

町報

# おぶ せ

January  
No.1074

cover 初詣

無病息災や平安無事を祈願して(郷原神社)

2023

1

●議案

- 条例の一部改正 6件(可決)
- 令和4年度補正予算 6件(可決)
- 東北信市町村交通災害  
共済事務組合規約の変更 1件(可決)
- 農業委員会委員の任命 1件(同意)

◎議案の概要

● 条例の一部改正

◇ 地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴う  
関係条例の整理に関する条例

地方公務員法の一部改正に伴い、町職員の定年を60歳から65歳に段階的に引き上げる等、関係する条例を改めるものです。

◇ 小布施町議会議員及び小布施町長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例の一部を改正する条例

◇ 小布施町職員定数条例の一部を改正する条例

◇ 議会の議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例

◇ 特別職の職員で常勤の者の給与に関する条例の一部を改正する条例

◇ 小布施町職員の給与に関する条例及び一般職の任期付職員の採用等に関する条例の一部を改正する条例

● 補正予算

◇ 一般会計

[補正額] 6,840万7千円

[補正後の額] 65億6,283万6千円

◇ 国民健康保険特別会計

[補正額] 622千円

[補正後の額] 13億9,025万6千円

◇ 介護保険特別会計

[補正額] 3,551万7千円

[補正後の額] 12億476万5千円

◇ 下水道事業特別会計

[補正額] 137千円

[補正後の額] 4億6,139万3千円

◇ 農業集落排水事業特別会計

[補正額] △366万2千円

[補正後の額] 2億5,870万4千円

◇ 水道事業会計

収益的支出 [補正額] △440万1千円

[補正後の額] 1億9,386万4千円

● 東北信市町村交通災害共済事務組合規約の変更

● 小布施町農業委員会委員の任命

小林 茂幸さん(中条)が任命同意されました。

小布施町営テニスコートを整備しました



スポーツ振興くじ助成金(2,400万円)を受け、小布施町営テニスコートを改修しました。全面的に人工芝を張り替え、より安全で快適に競技を行えるようになりました。

丸山 暢とおるさんが人権擁護委員に委嘱されました



丸山 暢とおるさん(雁田)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。丸山さんは、「以前の仕事の関係で務めていた企業人権教育推進委員会などの経験や知識を活かし、少しでも困っている人たちのお役に立ちたいと思います」と抱負を語りました。任期は令和5年1月1日から3年間です。

第19回小布施見にマラソン事業結果と決算の報告

エントリー者数 5,545名  
出場ランナー数 4,907名(完走4,878名)  
ボランティア数 約1,300名

昨年、3年ぶりの開催となった第19

回大会では、多くの皆さまにご協力いただき、無事開催することができました。誠にありがとうございました。今年の「小布施見にマラソン」は7月16日に開催いたします。20回の節目を迎える「小布施見にマラソン」を引き続きよろしく願いいたします。

■問い合わせ 小布施見にマラソン実行委員会  
☎026-214-6070

収入の部		単位：円	
項目	金額	項目	金額
参加料収入	43,610,000	広告宣伝費	7,960,579
商品売上収入	1,175,366	会場設備費	16,235,176
協賛金収入	2,133,204	管理運営費	11,876,654
雑収入	1,492,126	消耗品費	6,150,490
合計	48,410,696	旅費交通費	3,634,623
		その他(法人税等)	2,462,005
		合計	48,319,527

支出の部		単位：円	
項目	金額	項目	金額
参加料収入	43,610,000	広告宣伝費	7,960,579
商品売上収入	1,175,366	会場設備費	16,235,176
協賛金収入	2,133,204	管理運営費	11,876,654
雑収入	1,492,126	消耗品費	6,150,490
合計	48,410,696	旅費交通費	3,634,623
		その他(法人税等)	2,462,005
		合計	48,319,527

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、年始からオミクロン株の流行により新型コロナウイルスの感染が拡大し、住民生活や町内経済に大きな影響がありました。陽性者の重症化率が著しく低下し社会全体としても行動制限が緩和されたことなどから、春以降、社会経済活動の活性化に向けて各種事業に積極的に取り組んでまいりました。

10月には、多くの団体や事業者の皆様のご協力のもと、平成30年以来4年ぶりとなる秋の収穫祭「小布施六斎市」を開催しました。また、11月には「プレミアム付き商品券」おぶせ応援券」を町民だけでなく町外在住者にも販売し、誘客促進や消費喚起を図りました。これらの取り組みを通じて、町産業の活性化に少しでも寄与することができたのではないかと考えています。

新型コロナウイルス感染症の影響によりさまざまな活動の制限を余儀なくされてきた結果、希薄になりつつある「つながり」は、小布施町のまちづくりにおいて大切なことだと改めて感じています。令和5年は、その「つながり」あるいは「絆」の再構築を重点に、小布施の秋の風物詩である町民運動会をはじめ、自治会や各団体等でのさまざまな交流活動を、町民の皆さまとの対話により今の時代に合った形で再開していきたいと考えています。各種活動の再開には大きな力が必要となりますが、小布施町の強みである町民の皆さまの力をお借りし、協働して地域の連帯感や地域振興の再強化を図ってまいります。

各分野に関し一端を申し上げますと、まず、健康福祉に関しては、生活困窮やひきこもり、心身に不安を抱える町民の皆さまの困りごとに対し相談支援体制を充実し、関係機関との連携により解決に向けた支援が図られるよう福祉の向上に努めてまいります。

子育て、教育の支援では、妊娠から出産、子育てまで一貫した相談支援を充実するとともに、お子さん個々の成育に合わせた教育や生活環境の整備を進めてまいります。

防災・環境に関しては、昨今

頻発する災害への備えとして、各自主防災会や専門家の皆さまと協働しながら災害に即応できる体制づくりや強化に取り組みます。また、昨年5月に策定した「小布施町環境グランドデザイン」に基づき各種施策に積極的に取り組んでまいります。

これらソフト面の対策に加え、水路等インフラ施設の計画的な維持更新など町民の皆さまが安心して快適に暮らせる環境整備に引き続き取り組んでまいります。

産業振興に関しては、町や町内事業者の皆さまが長らく取り組んできた農工商連携による六次産業をさらに推進するとともに、引き続き誘客促進を図りコロナ禍前のような町内のにぎわい創出に取り組んでまいります。

新型コロナウイルス感染症の影響の長期化や価格高騰など町民の皆さまを取り巻く状況は依然厳しいものがあります。町民や事業者の皆さまの日常生活や経済活動の支援に引き続き取り組んでまいります。

結びに、皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。ともに、町政の伸展に向けて引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。新年のごあいさついたします。

「交流と協働の町」を再構築する一年に

小布施町長 桜井昌季





# 祝 令和5年 二十歳を祝う集い

～輝かしい未来に向かって～

二十歳になった皆さんを祝う集いは、地域の皆さんや恩師の祝福のもと開催することができました。



## 代表あいさつ(要約)



岩本 直也さん

本日は私たちのために、このような式典を開催していただき、ありがとうございます。こうして二十歳を迎え、友人と再会することを大変嬉しく思います。私は現在、大学で学んでいます。故郷を離れた今も、級友と笑いあつた頃を懐かしく思い出します。大きな夢を抱き、地道に努力し、共に思いやる大切な仲間と出会えたことは、私の大きな支えとなっています。自分が目指すことと自身のギャップに苦しみ、心が折れそうになった時も、私の話に耳を傾け、助言してくれたのは、この町で親交を深めた友人でした。今は胸を張り、臨床検査技師を目指したいと言えるようになりました。今後専門性を高め、今まで私を支えてくれた方々や、小布施町に恩返しをしたいと考えています。最後に、ここまで支えてくれた家族をはじめ、友人、恩師、そして私たちを優しく見守ってくださった小布施町の皆様方に心より感謝いたします。成人として自分の行動に責任を持ち、社会に貢献していくことを誓い、代表あいさつとさせていただきます。

## 二十歳を迎えた成人の皆さん

(敬称略、希望者のみ掲載、順不同)

- |       |       |       |        |       |       |       |       |       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 田村 真哉 | 蓼沼 龍児 | 竹前 芽依 | 竹内 愛唯莉 | 高野 凌平 | 高野 歩  | 関谷 省吾 | 関 琢磨  | 須山 卓磨 | 清水 寛太  | 塩野崎 遥香 | 佐藤 萌花 | 笹澤 夏希 | 坂井 亮貴 | 小林 光希 | 小島 颯太 | 興石 幸乃 | 小池 一輝 | 久保 駿  | 草薙 薫乃 | 北村 真依 | 川橋 瑠生 | 川上 皓永 | 唐沢 諒大  | 加藤 拓斗 | 大島 健太郎 | 江村 隼斗 | 岩本 直也 | 岩井 理朗 | 池田 彩乃 | 跡部 美優 |
| 陸川 駿也 | 吉田 優  | 湯本 悠  | 湯本 翔太  | 山中 理乃 | 山崎 向陽 | 山口 絢美 | 元田 悠貴 | 丸山 仁瑚 | 松本 梨々華 | 松村 颯希  | 松澤 佑樹 | 町田 萌愛 | 増田 淳平 | 牧 葉澄  | 本間 翔也 | 堀 舞羽  | 古川 翔丈 | 広橋 拓実 | 広瀬 陽一 | 根岸 秀人 | 中村 直人 | 中西 誠紀 | 中條 沙也花 | 中沢 龍矢 | 中澤 和希  | 富田 康介 | 富澤 詩乃 | 寺島 遼佑 |       |       |



