

## 【 小布施町の社会参加と健康の実態 】

## 小布施町の フレイル該当割合は低い!!

町の前期高齢者(65~74歳)のフレイル該当割 合は他市町村よりも低いことがわかりました(図1)。

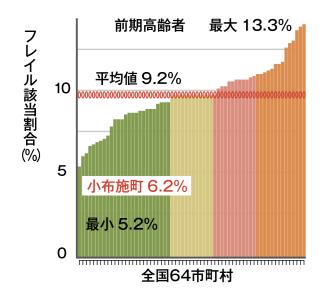


図1 研究に参加した全国64市町村と小布施町のフレイル該 当割合の比較(2019年の日本老年学的評価研究から引用)

## 社会参加をしていない方の 健康状態はどうなっているの?

社会参加をしていない方はフレイル・プレフレイル(虚 弱の前段階)の割合か2倍近く多いことがわかりました。

図2 社会参加をしている・していない方のフレイル状態

社会参加していない方(435名)

47% 31% 22%
-------------

社会参加している方(675名)

**21%** 12% **67%** 

**プレフレイル**(虚弱の前段階) ロバスト(健常・頑強) フレイル (虚弱)

## 小布施町の 社会参加の割合は高い!!

町民の社会参加が他市町村よりも活発で、良好なソーシャ ルキャピタルが築かれていることがわかりました(表1)。ソー シャルキャピタルとは、社会や地域における人々の信頼関係や 結びつきを表す概念です。健康情報の共有やストレスの軽減 などを通じ、地域の健康水準を向上させると考えられています。

また近年では、防災などの観点からも、人々の結びつきがよ り重要視されています。

表1 健康に関連するソーシャルキャピタル指標のうち町民参加の比較

町民参加	他市町村	小布施町
ボランティアグループに参加する割合	12.6%	21.6%
スポーツ関係のグループに参加する割合	25.9%	30.9%
趣味関係のグループに参加する割合	34.3%	32.3%
学習・教養サークルに参加する割合	9.9%	19.5%
特技や経験を他者に伝える活動に参加する割合	6.2%	10.0%

\* それぞれのグループに月1回以上参加している割合

# 社会参加をしている方の特徴ってなに?

社会参加をしている方には、図3のような要因の積み重ねが ある可能性がわかりました。図3の要因を若いうちから意識し 継続していくことで、社会参加しやすくなる、健康を維持しやす くなる可能性があります。

図3 社会参加をしている・できる方の傾向

携帯電話や インターネットを 利用している

趣味・仕事などの 活動の数が複数ある

フレイル状態

社会参加 している方の特徴

近所付き合いが

自動車運転を

## 【 調査からみえた小布施町の現状と 町民の皆さん と一緒に考えたいこと 】

社会参加による健康への影響と、より社会参加しやすいまちづくり、社会参加への各個人 の意識を考える必要性が見えてきました。繰り返しになりますが、健康や介護予防に関する ことは、高齢者だけの問題ではなく、すべての世代に関わる課題です。<br />
どんな方法であれ、社 会や人につながることは、ご自身だけでなく周りの人も、そして町全体を健康にするこ ながります。ぜひ、町の実施しているさまざまな事業もうまく利用しつつ、一歩を踏み出し、よ り暮らしやすく健康なまちづくりに、さまざまな世代で一緒に参画いただければ幸いです。



今回、町報に掲載しきれなかった詳細については、町のホームページに掲載しておりますので、そちらをご覧ください▲



~いつまでも自分らしく過ごすために~

# 健康になるまちづくりを目指して! データから見る小布施町の社会参加と健康



小布施町一般介護予防事業評価事業研究員 作業療法士

## 小渕 浩平(伊勢町在住)

作業療法士として長野市内の病院に勤務しながら、町民の皆さんが健康でいきいきと暮ら せる長寿社会の実現のため、町の一般介護予防事業評価事業研究員として社会参加の場 である地域の教室やサロンにも出向いてご自身も楽しみながら指導していただいています。



町報 おぶせ 2024(令和6)-2

## 「おでこポイント」で健康づくりを後押しします!

町内にお住まいの65歳以上の人を対象に、交流を 楽しみながら健康づくりを後押しする「おでこポイン ト」制度を実施しています。介護予防教室、ボランティ ア活動、健康診断等に参加することでポイントが付与 されます。ためたポイントは、年間3,000円を上限に町 内事業所で利用できる商品券と交換することができま すのでご参加ください。

各団体等が運営する約100の事業がおでこポイン トの対象となっています。詳細については町のホーム ページで確認することができます。



転倒予防教室、小布施荘のボランティア、公民 館のオペラ教室などに参加しています。参加する とポイントがたまり張り合いになります。昨年は 8月から12月でポイントカードがいっぱいになり ました。たまったポイントを商品券に替えて、タ 飯のおかずを買うのが楽しみになっています。



## 一般介護予防事業評価アンケートの ご協力のお願い

町で行われているさまざまな社会参加活動、介護予防事 業、おでこポイントが、健康にどのような影響を与えているか等 の効果検証と今後の改善を図るためのアンケートを実施しま す。小布施町に在住で65歳以上の一部の人が対象となります。 アンケートが届いた人は、ご協力をお願いします。



小布施町地域包括支援センター 小布施町社会福祉協議会

**2**026-242-6680 **2**026-242-6665

わりを



カードにスタンプを

4 10ポイント以上たまったら商品券と交換!

ボェニポィントのながれ

ポイントカードを受けとる (役場や健康福祉センター、

小布施町地域包括 支援センター所長 本間 千恵子

小布施町では、高齢者に楽しんでいただける イベントを定期的に開催しています!

## 千年ふれあい倶楽部

健康生活の維持と心と体のリフレッシュを目的に、昨年10月 から毎月実施しています。対象者は、介助・見守りが不要な65 歳以上の人です。午前中は楽しい演芸や体験などの催した参 加して、午後は温泉に入浴して、ゆったりリラックスします。温泉 の効果で疲労回復、ストレス解消してください。

これまで、月ごとに内容を替えて、歌と踊りと漫談の演芸や 落語、絵手紙年賀状作りやクリスマスリース作りを開催し、大 変好評でした。会場まで交通手段のない人は、申し込みのと きにご相談ください。大勢の皆さんご参加ください。

来年度の内容は、町報3月号などでお知らせします。

## 3月のお知らせ .....

内容 ラジオ体操教室 たった3分で全身400の筋肉を刺激!

□時 3月11日月、12日火、13日水/10:00~15:00頃

会場 小布施温泉あけびの湯

送迎が不要で午前のイベントだけ参加の場合は、後日に入浴できる入浴券をお渡しします。 入館料650円(入湯代含む)、飲食物の持込みはできないため、各自注文となります。

申込 小布施温泉あけびの湯 電話番号:026-247-4880

巡回バスの停留所・時間などは、お問い合わせいただくか町ホームページをご覧ください▶ 参加日の3日前までに電話でお申し込みください。









# 介護予防教室の紹介

1月新春笑い寄席の参加者の声

月企画されていてありがたいです。

中扇地区のお茶のみサロンの仲間10人で参加

しました。冬場で出歩く機会が少ないので誘わ

れてきました。みんなで楽しめる催しものが毎

## 転倒予防教室

時間:13:30~15:00 参加費:1回 100円

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。 理学療法十、健康運動 指導士の先生による介 護予防に効果的な運動 指導や生活指導は勉強 になります。



## ダンスで 脳元気教室

時間:13:30~15:00 参加費:1回 200円

パワフルな先生と一 緒に楽しく身体を動か しています。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。



## チャレンジ のど自慢教室

時間:13:00~15:00 参加費:無料

みんなで楽しく歌を歌 い、おしゃべりしながら の和やかな教室です。歌 を通じ、世代を超えて楽 しく熱唱しています。



## 脳の リフレッシュ教室

いつまでもイキイキと 暮らせるよう、地域の仲 間でゲームや工作、体操 などを行い楽しく脳を 刺激しています。各地区 の公会堂などで活動し ていますので、まずは見 学してみませんか。

