



住民が誇りを持って暮らすまち

広報

# ひがしあがつま



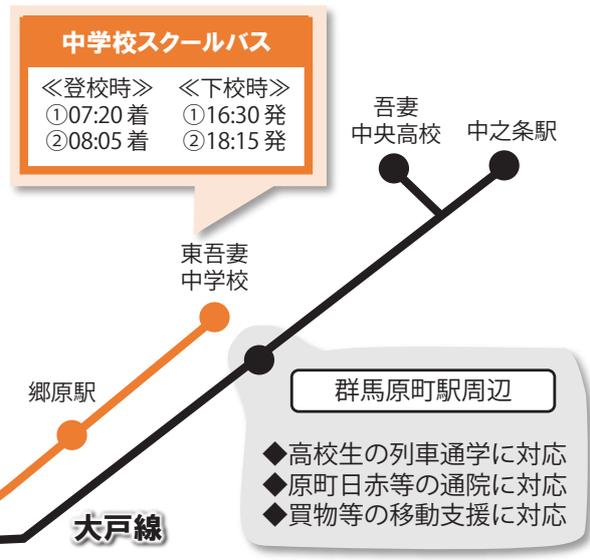
7月28日  
あづまこども園  
お誕生日会  
Aug.2020

## CONTENTS

- ★ 坂上地区での新たな形態によるバス輸送サービスの準備状況
- ★ 定期的に受けていますか？がん検診！
- ★ 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
- ◆ 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  
No.173

# 「併用型+α」



**運賃制度**  
 《坂上地区を一つの区域として設定》

群馬原町駅から遠い町民ほど優遇

坂上地区内の移動は200円の定額へ  
 (大戸線へ乗継の場合は100円引き)

《片道運賃の例》  
 浅間隠温泉郷～原町駅 (940円▶690円)  
 権田車庫～中之条 (990円▶790円)

- 小中学生は現行どおり全額公費負担 (無料)
- お得な回数乗車券を発売予定
- 高校生や高齢者等向けのフリーパス券導入 (半年30,000円の乗り放題)

# 坂上地区での新たな形態による バス輸送サービスの準備状況

《運行開始の延期と運行計画(案)のお知らせ》

坂上地区をモデルとした路線バスとスクールバスが連携した新たな輸送サービスの提供について、本年度、小中学校の夏休み明け(2学期)から運行開始を目指し、検討準備を進めてきました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から会議などを当初の予定どおりに進めることができず、また、小中学校の休校・

再開状況なども考慮した結果、運行開始時期を小中学校の冬休み明け(3学期)からに延期することといたしました。

町民の皆さんから期待や切望する声も届く中で、ご迷惑をお掛けすることに対して、お詫びを申し上げます。延期後のスタートが円滑に進むよう関係者・関係機関と引き続き努力してまいります。

す。

なお、スクールバスに係る保護者説明会を7月14日・17日・21日に坂上公民館で開催しました。

今後、坂上地区での運行開始が近づきましたら、改めて詳細な案内チラシの配布などを予定しております。

セミナーに参加される方は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

セミナーに関することは役場企画課までお問い合わせください!



▲町内を走る路線バス (群馬原町駅前)

●問い合わせ先  
 企画課 企画調整係  
 (内線) 2232 担当 蜂須賀 徹

# 坂上地区の新たなバス輸送サービス運行計画(案)

運行路線	
— 路線バス ( 大戸線 )	関越交通(株)
— 路線バス (朝)	
- - - 区域運行バス (日中～夕)	ローズクイーン交通(株)
— 中学校スクールバス ※一部小学生混乗あり	
— 小学校スクールバス ※中学生のみの時間帯あり	ローズクイーン交通(株)

