロにし、脂をためやすくなります。

⚠️ 肥満

内臓脂肪から分泌される物質の働きで血管を傷つけます。

⚠️ 糖尿病

血液の流れがドロドロ状態で脂がたまりやすくなります。

動脈硬化とは一

血管（動脈）の弾力性が失われたり、狭くなって酸素や栄養が運ばれなくなった状態です。血管をゴムホースに例えると、古くなったホースに大量の水を一気に流す、または砂利や水垢が詰まり破れやすくなった状態です。

この状態を放置すると…
⇒ 脳梗塞・心筋梗塞など

自覚症状では分からないまま進行しますが、健診データから見ることもできます

年に1度は健診を受け、体の状態を確認しましょう！

病院で定期的に
検査している方

昨年度、健診も
人間ドッグも受けた方

健康に自信のある方

こうしたみなさんも

**健診の
対象者です!!**

自分のため、
大切な人のためにも
健診を受けてください。

健診に関するお問い合わせは…

- ・東御市国民健康保険加入の方
- ・後期高齢者医療保険加入の方
- ・19歳から39歳までの東御市民
 - ➡ 健康保健課健康増進係
(総合福祉センター内)まで
- ・東御市国保以外の健康保険に加入の40歳から74歳の方
 - ➡ 加入している健康保険者まで

●お問い合わせ先
健康保健課健康増進係
☎64-8883

「歴史的風致維持向上計画」策定による
歴史と文化を活かした
海野地域の新しいまちづくりを始めます

東御市内には、史跡や文化財、歴史ある人々の営み、伝統を守りながら続けられてきた祭事などが、町なみと一体となり、市街地環境を形成する地域があります。

市では、こうした地域の誇りとなる歴史上価値の高い建造物や伝統的な取り組みを後世に引き継ぐことで、地域の活性化へ繋げるために「歴史的風致維持向上計画」の策定作業を始めました。

◆歴史的風致とは

「地域における固有の歴史及び伝統を反映した人々の営み」と、その活動が行われる歴史上価値の高い建造物及びその周辺の市街地が、一体となって形成された良好な市街地環境のことです。

◆歴史的風致維持向上計画とは

「歴史まちづくり法」に基づき、市町村が重点区域を設定し、歴史的風致の維持・向上を図るための計画です。この計画は、国の認可を受けることにより、計画に基づく整備事業などに対して国からの支援を受けることができます。

◆東御市における歴史的風致維持向上計画

市では、北国街道の宿場町の風情を今に伝える『海野宿』を核とした本海野区から西海野区にかけての北国街道沿いを重点区域として、歴史的風致維持向上計画の策定作業を始めます。今後、策定に当たっては、パブリックコメントや説明会などを開催し、市民のみなさんご意見をお聞きしながら進めていきます。策定スケジュール

- 平成22年度
- 住民説明会などの開催
- 各種調査
- 地域における課題の検討
- 平成23年度
- 整備事業計画の検討
- パブリックコメント実施
- 計画書の国への認可申請

●問い合わせ先
建設課都市計画係 ☎64-5914



田中スポーツ少年団「有終の美」飾る
第5回上田市学童野球選手権大会で優勝

11月7日、上田城跡公園野球場で行われた第5回上田市学童野球選手権大会で田中スポーツ少年団が優勝しました。上田市などから26チームが参加した本大会を勝ち進み、依田少年野球（上田市）との決勝戦では延長戦を制し見事勝利しました。

監督の関守行さん（加沢）から喜びのコメントが届きました。

春先に行われた大会に優勝して以来、なかなか上位に食い込めずにいましたが、6年生の最後の大会となる本大会で優勝でき大変嬉しいです。あきらめることなく努力してきた結果が勝利に結びついたと思っています。



また、日ごろからチームの活動を支えていただいている地域の皆さまにも感謝しています。

身近な所で使われています
電源立地地域対策交付金

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、今年度は市道県・柵津線と市道原口・栗林線の2カ所で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・柵津線



▼市道原口・栗林線

●問い合わせ先
企画課 企画政策係
☎64-5893



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 ゆう
滝澤 優ちゃん(下八重原東部)
(1歳、H21. 12. 3生)
1歳おめでとう。お姉ちゃん達に負けない食べっぷりで大きく元気に成長中〜。いつもかわいい笑顔ありがとう。



はなおかしょう たろう
花岡祥太郎くん(田中)
(1歳、H21. 12. 3生)
祥ちゃん、元気に1歳をむかえてくれてありがとう♥これからいっぱい一緒に遊ぼうね!!



