

町報

# おぶ せ

August  
No.1081

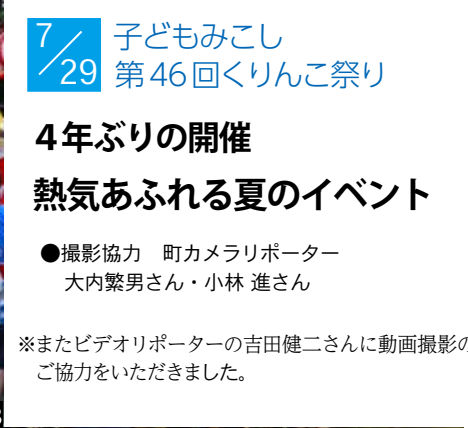


Cover  
4年ぶりの子どもみこし

2023

8





### 7/29 子どもみこし 第46回くりんこ祭り

#### 4年ぶりの開催 熱気あふれる夏のイベント

●撮影協力 町カメラリポーター 大内繁男さん・小林 進さん

※またビデオリポーターの吉田健二さんに動画撮影のご協力をいただきました。

小布施の夏の風物詩である「子どもみこし」と「くりんこ祭り」が4年ぶりに開催されました。子どもみこしでは24の育成会が参加し、元気な掛け声を上げながら、おみこしを担いで練り歩きました。また、くりんこ祭りでは自治会や中学校など24連がリズムに合わせてくりんこ音頭を踊りました。商工会前広場では、商工会青年部の皆さんによる物販やゲームが行われ行列ができる盛況ぶりでした。

1\_暑さに負けず笑顔でおみこしを担ぐ子どもたち 2\_足をそろえながら元気な掛け声を上げて巡行する子どもたち 3\_そろいの法被や浴衣を着て踊る参加者の皆さん 4,5\_4年ぶりの開催を楽しむ中学生たち 6\_スーパーボールすくいを楽しむ子どもたち 7\_フランクフルトやかき氷などを買い求める行列



女子3人4脚 玉入れないで玉入れ 借り物あいうえお 男子むかで競走 人生リレー おぶせ〇×クイズ

※種目順等は変更になることがあります。

問い合わせ

教育委員会生涯学習係 ☎026-214-9111

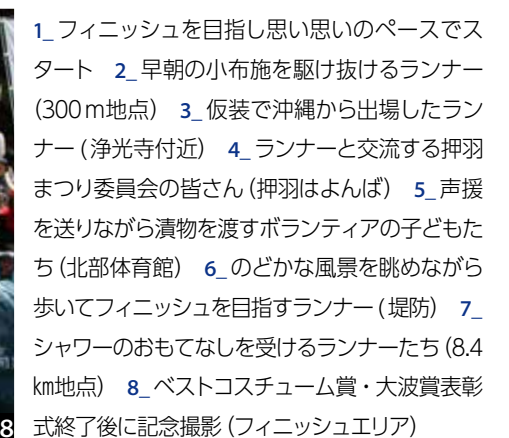
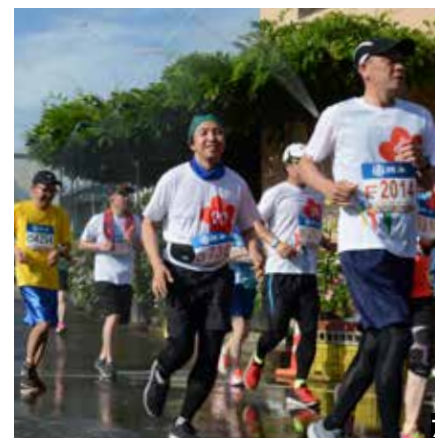
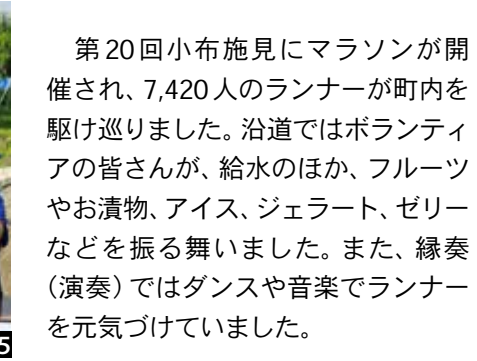
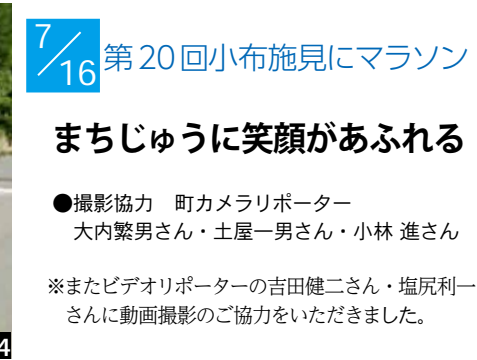
### 第54回町民運動会を開催します

第54回町民運動会を4年ぶりに開催します。一部種目を変更し、参加して楽しい、見ていて面白い新たな町民運動会を目指します。大勢の皆さん奮ってご参加ください。

日時 10月8日(日) 開会式：8:00～

場所 小学校グラウンド

種目 結んで走ってタイムレース 親子パン食いリレー



### 7/16 第20回小布施見にマラソン

#### まちじゅうに笑顔があふれる

●撮影協力 町カメラリポーター 大内繁男さん・土屋一男さん・小林 進さん

※またビデオリポーターの吉田健二さん・垣尻利一さんに動画撮影のご協力をいただきました。

第20回小布施見にマラソンが開催され、7,420人のランナーが町内を駆け巡りました。沿道ではボランティアの皆さんが、給水のほか、フルーツやお漬物、アイス、ジェラート、ゼリーなどを振る舞いました。また、縁奏(演奏)ではダンスや音楽でランナーを元気づけていました。

1\_フィニッシュを目指し思い思いのペースでスタート 2\_早朝の小布施を駆け抜けるランナー(300m地点) 3\_仮装で沖縄から出場したランナー(浄光寺付近) 4\_ランナーと交流する押羽まつり委員会の皆さん(押羽はよんぱ) 5\_声援を送りながら漬物を渡すボランティアの子どもたち(北部体育館) 6\_のどかな風景を眺めながら歩いてフィニッシュを目指すランナー(堤防) 7\_シャワーのおもてなしを受けるランナーたち(8.4km地点) 8\_ベストコスチューム賞・大波賞表彰式終了後に記念撮影(フィニッシュエリア)

### 小布施見にマラソンにご協力いただきありがとうございました

第20回目の開催を迎える小布施見にマラソンは、町民の皆さんのおかげで、かつての熱気を4年ぶりに取り戻すことができました。

ボランティアの皆さんをはじめ、コース上至るところでの皆さんの応援がランナーに力を与え、小布施町の人情豊かな「おもてなし」の心がランナーに伝わりました。

コースにかかる近隣のお宅には、大変なご不便をお掛けしたことをお詫びすると同時に、お子さんから高齢の方まで大勢のボランティアの皆さんに支えられ、地域に根差した大会を20年にわたり共につくり上げることができたことを心より感謝申し上げます。これからも小布施見にマラソンをよろしく願っています。

(一社)小布施見にマラソン実行委員会



## リユース品試験回収のお知らせ

9月2日(土)

8:30 ~ 10:30

-会場- ツルヤ小布施店駐車場  
※資源回収と同時に開催します

町では、廃棄物削減と資源循環の仕組みづくりに取り組んでいます。まだ使えるもの、もったいないもの(リユース品)を回収してごみの削減を目指す試験的な取り組みを行います。  
※資源回収を含め町内在住の皆さんが対象です

