



- || 令和7年度 町の支援制度の紹介 2～5ページ
- || 東吾妻町フォトニュース 6～7ページ
- || 歴史文化探訪 8ページ

東吾妻町 表彰式

3月22日にコンベンションホールで令和6年度東吾妻町表彰式を開催しました。この表彰式は、町の政治や経済、文化などさまざまな分野で功労のあった方や町民の模範と認められる行為のあった方を表彰するものです。写真は、町教育委員会表彰をしている様子です。

令和7年度

町の支援制度を ご活用ください！

今回は町が取り組んでいるさまざまな支援制度の中から、皆さんに関わりが深いものを中心にご紹介します。制度の利用を希望される方は、事前に担当課へお問い合わせください。



①教育に関する支援制度

	支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1	遠距離通所費補助金	町内のこども園・保育所また療育施設に通園・通所する世帯に対し通所費を補助	3.0km以上	学校教育課
2	遠距離通学費補助金	町内の小学校と中学校に通学する子どもに対し通学費を補助	○小学校低学年……………3.0km以上 ○小学校高学年……………4.0km以上 ○中学校……………6.0km以上	学校教育課
3	入学祝金	小・中学校に入学する家庭に対し祝い金を支給	○小学校……………3万円 ○中学校……………8万円	学校教育課
4	町外小中学校等給食費補助金	町外の学校に通い、給食費を払っている方に補助	現在負担している給食費と町の限度額のいずれか低い額	学校教育課
5	英語検定・漢字検定補助金	小中学生の英検・漢検の受験費用を補助	それぞれの受験料 年度内それぞれ1回限り	学校教育課
6	要保護準要保護就学援助費	子どもの就学が困難な場合に学用品費を援助	国基準に準じて支給	学校教育課
7	特別支援教育就学奨励費	特別支援学級などの就学にかかる学用品費を援助	国基準に準じて支給	学校教育課
8	特別支援学校就学援助費	特別支援学校に就学する子どもに対し援助	3,000円／月	学校教育課
9	高校生等通学定期代補助金 詳しくは15ページ	高等学校や町外の学校に通学する方へ通学定期代を補助	1カ月の定期代が5,000円以上の場合、一律1,000円	学校教育課
10	育英資金貸付	【入学準備金】 高等学校や大学等へ入学するために要する費用の貸付 【奨学金】 高等学校や大学等への進学後の学費を貸付	○高等学校……………20万円以内 ○大学など……………50万円以内 入学時1回のみ貸付 ○高等学校……………15,000円／月以内 ○大学など……………50,000円／月以内	学校教育課



②住宅・生活に関する支援制度

	支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1	結婚新生活支援補助金	(夫婦ともに39歳以下の)結婚に伴う新生活のための住居費・引越し費用の一部を補助	最大30万円 ※夫婦ともに29歳以下の場合は最大60万円	企画課
2	住宅新築改修等補助金	町内の住宅の新築や改修を町内事業者へ発注する場合、経費の一部を補助	工事費の10分の1 上限 30 万円 ※工事費が20万円以上の場合に限る	まちづくり推進課
3	住宅取得奨励補助金	40歳未満の方が新たに町内に住宅(新築または中古含む)を取得する場合、経費を補助	最大150万円 ※子育て世帯が住宅取得する場合、子ども1人につき20万円など加算補助あり	まちづくり推進課
4	勤労者住宅建設資金利子補給	勤労者の住宅建設資金に対し、その利子を補給	住宅建設資金を融資機関から借り入れた場合に利子を補給する 最大10万円(1回限り)	まちづくり推進課
5	再生可能エネルギーシステム設置費補助金	町内の住宅に太陽光発電システムや蓄電池システムを設置する場合、経費を補助	発電量・蓄電量に応じて補助 【太陽光発電システム】 20,000円/kw 上限 10 万円 【蓄電池システム】 40,000円/kwh 上限 20 万円	町民課
6	木造住宅耐震診断者派遣事業 詳しくは 15 ページ	昭和56年5月31日以前に着工された平屋建てまたは2階建ての木造住宅などに対し、耐震診断費用を補助	診断費用を全額補助 ※耐震診断者の派遣した場合、交通費として1,000~3,000円の自己負担あり	建設課
7	木造住宅耐震改修補助事業 詳しくは 15 ページ	旧耐震基準で建てられた木造住宅に耐震診断を行い、その結果が規定値以下の場合、耐震改修費用を補助	耐震改修工事費の2分の1 上限 100 万円	建設課
8	空家除却費補助事業 詳しくは 14 ページ	空き家(5年以上経過)の除却工事を町内業者で行う場合、工事費用を補助	除却工事費の3分の1 上限 50 万円	建設課
9	浄化槽排水設備設置工事費補助金	単独浄化槽や汲み取り便槽から町設置型浄化槽へ切り替える排水設備工事費用の一部を補助	工事費の2分の1 上限 30 万円	上下水道課



③高齢者に関する支援制度

	支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1	敬老祝金	町に居住する高齢者の長寿を祝い、敬老の意を表し、祝い金を支給	○ 80歳到達者5,000 円 ○ 85歳到達者8,000 円 ○ 90歳到達者10,000 円 ○ 95歳到達者20,000 円 ○ 100歳到達者200,000 円	保健福祉課
2	金婚夫婦等慶祝事業	町に居住する結婚50年、60年、70年を迎えた夫婦を祝福し、祝い金を支給	1万円の商品券	保健福祉課
3	運転免許証自主返納支援事業	65歳以上の方が運転免許証を自主返納した場合、商品券と1日フリーパスを支給	1万円の商品券と1日フリーパス	総務課
4	自動車誤発進防止装置設置費補助金	70歳以上の方が自動車誤発進防止装置の購入および設置した場合、その費用の一部を補助	購入および取付費用の4分の3 (1人1回限り) 上限 5 万円	総務課



④医療に関する支援制度

	支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1	不妊治療費補助金	不妊治療を受ける夫婦に対し治療にかかる費用を補助	不妊治療などに要する自己負担額相当の額 年度内の上限 100 万円	保健センター
2	妊婦初回産科受診料補助事業	医療機関で妊娠判定に要する診察・検査で自己負担分を補助	初回の産科受診料の費用（妊娠判定に要する費用）もしくは 1 万円のいずれか低い額	保健センター
3	安心出産・宿泊支援事業補助金	町外の病院で出産する時に、病院の近くの宿泊施設で待機する場合の宿泊費と交通費を補助	○宿泊費…1 人 5,000 円（上限 7 泊） ○交通費…1 度限り 5,000 円 ※宿泊施設から病院までの交通費	保健センター
4	予防接種補助金	○帯状疱疹予防接種の補助 50 歳以上の方 ○成人用肺炎球菌接種の補助 70 歳以上の方 ○インフルエンザ予防接種の補助 生後 6 カ月から 18 歳年度末の子どもと妊婦 ○おたふくかぜ予防接種の補助 満 1 歳から小学校就学前の子ども	○帯状疱疹… 詳しくは 16 ページ 【生 7 ヶ月】3,000 円または 4,500 円 【不活化 7 ヶ月】5,000 円または 11,100 円 ※年齢により補助金額が異なります。 ○肺炎球菌……5,200 円（1 回限り） ○インフルエンザ…3,500 円／回 ※13 歳未満は 2 回まで ○おたふくかぜ……全額（1 回限り）	保健センター
5	若年がん患者在宅療養支援事業	<u>40 歳未満</u> でがんを患い、在宅療養を行う末期がん患者の介護サービス費を助成	月額利用料の 10 分の 9 ※各サービス毎に上限あり	保健センター
6	がん患者ウィッグ等購入費助成事業	がんを患い、外見の変化を補うための医療用ウィッグまたは補整具の購入費を助成	補助対象費の合計額 上限 3 万円	保健センター
7	福祉医療費制度	<u>18 歳年度末までの子ども</u> と重度心身障がい者などが医療機関で保険診療を受けた場合、医療費の自己負担分を助成	医療費の自己負担分的全額	保健福祉課
8	人間ドック助成 詳しくは 17 ページ	<u>40 歳～75 歳未満</u> の町国民健康保険被保険者または 75 歳以上の後期高齢者医療の被保険者で日帰り人間ドックを受ける方の検診費を助成	受診費用のうち 2 万円 ※年度内に特定健診または健康診査を受診していると助成金の申請不可	町民課



