



小学校 運動会・中学校 体育祭		2～4 ページ
秋の吾妻峡ハイキング		5 ページ
フォトニュース		6～7 ページ

東吾妻中学校体育祭

9月24日に東吾妻中学校で体育祭が開催されました。生徒たちは練習の成果を存分に発揮。写真は、毎年白熱する綱引きの様子です。互いに声を掛け合い、勝利への強い気持ちを共有し、仲間との絆を一層深めた日となりました。このほかの競技の写真は4ページをご覧ください。

小学校

秋の

運動会

9月・10月に、町内の小学校で運動会が開催され、子どもたちは練習した成果を発揮し、競技や演技に取り組みました。地域の未来を担う子どもたちが躍動した、鮮やかな瞬間を切り取った写真特集をお楽しみください。

東 小学校

巻き起こせ！
56人でLet's try!



網引き(全児童)



棒引き(4~6年)



選抜リレー(1~6年選抜者)



玉入れ(1~3年)



表現「東小ソーラン2025」(4~6年)



表現「とどけ!このエール」(1~3年)



障害物リレー(4~6年)

太田小学校

笑顔満開
勝利をめざせ



表現「太田小ソーラン2025」(4~6年)



台風目(1~3年)



団対抗リレー(4~6年)

原町小学校

やる気 元気 原小魂
めざせ優勝 原小炎



表現「ブラザービート」(1・2年)



だるま運びリレー (3・4年)



団別リレー (5・6年)



表現「ライラック」(3・4年)



表現「原小ソーラン2025」(5・6年)



表現「にんじゃりばんばん」(1・2年)



団対抗リレー (5・6年)



表現「岩小ソーラン2025」(5・6年)



表現「青と夏」(3・4年)



おまわりさんおとしものです (1~4年)

岩島小学校

みんなで目指す
No.1



坂上小学校



全力で挑戦！
煌めく絆



大玉ころがし (1~3年)



台風の子 (4~6年)



表現「坂上音頭」(全児童、保護者)



玉入れ (全児童、保護者)



表現「三原色」(全児童)

体育祭

9月24日に東吾妻中学校体育祭が開催され、各クラス全力で競技に取り組み、体育祭を通してクラスの団結力を強固なものとなりました。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

1・2 長縄跳び 3・4 タイフーン 5 玉入れ 6 倍倍FIGHT!リレー
7・8 選抜リレー 9～11 綱引き

秋の吾妻峡ハイキング

～奇岩、清流、そして紅葉。自然の芸術を深く知ることへ～

「どこを見ればいいだろう?」「この岩に名前はあるの?」ただ歩くだけでは見過ごしてしまう風景を経験豊富なガイドが案内します。この秋は、吾妻峡で色鮮やかな自然を満喫してみませんか。

日時：11月23日（日） 10:00～

■集合場所

十二沢パーキング

■ゴール地点

ハッ場ダム エレベーター前

* 散策終了後は、スタッフが車でスタート地点まで送迎します。

■参加費

無料

■持ち物

歩きやすい服・靴、水筒、おやつ、防寒具、雨具 など

■申し込み方法

下記の二次元コードから専用フォームにアクセスして申し込みください。（先着15名）

■ルート案内



おらがまちづくりプロジェクト事業

「おらがまちづくりプロジェクト」は、東吾妻町が地域の魅力を広めるために行っている取り組みです。町の若年層を中心に組織した委員会において、専門家と一緒にアイデアを出し合いながら進めています。東吾妻の良いところを見つけ、未来につなげるプロジェクトです。



専用フォームはこちら→

■お問い合わせ・申込

おらがまちづくりプロジェクト委員会（役場企画課0279-68-2111・内線2232）



東吾妻 ふるさと花火 ～ この近さ、この感動 ～

9月20日に町スポーツ広場で、東吾妻ふるさと花火を開催しました。会場では、ザスパ群馬によるサッカー教室や町商工会青年部によるビンゴ大会、飲食物の出店など多彩なイベントが催され、子どもから大人まで笑顔あふれる日となりました。

夜になると、約30分間にわたって花火が打ち上げられ、光と音が織りなす迫力に来場者からは大きな歓声が上がりました。



町消防団による消防車乗車体験



群馬県ドローン普及協会によるドローン操縦体験



ザスパ群馬によるサッカー教室



NTT東日本による災害用伝言ダイヤル体験



会場の様子



町商工会青年部によるビンゴ大会

町内でのできごとや町民の皆さんの活躍した様子を写真を使って紹介

5 地区の忠霊塔を巡る 戦没者慰霊行事

9月26日に戦没者の御霊^{みたま}を慰め、平和への誓いを新たにするため、町長が各地区の忠霊塔を巡拝しました。町長は、戦争で尊い命を捧げられた方々に哀悼の意を表した後、地域の方々とともに献花を行いました。戦後80年近くが経つ今、戦争の悲惨さや平和への尊さを次の世代に伝えていくことの大切さを感じる行事となりました。



坂上地区忠霊塔の前で坂上地区遺族の会員と撮影

は らまち保育所 2歳児遠足

10月10日にはらまち保育所2歳児(21名)が遠足で東吾妻町役場に来庁しました。3階ロビーでは、町のマスコットキャラクター水仙ちゃんが出迎え、子どもたちは大喜び。握手をしたり、抱きついたりするなど、水仙ちゃんとふれあいました。その後、水仙ちゃんからのプレゼントをもらい、全員で記念撮影を行いました。



子 育てママに 癒やしの時間を

10月11日に子育て「にこにこひろば」で、ヨガインストラクターの小山香さんを講師に迎え、「ママヨガ」が開催されました。このイベントは、今年から毎月行われている子育て情報交換会「おやココ」の一環で、育児疲れ解消を目的に行われました。参加した保護者からは「ヨガを通して心も身体もリフレッシュできた」といった感想が寄せられました。



郡 内の小学生が レンズについて学ぶ

10月11日に中央公民館で県生涯学習センターの方を講師に迎え、おもしろ科学教室を開催しました。郡内の児童が集まり、レンズの仕組みについて学習しました。参加者は、5円玉の穴に水を溜めて凸レンズや凹レンズを作る実験や水の入ったペットボトル越しに物を見たりしてレンズの不思議な働きを楽しく体験しました。