### 持ち込みできるもの



#### 食器

割れ・欠け・ひびのないもの、カビ・サビがないもの

食器(ガラス製・陶磁器製)、コップなど



#### 工具

腐食・変形していないもの(サビや汚れ、非通電は可)

手工具(ドライバー、ペンチ、かんな、のこぎりなど)・電動工具(インパクトドライバー、電動ドリル、サンダー、グラインダーなど)



#### スポーツ・アウトドア用品

再使用可能なもの、カビ・サビ・破損がないもの

スポーツ用品(テニス用品、バドミントン用品、グローブ、ボールなど)  
アウトドア用品(キャンプ用品、釣り具など)

### 注意点

- ①まだ十分に使えるようですか
- ②壊れや汚れ、欠品、ひどい汚れやカビはありませんか
- ③持ち込みできるものか再度ご確認ください

問い合わせ 住民税務課住民係 ☎026-214-9109

### 持ち込みできないもの

#### 左記以外のキッチン用品

スプーン・フォーク・ナイフ・鍋・フライパン・そのほか調理器具など



#### 大型機械

草刈り機・作業台と一体式の大型工作機械など



#### ウィンタースポーツ用品

スケート靴・スキー用品・スノーボード用品など



#### その他大きなスポーツ用品

サーフボードなど



リユース品には次に使う人がいらっしゃいます

「次の人がそのまま使えて、使うのに不自由しないもの」をお持ちください



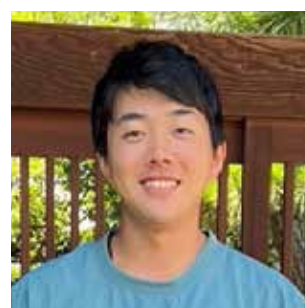
## 地域おこし協力隊インターン(職業体験)生のご紹介



こたまたくと 児玉 拓人さん

こんにちは！7月から小布施町でお世話になっています。まちづくりに興味があり、ゼロ・ウェイストから町を考えてみたいです。活動では、コンポスト普及の施策や剪定枝の炭化などに取り組みます。イベントを開催する際にはお越しいただけると嬉しいです！

2カ月ちょっとと短い期間ですがよろしくお願います！



たに なおとし 谷 尚俊さん

9月まで、小布施町でお世話になっています。コンポスト普及の施策や剪定枝の炭化などに取り組んでいます。大学卒業後、資格試験に落ちてしまい、これからの人生のヒントを探すために小布施町にきました。よく夕方に千曲川の堤防で走っています。気軽に声を掛けていただけると嬉しいです。短い期間ですが、よろしくお願います。

2カ月ちょっとと短い期間ですがよろしくお願います！

## みんなで学ぼう！作ろう！コンポスト

■問い合わせ

総務課環境防災連携推進室 ☎026-214-9209

家庭で出るごみの約3割を生ごみが占めているのをご存知ですか？「バクテリア de キューロ」というコンポストを使えば、生ごみの量を簡単に減らすことができます。このコンポストを使うと、生ごみは分解されて「消える」ため、土のかさが増えず、できた堆肥の行先を気にせずに続けて利用することができます。仕組みも使い方も簡単な「バクテリア de キューロ」で環境にやさしいコンポストライフを始めてみませんか。

町民の皆さんを対象に、リング箱を活用したコンポストの勉強会と製作会を開催します。生ごみ削減に興味のある人やご家族での参加も大歓迎です！

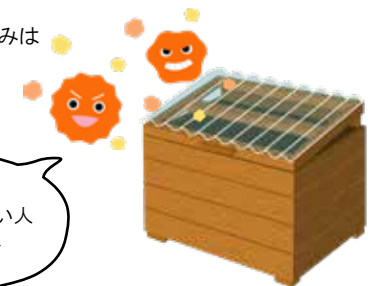
昨年度開催された  
キューロコンポスト・  
ワークショップの様子



期日	9月2日(土)	9月18日(日)
時間	14:00 ~ 14:20 勉強会 14:30 ~ 15:50 コンポスト製作会	
集合場所	小布施町役場 第1会議室	まちとしょテラス 多目的室
定員	先着20人	先着20人
参加費	コンポスト製作会に参加する場合 1,000円(当日徴収)	
対象	町内在住の小学生以上の人	
注意事項	製作希望の人はコンポストをお持ち帰り いただくため車でお越しください。	
申込方法	開催日の5日前までに、下記QRコード またはお電話からお申し込みください。	



参加申し込みはこちら



こんな人におすすめ！

- ・環境に優しい暮らしがしたい人
- ・生ごみの量を減らしたい人
- ・DIYが好きな人

### ■問い合わせ

小布施総合公園スポーツコミュニティセンター  
☎026-247-6600

### 「おぶせ炭」モニター募集！

#### 特別な炭でバーベキューはいかがですか？



こんにちは！

4月から「炭屋」として活動している西野 竜介です。いつも温かく見守っていただきありがとうございます。

小布施町内の農家の皆さんから集めた剪定枝や栗イガなど、小布施の地域資源で「おぶせ炭」を作っています。過去2回のイベント出店では多くの励ましの言葉やアドバイスなどの反響をいただきました。この度「おぶせ炭」を通して皆さんともしっかりと交流し、今後の炭の販売を見据えて、炭を使用した際の感想やご意見をもっと近くでお聞きしたいと考え、バーベキューイベントを企画しました。

当日はデイキャンプ場で「おぶせ炭」を無償で提供し、バーベキューをお楽しみいただきます！その後、「おぶせ炭」の感想などアンケートにご協力をお願いします。また、みんなで焼きりんごミニパーティーなども開催予定！アウトドアが好きな人、バーベキューがしたい人、ご家族での参加も大歓迎！ちょっと特別な炭と一緒に使ってみませんか。



期日 9月16日(土)  
時間 9:30 ~ 13:00 受付(申し込み時にご来場の時間をお知らせください)  
16:00 各自撤収  
場所 小布施総合公園デイキャンプ場  
定員 先着8組  
参加費 無料(バーベキュー用の食材、参加申し込みは飲み物をご用意ください) はこちら



### その他

当日はお持ち帰り用のバーベキュー炭も販売予定です。※本事業は令和5年度「地域発 元気づくり支援金」の支援を受けて実施しています。

### ～「おぶせ炭」とは～



町内の協力農家から回収したりんご・ぶどう・栗などの剪定枝や栗イガを炭化させて作製したものです。使用時は匂いが少なくバーベキューにもぴったりです。その他、土壌改良炭や燃料炭としても活用できます。また、CO<sub>2</sub>排出削減に貢献する環境に優しい「バイオ炭」としても注目されています。



Vol.5

小布施町長  
桜井昌季



# 町長コラム

【今回は】大盛況、ありがとうございました



7月、大きな2つのイベントが大盛況、大成功に終わりました。小布施見マラソンは、7420人もランナーが小布施の風景と温かい応援を楽しみながら歩いてくれました。ランネットというマラソンのサイトで参加ランナーの感想を見ると、仮装やたくさんのエイド（給水所等）食べ物や飲料を提供する場所も楽しみのようですが、「地元の方々の温かいおもてなしがとても心地よい」「楽しんで走る、応援の方に楽しんでもらえる大会です」など沿道の人からの応援に対する感謝のコメントが多くありました。そんなコメントの中で「ただいま感があります」という感想は、本当にうれしく思いました。

