



広報つまごい12

2025
(令和7年)
December
No.897

Tsumagoi Public information

CONTENTS

叙勲受章者紹介 ほか	P2
役場などの各施設の年末年始予定表 ほか	P3
嬬恋村公文書公開審査会委員および	
嬬恋村個人情報保護審査会委員を紹介します ほか	P4
難病患者見舞金支給制度について ほか	P5
『脳梗塞・静脈血栓塞栓症 予防検診』を実施します ほか	P6
償却資産にも固定資産税がかかります ほか	P7
「三ない運動」を徹底しよう! ほか	P8
令和7年度「嬬恋村あいさつ運動」普及啓発作品発表!!	P9
嬬恋村結婚新生活支援事業新婚世帯の住居費や 引越し費用を補助します ほか	P10
嬬恋郷土資料館からのお知らせ ほか	P11
第74回嬬恋村文化祭 ほか	P12~P15
カメラニュース	P16~P17
読者の広場	P18
くらしの情報	P19~P23
行事予定	P24

■発 行/嬬恋村役場 〒377-1692 群馬県吾妻郡嬬恋村大字大前110番地 TEL0279-96-0511 FAX0279-96-0516 ■発行日/令和7年12月15日
E-mail kouhou-tsu@vill.tsumagoi.gunma.jp 嬌恋村ホームページ <https://www.vill.tsumagoi.gunma.jp/>

第74回嬬恋村文化祭

第74回嬬恋村文化祭 「文化フェスティバル」「スポーツフェスティバル」を開催しました。各種スポーツ大会や、音楽芸能発表の集い、展示の部などが行われました。
(文化祭の記事はP12~P15で紹介しています)



一部写真は印刷版広報に掲載しています



学校医 櫻井慶一氏に 瑞宝双光章



櫻井慶一さん(西窪)は、昭和58年から、村の医療・保健・福祉の向上にご尽力されるとともに、42年にわたり学校医を務め、児童生徒の健康維持や健康教育、予防接種等にご尽力され、次世代を担う子どもたちや住民の健康保持増進に大きく貢献されました。

このたび長年にわたる地域医療へのご尽力とその功績が認められ、櫻井慶一さんに瑞宝双光章が内閣総理大臣から授与されました。おめでとうございます。

元消防団長 熊川美朗氏に 瑞宝双光章



熊川美朗さん(今井)は44年の永きにわたり、地域の安心安全と生命財産を守る消防団活動に尽力された功績が認められ令和7年秋の叙勲において、瑞宝双光章を授与されました。

熊川さんは昭和53年に嬬恋消防団第7分団に入団され、平成8年に第7分団分団長、平成10年に嬬恋消防団副団長、令和2年より団長に就任され、令和5年度まで消防団員の指導にあたられてきました。

元警部 黒岩信司氏に 瑞宝单光章



危険業務従事者叙勲として元警部の黒岩信司さんが瑞宝单光章を受章されました。黒岩さんは昭和50年に警察官として太田警察署に赴任し、長野原警察署、高崎警察署等県内の警察署を歴任され長年地域住民の安全確保にご尽力されました。退職後も三原区長、農地利用最適化推進委員、JA理事等の要職につき、地域のためにご活躍されています。このたび長年の功績が認められ、瑞宝单光章が内閣総理大臣から授与されました。おめでとうございます。

消防団長 橋詰元良氏に 群馬県功労者表彰



嬬恋消防団 橋詰元良団長が「群馬県功労者表彰」を受賞されました。

この表彰は多年にわたり、各界各層の分野で活躍された功労者に対し、群馬県知事が表彰します。

橋詰元良団長は昭和61年に嬬恋消防団に入団し令和6年より団長に就任され、通算39年の永きにわたり、村民の安心・安全・財産を守るべくご尽力いただいております。

嬬恋村から群馬県青年農業士が認定されました。 また群馬県名誉農村生活アドバイザー称号を授与されました。

11月18日(火)に群馬県庁において令和7年度群馬県青年農業士認定証書交付式並びに群馬県名誉農村生活アドバイザー称号記授与式が行われました。青年農業士・農村生活アドバイザーは、農業の発展と魅力ある農村社会を築くために、農業の担い手となる人材の育成確保や担い手が活躍できる環境づくりを行い、農業経営者・女性農業者や青年農業者に対して、意欲と誇りを喚起するとともに、地域の実践的リーダーとして活動を促進する事を目的に、群馬県知事から認定されるものです。また名誉農村生活アドバイザーは、永年の活動が顕著な場合に知事から名誉称号を授与されるものです。村から青年農業士として松本晋太郎さん(田代)に認定書が交付され、名誉農村生活アドバイザーの称号が武捨真由子さん(大笠)と南波節子さん(鎌原)に授与されました。



名譽農村生活アドバイザー
左から武捨真由子さん(大笠)・南波節子さん(鎌原)



青年農業士
松本晋太郎さん(田代)

役場などの各施設の年末年始予定表【12月26日(金)～1月6日(火)】

	12月 26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1月 1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	備 考
役場 (※) 0279-96-0511	通常業務					閉 庁					通常業務		
農村環境改善センター 0279-96-1551	通常開館					休 館					通常開館		
にこにこ広場(農村環境改善) 0279-82-5722						休 館					通常開館		
サーラ嬬恋 0279-82-1367	通常開館					閉 館					通常開館		
嬬恋郷土資料館 0279-97-3405	通常開館					休 館					通常開館		
嬬恋村地域交流センター 0279-82-5566	通常業務					休 館					通常業務		
嬬恋村診療所 0279-97-3020	通常診療		休 診		当番医		休 診				通常診療		
吾妻郡西部火葬場(草津町) 0279-88-0001	通常業務	休業(友引)	通常業務	休 業	通常業務	休業(友引)	通常業務						
吾妻郡東部火葬場(中之条町) 0279-75-2111	通常業務	休業(友引)	通常業務	休 業	通常業務	休業(友引)	通常業務						
嬬恋バラギ温泉「湖畔の湯」 0279-80-6020	通常営業		休館日		通常営業		通常営業						営業時間: 午前11時～午後6時30分
衛生センター(し尿処理) 0279-97-2171	通常営業				休 業						通常営業		
衛生組合(ゴミ収集・処理場) 0279-82-2736	センター ペット 搬入 最終日	ボトル 回収	休業	可燃ゴミ 年内最終 収集日		休 業		可燃ゴミ 年内最初 収集日	通常業務				29日(月)可燃ゴミ年内最終 センターへの搬入最終日26日(金)
チョインコ つまごい 057-00-44194 (予約先)	通常業務				休 業			通常業務					土曜日の当日予約は インターネット予約のみ

※閉庁時でも戸籍の届出(出生・婚姻・死亡等)は宿・日直が受け付けます。



嬬恋村公文書公開審査会委員 および嬬恋村個人情報保護 審査会委員を紹介します

▽公文書公開審査会委員

任期 令和7年11月1日～令和11年10月31日

▽個人情報保護審査会委員

任期 令和7年11月1日～令和9年10月31日

※写真左から

掲載の順にお名前を掲載

宮崎 潤二さん	(大前)
宮崎 祐輔さん	(三原)
前田まさ代さん	(田代)
黒岩由美子さん	(三原)

