



広報

つまごい

1

2022
(令和4年)
January
No.850

Tsumagoi Public information

CONTENTS

新年のごあいさつ	P2~P3	公民館だより	P12
住民税・所得税の申告 ほか	P4~P6	読者の広場	P13
非課税世帯への臨時特別給付金 ほか	P7	カメラニュース	P14~P16
ご当地ダンス体操ムービー完成 ほか	P8~P9	暮らしの情報	P17~P19
火山砂防フォーラム	P10~P11	行事予定	P20

■発行/嬭恋村役場 〒377-1692 群馬県吾妻郡嬭恋村大字大前110番地 TEL0279-96-0511 FAX0279-96-0516 ■発行日/令和4年1月15日
E-mail kouhou-tsu@vill.tsumagoi.gunma.jp 嬭恋村ホームページ <http://www.vill.tsumagoi.gunma.jp/>

迎春

第53回吾妻観光連盟写真コンクール入選作品
嬭恋村長賞「初冠雪の朝」





新年のごあいさつ

婦恋村長 熊川 栄

明けましておめでとございます。希望に輝く令和4年の新春を、ご家族おそろいで健やかに迎えのとお慶び申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルスのパンデミックの中、緊急事態宣言の発令や年末にはオミクロン株の世界的な流行となりました。



■新型コロナウイルス対策を迅速に行います

婦恋村では昨年末に国や県の交付金を主な財源として、次のような緊急支援対策を実施いたしました。

- 18歳以下の子どもに一律15万円を支給（全額国の資金で賄います）
 - 生活困窮者に灯油券の配布
 - 住民税非課税世帯への10万円給付（国の事業）
 - 愛郷ぐんま第3弾連携5万人に2000円分の婦恋村クーポン券を発行
 - 地域応援キャンペーン2万人に10000円分の婦恋村クーポン券を発行
- 国のコロナ対応の交付金や財政調整基金を最大限活用して今後も迅速に対応してまいります。
- 皆さまにおかれましても、引き続き三密を避け、手洗いやマスクの着用など基本的な感染防止対策をお願いいたします。

■台風19号復旧復興対策本部を解散しました

令和元年10月12日の台風19号による有史以来最大の災害からの復旧復興対策本部を立ち上げておりましたが、村道・農道は概ね復旧し、住民の日常生活は回復してまいりましたので、昨年11月6日の国道144号全面開通をもって解散いたしました。

今後とも国の直轄事業の鳴岩橋工事や吾妻川の河川復旧事業が継続しておりますが、早期の復旧に努めてまいります。引き続き国の国土強靱化予算の確保や農業農村整備予算をしっかりと確保して、安心安全な地域づくりに努めてまいります。

■上信自動車道の婦恋バイパスの整備区間格上げを目指します

令和元年3月29日に上信自動車道の長野原婦恋バイパスの整備区間指定を受け、測量や地質調査、概略設計を進めてまいりましたが、一部の設計変更が生じた為、9月議会に続き、昨年秋に袋倉、芦生田、鎌原地区および



婦恋会館において県による説明会が開催されました。

また鎌原から田代までの仮称婦恋バイパスにつきましては整備区間への格上げを目指して県や国と協議を進めております。

大前インターチェンジにつきましては、昨年完成した大前橋より村道改修の概略設計を進めており、現在大前区が管理して

いる28ヘクタールの細原地区の土地について県と協議をして概ね合意を得ました。

大笹インターチェンジにつきましては、県道大笹北軽井沢線で信号機のない立体交差を進める予定です。なお大笹区からは大笹く田代間にもう一か所キャベツ輸送のインターチェンジの要望があり県と協議中です。

田代インターチェンジにつきましては、国道田代バイパスとの連結の在り方を協議中です。キャベツの輸送やトラクターの運行、住民生活の利便性などを協議しております。

県境部の鳥居峠を中心として、長野県側8キロと群馬県側3キロについて、両県が協力し国の代行事業での整備を国にお願いしております。

今後も予算の確保と整備促進に全力で取り組んでまいります。

■公共施設の再編を進めてまいります

平成23年に東日本大震災が発生し国土強靱化政策が始まりました。全国の公共施設の見直しが行われ、耐震診断がなされ、耐震補強もしくは建て替えが必要となりました。村では耐震補強ではなく建て替えを決定し、3年間にわたり建て替え資金を基金として積み立ててまいりま

した。この政策によりすべての自治体は公共施設の総合管理計画の策定が義務付けられ、村では平成29年3月に計画を策定し、令和3年3月に具体的な個別施設計画を策定し議会への報告と村ホームページで公表を行いました。

今後におきましては、令和4年に婦恋会館のプロポーザルによる計画策定と設計に着手し、令和5年と6年で建設、令和7年と8年で役場庁舎の建設に着手する計画となっております。積み立てた基金をもとに財政規律を守り、各地域や各団体の意見をしっかりと踏まえて計画を推進してまいります。

■健康寿命を延ばしましょう

人生百年時代と言われます。昨年の12月末時点で満百歳以上の方が村内では20名となりました。65歳以上の方が3551名で高齢化率は38.2%です。民間企業や公務員の定年は65歳となります。

平均寿命の延伸と同時に今日では介護などを受けずに自立して生活できる健康寿命の延伸が重要とされています。高齢者の生涯学習が大切な時代です。ゲートボールやグラウンドゴルフなどのスポーツ活動や文化活動を通じて長く健康で生きがいのある生活ができるような政策を推進してまいります。その体制

づくりのための人材確保と地域包括支援センターの充実を図ってまいります。

■子どもたちには英語教育を推進しましょう

国では少子化対策として来年には『こども家庭庁』を創設することとなりました。保育や教育や家庭生活を含めた総合的政策を一元的に推進するとされています。

婦恋村では幼年期の子どもにもリトミック教育を推進し世界共通の英語音楽とリズムカルなダンスを通して体で英語を覚える教育を推進します。

小学生からは、平成26年から英語教育推進指定校に認定されましたが、さらに昨年のコロナ禍で全ての小中学生が情報端末を持つGIGAスクールが婦恋村でも始まりました。自宅でも授業を受けることの出来る時代です。未来を生きる国際人を育成する学習を進めてまいります。

■交流人口・関係人口を増やしてまいります

千代田区や座間味村との姉妹都市交流、横浜市中区との友好交流、東海大学や明治大学や女子栄養大学との交流、富士通グループとのデジタル社会への対応の推進、ITbोकグループ

プとのスマートシティの推進、トヨタグループとのデマンド型交通の運行実証実験、NTTドコモグループとのビックデータを活用した観光スマートシティの推進、キャベツリズム研究会のメンバーとの新企画の立ち上げや情報発信、ジオパークガイドのメンバーによる多領域でのおもてなしサービスの展開、浅間高原野鳥の会の環境をテーマとする幅広い仲間の活動の推進など、SDGsの共生共創による持続可能な婦恋村を目指してまいります。

