花と湯の町 なかのしょう

令和8年 11月
2026.11.1 No.775



10月1日、伊勢町保育所の子どもたちが
動物とのふれあい体験をしました。
（記事は19ページ）

主な内容

中之条町長選挙 ・・・ p2
第12回中之条まちなか5時間リレーマラソン ・・・ p6
秋の大運動会 ・・・ p8
駅前イルミネーション ・・・ p12



中之条町長選挙

11月17日（火）告示日
11月22日（日）投票日

任期満了に伴い、中之条町長選挙が行われます。

この選挙はこれから4年間の町政を担う人を選ぶ、私たちの暮らしに最も身近で、大切な選挙です。有権者の皆さん一人ひとりが自覚を持ち、候補者の主張などを正しく冷静に判断し、棄権をすることのないようにしましょう。

■投票できる人

平成20年11月23日以前に生まれ、令和8年8月16日以前から引き続き中之条町の住民基本台帳に登録されている人。

町外へ転出した人は、投票できません。

■投票所入場券

郵便にて、有権者の皆様個人ごとに郵送します。

投票をする資格があるのに、入場券が送られない人や入場券を紛失した人は、早めに町選挙管理委員会までご連絡ください。

■投票所

入場券に記載されている「投票場所」を確認のうえ、間違えのないようにお出かけください。



■投票時間

入場券に記載されている「投票時間」を確認ください。

第1投票所から第8投票所　7時から19時まで
第9投票所　7時から17時まで

■期日前投票

投票日に都合により投票所に行けない人は、期日前投票ができます。選挙の告示日の翌日から投票日の前日までに期日前投票をしてください。入場券裏面「宣誓書」をあらかじめ記入して、期日前投票所にお越しください。

期　間　11月18日（水）～21日（土）
場所・時間
【中之条町役場（第1投票区から第8投票区）】
8時30分～20時
【六合支所（第9投票区）】
8時30分～20時
※なお、期日前投票は、投票する日に選挙権を有している人が対象です。

■不在者投票

指定された病院や老人ホームなどに入院・入所中の人は、その施設内で不在者投票ができます。希望する人は施設の担当者に申し出てください。

また、他の市区町村に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。希望する人は早めにご連絡ください。

※不在者投票ができる期間は11月18日（水）～21日（土）までです。
※宣誓書兼請求書は町ホームページからダウンロードできます。
※マイナンバーカードを利用したマイナポータルぴったりサービスによるオンライン申請も可能です。

■郵便投票

障害者手帳を有している人や要介護の認定を受けている人で、身体が不自由で外出できない人は、障害の程度により自宅で投票し郵便で送る郵便投票ができます。11月18日（水）までに町選挙管理委員会へ投票用紙などを請求する必要があります。希望する人は、早めにご連絡ください。

■開票

投票日の20時から町役場大会議室で行います。投票状況と開票結果は、町防災無線、町ホームページ、メール配信でお知らせします。

■投票所の変更

今回から、第2投票区の投票所がツインプラザ、第7投票区の投票所が伊参公民館に変更になります。

投票所入場券の表面に投票所が記載されますのでご確認ください。

■送迎車両運行

投票日当日の移動手段として送迎車両を運行します。ご利用を希望する場合は、必ず町選挙管理委員会までご連絡をお願いします。

送迎車両の運行計画表は4ページをご確認ください。

郵便投票対象者一覧
郵便等による不在者投票ができる人

身体障害者手帳			
障害名	1級	2級	3級
両下肢・体幹・移動機能の障害	○	○	
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	○		○
免疫・肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳				
障害名	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢・体幹の障害	○	○	○	
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害	○	○	○	○

介護保険の被保険者証	
要介護状態区分	要介護5

※複数の障害がある場合は、手帳全体の級別ではなく、該当する障害内容の級別によって対象かどうかが決まります。

郵便投票証明書の有効期間

身体障害者手帳	証明書交付日から7年間
戦傷病者手帳	
介護保険被保険者証	保険証に記載されている要介護５の認定の有効期間

このほかにも、代理投票や点字投票、特別郵便投票などの制度があります。

11月22日(日)　投票日　中之条町長選挙

投票所への送迎車両(往復)を運行します

■送迎車両運行計画表■

■午前便

◎旧名久田小学校体育館(第8投票所)行

①栃窪線

栃窪三叉路　発	9:00
長坂	9:05
行沢	9:07
名久田14区集会所	9:08
名久田13区集会所	9:11
消防4－2詰所(赤坂)	9:13
旧名久田小学校体育館　着	9:18

②大塚線

第9区集会所　発	10:40
貴娘酒造様裏	10:42
大塚バス停付近	10:44
大原入口バス停付近	10:45
旧名久田小学校体育館　着	10:48

③宇妻線

宇妻集会所　発	11:40
天神バス停付近	11:42
名久田橋バス停付近	11:43
下平バス停付近	11:44
旧名久田小学校体育館　着	11:47

◎沢田体育館武道場(旧西中学校武道場)(第6投票所)行

④四万線

日向見公民館　発	9:00
ゆずりは大橋付近	9:01
厚畑駐車場	9:02
四万温泉バス停付近	9:07
月見橋	9:09
温泉口バス停付近	9:11
駒岩公民館入口付近	9:18
湯原交差点	9:20
下四万集会所	9:22
沢田体育館武道場(旧西中学校武道場)　着	9:25

⑤折田線

下折田公民館　発	11:00
天神原バス停付近	11:02
上折田バス停付近	11:03
JAあがつま旧沢田支店前	11:05
沢田体育館武道場(旧西中学校武道場)　着	11:07

◎伊参公民館(旧伊参幼稚園)(第7投票所)行

⑥蟻川線

小池公民館　発	9:00
蟻川東一組集会所	9:03
蟻川公民館	9:06
蟻越	9:07
蟻川西組集会所	9:10
新田	9:13
伊参公民館(旧伊参幼稚園)　着	9:16

◎旧名久田小学校体育館(第8投票所)行

⑦横尾線

高津公民館　発	10:00
長久保旧バス停	10:01
名久田ふれあい広場	10:06
栃瀬	10:07
名久田郵便局	10:09
旧名久田小学校体育館　着	10:14

◎六合支所(第9投票所)行

⑧入山線

田代原公民館　発	9:00
小倉公民館	9:11
根広公民館	9:19
和光原バス停付近	9:26
花敷温泉口	9:30
京塚公民館	9:33
引沼バス停	9:36
世立活性化センター	9:40
世立口	9:43
下梨木	9:50
道の駅	9:52
六合支所　着	9:55

■午後便

◎伊勢町保育所(第4投票所)行

⑨市城線

消防1－5詰所跡　発	14:00
市城駅前信号	14:01
上市城旧バス停付近	14:02
下青山旧バス停付近	14:03
消防1－4詰所	14:04
19区集会所前	14:06
伊勢町保育所　着	14:10

◎文化会館(第3投票所)行

⑩小川循環線

文化会館　発	15:30
四万新道バス停付近	15:31
伊勢の森バス停付近	15:33
土木事務所前	15:34
小川住宅入口バス停付近	15:35
オガワハウスバス停付近	15:36
小川入口バス停付近	15:39
文化会館　着	15:41

送迎車両を利用する方は、あらかじめ町選挙管理委員会へ連絡してください。

○中之条・沢田・伊参・名久田地区にお住まいの方
　☎75・8845(役場総務課内)

○六合地区にお住まいの方
　☎95・3111(支所六合振興課内)

