



- || 転出・転入に伴う手続きはお早めに! ..... 2～3ページ
- || イベントのお知らせ ..... 4～5ページ
- || フォトニュース ..... 6～7ページ

#### 岩下菅原神社 追儀式

2月3日に、岩下菅原神社で、新しい季節を迎えるにあたり、邪気を払う儀式「追儀式（節分）」が行われました。豆まきを地域の年男・年女が担当し、お祓いを受けた後、境内に集まった人を目掛けて、「福は内」と声を上げながら豆などを投げました。

# 転出・転入に伴う手続きはお早めに！

春は引っ越し、異動のシーズンです

転出・転入・転居など 住所に関する届け出は期間内に！

春は、入学、就職、転勤などで引っ越しをする方が多くなります。3月と4月は、役場町民課窓口が混み合い、待ち時間も長くなります。住民異動に伴い、さまざまな手続きが必要となる場合があります。引っ越しをする前に届け忘れがないかも一度確認してください。

また、各種証明書はコンビニなどで発行できます。役場に行かなくてもできる手続きを活用していただき、混雑回避にご協力をお願いします。



## マイナンバーカードを使って コンビニで証明書類を発行できます！

マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニエンスストアで「住民票（本人、同一世帯員のみ）」「印鑑登録証明書」などがその場で取得できます。



### 下記の条件を全て満たす方

- ①東吾妻町に住民登録がある方
- ②マイナンバーカードを持っている方
- ③利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）の照合ができる方
- ④（印鑑登録証明書が必要な場合は）印鑑登録をしている方
- ⑤（戸籍証明書が必要な場合は）住所、本籍地ともに東吾妻町の方

### 利用できる時間

6時30分～23時  
（戸籍証明は9時～17時）

### 利用できる店舗

多機能端末機（マルチコピー機）がある  
コンビニエンスストア など

### 手数料

住民票の写し・住民票記載事項証明書・印鑑登録証明書・所得課税証明書・戸籍の附票  
……………1通 300円  
戸籍謄本・戸籍抄本 ……………1通 450円

年末年始（12月29日～1月3日）とシステムメンテナンス日は利用できません。

## マイナンバーカードで 転出手続きができます！

### ①マイナンバーカードによる届け出

マイナンバーカードを所有している方は、マイナポータルからオンラインで転出の届け出が可能です。

詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



マイナポータルを通じて転出の届け出をしたあとは、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

### ②郵送による届け出

転出届と必要書類を町民課へ郵送すると、後日転出証明書が届きます。転出証明書は新しくお住まいになる市区町村での転入手続きの際に必要です。

請求書などの様式は町ホームページをご確認ください。

## 円滑な窓口サービスを行うため ワンストップサービス 実施中！

町では、円滑な窓口サービスを行うため、役場1階で窓口案内を行っています。コンシェルジュ（案内人）がおりますので、気軽にお声かけください。

また、引っ越しなどの住所変更や出生、死亡などの戸籍の届け出など、お手続きを移動することなく完了できる「ワンストップサービス」を提供しています。

プライバシーへの配慮が必要な場合は、安心して相談できるスペースを用意してあります。

# 引っ越しガイド

**役場・支所** 役場または支所などでの手続き  
**新住所地** 新住所地の役所などでの手続き

**不要** 手続き不要

窓口	項目	町内→町外	町内→町内	
町民課	住所の変更 (住民票の異動)	<b>役場・支所</b> 転出先の住所を確認のうえ、転出届を提出 (転出前または転出後 14 日以内) <b>新住所地</b> 発行された転出証明書を持参して転入手続き	<b>役場・支所</b> 転居後 14 日以内に転居届を提出 ※新住所は、地番(○番地○)まで必要です	
	印鑑登録	<b>不要</b> 転出届により自動的に廃止 ※印鑑登録証は返還または自分で破棄してください	<b>不要</b> 転居届により自動的に住所変更	
	国民健康保険	<b>役場・支所</b> 脱退・資格確認書等の返還 <b>必要書類等</b> 国民健康保険資格確認書等	<b>役場・支所</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 国民健康保険資格確認書等	
	後期高齢者医療制度	<b>役場・支所</b> 資格確認書等の返還 ※町外へ転出される方は、負担区分等証明書の交付を受けてください <b>必要書類等</b> 後期高齢者医療資格確認書等	<b>不要</b> 転居届により自動的に住所変更	
	国民年金	<b>新住所地</b> 転出先の市区町村へ確認	<b>不要</b> 転居届により自動的に住所変更	
保健福祉課	介護保険	<b>役場・支所</b> 被保険者証の返還 ※要支援・要介護に認定されている方は、受給資格証明書の交付を受けてください <b>必要書類等</b> 介護保険被保険者証	<b>不要</b> 転居届により自動的に住所変更	
	児童手当	<b>役場・支所</b> 受給事由消滅届の提出 <b>新住所地</b> 転出予定日の翌日から 15 日以内に新たに申請	<b>不要</b> 転居届により自動的に住所変更	
	児童扶養手当	<b>新住所地</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 手当証書 ※転出先が市や県外の場合は、役場での転出手続きが必要です	<b>役場のみ</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 手当証書	
	特別児童扶養手当	<b>新住所地</b> 住所変更手続き ※転出先が県外の場合は、役場での転出手続きが必要です	<b>役場のみ</b> 住所変更手続き	
	福祉医療費の助成 (子ども・重度心身障害・ひとり親)	<b>役場・支所</b> 資格喪失届の提出 <b>必要書類等</b> 受給者証 ※転出先(県内)で新たに申請する際は、町から発行する交付状況証明書などが必要です	<b>役場・支所</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 受給者証	
	身体障害者手帳・療育手帳	<b>新住所地</b> 住所変更手続き ※転出先が施設等の場合は、役場での変更手続きが必要です	<b>役場・支所</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 各種手帳	
	特別障害者手当・障害児福祉手当・経過福祉手当	<b>新住所地</b> 新住所地を管轄する保健福祉事務所か、市町村にお問い合わせください	<b>役場など</b> 役場または吾妻保健福祉事務所にて住所変更手続き	
	保健センター	精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証	<b>新住所地</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 各種手帳、受給者証	<b>保健センター</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 各種手帳、受給者証
		飼い犬の登録	<b>新住所地</b> 住所変更手続き <b>必要書類等</b> 前住所地の鑑札	<b>保健センター</b> 住所変更手続き
	上下水道課	<b>役場のみ</b> 水道休止申請書の提出 (アパート等から引っ越し場合) <b>新住所地</b> 新住所地を管轄する水道局か、市区町村にお問い合わせください	<b>役場のみ</b> 上下水道課に開始申請書または休止申請書を提出	

スマホからでも申請可能!



