



住民が誇りを持って暮らすまち

広報

# ひがしあがつま



ぽこ・あ・ぽこ  
竹灯笼作り

Sep.2021

9  
No.186

## CONTENTS

- ★ デビルズタンバガーの開発までの経緯
- ◆ 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

7月22日に就労継続支援A型事業所「ぽこ・あ・ぽこ」で、竹を使って灯笼を作るワークショップを開催。参加した子どもたちは、電動ドリルを片手に保護者に補助してもらいながら思い思いの灯笼作りに励んだ。



# デビルズタンバーガー

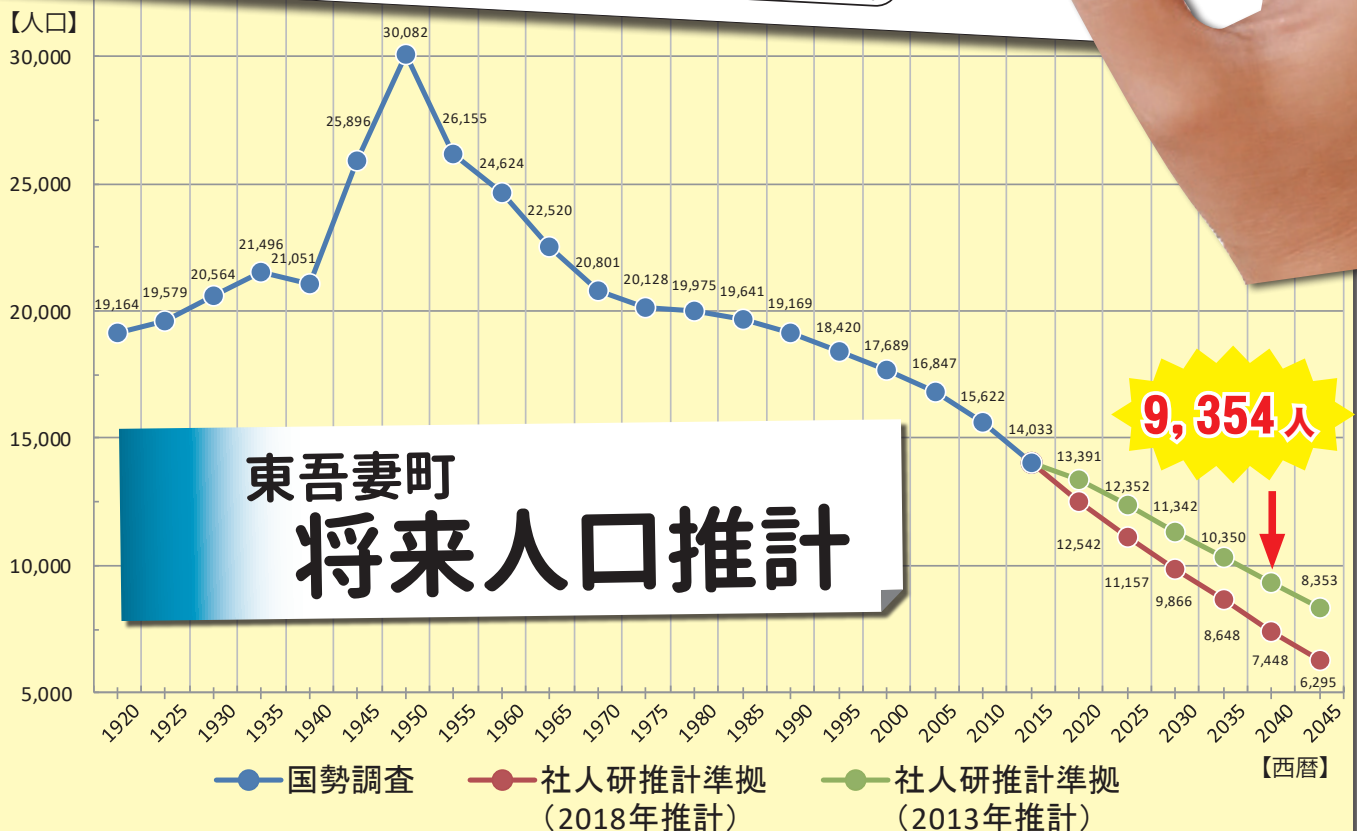
## の開発までの「経緯」



先月号では、『MY ROCK TOWN 東吾妻』の事業についてご紹介させていただきました。今月号では、デビルズタンバーガーの開発経緯などを掘り下げてご紹介します。

<https://myrocktown.com>

マイロックタウン東吾妻

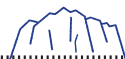


2015年度に策定した「東吾妻町まち・ひと・しごと創生総合戦略」では、2040年に1万人の人口維持と高齢化の歯止めをかけるため、20歳から39歳までの若年層の人口を増加させることを目標としています。策定から10年間の導入期として、東吾妻町をより多くの人に知ってもらうことが重要であると考えました。

そこで、町を知ってもらう具体的な取組として、町で生産された農作物などを使い「食」をキーワードとした町おこしに取り組むこととしました。

### 人口減少を抑えるには

上の表は「東吾妻町長期人口ビジョン」の一部で、町の人口の将来推計を示したものです。最盛期に3万人を超えた人口は1950年を機に減少傾向にあり、現在は半数以下まで減少。今後20年で1万人を大きく下回ると推計されました。



具体的に協議する場として  
2017年に公募や地域の団体  
などから若年層を中心とした  
「おらがまち食特産品づくりプロ  
ジェクト実行委員会」を組織し  
ました。委員会で「町の強みは  
何か?」「ターゲットは?」など  
の疑問を掘り下げ、町の理想像・  
未来像・展望からどのような地  
場産品を使った商品を開発して  
いくのかなどについてアイデア  
を出し合い、基本的な戦略を検  
討しました。たくさんの方のアイ  
デアの中から、町の特産品である  
「こんにやく」を用いて、若年層  
をターゲットとしたバーガーの  
開発が決まりました。

## 名前の由来

こんにやく芋は大きな花をつ  
け、その形がまるで悪魔の舌の  
ようであることから英語でデビ  
ルズタンと呼ばれるいます。町  
産のこんにやくを使用し、こん  
やくの花のようなベロを表現  
したバーガーということから  
「デビルズタンバーガー」と命名  
しました。