町報おぶせ 2024(令和6)-2 町報 おぶせ 2024(令和6)-2

## 被災地に思いを寄せながら災害に備えましょう

■問い合わせ 総務課危機管理係

**2**026-214-9209

元日に発生した令和6年能登半島地震では、多くの尊い 命が失われ、地震災害の悲惨さを痛感するとともに、日ごろ の備えの重要性を改めて認識する出来事になりました。

小布施町は、町内に長野盆地西縁断層帯(通称「信濃川 断層帯」)が通り、震度7の直下型地震が発生する可能性も

## (1)各家庭での備蓄を進めましょう

能登半島地震のように大規模な地震が発生した場合、被害が 広範囲にわたることや道路の損傷により物流が停滞すること から、地震発生後しばらくは、食料などが十分に手に入らなく なる可能性があります。町ではこのような事態に備え一定程 度の備蓄を行っていますが、全ての家庭に行き渡る量ではな いため、各家庭での備蓄を以下のとおり推奨しています。

備蓄品は保管場所を明確にし、すぐに活用できる状態にし ましょう。また、賞味期限を定期的に確認し、使いながら補充 するようにしましょう。

## 推奨備蓄品等の例

品目	備考
食料	最低一人3日分(9食)が目安
	最低一人3日分(9ℓ)が目安
飲料水	飲料水のほか、生活用水用に風呂に
	残り湯をためておくことも有効
ウェットティッシュ	断水時の衛生対策に
カセットコンロ	ガス供給が止まった場合に
ポリタンク	断水時の給水用に
石油ストーブ・灯油	電気やガスの供給が止まった場合に
太陽光発電付蓄電池 や発電機、モバイル バッテリー	停電の際の非常用電源確保や 充電用に

十分に考えられる場所です。能登半島地震の被災地のため にできることを考え行動しながら、私たち自身がいつ来るか わからない地震に対して備えることが大切です。

ここでは、各家庭でできる備えや、防災対策の一つとして 活用できる町の制度についてお知らせします。

## (2) 耐震改修を検討しましょう

能登半島地震を含め、過去に大きな地震を観測した地域で は、多くの住宅が倒壊し、尊い命が失われました。特に、昭和 56年以前の旧耐震基準に基づき建設された住宅については、 地震による倒壊の危険性が高まります。

町では、旧耐震基準の時期に建設された木造住宅を対象 に、精密耐震診断を無償で行っています。また、診断により耐 震改修が必要であるとされた住宅については、100万円を上 限として、耐震改修工事に係る補助金を交付しています。住 宅の耐震性能に不安のある人は、ぜひ町の制度を活用し、 精密耐震診断や耐震改修工事の実施をご検討ください。

#### 耐震診断や改修工事の補助等の例

	精密耐震診断	耐震改修工事
対象となる 住宅要件		・耐震診断士による耐震 診断の結果1.0未満であ ると診断された既存木造 住宅 ・工事後の総合評点が0.7 以上かつ工事前の総合評 点を超えること
補助等の 概要	無償で耐震診断を 実施	耐震改修工事費に係る費 用の5分の4または100 万円のいずれか低い額

#### 能登半島地震 被災地を支援

石川県能登地方で発生した最大震度7の能登半島地 震の被災地を支援するため町から職員1人を派遣しま した。1月21日回から27日 (までの7日間、石川県 羽咋市で被害認定のための現地調査や罹災証明書など の申請受付事務の支援活動を行いました。21日に町長 ほか関係する職員が出席し出発式を行った後、県の派

遣要請により同様に支援活 動を行う近隣の市町村職員 と被災地へ向かいました。

被災地で支援活動を 行った住民税務課税務係 の久保涼祐主任は「現地に 到着した翌日から罹災証明



出発式の様子

## - 被災地での活動 -

書などの発行に必要な家屋の被害状況調査などを行い ました。被害状況は、外壁のひび割れや屋根瓦の落下、 柱が折れ全て倒壊している家などもありました。実質

6日間の活動でしたが、 少しでもお役に立てれば という思いで頑張りまし た。一日も早い復興をお 祈りします と被災地へ の思いを語りました。今 後も町では継続的に職員 の派遣を行っていきます。



現地での活動の様子

第3分団長

松本光昭

(大島)

副団長 第 ] 第2分団長 〇努力章 (勤続10年以上) ラッパ長 〇功労章 (勤続13年以上) 分団長 湯本浩宜 (矢島) 冨岡正親 (押羽) 荒井俊樹 湯本孝正 (伊勢町)

副団長

清水和夫(福原)

〇功績章 (勤続17年以上)

須高消防協会長表彰

第1分団長

湯本孝正

(伊勢町)

部長

名和祐大郎(上町)

〇勤続章 (勤続10年以上)

平岡智也(雁田) 山嵜朋幸(林)

井出雅幸 (松の実)

〇功績章 (勤続15年以上)

■長野県消防協会長表彰

副ラッパ長 〇精績章 (勤続8年以上) 第1副分団長 寺島文彦(六 荒井寛一(大島) 塚田博之 (栗ガ丘) (中子塚)

団員 〇精績章(勤続15年以上) 櫻沢慎一(クリトピア)

上原正紀 (伊勢町) 上原正紀 (伊勢町) 久保田賢幸 (清水) 酒井裕規 (松村) 大塚孝男(林)

班長

呉羽秀昭

(雁田)

荒井 中村祐介 荒井正晴 (大島) 小林文哉 (六川) 尾島悠太郎 (栗ガ丘) 青木勝郎 (伊勢町) 山岸元貴 (雁田) 翔真 (押羽)

理 (栗ガ丘) (山王島)

勤章 (勤続 5年以上) 小林文哉 理 (栗ガ丘) 人哉 (六川) 竹内宏友 (山王島) (中条)

寺島文彦(六川

〇功労章(勤続15年以上) 小布施町消防団長表彰

0

精励

団員 班長

湯本芳久(中扇)

碓井雅也

] (伊勢町)

退職者感謝 政信英樹 塩野﨑篤 浅井茂樹 (東町) 齊藤允俊 (雁田)

口和人(中扇)

前副本部長

第2副分団長 〇技術章 (勤続 7年以上) 小林佳佐好

〇精勤章 (勤続10年以上)

冨岡弘大 (押羽)

第3副分団長

団員 班長

涌井康吏(押羽)

理康(羽場)

村中

容(福原)

〇功労章 (勤続 5年以上)

名和祐大郎 (上町)

び表彰式は実施しました。表彰式止となりましたが、街頭行進およ上となりましたが、街頭行進およ今年は文化体育館駐車場で実施

第 1

分団第3部

〇無火災章 (5年間無火災)

一小布施町長表彰

令和 5 年度定例表彰

第2分団第3部

(横町・福原・栗ガ丘)

(北岡・押羽・羽場)

回に挙行しました。

小布施町消防出初式を1月21日

施町長、小布施町消防団長からそ

の活動に敬意を表し表彰しました。

受賞された人は次のとおりです

(敬称略)

副団長

清水和夫 (福原)

〇功績章 (勤続15年以上)

日本消防協会長表彰

防協会長、

須高消防協会長、

では、日本消防協会長、長野県消

(矢島)

亮(松の実)

荒井 呉羽秀昭 (雁田) 藤木隆之 (山王島) 木下達也 (飯田) 関純之介 一村祐介 翔真 (押羽)

団員 副本部長 久保健夫 (山王島)

富岡弘大 山岸元貴 (雁田) 関谷庄吾(林) (押羽)

荒井正晴 (大島) 尾島悠太郎(栗ガ丘)

武井利和 (千両)

団員 班長 〇努力章 (勤続8年以上) 渡邉 関純之介

章 (勤務成績優秀 藤沢宏祐 (押羽) 洸 (東町) (飯田)

(矢島)

小松直貴 宮沢修平 髙沢昭善 碓井健 (大島) (中央)

竹内秀宜阿藤日向 丸山祐司 小島拓実 (山王島 金井智幸 (東町) (押羽) (山王島)

町報 おぶせ 2024(令和6)-2

6

町報 おぶせ 2024(令和6)-2



## の意見箱

#### 除雪について

大雪の際は、通勤・通学路ではありま せんが雪捨て場(旧三本松テニスコート) へ行く道路を除雪してほしいです。



町政への意見を各自治会に設置の意見箱へお寄せください。 いただいた意見を参考に町政運営を進めます。

## 回答

## 今後の除雪路線として検討していきます

ご意見ありがとうございます。町では安心・安全で円 滑な道路交通を確保するため、通勤・通学路を中心に 延長約190kmで除雪作業を行っています。除雪をとり まく環境は業者の減少や運転手確保の問題があり、ご 意見いただいた箇所の除雪作業についても早急な対応 が困難となっています。しかしながら、雪捨て場への路 線であることから今後除雪路線として検討します。