東吾妻町の歴史・文化探訪

問い合わせ先／東吾妻町教育委員会社会教育課（☎ 68-2261）



坂上地区最古の在銘名号塔？ ～ 平薬師堂の名号塔 ～

今月の歴史文化探訪は、大字大戸の平薬師堂に残る1点の石造物についてお届けします。

平薬師堂へ

東吾妻町内の各所には、大小さまざまなお堂が残されています。例えば大字箱島の箱島湧水脇に残る不動堂、大字新巻の御園観音堂、大字原町の上野観音堂、大字植栗には小田沢薬師堂や文殊堂、大字岩井には阿弥陀堂、大字郷原には十王堂など挙げていくと枚挙にいとまがありません。その中で大字厚田と大字大戸の境付近の山際にもひっそりと残る1棟のお堂があります。平薬師堂と呼ばれているこのお堂は、「薬師堂」という名前からも薬師如来を祀ったお堂であることが想像されます。このお堂名の頭についている「平」ですが、付近の地名でも「上の平」や「下平」といった「平」という名がつく場所が多く、これらは後記しますが大戸にかつてあった平村という場所の名残なのかもしれません。

さて、この平薬師堂ですが、境内を見渡すと数多くの石造物が残されています。今回視線を向けるのはそんな石造物の中の1つです。

平薬師堂の名号塔？

平薬師堂に残る石造物は実に多様です。それは弁財天であったり地藏様であったり、はたまた役行者？と思わしき立像などさまざまなのですが、その中で今回取り上げるのは名号塔です。名号塔とはなかなか聞きなれない石造物の名前かもしれません。名号（または六字名）は阿弥陀如来を示す「南無阿弥陀仏」のことで、この文字を刻んだ石塔を名号塔と呼んでいます。その多くは漢字で刻むものですが、「ナムアミダブツ」の音を梵字で記した名号塔も存在しています。

平薬師堂の名号塔は、正面に「南無阿弥陀仏」と漢字で刻んだもので、高さ120cm、幅42cmを測る石造物です。今回注目したのは「南無阿弥陀仏」以外に刻まれた銘文でした。名号塔には正面以外の側面にも多くの文字が確認されるのですが、ここでは正面に刻まれた銘文を読むと次のとおりの文字が確認できます。

「南無阿弥陀仏/文禄四乙未四月日大戸郷（内？）平村」（『吾妻町の石造文化財（岩島・坂上地区）』を一部参照）

また、この銘文の上部には日輪と月輪が表現され、その他にも猿？と思わしき表現も確認されます（猿であれば庚申塔とも判断されますがはっきりとはしません）。銘文を素直に読めば、大戸の平村の方々でこの塔を文禄4年（1595）の4月に造立したと読み取ることができます（平村とはどのような地域だったのか、どのような伝承がある場所なのか詳細は不明ではあるのですが…）。16世紀末の年号がみえるこの石造物は、町内における銘文・年号を持つ石造物としては長福寺の五輪塔（貞和5年（1349））などを除けば中世まで遡ることができる古い年号であることが把握され、町内においては数少ない中世末に該当する年号が確認される石造物です。この名号塔の年代に近い年号のものでは、町指定史跡となっている大日山の五輪塔・仏塔・石殿のうち、五輪塔が慶長16年（1611）で仏塔は慶長19年（1614）、石殿が元和3年（1617）となっているほか、大字岡崎の岩久保観音境内にある舟形光背を持つ墓石に慶長16年（1611）の年号が確認されますが、どれも17世紀初頭の年号であり、町内では中々16世紀末まで遡ることができる石造物は把握されていないのではないのでしょうか。もちろん追刻など後の時代に刻まれたものである可能性は考慮しないといけないものの、坂上地区に限らず場合によっては町内としても極めて珍しい石造物の1つと考えられます。

町内の各所に残る石造物は形態もさまざまですが、そこに刻まれた文字、年号もさまざまです。これらの文字を把握していくことはなかなか難しいところもあるのですが、それを読むことができ、その内容が把握できることによりその石造物の意味や重要性が見えてきます。各所に残る石造物は、地域の知られざる歴史を今に伝える生き証人なのです。



平薬師堂



名号塔

東吾妻 水 だより

Vol.26



■問い合わせ先 上下水道課

水道管に冬支度を

寒くなると、水道管が凍結し、水が出なくなったり、水道管が破裂したりすることがあります。宅内の水道管は個人の所有物であるため、破損してしまうと修理にかかる費用は自己負担になります。また、凍結を原因とする漏水の場合、水道料金の減免は対象外です。水道管にも冬支度をして凍結事故を防ぎましょう。



凍結しやすい条件

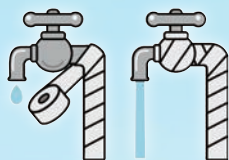
- 北向きの所にあるもの
- 風当たりの強い所にあるもの
- むき出しになっているもの
- 外気温が -4°C 以下になるとき
- 旅行などで家を留守にするなど、長時間水道を使用しないとき
- 一日中外気温が氷点下の「真冬日」が続くときなど



凍結を防ぐ方法

【給水管や蛇口の場合】

布や毛布などを巻いて濡れないように袋をかぶせたり、ビニールテープを隙間なく巻いたりしてください。



【メーターボックスの場合】

発泡スチロールや新聞紙などを小分けにしてビニール袋に入れ、メーターを保護するように置き、上から乾いたタオルを敷いて保温してください。
※ただし、検針期間中の日中は保温材を外して検針ができるようにしてください。

凍結して水が出ないとき

凍った部分にタオルなどを被せ、蛇口の方から 50°C 程度のぬるま湯をゆっくりとかけてください。凍った部分に熱湯を直接かけると器具がひび割れたり破裂したりする可能性があります。

自然に溶けるのを待つ場合は、蛇口を閉めてください。

もしも破裂してしまったら

まずはメーターボックス内の止水栓を閉めて水を止めてください。

町指定給水装置工事事業者に連絡して修理をしてください。

町指定給水装置工事事業者は町ホームページからご確認ください。



町指定給水装置
工事事業者一覧

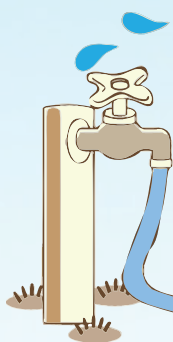
漏水の確認方法

全ての蛇口を閉めてから、水道メーターの銀色のパイロットを確認してください。パイロットが少しでも回っていたら漏水しています。

月に一度は漏水確認を行い、漏水の早期発見を心掛けましょう。

空き家や使用者が長期間不在等により、水道を使用しない場合は、万が一に備えて、止水栓(元栓)を閉めてください。水道管の破裂等により、漏水が発生した場合、漏水の発見が遅れ、水道料金等が過大になる恐れがあります。半年以上、家を空ける場合は、水道利用の休止をご検討ください。