## 商品開発

委員会の中で、「見た目・味・量・  
形・価格・具材・ソース・バリエー  
ション・付け合わせ・こんにゃ  
くの入れ方」などの試行錯誤が  
続き、町内の精肉店の協力を得  
て、こんにやくとやまと豚を使っ  
たメンチカツバーガーを開発し  
ました。委員会で開発されたバー  
ガーは現在、道の駅あがつま峡  
で販売しています。このほかに  
も町内外の事業者協力してい  
ただき、さまざまな種類のバー  
ガーを開発しています。  
※より詳しい開発秘話  
はポータルサイトに  
掲載しています。



「おらがまち食特産品づくりプロ  
ジェクト実行委員会」は、「お  
らがまちづくりプロジェクト委員  
会」に名称を変更し、若者目線  
での町の活性化のための仕掛け  
作りを継続的に協議しています。

### 問い合わせ先

企画課 定住促進係

(内線) 2232 (担当) 腰塚丈弘

これまで販売された

**Devil's Tongue BURGER**

**カラオケジュピター**

パテを  
食べたい分だけ  
重ねられる!

**あづま養魚場** ※要予約

ギンヒカリの骨の  
唐揚げと  
赤マスのたたき  
落とし

**HÜTTE HAYASHI**  
(イベント時のみ販売)

本場  
ドイツ仕込みの  
お肉のパテ

**さかえ鮎**

絹のような  
上品な舌触りの  
ギンヒカリ

**道の駅 あがつま峡**

デビルズタン  
バーガー0号  
やまと豚を使った  
メンチカツ

※町の知名度向上と特産品の消費拡大を図ることを目的に町内外の事業者を募集しています。



### JR OB 職員と中之条駅長で 町内4駅 除草作業

7月28日にJR東日本のOBで町内無人駅の名誉駅長である高橋基雄さん、富澤廣さん、中島政光さんが中心となり、中之条駅長（風間浩二さん）の安全管理のもと、駅構内と周辺の除草作業を行っていただきました。名誉駅長の皆さんには、日ごろより駅周辺の環境美化活動を行っていただいています。



### 地 域の交通安全のリーダーに 交通指導員辞令交付式

8月10日に役場町長室で町交通指導員の辞令交付式が執り行われました。新たに小池治年さんが任命されました。交通指導員は町の道路交通安全を保持するため、警察機関や交通安全推進機関などと連携を図り、交通事故防止のため、交通安全指導をしていただいています。小池さんには主に岩島地区を中心に活動していただきます。

### 68 年間ハッ場ダム建設に貢献 水資源功績者表彰

8月11日に県庁昭和庁舎で首都圏における重要な水資源の開発に大きく貢献したとして国土交通省の「水資源功績者表彰」を町が受賞しました。町はダム建設による生活再建や地域活性化、観光振興への影響を懸念していた地元住民と国・県との調整、ダム建設が進む中で発表された建設中止に対する撤回活動などで貢献し受賞に至りました。



### あ かりに願いを込めて 松上地区 百八灯

8月16日に松上集会所周辺で送りお盆行事「百八灯」が行われました。竹の先に立てたろうそくに地元の子どもが灯をともし、住民の無病息災を願いました。毎年108本のろうそくに灯をともしますが、新型コロナウイルス感染症を考慮し、規模を縮小し実施。集まった住民や子どもは打ち上げ花火や線香花火などを楽しみました。





# 東吾妻町の歴史・文化探訪

問い合わせ先／東吾妻町教育委員会社会教育課 (☎ 68-2261 担当 吉田智哉)

## 地名と文化財

### 地域に残る歴史痕跡

今月の歴史文化探訪は、文化財そのものというよりもその痕跡を示すものとして地域に残された「地名」に注目したいと思います。

#### ●地名が示すものは？

私たちが普段何気なく使っている地名。大字くなど身元に関わる住所の話や場所を教えたりするのに地名を話すことはよくあることかと思いますが、その地名の成り立ちを考えたことがありませんでした。普段使い慣れた場所の名前であっても、それはかつてその場所に何があったのか（それは固有名詞や出来事などさまざまですが）を今に伝える貴重な歴史遺産と捉えることもできる大切なものだと思います。東吾妻町には実に多くの地名が残されていますが、その中で特徴的なものをいくつか取り上げ、その場所の過去を探ってみようと思います。

#### ①城館地名

吾妻郡内には多くの戦国期に築かれた城・館が残されていますが、



歴史の陰でひっそりとなくなってしまうものも少なくありません。その中で城館を想定するのにヒントとなるのがこの城館に関わる地名です。例えば、大字原町には岩櫃城（いわぐち）と関連するものとして「城口」や「殿邸」といったものがあるほか、吾妻氏の本拠があったと考えられている須郷沢には「館」という地名が残されています。ほかにも大字岡崎や三島にある「根古（小）屋」（城そのものや城下町を示すともいわれます）、大字植栗の「城の堀」（城の堀があった所かもしれません）、大字小泉・大戸・須賀尾に残る「堀の（フ・之）内」（館周辺に残る地名といわれています）あたりが目につきます。ほかにも「寄居」（城の存在）や「屋敷」（館や屋敷を示すとされますが、お寺にも関わる時があります）など今に残る城館や失われた城館の存在を考えるときに重要な地名です。

#### ②宿・町場地名

中世や近世城館の周辺には人が集住するようになぎやかな宿場や町場があったと考えられますが、その名残が示された地名と思われる

ものがあります。岩櫃城跡の城下町と考えられる場所には「上ノ宿」がありますし、大字植栗・岩下にも「宿」という地名があります。ほかにも東山道沿いとなる須賀尾や大戸には江戸時代に宿場が設置されたことから「下宿」・「中宿」（須賀尾宿や大戸宿があった場所）、または大字で「本宿」という地名がありますから旧坂上村には実に多くの宿地名が残る場所といえます。またこの地名が残る場所を読み解くことで当時の宿場の位置やその範囲などを想定することもできるでしょう。当時のにぎやかな繁華街ともいえる町場や宿場がどこにあったのか、その地域における重要な場所の1つがこの地名から見てくるのです。

