

広報

# みやだ

Public Relations MIYADA

いっしょに  
遊ぼう！

6

むらの人口（平成26年6月1日現在）（ ）は前月比

総数：9,254人（-6） 男：4,517人（-11） 女：4,737人（+5）

世帯数：3,324世帯（-16）

2014  
No.472

子育て支援センターうめっこらんど開館! … 2  
 インフォメーション … 4  
 暮らしの情報 … 6  
 みんなの健康 みんなの福祉 … 8  
 TOPICS むらの話題と出来事 … 10  
 中学生職場体験学習レポート … 12  
 むらの出来事②&おしらせ … 14  
 シリーズ環境を考える/ワインカレンダー … 16  
 公民館だより … 17  
 図書館だより … 19  
 食育推進だより … 20

**今月の表紙**

にぎわう 遊ゆう広場 (6月5日)  
 5月にオープンした「うめっこらんど」内の「遊ゆう広場」。この日も20組ほどが訪れていました。週に数回来るといふ“きずなクン”のお母さんは「3ヵ月になる下の子を連れて来ても安心です」と笑顔で話してくれました。



**子育て支援センター  
うめっこらんど、オープン**

**「子育て日本一の村」めざす拠点に**



子育て支援センター「うめっこらんど」の竣工式が5月10日に行われました。うめっこらんどは、村の将来を担う子どもたちを地域全体で育てるため、子どもはもちろん、その保護者や地域のみなさんが集うことのできる総合的な子育て支援拠点施設で、今後さまざま

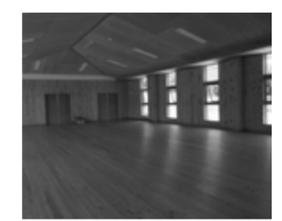
まな事業が展開されます。子どもたちらによる、くす玉割りで開始された竣工式では、小田切村長が「この施設を拠点に子育て日本一の村を目指したい」とあいさつ。この日は一般公開もされ、多くの人が見学に訪れていました。



竣工式で表彰される「うめっこらんど」命名者の両角裕菜さん(町1)



玄関を入って右側は学童保育や児童館のスペース



大きな遊技室もあります



広い駐車場も完備



南側には広場があって思いっきり外遊びも楽しめます。この日は放課後、庭の小川で子どもたちが元気に水遊びを楽しんでいました。

**● 遊ゆう広場・学童保育を  
実施しています**

0〜3歳の乳幼児とその保護者のみなさんを対象に、自由に楽しく安心して遊べる場所として、これまで仲間がふれあいセンター内で開設していた「遊ゆう広場」が、うめっこらんど内に移設されました。今までより広いスペースになって、子どもたちがより伸び伸びと過ごせるようになりました。また、これまで「こども館」で実施していた学童保育も、うめっこらんどで行われるようになります。

**● 児童館事業を始めました**

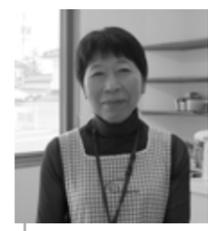
うめっこらんど開設にあわせ、村内在住の0〜18歳までのお子さんを対象とした「児童館事業」を開始しました。放課後、家に帰ってから遊びに集まる場所です。学童保育などと同様、利用には登録が必要となります。遊ゆう広場などと併設されていることから、赤ちゃんの抱っこ体験など、さまざまな企画を考えています。

**● ほかに新たな事業を  
計画・実施中!**

地域の中で子どもを預かってほしい保護者の方と、預かってくれる協力者の方を募集して、子育ての助け合いを行う「ファミリーサポートセンター事業」や、8月開

● 募集! ファミリーサポート会員 ●  
 子育てのお手伝いをしてくれる地域の方  
 有償ボランティアさんを募集中!  
 くわしくは左記まで

☎うめっこらんど ☎85-5931  
 教育委員会事務局 子育て支援係  
 ☎85-2314



ぜひ見に来てください  
 小学生の子どもたちが赤ちゃんとふれあうことで、いのちの大切さを学んでほしいと話す笹谷施設長

ご利用  
 ください!



ご協力ありがとうございました

## 村道17号線

### 改良工事が完了

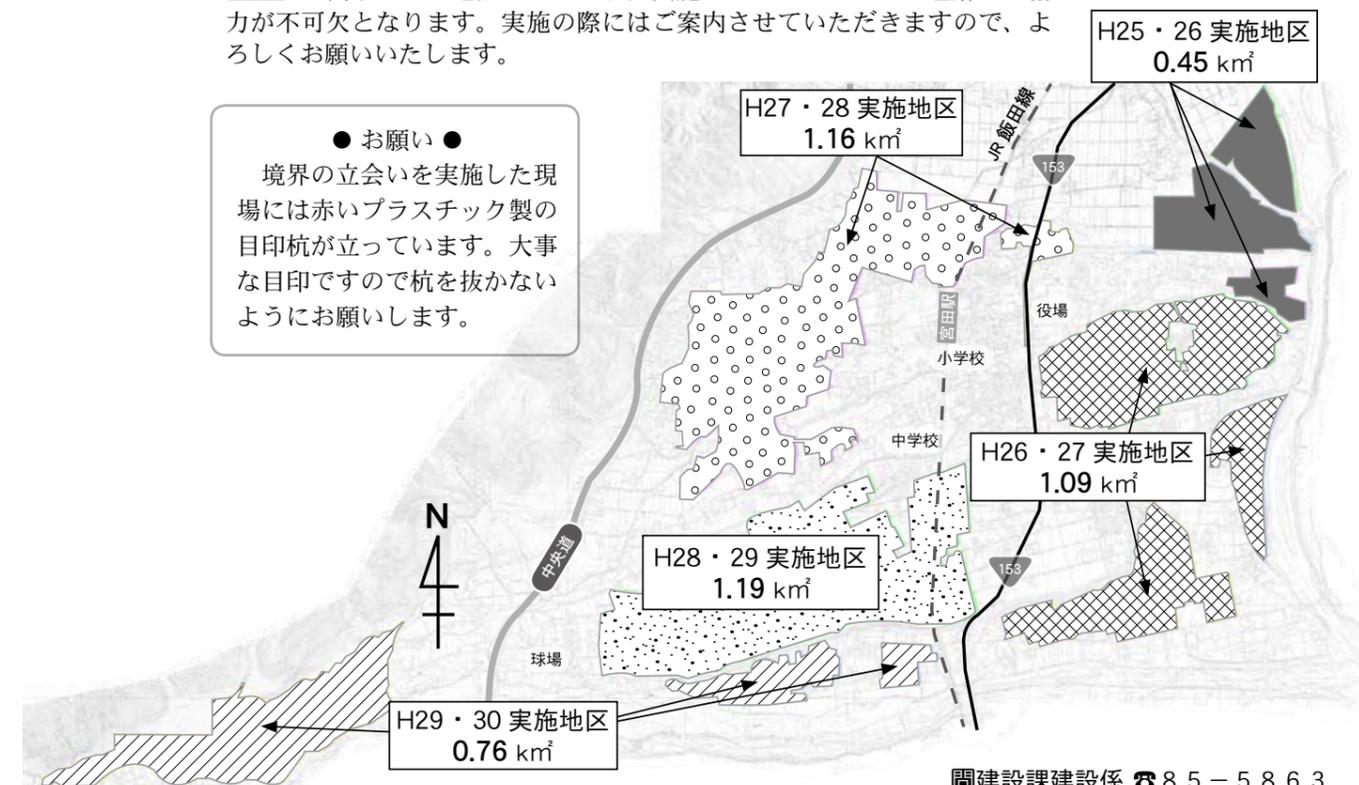
国道153号線宮田村役場前交差点から、県道北町交差点までの区間で行っていた、村道17号線道路改良工事が完了しました。  
これにより大型車の通行がスムーズになり、歩行者もより安全に通行できる道路になりました。また、工事期間中は一方通行などの交通規制へのご協力ありがとうございました。