そして、くりんこ祭りです。今回は、時間短縮のうえ、踊りもくりんこ音頭のみとなりましたが、それでも笑顔の絶えない、コロナ前以上の活気を感じました。また、子どもみこしも多くの子どもたちや保護者の皆さんに参加いただき、町長として初めて聞いた「ワッショイ、ワッショイ」の子どもたちの掛け声や元気な姿にとても感動しました。

町民の皆さん、イベントの運営にご尽力された関係の皆さん、ボランティアの皆さん、本当にありがとうございました。2つとも楽しかった！

## 宝くじ文化公演ミュージカル「北斎マンガ」チケット販売中

ミュージカル「北斎マンガ」は日本が誇る浮世絵師と人生を共にした周囲の人々との知られざる物語を描いた舞台です。この機会にぜひご覧ください。

日時 9月2日㊤ 14:00開演  
会場 北斎ホール  
料金 一般2,000円(当日2,500円)  
高校生以下1,000円(当日1,500円)



※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。

販売場所 教育委員会事務室(平日のみ8:30~17:15)  
まちとしょテラス(土日祝日のみ9:00~17:00)  
問い合わせ 教育委員会生涯学習係 ☎026-214-9111

## 第22回小布施音楽祭

～フルート・オーボエ・チェンバロが織りなす～  
珠玉のひととき in Obuse

日時 8月26日㊤ 16:00開演  
会場 北斎ホール  
プログラム J.Sバッハ トリオソナタ BWV1029 /  
F. クープラン 恋のうぐいす ニ長調ほか /  
W.A. モーツァルト 魔笛より ほか  
チケット 前売り2,500円(当日3,000円)  
学生(高校生以下)1,000円

町内チケット取扱店

- ▶おぶせミュージアム・中島千波館 ☎026-247-6111
- ▶小布施ガイドセンター ☎026-247-5050
- ▶高井鴻山記念館 ☎026-247-4049
- ▶小布施文化観光協会 ☎026-214-6300

## Joy Joy Joy! 小布施・夏のミュージック フェスタ

日時 8月27日㊤ 16:00開演  
会場 北斎ホール  
プログラム 水前寺清子 三百六十五歩のマーチ /  
昭和歌謡曲メドレー～糸～川の流れるように～ /  
大河ドラマメドレー 2023～真田丸～麒麟がくる～  
どうする家康～ほか  
チケット 前売り2,500円(当日3,000円)  
学生(高校生以下)1,000円



## おでこポイント対象事業 介護予防事業「千年ふれあい倶楽部」が始まります

町が小布施温泉あけびの湯に事業を委託し、高齢者が気軽に参加して、「健康生活の維持」と「心と体のリフレッシュ」につながる楽しい催しを毎月開催します。

いずれの月も町内を3つの対象地域に分けて、同じ内容で3日間開催します。お住まいの自治会の対象日にご参加ください。開催日、移動手段がない人向けの巡回バスの停留所・時間など詳しくは、町ホームページ、町報8月号に併せて全戸配布したチラシをご覧ください。

対象者 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上で、介助なく身の回りのことができる町内在住の人  
費用 小布施温泉あけびの湯への入館料650円(入湯代含む)、昼食代、教材等は実費負担となります。なお、飲食物のお持ち込みはご遠慮ください。  
申し込み 小布施温泉あけびの湯 ☎026-247-4880  
※参加日の3日前までにご連絡ください  
問い合わせ 健康福祉課高齢者福祉係 ☎026-214-9108

第1回目となる10月は、藤間流本格舞踊に笑いをプラス！全国で活躍する出張お笑い舞踊「ささぐり演芸」が会場を必ず笑わせます！また、肌年齢測定、骨密度測定のコーナーで自分の状態を知ることができます。



千年ふれあい倶楽部への事業移行により、敬老会ふれあい寄席、千年樹の里まつりは取りやめ、千年ふれあい倶楽部を通年実施します。

## 時節に沿ったイベントなどを開催していきます

### 1日のながれ

午前  
イベント



↓  
昼食



↓  
午後

入浴などゆっくりと過ごします



月	内容	会場
10月	出張お笑い舞踊「ささぐり演芸」	千年樹の里健康福祉センター※
11月	絵手紙年賀状作り体験	小布施温泉あけびの湯
12月	クリスマスリース作り体験	小布施温泉あけびの湯
1月	桂米福師匠の新春笑い寄席	千年樹の里健康福祉センター※
2月	笑いヨガ体験	小布施温泉あけびの湯
3月	ラジオ体操教室	小布施温泉あけびの湯

※イベント終了後に各自で小布施温泉あけびの湯への移動となります

## 障害福祉計画等策定懇話会の委員を公募します

令和6年度から11年度までの第5次障害者計画、令和6年度から8年度までの第7期障害福祉計画および第3期障害児福祉計画を策定するための策定懇話会の委員を募集します。

募集人員 若干人

任期 令和6年3月末まで  
募集締め切り 9月29日㊤



### 応募資格

- ・町内に在住している人
- ・平日の日中に開催する全3回程度の会議に出席できる人

### 応募方法

住所、氏名、電話番号、応募理由をご記入いただき(様式は自由)、健康福祉課地域福祉係にお持ちいただくか、郵送、メール(fukushi@town.obuse.nagano.jp)のいずれかで提出してください。

### 問い合わせ

健康福祉課地域福祉係 ☎026-214-9108





# 都市計画から豊かな農と暮らしを考える

## 東大先端研・小布施町コミュニティ・ラボの取り組み vol.2



### 「線引き制度がもたらしたもの」

東京大学大学院工学系研究科都市工学専攻  
特任助教 新 雄太

小布施町の豊かな農と暮らしを建築・都市計画分野から掘り下げる、隔月の連載企画の第2回目。今回は、「線引き」を取り上げます。

さて、皆さんは「線引き」をご存知でしょうか？都市計画区域を市街化区域と市街化調整区域の二つに分けている「区域区分」のことで、小布施町にお住まいの皆さんにとって最も身近な都市計画制度かもしれません。1950年代以降の人口増加によって顕著になる、無秩序で無計画な市街地の広がり（スプロール化）などを背景に、1968年の新都市計画法制定によって開発許可と共に登場したのが俗に言うこの線引き制度です。人口10万人以上の都市を原則として、10万人未満の都市でも都市計画区域の広域指定や隣接都市の人口規模・指定状況に応じて、都道府県による指定が多数行われてきました。小布施町も例に漏れず、当時人口1万人弱であるにもかかわらず、中部圏の都市開発区域の指定を受け、県都・長野市との密接性などから長野都市圏・須坂都市圏の中での都市計画区域として適用されました。

昭和46（1971）年2月20日付の小布施町報 [号外]



昭和46（1971）年2月20日付の小布施町報 [号外] でお知らせした小布施町の都市計画記事

では、小布施町の区域決定を一面で扱い、「農業との調和を図りつつ、将来の土地利用を適切に定めて無秩序な市街化を防止し住みよく、動きやすい街づくりをするため」とその指定目的を伝えていきます。平成12（2000）年の地方分権一括法の施行に伴い、線引き制度が地方自治体の選択制になったことから見直しや廃止する自治体が続出しましたが、小布施町では半世紀以上この制度を基盤にした土地利用コントロールが行われてきました。その間には、平成18（2006）年に、市街化調整区域の人口減少やコミュニティの活力低下、担い手不足による農や自治の持続可能性を課題にして、開発許可基準の緩和区域（都市計画法34条11号に明記されたことから、通称「3411区域」と呼ばれる）が町内8地区に指定されました。同年に町域全体に付帯させた「小布施町うるおいのある美しいまちづくり条例」に基づく景観計画により、3411区域においては「景観形成重点地区」をかかげ、秩序のある景観誘導を行って来ました。この4月には昨今の激甚化する浸水被害や土砂災害の頻発を踏まえて、3411区域から災害ハザードエリア（家屋倒壊等氾濫想定区域および急傾斜地の崩壊区域等）を除外するなど、線引き制度を柔軟に運用して来ました。



