

広報

みなかみ

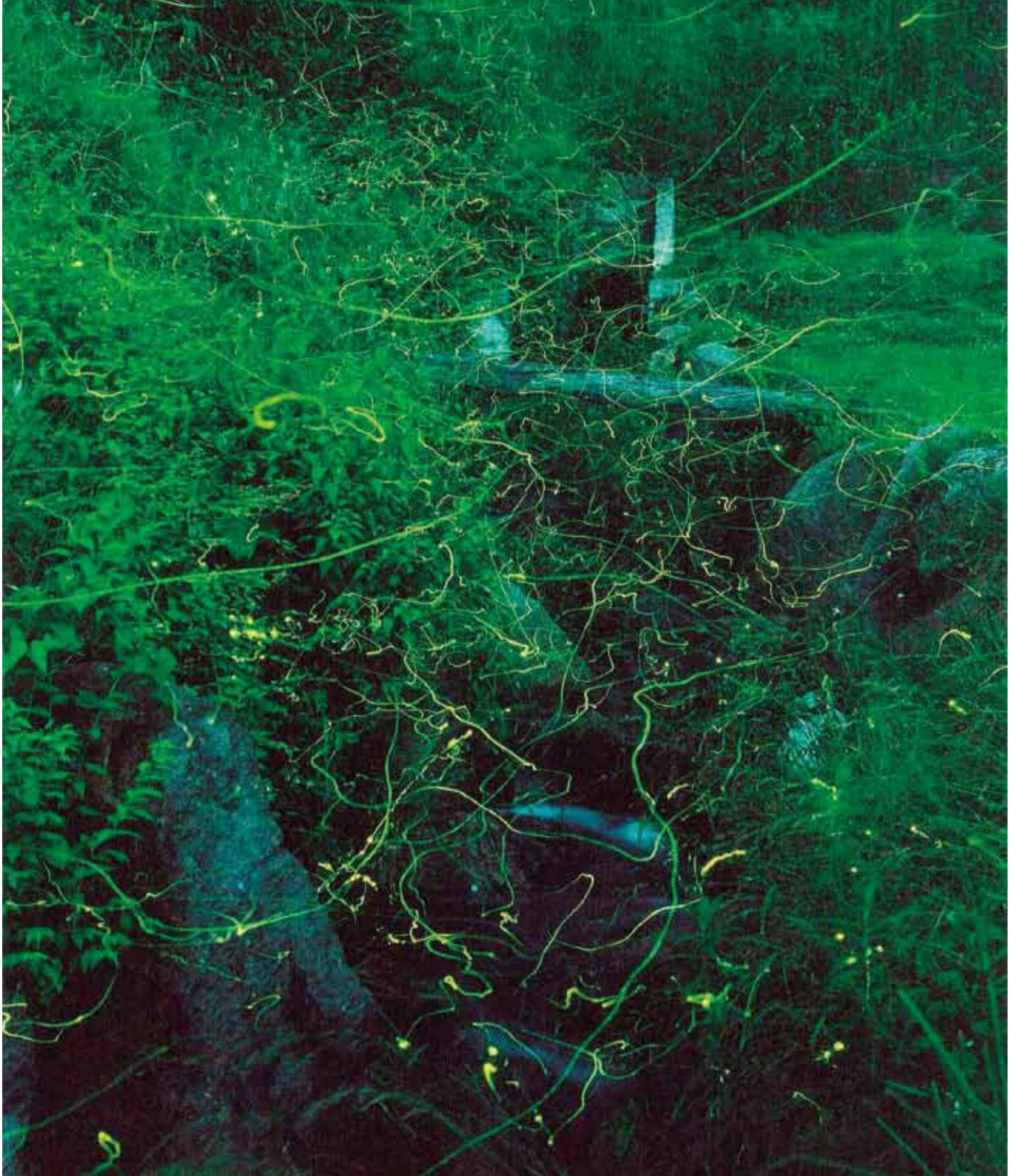
No.68

2011

6月

平成23年6月1日発行

Public Information MINAKAMI



水と緑・歴史と文化に息づく利根川源流のまち みなかみ

よろしくお願ひします

23年度 新区長さんの紹介

各行政区を代表し、町民の皆さんと町のパイプ役を務めていただく新区長さんが決まりましたのでご紹介いたします。

下 牧
世帯数 270 人口 841



あ べ あき ひこ
阿部 明彦

淵 尻
世帯数 22 人口 75



いし ざか よし ゆき
石坂 嘉幸

中 村
世帯数 142 人口 448



たか はし ひで じ
高橋 秀次

後 閑
世帯数 760 人口 2,143



しぶ や じょう 襄
澁谷 襄

大 沼
世帯数 7 人口 22



たかやなぎ じゅんのすけ
高柳 淳之助

和名中
世帯数 18 人口 50



いし ざか さだ お
石坂 定夫

下 区
世帯数 133 人口 441



まえ はら えつ じ
前原 悦治

師
世帯数 177 人口 581



かね こ ふみ お
金古 文男

大 峰
世帯数 13 人口 18



おお つか ひろ し
大塚 裕志

小和知
世帯数 44 人口 118



いし ざか てつ じ
石坂 哲次

上 区
世帯数 112 人口 362



はら さわ よし お
原澤 芳雄

真 政
世帯数 438 人口 1,192



さ とう はじめ
佐藤 肇

奈女沢
世帯数 15 人口 37



すず き たみ お
鈴木 民夫

下石倉
世帯数 59 人口 171



いし ざか たつ お
石坂 達夫

町 組
世帯数 494 人口 1,427



く の ゆき お
久野 幸雄

小川島
世帯数 69 人口 217



かわ き とし お
川木 敏夫

下牧町営代表
世帯数 101 人口 295



お の のぶ あき
小野 信秋

上石倉
世帯数 133 人口 261



お の みつ お
小野 三夫

上 組
世帯数 188 人口 629



やま だ お こう
山田 雄幸

南 区
世帯数 28 人口 89



はやし きよ じ
林 清二

藤原上
世帯数 97 人口 166



なか じま たかし
中島 京

上 牧
世帯数 247 人口 636



と ざか よし え
登坂 義衛

小 川
世帯数 54 人口 175



いし ざか えつ お
石坂 悦男

竹改戸
世帯数 46 人口 129



あか み しげ あき
赤見 茂章

※区長さんの敬称は省略させていただきます。
※世帯および人口は、平成23年4月1日現在のデータです。
※各行政区は、以下のとおり色分けしてあります。

- …月夜野地区
- …水上地区
- …新治地区

布施 世帯数 389 人口 1,202  とねがわ たろう 利根川 太郎	須川 世帯数 121 人口 341  うめざわ しゅんじ 梅澤 俊二	猿ヶ京 世帯数 307 人口 778  たかはし よしゆき 高橋 由行	川上 世帯数 95 人口 224  たかはし よしあき 高橋 吉明	大穴 世帯数 142 人口 312  けんもち みちお 剣持 道夫	藤原中 世帯数 128 人口 254  よしの じゅんいち 吉野 純一
新巻 世帯数 239 人口 767  はやし こうへい 林 耕平	谷地 世帯数 26 人口 82  ほんだ みつなか 本多 充仲	赤谷 世帯数 53 人口 156  あべ ただお 阿部 忠夫	湯原 世帯数 593 人口 1,135  おの ただゆき 小野 忠行	鹿野沢 世帯数 246 人口 565  あらき しげる 荒木 茂	藤原下 世帯数 24 人口 47  はやし あきお 林 明男
下新田 世帯数 106 人口 331  たかはし よしいち 高橋 芳一	東峰 世帯数 97 人口 328  かわい ひろみつ 河合 博満	相俣 世帯数 101 人口 281  はやし のぶゆき 林 誠行	阿能川 世帯数 90 人口 232  なかじま あずま 中島 東	小日向 世帯数 212 人口 426  あべ あさし 阿部 朝治	粟沢 世帯数 36 人口 103  まにわ きよし 真庭 喜代治
上羽場 世帯数 52 人口 187  とみざわ ゆたか 富澤 豊	恋越 世帯数 41 人口 95  ほんだ まさみ 本多 政美	浅地 世帯数 60 人口 181  やぎ よしお 八木 良夫	谷川 世帯数 101 人口 216  たむら かずお 田村 一夫	高日向 世帯数 246 人口 532  どい いさお 土井 功	綱子 世帯数 57 人口 152  あべ やすお 阿部 康夫
下羽場 世帯数 160 人口 470  ほんだ たけし 本多 武	入須川 世帯数 128 人口 359  たむら とくお 田村 篤夫	湯宿 世帯数 114 人口 308  さとう かずひろ 佐藤 一博	永井 世帯数 36 人口 98  ふえき ただし 笛木 忠志	寺間 世帯数 21 人口 60  あべ ただし 阿部 正	幸知 世帯数 32 人口 78  あべ きよく 阿部 喜翼
師田 世帯数 40 人口 134  たむら たみお 田村民 男	塩原 世帯数 87 人口 240  ほんだ てつお 本多 哲夫	笠原 世帯数 125 人口 320  ふかいろ ゆうたろう 深代 裕太郎	吹路 世帯数 25 人口 92  はやし よしお 林 好男	小仁田 世帯数 108 人口 273  すずき すずむ 鈴木 進	湯桧曾 世帯数 58 人口 122  こばやし まなぶ 小林 学

生活習慣病を予防するため

各種健(検)診を忘れずに受診しましょう!

◆ 受診方法について

各種健康診断申込書(1月中に申込受付済み)で申し込まれた人及び、40歳～74歳までの国民健康保険加入の人全員に受診票が郵送されています。さらに、65歳以上の人全員には「生活機能についてのアンケート調査票」(場合によっては医師の診察あり)も郵送されています。各健(検)診会場へ受診票を持参し受診してください。申し込まなかった人でも、該当する健(検)診の対象であれば受診できますので、**子育て健康課健康推進グループ**までお問い合わせください。

