

町報

おぶ せ

February
No.1087



cover 小布施の安市(綱切り)

2024

2

【 小布施町の社会参加と健康の実態 】

1) 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)。

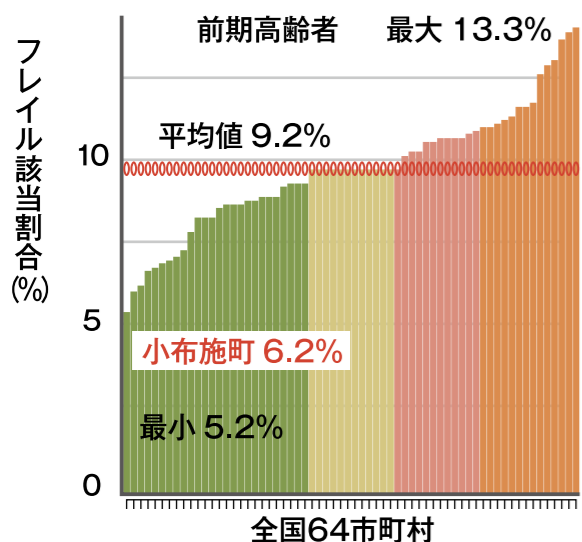


図1 研究に参加した全国64市町村と小布施町のフレイル該当割合の比較(2019年の日本老年学的評価研究から引用)

2) 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

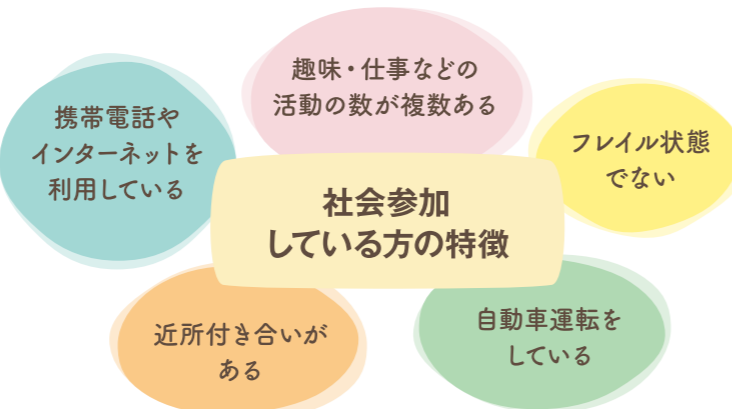
	町民参加	他市町村	小布施町
ボランティアグループに参加する割合		12.6%	21.6%
スポーツ関係のグループに参加する割合		25.9%	30.9%
趣味関係のグループに参加する割合		34.3%	32.3%
学習・教養サークルに参加する割合		9.9%	19.5%
特技や経験を他者に伝える活動に参加する割合		6.2%	10.0%

*それぞれのグループに月1回以上参加している割合

4) 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。

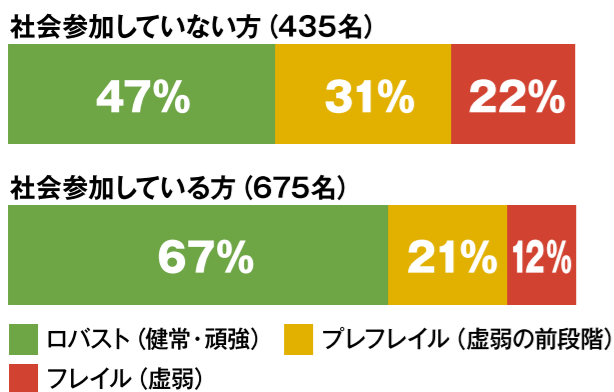
図3 社会参加をしている・できる方の傾向



3) 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(脆弱の前段階)の割合が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



【 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。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とにつながります。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、一步を踏み出し、より暮らしやすく健康なまちづくりに、さまざまな世代と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▲



