広報

住民が誇りを持って暮らすまち

ひがしあがつま

News from Higashiagatsuma Town

11
2026
No. 248



運動会・体育祭 …… 2～4ページ
フォトニュース …… 5～6ページ
健康コーナー …… 7～9ページ

おおたこども園運動会

爽やかな秋晴れに恵まれた10月2日、おおたこども園で運動会が開催されました。写真は、園児たちが2チームに分かれて綱引きをしている様子です。保護者たちが見守るなか、澄み渡る青空に園児たちの元気な声が響き渡りました。

秋の運動会

９月・10 月に、町内のこども園・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。

町内こども園



あづまこども園



おおたこども園



はらまちこども園



いわしまこども園



さかうえこども園



東 小学校









太田小学校









原町小学校











岩島小学校









坂上小学校











東吾妻中学校

体育祭

10月1日に東吾妻中学校体育祭が開催され、まぶしい秋の太陽が降り注ぐ中、各クラス全力で競技に取り組みました。


1


2


5


3


4


6


7


8


9


10


11

1 フラフープ送りリレー　2 長縄跳び　3·4 タイフーン　5 玉入れ
6 生徒会種目　7·8 全員リレー　9~11 綱引き

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

東 吾妻ふるさと花火

9月18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、マジックショーの披露やアームレスリング体験、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。



安 心安全な地域へ 消防ポンプ車納車

9月24日に配備から24年経過していた町消防団第3分団第1部の消防ポンプ車を更新しました。新しい消防車は、旧式の車両に比べ安全装備を充実させたほか、放水能力が格段に向上しています。有事の際は、より迅速かつ効果的な消火活動が可能になり、地域防災の強化が期待されます。



5 地区の忠霊塔を巡る 戦没者慰霊行事

9月25日に、戦没者を追悼し平和への誓いを新たにするため、町長が町内各地区の忠霊塔を巡拝しました。各忠霊塔では、戦争で亡くなられた方々に哀悼の意を表し、地域の皆さんとともに献花を行いました。終戦から81年を迎え、戦争の悲惨さと平和の尊さを次の世代に伝える機会となりました。



原町地区忠霊塔の前で原町地区遺族の会員と撮影

祝 百寿

9月28日に丸橋きみよさん(川戸)が100歳の誕生日を迎えられ、町長が訪問してそのご長寿をお祝いしました。きみよさんは中之条町山田に生まれ農作業に従事し、結婚後も農作業に励みました。現在は息子さんと共にご自宅で穏やかに過ごされています。



ご自宅で撮影

得意なこと
裁縫
好きな食べ物
イクラ
長寿の秘訣
農作業等で体を動かしていたこと

小さな遠足隊、水仙ちゃんとふれあう ～はらまち保育所 2歳児遠足～

10月9日にはらまち保育所2歳児（19名）が遠足で東吾妻町役場に来庁しました。3階ロビーで、町のマスコットキャラクター水仙ちゃんに出迎えられた子どもたちは、握手をしたり抱きついたりして、うれしそうに水仙ちゃんとふれあいました。その後、水仙ちゃんのシールとカードをもらい、クラス毎に記念撮影を行いました。







新たに着任された 地域おこし協力隊を 紹介します！



小原 伸也 さん

趣 味
アウトドア（キャンプやフライフィッシングなど）、ドライブ、車中泊グルメ旅

好きなもの
ドリップ珈琲、甘いもの

はじめまして。地域おこし協力隊として、東吾妻町で活動させていただくことになりました小原伸也（おばらしんや）と申します。

東吾妻町は、吾妻渓谷や岩櫃山、豊かな湧水や温泉、そして歴史や文化など、たくさんの魅力がある大好きな町です。

一方で、私がまだ知らない東吾妻町の魅力がたくさんあるのではないかとも感じています。

まずは、地域の皆さまのお話を聞き、町のことを一つひとつ教えていただきながら、イベントのお手伝いや観光情報の発信などに取り組んでいきたいと思います。

そして、皆さまから教えていただいた東吾妻町の魅力を、町の外の方にも伝え「また来たい」と思ってもらえる、そしてここで暮らす皆さまにも「いい町でしょ」って胸を張っていただけるような、観光や食を通じた「東吾妻ブランド」を作り上げていきたいと思います。

まだまだ分からないことも多いですが、皆さまとお話しできることを楽しみにしています。どうぞお気軽に声をかけてください。

微力ではありますが、「訪れる人が心を癒し、暮らす人が誇りを持てる町」を目指し、東吾妻町の未来につながる活動に貢献していきたいと思います。これからよろしくお願いいたします。



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14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）
16日(月)	1歳6カ月児健康診査	個別通知をご確認ください	令和7年1月～3月生まれ
	3歳児健康診査		令和5年6月・7月生まれ
18日(水)	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）
26日(木)	4ヵ月児健康診査	13:15 ～ 13:30	令和8年7月生まれ
	7ヵ月児健康診査	13:30 ～ 13:45	令和8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7年10月生まれ

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17日(火)	ピヨピヨクラブ	10:00 ～ 10:30	1歳からこども園就園前までの子どもと保護者
20日(金)	ラッコクラブ	10:00 ～ 10:30	3ヵ月から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10日(火)	東地区健康相談	10:00 ～ 11:30	町民の方ならどなたでも
18日(水)	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
25日(水)	認知症家族会	9:45 ～ 10:00	認知症の方を介護している家族

