



住民が誇りを持って暮らすまち

広報

ひがしあがつま



CONTENTS

- ★ 住民異動の手続きはお早めに！
- ★ 令和3年度 明るい選挙啓発ポスターコンクール
- ◆ 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

おおたこども園
節分の豆まき

Mar.2022

3

No.192

2月3日、節分に合わせて町内のこども園では豆まきが行われました。写真はおおたこども園の様子で、園児たちは「鬼は外！福は内！」と元気な声で鬼に向かって豆を投げつけ、厄を払いました。

住

民異動の手続きはお早めに！

春は引っ越し、異動のシーズンです

転入・転出・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。また、住民異動の手続きに伴い、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。

※詳しくは、各担当課（次ページ参照）へお問い合わせください。
手続きに来庁の際は、マスクの着用や検温等への新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にご協力をお願いします。



転 出届 (町内から町外へ) 引っ越しのおおむね 14 日前から

必要なもの

- ・本人確認書類（マイナンバーカード・免許証 など）

転 居届 (町内から町内へ) 引っ越ししてから 14 日以内

必要なもの

- ・本人確認書類（マイナンバーカード・免許証 など）
- ・マイナンバーカード（お持ちの方のみ）
- ・住基カード（お持ちの方のみ）

転 入届 (町外から町内へ) 引っ越ししてから 14 日以内

必要なもの

- ・転入前の市区町村が発行した転出証明書
- ・本人確認書類（マイナンバーカード・免許証 など）
- ・マイナンバーカード（お持ちの方のみ）
- ・住基カード（お持ちの方のみ）

国 民健康保険・国民年金 加入・脱退 速やかに！

必要なもの

加入時

- ・社会保険の離脱証明書
- ・国民年金手帳（60歳以下の方）

脱退時

- ・社会保険の被保険者証
またはその写し

正しい知識を身に付けましょう！

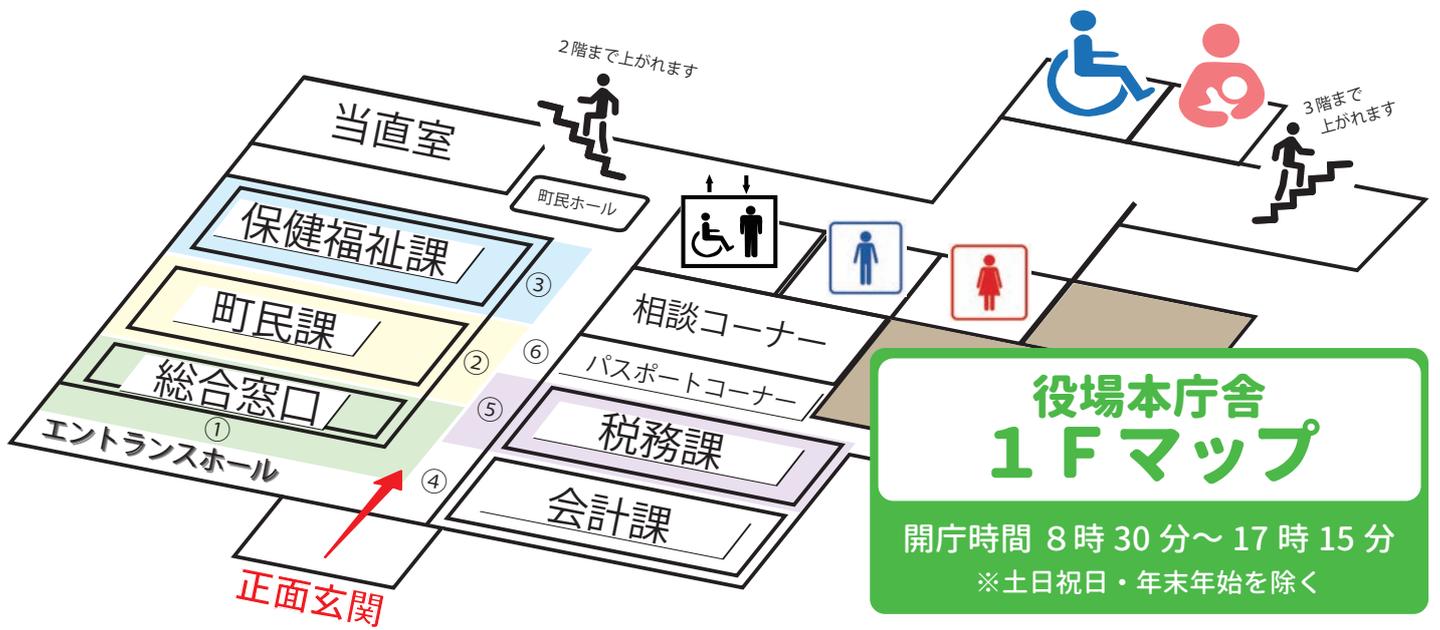
Q. なぜ住所の異動の手続きをしなければならないの？

A. 住民票の住所の異動届は国民健康保険・国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きだからです。

住民票（住民基本台帳）には、氏名・生年月日・性別・住所・世帯主との続柄などが記録され、国民健康保険・国民年金・児童手当・選挙人名簿への登録など各種行政サービスの基礎となっています。

法律上の義務のため、正当な理由がなく届け出をしない場合、**5万円以下の過料**に処されることがあります。

住民基本台帳法第52条より



■住民異動時に伴う手続き先等について

| 項目 | 担当課・問い合わせ先 | 場所 |
|---|---|--------|
| <input type="checkbox"/> どの窓口に行けばよいかわからない方 | 町民課 総合窓口係 | ①番窓口 |
| <input type="checkbox"/> 転入・転出・転居に関する事 <input type="checkbox"/> 通知カード・マイナンバーカードに関する事 | 町民課 戸籍住民係 (内線 2122) | ②番窓口 |
| <input type="checkbox"/> 国民健康保険・国民年金に関する事 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療制度に関する事 | 町民課 保険年金係 (内線 2123・2124) | ②番窓口 |
| <input type="checkbox"/> 介護保険に関する事 | 保健福祉課 介護保険係 (内線 2132) | ③番窓口 |
| <input type="checkbox"/> 児童手当・福祉医療費に関する事 | 保健福祉課 福祉係 (内線 2134) | ③番窓口 |
| <input type="checkbox"/> 原動機付自転車に関する事 | 税務課 住民税係 (内線 2112) | ⑤番窓口 |
| <input type="checkbox"/> 上下水道に関する事 | 上下水道課 (☎ 76-4010) | 本庁舎 2階 |
| <input type="checkbox"/> 保育所・こども園に関する事 <input type="checkbox"/> 小学校・中学校に関する事 | 学校教育課 こども係 (内線 2303) 学校教育課 学校教育係 (内線 2304) | 本庁舎 3階 |

