

町報

おぶせ

OBUSE TOWN
PUBLIC RELATIONS
MAGAZINE

Monthly
JUNE
No.1054

6
2021



Cover

青空の下で健康体操
(都住お茶のみサロン「野菊会」)



1

2



3

4

5/29 第52回 栗ガ丘小学校運動会

炎のようにもえあがれ赤組！ 光のようにかがやけ白組！



5

6

- 1_KURIShow2021 (6年)
- 2_綱引き (5, 6年)
- 3_いなずまりレー (全学年選抜)
- 4_バンブーリレー (3, 4年)
- 5_玉入れりレー (1, 2年)
- 6_弾季舞 (全校)



5月29日の栗ガ丘小学校運動会。「炎のようにもえあがれ赤組！光のようにかがやけ白組！」をスローガンに熱い戦いが繰り広げられました。赤組応援団長の芋川琥博さんは「赤組のみんなが活躍できるように大きな声で一生懸命応援しました。

た。小学校での最後の運動会はとても楽しかったです」、白組応援団長の土屋新太郎さんは「みんなが緊張しないように大きな声を出しました。無事に終わってほっとしています」と、達成感に満ちた表情で互いの健闘をたたえ合いました。



布切りの会

ソーシャル・ディスタンスを保ちながら、古着から介護で使用するための布を作っています。



ボイス

友達に誘っていただき初めて参加しました。誰がどんな時に着ていたもののか想像しながらの作業は楽しいですし、色とりどりのきれいな布に触れられるのも楽しいです。清水良美さん(伊勢町)

応援メッセージとハサミが届けられました

応援メッセージ(抜粋)

布切りボランティアありがとうございます。お見かけする度、感謝しております。ハサミ、お役に立てるようでしたら使ってください。応援しています。(匿名)



オレンジカフェ「くりんこ」



←紙芝居を鑑賞。クイズも交えて、盛り上りました。



久しぶりの再会で話もはずみます。→

ボイス

皆さんと再会できてうれしかったです。声を出すこと、しゃべることは脳の活性化にとって大切なこと。ここに来て、いろいろな人たちとの交流を楽しんでください。送迎ボランティアさんもいるので、近所で誘い合ってお出掛けください。

運営スタッフ 小林靖子さん(押羽)

おでこ NEWS !



おでこ商品券が使えるお店に、六川の塚原商店さんが加わりました！

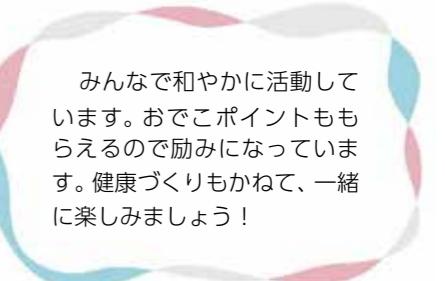
おでこ商品券が使えるお店(敬称略)

穀平味噌醸造場・塚原商店・ツルヤ小布施店・アメリカンドラッグ小布施店・ドラッグコスコ小布施店・あけびの湯・穴観音の湯

特集で紹介した活動のほかにも、おでこポイント対象事業はたくさんあります。コロナ禍だからこそ、この機会にできることにチャレンジして元気に過ごしましょう。

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

雪桜の会(太極拳)の皆さん





国民年金保険料の免除申請の受け付けが始まります

収入の減少や失業等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。

対象期間 令和3年7月～令和4年6月分
受付開始 7月1日（木）

- 所得がなく、申告をしていない人は、申請にあわせ「所得の申立書」を提出していただきます
- 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
- 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のが困難な人
- 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
- 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

○令和3年度納付金額	
免除の種類	納付保険料
全額免除・納付猶予	0円
4分の3免除	4,150円
半額免除	8,310円
4分の1免除	12,460円

- 所得見込み額を用いた簡単な手続きで免除申請ができます。申請する人は窓口へお越しください。
- 新型コロナウイルスの影響で所得が減少した人は免除申請ができます。臨時特例措置として本人申告の所得見込み額を用いた簡単な手続きで免除申請ができます。申請する人は窓口へお越しください。
- 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
- 所得がなく、申告をしていない人は、申請にあわせ「所得の申立書」を提出していただきます
- 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し少なくなります。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
- 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のが困難な人
- 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
- 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