11月の当番医予定表

期日	内科		外科	休日夜間
11月8日(日)	吾妻さくら病院（中之条☎75-3011）	西吾妻福祉病院（長野原☎83-7111）	原町赤十字病院（原　町☎68-2711）	原町赤十字病院（原　町☎68-2711）
15日(日)	吾妻脳外循環科（原　町☎68-5211）	六合診療所（中之条☎95-5711）	吾妻さくら病院（中之条☎75-3011）	吾妻さくら病院（中之条☎75-3011）
22日(日)	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）
23日(月)	後藤医院（中之条☎75-2230）	嬬恋村診療所（嬬　恋☎97-3020）	西吾妻福祉病院（長野原☎83-7111）	西吾妻福祉病院（長野原☎83-7111）
29日(日)	けんもち医院（中之条☎75-5155）	草津こまくさ病院（草　津☎88-4321）	吾妻さくら病院（中之条☎75-3011）	吾妻さくら病院（中之条☎75-3011）

ヒートショックに注意！

はじめに

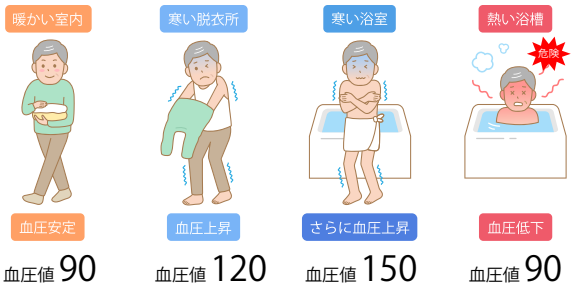
今回はヒートショックについてのお話です。ヒートショックとは、気温の急激な変化に伴う血圧などの循環動態の大きな変動によって引き起こされる健康被害のことをいいます。

ヒートショックが多いタイミング

ヒートショックは主に入浴時に起こると言われています。11月から4月にかけての寒い時期、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れてしまう事故が多くなります。特に高齢の方に多く、令和5年の調査によると交通事故で1年に亡くなる方の約3倍の方が浴槽内での不慮の溺水で亡くなっています。

入浴時に起こる原因

入浴時の事故が多くなる原因の一つに、急な温度差による血圧の急激な変化があります。暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所・浴室に入ると血管が縮まって一気に血圧が上昇し、その後に浴槽に入って体が温まると血管が拡がることで血圧が一気に下がります。この急な血圧変動により、一時的に脳に血液が十分にいきわたらない脳貧血のような状態になり、一時的な意識障害を起こすことがあります。浴室の中での意識障害が、浴槽内で溺れて亡くなる事故の原因の一つとして考えられています。若い方ももちろんですが、特に65歳以上の高齢者や血圧の不安定な方、風呂場でめまいや立ち眩みを起こしたことのある方も注意が必要です。



入浴中の事故を防ぐために

入浴中の事故を防ぐために、同居している皆さんで以下の6つの点に注意していただければ幸いです。

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

暖房器具を使う、浴槽にお湯をためるのにシャワーを使う、浴槽のお湯が沸いたらかき混ぜて湯気を立て、ふたを外しておくなど。

②湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

タイマーなどを活用。足元からかけ湯をしてから入浴する。

③浴槽から急に立ち上がらない

水圧から急に解放されると脳貧血になりやすいため、手すりや浴槽のへりをしっかり持ってゆっくり立ち上がる。

④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

お酒はアルコールが抜けてから、また睡眠薬などを飲んだ後はシャワーだけにするなど。

⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合にすぐ気付いてもらえるようにする。

⑥家族は入浴中の高齢者の様子に注意する

時間が長い、音が全くしない、突然大きな音がした、など異常があればすぐに声をかける。

おわりに

風呂場で倒れている人を発見したらすぐに救急車を呼びましょう。ヒートショックを防ぐために、ぜひ対策してみてくださいね。

問 国保診療所 ☎59-3010

11月の診療予定表

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

【受付】8：30 ～ 11：30、14：00 ～ 16：30

フッ化物とむし歯予防のQ＆A その2

先月に引き続き、フッ化物とむし歯予防に関して皆様からよく聞かれる質問をご紹介いたします。



Q:むし歯予防にフッ化物を用いる場合、体に害はありませんか？



A:適切にフッ化物を用いている場合、体に悪い影響が起こることはありません。歯科医師・歯科衛生士の指導の下、正しくフッ化物をむし歯予防に用いることが大切です。
また、発がん性やその他の毒性に関して、フッ化物の使用との関連を認める科学的根拠（エビデンス）は存在しません。フッ化物使用に否定的な意見の多くは、国内外の医学・歯学専門機関の見解と相違し、科学情報の誤認や論理の矛盾が多々認められます。

Q:万が一フッ化物を摂りすぎた場合はどんな害が生じますか？

A:フッ化物によるむし歯予防は安全性の極めて高い方法です。ただし、適切な使用法が守られなかった場合、急性中毒や慢性中毒を起こす可能性は否定できません。
急性中毒は、一度に過剰なフッ化物を使用した時に生じる可能性があります。吐き気や嘔吐などの症状が起こる可能性があります。



用法・用量を守って正しく使用していれば、急性中毒が生じることはありません。

慢性中毒は歯の形成期に長期間飲料水などから多量のフッ化物を摂取した時に生じ、歯や骨に症状を呈することが知られています。わが国の水道水は法律でフッ素イオン濃度の上限が定められており、慢性中毒が起こることはありません。

Q:むし歯は減っています。フッ化物を積極的にむし歯予防に用いる必要性は乏しいのではないでしょうか？

A:フッ化物によるむし歯予防配合歯磨剤の普及などにより、むし歯は減少しています。しかし小学生において最も多い疾患であることに変わりはありません。1人当たりの永久歯むし歯本数は、歯の交換が進む小学生の間は大きな増加はありませんが、永久歯が生えそろう中学・高校生で増加に転じ、成人期以降は急増することが知られています。乳歯にはフッ化物の塗布、永久歯にはフッ化物うがい（フッ化物洗口）を併用すると高いむし歯予防効果が期待できます。





また、むし歯の罹患率の高い地域で、学校でのフッ化物洗口を実施することは健康格差の是正に有効です。厚生労働省は、フッ化物洗口を効率と安全性に優れたむし歯予防法と位置づけ、「フッ化物洗口ガイドライン」を制定し、学校でのフッ化物洗口を推奨しています。

参考文献
厚生労働省
「フッ化物洗口マニュアル2022年版」
眞木吉信 編
「フッ化物をめぐる誤解を解くための12章」
医歯薬出版 刊
日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会 編
「フッ化物洗口・ファクツ2022」
口腔保健協会 刊

問保健センター ☎68-5021

東吾妻町の歴史・文化探訪



大河ドラマを先取りする？
小栗上野介関連講演会の開催決定!!