誰もが安心して医療を受けられる制度を維持するために 子どもの医療費の適正化にご協力ください

コンビニに出かけるような軽い気持ちで時間外受診をしたり、何となく大きい病院の方が安心といった理由で大病院を選んだりしていませんか。このような医療のかかり方が続くと、医療従事者が疲弊するだけでなく、本当に必要な人が医療を受けられない事態になりかねません。適正受診を心がけ、以下のことを意識してみましょう。



かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう。

日常的な診療や予防接種・健診などで、継続的に受診する「かかりつけ医」を決めておくと、子どもの体質や発育歴なども踏まえて、総合的に診てもらうことができます。

またいつも薬を調剤してもらう「かかりつけ薬局（薬剤師）」を決めておくと、体質や薬歴、アレルギーの有無などを継続的に記録してもらえます。

併せて、薬の重複や飲み合わせなどのトラブルを防ぐために、お薬手帳は1冊にまとめておくことが大切です。

救急車の適正利用を心がける

明らかな軽症での利用や、タクシー代わりの利用など、安易に救急車を呼ぶ行為は、本当に救急車が必要な人が利用できない事態を招きます。救急車で搬送され、緊急性が認められなかった場合には、費用が発生することもあります。

意識がない、呼吸困難、交通事故に遭ったなど、明らかに緊急のときは、救急車を要請してください。

医療費は無料ではありません！

病気やけがで医療機関にかかるとき、その費用の大半は公的医療保険が負担し、私たちは窓口負担分を払うだけで済んでいます。子ども医療費助成制度は、医療機関や村民の皆さんのご理解とご協力によって支えられています。「支払いがないから」と安易な受診を繰り返すと、結果的に「保険料の引き上げ」や「増税」という形で、最終的には私たちの家計の負担が増えることになるのです。

医療のかかり方を少し変えるだけで、医療費の削減につながります。一人ひとりが医療費に関心を持ち、適正受診を実践していくことが大切です。医療費の削減にご協力をお願いします。

使って便利！マイナ保険証

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、データに基づくよりよい医療が受けられるなど、さまざまなメリットがあります。家族みんなでマイナ保険証を使ってみませんか？

◇問い合わせ先 住民課 国保係 ☎0279-96-0515

難病患者見舞金支給制度について

- 嬬恋村では群馬県が実施する特定医療費（指定難病）・小児慢性特定疾病・先天性血液凝固因子等の医療の給付を受けている方々に對して見舞金を支給しています。
- ▽支給対象
- 群馬県が発行する次のいずれかの受給者証を所持している方
 - 特定医療費（指定難病）受給者証
 - 小児慢性特定医療費医療受給者証
 - 先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

- ▽支給額
- 月額3,000円
- ※申請した月分から支給
- ▽支給方法
- 指定の口座へ振込み
- ▽支給月
- 毎年3月（申請月）その年度の3月分までの見舞金をまとめて支給

△申請方法

群馬県より交付を受けた受給者証を持参し、役場健康福祉課にお越しください。また、支給は指定の口座への振込になりますので、口座番号の分かるものを一緒に持ちください。

食品ロス削減の推進 食品ロスとは？

- 難病患者見舞金を継続して受給している方へ

既に申請書を提出し、見舞金を受給している方は、毎年1月に現況届を提出していただく必要があります。対象となる方には1月上旬に通知を送付しますので、必ずご確認いただき必要な書類を揃えて役場健康福祉課にて手続きをお願いします。

※見舞金を受給している方で次に当てはまる場合は速やかに健康福祉課まで届出をしてください。

- ・疾病が治癒したとき
- ・死亡したとき
- ・住所を変更したときなど

○食品ロス対策

- 買いつぎ注意（買いつぎ物前に冷蔵庫をチェック）家庭から出る食品ロスが多いのは野菜です。賞味期限が早いので、みかん、もやし、キュウリなど気をつけましょう。

- 保管しているとき
- ・すぐ食べるものは、棚の手前から買うようにしましょう。

- 料理するとき
- ・作りすぎに注意
 - ・長持ちする保管方法を実践しましょう。
 - ・フードバンクを活用しましょう。

- ・残っている食品から献立に取り入れましょう。
- ・野菜や果物の食べられる部分まで取り除き過ぎないようにしましょう。



○食べるとき

- ・おいしく食べりましょう。
- ・外食時も食べられると思う量を注文しましょう。

- ・食べきれない分は、持ち帰り家で食べましょう。

「30・10」運動に取り組みましょう

「30・10運動」とは、宴会の、最初の30分間と最後の10分間は食事を楽しみ、食べ残しを減らす行動のことです。食べ残しによる食品ロスを減らすため「30・10」を合い言葉に、料理を残さず食べりましょう。

△問い合わせ先 住民課

☎ 0279-96-0515

『脳梗塞・静脈血栓塞栓症 予防検診』を実施します

重篤な心筋梗塞や脳卒中、肺塞栓症の原因のひとつとなる「血栓」に着目した検診を行います。足のむくみの検査にもなります。検査から結果説明まで1人約30分、無料で受けられます。この機会に、ぜひお申込みください。

◇対象者 嫩恋村に住所のある40歳以上の方(検査可能人数 最大120名)

◇日 時 令和8年2月8日(日)

午前10時～12時／午後1時～3時 ※申込後に受付時間をお知らせします

◇会 場 サーラ嫗恋

◇申込 申込受付開始1月6日(火)から 先着120名

役場保健室へ電話でお申込みください ☎0279-96-1975

検査内容 ~検査結果は当日わかります~

詳しくはこちら↓



問診、AVI(動脈の硬さ)、下肢静脈エコー(下肢静脈の拡張や血栓の有無)、

頸部エコー(甲状腺・頸動脈内中膜厚)、

頸部微小栓子シグナル検査(血流中の微小な栓子を検出)

※頸部微小栓子シグナル検査は問診及び検査でリスクのある方に実施します。

検査内容チラシ

第17回入札結果 令和7年11月11日執行

No	工事名	工事場所	工期	落札金額	請負業者	担当課
1	令和7年度 今井簡易水道導水管布設工事	大字今井地内	令和8年1月30日	7,580,000円	(株)水谷水道設備	上下水道課
2	令和7年度 嫩恋村簡易水道配水池フェンス建替工事	大字干俣地内	令和8年2月27日	5,310,000円	(有)リバティー産業	上下水道課

冬季の除雪について

県および村が管理している国道、県道、村道の除雪作業は、10cmの積雪または積雪が予想されるときに作業を開始しますが、その作業の多くは、夜間から早朝に行われます。

路上駐車など、除雪作業の妨げになる行為は危険を伴うことがありますのでご注意ください。また、凍結が予想されるときには主要幹線道路では凍結防止剤を散布しますが、凍結が全てなくなるわけではありません。スリップ事故防止のためスピードを控えた安全運転をお願いします。

男性の料理教室を開催します

嫩恋村食生活改善推進協議会では、男性の方にも料理に関心を持つてもらい、「健康は食卓から」を実践できるよう身近な食材で簡単な作れる料理を紹介します。調理が苦手な方も大歓迎。一緒に楽しく、健康的な食事を作りましょう。

▽日時 令和8年1月8日(木)
午前10時～
▽申込み・問い合わせ先 ☎0279-96-1975
▽人数 先着10名まで
▽申込締切 令和7年12月25日(木)
▽場所 農村環境改善センター
▽持ち物 エプロン・三角巾・マスク
▽費用 無料
保健室

■地域の皆さまのご協力をお願いします。

除雪作業を行うために、皆さまのご理解ご協力をお願いします。

①道路などの除雪によって家の出入口に寄せられた雪の除雪。(高齢者世帯については地域の皆さんのご協力をお願いします。)
②宅地内などの雪を絶対に道路に出さない。(交通事故の原因になります。)
③地域内の生活道路の除雪。
④歩道や通学路の除雪。

償却資産にも固定資産税がかかります

償却資産とは

商店・工場・農業などの事業をしている方やアパート・駐車場などを貸し付けている方が、その事業のために用いることができる構築物・機械・器具・備品等の資産(土地・家屋を除く)のことをいいます。土地や家屋と同じように固定資産税が課税されます。所得(所得税・法人税)の計算上では、減価償却の対象となるものをいいます。

申告のご準備を!

