

町報

おぶ せ

September
No.1082



2023

9

Cover

小布施女声コーラス
創立60周年記念演奏会

エイチラボ オブセ
HLAB OBUSE サマースクールが8月14日から20日まで開催されました。テーマは「Love Your Journey」。今年は4年ぶりに対面での開催となり、小布施町からは7人の高校生が参加しました。全国から集まった高校生は、未知の世界を身近に感じる瞬間と学びが詰まったプログラムを体験しました。



1. それぞれの決意や思いを込めて行ったバルーンリリース(開会式) 2. 高井鴻山記念館で小布施町の歴史などを学ぶ高校生の皆さん(小布施軌跡企画) 3. 対話をしながら自分探しをする高校生の皆さん(自己分析企画) 4. 高校生と運営学生の全員で記念撮影

伊藤 みのりさん

(須坂高校3年・松の実)

小学3年生からの夢であったHLABへの参加が遂に叶ってとても感慨深かったです。小布施から世界が広がるこのサマースクールが、この先もずっと続いてほしいと思います。

荒井 祥陽さん

(須坂高校2年・大島)

違う環境で過ごしてきた仲間が小布施に集まり、さまざまな意見を吸収し自分の世界が広がる貴重な体験ができました。多くの人が自分の知らない世界へ飛び込んでほしいです。

土屋 遥香さん

(長野高校1年・東町)

多様なバックグラウンドを持った仲間たちに囲まれて、確実にたくさんの刺激を受けたし、「自分はどのような人間なのか」を見つめることができた1週間になりました。

上原 粹さん

(長野商業高校3年・横町)

年齢や出身地、境遇、全て違う人たちと過ごした夏休みのわずか1週間ですが新しい自分へ成長できたと確信しています。各々が夢を語り、それを尊重し応援し合える最高の仲間ができました。

塩野崎 結以さん

(長野高校2年・松村)

HLABに参加して今まで自分が見てきた世界はとても小さかったことに気づきました。視野が広がり、人生の勉強になりました。HLABでの出会いは一生の宝物です!

伊藤 穂香さん

(コードアカデミー高等学校1年・中央)

たくさんの人と関わったり企画に参加して、自分の考えが変わったと思ったし、やりたい事も見つけれられました。話を聞いたり自分の意見を言うことで成長できたと感じました。

小池 陽世里さん

(長野清泉女学院高校2年・横町)

自分の出身地であり大好きな町である小布施でさまざまな価値観を持った人と関わることができて最高の思い出ができました。自分の視野がさらに大きく広がった気がします!



Voice

ご長寿

おめでと〜ございます

9月18日(日)の敬老の日を迎えるにあたり、令和5年度に米寿(男性32人、女性50人)・白寿(男性3人、女性23人)を迎える皆さんにお祝い金をお贈りしました。また、男女最高齢者と100歳を迎える皆さんを桜井昌季町長が訪問し、長寿をお祝いしました。



①町内最高齢

	氏名	年齢	性別	自治会
町内最高齢 女性最高齢	廣橋智恵子	103	女	中条
男性最高齢	宮澤傳藏	101	男	雁田
男性最高齢	土屋 弘	101	男	山王島

②百賀

	氏名	年齢	性別	自治会
百賀	荒井みつ江	100	女	大島
百賀	堀 節子	100	女	上町
百賀	山下せん	100	女	中央

今年度より長寿者の掲載基準を変更し、
①男女最高齢 ②100歳を迎える人を掲載します。
(年齢基準日: 令和6年3月31日/敬称略/希望者のみ掲載)



平馬すみ江さん(松の実)
100歳

大正12年生まれ。今年2月に満100歳にいられた平馬すみ江さん。お隣の中野市のご出身です。千葉県から移り住み40年になります。現在は息子夫婦の勇雄さん、真知さんと3人暮らし。「こはんはまだ？」と催促するほど食欲旺盛。楽しみは、真知さんが読み聞かせてくれる新聞と毎日のお出かけ。近隣の大型店に寄れば車椅子でウインドーショッピング、涼しい時季には主に小布施総合公園の緑の中を手押し車でお散歩。車中ではハビリを兼ね童謡唱歌を大声で歌います。十八番は「信濃の国」です。目が不自由になる94歳まで好きな畑仕事をしました。大正・昭和・平成・令和を生きて思うことは、「あの8月15日終戦の日のはなしは忘れられない。絶対に戦争はしちやいな。人の恩は忘れちゃいけない。歳は取りたくないけどこればかりはしょうがない。やることある、仕事があるって幸せなこと」。瞳の奥に強い意志と憂いが垣間見えました。

来月3月16日北陸新幹線金沢敦賀間が延伸開業します。「30年前に亡くなった主人の故郷、越前たけふに行きたい」と秘めた決意を笑顔で語ってくれました。

小布施町議会 令和5年8月会議

審議期間 8月7日

町議会8月会議では、補正予算などについて審議が行われました。

● 議案

○条例の一部改正 1件 (1件可決)

◎ 議案の概要

● 条例の一部改正(継続審議議案)

◇小布施町心身障害児福祉年金条例の一部を改正する条例
心身障害児福祉年金の支給を年2回から年1回に改正するものです。

● 補正予算

◇一般会計

[補正額] 1,191万円

[補正後の額] 60億6,814万円

■ 歳出の主なもの

(民生費)

○長野県価格高騰特別対策支援金給付事業費 609万円

○長野県子育て世帯生活支援特別給付金(低所得世帯分)給付事業費 258万円

(教育費)

○NHK交響楽団コンサートライブビューイング事業費 51万円

◎ 専決処分の概要

● 和解・損害賠償額の決定

町が個人および法人に支払う損害賠償額(2件 245,410円)について、議会に報告したものです。

住まいの省エネ性能を簡易診断します

長野県が認定した省エネ改修アドバイザーが、お住まいの省エネ性能を無料で簡易診断し、改修のアドバイスをします。冷暖房費の削減や冬場のヒートショック対策、他のリフォームを検討する上での参考としてなど、住宅の概算のエネルギー性能を知りたい人を対象に、簡易診断の申し込みを受け付けています。

※簡易診断にあたって、診断者から特定の改修工事や製品の購入を働きかけるなどの勧誘行為や営利活動を行うことは一切ありません。

診断対象の住宅

木造の戸建て住宅（一部が鉄骨・コンクリート造の住宅では診断が可能な場合もありますが、結果は参考値です）

申し込み

（公社）長野県建築士会 ☎026-235-0561



詳しくは長野県ホームページをご覧ください→



小布施町総合防災訓練を実施しました

9月3日⑩の早朝に、大規模地震の発生を想定した小布施町総合防災訓練を行いました。全27自治会、2,481人が参加し、自主防災会を中心とした避難所開設訓練や情報収集伝達訓練、コミュニティ地区ごとの放水訓練や心肺蘇生訓練を行い、災害時の具体的な行動を確認しました。