◎旧沢田小学校(第5投票所)行

⑪大岩・反下線

細尾　発	14:00
牧水会館入口	14:03
せせらぎ公園	14:11
ゆうあい荘入口	14:13
上反下公民館	14:22
反下リフレッシュセンター	14:25
反下口	14:28
湯原バス停付近	14:29
八尺バス停付近	14:30
旧沢田小学校　着	14:32

⑫山田線

石橋バス停付近　発	16:00
山田バス停付近	16:01
清水バス停付近	16:02
高沼バス停付近	16:04
旧沢田小学校　着	16:07

◎伊参公民館(旧伊参幼稚園)(第7投票所)行

⑬大道線

大道公民館　発	14:00
しゃべり石	14:04
岩本下組公民館	14:09
下久保	14:12
消防3－1消防詰所	14:13
上の台	14:14
伊参公民館(旧伊参幼稚園)　着	14:18

⑭伊参循環線

伊参公民館(旧伊参幼稚園)　発	15:30
白久保	15:31
親都神社社務所	15:33
消防3－2詰所	15:36
五反田上組集会所前	15:40
馬滑研修センター前	15:42
岩本上組倉庫	15:48
上の台	15:51
伊参公民館(旧伊参幼稚園)　着	15:55

◎六合支所(第9投票所)行

⑮広池線

湯久保公民館　発	14:00
広池バス停付近	14:12
赤岩入口	14:13
出立橋	14:14
中沢	14:15
平沢	14:16
赤岩の家	14:18
南大橋バス停付近	14:19
太子バス停付近	14:21
六合支所　着	14:23

中之条町長選挙

■ 投 票 所 一 覧 表 ■

投票区	行政区	投票所	時間
第1投票区	中之条1・3・7～11区	中之条町役場	7時～19時
第2投票区	中之条12～15・18区	ツインプラザ(※)	
第3投票区	中之条2・4～6区	中之条町文化会館	
第4投票区	中之条16・17・19～23区	伊勢町保育所	
第5投票区	沢田1～10区	旧沢田小学校	
第6投票区	沢田11～18区	沢田体育館武道場(旧西中学校武道場)	
第7投票区	伊参全区	伊参公民館(旧伊参幼稚園)(※)	
第8投票区	名久田全区	旧名久田小学校体育館	
第9投票区	六合全区	六合支所	7時～17時

※今回から第2投票所は中之条小学校体育館からツインプラザに、第7投票所はイサマムラ(旧伊参小学校)から伊参公民館(旧伊参幼稚園)に変更となります。



■問い合わせ

町選挙管理委員会　役場総務課　庶務係内　☎75・8845（直通）　支所六合振興課　庶務係内　☎95・3111

MACHI 5

Nakanojo
Machinaka 5hours
Relay Marathon

第12回中之条まちなか5時間リレーマラソン



12月6日（日）9時30分スタート



師走の風物詩として今回で第12回目を迎える本大会には、261チーム、2000名を超えるランナーが町中心商店街に集まります。

参加チームは県内だけでなく、関東圏など多くの地域からご参加いただいています。

また、好評をいただいている出店ブースでは、多くの皆さまのご協力によりコース沿いの様々な場所で、ナメコ汁や甘酒など暖かい食べ物を提供いただきます（有料のものもあります）。

ゲストランナーは、毎度おなじみ、群馬住みます芸人の“アンカンミンカン”と昨年に引き続き“谷川真理”さん。

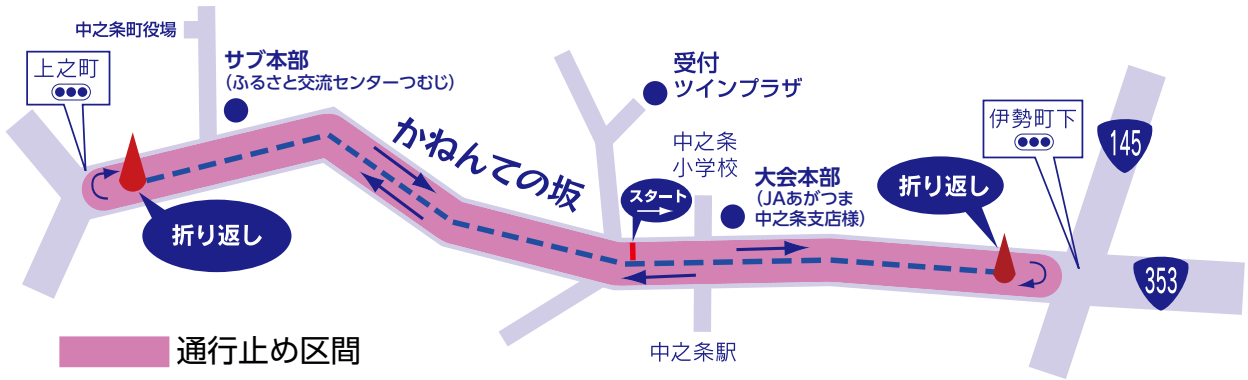
参加者はもちろん、スタッフ、来場者など関係する皆さんで今年一番の笑顔になりましょう。

◆ コース案内と交通規制のお知らせ ◆

上之町～伊勢町下までの国道353号で交通規制が実施されます。時間内は車両が通行できません。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、農免道路と駅南バイパスは終日通行できます。詳しくは、11月23日に新聞折り込みによりお配りする「交通規制のお知らせ」をご覧ください。

◆交通規制区間　上之町交差点～伊勢町下交差点
◆交通規制時間　8時30分～15時30分
（競技時間　9時30分～14時30分）



問い合わせ　中之条まちなか５時間リレーマラソン実行委員会事務局（ツインプラザ内）
☎76・3117　FAX76・3112
MAIL：machi5@town.nakanojo.gunma.jp　大会HP：https://www.machi5.jp

MACHI 5

Nakanojo
Machinaka 5hours
Relay Marathon

※代表者の住所をもとに分類しています。

町内　48チーム　18.4%

チームやまゆり
富士山御一行
東和銀行
チーム☆サザン
カンバラーズ
根性!
ナカトモ
しぶとく
チーム・嵩山
チーム本多
PAZの原石
らーめん・桜
輝城会かがやき
チームまさくに
SMRC
北群馬信用金庫
ikiiki
チームうめまつ
ろうきん中之条
測研50Yrs
だいたいKM部
中之条ガチAC
中之条ゆるAC
渋川ボーイズA
渋川ボーイズB
シャイな天文台
49年会一軍
49年会二軍
チーム市城
ハルチャンママ
吾妻環境森林
マルマルロール
コウキンTV
寺島ファミリA
寺島ファミリB
寺島ファミリC
六合空手A
六合空手B
IRCガールズ
株式会社 零
たつまち昇龍隊
吾妻中央高校T
IRCボーイズ
☆さかのうえ☆
スポ協伊参
田島病院
HCN
P15ージャー

町外・郡内　31チーム　11.9%

渡辺ファミリー
紺屋町
テニスLOVE
原町日赤愉快人
原町日赤院長室
原町日赤BKB
ボンバイエA
ボンバイエB
幡ヶ谷再生大学
団DANE☆1
みんなで繋GO
走れ!嬬高職員
原町日赤音楽隊
東吾妻町役場A
東吾妻町役場B
チームJam
チームJam+
なおちゃんず
吾妻Jrレッド
吾妻Jrブルー
吾妻DREAM
池原工業走労会
池原工業歩幸会
穂★迅★蘭
コスプレ
ホンキ
沢田の味鉄砲隊
群馬銀行中之条
ぽりんちゅ
ランポリM班
ランポリN班