優良な景観建築物等を募集します

良好な景観は町の財産です。町では、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。

おおむね10年以内に建築された建物と歴史的建造物の2部門に分けて募集します。なお、過去に町景観賞等の表彰を受けたものは応募できません。

応募方法 建設水道課都市・建設係備え付けまたは町ホームページに掲載してある応募用紙に必要事項を記入し、建築物等の写真を添えて応募してください

審査方法・表彰 「まちづくりデザイン委員会」で書類審査と現地審査を行い決定します。後日、認定証の授与を行います

締め切り 8月13日（金）
審査方法・表彰 「まちづくりデザイン委員会」で書類審査と現地審査を行い決定します。後日、認定証の授与を行います

うるおいのある美しいまちづくりのために各種助成をご利用ください

良好な景観づくりを進めるため、町が定めた基準に適合する建築物の建設等に要する費用などを助成しています。詳しい内容や申請方法などは、建設水道課都市・建設係までお問い合わせください。

○広告物への助成	
対象	既存の広告物の撤去・増改築に係る部分の固定資産税相当額（限度額10万円、3年間）
○広告物への助成	既存の広告物の撤去・増改築に係る部分の固定資産税相当額（限度額10万円、3年間）
対象①	既存のプロック塀などを撤去し、新たに設置するもの
助成額	要した費用の2分の1（限度額5万円）
対象②	新たに設置するもの
助成額	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	建設水道課都市・建設係
■問い合わせ	■問い合わせ
026-214-9109	026-214-9105



小型家電・古着を回収します

7月の日曜回収は小型家電・古着を回収します。

日時 7月4日（日） 7時～10時
場所 生活支援ハウス駐車場
回収品目 表のとおり

注意事項 資源物や有害ごみは回収しません。
その他 一度回収した物はお返しえできません。家庭以外から出される廃棄物は回収できません。



■問い合わせ 健康福祉課住民係
 026-214-9109

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などの木枠部分は回収しません。
※電球や電池、灯油などはあらかじめ取り除いてください。
※携帯電話やパソコンなどに保存している個人情報は自己責任で削除してください。また、ノートパソコンのバッテリーは取り外してください。
衣類全般
※洗濯をするなどきれいにしてから出してください。
※汚れたり破れたりしたものや濡れているもの、カビや臭いのあるものは回収できません。
※雨天の場合は濡れないようビニール袋に入れて出してください。
※布団、座布団、毛布、マットレス、カーペット、ストッキング、靴下、下着などは回収できません。

小型家電
古着

■問い合わせ 教育委員会生涯学習係（海の家）
 026-214-9111
 サマーランド（開場期間のみ）
 026-246-0155



小布施町「海の家」とサマーランドがオープンします

今年も海の家を開きます。割引補助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ので、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。

○開場期間
昼間 7月17日（土）～8月22日（日）
夜間 8月28日（土）、29日（日）
夜間 7月22日（木）～8月22日（日）

○入場料
昼間 一般500円、3歳～中学生および60歳以上3千円
夜間 一律300円
○回数券（11回券）

一般4千円、3歳～中学生および60歳以上3千円
※町内の幼稚園、保育園、小学校の皆さんに、学校等を通じて無料入場券を一人10枚ずつ差し上げます。町外の学校等に通っている人は教育委員会にてお渡します。

○問い合わせ 教育委員会生涯学習係（海の家）
 026-214-9111
 サマーランド（開場期間のみ）
 026-246-0155

旅館加茂屋	浜茶屋東屋
6月27日（日）～8月31日（火）	7月3日（日）～8月22日（日）
0255-46-2057	080-8435-0171
新潟県上越市谷浜	新潟県柏崎市鰐波
無料	無料
中学生以上 6,500円 小学生以下 6,000円 3歳未満 500円 (1泊、朝晩2食付)	※屋外でパラソルの貸し出しによる営業となります。 (シャワーなし、公衆トイレ利用)