※上記の表以外にも手続きが必要な場合があります。

役場では円滑な窓口サービスを行うため

ワンストップサービスを取り入れています！

役場1階では、コンシェルジュ(案内人)を配置した総合窓口を設置し、お客さまの要件に応じた行き先などのご案内をするほか、転入や転居などの住民異動、出生や死亡などの戸籍の届け出に関連する各種のお手続きをできる限りお客さまに移動していただくことがないように、「ワンストップサービス」で対応しています。

また、プライバシーへの配慮が必要な場合は、相談コーナーも活用しています。



明るい選挙啓発 ポスターコンクール

令和3年度の明るい選挙啓発ポスターコンクールが実施され、昨年の9月8日に、町選挙管理委員会（小池勝良委員長）により町審査が行われました。本年度は小学校の部に179点、中学校の部に191点、計370点の応募があり、各校からの代表作品80点より、小学校15点、中学校15点を優秀賞とし、県コンクールに町代表作品として出品しました。

その結果、「小学校の部」では、大須賀惇実さん（東小学校6年）、奥田莉緒菜さん（太田小学校6年）、立石幸太郎さん（原町小学校6年）が優秀賞を受賞されました。「中学校の部」では、西巻沙友里さん（東吾妻中学校1年）が佳作を受賞しました。

また、優良団体として坂上小学校が表彰されました。町審査の結果については次のとおりです。



県審査 入賞作品

※敬称略



②優秀賞

大須賀惇実（東小6年）



④優秀賞

奥田莉緒菜（太田小6年）

町審査 優秀賞

※敬称略

【小学校の部】

- | | |
|---------------|---------------|
| ①萩原 悠真（東小5年） | ⑨星川 歩夢（原町小6年） |
| ②大須賀惇実（東小6年） | ⑩澁川 奈々（原町小6年） |
| ③小池 香音（太田小6年） | ⑪森尾 茉侑（原町小6年） |
| ④奥田莉緒菜（太田小6年） | ⑫富澤あおい（岩島小6年） |
| ⑤一場 斗優（原町小5年） | ⑬槁爪 一花（岩島小6年） |
| ⑥青木 心愛（原町小5年） | ⑭久保 道嵩（坂上小4年） |
| ⑦上田 瑠偉（原町小6年） | ⑮高橋 暖人（坂上小5年） |
| ⑧立石幸太郎（原町小6年） | |

【中学校の部】

- | | |
|----------------|----------------|
| ⑯青木 慶弥（東吾妻中1年） | ⑳都所 颯太（東吾妻中2年） |
| ⑰小池 聖南（東吾妻中1年） | ㉑富澤 崇人（東吾妻中2年） |
| ⑱堀込 旭（東吾妻中1年） | ㉒小池 里奈（東吾妻中2年） |
| ㉓西巻沙友里（東吾妻中1年） | ㉔一場 夢叶（東吾妻中2年） |
| ㉕堀田 楓（東吾妻中1年） | ㉖唐澤 里奈（東吾妻中2年） |
| ㉗西澤 妃葵（東吾妻中1年） | ㉘飯塚 輝空（東吾妻中2年） |
| ㉙小池 凌暉（東吾妻中1年） | ㉚佐々木奏真（東吾妻中2年） |
| ㉛宿谷 結和（東吾妻中1年） | |

▶問い合わせ先 町選挙管理委員会事務局
（役場総務課内 内線 2223 担当 篠原有紀）



町審査 入賞作品



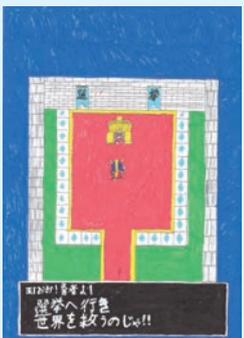
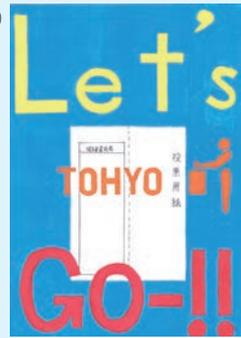
⑬佳作

西巻沙友里（東吾妻中1年）



⑧優秀賞

立石幸太郎（原町小6年）



岩

下チームが優勝

知事杯選手権（ゲートボール）大会

前橋市幸始園・大渡緑地ゲートボール場で開催された知事杯選手権大会で東吾妻町岩下チームが優勝されました。結果報告に町長室へ訪れ、大会での試合を振り返りながら、来季に向けた意気込みを伺いました。また、今回優勝を果たしたことで、県ゲートボール協会と上毛新聞社による「栄光のベストテン」に選出されました。



吾

妻鶯職組合若鶯会はしご乗り あづまこども園で披露

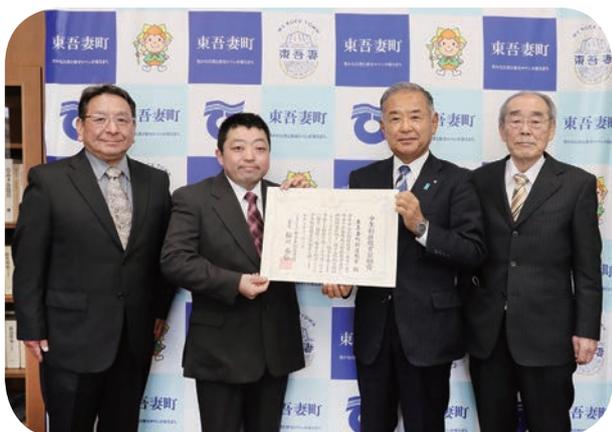
1月20日にあづまこども園で、吾妻鶯職組合若鶯会によるはしご乗りが披露されました。はしご乗りは1年の健康・無事を祈る伝統行事です。演技では、高さ約7メートルのはしごの上から、新年を祝う垂れ幕を掲げたり、逆立ちをして足を広げる「二本鯰しやち」などの大技を披露。園児から盛んな拍手が送られました。

東

公民館が受賞

優良公民館文部科学大臣表彰

2月4日に「第74回優良公民館文部科学大臣表彰」で東公民館が選出されました。東地区には、大字ごとに分館があり、分館長を区長さんが兼務しています。分館長は例月会議や分館長会議で住民から得られた意見を公民館運営審議会でも共有し、住民の意見をきめ細かく事業に反映されている点が評価され受賞に至りました。



