

町報

# おぶ せ

March  
No.1076

シ ュ 教室交流



2023

3

おでこポイント対象

おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を開催します

○転倒予防教室

日常生活の中で筋力アップを図り、転びにくい身体づくりを行います。

時間 13:30～15:00 参加費 1回 100円

○ダンスで脳元気教室

仲間とのダンスや民謡で脳も体もイキイキとさせましょう。

時間 13:30～15:00 参加費 1回 200円

○チャレンジのど自慢教室

みんなで楽しく歌い、おしゃべりしながらの和やかな教室です。

時間 13:00～15:00 参加費 無料

■会場

健康福祉センター（事前申込みは不要です）

■問い合わせ

地域包括支援センター ☎026-242-6680

ダンスで脳元気教室	チャレンジのど自慢教室	転倒予防教室① (名字あ行～さ行)	転倒予防教室② (名字た行～わ行)
4月11日◎	4月24日◎	4月4日◎、14日◎	4月7日◎、21日◎
5月9日◎	5月29日◎	5月2日◎、16日◎	5月12日◎、19日◎
6月13日◎	6月26日◎	6月2日◎、9日◎	6月6日◎、23日◎
7月11日◎	7月31日◎	7月4日◎、14日◎	7月7日◎、21日◎
8月8日◎	8月28日◎	8月1日◎、18日◎	8月4日◎、25日◎
9月12日◎	9月25日◎	9月1日◎、15日◎	9月5日◎、22日◎
10月10日◎	10月30日◎	10月6日◎、17日◎	10月13日◎、20日◎
11月14日◎	11月27日◎	11月7日◎、21日◎	11月10日◎、24日◎
12月12日◎	12月18日◎	12月1日◎、15日◎	12月5日◎、22日◎
令和6年	令和6年	令和6年	令和6年
1月9日◎	1月29日◎	1月5日◎、16日◎	1月12日◎、19日◎
2月13日◎	2月26日◎	2月2日◎、9日◎	2月6日◎、19日◎
3月12日◎	3月25日◎	3月1日◎、19日◎	3月5日◎、22日◎

脳のリフレッシュ教室

高齢者の皆さんがいつまでもイキイキと暮らせるよう、地域の方が主体となり、みんなで楽しめるゲームや工作、体操などを行い楽しく脳を刺激しています。毎月1回、各地区の公会堂で行っています。まだ教室を体験されたことのない方、まずは見学してみませんか。

■問い合わせ

地域包括支援センター ☎026-242-6680



町介護予防事業の効果検証のアンケートを実施します

町では、社会参加活動や介護予防事業の「おでこポイント制度」が、皆さんの健康にどのような影響を与えているかなどを把握するため、健康に関するアンケートを実施します。対象は65歳以上の方で、要介護・要支援の認定を受けていない約1,000人（無作為抽出）と、おでこポイント参加者の約600人になります。アンケート結果は町民の皆さんが閲覧できるようホームページ等で公表を予定しています。アンケート用紙がお手元に届いた方はご協力をお願いします。

■問い合わせ

地域包括支援センター ☎026-242-6680



栗ガ丘地区の皆さんの教室ステージ発表



笑顔に包まれながら3年ぶりの開催に脳と体を動かす参加者の皆さん



東町・上町地区の皆さんの教室ステージ発表



交流会終了後に記念撮影（10周年を迎えた伊勢町地区の皆さん）



参加型の高槻絹子さんの講演会

脳のリフレッシュ教室交流会

3年ぶりの開催

笑顔に包まれながら脳を活性化



20周年祝いの品の贈呈を受けた山王島地区（代表土屋うた子さん）

町内11地区で開催している脳のリフレッシュ教室の参加者が一堂に会する交流会が2月16日◎、17日◎に地区を分けて3年ぶりに健康福祉センターで開催されました。脳のリフレッシュ教室は平成11年度からエイジングライフ研究所の高槻絹子さんの指導のもとに認知症予防事業の一環として始まり、地域での認知症予防教室のモデル地区として「山王島地区」の脳のリフレッシュ教室が最初に立ち上がり、17日午前の交流会では、教室が始まって20周年を迎えた山王島地区と10周年を迎えた伊勢町地区に桜井町長よりお祝いの品が贈呈されました。山王島地区代表の土屋うた子さんは「今まで続いてきている教室がこれからも続いていくように新しい参加者をお誘いし今年度も3人加入しました。参加してみたら楽しかったと思われるような歌やお手玉といったプログラムを企画しています。地域の身近な人と他愛のない話をすると元気になります」とこやかに話されました。

## 知っていますか ヤングケアラーのこと

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことをいいます。

家族の手伝い、手助けをすること自体は悪いことではありません。しかし学校生活に影響がでたり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負荷がかかっている場合は、注意が必要です。

周囲に「ヤングケアラー」と思われる子どもがいる場合や、ご自身で悩みを抱えている方は、ご相談ください。

**相談先**  
**お問い合わせ**

教育委員会子ども支援係  
☎026-214-9110

健康福祉課地域福祉係  
☎026-214-9108

児童相談所相談専用ダイヤル  
☎0120-189-783  
(夜間・休日を含め24時間対応、通話料無料)

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どものことをいいます。



©一般社団法人日本ケアラー連盟 / Illustration : izumi Shiga

## 人権よろず相談の開催時間を変更します

町では、人権に関する悩みや子どもの教育に関する悩みをお聞きする「人権よろず相談」を毎月第一水曜日に開設しています。4月から人権よろず相談の開催時間に変更になりますので、ご注意ください。

### 開催時間

13:30 ~ 15:30まで

### お問い合わせ

教育委員会生涯学習係 ☎026-214-9111

法務局では電話による人権相談を受け付けています。(平日のみ、8:30 ~ 17:15)

○みんなの人権110番 ☎0570-003-110

○子どもの人権110番 ☎0120-007-110

○女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

## 3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、国・県・町等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を行っています。

小布施町では、平成30年3月に自殺対策計画「小布施町のちを守るネットワーク推進計画」を策定し、生き心地の良い小布施町を目指して、心の健康づくりや引きこもり、生活困窮問題などさまざまな悩みに対応した相談事業を進めてきました。計画策定から5年となる令和4年度に計画の見直しを行い「第2次小布施町自殺対策計画」を策定していきます。

最近の自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、ゲートキーパーの養成に向け、各自治会や職域単位などでゲートキーパーに関する取り組みについて働きかけます。多くの関係者や関係機関と連携した支援と取り組みを進めていきます。

### 「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

**気づき**  
家族や仲間の変化に気づいて声をかける

**傾聴**  
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

**つなぎ**  
早めに専門家に相談するよう促す

**見守り**  
寄り添いながら、じっくり見守る

出典：厚生労働省

## 誰にも話せないことを、話せる場所があります



精神保健福祉士  
小巻佳人さん

「一人で悩む」ことは、とてもつらいことです。「誰かに話す」ことで、気持ちが軽くなったり、自分では知らなかった解決方法が見えてくることもあります。悩みや不安を感じている人はもちろん、悩みを打ち明けられた周囲の人も、一人で抱え込まずに相談してください。

### ○心のサポート相談

☎026-214-6651

受付時間 毎週金曜日 13:30 ~ 15:00

相談者 臨床心理士・精神保健福祉士

※お電話で面接時間をご予約ください。

さまざまな相談窓口があります。

まもろうよこころ **検索**



まもろうよこころ-厚生労働省  
サイトはこちら

町から出る剪定枝を燃やしてエネルギーを生み出す  
 町内在住の第一人者・小島氏の考える  
**木質バイオマスの可能性とは**

Vol. 4  
 ラブ・フォレスト株式会社  
 代表取締役 小島健一郎さん



小布施町には「日本の木質バイオマス業界の第一人者のひとり」と呼ばれる専門家が住んでいます。新しい技術や製品を開発する卓越した技術者であり、革新的なビジネスモデルを世に問う企業家でもある小島健一郎さんです。欧州のエネルギー業界でも一置かれ、国際会議にアジア人として唯一登壇し講演するなど活躍する小島さんに、これからの木質バイオマスと僕たちの生活のあり方について話を聞きました。

