



住民が誇りを持って暮らすまち

広報

ひがしあがつま

新たな
決意を胸に



CONTENTS

- ★ 令和4年度 二十歳の集い
- ★ 税の申告はお早めに！
- ★ 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

令和4年度
二十歳の集い
Feb.2023

2
No.203

1月8日にコンベンションホールで令和4年度二十歳の集いが行われました。昨年4月の民法改正により、成人年齢が18歳に引き下げられたため、「成人式」から「二十歳の集い」と名称を変更して20歳を祝う式典を行いました。



Coming of age
Ceremony 2023!

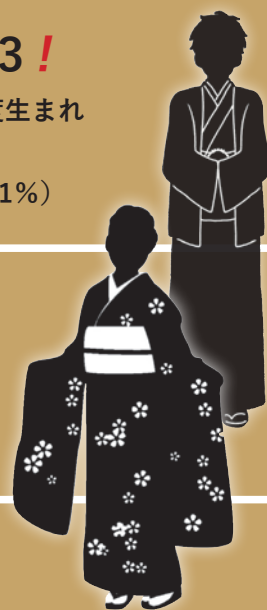
二十歳の集い

二十歳の集い 2023!

対象年代 ▶ 平成14年度生まれ
該当者数 ▶ 127人
出席者数 ▶ 103人 (81.1%)

内訳	【東】	13人 (9人)
	【太田】	30人 (26人)
	【原町】	52人 (45人)
	【岩島】	19人 (13人)
	【坂上】	13人 (10人)

※ () 内は出席者数



令和5年1月8日(日)にコンベンションホールで『令和4年度二十歳の集い』が行われ、華やかな振り袖やスーツに身を包んだ若者が集まりました。今年度は127人(東13人・太田30人・原町52人・岩島19人・坂上13人)が二十歳を迎えられ、久しぶりに顔を合わせた友人たちと会話や写真撮影を楽しみ、旧交を温めました。

式典の最後には、お祝いのメッセージとして、山本一太知事によるエールを込めた歌に始まり、県出身のお笑い芸人しゅんしゅんクリニックPさんによる「二十歳あるある」、町出身の俳優町田啓太さんからの激励が贈られました。



地域別集合写真

式典終了後、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため撮影直前までマスクを着用し、地域別に分かれて記念撮影を行いました。



東



太田



原 町



岩 島



坂 上



確定申告

の申告はお早めこー!!

所得税・復興特別所得税の確定申告・町県民税の申告をお忘れなく
申告相談は役場本庁舎で行います

コロナウイルス対策の強化と相談時間の確保のため、昨年に引き続き、申告相談は役場本庁舎のみで行います。入場の際には、マスクの着用および検温にご協力をお願いします。

■申告書の提出期間（土日祝日は除く）
令和5年2月16日（木）～3月15日（水）

■受付時間 9時～11時30分、13時～16時

■申告をしなければならない方

次の表のⅠ～Ⅴのいずれかに該当する方は申告が必要になります。



Ⅰ	令和5年1月1日現在、東吾妻町に住所のある方で、令和4年中に営業・農業・その他の事業（内職など）・不動産・配当・年金・生命保険などの所得があった方
Ⅱ	令和5年1月1日現在、東吾妻町に住所のある給与所得者の方で、次の項目に該当する方 <input type="checkbox"/> 令和4年中に退職し、年末調整を受けていない方 <input type="checkbox"/> 日雇、パート、アルバイトなどの収入があった方 <input type="checkbox"/> 勤務先などから東吾妻町に給与支払報告書が提出されていない方 <input type="checkbox"/> 2カ所以上の事業所から給与の支払いを受けた方 <input type="checkbox"/> 給与以外に所得があった方 <input type="checkbox"/> 給与以外に所得がなかった方のうち、医療費控除などを受ける方 ※所得税の確定申告では、給与以外の所得が20万円以下の場合には確定申告をする必要はありませんが、町県民税では所得の多少にかかわらず申告をする必要があります。
Ⅲ	令和5年1月1日現在、東吾妻町に住所のある公的年金の受給者で、次の項目に該当する方 <input type="checkbox"/> 公的年金のほかに所得がある方 <input type="checkbox"/> 収入が公的年金のみの方のうち、東吾妻町に公的年金等支払報告書が提出されていない方や、扶養、生命保険料、医療費、社会保険料などの所得控除を受ける方 ※公的年金の収入が400万円以下で、公的年金以外の所得が20万円以下である場合は所得税の確定申告をする必要はありませんが、町県民税では所得の多少にかかわらず申告をする必要があります。
Ⅳ	収入がなかった方のうち、誰の扶養にも入っていない方
Ⅴ	遺族年金・障害年金・失業保険など（特定施設入居者を含む）を受給している方

★次の方は、税務署での申告をお願いします！

- ① 初めて住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）を受ける方
- ② 青色申告をされる方
- ③ 土地、建物、株式などの譲渡所得がある方

申告に必要なもの

- ① マイナンバーカードまたは通知カード（申告者、扶養控除を受ける者）と申告される方の免許証など本人確認のできるもの
- ② 源泉徴収票（源泉徴収票のない方は収入金額を証明できるもの）
- ③ 事業・農業・不動産などの収支内訳書を記入のうえ、収入・支出のわかるもの
- ④ 社会保険料（国民年金、農業者年金、健康保険、介護保険）・生命保険料・地震保険料などの支払証明書、そのほか控除に必要な領収書など
- ⑤ 障害者控除を受ける方は障害者手帳・療養手帳などの確認できるもの
- ⑥ 医療費控除を受ける方は、医療費の明細書
- ⑦ 住宅借入金等特別控除を受ける方はその必要書類
- ⑧ 還付申告の場合は口座番号などの確認ができるもの
- ⑨ 譲渡所得や山林所得のある方は契約書や公共事業用資産の買取証明書
- ⑩ 年の免税所得のある方は売却証明書
- ⑪ 税務署からの「確定申告のお知らせ」ハガキなど

※令和4年分の所得税の確定申告を税務署に提出された方、勤務先などで年末調整済みの給与所得者は町県民税の申告は必要ありません。



スマホで申告してみませんか

確定申告には、ご自宅のパソコンやスマホ、タブレットでご利用いただけるe-Tax、スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバーカード読取対応）があれば、確定申告の会場に出向く必要はありません。

申告には、国税庁のホームページ「確定申告等作成コーナー」を利用して確定申告が行えます。ぜひご利用ください。



確定申告



動画でみる確定申告



スマホ申告は こんなあなたにおすすめ

- 年末調整済みで医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方
- 年末調整をしていない2カ所以上の給与所得がある方
- 年金収入や副業などの雑所得がある方
- 株式等の譲渡（特定口座をお持ちの方）