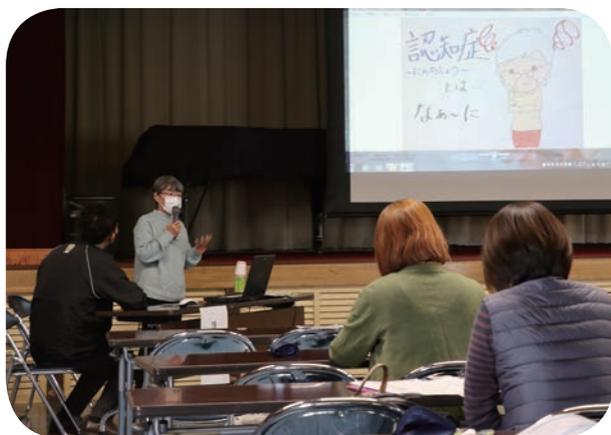
東

吾妻町剣道教室が全国表彰 少年剣道教育奨励賞 受賞

東吾妻町剣道教室が全日本剣道連盟から少年剣道教室奨励賞を受賞されました。これは、少年少女の剣道指導に尽力し、学校教育や地域社会に貢献された功績が評価されました。同教室は、今年で活動7年を迎え、毎週木曜日に東吾妻中学校体育館で稽古に励み、段級試験で優秀な成績を収めています。

小林勇さんが受章 令和3年度高齢者叙勲

小林勇さんが高齢者叙勲（瑞宝双光章）の教育功労部門で受章されました。高齢者叙勲は、春秋叙勲の基準を満たしながら受章していない功労者のうち88歳を迎えた方に春秋叙勲とは別に授けられるものです。小林さんは、学校現場や行政などで教育に携わり地域を支えたほか、平成3年度から5年度には原町小学校長としてもご活躍されました。



認知症を学び地域を支える 認知症サポーター養成講座

1月21日に中央公民館で町民生委員児童委員協議会を対象とした「認知症サポーター養成講座」が開かれました。「認知症の人と家族の会」の島村まつ代さんが講師を務め、脳の構造や具体的な症状を解説。「認知症は誰でもかかる脳の病気。支援には正しい理解が必要」と訴えました。委員にはサポーターの証としてオレンジリングが贈られました。

東吾妻町長選挙 立候補予定者等の説明会を開催します！

任期満了による東吾妻町長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 令和4年3月22日(火) 14時～

■会場 役場本庁舎 301会議室

■出席者

東吾妻町長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 令和4年4月12日(火)

■投票日 令和4年4月17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9年4月18日以前に生まれた方



■供託金

町長選挙では、立候補の届け出において、候補者ごとに一定額(50万円)の現金または国債証書を法務局に預け、その証明書を提出しなければなりません。これを「供託」といい、当選を争う意志のない方が売名などの理由で無責任に立候補することを防ぐための制度です。その候補者の得票数が規定の数に達しなかった場合(有効投票総数の10分の1未満)や立候補を辞退した場合には、供託物は全額没収され、町に納められます。

■問い合わせ先

東吾妻町選挙管理委員会

(役場総務課内 内線 2222 担当 根津俊明)





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

未指定文化財を知ろう 太田地区編⑤

天明泥流の被害、 旧岩井村の被害を知る絵図

今月の歴史文化探訪は、未指定文化財を紹介する太田地区の第5弾として、天明泥流の記憶を伝える絵図についてご紹介します。

●天明泥流の発生

ここ数年、毎年のように「何十年に一度」と形容されるような自然災害(台風、集中豪雨、大雪など)が相次いでいます。人間の力ではどうにもできない自然の強大さに畏怖を覚えるとともに、過去の人間たちも同様の思いをし、必死に生きてきたのだと改めて感じています。天明3年(1783年)に発生した浅間山大噴火に端を発する泥流の発生(いわゆる天明泥流)もまさにこの吾妻地域を襲った未曾有の自然災害の1つといえるでしょう。

浅間山は標高2568mの群馬県と長野県の県境に位置する活火山で、これまで有史だけでも幾度となく噴火したことで知られる火山です。その中で天明3年の噴火は5月からおよそ3カ月間続いた大規模な噴火活動で、そのうち大規模な災害を引き起こしたとされる泥流の発生は8月5日のこととされています。浅間山の東麓である鎌原村を噴火によって発生した岩屑(がんせつ)なだれが襲い、その流れが吾妻川へと注いで泥流へ

と変化、川を下ってその兩岸の村々を飲み込んでいきました。その様子がいかに凄まじいものだったか、この出来事が多くの絵図や古文書に記録されていることから感じることが出来ます。特に『太田村誌』にも載せられている『浅間山津波実記』

では、実に生々しく当時の被害記録として書かれており、家の流失や人の死など背筋が震えるほどの恐怖感が文章から伝わります。東吾妻町の泥流被害の多くは記録において岩島・原町地区が多く見受けられますが、こと太田地区においても泥流の被害から逃れることはできず、その際の状況について描かれた絵図が残されています。それが「浅間焼け吾妻川沿い岩井村畑泥押し図」です。

●太田地区(岩井)の泥流被害

『浅間山津波実記』では、家が流された村として39カ村挙げられていますが、東吾妻町に該当する場所では横谷・松尾・岩下・矢倉・三島・厚田・川戸があり、太田地区である岩井・植栗・小泉・泉沢の名はありません(あくまで家が流されたという事実があった場所のみの記載と思われまます)。しかしながら、「浅間焼け吾妻川沿い岩井村畑泥押し出し図」などからは決して少なくない被害

があったことがみえてきます。

大字岩井は吾妻川右岸側に位置する場所で、太田地区の最も西側に位置する地域です。その立地は吾妻川が北から東へと急激に流路が変化するので変化点に位置しており、その流れによって生み出された段丘、それも川辺に位置する下位段丘と現在の家々が立ち並ぶ上位段丘(川からの比高差約20m)に大きく分けることが出来ます。では被害はどこまで及んだのか。この絵図からは被害の多くは下位段丘にあった畑であったことがわかることと同時に、20mを超える比高差を持った上位段丘でさえも泥流がその勢いのままに乗り越え上がったことがわかるのです。被害場所とみられる着色からは現在の阿弥陀堂(田中)?付近まで被害があったことが伺われ、皮肉なことには流路の向きが変化するのでその立地がまさに慣性の法則によって泥流の勢いが崖を乗り越える力へと移ってしまったものと思われまます。しかしながら、岩井のより東側に関しては被害が及んでおらず、おそらく現在も残る地形の変化、微高地であったかどうかというわずかな差が被害の差に変わったのかも知れません。