町外にお住まいで、町の水道をお持ちの方へは、11月ごろに個別で通知を送付しています。



上下水道料金（一般用）について

町では、約2カ月に一度検針を行い、その結果に基づいて料金を決定しています。
（前回の検針と今回の検針の使用水量の差をもとに料金を算出しています。）

【料金の内訳】

水道料金

基本使用料金：2カ月で10m ³ まで同額
+
超過料金：2カ月で10m ³ を超えた分
+
メーター使用料金：口径により異なる
×
消費税

下水道料金

基本使用料金：2カ月で20m ³ まで同額
+
超過料金：2カ月で20m ³ を超えた分
×
消費税

※下水道料金は原町・箱島・岡崎・岩下・矢倉にお住まいの方のみです。ほかの地区にお住まいの方は、合併処理浄化槽使用料金が別途請求されます。

水道料金等使用料一覧（2カ月分税抜き）

上水道料金	基本料金		超過料金
	水量	料金	1m ³ につき
一般用	10m ³ まで	1,440円	144円

簡易水道料金	基本料金		超過料金
	水量	料金	1m ³ につき
一般用	10m ³ まで	1,200円	100円

メーター使用料金	口径		
	13mm	20mm	25mm
使用料金	200円	360円	400円

下水道料金	基本料金	
	水量	料金
使用料金	20m ³ まで	2,600円

水量	超過料金（従量制）			
	21～60m ³	61～120m ³	121～200m ³	201m ³ ～
1m ³ につき	140円	150円	160円	170円

それでは、実際に下図の検針票を例に計算をしてみましょう!! 例は、原町地区の方が上水道メーター13mmを使用し、2カ月間で47m³の水を使用したものになります。



水道使用量等のお知らせ

東吾妻 太郎 様

お客様番号 01234

令和7年12月分（使用月10月・11月）

検針日 令和7年11月28日

給水装置の場所 検針員 水道 太郎

東吾妻町大字原町1046番地

用途 一般用

メーター番号 06-1234 □ 径 13 mm

今回指針 951 m³

前回指針 (-) 904 m³

交換時水量 (+) 0 m³

使用水量 47 m³

排水量 47 m³

認定水量 m³

認定理由

水道料金 7,664 円

消費税率10%（うち消費税相当額 696円）

下水道使用量 7,018 円

消費税率10%（うち消費税相当額 638円）

合計金額 14,682 円

（うち消費税相当額を含む）

振替日（納期限） 令和7年12月25日

水道料金

- ①基本料金…1,440円
②超過料金…
47m³-10m³=37m³
⇒37m³×144円=5,328円
③メーター使用料金…200円
(①+②+③)×消費税=7,664円
(1円未満切り捨て)

下水道料金

- ①基本料金…2,600円
②超過料金…
47m³-20m³=27m³
⇒27m³×140円=3,780円
(①+②)×消費税=7,018円
(1円未満切り捨て)

※算出期間中に水道を開始・休止した場合は、上記の計算とは異なります。

第2回

楽しくウォーキング

11/24 月・祝

IN 長瀬

集合場所

東吾妻町町民体育館駐車場

7:30出発

17:00解散(予定)

※昼食は各自ご用意ください
※雨天の場合中止あり

〔定員〕50名

※町内在住・在勤の方に限ります。

〔参加料〕2,000円

※当日集金いたします。

※ロープウェイをご利用の方は別途料金
が必要となります。

〔申込開始〕11/11(火) 9:00開始

※申込〆切は11/18(火)までとなります。

★宝登山について

標高497mの宝登山は、初心者やお子さま連れでも安心して登れる人気の山です。ロープウェイもあり、無理なく絶景を楽しめます。四季折々の花々が咲き、山頂のテラスからは秩父の山並みを一望。宝登山神社への参拝もでき、自然と歴史を感じるウォーキングが楽しめます。この秋、心地よい風を感じながら宝登山を歩いてみませんか。



7:10 町民体育館集合

7:30 出発

(ロースクイーン交通(株)川戸営業所)

宝登山ロープウェイ駐車場

宝登山神社

ウォーキング 約75分

宝登山山頂(昼食・休憩)

ウォーキング 約90分

岩畳

ウォーキング 約30分

宝登山ロープウェイ駐車場

17:00 到着・解散

(ロースクイーン交通(株)川戸営業所)

〔主催〕東吾妻町スポーツ推進委員

〔申込・問い合わせ〕東吾妻町教育委員会 社会教育課 (町民体育館内)

☎0279-68-0245 9:00~17:00 (土日祝を除く)



Child rearing & Health Information

子育て・健康

通信

保健センター ☎ 68-5021



母子

保健事業



保健センター

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児 (者)
11月 8日(土)	マタニティークラス②	9:15 ~ 9:30	妊婦と配偶者(3日前までに電話で申し込みください)
11日(火)	はっぴい歯科健診	13:30 ~ 14:00	令和2年4月・5月・10月・11月、 令和5年4月・5月・10月・11月生まれ
12日(水)			令和元年10月・11月、令和3年4月・5月・10月・ 11月、令和4年4月・5月生まれ
17日(月)	4カ月児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和7年7月生まれ
	7カ月児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和7年4月生まれ(B.C.G接種を行います)
	1歳児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和6年10月生まれ
20日(木)	乳幼児健康相談	10:00 ~ 11:00	乳幼児の希望者(事前に申し込みください)

子育て

サークル



ピヨピヨクラブ：農村環境改善センター
ラッコクラブ：保健センター

申し込み



二次元コード

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児 (者)
11月11日(火)	ピヨピヨクラブ	9:30 ~ 10:00	1歳からこども園就園前までの子どもと保護者
19日(水)	ラッコクラブ	10:00 ~ 10:15	4カ月から1歳までの子どもと保護者

健康

福祉事業



東地区健康相談：農村環境改善センター
ほか：保健センター

期 日	種 別	受 付 時 間	対 象
11月 7日(金)	東地区健康相談	10:00 ~ 11:30	町民の方ならどなたでも
20日(木)	太田・原町・岩島・坂上地区 健康相談	13:30 ~ 15:00	町民の方ならどなたでも
27日(木)	認知症家族会	9:45 ~ 10:00	認知症の方を介護している家族

家庭血圧の測り方

だんだん肌寒くなってきて、血圧が高くなりやすい時期になってきましたね。

皆さんは血圧を測る習慣がありますか？高血圧とは、診察室血圧140／90mmHg以上、家庭血圧135／85mmHg以上と定義されています。今年刊行された高血圧治療ガイドライン2025では、すでに高血圧で治療中の方は、降圧目標として診察室血圧130／80mmHg、家庭血圧125／75mmHg以下に保つことが推奨されています。診察室血圧は病院で測りますが、家庭血圧はご自宅で、ご自身で測っていただく血圧です。