郡外・県内　163チーム　62.5%

グリーンパーク
桐生走ろう会A
NMB風神
NMB雷神
走レッシ部
ネッツGTG
KRS
アオザップ
吉井健康クラブ
久々阿吽です!
いぶし銀
新☆群玉帝国
業間ランニング
桐生走ろう会B
桐生走ろう会C
ヘルニーズ
藤和航測
えのきおやじA
えのきおやじB
えのきおやじC
GTGトヨタ
カ生活こども部
シ生活こども部
古巻OB
わくわく子供隊
中田と三谷
チームG.G
フ健康福祉部
ヨウ介護高齢課
チームみやた
群馬トヨペット
トヨペット70
トヨペット周年
Team陸猿
廃リ課
和光化学
RIKISO
群民の会A
群民レジェンド
走人
LINTEC
株式会社高進
GMR
群民ファンラン
群民第6チーム
sunwave
群民ドレスUP
MPランナーズ
チーム美咲
GTGL&F
みなかみ町役場
労働者の情熱
MR・PP
色々しい益荒男
えっちゃん
安全炒飯中島家
ルーチェ赤堀A
ルーチェ赤堀B
Hornets
金古RC6年男
高富産業
金古RC5年男
金古RC4年生
金古RC中学男
金古RC中学女
金古RC小学女
金古RCオヤジ
ソッキテックA
ソッキテックB
アラレンジャー
上州山楽走男組
上州山楽走殿姫
イチジョウ
カリスMAX!
GKRS
あられんじゃー
NランナーズA
NランナーズB
NランナーズC
EGI800超
EGI800
LMトライブ
GRT-A
GRT-B
NランナーズD
TEAM 佐藤
たかっちょ
ぐんまみらい
吾妻行政県税
THラン−C
藤田エンジA
藤田エンジB
野尻ジャパンA
野尻ジャパンB
野尻ジャパンC
カーリットR1
THラン−B
カーリットR2
チーム美美美!
グーフィー走部
健康づくり団C
高崎SKY平成
健康づくり団B
健康づくり団A
ベイシア
チームえむさぽ
富岡市役所
なんモナキ者達
TKS.RC
法務局チームB
法務局チームA
オレタチGNM
クイヤ
あだちる
吾妻発電シニア
吾妻発電ヤング
アルファHRI
アルファCX1
アルファCX2
IA+BS-1
埼大☆跳人
IA+BS-2
前東A
高トラすぎて滅
高トラ　風
高トラ　林
高トラ　火
高トラ　山
ちぃむ詰め合せ
☆ナミエTC☆
前東B
前東C
前東D
前東E
前東F
GTGレンタ
走るんです!
吾妻保福A
吾妻保福B
MBS
全農フットサル
全農ランニング
てくロード
三井住友海上
(医)群馬会A
(医)群馬会B
ろくでなしB
BRC
藤岡北高職員
ぐんたね一粒魂
TFC沼田
ろくでなしA
ピザの会
AVID上州B
太陽誘電　白虎
太陽誘電　紅虎
終わったら飲む
太陽誘電　黒虎
中高職員C
THラン-A
JR中之条駅
アンカンチーム
ミンカンチーム

県外　19チーム　7.3%

チームFull
階楽
さよならバス
Dフレンズ
リンテック熊A
リンテック熊B
六日町走ろう会
AVGSおじ組
渡良瀬っ子
なつとAVEN
楽生
上里BCF
ほぼ10代
栄養不足
MRC
コンチャ競技部
AVID上州A
AVID上州C
チーム谷川真理

秋の大運動会
9月25日~10月17日

中之条幼稚園　10月17日













沢田幼稚園　10月10日













六合地区大運動会　10月2日



















中之条小学校　10月3日






















中之条中学校　9月25日

















※画像はAR技術を活用したイルミネーションのイメージです

冬の夜空を彩る光の祭典

JR中之条駅前イルミネーション「ナカテラス」が開催されます

今年の冬も、JR中之条駅前が幻想的な光に包まれます。
昨年好評だった町内の子供達のLEDパネル作品や中之条町の自然をイメージしたイルミネーションは、新しい作品を展示予定です。今年はさらに動きのある照明やAR技術などを活用したイルミネーションを予定しています。この時期ならではの美しい景色を存分にお楽しみください。

点灯期間 11月28日（土）～1月31日（日）　17時～23時

点灯場所 JR中之条駅前

※点灯初日の11月28日（土）は、点灯開始時間が17時30分からになります。

点灯式を開催します

点灯式では、カウントダウンセレモニーやキッチンカー、軽食の販売、参加型の楽しいイベントをご用意しています。ぜひお誘いあわせの上お越しください。

日　　時 11月28日（土）16時～20時

※カウントダウンセレモニーは17時30分から行われます。

場　　所 JR中之条駅前周辺



会場MAP



イルミネーション完成予想

問い合わせ 役場観光商工課　観光係（☎26・7727(直通)）

Nakanojo illumination フォトコンテスト

中之条駅前イルミネーション（ナカテラス）でみつけた、とっておきの光。
あなたの一枚を、みんなに届けて見ませんか？

開催期間 2026年11月28日から2027年1月31日

景品もご用意しています！

詳しい応募条件は町HP（ホームページID：11941）をご覧ください。

参加方法

①駅前イルミネーションを撮影

②公式Instagram（中之条町@SANKAKU）をフォロー

③指定ハッシュタグを付けて投稿！

「#なかのじょう」「#なかのじょうイルミ」「#なかのじょうイルミ2026」











フォトコンテスト
二次元コード(町HP)

@NAKANOJOMACHI_SANKAKU

インスタグラム
二次元コード

問い合わせ 役場地域共創課　企画デジタル戦略係（☎75・8837(直通)）

令和8年熊本地震義援金結果報告

心あたたまるご支援ありがとうございました。

総　額　1,518,139円

皆さまからお預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて物資支援などに使われます。

問い合わせ

役場総務課　秘書広報係

☎75・8800（直通）



11月1日～12月1日は犯罪被害者月間です

警察では、犯罪の被害者やご家族の精神的・経済的負担等の軽減を図るため、様々な支援をしています。

○各種制度の案内や捜査状況の連絡との情報提供
○相談の受理（希望する性別の警察職員による受理）
○臨床心理士によるカウンセリング
○付添いなどの支援や関係機関の紹介
○被害者用事情聴取室などの整備
○殺人や性犯罪などの被害に伴う被害者の初診料、検査料、診断書料、遺体搬送費用および遺体修復費、自宅で凶悪犯罪の被害にあった際の転居費用などの補助
○同一加害者から生命・身体などの被害を受けないための安全確保措置



問い合わせ

県警察本部広報広聴課犯罪被害者支援室

☎027・243・0110

吾妻警察署警務課 ☎0279・68・0110

宝くじの助成金を活用した地域づくり

コミュニティ助成事業の活用実績をお知らせします



公益財団法人群馬県市町村振興協会では、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ助成事業を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報や地域コミュニティの活動の充実、強化を図ることを目的に地域住民が組織する団体に助成を行っているものです。

※助成を希望する団体は、役場総務課へ申請し、財団法人から事業の採択を受ける必要があります。

【令和8年度助成実績】

○魅力あるコミュニティ助成事業

高津太々神楽保存会（土谷隆会長）では、古くから伝わる太々神楽を地域住民に広く知ってもらうために、吾妻神社例大祭に合わせて奉納しています。今回は、その告知をするための幟を掲揚する旗竿の改修を行いました。

問い合わせ

役場総務課　行政係　☎75・8806（直通）

イベントやスポーツ大会、
職員募集などの

情報



ご寄付ありがとうございました

◇町へ
・金　505,979円
明治安田生命保険相互会社群馬支社様

行政

中之条町農業委員会だより発行のお知らせ

今年度実施された農業委員・農地利用最適化推進委員の改選に合わせて、農業委員会だよりを発行しました。第1号となる今回の内容は、両委員の紹介となっています。町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

