

町報

おぶせ

December
No.1073



Cover

おぶせ能(子ども教室)

2022
12

わが家の避難計画(マイ・タイムライン)

マイ・タイムラインとは、住民一人ひとりの水害時の避難計画であり、台風などの接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身や家族がとるべき避難行動を時系列に整理した個人ごとに作成する計画です。町では「わが家の避難計画(マイ・タイムライン)」という名称で令和元年東日本台風以降、浸水想定区域の自治会役員を対象に作成講習会を実施しています。いざという時の避難に役立ちますので、町のホームページや県が管理する「信州防災アプリ」を活用し作成してみてください。詳しくは右記QRコードをご確認ください。

個別避難計画

避難行動要支援者一人ひとりの状況に合わせて作成する個別の避難行動計画です。水害時に町や小布施町社会福祉協議会による支援が必要な人を優先的に計画の作成を進めています。対象者は、浸水想定区域や土砂災害警戒区域にお住まい、寝たきりなどの理由で自力での避難が難しい、福祉車両でないと避難ができ

避難確保計画(要配慮者利用施設)

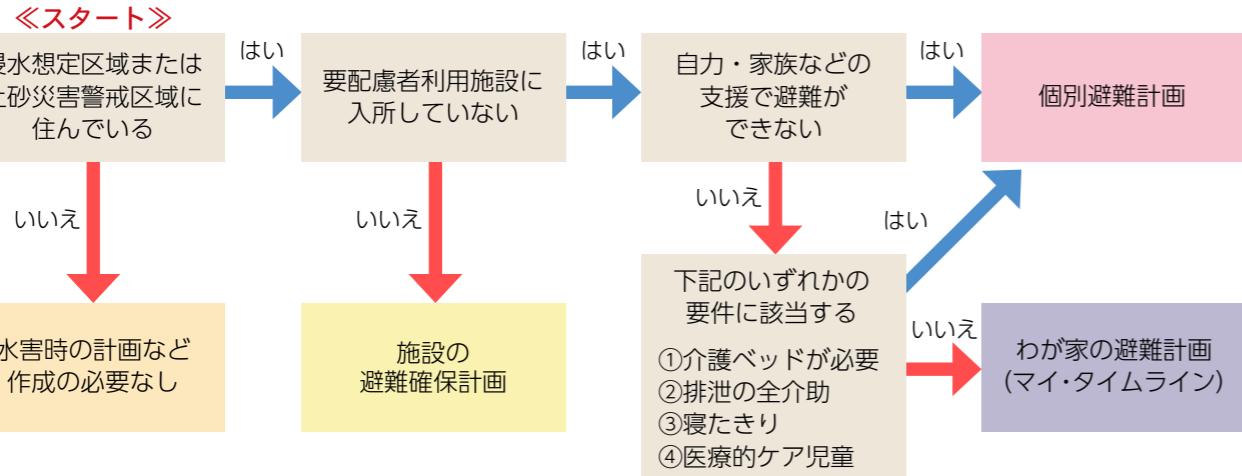
水害や土砂災害などが発生する恐れのある場所における要配慮者利用施設の利用者が、円滑かつ迅速な避難の確保を図るために必要な防災体制や訓練などを定めた計画で、施設管理者などが作成しています。町は要配慮者利用施設が適切な避難の確保が行えるよう支援していきます。

QRコード



水害に備えた計画作成診断

浸水想定区域または土砂災害警戒区域に住んでいる人がどの計画の対象者となるのか
判断するためのフローチャートになります。



指定福祉避難所

指定福祉避難所とは、高齢者や障がい者など一般の避難所生活では支障をきたす要配慮者とその介助者が滞在できる避難施設になります。町では、小布施町健康福祉センターを指定福祉避難所に位置付けており、間仕切りやエアーベッドなどの要配慮者向けの備品を整備しています。なお、災害対策基本法が令和3年に改正され、水害時に指定福祉避難所に

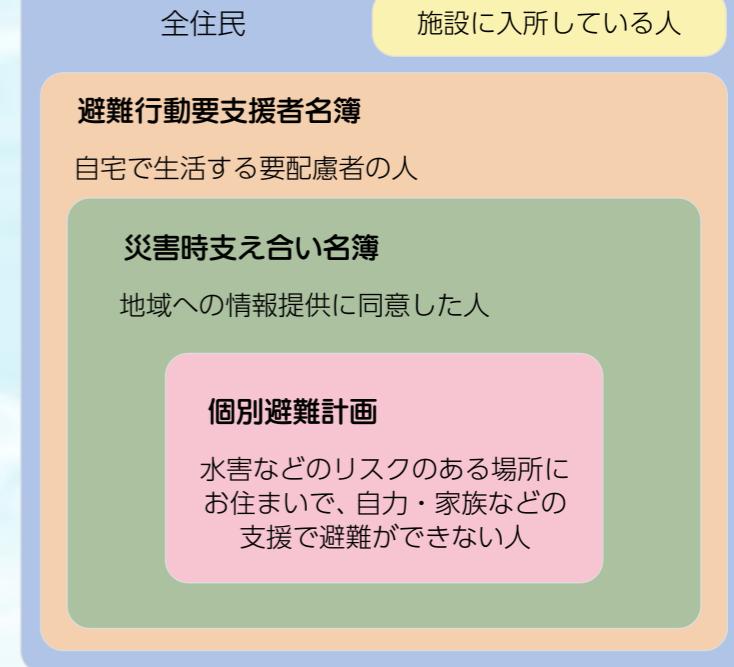
一般の人が集中することを避けるために、指定福祉避難所は個別避難計画の作成対象者のみを避難者として受け入れる予定です。対象となる人は、友人・親戚宅や体育館などの避難所へ避難するようご協力をお願いします。指定福祉避難所へ避難された場合でも、体育館などの避難所へ移動していただくこともありますのでご理解をお願いします。

水害時の「逃げ遅れゼロ」実現に向けた取り組み

■問い合わせ

総務課危機管理係 ☎ 026-214-9209
健康福祉課高齢者福祉係 ☎ 026-214-9108

全体のイメージ



避難行動要支援者名簿

災害時に自力で避難することが困難な人(避難行動要支援者)を支援するため、避難行動要支援者名簿を作成しています。この名簿は、町が年に1度更新して保管し、災害が発生、または発生する恐れがある場合に安否確認や支援などに活用します。対象者は、下記①～⑦のいずれかに該当する人(施設入所者を除く)です。

- ①要介護認定3以上の人
- ②身体障がい者手帳1級および2級の体幹、上下肢、視覚、聴覚の障がいのある人
- ③療育手帳A1の人
- ④精神障がい者保健福祉手帳1級の人
- ⑤75歳以上の独居および80歳以上2人暮らしの人
- ⑥医療的ケアを必要とする児童
- ⑦上記以外で支援が必要と町長が認めた人

地域支え合いマップから災害時支え合い名簿へ

日常的な支え合いや災害時の避難支援を目的に平成23年から「地域支え合いマップ」の作成・更新を行ってきました。令和元年東日本台風では「地域支え合いマップ」が避難支援に活用されました。災害時に本当に避難支援が必要な人が必ずしも含まれていないこ