21世紀は「ゆりかごから墓場まで」の福祉社会の実現を目指す世紀です。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックを克服して、誰もが安心して暮らせる村づくりのために、皆様のご理解とご協力をよりよくお願いいたします。結びに、本年が皆様にとって輝かしい年となりますようお祈りし年頭の挨拶といたします。

住民税・所得税および復興特別所得税の申告は正しくお早めに

問い合わせ先
税務会計課住民税係

☎96-0513

本年も住民税の申告、所得税および復興特別所得税の確定申告をしていただく時期になりました。申告が必要な方は期限までに必ず申告していただきますようお願いいたします。

申告の受付は、2月16日(水)から3月15日(火)まで行います。

また、2月16日(水)から3月3日(木)までは各地区ごとに、役場において申告の受付を行います。日程表(表1)の地区割は、コロナ禍の中で密を避けるための目安です。期間中の都合のつく日にお越しください。

住民税の申告

令和4年度の住民税の課税は、令和3年1月1日〜令和3年12月31日の所得が基礎となります。

この申告は、所得証明書など各種証明書の発行や国民健康保険税などの算定資料となる大切なものです。申告がない場合は、証明事務等ができなくなり、不利な扱いを受ける場合があります。

住民税申告が必要な方

- ① 令和4年1月1日現在、嬭恋村に住所があり、所得税および復興特別所得税の確定申告を要しない方で次に該当する方。
- ② 給与・公的年金以外の所得がある方。

- ③ 公的年金等を受給していて、各種控除(社会保険料控除、寡婦・障害者控除など)を受ける方。
- ④ 令和3年中に収入がなかった方、遺族年金や障害者年金等の非課税年金のみの方も連絡をお願いいたします。(電話可)

住民税申告の必要がない方

- ① 所得税および復興特別所得税の確定申告をする方。
- ② 給与所得者で給与以外の所得がなく、年末調整を済ませた方。
- ③ 所得が公的年金(非課税年金除く)のみで控除申告が必要ないと思われる方。

申告時の持ち物

- ① マイナンバーカード、または通知カード+運転免許証等
- ② 源泉徴収票や収入・支出がわかる帳簿・書類
- ③ 生命保険料・地震保険料等の控除証明書、国民年金保険料等の支払いをした旨を証する書類、医療費などの領収書
- ※国民年金保険料の支払額は、役場では確認ができません。
- ④ 配偶者特別控除を受ける場合は、配偶者の収入がわかる書類
- ⑤ 障害者控除を受ける場合は、障害の等級などがわかる書類
- ⑥ 土地や建物を売った方は、契約書の写しや費用のわかる書類

表1 住民税申告の日程表

会場：役場 応接室 (全日程共通)

地区名	期 日	受付時間
田代699番地まで	2月16日(水)	午前9時～午後3時
田代700番地から	2月17日(木)	
干 俣	2月18日(金)	
大 笹	2月21日(月)	
大前699番地まで	2月22日(火)	
大前700番地から	2月24日(木)	
西窪・門貝		
三 原	2月25日(金)	
鎌原899番地まで	2月28日(月)	
鎌原900番地から	3月 1日(火)	
芦生田・袋倉	3月 2日(水)	
今 井	3月 3日(木)	

※3月4日(金)～3月15日(火)の間も、役場応接室において行います。(土・日曜日を除く)
受付時間は午前9時～午後4時です。

- ⑦ その他、収入および控除に必要なと思われる書類
 - ⑧ 還付を受ける場合は振込先の口座番号がわかるもの
- 申告上の注意点**
- ① 税務署より「確定申告のお知らせ」のはがき・通知が送付されている方は持参してください。
 - ② 医療費控除を伴う申告は、領収書の整理、計算などを事前に済ませておいてください。
 - ③ 事業所得(営業、農業、不動産など)がある人は、年間の収入や必要経費を整理し、収支内訳書に記入しておいてください。

新型コロナウイルス感染 拡大防止にご協力ください

- マスクを着用し、手指のアルコール消毒をお願いします。
- 咳や発熱などの症状がある場合は来庁をご遠慮ください。
- 受付後、お車でお越しの方は車内でお待ちいただきます。

税務署から確定申告のお知らせ

■自宅からe-Tax・スマホで申告

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を用いて、確定申告会場に向かなくても、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカード対応のスマホ又はICカードリーダーライターを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。

また、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

■申告会場の開設

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を別表1のとおり開設いたします。

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、還付申告の方の申告相談を2月15日（火）以前でも受け付けております。

土地・建物等の譲渡所得（公共事業による取用等含む）、贈与税の相談につきましては、相談可能日を限定しております。（別表2のとおり）

申告会場の入場には、当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

■医療費控除を適用される方へ

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要になりました。なお、「医療費控除の明細書」の記載内容について確認を求めるところがありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

■消費税の確定申告をされる方へ

消費税の確定申告書を作成するためには、令和元年10月1日以降の取引について、売上げや仕入れ等を税率（軽減税率8%・標準税率10%）ごとに区分して記帳するなどの経理（区分経理）を行った帳簿が必要となります。

■確定申告書等を郵送される方へ

確定申告書を作成するためには、区分経理を行った帳簿に基づき「課税取引金額計算表」の作成が必要となります。なお、消費税の仕入税額控除の適用を受けるためには、区分経理に対応した帳簿や受け取った請求書などの書類を保存する必要があります。

■確定申告書等を郵送される方へ

確定申告書等を郵送により提出される場合は左記の送付先「関東信越国税局業務センター前橋分室」宛への郵送をお願いします。

▽送付先

〒371-18587

関東信越国税局

業務センター前橋分室

※郵便番号と宛名を記載してください。住所の記載は不要です。

■お問い合わせ先

中之条税務署

☎0279-7513355（代表）

※音声案内が流れましたら「2」を選択してください。

〈確定申告などに関するお問い合わせ〉

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

〈e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問い合わせ〉

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」

☎0570-01-5901

【受付】月曜～金曜（祝日を除く）

別表1 確定申告会場

会場	期間	時間
中之条税務署 1階会議室	令和4年 1月31日(月)～ 3月15日(火) (土・日・祝日を除く)	相談受付 午前8時30分～ 午後4時まで (提出は午後5時まで) 相談開始 午前9時～

別表2 譲渡所得・贈与税の相談可能日

2月	3月
2日・4日・10日・16日・ 18日・22日・28日	2日・4日・10日・14日・ 15日

ホームページ・LINEはこちらから



動画で見る
確定申告



確定申告書等
作成コーナー



国税庁LINE
公式アカウント

「障害者控除対象者認定書」を交付します

所得税・復興特別所得税および住民税（村県民税）を申告する際に「障害者控除対象者認定書」を提示することにより、本人またはその扶養者が、障害者控除の適用を受けることができます。

