



住民が誇りを持って暮らすまち

広報

ひがしあがつま



CONTENTS

- ★ 認知症を知ろう！
- ◆ 東吾妻町の歴史・文化探訪
- ◆ お知らせコーナー
- ◆ みんなの広場

8月24日
ダンベル体操
《保健センター》
Sep.2020

9
No.174



認知症を知ろう！

『私には認知症は関係ない』と思っていませんか？認知症はだれでもなる可能性のある「脳」の病気です。

全国でも認知症患者数が増加の一途をたどっており、5年後には65歳以上の5人に1人が発症するといわれています。

いつ自分や家族、あるいは友人や知人が認知症になるかわかりません。「自分の問題」という認識を持ち、正しく理解し受け止めることで、認知症の方もその周りの方も安心して過ごせる社会を目指しましょう。

認知症ってどんな病気？

認知症とは老いに伴う病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では、平成24年度時点では7人に1人が認知症とされています。なお、認知症の前段階とも考えられている軽度認知障害の人も加えると4人に1人の割合となります。軽度認知症の方がすべて認知症になるわけではありませんが、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後認知症の方は増え続けると予想されています。

加齢によるもの忘れ



記憶の帯

★体験した一部を忘れる
例)「夜ごはん
何を食べたかな？」

認知症を患った場合



記憶の帯

★体験したすべてを忘れる
例)「まだ夜ごはん
を食べていない！」

年をとればだれでも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

いろいろな症状が現れる認知症

中核症状

～脳の細胞が死んでしまい起こる～

- 記憶障害** 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 見当識障害** 日付、時間、場所、人物がわからなくなる
- 理解・判断力の障害** 物事を考えたり、判断することができなくなる
- 実行機能障害** 計画を立て、行動することができなくなる
- 感情表現の変化** 周囲からの刺激や感情に対して正しい解釈ができなくなる

行動・心理症状

～心の状態や性格、環境によって現れる～

妄想

幻覚

興奮

不安

うつ

徘徊

排泄の失敗

せん妄

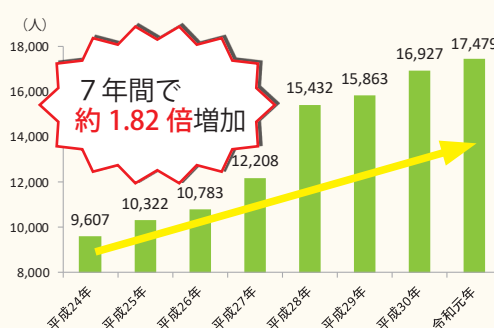
認知症患者が徘徊する理由とは？

認知症の有病者に多くみられる徘徊は、中核症状が出始め、不安とストレスが重なることで発生します。

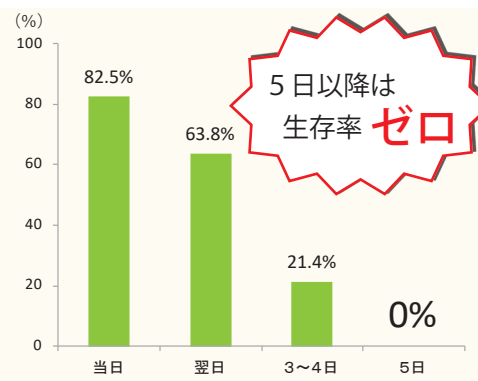
記憶障害では直近のことを覚えられなくなり、当初は目的を持って外出したのにすぐにそれを忘れてしまい、そのまま徘徊につながることも少なくありません。

見当識障害では、今自分が居る場所がわからなくなり、不安からさらに歩き回ってそのまま徘徊するなど症状によって徘徊する経緯が異なります。

認知症による全国の方行不明者数は統計を始めた平成24年以降年々増加し続けていま



▲認知症による行方不明者数の推移
出典：生活安全の確保に関する統計（警察庁）



▲認知症による行方不明者の生存率
出典：認知症と社会（桜美林大学老年学総合研究所）

す。また、認知症の疑いがある行方不明者の発見が5日を越えると、生存率が0%という調査結果を桜美林大学が発表しています。行方不明者の捜索は時間との闘いです。話しかけた反応や見掛けた様子が『何か変だ』と思ったり、迷わず通報してください。

働き盛りの世代でも認知症は発症します！

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。厚生労働省によると、全国における若年性認知症の有病者数は約3万8千人おり、そのうち50歳以上が8割を占めるとされています。

家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとても大きいものです。そのため、早期発見・

早期治療がより一層重要となります。

「新しいことを覚えられなくなった」「もの忘れが多くなった」「仕事や家事の段取りが悪くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば若年性認知症のサインである可能性があります。早めに専門医やお近くの「もの忘れ外来」などに相談しましょう。



Q. 予防法は？発症したら治らないの？

A. 生活習慣の改善と早期診断・治療が大切です！

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活習慣の改善が認知症の予防につながる事がわかってきました。また、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気付き、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待できるのです。



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 担当 吉田智哉



未指定文化財を知らう〜東地区編①箱島第一発電所ロックファイルダム

平 成31年4月に文化財保護法が改正されてから、1年が経過しました。その間、群馬県では『群馬県文化財保存活用大綱』が策定され、県内に残る文化財について

現在の状況と課題をまとめ、今後の文化財行政の目指すべき指針を打ち出しました。この保護法改正や大綱では、地域の文化財をより広く把握・理解し、行政の指定・未指定に限らず地域総出で文化財を守ることが必要であることがうたわれていきます。そのためには各地域に残る文化財をこれまで以上に私たち自身が「知る」ことが必要になるでしょう。

今月から東吾妻町の各地区に残る現在指定を受けていないさまざまな文化財について不定期に紹介していきます。今年度は東地区の未指定文化財を取り上げましょう。第1回は箱島第一発電所ロックファイルダム（以下ロックファイルダム）を取り上げます。

●ロックファイルダム？

ロックファイルダムは東吾妻町大字箱島に所在し、石で作られたダムの跡地です。「ロックファイル」はダムの型式を示す言葉で、主に岩石や土砂を積み上げて建設したダムを指します。世界的に有名なものでは、エジプトのアスワン・ハ