#### ■問い合わせ

建設水道課都市・建設係 2026-214-9105





OBUSE TOWN MAYOR'S COLUMN

## Vol.9 小布施町長 桜井昌季

# 町長コラム

能登半島地震を受けて

~ 万が一のための準備を



避難グッズの洗さ家庭において 水がの ため いつ 一向 防災訓練などを通 一災害が発生し 電力 の確保の たります のための準性とした場合の含とはもちろ 備等、 ります ŧ に場合の食料やはもちろん、万世して防災意識 家具 皆様備 0 確 保定方 を のやの

多岐にわたります。から の分断、水道・ボ の分断、水道・ボ うの破壊など、な うのでである。 の発生、道路やは の発生、道路やは の発生、道路やは のがあります。 で 想定が起が 断層帯 依頼し町 お見舞 とともに、 だ 時 布施町 か え起こっ 0 断層帯が 0) 長野工業高等専門学校に ま を よる地震が 小布施町 被害に遭わ た場合、 申 電気などの 。建物の倒壊、火災-の地震となる可能地震が発生した場 考えら 長野県 た調査によれ マのご冥福を祈えます。あらためで 甚大な でではまだまい。 でではまだまい。 でではまだまれた。 でではまだまれた。 でではまだまれた。 でではまだまれた。 でではまだまれた。 ではまだまれた。 ます ます も大き ħ る被害は のインフ 令和いる被害 に害が地



## 再利用される酒びんの回収にご協力ください

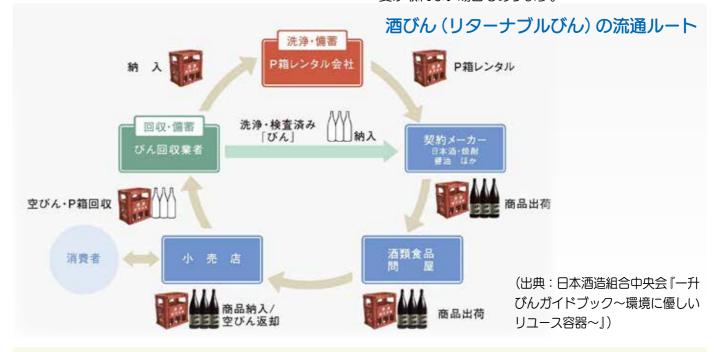
近年、酒びんの回収率が下がっていることが要因の一つと なり、「びん不足」が全国的な課題となっています。

ビールびん (大びん・中びん・小びん) や日本酒・焼酎の一 升びん(茶びん・緑びん)は、販売店等に返却することで洗 浄して繰り返し使うことができ、中身の入ったびんとして店 頭に並びます。

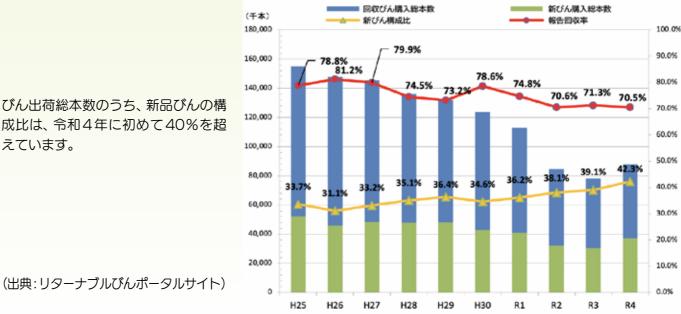
町の資源回収や自治会回収では、ビールびんや日本酒・焼酎 の一升びんは回収していません。

酒びん (リターナブルびん) の再利用は、環境負荷 (二酸化 炭素排出等) 削減にもつながりますので、 購入した販売店な どへの返却にご協力をお願いします。

※店舗によっては、びんの色や種類、ラベルの有無によって 受け取れない場合もあります。



びん出荷総本数のうち、新品びんの構 成比は、令和4年に初めて40%を超 えています。



## 地域おこし協力隊インターン生 退任のごあいさつ

11月より地域おこし協力隊インターンとして活動してきました、鳥井・別木です。



炭化作業・キエーロコンポスト推進・飲食店でのゴミ ゼロ推進など、幅広く活動させていただきました。活動 の中でお話しした町民の皆さんの温かさにいつも助け られてきた3カ月でした。



小布施町がいつでも帰ってきたいと思える場所となったので、またお会いする機会 がありましたら、よろしくお願いします!ありがとうございました!

町報 おぶせ 2024(令和6)-2 町報 おぶせ 2024(令和6)-2

## 戸籍証明書等の広域交付が始まります

3月1日から、本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書等を請求できるようになります。これにより、小布施町に本籍がない人でも役場住民税務課住民係窓口で戸籍証明書等を請求することができます。

また、婚姻届等の戸籍の届出をする際に戸籍証明書等の添付が原則不要となります。

【どこでも】本籍地が遠くにある人でも、お住まいや勤務先の最寄りの市区町村の窓口で戸籍証明書等を請求できます。

【まとめて】ほしい戸籍の本籍地が全国各地にあって も、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求できます。

## 請求できるようになる書類

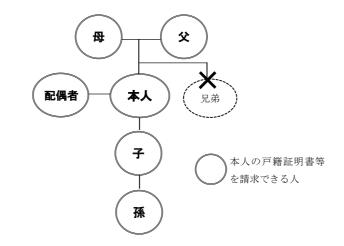
- ○戸籍証明書 (戸籍謄本)
- ○除籍証明書 (除籍謄本等)
- ※コンピュータ化されていない一部の戸籍・除籍を除き ます
- ※個人事項証明書(抄本)は請求できません
- ※戸籍の附票、身分証明書、独身証明書は広域交付の対象外です

■問い合わせ 住民税務課住民係 ☎026-214-9109

## 請求できる人

○本人、配偶者

○父母、祖父母、子、孫など直系の親族



## 利用にあたっての注意事項

- ○請求できる人が窓口に来庁し請求する必要があります。
- ○郵送や代理人による請求はできません。
- ○本人確認のため、運転免許証、マイナンバーカード、 パスポートなど顔写真つきの身分証明書が必要です。
- ○相続などの手続きのために、出生から死亡までの一連 の戸籍を請求された場合は、用意できるまでに時間が かかることがあります。

## 時間外にも住民票・納税証明書等を受け取れます

仕事などの都合で窓口業務時間中に役場にお越しに なれない場合、事前に電話で住民票等を予約しておく と、夜間や休日等に宿日直窓口で受け取ることができ ます。

受け取る際は、本人確認のため運転免許証やマイナンバーカード等を掲示していただきます。

■問い合わせ 住民税務課住民係 ☎026-214-9109 住民税務課税務係 ☎026-214-9103

予約できる証明書類 本人または同世帯員の住民票、 所得証明書、納税証明書

#### ※マイナンバー記載の住民票が取得できます

本人または同世帯員からの申請により、住民票にマイナンバーを記載することができます。

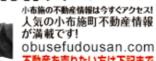
詳しくは予約の際にお問い合わせください。

## 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、負動産になりうる時代です。ぜひ一度ご相談ください。







## 引っ越しの際は、転入・転出手続きを忘れずに

引っ越しをする人は、住民税務課住民係で転出の手続きをして転出証明書の交付を受け、新たに住む市区町村で住み始めた日から14日以内に転入の届出をしてください。

現在、各種サービスを受けている人は、手続きをする際、下表のとおり必要なものをお持ちください。

手続きの際は本人確認を行います。マイナンバーカードや運転免許証など顔写真付きの身分証明書が必要になります。本人確認書類に顔写真がない場合は、2種類の身分証明書(健康保険証と年金手帳など)が必要です。

#### マイナンバーカードをお持ちください

各種手続き(下表)にはマイナンバーが必要な場合があります。マイナンバーカードまたは通知カードをお持ちください。また、マイナンバーカードをお持ちの人が転入された場合、マイナンバーカードの住所変更手続きが必要になりますので、マイナンバーカードの暗証番号も併せてお持ちください。

## ■問い合わせ 住民税務課住民係 ☎026-214-9109

オンライン転出の場合はご注意ください

昨年2月からマイナポータルを通じたオンラインでの転出届・転入の予約ができるようになりましたが、付随する手続きの一部には役場窓口へお越しいただく必要のあるものがありますので、下表右欄を事前にご確認ください。なお、マイナポータルでの転入の場合、役場窓口でのお手続きが必要となります。

