

町報

お

OBUSE TOWN  
PUBLIC RELATIONS  
MAGAZINE

ぶ

Monthly  
December  
No.1048

せ

12

2020



Cover つすみ保育園はっぴょう会(5歳児・さくら組)

## おぶせスタデイ第2期調査に向けて

おぶせスタデイとは、骨や関節などの運動器の状態と生活習慣などとの関係を明らかにし、超高齢社会におけるモデルとなる取り組みから町民の皆さんの健康寿命の延伸を目指していくため、新生病院と信州大学医学部との共同で10年間にわたり調査しているものです。

来年度からの第2期調査開始に向け、2014（平成26）年から2017（平成29）年まで行われた第1期調査の結果を含め、信州大学医学部の池上章太先生に寄稿いただきました。

### 寄稿

#### おぶせスタデイ第1期調査結果からわかった小布施町のロコモの現状

—いつまでも健康的な生活を送るために気をつけること—

信州大学医学部運動機能学教室（整形外科）、附属病院リハビリテーション部講師 池上章太



我が国は世界に冠たる長寿国であり、2019年時点で平均寿命は男性81・4歳、女性はなんと87・5歳まで伸びています。一方、健康寿

命、つまり「日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる期間」は男性72・1年、女性74・8年でした。ここで気になるのが、平均寿命と健康寿命の差です。男性で9年、女性では13年ほど、要介護、つまり何らか人の手を借りながら日常生活を送る必要がある期間が存在しています。2000年に介護保険制度が施行されて以来、要介護認定者数は増え続けています。当初要介護要支援認定者は全国で220万人でしたが、10年後の2010年には500万人を突破、2019年の時点で650万人を超えました。我が国の高齢化率（65歳以上の割合）は

28・9%に達しており超高齢社会です。そして我が国は高齢者大国であると同時に、要介護者大国でもあるのです。

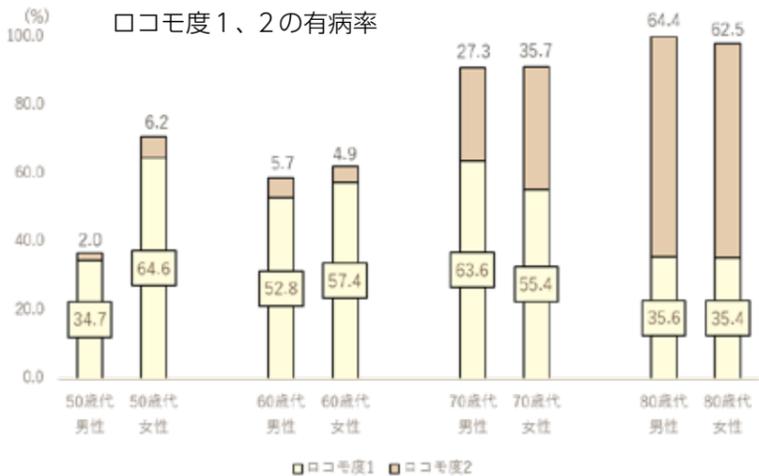
小布施町の高齢化、要介護の現状はどのようなでしょうか。高齢化率は35・9%と全国平均を上回っており、なんと3人に1人以上が65歳以上という状態になっています。要介護認定率は12・9%です。これは全国平均17・7%を下回り、全国平均を基準とするなら「高齢者は多いが、要介護者の割合は少ない」、超高齢社会の我が国の現状においては優良な町であると言えるかもしれません。しかし、油断はできない状況が待ち構えているのです。介護保険料の基準額は小布施町においても上昇傾向であり、上昇率は県平均の6・0%を上回る6・7%となっています。2015年を100とした介護需要予測指数は2030年には129と極大に達する見込みとなっています。今後10年、小布施町の要介護をいかに少なく保っていくかが喫緊の課題となっています。

#### 寝たきり予備軍「ロコモ」

要介護となってしまう原因はなんでしょうか。実は、全体の約2割は手足の筋肉や背骨など運動器の障害であることがわかっています。特に要介護者の約7割を占める女性ではなんと3割が運動器疾患による要介

たとえ介護の面で全国平均よりは優良であるといえる小布施町であっても、誰もが要介護になり得るギリギリのラインでなんとか成り立っているのが実情でした（左図…ロコモ度1・2の有病率）。

ここまでの話ではいかにも将来絶望ということになってしまいそうですが、しかしそうではありません。むしろ、将来要介護にならないようにする上で非常に役立つ調査結果なのです。ロコモは治すことができるものです。がんを早期発見するため



護となっています。介護予防のためには運動器の健康を保っておくことが重要と言えます。介護になりうる運動器状態のことを、近年ではロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼ぶようになってきました。ロコモは、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。高齢化が急激に進む我が国の現状において、このロコモをどうすればいいかについてはますます重要度が増してきています。

ロコモであるかどうかを調べるにはロコモチェックという7つの指標が使われています。この中のいずれかに該当する場合、ロコモの可能性が高いといえます。そして診断については、ロコモ25という質問表とロコモ度テストという身体機能検査をもってなされます。

### 7つのチェック

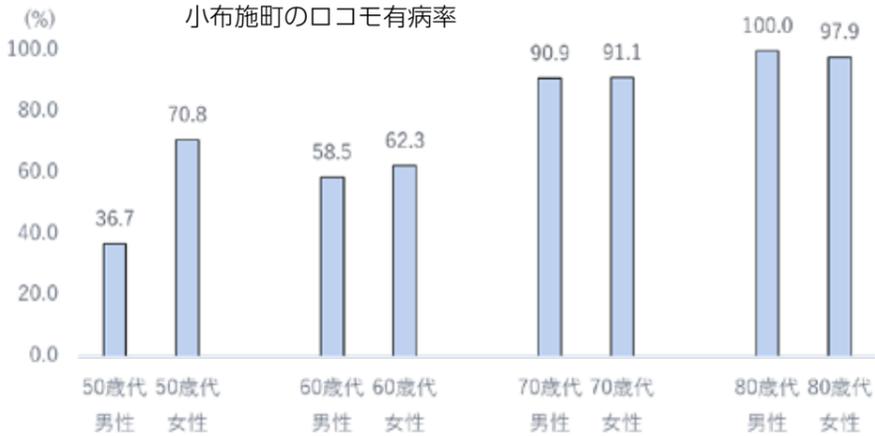
- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③階段を昇るのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど）
- ⑤2kg以上の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

しかし要介護の前段階であるロコモを把握できれば、地域や個人個人の取り組みなどで十分に健康を取り戻すことができます。

#### ロコモ対策で将来の寝たきりを防ごう

ロコモの対策の基本は「運動習慣」と「ロコモーショントレーニング（ロコトレ）」です。運動習慣は重要です。どんな運動でも構いません。ウォーキングでも水泳でも、バレーボールでもゲートボールでも、好きな運動でいいのです。日々運動することを生活に習慣として取り入れることで筋力の衰えを防ぐことができます。そして、効果が実証されている2つの運動が日本整形外科学会から推奨されています。それがロコトレです。（※次ページ）

特定健診をきちんと受けることは、健康寿命を伸ばすために重要なことです。特定健診は40歳から74歳までを対象に、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診です。必ず受けるようにしてください。そして、新型コロナウイルスの



のか、詳しく調べることができました。その結果は恐るべきものでした（上図…小布施町のロコモ有病率）。

ロコモは年齢が高いほど多くなると言われていて、小布施町のロコモ有病率は50歳代ですでに男性40%弱、女性70%に達していました。ロコモであると要介護となるリスクが高いことを鑑みれば、50歳代で要介護という方はほとんどいないけれど、50歳代ではもうすでに要介護にならないように注意しなければいけないことが分かるかと思えます。70歳代になるとロコモは90%に達し、80歳代ではほぼ100%がロコモの状態になっていました。思ったよりずっとロコモの人が多いというのが印象ではないでしょうか。

#### ロコモ度1、2の有病率

ロコモには重症度が低い1と重症度が高い2の2段階があります（注：2020年よりロコモ度3が新設されました）。50歳代、60歳代ではロコモであってもロコモ度1の軽症の方が多いようです。しかし70歳代からはロコモ度2の重症の方の割合がぐんと増加していました。この2つの結果を総括しますと、ロコモは50歳代からすでになっただけでもおかしな状態であり、70歳代ですすでにほとんどの人が要介護予備軍、そして年齢層が高いほどその重症度は増している、ということになります。