平成18年に開発許可基準の緩和区域などが示された景観形成重点地区図

このように、どの時代においても豊かな農と暮らしの維持・向上を目指し、一定の厳しさを持って見守ってきたのが小布施町の線引き制度です。だからこそ、メリハリを有しながらも「線」を感じさせない穏やかに移り変わるマチとムラ・ノラ・ヤマの重なりである「景観のグラデーション」を支えてきたのだと感じています。人口増時代に作られたまちの骨格を、いかにこれからの人口減時代の資源として読み替えていけるか。ぜひ改めて都市計画図を片手に町内を歩き、幾重にも蓄積された地域の物語を体感してもらいたいと思います。

# お知らせ

## 景観形成

うるおいのある美しいまちづくり  
緑化助成金を活用ください

- 小布施町の美しい風景や心穏やかな生活空間は、小布施町に生活する人びとによって創造され受け継がれてきたかけがえのない共有の財産です。さらに美しく、快適で、活気に満ちた町にするため、住宅・事業所の敷地内の生け垣づくりおよび緑化に対して助成します。
- 既存のブロック塀などを取り除き、新たに生け垣にする場合  
経費の3分の2
- 既存のアスファルト舗装等を剥ぎ、新たに植樹をする場合  
経費の3分の2（上限7万円）
- 新たに生け垣づくりおよび緑化をする場合  
経費の2分の1（上限5万円）

### ■申請方法

申請用紙に工事着手前の該当箇所の写真、町税の納付確認に関する同意書または転入する前に居住していた市町村が発行する納税証明書、樹木購入および植込みに係る見積書を添えて都市・建設係へ提出してください。

### ■問い合わせ

建設水道課都市・建設係  
☎026-214-9105

### ■助成対象

	緑化	生け垣づくり
緑化場所	住宅用地または事業所用地内に、新たに低中高木の樹木を植えること	住宅用地または事業所用地の道路に面した部分もしくは敷地内の全部または一部に新たに生け垣づくりをするもの
緑化範囲	樹木を植えたときの緑化面積が敷地面積の約15%を満たすこと。もしくは、樹木の本数が2本以上であること	生け垣の延長が3メートル以上および樹木の本数が延長1メートル当たり2本以上であること
樹木の高さ	0.5メートル以上	

## 秋の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

小布施駅前から町中心部の道路沿いの街灯下にフラワーハンギングバスケットを設置します。これに合わせてハンギングバスケットの制作講習会を開催します。

秋の観光シーズンに、町を訪れる人々を憩いと安らぎの空間でもてなしましょう。設置期間は9月中旬から10月下旬までです。

■日時 9月1日(金) 18:00～  
(おおむね2時間程度)

■場所 おぶせフラワーセンター温室  
■講師 桜井信子さん(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)

■申込期限 8月28日(日)

■問い合わせ 建設水道課都市・建設係  
☎026-214-9105

■その他 汚れてもいい、作業しやすい格好でお越しください



- ① 商品の売買や各種の証明行為に使用する「はかり」は、2年に1回の定期検査が義務付けられています。対象となる「はかり」をお持ちの方は、必ず受検してください。なお、検査には手数料が必要となります。受検が必要な「はかり」の例
- ② ① 商店やスーパーなどで「重さ」の取引(計量販売)に使用するはかり
- ③ 農家などで、野菜・米・果実等の出荷用に使用するはかり
- ④ 薬局や病院で薬の調剤用に使用するはかりや健康診断に使用される体重計のはかり

### ■問い合わせ

産業振興課商工振興係  
☎026-214-9104  
長野県計量検定所  
☎0263-47-4006

## 定期検査

特定計量器の定期検査を行います

④ 一般運送事業者の宅配物の「重さ」により料金を算定するための計量に使用するはかり  
日時 10月4日(水) ①10時30分～正午 ②13時～15時  
場所 北斎ホールロビー  
手数料 種類・形式および能力によって異なります(10円～2300円)。





開館時間 9:00～19:00 平日  
9:00～17:00 土日祝日  
9月の休館日 ▶ 5日ⓧ、12日ⓧ、19日ⓧ、26日ⓧ  
28日ⓧ(蔵書整理日)  
☎ 026-247-2747 Fax 026-247-4504

9月24日ⓧ 10:00～16:00 !  
物語祭を今年も開催!

昨年、初めての試みにして1,174名が来館した「物語祭」。五感を開いて物語を楽しむをコンセプトに、食・クラフト・ワークショップ・アート・音楽など刺激盛りだくさんコンテンツに加え、焚火コーナーや野外の読書コーナーがあるなど、にぎやかさとゆたたりさが共存した一日です。今年のテーマは100周年にちなんで「時」。出店も本も「時」にちなんだものが集まります。ぜひお越しください!!



9月のテラソ百選のテーマは「時」です

誰にも平等にある「時」。どのような使い方をするか、どのようにとらえるか次第で人生が変わってくるといっても過言ではありません。自分にとっての時間の概念や、過去・現在・未来に思いをはせるような時間を過ごしてみませんか?

9月のおはなし会

日時	内容
9月 9日ⓧ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
9月 15日ⓧ 15:30～	低学年のおはなし会
9月 23日ⓧ 10:30～	おはなし会
9月 24日ⓧ 14:30～	おふせ昔話(語り) @多目的室

司書のひとつかみ  
—テラソおススメの本をご紹介します—  
テーマは「AI」

急速に広まりましたね、対話型AI。自分の仕事ももしかしたら楽になるかも!?という期待半分、これから自分の仕事がAIに取られるのでは!?という不安が半分入り混じる気持ちです。ということで今から付き合い方を学んでみましょう。きっと強い味方になるはずですよ。



『なるほど!ChatGPT活用術』マイカ/著  
『教養としてのAI講義』メラニー・ミッチェル/著 尼丁 千津子/訳  
『絵と図でわかるAIと社会 未来をひらく技術のかかわり方』江間 有沙/著

新着本紹介 新たに166冊(一般116冊、児童・絵本50冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。

デザイン部修了報告



満員御礼で開催したデザイン部。下は10歳から、上は60代までの方が一緒になって学び合う4カ月間を過ごしました。自分の名前でロゴをつくったり、町歩きをして“小布施町らしさ”をグラフィックで表現したり、オリジナルTシャツをデザインしたり…と初級編でみっちりデザイン力の基礎を鍛え、後半戦は、マロナップルさんと提携して新商品「国産果実だけのコンフィチュール(ジャム)」の商品ラベルや店頭販売用の

ポップをつくることに…! 初のクライアント(お客様)がいるお仕事。全員が真剣に取り組み、実際にデザイン部の生徒が考案したデザインが採用となり、無事商品になりました! マロナップルさん店舗で購入可能です! それぞれの個性が光ったデザイン部。少し内容を変えて、また冬の部も開催します。今回を逃してしまった方はぜひ! ご参加を検討ください。