イ・ダムなどがあります。日本では高瀬ダム（長野県）や徳山ダム（岐阜県）などがこの型式のダムとなります。

さて、箱島湧水に作られたこの石造ダム自体の印象は少ないかもしれません。なぜならば、このダムのすぐ南側には榛名湖を源流とするといわれる箱島湧水（名水百選）と杉並木（町指定文化財）がありますので、そちらの印象の方が強いのではないのでしょうか。ロックファイルダム自体は、明治42〜43年にかけて渋川市の祖母島から石材を切り出し、積み上げて建設されました。日本におけるロックファイルダムの建設黎明として紹介されるのは、1947年の石淵ダム（岩手県）や小淵ダム（岐阜県）がありますが、これらのダム建設よりはるか以前に、旧東村では岩石を用いたダム建設が行われていたのです。



このダムと箱島湧水の流路を利用して発電事業を行うため、まず箱島水力電気株式会社が設立され、

その後高崎水力電気KKと合併が行われました。電気の送電は前橋・高崎で開かれた連合共進会に対し行われ、この東地区における『電気産業の夜明け』と称されています。現在確認できるダムの大きさは、内壁高さで6・4m、長さで41mと近年完成した八ッ場ダムと比較すれば非常に小規模なものです。箱島湧水の1日3万トンともいわれる流量を巧みに利用したダム事業の先駆けと呼べるこのロックファイルダムは、東地区において急速に進んだ近代化を象徴する代表的な産業文化遺産とよべるものでしょう。このダムは旧東村教育委員会が発刊した『東村の文化財』において指定物件ではないものの、貴重な文化遺産であることが評価されています。先に触れた文化財保護法の改正と県の大綱の方針と比較すれば、旧東村では早い段階から未指定文化財の中でも歴史的に評価できる文化遺産の把握に努めていたとみることができそうです。その姿勢は現在の我々も見習うべきところが多くあると感じています。

●近代化遺産？

明治期に作られたダムの痕跡が残されている事例として考えれば、吾妻郡内でも非常に珍しい分野に

当てはまるのではないのでしょうか。また、郡内に残る数少ない近代化遺産の1つだと思えます。郡内の近代化遺産を挙げれば、例えば中之条町の積善館（町指定）、長野原町にある旧草軽電鉄北軽井沢駅舎（国登録有形文化財）・防空監視哨跡（聴音壕、町指定）などがその代表例です。群馬県内では蚕糸産業が元となる富岡製糸所（富岡市、世界遺産）や荒船・東谷風穴蚕種貯蔵所跡（下仁田町、世界遺産）、鉄道関係として旧碓氷峠鉄道施設（安中市、ジブリ映画『風立ちぬ』でも少し描かれていましたね）など多様な近代化遺産が残されています。近代というに近いようで遠い時代という印象を受けますが、この時代に生み出された文化財は日清・日露・第一次世界大戦という大きな戦争を経験する中で、急速に進んだ生活様式の変化とともにいわゆる「近代化」から「現代化」へと進んでいくまさにその過渡期の中で登場したものです。このロックファイルダムはそのような時代の変化の中で、産業化へと対応しようとした当時の東村の状況を色濃く残す文化財といえるのではないのでしょうか。



マ友の輪をひろげる ラッコクラブ（乳児向け）

8月19日に保健センターでラッコクラブが開催されました。子ども同士、母親同士の遊びの場、ふれあいの場として毎月行われ、毎回異なるテーマで子育てに役立つ情報を伝えています。今回は、吾妻警察署員から『チャイルドシートの正しい使い方』と町保健師から『絵本の選び方』について学びました。



ジャガイモを収穫 いわびつ体験農園

8月5日にいわびつ体験農園でNPO法人「吾妻の福祉を推進する会」によるジャガイモ収穫作業が行われました。収穫には同会が運営する多機能型事務所「あにまーと」の利用者と放課後等デイサービス「星の王子さま」の子どもたち、町議会議員が参加しました。収穫したジャガイモは子どもたちのおやつや町内保育所に提供されました。



ROB 職員と中之条駅長で 町内4駅 除草作業

7月21日にJR東日本のOBで名誉駅長の高橋基雄さん、富澤廣さん、中島實さんが中心となり、駅周辺の除草作業を行いました。名誉駅長は2012年からJR東日本で導入された制度で、駅や駅周辺の環境美化活動などを中心に行っています。



坂上公民館だより

坂上公民館では、10月末まで齋藤侑生先生による水墨画の作品を展示しています。墨の黒一色で表現される絵画ですが、墨の濃淡、ぼかし、かすれなど筆を運ぶときの勢いの強弱を駆使して繊細な表現をしている作品が飾られています。

■問い合わせ先 坂上公民館（☎ 69-2001）



◀ 齋藤侑生先生 作
『おじいちゃんすごーい』

知っておきたい歯の話

63. 太閤秀吉と歯周病、
認知症・糖尿病について

町内の歯科医の先生から「歯と口」についてお話をさせていただきます。今月は「太閤秀吉と歯周病、認知症・糖尿病」についてです。

■太閤の歯と歯周病

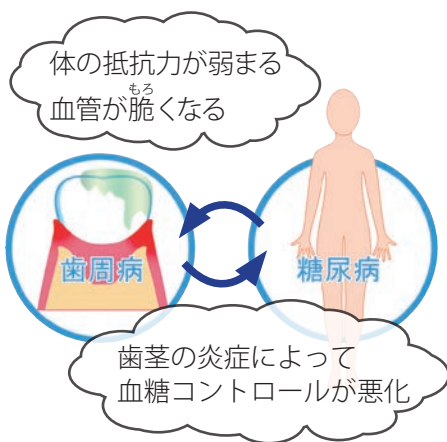
本年度の大河ドラマ「麒麟が来る」の主人公明智光秀。宿命のライバルは言わずと知れた天下人、豊臣秀吉です。京都市の豊国神社には、秀吉のものと伝えられる歯が一本残されています。この歯は、1596年（慶長元年）に、秀吉から直々に賤ヶ岳七本槍の一人、加藤嘉明（後の伊予松山・会津藩主）に渡されたものと伝えられています。