スマホ申告ではメリットがいっぱい

- ・マイナンバーカードとスマホがあれば、自宅から24時間いつでも申告できる
- ・画面の案内に沿って入力すれば、自動計算される
- ・過去の申告データを利用して自動入力できる
- ・還付申告の場合、e-Taxなら早期還付される
- ・相談はチャットボットや電話でもできる
- ・スマホのカメラで源泉徴収票が自動入力される
- ・マイナポータルと連携することで、一部の所得控除が自動入力される



マイナポータル

■問い合わせ先

【確定申告】

国税庁ホームページ「タックスアンサー」「チャットボット」「確定申告特集」をご利用ください。

【スマホ申告】

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(☎ 0570-01-5901)

■申告相談日程表

期 日	対 象 地 区
2月 16 日(木)	岡崎
17 日(金)	箱島
20 日(月)	新巻
21 日(火)	五町田・奥田
22 日(水)	岩井
24 日(金)	植栗
27 日(月)	小泉・泉沢
28 日(火)	郷原・矢倉
3月 1 日(水)	岩下・松谷
2 日(木)	厚田・三島西部
3 日(金)	三島東部
6 日(月)	上之町・下之町・紺屋町
7 日(火)	新井・上野・須郷沢・八幡原
8 日(水)	在上・在下・平沢・南町・金井
9 日(木)	川戸
10 日(金)	大戸
13 日(月)	本宿
14 日(火)	須賀尾・大柏木
15 日(水)	萩生・西榛名

※対象地区以外の方でも相談することができます。

■上記の日程で都合がつかない方

下記の日程で、申告相談を行います。相談をご希望の方は事前に電話予約が必要となります。電話予約については2月10日(金)以降の役場開庁時間（9時～16時）に役場税務課（☎ 68-2111）までご連絡ください。

2月26日(日) (要予約)

町内バスを利用する方

申告相談に公共交通バス（乗り合いバス）を利用して来庁される方は、広報21・22ページにあるバス無料乗車券をご利用ください。

ご利用の際は『乗車バス停』を記入し、バス運転手にお渡しください。帰りのバス乗車券は申告終了後お渡しします。運行時間はバス運行表をご確認ください。

なお、運行時間はバス運行表をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症 防止にご協力ください

- ・発熱など風邪の症状のある場合は、来場を控えてください。
- ・会場の混雑状況によっては入場制限を行う場合があります。

■問い合わせ先

中之条税務署 (☎ 75・3355)
役場税務課 住民税係

(☎ 68・2111)

担当 小山日出映・野口穂高

みんなも
自宅から
スマホ申告に
チャレンジ!



令和
4年度

明るい選挙啓発 ポスターコンクール

令和4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9日に、町選挙管理委員会（佐藤弘委員長）により町審査が行われました。本年度は小学校の部に199点、中学校の部に171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、相京はぐみさん（太田小学校4年）、青木心愛さん（原町小学校6年）が優秀賞を受賞されました。また優良団体として東小学校が表彰されました。

そして、中央（全国）審査において相京はぐみさんが見事に入賞されました。町、県、中央審査の結果については次のとおりです。（敬称略）

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

文部科学大臣・総務大臣賞

相京はぐみ（太田小4年）

全国審査入賞作品



県審査入賞作品



優秀賞

青木心愛（原町小6年）



佳作 堀田楓（東吾妻中2年）



佳作 小池香音（東吾妻中1年）



佳作 須田愛（太田小6年）



佳作 萩原悠真（東小6年）



- 優秀賞 -

富澤 凜音（原町小5年）



- 優秀賞 -

丸橋 菜那（原町小5年）



- 優秀賞 -

竹洲 花凜（太田小5年）



- 優秀賞 -

腰塚 敬太（太田小4年）



- 優秀賞 -

唐澤 未来（東小5年）

町審査入賞作品



- 優秀賞 -

嶋村 昇 (岩島小6年)



- 優秀賞 -

吉田 詩生 (岩島小6年)



- 優秀賞 -

青木 海珠 (岩島小6年)



- 優秀賞 -

根津 俊哉 (岩島小5年)



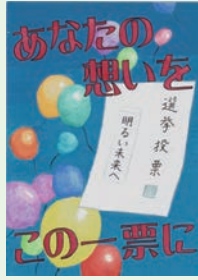
- 優秀賞 -

戸塚 楓夏 (原町小6年)



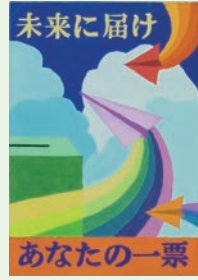
- 優秀賞 -

瀧川 奈々 (東吾妻中1年)



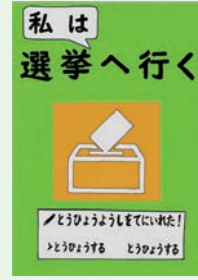
- 優秀賞 -

飯塚 那実 (東吾妻中1年)



- 優秀賞 -

森尾 茉侖 (東吾妻中1年)



- 優秀賞 -

大須賀 惇実 (東吾妻中1年)



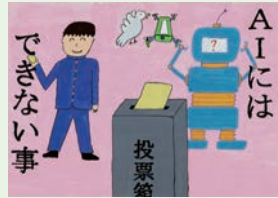
- 優秀賞 -

戸矢 さくら (坂上小6年)



- 優秀賞 -

小池 茜音 (東吾妻中1年)



- 優秀賞 -

荻原 雅也 (東吾妻中1年)



- 優秀賞 -

立石 幸太郎 (東吾妻中1年)



- 優秀賞 -

竹淵 敢太 (東吾妻中1年)



- 優秀賞 -

山口 詢加 (東吾妻中2年)



- 優秀賞 -

丸橋 昌悟 (東吾妻中2年)



- 優秀賞 -

関 優美花 (東吾妻中2年)



- 優秀賞 -

山口 大翔 (東吾妻中2年)



- 優秀賞 -

宿谷 結和 (東吾妻中2年)

い じめのない学校生活に 町いじめ防止子ども会議

12月20日に役場庁舎で「町いじめ防止子ども会議」が開かれました。町内小中学校6校の代表者（26名）が集まり、東吾妻中学校の生徒が進行役を務め、各学校で取り組んでいる「いじめ防止活動」について発表しました。子どもたちは、あいさつ運動や学年を越えての掃除、集会などを紹介し、課題や改善点について議論を深めました。



小 林靖能さんが受章 令和4年度秋の叙勲・褒章

令和4年度秋の叙勲・褒章が発令され、町から小林靖能さんが教育功労部門の瑞宝双光章を受章しました。瑞宝双光章とは、公務等に長年にわたり従事し、成績を挙げた方に贈られるものです。小林さんは、2002年まで教員人生を歩み、その後社会教育に携わったほか、町教育長を務めるなど長きにわたり教育行政にご尽力されました。