ご家庭で血圧を測っていただく際は、朝は起床後1時間以内、排尿後、食事や服薬の前に測定し、夜は就寝前に測定しましょう。椅子に座って1～2分安静にした後、1回につき2回測定して記録しましょう。測定する時は背もたれのある椅子に座り、足を組まず、測定する部位が心臓の高さと同じになるように台などで支えてください。家庭血圧計は可能であれば二の腕で測定するものをおすすめしますが、生活スタイルに合わせて使いやすいものをご使用くださいね。精度維持のため数年ごとの買い替えや点検も重要です。

また、夜の血圧測定については、入浴後や飲酒後は血圧が低くなりやすいとされていることから、晩の血圧測定は就寝前だけでなく夕食前や夕の内服前、入浴前、飲酒前も推奨されています。

血圧は短い時間の中でも大きく変動します。2回目以降の測定で血圧が下がることもあれ

11月の診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
11/2 休診	3 休診	4	5 休診	6 午後 休診	7	8 休診
9 休診	10 休診	11 午後 往診	12 休診	13 午後 往診	14 午後 往診	15 休診
16 休診	17	18 午後 休診	19 休診	20 午後 休診	21	22 休診
23 休診	24 休診	25	26 休診	27 午後 個別接種	28	29 休診
30 休診	12/1	2	3 休診	4 午後 休診	5 午後 休診	6 休診

【受付】 8:30～11:30、14:00～16:30

ば、上がることもあるとされていることから、1機会に4回以上の測定はおすすめしません。血圧測定を続ける期間については、高血圧の方は自己測定が可能である限り生涯にわたり測定することが推奨されています。連日何度も測定するのは大変かと思いますので、たまには忘れても仕方ないくらいの気持ちで続けてみていただけたら嬉しいです。なお、高血圧の診断をするときや薬の種類・量・飲み方を変更したときには、血圧の変化に一層注意を払う必要がありますので、毎日しっかり測定、記録をして医師に見せていただけるとよいかと思います。

今回は推奨されている家庭血圧の測り方を書かせていただきましたが、一番大切なのは継続することです。無理のない、続けられるやり方をご自身で見つけてみてくださいね。

問 国保診療所 ☎ 59-3010

11月の当番医予定表

期日	内科		外科	休日夜間
11月9日(日)	しまだ医院 (中之条 ☎76-3435)	桜井クリニック (嬬恋 ☎97-3800)	吾妻さくら病院 (中之条 ☎75-3011)	吾妻さくら病院 (中之条 ☎75-3011)
16日(日)	吾妻さくら病院 (中之条 ☎75-3011)	布施医院 (草津 ☎88-2030)	原町赤十字病院 (原町 ☎68-2711)	原町赤十字病院 (原町 ☎68-2711)
23日(日)	けんもち医院 (中之条 ☎75-5155)	布施医院 (草津 ☎88-2030)	西吾妻福祉病院 (長野原 ☎83-7111)	西吾妻福祉病院 (長野原 ☎83-7111)
24日(月)	中山診療所 (高山 ☎70-5007)	櫻井医院 (長野原 ☎82-3999)	原町赤十字病院 (原町 ☎68-2711)	原町赤十字病院 (原町 ☎68-2711)
30日(日)	後藤医院 (中之条 ☎75-2230)	嬬恋村診療所 (嬬恋 ☎97-3020)	原町赤十字病院 (原町 ☎68-2711)	原町赤十字病院 (原町 ☎68-2711)

歯周病検診を受けましょう

歯周病は最も蔓延している感染症

このようにギネスブック(2001年)には登録されています。令和6年の歯科疾患実態調査の結果では、55歳以上の半数以上に、進行した歯周病の兆候(歯肉出血・深い歯周ポケット)が認められると報告されています。

歯周病はバイオフィルム感染症

口の中の微生物はバイオフィルムと呼ばれる膜をつくり生存しています。歯と歯ぐきの境目(歯肉溝)に溜まったバイオフィルムの中で歯周病悪玉菌が増殖し、病原性が高まること(高病原化)により歯周病が発症します。

最強の歯周病悪玉菌であるPg菌は18歳前後に、主にパートナーから唾液を介して感染すると考えられています。バイオフィルムの高病原化はゆっくりと進むため、この段階ではほとんど症状はありません。

バイオフィルムの高病原化

40代以降、バイオフィルムの高病原化が進行した場合、歯ぐきに炎症が生じ、4ミリ以上の深い歯周ポケットが形成されます。炎症により、歯周ポケットの内側には潰瘍^{かいよう}が形成され、出血が生じます。血液中の鉄分やたんぱく質は歯周病悪玉菌の必須栄養素であり、栄養豊富な環境で歯周病悪玉菌は急激に増殖し、歯周病も急速に進行します。歯科疾患実態調査など各種調査において、中年以降で歯周病の罹患率が高まり、歯の喪失が進むのはこのためです。

歯周病と全身疾患

歯周病が進行すると、炎症により生じる毒性物質が歯ぐきの血管から全身へまわり、糖尿病

や早産・低体重児出産、肥満、動脈硬化などに関与すると考えられています。また、飲み込む力などが弱まった高齢者などでは、歯周病原菌が気管や肺へ侵入し誤嚥性肺炎の発症に関与します。

歯周病の予防と治療

まず大切なのは、町などが行う歯周病検診を受け、進行した歯周病の兆候を見逃さないことです。歯周病検診では、4ミリ以上の歯周ポケットの有無や、歯ぐきからの出血の有無などを測定します。これらの兆候が認められ、検診結果で精密検査を指示された場合は、速やかに歯科医院を受診してください。

歯周病治療により、歯ぐきからの出血を抑え、バイオフィルムの高病原化を抑制できれば、歯周病の改善が期待できます。残念ながら歯周病に完治はありません。定期的な歯周病安定期治療により、バイオフィルムの高病原化を防がないといけません。

働き盛りの忙しさのため、歯周病検診の機会を逃し、気付いたときにはかなり進行した歯周病に罹患している場合も多いようです。労働安全衛生法に基づく歯科検診の対象は限定的で、働く人の歯と口の健康管理はほぼ自己責任とされています。歯周病検診を受診し、歯周病の早期発見・早期治療に努めてください。