建設課建設係 ☎ 85・5863



## 平成26年度 地籍調査事業のご案内

本年度の立ち会いは下の地図に ■ で表示された地区、測量の地区は ☒ で表示された地区になります。実施には、みなさまのご理解とご協力が不可欠となります。実施の際にはご案内させていただきますので、よろしく願いいたします。



建設課建設係 ☎ 85-5863

みなさまのご理解を

## 後期高齢者医療保険料が変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、今後見込まれる医療費などの推計を基に2年ごとに見直されます。平成26・27年度の保険料率は、平成24・25年度と比べ医療費などの増加が見込まれることから、長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、下表のとおり改正することになりました。  
この改正は、後期高齢者医療制度の財政を安定的に運営するためのものです。みなさまのご理解とご協力をお願いします。  
※保険料額は、収入金額や世帯構成により異なります。くわしくはお気軽にお問い合わせください。

	改正後	改正前
均等割額	40,347円	38,239円
所得割率	8.10%	7.29%
限度額	570,000円	550,000円

長野県後期高齢者医療広域連合

☎ 026・229・5320

(〒380-0935 長野市大字中御所79-5 N O S A | 長野会館2階) または 宮田村役場 住民課住民係 ☎ 85・3183

### 医療費の適正化のため心がけましょう！

- 生活習慣病の早期発見のため、お住まいの市町村で実施している健康診査を受診し、健康保持に努めましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。重複する検査や服薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります。
- 後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効果を持ち、費用も安くすみます。「ジェネリック医薬品相談カード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

## 国民年金保険料免除等の申請

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。

平成26年度の免除などの受付は、7月1日から開始します。平成26年7月分から平成27年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、今年4月から法律が改正されて、3年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができ、失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間がある方などは、一度、役場住民係または伊那年金事務所へご相談ください。

## 児童手当現況届 提出期限は6月30日

児童手当を受給されている方は毎年6月に現況届を提出することになっています。

この届は支給基準日となる6月1日の状況を届出してもらい、引き続き児童手当を受けられる要件があるか確認するためのものです。提出がない場合、6月以降の手当ではこの届が提出されるまで支給されなくなってしまいます。該当者には通知をお送りしますので、期日までに提出をお願いします。

住民課住民係 ☎ 85-3183

住民課住民係 ☎ 85・3183

伊那年金事務所 ☎ 76・2301

## 不法投棄は絶対にやめましょう！

ごみの不法投棄は法律で禁止されています。違反した場合は5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金、またはその両方が科せられます。不法投棄は、周囲の環境の保全に影響を与えるだけでなく、住民の生活にも悪影響を及ぼします。

☎ 住民課住民係

☎ 85-3183

## ごみの野外焼却は違法です！

家庭でのごみの野外焼却、簡易焼却炉などを使った焼却は、法律で禁止されているだけでなく、煙や悪臭が発生し近所の迷惑になります。

家庭で出たごみは適切に分別してごみ袋に入れ、出すようにしましょう。

☎ 住民課住民係

☎ 85-3183

## 非常事態宣言 発令！「特殊詐欺」に気をつけて！

長野県内で、株式購入やロト6の当選番号、ギャンブル必勝法の情報提供を持ちかける「もうかります詐欺」、名義貸しに絡み示談金などをだまし取る「支払え詐欺」、息子や孫をかたる「オレオレ詐欺」など、特殊詐欺被害が後を絶ちません。

被害に遭わないためには、あやしい電話には出ないことが一番です。電話機に留守番電話機能が付いている場合は設定をし

ましょう。

また、特殊詐欺の被害に遭いやすい高齢者などに対して、周囲の人が手口や対処方法と呼びかけることは被害防止に大変有効です。隣近所での声掛け、見守りにご協力をお願いします。

☎ 飯田消費生活センター

☎ 0265-24-8058

☎ みらい創造課協働係

☎ 85-3181

## 事業所・企業のみなさま統計調査にご協力を

7月1日を基準日とした「経済センサス-基礎調査」と「商業統計調査」を全国一斉に実施します。どちらも事業所などの実態を明らかにし、国の施策の基礎資料とするための調査です。

6月下旬に調査員が調査票をお届けしますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

☎ 議会事務局 統計担当

☎ 85-3181



## 来年4月採用 長野県警察官採用試験

■採用予定

男性15人程度 女性5人程度

■受付期間

・インターネット 6月17日(火)まで

・持参、郵送など 6月20日(金)まで

☎ 長野県警察本部刑事課

警察職員採用センター

☎ 0120-314-031

## 山地災害防止キャンペーン

■キャンペーン標語

「伝えたい土砂の怖さと

治山の役目」

■期間 5月20日～6月30日

集中豪雨などの異常気象により山地災害が起こりやすい状況となりつつあります。山地が多い上伊那でも、みなさんが暮らしている周辺に災害の危険が潜んでいるかもしれません。災害に備えて、ご近所の危険な場所や避難場所の確認をしておきましょう。また、山や溪流で何か異常を感じる事があれば、役場または上伊那地方事務所林務課までご連絡ください。

☎ 建設課耕地林務係

☎ 85-5863

☎ 上伊那地方事務所林務課

☎ 76-6827

## 調理師試験と準備講習会

■試験日 9月4日(木)