国 ・ 県で優秀な成績を収める 明るい選挙啓発ポスターコンクール

12月21日に明るい選挙啓発ポスターコンクールで優秀な成績を収めた相京はぐみさん（太田小4年生）、青木心愛さん（原町小6年生）がコンクールの結果報告に来庁されました。相京さん、青木さんの作品は県で優秀賞を収め、中央（全国）審査まで進み、相京さんの作品は小学校4年生の部で最高賞の文部科学大臣・総務大臣賞を受賞されました。



写真左から町選挙管理委員会（4名）、
青木心愛さん、相京はぐみさん、町執行部（3名）



安 心安全な地域へ 第4分団第2部消防積載車納車

消防積載車老朽化のため、新しい消防小型ポンプ付積載車が12月21日に納車されました。新車両は第4分団第2部（須賀尾）に配置され、特徴として、夜間の消防活動に役立つLED照明や電子制御燃料噴射方式を採用した小型ポンプを搭載しました。このポンプを使うことで確実な始動ができ、一秒でも早く消火活動に取りかけられることが見込めます。

※記念撮影時のみマスクを外しています。

ひがしあがつまタウンニュース



プロの動きを間近で体験 仲間隼人選手によるサッカー教室

12月25日に町出身のプロサッカー選手、仲間隼人さんによるサッカー教室が町民体育館で行われました。仲間選手はかつて小学生サッカーチーム「吾妻ジュニア」に所属しており、現在J1リーグの鹿島アントラーズで活躍しています。教室に参加した子どもたちは複数のボールを使ってのミニゲームをするなど、プロのプレーを身近に体験しました。



元 気と希望を花火にのせて 日本一小さな花火大会イン奥田

12月31日に東地区白鳥神社前で毎年恒例の「日本一小さな花火大会イン奥田」が『おーくだけ会』により開催されました。新年を迎えたと同時に、これまでの感謝の想いを花火にのせて、5号玉やスターメインなどが約10分間打ち上げられました。会場では、花火を楽しむほか、甘酒や焼き鳥などが振る舞われ、来場者と新年を祝いました。



郷 土の絵札を取り合う 町上毛かるた競技大会

1月7日に中央公民館で町上毛かるた競技大会が3年ぶりに開催されました。競技種目として個人競技と団体競技があり、町内の小学生と中学生が出場し、郡大会の出場枠を懸けて戦いました。詠み手の声が発せられた直後、札を払う音が会場に響き渡り、緊迫な雰囲気の中、熱戦が繰り広げられました。

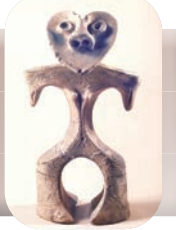


有 事に備えて、心構え新たに 町消防団出初式

1月8日にコンベンションホールで町消防団による出初式が行われました。出初式とは、災害に立ち向かう気概と不屈の精神を堅持した消防団員の士気高揚を図り、団員一丸となって新年をスタートさせることを目的とし毎年実施しています。式典の前には防火パレードを行い、1年の無火災と町民の皆さんの安全・安心を祈願しました。



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 内線 吉田智哉）



今月の歴史文化探訪は、令和4年に行われた東吾妻町の文化財に関する10大ニュースを取り上げたいと思います（そのため、今回は通常の1ページではなく、見開き2ページのボリュームでお届けします）。令和4年が過ぎ去って早や1カ月経ちますが、どのようなことがあったのかここで振り返ることとします。

●10大ニュースとして振り返る…

令和3年に10大ニュースを取り上げた際に、令和4年の10大ニュースはできれば令和4年12月にと書いていましたが、結果的にまた年が過ぎ去ったこの時期となってしまいました。それでは令和4年の東吾妻町文化財事情を担当的に大きな内容となったものをご紹介します。

令和4年

東吾妻町文化財10大ニュース

News
01

保護範囲を広げ後世へ！

岩櫃城跡の
国史跡追加指定決定

令和元年度に町の悲願だった国史跡に指定された岩櫃城跡。その後さらに広い地域を国史跡とするため事業を進めていましたが、令和4年3月に国指定への同意が整った場所について国史跡の追加指定が決定（官報告示）されました。これからも岩櫃城跡を保存し、より具体化した活用を探り、実行するためさらに岩櫃城跡の事業について加速していければと考えています。



News
02

調査や研究成果を報告！

第4回岩櫃城フォーラムと
岩櫃城単独企画展開催

新型コロナウイルス感染症対策で直近の開催を見送った岩櫃城フォーラム。令和4年3月に第4回の開催を実施することができました。このフォーラムでは岩櫃城跡の総合調査で実施した調査の総括を行うとともに、城の未来をどう考えるか、将来を見据えた内容としました。今後フォーラムを開催する際には多くの方の参加をお待ちしています。

フォーラムの開催に併せて東吾妻町役場3階で岩櫃城単独の企画展示を開催しました。「国指定史跡岩櫃城跡を見る！岩櫃城調査の足跡～」と題し、3月の1カ月間の展示期間として実施しました。多くの方に会場にお越しになっていただき、改めて文化財を展示する大切さを考えるきっかけともなりました。



News
03

鉄製品の錆とりが完了！

岩櫃城跡出土鉄製品
保存処理完了

岩櫃城跡の出土遺物の特徴として、多くの金属製品や金属加工に伴う道具が出土していることが挙げられます。この中で金属製品は鉄製品が多く、そのままだと錆が進行し、保存し展示することが難しいと判断されたため、主なものに対して錆の進行を止める保存処理を施しました。3月に処理が終了して錆が除去された姿で町へ戻ってきたため、今後はどのように展示ができるか考えていきたいと思っています。



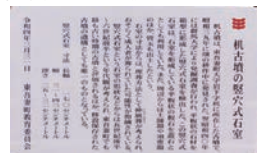
▲鉄鏃

News
04

町唯一の竪穴式石室を周知！

机古墳の竪穴式石室
解説看板の設置

昭和40年、群馬大学の尾崎喜佐雄先生が主体となり調査が実施された机古墳（大字岩下、東吾妻町地域振興センター敷地内に石室のみ移設）。現在地に石室が移設されてから長らくそのままでしたが、このたび3月に解説看板を設置しました。東吾妻町では唯一の竪穴式石室を有する机古墳ですが、郡内でも類例が少なく、実態がまだまだ不明な点が多い古墳です。ぜひご覧になっていただければと思います。



News

05

旧村上家の住宅を調査！

詳細調査を実施
歴史的建造物

東吾妻町に残る古民家では時代的にどのくらい遡る家があるのでしょうか。そのようなことを考える中で、江戸時代中頃まで遡る建物なのではないかという有識者の指摘から5月以降の詳細な建造物調査の実施へとこぎつきました。それが大字五町田に所在する旧村上家の住宅です。建物の保存活用は非常に難しい問題ですが、この調査で貴重な文化財の把握が進めばと考えています（令和5年3月まで調査を進めていきます）。



