

水と森・歴史と文化に息づく利根川源流のまち みなかみ

2016 (平成28年)

広報

みなかみ

Public Information Minakami

2

No.124

●みなかみ町ホームページ <http://www.town.minakami.gunma.jp> ●



特集

第11回みなかみ町成人式

◆ 今月の表紙 ◆

1月10日に開催された第11回みなかみ町成人式。新たに233人の新成人は、スーツや紋付き袴、振り袖などの晴れ着に身を包み、久しぶりに顔を合わせた旧友との再会を喜び、記念写真や懐かしい会話に花を咲かせました。

10 2005-2015
YEARS Minakami Town
ANNIVERSARY
-みなかみが好き-

第11回みなかみ町

成人式

1月10日、カルチャーセンターにおいて第11回みなかみ町成人式が開催されました。家族や地域の皆さんに祝福される中、新成人233名は大人としての新たなスタートを切りました。

式典後には、「これからの日本、これからのみなかみ町の未来」と題して流通経済大学教授の田中光さんによる祝賀記念講演が行われました。



みなかみ町長
岸 良昌



町長式辞

〔抜粋〕

若さと活力に溢れ、夢や希望を抱き続けて、遅しく生きて本日を迎えられる233名の新成人の皆さん、誠におめでとうございます。また、これまで様々な苦勞を重ねながら、お子様の健やかな成長を願い続

けて、力強く育ててこられたご両親やご家族の皆さん、それを支えてくださった地域の方々のご尽力に、深く敬意を表するとともに、心からお祝い申し上げます。

さて、成人式を迎えられました皆さんは、この成人式を節目とし、独立した社会人として、選挙権をはじめ様々な権利を持つと同時に、社会やみなかみ町に対して大きな義務と責任を背負うことにもなりました。その自覚をしっかり持って、これからの自らの人生を元気に遅しく歩んでいただきたいと思えます。

昨年10月にはみなかみ町が新設されて10周年を迎えました。

本日、成人となられた皆さんは、みなかみ町誕生後、人生の半分の10年間をみなかみ町で過ごしてきました。人生の10年間は、この新しいみなかみ町の構成員であったわけですから、みなかみ町の中で人生の半分以上をみなかみ町で生活している初めての年代といえることができます。ですから、みなかみ町発展の最先端を担う大きな使命を帯びていることを強く意識していただきたいと思います。これから皆さんには、今後の日本という国を支える大きな力になっていただくかなければなりません。自分のことばかりでなく、広く周囲にも温かい目を向け、情熱を持って若い力を大いに発揮していただきたいと期待をしております。

みなかみ町には、住民同士の深い結びつきが伝統としてあり、住民の皆さんには、人としての温かく強い「絆」が育まれています。

皆さんを大切に育ててくださった町民の方々や美しく豊かな自然に心から感謝し、後輩に繋いでいってください。自らの幸せとともに、人思いやり、自己肯定感を持って人生を切り開いて行ってください。

本日は、大変おめでとうございます。



記念品贈呈

記念品贈呈では、根津教育長職務代理人から記念写真とふくさが新成人代表者に贈呈されました。



永井 雄さん
(月夜野地区)



誓いのことば

〔抜粋〕



深代寛大さん
(新治地区)

多くの方々からの祝福のもと、私たちの成人式を盛大に執り行っていただけ、ありがとうございます。

平成28年の成人を記念し、想い新たに日本人としての誇りを持ち、強い心と体をつくり、自主自立の精神を持ってこれからの社会に向かっていくことを誓います。

自主的な人になるために、自己の

第11回みなかみ町成人式



フォトギャラリー



私たちはこのみなかみ町で育ち、学び、たくさんの方々を支えられ今日という日を迎えることが出来ました。優しさの中に厳しさを以て指導して下さった先生方や共に切磋琢磨しあった大切な仲間達、愛情を注いでくれる家族、深い愛情や恵まれた出会いの中で育ってこれた事を実感させられます。



阿部純也さん
(水上地区)



個性を伸ばすとともに、他人の個性を尊重し、創造的な人間になるための努力をすることを誓います。真に誠実な日本人であるために日本をわが郷土を愛し、心豊かで誠実な、真に美しい日本人の姿をめざしていくことを誓います。よき社会人であるために、みなかみ町を誇りに思い、この故郷を愛し、地域社会の発展のために弛みない努力をしていくことを誓います。

新成人に向けて「いろいろなことにチャレンジし、新しいものを作り上げていってください。これからの日本とみなかみを盛り上げてみんなハッピーになって！」と応援のメッセージを送りました。講演では、みなComing体操が行われ、新成人も大きな拍手で盛り上げてくれました。



流通経済大学社会学部
教授 田中 光さん



た町の想いを胸に、私たちは新たにスタートを切ります。いつまでも自分らしさを持ち続け、自らの足で突き進んでいく事を誓います。

アルビレックス新潟に入団決定

本町初の Jリーガー 宮崎 幾笑さん

12月16日、アルビレックス新潟U-18所属の宮崎幾笑さんが同トップチームと契約し本町初のJリーガーとなりました。

宮崎さんは本町真庭出身で月夜野中学校を卒業後、高校に入学と同時にアルビレックス新潟U-18に加入しました。

2015シーズンの活躍

今シーズン、宮崎さんが所属するアルビレックス新潟U-18は北信越プリンスリーグに参戦しました。このリーグは、全国高校サッカー選手権大会で優勝経験のある星陵高校や富山第一高校など強豪が参加してい



▲プロ契約報告のため町長を表敬訪問



▲プレミアリーグ参入戦に出場

るリーグで、宮崎さんはチームの主力として活躍し北信越プリンスリーグを首位で突破して高円宮プレミアリーグ参入戦に挑みました。

参入戦では1回戦で前橋育英高校、2回戦で徳島市立高校と対戦、宮崎さんはそれぞれの試合に先発出場して勝利し、来季から高校年代国内最高峰リーグである高円宮杯プレミアリーグにチームとして初めて参戦することに大きく貢献しました。

この活躍と将来性を見込まれてアルビレックス新潟のトップチームとの契約となりました。

今後の目標

トップチームと契約したことでプロサッカー選手となったので、ここをスタートラインと捉え、将来はJリーグで活躍し、いずれは海外でもプレーしたいと決意を語ってくれました。



▲J1リーグ第16節出場の宮崎さん

宮崎さんからのメッセージ

ポジションは攻撃的ミッドフィルダーで、特徴はドリブルとゴールを意識したプレーです。

まずは試合に出てプレーで応援に当たりたいと思います。

近県で試合があるので機会があれば是非みてほしいと思います。

活躍を期待

宮崎さんは既に今シーズンから天皇杯やJ1リーグの試合に出場しており、U-17日本代表、U-18日本代表にも選出されています。東京オリンピックにも出場できる年代であることから、今後の活躍が楽しみです。