「木質バイオマス事業とは、どういうものなんでしょうか。」

私の会社は、木質バイオマスのエネルギー利用に特化して設備や関連ソフトの開発・販売をしています。「木質」と思っています。

最後に、学校での環境教育にも触れておきたいと思います。将来のゼロ・カーボン達成へ向けた中心的な担い手は、今の若者や子どもたちです。彼らには最先端の知見に触れてもらい、実際に体験してもらうことが大切です。例えば、従来の教室では灯油ストーブの使用が主流ですが、実験的に薪ストーブやペレットストーブを活用し、その使用感を子どもたちに親しんでもらうことはとても有益ではないでしょうか。

【取材後記】  
 小島さんのオフィスを訪ねると、ここにはオーストリア製のモダンなペレットストーブがたかかれていました。ペレットに加えて薪も利用可能で、自動で燃焼の具合を調整する最新モデルとのこと。こんなすてきなペレットストーブ、我が家にも欲しいです。



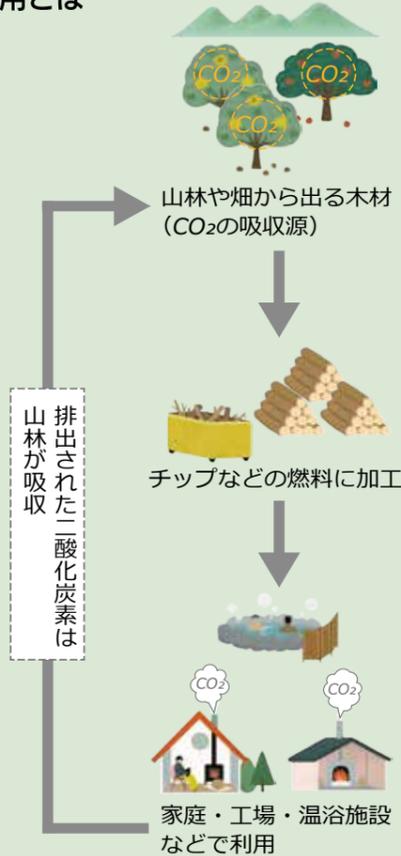
**木質バイオマスの地域での熱利用とは**

農地から排出される剪定枝や周辺の山林に放置されている伐採木など、これまで活用されていなかった木質資源を燃料として加工し、それを専用ボイラー・ストーブ等で燃やすことで、暖房・給湯といった熱エネルギーとして利用することができます。

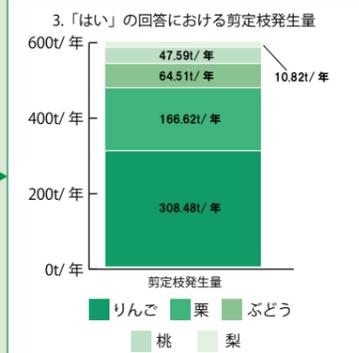
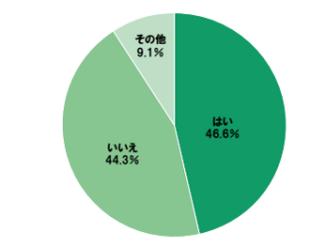
森林は、光合成によって大気中の二酸化炭素を吸収しています。森林から生産される木材を燃やすと二酸化炭素が出ますが、伐採後の植樹等により森林が再生産されることで、再び樹木によって吸収されることとなります。そのため、「木質バイオマスの熱利用」は、大気中の二酸化炭素排出量を増やさず、ゼロ・カーボンの達成につながります。

町は、2015年ごろから木質バイオマスの熱利用に向けて、地域で集められる資源の種類や量、ボイラー導入できそうな施設などの調査を実施してきました。過去に行ったアンケートでは、町内農家の半数弱の方々が剪定枝の回収について協力可能と回答いただき、年間600トン程度の回収可能性があることが分かりました。

令和3～4年度には、林野庁の支援制度を活用した調査で、ボイラー導入先候補として町営の「おぶせフラワーセンター」や町内の温浴施設が考えられることがわかりました。昨今のエネルギー価格高騰で重油等の既存のボイラー燃料が値上がりする中、環境対策だけでなく、光熱費削減にもつながる可能性があります。



3. 現在、公共施設で石油燃料の代替として剪定枝の活用ができないか検討しています。今後役場等で剪定枝の回収が行われた場合、剪定枝を提供いただくことは可能でしょうか？



今後も、12月号・1月号で掲載したバイオ炭化・生ごみ堆肥化に続く町内資源の活用方法の1つとして、この木質バイオマスの熱利用について検討を進めていきます。

平成27年度「小布施町バイオマスボイラー導入可能性調査報告書」より

と鉄筋でできていると思っていたら、意外と森林がたくさんあってすてきですね」と言われたこともあり。しかし、私たちはこのポテンシャルを最大限生かしているとは言えない状況です。日本の多様な森林を上手に活用して、本当の意味で豊かな森林を育てていかなければいけません。

ただゼロ・カーボン達成のためには、化石燃料から木質バイオマスなどの再生可能エネルギーの使用に変えるだけでは十分ではありません。いま日本人一人当たりの排出量は世界でもトップクラスです。基本的なことでは、家の断熱性向上などにより住まいの省エネ性能を高める。町の一人ひとりが、こうしたところから始められるといいのではないのでしょうか。

「小島さん自身が木質バイオマスをやるうと思っただけじゃありませんか。」

1995年に、私は大学四年生で、農学や林業を勉強していました。そこで、当時赴任したばかりの小池先生と出会いました。不勉強だった私は、木材は材料利用だけだと思いついていたのですが、先生から「木でもエンジンが動きます」と木質エネルギーの存在を教わりました。「木材はエネルギー利用もできるんだ！」と大変に感動したのを今でも覚えています。それ以来、木質バイオマス一筋でやってきました。

「長野県で取り組んでいる事業について教えてください。」

長野では「松本平森林エネルギー」という会社を設立し、松枯れ材など山でゴミになっている木々を回収し、専用チップで木質チップにして、松本市の竜島温泉など温浴施設で利用してもらっています。これはいわば、森に捨てられている「ゴミ」を「資源」に変身させる事業です。佐久でも「佐久森林エネルギー」という会社の経営に携わり、同じように放置された木々を燃料に生まれ変わらせ、佐久総合病院などで熱エネルギー利用を実現しています。このように、地域の資源を、地域内で利用し、お金を外に出さず循環させることはとても大切だと感じています。

「小布施町での木質バイオマス事業の未来についてはどうお考えですか。」

小布施でも、町が中心となって木質バイオマスボイラー導入の可能性について調査中と聞いています。農業が盛んな地域なので、毎年大量に出る剪定枝などは木質チップなど資源化ができます。また、木質バイオマス熱利用の枠組みは、町内だけに留めるのではなく、周辺地域とも連携することで、燃料用の木材を確保し、その量に見合った熱利用先を生み出していくことができ、より持続的な取り組みになります。さらに地球温暖化が進行すれば、松枯れ被害が小布施の周辺地域へ北上する

町税納付

4月から地方税統一QRコードを利用した電子納付が始まります

令和5年4月から町が発行した納付書に印刷された地方税統一QRコードをスマートフォンやパソコンで読み取ることで町税の納付ができるようになります。また、納付書裏面に記載されている金融機関に加え、全国の地方税統一QRコード対応金融機関でも納付できるようになります(ゆうちょ銀行・郵便局は令和5年5月から)。

◆対象税目

- 町県民税(普通徴収)
- 固定資産税
- 軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険税(普通徴収)

◆納付方法

- 地方税お支払いサイト  
「地方税お支払いサイト」へアクセス後、納付書に印刷されたQRコードを読み取って納付してください。クレジットカード、インターネットバンキング等の支払いが可能です