●記憶を受け継ぐために

この自然災害の記憶を忘れないために、今回ご紹介した絵図のようになさざまなものに、そして場所に記憶を留める文化財が残されています。目につくものとしては大字町の善導寺門前に残る供養碑や大字新巻に残る泥流で流されてきたと考えられる浅間石などが代表格でしょう。多くの自然災害に見舞われている昨今、これまでふれてきた記録や絵図といった災害の記憶を留める文化財に注目し、いかにして復興までの道のりを歩んだのか。改めて考えることが必要かもしれません。



▲泥流により流されてきたと考えられる浅間石(大字新巻)

※「浅間焼け吾妻川沿い岩井村畑泥押し出し図」は現在群馬県立公文書館で保管されておりまますので、ご興味のある方は閲覧の申し込みをしてみてはいかがでしょうか。

【参考文献】

『天明三年浅間焼け』
2004 国土交通省関東地方整備局
利根川水系砂防事務所

住民税非課税世帯等 に対する臨時特別給付金

▶支給額
1世帯当たり **10万円**

※記載内容確認のため提出書類を受理してから1カ月を目安に給付します。

住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計に急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。

なお、給付金を受け取るには手続きが必要です。



支給対象は次の①・②のいずれかに当てはまる世帯です

①住民税非課税世帯

世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税の世帯です。

申請方法

令和3年12月10日時点で住民登録があり対象と思われる世帯に、確認書を2月上旬に送付しました。

内容を確認し、回答したうえ、同封の返信用封筒を使って確認書を**東吾妻町に郵送**してください。

返送期限

確認書の発行日から3カ月以内

支給対象に該当すると思われる世帯で、確認書が届いていない場合は、役場保健福祉課までお問い合わせください。

②家計急変世帯

令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、住民税非課税相当(※)の収入となった世帯です。

※住民税非課税相当とは…

世帯全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1カ月×12倍）が町民税均等割非課税水準以下のこと。

【住民税非課税となる年収（一例）】

- 単身世帯…93万円以下
- 配偶者・扶養家族1人の世帯…137万8千円以下

申請方法

給付金を受け取るには**申請書の提出**が必要です。申請書と添付書類を役場保健福祉課へ郵送または持参してください。町ホームページでも申請書をダウンロードできます。必要な書類など詳しく掲載しています。



申請期限

令和4年9月30日(金)

！ 住民税非課税世帯等に対する臨時特例給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

ご自宅や職場などに、町や県、国（の職員）などをかたった、給付金や補助金などと称し、ATMで手続きさせようとしたり、口座番号や暗証番号を聞いたりすることは絶対にありません。このような不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。



▶ 問い合わせ先

【給付金の制度について】

内閣府住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金コールセンター（☎0120-526-145）
受付時間 全日9時～20時

【申請手続きについて】

役場保健福祉課 福祉係
（☎68-2111 内線2133 担当 小林 稔）

東吾妻町国保診療所だより

「3月の診療予定表」【受付】8:30～11:45、14:00～17:00

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|----------|----------------|----------|----------------|----------------|----------|
| 3/6 休診 | 7 | 8 午後 往診 | 9 休診 | 10 午後 往診 | 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 | 23 休診 | 24 | 25 | 26 休診 |
| 27 休診 | 28 | 29 午後 休診 | 30 休診 | 31 | 4/1 | 2 休診 |
| 3 休診 | 4 | 5 | 6 休診 | 7 | 8 | 9 休診 |

改定日本語版
CHS

フレイルの判定基準



| | |
|---------|------------------------|
| 体重減少 | 6カ月間で2kg以上の体重の減少 |
| 筋力低下 | 握力 男性：26kg以下 女性：18kg以下 |
| 疲労感 | 理由もなく疲れたような感じがする |
| 歩行速度の低下 | 通常歩行速度 1.0m/秒以下 |
| 身体活動の低下 | 定期的な運動を週に1回もしていない |

3項目以上に該当→フレイル

1～2項目に該当→プレフレイル 該当なし→ロバスト(健常)

フレイル予防
ロコモチャレンジ

高たんぱく質 10 食品群!

さあにぎやか に いた だ く



■参考文献 Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993
国立長寿医療研究センター・東浦町作成
「健康長寿教室テキスト第2版」

■連絡先 国保診療所 石渡 栞 (☎ 59-3010)

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「フレイル
予防①」についてです。

「フレイル」という言葉を聞いた
ことがあるでしょうか。フレイルと
は、虚弱や老衰の意味を持つ「Frailty」
という英語に対して日本老年医学会
が提唱した日本語訳で「加齢に伴う
予備能力低下のため、ストレスに対
する回復力が低下した状態」を表す
とされています。簡単にいうと、「加
齢により心身が古い衰えた状態」の
ことで高齢期に問題となります。コ

ロナ禍で自宅にいる時間が多くな
り、フレイル状態の方が増えている
ようです。早めに対策を行えば状態
が回復する可能性があることから、
自宅で行える予防法を確認していき
ましょう。
まずは自身がフレイルの基準に当
てはまるかどうかを見てみましょう
(左表)。フレイル予防には「栄養・
運動・社会参加」が重要とされてい
ます。まず「栄養」についてですが、
低栄養は筋力低下や転倒・骨折につ
ながります。さまざまな食品を摂る
ことで栄養状態を保つことがフレイル

予防になります。そこで参考にし
たいのが10の食品群の頭文字をとつ
た「さあにぎやかにいたたく」の合
言葉(ロコモチャレンジ！推進協議
会より)です(左図)。10の食品群
から1日7種類以上の食品摂取が目
標とされています。不足しがちなた
んぱく質(肉・魚・卵・牛乳など)
を十分摂ることも大切です。バラ
ンスの良い食事でフレイル予防をし
ていきましょう。
次回は家庭でできる運動などを紹
介します。

3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4年3月23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)



3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4年3月9日(水) 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4年3月11日(金) 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「むし歯と歯周病のワクチンはないの？」についてです。

■はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大防止と重症化予防のため、ワクチンの追加接種（3回目）が行われています。筆者も数回ではありませんが、昨年夏、県央ワクチン接種センター（Gメッセ群馬）で、接種業務に協力させていただきました。ワクチン接種が、新型コロナウイルス感染症のまん延防止に寄与することを願っております。