高齢者の社会参加と健康づくり

~いつまでも自分らしく過ごすために~

平均寿命が延び、人生百年時代ともいわれています。その中で大切なのは、自立した生活を送れる期間(健康寿命)です。2021年における小布施町民の健康寿命は、男性81.9歳、女性85.5歳で、それぞれ長野県平均の81.1歳と84.9歳を上回っています。高齢化率は県平均より高い一方、介護や支援を受けている人の割合は少なく、高齢者が健康で元気に活躍している町といえます。その理由として、高齢になっても生きがいを持って趣味や農業を続ける人が多いことと、早くから町が介護・認知症予防に力を入れ、継続して転倒予防教室や地域での脳のリフレッシュ教室の運営支援などを行ってきた成果が表れていると考えられます。

住み慣れた地域で自分らしい生活をできるだけ長く続けるためには、日頃から自分の健康状態を気にかけ、健康づくりやフレイル(※)予防など、自分のできることに取り組むことが大切です。

地域包括支援センターを中心に行っている町の介護予防事業を紹介しますので、健康に笑顔で暮らすための取り組みと一緒に始めませんか?

※フレイルとは、加齢に伴い、心身機能が低下した「虚弱」を意味する用語。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのまましていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

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

小淵 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。



暮らしやすさによって要介護リスクは2.6倍に!?

まちづくりと健康には関連があり、最近の調査では「暮らしやすさによってフレイル該当者の割合が2.6倍も差がある」ことがわかりました。フレイルは決して高齢者だけの問題ではなく、まち全体に関わることで、そして若いうちから予防が必要とされている重要なテーマです。フレイル予防の第一歩は社会参加とされていることから、令和5年3月に、まずは65歳以上の町民の皆さん約1200名にご協力をいただき、健康や社会参加についてのアンケート調査を実施しました。

「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。

おでこポイントのながれ



4) 10ポイント以上たまったら商品券と交換！



おでこポイント利用者 山崎 テル江さん

転倒予防教室、小布施町のボランティア、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、夕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をお願い

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。

お問合せ先

小布施町地域包括支援センター ☎026-242-6680
小布施町社会福祉協議会 ☎026-242-6665

昨年8月に全戸配布したチラシ、毎月の町報や広報おぶせでお知らせしている「千年ふれあい倶楽部」のことをご存知でしたか？町では、昨年10月から毎月のお出かけのきっかけづくりとして小布施温泉あけびの湯と連携して月替わりの催し物を企画しています。このほか皆さんの介護予防、健康寿命の延伸のために効果的な教室をたくさん開催しています。テレビや新聞などでも、興味を持ち楽しむこと、社会との関わりを持つこと、免疫力やストレス解消につながる笑うことの効果など、健康寿命を延ばす方法として有効であると紹介されています。また、町民アンケートの分析から、市民参加がフレイル予防の第一歩と報告されています。あとは、町民の皆さんお一人おひとりが、一歩踏み出すことです。「もう歳だから」「もう今さら」とあきらめずにチャレンジすること大切です。スタートは何歳からでも遅くはありません。ご自分のペースで自分にあつた社会参加活動を探し、楽しくいきいきと暮らしていきましょう。



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で開催しています！

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に参加して、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！
- 日時** 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



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。理学療法士、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、地域の仲間とゲームや工作、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。



1月新春笑い寄席の参加者の声

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月企画されていてありがたいです。

消防出初式

令和5年度定例表彰

小布施町消防出初式を1月21日
⑨に挙行しました。
今年文化体育館駐車場で実施
予定だった検閲式が雨天のため中
止となりましたが、街頭行進およ
び表彰式は実施しました。表彰式
では、日本消防協会長、長野県消
防協会長、須高消防協会長、小布
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)



■小布施町長表彰

○無火災章（5年間無火災）

- 第1分団第3部
(横町・福原・栗方丘)
- 第2分団第3部
(北岡・押羽・羽場)

■日本消防協会長表彰

○功績章（勤続15年以上）
副団長 清水和夫(福原)

■長野県消防協会長表彰

○功績章（勤続15年以上）
第1分団長 湯本孝正

○功労章（勤続13年以上）
副団長 湯本浩宜(矢島)