1_避難所を開設し、避難者名簿の作成を行う(大島公会堂)
2_簡易担架の作り方や消火器・消火栓の扱い方の説明を受ける(上町公会堂) 3_消防団による放水訓練(健康福祉センター) 4_AEDの使い方を学ぶ(総合公園)

災害に備えましょう

これからの季節は秋雨前線により長く雨が続くなど災害の危険性が高くなります。突然強い雨が降り、急激に水位が上がり避難情報が発令されることがあるか

避難場所を確認しましょう

いざ災害が発生した時に慌てずに避難するためにも避難場所や避難経路を事前に確認しましょう。

また、家族で話し合い、家族の役割分担や行動を決めておくことで冷静に避難できるとともに、防災意識を高めることができます。

万が一の場合に備えて、右記QRコードから小布施町ハザードマップをご確認ください。



松川の水位上昇による避難情報が発令された場合

対象地区	避難所
東町、上町、松村、松の実千両、クリトピア	総合体育館
横町、福原、栗ガ丘、大島飯田、林、山王島	文化体育館

食料や飲料の備蓄をしましょう

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

さらに、自宅が被災したときに備え、非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出し品の大原則

- 男性 15kg/人、女性 10kg/人を目安に
- 非常持ち出し品は1人1個の非常袋を用意する
- 車のトランクにも非常袋を入れておく
- 非常袋は分散して保管する
- 定期的に中身を点検し、賞味期限切れのものは入れ替える
- 「わが家」の無くてはならないものを準備する



町の広報媒体を普段から使いましょう

いざという時に町からの情報を得られるように、同報無線の戸別受信機を日常的に利用するようにしましょう。また、小布施町公式LINEからも災害や避難に関する情報をお届けしますので、小布施町公式LINEへの登録もぜひご検討ください。

■問い合わせ 総務課危機管理係 ☎026-214-9209

もしも。また、地震はいつ起こるか分からず、予測はほぼ不可能です。いざという時に慌てず焦らず冷静に避難できるよう、日ごろから備えましょう。

千曲川の水位上昇による避難情報が発令された場合

対象地区	避難所
大島、飯田、林、山王島	文化体育館
北岡、押羽、羽場	中学校体育館
六川、中子塚	総合体育館
矢島、清水	トレーニングセンター
中扇	中扇公会堂
中条	中条公会堂
雁田	雁田公会堂

※災害時の職員体制の状況により上記避難先がすべて開設できない場合もあります。実際に開設される避難所や避難対象となる自治会については、同報無線や町公式LINEでお伝えします。

地域おこし協力隊 着任のごあいさつ はしもとみどり 橋本 緑さん



この度、地域おこし協力隊に着任いたしました橋本緑と申します。以前より小布施へ幾度か訪れたことがあり、その都度のんびりと過ごしながら充電させてもらっていました。今年

『小布施バーチャル町民会議』へ参加させていただいたことで、小布施について、分かっていないことや知らない魅力が、まだまだたくさんあるのだろうと感じています。広報という役割を通じて、皆さんと一緒に小布施の魅力を発掘、再発見、あるいは創出していけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

『小布施バーチャル町民会議』へ参加させていただいたことで、小布施について、分かっていないことや知らない魅力が、まだまだたくさんあるのだろうと感じています。広報という役割を通じて、皆さんと一緒に小布施の魅力を発掘、再発見、あるいは創出していけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊 退任のごあいさつ さいしょ あつよし 税所 篤快さん



小布施町でゼロカーボン推進員として約2年間活動しました。お世話になった皆さん、本当にありがとうございました！この町で環境や教育の事業に関わる中で、本場で学びたいという思いが湧いてきました。

10月から、妻と息子3人を連れてドイツに引っ越し、ザールラント大学院で研究してきます。欧州を拠点に、これからも小布施町に貢献する仕事を続けていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします！

10月から、妻と息子3人を連れてドイツに引っ越し、ザールラント大学院で研究してきます。欧州を拠点に、これからも小布施町に貢献する仕事を続けていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします！



食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

- ・飲料水 3日分(1人あたり3L/日が目安)
- ・非常食 3日分の食料(アルファ米、ビスケット、板チョコ、乾パンなど)
- ・生活必需品 トイレットペーパー、ティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

小布施町公式LINE

友だち登録
受信設定は
こちらから→



第60回小布施町総合文化祭を開催します

小布施町文化協会および小布施町公民館では、町総合文化祭を次の日程で開催します。本年は60回を記念してNHK交響楽団コンサート

○作品展

日時 10月14日①～15日② 9:00～15:00
(15日は14:00まで)

会場 総合体育館

○菊花展

日時 11月1日③～11月10日④

会場 皇大神社境内



■問い合わせ

公民館(教育委員会生涯学習係内)
☎ 026-214-9111

のサテライト公演を行います。国内外の最高峰の指揮者やソリストたちによる本格的な演奏が楽しめます。

○NTT東日本 N響コンサート

小布施町サテライト公演

日時 11月2日⑤ 18:30開場 19:00開演

会場 北斎ホール(座席指定)

申込方法 入場整理券をお送りしますので、右記QRコードまたは町公式ホームページからお申し込みください。

教育委員会事務室で申し込みの補助をします(平日のみ)。

○芸能祭

日時 11月4日⑥ 12:40開場 13:00開演

会場 北斎ホール



予約によるマイナンバーカード時間外交付・マイナンバーカード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

対象	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
日程	10月12日⑦、10月26日⑧
時間	18:00～20:20
持ち物	○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(お持ちの人のみ)
予約	○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→

※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申請サポート

対象	まだマイナンバーカードを持っていない人で初めて申請する人
日程	10月17日⑨、10月18日⑩、10月24日⑪ 10月25日⑫、10月31日⑬、11月1日⑭
時間	9:00～11:30、13:30～16:00
持ち物	○本人確認書類(運転免許証など) ○申請書(申請書をお持ちでない場合、予約の際にお伝えください) ○写真(縦4.5cm×横3.5cm、お持ちの人のみ)
予約	○予約専用ダイヤル(平日のみ、9:00～17:00) ☎ 090-4360-2120

マイナンバーカード申請が難しい人はご連絡ください。職員がサポートします。



義援金と救援金のご協力をお願い

日本赤十字社、赤い羽根共同募金では、義援金と救援金を募集しています。募金箱は役場や千年樹の里健康福祉センターに設置しています。

皆さんのあたたかいご支援をよろしく願いいたします。

■問い合わせ

小布施町社会福祉協議会 ☎ 026-242-6665

- 令和5年6月7月大雨災害義援金
- 2023年アメリカ・ハワイ火災救援金
- ウクライナ人道危機救援金
- 沖縄県令和5年台風第6号災害義援金

婚活イベント・セミナーのお知らせ

小布施町と小布施町社協が主催の『恋活イベント～縁を映す～』を開催します。スマホカメラで魅力的な写真を撮るコツを学び、自分や相手の魅力を物や風景の写真で表現するワークショップを行います。1対1のお見合いタイムやフリートークの時間もあります。写真の撮り方を学びながら、すてきな恋を探してみませんか？