参考文献

天野敦雄 著
「歯科衛生士のための
21世紀のペリオドントロジーダイジェスト」
クインテッセンス出版 刊
「長生きしたい人は歯周病を治しなさい」
文春新書 刊

問 保健センター ☎ 68-5021

野外での焼却の禁止

地面やドラム缶、ブロック囲いなどでごみを燃やす行為を『野焼き』といいます。こうした方法は、廃棄物処理法で禁止されています。煙やにおいで近所に迷惑をかけたり、ダイオキシンなどの有害な物質を発生させるおそれもあります。

違法な野焼きは絶対にやめましょう。

●認められている焼却行為

次の場合に限り、例外的に焼却行為が認められています。

- ・どんど焼きなどの風俗習慣上または宗教上の行事
 - ・キャンプファイヤーなどの学校教育や社会教育活動
 - ・災害の応急対策、農作物等の残渣処理や病害虫駆除など、一時的かつ軽微なもの
- ※ただし、ビニールやゴム、プラスチックなどの焼却は量に関係なく禁止されています。



問 県庁廃棄物・リサイクル課
☎ 027-226-2865
県庁環境保全課
☎ 027-226-2837
役場町民課 環境対策係



町政情報

システム標準化に伴う 固定資産税関係証明書の一部廃止

地方公共団体情報システムの標準化に関する法律の施行に基づき、12月8日(月)に東吾妻町基幹情報システムを標準化します。この標準化によって、従来発行していた証明書などで一部廃止するものがあります。

土地・家屋評価額通知書(登記専用)の廃止

前橋地方法務局中之条支局と東吾妻町との間における電子データによる地方税法第422条の3の規定に基づく通知が開始されることに伴い、当通知書の無料交付は12月5日(金)をもって廃止します。

当通知書の無料交付の廃止に伴い、12月8日(月)以降に所有権移転登記などの申請をする際の登録免許税の課税価格(土地・家屋の評価額)につきましては、東吾妻町が発行する納税通知書に添付の固定資産税課税明細書のほか、有料で発行される土地・家屋評価証明書や名寄せの写しでも確認することができます。



土地・家屋評価額通知書の代替手段

12月8日(月)以降に土地・家屋などの評価額を確認いただく場合は、以下のいずれかの方法をご利用ください。

- ・納税通知書に添付されている課税明細書
- ・土地・家屋評価証明書：各一通 300円
- ・固定資産課税台帳(名寄せ)の写し：
閲覧料 300円+コピー代 10円

※コピー代については、土地・家屋の筆数などにより算定します。

なお、非課税の土地など、近傍価格(近傍宅地価格など)の表示が必要な場合は、土地・家屋評価証明書に近傍価格を表示して発行しますので、証明申請時にお伝えください。

問 税務課 固定資産税係

マイナンバーカード 関連窓口の休日開設

マイナンバーカードに係る窓口の休日開設を行います。通常の開庁時間内での手続きが難しい方は、ぜひご利用ください。

日 11月8日(土) 9時～12時

※広報9月号でお知らせしました、12月14日(日)については、システムメンテナンスのため中止となります。

場 役場町民課

※出入口は正面玄関をご利用ください。

内 マイナンバーカード関連業務全般

(申請受付、交付、更新、暗証番号変更、健康保険証利用登録等)

他 マイナンバーカードの手続きは、原則本人の来庁が必要となります。

休日開設は、マイナンバーカード関連業務のみの取り扱いとなり、各種証明発行や住所異動等はできません。

問 町民課 戸籍住民係

証明書コンビニ交付サービス休止

システムメンテナンスのため、証明書コンビニサービスを休止します。休止日は次のとおりです。

日 12月5日(金)～9日(火) 終日

問 町民課 戸籍住民係

家屋を新築・増築または 取り壊しされた方へ

家屋を新築または増築された場合、固定資産税の算定基礎となる評価額を算出するため、担当職員が家屋調査に伺います。

また、取り壊した時も同様に現地確認を行います。適正な課税のため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



家屋調査の所要時間は、一般的な一戸建ての場合、調査と税などの説明を含め40分から60分程度になります。

問 税務課 固定資産税係

特定疾患等患者見舞金

町では、特定疾患などの患者、またはその保護者の福祉増進を目的に、見舞金を支給します。

見舞金を受給できる人

令和7年12月1日現在で東吾妻町に在住し住民票に記載されている人で、群馬県が実施する特定医療費（指定難病）の給付を受けている人、または小児慢性特定疾病医療の給付を受けている人、もしくは先天性血液凝固因子障害の医療給付を現に受けている人

見舞金 36,000円

持 印鑑、特定医療費（指定難病）・小児慢性特定医療費医療受給者証（写し）、先天性血液凝固因子障害医療受給者証（写し）、振込口座のわかるもの（通帳等の写し）

申 保健福祉課福祉係で手続きしてください。

期間 12月1日(月)～10日(水)

12月1日以前の申請は受け付けられません

問 保健福祉課 福祉係

除雪車両の借り上げ

町には、およそ600kmの町道があり、降雪時に全てを除雪することが不可能なことから、各地域住民の方々のご協力により、行政区で個人の車両を借り上げて除雪を行った場合に車両の借り上げ料を予算の範囲内で支給しています。



事業実施時期 当該年度の降雪の時期

事業主体 行政区

内 原則として対人・対物保険に加入済の車両等を使用して、10cm以上の降雪があった時に、町道の除雪を行うものとします。

※降雪状況によっては、見込みで判断し、作業に取りかかっていただいて構いません。

借り上げ料 1行政区：4,000円／1日

申 除雪車両の借り上げにご協力いただける方は行政区長にご連絡をお願いします。

※ 11月28日(金)

※昨年度、申請された行政区については、11月5日(水)に申請書を送付します。

問 建設課 建設管理係

農業者 物価高騰対策支援金給付事業

さまざまな物価高騰の影響を受けている町内の農業者等（農業を営む個人または法人等）に対して支援金を給付します。

支給対象者

令和7年4月1日において町内に住所もしくは事業所を有する農業者

※農業を営み、農業収入申告をしている個人または認定農業者として認定を受けており、かつ町税を納付している法人

交付金額

給付対象者1件につき4万円とし、次に該当する場合はそれぞれの額を増額します。

- ・認定された農業経営改善計画の期間に令和7年4月1日が含まれる認定農業者または青年等就農計画の期間に令和7年4月1日が含まれる認定新規就農者…1万円
- ・上記の者で令和7年4月1日において64歳以下である者（法人は除く）……2万円