#### ③港泊地名

東吾妻町には「川戸」や「大戸」、「四戸」といったように「戸」と付く地名が散見されます。この「戸」は「津」の転化といわれており、港の存在を示すものと考えられています。これは東京都江東区にある「今戸」がかつては「今津」と呼ばれ、隅田川の重要な港として利用されたことも地名

由来を考えるうえでは重要な事例でしょう。実際これらの場所は吾妻川・平沢川・温川・見城川といった河川の合流地点でもあり、橋が架かる場所・渡河点でもあることから物・人・情報などが集まる場所ともいえるかもしれません。付近に残る岩櫃城跡・内出城跡・手子丸城跡といった城館がなぜそこに築かれたのかを考える際にもこういった地名と共に考えていくことも面白いかもしれません。

いかがでしょうか。あまりそれぞれを掘り下げることはできませんでしたが、1つの地名から昔を知る方法があるということや具体的な何かを検討できるということを知っていただければと思います。ほかにも金属そのものやそれを取り扱う職人の存在が浮かぶ「金井」・「鍛冶屋敷」・「鍛冶窪」・「鍛冶宿」や巨人伝説を思わせる「デエラボッチ」などなど実に興味深い地名が東吾妻町にはありますので、ぜひ身近な地名に興味を持っていただいて昔の東吾妻町を知りきつかけにいただければと思います。



# 東吾妻町国保診療所だより

## 摂取エネルギー量の目安

| 1日の仕事内容              | 身体活動量(kcal/kg) |
|----------------------|----------------|
| 軽い労作<br>(デスクワーク中心の方) | 25～30          |
| 普通の労作<br>(立ち仕事が多い方)  | 30～35          |
| 重い労作<br>(力仕事が多い方)    | 35以上           |

※肥満(BMI25以上)の方は摂取エネルギー量を適正化するため25kcal/kgまでに抑えましょう。

食事療法では、摂取エネルギー量を設定します。摂取エネルギー量は「標準体重×身体活動量」で計算されます。標準体重とはBMI22の体重であり、「身長(m)×身長(m)×22」となります。身体活動量とは身体を動かすのに必要なエネルギー量のこと、普段の生活によって異なります(図)。

今回は糖尿病のお話です。糖尿病の治療としては、薬の内服や注射での治療をイメージする方が多いでしょうか。薬物治療も大切ですが、治療の基本は食事・運動療法になります。

町の診療所の先生から「健康」についてお話をしたいです。今月は「糖尿病の食事療法①」についてです。

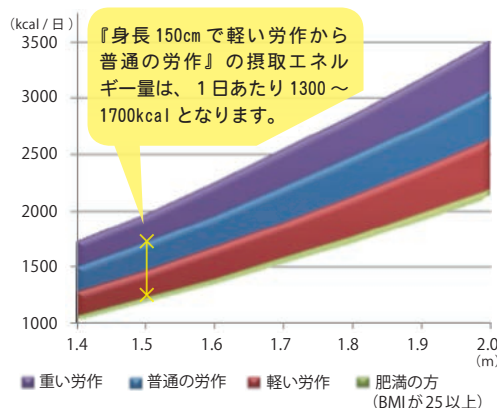
## 「9月の診療予定表」【受付】8:30～11:45、14:00～17:00

| 日         | 月          | 火         | 水        | 木            | 金    | 土        |
|-----------|------------|-----------|----------|--------------|------|----------|
| 9/5<br>休診 | 6          | 7<br>午後往診 | 8<br>休診  | 9<br>午後往診    | 10   | 11<br>休診 |
| 12<br>休診  | 13<br>午後休診 | 14        | 15<br>休診 | 16           | 17   | 18<br>休診 |
| 19<br>休診  | 20<br>休診   | 21        | 22<br>休診 | 23<br>休診     | 24   | 25<br>休診 |
| 26<br>当番医 | 27         | 28        | 29<br>休診 | 30<br>午後個別接種 | 10/1 | 2<br>休診  |
| 3<br>休診   | 4          | 5         | 6<br>休診  | 7            | 8    | 9<br>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の流行に伴い、体調不良時は受診前に電話連絡をお願いします。

■連絡先 国保診療所 石渡 栞 (☎ 59-3010)



ちなみにBMI22は30歳から59歳において健診異常が最も少ない傾向がみられます。

摂取エネルギーを適正化することで肥満の改善やインスリン抵抗性(肥満などでインスリンが効きにくくなった状態)の改善につながります。まずは自身の適切な摂取エネルギー量を確認してみましょう。次回はお話をします。

## 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。認知症にうまく付き合っていくために、日ごろの介護に関する悩みやストレスを解消しませんか。

■期 日 令和3年9月24日(金)

■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3年9月7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3年9月14日(火)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)

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「オーラルフレイル対策をはじめましょう」についてです。

## 敬老の日

9月20日は敬老の日です。

1947年に兵庫県野間谷村（当時）で、高齢者を敬い、その知恵を生かした村づくりを行うため、9月15日を「としよりの日」とすることが提唱されました。兵庫県から全国に広がった「としよりの日」は、1966年に国民の祝日である「敬老の日」となりました。2003年の祝日法改正により、「敬老の日」は9月の第3月曜日に変更され、現在に至っています。

※9月15日を「敬老の日」とする理由には諸説あり、聖徳太子が悲田院を建立した日という説や、元正天皇が、養老の滝に御幸した日という説も提唱されています。

## フレイルとオーラルフレイル

健康長寿を実現し、いつまでも健康に生き慣れた場所です。過度なことは、皆さん共通の願いだと思います。高齢になり、心身の活力が低下した要介護状態に陥る前の虚弱の状態を「フレイル」と呼びます。「オーラルフレイル」は、フレイルのはじまり

の一つと考えられています。口に関するさまざまな衰えが見落とされ、積み重なると、口の機能低下、食べる機能の障がいからフレイルへとつながる負の連鎖が生じると考えられています。オーラルフレイルは、口のささいな衰えが軽視されないよう、こうした負の連鎖に警鐘を鳴らすために考案された概念です。