詳しくは担当課へお問い合わせください。

東吾妻町 観光大使就任記念イベント

# 水野 暁

—写実の眼差し、故郷・東吾妻を語る—



油彩、キャンバス 181.8cm×227.3cm

最新作『Surface Layers and the Depth／榛名湖』を会場内にて特別公開いたします。

記念講演 「故郷 群馬・吾妻を描く —リアルの中にも宿るもの—」

2026年 3月 20日(金・祝) 10:45 — 12:00

※ただし、当日行われる表彰式の関係で時間が前後する可能性があります。

会場 東吾妻町コンベンションホール

入場無料 / 予約不要(当日先着400名)

水野暁 | みずの・あきら

東吾妻町在住の画家。現場での制作を軸に、絵画におけるリアリティを追求している。

1974年 群馬県東吾妻町生まれ。2001年 多摩美術大学大学院修了。2004-05年 コンプルテンセ大学にて美術解剖学を研修。2008年 上毛芸術文化賞。2014-15年 文化庁新進芸術家海外研修員としてマドリードに滞在。主な展覧会に2025年「水野 暁 視覚の層 | 絵画の層」群馬県立近代美術館、「中之条ビエンナーレ2025」など。東北芸術工科大学客員教授。



AKIRAMIZUNO\_P1

主催:東吾妻町役場 まちづくり推進課 商工観光係 ☎ 0279-68-2111

Instagram 水野 暁 | Instagram

30万本のラッパ水仙が咲き誇る！

第17回

# 東吾妻町 すいせん祭り

4月4日(土) ▶ 12日(日)

9:30 ~ 15:00 会場 岩井親水公園



この景観を守り続けるために  
環境整備協力金(お一人様200円目安)の募金にご協力ください。



東吾妻町  
観光協会主催

4/11(土)限定 要予約  
コスプレイベント開催!

10:00~15:00



当日はイベントの様子を楽しめます。  
賑わい創出のための特別企画

軽食・飲み物の  
販売あり



水仙の苗  
切り花販売



期間中は会場周辺が大変混雑し、ご不便をおかけします。  
会場周辺は一方通行にご協力ください。  
誘導員の指示にご協力の程、よろしくお願いいたします。



町ホームページ



開花状況はこちら

主催：東吾妻町すいせん祭り実行委員会 お問い合わせ：事務局 Tel.0279-68-2111 (町まちづくり推進課内)

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



## トラック協会吾妻支部と災害連携協定 締結

1月28日に群馬県トラック協会吾妻支部と「災害時の物資等の緊急輸送に関する協定」を締結しました。この協定は、有事の際に、救援物資の輸送を迅速かつ円滑に行うためのものです。協力要請の方法や実施体制、費用負担、連絡体制などをあらかじめ定めることで、災害時の物流を確保し、被災者への支援をより確実かつ迅速に行える体制を整備しました。



## 田小学校3年生 こんにやく作り体験

1月28日に太田小学校の3年生がこんにやく作り体験をしました。講師の小山澄子さん・昌丈さんの指導のもと、児童たちは、こんにやく芋をミキサーにかけて液状にし、温めながら丁寧に混ぜる工程に挑戦しました。地域の特産品ができるまでの過程や、地域の食文化について理解を深める貴重な学びの機会となりました。



## 技研コンサル株式会社様へ感謝状贈呈

技研コンサル株式会社様から企業版ふるさと納税制度（地方創生応援税制）を活用したご寄附をいただき、1月30日に感謝状贈呈式を執り行いました。式では町長との意見交換の場を設け、地域課題をはじめ、日頃の取り組みや町の魅力などについて意見を交わしました。いただいたご支援を活かし、地域の活性化に取り組んでいきます。



## れからの 上州真田三城について語る

2月1日にコンベンションホールで第8回岩櫃城フォーラムを開催しました。4名の専門家が岩櫃城、名胡桃城（みなかみ町）、沼田城について調査報告と座談会を実施しました。これまで観光面での連携をしてきた3城ですが、今後は学術・研究分野など、新たな活用においても、より積極的に連携を深めていくことを共有しました。



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

# 令和7年度 上毛かるた 競技大会

『上毛かるた』の町・郡・県大会が開催され、町の大会を勝ち進んだ東吾妻町の代表選手らが、郡・県大会においても優秀な成績を収めました。大会の結果は次のとおりです。(敬称略)



## 1月10日 第17回町子ども会等上毛かるた大会

### 小学校低学年団体の部

- 👑 原町かるたクラブA 齊藤知愛・新井希乃春・新井和真
- 👑 原町かるたクラブB 山崎啓登・中澤一翔・中澤楓
- 👑 原町かるたクラブD 片貝七菜・小林冴・杉浦周

### 小学校低学年個人の部

- 👑 小山天音 (原町子ども会)
- 👑 荒木麗帆 (東かるた会)
- 👑 新井明日嘉 (原町子ども会)

### 小学校高学年団体の部

- 👑 原町かるたクラブ 竹淵愛音・新井柑夏・角田ゆりな・新井篤志
- 👑 東かるた会 茂木天人・安藤奏志・安藤瑞希・高橋咲恵

### 小学校高学年個人の部

- 👑 黒岩亮博 (原町子ども会)
- 👑 黒岩心葉 (原町子ども会)

### 中学校 個人の部

- 👑 角田まなみ (原町子ども会)
- 👑 小山結華 (原町子ども会)

## 1月24日 令和7年度上毛かるた吾妻地区大会

### 小学校低学年団体の部

- 👑 原町子ども会 齊藤知愛・新井希乃春・新井和真・小林冴
- 6位 原町子ども会B 山崎啓登・中澤一翔・中澤楓・小池良乃

### 小学校低学年個人の部

- 👑 荒木麗帆 (東かるた会)
- 4位 小山天音 (原町子ども会)

### 小学校高学年団体の部

- 👑 原町子ども会 竹淵愛音・新井柑夏・角田ゆりな・新井篤志

### 小学校高学年個人の部

- 👑 黒岩亮博 (原町子ども会)
- 👑 黒岩心葉 (原町子ども会)

### 中学校 団体の部

- 👑 東かるた会 神邊理子・小野愛奈・高橋快誓・保科龍我

### 中学校 個人の部

- 👑 角田まなみ (原町子ども会)
- 👑 小山結華 (原町子ども会)

## 2月15日 第77回上毛かるた競技県大会



### 小学校高学年個人の部

- 👑 黒岩亮博 (原町子ども会)

### 中学校 個人の部

- 👑 角田まなみ (原町子ども会)

# 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）

## 第8回岩櫃城フォーラム を振り返る ～上州真田三城～

今月の歴史文化探訪は、2月1日に行われた第8回岩櫃城フォーラムの振り返りをしてみたいと思います。

### 第8回岩櫃城フォーラムの内容は？

今回で第8回となった岩櫃城フォーラムは、久しぶりに岩櫃城跡以外のお城と一緒にテーマを設けて行うこととなりました。令和8年が人気を博した大河ドラマ『真田丸』の放送からちょうど10年目、そして続100名城への選定がされてからもおよそ10年目という節目であることから、これらに関係している城として、岩櫃城跡に加えてみなかみ町の名胡桃城跡、沼田市の沼田城跡と併せて上州真田三城（群馬県内の真田氏に関わった3つの城）で行いました。これまでのそれぞれの城が歩んできた調査や整備、活用の歴史を振り返るとともに、これからの史跡として抱えている課題や構想などを持ち寄り、話をしていくものとしたのです。

### 報告では…

まずは主催者側より、第8回岩櫃城フォーラムのねらいをお話してから、『岩櫃城跡の調査と活用 未来を考える』と題して岩櫃城跡のこれまでの歩みとクリアされていない課題などを整理しお話ししました。城内の利用状況や構造改変の一端が掴めているものの、どうしても限定的な調査に留まっていることから、全体の把握までなかなか結び付いていない点が大きな課題となっています。また、調査で出土した遺物については、国指定史跡後にさまざまな科学分析を実施し、現在も継続的に新たな調査を進めていることをお伝えしました。活用面では歴史的な内容を中心とした社会教育課の催しに加え、健康スポーツの分野での活用、学校教育での活用など多様な活用がある中で、どうしても個別の組織による活用に留まっており、今後はより広く連携した活用の仕方を模索していく必要がある点をお伝えしました。

