

町報

おぶ せ

September
No.1094

Obuse
Town
Anniversary
70th
~守り。育む。愛する。次の10年へ
~これから「小布施らしさ」を描こう~



Cover

中学生地域クラブ
男子バスケ (OBUSE B.B.C)

2024
9

部

活動変革期に突入
～地域移行へ～

す

べては
子どもたちのために



小布施中学校
校長 嶋田和美さん



小布施中学校部活動地域移行検討協議会
会長 小林 潔さん

小布施は、
先進的に地
域クラブ移
行が進んで
いる地域で
「学校」という枠を超えて、指導者も含めて、町内・町外の近隣地域の人たちとも関わりが増えることになると思います。その中で、小布施のクラブ会員が、地域のリーダーとして積極的に考え、率先して行動するような存在になってくれることを願っています。

地域クラブは、部活動以上に柔軟な動きができるようになっていているため、例えば、運動系と文化系の両クラブに所属することができます。チャレンジしたいものにはどんどん挑戦してみて、自分の可能性を広げていくきっかけになつたらうれしいです。また、自分の気持ちを素直に出せる場であるといなど考えていました。

特集

「学校」の枠を超えて ～部活動から地域クラブへ～

今まで中学校の部活動は、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある生徒が自主的・自発的に参加し、顧問の管理・指導の下、学校教育の一環として行われてきました。しかし今、スポーツ・文化芸術といった部活動を中学校以外の組織へ移行することが求められています。

その理由は、大きく二つあります。一つ目の理由は、少子化です。例えば団体活動の場合、一つの中学校ではチームを構成できず、大会の直前などに合同チームを形成する学校が増えてきました。

また、学級数の減少に伴い教員の人数も減り、部活動に関する専門的な知識や経験を持たない顧問の割合が、長野県の場合60%にのぼっています。

二つの理由は、教員の働き方改革です。放課後や土日、長期休業中も多くの時間を費やす部活動は、顧問にとって大きな負担になり、本来の仕事である授業計画の立案や教材研究の時間が十分に取れない状況も見受けられています。

こうした状況から、国や長野県は、地域の実情も考慮して休日の部活動を、令和8年3月までに地域クラブ活動へ移行する方針を決めました。

そこで、町は令和5年に「小布施中学校部活動地域移行検討協議会」を設立し、テーマを小布施中学校の部活動の地域移行に絞り検討することにしました。検討の中で、部活動の受け皿となりうる既存の地域クラブは町内にはないたなスポーツ団体設立には至りました。意見が出されました。最終的には時期尚早という結論になり、新たなスポーツ団体設立には至りました。

そこで、町は令和5年に「小布施中学校部活動地域移行検討協議会」を設立し、テーマを小布施中学校の部活動の地域移行に絞り検討することにしました。検討の中で、部活動の受け皿となりうる既存の地域クラブは町内にはないたなスポーツ団体設立には至りました。意見が出されました。最終的には時期尚早という結論になり、新たなスポーツ団体設立には至りました。

子 どもたちを サポートする地域の力

協議会での議論と並行して保護者の皆さんに部活動の現状をお聞きしたところ、地域移行を前進させることができると頼れる存在があると分かりました。部活動指導員や外部指導者など地域の皆さんで協議会では、今まで社会教育活動に携わる大勢の地域の指導者が中学校の部活動に、外部指導者として関わっていました。

そこで、町スポーツ少年団の指導者の皆さんにも集まっていたことがあります。これまで社会教育活動に確保が大きな課題となる中、小布施町では、指導者の皆さんのが在が、地域移行の大きな推進力になりました。

協議会では、今まで顧問が担っていたことを、町と指導者、保護者の3者で分担すること、会員（生徒）はどの中学校に通つても入会できることと、退会（引退）の時期は自分で決められることが決められました。

協議会での議論と並行して保護者の皆さんに部活動の現状をお聞きしたところ、地域移行を前進させることができると頼れる存在があると分かりました。部活動指導員や外部指導者など地域の皆さんで協議会では、今まで社会教育活動に携わる大勢の地域の指導者が中学校の部活動に、外部指導者として関わっていました。

そこで、町スポーツ少年団の指導者の皆さんにも集まっていたことがあります。これまで社会教育活動に確保が大きな課題となる中、小布施町では、指導者の皆さんのが在が、地域移行の大きな推進力になりました。

協議会では、今まで顧問が担っていたことを、町と指導者、保護者の3者で分担すること、会員（生徒）はどの中学校に通つても入会できることと、退会（引退）の時期は自分で決められることが決められました。

足、小布施町 中学生地域クラブ

協議会での議論や指導者、保護者の皆さんからのご意見を基に、令和6年4月、「小布施町中学生地域クラブ」が発足しました。会長に山崎町教育長が、副会長に小林小布施中学校部活動地域移行検討協議会長が就任し、事務局は生涯学習課に置かれました。顧問は町長が務めることになりました。

4月に地域クラブへ移行したのは、男子バスケ（OBUSE B.B.C.）・女子バスケ（VAMOS.OBU SE）・男子バレー（小布施バレー・ボルクラブ）・女子バレー（小布施バレー・ボルクラブ）・男女ソフトテニス（小布施STC ※地域移行時に男女合同）・卓球（OBUSE Labo.）・陸上競技（小布施RC）です。また、軟式野球（OBUSE BBS Junction）のクラブを新設しました。

各クラブの基本となつたのは以前の社会体育活動です。小布施中学校の協力で、活動場所も部活動と同じ場所を使用するようになりました。9月にはバドミントン部（OBC）も移行し、現在、部活動として活動を続けているのは、吹奏楽部と創作部です。

今後も子どもたちのことを第一に考え、安心して活動できるよう生徒や指導者の確保、吹奏楽部と創作部の地域移行を目指して議論を重ねていきます。



OBUSE Labo. (卓球)

主な活動場所：小布施中学校格技室

入学後、体験入部をしに来た時、楽しそうな雰囲気が良いなと思って卓球を始めました。練習をすればするほど、力がついてくることが実感できます。試合は最後まで何が起こるかわかりませんが、そのような中でも勝てるとすごくうれしいです。

中学から卓球を始めた初心者がほとんどなので、まずは気軽に体験に来てください。「卓球が楽しい」と思ってもらえるクラブにしていきたいです。
(金谷悠希さん)

キャプテン
かな やすき
金谷 悠希さん 代表指導者
やまと ゆきお
山本 幸夫さん



OBUSE B.B.C. (男子バスケットボール)

主な活動場所：小布施町総合体育館

漫画『スラム・ダンク』の影響で、6年生の時に学校のクラブからバスケを始めました。中学に入ってからも続けているのは、やりたかったプレーを練習してできた時のうれしさがあるからです。チームの人は、みんな優しいし、面白い人が多いので「ずっとここに居たい」と思えます。

仕事があって忙しい中、練習や試合に時間を割いてくれる指導者の皆さんへプレーで恩返しできるよう、チームで協力しながら頑張っていきます。
(小林佑模さん)

キャプテン
こうら ひろき
小林 佑模さん 代表指導者
こばやし たろう
小林 大介さん

小布施 RC (陸上)

主な活動場所：小布施中学校グラウンド

体験入部をしてみたら楽しかったので、中学から陸上を始めました。楽しくて、みんな仲良くできるクラブにしていきたいと思っています。

陸上の面白さは、目標が定めやすく、それに向けて練習を積むと記録が伸びていくところです。

指導者の皆さんのが、丁寧に動作の効果を教えてくれたり、楽しんでできる練習メニューを考えてくれるので、陸上をやったことのない人でも始めやすいと思います。



VAMOS:OBUSE (女子バスケットボール)