今月の歴史文化探訪は、令和９年１月から放送の大河ドラマ『逆賊の幕臣』の主人公、小栗上野介忠順について掘り下げるとともに、関連講演会についてお話しします。

◆大河ドラマ『逆賊の幕臣』

東吾妻町と関わる大河ドラマといえば何を思い浮かべるでしょうか。近年でいえば平成28年の『真田丸』があります。真田氏の特に真田昌幸、真田信幸、真田幸村（主人公）の活躍を軸に国指定史跡である岩櫃城跡も登場しました。

さて、令和９年に放送する『逆賊の幕臣』はどうでしょうか。これは江戸末期から新たな明治時代の幕開けを迎えようとする時期に活躍をした１人の幕臣、小栗上野介忠順（以下、小栗上野介）が主人公です。彼は現在の東京都千代田区神田駿河台で生まれました。そんな彼はどのように現在の群馬県そして東吾妻町と関わるのでしょうか？

◆小栗上野介とその講演会の開催

小栗上野介は文政10年（1827）に小栗家11代当主、小栗忠高の長男として生まれました。幼少期より安積艮斉（昌平黌学問所で教鞭をとるなど当時の日本を代表する学者。門人には群馬県の県令である楫取素彦がいます）の塾で学んでいるほか、武芸では剣道や柔術、砲術も学ぶなどまさに文武両道を進んだ人物でした。

天保14年（1842）17歳で江戸城へ初登城してから幕臣として仕えましたが、そんな小栗上野介を取り巻く日本国内、そして国外は大きく動いていた時期でした。例えば天保11年（1839）には隣国清でアヘン戦争が起こり、イギリスによる植民地支配の足音が聞こえるようになったほか、嘉永６年（1853）６月に黒船来航として知られるアメリカ合衆国東インド艦隊司令官ペリー来航といったまさに日本の鎖国、開国に関する話題が事欠かない状況です。実は小栗上野介の代表的な思想に開国思想がありますが、これら国内外の状況を身近で実感していた彼にとって開国の必要性というものは深く刻まれていたのだと思われます。

小栗上野介が表舞台に立つのは安政７年（1860）の遣米使節の一員として世界一周をしてからです。この際に深く欧米文化に触れた彼は、国力や経済力、産業などの差を深く実感したとされています。その後の小栗上野介の仕事は、まさに日本を近代化へと進める大きな足跡となります。横須賀製鉄所・造船所の建設、軍制改革としての洋式陸軍の創設に加え、日本最初の株式会社兵庫商社の設立、西洋風ホテルである築地ホテルの建設などを手掛けます。その他にも実現はしませんでしたが構想として中央銀行、新聞、郵便・電信事業など現代社会を支えるそれぞれについて既に小栗上野介は絵を描いており、その先見は目を見張るものがあります。

江戸幕府の幕臣という立場から日本の未来を見据え、行動をした小栗上野介ですが、その最後は悲劇的なものでした。大河ドラマのタイトルにもあるように「逆賊」とありますが、決してその言葉だけで片付けられる人物ではなく、今の現代社会を見通すうえでも改めて彼の考え方、行動、未来予想図は注目する必要があると思います。

さて、日本の外を見たことで日本の近代化の基礎を作り続けた小栗上野介ですが、彼が42歳の時に群馬県高崎市倉渕（旧権田村）に居を構えます。まさに東吾妻町の隣接地域ですが、そこでの活動の一端、そして小栗上野介の奥方の動向が実は当町と関わるものでありました。その内容に広くふれるのが大河ドラマ放映の直前となる12月実施の関連講演会です。**『逆賊の幕臣』関連講演会【大河ドラマを見るまえに・・小栗上野介とは何者か～その生涯と足跡を知る～】**として、日時は**令和８年12月７日（月）午後７時から東吾妻町中央公民館で開催**します。当日の講師は小栗上野介顕彰会の理事長である市川平治さんで、群馬県内各地で小栗上野介についてご講演やその伝承活動などを中心的に進められている方です。講演は「小栗上野介について～小栗夫人の逃避行と吾妻～」と題し、小栗上野介とその奥方のお話を軸に、東吾妻町や吾妻地域との関連についても深くお話をして頂ける予定となっています。もしかするとちょっとした裏話などもご披露されるかもしれません。知られざる幕臣の姿を、町とそして吾妻との関わりの中で知ることができる貴重な機会と思います。当日のご参加をお待ちしています。