名胡桃城からは三宅敦気さん、田村司さんにより『名胡桃城址の調査と整備・活用』と題して詳細な調査成果（群馬県内でも城跡のほぼ全面的な調査を行った稀有な事例です）と、それに基づく整備の方法（表現方法といっても良いかもしれませんが）を中心に丁寧にお話をいただきました。その中で、なぜ城跡の調査と整備をするのかと問われたら、それは活用をしていくためだご報告の中で発言されたことが特に心に

残っています。城跡をどのように使っていくのか、それはただ残していくだけでは忘れ去られてしまうかもしれない文化財を、調査し整備を進めることで新しい価値観を生み出し、より多くの方に認知をしていただき、今後へと受け継いでいくその自治体としての姿勢は学ぶべきところが非常に多いと感じました。しかしながらどのように整備をし表現するのかその試行錯誤と悩みも併せてご報告をいただいたことで整備を推進していくその難しさも知ることができました。

沼田城からは永井三郎さんにより『あれから10年、沼田城跡の調査と活用』としてこれまでの沼田城の歩んできた履歴（調査と活用）とともに、沼田市の文化財保護行政にとって特に『真田丸』の放映の影響がいかに大きかったのかを軸にしながら沼田市全体の文化財の調査と活用、そしてこれからの課題までを丁寧にとまとめていただきました。大河ドラマによって生まれた文化財への期待、気運をうまく事業化して進めてきたその手法は学ぶべきところが多くありました。

### 座談会では…

座談会は新たに飯森康広さんをお迎えして登壇者全員によるこれからの上州真田三城を考えるもので自由に話をさせていただきました。特に飯森さんからはこの三城への関わりあいとともに（岩櫃城は縄張り図を、名胡桃城は整備委員会を、沼田城は調査委員会に関わっています）、この三城への新たな期待と連携事業の視点を出していただきました。またこの三城のこれからの未来について、新しい調査の視点、整備の方針など多くの視点を語ることができました。ただ、内容が絞り切れず・といった課題も残りましたが、この先を一緒になって考える大変良き機会となりました。

第8回岩櫃城フォーラムは参加者が200人に及び、用意をしていたレジュメ集も当日で残部0となるなど嬉しい悲鳴が上がりました。来年度予定されている第9回岩櫃城フォーラムもお越しいただけるような内容を考えていきますのでこれからの岩櫃城フォーラムもよろしくお祈りします。



# 東吾妻 水 だより

Vol.30



■問い合わせ先 上下水道課

## 下水道を正しく使い、快適で安心な生活環境を!!

町では、皆さんの暮らしを支える下水道を安全・快適に利用していただくため、下水道の正しい使い方と早期接続のお願いについてお知らせします。



### 下水道には流せないものがあります

公共下水道や農業集落排水・合併処理浄化槽に流せるのは、台所・風呂・洗濯・トイレなど日常生活の排水に限られています。次のようなものを流すと、詰まりや故障、環境汚染の原因となりますので、絶対に流さないでください。

- ・水に溶けないもの（ティッシュ・おむつ・生理用品など）
- ・廃油や野菜くず（てんぷら油・サラダ油など）
- ・揮発性の高い危険物（ガソリン・シンナー・石油など）
- ・薬品や処理困難物質（農薬・殺虫剤・カドミウムなど）
- ・雨水（下水道ではなく道路側溝等に流してください）



### 下水道への早期接続をお願いします

家庭や事業所から出る生活排水は、処理施設で適切に浄化され、川や海へ戻されます。これは、衛生的で持続可能な環境を守るために欠かせない仕組みです。

公共下水道の処理区域内では、下水道への接続が法律で義務付けられています。まだ接続がお済みでない場合は、早めの接続にご協力をお願いします。



## 水道・下水道の異常(漏水等)を発見したらご連絡ください!!

- 連絡の仕方 ①スマートフォンから右記の二次元コードを読み取り、案内に従って報告をお願いします。



上下水道課  
LoGo フォーム  
二次元コード



- ②東吾妻町公式 LINE から通報することができます。



基本メニュータブ  
→ 通報  
→ 水道・下水道の異常



受信確認は開庁時間に行います。スマートフォンをご利用の際は、周辺状況に十分注意して安全にご利用ください。

# 衆議院議員総選挙

## の投開票結果

東吾妻町選挙管理委員会より、令和8年2月8日執行の第51回衆議院議員総選挙に伴う投開票結果をお知らせします。



### 各投票所の投票率

投票区	投票所施設名	衆院選小選挙区		
		投票率		今回順位
		今回(R8)	前回(R6)	
第1	あづま農村環境改善センター	72.65%	71.19%	3
第2	東公民館箱島分館	72.03%	71.51%	4
第3	東公民館岡崎分館	66.87%	65.66%	10
第4	東公民館新巻分館	69.92%	67.14%	5
第5	岩井公民館	68.30%	65.67%	8
第6	おたこども園	66.71%	63.16%	11
第7	小泉会館	73.40%	72.99%	2
第8	泉沢公民館	65.70%	76.09%	15
第9	東吾妻町役場本庁舎1階101会議室	66.26%	64.43%	12
第10	はらまちこども園	66.22%	62.95%	14
第11	東吾妻町町民体育館	64.39%	63.39%	18
第12	厚田新井集会所	65.61%	65.95%	16
第13	矢倉多目的集会施設	67.16%	65.83%	9
第14	東吾妻町岩島公民館	69.30%	67.54%	6
第15	細谷集会所	68.33%	69.52%	7
第16	松谷集会所	65.61%	69.46%	16
第17	大戸区公民館	62.36%	63.00%	19
第18	萩生区民会館	66.24%	68.85%	13
第19	西榛名婦人ホーム	48.39%	43.95%	22
第20	さかうえこども園	53.22%	56.52%	21
第21	須賀尾公民館	77.07%	74.18%	1
第22	大柏木集会所(公民館)	61.88%	59.88%	20
平均投票率		66.36%	65.25%	

※期日前投票および不在者投票などは各投票区の投票者数に含まれています。

■問い合わせ先 東吾妻町選挙管理委員会(役場総務課内)

今回の衆院選については、真冬の寒さが厳しい中での選挙となり、投票率の低下も懸念されておりましたが、全国平均 56.26% と前回と比べ 2.41 ポイント上昇しました。東吾妻町の投票率においても、前回は上回り、全国や県内の市町村と比べても高い結果となりました。

今後も大切な1票を棄権することなく、国政に国民の声を届ける貴重な機会ですので、一人ひとりが関心を持ち、積極的に投票に参加していただきますようお願いします。

### 東吾妻町開票所の開票結果

#### ▶小選挙区選挙

(総得票数6,888票、無効投票数466票)

候補者名	得票数
おぶち 優子	4,643 票
こぐれ ともき	1,779 票

※立候補届出順、敬称略

#### ▶比例代表選挙

(総得票数6,883票、無効投票数187票)