償却資産は、確定申告だけでなく、固定資産としての申告が必要です。嬬恋村内に償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在に所有する資産の申告をお願いします。

令和8年度の申告 ■申告期限：令和8年2月2日(月)

期限直前は混雑が予想されるため、早めの申告にご協力ください。

●対象（個人および法人）

- 令和8年1月1日時点で、①村内で事業を営んでいる方
②村内で事業用の償却資産を貸し付けている方
③村内で太陽光発電による売電を行っている方 のいずれかに該当する方

●申告対象資産の例

共 通	パソコン、コピー機、ルームエアコン、応接セット、看板、LAN設備、駐車場設備、受変電設備、舗装路面、門、堀、外構、外灯、内装・内部造作等、簡易間仕切、ロッカー、キャビネット、レジスター、金庫 など		
飲食店	接客用家具、厨房設備、レジスター、カラオケセット、冷蔵庫など	工 場	各種製造設備(施盤、金型、プレス機など)、構内舗装など
ホテル・旅館	客室備品、洗濯設備、製氷機、ボイラー、庭園、など	建設業	ブルドーザー、ポンプ、ポータブル発電機、パワーショベルなど
理容業・美容業	理・美容椅子、洗面設備、タオル蒸し器、サインポールなど	医 院	ベッド、手術台、X線装置、調剤機器など
ガソリンスタンド	オイルチェンジャー、洗車機、ガソリン計量器、照明設備など	小売店	商品陳列ケース、冷蔵庫、自動販売機、冷蔵ストッカーなど
農 業	農業用機械設備、器具、ビニールハウスなど	不動産 賃貸業	屋外電気設備、アスファルト舗装、植栽等外構工事など
太陽光発電設備	野立て、カーポート上、住宅・店舗・工場等の屋根の上の売電設備	(個人で売電を行っている方も対象)	

×申告が不要な資産

- 自動車税、軽自動車税の対象となる自動車・無形固定資産（鉱業権・特許権・営業権・ソフトウェア等）
- 屋根材一体型のソーラーパネル(家屋として固定資産税が課税)

【嬬恋村に所在の償却資産申告書の提出・問い合わせ先】 税務会計課固定資産税係 ☎0279-96-0513

■問い合わせ先 税務会計課
0279-96-0513
農耕作業用トレーラーに課税?
ナンバー登録が必要です
農耕用トランクタのみによりけん引され、農地における肥料・薬剤等の農作業機は、軽自動車税(種別割)の課税対象に変更になりました。(道路運送車両法施行規則別表第一の変更による)
●課税となる農耕作業用トレーラの判断基準は?
農耕トランクタのみによりけん引され、農地における肥料・薬剤等の農作業機等の運搬作業を行うために必要な構造を有する被けん引自動車(最高速度35km未満の農耕トラクタにけん引される農耕用トレーラが該当です)
※具体例:運搬用トレーラ、マニュアルスプレッダ(堆肥散布機)
※農耕用トランクタを所有の方は、他の小型特殊自動車と同様にナンバー登録が必要です。
※農耕作業用トレーラを所有の方は、他の小型特殊自動車と同様にナンバー登録が必要です。
※小型特殊自動車は軽自動車税の課税対象(ナンバー登録が必要)です。公道を走行しない(工場内や田畠でしか使用しない)車両でも、所 有していくれば課税されます。

「三ない運動」を徹底しよう！

～政治家の寄附禁止ルール～ ①政治家の寄附は禁止(贈らない)！
②政治家の寄附を求めない！ ③受け取らない！

年末年始の贈り物、ちょっと待って！
政治家への寄附のお願いは、法律違反になることも！

年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物をする機会の多いシーズンです。

そこで、この機会に皆さんに知っていただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求める、受け取らない)です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めるのも、

公職選挙法により禁止されています。

✗ 寄附はNO!

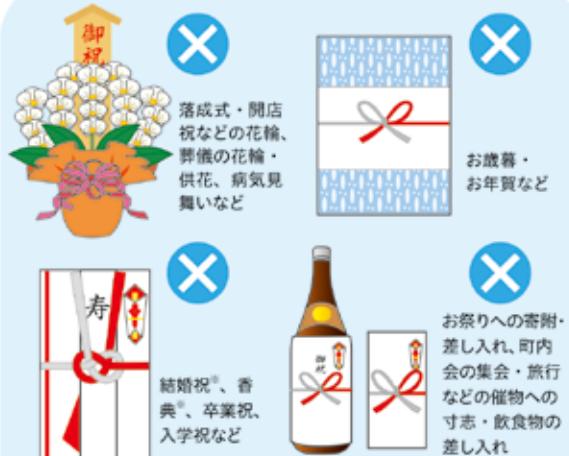
✗ 頼むのもNO!

✗ もらうの絶対NO!

明るい選挙のために「三ない運動」を徹底しましょう。



政治家の寄附禁止の対象例



※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります。

次の行為が禁止されています

【平時より禁止されるもの】

● 政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家の名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

● 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧説や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄附を求めるのも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

● 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関する寄附をすると処罰されます。

● 政治家の後援団体の寄附の禁止

政治家の後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

【選挙に関して行うことが禁止されるもの】

● 政治家の氏名等を冠した団体の寄附の禁止

政治家の氏名が表示されたり、氏名が類推されるような名前が表示されている団体が、選挙に関し、選挙区内にある者に対して寄附をすることは、名義のいかんに関わらず処罰されます。

● 請負等の契約の当事者の寄附の禁止

国、地方公共団体と請負その他特別の利益を伴う契約の当事者がそれぞれの選挙に関して寄附をすることや、これらの者からそれぞれの選挙に関して寄附を受けることは、罰則をもって禁止されています。

【その他、禁止されている行為】

- 政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、寒中見舞などのあいさつ状（電報なども含む）を出すことは禁止されています。
- 政治家や政治家の後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、主として挨拶を目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。

総務省ホームページ

なるほど！選挙「寄附の禁止」

https://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html

※詳細はお近くの選挙管理委員会までお問い合わせください。



「広報誌「総務省」(2025年12月号)より」

令和7年度

「嬬恋村あいさつ運動」普及啓発作品発表!!