## 8020運動とオーラルフレイル

歯が20本以上残っていれば、ほとんどの食品を問題なく噛むことができますと考えられています。8020運動は、日本人の平均寿命である80歳で20本の歯を残すことを目標にする健康づくり運動として、1989年に提唱されました。現在、その達

成率は5割以上に達しています。健康長寿のためにフレイル対策が注目されるようになり、歯の数だけでなく、歯と口の機能を考慮して提案された概念がオーラルフレイルです。

## オーラルフレイルのセルフチェック

東京大学の飯島教授らによるオーラルフレイルのセルフチェック表をご紹介します（図）。

今年も、群馬県後期高齢者医療広域連合が実施する「75歳の歯科健診」が行われます。かかりつけ歯科医や、各種健診を活用し、「口のささいな衰え」に気を付け、バランスの良い食事をとり、オーラルフレイルを予防し、健康長寿を実現しましょう。

## オーラルフレイルセルフチェック表

口の健康状態を知ってオーラルフレイル対策をしましょう。4点以上で危険性が高いと考えられています。

| 質問事項                          | はい | いいえ |
|-------------------------------|----|-----|
| 半年前に比べて、堅いものが食べにくくなった         | 2  | 0   |
| お茶や汁ものでむせることがある               | 2  | 0   |
| 義歯を入れている                      | 2  | 0   |
| 口の乾きが気になる                     | 1  | 0   |
| 半年前に比べて、外出が少なくなった             | 1  | 0   |
| さきいか・たくあんくらいの堅さの食べものを噛むことができる | 0  | 1   |
| 1日に2回以上、歯を磨く                  | 0  | 1   |
| 1年に1回以上、歯医者に行く                | 0  | 1   |

■出典 東京大学高齢社会総合研究機構  
田中友規、飯島勝矢 博士

## 参考文献

公益社団法人日本歯科医師会 編集  
「歯科診療所におけるオーラルフレイル  
対応マニュアル 2019 年版」

■問い合わせ先 保健センター（☎ 68-5021）

## 住宅新築改修等補助金交付制度 をご活用ください

町では、町民の皆さんが町内業者の施工により自宅の新築・増築・改修工事などを行う場合、費用に対する補助制度を設けています。新築や改修などをお考えの方は、ご活用ください。工事を始める前に役場まちづくり推進課で申請手続きをお願いします。

■問い合わせ先 まちづくり推進課 商工観光係  
（内線 2242 担当 新保来季）

## 東吾妻むかし道 MTB ライド 2021 開催延期

今秋の開催に向け準備を進めておりました「東吾妻むかし道 MTB ライド 2021」は、新型コロナウイルス感染症の影響により来春へ延期といたします。開催日については、決まり次第ホームページでお知らせいたします。ご理解くださいますようお願いいたします。



■問い合わせ先 まちづくり推進課 商工観光係  
（内線 2242 担当 新保来季）



## 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 7日(火) | はっぴい歯科健診   | 個別通知を<br>ご確認ください | 平成27年8月、平成28年2・3・8・9月、<br>平成30年2・3月生まれ          |
| 8日(水)    |            |                  | 平成27年9月、平成29年2・3・8・9月、<br>平成31年2・3月、令和元年8・9月生まれ |
|          | 離乳食講習会     | <b>中止</b>        | 令和2年8月～令和3年5月生まれ                                |
| 14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）                            |
| 15日(水)   | 1歳6カ月児健康診査 | 個別通知を<br>ご確認ください | 令和元年12月16日～令和2年2月25日生まれ                         |
| 22日(水)   | 4カ月児健康診査   | 13:30 ～ 13:45    | 令和3年5月生まれ                                       |
|          | 7カ月児健康診査   | 14:00 ～ 14:15    | 令和3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2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 小林みゆき）

●会場 ピヨピヨ：あづま農村環境改善センター／ラッコ：あづま農村環境改善センター

| 期 日      | 種 別     | 受 付 時 間     | 該 当 児 (者)         |
|----------|---------|-------------|-------------------|
| 9月 6日(月) | ピヨピヨクラブ | <b>中止</b>   | こども園就園前までの子どもと保護者 |
| 27日(月)   | ラッコクラブ  | 9:30 ～ 9:45 | 4カ月から1歳までの子どもと保護者 |

## 9月の当番医予定表

| 期 日      | 内 科                      |                                | 外 科                            | 休 日 夜 間                        |
|----------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 9月12日(日) | けんもち医院<br>(中之条☎ 75-5155) | 長生病院<br>(長野原☎ 0279-82-2188)    | 吾妻さくら病院<br>(中之条☎ 75-3011)      | 吾妻さくら病院<br>(中之条☎ 75-3011)      |
| 19日(日)   | 小池医院<br>(岩下☎ 67-2030)    | 布施医院<br>(草津☎ 0279-88-2030)     | 原町赤十字病院<br>(原町☎ 68-2711)       | 原町赤十字病院<br>(原町☎ 68-2711)       |
| 20日(月)   | 吾妻脳外循環科<br>(原町☎ 68-5211) | 櫻井医院<br>(長野原☎ 0279-82-3999)    | 西吾妻福祉病院<br>(長野原☎ 0279-83-7111) | 西吾妻福祉病院<br>(長野原☎ 0279-83-7111) |
| 23日(木)   | くりはら医院<br>(原町☎ 68-0355)  | 婦恋村診療所<br>(婦恋☎ 0279-97-3020)   | 西吾妻福祉病院<br>(長野原☎ 0279-83-7111) | 西吾妻福祉病院<br>(長野原☎ 0279-83-7111) |
| 26日(日)   | 町国保診療所<br>(箱島☎ 59-3010)  | 草津こまくさ病院<br>(草津☎ 0279-88-4321) | 吾妻さくら病院<br>(中之条☎ 75-3011)      | 吾妻さくら病院<br>(中之条☎ 75-3011)      |