申 下記書類を揃えて、役場農林課に提出してください。

- ① 農業者物価高騰対策支援金給付申請書兼請求書（町ホームページに掲載または農林課で交付しています。）
- ② 個人を証明するもの（マイナンバーカードまたは運転免許証の写しなど）
- ③ 支援金の振込先の金融機関が確認できる書類（預金通帳等）の写し
- ④ 農業経営改善計画認定書または青年等就農計画認定書の写し

※ 令和8年3月31日(火)

問 農林課



募集・求人

自衛官等 募集

自衛隊では、地域とともに日本の平和を守る仲間を募集しています。興味のある方は、右記の二次元コードから募集情報をご覧ください。



群馬地本 HP
二次元コード

問 自衛隊群馬地方協力本部

高崎地域事務所 ☎ 027-326-1761

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿



健康・検診

令和7年度 胃がん・大腸がん検診 追加日程

町では、9月から10月にかけて胃がん・大腸がん検診を実施しました。「受診しなかったけれど、日程が合わなかった」などの声にお応えし、追加の日程を設けました。

胃がん・大腸がんを早期で発見するには、自覚症状がないうちから検診を受けることが大切です。病院等で検診を受けていない方は、この機会に胃がん・大腸がん検診を受けてください。

日 11月22日(土) (受付:8時30分～10時30分)

場 保健センター

対 胃がん検診(バリウム)・・・40歳～79歳
 大腸がん検診……………40歳以上

申 すでに今年度の受診票、検便キットがお手元にある方は申込不要です。
 受診票、検便キットのない方は保健センターまで電話で申し込みください。

検診名	検診方法	自己負担額
胃がん検診	胃部X線検査(バリウム検査)	1,000円
大腸がん検診	便潜血検査2日法	500円

問 保健センター ☎ 68-5021

児童・高齢者・女性・障害者への 虐待や暴力は人権侵害です

暴力は犯罪となる行為を含む重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。このような行為をなくし、間違った考え方や偏見を変革させるためには、虐待や暴力の被害者・関係者などへの支援だけでなく、私たち一人ひとりがお互いの人格と権利を尊重するとともに、社会全体で連携し、暴力の根絶に取り組むことが求められています。

暴力を受けたら届け出を、発見したら通報を!

- ・相談内容や通報者の秘密は守られます。
 - ・児童・高齢者および障害者への虐待を発見した方は通報する義務があります。
 - ・地域で心配な方や気になる方がいる場合は、些細なことでも早期に相談・連絡してください。迅速な対応をとることができ、虐待の深刻化を防ぐことにつながります。
- 児童虐待、高齢者虐待、DV(家庭内暴力)などの暴力、障害者虐待に関する通報や相談は、問い合わせ先の担当課へご連絡ください。



11月：児童虐待防止推進月間・高齢者虐待防止推進月間
 11月12日～25日：女性に対する暴力をなくす運動期間
 12月3日～9日：障害者週間



群馬県・関係機関の相談窓口

内容	名称・電話番号	受付時間
児童虐待相談	こどもホットライン24 ☎ 0120-783-884	24時間 365日対応
	児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189	24時間 365日対応
	北部児童相談所 ☎ 0279-20-1010	月曜日～金曜日 9時～17時
高齢者虐待相談	町地域包括支援センター ☎ 68-0200	月曜日～金曜日 9時～17時
DVに関する相談	群馬県配偶者暴力相談支援センター ☎ 027-261-4463	月曜日～金曜日 9時～17時
障害者虐待相談	あがつま障がい者虐待防止センター ☎ 0279-25-8082	24時間 365日対応

問 保健福祉課 福祉係

県では、「LINE」を使って、子育ての不安や児童虐待、家族や友人との悩みなどの相談ができる「ぐんまこども・子育て相談」を開設しています。電話が苦手という方も、まずはLINEで相談してみませんか?



LINE
『ぐんまこども・子育て相談』二次元コード



相談

人権週間 特設人権相談所

法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月4日から12月10日までの一週間を「人権週間」と定めており、町では、次の日程において「特設人権相談所」を開設します。いじめ、体罰、セクハラ、高齢者虐待など、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題・悩みごとについて、人権擁護委員や法務局員が相談に応じます。

日 12月10日(水) 10時～15時

場 東吾妻町中央公民館

電話相談

みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110

(受付時間: 平日8時30分～17時15分)

※令和7年10月1日から「女性の人権ホットライン」が「みんなの人権110番」に統合されました。

インターネット相談

HP <https://www.jinken.go.jp/>

問 前橋地方法務局人権擁護課

☎ 027-221-4466

前橋地方法務局中之条支局 ☎ 75-3037



人権相談窓口
二次元コード

中之条税務署 決算説明会

中之条税務署では、青色申告決算書・収支内訳書の作成方法や作成にあたっての注意点について、説明会を開催します。

日程・対象

日程	対象
12月9日(火) 10:00～11:30	事業所得を有する青色申告の方
12月10日(水) 10:00～11:30	事業所得を有する白色申告の方

場 中之条税務署 1階会議室

定 各回18名(先着順) **講** 税理士

申 参加を希望される方はお問い合わせください。説明会への参加は事前予約が必要です。

! 「青色申告の方」とは、青色申告承認申請書の提出がある方です。

問 中之条税務署個人課税部門記帳指導担当

☎ 75-9066



イベント

吾妻中央高校「農産物販売会」

群馬県立吾妻中央高等学校生物生産科では、生徒が栽培した農産物を用いて販売会を実施します。会場では、大根詰め放題のイベントなどもあります。



日 11月15日(土) 9時から完売次第終了

※小雨決行

場 県立吾妻中央高等学校 校内農場

価格 大根:一袋800円(詰め放題)

※約20本入ります。

他 草花や果樹、野菜、加工品の販売も行う予定です。

問 吾妻中央高等学校 ☎ 75-3455

ノルディックウォーキング教室

健康増進センターでは、ポールを使って歩くノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。どなたでも簡単に始められ、自分のペースでできる生涯楽しめるスポーツです。

コース① 真田道・潜龍院コース 約7km

日 11月29日(土) 9時～12時30分

場 岩櫃山平沢登山口駐車場

コース② あづま親水公園周辺コース 約5km

日 12月13日(土) 9時～12時

場 あづま親水公園駐車場(桔梗館下)

<共通事項>

¥ 300円

定 各回20人程度

持 動きやすい服装・帽子・タオル・飲料水・雨具

申・問 社会教育課 健康増進センター

(町民体育館内) ☑ 開催日の前日

☎ 68-0245

吾妻峡温泉「天狗の湯」
営業時間 変更

吾妻峡温泉「天狗の湯」では、冬季期間中(12月～3月)の営業時間を変更します。

営業時間: 10時～20時 (令和7年12月1日～令和8年3月31日)