▽対象となる方 障害者手帳等をお持ちでない65歳以上の方で介護

保険の認定を受けている方のうち、一定の要件（介護認定時の主治医意見書の判定によります）に当てはまる方。

▽申請方法

健康福祉課窓口において申請

▽問い合わせ先

健康福祉課 ☎96-0512

農業用免税軽油の申請手続の集中受付期間が始まります

軽油に課される軽油引取税（32・1円/1ℓ）は、農業に使用する場合など、あらかじめ手続きを行うことで免除されます。

▽免除の対象 ほ場の耕うん、栽培管理等、農業者が農作業を行うために使用する機械の燃料として使用する軽油です。

▽手続き

①あらかじめ県知事に「免税軽油使用者証」と「免税証」の交付申請を行います。

※申請には「耕作証明書」や使用する農業用機械の確認書類が必要です。

②交付された「免税証」を、給油の際に軽油販売業者に提出し、免税軽油を購入・使用します。

③使用后、伝票や領収書などとともに、数量などを報告します。

▽集中受付期間

2月1日（火）～18日（金）

▽申請場所

吾妻行政県税事務所

（中之条合同庁舎1階）

【嬭恋村役場での臨時窓口】

日時 2月4日（金）

午前10時～正午

場所 役場2階委員会室

※感染症対策のため、来所の際はマスクの着用、来所前の検温をお願いいたします。（発熱がある場合は来所をご遠慮ください。）

▽問い合わせ先

■申請・手続方法

吾妻行政県税事務所

☎0279-75-3300

県庁税務課

☎0271-226-2198

■制度・臨時窓口

吾妻農業事務所

☎0279-75-2311

県庁技術支援課

☎0271-226-3036

償却資産（固定資産税）の申告について

会社や個人が事業のために所有している構築物、機械、器具、備品などの事業用資産を償却資産といい、土地・家屋と同じように固定資産税の課税対象となります。

事業を行っている方は、1月1日現在で村内に所有する償却資産について、期限までに申告書類の提出をお願いします。

昨年申告いただいている方と昨年までに事業を始めた方には申告書類を郵送してきます。該当する方

20歳になったら国民年金

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者、自営業者、無職の方等（国民年金第1号被保険者）は国民年金に加入することが義務づけられています。

20歳になった方には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせします。

保険料を納めることが難しいときは、納付猶予制度などがあります。詳細はお問い合わせください。

で申告書類が届いていない場合はご連絡をお願いします。なお、申告書類は村ホームページからダウンロードすることができます。また、エルタックスを利用して電子申告することもできます。

（<http://www.eltax.ta.go.jp>）

▽対象 事業を行っている方

▽提出期限 1月31日（月）

▽提出・問い合わせ先

税務会計課 ☎96-0513

○公的年金制度とは

公的年金の制度とは、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、皆で暮らしを支え合うという社会保険の考えで作られた仕組みです。

老後のための「老齢年金」のほか、若くても万が一の時には「障害年金」や「遺族年金」が受け取れます。

ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置するとこれらの年金が受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

▽問い合わせ先

住民課 ☎96-0515

国および村の支援制度について

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、次のとおり給付金を支給します。

国 住民税非課税世帯への臨時特別給付金

■支給額 1世帯あたり10万円

■対象世帯 いずれかに当てはまる世帯(※住民税が課税されている者の扶養親族等からなる世帯は除く)

(1) 世帯全員の令和3年度「住民税均等割が非課税」の世帯(基準日:令和3年12月10日)

→対象世帯に「臨時特別給付金支給要件確認書」を2月中旬頃に郵送します。内容を確認し返送してください。

(2) 令和3年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯(家計急変世帯)

→申請が必要です 申請期間:2月中旬予定~令和4年9月30日(金)まで

【申請書配布先】住民課 ※申請時点で住民登録のある市区町村に申請。

■問い合わせ先

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 午前9時~午後8時)

住民課 ☎96-0515

村独自 嬭恋村灯油購入費助成事業

問い合わせ先

健康福祉課 ☎96-0512

原油高騰による暖房費の負担を軽減するため次の方に灯油券を発行しています。

■支給額 灯油72ℓ分(18ℓ券×4枚)

■対象者 令和3年度の村民税が非課税の世帯で次のいずれかに該当する世帯

(施設等へ入所または長期入院されている方は除く)

(1) 65歳以上(令和4年3月31日現在)のひとり暮らし高齢者世帯

(2) 重度の心身障害児・者の方がいる世帯(①と②両方の手帳を有している方)

①身体障害者手帳1級または2級 ②療育手帳A判定または精神障害者保健福祉手帳1級

(3) 国民年金法における1級障害年金を受給している方のいる世帯

(4) ひとり親世帯(平成15年4月2日以降に生まれた子どものいる世帯)

(5) 被保護世帯

■申請期間 令和4年3月31日まで ■利用期限 令和4年3月31日まで

■申請方法 申請書に必要事項を記入の上、健康福祉課へ提出ください。

子育て世帯への支援

問い合わせ先

健康福祉課 ☎96-0512

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、子育て世帯を支援するため次のとおり給付金を支給しています。詳細は健康福祉課へお問合せください。 ※対象となる方には、個別に通知を郵送しています。

国 子育て世帯への臨時特別給付金

■支給額 児童1人当たり10万円

村独自 嬭恋村いきいき子育て臨時特別給付金

■支給額 児童1人当たり5万円

村独自 嬭恋村新生児子育て応援臨時給付金

■支給額 新生児1人当たり10万円

国 申請はお済みですか?子育て世帯への生活支援特別給付金

令和3年3月31日時点で18歳未満の児童を養育する保護者等で令和3年1月1日以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方を対象に、児童1人あたり5万円を支給します。申請は令和4年2月28日までです。対象になると思われる方はご相談ください。

コミュニティ助成により充実

(二財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの受託収益事業収入を財源としているコミュニティ助成事業を実施しています。
今年度、田代区(太鼓の修理)において、コミュニティ活動に必要な備品の修理をさせていただき、地区行事の盛り上がりやコミュニティ活動の活性化が図られる等としてとても喜ばれました。



連載 「地域おこし協力隊活動報告」 山田 美穂

こんにちは。4月から婦恋村観光協会が地域おこし協力隊として活動しております山田美穂です。主な業務内容はインバウンド事業です。外国人観光客の誘致のため、様々な取り組みを行っています。

まずは、今年9月に観光協会は、日本政府観光局が認定する外国人観光客案内所に登録されました。これからは、地方への観光を目的とする訪日リピーターの増加が予想されるため、外国人の受入体制

を整える準備を着々と進めています。例えば、村内の事業者の方にご協力いただき、外国人観光客がツアーで楽しんでいただけるようなコンテンツの作成や運営を始めています。また、村のPRの一環として、英語圏向け雑誌への記事の掲載や、台湾でのCMの放送なども予定されています。

これからも、婦恋村の魅力が世界中に発信できるように引き続き頑張ります。

巡回児童相談について

児童相談所では、相談所が遠い地域や、交通が不便な地域に出張して相談を受ける「巡回児童相談」を行っています。

相談を受ける職員は、精神科医、児童心理司などが行い、相談は無料で秘密は固く守ります。

お子さんに関する気になること、聞いてみたいこと等、子どものことなら、どんな相談でもかまいません。

ません。この機会に一人で悩まずお気軽に相談ください。

▽日時 3月10日(木)