新しいスーツや色鮮やかな振袖に身を包んだ二十歳を迎えた成人の皆さん。友人たちと机を並べ学んだ頃を懐かしみ、互いに再会を喜びました。

1月8日@、北斎ホールで「令和5年二十歳を祝う集い」を開催しました。二十歳を迎えた町内在住・町出身者98人のうち68人が出席しました。

主催者あいさつでは、桜井町長が「SNSだけではなく、直接色々な人と会って話してほしいと思います。失敗を恐れず多くのことを体験して更なる成長を心からお祈りします」と祝福しました。

また、代表あいさつでは、岩本直也さんが決意や希望を語りました。

式典終了後、実行委員会主催による交流会が開催されました。旧担任が参加するなか、ビンゴゲームが行われ、久しぶりに再会した恩師や友人たちと楽しい時間を過ごしました。



## マイナンバーカードの申請期限が令和5年2月末まで再延長されました

「マイナポイント第2弾」の対象となるマイナンバーカード申請期限が、令和4年12月末から**令和5年2月末**に再延長されました。マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードの交付申請を令和5年2月末までに行う必要があります。なお、カードの申請期限の延長は今回が最後となります。

マイナポイントの申込期限については令和5年2月末までにカード申請された方が適切にポイントを申し込めるよう新たな申込期限が設定されます。期限についてはあらためてお知らせします。



## 予約によるマイナンバーカード受け取りなどのサポートをします

来庁日の2日前までにご予約ください。

○予約専用ダイヤル  
(平日のみ、9:00~17:00)

☎090-4360-2120

○小布施町公式LINE

マイナンバーカードの受け取り  
のみLINEで予約できます。



小布施町公式LINEの  
友だち追加はこちら

### マイナンバーカード受け取り

初めてマイナンバーカードを申請し、開庁時間に受け取りに来られない方が対象です。

平日	日程	1月25日Ⓞ、1月26日Ⓞ 2月1日Ⓞ、2月2日Ⓞ、2月8日Ⓞ、2月9日Ⓞ 2月15日Ⓞ、2月16日Ⓞ、2月22日Ⓞ
	時間	18:00 ~ 19:40
日曜日	日程	1月29日Ⓞ、2月5日Ⓞ、2月12日Ⓞ
	時間	9:00 ~ 11:40
持ち物	①交付通知書(町から届いたはがき) ②マイナンバー通知カード ③本人確認書類 ※詳しくは①交付通知書をご覧ください。 ④住民基本台帳カード(お持ちの方) ※代理受け取りの場合は、右記QRコードをご確認ください。	



マイナンバー  
総合サイト

### マイナンバーカード申請 ※予約は電話のみ

日程	1月25日Ⓞ
時間	9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30
持ち物	①QRコード付きマイナンバー(個人番号)カード 交付申請書 ※お持ちでない方は本人確認書類 ②スマートフォン(お持ちの方)

### マイナポイント申請 ※予約は電話のみ

平日	日程	1月26日Ⓞ、2月2日Ⓞ、2月9日Ⓞ 2月16日Ⓞ
	時間	9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30
日曜日	日程	1月29日Ⓞ、2月5日Ⓞ、2月12日Ⓞ
	時間	9:00 ~ 11:30
持ち物	①スマートフォン(お持ちの方) ②マイナンバーカード ③キャッシュレス決済サービスのカードなど ④金融機関の口座情報が分かるもの(希望者のみ)	

※上記以外の平日でもお手続き可能ですが、職員によるサポートが必要な場合はご予約をお願いします。  
※窓口混雑時はお待ちいただくことがありますのでご承知おきください。

■マイナンバーカードに関する一般的な問い合わせ  
マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120-95-0178

1月10日開始!

## 郵便局でマイナンバーカードの交付申請が始まりました

小布施郵便局でマイナンバーカードの申請書作成支援、受け付けが始まりました。まだマイナンバーカードの交付申請をされていない方は、お気軽にご利用ください。

持ち物：マイナンバー(個人番号)カード交付申請書(顔写真は当日無料で撮影します)

予約制となりますので、電話でご予約ください。 ☎026-247-2049

※マイナンバーカードの受け取り場所は小布施町役場となります。また、マイナンバーカードの出来上がりは、申請してからおおむね1カ月かかります。

# 2022年 主なできごと

「町報おぶせ」で紹介した話題を中心に昨年を振り返ります。



- 1月
  - 2日 新春歩き初め会
  - 8日 新型コロナウイルスの影響により延期していた令和3年成人式を令和4年成人の集いとして開催①
  - 10日 令和4年成人式
  - 14日 安市(～15日)
  - 16日 消防出初式兼検閲式
- 2月
  - 11日 小布施バーチャル町民会議(～3月19日/全4回)
- 3月
  - 12日 東大先端研・小布施町コミュニティ・ラボ写真展(～21日)
  - 20日 東大先端研・小布施町コミュニティ・ラボワークショップ
- 4月
  - 17日 第17回境内アート小布施×苗市3年ぶりに開催
  - 23日 町内4神社で御柱祭が開催(5月1日、4日)
- 5月
  - 7日 春の雁田山登山
  - 28日 第53回栗ガ丘小学校運動会
  - 31日 町環境グランドデザイン策定
- 6月
  - 5日 町総合防災訓練
  - 5日 おぶせ未来環境会議
- 7月
  - 10日 参議院議員通常選挙
  - 17日 第19回小布施見にマラソンが3年ぶりに開催②
- 8月
  - 6日 サタデーサイクル実証実験(9月3日、10月1日、11月5日)
  - 7日 長野県知事選挙
  - 15日 HLAB OBUSE サマースクール(～20日)
  - 27日 第21回小布施音楽祭が3年ぶりに開催(～28日)
- 9月
  - 10日 東大先端研・小布施町コミュニティ・ラボマルシェ(～11日、17日～18日)
  - 15日 長寿者訪問(～16日)
  - 23日 おぶせミュージアム・中島千波館開館30周年記念「中島千波の世界展」(～12月6日)
  - 30日 小布施中学校第55回鳳凰祭(～10月1日)
- 10月
  - 15日 フローラルガーデンおぶせ30周年記念イベント
  - 15日 小布施六斎市が4年ぶりに開催(～16日)③
  - 15日 第59回町総合文化祭・作品展(～16日)
  - 22日 秋の雁田山登山
  - 22日 長野電鉄営業開始100周年記念沿線自治体合同イベント
  - 29日 町総合文化祭・芸能祭
- 11月
  - 1日 日米草の根交流サミット2022in小布施(～4日)
  - 3日 文化の日表彰式
  - 6日 ウォーキング教室
  - 12日 ミュージカル「いつだって青空～ブルマー先生の夢～」
  - 12日 東京小布施会ふるさと交流会(オンライン開催)
  - 25日 栗ガ丘小学校50周年記念式典④
  - 27日 第8回おぶせ能
- 12月
  - 3日 第48回人権フェスティバル
  - 4日 ゼロ・ウェストフォーラム

### 新型コロナウイルスの影響で中止となった行事・イベント

- 分館対抗バドミントン大会
- 岩松院桜まつり
- 町消防技術大会
- 分館対抗ソフトミニバレーボール大会
- 子どもみこし大会・くりんこ祭り
- 小山田杯少年少女球技大会
- 敬老会ふれあい寄席
- 千年樹の里まつり
- 町民運動会

現地視察では、まず今回の実証で技術協力をしてくださっている高槻バ イオチャーエネルギー研究所(大阪府 高槻市)の島田勇巳所長より、炭化炉



12月4日⑩にゼロ・ウェイストフォーラム2022を開催しました。最初に、今回のフォーラムでは、昨年10月から小布施町の資源循環施策としておぶせフラワーセンターでの実証がはじまった炭化・堆肥化の現地視察を実施しました。

## ゼロ・ウェイストフォーラム 〜おぶせから始まる循環の仕組み〜 開催報告

12月4日⑩にゼロ・ウェイストフォーラム2022を開催しました。最初に、今回のフォーラムでは、昨年10月から小布施町の資源循環施策としておぶせフラワーセンターでの実証がはじまった炭化・堆肥化の現地視察を実施しました。

の構造や炭化の仕組みについて、実物を前に説明を行いました。町内で排出される剪定枝や栗イガなどの有機物からできた「炭」は、バーベキューなどで利用できる燃料炭、畑の酸化抑制などの効果が期待できる土壌改良炭、雪を早く溶かすために使う融雪炭など、さまざまなシーンでの活用が期待できます。