政党等名	得票数
中道改革連合	1,230 票
日本保守党	109 票
チームみらい	309 票
自由民主党	3,038 票
日本維新の会	267 票
れいわ新選組	185 票
社会民主党	137 票
日本共産党	266 票
参政党	700 票
国民民主党	397 票
減税日本・ゆうこく連合	58 票

※名簿届出政党等受付順



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)
3月 5日(木)	はっぴい歯科健診	13:30 ~ 14:00	令和2年3月~4月1日・8月・9月、 令和3年2月・3月、令和4年8月・9月生まれ
7日(土)	マタニティークラス②	13:00 ~ 13:15	妊婦と配偶者(3日前までに電話で申し込みください)
13日(金)	1歳6カ月児健康診査	個別通知を ご確認ください	令和6年5月~7月生まれ
17日(火)	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)
30日(月)	4カ月児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和7年11月生まれ
	7カ月児健康診査	13:45 ~ 14:00	令和7年8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2月生まれ

## 子育て サークル

ピョピョクラブ：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)
3月10日(火)	ピョピョクラブ	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
18日(水)	ラッコクラブ	10:00 ~ 10:15	4か月から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
3月11日(水)	東地区健康相談	10:00 ~ 11:30	町民の方ならどなたでも
17日(火)	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
24日(火)	認知症家族会	9:45 ~ 10:00	認知症の方を介護している家族

## ヘリコバクター・ピロリ

早いもので年度末となりました。皆さん、健康診断やがん検診は利用しているでしょうか？診療していると、予防医学としての健康診断・がん検診の大切さを感じます。今回は胃がん検診に関連して「ヘリコバクター・ピロリ」についてのお話です。

「ヘリコバクター・ピロリ」とは、ピロリ菌とも呼ばれるらせん型の細菌です。胃には胃酸があるため、通常の菌は生息できませんが、ピロリ菌はウレアーゼという酵素で胃酸を中和し、胃の中でも生息することができます。主に幼少期に口を介して感染し（経口感染）、数十年かけて胃に影響を及ぼします。衛生環境（特に上下水道）が整ってきたことでピロリ菌の感染率は大幅に下がっており、出生年別で見ると1950年以前では40%以上であったのが1980年代では12%となっています。

ピロリ菌は胃に慢性的な炎症を起こしますが、それだけでは自覚症状がないことが大半です。問題となるのは長期間の炎症が続くことで胃潰瘍・十二指腸潰瘍、さらには胃がんを引き起こす可能性があるということです。ほかにも胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病などとも関連が指摘されています。ピロリ菌の治療は「除菌療法」と言われ、3種類の薬（胃酸の分泌を抑える薬1種類、抗菌薬2種類）を1日2回7日間飲む方法で行われます。ピロリ菌を除菌すると胃潰瘍・十二指腸潰瘍や胃がんの予防効果があるとされています。ただし、除菌すれば胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃がんにならないということではないため、除菌後も1～2年に1回の胃カメラが推奨されています。

保険診療においてピロリ菌の検査・治療には胃カメラが必須です。新年度になると検診等の案内もあるかと思いますが、症状がなくてもがん検診や人間ドック等を利用して胃カメラを受けてみてはいかがでしょうか？ピロリ菌の除菌は早いほど効果的と言われています。特に「家族がピロリ菌に感染していた、ピロリ菌の除菌をした」という方は検討してみてください。

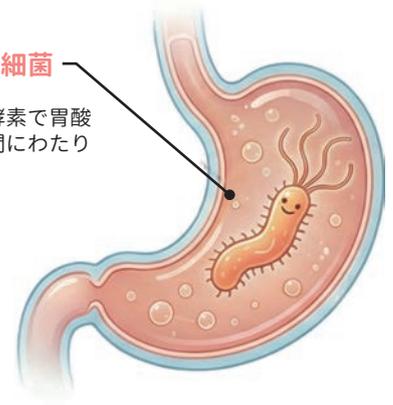
## 3月の診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
3/1 休診	2	3 午後 往診	4 休診	5 午後 往診	6	7 休診
8 休診	9	10	11 休診	12	13 午後 休診	14 休診
15 休診	16	17	18 休診	19	20 休診	21 休診
22 休診	23	24	25 休診	26 午後 個別接種	27	28 休診
29 休診	30	31 午後 往診	4/1 休診	2 午後 往診	3	4 休診

【受付】 8:30～11:30、14:00～16:30

### 胃酸の中でも 生き抜く特殊な細菌

ウレアーゼという酵素で胃酸を中和し、数十年間にわたり胃に生息し続ける。



### 7日間の投薬による 「除菌療法」



3種類の薬を1日2回服用することで、胃がんなどの予防効果が期待できる。

### 除菌後も 「定期的な胃カメラ」を



除菌後もリスクはゼロではないため、1～2年に1回の検査が推奨される。

### 参考文献

日本ヘリコバクター学会

「H.pylori感染の診断と治療の

ガイドライン2016改訂版」

大塚製薬ホームページ

「健康な胃を取り戻そう」

問 国保診療所 ☎ 59-3010

## 小泉八雲と入れ歯

### はじめに

小泉八雲と節子夫人をモデルにしたNHKの朝ドラ「ばけばけ」が大団円を迎えます。開国間もない明治時代の日本に來日した小泉八雲。松江・熊本・神戸・東京と移り住みながら、若者に英語を教える傍ら日本文化を研究し、「怪談」などの著作を通じて世界に日本文化を紹介しました。

### 入れ歯が嫌いだった小泉八雲

節子夫人の回顧録(思ひ出の記)によれば、八雲はうわべだけの美しいものが大嫌い。歯を失い入れ歯を入れることも、うそつき大嫌いと言って断固拒否したそうです。食べ物の好き嫌いではなく、イギリスの伝統的なクリスマス菓子である、プラム・プディングと大きなビフテキが大好きであったそうです。

### 入れ歯はなぜ必要か

入れ歯には、①噛む機能の回復。②話す機能の回復。③見た目の美しさの回復という3つの役割があります。歯が失われたまま放置しておく、硬い食べ物を避け、軟らかい食べ物ばかり食べるようになり、栄養のバランスが崩れます。歯と口の機能も次第に低下し、オーラルフレイルのリスクが高まります。

また、歯が失われることにより、ヒトとヒトとのコミュニケーションに関わる、話す機能や見た目の問題が生じます。適切に入れ歯を使用することで、これらの機能の回復が期待できます。コミュニケーションの回復がもたらされることにより、高齢者のフレイル予防に重要な役目を果たす、社会とのつながりの維持が期待できます。

### 入れ歯と高齢者の死亡リスク

大阪大学の豆野智昭博士らは、大阪府の後期高齢者186,893人を追跡調査し、入れ歯の状態が高齢者に与える影響を調査しました。入れ歯の状態は、高齢者の死亡リスクに関連し、奥歯の噛み合わせが悪い場合でも状態の良い入れ歯を使用している者は、状態の悪い入れ歯を使用している者や入れ歯を使用していない者に比べ、死亡リスクが低いことがわかりました。自分の歯を保つことに加え、歯が失われた場合でも、入れ歯を適切に使用することが、高齢者の健康に有益であることが、ビッグデータの解析から初めて証明されました。



### おわりに

大きなビフテキが大好きであった小泉八雲。うわべだけの美しさを嫌い、歯が抜けても入れ歯を使用しなかったそうです。歯を失ってから、大好物のビフテキを食べることは難しかったかもしれません。「怪談」を出版した1904年、八雲は心臓発作のため54歳で急逝します。もしも八雲が入れ歯を使用していたら、突然の早すぎる死は回避されていたかもしれません。入れ歯のお悩みを抱えている方も多いかと思います。早めにかかりつけ歯科医にご相談ください。