午前10時～午後3時

▽場所 吾妻保健福祉事務所

▽申込方法 電話予約

▽申込締切 2月17日(木)

▽申込・問い合わせ先

健康福祉課 ☎96-0512

歯ぴかくと歯ぴかちゃん

12月14日に行われた3歳児健診では、受診した16人中14人のお子さんにむし歯がありませんでした。むし歯のないお子さんを紹介します。

写真は印刷版広報つまごいをご覧ください。

問い合わせ先
保健室
☎96-1975

浅間山北麓ジオパーク 「星空ガイド養成講座」 受講者募集

浅間山北麓地域は、たくさんの星を観察できる場所です。この素晴らしい星空の魅力を「星空ガイド」として、たくさんの人にご自分の言葉で伝えてみませんか？

- ◇日時 1月30日(日)・2月3日(木)
午後1時～午後7時(予定)
※どちらか1日を受講ください。
- ◇場所 嬬恋村地域交流センター
- ◇内容 ジオパークについて・ガイドツールの使い方(パソコンを使います)・夜の星空観察等
- ◇定員 先着20名
- ◇参加費 2,000円(資料代・保険代込み)
※当日受付にて徴収します。
- ◇申込方法 電話・FAX・メールにより申込み。
氏名・性別・生年月日・住所・電話番号をお知らせください。
- ◇申込締切 1月25日(火)
- ◇申込・問い合わせ先
浅間山ジオパーク推進協議会
TEL・FAX 82-5566
メール geo-asama@vill.tsumagoi.gunma.jp



ご当地ダンス体操ムービー完成

2020年に制作した「嬬恋晴レルヤ ダンスムービー」。音楽アーティストHYの楽曲「no rain no rainbow」に合わせ、述べ約400名の村民が楽しく、エネルギーにダンスのリレーをして生まれたこの動画は村内外から数多くの反響をいただきました。

今回は、コロナからの地域復興をテーマに、「ダンスムービーで地域を元気に！」を合言葉にして、地域のオリジナルダンスを村民の皆さんと考案しました。このムービーの制作に参加された村民の皆さん、大変お世話になりました。

ダンスというスポーツのチカラを活用しながら、地域の復興に向けた機運醸成を図るとともに、自分たちで発案したご当地ダンスを楽しみながら実施することで、スポーツ機会の増加と健康度の向上を図ります。ダンスのプログラムは全国各地でフィットネスクラブを展開している(株)ルネサンスが制作・監修。そのつながりから、鹿児島県知名町とも連携し、ご当地ダンス体操ムービーを制作しました。

この事業は、スポーツ庁の「Sports in Life 推進プロジェクト(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)」の補助を受けて実施しています。



ムービーはこちら

嬬恋村SDGsの取組

嬬恋ウェルネスチャレンジ開催中です!



嬬恋村では、冬場の運動習慣づくりを目標に「嬬恋ウェルネスチャレンジ」を開催しています。11月から今月末まで、冬のレインボー体操教室を開催し、硬くなった筋肉をほぐしたり、筋トレをしたりして各自トレーニングに励んでいます。

嬬恋ウェルネスチャレンジにあたっては、スポーツジムを運営している「株式会社ルネサンス」より大八木孝宣さんが村役場に着任し、体操教室のインストラクターを務めています。

2月には「冬の雪上大運動会」が開催予定ですので、皆様のご参加をお待ちしております。



冬のレインボー体操教室の様子

大八木さんから村民の皆さんにメッセージ

運動は「質」と「継続」が何よりも大切です。身体はいくつになっても誰でも変われます。自分に合った運動法を見つけていただき楽しみながら継続しましょう。



◇問い合わせ先 嬬恋ウェルネスチャレンジラボ ☎96-1551

2021火山砂防フォーラム

火山を知り、火山とともに生きる



12月16日(木) 嬬恋村立嬬恋中学校体育館において「2021火山砂防フォーラム」が開催されました。
 本フォーラムは、活発な活動を繰り返す活火山浅間山の噴火リスクや、その他の自然災害リスクを改めて認識し、浅間山火山噴火緊急減災対策の基本方針・取組の現状、さらに令和元年東日本台風時における地域の活動を発信したうえで、これからの火山防災について、行政・地域それぞれのあり方についての意見交換を行うことを目的とした開催です。
 感染症対策を万全に行うとともに、これまでの開催方式とは異なり、会場聴講とWEB配信のハイブリッド方式として約340名(体育館 約200名、WEB 約140名)が参加されました。

プログラム パネルディスカッション

「地域の防災力を高めて、明日に備える」



コーディネーター

池谷 浩
 砂防・地すべり技術センター
 研究顧問

活発な活動を繰り返す活火山 浅間山の噴火リスクやその他の自然災害リスクを改めて認識し、浅間山火山噴火緊急減災対策の基本方針・取組の現状、さらに令和元年東日本台風時における地域の活動を発信したうえで、これからの火山防災について、行政・地域それぞれのあり方についての意見交換を行いました。

パネリスト

安井真也
 日本大学文理学部
 地球科学科 教授

古屋 祐之
 浅間山北麓ジオパーク
 ガイド

松本 もとみ
 おちょんきねっと代表

熊川 美朗
 嬬恋消防団長

永田 雅一
 利根川水系砂防
 事務所長

会場出演
 宮崎 典雄
 鎌原観音堂奉仕会

コメンテーター

三上 幸三
 国土交通省 砂防部長

WEB出演

糸井 秀幸 群馬県危機管理課長
 林 孝標 長野県 砂防課長



プログラム

研究発表「浅間山から嬬恋村を見て考えたこと」

嬬恋中学校1年生が令和3年6月3日(木)に「浅間山登山学習」を実施。浅間山から嬬恋村をみて、生徒たちが自ら感じ、考えたテーマに即し3グループに分かれ学習を進め、その成果を発表しました。



講評(左から)
荒牧 重雄(東京大学 名誉教授)
熊川 栄(嬬恋村長)

活火山 浅間山グループ

浅間山の噴火史や噴火で発生する現象などを学んだ。学んだことについて保護者にテストを実施すると、思いのほか伸び悩んだ点数に危機感を抱き、生徒自ら学んだことを家族に発信することにした。話す内容や順番を考え、フォーラム前に実践。家族内で噴火リスクの共有を図った経過などを発信した。

生徒の話聞き、ハザードマップの置き場所を変えたというご家庭も



保護者向けテスト



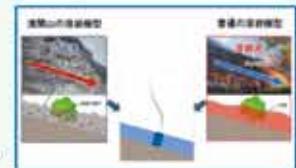
植物グループ

『植生』『溶岩樹形』の2班に分かれ、それらが浅間山の噴火がもたらした希少な地域資源であることや、現在は、ジオパーク関係者などがおこなっている保全活動について紹介。地域の観光資源としても活用可能であることや地域が一体となって保全活動を行うべきであると発信した。