標語の部 優秀作品

受賞者氏名は印刷版広報に掲載しています

小学校低学年

あいさつで えがお100てん いいきもち
あいさつで すてきな一日 はじまるよ
朝一番 元気にあいさつ 気持ちよく

小学校高学年

おはようと 朝のあいさつ 元気よく
あいさつで みんなの心を ぽかぽかに
あいさつで ひろがるえがお ちいきのわ

中学生

笑顔とあいさつ二刀流
ここにちは 親しき仲に 礼儀あり
あいさつで 深まる親交 心が通う

高校生一般

ここにちは! みんなにあいさつ いい笑顔
一言で 繋がる心 無限大
あいさつは 少しの勇気と 全力笑顔

ポスターの部 優秀作品



嬬恋村結婚新生活支援事業 新婚世帯の住居費や引越し費用を補助します

嬬恋村では、結婚を機に村内で新生活を始める方の住居費や引越し費用の一部を補助します。

【補助の対象となる世帯】

- 申請した日の属する年度の前年度の1月1日から当該年度の3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された世帯
- 申請時における直近の所得証明書において、夫婦の所得を合算した金額が500万円未満である世帯
- 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下の世帯
- 対象となる住居が嬬恋村内にある世帯

※この他にも条件があります。詳細は嬬恋村役場ホームページをご覧ください。

【補助の対象となる費用】

- 申請した日の属する年度の4月1日から当該年度の3月31日までの期間に生じた次の費用が対象となります。
 - ・住居費:物件購入費、リフォーム費、アパート等賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料
 - ・引越し費用:引越し業者や運送業者への支払った費用

【補助額】

- 夫婦共に婚姻日における年齢が29歳以下の世帯:60万円(上限)
- 上記以外の世帯:30万円(上限)

その他、申請に必要な書類や申請方法、嬬恋村結婚新生活支援補助金交付要綱等は、嬬恋村役場ホームページをご覧ください。

◇問い合わせ先 未来創造課 ☎0279-96-1257



補助金詳細について
(嬬恋村役場ホームページ)

嬬恋村婚活イベント参加費補助金

嬬恋村では、婚活・結婚支援を目的として、独身者の方が婚活イベント等へ参加される際の参加費用の一部を補助します。

【補助の対象となる方】

- 婚活イベント参加時および補助金の申請時において、嬬恋村内に住所を有する方
- 婚活イベント参加時において未婚である方
- 村が実施するアンケート等の現況調査に協力できる方
- 村税及び使用料等の滞納がない方

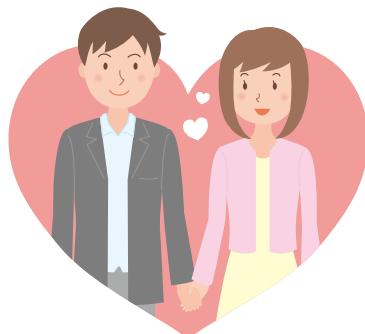
※詳細は嬬恋村役場ホームページをご覧ください。

【補助の対象となる費用および補助額】

- 婚活イベント参加料(イベント会場までの交通費は対象外)
 - ・日帰りイベント:5千円(上限)
 - ・宿泊を伴うイベント:8千円(上限)

【申請に必要な書類】

- 補助金申請書(ホームページからダウンロード可能)
- 参加したイベント内容が分かるもの
- イベント参加料にかかる領収書またはその支払いが分かるもの



その他、申請に必要な書類や申請方法、嬬恋村婚活イベント等参加費補助金交付要綱等は、嬬恋村役場ホームページをご覧ください。

◇問い合わせ先

未来創造課 ☎0279-96-1257



補助金詳細について
(嬬恋村役場ホームページ)

**嬬恋郷土資料館からのお知らせ
「嬬恋学」講座の講師を募集します**

冬の青少年健全育成運動 12月15日～1月31日

推進目標

「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～

SNSの利用をきっかけに事件に巻き込まれるケースがあとを絶ちません。SNSは、便利で楽しいものですが、使い方を誤ると思いもしないトラブルに巻き込まれたり、取り返しのつかない事態が発生することがあります。「おぜのかみさま」を守って、安全・安心なインターネット利用を心がけましょう。

『おぜのかみさま』とは？

標語	内容
お	おくらない(写真)
ぜ	ぜったいに会わない(ネットで知り合った人と)
の	のせない(個人情報)
か	かきこまない(悪口など)
み	みない(有害サイト)
さ	さがさない(出会い)
ま	まもる(ルール)

蟠恋村青少年育成推進員連絡協議會

▼ 場所 サーラ
▼ 対象 どなた
▼ 参加費 無料
▼ 申込 不要

▽日時 令和8年1月31日（土）

嬬恋村で活動中の地域おこし協力隊の活動報告会を左記のとおり開催いたします。

様々な分野で嬬恋を活性化しようと取り組む隊員たちの活動実績や、これからチャレンジしたいことを余すことなくお伝えします。

皆様奮ってご参加ください。

▽日時 令和8年1月31日（土）

午後1時30分～

午後4時45分

嬬恋村地域おこし協力隊活動報告会を開催します

▽主催・問い合わせ先
未来創造課
☎ 0279-96-125
詳細はこちら



会計年度任用職員募集（保育士）

会計年度任用職員募集（保育士）

ପ୍ରକାଶକ

互いに教え、学ぶことにより、

調査、研究

△ 職種 保育士（若干名）
△ 雇用期間 令和8年2月2日～
令和8年3月31日（雇用期間延長あり）

▽通勤手当 通勤距離により支給
▽社会保険等 健康保険、厚生年金、雇用保険に加入

場づくりとして、村民の皆さん
講師・受講者となる「嬬恋学」講

座を開催します。日頃から取り組んでいる学習や研究の成果を発表してください。

▽講座の内容

自然、産業、交通、教育、地名、土手、堤防、川、河川、航行、道

社寺 民俗 食 文学
芸術 道具、人物などの歴史、郷土恋愛の
人々の生活の移り変わりや出来事
について。

▽講師の申込方法
12月22日（月）までに嬬恋郷土資料館へ申し込みください。
▽講座開催時期
令和8年2月の土曜日を予定、1日1講座、所要時間 90分以内
※開催日や応募多数の場合等は相談。

勤務時間	午前8時15分～午後5時
勤務場所	嬬恋村立東部こども園
業務内容	保育士業務
応募資格	保育士免許のある方
休暇	年次有給休暇、特別休暇有
賃金	村会計年度任用職員規定
に基づき支給	

- ▽ 提出書類 履歴書、保証書の写し
- ▽ 採用方法 書類審査お問い合わせ先
- ▽ 申込・問い合わせ先 教育委員会事務局

0279-96-0544

第74回嬬恋村文化祭 嬌恋かるた大会

大会結果は印刷版広報に掲載しています

サーラ嬌恋図書室情報

◇新着情報

【一般書】

みずいらず
アフター・ユー
さよならジャバウォック
森羅記
世界はきみが思うより
他7冊

【児童書】

わすれぽんたくん
100人のサンタクロースの12かげつ
きれてる
クリスマスバス
おしりダンディザ・ヤング はっけんおかしないせき
他7冊

染井為人
一穂ミチ
伊坂幸太郎
北方謙三
寺地はるな

柴田ケイコ
谷口智則
鈴木のりたけ
藤本ともひこ
トロル

※新刊本でここに紹介しきれていない本もありますのでお気軽にお問い合わせください。

◇返却忘れていませんか 収却期間を過ぎた本をお持ちの方はすみやかに返却しましょう!