とや、避難支援を担う支援者の負担が大きいことなどが課題でした。このため、令和3年度に「地域支え合いマップ」を「災害時支え合い名簿」に移行し、対象者の拡大、一対一の避難支援体制だったものを隣組や自治会で行うなどの見直しを行いました。

地域支え合いマップから災害時支え合い名簿への変更点

名称	(旧) 地域支え合いマップ	(新) 災害時支え合い名簿
趣旨	日常的な支え合いや災害時の避難支援	災害時の避難支援
対象者	70歳以上の独居および75歳以上2人暮らしで、名簿への掲載に同意した人	避難行動要支援者名簿の対象者①～⑦のうち、名簿への掲載に同意した人
同意の方法	民生児童委員が対象者を回り同意を確認	町が通知書を送付して同意を確認
支援体制	一対一の支援	一対複数の支援(自治会または隣組ごとの支援)
提供対象者	自治会(役員、隣組長)、自主防災組織(正副会長、班長)、民生児童委員	
共有される情報	①氏名 ②年齢 ③性別 ④要援護者事由(独居・高齢世帯・移動困難・その他)	①氏名 ②年齢 ③性別 ④要援護者事由(独居・高齢世帯・移動困難・その他) ⑤電話番号 ⑥携帯電話番号 ⑦FAX番号 ⑧避難支援を必要とする理由(寝たきり、移動に時間がかかる、視覚・聴覚に障がいがある、避難の判断が困難、医療器具などを使用している、その他)
更新方法	一年に一度、町が各自治会を回り更新作業を実施	毎年町が最新の名簿を自治会などに提供し、各自治会で確認

新しい民生委員・児童委員が委嘱されました

12月1日付で新たに次の19人の皆さんに厚生労働大臣から民生委員・児童委員に委嘱されました。

民生委員・児童委員は、地域の皆さんに日常生活で抱える問題について相談に乗り、支援をします。また、各種福祉制度を紹介し、必要なサービスが受けられるよう、関係機関へのつなぎ役になります。

定期的な訪問などを通じて、高齢者や障がい者、子

どもたちの見守りも行っています。

個人の秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

また、心配ごと相談を原則毎月第1・3火曜日（祝日・休日を除く）の13時から15時まで北斎ホール事務室で行っています。ぜひご利用ください。

氏名	担当地区
関谷邦彦	東町
橋本和子	
徳竹忠彦	上町
吉田健二	中町・中央
湯本千津子	伊勢町・中扇
酒井三郎	横町
飯川眞澄	福原
和田久夫	栗ガ丘
持田悦子	大島・飯田
中村公一	林・山王島

氏名	担当地区
島田女久美	押羽
田中久美子	北岡・羽場
小林文子	六川
小林悦男	中子塚・矢島・清水
堀込祐子	松村
土屋元博	中条・雁田
春日雄一	水上・松の実
飯田幸仁	千両・クリトピア
市村良江	主任児童委員

任期は令和7年11月30日までの3年間です。
(敬称略)

■問い合わせ

健康福祉課地域福祉係 ☎ 026-214-9108

町特別職の報酬等について答申がありました

町長や副町長等の給与、町議会議員や農業委員の報酬、各種審議会委員の報酬などの見直しについて検討する特別職報酬等審議会は、2回にわたり審議会を開き、検討した内容をまとめ町長に答申しました。

答申の概要

町長、副町長および教育長の給与の額について

据え置きが妥当である。

町議会議員の報酬の額等について

町議員の報酬月額については、近隣・類似町村と比較して低い額であることから、おおむね5%引き上げることが妥当である。

各種審議会委員など非常勤特別職の報酬の額等について
教育長職務代理者については、任務内容と職責が他の教育委員より重いことから5%増が妥当である。

選挙管理委員長および選挙管理委員については、近隣・類似団体の平均を下回っていることから、5%増が妥当である。

農業委員会長においては、任務内容と職責が他の農



答申書が藤本会長から町長へ手渡されました

業委員より重いこと、その報酬は近隣・類似団体の平均を下回っていることから10%増が妥当である。

その他の各種委員、審議会委員においては、報酬は類似団体と均衡しており、据え置くことが妥当である。

■問い合わせ

総務課総務係 ☎ 026-214-9100

信濃川水系緊急治水対策プロジェクトを推進しています

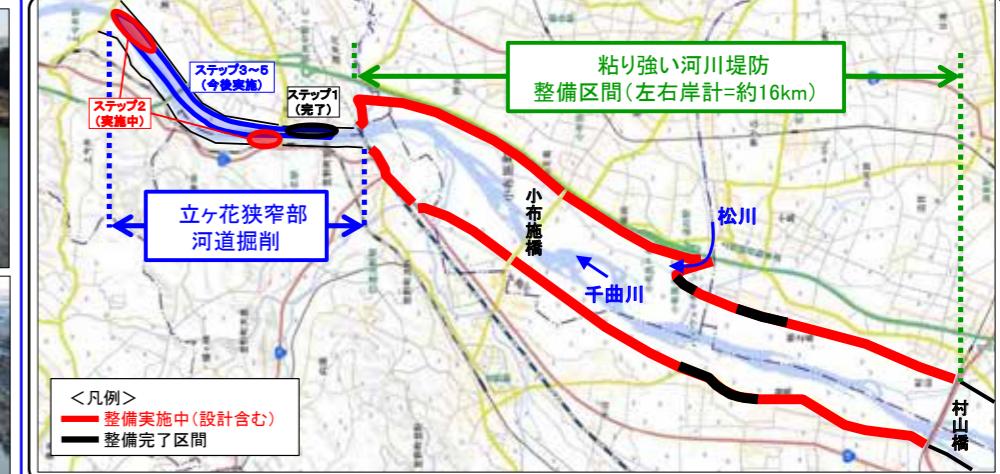
【国土交通省 千曲川河川事務所】

- 千曲川河川事務所では、令和元年東日本台風における甚大な被害を受け、早期の復旧・復興、さらなる安全・安心の確保に向けて、流域内の国・県・市町村の関係者が連携し「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を進めているところです。
- 令和9年度までに、「令和元年東日本台風洪水における千曲川本川からの越水等による家屋部の浸水防止」を目標に、河道掘削、遊水地、堤防整備等を進めています。
- 今後も地域の皆さまのご意見を踏まえ、各種整備を進めてまいりますので、事業が着実に実施できるようご理解とご協力をお願いします。

立ヶ花狭窄部河道掘削



整備実施箇所(立ヶ花狭窄部河道掘削・粘り強い河川堤防)



粘り強い河川堤防の整備



千曲川河川事務所

検索

クリック

<http://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/>

信濃川水系(千曲川)緊急治水対策プロジェクトの詳細はこちら
<https://chikuma-kinkyu.com/>

■問い合わせ

国土交通省 千曲川河川事務所 ☎ 026-227-7611

農地から排出された剪定枝を試験的に回収します

小布施町は「ゼロ・ウェイスト（ごみを出さない町）」の実現のため、剪定枝などの有機系廃棄物を町内で有効利用する実証事業を、今年10月から開始しています。その一環として、町内の農地で発生した剪定枝の持ち込み回収を、右記日程で試験的に実施します。