▶天皇杯3回戦に出場



▲天皇杯2回戦に出場

第92回箱根駅伝に上武大が出場

やまぎしるい
山岸 塁さん 二年連続激走

1月2日、第92回東京箱根間往復大学駅伝競走が開催され、本町町組出身の山岸塁さんが上武大学の代表選手として3区に出場しました。

山岸さんは中学校では野球部に所属し、大学から本格的に長距離走を始めました。1年生は準部員からスタートし2年生から記録が伸び始め、3年生で初めて箱根駅伝に出場しました。

目標を達成したことからその後調子を落としましたが、4年生の秋頃から1万mや20kmの自己ベストを更新し、上り調子の中の大会でした。箱根駅伝では、終始1人で走る展



▶今後の抱負を語る山岸さん



▶箱根駅伝で力走する山岸選手

開となり、得意とする集団での競り合いがなく、不本意な結果に終わりましたが、4月から陸上部のある会社に就職が決まっており、「今後はトラックを中心に競技を続けます。いずれは群馬県で開催されるニューイヤースタートにも出場したい」と抱負を語ってくれました。

「長距離走は自分の気持ちに負けないことが大事」そう語ってくれた山岸さん。本格的に陸上を始めて数年で箱根駅伝という大舞台を経験した事実は、より努力の大切さを感じさせてくれました。

県きのこ料理大会で優良賞

利根商 桜澤綾さんの
マイタケレシピ

12月6日、前橋市第二コミュニティセンターにおいて第16回群馬県きのこ料理コンクールが行われ、利根商パソコン部の桜澤綾さんの「マイタケのおかずミルクレープ」が優良賞として上毛新聞社賞を受賞しました。

このコンクールは、きのこの知識や県産きのこの消費拡大、きのこの産業の活性化を図るために行われています。

受賞した

料理は、米粉と牛乳の生地を薄く焼き、マイタケのソテーやハム、レタスなどの具材をミルクレープのように重ねた料理です。米粉のもっちりとした生地に様々な具材が挟まるためとても食感が良く、ボリュームがあります。

利根商パソコン部では、利根沼田地域の特産品を活用したレシピの開発を行っています。



特産品レシピ
マイタケのおかずミルクレープ



作り方

- ①フライパンにバターをひき、マイタケを焼く。塩こしょうで味付け
- ②ボールに米粉、卵、牛乳を入れ、かき混ぜる
- ③フライパンに油をひき、生地を焼く
- ④ツナとマヨネーズを混ぜ、ツナマヨにする
- ⑤生地が焼けたら、炒めたマイタケ、サラダエビ・切ったハム・チーズ、ツナマヨ・パプリカ・レタスの順で一枚ずつ生地の間に挟む
- ⑥挟み終わったら上にお好み焼きソース、炒めたマイタケをトッピングする

材料 (4人分)

米粉…200g 卵…1個 牛乳…300cc 砂糖…30g
ハム…4枚 スライスチーズ…4枚 レタス…4枚
マイタケ100g ツナ…1缶 サラダエビ…5~6尾
パプリカ…1/4個 お好み焼きソース…適量
マヨネーズ…適量 サラダ油…適量 バター…10g

町県民税の申告相談のお知らせ

申告期間 **2月16日(火)～3月15日(火)※土日を除く**

問い合わせ先／税務課 住民税グループ ☎(25)5007

町県民税は、地方税法の規定に基づき、平成28年1月1日現在みなかみ町に居住している人は、平成27年中（1月から12月）の所得を申告しなければなりません。その申告に基づき町が税額を計算し、納税者の皆さんに通知し、納税していただく仕組みになっています。

この申告をしないと、国民健康保険税の軽減の判定要件から除外され減額できません。また、児童手当や障害年金（福祉年金）の受給及び保育園入園、幼稚園補助金、公営住宅入居、国民年金の免除申請、融資などの手続に必要な各種証明書などの交付が受けられないことがあります。

■次に該当する人は申告をしてください

- ①2カ所以上から給与を受けている人
- ②給与所得者で、年末調整をしていない人、または給与所得以外に所得のある人
- ③年金・恩給のみ受けていた人で、各種控除（社会保険料控除・扶養控除等）のある人
所得税確定申告の必要のない公的年金等の収入が400万円以下である人
- ④営業、農業、不動産などの所得があった人
- ⑤国民健康保険に加入している世帯主及び被保険者
- ⑥病気、失業、学生等で所得が無かった人
- ⑦所得のない人でどなたの扶養親族にもなっていない人
- ⑧他市町村に住所のある人の扶養親族になっている人

■申告をしなくてもよい人

- ①税務署で確定・還付申告をする人
- ②年末調整された給与所得のみで、勤務先からみなかみ町役場へ「給与支払報告書」が提出されている人

■申告のとき持参していただくもの

- ①印鑑
- ②平成27年中の所得のわかるもの
・給与所得者は、源泉徴収票または事業主の支払証明等
・年金受給者は源泉徴収票
・事業所得者及び不動産所得者は、収支に関する書類（帳簿、領収書等）
- ③社会保険料（国民年金、国民健康保険、介護保険料等）や生命保険料、地震保険料、寄附金などの控除を受ける人は、証明書、領収書等
- ④障害者控除を受ける人は、その手帳または証明書



*** 申告時のお願い ***

町内各申告会場において、申告相談時間や待ち時間の短縮を図るため、次の事項についてご協力をお願いします。

■土地、株式等の譲渡所得のある方は沼田税務署にて申告をお願いします。

■営業・農業・不動産などの所得がある人へ

- ◎各事業における収支内訳書（青色申告を除く）
 - ◎領収書等（平成27年中に支払った領収印があるもの）
 - ◎不動産所得の人は、租税公課（固定資産税等）
- これらをノート等に集計・整理をしてきてください。

■医療費控除を受ける人へ

申告者本人と生計を一にする配偶者その他の扶養者・親族のために平成27年中に支払った医療費の領収書等（領収印があるもの）がある人は、受診者名単位に受診機関名と金額を整理してノート等に集計・整理をしてきて下さい。

なお、混雑時において整理されておりませんと、整理してから再度お越しいただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