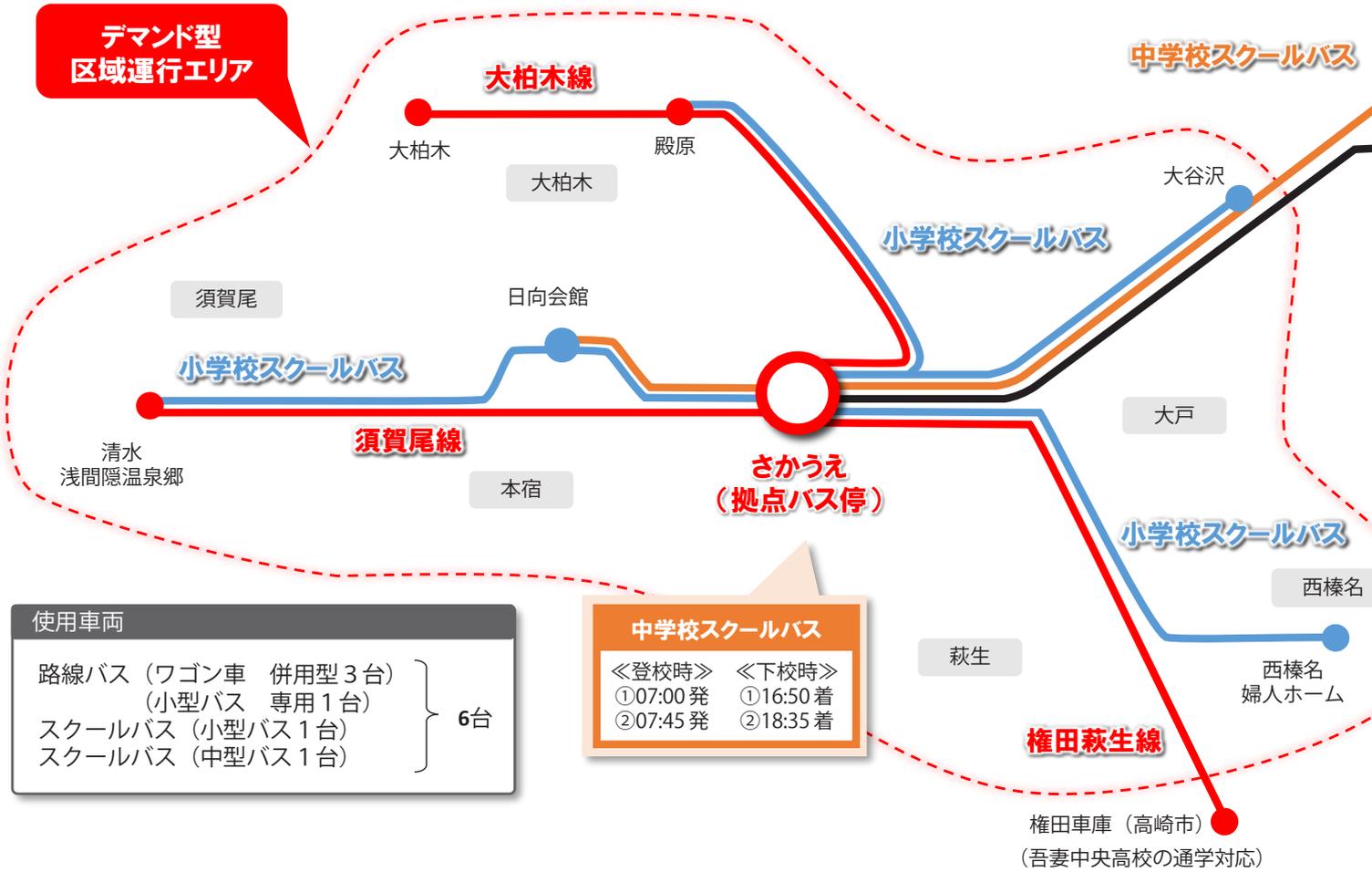
大柏木線  
須賀尾線  
権田萩生線

## 新たな運行計画のポイント

路線バスとスクールバスの連携  
(旧坂上小校庭を拠点化)

路線定期運行(朝)と高齢者等の移動に  
配慮したデマンド型区域運行  
(日中～夕方、電話予約)の併用

土曜日にも運行を行う



### 使用車両

路線バス (ワゴン車 併用型 3台)	} 6台
(小型バス 専用 1台)	
スクールバス (小型バス 1台)	
スクールバス (中型バス 1台)	

### 中学校スクールバス

《登校時》	《下校時》
①07:00 発	①16:50 着
②07:45 発	②18:35 着

## 日時

令和2年

8/28 金

15:00 ~ 16:30

坂上地区  
を中心に  
お話しします!



高崎経済大学  
名誉教授  
大島 登志彦 先生

## 公共交通活性化セミナー

路線バスとスクールバスの連携に関わるバス利用促進に向けた調査研究

町では公共交通の活性化について、学識経験者という立場で専門的な助言やアドバイスを頂戴している高崎経済大学の 大島登志彦 名誉教授を講師とした町民向けセミナーを開催いたします。

**場所** 役場 3階 301 会議室

**定員** 先着 50 名

**申込み** 電話で予約してください。

定期的に受けていますか？

# がん検診！

国民の2人に1人ががんになるといわれる時代です。かつては「不治の病」と恐れられていましたが、医療技術の発展により、治る確率も高くなっています。

がんを克服する最大のポイントは、なんといっても『早期発見・早期治療』です。ぜひ、がん検診を受診しましょう！

町を通して受診すれば自己負担金を抑えられます！



## 乳がん検診のお知らせ

### ◆検診内容と受診費用

**内容** 問診、マンモグラフィ（X線撮影）

**費用** 1,000円（乳がんクーポン該当者は無料。5月に配布済）

### ◆受診期日

令和2年9月～令和3年2月の毎週火曜日

### ◆受診場所

原町赤十字病院

### ◆対象

今年度40歳以上で偶数年齢になる方

40歳以上で昨年度検診を受けていない奇数年齢の方

### ◆その他

3月の検診希望調査で申し込みした方には、随時通知を郵送します。

（通知発送順：太田⇒原町⇒岩島⇒坂上⇒東）



### 子宮頸がん検診も一緒に受けませんか？

子宮頸がんと乳がん検診を同日に受けることができます。受診される方は、保健センターへ電話で申し込みください。

◆期 日 令和2年9月6日(日)  
(受付8時30分～10時)

◆場 所 原町赤十字病院

◆費 用 2,000円（乳がん検診込み）

◆定 員 25名（先着順）

◆申し込み締め切り日  
令和2年8月21日(金)



## 知っていますか？乳がんの罹患者数



日本人の女性が最もかかりやすいのが『乳がん』です。乳がんは、早期発見・早期治療により、90%以上の方が治るといわれています。

2年に1回の定期的な乳がん検診の受診と、毎月1回の自己触診で乳房に変化がないかをチェックする習慣をつけましょう。

### 【がんの早期とは？】

2cm以下のしこりで、ほかの器官への転移がない状態のことを指します。



2016年度群馬県がん登録事業報告より



# 胃がん・大腸がん検診のお知らせ



## ◆検診内容と受診費用

＜胃がん検診＞

◆内容 バリウムによる胃部X線撮影

◆費用 1,000円

＜大腸がん検診＞

◆内容 便潜血検査2日法

◆費用 500円



## ◆対象

胃がん検診：40～79歳の方

大腸がん検診：40歳以上の方

## ◆その他

令和2年3月に検診の申し込みをされている方は、再度の申し込みは不要です。対象者には問診票などを8月中旬から順次郵送します。

## 胃カメラを使った胃がん検診

胃カメラを使った胃がん検診も選択できます。受診される方は、保健センターへ電話で申し込みください。

◆検診日 令和3年2月までの指定された日

◆対象 令和3年3月末日時点で50歳以上の偶数年齢の方

◆場所 原町赤十字病院

◆費用 3,000円

◆定員 40名（先着順）

◆その他 バリウム検査と胃カメラ検査の両方を受けることはできません。

## ◆検診日程・会場・該当地区

＜胃がん・大腸がん検診＞ 受付時間：8時～10時30分

検診日程	会場	該当地区
9月10日(木)	あづま 農村環境改善センター	岡崎・新巻
11日(金)		五町田・箱島・奥田
15日(火)	坂上公民館	大戸・本宿
16日(水)		萩生・須賀尾・大柏木
24日(木)	岩島公民館	矢倉・岩下・松谷・厚田
25日(金)		郷原・三島
29日(火)	太田公民館	小泉・植栗
30日(水)		岩井・泉沢
10月6日(火)	町民体育館	上之町・下之町・紺屋町・ 新井・平沢・在上・南町
7日(水)		上野・在下・須郷沢・八幡原
8日(木)		川戸・金井