問い合わせ先／東吾妻町教育委員会社会教育課（☎68-2261）

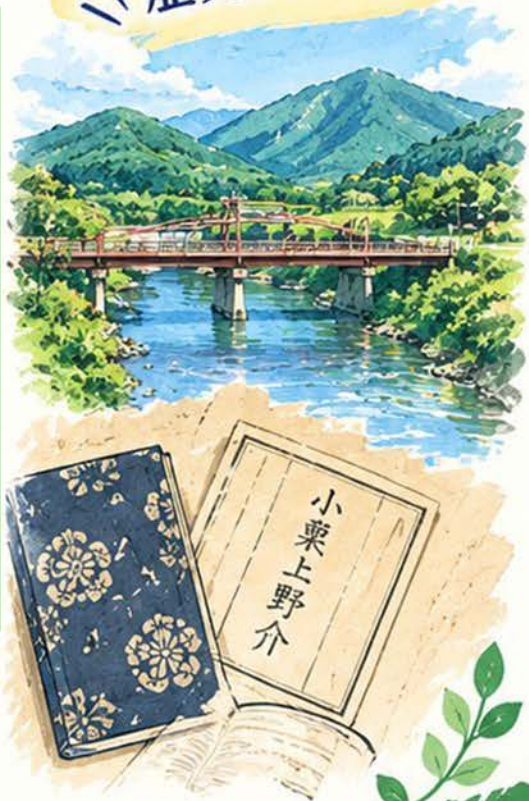
大河ドラマ『逆賊の幕臣』関連講演会



【大河ドラマを見る前に・・】小栗上野介とは何者か
～その生涯と足跡を知る～

令和９年１月１０日より、大河ドラマ『逆賊の幕臣』がスタートします。
このドラマの主人公は小栗忠順。私達には小栗上野介の名前で憶えられているかもしれません。小栗上野介は小栗家11代小栗忠高の長男として、文政１０年(１８２７)に江戸の神田駿河台に生まれました。江戸幕府の幕臣として日本の将来的な近代化に大きく影響を与えた人物として知られますが、実は彼とその奥方は深く群馬県と関わり、ここ東吾妻町とも関わりのある人物でもあることをご存じでしょうか？
知っているようで意外と知らない、遠くのようで実は身近な人物、小栗上野介について、皆さんと共に学びたいと思います。

今、話題の大河ドラマをもっと楽しむために
歴史を知ろう！



日 時 令和８年 **１２月７日（月）**
午後７時００分から（１時間３０分程度）

場 所 東吾妻町中央公民館　２階大会議室
（東吾妻町大字原町 1117-1）

定 員 50 名　**費 用** 無料

講 師 市川　平治
（一般社団法人　小栗上野介顕彰会　理事長）

講 演 『小栗上野介について
～小栗夫人の逃避行と吾妻～』

申し込み 要申込
LoGo フォームまたは電話で
申し込みください。

LoGo フォームでの
申し込みはこちらから

お問い合わせ先 東吾妻町教育委員会　社会教育課　文化財保護係
☎ 0279 － 68 － 2601

主催：東吾妻町教育委員会

東吾妻 水 だより

Vol.38



■問い合わせ先　上下水道課

物価高騰への家計支援（水道料金減免事業）を延長してます！



今回は、水だよりVol.35(8月掲載)でお知らせしていました、物価高騰への家計支援（水道料金減免事業）について、対象期間が**2ヶ月間延長**となる変更がありましたので、再度詳細をお知らせします。

※この事業は、かかる事業費のすべてを国からの物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して実施しています。

補助金の概要

＼次の3つの条件を全て満たす世帯主の方が対象／

- 町営の水道事業に加入せず、組合営水道または自家水道等のみを使用している
- 町内に住所がある
- 町税を滞納していない

＼令和8年12月28日(月)までに「手続きが必要」／

以下の書類を上下水道課まで提出

- 補助金交付申請書兼請求書
- 振込先が確認できる書類（預金通帳のコピー等）
- 組合を構成する世帯数と世帯主が確認できる書類（申請者が組合代表者の場合）

＼1世帯あたり最大で4,800円補助！／

町営簡易水道基本料金(税抜)**8**ヶ月分相当額

振り込みまでの流れ

申請書兼請求書等提出
※**12月28日(月)**まで

調査等
2～3週間程度

上下水道課から
補助金交付(不交付)決定通知書送付

交付決定の場合振込処理
1週間程度

入金
（申請書提出から3～4週間後）

（参考）物価高騰への家計支援に関する過去の記事

・水だよりVol.31(4月掲載)
・水だよりVol.35(8月掲載)

水だよりバックナンバーはこちら

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



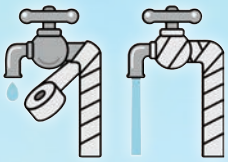
- 北向きの所にあるもの
- 風当たりの強い所にあるもの
- むき出しになっているもの
- 外気温が−4℃以下になるとき
- 旅行などで家を留守にするなど、長時間水道を使用しないとき
- 一日中外気温が氷点下の「真冬日」が続くとき

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℃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。

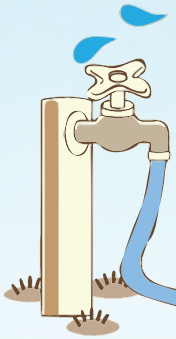
町指定給水装置工事事業者一覧

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。

※水道メーターは、水だより Vol.28（1 月掲載）で図解しています。左のページ右下の二次元コードから、水だよりバックナンバーをご覧いただけます。



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、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。

町政情報

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：5,000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。
〆11月25日㈬
※昨年度、申請された行政区については、11月5日㈭に申請書を送付します。
問 建設課 建設管理係

地籍調査による地籍図原図および地籍簿案の閲覧

町では、令和7年度に一筆地調査を行った岩下の一部4（字大久保の一部）の地籍図原図と地籍簿案を作成しましたので閲覧を実施します。

今回の閲覧期間終了後、一定の手続きを経て登記簿が訂正されます。なお、対象地の所有者様等には個別に通知をお送りします。

閲覧期間　12月2日㈬～12月25日㈮
※土日祝日は実施しません。ただし、12月12日㈯、12月20日㈰は実施します。
閲覧時間　9時30分～16時
場 岩島公民館（麻の里会館） 和室
他 印鑑を必ず持参してください。
問 農林課 地籍調査係