News

07

未来へ向けた保護対策！

天然記念物（樹木）
剪定作業等を実施

令和2年度に国指定天然記念物である原町の大ケヤキについて保護対策を実施しましたが、その続きとして町内の県指定・町指定天然記念物樹木に対し、保護対策を実施しました。県指定天然記念物の稲田のヤマナシは12月に枯れ木の目立つ枝の剪定実施、唐堀のモクゲンジは8月に精密診断を行ったうえで枯れ木の剪定と亀裂部分の保護、そして土壌改良を行いました。町指定天然記念物の松谷のおまき桜については大枝の枯れなども目立っていたことからモクゲンジ（写真）と同様に目立つ部分を9月に剪定し、併せて栄養不足と考えられたため土壌改良も行いました。これらの保護対策が功を奏し、今後も季節の移ろいととも花を咲かせてくれるようお願いしたいと思います。



News

06

かんじょうかがみ いた つきくつわ 環状鏡板付轡の保存処理！

下郷古墳群
鉄製品の保存処理実施

大字川戸の下郷古墳群71号墳は多彩な種類の玉類が出土した古墳ですが、同様に多く出土したのが鉄製品を中心とした金属製品です。ただ長年土の中に眠っていたため、錆などの劣化の進行により、このままでは展示などでお見せすることが難しい状態となっていました。そのなかで特に貴重な製品と考えられる環状鏡板付轡は、北九州地方で作られたと考えられる県内でも非常に珍しい製品であるため6月から科学的な保存処理を実施し、劣化の進行を止める作業を行っています。本年3月には処理が終了しますので、機会を設けて皆さんにご覧いただける展示を考えたいと思います。

News

08

どこで作られた土器か？

岩櫃城跡出土遺物を
胎土分析に依頼

岩櫃城跡の発掘調査はその実施こそ少ないものの、調査で出土した製品は実に多彩です。そのなかで中心を占めたのは粘土を操り、作られた素焼きの焼き物です。ではそれらはどこの土で作られたのでしょうか。単純な疑問ですが、城で使われた製品がどのように城に持ち込まれたのかを考えるのに非常に重要な問題です。この疑問の回答を得るべく、7月からかわらけと内耳土器（鍋）の2器種に対して胎土分析を実施しました。令和5年3月までの分析のため結果はまだ不明なのですが、これらの遺物がどこの土で作られたのか、それはさらに他地域で出土した同様の製品の分析結果と突き合わせることでより詳細な考察が今後必要になります。その結果を楽しみに待つことにしましょう。

News

09

可能性を模索中！

岩櫃城跡保存
活用計画の作成

岩櫃城跡が国指定史跡となって3年が過ぎようとしている令和4年。史跡としてこれからの保存・調査・整備・活用といった各方針をどう定め、具体化していくのか。その骨子となる『岩櫃城跡保存活用計画』の作成が11月からスタートしました。ここからおおよそ2年間程をかけて計画をまとめていきたいと考えています。さてどのような計画となるか、さまざまな可能性を考え、作業を進めていきます。

News

10

下泉B遺跡 報告書刊行へ

下泉B遺跡の
整理作業実施

令和3年度に発掘調査を実施した下泉B遺跡ですが、6月から報告書の作成作業をスタートさせました。調査終了時には泥にまみれていた出土遺物も、きれいに洗浄され、図面もより詳細に清書し、それらの調査資料を基にこの遺跡がどのような遺跡なのか、価値づけが進められました。報告書は本年3月には刊行となりますので、ぜひ図書館等でご覧になっていただければと思います。

【おわりに】

令和4年の文化財保護事業について10大ニュースとして駆け足で振り返りました。やはり岩櫃城跡の話題には事欠かない1年だったと改めて感じました。もちろんそれ以外の事業も少しずつ進めていますので、結果を皆さまにご報告できる機会が設けられればと考えています。

それではまた令和5年の文化財保護事業にご注目ください。

東吾妻町国保診療所だより

「2月の診療予定表」【受付】8:30～11:45、14:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
2/5 休診	6	7 午後往診	8 休診	9 午後往診	10 午後 ワクチン接種	11 休診
12 休診	13	14	15 休診	16 午後健診 (～15時)	17 午後健診 (～15時)	18 休診
19 休診	20	21	22 休診	23	24 午後 個別接種	25 休診
26 休診	27	28	3/1 休診	2	3	4 休診
5 休診	6	7 午後往診	8 休診	9	10	11 休診

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「花粉症」についてです。

毎年花粉症の症状にお困りの方も多いのではないのでしょうか。花粉症とは「花粉が原因で引き起こされるアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎」のことです。スギ・ヒノキ・シラカンバ・カモガヤ（イネ科）・ブタクサ（キク科）が代表的な原因です。以前と比較して花粉症を有する人は増えており、2019年に実施された鼻アレルギーの全国調査では花粉症の有病率は42・

5%でした。これは10年間で約10%増加しています。アレルギー性結膜炎に関しても、2017年に日本眼科アレルギー研究会（現：日本眼科アレルギー学会）が実施した調査でスギ・ヒノキ花粉によるアレルギー性結膜炎の有病率は男女ともに33%前後であり、国民病とも言われています。

花粉症の3大症状は「くしゃみ・鼻水・鼻詰まり」です。風邪と比べて、鼻水はさらさらした水様性で眼の症状（かゆみ・涙・充血など）を伴うことが多いとされています。その他、のどや皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じが現れることもあります。治療の第一は原因となる花粉を避けることです。それでも完全に避けることは難しく、お薬を使っている方も多いかと思えます。薬物治療では抗アレルギー薬の内

服や点眼、鼻噴霧用ステロイド薬が使用されることが多く、軽症なら単剤、重症なら2種類以上の薬物の組み合わせや抗アレルギー薬の倍量投与などが行われます。薬物治療の中でも「初期療法」として症状出現前（花粉飛散開始の2週間前）もしくは少しでも症状が出始めたら薬を開始することが花粉症ピークの症状を抑えると言われています。花粉症の約70%を占めるスギ花粉は1、2月から飛散が始まります。例年症状が強い方はいつものお薬をそろそろ始めることも検討してください。また、当診療所では行っていませんが、病院によってはアレルギー免疫療法を行ってま

す。時間はかかりますが、アレルギー反応を起こしにくくする、治ることもあるとされる治療法です。興味のある方は調べてみてください。

花粉を回避するためにできること!