■申込み

7月8日(火)～10日(木)午前9時～午後5時の間に伊那合同庁舎内健康福祉相談室へ

※試験に向けた準備講習が実施されます。

■日程 8月19日(火)～20日(水)

■場所 伊那商工会議所

■受講料 27,000円

■申込み

7月8日(火)から

調理師試験願書受付会場(上記)にて

☎ 伊那保健福祉事務所食品・衛生課

☎ 76-6840

☎ 長野県調理師会上伊那支部

☎ 76-8699

## 発売間近！サマージャンボ宝くじ

『ことしのサマージャンボは1等前後賞合わせて6億円』

■発売期間

7月4日(金)～7月25日(金)

■抽せん日 8月5日(火)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

☎ 長野県市町村振興協会

☎ 026-234-3611

## 犬のフンの始末は飼い主の義務です！

飼い犬のフンを始末しない、あるいは近くの農地などに捨てる飼い主が見られます。

そういった一部の飼い主の行為によって、迷惑している方がいます。快適に暮らせるまちづくりのために、犬のフンは飼い主が責任をもって必ず始末するようにしましょう。

☎ 住民課住民係

☎ 85-3183

## 受講者募集 音訳ボランティア養成講座

字や図形を音声化する「音訳」のボランティアを養成する講座を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。受講料は無料です。

■日時 7月30日(水)

午前10時～午後4時

■募集人員

20人(応募多数の場合抽選)

■開場

伊那市福祉まちづくりセンター

■申込期間

6月26日(木)～7月16日(水)

■持ち物 筆記用具・昼食

■申込先 下記まで

☎ 伊那市ボランティア・地域活動応援センター

☎ 73-2541

## よろこび

北島	夏芽ちゃん	南割
山岸	拓翔くん	町1
田中	心萌ちゃん	町3
黒塚	愛ちゃん	大原
小川	琉駕くん	中越
莊野	ユウナちゃん	大久保
木下	深愛ちゃん	大原
小島	凧斗くん	大田切
		賢吾・な菜

## かなしみ

大谷	二人男さん	90歳
片桐	幸子さん	83歳
保科	忠夫さん	78歳
		北割 智子さん・父
原田	益子さん	95歳
丸山	武則さん	73歳
渋谷	タツエさん	92歳
小林	保夫さん	78歳
前澤	秀夫さん	82歳
		大田切 吉毅さん・父



## 今月の納税 など

国民健康保険税 第1期  
住民税 第1期

納期限・振替日 6/30(月)

## 水道料・下水道使用料

今月は… 町1, 町2, 大田切  
大久保, 中越, つつじが丘

## 相談日

■心配ごと・行政相談

6/15(日)・7/20(日)

午後1時～3時 場所: なごみ家

■結婚相談

6/11(水)・6/25(水)

午後6時～8時 場所: ティービスセンター

## ケーブルテレビ 行政チャンネル

■毎週金曜日 19時入れ替え

■放送時間 6:30 8:30 12:30

19:00 21:00 23:00

6/13～	情報発信!チャンネルみやだ
6/20～	情報発信!チャンネルみやだ
6/27～	TVこまうすゆきそう1ch
7/4～	みやだむらをたべよう!夏
7/11～	情報発信!チャンネルみやだ

## 宮田村役場

☎ 0265-85-3181 (代)

FAX 0265-85-4725

## 村民会館

(教育委員会・公民館・図書館)

☎ 85-2314

## 老人福祉センター

☎ 85-4128

**緊急当番医** 宮=宮田村 駒=駒ヶ根市

- 6/15 東伊那すこやかクリニック (内・小) 駒: 83-4024
- 6/22 つちかね整形外科クリニック (整) 駒: 82-7715
- 6/29 座光寺内科医院 (内・小) 駒: 81-5050
- 7/6 神戸医院 (内・小) 駒: 82-3522
- 7/13 まえやま内科胃腸科クリニック (内・胃・小) 駒: 82-8614

**保健ごよみ** 6/16 ~ 7/15

■母と子 健診・相談など

- 4か月児健診** 午後 0:20
  - 6/26 (木) 対象: H26年2月生まれ
  - 7/3 (木) 対象: H26年3月生まれ
- 10か月児健診** 午後 0:40
  - 6/26 (木) 対象: H25年8月生まれ
  - 7/3 (木) 対象: H25年9月生まれ
- 1歳6か月児健診** 午後 1:10
  - 6/26 (木) 対象: H24年12月生まれ
  - 7/3 (木) 対象: H25年1月生まれ
- 7か月児育児相談** 午前 9:15
  - 6/17 (火) 対象: H25年11月生まれ
  - 7/15 (火) 対象: H25年12月生まれ
- 1歳児育児相談** 指定の時間
  - 6/24 (火) 対象: H25年5・6月生まれ
- 2歳6か月育児相談** 指定の時間
  - 7/8 (火) 対象: H23年11・12月生まれ
- うぶ声講座** 午前 9:30
  - 6/19 (木)、7/5 (土) 対象: 妊娠中の方・家族
- 相談日 (母乳・子育て・離乳食・ママの部屋)**
  - 午前 9:00 対象: どなたでも
  - 6/26 (木) 母乳相談なし
  - 7/10 (木) 母乳相談あり (予約制)
  - (母乳・子育て相談は要予約)

■成人 健診・相談など

- 健康相談・こころの相談日** 午前 9:00 ~ 12:00
  - 6/19 (木)、6/26 (木)、7/10 (木)
  - 対象: どなたでも (要予約)

※指定のあるものを除き  
会場はすべて老人福祉センターです

■毎月19日は「食育の日」

**みんなでやろう だいにじなひとづくり**

H26年度の目標「朝食ではじまる元気な一日」

■宮田村健康増進のテーマ

村民だれもが健康で暮らし続けるために

こんなことやっています! その①  
『手芸の会』  
大田切の田中ひろさんから、手芸小物やパッチワークなど「作ってみたい!」と感じたものを、一対一でゆつくりと教えてもらいます。初心者でも大丈夫。その日に完成しなくても大丈夫。時間をかけて手作りの一品を仕上げましょう。合間のおしゃべりも楽しいですよ!  
毎月1回第3水曜日、午前9時30分から正午まで開催です。

**住民参加型福祉施設  
なごみ家**



園なごみ家 ☎85・2922

『辰野恒雄先生先生の子育てサロン』  
子育て中のお母さんが誰でも参加できる気軽なサロンです。日頃の思いをおしゃべりしませんか?  
心理の辰野先生やお母さんたちとお話して、「子育ての不安」やストレスを少し軽くしましょう!  
毎月1回開催です。