⑤子育てに関する支援制度

	支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1	妊婦のための支援給付金 （旧：出産・子育て応援給付金）	妊婦等の身体的精神的ケアと経済的支援	妊娠届出時……………5 万円 妊娠しているこどもの人数の届出後 ……こどもの人数×5 万円	保健センター
2	出産祝金	6 カ月以上町内に居住し、子どもを出産した方に対し祝い金を支給	○第 1 子……………5 万円 ○第 2 子……………10 万円 ○第 3 子以降……………20 万円	保健福祉課
3	児童手当	<u>18 歳年度末までの子ども</u> を養育している方に支給	○0～3 歳未満……15,000 円／月 ○3～18 歳 ……10,000 円／月 ※第 3 子以降は 30,000 円／月	保健福祉課
4	子育て支援金 詳しくは 14 ページ	1 歳、2 歳に到達する子どもを養育している保護者に対し支援金を支給	対象乳幼児 1 人につき 3 万円	保健福祉課
5	チャイルドシート購入費補助	6 カ月以上町内に居住している方の子ども（6 歳未満）を養育している父母等に対しチャイルドシート等にかかる購入費を補助	購入費の 2 分の 1 上限 2 万円	総務課



⑥農業・環境に関する支援制度

支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1 野生動物による農作物被害対策事業補助金	野生動物（イノシシ・ニホンジカ・カモシカ・ニホンザルなど）による農作物被害（食害など）の防止のために設置する防除資材費を補助	資材購入費の2分の1 上限 10 万円	農林課
2 狩猟免許取得支援事業補助金	有害鳥獣の捕獲に従事しようとする方（町猟友会員・入会予定者）が、新たに狩猟免許等を取得する費用を補助	○狩猟免許取得…3,000～5,000円 ○猟銃所持許可取得…67,000円	農林課
3 町単小規模土地改良事業補助金	農地の所有者が農用地の改良（区画整理・傾斜補正・暗渠排水など）を行う場合に費用を補助	事業費の2分の1 ※事業費が5万円以上の場合に限る 上限 25 万円	農林課
4 農作業受託事業補助金	農作業の受託農業者（農業収入のある方）を対象に補助金を交付	町内の田畑で役務を提供する行為の対価の額の10分の1 上限 20 万円	農林課
5 農業機械導入事業補助金	農業者の方（農業収入のある方）を対象に農業機械の購入費を補助	購入費の10分の2 ※認定農業者は購入費の10分の3 上限 20 万円 上限 30 万円	農林課
6 生ごみ処理機購入補助	生ごみ処理機等の購入費を補助	購入費の2分の1 上限 2 万円	町民課
7 犬と猫の避妊手術等補助金	犬や猫の望まない繁殖を抑制するために避妊等の手術費を補助	○メス1頭……………5,000円 ○オス1頭……………3,000円	保健センター
8 地域美化事業補助金	地域住民やその地域に存在する企業等の団体（6人以上）が行う地域環境美化活動に対し補助金を交付	年度内2回以上の活動に対し、1団体あたり2万円	まちづくり推進課



⑦産業振興・活性化に関する支援制度

支援制度名	支援制度概要	補助金額および補助割合など	担当課
1 起業支援補助金	50歳未満の方が町内で起業する経費の一部を補助	対象経費の2分の1 1年目：上限 100 万円 2年目：上限 50 万円 3年目：上限 25 万円	まちづくり推進課
2 空き店舗活用支援事業	町内の空き店舗を活用して事業を行う方へ、修繕・改修費や家賃を補助	①空き店舗賃借料補助支援補助率 3分の2 上限 5 万円/月・3年間 ②空き店舗修繕支援 最大50万円（1回限り）	まちづくり推進課
3 企業立地促進奨励金	町内に事業所の新設、増設および移転する事業者に対し、立地形態に応じて奨励金を交付	○事業所等用地取得奨励金 ○事業所等関連施設整備費奨励金 ※各々の奨励金は、条件や上限等が異なりますのでお問い合わせください	まちづくり推進課
4 中小事業者持続化及びSDGs推進補助金	町内の中小事業者がSDGsを意識しながら継続的な経営に向け、販路開拓等を目的に実施する事業に対し、経費の一部を補助	町内業者の場合…100分の50 町外業者の場合…100分の30 最大 30 万円 ※事業費が10万円以上の場合に限る ※補助金の上限は条件により異なりますのでお問い合わせください。	まちづくり推進課
5 地域活性化事業補助金	町の活性化や都市交流を推進する団体（6人以上）が行う活動に対し補助金を交付	対象経費の3分の2 上限 20 万円	まちづくり推進課

町内でのできごとや町民の皆さんの活躍した様子を写真を使って紹介



健

康寿命を延ばすために ライフスタイルの改善を

2月27日に坂上公民館で理学療法士の依田雅之さんを講師に迎え、「介護予防講座」を開催しました。フレイルとは、健康な人と要介護の人の中間を意味します。依田さんは、フレイルのリスクや影響について説明し、自宅でもできる対策として、椅子に座りながら下半身を鍛える運動やタオルを使った上半身の運動を紹介しました。

萩

原春江さんが 100歳を迎える

3月1日に萩原春江さん（原町）が100歳を迎えられました。町長が慶祝訪問を行い、長寿の秘訣を伺うと萩原さんは「元気な気持ちでいることが大切」とお話しされました。趣味は編み物で、これまでに子どもたちへさまざまなものを編んであげたそうです。好きな食べものは飴、飲みものはお茶で、現在は施設に入所し、施設内を散歩することが日課となっています。



すいせんの里で撮影 (R7.3.3)

人

を許すときが 自分を高めるとき

3月1日にコンベンションホールでテレビ番組などで活躍する弁護士の菊地幸夫さんを講師に迎え「生涯学習講演会」を開催しました。講演では、職場でのパワーハラスメント問題から始まり、許しの重要性について掘り下げたほか、実際に弁護士として受けた相談内容も紹介し、「どんな仲でも思いやりを持ち、他責思考にならないこと」と来場者に呼びかけました。



日

本の伝統を 子どもたちと祝う

3月3日にはらまちこども園でひな祭り会が開催されました。子どもたちは心を込めて製作した兜や冠を身に着け、華やかで賑やかな雰囲気の中でお祝いをしました。ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う大切な行事です。子どもたちはひな祭りの歌を元気に歌ったり、紙芝居を通じて、ひな祭りの意味や伝統について学んだりしました。



町内でのできごとや町民の皆さんの活躍した様子を写真を使って紹介

町

内の小中学校の 新1年生へ寄贈

3月7日にあがつま農業協同組合より、町内の小中学校の新1年生に向けた入学祝品が寄贈されました。「交通事故に遭わないように」との思いを込めて、小学生には反射板のついたランドセルカバー、中学生には登下校時に気を付けることを記したクリアファイルをいただきました。寄贈品は町教育委員会から各学校を通じて新入学生に配布し、大切に活用させていただきます。



写真左：奥木隆人理事長

もしもの時のために 住民避難訓練

3月9日に古谷地区において土砂災害を想定した住民避難訓練を行いました。この訓練は、地域住民の防災意識を高め、実際の災害時に迅速かつ適切に行動できるようにすることを目的としています。

古谷地区は、令和元年度東日本台風で一時孤立集落となってしまったことから、地区自主避難計画を作成し、住民主体の警戒避難体制を定めています。今回の訓練は、その計画に基づいて実施されました。