＜大腸がん検診のみ＞ 受付時間：8時～10時30分

検診日程	会場	該当地区
9月17日(木)	保健センター	町内全地区
10月12日(月)		

※大腸がん検診のみ受ける方が対象です。密集を防ぐため可能な方はご協力ください。

## がんを防ぐための新12カ条

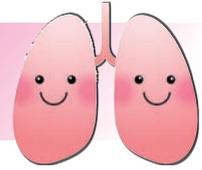
- 第1条 たばこは吸わない
- 第2条 他人のたばこの煙を避ける
- 第3条 お酒はほどほどにする
- 第4条 バランスのとれた食生活をする
- 第5条 塩辛い食品は控える
- 第6条 野菜や果物を積極的に食べる
- 第7条 適度に運動をする
- 第8条 適切な体重を維持する
- 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療を行う
- 第10条 定期的ながん検診を受ける
- 第11条 身体の異常に気が付いたらすぐに受診をする
- 第12条 正しい情報でがんを知る



がん研究振興財団より



# 結核・肺がん検診のお知らせ



## ◆検診内容と受診費用

**内容** レントゲン撮影

**費用** 無料 (40歳以上)

※40歳未満の方のレントゲン撮影は200円となります。

**内容** 喀痰検査

※問診の結果により該当する方

**費用** 500円



## ◆注意点

9・10月の胃バリウム検査を受ける方は、胃の検査当日を含め4日間はレントゲン検査ができません。ご注意ください。(バリウムが写ってしまいます)

## がん検診に デメリットはあるの？

がん検診を受けても発見することができない『がん』も存在します。検診結果でがんの疑いと判定され、精密検査を受けてもがんが発見されない場合もあります。検査精度は100%ではなく、デメリットもありますが、検診を受け続けることで発見率を高めることができます。

定期的に検診を受けることをおすすめします。

## 受診上の注意

- ①感染症対策にご協力ください。  
マスクの着用、手指消毒、検温など、感染症対策にご協力をお願いいたします。また、体調不良の方は受診を控えてください。
- ②新型コロナウイルス感染症対策のため機材の消毒・検温など例年より時間がかかります。  
時間に余裕を持ってお出かけください。
- ③新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては検診が延期・中止となる場合があります。

## ◆申し込み・問い合わせ先

保健センター (☎ 68-5021)

## ◆検診日程・時間・会場

検診日程	時間	会場 (該当地区目安)
8月27日(木)	9:00 ~ 11:00	岡崎公民館
	13:00 ~ 15:00	箱島公民館
28日(金)	9:00 ~ 11:00	あづま農村環境改善センター
	13:00 ~ 14:00	新巻公民館
31日(月)	9:00 ~ 11:00	保健センター (上之町・新井)
	13:00 ~ 15:00	保健センター (下之町・平沢)
9月7日(月)	9:00 ~ 11:00	岩島公民館
	13:00 ~ 14:00	松谷集会所
	14:30 ~ 15:30	唐堀集会所
8日(火)	9:00 ~ 11:00	厚田新井集会所
	13:00 ~ 14:00	矢倉多目的集会施設
	14:30 ~ 15:00	辻区郷原公会堂
12日(土)	9:00 ~ 11:00	保健センター (上野)
	13:00 ~ 15:00	保健センター (紺屋町)
14日(月)	9:00 ~ 11:00	太田公民館
	13:00 ~ 14:00	小泉会館
	14:30 ~ 15:30	泉沢公民館
23日(水)	9:00 ~ 11:00	岩井公民館
	13:00 ~ 15:00	大柏木公民館
28日(月)	9:00 ~ 11:00	坂上公民館 (大戸)
	13:00 ~ 15:00	坂上公民館 (本宿)
10月13日(火)	9:00 ~ 11:00	須賀尾公民館
	13:00 ~ 15:00	萩生区民会館
16日(金)	9:00 ~ 11:00	町民体育館 (上之宮・深沢・内出)
	13:00 ~ 15:00	町民体育館 (田中・下郷・金井)
19日(月)	9:00 ~ 11:00	保健センター (在下)
	13:00 ~ 15:00	保健センター (在上・須郷沢・八幡原・南町)

※該当地区の日が都合が悪い場合は、ほかの会場でも受診することができます。

※土曜日の検診もありますので、平日都合の悪い方は、ぜひお出かけください。

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

## point 1

### 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

## point 2

### 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

## point 3

### 下準備

冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら  
水質に注意

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

## point 4

### 調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

## point 5

### 食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

## point 6

### 残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

作業前に  
手を洗う

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



# 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)

## かるたの始まり〜上毛かるたに詠まれた東吾妻町〜

今月の歴史文化探訪は、「かるた」を取りあげます。群馬県には上毛かるたがあり、日本全国の中でもかるたにふれる機会が多い県の1つではないでしょうか。そんなかるたの始まりと上毛かるたに詠まれている東吾妻町に注目したいと思います。