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

原町こだま会 創立 50 周年記念コンサート

原町こだま会では、創立50周年を迎えることを記念してコンサートを開催します。今回のコンサートでは、懐かしい名曲から、心響くハーモニーまで、こだま会が50年間で培ってきた歌声の軌跡をお届けします。

日 12月6日(土) 14時～(開場:13時30分～)

場 東吾妻町コンベンションホール

内 葡萄の歌、荒城の月、エーデルワイス ほか

【特別ゲスト】ピアニスト marico

後援 東吾妻町・東吾妻町教育委員会

問 原町こだま会 ☎ 68-3291 初見英子

第 15 回 町老連芸能発表大会

町老人クラブ連合会芸能部では、芸能発表を通じて、明るく楽しみと生きがいを高め、誰でも楽しめる芸能活動の普及と福祉の向上を図ることを目的に、次のとおり「第15回芸能発表大会」を開催します。

地域の皆さんの芸能活動にふれあう機会として、たくさんの笑顔と元気と勇気をお届けしますので、多数の皆さんの観覧をお待ちしています。

日 12月7日(日) 13時～

場 東吾妻町コンベンションホール

他 詳しくは、11月5日付けの班回覧をご覧ください。

問 町老連事務局(町社会福祉協議会内)

☎ 68-2772

戦国真田の 岩櫃城跡探検隊 第 25 弾

地域おこしグループあざみの会では、国指定史跡の岩櫃城跡の理解を深めるためのイベントを行います。講師による講義のほか、現地でのフィールドワークも行います。



日 12月7日(日) 9時45分～(受付:9時～)

場 中央公民館

定 50人

¥ 1,000円(高校生以下は無料)

内 【講演】岩櫃城跡のいままでとこれから、

【フィールドワーク】講師と歩く岩櫃城

講 東吾妻町教育委員会 吉田智哉 氏

持 昼食・飲み物・雨具

申 住所・氏名・年齢を記入のうえ、郵送、メールまたはFAXのいずれかの方法で提出してください。☒ 11月20日(木)

後援 東吾妻町・東吾妻町教育委員会

問 〒377-0811 吾妻郡東吾妻町郷原934

E kannitikunn@yahoo.co.jp

FAX 67-3127 あざみの会事務局 根津光儀

“ガラスを使ったクリスマスリース”

日時: 11月29日(土) 9:00～11:30
場所: 東支所 2階大会議室
対象: 町内在住・在勤の方
募集人数: 15人(先着順)
費用: ¥500(材料代)
講師: 高山みさ子 氏
申込方法: 電話で申し込み ☒ 11月21日(金)まで

申込・問い合わせ先: 東公民館 Tel 59-3111




令和7年度 入札結果

—（9月22日 執行）—

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
交通安全対策工事	町内	(有)関工業	3,440,000円	総務課
(一) 下沢渡・原町線道路改良工事に伴う 上水道配水本管布設替工事	原町	宮崎工務店(株)	7,500,000円	上下水道課
大泉寺橋工事に伴う配水本管布設替工事	植栗	宮崎工務店(株)	33,800,000円	上下水道課

※詳しくは、担当課へお問い合わせください。

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

子育てにちょっと役立つ情報交換会／

おやココ

in 子育て「にこにこひろば」

町教育委員会では、はらまち保育所2階にある子育て「にこにこひろば」で、未就学児とその保護者を対象におやこがココに集まり、楽しく遊びながら、子育ての情報交換をすることを目的とした「おやココ」事業をしています。

日時 各回 10時から

11/26 水 読み聞かせ、子育て井戸端会議

12/ 6 土 読み聞かせ等、クリスマス手形足形アート、乳幼児服・おもちゃ等無料交換会
町民限定・要予約・小学生の兄弟姉妹参加 OK！

12/ 9 火 ピヨピヨクラブ（クリスマス会）
町民限定・要予約

1 / 27 火 読み聞かせ、ニック先生のおもちゃのドクター、子育てに役立つヒント

2 / 24 火 読み聞かせ、ニック先生とえいごであそぼう

3 / 4 水 ワクワク子育てトーク（プレゼントあり！）

SCAN ME



毎月楽しい企画を計画しています。詳しくは、町ホームページをご確認ください。

問い合わせ先
役場 学校教育課 こども係



令和7年度 二十歳の集い

町では、今年度20歳を迎えられる方を対象に「二十歳の集い」を開催します。

対象者には案内状を送付しました。該当の方で、通知が届かない場合は、お手数ですが、問い合わせ先までご連絡ください。

日 令和8年1月11日(日) 10時30分～

(受付:9時50分～)

場 東吾妻町コンベンションホール

対 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方



問 社会教育課 ☎ 68-2601

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿



投稿

大会報告 ～吾妻ミニバススポーツ少年団～

大会結果

【スタイリッシュハウスカップ2025】

（8月10日～11日）

- 男子 34-65 NSCT長沼（長野）
- 72-34 前橋中央
（ブロック2位通過）
- 47-27 堤ヶ岡
- 41-36 荒子

【富士スバルカップ】（8月30日）

- 男子 49-54 荒子
- 女子 55-49 板倉
- 9-84 中之条

【ミニミニバスケットボール大会】（9月13日）

●男子（4年生以下の部）

- 32-9 安中
- 32-8 アンテロープ沼田
（ブロック優勝）

●女子（4年生以下の部）

- 20-6 国府
- 9-33 BLITZ
（ブロック準優勝）



【第5回古河市長杯】（9月20日）

- 男子 61-59 小山スピリッツ（栃木）
- 45-44 古河ライジング（茨城）
（ブロック1位通過）
- 42-70 下妻ジャスティス（茨城）
- 39-42 NBCライジング（栃木）

団員募集

吾妻ミニバスでは、現在、男子19人・女子8人で、次の大会に向けて楽しく練習をしています。試合や練習だけでなく、クリスマスバスケットなど、みんなで楽しめるイベントも開催！学校や学年が違ってもみんな仲良く活動しています。

