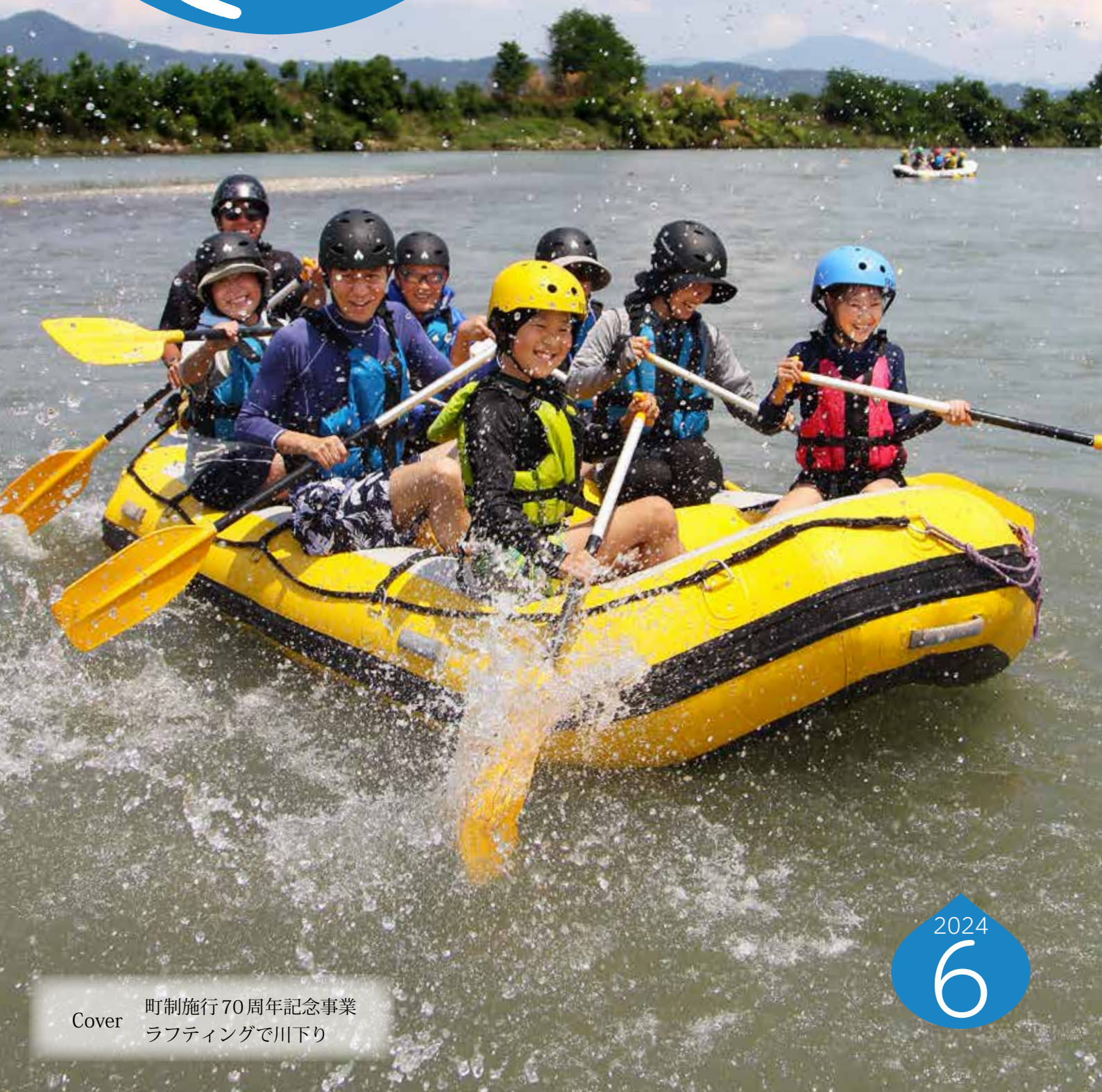


町報

おぶ せ

June
No.1091

Obuse
Town
Anniversary
70th
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～



Cover

町制施行70周年記念事業
ラフティングで川下り

2024

6

2. 小布施町の健診結果と課題

特定健診結果からⅡ度高血圧以上（血圧値 140mmHg 以上 /90mmHg 以上）の割合を平成 30 年度と令和 3 年度で比較したところ、Ⅱ度高血圧以上の有所見割合が増加していました。高血圧は、脳血管疾患、心臓病、腎疾患など臓器障害と深く関与しています。また、翌年度健診を受診していない人も増えています。

⇒重症化予防のために、高血圧対策に取り組み、結果の改善につながる保健指導に力を入れます。

⇒健診の継続受診を勧めていきます。

【Ⅱ度高血圧以上者の前年度からの変化（継続受診者の状況）】

年度	Ⅱ度高血圧以上者（人）	改善	変化なし	悪化	健診未受診者
平成30年→令和元年	60 (6.5%)	34 (56.7%)	9 (15.0%)	2 (3.3%)	15 (25.0%)
令和3年→令和4年	60 (7.2%)	22 (36.7%)	2 (3.3%)	1 (1.7%)	35 (58.3%)

3. 健康課題を解決するための取り組みをお知らせします（重症化予防の取組）

1）高血圧対策

- 健診結果でⅡ度高血圧以上の人に個別訪問による保健指導を行います。
服薬状況の確認や必要に応じて医療機関と連携した保健指導を行います。
家庭での血圧測定をお勧めし、血圧手帳の活用もお伝えしていきます。
- 集団健診の結果説明会ではフードモデルを使った展示や減塩食品の紹介を行います。
- 保健福祉委員会等の学習会、集いの場等で血圧や減塩食についての講話を行います。

血圧手帳をお渡し
できます。希望する
人は健康係まで
ご連絡ください。



2）糖尿病性腎症重症化予防

健診結果から高血糖の人に個別の栄養指導等を行います。

<結果>

平成 28 年度から取り組みを始め、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）7.0 以上の有所見者数が減少し、健診の継続受診が定着しました。よりよい血糖コントロールが行えるように引き続き栄養指導等を継続し、治療が中断しないように医療機関と支援をしていきます。

※ HbA1c：過去 1 ～ 2 カ月の血糖の平均値を反映する臨床検査値。合併症予防のための血糖コントロール目標は 7.0% 未満とされています。

生涯を通じた健康づくりの取り組みとして、町民の皆さんがご自身の健康状態を知り、健診結果から生活習慣の改善に向けた実践ができるよう支援していきます。



第5次障がい者計画・第7期障がい福祉計画・第3期障がい児福祉計画

障害者基本法、障害者総合支援法、児童福祉法に基づいた計画で、3計画を一体的に策定しています。

第5次障がい者計画とは、障がい施策全般の基本的な方向性に関する計画です。

第7期障がい福祉計画・第3期障がい児福祉計画とは？

障がい福祉サービス、障がい児福祉サービス、相談支援および地域生活支援事業の提供体制の確保等に関する計画です。障がい福祉計画は「大人」、障がい児福祉計画は「子ども」を対象とし、国（厚生労働省、こども家庭庁）が定める「成果目標」を設定しているのが特徴です。今回は、2つの計画を合わせて7つの目標が示されました。町だけでは達成できない目標は、須高地域として推進していきます。

- 1つ目：福祉施設の施設入所者の地域生活への移行（障がい者計画）
- 2つ目：精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築（障がい者計画）
- 3つ目：地域生活支援の充実（障がい者計画）
- 4つ目：福祉施設から一般就労への移行等（障がい者計画）
- 5つ目：相談支援体制の充実・強化等（障がい者計画）
- 6つ目：障がい福祉サービス等の質を向上させるための取り組みに係る体制の構築（障がい者計画）
- 7つ目：障がい児支援の提供体制の整備等（障がい児福祉計画）