町県民税申告相談日程表

地域	月	日	曜	対 象 区	相 談 時 間	会 場
月夜野地区	2	16	火	師	午前9時30分～午後3時	師公民館
				真政	午前9時30分～午後3時	真政公民館
		17	水	淵尻・和名中・小和知・下石倉・ 上石倉・上牧・大沼・奈女沢	午前9時30分～午後3時30分	カルチャーセンター 大会議室
				上組・小川・大峰	午前9時30分～午後2時	上組公民館
		18	木	町組	午前9時30分～午後3時30分	保健センター 2階会議室
				下牧	午前9時30分～午後2時	下牧公民館
		19	金	小川島・南区・竹改戸・中村	午前9時30分～午後3時	中村集落センター
下区・上区	午前9時30分～正午			下区集落センター		
22	月	後閑	午前9時～午後3時30分	中央公民館 3階大会議室		
23	火	月夜野地区で指定日に申告できなかつた方	午前9時～午後3時30分	中央公民館 3階大会議室		
新治地区	2	24	水	赤谷・相保	午前9時30分～午後2時	相保分館
				新巻(今宿を除く)	午前9時30分～午後3時	新巻分館
		25	木	今宿・下新田・上羽場・下羽場・ 師田	午前9時30分～午後3時30分	下新田分館
	26	金	永井・吹路・猿ヶ京	午前9時30分～午後3時	猿ヶ京多目的集会所	
			浅地・湯宿・茅原・坂下・ 十二河原	午前9時30分～午後3時	農村環境改善センター ホール	
	29	月	笠原・須川(坂下を除く)・ 谷地・東峰・恋越・入須川	午前9時30分～午後3時	農村環境改善センター ホール	
3	1	火	塩原・布施	午前9時30分～午後3時30分	農村環境改善センター ホール	
	2	水	新治地区で指定日に申告できなかつた方	午前9時30分～午後3時30分	農村環境改善センター ホール	
水上地区	3	3	木	小日向・高日向・寺間・小仁田	午前9時30分～午後3時	観光会館 会議室
		4	金	川上・湯原・阿能川	午前9時30分～午後3時	観光会館 会議室
		7	月	藤原上・藤原中・藤原下	午前10時～午後1時	北部生活改善センター
		8	火	粟沢・綱子・幸知・湯桧曾・ 大穴・鹿野沢・谷川	午前9時30分～午後3時	水上保健センター
		9	水	水上地区で指定日に申告できなかつた方	午前9時30分～午後2時	水上保健センター
全町	3	10	木	指定日に申告できなかつた方	午前9時～午後3時30分	中央公民館 3階大会議室
		11	金	指定日に申告できなかつた方	午前9時～午後3時30分	中央公民館 3階大会議室
		14	月	指定日に申告できなかつた方	午前9時～午後3時30分	中央公民館 3階大会議室
		15	火	申告予備日	午前9時～正午	中央公民館 3階大会議室

※申告期間中、税務課・支所窓口での申告相談は受付できません。各地区の指定されている日程・会場で申告を済まされるようお願いします。

※申告会場によっては2～3階となっていますので、身体的に都合の悪い方は事前にご連絡ください。

※申告日は、会場が申告者で混雑することがありますが、ご協力をお願いします。

平成27年度 じん臓機能障害等通院交通費補助申請のお知らせ

問い合わせ先／町民福祉課 障害・福祉グループ ☎(25)5011

町民福祉課では、人工透析療法等による医療を受けるために医療機関へ通院した場合、その医療機関への通院に要した交通費の一部を補助します。

■対象の要件（対象となる方は、次の要件をすべて満たす必要があります。）

- ①じん臓機能障害または小腸機能障害の身体障害者手帳を受けている方
- ②医療機関に通院（入院は不可）のうえ、じん臓機能障害者にあつては人工透析療法、小腸機能障害者にあつては中心静脈栄養法または経腸栄養法の医療を受けている方
- ③平成27年度町民税が非課税の方
- ④他の法令等による通院交通費の補助を受けていない方
- ⑤医療機関による送迎バスを利用していない方（病院の送迎車で通院していてもその利用料を支払っている場合は対象となります。）

■対象期間 平成27年度（平成27年4月1日～平成28年3月31日）

■申請に必要なもの

印鑑、振り込みによる支給のため口座番号等がわかるもの

■申請期限 2月26日（金）

■申請場所 町民福祉課障害・福祉グループ及び各支所庶務・住民サービスグループ

一般コミュニティ助成事業実績報告

問い合わせ先／まちづくり交流課 地域振興グループ ☎(25)5029

阿能川区では、宝くじの収益による「一般コミュニティ助成事業」により、祭り神輿などを整備しました。

■新調した備品

- | | | |
|----------------------|--|----|
| (1) 祭り御輿 | | 1基 |
| (2) ワンタッチテント 6m×3m | | 2個 |
| (3) ワンタッチテント 4.5m×3m | | 1個 |
| (4) インバーター発電機 16A | | 1台 |
| (5) バルーン投光機 | | 1台 |
| (6) 綿菓子機 | | 1台 |
| (7) ポップコーン機 | | 1台 |

※一部備品修繕を含む



阿能川区▶

(阿能川祭／平成27年5月5日、7月23～25日、11月3日)

財団法人自治総合センターでは、宝くじの収益による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。

これは、地域コミュニティ活動に必要な設備等の整備に対し助成する事業で、地域コミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展・住民福祉の向上を目指すものです。



消防出初め式

問い合わせ先／総務課 消防・防災グループ ☎(25)5002

1月10日、月夜野総合体育館において、みなかみ町消防出初め式が挙行されました。出初め式は一年の無火災、無災害を祈願するとともに、消防団員が一致団結し、心新たに消防団活動を行えるよう毎年開催している年頭行事です。

■式辞（抜粋）

みなかみ町長 岸 良昌

昨今の災害を教訓に自らの考えと行動により、何の情報を持って危険性を察知するか、その情報からどの様に行動するか、安全かつ迅速に避難行動に結び付けるためには、どの様な備えが必要かを考え、行動すべきかが大変重要である。消防団員は、地域における消防防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わず、地域に密着した活動により、住民の安心と安全を守るという大変重要な役割を担っています。職務遂行において、自主防災組織との更なる連携強化を図り、即効性の高いソフト面での災害に強い町が築けるよう防災力強化にご尽力いただきたい。



みなかみ町消防団長 尾崎 敬



我々消防団は予防消防から消火活動のみならず、行方不明者の捜索、豪雨被害の対応など、機動力、即応力が求められ、その組織力の大きさから消防団の役割は大きくなっている。少子高齢化など団員確保が大きな問題ではあるが、今後、何時起こるとも判らない災害から住民を守るため、団員一人ひとりが、強い郷土愛と消防団員としての的確な判断力、高い士気を持ち、全団員が一丸となることで住民の負託に応えられるよう、日々の活動を通じ、知識・技能の習得になお一層励まされたい。

自主防災

湯宿区初期消火訓練を実施

12月13日、湯宿区（中村秋彦区長）において、消火器及び消火栓の操作説明・操作訓練が実施されました。

利根沼田広域西消防署員、町消防団第9分団員から取り扱い方法や消火活動時の注意点について実技を交えて訓練が行われ、参加した方からは「使ってみないと判らない」「地区内の消火栓設備がどの様なものなのか理解出来た」「日頃、意識をしていないが、いざという時には大変重要な物。参加して良かった」などの声がきかれ、防火意識の向上と知識・技能の習得が図られました。