■むし歯や歯周病はバイオフィルム感染

新型コロナウイルス感染症は、咳や会話で飛んだ飛沫に含まれたウイルスを吸い込むことなどによる飛沫感染や接触感染が主な感染経路と考えられています。むし歯や歯周病は細菌による感染症ですが、むし歯原因菌や歯周病原菌は、ヒトの体内に侵入した後、バイオフィルムと呼ばれる膜状の構造物の中で、たくさんの種類の細菌と共生しています。歯と口に存在するバイオフィルムをデンタルプラーク（歯垢）と呼んでいます。

■むし歯や歯周病のワクチンはないの？

バイオフィルムには、細菌以外に、細菌の産生する粘着性や接着性に富む物質が含まれています。バイオフィルムは、むし歯原因菌や歯周病原菌などの悪玉菌だけでなく、歯と口の健康維持に関わる善玉菌も含めた多数の細菌が、口の中に定着するために築き上げた要塞です。バイオフィルムの中までは、免疫細菌や抗体だけでなく、抗生物質や殺菌性のあるうがい薬もほとんど効果を発揮できません。このため細菌感染症でありながら、むし歯や歯周病のワクチンは今まで開発されていないのです。



■マイクロバイオーームと健康維持

ヒトの体には、体を構成する細胞の37兆個の数倍ともいわれる微生物が棲みついています（常在微生物）。近年、ヒトの常在微生物群（ヒトマイクロバイオーーム）の研究が進み、特に腸内細菌叢はさまざまな病気への関与が指摘されています。このマイクロバイオーームとの共存共栄の関係が崩れると、常在微生物による感

染症が発症します。

歯周病は、マイクロバイオーームと人体との共生関係が破綻することにより発症すると考えられています。



新型コロナウイルスとは異なり、むし歯原因菌や歯周病原菌には、人体と長い共生関係があります。20世紀の歯科医療は、善玉菌も悪玉菌も区別しないバイオフィルムの徹底的な除去を目標として進歩しました。21世紀の歯科医療は、マイクロバイオーームと共生するという新しい視点から、悪玉菌を減らし、善玉菌を増やすことでバイオフィルムの質を改善するという新しい方法で進歩していくことでしょうか。

■参考文献

- 天野 敦雄 著
「21世紀のペリオドントロジー」
ダイジエスト」
医歯薬出版 刊
- 天野 敦雄 著
「長生きしたい人は
歯周病を治しなさい」
文春新書 刊

■問い合わせ先

保健センター（☎68・5021）

豚熱感染防止対策にご協力ください

日本全国の農場で豚熱が発生し、県内の農場でも複数の事例が確認されています。町内の山林などでも豚熱に感染したイノシシが見つかっています。養豚場への感染防止するため、以下の取り組みにご協力ください。

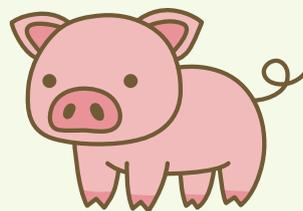
■ご協力いただきたい取り組み

- ①農場周囲の草刈り・整理整頓
- ②ゴミ出し時のゴミ袋の密封
- ③山林入山後の靴底の泥をよく落とす
- ④関係者以外の農場立ち入りの自粛

※詳しくは、町ホームページでも掲載していますので、ご確認ください。

豚熱は豚やイノシシ特有の病気であり、人には感染しません。

■連絡・問い合わせ先 農林課 農林振興係（内線 2284 担当 荒木貴充）



3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) |
|----------|------------|------------------|---|
| 3月 8日(火) | 離乳食講習会 | 10:15 ~ 10:30 | 令和3年2月～11月生まれ |
| 8日(火) | はっぴい歯科健診 | 個別通知を ご確認ください | 平成28年1月20日～3月15日、平成29年2・3月、 平成30年2・3・8・9月生まれ |
| 9日(水) | | | 平成28年3月16日～4月1日、8・9月、 平成29年8・9月、令和元年8・9月、 令和2年2・3月生まれ |
| 11日(金) | 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） |
| 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 | 令和2年5月12日～8月31日生まれ |
| 23日(水) | 4カ月児健康診査 | 13:15 ~ 13:30 | 令和3年10・11月生まれ |
| | 7カ月児健康診査 | 14:00 ~ 14:15 | 令和3年7・8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3年1・2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：保健センター

| 期 日 | 種 別 | 受 付 時 間 | 該 当 児 (者) |
|----------|---------|---------------|-------------------|
| 3月 7日(月) | ピヨピヨクラブ | 中止 | こども園就園前までの子どもと保護者 |
| 10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 |

3月の当番医予定表

| 期 日 | 内 科 | | 外 科 | 休 日 夜 間 |
|-----------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 3月 13日(日) | 吾妻さくら病院 (中之条☎75-3011) | 婦恋村診療所 (婦恋☎0279-97-3020) | 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) | 草津こまくさ病院 (草津☎0279-88-4321) | 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) | 長野原診療所 (長野原☎0279-85-2259) | 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) | 小池医院 (岩下☎67-2030) | 桜井クリニック (婦恋☎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) |

令和3年度 入札結果

(12月21日、1月21日執行)

| 事 業 名 | 場 所 | 落札業者 | 落札金額 | 役場担当課 |
|---|------|---------|------------|-------|
| 太田小学校門扉改修工事 | 植 栗 | (有)渡辺工業 | 1,620,000円 | 学校教育課 |
| 上信自動車道吾妻東バイパス建設事業に伴う 合併処理浄化槽設置・撤去工事（3-4工事） | 植栗ほか | 富沢設備(株) | 1,750,000円 | 上下水道課 |
| あづま保育所門扉改修工事 | 箱 島 | 吉田工務店 | 1,480,000円 | 学校教育課 |
| 温川テニスコート フェンス設置工事 | 本 宿 | (有)野村組 | 1,500,000円 | 社会教育課 |

■問い合わせ先 各担当課まで

周囲の気付きが**命**を守る！

みんなで防ごう 障がい者 虐待



障がい者への虐待は、本人が被害を訴えることが難しい場合が多いため、周りの皆さんの気付きが、虐待の早期発見と防止につながります。社会全体で、障がい者の権利と尊厳を守りましょう。

▶虐待のサインを見逃さないで！

虐待をしている人が、そのことを自覚していなかったり、虐待されていても本人が言えなかったりすることがあります。虐待を早期に発見するには虐待のサインを見逃さないことが大切です。