◆ 健(検)診について

◆ 料 金 表

持 参 す る 物

- ・ **保険証**
※保険証をお持ちでない方は、受診できませんので必ずご持参ください。
- ・ **受診票**
- ・ **健(検)診料金**
- ・ **健康手帳** (お持ちの人)



健(検)診名	対象者	健(検)診料
特 定 健 診	40歳以上の国民健康保険加入者	1,000円
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者	無料
若 年 者 健 診	30歳、35歳の人	1,000円
胸部レントゲン検査(結核検診)	40歳以上の人	無料
肺 が ん 検 診(喀痰検査)	40歳以上の人	喀痰検査は500円
大 腸 が ん 検 診	40歳以上の人	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
骨 密 度 検 診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円
肝 炎 検 査	40歳以上の人で今まで検査を受けたことのない人	無料

※75歳以上の人および65歳～74歳で後期高齢者医療に加入している人と生活保護の人は無料です。

※年齢は、平成24年3月31日現在で判定したものです。

健(検) 診 名	健(検) 診 内 容
特 定 健 診 後 期 高 齢 者 健 診 若 年 者 健 診	問診・医師診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査 腹囲測定(後期高齢者健診は除く)・空腹時血糖 ※当日は食事をしないで出かけください。 ただし、低血糖を起こす可能性のある人は、この限りではありません。 ※水やお茶(カロリーのないもの)は飲んでもかまいません。 ※高血圧・心臓病等の内服薬は飲んでください。
胸部レントゲン検査(結核検診)	胸部レントゲン撮影
肺 が ん 検 診	胸部レントゲン撮影・喀痰検査
大 腸 が ん 検 診	二日間便を採り、潜血反応検査
前 立 腺 が ん 検 診	問診・採血
骨 密 度 検 診	かかとの骨(右足)の超音波検査により骨密度を測定 ※日程表で 印のついている会場のみの実施となりますのでお気をつけください。
肝 炎 検 査	血液検査により、B型肝炎ウイルス抗原とC型肝炎ウイルス抗体の有無を確認します。

◎ 注 意 事 項 !! ◎

- ※胸部レントゲン検査(結核検診)の受診票は、各種健康診断申込書が未提出の65歳以上の人にも配布されます。
- ※国民健康保険以外の医療保険に加入されている、40歳以上の人の特定期健診については、加入している保険者にお問い合わせください。
- ※国保の『特定期健診』・『後期高齢者健診』を受診した場合は、人間ドックの助成は受けられません。

平成23年度

健康診査等日程表

地区	日程	健(検)診会場	受付時間	該当地区
月 夜 野 地 区	6月13日(月)	下区集落センター	午前 8:30~11:00	下区・上区
	6月15日(水)	師公民館	午前 8:30~10:30	師
	6月16日(木)	カルチャーセンター	午前 8:30~11:00	上牧・大沼・奈女沢
	6月17日(金)	後閑集落センター	午前 8:30~11:00	後閑 (坂上・貝久保・岩瀬・下村・中村・稗田・上河原)
	6月19日(日)	町保健福祉センター	午前 8:30~11:00	町内全地区
	6月20日(月)	中村集落センター	午前 8:30~11:00	小川島・南区・竹改戸・中村
	6月24日(金)	町保健福祉センター	午前 8:30~11:00	町組 (1~8組)
	6月29日(水)	カルチャーセンター	午前 8:30~10:30	湊尻・和名中・小和知・下石倉・上石倉
	6月30日(木)	上組公民館	午前 8:30~11:30	上組・小川・大峰
	7月 1日(金)	後閑集落センター	午前 8:30~11:00	後閑 (上入一組・上入二組・下入・駅前一組・駅前二組・新道)
	7月12日(火)	真政公民館	午前 8:30~10:30	真政
	7月19日(火)	下牧公民館	午前 8:30~11:30	下牧
	7月26日(火)	町保健福祉センター	午前 8:30~11:30	町組 (9~14組)
水 上 地 区	7月 8日(金)	観光会館	午前 8:30~11:30	湯原・阿能川
	7月10日(日)	水上保健センター	午前 11:00~12:00	町内全地区
	7月11日(月)	湯桧曾公園管理棟	午前 8:30~ 9:30	湯桧曾
		大穴会館	午前 11:00~12:00	大穴
	7月15日(金)	中部生活改善センター	午前 8:30~10:30	栗沢・綱子・幸知
	7月19日(火)	小日向会館	午前 8:30~10:30	小日向
	7月21日(木)	南部健康増進センター	午前 8:30~10:30	寺間・小仁田・川上
	7月25日(月)	北部生活改善センター	午前 8:30~ 9:00	藤原上・藤原下
午前 9:00~10:30			藤原中	
7月28日(木)	高日向会館	午前 8:30~10:30	高日向・高日向町営住宅	
7月29日(金)	水上保健センター	午前 8:30~11:00	鹿野沢・谷川	
新 治 地 区	6月21日(火)	新治農村環境改善センター	午前 8:30~11:00	湯宿・新巻
	6月23日(木)	B & G新治海洋センター	午前 8:30~11:00	赤谷・相俣・浅地・笠原
	6月24日(金)	須川分館	午前 8:30~11:00	須川・谷地・東峰
	7月10日(日)	新治農村環境改善センター	午前 8:30~ 9:30	町内全地区
	7月14日(木)	遊神館	午前 8:30~10:30	入須川・恋越・塩原
	7月21日(木)	猿ヶ京多目的集会施設	午前 8:30~10:30	永井・吹路・猿ヶ京
	7月22日(金)	下新田農事研修所	午前 8:30~11:00	下新田・上羽場・下羽場・師田
7月27日(水)	新治農村環境改善センター	午前 8:30~11:00	布施	