秀吉の歯は、東京大学の堀準一博士により科学的鑑定が行われました。その結果、この歯は、上あごの左側第2大臼歯（親知らずの手前の一番奥の歯）であり、血液型はO型であることがわかりました。歯の表面は全体に付着物で覆われており、この歯が抜け落ちる時には、両隣にも、咬み合わせの反対側にも、歯は存在しなかったと考えられ、秀吉に残された最後の歯であったと推定されています。歯の咬み合わせの面は著しく摩耗しており、歯の根の色調などから、恐らく歯周病で抜け落ちたと推定されています。堀博士は、

秀吉は重度の歯周病に苦しんだと推測しています。

■糖尿病と歯周病

晩年の秀吉は「口渇」に苦しんだとの記録があり、醍醐の花見の屏風絵には痩せ衰えた姿が描かれており、重度の糖尿病に罹患していたと推測されます。秀吉は、糖尿病の進行と共に歯周病を悪化させ、歯を失ったのかもしれない。「糖尿病診療ガイドライン2019」では、歯周病は血糖のコントロールに悪影響を及ぼすことが示されました。また、2型糖尿病は歯周治療を行うことで、血糖コントロールが改善する可能性が確認されており、歯周病治療を行うことが推奨されています。



■秀吉の認知症と歯周病

晩年の秀吉には、朝鮮出兵、関白

秀次の粛清など、奇行が目立つようになります。当時の文書に「夜尿」「卒倒」などの記録が認められ、秀吉は認知症であったとの説があります。

近年、歯周病がアルツハイマー型認知症の進行に係るとの報告があります。歯周病最大の原因菌である「P9菌」が、アルツハイマー型認知症の患者の脳から高率で発見され、歯周病原菌が産生する毒素が脳の神経細胞を攻撃していることがわかりました。

■歯周病検診を受けましょう

秀吉が、幼い秀頼と豊臣家の行く末を案じながら、「なにわのことも夢のまた夢」の辞世の句を残し亡くなったのは、最後の歯が抜け落ちて間もない1598年（慶長3年）の9月18日（旧暦8月18日）のことです。今年も東吾妻町の歯周病検診が行われています。歯を失うだけでなく、糖尿病や認知症など、歯周病は多数の全身疾患と関連があります。検診やかかりつけ歯科医院での定期検診などを活用し、歯周病の予防に努めてください。

■問い合わせ先

保健センター（☎ 68・5021）

9月の認知症家族会

町では毎月認知症家族会を開催しています。日ごろから思っていることを話してみましょう。

■期 日 令和2年9月24日(木)

■時 間 10時～11時30分

■場 所 保健センター

■費 用 無料

■問い合わせ先

包括支援センター（☎ 68-0200）



9月の健康相談

町では毎月健康相談を行っています。

【東地区】

■日 時 令和2年9月8日(火) 10時～11時30分

■場 所 あづま農村環境改善センター

【太田・原町・岩島・坂上地区】

■日 時 令和2年9月17日(木) 13時30分～15時

■場 所 保健センター

■問い合わせ先 保健センター（☎ 68-5021）

東吾妻町国保診療所だより

「診療所を受診される方へ対応していただきたいこと」

昨今の新型コロナウイルス感染症への対策として次の対応のご理解・ご協力をお願いします。

- ・受診前の体温測定、マスクの着用をしたうえで受診をお願いします。また、院内入室時は手指消毒をお願いします。

- ・院内滞在時間を短縮するために、定期受診されている方は予約をしたうえで受診をお願いします。



ご協力をお願いします

マスク着用



検温



手指消毒



- ・急病で受診希望の方は受診前に電話連絡をお願いします。特に発熱や風邪の症状（咳・鼻水・のどの痛みなど）のある方は、受診前の電話連絡に加え、到着時は診療所玄関前のインターホンでお知らせください。駐車場での診療となることもありますので、飲料を持参するなど暑さ対策をしてお出かけください。

★「9月の診療予定表」

日	月	火	水	木	金	土
9/6 休診	7	8 午後診察 15:00 ～ 17:00	9 休診	10 午後診察 15:00 ～ 17:00	11	12 休診
13 休診	14	15	16 休診	17	18 午後休診	19 休診
20 休診	21 休診	22 休診	23 休診	24	25	26 休診
27 休診	28	29 午後診察 16:00 ～ 17:00	30 休診	10/1	2 午後休診	3 休診
4 休診	5	6 午後診察 15:00 ～ 17:00	7 休診	8 午後診察 15:00 ～ 17:00	9	10 休診



ご不便をおかけしますが、皆さまが安心して受診できるよう、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

【受付時間】

午前：8時30分～11時45分
午後：14時～17時

【連絡先】国保診療所 堀口 英
(☎ 59-3010)

昭和20年10月2日～11月1日生まれの方へ 75歳になる方へ

75歳の誕生日から後期高齢者医療該当者です。9月25日前後に『後期高齢者医療保険者証』を緑色の封筒で郵送しますので、ご確認ください。保険料普通徴収第3期分の納期限は9月30日ですので該当の方はご注意ください。

■問い合わせ先 町民課 保険年金係
(内線 2124 担当 野崎勝博)

65歳になった方へ (昭和30年8月2日～9月1日生まれ) ※東吾妻町へ転入された65歳以上の方へ

介護保険料の納付は、郵送される納付書により、金融機関または役場会計課で納めてください。なお、年金からの天引きが可能になりましたら通知します。

■問い合わせ先 保健福祉課 介護保険係
(内線 2132 担当 日野 駿)



9月の母子保健事業日程表

①町内全地区 ●会場・問い合わせ先 保健センター（☎ 68-5021 担当 小林みゆき）

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児（者）
9月 8日(火)	はっぴい歯科健診	13:30 ～ 14:00	平成28年2・3・8・9月、 平成30年2・3・8月生まれ
9日(水)			平成27年2・3・8・9月、 平成29年2・3月生まれ
16日(水)	1歳6カ月児健康診査	個別通知を ご確認ください	平成30年12月16日～12月31日、 平成31年1・2月生まれ
17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）
23日(水)	4カ月児健康診査	13:30 ～ 13:45	令和2年5月生まれ
	7カ月児健康診査	14:00 ～ 14:15	令和2年2月生まれ（B.C.G接種を行います）
	1歳児健康診査	13:15 ～ 13:30	令和元年8月生まれ