○『恋活イベント～縁を映す～』

開催日時 11月26日⑯ 14:30～17:00

会場 OBUSE花屋

参加要件 30歳以上の小布施町在住または在勤の
独身男性と25歳以上の独身女性(住所不問)

講師 林 英恵さん(清泉女学院大学非常勤講師、
アートディレクター兼デザイナー)

募集人数 男女各10人

持ち物 通信できるスマートフォンまたはタブレット
参加費 2,000円(10月10日⑰までの申し込みで
早割1,500円)

申込締切 11月2日⑱

■問い合わせ・申し込み

小布施町社会福祉協議会「恋活」係
☎ 026-242-6665

恋活イベントに参加する男性に向けて恋活セミナーを開催します。婚活がうまくいかないとお悩みの方、自分の魅力に気付きたい方、ぜひご参加ください。身だしなみについての講座や自分を知るワークショップを通じ、自分の魅力を磨き、「選ばれる自分になる」セミナーです。

○『私の魅力度UPセミナー』

開催日時 10月21日⑲ 10:00～12:00

会場 千年樹の里健康福祉センター

講師 色と香りのスタイル診断講師 Drop
浦野法子さん(カラーコーディネーター)

参加要件 30歳以上の小布施町在住または在勤の
独身男性(『恋活イベント～縁を映す～』の参加予定者優先)

募集人数 10人

参加費 無料

申込締切 10月15日⑳



町長コラム 千曲川は私たちの財産

Vol.6

小布施町長
桜井昌季



町長コラム 千曲川は私たちの財産

先日、近隣の市長と一緒に千曲川の舟下りをしました。長野市、須坂市、小布施町、中野市、飯山市の5市町が連携し、「かわまちづくり」として千曲川を使って新しい観光や活動を行おうという企画の体験会です。飯山市の飯山カヌーポイントから8人乗りのビニール製のボートに乗り、常盤カヌーポイントまでの約4kmを1時間ちょっとかけてゆっくりと下りました。激流下りのようなスリルはありませんが、広い空の下、場所によってはまったく人工物が見えない中をプカプカ浮かんでいる時間はとても良かったです。

例えば私が小さいころ、川は絶対の遊び場でした。時に溺れかけもしましたが、自然の豊かさと怖さを教えてくれる先生でもありませんでした。今は水量が少なく実施できませんでしたが、子どもたちの教育の一環として千曲川での川遊びを町で行っています。とても素晴らしいイベントです。来年はぜひ行いたいものです。

令和元年の台風19号の越水、その後立て続けに起こった増水により川の堤防内外での被害が続きました。豪雨による川の水位上昇の被害ばかりが気になってしまっただけですが、本来、川は恵みをもたらすもの。「かわまちづくり」構想がもう少し進めば、千曲川はまた私たちにとって身近なものになるかもしれません。

子育て支援

令和6年度認定こども園・保育園の園児を募集します

入園申込期間

10月2日①～20日②

申込先 第1希望の園または教育委員会

申込方法 9月25日③から各園、エンゼルランドセンター、教育委員会へ入園申込書などを配布します。書類は、町ホームページからもダウンロードできます。

その他

- 募集人数を超える申し込みがあった場合は、在籍園児の兄弟姉妹関係やお住まいの地域を考慮したうえで入園する園を決定させていただきますのでご了承ください。なお、入園の決定は先着順ではありません。
- 現在、在園していて継続希望の人も申し込みが必要です。
- 兄弟姉妹で入園する場合も、申込書類はそれぞれ提出してください。(添付書類はコピー可)
- 出産や産休明けなどで年度途中からの入園を希望される場合も申込期間中に申し込んでください。
- 0歳児は、生後8カ月以降のお子さんから入園できます。(認定こども園栗ガ丘幼稚園は0歳児の受入れはしていません)

認定こども園 栗ガ丘幼稚園	わかば保育園	つすみ保育園
小布施町大字 都住550-1	小布施町大字 小布施1200-3	小布施町大字 中松711
☎026-247-4424	☎026-247-3342	☎026-247-2044

○他市町村の保育園や認定こども園へ入園を希望される人も、教育委員会へ申し込みをしてください。入園は市町村間で調整を行います。相手先の市町村の事情により入園できないことがあります。

■問い合わせ
教育委員会子ども支援係
☎026-214-9110

職員募集

令和6年度採用の町職員を募集します

●一般事務(初級・上級)

採用人数 若干人

受験資格 昭和53年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で、学校教育法による高等学校または大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和6年3月卒業見込みの人

◎一般事務の1次試験
教養試験、事務適性検査、作文試験

●技術職・土木(初級・上級)

採用人数 若干人

受験資格 昭和53年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で、学校教育法による高等学校または大学(短期大学を除く)もしくは独立行政法人国立高等専門学校機構(高専)を卒業した人、または令和6年3月卒業見込みの人で、土木の専門課程を専攻した人

◎技術職・土木の1次試験
専門試験、作文試験

▽一般事務・技術職・土木の共通事項
受付締切日 10月11日④
1次試験 11月5日⑤
2次試験 1次選考合格者に日時・内容を通知します

●保健師(上級)

採用人数 若干人

受験資格 昭和53年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人または令和5年度中に卒業見込みの人で、保健師の資格を有する人

◎保健師の試験
専門試験、面接試験
受付締切日 11月15日⑥
試験 12月3日⑦

▽全職種共通事項
試験会場 小布施町役場
申込方法 総務課または町ホームページにある「申込書兼履歴書」を提出
その他 給与、保険、休日等は町規定によります

■申し込み・問い合わせ
総務課総務係
☎026-214-9100

インフルエンザ予防接種費用を助成します

高齢者と子どものインフルエンザ予防接種費用を助成します。インフルエンザの予防接種は、効果が出るまでに1～3週間程度の期間がかかり12歳までの子ども

は2回接種を行う必要があります。計画的な予防接種と手洗い・うがいなどの毎日の予防対策でインフルエンザの流行に家族みんなで備えましょう。

	任意接種	定期接種(高齢者)
対象者	①生後6カ月～15歳(中学3年生)	接種日に ①65歳以上の人 ②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器等の身体障害1級相当の人
実施期間	10月2日⑧～令和6年1月31日⑨	
接種負担額	接種費用の2分の1(予診のみは対象外)	1,200円
実施医療機関	須高地区の指定医療機関 (指定医療機関以外で接種した場合は、領収書、口座番号等がわかるものを健康福祉課健康係までお持ちください)	須高地区の指定医療機関 (指定医療機関以外での接種は助成対象外です。接種前に指定医療機関かどうか確認してください)