施設名
期間
電話番号
場所
休憩
宿泊

■問い合わせ 教育委員会生涯学習係（海の家）
 026-214-9111
 サマーランド（開場期間のみ）
 026-246-0155

国民健康保険税の軽減対象の基準を見直します

個人所得課税の見直しに伴い、本年度分から国民健康保険税条例を改正しました。改正後の保険税額は、7月中旬に郵送する本算定納税通知書でお知らせします。

○改正前

軽減割合	軽減対象となる世帯の所得
7割軽減	33万円以下
5割軽減	33万円+ (加入者数×28.5万円) 以下
2割軽減	33万円+ (加入者数×52万円) 以下

○軽減基準を見直します

国民健康保険税には、世帯主と国保加入者の合計所得に応じて2割・5割・7割の軽減があります。軽減は所得の申告に基づいて行います。国民健康保険に加入している人は、必ず所得の申告をしてください。

■問い合わせ 総務課課税会計係
☎ 026-214-9103

○令和3年度から (赤字部分を改正)

軽減割合	軽減対象となる世帯の所得
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
5割軽減	43万円+ (加入者数×28.5万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割軽減	43万円+ (加入者数×52万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※給与所得者等の数は、次の(1)と(2)の合計数です

- (1) 給与所得者…給与収入が55万円を超える人
- (2) 年金所得者…公的年金等の収入が ①65歳未満は、60万円を超える人
②65歳以上は、110万円を超える人

75歳以上の後期高齢者医療保険の保険料の軽減制度が変わります

○均等割額の軽減対象の変更

所得に応じた均等割の軽減が右表のように変わります。

○被扶養者の均等割の軽減

後期高齢者医療制度への加入直前に、被用者保険(町国保・国保組合は対象外)の被扶養者だった人は、所得割額はかからず、制度加入から2年間は均等割額が5割軽減となります。

なお、軽減を受けるための手続きは、必要ありません。

■問い合わせ 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320 健康福祉課住民係 ☎ 026-214-9109

福祉医療費給付制度の一部が変わります

令和3年8月から、町の福祉医療費給付制度の一部を改正します。該当の皆さんには7月中に新しい受給者証をお送りしますので、8月からは新しい受給者証をお使いください。古い受給者証は各ご家庭で破棄していただきますようお願いします。

■問い合わせ 健康福祉課福祉係
☎ 026-214-9108

世帯内の加入者と世帯主の前年の総所得金額を合計した額	軽減割合 (年額)
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の場合	7割軽減 (12,272円)
43万円+ (28.5万円×加入者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の場合	5割軽減 (20,453円)
43万円+ (52万円×加入者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の場合	2割軽減 (32,725円)

※給与所得者等の数は、次の(1)と(2)の合計数です

- (1) 給与所得者…給与収入が55万円を超える人
- (2) 年金所得者…公的年金等の収入が ①65歳未満は、60万円を超える人
②65歳以上は、125万円を超える人

避難勧告等の発令基準が変わりました

災害時に避難する際の混乱をできるだけ少なくするため、国で示す避難勧告等の発令基準が変わりました。これを踏まえ、小布施町が災害時に発令する避難情報についても次とおり変更いたしました。いざという時に適切な避難行動をとるため、最新の避難情報をご確認ください。



※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

■問い合わせ 総務課総務係 ☎ 026-214-9100

新たに町内3カ所(文化体育館駐車場、中学校グラウンド、総合体育館駐車場)に防災倉庫を設置しました。避難所開設キット、パーテーション、食料などを備蓄し、災害に備えます。



避難所開設キット



パーテーション



災害時の行動を確認

6月6日の早朝、震度5強の地震が起きた想定で総合防災訓練を行い、1,637人が参加しました。今年は自治会で組織している自主防災会を中心に、住民の隣組集合場所への集合訓練、公会堂への避難訓練、初期消火訓練などを実施しました。



簡易担架づくりの訓練 (雁田自主防災会)

雁田地区は土砂災害危険区域があり、地域の皆さんの危機意識は高いと思います。災害時には慌てず落ち着いて行動できるよう今回の訓練を生かしたいです。
雁田自主防災会長 近藤 章さん



不動産が「負動産」になる前に!ご相談ください。

診断無料
お気軽に相談ください!