= 骨密度検診実施日 = 日曜健(検)診日

◎健(検)診時間は午前中のみとなります。開始時は混雑しますのでご了承ください。

■問い合わせ先 子育て健康課 健康推進グループ ☎ (62) 2527

～自分のために、家族のために検診を受けましょう～

働く世代の大腸がん検診推進事業を実施しています

日本で2番目に多いがんである「大腸がん」を減らすため、国の対策により、下表に該当する人は大腸がん検診（便潜血反応検査）が無料で受けられます。対象となる人には、個別通知及び検診が無料で受けられるクーポン券を配付します。

※検診を受けるには、検査容器（事前に便を採取するため）が必要です。希望する人は、問い合わせ先までご連絡ください。

生 年 月 日	
昭和45年4月2日～昭和46年4月1日	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
昭和40年4月2日～昭和41年4月1日	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
昭和35年4月2日～昭和36年4月1日	

乳・甲状腺がん、子宮がん個別検診のお知らせ

6月から個別検診（各自が医療機関に予約し個別に受ける検診）が受診できます。申し込まれた人には受診票が郵送されますので、忘れずに受診しましょう。

なお、集団検診を受けられなかった人や申し込まなかった人も、該当年齢であれば受診できますので、問い合わせ先までご連絡ください。

◆実施期間

平成23年6月1日から11月30日まで（実施期間内に必ず受診してください。）

◆対象者

年齢は平成24年3月31日時点で判断

乳・甲状腺がん検診：41歳以上で奇数年齢の女性

子宮がん検診：21歳以上で奇数年齢の女性

◆自己負担額

75歳以上の人及び女性特有のがん検診対象者（下記参照）は無料になります。

乳・甲状腺がん検診：1,000円

子宮がん検診：1,000円

◆持ち物

個別検診用の受診票・保険証・自己負担額・女性特有のがん検診対象者はクーポン券

◆実施医療機関

要予約

利根沼田の契約医療機関（詳細は個別の案内を参照ください。）

女性特有のがん検診について

日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標とした国の対策により、下表に該当する人は女性特有のがん（乳・甲状腺がん、子宮がん）検診が無料になります。

これに伴い、対象となる人には、個別通知及び検診が無料で受けられるクーポン券を配布します。

生 年 月 日	
子宮がん検診	平成2年4月2日～平成3年4月1日
	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
生 年 月 日	
乳がん検診	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

■問い合わせ先 子育て健康課 健康推進グループ ☎(62)2527

夏の節電

に取り組みよう!

未曾有の被害をもたらした東日本大震災の影響により、東京電力管内では、いまだかつて経験したことのない電力不足に直面しています。この危機を乗り越えるため、国では電力を大量に消費する企業だけでなく、個人や家庭においても前年の夏と比較して15%程度の抑制を求めています。

家庭の節電対策は様々な方法が提案され、既に取り組まれていることもたくさんあると思いますが、再度確認し、小さなことでも今できることを一つずつ行つて節電に取り組んでいただきたいと思います。

大切な電気を担う電源の町として、皆さんの創意工夫で積極的な節電に取り組みましょう。

家庭の電気使用量を「見える化」しよう!

自分の家庭で、どのくらい電気を使用しているか知っていますか? まずは使用量をチェックするなど「見える化」をしましょう。

◆過去の電気使用量をチェック!

「電気使用量のお知らせ」を見て、今までの使用量をチェックしてみよう。

※日数はかかりますが、東京電力のホームページや、問い合わせすることも確認できます。

◆毎日の使用量をチェック!

毎日の使用量と増減の要因をグラフなどに記入し、日々の実態を把握

してみましょう。

◆それぞれの家電製品の使用量をチェック!

市販の簡易型電力量測定器などを活用し、どんな家電製品が多く電気を消費しているかを調べることができます。

家庭で出来る節電7つのポイント

(環境省推奨みんなで節電アクションより抜粋)

わかっているけど、つい忘れがちな節電対策をもう一度チェックして今できることを考えましょう。

電源の町みなかみ だからこそ 改めて電気の大切さを考えよう!

夏至と冬至の日に、ライトダウンしてみたいか? 廃油で作ったろうそくのともしびに包まれて「あつて当たり前」だった電気や自然のことを改めて考えてみましょう。

そんな取り組みを行っている「みなかみキャンドルナイト」のイベントを紹介します。

みなかみキャンドルナイトin夏至

- 期日 6月22日(水)
- 場所 新治小学校校庭(雨天の場合は体育館)
- 時間 15:00 ~ キャンドル作りワークショップ
19:00 ~ キャンドル点灯式
19:30 ~ ウクレレの演奏及びアウトドア遊び
20:30 終了

※だれでもご参加いただけます。

詳しくは、町観光協会内みなかみキャンドルナイト実行委員会 ☎(62)0401 までお問い合わせください。



昨年行われた、まんてん星の湯でのキャンドルナイト

①こまめにスイッチオフ!

スイッチオフで電気使用量を最小限にしましょう。

②待機電力を削減!

待機電力は家庭の年間消費電力の6%、テレビの年間消費電力量とほぼ同じになります。

③エアコンで節電!

設定温度・風向きを調整して節電

④冷蔵庫で節電!

⑤照明で節電!

明るさや消灯時間を調節して節電

⑥テレビで節電!

主電源OFF・明るさ調節で節電

⑦他にもいろんなところで節電!

台所、トイレ、洗濯などの様々な場面と、早寝早起きなど生活スタイルを見直して節電

■問い合わせ先

環境課 環境政策グループ ☎(25)5003



デスティネーションキャンペーン(DC)に向けて

シリーズ⑤

今年の7月から9月にかけて開催される、「群馬デスティネーションキャンペーン(DC)」は、J Rグループ6社と地方自治体、地元観光事業者が一体となって取り組む観光宣伝事業です。
今回は、町内飲食店による“まいたけ”を使用した新メニュー開発の取り組みについてご紹介します。

～ 美味しさ 新発見 まいたけ料理 ～

来月1日から始まるDC本番へ向け、みなかみ町内の飲食店52店舗が“まいたけ”を活用した新メニューの開発に取り組みました。昨年の「みなかみうまいもんMAP」に続く、地域の食をアピールする第二弾企画です。まいたけで「みなかみ」を元気にしよう、クチコミを広めてお客様がこのまいたけ料理を目当てに足を運んでくれるメニューにしようと、料理人が腕をふるって開発しました。限られた期間の中で、どのメニューも作り手のこだわりが十分に感じられる逸品に仕上がりました。

まいたけは、栄養学的にもビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、健康面で様々な効果があるとされています。

今まで、みなかみ町の代表的な食べ物というと、“うどん”や“おつきりこみ”、“そば”などの粉物が頭に浮かびましたが、今回は新たな可能性に期待を込め“まいたけ”を使用しており、天ぷらなどの定番メニューから、パスタやピザ、ラーメン、丼物など和・洋・中さまざま。まいたけの濃厚な味わい、深い香り、程よい歯ごたえを存分にお楽しみいただける52品ものメニューが揃いました。

また、「みなかみ」をより詳しく知ってもらうため、グルメ情報が満載な、みなかみうまいもんMAPを今年も作成しました。まいたけ料理の提供店や、メニュー、温泉地、主要施設が記載されており、お客様の目線にたったわかりやすいマップです。マップにはスタンプラリーがついており、DC期間中にマップ掲載店2店舗で飲食してご応募いただくと、抽選によりマップ掲載店で使用できる、お食事券2,000円相当が当たるものとなっています。是非、町民皆さんもこの機会に“まいたけ”の味めぐりをしてみてはいかがでしょうか。

■問い合わせ先 観光商工課 DC推進室 ☎ (25) 5018

高橋清志さんが 旭日単光章を受章

高橋清志さん(師)は、昭和58年から旧月夜野町議会議員として、3期12年にわたり奉職し、その間、副議長や三峰開発特別委員会委員長を歴任され、農業の振興や産業基盤の整備などにご尽力されました。また、旧月夜野町収入役も歴任され、地方自治の発展に多大な貢献をされました。その功績が認められ、旭日単光章が授与され、5月2日に岸町長から高橋さんへ伝達されました。