■問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎026-214-9107

須高精神保健福祉連絡協議会

こころの健康づくり講演会のお知らせ

こころの健康、皆さんはどうやって保っていますか？
日頃、何気なくつき合っている「仲間」に支えられている場面が多いのではないのでしょうか？
誰もが生きやすい須高地域を目指して、まちづくりへの取り組み、地域づくりへの参加から考えてみませんか。

日時 10月21日⑩ 14:30～16:00
(受付14:00～)

場所 北斎ホール

講師 堀 遼一氏(神奈川県横須賀市議会議員)

演題 誰もが生きやすい須高地域を目指して

参加費 無料

■問い合わせ 健康福祉課健康係
☎026-214-9107

長野県救急安心センターを開設します

急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは長野県救急安心センターにご連絡ください。症状を伺ったうえで、看護師がアドバイスします。(相談無料)

運用開始日 10月1日⑪ 8:00

※緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。



長野県
ホームページ

大人(おおむね15歳以上)の場合

#7119へおかけください
※ダイヤル回線・IP電話は☎026-231-3021

受付時間 平日:19:00～翌8:00
土・日・祝日:8:00～翌8:00

子ども(おおむね15歳未満)の場合

#8000へおかけください
※ダイヤル回線・IP電話は☎026-235-1818

受付時間 19:00～翌8:00

■問い合わせ
長野県庁医療政策課 ☎026-235-7131



開館時間 9:00～19:00 平日
9:00～17:00 土日祝日
10月の休館日 ▶ 3日、10日、17日、24日、31日
26日(蔵書整理日)
☎ 026-247-2747 Fax 026-247-4504

『本をつくるプロジェクト』「花」にまつわる 短編物語の募集が完了しました！

小布施町立図書館100周年記念事業として、町の象徴の一つ「花」をテーマにまつわる物語の公募が終わりました。

全国プラス海外(イギリス、韓国)から822作品という多数の応募があり、厳正な審査の結果、大賞1編、優秀賞3編が決定しました。

大賞、優秀賞並びに上位30点の作品集は、今後販売する予定となっています。

- <大賞>
ナノハナ、キイロ
- <優秀賞>
花の名は
アオノリュウゼツラン
芽ンタル

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「知的好奇心」

新しいことを知るの、いくつになっても楽しいものです。しかしルーティンな日々のなかでは、「知りたい!」や「なぜ?」という気持ちをつい見逃してしまいがち。そこで、今回は知的好奇心をくすぐる本を選んでみました。世界はまだまだ知らないこと、わくわくすることで溢れています。改めて、学ぶ楽しさを感じてみませんか。



『絵本のなかの動物はなぜ一列に歩いているのか』
矢野智司・著
佐々木美砂・著



『眠れなくなる宇宙のはなし』
佐藤勝彦・著



『世界史は化学でできている』
左巻健男・著

10月のテラソ百選のテーマは「アウトドア」です

行楽の秋です。今年の夏は暑すぎてクーラーの効いた部屋から出られませんが、やっとお出かけに最適な気候になってきました! コロナ以降、人気が続いている「アウトドア」で夏分まで楽しみませんか?

10月のおはなし会

日時	内容
10月14日(土) 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
10月20日(金) 15:30～	低学年のおはなし会
10月28日(土) 10:30～	おはなし会

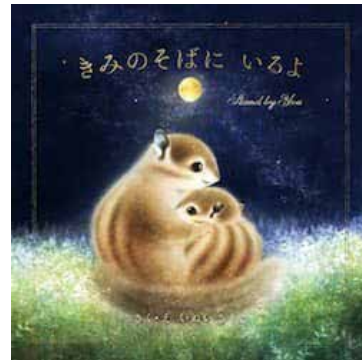
新着本紹介 新たに171冊(一般146冊、児童・絵本25冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。



『百年の子』古内一絵・著
戦中～令和、出版界を舞台に、子どもが、女性が、母親が、人生をつかみ取る姿を描く、感涙大河小説。明日花は自社が出版する学年誌100年の歴史を調べるうちに、今は認知症の祖母が、戦中学年誌の編集に関わっていたことを知る。祖母の軌跡をひもとくうちに、明日花は子どもの人権、文化、心と真剣に対峙し格闘する先人たちの姿を発見していくことに…。



『ロバのスーコと旅をする』高田晃太郎・著
ロバと歩くことで、見える世界がある。イランで2頭のオスロバと、トルコで“ソツベ”と、モロッコで“スーコ”と…。ロバとの旅路がSNSで話題を集めた著者が、朗らかなロバ達と歩いた日々、出会い、別れ、葛藤をしながらつづる。



『きみのそばにいますよ』いぬい さえこ・さく/え
つらいとき、心細いとき、そっと寄り添ってくれるメッセージ絵本。小さなどうぶつたちが暮らす森では、夜になるとどこからか話し声が…。だれかに会いたくなって、やさしい声が聞きたくなって…。今日もお月さまの下で、おしゃべりがはじまる。



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～



小布施町農地バンクをご利用ください

小布施町農地バンクでは農地の有効利用を図るため、売却や貸し付けを希望する農地と購入や借り受けを希望する人の情報を集め提供しています。「高齢のため農業ができなくなりそう」「後継者がいない」などの理由で、現在300筆を超える農地が登録されています。

【農地を探したい】

「農地を増やしたい」「規模拡大や効率化を図りたい」などの目的で農地を探している人はいませんか。

右記の表は、現在登録中の農地の一例です。ご興味のある人は、ぜひ事務局へご連絡ください。

【農地を貸したい】

荒廃した農地では買い手・借り手が見つかりにくいのが現状です。規模縮小をお考えの人は、管理ができていうちに相談いただくことをお勧めします。

所在地	地目	作付状況	面積(m ²)
都住字立ノ浦	畑	りんご	668
都住字立ノ浦	畑	りんご	912
都住字深沢尻	畑	りんご	897
押羽字水窪	畑	りんご	589
都住字六川沖東	畑	更地	3,286
雁田字雁田沖	畑	更地	2,394
押羽字砂川	畑	更地	1,057

他にも多くの登録物件があります。

荒廃農地再生対策事業のご案内

遊休農地を再生し耕作してくださる人または法人に対して交付金を交付しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。事務局や地区の委員までお問い合わせください。

■問い合わせ

農業委員会事務局(産業振興課農業振興係内)
☎026-214-9115

住宅用火災警報器の設置・点検・交換をしましょう

住宅用火災警報器は煙や熱を感知し、警報を発して火災の発生をいち早く知らせ、家族や自分の身を守るためのものです。もしもの時に備え、点検と交換を行いましょ。

○全ての寝室に設置しましょう

2階に寝室がある場合は階段上部の天井または壁にも設置が必要です。

○少なくとも年に2回は定期点検をしましょう

本体の「ひも」を引っ張る、または「ボタン」を押すことで警告音(メッセージまたはブザー音等)が正常に鳴れば問題ありません。反応がない場合は電池または本体を交換しましょう。