町ホームページ

さらに深く知りたい！という人は、町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ

健康福祉課 健康係 ☎026-214-9930
地域福祉係 ☎026-214-9118

はつらつおぶせ健康21（第三次）・町国民健康保険第3期保健事業実施計画
第5次障がい者計画・第7期障がい福祉計画・第3期障がい児福祉計画 を策定しました！

はつらつおぶせ健康21（第三次）および町国民健康保険第3期保健事業実施計画について

町のこれまでの健康増進の取り組みを評価し、特定健康診査やレセプトデータ等による健康・医療情報の分析に基づいて健康課題を明らかにし、はつらつおぶせ健康21（第三次）および保健事業実施計画（データヘルス計画）を策定しました。町では、高血圧予防と糖尿病重症化予防に特に力を入れて取り組んでいきます。

1. 小布施町の実態について

(1) 死亡原因の状況

	全死亡に占める疾病の割合（単位：％）			
	平成27年度		令和2年度	
1位	がん	30.3	がん	21.4
2位	心疾患	14.0	老衰	19.8 ↑
3位	老衰	9.2	心疾患	15.7 ↑

出典：県衛生年報

平成27年度と令和2年度を比較して、主な死因はがんが最も多いのは変わりませんが、老衰、心疾患共に全死亡に占める割合が増えており、死因の半数以上を占めています。



(2) 医療費の状況

①1人当たり医療費・介護給付費

	小布施町		県	国	伸び率	
	平成30年度	令和4年度			町	国
国民健康保険医療費	28万8,568円 (県内順位 55/77位)	33万3,491円 (県内順位 49/77位)	33万9,076円	33万9,680円	1.16	1.09
後期高齢者医療保険医療費	65万7,866円 (県内順位 50/77位)	64万4,232円 (県内順位 62/77位)	71万1,181円	78万5,785円	0.98	1.00
介護保険給付費	22万1,466円 (県内順位 62/63位)	25万2,828円 (県内順位 54/63位)	28万4,514円	28万4,730円	1.14	0.97

出典：国保データベースシステム

1人当たりの医療費・介護給付費については、県や国と比較すると高くはないものの、平成30年度から令和4年度までに約1.2倍伸びており、国よりも伸び率が高くなっています。

②高額医療費(80万円以上/件)の推移

年度	平成30年度	令和4年度
人数	77人	79人
件数	109件	269件 ↑
総件数に占める割合	0.4%	1.11%
費用額	1億6610万円	3億9042万円 ↑
総費用に占める割合	20.6%	46.8%

出典：国保データベースシステム

高額医療費の状況を見ると対象となる人数はあまり変わりませんが、件数、費用額は増えています（平成30年度と令和4年度の比較）。疾患の内訳を見てみると、脳血管疾患、虚血性心疾患で件数と費用額が増えていました。脳血管疾患、虚血性心疾患で治療中の人の基礎疾患状況を見ると、脳血管疾患で約80%、虚血性心疾患ですべての人に高血圧が見られました。



高血圧予防が、医療費が高額になる脳血管疾患や虚血性心疾患を防ぐことにつながります。

国民年金保険料の免除申請の受け付けが始まります

収入の減少や失業などにより国民年金保険料を納めることが難しくなることがあります。また、将来の「老齢基礎年金」や不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」「遺族基礎年金」など、いずれの年金も保険料を未納にしておくと受け取れない場合があります。保険料を納めるのが難しい人は、「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」をご利用ください。過去2年間に未納期間がある人も利用できます。

- 対象期間** 令和6年7月～令和7年6月分
- 受付開始** 7月1日㊤～
- 対象者**
- 前年の所得が一定額以下の人
 - 天災や失業などにより保険料を納めることが困難な人
- その他**
- 失業の場合には、雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票などをお持ちください。
 - 全額免除と納付猶予の人は、申請時に翌年度も継続の意思表示をした場合、毎年申請する必要はありません。ただし、失業等を理由とした場合は毎年申請が必要です。
 - 全額免除、納付猶予以外の人は、継続して免除を希望する場合、毎年申請が必要です。
 - 免除を受けると、期間と割合に応じて将来受け取る年金額が少なくなります。経済的に余裕ができたときは、追納制度を利用し年金額を増やしましょう。
 - 10年以内であれば、免除された期間の分をさかのぼって納めることができます。
 - 免除・納付猶予の申請は、マイナポータルからもお手続きいただけます。

マイナンバーカードを使って電子申請できます

年金の手続きは、マイナンバーカードを使って、「マイナポータル」から電子申請することができます。

24時間いつでもどこでも、ご自身の空き時間に申請できますのでご利用ください。



マイナポータル

- 電子申請できる届出例**
- ・国民年金被保険者の資格取得（種別変更）
 - ・付加保険料納付（辞退）申出
 - ・国民年金保険料免除・納付猶予申請
 - ・学生納付特例申請
 - ・口座振替納付（変更）兼 還付金振込方法（変更）申出など

※マイナポータルで手続きするには、マイナンバーカードとカード受け取り時に設定したパスワード（4桁）が必要です。詳しくは、デジタル庁のホームページをご覧ください。



デジタル庁ホームページ

■令和6年度の納付保険料（月額） 16,980円

免除の種類	適用後の納付保険料（月額）
全額免除・納付猶予	0円
4分の3免除	4,250円
半額免除	8,490円
4分の1免除	12,740円

■問い合わせ
健康福祉課国保年金係 ☎026-214-9107

第2回 小布施しあわせ会議



昨年ご好評をいただいた、第1回小布施しあわせ会議。参加者の「他の人にも参加してほしい」といった声にお応えし、第2回小布施しあわせ会議を開催します。

人や地域のつながりの大切さを再評価し、小布施町に暮らす町民の皆さん一人ひとりの幸せを見出すきっかけづくりの場にできるよう、幸福学の第一人者、慶應義塾大学大学院SDM（システム・デザイン・マネジメント）研究科・前野隆司教授と武蔵野大学ウェルビーイング学部・中村一浩准教授をお招きします。