# 転出後も引き続き町国民健康保険に加入する学生の皆さんへ

申請により引き続き小布施町の国民健康保険に加入できます。手続きに必要なものは被保険者証 と学生証または在学証明書です。

#### ■問い合わせ

健康福祉課健康係 ☎026-214-9107

内 容	転入に必要なもの	転出に必要なもの	マイナポータルでの転出時、 窓口来庁が必要なもの
転入・転出届	転出証明書、本人確認書類、マイナンバーカード (お持ちの人)	本人確認書類、マイナンバー カード (お持ちの人)	世帯主が転出する場合、どなたが新 たな世帯主となるか決めていただく 必要があります
国民健康保険	なし	国民健康保険被保険者証	被保険者証の返却が必要です 世帯主が転出する場合、被保険者証 が変わるため、手続きが必要です
後期高齢者医療保険	後期高齢者医療負担区分等証明書(県外から転入する人)	後期高齢者医療被保険者証、後期高齢者医療負担区分等証明書(県外へ転出する人)	被保険者証の返却が必要です 県外転出の場合、後期高齢者医療保 険等区分証明書発行申請が必要です
介護保険	前住所地で認定を受けている人は 窓口で申し出てください	介護保険被保険者証	なし
福祉医療	健康保険証、所得証明書 (「乳幼児・児童生徒」 資格の人は不要)、 通帳	福祉医療受給者証	受給者証の返却が必要です
児童手当	健康保険証、通帳、マイナンバーカード	なし	なし
障害者手帳	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳	なし	なし
上下水道	開栓する場合は窓口へ申し出てくだ さい	閉栓する場合は窓口へ申し出て ください	閉栓する場合は窓口へ申し出てくだ さい
同報無線	なし	同報無線戸別受信機 (世帯全員 が転出の場合)	同報無線戸別受信機の返却が必要で す (世帯全員が転出の場合)
印鑑登録	登録する印鑑、マイナンバーカード や運転免許証などの顔写真入り本 人確認書類	印鑑登録証	印鑑登録証の返却が必要です
軽自動車 (125cc以下のバイク等)	廃車証明書	ナンバー、標識交付証明書	なし

## 小布施町議会 令和6年2月会議の結果報告

審議期間 2月2日

町議会2月会議では、小布施町手数料条例の改正および 補正予算について審議が行われました。一般会計補正予算

#### ●議案

○条例の一部改正 1件(可決)

○令和5年度補正予算 2件(可決)

#### ◎議案の概要

#### ●条例の一部改正

◇小布施町手数料条例の一部を改正する条例

戸籍法の一部改正により、戸籍謄本等の広域交付や 戸籍電子証明書提供用識別符号の発行等が可能となる ことに伴い、根拠規定および事務内容の追記と当該証 明書等の手数料を設定するものです。

#### ●補正予算

#### ◇一般会計

[補正額]1億6,835万円 [補正後の額]70億9.126万7千円 は、町議会からの発議により商店街等活性化事業費に関する経費を減額する一部修正予算の可決がなされました。

#### ■歳出の主なもの

#### (民生費)

○電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金事業 3,687万6千円

#### (農業費)

○防霜ファン設置補助金、凍霜害対策資材購入補助金 920万円

#### (商工費)

○小布施町キャッシュレス決済消費喚起事業 3,501万7千円

#### ◇農業集落排水事業特別会計

[補正額] 187万8千円

[補正後の額] 2億5,362万4千円

## 小布施中学校から町民の皆さんへアンケート調査のお願い

小布施中学校1学年では総合的な学習の時間に「再発見!小布施町のSDGs」と称して、地域の課題を見つけ、よりよい町をつくっていこうとする活動をしています。ジェンダー部会では、社会的公平性を大きなテーマとし、男尊女卑の歴史的背景や男女間の服装など現在に至る男女差別の学習をしています。

そこで、課題の改善策などを考えるため、町民の 皆さんからご意見やお考えをお聞きするアンケート 調査を実施します。 アンケートにご協力いただける場合は、3月20日 ®までに下記の二次元コードからご回答をお願いします。皆さんのご協力をお願いします。

※二次元コードを読み取ることができない場合は直接中学校へ回答してください。



#### ■回答・問い合わせ

小布施中学校 ☎026-247-2109

## 令和6年自治会連合会役員と自治会長の皆さんを紹介します

#### ■自治会連合会役員(敬称略)

会長 大島孝司(中町) 副会長 久保田隆生(松村) 副会長(会計) 浅岡 茂(押羽)

#### ■自治会長(敬称略)

東町未定 福 原 西尾幸彦 押 羽 浅岡 茂 松 村 久保田降生 羽 場 関 久吉 雁 田 呉羽 長 上 町 名和禎浩 栗ガ丘 山岸 篤 中 町 大島孝司 大 島 三井寿一 六 川 小林 進 水上、土屋睦男 伊勢町 赤川和弘 飯 田 本間直幸 中子塚 小林利行 松の実 飯川育男 矢 島 関勇一朗 央 北沢秀忠 鶴田 隆 クリトピア 小沢勝彦 中扇小松繁 山王島 久保 保 清 水 寺島孝徳 千 両 関谷清隆 横 町 中村正夫 中条竹内豊 北 岡 久保重喜



## 3月1日金~7日余

## 全国一斉春季火災予防運動を実施します



この季節は空気が乾燥し、風の強い日も多く火災の起こりやすい気象状況になります。たき火をする際など、火の取り扱いには十分注意しましょう。

#### 令和5年中の小布施町内の災害出動状況

	令和4年	令和5年	前年比
火災出動	2件	5件	+3件
調査出動	23件	30件	+7件
救急出動	482件	491件	+9件

■問い合わせ 須坂市消防署小布施分署 ☎ 026-247-5901

住宅火災からいのちを守る 10 のポイント ~ 4 つの習慣と6 つの対策~

#### ■4つの習慣

①寝たばこは絶対しない、させない

- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使う時は火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

## ■6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は、 安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、 衣類およびカーテンは、防炎品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置 し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方 法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域 ぐるみの防火対策を行う。

## 令和6年度県シニア大学の学生を募集します

県シニア大学は、学習を通して自分を磨き、交流を深めて仲間づくりや社会参加のきっかけをつかみ、「地域と関わる人材」の育成を目指しています。さまざまな交流の機会を授業に折り込んだ、新しいカリキュラムで皆さんをお待ちしています。

#### ○一般コース

対象 おおむね50歳以上の県内在住者

**定員** 130人(先着順)

受講期間 2年

受講会場 長野保健福祉事務所ほか

受講日 15日/年 1日4時間程度

受講料 年額1万2千円 (別途教材費等の負担あり)

#### ○専門コース

対象 おおむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的なスキルを身につけ、実践者として活動したい人

定員 30人(書類選考後、面接あり)

受講期間 1年

受講会場 県立長野図書館

受講日数 12日/年

受講料 年額2万6千円(別途自主活動に必要な経費の 負担あり)

#### ○申込方法

役場健康福祉課窓口に設置している入学願書に必要事項をご記入いただき、県シニア大学長野学部へ直接お持ちいただくか(土日・休日・祝日を除く)

または郵送してください。願書は右記の二次元コードからも取り出すことができます。(シニア大学の活動内容も掲載されて

いますので、ご覧ください)

## 〇申込期限

一般コース・専門コースともに3月29日 金まで

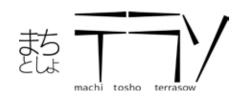
#### ■問い合わせ

○長野県シニア大学長野学部 ☎ 026-228-7023〒 380-0936 長野市中御所岡田 98-1長野保健福祉事務所福祉課内

○健康福祉課高齢者福祉係 ☎ 026-214-9108



13 町報 おぶせ 2024(令和6)-2 12







9:00~19:00 平日 9:00~17:00 土日祝日

3月の休館日▶5日級、12日級、19日級、26日級 21日承(蔵書整理日)

☎ 026-247-2747 Fax 026-247-4504

## 、どうぞのいす、は物々交換の場!

テラソの入口に、絵本『どうぞのいす』をオマージュ した木の椅子(ベンチ)があります。椅子に置いてあ るものと、自分の持っている何かを物々交換すると いう、絵本でも描かれている優しさ、思いやりがつな がっていく椅子です。手づくりの小物、野菜の種や苗、 日用品等椅子のカゴに入るものを置いていき、誰かが それを手にすると、また別の何かがそこに置かれてい きます。

誰かに届けたいものがありましたら、ぜひ、どうぞ のいす、をご活用ください!