貸出冊数は一人5冊まで、貸出期間は2週間です。

◇問い合わせ先

サーラ嬌恋図書室(東部公民館) ☎0279-82-1367



第74回嬬恋村文化祭モルック・ピックルボール体験会が開催されました

11月8日（土）に東部小学校校庭・体育館において、多くのみなさんに参加いただき、スポーツの体験を楽しみました。



モルック体験

写真は印刷版広報に掲載しています

ピックルボール体験

第74回嬬恋村文化祭

剣道大会

10月26日(日)に嬬恋高校体育館において、21名の参加により開催されました。

大会結果は次のとおりです。(敬称略)

種 目	順 位	氏 名	団体名	支部名
中学生以下の大会結果は印刷版広報に掲載しています				
一般男子の部 (高校生以上)	優 勝	山口 俊行	嬬恋剣友会	芦生田
	準優勝	滝沢 文夫	嬬恋剣仁会	田 代
	第3位	関 文人	嬬恋剣友会	芦生田



剣道大会の様子

写真は印刷版広報に掲載しています

剣道大会入賞者のみなさん

第1回グラウンド・ゴルフ大会

10月22日(水)に嬬恋村西部運動公園において、92名の参加により開催されました。

大会結果は以下のとおりです。(敬称略)

個人戦	男性の部			女性の部		
順 位	氏名	支部	打数	氏名	支部	打数
優 勝	佐藤 真一	大笠	4 6	黒岩 伸子	大笠	5 2
準優勝	佐藤 欣二	大笠	5 2	干川 道子	鎌原	5 7
第3位	黒岩 勇一	大前	5 2	滝沢 マス	大前	5 8



男性の部



女性の部

第74回嬬恋村文化祭

第45回ゲートボール大会

10月20日(月)に嬬恋村総合グランドにおいて、20チーム・105名の参加により開催されました。
大会結果は次のとおりです。

優 勝	大前B
準優勝	大前C
第3位	田代C



卓球大会

11月3日(月・祝)に嬬恋高校体育館(卓球場)において、60名の参加により開催されました。
大会結果は次のとおりです。(敬称略)

大会結果は印刷版広報に掲載しています

第45回ゴルフ大会

11月9日(日)に嬬恋高原ゴルフ場において、7支部、47名の参加により開催されました。
大会結果は次のとおりです。(敬称略)

種 目	優 勝	準優勝	第3位
団体の部 [各支部上位4名グロススコア合計]	田 代 [3 3 8]	鎌 原 [3 4 0]	大 笹 [3 5 1]
個人の部	グロス [スコア] 新ペリア	黒岩慎一(鎌原) [8 0]	黒岩利明(三原) [8 3]
		干川大介(干俣) [8 3]	山崎 弘(三原)

第74回嬬恋村文化祭「文化フェスティバル」が開催されました

令和7年11月2日と8・9日の3日間にわたり、第74回嬬恋村文化祭「文化フェスティバル」がサーラ嬬恋で開催されました。

本年度はサーラ嬬恋での初開催となり、多くの来場者でにぎわいました。

11月2日には「音楽芸能発表の集い」が行われ、村内各団体による合唱や舞踊、演奏などが披露されました。8日・9日には絵画・書道・写真・手工芸などの展示会が開かれ、日ごろの創作活動の成果を多くの方が楽しみました。

【音楽芸能発表の集い】

写真は印刷版広報に掲載しています



本年度で最後になる東部小学校マーチング

サーラ嬬恋完成祝い 民舞一樹会による 寿 松竹梅



7年振りの参加となる大正琴部



最後は会場の皆で全体合唱

展示の部



展示の様子①



展示の様子②



お茶会の様子

第74回嬬恋村文化祭 将棋大会

11月3日(月) サーラ嬬恋 多目的室1

将棋の部(一般)

優 勝 竹内 文雄 (鎌原) 写真中央
準優勝 小松原昌司 (干俣) 写真左
第3位 干川今朝次 (鎌原) 写真右



満百歳おめでとうございます 滝沢ときさん(大前)

ときさんは、11月15日で満百歳になられました。満百歳の長寿を記念し、村から慶祝状と祝金を贈呈しました。

ときさんは、手先が器用でよく着物や洋服の裁縫を頼まれていたそうです。

ほかにも菊づくりが好きだったとのことでした。

これからもますますのご長寿を祈念します。

令和7年12月1日現在、本村の百歳以上の方は13名となりました。

嬬恋村文化協会設立50周年記念式典が開催されました

嬬恋村文化協会は、本年設立50周年を迎え、令和7年11月1日（土）、サーラ嬬恋において「嬬恋村文化協会設立50周年記念式典」を開催しました。

当日は、村内外からの来賓をはじめ、文化協会会員や村民など約210名が出席し、これまでの歩みを振り返りながら節目の年を祝いました。

式典の中では「上田アンサンブルオーケストラ」（37名）による記念コンサートが行われ、迫力ある演奏が会場を包み込みました。

嬬恋村文化協会では、今後も地域に根ざした文化活動を通じて、文化の発展と継承に努めてまいります。



記念コンサートの様子



式典の様子



群馬県トラック協会吾妻支部と「災害時における物資等の緊急輸送に関する協定」を締結しました

10月8日、嬬恋村は群馬県トラック協会吾妻支部と「災害時における物資等の緊急輸送に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害が発生した際に必要となる物資を迅速かつ確実に届けるため、協力内容や支援体制を明確にし、災害時の応急対応や復旧作業を円滑に進めることを目的としています。

有事の際には、この協定に基づき連携を強化し、住民の皆さんに必要な支援が速やかに届くよう努めてまいります。

第63回秋季バレーを楽しもう会が開催されました

11月11日（火）嬬恋中学校体育館において、春季大会に続き秋季大会が開催され、村内4チームが参加してバレーボールを楽しみました。

来年度も春と秋に開催を予定しておりますので、みなさまの参加をお待ちしています！



座間味村からシーサーをいただきました

サーラ嬬恋の竣工を記念し、姉妹提携を結ぶ沖縄県座間味村よりシーサーの置物を寄贈いただきました。心からお礼申し上げます。

シーサーは魔除けとして沖縄では屋根の上や玄関などに置かれています。口を開けている方がオス、閉じている方がメスです。

サーラ嬬恋のロビーに展示してありますので、皆様ご覧ください。



人権教育推進大会を開催しました!