各行政区や自主防災組織において、初期消火訓練や避難訓練等の有事に備えた活動として実施をご検討ください。



▲放水訓練を行う湯宿区住民

●みなかみ町自主防災組織活動補助金●

■補助金額 3万円を限度とする。

■対象経費 ①防災訓練に要すること ②防災知識の啓発に要すること ③防災用資機材の整備・充実に要すること（炊き出し訓練の材料費、訓練資機材の借り上げ料、訓練に要する消耗品費、講師謝金、研修参加費、印刷製本費、スコープ、つるはし、のこぎり、鎌、ビニールシートその他防災用資機材の購入経費）

後閑公民館が完成しました



後閑公民館がこの程完成し、12月17日に落成式が後閑区主催により、地元や町、施工業者等、多くの関係者列席のもと執り行われました。

施設名称は、区でアンケートを実施し、応募の中で最も多かった長年使われ親しみのある「後閑公民館」に決定されました。

同施設は、後閑区で管理運営を行いますので、利用等については後閑区にお問い合わせください。

■問い合わせ先

後閑区長事務所 ☎ (62) 6670

みなかみキャンドルナイト冬至inびーどろパーク

12月22日、月夜野びーどろパークにおいて、みなかみキャンドルナイト実行委員会による、みなかみキャンドルナイト冬至が開催されました。

今年で6年目を迎え、来場者は約2000個のキャンドルによる幻想的な空間を家族や恋人と一緒に楽しんでいました。ゴスペル「Creaクリエ」とハンドベル「ベル・コーロ」のコンサートが行われ美しい音に癒やされたほか、エコキャンドルづくりやサンドブラスト体験も盛況でした。



第65回芸術祭全国大会で徳山美和子さんが厚生労働大臣賞を受賞

10月27日、千葉県舞浜アンフィシアターにおいて第65回芸術祭全国大会が開催されました。

美容部門のアーティスティックデザインスタイル部門において、徳山美和子さん（髪工房花子／後閑）が豊かな創造力と確かな技術を発揮し、最優秀賞である厚生労働大臣賞を受賞しました。

「初めて参加した大会でしたが、自分ができる最高の作品を作りたいという強い気持ちで大会に臨みました。今後は、後進の指導にあたり地域の若い美容師の育成に力を注ぎたい」と抱負を語ってくれました。

共同募金 ～あたたかい思いやり～

昨年10月から12月にかけて、皆さまのあたたかい思いやりにより実施された共同募金の総額をお知らせします。

「赤い羽根募金」「歳末たすけあい募金」は群馬県共同募金会へ送金後、みなかみ町社会福祉協議会や福祉団体等からの申請に基づき適正に配分され、高齢者や障害のある方、児童福祉など地域福祉の向上のために活用させていただきます。

■募金総額	3,856,304円
〔赤い羽根募金	2,017,234円〕
〔歳末たすけあい募金	1,839,070円〕



▲募金を手渡す桃野小児童会

町少年サッカー大会・少年サッカーリーグが開催

■第8回みなかみ町少年サッカー大会結果

(12月6日、新治中央運動公園多目的広場)

高学年の部

- 優勝 新治フットボールクラブジュニアA
- 準優勝 月夜野サッカークラブジュニアA
- 第3位 水上FCジュニアA

低学年の部

- 優勝 月夜野サッカークラブジュニア
- 準優勝 新治フットボールクラブジュニア
- 第3位 水上FCジュニア

■第3回みなかみ町少年サッカーリーグ結果

(6月7日～10月4日)

Aリーグ(高学年の部)

- 優勝 新治フットボールクラブジュニア
- 準優勝 水上FCジュニア
- 第3位 月夜野サッカークラブジュニア

Bリーグ(中学年の部)

- 優勝 新治フットボールクラブジュニア
- 準優勝 水上FCジュニア
- 第3位 月夜野サッカークラブジュニア

Cリーグ(低学年の部)

- 優勝 月夜野サッカークラブジュニア
- 準優勝 新治フットボールクラブジュニア
- 第3位 水上FCジュニア



西山國弘さんが厚生労働大臣表彰を受賞

10月23日、東京明治座において食品衛生全国大会が開催され、西山國弘さん(湯原)が多年にわたる食品衛生の向上発展に努力された功績により厚生労働大臣表彰を受賞されました。

この大会は、食品衛生の一層の向上を図り、国民の食生活の安全と健康の増進に寄与するために開催されています。



人権擁護委員に石坂和利さんを委嘱



平成28年1月1日付けで、石坂和利さん(後閑)が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。石坂さんは澤田久子さん(後閑)の退任に伴い、あらたに委員として委嘱されたものです。

人権擁護委員は、地域において、人権相談や人権啓発、また人権救済など、各種人権擁護活動をおこなっています。

退任される澤田さんの2期6年にわたるご尽力に感謝いたします。また石坂さんの今後の活躍をご期待いたします。

故佐藤辰雄さんが旭日単光章を受章

故佐藤辰雄さん(吹路)は、昭和55年から旧新治村議会議員として、4期16年にわたり奉職し、その間、議長、副議長等を歴任されました。また、旧新治村助役として3年8か月にわたり在職し、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、12月17日に岸町長からご家族へ伝達されました。

おやこハッピーキッチンを開催

12月23日、保健福祉センターにおいてクリスマスケーキをつくろう！！をテーマにおやこ料理教室が開催されました。教室には小学生とその保護者が参加し、思い思いのクリスマスケーキを作りました。

参加者からは「親子で楽しく料理を作れて嬉しかったです」「オリジナルケーキを作る事ができ、親子で大満足です」等の声がありました。



生きる力を育むキャリア教育の推進



12月17日、新治中学校を会場に、県キャリア教育推進事業（平成26年度より3カ年指定）中間発表会が行われました。同校2年生が、職場体験学習で体験してきたことをグループごとに発表した後、同校1年生、新治小6年生らと共に、社会で働く上で大切なこと、今の自分たちにとって必要なことなどを熱心に話し合いました。

地域の方や保護者を交えたグループディスカッションを参観した群馬県教育委員会、利根沼田、吾妻地区のキャリア教育担当の先生方からは、「児童生徒の主体的な学習態度」や「地域の教育力の高さ」に感心する声が多く聞かれました。