## コロナワクチン接種のお知らせ

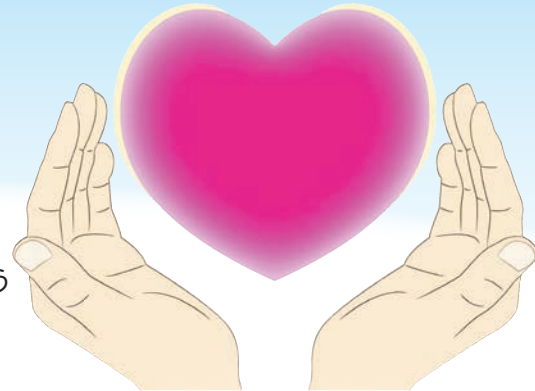
町で実施している、コロナワクチン集団接種は、9月18日(土)（2回目10月9日(土)）が最終日程となります。接種を希望される方で、入院等の何らかの理由により集団接種が受けられなかった場合は、9月末日までに保健センターへご相談ください。 ■問い合わせ先 保健センター（☎ 68-5021 担当 野山しのぶ）

# 町からのお知らせ

9月10日から16日は自殺予防週間です

## ひとりの命 大切ないのち

日本では、年間約2万人の方が自殺で亡くなっています。  
群馬県でも毎年350人前後の尊い命が自殺により失われています。  
自分では自殺を考えたことがなくても、周りには自殺を考えてしまう  
ほど悩んでいる方がいるかもしれません。  
この機会に、心の健康について考えてみませんか。



### ゲートキーパーをご存じですか？

自殺の多くは追い込まれた末の死であり、その背景には、「健康問題、経済・生活問題、家庭問題」などさまざまな要因があり、それらが複雑に絡み合っているといわれています。自殺に追い込まれる前に、誰かが気付いて声を掛けていく必要があります。自殺のサインに気づき、適切な対応をする人のことを「いのちの門番」という意味を込めて「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーは、地域の悩んでいる人たちに声を掛け、必要に応じて相談窓口や医療機関につなぐ「架け橋」のような存在です。専門的な資格は必要ありません。

自殺予防は1人ではできません。4つのサイクルを地域全体で取り組み、繰り返すことで、大切な命を守ることができます。



#### 気付く

悩んでいる人に  
気が付きましょう

周りにこんな方はいませんか？

- ・口数が少なくなった
- ・遅刻や早退が増えている
- ・地域の集まりに顔を見せなくなった

#### 傾聴

声を掛けて話を  
聴いてみましょう

話を聴くときのコツ

- ・優しい雰囲気です話を聴く
- ・相手がどんな気持ちなのか話してもらう
- ・相手の話を否定せず、安易に励まさない

#### 見守る

相談先へつないだ後は  
見守りましょう

普段の様子を知っていると、変化があった場合に早めに気付くことができます。表情や会話での反応などに注意し、新たな気づきにつなげましょう。

#### つなぐ

専門家や医療機関に  
つなぎましょう

1人では解決できない問題をかかえているようなら、理解のある家族や友人、先生などと協力して、早めに専門家への相談につなげましょう。

### ▶相談窓口の連絡先

※年末年始を除く

|                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| 県こころの健康センター    | ☎ 027-263-1156 (平日 9:00 ~ 17:00) |
| こころの健康相談統一ダイヤル | ☎ 0570-064-556 (平日 9:00 ~ 22:00) |
| 吾妻保健福祉事務所      | ☎ 0279-75-3303 (平日 8:30 ~ 17:15) |
| 東吾妻町保健センター     | ☎ 0279-68-5021 (平日 8:30 ~ 17:15) |



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

令和2年度特定健診（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）の割合が、男性受診者の約3割、女性受診者の約1割を占めています。

好ましくない生活習慣の積み重ねによって起こる病気の総称を「生活習慣病」といいます。食生活や身体活動などの生活習慣を整えることが健康な身体をつくるためには大切です。

『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を新たにに取り組んでみませんか？

★プラス10分  
今より多く身体を動かそう



最近ではコロナ禍による外出自粛で運動が少なくなっている人も多いと思います。生活習慣病の予防にはおよそ1日に8000歩以上歩くのが良いといわれています。

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）、今より多く身体を動かしてみよう。

★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。毎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！

- ・めん類の汁はなるべく飲まない！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、身体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』をそろえること。できるだけ決まった時間に食事をとることも大切です。



炭水化物を多く含み、エネルギーの素となる

主 食



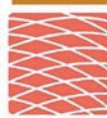
パン



ごはん



麺



たんぱく質や脂質を多く含む

主 菜



肉



魚



卵



大豆類



ビタミンやミネラル食物繊維を多く含む

副 菜



みそ汁



おひたし



サラダ



野菜の炒めもの

★受動喫煙のない健康社会を！

日本人の死につながる生活習慣第1位のたばこ。たばこの害は本人だけでなく周囲の人にも及びます。禁煙はもとより、望まない受動喫煙をなくしましょう。

■問い合わせ先

保健センター



(☎ 08・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 ～

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持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         | 開催場所    |
|--------------|---------|
| 令和3年10月6日(水) | 渋川市役所   |
| 13日(水)       | 草津町役場   |
| 15日(金)       | 中之条町役場  |
| 20日(水)       | みなかみ町役場 |
| 26日(火)       | 吉岡町役場   |
| 27日(水)       | 昭和村役場   |

※開催時間は全日程13時から16時まで

## 案内 国民健康保険被保険者証が新しくなります

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(木)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。



▲保険証の下地の色が茶色から青色に変わります。

これまで9月30日が有効期限でしたが、令和4年に予定されている保険証と高齢受給者証の一体化に伴い、今回交付する保険証の有効期限は**令和4年7月31日**までとなります。

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) 釘持莉沙

## 案内 家庭で不要になったパソコンを無料回収します

町では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収を8月1日より始めました。

### ■回収方法

- ① リネットジャパンへ申し込む  
(<https://www.renet.jp>)
- ② パソコンなどを段ボールに詰める

- ③ 宅配業者が希望日に自宅から回収

### ■その他

- ・ パソコンのデータはご自身で消去してください。
- ※ 無料消去ソフトを提供するなどサービスもあります。
- ・ モニターやプリンターなどの周辺機器、その他の小型家電も一緒に回収可能です。
- ・ パソコンを含む段ボール1箱分の回収料金は無料です。