問 保健センター ☎ 68-5021

## 3月の当番医予定表

期日	内科		外科	休日夜間
3月8日(日)	小池医院 (岩下 ☎67-2030)	長野原診療所 (長野原 ☎82-1311)	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)	桜井クリニック (嬢恋 ☎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)
20日(金)	くりはら医院 (原町 ☎68-0355)	桜井医院 (長野原 ☎82-3999)	西吾妻福祉病院 (長野原 ☎83-7111)	西吾妻福祉病院 (長野原 ☎83-7111)
22日(日)	町国保診療所 (箱島 ☎59-3010)	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)
29日(日)	田島病院 (中之条 ☎75-3350)	桜井医院 (長野原 ☎82-3999)	吾妻さくら病院 (中之条 ☎75-3011)	吾妻さくら病院 (中之条 ☎75-3011)



## 町政情報

### 土地価格等縦覧帳簿・ 家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

地方税法第416条に基づき、令和8年度固定資産税に関する土地および家屋について、課税台帳に登録された価格を縦覧できます。

**縦覧期間** 4月1日(水)~6月1日(月)

**時間** 8時30分~17時15分

(土日祝日を除く)

**縦覧場所** 役場税務課

**☎税務課 固定資産税係**

## 令和7年度 各種募金の報告



令和7年度の各種募金は、皆さまのご協力により次のとおり集まりました。ここでご報告申し上げます、お礼とさせていただきます。

(令和8年2月2日現在)

#### ■日赤会費

区分	件数	金額
個人	4,063	2,031,700
法人	80	625,000
日赤奉仕団	138	69,000
原町日赤職員	312	397,100
合計	4,593	3,122,800

#### ■赤い羽根共同募金

区分	件数	金額
一般	4,050	1,212,633
学校	6	34,283
募金箱	3	31,641
合計	4,059	1,278,557

#### ■歳末たすけあい募金

区分	件数	金額
一般	4,030	807,317
団体	0	0
合計	4,030	807,317

## 自動車の登録手続き

自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で運輸支局に登録されている自動車の所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に納付いただく税金です。次の対象に当てはまる場合は運輸支局で変更手続きが必要です。



### 対象と手続きの種類

住所・氏名に変更があった場合

⇒変更登録の手続き

自動車を自動車販売会社などへ下取りに出したり、他の人へ譲渡した場合

⇒移転登録の手続き

自動車を使用しなくなったり、使用不能である場合

⇒抹消登録の手続き

※登録手続きを委託した場合は、手続きが済んでいるか再度ご確認ください。

**申請期限** 3月31日(火)

※転居等により住所を変更(住民票の変更手続き済み)したが、やむを得ず車検証の住所変更の手続きが遅れる場合は、「ぐんま電子申請受付システム」で納税通知書の送付先を一時的に変更することができます。



ぐんま電子申請受付システム

### 問【自動車税(種別割)】

県自動車税事務所 ☎ 027-263-4343

県吾妻行政県税事務所 ☎ 75-3300

### 【自動車の登録】

関東運輸局群馬運輸支局

☎ 050-5540-2021

### 【軽自動車税】

役場税務課 住民税係

## 家屋を新築・増築または取り壊しをした方はご連絡をお願いします

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に伺います。適正な課税のため、皆さまのご理解ご協力をお願いします。

●連絡・問い合わせ先 税務課 固定資産税係



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。

## 物価高対応子育て応援手当

国の「強い経済」を実現する総合経済対策において、0歳から高校3年生世代までの児童に対し、1人あたり2万円の物価高対応子育て応援手当を支給することが決定されました。この経済対策を受けて、東吾妻町でも2万円の給付金「物価高対応子育て応援手当」の支給を開始します。

### 支給対象者

- ① 令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童は10月分)の児童手当受給者
  - ② 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
  - ③ ①の配偶者であって、令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚等により新たに児童手当の受給者となった者
- ※国の方針で「令和7年9月30日」を基準日としています。

### 対象児童

- ① 令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童は10月分)の児童手当の対象児童
- ② 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

**給付額** 対象児童1人あたり2万円

**支給時期** 3月～4月

※振込通知等は発行しませんので、各自で通帳等をご確認ください。



**申** 申請が必要な方と不要な方がいます。

- ① 申請が必要な方
  - ・支給対象者①のうち、所属庁から児童手当を受給している公務員の方
  - ・支給対象者②または③に該当する方
- ※お知らせ通知に同封してある申請書(公務員の方は所属庁から配布される申請書)を提出してください。☑ 3月31日(火)(必着)
- ② 申請が不要な方
  - ・令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童は10月分)の児童手当を町から受給した方
- ※児童手当受給口座に振り込みます。

### 問【制度について】

こども家庭庁コールセンター

☎ 0270-252-071

### 【申請手続きについて】

役場保健福祉課 福祉係

## 東吾妻町くらし応援商品券

町では「東吾妻町くらし応援商品券」を、東吾妻町に住民登録のある全ての方に支給します。エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた町民生活の安定、地域における消費の喚起および下支えすることが目的です。本事業の趣旨をご理解いただき、地域経済を守る取り組みにご協力をお願いします。

### 支給対象者

東吾妻町に住民登録されている住民全員(基準日:令和8年2月1日)および令和8年2月2日以降に出生し令和8年12月28日までに出生届を提出した子ども。

### 給付額

1名あたり1万円分の商品券  
(千円券10枚つづり)

【加算分】平成19年4月2日以降に生まれた方  
1人あたり1万円分加算



**使用期限：令和8年12月31日まで**  
※期限を過ぎた商品券は使用できません。

### 支給時期

4月初旬を目処に、簡易書留で世帯主さまに世帯全員分の商品券を順次発送します。

### 利用店舗

町内に店舗や事業所等を有する商品券取扱加盟店でお使いいただけます。

### 取扱店舗募集

随時募集していますのでぜひご登録をお願いします。

**問** まちづくり推進課 商工観光係



店舗募集  
二次元コード

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

## 令和8年4月から こども誰でも通園制度 (乳児等通園支援事業) スタート

## こども誰でも 通園制度

令和8年度からこども誰でも通園制度 (乳児等通園支援事業) が始まります。保護者の就労の有無に関わらず、月に10時間まで保育所を利用できます。利用にあたっては、事前の申請と、保育所での面談が必要となりますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。(3月23日受付開始予定)

**対** 生後6カ月から満3歳の誕生日の前々日まで

※保育所入所児童は対象外

**場** はらまち保育所・あづま保育所

**利用可能日** 月～金曜日

※保育所の行事の日、祝日・年末年始等を除く

**時間** 8時30分～11時30分

**料** 1時間300円

**目的**

子どもの育ちを応援することが目的のため、預ける理由は必要ありません。

**問** 学校教育課 子ども係



町ホームページ  
二次元コード

## 令和7年度 入札結果

(1月23日 執行)

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
上水道工事に伴う 送水管布設替工事 (下郷工区Ⅱ期)	川戸	宮崎工務店(株)	37,000,000円	上下水道課
坂上小学校 校庭 メタセコイアおよびサクラ根切伐採業務委託	本宿	吾妻森林組合	1,370,000円	学校教育課