元々ごみとして処分されていたものが、「炭化」を経て有効活用できる資源により、参加者からも「こんな資源活用ができる」と驚きの声が上がっていました。

続いて、炭化炉の真向かいで行っている堆肥化実証の現場へ移動し、地域おこし協力隊でゼロ・ウェイスト推進員の古木里菜さんから実証内容について説明を聞きました。

「堆肥化」とは、有機物を微生物の力により発酵させ、生ごみを農作物に利用しやすい肥料にすることです。農家の多い小布施町では、生ごみが削減できるだけでなく、近年価格高騰している肥料の購入量を抑制する可能性もあります。現在は、町内の限られた協力

飲食店から生ごみを回収し、試験的に堆肥化をスタートさせています。一次処理された生ごみを二次発酵している様子を見学しながら、参加者から多くの質問を受けました。気温の低い冬は発酵スピードが下がるため、時間をかけて堆肥を完熟させ、今後、町内農家の方々に配布していきたいと考えています。

このように、堆肥化と炭化の実証事業を先駆的に開始し、町内の有機資源を有効活用する現場を参加者の皆さんにご覧いただきました。

続いて、役場の講堂へ移動し、町の「ゼロ・ウェイスト(ごみを出さない町)」の実現に向けた取り組みの説明や、さらなる施策推進へ向けたアイデアを考えるワークショップを実施しました。

フォーラム終了後、参加者の皆さんに感想を聞くと「町内で今までごみだったものが、資源へと大きく変わった



炭化の工程

## 炭化の実証事業が始まっています

11月から、剪定枝・栗イガを回収し炭化する実証事業が始まりました。小布施町では剪定枝、落葉や草、栗イガなどの有機物が、可燃ごみとして処分されています。これらの有機物を炭にすることで、土壌改良炭や燃料炭として町内で有効活用することを目指しています。

実証事業を始めるにあたり、協力いただいた農家さんより、炭にする材料として栗イガを回収しました。また、総合公園の剪定枝なども活用しています。炭化実施のためにはある程度まとまった量の有機物を保管しておく必要があるため、そのためのスペースがあり、フォークリフトなどの重機も使用可能なおぶせフラワーセンターで実施しています。

炭化炉を導入してからこれまで、すでに5回製炭炉を稼働させました。剪定枝・栗イガの炭化実験を

行い、燃料として使用可能なことも確認できました。ただ、材料の組み合わせや製炭炉に入る空気の調整によって、上手く炭になり切らなかったものもありました。火種の量や炭化炉内での材料の並べ方などさまざまな条件を試し、なるべく安定した品質で、より多くの材料が炭になり切るように最適な炭化方法のノウハウを蓄積していきます。



剪定枝の炭



栗イガの炭

### 炭化の工程



## 農地から排出された剪定枝を回収します

小布施町では剪定枝などの有機系資源を町内で有効利用する実証事業を10月から開始しています。その一環として、町内の農地で発生した剪定枝の持ち込み回収を試験的に実施します。町内の果樹園などで営農される皆さんは、ぜひ剪定枝の持ち込みにご協力ください。回収した剪定枝はおぶせフラワーセンター敷地内の設備で炭化し、農地で利用する土壌改良炭などとして活用する実証事業で利用しています。(太さやサイズによっては、別の活用方法を検討する場合があります)

**日時** 1月29日⑩ 12:00~15:00  
**回収場所** ①おぶせフラワーセンター 西側スペース  
②小布施総合公園南側駐車場  
**回収方法** 担当者が対応しますので、軽トラックなどで剪定枝を持ち込んでください。

※太さの制限はなく、果樹の幹でも持ち込み可能です。  
※長さは2m以下になるようあらかじめ切断してください。  
※枝葉と幹は、できるだけ分けた状態で持ち込んでください。  
※家庭から排出された剪定枝は、対象外です。

※おぶせフラワーセンターでは、置き場スペースの関係で早めに受け付けを終了する場合があります。



ていく転換期であると感じました。小布施町の取り組みが全国的にも広まるというなと思いましたが「前向きな声を多く伺うことができました。」

ゼロ・ウェイストフォーラムにご参加いただいた皆さんには改めて御礼申し上げます。町民の皆さんには今後とも、剪定枝などの有機物の回収協力や家庭用コンポストによる生ごみの自家処理など、ごみの削減・資源化にご協力をお願いします。

■問い合わせ  
総務課環境防災連携推進室  
026-214-9209

2月16日(木)～3月15日(水)

所得税・町県民税の

# 申告相談が始まります

2月16日(木)から確定申告が始まります。各種申告書は、役場住民税務課税務係に用意しています。税務署から届いた人は、その書類をご利用ください。

## ■確定申告をする必要がある人

- 事業・不動産所得のある人  
営業、農業等の事業により生じた所得や地代、家賃などの不動産による所得がある人
- 給与所得があり、次のいずれかに当てはまる人  
①給与の年収が2千万円を超える  
②給与以外の所得金額の合計が20万円を超える  
③給与を2か所以上から受けていて、主たる給与以外の収入(アルバイトなど)と他の所得の合計が20万円を超える

## 「公的年金を受給している皆さん」

公的年金等に係る収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合は、所得税・復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

※所得税・復興特別所得税の還付を受けるには確定申告をする必要があります。

## ◆申告に必要なもの

- ①本人確認書類(次の(1)または(2))  
(1)マイナンバーカード(表・裏)の提示  
(2)通知カードの提示、身元確認書(運転免許証、健康保険者証)の提示
- ②所得税が還付になる人は還付先の口座番号が分かる書類
- ③所得(収入)の分かる書類  
源泉徴収票(原本)、収支内訳書、各帳簿など
- ◆各種控除と必要な書類  
○社会保険料控除  
各機関から発行される支払証明書、領収書など  
○生命保険料控除、地震保険料控除等  
保険会社が発行する支払証明書  
○住宅借入金等特別控除  
①借入金の年末残高証明書  
②住宅借入金等特別控除額の計算明細書

- ③新築年月日・工事の請負代金・床面積が50㎡以上であることがわかる書類(請負契約書など)
- ④家屋の登記事項証明書(原本)

## 【控除2年目以降の人】

- ①借入金の年末残高証明書
- ②住宅借入金等特別控除額の計算明細書
- 寄付金控除  
寄付先の団体が発行した領収書など

## ■申告の際の注意

○収入がない場合も申告を  
申告された内容は、所得証明書、国民健康保険税、各種福祉手当などの基礎資料となります。そのため、申告していないと所得証明書の発行や各種福祉手当を受けることができません。収入がない場合も、税務係窓口にある簡易申告書に生活状況などを記入して申告してください。

○扶養控除を受けるとき  
配偶者・扶養控除などを受けられる際は、その人の所得額や、他の人と扶養控除を重複して受けていないか事前に確認してください。

○医療費控除を受けるとき  
領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。なお、税務署から記載内容の確認を求められる場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

## ■問い合わせ 住民税務課税務係

☎026-214-9103

## 申告相談日程表

会場	小布施町役場2階 第1会議室
時間	午前の部 8:45～12:00 午後の部 13:00～16:30
2月16日(木)	東町
17日(金)	上町・中町
19日(日)	日曜相談日
20日(月)	伊勢町・中央
21日(火)	中扇・横町
22日(水)	福原・栗ガ丘
24日(金)	大島
27日(月)	飯田・林
28日(火)	山王島・北岡
3月1日(木)	押羽・羽場
2日(金)	六川・中子塚
3日(土)	矢島・清水・中条
6日(月)	松村・水上
7日(火)	雁田・松の実
8日(水)	千両・クリトピア
9日(木)	
10日(金)	
13日(月)	予備日
14日(火)	
15日(水)	

※指定自治会の期日に都合のつかない人は予備日や日曜相談日にも相談できます。  
※発熱など、かぜの症状が見られる人は来庁をご遠慮ください。

## 長野税務署からのお知らせ

■問い合わせ ☎026-234-0111

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を用いて、確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカード対応のスマホ又はICカードリーダーライターを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。また、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの取得をお願いします。



確定申告書等作成コーナー

感染防止の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。

### 確定申告などに関するお問い合わせ

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください

### e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問い合わせ

問い合わせ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570-01-5901

受付時間 9:00～17:00(月曜～金曜、祝日を除く)

## 所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

相談期間	申告会場
2月15日(木)まで	長野税務署庁舎
2月16日(木)～3月15日(水)	若里市民文化ホール (長野市若里3丁目22-2)

※贈与税については2月1日(木)以降、申告相談を受け付けています。

※平日のみ(2月19日(日)、26日(日)は開設します)