飲食料品消費税の臨時的な引下げ（案）

令和8年9月15日、政府において「飲食料品消費税率の臨時的な引下げ及び就業者負担軽減支援金の導入に関する大綱」が閣議決定されました。この大綱には、令和9年4月1日から2年間、飲食料品の消費税率を1%とすることが盛り込まれました。

制度の主なポイント

対象期間
令和9年4月1日～令和11年3月31日
対象範囲
令和9年3月31日以前において税率8%の対象である飲食料品の範囲
引下げ後の税率　1%
※本内容は、今後、法案が国会に提出され、審議を経た上で可決・成立した場合に正式決定されるものです。

国税庁特設サイトが開設されました

飲食料品の製造・流通・販売している事業者やそれらに関連するシステムメーカー等が早期に準備に着手できるよう国税庁ホームページに各種資料を掲載し、周知・広報を行っています。

国税庁 HP
消費税率引下げ特設サイト

問 消費税軽減税率・インボイスコールセンター
☎ 0120-205-553

＼ 群馬県最低賃金 改正 ／

確認！最低賃金！

群馬県の最低賃金は、県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。

時間額（群馬県最低賃金）
1,063円→**1,120円**（令和8年10月3日改正）

詳しくは
群馬労働局ホームページで
ご覧ください
https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/home.html

問 県内の労働基準監督署、
群馬労働局労働基準部賃金室
☎ 027-896-4737

健康・検診

令和8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。「受診したかったけれど、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21日㈯（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へ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

糖尿病予防講演会 ～今から始める健康づくり～

町では、糖尿病の基礎知識や予防のポイントについて、講演会を開催します。

日 12月3日㈭ 13時30分～15時
場 中央公民館 2階大会議室
対 糖尿病治療中の方、血糖値が高めと言われている方、糖尿病のご家族のことが心配な方など、どなたでも参加可
内 糖尿病予防改善についての講演会
講 下田 容子医師（下田内科胃腸科 原町赤十字病院非常勤講師）
申 保健センターへ電話で申し込みください。
〆 11月27日㈮
他 講演会後に保健師・栄養士による個別相談会を予定しております。（要予約）
希望する方は、併せてお申し込みください。
問 保健センター ☎ 68-5021

相談・説明会

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4日㈮ 10時～15時
場 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）

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

法務省
人権相談受付窓口

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 8日㈫ 10:00～11:30	事業所得を有する青色申告の方
12月 9日㈬ 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

もしかしてヤングケアラー？
～抱え込まず早めに相談を～

ヤングケアラーとは、学校の勉強、部活、友だちとの時間、やりたいことに挑戦する時間、それらの時間を削って家族のケアをしている子どもや若者のことをいいます。こうした子どもや若者は、本当にやりたいことがあっても諦めなければいけない状況にあり、友達との関係・学業・就労の不安など様々な問題を抱えていることがあります。

自分や周りの人のことを「ヤングケアラーになっているかも?」と感じたら、抱え込まず速やかに相談してください。

ヤングケアラーの例（一例）

・幼いきょうだいの世話をしている
・家計を支えるため働いている
・障害や病気のある家族に代わり家事をしている
・アルコール問題等を抱える家族に対応している

問 ヤングケアラー支援ワンストップ相談窓口
（運営団体：特定非営利活動法人　虹色のかさ）
☎ 090-1158-4140
（受付時間：平日9時～17時）

LINE
虹色のかさ相談室
@ぐんま



児童・高齢者・女性・障害者への虐待や暴力は人権侵害です

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



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。



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
	児童相談所虐待対応ダイヤル ☎ 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	毎日（祝日・年末年始を除く。） 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

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』

問 保健福祉課　福祉係

里親相談会　～里親になりませんか？～



県では、さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる里親を募集しています。北部児童相談所では、里親に関心のある方や養子縁組・特別養子縁組を検討している方への相談会を開催します。

日 12月3日㈭、令和9年3月4日㈭
10時～12時
場 県渋川合同庁舎 2階201会議室
対 里親に関心のある方、養子縁組・特別養子縁組を検討している方（沼田市、渋川市、北群馬郡、吾妻郡、利根郡）
申 事前に申し込みが必要です。電話で申し込みください。〆 前日の17時まで
問 北部児童相談所 ☎ 20-1010

イベント

第14回全日本忍者手裏剣打選手権大会予選大会



道の駅あがつま峡で、「第14回全日本忍者手裏剣打選手権大会予選大会」が開催されます。「全日本忍者手裏剣打選手権大会」は、忍者イメージの代名詞である手裏剣をスポーツ化し、誰もが楽しめる競技として普及させることを目的とした大会で、群馬県では初の予選大会となります。本選大会は令和9年1月23日に大阪府で開催され、全国の予選ランキング上位40名が本選出場資格を得られます。

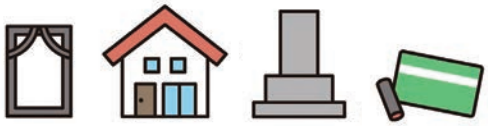
日 11月21日㈯ 11時
場 道の駅あがつま峡
対 中学生以上
申 右の二次元コードから申し込みください。
問 まちづくり推進課 商工観光係

全日本忍者手裏剣打選手権大会公式 HP

終活セミナー「わが家のこれから」

町では、自分自身や家族、そして大切な『わが家』の将来について考える「終活セミナー」を開催します。

今暮らしているわが家も、いつかは誰かに引き継ぐときがやってきます。
「子どもはこの家に住むのかな？」
「相続はどうすればいい？」
「誰も住まなくなったら、この家はどうなる？」