問い合わせ　農業委員会事務局（役場農林課　農政係）
☎75・8813（直通）
ホームページID：14393

中之条税務署決算説明会

青色申告決算書や収支内訳書の作成方法および注意点について説明します。

日　時
○事業所得がある青色申告
・12月8日（火）
10時～11時30分
○事業所得がある白色申告
・12月9日（水）
10時～11時30分

会　場　中之条税務署
定　員　各回18名（先着順）
※事前予約制
申し込み・問い合わせ
中之条税務署個人課税部門
☎75・9066（直通）

募集

町公式ホームページの有料バナー広告をご活用ください

申込期間　12月1日（火）～12月21日（月）
掲載期間　令和9年4月1日（木）～令和10年3月31日（金）
掲載料　掲載月数×2000円
対　象　県内に事業所がある事業者
申込方法　広告掲載申込書に必要事項を記入し、12月21日（月）までに申し込みください。
※詳細は町ホームページに掲載されています。
申し込み・問い合わせ
役場総務課　秘書広報係
☎75・8846（直通）
ホームページID：8047

催し

たんぽぽクラブ「中之条かるたを体験してみよう！」

日　時　11月14日（土）
9時30分～11時30分
会　場　ツインプラザ2階和室（けやき・やまゆり）
参加費　無料
定　員　15名（先着）
対　象　子どもから大人まで（小学校2年生までは保護者同伴）
申し込み・問い合わせ
たんぽぽクラブ
代表　綿貫さん
☎090・7216・5857
※電話またはショートメッセージで申し込みください。

写真展「吾妻の野鳥たち」

日本野鳥の会吾妻の会員が、郡内で撮影した野鳥の写真展です。今回のテーマは「花と鳥」です。

期　間　11月14日（土）～23日（月）
時　間　9時～17時
※14日は12時から、23日は15時まで
場　所　ツインプラザ1階展示ホール
問い合わせ
日本野鳥の会吾妻
代表　山本さん
☎090・2543・3014



スポーツ

町民柔道大会

日　時　12月12日（土）
14時～
会　場　中之条中学校柔道場
対　象　町内に在住・在勤・在学の人
参加方法　事前申込は不要です。当日13時までに会場へ集合してください。
問い合わせ
町スポーツ協会柔道部事務局（生涯学習課内）
☎76・3113（直通）
担当　湯本文雄

交通安全を呼びかけ 一日警察署長が街頭で啓発活動

9月18日



ベルク中之条店　街頭キャンペーンの様子

交通安全啓発を目的とした一日警察署長のイベントを実施しました。

イベントでは、ラリードライバーの及川紗利亜さんを一日警察署長に委嘱し、地域の皆様に交通安全の大切さを改めて考えていただくため、街頭での啓発活動を行いました。

吾妻警察署での出発式後、中之条町とコラボレーション関係にあるチーム小倉学園協力のもと、及川さんがレースで使用するラリーカーに制服姿で乗車して警察車両などとともに自動車広報を実施しました。

また、ベルク中之条店で街頭キャンペーンを実施し、交通安全を呼びかけ、啓発グッズを配布しました。

多くの方々が足を止め、笑顔で応えてくださる場面も見られ、地域の交通安全意識向上を感じる一日となりました。



外丸茂樹町長(左)と嶺岸康群馬支社長(右)

明治安田生命保険相互会社様「私の地元応援募金」を寄附していただきました

9月28日、包括連携協定を締結する明治安田生命保険相互会社群馬支社様から505,979円のご寄附をいただきました。

この寄附金は、同社の地方創生の一環として取り組まれている「私の地元応援募金」として贈呈されたものです。お寄せいただいた寄附金は、物価高騰が続く中で貴重な財源として、子育て支援施策のさらなる充実をはじめ、町民の皆様の福祉向上のために大切に活用させていただきます。

行政相談委員　萩原 豊子さん 総務大臣表彰を受賞

10月5日

行政相談委員は、総務大臣が委嘱する民間有識者で、無報酬で国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申入れなどを行っています。

この総務大臣表彰は、委員として永年活躍され、国民の行政に対する苦情の解決に多大な貢献をし、その功績が特に顕著である方を表彰するものです。

萩原委員は、平成19年から町の行政相談委員を務められ、行政監視行政相談センター管内における「新任委員アドバイザー」として、制度設立時の平成30年度から現在まで、新任委員の支援にも積極的に取り組まれています。

永年にわたる功績に敬意を表するとともに、ますますのご活躍をお祈りいたします。



萩原　豊子さん

町戦没者追悼式

9月18日　バイテック文化ホール


戦没者追悼式の様子

戦没者へ追悼の意を表し、恒久平和を祈念する戦没者追悼式が開催され、遺族の方々、吾妻中央高等学校の2年生などが参列されました。

式典では、高校生代表による「平和への誓い」が行われ、唐澤歩希さん、田村縁さん、町田美咲さんの3名が平和への思いを発表し、戦争のない平和な世界を作りあげていくことを誓いました。


野球

第65回　吾妻郡民スポーツ大会
中之条町は8種目で優勝

9月5日から9月27日までのうち、8日間にわたり「吾妻郡民スポーツ大会」が開催されました。練習の成果を十分に発揮し、23種目のうち8種目で優勝、6種目で準優勝を飾りました。

壮年ソフトボール秋季大会

9月27日　総合グラウンド（敬称略）

優　勝　伊勢町16区
準優勝　伊勢中
ＭＶＰ　黒田　知（伊勢町16区）


優勝した伊勢町16区チームのみなさん

町民運動場（河川敷グラウンド）で大会が行われました。

第48回健康づくり
町民ゲートボール大会

9月30日


優勝した「サクラ」チームのみなさん

優　勝　サクラ
準優勝　愛好会
第３位　赤岩
（参加　10チーム）

第29回健康づくり
町民グラウンドゴルフ大会

10月4日　（敬称略）


入賞したみなさん

男子　優　勝　茂木久佳　　女子　優　勝　田中かつよ
　　準優勝　剱持敏雄　　　準優勝　関　　和枝
　　第３位　関　　燿　　　第３位　川上つぎ子
（参加者　162名）

第53回吾妻地区「知的障害者福祉月間記念行事」を実施

9月8日　役場大会議室



9月は知的障害者福祉月間です。知的障害者福祉月間記念行事実行委員会のみなさんが吾妻郡内の各町村を巡回され、各町村にて地域の参加者と共に町村の首長、議会議長及び教育長へメッセージの伝達と記念品の贈呈を行いました。



保全活動の様子

野反湖シラネアオイ群生地保全活動事業

9月25日　野反湖八間山

一般ボランティアの方や野反自然休養林保護管理運営協議会員らにより、野反湖八間山中腹のシラネアオイ群生地の草刈りが行われました。

本事業はかつて自生していたシラネアオイの群落を復元しようと平成8年度から実施され、植栽された約8万株のシラネアオイは、ボランティアの方々も含め、本事業に携わる皆様の活動により守られ、5月中旬から6月上旬にかけて、残雪の残るなか野反湖で一番早く咲く花として、毎年、訪れる人々を魅了しています。