地方税お支払いサイトはこちら

- スマートフォン決済アプリ  
アプリから納付書のQRコード

を読み取って納付してください。  
※利用可能なアプリは令和5年4月以降に「地方税お支払いサイト」に掲載されますのでご確認ください。

○金融機関納付

納付書裏面に記載されている金融機関以外の「地方税統一QRコード対応金融機関」でも納付できます。

※金融機関により取引開始時期が異なります。対応金融機関は「eLTAx」ホームページに掲載されていますのでご確認ください。



eLTAx ホームページはこちら

◆対象税目の納付方法に口座振替を利用している場合

令和5年度から対象税目の納付方法に口座振替を利用されている場合は、QRコードに対応した納付書は送付されません。「地方税お支払いサイト」またはQRコードを利用した納付をするためには、口座振替の廃止手続きが必要です。口座振替の廃止をご希望の場合は、「町税等口座振替停止届

を住民税務課係へ提出してください。廃止手続き完了後に郵送される納付書により、QRコードを利用した納付ができます。

◆留意事項

- ・納付期限を過ぎた納付書は、QRコードによる納付はできません。
- ・QRコードで納付された場合、領収書は発行されません。
- ・納付後、納付を確認するまでに一定期間を要するため、すぐに納税証明書が必要な場合は金融機関窓口等で納付し、領収書を税務係へ提示してください。

■問い合わせ

住民税務課係  
026-214-9103



納付書見本

納付書に印刷された地方税統一QRコードを読み取ることで町税の納付ができるようになります。  
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

固定資産税

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の閲覧ができます

固定資産税は1月1日現在、町内に土地、家屋、事業用償却資産を所有している人に課税されます。  
課税の内容について、他の固定資産と比較できる土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と課税の内容を確認できる固定資産課税台帳の閲覧ができます。(期間中無料)

- 土地・家屋価格等を縦覧できる人  
町内に所在する土地・家屋の固定資産税の納税義務者と家族など代理権がある人
- 必要書類  
マイナンバーカードや運転免許証など本人確認ができるもの(代理人は委任状)
- 課税台帳を閲覧できる人  
納税義務者、代理人、借地人、借家人、固定資産の処分をする権利がある一定の人
- 必要書類  
運転免許証など本人確認ができるもの(代理人は委任状)

※借地借家人は、身分の確認のため契約書かその写し、地代や家賃の領収書などをお持ちください  
※土地・家屋価格等縦覧帳簿は、写しの交付はできません

固定資産税課税明細書の発送について

固定資産税(土地・家屋)の課税内容を確認できる課税明細書(非課税物件と免税点未滿を除く)は、4月中旬に発送します。  
この課税明細書で固定資産の課税内容を確認してください。課税明細書は所得税の確定申告などにも利用できますので、大切に保管してください。  
※所有する固定資産と課税明細書の内容が異なる場合はお問い合わせください。

■問い合わせ

住民税務課係  
026-214-9103

公衆衛生

愛犬の飼い犬登録と狂犬病予防注射は必ず行いましょう

生後91日以上のすべての飼い犬は、狂犬病予防注射の接種と市町村への登録が義務づけられています。登録は生涯1回、予防注射は毎年必要です。犬が高齢、病気などで注射ができない場合は、動物病院発行の猶予証明書を住民税務課住民係窓口にお持ちください。また、住所の変更や犬が死亡した時などは必ず連絡をしてください。

狂犬病予防注射と犬の登録方法

■集合注射を受ける場合

- 4月10日①  
①9時～9時30分  
旧丸都共撰所(町営グラウンド東側)
- ②9時50分～10時10分  
役場駐車場
- 5月21日③  
③10時～10時40分  
役場駐車場

料金  
予防注射のみ3600円  
(注射料金3050円、注射済票交付手数料550円)  
飼い犬登録料3000円  
※登録時、環境省データベース「犬と猫のマイクロチップ情報登録」の登録証明書を持参する

■動物病院で注射を受ける場合

須高管内以外の病院で接種した場合は、接種証明書を住民税務課住民係窓口へお持ちください。  
料金  
注射済票交付手数料550円  
飼い犬登録料3000円  
※集合注射時と同様に、登録証明書を持参すると飼い犬登録手数料が免除されます。

その他 須高管内の動物病院で接種した場合、証明書を役場にお持ちいただく必要はありません。飼い犬の登録がまだお済でない場合は「犬の登録(注射済票交付申請書)」を住民係までご提出ください。

■問い合わせ

住民税務課住民係  
026-214-9109

## 「専門講座」のつづき

講座名	定員	講師	初回開講日時	開講曜日等	会場	備考	活動内容
小布施の魅力再発見 まち歩き 全4回	20	小布施文化観光協 会	5月29日㊤ 9:30～11:30	6/26、7/31 8/28	公民館学習室 町内現地学習		文化・歴史・食など小布施の 魅力を学びます
一絃琴体験 全4回	15	逢瀬琴の会	5月16日㊤ 10:00～12:00	5/23、5/30 6/6	公民館音楽室 第2学習室	一弦琴のない 方も受講可	基礎を楽しく学び仲間と演奏
陶芸体験 全1回	15	萩原 恒夫さん 竹前 朱美さん	7月29日㊤ 9:00～11:30		ふるさと創造館	材料費等	手びねり、たたら等による作 品制作
史跡めぐり 全2回	20	小林 暢雄さん	6月20日㊤ 9:00～16:30	9/26	県外学習	要受講料 入館料	小布施の歴史に関わる現地学 習
ボルダリング体験 全2回	25	小布施オープン オアシススタッフ	6月4日㊤ 9:30～11:00	9/3	小布施オープン オアシス	入館料無料	ボルダリングを楽しく体験
秋のガーデニング 全2回	30	山本 裕美さん	9月15日㊤ 10:00～11:30	10/20	公民館講堂	資料代 (300円程)	草花の管理や土づくり、病害虫 防除等を学びます
北斎巴錦栽培 全1回	20	北斎巴錦保存会の 皆さん	6月3日㊤ 10:30～11:30		公民館講堂		菊花の巴錦を育てよう
わたしと家族のそうぞ く 全3回	15	生命保険会社ス タッフ	5月19日㊤ 10:30～11:30	6/16、7/21	公民館 第2学習室		相続対策や終活の基礎を学び ます
はじめてのスマホ 全4回	15	携帯電話会社ス タッフ	5月25日㊤ 10:00～11:30	6/8、6/22 7/13	公民館講堂	スマートフォ ン	通話やメール等の基本操作を 学びます

### ■申し込み・問い合わせ

公民館(教育委員会生涯学習係) ☎026-214-9111

## 分館バドミントン交流大会を開催

3月12日に、12分館(松村・東町・六川・大島・伊勢町・林・北岡・押羽・中町・中央・雁田・上町)による第63回分館バドミントン交流大会を開催しました。今回の大会は、年齢制限を緩和したため、小学生から大人までの選手と一緒に汗を流しました。根津敏志さん、晴美さん、侑利さん親子(北岡)は、「スポーツを通じた交流はとても良いものだ」と改めて感じました。日頃、子どもたちはスポ少のバドミントンで活動していますが、こういった大会に子どもたちも地域の皆さんと一緒に参加できることで、今後のバドミントンに対する意欲にもつながると思います」とほほ笑みました。



## 町民運動会検討会議の委員を募集します

令和元年度より中止が続いている町民運動会について、町民運動会検討会議を開催します。会議では、令和5年度の町民運動会開催の日程や種目、選手の年齢についてなど、自治会役員の皆さんや町内のスポーツ関係団体の役員さん等を交えて、昨今の現状に即した検討をしていきます。その会議に委員として参加していただける町民の方を募集します。