主な活動場所：小布施町総合体育館

地域クラブになってからメンバーが増え、できる練習メニューも増えて楽しいです。私は小学校2年生からバスケを始めましたが、チーム内は未経験の人も多いです。コーチたちに任せきりにするのではなく、経験者が未経験者に声を掛け合い、励まし練習をしてチームの雰囲気も良いです。スポ少ミニバスの皆さんと練習することもあります。

みんなが楽しくバスケができるチームにしていきたいです。
(鶴井里子さん)



代表指導者
くぼ ひろあき
月岡 英明さん キャプテン
くろいわ りこ
鶴井 里子さん



OBC (バドミントン)

主な活動場所：北部体育館

最初はシャトルに追いつけなくて、なかなか打ち返すのが難しいですが、練習していくとラリーが続けられるようになって楽しくなっていきます。

半々くらいの割合で経験者と未経験者があります。目標やその人に合った練習と指導を指導者の皆さんができるので、「やってみたい」という気持ちがあれば大丈夫です。プレーの前に「礼儀や態度をきちんとするように」とも指導を受けていて、チームとしても大事にしていきます。
(久保健晟さん)



OBUSE BBS junior (軟式野球)

主な活動場所：未定

「野球をやってみたい」という人たちの窓口であり、「野球を続けたい」といった経験者たちの受け皿でありたいと考えています。「野球は楽しいものだ」と知ってもらう、あるいは改めて感じられる機会にしていきたいです。そして、せっかくなら長く続けて、大人になっても「OBUSE BBS」(早起き野球チーム)と一緒にプレーができたら、なおうれしいです。

体験会を開催予定なので、ぜひそちらへ足を運んでいただけたらと思います。
(手塚寿彦さん)

地域クラブでは会員を募集中です！

各地域クラブでは、会員を募集中です。
在住は町内外を問いません。友人・知人をお説き合わせの上、ぜひ一度体験しに来てください。

■問い合わせ 生涯学習課 生涯学習・スポーツ振興係 ☎ 026-214-9111



地域クラブの「今」を発信 ～小布施町中学生地域クラブ通信～

小布施町中学生地域クラブの「今」をお伝えする「小布施町中学生地域クラブ通信」をご覧ください。



町ホームページ

小布施バレーボールクラブ (女子)

主な活動場所：小布施中学校体育館

自分自身も含めて、中学からバレーを始めた人が多いチームです。最初は不安でしたが、チームのみんなに支えてもらって、苦しい練習を乗り越え、できないプレーができたところに楽しさがあると思いました。悩んでも助けてくれ、言いたいことが言える仲間ができたおかげで、楽しくバレーができます。楽しさは人それぞれ違うと思いますが、一緒にプレーしながら「バレー好き」と思ってもらえたうれしいです。
(小林陽奈さん)



代表指導者
くろいわ りこ
小林 陽奈さん キャプテン
くろいわ りこ
小林 陽奈さん



小布施 STC (ソフトテニス)

主な活動場所：町営テニスコート

個人でプレーしていても、チームのみんなで改善点を考えたり、アドバイスし合うなど協力して、一緒に成長できるよう頑張っています。新しい技に挑戦してみようという気持ちも湧いてきます。
(大窪ひよりさん)

小学校からテニスを始め、練習をすればするほど、うまくなっていくのが楽しくて今も続けられています。指導者の皆さんのが基礎からしっかり教えてくれるので、テニスをやったことない人もやってみて欲しいです。
(樋田翔永さん)

ご長寿 おめでとうございます

9月16日(土)の敬老の日を迎えるにあたり、令和6年度に米寿（男性26人、女性60人）・白寿以上（男性7人、女性24人）を迎える皆さんにお祝い金をお贈りしました。また、男女最高齢者と100歳を迎える皆さんを桜井昌季町長が訪問し、長寿をお祝いしました。

定額減税に係る調整給付金を支給します

今年度実施している所得税と個人住民税の定額減税について、定額減税前の税額より減税可能額が上回る（減税しきれない）人に、その差額を調整給付金として支給します。対象となる人には順次確認書を郵送しています。内容を確認し、本人確認書類の写しや振込口座確認書類の写しを同封し、提出期限までに返送してください。

■確認書類をお送りしている人（支給の対象となる人）

令和6年1月1日時点で小布施町に居住していて、定額減税額が令和6年分推計所得税額（令和5年分所得税額）、または、令和6年度個人住民税所得割額を上回る（定額減税しきれない）人が対象となります。

■支給額

- ①所得税分控除不足額
= 定額減税可能額 - 令和6年分推計所得税額
- ②住民税分控除不足額
= 定額減税可能額 - 令和6年度分住民税所得割額
- ① + ② = 調整給付金支給額（1万円単位で切り上げ）

■返送期限 10月31日（火曜日）

確認書の返送や本人確認書類等の印刷が不要なオンライン申請が便利です。

確認書に記載のオンライン申請用2次元コードやURLから申請いただくと、確認書の返送が不要です。（本人確認や振込口座の確認書類をコピーする手間も省けます）

インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けましょう

<インフルエンザの予防接種>

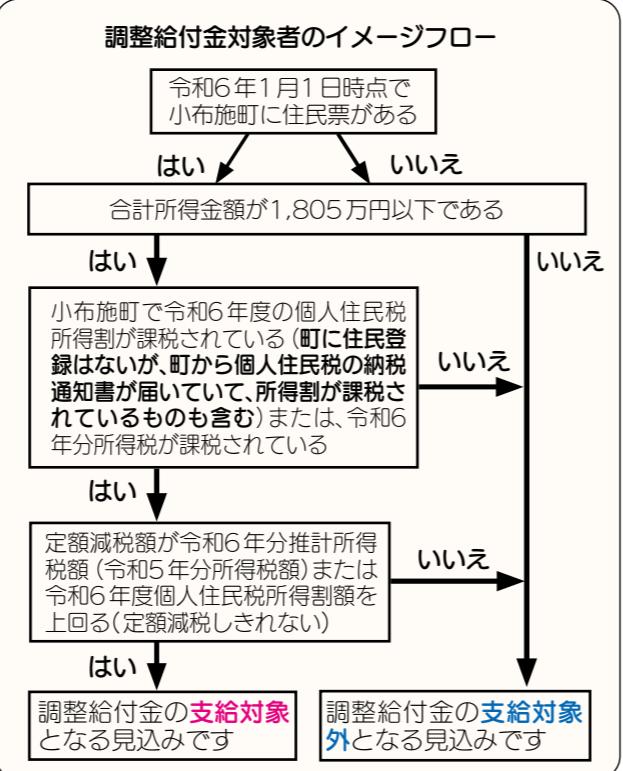
	任意接種（子ども）	定期接種（高齢者等）
対象者	生後6か月～15歳（中学3年生）	接種日に、 ①65歳以上の人 ②60～64歳の人で心臓・腎臓・呼吸器等で身体障害者手帳1級相当の人
実施期間	10月1日（火曜日）～令和7年1月31日（金曜日）	
接種負担	接種費用の2分の1（予診のみは対象外）	1,200円
実施医療機関	須高地区の指定医療機関（指定医療機関以外で接種した場合は、領収書、口座番号等がわかるものを健康福祉課健康係までお持ちください）	須高地区の指定医療機関（指定医療機関以外での接種は助成対象外）

<新型コロナウイルスワクチンの予防接種>

	定期接種（高齢者等）
対象者	接種日に、 ①65歳以上の人 ②60～64歳の人で心臓・腎臓・呼吸器等の身体障害者手帳1級相当の人
実施期間	10月1日（火曜日）～令和7年3月31日（金曜日）
接種負担	1,800円（※）
実施医療機関	須高地区の指定医療機関（指定医療機関以外での接種は助成対象外）

■問い合わせ

小布施町定額減税調整給付金センター
☎ 0120-50-1879 (8:30~20:00 土日含む)