小布施で暮らすしあわせを、みんなで見つけてみませんか。（託児所を用意していますので、気軽にご参加ください）

日時 8月4日㊤ 9:30～12:00

場所 北斎ホール

対象者 原則、町内に在住・在勤の人

参加費 無料

内容 講演会・しあわせワークショップ

申込方法 7月31日㊤までに下記二次元コードまたは企画財政課企画交流係へお申し込みください。

※中村氏による、しあわせ会議の流れをくんだ「しあわせ探求講座」を9月に2回開催しますので、併せてご参加ください。



■問い合わせ
企画財政課企画交流係 ☎026-214-9102

小型家電、古着・古布、廃食用油の回収を行います

7月の日曜回収は小型家電、古着・古布、廃食用油を回収します。

日時 7月7日㊤ 8:30～10:30

場所 生活支援ハウス駐車場

回収品目等 下表のとおり

注意事項 資源物や有害ごみは回収しません。古紙やびん、ペットボトル、白色発泡トレイの資源物は7月19日㊤に各自治会で回収します。

その他 一度回収した物はお返しすることはできません。なお、事業所から出される物は回収できません。

小型家電	電気や電池で動く小型電子機器や家電製品 ※家電リサイクル対象品（エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機など）、電気毛布、電気カーペット、こたつや木製ステレオ等の木枠部分は回収できません。 ※冷媒にフロンガスを使用する小型家電等は、メーカー、販売店へ処分を依頼してください。 ※電球や電池、バッテリー、灯油等はあらかじめ取り除いてください。 ※携帯電話やパソコンは、販売店、メーカーへ回収を依頼してください。 ※町と協定を締結しているリネットジャパンリサイクル株式会社において、宅配便による家庭用パソコンの回収を行っています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。
	古着・古布 ●回収できるもの ※洗濯をするなど、きれいにしてから出してください。 ・衣類（着物、浴衣、肌着、学生服も可）、毛布・シーツ・タオル類 ●回収できないもの ・ジャンパー・コート類、背広・スーツ類、フリース、セーターなどの毛糸製品 ・汚れているもの（油・塗料・泥汚れ等） ・布団・枕・座布団・マットレス・クッション、じゅうたん・カーペット（電気カーペット） ・かばん・靴・電気毛布（敷布）・ぬいぐるみ
廃食用油	廃食用油の回収にご協力をお願いします。 町では、月に一度、土・日曜回収時に家庭で使用済となった食用油を回収します。資源のリサイクルとごみの減量化のため回収にご協力をお願いします。廃食用油は植物性油に限ります。機械油などは回収しません。 【出し方】 ・廃食用油は、てんぷらかすなどを取り除いて、ペットボトルなどの容器に入れ、回収場所に設置の容器に入れてください。なお、容器はお持ち帰りください。

■問い合わせ
住民税務課住民係 ☎026-214-9109

特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除にご協力ください

「オオキンケイギク」は、北アメリカ原産のキク科の多年草で、環境省が特定外来生物に指定した植物です。繁殖力が強く、在来の植物に悪影響を与える恐れがあります。生態系および生物多様性を保全するため、身近な場所で見かけた場合には駆除へのご協力をお願いします。

◆効果的な除去のポイント

- ・実をつける前に根ごと抜き取る（花が咲いても種になる前に刈り取れば、種子飛散による他の場所への拡大を防げます）
- ・駆除後は種を移動させないため、その場で2～3日天日にさらし、枯死させる
- ・ビニール袋などに密封し、「可燃ごみ」として処分する

◆特徴

- ・5～7月頃にかけて、5～7cm程度の鮮やかな橙黄色の花を咲かせ、花びらの先はギザギザしている
- ・道路際や河川敷などに生育し、高さ30～70cm程に成長する



■問い合わせ
住民税務課住民係 ☎026-214-9109

春の環境美化運動へのご協力ありがとうございました

（ ）の数字は令和5年度との比較

参加人数	可燃ごみ	缶・金属ごみ	埋立ごみ（土のう袋含む）	粗大ごみなど
2,204人 （－130人）	449袋 （－8袋）	35袋 （＋8袋）	301袋 （－34袋）	タイヤ、電動モップ チャイルドシートなど



マイ容器に対応している町内飲食店を紹介します

「ゼロ・ウェイスト（ごみを出さない町）」の達成に向けて、使い捨て容器や包装のごみ削減にご協力いただける町内飲食店を「小布施マイ容器プロジェクト協力店」として一覧にしました。下記に記載されている店舗では調理品や食材の持ち帰り（テイクアウト）の際に、お持ちいただいた容器を利用することができます。

容器包装ごみを出さずに、町内のおいしい食べ物を楽しんでみてはいかがでしょうか。



小布施マイ容器プロジェクト協力店 保存容器や水筒などの容器を持っていくと入れてもらえます

	店舗名	備考		店舗名	備考
1	ア・ラ・小布施	飲み物のみ対応可	13	丸十バーカリー	
2	おぶせ庵		14	萬福	
3	ガラリ	タルトが入る容器をお持ちください	15	マイルーム	お店のピザ箱の再利用のみ対応可
4	桂亭	11:30以降に事前にお電話ください	16	マルテ珈琲焙煎所	
5	栗の木テラス	お店の箱は再利用不可 タッパー等をお持ちください	17	milgreen	
6	穀平味噌醸造場		18	地もの屋 響（ゆら）	事前に耐熱容器をお持ちください
7	カフェ茶蔵		19	寄り鳥	受取の3時間前にご注文ください
8	長野土鍋ラーメン たけさん	ラーメンが入る容器か鍋をお持ち ください	20	C cafe&zakka	ドリンクのみ対応可
9	小布施そば処 つくし		21	Cafe+ Delight	ドリンクのみ対応可
10	テンホウ小布施店	餃子のみ対応可	22	CURIOUS CAFE	
11	のみくい処 小栗		23	cafe&marche ichinii...	
12	クチーナ イタリアーナ パーチェ	予約必須、ピザの持ち帰りは30cm 以上のお皿をご用意ください	24	KUTEN。	

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



©BUSE TOWN MAYOR'S COLUMN

Vol.13

小布施町長
桜井昌季



町長コラム

【4回目】

究極の観光とは人との交流

最近、橋本倫史さんの「観光地ぶらり」を読みました。そこで生活している人の営みや歴史、著者自身の人生の振り返りなど、ガイドブックでは分からないことが記されたエッセイです。その中に登場するあるおじさんの言葉に大変共感しました。転載します。

「観光に出かける場所には、施設もあれば自然もありますけれど、最後はその土地の人と触れ合って、『あそこに出かけたときに、あなたに親切にしてもらったな』ということが思いに残ると思うんです。観光はね、やっぱり最後は人なんです。だから、観光でやってくる人たちに楽しんで帰ってもらうために、住んでいる人たちが『こんな良いところだよ』って自慢したくなる。そういう誇りを持つことが大事だと思うんです。」

「旅行に行くならどこに行きたいですか？」との問いをもらうとしたら、私は風景ではなくそこにいる知人の顔が浮かびます。風景は飽きるかもしれませんが、人との交流に飽きることはありません。

何度も来店される町外の人、直接農家さんの顔を見て農作物を買いたい人、町で活動する学生さん、いろいろな人との接点が小布施町にはたくさんあります。交流し「小布施町はいいね」と言っていただけることが喜びであり、町に住むことへの誇りにつながると思っています。

タクシー利用助成券の申請・更新を受け付けています

高齢者や障がい者の日常生活圏の拡大や福祉の増進を図るため、タクシー利用料の一部を助成しています。

既にタクシー利用助成券を利用され、8月以降も利用を希望される人は、**7月10日㊤まで**に更新申請をお願いします。更新申請を行わないと8月以降のタクシー利用助成券は届きませんのでご注意ください。新規申請の受付は随時行っています。

助成内容

1カ月あたり2,100円分(700円のタクシー利用助成券3枚)



対象者

小布施町に住民登録があり①～④のいずれかに該当する人が対象になります。

- ①75歳以上の人
 - ②身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている人
 - ③療育手帳A1、A2またはB1の交付を受けている人
 - ④精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている人
- ※住民税が課税されている人、町税等の滞納がある人などは対象外となります。

■問い合わせ

健康福祉課高齢者福祉係 ☎026-214-9108

おでこポイントの商品券交換は7月31日㊤までに

65歳以上を対象に実施しているおでこポイント制度の商品券(有効期限▷令和6年8月31日㊤)の交換可能期間は**7月31日㊤まで**です。交換は町高齢者福祉係または町地域包括支援センター、町社会福祉協議会の窓口で行っていますので、期限までにお越しください。

令和6年度のおでこポイント制度は7月から受付を開始します。参加したい人は町高齢者福祉係、町社協または町公民館の窓口にお越しいただき「確認用紙」を提出していただくことでポイントカードをお渡しします。