■募集人数 若干名

■申し込み締切 4月7日㊤まで

■申し込み先 教育委員会生涯学習係

☎026-214-9111



第53回(平成30年度)大会優勝の林自治会のむかで競争

## 「チャレンジ講座」と「専門講座」の受講生を募集します

■申込期限 3月27日㊤から来館・電話で申し込みいただき、先着順で受講者を決定します。  
※定員になり次第締め切ります

■開講式 開講式は行いませんので、第1回講座へ出席をお願いします。受講希望者が少ない講座は、原則として開講しません。また各講座の日程等、変更になる場合があります。

「チャレンジ講座」 ※各講座の回数は全て10回

受講料 町内在住・勤務者2,000円 町外者3,000円 ※必要に応じ教材費等をお支払いいただく講座もあります。

講座名	定員	講師	初回開講日時	開講曜日	会場	備考	活動内容
楽しい童謡唱歌	20	西澤 章予さん	5月15日㊤ 10:30～12:00	第1・3月曜日	音楽堂	歌集代 (1,000円程)	なつかしい童謡・唱歌を歌って 元気に
初心者コカリナ	20	関谷 富士子さん	5月18日㊤ 19:00～20:30	第1・3木曜日	音楽室	コカリナ	コカリナを初歩から学びま す
やさしいヨガⅠ	30	跡部 奈美さん	5月10日㊤ 10:00～11:00	第2・4水曜日	公民館講堂	ヨガマット	心身の緊張をやわらげリフ レッシュ(ⅠとⅡは同じ内容)
やさしいヨガⅡ	30	跡部 奈美さん	5月11日㊤ 13:30～14:30	第2・4木曜日	公民館講堂		
やさしい健康フラ	20	鈴木 有子さん	5月12日㊤ 9:30～10:30	第2・4金曜日	音楽堂		楽しくハワイの踊りを習得
やさしいキルト	15	小西 貞子さん	5月19日㊤ 13:30～15:30	第1・3金曜日	公民館 第2学習室	裁縫道具 材料実費	古布などを使って作品を制 作
健康体操	30	山崎 良子さん	5月18日㊤ 13:45～14:45	第1・3木曜日	公民館講堂		イスを使ってゆっくり身体 を動かす体操
お豆と野菜の料理	15	樋田 れい子さん	5月22日㊤ 11:00～13:00	第2・4月曜日	北斎ホール 調理室	エプロン 材料費500円	旬の食材を生かした食事で 健康に
健康リズム体操	30	藤澤 佳子さん	5月15日㊤ 11:00～12:00	第1・3月曜日	公民館講堂		音楽に合わせて楽しく体操
書を楽しもう	15	吉池 久美子さん	5月18日㊤ 19:00～20:30	第1・3木曜日	公民館 第2学習室	書道用具 用紙代実費	書道の基礎を学び、文字の 美しさを感じながら書こう

## 「専門講座」

受講料 原則無料 ※必要に応じ教材費等をお支払いいただく講座もあります。

講座名	定員	講師	初回開講日時	開講曜日等	会場	備考	活動内容
小布施の文化を学ぶ 全4回	20	金田 功子さん 千波館学芸員	6月7日㊤ 9:30～10:30	隔月第1水曜日	公民館 第2学習室		小布施の歴史文化を学びます
葛飾北斎 全4回	20	竹内 隆さん 北斎館学芸員	5月22日㊤ 9:30～10:30	隔月第4月曜日	公民館 第2学習室		4人の講師から北斎について学 びます
江戸文芸 全4回	20	浅岡 修一さん	6月13日㊤ 9:30～10:30	隔月第1火曜日	公民館 第2学習室		「道中膝栗毛」を学びます
古文書 全10回	20	関谷 公さん	5月17日㊤ 9:30～11:30	第3水曜日	公民館 第2学習室		古文書を学び、郷土の歴史に親 しみます
初心者ウクレレ 全7回	15	関 昌夫さん	5月24日㊤ 9:30～11:00	第2・4水曜日	北斎ホール 講習室	ウクレレ	ウクレレを初歩から学びます
入門オペラ 全12回	-	牧野 富士男さん	5月19日㊤ 18:00～21:00	不定期	公民館講堂		名盤映像からオペラを楽しみ ます

## 壁面ギャラリー、盛り上がってます！

月平均7,000人が利用して下さっているテラソ。その壁面ギャラリーが、最近美術館化しています。2月はアトリエンガリさん作品展、そして3月はウクライナの子どもの絵画展。ハッと目を引く素敵な作品が沢山です。アートは見る人によって解釈や好みも分かれる多様性を受け入れる面白いもの。ぜひ、鑑賞後は感想ノートに一言くださいませ。2023年もギャラリー貸出ししていきます。展示したい！という方はテラソにどうぞ。



## 4月のテラソ百選のテーマは「学校」です

ピカピカの新1年生がまぶしい時期になりましたね。学校っていうと誰もが何かしら思い出すものがあるはず。甘酸っぱい思い出、名物先生、何かに打ち込んだ青春の日々、辛かったこと、楽しかったこと、そして学んだこと。あらゆることを学ぶ学び舎である学校。別に学校に通うのは子どもだけではありません。学びは一生。学び舎はどこにでも。色々な「学校」集めました。

### 新着本紹介

新たに170冊(一般141冊、児童・絵本29冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。

## 対談 私をつくった一冊

聞き手 テラソ館長 志賀アリカ



本日お話を伺うのは、ゲストハウスkokoroの芋川恵子さん。芋川さんの忘れられない一冊とは？

藤原ていさんの「流れる星は生きている」っていう本。これは彼女が戦時中暮らしていた満州から幼い3人の子どもたちを連れて、1年以上かけて日本に引き揚げた時の体験記なのだけど、私の中で「本を読めば全ての答えが書いてある」という革命的な気づきを与えた忘れられない一冊。

本が好きになったのは中学生の時。当時、きっと仕事がうまくいってなかったんでしょうね。たまに父と母の言い争いに居合わせてしまうときがあった。そういう時、年の離れた弟たちは私を頼るし、でも私もどうしていいかわからないから、だんだん家に居づらく感じる時期があってね、私が行ったのは図書館だったの。

図書館が居場所になった時期があったんですね。そうそう。とても居心地が良かった。読みたい本があったわけではなくて、ふらっと足を運んだだけだから、ぼーっと書棚を見ていて、そうしたらこの本が目に入ったの。

なぜたくさんある本の中で目に留まったんですか？  
星っていう字にひかれたの。星がとても好きだったのよ。この本は、星の本というより経験談だったけど、内容が壮絶だったの。戦時中の満州から子ども3人も連れて引き揚げられてきて、ご飯も家もろくにない。それでもお母さんは子どもたちのために頑張る、そんな話。それで思ったの、「私は家もあるし、家族もいる、美味しいご飯、暖かい布団もある。とっても幸せじゃん」と。悩みが吹っ飛んで元気になった。それから本はとても良い友達になったのよね。

なんて素敵。本が対話の相手であり、メンターのような存在になっ

開館時間 9:00～19:00 平日  
9:00～17:00 土日祝日  
4月の休館日 ▶ 4日⊗、11日⊗、18日⊗、25日⊗  
27日⊗(蔵書整理日)  
※移動図書館は冬季の1月～3月はお休みです  
☎ 026-247-2747 Fax 026-247-4504

## 司書のひとつかみ

—テラソオススメの本をご紹介します—

### テーマは「待つ」

まちとしょテラソの「まちとしょ」には、「待ち合わせの場」という意味もあります。待つという時間は、不安に駆られたり、気持ちが弾んだり、感じ方はその時々で違いますが大切な時間に思います。しかし何かと便利になり、効率やタイムロスを考える現代では、ゆったりとした気持ちで待つことができなくなったような…。待つ喜び、大切さ、奥深さを改めて感じてみてはいかがでしょうか。



「迷子の魂」オルガ・トカルチュク・文 ヨアンナ・コンセホ・絵  
「こどもたちはまっている」荒井良二・著  
「ウイスキーの科学」吉賀邦正・著

## 4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
4月 1日⊕ 10:30～	たんぽぽおはなし会 ※要予約
4月 8日⊕ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
4月 21日⊕ 15:30～	低学年のおはなし会
4月 22日⊕ 10:30～	おはなし会
4月 22日⊕ 13:30～	大人のための語りを楽しむ会