○努力章（勤続10年以上）
第2分団長 荒井俊樹

第3分団長 松本光昭
(大島)

副本部長 寺島文彦(六川)
(中子塚)

○精績章（勤続8年以上）
副ラップ長 荒井寛一(大島)

第1副分団長 塚田博之
(栗方丘)

○技術章（勤続7年以上）
第2副分団長 小林佳佐好
(山王島)

第3副分団長 竹内宏友
(中条)

○精勤章（勤続5年以上）
部長 小林文哉(六川)

副部長 中村祐介(山王島)

〃 荒井 理(栗方丘)

〃 木下達也(飯田)

〃 藤木隆之(山王島)

〃 関 翔真(押羽)

〃 関純之介(矢島)

〃 呉羽秀昭(雁田)

〃 山崎 亮(松の実)

■須高消防協会長表彰

○功績章（勤続17年以上）
副団長 清水和夫(福原)

第1分団長 湯本孝正
(伊勢町)

〃 関谷洋男(伊勢町)

〃 北沢 健(中央)

〃 唐沢拓郎(中町)

〃 上原正紀(伊勢町)

〃 大塚孝男(林)

〃 酒井裕規(松村)

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

○精勤章（勤続10年以上）
部長 富岡弘大(押羽)

副部長 村中 容(福原)

〃 涌井康史(押羽)

〃 関 理康(羽場)

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

〃 〃

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
☎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。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。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。

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	・昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の住宅 ・長屋および共同住宅以外の個人所有の住宅	・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⑨から27日⑩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

ー被災地での活動ー

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



私の意見箱

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。

意見 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。



回答 今後の除雪路線として検討していきます

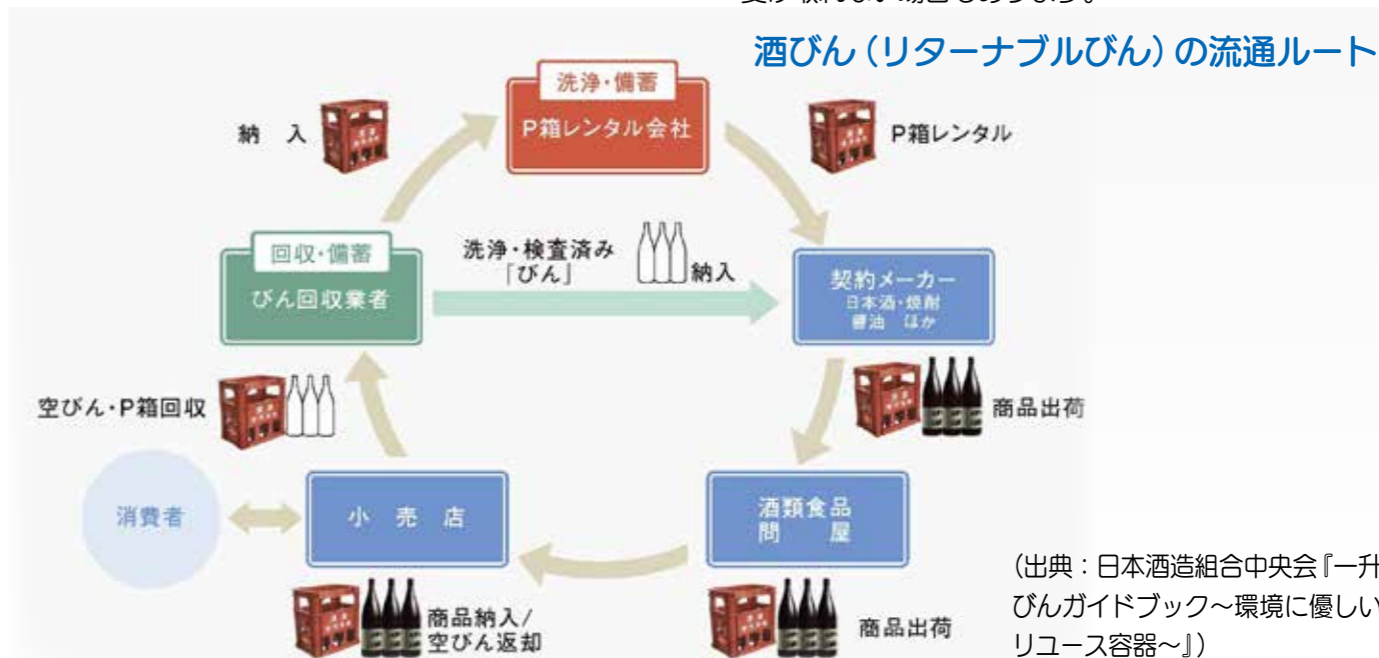
ご意見ありがとうございます。町では安心・安全で円滑な道路交通を確保するため、通勤・通学路を中心に延長約190kmで除雪作業を行っています。除雪をとりまく環境は業者の減少や運転手確保の問題があり、ご意見いただいた箇所の除雪作業についても早急な対応が困難となっています。しかしながら、雪捨て場への路線であることから今後除雪路線として検討します。