### ●「かるた」って？

かるたのそもそもの始まりは、平安時代に貴族の間で流行した「貝合わせ（ハマグリ）の貝殻を左・右に分け、お互いが合うものを探す遊び。トランプゲームの神経衰弱に少し似ていますね。」といわれています。現在のようになつたのは江戸時代頃とされており、16世紀の終わり頃に福岡県大牟田市（江戸時代では筑後国三池）でかるたを作り始めたようです。それが定着した遊戯になつたということは、広く日本人にかるたが受け入れられたことを表しています。人気のあるこのかるたですが、そもそも「かるた」という呼び名には不思議な語感があるように思いませんか？それもそのはず、この「かるた」という言葉はもとも日本語として成り立っていたのではなく、手紙やトランプの意味を持つポルトガル語なのです。ポルトガル語が元となり、日本語として定着した著名な言葉としては、「カ

ステラ」・「キャラメル」・「コンペイトウ」などでしょうか。これらと同様にポルトガル語から日本語へと変化したかるたは、江戸時代以降、より広く日本国内に広がることとなりました。

現在の日本には各地域に「ご当地かるた」と呼ばれるものがあることが知られています。2013年に設立された日本郷土カルタ協会のHPには、全国のご当地かるたの数が掲載されており、その総数は535種もあります（平成13年度データで、現在最新の数を調査中のようです）。その中でも全国1のご当地かるた数を誇るのがこの群馬県です。数はなんと107！そのうちの最も有名なかるたが「上毛かるた」でしょう。

### ●かるたに詠まれた東吾妻町

群馬県では非常に多くのかるたがあり、現在も新たに作られ続けている。近頃であれば、「上野三碑かるた」が挙げられます（高崎市に所在する上野三碑がユネスコ「世界の記憶」に登録されたことを記念に作られました。ぜひ見てみてください）。さて、かるたの多彩な県となっている群馬県でも、その代表格である上毛かるたは、県内全域の代表的な文化財が対象となつたもので、その数は全44札です。このかるたは1947年に上

毛新聞紙上で群馬の歴史や文化などをかるたを通じて知ってもらおうという構想を打ち出し、県内での題材を公募して句を選んだようです。この44札のうち、東吾妻町に関わる詠は1札となっています。

詠まれている文化財は吾妻峡。東吾妻町と長野原町の両町に跨がる渓谷で、国指定名勝となつています。札には「耶馬溪しのぐ吾妻峡」と詠まれているように、九州の大分県にある名勝、耶馬溪に勝るとも劣らない素晴らしき渓谷美としてこのカルタに詠まれることとなりました。ちなみに吾妻峡を絶賛したのは地理学者の志賀重昂という方です。この方以外にも多くの著名人が吾妻峡には足を運んでおり、例えばベルツ（医学者）、徳富蘇峰（言論学者）、若山牧水・与謝野晶子、鉄幹夫妻（以上歌人）、嘉納治五郎（柔道家）、折口信夫（民俗学者）、吉川英治・井上靖（以上小説家）、村上鬼城（俳人）などで、川原湯温泉に宿泊しこの景観を味わつていたようです。



吾妻峡は国の名勝に指定されたのが昭和10年と古く、東吾妻町の中では原町の大ケヤキ（昭和8年に国天然記念物に指定）に次いで2番目に早く国指定文化財となっています。この渓谷が国名勝に指定された理由として、「風景モ上流部ト下流部トニ於テ梢趣ヲ異ニスルモノアリ」や「兩岸ニハカエデ、リヨウブ、ミツナラ、コナラ、ケヤキ等ノ闊葉樹能ク茂リテ昼猶ホ暗ク秋期ノ紅葉亦大ニ見ルベキモノアリ」、「山頂及ヒ岩壁ニハアカマツノ美林アリテ大ニ風致ヲ添フ」、「岩壁峽ヲ挟ンテ対立シ偉観ヲ呈ス」といった文章が並び、景観変化や植生の美しさ、偉容と表現できる岩盤などが挙がっており、現在も観光名物となつている各要素が評価されたでしょう。

吾妻峡はその美しさを四季折々に感じることが出来る東吾妻町を代表する自然文化財ですが、その指定域の広さから管理や景観保護対策など多くの課題を抱えています。近年では八ッ場ダムも完成し、このダムと吾妻峡をどのように両立し、保護と活用を行っていくか新たな岐路に現在立っているといえます。これまで守られてきた渓谷をこれからも変わらず、多くの人に楽しんでもらえる場所としていと考えています。



### 花

#### と香りに癒やされて 東小学校 わんぱく Kids

7月18日に東公民館で東小学校の4年生から6年生を対象としたわんぱく Kids『アロマワックスバー作成教室』が開催されました。体験工房 Klein フォーレの鳥山博美先生・吉野彰良先生を講師に迎え、アロマワックスバーづくりに挑戦しました。子どもたちは「ロウが固まる絶妙なタイミングで飾り付けするのが面白かった」と話していました。

### 摘

#### みたての実を味わう

#### さかうえこども園ブルーベリー狩り

7月21日にさかうえこども園の園児らがブルーベリー狩りを体験しました。ブルーベリー畑は、加部通治さん、キミ子さん（大柏木在住）が丹精込めて作っているもので、今回は、この畑をご厚意で開放していただきました。園児たちは「甘くておいしい」と摘みたてのブルーベリーを頬張っていました。



### 松

#### 井さんが100歳 町長が慶祝訪問

7月24日に松井りょうさんが100歳を迎えました。町長が慶祝訪問を行い、長生きの秘訣を伺うと松井さんは「畑仕事をして体を動かしたこと」と答えていました。最近の楽しみは「施設の皆さんとお話すること」とのこと。みんなから元気をもらって過ごしていると嬉しそうに話していました。



### 地

#### 道な努力で郷土に貢献

令和2年度群馬県総合表彰の受賞者が5月3日に発表されました。多年にわたり、それぞれの分野において献身的にご尽力された方（または団体）を表彰するものです。町からは木暮玲子さん（保健功労部門）、樹下啓示さん（交通功労部門）の2名が受賞しました。