11月28日(金)サーラ嬬恋大ホールにおいて「令和7年度嬬恋村人権教育推進大会」が開催され、60名が参加しました。

東部こども園教諭による人権教育の実践発表と、寺島絵里花先生による講演会「SNSやネット上の情報の取扱いと人権~メディアリテラシーと人権~」と題して、SNS上での人権侵害についてお話をいたしたり、実際にスマートフォンを使って自分の情報がどのように利用されているかを体感したりしながら、村民の人権意識の向上を図りました。

中区民祭り「ハローよこはま2025」が開催されました

11月9日(日)、象の鼻パークを会場に「ハローよこはま2025」が開催されました。横浜市中区と嬬恋村は、横浜開港期に活躍した生糸商人中居屋重兵衛を縁に交流が始まり、平成28年2月友好交流協定を締結、この区民祭りにも平成20年から参加しています。

今年も、特産品の販売や観光PRを行いました。当曰は、雨が降るあいにくの天候となりましたが、沢山の方に足を運んでいただき、キャベツ・ジャガイモは、大変好評の中完売いたしました。



国際交流会を開催しました

11月30日(日)、嬬恋の産業を支えてくださっている在住外国人のみなさまに、日々の感謝の気持ちを込めておもてなしをし、住民との交流を深めていただくことを目的に、国際交流会を開催しました。

当日は、「千俣清流太鼓」や「嬬恋少年少女合唱団」、国際交流協会会員による歌とギター演奏で会場が大いに盛り上りました。体験コーナーでは「もちつき」「煎茶」「生け花」「書道」を実施し、飲食コーナーではつきたてのお餅をはじめ、各国の料理やお菓子、キャベツの漬物、スープなどを振る舞い、日本人・外国人あわせて約200人の参加者が交流を深めました。



写真は印刷版広報に掲載しています

印刷版広報に掲載しています

“にこにこ赤ちゃん”募集!! 掲載希望の方は役場総務課広報担当へ(2歳前後のお子さん) ☎ 0279-96-0511まで

食改推の 今月のおやつ



さつまいも蒸しパン



(1個分)

- ・エネルギー：148kcal
- ・たんぱく質：3.8g
- ・脂質：2.1g
- ・カルシウム：82mg
- ・塩分：0.4g

★材料(90mlカップ×8個分)

- | | | | | | |
|----------|-----|------|-------------|-----|-------|
| ・さつまいも | ··· | 100g | ・水 | ··· | 150ml |
| ・レーズン | ··· | 50g | ・ホットケーキミックス | ··· | 200g |
| ・切れてるチーズ | ··· | 4枚 | ・スキムミルク | ··· | 大さじ3 |

★作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま、1cm角のさいの目切りにする。
- ②チーズは4等分に切る。
- ③ホットケーキミックスとスキムミルクを混ぜ合わせておく。
- ④ボウルに③と水を入れ、ダマにならないように混ぜ合 わせ、さつまいも、レーズンを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤紙コップに大さじ1の④を流し入れ、チーズを2個の せる。残りの生地を等分に流し入れる。
- ⑥蒸気の上がった蒸し器で、中火で約20分蒸す。
- ⑦竹串を刺して、生地が付いてこなければ完成♪

食生活改善推進員さんによる手作りおやつを紹介します。
みなさんもぜひご家庭で親子で作ってみてください。

CONVERSATION WITH RJ AND THOMAS



December Newsletter
Thomas

Hey R.J.! How have you been doing? It has been so cold recently. I am experiencing a new climate now. I am excited to be seeing snow. December is coming up soon, so I have started thinking about Christmas. Christmas is a huge holiday for me and my family back home. There was always a neighborhood in my city that would decorate the road and their houses to the extreme. Every year, we sit in traffic for hours just to see the neighborhood full of Christmas lights! It was very pretty and a lot of fun to see! How about you R.J.? What did you do for Christmas?

こんにちはR.J.!お元気ですか?最近寒くなっていますね。新しい気候を経験しています。雪を見るのが楽しみですね!12月が近づいてきて、クリスマスについて思い出しました。クリスマスは僕と僕の家族にとって大事な祝日です。僕の街ではある地区が道路や家をとことん飾り立てました。毎年、その地区的クリスマスイルミネーションを見るために僕の家族が大渋滞で巻き込まれて数時間待ちました。すごく綺麗でクリスマスイルミネーションを見るのが楽しかったです。R.J.はどうですか?クリスマスの時に何をしましたか?

R.J.

Hi Thomas, I've been good! I hope you are ready for your first winter here.

My family also celebrates Christmas every year. Usually, we meet my dad's side of the family for Christmas Eve at one of my uncle's houses, and on Christmas Day we visit my mom's side. We always ate a lot of good food and exchanged many presents. The best present I ever got was a Nintendo GameBoy Advance that I got when I was 6 years old. I still have it and it still works over 20 years later!

こんにちはトーマス!元気です!初めての冬を迎える準備はできているでしょうか?

私の家族も毎年クリスマスを祝います。通常、私たちはクリスマスイブに叔父の家のどこかで父方の家族と会い、クリスマス当日は母方の家族を訪ねます。私たちはいつもおいしい食べ物たくさん食べて、たくさんのプレゼントを交換しました。私が今までにもらった最高なプレゼントは、6歳の時にもらった任天堂のゲームボーイアドバンスです。私はまだそれを持っています、そして20年以上経った今でもまだ動いています!

Thomas

That sounds like a great way to get together with the whole family! Every Christmas Eve, I remember not being able to sleep thinking about the presents I would open on Christmas. It was very exciting! Tsumagoi residents, please have a wonderful Christmas!

家族全員に会えるからいい伝統だと思います!
僕はクリスマスイブになった時に、クリスマスに開けるプレゼントのことを考えて寝れなかつた記憶があります!すごく楽しかったです!恋愛の皆さん、素敵なクリスマスをお過ごしください!



にこにこ通信



☆にこにこ広場の制作

にこにこ広場の11月の制作をご紹介します。

①ハシビロコウ

本物のハシビロコウはほとんど動きませんが、制作のハシビロコウは首が動きます。



①ハシビロコウ



②みのむし(手形)

②みのむし(手形)

ちぎった折り紙を「みの」として貼り、手形でデコレーションしました。



③千歳飴の袋

クマさんをモチーフにした千歳飴の袋です。さまざまなお顔のクマさんができあがるのが魅力です。

③千歳飴の袋



【お問い合わせ】

子ども子育て支援センター
(にこにこ広場)

☎0279-82-5722

にこにこ広場LINE



最新情報はこちらから！

嬬恋HP・YouTube・Instagram



ガチ高校生 × 県議会議員 かける

政治・選挙の大切さについて意見交換会を行いました

先日、本校の1年生と県議会議員の方による「政治・選挙の大切さ」をテーマとした意見交換会を行いました。意見交換会では、生徒が日頃感じている疑問や意見を直接議員の方々に伝え、政治参加の意義について理解を深める貴重な機会となりました。生徒たちは、選挙が地域の未来づくりにどのように関わるのかを学び、主体的に社会と向き合う姿勢を育むことができました。今後も本校では、社会参画への意識を高める学びを充実させていきたいと思います。



今回、私たちは政治や選挙の大切さについて、日頃疑問に思っていることを県議員さんに話すことができ、大変貴重な時間を過ごさせていただきました。

県議員さんたちは、私たちの質疑に対して真摯に向き合ってくれて、すごくありがとうございました。私は、政治や選挙の大切さを学ぶことができたので、将来、しっかり選挙に行って投票し、さらに政治に関心を持った大人になりたいと思いました。

ありがとうございました。



1年B組 加藤 世峰さん

▶▶▶ 嫉恋高校へのメッセージ（ご意見・ご要望・連携のご依頼等）はこちらから！



除雪機による事故多発!

大雪の際には強い味方となる除雪機。誤った使い方をすると命を落とす危険があります。除雪機を安全に使うためのポイントをお知らせします。

◇安全機能の無効化は非常に危険!

デッドマンクラッチ機構は、手を離すと自動的に除雪機が止まる、大切な安全機能です。器具で固定したり、ひもでしばったりして無効化するのはやめましょう。非常停止装置が効かなくなり、思わぬ重大な事故につながります

◇エンジンを掛けたまま離れない!