わかばやし りゅうせい
若林 流成くん(本海野)
(1歳、H21. 12. 13生)
お誕生日おめでとう!!お姉ちゃん大好き、イタズラ大好きで、ちょっと甘えんぼうの流成♥たくましく大きく育ててね。



もろずみ やえ
両角 弥恵ちゃん(金井)
(1歳、H21. 12. 22生)
いつも元気な弥恵ちゃん、1歳の誕生日おめでとう♥伝い歩きやおしゃべりもじょうずになったね!健康で明るくやさしい女の子に成長してね♥



さかい なつき
坂井 捺生ちゃん(本海野)
(2歳、H20. 12. 11生)
保育園に行き始めてお話が上手になってきたね。いっぱい見て、聞いて、触って、とうちゃんとかあちゃんにお話して下さい。ナツ♥2歳のお誕生日おめでとう♥



きとう ひかる
鬼頭 輝翔くん(田中)
(2歳、H20. 12. 12生)
輝翔お誕生日おめでとう。いろんな歌上手に歌ってくれてとっても可愛いネ♥いっぱい食べて大きくなるうね!!パパ・ママより



たばた あつき
田畑 敦吉くん(西宮)
(2歳、H20. 12. 21生)
★Happy Birthday ATSUKI★ 2歳になったね!伶俐にも優しくてすっかりお兄ちゃんになった敦吉が見れて幸せだよ♥これからも元気に育ててね♥



きとう まこ
佐藤 愛心ちゃん(桜井)
(2歳、H20. 12. 29生)
まこ、2歳のお誕生日おめでとう!!好奇心旺盛で負けず嫌い。そして歌やダンスが大好き♥これからも、その笑顔で元気にすくすく成長してね!!



ながおか るい
長岡 塁くん(大石)
(2歳、H20. 12. 31生)
♥2歳のお誕生日おめでとう!!日々の成長にとっても驚いています。これからも大好きなボール遊びをいっぱいして元気に育ててね♥



たけしげ ひなた
竹重 陽向くん(羽毛山)
(3歳、H19. 12. 2生)
ひなぼん3歳おめでとう★いっぱい食べていっぱい遊んでホント大きくなったね♥サッカーしたり!プールで泳いだり!mamaと一緒に料理したり!3歳のケーキ一緒に作ってお祝いしようね♥



たかとう るい
高藤 琉衣ちゃん(原口)
(3歳、H19. 12. 9生)
誕生日おめでとう。琉衣の笑顔は家族を幸せにしてくれます。ありがとね。



ゆい ときむね
油井 時宗くん(片羽)
(3歳、H19. 12. 18生)
トッキー3歳おめでとう!パワフルで元気一杯な時宗♪愉快的『時宗語』に父も母も笑顔にさせられます♥元気に大きくなあれ!

☆募集しまお!!☆ (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(木)必着。

国民年金アドバイザー

障害基礎年金について

万が一、病気や事故で障がい状態となったとき、一定の要件を満たしていれば障害基礎年金を受け取ることができ

■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。

① 20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気やけがによる障がいであること。

② ①の病気やけがによる障がいの程度が、20歳に達したとき、または、障害認定日において、年金制度で定め

る障害等級表の1級又は2級のいずれかの状態であるとき。(障害者手帳の基準とは異なります)

③ 初診日の前々月までの被保険者期間のうち、国民年金保険料の納付済期間と免除期間を合算した期間が3分の2以上あること。または、初診日の前々月までの直近の1年間に、保険料の未納期間がないこと。

■20歳前の障がい

初診日が20歳前の場合は、20歳になったときに、障がいの程度が前述の障害等級表の1級又は2級に該当する場合、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

【1級】990、1000円(年額)
【2級】792、1000円(年額)

また、受給者によつ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、免除申請をしていただくことをお勧めします。

●問い合わせ先

小諸年金事務所
☎0267-2211080
市民課国保年金係
☎62-11111(代表)

こみっくシリーズ
第18話 今年1年ごろうさま
男女共同参画プラン推進委員会

平成二十二年十二月のある日

今年もいろいろあったけど

よくがんばったよね

パパが保育園おくってくれたっけね

ウチのこともできるけど

ありがと たすかった

我が家の男女共同参画もだんだん進んできたね

話そう、働こう、育てよう。いっしょに。

平成22年度内閣府発表「男女共同参画白書」より

◎今月から5回に分けて、先に行われました「親子料理コンテスト」の入賞作品を紹介していきます。それぞれの親子の愛情が詰まった料理の数々です。我が家の一品に加えてみてはいかがでしょうか。尚、この間「おいしいヘルシークッキング」はお休みさせていただきます。

親子料理コンテスト 入賞作品紹介① 「ながみは何かな ドキドキ」賞

ベジタブルクレープ 畠中美保・瑞希(中3)さん

●材料(4人分)