■問い合わせ
建設水道課都市・建設係 ☎026-214-9105

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。



©BUSE TOWN MAYOR'S COLUMN

Vol.9

小布施町長 桜井昌季

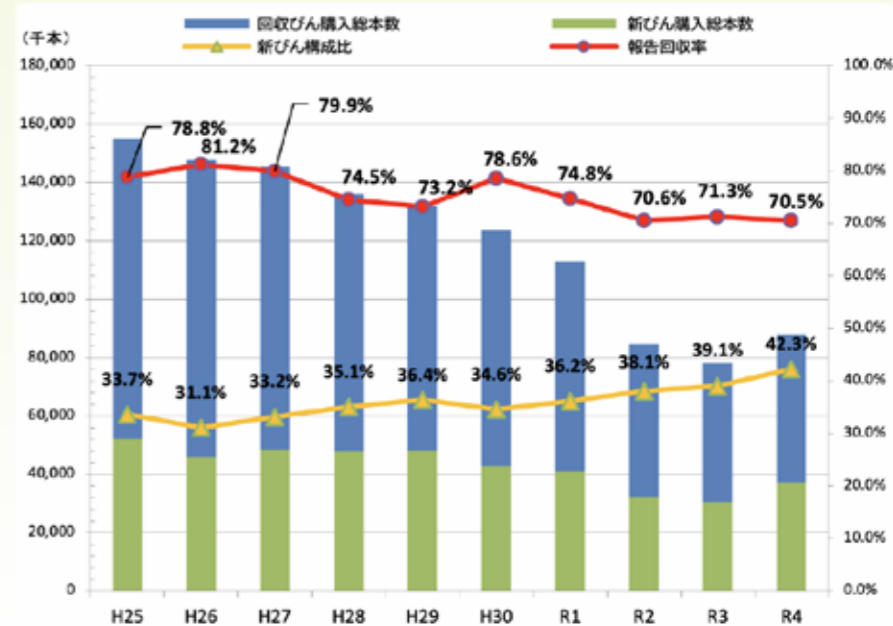


町長コラム

能登半島地震を受けて ～ 万が一のための準備を～

令和6年1月1日に能登地方を襲った地震の被害状況が明らかになってきました。被害に遭われた皆様は日常を取り戻すにはまだまだ時間がかかります。あらためて亡くなられた方々のご冥福を祈るとともに、被害に遭われた皆様にお見舞いを申し上げます。万が一、小布施町にも大きな地震が起こった場合、甚大な被害が想定されます。長野県内にもいくつかの断層帯があります。令和4年に町が長野工業高等専門学校に依頼して分析した調査によれば、小布施町の下にある長野盆地西縁断層帯による地震が発生した場合、最大震度7の地震となる可能性があります。建物の倒壊、火災の発生、道路や鉄道などの交通網の分断、水道・電気などのインフラの破壊など、考えられる被害は多岐にわたります。防災訓練などを通して防災意識の向上を図ることはもちろん、万が一災害が発生した場合の食料や水、電力の確保のための準備をさらに進めてまいります。皆様のご家庭においても、家具の固定や避難グッズの準備等、安全確保のための対策をお願いします。準備が無駄になることを祈りつつ、万が一のための心構えをしていきましょう。

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。活動の中でお話した町民の皆さんの温かさ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、よろしくお祈りします! ありがとうございます!



