

町報

おぶ せ

May
No.1090



2024

5

Cover 境内アート サブニュマ練り歩き



はじめまして

子ども家庭支援センターです

子どもや家庭を切れ目なく支援する拠点として、教育委員会に子ども家庭支援センターを設置しました。学校生活や家庭のこと、子育てのことなどさまざまな心配ごとと一緒に考えていきます。

相談スタッフ

センターには子どもに関する悩み、心配ごとの相談、保護者を含めた家庭支援を行う総合窓口として専門の相談員（社会福祉士、臨床心理士、教育相談員、家庭児童相談員、医療コーディネーター等）を配置しています。

また、保健センターの保健師などと連携し、必要に応じて関係機関との連絡調整を行いながら、妊娠期から切れ目ない支援を続けていきます。

相談できること

子どもが18歳になるまでの親子・ご家族の悩みや心配ごと、子どもが抱える学校のことや友達のことなど。



相談日 月曜日～金曜日 8:30～17:15
※祝日、年末年始を除く
場所 役場2階 教育委員会事務室内
■問い合わせ
子ども家庭支援センター ☎026-214-9117

...

町職員の軽装勤務を通年化します

■問い合わせ
総務課総務係 ☎026-214-9100

町ではこれまで、脱炭素社会の実現や仕事の効率確保の観点から、毎年5月から10月までをクールビズ期間として職員の軽装による勤務（クールビズ）を実施してきましたが、年間を通じてノーネクタイなどの軽装による勤務を実施します。

町職員としての信頼を損なうことがないように節度ある服装を心がけ、TPO（時間・場所・場面）に合わせて服装を選択するなど、町民の皆さんに不快感や違和感を与えることがないように十分配慮いたしますのでご理解のほどよろしくお願いします。

期間

令和6年5月1日から年間を通して実施

取り組み内容

- (1) ノージャケットおよびノーネクタイなどの軽装による勤務を通年実施とし、働きやすい服装により仕事の効率を上げ、町民の皆さんへのサービス向上につなげます。
- (2) 式典に参加する場合など、社会通念上ネクタイやジャケットが必要と考えられる場合は適切な服装で対応します。

新しい低区配水池が完成しました



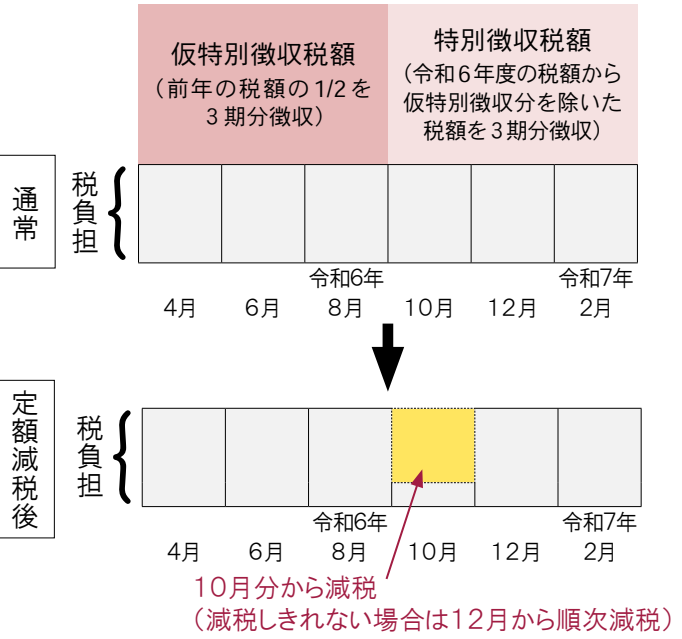
1_低区配水池の給水区域（着色部分）。町内の給水区域の約8割をカバーしている 2_配水池にためられた水。内側のステンレス板と空の色により、鮮やかな青色に見える

安全な飲料水を届けるために
配水池は浄水場できれいにした水を貯水するための重要な施設です。旧低区配水池は一番古いもので昭和3年に完成し、これまで長きにわたり使用してきました。しかし、令和6年1月に発生した能登半島地震が物語るように、耐震性のない水道施設は軒並み深刻な被害を受けることとなりました。このような状況の中で、町の給水区域の約8割を担う低区配水池の更新は喫緊の課題であり、令和2年から建設に向けた動きが本格的にスタートしました。
業者選定のプロポーザルから実施設計、用地購入、工事着手と、稼働までに要した期間は約4年。今回完成した新低区配水池は、耐震構造で地震でも壊れる心配の少ない鉄筋コンクリート製で、半永久的な施設になっています。また、約1000m³の水を貯水できる池を2池備え、内側にはステンレス板を張ることによって、より安心で水質が安定した水をいつでも提供することが可能となりました。
これからは小布施町の皆さんにより良い水を供給していきます。

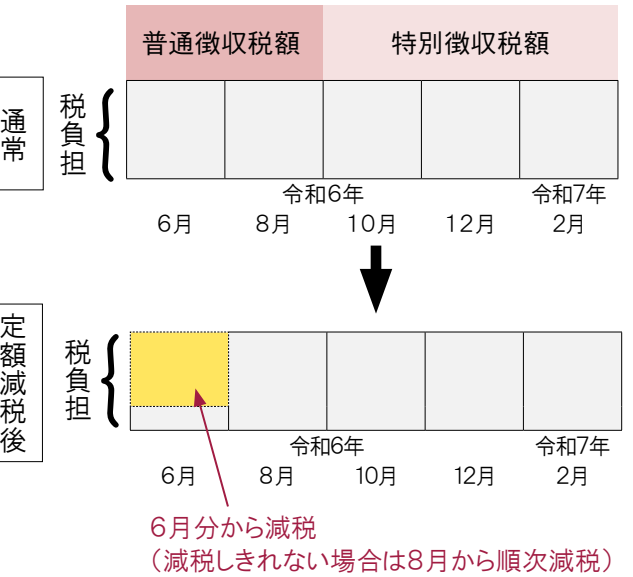
■問い合わせ
建設水道課上下水道係
☎026-214-9106

公的年金から個人住民税が差し引かれる人（年金特別徴収）

①公的年金等からの特別徴収が2年目以降の人
令和6年10月以降に支払われる年金から徴収される住民税額から減税します。減税しきれない場合は12月分以降から順次減税します。



②公的年金等からの特別徴収が初年度の人
令和6年度から年金特別徴収が開始される人は、普通徴収第1期分から減税し、減税しきれない場合は第2期分から減税します。さらに減税しきれない場合は、令和6年10月以降に支払われる年金から徴収される住民税額から減税します。



その他

●ふるさと納税の特別控除額の控除上限額を計算する際に用いる所得割額は、定額減税「前」の額となります。ふるさと納税の控除上限額が引き下がることはありません。

●公的年金等に係る令和7年度の仮特別徴収額（令和7年4月、6月、8月）の算定の基礎となる令和6年度の所得割額は、定額減税「前」の額となります。

調整給付金を支給します

定額減税の対象者のうち定額減税前の税額が定額減税可能額に満たない人に、上回る額を1万円単位に切り上げて算定した額を給付します。
※給付時期が確定後、調整給付金の対象者へ書面でお知らせします。

定額減税可能額

個人住民税所得割分	所得税分
1万円×減税対象人数	3万円×減税対象人数

減税対象人数…納税者本人＋控除対象配偶者＋扶養親族
控除対象配偶者…国外居住者は対象外
扶養親族…16歳未満扶養親族を含む、国外居住者は対象外

調整給付金の計算例

	例1	例2
パターン	住民税・所得税の両方に減税しきれない額がある場合	住民税・所得税の一方に減税しきれない額がある場合
(1)個人住民税所得割分	定額減税可能額 4万円 令和6年度分個人住民税所得割額 3万4,000円 減税しきれない額 6,000円	定額減税可能額 4万円 令和6年度分個人住民税所得割額 5万円 減税しきれない額 0円
(2)所得税分	定額減税可能額 12万円 令和6年分推計所得税額 2万2,000円 減税しきれない額 9万8,000円	定額減税可能額 12万円 令和6年分推計所得税額 4万2,000円 減税しきれない額 7万8,000円
給付額(1)+(2)	(1)＋(2)＝10万4,000円(1万円未満切り上げ) 減税給付額 11万円	(1)＋(2)＝7万8,000円(1万円未満切り上げ) 減税給付額 8万円