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～



農業を未来につなぐ「地域計画」の策定に当たってのお願い

食料基盤を支える農業ですが、その農業人口の割合で現在最も多くを占めるのは70歳代の人々です。このまま高齢化が進み、後継者が不足した場合、新たな担い手が見つからないまま、遊休農地の増加、荒れ地に居つく動物による被害の増加、特産物の継承困難、食料不足、美しい農村景観の消失等が懸念されます。小布施町の基幹産業である農業を守り、大切な農地を将来世代に確実に引き継いでいくために、何ができるのか、優先して残していく農地はどこなのか、といったことを「地域計画」により明らかにします。令和5年4月に関係法令の改正が行われ、地域農業のあり方を示した「地域計画」の策定が義務づけられました。これは、10年先の農地利用の将来設計図となります。町では、農業者や関係機関と協力し、令和7年3月までに公表する予定です。

【皆さんへお願い】

「地域計画」は、町が取りまとめて公表するものですので、担い手農家をはじめ、地域内の関係者、土地改良区、農協等、広い範囲の皆さんに関与いただくことによって合意形成を図ることが重要となります。今後、意向把握のためのアンケート調査へのご回答や、地域での話し合いへのご参加をお願いします。特に地域での話し合いには、年代、性別にかかわらず、これまで農業をやってきた人、これからの地域を担う若い人にはぜひともご参加いただきたいと考えていますので、よろしくをお願いします。



■問い合わせ

小布施町農業委員会(産業振興課農業振興係内)  
☎ 026-214-9115

小布施秋の味覚フェアの参加店舗(町内事業者)を募集します

町内で生産された食材を可能な限り町内の店舗で付加価値のあるメニュー商品として伝えることで、多くの来訪者や町民の皆さんに小布施ブランドのおいしさの特徴を知っていただくことを目的に小布施秋の味覚フェアを開催します。また、町内の農業者と商工業者の皆さんとの連携により、農商工者の収益向上と町内の雇用の拡大、域内調達率の向上につなげることを目標とします。このフェアにご賛同とご協力いただける町内の参加店舗を募集します。

■開催期間 10月1日ⓧ～10月31日ⓧ  
※都合により変更になる場合があります。一部期間の参加も可能です。  
■申込期限 8月28日ⓧまで

■参加店舗の基準

- ①町内に所在する各種店舗等
  - ②原則、町内で生産された食材(ぶどう、桃、リンゴ、梨、さくらんぼ、プラム、プルーン、ネクタリン、栗、野菜、米など)を可能な限り多く使用した青果、加工品、料理等の商品が提供できること。
- ※小布施産以外の食材のみを使用した場合は参加できません。  
※小布施産の食材調達にお悩みの場合は町内の農業生産者をご紹介できますので、事務局へご相談ください。

■問い合わせ

小布施町“町全体”活性化協議会事務局(役場産業振興課内) ☎ 026-214-9104

有料広告

竹風堂で使う栗は国産栗100%、小倉あんも北海道十勝産の大豆を自家製あんしています。

**竹風堂**  
https://chikufudo.com

小倉あん  
栗粒あん

どら焼山 小倉あん 1コ 194円(税込)  
どら焼山 栗粒あん 1コ 280円(税込)

ふたつの美味しさ  
どら焼山®  
やわらかくて  
しっとりした皮に挟まれた  
栗粒あんと小倉あん。  
いずれも自社仕込み、  
自社製造です。



都住小学校の校舎を利用した歴史民俗資料館。1,400点余りの収蔵品から  
お勧めの展示品を紹介します。

案内人：川上三雄（歴史民俗資料館職員）

no20 「積石塚古墳(模型)と勤労修学之地の石碑」

歴民に入ってすぐ左の庭西側に、積石塚古墳の模型と勤労修学之地の石碑が目に入ります。古墳の説明案内板には、「積石塚古墳は雁田山山麓から松川沿いに多く見られていてこれはその石室を再現したものである」と記されています。内部を見ることが可能ですので、その昔の人々の生活を想像してみるのはいかがでしょうか。また、元長野県知事西沢権一郎さん直筆の勤労修学之地の石碑には、須坂高等学校小布施分校が昭和23年5月にここに開校され昭和51年3月に閉校されたことや、300人余りの方がここで学んだとい

うことが石碑の裏面に記されています。両方とも小布施の歴史を知る上で大事な宝物です。どうぞ一度ご覧ください。



1\_ 雁田山山麓から松川沿いに発見された積石塚古墳の模型  
2\_ 元長野県知事西沢権一郎さん直筆の勤労修学之地の石碑

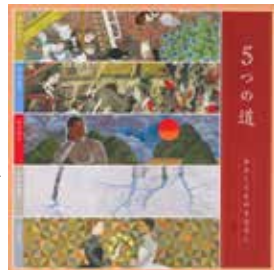
おぶせミュージアム・中島千波館  
information  
展示会をより楽しめる図録のご案内

現在おぶせミュージアム・中島千波館で開催中の「5つの道～わたしたちのまなざし～」展(～9月26日㊤)では、学芸顧問の中島美子氏を中心となり、5人の作家とともに図録を作成いただきました。

作家それぞれの経歴や作品制作の裏側などが分かる、とても充実した内容になっています。ミュージアムショップで販売(1,000円/冊)していますので、ぜひ展示会でお手に取ってご覧ください。

問い合わせ

おぶせミュージアム・中島千波館  
☎026-247-6111



高井鴻山記念館 妖怪夜会を開催します

高井鴻山記念館では4年ぶりに妖怪夜会を開催します。肝試しや怪談会など思わずゾッとしてしまう体験はいかがでしょう。また、館前ののぼりの広場には屋台などが出店しますのでお買い物もお楽しみいただけます。



日時 9月9日㊤ 18:00～21:00  
(日本のあかり博物館は16:30～18:30)  
場所 高井鴻山記念館  
のぼりの広場  
日本のあかり博物館  
問い合わせ 教育委員会生涯学習係  
☎026-214-9111

高井鴻山が結んだ小布施と葛飾北斎  
「これであなたもお絵描き上手」

Vol.5

小布施と縁の深い浮世絵師、葛飾北斎(1760～1849)。高井鴻山(1806～1883)の招きに応じた北斎は、小布施に逗留して多くの作品を残したといわれています。北斎の作品等について、北斎館の学芸員さんにご紹介いただけます。



夏といえば海。北斎が手がけた作品には、海の生き物をモチーフにした絵のお手本が多くあります。こちらの作品は、『略画早指南』という絵の教科書。○、△、□、“弧”を上手に使い、お手本のような絵が描けるというもの。コンパスなどを使って○や弧を組み合わせ、最後に模様を描き足せば、あっという間にフグとイカのできあがり。これであなたも北斎の弟子になれるかも!?