2014年から2017年、小布施町、新生病院、信州大学整形外科およびリハビリテーション部で共同し、住民運動器健康疫学調査「おぶせスタデイ」を行いました。町民の皆様にも多大なご協力をいただき、小布施町の運動器の健康状態についての実情を調査することができました。一体どれだけの人がロコモであるのか、つまり将来的に要介護になる可能性が高い人がどれだけの

11/25 我が家の避難計画(マイタイムライン)作成講習会  
 11/25 平時から避難計画を



公民館講堂で「わが家の避難計画(マイタイムライン)作成講習会」を、受講希望の6人を対象に開催しました。講習会では長野工業高等専門学校の先生方に指導いただき、参加者の住居がどれぐらいの時間で浸水するのか、国土交通省の地点別浸水シミュレーション検索システムを用いて浸水の速度を体感しながら避難計画を作成しました。受講した小林けさえさん(清水)は、「いざという時に逃げようとしていない人もあるので、こういった情報を多くの人に共有してもらいたい」と危機感を口にしました。

11/28 まちづくり委員会 地域防災講座  
 11/28 地域のつながりが被害を減らす



公民館講堂でまちづくり委員会安全を考える部会の地域防災講座が開かれました。「自然災害にどう備えるか」と題し、日本赤十字奉仕団研修推進委員の堀込明紀さん(公民館長)から日ごろの災害への備えについてお話いただいた後、長沼地区復興対策企画委員会委員長の柳見沢宏さんとの対談が行われました。柳見沢さんからは「マイタイムラインに加え、誰がどこに避難したかを把握するコミュニティタイムラインを把握することが地域の被害を減らす」と助言をいただきました。  
 ※右QRコードから講演をご覧ください



11/27 栗ガ丘小学校防災授業  
 11/27 災害への備えを学ぶ

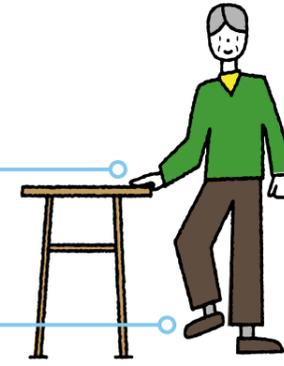
栗ガ丘小学校の4年生を対象に防災授業を行いました。地域おこし協力隊の須磨航さんが昨年の台風19号災害の被害状況と災害への備えを話し、町職員からは災害用テントや非常食など災害時に使用する備蓄品の説明を行いました。子どもたちからは「テントは簡単に組み立てることができた。つなげれば人数の多い家族も大丈夫」「非常食はいろいろな種類があって、どれもおいしそう」「災害について今まで勉強してきたけど、まだまだ知らないことがあった」といった感想が聞かれ、災害への備えを学んだ時間となりました。



バランス能力をつけるロコトレ (出典 健康長寿ネット) 片脚立ち

転倒しないように、必ず捕まるものがある場所で行いましょう

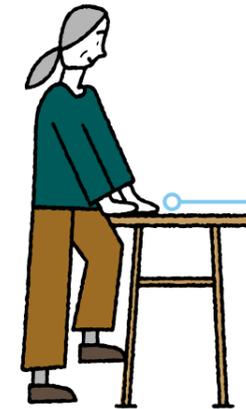
床につかない程度に、片脚を上げます



◇左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

- ① 机や壁、手すりなどに、片手を置いて支えにし、転倒しないように片脚立ちをします
- ② 片脚をあげたまま、1分間保ちます
- ③ 片脚をあげている時は、真っすぐに姿勢を保ちます。片手の支えでは難しい方は両手を机について行います。反対に少しの支えで片脚立ちができる方は、片手の指先だけについて行います
- ④ 左右の足を入れ替えて、左右1分間ずつ、1日3回行います  
 ※ポイントは姿勢を真っ直ぐにして行うことです

流行により生活が制限され、日常的な運動量が減ってくるとメタボともにも問題になるのはロコモです。ロコモを早期発見し、対策を立てれば将来の要介護を予防することができます。私たちは、現在おぶせスタディの第2期調査を計画しています。運動器の健康は、その重要性を意識して対策をたてることで大きく変えることができます。小布施町のみなさんがずっと自分の足で歩き、生活をする事ができるように、ともに頑張っていきましょう。



姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう

支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います(指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います)

下肢筋力をつけるロコトレ (出典 健康長寿ネット) スクワット

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます



つま先は30度ずつ開く



膝が出ないように注意

- ① 両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度ずつ開きます
- ② 膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、太腿に力が入っていることを確認しながら行います
- ③ ゆっくりと(深呼吸に合わせて)身体を元に戻します。1から3の動作を5~6回繰り返します
- ④ 立つ姿勢を保つことが難しい場合には、椅子と机を使います。椅子に座り、机に両手をつけて立ち上がる、座ることを繰り返して行いましょう。手の支えがなくても行える場合は、机から手を放して行います

スクワットができない時はイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います

◇深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう

オクトーバー・ラン&ウォーク  
小布施町が全国6位

10月のランニング、ウォーキングの月間累計距離を競う「オクトーバー・ラン&ウォーク」で、小布施町は全国137の参加自治体の中でランニングの部において6位となりました。小布施町のトップランナーは月間831.54kmを走破。参加された皆さんの平均は174.5kmでした。

ウォーキングの部は115位で、小布施町のトップは270.4km、参加された皆さんの平均は108.5kmでした。

詳しい結果はイベントホームページ <https://arbeee.net/> をご覧ください。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

■問い合わせ 教育委員会生涯学習係 ☎026-214-9111

**成人門出**  
二十歳の門出をみんなで祝いましょう。なお、新型コロナウイルス感染症防止のため新成人以外の方の会場への入場は控えください。

**期日** 令和3年1月10日(日)

**内容** 記念撮影・式典(マスクの着用と検温をお願いします)

**時間** 受付 11時  
記念撮影 11時20分  
(クラス毎に撮影します)

**式典** 11時50分

**場所** 北斎ホール

**対象者** 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で小布施町に住所がある人、



またはあつた人  
■問い合わせ 公民館(教育委員会生涯学習係)  
☎026-214-9111

令和3年成人式を開催します

年末年始

公共施設・収集業務はお休みします

公共機関や美術館などの年末年始の休業期間と営業時間は表のとおりです。また12月29日から1月3

日の間は、出生、婚姻、死亡等の戸籍関係の届出は役場庁舎南宿日直室でお受けします。

施設等	休業期間
役場・公民館・文書館・健康福祉センター エンゼルランドセンター・子ども教室 児童クラブ・フラワーセンター	12月29日～1月3日 ※文書館は1月4日まで休館
まちとしょテラス	12月29日～1月3日
おぶせミュージアム・中島千波館 高井鴻山記念館・北斎館	12月31日 ※1月1日の開館時間は10:00～15:00
小布施総合公園スポーツコミュニティセンター(小布施オープンオアシス)	1月1日 ※12月31日、1月2、3日の開館時間は10:00～17:00
フローラルガーデンおぶせ	12月30日～1月7日
6次産業センター	12月28日～1月7日
ふるさと創造館	12月28日～1月7日
OBUSE花屋	12月28日～1月7日 ※12月30、31日はオードブルのみ対応
社会福祉協議会・ボランティアセンター	12月29日～1月3日
小布施町デイサービスセンター	12月31日～1月3日
小布施デイサービスセンター花の里	12月30日～1月3日
ごみ・資源物収集	12月31日～1月3日(全地区で収集なし)
し尿収集	12月26日午後～1月3日 ※年内の受付は終了しました

第3子以降のお子さんに入学期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3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26年4月2日から27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子どもを養育している

中学校入学祝い券

○令和3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20年4月2日から21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3年1月7日(日)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、町の小学校、各保育園、認定こども園、役場企画政策課にあります。また、町ホームページからもダウンロードできます。

■祝い券の使用方法

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

■使用期間

令和3年1月7日(日)から7月31日(日)まで

■その他 ○ギフト券、商品券、ビール券、プリペイドカード等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 企画政策課定住交流係 ☎026-214-9102

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2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 9:00～16:30(12:00～13:00も受け付けます)

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)

③印鑑(認印)

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)

○当日、相談にお越しになる前に検温を行い、発熱(37.5度以上)や咳等の症状がある場合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を着用してください

日程	対象自治会
1月25日(日)	東町、上町、中町、伊勢町、中央、中扇、横町、福原、栗ガ丘
1月26日(月)	大島、飯田、林、山王島、北岡、押羽
1月27日(火)	羽場、六川、中子塚、矢島、清水
1月28日(水)	中条、松村、雁田、水上、松の実、千両、クリトピア
1月29日(木)	予備日