②百賀（100歳を迎える人）

①町内最高齢

氏名	自治会	氏名	年齢	自治会
関谷みち	中扇	町内最高齢 女性最高齢	廣橋智恵子	104 中条
市村正子	上町	男性最高齢	土屋 弘	102 山王島
佐藤俊子	六川	男性最高齢	宮澤傳藏	102 雁田
山下吉野	中扇			
葦澤美知子	大島			
根岸久江	大島			
梅津慶子	中条			
大沢なみ	上町			

年齢基準日：令和7年3月31日
敬称略／希望者のみ掲載



関谷みちさん（中扇）
100歳

■問い合わせ

健康福祉課健康係
☎ 026-214-9930

65歳以上と中学生以下の人は左記の接種負担額で受けることができます。インフルエンザの予防接種は効果が出るまでに1～3週間程度の期間かかり、12歳までの子さんは2回接種を行う必要があります。計画的な予防接種と手洗いうがいなどの予防対策でインフルエンザの流行に備えましょう。

なお、町内の小中学校、町立認定こども園・保育園に通っているお子さんは、予診票を学校や園の事務室等でお渡しできます。あらかじめご記入いただくと当日スムーズですので、ご協力をお願いします。

令和6年度以降の新型コロナワクチンの接種については、個人の重症化予防を目的に、高齢者インフルエンザの予防接種と同様、主に65歳以上の人を対象に定期接種として実施します。昨年度までの接種券はお送りしませんので、医療機関に用意されている予診票にご記入ください。
※接種負担額は変更となる場合があります。

今年6月に100歳になられた関谷みちさん。生まれ小布施で、現在は息子さん夫婦と暮らしておられます。現在の文化服飾学院へ進学のため上京され、も、戦争により小布施に戻られてからは、長年町内でも縫製業に携わってこられました。食べることが大好きで、好き嫌いが全くないという関谷さん。義娘のけい子さんが作るおいしい料理を家族と同じメニューでモリモリ食べられるという驚きです。「戦争中は何も食べられなかつたから食べられないことがありがたい」と話され隣家に住むひ孫さんも、毎年間小布施を見てこられた関谷さんにとつて、町中の景色は変わり、時に違う場所のように感じるのもあります。小学生の藤棚の下でまごとをして思い出や、学生の頃、良い着物に高さのあるおしゃれな下駄を履いて、お友達と小布施の安市に出かけた思い出は今も鮮明に記憶に残っています。

「12年前に主人が亡くなつてからこんなに生きると思わなかつた。お友達もみんななくなつてしまつたけれど、周りの人に支えられて生きかしてもらつている」と感謝を伝えられていました。

© BUSSE TOWN MAYOR'S COLUMN

Vol.16

小布施町長
桜井昌季

町長コラム

今回は

小布施の子どもたちはすごいなあ

町では全国大会に出場する皆さんにわざかながら激励金をお渡しし、健闘を祈っています。

下水道マンホールふた新規デザインが決定しました

町制施行70周年を記念して、小布施町下水道マンホールふたの記念デザインを全国から募集したところ、85作品の応募がありました。募集要項に基づき一次選考を行い、各部門5作品を選定後、最終選考を行い

《投票結果》

小学生部門	中学生部門	一般部門
小布施町といえばやっぱり「栗」なので、マンホールに栗のイラストを入れました。さらに、町などで手を取り合い、これから的小布施町をより良くしていこうという思いを込めました。そして、小布施は川に囲まれているので周りに川を書き、花があふれる町になったら良いなという思いで、春にきれいな桜なども入れました。	栗と北斎の「富嶽三十六景・神奈川沖浪裏」と花(サクラ)を描き、また周りにはオブセ牛乳のフタをイメージして赤い文字で「栗と北斎と花のまち オブセ」を書きました。	「栗と北斎と花のまち」小布施町にふさわしいマンホールとなるよう、メインには岩松院本堂の天井絵、北斎の八方睨み鳳凰図をアレンジし、「70th」の部分は栗とイガグリを組み合わせました。町名は英字で表記し、国内外の観光の方に、マンホールや地元の方にも親しんでいただき、思わず記念に写真を撮りたくなるような華やかなマンホールを目指しました。

■問い合わせ 企画財政課企画交流係 ☎026-214-9102

令和6年度「うるおいのある美しいまち」優良な景観建築物 「景観認定候補」・「助成候補」を募集します

うるおいのある美しいまちは、そこに住む人、町を訪れた人たちに癒やしと安らぎを与えてくれます。良好な景観は小布施町の大切な財産です。町では、おおむね10年以内に建築された建物と歴史的建造物で、良好な景観づくりに寄与している建築物等を「優良景観建築物等」として認定します。小布施町の魅力的な景観を創出している建物を推薦してください。

うるおいのある美しいまちづくりのための各種助成金をご利用ください

	建築物	広告物	生け垣づくり・植栽
対象	住まいづくり相談所の助言・指導を受けそれに協力したもの	既存の広告物の撤去 既存の広告物を環境デザイン協力基準に適合したものに改修するもの	①既存のブロック塀などを撤去し、新たに設置するもの ②新たに敷地内を植栽するもの
助成額	住宅・店舗の新築・増改築に係る部分の固定資産税相当分 (限度額10万円、3年間)	要した費用の2分の1 (限度額5万円)	①樹木購入費用の3分の2以内 (限度額7万円) ②樹木購入費用の2分の1以内 (限度額5万円)

■問い合わせ 建設水道課都市・建設係 ☎026-214-9105

リユース品試験回収のお知らせ

■問い合わせ
住民税務課住民係

☎026-214-9109

※資源回収と
同時に開催します

日時:10月5日(土) 8:30~10:30 場所:ツルヤ小布施店駐車場

◎持ち込みできるもの



食器

割れ・欠け・ひびのないもの
カビやひどい汚れがないもの



おもちゃ・ゲーム類

壊れていないもの・動くもの
部品がそろっているもの
ブロック、ミニカー、鉄道玩具、
ぬいぐるみ、ラジコン、ゲーム機、
ゲームソフト



衣類

破れや汚れがないもの
香水等の強い匂いがないもの



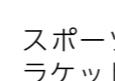
スポーツ・アウトドア用品

再使用可能なもの
カビ・さび・破損がないもの



ファッション雑貨

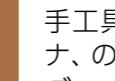
破損・カビ・汚れがないもの
アクセサリー、ベルト、財布、帽子、
腕時計、かばん、帽子、サングラス、
ネクタイ、眼鏡、髪飾り、スカーフ



工具

変色・腐食していないもの
(さびや汚れ、非通電は可)

スポーツ用品(グローブ、ボール、
ラケット用品など)、アウトドア用
品(キャンプ用品、釣り具など)

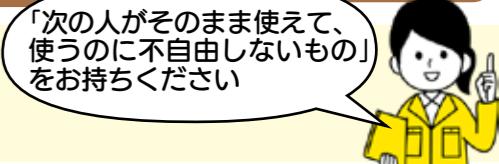


食器以外のキッチン用品

スプーン・フォーク・
ナイフ、鍋、フライパン、
その他調理器具など

注意点

- ①まだ十分に使えそうですか?
- ②壊れや汚れ、欠品、ひどい汚れやカビはありませんか?
- ③持ち込みできないものをご確認いただきましたか?



地域おこし協力隊インターン生 (職業体験)の紹介

西村 雄馬さん

7月から8月末までの2ヶ月間、お世話をしました。活動期間中に最も印象に残ったことは、町の皆さんとの「温かさ」です。私たちに声援をくださったり、活動にご協力くださったり、より良くするためにアドバイスをくださったり、コンポスト製作ワークショップに参加してくださったりと、皆さん一人一人の声に支えられました!今秋からは渡欧して一年ほど日本を離れますが、私自身専門分野(環境政策)を突き詰めて成長し、帰国後何かしら小布施町にも恩返しができるとうれしいです。ありがとうございました!