- じゃがいも200g
- かぼちゃ100g
- にんじん20g
- しそ5g
- 小ネギ5g
- きゅうり80g
- A {小麦粉60g
- 卵1個

- 牛乳120cc
- A {サラダ油大さじ1
- 塩2~3つまみ
- キムチの素適量
- マヨネーズ適量
- 塩少々
- サラダ油適量

●作り方

- ①じゃがいもを洗い、皮をむき、すりおろす。
- ②生地の材料と①を混ぜ合わせ、ねかす。
- ③かぼちゃ、にんじんの皮をむき、うす切りにしてレンジに2分かけ塩を軽くふる。
- ④きゅうりを縦半分に切り、うす切りにして塩をふる。
- ⑤しそは縦半分に切り、うらにキムチの素をぬる。



- ⑥油をひいたフライパンで生地を4枚焼く。
- ⑦生地を半分に切り、具をはさみ最後にマヨネーズをつけて包む。

すりおろしたじゃがいもを生地に混ぜることで焼き上がりが厚くなるので、生地を半分に切って、食べやすいように小さめに包みました。

元気発信！子育て施設 田中保育園の話題

田中保育園の年長児は、東御清翔高校スポーツコースの皆さんと、9月より毎週1回交流をしています。高校生1人に園児1〜2人のペアを決めて、一緒におにごっこやサッカーをして遊んだり、手をつないで散歩に出掛けたりしながら、少しずつ交流を深め、「〇〇お兄さん、△△お姉さん来るかな？」と、交流の日を心待ちにする程とても仲良くなりました。

また、常田区の中山間地の皆さんとも交流をしています。年中児は畑でポップコーンやプチトマトを植えました。今年もたくさんプチトマトとなり、全園児で畑に散歩に行つて、真っ赤なプチトマトを「おいしい！」とおぼりま



▲「つかまえた」

年長児は、田んぼでもち米作りを経験しました。田植えでは、膝まで田んぼにつかりながら3本ずつ苗を植えました。泥に足を取られ転び、泥んこになってしまった子もいました。稲刈りも、教えていただきながら一株ずつ鎌で刈り取り、はぜ掛けをしました。そして、脱穀は高校生と一緒にに行いました。ペアの高校生と一束ずつ脱穀機まで運ぶ作業を根気良く行い、たくさんのもち米を収穫することができました。このもち米は、七五三祝いで五目赤飯にしていたきました。12月には、高校生や中山間地の皆さんとおもちつきを計画しています。今から園児たちは当日をとて楽しみにしています。



▲「お米になるまであと少し」

学校だより



がんばった音楽会

北御牧小学校四年

笹平 乃彩

今日は、楽しみにしていた音楽会の日です。わたしは、本番に向けて毎日練習をがんばってきました。朝の会が終わって、歌いながら体育館に入ってみると、おおぜいの人々が来てくれていたのでとても

きんちようしました。

四年生の合唱は、「怪獣のバラード」でした。練習の時よりも、小さく歌う時は小さく、大きく歌う時は大きく歌うことができました。合奏は、「WAになっておどろろ」でした。ドローソドローソの所がうまくできるか心配だったけど、思ったよりうまくできました。ほっとしました。

他の学年の合唱や合奏も、そろっていてもいいな、と思いました。今日はドキドキしたけど、いい音楽会になったと思います。

来年の音楽会もがんばりたいです。



総合体験学習 「地域の達人に学ぶ」

東部中学校一年

山浦 遼平

ぼく達一年生は、総合の時間に「地域の達人に学ぶ」というテーマで、自分の興味がある講座に分かれて、技などを学びながら東御市の方々と交流しました。

ぼくは、水墨画講座にしました。祖父が水墨画を描いているのを見て面白そうだったからです。

講座が始まるとまず、皿を2枚出して、「三墨法」という技法を学びました。水の加減ですぐに色の濃さが変わり、三つの濃さの墨液を作ることができました。次に絵を描きました。特に竹は節や葉が難しかったけど、わざとかすれるようにしたりして工夫してできました。最後に、来年の干支のうさぎを描きました。

足の丸さを表現するのが難しかったです。でも簡単な雪うさぎも習ったので年賀状に描いてみたいです。

水墨画は白黒で地味だと思つていましたが、濃淡を工夫すると立体感が出てすごいと思いました。水墨画を描いていると、とても落ち着くので家でも描いてみたいです。

東御市にはいろいろな達人がいて驚きました。僕だけでなく他のみんなも楽しく学べたようです。これからも地域の方々積極的に交流し、学んでいきたいと思ひます。

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】

あと何日すると・・・年末年始は楽しいことがたくさんありますね!

・サンタクロースって

ほんとにいるの?