町内の果樹園などで営農される皆さんには、ぜひ剪定枝の持ち込みにご協力ください。

回収した剪定枝は、11月におぶせフラワーセンター敷地内に設置した炭化設備で炭化し、農地で利用する土壌改良炭などとして活用する実証事業で利用します。(太さやサイズによっては、別の活用方法を検討する場合もあります)



日時	令和5年1月14日㊁ 9:00~12:00 令和5年1月29日㊂ 12:00~15:00
場所	①おぶせフラワーセンター 西側スペース ②小布施総合公園南側駐車場
回収方法	担当者が対応しますので、軽トラックなどで剪定枝を持ち込んでください。
注意事項	※太さの制限はありません。果樹の幹でも持ち込み可能です。 ※長さは2m以下になるようあらかじめ切断してください。 ※枝葉と幹はできるだけ分けた状態で持ち込んでください。 ※今回は家庭から排出された剪定枝は対象ではありません。

おぶせフラワーセンターでは、置き場スペースの関係で早めに受け付けを終了する場合があります。受け付け終了後は、小布施総合公園で受け付けます。

インターん生活動報告

ゼロ・ウェイスト 地域おこし協力隊 インターん活動報告

資源回収でのアンケート調査

2022年 8月~10月

キエーロコンポストワークショップ

服のリユースイベント 0円マジック

3ヶ月ありがとうございました！

8月から始まったゼロ・ウェイスト（ごみの削減）分野でのインターん活動も10月末をもって終了となりました。私が主に担当していたコンポスト勉強会では、多くの町民の皆さんに参加いただくことができ、ほっとした気持ちです。この期間で、小布施町役場の方、飲食店の方をはじめ、たくさんの町内の方とお話しする機会が多くあり、小布施町の皆さんの温かさを感じました。この経験を生かして、今後もいろいろなことにチャレンジしていくこうと思います。3ヶ月間本当に世話になりました。



大脇 藍さん

8月から10月までの3ヶ月間、ゼロ・ウェイスト分野での地域おこし協力隊インターんとして、大変お世話になりました！この3ヶ月間で、服のリユースイベントの企画やアンケート調査、飲食店から出る生ごみの堆肥化など、さまざまな業務に関わらせていただきました。アンケートにご協力くださった町内の皆さん、生ごみの堆肥化にご協力くださった飲食店さん、まだまだ未熟な大学生ではありましたが、受け入れてくださって感謝の気持ちでいっぱいです。また小布施町に帰ってきた際には、よろしくお願いします！



細見 啓人さん

生ごみ堆肥化、実証事業開始!!

■問い合わせ 総務課環境防災連携推進室
☎ 026-214-9209

今年の秋から、生ごみを回収し堆肥化する実証事業が始まりました。生ごみはほとんどが水分で、可燃ごみのなかで多くの重量を占めているため、焼却処分の際に多くのエネルギーを使い、またコストもかかります。そこで、生ごみに含まれる有機物を発酵・分解し、堆肥化することで、農作物に利用しやすい肥料として資源活用することを目指しています。なお、堆肥化工程ではある程度まとまった量の生ごみを処理するため、スペース利用や重機使用が可能なおぶせフラワーセンターで実施しています。

10月から堆肥の仕込み作業を開始しました。この作業では、北信地域の米ぬか、もみ殻、落葉、土を混ぜ合わせ発酵させることで、生ごみを分解する基材が完成します。

次に11月からは、ご協力いただいている町内の飲食店から生ごみの回収を開始しました。回収した生ごみを仕込んだ基材に入れることで、有機物を発酵・分解する一次処理を行います。その後、3、4ヶ月かけて空気を入れ替えながら熟成させる二次処理を行うことで、堆肥は完成します。今年度末には堆肥の配布も検討しています。



討しています。

この実証事業は、町民の皆さんのご理解・ご協力のもと、おかげさまで順調に進んでいます！出来上がった堆肥の配布については、改めて町報などでお知らせします。（コメント：地域おこし協力隊 古木里菜）

作業の様子



1_ 基材材料仕込みの様子 2_ 仕込み後の基材。60°C以上に発酵させ、空気を入れ替える切り返しを行い、発酵乾燥を促す 3_ 基材完成後、生ごみを投入すると分解が始まるとかさが減少する

～町民の皆さんへ、今冬の電力不足に伴う節電のお願い～

国内外のエネルギーを巡る情勢の変化により、依然として需給がひっ迫するリスクが継続しています。加えて、長期化が懸念されるエネルギー価格高騰への対策や2050年ゼロ・カーボン（2050年までに温室効果ガスの排出量実質ゼロ）の実現のためにも、これまで以上の省エネの取り組みが必要です。

町民の皆さんや事業者の皆さんには、電力需給のひっ迫が予想される3月までの間、省エネへの取り組みにご協力をお願いします。

具体的な取り組み	
照明	LED照明・電灯への買い換え
暖房	カーテンを閉め、窓から暖かい空気が逃げるのを防ぐ
冷蔵庫	庫内の温度を「低」に変更、ものを詰め込みすぎない
テレビ	省エネモードの使用や画面の輝度を「中程度」まで下げる
その他	使わない機器の電源を切る、コンセントを挿したままにしない