ていったんですね。

今でもそう感じるものがたくさんあって、最近素敵と思った本は、原田マハさんの「生きるぼくら」。いろんな課題がいつべんに解決できそう、って思った。最近引きこもりや子育てに悩んでいる方々は多いでしょう。平たく言うと、長年引きこもりの子が、母親が手紙を置いて家を出て行ったことから、人を訪ねて外に出て、農業をしながら生きる力を取り戻すような話なのだけど、私は手紙を置いて出て行った母親に感動して、すごく愛を感じたの。

そこに「愛」を感じたんですね。なんだか一般的には母親の選択にいろんな意見が出てきそうなの…。

でも私はすごく目からうろこだった。「こんな去り方があるのか！」って。頼れるのは自分だけとか、もう勝手にしなさいとか、あるいは逃げるように放置とかありそうじゃない？でもね、携帯と家のお金は払い続ける、っていう手紙と、年賀状だけが机に置いてあるの。恨みつらみや泣き言も一切なく淡々としてるの。そうやって子どもを手放すやり方もあるんだなって。すごく愛がある感じがしたのよ。

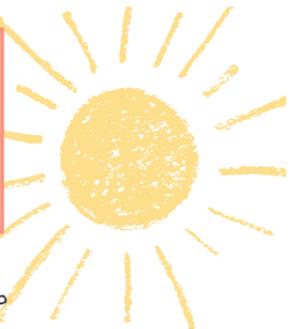
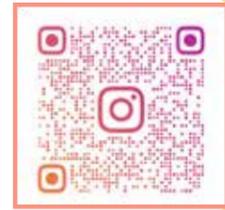
不思議。芋川さんにはそう感じられたんですね。私だったらその本のどのシーンが印象に残るだろう。そういう、読み手によってグッとくるところが違うから読書って面白いんですよね。

そうだと思う。読書会とかあったらいいのに。ぜひやりたいね。

私も企画したいです！まずは、今日芋川さんにおすすめしてもらった本、読んでみます！素敵なお話、ありがとうございました！

# テラソのイベントは Instagramをチェック！

最新のイベント情報は随時インスタでも発信しています。是非ご覧いただき、気になるイベントがあればお早めにお申し込みください。



松岡正剛  
ルーツの教を  
無料で  
受けられるのは  
レアofレア



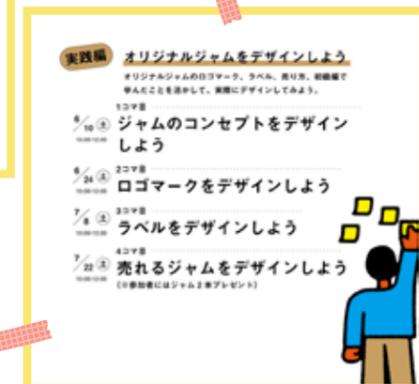
No.1推し 激アツ！！



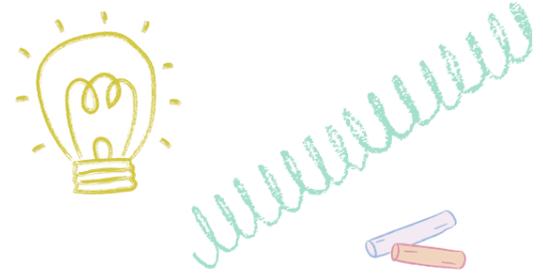
多世代部活  
開始！



自分のデザインが  
商品になるかも？



平和な世界を作るには、まずは  
友達を世界中に増やすところから！？



## 犬・猫の休日譲渡会を開催します

長野保健所に収容されている犬・猫を対象に、休日譲渡会を毎月開催します。

収容されている犬・猫をご覧いただき、飼育をご希望の方にお譲りします。

一頭でも多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡りあえるよう、皆様のご参加をお願いします。

**開催日** 4月16日⑩、5月14日⑩、6月11日⑩、7月9日⑩、8月6日⑩、9月10日⑩、10月15日⑩、11月12日⑩、12月10日⑩、令和6年1月14日⑩、2月18日⑩、3月10日⑩

**時間** 10時30分～正午

**場所** 長野保健福祉事務所地下駐車場、犬舎

(受付時間 平日8時30分～17時15分)

**その他** 完全予約制で一日10組まで  
(一組30分間の交代制)

### ■問い合わせ・申し込み先(要予約)

長野保健福祉事務所 食品・生活衛生課  
食品・動物衛生係 ☎026-225-9065

### ■問い合わせ

須坂市消防署小布施分署

☎026-247-5901

**春の特別火災予防運動実施期間**  
4月13日⑩から17日⑩までの5日間、須高地区において春の特別火災予防運動が実施されます。  
この時期は空気が乾燥し、強い風の吹く日が多くなります。ちょっとした油断から短時間で大きな火災となりますので、特にたき火の不始末には注意してください。

## 火災 予防

火災が起こりやすい時期です

### 畑で剪定枝のたき火をする場合

- 事前に消防署小布施分署に届け出る(電話連絡も可)
- 乾燥注意報等が出ているときや風の強い日はやめる
- 水バケツ、消火器等を準備して消火に備える
- 火が消えるまで、その場を離れない
- 再び燃え出さないよう完全に火が消えたことを確認する



# 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～



## 農地の権利移動にかかる下限面積要件が廃止されます

農地法第3条により、農地の所有権を譲受したり、賃借契約で耕作権を取得したりするには、農業委員会の許可が必要です。

この許可を得るための5つの要件のうちの一つとして、許可後の耕作面積が下限面積以上になる必要があります。町農業委員会では下限面積(別段の面積)を10aに設定しています。

このたび、農地法の一部が改正され、農地の権利取得のための下限面積要件が廃止されることとなりました。これに伴い、本町で設定している下限面積も廃止します。

■適用開始日 令和5年4月1日

■法改正の理由 農業従事者が減少し続けるなか、より多様な人材の確保と育成を後押しするため

■留意点 その他の4つの要件は今後も継続されます。

### ■変更の内容

設定区域	下限面積(別段面積)
町内全域	10a <sup>アール</sup> → 廃止

### ■問い合わせ

農業委員会事務局 ☎026-214-9115

## 産業振興課農業振興係からのお知らせ

■問い合わせ 産業振興課農業振興係  
☎026-214-9115

### 家庭菜園の利用者を募集します ～自分で育てた野菜は美味しい～

自分で育てた喜び、手塩に掛けた野菜の味は格別です。トマトやキュウリなど、好きな野菜を育ててみませんか。

**対象者** 町内在住で農家以外の人

**募集区画** (1区画100㎡)

- ①中条沖菜園 1区画
- ②フラワーセンター北側菜園 2区画

③雁田菜園 1区画

**年間料金** 1区画2,000円

**申込期限** 3月27日⑩

※空きがあれば、年間通じて申込が可能です

**その他** 受け付けは先着順です

### 栗の葉やイガの適切な処理をお願いします

小布施町は栗の産地として全国に知られ、新たに栽培を始める農家の皆さんも増えています。

一方、落ちた葉やイガが風で飛ばされ、民家の庭先や道路に吹きだまりとなったり、水路に堆積して、水があふれる原因になることもあります。雪の解けるこれからの時期、栗を栽培する皆さんは葉やイガが園地から拡散しないように畑の耕耘と合わせて埋めたり、飛散防止のためのネットや生け垣を設置したりするなどの対策をお願いします。

また、農地付近の水路にたまっている葉などの処分にご協力をお願いします。

### 農家のお手伝いさんを募集します

子育ての合間や休日等の空いた時間を活用して農作業をしてみませんか。

「縁結びの会」では、農業の労働力不足解消のため、お手伝いをしてみたい人を随時募集します。

### ■申込方法

産業振興課または町ホームページにある申込書を提出してください。

## 国民 年金

国民年金のお知らせ

### 国民年金保険料が変更になります

令和5年度からの月額保険料は、1万6520円です。

### 予約制出張年金相談を実施します

年金事務所の職員による予約制の相談所です。

○中野市中央公民館

期日 毎月第1火曜  
(5月と1月は第2火曜)