訓練では、まず雨量に注意を払い、地区内で情報を共有し、自宅周辺で土砂災害の予兆現象が起きていないか確認を行いました。その後、予兆現象が確認され次第、古谷区長判断のもと、計画内で定めた避難場所へ迅速に避難を行いました。訓練後には、訓練に関する意見交換会を行うとともに、参加者を対象とした災害時伝言ダイヤルや電気自動車からの給電、一般救命講習などの体験会や展示会も実施しました。



地区自主避難計画作成支援事業

町では、地区自主避難計画の作成支援事業を行っています。この計画は、近年多発する自然災害（土砂災害や水害など）の被害に巻き込まれないために、町が発令する避難情報とは別に、地域住民自らが避難開始を判断して、住民全員で避難するための計画です。

昨年度は、三島大竹地区と沢尻地区合同で計画を作成しました。作成した計画は最終的にリーフレット化し、地区住民の方へ每户配布を行います。

今年度以降も土砂災害警戒区域の多いところから順に計画作成を進める予定です。「地区で計画作成支援を受けたい」という要望がありましたら、役場総務課までご相談ください。

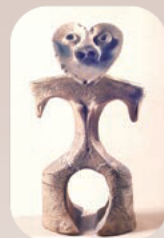
☎ 総務課 安全対策係



▲三島大竹地区・沢尻地区
合同自主避難計画懇談会

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）



東吾妻町役場内展示 『今月の逸品!!』を振り返ろう ～ ①展示のスタートとその逸品 ～

今月の歴史文化探訪は、現在東吾妻町役場内で行っているミニ展示の内容を振り返る第1回として、最初に展示をしたあの逸品をご紹介します。

『今月の逸品!!』とは？

皆さんもご存じかもしれませんが、東吾妻町には博物館と呼ばれる文化財の公開・活用を進める施設がありません。そのため、なかなか皆さんに町の文化財を見ていただく機会が少なかったのですが、少しずつでも公開し、目に触れる機会を作ろうと思い令和3年から始めたのが『今月の逸品!!』です。場所は人が毎日訪れている場所である東吾妻町役場の2階とし、大・小ある展示ケースのうち、1台を使い、そこに解説文や写真、履歴書、配布パンフレットなどを整備し、月1回展示内容を変更することとして主に町の遺跡から出土した考古資料を中心としながら他にも古文書や美工品など幅広く展示することとしています。

展示を振り返る。記念すべき第1回は…

『今月の逸品!!』は令和3年8月から始めたのですが、この展示をスタートさせようとするきっかけとなった出土遺物がありました。それは、岩櫃城跡の本丸から出土した^{つづみ}埴塼と呼ばれる道具です。

この道具は主として金属生産に関わるものです。円形の受け皿のような形で主にこの器で金属を熔かす（熔融）といった使い方をします。岩櫃城跡の本丸では、埴塼が出土するとともに、周辺から溶けた銅銭や銅塊、鉄滓、鍛造剥片、粒状滓といった銅や鉄に関わる遺物が多く出土しました。そのため、あくまで可能性として銅や鉄を用いた作業が行われていた可能性が考えられていました。その評価にも一つ、重大な事実が加わったのが令和2年にこの埴塼に対して実施された科学分析（顕微鏡観察・蛍光X線分析）でした。

この分析は、対象物に対して実体顕微鏡による詳細な観察と併せて蛍光X線をあて、埴塼本体に付着している金属元素の確認を行うことを目的としました。その作業の結果、出土した埴塼には銅などに加えて「金」が付着していたことが確認されたのです。この分析結果は私たちに衝撃を与えました。なぜなら、これまで中世の城、特に山城の最も高所

に存在する本丸から金属生産に関わる製品が出土することがまれであることに加え、そこに金が付着していたことが判明したのは全国でも初めてのことだったからです。

分析結果が出たことで、今後どのような形でも展示をして皆さんに向けて公開することを考えたのですが、それが結果となったのが東吾妻町役場内で展示する『今月の逸品!!』であり、その第1回が「岩櫃城跡から出土した埴塼に金の粒子が!!」だったのです。

岩櫃城跡からの埴塼の出土は、岩櫃城そのものの使い方（城で人が何をしていたのか）を考える大きな手掛かりを与えてくれたことと同時に、出土した後も継続的に調査を行うことで新たな事実が判明する可能性があることを教えてくれた遺物だったと思います。中世の遺跡から出土した埴塼に金を確認された事例は、発覚した当時は岩櫃城跡の事例で全国23例目となりましたが、現在では29例と全国で徐々に増加しています。その中でも群馬県内に限れば現在でも岩櫃城跡の埴塼が唯一です。そういった意味でもこの埴塼はまさに東吾妻町にとって「逸品!!」だったといえるでしょう。

これからも不定期ではありますが、過去の『今月の逸品!!』を振り返ります。また、リバイバル展示として、以前展示した資料の再展示なども考えたいと思っています。



▲ 第1回展示の様子



Child rearing & Health Information

子育て・健康

通信

保健センター ☎ 68-5021



母子 保健事業



保健センター

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児 (者)
4月23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)
28日(月)	4カ月児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和6年12月生まれ
	7カ月児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和6年9月生まれ(B.C.G接種を行います)
	1歳児健康診査	13:30 ~ 13:45	令和6年3月生まれ

子育て

サークル



ピョピョクラブ：町農村環境改善センター
ラッコクラブ：保健センター

期 日	種 別	受 付 時 間	該 当 児 (者)
4月15日(火)	ピョピョクラブ	9:30 ~ 10:00	こども園就園前までの子どもと保護者
18日(金)	ラッコクラブ	10:00 ~ 10:15	4カ月から1歳までの子どもと保護者

健康 福祉 事業



東地区健康相談：町農村環境改善センター
ほか：保健センター

期 日	種 別	受 付 時 間	対 象
4月10日(木)	東地区健康相談	10:00 ~ 11:30	町民の方ならどなたでも
23日(水)	太田・原町・岩島・坂上地区健康相談	13:30 ~ 15:00	町民の方ならどなたでも
24日(木)	認知症家族会	9:45 ~ 10:00	認知症の方を介護している家族

4月の当番医予定表

期 日	内 科		外 科	休 日 夜 間
4月13日(日)	後藤医院 (中之条 ☎75-2230)	布施医院 (草 津 ☎88-2030)	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)	小池医院 (岩 下 ☎67-2030)	櫻井医院 (長野原 ☎82-3999)	原町赤十字病院 (原 町 ☎68-2711)	原町赤十字病院 (原 町 ☎68-2711)
27日(日)	吾妻脳外循環科 (原 町 ☎68-5211)	嬌恋村診療所 (嬌 恋 ☎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)
29日(火)	くりはら医院 (原 町 ☎68-0355)	桜井クリニック (嬌 恋 ☎97-3800)	西吾妻福祉病院 (長野原 ☎83-7111)	西吾妻福祉病院 (長野原 ☎83-7111)

季節の変わり目、 体調に気を付けましょう

皆さんこんにちは。新年度になりましたね。

4月は気温の変化が激しかったり、日照時間が増えたり、新生活で生活環境が変わったりと季節・生活ともに大きく変化する時期です。気候や環境の変化がストレスとなり、身体やこころに影響がでることがあります。

身体やこころのストレスサインを知っておくことで、不調に早めに気付いて回復するきっかけになります。



ストレスによる主な症状（ストレスサイン）

体のサイン

- ・ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがでてくる
- ・ 寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ・ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎたりしてしまう
- ・ 下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・ めまいや耳鳴りがする

心のサイン

- ・ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒っぽくなる
- ・ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ・ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・ 人付き合いが面倒になって避けるようになる

4月の診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
4/6 休診	7 午後 休診	8 午後 往診	9 休診	10 午後 往診	11	12 休診
13 休診	14 午後 休診	15	16 休診	17 午後 休診	18 午後 休診	19 休診
20 休診	21 午後 休診	22	23 休診	24	25	26 休診
27 休診	28 午後 休診	29 休診	30 休診	5/1 午後 休診	2 午後 休診	3 当番医
4 休診	5 休診	6 休診	7 休診	8 午後 休診	9 午後 個別接種	10 休診