②町内全地区〈子育てサークル〉 ●問い合わせ先 保健センター（☎ 68-5021 担当 高田 萌）

●会場 ピヨピヨ・ラッコ：あづま農村環境改善センター

※9月のラッコクラブは受付時間と会場が変更となっております。お間違えのないようお願いします。

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児（者）
9月14日(月)	ピヨピヨクラブ	9:30 ～ 10:00	こども園就園前までの子どもと保護者
18日(金)	ラッコクラブ（幼児安全法）	9:30 ～ 9:45	4カ月から2歳までの子どもをもつ保護者 お預かりするお子さまの人数を把握するため、 9月11日(金)までに申し込みください

9月の予防接種日程表

●東地区 ●会場 国保診療所 ●問い合わせ先 保健センター（☎ 68-5021 担当 高田 萌）

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児（者）
9月29日(火)	第6回乳幼児個別予防接種	14:00 ～ 14:30	「予防接種のお知らせ」を参照してください 9月22日(火)までに申し込みください

9月の当番医予定表

期 日	内 科		外 科	休 日 夜 間
9月13日(日)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)	長野原診療所 (長野原☎ 0279-85-2259)	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(日)	けんもち医院 (中之条☎ 75-5155)	桜井クリニック (嬬恋☎ 0279-97-3800)	原町赤十字病院 (原町☎ 68-2711)	原町赤十字病院 (原町☎ 68-2711)
21日(月)	後藤医院 (中之条☎ 75-2230)	長生病院 (長野原☎ 0279-82-2188)	西吾妻福祉病院 (長野原☎ 0279-83-7111)	西吾妻福祉病院 (長野原☎ 0279-83-7111)
22日(火)	小池医院 (岩下☎ 67-2030)	布施医院 (草津☎ 0279-88-2030)	西吾妻福祉病院 (長野原☎ 0279-83-7111)	西吾妻福祉病院 (長野原☎ 0279-83-7111)
27日(日)	田島病院 (中之条☎ 75-3350)	櫻井医院 (長野原☎ 0279-82-3999)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)

体幹筋を鍛えよう！ ～毎日が楽しくなる体づくりを目指して～

毎年開催しているボールを使った運動の講習会です。とても好評な教室です。興味のある方、簡単な運動をしてみたい方など、気軽に申し込みください。元気な講師と、スタッフがお待ちしております。この講座は3回連続講座となります。参加費は無料です。

目 程 お よ び 内 容

- ①…令和2年 9月28日(月) 9時30分～12時
【体幹筋についての講義、サーキットトレーニング】
- ②…令和2年10月19日(月) 9時30分～12時
【講義、骨盤底筋体操、サーキットトレーニング】
- ③…令和2年10月26日(月) 9時30分～12時
【ボール体操、ポールストレッチ、老化を防ぐ食事のコツ】



会 場

あづま農村
環境改善センター

申し込み期限

令和2年9月18日(金)まで

対 象

町内在住の方

持ち物

上靴・タオル・ボール（貸出可）

定 員

先着 15 名

申し込み方法

電話で申し込みください

講 師

全日程：健康運動指導士 斉藤 智子さん
第3回：管理栄養士 菊地 薫さん

問い合わせ先

保健センター（☎ 68-5021 担当 野山しのぶ）

新型コロナウイルス感染症対策を実施したうえで行います。感染拡大状況により、急遽中止となる場合がありますがご理解ください。

犬の狂犬病予防補完注射および登録

令和2年度の集合狂犬病予防注射を狂犬病予防法に基づき、次の日程で実施します。犬を飼うには、狂犬病予防注射（年1回）と町へ犬の登録（生涯に1回）が義務づけられています。都合により受けられなかった場合は、最寄りの動物病院で受けてください。

目 程 お よ び 内 容

日 程	実施場所	時 間
10月 11日(日)	東支所	9:00 ～ 9:20
	太田公民館	9:30 ～ 9:50
	東吾妻町役場	10:00 ～ 10:20
	岩島公民館	10:40 ～ 11:00
	坂上公民館	11:20 ～ 11:40

すでに死亡してしまった犬や、お飼いでない犬のハガキが届いた場合はご連絡ください。

手数料

注射のみ：3,500 円、登録および注射：6,500 円

必要なもの

通知ハガキ（通知ハガキは9月中旬に発送します）

問い合わせ先

保健センター（☎ 68-5021 担当 唐澤 彩）



案内 9月は健康増進月間です 1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ

町では、特定健診（40歳以上の国民健康保険加入者による健診）の結果、脳血管疾患や心疾患の原因にもなる「生活習慣病」につながるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびその予備軍の割合が、受診者全体の約3割を占めています。特に男性肥満者の割合が高くなっています。

生活習慣病は、その名のとおり、食生活や運動習慣など、生活習慣のあり方と深く関連しています。健康の保持・増進のためには、よい食生活をおくることが、運動習慣の定着、また、定期的な健康診査の受診をして早期発見に努めることも大切です。

『健康寿命』（認知症や寝たきりにならないで生活できる期間）の延伸を目指し、自分にあつた健康づくりに関心を持ち、健康増進に取り組んでみませんか？



★プラス10分

今より多くからだを動かそう

歩くことが健康に良いと知っていても、いったいどれくらい歩けばよいのでしょうか？生活習慣病の予防にはおよそ1日に8000歩以上が目安といわれています。しかし、今までほとんど歩いていない人が急に8000歩は難しいものです。まずはプラス10分（約1000歩）、今より多く歩いてみましょう！

★毎日プラス一皿の野菜を！

生活習慣病の予防には1日に350グラムの野菜が必要です。必ず3食野菜がとれるようにしましょう！350グラムのうち、緑黄色野菜が3分の1以上とれると良いですね。

★美味しく減塩

1日マイナス2グラム！

- ・めん類の汁は飲まない！めん類を食べる回数を減らす。
- ・しょうゆ・ドレッシングは食材にかけずに「つけて」食べる。
- ・漬け物は大量で「たくさん」ではなく、小皿で「少量」に。
- ・加工食品やインスタント食品は控えめに。