○飯山商工会議所

期日 毎月第4木曜

(11月は第5木曜、12月は第3木曜)

○時間

両会場とも 10時～15時まで

(相談時間1人30分)

※基礎年金番号の分かるものをお手元にご用意のうえ、電話予約してください。(予約を取り消す場合は相談日の前日までに連絡をしてください。)

※予約状況によっては、ご希望の日時に予約できない場合がありますので予めご了承ください。

※状況によっては、中止となる場合があります。

### ○予約電話番号

長野北年金事務所お客さま相談室  
☎026-244-4097



美術館・おぶせロマン号のフリーパスを販売しています

町内の美術館など8施設とおぶせロマン号を1年間利用できるフリーパスを販売しています。おぶせミュージアム・中島千波館ミュージアムカフェでの割引などの特典もあり、大変お得なフリーパスです。

対象美術館等

北斎館、高井鴻山記念館、おぶせミュージアム・中島千波館、歴史民俗資料館、フローラルガーデンおぶせ、古陶磁コレクション「了庵」、日本のあかり博物館、岩松院

料金 大人3,000円 高校生2,000円

利用期間 購入日から1年間

販売場所 対象美術館等8施設、公民館、文書館、まちとしょテラソ、小布施文化観光協会、ア・ラ・小布施、小布施オープンオアシス、町営松村駐車場、町営森の駐車場、北斎館横の入場券売り場

■問い合わせ 教育委員会生涯学習係

☎026-214-9111

高井鴻山記念館 開館40周年記念春季特別展「北斎とつながる小布施 鴻山と北斎のお宝展」

高井鴻山記念館は、今年で開館40周年を迎えます。これを記念して「北斎とつながる小布施 鴻山と北斎のお宝展」を開催しています。

今回の特別展では、北斎との交流を伝える手紙、毎日描いていたと言われる「日新除魔図」、「象と唐人図」の北斎の下絵、北斎筆の領収書、肉筆画など、鴻山と北斎、北斎の娘お栄などの関係性が分かる、地域に残る作品や資料などをご紹介します。ぜひお出かけください。

会期 6月21日㊦まで

開館時間 9:00～17:00

入館料 一般300円 高校生150円  
中学生以下および町内在住の65歳以上の人は無料

■問い合わせ 高井鴻山記念館 ☎026-247-4049



学校・園だより

つすみ保育園 1歳児つくし組

春からいろいろな場所へお散歩に行き、歩ける距離がどんどん長くなってきたつくし組のみんな。最近、長野電鉄の電車を見に行くのを楽しんでいます。先日、「お散歩どこに行こうか？」とみんなに尋ねてみると、「でんしゃ！」の声。つすみ駅へはりきって出発すると、お友だちと「でんしゃ♪でんしゃ♪」と言い合いながらウキウキで歩いていました。駅に到着すると、ゆけむり号、続いてスノーモンキーがやってきました。「ワァ～!!」と声をあげたり手を振ったり…さまざまな反応でうれしさを表現していたつくし組さんでした。



結婚差別、部落差別をなくすために

小布施中学校3年 栗田遼万さん

後期人権月間で結婚差別について学びました。驚いたことは部落差別が今でも世の中に残っているということです。その理由の一つは、部落差別の問題に関わろうとしない人がいるからだだと思います。「自分は別に関係ないから」と言って差別を理解しようとせずに逃げることは差別と同じです。そして僕たちは、差別と向き合っていた人たちの「峠」という話を読みました。

僕はこの「峠」を勉強して、どんなに苦しくても諦めずに差別と向き合えば人の意識は変えることができると思いました。二人は最後まで差別と向き合うことをやめなかったから、結婚という幸せまでたどりつけたのだと思

ました。そして、これからの社会で部落差別などをなくし生まれないために、僕たちが差別に対して正しい知識を持ち、行動することが大切だと考えます。だから、僕は人権月間で学んだことだけでなく、より多くの差別の事について学び、これから先誰と関わる時も、一人の人としてその人と接していきたいです。  
(令和4年度人権同和教育の推進に関する入選作文。一部修正・省略)



おぶせミュージアム・中島千波館 information

下記の皆さまより文化芸術振興のため作品を寄贈いただきました

中島千波様より日本画作品「幻」など計4点、妻の美子様より第9回 Artist Group 風展入賞の日本画作品、佐々木真士「砂と河」など計2点、美術館庭園用小型除雪機等を寄贈いただきました。厚く御礼申し上げます。



佐々木真士 「一木の影」



中島千波 「幻」



身近なところで助け合い

2019年度まで栗ガ丘小学校に勤務しミャンマーの日本人学校へ赴任していた久保田智絵美先生

小布施の皆さん、お久しぶりです。栗ガ丘小を旅立ち、ミャンマーのヤンゴン日本人学校へ赴任して3年、無事任期を終え帰国しました。私が栗ガ丘小で担任をした子どもは中学1年生。部活や勉強、楽しい中学校生活を送っている事でしょう。私は、小布施の子どもや人々の頑張りを見て勇気をもらい、「世界の子どものために教員として何が出来るか」を知りたくて海外に渡りました。ミャンマーでは、日本人学校の子どもや保護者とミャンマーダンスを踊り現地理解を深めてきました。ミャンマーには、マンゴーなどおいしい物やシュエダゴンパゴダという金色のお寺、バガンなど素敵な場所も多々あります。暖かい風土と笑顔があい



さつのミャンマー人がいます。現在、日本に行くことを夢みて日本語を学ぶ希望に満ちた目の若者もたくさんいます。ミャンマー人は困っている人を見たら助けようとしています。私はこちらで幾度となく助けられました。もしミャンマー一人に限らず外国人に会って困っていたら、ぜひ助けてあげてください。

また、小布施の皆さんにお会いできたらうれしいです。

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  
小布施「夢の家」  
フリーダイヤル 0120-691-491  
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

**問** 4月から資源物の日曜回収  
時間等が変わります

住民税務課住民係  
☎026-214-9109

4月から、日曜回収の時間等が  
変わります。詳しくは令和5年度のご  
み・資源物の分別収集カレンダーを  
ご覧ください。

4月の回収日

4月9日⑩ 8時30分～10時30分

◎注意事項

令和5年度から、ツルヤ小布施店  
駐車場での土曜回収を始めます。土曜  
回収のある月は日曜回収を行いま  
せんで、ご注意ください。なお、事  
業所から排出されるものは回収でき  
ません。

**自衛官を募集します**

**問** 自衛隊長野地方協力本部長野  
地域事務所  
☎026-235-6026

○一般幹部候補生  
幹部候補生学校へ入隊し約1年の  
教育を経て幹部自衛官に任命しま  
す  
受験資格 22歳以上26歳未満の者  
受付期間 4月14日⑩まで  
試験日 (一次)4月22日⑩・23日  
(二次)5月26日⑩～6月1日⑩  
のいずれか1日程度

〔海・空飛行要員のみ三次〕  
(海) 6月22日⑩～6月26日⑩  
(空) 7月15日⑩～8月3日⑩  
○第1回一般曹候補生  
自衛隊の中核となる自衛官を目指  
します

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 5月9日⑩まで

試験日 (一次)5月19日⑩～5月  
28日⑩  
(二次)6月17日⑩～7月2日⑩の  
いずれか1日

**フラワーハンギングバスケット  
制作講習会を開催します**

**問** 建設水道課都市・建設係  
☎026-214-9105

小布施駅前から町中心部の道路沿  
いの街灯に設置するフラワーハンギ  
ングバスケットの制作講習会を開  
催します。町を訪れた人を憩いと安ら  
ぎの空間でもてなしましょう。  
設置期間は4月下旬から5月下旬  
までです。