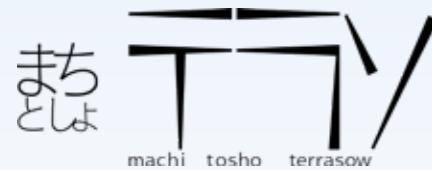


(左から西村さん、小川さん)

町では7月から9月までの間、2人の大学生を「地域おこし協力隊インターン生」として迎え、町環境施策のひとつ「ゼロ・ウェイスト(ごみを出さない町)」の推進のため活動していただきました。

おがわ 小川 さくらさん

8月から9月中旬まで、1ヶ月半ほどお世話をしました。私たちは今夏のキエーロコンポストのワークショップの運営が主な業務で、そのための準備を行ってきました。町内での滞在・業務を経て、さまざまな場所で声をかけてくださる人や、私たち自身の活動に興味をもってくださる人とお会いすることができ、とても楽しかったです。短い間でしたが、小布施町というフィールドの魅力を実感するとても貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました!



今年もやります！物語祭！

食べて、遊んで、読んで、語って、楽しめる「物語祭」は10月27日㈯開催です！テーマは「未来」。今年は更にパワーアップし、なんと約60店舗が出店！町民参加型の企画も増えています。ぜひご参加いただきたいのが「町民による選書」企画。未来にまつわる1冊をご推薦いただけます。応募者には抽選で豪華景品予定あります！詳細はテラソまで！



おはなし会のボランティア大募集！

季節ごとの選書や読みきかせを通じて、子どもたちの豊かな心にふれあい、一緒に本の楽しさを味わいませんか？メンバー大募集です。お問い合わせはテラソまで。

10月のおはなし会

日 時	内 容
10月 12日㈯ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
10月 18日㈮ 15:30～	低学年のおはなし会
10月 26日㈰ 10:30～	おはなし会



新たに154冊（一般89冊、児童・絵本65冊）の本を買いました。ぜひ足をお運びください。

10月のテラソ百選のテーマは「未来」です



人間ってすごいですね。人が想像できたことは大抵実現できるそうです。考えてみれば、小さいころワクワクしたドラえもんの秘密道具もAIやらChatGPTやら、なんだかんだ近いものが発明されていますよね。明日も未来だし、100年後も未来。憂うこともあり、トキメクこともあります。でもまずは想像してみないと創造は始まらない。あなたはどんな未来をつくりたいですか？



新企画！館長コラム

テラソは小布施の編集者

どうも、館長の志賀です。育休から復帰いたしました！また精一杯“テラソらしい”企画を仕掛けていきますので、よろしくお願いいたします。さて、今月からこのコーナーは『館長コラム』として日常から垣間見えるテラソの価値観などをお届けていきたいと思います。

先日、視察者が「テラソは企画の棚が素晴らしいですね」と声をかけてくださいました。めちゃくちゃうれしい！まさに、スタッフが力を入れてくれているところです。

テラソには定期的に本が入れ替わる「企画棚」があります。関元館長時代から受け継がれているテーマ選書の『百選』、小布施の魅力を発信する『小布施棚』、まちとしょの“まち”の語源にもなった“待ち”時間に楽しめる『5分棚』、毎日の記念日に沿った選書の『365棚』、スタッフの手つかずな積読本を集めた『積ん棚』、本が意味を持ってつながっている『文脈棚』、町民の推薦本を集めた『推し棚』、そして旬な情報を届ける『ツリー棚』。それぞれ、毎月または四半期に1回、100冊以上の本が入れ替わっています。

なぜ、企画棚を充実させるのか。本との出会いをつくりたいのはもちろんですが、図書館員として「書棚を通じて世界の見え方を編集する仕事」に価値を感じているからです。選び方や並べ方に意図を持ち、その意図を軸として、どんな本を集め、どんな世界を見せるのか。本棚全体がひとつの読み物であり、1冊の本を読破するようにその棚を眺めてもらうことで、本と本・本と人・人と世界との新しい関係性を見つける機会を仕込む。訪れる人の世界観を広げることができる。それが図書館だからこそできる面白い仕事なのです。テラソは企画棚を通じて、世界や小布施を編集する挑戦を続けています。

ぜひ、今度訪れる際はそんなことも頭の片隅に置きながら棚を眺めてもらえたうれしいです。

館長：志賀アリカ

開館時間
9:00～19:00 平日 9:00～17:00 土日祝日
10月の休館日▶1日㈫、8日㈫、15日㈫、22日㈫、24日㈬(蔵書整理日)、29日㈭
☎ 026-247-2747 Fax 026-247-4504



ホームページ



note

司書のひとつかみ

—テラソおスメの本をご紹介します—

テーマは「奇跡」



私たちのまわりは奇跡であふれています。大きな奇跡はなかなか起きないかもしれません、当たり前の日常が実は奇跡でできているのでは、と感じるときがあります。何が起きるか分からず世界で、特に何も平凡に終わる日こそが奇跡だと思い、感謝して過ごしていきたいです。



『ライオンのおやつ』
小川糸・著



『心が強くなる奇跡の絶景と運命を変えることば』 パイインターナショナル・編著



『きょうはそらにまるいつき』
荒井良二・作/絵

ええ農だより



農業者年金への加入をご検討ください

○農業者年金とは

サラリーマンの年金 (厚生年金)	報酬比例部分(老齢厚生年金) 国民年金(老齢基礎年金)	2階建て
農業者の年金 (国民年金のみ)	国民年金(老齢基礎年金)	1階建て
農業者の年金 (国民年金+農業者年金)	農業者年金 国民年金(老齢基礎年金)	

農業者の年金はサラリーマンと違い、公的年金の1階部分である国民年金のみです。厚生年金を受給するサラリーマン並みの年金を確保するには、自分で2階部分の年金を準備する必要があります。この2階部分として農業者には農業者年金があります。

○農業者年金への加入条件

※ 国民年金 第1号被保険者	年間60日以上 農業に従事	60歳未満
※国民年金保険料納付免除者を除く		
※国民年金の付加年金への加入義務があります		

「花と緑のワークショップ」を開催します

花による美しいまちづくりをさらに進めるため「花と緑のワークショップ」を開催します。

日時 11月9日㈯

①10:00～12:00 ②13:30～15:30

場所 フローラルガーデンおぶせ 店内および温室

内容・講師等

○押し花講習会 :跡部由美子氏

参加費3,000円 (定員6人)

○クリスマスツリー作り・プリザーブドフラワー :

勝川由美子氏

参加費3,300円 (定員7人)

○生花を使ったクリスマスリース作り :西岡由佳氏

参加費3,000円 (定員6人)

○生花のコサージ作り :関好子氏

参加費500円 (定員10人)

○木の実を使ったアレンジ :長田ちえ子氏

参加費500円 (定員10人)

※ワークショップへの参加を希望される人は、11月1

日㈮までに商工振興係へお申し込みください。

■問い合わせ

産業振興課商工振興係 ☎026-214-9104

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。

■問い合わせ

農業委員会事務局 (産業振興課農業振興係内)

☎ 026-214-9115

▶▷農業者の扱い手には保険料への国の補助があります

○保険料への国の補助を受けられる条件

- ・39歳以下
- ・農業所得が900万円以下
- ・下記の農業者の扱い手要件のいずれかに該当する人
 - 認定農業者で青色申告をしている人
 - 認定新規就農者で青色申告している人
 - ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者など

→月額最大1万円の保険料の補助を受けられます!!