花いっぱいコンクール結果



花いっぱいコンクールは、地域の環境美化を目的とした「花いっぱい運動」の参加団体を対象に行い、今年度は25団体の参加がありました。

花に彩られた美しい町づくりへのご協力に感謝申し上げます。

◎**審査結果**　※各賞内での順序は建制番号順です。　※団体名は申請書に記載された名称を掲載しています。

最優秀賞（3団体）
- 沢田地区第6区
- 六合地区第2区
- 六合地区第4区

優秀賞（5団体）
- 中之条田町クラブ（中之条地区第5区）
- 沢田地区第18区
- 名久田地区第7区
- 六合地区第3区
- 六合地区第17区

努力賞（11団体）
- シルクパークの会（中之条地区第2区）
- 伊勢町笑和会（中之条地区第17区）
- 中之条地区第18区
- 沢田地区第4区
- 伊参地区第1区
- 五反田上組（伊参地区第4区）
- 蟻川輪い和いクラブ（伊参地区第10区）
- 六合地区第5区
- 六合地区第6区
- 太子地区（六合地区第7区）
- 根広地区（六合地区第15区）

奨励賞（6団体）
- ときわクラブ（中之条地区第9区・第10区）
- 第16区子供会（中之条地区第16区）
- 成田組（伊参地区第6区）
- 蟻川北組（伊参地区第7区）
- 伊参地区第8区
- 名久田地区第13区

町観光大使のRyu Mihoさん　NewAlbum「君のワルツ」Release Prelude Concert 2026 中之条を開催

9月27日　ふるさと交流センターつむじ

　このコンサートはRyu Mihoさんが初プロデュースしたアルバム「君のワルツ」のリリースを記念したコンサートで、ピアニスト遠藤征志さんと一緒に、アルバムに収録された曲のアレンジバージョンを披露しました。
　コンサートは大盛況でトリプルアンコールまであり、最後は参加者全員で「なかのじょうのうた」を歌いました。


コンサートの様子


うさぎとふれあいました

伊勢町保育所　ふれあい動物園

10月1日　吾妻中央高校美野原農場

　伊勢町保育所の4歳児・5歳児55名の子どもたちが、吾妻中央高校美野原農場の「ふれあい動物園」に参加しました。
　高校生が子どもたちに、動物に関するクイズを出題したり、動物とのふれあい方を優しく丁寧に教えてくれました。
　自分よりも何倍も大きな牛にびっくりしながらも、高校生の丁寧な指導で搾乳したり、ポニーの手綱引きを体験したり、犬やウサギなどとふれあうことができてとても楽しそうな様子でした。

第16回　なかのじょうイナゴンピック

10月4日　五反田地区

　里山の魅力を発信するなかのじょう山里テーマパーク部会は、「なかのじょうイナゴンピック」を五反田の田んぼで開催しました。
　競技種目は、捕ったイナゴの重量を競うイナゴ捕り競争と、捕ったイナゴが飛んだ距離を競うジャンプ競争。町内外から集まった参加者50名により熱戦が繰り広げられました。
　各競技の成績上位者には地元の新米や会員手作りのメダルなど、豪華賞品が贈られました。


イナゴンピック参加者のみなさん





第3回 中之条地区軽スポーツ大会

10月11日　中之条小学校西校庭・体育館

　中之条地区の人を対象とした軽スポーツ大会が開催されました。中之条小学校西校庭ではモルックを18チーム73名が競い、体育館では輪投げやボッチャなどが行われました。幅広い世代の方が参加し、交流を深めました。

地域おこし協力隊



3月末にマシンを1台増やしていただき、
より多くのお客様にご好評いただいております



小久保（こくぼ）　沙耶（さや）

東京都練馬区から昨年7月に移住。コロナ渦に気分転換で利用した整体の先生から人間の身体や身体操作の面白さと奥深さを学び、現在ものめり込むように日々アップデート中。前職はシステムインテグレーターとしてIT企業に勤務。

中之条町に移住してから早いもので1年が経過しました。昨年の今頃はナカトレオープンに向けて準備しておりましたが、1年も経たずに1日あたり50名以上のお客様にご利用いただける施設になるとは想像もしておりませんでした。

いつもご利用されている方は本当にありがとうございます。興味はあるけど様々な事情でまだご利用できていない方も心からご来館をお待ちしております。

協力隊活動の一環として、今年の7月からパーソナルレッスンサービスを開始しました。不調改善やパフォーマンス向上、減量などお客様の目的に沿った独自のプログラムを提供しております。

私たちは日々の生活で見るものや聞くもの、触れるものを通して様々なことを知ります。その一方で、それらが無意識下で思い込みとして蓄積される側面もあります。

パーソナルレッスンでは身体操作における誤った思い込みやクセを一緒に見つけながら「本来の動き・機能を取り戻す」サポートをしております。

既に減量に成功しつつあるお客様や身体のコリが減ったお客様、姿勢が僅かに良くなったお客様も実際にいらっしゃいます。いずれも容易なことではないので、コツコツと継続して自分自身と向き合われているお客様の姿に良い刺激をいただいております。ナカトレに会員登録いただいた方は全員「初回30分無料」でご利用できます。

人間の身体は未知の可能性に溢れています。当初の目的とは違う発見ができることもパーソナルの醍醐味の一つと思います。皆様のご利用をお待ちしております。



足裏にいつもと違う刺激を入れることで、
姿勢改善に繋げていきます



目的により、ナカトレにない
珍しい道具も使用します

地域おこし協力隊については、町ホームページ
(ID1259)をご覧ください

中之条で暮らす。





9月20日開催「わんわんマルシェ」
ワンちゃんと一緒にショップにお入りいただけないため、
マルシェ会場に中之条ガーデンズオリジナルグッズの販売ブースを設けました。

石田（いしだ）　和美（かずみ）

東京都新宿区出身。中之条ガーデンズ協力隊としてイベント企画、広報、ショップ運営を担当。長年花屋として働いてきましたが、ガーデンズでは花達の新たな魅力を発見する毎日です。中之条町が持つ自然の豊かさをしみじみ感じながら活動しています。

中之条町協力隊として活動を始めてから、あっという間に半年が過ぎました。生活も少しずつ落ち着き、地区の皆さんと花壇のお手入れなどをご一緒する中で、中之条での暮らしにも慣れてきました。

ガーデンズでは、写真撮影やSNSなどでの情報発信、イベントの準備、ショップの新商品づくり、ドライフラワーにするアナベルやカシワバアジサイの収穫など、さまざまな仕事に携わっています。数人で担当しているSNSやHP「庭からのたより」では、ガーデンズの名前で発信する責任を感じながら、魅力を伝えられるよう取り組んでいます。

9月の「わんわんウィーク」では、協力隊の武田さんのアイデアをもとに、管理班が額の作成と設置、ローズ班が花材を用意し、園芸班にも協力してもらい、事務所スタッフがフォトスタンドを作り、私は花装飾を担当しました。みんなで力を合わせて完成したフォトスポットで、たくさんのワンちゃんが写真を撮ってくれたことが、とても嬉しかったです。

11月のリンゴの収穫祭に向けて、ショップスタッフのアイデアを結集して「贅沢リンゴソフト」をリニューアルしました。ショップではクリスマスに向けてオリジナルオーナメントなどもご用意しています。ぜひ遊びにいらしてください！

2年目に向けて、これからも皆さんと力を合わせ、中之条ガーデンズならではの商品やイベントを企画し、この魅力をもっと多くの皆さんにお伝えしていきたいと思います。


「わんわんウィーク」のために作成したワンちゃん用フォトスポット。

問い合わせ　役場地域共創課　企画・デジタル戦略係
☎75・8837（直通）

ふるさとの思い出 ～鈴木ひでが描いた昭和・平成～ No.39

戦前生まれのお年寄りの皆さんは、こんなに世の中が変わるとは思わなかったとよく口にされます。戦争で日本中の都市が焼け野原になったけれど、戦後はテレビやクルマが普及して、高度成長社会が訪れました。平成にはインターネット、令和になるとAIが急速に進歩したけれど、多くの人が仕事を失うかもしれない。いつの時代も便利と幸せは同居が難しいのかもしれません。