#### 令和2年度群馬県総合表彰受賞



# 東吾妻町国保診療所だより

## ★「8月の診療予定表」

日	月	火	水	木	金	土
8/2 休診	3	4 午後診察 15:00 ～ 17:00	5 休診	6 午後診察 15:00 ～ 17:00	7	8 休診
9 休診	10 休診	11	12 休診	13	14	15 休診
16 休日 当番医	17 午後診察 16:00 ～ 17:00	18 午後診察 16:00 ～ 17:00	19 休診	20 午後診察 要相談	21 午後診察 要相談	22 休診
23 休診	24 休診	25 休診	26 休診	27 休診	28 休診	29 休診
30 休診	31	9/1	2 休診	3	4	5 休診

- \*当院では予約診療を行っております。定期受診の方は予約での診療をお願いします。
- \*急病の方は予約にかかわらず適宜診療を行っていますが、新型コロナウイルス感染症流行に伴い、体調不良時は受診前に電話連絡をお願いします。
- \*8月22日から30日までは休診となります。定期受診をされている方は余裕を持った受診をお願いします。急病の方はほかの医療機関を受診してください。

町の診療所の先生から「健康」についてお話をしていたできます。今月は「生活習慣を見直そう」です。

最近では自宅ですごす時間も多くなっていますが、その影響で生活習慣が乱れていないでしょうか。ここ数カ月で体重が増えてしまったという方を多くお見受けします。外出自粛による活動量の低下や、人と会

なった、飲酒量が増えたなどが原因として挙げられると思いますが、皆さんも思い当たる節があるのでないでしょうか。



まず飲酒に関してですが、適度な量といわれているのは1日平均純アルコールで約20g（女性は男性より適正飲酒量は少なめになること、医師の指示がある方はその指示に従っていただくようご注意ください）といわれています。

食事に關しては、1日3食バランス良く摂取するよう心がけてください。野菜を十分にとったり発酵食品も取り入れることは免疫力低下を防ぐことにも繋がります。また自宅での食事が増える中で、お弁当やお惣菜などを食べる機会も増えたかと思いますが、塩分などの摂取量が普段より増える可能性もありますので注意が必要です。

最後に運動に関してですが、スクワットや片足立ちなどご自宅内でする運動もありますので、無理のない範囲で身体を積極的に動かすようにしましょう。適切な感染対策をとりながら外で散歩など行っていたことも問題ありません。

大変な時期が続きますが、これを機に、改めて皆さんが生活習慣について見直すきっかけになれば幸いです。

■連絡先 ☎59・3010

国保診療所 堀口 英

## 8月の健康相談・頭の元気度測定

町では毎月健康相談を行っています。また頭の元気度を測定しています。測定を希望される方は**事前に予約**をお願いします。

### 【東地区】

- 日時 令和2年8月6日(木) 10時～11時30分
- 場所 あづま農村環境改善センター
- 問い合わせ先 保健センター (☎68-5021)  
包括支援センター (☎68-0200)

## 65歳になった方へ

(昭和30年7月2日～8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

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「ドライマウス」についてです。

### ■唾液は体のうるおい

新型コロナウイルス感染症では、従来の鼻咽頭ぬぐい液に加え、「症状発症から9日以内」では唾液を用いたPCR検査が可能となりました。検体採取に係る感染防御や人材の確保の負担が軽減されることが期待されています。（歯科医院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません。）

有名な貝原益軒の「養生訓」には、「唾液は体のうるおいである」と記

## ①ドライマウスがもたらす可能性のある歯と口のトラブル

舌の痛み／口の中のヒリヒリ感／味覚の異常／  
 食べること・飲み込むことの障害／口臭／  
 口腔カンジダ症／むし歯や歯周病の悪化／  
 しゃべることの障害／義歯の不具合

## ②ドライマウスのセルフチェック

- 口の中がヒリヒリと痛むことはある
- 食べ物の味が感じにくくなることがある
- 口の乾きが3カ月以上続いている
- あごの下や耳の下が繰り返し腫れている
- 乾いた食べ物を飲み込む時に水を必要とする
- 口の中が粘って話しにくいと感ずることがある
- 口臭が気になる  
もしくは他人から口臭を指摘されたことがある
- 鼻よりも口で息をしている
- 入れ歯が合わなくて、痛みを感じる
- たばこを吸う

され、唾液の有用性が述べられています。19回のコラム（平成28年12月号）でも取り上げましたように、唾液は、歯と口の健康維持において重要な役割を果たしていることがわかっていきます。

### ■ドライマウスとは？

何らかの原因により唾液の分泌が低下し、口の中が乾燥した状態を口腔乾燥症（ドライマウス）と呼んでいます。ある調査では、日本人の6人に1人はドライマウスの悩みを抱えていると報告されており、ドライマウスはさまざまな歯と口のトラブルの原因となることがわかっていま

### す（黄色枠①）。

### ■ドライマウスのセルフチェック

ドライマウスのセルフチェックリスト（黄色枠②）をご紹介します。お口の悩みは、ドライマウスが関わっていることが少なくありません。ドライマウスでお悩みの方のお口の中は、例えば砂漠の状態です。

貝原益軒の言う

とおり、唾液は歯と口のうるおいであり、潤滑油なのです。



### ■口は健康の入り口

口は健康の入り口です。毎日おいしく食事を摂り、元気はつらつ、健康やかに生きていくためには歯と口の健康が不可欠です。歯科医院でも、高度な感染防止対策を行い、安心で安全な診療環境の整備に努めております。新型コロナウイルス感染拡大の第2波に備え、健康づくりの1つとして、ぜひ、歯と口の健康管理の大切さをご理解いただき、町が行う歯周病健診などの各種健診を有効活用していただくようお願いいたします。

### ■問い合わせ先

保健センター

（☎68・5021）  
 藤岡由美

## こころの健康相談

「こころの健康相談」を下記のとおり実施します。眠れない・イライラして落ち着かない・仕事が手につかない・仕事が続かないなど心配事がある方はお気軽にご相談ください。

- 相談日 令和2年8月27日(木) 14時～（要予約）
- 場所 保健センター
- 相談員 精神科医師、町保健師など
- 問い合わせ先 保健センター（☎68-5021）