○国の補助を受けられる期間は最長20年間です。(35歳以上の支援は最長で10年間です)

○国の補助を受けている間の保険料は月額2万円(国の補助額を含む)で固定され、加入者が負担する保険料は2万円から国の補助額を差し引いた額になります。

○国の補助を受けられる期間を過ぎた場合は通常の保険料(月額2万円～6万7千円の間で千円単位で選べ、変更も自由)になります。

「千曲川の源流をたどる大人の遠足」を開催します

小布施町に恵みを与え、時に災害をもたらす千曲川のルートをたどり、最初の一滴を見てみませんか。川上村甲武信ヶ岳、標高差700mを約5時間半かけて往復します。(※当日は甲武信ヶ岳山頂までは登りません)

日時 10月10日㈯

時間 6:00集合 (6:15出発)

18:00役場到着

集合場所 役場駐車場

持ち物 登山のできる服

装、トレッキングシューズ(登山靴)または運動靴、雨具(必ずお持ちください)、飲み物、昼食



募集人数 25人

申込方法 建設水道課または町ホームページにある申込用紙に必要事項をご記入いただき、建設水道課窓口またはメール(toshi@town.obuse.nagano.jp)で提出してください。

申込期限 10月1日㈯

■問い合わせ

建設水道課都市・建設係 ☎026-214-9105



町制施行70周年記念 企画展・イベントのお知らせ

おぶせミュージアム・中島千波館 information

秋の中島千波展「こんな絵を描いてきました」

おぶせミュージアム・中島千波館では、中島千波画伯のこれまでの多彩な歩みをご紹介する展覧会を開催します。

桜をはじめ牡丹や菖蒲などを描いた華やかな金屏風や遊び心が感じられる新聞小説の挿絵、絵の社会的な役割を考えて描いた若き日のシュールリアリズム表現、画伯がライフワークとして取り組む「人間とは何か」を追求したシリーズ、世界の山を描いた雄大な屏風などを展示します。

また、これまで制作した版画とともに、版木や、版画が

会期 10月5日㊐～令和7年1月28日㊖
※水曜日休館(10月・11月を除く)、
年末年始(12月29日㊐～令和7年1月3日㊏)