子どもが近づいて触れるなど、思わぬ事故につながる恐れがあります。

◇人がいる時は使わない!

作業中は、周囲に人がいないことを確認しましょう。後進するときは足もとや後方の障害物に気をつけましょう。

◇雪かき棒を使って!

雪詰まりを取り除く時は、エンジンを止めて必ず雪かき棒を使いましょう。

◇屋内で使用しない

換気されていない屋内で除雪機のエンジンをかけたままにすると、短時間で一酸化炭素の濃度が高くなり非常に危険です。

使用者の責任において、正しく、安全に作業してください。

トラブルにあった場合は、一人で悩まず相談しましょう。

◇問い合わせ先

相談は、消費者ホットライン(局番なし)188番

吾妻郡消費生活センター ☎0279-75-1166



ある日、雨の中で来訪者にガイドをする機会がありました。晴天の野外に集まって活動する時、「皆さんの日頃の行いのおかげで、こんなに良い天気になりました」とあいさつすることがしばしばあります。しかしこの時は雨が降っていたので、「皆さんの日頃の行いが良くても悪くとも、日本では3日から4日に一度は雨が降ります」とあいさつしました。そう述べたのは、晴れの日も、雨の日も、それを人のせいとは思わず、天からの恵みとして受け止めたいという気持ちからでした。ところが近年の気候変動問題を考えると、そうとも言えなくなつてくるのです。実際、私たちの日頃の行いが、気候に影響を及ぼすようになつてきています。浅間高原の涼しく爽やかな気候は、ジオパークの素敵な宝物です。「皆さんの日頃の行いのおかげで、今日はこんなに暑くなりました」そんなあいさつは、できればたくないものです。(浅間山ジオパーク推進協議会 専門員 古川広樹)

ジオパークだより

お子さまの進学、在学を応援!

国の教育ローン

ご融資額 350万円以内 (お子さま1人あたり)

【ご相談・お問い合わせ】
教育ローンコールセンター

受付時間 月~金曜日 / 9:00~19:00 (土日祝日、年末年始を除く)
(※)無料通話、かけ放題プラン等の割引サービスの対象外

0570-008656 (※)または 03-5321-8656

JFC 日本政策金融公庫

詳しくは Web で! 国の教育ローン 検索

ウインタースポーツのシーズンです！嬬恋村管内のスキー場がOPEN

スキー場名	オープン日	連絡先
鹿沢スノーエリア	11月22日(土)	☎0279-98-0611
高峰マウンテンパーク	11月22日(土)	☎0267-23-1714
万座温泉スキー場	12月20日(土)	☎0279-97-3117
パルコール嬬恋リゾート	12月6日(土)	☎0279-96-1177

※各スキー場のお得な情報は、各スキー場のHP等でご確認ください。

※オープン日は変更する場合があります。

◇問い合わせ先

観光商工課

☎0279-82-1293

『ニューイヤー駅伝2026inぐんま』 2026年1月1日午前9時15分スタートです

日本のトップアスリートが集結し、熱き戦いを繰り広げるニューイヤー駅伝 2026in ぐんまが新春の上州路を舞台に開催されます。全国6地区の予選を勝ち抜いたチームが実力日本一をかけて7区間、100キロを駆け抜けます。

大会の詳細や交通規制、応援用駐車場などについて、県ホームページでご確認いただくか、群馬県スポーツ振興課へお問い合わせください。

◇県ホームページアドレス
(ニューイヤー駅伝 2026in ぐんま)
<https://www.pref.gunma.jp/page/716847.html>



◇問い合わせ先
群馬県スポーツ振興課 ☎027-226-2081



わくわく万探ツアー 『レツ！パウダースノーシュー』

万座牛池の深い粉雪を、歩いて滑って転んで楽しもう！

普段より2m高い目線で雪のアートを楽しめます。

◇日時 1月 10日(土) 10:00 ~ 12:15

※荒天の場合は翌日

◇定員 15名(要予約)

◇参加費 大人 1,500円 小学生以下 1,000円

◇持ち物 防寒着、手袋、スノーシューが履ける靴(長靴、登山靴等)、飲み物、

スノーシュー(お持ちの方)…レンタルあり(800円)

◇集合 万座しぜん情報館

◇申込・問い合わせ先
万座しぜん情報館 ☎0279-97-4000



村民スケート大会・村民スキー大会の開催について

◎第63回村民スケート大会

期日：令和8年1月18日(日)

会場：嬬恋高校スケートリンク

◎第68回村民スキー大会(アルペン競技)

期日：令和8年2月8日(日)

会場：鹿沢スノーエリア

各大会要項・参加申込等の詳細は村ホームページでご確認ください。

◇問い合わせ先

スポーツ協会事務局 ☎0279-82-1367

職業訓練(ハロトレ) 説明会

ハローワークでは職業訓練に興味がある方を対象に毎月職業訓練説明会を開催しています。

無料で職業訓練が受講でき、月十万円の生活支援の給付金を受給できます。ハローワーク窓口まで、お気軽に問い合わせください。

ラインで職業訓練のほか、面接会やセミナーなどの情報も配信中です。ぜひお友達登録をお願いします。

◇説明会日程

1月8日(木) 2月12日(木) 3月12日(木)

◇時間 午後1時30分～2時30分

◇場所 ハローワーク中之条 2階会議室

◇問い合わせ先

ハローワーク中之条 ☎0279-75-2227

LINE ID[@jwy1392w]

地域おこし協力隊活動報告

なんば みか
難波 美夏

広報つまごいをご覧の皆様、こんにちは。難波美夏です。

地域おこし協力隊としての任期が最終年となり、定住を目指して日々奮闘しています。

担当している「嬬恋ガーデン」では、全国花のまちづくりコンクールに入選するなど、地域のみなさんと一緒に素敵な場所づくりを進めています。

また、安心して施術を受けていただけるよう、ネイルやハンドマッサージに関する資格も取得しました。地域の施設では出張ネイルや顔タイプ診断、ファッショントリートメントを開催し、おしゃれを通して笑顔が広がる時間をお届けしています。

ネイルのお問い合わせやご予約は、Instagram [@303nail] または LINE からお気軽にどうぞ。



「ネイル・顔タイプ診断®
予約LINE」



「ハンドスペシャリスト上級取得」

くるた ゆうすけ
来田 裕介

皆さんこんにちは!嬬恋村観光協会所属の来田裕介です。早いもので12月末をもちまして嬬恋村地域おこし協力隊の任期が終了します。

この3年間で村内の様々な方にお世話になりました。改めてこの地域で関わった多くの皆様に感謝いたします。

元々嬬恋村の景色が好きで移住したわけですが、ここに来てから好きになった景色もたくさん♡

退任後も村内に残り昨年から始めた鎌原ドライブインを継続運営するべく、色々なことに挑戦していきます!

お手伝い出来ることがあればぜひお声がけください!

3年間ありがとうございました!



「鎌原ドライブイン
(Xアカウント)」



「黄金色に輝くカラマツの絶景
(浅間高原シャクナゲ園にて)」

令和6年度人権標語入選作品
～中学校の部最優秀作品～
忘れない 平和と命の大しさ

入選者氏名は印刷版広報に掲載しています

宝くじ公式サイト

QuickOne
クイックワン

発売中!