## 8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よう。

- 期 日 令和2年8月26日(水)
- 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）



## 8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)
8月26日(水)	4カ月児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和2年4月生まれ
	7カ月児健康診査	14:00 ~ 14:15	令和2年1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7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：あづま農村環境改善センター／ラッコ：保健センター

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児 (者)
8月11日(火)	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
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

## 8月の予防接種日程表

①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)
8月21日(金)	第5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 8月14日(金)までに申し込んでください

## 8月の当番医予定表

期 日	内 科		外 科	休 日 夜 間
8月9日(日)	吾妻脳外循環科 (原町☎ 68-5211)	長生病院 (長野原☎ 0279-82-2188)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)
10日(月)	くりはら医院 (原町☎ 68-0355)	櫻井医院 (長野原☎ 0279-82-3999)	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)
16日(日)	町国保診療所 (箱島☎ 59-3010)	布施医院 (草津☎ 0279-88-2030)	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)	田島病院 (中之条☎ 75-3350)	桜井クリニック (嬭恋☎ 0279-97-3800)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)	吾妻さくら病院 (中之条☎ 75-3011)
30日(日)	四万診療所 (中之条☎ 64-2136)	嬭恋村診療所 (嬭恋☎ 0279-97-3020)	原町赤十字病院 (原町☎ 68-2711)	原町赤十字病院 (原町☎ 68-2711)

## 中央公民館 図書情報

### ◆児童図書

『まほうのほうせきばこ』……………吉富 多美 著  
『放課後の時間割』……………岡田 淳 著

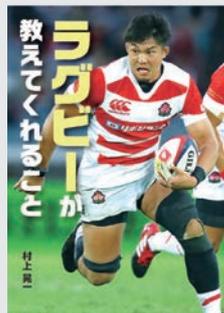
### ◆一般図書

『コロナ時代の強い心の作り方』……浅田 雅晴 著  
『猫を棄てる父について語るとき』……村上 春樹 著  
『ヒトはなぜ、ゴキブリを嫌うのか?』…養老 孟司 著  
『免疫学の基本がわかる事典』……………鈴木 隆二 著



### ◆おすすめの一冊

『ラグビーが教えてくれること』……村上晃一 著  
2015年に開催されたラグビーの世界大会を覚えていますか? 格上の相手を破った日本代表の活躍に感動した方も多くは、あざむき感動を再び味わうことのできる一冊です。



### ■問い合わせ先

中央公民館 (☎ 68-2412)

自分をまもり、大切な人をまもり、  
地域と社会をまもるために、  
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

# 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



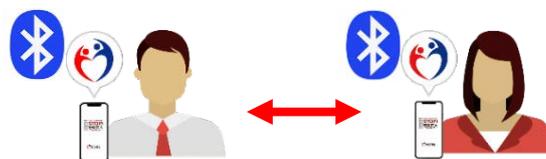
\* 画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の  
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る  
ことができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、  
スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）  
を利用して、お互いにわからないようプライバシーを  
確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と  
接触した可能性について、通知を受けること  
ができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性がわかる  
ことで、検査の受診など保健所のサポートを早く  
受けることができます。利用者が増えることで、  
感染拡大の防止につながることを期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・ 接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
  - ・ どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
- ※ 端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します  
※ 記録は14日経過後に無効となります  
※ 連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません  
※ ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら

厚生労働省  
ウェブサイト



**案内** 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度を活用ください

児童扶養手当・特別児童扶養手当をご存じですか。該当すると思われる方は、役場保健福祉課までお問い合わせください。

【児童扶養手当】

■受給対象者

ひとり親家庭または親が重度の障害を持った家庭などで、18歳以下の児童を養育している方に支給されます。ただし、婚姻届を出していなくても事実上婚姻関係と同様の事情にある方など、支給対象とならない場合もあります。

■受給手当額（令和2年4月～）

受給者や同居の親族の所得額に応じて、全部支給、一部支給、支給停止となります。

①児童が1人の場合

全部支給：月額43160円  
一部支給：月額43150円

～10180円

②児童2人目の加算額

10190円～5100円

③児童3人目以降の加算額

6110円～3060円

※児童扶養手当を受給している方は、受給資格の確認のため毎年8月1日から8月31日の間に現況届の提出が必要です。該当す

る方には書類を郵送してありますので、確認のうえ、提出をお願いします。

【特別児童扶養手当】

■受給対象者

身体や精神に障害を持つ20歳未満の児童を監護する父母、または父母に代わり児童を養育している方に支給されます。ただし、児童が障害を事由とする年金を受け取ることができると、支給対象とならない場合もあります。

■児童1人あたりの手当額

受給対象者や同居の親族の所得

**案内** ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変したひとり親世帯の方に、国から給付金が支給されることになりました。

■基本給付 1世帯5万円

※第2子以降1人につき3万円

■対象者

①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方

②公的年金などを受給しており、児童扶養手当の支給が停止して

額に応じて、手当の全部が支給されなくなります。

【1級（重度）】月額52500円

【2級（中度）】月額34970円

※特別児童扶養手当を受給している方は、受給資格の確認のため毎年8月12日から9月11日までの間に所得状況届の提出が必要です。該当する方には書類を郵送してありますので、確認のうえ、提出をお願いします。

■問い合わせ先

保健福祉課 福祉係  
(内線) 2134 (担当) 高橋晶子

いる方

③令和2年2月以降の収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

■追加給付 1世帯5万円

■対象者

基本給付の対象者①または②に該当する方

■問い合わせ先

保健福祉課 福祉係  
(内線) 2134 (担当) 高橋晶子

令和2年7月豪雨災害義援金募集

令和2年7月に発生した大雨災害により、亡くなられた方々に、謹んで哀悼の意を表しますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