【受付】 8:30~11:45、14:00~17:00

休診のお知らせ

4月、5月は学校健診等のため、午後に休診が多くなることが予想されます。午前中の受診にご協力ください。

自分がストレスを感じたときにはどんなサインがでるのかを知っておき、そのサインに気付いてあげることが大切です。そして、休養をとったり、気分転換をしたりして早めにセルフケアを行いましょう。＜下図参照＞

これら以外にも、自分だけのストレス解消法をみつけて実践してもらえればと思います。身体・こころの不調が続く場合は、専門家に早めに相談してくださいね。当院でもご相談にのりますので、いつでも来院ください。

日ごろからできるセルフケア



規則正しくバランスのよい食事をとること

1日3食。特に朝食をしっかり食べましょう。



快適な睡眠をとること

時間は個人差が大きいです。日中に眠くならない程度の睡眠時間を目指しましょう。また、寝る前のテレビやスマホ、お酒やカフェインの摂取は寝入りづらくなったり、睡眠の質が下がることがあるので避けましょう。「寝付けぬ、朝起きられない」という方は、まずは起きる時間を決めて、必ずその時間に起きることから睡眠リズムを整えましょう。



リラックスできる時間をつくること

ゆっくりお風呂に入る、お茶を飲む、ストレッチをするなど、何でも構いません。1日1回、好きなことでゆっくり過ごせる時間を作りましょう。



適度に体を動かすこと

1日15分程度、ストレッチや散歩で体を動かすとリフレッシュ効果が得られます。適度に体が疲れることで、睡眠の質も上がることが期待できます。

漫画の神様・手塚治虫と むし歯予防

4月7日は鉄腕アトムの日

漫画の神様・手塚治虫の代表作である「鉄腕アトム」。2003年4月7日はアトムの誕生日です。手塚治虫は医学博士号を取得した医師でもあります。「ブラック・ジャック」や「陽だまりの樹」など医療をテーマにした多数の作品を残しています。

手塚治虫のむし歯

医者の不養生。手塚治虫も例外ではなかったようです。妻・悦子さんによる回顧本から興味深いエピソードをご紹介します。

幼少の頃から乱ぐい歯でむし歯の手塚治虫。漫画家になってからは、寝不足と疲れから頻繁に歯痛に悩まされたそう。仕事を休む暇はなく、むし歯に正露丸を詰め、氷で冷やして我慢している様子は、見ている悦子夫人の方まで歯が痛くなる程だったそうです。歯痛のため食事もうくとれず、流動食やおかゆで我慢し、仕事を続け、いよいよむし歯がひどくなると口内炎ができ、風邪も引きやすくなり、高熱に苦しむこともしばしばあったそうです。締切に追われる手塚は、それでも仕事を休むことができず、医師に往診を頼んで仕事を続けたそうです。

むし歯に正露丸は効くのか？

むし歯の穴に正露丸を詰めると痛みがなくなる。ご存知の方もおられるかもしれませんが。正露丸に含まれるクレオ



ソートには、むし歯菌の消毒や歯髄炎の鎮痛効果があります。しかし、効果は一時的なもの。むし歯の奥で新たな細菌感染が生じます。歯の根の先を越え、あごの骨の中に細菌の感染（根尖性歯周炎）が生じます。強い痛みや腫れが生じて食事がとれなくなることもあります。栄養バランスの低下などが、風邪などの体調不良をもたらしたのかもしれない。

プレゼンティーズムと歯と口の健康管理

心身の不調を抱えていながら業務を行っている状態をプレゼンティーズムと呼びます。欠勤には至りませんが、心身の不調により仕事に集中できず、思うようなパフォーマンスができない状態です。歯と口の健康管理もまた、プレゼンティーズムにおける重要なリスクであり、企業経営や健全な職場環境における重要な問題と考えられています。

漫画の神様・手塚治虫のように、仕事が忙しく、歯の痛みを我慢しながら働いておられる方もおられるかもしれません。歯と口の健康管理は予防が第一です。まずは町や歯科医院で行う歯科健診をご活用ください。そして痛くなるまで我慢せず、早めに歯科医院で適切な治療を受けることを強くお勧めします。

参考文献

手塚悦子 著：

「夫・手塚治虫と共に」 講談社 刊

問 保健センター ☎ 68-5021

令和6年度 入札結果

— (2月21日 執行) —

事業名	場所	落札業者	落札金額	役場担当課
道の駅西側駐車場整備工事	三島	(有)吉田建設	7,000,000円	まちづくり推進課
あがつま共同霊園(二区画) 転落防止フェンス設置工事	岩井	(有)渡辺工業	1,600,000円	町民課
上水道工事に伴う送水管布設替工事 設計業務委託(下郷工区Ⅱ期)	原町	(株)利根設計事務所	2,450,000円	上下水道課
上水道工事に伴う簡易水道配水管布設替工事 (新巻柳沢工区Ⅰ期)	新巻	(株)エコセンター	4,300,000円	上下水道課

※詳しくは、担当課へお問い合わせください。

東吾妻 水 だより

Vol.19



町上下水道事業

■問い合わせ先 上下水道課

～未来への投資～

水道事業

簡易水道事業

下水道事業

上下水道課事業会計は、令和6年4月から簡易水道事業・下水道事業についても「公営企業会計」としてスタートしました。1年が経過し、決算を迎えるにあたり、公営企業会計と令和5年度までの一般会計（特別会計）との違いが明らかとなります。基本的に独立採算（上下水道料金収入）で行う事業として、今後の経営をしていくことが求められます。経費節減に努め、料金改定も視野に入れ検討し、安全で安心な上下水道事業を目指していきます。

見えないインフラの維持管理の重要性

上下水道管は地中に埋設されているため、傷み箇所の発見が難しく、問題が顕在化した際には、大規模な断水や下水の流れが止まるなど、住民の生活に直接影響を及ぼします。建物や道路とは異なり、代替えや迂回ができないため、上下水道事業は定期的な維持管理が必要です。



水質検査(PFOS・PFOA)結果

調査時期	調査箇所	フッ素化合物 (ng/l)
R6.2月	簡易水道：箱島、貫井、大柏木 上水道：深沢、大戸	問題なし
R6.9月	簡易水道：岡崎、新巻、松谷、 西榛名、岩宮	問題なし
R7.2月	簡易水道：平沢、大竹、田谷、広石	問題なし

【町内】水道（給水装置）・下水道（排水設備）工事指定店

水道や下水道を引いたり、修理をする場合は、町の指定を受けている事業者で行ってください。

漏水などで修理をした場合、ご自身での修理や指定店以外の事業者での修理は漏水認定となりません。

上水	下水	事業者	地域	電話番号
○	○	(株)茂木組	岡崎	0279-59-3934
○	○	(有)吾妻システムハウス	岩井	0279-68-3371
○	○	(株)エコセンター	岩井	0279-68-5013
	○	寺嶋開発(株)	岩井	0279-68-4757
	○	(株)たくみ	植栗	0279-68-2352
	○	ハルカ設備	植栗	0279-68-3713
	○	茂木設備	植栗	0279-26-3980
○	○	塚田建設(株)	泉沢	0279-68-2463
	○	朝岡設備	原町	080-8710-9172
○	○	(有)新井金物店	原町	0279-68-2305
○	○	池原工業(株)	原町	0279-68-7111
	○	(株)大沢建設	原町	0279-68-3256
○	○	(有)小泉設備	原町	0279-68-2859
○	○	すみや設備	原町	0279-68-2053
○	○	南波建設(株)	原町	0279-68-2511