そんな『わが家のこれから』について、元気な今だからこそ考えてみませんか。

日 12月12日㈯ 13時30分～15時
場 東吾妻町コンベンションホール
対 自宅・実家のこれからについて考えたい方や終活に関心のある方
定 250人（申込先着順）
内 セミナーでは、終活の基本やエンディングノートの活用方法をはじめ、相続などについて、講師が分かりやすくお話しします。セミナーをきっかけとして、年末年始に家族が集まったとき、「この家、これからどうする？」と話してみませんか。また、セミナー終了後には、不動産や相続、登記など、住まいの将来について司法書士に相談できる無料個別相談会も開催します。
申 役場建設課へ電話、電子メール、申し込みフォームのいずれかの方法で申し込みください。
期間 11月10日㈫～
E ke-toshikei@town.higashiagatsuma.gunma.jp

LoGo フォーム
終活セミナー申込フォーム

無料個別相談会（セミナー終了後）

日 12月12日㈯ 15時15分～16時55分
（1組30分）
定 3組（予約先着順）
申 役場建設課へ電話で申し込みください。
期間 11月10日㈫～
問 建設課 都市計画係

東公民館教養講座　ガラス細工「クリスマスリースのオーナメントつくり」



東公民館では、「クリスマスリースのオーナメントつくり」教室を開催します。ガラス細工で自分センスの素敵なクリスマスのオーナメントを作ってみませんか？

日 12月11日㈮ 9時～11時30分
場 東公民館（農村環境改善センター）
対 町内に在住または在勤している方
定 15人（申込先着順）
講 髙山 みさ子 氏
持 飲み物（水分補給用）
申 電話で申し込みください。
期間 11月6日㈮～11月20日㈮
問 東公民館 ☎ 59-3111

東吾妻町歴史講座



観光ボランティアガイドの会では、ガイドの片貝正明氏を講師に、来春1月からNHKで放映される大河ドラマの主人公小栗上野介の生涯について考察する講座を開催します。演題は「小栗上野介、道子夫人と東吾妻町」です。受講される方は当日直接ご来場ください。

日 11月27日㈮ 10時～11時30分
（開場：9時）
場 中央公民館 相談室
定 30人（先着順）
講 片貝 正明 氏
問 （一社）東吾妻町観光協会
☎ 70-2110



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14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

お知らせ

吾妻警察署

警察による犯罪被害者等への支援



警察では、犯罪の被害者やその家族の精神的・経済的負担等の軽減を図るため、ざまざまな支援を行っています。

支援の一例

- 各種制度の案内や捜査状況の連絡等の情報提供
- 相談の受理(希望の性別の警察職員による受理)
- 臨床心理士によるカウンセリング
- 付き添い等の支援や関係機関の紹介
- 被害者用事情聴取室等の整備
- 殺人や性犯罪等の被害に伴う、被害者の初診料、検査料、診断書料、遺体搬送費用および遺体修復費、自宅で凶悪犯罪の被害にあった際の転居費用などの補助
- 同一加害者から生命・身体などの被害を受けないための安全確保措置

問 群馬県警察本部広報広聴課
犯罪被害者支援室 ☎ 027-243-0110
吾妻警察署 ☎ 68-0110

お知らせ

前橋地方裁判所

裁判員制度のお知らせ

前橋地方裁判所では、まもなく名簿記載通知を発送します。

裁判員制度とは

国民の中から選ばれた裁判員が刑事裁判に参加し、裁判官とともに有罪・無罪や刑の重さを決める制度です。

裁判員の役割

審理:法廷での審理に出席します。
評議:裁判官とともに評議します。
判決:判決の宣告に出席します。

通知が届いたら

①内容を確認
②調査票を記入し返送(事情のある方のみ)

辞退事由の代表例

・70歳以上の方
・学生
・重い病気やケガがある方
・育児、介護、仕事上の事情で、裁判員になることが難しい時期(月単位)がある方

裁判員に選ばれるまで

令和8年11月10日頃
名簿記載通知を普通郵便で発送。

令和9年1月～12月頃
くじで選ばれた方に、選任手続期日のお知らせと質問票を送付。

令和9年2月～令和10年2月頃
裁判所にお越しいただき、くじで裁判員を選びます。

辞退の申出

辞退の申出に時期の制限はありません。調査票で申し出なかった場合も、質問票や選任手続の際に辞退を申し出ることができます。

最後に

裁判員制度は皆さまの参加により円滑に実施されています。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは裁判所HPをご覧ください。

裁判所 HP

問 前橋地方裁判所刑事部裁判員係
☎ 027-231-4915

令和８年度　入札結果

（9月24日 執行）

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
あがつま共同霊園トイレ改修工事	岩井	寺嶋開発(株)	9,000,000円	町民課
小規模農村整備事業 泉沢太郎谷戸地区　用水路整備工事	泉沢	塚田建設(株)	15,600,000円	農林課
小規模農村整備事業 萩生田谷地区　用水路整備工事	萩生	宮崎工務店(株)	21,200,000円	農林課
林道橋梁定期点検業務委託	原町外	都市開発設計(株)	2,700,000円	農林課
吾妻浄化センタースクリーンユニットし渣脱水機交換工事	原町	(株)アースウェイ	5,950,000円	上下水道課
吾妻浄化センター脱水棟脱臭装置活性炭交換工事	原町	(株)アースウェイ	2,000,000円	上下水道課
坂上小学校　体育館屋根･外壁等改修工事	本宿	池原工業(株)	40,800,000円	学校教育課

※詳しくは、担当課へお問い合わせください。

令和８年度 魅力あるコミュニティ助成事業

公益財団法人群馬県市町村振興協会は、市町村振興宝くじ（通称：サマージャンボ宝くじ）の交付金等を財源として、自治会等（コミュニティ組織）の活動に直接必要な設備・施設の整備に対し、助成を行っています。