■募金箱設置場所 役場保健福祉課、東支所、太田・岩島・坂上公民館

■問い合わせ先 保健福祉課 福祉係 (内線) 2134 (担当) 高橋晶子

ぜんこくいつせい 全国一斉  
「子どもの人権110番」強化週間  
ぜんこくきょうつう 全国共通  
フリーダイヤル ぜろぜろななのひゃくとおばん  
**0120-007-110**  
※携帯電話からもかけられます！  
令和2年8月28日(金)～9月3日(木)  
平日 午前8:30～午後7:00 土日 午前10:00～午後5:00

# 町からのお知らせ

## 募集 「ぐんま創業スクール」受講生募集

県商工会連合会では、創業するために必要な基本的ノウハウと創業後の顧客獲得方法や売上げアップのための極意を学ぶ「ぐんま創業スクール」が開催されます。独立・起業に関心のある方や創業を考えられている方はこの機会にぜひご参加ください。

東吾妻町の『特定創業支援事業』を受けるためにはこのスクールの受講が必要です。

### ■開催日程

各コース期間中の日曜日

### 【ベーシックコース】

令和2年9月27日～10月25日

### 【ネット販売ビジネスコース】

令和2年11月8日～12月6日

### ■開催時間

10時～16時

会場 群馬県商工連合会館 2階大研修室



### ■定員

各コース50名（先着順）

### ■受講料

無料

### ■その他

新型コロナウイルス感染症の影響により、リモート形式による開催の可能性ががあります。

### ■申し込み方法

県商工会連合会のホームページ

## 案内 橋梁定期点検の実施

町道を安心して通行できるよう、町道に架かる2m以上の橋梁の定期点検を実施します。

橋長2m以上の橋梁の定期点検は5年に一度点検することが義務付けられており、近接目視により行うことが基本となっています。必要に応じて触診や打音などの検査を実施するため、一部の橋梁は高所作業車や橋梁点検車を使用して点検を行います。そのため、点検中は全面通行止めや片側交互通行などの規制を行う場合がありますので、対象地区にお住まいの方には別途回覧などお知らせいたします。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

から申込書をダウンロードし申し込みください。

### ■問い合わせ先

県商工会連合会

☎027・231・9779

東吾妻町商工会

☎68・2256



### ■今年度点検地区

岩島地区の一部、坂上地区の一部

### ■点検期間

令和3年3月中旬まで

### ■点検業者

(公財)群馬県建設技術センター、技研コンサル(株)

### ■問い合わせ先

建設課 建設維持係

(内線) 2265 担当 宮崎慶治

## 令和2年度国税庁経験者（国税調査官級）採用試験要綱

国税局や税務署で、「税のスペシャリスト」として働く税務職員（国家公務員）を募集します。

### ★受験資格

令和2年4月1日において4年制大学等を卒業した日または、大学院の課程等を修了した日のうち最も古い日から起算して8年を経過した方

### ★申し込み方法

インターネット（受付期間：8月3日(月)～21日(金)）  
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

### ★採用予定数

約150名  
**★試験日** 第1次試験日：令和2年10月4日(日)  
 ※第2次試験日は令和2年11月7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)のいずれか1日

### ★最終合格者発表日時

令和2年12月24日(木) 9時  
**■問い合わせ先**  
 人事院人材局試験課 (☎03-3581-5311 内線 2333)

## 令和2年度 入札結果

(6月17日、22日執行)

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
町道長寿園線 道路改良工事	本宿	宮崎工務店(株)	19,100,000円	建設課
町道2279号線(下宿)舗装工事	大戸	宮崎工務店(株)	4,670,000円	建設課
橋梁補修詳細設計業務委託(5-74号橋)	原町	(株)建設技術研究所 群馬事務所	6,500,000円	建設課
町道程岩・堂ヶ沢線 外 舗装復旧工事	泉沢ほか	塚田建設(株)	6,000,000円	建設課
上河原団地排水路整備工事	岩井	寺嶋開発(株)	4,680,000円	建設課
こども園及び給食センター複合機リース	箱島・植栗・ 原町・岩下・ 矢倉	(株)ちぎりいち 町田儀平商店	3,210,000円	学校教育課
あづま保育所調理室空調設備更新工事	箱島	富沢設備(株)	1,330,000円	学校教育課
合併処理浄化槽設置工事(2-5工事)	川戸ほか	(有)小泉設備	2,550,000円	上下水道課
合併処理浄化槽設置工事(2-6工事)	大戸ほか	宮崎工務店(株)	2,450,000円	上下水道課

■問い合わせ先 各担当課まで

## あ た た か い こ そ ろ

新型コロナウイルス感染症対策のため多くのご寄附をいただきました。  
ご支援に心から感謝申し上げます。

## 『新型コロナウイルス感染症対策支援等寄附金』

- 【30万円】 宮崎 俊明さま  
 【10万円】 吉田 義政さま、帆足 康洋さま、  
 一場 貞さま、佐藤 晃さま  
 【5万円】 唐澤 保八郎さま、佐藤 國廣さま  
 【3万円】 関 俊明さま  
 【1万円】 唐澤 忠雄さま、茂木 和久さま、  
 伊能 隆則さま、茂木 良平さま、  
 (有)エサキ看板塗装さま  
 【5千円】 小池 幸子さま、小池 琢磨さま  
 【3千円】 水出 優さま、富澤 美昭さま、  
 富澤 和美さま