小布施「夢の家」
フリーダイヤル 0120-691-491
FAX:026-247-1102 Email:info@obuseyumenoya.com
株式会社マイム 八百津町大字福原216-14

有料広告



まちとしょ テラソ information



館長棚(文脈棚) & noteはじめました!

本を意味のつながりで連想的に楽しむ「文脈棚」をはじめました。グラウンド側コーナーに設置されています。1.5ヶ月ごとに更新予定ですので、ぜひ定期的に足をお運びください。また、テラソの取り組みを発信するnote(公式ブログ)もはじめました。図書館の仕事、日常、お勧め本、企画、裏話などを赤裸々とつづっていきます。暇な時の読み物としてご覧いただければ幸いです。



7月のイベント

日 時	内 容
7月10日㊁ 10:30～	お父さんの読み聞かせ会
7月16日㊂ 15:30～	低学年ためのおはなし会
7月24日㊁ 10:30～	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。

※図書館まつりはお休みとなります。ブックリサイクルは実施予定です。

7月のテラソ百選のテーマは「東京」です

今は近くで遠い場所「Tokyo」。新幹線を使えば1時間20分くらいで行けますね。本来なら昨年の7月に開催されていた東京オリンピック。今年は?…。熱い夏を迎えるのか?東京!!気軽に行けるようになった時、行ってみたい!見てみたい!感じてみたい!と思える東京を集めました。



司書のひとつかみ
—テラソおススメの本をご紹介します—

1日の始まりに、1日の終わりに、1ページずつ。うれしかった日も、悲しかった日も、もちろん代わり映えしなかった日でも。毎日に寄り添ってくれる本で、少しだけ日々に変化を加えてみませんか。



『毎日読みたい365日の『1日1ページ、読むだけで身につく世界の教養365』』
WRITES PUBLIS デイヴィッド・S・キダー著
HING編

7月の休館日▶6日㊁、13日㊂、20日㊃、27日㊆

開館時間 9:00～19:00

☎ 026-247-2747
Fax 026-247-4504

ホームページ



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~



新しい農業委員と農地利用最適化推進委員が任命されました

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3年5月13日から令和6年5月12日までの3年間です。

5月13日に開かれた農業委員会臨時総会では、会長に島津忠昭さんを、同職務代理者に平松幸明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3年5月13日から令和6年5月12日までの3年間です。