■主な虐待のサイン

- ・汚れたままの同じ服を着ている
- ・小さな傷がしばしば見られる
- ・急におびえたり、怖がったりする
- ・普段見られないパニック状態がある
- ・施設や職場に行きたがらない など



虐待かな？と思ったときは、ためらわずに下記まで相談・通報してください。
市町村の職員や関係者には守秘義務がありますので、通報者の情報は守られます。匿名による通報も受け付けています。



問い合わせ先

| | |
|---------------------------------|---|
| あがつま障がい者虐待防止センター (☎ 25-8082) | 役場保健福祉課 福祉係 (☎ 68-2111) 内線 2133 (担当 橋爪 治) |
|---------------------------------|---|

ひとりで**悩**まずに相談してみませんか？

LINE を使ってお悩み相談



県では、生活上のさまざまな悩みやトラブル、不安な気持ちを抱えた方が、いつでも気軽に適切な相談先につながれるよう、自治体や民間団体が開設する各種相談窓口をとりまとめ、案内するシステムを構築しました。

▶チャットボットの質問に答えて適切な相談先へ！

チャットボットの質問に数回答えることで、分野ごとの専門相談窓口（40種類以上）から利用者のお悩みに適した窓口を案内します。表示された相談窓口の電話番号をタップすれば、そのまま通話できます。また、掲載されたリンクから、窓口の詳細についても知ることができます。

まずは、スマートフォンアプリ「LINE」のホームから「群馬県デジタル窓口」の友だち登録を行ってください。



県デジタル窓口を友だち登録する。

トークの「悩み相談窓口」から質問に回答する。



問い合わせ先

県障害政策課 精神保健室 発達支援係
(☎ 027-897-2648 (担当 中里)
E-mail n-yoko@pref.gunma.lg.jp

案内
春の青少年健全育成活動実施

青少年の健全育成と非行防止を図るため、令和4年春の青少年健全育成運動を実施します。

■実施期間

令和4年3月15日(火)～4月30日(土)

■活動目標

県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組もう。
「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えよう。

■セーフネット標語「おぜのかみさま」

| 標語 | 【標語の内容】 | 【なにかから子どもたちを守るのか】 |
|----|-------------------------|-------------------|
| お | おくらない (写真を) | 児童ポルノの被害から |
| ぜ | ぜったいに会わない (ネットで知り合った人に) | 性犯罪の被害から |
| の | のせない (個人情報を) | 個人情報漏えいから |
| か | かきこまない (悪口などを) | ネット上のいじめから |
| み | みない (有害サイトを) | 有害サイトから |
| さ | さがさない (出会いを) | コミュニティサイトから |
| ま | まもる (ルールを) | ネット依存から |

■実施機関・団体

群馬県・群馬県教育委員会・群馬県警察本部・東吾妻町・東吾妻町教育委員会・群馬県青少年育成推進会議・東吾妻町青少年育成推

進員連絡協議会

■問い合わせ先

教育委員会事務局 社会教育課
(内線) 2440 担当 茂木夕子

案内
自動車の登録手続きはお済みですか？

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(還付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

①住所・氏名に変更があった場合

↓変更登録の手続き

②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

③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

■申請期限 令和4年3月31日(木)

■その他

車検証の住所や氏名の登録変更が3月中に完了しない場合は、「ぐ

■問い合わせ先

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。



■問い合わせ先

【自動車税(種別割)】

県自動車税事務所
(☎) 027・263・4343

県吾妻行政異議税事務所
(☎) 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
(内線) 2112 担当 里見真

◆ ◆ ◆ 令和3年産米食味値検査結果 ◆ ◆ ◆

町では、平成23年度に「食味分析計」を導入し、アミロース、たんぱく質、水分、脂肪酸度を測定し、それぞれの含有量によりお米のおいしさを総合的に評価しています。食味値のスコア数値70点未満は「普通」、70～80点は「やや良い」、80点以上は「良い」に分類されます(食味分析計資料より)。今回の分析結果を施肥加減の判断などに活かし、より一層おいしいお米の生産に役立てていただけたらと思います。

■問い合わせ先 農林課 農林振興係 (内線) 2284 担当 里見聡一郎

■令和3年産と令和2年産の米食味検査結果

| | 令和3年産の米 | | | | 令和2年産の米 |
|----|---------|-------|-------|------|---------|
| | 検体数 | 80点以上 | 割合 | 平均点 | 平均点 |
| 玄米 | 245 | 159 | 64.8% | 80.5 | 82.2 |
| 精米 | 16 | 6 | 37.5% | 79.8 | 85.5 |

募集

『おらがまちづくりプロジェクト委員会』メンバー募集

町では、「マイロックタウン東吾妻」を宣誓し、だれもが主人公になれる町を目指して活動が続けています。その中で、町の強みを活かしたPRイベントや食の特産品開発を企画・推進する「おらがまちづくりプロジェクト委員会」のメンバーを募集します。

■募集人数 5人程度

■活動内容

委員会に出席し、専門家のアドバイスを受けながら、町の強みを活かしたPRイベントや食の特産品の企画・開発などを行います。(報酬あり)

■活動期間

令和4年4月～令和6年3月末

■募集条件

月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、地域振興や食の特産品を開発することに意欲のある方

■応募方法

所定の応募用紙に必要な事項を記入のうえ、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかの方法で提出してください。

応募用紙はホームページからダ

募集

国税局や税務署で働く国税専門官 募集

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4年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
- ・平成13年4月2日以降に生まれの方で次に掲げる者
- ①大学を卒業した者または令和5年3月までに大学を卒業する見込みの方
- ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

■申し込み方法

原則、インターネットから申し込みください。

※インターネットから申し込みできない場合は希望する第1次試験地に対応する国税局にお問い合わせ

■選考および通知

募集期間の終了後、応募用紙により選考し、3月下旬に通知します。

■問い合わせ先

企画課 定住促進係

(内線) 2232 担当 腰塚丈弘

■募集締め切り日

令和4年3月18日(金)

合わせてください。

■受付期間

令和4年3月18日(金)～4月4日(月)

■試験日

【第1次試験日】

令和4年6月5日(日)

【第2次試験日】

令和4年7月4日(月)～15日(金)

※第2次試験日については第1次試験合格通知書で指定する日

■合格発表日

第1次試験：令和4年6月28日(火)

最終試験：令和4年8月16日(火)