▲受章された高橋清志さん

故内海國夫さんが 旭日単光章を受章

故内海國夫さん(布施)は、昭和50年から旧新治村議会議員として、4期12年10か月にわたり奉職し、その間、総務文教常任委員長や厚生観光商工常任委員長等を歴任され、社会教育施設の整備や観光商工施策の実施など、地方自治の発展に多大な貢献をされました。

その功績が認められ、旭日単光章が授与され、5月2日に岸町長からご家族へ伝達されました。

新しい民生委員児童委員の方を 紹介します

4月1日より改選欠員補充のため、新たに本多義光さん(新巻)が選任され、細川律夫厚生労働大臣と大澤正明知事からの委嘱状が岸町長より伝達されました。



▶選任された本多義光さん

民生委員児童委員の方には、町民の生活上の相談に応じたり、町の社会福祉の増進に努めていただいております。

新しい行政相談委員の方を 紹介します

平成23年4月1日付けで、阿部光子さん、阿部等さん、本多建之さんが片山善博総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。



阿部光子さん、阿部等さんの二人は再任され、本多建之さんが新しく選任されました。

行政相談委員は、国道・国税・登記など国の業務や、地方公共団体が国から委任や補助を受けて行っている国民年金・生活保護などの業務について、皆さんからのご意見やご相談を受けていただいております。

平成23年度 区長会総会

4月21日、中央公民館大会議室において「平成23年度区長会総会」が開催されました。

総会では、岸町長から各行政区の代表者に委嘱状が交付されたほか、各支部より選出された役員21人が承認されました。

また、役場の各課長から、それぞれの部署が担当する業務の内容説明がありました。

住民の皆さんと町をつなぐパイプ役として1年間よろしくお願いたします。

区長会の正副会長は次のとおりです。

■会長

利根川太郎さん(布施)

■副会長

澁谷 襄さん(後閑)

田村一夫さん(谷川)



県総合表彰受賞

5月3日、

県総合表彰が発表され、本町から3人の方々が表彰されました。

林業の部では新巻在住の原澤章さんが、農業の部では上牧在住の鈴木昌子さんが、交通の部では小仁田在住の傳田創司さんがそれぞれ受賞されました。

この表彰は、芸術・文化や公共福祉など、多年にわたり県民生活の充実や向上のために、県内の各界・各分野で地道な活動を続けてきた功労者に贈られるものです。

原澤さんは県林研グループ連絡協議会会長として、鈴木さんは農産加工において、また、傳田さんはみなかみ町の交通指導員としてそれぞれ活躍され、その功績が認められました。



傳田創司さん



鈴木昌子さん



原澤 章さん

湯原温泉公園でミニSLが運行

5月14日、15日の二日間、湯原温泉公園において、ミニSLの運行などのイベントが行われました。会場では、実際のSLと同様に石炭を燃料として走るミニSLに乗りできたほか、大道芸やフラダンスなどが披露されました。水上温泉宿泊券等が当たるじゃんけん大会や抽選会なども行われ、大勢の家族連れを楽しませてくれました。

また、水上温泉のイメージキャラクター「おいでちゃん」や、温泉街を走行するシャンシャン馬車も登場し、大いに賑わいました。



▲会場を走るミニ SL



▲登場したシャンシャン馬車

過疎指定を活用した工場立地

株式会社 三美製作所

みなかみ町は平成22年4月1日、「過疎地域」に指定されました。地域指定は、人口の著しい減少に伴って活力が低下し、生産機能等の整備等が他の地域に比較して低位にある地域について、総合的かつ計画的な対策を実施することにより、これらの地域の自立促進を図り、雇用の増大及び地域格差の是正等に寄与することを目的としています。

その対策の一つとして、企業が一定条件の中で工場等を新築・増設した場合は、工場機械等の特別償却や不動産取得税及び固定資産税の課税免除の特例があります。

このたび、株式会社三美製作所は、空気清浄機のフィルターエレメント等の増産を図るため、過疎地域指定のメリットを生かし、真庭の群馬工場に続き町内2番目の工場を上津に立地しました。



▶完成した上津の新工場

株式会社三美製作所では、東日本大震災に配慮して竣工祝賀式を行わず、その費用の一部100万円を町に寄付していただきました。

藤原明川地区で桜の里まつり

5月8日、藤原明川地区において桜の里まつりが開催されました。

明川地区の桜は、地元の方々を中心に、町の良い観光名所となるようにと思いを込めて植えられたもので、今では約1,300本の桜が田園に広がっています。

会場となった明川桜広場では、奥利根源流讃歌やみなかみヒップホップ、水上小学校校歌紹介などが披露されたほか、テリィ齋藤さん、ホリケンさんによるサックスとギターなどの演奏が行われました。

今年の明川地区の桜の開花は、例年より1週間ほど遅れましたが、当日は多くの方が参加し、音楽を聴きながら咲き始めた桜の観賞を楽しみました。



▲元気いっぱい、みなかみヒップホップのダンス

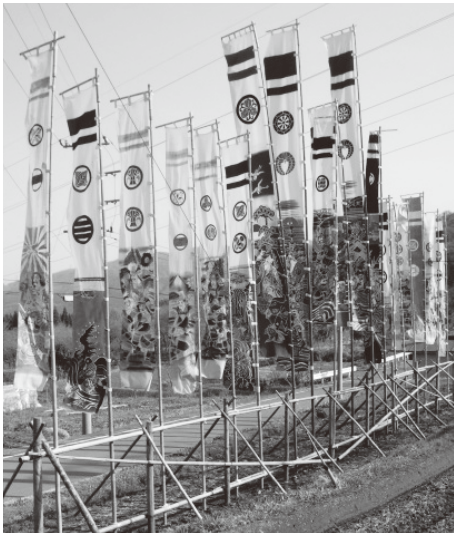
たくみの里春の風物 風にはためく五月幟のぼり

4月29日からゴールデンウィークにかけて、たくみの里笠原地区で五月幟が掲揚されました。

この五月幟は、端午の節句に子どもの健やかな成長を願い、掲揚されていたものです。

同地区では、古き良き文化を絶やさないようにと、地元有志の皆さんが自宅で眠っていた五月幟を持ち寄って始められました。

この取り組みも今年で8年目を迎え、春の風物として訪れた方々を楽しませてくれました。



▲掲揚された五月幟

猿ヶ京温泉地区で菜の花まつり

5月8日、猿ヶ京温泉地区やすらぎの家前において、菜の花まつりが開催されました。

このまつりは、猿ヶ京ネットワーク（代表＝笹木太弘さん）が中心となり開催されました。同ネットワークは、休耕田を利用して菜の花を栽培し、観光資源として活用するまちづくりを行っています。また、菜の花から菜種油を搾油し、地域内の各家庭や旅館等で使用していただき、その廃食油を回収してバイオディーゼル燃料（BDF）に精製する取り組みを行っています。

会場では、菜種搾油体験が行われたほか、模擬店やビンゴゲームなどが行われ、観光客や家族連れなど、訪れた人々を楽しませてくれました。



▲会場で楽しむ子どもたち

スポーツを通じたまちづくり講演会

4月27日、町中央公民館において、スポーツ・マーケティングをテーマに講演会が開催されました。

当日は、株式会社デサントのマーケティング部門SP統括部長の戸井田朋之さんを講師に招き、町内商工、観光関係者など約100人が会場を訪れました。

講演では、外部から見た「みなかみ町のまちづくり」の方向性や可能性について話していただき、受講者は熱心にメモをとっていました。



▲戸井田さんによる講演の様子

お知らせ



子ども手当は 引き続き支給されます

子ども手当は、平成23年4月から9月までの6か月間、これまでと同じ月額13,000円で引き続き支給されることになりました。

■支給金額 子ども1人につき月額13,000円

■支給対象となる子ども 0歳から中学校卒業まで

■支給月

平成23年6月

(平成23年2月分～5月分)