※メーカー別の機種ごとに仕様が異なりますので説明書および仕様書をご確認ください。

○警報器本体交換の目安は10年です

本体に記載されている製造年からおおよその時期が分かります。

○住宅用火災警報器の電池切れを知らせる音の可能性あります

電池切れ等による警報音を火災と間違えて消防署へ「119番通報」をされるケースがあります。「ピッ、ピッ、ピッ…」と音だけのものもあれば、「ピッ、電池切れです」と声でアナウンスが流れるものもあります。大きな警報音でなければ電池切れの可能性が高いので、本体の交換を検討してください。

■問い合わせ

消防署小布施分署 ☎026-247-5901
住宅用火災警報器Q&A(総務省消防庁) →



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

おぶせミュージアム・中島千波館 information

おぶせミュージアム・中島千波館蔵
「中島千波作品集」の出版を記念した企画展です

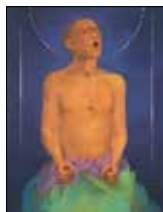
会期 9月30日㊤～12月17日㊤(会期中無休)
開館時間 9:00～17:00
ギャラリートーク 9月30日㊤ 14:00～

入館料 一般500円、高校生250円、中学生以下
および町内在住の65歳以上の人は無料

小布施町生まれ(昭和20年10月21日)の日本画家・中島千波のデッサンから作品ができるまでの過程が見られる内容になっています。ぜひご来館をお待ちしています。



中島千波館では、千波が10歳の時に描いた「おとうさんのえ」を見てもらいます。「僕の父は日本画家 中島清之で、子どもの頃から父が熱心に写生する姿を間近に見ていたため、僕自身も写生をするのがごく自然なことでした。」—千波



第一展示室では、社会・人物シリーズを出します。衆生は「人間」そのものの仏教用語です。ベトナム戦争が終わり、戦争を起こしてしまう「人間とは何か?」と思いました。父(清之)がモデルになって叫ぶポーズをしてくれました。衆生:1975年(30歳)



自画像は身近な素材だったことからたくさん描いていますね。キャンパスに油絵具で描いた自画像です。1968年(23歳) 約30点展示します。



「素桜神社の神代櫻」四曲一隻金屏風

長野県で一番古い(樹齢1,200年)エドヒガン桜の大樹です。国の天然記念物。長野市から戸隠に行く手前のリンゴ畑の横にあります。



階段を登った2階では、リトグラフ、木版、シルクスクリーンの版画が並びます。長野県森工房へ行き、石版に直接描いた作品です。1984年(39歳)「牡丹」リトグラフ。

解説:学芸顧問 中島美子

おぶせミュージアム・中島千波館
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「トナラの魚と月下美人」計1点、妻の美子様より第10回 Artist Group 風展入賞作品、小柳景義「甲斐山高神代ノ樹」計1点を寄贈いただきました。厚く御礼申し上げます。



歴史民俗資料館 秋のイベントを開催します

歴史民俗資料館では秋のイベント「一外務公務員の海外勤務回想」「林柳波・日本と世界の歌・童謡の里づくり」を開催します。

「海外勤務回想」では、小布施町出身で元外務省職員の神戸浩道さんをお招きし、あまり知られていない外務省職員の海外でのお仕事についてお話しいただきます。「林柳波・日本と世界の歌・童謡の里づくり」では、林柳波が手掛けた歌および日本と世界の歌を取り上げます。元相森中学校教諭市村裕子さんと男声コーラスグループ「武翔会」の皆さんと一緒に、童謡の世界を楽しみませんか。

日時 10月22日㊤ 13:30～15:00
会場 歴史民俗資料館
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2023 開館40周年記念特別秋季展
「鴻山の愛でた名品展～北斎・若冲・文晁・応挙など～」

学問や芸術を愛した高井鴻山は、絵師・文人墨客の作品の収集にも力を入れていました。収集された作品は今なお人々から親しまれており、鴻山の審美眼が地域文化の形成に与えた影響は大きいといえるでしょう。

本企画展では、鴻山が収集した作品を中心に、葛飾北斎の『日新除魔図』や伊藤若冲の『鶏百態図』などを展示します。在りし日の鴻山が愛でた名品の数々を、心ゆくまでお楽しみください。

会期 9月22日㊤～12月13日㊤
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



鶏百態図(一部)



学校・園だより

生ごみ堆肥で「小布施丸なす」の栽培

4年生では、総合的な学習の時間に地域の方を講師にお招きして、小布施の伝統野菜である『小布施丸なす』を育てる活動に取り組んでいます。この学習は、食育の一環として、家庭から出た生ゴミを使って堆肥を作るところからスタートしました。潰した生ゴミに菌ちゃんをまぜた土が、発酵して堆肥に変身していく姿に、「すご～い。土が白くなっていて、匂いが全くしない」、「おっ、生ゴミに混ざっていた種から芽が出ている」などと、歓声を上げていました。7月上旬に苗を植え、夏休み中も水やりなどの世話をしてきました。2学期には、小布施丸なすを使った料理に挑戦します。自然の恵みや講師の方に感謝をしながら、おいしくいただきたいと思っています。



3組のやさしさ

栗ガ丘小学校4年 塚原ゆきみさん

3年3組のやさしいところはたくさんありますが、その中で3つ紹介します。

1つ目は、給食もりつけ当番の時に、わたしの給食の用意を、おなじ班の人がしてくれることです。用意してあるものを見ると、とてもうれしい気持ちで心がいっぱいになります。

2つ目は、分からない問題があった時に、やさしく教えてくれることです。友だちの教え方がとても分かりやすいので、その問題がスラスラとけるようになりました。



3つ目は、わたしが休んだ時、ていねいな字でやさしいメッセージのれんらくちょうをとどけてくれます。やさしい気持ちがこもったれんらくちょうを見ると、わたしの心があたたかくなって、すぐに元気になります。

わたしは、友だちからやさしいことをしてもらったことを思い出すと、心があたたかくなります。これからも3組の友だちの心があたたかくなるように、やさしい気持ちでせっし、なかよくしていきたいです。(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。学年は現在の学年)



「希望の苗を届けたい」

おぶせフラワーセンター



花のまちづくりを掲げた小布施町は、平成9年に押羽の上下諏訪神社南側に花の育苗施設として「おぶせフラワーセンター」を整備しました。木造二階建ての本館と、一棟で約50万株収容できる育苗温室二棟のほかに、花を集荷・展示・販売する展示棟が設けられ、花の産地化が進められています。ここで生産された苗は自治会に提供されています。自治会では花の色や形

状を生かした彩り豊かで立体的な花壇を工夫し、花による美しいまちづくりに貢献しています。

フラワーセンター職員の小林利行さんは、「フラワーセンターは苗を作れることが強み。いい苗だとほめられた時はうれしい。これからも町民との交流を広げ、社会のニーズに応じた花苗を提供したい」と話します。