※食べ物、飲み物、不要品は置かないでください



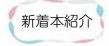
## 3月のテラソ百選のテーマは「旅立ち」です



卒業シーズンとなりました。春か ら進学・就職などで新生活をスター トされる人も多いのではないで しょうか。一方で春休みに旅行を計 画されている人もいらっしゃいま すよね。さまざまな出発シーンの表 現として使われる「旅立ち」をテー マに本を集めてみました。

## 3月のおはなし会

日時	内 容
3月 9日 10:30~	お父さんの読み聞かせ会
3月15日金 15:30~	低学年のおはなし会
3月23日 10:30~	おはなし会



新たに115冊(一般100冊、児童・絵 本15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

― テラソおススメの本をご紹介します テーマは「扉」



扉を開くとその先には何が待っていますか。 知らない世界、見てはいけない世界、希望の世

小説では、たびたび異世界へとつなぐものと して扉が使われます。知らない世界へ誘ってく れる扉。現実世界ではなかなか異世界へとつな がる扉はありませんが、本もまた、知らない世 界とつなぐものになっているように思います。 扉を開き、 まだ見たことない世界にたくさん触 れていきたいですね。



たくさんのドス



『時の旅人』 アリソン・アトリー・著

『たくさんのドア』 アリスン・マギー・著

『はかりきれない世界の単位』 米澤敬・著

# ゲストハウス小布施

ようこそ小布施の宿り場へ

たいせつなお客様のおもてなしにご利用ください。

ツイン2室(シングルベッド各2台)

スイート1室(セミダブルベッド2台+ソファベッド2台)

◎料金(素泊まり・税込)

ツイン 22,000 円~(2 名様でのご利用) 12,100 円~(1 名様でのご利用)

スイート 55,000 円~ (4 名様まで一律)

ベッドは シモンズ社製 です

※朝食は東隣のカフェド珈茅(こち)にてお召し上がりいただけます。

お問合せ:090-4706-9255 (木下)

詳細とご予約は⇒







# 農業委員会だよ

~小布施の大地に一番近い農家の皆さんへ~



## 認定農業者になりましょう

認定農業者制度とは、意欲ある農業者が自らの経 営を計画的に改善するために作成した 「農業経営改 善計画 | を市町村が認定し、その計画達成に向けた 取り組みを関係機関・団体が支援する仕組みです。 認定農業者でなければ受けられない支援制度をはじ め、各種の支援が受けられます。認定農業者制度お よび支援措置についての詳細は、町ホームページを ご覧ください。

## 農地を借りたい人を募集しています

「農業経営を拡大したいので農地を増やしたい」「農 地の集約化、集積を図りたい」「新規に本格的に農業を 始めるので農地を探している | とお考えの人がいまし たら、町農地バンクがサポートします。随時登録を受 け付けていますので、農業委員会事務局や地区の農業 委員、農地利用最適化推進委員にご相談ください。農 地を貸したい人も随時募集しています。

#### ■問い合わせ

農業委員会事務局または産業振興課農業振興係

**☎**026-214-9115

## 凍霜害を軽減するための対策費に補助を行います

農作物の油電室を軽減するための対策費の一部を補助します

展作物0	長作物の保箱音を軽減するだめの対束負の一部を補助します。					
	防霜ファン設置補助	凍霜害対策資材購入補助				
補助率	設置費の1/2以内で、10aあたり50万円 (限度額:1申請あたり100万円)	購入費の1/2以内で、1aあたり1,200円 (限度額:農家1戸あたり2万4,000円)				
補助要件	・防霜ファンを設置しようとする農地が10a未満で、耕作者の異なる隣接する農地との合計面積が10a以上となること・原則、果樹共済または収入保険に加入していること・産地計画上の振興品種が栽培されていること・その他別に定める要件を満たすこと	農業者または法人であり、次のいずれにも該当する人 ・農産物を販売していること ・町内に住所を要すること ・税金の滞納がないこと ・その他別に定める要件を満たすこと				
申込方法	町ホームページにある申請書に必要事項をご記入いただき、添付書類と併せて3月22日 金までに産業振興課 農業振興係へ提出してください					
		■問い合わせ				

#### ■問い合わせ

産業振興課農業振興係 ☎026-214-9115

## アスパラガスセミナーと果樹セミナーのお知らせ

○令和6年度須高アスパラガスセミナー受講生募集 須高地域 (須坂市、小布施町、高山村) で、出荷・販 売することを目的として、アスパラガスを栽培した い人を対象に、栽培の基本技術と知識を習得するた めの講座を開催します。講座では、アスパラガス栽培 の基本的な知識と技術について、実習を交えて学ぶ ことができます。なお、令和6年度は、ピーマン栽培 についても説明を行う予定です。皆さんのお申し込 みをお待ちしています。

4月以降、2カ月に1回、計5回予定

募集締切 3月22日 金

受講料 実費徴収(1,000円程度)

## 〇令和6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 を行っている人で、Iターン・Uターンなどにより新規就 農された人、定年を契機にご実家の農業を継がれる人、 また農業研修を受けている人などを対象に、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。

日程 4月以降、毎月1回程度

募集締切 3月15日 金

定員 50名(定員になり次第締切)

受講料

## ■申し込み・問い合わせ

長野農業農村支援センター地域第三係 ☎026-234-9535

JAながの須高営農センター営農課 **2**026-245-0153

町報おぶせ 2024(令和6)-2 14 町報 おぶせ 2024(令和6)-2



## おぶせミュージアム・中島千波館 information

収蔵品展 ~浅春の趣~を開催します

今年の干支、辰にちなみ 当館所蔵の龍を描いた作 品をご紹介します。東京 藝術大学出身の高岡香苗 さんは中島千波さんの教



え子で、現在横浜美術大学の講師を務めています。 2019年に描いた《天龍》は約1.8m×3.6mという大作で、迫力のある龍が画面いっぱいに描かれています。顔はいかめしいというよりも、どこかとぼけてユーモラスな顔をしています。それというのも実はこの龍、高岡さんが飼っている犬がモデルとなっているのです。ぜひ愛らしい龍を観にお出かけください。

常設展示では小布施出身の日本画家・中島千波さんの花鳥画や、同じく小布施出身の金属造形作家・春山文典さんの自然をモチーフにした立体作品を季節ごとにご紹介しています。まだまだ寒い毎日が続いていますが、美術館で一足早い春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

なお、2月より水曜日が休館 (9月から11月を除く)となりますのでご了承ください。

会 期 2月10日 (4月16日)

休館日 水曜日

開館時間 9:00 ~ 17:00

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歳以上の方は無料)

**問い合わせ** おぶせミュージアム・中島千波館

**2**026-247-6111

## おぶせよもやま話 お話会「小布施の龍」を開催します

日時 3月2日 14:00~(1時間程度)

講師 郷土史家 小布施塾 塾長 小林暢雄さん 小布施町内にある龍の作品などについてのお話を

小中心可内にある龍の作品などにういての。 していただきます。

※入館料のみ必要となります。

## 二十歳を祝う集いの参加者が記念撮影

1月7日<br/>
国に開催された二十歳を祝う集いの参加者が<br/>
当館にご来館され、美術館で記念撮影をされました。

館内は新春にふさわしい 華やかな雰囲気に包まれ ました。

※館内の撮影は事前に 申し込みが必要です。



#### 中島美子さんを特別学芸顧問に任命

平成4年の開館以来、当館の展覧会企画や中島千波 作品のアドバイザーとしてご尽力いただいている

中島美子学芸顧問をその 長年の功績により特別学芸 顧問として任命しました。



## 髙井鴻山が結んだ小布施と葛飾北斎

「いろいろな「すもう」で。いざ、勝負!」



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きます。

江戸時代に人気だったスポーツと言えば、現代でも人気の相撲です。日本の国技としても有名ですね。北斎は自身の代表作である『北斎漫画』の中にも、それらをテーマにした絵をいくつも描いています。江戸時代には相撲をヒントにした遊びも流行していたようです。「しりすもう」に「すわりすもう」、「あしすもう」や「三尺すもう」、片足立ちで行うのは鳥の鷺をイメージした「さぎすもう」。いろいろなゲームがあったようですね。さあ、あなたもご家族やお友達と一緒に勝負してみては?!