制度の詳細等は今月の隣組回覧のチラシまたは町ホームページをご覧ください。

おでこポイント制度



■問い合わせ

健康福祉課高齢者福祉係 ☎026-214-9108
小布施町社会福祉協議会 ☎026-242-6665
小布施町公民館 ☎026-214-9111

第13回須高地域医療福祉を考える集いを開催します

人生の最期、あなたはどのように過ごしたいでしょうか。穏やかな最期を笑顔で迎えられるよう、一緒に考えてみましょう。

日時 7月6日㊤ 13:30～15:30

場所 須坂市文化会館メセナホール 小ホール

定員 300人

主催 須高地域医療福祉推進協議会
(須坂市・高山村・小布施町)

落語 「三途の川の渡り方」

講師 かいこつてらくん 介護亭楽珍さん

講演会 「最期まで目一杯生きる」

講師 萬田緑平さん(緩和ケア萬田診療所院長)



■問い合わせ

地域医療福祉ネットワーク推進室(須高医師会館内)
☎026-248-9101

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)		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。

◎お問合せ: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)にてお話し
上がりいただけます。

有料広告



7月のテラソ百選のテーマは「ヒーロー」です



パリ五輪、甲子園と夏のスポーツイベントが続きます。筋書きのないドラマが生まれるスポーツは観ている側の心も揺さぶられます。活躍が目立った選手は一躍時の人。ヒーロー誕生です。そんな選手たちの活躍を期待して7月は「ヒーロー」。それぞれの物語をお楽しみください。

7月のおはなし会

日時	内容
7月13日ⓧ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
7月19日ⓧ 15:30～	低学年のおはなし会
7月27日ⓧ 10:30～	たなばたおはなし会

司書のひとつかみ

ーテラソおススメの本をご紹介しますー

テーマは「休養」



休養、できてますか。最近は大型連休の最大〇連休！という言葉も良く耳にするので、まとまった休日を取れている人もいるのではないのでしょうか。しかし休養は量より質の時代、量があるに越したことはありませんが、大事なものは休日を充実したものにしたいという意志です。やみくもに休んでも良い休養にはならないはず。ということで、休養についての本を集めてみました。休み方の本を読んで、一緒にこれからの休日を変えていきませんか。



『休養学』
片野 秀樹・著



『休むヒント。』
群像編集部・編



『おうちストレスをためない習慣』
杉岡 充爾・著

新着本紹介

新たに176冊(一般134冊、児童・絵本42冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。

※紹介文は「TRC TOOLi」より引用



『海釣り完全BOOK』
山口 充・監修

定番の釣り魚17種の生態と釣り方の基礎、ポイントとなるコツ70個を、写真やイラストを用いて解説。釣りを始める前の基礎知識や、実際の釣り方、持ち帰った後の調理のコツも紹介する。動画の二次元コード付き。



『チェアリングはじめます』
いとう みゆき・著

チェアリングとは、お気に入りの場所で、持ち運びできるイスに座ってお酒を飲み、くつろぐこと。近所の川原、公園、お花見…。イスだけあれば誰でもできるアウトドアを、コミックエッセイで紹介します。



『そらうみ』
富安 陽子・ぶん はぎの たえこ・え

暑い夏の日。入道雲のなかに、一本の道がつづいていた。男の子が道を進んでいくと、その先に広がっていたのは、白い雲の浜辺と真っ青な空の海。男の子が、空の町の子どもたちといっしょに空の海で遊んでいると…。



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。

新しい農業委員会がスタートしました

任期満了により、新たな農業委員が町議会の同意を得て任命されました。委員は、農協、女性団体、商工会からの推薦による人を含め9人で、任期は令和6年5月13日から令和9年5月12日までの3年間で、5月13日に開かれた農業委員会臨時総会では、会長に堀道広さん、同職務代理者に鈴木智彦さんを

選任しました。また、同日、農地利用最適化推進委員6人が農業委員会から委嘱され就任しました。任期は農業委員と同様、令和6年5月13日から令和9年5月12日までの3年間で、農地についてのご相談は、各地域の委員までお願いします。

新たな農業委員と農地利用最適化推進委員の皆さん

■丸数字は議席番号、敬称略

農業委員



会長
⑥堀 道広(雁田)
担当：雁田



職務代理者
①鈴木 智彦(矢島)
担当：矢島、清水



②宮崎 恵一(福原)
担当：上町、中町
横町、福原
栗ガ丘

農地利用最適化推進委員



⑩畔上 敏春(東町)
担当：東町、伊勢町
中央、中扇



⑪田中 喜美雄(中子塚)
担当：六川、中子塚



③関 雅彦(押羽)
担当：押羽



④島田 誠(飯田)
担当：飯田



⑤小林 充人(山王島)
担当：山王島



⑫内山 泰俊(羽場)
担当：北岡、羽場



⑬矢島 清史(松村)
担当：中条、松村



⑦竹内 綾(雁田)
担当：雁田



⑧神戸 佳代(中条)
担当：中条



⑨堀 とき子(雁田)
担当：雁田



⑭大島 康一(林)
担当：林



⑮根岸 勉(大島)
担当：大島



おぶせミュージアム・中島千波館 information

こばやしひであき たかはしひろき いのうえつどう
小林英且×高橋浩規×井上越道3人展「Another Story- 絵がつむぐ物語 -」

出展作家の3人は東京藝術大学大学院デザイン科描画研究室で学び、おぶせミュージアム・中島千波館で10年以上にわたり開催されてきた「ShinPA展」に参加してきました。今回はShinPA展に出品した6mを超える大作などを文章とともに展示し、作品と文章とを絵本のように一緒にたどることで、もう一つの物語が見えてくるという試みを行います。

人や動物を装飾的に組み合わせ、ものごとのつながりを暗示する小林、自然の輝きやゆらめきを印象的に表現

会 期 7月6日(土)～10月1日(火)
※水曜日休館(9月を除く)
開館時間 9:00～17:00
入館料 一般500円、高校生250円
(中学生以下と町内在住の65歳以上の人は無料)
ギャラリー
トーク **日時** 7月6日(土)、8月4日(日)
14:00～16:00



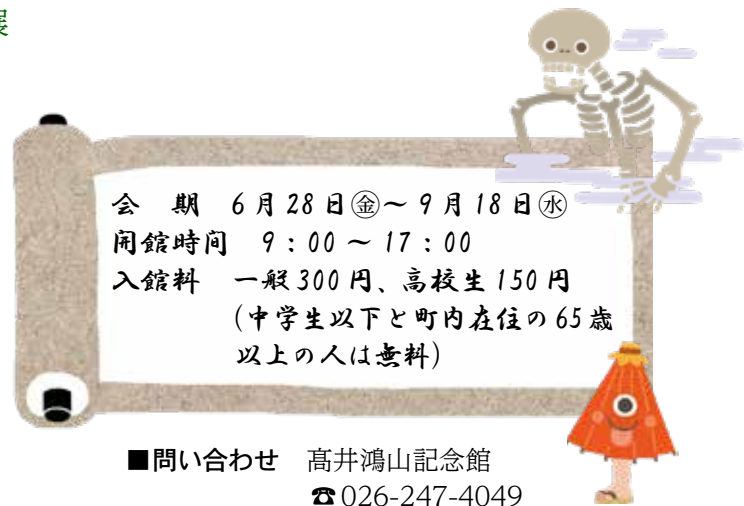
■問い合わせ おぶせミュージアム・中島千波館
☎026-247-6111

高井鴻山記念館 町制施行70周年記念 夏季特別展 「妖怪大集合～眼を閉じれば現るもののけたち～」



『群舞妖怪図』

夏の企画展として、鴻山が残した数々の妖怪画の展示を行います。晩年の高井鴻山は妖怪画の制作に没頭しており、「眼を閉じれば
まぶた へんげ
臉に続々と妖怪変化があらわれてくる」という言葉を残すほどでした。鴻山の臉に浮かび上がってきた、異形ながらもどこかほがらかな妖怪たちの世界をお楽しみください。