時間 9:00～16:00

申告会場への入場には当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

※スマホをお持ちいただいた場合、確定申告会場において基本的にスマホを利用して申告書を作成していただきます。

※確定申告会場に来場される際はマスクを着用していただき、少人数でお越しください。

※入場の際に検温を実施いたします。咳・発熱などの症状のある場合は入場をお断りさせていただきます。

※16:00以前であっても、相談受付を終了する場合があります。



国税庁LINE公式アカウント

## マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告を

- 自宅から24時間いつでも申告できます!
- 画面の案内に沿って入力すれば、自動計算されます!
- 相談はチャットボットや電話でもできます!
- スマホのカメラで源泉徴収票が自動入力されます!
- マイナポータル連携で、一部の所得控除などが自動入力されます



動画で見る確定申告



確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携

# 家庭用パソコンの新しい処分方法

■問い合わせ 住民税務課住民係  
☎026-214-9109

家庭で不要となったパソコン(パソコンディスプレイを含む)は、これまで「パソコンメーカーに回収を依頼」していただいていたが、「宅配便を利用した

回収」により処分することもできます。  
なお、家庭用パソコンは資源物回収などでは回収できませんので、ご注意ください。

## ◆パソコンメーカーによる回収

家庭で不要となったパソコンは、「資源有効利用促進法(資源の有効な利用の促進に関する法律)」に基づいてメーカーが回収し、資源として再利用されます。  
各メーカーの連絡先、回収方法、回収・再資源化料

金などの詳細は、一般社団法人パソコン3R推進協会のホームページをご覧ください。  
同協会(☎03-5282-7685)へお問い合わせください。



一般社団法人  
パソコン3R推進協会  
ホームページはこちら

## ◆宅配便による家庭用パソコン等の無料回収

小布施町と協定を締結しているリネットジャパンリサイクル株式会社において、宅配便による回収を行っています。回収品目にパソコン本体が含まれている場合、1回のお申し込みにつき1箱分の回収料金が無料となります。パソコンが含まれている場合は、プリンターなどの周辺機器も一緒に回収できます。  
※個人情報のデータ消去サービスもあります。

◎回収対象品目 ご家庭にある家電が対象になります

- ①パソコン、携帯電話  
壊れていてもOK、部品だけでもOK、古い年式でもOK、自作PCでもOK
- ②パソコンの周辺機器  
プリンター、スキャナ、ディスプレイなど
- ③オーディオ機器  
ビデオデッキ、DVDプレイヤー、ステレオ、ミニコンポなど
- ④キッチン家電  
電子レンジ、トースター、炊飯器、コーヒーメーカーなど
- ⑤生活家電  
掃除機、扇風機、空気清浄機、電気ストーブ、ドライヤーなど



リネットジャパン  
リサイクル株式会社  
ホームページはこちら

※テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、石油・灯油を利用したストーブ等は回収できません。

詳しくは今月号の折り込みチラシをご覧ください

## ◎回収料金

### ●パソコンを含む回収

1箱のみ無料  
2箱以上は税込1,650円/箱



### ●パソコンを含まない回収

税込1,650円/箱

※箱に入れば、何点詰めても同一料金です。  
※箱のサイズは、縦・横・高さの合計が140cm、重量が20kg以内  
※箱のサイズ・重量を超えた場合は、回収できません。

## 小型家電・古着を回収します

2月の日曜回収は、小型家電・古着を回収します。

日時 2月12日⑧ 8:00～11:00

場所 生活支援ハウス駐車場

回収品目等 右表のとおり

注意事項 資源物や有害ごみは回収しません。古紙やびん、ペットボトル、白色発泡トレイの資源物は2月17日⑨に各自自治会で回収します。

その他 一度回収した物はお返しすることはできません。事業所から出される物は回収できません。

小型家電

電気や電池で動く小型電子機器や家電製品  
※家電リサイクル対象品(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機など)、電気毛布、電気カーペット、こたつやステレオなどの木枠部分は回収しません  
※冷媒にフロンガスを使用する小型家電等は、メーカー・販売店へ処分を依頼してください  
※電球や電池、バッテリー、灯油などはあらかじめ取り除いてください  
※携帯電話は販売店へ回収を依頼してください

古着

衣類全般  
※洗濯をするなどきれいにしてから出してください  
※汚れたり破れたりしたものやぬれているもの、カビや臭いのあるものは回収できません  
※雨天の場合はぬれないようビニール袋に入れて出してください  
※布団、座布団、毛布、マットレス、カーペット、ストッキング、靴下、下着などは回収できません

有料広告

栗菓子 竹風堂  
栗あんしるこ 3袋入  
[1袋120g(切り餅2コ付)×3]  
(レトルトパウチ入り)

「栗あんしるこ」の味そのままに。お餅もついておいしさを味わえます。

栗あんだけの贅沢な栗しるこ。竹風堂直営各店の喫茶メニューで親しまれてきた。

お店のおいしさを家で味わおう。

竹風堂は国産栗100%のこだわり。



# 農業委員会だより

～小布施の大地に一番近い農家の皆さんへ～



## 荒廃農地再生対策事業のお知らせ

荒廃農地を再生し利活用を促進するため、対象農地を再生し耕作する農業者などに交付金を交付しています。

### ◎対象となる農地

3年以上耕作されておらず、通常の農作業では作物の栽培が不可能な状態と判断され、かつ、小布施町農地バンクに登録されている農地

### ◎対象者

対象となる荒廃農地を再生し、耕作する農業者および法人(①、②の条件を満たすこと)  
①所有権移転または賃貸借もしくは使用賃借のいずれかの権利の設定を受けていること  
②対象となる荒廃農地を再生し、その後5年以上継続して耕作すること

### ◎交付額

	認定農業者・認定新規就農者	その他の農業者
上限額	10万円	7万円
奨励金	10アール当たり5万円	10アール当たり3万円
補助率	対象経費のうち2/3以内	対象経費のうち2/3以内

■問い合わせ 産業振興課農業振興係  
☎026-214-9115

## 長野県 特定(産業別)最低賃金のお知らせ

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、使用者はその金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。今般、長野県地域最低賃金の改正に続いて、長野県内の特定の産業で働く労働者に適用される「特定(産業別)最低賃金」が下表のとおり改正されました。なお、適用業種等の詳細については、長野労働局ホームページでご確認ください。



長野労働局ホームページはこちら

対象業種	時間額	発行年月日
計量器・測定器等製造業	945円(916円)	令和4年12月14日
はん用機械器具等製造業	956円(927円)	令和4年12月16日

かっこ内は令和3年改定額

### ■問い合わせ

長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555  
中野労働基準監督署 ☎0269-22-2105

## 「令和5年度須高果樹セミナー」受講生募集

須高地域において、出荷・販売を目的とした果樹栽培を行っている方で、Iターン・Uターンなどにより新規就農された方、定年を契機にご実家の農業を継がれる方、また農業研修を受けている方などを対象に、りんご・ぶどうの基本的技術を習得するためのセミナーを開催します。  
※新型コロナウイルス感染状況によっては開催できない場合があります。

日程 4月以降毎月1回程度  
募集締め切り 2月28日⑧  
定員の50人になり次第締め切り

受講料 無料

### ■申し込み・問い合わせ

長野農業農村支援センター技術経営普及課  
地域第三係 ☎026-234-9535  
JAながの須高営農センター営農課  
☎026-245-0153

## おぶせスタディ第2期調査を実施します

おぶせスタディとは、骨や関節などの運動器の状態と生活習慣などとの関係を明らかにし、超高齢社会におけるモデルとなる取り組みから町民の皆さんの健康寿命の延伸を目指していくため、新生病院と信州大学医学部との共同で10年間にわたり調

査しているものです。  
新型コロナウイルス感染症により延期となっていた第2期調査を、来年度から開始します。第2期調査に向けて、信州大学医学部の池上章太先生に寄稿いただきました。

## 寄稿 高齢者の健康とは ―おぶせスタディ第2期調査に向けて―

信州大学医学部運動機能学教室(整形外科)、附属病院リハビリテーション部 講師 池上章太



令和4年10月1日、プロレスラーのアントニオ猪木さんが79歳で逝去されました。日本のプロレスの歴史そのものと言っても過言ではないレスラーとしての活躍だけでなく、政治進出し参議院議員としても活動され、多方面での活躍をされた方です。その裏で、長年糖尿病や難病のアミロイドーシスの闘病をされておられ、強い肉体を持ちながらも常に病気の付き合いもあったそうです。そんな猪木さんの有名なセリフとして、「元気があれば何でもできる」というものがありますが、

これは理屈抜き、問答無用で人を惹きつけるパワーを持った猪木さんらしいシンプルな言葉であると思います。この言葉で自らを奮い立たせ、さまざまな活動がされていたのかもしれない。最後まで多くの人にパワーを与え続けた方でした。私は尻理屈が好きなので、「元気があれば何でもできる」を少し論理的に考えてみます。高校数学の証明で、逆・裏・対偶という条件があり、もとの条件の真偽は対偶条件の真偽と必ず一致します。「元気があれば何でもできる」の逆は「何でもできれば元気がある」、裏は「元気がなければ何にもできない」、対偶は「何にもできないならば元気がない」となります。「元気があれば何でもできる」に共感する人が多いなら、それは社会的には真と考えられ、「何にもできないならば元気がない」というのもまた真となります。尻理屈ではありますが、高齢になって元気がなくなっていくことが、高齢になって元気がなくなっていくことと言えるのかもしれない。