日時 4月15日⑩ 9時30分～

場所 おぶせフラワーセンター温室  
講師 桜井信子先生(日本ハンギン  
グバスケット協会ハンギングバス  
ケットマスター)  
申し込み 建設水道課都市・建設係  
へ4月7日⑩までにお申し込みく  
ださい。

その他 汚れても良い、作業しやす  
い格好でお越しください。



寄付のお礼 厚くお礼申し上げます。

- ・静岡県浜松市 鈴木 昭一 様 10,000円
- ・長野銀行 様 100,000円

**忘れないで 4月の納付**

固定資産税 1期

納期限は 5月2日⑩です

**戸籍の窓口**

※掲載は希望者のみ  
(敬称略)

**出生** はじめまして

黒岩 千颯	下川 葵月樹	鈴木 朝葉	松澤 来采	鈴木 蓮大	荒井 咲希	桜井 湊士	松嶋 宇以	酒井 乃有香
楓 侑平	夕子 秀和	和代 凱智	美咲 由二	愛美 祐介	明穂 大輔	恵 宏之	未央 千尋	弥美 雄義
水上	松の実	伊勢町	松村	松村	東町	中町	千両	上町

**死亡** ご冥福をお祈りします

上原 登	久保みよ子	塚原 勳造	小林 實治	飛沢 裕樹	吉田なかい	竹内 時男
83	99	90	91	43	95	91
山王島	山王島	六川	中扇	大島	水上	横町

**ひとのうごき**

3月1日現在 (前月比)	
人口 男 5,295 人 (-4)	
女 5,700 人 (+4)	
合計 10,995 人 (±0)	
世帯 4,043世帯 (+5)	

**マイナポイントの申請期限が延長されました**

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請  
した方を対象とした「マイナポイント第2弾」のお申  
込期限は**令和5年5月末まで**です。ポイント付与の  
タイミングは選択された決済サービスによって異な  
りますので、事前にご確認ください。

**マイナポイントの内訳**

①マイナンバーカードの 新規取得	5,000ポイント
②健康保険証としての 利用申し込み	7,500ポイント
③公金受取口座の登録	7,500ポイント

**マイナポイント申請サポート(予約制)**

マイナポイント申し込みの際に役場職員による支  
援が必要な方が対象です。

	4月	5月
日程	18日⑩、21日⑩	9日⑩、11日⑩、16日⑩、 18日⑩、23日⑩
時間	9:00～11:30、13:00～15:30	
持ち物	①マイナンバーカード ②マイナンバーカードの暗証番号(数字4桁) ③キャッシュレス決済サービスのカードなど ④マイナンバーカードに登録する口座の情報(公金受取 口座の登録を希望する場合のみ)	

※マイナポイントを受け取る決済サービスを決定したうえで  
お越しください。  
※職員によるサポートが不要の場合は予約不要です。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。

○予約方法

■予約専用ダイヤル

☎090-4360-2120 (平日のみ、9:00～17:00)

※希望日の2日前までにご連絡ください。

■小布施町公式LINE(交付のみ)

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時間外交付(予約制)**

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	土曜日
日程	4月13日⑩、4月20日⑩、 4月27日⑩	4月8日⑩、4月22日⑩
時間	18:00～20:20	9:00～11:20、 13:20～15:40
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、上記QRコードをご確認く ださい。	



※平日8:30～17:15のお受け取りは予約不要です。なお、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

有料広告

創業元治元年  
小布施  
東彦風味堂

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

写真はいメージです。

商品説明コチラ

善光寺大門口

TEL 026-217-8360

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

健福・・・千年樹の里/健康福祉センター

生駐・・・生活支援ハウス駐車場

市・・・おでこポイント対象事業

・・・幼児健診・子育て教室

・・・マイナンバーカード時間外交付

日	月	火	水	木	金	土
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
2	3 つすみ保育園入園式(9:30~) わかば保育園入園式(10:20~)	4 栗ガ丘幼稚園入園式(10:00~) 市 転倒予防教室(名字あ~さ行)(13:30~健福) P3	5	6 市 オレンジカフェ・くりんこ(13:30~健福) 栗ガ丘小学校入学式(10:00~) 小布施中学校入学式(14:00~) 運転免許特定任意講習会(18:30~須坂警察署)	7 市 転倒予防教室(名字た~わ行)(13:30~健福) P3	8 マイナンバーカード時間外交付(9:00~11:20, 13:20~15:40) P19
9 長野県議会議員一般選挙(7:00~20:00 各投票所) 資源物回収(8:30~10:30 生駐) P18	10 狂犬病予防注射(9:00~旧丸都共撰所)(9:50~役場駐車場) P9	11 市 ダンスで脳元気教室(13:30~健福) P3	12	13 マイナンバーカード時間外交付(18:00~20:20) P19 春季特別火災予防運動(~17日) P15	14 市 転倒予防教室(名字あ~さ行)(13:30~健福) P3	15 スポーツ少年団開校式(7:00~北斎ホール)
16	17	18	19 シルバー人材センター入会説明会(13:30~桃源荘)	20 マイナンバーカード時間外交付(18:00~20:20) P19	21 市 転倒予防教室(名字た~わ行)(13:30~健福) P3	22 マイナンバーカード時間外交付(9:00~11:20, 13:20~15:40) P19
23 小布施町議会議員一般選挙(7:00~20:00 各投票所)	24 市 チャレンジのど自慢教室(13:00~健福) P3	25 10・11か月児健康診査(令和4年5月~6月生まれ)受付(13:00~13:15 健福)	26 3・4か月児健康診査(令和4年12月~令和5年1月生まれ)受付(13:00~13:15 健福)	27 子育て教室・こっこ塾(6・7か月児)(令和4年9月~10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(18:00~20:20) P19	28	29
30	5/1	2	3	4	5	6



4月、5月生まれの小学生以下の皆さんを募集中!!

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:☆4月生まれ 3月31日◎☆5月生まれ 4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

R2.3.28生  
みうら・れん  
**三浦 伶円**  
ちゃん  
「大好きなれんちゃん♡いつも元気でいてくれてありがとう!」  
◎三浦秀規  
◎仁菜(上町)より

H30.3.17生  
さいしよ・あつたか  
**税所 篤貴**  
くん  
「たかちゃん、5才の誕生日おめでとう。今年も世界を駆け回ろうね!」  
◎税所篤快  
◎裕香子(東町)より

H31.3.15生  
ますみつ・なお  
**益満 菜緒**  
ちゃん  
「いつも元気&笑顔の菜緒。これからの成長も楽しみます!」  
◎益満健雄  
◎妙子(中央)より

H29.2.26生  
たけもと・れお  
**竹本 怜央**  
くん  
「いつまでも元気いっぱいのれおでいてね!!」  
◎竹本英樹  
◎千夏(六川)より

4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	5日◎	13:30~15:30 ※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	4日◎、18日◎	13:00~15:00	民生児童委員	北斎ホール相談室 ☎内線545
行政相談	21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	5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	19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	20日◎	14:00~16:00 ※要予約	弁護士	北斎ホール相談室 ☎内線545
精神保健相談 思春期心の相談	20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】須崎市保健センター

エンゼルランドセンター 4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3/24◎から)

企画	日時	内容	対象
おはなしの日	4/12◎ 11:00~	センター職員によるペープサート(紙人形劇)や紙芝居を楽しみましょう。	定員:15組(予約制) 参加費:無料、持ち物:なし
手作りひろば	4/18◎ 4/19◎ 4/20◎ 9:30~11:30	手形アートの製作を楽しみましょう。 ※3日間のうち、ご都合のつく日にご参加ください。	定員:15組(予約制) 参加費:無料、持ち物:なし
リフレッシュタイム	4/26◎ 10:30~	みんなでワイワイ子育てトークを楽しみましょう。 対象:0歳のお子さんとその保護者	定員:15組(予約制) 参加費:無料、持ち物:なし