■問い合わせ 財務課税務会計係 ☎026-214-9103

# 小布施町議会 令和2年11月会議

審議期間 11月30日～12月11日

- 議案
- 条例の新規制定 1件 (可決)
- 条例の一部改正 5件 (可決)
- 令和2年度補正予算 11件 (可決)
- 財産の取得 2件 (可決)
- 指定管理者の指定 6件 (可決)
- 一部事務組合の規約の変更等 2件 (可決)
- 固定資産評価審査委員会委員の選任 1件 (同意)

## ◎議案の概要

### ●条例の新規制定

◇小布施町議会議員及び小布施町長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例

### ●条例の一部改正

- ◇議会の議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例
- ◇特別職の職員で常勤の者の給与に関する条例
- ◇小布施町職員の給与に関する条例および一般職の任期付き職員の採用等に関する条例
- ◇町税以外の諸収入金に対する手数料及び延滞金徴収条例
- ◇小布施町国民健康保険税条例

### ●補正予算

- ◇一般会計
  - [補正額] 1億5,455万8千円
  - [補正後の額] 74億4,688万2千円
- ◇国民健康保険特別会計
  - [補正額] 1万8千円
  - [補正後の額] 12億5,382万3千円
- ◇後期高齢者医療特別会計
  - [補正額] 56万2千円
  - [補正後の額] 1億6,510万2千円
- ◇介護保険特別会計
  - [補正額] △491万4千円
  - [補正後の額] 11億3,389万7千円
- ◇下水道事業特別会計
  - [補正額] 377万8千円
  - [補正後の額] 5億7,063万1千円
- ◇農業集落排水事業特別会計
  - [補正額] 45万9千円
  - [補正後の額] 5,731万2千円
- ◇水道事業会計
  - 収益的支出
    - [補正額] △46万9千円
    - [補正後の額] 1億7,969万8千円
  - 資本的支出
    - [補正額] △2億1,900万円
    - [補正後の額] 1億1,331万5千円

町で行う選挙に係る公費負担に関する条例制定や、町の手数料及び延滞金徴収に係る条例の改正、人事院勧告等に基づく職員の給与と条例の改正のほか、補正予算などについて審議が行われました。



- 財産の取得
  - 学習用タブレット端末630台(栗ガ丘小学校)
    - 契約金額 2,770万6,140円
    - 契約の方法 共同調達による一般競争入札
    - 契約の相手方 富士電機ITソリューション株式会社 信越支店
  - 学習用タブレット端末320台(小布施中学校)
    - 契約金額 1,407万2,960円
    - 契約の方法 共同調達による一般競争入札
    - 契約の相手方 富士電機ITソリューション株式会社 信越支店
- 公の施設の指定管理者の指定
  - 6施設について、次のように指定するものです。
    - 小布施町ワークホームみすみ草
      - 【指定期間】令和3年度から令和7年度まで(5年間)
      - 【指定管理者】社会福祉法人 夢工房福祉会
    - おぶせガイドセンター
      - 【指定期間】令和3年度から令和7年度まで(5年間)
      - 【指定管理者】株式会社 ア・ラ・小布施
    - 小布施町中央同和対策集会所、小布施町雁中同和対策集会所、小布施町雁中地区共同作業所、小布施町福原地区共同作業所
      - 【指定期間】令和3年度から令和7年度まで(5年間)
      - 【指定管理者】部落解放同盟小布施町協議会
- 一部事務組合の規約の変更等
  - 北信保健衛生施設組合同規約の変更
  - 北信保健衛生施設組合不燃物処理センター施設解体事業に伴う財産処分の協議
- 固定資産評価審査委員会委員の選任
  - 中込良雄さん(東町)の任期満了に伴い、久保田明男さん(上町)が選任同意されました。

## 消防団・消防署小布施分署からのお知らせ 年末夜警を実施します

消防団では、年末夜警を12月26日㊤から30日㊦まで実施します。町内を徒歩と小型ポンプ積載車により21時から深夜0時まで巡回します。

### 消防団出初式兼検閲式を開催します

新型コロナウイルス感染症対策のため、街頭行進は行いません。

日時 1月17日㊤ 11時～

場所 役場駐車場

### 除雪にご協力ください

消防署小布施分署と消防団では、積雪時に消火栓・防火水槽の除雪を行っています。緊急時に備え、お近くの消火栓・防火水槽の除雪へのご協力をお願いします。また、除雪の際は、施設周辺への雪寄せを行わないようご協力をお願いします。

### ■問い合わせ

総務課総務係 ☎026-214-9100  
消防署小布施分署 ☎026-247-5901

令和3年度から5年度までの高齢者施策や介護保険事業の運営方針を定める「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の検討を進めています。この度、計画の素案がまとまりましたので町民の皆さんからのご意見を募集します。

## 意見募集

第8期介護保険事業計画(素案)に対するご意見を募集します

- ◇ご意見を提出できる人  
小布施町に住所のある人
- ◇募集期間  
12月21日㊤～令和3年1月15日㊤
- ◇閲覧場所  
町ホームページまたは健康福祉課福祉係窓口
- ◇提出方法  
①②③を記入のうえ

郵送、メールまたは窓口で直接提出してください

①件名「小布施町高齢者福祉計画・第8期小布施町介護保険事業計画(素案)意見募集について」

②ご意見とその理由

③住所・氏名

○郵送 〒381-0297(住所記載不要) 小布施町役場健康福祉課福祉係  
○メール fukushi@town.obuse.nagan.jp  
☎026-214-9108

寄贈いただきました 厚くお礼申し上げます。

## BMW社製の750ccオートバイ



北澤孝様(中央)からBMW社製の750ccのオートバイを寄贈いただきました。製造から90年以上が経過している希少価値の高いオートバイです。靴店を営んでいた北澤様が原材料の革製品の運搬や靴の納品のために長年使用していたものです。

## 発動発電機



一般社団法人日本道路建設業協会様と一般社団法人全国道の駅連絡会様から、災害への備えとして「オアシスおぶせ」に発動発電機を寄贈いただきました。パソコンやスマートフォン等の充電をはじめ、幅広く利用することができます。

## 寄付のお礼

厚くお礼申し上げます。

- ・東京小布施会員様 135,000円
- ・須高狹友会小布施支部様 30,000円
- ・千葉県香取市 山口誠一様 30,000円
- ・東京都世田谷区 杉内直敏様 20,000円

今回お話を伺ったのは、小布施町役場企画政策課長の須藤彰人さん。昨年、総務省から小布施町に赴任し、現在は役場で「将来、小布施に住んでいる人に『やっぱりこの町はいいな』と思っていただけるような町にすること」を意識して子育て世帯の支援などに取り組んでいる。

地域に住んでみたことがあるか、想像でやるかでは大きな違いになると思う。小布施での気づきを今後の自分の強みにしていきたい」と語った。



ゆっくりと丁寧に言葉を選びながら話してくださる姿が印象的でした。

### ■ 総務省に入省、小布施町へ

元々、大好きだった地元、仙台で働きたいと考えていた。しかし、学生時代に経験した東日本大震災で日本中の方々に支えられた経験をきっかけに、日本全体のために働きたいと考えるようになり、総務省に入省した。

総務省での仕事は「やりがいがあった一方で、仕事がどのように一人一人の生活に関わっているのかがつかみにくい」という一面があったという。そこから、実際に生活している人々のより近くで働きたいという思いが芽生え、現場に近い自治体での勤務を希望した。

### ■ 小布施に来たからこそその気づき

小布施に来たことはとても良い経験になっているという須藤さん。この町に来てから、まず地域に一人一人の住民がいて、それが集合になって県や国、日本全体ができていくということを実感しているそうだ。「国で行う仕事住民にどのような影響があるのだろうか」と考えるのにも、実際に

今回のインタビューで、須藤さんが自治体での勤務を希望した際に考えていたことを聞いて、「自分がしたいことは何なのか、立ち返って考えてみることの大切さ」を感じた。原点に戻って目標を再確認することで、自分が今すべきこと、さらにはこの先に自分がどうありたいのかが見えてくるのではないかと思う。また、自分の置かれている環境を変えてみることも、そのための手段の一つであることも学んだ。私も様々な場所や立場で「そこにいるからこそできること」を経験し、進む道を見つけていきたい。