- ・マスクやメガネの着用
- ・外出後に洗顔、うがい、鼻をかむ
- ・洗濯物の外干しをしない
- ・花粉の付着しにくい衣服の着用
- ・衣服の衣替えは花粉の非飛散期に行う など



花粉症の重症度（目安）

	くしゃみや鼻水	鼻詰まり
軽症	1～5回	-
中等症	6～10回	1日のうち時々口呼吸をしないといけない
重傷	11回以上	1日のうち口呼吸がかなりある

参考文献

- ①アレルギー性鼻炎ガイド 2021 年版
- ② 2022 年 3月改定版 環境省 花粉症環境保健マニュアル 2022

連絡先

国保診療所 石渡 栞 (☎ 59-3010)

2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5年2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)



2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5年2月8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5年2月15日(水) 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「エチケット歯みがきをはじめましょう」についてです。

■アリストテレスの教え

わずか10年で史上空前の大帝国を築き上げたアレクサンドロス大王（在位前336～前223）。若き日の大王の教師が「万学の祖」アリストテレスです。その教えは分野を問わない幅広いものでした。アリストテレスはアレクサンドロスに「起床とともに手を洗い、口をすすぎ、目と鼻の穴を掃除しなさい。そして目の粗い布で歯を磨きなさい」と指導したそうです。「健康は肉体の最も賞賛すべき美質」という言葉を残したアリストテレス。規則正しい生活習慣の確立と健康維持の尊さを教えようとしていたのかもしれない。

■なぜ歯みがきが必要なのか？

抗菌薬を飲んだり、うがい薬で口の中のむし歯原因菌や、歯周病原因菌は取り除けないのでしょうか？口の中の細菌はプラーク（歯垢）と呼ばれる粘着性の膜状の構造物（バイオフィルム）を形成しています。プラークは水に溶けにくく歯にしっかりと付着しています。うがいでは取り除けません。抗菌成分はプラーク内部までは効果を発揮

しないため、歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシでプラークをこすり落とすことが必要です。

■エチケット歯みがきとは？

新型コロナウイルス感染症の感染リスクから、学校や職場での歯みがきに不安を感じている方も多いことと思います。令和4年4月時点で、学校での歯みがきにおけるCOVID-19のクラスター発生の報告はありません。感染対策を考慮した上で、学校や職場で歯みがきを実施することが推奨されています。日本学校歯科医学会の提唱する「エチケット歯みがき」の方法を参考にしてみてください（図）。

基本的感染症対策を踏まえたエチケット歯みがき



- ・つばや泡の飛び散りに気を付けて歯みがきをする
- ・口を閉じてみがく
- ・前歯の裏側をみがくときは口を手で覆う
- ・歯みがき中は私語を止める
- ・うがいは少ない水で1～2回
- ・吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと
- ・うがい、手洗い場の混雑を避ける
- ・歯ブラシは流水下で洗い、水をきって乾燥、保管する



■アレクサンドロス大王の死

栄光の絶頂における突然の死。アレクサンドロス大王はわずか32歳で病のため急逝します。近年の研究で、その原因は不規則な生活習慣から劇症の急性膵炎を起こした可能性が示唆されています。大王の死後、その強大な帝国は3つに分裂し、ローマ帝国に滅ぼされてしまいます。理想の師弟とされるアリストテレスとアレクサンドロスですが、大王となってからのアレクサンドロスの思想には、アリストテレスの訓育の影響は乏しいとする見方が主流となっているようです。

健康の基本は規則正しい生活習慣から。歯みがきの励行はその第一歩です。アリストテレスの教えを守り、健康を第一として規則正しい生活習慣を確立していれば、アレクサンドロス大王の唐突な死は起こらず、世界史は違った様相を呈していたかもしれません。

■参考文献

（公財）ライオン歯科衛生研究所編
「歯みがき100年物語」

ダイヤモンド社 刊

澤田典子 著

「アレクサンドロス大王」

筑摩書房 刊

■問い合わせ先

保健センター（☎68・5021）

野鳥の死骸を発見した時は近づかないでください！

日本全国で鳥インフルエンザが流行しています。鳥インフルエンザは、シベリアなどからの渡り鳥が日本国内にウイルスを持ち込むことが原因とされています。

小型野鳥（スズメやカモなど）が複数羽同じ場所で死んでいた場合や大型野鳥（ハクチョウやタカなど）の死骸を見つけた場合は、鳥インフルエンザの可能性があります。近づかずに下記までご連絡ください。詳しくは、町ホームページをご確認ください。

※鳥インフルエンザウイルスは感染した鳥と濃厚接触しない限り、人に感染しないと考えられています。

■連絡・問い合わせ先 吾妻環境森林事務所（☎75-4611）
役場農林課 農林振興係（担当 加藤雅也）



2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)
2月15日(水)	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）
17日(金)	3歳児健康診査	個別通知を ご確認ください	令和元年11月～令和2年1月生まれ
24日(金)	4カ月児健康診査	13:15 ~ 13:30	令和4年10月生まれ
	7カ月児健康診査	13:15 ~ 13:30	令和4年7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4年1月生まれ
25日(土)	マタニティークラス②	13:00 ~ 13:15	妊婦と配偶者（3日前までに電話で申し込みください）

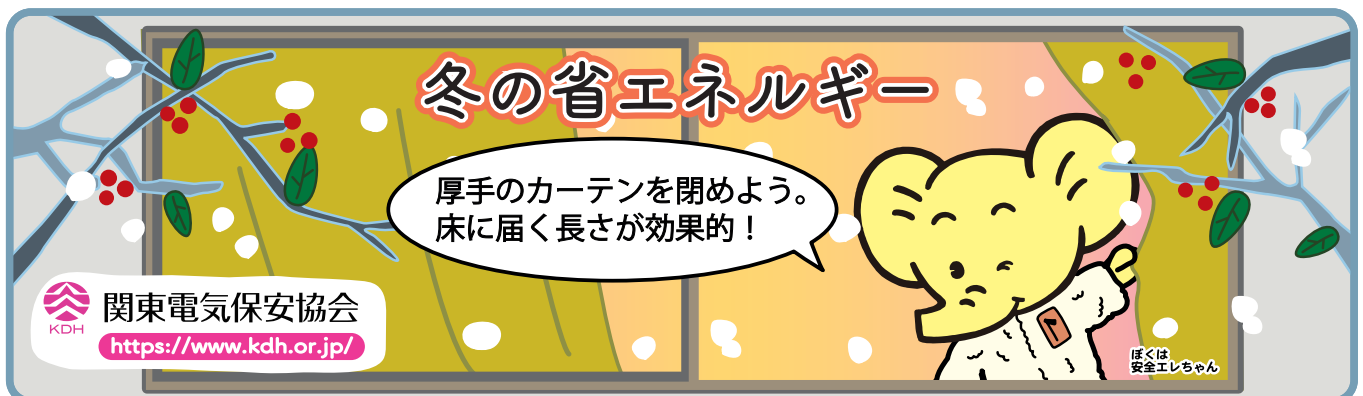
②町内全地区〈子育てサークル〉 ●問い合わせ先 保健センター（☎68-5021 担当 小林みゆき）