平成23年10月

(平成23年6月分～9月分)

■注意事項

◎次の人は、役場への申請手続きが必要です。

- ・ 出生などにより、新たに養育する子どもができた人。
 - ・ 既に受給していて、出生などにより養育する子どもが増えた人。
 - ・ 既に受給していて、他の市町村から引越しをされた人
- ※既に受給していて、支給対象となる子どもの数に変更がない人は手続きの必要はありません。

◎平成23年6月の現況届の提出は不

要です。

※10月に届出・申請などが必要となる場合があります。

■問い合わせ先

子育て健康課 子育て支援グループ

☎(25) 5009

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省及び全国人権擁護委員連合

会では、6月27日(月)から7月3日(日)までの一週間を「子どもの人権110番強化週間」として、いじめ、体罰、虐待など、子どもの人権に関する相談・悩みごとについての電話相談窓口を開設します。

■専用電話番号

全国共通 0120(007)110

※携帯電話からも接続可能です。

ただし、PHS・IP電話からは接続できません。

■受付時間

◎月曜日～金曜日

午前8時30分～午後7時まで

◎土曜日、日曜日

午前10時～午後5時まで

※対応は法務局職員と人権擁護委員があたり、秘密は固く守られます。

■問い合わせ先

前橋地方法務局 人権擁護課

☎027(221)4466

24時間 健康テレホンサービス

群馬県保険医協会では、健康テレホンサービスを行っています。☎027-234-4970にかけると、約3分の健康講話(テープ音声)が聞けます。

6月

- 月曜 歯にもものがつまる
- 火曜 おとなの矯正治療きょうせいちりょう
- 水曜 歯垢・歯石と歯周病しせき しじゅうびょう
- 木曜 歯科の往診
- 金曜 糖尿病と歯科治療
- 土日 歯科治療と医療安全

6月の「直接相談タイム」

- 8日(水) 婦人科・皮膚科
 - 16日(木) 歯科
 - 受付時間帯
午後7時30分～9時まで
- ◎この時間帯に電話すると、直接医師が対応します。

今月の体操教室

男性の参加者も大歓迎!

参加申込は不要です。直接会場へお出かけください。

室内シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。

皆さんの参加をお待ちしています。

■エアロピクス教室

■夜の部(毎週月曜日)

○開催日/6月 6日・13日・20日・27日・

○時間/午後8時～9時まで

○会場/
新治B&G
海洋センター
2階



■ ■ ■ 問い合わせ先 ■ ■ ■
子育て健康課 健康推進グループ
☎(62)2527

納税と納期限

6月の納税

- 納期限: 6月30日(木)
- 町県民税 第1期
- 国民健康保険税 第3期

7月の納税

- 納期限: 8月1日(月)
- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第4期

◎国民年金

5月分の納期限は、**6月30日(木)**です。

◎後期高齢者保険料

第1期の納期限は、**8月1日(月)**です。

◎介護保険料

第2期の納期限は、**6月30日(木)**です。



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

谷川岳一ノ倉沢

車両通行止のお知らせ

町では、谷川岳マチガ沢出合と一ノ倉沢出合付近の「歩行者や車両同士の事故」防止のため、マイカー規制を行います。

これにより、歩行者や車両の安全確保、排ガスによる自然環境の破壊防止につながります。

◎町では、皆様に歩いて散策していただくことを推奨しています。

■規制期間

6月30日(木)～10月2日(日)までの間

10月の各金・土・日曜日及び祝日
10月28日(金)～11月3日(木)までの間

■規制区間

国道291号(谷川岳登山指導センター下～一ノ倉沢) 全長約3km

■規制内容

一般車両通行止め。

※自転車、緊急車両、管理車両、許可車両については除外します。

※この区間は、通年において11人乗り以上の大型車両及び大型貨物車は通行止めです。

■その他

今年度は、実証実験として代替輸送を行う予定です。

停車場所は、ロープウェイ土合口駅～マチガ沢出合～一ノ倉沢出合で

す。(片道大人500円、小人300円予定) ※片道約20分です。
今年にはタクシーのご利用はできません。

■問い合わせ先

谷川岳交通対策連絡協議会

(環境課 環境政策グループ内)

☎(25) 5003

道路上に張り出している

樹木の伐採のお願い!

道路や歩道への枝の張りだしや倒木により、通行の障害になっている箇所が見受けられます。これらが原因で、歩行者や自動車等に事故が発生した場合には、樹木の所有者の責任を問われる場合があります。このような状況が見られる土地の所有者の皆さんは、樹木の伐採や枝払いをお願いします。

このような状況が見られる土地の所有者の皆さんは、樹木の伐採や枝払いをお願いします。

■作業時の注意事項

○電線や電話線がある箇所の作業は、事前に東京電力やNTTに連絡し、立会いのもとで行ってください。

○通行車両や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止等に十分ご注意ください。

■問い合わせ先

地域整備課 管理・建設グループ

☎(25) 5020

東日本大震災復興支援チャリティーコンサート開催

「月夜野群響と親しむ会」では、東日本大震災復興支援チャリティーコンサートとして、被災者を招待し「第四十一回風の音コンサート」を開催します。

■日時 6月18日(土) 午後7時～

■会場 カルチャーセンター

■その他 チケット等については、お問い合わせください。

■問い合わせ先

教育課 生涯学習推進室 ☎(25) 5025

+ まむしの血清 常備しています +

～「まむし」の季節です～

もし「まむし」に咬まれたら、一刻も早く医療機関を受診し「まむしの血清」をうつことが必要です。

●血清は町で常備しています(料金がかかります)

<保管場所>

◆みなかみ町役場本庁舎 ☎(62)2527/☎(62)2111(休日・夜間)
◆水上支所 ☎(72)2111 ◆新治支所 ☎(64)0111

下記受け渡し方法により血清を受け取り、医療機関に持参してください。

<受け渡し方法>

- (1) 申請書の記入
- (2) 現金の支払い(※引き替えが原則です)

金額：27,170円

※持ち合わせのない場合は、現金書留か子育て健康課(本庁舎)あるいは各支所までお届けください。

●下記の医療機関は血清を常備しているため、血清を持たずに受診し、接種することができますが、必ず電話をしてから受診してください。

◆月夜野病院 ☎(62)2011 夜間・休日も
◆利根中央病院 ☎(22)4321 24時間対応

■問い合わせ先

子育て健康課 健康推進グループ ☎(62)2527

お知らせ



自分たちで学習を企画したり、活動
を起こしたい方

文化・体育振興費補助事業

(二次募集)の申請受付

町では、社会教育・社会体育の振興を目的とする事業に対して補助金を交付します。平成23年度の二次募集の申請受付を次のとおり実施します。

■補助事業名 みなかみ町文化・体育振興費補助金

■補助対象内容 社会教育・社会体育の振興を目的とした活動に要する経費を対象とします。ただし、県や町の他の補助金対象になっている事業は該当しません。

■補助金額 一次募集で決定した交付金額を差し引いた予算の範囲で、一団体1〜10万円を補助します。

■申請募集期間 6月10日(金)〜7月8日(金)

■申請方法 生涯学習推進室にある交付申請書に必要事項を記入及び必要書類を添付して提出してください。

■交付決定 申請期間終了後、事業内容を審査し、補助対象事業及び補助金額を決定します。

※詳細についてはお問い合わせください。

■申請・問い合わせ先

教育課 生涯学習推進室

☎(25) 5025

税務職員(Ⅱ種)