浅間山の溶岩樹形は火砕流によるものであり、希少性が高いことを発信



特徴のある植生の保護を進めていることを紹介



安全対策グループ

浅間山の噴火に向けて行政機関が行っている各種の安全対策について、噴火現象のメカニズムなどを含めて学んだ。そのうえで『地域の人びとがおこなっている備え』を把握し、中学生でも可能な啓発の取組を具体的に検討。自らが講師となって行う『講習会』の会場選び、テーマや内容を考え、ポスターも作成しました。



登山ガイドの方の装備品を参考に必要と考えられる持ち出し品を整理

オリジナルの非常持ち出し品を整理



令和3年度「孀恋学」講座開催のお知らせ

孀恋村の魅力や可能性を広く村民に知っていただくため、歴史・文化・産業・自然をテーマに公開講座を開催します。皆様の参加をお待ちしております。

期 日	講 師	演 題
2月5日(土)	孀恋郷土資料館友の会・孀恋村高山蝶を守る会 会長 宮崎 光男 氏	「孀恋村のゆたかな自然と蝶たち」
2月12日(土)	浅間山北麓ジオパーク 専門員 古川 広樹 氏	「浅間山に三筋の煙は立つか」 —唄の中にある浅間山の三筋の煙についての考察—
2月19日(土)	孀恋村くろこ保存会 土屋 茂次 氏	「孀恋の伝統食『くろこ』を食べてみよう」
2月26日(土)	文化財調査委員会 下谷 通 氏	「浅間牧場の歴史と魅力」 —浅間牧場はなぜ県有地になったのか—
3月12日(土)	文系科目専門個別指導塾 梶楓舎 代表 尾上 友紀 氏	「浅間の ^{ツケ} 嶽に」—伊勢物語を読む—

【全講座共通】

- ◇会 場 孀恋村地域交流センター ◇開講時刻 午後1時30分
- ◇受講料 無料 ※どなたでも聴講できます。当日直接会場へお越しください。
- ◇その他 マスク着用・検温・3密回避の対応等にご協力をお願いします。
※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によって中止になる可能性もあります。
村HP等でご確認ください。



- ◇問い合わせ先 孀恋郷土資料館 ☎97-3405
主催 孀恋村教育委員会・孀恋郷土資料館 共催 浅間山ジオパーク推進協議会

東部公民館図書室情報

◇新着情報

【一般書】

李王家の縁談 林真理子
 養老先生、病院へ行く 養老孟司、中川恵一
 底惚れ 青山文平
 すごいトシヨリ散歩 池内紀、川本三郎
 六人の嘘つきな大学生 浅倉秋成
 他10冊

【児童書】

山火事のサバイバル2 ポドアルチング
 おかしなくにのお姫さま 綾真琴
 とじこめられた! のぶみ
 とらたとおおゆき 中川李枝子
 ゆきのようせい 松田奈那子
 他10冊

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

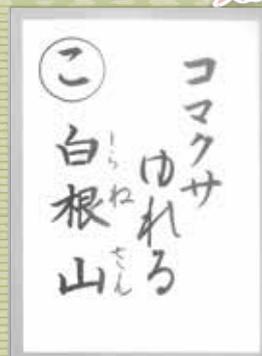
◇返却忘れていませんか

返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!貸し出しは1人5冊まで、貸し出し期間は2週間です。

◇問い合わせ先

東部公民館図書室(孀恋会館) ☎80-2330

孀恋かるたで名所めぐり Vol.10



コマクサは高山植物の女王ともよばれ、関東地方で自生しているのは本白根山だけです。8月ごろ紅紫色の可憐な花をつけるが、花の色と白みをおびたみどりの葉が調和してとても美しい植物であります。また、採集は禁止されています。



印刷版広報つまごいをご覧ください。

“ここにこ赤ちゃん”募集!! 登場希望の方は役場総務課広報係へ(2歳未満のお子さん) ☎96-0511 まで

食改推の 今月のおやつ



ウインナーロール

(1個分)
 ・エネルギー：63kcal
 ・たんぱく質：1.6g
 ・脂質：3.4g
 ・塩分：0.2g

★材料(10個分)

A 強力粉・・・35g バター・・・10g
 薄力粉・・・35g 水(あればぬるま湯) 40ml
 ドライイースト・・・小さじ1/3 ウインナー・・・10本
 さとう・・・大さじ1 薄力粉(打ち粉)・・・適量

★下準備

- ・バターを常温で戻しておく。
- ・オーブンを180℃で予熱しておく。

★作り方

- ①Aをビニール袋に入れて混ぜる。バターを入れて潰しながら、粉とよく混ぜ合わせる。水(ぬるま湯)を加えて、生地がまとまりビニール袋につかなくなるまでよくこねる。
- ②①に空気を入れて口を縛り、約2倍に膨らむまで発酵させる。(人肌位の温度が目安)
- ③②の生地を袋から出し、打ち粉をして10等分にし、細長く伸ばしウインナーに巻き付ける。
- ④天板に、クッキングシートを敷き③を並べ予熱したオーブンで約20分きれいな焼き色がつくまで焼く。

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 SPENCER AND YUKI



Spencer

Hi Yuki, how do you like Tsumagoi?
 ユウキ、こんにちは! 嬭恋村はどうですか。

Yuki

I really like it. I'm still getting used to it but the vegetables are delicious and the views are beautiful.
 好きです。徐々に慣れていきますが、野菜はおいしくて景色は美しいです。

Spencer

They really are.
 そうですね。

Yuki

However, I am not used to the elevation yet.
 The air in Kanbara is a little cold.
 しかし、嬭恋村の標高にまだ慣れていません。鎌原の空気がちょっと寒いです。

Spencer

Michigan's elevation is much lower than Tsumagoi's.
 I was also surprised when I came here.
 ミシガン州よりも嬭恋村の方が凄く標高が高いですね。私も嬭恋村に来て驚きました。

Yuki

I've never experienced a Tsumagoi winter before.
 I had fun skiing in Nagano recently. Do you like skiing?
 私は嬭恋の冬を体験したことがありません。最近長野県へスキーに行つて楽しかったです。スペンサーはスキーが好きですか。

Spencer

No, I don't. In fact, I have never skied before. But I love snow.
 いいえ、あまり好きじゃないです。実はスキーをしたことがありません。でも、雪が大好きです。

Yuki

I like snow too, but driving in it is a little dangerous. The hills in Tsumagoi are steep so I always have to go slow. Michigan roads are very flat so we can drive normally.

私も雪が好きですけど、降つたら運転するのがちょっと危ないです。坂が険しいからいつもゆっくりと進みます。ミシガン州の道路はとても平らなので普段の運転は安全です。

Spencer

That's right. And you just bought your car this month. Drive safe!
 確かにね。更にユウキは今月車を買つたばかりです。気をつけて!

北京冬季オリンピック出場決定!! スピードスケート 土屋良輔 選手

2大会
連続出場!!