個人住民税の定額減税が実施されます ■問い合わせ
住民税務課税務係 ☎026-214-9103

賃金上昇が物価高に追いついていない国民の負担を緩和し、物価上昇を十分に超える持続的な賃上げが行われる経済の実現を目指すための一時的な措置として、令和6年度の個人住民税（個人町・県民税）から特別税額控除（以下「定額減税」といいます）が実施されます。

定額減税の対象者

令和6年度の個人住民税所得割の納税義務者
※次の事項に該当する人は定額減税の対象外です。

- ①前年の合計所得金額が1,805万円を超える人
- ②個人住民税が非課税の人、個人住民税の均等割および森林環境税（国税）のみが課税される人
- ③所得控除により課税総所得金額等がゼロとなる人
- ④税額控除により定額減税前に所得割額がゼロとなる人

定額減税の算出方法

次の金額の合計額となります。

(1)納税義務者本人 1万円
(2)控除対象配偶者（国外居住者を除く）または扶養親族（国外居住者を除く） 1人につき1万円

例：納税者と控除対象配偶者、扶養の子ども2人の場合

1万円＋1万円×3人＝4万円
(納税者本人) (扶養者分) (定額減税額)

合計額が所得割額を超える場合には所得割額を上限とします。なお、控除対象配偶者を除く同一生計配偶者（国外居住者を除く）のうち国内居住者については令和7年度の個人住民税の所得割額から1万円を控除する予定です。

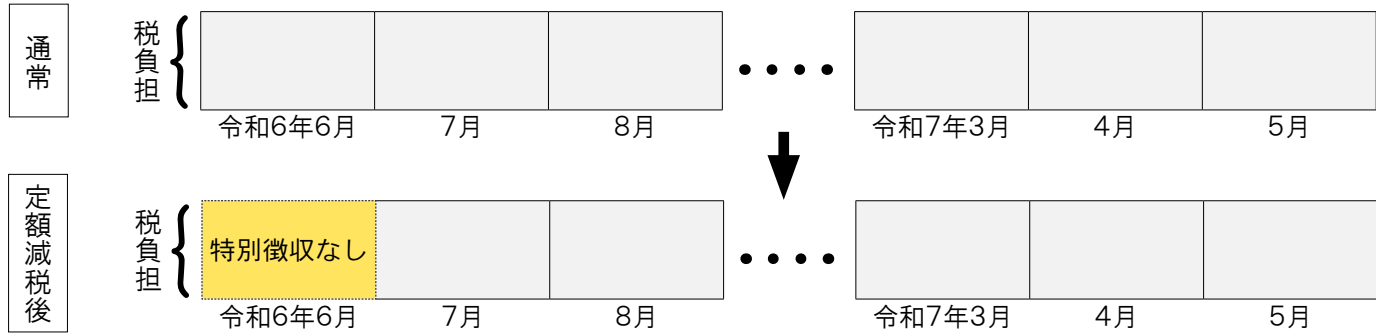
定額減税の実施方法について

定額減税は個人住民税を納付いただく方法によって実施方法が異なります。定額減税の対象とならない場合は従来と変更はありません。

給与から個人住民税が差し引かれる場合（特別徴収）

令和6年6月分は特別徴収を行わず、定額減税の額を引いた後の個人住民税の額を令和6年7月から令和7年5月までの11回に分けて徴収します。

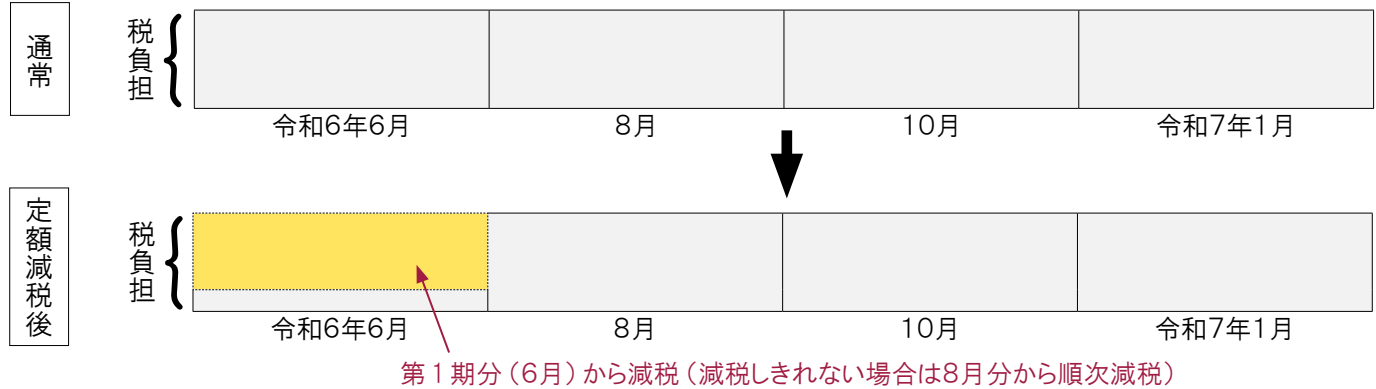
※定額減税の対象とならない人は従来どおり令和6年6月から令和7年5月までの12回に分けて徴収します。



納付書または口座振替で納めていただく人（普通徴収）

第1期分の納付額から定額減税の額に相当する額（この額が第1期分の納付額を超える場合には、第1期分の納付額に相当する額）を減税します。

なお、第1期分で減税しても引ききれない部分の金額は、第2期分以降の納付額から順次差し引いていきます。



Obuse Town Anniversary 70th おぶせ花と緑のフェスタを開催します

花による美しいまちづくりをさらに推進するため、町制施行70周年記念に併せて「おぶせ花と緑のフェスタ」を開催します。

オープンガーデン花巡り

日時 6月15日④～16日⑤ 10:00～15:00
場所 町内オープンガーデン16カ所（フローラルガーデンおぶせ含む）
内容 乗車無料の周遊車を運行して、町内のオープンガーデンを巡ります。

おぶせ花回廊・花マルシェ

日時 6月29日④ 10:00～15:00
6月30日⑤ 10:00～14:00
場所 商工会館前道路および商工会館広場
内容 花回廊（花ポットによる作品展示）、花マルシェ（飲食ブースの出店）
※28日④9:00から花ポットを設置いただける人を募集します。お手伝いいただける人は産業振興課までご連絡ください。
※花回廊終了後、設置した花ポットを販売します。
※27日③9:00～30日⑤19:00は商工会館前道路が通行止めとなります。

イベントの詳細は、町ホームページをご覧ください。

...