上水	下水	事業者	地域	電話番号
○	○	宮崎エンジニアリング	原町	0279-68-3235
	○	(株)やまだ屋	原町	0279-68-2634
	○	拓友工業(株)	川戸	0279-68-3136
	○	(有)関工業	郷原	0279-67-2508
○		町田電気松井店	郷原	0279-67-3108
○	○	(有)吉田建設	矢倉	0279-67-2916
○	○	富沢設備(株)	岩下	0279-67-2221
○	○	ミヤマ電気工事店	岩下	0279-67-2400
	○	ヤマノリフォーム	岩下	0279-67-2036
	○	(有)現金屋	大戸	0279-69-2114
○	○	宮崎工務店(株)	萩生	0279-69-2021
○		轟光穀商店	本宿	0279-69-2435
○	○	広木屋商店	本宿	0279-69-2440
○	○	大坂屋商店	須賀尾	0279-69-2441



【町外】水道（給水装置）・下水道（排水設備）工事指定店

上水	下水	事業者	地域	電話番号
○	○	蟻川設備工業(株)	中之条	0279-75-0115
	○	いちご設計	中之条	0279-75-4549
	○	(有)緒方工務店	中之条	0279-75-3169
	○	金井建設(株)	中之条	0279-75-2592
○	○	(株)光陽	中之条	0279-64-2188
○	○	斉藤工業(株)	中之条	0279-75-5547
	○	(有)サンエス電器	中之条	0279-75-3445
	○	鹿野建設(株)	中之条	0279-75-3797
	○	(有)田村工業	中之条	0279-75-5141
○	○	(株)千島工務店	中之条	0279-75-2088
	○	T2 プラミング	中之条	0279-75-3405
	○	富澤工務店	中之条	0279-75-2149
○	○	(有)中四万林業	中之条	0279-70-1881
○	○	(有)林商会	中之条	0279-75-2076
○	○	(株)マルロク	中之条	0279-75-2425
○	○	(有)宮崎設備	中之条	0279-75-4667
	○	山幸興業(株)	中之条	0279-76-5021
○	○	(有)亮高設備	中之条	0279-75-6253
○	○	(有)大前水道設備	嬬恋	0279-96-0494
	○	黒岩工業(株)	嬬恋	0279-96-0151
○	○	(株)水谷水道設備	嬬恋	0279-96-0364
○		島村建設	長野原	0279-82-4612
	○	(有)新井住設	前橋	027-265-0777
○	○	(有)石澤設備工業	前橋	027-288-4793
○	○	(株)木之内設備	前橋	027-252-7932
○	○	(有)三栄設備	前橋	027-224-4897
○	○	(株)シモダ設備工業	前橋	027-261-0578
○	○	誠興設備工業(株)	前橋	027-289-0006
○	○	(株)ダイキョー	前橋	027-260-6555
	○	徳江設備	前橋	027-232-8549
○	○	(有)渡辺沖次郎商店	前橋	027-231-0793
○	○	(株)アクア	高崎	027-353-1012
○	○	イツキ設備(株)	高崎	027-381-6988
○	○	(株)植原設備工業	高崎	027-343-8282
○	○	荻原設備(株)	高崎	027-322-2281
○	○	(株)貝沢設備工業	高崎	027-362-3723
	○	小井戸設備	高崎	027-387-7422

上水	下水	事業者	地域	電話番号
	○	サンエツ設備	高崎	027-387-7732
○	○	(株)清水工業所	高崎	027-374-1560
○		(有)須田ホームサービス	高崎	027-322-4156
	○	たかまソーラー	高崎	027-325-1415
○	○	(株)ツカダ住設	高崎	027-350-3380
	○	(株)塚田商会	高崎	027-373-1100
○	○	(有)長設工業	高崎	027-374-3527
○	○	川岸工業(株)	伊勢崎	0270-70-2470
	○	今井設備	沼田	0278-24-8714
○	○	(株)金井工務店	沼田	0278-24-2886
○	○	(株)菅野設備	沼田	0278-25-8033
○	○	(有)佐藤建設工業	沼田	0278-53-4726
○	○	(株)穂和	沼田	0278-30-5008
○	○	(有)相川興業	渋川	0279-23-4680
○	○	唐沢電機	渋川	0279-59-2106
○	○	木暮設備	渋川	0279-24-1624
	○	(有)クリエイイト工業	渋川	0279-24-5755
○	○	(有)佐藤設備	渋川	0279-59-2452
○	○	(株)テクノ・ヒラカタ	渋川	0279-30-8037
	○	命設備	渋川	0279-24-7119
	○	藤岡管設(株)	藤岡	0274-22-4050
	○	藤岡水道サービス	藤岡	0274-23-9372
○	○	松井興業(株)	富岡	0274-67-1112
○		吉田設備	甘楽	0274-74-3478
○	○	(有)小林水道工事店	榛東	0279-54-3045
○	○	(株)タナカ設備工事	榛東	0279-54-2812
	○	ケービック	吉岡	0279-55-1270
	○	(有)吉岡水道	吉岡	0279-54-7567
○	○	横坂工務店	川場	0278-52-2620
○	○	(株)竹吉工務店	昭和	0278-23-6224
○	○	くしぶち設備	みなかみ	0278-25-3042
○		(株)真庭住設	みなかみ	0278-62-2488
○	○	無有設備工事	みなかみ	0278-66-0029
○	○	関東日精(株)	埼玉	0495-77-3850
○	○	(有)新成建設	埼玉	0495-24-3574
○		(株)クラシアン	神奈川	0120-500-500
○		(株)イースマイル	大阪	06-7739-2525



町政情報

子育て支援金の支給

町では、子育て支援として年度内に1歳および2歳に達する乳幼児を養育する保護者を対象に子育て支援金を支給します。

対 令和5年度・令和6年度(令和5年4月2日～令和7年4月1日)生まれで令和7年4月2日現在、町に住民登録のある乳幼児を養育している保護者

支給金額 対象乳幼児1人につき3万円

提出書類 支給申請書兼請求書

※対象者には役場保健福祉課から送付します。

申 所定の申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、役場保健福祉課へ提出してください。

郵送でも申請できます。☑ 5月30日(金)

! 申請を行う前に対象乳幼児が転出または死亡した場合や本町に生活実態のない保護者と乳幼児は対象外となります。

令和7年4月2日において、保護者が本町に住民登録してから6カ月経過していない場合、6カ月を経過した日をもって支給対象となります。6カ月経過してから支給申請書兼請求書を提出してください。

問 保健福祉課 福祉係

空き家除却費用の補助

町では、町内の景観を維持し、町民の方に安全で安心な生活を送っていただくため、町内業者が施工する空き家の除却工事を行う方に、工事費用の一部を補助します。



補助対象となる空き家

- ・申請日に5年以上空き家であること
- ・戸建住宅(併用住宅含む)であること

補助金額

補助対象工事費の3分の1(上限50万円)

申 所定の申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、役場建設課へ提出してください。

期間 4月21日(月)～5月9日(金)

※交付決定は6月中に発送予定

他 交付決定については、先着順ではありません。予定件数を超えた場合は、抽選になります。町内業者かつ建築業法(土木工事業、建築工事業、解体工事業または大工工事業)の許可を受けている業者が施工した除却工事が補助対象になります。

問 建設課 都市計画係



性的な被害、ひとりで悩んでいませんか？



服を脱がされた

下着姿や裸の写真、動画を撮られた、送るよう要求された

飲み物に薬を入れられ、気づいたら性行為をされていた

水着で隠れる部分(プライベートゾーン)を触られた

痴漢にあった

あなたは何もわるくありません。相談できる場所があります。



電話で相談

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ

#8891

性犯罪被害相談電話(警察)

ハートさん

#8103

チャットで相談



キュアタイム

性犯罪・性暴力とは



内閣府 男女共同参画局

木造住宅耐震診断者派遣事業 および改修費の補助

町では、旧耐震基準で建てられた木造住宅の耐震化の促進と災害に強いまちづくりを推進するため、希望される方に木造住宅耐震診断者を派遣し、無料で耐震診断と訪問相談を行います。また、結果が規定値以下の場合、耐震改修工事を希望する方に対して補助金を交付します。