★食事をおいしく、バランス良く

多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランス良くとるコツは、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることで、食生活の基本です。

【主食】

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーの素になります。

【主菜】

肉・魚・卵・大豆、大豆製品などを使ったおかずでたんぱく質や脂質を多く含みます。

【副菜】

野菜（いも・海藻・きのこ含む）を使ったおかずで、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

★受動喫煙のない健康社会を！

たばこを吸わないことは、健康の大前提です。また、周囲のたばこの煙を吸うことでも、肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

■問い合わせ先

保健センター

（☎ 68・5021 担当 菊地薫）



子どもの里親になりませんか

里親説明（相談）会のご案内

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。中央児童相談所北部支所では、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説明（相談）会を開催します。相談は無料です。

■対象 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

※開催市町村以外にお住まいの方も参加できます。

申し込みは不要で、直接会場までお越しください。

■問い合わせ先 県中央児童相談所北部支所（☎ 0279-20-1010）

開催期日	時 間	開催場所
令和2年9月23日(水)	13時 ～ 16時	沼田市役所
24日(木)		榛東村役場
29日(火)		渋川市役所
30日(水)		東吾妻町役場

案内 国民健康保険被保険者証が更新されます

現在使用している国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、9月30日(水)までです。

新しい保険証は、9月下旬に世帯主宛に世帯全員分を同封して郵送します。

保険証が届いたら、氏名、注意事項などをよく確認し、現在使用している保険証は町民課へ返却するか、各世帯で破棄してください。

国民健康保険税(国保税)は、加入者の皆さんの医療費をまかな

うための大切な財源です。国保税を滞納すると有効期限の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。

また、災害やそのほか特別の事情がないのに1年以上国保税を滞納している世帯には、保険証の代わりに「国民健康保険被保険者資格証明書」を交付します。

国民健康保険被保険者資格証明書は、国民健康保険の被保険者であることの証明書ですが、医療機

関で受診する場合は医療費を全額支払わなければなりません。

後日、町民課国保担当へ申請することで保険給付分が払い戻されますが、国保税の滞納が解消されることが条件となります。いざというときのためにも国保税は納期までに納めるようにしてください。



■問い合わせ先

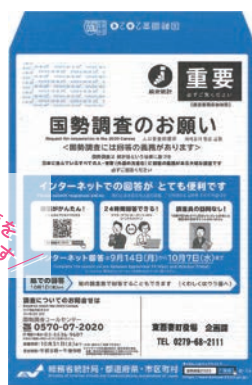
町民課 保険年金係
(内線) 2124 (担当) 丸橋祐太

案内 令和2年国勢調査にご協力をお願いします

国勢調査は統計法に基づき、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。調査は10月1日(木)を調査期日として行われます。9月中旬より、調査員が世帯を訪問し、調査書類を配布します。世帯からの調査票の提出は、インターネット回答のほか、郵送提出、調査員への提出ができます。なお、今回の国勢調査の実施に当たりましては、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮して、調査員と世帯がなるべく接触しない調査方法(イ

ンターホン越しに対応、ポストへの調査書類の投函、インターネットや郵送による調査票の提出など)を基本として行います。

令和2年国勢調査は、人口減少、少子高齢化社会を迎えた日本の未来を描くために、なくてはならないデータを得るものです。統計法では、調査を受ける方には報告義務を、また、調査を実施する関係者には守秘義務を規定しています。さらに、これらの義務には罰則が定められています。なお、調査票にご記入いただいた内容は、統計



法に定められている利用目的以外に使用することはありません。調査の意義・重要性をご理解いただき、ご協力をよろしくお願ひします。

■問い合わせ先

企画課 電算統計係
(内線) 2231 (担当) 青木秀美

10月19日～25日は行政相談週間です！

行政相談週間のご案内

行政相談委員は、国の行政活動全般に関する苦情などの相談を受け、助言や関係機関に対して改善の申し入れなどを行っています。相談は無料で、秘密は厳守されます。町の行政相談委員は、丸橋哲さんと、定例行政相談所は、偶数月の第1水曜日(休日の場合は、第2水曜日)に開設しています。相談にお出かけの際は、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、検温、マスクの着用にご協力くださるようお願いします。

■期 日 令和2年10月7日(水)、12月2日(水)、
令和3年2月3日(水)

■時 間 13時30分～15時30分

■場 所 中央公民館 相談室

【群馬行政監視行政相談センターのご案内】

群馬行政監視行政相談センターでは、専用電話などで相談を受け付けています。(☎ 0570-090-110)

■問い合わせ先 総務課 (内線) 2221 (担当) 水出 悟

案内
秋の全国交通安全運動が行われます

この運動は9月21日(月)から30日(水)までの10日間行われ、運動期間最終日の9月30日を「交通事故死ゼロを目指す日」としています。

依然として交通事故死傷者のなかで歩行者の割合が高く、子どもや高齢者の被害が目立つだけでなく、

自転車の事故も多発しています。運動の重点項目には、「子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保」などが挙げられています。生活道路や学校・施設の近くなどを走行する場合は、十分注意しながら走行しましょう。

また、9月以降は夜間や薄暮時の事故が多発します。早めの点灯と上向きライトを活用しましょう。

【問い合わせ先】
総務課 安全対策係
(内線) 2226 (担当) 綿貫大雅

案内
第24回「群馬銀行環境財団賞」の募集要項

公益財団法人群馬銀行環境財団では、自然環境の保全活動や調査研究について優れた活動に取り組んでいる団体や個人を支援しています。今年度も次のとおり募集しますので、ご応募ください。

■募集テーマ

Ⅰ身近な自然環境や生態系の保全と活用に向けた活動、研究、提案など

Ⅱ低炭素(省エネなど)・循環型社会(3Rなど)づくりに向けた身近な実践活動や提案など

■応募資格

県内の営利を目的とする事業活動を行わない法人・団体または個人

※前回の受賞から5年を経過した既受賞者も応募可能です。

■応募方法

応募用紙に必要事項を記入のうえ、送付してください。

※応募用紙は当財団のホームページからダウンロードできます。

■応募締め切り日

令和2年11月30日(月)