●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)
2月13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
21日(火)	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

2月の当番医予定表

期 日	内 科		外 科	休 日 夜 間
2月11日(土)	けんもち医院 (中之条☎75-5155)	桜井クリニック (嬭恋☎0279-97-3800)	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)
12日(日)	中山診療所 (高山☎70-5007)	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)
19日(日)	後藤医院 (中之条☎75-2230)	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(木)	小池医院 (岩下☎67-2030)	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)
26日(日)	吾妻脳外循環科 (原町☎68-5211)	嬭恋村診療所 (嬭恋☎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)



JR 吾妻線廃線レール 販売

JR 吾妻線カットレール販売

JR 吾妻線で使用されていたレールをカットレール（厚さ 25mm）として販売します。購入された方は、3月下旬から営業を再開する吾妻峡レールバイク『アガタン』の先行予約をすることができます。

※先行予約は令和 5 年 5 月 30 日までの運行日に限ります。

※販売時には「JR 吾妻線付替カットレール NO._____」と印字されたプレートが貼られます。

※電話等による取り置きはできません。



駐車場の台数に限りがあります（駐車可能台数:15 台）。満車時は近隣の観光駐車場をご利用ください。



- ▶ **日 時** 令和 5 年 3 月 3 日(金)・4 日(土)
10 時～ 15 時
- ▶ **場 所** 吾妻峡周辺地域振興センター（アガタン受付）
- ▶ **数 量** 各日限定 200 カット（1 人 2 カットまで）
- ▶ **金 額** 1 カット 2,500 円
- ▶ **問い合わせ先** まちづくり推進課 地域振興係（担当 富澤達也）

吾妻郡 文化祭 開催

令和 4 年度 吾妻地域文化フェスティバル

町村の枠を超えた地域文化の発展と文化活動の充実を目指して、吾妻地域文化フェスティバルを開催します。これは平成 10 年度、18 年度、23 年度、28 年度につづき、今回が 5 回目の開催となります。各町村の趣向を凝らした舞台や作品をご覧ください。

吾妻郡内各町村の文化協会会員による舞台発表と作品展示を一度に鑑賞できる貴重な機会です。皆様のご来場をお待ちしています。

なお、新型コロナウイルス感染症のまん延状況によっては、内容の変更や中止をする場合があることを、ご承知おきください。

- ▶ **日 時** 【展示部門】 令和 5 年 2 月 25 日(土) 13 時～ 16 時
26 日(日) 10 時～ 16 時
【舞台部門】 26 日(日) 10 時～ 16 時
- ▶ **場 所** バイテック文化ホール（中之条町文化会館）
- ▶ **問い合わせ先** 吾妻地域文化フェスティバル実行委員会事務局（吾妻郡文化協会事務局 ☎ 75-3370）
東吾妻町文化協会（中央公民館 ☎ 68-2412）



案内 インターネットの悪用による被害に遭わないために

2月1日から3月18日までは「サイバーセキュリティ月間」です。

インターネットは今や生活に欠かせないツールですが、一方でインターネットを悪用した詐欺やウイルス感染、サイバー攻撃による情報流出など、さまざまな問題が発生しています。誰もが安心してITの恩恵を受けるためには、国民一人ひとりがセキュリティについて関心を高めてこれらの問題に対応していく必要があります。

■必要な対策

WindowsなどのOSやソフトウェアを最新の状態にする

定期的にOSやソフトウェアを更新して、セキュリティ対策が強化された最新版を利用しましょう。

IDやパスワードをしっかりと管理する

誕生日など推測されやすいものは使用せずに、他人に知られないように管理しましょう。

個人情報特定される情報をSNS等に投稿しない

自分自身の写真や日常生活圏がわかる情報は、居場所などの特定する情報となるため投稿しないようにしましょう。

Wi-Fiは信頼できるものを使う

発信元が不明瞭なWi-Fiは、スマートフォンから情報を抜き取られる可能性があるため、アクセスする際には十分注意しましょう。

セキュリティ対策をしたスマートフォンを使う

携帯電話事業者が提供するフィッシング機能を利用し、スマー

案内 全国一斉の緊急情報伝達試験を実施します



トフォンを使用する際のルールを作りましょう。

■問い合わせ先

サイバーセンター

(☎0800・2350・0001)

群馬県警察本部

(☎027・243・0110)

◆緊急情報伝達試験内容

情報伝達手段	内容
防災行政無線の放送	<p>町内に設置してある防災行政無線（屋内の戸別受信機・屋外スピーカー）から、毎月1日に実施している定時試験放送と同じくらいの音量で次の放送内容が一斉に放送されます。</p> <p>【放送内容】 「これは、Jアラートのテストです。」×3 +防災行政無線チャイム</p>



町では、地震や武力攻撃などの発生時に全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな情報伝達手段を用いて皆さまへお伝えします。それに伴い、町内で防災行政無線の試験を行います。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

■緊急情報伝達試験日

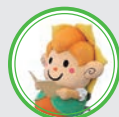
令和5年2月15日(水) 11時ごろ

■問い合わせ先

総務課 安全対策係

(担当) 荒木貴充

中央公民館 図書情報



◆児童図書

『茶壺』……………中村壱太郎 著
『おばけのアッチ チとキがない!』…角野 栄子 著

◆一般図書

『月の立つ林で』……………青山美智子 著
『妖の絆』……………誉田 哲也 著
『特殊清掃人』……………中山 七里 著
『霧にたたずむ花嫁』……………赤川 次郎 著

◆おすすめの一冊

『まるで異世界のような絶景100』……宝島社 編
RPGゲームやアニメでいつか見たことがあるようなファンタジーな世界観を現実で見られるスポットを世界中から集めたガイド&写真集。美しい風景が100スポット収録されている一冊です。



■問い合わせ先

中央公民館 (☎68-2412)

町からのお知らせ

募集

令和5年度 吾妻養護老人ホーム 会計年度任用職員募集

吾妻養護老人ホームでは、令和5年度に採用する会計年度任用職員を募集します。

【介護職員（フルタイム）】

▼採用人数 若干名

▼勤務時間

- ① 6時15分～15時（休憩60分）
- ② 7時15分～16時（休憩60分）
- ③ 8時30分～17時15分（休憩60分）
- ④ 10時30分～19時15分（休憩60分）
- ⑤ 12時15分～21時（休憩60分）
- ⑥ 16時30分～8時45分（宿直勤務）