案内:

荒井美礼北斎館学芸員

『北斎漫画』より様々なすもう 北斎館蔵

# 学校

## 学校・園だより

## こま回しに夢中!!

## 認定こども園 栗ガ丘幼稚園

なかよし学級の交流で、栗ガ丘小学校の1年生にこま回しを教えてもらったさくら組。最初は、ひもの巻き方もわからずにいた子どもたちでしたが、丁寧に教えてくれた、お兄さん・お姉さんたちのおかげで上手に回せるようになった子がたくさんいます。今では、「誰が一番長く回せるか勝負!」と白熱した戦いを繰り広げています。ただ競い合うだけでなく、まだうまく回せないお友だちには、以前自分たちがしてもらったように、優しく教え合う姿も見かけるようになりました。こまを回す技術だけでなく、助け合う優しい心も教えてもらえた交流になりました。



# 作教育しての和

## 人権同和教育の推進に関する 入選標語

令和5年度人権同和教育推進に関する標語の部、 優秀賞作品を紹介します。









# いいねり

## ストーリーテリング素語りを楽しむ「ひきざくらの会」

代表: 増田久子 甘利京子 市村深雪 伊藤ひろみ 上野和枝 加藤康恵 櫻沢ゆき江 島田女久美

12月5日、ひきざくらの会の皆さんが、栗ガ丘小学校5年3組の児童を前にお話を語りました。最初にろうそくに灯りをともして、子どもたちをお話の世界にいざないます。『小犬を拾って仕合わせになった爺さんの話』を聞いていた児童から、「花咲かじいさんに似ている」という声。語り手はお話を覚えて、子どもたちの反応を見ながら話をするので、子どもたちは想像をふくらませながら物語に入り込んでいきます。子ども



たちは満足した表情。久保志織さんは、「欲張りはよくないし、恩返しは大事。よいことをすれば、よいことが返ってくる」と感想を伝えてくれました。

代表の増田久子さんは、「昔話は人生をトータルで語り、そして昔の人から今の人へのメッセージであると言われています。子どもたちはお話の世界を自由にイメージして聞き、現実を離れて、自分の心を開放してほしいと思います。想像力がいずれ創造力につながるこ

とを信じて語ります。 地区のお茶のみサロン にも呼んでいただけれ ば、出かけていきます」 と話されました。



7 町報 おぶせ 2024(令和6)-2 町報 おぶせ 2024(令和6)-2

## 小布施の安市

新年の始まりに願いと祈りを込めて



小布施最大の伝統行事[小布施の安市]が2日間 にわたり開催されました。皇大神社境内では、だるまや熊 手などの縁起物、商工会館周辺には飲食の露店が並び ました。積雪と強風で震えるほどの寒さでしたが、お練り・ 稚児行列や火渡りの神事を一目見ようと多くの人が集ま りました。栗ガ丘小学校の梅嶋さえさん(6年生)は「友 だちと集まって遊べるのが楽しい」と小学生最後の安市 を楽しんでいました。

## おぶせパティシエ会議

株式会社

一級造園技能士・庭園アドバイザー

E-mail: obuse@niwahana.net

消毒・手入れ・工事等緊急の

TEL:247-2887

FAX:247-5633

場合も対応します

お互い 「作り手」の顔が見えた場



今回初めての試みである「おぶせパティシエ会議」 を公民館講堂で開催しました。この会議は、町内のパ ティシエと農業生産者とが親睦を深めながら意見交換 をしていくものです。地産地消だけでなく、小布施を代 表するような新しい商品の開発へとつながることを目 指します。パティシエ自慢のケーキを堪能しながら和や かな雰囲気のなかで、お互いのこだわりや今後やりた いことなどが活発に話されていました。

## コーヒーボランティア養成講座

丁寧に入れたおいしいコーヒーを届けたい



町社会福祉協議会が主催するボランティアとして コーヒーを振る舞う仲間づくりの講座が、健康福祉セン ターで開催されました。この講座が始まったのは、「お いしいコーヒーを飲みたい」という声が、施設利用者か ら多数寄せられたことがきっかけとなっています。参加 者はコーヒーのいい香りに包まれてリラックスしながら、 メモや質問をして、おいしいコーヒーを入れられるよう になろうと真剣に学んでいました。

## 鬼はソト!福はウチ!

エンゼルランドセンター豆まき



鬼のお面作りと豆まきをエンゼルランドセンターで開催 し、34組の親子が参加しました。自分の手形が貼り付 けられた色とりどりのお面をかぶった子どもたちは、豆の 代わりに用意されたカラーボールを鬼が描かれたパネル に投げ、片付けをしない鬼やまだ遊んでいたい鬼などを 退治していました。豆まきが終わると1年間の無病息災 を願って手遊びを行い、エンゼルランドセンターに福の 神を招き入れていました。

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

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

## 庭の存在がライフスタイルを変える

設計・施工・管理

エクステリア工事 門塀・フェンス・カーポート



3月、4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 …☆ 3月生まれ 2月 29日金 ☆ 4月生まれ 3月 29日金
- ●応募先 …企画財政課広報情報係
- **2** 026-214-9101
- kikaku@town.obuse.nagano.jp



H29.2.23生 三浦脩生 <៱

「しゅうしゅう7歳お めでとう!生まれて きてくれてありがと

仁菜 (上町)より





ほんま はるや 本間 晴也 <ん ほんま あやか 本間 絢香5ゃん

[4才おめでとう! 2人で仲良く大きく なってね」 ②本間隆浩

📵 美奈子 (飯田)より

## 3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⊟® 19⊟®	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日金	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 ⊟⊛	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	21 ⊟⊛	14:00~16:00 ※要予約	住まいづくり相談員	公民館第2学習室
結婚相談	毎週②、承 ※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	毎週釡 ※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 思春期心の相談	27 ⊟®	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

## エンゼルランドセンター 3月の予定 ■問い合わせ エンゼルランドセンター ☎026-247-2137

※下記ロ担いなけ、亚ロ日曜ロ。今曜ロ (知口除く) 0·20 。. 16·20 の関本 \*\*\* 利田可能 (イベント 圣如け 2/26 周 から)

企画日時		内容	対象	
手づくりひろば	3/4 🗐 ~ 3/7 🕏	9:30~11:30	1年間の記念に、フォトフレームの製作を楽し みましょう。	定 員:なし(予約制) 参加費:無料 持ち物:なし
やしょうまミニ講座	3/8\$	11:10~	食会の皆さんより、やしょうまについてのお話をお聞きします。 製作の様子は9:30から見学できます。	定 員:なし(予約制) 参加費:やしょうま材料費1袋につき 50円を当日徴収させていただきます。 申込期限:3/6®まで
人形劇	3/12®	10:40~11:30	ホーボーズ・パペットシアターさんによる人形劇 を楽しみましょう。 内容 ウクライナ民話「てぶくろ」	定 員:なし(予約制) 参加費:無料 持ち物:なし
ベビーマッサージ	3/27⊛	~	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: なし (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

町報おぶせ 2024(令和6)-2 18 町報 おぶせ 2024(令和6)-2

**2** 公民館(教育委員会生涯学習係内) を受け付けます社会教育関係団体の認定申請

ます。 ○現在認定を受けている団体 どの各施設使用料が減免されます。 会教育関係団体の認定申請を受け付け 令和5年度の認定は3月末に終了 社会教育事業に積極 認定されると体育館や公民館な 的に協力す る社

◎までに公民館に提出してください。ので、継続を希望する場合は3月15日申請書用紙を代表者宛に送付しました 提出してください。順次審査を行い、ある申請書用紙に必要事項を記入し、 ○新たに申請を希望する団体 ます。現在認定を受けている団体へは 公民館窓口または町ホ 場合は認定書を送付します。 ムページに

栗の苗木購入費用を補助します

対象品種 ポロタン、筑波、 ・銀寄など

**申込期限** 助率が下 rがります。 た場合は補

購入後、申込期限までに申請してく注意事項 補助を希望する人は苗木を 3月22日金

ださ

栗の苗木の購入費用に対し補助を行 **☎**026-214-91 産業振興課農業振興係

補助率 ※申請額が予算額を上回っ 上限額5万円 苗木購入価格の

,2以内、

】 **☎**026—214—91 ] 産業振興課農業振興係 野ねずみの一つ 斉駆除を実施し

います。 ペットが食べたりしないよう十分注意ですので小さなお子さんが手にしたり、 投入をお願いします。また、薬剤は毒物駆除をする人は野ねずみの穴に確実に ねずみが食べることで駆除されます。畑にある野ねずみの巣穴に投入し、野 ます。小袋で包装された薬剤を田や一斉駆除を町内全域の水田と畑で行大切な農作物を食い荒らす野ねずみ