てるおかいっこ...文
すぎうらはんも...絵

福音館書店



・ラップランドの

サンタクロース図鑑

く北欧コルヴァトオリからの

おくりものく

ベッカ・ヴォリ...作

文芸堂



図書館だより

市立図書館の平成22年度上半期の利用状況等をお知らせします。

平成22年4月～10月

・利用者数

19,445人(-51人)

・貸出冊数

91,992冊(-363冊)

注) カッコ内は対前年比

＜年末年始休業のお知らせ＞

12月29日から1月4日は、休館日となります。ご不便をおかけしますがよろしくお願ひします。なお、返却につきましては、図書館入口の返却ポストをご利用ください。

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	

図書館発

今月のオススメ本

●めざせ年賀状の達人

筆書き吉祥語88例

吉澤

二玄社



●すみ絵で彩る年賀状

キタハラゆかり 著

芸術新聞社



今年もあと、1か月を切りました。年賀状の図案はもう、お決まりですか?今回は、筆書きの本をご紹介します。図書館にはこの他にも、画集やイラスト集など年賀状作りのヒントがたくさんあります。ご利用をお待ちしております。

◆新着本案内◆

◆一般書

●夢を見るために毎朝僕は目覚めるのです
村上春樹インタビュー集 1997-2009

●チェーホフ短編集 村上 春樹 著

●優しいおとな...チェーホフ 著

●砂漠の悪魔...桐野 夏生 著

●もしもし下北沢...近藤 史恵 著

●...よしもと ばなな 著

◆児童書

●ただいまあ (詩集)

●うらやましやゆうれい...土屋 律子 著

●ホネホネ絵本...菊田 澄子 著

●...ステイブ・ジェンキンズ 著

●たいせつなあなたへ あなたがうまれるまでのこと

●...サンドラ・ポワロシエリフ 著

●ふでばこのなかのキルル...松成 真理子 著

◆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18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 テーマ くクリスマスからとしこしへ

〈第一部〉おはなし

パネルシアター

「おやさいくだものだいすき」

絵本「やさいのクリスマスおさわぎ」ほか

エプロンシアター

「クリスマススケキ」

紙芝居「びんぼう神とふくの神」ほか語り

12月10日(金)はおはなし会があります

●場所・時間 こどもフロアーにて

午前10時30分

●対象 就園前のお子さん

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>

心の眼

(78)

人権同和教育指導委員

土屋 文彦

子どもに命の大切さを
感じる体験を



近年、高齢者や子どもへの虐待がマスコミで多く報じられている。原因はいろいろあるだろうが、子ども時代の生活体験が大きく影響し、大人になってからの生活を左右していると考えられる。命の大切さがわかるには、人間や動物の生死を実感する体験がなければならないと思う。

日本が高度経済成長に入る前の生活では、多くの子どもたちが赤ちゃんの子守りをし、その中で赤ちゃんのかわいさと同時に、泣いてなかなか思い通りにならない大変さも体験していた。とても貴重な体験だったと思う。その後、核家族の増加と少子化で、子どもたちが赤ちゃんを世話する機会はめっきり減った。初めて赤ちゃんを世話するのが、自分の子どもという人がほとんどではないか。ものを言わない赤ちゃんが望んでいることを理解し、それに答えるには赤ちゃんの気持ちをくみ取る感性と注意力が求められる。子どもを3人育てた人は幼児心理学者に相当するといわれる。それほど乳幼児の世

話は愛情と忍耐と子どもの気持ちをつくみとる力が必要である。中学校で職場体験の一貫として、保育園などで保育体験を行う学校もあり、小さな子どもの気持ちを理解する良い機会だと思う。小中学生が、小さな子どもに接する機会を何とか多くしたいものである。

一方、高齢者との触れ合いも自分たちとは違ういろいろな年代の人がいることを知る上で必要なことである。親の死は、親が子どもに死とは何かを伝え、大事なことを教える最後の場ともいわれる。

高齢化社会を迎え、核家族化で祖父母や父母の介護の様子を子どもたちが見る機会が少なくなっているが、子どもたちにとっては祖父母の元気な姿だけでなく、介護や看病にいたるまでいろいろな姿を知らせることが大切な学びになると思う。子どもたちは乳幼児から高齢者までのさまざまな姿に触れながら、人の一生を子どもなりに感じ、命の大切さを実感していくのではないだろうか。

『消費生活ガイド』 訪問販売による家の 改修工事の契約は慎重に！

こんな相談が
寄せられています

相談①

4年前に訪問してきた業者に、屋根の塗装工事を依頼した。契約のときに20年くらいは保証すると業者は言っていたが、すでに塗装が剥がれてきた。

相談②

訪問販売で外壁塗装工事を勧められ契約した。しかし、他の業者に話を聞いたら「通常より高額ではないか」、「契約書に必要な事項が記載されていない」と言われた。このような場合は、解約できるだろうか。