■応募・問い合わせ先

〒371-0846
前橋市元総社町171の1
(公財) 群馬銀行環境財団事務局
(☎) 027・255・6160

案内
司法書士による手続き支援のための養育費相談会を開催します

群馬青年司法書士協議会は、養育費に関する電話相談会を開催します。本相談会は全国青年司法書士協議会が日本司法書士会連合会と共催で行う相談会です。養育費でお困りの方はぜひご相談ください。

■日時

令和2年9月12日(土) 10時～16時

■相談内容

養育費に関する相談
※養育費の取り決めがない場合でも大丈夫です。

■相談方法

フリーダイヤルによる電話相談
(☎) 0120・567・301

■問い合わせ先

群馬青年司法書士協議会
(☎) 080・1165・2009

地区別 福祉の仕事フェア 2020 (福祉人材確保就職相談会)

県社会福祉協議会では、福祉・介護分野に就職することを希望する方、福祉・介護職に関心のある方を対象に就職相談会(昨年までは「ハートフルフェア」)を開催します。

今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、地区別に分散して開催します。

【渋川・吾妻地域】

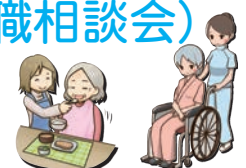
- 日 時 令和2年10月14日(水) 13時～15時
- 会 場 渋川市民会館 小ホール
- 内 容 渋川・吾妻地区の福祉施設・事業所の合同就職相談会

■その他

事前に申し込みをするとスムーズに入場することができます。新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

■問い合わせ先

群馬県福祉マンパワーセンター
(☎) 027-255-6600



案内 民事介入暴力1日無料相談所を開設します

暴力団などが関わる民事・刑事絡みの、困りごとや悩みごとを抱える県民の相談を聴取して解決策をアドバイスするため、「群馬弁護士会」「群馬県警察本部」「公益財団法人群馬県暴力通報運動推進センター」の三者が連携し、無料の相談所を開設します。

■日時

令和2年9月30日(水) 14時～16時

■場所

渋川公民館特設会場

■相談員

- ・群馬弁護士会弁護士
- ・群馬県警察本部刑事部組織犯罪対策課員
- ・群馬県暴力追放運動推進センター相談委員

■問い合わせ先

(公財) 群馬県

暴力追放運動推進センター

担当 津久井

案内 屋外広告物美化キャンペーンを実施します

9月1日から9月10日は国土交通省が定める「屋外広告物適正化旬間」です。県では9月1日から9月30日を「屋外広告物美化キャンペーン」実施期間として、違反広告物の是正指導など、屋外広告物の適正表示に向けた取り組みを重点的に実施します。

東吾妻町で屋外広告物を設置するためには、群馬県屋外広告物条例に従って、原則、許可を受ける必要があります(小規模な自家広告物等、一部の場合を除く)。許可申請窓口は、中之条土木事務所

す。

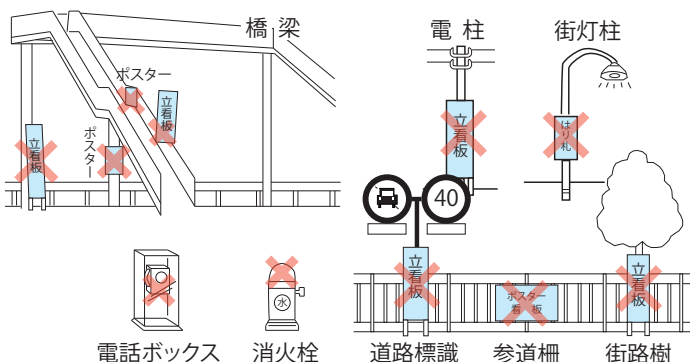
町民の皆さまも、無断で自宅の塀に表示されている広告物や道路上に設置されている広告物など、違反広告物と思われるものを見つけた場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

ルールを守って適正な屋外広告物の設置をしましょう。

■問い合わせ先

中之条土木事務所 施設管理係
(☎75・3074)

■広告表示を禁止している例



民事介入暴力1日無料相談所開設

～暴力団がらみの困り事相談をお受けします～

暴力団等からの手当請求やトラブルに巻き込まれていませんか？そんな方々を対象にした困り事相談所を、次のとおり開設します。秘密は厳守します。相談は匿名でも大丈夫です。安心してご相談ください。相談は無料です。

過去の相談(解決)事例

- 暴力団やそれらしい人から
- ショパ代、用心棒代等と称し、お金を要求された。
- 工事の追加工料を要求された。
- 貸したお金を踏み倒された。
- 少年が顔に入るよう誘われた。
- 怪しいミスにつけ込まれ「誠意を見せる」等と脅かされた。
- その他、相手は暴力団関係者らしい、どうすべきか。

このような悩み、暴力団対策専門の「警察官・暴走センター」・弁護士が無料で相談に応じます。

開催	9/23(水) 太田商工会議所 (太田市西町3-1)	10/6(火) 伊勢崎市文化会館 (伊勢崎市昭和町3915)
開催	9/30(水) 渋川公民館 (渋川市石蔵6-1)	10/12(月) 高崎市総合福祉センター (高崎市東広町115-1)
受付時間	14時～16時まで	
お問い合わせ先	(公財) 群馬県暴力追放運動推進センター ☎27-254-1100	

群馬県警察本部・(公財) 群馬県暴力追放運動推進センター・群馬弁護士会

アイヌの方々からのさまざまなご相談を受け付けます

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みを受け付けるフリーダイヤルを開設しています。嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

■専用電話番号

☎0120-771-208

相談無料

匿名可

秘密厳守

■受付時間

平日…9時～17時

(12月29日～1月3日を除く)