文責・レイアウト 伊藤みのり(松の実)

noteも更新中です！書ききれなかった想いや、取材を通して考えたことをそれぞれ自由に掲載しています。ぜひご覧ください！



### 未来へのメッセージ

#### 「フラダンスを通して地域に交流と健康を」 鈴木有子さん(伊勢町)

私は東京で生まれ育ちましたが、夫が小布施町を好きになり、2015年に移住しました。小布施に住んで感じたことは、町外から来た人を気にかけて声をかけてくれる方が多く、年齢を問わず交流がある素敵な町だと思います。フラは東京の会社で働いているときに、母の友人のフラの先生に誘われて始めました。最初はそれほど興味があったわけではなく、続けていくうちに日々の仕事のストレスや疲れがとれていくのを実感しました。小布施に転居したときも「自分のケアのため



にフラを続けよう」と思い、フラが続けられる環境作りから始めました。小布施町は住む人同士の交流がある地域です。小布施町だけでなく長野市や須坂市、高山村など仲間が少しずつ増えていき、今では子どもから大人まで、3世代でフラと一緒に楽しむ仲間ができました。フラは年齢に関係なく生活に合わせて長く続けることができます。仕事や家庭のバランスに加え個人でも心と体の健康を考えることが必要です。さらに仲間と一緒にフラをすることで地域全体の交流と健康につながればうれしいです。



## 町職員の給与等を公開します

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。

### ● 任免と職員数

#### (1) 職員の採用・退職

令和元年度 退職者数	令和2年度 採用者数	増減
8人	8人	なし

※採用者数は4月1日に採用された職員数

#### (2) 職員数 (令和2年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	その他	合計
職名	主事	主任	主査・主幹	係長	課長補佐	課長		
職員数	16人	17人	38人	19人	4人	5人	0人	99人
構成比	16.2%	17.2%	38.3%	19.2%	4.0%	5.1%	0%	100%

※職員数は技能労務職・派遣職員を含み、臨時的に任用された職員は除く

### ● 給与などの状況

#### (1) 人件費 (令和元年度：普通会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
52億4,620万円	7億7,857万円	14.8%

#### (2) 給与費 (令和元年度：普通会計決算)

職員数(A)	89人	
給与費	給料	3億732万8千円
	職員手当	5,991万6千円
	期末・勤勉手当	1億2,131万6千円
	合計(B)	4億8,856万円
1人当たり給与費(B/A)	548万9千円	

#### (3) 平均給料月額と平均年齢 (平成31年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
小布施町	319,193円	44.5歳
国	329,433円	43.4歳

※一般行政職

#### (4) 各種手当 (令和元年度)

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 勤勉手当	6月期	1.3月分	0.925月分	
	12月期	1.3月分	0.975月分	
	合計	2.6月分	1.9月分	
扶養手当 ※扶養者がいる場合に支給(月額)	配偶者	6,500円		
	親等	6,500円(1人当たり)		
	子	10,000円(1人当たり)		
住居手当	借家	27,000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	3,307万3千円		
	職員1人当たり	32万7千円		
管理職手当	6級:月額48,000円	5級:月額35,000円		
	寒冷地手当 ※11月～3月に支給(月額)	世帯主	扶養者がいる場合	17,800円
		その他		10,200円
	その他	7,360円		

#### (5) 特別職の報酬等 (令和元年度)

区分	月額	期末手当
給料	町長	701,000円
	副町長	594,000円
	教育長	519,000円
	議長	264,000円
報酬	副議長	193,000円
	議員	172,000円
		月額×1.4 ×3.4月分

### ● 勤務時間・勤務条件

#### (1) 勤務時間 (令和元年度)

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 (令和元年度)

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)
3,592日	663日	94人	7.1日	18.5%

※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 (令和元年度)

	女性	男性
新規取得	1人	0人
前年度から継続	4人	0人

### ● 分限・懲戒処分 (令和元年度)

分限処分	5件
懲戒処分	0件

### ● 研修 (令和元年度)

区分	回数	受講者数	内容
派遣研修	28回	58人	階層別研修・分野別研修・
内部集合研修	5回	97人	まちづくり・教養・実務能力

### ● 福祉・利益の保護の状況 (令和元年度)

#### (1) 健康診断などの実施状況

健康診断受診者数161人、人間ドック53人、ストレスチェック179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100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 88万円)
- ・令和元年度決算額 収入401万円 支出349万円  
(支出の主な内訳: 県互助会掛金・負担金 194万円、県互助会からの給付金132万円、くりんご祭り12万円)
- ・令和元年度予算額 収入373万円(うち町負担総額88万円)

## クリーンピア千曲災害復旧だより

昨年10月の令和元年東日本台風から1年が経過しました。大きな被害を受けたクリーンピア千曲ですが、復旧作業も徐々に進み施設の機能も一歩ずつ回復してきましたので、11月現在の状況をお伝えします。



揚水ポンプ復旧(令和2年9月)

地下約20mの下水管から汚水を汲み上げる揚水ポンプが10月に復旧し、運転を再開しました。このポンプの復旧により、安定した汚水の汲み上げが可能になり、雨天時などにマンホールから汚水が溢れる心配や、管渠内で滞留した汚水による悪臭も低減しました。揚水ポンプが復旧するまでの間は、仮設ポンプ8台を設置して、地上の仮設配管で水処理施設に送水していましたが、現在は仮設ポンプ、仮設配管の撤去も進み、雑然とした場内の風景がまた一歩、従来の姿に近づきました。また、汚水の浄化については、これまで5系列中2系列の池で生物処理を再開していましたが、11月からはさらに1系列を復旧し、現在、3つの系列で生物処理を行っています。

さらに、汚水を浄化する際に発生する汚泥の脱水機も2台中1台が10月に復旧し、屋外に設置していた仮設の汚泥脱水機2台のうち1台を撤去しました。



No.1 仮設脱水機の撤去(令和2年9月)



従来の仮設配管

仮設配管撤去

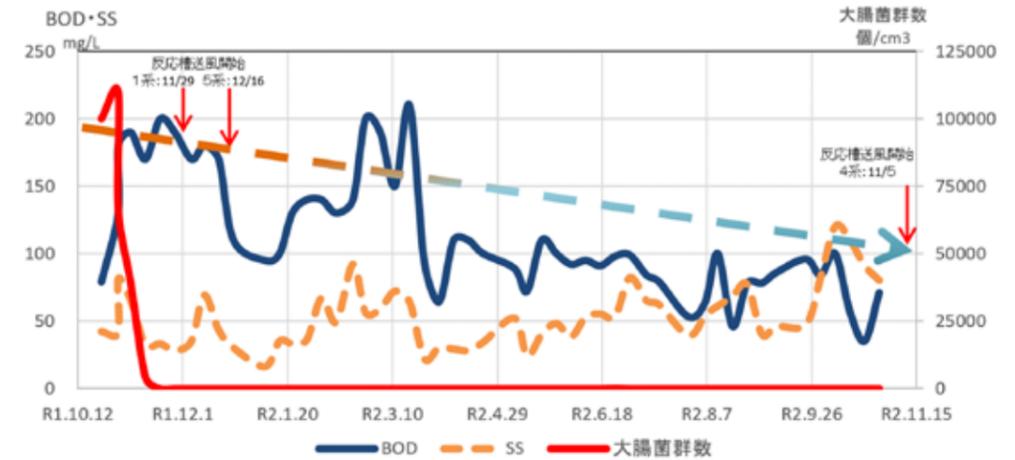


整備中のエアレーション設備



復旧した水処理系列(令和2年11月)