竹風堂で使う粟は国産粟100%、小倉あんも北海道十勝産の小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)

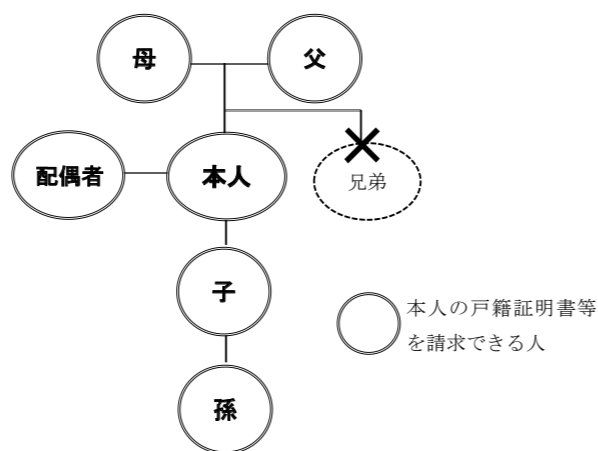
https://chikufudo.com

戸籍証明書等の広域交付が始まります

■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。

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

時間外にも住民票・納税証明書等を受け取れます

■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。

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、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。

有料広告

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

〒381-0202 小布施町大字福原216-14
株式会社イマイ企画

引っ越しの際は、転入・転出手続きを忘れずに

■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

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。

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	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	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

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。

●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

■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かうとする活動を行っています。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 久保田隆生
上 町 名和禎浩	栗ガ丘 山岸 篤	羽 場 関 久吉	雁 田 呉羽 長
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
中 央 北沢秀忠	林 鶴田 隆	矢 島 関勇一朗	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	北 岡 久保重喜	中 条 竹内 豊	

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

写真はイメージです。

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
 商品説明コチラ 善光寺大門店 長野市大門町79-1 TEL 026-217-8360

3月1日(金)~7日(木)

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

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)

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、防災品を使用する。
- 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。

○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な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)



○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





“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のでしょうか。一方で春休みに旅行を計画されている人もいらっしゃると思いますよね。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。

司書のひとつかみ

—テラソおすすめの本をご紹介します—
テーマは「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、希望の世界…。

小説では、たびたび異世界へとつながる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がる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。



『時の旅人』
アリソン・アトリー・著



『たくさんのドア』
アリソン・マギー・著



『はかりきれない世界の単位』
米澤敬・著

3月のおはなし会

日時	内容
3月 9日(土) 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(土) 10:30～	おはなし会

新着本紹介 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。

有料広告

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)

※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→



農業委員会だより

～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

農作物の凍霜害を軽減するための対策費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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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

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。

日程 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)

○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 無料

■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 ☎026-245-0153



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④～4月16日④
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
☎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④ 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させていただきます。
※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④に開催された二十歳を祝う集いの参加者が当館にご来館され、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なりました。
※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。



高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！」

Vol. 10

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鷲をイメージした「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もいいのでは？



『北斎漫画』より様々なすもう 北斎館蔵



案内：
荒井美礼北斎館学芸員



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年生にこま回しを覚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。



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。

 栗ガ丘小学校6年 小林久人さん みとめあおう 光る個性 多様性	 栗ガ丘小学校5年 横山宙音さん みんなが笑顔で ぼくも笑顔 栗ガ丘小学校5年	 栗ガ丘小学校4年 西村亮人さん よんのは みんななかよし いくらす 栗ガ丘小学校4年	 栗ガ丘小学校3年 田中結斗さん 友しようを ずっとつなぐよ 助け合い 栗ガ丘小学校3年
---	--	---	--



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て。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。想像力がいづ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。



1/14 小布施の安市
15 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。栗が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。