※詳しくは、担当課へお問い合わせください。



## 募集・求人

### あづま森林公園キャンプ場 管理人 募集

町ではあづま森林公園キャンプ場の管理を担当していただく管理人を募集します。

**任用期間** 4月1日～令和9年3月31日

**勤務先** あづま森林公園キャンプ場

**応募資格**

- ・心身ともに健康な方
- ・利用者に親切・丁寧な対応ができる方
- ・普通自動車免許を持っている方

**勤務日** 土日祝日

※8月のみ平日勤務あるほか、その他集中作業日あり。

**勤務時間** 8時～17時

(1日8時間+休憩60分)

**内** キャンプ場の予約受付、利用者対応、電話対応、施設内の清掃、点検・維持管理作業(草刈りなど)、金銭管理

**申** 市販の履歴書に写真を添付のうえ、まちづくり推進課に提出してください。

**期** 3月19日(木)(必着)

**給与等**

時給:1,203円、手当:通勤手当

**問** まちづくり推進課 商工観光係

### おらがまちプロジェクト委員会 公募委員 募集

町では、魅力あるまちづくりを進めるため「おらがまちづくりプロジェクト委員会」を設置しています。町民の皆さんの意見を取り入れるため、公募委員を募集します。

**任用期間** 4月1日～令和10年3月(再任可)

**応募資格**

月に1回程度の平日昼間に開催される会議等に参加できる18歳から40歳代(高校生を除く)の方で、まちづくりに関心がある方

**定** 5人程度

**内** 委員会に出席し、町の総合戦略に基づくアクションプランに掲げる事業について、意見交換や検討を行います。

**【主な対象事業】**

関係人口創出事業、空き家利活用支援推進事業、移住者等支援推進事業 ほか

**申** 右記の二次元コードから申し込みください。**期** 3月23日(月)

**選考および通知**

募集期間終了後、応募内容を基に選考し通知します。

**問** 企画課 定住促進係



申込フォーム  
二次元コード

## 令和8年度国税専門官採用試験

国税局や税務署で、「税のスペシャリスト」として働く国税専門官を募集します。

### 受験資格

平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの方または、平成17年4月2日以降生まれて次の条件をどちらか満たす方

- ① 大学を卒業した方または令和9年3月までに大学を卒業する見込みのある方
- ② 人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

**試験区分** 国税専門A(法文系)、  
国税専門B(理工・デジタル系)

### 試験日程

第1次試験日:5月24日(日)  
第2次試験日:6月22日(月)～7月9日(木)

**申** インターネットから申し込みください。  
 3月23日(月)  人事院採用情報 NAVI

**問** 【インターネット申し込みに関すること】  
人事院人材局試験課 ☎ 03-3581-5311  
【上記以外の問い合わせ】  
関東信越国税局人事第二課試験係  
☎ 048-600-3111



## 健康・検診

### 75歳から始める元気なからだステップアップ教室

「後期高齢者」と言われる年齢になっても、いつまでも元気に動けるからだでいたい…。そんな思いを応援するため、75歳以上の方を対象に運動教室「ステップアップ教室」を開催します。

健康運動指導士による無理のない運動を中心に、月1回の運動の日と、栄養講話やレクリエーションを取り入れたイベントの日を設けています。運動習慣がなかなか続かない方も、仲間と一緒に楽しく体を動かしてみませんか。

**開催期間** 4月～令和9年3月(毎月開催)

#### 主な開催日

運動の日:毎月1回(初回:4月14日(火))  
イベントの日:年数回開催(初回:6月26日(金))

**時間** 10時～11時30分(受付9時30分～)

**場** 岩島公民館

**対** 介護保険の認定を受けていない75歳以上の方

**定** 25名(先着順)

**講** 健康運動指導士 齊藤 智子先生

**申** 電話で申し込み 期間3月9日(月)～4月3日(金)

**問** 包括支援センター ☎ 68-0200

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

## 東吾妻町長選挙・東吾妻町議会議員補欠選挙 立候補予定者等の説明会

任期満了による東吾妻町長選挙と欠員に伴う東吾妻町議会議員補欠選挙の立候補届出の手続きなどについて説明をします。

**日時** 3月18日(水) 14時～  
**会場** 役場本庁舎 301 会議室  
**出席者**

東吾妻町長選挙・東吾妻町議会議員補欠選挙に立候補を予定している方、またはその代理者や関係者のうちから1候補者について3人以内。

### ～説明会以降の日程～

**告示日** 4月7日(火) **投票日** 4月12日(日)

### 参加条件

立候補ができるのは、公職選挙法第10条第1項第6号の規定により、日本国民であり満年齢25歳以上の方です。

※平成13年4月13日以前に生まれた方



### 供託金

町長選挙では、立候補の届出にあたり、候補者ごとに一定額(50万円)の現金または、国債証券を法務局に供託し、その証明書を提出する必要があります。これは、当選を争う意思のない立候補を防ぐための制度です。

なお、町議会議員補欠選挙についても供託制度(15万円)があります。

※一定の得票数に達しない場合や立候補を辞退した場合などは、供託金が没収されることがあります。

### ●問い合わせ先

東吾妻町選挙管理委員会(役場総務課内)

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

# 今さら聞けない「がん検診」のギモン ～お医者さんに直接聞いてみました～



「今はどこも痛くないし、健康だから大丈夫」「もしがんが見つかったら怖い」など、そんな風に思って、がん検診を後回しにしていますか？わかってはいても「もし見つかったら…」と不安になるのは当然のこと。

そこで今回は、がん検診にまつわる疑問や不安について、原町赤十字病院の内科医 栗原勇希先生に詳しく伺いました。

## Q.がん検診はなぜ大切なのですか？

日本のがんによる死者は年間38万人を超え、死亡原因の第1位です。日本人が一生のうちにごんと診断される確率は約2人に1人で、日本人ががんで死亡する確率は男性で約4人に1人、女性で約6人に1人となっています。がん検診を受けることは、がんの早期発見、早期治療につながり、がんによる死亡を防ぐことができます。



がんの早期発見、早期治療のためには、がん検診を受けることが重要です。対象年齢になっている方は積極的に検診を受けてください。

### 栗原 勇希 先生 プロフィール

原町赤十字病院内科医

令和3年10月～令和6年3月

吾妻の地域医療に興味を持ち地域医療を学ぶ為に、原町赤十字病院で勤務。その後、県内の医療機関で研鑽を積む。

令和6年4月～

群馬県内でも数少ない総合診療科専門医として、内科外来を担当。その傍ら、在宅医療の要である訪問診療にも従事。

## Q.自覚症状がまったくないのですが、それでも検診を受ける意味はありますか？

予防医学には一次予防(病気にかからないようにすること)、二次予防(病気を早期発見、早期治療すること)、三次予防(すでに発症している病気の進行を抑え、再発を防ぐこと)があります。この中でがん検診は二次予防にあたります。早期発見、早期治療が重要なので自覚症状がなくても検診を積極的に受けてください。また、がん発症早期では自覚症状がでないこともあります。そのため、自覚症状がなくても検診を受けることが重要です。

## Q.もし検診でがんが見つかったらと思うと、怖くて受診できません。

がんを早期発見、早期治療することで、がんで亡くなることを防ぐためには、がん死亡を減らす効果があるとされている有効ながん検診を受けることが重要です。現在国では、有効ながん検診として胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の受診を推奨しています。また、早期発見することで治療の選択肢が広がり、体への侵襲を抑えることも可能となります。