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。



5月13日に開かれた農業委員会臨時総会

■丸数字は議席番号、敬称略

農地利用最適化推進委員



新たな農業委員と農地利用最適化推進委員の皆さん

農業委員



会長⑤
島津忠昭(大島)
担当: 大島



職務代理者④
平松幸明(林)
担当: 林



①小林春代(大島)
担当: 大島



②三田和彦(東町)
担当: 東町、伊勢町、中央、中扇



③岩崎博行(六川)
担当: 六川、中子塚



⑥竹内邦広(中条)
担当: 中条、松村



⑦小林広幸(北岡)
担当: 北岡、羽場



⑧牧けい子(六川)
担当: 六川、中子塚



⑨関口実夫(伊勢町)
担当: 東町、伊勢町、中央、中扇



⑫桐原幹男(横町)
担当: 上町、中町、横町、福原、栗ヶ丘



⑬鶴田修一(矢島)
担当: 矢島、清水

⑭金井和男(山王島)
担当: 山王島

⑮関谷正治(雁田)
担当: 雁田

令和3年7月 イベントカレンダー

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
講堂・公民館講堂

生駆・生活支援ハウス駐車場

天使・エンゼルランドセンター

日	月	火	水	木	金	土
6/27	28	29	30	7/1 転倒予防教室 (13:30~健福) オレンジカフェ・くりんこ (13:30~健福)	2	3
4 ◇小型家電・古着の回収 (7:00~生駆) P7	5	6 転倒予防教室 (13:30~健福)	7	8	9 転倒予防教室 (13:30~健福)	10
11	12	13 ◇ほのぼのカンファレンス・就労相談・パステル来園(10:00~天使) ダンスで脳元気教室 (13:30~健福)	14	15	16 転倒予防教室 (13:30~健福) ◇庭木の剪定枝回収 (9:00~町営グラウンド北側駐車場)	17 ◇夏のコンサート2021 (17:00~北斎ホール) P16
18	19	20	21 ◇シルバー人材センター入会説明会(13:30~桃源荘) フレイル健康相談(13:30~健福)※要事前予約	22 海の日 ◇夏の交通安全やまびこ運動 (~31日) P17	23 スポーツの日	24
25	26 チャレンジの自慢教室 (13:00~健福)	27	28	29	30	31 ◇こころの健康づくり講座 (14:00~講堂)

有料広告

栗菓子 竹風味
栗水ようかん
季節限定
涼を呼ぶ栗風味
特徴です。
さらりとした口どけが
涼味満点の天然水を加えた
国内産栗のペーストに
さりとて天と天然水を
おいしさ。
●1コ入 324円(税込)から

7月、8月生まれの小学生以下の皆さんを募集中!!
 ①名前(ひがな) 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☆7月生まれ 6月30日㊁ ☆8月生まれ 7月30日㊁
 ●応募先・企画財政課広報情報係
 ☎ 026-214-9102(直通)
 ✉ kikaku@town.obuse.nagano.jp



きしだ・いづき H29.6.生
岸田 颯くん
「4歳おめでとう!! お姉ちゃんと仲良く、たくさん遊んで大きくなれ♪」
◎岸田渡・眞紀(栗ガ丘)より



あらい・はる H30.6.1生
荒井 晴くん
「元気いっぱい、いたずらもたくさんしてくれる晴、お兄ちゃんと仲良くなね」
◎荒井佳和・宜枝(水上)より



かねこ・うらら H30.6.13生
金子 麗くん
「3歳おめでとう! これからもひょうきんで楽しく生きよう!!」
◎金子健児・美都里(中町)より



なかむら・おうすけ H30.6.15生
中村 桜佑くん
「心も体も大きくなあれ! お誕生日おめでとう!!」
◎中村京太・結希(上町)より



■問い合わせ エンゼルランドセンター ☎ 026-247-2137

グループ	自治会名	利用できる日にち
A	東町・上町・山王島・林 六川・中子塚・矢島・清水 水上・松の実・千両 クリトピア	7月 2日㊁、6日㊂、8日㊃、12日㊅ 14日㊂、16日㊁、20日㊂ 26日㊁、28日㊂、30日㊁
B	中町・伊勢町・中央・中扇 横町・福原・栗ガ丘・大島 飯田・北岡・押羽・羽場 中条・松村・雁田	7月 1日㊂、5日㊁、7日㊂、9日㊁ 13日㊂、15日㊁、19日㊁ 21日㊂、27日㊂、29日㊁

- プール開き**
日時 7月5日㊁、6日㊂ 10:00~
対象 就学前乳幼児
持物ぬれてもいい服装・日よけ帽子(おうちの人も)
参加費無料
- おはなしの日**
日時 7月12日㊁、13日㊂ 11:10~
持物なし
参加費無料



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
人権相談	7日㊁	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	6日㊂、20日㊂	13:00~15:00	民生児童委員	北斎ホール事務室
行政相談	16日㊁	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	19日㊁	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	7日㊁	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	21日㊂	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㊁・㊂・㊃ ※7/22㊁は休	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㊁ ※7/23㊁は休	13:30~15:00 上記時間にお電話で直接時間を 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	28日㊁	15:00~ ※要予約	精神科医	須坂市保健センター ☎ 026-225-9039

結婚 お幸せに

高澤和貴 北田芽衣 長野市	前田和佳奈 菜々美 横町	鬼頭茉弥 沙織 六川
---------------------	--------------------	------------------

出生 はじめまして

秀滋 大島	伸弥
----------	----

戸籍の窓口

※掲載は希望者のみ
(敬称略)