老後の暮らし(昭和62年11月4日)



女房と畳は‥(平成15年11年12日)





ふぞろいのリンゴたち(平成9年11月24日)

博物館「ミュゼ」では「ふるさとの思い出」を次世代の人々へ伝え残すために、「写真」「民具」などを集めています。資料提供にご協力ください。
問い合わせ　歴史と民俗の博物館「ミュゼ」　☎75・1922

ふるさと再発見〈368〉 ～わが町の文化財～


お神明さんのサクラ


駅南整備前の伊勢町一帯

町天然記念物

「お神明(しんめい)さんのサクラ」と伊勢町の歩み

お神明さんのサクラを植えた頃の伊勢町の歴史をご紹介します。伊勢町は中之条盆地東部、吾妻川左岸の河岸段丘上にあります。地名「伊勢町」の由来は、詳細が『中之条町誌』に二点載っており、一つは繁栄する伊勢崎にあやかろうと、町割りの際に伊勢崎の市神の土を運び当地に埋めたのが由来とされます。もう一つが町並みの中程に伊参橋と呼ぶ地名があるように、当地は古代の伊参郷に属し、伊参が転じて伊勢町の地名になったという説です。

中世、古城城下(ベルク付近)に河原町という町がありました。16世紀末、河原町住民の6割程が長岡町(太陽誘電付近)に移り、中之条町の前身となりました。河原町に残った人々は、承応(じょうおう)2(1653)年に上の原の地(伊勢町)に町割りをしました。その町並みは道の南に31軒、北に29軒が短冊状に並んでいました。伊勢町は吾妻三町の一つで、当初他二町の原町や中之条町と同様に市立てを考えていましたが、近くに3ヵ所も市が立てば共倒れの心配があったので伊勢町の開市は叶いませんでした。

明暦(めいれき)2(1656)年に町で必要な生活用水や水田に使う間歩(まぶ)用水を開削しました。当初は赤坂川で取水し、八幡城東下の崖に隧道(間歩)(ずいどう)を穿(うが)ち4㎞程離れた伊勢町まで水を引きました。現在は名久田川本流から取水しています。今も年に一度、伊勢町地区にお住まいの方が用水普請を行い守っています。

この頃、伊勢宮(別称／神明社)は現在地に祀られました。神社創建時に「お神明さんのサクラ」は植樹されたと伝わっています。目通り5ｍ程、樹高14ｍ程で樹勢旺盛、桜では珍しい巨木です。

写真は40年程前、林昌院付近から伊勢町を撮影したものです。中心付近が町並みで、南部(左)の大部分は水田です。昭和末～平成初期にかけて、駅南45haの水田地帯が整備されました。

その際、天神遺跡から平安時代の大型竪穴住居跡が見つかりました。土中から銅印(町重文)や奈良三彩(さんさい)陶器が発見され、古代の吾妻郡衙(ぐんが)(郡の役所)関係かと注目されました。他に大規模な石積み遺構やミニ水田(畳二枚程度)も確認され、古代の歴史を偲べます。

河原町が栄えた周辺一帯は、間歩用水開削で水が引かれ水田に変わりました。駅南整備で車の流れが多くなり、大型の商業施設等が進出、新たな住宅も増えました。伊勢町の人口は明治10年頃が699人で、令和8年10月1日現在では3723人に増加。町内25の大字で一番の人口を持つ地域です。

中之条町文化財専門委員　田村正勝

コミュニティ・スクール

地域学校協働活動コーナー

No.12

地域の企業の方や地域の活動に携わった方にも協力していただきました!

● 中之条小6年　地域の企業から学ぶ ●

小学校6年生は総合的な学習の時間で、地域にある2つの企業の事業やSDGsに関する取組について学びました。自分の世界を広げることができたり、個人ではできないSDGsの取組をしていることを知ることができたりしました。


地域の企業からの話

● 中之条小学校　運動会 ●

どの学年も全ての種目を全力で取り組みました。表現活動（ダンス）も素晴らしかったです。4年、6年は地域のダンススクールの先生に指導してもらいより充実した練習ができました。


運動会ダンス

● 六合小3･4年生　「六合かるた」で郷土学習 ●

六合かるたの作成に携わった方にお話をしていただき、六合地区の文化や歴史、自然等に関する内容やかるたができた経緯について知ることができました。詳しく内容を知ることができ学習を深められました。


六合かるたの学習

小学生のミシン学習をお手伝いしていただける方を募集しています。3学期は6年生がトートバッグづくりをします。ご協力いただける方は下記にご連絡ください。

問い合わせ　コミュニティ・スクール事務局　地域学校協働活動本部（町教育委員会こども未来課内）☎75・8850

デジタル fan 通信 Vol.30

安心して使える身近なデジタルへ

企業を狙った不正アクセス被害が増加しています。万が一、個人情報が流出すると、氏名や住所、電話番号だけでなく、IDやパスワードが悪用され、なりすましによる不正利用や詐欺被害などの二次被害につながるおそれがあります。不審なメールやSMSに記載されたURLは開かず、個人情報や暗証番号を求められても安易に回答しないようにしましょう。また、パスワードは複数のサービスで使い回さず、定期的に変更することが大切です。スマートフォンやパソコンは常に最新の状態に更新し、ウイルス対策ソフトを活用しましょう。もし情報流出の疑いがある場合は、すぐにパスワードを変更し、金融機関や関係事業者へ連絡してください。早めの対応が二次被害の防止につながります。日頃から家族や周囲の人と情報を共有し、安全なインターネット利用を心掛けましょう。

スマートフォンなど、デジタルに関するお悩み、ご相談がありましたら　デジタルなんでも相談をご活用ください。

毎週火曜日にデジタルなんでも相談を行っています。スマートフォンなどに関する質問やお困りごとがあれば、どんな些細なことでも、構いませんのでお気軽にご相談ください。



■問い合わせ

役場地域共創課　企画・デジタル戦略係

☎75・8837(直通)

町デジタル推進専門官　黛祐二



健康チェック

診療所だより

口の中の病気と栄養

口の中の病気は日々摂取する栄養と深く関係しています。

砂糖はむし歯菌だけではなく口の中に常在しているカンジダ菌(カビの一種)にとっても栄養源でありその増殖を促します。健康な場合は問題ありませんが、免疫力が低下した場合や口の中が乾燥した際にはカンジダ菌が増殖しやすくなります。これは糖尿病患者にカンジダ症が生じやすいことと関係しています。

脂肪分や糖質、お酒の過剰摂取で中性脂肪やLDLコルステロールが高くなると炎症が促進され歯周病を起こしやすくなります。タンパク質は歯肉の治りや骨の中のコラーゲン生成に関わっており、不足すると歯周病の進行につながります。

ビタミンやミネラルには口腔粘膜を修復する働きがあり、不足すると粘膜の治りが遅れることがあります。ビタミンB群欠乏は口内炎や口角炎、舌炎を、ビタミンC欠乏は歯肉出血を起こすリスクがあります。鉄欠乏は赤く平らな舌炎や口角炎、嚥下障害を引き起こすことがあります。また、亜鉛不足は味覚障害に影響し、ビタミンD、カルシウム、リン、マグネシウムは骨の成長に関係し、不足すると歯周病を誘発しやすくなります。

もっとも、過度の偏食をしなければ異常な不足が生じることはありません。栄養バランスの良い食事をとることが大切で、そのためにも歯や口の中の清掃を心掛け、かんで飲み込む機能を維持することに努めましょう。