花と緑のマルシェ

日時 6月29日④～30日⑤ 10:00～16:00
場所 フローラルガーデンおぶせ
内容 花と盆栽の作品展示・販売、押し花、ドライフラワー等のワークショップ、飲食ブースの出店

○作品展示・販売

盆栽（提供：盆栽作家 鈴木伸二さん）※展示のみ
山野草（提供：やましち山野草店 笹岡陽子さん）
アレンジメント（花と木の実cocochiya 勝川由美子さん）

○ワークショップ

押し花：跡部由美子さん
フラワーアレンジメント：勝川由美子さん
山野草：笹岡陽子さん（29日④のみ）
生花アレンジメント：西岡由佳さん
※ワークショップへの参加を希望される人は6月25日③までに産業振興課へお申し込みください。

※フェスタ開催期間中（6月15日④～30日⑤）はプレゼントが当たるデジタルスタンプラリーを同時開催します。

■問い合わせ

産業振興課商工振興係 ☎026-214-9104



小布施でお買物！キャッシュレスで最大15%戻ってくる夏得キャンペーン！を実施します

物価高騰等の影響を受ける町内店舗において消費の拡大を図ることを目的として、キャッシュレス決済を利用した消費喚起事業を実施します。

実施期間 7月1日⑥～7月31日⑦

※期間中でも還元額上限に達した場合は終了します。
事業内容 町内店舗において、対象となるキャッシュレス決済サービスで支払いをした場合に、消費者が最大15%分のポイントを後日付与されるキャンペーンです。

対象決済サービス PayPay、楽天ペイ、d払い、auPAY
ポイント付与上限額 1,000円相当/回、期間中の上限は3,000円相当です。

※付与上限は決済サービスごとに設けられます。
※ポイントの付与時期・有効期限等は決済サービスによって異なります。

対象店舗 対象のキャッシュレス決済を導入している町内店舗（対象外の店舗あり）

その他 キャンペーン期間中、キャッシュレス決済を新たに利用したい人、不慣れた人向けに説明会の開催や相談ブースの設置を行う予定です。

■問い合わせ

産業振興課商工振興係 ☎026-214-9104

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で相談ください！

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！

夢ハウスパートナー
小布施「夢の家」
【建設費】概ね290万円～310万円
【土地代金】概ね100万円～120万円
【建築費】概ね100万円～120万円
【その他】概ね10万円～20万円
【総額】概ね500万円～650万円

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
ム ク イーヨ キノウチ
0120-691-491
FAX.026-247-1102 E-mail.info@obuseyumenoya.com
株式会社イマイ企画 〒381-0202小布施町大字福原216-14

町制施行70周年記念ロゴマークを作成しました

2014年の町制施行60周年から10年。この間、私たちは台風災害やコロナ禍など、これまでにない激動の数年間を経験してきました。小布施町だけでなく、社会全体が今、大きな転換点にあると感じています。

そのような時代に、改めて私たちが守り、つないでいかなければならない「小布施らしさ」とは何か。また、時代の変化や過去の反省に立って、町として自ら変化していかなければならないことは何か。

町制施行70周年の節目に、町民の皆さんとともに考え、新たな明日への一歩を踏み出すため、今年度各種記念事業を『守り、繋ぎ、変わる、次の10年へ～これからの「小布施らしさ」を描こう～』をコンセプトに実施していきます。

さまざまな記念事業を展開していくのに当たり、「町制施行70周年記念ロゴマーク」を作成しました。このロゴマークは町制施行70周年を広く周知し、町民の皆さんとともに祝いするため、町民や事業者の皆さんにも活用

地域の担い手として支援します！

小布施町にUIJ ターンされた人を対象に、地域の担い手を支援するための助成金を支給します。

助成額 1人当たり6万円

対象者（次のすべての条件を満たす人）

○令和4年1月1日以降、小布施町に転入（住民登録）した人。または学生等で小布施町に住民登録されているが生活の拠点が町外にあり、令和4年1月1日以降、町内に生活の拠点を移した人。ただし、転居したことを賃貸契約書等により証明できる人。

○助成金申請時の年齢が45歳以下

新婚生活を応援します！

婚姻に伴う新生活を経済的に支援するため、新規に婚姻した夫婦の住居費および引越費用に対して補助金を交付します。

補助額 夫婦ともに29歳以下の場合は一夫婦当たり最大60万円、それ以外の場合は一夫婦当たり最大30万円
補助対象経費 令和6年4月1日から令和7年3月31日までの間に支払われた分が対象です。

○住居の購入費

○住居の賃料（敷金、礼金、共益費、仲介手数料含む）
※住居手当が支給されている場合はその額を差し引きます。

○住居のリフォーム費用

○引越費用（引越業者または運送業者に支払った費用）



していただきたいと考えていますので、どうぞお気軽にご利用ください。

なお、ロゴマーク使用の際は、使用状況の把握のため事前に届け出をお願いします。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ・申請先

企画財政課企画交流係 ☎026-214-9102

■問い合わせ・申請先

企画財政課企画交流係 ☎026-214-9102

○助成金申請後3年以上継続して町内の住宅に居住する意思がある

○就業、創業または就農している

○居住地域の自治会に加入し、自治会活動に積極的に参加する

○公共的団体（例：消防団、社会教育団体、農協青年部、商工会青年部など）に加入。または、自治会やPTA等の役職等を務めている

○町税等の滞納がない

申請方法 申請書等を企画交流係にご提出ください。申請書等は町ホームページからダウンロードできます。

対象者（次のすべての条件を満たす夫婦）

○令和6年1月1日から令和7年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された夫婦

○夫婦の双方が婚姻日における年齢が39歳以下

○夫婦の所得の合計額が500万円未満

○対象となる住居が小布施町内にある

○申請時に夫婦の双方または一方の住民票の住所が当該住居の住所となっている

○他の公的制度による家賃補助を受けていない

○過去にこの制度に基づく補助金の交付を受けていない

○町税等の滞納がない

申請期間 令和7年3月31日まで

申請方法 申請書等を企画交流係にご提出ください。

その他 この事業は国の「結婚新生活支援事業補助金」を活用して実施しています。

消防署の救急講習会が開催されます

大切な家族や友人が突然倒れ、反応が無い…その時あなたはどのようにしますか？

倒れた人にとって、救急車が来るまでの数分間が「命」にかかわる大切な時間です。その時に何をすべきか、何ができるかを講習会で学びましょう。

5人以上の団体では、申請により講習会を開催することができます。

コース	講習時間	内容
普通救命講習Ⅰ	3時間	心肺蘇生法、AEDの使用法、大出血時の止血法、異物除去法
普通救命講習Ⅱ	4時間	心肺蘇生法、AEDの使用法、大出血時の止血法、異物除去法、試験（筆記＋実技）
普通救命講習Ⅲ	3時間	乳幼児や小児に対する救命講習（心肺蘇生法、AEDの使用法、大出血時の止血法、異物除去法）

※その他、救命入門コース、救急法など、講習時間が短い講習もあります。

受講料 無料

申込方法 消防署小布施分署にある「救命講習等受講申請書」をご記入いただき、お申し込みください。

インターネット環境によるWEB講習（e-ラーニング）での受講も可能です。

WEB講習（e-ラーニング）の場合、普通救命講習は1時間の講習時間が短縮されます。

■申し込み・問い合わせ 消防署小布施分署 ☎026-247-5901



令和6年度から「太陽光発電システムのみ」の設置も補助します

「電気の自給自足」によって家計や防災面で安心・安全に暮らせる生活をより多くの町民の皆さんに実現してもらうため、小布施町の景観と調和した太陽光発電・蓄電池の設置に対する補助を令和6年度も実施します。

今年度、新たに本補助金への事前申込をされる場合は太陽光発電システムのみ

蓄電池システムは、令和5年度と同様に太陽光発電システムと同時に購入する場合のみ対象です。

なお、本補助金を申請する場合は、対象設備の購入・施工の契約前に、必ず町で実施している「住まいづくり相談」で景観に関する町方針との適合の確認を受け、事前申込の手続きを行ってください。