矢島自治会花壇



住宅・土地統計調査を実施します

企画財政課企画交流係
☎026121419102

この調査は、住生活に関する最も基本的な重要な調査で、全国約340万世帯を対象とした大規模な調査です。小布施町では左記自治会から抽出された約170世帯に調査票が配布されます。

調査をお願する世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いいたします。

調査内容は、統計法によって厳重に保護され、統計調査目的以外に利用されることはありませんので安心してご回答ください。

調査期日 10月1日①
訪問時期 9月下旬
対象地域 東町、伊勢町、大島、飯田、山王島、矢島、松村、水上の一部地域



不動産評価等の無料相談会が開催されます

一般社団法人長野県不動産鑑定士協会
☎026122515228

不動産評価に関する無料相談会を開催します。予約不要です。直接会場にお越しください。

日時 10月2日④ 10時～16時
場所 須坂市役所3階301会議室



雁田山登山を開催します

教育委員会生涯学習係
☎026121419111

日時 10月21日④ 受付10時
下山予定15時

集合場所 浄光寺駐車場
申込期限 10月20日④(当日参加可)
その他 「わんぱく教室」で参加の場合は、学校を通じて配布する申込書でお申し込みください

持ち物 昼食、飲み物、軍手、雨具、タオル、履きなれた靴
※雨天で中止の場合は、当日の9時に同報無線でお知らせします。



上高井郡市展覧会を開催します

須坂市立井上小学校
☎026124510599

須高地区の小・中学校の児童・生徒の学芸作品を展示します。

日時 10月21日④・22日④ 10時～17時(22日④は16時まで)

場所 須坂駅前シルキー3階 第1ホール



第37回あゆみ展を開催します

須坂市立東中学校
☎026124512342

須高地区の小・中学校特別支援学級、須坂支援学校の児童・生徒の作品や手作り製品の展示・販売を行います。

日時 10月21日④・22日④ 10時～17時(22日④は16時まで)

場所 須坂駅前シルキー3階 第2ホール
その他 手作り製品の販売は13時～15時です。

栗ガ丘小学校音楽会を開催します

栗ガ丘小学校
☎026124712024

音楽会は、本年度も日常の音楽活動の発表の場と位置づけ、学年単位で時間を区切って行います。一般参観は保護者のみに制限をさせていただきます。

日時 10月27日④ 8時55分～12時30分
場所 栗ガ丘小学校第一体育館
駐車場 栗ガ丘小学校校庭
※雨天時やグラウンドの状態が悪い場合は、校庭への駐車はできません。



借金問題に関する無料相談会が開催されます

北信消費生活センター
☎026121710009

借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか?長野県消費生活センターでは、多重債務など借金に関する無料相談会を開催します。弁護士・司法書士による相談を無料で受けることができますので、借金問題でお困りの方はこの機会に相談窓口へお出かけください。

日時 10月26日④ 10時～17時
会場 北信消費生活センター
長野県庁西庁舎2階

忘れないで 10月の納付
町県民税 3期
納期限は 10月31日④です

ひとのうごき
9月1日現在 (前月比)
人口 男 5,293人 (-8)
女 5,720人 (+6)
合計 11,013人 (-2)
世帯 4,076世帯 (+5)

寄付のお礼
厚くお礼申し上げます。
千葉県千葉市 竹内 勝己 様 66,000円
神奈川県藤沢市 矢島 豊海 様 20,000円

戸籍の窓口

※掲載は希望者のみ(敬称略)

出生 はじめまして

芳賀 美心
関谷 俐乃

大輝 佳絵
孝仁 寛子

中央 中央

結婚 お幸せに

徳武 邦春
荒井 さおり

須坂市 大島

死亡 ご冥福をお祈りします

栗原 英次
土屋 幸昌

伊勢町 押羽
中央 水上

伊勢町 伊勢町

羽場 松村

飯沼 正治
酒井 さく

伊勢町 伊勢町

小布施「夢の家」フリーダイヤル ☎0120-691-491

9月20日(水)発売!! 1枚3000円

あなたの不動産のお悩みご相談ください!

令和5年10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 歴史・・・歴史民俗資料館

乳幼児健診・子育て教室 マイナンバーカード時間外交付 おでこポイント対象事業

千年ふれあい倶楽部 対象自治会A(六川・中子塚・矢島・清水・中条・松村・雁田・水上・松の実)/対象自治会B(東町・上町・中町・伊勢町・中央・横町・福原・栗ガ丘・千両・クリトピア)/対象自治会C(中扇・大島・飯田・林・山王島・北岡・押羽・羽場)

日	月	火	水	木	金	土
10/1	2	3	4 👶 カリオスタート検査 受付(15:30~16:30 健福)	5 市 オレンジカフェ・くり んこ(13:30~健福)	6 市 転倒予防教室 (名字あ~さ行) (13:30~健福)	7 資源物回収(8:30~ 10:30 ツルヤ小布 施店駐車場)
8 第54回町民運動会 (8:00~小学校グラ ウンド)	9 🏆 スポーツの日	10 市 千年ふれあい倶楽部 対象自治会A (10:00~健福) 市 ダンスで脳元気教室 (13:30~健福)	11 市 千年ふれあい倶楽部 対象自治会B (10:00~健福)	12 市 千年ふれあい倶楽部 対象自治会C (10:00~健福) マイナンバーカード 時間外交付(要予約) (18:00~20:20)P6	13 市 転倒予防教室 (名字た~わ行) (13:30~健福)	14 総合文化祭作品展 (9:00~総体)P7 小布施六斎市(9:30 ~16:00大日通り)
15 総合文化祭作品展 (9:00~総体)P7 小布施六斎市(9:30 ~15:00大日通り)	16	17 市 転倒予防教室 (名字あ~さ行) (13:30~健福)	18 市 シニアクラブオー プンマレットゴルフ大 会(8:30~小布施町 マレットゴルフ場) P18 👶 1歳6か月児健康 診査(令和4年1月 ~3月生まれ)受付 (13:00~13:15 健福) シルバー人材セン ター入会説明会 (13:30~桃源荘)	19	20 市 転倒予防教室 (名字た~わ行) (13:30~健福)	21 雁田山登山(10:00 ~浄光寺駐車場) P14 こころの健康づくり 講演会(14:30~北 ホ)P9
22 歴史民俗資料館秋の イベント(13:30~ 歴史)P13	23 👶 10・11か月児健康診 査(令和4年11月 ~12月生まれ)受付 (13:00~13:15 健福) 市 シニアクラブオー プンゴルフ大会(8:45 ~アパリゾート上越 妙高の森ゴルフコ ース)P18	24	25 👶 3・4か月児健康診 査(令和5年6月 ~7月生まれ)受付 (13:00~13:15 健福)	26 👶 子育て教室・こっこ 塾(6・7か月児) (令和5年3月~4 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)P6	27	28
29 環境美化運動の日	30 市 チャレンジのど自慢 教室 (13:00~健福)	31	11/1 市 シニアクラブオー プンゴルフ大会(8:30~小布 施総合公園)P18 菊花展(~10日まで 皇大神社)P7	11/2 NTT東日本N響コン サートサテライト公演 (18:30~北ホ)P7	11/3 🏆 文化の日	11/4 総合文化祭芸能祭 (13:00~北ホ)P7