■問い合わせ先

【申し込み】

人事院人材局試験課

(☎03・3581・5311)

【その他】

関東信越国税局人事第二課試験係

(☎048・600・3111)

(☎048・600・3111)

令和4年度 国家公務員募集

人事院は令和4年度に次の国家公務員採用試験を行います。

★総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)

【受付期間】 令和4年3月18日(金)～4月4日(月)

【第1次試験日】 令和4年4月24日(日)

★一般職試験(大卒程度試験)

【受付期間】 令和4年3月18日(金)～4月4日(月)

【第1次試験日】 令和4年6月12日(日)

★一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))

【受付期間】 令和4年6月20日(月)～29日(水)

【第1次試験日】 令和4年9月4日(日)

■申し込み方法

インターネットから申し込みください。

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

■問い合わせ先 人事院関東事務局 (☎048-740-2006)



募集

こども園・小学校・放課後児童クラブ 会計年度任用職員募集

町では、こども園、小学校、放課後児童クラブで子どもたちの成長を見守りながら働きたい方を広く募集します。

【こども園教諭】

- ▼募集人員 1名
- ▼応募資格

保育士・幼稚園教諭免許の両方を有する方

- ▼任用条件 7時30分～18時30分
- ※フルタイム

- ▼勤務先 町内認定こども園
- （1日7時間45分・休憩60分）

- ▼【公任】
- ▼募集人員 2名
- ▼応募資格

月から金曜日まで勤務可能な方

- ▼任用条件 7時30分～16時15分
- ※フルタイム（休憩60分）

- ▼勤務先 町内小学校
- ▼【放課後児童支援員】

- ▼募集人員 若干名
- ▼応募資格

月から金曜日まで勤務可能な方

- ▼任用条件
- 登校日…14時～18時
- 長期休業期間…8時～13時、
- 13時～18時

※パートタイム

▼勤務先

町内児童クラブ（学童保育所）

【共通事項】

- ▼任用期間
- 令和4年4月1日～
- 令和5年3月31日

▼雇用形態

会計年度任用職員制度に基づく任用

▼給料・報酬

- こども園教諭

フルタイム…月給16万5900円

○公任

フルタイム…月給14万6100円

○放課後児童支援員

パートタイム…時給 897円

※フルタイムは週38時間45分、パートタイムは週38時間45分未満の

勤務時間

▼試験方法 面接試験

▼応募方法

市販の履歴書に写真を添付の上、教育委員会事務局へ提出してください（免許・資格保有者は、資格証明書等の写しを添付してください）。履歴書の上部に勤務を希望する職種を明記してください。

▼応募期限（土日祝日は除く）

令和4年3月18日（金）

郵送の場合は当日消印有効

▼試験日 令和4年3月下旬予定（後日連絡します）

■問い合わせ先

教育委員会事務局 学校教育課

（内線）2301

担当 寺嶋徳郎・角谷俊一

案内

証明書コンビニ交付サービス 一部停止

システムメンテナンスに伴い証明書コンビニ交付サービスの一部

サービスを停止します。停止期間、

停止するサービスは次のとおりです。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

■停止するサービス

- ・全部事項証明書（戸籍謄本）
- ・一部事項証明書（戸籍抄本）
- ・戸籍の附票
- ・本籍地利用登録申請

■問い合わせ先

町民課 戸籍住民係

（内線）2122 担当 小林恵太

■停止期間

令和4年3月14日（月）～22日（火）

令和3年度 魅力あるコミュニティ助成事業

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

今回、在下区自治会において、在下公民館1棟を「魅力あるコミュニティ助成事業（住民センター新築）」の助成を受け整備しました。

■問い合わせ先 総務課 行政振興係（内線 2222 担当 根津俊明）



町からのお知らせ

3月27日は

東吾妻
町民の日

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。

ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて、開催を中止させていただくこともありますのでご承知おきください。

なお、中止する場合は、每户配布でお知らせします。

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アイス（天狗の湯は17時以降ジュース）の無料サービスを実施します。

イベント実施期間 **令和4年3月27日(日)～31日(木)**

★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。
※**緑色**が温泉無料利用券、**青色**がアイス無料券（天狗の湯は17時以降ジュース）で、いずれの温泉施設でも利用することができます。
- 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。



■問い合わせ先

総務課 秘書広報係
(内線 2211 担当 町田尚久)

令和3年度

人権標語・作文コンクール



人権標語

▼小学生低学年の部

【最優秀賞】

『いわれたら あったかうれしい 「ありがとう」』
片桐 遼人(原町小一年)

【優秀賞】

『やさしさの 小さなたねが 花になる』
栗林 暖乃(原町小二年)

『思いやり みんなの笑顔 作り出す』
信澤 虹瑚(原町小三年)

▼小学生高学年の部

【最優秀賞】

『一人じゃない かならずだれかが そばにいる』
青木 海珠(岩島小五年)

◆優秀賞

『だいじょうぶ 私もみんなも 仲間だよ』
木檜 瑚那(原町小四年)

『勇気ある あなたの一声 友だち救う』
谷 綾乃(東小六年)

▼中学生の部

【最優秀賞】

『その言葉 自分に向かって 言ってみて』
西山 伽音(東吾妻中二年)

【優秀賞】

『認めあおう みんなでつくる 個性の輪』
荒木 煌帆(東吾妻中一年)

『勇気ある 君の一言で 救われる』
青木美織奈(東吾妻中二年)

町教育委員会では、人権週間活動の一環として、「人権標語・作文コンクール」を実施しました。
今年度は選考委員会を書面で開催し、厳正なる審査の結果、次のとおり入選者を決定しました。(敬称略)

▼一般の部

【最優秀賞】

『あいさつで つながる心 わたしから』
金子 歩美(新 巻)

【優秀賞】

『人は人 くらべる事を 止めてみよう』
丸山 恵子(須 賀 尾)

『自然美と 絆できずく 町づくり』
角田 昭宏(三 島)

人権作文

▼小学生の部

【最優秀賞】

『差別や偏見のない社会へ』
綿貫 理乃(太田小六年)

【優秀賞】

『戦争のない社会へ』
萩原 悠真(東小五年)

▼一般の部

【最優秀賞】

『こども母親会議』
小池 幹義(矢 倉)

【優秀賞】

『笑顔のステキな子』
山野 峯子(岩 下)

『手紙で知った叔父の教育心に感動』
角田 昭宏(三 島)