	太陽光発電システム	蓄電池システム
対象製品	○住宅デザインや太陽光設置の施工方法が町の景観方針に沿っていること ○発電容量が10kW未満であり、かつ発電した電気の30%以上が当該住宅で自家消費されること ○FIT制度（固定価格買取制度）は利用できません。また、自家消費されなかった余剰電力の活用や上記自家消費状況の把握については、町方針への協力に同意いただきます	○太陽光発電システムとセットで同時購入すること ○設置用に限ります ○国が実施する補助の対象製品一覧を参考にしてください 蓄電池システム登録済製品一覧については一般社団法人環境共創イニシアチブホームページをご覧ください。 
補助額	1kWあたり7万円 ※設置する住宅の「環境デザイン協力基準」への協力状況により、補助減額や補助対象外となる場合があります	設備費・設置費の1/3 ※設備費・設置費の総額を蓄電池容量(kWh)で割った価格が15万5千円を上回る場合は補助対象外となります

太陽光発電の導入はプロに相談！

自分で調べて検討するのは手間が難しいものです。電気の自給自足で毎月の電気代がいくら安くなるのか、身近な「プロ」に相談してみたいはいかがでしょうか。

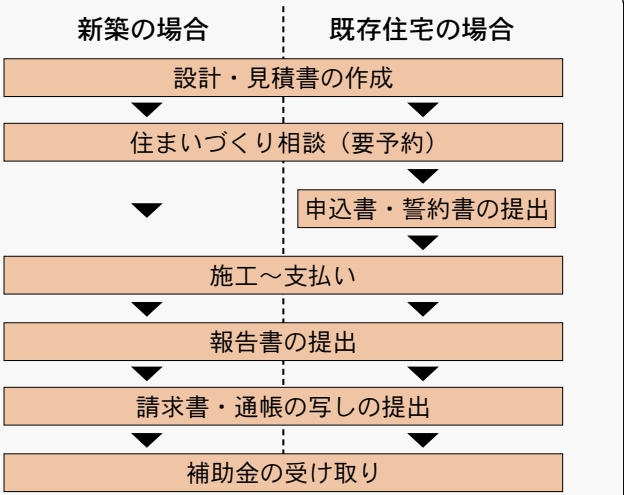
長野県では、積極的に屋根ソーラーの普及に取り組む事業者を「信州の屋根ソーラー認定事業者」として公表しています。

確かな暮らしを私たち自身の手でつくっていく第一歩として、電気代の見直しから始めてみませんか。

補助金申請の流れは右図をご覧ください。



認定事業者一覧



■問い合わせ 企画財政課環境グランドデザイン推進室 ☎026-214-9102

危険物安全週間が始まります

6月2日㊥～6月8日㊦は危険物安全週間です。ガソリンや灯油などは、取扱いや貯蔵方法を間違えると、河川や地盤へ流出し環境汚染の原因や、火災が発生する恐れがあります。

この機会に、危険物貯蔵タンクの開閉バルブの確認やサビ止めを行いましょう。

また、発電機などの燃料タンクにガソリン携行缶から給油する時は、次のことに注意してください。

- ガソリンの噴出に注意する
- フタを開ける前にエア抜きする

危険物取扱者について

危険物を多量に取り扱う施設では、十分な知識と技術を有する「危険物取扱者」が危険物を取り扱うことを消防法で義務付けています。

危険物取扱者の資格を取得するには各都道府県で実施する試験に合格することが必要です。

詳しくは消防署小布施分署までお問い合わせください。

■問い合わせ 消防署小布施分署 ☎026-247-5901

古い消火器を有料で回収します

家庭用の使用済みや古くなった消火器をお持ちください。消火器は不燃ごみや粗大ごみ等では廃棄できません。

また、古くなった消火器の破裂により、大けがをするなどの事故も発生しています。

家庭の消火器の確認をお願いします。

日時 6月2日㊥ 10:00～12:00
回収場所 須坂市消防本部（須坂市大字小山1306番地）
処理費用 1本1,500円から2,000円程度（大きさにより変動）

※古い消火器の回収は年1回のみとなります。

■問い合わせ 須坂市消防本部予防課 ☎026-245-4200



Vol.12

小布施町長 桜井昌季

町長コラム

今回は

小布施町流インバウンド対策（前月号の続き）

前月号に引き続き海外からの旅行（インバウンド）のお客様の話です。

小布施町にはさまざまな国からお客様が見えます。スノーモスキーを見たついでだったり、近隣のスキー場に長期で来られて、そのついでだったり。小布施町を目当てに来る人の一番の目的は恐らく「葛飾北斎」だと思います。

駅前の総合案内所では、通訳機の「ポケット」などを活用して案内を行っています。もし道端で日本語以外で話しかけられたら皆さんはどうされますか？ほとんどが英語だと思いますが、もしあなたが英語を得意としているなら会話を楽しんでほしいですし、英語なんて、という人も「いやいや、分からないから」と言って逃げずに、ぜひ頑張って聞いてあげてほしいと思います。

もし「ホクサイ」なんて単語が出たら「はいはい、北斎ね」なんて言いながら北斎館に連れて行くとか、どうしても分からない近くの店に飛び込んで助けを求めるとか、「とにかく逃げずに相手をしてみる」というのが田舎町らしいインバウンド対策だと思います。その人がどこの国の人かは関係なく、困っている人がいたら、ちょっとお節介を焼いてみる。みんな大事なお客様。これが小布施町らしいインバウンド対策だと私は思うのです。



ブルーフラッグ展 開催しました！

4月2日の世界自閉症啓発デーと4月2日～8日の発達障害啓発週間に伴い、おぶせゆうゆうサークル主催のブルーフラッグ展を行いました。(3月23日～4月17日)
癒やし、希望、平穏を表す青色で染めるブルーフラッグ。今年は爽やかな`スカイブルー`、ですてきに染められ、皆それぞれ違う模様の個性あふれる作品が飾られました。また、参加された皆さんのおすすめ絵本、音楽を紹介したパネルや、関係書籍を集めた特別コーナーも設置しました！



6月のテラソ百選のテーマは「デザイン」です



CD・レコードの「ジャケ買い」のように装丁が目を引く本をご紹介させていただきたいという思いでテーマを「デザイン」にしました。部屋のインテリアとして飾りたい本や延々と眺めていたい表紙、発想に嫉妬するデザインの本など関連本も含め集めます。普段書棚に埋もれその魅力を発揮できずにいる、いい顔をした本をぜひお楽しみください！

テラソの利用状況をお知らせします！

多くの皆さんのご利用、ありがとうございました。テラソは、これからも町民の皆さんが利用しやすい図書館を目指していきます。



	令和4年度	令和5年度
来館者数(人)	73,797	80,377
貸出冊数(冊)	88,322	88,848



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「気分転換」



新しい環境での生活が始まり、変化に対応する中で体調や気分が優れない人もいらっしゃるのでは…。気分転換の方法は人それぞれあると思いますが、手軽にできる本を集めてみました。少し体を動かして、思考を変えて、優しい言葉に包まれながら、少しの時間でも心や体が軽くなればと思います。



『すぐにカラダが整う
2秒ストレッチ』
齊藤邦秀・著



『日々臆測』
ヨシタケ シンスケ・著



『詩集 ことばのきせき』
若松英輔・著

6月のおはなし会

日 時	内 容
6月 8日㊿ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
6月 21日㊿ 15:30～	低学年のおはなし会
6月 22日㊿ 10:30～	おはなし会

新着本紹介

新たに161冊(一般134冊、児童・絵本27冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。



小布施 蔵部
寄り付き料理

爽やかな風を感じるテラス席で過ごすひととき。
カフェ利用もお気軽にどうぞ。

<ご予約・お問い合わせ>

TEL.026-247-5300

長野県上高井郡小布施町大字小布施807



「農地等の利用の最適化に関する改善意見書」を提出

4月10日㊿、小布施町農業委員会は農業委員会等に関する法律(第38条第1項)に基づき「農地利用最適化の推進施策に関する改善意見書」を提出しました。



意見書は農業者の皆さん、農業団体、新規就農者との面談や寄せられた意見を基に、農地がこれからも担い手に有効に利用されるように、農業委員と農地利用最適化推進委員が改善すべき施策の内容について取りまとめたものです。