開館時間 9:00～17:00

入館料 一般500円、高校生250円

(中学生以下と町内在住の65歳以上の人には無料)
~~~~~

中島千波画伯による  
ギャラリートーク 日時 10月5日㊐ 14:00～15:00

## 高井鴻山記念館秋季特別展 「古刹岩松院と鴻山・北斎の名品展 ～歴史に刻まれる風景～」を開催します

今年度の秋季展では町制施行70周年を記念し、高井家の菩提寺であり北斎とも関係が深い岩松院にご協力いただき、鴻山や北斎の作品を紹介するほか岩松院所蔵の寺宝が並ぶ特別展を行います。『釈迦涅槃図』や『鳳凰図下絵』など、岩松院に伝わる仏画や資料の数々をご紹介します。普段見る機会が少ない貴重な作品を展示しますので、ぜひご覧ください。



高井鴻山「世相百態図(一部)」  
(岩松院蔵)

会期 9月20日㊐～12月18日㊖

開館時間 9:00～17:00

入館料 一般300円、高校生150円

(中学生以下と町内在住の65歳以上の人には無料)

■問い合わせ 高井鴻山記念館 ☎ 026-247-4049



## 夏休み中の「児童クラブ」のようす

児童クラブでは、低学年を中心に異年齢の子どもたちが交流しながら夏休みを過ごしました。



- 1\_クイズ
- 2\_輪投げ
- 3\_水遊び
- 4\_フルーツバスケット
- 5\_ポッチャヤ
- 6\_自由遊び
- 7\_じゃんけん列車



## 「さっちゃんのまほうの手」を読んで

栗ガ丘小学校4年 本多由有さん



さっちゃんはやさしくて、元気。さっちゃんに指がないのはへんだよって、まりちゃんが言ったのはいけないし、お母さんがせっかくうんでくれた命なのに、へんと言ってはいけないと思います。さっちゃんは指がなくても、とてもやさしいお母さんになれると思います。「おれもお父さんやめた」と言ったあきらくんは、さいごにあやまって手紙とチョコレートをあげて、とてもやさしいと思いました。さっちゃん

んもうれしかったと思います。ようち園の先生は、星役にさそってあげて、さっちゃんを元気づけてくれてよかったです。何日もようち園を休んだけど、ようち園に行ってよかったです。

さっちゃんは、大人になったらとてもやさしいお母さんになれると思います。どうしてかというと、さっちゃんにはまほうの手があるからです。さっちゃんの手にはまほうの手があると言ったお父さんは、さっちゃんを大切に思っているんだと思いました。(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)



## 「心温まる絵手紙作品でほっこり」

「彩の会」と「リスの会」

北斎ホール2階ロビーに絵手紙作品が展示され、多くの地域住民が鑑賞しています。展示しているのは、町内で活動している「彩の会」と「リスの会」の皆さんです。絵手紙は草花や動物、季節の風物など身近な題材を描いて、ひと言を添えた21作品。

2つの会の講師は尾島健太郎さんが務め、毎月1回(彩の会は第2木曜日、リスの会は第3木曜日)公民館学習室に集まって、絵を描いたり、おしゃべりを楽しんだりと充実した時間を過ごしています。



彩の会代表の小林静さんは「日頃からどんな言葉を作品にいれようか考えています。日常生活と関連づけた制作は老化防止につながり、仲間との雑談から人の輪も広がっています」と語ります。

リスの会代表の広橋信子さんは「絵手紙を18年くらい続けられているのは仲間のおかげです。和気あいあいしながらも仲間から刺激を受けつつ、向上心をもって学んでいます。これからも絵とメッセージで想いを伝えたいです」と語りました。



# crossing journeys HLAB SHINSHU 2024

HLAB SHINSHU サマースクールが8月14日から20日まで開催されました。今年は会場に伊那市が加わり小布施町での活動は後半のみでしたが、集まった高校生たちは仲間の旅路に触れ、将来を真剣に考える時間を過ごしました。



1\_サマースクールを締めくくる出発式 2\_信  
めくくる出発式 3\_信  
毎コラボ企画。記者から  
記事作成の専門的な指導  
を受け、町内で活躍する  
ゲストへ小布施町との関  
わりや生き方などを取材  
し、記事にまとめる



## 令和7年度採用の町職員を募集します

町では、令和7年度採用予定の町職員を次のとおり募集します。多くの皆さんの応募をお待ちしております。

受付締切 10月4日㊁ 第一次試験 10月27日㊁ 試験会場 小布施町役場

申込方法 総務課または町ホームページにある「申込書兼履歴書」を提出してください。

|               | 募集人数 | 受験資格（全てを満たす人）                                                                                         |
|---------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 土木職（上級）       | 若干人  | ・昭和54年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人<br>・学校教育法による大学（短期大学を除く）または国立高等専門学校を卒業した人または令和7年3月卒業見込みの人で、土木の専門課程を専攻した人 |
| 土木職（初級）       | 若干人  | ・昭和54年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人<br>・学校教育法による高等学校を卒業した人または令和7年3月卒業見込みの人で、土木の専門課程を専攻した人                   |
| 保育士・幼稚園教諭（中級） | 若干人  | ・昭和54年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人<br>・短期大学卒業程度の学力を有する人で、保育士の資格および幼稚園教諭の免許を有する人または令和7年3月までに取得見込みの人         |
| 主任介護支援専門員（中級） | 若干人  | ・昭和44年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人<br>・短期大学卒業程度の学力を有する人で、主任介護支援専門員の資格を有し主任介護専門員としての業務経験を5年以上有する人            |

■申し込み・問い合わせ 総務課総務係 ☎ 026-214-9100

## 町内にデジタルサイネージを設置しました

■問い合わせ 企画財政課企画交流係 ☎ 026-214-9102

この事業により、住民の皆さんと観光客に対するさらなる情報発信の強化と地域の活性化を図ります。



町では、国のデジタル田園都市国家構想交付金を活用し、おぶせロマン号にバスロケーションシステム（バスの現在位置や遅延情報等が分かるシステム）を導入するほか、おぶせロマン号停留所近辺の5カ所にデジタルサイネージを設置します。

事業の実施に当たっては（株）Goolightが運営し、町内全域を網羅する地域BWA（無線通信システム）を活用します。

### ■設置場所

- ・小布施駅
- ・おぶせミュージアム・中島千波館
- ・高井鴻山記念館
- ・おぶせ交流館1階
- ・スポーツコミュニティセンター（2階ボルダリング受付前）

## 第61回 小布施町総合文化祭を開催します

小布施町文化協会と小布施町公民館では、町総合文化祭を次の日程で開催します。

### 作品展

日時 10月19日㊁・20日㊁ 9:00～15:00  
※20日は14:30まで

会場 総合体育館  
その他 個人で出展希望のある人はお問い合わせください

### 菊花展

日時 11月1日㊁～15日㊁の午前中  
会場 皇大神社境内

### 芸能祭

日時 11月4日㊁ 13:00開演（12:45開場）  
会場 北斎ホール

■問い合わせ 公民館（生涯学習課生涯学習・スポーツ振興係） ☎ 026-214-9111

株式会社  
**見海造園**

一級造園技能士・庭園アドバイザー  
TEL: 0247-2887  
FAX: 0247-5633  
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！

有料広告  
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 石籠・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

## 小布施見にマラソンから学んだ「生き方」の多様性 地域おこし協力隊 北川 司

2022年5月。小布施町との出会いは、評価を求めることや頑張る生き方に疲れ、今後どう生きるかについて、自分自身と向き合っている最中だった。

小布施見にマラソンは、「おもてなしの豊富さ」や「仮装」が有名で、町全体で行う「お祭り」のような印象を受ける。マラソン大会としては稀有な存在であり、アールビーズ社が発表する「大会100選」常連大会である。



かかわりを持つ前、競技に長く取り組んできた私自身からすると、本大会について少し懐疑的であった。マラソン大会における楽しみは「誰から与えられるもの」ではなく、「走りの中で自分自身が見出すもの」という思いが強くあったからだ。

3年間本大会に携わったことで、マラソンへのかかわり方の幅が広がった。実際、記録に固執することなく、マラソン大会自体を楽しむことを覚えた。

心にある固定概念や思い込みが明らかに減っていて、生きるのが楽になっている。小布施見にマラソンを通じて大切なことを学んだ気がする。



### おでこポイント対象事業 動いて笑って介護予防！「千年ふれあい俱楽部」10～3月のお知らせ

「千年ふれあい俱楽部」は、小布施町在住の介助・見守りが不要の65歳以上の人を対象に「健康生活の維持」と「心と体のリフレッシュ」につながる内容の催しを毎月開催します。お気軽にご参加ください。

時間 10:30～約1時間(受付10:00～)

内容 右記のとおり



#### 参加に関する注意事項

○11・12・2・3月は定員があるため、開催日3日前までに小布施温泉あけびの湯にお申し込みください。

○会場が千年樹の里健康福祉センターの場合

イベント参加後の同日に小布施温泉あけびの湯を利用する場合は、入館料400円(通常700円)でご利用いただけます。

○会場が小布施温泉あけびの湯の場合

入館料400円(通常700円)が必要です。なお当日入浴されない場合は、後日利用可能な入館無料券をお渡しします。

○飲食物の持込みはできません。

○交通手段のない人は、小布施温泉あけびの湯にご相談ください。各公会堂発着の送迎をします。なお申し込み状況により、対応できない場合があります。

10月9日㊈ 藤間流本格舞踊に笑いをプラス！歌と踊り楽しい漫談！出張お笑い舞踊「ささぐり演芸」  
《会場：千年樹の里 健康福祉センター》

11月20日㊈ 未経験者大歓迎！ヘタでいい、ヘタがいい「絵手紙作り教室」  
《会場：小布施温泉あけびの湯 先着20人》

12月11日㊈ 豪華なプリザーブドフラワーでクリスマスリースを作れるチャンス！「クリスマスリース作り教室」  
《会場：小布施温泉あけびの湯 先着20人》

1月10日㊉ 落語芸術協会理事 桂米福師匠の笑い寄席！  
《会場：千年樹の里健康福祉センター》

2月19日㊈ お腹の底から声を出して笑って健康！免疫力向上！「笑いヨガ教室」  
《会場：小布施温泉あけびの湯 先着30人》

3月19日㊈ ラジオ体操のコツを知って対内年齢・血管年齢若返り！目からウロコの「ラジオ体操教室」  
《会場：小布施温泉あけびの湯 先着30人》

■問い合わせ 健康福祉課高齢者福祉係 ☎026-214-9108  
小布施温泉あけびの湯(当事業委託先) ☎026-247-4880



## 小布施 寄り付き料理 蔵部

揚げたての天ぷらと日本酒でクイッと一杯。  
今夜のお食事は「蔵部」でいかがですか。

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



10月、11月生まれの小学生以下の皆さんを募集中!!  
①名前(ひりがな)②生年月日③性別④電話番号⑤応募者の名前・自治会  
⑥メッセージ(30字まで) ⑦写真 を下記宛先まで

●応募締切 … ☆ 10月生まれ 9月 30日㊈  
☆ 11月生まれ 10月 31日㊈

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



R5.9.2生  
へだ  
遠田あかり  
ちゃん  
「あーちゃん、1歳おめでとう！これからもいっぱいみんなで遊ぼうねー♪」



R4.9.7生  
げんば  
玄蕃 碧  
くん  
「2歳おめでとう！たくさん食べて遊んで笑顔いっぱいいでいてね♡」



R5.9.14生  