孺恋村干侯出身の「土屋良輔」選手が2月4日から開催される北京冬季オリンピックのスピードスケート日本代表に選ばれました!!土屋選手は2018年平昌オリンピックに続き2大会連続出場となります。

土屋選手は、昨年12月31日まで長野県の『エムウェーブ』で開催された北京冬季五輪代表選考会に出場。男子10000m日本記録保持者の土屋選手は、自身の持つ国内最高記録を8秒63更新する13分6秒14で見事1位になり、10000mの日本代表選手に選ばれました。

孺恋村からオリンピック選手が選ばれるのは6人目となります。

世界で活躍する土屋良輔選手を村民全体で応援よろしくお願いします。

※村ではパブリックビューイングを予定しています。
詳細が決まり次第お知らせします。



【プロフィール】

つちや りょうすけ

土屋 良輔

生年月日 1994年11月29日

出身 孺恋村干侯

所属 株式会社メモリード



北京冬季五輪代表選考会での土屋選手

孺恋村おいしい米づくり研究会の 小嶋良一会長が受賞

静岡県駿東郡小山町にて開催され、11月27日に最終審査が行われた国内最大規模のお米のコンクールである「第23回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」において、孺恋村おいしい米づくり研究会会長の小嶋良一さんが、栽培別部門（低・中アミロース米）で特別優秀賞を受賞しました。

12月15日に村長から小嶋さんへ表彰状と記念品の伝達が行われ、小嶋さんから村へ受賞米のミルキークイーンが贈呈されました。

また、小嶋さんは静岡県が主催する「第18回お米日本コンテストinしずおか」においても、12月3日に行われた最終審査に進出し、入賞しました。



村長から表彰状と記念品を伝達

北関東ゲートボール選手権大会3位入賞!

11月28日・29日の2日間、那須塩原市において「第35回北関東ゲートボール選手権大会」が開催され、孺恋村チーム（会長 土屋友布）がみごと3位に入賞しました。

この大会は、群馬・茨城・埼玉・栃木より各県12チーム、計48チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

後列左より
関高久さん、松本義晴さん、土屋戦時さん、干川道夫さん
前列左より
鳴釜重雄さん、宮崎博明さん、土屋友布さん



満百歳おめでとうございます 宮崎イネさん (田代)



宮崎イネさんは、12月28日に満100歳を迎えました。
入所している施設にて、村長から満百歳の長寿を記念し、慶祝状と祝金の伝達が行われました。
また施設から花束が贈られました。
宮崎さんに好きな食べ物はとお伺いしたところ「梅干しと、お肉」とおっしゃっていました。また宮崎さんは、施設に入所する前は、ゲートボールをしたり、新聞を毎日読む事が日課だったそうです。
これからもますますのご長寿を祈念いたします。
令和3年12月28日現在、当村の100歳以上の方は19名となりました。

満百歳おめでとうございます 黒岩ケサジさん (干俣)

黒岩ケサジさんは、12月30日に満100歳を迎えました。
自宅にて、村長から満百歳の長寿を記念し、慶祝状と祝金の伝達が行われました。
黒岩さんに長寿の秘訣はとお伺いしたところ「のんびり暮らす事」とおっしゃっていました。また普段は何をしてお過ごしですかと伺うと「デイサービスに通うと友達ができて楽しい」と微笑みながらおっしゃっていました。
これからもますますのご長寿を祈念いたします。
令和3年12月30日現在、当村の100歳以上の方は20名となりました。



第40回吾妻郡小学生バレーボール大会 吾妻ライオンズ旗争奪戦

◇期 日 11月14日(日) ◇場 所 草津総合体育館
◇結 果 (村内のみ・敬称略)
優 勝 孺恋JVC

個人表彰の結果および写真は印刷版をご覧ください。

村民グラウンドゴルフ大会が 開催されました！

◇期 日 11月8日(月)
◇場 所 孺恋村総合グラウンド
◇参加者 116名
◇結 果
【個人戦】
優 勝 小幡 岩男 (干俣) 52
準優勝 竹瀝 三次 (三原) 52
3 位 黒岩 勇一 (大前) 52



左より、竹瀝三次さん、小幡岩男さん、黒岩勇一さん

嬭恋村の伝統食「くろこ」の仕込みが行われました



11月18日(木) 地域交流センターにおいて、嬭恋村くろこ保存会による「くろこ」の仕込みが行われました。

くろこは、でんぷんを取り出したじゃが芋の絞りかすを露天で凍結・発酵させて加工する保存食で、江戸時代の後期から村内で親しまれてきた伝統食です。

じゃが芋を余すことなく利用出来るので食品ロス削減にも最適で、また食物繊維が豊富なことから健康増進も期待できます。

一般的な食べ方は、完成した「くろこ」を水に浸してペースト状に戻し、ネギや味噌を加え油で揚げたものです。この日は油で揚げた「くろこ」をすいとん代わりにした汁を試食しました。

ジオの日イベントが開催されました

11月6日(土) 嬭恋村地域交流センターにおいて「Thanks ASAMA フェア」が開催されました。

このイベントは当初、ジオパークの日である「8月22日」に開催予定でしたが、コロナ禍により延期となりました。

当日は、浅間高原有機牛乳・いくさ味噌味のジオ団子・伝統食のくろこの販売のほか、噴火実験やクラフト体験などを行い、多くの方が来場しました。

また、同じ日に嬭恋村と長野原町において、本年9月に開催予定の関東大会の予行ジオツアーが開催され、どちらも参加者には大変好評でした。



予行ジオツアーの様子



クラフト体験の様子

嬭恋村社会福祉協議会へ寄附

11月1日(月) 嬭恋高原ゴルフ場において「第21回嬭恋きたしん会ゴルフコンペ」が開催され、嬭恋きたしん会から社会福祉法人嬭恋村社会福祉協議会へ募金が寄附されました。

この募金は、社会貢献の一環として福祉に役立ててほしいとの願いから、ゴルフコンペ参加者52名と北群馬信用金庫より集まりました。

嬭恋村社会福祉協議会の下谷会長は「大切に使用させていただきます」と感謝の言葉を述べ、受け取りました。



連合若妻会企画「クリスマスツリーをえがこう」

連合若妻会は毎年冬に親子で楽しめる交流会を開催しています。今年は感染拡大防止のため、皆で集まっての交流事業が開催できないため、各々が家庭でできることを企画しました。

会員のお子様や家族でクリスマスツリーを描いた作品を作成していただき、嬭恋会館に展示しました。作品を展示することで嬭恋会館が明るい雰囲気になり、来館者の方からも見ていて心温まるなどの感想もありました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

会計年度任用職員
臨時職員募集

村では、令和4年4月1日
から採用する会計年度任用職
員を次のとおり募集します。

▽採用職種(人数は若干名)

- ・一般事務補助
- ・清掃管理

(本庁舎、改善センター)

・ 婦恋浅間寮管理(調理等)

・ 集落支援員

・ 不法投棄パトロール

・ 看護師、栄養士、保健師

・ ケアマネージャー

・ 有害鳥獣対策員

・ 林道維持管理

・ 村道維持管理

・ 適応支援相談員

・ 学校公仕

・ 給食センター調理員

・ 運転手(スクールバス等)

・ 婦恋会館管理

・ 総合グラウンド管理

・ 郷土資料館事務

・ 幼稚園教諭(補助含)