相談③

両親が、訪問してきた業者に勧められて屋根の塗装工事を契約してしまった。口頭の契約で書面がなく、業者の住所も不明である。両親は認知症で契約内容も理解していない。このような契約についても支払わなくてはいけないのか。

このような相談は、特に高齢者やそのご家族から多く寄せられています。また、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯を狙って「無料点検」などと目的を偽って訪問し、言葉巧みに

工事をしつこく勧め、詳しい説明もないまま工事が終了してから追加料金が請求されるトラブルも発生しています。

【回答】

●訪問販売での契約は、信頼のできる業者であるか十分に検討することが大切です。契約を急がせるような業者には特に注意が必要です。●工事を依頼するかどうかは手間と時間をかけて、その業者の施工方法や価格、保証内容などについて十分に検討しましょう。家族や知人に相談したり、信頼できる業者があれば見積もりを取ってみましょう。その上で、本当に必要な工事が検討しましょう。

●訪問販売で契約した場合、工事が終了していてもクーリング・オフ期間内（適法な契約書面を受け取った日から8日間）であれば無条件で契約解除が可能です。また、業者に原状回復（業者の負担で元の状態に戻すこと）を要求することもできます。

●相談・問い合わせ先

上田消費生活センター

☎27-185117

市民課生活環境係

☎64-15896



こんごちは栄養士です

アルコールとからだ



おおいし ちかこ 大石 智花子 栄養士

忘年会やお正月とお酒を飲む機会が多くなりますが、気をつけたいのがお酒の飲みすぎ。今月は、なぜ飲みすぎがよくないのか、お酒と肝臓を中心とした体の関係をお伝えしたいと思います。

■過剰なアルコール摂取は脂肪を蓄積する

肝臓は、体内にアルコールが入ると毒物ととらえ、早く無害のものにしようとして最先で分解処理をしようとします。このとき、飲み過ぎたアルコールと一緒に食べたものは、血液の中で処理されるのを待っていて、待ちきれなくなると脂肪に変わっていきます。これが続くと、高脂血症、糖尿病、肥満、脂肪肝などの病気につながります。そこで、「おつまみ」には脂肪を貯えにくくする食物センイの多い食べ物を選ぶように工夫しましょう。例えば、季節の野菜やきのこ、海藻を使ったサラダ・お浸し・酢の物などが良いでしょう。

■アルコールは尿酸の排せつを悪くする

多量のアルコールが体内に入ると、尿酸がたくさん作られるなど、肝臓の仕事を増やします。またアルコー

ルは、尿酸を体外に排せつしにくくなります。こうしたことが繰り返されると、「高尿酸血症」さらに「痛風」を招くことになってしまいます。

■脱水症状に注意

お酒をたくさん飲んだ後、とてものがれたい経験はありませんか？これは、アルコールを分解処理する時に体内の水分をたくさん使うためです。体内が脱水の状態というのは、血液の流れを悪くし、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などを招く危険性もあります。適量を楽しみ、寝る前には水を飲むことをお勧めします。

〈アルコール摂取の適量？限界？〉

肝臓でアルコールを処理できる量は、1日20gまでが適量、60gが限界と言われています。

●アルコール20gの目安

- ・ 缶ビール（500ml）1本
- ・ 日本酒1合
- ・ 焼酎100ml

適量を心がけ、いつまでもおいしく楽しく飲めますように。



shin-taiの「ちらしの耳よりな話」

31

身体教育医学研究所指導員 伊藤 勇太

「スポーツ障害」を

予防して

楽しく永くスポーツを

しよう②

前回では、スポーツ障害の予防法は4つの項目(①やりすぎない②からだづくり③からだのケア④フォームの修正)が重要であると紹介しました。今回は項目ごとにさらに詳しく説明したいと思います。

①やりすぎない

スポーツ障害は動作回数と密接な関係があります。アメリカのメジャーリーグでは投手の打球数が設定(100球前後)されていてそれ以上は投げないようにしています。投げすぎによる肩や肘の障害を予防するためです。1日の運動量を指導者等と相談して決めましょう。

②からだづくり

スポーツ障害を予防するためには筋力トレーニングも大切です。競技力向上のためには主に大きな筋肉(腹筋や背筋など)を鍛えますが、スポーツ障害予防のためには、主に関節周辺の筋肉を鍛えます。これは、

スポーツ障害の多くは関節に痛みが出るからです。関節の組織を保護する目的でトレーニングします。

③からだのケア

運動後の疲れをできるだけ早く取るためにクールダウン、ストレッチを行うしましょう。さらに、多く使った部位には氷水を使ってアイシングをしましょう。その場合は、凍傷に気をつけながら10〜15分程度行いましょう。