1/25 おぶせパティシエ会議
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など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中で、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。

1/19 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」という声から、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。

2/2 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。

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

H29.2.23生
みうら しゅう 三浦 脩生 くん
「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う！」
ⓧ三浦秀規
ⓧ 仁菜 (上町)より

R2.2.17生
ほんま はるや 本間 晴也 くん
ほんま あやか 本間 絢香 ちゃん
「4才おめでとう！2人で仲良く大きくなってね」
ⓧ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	21日ⓧ	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ⓧ、ⓧ ※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 思春期心の相談	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

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

※下記日程以外は、平日月曜日~金曜日(祝日除く)9:30~16:30の間でご利用可能。(イベント予約は2/26ⓧ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ⓧ	①10:20~10:50 ②11:00~11:30	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



社会教育関係団体の認定申請を受け付けます

公民館(教育委員会生涯学習係内) 026-214-9111

社会教育事業に積極的に協力する社会教育関係団体の認定申請を受け付けます。認定されると体育館や公民館などの各施設使用料が減免されます。

現在認定を受けている団体

令和5年度の認定は3月末に終了します。現在認定を受けている団体へは申請書用紙を代表者宛に送付しましたので、継続を希望する場合は3月15日までに公民館に提出してください。

新たに申請を希望する団体

公民館窓口または町ホームページにある申請書用紙に必要事項を記入し、提出してください。順次審査を行い、認定の場合は認定書を送付します。



栗の苗木購入費用を補助します

産業振興課農業振興係 026-214-9115

栗の苗木の購入費用に対し補助を行います。

対象品種 丹沢、ポロタン、筑波、銀寄など

補助率 苗木購入価格の1/2以内、上限額5万円

※申請額が予算額を上回った場合は補助率が下がります。

申込期限 3月22日

注意事項 補助を希望する人は苗木を購入後、申込期限までに申請してください。



野ねずみの一斉駆除を実施します

産業振興課農業振興係 026-214-9115

大切な農作物を食い荒らす野ねずみの一斉駆除を町内全域の水田と畑で行います。小袋で包装された薬剤を田や畑にある野ねずみの巣穴に投入し、野ねずみが食べることで駆除されます。

駆除をする人は野ねずみの穴に確実に投入をお願いします。また、薬剤は毒物ですので小さなお子さんが手にしたり、ペットが食べたりしないよう十分注意してください。

期日 3月17日 ※雨天時は3月24日

使用薬剤 メリーネコりん化亜鉛

令和6年度国税専門官を募集します

関東信越国税局人事第二課試験係 048-600-3111



国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官(国家公務員)を募集します。

受験資格 平成6年4月2日〜平成15年4月1日生まれの人、平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

①大学(短期大学を除く、以下同じ)を卒業した者および令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

試験区分 国税専門A(法文系)、国税専門B(理工・デジタル系)

申込方法等 下記の二次元コードを

読み取り、説明に従って入力してください。

受付期間 2月22日 9時〜3月25日

試験日 第1次 5月26日 第2次 6月24日〜7月5日

いずれか第1次試験合格通知書で指定する日時



自衛官を募集します

自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 026-235-6026

技能と体力を一心に磨く任期制自衛官を募集します。

受験資格 18歳以上33歳未満の人

受付期間 男子・女子ともに年間を通じて行っています。

試験日 地方協力本部までお問い合わせください。



シルバー人材センター会員作品展とバザーを開催します

須高広域シルバー人材センター 026-246-2003

日時 3月9日 10時〜15時 3月10日 10時〜15時

場所 須坂市福祉会館(馬場町)

内容 会員の作品展(一部販売)、バザー(日用品・花など)、喫茶コーナー(豚汁・綿あめなど)、刃物とき

※飲食を伴うイベントは感染症防止の観点から中止する場合があります。



成年後見セミナー「落語で学ぶ! 成年後見制度」を開催します

須高広域成年後見支援センター 026-214-1102

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

日時 3月10日 13時30分〜15時30分

場所 須坂市文化会館(メセナホール) 大ホール

内容 落語「後見爺さん」 落語家 桂ひな太郎師匠

解説 「知って安心! 成年後見制度」

講師 山際悟郎法律事務所 山際悟郎 弁護士

対象 どなたでも

※申込不要・入場無料です

忘れないで 3月の納付

Table with 2 columns: 国民健康保険税 (6期), 介護保険料 (6期), 後期高齢者医療保険料 (6期), 上下水道料 (6期)