・ 学童保育士

・ 保育所

(保育士、栄養士、調理員)

・ 湖畔の湯管理(清掃等)

・ その他

▽障害者手帳所持者(若干名)
職種・勤務体系については、
相談の上決定する予定です。

▽基本給料

・ フルタイム

147,200円以上

(通勤手当、期末手当支給)

社会保険加入)
職種・資格の有無により給料
額が変わります。
・ パートタイム

時給904円以上

(通勤手当、勤務時間により
期末手当支給、社会保険は勤
務時間により加入)

職種・資格の有無により給料
額が変わります。

▽申込方法

申込書は、村ホームページ
からダウンロードまたは役場
総務課窓口で入手し、総務課
へ提出してください。

▽申込期間

1月11日(火)～1月31日(月)

※土・日曜日は除く

▽試験日 2月13日(日)

試験時間等は後日お知らせ
します。

▽申込・問い合わせ先

総務課 ☎96-0511

※婦恋村ホームページで確認
することもできます。

シルバー人材センターより
ご寄附をいただきました

本年も、婦恋村シルバー人材セン
ターの皆さんから門松をご寄附いた
だきました。毎年立派な門松をご寄
附いただき、役場の玄関に設置させ
ていただいております。婦恋村シル
バー人材のみなさん、ありがとうございました。

～群馬県内で適用される最低賃金はすべて改正されました～
みんなチェック!最低賃金

※最低賃金は時間額で定められており、群馬県内
のすべての労働者とその使用者に適用されます。
詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室(☎
027-896-4737)または県内の最寄りの労働基準監
督署へお問い合わせください。
群馬労働局ホームページアドレス
<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/>

群馬県最低賃金(地域別最低賃金)	1時間 865円	発効日 令和3年10月2日
特定最低賃金	製鋼・鉄素形材製造業最低賃金	1時間 946円
	一般機械器具製造業最低賃金	1時間 935円
	電気機械器具製造業最低賃金	1時間 935円
	輸送用機械器具製造業最低賃金	1時間 935円
		発効日 令和3年12月29日

第10回入札結果 令和3年11月30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3年度 村道万座線(無名橋10)橋梁補修工事	大字干俣地内	令和4年3月18日	25,050,000円	上坂建設(株)	建設課
2	令和3年度 小規模農村整備事業 下芦生田地区集落道整備工事	大字芦生田地内	令和4年3月18日	12,300,000円	丸栄建設(株)	建設課
3	令和3年度 県単林道改良事業 今井地区林道滝ノ上線道路補修工事	大字今井地内	令和4年3月18日	9,670,000円	(株)佐藤工業	農林振興課
4	令和3年度 村単治山事業 三原地区法面整備工事	大字三原地内	令和4年3月18日	2,540,000円	(有)山崎建設	農林振興課

第11回入札結果 令和3年12月10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	旧婦恋村立東小学校体育館等解体工事	大字三原地内	令和4年3月25日	59,660,000円	渡辺建設(株)	教育委員会

第12回入札結果 令和3年12月10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3年度 農地耕作条件改善事業 干俣1期地区 獣害防止柵設置工事(1工区)	大字干俣地内	令和4年3月18日	18,650,000円	上坂建設(株)	建設課
2	令和3年度 農地耕作条件改善事業 干俣1期地区 獣害防止柵設置工事(2工区)	大字干俣地内	令和4年3月18日	20,900,000円	(有)干川技建	建設課
3	令和3年度 農地耕作条件改善事業 干俣1期地区 獣害防止柵設置工事(3工区)	大字干俣地内	令和4年3月18日	15,460,000円	(株)滝沢工務店	建設課
4	令和3年度 農地耕作条件改善事業 干俣1期地区 獣害防止柵設置工事(4工区)	大字干俣地内	令和4年3月18日	6,410,000円	(有)リパティ産業	建設課
5	令和3年度 農地耕作条件改善事業 干俣1期地区 獣害防止柵設置工事(5工区)	大字干俣地内	令和4年3月18日	4,870,000円	安齊建設(株)	建設課

わくわく万探ツアー 「レッツ!パウダースノーシュー」

- ◇日時 2月12日(土)
午前10時～正午 ※荒天時翌日
- ◇定員 15名
- ◇参加費 大人1,500円
小学生以下1,000円
スノーシューレンタル 500円
- ◇持ち物 防寒着・帽子・手袋・マスク・温かい飲み物
ゴーグルやサングラス、
- ◇足まわり スノーブーツなど(最低限、長靴レンタル200円)
※くつの中に雪が入らないよう、かぶせられる
ズボンなど。
- ◇申込・問い合わせ先 
万座しぜん情報館 ☎97-4000

村民スキー大会 参加者募集!!

- 婦恋村スポーツ協会では「村民スキー大会」の
出場者を募集しております。
- ◇開催日 2月5日(土)
 - ◇場所 パルコール婦恋スキーリゾート
 - ◇受付 午前8時からバラギセンターロッジ前
 - ◇大会種目 大回転・回転
 - ◇持ち物 顔写真付き身分証明書
 - ◇申込・問い合わせ先
婦恋村教育委員会事務局 ☎80-2330

認知症サポーター養成講座を 開催します

「認知症サポーター」は特別な何かをする人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、対応する「応援者」です。認知症の方への関わり方等、必要な知識を学びます。

ご希望の方は、地域包括支援センターまでお申込みください。

- ◇日時 2月28日(月)
午後1時30分～3時15分
- ◇場所 農村環境改善センター
- ◇対象者 どなたでも
- ◇申込・問い合わせ先
地域包括支援センター
☎96-1336



女子栄養大学考案レシピ

レンコンポテトサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	9.3g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	0.9g

材料(4人分)

じゃがいも	200g	A	マヨネーズ	大さじ4
れんこん	80g		塩	小さじ1/2
にんじん	40g		こしょう	弱
きゅうり	60g		いりごま	少々
塩	少々			小さじ2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4等分程度に切り、ゆでる。
湯をきって粗くつぶし、よく冷ます。
- ②れんこんとにんじんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。熱湯でさっとゆで冷ます。
- ③きゅうりは薄い輪切りにし、少量の塩をふってもみ、水気を絞る。
- ④ボールに①～③を入れ、Aを加えてあえる。

認知症介護相談会

認知症介護に長年携わってきた看護師が、相談を受けます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

- ◇相談日時 毎月第1金曜日 午前10時～正午
2月の相談会 2月4日(金)
- ◇場所 いきいき交流センター(婦恋村商工会隣)
- ◇費用 無料 *事前にお申し込みください。
- ◇申込・問い合わせ先
地域包括支援センター ☎96-1336

24時間健康テレホンサービス 2月

☎027-234-4970 を回すと約3分間健康講話が聞けます。

- 月 妊娠糖尿病
- 火 むくみ(浮腫)
- 水 歯並びと食生活の関係
- 木 乳がん検診とプレスト・アウェアネス
- 金 歯のかぶせ物、つめ物がとれた
- 土 日 スギ花粉症・舌下免疫療法