3月17日 (1) メリ ネコりん化亜鉛 ※雨天時は3月24日®

使用薬剤

してくださ

受験資格 受付期間

18歳以上33歳未満の

講師

男子・女子ともに年間を

を募集します。 技能と体力を一心に磨く任期制自衛官

6 0 2

6

大ホ、

須坂市文化会館(メセナホー

令和6年度国税専門官を募集

☎048—600—3111 関東信越国税局人事第二課試験係 します

試験日 地方協力本部までお問い合わせ

通じて行っています。

ください。

問

受験資格 家公務員)を募集します シャリストとして働く国税専門官(国国税局や税務署において、税のスペ 平成6年4月2日~ , 平成 15

格があると認める者と同等の資までに大学を卒業する見込みの者 ①大学(短期大学を除く、以下同じ)2日以降生まれの者で次に掲げる者年4月1日生まれの者、平成15年4月 を卒業した者および令和7年3月 国税専門A(法文系)、国税

内 場 容 所

会員の作品展示 (一部販売)、須坂市福祉会館 (馬場町)

日時

3月9日(土) 3月10日圓

10 10 時 時 〈 〈

15 15 時 時

問

**☎**026-246-須高広域シルバー人

6―2003

作品展とバジシルバー人

ハザーを開催します人材センター会員

専門B (理工 試験区分 国税 申込方法等 下記の二次元コー ・デジタル系) を

※飲食を伴うイベントは感染症防止の

(日用品・花など)、喫茶コー

・綿あめなど)、刃物とぎ

観点から中止する場合があり

☎026-235-602 員衛隊長野地方協力本部

日 時

問

試験日 するず いずれか第1次試験合格通知書で指定第2次 6月24日側~7月5日@の る日時 自衛官を募集します 第 1 次



読み取り、説明に従って入力 2月22日(金 5月26日圓

受付期間

3月25日側

してください



☎026-214-1027 須高地域成年後見支援センター 成年後見制度」を開催します成年後見セミナー「落語で学ぶ-

の不十分な人の権認知症や障がい をお待ちしています。を開催します。大勢の皆さんのご来場 を支援する成年後見制度を学ぶ講演会り、福祉サービスなどの契約締結など 3月10日旬 人の権利や財産を保護した障がいなどにより判断力 13時30分~15時30分

桂ひな太郎師匠 内容 落語「後見る 落語「後見爺 さん 落語家

「知って安心!成年後見制度」 山際悟郎法律事務所 山際悟郎

※申込不要・入場無料です対象 どなたでも

弁護士

# 忘れないで 3月の納付

国民健康保険税 6期 介護保険料 6期 6期 後期高齢者医療保険料 上下水道料 6期

納期限は 4月1日旬です

## ドの中華などをせた

<	イイナンハーカートの申請などをサポートしま				
	マイナンバーカード申請	マイナンバーカード受け取り			
ţ ₹	ご自身での申請が難しい人	開庁時間内での受け取りが 難しい人			
	2月27日※ 13:30~16:00	2月29日 18:00~20:20			
<u>コ</u> 集	3月5日※ 13:30~16:00	3月7日 18:00~20:20			
	3月19日※13:30~16:00	3月14日			

①二次元コード付きマイナンバー (個人番号)カード交付申請書

北原

美香

上町

諒

菜美

也

松の

実

半

利三郎 盛男

中 矢条 島

伊勢町

田田

塩野﨑

恵けいと

知美 直樹

小小小山町関林林林田田

早雪 兼幸 チイ

上町

小林

千ヵ 晃き

陽子 祐介

大島

小 岡 林 田

定 定 定 茂 チ 治 眞 茂 ゲ 一 富

97 88 88 95 92 96 83 93 83 89 97 96 95 83 90 95

東千松羽中大林町両村場条島

小林

空ぁ央ぉ

祐治

飯田

楢 本 湯浅 高橋

禮子

上町

小松

好子

史果

池田

椿は

季林

竜矢

松村

﨑

幸子

六川 林

勲 政次

伊東 町町

深谷

千咲

東町

久保田

大介

中村

絢菜

上町 長野市

啓

荒井

冬と空ぁ

佳和

水上

亡ご冥 秀純

宜枝

小林

加が 衣い 人と

佳佐好

愛美

山王島

鈴 木

帆晃

笹島 松田

虹歩 允宏

東町 東町

黒岩

美潤

中野市 伊勢町 出

生

はじ

めまして

※掲載は希望者のみ

湯本 三田

真奈

東町 東町

(前月比)

 $(\pm 0)$ 

(+6)

(+6)

(+4)

智裕

結

お 幸

せ

に

(敬称略)

関野 原

則希

あゆみ

六川 須坂市

ひとのうごき

女 5,717 人

4,090世帯

2月1日現在

人口 男 5,281 人

合計 10,998 人

②顔写真(お持ちの人のみ、

③本人確認書類

○小布施町公式 LINE

縦 4.5cm×横 3.5cm)

①交付通知書(はがき) ②マイナンバー通知カード

③本人確認書類

④住民基本台帳カード(お持 ちの人のみ)

来庁日の2日前までにご予約ください。

※マイナンバーカード受け取りのみ

○予約専用ダイヤル (平日のみ、9:00 ~ 17:00) **2**090-4360-2120

小布施町

公式LINE

大谷翔平選手のグローブが届きました

1月16日必、栗ガ丘 小学校に大谷翔平選手 のグローブが届きまし た。「野球しようぜ!」と いうメッセージも入っ た手紙付きです。この



グローブを使って6年生のクラスから順番に体 育の授業でキャッチボールを楽しんでいます。

有料 広告

# まち歩きガイド体験会 参加者募集

まち歩きガイドの仲間と一緒に町の魅力を発信する活動をしませんか?

全国のお客様と一緒に歩いて小布施を案内するガイドさん達です。

お問合せ先 小布施文化観光協会 電話 026-214-6300 営業時間 9時~17時迄

## 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

· 健康福祉課健康係 ☎ 026-214-9107



# 血圧、ちょっと高いくらい大丈夫! と思いたいけれど ~いまどきの減塩のおはなし~

血圧が高くても、どこも痛くないし具合も悪くないから大丈夫、と思っていませんか?血圧は全身の血管や臓器が元気でいることに深く関係しています。血管や臓器を守るため、いまどきの減塩について見ていきましょう。

## 塩分はどれくらいとるのが良いの?

大人の場合、1日の食塩摂取量の国の目標値は、男性7.5g、女性6.5gです。現状では男性11.4g、女性9.4g (令和4年度長野県民健康・栄養調査結果)と、目標値よりも多く摂取していることがわかっています。

血圧といえば減塩。でも減塩のものっておいしくないな… 無理なく続けられる塩分をとりすぎない工夫は、どんな方法があるの?



#### ①作るときの工夫

- ・ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、塩分や うま味を上手に活用する
- …塩分の多い加工食品を使うときは、味付けの調味料を 控えたり、減塩タイプの加工食品を使いましょう
- 汁物は具だくさんにする
- …器に汁を盛る量が少なくなるので減塩になります
- ・香辛料や酸味を上手に使う
- …味を引き締めたり、塩分の物足りなさを補ってくれます
- ・カリウムの多い食品 (野菜、果物など) を適量使う
- …カリウムは余分な塩分を排泄してくれます
- (※腎臓に疾患のある方はとり方に気をつけてください)

#### ②食べるときの工夫

- 食べすぎに注意する
- …うす味のものでも、たくさん食べれば塩分のとりすぎに なります
- 麺類のスープはできるだけ残す
- …スープを全部飲むと塩分6~7g、残すと2~3gに!
- ・つけじょうゆはつけ方しだいで減塩になる
- 例)まぐろのさしみ3切れに濃口しょうゆを片面の半分にしっかり

つけると塩分0.12g、ちょんとつけると塩分0.06g

半減します

#### ③買い物での工夫

- ・食品やお弁当の表示を見比べて、塩分量が少ないものや 減塩になっているものを選ぶ
- …一日の塩分を、約70%は調味料から、約30%は加工食品などからとっています。減塩の調味料や減塩の加工食品を上手に取り入れることで、確実な減塩につながります