利根郡子ども会上毛かるた大会で好成績

12月19日、片品村立片品中学校体育館において利根郡子ども会上毛かるた大会が開催されました。

町代表して6チームの団体及び選手が出場しました。各チーム等の成績等については次のとおりです。

なお、郡大会優勝チーム及び個人については平成28年2月7日にALSOKぐんま武道館にて開催される県大会に出場します。

●小学校低学年の部

団体戦	新巻子ども会	優勝
個人戦	上区子ども会 馬場理花	優勝

●小学校高学年の部

団体戦	布施子ども会	優勝
個人戦	上組子ども会 高橋由芽	準優勝

●中学生の部

団体戦	布施子ども会	優勝
個人戦	下区子ども会 吉野脩人	優勝



▲中学生の部
優勝 布施子ども会の皆さん



▲小学校低学年の部
優勝 新巻子ども会の皆さん



▲中学生の部 優勝 吉野脩人さん

『お詫びと訂正』 広報みなかみ1月号（第123号）10ページで紹介した「町上毛かるた大会」記事につきまして誤りがありました。正しくは団体戦高学年の部（5～6年）の準優勝は上区（上区子ども会）でした。お詫びして訂正します。

子育てサークルなどでクリスマス会を開催



12月中旬、子育て支援センター汽車ぽっぽ、子育てサークルキラキラ、わくわくにおいてクリスマス会が開催されました。ハンドベル演奏や読み聞かせなど様々なイベントが3か所で行われ、にぎやかな声につられて、すべての会場にサンタさんが来てくれました。サンタさんの登場に驚いて泣く子もいましたが、慣れてくると最後に笑顔で記念撮影をしていました。

右／子育てサークル わくわく
左／子育てサークル キラキラ
左下／子育て支援センター 汽車ぽっぽ



真田丸プロジェクト事業

黒い帯の先に立つ武士は、静かに城門に近づきてひと息ついてノックした。ややあつて城門は静かに開いた。黒い一団は滑るように入っていく。あるグループは真つ先に武器庫を囲み、あるグループは馬小屋を固めた。他のグループはいくつかに分かれ、抜刀してそれぞれ担当した宿舎へ入っていった。この間、先に立つ武士はひと言の指図もせず、部下の者も普段の仕事を事ながらに進めているという感じであった。こゝ一同、起きませい。我ら北条のもの、猪俣の手の者である。主命によりこの城をもらい受ける。武器庫も馬も全ておさえた。無駄な抵抗は止められよ。我々も不必要な殺生をしてはな

※この物語は歴史的事実に基づいたフィクションも含まれています。



北条勢 音もなく

紙芝居 名胡桃城物語

シリーズ 13

名胡桃城を制圧 主水切腹

らないと命を受けている。知つてのとおり、この城主鈴木主水殿は上田へ出ておられる。我々がこの城をこのように血を流す事なく平穩にもらい受け手が出来たのは、中山九兵衛殿の手引きと我が殿猪俣邦憲殿の采配による。静かに従つて貰いたい」

この頃、主水は岩櫃城で城主の矢沢頼綱に会つていた。頼綱は昌幸から届いたという手紙を一目見て「主水殿この花押は殿の花押とは違ふぞ。それにも当然声がかかるはずだ。私には何の知らせもない。九兵衛に計られたのだ。すぐ戻られよ。私の兵もつけよう」

「九兵衛、身内と思つて任せたのに計りおつたか」歯ぎりしりしながら返した名胡桃城にはすでに北条の旗が城門櫓には銃口が。やむなく主水一行は加勢を帰し郎党のみを率いて沼田の正覚寺へ、主水一計を案じ「こたびは邦憲殿の見事な采配の前に不覚をとつた。かくなるうへは邦憲殿に従いたい。どうぞお目通りを」と使いを出した。猪俣邦憲も一城の主、その魂胆を見抜いてこれを拒否。鈴木主水もこれまでと正覚寺の庭をかりて切腹したという。

みなかみ歴史ガイドの会 立岡正信

みなかみ町歴史ガイドの会

国民年金からの

お知らせ

国民年金の
任意加入について

60歳までに老齢基礎年金の受給期間(25年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済年金に加入していないときは、60歳以降(申出された月以降)でも任意加入することができません。

①年金額を増やしたい方は65歳までの間

②受給期間を満たしていない方は70歳までの間

③海外に居住する20歳以上65歳未満の日本人

なお、③を除き保険料の納付方法は口座振替が原則となります。加入手続きは役場町民福祉課です。

■問い合わせ先
 洪川年金事務所 国民年金課
 ☎0279(22)1607
 町民福祉課
 窓口・医療グループ
 ☎(25)5010

募 集

みなかみ町卓球大会の
参加者募集

参加者募集

体育協会主催の卓球大会を開催します。興味のある方はぜひお問い合わせください。

■開催日時▽2月14日(日) 午前9時から

■開催場所▽月夜野総合体育館

■参加資格▽町内在住者及び在勤者

■参加費▽無料

■申込方法▽卓球協会会長または教育課生涯学習推進室に個人で申し込んでください。

■申し込み・問い合わせ先
 卓球協会会長 内海
 ☎(25) 6981

■教育課生涯学習推進室
 ☎(25) 5025

みなかみ町フットサル
大会の参加者募集

大会の参加者募集

■開催日時▽3月13日(日) 午前8時30分集合

■開催場所▽月夜野総合体育館

■参加資格▽町内在住者または出身の中学生以上および町内在勤者等

■申込期限▽2月29日(月) まで

■申込方法▽代表者の氏名、住所、

電話番号、メールアドレスを報告してください。(1チーム5人以上)

■申し込み・問い合わせ先

町サッカー協会事務局 小川

☎080(5079)1323

Eメール mtsa@hotmail.co.jp

泰寧寺石段ひな飾り用
雛人形募集

雛人形募集

たくみの里「つるし雛・ひなめぐり」実行委員会では、ご供養をお考えの雛人形を募集しています。泰寧寺に飾った後にご供養させていただきます。※雛人形に限りません。雛人形はお返しできません。ガラスケース・嫁入り道具などはご遠慮下さい。

■募集期間▽2月1日(月)～3月20日(日) 午前9時～午後4時

■搬入場所▽たくみの里体験予約センター ※要電話連絡

■展示場所▽泰寧寺山門及び石段

■展示日▽3月26日(土)

■申し込み・問い合わせ先

たくみの里体験予約センター
 ☎(20) 6111

お知らせ

ダニエル・カールさんを招き
人権啓発・教育講演会を開催

流暢な山形弁を話す外国人タレントのダニエル・カールさんを講師に招き、人権啓発・教育講演会及びふれあい交流会を開催します。

■日時▽2月14日(日) 午後1時30分～午後3時30分頃

■場所▽カルチャーセンター

■内容▽講演会、ぴっころの皆さんによるハンドベル演奏会および抽選会

■参加費▽無料

■問い合わせ先

町民福祉課窓口・医療グループ
 ☎(25) 5010
 障害・福祉グループ
 ☎(25) 5011

平成28年度利根沼田地区
高等職業訓練校訓練生募集

高等職業訓練校訓練生募集

■入校資格▽中卒以上年齢制限なし(中高年齢者、定年退職者も可)