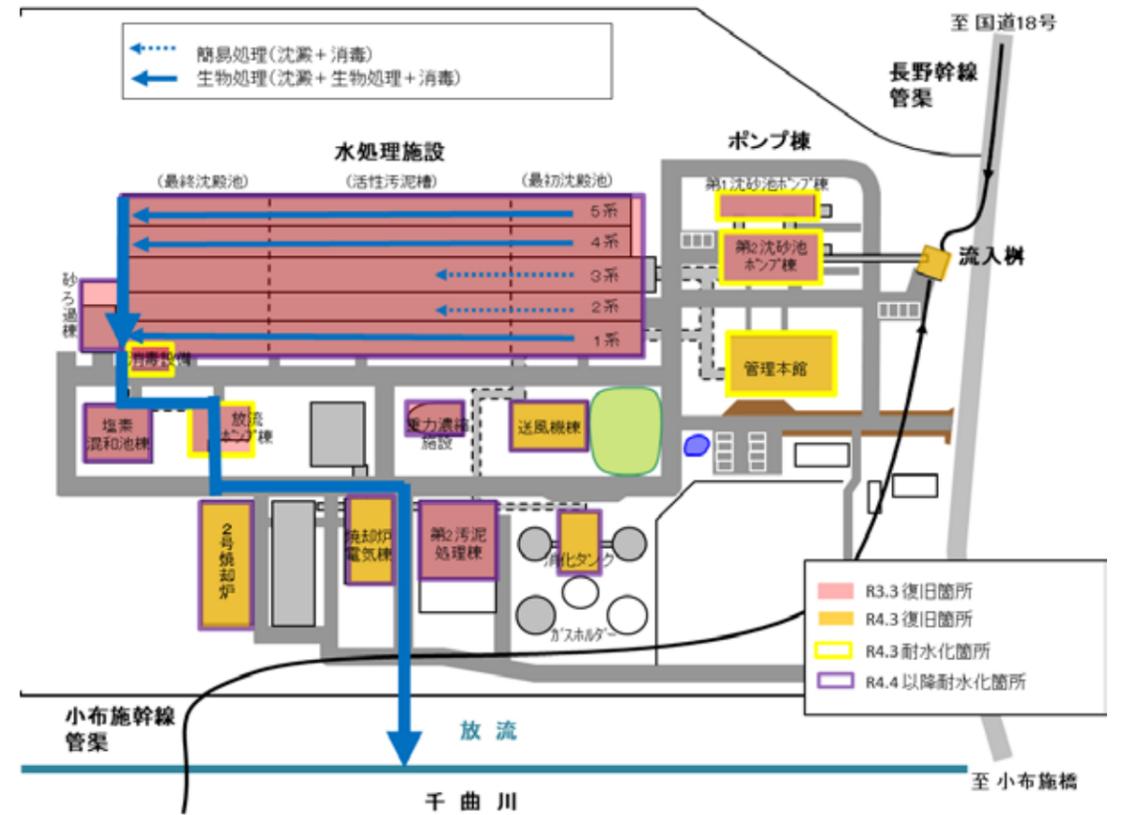
### 被災直後からの放流水質の変化



放流水質はその時々での復旧工事などの影響も受け変動していますが、12月以降、5系列の水処理施設のうち残る2つの系列についても順次復旧し、今年度末には5系列全ての池で生物処理を行う予定です。

また、汚泥焼却炉、管理本館電源設備・運転制御設備など全ての施設(運動施設を除く)の本復旧は令和4年3月を目指しています。

### 現在の汚水処理工程の概要



クリーンピア千曲では「ONE NAGANO」を言葉に、多くの皆様力を得て復旧を急いでいます。ご迷惑をおかけしている皆様には、今しばらくのご理解とご協力をお願いいたします。

■問い合わせ  
千曲川流域下水道事務所下流施設課  
《クリーンピア千曲》  
☎026-257-4000 FAX026-257-4428

電子メール chikumagawaryuiki@pref.nagano.lg.jp  
ホームページ  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/chikumagawaryuiki/>

# まちとしょ テラソ information



☎ 026-247-2747 / Fax 026-247-4504  
 開館時間 9:00 ~ 19:00 (平日)  
 9:00 ~ 18:00 (土日祝日)  
 公式HPで最新情報をご覧ください

1月の休館日▶5日☒、12日☒、19日☒、26日☒  
 ※12月29日☒から令和3年1月3日☒は年末年始休業です

## 「児童書おすすめコーナー」設置のお知らせ

「児童書おすすめコーナー」を設置しました。小学校低学年・  
 中学年・高学年の3つの年代に分かれています。ぜひお気に入りの一冊を見つけてください。児童書ですが大人も楽しめる本  
 を選書しました。ぜひご利用ください。



## テラソのがっこう開催のお知らせ

令和3年1月16日☒ 10:30 ~ 12:00  
 講師に佐藤いづみさんをお迎えし、毎回人気の「愛を詰め込  
 む新聞アート」を開催予定です。詳細は図書館のホームページ  
 をご確認ください。  
 ※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合があ  
 りますので、ご了承ください。



## 1月のテラソ百選のテーマは「温泉」です

温泉大国ニッポンの  
 中でも、信州にはたくさ  
 んの温泉場があり非常  
 に身近な存在ですね。  
 特に寒い季節は芯か  
 ら温まる温泉に行きた  
 くなりませんか?本で  
 温泉巡りなどいかがで  
 しょうか。温泉場を舞台にした推理小説や名作小説、日  
 帰り温泉のガイドブック、効果効能の説明書や著名作家  
 の執筆の際の常宿など、いろいろな温泉をお楽しみいた  
 だいた後は、温泉に行きたくなる事必至です。



## 1月のおはなし会

日 時	内 容
1月 9日☒ 10:30 ~	お父さんの読み聞かせ会
1月 15日☒ 15:30 ~	低学年のためのおはなし会
1月 23日☒ 10:30 ~	おはなし会

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止にな  
 る場合がありますので、ご了承ください。

## 今月の棚からひとつかみ

— テラソおすすめの本をご紹介します —

### 『新型コロナ時代の ランニング』

金哲彦 著 / KADOKAWA  
 コロナに  
 よる自粛生  
 活が私たち  
 の健康を蝕  
 んでいると  
 いう事実。  
 新型コロナ  
 時代を生き  
 ぬための健康法としてランニングが  
 人気急上昇。走れば免疫力がアップ  
 して、感染や重症化しにくい体になる!



### 『同姓同名』

下村敦史 著 / 幻冬舎  
 不幸に  
 も殺人犯  
 と同姓同名  
 となってし  
 まった“名  
 もなき”大  
 山正紀たち  
 の人生に影  
 が落ちる。登場人物全員、同姓同名。  
 大胆不敵。これは乱歩賞作家からの  
 挑戦状。どんでん返しどころじゃない  
 前代未聞のノンストップミステリ。



### 『へんくつさんのお茶会』

楠章子 作 / 井田千秋 絵 / 学研プラス  
 ぽっこ  
 り山のふも  
 とにある一  
 軒のにおい  
 しいパン屋  
 さん。パン  
 を焼いて  
 いるのは、気難しく、へりくつぱ  
 かり返す、へんくつさんと呼ばれ  
 ているおばさんですが…。小さ  
 なパン屋の心温まる感動物語。



### 『サード・キッチン』

白尾悠 著 / 河出書房新社  
 高校を卒  
 業しアメリ  
 カ留学した  
 尚美は拙  
 い英語のせ  
 いで孤独な  
 日々。どん  
 底に現れたおいしくて温かい食事と  
 人種も性別もバラバラの学生たちが、  
 彼女を変えていく。臆病な自分と深く  
 向き合った感動の青春成長譚!



# 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、農業者年金で老後への  
 備えをおすすめします。

・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、60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!

※に關しては、農地の権利  
 名義をもたない女性や後継  
 者もOKだよ。



## 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、  
 一生受給できます。80歳前死  
 亡の場合は、死亡一時金がありま  
 す



## トピックス

### 北斎生誕の地で咲く菊花「北斎巴錦」



北斎巴錦を育てている「墨田区緑と花のサポーター 菊チーム」の皆さん。  
 野崎孝久さん(左上)、小泉まさみさん(右上)、浅見正昭さん(左下)、鈴  
 木勝夫さん(右下)



昨年6月に巴錦保存会から墨田に贈られた「北斎巴錦」。今年も北斎生誕の地で大切に育てられました。

### 北斎巴錦を育てた感想

やっぱり北斎巴錦は癖があって育てるのが難  
 しいですね。ほかの菊に比べると成長がゆっく  
 りなだけでなく、茎が太くならないので、折れ  
 ないようにとても気を遣いました。花をつけた  
 後も、ちょっとした拍子にいくつか花が折れて  
 しまい、とても繊細な菊だと思いました。でも、  
 そのぶん、花が開いたとき、花卉の内側の  
 朱色が本当にきれいで魅力的な菊です。今年  
 はさまざまな種類の菊を育てることに力を入  
 れたため数は少ないですが、今年も無事新たな芽  
 (冬至芽)が出たので、来年はもっと増やしてい  
 きたいです。

### 小布施町の皆さんへ

せっかく頂いた貴重な菊なので、絶やさず大  
 切に育てていきます。来年はもっと増やす予  
 定なので、楽しみにしてくださいね。

墨田区緑と花のサポーター菊チーム

有料広告

## 「お寺でお葬式という選択」

賛同寺院 各宗派123ヶ寺  
 あんしん  
 「お寺でお葬式」では、新型  
 コロナウイルスの感染予防を  
 万全な対策で行っております  
 マスク着用 手の消毒を  
 お願いします 換気を  
 お願いします して下さ