小布施町では、電力価格の高騰に対する家計負担軽減のため、省エネ性能の高い家電への買い換え等を補助しています。詳しくは右記QRコードをご確認ください。



町報おぶせ

住民税非課税世帯等の皆さんに給付金を支給します

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対し、給付金を支給します。

	電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金 (国の給付金)	長野県生活困窮世帯緊急支援金 (長野県の給付金)
支給額	1世帯当たり5万円	1世帯当たり3万円
対象世帯	<p>【①住民税均等割非課税世帯】 令和4年9月30日時点 で小布施町に住民登録があり、世帯全員が令和4年度 住民税均等割非課税の世帯</p> <p>【②家計急変世帯】 令和4年1月～12月の 収入が減少し、世帯全員の 収入が住民税均等割非課税 相当（令和4年1月から 12月までの任意の1カ月 の収入（所得）を12倍し た金額が住民税均等割非課 税相当限度額以下）となっ た世帯</p>	<p>【①住民税所得割非課税世帯】 令和4年9月30日時点 で小布施町に住民登録があり、世帯全員が令和4年度 住民税所得割非課税の世帯</p> <p>【②家計急変世帯】 令和4年1月～12月の 収入が減少し、世帯全員の 収入が住民税所得割非課税 相当（令和4年1月から 12月までの任意の1カ月 の収入（所得）を12倍し た金額が住民税所得割非課 税相当限度額以下）となっ た世帯</p>
支給要件に関する注意事項	<p>①、②にかかわらず、住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯、租税条約による住民税均等割の免除の適用を届け出ている方を含む世帯は対象外です。</p> <p>②について、予期せぬ収入の減少が対象です。収入が減少することがあらかじめ明らかである場合（定年退職、事業活動に季節性がある場合など）は対象となりません。</p>	<p>①、②にかかわらず、住民税所得割が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯、租税条約による住民税所得割の免除の適用を届け出ている方を含む世帯は対象外です。</p> <p>②について、予期せぬ収入の減少が対象です。収入が減少することがあらかじめ明らかである場合（定年退職、事業活動に季節性がある場合など）は対象となりません。</p> <p>左欄の電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金 (国の給付金) の支給対象世帯は対象外です。</p>
手続き方法	<p>【①非課税世帯の方】 順次「お知らせ通知」または「確認書」を送付しています。「お知らせ通知」が届いた世帯は、書類提出などの手続きは必要ありません。12月26日（月）に口座振り込みにより支給します。</p> <p>「確認書」が届いた世帯は、記載内容を確認し、必要事項を記入のうえ、健康福祉課地域福祉係まで返信してください。（返信がない場合、給付金の受給を辞退したものとみなします。また、確認内容が誤っている場合や虚偽の記載をした場合は、給付金を返還していただきます）</p> <p>【②家計急変世帯の方】 以下の申請書類を健康福祉課地域福祉係へ提出してください。様式は町ホームページからダウンロードできます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給付金（家計急変世帯分）申請書（請求書） ・簡易な収入（所得）見込額の申立書（給与明細書、年金振込通知書等の収入額がわかる書類、事業収入、不動産収入に係る経費の額がわかる書類などを添付してください） ・申請者の本人確認書類のコピー（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード（表面）、パスポートなど） ・受取口座を確認できる書類のコピー（通帳やキャッシュカード） <p>※このほか、提出が必要な書類があります。</p>	<p>【①非課税世帯の方】 順次「お知らせ通知」または「確認書」を送付しています。「お知らせ通知」が届いた世帯は、書類提出などの手続きは必要ありません。12月26日（月）に口座振り込みにより支給します。</p> <p>「確認書」が届いた世帯は、記載内容を確認し、必要事項を記入のうえ、健康福祉課地域福祉係まで返信してください。（返信がない場合、給付金の受給を辞退したものとみなします。また、確認内容が誤っている場合や虚偽の記載をした場合は、給付金を返還していただきます）</p> <p>【②家計急変世帯の方】 以下の申請書類を健康福祉課地域福祉係へ提出してください。様式は町ホームページからダウンロードできます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給付金（家計急変世帯分）申請書（請求書） ・簡易な収入（所得）見込額の申立書（給与明細書、年金振込通知書等の収入額がわかる書類、事業収入、不動産収入に係る経費の額がわかる書類などを添付してください） ・申請者の本人確認書類のコピー（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード（表面）、パスポートなど） ・受取口座を確認できる書類のコピー（通帳やキャッシュカード） <p>※このほか、提出が必要な書類があります。</p>
提出期限	令和5年1月31日（火）	令和5年2月28日（火）

■問い合わせ 健康福祉課地域福祉係
☎ 026-214-9108

税のお知らせ

白色申告の収支内訳書作成相談会を開催します

白色申告者の皆さんを対象に、確定申告の際に必要な収支内訳書の作成相談会を開催します。農業やその他の事業を営んでいる人は確定申告の際、収支内訳書を提出しなければなりません。収支内訳書は、令和4年1月1日から12月31日までの一年間の収入から経費を差し引いて事業所得を算出する書類です。相談会では収支内訳書の書き方について対面で相談をお受けします。

予約は不要です。対象自治会以外の日でも相談できますので希望される人は直接会場へお越しください。

日程 右表のとおり

受付時間 9:00～12:00、13:00～16:30

対象者 農業・建築業など自営業の人（白色申告の人）
で相談を希望される人

持ち物 ①収入が確認できるもの（出荷・売り上げ伝票など）
②経費が確認できるもの（領収書・引き落とし口座の通帳など）

会場 役場2階第1会議室

新型コロナウイルス感染防止対策について（お願い）

- 発熱、咳、くしゃみなど風邪の症状がある人や体調のすぐれない人は来庁をお控えください
- 当日相談会場にて検温を実施させていただきます
- 相談会場ではマスク着用にご協力ください

日 程	対象自治会
1月16日（月）	東町、上町、中町、伊勢町、中央、中扇、横町、福原、栗が丘
1月17日（火）	大島、飯田、林、山王島、北岡、押羽
1月18日（水）	羽場、六川、中子塚、矢島、清水
1月19日（木）	中条、松村、雁田、水上、松の実、千両、クリトピア

■問い合わせ 住民税務課税務係
☎ 026-214-9103

子育て支援

第3子以降のお子さんに入学祝い券をお贈りします

町では第3子以降のお子さんのいる世帯の経済的負担の軽減と少子化対策の強化を目的に「小布施町多子世帯子育て応援入学祝い券支給事業」を実施しています。次の要件に該当する世帯の皆さんは申請してください。

支給対象者

次の全ての要件を満たす保護者

小学校入学祝い券

○令和5年4月に小学校へ入学する第3子以降の子どもを養育している（平成28年4月2日から29年4月1日生まれの子）

○小学校に入学する年の1月1日以降に、小布施町に住所を有し居住する第3子以降の子どもを養育している

中学校入学祝い券

○令和5年4月に中学校へ入学する第3子以降の子どもを養育している（平成22年4月2日から23年4月1日生まれの子）

○中学校に入学する年の1月1日以降に、小布施町に住所を有し居住する第3子以降の子どもを養育している

祝い券の内容

町商工会に加入している店舗、事業所で使える商品

券を贈ります。

小学校入学祝い券 3万円分（千円券30枚）
中学校入学祝い券 5万円分（千円券50枚）

申請の方法

令和5年1月6日（金）から小中学校入学祝い券の申請を受け付けます。申請書は各保育園、認定こども園、役場企画財政課に設置しております。また、町ホームページからもダウンロードできます。

使用方法

町商工会に加入している店舗、事業所で商品を購入、またはサービスの提供を受け、商品券で支払う

使用期限 令和5年1月6日（金）から7月31日（月）まで

その他 ○ギフト券、商品券、ビール券、プリペイドカードなど換金性の高いものは祝い券で購入できません
○国や地方公共団体への支払い、および公共料金などの支払いはできません

○祝い券が額面に満たない利用のときであっても釣銭は出ません

■問い合わせ 企画財政課企画交流係
☎ 026-214-9102

「二十歳を祝う集い」を開催します

令和4年度に二十歳となる成人を祝うため、「二十歳を祝う集い」を開催します。

「二十歳を祝う集い」は従来の「成人式」の名称を変更したもので、令和4年4月1日から、民法の規定による成人の年齢が18歳に引き下げられたことにより、小布施町では今まで行ってきた「成人式」について、対象者をこれまでどおり「式を開催する年度に二十歳を迎える人」とし、名称を「二十歳を祝う集い」に変更し開催します。

期日	令和5年1月8日(日)
受付	13時～
式典	13時20分～14時(終了後写真撮影)
場所	北斎ホール

その他 新型コロナウイルス感染対策のため、保護者や一般の方のご入場は、介護等支援者を除きご遠慮ください。

■問い合わせ
公民館(教育委員会生涯学習係内)
026-214-9111

小布施町男女共同参画社会推進委員を募集します



男女共同参画社会推進委員会は、毎月1回委員会を開催し、男女共同参画の理念の理解を深め、講演会・セミナーの企画をはじめとした意識啓発活動を行っています。

全ての男女が幸せに生活して活躍できる社会をつくる活動を一緒にに行いませんか。

募集人数 若干人

任期 令和5年4月1日～令和8年3月31日までの3年間

報酬 年額14,000円

申込期限 令和5年1月31日(火)