こざき より  
小嶋 依  
ちゃん  
「1歳のお誕生日おめでとう！いつも癒しがありがとうございます😊」



R2.9.9生  
みうら ちあき  
三浦千晃  
くん  
「4歳おめでとう！面倒見のいいお兄ちゃん！これからもよろしくね！」



R2.9.16生  
げんば  
玄蕃 湊  
くん  
「4歳おめでとう！園での事をお話してくれるのが毎日楽しみだよ♡」



R5.9.3生  
ささざわ すずか  
笹澤涼華  
ちゃん  
「すっちゃん1歳おめでとう☆癒しスマイルを毎日ありがとうございます！大好きだよ♡」

## 10月の各種相談

■問い合わせ 各種相談 ☎026-247-3111

| 相談内容              | 期日              | 時間                              | 相談員           | 場所等                                                         |
|-------------------|-----------------|---------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
| 人権よろず相談           | 2日㊈             | 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            | 1日㊈、15日㊈        | 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           | 2日㊈             | 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          | 17日㊈            | 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㊈、㊉<br>※祝日を除く | 10:00～12:00、13:00～15:00<br>※要予約 | 結婚専門相談員       | 小布施町社会福祉協議会<br>☎026-242-6665                                |
| 法律相談              | 17日㊈            | 14:00～16:00 ※要予約                | 弁護士、司法書士      | 【問い合わせ・申し込み】<br>健康福祉課地域福祉係<br>☎026-214-9118<br>【会場】北斎ホール相談室 |
| 精神保健相談<br>思春期心の相談 | 16日㊈<br>18日㊉    | 13:30～<br>※要予約                  | 精神科医師         | 【問い合わせ・申し込み】<br>長野保健福祉事務所<br>☎026-225-9039<br>【会場】長野保健福祉事務所 |
| 行政相談              | 18日㊉            | 9:30～11:30                      | 行政相談委員        | 北斎ホール相談室<br>☎内線545                                          |

## エンゼルランドセンター 10月の予定

■問い合わせ エンゼルランドセンター ☎026-247-2137

※下記日程以外は、平日月曜日～金曜日(祝日除く)9:30～16:30 の間でご利用可能。(イベント予約は9月26日㊈から)

| 企画       | 日時   | 内容                                                             | 対象                                                |
|----------|------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| おはなしの日   | 4日㊉  | 11:00～<br>「ぐーちょきぱー」の皆さんによる絵本の読み聞かせを楽しみましょう。                    | 対象：なし(予約制)<br>参加費：無料、持ち物：なし                       |
| ミニ運動会    | 9日㊈  | 10:40～<br>気持ち良い青空の下で元気に体を動かしましょう。                              | 定員：なし(予約制)<br>参加費：無料、持ち物：なし                       |
| 手づくりひろば  | 16日㊈ | 9:30～11:30<br>ハロウィンの製作を楽しみましょう。                                | 定員：なし(予約制)<br>参加費：無料、持ち物：なし                       |
| 子育てミニ講座  | 23日㊈ | 10:45～11:30<br>「家庭看護」子どもの発熱、嘔吐、下痢などの対処法を学びましょう。講師：信州医療センター 看護師 | 定員：なし(予約制)(託児あり)<br>参加費：無料、持ち物：なし                 |
| ベビーマッサージ | 29日㊈ | ①10:15～10:45<br>講師：小暮徳子さん(ロイヤルセラピスト協会認定講師)<br>②10:50～11:20     | 定員：なし(予約制)<br>参加費：無料<br>持ち物：バスタオル、ベビーオイルまたは保湿クリーム |



市ふせっこ  
大集合！！  
9月生まれ





8/5 中島千波先生ワークショップ  
感情を自由に表現しよう



おふせミュージアム企画展に出品中の作家3人と中島千波さんを講師に、手を描くワークショップを小布施中学校創作部の生徒を対象に開催し、18人が参加しました。生徒は手の形をじっくりと観察し、どのような感情を表現できるのかを講師や友人と相談しながら丁寧に作品を完成させていました。ワークショップの最後には画材の使い方や描き方のコツなどの講評があり、生徒たちは熱心に耳を傾けていました。

8/25.31 キエーロコンポスト製作ワークショップ  
「ごみを出さない町」を目指して



リンゴ箱を活用してキエーロコンポストを製作するワークショップを開催し、2日間で31人が参加しました。ワークショップの前半ではコンポストや生ごみについての勉強会を行い、後半では実際にキエーロコンポストを製作しました。参加者からは「環境にいいことが学べたと同時に、自分で作れたことにとても達成感があった」「自分で作ったことでしっかり使ってみようという気になった」といった感想が聞かれました。

8/12 小布施中町 桜塚観音「お花市」  
花より団子？飲食店も充実



恒例のお花市がギヤマン通り、幟の広場で開催されました。中町の商店や住民の人たちが屋台を出したり、バンドの生演奏もあり、まだ暑さ残る時間帯から多くの人でぎわいました。『いいだん会』の黒崎紀彦実行委員長は「子どもたちのいい思い出づくりになれたうれしい」と汗を流しながら焼きそばを振る舞っていました。

●撮影協力 カメラリポーター 小林 進さん

シニアクラブからのお知らせ

シニアクラブでは下記の大会を開催します。対象者はおむね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。10月3日㈭までに町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。

第18回オープングラウンドゴルフ大会

日時 10月16日㈭ 8:30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 シニアクラブ会員は無料（会員以外は100円）

第21回オープンゴルフ大会

日時 10月21日㈪ 8:30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

町制施行70周年記念 第35回オープンマレットゴルフ大会

日時 11月6日㈭ 8:30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 小布施町マレットゴルフ場

参加費 シニアクラブ会員は無料（会員以外は100円）

■申し込み・問い合わせ 小布施町社会福祉協議会

☎ 026-242-6665

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



朝食は東隣のカフェ  
珈琲(こち)にてお召し  
上がりいただけます。



| お部屋名   | 季節      | 1名さま    | 2名さま    | 3名さま    | 4名さま    |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Ao(青)  | 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⇒



全国大会出場報告

全国大会への出場権を勝ち取った皆さんのが報告のため役場を訪れ、町長からの激励を受けました。各分野で競技に励む皆さんの姿を紹介します。

全国こどもチャレンジカップ  
第17回全国大会（8月4日）に出場



左から順に  
ジュニアA部門（エアロビクス）高木 優香さん  
ジュニアA部門（ヒップホップ）小林 楓果さん  
ジュニアB部門（エアロビクス）川上 陽南子さん



第44回全日本バレーボール小学生大会（8月6日～）に出場



小布施スポーツ少年団の皆さん  
※写真は指導者提供

第60回全国高等学校将棋選手権大会（8月1日）  
第37回全国高等学校将棋竜王戦（8月20日～）に出場  
小林 暖希さん（長野高専3年）

第106回全国高等学校野球選手権大会（8月7日～）に出場



松本 光世さん、石田 雄也さん  
(長野日大高校3年)

第54回全日本中学校バレーボール選手権大会（8月22日～）に出場



高澤 幸佑さん（前列左から1番目）  
※写真は県予選のもの、本人提供



小布施バレーボールクラブ  
※写真は指導者提供

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。



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  
不動産をやりたい方は下記まで  
フリーダイヤル 000-0120-691-491  
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

有料広告

有料広告

# みんなの健康ひろば

## 太りにくい食習慣ってどんなんこと？

食べ物が美味しい秋の季節が始まりますね。体重が前より増えたと感じる…でも美味しいものも我慢したくない！というそこのあなた。太りにくい食習慣を今一度見直して、秋の季節も楽しめるようにしませんか。

### ○朝食は食べた方が太りにくい！？

朝食を抜くと、昼食や夕食後の血糖値が急上昇しやすく太りやすくなります。朝食を食べると、血糖値を下げるホルモン（インスリン）にスイッチが入り、昼食・夕食後の血糖の急上昇を防ぐことができ太りにくくなります。

### ○間食は控えめに、食べたら動きましょう

スイーツ・スナック菓子・甘い飲み物は高エネルギーかつ高脂質。砂糖の主成分のショ糖は吸収されやすく、体脂肪になりやすい特徴があります。でもそんな時は食後（15分～1時間内）に運動すると糖が消費され、中性脂肪もたまりにくく、肥満を防ぎます。（食後の後片づけ、家事でもOK！！）

### ○遅い夕食は脂肪になりやすい

夜遅めの夕食（就寝前2時間以内の飲食）はその後のエネルギー消費が少ないため、特に脂肪になりやすくなります。食事が遅くなってしまうときは、分けて食べる（夕方に主食を軽く食べ、帰宅後主食以外のおかずを食べる）、揚げ物を避ける（野菜に入ったもの、焼き・煮・蒸し料理にする）、量を控えるなどの工夫をしましょう。

### 運動教室を開催します！

- 対象 30歳以上（運動に関心がある人、運動習慣がない人）
- 日程 ①10月9日㊁  
②11月14日㊂  
③12月16日㊃
- 時間 18:30～20:00
- 会場 公民館講堂（小布施町役場3階）
- 問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎026-214-9930

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