フレイル基準の構成要素は運動機能が主な評価となっています。しかし、それ以外に疲労感や普段の活動といった要素も加味され、高齢者の健康状態を多面的に評価します。

### 握力は健康状態の鏡

歩行や転倒には下肢の筋力が関係すると考えられますが、下肢筋力は特殊な測定装置がないと測ることができません。握力と下肢筋力は連動することがわかっており、測りやすい握力で下肢の筋力状態をある程度評価することができます。そのためフレイル基準には握力が入っており、おぶせスタディでも町民の皆さんを対象として握力測定を行っています。図1はおぶせスタディ調査における年齢性別階層別握力平均値です。男女とも、年齢層が高くなるにつれて握力の平均値は低値となっていました。

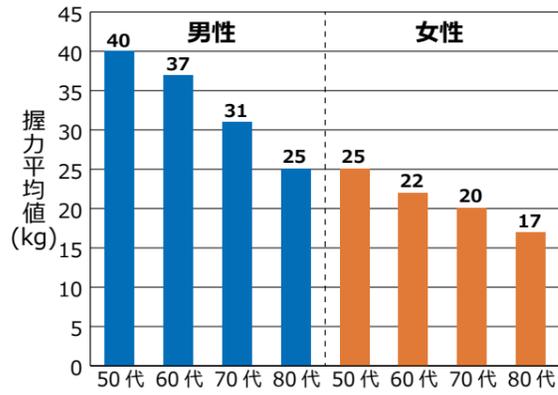


図1 小布施町民の年齢性別階層別握力平均値

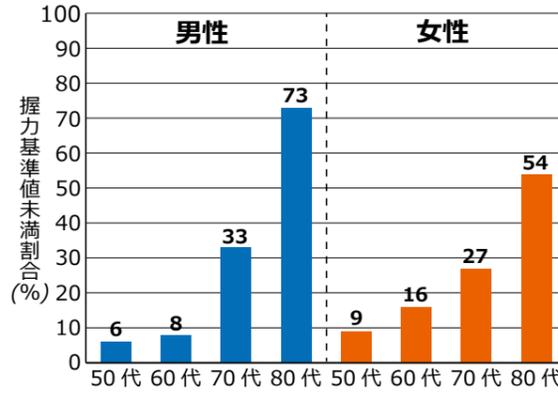


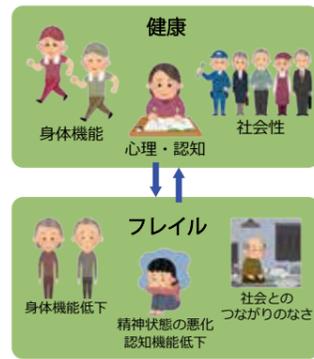
図2 小布施町民の握力についてフレイル基準未満の割合

また、フレイル基準である男性28kg未満、女性18kg未満の割合を示したのが図2です。60代までは基準未満の方の割合はさほど多くはないのですが、70代で男女ともおよそ3割が、80代では男性7割、女性も過半数がフレイル基準未満の握力となっていました。

小布施町の住民の皆さんにおいても握力は加齢とともに低下していることが明らかとなりましたが、これは重大な意味を持っています。握力の低下は、認知機能テストの成績低下、年間の転倒回数増加と統計学的に関連していました。つまり、握力の低下は、運動機能の低下を示すのみならず、高齢者の健康状態の別の面である認知機能の低下も反映しており、ひいては要介護の原因となる転倒の危険性とも関連していたのです。高齢者の健康状態を評価する上で握力測定が総合的な指

### フレイルとは

「フレイル」。もしかするとどこかで耳にされたことがあるかもしれません。フレイルは今後の超高齢社会を健全に生きる上でのカギとなる新しい疾患概念です。フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」を指します。もともとは海外の老年医学分野で「Frailty(虚弱、脆弱の意)」という言葉が用いられ、2014年、これを日本では「フレイル」と呼びましようということになりました。歳を重ねるとどのようなことで困難が生じてくるか考えてみましょう。加齢に伴い、運動機能や認知機能は低下します。立ち座りの動作がおっくうになる、物事を覚えておくのが苦手になる、などです。これらにより今まで当たり前でできていた日常生活活動、例えば買い物に行く、掃除をするといったような活動に支障をきたすこともでてくるかもしれません。さらに職場や地区活動、近所との付き合いといった社会活動面にも支障をきたすようになります。これがフレイルです。フレイルは高齢者の総合的な健康状態を構成する要素を明らかにし、高齢者特有の問題に対してどのように向き合えばいいのかをわかりやすくする概念です。



高齢者の健康模式図

標としての意味を持っていることがわかりました。

### 握力は高齢者の健康を反映する

- ・握力がそこそこ少ない人  
(男性 25kg、女性 16kg 未満)
- 認知機能 3% ↓
- 転倒危険性 30% ↑
- ・握力がかなり少ない人  
(男性 17kg、女性 12kg 未満)
- 認知機能 6% ↓
- 転倒危険性 70% ↑

### おぶせスタディ第2期調査が始まります

2014年から2017年、小布施町、新生病院、信州大学整形外科、およびリハビリテーション部の共同で、住民運動器健康疫学調査「おぶせスタディ」の第1期調査を行いました。町民の皆さんにも多大なご協力をいただき、小布施町の運動器の健康状態についての実情を調査することができました。そして、2023年4月からいよいよおぶせスタディの第2期調査が始まります。まずは第1期調査に参加していただいた方からお声がけさせていただきます。検診を行います。前回の調査から時が経ち、状態がどのくらい変化しているのかを確認します。前回の調査に

フレイルは加齢とともに誰にでも起こりえる状態です。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、そのまま放置して状態が悪くなると介護が必要になるとされます。反面、フレイルの段階なら、適切な対策・支援をすれば、もとの健康な状態に戻る可能性があるとも言われています。フレイルであるかどうか、これを知ることで要介護を防ぐことができるのです。フレイルにはFriedらの診断基準というものが国際的に広く用いられています。Friedらの基準は体重減少、筋力の低下、主観的疲労感、日常生活活動量の減少、身体能力の減弱の5つの評価を用いるというものです。これに基づいて、日本人高齢者に合った指標に修正したものが日本版フレイル基準(左表)です。

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2 kg 以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか ②定期的な運動・スポーツをしていますか 上記2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

改定日本版フレイル基準  
Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020より  
※5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するものをフレイル、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル、いずれも該当しないものを健常とする

参加された皆さんには、第2期調査においてもできるだけ参加をしていただきますとありがたいです。また第1期調査に参加されていない方にもお声がけさせていただきます。第2期調査への参加をお願いしたいと考えております。第2期調査では高齢者のフレイルにも注目して調べていきます。なかなか自覚することの難しいフレイルですが、要介護となる前にフレイルを見つければ、意識して健康を取り戻すきっかけとなります。小布施町の運動器検診事業は全国的にも評価されており、その取り組みが日本全体の要介護予防のための指標になっていることは間違いありません。小布施町の皆さんの献身的な協力を得ながらの町を挙げての健康づくり事業として、どうか今後ともご参加の程をお願い申し上げます。

### おぶせスタディ講演会を開催します

第1期調査の結果と第2期調査で取り組む内容をお話しいただきます。

**日時** 2月19日(日) 13時45分～15時40分

**場所** 北斎ホール

**講師** 信州大学医学部運動機能学 教室 教授 高橋 淳 先生

**問い合わせ** 健康福祉課健康係 ☎026-214-9107



### 移動図書館の名前は「テラソ号」に

ありがたいことに、皆さんから109件の投票をいただき、最多得票(56票)の「テラソ号」に名前が決まりました！テラソの語源の通り、まちと人を「照らし」、「Terra=地球」の未来に、「Sow=種をまく」ような存在としてこれからも活動を展開できたらと思います。

積雪が厳しい1月～3月は倉庫で冬眠中ですが、また雪解け後にオープンしますので楽しみにお待ちください♪2023年最初の出店は4月16日(日)の境内アートの予定です！

### 種の図書館はじめました！

↓種の寄付方法や貸し出し方法はこちら！



1月から新しく「OBUSE棚コーナー」で種の図書館、はじめました。図書館にはさまざまな役割があります。そのうちのひとつが「伝統の保存」です。多くの方が庭や畑に親しむこのまちで、まちの「土」から採れた種を集め、保管し、交換によって循環させてみようと思っています。どんなものが育ちやすいのか、どんな植生があるのかも、土地に紐づく大切な「情報」です。

アイデアをくださったのは、農家さんや、ご自身も種を守る活動をされている小布施の方々。そんな思いある先人に支えられ、テラソでもはじめよう！となり、少しずつ種を集めてきました。