R2.9.16生
げんば みなと
玄蕃 湊 くん
「3歳おめでとう！弟
思いの優しい姿パパ
とママはいつもみて
るよ♡」
☎玄蕃貴如
📍 なつ美 (東町)より



R4.9.7生
げんば あおい
玄蕃 碧 くん
「1歳おめでとう！に
こにこ笑顔で色んな
ことに挑戦していこ
うね♪」
☎玄蕃貴如
📍 なつ美 (東町)より



10月、11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
●応募締切...☆10月生まれ 9月29日☎
☆11月生まれ 10月31日☎
●応募先...企画財政課広報情報係 ☎026-214-9101
メールアドレス:kikaku@town.obuse.nagano.jp



R1.9.5生
せきや ゆずの
関谷 柚乃 ちゃん
「4歳おめでとう！柚
乃がいてくれるだけ
で毎日幸せです。大
好き♡」
☎関谷孝仁
📍 寛子 (中央)より



H30.9.2生
いけだ こはる
池田 小春 ちゃん
「楽しく笑う元気で優
しい小春がだいすき
だよ！5才おめでとう
♪」
☎池田拓未
📍 美咲 (松村)より



エンゼルランドセンター 10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の間にご利用可能。(イベント予約は9/26☎から)

企画	日時	内容	対象
おはなしの日	10/5☎ 11:00~	ララ・さりま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
親子運動あそび	10/11☎ 10:30~11:30	親子で楽しく体をうごかしましょう。 講師 長野体育指導センター (NPIC)	対象：満2歳以上の幼児とその保護者 定員：15組親子
手作りひろば	10/17☎ 10/18☎ 9:30~11:30	ハロウィンのカボチャ作りを楽しみましょう	定員：なし(予約制) 参加費：無料 持ち物：なし
栄養士講話	10/20☎ 10:30~	町の栄養士による子どもの体と栄養についてのお話です。	定員：なし(予約制)(託児あり) 参加費：無料(町外の方で託児利用の場合は300円) 持ち物：なし
子育てミニ講座	10/26☎ 10:30~11:30	「家庭看護」子どもの発熱、嘔吐、下痢などの対処法を学びましょう。 講師 県立信州医療センター 看護師	定員：なし(予約制)(託児あり) 参加費：無料(町外の方で託児利用の場合は300円) 持ち物：なし

10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	4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	3日☎ 17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	20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	4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	18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
法律相談	19日☎	14:00~16:00 ※要予約	弁護士 司法書士	北斎ホール相談室 北斎ホール講習室
精神保健相談 思春期心の相談	19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

有料広告

オブセ牛乳
小布施で永く愛され続けている
オブセ牛乳と創業元治元年(1864年)
栗庵風味堂のコラボレーションで
生まれたかわいいくまさんもなかです。

8/25 新発売
オブセ牛乳
くまさんもなか
400円(税込)

信州おぶせくま
牛と出逢う。

特別染みん
リクパ(乳中皮)
ミルクソース
(オブセ牛乳専用)

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



食べ方でできる肥満予防

食欲の秋が近づき、おいしい食べ物などが増えてくる季節ですね。今回は、肥満予防と食べ方のつながりについてご紹介します。



同じ量でも、太りやすい食べ方、太りにくい食べ方

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。食べ物を摂取すると血糖値が上昇し、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖値を調整してくれています。

実は、同じものを同じ量食べても、食べるスピードで食後の血糖値の上がり方が変わってきます。食べるスピードの速い人ほど食後の血糖値は急激に上昇します。それに合わせてインスリン（血糖値を下げるホル

モン）も多く分泌されます（図1）。インスリンには血糖値を下げる働きほかに「血糖を脂肪に変えて蓄える」働きもあるので、血液中にインスリンが多く分泌されるとそれだけ太りやすくなります。反対に食べるスピードがゆっくりの時は血糖値の上がり方もゆるやかに、それに合わせてインスリンの分泌量も少なくすむ（図2）ため、太りにくい食べ方と言えます。

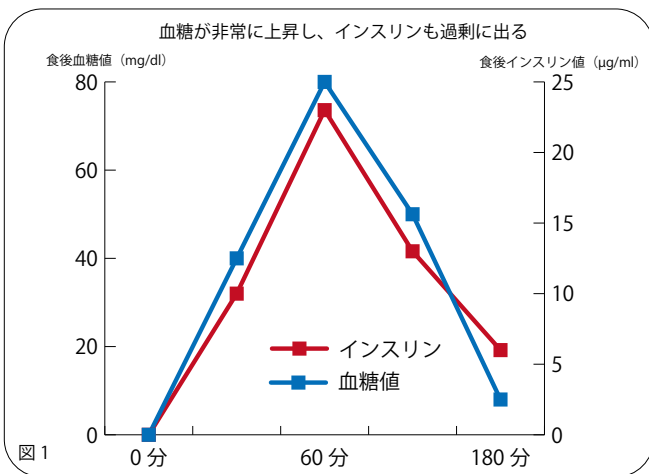


図1 早食いした時のインスリン・血糖値の数値

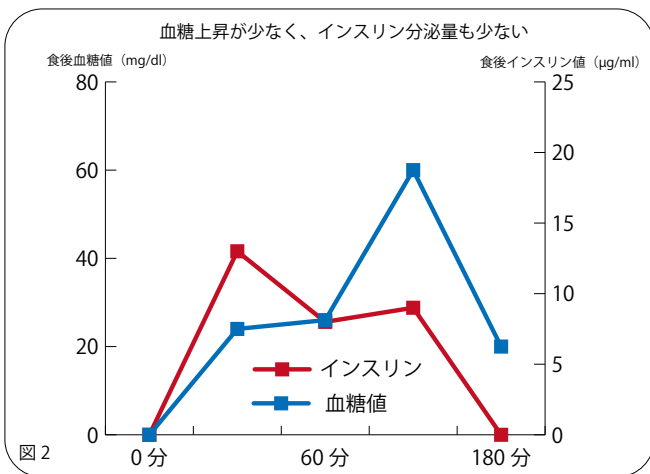


図2 食物繊維を十分に摂取して、ゆっくり食事をした時のインスリン・血糖値の数値

おすすめの食べ方

おにぎりだけ、麺類だけ、パンだけといった低繊維食で炭水化物中心の食事を早食いすると、インスリン分泌が過剰になり、エネルギー自体は高くなくても食後高血糖となり、肥満につながりやすくなります。そのため、太りにくい食べ方として、消化吸収をゆっくりさせ、血糖値の上昇を抑えてくれる食物繊維を豊富に含む野菜、海藻、きのこ類などを食事に取り入れ、ゆっくり食べることをおすすめします。