今年度は、川戸下郷区にのぼりポールを、岡崎区には長机・椅子・椅子収納台車を、「魅力あるコミュニティ助成事業（備品整備）」の助成を受けて購入しました。

●問い合わせ先　総務課 行政振興係


川戸下郷区


岡崎区

事業主さん
安心・有利・手軽な
国の退職金制度を活用しませんか。
中小企業 CHU 退職金 TAI 共済制度 KYO

国の退職金制度
掛金の一部を国が助成します。

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

外部積立型で管理も簡単
退職金試算額などをお知らせします。

（独）勤労者退職金共済機構　中小企業退職金共済事業本部　TEL（03）6907-1234

投稿

1勝できたぞ！！ ～東吾妻 VBC～

8月30日、冷房設備のある中之条小学校体育館において第11回郡会長杯争奪小学生バレーボール大会が行われました。郡内9チームが出場しました。人数が少なく長野原から選手を借りての大会でした。

1回戦（3セット）

東吾妻VBC　0−2　長野原JVC・B

最初の試合で緊張し動きがよくなくて1セット目を落としてしまいました。2セット目はサーブが9本連続入ったりして前半リードすることができましたが、惜しくも負けてしまいました。

敗者交流戦

東吾妻VBC　2−0　中之条フェニックス・C

最初からサーブが入り、6本連続入った選手が二人いたり、ゲームの主導権をにぎり、自分たちらしい試合ができ勝つことができました。

バレーボール郡会長杯を振り返って

8月30日に郡会長杯に行ってきました。長野原の応援により、出場のチャンスをもらいました。この大会でたくさんの事を学びました。嬉しかったことは、スパイクで相手がブロックをしてきたところを少し斜めに打ったらブロックアウトにできました。今までの大会は、上手に拾ってくれる人がいて、アタックのエースがいて、そんな中での自分でした。でも、このバレーボールの大会では自分があげて頑張って打たなくてはなりませんでした。バーレーボールは一つのボールをみんなでつないでいかなければなりません。今回、まわりのみんなが一生懸命ボールを追ってくれました。この会長杯での悔しい思いをバネにして11月のライオンズ大会を目指して心新たに練習を頑張りたいと思いました。（主将　6年　片山照大）

今回の大会の感想は、一回戦の長野原には負けたけど、次の試合ではサーブの調子も良くて勝つことができました。でも、一位や二位なれなかったのは残念でした。今回の大会では、サーブやレシーブ、スパイクはもう少しだったけど、上手くできたところもあったと思います。次の大会では、サーブやレシーブのミスをしないでスパイクを強く打てるようにしっかり練習をしたいです。
（5年　町田悠唯斗　）

8月30日に郡の会長杯がありました。そこで初めてセッターをしました。なかなか上手に上げられなかったですが、うまくいった時に兄の照大が思い切り打ってくれた時は最高でした。初めの試合は、長野原Bとやりました。今少しで勝てそうでしたが、おしくも負けてしまいました。あまり活躍できずに終わってしまいました。しかし、次の中之条Cとの試合は、6本連続でサーブが入りトスクイックなどもできてとてもいい試合になりました。負けたのはくやしかったけど精一杯がんばれました。次のライオンズ大会はこの経験をいかして頑張ろうと思います。（4年　片山稜大）



11月のライオンズ大会に向けて、レシーブ力を向上させ、作って返せるバレーができるようにさせたいです。 1年生の選手もデビューすることができました。

東吾妻VBCは、金曜日の夜、町民体育館で練習をしています。興味のある小学生はどんどん出かけてみてください。

東吾妻VBC 代表 富澤辰男



＼SNSで町の魅力を発信！／
東吾妻探検隊！

東吾妻探検隊ってなに？

現在、“東吾妻探検隊”という名前で、YouTube、Instagram、TikTokといったSNSで、町のイベントや観光スポット、事業所を紹介する動画を発信しています。

今回撮影させていただいたのは
おおつき食堂さん

Instagram

東京出身の井上隊員ビックリ！
焼き肉とラーメンを一緒に食べるのが定番のスタイル！？

コシのある手打ちのちぢれ麺は前日から仕込む！先代から伝わる自家製の焼き肉タレは**唯一無二**。
一番人気の“手打ちラーメン+ホルモン”セットをご紹介★

続きは東吾妻探検隊で👀



東吾妻探検隊SNS

焼き肉屋？ラーメン屋？
どっちもなの！
だから一切の手抜き無し！



東吾妻探検隊では、町内の魅力あふれる「いいね」を発掘して発信しています！

取材申し込みフォーム



宝くじ公式サイト
Quick One
クイックワン
発売中！

＼消費者／
サポート情報

分電盤・配電盤・給湯器・灯油ボイラー等の『点検・取り換え時期です』というような訪問販売業者・電話勧誘が数年前から全国的に急増しており、郡内からも相談が寄せられています。

〇〇設備協会・〇〇保安協会・安全協会といった、公的機関との誤解を招くような業者名称からの突然の電話や訪問には、注意してください。

訪問販売は市場価格よりも非常に高額になる傾向があるため、設備を長年使用している場合や異音・異常等がある場合には、**地元の業者**や**機器に記載されている業者**に連絡しましょう。

■相談窓口
吾妻郡消費生活センター ☎ 75-1166
全国共通消費者ホットライン ☎ #188

お便りを お待ちしています！

皆さんからの写真や楽しいお便りをお待ちしています。
お送りいただく際は、以下の二次元コードからお送りください。

広報ひがしあがつま
投稿フォーム



https://logoform.jp/form/zeKg/160235 1

文芸 ～麻の実俳句会～

・朝露に日の差す山や鳥の声　小林　瞭太
・葡萄屋の軒に立ちたる昇り旗　高橋　武志
・葛かづら真田街道細々と　関本よし子
・病床に行く末思ふ夜半の秋　中島　政光
・秋の雨畑に生えたる竹二本　竹内　芳子
・きりぎりす一枚羽織る夕べかな　篠原　敏子
・膝に乗る犬の甘えや秋の雷　荻原　富江
・シュワと噴く炭酸水や秋の晴れ
・霊山を直撃したる稲光り
・雨粒の光集めて百日紅
・青き毬落とし去りたる昨夜の雨
・朝あさを木犀の香の中かな
・里の灯の烟らふ秋の雨探し
・秋の田の右往左往のコンバイン