### 参考文献

- ① 国立研究開発法人国立がん研究センター  
がん情報サービス ganjoho.jp
- ② あめいろぐ予防医学 丸善出版

### 東吾妻町で受診できるがん検診

肺がん検診…対 40歳以上 料 無料

胃がん検診(バリウム)…対 40歳以上 料 1,000円

胃がん検診(胃カメラ)…対 50歳以上の前年度未受診者 料 3,000円

大腸がん検診…対 40歳以上 料 500円

前立腺がん検診…対 50歳以上の男性 料 500円

乳がん検診…対 40歳以上の偶数年齢女性(前年度未受診の奇数年齢含む) 料 1,000円(クーポン対象者は無料)

子宮頸がん検診…対 20歳以上の偶数年齢女性(前年度未受診の奇数年齢含む) 料 1,000円(クーポン対象者は無料)

■ 申し込み方法 家族調査票の提出または電話で申し込みください。

※胃がん検診(胃カメラ)の申し込みは電話でのみ受け付けます。詳しくは町ホームページまたは広報4月号をご確認ください。

■ 問い合わせ先 保健センター ☎ 68-5021



## イベント

### ふれあい広場

町ボランティア連絡協議会では福祉イベントとして「ふれあい広場」を開催します。

**日** 3月15日(日) 13時～15時30分

**場** 東吾妻町コンベンションホール

**内** ボランティア団体活動の紹介、福祉施設の即売会、バザー、手づくりマーケット、おりがみあそび、手裏剣的当てゲーム、エコキャップクイズ、バルーンアート、アロマハンドトリートメント、姿勢チェック、クイズラリー など

**問** 町ボランティア連絡協議会事務局  
(町社会福祉協議会内) ☎ 68-2772

### 第20回 町民オープン卓球大会

町スポーツ協会では、町民オープン卓球大会を開催します。

**日** 3月21日(土) 9時(開場:8時)

**場** 奥田社会体育館

**対** 東吾妻町に在住・在勤・在学している人、町内のクラブチームで練習をしている人

**¥** 200円(中学生以下は無料)

#### 種目

一般男女、  
小学生(低・高学年)、  
男子中学生



**申** 電話で申し込み ☑ 3月10日(火)

**問** 町スポーツ協会事務局(町民体育館内)  
☎ 68-0245

### 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** 岩井親水公園周辺コース 約6km

**日** 3月28日(土) 9時～12時

**場** スポーツ広場テニスコート駐車場

**¥** 300円

**定** 20人程度

**持** 動きやすい服装・帽子・タオル・飲料水・雨具  
※ポール貸出無料

**申** 電話で申し込み ☑ 開催日の前日

**問** 社会教育課 健康増進センター  
(町民体育館内) ☎ 68-0245

#### 林野火災を防ぐ 必須アクション



#### たき火や野焼きの禁止

注意報発表時は、火災のリスクが非常に高いため、屋外での火の使用を控える。

たばこの完全消火と適切な破棄  
吸い殻は完全に火が消えたことを確認してから捨てる。  
ポイ捨ては絶対にしない。



#### 火を使う前の周辺確認

キャンプ等で火を扱う際は、周囲に燃えやすいものがないかを必ず確認する。

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

## 食品による子どもの誤嚥・窒息事故にご注意を！

誤嚥による窒息事故は、教育・保育施設だけでなく、家庭内でも発生しています。特に、祖父母などが与えるおやつや食事にも注意が必要です。子どもの発達に応じて、食材の大きさや固さ、調理方法を工夫しましょう。

#### ●問い合わせ先

郡消費生活センター ☎ 75-1166  
消費者ホットライン ☎ 188

#### 注意が必要な食品と調理の工夫

##### 与えない・避けたい食品



##### 調理の工夫



小さく切ったり、すりおろしたりする。

#### 事故を防ぐための2つの習慣

##### 正しい姿勢とマナーの徹底



足をつけ姿勢を良くし、口に物が入ったまま動いたり話したりさせない。

##### 食事中は必ず大人が見守る



子どもが食べている間は目を離さず、異変にすぐ気付く環境を作る。

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

# 8020達成 おめでとうございます!

令和7年12月31日現在で、80歳の134人に対し、「80歳で自分の歯を20本以上残そう」という『8020運動』のアンケート調査を実施したところ、82人の方から回答がありました。その結果、次の36人(男20人・女16人)の方が該当になりました。

80歳で20本以上の歯が残っていることはとても素晴らしいことです。引き続き、歯を大切にしてください。



## 8020 運動達成者

(敬称略/順不同)

氏名	行政区	氏名	行政区	氏名	行政区	氏名	行政区
加藤 秀夫	五町田	岩橋 六郎	原 町	竹内サカエ	原 町	小林美沙子	大 戸
茂木 信也	植 栗	三善 瑛市	原 町	中野 三郎	原 町	伊藤ヒサ子	大 戸
太田エイ子	植 栗	中島 完二	原 町	高橋 正	川 戸	武藤 昇	大柏木
町田 幸恵	岩 井	高山 治	原 町	吉田 純夫	矢 倉	(ほか匿名希望18名)	
代田 雅子	岩 井	廣川 信司	原 町	水出 榮治	岩 下		

■問い合わせ先 保健センター ☎ 68-5021

## 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

### 小山農園 さん

生ズリ製法は弾力が半端ない!!  
全国で0.6%しか生産されていない  
「はるなくろ」の3年物の生芋を100%  
使った唯一無二のこんにやく★

こんにやく芋の収穫・  
こんにやくの製造体験を  
させていただきました。

つづきは  
東吾妻探検隊で!



赤ちゃん芋の  
生芋とパチリ♪



こんにやく作りは  
時間と熱さとの戦い!



東吾妻探検隊SNS

東吾妻探検隊では、町内に所在する  
飲食店や店舗の情報、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



3月27日  
「町民の日」

記念イベント  
開催！

この機会に、町の温泉につかり、  
郷土の魅力にふれてみませんか？



「郷土の歴史を知り、郷土についての理解と関心を深め、自治の意識を高めるとともに、より豊かな郷土を築き上げることを期する日」として、記念イベントを開催します。

町有温泉施設の「あづま温泉 桔梗館」と「吾妻峡温泉 天狗の湯」の2施設で、利用料無料と中学生以下にはアイスの無料サービスを実施します。

### サービス利用方法（共通）

- ① ページ下部にある利用券を切り離し、各施設へご持参ください。
- ② 利用券を温泉の受付に提出し、利用人数を申し出てください。

※各利用券はいずれの温泉施設でも利用することができます。

温泉無料  
利用券



アイス  
無料券



■ 問い合わせ先 総務課 秘書広報係

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

【第7回ボストンハウスカップとり弁鶏カップ】

(1月10日、11日)

- 男子
 

67-47	KOMA
36-56	桐生東
- 女子
 

30-63	板倉
-------	----



#### ~戦評~

6年生最後の県大会である、ボストンハウスカップ・とり弁鶏カップが行われました。

男子はAクラスで出場しました。初戦は危なげなく勝利し、2回戦へと駒を進めました。

2回戦では今大会の優勝チームとの対戦となりました。1Qから一進一退が続き、3点差のビハインドで前半を終了しました。後半も粘り強く戦いましたが、最終的には20点差で敗れました。敗れはしましたが、チーム全員が全力を出し尽くしました。大会の結果を見ると点差的にも内容的にも、優勝チームを一番苦しめたのは吾妻ミニバスでした。