申込方法 企画財政課企画交流係か町ホームページにある申込書に必要事項を記入し、提出してください。

問い合わせ 企画財政課企画交流係
026-214-9102

おぶせ能が開催されました

継続により実現した異年齢の共演

「町民参加型能」は、町民の皆さんと能楽師や舞囃子方との共演もあり、他の能舞台では観ることのできない、おぶせ能の特徴です。

今回の「町民参加型能」では、演目の一つとして90歳の高野雄志さん(松村)が、「鶴亀」の舞囃子を披露しました。鶴亀の地謡は、日頃、参加者の一人、高校3年生の大B・O・Gの中・高・大学生、総勢40人ほどの皆さん、お祝いと感謝の気持ちを込めて務めました。

平結愛さん(中央)は「小学生の時からおぶせ能に参加していましたが、一時学業のため離れていました。今年、子どもの頃からお世話を喜んでいた高野のおじいちゃんの舞台に参加させていただきうれしかったです。以前、一緒に謡の稽古をさせていただいた地域の皆さんに、「久しぶり」とたくさん声をかけていただき心が温かくなりました」と謡を通した町民の交流を喜びました。

能を通じ引き継がれる大切な心

芸能は、米の豊作を神に祈り、実りを感謝することが起源と言わっています。機械化する前の稻作は、家族や親戚、隣近所の人々が集まり協力して田植えや稻刈りな

■問い合わせ
教育委員会生涯学習係
026-214-9111
※子ども謡隊やおぶせお育謡隊では、一緒に謡を学ぶ仲間を募集しています。



プロの能楽師による能「葵上」



舞囃子「鶴亀」を舞う高野雄志さん

栗小 祝50周年



また、式典では金管バンドや合唱団の発表のほか、6年生と各学年の代表児童の皆さんによる栗ガ丘小学校の歴史を振り返る「呼びかけ」などが行われました。その中では「50周年の伝統を私たちが受け継ぎ、これからも明るいあいさつが響き渡り、笑顔あふれる、思いやりのある栗ガ丘小学校を築いていきます」と力強く発表していました。



50周年記念式典を開催

11月25日(金)、栗ガ丘小学校では完全統合50周年記念式典を開催しました。昭和47(1972)年4月1日に小布施小学校、都住小学校が完全統合し、今年で50周年を迎えます。前田博展校長先生は「皆さんのが毎日見ている『のびゆく像』は、正しく明るく強く伸びていくことを願って建設されました。夢を持って自分自身の足でしっかり立ち、自分らしく伸びていけるようがんばっていきましょう」と児童の皆さんに伝えました。

町職員の給与等を公開します

●任免と職員数

(1) 職員の採用・退職

令和3年度	令和4年度	増減
退職者数	採用者数	
7人	16人	9人

※採用者数は4月1日に採用された職員数

●給与などの状況

(1) 人件費(令和3年度:普通会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
63億9,060万円	10億469万円	15.7%

(2) 給与費(令和3年度:普通会計決算)

職員数(A)	101人
給与費	3億893万7千円
給料	5,712万6千円
職員手当	1億1,815万5千円
期末・勤勉手当	4億8,421万8千円
合計(B)	479万4千円
1人当たり給与費(B/A)	

(3) 平均給料月額と平均年齢(令和3年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
小布施町	305,378円	42.3歳
国	325,827円	43.0歳

※一般行政職

(4) 各種手当(令和3年度)

区分	内容		
	期末手当	勤勉手当	※職務の級などによる加算措置があります。
期末手当	6月期 12月期	1.275月分 1.275月分	0.95月分 0.95月分
勤勉手当	合計	2.55月分	1.9月分
扶養手当	配偶者	6,500円	
※扶養者がいる場合に支給(月額)	親等子	6,500円(1人当たり) 10,000円(1人当たり)	
	15~22歳の子等	5,000円加算(1人当たり)	
住居手当	借家	28,000円(月額:限度額)	
通勤手当	交通機関等	55,000円(月額:限度額)	
	自家用車等	2,000~31,600円(月額)	
特殊勤務手当	支給実績はありません。		
時間外勤務手当	支給総額	2,428万6千円	
管理職手当	職員1人当たり	22万7千円	
寒冷地手当	6級:月額46,000円	5級:月額35,000円	
※11月~3月に支給(月額)	扶養者がいる場合世帯主その他	17,800円 10,200円	
	その他	7,360円	

(5) 特別職の報酬等(令和3年度)

区分	月額	期末手当
給料	町長 副町長 教育長 議長	701,000円 594,000円 519,000円 264,000円
		月額× 1.675× 3.35月分
報酬	副議長 議員	193,000円 172,000円

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した町条例に基づき、職員数や給与、勤務条件などの状況についてお知らせします。

(2) 職員数(令和4年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	合計
職名	主事	主任	主査・主幹	係長	課長補佐	課長	
職員数	28人	24人	26人	24人	5人	7人	114人
構成比	24.5%	21.1%	22.8%	21.1%	4.4%	6.1%	100%

※職員数は再任用職員・派遣職員を含み、臨時に任用された職員は除く

●勤務時間・勤務条件

(1) 勤務時間(令和3年度)

1週間の勤務時間	勤務時間
38時間45分	8:30~17:15

※1日60分の休憩時間あり

(2) 年次休暇(令和3年度)

総付与日数(A)	総取得日数(B)	対象職員数(C)	平均取得日数(B/C)	消化率(B/A)
3,462日	859.6日	96人	9日	24.8%

※対象は全期間在職した職員。育児休業・派遣等を除く。

(3) 育児休業(令和3年度)

	女性	男性
新規取得	1人	0人
前年度から継続	1人	0人

●分限・懲戒処分(令和3年度)

分限処分	1件
懲戒処分	3件

●研修(令和3年度)

区分	回数	受講者数	内容
派遣研修	34回	218人	階層別研修・分野別研修・まちづくり・教養・実務能力・メンタルヘルス・情報セキュリティなど
内部集合研修	3回	246人	

●福祉・利益の保護の状況(令和3年度)

(1) 健康診断などの実施状況

健康診断受診者数157人、人間ドック62人、ストレスチェック208人

(2) 職員互助会の設置及び活動状況

地方公務員法に基づく職員の厚生に関する事項を実施するため、小布施町職員互助会(会員数115人)を設置し各種事業を行っています。

- 職員が支払う互助会費 給料月額の2.8/1,000
- 町の負担金 給料月額の2.3/1,000(総額94万円)
- 令和3年度決算額 収入484万円 支出402万円
(支出の主な内訳:県互助会負担金 190万円、県互助会からの給付金 205万円)
- 令和3年度予算額 収入485万円(うち町負担総額86万円)

予約によるマイナンバーカード受け取りなどのサポートをします

■問い合わせ マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ 0120-95-0178

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

※マイナンバーカードの受け取りのみ予約できます 小布施町公式LINEの友だち追加はこちら



マイナンバーカード受け取り

初めてマイナンバーカードを申請し、平日に受け取りに来られない方が対象です。

日程	1月11日㊈、1月12日㊈、1月18日㊈、1月19日㊈、1月25日㊈、1月26日㊈、2月1日㊈、2月2日㊈、2月8日㊈、2月9日㊈、2月15日㊈、2月16日㊈、2月22日㊈
時間	18:00~19:40