【木造建築科】

■修了期間▽3年

■修了後の特典▽修了後の技能照査に合格すると、技能士補となり、二級技能検定の学科試験免除

■諸費用▽入校金、訓練費、事業主会費、教科書代、実習教材費、給食費

※個別の金額は問い合わせください。

■申込期限▽3月31日

■受付時間▽火・木曜の午前8時～正午、土曜の午前8時～午後4時

■受付時間▽火・木曜の午前8時～正午、土曜の午前8時～午後4時

■受付時間▽火・木曜の午前8時～正午、土曜の午前8時～午後4時

■受付時間▽火・木曜の午前8時～正午、土曜の午前8時～午後4時

■受付時間▽火・木曜の午前8時～正午、土曜の午前8時～午後4時

■申し込み・問い合わせ先
利根沼田地区高等職業訓練校
☎(22) 4904

農業に使用する軽油は

課税が免除されます

軽油に課される軽油引取税は、農業に使用する場合で、一定の手続きを行うことで課税が免除されます。■対象▽農業を営む人が使用する農業用の機械で、ほ場などで農作業を行うために使用する軽油

■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」の交付申請を行う。※申請には「耕作証明書」や申請する機械の確認書類などの添付が必要。②「免税証」の交付を受け、給油の際に軽油販売業者に「免税証」を提出し、免税軽油を購入・使用する。③使用後、数量などを報告する。

■申請期間▽利根沼田行政県税事務所において、2月1日～19日に集中受付を行います。

■申請先▽利根沼田行政県税事務所

■問い合わせ先

利根沼田行政県税事務所

☎0278(22) 4336

利根沼田農業事務所

☎0278(23) 0188

自動車税は口座振替で

うっかり納期限を忘れても安心・便利・確実です。申込は、県内金融機関（ゆうちょ銀行は除く）、行政県税事務所、自動車税事務所、市町村窓口にある申込ハガキに記入して郵便ポストに投函ください（2月末必着）。

※軽自動車税は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

■問い合わせ先

群馬県自動車税事務所

☎027(263) 4343

税務課 住民税グループ

☎(25) 5007

相談

群馬県心身障害者

福祉センター巡回相談

■日時▽3月2日（水）午前10時～正午

■場所▽沼田市保健福祉センター 3階研修室

■相談科目▽整形外科

■相談内容▽身体障害者の補装具要否判定・身体障害者に関する各種相談

■持参するもの▽身体障害者手帳、印鑑

■その他▽重度障害者については自宅訪問もしますので、お問い合わせください。

※相談はすべて予約制です。希望者は2月24日（水）までに予約申し込みをしてください。

■申込・問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉グループ

☎(25) 5011

図書室 2月

中央公民館図書室

☎(62) 2275

■開室時間▽午前9時～午後5時（正午～午後1時は休室）

■休室日▽2月1日（月）、8日（月）、11日（木）、15日（月）、22日（月）、29日（月）

■おすすめの新书推荐

◎一般書▽人魚の眠る家／東野圭吾

◎児童書▽きえた!? かいけつゾロリ／原ゆたか

■開室時間▽午前9時～午後5時（正午～午後1時は休室）

■休室日▽2月1日（月）、8日（月）、11日（木）、15日（月）、22日（月）、29日（月）

■おすすめの新书推荐

◎一般書▽ユートピア／湊かなえ

◎児童書▽きみのおうちは／あんど うはるか

■開室時間▽午前9時～午後5時（正午～午後1時は休室）

■おはなしの会▽2月21日（日）午後2時

■休室日▽2月1日（月）、8日（月）、11日（木）、15日（月）、22日（月）、29日（月）

■おすすめの新书推荐

◎児童書▽なぞかけえほん／入船亭 扇里・きたがわめぐみ▽おぼけがとりつくおんがくかい♪／むらいかよ

■開室時間▽午前9時～午後5時（正午～午後1時は休室）

■おはなしの会▽2月18日（木）午後3時30分～

■休室日▽2月1日（月）、8日（月）、12日（金）、15日（月）、22日（月）、29日（月）

■おすすめの新书推荐

◎児童書▽なぞかけえほん／入船亭 扇里・きたがわめぐみ▽おぼけがとりつくおんがくかい♪／むらいかよ

子育て支援

子育て健康課健康推進G
☎(62)2527

母子健康手帳交付

- 会場▽子育て健康課
- 交付日▽2月/1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)▽3月/7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)
- 受付時間▽午前9時～11時30分▽午後1時～4時
- ※交付には30分程度かかりますので、時間に余裕をもってお出かけください。
- ※町では不妊治療費の助成を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。
- お問い合わせください。

ママヨガ教室

- 対象▽妊娠中から産後12か月くらいまでの母親
- 会場▽子育て支援センター(いはるこども園2階)
- 開催日▽2月/22日(月)▽3月/14日(月)
- 時間▽午前10時30分～約1時間
- 受付時間▽午前10時10分～10時20分
- 持ち物▽運動のできる服装、汗ふきタオル1枚

ベビーマッサージ

- 対象▽生後2か月～1歳の乳児
- 場所▽保健福祉センター
- 開催日▽2月/12日(金)▽3月/11日(金)
- 時間▽午前10時30分～11時30分
- 持ち物▽バスタオル、フェイスタオル、防水シート

乳児健診

- 対象▽4か月児、10か月児
- 会場▽保健福祉センター
- 健診日▽2月/17日(水)▽3月/16日(水)
- 受付時間▽4か月児/午後1時45分～2時15分▽10か月児/午後0時45分～1時15分

乳児相談・母乳相談

- 対象▽3か月児、8か月児、12か月児、妊婦及び産婦
- 会場▽保健福祉センター
- 開催日▽2月/4日(木)▽3月/10日(木)
- 時間▽午前9時30分～11時30分
- 受付▽3か月児(午前10時～10時15分/計測、問診、ふれあい遊び)▽8か月児(午前9時45分～10時/計測、問診、栄養相談)▽12か月児(午前10時15分～10時30分/計測、問診、栄養相談)▽妊婦及び産婦(午前9時30分～11時30分)※予約制

幼児健診

- 会場▽保健福祉センター
- 受付時間▽午後0時45分～1時30分
- 対象及び検診日
- ▽1歳6か月児健診(対象1歳7.8か月児) / 3月1日(火)
- ▽2歳児歯科健診(対象2歳1.2か月児) / 2月16日(火)
- ▽2歳6か月児歯科健診(対象2歳7.8か月児) / 2月23日(火)
- ▽3歳児健診(対象3歳1.2か月児) / 3月15日(火)