■問い合わせ先

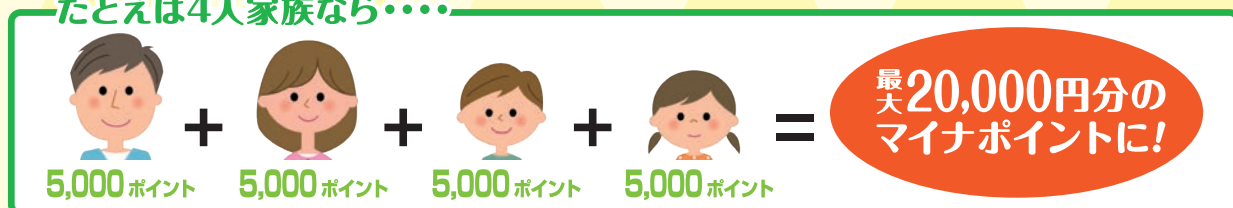
(公財) 人権教育啓発推進センター
(東京都港区芝大門2-10-12 KDX 芝大門ビル4階)



2020年9月からマイナポイントが付与されます！
キャッシュレスでチャージまたは買い物をする

マイナポイント 25% もらえます

たとえば4人家族なら……



マイナポイント利用までのイメージ！

STEP ①

マイナンバー
カードを申請

STEP ②

マイキーID
を設定

STEP ③

マイナポイント
の申し込み

① 利用先を選択して、
マイナポイントを申し込む

マイナポイント申し込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申し込む



② チャージなどに対して、
マイナポイントが付与される

キャッシュレス決済サービスに
チャージなどを行うことで、
マイナポイントがもらえる



③ 買い物

マイナポイント分も利用して
買い物



【問い合わせ先】マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って『5番』を選択してください。)

マイナンバーカードの申請については町民課までお問い合わせください ☎ 0279-68-2111 (内線:2121 担当:青木美保)

あづま温泉 桔梗館 だより

日ごろより『あづま温泉 桔梗館』をご利用いただきありがとうございます。
イベント情報をお知らせします。

★「食欲の秋」にちなんだ毎週月曜日サービスデー

食堂では特別割引メニューを提供します。

★9月のカラオケ2倍デーは毎週火曜日

★ファッション感謝デー

洋服を1500円以上お買い上げいただくと、『無料入浴券』をプレゼントします。

★町内在住 65 歳以上の方

高齢者割引を利用し入館してください。(年齢確認有)
※午前中が空いています。密を避けてご利用ください。

9月の休館日は 23 日(水)です。ご注意ください。

スタッフ一同、笑顔で皆さまをお待ちしております。

■問い合わせ先 あづま温泉「桔梗館」(☎ 59-3533)



ハロウィン ジャンボ

5

億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

2つのジャンボで ラッキー ハロウィン!

1

ハロウィン ジャンボ

ミニ

1千万円

1等1,000万円

インターネット
購入はこちら!



宝くじ公式サイト 

<https://www.takarakuji-official.jp/>

9月23日(水) 同時発売

発売期間/9月23日(水)~10月20日(火) 抽せん日/10月27日(火)

当せんの
チャンス
広がる

この宝くじの収益金は
市町村の明るいまちづくりや
環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上の
ために使われます。

各1枚 300円

一般財団法人 全国市町村振興協会
2020年新市町村振興宝くじ





広報の撮影に ご協力ください

イベントなどで町広報係員が写真を撮影します。これは町の記録写真として保存するほか広報紙やホームページなどで使用されます。写真撮影のご協力をお願いいたします。

スポーツ結果

敬称略

◆第38回町グラウンドゴルフ親睦大会

■開催日 令和2年8月4日(火)

■会場 あづま総合運動場

■結果

【男子の部】

優勝…原田 莊市

準優勝…綿貫 輝以

3位…石坂 勉

【女子の部】

優勝…日野 梢子

準優勝…飯塚 京子

3位…山本リヤウ



令和2年度 入札結果

(7月15日執行)

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
東吾妻町地籍調査事業 地籍測量（E、FⅠ、FⅡ-1工程）業務委託	岩下	東洋測量設計(株) 吾妻支店	6,000,000 円	農林課
東吾妻町地籍調査事業 地籍測量（FⅡ-2、G、H工程）業務委託	須賀尾	東洋測量設計(株) 吾妻支店	1,700,000 円	農林課
町道本宿・日向線 舗装改修工事	本宿	池原工業(株)	8,900,000 円	建設課
町道元ノ宿・栗平峠線 舗装改修工事	須賀尾	池原工業(株)	8,800,000 円	建設課
町道大沢・長藤線 舗装改修工事	萩生	池原工業(株)	8,900,000 円	建設課
町道 1047 号線（岩井田中）道路改良工事	岩井	(株)たくみ	17,800,000 円	建設課
道の駅あがつま峡 遊歩道コンクリート舗装工事	三島	(有)関工業	4,300,000 円	建設課
東吾妻町公共下水道事業 管渠築造工事（R2-1）	原町	宮崎工務店(株)	2,550,000 円	上下水道課
東吾妻町下水処理場 PAS 更新工事	原町ほか	角田電気工事(株)	1,460,000 円	上下水道課
合併処理浄化槽設置工事（2-7 工事）	大戸ほか	宮崎工務店(株)	3,200,000 円	上下水道課
岩島小学校門扉改修工事	岩下	(有)関工業	2,150,000 円	学校教育課
こども園 AED リース	箱島・植栗・ 原町・岩下・ 本宿	不調	—	学校教育課
農地利用状況調査基礎資料作成及び 農地台帳整備業務委託	原町	(株)パスコ 群馬支店	3,450,000 円	農業委員会 事務局