日曜日	1月15日㊉、1月29日㊉、2月5日㊉、2月12日㊉
時間	9:00~11:40

- ①交付通知書(町から届いたはがき)
- ②マイナンバー通知カード
- ③本人確認書類
- ※詳しくは①交付通知書をご覧ください。
- ④住民基本台帳カード(お持ちの方)
- ※代理受け取りの場合は、右記QRコードをご確認ください。



マイナンバー総合サイト

※窓口混雑時はお待ちいただくことがありますのでご承知おきください。

公共施設・収集業務はお休みします

29日は表のとおりです。また12月の末始の休業期間と営業時間

間は、出生、婚姻、死亡などの戸籍関係の届出は役場へお受けします。直室でお受けします。

新進気鋭の古着屋 TRIANGLEさんとコラボレーションしました



12月3日㊁、現役の県立長野大学生3人が立ち上げた古着屋さんとのコラボレーションで移動図書館を使い古着回収を行いました。34人がご参加ください、おかげさまで100着以上の服が次の人生を歩めることになります。

これから雪の降り積もる1月～3月は移動図書館の活動をお休みしてしまいますが、また来春戻ってきます。ぜひ、皆さんからの持ち込み企画(特にソーシャルな取り組みを歓迎!)お待ちしています!

1月のテラソ百選のテーマは「変化」です

心機一転のタイミング、皆さんにとっては新年のはじまりの1月でしょうか?それとも新年度の4月からでしょうか?私は断然、1月派です。昨年までの自分を振り返り、もっと良い年にしようと奮い立つ人も多いのではないかでしょうか。今回はそんな次のチャレンジや変化を後押しするような本を集めてみました。

1月のおはなし会

※新型コロナウイルス感染防止のため中止になる場合があります

日 時	内 容
1月 14日㊁ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
1月 20日㊁ 15:30～	低学年のおはなし会
1月 28日㊁ 10:30～	おはなし会

新たに128冊(一般103冊、児童・絵本25冊)の本を迎えました。ぜひ足をお運びください。

新着本紹介



移動図書館の名前に投票ください!

テラソの移動図書館は多機能すぎて、移動「図書館」という名称では体を表せてないよね、ということで、10月の物語祭で名前を募集いたしました。

33案が集まり(ありがとうございます)、事務局で4案まで厳選しましたので、ぜひお気に入りの名前に投票ください!テラソ館内のあちこちに投票箱をご用意しております。期限は12月26日㊁まで。どうぞお早めに!



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～



農業者年金への加入をご検討ください!

老後生活はとても長く、国民年金だけでは老後が心配です。農業者年金は、独立行政法人農業者年金基金によって運営されている公的年金です。国民年金に上乗せする「二階部分」として、農業者年金で老後に備えることをおすすめします。

- ・認定農業者など、一定の要件を満たせば、保険料の国庫補助があります。
- ・事務経費は国の負担で、加入者による事務手数料負担は不要です。

- ① 20歳以上、65歳未満
 ② 年間60日以上、農業に従事している人
 ③ 国民年金の1号被保険者
(保険料免除者を除く)

上記の3つの要件すべて満たしていればOK!



■問い合わせ 小布施町農業委員会
(産業振興課農業振興係内) ☎ 026-214-9115

4つのメリットをご存じですか?

①積立方式で安心

積立方式・確定拠出型なので、被保険者数や受給者数の変化に影響されない安定した制度です。

②自由に保険料額を設定

通常加入は、月額2万円～6万7千円で自由に設定でき、月毎に随時変更できます。

③節税効果

社会保険料が全額控除対象になるので、所得税や住民税の節税になります。さらに、将来実際に受給する年金は公的年金等控除が適用されます。

④終身年金

原則65歳から受給開始後は、生涯受給できます。80歳前死亡の場合は、死亡一時金があります。

○制度改正により加入しやすくなりました

- ・35歳未満で一定要件を満たす人は、保険料が月額1万円から加入できるようになりました
- ・受給開始時期の選択肢が広がりました
- ・加入可能年齢が65歳に引き上げられました



蜜蜂を飼育される皆さん

「蜜蜂飼育届」の提出をお願いします

趣味も含めて蜜蜂を飼育される人は、「蜜蜂飼育届」の届け出が必要になります。令和5年1月31日㊁までに長野地域振興局に提出してください。蜜蜂飼育届(様式)は、長野県ホームページからダウンロードできます。提出にあたり、飼育場所の地番がわからない場合は、飼育場所を示した地図を添付してください。

問い合わせ

長野農業農村支援センター
☎ 026-234-9514

申請書様式は
こちらから

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。

診断無料
お気軽に相談ください!



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



夢ハウスパートナー ゆめのや 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



おぶせミュージアム・中島千波館 information

収蔵品展を開催しています

今回の「収蔵品展」では、小布施出身の日本画家、中島千波の父で同じく日本画家だった中島清之のほか、さまざまな作家の作品を紹介しています。新しく寄贈された作品も含め、ジャンルにとらわれない作品の数々をごゆっくりお楽しみください。

会期 令和5年4月18日㊁まで

休館日 12月29日㊁～令和5年1月3日㊁

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歳以上の人には無料

■問い合わせ おぶせミュージアム・中島千波館

☎ 026-247-6111

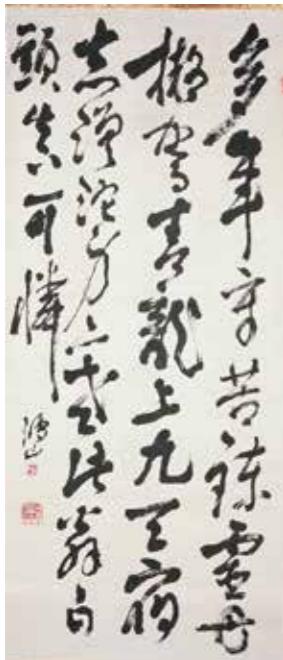


中島千波「弥生・朝霧高原の不二」



中島清之「トランプをする少女」

高井鴻山記念館 2022冬季展 「北斎を招いた高井鴻山と師の格調高き遺墨の世界」



高井鴻山「七言絶句」

高井鴻山は15歳で京都へ遊学し、そこで幕末の三筆と称され、「空海以後の第一人者」と言われた書家 貴名海屋の門に入り初めて本格的に書を学びます。表面的なものではなく、書の神髄を学んでいます。その後、信州上田の活文禅師、信州松代の佐久間象山など多くの書家に接し、やがて鴻山独自の書風を確立します。高井鴻山や師の格調高き遺墨の奥深い世界をこの機会にぜひお楽しみください。

会期 令和5年3月15日㊁まで

休館日 12月29日㊁～令和5年1月3日㊁

開館時間 9:00～17:00

入館料 一般300円、高校生150円

※中学生以下および町内在住の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

令和4年度高井鴻山書道コンクールの結果

毎年開催している高井鴻山席書大会を今年はコンクール形式で開催し、105点の応募がありました。特選者は次の皆さんです。(敬称略)

○幼児・小1 小林美生李(中子塚)