採用試験のお知らせ

関東信越国税局では、次のとおり税務職員の採用試験を実施します。

■受験資格

平成2年4月2日〜平成6年4月1日生まれの者

■試験の程度 高等学校卒業程度

■受験申込書請求先 沼田税務署

〒378-8691

沼田市東原新町1910番地2
※5月9日より配布しています。

■受付期間

6月21日(火)〜28日(火)まで

※土、日曜日は除く。

■受験申込書提出先

人事院関東事務局

〒330-9712

埼玉県さいたま市中央区新都心1番地1

さいたま新都心合同庁舎1号館

☎048(740)2006〜8

■試験日

◎第1次試験 9月4日(日)

◎第2次試験 10月13日(木)〜20日(木)までの指定する1日(第1

次試験合格通知で指定する日)

■試験種目

◎第1次試験

教養試験、適性試験及び作文試験

◎第2次試験

人物試験及び身体検査

※詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

関東信越国税局

人事第二課 試験係

☎048(600)3111

(内線2095・2097)

保護命令手続について

配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律(DV防止法)が施行されてからまもなく満10年の節目を迎えようとしています。配偶者暴力に関する保護命令制度を利用し、平成22年12月までに裁判所に申し立てられた保護命令事件の件数は、約23,100件であり、発令された事件は約18,300件です。

保護命令手続は、申し立てが容易で、発令までの期間が短く利用しやすい手続であり、違反には刑事罰が設けられています。

保護命令手続全般についての詳細は、裁判所ウェブサイトからも閲覧することができまので、どうぞご利用ください。

■問い合わせ先

前橋地方裁判所事務局

総務課 庶務係

☎027(231)4275

(内線512・513)

裁判所ウェブサイト

<http://www.courts.go.jp/>

「守ってー電波のルール」

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動及び不法無線局の取締りを強化します。

私たちの生活に必要なテレビ・ラジオ放送、携帯電話、警察・消防・救急用無線などの電波利用を保護し、安全で豊かな社会を実現するために、電波はルールを守り、正しく使しましょう。

■問い合わせ先

関東総合通信局

◎不法無線局による混信・妨害

☎03(6238)1939

◎テレビ・ラジオの受信障害

☎03(6238)1945

◎地上デジタル放送の受信相談

☎03(6238)1944

募 集



男性のための運動教室 (太極拳) 参加者募集

健康づくりのために運動は欠かせません。

町では、次のとおり運動教室(太極拳)を開催しますので、皆さん是非ご参加ください。

■日時

◎1回 6月21日(火)

午後1時30分～3時30分

◎2回 6月28日(火)

午後1時30分～3時30分

■場 所 町保健福祉センター

■内 容 太極拳入門

■講 師 坂田節子さん

■対 象 町内在住の男性

■人 数 先着20名

■参加費 無料

■服 装 運動のできる服装

■持 ち 物

フェイスタオル・室内シューズ・飲み物

■申込締切 6月15日(水)

■申し込み・問い合わせ先

子育て健康課 健康推進グループ

☎(62) 25227

社会福祉法人群馬いのちの電話 電話相談員養成講座 受講生募集

群馬いのちの電話は、様々な悩みを抱え、生きる希望や気力をなくしそうな人々に対し、ボランティアの電話相談員による援助を行っています。

このたび、電話相談員養成講座の受講生を次のとおり募集します。

《受講生募集内容》

■定員 20人

※原則20歳から65歳までの男女

■受講期間

平成23年10月11日(火)～

平成24年6月26日(火)

1泊合宿研修

10月29日(土)・30日(日)

■養成講座会場 前橋市内

※原則として毎週火曜日、午後6時

45分～8時45分

■研修内容

オリエンテーション・レクチャー、

合宿研修、講義9回、グループによる

コミュニケーション実習(10回)

回)、電話による模擬実習(10回)

■受講料(1泊合宿費含む)

45,000円(分割可)

■応募方法 申込書・応募の動機

(800字相当分)、自己形成史

(自分自身を形成したと思われる人

間関係や出来事/4,000字相当

分)、別に表紙をつけてください。

■募集期限

8月20日(土)まで

※募集要項を必ずご覧ください。

《事前説明会》

活動内容、募集内容、電話相談員

になるまでの経過、自己形成史の書

き方などの事前説明を行います。

※参加は事前予約をしてください。

※参加費は各会場とも無料です。

■説明会日時

7月2日(土) 午前10時～正午

■説明会会場

渋川会場(渋川中央公民館)

※説明会は、別日程で太田・藤岡・

高崎・前橋の4会場でも実施します。

※詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

社会福祉法人群馬いのちの電話

事務局 養成講座募集係

☎027(221)1880

第54回デサント 藤原湖マラソン参加者募集

■期 日 8月28日(日)雨天決行

■会 場 藤原湖運動広場

■コース

○男女高校生以上 約13km

藤原ダム管理支所前往復

○男子中学生 約6km

藤原ダム管理支所前スタート

○女子中学生・男女小学生 約3km

平出地区(農村公園前)スタート
※状況により、コースを変更する
ことがあります。

■日程

○受付 午前7時10分～8時

○スタート 午前9時

■種目

◆13km男子

①15歳～39歳の部(中学生を除く)

②40歳～49歳の部

③50歳～59歳の部

④60歳以上の部

◆13km女子

⑤15歳～39歳の部(中学生を除く)

⑥40歳以上の部

◆6km

⑦中学生男子の部

◆3km

⑧中学生女子の部

⑨小学生男子の部(4年生以上)

⑩小学生女子の部(4年生以上)

■参加料

一般・高校生 2,000円

小・中学校生 無料

※申し込み受付後の参加料は、返却

しません。

■申込期間

6月13日(月)～7月22日(金)

■申し込み・問い合わせ先

観光商工課内

デサント藤原湖マラソン事務局

☎(25)5017

FAX(62)3211

相談



地デジ化迫る！ 臨時相談コーナー開設！！

7月24日の『アナログ放送終了、完全地上デジタル放送化』まで、いよいよカウントダウンに入りました。

しかし、まだ何らかの理由で地デジへの対応が済んでいない方がおり、このままではテレビが見られなくなってしまう。

総務省群馬県テレビ受信者支援センター（デジサポ群馬）では、次の日程で常設の『臨時相談コーナー』を開設します。

「地デジを見るのにどうしたらいいのかわからない」、「チューナー支援を受けたいんだけど」、「デジタルのリモコンの使い方を教えて」等、デジタルに関することなら何でもご相談ください。

また、会場に来られない方には、『個別訪問無料診断』も行っていますので、お気軽にデジサポ群馬までご連絡ください。

■日時

6月15日（水）～8月26日（金）

◎平日 午前10時～午後4時

※ただし、7月は平日のほかに次の

日程でも開設します。

2日（土）・9日（土）・16日（土）

17日（日）・23日（土）・24日（日）

30日（土） ※時間は同じです。

■場所 沼田・グリーンベル21

1階正面入り口

■対象

利根沼田地区にお住まいの方

■その他

みなかみ町役場には、所定の電話で「デジサポ群馬」に相談をしてもらう『簡易型相談コーナー』も設置します。

■役場内簡易型相談コーナー期間

6月27日（月）～8月26日（金）

の平日

■問い合わせ先

総務省

群馬県テレビ受信者支援センター

（デジサポ群馬）相談会グループ

☎027（280）5250



自死遺族相談及び

交流会のご案内

大切な家族を自死で亡くした場合、ショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどの気持ちを抱くのは自然なことです。しかしその気持ちを周囲に話すことは難しく、一人で抱えてしまう方が多いと言われています。このころの健康センターでは、遺族同士が安心して思いを打ち明けられる場所をご用意しています。