■問い合わせ 高井鴻山記念館
☎026-247-4049



高井鴻山が結んだ小布施と葛飾北斎 「北斎の大波(グレートウェーブ)」

Vol. 14

20年ぶりに刷新される新千円札には、葛飾北斎の「富嶽三十六景 神奈川沖浪裏」が印刷されます。「グレートウェーブ」とも呼ばれる本作は、北斎の代表作として世界的にも有名な作品。特に19世紀の西欧において、ゴッホやドガなどの画家に多大な影響を与えたことで知られています。

「富嶽三十六景」が出版されたのは天保2年(1831)頃、北斎70代前半の時です。長い絵師人生の中で、北斎は波や水の表現を日々研究してい



『富嶽三十六景 神奈川沖浪裏』



『富嶽百景』より「海上の不二」



案内：中山幸洋北斎館学芸員

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。

たようです。「神奈川沖浪裏」の迫り来るような迫力ある大波も、その後出版された『富嶽百景』では引波を意識したデザインに変化しています。変わりゆく波の姿は、北斎の絵の魅力のひとつといえます。



念願かなった修学旅行

小布施中学校 3年生

小布施中学校では、4月11日から13日まで、3年の生徒が京都・奈良へ修学旅行に行ってきました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、小学6年生の時に東京へ修学旅行に行くことができなかった生徒たちも、今回は予定通りの日程で京都・奈良を回ることができ、大きな喜びと学びを持って帰ってくることができました。「グループ別タクシー見学」では、それぞれのグループで計画した見学地を回りました。多くの生徒が神社仏閣で「合格祈願」や「必勝祈願」をしたり、京都グルメに舌鼓を打ったりと、京都観光を満喫できたようです。

これから受験生として学びを深める3年生。修学旅行の思い出を力に変えて、粘り強く頑張ってもらいたいと願っています。



「僕の一番の宝物」

栗ガ丘小学校6年 岩本兼暖さん



僕は、4年生のクラス替えで「うまくやっていけるかな」と不安だったけれど、だんだん友だちが増えていきました。生まれて初めて遊びに誘ってもらって、近くの神社で遊んだ時、「みんなで遊ぶとこんなに楽しいんだ」と思いました。今まで一人で遊ぶことが多かった僕に、感じたことのない楽しさが生まれました。遊ぶだけでなく、友だちは相談に乗ってくれます。そのおかげで、僕の悩みごとはなくなりました。僕も友だ

ちが悩んでいたら、相談に乗ってあげたいと思いました。僕は、このクラスはすごく平和で楽しくて、みんなで助け合えるクラスだと思いました。みんなの心が通じ合えるように、互いの個性をわかって、ほめ合っているからだと思います。先生も、その人の得意なことやすごいことを見たら、共感して驚いたり、ほめたりしています。今の5年1組は、互いにはげまし合い、個性を大切に理解し合えるクラスです。そして、これからもそうなると思います。そんな1組が僕の一番の宝物です。(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)



小布施町社会教育委員を紹介します

池田清栄委員長 飯田岩雄委員 久保田智子委員 中村千恵委員 前田博展委員 吉池久美子委員

小布施町教育委員会が社会教育法に基づいて令和6年4月1日に委嘱した委員のコメントを紹介します。

池田委員長 「いろいろな活動に携わらせていただき、小布施町の社会教育の充実と子どもたちの笑顔が大きなエネルギーになることを実感しています」

飯田委員 「今年から社会教育委員をさせていただきます。子どもたちの健全な育成と、健康で満足感のある生活を送れるよう支援していきたいと思います」

久保田委員 「今年度から委員をさせていただきます。委員の方々と交流を深めながら活動に参加し、行政と地域をつなぐお手伝いできたと思います」

中村委員 「観光案内所で町の魅力をご案内するシニアの皆さんと一緒に働いています。生き生きと活躍

する姿を見習う毎日です」

前田委員 「さまざまな体験を通して育まれる豊かな感性。いろいろな体験＝学びの楽しさをより広げていけたらと思います」

吉池委員 「楽しんでやる事があるのは幸せです。生涯学習の場で楽しみや生きがいを持てるような活動の状況を作れたらうれしいです」



左から吉池委員、久保田委員、中村委員、池田委員長、飯田委員、前田委員

7月、8月生まれの小中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 … ☆ 7月生まれ 6月 28日㊟
 ☆ 8月生まれ 7月 31日㊟

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

H30.6.11生
 みやじま りょう
宮島 陵 くん

「6歳おめでとう♡♡
 いつも元気でニコニコ
 笑顔の陵くんが大好き♡♡」

☎ 宮島和利
 ☎ 奈穂美 (水上)より



R1.6.5生
 ふじさわ ま お
藤沢 真生 くん

「5歳おめでとう! また
 ディズニー行こう
 ね☆」

☎ 藤沢実
 ☎ 美月 (東町)より

H30.6.1生
 あらい はる
荒井 晴 くん

「6歳誕生日おめで
 とう! 120%元気な
 晴。今年最後の園生
 活いっぱい楽しんで
 ね♪」

☎ 荒井佳和
 ☎ 宜枝 (水上)より

R3.6.29生
 あらい ゆうり
荒井 悠理 くん

「元気いっぱい歌が
 上手なユーリ、3歳
 のお誕生日おめで
 とう!」

☎ アンドレイ
 ☎ 荒井美礼 (東町)より

R5.6.11生
 みやざき かおる
宮崎 薫 ちゃん

「1歳おめでとう! これ
 からもモリモリ食
 べて元気に大きくな
 ってね♡」

☎ 宮崎武志
 ☎ 奈津子 (中町)より

R1.6.17生
 みやざき はるか
宮崎 遥 ちゃん

「5歳おめでとう! こ
 れからも歌って踊
 ってますます輝いて
 ね♡」

☎ 宮崎武志
 ☎ 奈津子 (中町)より

R5.6.9生
 ふじかわ ことな
藤川 言奈 ちゃん

「はじめてのお誕生
 日おめでとう*幸せ
 を届けてくれてあり
 げ♡」

☎ 藤川頌太
 ☎ 恵美 (松村)より

7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	3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	2日㊟、16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	3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㊟	14:00~17:00 ※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
精神保健相談 思春期心の相談	24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 7月の予定

※下記日程以外は、平日月曜日～金曜日(祝日除く) 9:30 ~ 16:30 の間にご利用可能。(イベント予約は6月26日㊟から)

企画	日時	内容	対象
夏まつり	3日㊟ 10:45~11:30	夏まつりの雰囲気をもみんなで一緒に楽しみましょ う。	定 員：なし(予約制) 参加費：無料、持ち物：なし
プール開き	8日㊟ 10:30~	楽しく水あそびができるよう、水の神様にお願 いをしましょう。	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	11日㊟ 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)	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
リフレッシュタイム	24日㊟ 10:30~	みんなで楽しく子育てトークを楽しみましょう。	対 象：0歳のお子さんとその保護者 参加費：無料、持ち物：なし



小布施町「海の家」がオープンします

小布施町民優待割引を受ける場合は教育委員会が発
 行する利用券が必要です。事前に利用券の交付を
 受けてください。宿泊の場合は、施設への予約を済ま
 せてから利用券の交付を受けてください。