1 ご本尊様のある荘厳な本堂で  
 たいせつなご家族をおみくり



2 費用もおさえられ  
 余計な出費もない「お寺葬」



3 ご不安な手続きや、お寺さんとの  
 打ち合わせも全てお任せ

檀家、信徒、宗派問わず  
 まずはどなたでもご相談ください

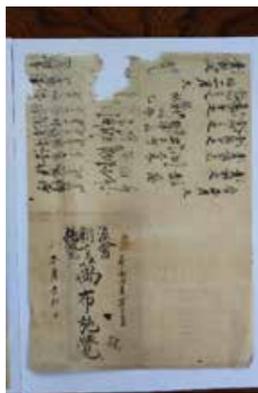
お寺でおみくり

一般社団法人日本寺葬協会 株式会社やすらぎあん  
 年中無休24時間対応

0120-016-598  
 www.oteomi.or.jp



祝い事の際の値段帳



嘉永4年の奉加帳



天保13年の奉加帳



第81回

2013(平成25)年4月に開館した小布施町文書館の収蔵品や取り組みを紹介します。

### 龍雲寺の断片資料

文書館に寄託された龍雲寺文書は163点ですが、それ以外で旧伝授院の襖の下張りになっていた紙片や断片は300点を超えます。これらはのりが強くて上手く剥がれなかったもの、經典の筆記断片、宛先のみ書き出しのないもの、内容が切れ切れのもの、借金証文の断片、訴訟の仲介文書の断片、奉加帳の断片、法要の通知、法要の金額、日記の断片、絵画を含む下書き類などがほとんどのため、まとまりのない史料として寄託文書に含まれませんでした。しかし、その断片からも龍雲寺としての寺務関係や、住職の人となりや垣間見えることもあり、決してないがしろにはできません。このような断片史料からも、1842(天保13)年11月に六地藏の上屋修理のために奉加帳を回したことが、1851(嘉永4)年正月には施餓鬼法要が行われ、奉加帳が回されたこと、清泉(龍雲寺住職)が祝い事をした際の値段帳の断片があるなど、寺としての勤めの一端が分かります。このほかにも、浄土宗の開祖である円光大師法然の九月御忌に当たり、「御取り越しの法要」が営まれ、所属の檀那一人ひとりに案内状が配布された史料もあります。

## 歴史民コレクション

都住小学校の校舎を利用した歴史民俗資料館。1,400点余りの収蔵品からお勧めの展示品を紹介します。

### No.16 千曲川通船で使用した川舟の模型

江戸時代から昭和にかけて千曲川通船で使用していたという川舟の模型が、2階の廊下に展示されています。実物の5分の1の大きさです。

千曲川通船では、飯山から南に蟹沢(長野市豊野)、福島(須坂市)、川田(長野市若穂)などに川舟のための港があり、小布施の山王島の千曲川右岸にもあって、このような川舟がそれらの港に立ち寄っていたことでしょう。



歴史民俗資料館にある川舟は、以前は千曲川ハイウェイミュージアムにあったものですが、閉館にあたって移管されました。

過日、この川舟を「歴史を語る番組」に使用したいということで、あるテレビ局が取材に来ました。その後、夕方の番組で紹介・放映されました。

案内人：川上三雄(歴史民俗資料館職員)

## トピックス 支え合い はじめの一步 つながる小布施の「わ」

11月に町内で新型コロナウイルス感染者が確認されました。小中学校では、松木智子小学校長、大塚明彦中学校長から子どもたちに「小布施町でも感染者が確認されたことで不安になっている人もいますが、これまでどおり、手洗い、咳エチケット、ソーシャルディスタンスを意識して感染防止の対策をしていきましょう。誰にでも感染する可能性があります。感染した人への『大変だったね。早く良くなってくださいね』という気持ちを持って生活してください」といった話がありました。

松木校長は「テレビ等で感染された方への中傷が取り上げられていますが、栗ガ丘小の子どもたちはコロナによる臨時休校後も友達どうし思いやりをもって学校生活を送っているのが本当にありがたいです。町民の皆さんの優しさや支えにも感謝です」と子どもたちや町民の皆さんへの感謝を伝えています。町では感染拡大防止や感染された方への人権を守る町長メッセージを発信し、議会では『人権侵害を防ぐ宣言』を行いました。全町で感染拡大防止に向けてがんばっています。

### 栗ガ丘小の子どもたちも感染拡大防止に向けてがんばっています



毎日欠かさず健康チェック



こまめに手洗い・消毒



## 人権フェスティバルを開催

お互いを尊重しあい共に生きる社会を目指して

12月5日に人権フェスティバルを開催しました。本年度は、新型コロナウイルスの感染症拡大防止の観点から規模を縮小し、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を行いました。

### ポスターの部

- 小6 古川伊菜里
- 中1 1組人権委員会(小林優真 関谷晴乃 土屋衣吹)
- 中2 2組人権委員会(番場奏音 大田悠輔 中村悠吾)
- 中3 2組人権委員会(佐藤瑞光 小林千桜 中村凌輔)

優秀賞入選者(敬称略) ※来月号から順次紹介

### 作文の部

- 小1 関口葵衣
- 小2 青木優芯
- 小3 神戸乙稀
- 小4 伊藤可子
- 小5 土屋優唯
- 小6 田中梨葡
- 中1 近藤 優
- 中2 三井かおる
- 中3 三井 華

### 標語の部

- 小3 北原丈太郎
- 小4 小暮大翔
- 小5 藤木淳弥
- 小6 酒井遼大



## 学校・園だより 「エンゼルランドセンターに遊びに来てね！」



コロナ禍のため6月から小布施町在住の方限定で、町内利用の方をA・Bのグループに分け再開しました。しかし、なかなか大勢の人が集まるイベントの企画ができず、ようやく11月から万全の対策をし、少しずつイベントを始めています。その1つの「リトミック」はリズムに合わせて体を動かす「音楽あそび」です。初めは『何が始まるのかなあ?』とこわばった表情も、いつの間にか心も体も温まり、ほっこりいい笑顔になりました。この他に「わらべ歌」や「おはなし」、「運動会ごっこ」や「宝探し」...と突然始まる「ワクワク企画」も行い「来てよかった!」と楽しめる工夫をしています。エンゼルランドに遊びに来てね!

有料広告

## 不動産が「負資産」になる前に!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、負資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



小布施「夢の家」  
0120-691-491  
FAX 026-247-1102 E-mail info@obuseyumenoja.com  
株式会社マイ企画 千381-0202小布施町大字福原216-14

歩き初め会を開催します

小布施町体育協会  
 (教育委員会生涯学習係)  
 ☎026-214-9111

新しい年を迎えませんがすがすがしい気分の中、気持ち良く歩きませんか。当日参加可能です。

日時 1月2日(土) 受付9時30分  
 集合場所 役場駐車場  
 コース 岩松院まで往復約4km  
 参加料 100円

安市を開催します

小布施町商工会  
 ☎026-247-2028

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小して開催します。皇大神社で行う福だるまや縁起物の販売、だるまのお焚き上げは例年どおり開催します。行者による「火渡りの神事」、お練りのうち「稚児行列」「宝船」は実施しません。また、会場で調理工程が必要な食品を扱う屋台は出店しません。

期日 1月14日(土)、15日(日)  
 場所 皇大神社境内・商工会周辺

栗の剪定を学びませんか

産業振興課農業振興係  
 ☎026-214-9104

開催日 1月23日(土)  
 時間 10時～ 基本剪定  
 講師 小林弘幸さん(JAながの)

集合場所 町営テニスコート東側

平松幸明さん(林)の畑  
 その他 剪定会場には駐車場はありません

国民健康保険・後期高齢者医療制度傷病手当金の適用期間を3月31日まで延長します

健康福祉課健康係  
 ☎026-214-9107

給与の支払いを受けている国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者に対する傷病手当金の適用期間(新型コロナウイルスに感染(感染が疑われる発熱等の症状も含む)し、その療養のために労務に服することができない期間)を12月31日までの間としていましたが、令和3年3月31日までに延長します。

老人クラブ連合会「輪投げサロン」を開催します

小布施町社会福祉協議会  
 ☎026-242-6665

運動不足とストレス解消に、どうぞお出掛けください。

期日 1月～3月の第2、第4木曜日  
 時間 13時30分～15時  
 場所 老人福祉センター(桃源荘) 大広間

※用具は適宜除菌対策を行います。マスク着用、飲み物持参で参加ください。

連携中核都市圏ビジョンへのご意見をお寄せください

企画政策課企画係  
 ☎026-214-9102

長野市、須坂市、千曲市、坂城町、信濃町、飯綱町、小川村、高山村、小布施町で形成している「長野地域連携中核都市圏」では、現在策定中の連携中核都市圏ビジョンについて皆さんのご意見を募集しています。