【寄付金25万円とマスク2000枚】  
パナソニック  
ライフソリューションズ朝日(株)さま

7月7日現在、8団体と58人の皆さまに  
計5,870,663円のお申し出をいただいています。

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

待ち待ちし学校再開に男の孫は  
 会ひたき友らの名を呼び笑ふ  
 齊藤由喜子

寄せ植ゑの日草はそれぞれの  
 花びら散らしつつまた蕾もつ  
 高橋 春江

夕暮の時を知らせるオルゴール  
 家路を急ぐ主婦なる我は  
 篠原美佐江

上信自動車道の開通区間を歩みつ  
 我が家の前はいつと思ひぬ  
 塩谷 好子

コロナ休みに手をかけ作りし隠元の  
 大良し葉もよし収穫もよし  
 関本 こう

上信道の開通進み箱島とふ  
 我が里ながめつつゆつくり歩く  
 橋爪 治子

五月雨にゆつくり煮含む伽羅露の  
 部屋に満つ香に亡き母浮かぶ  
 猪野 房江

百日草千日草にひまわりと  
 我が家の花壇衣替する  
 石田由美子

バスを待ち挨拶交はす子供らの  
 マスクいろいろ花咲くごとし  
 大前つる枝

動画にて二人の孫の歌きこえ  
 夫のバースデーに嬉しやうれし  
 大塚 綾子

## 投稿 俳句

### ～麻の実俳句会～

目高食べ冬越したるかやご二匹  
 塩辛蜻蛉となりて飛び立つ  
 石田千嘉子

梅雨どきとは名ばかりなりし晴天に  
 西瓜・胡瓜の葉の繁りよし  
 田村マリ子

・弁当をつかふ寺領の縁涼し  
 ・網戸より児の顔のぞくラーメン屋  
 萩原 富江

・山里に早くもセミの大合唱  
 ・夏の暮辺りにひびく電車音  
 小林 瞭太

・病室の窓を行き交ふ燕かな  
 ・濯ぎ物かかへて藤の下通る  
 加藤 葉子

・若葉風朝の窓辺を吹きぬけて  
 ・岩山の若葉を仰ぎ畑仕事  
 篠原 敏子

・牡丹に触ればどつと散りにけり  
 ・一句得て朝の散歩や若葉風  
 竹内 芳子

・夕立のあとや路面の深呼吸  
 ・竹樋に清水引きやる山家かな  
 西山三重子

## 投稿 短歌

### ～つばき短歌会～

新聞に載りしを言へばはにかみて  
 幼はほっこり笑みて頷く  
 菅谷千恵子

中学校までの散歩にコンビニも  
 他所の家にも寄りて帰れり  
 綿貫 初美

休校のつづくひと日を子どもらは  
 タベになりて外遊び始む  
 萩原 富江

草抜きて出で来し蛙もう寝たか  
 夜も更けたれば夢など見つつ  
 青木 ソメ

けふもまた何をか得んと拾ひたる  
 新聞の語彙 辞書と首っ引き  
 藤原 公子

こども園に母のむかへを待つ児らの  
 無邪気な笑顔桜舞ふなか  
 山本 君子

休校が延びて見守りいつまでか  
 見えない敵が迫りくる日々  
 町田とよゑ

咲く梅に積もりし雪は垂して  
 香りともども花散らせゆく  
 小林千豆子

背丈ほどの朱き椿は白じらと  
 雪をかむりて花嫁のごとし  
 富田 はる

田舎とて自肅のくらし守る日々に  
 爆音落とし単車駆け去る  
 東 曙 美

## 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。

### ★カラオケコーナー営業中

月曜日から金曜日に限り大広間を利用して、密にならず定期的に換気をするなどの感染症対策をしっかりと行ったうえで営業を再開しています。

### ★8月は生ビールフェア開催

通常 550 円のところ 500 円でご提供します。

### ★夏限定メニュー販売中

うなぎやそうめん・冷やし中華など、新作メニューを販売中。ランチだけのご利用も可能です。  
 ※この時期は午前中が空いています。密を避けてご利用ください。

■問い合わせ先 あづま温泉「桔梗館」(☎ 59-3533)



# おすすめ健康料理レシピ 173

## りんごケーキ (バッククッキング)

**栄養価**  
(1人分)

エネルギー … 124kcal  
たんぱく質 … 5.9g  
食塩相当量 … 0.3g

### 材料 (3人分)

ホットケーキミックス …… 75g  
りんご …… 75g  
牛乳 …… 80ml



### つくりかた

- ① ホットケーキミックスと牛乳をポリ袋に入れて混ぜます。
  - ② りんごは皮付きのまま、うすめにいちよう切りし①の袋に加えてよく混ぜます。
  - ③ 袋の中に空気を少し入れて口の上の部分をつまみます。
  - ④ 沸騰した鍋に入れて20分加熱します。途中でひっくり返してまんべんなく加熱しましょう。冷めたら完成です。
- ☆ 蒸しケーキのように生地をふくらませたい場合は、ポリ袋の中に空気を多めに入れて口を結びとふんわりできます。横長いポリ袋を使うと火の通りが良くなります。

### 最後のゆるキャラグランプリ

## 水仙ちゃんが参加しています

ゆるキャラグランプリ 2020 THE FINAL が始まりました。ゆるキャラグランプリは今年が最終年となります。水仙ちゃんは今年も参加して、東吾妻町の知名度アップのために頑張ります。皆さんも水仙ちゃんの応援のために『一日一票』を合い言葉にご協力をお願いします。

- ①ゆるキャラ公式サイトへアクセスします。  
<http://www.yurugp.jp/>
- ②ID登録を行います(初回のみ)。  
メールアドレスとパスワードを設定します。
- ③ゆるキャラリストから水仙ちゃんを探します。
- ④ログインして投票ボタンをクリック!



#### ■問い合わせ先

まちづくり推進課 地域振興係  
(内線 2242 担当 新保来季・佐藤悟道)

### 定額給付金

#### 締め切りが迫っています!

申請がお済みでない方はお早めに申請してください。締め切りを過ぎたの申請は受理できませんので、ご注意ください。



**8/10** (月)まで  
当日消印有効

#### ■問い合わせ先

総務課 行政振興係  
(内線 2222 担当 根津俊明・小林真之)

### まちの人口

～令和2年7月1日現在～

●男	6,587人
前月比	(-17人)
●女	6,818人
前月比	(-8人)
●人口	13,405人
前月比	(-25人)
●世帯数	5,635世帯
前月比	(-6世帯)

### 8月分の納期限は8月31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いてください	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	※			○	○	○	○	○	○	○	○	※