▼給与等

【月給】 169,800円

【手当】 通勤手当・時間外勤務手当・期末手当（年2回）・宿直手当

（例） 196,420円

基本給169,800円+

通勤手当（15km）14,420円+

宿直手当（2回）12,200円

▼休日

1週間あたり2日を原則とし、ローテーションによる。

【介護職員（パートタイム）】

▼採用人数 若干名

▼勤務時間

- ① 6時15分～12時15分（休憩なし）
- ② 8時30分～15時30分（休憩60分）

- ③ 13時15分～19時15分（休憩なし）

▼給与等

【時給】 1,043円

【手当】 通勤手当

【共通事項】

▼任用期間

令和5年4月1日～

令和6年3月31日

▼応募資格

普通自動車運転免許と介護職員初任者研修修了以上の資格を有する方（実務経験3年以上）

▼応募方法

応募するには次の書類を吾妻養護老人ホームへ郵送してください。

- ① 吾妻広域町村圏振興整備組合会計年度任用職員採用試験申込書、
 - ② 介護員の資格が確認できるもの
- ※ 申込書の様式は施設に直接取りに来られるか、吾妻広域町村圏

案内

令和4年度「ふれあい広場」開催中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、誠に残念ではございますが、昨年度に引き続き今年度も「ふれあい広場」を中止することとしました。ご理解いただけますようお願いいたします。

なお、一昨年度から開催にあた



振興整備組合ホームページからダウンロードできます。

▼応募期限 令和5年2月28日（火）（必着）

▼選考方法 面接

■申し込み・問い合わせ先

〒377-0702
吾妻郡高山村中山6858・24
吾妻広域町村圏振興整備組合
吾妻養護老人ホーム
☎63・2304 担当 都筑・齋藤

町スポーツ協会事業参加者募集

町スポーツ協会では、下記のスポーツ事業を予定しており、参加者を募集しています。

■問い合わせ先

町スポーツ協会事務局
☎ 68-0245

【第46回町民スキー講習会②】

- ▶日程 令和5年2月12日（日）
- ▶会場 草津温泉スキー場
- ▶時間 8時45分から受付

【第16回町民ミニバスケットボール大会】

- ▶日程 令和5年2月19日（日）
- ▶会場 岩島小学校体育館

【第14回ソフトバレーボール大会】

- ▶日程 令和5年2月26日（日）
- ▶会場 町民体育館

【第46回町民スキー講習会③】

- ▶日程 令和5年2月19日（日）
- ▶会場 町民体育館

【春季剣道講習会】

- ▶日程 令和5年2月25日（土）
- ▶会場 草津温泉スキー場
- ▶時間 8時45分から受付

【春季剣道講習会】

- ▶日程 令和5年2月26日（日）
- ▶会場 原町小学校体育館

第2回 笑いと健康

～みんなが主役の明るい地域～

まーきの♡
でおなじみ

入場無料

おばたのお兄さん

しゅんしゅん
クリニックP

群大
医学部卒
です

定員
150名
(全席指定)

東吾妻町生涯学習講演会

爆笑!

健康体操in東吾妻

令和5年3月5日(日) 14時開演 (13時30分開場)

会場 東吾妻町コンベンションホール (東吾妻町大字原町 1046)

申込方法 電話でお申し込みください。(☎ 68-2601)

申込期間 令和5年2月7日(火)～20日(月)

受付時間 平日8時30分～17時15分(土日の受付はできません)

申込み多数の場合は抽選とし、後日入場券を送付します。

新型コロナウイルス感染症防止対策としてマスクの着用と検温にご協力ください。

主催：東吾妻町・東吾妻町教育委員会 後援：中之条人権擁護委員協議会
問い合わせ先：東吾妻町教育委員会 社会教育課 (☎ 68-2601)

この講演会は、人権啓発、法務省委託事業です。

令和4年度 入札結果

(12月21日執行)

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
小規模農村整備事業 三島沢尻地区 農道補修工事	三島	(有)関工業	2,500,000円	農林課

■問い合わせ先 各担当課まで

あたたかい ところ

◆町へ

- ※ 金 20,000円
東吾妻町婦人会 さま



◆町へ

- ※ 絵画 1枚
脇屋 主三 さま



◆あづま温泉桔梗館へ

- ※ 柚子 (冬至用) 20kg
片貝新一郎 さま
- ※ 柚子 (冬至用) 40kg
青木 光雄 さま



◆吾妻峡温泉天狗の湯へ

- ※ 柚子 (冬至用) 20kg
片貝新一郎 さま

ありがとうございました



防災メール を活用ください

東吾妻町防災メールとは、電子メールを使って携帯電話・スマートフォン、パソコンに災害や防犯情報など、緊急かつ特別にお知らせしたい情報をお伝えするサービスです。ぜひ、ご登録ください。

▶登録方法

- ① 下記のアドレス先に空メールを送信してください。
higashiagatsuma@pasmail.jp
- ② 届いたメールの本文のURLに接続し、性別や年齢などを回答して登録してください。



登録手続きがうまくできないとき…

防災メールサービスに申し込むとシステムから自動で「仮登録受付メール」が送られます。このメールが受信できないと本登録を行うことができません。迷惑メール設定をしている方は、一度解除してからお試しください。

▶問い合わせ先

総務課 安全対策係 (担当 荒木貴充)

投稿

吾妻ミニバス
スポーツ少年団

吾妻ミニバスでは、これまでにな
まざまな大会に出場しました。結果
を報告します。

大会結果

【群馬県U12西毛地区秋季交流大会

@新町防災アリーナほか

令和4年10月30日

〈男子〉

38 対 59 Rトリニティー

53 対 45 浜尻

〈女子〉

67 対 45 下仁田

26 対 45 安中中央

【群馬県小学生総合体育大会

@しんとうアリーナほか

令和4年11月5日

〈男子 (Cクラス)〉

27 対 60 太田旭

〈女子 (Bクラス)〉

56 対 32 オール東

66 対 31 高崎中央

52 対 64 高崎倉賀野

ベスト8進出！



【ミニミニバスケットボール大会

@しんとうアリーナほか

令和4年12月3日

〈男子〉

12 対 30 RBC

12 対 30 沼田北

〈女子〉

6 対 22 フェアリーズ

19 対 15 前橋朝倉

【西毛分会ミニバスケットボール5年生大会

@駒寄小学校ほか

令和4年12月10日

〈男子 (Bクラス)〉

52 対 18 松井田

68 対 33 フォルテ高崎

ブロック優勝！

〈女子 (Bクラス)〉

20 対 0 藤岡西

41 対 33 西部グローリー

ブロック優勝！

【ポストンハウスカップ・とり弁鶏カップ

@高崎市浜川体育館ほか

令和5年1月7日

〈男子 (Cクラス)〉

33 対 62 伊勢崎あずま

〈女子 (Bクラス)〉

45 対 57 Rトリニティー



現在吾妻ミニバスでは、次の大
会に向けて、楽しく・真剣に練習
をしています。

未経験者大歓迎！体験・見学は
随時受け付けていますので、興味
のある方は、一緒にバスケットを
してみませんか？

■対象 小学1年生～6年生

■活動 毎週水曜19時～21時、
毎週土曜13時～16時

■場所 奥田社会体育館

■問い合わせ先

吾妻ミニバス代表 都所

(☎080・5656・7061)