特に、朝食を抜くと、昼食時や夕食時の食後血糖値が上がり、太りやすくなります。そのため、規則正しい時間に食事をすることが大切です。また、夕食が遅くなってしまう場合は、夕方ごろに軽食を取る「分食」をすることが、血糖値の上昇を抑え、太りづらい食べ方につながります。



私が紹介したいのは

Y.A.M.Cです

私が紹介するのはY.A.M.Cというマラソンクラブです。小布施見にマラソンをメインとして、須坂ランニングフェス等に参加している、私も所属している走ることを楽しんでいる仲間達です。小布施見にマラソンではしっかり調整して臨む人や仮装して周りを楽しませて走る人などいます。走った後はみんなでワイワイ打ち上げをして、親睦を深めています。このメンバー達とずっと走りを楽しんでいきたいと思っています。

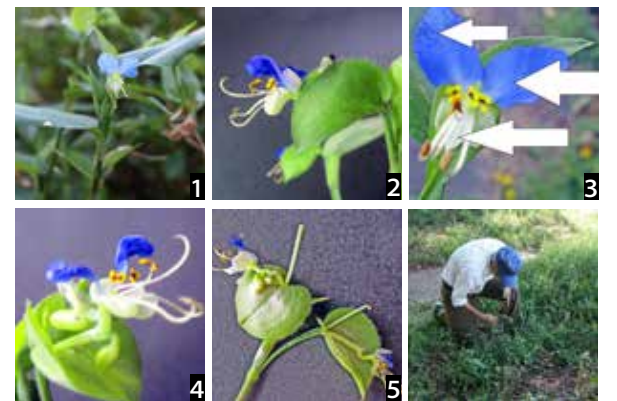


広報員 樋口昌宏さん(林)

おぶせ自然暦 vol.138

four seasons in obuse
夏の野の花 ツユクサ

夏になると畑の端や草むらなどで青色の小さな花が咲いているのを見ることがあります。この花はツユクサ科のツユクサで、一年生の植物です。六本の雄しべのうち二本は花から突き出ていますが、残りの四本は花の中に黄色く見えます。これは花粉ができない仮雄しべです。雌しべはどこにあるのか全く分からず、牧野植物図鑑でも触れていません。花の下部にある二〜三個の粒状のものが個々に花粉を受けているのかもしれませんが。ツユクサには雄花と両性花があると考える人もいます。雌しべについて、皆さんも課題にしてください。 案内人：清水照雄さん(栗ガ丘)



1_ ツユクサの花。朝早く咲いて夕方には萎んでしまう 2_ 花は二つに折れた一枚の苞葉に包まれている 3_ 三枚の内花被のうち青色の二枚が上に突き出し、外花被(ガク)は小さく花の中に隠れている 4_ 苞葉を取り除いた部分に丸いものがある 5_ 両性花(左)と雄花(右)かな? (2から5は清水さん提供)

シニアクラブからのお知らせ

おでこポイントカードをお持ちください!

大会名	日時	場所	参加費	申し込み締切
第32回オープンマレットゴルフ大会	10月18日(日) 8:30集合	小布施町マレットゴルフ場		10月5日(日)
第18回オープンゴルフ大会	10月23日(日) 8:45現地集合	アパリゾート上越妙高の森ゴルフコース	7,350円(プレー代)	10月5日(日)
第16回オープングラウンドゴルフ大会	11月1日(日) 8:30集合	小布施総合公園芝生広場	無料(用具不要)	10月12日(日)

雨天の場合は翌日に開催します

用具のない人はお申し込みください

■申し込み・問い合わせ
小布施町社会福祉協議会 ☎026-242-6665

竹風堂で使う粟は国産粟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。

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お倉あん。いずれも自社仕込み、自社製造です。

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)

https://chikufudo.com

8/1 食会さんの食育教室 「食」を通じて健やかに生きる



食を通じた健康づくりに取り組んでいるボランティア団体「小布施町食会」による食育教室が健康福祉センターで行われ8組の親子が参加し、伝統の丸なすのほからトウモロコシを具材にした今風のおやき作りを楽しみました。お母さんと一緒に参加した青木優苾さん(小学5年)優和さん(小学3年)は「初めておやきを作った。皮が破けないように具を包むのが難しかった。家ではおばあちゃんが作るのを食べるだけだったけどいい経験になった」と喜んでいました。

8/6 第1回 小布施しあわせ会議 自分をしあわせにする行動を考える



第1回小布施しあわせ会議を開催しました。町民の皆さん一人ひとりのしあわせを見出すきっかけづくりの場として開催し今回は68人が参加しました。前野隆司慶応義塾大学大学院教授による講演やパネラーによるトークセッションのほかチームに分かれてのワークショップを行いました。参加した北澤佳一栗ガ丘小学校教頭先生は「子どもたちをしあわせにするためには、携わる先生がしあわせになることも大切だと学びました」と充実した笑顔で話されました。

8/20 おぶせミュージアム・中島千波館ギャラリートーク 作品の魅力に触れる



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」展のギャラリートークに約60人の観客が参加し、5人の作家らによる解説や中島千波先生・美子夫人とのやり取りに耳を傾けました。岐阜県から参加した近藤精宏さんは「作品に込められた想いを作家から直接聞くことのできる機会はめったにないので、とても興味深かった。私は陶芸を教えているので、千波先生の指導方法も面白く聞かせてもらいました」と満足そうに話されました。

9/9 小布施女声コーラス創立60周年記念演奏会 歌声はいつまでも続く



昭和36年小布施母親コーラス発足から60周年を迎えた小布施女声コーラスの記念演奏会が北斎ホールで開催されました。女声コーラスのオリジナル組曲「小布施への道」など計22曲を披露しました。発足当初から加入している酒井菊枝さん(上町)は「この演奏会は私にとっても60周年の節目なのでぜひ参加したかった。全曲歌うことができて本当にうれしい」と笑顔で話されました。

編集後記

▼歌うことが好きな人が集まり長年続けてこられた小布施女声コーラスの皆さん、記念演奏会お疲れさまでした。年齢を重ねて作り出される落ち着いた歌声、ステージごとに替わる衣装がとても素敵でした。(江本)

▼おぶせミュージアムのギャラリートークでは、千波先生や作家さんの軽快なトークに参加者からも笑いが起き、終始和やかな雰囲気でした。美術館は静かに作品を鑑賞する印象がありますが、会話のできる鑑賞会にもぎやかですてきだと感じました。(久保田)

▼今年も果物のおいしい季節になってきました。畑のブドウはもう少し収穫を待たないといけないようです。つまみ食いたいたいのですが、もうしばらく我慢したいと思います。(小林)

▼我が家で育てている柚子の実が黄色く色付き始めました。異常に暑かった今年の夏も終わりを迎えようとしています。収穫した柚子はジャムなどにしておいしくいただきたいと思っています。(田中)