④フォームの修正

日本を代表する投手の多くは、年間何千球も投げているのに大きなケガもせず、記録を残しているのはなぜでしょうか。答えは、正しいフォームでボールを投げているからです。野球に限らず正しいフォームで運動することにより関節や骨などにかかる負担を最小限におさえることができます。ただし、フォームの修正を行う場合は専門の知識を持った人の指導を受けるようにしましょう。

以上の点に注意して楽しく永くスポーツを続けていきましょう。

税のワンポイントアドバイス

こんなときはどうする？

【軽自動車税編】

◎引っ越したときの手続きは

軽自動車税は、その車両を主に使用する市区町村で課税されます。引っ越しにより、車両を主に使用する市区町村が変わった場合は、下表の記す場所での変更の手続きを行ってください。

◎所有者が死亡したら

軽自動車税は、車両を所有していることに対して課税される税です。所有者が死亡した場合は、速やかに名義変更するか、使用しない車両であれば廃車手続きをしてください。

◎車両が盗難にあったら

車両盗難にあった場合は、速やかに最寄りの警察署に届出をしてください。その後、廃車等の手続きをしてください。

車種	取扱場所
原動機付自転車 (125cc以下のバイク) 小型特殊自動車 (農耕用作業車も含む)	居住地の市役所又は町村役場
三・四輪の軽自動車 軽二輪 (250cc以下のもの)	最寄りの軽自動車協会 (長野県軽自動車検査協会 上小支部) ☎22-0595
小型二輪車 (250ccを超えるもの)	最寄りの陸運支局事務所 (長野陸運支局事務所) ☎0262-43-4384

※車種により手続きに要する書類等が異なりますので、各取扱場所に直接お問い合わせください。

●問い合わせ先 税務課住民税係 ☎64-5877

まるごと生活百科

12月の納税 (納期限12月27日)

- 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

＝東御市内の10月の出動件数＝

火災 1件 (11件) 救急109件 (931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	18件	128件	+3件
傷者	23名	164名	+7件
死者	0名	2名	+1名

とうみの気象記録 (東御消防署調べ)

	平成22年10月	平成21年10月
最高気温	26.1℃ (12日)	24.4℃ (4日)
最低気温	2.1℃ (27日)	3.7℃ (22日)
平均気温	14.8℃	13.5℃
平均湿度	78.5%	70.1%
降水量	80.5mm	121.5mm

★ スタインウェイピアノ ★

STEINWAY & SONS
限りない信頼を礎に。

スタインウェイピアノは、世界を舞台に活躍するトップピアニストの90パーセント以上からそのコンサートステージで選ばれています。

コンサートピアノからご家庭用ピアノまで、お気軽にご相談ください。



★ スタインウェイ“デザイン”ピアノ ★

スタインウェイ“デザイン”のピアノのびやかな音色、豊かな音量

スタインウェイ“デザイン”のピアノ卓越した音色、美しい姿



ポストンピアノ



エセックスピアノ

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〉

**収集車の運行、
収集作業にご理解を**

収集車がごみステーション前で収集作業する際、一部のドライバーの方などから道路の通行に支障をきたすとの理由から、その場で苦情をいただいたり、クラクションを鳴らされたりすることがあります。400か所以上あるごみステーションには、道路幅員も収集車が止まれば幅いっぱいという箇所も少なくありません。お忙しい場合など、ご迷惑をおかけすることもありますが、迅速な収集作業を心がけています。なお、収集員は収集時に中身を確認し、ルール違反のごみがあれば違反シールを書いて貼ったりするなど収集以外



の作業もしていますので、ごみ出しのルールを守りスムーズな収集車の運行にご協力ください。

**ごみステーション
付近に駐車しないで**

ごみステーション付近に車を止められてしまいますと、通行や収集に支障をきたすことにもなりますので、ごみステーション付近には車を止めないようお願いいたします。

**ごみ出しの時間を
守ってください**

ごみの収集は8時30分から実施しており、それまでにごみを出してください。収集コースは道路工事などの都合で変わることがあります。収集時刻も変わることがあります。また、同じ日に2種類のごみを集めることがあります。それぞれ別の収集車で集めています。ごみステーションにまだ残っているからと時間を過ぎてから出したところ、あと出し”となってしまう収集されなかつたということがあるので気を付けましょう。



**事務所荒らし、
空き巣にご用心!**

市内では車上狙いや自転車盗の被害に加え、事務所荒らし、空き巣の被害も後を絶ちません。

この種の犯罪被害は、万一犯人と顔を合わせることにでもなれば、居直られて強盗などの凶悪事件に発展するおそれがあります。これらの犯人は、事前に会社や事業所、個人住宅など侵入目的の建物の構造等を見て、侵入し易い箇所を探し、昼夜の人の出入り、人の存在を確認するなど下見を行っているから犯行に及ぶケースが多いのが現状です。