木造住宅耐震診断者派遣事業 対象となる住宅

次の条件をすべて満たした住宅

- ・町内にある木造住宅
- ・昭和56年5月31日以前に着工された住宅
- ・一戸建ての住宅または併用住宅
- ※住宅部分の床面積が2分の1以上のもの
- ・在来軸組工法で建築された住宅

必要書類

- ・住宅付近の位置図（住宅地図の写しなど）
- 住宅の平面図（筋交いや壁の位置などがわかるもの）

※住宅の平面図がない場合や住宅の現況と平面図が大きく違う場合には耐震診断者が図面を作成します。費用は、町で負担します。

※診断者の交通費

……………1,000円～3,000円の個人負担

診断件数 3件

訪問相談

これから町の耐震診断を行う方または過去に町の耐震診断を行い上部構造評点が1.0未満だった方を対象に耐震改修訪問相談を実施します。費用は無料です。

※訪問相談のみの場合、交通費を負担していただきます。

訪問件数 3件

木造住宅耐震改修補助事業

対象となる住宅

上記の条件に加え、最小の上部構造評点が1.0未満の木造住宅

補助金額

耐震改修工事費の2分の1（上限100万円）

補助件数 おおよそ1件

❗木造住宅耐震改修補助金の交付を申請される方は、着工前に交付申請書を提出する必要があります。

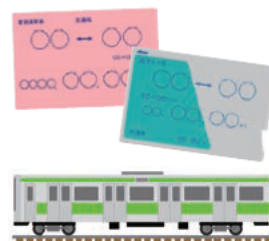
共通事項

所定の申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、役場建設課へ提出してください。申請用紙は役場建設課または町ホームページから入手できます。☑ 8月29日(金)

問建設課 都市計画係

高校生等の町外の学校に 通学するための通学定期代の補助

高等学校や町外の学校に通学する方の保護者で、鉄道や路線バスなどの公共交通機関の通学定期乗車券を購入した方に対し、費用の一部を補助します。



対 次の条件をすべて満たす方

- ・高等学校、町外小・中学校、特別支援学校、中等教育学校などに通学する児童や生徒の保護者
- ・児童生徒と共に町に住居登録および生活の本拠がある方
- ・世帯全員に町税の滞納がない方
- ・定期券購入にあたりほかの補助を受けていない方

支給金額 1カ月あたり一律1,000円

申 所定の申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、役場学校教育課へ提出してください。申請用紙は役場学校教育課または町ホームページから入手できます。

☑ 定期券の有効期間終了後2カ月以内

購入例	補助額
1カ月の定期を 6,000 円分購入	1,000 円
3カ月の定期を 22,000 円分購入	3,000 円
3カ月の定期を 13,000 円分購入	補助対象外

※1カ月あたりの定期券の購入金額が5,000円を超えるものに限りません。

問学校教育課 子ども係



募集・求人

職業訓練（ハロトレ）説明会

県内のハローワークでは、職業訓練の受講を希望する方、職業訓練に興味のある方を対象に毎月説明会を開催しています。

説明会では、さまざまな職業訓練の具体的な受講内容やスケジュールを聞くことができます。

日 4月10日(木)、5月8日(木)、6月12日(木)
各回13時30分～14時30分

場 ハローワーク中之条 2階会議室

他 スマートフォンアプリ「LINE」

で職業訓練や面接会、セミナーなどの情報を配信しています。ぜひ友だち登録をお願いします。



LINE
二次元コード

問 ハローワーク中之条 ☎ 75-2227



健康・検診

成人用肺炎球菌 予防接種

高齢者を対象とした肺炎球菌予防接種の費用を助成します。

対 ①65歳の方（66歳になるまで）

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（詳しくは主治医に相談してください）

※今年度65歳になる方には、通知を送付します。

※すでに肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外となります。

助成を受けるには

保健センターから届く通知書をかかりつけ等の県内医療機関に提示し、予防接種を受けてください。

￥ 本人負担額3,000円

（接種費用のうち5,200円を町が負担します。）

他 生活保護世帯の方は、無料で接種を受けられます。医療機関窓口に応じ出ください。

70歳以上で予防接種を受けたことがない方

これまで肺炎球菌予防接種を受けたことがない70歳以上の方に、接種費用を償還払いで助成します。



助成金額 上限5,200円

申 予防接種後に、印鑑・領収書・予診票の写し・振込先のわかるものを持参し、保健センターまたは役場保健福祉課へ申請してください。

問 保健センター ☎ 68-5021

带状疱疹 予防接種（定期接種）

今年度の4月より、高齢者の带状疱疹の予防接種が定期接種となりました。

接種期間 4月1日～令和8年3月31日

対 令和7年度中に次の年齢に達する方

（令和8年3月31日現在で）65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上

※対象者には通知を送付します。

※すでに带状疱疹予防接種を受けたことがある方は対象外となります。

助成を受けるには

保健センターから届く通知書をかかりつけ等の県内医療機関に提示し、予防接種を受けてください。

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
自己負担額	4,400円	11,000円
その他	生活保護世帯の高齢者は無料で接種を受けられますので、医療機関窓口に応じ出ください。	

50歳以上で予防接種を受けたことがない方

これまで带状疱疹予防接種を受けていない50歳以上の方に、接種費用を償還払いで助成します。

		生ワクチン	不活化ワクチン
助 成 額	50～64歳	3,000円×1回	5,000円×2回
	65歳以上	4,500円×1回	11,100円×2回

* 定期接種対象者を除く

※年齢により補助金額が異なります。

申 予防接種後に、印鑑・領収書・予診票の写し・振込先のわかるものを持参し、保健センターまたは役場保健福祉課へ申請してください。

問 保健センター ☎ 68-5021

胃がん検診（胃カメラ）

町では、50歳以上の町民を対象に、胃内視鏡検査を実施します。

対 令和8年3月末日時点で50歳以上で、
昨年度未受診の方
※胃内視鏡検査は80歳以上の方でも受診
できます。

医療機関

原町赤十字病院

検診期間

5月から令和8年2月まで

※日付の指定はできません。

定 70名（先着順） **¥** 3,000円

申 電話で申し込み **期間** 4月14日(月)～

問 保健センター ☎ 68-5021



町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

人間ドック検診費用の助成

町国民健康保険被保険者および後期高齢者医療加入者の方に、各種人間ドックの検診費用を次のとおり助成します。助成を受けるには、事前に申請が必要です。**令和7年度から申請方法が変わります。**

これまで（令和6年度）	→	これから（令和7年度）
役場町民課、東支所、太田・岩島・坂上の各出張所の 窓口 で申請	申請方法	電話（☎0279-26-5601）で申請 ※受付初日（4月15日）は電話がつながりにくい場合があります。
医療機関ごとに 人数制限を設けた 先着順	受付人数	医療機関ごとに調整 ※申し込み多数の場合は、申請を受けられない場合があります。
医療機関から検診日を指定	検診日の決定方法	希望月から、 医療機関で調整のうえ決定

助成対象者

- ①40歳以上75歳未満の東吾妻町国民健康保険被保険者で、当該年度を含む過去5年間の保険税の滞納がない世帯の方。
- ②75歳以上の後期高齢者医療被保険者で、当該年度を含む過去2年間の保険料の滞納がない方。

※対象年齢は人間ドック受診予定日現在の年齢です。

検診期間 5月から令和8年3月

対象医療機関と検診費用

【日帰り人間ドック】

原町赤十字病院 ……………41,800円

【日帰り脳ドック】（国保のみ）

吾妻脳神経外科循環器科…42,000円

※今年度より国保診療所の人間ドック検診はありません。

助成金額 検診費用のうち20,000円

受付期間

4月15日(火)～10月31日(金)

※8時30分～17時15分（土日祝日を除く）

申請方法

電話で申請を受け付けます。その際、検診の希望月（第1希望～第3希望）、胃の検査（胃カメラ、バリウムなど）の希望を伺います。その他ご希望についても、受付時にお問い合わせください。同一世帯の方に限り、同じ電話で複数人の方の受付が可能です。