案内：  
荒井美礼北斎館学芸員



学校・園だより

「プールあそび」 わかば保育園



6月22日㊤からプールあそびが始まりました。初めての大プールにちょっぴり緊張気味な3歳児たんぼ組。初めは思わず「きゃ～!冷たい!」と叫んでいましたが顔は満面の笑み。今では水の気持ち良さを感じながら、ひよこ歩きやワニさん歩き、バタ足やトンネルくぐり…とさまざまなことに挑戦しています。始めは「できない…」と言っていた子もいましたが、諦めずに繰り返していくうちに少しずつできることが増えてきました。自分ができるようになるのと何度も「先生!見ててね!!」と得意げに披露してくる子どもたちです。まだまだ暑い日が続きますが夏の暑さに負けず、元気いっぱいの子どもたちと、プールあそびを楽しんでいこうと思います。



「思いやり」

栗ガ丘小学校5年 平山 優さん



「一組ずつ進んでください」先生の声でアイマスク体験が始まりました。

わたしはアイマスクをつけてもう者の体験をしました。ろうかを歩いている時わたしはこわいと思いました。ずっとまっすぐ歩いていると、ペアの友達が「階段だよ。一だん二だん三だん・・・」と数えながらいっしょにおりてくれました。わたしはとても安心しました。ろうかやまがりかどでも、「こっちが

かべだよ。左にまがって」など声をかけてくれました。はじめは不安だったけど、だんだん安心しました。ペアの友達は最後まで声をかけてくれたので、とてもうれしかったです。これでもう者体験が終わりました。教室に帰って考えました。目が不自由な人はいつもこんなんだな。つえなどで一人で歩けるのか。もう一度考えるとたくさんの方がうかんできました。町中でも歩道には黄色いでこぼこや、点字でかかっているものがたくさんあります。わたしは町中でももう者の人への思いやりがたくさんあるんだなと思いました。これからも町や家、いろんなところで思いやりがふえるといいなと思いました。  
(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。学年は現在の学年)



歴史ある音楽堂

公民館講座 「楽しい童謡唱歌」



栗ガ丘小学校校庭の隅に古い木造の音楽堂があります。『小布施小学校沿革誌』に、「昭和10年度特別教室棟新築される。(11月9日落成) 関谷兵助氏の寄付により平屋建て理科室・理科準備室・家事室1棟と歌唱教室1棟が建てられた」と記載されています。そして音楽堂は、昭和46年に小学校の統合にあたって現在の場所に移されました。

今年度から始まった公民館講座「楽しい童謡唱歌」では、15人の参加者が音楽堂で童謡を歌っています。

講師の西澤章予先生は、「童謡を歌うと昔の風景や心の風景を思い出す場面があります」と話します。受講生は、「音楽堂は歴史を感じる昔風の建物で、初めて入った時は懐かしさでうれしくなりました」「音楽堂は天井が高く、声が響く素敵な場所です」と笑顔あふれる講座の時間を楽しんでいます。





9月9日は「救急の日」～9月3日㊤から9日㊤は「救急医療週間」です～

救急車の適正利用をお願いします

救急車や救急医療は限りある社会資源です。適正な利用を心がけ、安心して救急医療が受けられる社会を皆で目指しましょう。

救急車の呼び方

119番通報すると、司令員が救急車の出動に必要なことを順番にお伺いします。緊急性が高い場合は全てお伺いする前でも救急車が出動します。慌てず、ゆっくりと答えてください。

※右記は一般的な聞き取りの内容です。

■問い合わせ

須坂市消防署小布施分署 ☎026-247-5901

1 救急であることを伝える

119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。

2 救急車に来てほしい住所・場所を伝える

住所は必ず市町村名から伝えてください。分からない時は近くの大きな建物、交差点など目印(目標物)になるものを伝えてください。

3 具合の悪い人の年齢・症状を伝える

具合の悪い人の年齢を伝えてください。さらに、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。分かる範囲で意識、呼吸の有無などを伝えてください。

4 あなた(通報している人)の名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。具合の悪い人の症状の確認や、場所が不明ななどに問い合わせる時があります。

※詳しい状況や持病などを伺う場合があります。分かる範囲でお伝えください。

9月、10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…☆9月生まれ8月31日㊤、☆10月生まれ9月29日㊤

●応募先…企画財政課広報係 ☎026-214-9101

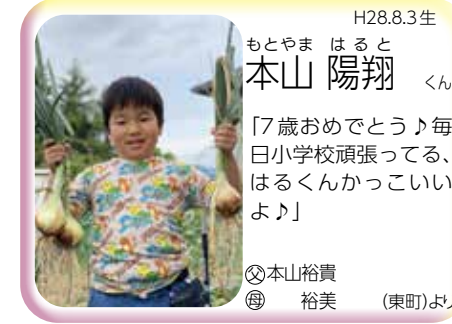
メールアドレス:kikaku@town.obuse.nagano.jp



H30.8.10生  
おのざわもえ  
小野澤 萌恵 ちゃん

「5歳おめでとう☆楽しい思い出いっぱい作ろうね♡」

☎小野澤 恵 (中扇)より



H28.8.3生  
もとやま はると  
本山 陽翔 くん

「7歳おめでとう♪毎日小学校頑張ってる、はるくんカッコいいよ!」

☎本山裕貴 裕美 (東町)より



エンゼル通信

エンゼルランドセンター 9月の予定

■問い合わせ エンゼルランドセンター ☎026-247-2137

※下記日程以外は、平日月曜日～金曜日(土日祝日除く)9:30～16:30の間でご利用可能。(イベント予約は8/25㊤から)

企画	日時	内容	対象
おはなしの日	9/6㊤ 11:00~	ぐーちよきぱー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：なし(予約制) 参加費：無料 持ち物：なし
子育てミニ講座	9/13㊤ 10:30~11:30	「泣かせない子育てさようなら」～親子のコミュニケーションを豊かにするために～言語聴覚士 竹中禎子さん	
ミニコンサート	9/20㊤ 10:50~	～お月様にまつわるうた(曲)特集～ 演奏者 ピアノ 永井裕子さん 打楽器 土屋龍一郎さん	
ミニ運動会	9/26㊤ 9/27㊤ 10:50~	気持ちの良い青空の下で元気にからだを動かしましょう。場所：センターの庭(雨天：ホール)	対 象：おおむね1歳3カ月までの乳児とその保護者 定 員：18組(託児あり) 参加費：無料(町外の方で、託児利用の場合は300円)
子育てセミナー	9/5㊤	絵本のお話 ～赤ちゃんの脳に効果的な読み聞かせ方～ 講師 絵本専門士 清水美奈子さん	
	9/15㊤	「ヨガで心をほぐしながら聞く心理学講話」～ママとお子さんが笑顔になるために～ 講師 跡部奈美さん 持ち物：ヨガマット(無ければバスタオル)	
	9/29㊤	「リフレッシュタイム」 みんなで楽しくおしゃべりタイム♪	

9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	6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	5日㊤ 19日㊤	13:00~15:00	民生児童委員	北斎ホール事務室 ☎内線 541
行政相談	15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	6日㊤	9:30~11:30	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	20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	10:00~12:00 13:00~15:00 ※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㊤ ※祝日を除く	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
精神保健相談 思春期の相談	27日㊤	15:00~ ※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

栗の皮むきボランティアを募集します

町内で収穫された栗を使い「栗ご飯」を幼稚園、保育園、小・中学校の給食で提供するため、栗の皮むきを手伝ってくださるボランティアを募集します。

○栗の皮むき

日時 10月3日㊤ 13:00～

場所 小布施中学校調理室

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、可能な人は包丁や栗むき器

申込方法 9月20日㊤までに電話でお申し込みください。

■問い合わせ

教育委員会子ども支援係 ☎026-214-9110

秋の全国交通安全運動を実施します

「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」をスローガンに、秋の全国交通安全運動が行われます。

運動実施期間 9月21日㊤～30日㊤

運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- 自転車の安全利用の促進
- 飲酒運転の根絶

身近な所で事故に遭わないために、日頃通り慣れた道路でもしっかりと安全を確認し、歩行者を見かけたら「思いやり」の心を持って運転しましょう。また、住宅の生け垣や畑の樹木の枝が成長して道路にはみ出ていると、通行の妨げになります。安心・安全な環境づくりにご協力ください。