24時間健康テレホンサービス **1月**
☎027-234-4970 ヨクブレ を回すと約3分間健康講話が聞けます。

月 冬の皮膚病

火 高血圧症と歯科治療

水 心筋梗塞と危険因子

木 入れ歯とインプラント

金 腰痛への新しいアプローチ

土 日 乳がんは“標準治療”で

1月の健康相談「直接相談タイム」は8日(木)19:30~20:30です。歯科医師が直接相談に応じます。トラブル防止のため、氏名、連絡先等を伺います。本サービスの閲覧と健康相談の受付をインターネットでも行っています。<http://www.rajin.com/kenko/>

つまごい健康ダイヤル24

通話料・相談料無料・24時間・年中無休

0120-515-425

経験豊かなスタッフが、健康・医療・介護・育児などに関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。

健康 Hotコラム

冬は便秘になりやすい？

冬は体が冷えることで血流が悪くなり、腸の動きも鈍くなるため、便秘になりやすい季節です。冬の便秘の原因と対策を紹介します。

冬の便秘の原因

- ・水分の摂取量が減る
- ・腹部の冷え
- ・自律神経が乱れやすい
- ・寒くて便意を我慢
- ・年末年始の生活習慣の乱れ



便秘対策

①食生活の見直し

食物繊維や発酵食品、乳酸菌を多く含む食品を選ぶ
◎例) ごぼう、大根、きのこ、味噌、納豆、牛乳など

②水分をこまめに摂る 1日の目安⇒2L

一度に多くの水分を摂取しても胃や小腸で吸収され、
ほぼ尿として排泄されてしまうので、「こまめに」が大事
◎水や白湯、麦茶などで水分補給をしましょう!
(カフェインやアルコールは利尿作用があるため控える)

③腸を温める

起床後に白湯を飲む、朝食をしっかり食べ血流を促進
することで体温を上げる、腹巻きやカイロを使う

④ストレスを溜めない

過度なストレスは自律神経の乱れを招き、便秘につながる

緊急時はLINEやメール
でも情報を発信します
ぜひご登録ください

スマートシティ
[LINE]お友達追加



嬬恋村
防災行政メール



ごみを減らそう!

1人1日1,000g以下を目指して

11月のごみ排出量
1人1日あたり 1,171g
(前年比 -63g)

下記QRコード「ECOぐんま」では
県の環境に関する情報を
発信しています。



12月21日(日)

一内科
桜井クリニック(嬬恋村)
☎0279-97-3800

一休日夜間一
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711

12月28日(日)

一内科
長野原診療所(長野原町)
☎0279-82-1311

一休日夜間一
吾妻さくら病院(中之条町)
☎0279-75-3011

12月29日(月)

一内科
布施医院(草津町)
☎0279-88-2030

一休日夜間一
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711

12月30日(火)

一内科
櫻井医院(長野原町)
☎0279-82-3999

一休日夜間一
西吾妻福祉病院(長野原町)
☎0279-83-7111

12月31日(水)

一内科
嬬恋村診療所(嬬恋村)
☎0279-97-3020

一休日夜間一
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711

1月1日(木)

一内科
草津こまくさ病院(草津町)
☎0279-88-4321

一休日夜間一
西吾妻福祉病院(長野原町)
☎0279-83-7111

1月2日(金)

一内科
長野原診療所(長野原町)
☎0279-82-1311

一休日夜間一
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711

1月3日(土)

一内科
桜井クリニック(嬬恋村)
☎0279-97-3800

一休日夜間一
西吾妻福祉病院(長野原町)
☎0279-83-7111

1月4日(日)

一内科
布施医院(草津町)
☎0279-88-2030

一休日夜間一
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711

1月11日(日)

一内科
布施医院(草津町)
☎0279-88-2030

一休日夜間一
吾妻さくら病院(中之条町)
☎0279-75-3011

1月12日(月)

一内科
櫻井医院(長野原町)
☎0279-82-3999

一休日夜間一
西吾妻福祉病院(長野原町)
☎0279-83-7111

1月18日(日)

一内科
嬬恋村診療所(嬬恋村)
☎0279-97-3020

一休日夜間一
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711

*当番医は変更になることがありますので、電話で確認してください。

村の人口 11月末現在

男	4,653人	出生	… 0人	死亡	… 3人	転入	… 22人	転出	… 331人	計	8,998人
女	4,345人	出生	… 0人	死亡	… 5人	転入	… 17人	転出	… 25人	世帯数	4,161世帯

印刷版広報に掲載しています

行事予定

12月

- 歳末たすけあい運動
- 廃棄物適正処理推進強化月間(群馬県)

ごみ
収集

ミニディ
ひまわり

ごみ
収集

ミニディ
ひまわり

20
(土)

糖尿病外来【嬬恋村診療所】**診**



21
(日)

22
(月)

5歳児相談(13:45~)【農村環境改善センター】**保**



鎌原

23
(火)

砂井
芦生田

24
(水)

乳児健診(13:30~)【農村環境改善センター】**保**



田代

25
(木)



西澤
北山

26
(金)

大前

27
(土)



千俣
仁田沢

28
(日)



千俣
仁田沢

29
(月)

千俣
仁田沢

30
(火)

31
(水) 大晦日

砂井
芦生田

行事カレンダーお問い合わせ先 市外局番 [0279]

総 総務課 ☎96-0511

創 未来創造課 ☎96-1257

農 農林振興課 ☎96-1256

建 建設課 ☎96-1973

税 税務会計課 ☎96-0513

住 住民課 ☎96-0515

福 健康福祉課 ☎96-0512

保 保健室 ☎96-1975

包 地域包括支援センター ☎96-1336

交 交流推進課 ☎82-5191

ジ ジオパーク ☎82-5566

水 上下水道課 ☎96-1255

診 嬌恋村診療所 ☎97-3020

観 観光商工課 ☎82-1293

資 嬌恋郷土資料館 ☎97-3405

社 社会教育係 ☎82-1367

学 学校教育係 ☎96-0544

万 万座しぜん情報館 ☎97-4000

今月の納税 納期限 **12月25日(木)**

- ・固定資産税(第4期)・村県民税(随時期)
- ・国民健康保険税(第6期)・介護保険料(第5期)
- ・後期高齢者医療保険料(第6期)・水道料(下水道料含む)

*納税などの納付は簡単・安全・便利な口座振替をご利用ください。

1月

- 食を考える月間

ごみ
収集

ミニディ
ひまわり

1
(木)

元旦

2
(金)

少年の日

4
(日)

家庭の日

5
(月)



細原
門貝

7
(水)



今井
袋倉

8
(木)

男性の料理教室(P6参照) **保**



中原
三原

9
(金)

2歳児相談(9:00~)【農村環境改善センター】**保**
4歳児相談(13:45~)【農村環境改善センター】**保**

大笹

10
(土)

心臓病外来【嬬恋村診療所】**診**



砂井
芦生田

11
(日)

令和7年度20歳のつどい(14:30~)【サーラ嬬恋】**社**



成人の日

13
(火)

砂井
芦生田

14
(水)

田代

15
(木)



西澤
北山

16
(金)

県民防犯の日

大前

17
(土)

糖尿病外来【嬬恋村診療所】**診**



千俣

18
(日)

家族でいただきますの日



千俣
鎌原