※ 箱のサイズは、3辺の合計が140cm以内。重さは20kg以下。

・ インターネットが使用できない方は直接電話でご相談ください。

### ■問い合わせ先

リネットジャパンリサイクル(株)  
(☎ 0570・085・800)

## 「困ったら ひとりで悩まず 行政相談」 10月18日から24日は行政相談週間です！

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、佐藤喜知雄さんです。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、来場前の検温、相談中のマスク着用にご協力くださるようお願いいたします。なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

- 期 日 令和3年10月6日(水)、12月1日(水)、  
令和4年2月2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。(☎ 0570-090110)

■ 問い合わせ先 総務課 (内線) 2221 (担当) 寺嶋 正春



## 案内 第25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業績をあげた団体や個人を表彰します。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

①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

②持続可能な社会づくり（省エネ・5Rなど）に向けた活動・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3年11月30日(火)

### ■応募・問い合わせ先

〒371-0846

前橋市元総社町171-1

(公財) 群馬銀行環境財団事務局

(☎) 027・255・6160

## 案内 『松剪定・生垣・竹垣講習』を実施します

公益財団法人群馬県長寿社会づくり財団の高齢者活躍人材確保成事業では、シルバー人材センターでの就業を希望する未入会の高齢者と職種転換などを希望するシルバー人材センター会員を対象に、新たな分野で活躍することに興味・自信を持つことができるよう、技能講習を実施します。

### ■日程

令和3年10月14日(木)・15日(金)

### ■対象

60歳以上のシルバー人材センター入会希望者で職種転換や就業を考えている方

### ■会場

前橋市嶺公園ほか

### ■定員

15名

### ■受講料

無料

### ■申し込み方法

電話または郵送、FAXで、『希望講習名(会場名)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、電話番号』を当財団またはお近くのシルバー人材センターへご連絡ください。



### ■申し込み期限

令和3年9月29日(水)

### ■その他

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により開催日の変更または中止となる場合があります。

### ■申し込み・問い合わせ先

〒371-08517

前橋市新前橋町13-12

(公財) 県長寿社会づくり財団

(FAX) 027・255・6166

(☎) 027・255・6400

## 令和4・5年度入札参加資格申請を受け付けます

町では、令和4・5年度の入札参加資格者名簿の作成を行います。競争入札に参加を希望する事業者は、『ぐんま電子入札共同システム』から申請してください。受付期間中に申請できなかった場合は、令和4年4月以降の随時申請により名簿登載が可能となります。

### ■受付期間

【物品・役務】 令和3年10月1日(金)～29日(金)

【建設コンサル】 令和3年12月1日(水)～21日(火)

【建設工事】 令和4年1月5日(水)～28日(金)

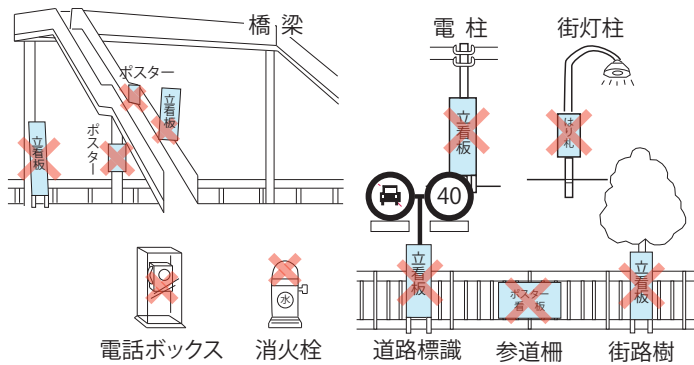
### ■その他

町内事業者で競争入札に参加しないものの小規模な工事・修繕・業務委託を希望する方は、町小規模工事等希望者登録を随時受け付けています。

■問い合わせ先 企画課 企画調整係 (内線) 2233 (担当) 福原郁馬



# 町からのお知らせ



▲広告表示を禁止している例

## 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、違反簡易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、中之条土木事務所です。

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・3047)

## 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(火)から30日(木)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 親子ふれあい交流事業を中止します

令和3年度親子ふれあい交流事業「デイズニールランド」につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止することになりました。町社会福祉協議会「社協だより」のお知らせ欄を

ご覧になり楽しみにされていた方も多いかと思いますがご理解と協力をお願いします。

### ■問い合わせ先

町母子寡婦会事務局  
(☎ 68・2772 (担当) 清水)

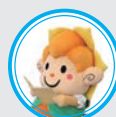
## 中央公民館 図書情報

### ◆児童図書

『みどりバアバ』……………ねじめ正一 著  
『アパートのひとたち』…エイナット・ツアルファティ 著  
『江戸の空見師 嵐太郎』……………佐和みずえ 著

### ◆一般図書

『怖い村の話』……………都市ボーイズ 著  
『命がけの証言』……………清水ともみ 著  
『テスカトリポカ』……………佐藤 究 著



### ◆おすすめの一冊

『ぼくのお父さん』……………矢部 太郎 著  
40年前の東京・東村山を舞台に、つくし採取や自転車の二人乗り、屋根から眺めた花火、普遍的でノスタルジックな心温まる物語。40ページ超の描きおろし、全編オールカラーの一冊です。

### ■問い合わせ先

中央公民館 (☎ 68-2412)





～はじめよう！備えて安心 食品ストック～

## 🍴 家庭備蓄のすすめ 🍴

地域の防災力を高めるには、一人ひとりの自助の力を高めることが重要です。もしも災害に遭った場合、一般的にライフラインの復旧や救援物資の到着まで、最低3日はかかるといわれています。