納期限は 4月1日です

戸籍の窓口

※掲載は希望者のみ(敬称略)

出生 はじめまして

小林 加衣人 佳佐好 愛美

深谷 恰司 啓 千咲

荒井 冬空 佳和 宜枝

池田 椿 竜矢 季林

小林 空央 祐治 史果

小林 千晃 祐介 陽子

塩野崎 恵斗 直樹 知美

北原 利麗 諒 美香

若林 希歩 一也 菜美

結婚 お幸せに

三田 智裕 東町

湯本 真奈 東町

関野 則希 須坂市

原 あゆみ 六川

松田 允宏 東町

笹島 虹歩 東町

鈴木 帆晃 伊勢町

黒岩 美潤 中野市

久保田 大介 長野市

中村 絢菜 上町

林 秀純 六川

山崎 幸子 林

高橋 政次 東町

湯浅 勲 伊勢町

橋本 禮子 上町

小松 好子 林

岡田 茂富 大島

小林 眞一 中条

関 定治 羽場

町田 千イ 松村

山田 兼幸 千両

小林 早雪 東町

小林 盛男 伊勢町

半田 信子 矢島

村田 實 中条

東町

ひとのうごき

Table with 2 columns: 2月1日現在 (前月比), 人口 (男 5,281, 女 5,717, 合計 10,998), 世帯 (4,090)

大谷翔平選手のグローブが届きました

1月16日、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。



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?

体験会開催日 毎月第2、第3木曜日開催

お問合せ先 小布施文化観光協会 電話 026-214-6300

有料広告



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
- ・汁物は具たくさんにする
…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）

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

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だけで減塩になる
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かりつけると塩分0.12g、ちよんとつけると塩分0.06g **半減します**

どれかひとつでも取り組みそうなことはありましたか？
日々のちよ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(日)

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ボ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(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)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

歴史 コレクション

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、瀨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

令和6年3月

イベントカレンダー

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

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・栗カ丘・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
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 転倒予防教室(名字あ~さ行)(13:30~健福)	2
3	4	5 転倒予防教室(名字た~わ行)(13:30~健福) マイナンバーカード申請サポート(要予約)(13:30~16:00)P21	6 カリオスタート検査受付(15:30~16:30健福)	7 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 千年ふれあい倶楽部対象自治会A(10:00~あけびの湯)P4	12 千年ふれあい倶楽部対象自治会B(10:00~あけびの湯)P4 ダンスで脳元気教室(13:30~健福)	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) シルバー人材センター入会説明会(13:30~桃源荘)	14 子育て教室・げんぎっこ塾(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 転倒予防教室(名字あ~さ行)(13:30~健福) マイナンバーカード申請サポート(要予約)(13:30~16:00)P21	20 春分の日	21	22 転倒予防教室(名字た~わ行)(13:30~健福)	23
24	25 チャレンジのど自慢教室(13:00~健福)	26	27	28	29	30
31	4/1	2	3	4	5	6

編集後記

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

▼立春を過ぎて朝は冷え込み、雪の残る歩道を歩くときは深々と寒さを感じます。でも南中の太陽を見ると冬至の頃とは違う太陽の位置と日差し、雪の下では雑草や宿根草が咲き始めています。寒さの中で春が始まっているのを感じました。(江本)

▼地域おこし協力隊の橋本さんに暮らしの情報に掲載されているアイコンを描いていただきました。今後も月代わりでの掲載を予定しています。(久保田)

▼2月も後半になりますが、今シーズンはまだあまりスノーボードに行けていません。春になり雪が無くなるまでにしっかりと挽回したいと思います。(小林卓也)

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