**プラムの里**  
地域の中こその人らしく  
輝く生活を支援します

「協力お願いします!」  
特別養護老人ホームでは、使用しなくなった洋服やタオル、古い布を再利用してクッションや手芸作品作りを行っています。  
先日の地域密着運営推進会議にて、靴下を利用したクッションを披露したところ皆さんから「色合いがいいね」「座り心地も良さそうだ」と大変好評をいただきました。

そこで、地域の皆さまから使用しなくなった洋服やタオル、古い布等の提供をしていただき、作った作品を皆さまに見ていただけるようリメイクの輪を広げていきたいと思っております。  
また、作品作りをお手伝いしてくださるボランティアの方も随時募集しております。古布集め、ボランティアについて詳しいお問い合わせは担当: 小松(特別養護老人ホーム相談員)までお願い致します。  
園プラムの里 ☎84・1311



腸の面積はテニスコートと同じ広さ  
私たちのおなかの中にある臓器の中で、最も長いのが小腸と大腸です。個人差はありますが、日本人の大腸は1.5m、小腸は7mもあります。驚くのはその面積で大腸の内壁を広げると、その面積はテニスコート半分、さらに小腸はその2倍のテニスコート1面分もあります。  
なぜ、そんなにも広いかというと、小腸・大腸の内部はフラットではなく、内壁には消化・吸収の役割をもった小突起が無数にあるため、面積が膨大になるのです

腸が幸せホルモンがつくられる?  
私たちが「幸せだなあ」と感じている時にるのが「セロトニン」というホルモンです。別名「幸せホルモン」。このホルモンは、なんと9割が腸内にあります。幸せホルモンはさまざまな食材でつくられているのですが、腸内環境が悪くなると、幸せホルモンが合成できなくなり、怒りっぽくなったり、気がめいったりします。  
また、反対にストレスを感じると腸がそれを緩和するために幸せホルモンを過剰に分泌します。そうすると腸は不規則に収縮し、下痢や便秘などの腸のトラブルが生じてしまいます。実は腸は脳よりも早くストレス警報をおくってくれているのかもしれない。ストレスも幸せもコントロールする腸ってなんだかすごいですね!  
ちよつと雑学! ミミズと腸の関係?!  
ミミズは脳を持たない生物なので腸が脳の役割もカバーしている生物です。ミミズの腸内には無数の優れた腸内細菌がすんでいて、土壌のさ

腸内環境を整えて健康生活!  
私たちの腸は実はとても大切な臓器。暴飲・暴食やストレスなどで腸に負担をかけていませんか? たまには「いつもがんばってくれてありがとね。」とお腹をさすって、バランスのよい食事を腸のため自分のためにとってみたり、天気の良い日にちよつと気分転換にお出かけするのもいいかもしれません。  
腸内環境を整えて健康生活!  
私たちの腸は実はとても大切な臓器。暴飲・暴食やストレスなどで腸に負担をかけていませんか? たまには「いつもがんばってくれてありがとね。」とお腹をさすって、バランスのよい食事を腸のため自分のためにとってみたり、天気の良い日にちよつと気分転換にお出かけするのもいいかもしれません。

**高齢者の教室** 会場: 老人福祉センター

- ▶ 高齢者閉じこもり予防教室 6/25 (水)・7/2 (水)・7/9 (水) 午前 9:30 ~
- ▶ 高齢者個別リハビリ教室 6/26 (木)・7/10 (木) 午後 1:30 ~
- ▶ 高齢者権利擁護相談 随時受付

**なごみ家ごよみ** ☎85-2922 開館: 月~土曜 午前9時~午後5時

- ▶ 陶芸の日 6/13 (金) 午後 1:30 ~ 7/11 (金) 午後 1:30 ~
- ▶ 辰野恒雄先生の子育てママサロン 6/16 (月) 午前 10:00 ~ 11:30

**介護者の教室** 会場: 老人福祉センター

- ▶ 家族介護者リフレッシュの会 6/25 (水)・7/9 (水) 午前 10:00 ~ ※心身の疲れを開放し癒しましょう! ぜひご参加を!
- ▶ 認知症介護者語らいの会 7/3 (木) 午前 9:30 ~ ※認知症介護のことを語りましょう!

- ▶ 手芸の日 6/18 (水) 午前 9:30 ~ 12:00 7/16 (水) 午前 9:30 ~ 12:00
- ▶ 童謡の会 6/25 (水) 午後 1:30 ~
- ▶ 頭と体の軽体操 7/2 (水) 午後 1:30 ~

腸のおはなし

幸せホルモン・ミミズの腸は地球を救う!!





### 伊南消防協議会 水防訓練 5月25日 **梅**雨の出水期に備え訓練

伊南の消防団合同の訓練が宮田村の大田切川を会場に行われました。のり面を守るシート張り工法や、越水を防ぐ土のう積み工法などを学びました。



### 開山式 6月1日 **夏**山シーズン到来！安全祈願

今年も夏山シーズンの安全を祈願して、宮田村文化会館前で開山式が執り行われました。



**人 Interview**  
ちょっとインタビュー  
宮田村商工会 青年部  
上野 則秋 さん

趣味は仕事かな？と笑う上野さんは造園業を営んでいます。「お客さまにも植物にもベストなことをする」が Mottoだと話してくれました。

あいつつ運動で地域のつながりを深めようと、昨年からは活動してきたボンドプロジェクトを題材に発表しました。いろんな団体の垣根を越えて、みんなが輪になって地域づくりを進めていることを伝えたかったです。受賞は「俺たちがやってきたことは間違っていないかった」と活動に対する自信にもなりましたね。仲間の前で練習するのは恥ずかしくて、いつも部長（北原貴明青年部長）と二人で練習をしていたんだけど、本番のステージ上からは仲間の顔が見えなかったですね（笑）。あの場に立たせてくれたみんなに感謝です。関東大会は激戦区。構成も少し変えて臨みますが、でも主張したいことはひとつ。地道な活動でも、デカイことじゃなくてもまちづくりはできるということ。これからは人と人がつながることをベースにして活動をしていきますよ。