人間ドック検診の方は、検診日の1カ月から2カ月前ごろに原町赤十字病院より検診日の通知と検査キットなどが送付されます。脳ドック検診の方は、吾妻脳神経外科循環器科より電話で案内があります。検診日の変更やキャンセルなどは、受診医療機関に直接連絡してください。

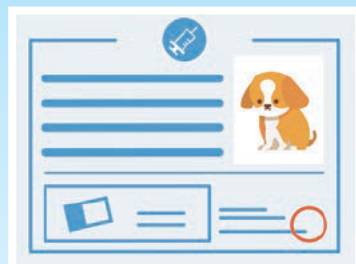
注意点

特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診された方は、今年度の各種ドック検診費用の助成は受けられませんので、ご注意ください。また、人間ドックを受診された方は、今年度町が行う健康診査を受診できません。

問 町民課 保険年金係 ☎ 68-2111

犬の登録・狂犬病予防注射日程表

令和7年度の集合狂犬病予防注射を狂犬病予防法の規定に基づき、次の日程および会場で実施します。お住まいの地区に関係なく、どの会場でも狂犬病予防注射と新規登録ができます。なお、犬を飼う場合は、狂犬病予防法で町への犬の登録（生涯に1回）と狂犬病予防注射（年に1回）が義務付けられています。都合により期間内に注射を受けられなかった場合は、最寄りの動物病院で接種してください。
 ※屋内で飼われている犬も例外ではありません。



日にち	時間	会場
5月12日(月)	9:15 ~ 9:30	岡崎公民館
	9:40 ~ 9:50	荒井高志様宅前広場
	10:00 ~ 10:10	柏原集会所
	10:20 ~ 10:40	箱島公民館
	10:50 ~ 11:00	五町田公民館
	11:10 ~ 11:20	平高集会所
	11:30 ~ 11:40	奥田公民館
	11:50 ~ 12:00	新巻公民館
	13:30 ~ 13:40	泉沢公民館
	13:50 ~ 14:00	小泉会館
	14:10 ~ 14:25	太田公民館
	14:35 ~ 14:50	岩井公民館
	15:00 ~ 15:10	金井公民館
	15:20 ~ 15:35	田中下郷公民館
	15:45 ~ 15:50	上之宮集会所
	15:55 ~ 16:00	深沢集会所

5月13日(火)	9:00 ~ 9:10	平沢集会所
	9:20 ~ 9:35	上野住民センター
	9:40 ~ 9:45	在上集会所
	9:50 ~ 10:00	在下集会所
	10:05 ~ 10:10	須郷沢集会所
	10:15 ~ 10:25	顕徳寺付近
	10:35 ~ 10:45	内出集会所
	12:30 ~ 12:35	烏帽子集会所
	12:45 ~ 12:50	厚田田中集会所
	13:00 ~ 13:05	兵庫集会所
	13:15 ~ 13:20	四戸消防小屋
	13:30 ~ 13:35	万木沢集会所
	13:45 ~ 13:50	唐堀集会所
	14:00 ~ 14:05	根古屋集会所
	14:15 ~ 14:20	細谷集会所
	14:30 ~ 14:35	大沢集会所
	14:45 ~ 14:55	松谷集会所
	15:05 ~ 15:15	天神公民館
	15:25 ~ 15:35	岩下駐在所
	15:40 ~ 15:50	岩島公民館
	16:00 ~ 16:05	辻区郷原公会堂
	16:10 ~ 16:20	古谷集会所

日にち	時間	会場
5月14日(水)	9:00 ~ 9:10	東吾妻町役場庭
	9:20 ~ 9:30	原町新井集会所
	9:55 ~ 10:05	いなだ食堂付近
	10:25 ~ 10:30	手古丸集会所
	10:50 ~ 11:00	大戸区公民館
	11:10 ~ 11:20	坂上公民館
	13:20 ~ 13:30	日向会館
	13:40 ~ 13:50	丑ヶ淵親交会館
	14:00 ~ 14:10	須賀尾公民館
	14:20 ~ 14:30	高実様宅付近
	14:45 ~ 14:55	岩鼻公民館
	15:05 ~ 15:15	下中住民センター
	15:25 ~ 15:35	大柏木公民館
	15:45 ~ 15:55	萩生区民会館
	16:05 ~ 16:10	分去集会所
	16:20 ~ 16:30	西榛名婦人ホーム

費用 注射のみ……………3,500 円
 登録および注射…6,500 円

その他

通知ハガキの発行は年1回です。秋の補完注射を受ける予定の方は、ハガキを大切に保管し、会場に必ず持参してください。また、すでに死亡してしまった犬や、お飼いでない犬の通知ハガキが届いた場合は下記までご連絡ください。

秋の補完注射の日程は、今後、町広報とホームページに掲載されます。

秋の補完注射を受ける予定の方は、今回送付される通知ハガキを大切に保管してください。



問い合わせ先 保健センター ☎ 68-5021



イベント

ステップ教室・ステップアップ教室

保健センター・地域包括支援センターでは、健康でいられる未来のために、楽しく体を動かす事業を開催します。

このイベントでは、75歳以上の方とそれ以外の方に分かれて、各グループに適したプログラムを用意しています。



ステップ教室

75歳以下の町民を対象にアクティブな運動プログラムを用意した、体力向上を目指す教室です。

日 (初回) 4月28日(月) 10時～11時30分

※月1回(概ね第4月曜日)

場 農村環境改善センター

対 75歳以下の町民で1年間を通して教室に参加できる方

定 30人(応募多数の場合は抽選)

申 電話で申し込みください。☑ 4月17日(木)

問 保健センター ☎ 68-5021

ステップアップ教室

75歳以上の町民を対象に軽い運動やストレッチ、栄養士によるお話、レクリエーションなどを企画した、みんなで集まって楽しく健康維持を目指す教室です。

日 (初回) 5月13日(火) 10時～11時30分

※月1回程度

場 岩島公民館

対 75歳以上の町民で介護保険の認定を受けていない方

定 20人(先着順)

申 電話で申し込みください。☑ 4月25日(金)

問 地域包括支援センター ☎ 68-0200

共通事項

講 健康運動指導士 斉藤 智子 さん ほか

持 屋内靴、飲み物、タオル、運動のできる服装

他 会場までの送迎はありません。自家用車またはバスなどをご利用ください。

! 各事業の問い合わせ先が異なります。ご注意ください。

第24回 町民親善グラウンドゴルフ大会

町スポーツ協会では、グラウンドゴルフ大会を開催します。



日 4月27日(日) 9時～(受付:8時30分～)

※荒天の場合は、翌日(28日)に開催予定

場 東総合運動場

対 東吾妻町民の社会人

申 電話で申し込みください。☑ 4月11日(金)

問 町スポーツ協会事務局 ☎ 68-0245

第41回 カラオケ紅白歌合戦

桔梗館では、地域の皆さんが集まる「カラオケ大会」を開催します。紅組、白組に分かれて、機械採点を使って熱い戦いを繰り広げます。イベント当日、温泉入館者は無料で歌を聞くことができますので、お出かけください。



日 4月14日(月) 11時～

場・問 あづま温泉桔梗館 ☎ 59-3533

吾妻峡温泉「天狗の湯」 時短営業終了のお知らせ



4月より、天狗の湯の営業時間が通常に戻りました。

営業時間: 10時～21時

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿

町政情報

募集・求人

健康・検診

相談・説明会

イベント

投稿



投稿

水仙とツツジ等が見頃を迎えます

～甘酒原高原遊花里自然園～

甘酒原高原遊花里自然園では、4月中旬から水仙、ツツジ、シャクナゲ、山野草が見頃を迎えます。5月4日（みどりの日）に自然まつりを行います。ご来園をお待ちしています。

日 5月4日(日) 9時～16時

場 遊花里自然園（本宿）



問 甘酒原花と緑の会

☎ 080-1040-5794 会長 高橋

大会報告 !!