畑地かん水をお願い

小布施土地改良区では、毎年5月から8月まで畑地かん水を行っています。風向きによっては、かん水が住宅や道路などにとび水する場合があります。また、かん水のバルブ操作のため、作業員が畑に入りバルブの開閉作業をする場合があります。農作物の育成に欠かせない事業ですので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ 小布施土地改良区 ☎026-247-3278

地域計画策定に向けてサポートをしていただける人を募集します

農業経営基盤強化促進法の改正に伴い、10年後の耕作者を1筆ごとに記した「目標地図」を作成します。地域農業のあり方や農地利用の姿を明確化し、担い手へ農地の集約を進める地域計画策定に向け、地域の話し合いなどをサポートをしていただける人を募集します。

■問い合わせ 産業振興課農業振興係 ☎026-214-9115

ええ農だよりでは産業振興課農業振興係と農業委員会からのお知らせを掲載します。

ータイトルに込めた思いー

ええ農は「営農」と「それってええのう(“いいじゃない”と“いい農業”)」から名付けました。

意見書の内容

- I 農業生産の強化について
町内産農産物の生産強化とブランド確立、農地の有効利用の促進、農作物の生産安定のための支援の強化など
- II 農地・担い手対策の強化について
農業委員会組織の活動に係る予算の確保、遊休農地・未相続農地の解消と活用、女性委員登用の促進など
- III 地域の実態に即した農業農村支援対策について
防災減災・気象災害対策、有害鳥獣対策、高齢者・人口減少に対応した農業農村活性化対策など

小布施丸なすを栽培しませんか

「小布施丸なす」は小布施町で唯一、信州の伝統野菜に登録されています。肉質がきめ細かくしまっており、ほのかに甘い風味を持つことからおいしいと人気です。「小布施丸なす」を家庭菜園で栽培したい人は、下記までお問い合わせください。

■問い合わせ

小布施丸なす保存会事務局(産業振興課内)

☎026-214-9104

業務内容	話し合いの場の進行、資料・計画案作成補助ほか	目標地図のデータ修正・話し合いの場の補助
応募条件	パソコンを操作して資料作成ができる人	パソコンでデータ入力ができる人
募集人数	1人	1人
期間	7月～3月	7月～12月
賃金	月給174,100円	時給950円
勤務時間	9:00～17:00 (時間外の勤務をお願いする場合があります)	
募集締切	6月14日㊿	

栗菓子 竹風堂

小布施本店 TEL. 247-2669
https://chikufudo.com

販売期間：4月～8月
水ようかんも自社製造

竹風堂は
国産栗100%の安心。
季節限定
栗水ようかん
くりざん
優良国産栗のペーストに
寒天と天然水を加えた
涼味満点のおいしさ。
さらりとした口どけが
特徴です。

HLAB サマースクール 今年も開催します

～この夏、私たちと一緒に
一生忘れられない思い出を作ませんか？～

説明会を開催します

サマースクールの説明会を小布施町で開催します。説明会では、ミニワークショップなどサマースクールの体験が出来るコンテンツも用意しています。

応募に関する情報は、上の二次元コードよりご確認ください。
日時 5月25日④ 15:00～16:30
場所 町立図書館まちとしょテラス多目的室
対象 高校生および保護者



■問い合わせ 教育委員会子ども課学校教育係
☎026-214-9110

...

おぶせミュージアム・中島千波館 information

「～旅の風景～」展と「桜屏風とデッサン」展を同時開催中（7月2日④まで）

中島千波館

おぶせ

ミュージアム

小柳景義

《甲斐山高神代ノ樹》は、縦1.7m、横6.8mの大画

面いっぱい山梨県にある樹齢2000年ともいわれる山高神代桜の古木が描かれています。近づいてよく見ると、幹のあちこちに古代から近世にかけてのさまざまな時代の格好をした人間の姿が描かれています。武田信玄や上杉謙信の合戦している姿や猫と戯れる現代の家族が近世に紛れ込んでいたり、まるで山高神代桜がこの場所で成長するとともに見てきたような歴史の旅をたどることができます。作者が思いを込めて描い

た作品の世界を旅するように楽しんでみてください。

4月21日④には中島千波夫妻を迎え、中島千波館で開催中の「桜屏風とデッサン」展のギャラリートークを行いました。館内では全国を旅してスケッチを描き、桜屏風を制作しているお話に県内外から参加した約60人が熱心に耳を傾けていました。全国各地の桜古木を描いた作品を一同に愛でることができます。ぜひお花見の旅気分を味わってみませんか。※年間フリーパスなどの特典がある「友の会」会員を募集しています。詳しくはミュージアムまでお問い合わせください。

■問い合わせ おぶせミュージアム・中島千波館

☎026-247-6111

...



高井鴻山が結んだ小布施と葛飾北斎

「紅涙の別れ」

Vol.13

着物をなびかせてたたずむ後ろ姿の人物と、顔を覆って座りこむ人物が描かれています。二人の間には、開いた門の向こうに真っ暗な闇が摺られています。北斎が挿絵を手がけた『釈迦御一代記図会』の一場面です。後に釈迦となる悉達太子は、これまで過ごした城を出ることを決意します。耶輸陀羅という妃に別れを告げると、耶輸陀羅は、袖にすりつき太子の袖は破れてしまいます。そのまま去ってしまう太子を追うこともできず、妃は破れた袖を持って泣くばかりでした。本文では、彼女の痛々しい心境を次のように記しています。「……只紅涙にくれたまふ。心のうちぞ痛はしかりける……」

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。

北斎の挿絵では、静かな場面のようにも見えますが、本文と照らし合わせると袖が破けるほどの動きや激しい悲しみの場面であることが分かり、より一層、挿絵を楽しめそうですね。



「釈迦御一代記図会」より



案内：櫻井貴基北斎館学芸員



町探検「これは何だろう？」

栗ガ丘小学校 3年生

3年生では社会の学習で、小布施の町について調べていきます。この日は、栗の木テラスの東の方を探検して、大通りからタイルが敷き詰められた細い道（中町小径）に入りました。「ここはハートの形のタイルがかくされているよ」という一言から、ハートのタイル



生きる意味は必ずある

小布施中学校3年 小林心琴さん

生きる意味とは何だろう。謎は深まっていくばかりでした。その謎が解けたのは、人権教育月間で『あん』を視聴した時のことです。徳江さんというあん作りが得意な女性は、ハンセン病患者であった過去があります。私は徳江さんの最後のメッセージに、生きる意味を教えてもらいました。「私達は、この世を見るために、聞くために生まれてきた。だとすれば、何かになれなくても、私達には生きる意味があるのよ」これを聞いて、「生きる」という事に難しい意味があると思い込みがあったと気づきました。この世を見るだけでいい。聞くだけでいい。感じるだけでいい。こんなにも素敵な事ができる

探しが始まります。「あったあった！」と、全部で2つ発見できました。

その道から軒下を抜けると、目の前にレンガの大きな煙突が現れます。「これは何だろう？」「初めて見た」「この煙突はお菓子工場につながっているのかな」と言いながら歩いていくと、すぐそばに酒蔵の松葉屋本店がありました。入り口の上には、大きな丸い玉が…。「ハチの巣みたい」「これと同じものを太い道路のそばで見たよ」といろんな話が飛び交います。

たくさんの「？」を見つけた子どもたちです。これからの学習がどのように進んでいくのか楽しみです。

世の中は、単純であって欲しいと強く思いました。どんな境遇にいても生きる意味は必ずあって、自分らしく生きられると、この『あん』という作品は教えてくれました。私より年が上の人でも生きる意味について考え、悩んでいる人が世の中にはたくさんいるでしょう。私は、生きる意味は必ずあると伝えたいです。（令和5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）