**地道でもデカイことじゃなくてもー。**

商工会青年部主張発表県大会で、最優秀賞を受賞し、関東ブロック大会（9月に山梨県で開催）への出場を決めた上野さんにお話しをお聞きしました。



### 市町村対抗駅伝 4月29日 **襷**(たすき)をつないで力走！

第24回市町村対抗駅伝大会&第10回市町村対抗小学生駅伝大会が松本市で行われました。市町村対抗は37位、小学生は総合20位、村の部3位と健闘しました。

### 向山さん百寿祝い 5月21日 **百**寿のお祝い盛大に

民俗学者の故・向山雅重さん妻、清子さんの百寿のお祝いが宅幼老所あずま家で開かれました。



### 宮田村警察官駐在所 落成式 5月20日 **新**しい駐在所の完成を祝って

4月に宮田駅前に完成した駐在所の落成式が行われました。

### 中城さん折り鶴を寄贈 5月7日 **安**全を祈願して“交通安全鶴”

安協宮田支会の大田切支部長 中城 忍さんが自ら折った折り鶴を役場に寄贈してくれました。“交通安全鶴”と名付けられた折り鶴は1枚の和紙で作られていて、大小4羽の鶴と「ゆずりあい」、「ゆとりの笑顔」と交通安全標語の書かれた短冊がつながっている特殊なものです。ありがとうございました。



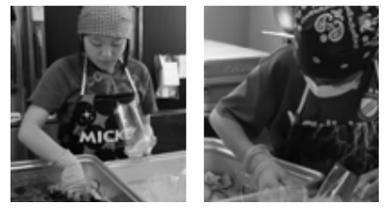
# 『働く』ってなんですか？

## 中学生職場体験学習レポート

宮田中学校2学年は5月19日～21日の3日間、村内外55の事業所へ伺い、職場体験学習を行いました。このページは、宮田村役場で職場体験をした私たちが、ほかの職場へも取材に行き、職場体験で学んだ「働く」とはどういうことなのかを考え、みなさんにお伝えします。

### ● 創作菓子 みにぶらん ●

取材に伺った時には、午前中に作ったクッキーの袋詰めをしていました。約80に分けたクッキーの入った袋にシールを貼って商品として完成（写真①）するそうです。



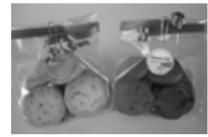
袋詰めをする近藤さん①、植野くん②

中学生へのインタビュー  
—この職場を選んだ理由は家でクッキーなどを作り、お菓子作りに興味があつたので、この職場を希望しました。

—仕事をしてみても感じたことは、切れることも自分たちでやりましたが、自分量なの

で、厚さが少しバラバラになってしまいました。職場の方は均等に素早く切れていてすごいと思いました。袋詰めは地道な作業でも意外と体力を使い大変でした。

中学生へのアドバイス  
いろいろなことに目を向けて！



みにぶらん 小池恵子さん

小さい頃から将来の夢はお菓子屋さんだったので、夢が叶いました。今からいろんなこと、いろんな職業、いろんな方面に、たくさん目を向けることが大事だと思います。

### ● パブリックレコード ㈱ ●

宮田中学校の風景と校歌を使って、プロモーショントビデオを作っていました。初日は午前中にアイデアを出し、午後は撮影に行きました。

中学生へのインタビュー  
—大変だったことは撮影と撮影時のアポの取り方です。

—体験してみた感想は仕事をしている人は、みんなDVDを作るのが大好きなんだと思いました。

職場の人へのインタビュー  
—やりがいは何ですか？撮影から商品になるまで関わるので、完成した時の達成感がやりがいです。ほかにもお客さまから「よかったです」と手紙などをいただいた時です。

### ● 西保育園 ●

中学生へのインタビュー  
—なぜこの職場を希望したか子どもたちが大好きで、いっしょに遊びたかったし、人の役に立ってる仕事をしたかったからです。

—実際に体験してみて子どもと遊ぶ時間が長いから大変です。毎日子どもたちと遊んでいる保育士さんはすごいと思いました。大変だったことはお昼寝の時間、なかなか寝付かなく



写真上：子どもたちのお昼寝中に、新聞紙でおもちゃを作る小松さん①、武川くん②  
写真中：細田くん③、田中さん④  
写真下：園児と遊ぶ細田くん

て寝かしつけることが大変でした。子どもたちが危険な所に行かないようにすること、子どもたちをまとめることです。

—うれしかったことは子どもたちと一緒に遊んで仲良くなったことです。積極的に話しかけてきてくれる子もいたのでうれしかったです。

### ● ㈱八十二銀行宮田支店 ●



加算機を打つ池上さん①

札幌（お札の枚数を勘定すること）の仕事や、加算機（電卓のよいうなもの）を打つ練習をしていました。

中学生へのインタビュー  
—この職場を選んだ理由は

—お父さんが銀行で働いているからこの仕事に興味がありました。

—大変だったことはやるのがたくさんあって大変でした。たくさんのお札を数えたこと、加算機を打つこともなかったのが大変でした。お客さまとの接し方が分からなくて大変でした。

職場の人へのインタビュー  
—中学生の仕事ぶりはとてもまじめに取り組んでくれて嬉しかったです。

—この仕事で心がけていることは信頼が第一なので正確・迅速・丁寧な仕事ができるよう、地域の経済に貢献できるように心がけています。

—大変なことは音楽会の収録などは、一発勝負なので失敗できないというプレッシャーが大変です。

—日頃心がけていることはいい物を作ることです。お客様が満足するものを作ろうと心がけています。

—中学生に仕事を選ぶアドバイスを自分が好きなことや興味がもてることを大事にしてください。



子どもたちを撮る下村さん①、清水さん②

写真右上：外で撮影に挑戦  
写真右下：編集作業の手伝い

### 大切なものを得られる

私たちは、役場みらい創造課で「広報みやだ」の取材、編集のお手伝いをさせていただきました。最初はインタビューがうまくいきませんでした。ですが、アドバイスをしていたら、スムーズにできるようになりました。編集では慣れないパソコンを使い、少し苦戦しましたが、時間内に仕上げるのが出来たのでよかったです。取材、編集を終えて感じたことは、どの仕事も大変なことはあると思うけれど、その分、大切なものを得られると思いました。仕事のやりがいもそこにあると思いました。この貴重な体験をこれからの生活に活かしていきたいです。最後に、この取材にご協力いただいた方々、本当にありがとうございました。（坂井・滝澤・浦野）

### 子どもたちの成長がよこび

体験に来てくれた中学生たち、最初は戸惑っていたけれど、一所懸命に頑張っていました。子どもの目線に合わせてお話をしたり、追いかけて話をしたり、子どもが好きなことが伝わってきてよかったです。

この仕事をしていて大変だと思うことはありません。子どもたちの成長を近くで見られること、卒業した子どもたちが遊びに来てくれることがうれしいです。子どもたちには、いろいろな力をつけて、のびのびと育ってほしいと思っています。