投稿 短歌

あづま野いちご短歌会

義姉病みて気弱になりしか兄語る
一人暮しの食事のメニュー

石田千嘉子

髪を結び晴れ着姿でポーズとる

今日は曾孫の七つの祝

橋爪 治子

コロナ禍に十六人のクラス会

七十路過ぎての生き方語る

野村 照子

この冬の国の節電要請に

レンジでチンの「ゆたぼん」を抱く

斎藤由喜子

体育館に響く鼓笛の演奏は

胸に沁み来て涙あふるる

猪野 房江

冬晴れの庭の山茶花赤く咲き

寂しき聖夜に亡き夫偲ぶ

茂木いそ江

五種類の目薬点眼夫の朝

白内障の手術を終へて

石田由美子

しんしんと冷え込む真夜に聴こえる

夢幻か亡き夫の声

佐藤 律子

綾線の裸木の間に金色の

光を放ち日は上り初む

高橋 春江

寒くとも晴れの日続き田や畑の

冬への仕度なんとか終はる

田村マリ子

湯の宿に月を見ながら千鳥足
カラオケ帰りの天下太平

関本 こう

霜月の庭のをちこち山茶花は
赤一色に咲き満ちてをり

大塚 綾子

女の孫と揃ひのガラスのクリスマスツリー
年経てもなほ輝き放つ

山田 暁

投稿 俳句 麻の実俳句会

・ 山際に残る冬日やおぼろ雲
・ 霜降りし日の出のころはバスの中

小林 瞭太

・ 故郷に雪の岳あり我が標

・ 新薑の匂ひやすでに神宿す

中島 政光

・ 好天や二階の窓に布団干す

・ 冬ざれや倒れしままの立て看板

高橋 武志

・ つるし柿ある駅ホーム風ぬける

・ 落ち葉掃き朝の日課となりけり

篠原 敏子

・ 柀のほのかなる香に呼ばれをり

・ 木守柿役目果たして影もなし

関本よし子

・ 手袋に子の五指やつとをさまりぬ

・ くさめして満点の星仰ぎけり

竹内 芳子

・ 雪虫や棚田の鯉の引越しす

・ 玄関に落葉履き込む山家かな

荻原 富江

投稿 短歌 紺短歌会

北国の小さき本屋が選書せる
歌集「滑走路」しばし読み入る

町田とよ彦

白線にかこむ集落跡広く

活気がありぬ発掘現場

荻原 富江

コスモスの揺らぎを二輪足し入れて
はなやぐ仏壇 夫の命日

藤原 公子

むらもみぢ千々に穴あく虫喰ひの
青葉揚げばきら星のごと

池田 幸枝

栗の実が大きな音たて屋根に落ち
「とべたとべた」と声をあげたり

明日 香

蝉の声聞かなくなりて草むらに
虫鳴き出づる季節となりぬ

関 京子

産まれたと連絡ありて安堵せり
われに三人めの孫の誕生

富田 はる

近寄りて聴きてもみたし野の道に
咲きたる花のそのつばやきを

青木 ソメ

誕生を待ちわび折をり娘の腹に
耳あてまだ見ぬ子のことば聴く

小林千豆子

山畑へ堆肥をはこぶりヤカーの
後押しをせり小四われも

東 曙美

若者に多い消費者トラブル

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたことによる若者を狙った悪質商法等に十分注意してください。全国の消費生活センター等に寄せられる相談をみると、20歳代の相談件数は未成年者と比べて多く、その契約金額も高額です。また、未成年者にはあまり見られなかった「エステティックサービス・医療サービス」などの美容に関する相談や「内職・副業その他」（オンラインカジノや副業サイトなど）、「ファンド型投資商品」（暗号資産への投資）などのもうけ話に関するトラブルが多く寄せられています。こうしたトラブルは成年になったばかりの18歳、19歳も巻き込まれるおそれがありますので注意が必要です。

■相談先 消費者ホットライン（☎188）または吾妻郡消費生活センター（☎75-1166）





日本人の1日当たりの野菜摂取量の平均は約280グラム。摂取目標量(350グラム)を大きく下回っています。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれています。旬の野菜はお手頃な価格で時期や栄養価が高いので、たくさん食べて毎日を元気に過ごしましょう。



▲農林水産省QRコード

野菜でもう1品！
ヘルスメイトのおうち料理コンテスト④

ごぼうのトマトスープ



■作り方

- ① ごぼうは皮をアルミホイルでこすり洗いし、厚さ5mmの半月切りにして水にさらします。にんじんは1cm角に切り、トマトは2cm角にします。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ごぼう・にんじんを中火でしんなりするまで炒めます。水とコンソメを加えて、ふたをして煮ます。
- ③ 沸騰したら、トマト・水煮大豆を入れて再びふたをして煮ます。ごぼうがやわらかくなったら器に注ぎ、粉チーズとパセリをトッピングして完成です。

— 栄養価 —
(1人分)

エネルギー 90kcal
タンパク質 6.4g
食塩相当量 0.8g

■材料 (4人分)

- ごぼう …………… 1/2本 (100g)
- にんじん …………… 1/2本 (60g)
- トマト …………… 小2個 (160g)
- 水煮大豆 …………… 80g
- 水 …………… 3カップ (600ml)
- コンソメ顆粒 …………… 小さじ2
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 粉チーズ …………… 小さじ2 (4g)
- パセリみじん切り … 少々

料理の

ワンポイント!

ごぼうは皮をむかずに、ホイルでこそげ落とすことで、ごぼうの風味を活かします。

野菜はじっくり炒めるのがおいしくなるコツ。

生トマトがない場合はトマト缶でも代用可。

マイナンバーカード申請促進強化月間

県では、2月をマイナンバーカード申請促進のための特別強化月間として、キャンペーンを実施します。



マイナンバーカードの申請をオンラインで実施された群馬県民に、500円分のデジタルギフト (QUOカード Pay) を先着10万名さまに限りプレゼントします。

この機会にマイナンバーカードを作りましょう。

- 対象 マイナンバーカードを初めて申請した群馬県民
- 期限 令和5年2月28日(火)まで

応募方法

ぐんま電子申請
受付システムから応募



■問い合わせ先

群馬県マイナンバーカード
申請促進キャンペーン事務局
(☎ 027-210-8101)

まちの人口

～令和5年1月1日現在～

- 男 6,252人
前月比 (－13人)
- 女 6,409人
前月比 (－18人)
- 人口 12,661人
前月比 (－31人)
- 世帯数 5,489世帯
前月比 (－10世帯)

2月分の納期限は2月28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	※	※		○	○	○	○	○	○	○	○	※