子育て支援センター 汽車ぽっぽ

- 対象▽就学前の子どもと保護者
- 会場▽子育て支援センター(いはるこども園2階)
- 開催日▽月～金曜日
- 時間▽午前10時～午後4時
- 【毎週木曜日はじゃんぶの日】
- ◎2月のじゃんぶの日
- 4日▽読み聞かせ
- 18日、19日▽「ひなまつり」の調理実習(要申込)
- 25日▽大きくなったかな?
- 保健師ミニ講座「おちんちんの話」(女の子のケアを含む)
- ◎3月のじゃんぶの日
- 3日▽読み聞かせ
- 10日▽お茶しませんか?
- 【特別メニュー】
- ☆バレンタインのティーパーティー

- 開催日▽2月8日(月)
- 場所▽汽車ぽっぽ 調理室
- 時間▽午前10時～(要予約)
- ※詳細はスタッフまでお問い合わせください。
- (リトミック)
- 開催日▽2月1日(月)、3月7日(月)
- 場所▽月夜野わんぱくクラブ
- 時間▽午前10時30分～11時30分
- ※つきよのこども園工事のため通行にご注意ください。
- 問い合わせ先
- 子育て支援センター
- ☎(64)1848

子育てサークル

- 子育て支援ボランティア等による、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。
- 【キラキル】
- 日時▽毎週火・金曜日(午前10時～午後2時)
- 会場▽いはるこども園体育館隣
- 【わくわく】
- 日時▽毎週水曜日(午前10時～午後2時)
- 会場▽水上公民館2階和室
- 問い合わせ先
- 子育て支援センター
- ☎(64)1848

町内の幼稚園・こども園・保育園・小中学校・高校
平成27年度 **卒園式・卒業式日程**

施設名	卒園・卒業 予定者	卒園・卒業式開始日時	
にいはるこども園	30人	3月22日(火)	午前10時
月夜野幼稚園	24人	3月23日(水)	午後 1時30分
月夜野幼稚園 下牧分園	9人		
月夜野北幼稚園	0人	予定なし	
月夜野保育園	30人	3月19日(土)	午前10時
水上わかくり こども園	24人	3月26日(土)	
古馬牧小学校	41人	3月24日(木)	午前10時
桃野小学校	29人		
月夜野北小学校	4人		
水上小学校	27人		
藤原小学校	3人		
新治小学校	43人		
月夜野中学校	83人	3月11日(金)	午前 9時15分
水上中学校	20人		午前10時
藤原中学校	3人		
新治中学校	63人		
利根商業高校	175人	3月 1日(火)	午前10時

子育てひろば

子育て支援ボランティア

「ふたば」

■対象▽就園前の乳幼児と保護者

■会場▽保健福祉センター

■開催日▽2月/12日(金)、19日(金)、26日(金) / 3月/11日(金)、18日(金)、25日(金)

■時間▽午前10時〜正午

【友だちと出会う楽しもうひろば】

2月26日(金)▽ひなまつり(参加費100円)

※麦茶が用意されますのでコップを持参してください。

■問い合わせ先

にここくらぶ

☎(62) 1103 下田佳奈子

子育てひろば

子育て支援ボランティア

「ほかほか」NPO法人北風塾

■対象▽就園前の乳幼児と保護者

■会場▽元J A利根沼田月夜野北事業所

■開催日▽毎週月・火・水曜日

■時間▽午前10時〜午後3時

【友だちと出会う楽しもうひろば】

2月16日(火)▽おひなさまを作ろう(参加費無料、予約不要)

■問い合わせ先

子育てひろば「ほかほか」

☎(25) 3535

健康クーポン券
対象事業

健康教室開催のお知らせ

開催日	時間	教室名	対象者	定員
2月 2日(火)	10:00~ 11:30	みなかみガールのための運動教室 「アロマリンパマッサージ」 ■申し込み 1月4日(月)~定員まで	20~49歳の女性	20人
2月24日(水)	10:00~ 11:30	みなかみガールのための運動教室 「Let's エアロビクス」 ■申し込み 2月2日(火)~定員まで	20~49歳の女性	20人
3月17日(木)	10:00~ 11:30	みなかみガールのための運動教室 「Let's エアロビクス」 ■申し込み 2月2日(火)~定員まで	20~49歳の女性	20人

■場所/保健福祉センター ■参加費/アロマ代300円(2月2日のみ) 他は無料

■持ち物/上履き、タオル、飲み物、運動しやすい服装

※申し込みは先着順となりますので、ふるって参加ください。

◇健康クーポン券とは？

健康教室に1回参加すると1ポイントが贈呈され、5ポイント貯めた人に年度末に健康クーポン券が贈呈されます。この健康クーポン券は、2年間に限り町の健(検)診を受ける際の自己負担額1,000円分が無料になるクーポン券です。既に4月から実施済みの教室も対象となっています。

～健康教室に参加して、健康クーポン券でお得に健(検)診を受けましょう！～

■問い合わせ先 子育て健康課 健康推進グループ ☎(62)2527

<http://www.town.minakami.gunma.jp/55sosiki/kosodatekenkou/2015-0119-1331-48.html>



「つるし雛」展示に
参加してみませんか？

たくみの里「つるし雛・ひなめぐり」実行委員会では香りの家をメイン会場としてたくみの里内5カ所でするし雛」展示を開催します。お持ちのつるし雛を飾りつけ、多くの皆さんと感動を分かち合いたしましょう。

■展示期間▽3月1日(火)～4月3日(日)

■募集期日▽2月20日(土)～3月末頃まで

■搬入場所▽たくみの里体験予約センター(午前9時～午後4時)

■搬出日▽4月3日(日)午後3時～

■申し込み・問い合わせ先
たくみの里体験予約センター
☎(20)6111

へき地診療(ふれあい出張診療)実施予定
(沼田脳神経外科病院)

地区	診療地・診療時間	2月	3月
水	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	5日(金)	4日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	9日(火) 23日(火)	8日(火) 22日(火)
新 治	赤谷公民館 9:00～12:30	16日(火)	15日(火)
	入須川分館 9:00～12:30	3日(水) 17日(水)	2日(水) 16日(水)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	10日(水) 24日(水)	9日(水) 23日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	26日(金)	25日(金)

■問い合わせ先 沼田脳神経外科循環器科病院
(へき地診療担当) ☎(22)5052

巡回診療車運行予定(国立沼田病院)

地区	診療地	開始時間	2月	3月
月 夜 野	小和知公民館前	16:00	25日(木)	24日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	16日(火)	15日(火)
水 上	大芦公民館前	13:20	25日(木)	24日(木)
	北部生活改善センター前	14:10		
	原集古館前	14:40		
新 治	粟沢公民館前	15:30	16日(火)	15日(火)
	上羽場分館前	12:30		
	茅原 高齢者会館前	14:00		
	笠原生活改善センター前	14:30		
	東峰分館前	15:00		
	入須川分館前	15:20		