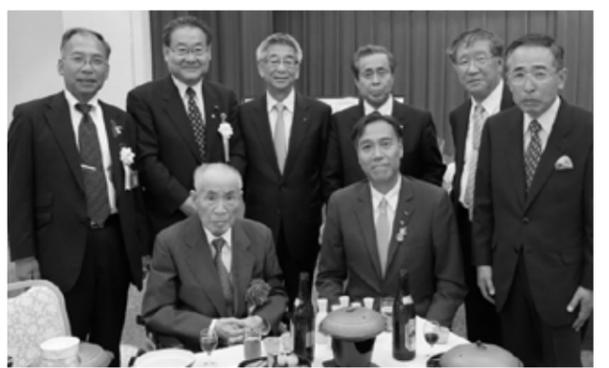
西保育園長 田沢かおるさん

# 小田切行雄氏 百寿のお祝い

元宮田村長で元長野県議会議員でもある小田切行雄さんが100歳を迎え5月24日、宮田観光ホテルにて「小田切行雄氏 百寿を祝う会」が行われました。  
阿部長野県知事らを来賓に迎えたくさんの方がお祝いに駆けつけ、盛大な会となりました。  
(写真提供 後藤寛さん)



スピーチする小田切行雄さん



阿部長野県知事らとともに



大勢の方々がお祝いに駆けつけました

# ふれあい広場で 特産品販売



5月3～5日の間、ふれあい広場で村の特産品販売を行いました。  
宮田産の野菜、お米などの農産物に加え、ドレッシング等の加工品なども販売しました。  
5日には宮田村と友好都市愛知県の田原市産キャベツも販売しましたが、すべて完売し大盛況でした！



今後、定期的な開催を検討していますので、詳細が決まり次第お知らせします。  
園産業振興推進室 商工観光係

☎ 85・5864



# アンサンブル信州in宮田 第12回定期演奏会

アンサンブル信州in宮田を育てる会が主催する第12回定期演奏会は、7月4日、駒ヶ根市文化会館で開催されます。子どもたちに素晴らしい音楽を「合言葉に、地域のみなさまが運営している演奏会です。入場料は、同日昼間に小中学生を招待して行われる「子どものためのコンサート」の運営資金に充てられます。ぜひ多くのみなさまのご来場をお待ちしています。

全席 前売券 3,000 円  
自由 高校生 2,000 円  
小中学生無料・未就学児入場不可  
●おもなチケット取扱所●  
村民会館・真慶寺・加藤テレビ・  
宮田カメラ・駒ヶ根市文化会館



音楽芸術監督・指揮  
元東京音楽大学学長・名誉教授  
うづか 兎束 俊之 さん



ヴァイオリンソロ  
新日フィル団員  
竹中 勇人 さん



ピアノソロ  
東京音楽大学教授  
石井 克典 さん

俗に、十年一昔と申しますが、本定期演奏会も今年で第12回目となりました。永きにわたる、この演奏会を支えて下さった皆々様に、まずは深く感謝致し、厚く御礼申し上げます。  
大都市だから頑張る、という風潮は今や昔のこととなり「絶対に質は下げない」という演奏者としての自負が、この12回目に繋がった原動力ではないかと思っております。  
宮田村民の文化的財産の一つとして、未永くこの地に深く根付く様、祈つてやみません。

今回は名曲中の名曲が並びますが、これらを全曲聴なまで聴かれる機会はないのではと思います。四季では一部が車のCMで使われていましたが、ぜひナマで味わっていただけたらと思います。  
さて、第1回の時の子ども部で聴いてくださった方たちはそろそろ成人になった頃でしょうか。また会場でお会いできることを楽しみにしています。この再会は、定期的が続いている演奏会の最大の感動になると思います。

想えば平成14年に「アンサンブル信州in宮田」立ち上げのお話で、兎束先生と初めて宮田村を訪れて以来、10年以上、毎年のように演奏させて頂き、いまでは、第2の故郷のように思っています。3年前に、定期演奏会のソリストとして演奏予定でしたが、急病のため大変ご迷惑をおかけしました。今回は、ショパンの詩的な、そして若々しい情熱あふれた血潮まで感じられるような音楽を皆様と共有したいと思っています。

役場（みらい創造課）でもチケット販売中！

# アンサンブル Ensemble 信州 in 宮田

7月4日(金) 午後7時開演 [開場: 午後6時30分] 会場: 駒ヶ根市文化会館  
演奏予定曲: F.F. ショパン / ピアノ協奏曲第1番 A. ヴィヴァルディ / 四季 (全曲)



# シリーズ 環境を考える

⑩ ライトダウンキャンペーン

## ライトダウンする夜は みんなが地球を想う夜。

環境省では、地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や家庭の照明を消していただくよう呼び掛ける「CO2削減・ライトダウン キャンペーン」を実施しています。ことしは6月21日～7月7日までがキャンペーン期間です。そして、6月21日（夏至の日）と7月7日（七夕/クールアースデー）の午後8時～10時までの2時間を特別実施日として、一斉消灯を呼び掛けています。

身近な明かりを消して地球温暖化について考える。  
未来の地球のこと、自分たちの暮らしのこと。  
明かりの消えた夜にみんなで思いを馳せるなんて、  
ちょっとロマンチックでしょ？  
さあ、夏至と七夕の日。一緒に、夜空でつながりましょう。



▲楽しい活動の提案が

5月20日のおやじの集いの開講式に続き、福寿学級、女性学級、宮田学級も開講式を開催し、今年度の学習を開始しました。どの学級も、今年一年、月1回の例会を開き、仲間と楽しく、充実した学び合いを積み上げていくことでしょうか。

### おやじの集い

5月20日、おやじの集いの開講式がありました。お互い健康に気をつけ、和を大事にし、様々な体験や視察研修を通し、生き甲斐が感じられる場作りを目指すことを確認しました。

（長）松浦康雄 （副）村田寿雄

# 公民館だより

TEL 85-2314  
FAX 85-5583

## 友だちの楽しく、充実した学び合い

### 4学級スタート

女性学級 5月22日、女性学級の開講式がありました。今年度は村内企業視察や近隣の介護施設見学、村長と語る会など、広範で、多彩な学習計画が話し合われました。前向きな学習の開始です。

（長）小尾君子 （副）我満治子



▲女性学級の開講式

宮田学級 5月23日、宮田学級の開講式がありました。年間計画を立てましたが、今年も、昨年を引き継ぎ、村長との懇談会を計画するなど、意欲的な活動があちこちに見られます。