施設名	旅館加茂屋	
期 間	6月23日㊟~8月31日㊟	
電話番号	0255-46-2057	
場 所	新潟県上越市谷浜	
料金 ※割引後	休憩	無料
	宿 泊	小学生以上 7,900円
		3歳以上小学生未満 4,600円
		3歳未満 200円 (※1泊、朝夕2食付)

■問い合わせ

教育委員会生涯学習課 生涯学習・スポーツ振興係
 ☎026-214-9111

サマーランドがオープンします

	昼間(9:30 ~ 17:00)	夜間(17:30 ~ 20:00)
期 間	7月13日㊟~7月15日㊟ 7月20日㊟~8月22日㊟ 8月24日㊟~8月25日㊟	7月20日㊟~8月18日㊟
入場料	一般 500円 中学生以下・ 60歳以上 300円 ※3歳未満は無料	一律300円

※3歳以上中学生以下の皆さんに無料入場券を1人
 10枚ずつお配りします。町内の幼稚園、保育園、小
 中学校に通われている人には、学校等を通じてお渡
 しします。町外の学校等に通われている人は教育委
 員会子ども課にお越しください。

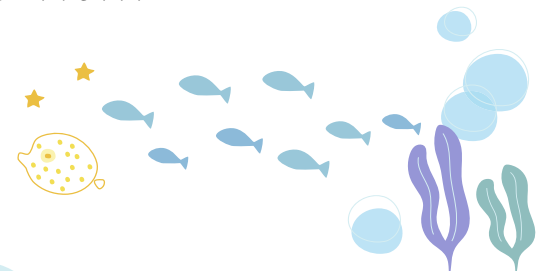
「夏のコンサート2024」を開催します

「夏のコンサート2024」を開催します。ご家族やご
 友人と音楽を楽しみませんか。お気軽にお出かけだ
 さい。なお、出演希望のグループがありましたら公民
 館へお問い合わせください。

日時 7月20日㊟ 開場 17:00 ~ 開演 17:30 ~
 場所 北斎ホール
 入場料 無料
 出演 町内で活動している皆さん

■問い合わせ

小布施町公民館
 (教育委員会生涯学習課 生涯学習・スポーツ振興係)
 ☎026-214-9111



イベント 情報	7月21日㊟	SUP体験イベント
8月上旬予定	飛び込み体験会 (※小学5年生以上対象)	
8月中旬予定	短期子ども水泳教室 (※小学3年生以上対象)	
8月中旬予定 (ナイター営業時)	プロジェクションマッピング	
達成時	来場者150万人達成イベント	

■問い合わせ

サマーランド(開場期間のみ) ☎026-246-0155
 須高行政事務組合 ☎026-245-1173



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

第1回町内一斉防犯パトロー
ルを実施します

問 総務課危機管理係
☎026-214-9209

巡回日時 6月30日⑩ 18時～19時
活動内容
○犯罪の未然防止活動
○地域住民への声かけや防犯指導
○青少年への非行・被害防止の声かけ、危険な場所の点検
○通学路のパトロール
活動の目的
○安全で安心して暮らせるまちづくりを実現する

○地域住民自身がまちの安心を見守り、犯罪の抑止力を高める。
防犯パトロール活動は地域の犯罪防止に大きな効果があります。日ごろの地域防犯への意識はまちの安全につながります。
注意事項 犯罪や不審物・不審者を発見したら警察に通報しましょう。

夏の交通安全やまびこ運動
を実施します

問 総務課危機管理係
☎026-214-9209

「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」をスローガンに、7月11日④から20日④までの10日間「夏の交通安全やまびこ運動」が実施されます。ドライバーの皆さんは思いやりを持った安全運転を心がけ、夏休みを迎えた子どもたちを交通事故の被害から守りましょう。歩行者の皆さんは、道路を渡る時は横断歩道を利

用し、手を上げてドライバーに横断する意思を伝えましょう。また、車が完全に止まったことを確認してから、安全に横断しましょう。
自転車乗用時のヘルメット着用が努力義務になりました。万が一の交通事故に備えて、ヘルメットを着用しましょう。

シニアクラブ「オープングラ
ウンド・ゴルフ大会」、「オー
プンゴルフ大会」参加者募集

問 小布施町社会福祉協議会
☎026-242-6665

シニアクラブでは、「オープングラウンド・ゴルフ大会」と「オープンゴルフ大会」を開催します。対象者はおおむね60歳以上の人で、シニアクラブ会員でない人も参加できます。

各大会とも申込期限までに社会福祉協議会へお申し込みください。※おでこポイント対象事業です。

■オープングラウンド・ゴルフ大会
日時 7月17日④ 8時45分現地集合

（雨天の場合は翌日開催。なお、その日も雨天の場合は中止）
場所 小布施総合公園 芝生広場
参加費 シニアクラブ会員 無料
会員以外 100円

■オープンゴルフ大会
日時 7月22日④ 8時30分現地集合

場所 アパリゾート上越妙高の森ゴルフコース
参加費 プレー代各自負担
申込期限 7月4日④

2024信州ねりんピック
「スポーツ交流大会」参加者募集

問 （公財）長野県長寿社会開発センター
☎026-226-3741

9月28日④に開催される「スポーツ交流大会」の参加者を募集します。種目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ

参加資格 県内在住の60歳以上の人
参加費 1人500円（保険料含む）
申込期限 7月31日④
開催期日 9月28日④
場所 中野市北公園（中野市運動公園）・山ノ内町夜間瀬川緑地公園
マレットゴルフ場

申込先 2024信州ねりんピック実行委員会事務局（公益財団法人長野県長寿社会開発センター内）

自衛官を募集します

問 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所
☎026-235-6026

○第2回自衛官候補生
技能と体力を一心に磨く任期制自衛官です。
受験資格 18歳以上33歳未満の人
受付期間 9月3日④まで
試験日【WEB試験】9月16日④
「22日④のいずれか1日、【口述試験・身体検査】9月21日④「29日④のいずれか1日
○第2回一般曹候補生

自衛隊の中核となる自衛官を目指します。
受験資格 18歳以上33歳未満の人
受付期間 7月1日④～9月3日④
試験日【1次】9月14日④「22日④のいずれか1日、【2次】10月12日④「27日④のいずれか1日
○海上・航空自衛隊航空学生
高校卒業後、大空で活躍するパイロットになる最短コースです。
受験資格（海上）高卒（見込み含む）23歳未満の人、（航空）24歳未満の人
受付期間 7月1日④～9月5日④
試験日【1次】9月16日④、【2次】10月12日④「17日④のうち指定する1日、【3次（海自）11月15日④「12月11日④のうち指定する1日、（航空）11月9日④「12月12日④のうち指定する1日

サマージャンボくじは県
内の売場で購入しましょう

問 （公財）長野県市町村振興協会
☎026-234-3611

サマージャンボくじが今年も7月8日④から8月8日④まで発売されます。当選金額は、1等前後賞を合わせて7億円です。
なお、収益の一部は、地域の芸術・文化の振興に係るコミュニティへの助成、地域防災組織育成への助成などに使われています。