#### 【減塩調味料の上手な使い方】

- ・普段の味に近い味にするために半分を減塩調味料、もう半分 を普段使っている調味料で味付けする
- …味の染みやすさにつながり、普段の味に近いことで無理なく自然に減塩を続けることができます
- ・"味もちゃんとおいしい減塩調味料や減塩食品"を選ぶ
- …日本高血圧学会の減塩・栄養委員会で認定されている 減塩食品リストも参考にしてみましょう

どれかひとつでも取り組めそうなことはありましたか? 日々のちょっとずつの積み重ねが、ちょうどよい血圧 でいること、そして体の健康につながります。

出典:厚生労働省健康・生活衛生局 知っていますか?食塩のとりすぎ問題

## ■健康診査・各種がん検診を受診しましょう

2月中に「令和6年度各種検診申込書」を各世帯に郵送します。世帯単位での申し込みになりますので、ご家族で内容を確認してください。申込書は受診の有無に関わらず、同封の返信用封筒で必ず返送をお願いします。 詳しい内容は申込書に同封の「令和6年度健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧ください。

申込締切日 3月11日 周

## おぶせ自然暦 vol.143

four seasons in obuse

## 春一番に見かける花 「ノボロギク」

3月になると道端や畑の端などに黄色い花を 咲かせている小さな植物を見かけるようになります。 この花はキク科の「ノボロギク」で、ヨーロッパ 原産の帰化植物です。明治19年にはノボロギク の記録が残されています。花の時期は早春から晩 秋まで続き、年中どこかで花が咲いています。こ の様子から牧野植物図鑑では1~2年生植物とし ています。清水建美は、帰化植物図鑑で越年生植 物と説明しています。「ボロギク」は在来種「サワ ギク」の別名で、サワギクの花弁の様子がボロ布 を乗せたようだという所から付けました。ノボロ ギクは、花の後の様子がボロを乗せた様だと見立 てて、この名前を付けました。

案内人: 清水照雄さん (栗ガ丘)











1\_春に咲くノボロギク 2\_筒状の花が集まっている 3\_ 秋にも花が咲いていた (10月25日撮影) 4\_花の後には 綿毛のようになり、やがて種子を散布する 5\_在来種の サワギク 写真1,2,3,4は清水さん提供、写真5は信州の野草 (奥原弘人) より引用

## 「太陽の丘マルシェ」出店者募集

千曲川河川公園の菜の花畑と、桜堤の持続可能な仕組みづくりのため、町内外の事業所や個人、またキッチンカーによる飲食やクラフト品の販売を行う「太陽の丘マルシェ」を開催する予定です。そこで出店を希望する事業所と個人を募集します。

開催日時 4月13日①・14日②・20日②・21日③の4日間 10:00 ~ 15:00

場所 千曲川河川公園内

出店料 1日3,000円

※河川公園・桜堤の維持管理に利用します

出店ブース 3m×3m(キッチンカーのみ3m×5m可) ※テントは1日ごとに片づけをお願いします。

対象 農産物、飲食関係(食事類・飲み物類など)、クラフト、花(ドライも含む)、ワークショップ

**申し込み** 右記二次元コードから申し 込みください。

その他 飲食の出店については、営業許可を 取得していない厨房で作った飲食品の販売はできません。保健所発行の営業許可証は当日必ず携帯してください。

この募集は令和6年度当初予算の成立を前提に 行うもので、内容等が変更となる場合があります。

#### ■問い合わせ

建設水道課都市・建設係 ☎026-214-9105 toshi@town.obuse.nagano.jp



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)

NO22 「小中学校の沿革概要図」と「都住小学校の南校舎」

歴史民俗資料館の一階廊下の西隅に「小布施の小中学校の沿革概要図」があります。

都住小学校は明治5年に六川藩学校として始まり、邇言学校を経て都住小学校となりました。小布施小学校は郷学校として始まり、率性学校を経て小布施小学校となりました。沿革概要図には、昭和45年に両校が統合合併して栗ガ丘小学校になったという沿革が記されています。また、中学校の沿革も詳しく記されています。

また、旧都住小学校南校舎である現在の歴史民 俗資料館は、昭和10年代半ばに設計・建設され ており、約90年の歴史がある建築物です。後世に 永く受け継がれるべき、小布施町の貴重な文化的 建築物といえるでしょう。





- 1\_ 小布施の小中学校の沿革概要図 (ボード)
- 2\_ 旧都住小学校南校舎である現在の歴史民俗資料館

町報 おぶせ 2024(合和6)-2 町報 おぶせ 2024(合和6)-2 22

No.1087

## イベントカレンタ

• 乳幼児健診 ・子育て教室

・時間外交付 ード申請

・・・おでこポイント対象事業

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

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・ 千年ふれあい倶楽部 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)

В	月	火	水	木	金	土
2/25	2/26	2/27	2/28	2/29 マイナンバーカード 時間外交付(要予約) (18:00~20:20)P21	3/1 <del>情</del> 転倒予防教室 (名字あ~さ行) (13:30~健福)	2
3	4	5 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	受付 (15:30 ~ 16:30 健福)	7 <b>計</b> 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)P21	8	9
10 第64回分館バドミントン大会(総体ほか) 資源物回収 (8:30~生駐)	11 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	12	13 **  千年ふれあい倶楽部 対象自治会C (10:00~あけびの湯) P4 3歳児健康診査(令和2年12月~令和3年2月生まれ)受付(13:00~13:15健福)	14 子育で教室・げんきっこ塾(2歳) (令和4年1月~2 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)P21	15 1歳6か月児健康 診査(令和4年6月 ~8月生まれ)受付 (13:00~13:15健福)	16
17	18	19 <del>前</del> 転倒予防教室 (名字あ〜さ行) (13:30〜健福)	シルバー人材センター入会説明会 (13:30~桃源荘) 20 春分の日	21	22 <mark>市</mark> 転倒予防教室 (名字た〜わ行) (13:30〜健福)	23
24	25	マイナンバーカード申請サポート (要予約) (13:30~16:00)P21 26	27	28	29	30
	<ul><li>売</li><li>チャレンジのど自慢</li><li>教室 (13:00~健福)</li></ul>		_,			
31	4/1	2	3	4	5	6
またがたされました。(田中) とに気づかされました。(田中) いう言葉を聞いて当たり前の口いう言葉を聞いて当たり前の口の生活に大切なつながりがあるの生活に大切なつながりがあるのと、家族のために家	でなんだとなめて感じました。 大いと思います。(小林卓也) 大いと思います。(小林卓也) 無くなるまでにしっかり挽回	しています。(久保田) ▼2月も後半になりますが、シーズンはあまりスノーボージーズンはあまりスノーボージーズンはあまりである。	今後も月代わりでの掲載を予本地域おこし協力隊の橋本されている。	寒さを感じます。でも南中の大を見ると冬至の頃とは違う太陽位置と日差し、雪の下では雑草宿根草が咲き始めています。寒	雪の残る歩道を歩くときは深々 ▼立春を過ぎても朝は冷え込 を立春を過ぎても朝は冷え込	覚がなかったため、熱かったのだったことと当日は寒くて足のだったことと当日は寒くて足のだったあととと当日は寒くで足のがったことと当日は寒くでをいるとの終ました。何人も通ったあとの終ました。何人を言う

事をすること、家族のために家事 切なんだと改めて感じました。仕 けでなく若い世代も社会参加が大 とに気づかされました。(田中) の生活に大切なつながりがあるこ いう言葉を聞いて当たり前の日々 をすることでも人とつながれると ▼今月号の特集取材で、高齢者だ

無くなるまでにしっかり挽回し ンーズンはあまりスノーボード ▼2月も後半になりますが、今 に行けていません。春になり雪が

しています。(久保田) 今後も月代わりでの掲載を予定 イコンを描いていただきました。 春らしの情報に掲載されているア 地域おこし協力隊の橋本さんに 佰根草が咲き始めています。寒さ 位置と日差し、雪の下では雑草や を見ると冬至の頃とは違う太陽の 寒さを感じます。でも南中の太陽 雪の残る歩道を歩くときは深々と ▼立春を過ぎても朝は冷え込み、

中で春が始まっているのを感じ

止直わかりませんでした…。 未経 覚がなかったため、熱かったのか ました。何人も通ったあとの終盤 験の方は来年ぜひ! (橋本) たったことと当日は寒くて足の感 安市で火渡りの神事を体験