（長）宮下民代



▲アイスブレイクで仲良しに

（長）中塚美佳 （副）白鳥美香

### シリーズ村の文化財②

## 村指定天然記念物 新田の栗の木は全国に誇る大きさ

新田の田中弥寿人さん宅の栗の木は、幹周が446センチ・樹高10メートル以上の大木で、1981（昭和56）年に村の天然記念物に指定されています。1994（平成6）年の岡山県自然愛護協会の調査では、推定樹齢400年、その時点で全国の栗の中でも10番目の大きさとされました。その後の環境庁（当時）の調査により、新たに各地で栗の大木が見つっていますが、現在でも引き続き全国に誇る栗の大木として、その風格を漂わせています。



園教育委員会 生涯学習係 ☎ 85-2314

### 短歌・俳句

散り時も又大らかに散りてゆく直ぐなる生よ木蓮の花  
過疎となれるふるさとなれどこの季は花桃目当てに人等の集ふ  
小春日や老いし心の温もりて  
一花二花は気を呼び木蓮華  
今はなき人々夢に明易し  
奢我の花母愛し花咲き満ちて

グループ活動めぐり(45) すみれの会 伊藤節子  
わたしたちのコーラスグループ「すみれの会」は、鷹野綾子先生のご指導をいただき、第3火曜日の午後1時から3時まで、30人が村民会館の練習室に集まり、童謡を中心に歌っています。「愛唱歌」と「日本のうた101」の2冊の歌集の中の歌を中心に歌っています。先生は、時には手指の運動を取り入れたり、イメージを拡げたりして、楽しい歌の教室作りを工夫してくださって、練習の間がまたたく間に過ぎていきます。先生の歌声も素晴らしい、聞きほれることもありま

す。歌の練習の後は、お茶会もと思いますが、なかなか実現しません。10月18日には、村民会館で上伊那童謡唱歌の集いの会が行われます。その発表に向けて、練習に励んでいます。興味のある方は集いの会にもお出かけください。

（次回）宮田歌謡曲友の会



▲25年度文化祭でのステージ

# 紫輝

信州みやだワイン  
ワインカレンダー VOL. 77

## ワインセミナー 紹介

5月19日にベーシックコース、5月20日にステップアップコースの第2回目ワインセミナーが行われました。ベーシックコースでは「ワインの勉強をして、美味しく飲めるようになりたい」と新たに2人の受講生が加わりました。今回のセミナーでは「ワインの歴史」や「世界のワイン」などを学びました。ワインのことを記した最古の文献は、紀元前2000年頃のもので、その当時からすでに赤ワインと白ワイ



ワインが世界中で生産・消費されていることを学びました！

ンが飲まれていたそうです。ワインのもととなるブドウの栽培には年間平均気温が10℃～20度（10℃～16度が最適）で1年のうちに暑い季節と寒い季節が訪れる「気温のサイクル」（寒暖差）があることが望ましいとのこと、四季のある日本はブドウ栽培に適しているそうです。6月と7月は2コース合同で駒ヶ原のぶどう畑に行き、栽培体験をします。

宮田村公民館  
☎ 85-2314



## ふわっとテニス開講

5月5日、開講式が行われました。8年目を迎え、今年も秋季スポーツ大会の種目ともなります。開講に当たって、酒井秀貴講師より6人の新指導者が紹介されました。6人は地区からの講習の要請などにも応え、テニスに比べ運動量は少ないものの、柔らかく変化しやすいボールは敏捷性が要求されます。



▲新しい指導者の紹介

## ナイターソフト開幕

5月9日、ナイターソフトリーグ戦の開幕式が行われました。開幕式に引き続き、審判講習が行われ、講習に参加した選手の手機敏なジャッジや動作が光りました。9月末までリーグ戦が繰り広げられます。昨年の優勝チームは「リバーズ」でした。今年の栄冠は、8チームのどのチームに輝くのでしょうか。



▲開幕式を前に石拾いを

## 女子バレーボールリーグ戦開幕

5月22日、女子バレーボールリーグ戦(池上芳江会長、10チーム139人)の開幕式が行われました。11月中旬まで、7ヶ月にわたり、46ゲームの熱戦が繰り広げられます。昨年の優勝チームは「若葉チーム」でした。今年は、どのチームに栄冠が輝くのでしょうか。



▲初戦から白熱した試合が

## ノルディックウォーク開講

5月25日、ノルディックウォークの開講式が行われました。内藤武彦講師の「ボールにも力を分散させ、隣の人の会話をもしむ心配が重要」などの講義を聞いた後、会員は新緑のまぶしい天竜川緑りの歩道を、素晴らしい景色に見とれながらも、会話を楽しみ、屋内運動場から北の城まで歩きました。



▲しっかり準備運動をして

## リレー随想 (394)

### 海上釣り堀

新村義弘(大原)

私の海上釣り歴は今年で5年、年に2〜3回釣り好きな仲間や息子たちと釣りに行きます。私の行く海上釣り堀は、生け簀で、岸から300メートルのところ浮んでいます。放流されている魚は四季に応じ若干変

わりますが、メインが40センチクラスの真鯛や10キロを超すブリです。その他、ヒラメ・クエ・ソイ・イサキなど高級魚が沢山放たれています。潮の流れや水温などにより魚の好む場所・深さも変わり、同じ魚種であっても、刻々と食べる餌が変わるなど本当に気まぐれな魚たちです。ですから、釣りは必死に手を換え、品を変えます。魚を多く

釣ることは手の数・品の数が多いことかと思えます。多く釣れば良いというものではないかもしれませんが、釣りは魚を針に掛ける瞬間から、強い引き、遣り取りに興奮し、やみつきになります。釣ってよし、食べてよし、これからの安全第一に釣りを楽しんでいきます。(次回以後藤光義さん)

**笑顔と笑顔の敬老会 町一分館**  
町1区の敬老会が、5月11日、高齢者支え合い拠点施設に42人が参加して行われました。来賓らの、宮田村は近隣市町村の中では長寿の村であるが、健康寿命の延長こそが重要な話の後、穴澤療法士と健康体操に取り組み、体をほぐしてから、会食宴会となりました。楽しく充実したひと時となりました。

# 図書館だより

宮田村図書館  
☎ 85-2314  
(村民会館内)

## 職場体験学習

5月20日、21日に宮田中学校2年生の生徒3名が職場体験学習として、図書館で実習を行いました。カウンターや館内フロアでは、貸出しや返却の業務を、また本の修理や、雑誌の登録、おすすめ本冊子の製本作業など意欲的に体験活動を行いました。生徒たちが、社会で働くことについて学び、仕事を通じて地域の方々と触れ合うことが出来た貴重な2日間でした。