寄付のお礼 厚くお礼申し上げます。

おぶせ物語 様 270,000円



- ・東京小布施会 様 20,000円
- ・ながの電力株式会社 様 78,705円
- ・東京都墨田区 船山信夫 様 20,000円

みんなの健康ひろば

熱中症の季節です 熱中症警戒アラートで予防対策を

4月から熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」が始まりました。この「熱中症警戒アラート」は、特に暑くなる（暑さ指数33以上）と予測された日の当日の朝や前日の夕方に、都道府県ごとに発表される注意を呼びかけるための情報です。「熱中症警戒アラート」が発表されている日は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう。

暑さ指数を用いた熱中症予防のための指針

※暑さ指数とは、人体と外気の熱のやりとりに影響する3つ指標（①湿度②輻射などの周辺の熱環境③気温）を取り入れた指標です。

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針
35℃以上	危険 31以上	運動は原則中止
31～35℃	厳重警戒 28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	警戒 25～28	警戒 (積極的に休憩)
24～28℃	注意 21～25	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	ほぼ安全 21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典 (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2019)」

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

【積極的な熱中症予防行動】

- 不要不急の外出は控えましょう
- 部屋の中でも、エアコンやクーラーを使って涼しくして過ごしましょう
- のどが渴く前にこまめに水分を取りましょう
- 家族や身のまわりの人同士で、熱中症に気をつけるように声をかけ合いましょう
- 屋外や空調のない屋内での運動は、原則中止や延期をしましょう

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



出典 厚生労働省(抜粋)

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
1歳6ヶ月児健康診査	7月30日㊈ 受付 13:00～13:15	令和元年 12月～令和2年1月生まれ
カリオスタッフ検査	7月 7日㊉ 受付 15:30～16:30	
子育て教室 げんきっこ塾(2歳)	7月14日㊉ 受付 9:30～9:45	平成31年 3月～4月生まれ

★ series 93
Obuse
Sai
彩見

「寄っとくんない 見てくんない」

広報員がお気に入りの場所を紹介します

私のお気に入りは

春の千曲川堤防

4月下旬、河川敷の畑仕事に向かう中、早朝にもかかわらず密を避けて花見を楽しむ多くの人。澄んだ青空が隠れるほどの4キロに渡る桜の花は圧巻。眼下には果樹の芽吹き。奥には残雪見える北アルプスの山々。一昨年の台風災害が夢だったかのように思われる、千曲川堤防からのこの景色。復興を実感できると共に、これまでの多くの方々のご支援を思い起こさずにはいられません。一方で先が見えないコロナの収束。来年こそは桜の下で賑やかな花見ができる事を願うばかりです。



広報員
井出清美さん(飯田)



1 湿った場所で群生するユキノシタ(6月撮影)
2 「大の字」の形の花弁(清水さん提供写真)
3 特徴のある赤い茎(6月撮影)

おぶせ自然暦

four seasons in obuse vol.111

ユキノシタ科の「ユキノシタ」

ユキノシタは、ユキノシタ科ユキノシタ属ユキノシタと分類される多年生植物です。湿った地上や岩の上に自生する多年生植物で、葉の両面や茎に毛が密生しています。花弁は5枚ですが、上部の3枚は退化して小さく、残りの2枚が大きく伸びて開いています。花弁の形が「大」の字に見えています。雄しべは10本で、雌しべの花柱は2本あります。根元からつる(ほふく枝)が伸びて、新しい個体を増やします。昭和の頃は、葉から出る汁を胃薬にしたり、葉を天ぷらにしたりして利用していました。案内人: 清水照雄さん(栗ガ丘)

夏の企画展

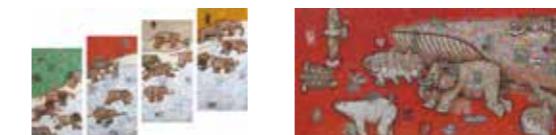
「金丸悠児展」－ Animals' session –

おぶせミュージアム・中島千波館では、東京藝術大学出身の若手作家によるグループ展「ShinPA展」に長年出品・参加されていた金丸悠児さんの企画展を開催します。

会期 7月2日㊈～9月14日㊉ 会期中無休

開館時間 9:00～17:00

入館料 一般500円、高校生250円、中学生以下無料



Flying Elephants (2011年) 生命の潮流 (2021年)