問い合わせ先

教育委員会事務局 社会教育課
(☎ 68・2261) 担当 角田友紀

投稿 短歌

あづま野いちご短歌会

年越しと同時に揚がりし

「奥田の花火」夜空彩る一瞬の華

橋爪 治子

太陽に向かひて止めむ庭先の
車の窓に霜深ければ

茂木いそ江

この年の最後の回覧板を届けゆく
凍てつく国道横切りながら

山田 暁

雪雲を撥ね除け撥ね除け赤城嶺は
県都を守るか長き裾野で

石田千嘉子

寒き日に黄泉の国へと株立ちし
義母は「たのむ」の言葉残して

石田由美子

大晦日娘と二人して蕎麦を打つ
厄払ひを込め小雪舞ふなか

猪野 房江

寒き日の続きし庭に黄の色の
蠟梅の花はやも咲きをり

大塚 綾子

久びさに女孫と寝ねし正月の
布団の温もり吾が身を包む

斎藤由喜子

夫の亡き三姿集ひて語り合ふ
暮も迫りしひと日の温もり

佐藤 律子

厳冬の炬燵に固まる日課でも
笑顔で走れるグラウンドゴルフ

関本 こう

亡き父と良く似し人と車にて
すれ違ひたりふる里の道

高橋 春江

この年の寒さのゆゑか剪定の
紅梅の枝に蕾は硬し

田村マリ子

投稿 短歌

短歌会

柚子の実の背戸にかがやく小春日の
孫の「ゆずは」は十一歳に

町田とよゑ

とりどりに色染め上げて散りゆける
落葉は憩ふ土のおもてに

青木 ソメ

地を均らすユニボの音の軽やかに
紅葉照り映ゆ山里の昼

荻原 富江

わが住まふ町より奥に入り行けば
八ッ場の山やま紅葉のさかり

明日 香

紙魚の住む小さき活字の文庫本
わが青春の『一握の砂』

橋爪かつ江

七五三着せかへられてすまし顔
カメラの前でポーズとる孫

小林千豆子

手の平のみかん艶々まるまると
心にしみる甘き果汁の

富田 はる

待ち待ちし旧友の声音の静かなり
マスクの奥に笑みの伺へ

藤原 公子

投稿 俳句

麻の実俳句会

大雪のすぐに積もりし部活の夜
我が家へと雪の降る日の吾妻線

小林 瞭太

正月や喜寿を迎へて祝ひ膳
黒松の枝床の間に年迎ふ

篠原 敏子

朝寒し目覚めうながす寺の鐘
隣りよりお茶に誘はる三日かな

竹内 芳子

三階松大小同じ値段なり
掌の忘れぬ注連の太さかな

関本よし子

四つ割りの白菜千さる猫車
幼子の肩の高さに凧揚がる

荻原 富江

【お詫び】

広報お知らせカレンダー3月号 No.191 の『六曜』に誤りがございました。お詫び申し上げます。修正したカレンダーを町ホームページに掲載いたします。お手数ではございますが、下記のアドレス先からご確認をお願いいたします。



<https://www.town.higashiagatsuma.gunma.jp/www/index.html>

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。今月のイベント情報をお知らせします。

★14日(月)はホワイトデー

来館された女性のお客さまには、プレゼントを贈呈します。

★22日(火)は休館日

毎月21日を休館日としていますが、21日が祝日のため、翌平日の22日がお休みとなります。



★27日(日)から31日(木)までは「東吾妻町民の日」のサービス券がご利用いただけます。

町民の方に限り、入館料が無料になるほか、15歳以下の方にはアイス無料券がご利用いただけます。詳しくは18、19ページをご確認ください。

■問い合わせ先 あづま温泉「桔梗館」(☎59-3533)

今月の
おすすめレシピ

野菜を **プラス** 1品【サラダ】
黄色いコスモスサラダ



材料 (4人前)

- かぼちゃ (小) …… 4分の1個 (160g)
- きゅうり …… 1本 (100g)
- キャベツ …… 2枚 (80g)
- ツナ缶 …… 1缶 (70g)
- レモン汁 …… 大さじ1

つくりかた

- ①かぼちゃの種とわたをとり、皮つきのまま1cm角に切ります。きゅうりは2～3mmの薄切りにし、キャベツは3cm幅のザク切りにします。
- ②鍋に水を入れ (分量外) 沸騰したらかぼちゃを入れ、3分くらいしたら、きゅうり・キャベツを入れてさっとゆで、ざるにあけます。しばらく冷ましてあら熱をとります。
- ③ツナ缶の油をかるくきり、冷ました野菜にツナ缶を加えて混ぜます。レモン汁をかけて完成です。

【1人分】
エネルギー 96kcal
タンパク質 4.5g
食塩相当量 0.1g

★料理のワンポイント★

野菜のシャキシャキ感を残すため、ゆで過ぎには注意しましょう。
レモン汁をかける前に、材料を冷蔵庫で冷やしておくにより味が際立ちます。



8020 達成 おめでとうございます!

令和3年12月31日現在で80歳の方197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、127人の方から回答がありました。その結果、次の38人 (男22人・女16人)の方が該当になりました。(敬称略/順不同)

- ・小林 貞雄
- ・諸田 光子
- ・石坂はる子
- ・田村 舜
- ・佐々木利枝
- ・政治 昭徳
- ・宮崎 キヨ
- ・高橋 昭一
- ・萩原 實
- ・佐藤たへ子
- ・海野 信義
- ※匿名希望 (9名)
- ・谷 登美子
- ・綿貫 保郎
- ・日野まさ子
- ・田邊 次郎
- ・萩原 潤
- ・水出 美江
- ・齊藤 忠吉
- ・青木 紀子
- ・田村みつ子
- ・本多由巳子
- ・富澤 良司
- ・武井 稔
- ・本多 享
- ・片山 愛子
- ・小池 泉
- ・齊藤あつ子
- ・小林 一郎
- ・佐藤 敬一

歯の状態が良いことは、心身ともに元気を保つための重要なポイントです。皆さんも今から「お口の中の健康」に気を配り、80歳で20本以上の歯をめざしましょう。



■問い合わせ先
保健センター (☎ 68-5021 担当 小林みゆき)

まちの人口

～令和4年2月1日現在～

- 男 6,371人
前月比 (－16人)
- 女 6,561人
前月比 (－8人)
- 人口 12,932人
前月比 (－24人)
- 世帯数 5,534世帯
前月比 (－9世帯)

3月分の納期限は3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。

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 口座振替をご利用の方は口座預貯金残高を確認してください | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ※ | ※ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ※ |