食品ストックを最低でも3日分（可能ならば7日分）用意して、自力で災害を乗り越えられる準備をしておきましょう。

## ローリングストックで 普段の食事を 非常食 に

家庭での食事から備える「ローリングストック」とは、**①備える、②食べる、③買い足すを繰り返し、常に家庭に食品が備蓄される方法です。**

この方法なら災害時の食事でも慌てずに、普段から食べ慣れた食材を備蓄することができます。「ローリングストック」で普段の生活に備蓄を取り入れてみませんか。

### 備蓄食品を用意する時のコツ！

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。これらをバランスよく備えることが大切です。

#### 非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

例) 乾パン、長期保存できる菓子類、缶詰パン、アルファ化米、フリーズドライ製品など

#### 日常食品

日常から使用し、災害時でも使用するもの

例) 缶詰、乾物、乾麺、レトルト食品、お米、カップ麺など

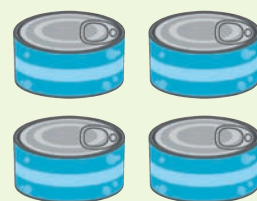
詳しくは、農林水産省ホームページ『家庭備蓄ポータル』をご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

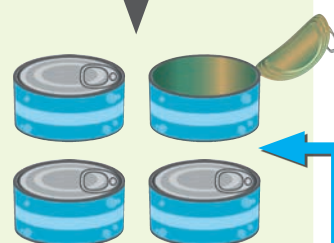


### ローリングストックのイメージ

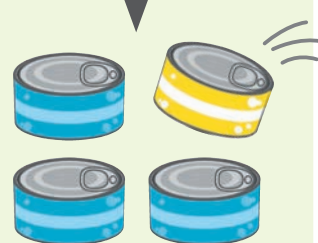
① 備える



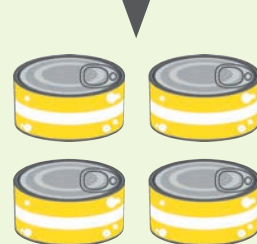
② 食べる



③ 買い足す



④ 一循環した



# 町からのお知らせ



**ハロウィンジャンボミニ 5 千万円**  
 1等前後賞合わせて5,000万円  
 1等3,000万円、前後賞各1,000万円

**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

当選のチャンス広がる

ネット購入はこちらから!  
 宝くじ公式サイト  
<https://www.takarakuji-official.jp/>

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。

2つのジャンボで  
 欲張りハロウィン。

9月22日(水) 同時発売 各1枚300円  
 発売期間 9月22日(水)～10月22日(金)  
 抽せん日 10月29日(金)

一般財団法人 全国市町村振興協会  
 2021年 新市町村振興宝くじ

## 所有地の草刈りを行いましょう～環境美化にご協力ください～

夏になると植物の成長が早まり、雑草が繁茂しやすくなります。雑草を放置しておく  
 とさまざまな問題が発生するだけでなく、近隣住民にも迷惑がかかります。自宅の庭  
 や所有地の草刈りなどを行い、適切に管理しましょう。

### ■起こりうる問題

- ・害虫や有害動物の住処や隠れ家になる
- ・ポイ捨てや不法投棄の発生
- ・空き巣や火災などの犯罪の誘発
- ・景観の悪化

### ■刈り草の処分方法

刈り取った雑草は、屋外で焼却せず、土に  
 埋め自然にかえしたり乾燥させて燃えるごみ  
 の収集に出すなど適正に処理してください。

■問い合わせ先 町民課 環境対策係 (内線) 2124 (担当 田中恵太)



## 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。

9月は秋のファッション祭りとして館内で販売  
 している洋服を1500円以上お買い上げの方に『無  
 料入浴券』をプレゼントします。このほかにも毎  
 週行っている割引イベントなどを多数実施してい  
 ます。詳しくはホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 あづま温泉「桔梗館」(☎ 59-3533)



## 令和 3 年度 入札結果

(7月21日執行)

| 事業名                                   | 場所     | 落札業者               | 落札金額         | 役場担当課    |
|---------------------------------------|--------|--------------------|--------------|----------|
| 令和3年度 大規模盛土造成地<br>第二次スクリーニング調査業務      | 植栗・岡崎  | 技研コンサル(株)<br>吾妻営業所 | 33,500,000 円 | 総務課      |
| あがつまふれあい公園（道の駅あがつま峡）<br>公衆トイレ増設工事     | 三 島    | 池原工業(株)            | 42,500,000 円 | まちづくり推進課 |
| 農村地域防災減災事業 東吾妻2地区<br>ため池耐震点検・豪雨調査業務委託 | 岡 崎    | 技研コンサル(株)<br>吾妻営業所 | 11,000,000 円 | 農林課      |
| 町道本宿・日向線 舗装改修工事                       | 本 宿    | 池原工業(株)            | 10,100,000 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)            | 8,300,000 円  | 建設課      |
| 町道大沢・長藤線 舗装改修工事                       | 萩 生    | 池原工業(株)            | 8,200,000 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             | 17,700,000 円 | 建設課      |
| 町道 5085 号線（上野・在下） 道路改良工事              | 原 町    | (株)大沢建設            | 17,300,000 円 | 建設課      |
| 橋梁補修詳細設計業務委託（吾妻峡橋、根古屋橋）               | 松谷 ほか  | (株)アイ・ディー・エー       | 7,880,000 円  | 建設課      |
| 町道金井・川戸線 用地補償調査業務委託                   | 川戸・金井  | 技研コンサル(株)<br>吾妻営業所 | 24,500,000 円 | 建設課      |
| 合併処理浄化槽設置工事（3-6 工事）                   | 大戸 ほか  | 宮崎工務店(株)           | 3,000,000 円  | 上下水道課    |
| 合併処理浄化槽設置工事（3-7 工事）                   | 大柏木 ほか | (有)小泉設備            | 2,050,000 円  | 上下水道課    |