女子はCクラスで出場しました。

ようやく選手全員が万全の体制でそろい、挑んだ大会となりました。6年生にとっては最後の公式戦。試合は序盤からリードを許す苦しい展開となりましたが、それでも選手たちは下を向くことなく、コートの上でいきいきとした表情を見せ、仲間と声を掛け合いながら最後まで全力でプレーしました。

苦しい場面でも、笑顔でミニバスを楽しむ姿から、子どもたちの「ミニバスが好き」という気持ちと、仲間と一緒にプレーできる喜び、そして大きな成長を感じることができました。

#### 団員募集

吾妻ミニバスでは、現在、男子21人・女子11人で、次の大会に向けて楽しく・真剣に練習をしています。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みんな仲良く活動しています。

■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



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  
「麻の実俳句会」

- ・厚切りの大根歯に沁む夕餉時
- ・雪景色レールの軋む単線路
- ・雪晴の閑かさ誰も詩人にす
- ・元旦や能登の傷跡や癒えて
- ・南瓜煮る白ひ漂ふ冬至かな
- ・神名備の岩櫃山に初日の出
- ・年ごとに訪ねて来たる達磨売り
- ・買ひ求む野菜とりどり雑煮かな
- ・雪催ひ少し早目の夕仕度
- ・冬空を青々返す山上湖
- ・吹越ややがては暮れてゆく山野
- ・裸木の枝先あまた星光る
- ・ゆるゆると昇る朝日や初山河
- ・幼子の素手で丸める雪の玉

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

文芸  
「研短歌会」

- 実が落ちて至る所に木を殖やす 少し重荷の宗旦むねたんムクゲ  
母の穿くもんべねだりて十代の吾のズボンズボンは緋の柄に  
北海道の大地に根づく開拓の心ひきつぐラベンダーの花  
庭先の青きままなる無花果にひと揺れ残し飛び立つ鳥の  
おみくじのシール貼らるる年賀状めくれば大吉ばかり現る  
古希をへてしがらみ捨てて歩みたし歌を拾ひてさらなる短歌を  
水浅き吾妻川に羽根やすめ思案のやうす白鳥一羽  
編み物は脳に良きこと聞きつけし今年も編もふ無心になりて

- 明日 香
- 藤原 公子
- 関 京子
- 池田 幸枝
- 荻原 富江
- 平石すみ江
- 橋爪かづ江
- 町田とよゑ

文芸  
「あづま野いちご短歌会」

- 吾が誕を息に祝はれるのも初のこと花束もらふも初のことなり  
杵つきの餅が自慢の夫なれどつひに幕引き餅搗機買ふ  
晴れ渡る水澤観音の初詣で長蛇の車の列にとまどふ  
フランスの異文化に触れ女の孫はエッフェル塔を写メで送りぬ  
年の瀬に親子四代の忘年会歌に合はせて踊り出す二歳  
初雪のわづかに降れど早も消え木木の根方に残るのみなり  
一人居も夫に守られ長らへば子らの家族も笑顔で集ふ  
新春の夜空を彩る遠花火子らの帰りし後の華やぎ  
曾孫らは田舎に居たいと泣き叫び東京の家ぶっ壊せとふ  
レンチンでフリーズドライの七草粥を無病息災願ひつつ食む  
どんど焼の高みに飾られ空にらむ赤き達磨に夕闇迫る  
川向かふの山の陵線赤く染め初日は昇る刻一刻と  
新年を祝ふ花火は夜を照らしそと合わす手健康祈る  
長々と連なり続く秩父ちちぶは果て光に霞む地平線消ゆ

- 野村 照子
- 石田由美子
- 田村マリ子
- 猪野 房江
- 関本 こう
- 大塚 綾子
- 佐藤 律子
- 茂木いそ江
- 山田 暁
- 齊藤由喜子
- 石田千嘉子
- 高橋 春江
- 橋爪 治子
- 安田 賢一

**東吾妻町の公式LINEができました!!**

登録すると町からのお知らせが届くほか、町へ道路や水道等の異常を通報できます!

町政情報    イベント情報  
災害情報・警報    子育て・健康情報  
ごみの収集日    町への通報機能

「友だち追加」の方法

右記二次元コードをスマートフォンのカメラから読み取ってください!!



からだがよろこぶ

Body Delighting Recipe

No.240



# 野菜たっぷり & 塩ひかえめレシピ



## さばのごま焼き



### ■材料（2人分）

さば（3枚おろし） … 1尾分	片栗粉 …………… 大さじ2
おろししょうが … 1かけ分	いりごま（白・黒） … 各小さじ1
酒 …………… 小さじ2	油 …………… 大さじ1と1/2
しょうゆ …………… 小さじ1	ししとう …………… 4本

### ■作り方

- ① さばは骨を取り除いて3等分に切り、ポリ袋に入れる。おろししょうが、酒、しょうゆを加えて、30分以上味をつける。
- ② 片栗粉とごまを混ぜ合わせ、①のさばの表面にまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、さばとししとうを入れて、弱めの中火で両面をこんがり焼いて完成。

しょうがたっぷりて下味をつけるとうす味でもおいしくいただけます。  
ゆめの油でカリッと揚げ焼きにします。

1人分の栄養価

エネルギー 322 kcal、たんぱく質 14.6 g、  
脂質 26.1 g、炭水化物 9.7 g、  
食塩相当量 0.8 g



### 脂肪

## 脂肪の種類を見極めて、賢く食材選び

脂肪の多い食事を続けていると、血中コレステロールが増加し、肥満になりやすくなります。肥満は生活習慣病を引き起こすリスクが高まるため、脂肪のとりすぎには注意が必要です。

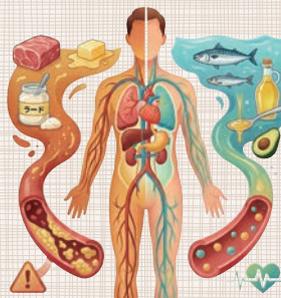
しかし、脂肪は人体を構成するうえで大切な栄養素です。種類と量を意識して上手に食材を選びましょう。

#### 飽和脂肪酸

動物性の脂や乳製品に多く含まれる

#### 過剰摂取は脂質異常症のリスク

血中コレステロールが増加し、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなる。



#### 不飽和脂肪酸

魚の脂や植物油に多く含まれる

#### コレステロール値を整える働き

適正量を摂取することで、体内のコレステロールバランスを良好に保つ。

### 人のうごき（東吾妻町の人口）

Population



◆人口 11,727人（前月比 -20人）  
-内訳-

階層	男性	女性
0～14歳	390人（-2人）	402人（+1人）
15～64歳	2,980人（-5人）	2,610人（-17人）
65歳～	2,452人（+2人）	2,893人（+1人）
合計	5,822人（-5人）	5,905人（-15人）



◆世帯 5,390世帯（前月比 -4世帯）  
令和8年2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

簡易水道・農業集落排水（箱島・岡崎） ……	6期
合併処理浄化槽 ……	12期
町営住宅使用料 ……	12期
東地区ケーブルテレビ使用料 ……	3期

納期限：3月31日（火）