体験・見学はいつでも受け付けていますので、少しでも興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



■対象 小学1年生～6年生

■活動 毎週水曜19時～21時、
毎週土曜13時～16時

■場所 町民体育館、奥田社会体育館

■問い合わせ

吾妻ミニバス 代表 大野 ☎ 090-6021-8880

文芸

「麻の実俳句会」

- ・ 秋の日の心に響くハーモニ
- ・ 山あひに残る夕日や薄もみじ
- ・ 寝苦しき夜のしじまにちちろ鳴く
- ・ 秋風や廃めしそば屋の売り看板
- ・ 鮎届け今日の笑顔忘れざり
- ・ 昭和の香どこか眠らせ夏終る
- ・ 手付かずの杉の木五本秋の空
- ・ 庭中を埋めつくしたる紫蘇の葉よ
- ・ 蛸や星点々と増えて来し
- ・ 鈴虫の声に溶け込み眠りけり
- ・ 鶯草の小さき鉢植ゑ玄関に
- ・ 古民家の縁に涼しく友とあり
- ・ 朝顔や一重二重に蔓の先
- ・ 電柱の影も一服田刈かな

- 荻原 富江
- 篠原 敏子
- 竹内 芳子
- 関本よし子
- 中島 政光
- 高橋 武志
- 小林 瞭太

第64回吾妻郡民スポーツ大会 ～グラウンドゴルフ部～

第64回吾妻郡民スポーツ大会のグラウンドゴルフ大会が嬭恋村スポーツランドで今年も開催されました。



男子は大塚嘉美、女子は山本りょう両監督の元我がチームは準優勝となりました。

昨年3位からの大きな前進を果たし、大盛り上がりの祝杯を上げ、来年への意気込みも新たにこれからも精進することを選手一人ひとりが強く胸に刻む有意義な一日となりました。

なお、去る9月5日には、吾妻郡グラウンドゴルフ協会が長年の功績を称えられ県知事より表彰状を授与されました。

大塚信好郡会長が代表として県庁に赴き表彰状を頂いて来ましたので、町民の皆さまにご報告申し上げます。

グラウンドゴルフ部 今井則子

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

文芸

あづま野いちご短歌会

猛暑日の昼下がりの田畑には人影もなくただ静かなり
年ごとに顔や体は変はれどもすぐ分り合ふ八十路の同窓会
響き良き南部風鈴風に揺れチリーンと鳴りたる真夏日の午後
秋風に濡るる叢草虫の音が重なり響き波となりたり
二度三度習ひてうどん打つ夫の手さばき見つむる孫のまなざし
孫子らに背中押されし米づくり「じいじのお米は御飯がおかず」と
日日暑く畑にも行けずそのままの草の中から大きな茄子が
カフエテラスに仲間と集ふ昼下り話題はつきぬそよ風のなか
漆黒の夜空の赤き満月を語る夫なく一人ながむる
目の手術はじめてなれば両の手に力込めつつ汗して耐へる
命かけ鳴くにやあらむ一匹の蜩の声ふと途切れたり
自動車修理の屋根に上がりし水柱猛暑対策の一つなりしと
秋近く利根川の風背に受けて鮎をほほばる我が三姉妹
御巣鷹の手作り杖をいただきて書かれし文字をしみじみ眺む

大塚 綾子
田村 マリ子
高橋 春江
安田 賢一
猪野 房江
石田 由美子
野村 照子
佐藤 律子
茂木 いそ江
齊藤 由喜子
石田 千嘉子
山田 暁
橋爪 治子
関本 こう

文芸

あざ短歌会

気がかりの一つが消えていつ知らね新聞に伏しうたた寝しをり
うつし世の人の歴史にゆらぐ日を自在にたわむ青葉見つむる
ふたたびの閃輝暗点にうろたへる様子見でよしと医師冷静に
月の夜の植田に鳴きし蛙らは住みか追はれてどこに潜むか
古民家に通されそつと「うちは」出る年代物に風も涼やか
窓ぎはにつるす風鈴風呼びて夏の音色は引きもきらずに
老樹でも町を見守り梶の木は若葉を天に広げて向かふ
乗り降りの人かげもなき無人駅 猛暑の熱気むつと乗り込む

荻原 富江
池田 幸枝
藤原 公子
明日 香
町田 とよ子
関 京子
平石 すみ江
東 曙美

からだがよろこぶ



野菜たっぷり & 塩ひかえめレシピ

Body Delighting Recipe



きのこのガーリック炒め



■材料（4人分）

しめじ	1株	オリーブ油	小さじ2
まいたけ	1パック	唐辛子	1/2本
生しいたけ	1枚	にんにく	1かけ
エリンギ	1パック	酒	小さじ2
ちりめんじゃこ	20g	しょうゆ	小さじ1

■作り方

- ① きのこ類は石づきを切り落とし食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくは包丁で押しつぶす。
- ③ フライパンに油と②のにんにく、唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たら①のきのこを入れて、焼き色がつくまで焼き付けながら炒める。
- ④ ちりめんじゃこ、調味料を加えてさっと炒めて完成。

★塩控えめのコツ！★

きのこはしっかり焼き色を付けるとうまみが増し、うす味でもおいしくいただけます。お酒のつまみにプラス一品！

1人分の栄養価
エネルギー 53 kcal、たんぱく質 4.2 g、
脂質 2.5 g、炭水化物 4.7 g、
食塩相当量 0.5 g



アルコール

過度の飲酒は、心身にさまざまな悪影響を及ぼします。
お酒を楽しく飲むためにも、お酒について正しい知識を身に付けましょう。

Q 「酒は百薬の長」と言われるけど、
本当に健康にいいの？

A あくまでも「適量の範囲内」であればです。
アルコールには、血行を促進したり、ストレスや緊張を和らげたりする働きがあります。
ただし、それはあくまで適量を守っている場合の話。
飲み過ぎは、肥満や高血圧、心臓病、がんなどの生活習慣病を引き起こす恐れがあります。

Q 適量ってどのくらい？

A 1日あたりの純アルコール量で約20gが目安です。（女性や高齢者はその半分程度が望ましいとされています。）
純アルコール量20グラムの例：
ビール中瓶（500ml）、日本酒1合（180ml）、
焼酎0.6合（120ml）、ワイン2杯（240ml）、
ウイスキー・ブランデーダブル（60ml）

人のうごき（東吾妻町の人口）

Population



◆人口 11,837人（前月比 -11人）
-内訳-

階層	男性	女性
0～14歳	406人（-1人）	403人（+2人）
15～64歳	2,998人（-4人）	2,659人（-5人）
65歳～	2,463人（+2人）	2,908人（-5人）
合計	5,867人（-3人）	5,970人（-8人）



◆世帯 5,417世帯（前月比 -5世帯）
令和7年10月1日現在（住民基本台帳人口より）

今月の納税・納付

This month's payment

◆税目・上下水道使用料・その他

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
簡易水道・農業集落排水（箱島・岡崎）	4期
合併処理浄化槽	8期
町営住宅使用料	8期
東地区ケーブルテレビ使用料	2期

納期限：12月1日（月）