○小2 野島悠里(福原)

○小3 金益由布子(林)

○小4 吉田想(矢島)

○小5 山田朋佳(東町)

○小6 小林美結(横町)

○中1 中込桜(東町)

○中2 富澤結花(須坂市)

○中3 和田周磨(中央)

○高校・一般 笹岡久乃(羽場)

入選されました作品は、高井鴻山記念館歩廊に展示します。ご家族皆さんでお出かけください。

展示期間 令和5年1月31日㊁まで

■問い合わせ 教育委員会生涯学習係

☎ 026-214-9111



人権フェスティバルを開催

12月3日㊁に人権フェスティバルを開催しました。

人権同和教育啓発ポスター・作文・標語の入選者の表彰や優秀作品の発表の他、志村季世恵さん(ダイアローグ・ジャパン・ソサエティ代表)に「出会いと対話でよりよい社会に」と題して講演いただきました。



優秀賞入選者(敬称略) ※来月号から順次紹介

作文の部

- 小1 古池 さくら
- 小2 山口 かずま
- 小3 塚原 ゆきみ
- 小4 平山 ゆう
- 小5 島田 こうた

- 小6 久保田 あんな
- 中1 中込 桜 あんざ
- 中2 勝山 杏珠 あいづ
- 中3 栗田 遼万 りょうま

標語の部

- 小3 関口 あおい
- 小4 吳羽 新太 あらた
- 小5 曽我 梓乃 そがの
- 小6 土屋 沙和 さわ

- 小6 中沢 瑣乃杏 りのあ
- 中1 人権委員会 こはね
- (原山 心羽・滝沢 さきよ・菊地 翔太 しょうた)



学校・園だより 放課後児童クラブ



放課後児童クラブは、放課後留守になるご家庭の子どもたちをお預かりする場所として、低学年を中心に異年齢の子どもたちが、支援員の見守りの中、放課後の時間を過ごしています。新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用し、部屋を分散して活動しています。寒くなり最近は教室であやとりや折り紙で盛んに遊んでいます。あやとりのひもは自分で編むところから始めています。わからないことは高学年の児童に教えてもらいながら、放課後の時間を楽しく過ごしています。



小布施文化を未来へつなぐ

小布施町文化協会長 関 悅子さん

芸術の秋に、第59回作品展・芸能祭が4年ぶりに開催され、町内の文化活動団体が日ごろの成果を発表しました。作品展には、絵画、絵手紙、写真、書道、手芸、キルト、俳句、陶芸など23団体が多彩な作品を展出し1,670人の来場者がありました。また、芸能祭ではバレエ、フラダンス、一絃琴、大正琴、日本舞踊、合唱など11団体80人ほどが出演しました。

文化協会長の関悦子さんは、「4年ぶりに作品展・芸能祭が開催されたことに感謝しています。自分らしさが發揮された作品・ステージ発表に感動しました。私も小布施女声コーラスに所属して演奏発

表しました。歌が好きな者同士で語らう時間は楽しく、仲間も広がり、人生を豊かにする文化の力を感じています。これからも文化交流を通して明るく元気な町にしたいです」と熱く語りました。また、文化協会事務局長の矢島篤さんは、「来年の芸能祭は60回の記念行事なので、記憶に残る行事を町民の皆さんと作り上げていきたい」と先を見据えています。



すごろくゲームで防災を学ぶ



栗ヶ丘小学校4年生を対象に、11月30日㈫に長野工業高等専門学校環境都市工学科の轟直希准教授と同科の学生による防災教室が行われました。学生たちが作成したすごろく形式の「防災ゲーム」で、マスが進むごとに警戒レベルが上がり、避難する時の持ち物、避難したことなどを伝える人、避難所で必要になる物など災害が起きた時の行動について考えながら学習しました。授業を終えた子どもたちからは「すごろくで災害時にどう対応すればいいか楽しく勉強できた」、「避難する時の持ち物、あらかじめ準備しておく物が分かった。家に帰ったら家族と話してみたい」などの声を聞くことができました。

チーム一丸で初の県大会へ



町スポーツ少年団男子ミニバスケットボール部が11月26日㈰、27日㈪に須坂市勤労青少年体育センターで開催された「長野県U12選手権大会東北信地区大会」で県大会初出場を決めました。登録選手が出場要件ぎりぎりの8人と少人数でしたが、飯綱戦では76対24、小諸東戦では68対27と大差で勝利しました。キャプテンの清水琉司くん(栗ヶ丘小6年)は「小布施が県大会に出場できるのが初めてなのでとてもうれしいです。このメンバーで精いっぱい戦って上位を目指してがんばります」と喜びと意気込みを語りました。同部は12月10日㈰塩尻市ユメックスアリーナで行われる県大会へ出場しました。

ミュージカル「いつだって青空」を上演



昨年のミュージカル「北斎マンガ」に続き、劇団わらび座のミュージカル「いつだって青空～ブルマー先生の夢～」が文化庁の助成を受け、11月12日㈯に北斎ホールで開催されました。明治時代、日本女子体育の母と言われる井口阿くりが女子学生に体育を教える女性教師を育成しようと奮闘し、スポーツを通して女性が活躍していく姿を描いた物語で、訪れた人は歌と踊りと笑顔に魅了されました。主役を演じた鈴木潤子さんは舞台後のあいさつで「昨年に続いて芸術あふれる町に2度も呼んでいただき、こうして温かく舞台を見ていただきうれしく思います」と小布施町で再度上演できた喜びを話されていました。

小布施らしくみんなで支え合う



「第2回みんなで支え合う移動・外出支援フォーラム」を11月26日㈰に健康福祉センターで開催しました。移動手段や外出支援について、これまでの取り組みや、現在の困りごとなどを参加者の皆さんで話し合い、小布施町に適した支え合いのしくみを考えていきました。今回は41人が参加し活発な意見交換が行われました。参加した川上美津代さん(松村)は「地域でも困っている方がいたので勉強のために参加しました。移動支援は気軽に使えることが一番重要だと改めて実感しました。お互いさまの精神で気兼ねなく利用できるしくみを松村地区でつくりたい」と今後の活動に意欲を示していました。

1月、2月生まれの小学生以下の皆さんを募集中!!