～吾妻ミニバススポーツ少年団～

【西毛分会 ミニバスケットボール新人大会】

@高崎アリーナ ほか（2月8日～24日）

5年生以下新チームの最初の大会となる、新人戦が行われました。

男子はAクラスで出場しました。最初のブロックは2勝し、1位リーグに進みました。1位リーグでは、1勝1敗となりましたが、西毛地区のベスト4となり、最終日の順位決定トーナメントに進みました。順位決定トーナメントでは、今大会の優勝チームに敗れましたが、3位決定戦で勝利し、見事西毛地区第3位に輝きました。この結果、4月

に各地区の上位4チームが集まって行われる「県大会」への出場、さらに、5月に行われる、他県の強豪チームが集まる「高崎市子どもフェスティバル」への出場権を獲得しました。

女子はBクラスで出場しました。5年生5人、3年生3人、計8人という最小人数での参加でした。試合中は応援の6年生も含め、全員で声を掛け合いながら奮闘しました。1試合目には負けてしまいましたが、2試合目には勝利することができ、選手たちの自信に繋がった大会だったと思います。

結果

●男子 (Aクラス)	50-22	吉岡
	54-46	高崎北部
👑 第3位 👑	60-35	Rトリニティ
	37-58	沼田北
	36-60	榛名
	52-47	新高尾
●女子 (Bクラス)	33-44	安中
	40-34	下仁田



4月現在、吾妻ミニバスは、男子21名、女子8名で楽しく・真剣に活動してます。

未経験者大歓迎!週1日からの参加でも大丈夫です!

■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 町民体育館、奥田社会体育館

■問い合わせ

吾妻ミニバス 代表 大野 ☎ 090-6021-8880

あたたかい ころろ

◆管内こども園へ

※ ひな人形
(吊るし雛)
山口秀子 さま



◆町へ

※ 図書カード 50,000 円
吾妻東部地区赤十字有功会 さま



ありがとうございました

文芸 〆麻の実俳句会〆

・大雪に線路も足も埋もれり
・バレード隊前へ進めとからっ風
・居間にありてほころび始む梅の花
・雪降りて外出できず猫も来ず
・如月の空に鶯のひとまはり
・雪の花咲かせる杉のゆらゆらと
・干草を食む牛達も春を待つ
・子孫絶ゆ豪商の墓梅ふむ
・縦に降る雪の重さよ銀世界
・熱き身を冷ますには良き雪つぶて
・風花や沓脱ぎ石に小さき靴
・枝撥ねて竹は自ら雪払ふ
・小流れの光を返す草つらら
・高枝に寄り添ふ鶉春めけり

荻原 富江
竹内 芳子
中島 政光
高橋 武志
関本よし子
篠原 敏子
小林 瞭太

文芸

〆短歌会〆

こんこんと湧きだす水に生活をたくして生きる山里の暮し
生ひ立ちて原のまほらのひとともの花におとづる秋霜まちか
店先に物日の花の飾られて 勤め帰りの財布のゆるむ
椅子にかけたいただく薄茶のひと口は茶へのこだはり消し去りてゆく
担任の椀にまづ盛るおつきりこみ 日頃の見ゆる調理実習
咳き込みある師走の中を突然の友の訃報にただ立ちつくす
サウナ風呂上州弁の飛び交ひて汗だらだらと至福の時間
ひと夜さの雨に散りたるもみぢ葉は白き玉砂利赤く染めをり

関 京子
池田 幸枝
藤原 公子
明日 香
荻原 富江
町田とよゑ
平石すみ江
東 曙美

文芸

〆あづま野いちご短歌会〆

嬉和といふ睦月生まれの女の曾孫ずしりと重く吾が腕のなか
久びきの雪降る寒き日となりて腰かばひつつくりと搔く
訪ね来し秋葉原の地をウロチョロと夫の行きたき店すでに無し
前畑に強き北風吹き荒れて横に流るる茶の砂ぼこり
愛らしき地蔵に思はず足を止めしなごみぬ寺の参道
年賀状の返事遅しと待つ日目に暮れに逝きしと知らせの届く
孫の好みしエッグサンドを一人食むその朝庭に粉雪が舞ふ
大雪に子供ら喜び飛込みて雪達磨より丸くころがる
「福は内、福は内」とぞ小声にて遺影の夫、息に豆を供ふる
兄と二人故里の家を守り来し嫂いまは童にかへる
孫の出る新人戦のバスケットアリーナはコロナ禍拍手のみなり
娘と二人「赤毛のアン」を見にゆきてうろ覚えせし筋道たどる
降り初めし雪は地上に耀くも降り積む雪は掻くたび重し
この枯田幾百年の時を負ひいのち育み人を養ふ

佐藤 律子
田村マリ子
猪野 房江
大塚 綾子
高橋 春江
石田由美子
茂木いそ江
橋爪 治子
齊藤由喜子
石田千嘉子
山田 暁
野村 照子
関本 こう
安田 賢一

からだがよろこぶ

Body Delighting Recipe



野菜たっぷり 塩ひかえめレシピ

東吾妻町は、国や県と比較して、「高血圧症」で医療機関を受診している人が多いです。疾病別の外来医療費でみると、上位は「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」等の循環器系の疾患で、これらは重篤な疾患に進行する可能性のある基礎疾患です。

また、東吾妻町民の死因の上位には、脳血管疾患・虚血性心疾患等、生活習慣病の重篤な疾患がみられます。特定健診受診者でも、有所見率が高いのは「HbA1c*」「収縮期血圧」「拡張期血圧」です。

*過去1～2カ月間の平均的な血糖値

東吾妻町民のみなさんの生活習慣病の予防・改善のため、「野菜たっぷり＆塩ひかえめ」レシピをご紹介します。塩ひかえめの食事をまだ始めている方は、おいしく感じるまで、ある程度うす味に慣れる時間が必要です。急に塩分を減らすと、物足りなさばかりが際立ち、食事がつまらなく感じてしまうかもしれません。少しずつ慣れながらうす味にしていけるのがオススメです！



いわびつ汁

■材料（6人分）

大根	100 g	ねぎの小口切り	少々
ごぼう	80 g	みそ	30 g
にんじん	50 g	水	400 ml
なす	70 g	だしパック（塩分なし）	1袋
しいたけ	35 g	豆乳	200 ml
鶏もも肉（皮なし）	120 g		

■作り方

- ① にんじん・ごぼうは皮をむき食べやすい大きさに切る。ほかの材料は一口大に切る。
- ② 鍋に水、だしパック、ねぎ以外の材料を入れ、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、豆乳を加えて、温まったら火を止める。器に盛ってねぎを散らして完成。（豆乳を入れたら沸騰しないように注意）



1人分の栄養価 エネルギー 77 kcal、たんぱく質 6.5 g、脂質 2.6 g、炭水化物 7.1 g、食塩相当量 0.8 g

減塩ポイント
みそ汁やスープは1日1回



みそは身体によい成分を含む健康食材の一つです。しかし、塩分ひかえめに作っても、量を多く食べれば塩分の取り過ぎになってしまいます。健康効果を得るためにも、みそ汁は1日1回まで。また、汁の量を減らすだけでも無理なく減塩できます。

人のうごき（東吾妻町の人口）

Population



◆人口 11,990人（前月比 -44人）
-内訳-

階層	男性	女性
0～14歳	423人（-3人）	414人（-2人）
15～64歳	3,057人（-12人）	2,722人（-23人）
65歳～	2,453人（-4人）	2,921人（±0人）
合計	5,933人（-19人）	6,057人（-25人）



◆世帯 5,450世帯（前月比 +1世帯）
令和7年3月1日現在（住民基本台帳人口より）

今月の納税・納付

This month's payment

◆税目・上下水道使用料・その他

上下水道・農村集落排水（岩下・矢倉）	1期
合併処理浄化槽	1期
町営住宅使用料	1期

納期限：4月30日（水）