当選金額・本数（発売総額720億円、24ユニットの場合）
1等 5億円×24本
前後賞 1億円×48本

籍の
戸の
窓の
口

※掲載は希望者のみ
（敬称略）

出生
はじめまして

関 音羽 伸一 矢島

樋口 怜央 弘亮 上町

池田 陽向 拓末 松村

佐藤 聖波 一晃 六川

若林 陽那 直也 雁田

田牧 一葉 諒 栗ガ丘

結婚
お幸せに

曾我 瑞紀 清水
中村 克 山ノ内町

三田 真由美 東町
高木 大地 埼玉県所沢市

川島 裕貴 中条
黒澤 利菜 神奈川県大和市

工藤 颯一郎 上町
熊澤 ほのか 駒ヶ根市

死亡
ご冥福をお祈りします

矢嶋 浩一 松村
唐澤 滋彦 伊勢町

池田 守男 押羽
宮澤 福美 雁田

持田 信子 大島

ひとのうごき

6月1日現在（前月比）
人口 男 5,275 人（+4）
女 5,714 人（+2）
合計 10,989 人（+6）
世帯 4,115世帯（+10）

忘れないで 7月の納付

固定資産税 2期
国民健康保険税 2期
後期高齢者医療保険料 2期
介護保険料 2期
上下水道料金 2期

納期限は 7月31日 ④です

寄付のお礼

厚くお礼申し上げます。

・上町商和会 様 20,000円
・福岡県福岡市 小柳 隆司 様 84,000円
・東京都江東区 新井 千春 様 30,000円

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	7月23日④ 13:30～16:00	7月25日④ 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	



小布施町公式LINE

今年も始まりました

ふるふるマロン

小布施 創業元治元年 鮎風味堂

本店 上高井郡小布施町小布施414 TEL 026-247-3090
軽井沢店 北佐久郡軽井沢町軽井沢606番地3 小坂プラザ1階 TEL 0267-46-8310
善光寺大門店 長野市大門町79-1 TEL 026-217-8360

5/19 歴史民俗資料館春のイベント
地域ゆかりの歴史と音楽に触れる



歴史民俗資料館で春のイベントが開催され、約40人の皆さんの参加がありました。元田中本家博物館館長で田中家12代当主・田中宏和さんによる田中本家と小布施の関わりや須坂藩の歴史文化などについての講演や、合唱グループ武翔会による小布施村初代公民館長であった林柳波作詞の童謡の発表が行われました。参加者は田中家の足跡に興味深く耳を傾けたり、武翔会の皆さんとともに曲を口ずさんだりとイベントを満喫していました。

6/5 小学校田植え教室
自然と向き合い日本の食文化を考える



栗ガ丘小学校5年生の田植え教室が行われました。宝生流能楽師シテ方の佐野登先生による「農業と能のかかわり」のお話をお聞きし、水稻生産組合や農業委員会の皆さんに植え方を教えてもらいながら手植えによる田植えを体験しました。児童からは「初めての田植えでワクワクした」「いっぱい植えられて楽しかった」「友だちと協力して植えられてよかった」といった声が聞かれました。

5/19 遊んで、食べて、買い物して…また遊べる
えばぐり市



おぶせエバーグリーン主催による「えばぐり市」が、小布施総合公園で開催されました。開始時間前に駐車場が満車となるほど人気のイベントです。敷地内はキッチンカーをはじめとした飲食やクラフト、占いや整体などのお店が約130店舗ズラリと並びました。お店と公園を歩き来しながら、家族やペットと一緒に楽しんでいる姿が多く見受けられました。次回は2025年の初夏に開催予定とのことです。

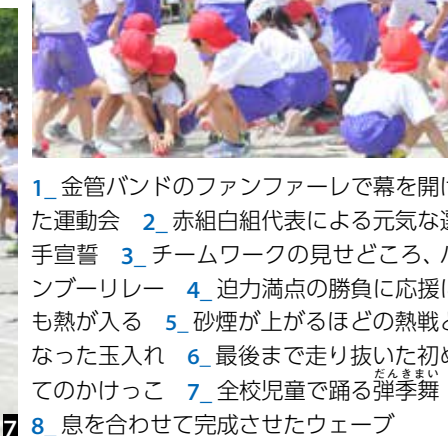
6/8 町制施行70周年記念事業
千曲川ラフティング



千曲川から受ける恵みに目を向け、これからの河川との関わりを考える千曲川ラフティングを開催しました。町制施行70周年を記念し、抽選で選ばれた70人の皆さんが移り変わる景色や自然が作り出した千曲川の地形をいつもとは違う目線から楽しみました。皆で息を合わせてパドルを漕ぎ進み、流れの緩やかな場所では川に飛び込んだり水をかけ合ったりしながら約1時間半の川下りを満喫していました。

5/25 第55回 栗ガ丘小学校運動会
赤組 白組 全力で！さいこうの運動会へ！

「赤組 白組 全力で！さいこうの運動会へ！」のスローガンのもと、第55回栗ガ丘小学校運動会が開催されました。大勢の保護者や地域の皆さんに見守られる中、短距離走や玉入れなど12種目が行われ、児童たちはこの日のために練習してきた成果を存分に発揮していました。



1_金管バンドのファンファーレで幕を開けた運動会 2_赤組白組代表による元気な選手宣誓 3_チームワークの見せどころ、パンブーリレー 4_迫力満点の勝負に応援にも熱が入る 5_砂煙が上がるほどの熱戦となった玉入れ 6_最後まで走り抜いた初めてのかけっこ 7_全校児童で踊る弾子舞 8_息を合わせて完成させたウェーブ

有料広告

https://chikufudo.com
小倉もなか
1口 172円(税込)



新発売 直営店限定
小倉もなか
北海道十勝産小豆を丹念に炊き上げたこだわりの自家製あん。パリッと香ばしい皮種と風味豊かな小倉あんとの調和をお楽しみください。

小布施 蔵部
寄り付き料理

清流で育まれた美味を楽しむ夏。信州大王イワナ、ヤマメを使った料理をお楽しみください。



信州サーモンと大王イワナのお造り

ヤマメの塩焼き

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



有料広告

Health 情報

みんなの健康ひろば

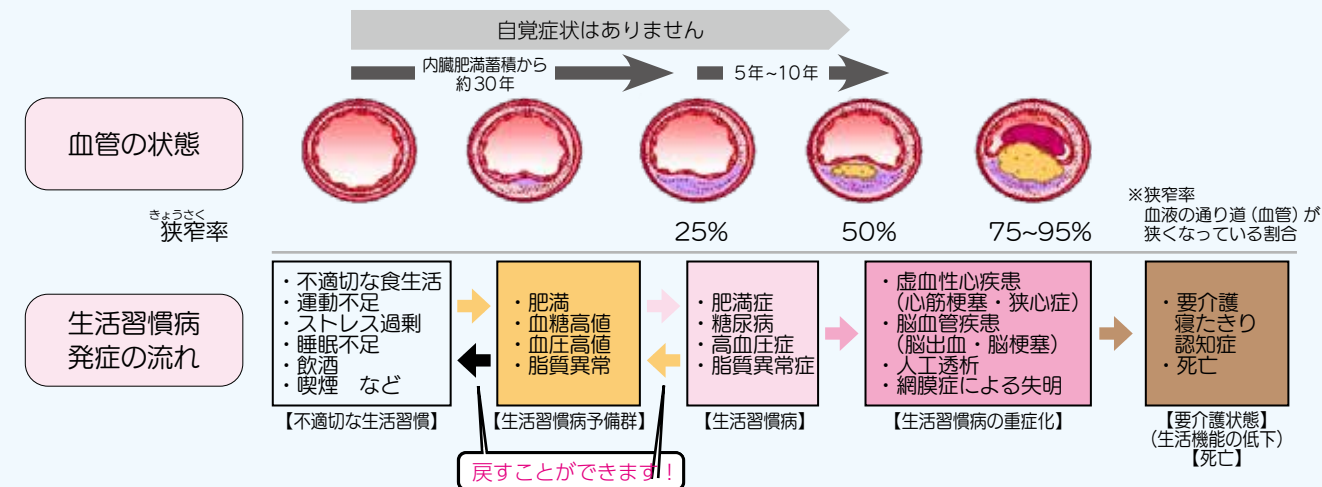
健診結果や体調のこと、食事など健康について気になることはありませんか。保健師と栄養士に何でもご相談ください。
・健康福祉課健康係（保健センター） ☎026-214-9930