①名前(ふりがな)②生年月日③性別④電話番号⑤応募者の名前・自治会⑥メッセージ(30字まで)⑦写真を下記宛先まで(データは2MB以下)●応募締切: ☆1月生まれ 12月 28日㈫☆2月生まれ 1月 31日㈫●応募先: 企画財政課広報情報係 ☎ 026-214-9102 メールアドレス: kikaku@town.obuse.nagano.jp



1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	11日㈫	12:30~14:30 ※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	10日㈬、24日㈭	13:00~15:00	民生児童委員	北斎ホール事務室
行政相談	20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	11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㈮	14:00~16:00 ※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	13:00~17:00 ※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㈮	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	25日㈯	15:30~ ※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】須坂市保健センター

エンゼルランドセンター 1月の予定

■問い合わせ ☎ 026-247-2137

※下記日程以外は、平日月曜日～金曜日(祝日除く)9:30～11:30、13:30～16:30の間で15組ご利用可能。(イベント予約は12/26㈪から)

自治会名	企画指定日
【Aグループ】東町・伊勢町・中央・中扇・福原・栗ヶ丘・大島・林・山王島・羽場・中子塚・中条・松の実・クリトピア	10日㈬、24日㈭
【Bグループ】上町・中町・横町・飯田・北岡・押羽・六川・矢島・清水・松村・雁田・水上・千両	6日㈮、19日㈯

企 画	日 時		内 容	対 象
お正月遊び	B	1/6㈮	11:00~ お正月ならではの遊びをみんなで一緒に楽しみましょう。	定員: 15組(予約制) 参加費: 無料、持ち物: なし
	A	1/10㈫		
おはなしの日	1/13㈮		11:00~ 「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。	定員: 15組(予約制) 参加費: 無料、持ち物: なし
	1/19㈯		10:30~11:30 寒さに負けず元気に身体を動かしましょう。 対象: 6ヶ月以上の赤ちゃんとその保護者 講師: 湯本真貴子さん ※動きやすい服装と、はだしでご参加ください。	
親子ビクス	A	1/24㈭	定員: 15組(予約制) 参加費: 無料、持ち物: 水分補給用の飲み物(親子分)	
	1/26㈯			10:30~11:30 子育てトークを楽しみましょう♪ 対象: 0歳の子どもとその保護者
リフレッシュタイム				定員: 15組(予約制) 参加費: 無料、持ち物: なし

みんなの健康ひろば

食欲が抑えられないのは意思が弱いからじゃない?!

食欲のコントロール、新しいことが分かってきました

年末・年始を迎えるこれからの時期は、飲食の機会が増えたり、運動不足になりがちで体重が増えやすいですね。「食欲を抑えられない」「お腹いっぱいになる感覚がない」と思うことはないで



脳の一番中心に、基本的な生命活動（循環・呼吸・消化・排泄・体温調節など）の維持に働いている「視床下部」というところがあります。ここは「食欲（空腹・満腹）」も調整しています。



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。
・保健センター ☎ 026-214-9930



すか。もしかしたら、「脳の変調」のせいかもしれません。肥満が脳に及ぼすメカニズムが最近の研究結果で分かってきました。



- ※1 レプチンは1994年に発見された脂肪細胞から分泌されるホルモンです。体脂肪に比例した量が分泌されます。
- ※2 普通体重はBMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)] が18.5以上25未満を言います。

BMIは、肥満度を表す指標です。BMIは「22」が最も病気のリスクが少ないとされ、「18.5未満」が「低体重（やせ）」、「25以上」が「肥満」とされています。

BMI	判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

肥満症診療ガイドライン2016より

★この「脳の変調」を起こす原因になる食品と改善してくれる食品について、次号に掲載します★

町民健診（39歳以下）、特定健診（40～74歳）、高齢者健診（75歳以上）

今年度の健康診査はもう受診されましたか

今年度の個別健診の実施期間は令和5年1月31日（火）までです。指定の須高地区の医療機関で受診ができます。予約が必要な医療機関もありますので、お問い合わせください。実施期間の終了間際は混み合いますので、早めに受診してください。



年1回は健診を受け、身体の状態を確認し、ご自身の健康管理に役立てましょう。

私のお気に入りは

玉ねぎと花畠です。

フラワーセンターを西に進むと、畑一面に玉ねぎの苗が植えてあります。小布施町有志の会の皆さん、毎年学校給食に提供するために育てています。今年は私も参加させていただき、3,000本の苗を植えました。寒い冬を越え、茎が垂れた6月上旬に収穫をして、9月ごろまで給食に出されています。「地産地消」活動が行われています。また玉ねぎ畠の前には、有志の方々が植えられた花壇があります。通る人を楽しませ、和ませてくれています。



広報員 内山 尚美さん
(羽場)



1 紐のところに付く雄花 2 雌花は花柱が3個あり、新芽の先端に集まって咲く
写真は清水さん提供

おぶせ自然暦 vol.129

four seasons in obuse

「コナラ」花とドングリの成長を見る

コナラは雁田山でも普通に見られる「ブナ科」の落葉高木で、「ナラ」と呼ぶ人もいますが、ミズナラと区別して「コナラ」とするのが正式な名称です。かつては「クヌギ」とともに、薪炭材として貴重な時代もありました。私たちの生活の中では、春に紐のような花が沢山下がっているのを見たが、いつの間にかドングリになって、地面に落ちている。こんな感覚ではないかなと思います。そこで今年は、花とドングリの成長を追跡してみました。コナラは、雌雄同株の木本性植物で、雄しべや雌花は納得して確認するのは困難です。受粉後子房が成長し、秋にドングリに成長していきます。

案内人：清水照雄さん（栗ガ丘）



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5年1月

イベントカレンダー

健福・・・千年樹の里／健康福祉センター
生駆・・・生活支援ハウス駐車場

北木・・・北斎ホール

市・・・おでこポイント対象事業



マイナンバーカード時間外交付



乳幼児健診・子育て教室

日	月	火	水	木	金	土
1/1	2 歩き始め会 (9:30～役場駐車場) P20	3	4 新年祝賀会 (13:30～北木) P20	5 市 オレンジカフェ・ くりんこ(13:30～ 健福)	6 市 転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	7
8 資源物回収 (8:00～生駆) 二十歳を祝う集い (13:00～北木) P10	9	10 市 ダンスで脳元気教室 (13:30～健福)	11 カリオスタッフ検 査 受付(15:30～ 16:30 健福) 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	12 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	13 市 転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	14 安市(～15日皇大 神社) P20
15 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (9:00～11:40) P12	16	17 市 転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	18 シルバー人材セン ター入会説明会 (13:30～桃源荘) 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	19 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	20 市 転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	21
22 消防出初式兼検 閲式(10:30～役 場駐車場・北木) P20	23 3歳児健康診査(令 和元年11月～12 月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健 福)	24 子育て教室・げん きっこ塾(2歳) (令和2年10月 ～11月生まれ) 受付 (9:30～9:45 健福)	25 1歳6ヶ月児健康 診査(令和3年4 月～6月生まれ) 受付 (13:00～13:15 健 福) 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	26 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	27	28
29 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (9:00～11:40) P12	30 市 チャレンジのど自慢 教室 (13:00～健福)	31	2/1 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	2/2 市 マイナンバーカー ド時間外交付 (18:00～19:40) P12	2/3	2/4

▼今年も何とか忙しい1年でした。段取りの悪さも感じましたので、来年はしっかりと計画を立ててスマートに過ごせる一年にしたいです！（田中）

▼先日、家庭にブドウの棚を設置しました。来年の春には苗木を植えて、ブドウデビューしたいと思っています。今年は厄年でしたがとても充実した1年を過ごすことができました。良いお年をお迎えください。（久保田）

▼まだ耐えられると思つていたのですが、あまりの寒さにこたつを解禁しました。ぬくぬくと心地良いこたつで寝落ちすることが日課になっています。このままだと今年も寝正月になります。皆さん、良いお年をお迎えください。（久保田）

▼早いもので一年を締めくくる12月となりました。今やるながら一年があつという間に過ぎていくことに驚いています。来年は小さなことでも目標を立て、毎日を大切に過ごそうと改めて思いました。（江本）

編集後記