■問い合わせ おぶせミュージアム・中島千波館

☎ 026-247-6111

高澤信行さん(東京都・東京小布施会会長)と木下豊さん(飯田・文屋代表)から、免疫細胞の働きを楽しく学べる絵本「おやすみルーシー～ウィルスがやっ

てきた！」60冊を寄贈いただきました。高澤さんは「ふるさと小布施の子どもたちにこの絵本を読んでもらい『自分の体ってすごいんだ！』と感じてほしい」とのメッセージもいただきました。絵本は、小中学校のほか幼稚園、保育園、エンゼルランドセンターに贈られます。また、町民の皆さんには、まちとしょテラソでご覧いただけます。

将棋県大会で完全優勝！全国へ

小布施中学校3年の小林暖希さんが、5月16日㈯に塩尻市で開催された第42回中学生選抜将棋選手権大会長野県大会で優勝しました。「対局中は将棋以外のことは考えず、1局1局大切に戦いました」と、対局した4局全てに勝利する完全優勝の偉業を振り返ります。「勝った時よりも、負けた時に成長を感じられるところが将棋の魅力」と話す暖希さん。毎日本を読んで戦術の研究をしています。「全国大会は初めての経験。どんな相手でも全力でぶつかっていきたい」と、8月に山形県で開催される全国大会へ向けクールに燃えていました。



巴錦保存会に文化財保護功労者表彰

小布施巴錦保存会が、令和3年度長野県文化財保護功労者表彰と(公財)信毎文化事業財団の文化財保護功労賞を受賞しました。菊花「北斎巴錦」の長年にわたる普及活動が評価されたものです。会長の関谷邦彦さん(東町)は「先輩方から受け継いだ保存活動や普及活動が認められて大変うれしいです。今後も活動を通じてたくさんの人に巴錦の魅力を伝えたい」と喜びを語ってくれました。今年は初めての試みとして7月から9月にかけて「三本立て実演会」を計画しており、新たな普及活動を展開していきます。

小学校の花壇づくりをお手伝い

6月9日㈯に、地域と共にある学校づくりをめざして活動する小布施学園コミュニティ・スクール運営委員会の呼びかけで、地域の皆さんが栗ガ丘小学校オープンガーデン委員会の花壇づくりに参加しました。

Voice



大人の人たちがたくさん来てくださってうれしかったです。花苗の植え方を教えてもらいました。
オープンガーデン委員長
今井莉那さん(6年)



▼以前から気になっていたスラックラインがとても盛んで、色々な人が楽しめる環境が整っていると感じました。小布施町はスラックラインがとても盛んで、生れたての子鹿の様な状態ですが、早く子鹿を卒業できるように頑張りたいと思います。(小林卓)

め感じました。(江本)

▼小学校の運動会は、保護者として十年以上参観していますが、毎年子供たちの一生懸命取組む姿を見ると胸が熱くなります。栗小の子供たち、今年もたくさん感動をありがとうございました!(田中)

▼以前から気になっていたスラックラインを浄光寺さんで体験してきました。小布施町はスラックラインがとても盛んで、色々な人が楽しめる環境が整っていると感じました。今は生れたての子鹿の様な状態ですが、早く子鹿を卒業できるように頑張りたいと思います。(小林卓)

▼布切りの会に届いた匿名の手紙。そこには感謝と応援の言葉が綴られましたが、最後は「ゴメンナサイ」という言葉で締めくくられました。誰かを応援するということは、その人に寄り添い、共にあるということ。会の皆さんに勇気をくれたあなたは、紛れもなく会の一員です。(塩野崎)

▼職員を対象とした避難所開設訓練がありました。段ボールのパーテーションからテント式へ、段ボールベッドから折りたたみ式簡易ベッド、簡易組立トイレと道具が進化してきました。台風19号災害の教訓をいかし、万が一に備える大切さを改めて感じました。(江本)

編集後記