種を保管し絶滅から守るだけでなく、誰もが花や野菜を楽しめるようにする。そんな、人の暮らしの中にある種を、ゆるやかに守っていく活動になればと思っています。庭づくりや家庭菜園をされている方、よかったですひテラソに種を分けてください。これから庭づくりをはじめたい方、ぜひテラソに種を取りに来てください。上手く発芽するかはわかりませんが、無料で貸し出します。その代わりに、収穫出来たら今度は種を持ってきてくださいね。多くの種の行き来がありますように。



一足先に「世界の種の交換所」になったTさんのペパン号。ここにはテラソよりも多様で珍しい種たちが保管されています。リンゴ箱のアップサイクルで作った本体がとっても可愛いです。

### 2月のテラソ百選のテーマは「告白」です

2月と言えば、バレンタイン！気になっている人に想いを告げる季節がやってまいりました。告げる、と言えば愛の告白以外にもいろいろ。罪の告白やら、夢の告白やら、秘密の告白やら…。あなたは今月、これまでこっそり隠していた、どんなことをオープンにしますか？

### 2月のおはなし会

※新型コロナウイルス感染防止のため中止になる場合があります

日時	内容
2月11日(土) 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
2月17日(金) 15:30～	低学年のおはなし会
2月25日(土) 10:30～	おはなし会

### 新着本紹介

新たに150冊(一般114冊、児童・絵本36冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。



### 司書のひとつかみ

—テラソおすすめの本をご紹介します—

### テーマは「福」

日本には古来より、福を招き寄せるための習わし、縁起物が多くあります。科学万能の時代であっても、神様仏様や目に見えないものに願いを託し、福をもたらしてほしいと思う心は変わりません。縁起の良いものを傍に置き、縁起の良いことを行い、そして福が来るようにたくさん笑って、良い一年になるようにしたいですね。



『縁起物 福を招くかたち』  
『現代用語の基礎知識』編  
集部・編



『しあわせなふくろう』  
ホイテーマ・作 チェレス  
チーノ・ピヤッチ・絵



『風と共にゆとりぬ』  
朝井リョウ・著



### 学校・園だより

### 楽しいクリスマス会

### 認定こども園栗ガ丘幼稚園



12月22日(日)にクリスマス会がありました。1人ひとりが作ったクリスマス飾りを遊戯室に飾り、作品発表やクリスマスの歌を歌いました。作品発表では緊張しながらも、みんなの前で頑張ったところなどを発表することができました。

そこに、リンリンリン…と鈴の音が聞こえ、幼稚園にサンタさんが来てくれました！子どもたちは驚きのあまり表情が固まっていたのですが、しばらくすると笑顔になりました。サンタさんへの質問タイムでは「サンタさんの服はどうして赤いの？」等、子どもらしい質問にほっこりしました。

クリスマスメニューの給食や、おやつにはケーキを食べたり、プレゼントをもらったり、とてもうれしい一日となりました。



### 人権同和教育の推進に関するポスター入選作品

令和4年度人権同和教育の推進に関するポスターの部で入賞した作品を紹介します。



優秀賞 栗ガ丘小学校6年  
中沢璃乃杏さん



優良賞 栗ガ丘小学校6年  
竹内那菜さん



佳作 栗ガ丘小学校6年  
湯本凜香さん



優秀賞 小布施中学校1年1組  
人権委員会  
原山心羽さん  
滝沢沙稀さん  
菊地翔太さん



佳作 小布施中学校1年3組  
人権委員会  
古川莉叶さん  
宮坂咲希さん  
寺島朋希さん  
高野翔太さん



佳作 小布施中学校2年3組  
人権委員会  
梅嶋めいさん  
藤沢陽斗さん



優良賞 小布施中学校3年3組  
人権委員会  
波田野蓮心さん  
山本千夏さん  
岡田拓希さん



**国民年金保険料前納の申し込**  
みを受け付けています

長野南年金事務所  
026-227-1284  
長野北年金事務所  
026-244-4100  
住民税務課住民係  
026-214-9109

国民年金保険料は前納すると割引になります。毎月の納付よりお得な前納に切り替えませんか。  
**前納の種類**  
○6カ月前納(前期4月～9月分、後期10月～令和6年3月分)  
○1年前納(4月～令和6年3月分)  
○2年前納(4月～令和7年3月分)  
**申込期限** 2月28日(火)  
**申込先** 各金融機関、役場住民係、両年金事務所



**都市計画変更案の縦覧を行います**

**問** 建設水道課都市・建設係  
026-214-9105  
小布施町が決定する次の都市計画について、皆さんからの意見を広く伺うため変更案の縦覧を行います。  
**変更内容** 須坂都市計画ごみ処理場の変更、北信保健衛生施設組合不燃物処理センターの廃止  
**●変更案の縦覧**  
**縦覧期間** 1月20日(金)～2月3日(金)  
**時間** 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)



**上下水道料金などの減免期間終了のお知らせ**

**問** 建設水道課上下水道係  
026-214-9106  
新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し減免していただいた令和4年9月～令和5年1月納期分の上水道料金、下水道使用料金、農業集落排水使用料金の基本料金および閉栓管理料金の減免期間が終了します。令和5年3月納期分から従来通りの料金となります。



**駐車指導員を募集します**

**問** 建設水道課都市・建設係  
026-214-9105  
町内に訪れた方への道案内や渋滞緩和のための駐車場誘導などを行う駐車指導員を募集します。  
**任期** 2年間(4月1日から)  
**勤務内容** 半日(3時間)単位で、駐車施設への案内や誘導、観光案内を行います。  
※女性も気軽に行える業務です。



**栗の剪定講習会を開催します**

**問** 産業振興課農業振興係  
026-214-9115  
栗の剪定を学ぶ講習会を開催します。大勢の皆さんご参加ください。  
**日時** 2月4日(土) 10時～  
**講師** 桐生忠教さん(新潟県五泉市低樹高栽培技術者)  
**場所** 町営テニスコート東側  
平松幸明さん(林)の畑  
その他 駐車場はありません。

**忘れて2月の納付**  
固定資産税 4期  
納期限は **2月28日(火)**です

寄付のお礼 厚くお礼申し上げます。

- おぶせ物語 様 540,000円
- 埼玉県狭山市 松田 大輔 様 5,000円
- 東京都世田谷区 杉内 直敏 様 20,000円
- 東京都新宿区 高澤 信行 様 100,000円

**籍の戸窓**

※掲載は希望者のみ(敬称略)

**出生** はじめまして

滝沢 優真 (吉之) 恵美奈 東町

小出 一晴 (貴史) 美鈴 横町

福澤 燈 (初男) 愛 東町

大貫 伊織 (尚理) 唯 東町

**結婚** お幸せに

木村 礼美 (松の美) 新原 健太 長野市

川上 莉旺 (六川) 坂卷 裕康 東京都府中市

米沢 和恵 (山王島) 元井 建介 兵庫県宝塚市

**死亡** ご冥福をお祈りします

松本 ヨシミ (六川) 中込 ともい 東町

田中 義郎 (羽場) 伸次 矢島

関 令子 (大島) 昭次 東町

原 基 (六川) 朝子 大島

岡田 藤子 (中条) 静江 大島

山岸 進 (押羽) 房子 松の美

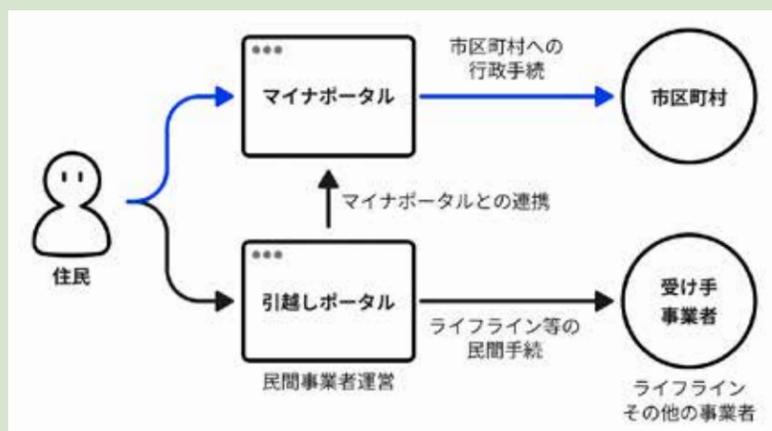
小林 進 (松の美) 房子 松の美

小池 壽松 (中央) 房子 松の美

**ひとのうごき**

1月1日現在 (前月比)	
人口 男 5,302 人 (+10)	
女 5,691 人 (+5)	
合計 10,993 人 (+15)	
世帯 4,031 世帯 (+13)	

**マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになります**



詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



**■問い合わせ** 住民税務課住民係  
026-214-9109

2月6日(火)から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になります。このサービスを利用する方は、転出にあたり役場への来庁が原則不要となります。  
※転出届以外にも国民健康保険、介護保険、児童手当などの手続きのほか、同報無線戸別受信機の返却、水道の停止手続きが別途必要な場合がありますので、住民係までご連絡ください。