そこで、犯罪から大事な生命や身体、財産等を守るために次のことに注意してください。

○付近をウロウロするなど不審者(車)などを見聞きしたら、すぐに警察に連絡してください。

○不在時は必ず鍵を掛けて下さい。

○防犯灯や警報ブザーなどの防犯装置などを要所に多数設置することにより防犯の効果も期待できますのでご検討ください。

○不在時に誰かが在宅等しているかのような演出(テレビ・ラジオ・豆電球をつけておく等)も1つの方法です。

○現に何者かが留守の会社や留守宅に侵入している時、あるいは侵入していることが予測される時は、慌てて中に入らずに、安全を第一に警察に連絡してください。

- 東御市警部交番 ☎62-0104
- 市民課生活環境係 ☎64-5896

営利を目的としない助けあいの制度

1 共済金を真っ先に 何よりも共済金。お支払いを最優先にしています。

2 コストは抑えて 経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。

3 剰余金は割り戻し 剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に! 平成21年度も、掛金の総額が共済金と割戻金に当てられました。

樹金還元率...82% この部分がご加入者へ還元されます

1位 選ばれる理由

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。 www.nagano-kyosai.or.jp/

「生きものワンダーランド」完成 北御牧小学校が野外教室を整備

11月10日、北御牧小学校の校庭南側にある観察池に東屋と観察橋が完成し、竣工式が行われました。これは、児童が観察池を利用して自然に親しむ場所にしたいという学校の思いを、PTAや地域の皆さんの協力により整備が行われ、県の支援事業が活用されています。東屋と観察橋は、県産カラマツ材を使用しPTAの皆さんの手作り、生きものワンダーランドの名称は児童の応募により決定されました。この日は、みどりの少年団として活動する4年生が作成した看板のお披露目とコカリナの演奏で完成を祝いました。



▼看板の除幕

▲コカリナの演奏



ふるさとの山を学習 和財産区が森林教室を開催

11月15日、和小学校で和財産区の皆さんの指導による森林教室が行われました。4年生が教室に参加し、財産区議長の竹内邦彦さんや東信森林管理署・上小地方事務所林務課の職員から「森の恵みや役割」について学習し、その後実際に財産区が管理する森林へ出かけていき雑木の伐採を体験しました。作業の説明や事故防止の注意を聞いた後、児童たちはヘルメットをかぶり実際にノコギリでナラなどの伐採に挑戦し、グループで声を掛け合いながら、あらかじめ印の付いた木が次々に片付けられていきました。



森の勉強
▼真剣に聞く児童

▲倒した木の長さを
揃える



ていねいに苗が
▼植えられていく

▲作業の説明を受ける



自分たちで作る楽しみを 玉ねぎの植え付け体験

市農業委員会が企画し、市内の5小学校で玉ねぎの植え付け体験が行われました。11月5日、滋野小学校では5年生が学校近くの畑に移動し、委員の指導を受け、植え付け作業を行いました。来年の6月頃に収穫を迎える玉ねぎは学校給食で使用され、児童からは「ハンバーグ、カレー」などを希望する声が聞こえてきました。この企画は、農業委員が5つの学校を分担し畑の準備から当日の指導を行い、苗や肥料などの購入代金は「巨峰の王国まつり」や「火のアートフェスティバル」での販売収益が使われています。

実践的な技を達人から伝授 東中で「地域の達人に学ぶ」講座開催

10月28日、東部中学校1年生が総合的な学習の時間のひとつとして講座「地域の達人に学ぶ」を行い、市内に在住の様々な特技を持った地域の「達人」から手話やマジック、大正琴などを学びました。生徒たちは希望した16の講座に分かれ、本格的な道具を使った学習を真剣に取り組んでいました。太鼓・鼓と三味線、横笛の和楽器を学んだ3つの講座では、「かえるのうた」「さくらさくら」の2曲を習い、講座の後半に合同で合奏を行いました。習ったとおり、背筋を伸ばして心を合わせて奏でた曲が校舎に響いていました。

▼3講座の合同演奏



▲蔓工芸講座

トピックス 地域の話



北御牧中の生徒が
▼製作したエコカー



▲ハヤシドリシジミの
飼育記録の発表

伝えよう！美しい環境
消費生活展開催

11月13日、中央公民館で平成22年度消費生活展が『子どもたちに伝えよう！美しい環境—今私たちにできること』をテーマに行われました。オープニングでは、祢津小学校3年生が今年の春から取り組んだ、ハヤシドリシジミの卵を孵化させ、城山ヘチョウを放すまでの飼育記録を発表しました。市内小中学校や団体の環境への取り組みやリサイクル活動をまとめたパネル展やステージ発表、北御牧中学校選択技術専攻の3年生が製作し全国大会に出場したエコカーも展示され、来場者は各ブースで足を止め見入っていました。