▲貸出しの業務を体験する様子

- 生徒たちの職場体験を通しての感想
- ◆職場体験で図書館を選んだ理由は何か。  
本が好きで、よく利用していた図書館で何をしているのかが知りたかったからです。将来、本屋さんで働きたいという夢があるので、出来る限り本に触れて大切さを知りたいと思ったからです。
  - ◆図書館利用者の方々と接してみた感想はどうでしたか。  
暖かく接して頂いて、慣れない私たちをせかさず、落ち着いてやっていんだよ。という感じでいて下さったのでうれしかったです。
  - ◆色々な人に会えて楽しかった。3日間で印象に残った仕事、また大変だった仕事は何ですか？  
本を戻す時、どこにどの本があるのか探すのが大変でした。
  - ◆3日間の活動を通して、今後生かしていきたいことはありますか。  
コミュニケーションをもっと出来るようにすることです。分からないことは分からないままにしておくのではなく、聞いていけるようにしたいです。

## 六月の本棚

### 〈新着図書紹介〉

- 一般書
    - 天地雷動 (伊東潤)
    - ゆずこの形見 (伊東たかみ)
    - 異国合戦 (岩井三四)
    - 廉恥 (今野敏)
    - 忍者月輪 (津本陽)
    - グレイ (堂場瞬一)
    - 海うそ (梨木香歩)
    - 紫匂 (葉室麟)
    - 腹心の友たちへ (村岡花子)
    - 女のいない男たち (村上春樹)
    - 屋根屋 (村田喜代子)
    - 王朝小遊記 (諸田玲子)
    - 絵本の記憶、子どもの気持ち (ひまわり)
    - 秘密保護法何が問題か 他
- おはなし会のご案内
- ※6月の「みんなのひろば」は28日(土) 午前10時30分
  - 学習室(小学生・幼児向け)
  - ※7月の「ひよこのひろば」は9日(水) 午前10時30分
  - 幼児コーナー(幼児向け)

## 図書館休館日

- 6/16(月)・23(月)・30(月)
- 7/7(月)・14(月)・22(火)
- 28(月)

※7月より本の貸出冊数が増えます。詳細は7月号にて。

## 案内

- ◇本館事業
  - ・いきいき健康教室 6月12・19・26日
  - ・子ども太鼓教室 6月12・19日
  - ・26日 7月3・10・17日
  - ・ふわっとテニスクラス大会 6月22日
  - ・五学級合同講演会 6月26日
  - ・ノルディックウォーク教室 6月29日
  - ・本陣おいで塾親子説明会 6月30日
  - ・ふわっとテニス教室 7月7日
  - ・福寿学級うめつらんど見学 7月9日
  - ・ワインセミナー栽培体験 7月12日
- ☆分館事業
  - ・敬老会 大久保 6月22日
  - ・ふわっとテニス大会 6月29日
  - ・マレットゴルフ交流会 7月6日
  - ・南割 7月6日
  - ・大原 7月6日
  - ・人権学習会 つつじ 7月23日



▲42人参加の町一区敬老会

## 就職活動や働く事に関する悩みをメールで相談いただけます。

ジョブカフェ信州のサイトから、「ネットで相談」をクリックし、専用フォームからご相談ください。  
<http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>  
40代前半の方及びそのご家族が対象となります。平成27年3月末日まで毎日24時間受付、相談は無料です。  
若年者地域連携センター ☎ 0263-27-5010

## 土地家屋調査士の日 無料相談会開催

- とき 平成26年7月22日(火)〜31日(木)の平日8日間
  - ところ 村内土地家屋調査士各事務所
  - 相談内容 土地の境界、土地・建物の登記に関する件
  - 相談員 長野県土地家屋調査士会会員
  - 申し込み 事前にお近くの各調査士事務所に電話予約
- 宮田地区  
石川文明 (☎ 85-4170) 小林宏美 (☎ 85-2001)  
小町谷勝也 (☎ 84-1288) 田中浩幸 (☎ 85-6615)

## あなたの街の法律家 行政書士無料相談会

相続書類や遺言、官公庁の許認可届出、身近な困りごとをお気軽にご相談下さい。  
日時：毎月第2水曜日 午後1時〜4時  
※8月・2月は第1水曜日  
場所：行政書士会伊那支部  
伊那市中央5157-1 春日ビル2F  
☎長野県行政書士会伊那支部 ☎ 73-2208

## 司法書士 富田事務所

- ◆相続・遺言に関する手続き
  - ◆不動産の売買・贈与、建物の新築
  - ◆住宅ローン完済の手続き
  - ◆会社の設立・各種法人の変更登記
  - ◆成年後見人の手続き・ご相談 など
- ※ご相談はご予約を  
0265-98-8465

〒399-4301 上伊那郡宮田村3280番地  
司法書士 富田 あさみ  
(簡裁訴訟代理関係業務認定番号401318号)  
(成年後見センター・リーガルサポート会員)



## 6月は食育月間 朝ごはんを食べよう！

体内時計のリセットには  
朝食が欠かせません！

忙しい朝でも  
できる！

炭水化物&たんぱく質の  
かんたん 朝ごはん

### ごはん

前の晩にセットをしておきましょう。小分けにして冷凍しておくのも便利です。好きな具を入れて、おにぎりにするのもお勧めです！

### みそ汁

前の晩に作ったものを温め直すか、インスタントを利用してもOK。豆腐を切って加える、卵を落とすなどして、手軽にたんぱく質を加えましょう！

### 朝ごはんが体内時計をリセット

朝食は体内時計のズレをリセットし、生体リズムを整えるという重要な役目があります。生体リズムが整うことで、太りにくくなるほか、血圧、血中脂質の安定、便秘の解消や予防をすることができます。また、仕事や勉強の能率アップ効果もあるんだそうです。

朝日を浴びて朝食を食べる。これこそが、毎日を健康で元気に過ごす基本なのです。

### 今年度の食育目標

朝食ではじまる元気な1日

基本  
理念

みんなで やろう だいじなひとづくり

～みんなで囲む 野菜の多い食卓で 大事な身体づくり～

贈りませんか 夏のギフトに宮田村の特産品  
「箱」を作りました。

ひと箱  
150円

お問い合わせは宮田村観光協会  
(役場産業振興推進室内 ☎ 85-5864)



この広報は再生紙を使用しています。

『広報みやだ』では有料で広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは 役場みらい創造課協働係 ☎ 85-3181