募集期間 令和3年1月18日(月)まで  
 閲覧場所 企画政策課企画係  
 ご意見の提出方法

直接企画政策課窓口へお持ちいただくか、次のいずれかで提出してください。

○郵送 〒381-0297(住所記載不要) 小布施町役場企画政策課企画係宛て  
 ○ファクス  
 026-247-3113  
 ○Eメール  
 kikaku@town.obuse.nagano.jp

その他 ○電話や口頭によるご意見はお受けしません(自書が困難な人はお問い合わせください)  
 ○ご意見への個別回答はしません  
 ○ビジョンへの反映状況は、個人情報を除きホームページなどで公表します

税務署からのお知らせ

税務署では例年、青色決算申告書や収支内訳書の作成方法、作成に当たっての注意点などについての説明会を開催していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、今年は開催を見合わせることにしました。YouTubeの国税庁動画チャンネル内に説明動画を掲載しましたのでご覧ください。



問い合わせ 長野税務署  
 ☎026-234-0111

忘れないで 1月の納付

町県民税	4期
国民健康保険税	5期
介護保険料	5期
後期高齢者医療保険料	5期
上下水道料	5期

納期限は 2月1日(日)です

ひとのうごき

12月1日現在 (前月比)	
人口 男	5,333人 (+3)
女	5,684人 (+11)
合計	11,017人 (+14)
世帯	3,916世帯 (+7)

戸籍の窓口

※掲載は希望者のみ(敬称略)

出生 はじめまして

小島健人 佳祐 山王島

大宮美月 透 林

小林 和仁 伊勢町

町田敏徳 正治 大島

小山りのん 洋人 横町

結婚 お幸せに

宮澤紗 夏生 中町

榎井祐 健一 伊勢町

木下 秋 真風 東町

榎井祐 結 愛奈 伊勢町

香菜 東町

鶴田一樹 矢島

山下聖矢 中条

藤井加奈子 北岡

内山恵美 長野市

薩見文陽 福原

北川原有香 千曲市

藤沢佑樹 押羽

奥原 瞳 松本市

高野賢一 大島

三井富平 大島

上條信周 東町

神戸春子 中条

田中かず江 羽場

徳竹美優 東町

高野しづ 松村

関谷 敦 雁田

酒井宏幸 松村

山岸貞夫 羽場

出川久美子 中野市

死亡 ご冥福をお祈りします

高野賢一 大島

三井富平 大島

田中かず江 羽場

神戸春子 中条

高野しづ 松村

関谷 敦 雁田

山岸貞夫 羽場

出川久美子 中野市

軽井沢町に巴錦を寄贈しました



11月6日に市村良三町長が軽井沢町役場を訪問し、北斎巴錦を寄贈しました。平成21年に軽井沢町からユウスゲを贈られたことから始まったこの交流は今年で12回目となり、秋の軽井沢を彩りました。

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 門塀・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



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

明治プロビオヨーグルト

R-1セット

合計 5本で 600円 (税込)

最終お届け令和3年3月31日  
 (有) マム・シモムラ

小布施町大字小布施 1399

TEL: 026-247-3259

FAX: 026-247-6517



# 令和3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 生駐・・・生活支援ハウス駐車場 天使・・・エンゼルランドセンター  
北ホ・・・北斎ホール 公講・・・公民館講堂 北部・・・北部体育館

日	月	火	水	木	金	土
12/27	28	29	30	31	令和3年 1/1	2 ◇歩き初め会 (9:30～町内) P18
3	4	5	6	7 ◇オレンジカフェ くりんこ(13: 30～健福)	8 ◇転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	9
10 ◇令和3年成人 式(11:50～北 ホ) P7 ◇資源物回収(8: 00～生駐)	11	12 ◇エンゼルリト ミック・パステル 来園(Bグループ) (10:00～健福) ◇ダンスで脳元氣 教室(13:30～健 福)	13	14 ◇安市(～15日 皇大神社) P18	15 ◇転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	16
17 ◇消防出初式 (11:00～役場駐 車場) P8	18	19 ◇エンゼルリト ミック・パステル 来園(Aグループ) (10:00～健福) ◇転倒予防教室 (名字あ～さ行) (13:30～健福)	20 ◇ウォーキング 健康教室(13:30 ～北部) ◇須高広域シ ルパー人材セン ター入会説明会 (13:30～桃源 荘)	21	22	23 ◇栗の剪定講習会 (10:00～平松 さん畑) P18
24	25	26	27	28	29 ◇転倒予防教室 (名字た～わ行) (13:30～健福)	30
31	2/1	2	3	4 ◇特定任意講習 会(18:30～須 坂警察署)	5	6

## おぶせっこ 12月生まれ 大集合!!

おりやま・はるか H25.12.20生  
折山 晴香ちゃん



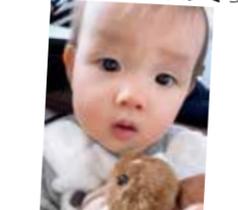
「7歳おめでとう♪いつま  
でも、かわいい笑顔のは  
るちゃんできてね」  
◎折山靖志◎美沙子(上町)より

よこの・あみ R1.12.14生  
横野 彩珠ちゃん



「祝！1歳♡幸せをありが  
とう！たくさん笑って過  
ごしていこうね」  
◎横野遼太郎 ◎彩貴  
(福原)より

くぼじ・こよみ R1.12.15生  
久保寺 胡葉実ちゃん



「1日1日を大切に、沢山遊  
んでいっぱい食べて大き  
くなってね！」  
◎久保寺洋平◎智香(東町)より

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(先着4人)(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29日◎  
●応募先 総務課広報係  
☎026-214-9100(直通)  
✉soumu@town.  
obuse.nagano.jp

**エンゼル  
通信**



問い合わせ エンゼルランドセンター ☎026-247-2137

### 1月の日程

グループ	利用できる日にち
A	4日◎、6日◎、8日◎、12日◎、14日◎、18日◎、 20日◎、22日◎、26日◎、28日◎
B	5日◎、7日◎、13日◎、15日◎、19日◎、21日◎、 25日◎、27日◎、29日◎

“リトミック”を千年樹の里・健康福祉センター  
(ホール)で開催!

日時 1月12日◎Bグループ10:00～  
1月19日◎Aグループ10:00～

講師 リトミック研究センター 小林寿美さん

参加費 無料(要予約定員13組)

募集期間 12月22日◎～令和3年1月7日◎

### 1月の各種相談

問い合わせ 各種相談 ☎026-247-3111

相談内容	日時	相談員	場所等
人権相談	6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	5日◎、19日◎ 13:00～15:00	民生児童委員	北斎ホール 事務室
行政相談	15日◎ 9:30～11:30	行政相談委員	北斎ホール 相談室
あったか 介護談話室	18日◎ 13:30～15:30	介護支援専門員	健康福祉センター
乳幼児 健康相談	6日◎ 9:30～12:00	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◎ 14:00～16:00 ※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◎・◎・◎ 10:00～12:00 13:00～15:00	結婚専門相談員	公民館結婚 改善委員会室
心のサポート 相談	毎週◎ 13:00～15:00 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

結婚相談は12月29日～31日、心のサポート相談は1月1日、年末年始の  
ため休業

### 小布施町出かけて交流ポイント制度 おでこポイント制度

町内にお住まいの65歳以上の人を対象に実  
施している小布施町出かけて交流ポイント制度  
「おでこポイント制度」は今月末で終了します。  
集めたポイントは、1月29日◎までに商品券と  
交換しましょう。



商品券の交換は  
1月29日まで。  
忘れずに!