■問い合わせ先 各担当課まで

道の駅  
あがつま峡

従業員

健康で働く  
意欲のある方

募集

道の駅あがつま峡では、ふれあい公園の草刈り業務やトイレ清掃業務で働ける方を募集しています。

■勤務時間 【4月～11月】8時～17時（8時間）  
【12月～3月】8時～11時（3時間）

■業務内容 道の駅公園内の草刈り管理、  
渓谷等のパークングのトイレの清掃など

■問い合わせ先 道の駅あがつま峡（☎ 67-3193）  
（指定管理者（株）ACC）

### 投稿 短歌

あづま野いちご短歌会

久しぶりの梅雨の晴れ間は忙しく  
物干し竿は過密状態

大塚 綾子

奥深き山の傾りを彩りて  
エーデルワイスの花園白し

齊藤由喜子

庭先にふと見つけたる螢草  
小さな花の青色清し

佐藤 律子

夫建てし家の解体進みをり  
子育ての日日廻りくる

塩谷 好子

長雨に手元に集めて読む本は  
映画となりし「愛の流刑地」

関本 こう

短冊に孫が願いを書き吊す  
風待ちわびるガラスの風鈴

高橋 春江

降る雨に黄蓮華升麻の葉は茂り  
丸き蕾は色付き初める

田村マリ子

黒雲が頭上に広がり干し物を  
入れる間もなく大粒の雨

橋爪 治子

雨あがりの畑のをちこちに草刈り機の  
音は響きて夕暮れの空に

茂木いそ江

男孫達の使ひし箸や椀揃へ  
健やかに育てと曾孫におさがり

山田 暁

鉢の水飲みみろし猫が突然に  
獣の眼で蝶を見送る

石田千嘉子

夫と行く中日巨人の野球観戦  
熱気と汗と拍手のなかに

石田由美子

上信道の工事は刻刻せまり来て  
松の剪定も今年で終りか

猪野 房江

### 投稿 俳句 麻の実俳句会

・山あいに顔を出してる入道雲  
・ひぐらしの大合唱を聞きたい

小林 瞭太

・秒針の聞こゆる厨青山椒  
・遠雷や涼しき風の通り過ぐ

関本よし子

・御堂まで紫陽花続く里の路  
・百日草花壇の緑の色どりに

篠原 敏子

・傍らにラヂオ鳴らして草筆る  
・二階より泰山木の花眺む

竹内 芳子

・夏草や更地のままの役場跡  
・雨空を見あぐ白猫半夏生

萩原 富江

### 投稿 短歌 短歌会

若きらの「ヤッター」のこゑ躍り込む  
山に登るは「ヤッター」のため

東 曙 美

母の日に少しの会話山の氣に  
顔を合はせて確かな喜び

富田 はる

腹見せて道に横たふ雨蛙  
黒き卵塊抱へしままに

萩原 富江

真夜中の弥生の空にオリオンの  
すでに影なし北斗広がる

明日 香

コロナ禍にマスクして座す待合室  
静なる空間冷ややかにあり

藤原 公子

分校の庭の片隅手造りの  
ベンチ置かれる完治翁から

町田とよゑ

山桜萌え木の中にうす紅が  
朝日をうけて輝き咲きぬ

小林千豆子

天ぶらにするが一番摘みたての  
穂の芽苞に夫帰り来ぬ

菅谷千恵子

わが膝に天道虫の舞ひ降りぬ  
愛別離苦の羽をぬらして

青木 ソメ

## とらいあんぐるん相談室（群馬県）をご利用ください

ぐんま男女共同参画センターでは、専門の相談員が皆さんのお話を伺います。  
悩みなどをひとりで抱え込まないで、お気軽にご相談ください。費用は無料です。

### < 女性電話相談 >

【受付日時】

毎週火・水・金・日 9:00～12:00、13:00～16:00

※年末年始、祝日、月曜日が祝日の場合の火曜日はお休み

【相談先】 女性相談専用ダイヤル (☎ 027-224-5210)

### < 男性電話相談 >

【受付日時】

毎月1回 第4日曜日 13:00～16:00

【相談先】

男性相談専用ダイヤル (☎ 027-212-0372)



■問い合わせ先 ぐんま男女共同参画センター (☎ 027-224-2211)



毎年8月30日から9月5日は防災週間です

## 災害時に役立つおすすめ健康料理レシピ 186

### バッククッキング

バッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんするだけで、誰でも簡単に温かい食事を少量から作ることができる調理方法です。アウトドアや万が一の災害時でも大活躍！ご家庭でも、ぜひ試してみてください。

#### 必要な道具

カセットコンロ・  
ガスボンベ・鍋・  
ポリ袋（120℃耐熱）・水

#### 基本的なつくりかた

メニューに関係なく調理の手順は同じです。  
①材料を切る ②材料を袋に入れてよく混ぜる  
③袋の空気を抜き、上のほうでしっかりと結び  
④沸騰した鍋に材料を入れて加熱する

#### ごはん

◆材料（1人分）  
米 …… 70 g 水 …… 100 cc

- ◆つくりかた  
①米をポリ袋に入れ、少しの水（分量外）で軽くもみ洗いて水を捨てます。  
②ポリ袋に分量の水を入れ、空気を抜いて口を結びます。  
③沸騰した鍋に②を入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らして完成です。



#### カレー

◆材料（1人分）  
ジャガイモ …… 50 g  
人参 …… 20 g ツナ缶 …… 20 g  
玉ねぎ …… 50 g カレールー …… 15 g  
コーン缶 …… 20 g 水 …… 80 cc

- ◆つくりかた  
①ジャガイモ、人参、玉ねぎの皮をむき、薄く切ります。  
②ポリ袋に①とその他の材料をすべて入れ、よくなじませます。  
※ルーが固形の場合は刻んで入れます。  
③ポリ袋の空気を抜いて口を結びます。  
④沸騰した鍋にポリ袋を入れて、約20分加熱して完成です。



カレーのルーを  
シチューに変える  
こともできます！

#### バッククッキングのメリット

1. ひとつの鍋で複数の料理を同時に調理できる！
2. 鍋に張った水は汚れない限り何回でも使える！
3. 被災時も食べ慣れた味で食事を作ることができる！
4. 保存食を買いそろえる必要がなく、お金がかからない！

防災

#### まちの人口

～令和3年8月1日現在～

|      |         |
|------|---------|
| ●男   | 6,409人  |
| 前月比  | (－14人)  |
| ●女   | 6,615人  |
| 前月比  | (－17人)  |
| ●人口  | 13,024人 |
| 前月比  | (－31人)  |
| ●世帯数 | 5,535世帯 |
| 前月比  | (－10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                   | ※  | ※  |    | ○  | ○  | ○  | ○   | ○   | ○   | ○  | ○  | ※  |