■対象者

ご家族を自死で亡くされた方

（親、配偶者、兄弟姉妹、子供）

※対象者以外の参加はできません。

■場所

このころの健康センター

前橋市野中町368

■日時

○相談日 毎月第1火曜日の午前

○交流会 月1回（相談を受けた方にご連絡しています。）

■その他

申し込みには、電話予約が必要で

す。

■申し込み・問い合わせ先

このころの健康センター

☎027（263）1156

心配ごと・法律相談所

◆心配ごと（民生・人権・行政）相談所

■月夜野会場 6月21日（火）

会場 町保健福祉センター 2階

■水上会場 7月19日（火）

会場 社会福祉協議会 水上支所

◆法律相談所

■新治会場 6月10日（金）

会場 のぞみ館 相談室

■月夜野会場 7月8日（金）

会場 町保健福祉センター 2階

相談は、予約制で先着順になります。
時間は全て午後1時30分～4時まで。

■予約・問い合わせ先

みなかみ町社会福祉協議会

☎（62）0081



図書館



中央公民館図書室
☎(62) 2275

■開室日（祝祭日を除く）

◎火・木・土曜日

午前9時～午後5時

※正午～午後1時の間は休室

◎第1・第3日曜日

午前9時～正午

■おすすめの新书推荐

◎一般書

よなかの散歩／角田光代

◎児童書

ぼくはモンスターのとこやさん
／マシユール・マケリゴット

新治公民館図書室
☎(64) 0111

■開室日

◎月曜日と祝祭日を除く日

午前9時～午後5時

■おはなしの会

日時／6月19日(日) 午後2時～
場所／新治公民館図書室

■おすすめの新书推荐

◎一般書

県庁おもてなし課／有川浩

◎児童書

おばけのだっこ／嘉村靖子

水上公民館図書室
☎(72) 3707

■開室日

◎月曜日と祝祭日を除く日

午前9時～午後5時

※正午～午後1時の間は休室

■おすすめの新书推荐

◎一般書

翼に息吹を／熊谷達也

◎児童書

ざんいろうのボタン／末崎茂樹

カルチャーセンター児童図書室
☎(20) 4040

■開室日

◎月曜日と祝祭日の翌日を除く日

午前9時～午後5時

■おはなしの会

日時／6月16日(木) 午後3時～
場所／カルチャーセンター

プレイルーム

■6月の休室日

6日(月)・13日(月)・
20日(月)・27日(月)

■おすすめの新书推荐

◎児童書

だめだめすいか／白土あつこ

国民年金からのお知らせ

国民年金の任意加入について

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国籍や職業にかかわらず、必ず国民年金に加入します。

また、次の人は申出により、任意で国民年金に加入できます。

- ① 60歳から65歳未満の人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間（保険料納付済期間、保険料免除期間、学生納付特例期間及び若年者納付猶予期間を合計して25年以上）を満たさない人や、満額の老齢基礎年金を受けられない人。
- ② 昭和40年4月1日以前に生まれた人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たさない人（70歳になるまでの間で、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たすまで加入できます）。

- ※①及び②についての加入手続先は、役場町民福祉課及び各支所です。
 - ③ 海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人
- 日本国内に親族などが住んでいる場合は、その人に協力者になってもらい、協力者を通じて、最後に在住していた市役所・町村役場の窓口で手続を行います。

―若年者納付猶予制度―
30歳未満の方は承認を受けること
保険料の納付が猶予されます

30歳未満の第1号被保険者で所得の少ない方には、国民年金保険料の納付が猶予される『若年者納付猶予制度』があります。

この制度は、世帯主の所得に関係なく、本人及び配偶者の所得が一定の基準以下の場合に保険料の納付が猶予されるものです。

保険料の納付猶予を受けている期間中に万が一の事故などで障害を負った場合には、障害基礎年金を受けられることができます。また、猶予を受けた期間は年金を受けるための資格期間に算入されますが、老齢基礎年金額には反映しません。満額の老齢基礎年金を受けるためには、10年以内に保険料を納めること（追納）が必要です。

承認期間は、7月から翌年6月までです。申請される方は、役場町民福祉課で手続をしてください。

申請は原則として毎年必要です。
※詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

渋川年金事務所 国民年金課
☎0279 (22) 16007
町民福祉課 福祉・医療グループ
☎(25) 5011

地域包括支援センターだより

シリーズ **2**

みなかみ町の 生きがいサロン紹介

先月号から町内各地で開催されているサロンを順次紹介しています。場所や参加者によってサロンもそれぞれ特徴があり、内容もバラエティーに富んでいます。お近くのサロンを見つけて是非参加してみませんか。

「湯の香 ふれあいさんさん」阿部マツノ宅 毎週火曜日 午前11時～午後2時 代表:阿部マツノ

残雪輝く谷川岳の麓、古き良き温泉街の面影を残す湯掛曾地区の一角に、個人宅でサロンを開催している阿部マツノさん宅があります。

このサロンでは、昼食を参加者全員で食べながらおしゃべりや情報交換をしたりと、口が元気に動くサロンです。代表の阿部さんが早朝から準備にかかり、食材は季節の山菜や地元食材を豊富に使い、滋味あふれ気持ちのこもった豊かな昼食となっています。毎週のことで大変かと思いますが、阿部さんは「すぐに次の週の献立を考えるのが楽しみ」と言います。頼りになる協力者も多く、時には持ち寄りで味自慢もあり話題豊富です。

段差もないフロアーは高齢者には過ごしやすく、豊富な温泉を使い、雪の多い冬季でも室内は暖かく、開始以来休むことなく開催しているそうです。

参加者は10人前後で最高齢者は94歳。サポーターさんも加わり話は尽きません。これからは広く地域に出かけ楽しみたいと計画中で、サロンは広がりを見せています。心もお腹も満足にするサロンです。

○生きがいサロンとは

地域に暮らす高齢者の皆さんが、歩いて行ける距離の地区公民館等に週1回程度集まり、レクリエーションを一緒に行ったり話をしたりと、仲間で交流しひとときを楽しく過ごす集まりです。中心になって企画・運営・支援してくれるのが地区の民生委員児童委員さんや介護予防サポーターさんたちです。社会福祉協議会は準備や資金面での支援をしています。



介護予防サポーター養成研修

初級編：7月28日(木) 中級編：8月11日(木)、18日(木) 詳細は7月号をご覧ください。

やってみよう! 簡単体操

前回のつま先・かかと上げ運動はやってみましたか? 「簡単すぎて、効いているのかな?」と思われるかもしれませんが、高齢者の運動は、きつい運動でなくても、短い時間で毎日少しずつ行うことが必要です。

足ぶみ運動(ゆっくり20回)

ゆっくりと太ももをあげて足踏みをします。体が後ろに倒れないように頑張りましょう。

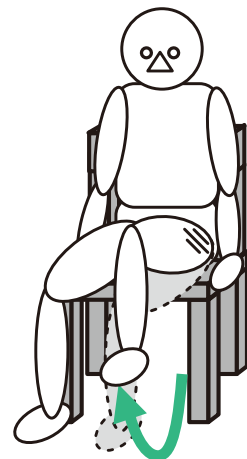
※簡単な人は重りを付けてもいいでしょう。

◆足ぶみ運動の効果

体の奥にある太ももの骨(大腿骨)と骨盤、腰椎をつなげる筋(腸腰筋)を鍛えます。

人間の体を立たせたり歩かせたりするための重要な筋です。前回ご紹介したつま先・かかと上げ運動と同様に転倒を予防する効果があります。

※イスに腰掛けて行うので、膝に痛みのある人も膝に負担をかけずにトレーニングできます。



資料提供、協力：上牧温泉病院リハビリテーション課

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎ (62) 0540

健康づくりインフォメーション

みんなの保健

～みなさんの健康づくりをしっかりとサポートします～

●問い合わせ先 子育て健康課 子育て支援グループ ☎25-5009

4月の出生者

	男の子	女の子	計
月夜野地区	3人	2人	5人
水上地区	0人	0人	0人
新治地区	1人	0人	1人
計	4人	2人	6人

◆数字は住民基本台帳に基づくものです。
(5月15日現在)