テニス環境が素晴らしい小布施町

テニスコーチ 野中富美子さん

林の町営テニスコートで、ボールをまっすぐ見つめる真剣な中学生の瞳。「腰を落として構えて」「スマッシュはレシーブできないところに打つよ」野中富美子コーチ（クリトピア）の明るく元気な声は、子どものプレーのイメージを広げ、自主的な活動を促します。野中さんは昭和60年頃に、当時の軟式テニスクラブ会長・中学校PTA会長（大島の故小林弘幸さん）からスポーツ少年団と中学テニス部指導を勧められてテニスコートに通うようになりました。子どもたちと関わる喜びを感じながら40年が経過。テニスを通して出会った小・中学生は延べ600人を超え、小布施町民の温かさや人のつながりの大切さを実感しながら令和6年3月にコーチを引退しました。

ソフトテニスクラブ部長の越朱門君は、「コーチは僕たちを、毎回の練習でサポートしてくれました。ネバーギブアップ！の精神を学びました」と言います。

野中コーチは、「昨年の北信地区新人中学校テニス大会優勝をはじめ、子どもたちとの思い出は人生の宝物。小布施町はテニス環境が素晴らしい。家族のおかげで続けられたことに感謝です」と語りました。



児童手当を受給している皆さんへ

子ども課子ども家庭支援係
☎026-247-9110

児童手当の現況届は、令和4年度から一部のを除いて提出不要となりました。提出が必要な人には、現況届を送付しますので期日までに提出をお願いします。

現況届の提出が必要な人

- ・配偶者からの暴力等により、住民票の所在地が小布施町と異なる人
- ・支給要件児童の戸籍や住民票がない人
- ・離婚協議中で配偶者と別居している人
- ・法人である未成年後見人、里親や施設等の受給者の人
- ・その他、町から提出の案内があった人

お知らせ

・10月1日から児童手当の制度が一部変更になります。内容については今後、町報などで随時お知らせします。

「障がい者希望の旅」を開催します

小布施町社会福祉協議会
☎026-247-6665

日ごろ、外出する機会の少ない町内の障がい者や家族の交流と心身のリフレッシュを目的に「障がい者希望の旅」を行います。

- 日程 7月3日⑧・4日⑨（1泊2日）
- 目的地 静岡県（地震防災センター等）
- 参加費 町内在住で障害者手帳所持者とその家族 1万3千円
車イス介助等のボランティア 6千5百円

申し込み 町社会福祉協議会へ6月20日⑩までにお申し込みください。

シニアクラブからのお知らせ

小布施町社会福祉協議会
☎026-247-6665

シニアクラブではオープンマレットゴルフ大会を開催します。皆で楽しく健康づくりをしましょう。

日時 6月19日⑧ 8時30分集合

※雨天の場合は翌日開催します。

（翌日も雨天の場合は中止します）

場所 小布施町マレットゴルフ場

申込期限 6月6日⑧

※会員以外は参加費100円です。

※おでこポイント対象事業です。

栗ガ丘小学校運動会を開催します

栗ガ丘小学校
☎026-247-2024

体育の学習や日頃の体づくりの一端を発表し合う場として、種目を厳選し、午前日程で開催します。

昨日同様、保護者席は立ち見による参観エリアのみとします。ご理解をお願いします。

日時 5月25日④ 8時20分～11時35分
（雨天時は26日⑤に開催します）

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
☎026-1235-6026

○第2回一般幹部候補生
幹部候補生学校へ入隊し約1年の教育を経て幹部自衛官に任命します。

受験資格 22歳以上26歳未満の者

受付期間 6月13日⑩まで

試験日 1次 6月22日④

2次 7月30日⑧～8月5日⑨のいずれか1日程度

○第1回技術貸費学生

自衛隊の装備品をハイテク化、国産化する分野で活躍する人材の養成を目的に選考採用します。学資金を貸与し、その修学を助成します。（卒業後は一般幹部候補生として自衛隊で採用）

受験資格 次のいずれかに該当する者

・大学（理学部、工学部）に在籍し、第3年次24歳未満または第4年次25歳未満

・大学院（理学部、工学部）に在籍し、第1年次26歳未満または第2年次27歳未満

受付期間 6月3日⑧～10月11日⑨

（締切日必着）

試験日 11月4日⑨

警察官を募集します

須坂警察署小布施町交番
☎026-247-2068

長野県警察官採用試験を実施します。

試験区分 警察官A（大卒・令和7年4月採用）

受験資格 平成元年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和7年3月までに卒業見込みの人

募集期間 5月22日⑧～6月20日⑩

第1次試験日 7月14日⑧

試験地 長野市、松本市、東京都、愛知県

ひとのうごき

5月1日現在	(前月比)
人口 男 5,271 人	(-5)
女 5,712 人	(+1)
合計 10,983 人	(-4)
世帯 4,105世帯	(+1)

忘れないで 6月の納付

町県民税	1期
納期限は	7月1日⑩です

寄付のお礼
厚くお礼申し上げます。
・静岡県御前崎市 鈴木 清美 様
39,000円

交通安全教室用信号機一式を寄贈いただきました



4月15日⑩に小布施町交通安全協会役員OBの本間卓夫様、須山秀男様、藤本富士雄様、理事の笠原敦徳様から交通安全教室用信号機一式が寄贈され、栗ガ丘小学校に配備されました。この信号機は、学校における交通安全教育のための信号設備で、4月中旬に小学校で開催された交通安全教室で使用しました。寄贈の際には「信号設備が古くなっていったこともあり、新しい設備を活用し交差点での歩行や道路の横断が安全にできるように願っています」と交通安全への思いを伝えていただきました。

林柳波がつなぐ文化と交流



4月28日⑩、小布施の初代公民館長である林柳波をしのぶ「柳波展」が群馬県沼田市で開催され、講師として関谷直美さん（横町）が講演されました。「林柳波と小布施での暮らし」を演題として、ゆかりの深い小布施の人たちとのつながりなどについて説明されました。関谷さんは「柳波の作品の魅力は皆さん知っていますが、一人の人間としての魅力も伝えていきたい」と思いを語られました。

マイナンバーカードの申請などをサポートします

	マイナンバーカード申請	マイナンバーカード受け取り
対象	初めてマイナンバーカードを申請する人のうち、ご自身やご家族による申請が難しい人	開庁時間内での受け取りが難しい人
日時	6月11日⑩ 13:30～16:00 6月18日⑩ 13:30～16:00	6月20日⑩ 18:00～19:40
持ち物	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 ②本人確認書類 ③顔写真（お持ちの人のみ、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）
予約	来庁日の2日前までにご予約ください。 ○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 ※受け取りのみ	



今年も始まりました

小布施 創業元治元年 鮎川 風味堂

本 店 上高井郡小布施町小布施414 TEL 026-247-3090
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
善光寺大門口 長野市大門町79-1 TEL 026-217-8360

有料広告

4/13 農業者交流会開催報告
小布施の農産物の魅力を届けたい



「おぶせ元気な農業担い手交流会」を公民館講堂で開催しました。株式会社みみずや代表取締役社長の中條翔太さんの講演や、参加者による意見交換を行いました。講演では化学肥料を使用しない自然栽培の事例等の話があり、参加者は報告事例に非常に興味を持っていました。意見交換の場では、日ごろ感じていることについての話で盛り上がっていました。農業者の交流会は今後も開催予定です。