■問い合わせ

総務課危機管理係 ☎026-214-9209

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

株式会社イマイ企画 ☎026-214-9209



### 戸籍の窓口

※掲載は希望者のみ (敬称略)

<b>出生</b> はじめまして	誼訪戸 咲葉 (美龍)	島田 智広 (俊哉)	柄澤 依都 (春之助)
	栗ガ丘	飯田	東町
<b>結婚</b> お幸せに	比留間 智寛 (東京都東村山市)	米山 綾香 (上町)	池田 純一郎 (長野市)
	矢嶋 佑佳 (松村)	三田 祐斗 (東町)	徳竹 さや香 (中野市)
	久保 拓海 (千両)	山根 彩 (島根県松江市)	北澤 勇輝 (千曲市)
	米山 侑里 (水上)		
<b>死亡</b> ご冥福をお祈りします	鈴木 志 (93)	清水	

### ひとのうごき

8月1日現在 (前月比)	
人口 男 5,301 人 (+12)	
女 5,714 人 (+15)	
合計 11,015 人 (+27)	
世帯 4,071 世帯 (+15)	

- ### 寄付のお礼
- 厚くお礼申し上げます。
- 東京都文京区 梶持 元 様 10,000円
  - 東京都千代田区 竹内 敏 様 12,000円
  - 栃木県栃木市 田神 博 様 10,000円
  - 埼玉県入間市 生田 芳夫 様 5,000円
- 福祉基金へ  
・協会解散のため  
小布施町身体障害者福祉協会 様 62,221円

**問** 住民税務課住民係  
☎026-214-9109

適切なしつけ方を身につけて、大切なパートナーである愛犬とより良い関係を築きましょう。

**日時** 10月7日④、14日④、21日④(計3回の講習です)

**場所** 須坂市ドッグラン(雨天時は百々川河川敷竜橋下)

**内容** 動物愛護の基本と初歩的なしつけの実技指導

**募集定員** 先着15組程度

**問** 住民税務課住民係  
☎026-214-9109

家庭から出る庭木などの剪定枝を回収します。回収した剪定枝はチップ化し、希望者に無料で配布します。

**期間** 9月14日④～16日④

**時間** 9時～17時

**場所** 町営グラウンド北側駐車場

**出し方** 回収するのは庭木などの剪定枝のみで、草、花びら、落ち葉、竹、農作業や事業所で出た枝などは回収しません。大きな枝は長さ2m以下、直径8cm以下まで切断してから出してください。

**チップの配布** 希望する人は9月14日④までに住民係へご連絡ください。

**問** 産業振興課商工振興係  
☎026-214-9104

今年で34回となる東京小布施会の交流会に参加する皆さんを募集します。東京小布施会は、東京やその近郊にお住まいの小布施町出身者を中心とした団体です。毎年1回交流会を開催し、小布施町の近況報告や小布施にゆかりのある皆さんにご講演をいただいています。

ふるさとを思う人たちと語らう交流会に、大勢の皆さんご参加ください。

**日時** 11月11日④ 14時～

**場所** 東京グリーンパレス(東京都千代田区)

**参加費** 5千円

**日程** 町で日帰り貸切バスを用意します。朝に役場を出発し、東京を観光してから交流会場に向かいます。

**定員** 50人

**内容** ○2023ふるさとだより  
○講演 北里研究所理事長 小林弘祐さん  
○コンサート 「ブーケ・デ・トン」  
○交流懇親会

**申込期限** 10月13日④

**問** 東京小布施会交流会の参加者と会員を募集します

「東京小布施会」では新規会員を募集しています。東京をはじめ関東一円にお住まいの人たちの交流や会報の発行、小布施の農産物の通信販売など、さまざまな活動を行っています。

ご家族、ご親戚、ご友人などご紹介いただける皆さんは産業振興課商工振興係までご連絡ください。

**問** 長野県農業共済組合北信支所  
☎026-219-2892

水稲共済加入農家の皆さんへ  
令和5年度水稲の被害届の受付を開始します

**対象** 水稲共済に加入していて、自然災害、病虫害、獣害などにより減収が見込まれる場合

**申告方法** 各戸配布の損害通知書に必要事項を記入のうえ、長野県農業共済組合北信支所に提出してください。

**締め切り** 9月1日④

予約によるマイナンバーカード時間外交付・マイナポイント申請サポートをご利用ください

○マイナンバーカード時間外交付		○マイナポイント申請サポート	
<b>対象</b>	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人	<b>対象</b>	申し込み時に役場職員などによる支援が必要な人
<b>日時</b>	平日 9月7日④、9月14日④ 18:00～20:20 休日 8月27日④、9月10日④ 9:00～11:40	<b>日程</b>	8月29日④、8月31日④、9月5日④、9月7日④ 9月12日④、9月14日④、9月19日④、9月21日④
<b>持ち物</b>	交付通知書(町から届いたはがき)、マイナンバー通知カード、本人確認書類(運転免許証など)、住民基本台帳カード(お持ちの方)	<b>時間</b>	9:00～11:30、13:00～15:30
<b>予約</b>	○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 小布施町公式LINEの友達追加はこちら→ 	<b>持ち物</b>	マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号(数字4桁)、キャッシュレス決済サービスのカードなど、口座情報の分かるもの(公金受取口座登録を希望する場合)
※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		<b>予約</b>	予約専用ダイヤル(平日のみ、9:00～17:00) ☎090-4360-2120
		※職員などによる支援が不要な人は予約不要です ※決済サービスごとにマイナポイント申し込み終了日時が異なりますので、ご注意ください <b>マイナポイントの申し込みは令和5年9月末までです。</b>	

### 忘れて9月の納付

国民健康保険税	3期
介護保険料	3期
後期高齢者医療保険料	3期
上下水道料	3期

納期限は 10月2日④です

有料広告



## 長野土鍋ラーメン たけさん

TEL 026-214-6434 小布施店

営業時間 11:00～14:30 / 17:00～21:00 (ラストオーダーは閉店15分前)

定休日 火曜夜・木曜日

長野県上高井郡小布施町小布施740-1

有料広告

**餃子1人前 無料!!**

小布施店限定 ※切り替わります必ず本誌をお持ちください

昼 印

夜 印

【ご利用に際してお願ひ】

- 有効期限 2023年9月20日まで有効。
- コピー印刷された無料券は無効です。(本誌のみ有効)
- 本誌1冊で餃子1人前無料(1冊で家族分等は不可)
- ご入店時に提示下さい。
- 他クーポンとの併用は不可。

有料広告



## ふるふるマロン

今年も始まりました

有料広告

小布施 創業元治元年

東風味堂

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



# Health 情報 みんなの健康ひろば

健康診査が始まっています。随時お申し込みいただけますので、保健センターまでお問い合わせください。また、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。

・保健センター ☎026-214-9930  
・健康福祉課健康係 ☎026-214-9107



series 112

Obuse  
Sai  
彩発見

## 「寄っとくくない 見てくくない」

広報員がお気に入りの場所を紹介します

### 食欲が抑えられないのは意思が弱いからじゃない!? Part3

#### 暑い夏、ついつい食べちゃう「アイス」の中身は?

町報1月号で食欲のコントロールに関する「食品」について掲載しました。今月はその続きで、「脳の変調(食欲を抑えられなくなる)」を起こす可能性がある「アイス」の中身について見てみました。

暑い時は冷たい「アイス」は最高!! そのおいしさの正体は… **糖分** と **脂肪** です。

**糖分** = 異性化糖 (果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖果糖液糖など)

**脂肪** = 植物油 (パーム油) は、「脳の変調(食欲を抑えられなくなる)」を起こす原因と考えられています。

「アイスクリーム(ラクトアイス) 1個(200ml): 約370kcal」の中身(栄養成分)



1個食べると… 約40gの脂肪に変わります。

毎日1個、1カ月食べ続けると… 40g × 30日 = 1,200g = 1.2kg 体重が増えるかも!?