■問い合わせ先 各担当課まで

あたたかい ところ

◆ 新型コロナウイルス感染症対策支援等寄附金
※ 50 万円

田中 直行 さま

◆ 町へ
※ 子供用マスク 40 枚

木暮小四郎 さま

ありがとうございました



投稿 短歌

あづま野いちご短歌会

凌霄花は真夏の昼のシャンデリア

あるかなしかの風に揺れる

塩谷 好子

亡き夫の植ゑし山百合七つ八つ

霧雨けぶる庭に耀ふ

斉藤由喜子

名古屋より帰る女孫の楽しみは

吾の作りしパエリアといふ

関本 こう

夕暮に夏椿の花白白と

咲きたる形のままだに落ちゆく

大塚 綾子

テレビより伝はる水害崖崩れ

梅雨の末期の恐怖の画面

橋爪 治子

コロナ禍の休み使ひて免許取る

女孫の車に若葉のマーク

猪野 房江

数ふれば十種を超ゆる紫陽花も

思へば全て我が植ゑしもの

石田千嘉子

梅雨さなか半月以上も降る雨に

隠元はやも根ぐされとなる

田村マリ子

玄関の前に咲いてる山百合の

花は揺れをり香りとともに

篠原美佐江

バスを待つ子供らの声にぎはひて
マスクの中に歌も聞こゆる

大前つる枝

梅雨晴れの草津湯畑野反湖に

姉の夫婦とつかの間の旅

石田由美子

夕暮れの野辺よりにはかに聞こえる

夏に移るふ蟬の初鳴き

高橋 春江

投稿 俳句 麻の実俳句会

・夕日浴ぶ雲を突つ切る夏燕

・蓮の花揺らして雨の心字池

荻原 富江

・螢さんお尻光らせダンス中

・かき氷かき込むあとに頭ツン

小林 瞭太

・和菓子屋の老舗をかこむ青田かな

・雨上り露むらさきに杜若

加藤あい子

・新緑や木立の中の赤鳥居

・雨の日の青きらきらと植田かな

篠原 敏子

・隠れたる子の尻まるく七変化

・水牢のあととは知らずあめんぼう

竹内 芳子

・忘れ物ばかりの日日や梅雨ごもり

・合唱のやうに合歓の葉畳みけり

西山三重子

投稿 短歌 銚子短歌会

奪衣婆も脚を病むのか立て膝に
吾を見下ろす跛の吾を

菅谷千恵子

オクラ播く黒土の畑にみどり点描

味はふこと期待しながむ

富田 はる

ジョギングに飽きて道草始めたる

弟を待つ兄座りこむ

荻原 富江

山桜もそめいよしのも楚そと散り

元氣だせよと芝桜の群れ

明日 香

ひそとある自肅最中の連休に

トラクターの音聞こえくる

藤原 公子

躰きはづみに尻餅つきにけり

国道沿ひの一寸の窪

青木 ソメ

里山に密の心配なかりけり

青葉の谷にホーホケキョ聞く

東 曙 美

水の来ぬ田は米出来ずきびを蒔く

小さき粒の芽吹き待つ日々

町田とよゑ

一面に散るも直咲くれんげツツジ

茜の色に夕やみ染めて

小林千豆子

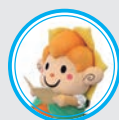
中央公民館 図書情報

◆一般図書

- 『首里の馬』……………高山 羽根子 著
『少年と犬』……………馳星 周 著
『わたしの好きなトマト料理』……………野口 真紀 著
『コロナ時代を生きるヒント』……………鎌田 寛 著
『「空腹」こそ最強のクスリ』……………青木 厚 著

◆児童図書

- 『あかいしろくま』……………柴田 ケイコ 著



◆おすすめの一冊

『なぜ僕らは働くのか』……………池上 彰 著

なぜ働くのか。なぜ勉強するのか。あなたは子どもたちに伝えられていますか？子どもたちの見える世界が広がり自分の持つ大きな可能性に気付くことができる一冊です。



■問い合わせ先

中央公民館 (☎ 68-2412)

おすすめ健康料理レシピ (174)

きゅうりのハチミツ漬け (バッククッキング)

栄養価
(1人分)

エネルギー … 19 kcal
たんぱく質 … 0.5 g
食塩相当量 … 1.0 g

材料 (4人分)

きゅうり … 2本
梅干し … 2個
ハチミツ … 小さじ2



つくりかた

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切ります。
- ② 梅干しは種を取り除き、きざみます。
- ③ きゅうり・梅干し・ハチミツをポリ袋に入れてよくもんでしばらく置いて完成です。

ハチミツを赤ちゃんに与えてはダメ？

ハチミツを含む食品は「1歳未満の赤ちゃん」には与えないでください。ハチミツを食べると『乳児ボツリヌス症』にかかることがあります。症状として、数日間便秘が続いたり、全身の筋力が下がったりする恐れがあります。



アガッタン
吾妻峡レールバイク「A-Gattan!」

自転車型トロッコ スタッフ募集

町では、「吾妻峡レールバイク A-Gattan!」の運営スタッフ（会計年度任用職員）を募集しています。

- 業務内容 自転車型トロッコの運行係や予約・受付業務、施設整備
- 募集人数 10名程度
- 応募条件 平日および土日祝日勤務で週2日以上勤務可能な方
普通自動車免許を保有している方
- 任用条件 8時30分～17時15分
- 勤務先 吾妻峡周辺地域振興センター（旧松谷集会所）
- 給料・手当 時給897円（通勤手当あり）
- 申し込み方法

市販の履歴書または、町ホームページで公開してある履歴書に必要事項を記入のうえ、役場まちづくり推進課へ提出してください。面接試験日が決まり次第ご連絡します。

- 問い合わせ先 まちづくり推進課 地域振興係
(内線 2241 担当 角田良信・佐藤悟道)

事業継続支援補助金

締め切りが迫っています！

申請を予定されている事業者の方は、お早めに申請してください。詳しい内容については町ホームページでご確認ください。

9/30 (水) 必着

問い合わせ先

まちづくり推進課 商工観光係
(内線 2241 担当 片野顕弥)

まちの人口

～令和2年8月1日現在～

●男	6,587人
前月比	(±0人)
●女	6,792人
前月比	(-26人)
●人口	13,379人
前月比	(-26人)
●世帯数	5,636世帯
前月比	(+1世帯)

9月分の納期限は9月30日です

※は条件によっては徴収となる場合があります。

口座振替をご利用の方は口座預貯金残高を確認しておください	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
住民税		※	○		○		○			○		※
固定資産税		○		○		○			○			
国民健康保険税	※	※		○	○	○	○	○	○	○	○	※
軽自動車税		○										
介護保険料	※			○	○	○	○	○	○	○	○	※
水道料等(上水道・下水道)	○		○		○		○		○		○	
水道料等(簡易水道・下水道)		○		○		○		○		○		○
合併処理浄化槽使用料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
町営住宅使用料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ケーブルテレビ使用料(東地区)				○				○				○
後期高齢者医療保険料	※			○	○	○	○	○	○	○	○	※