3Rの取り組みが評価

「東御市くらしの会」が平成5年より循環型社会の実現のため行ってきた、“牛乳パック回収”と“再生紙商品の共同購入”の取り組みが評価され、リデュース・リユース・リサイクル（3R）推進協議会の「会長賞」を受賞しました。



受賞報告会には、商品の荷おろし作業などを手伝っている東御清翔高校の生徒会役員も同席し受賞を喜んでいました。

丹精込めた菊が内閣総理大臣賞

小諸市懐古園で行われた第45回東信菊花展に依田軟さん（常田）が出品した「厚物七本立」が内閣総理大臣賞を受賞しました。依田さんは「菊は手が掛かる分、咲いたときの



感動が大きい。今年は猛暑で管理が大変だったが良い花もできた」と丹精込めて育てている菊の前で話してくれました。写真は依田さんと受賞作品。

元教育委員の荻原さん全国表彰

市教育委員として8年5ヶ月にわたり活躍された元教育委員の荻原俊子さん（加沢・写真中央）が、その功績を認められ、全国市町村教育委員会連合会表彰を受けました。



荻原さんは在任中、特に小学校の外国語活動の導入に尽力され、各小学校ごとにALTを配属する現在の外国語活動の礎を築きました。

冬山の安全を願い神事行う

11月19日、湯の丸高原スキー場の第1ゲレンデで冬山安全祈願祭が行われました。市内のほか小諸市や群馬県嬭木村からも関係者が参加し、スキー客でにぎわう冬山シーズンの安全を願って神事が行われました。今シーズンは、湯



の丸観光開発(株)の創立50周年を記念して50歳の方のリフトが無料（年齢確認が必要）になります。

できごとと短信

10・23 ▼第7回福祉の森ふれあいフェスティバル（総合福祉センター）



10・30〜31 ▼第7回東御市総合文化フェスティバル（中央公民館）



11・6 ▼第1回しんたい学会（身体教育医学研究所主催・ケアポートみまき）



「東御市景観を考える会」が歩き発見した市内各地のすてきな景色を紹介します

歩いてみました田中地区方面へ・・・
あなたもまち歩きの見つけに出掛けませんか。

ず〜っと残してほしい街並み建造物たち・・・



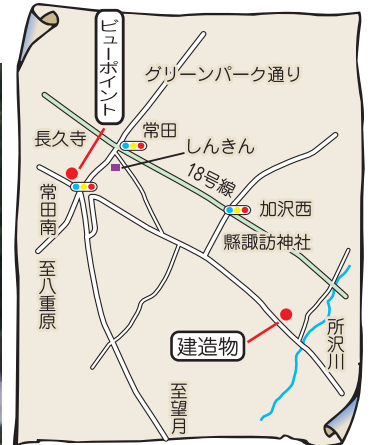
旧北国街道を訪ねると歴史的価値を感じさせてくれる重厚な建物が連なっています。住む人の暮らしを包み込み、視線をやさくさえざる、立派な長い塀も必見です。

ふわり
まち歩き
巡る
No-9



発見こんなビューポイントが・・・

田中中心市街地を通る県道東部望月線です。電柱や電線もなく、街並みと自然背景がとけあう、まちなか景観のシンボルです。



お出かけの際は・・・

住宅・田畑など、個人の敷地には立ち入らないでください。静かに見ていただき、周辺の住民の方の迷惑にならないようにお願いします。また、専用の駐車スペースはありませんので、他の交通などには十分注意してください。

人の動き

(11月1日現在)

世帯数

11,502世帯(-6)

総人口

31,609人(-29)

男 15,546人(-12)

女 16,063人(-17)

転入 60人(-1)

転出 74人(-7)

出生 20人(-1)

死亡 35人(+7)

※カッコは10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



編集後記

11月13日に行われた図書館まつりでは、「手作り絵本」の講座が開催されました。会場内には、切り絵や豆本、布でできた絵本など、どれも工夫が凝らされた、世界に二つとない力作の数々が展示されていました。それらの中に、点字と一緒に登場人物などが手作りの人形となって画用紙に張られた目の不自由な方のための絵本もありました。「ゴムのカエル」や「毛糸のウサギ」はより本物に近い肌触りとなるよう、読む人の視点に立った真心がスタッフの方の説明で伝わってきました。▼現在図書館では、「市民と一緒につくる—新図書館講座」が開催されています。こうした講座を通じ、新図書館が地域の皆さんの真心が集まる場所になればと願い、同時に、読者の視点に立つことは、「市報とうろみ」の編集にも通じていることであり、あらためて姿勢を正す思いがしました。

(市報担当 大塚)