■問い合わせ先 独立行政法人国立病院機構沼田病院 ☎(23)2181

みなかみ町社会福祉協議会
相談所

心配ごと(民生・人権・行政)相談所

- 新治会場 2月16日(火)
会場：のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 3月15日(火)
会場：町保健福祉センター2階

法律相談所

- 水上会場 2月12日(金)
会場：社会福祉協議会水上支所
- 新治会場 3月11日(金)
会場：のぞみ館 相談室

相談は予約制で先着順です。
時間は午後1時30分～4時まで。

●問い合わせ先 ☎(62)0081●

群馬県保険医協会
24時間健康テレホンサービス

☎027-234-4970

※約3分の健康講話(テープ音声)が聞けます。

- 2月
- 月曜 ロコモティブシンドローム
 - 火曜 ストレスと糖尿病
 - 水曜 かみしめ・食いしばり(TCH)
 - 木曜 噛む力を鍛えましょう
 - 金曜 MRIとCTについて
 - 土日 ジェネリック医薬品とは？

2月の「直接相談タイム」

- 18日(木) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分～9時まで
- ◎上記時間帯に電話すると、専門医が直接相談に応じます。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターからのお知らせ

家族介護教室

包括支援センターでは「いつまでも自分で口から食べるために」をテーマに家族介護教室を開催します。

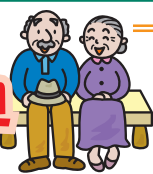
介護されている方のほか、興味があり学んでみたいという方も大歓迎です。

- と き：平成28年3月4日（金）
- 場 所：みなかみ町保健福祉センター（みなかみ町月夜野118番地）
- 内 容：《午前の部》午前9時30分～正午（1階 調理実習室）
調理実習：「飲み込みやすい食事」
講師：町栄養士
持ち物：エプロン・三角巾をご持参ください。
《午後の部》午後1時30分～午後3時（2階 会議室）
講話：「いつまでも自分で口から食べるためにやっておくこと」
講師：群馬県在宅歯科衛生士会 歯科衛生士
※午前、午後の部ともに定員30名で、どちらか一方でも参加ができます。
- 問合せ、申し込み先 地域包括支援センター ☎(62)0540

回覧板「見守り新鮮情報みなかみ」毎月15日発行

発行元：みなかみ町高齢者等支援ネットワーク

元気に
介護予防!!



今月は実践の脳トレ・チャレンジコースです。健脳筋トレです。

「思い出し腰割り」

今回は下半身の筋肉をトータルに鍛えながら、今日あったことや明日の予定を思い出しメモします。

●やり方

- ①テーブルにメモの準備をする。
- ②テーブルの前に立ち、両足を肩幅より大きく開き、背筋を伸ばしておなかを引き締めます。つま先はやや外側に向けます。
- ③腰をしっかりと落として、太ももが床と平行になるくらいまでひざを曲げ、股関節を伸ばしながら、今日あったことを思い出しメモをとる。昨日食べたものを書いてみたり、さんずいの漢字を思い出せるだけ書いてみたりするのもいいと思います。

腰割り姿勢や空いす姿勢をとってメモを取って下さい。
一度に行う運動時間は30秒を4セット程度です。



■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540



歳時記

みなかみ町の主な行事予定

2月

- 3(水) ■茂左衛門地藏尊千日堂豆まき ●千日堂 午前9時～
- 11(祝) ■建国記念の日
- 鹿児島県奄美市笠利町(奄美大島)の小学生来町 ●宝台樹スキー場ほか 15日まで
- 25(木) ■三国会小中学生スキー大会 ●水上高原スキーリゾート

3月

- 中旬 ■3月議会定例会(8日から18日まで) ●本庁舎議場
- 1(火)～4/3(日) ■つるし雛・ひなめぐり ●たくみの里
 - 12(土) ■みなかみかまくら祭り&キャンドルナイト ●宝台樹スキー場 午後3時30分～(予定)
 - 13(日) ■ゆびそ温泉雪像祭り(第2日曜日) ●湯楡曾公園特設会場
 - 20(日) ■みなかみスノーフェスティバル ●水上高原スキーリゾート
 - 21(祝) ■春分の日
 - 茂左衛門地藏尊縁日 ●茂左衛門地藏尊千日堂
 - 26(土) ■泰寧寺石段ひな飾り ●泰寧寺山門及び石段
- ※町内の保育園、こども園、幼稚園、小学校、中学校、高校の卒園式及び卒業式の日程は17ページに掲載

2月号 第124号
平成28年2月1日発行

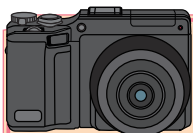


Photo ギャラリー

▶冷え込む体育館で真剣な表情で取り組む水上小の児童たち

町内各小中学校で新年書き初め大会が行われました。水上小3、4年生はお手本を見ながら丁寧に書き上げました。上手に書けたものは、校内に展示して保護者にみてもらうそうです。



2月の納税

■納期限：2月29日(月)

- 国民健康保険税(第11期)
- 国民年金(1月分)
- 後期高齢者保険料(第8期)
- 介護保険料(第6期)

おともだちがふえたよ! 12月の出生者

男子	女子	計
1人	10人	11人

数字は住民基本台帳(1/15現在)に基づくものです。

人口と世帯 1月1日現在

総人口	20,235人 (-25)
男	9,764人 (-11)
女	10,471人 (-14)
世帯数	8,113世帯(-5)

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



役場栄養士おすすめ地産地消レシピ

「もやしのカレーサラダ」

材料(4人分) 1人分のエネルギー78kcal、塩分1.3g

もやし…… 1袋(200g)	A	オリーブ油 …… 大さじ1(13g)	塩 …… 少々(0.5g)
きゅうり …… 1本(100g)		酢 …… 大さじ1・2/3(25g)	こしょう …… 少々
にんじん …… 1/2本(80g)		カレー粉 …… 小さじ1(2g)	
カニかまぼこ …… 100g		醤油 …… 大さじ1(18g)	



- 作り方
- ①にんじん・きゅうりはせん切りにする。もやしは洗う。カニかまぼこは割く。
 - ②もやしとにんじんを茹でる。
 - ③ボウルにAの調味料を混ぜ、①②を加えて和える。

●ワンポイントアドバイス
カニかまぼこの代わりに、ちくわやハムでも美味しくできます。

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27年4月末現在 109名から171作品を収蔵
広報にて紹介した作品数 115/171

『スルメイカ』作者/吉増麻里子
規格・素材/W1,940mm×H1,940mm
キャンバス・油彩

◎みなかみ町芸術のまちづくり実行委員会
http://tgd-minakami.org/

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階で展示中です。
■開場日 月～金曜日(祝祭日は除く) ■開場時間 午前9時～午後4時30分