### ○栄養バランスも忘れずに

減量が目的でも、栄養バランスが崩れていれば本末転倒です。栄養バランスを整えるには「主食（ごはん・パン）」「主菜（肉・魚・卵・大豆製品）」「副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）」を揃えましょう。ここに牛乳・乳製品・果物が加わると更にバランスUPします。

ただし、果物の食べ過ぎには注意しましょう。



### ○野菜を食べる、野菜から食べる

エネルギーの少ない野菜から食べることは、主食や主菜の食べ過ぎを防ぐことが出来たり、食後の血糖値の上昇も緩やかになります。また野菜には食物繊維が含まれています。食物繊維は糖や油にくっつき、体内で糖や油が吸収されるのを妨げる効果があります。緑の濃い野菜は特に食物繊維が豊富です。積極的にとりましょう。

### ○ゆっくりよくかんで食べる

よく噛んでゆっくり食べると食べ過ぎや食後の高血糖を防ぎます。1口20～30回は噛み、1回の食事にできるだけ15分はかけましょう。

## おぶせ自然暦 vol.150

four seasons in obuse

### 秋を楽しんでください「ヌスピトハギ」

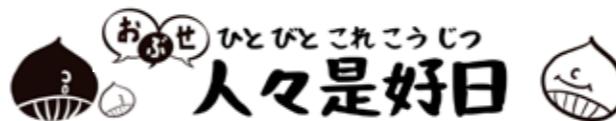
ヌスピトハギはマメ科の多年生植物です。でもあまり気づいてもらえない植物の一つでもあります。春に芽を出して成長し、枝分かれをします。分かれた枝から葉が互生に出ています。この葉の付け根から花茎が伸びて、たくさんの花を咲かせます。8月頃から花が咲き、9月、10月になるとヌスピトハギ特有の形をした実がたくさんできます。実の形が「泥棒が爪先立ちして入り込む時の爪先の形のようだ」ということから名前がつけられました。実には細かい毛がたくさんあり、衣類に付きやすいのでくっつき虫の仲間です。これらの事を知ってしまえば、目に付きやすい植物に変わってきます。秋の野や山裾を楽しんで歩いてください。

案内人 清水照雄さん（栗ガ丘）



1\_ヌスピトハギ 2\_葉は橢円形の3枚の小葉からなる（3出複葉） 3\_ヌスピトハギの花。マメ科の花の形をしていることから名前に「ハギ」と付けられている（ハギはマメ科） 4\_特有の形をした実  
写真1から3は清水さん提供

...



執筆：地域おこし協力隊／橋本緑



第5回目は、『りんごのとなり』代表の飯田龍彦さんがゲスト。

飯田さんは、小布施に移住して8年目の新規就農者です。きっかけは就農者向けのフェアに訪れた際、小布施で実施されるという滞在型の農業体験へ申し込んだことでした。

滞在中に「横断歩道を渡り終えた子どもが、お辞儀する姿を見て“なんかいいな”と思いました」と直感で小布施を移住先に選び、「受入先の農家で食べた秋映が、すごくおいしくて」と体感から農業でやっていけると確信したそうです。

屋号である『りんごのとなり』の由来を聞くと「マンションに住んでいた頃、隣の人との関係が希薄だったのが少し寂



しいと思っていました。おいしい物をおそらくする時の“これおいしいから食べてみて”というやりとりは、つながるキッカケになりやすい。人と人がつながる“間”にうちの果物があったらいいなと思ってつけました」と話してくれました。

移住前、ずっと営業職として働いていた飯田さんは「人の懐に入るのが得意」と言います。そうできるのは、本人は無自覚のようですが、飯田さんが人と関わるのが好きだからであり、それは屋号にも現れているように感じます。

りんごに惚れて移住してきた飯田さん。まさに、これからシーズンが始まるこだわりのりんごを隣近所の人と囲んでみてはいかがでしょう？



有料広告

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  
善光寺大門店 長野市大門町79-1 TEL 026-217-8360

## 令和6年10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

総体・総合体育館

まなぶらんイベント

| 日                                                                             | 月                                           | 火                                                                                            | 水                                                                                              | 木                                                                                                               | 金                                                                                           | 土                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9/29                                                                          | 9/30                                        | 10/1<br><b>市</b><br>転倒予防教室<br>(名字あ~さ行)<br>(13:30~健福)                                         | 2<br><b>市</b><br>カリオスタッフ検査<br>受付(15:30~16:30<br>健福)<br><br>第3コミュニティ町<br>政懇談会(18:30~栗<br>ガ丘公会堂) | 3<br><b>市</b><br>運転免許特定任意講<br>習会(18:30~須坂警<br>察署)<br><br><b>市</b><br>オレンジカフェ・く<br>りんこ<br>(13:30~健福)             | 4<br><b>市</b><br>転倒予防教室<br>(名字た~わ行)<br>(13:30~健福)                                           | 5<br>リユース品試験回収・<br>資源物回収<br>(8:30~10:30ツルヤ<br>小布施店駐車場) P8         |
| 6                                                                             | 7                                           | 8<br><b>市</b><br>ダンスで脳元気教室<br>(13:30~健福)                                                     | 9<br><b>市</b><br>千年ふれあい俱楽部<br>(10:30~健福) P17<br><br>第2コミュニティ町<br>政懇談会(19:00~伊勢<br>町公会堂)        | 10<br>千曲川の源流をたど<br>る大人の遠足<br>(6:00役場駐車場集<br>合) P10                                                              | 11<br>上松川コミュニティ<br>町政懇談会(18:00~<br>上松川コミュニティ<br>センター)                                       | 12                                                                |
| 13<br><b>市</b><br>第55回市民運動会<br>(8:00~小学校グラ<br>ウンド)                            | 14<br><b>スポーツの日</b>                         | 15<br><b>市</b><br>転倒予防教室<br>(名字あ~さ行)<br>(13:30~健福)<br><br>東町・上町自治会<br>町政懇談会(19:00~<br>上町公会堂) | 16<br><b>市</b><br>1歳6か月児健康<br>診査(令和5年1月<br>~2月生まれ)受付<br>(13:00~13:15健福)                        | 17                                                                                                              | 18<br><b>市</b><br>転倒予防教室<br>(名字た~わ行)<br>(13:30~健福)<br><br>第5コミュニティ町<br>政懇談会(18:30~<br>林公会堂) | 19<br>総合文化祭作品展<br>(9:00~総体) P14<br><br>小布施六斎市(9:30<br>~16:00大日通り) |
| 20<br><b>市</b><br>総合文化祭作品展<br>(9:00~総体) P14<br><br>小布施六斎市(9:30<br>~15:00大日通り) | 21<br>都住コミュニティ町<br>政懇談会(18:30~六<br>川公会堂)    | 22<br><b>市</b><br>マイナンバーカード申<br>請サポート(要予約)<br>(13:30~16:00) P19                              | 23<br>西部コミュニティ町<br>政懇談会(18:30~飯<br>田公会堂)                                                       | 24<br><b>市</b><br>マイナンバーカード時<br>間外交付(要予約)<br>(18:00~19:40) P19<br><br>北部コミュニティ町<br>政懇談会(18:30~北<br>部コミュニティセンター) | 25                                                                                          | 26<br>雁田山登山(10:00~<br>浄光寺駐車場) P18                                 |
| 27<br><b>市</b><br>物語祭(テラソ)<br><br>歴史民俗資料館秋の<br>イベント<br>(13:30~歴民) P13         | 28<br><b>市</b><br>チャレンジのど自慢<br>教室(13:00~健福) | 29<br><b>市</b><br>10・11か月児健康診<br>査(令和5年11月<br>~12月生まれ)受付<br>(13:00~13:15健福)                  | 30<br><b>市</b><br>3・4か月児健康診<br>査(令和6年6月<br>~7月生まれ)受付<br>(13:00~13:15健福)                        | 31<br><b>市</b><br>子育て教室・こっこ<br>塾(6・7か月児)<br>(令和6年3月~4<br>月生まれ)受付<br>(9:30~9:45健福)                               | 11/1                                                                                        | 11/2                                                              |

▼ 今月で小布施の協力隊2年生になりました。黄桃やワッサーと出会ったり、地域クラブのキャラクタした中学生を取材させてもらうなど、刺激を受けることで新鮮な気持ちのまま小布施の暮らしを楽しんでいます。任期中に事業をつくるねば…と焦る気持ちがないわけではないですが、まだ楽しむことを優先して暮らしを楽しんでいます。任期中に事業をつくるねば…と焦る気持ちがないわけではないですが、まだ楽しむことを優先して暮らしを楽しんでいます。(橋本)

▼ 今月号の特集の関係で、いくつかの中学生地域クラブへ写真を撮りに伺いました。その先々で印象的だったのは、小布施の子はしっかり挨拶できるといふことです。取材先は言うまでもなく、校門や廊下ですれ違う生徒たちからも「こんにちは」と声をかけられ、何だかとてもうれしく、誇らしくなりました。(笠原)

編集後記