4/28 第19回 境内アート×苗市
1日限りの不思議な縁日



「境内アート×苗市」が、玄照寺奉賛会、境内アート×苗市実行委員会の主催により開催されました。初夏のような晴天の下、玄照寺の境内にて熱気あるパフォーマンスが行われました。キッチンカーやクラフト雑貨などのお店が並ぶ千年の森エリアでは、木陰で少しほっとしながら休憩をしたり、買い物を楽しむ人たちににぎわいました。長野市から来ていたご家族は「たくさんお店があって、子どもも飽きずに遊べて楽しい」と来年の開催も楽しみにしていました。

4/27 長野県市町村対抗駅伝競走大会
世代を超えてタスキをつなぐ



松本市で第33回長野県市町村対抗駅伝競走大会が開催され、34位(出場52チーム)でゴールしました。また、同じ日に開催された第19回市町村対抗小学生駅伝競走大会では、57位(出場61チーム)になりました。

○市町村対抗駅伝競走大会出場選手(敬称略)

町田 凜、田畑 暖、萩原 徹、荒井佑輔、小林 豊、長谷川 茜、大村優仁、久保浩昭、長谷川久嗣

○市町村対抗小学生駅伝競走大会出場選手(敬称略)

鶴田花歩、松本蒼一郎、野島 葵、太田晴貴

5/1 社会福祉の充実に尽力
小林正子さん 旭日双光章を受章



小林正子さん(六川)が地方自治の発展に寄与した功績をたたえられ、国の旭日双光章を受章されました。小林さんは、平成7年4月から令和5年4月までの7期28年間、町議会議員を務め、福祉の充実や教育環境の整備等に尽力されました。

5月1日、県庁で阿部知事から叙勲の伝達が行われました。小林さんは「町民の皆さんのご支援あってこそこの受章です。ありがとうございます」と感謝の言葉を語られました。



R4.5.18生
きたざわ なぎと
北沢 凪都
くん
「2歳おめでとう！今年も楽しい思い出たくさん作ろうね！」
◎ 北沢宏樹
◎ 麻衣子 (中央)より

R4.5.17生
かまはら ななと
鎌原 七翔
くん
「まんまるほっぺにポンポンおなかのななちゃん、2歳のお誕生日おめでとう」
◎ 鎌原優来
◎ 夏帆 (松村)より



R2.5.14生
こはし かな
小橋 環奈
ちゃん
「4歳万歳！お姉さんとお母さんみたいなにいに大好きな妹ちゃん。いつも笑顔で！」
◎ 小橋和也
◎ 明日美 (横町)より

H28.5.29生
うちかわ ゆうた
内河 優太
くん
「8歳の誕生日おめでとう！もりもり食べて、大きく成長してるね！優太くん、大好きだよ！」
◎ 内河哲
◎ 綾乃 (松村)より

R4.5.6生
ふじさわ さく
藤沢 咲玖
くん
「いつも元気いっぱいさくちゃん！楽しい毎日を過ごそうね☆」
◎ 藤沢実
◎ 美月 (東町)より

6月、7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 下記宛先まで
●応募締切…☆6月生まれ5月31日◎
☆7月生まれ6月28日◎

●応募先…総務課広報情報係
☎ 026-214-9101
✉ kohojoho@town.obuse.nagano.jp



R3.5.19生
はやし ひな
林 陽菜
ちゃん
「3歳おめでとう！成長して自分ができることが増えてきたね！」
◎ 林慧吾
◎ 理紗 (松村)より

6月の各種相談

■問い合わせ 各種相談 ☎026-247-3111

相談内容	期日	時間	相談員	場所等
人権よろず相談	5日◎	13:30~15:30 ※電話、匿名可	人権擁護委員	北斎ホール相談室 ☎内線 545
心配ごと相談	4日◎、18日◎	13:00~15:00	民生児童委員	北斎ホール事務室 ☎内線 541
乳幼児健康相談	5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◎	14:00~17:00 ※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
法律相談	20日◎	14:00~16:00 ※要予約	弁護士、司法書士	北斎ホール相談室・講習室
精神保健相談 思春期心の相談	19日◎ 21日◎	13:30~ ※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】長野保健福祉事務所

エンゼルランドセンター 6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5月24日◎から)



企画	日時	内容	対象
おはなしの日	7日◎ 11:00~	テラソおはなしの会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
歯科講話	11日◎ 10:30~11:30	子どものお口の中のおはなしです。個別相談もできます。※託児があります。	定 員：なし(予約制) 参加費：無料、持ち物：なし
手づくりひろば	13日◎ 10:30~	てるてるぼうずさんの製作をみんなで楽しみましょう。	定 員：なし(予約制) 参加費：無料、持ち物：なし
ミニコンサート	18日◎ 10:50~	梅雨の時期のうた(曲)をみんなで楽しみましょう。 講師 ピアノ奏者 丸山奈緒さん フルート奏者 松澤 功さん	定 員：なし(予約制) 参加費：無料、持ち物：なし
子育てミニ講座 「小児応急手当」	26日◎ 10:30~11:30	家庭でできる子どもの応急手当について学びましょう。講師 信州医療センター 看護師 ※託児があります。	定 員：なし(予約制) 参加費：無料、持ち物：なし

有料広告

北斎の見た 蔵に宿る ゲストハウス小布施 たいせつなお客様のおもてなしに

Ao(青)・Beni(紅):シングル2台/Sou(蒼):セミダブル2台+ソファベッド2台+ダイニングルーム (IHキッチン・電子レンジ)	お部屋名	季節	1名さま	2名さま	3名さま	4名さま
青・Ao	通常日		12,100円	22,000円	-	-
	ピークシーズン		14,300円	26,400円	-	-
紅・Beni	通常日		12,100円	22,000円	-	-
	ピークシーズン		14,300円	26,400円	-	-
蒼・Sou	通常日		15,400円	26,400円	39,600円	52,800円
	ピークシーズン		17,600円	30,800円	46,200円	61,600円

※「ピークシーズン」は、ゴールデンウィークと7/13~11/24、12/28~1/5です。
※見学を歓迎いたします。日時をご相談ください。

◎ お問い合わせ：080-2212-9719 (木下 9:00~18:00)

詳細とご予約は⇒



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。



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。
・健康福祉課健康係（保健センター） ☎026-214-9930



皆さんは1日どのくらい身体を動かしていますか？

身体活動※₁や運動※₂量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム※₃、うつ病、認知症などの発症リスクが低いことが報告されています。国では今年、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が策定されました。

一人ひとりの今の身体活動、運動量に合わせて強度や量を調整し、身体活動・運動量の目安①～③のできることから取り組んでみましょう！

活動の目安は、すべての人が等しく取り組むべき目標値ではありません。成人の人で今ほとんど歩いていない人は、1日4,000歩から始めてみましょう！



☆身体活動・運動量の目安

対象者	身体活動	座位行動※ ₄
高齢者	①歩行またはそれと同等以上の身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) 【運動】 ②ラジオ体操やダンス、筋力トレーニング、バランス運動など多要素な運動を週3日以上 ③筋力トレーニングを週2～3日(②の運動に含めてよい)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	①歩行またはそれと同等以上の身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) 【運動】 ②息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 ③筋力トレーニングを週2～3日(②の運動に含めてよい)	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	①身体を動かす時間が少ないこどもは、何らかの身体活動を少しでも行う 【参考】・普通歩行以上(中強度)の身体活動を1日60分以上 ・ジョギング(高強度の身体活動)等や筋肉や骨を強化する身体活動を週3回以上 ・座りっぱなしの時間を減らす(特にテレビ、ゲーム等スクリーンの前で過ごす時間) ②激しすぎる運動や身体の使いすぎに注意する(週2日以上以上の休養日を設けること)	

※1身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動き
※2運動：身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的、定期的に実施する活動
※3ロコモティブシンドローム：関節や筋肉など運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態
※4座位行動：座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が少ない行動(例：デスクワーク、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること)