六合診療所　歯科　林　豊

11月　六合診療所　外来診療医師

	月	火	水	木	金	土	日
							1
午前							休診
午後							休診
	2	3	4	5	6	7	8
午前	鈴木	休診	(田代原)	休診	鈴木	休診	休診
午後	鈴木	休診	(小雨) 鈴木(要相談)	休診	鈴木	休診	休診
	9	10	11	12	13	14	15
午前	鈴木	休診	鈴木	休診	鈴木	休診	休日
午後	鈴木	鈴木	鈴木	休診	鈴木	休診	当番医
	16	17	18	19	20	21	22
午前	鈴木	鈴木	(赤岩)	休診	鈴木	休診	休診
午後	鈴木	鈴木	(広池) 鈴木(要相談)	休診	鈴木	休診	休診
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休診	鈴木	(小雨)	休診	鈴木	休診	休診
午後	休診	鈴木	(湯久保) 鈴木(要相談)	休診	鈴木	休診	休診
	30						
午前	鈴木						
午後	鈴木						

掲示板

・水曜日は出張診療
・午後診療時間
　月・金　14時～17時
　火・水　15時30分～17時
　※要相談…診療時間が前後するため受診前にご連絡ください

月に1度は、保険証の提示をお願いします。
住民健診の結果をお持ちの人は、持参してください。　☎95・5711

11月　四万診療所　外来診療医師

	月	火	水	木	金	土	日
							1
午前							休診
午後							休診
	2	3	4	5	6	7	8
午前	代診医	休診	不在	荻野	荻野	休診	休診
午後	要連絡	休診	不在	要連絡	要連絡	休診	休診
	9	10	11	12	13	14	15
午前	荻野	荻野	不在	荻野	荻野	休診	休診
午後	要連絡	要連絡	不在	要連絡	要連絡	休診	休診
	16	17	18	19	20	21	22
午前	荻野	荻野	不在	荻野	荻野	休診	休診
午後	要連絡	休診	不在	要連絡	要連絡	休診	休診
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休診	荻野	不在	荻野	荻野	休診	休診
午後	休診	要連絡	不在	要連絡	要連絡	休診	休診
	30						
午前	荻野						
午後	要連絡						

掲示板

※発熱や体調不良で受診する方
感染予防徹底のため、まず来院される前に電話でご連絡ください。受診方法等についてご相談させていただきます。
※午後の診療について
午後の時間帯は予約診療になります。電話で予約を入れてお越しください。
※11月2日は午後3時までの診療、11月17日は医師不在のため午後休診となります。

・診療日程は、変更になる場合があります。　☎64・2136

「お誕生欄」は印刷版の広報に掲載しています

お誕生おめでとうございます（9月中の届出）

窓口

広報等への掲載を希望しない人は届け出等の際、窓口でその旨お話しください。

■人口と世帯（住民基本台帳による）

人口	13,854人（−27. −224）
男	6,753人（−14. −134）
女	7,101人（−13. −90）
世帯数	6,658世帯（−12. +21）

（ ）内　前:前月比　後:前年同月比

令和8年10月1日現在

※外国人を含む。

「おくやみ欄」は印刷版の広報に掲載しています

おくやみ申し上げます（9月中の届出）

11月の当番医

1日㈰	内科	東吾妻町診療所	(59)3010
		布施医院	(88)2030
	外科・夜間	西吾妻福祉病院	(83)7111
	休日開局薬局		――
3日㈫	内科	しまだ医院	(76)3435
		小池医院	(67)2030
	外科・夜間	西吾妻福祉病院	(83)7111
	休日開局薬局		――
8日㈰	内科	吾妻さくら病院	(75)3011
		西吾妻福祉病院	(83)7111
	外科・夜間	日赤	(68)2711
	休日開局薬局		――
15日㈰	内科	吾妻脳外循環科	(68)5211
		六合診療所	(95)5711
	外科・夜間	吾妻さくら病院	(75)3011
	休日開局薬局		――
22日㈰	内科	中山診療所	(70)5007
		櫻井医院	(82)3999
	外科・夜間	日赤	(68)2711
	休日開局薬局	アイン薬局長野原店	(80)1151
23日㈪	内科	後藤医院	(75)2230
		嬬恋村診療所	(97)3020
	外科・夜間	西吾妻福祉病院	(83)7111
	休日開局薬局	ウイン調剤薬局中之条店	(26)3591
		ほほえみ薬局	(80)2220
29日㈰	内科	けんもち医院	(75)5155
		草津こまくさ病院	(88)4321
	外科・夜間	吾妻さくら病院	(75)3011
	休日開局薬局		――

〈当番医受診上の注意〉

- 診療時間は9時から17時です。できるだけ時間内に受診してください。それ以外の時間は、休日夜間当番病院で受診してください。
- 急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮ください。
- 在宅待機のため、原則として往診はしません。
- 変更する場合がありますので、ご確認のうえ受診ください。
- 専門外の疾患の場合は対応しかねることもありますのでご了承ください。

相談ガイド

相談内容(相談員)		日　時	会　場	問い合わせ
法律相談	毎月の無料法律相談 (町顧問弁護士)	11月12日(木)　13時～ (予約制、前日12時までに電話または町LINEデジタル窓口にて予約)	役場1階第1会議室	役場総務課秘書広報係 ☎75-8800(直通)
消費生活相談	事業者との契約トラブル相談 (消費生活専門相談員・消費生活コンサルタント)	平日 8時30分～16時	郡消費生活センター	郡消費生活センター ☎75-1166
人権相談	常設人権相談 (人権擁護委員)	毎週木曜日　9時～16時 (祝日は除く)	前橋地方法務局中之条支局	前橋地方法務局中之条支局 ☎75-3037
年金相談	(社会保険労務士、年金事務所職員)	11月11日(水)　10時～16時 (渋川年金事務所へ要予約)	役場2階第4会議室	渋川年金事務所 ☎22-1614
なんでも福祉相談		平日 8時30分～16時	町社会福祉協議会	町社会福祉協議会 ☎75-8839(直通)
介護相談 (地域包括支援センター職員)		11月25日(水) 9時30分～11時、14時～16時	町社会福祉協議会	町地域包括支援センター ☎75-8835(直通)
		11月25日(水) 9時30分～11時	六合支所会議室	地域包括支援センター六合支所 ☎95-3041
認知症の人と歩む会	(認知症の家族を介護する人同士の情報交換会)	11月18日(水) 13時30分～15時	世代間交流館ゆびきり(近藤児童公園内)	町地域包括支援センター ☎75-8835(直通)
健康相談	健康相談 (保健師、栄養士)	毎週木曜日 9時～11時	町保健センター	町保健センター (健康子育て課健康係) ☎75-8833(直通)
	母と子の健康相談 (保健師、栄養士)	毎週木曜日 13時～16時		
	のびっこ相談 (ことばの相談)	11月25日(水) 13時20分～(予約制)		
	こころの健康相談 (精神科医師・保健師)	11月12日(木) 14時～(予約制)	吾妻保健福祉事務所	吾妻保健福祉事務所 ☎75-3303
デジタルなんでも相談 (デジタル推進専門官)		毎週火曜日10時～12時、13時～18時 (予約制、町LINEデジタル窓口にて予約)	役場地域共創課	役場地域共創課 企画・デジタル戦略係 ☎75-8837(直通)
事業承継無料定期相談会		11月13日(金) 10時～15時(予約制)	町商工会2階第2会議室	役場観光商工課商工係 ☎75-8848(直通) 中之条町商工会 ☎75-2200