基本健康診査が6月から始まっています！
～毎年健診を受け、身体の状態を確認していきましょう～

健康診査は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進んでいきます。自覚症状のない時期から健診を受け、見えない体の状態を定期的に確認することは健康な体を維持していくためにとても重要です。早い段階で気づくことができれば、進行を緩やかにしたり、血管をきれいな状態に戻すことができます。（下記の図をご覧ください）



また、上の図のように、生活習慣は健診結果ととても深い関係があります。生活習慣で気になること（食事のとり方やおやつの頻度、体の動かし方など）を変えた人は、その成果を翌年度の健診結果で確認できます。健診結果について、不明な点は、保健師や栄養士にご相談ください。

◇小布施町の特定健診の受診率を見てみましょう

特定健診の受診率は低下傾向で、令和4年度は40.5%でした。健診の継続受診者と新規受診者は減少し、不定期受診者が増加しています。まだ申し込みをしていない人も、追加でお申し込みいただけます。毎年健診を受けましょう。

		平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和11年度 目標値
特定健診	受診者数	908人	914人	766人	816人	737人	健診受診率
	受診率	44.3%	45%	38.6%	42.1%	40.5%	60%

出典：特定健診法定報告データ

◇基本健康診査の日程

健診種類	集団健診	個別健診
町民健診 (18歳～39歳までの人)	■期日 11月12日㊤、13日㊤	■期間 6月～1月末
特定健診 (40歳～74歳までの国保加入者)	■場所 北斎ホール	■場所 須高地区内の医療機関
高齢者健診 (75歳以上の人)	なし	

◇子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）について

平成9年度～平成19年度生まれで子宮頸がんワクチン接種がまだお済みでない女性は、『キャッチアップ接種』が受けられます。接種は合計3回で、完了するまで約6カ月間かかるため、接種を希望する人はお早めの接種をご検討ください。

キャッチアップ接種の詳細については、右記二次元コードをご確認ください。



厚生労働省
ホームページ

おぶせ自然暦 vol.147

four seasons in obuse

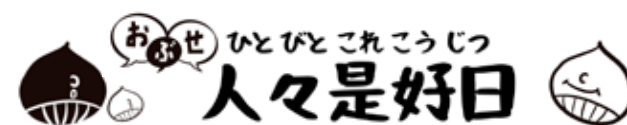
「カラスノエンドウ」と「スズメノエンドウ」

「カラスノエンドウ」も「スズメノエンドウ」も、どちらもマメ科のつる性植物で在来種です。小布施でもあちらこちらで見ることができます。春になると芽を出し少しつる状になり、4月中旬から5月中旬ごろまでに花が咲き、実を付けます。5月中旬を過ぎると実が黒くなって、種子をはじき飛ばします。開花から結実まで、カラスノエンドウの方が少し早く進んでいます。名前が似ていて区別しにくいように感じますが、つる・葉・花・実がカラスノエンドウのほうが大きいので見分けは簡単です。スズメノエンドウは小型でしかも花の色が薄いので、そこにあることを気付かれないことが多いのではないかと思います。それぞれの名前は野鳥に関係があるのではなく、大きさの違いをカラスとスズメに例えて付けられました。

案内人：清水照雄さん（栗ガ丘）



写真は清水さん提供



執筆：地域おこし協力隊／橋本緑

第2回目のゲストは、島田正信さんです。ご存知の人も多いと思いますが、(株)タイヤショップ島田の代表取締役社長であり、野鳥写真家としても活動されています。



「自分の楽しみがあって、初めて仕事がうまくいく。まず自分が楽しく生きること」と島田さん。これまでゴルフや海釣り、骨董品といったさまざまな趣味を経験してきたそう。その中で、30年ほど前から今も継続している写真の魅力を伺うと「みんなが撮影できていないものを撮れたら嬉しいじゃない」と無邪気に答えてくれました。

一方、仕事の話題では、他の業者ができないことに対応するため特殊な機器を導入したり、出張サービスによるタイヤ交換を実施したことで、県内全域か

タイトルの「人々は好日」は「日々是好日」を「町の人々が日々を暮らしをつづけている」の意味を含めた造語です。

ら依頼がくるようになった経緯をお話ししていただきました。この「誰もできていないことをやる」という精神は、趣味にも仕事にも共通しています。

また、それぞれの趣味や仕事で出会う仲間、お客さんとの広がり、教え合い、学び合う機会となり、楽しさが増していくとのこと。まさに、楽しみと仕事の両輪をまわして「楽しく生きる」を体現されている人だと感じました。

ご自身で健康を気遣っていらっしゃるようですが、町民だけでなく、長野県民の車ユーザーの安全を守るためにも、ご健勝とご発展を祈念しています。あらためて、ありがとうございました。



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
FAX 026-247-1102 E-mail: info@obuseyumenoya.com
株式会社イマイ企画 〒381-0202 小布施町大字権原216-14

有料広告

令和6年7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 ・・・まなぷらんイベント

日	月	火	水	木	金	土
6/30 おぶせ花回廊・花マルシェ (10:00~14:00 商工会館前道路ほか) 花と緑のマルシェ (10:00~16:00 フローラルガーデンおぶせ)	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 オレンジカフェ・くりんこ(13:30~健福)	5 転倒予防教室(名字あ~さ行) (13:30~健福)	6
7 小型家電、古着・古布、食用廃油の回収 (8:30~10:30 生駐) P4	8	9 ダンスで脳元気教室 (13:30~健福)	10	11	12 転倒予防教室(名字た~わ行) (13:30~健福)	13
14 第21回小布施見に馬拉ソン (6:00~ 町内一円)	15 海の日	16 転倒予防教室(名字あ~さ行) (13:30~健福)	17 千年ふれあい倶楽部 (10:30~健福) シルバー人材センター入会説明会 (13:30~桃源荘)	18	19 転倒予防教室(名字た~わ行) (13:30~健福)	20 夏のコンサート2024 (17:00~北斎ホール) P12
21	22	23 マイナンバーカード申請サポート(要予約) (13:30~16:00) P15	24 1歳6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)	25 マイナンバーカード時間外交付(要予約) (18:00~19:40) P15	26	27 子どもみこし (17:00~商工会周辺) くりんこ祭り (18:45~駅前通り)
28	29 チャレンジのど自慢教室(13:00~健福)	30	31	8/1	2	3

剪定枝回収(9:00~17:00 町営グラウンド北側駐車場)

編集後記

▼撮影のため小学校運動会に行きました。一生懸命に頑張る子どもたちの真剣な表情やきらきらとした笑顔が素敵で、夢中でシャッターを切りました。当日の様子が少しでも皆さんに伝われば幸いです。(久保田)

▼以前、アルティメットというフリスビーを使ったチーム競技をしていました。もうやることはないと思っていましたが、今月初め久々に大会へ出場。想像通りツラかったのですが、「もう少し、またできるようにになりたい」と感じている自分があります。どなたかフリスビーと一緒に遊びませんか？(橋本)

ふるさとを離れても、小布施のホットな情報をお届けします！
町外の家族・友人に町報おぶせを送りませんか？

年額(送料)1,200円(月100円)
申し込みは広報情報係まで
※スマートフォンアプリ「マチイロ」でも無料でお読みいただけます。