乳幼児健診

～対象の方には事前に個別通知いたします～

乳児健診

- 会場 町保健福祉センター
- 対象 4か月児・10か月児
- 期日 6月9日(木)・7月13日(水)
- 受付 4か月児 13時45分～14時
10か月児 12時45分～13時

幼児健診

- 会場 町保健福祉センター
- 受付 12時45分～13時

健診名	対象	6月	7月
1歳6か月児健診	対象 1歳7・8か月児		5(火)
2歳児歯科健診	対象 2歳1・2か月児	22(水)	
2歳6か月児歯科健診	対象 2歳7・8か月児	14(火)	
3歳児健診	対象 3歳1・2か月児		20(水)

子育てひろば

～子育て支援ボランティア～
にこにこくらぶ

- 会場 町保健福祉センター
- 対象 就園前の乳幼児と保護者(全地区)
- 期日 6月10日(金)・17日(金)・24日(金)
7月 8日(金)・15日(金)・22日(金)
- 時間 10時～12時 ■主催 にこにこくらぶ
～遊びながらお友達と出会う楽しいひろばです～
6月24日●七夕作り
7月15日●にこにこ祭り

※麦茶が出るのでコップを持参してください。
※にこにこくらぶでは、一緒に活動してくれるボランティアを募集しています。詳しいことは久野豊子(☎62-2403)までお問い合わせください。

◇ベビーマッサージ(1歳までの乳児対象)

- 日時 6月10日(金)・7月8日(金) 10:30～11:30
- 持ち物 バスタオル、フェイスタオル、防水シート
- ※費用は無料で、予約も必要ありません。

母子健康手帳交付

- 会場 子育て健康課 ■対象 全地区
- 6月 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
- 7月 4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)
- 時間 9時～11時30分 13時～16時

両親学級

- 会場 町保健福祉センター ■期日 妊婦および夫
- 期日 6月10日(金)・17日(金)
- 受付 9時30分～15時30分
- ※1週間前までに電話にてお申し込みください。

ママヨガ教室

- 会場 町保健福祉センター
- 対象 妊娠中～産後6か月くらいまでの母親
- 期日 6月1日(水)・7月6日(水)
- 時間 14時～15時(受付は13時50分～14時まで)
- 持ち物 バスタオル・汗ふきタオル
- ※運動のできる服装でお越しください。
- ※生後6か月頃までの赤ちゃんなら隣に寝かせてOK!

乳児相談・母乳相談

- 会場 町保健福祉センター
 - 対象 3か月児・8か月児・12か月児・妊婦および産婦
 - 期日 6月9日(木)・7月14日(木)
 - 時間 9時30分～11時30分
 - 受付時間および内容
- | | | |
|--------|-------------|--------------|
| *3か月児 | 10:00～10:15 | 計測・問診・ふれあい遊び |
| *8か月児 | 9:45～10:00 | 計測・問診・栄養相談 |
| *12か月児 | 10:15～10:30 | 計測・問診・栄養相談 |
| *妊・産婦 | 9:30～11:30 | 母乳相談(予約制) |

子育て支援センター 汽車ぽっぽ

- 会場 子育て支援センター(にいほるこども園内2階)
- 対象 就学前の子どもと保護者
- 日時 月～金曜日 10時～16時
- 【6月のじゃんぶの日(毎週木曜日)】
- 期日 ●6月2日/読み聞かせ ●9日/お茶しませんか? ●16日/ほめ方・しかり方(講師:県幼児教育センター保育アドバイザー) ●23日/工作(新聞紙で袋を作ろう) ●30日/大きくなったかな?
- ◎6月6日(月) アロマフィットネス(要申込)
- ◎6月27日(月) アロマ虫よけスプレー作り(要申込)
- 時間 10時～12時
- 問い合わせ先 子育て支援センター ☎(64)1848

子育てサークル

就学前児童とその保護者を対象とした、親子のふれあいの場です。

- 【キラキラ】■会場 にいほるこども園体育館隣
- 日時 毎週火・金曜日 10時～14時
- 【わくわく】■会場 水上公民館2階和室
- 日時 第1・第3・第5水曜日 10時～14時
- 問い合わせ先 子育て支援センター ☎(64)1848

● 今月の表紙 ●

幻想的なホタルの乱舞
～上毛高原駅西側(古城沢)～

6月中旬から7月中旬にかけて、町内各地でホタルの見ごろを迎えます。上毛高原駅西側ホタル観賞コース(ホタルの里)では、6月17日から7月17日までの間が今年の観賞期間となっています。ホタルは、気温が20度から25度で湿度が高く、風の無い蒸し暑い夜によく飛びます。

『ホタルの里』では、特にゲンジボタルとヘイケボタルが多く見られ、それぞれの特色ある光り方を同時期に見ることができます。

昨年の『ホタルの里』でのゲンジボタル発光状況は、多い日で300～400、ヘイケボタルと合わせると700匹程のホタルが飛び交いました。

◎ホタル観賞の注意!

ホタルは強い光りが苦手です。懐中電灯やカメラのストロボ等をあてないようにしましょう。

おとなのホタルは一週間程度しか生きられません。ホタルを守り、捕獲はやめましょう。



みなかみ町の

人口と世帯

5月1日現在

総人口	21,926人 (-81)
男	10,593人 (-41)
女	11,333人 (-40)
世帯数	8,151世帯 (-15)

数字は住民基本台帳に基づくもので、国勢調査の数値とは異なります。
※()内は前月比



—— 町の主な行事予定 ——

6月

- 7(火) ■ 6月議会定例会 (15日まで) ● 本庁舎議場
- 12(日) ■ 水上音楽祭 ● 観光会館
- 25(土) ■ 月夜野ホタル観賞の夕べ ● 道の駅月夜野矢瀬親水公園

7月

- 3(日) ■ 群馬県知事選挙投・開票
■ 谷川岳山開き ● 土合霊園地
- 9(土) ■ たくみの里ホタル鑑賞の夕べ ● 泰寧寺
- 20(水) ■ 町内小中学校終業式
- 23(土) ■ 第8回赤谷湖流木工作教室 ● 相俣ダム管理支所
- 24(日) ■ 利根川源流まつり ● オートキャンプエリアならまた

第5回月夜野ホタル観賞の夕べ

～がんばろう日本!! つなげよう希望の灯り～

- ◆日時/ 6月25日(土) 午前11時～午後8時まで
- ◆場所/ 道の駅 月夜野矢瀬親水公園
- ◆内容/ 各種バザー、模擬店、各種体験、ステージイベント、浴衣の無料撮影、ホタル観賞など
- ◆ステージイベント時間

13:00～ 利根商吹奏楽部	16:30～ヴァイオリン&ピアノ
14:00～ G-FIVE(パート1)	17:00～ テリー齋藤
15:00～ ホタル御輿御渡、 団扇デザイン・ポスター表彰式、 カワコナ飼育体験発表等	18:00～ G-FIVE(パート2) 18:30～ 抽選会

※ホタル観賞は19:30～(上毛高原駅西側ホタル観賞コース)

■問い合わせ先 月夜野ホタル観賞の夕べ実行委員会事務局
(みなかみ町観光協会) ☎(62)0401

5月に行われた主な行事

- 8(日) ■ 藤原桜の里まつり ● 明川桜広場
- 28(土)～29(日) ■ 日本リバーベンチャー選手権大会 ● 道の駅水紀行館

Gallery 東京藝術大学卒業生
修了生寄贈作品

東京藝術大学卒業生・修了生からみなかみ町に寄贈された作品を紹介しています。

◎平成22年度末現在
73名から126作品を収蔵
広報にて紹介した作品数 60 / 126

『ドライアイス』

作者/ 吉増麻里子
規格・素材/
H1,940mm×W1,940mm
キャンバス、油彩



作品の一部を「みなかみコレクション展」として、役場水上支所2階および商工会水上支所2階に展示中です。
■開場日/月曜日～金曜日(祝祭日は除く) ■開場時間/午前9時～午後4時30分