#### ■交換場所・問い合わせ

小布施町社会福祉協議会 ☎026-242-6665  
健康福祉課福祉係 ☎026-214-9108

有料広告  
小布施本店 TEL.247-2599  
https://chikurudo.com

栗あんしるこ 3袋入  
[1袋120g(切り餅2コ付)×3]  
1,890円(税込) (レトルトパウチ入り)

濃厚栗真味 竹風堂創製

竹風堂は  
国産栗100%のこだわり。

栗あんしるこだけできた  
贅沢な栗しるこ。  
喫茶で召し上がるのと  
まったく同じレシピで  
お餅もついて  
おいしく召し上がってください。

# Health 情報 みんなの健康ひろば

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種の定期接種を実施しています

肺炎球菌は免疫力低下などをきっかけとして、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い感染症を引き起こすことがあります。成人の肺炎のうち25～40%は肺炎球菌が原因と考えられており、肺炎や重症化を防ぐため、ワクチン接種をお勧めします。接種対象となる人には4月に通知をお送りしています。ワクチン接種を希望する人は役場にお越しいただき、予約票をお受け取りください。

※通知を受け取った人でも、過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は定期接種の対象外となります。ご注意ください。  
※期間中に受けられなかった場合、その後の接種は任意接種(全額自己負担)となります。

### 対象者

- ①令和3年3月31日時点で65、70、75、80、85、90、95、100歳の人
- ②60から65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいがあり、日常生活活動が制限されている人

費用 2,000円

期間 令和3年3月31日◎まで



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。

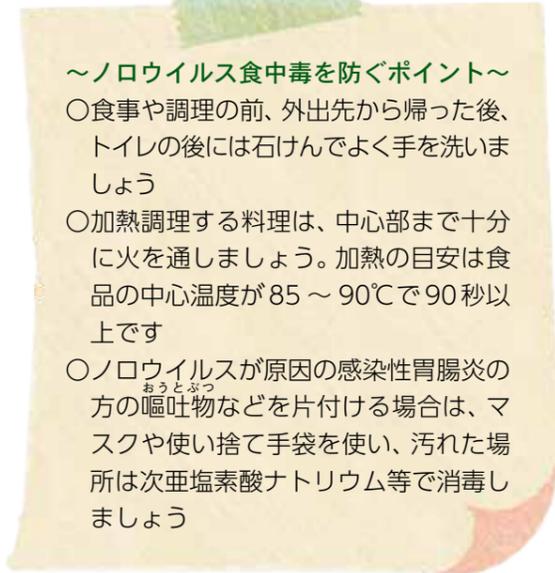
健康福祉課健康係 ☎026-214-9107

## ノロウイルスによる食中毒に気を付けましょう

例年、冬場になると感染性胃腸炎が流行し、ノロウイルスによる食中毒が多く発生する傾向があります。ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、嘔吐や下痢、発熱などを引き起こします。通常は1～2日で回復しますが、お子さんや高齢者は下痢や嘔吐で脱水症をおこしたり、嘔吐物をのどに詰まらせたりする心配があるので注意が必要です。

### ～ノロウイルス食中毒を防ぐポイント～

- 食事や調理の前、外出先から帰った後、トイレの後には石けんでよく手を洗いましょう
- 加熱調理する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう。加熱の目安は食品の中心温度が85～90℃で90秒以上です
- ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎の方の嘔吐物などを片付ける場合は、マスクや使い捨て手袋を使い、汚れた場所は次亜塩素酸ナトリウム等で消毒しましょう



## 「寄っとくくない 見てくくない」

広報員がお気に入りの場所を紹介します

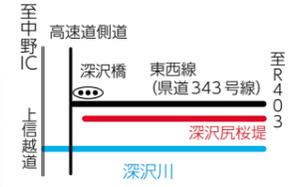
### 私のお気に入り

#### 「矢島沖にある深沢尻桜堤」です

町の最北端、矢島沖にある桜堤。深沢川と東西線に挟まれた河岸に桜の木が植えられています。約20年前に中野ICから小布施町への北の玄関として、矢島の有志の方を中心に景観アップを目的に役場の協力を得て植えたものです。約50本の桜を「深沢尻桜堤の会」として毎年整備し、春は素晴らしい桜並木として通行する方の目を保養し、かつ農作業の片時に憩いの場として親しまれています。ぜひ、千曲川桜並木見学の折、足を伸ばして頂ければと思います。

#### 深沢尻桜堤の会役員の皆さん

吉田高栄さん(会長) 鶴田泰さん 山崎攻さん  
山崎保博さん 鶴田維為さん 吉田晃さん  
須山順一さん 利根川隆志さん



- 1\_ 満開の桜並木
- 2\_ 秋の紅葉もきれいです
- 3\_ 役員さんたちが環境整備してくれています



広報員 須山 寛さん(矢島)

## おぶせ自然暦 vol.105

four seasons in obuse

### 実の色の変化が多い「ノブドウ」

ノブドウはブドウ科の植物で正式に分類すれば木本性の植物です。山麓や原野や川の近くなどで見かけます。普段は気づかれない植物ですが、秋になり実が色づいてくると目立つ存在になります。実は、白くて小さくて丸いですが、この実にブドウタマバエやブドウトガリバチなどの寄生昆虫が卵を産みつけるので大きく膨らみ、色々な色の実になります。秋になって大粒の丸い実が目につくのは、昆虫の巣(虫えい)が中にできているからです。この実は食べられません。 案内人：清水照雄さん(栗ガ丘)



1\_ ノブドウの花。7月～8月に咲きます 2\_ 本来のノブドウの実 3\_ 虫えいにより変色した実 撮影地：雁田山

## 夕暮れ時・夜間には反射材を身に着けましょう

これから本格的な冬を迎えます。この時期は日没が早まり、夕暮れから夜間にかけて交通事故が各地で多発しています。

自動車の運転者は、暗い服装で歩いている人を認識できません。通勤・通学帰りなど、夕暮れ時・夜間に外出をする際は、明るい服装や夜光反射材、ライトなどを必ず身に着けましょう。

皆様のご協力をよろしくお願いします。



問い合わせ 建設水道課都市計画係 ☎026-214-9105

## 子どもの健診

乳幼児の健康をチェックする健診を毎月行っています。子育ての相談もお受けしていますので、ぜひご利用ください。

会場はいずれも健康福祉センターです。

健診	日時	対象
カリオスタット検査 (1歳6カ月児対象)	1月6日◎ 受付 15:30～16:30	平成31年4月～令和元年5月生まれ
子育て教室・げんきっこ塾 (2歳児)	1月13日◎ 受付 9:30～9:45	平成30年10月～12月生まれ
3歳児健康診査	1月20日◎ 受付 13:00～13:15	平成29年11月～12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	1月21日◎ 受付 13:00～13:15	平成31年4月～令和元年5月生まれ

## 消防団が県知事から感謝状

小布施町消防団が長野県知事から防災活動に対しての表彰を受けました。昨年の台風19号の際、昼夜を問わず河川巡回や住民の避難誘導、道路の排水作業などを行ったことが県民の安心・安全の確保に大きく貢献したとの評価を受け贈られたものです。田中康喜団長（六川）は「昨年の体験で水害の恐ろしさを痛感しました。町民の皆さんは町から避難情報が出たら空振りでもいいので避難を」と訴えます。そして「この経験を生かして地域防災力の強化のための訓練を行っていく」と今後の団活動に意欲を示しました。



## 地元の歴史に触れた2日間

公民館大島分館が11月14日と15日に大島公会堂で「大島四百年誌パネル展—写真から見る大島の歴史—」を開催しました。昨年発行した大島四百年誌に掲載した写真のほか新しい写真も加え、大島地区内に保存されていた庚申講資料こうしんこうの実物展示も行いました。島津忠昭分館長は「コロナの影響でいろいろな事業が中止になりました。このような中で、改めて大島400年の歴史に触れる機会になればと思い企画しました」と開催への思いを口にしました。50人以上が訪れ、大島区民にとって地元の歴史に触れた2日間となりました。



## 勝負を決めたホームラン

小布施町スポーツ少年団軟式野球が11月21日、22日に須坂市で開催された「第10回桐の里杯学童新人軟式野球大会」で3位となりました。3位決定戦では同点で迎えた最終回、大島悠史くんはるふみ（栗ガ丘小5年）がホームランで勝負を決め「打った瞬間は頭が真っ白になった。強い打球が打てて良かった」と喜びを表現しました。キャプテンの鶴田剛基くんこうき（栗ガ丘小5年）は「今まで勝てなかったのがうれしいけど、優勝を狙っていたので少しくやしい。目標は最後の大会で優勝すること。そのための練習をしていく」と決意を新たにしました。



### 編集後記

▼今年はいくつかの事業が中止や縮小となりましたが、無事、毎月発行することができました。取材を受け入れてくださった皆様、本当にありがとうございます。復興途上に加えコロナウイルスによって大きな困難に見舞われた中、諦めずに、少しずつでもまちづくりの歩を進めたその姿は、先行きの見えない時代を生きていくための道標になってくれると信じています。どうぞ良いお年を。(塩野崎)

▼まちづくり委員会の地域防災講座を取材し、堀込公民館長と長沼の柳見沢さんの対談を拝見しました。元々災害の多かった長沼地区では平成27年に避難ルールブックを作成し、昨年の台風災害では、自治体よりも早く自治会が避難を呼びかけ被害を抑えました。日ごろからの災害への意識と準備が必要と学びました。(須藤)

小布施町  
公式LINE

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。緊急情報などお知らせしていきます！

友だち登録はこちら