文芸 ～俳短歌会～

青あをと薄衣まとひ浅間嶺は頭上に雲と煙あそばす　荻原　富江
いただきし鳥の図鑑で学びつつまだ見ぬイカル舞ひ来るを待つ　明日　香
梅田茶の摘み採り始まり活気づくテレビを見つつ香りまちわぶ　関　京子
「軍恩」の二字の筆跡たしかにて亡き父さぐる遺る日記に　藤原　公子
生まれ来し夢はいかなる鳥と風問へどさへづり吹き過ぐるのみ　池田　幸枝
虫好きな養老博士はヒルにさへエサをやらぬとかはひさうと言ふ　町田とよ忌
ひたすらに合歓と心をよせあひて嫁ぎてわれの五十年が過ぐ　平石すみ江
水浴びも日課なりしや長きヘビ畦の水路に体くねらす　橋爪かづ江

文芸 ～あづま野いちご短歌会～

霧深く打つ音響くグランドゴルフカップの旗を透かし見つ打つ　関本　こう
一株の「虫とりすみれ」は四株に三年過ぎて盆に花咲く　佐藤　律子
食用のオクラの花はつぎつぎに一夏かけて黄の色に咲く　茂木いそ江
うんざりを辞書にて引けば厭きること雨止まぬ空今日も見上ぐる　石田千嘉子
長雨に晴れ間のぞきて稲を刈る農夫が一人コンバイン乗り　齊藤由喜子
のぞめども犬の散歩に休みなし合羽を着ても足はびしょ濡れ　野村　照子
石垣の間に伸びたる茎の先秋明菊の花白く咲きたり　大塚　綾子
降り止まぬ雨にうんざり空見上げあの暑き日日を思い出しをり　橋爪　治子
九十三歳の姉にはあれど体調もどりヘルパーを頼り楽しく暮らす　山田　暁
盆過ぎて長雨続く十九日やうやく晴れて夏空のぞく　田村マリ子
温度差の激しき日日に〃猫ちぐら〃冬用夏用並べ置きたり　高橋　春江
小雨降る友の旅立見送りて返信のこぬライン見つむる　猪野　房江
揺れ並ぶ稲田に響くこほろぎをあぜ道の露あびながら聴く　安田　賢一
仏壇に飾りし写真の父母は肩寄せ合ひて吾れを見つむる　石田由美子

発行／東吾妻町役場　編集／総務課秘書広報係
〒377-0892 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町1046番地
☎0279-68-2111 FAX 0279-68-4900
東吾妻町ホームページ https://www.town.higashiagatsuma.gunma.jp/

Savor the Flavors of Higashiagatsuma

ひがしあがつまの旬を味わう！

No.248

今月の野菜　さといも



毛だらけの皮と、ぬめりが特徴的な里芋は、日本に古くから伝わる野菜。カリウムはいも類の中で一番多く、高血圧予防に効果的。食物繊維も豊富で水分も多く整腸効果も期待でき、ぬめり成分であるガラクタンには免疫力を高める作用があります。煮物やけんちん汁をはじめとする和風の料理が定番ですが、じゃがいものようにサラダやコロッケ、フライドポテトにしても美味しく食べられます。

おいしく食べるコツ

- ぬめりが多く、煮汁がにごったり、調味料がしみこみにくい野菜なので、軽く塩でもんで洗い流したり、下ゆでしてぬめりを取ると味が染みやすく仕上がりがきれいに。
- 保存は、乾燥と寒さに弱いので新聞紙に包んで常温で保存。冷蔵庫で保存すると低温障害で傷むことがあるので注意。

参照：「JA全農広報部さんにきいた、世界一おいしい野菜の食べ方」（監修：JA全農広報部）、
「からだにおいしい野菜の便利帳」（監修：板木利隆）、「旬の野菜の栄養辞典」（監修：吉田企世子）、
「その調理、9割の栄養捨ててます！」監修：東京慈恵会医科大学付属病院栄養部（発行：世界文化社）



里芋の和風サラダ

■材料（4人分）

里芋 …… 中6個（正味240g）
しらす …… 15g
ごま油 …… 小さじ2
小ねぎ …… 4本
もみ海苔 … 1/2枚分
A　しょうゆ … 大さじ1
　　みりん …… 大さじ1

■作り方

① 里芋はよく洗い、皮付きのままふんわりラップをして、電子レンジの500Wで4分加熱。上下を返し、ラップをふんわりかけて再度4分加熱。それでも固い場合は追加で加熱。
② 熱いうちに皮を手でむいて、粗くつぶす。
③ しらすはごま油でカリカリになるまで炒める。
④ こまかく切った小ねぎと、③のしらす、Aの調味料を、里芋が熱いうちに混ぜ、最後にもみ海苔を加えてさっと混ぜる。

1人分の栄養価
エネルギー62kcal、たんぱく質2.3g、
脂質1.4g、炭水化物11.2g、
食塩相当量0.7g

人のうごき（東吾妻町の人口）　Population

◆人口　11,494人（前月比 -28人）
-内訳-

階層	男性	女性
0～14歳	372人（－5人）	383人（＋1人）
15～64歳	2,903人（－6人）	2,536人（－7人）
65歳～	2,438人（－2人）	2,862人（－9人）
合計	5,713人（－13人）	5,781人（－15人）

◆世帯　5,351世帯（前月比 －11世帯）
令和8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・農村集落排水（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：11月30日（月）