※健康診査と予防接種の日程は、27ページ11月の行事をご覧ください。

ヘルスメイトの健康レシピ⑧



肉団子と青菜の春雨クリーム煮

【材料　4人分】

鶏ひき肉…300g
長ネギ…1本(90g)
油…小さじ1
小松菜…1束(250g)
春雨(乾燥)…50g
牛乳…200cc
A 卵…1個
　生姜みじん切り…大さじ1
　酒…大さじ1
　塩…ひとつまみ
　片栗粉…大さじ1
B 水…200cc
　酒…大さじ1
　しょうゆ…大さじ1
C 片栗粉…小さじ2
　水…小さじ4

【作り方】

①長ネギを粗みじん切りする。
②ボウルに鶏ひき肉と①、Aを加えて粘り気が出るまでよく混ぜ、12等分する。
③小松菜は根を落として4～5㎝長さに切る。春雨は食べやすい長さに切る。
④深めのフライパンに油を熱し②をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面焼き色を付ける。
⑤④とBと小松菜の茎と春雨を加え、ふたをして2～3分煮る。
⑥⑤に小松菜の葉と牛乳を加え、弱火で4～5分煮てC(水溶き片栗粉)でとろみをつけ、器に盛り付けて完成。

ヘルスメイトのここがおすすめ！

生涯骨太クッキングで紹介したメニューです。骨粗鬆症予防の基本は、1日三食、主食・主菜・副菜を取ることです。その中でカルシウムを多く含む食品を意識してみましょう。カルシウムは牛乳乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜に多く含まれます。



1人あたりの栄養価

エネルギー：294kcal
たんぱく質：18.1g
脂　　質：15.9g
カルシウム：187mg
食塩相当量：1.0g

11月の行事



1	(日)	第37回産業・文化祭 中之条地区(ツインプラザ、バイテック文化ホール) 第15回町内おいしいお米コンクールイベント (9時～12時、バイテック文化ホール)
2	(月)	
3	(火)	文化の日 第37回産業・文化祭　六合地区 (六合体育館、柔剣道場)
4	(水)	
5	(木)	
6	(金)	
7	(土)	第25回伊参スタジオ映画祭 (9時30分～18時05分、伊参スタジオ公園体育館)
8	(日)	第25回伊参スタジオ映画祭 (9時30分～19時40分、伊参スタジオ公園体育館) 両親学級(受付:9時15分～9時30分、町保健センター)
9	(月)	
10	(火)	すくすく広場 (10時15分～11時30分、六合保健センター)
11	(水)	
12	(木)	
13	(金)	
14	(土)	マイナンバーカード土曜窓口(9時～正午、役場住民課)
15	(日)	
16	(月)	12～13か月児相談(受付:13時10分～13時30分、町保健センター)
17	(火)	
18	(水)	2歳児歯科健診(受付:13時10分～13時20分、町保健センター) 2歳6か月児歯科健診 (受付:13時20分～13時30分、町保健センター)
19	(木)	
20	(金)	
21	(土)	総合健診(要予約、バイテック文化ホール)
22	(日)	中之条町長選挙
23	(月)	勤労感謝の日
24	(火)	
25	(水)	四万清流の湯休館 ぷちくらぶ(10時～11時30分、町保健センター)
26	(木)	
27	(金)	4か月児健診(受付:13時10分～13時30分、町保健センター) 6か月児相談・BCG接種(受付:13時30分～13時40分、町保健センター) 9～10か月児健診(受付:13時10分～13時30分、町保健センター)
28	(土)	
29	(日)	
30	(月)	

12月3日(木)　博物館休館日・ガーデンズ休園日
12月6日(日)　教習所休所日・図書館休館日
12月7日(月)　教習所休所日・バイテック文化ホール休館日・図書館休館日
※各種相談日の日程は、26ページ相談ガイドをご覧ください。
※予定は予告なく変更または中止になる場合があります。

教習所の休所日
自動車教習所　☎75-2570

博物館の休館日
歴史と民俗の博物館「ミュゼ」　☎75-1922

バイテック文化ホールの休館日
バイテック文化ホール　☎75-5174

図書館の休館日
ツインプラザ図書館　☎76-3115

中之条ガーデンズの休園日
中之条ガーデンズ　☎75-7111

今月の納税・納付　11月分の納期限は11月30日(月)

口座振替を利用の人は口座預貯金残高をご確認ください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
町県民税			○		○		○			○		
固定資産税		○		○		○			○			
軽自動車税		○										
国民健康保険税				○	○	○	○	○	○	○	○	
介護保険料				○	○	○	○	○	○	○	○	
後期高齢者医療保険料				○	○	○	○	○	○	○	○	
水道料金・下水道等使用料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※納期限は月末日(12月は25日)です。ただし月末日が土日祝日の場合は翌月曜日です。
※町県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料は普通徴収の納期限です。

花と湯の町のなかのじょう
R8 11
発行／中之条町
編集／総務課
秘書広報係
〒377-0494
群馬県吾妻郡中之条町大字中之条町1091
☎0279-75-2111

花と湯の町を trip nakanojo 旅しよう



No.152　プリントクッキー「拝啓、中之条町で深呼吸してきました」

観光協会ではこのたび、オリジナル土産品として中之条町らしさを詰め込んだプリントクッキーを作りました。

「気軽に配れるお土産が欲しい！」というお客様から寄せられた声を形にした商品です。

外箱には、町内の見どころや施設などをマップに落とし込んで表現したイラスト、クッキーには町の風景や名物をプリント。イラストとデザインは、中之条町でクリエイターとして活躍する「長塚菜摘（山田鰭）/はるのおさかな」さんが手がけており、親しみのあるデザインに仕上がりました。

お出かけする際の手土産や、ちょっとした贈りものにもぴったり。ご自宅でのおやつにもおすすめです。中之条町の魅力を、クッキーと一緒に届けてみませんか？

販売価格　1箱800円（税込）

販売場所　中之条町観光協会、つむじショップ、中之条ガーデンズ、花楽の里、チャツボミゴケ公園、道の駅霊山たけやま、道の駅六合、ボン・ボヤージュ
※協力いただける観光協会会員の事業所でも販売しています。

旅なかのじょう

見学・体験ツアーの参加者を募集中！

問い合わせ　（一社）町観光協会　☎75･8814　https://nakanojo-kanko.jp　中之条町観光協会　検索

安心メール配信

「防犯・防災情報」「生活関連情報」「有害鳥獣出没情報」を携帯電話等にメール配信します。下の2次元コードを読み込んで何も入力しない空メールを送り、案内に従って登録してください。2次元コードが読み込めない場合は、nakanojo@ld21.asp.cuenote.jpにメールを送ってください。

空メール送信後、仮登録完了メールが届きます。右の手順で、本登録を進めてください。

仮登録完了メールにある「本登録URL」をクリック
↓
会員登録画面で配信種別や生年月日など、必要事項を入力
↓
利用規約に同意し、登録内容を確認する
↓
「登録する」ボタンで、受信設定完了

問い合わせ
役場総務課　秘書広報係
☎75・8846（直通）

マチを好きになるアプリ
マチイロ
行政情報アプリ



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとの負担となります。
※広告が表示されますが、町とは何ら関係ありません。

問い合わせ
役場総務課　秘書広報係
☎75・8846（直通）

中之条町公式SNS

中之条町公式LINE　中之条町公式X　中之条ガーデンズ Instagram　花楽の里 Instagram

中之条町公式ホームページ



広報原稿の締切日　12月号は11月5日、1月号は12月2日です。

E-Mail info@town.nakanojo.gunma.jp
URL https://www.town.nakanojo.gunma.jp/
印刷／荒瀬印刷株式会社