**対象** 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方  
※ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。  
※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

**農地でも宅地化できる場所があります。詳しくはイマイ企画まで...**

**あなたの不動産のお悩みご相談ください!**

相続などで小布施の土地や中古住宅をお持ちの方、それは資産に違いはありません。ひと昔前なら、近隣の方が購入したり価格上昇が期待できました。しかし、人口減少時代に入り、土地も住宅も余る時代が到来し、資産だと考えている不動産が、負債産になりうる時代です。ぜひ一度ご相談ください。

**診断無料**  
お気軽にご相談ください

小布施の不動産情報は今すぐアクセス! 人気の小布施町不動産情報が満載です!  
obusefudousan.com  
不動産を売りたい方は下記まで

フリーダイヤル 0120-691-491  
FAX.026-247-1102 E-mail.info@obuseyumenoya.com  
株式会社イマイ企画 千381-0202小布施町大字福原216-14

## 育英金をご利用ください

経済的な理由で就学が困難な学生を対象に、高等学校、大学などに通うための支援として、育英金の貸し付けを行っています。

**受付期間** 3月3日㊟まで(令和5年4月から貸し付けを希望する場合)

**提出書類** ○育英金貸付申込書兼誓約書

○育英生推薦調書

○育英生の父および母の市町村民税課税額、生計を別にする連帯保証人の町税等納税額を証するもの(町内者は閲覧の同意があれば提出不要)

**育英金を利用できる学生の条件**

○小布施町に住所または生活の根拠を有する人

○勉学の意志があり所定の修学ができる見込みがあると認められること

○在学する高等学校等の学校長が推薦した人であること

○貸し付けた育英金の償還が可能であると認められ、かつ、確実な保証人を有すること

■問い合わせ 教育委員会子ども支援係  
☎026-214-9110

○独立行政法人日本学生支援機構およびその他の団体から別に学資等の貸与を受けていないこと

○父および母の市町村民税額の合計額が20万円以下であること

区分	貸与月額
高等学校 特別支援学校高等部 中等教育学校後期課程 専修学校高等課程	国公立 14,000円以内 私立 24,000円以内
高等専門学校	19,000円以内
専修学校専門課程 大学	国公立 自宅通学 32,000円以内 自宅外通学 40,000円以内 私立 自宅通学 40,000円以内 自宅外通学 55,000円以内

## 画狂人北斎 小布施公演を開催します

演出家宮本亜門が手掛ける「画狂人北斎」の舞台公演を開催します。葛飾北斎と娘お栄の親子関係を軸に、北斎の生きざまを現代人に問います。

**出演者** 北斎-西岡徳馬 お栄-雛形あきこ 他

**日時** 3月18日㊤ 17:00開演(16:15開場)

3月19日㊤ 11:00開演(10:15開場)

■問い合わせ 教育委員会生涯学習係  
☎026-214-9111

**会場** 北斎ホール

**料金** S席4,500円、A席一般1,500円 学生1,000円

**販売場所** 教育委員会事務局(平日のみ、8:30~17:15)、

まちとしょテラソ(土日祝日のみ、9:00~17:00)

**販売開始日時** 1月23日㊤ 10:00~

## 脳のリフレッシュ教室交流会を開催します

町内で実施している「脳のリフレッシュ教室」の交流会を、密を避けるため3回に分けて開催します。

内容は、5地区の教室発表のほか講師をお招きしてお話を聞いたり、楽しく身体を動かし脳の活性化を図ります。高槻絹子先生によるミニ講話もあります。どなたでも参加できますので、お仲間やご近所でお誘い合わせてお出かけください。

**場所** 千年樹の里 健康福祉センター

※体調がすぐれない人は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止となる場合があります。

■問い合わせ 地域包括支援センター  
☎026-242-6680

日付	時間	対象地区	内容
2月16日㊤	13:30~15:00	飯田、大島、上松川、中町、中央、林、中扇、横町	地区発表、高槻先生のミニ講話、リハビリ体操(小淵浩平先生)
2月17日㊤	9:45~11:45	伊勢町、栗ガ丘、福原、山王島、東町、上町	地区発表、高槻先生のミニ講話、リハビリ体操(新生病院理学療法士)
	13:30~15:00	東部、都住、北部、六川	

## 庭の存在がライフスタイルを変える

庭木の手入れ・栗・果樹・高木の伐採までお任せください。その他何でもご相談ください!

**庭園工事** 茶庭・一般住宅庭園・修景工  
設計・施工・管理

**エクステリア工事** 門扉・フェンス・カーポート

**石工事** 灯籠・石積み・墓石・記念碑

**その他** 消毒・各種門松・雪吊り・屋上緑化等

株式会社  
**見海造園**

一級造園技能士・庭園アドバイザー

TEL:247-2887

FAX:247-5633

E-mail: obuse@niwahana.net

消毒・手入れ・工事等緊急の場合も対応します



2月、3月生まれの小学生以下の皆さんを募集!!

①名前(ふりがな)②生年月日③性別④電話番号⑤応募者の名前・自治会⑥メッセージ(30字まで)⑦写真を下記宛先まで(データは2MB以下)

●応募締切: ☆2月生まれ 1月31日㊤ ☆3月生まれ 2月28日㊤ ●応募先: 企画財政課広報情報係 ☎026-214-9102 メールアドレス: kikaku@town.obuse.nagano.jp



## 2月の各種相談

■問い合わせ 各種相談 ☎026-247-3111

相談内容	期日	時間	相談員	場所等
人権よろず相談	1日㊤	12:30~14:30 ※電話、匿名でも可	人権擁護委員	北斎ホール相談室 ☎内線545
心配ごと相談	7日㊤、21日㊤	13:00~15:00	民生児童委員	北斎ホール事務室
行政相談	17日㊤	9:30~11:30	行政相談委員	北斎ホール相談室 ☎内線545
乳幼児健康相談	8日㊤	9:30~11:30 ※要予約	保健師・栄養士・臨床心理士	健康福祉センター
住まいづくり相談	15日㊤	14:00~16:00 ※要予約	住まいづくり相談員	公民館2階音楽室
結婚相談	毎週㊤、㊤ ※祝日を除く	13:00~17:00 ※要予約	結婚専門相談員	小布施町社会福祉協議会 ☎026-242-6665
心のサポート相談	毎週㊤	13:30~15:00 上記時間にお電話で面接時間をご予約ください。	臨床心理士・精神保健福祉士	おぶせフラワーセンター 2階相談室 ☎026-214-6651
法律相談	16日㊤	14:00~16:00 ※要予約	弁護士・司法書士	北斎ホール相談室/講習室
精神保健相談 思春期心の相談	16日㊤	15:30~ ※要予約	精神科医師	【問い合わせ・申し込み】 長野保健福祉事務所 ☎026-225-9039 【会場】須坂市保健センター

## エンゼルランドセンター 2月の予定

■問い合わせ ☎026-247-2137

※下記日程以外は、平日月曜日~金曜日(祝日除く)9:30~11:30、13:30~16:30の間で15組ご利用可能。(イベント予約は1/26㊤から)

自治会名	企画指定日
【Aグループ】東町・伊勢町・中央・中扇・福原・栗ガ丘・大島・林・山王島・羽場・中子塚・中条・松の実・クリトピア	17日㊤
【Bグループ】上町・中町・横町・飯田・北岡・押羽・六川・矢島・清水・松村・雁田・水上・千両	14日㊤

企画	日時	内容	対象等
鬼のお面作りと豆まき会	2/1㊤ 2/2㊤ 2/3㊤	10:30~	かわいいお面を作って、豆まき会を楽しみましょう。 定員:15組(予約制) 参加費:無料、持ち物:なし ※3日間のうち、ご都合のつく日にご参加ください。
おはなしの日	2/7㊤	11:00~	「おはなしクレヨン」の皆さんによる絵本の読み聞かせを楽しみましょう。 定員:15組(予約制) 参加費:無料、持ち物:なし
親子フラダンス	A 2/17㊤ B 2/14㊤	10:30~11:30	南国気分を味わってみませんか? 講師:鈴木有子さん ※動きやすい服装でご参加ください。 ※パウ(フラダンス用のスカート)の試着体験もできます。 定員:15組(予約制) 参加費:無料、持ち物:水分補給用の飲み物(親子分)
ベビーマッサージ	2/28㊤	①10:00~10:30 ②10:50~11:20	講師:小暮徳子さん (ロイヤルセラピスト協会認定講師) 1歳未満の乳児とその保護者 定員:各回8組(予約制) 参加費:無料 持ち物:バスタオル、ベビーオイルまたは保湿クリーム

# Health 情報 みんなの健康ひろば

健診結果や体調のこと、食事など健康について気になることはありませんか。保健師と栄養士に何でもご相談ください。  
・小布施町保健センター ☎026-214-9930



## Part2

食欲が抑えられないのは意思が弱いからじゃない?!