有料広告

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



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

# 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



## 春は心が疲れやすい時期です

春は昔から「木の芽時」といい、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節として知られています。特に3月は、「人事異動」や「昇進」、「卒業」や「入学」など社会生活の面で大きな変化を迎えます。新たに始まる日々には期待が膨らむ一方、知らないうちにエネルギーを消耗する場合があります。また強いストレス状態が長く続くと、身体を安定した状態に保つように働く自律神経や内分泌系に異常が生じて血管に負担がかかり、血圧や血糖値が上昇したり、コレステロールなどの血中脂質の異常が起こりやすくなるなど血管病のリスクも高まります。



最近、年度末ということもあって仕事が増えた…。ストレスがたまると一方だよ。疲れやすくなったし…。

ストレスというと、嫌なことや辛いことをイメージする人が多いかもしれないけど、嬉しいことや楽しいことも含めて日常のいろいろな出来事がストレスの要因になるんだって！



そうなんだ！知らず知らずのうちにストレスを抱え込んでいるんだね。じゃあストレスの対処ってどんなことをしたらいいんだろう？

ストレスはできるだけ小さいうちに対処しておきたいね。  
【3つのR】が大切だといわれているよ。  
☆レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠  
☆レクリエーション (Recreation) : 運動、旅行のような趣味、娯楽  
☆リラックス (Relax) : ストレッチ、音楽などのリラクゼーション  
一人で楽しいことや気持ちのいいことをすることも大事だし、人と人との支え合いも大切。おしゃべりや相談もその1つだよ。家族や友人に相談できないような場合は、カウンセラーなど専門家に相談することもお勧めだよ。



## ☆気持ちが落ち込んだ時は一人で悩まず、ご相談ください。

相談窓口	電話番号
小布施町保健センター (平日8時30分～17時15分)	026-214-9930
長野保健福祉事務 (平日8時30分～17時15分)	026-225-9039
長野県精神保健福祉センター (平日8時30分～17時15分)	026-266-0280
一般社団法人社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン (24時間対応 フリーダイヤル・無料)	0120-279-338

series 108

Obuse  
彩発見

## 「寄っとくれない 見てくれない」

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

バイクリターンとソロキャンプです。

コロナ禍を過ごし3年目となります。いまだに我慢の生活が続いています。私はコロナ禍で人が密集しない楽しみとして30年ぶりにソロでのバイクリターンとソロキャンプを始めました。つまらなければ途中で家に引き返すなどお気軽な計画で自分のみのペースで愛車(原付と軽自動車)と楽しんでいます。新緑の道をゆっくりと走るとどこからか小鳥のさえずりが聞こえてくることも。夕方、早朝にキャンプ場での忙しそうにさえずる小鳥の鳴き声にはとても癒やされます。小布施町にそんな野鳥と会える情報があれば教えてください。



写真は飯綱東高原オートキャンプ場(飯綱町)で撮影されたもの

広報員 牧野秀男さん (松の実)

## おぶせ自然暦 vol.132

four seasons in obuse

### 初夏の目立たない花 ミツバウツギ

初夏の山中で白い花を咲かせているが、なぜかあまり人目を惹かない灌木、それがミツバウツギ科の低木「ミツバウツギ」です。花の作りは、ガク・花弁は5枚、雄しべ5本、雌しべ1本からできており、子房は2室に分かれています。この花は、なぜか一斉に咲きそろうことがありません。この状態を見て、開かない花(閉鎖花)ではないかと考察する人もいます。ウツギの仲間、普通は、茎が中空になっているから付けられた名前ですが、ミツバウツギの茎は、中空になっていません。つまり、ウツギの様な白い花が咲き、葉が3枚の木、の意味で付けられました。ウツギの花は、令和5年度の町報で紹介を予定しています。

案内人：清水照雄さん(栗ガ丘)



1\_ミツバウツギの花。5月末から6月に咲く 2\_咲いて開いている花 3\_3枚の葉 4\_ミツバウツギの実。花が終わると先のとがった2個の実ができ、この中に種が1～2個入っている 5\_茎の状態 写真は清水さん提供

春限定の掛け紙に、「1年生になりました」など短冊のしをお付けできます。ご注文の際にお申し付けください。

**内祝におすすすめ** 日持ちは当日限り

【折詰 栗強飯】

大折 (830g) **3,402**円(税込)

特大折 (1,100g) **4,492**円(税込)

極大折 (1,690g) **6,836**円(税込)

小折・中折のお弁当タイプ(漬物付き)もご用意

**栗菓子 竹風堂** ご予約は 小布施本店 TEL. 247-2569

竹風堂は 国産栗100%のこだわり。

1972年創製

厳選した国産優良栗を使い、もち米とふくら炊き上げました。

2/19~22 子ども教室の通学合宿  
3年ぶりの合宿体験



子ども教室では通学合宿を3泊4日で開催しました。子どもたちの自主性や協調性のほか、感謝の気持ちを育てるため開催していますが今年は4年生以上の児童13人が参加しました。最終日には家族や合宿に協力いただいた地域の皆さんに感謝の気持ちを伝える手紙を書きました。参加した和田到磨さん(栗ガ丘小6年)は「はじめてちゃんとした料理を作りましたが大変でした。家に帰ったらお母さんのお手伝いをしたい」と笑顔で語ってくれました。

3/4 県知事との県民対話集会  
住民主体のまちづくりについて話し合い



長野県が主催する「知事との県民対話集会」が北斎ホールで開催されました。まちづくりや地域ボランティア、食と農業、子育て支援等町内で活躍する5つの団体の代表が、日ごろの活動から見えてきた課題を発表しました。阿部知事は「小布施町は問題意識を持っている人が多い。行政は、地域の方々が支え合うしくみをつくり、背中を押していく立場として関わっていきたい」と話されました。

2/11~12 バーチャル町民会議  
初めての対面開催



バーチャル町民会議が開催されました。町の企業と県内外から集まった参加者が協働で新規事業の開発や課題解決に取り組むものです。2月から約2カ月間、オンラインと対面で開催され、11日と12日にはまち歩きなどのフィールドワークを行いました。参加者からは「町を歩くと細かいところにテーマパークのような工夫がされていてとても驚きました」と知識を深めていました。3月25日、26日には関係者に成果発表をします。

2/19 おぶせスタディ講演会  
世界に発信した新知見



おぶせスタディ講演会を北斎ホールで開催しました。おぶせスタディは、町の皆さんの健康寿命を伸ばすため、新生病院と信州大学医学部との共同で調査研究しているものです。講師に高橋淳先生をお招きし、おぶせスタディ第1期調査結果をお話いただきました。仲間で参加した方は「健康に生活するための知識を深めたいと思い参加しました。講演会で学んだ気軽にできる体操などを地域で開催している体操教室で広めたい」と話されました。

編集後記

▼脳のリフレッシュ教室交流会の取材に伺いました。発足時から参加されている方や高槻絹子先生のにこやかな笑顔、日常を楽しく過ごす姿に元気をもらいました。(江本)

▼卒業シーズンを迎え、久しぶりに携帯のアルバムを見返しました。先輩が卒業することが寂しくずっと泣いていたたり、袴を着てお笑い芸人のモノマネをしている恥ずかしい写真や動画をたくさん発掘してしまいました。門外不出です。(久保田)

▼話題のChatGPTに良い編集後記の書き方について質問したところ、「面白く、役に立ち、感謝の気持ちを伝える内容をウィットにとんだ表現で書いてください」と教えてくれました。自分にはまだ難しいので、これからももっとかき勉強したいと思います。(小林卓)

▼今年度でスポ少軟式野球部代表を後任の方に引き継ぐこととなりました。保護者の方や関係者の皆さまには活動にご協力いただき、選手からは元気をもらい、20年以上続けることができました。小布施の未来を担う子どもたちと同じ時間を過ごせたことは自分にとって大切な宝物です。皆さま本当に長い間ありがとうございました！(田中)