運動するときの注意点

- ・医療機関に通院中の人は、運動の可否について医師に相談してから行いましょう。
- ・治療中の病気がない人は、最低年1回は健診等で血圧や採血結果に問題がないか確認しましょう。
- ・体調不良がある、血圧がいつもより高いなどの症状があるときは運動をしないようにしましょう。

産後ケア事業でクーポン券(利用料の減免)が利用できるようになりました！

産後ケア事業をより多くの人に利用いただくため、令和6年4月から申請をされた人にクーポン券を配布しています。枚数は1人5枚です。クーポン券を活用し、ぜひお気軽に産後ケア事業をご利用ください。利用を希望される人は、健康係までお問い合わせください。

【クーポン券1枚を利用した場合の利用料金】

宿泊ケア 7,500円⇒5,000円 / デイクア1日 3,000円⇒500円
デイクア半日 2,000円⇒無料 / 訪問ケア 1,600円⇒無料



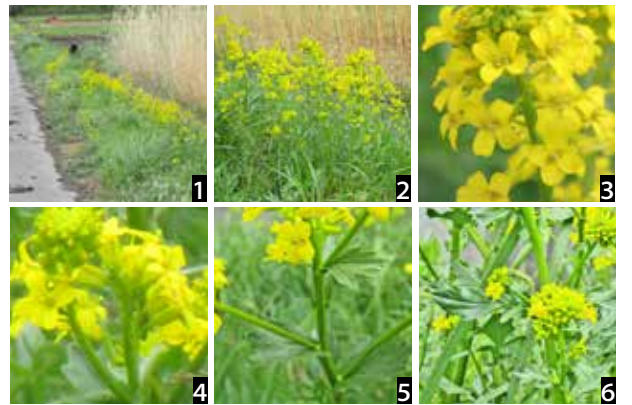
おぶせ自然暦 vol.146

four seasons in obuse

鮮やかな黄色の花「ハルザキヤマガラシ」

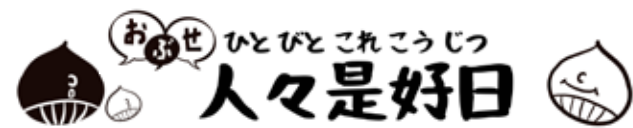
4月の中旬から6月の初旬ごろ、雁田の田んぼに行くと黄色い花が農道の端に細長い列状に咲いているのを見ることができます。この黄色い花は、アブラナ科の帰化植物「ハルザキヤマガラシ」です。20年ほど前までは、小布施にはありませんでした。ハルザキヤマガラシは草丈が40～50cmぐらいの植物で、越年生植物または短期間の多年生植物と見られており群生するのが特徴です。原産地はヨーロッパや西アジアで、穀物の種子に混じって入ってきたのではないかと考えられています。明治の末ごろには植物園で栽培されていたとの記録もあります。1960年(昭和35年)群馬県神津牧場で採集・報告されたのが帰化植物と確認された最初の記録です。

案内人：清水照雄さん(栗ガ丘)



1. 黄色い花が線状に咲く 2. 群生する花 3. 花弁4枚と雄しべ6本、雌しべ1本があり、雄しべのうち長い4本しか確認できない 4. ガクは6枚だが花弁と同じ色のため確認が困難 5. 下部の葉。葉柄があり切れ込みが入っている 6. 上部の葉は切れ込みがなく茎に直接付いている

写真は清水さん提供



執筆：地域おこし協力隊／橋本緑

第1回目のゲストは、書道家小林まさ子さん(林)です。「栗まつり」の取材で初めてお会いして以降、度々出会す不思議なご縁。ふと「硯で墨をするところから書道を教えている」という立ち話から、このコーナーのきっかけをもらったように思います。

書道というと熟語や標語などを太筆で書く「漢字書道」が思い浮かびやすいですが、小林さんは「かな書道」といって、主に小筆を使用して和歌や俳句、短歌を書くのが特徴です。時代背景や歌人の気持ちをしっかり学び、汲み取った上で書へ表現します。すった墨は色の濃淡が出やすく、歌の強弱やリズムを文字で表すのに適しているとのこと。墨をすることは、「かな書道」の表現へのこだわりでもあるようです。



タイトルの「人々は好日」は、「日々是好日」を「間」の人々が日々の暮らしをつくっている」の意味を含めた造語です。



歌の先にある歌人の気持ち、使用している道具の先にある作り手や制作過程…。直接手に取ることができないものに思いを巡らすこと、それが生徒たちにも伝えたい大事なことのひとつでもあるようです。「筆の毛先を“命毛”と呼び、筆先にも命があることを子どもに伝え、大切に扱うようになるんですよ」と話されていました。

その心構えは、書道以外のところでも発揮されます。次にインタビューする人の紹介をお願いした際、話が広がる方がいいだろうと配慮いただき、書道とは全く違う分野の人(次号をお楽しみに！)を紹介していただきました。相手の立場や視線に立って、やりたいことや気持ちを慮る心に尊敬と感謝の念を抱きます。また、小林さんは「青丹会(奈良県)」の吉川美恵子先生に師事しながら、今もお勉強中です。

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6年6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
・・・千年樹の里/健康福祉センター ・・・生活支援ハウス駐車場 ・・・総合体育館 ・・・まなぷらんイベント

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27 チャレンジのど自慢教室 (13:00～健福)	5/28	5/29	5/30 子育て教室・げんきっこ塾 (2歳児) (令和4年3月～4月生まれ) 受付 (9:30～9:45 健福)	5/31	6/1
2	3	4 転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	5 1歳6か月児カリオスタット検査 受付 (15:30～16:30 健福)	6 オレンジカフェ・くりんこ (13:30～健福) 運転免許特定任意講習会 (18:30～須坂警察署)	7 転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	8
9 資源物回収 (8:30～10:30 生駐)	10	11 ダンスで脳元気教室 (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) P15	12	13 3歳児健康診査 (令和3年3月～5月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健福)	14 1歳6か月児健康診査 (令和4年9月～10月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健福)	15 オープンガーデン花巡り (10:00～15:00) P7
16 第36回分館ソフトミニバレーボール大会 (総体ほか) オープンガーデン花巡り (10:00～15:00) P7	17	18 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) P15	19 シルバー人材センター入会説明会 (13:30～桃源荘) 千年ふれあい倶楽部 (10:30～健福)	20 マイナンバーカード時間外交付 (要予約) (18:00～19:40) P15	21 転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	22
23	24 チャレンジのど自慢教室 (13:00～健福)	25	26 3・4か月児健康診査 (令和6年2月～3月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健福)	27 子育て教室・こっこ塾 (6・7か月児) (令和5年11月～12月生まれ) 受付 (9:30～9:45 健福)	28 10・11か月児健康診査 (令和5年7月～8月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健福)	29 おぶせ花回廊・花マルシェ (10:00～15:00 商工会館前道路ほか) P7 花と緑のマルシェ (10:00～16:00 フローラルガーデンおぶせ) P7
30 おぶせ花回廊・花マルシェ (10:00～14:00 商工会館前道路ほか) P7 花と緑のマルシェ (10:00～16:00 フローラルガーデンおぶせ) P7	7/1	2	3 1歳6か月児カリオスタット検査 受付 (15:30～16:30 健福)	4	5	6

▼昨年植えたぶどうの木から緑色の新芽がでてきて、少しずつ小さい実もついてきました。大事に育てて秋においしくいただきたいと思います。(小林)

▼小布施駅で行われたお花の植栽会に同行させていただきました。長野電鉄の職員さんとオープンガーデンオーナーさんが中心となり、駅の構内に季節のお花を植えていただきました。とてもきれいなので、皆さんぜひお立ち寄りください。(中田)

編集後記

小布施町
公式LINE

小布施町の暮らしのお役立ち情報やイベント情報などをお届けする公式アカウントです。
緊急情報などもお知らせしていきます！

友だち登録はこちら