### 食欲のコントロールに関する「食品」が分かってきました

町報12月号で肥満が脳に及ぼすメカニズムについて掲載しました。今月はその続きで、食欲のコントロールに関する「食品」について、最近の研究結果で分かってきたことをご紹介します。

#### 「脳の変調」を起こす原因と考えられる「食品」は?

①②③を多く含む「加工食品」を慢性的に多く食べることで、気づかないうちに食欲が止まらず(=脳の変調)、体重が増えていくことにつながります。

「脳の変調」を起こす原因と考えられる食品	左表を多く含む加工食品
①工業的に作られた油脂	植物油、パーム油、マーガリン、ショートニング、ファットスプレッド、マヨネーズなど
②工業的に作られた甘味	異性化液糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖、果糖液糖など
③動物性脂肪	肉、豚脂(ラード)、牛脂、鶏脂など

#### 「脳の変調」を修正してくれるのは「短鎖脂肪酸」です

「短鎖脂肪酸」は食品の中には入っていません。大腸の中で腸内細菌が水溶性食物繊維をエサに発酵して作られます。大腸で作られた「短鎖脂肪酸」は脳に働きかけ、食欲を抑えることができるようになります(=脳の変調を修正)。この「短鎖脂肪酸」を作る時に必要な「水溶性食物繊維」は野菜に多く入っています。(右表参照)

野菜の食べ方、見直してみませんか?



#### 短鎖脂肪酸

腸内細菌が作る、酪酸、プロピオン酸、酢酸などの有機酸。特に酪酸は腸上皮細胞の最も重要なエネルギー源であり、抗炎症作用など優れた生理効果を発揮します。

短鎖脂肪酸を作る野菜の特徴(可食部100g当たりの含有量)

食品名	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	短鎖脂肪酸の材料	
				水溶性(g)	不溶性(g)
モロヘイヤ	6.3	1.8	5.9	1.3	4.6
ごぼう	15.4	10.4	5.7	2.3	3.4
ブロッコリー	6.6	3.1	5.1	0.9	4.3
オクラ	6.6	2.2	5.0	1.4	3.6
なばな	6.0	3.3	3.7	0.7	3.0
かぼちゃ	20.6	17.6	3.5	0.9	2.6
豆苗	4.0	2.3	3.3	0.2	3.1
春菊	3.9	1.3	3.2	0.8	2.4
水菜	4.8	2.1	3.0	0.6	2.4
カリフラワー	5.2	2.9	2.9	0.4	2.5
ほうれん草	3.1	0.1	2.8	0.7	2.1
にら	4.0	1.9	2.7	0.5	2.2
長ねぎ	8.3	6.4	2.5	0.3	2.2
にんじん	8.7	6.2	2.4	0.6	1.8
白菜	2.6	0.8	2.2	0.4	1.8
小松菜	2.4	0.8	1.9	0.4	1.5
キャベツ	5.2	3.8	1.8	0.4	1.4
玉ねぎ	8.4	7.1	1.5	0.4	1.0
大根	4.1	3.0	1.3	0.5	0.8
もやし	2.6	1.8	1.3	0.1	1.2
レタス	2.8	1.9	1.1	0.1	1.0
きゅうり	3.0	2.0	1.1	0.2	0.9
トマト	4.7	3.5	1.0	0.3	0.7

(八訂食品成分表参照)

広報員がお気に入りの場所を紹介します

#### 私のお気に入り

区民の心のよりどころ 清水神社です。

清水は小さな地区です。その中心に清水神社があります。健御名方命を祭神とし、古くから産土神としてあがめられ、区民は親しみを込めて「おみやさん」と呼んでいます。現在の神殿は明治9年に再建され、全体が簡素で清水らしい一味違った趣があります。毘沙門天も祭られていることから、上杉謙信が川中島合戦に向かう途中、武運長久を祈願し刀を奉納したとの伝承があります。清水は、小さな地区だけに全員の顔がわかり、清水神社を中心として団結力がある集落です。



広報員 大島秀美さん (清水)



#### おぶせ自然暦

four seasons in obuse vol.130

#### 町の中央部に咲く「ギンモクセイ」の花

市神様の碑を守るかのように常緑のギンモクセイが植えてあります。ギンモクセイはモクセイ科の雌雄異株の植物で10月に白色の花を咲かせます。花は淡い芳香を発しますが、気づく人は少ないと思います。この頃、キンモクセイが芳香を発して、その香りで秋が深まり行くことを感じる人が多いと思います。キンモクセイはギンモクセイがもとになってできた種類(亜種)と考えられています。ギンモクセイは中国原産の植物で、日本には江戸時代に雄株だけが渡来し、公園など各地に植えられました。雌株は、東京の薬用植物園にあるようです。(案内人:清水照雄さん)



1\_市神様の碑とギンモクセイ 2\_ギンモクセイの花。深い切り込みのある4枚の花弁と2本の雄しべがある。雌しべの柱頭は小さく、受粉できない。 3\_キンモクセイの花 (写真は清水さん提供)

#### 消防署小布施分署からPA連携についてのお知らせ

PA連携とは、救急現場において消防隊と救急隊が連携して救急・救護活動などを行うことをいいます。「救急車を呼んだのに、ウーウーと消防車が来た」と驚かれるかもしれませんが、一人でも多くの人命をより安全に、より早く救うことを目的にしていますので、皆様のご理解をお願いします。

■問い合わせ 消防署小布施分署 ☎026-247-5901

以下のような場合にPA連携で出動します。

- 救急車の出動が重複して現場到着まで時間がかかる場合
- 傷病者が重症、心肺停止等の場合
- 傷病者の搬送が救急隊のみでは困難な場合 など

創業元治元年 小布施 東屋風味堂

災害に備えよう!

いざと言う時に安心!

**非常食**になる

おいしい栗ごはん

有料広告

商品説明コチラ

本店 上高井郡小布施町小布施414 TEL 026-247-3090

軽井沢店 北佐久郡軽井沢町軽井沢606番地3 小坂プラザ1階 TEL 0267-46-8310

善光寺大門店 長野市大門町79-1 TEL 026-217-8360

# 令和5年2月

# イベントカレンダー

健福・・・千年樹の里/健康福祉センター 北ホ・・・北斎ホール 155・・・マイナンバーカード時間外交付 生駐・・・生活支援ハウス駐車場 市・・・おでこポイント対象事業 156・・・乳幼児健診・子育て教室

日	月	火	水	木	金	土
1/29	1/30	1/31	2/1 マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7	2 市 オレンジカフェ・くりんこ (13:30～健福)  マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7	3 市 転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	4
5 マイナンバーカード時間外交付 (9:00～11:40) P7	6	7 市 転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	8 マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7	9 マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7	10 市 転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	11
12 小型家電・古着回収 (8:00～11:00 生駐) P13  マイナンバーカード時間外交付 (9:00～11:40) P7	13	14 市 ダンスで脳元気教室 (13:30～健福)	15 シルバー人材センター入会説明会 (13:30～桃源荘)  マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7	16 マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7  市 脳のリフレッシュ教室交流会 (13:30～健福) P21	17 市 脳のリフレッシュ教室交流会 (9:45～、13:30～健福) P21	18
19 おぶセスタディ講演会 (13:45～) 北ホ P15	20	21 市 転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	22 子育て教室・こっこ塾 (6・7か月児) (令和4年7月～8月生まれ) 受付 (9:30～9:45 健福)  マイナンバーカード時間外交付 (18:00～19:40) P7	23	24 10・11か月児健康診査 (令和4年3月～4月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健福)	25
26	27 市 チャレンジのど自慢教室 (13:00～健福)  3・4か月児健康診査 (令和4年10月～11月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健福)	28	3/1	3/2 市 オレンジカフェ・くりんこ (13:30～健福)	3/3 市 転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	3/4

### 編集後記

▼ 昨年の主なできごとをまとめました。見にもラソンや六斎市などイベントが再開され少しずつ活気をとり戻し始めた一年でした。まだコロナウイルスの感染が猛威をふるっていますが、元気に明るくなる記事をお届けできればと思います。(江本)

▼ 手打ちそばが太く短くなってしまったり、楽しみにしていた年越しの瞬間にうたた寝したりと、大笑いの年末年始でした。笑う門には福来るといいますので、何か良いことが起こるんじゃないかと期待しています。今年も楽しく過ごしたいです。(久保田)

▼ 昨年は本厄の一年でしたが、大きな災いも無く無事新年を迎えることができました。今年はまだ後厄ですが、いい一年にしたいと思います。(小林卓也)

▼ 昨年の町報1月号で、冬の寒さを取り切る方法として「体を鍛え筋肉量を増やすことも効果的なので運動を始めます」とお伝えしましたが、何もやっていないことに気づいてしまいました…。ひとりだと続かないので子供と一緒に運動したいと思います。(田中)