2月の健康相談「直接相談タイム」は9日(水)19:30～21:00です。歯科医師が直接相談に応じます。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.raijin.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 Vol.101

今すぐ役立つ禁煙のポイント

禁煙を始めると頭痛やイライラ等の離脱症状が現れますが、禁煙開始から2～3日をピークに消えていきます。リラックスして乗り切りましょう



◎禁煙を成功させる8つのポイント

- | | |
|--|---|
| ①1日3回深呼吸
脳に酸素を送り気分転換をはかる | ②水分をしっかり摂る
体内のニコチンの排泄と気分転換に作用する |
| ③香辛料に要注意
刺激物はタバコの欲求を強める | ④食卓はすぐに離れる
食後の一服の誘惑を回避する |
| ⑤過食は禁物
満腹はタバコの欲求を高め、肥満の原因にもなる | ⑥運動をする
タバコの欲求解消と肥満防止に効果的 |
| ⑦ビタミンB1を十分に摂る
ビタミンB1は脳の働きを高めイライラを回避し集中力をUP | ⑧煩雑な仕事はなるべく避ける
なるべくのんびり過ごし、気持ちを落ち着かせる |

「ごみを減らそう!」1人1日1,000g以下を目指して

12月のごみ排出量
1人1日あたり 958g
(前年比 -112g)

右記QRコード「ECOごんま」では県の環境に関する情報を発信しています。



休日当番医予定表

- | | |
|---|--|
| 1月23日(日)
ー内 科ー
布施医院(草津町)
☎88-2030 | ー休日夜間ー
吾妻さくら病院(中之条町)
☎0279-75-3055 |
| 1月30日(日)
ー内 科ー
櫻井医院(長野原町)
☎82-3999 | ー休日夜間ー
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711 |
| 2月 6日(日)
ー内 科ー
嬬恋村診療所(嬬恋村)
☎97-3020 | ー休日夜間ー
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711 |
| 2月11日(金)
ー内 科ー
草津こまくさ病院(草津町)
☎88-4321 | ー休日夜間ー
西吾妻福祉病院(長野原町)
☎0279-83-7111 |
| 2月13日(日)
ー内 科ー
長野原診療所(長野原町)
☎85-2259 | ー休日夜間ー
吾妻さくら病院(中之条町)
☎0279-75-3055 |
| 2月20日(日)
ー内 科ー
桜井クリニック(嬬恋村)
☎97-3800 | ー休日夜間ー
原町赤十字病院(東吾妻町)
☎0279-68-2711 |
| 2月23日(水)
ー内 科ー
長生病院(長野原)
☎82-2188 | ー休日夜間ー
西吾妻福祉病院(長野原町)
☎0279-83-7111 |
| 2月27日(日)
ー内 科ー
布施医院(草津町)
☎88-2030 | ー休日夜間ー
吾妻さくら病院(中之条町)
☎0279-75-3055 |

※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。

令和2年度人権標語入選作品

～中学生の部優秀作品～

考える 自分の行動 相手の気持ち

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

スマートシティ防災システム「LINE」お友達追加



嬬恋村
防災行政メール



印刷版広報をご覧ください。

村の人口

12月未現在

男	4,704人	出生 … 3人	死亡 … 6人	転入 … 15人	転出 … 21人	計	9,287人
女	4,583人	出生 … 2人	死亡 … 3人	転入 … 12人	転出 … 8人	世帯数	3,888世帯

※今年の1月は、第4土曜日(22日)が資源ごみ【紙類】、第5土曜日(29日)がペットボトルの収集日です。

行事予定

1月	○冬の青少年健全育成運動 ○「はたちの献血」キャンペーン	ごみ収集	福祉パス	ミニティりまわり	2月	○省エネルギー月間 ○北方領土返還運動全国強調月間	ごみ収集	福祉パス	ミニティりまわり	
20 (木)		可燃ごみ	三原 声生田 袋倉 今井	中原 北山	1 (火)	BCG・四種混合・水痘予防接種(13:15~) 【農村環境改善センター】保	鎌原		細原 門貝	
21 (金)				鎌原	大前	2 (水)	役場窓口延長日(～19:00) 住 税	不燃ごみ	西吾妻 福祉病院	今井 袋倉
22 (土)		資源ごみ		運休日	3 (木)		可燃ごみ		田代	中原 三原
23 (日)	村民スケート大会【婦高スケートリンク】社			運休日	4 (金)	2歳半児相談(9:00~)【農村環境改善センター】保 認知症介護相談会(P18参照) 包			大笹 砂井	大前
24 (月)	5歳児相談(13:45~)【農村環境改善センター】保	可燃ごみ		田代	千俣 仁田沢	5 (土)	心臓病外来【婦恋村診療所】診 村民スキー大会(8:30~)【パルコール婦恋スキーリゾート】社 少年の日	資源ごみ		運休日
25 (火)				大笹 砂井	細原 門貝	6 (日)	家庭の日			運休日
26 (水)	役場窓口延長日(～19:00) 住 税	粗大不燃ごみ	西吾妻 福祉病院	田代	7 (月)		可燃ごみ		千俣 北山	鎌原
27 (木)	ベビーサロン(9:30~)【農村環境改善センター】保 乳児健診(13:30~)【農村環境改善センター】保	可燃ごみ		千俣 北山	西窪 三原	8 (火)			大前 門貝 西窪	声生田 砂井
28 (金)				大前 門貝 西窪	大笹	9 (水)	役場窓口延長日(～19:00) 住 税	粗大可燃ごみ	西吾妻 福祉病院	田代
29 (土)		PET ペットボトル回収		運休日	10 (木)		可燃ごみ		三原 声生田 袋倉 今井	西窪 北山
30 (日)				運休日	11 (金)				運休日	
31 (月)		可燃ごみ	三原 声生田 袋倉 今井	鎌原 千俣	12 (土)		PET ペットボトル回収		運休日	

行事カレンダーお問い合わせ先

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 婦恋村診療所 ☎97-3020	観 観光商工課 ☎82-1293	資 婦恋郷土資料館 ☎97-3405
社 社会教育係 ☎80-2330	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 1月31日(月)

- ・村県民税(随時期)・国民健康保険税(7期)
- ・後期高齢者医療保険料(7期)

※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。

13 (日)				運休日	
14 (月)		可燃ごみ		鎌原	千俣 仁田沢
15 (火)	マタニティサロン(13:30~) 【農村環境改善センター】保			田代	門貝 声生田
16 (水)	役場窓口延長日(～19:00) 住 税 行政相談(10:00~)【農村環境改善センター】総 県民防犯の日	不燃ごみ		西吾妻 福祉病院	今井 袋倉
17 (木)	1歳半児健診(13:20~)【農村環境改善センター】保 人権相談(10:00~)【役場】住	可燃ごみ		大笹 砂井	西窪 三原
18 (金)	乳児相談(9:30~)【農村環境改善センター】保			千俣 北山	大笹
19 (土)	糖尿病外来【婦恋村診療所】診 家族でいただきますの日	資源ごみ		運休日	