冷たくておいしい「アイス」ですが、動かずに食べていると体重が増える原因になりやすいので、体の状況と合わせながら楽しんでください。また、よく食べるアイスの原材料も見てみてください。もし、「果糖ぶどう糖液糖」「植物油」などの表示がある場合は、「脳の変調(食欲を抑えられなくなる)」を起こしやすくなっているかもしれません。

### 「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ちましょう

#### 「かかりつけ医」とは

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

さまざまな健康上の相談ができ、慢性的な病気の場合には継続した治療を受けやすくなります。また、食事や運動など日常の健康管理のアドバイスを受けられ、病気の予防にもつながります。通院が難しい場合は、往診や訪問診療をしてくれますので、気軽にご相談ください。

#### 「かかりつけ薬局」とは

使用している薬の情報を一元的に把握し、継続的に効果や副作用などを確認してくれる身近な薬局のことです。



#### ■問い合わせ

須高地域医療福祉推進協議会(地域医療福祉ネットワーク推進室) ☎026-248-9101  
小布施町保健センター ☎026-214-9930

#### 【かかりつけ薬局を持つ利点】

複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、一つの薬局に処方箋を持って行くことで同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が処方されていないかを確認してもらえます。また、服用歴や生活習慣などを踏まえ、最適な服用方法を提案してもらえるなど、薬の飲み忘れや飲み残しを防ぐことにもつながります。

薬局では処方箋による調剤だけでなく、市販薬や健康食品、介護関連商品の相談なども行っています。

#### お薬手帳を忘れずに

お薬手帳は、服用している全ての薬の名前などを記録できる手帳です。正確な情報を漏れなく伝えるため、1人1冊にまとめ、継続して記録するようにしましょう。また、災害時には服用している薬の詳細が分かり、大変役に立ちます。非常時に持ち出す大事なものの一つに加えておきましょう。

### おぶせ自然暦

four seasons in obuse vol.137

小布施の歴史を語るや ユウスゲの花

岩松院南側の駐車場に接する場所にある「ゆうすげ花壇」では、7月中旬になると黄色い花がたくさん咲いています。この花がユリ科のキスゲです。キスゲは夕刻に咲き、翌日の昼ごろにしぼむのでユウスゲという別名があります。スゲの名前は葉の姿がスゲのように細長いところから付けられました。ユウスゲは絶滅危惧種ですが、小布施町に自生する植物ではありません。これには歴史的記録があります。平成19年、この場所に「よしの会」の人たちが花壇を作りました。そして、平成21年に軽井沢町と小布施町に交流があり、小布施の菊(巴錦)と軽井沢のユウスゲの花の交換がありました。そこでユウスゲを「よしの会」の花壇に沿って植え「ゆうすげ花壇」と名付け、説明板を設置しました。現在も、この花壇は会長の善財さんを始め11人の会員によって管理されています。

案内人:清水照雄さん(栗ガ丘)



1\_ユウスゲの花(全開)。ガクと花弁は花被となって長く伸び、6枚の花被片になっている(7月14日午後5時)  
2\_しぼみ始めた花の様子(7月12日午前11時) 3\_6本の雄しべと1本の雌しべ 4\_スゲのように細長い葉  
(写真1,3,4は清水さん提供)

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

有料広告



## 令和5年9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

総体・・・総合体育館

市・・・おでこポイント対象事業



・・・乳幼児健診・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
8/27 マイナンバーカード 時間外交付(要予約) (9:00~11:40) P17	8/28 市 チャレンジのど自慢 教室 (13:00~健福)	8/29	8/30	8/31	9/1 市 転倒予防教室 (名字あ~さ行) (13:30~健福)  フラワーハンギング バスケット制作講習 会(18:00~おぶせフ ラワーセンター温室) P8	2 資源物回収・リ ユース品試験回収 (8:30~10:30 ツルヤ 小布施店駐車場) P5  コンポスト製作ワー クショップ(14:00~ 役場第1会議室) P4  ミュージカル「北斎 マンガ」(14:00~北 ホ) P7
3 町総合防災訓練 (6:30~9:00 各公 会堂)	4	5 市 転倒予防教室 (名字た~わ行) (13:30~健福)	6	7 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(要予約) (18:00~20:20)P17	8	9 妖怪夜会 (18:00~21:00 高 井瀧山記念館ほか) P13
救急医療週間(~9日) P15						
10 マイナンバーカード 時間外交付(要予約) (9:00~11:40)P17	11	12 市 ダンスで脳元気教室 (13:30~健福)	13 3歳児健康診査(令 和2年5月~6月生 まれ) 受付(13:00~13:15 健 福)	14 子育て教室・げんきつ ご塾(2歳) (令和3年6月~7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(要予約) (18:00~20:20)P17	15 市 転倒予防教室 (名字あ~さ行) (13:30~健福)	16 おぶせ炭バーベ キューイベント (9:30~小布施総合 公園デイキャンプ 場) P4
庭木の剪定枝回収(~16日) 9:00~17:00 町営グ北側駐車場 P16						
17 小山田杯少年少女球 技大会(8:00~総体 ほか)	18 敬老の日  コンポスト製作ワー クショップ(14:00~ まちとしょテラソ多 目的室) P4	19	20 シルバー人材セン ター入会説明会 (13:30~桃源荘)	21	22 市 転倒予防教室 (名字た~わ行) (13:30~健福)	23 秋分の日
秋の全国交通安全運動(~30日) P15						
24 まちとしょテラソ「物 語祭」(10:00~16:00 まちとしょテラソ) P11	25 市 チャレンジのど自慢 教室 (13:00~健福)	26	27	28	29	30

## 編集後記

▼暑さを理由に行きたいと思っ  
ていた場所への外出や家の中の  
不要物の処分、草取りなどやら  
なければならぬことを先送り  
にしています。暑さが落ち着い  
たら今度こそ行動しようと思  
います。(江本)

▼お気に入りのアイスの原材  
料に「脳の変調」を起こす可能性  
のある成分がすっかり入ってい  
ました。季節問わずアイスを食べ  
ている私にとって健康ひるば  
ぐさりと刺さる内容でしたが、  
適度に運動しつつアイスを楽  
しみたいと思います。(久保田)

▼信濃町にトウモロコシを食べ  
にいつてきました。旬のトウモ  
ロコシは甘くておいしかったの  
ですが、帰り道に食べたトウモ  
ロコシのアイスが本当においし  
く、はまってしまいました。また  
食べに行きたいと思えます。皆  
さまもぜひ。(小林卓也)

▼今年から町のソフトボール  
チームに入れていただきました。  
運動不足を解消できること、色  
々な方と仲良くなれること、慰  
労会でおいしくビールが飲める  
こと。いいことだらけです。皆  
さんもはじめてみませんか。(田中)