

水と森・歴史と文化に息づく利根川源流のまち みなかみ

2017 (平成29年)

広報

みなかみ

2

Public Information Minakami

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

No.136



特集

みなかみ町成人式 健診結果を活かそう

◆ 今月の表紙 ◆

1月8日、みなかみ町カルチャーセンターで成人式が開催されました。1月本来の寒さの中、式典を終えた新成人は久しぶりにあう同級生や懐かしい先生たちと笑顔いっぱい記念写真をとっていました。新成人やご家族の方につきましては大変おめでとうございます。



Minakami
Planning area for UNESCO's MAB-BR



第12回みなかみ町成人式

1月8日、カルチャーセンターにおいて第12回みなかみ町成人式が開催されました。新成人230名（月夜野地区100名、水上地区73名、新治地区57名）は、この日のために用意したスーツや紋付き袴、振り袖などに身を包み、成人した喜びと責任を感じて決意を新たに厳肅な雰囲気の式典に参加しました。

式典後には東京大学大学院教授、総合文化研究科副研究科長の太田邦史おおた くにみちさんによる祝賀記念講演が行われました。



『自主的な人になるために』 私たちは、生涯学習時代を迎えた今日、自己の個性を伸ばすとともに、他人の個性をも尊重し、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』 私たちは、日本をわが郷土を愛し、心豊かで誠実な、真に美しい日本人でありたいと願いそ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』 私たちは、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。



誓いのことば
 岡村竜輝おかむら たかひさん(月夜野地区)

第12回みなかみ町成人式

町長をはじめ多くの方に祝福や励のお言葉を頂き、新成人としての喜びを噛みしめると同時に、今後の責任の重大さを痛感しております。新成人一同を代表して、心より感謝申し上げます。

私たちは、このみなかみ町で多くの人たちに支えられながら学び、育つことができ、胸を張って今日を迎えることが出来ました。

いつもは優しく、時には厳しく指導して下さいました先生方、私たちの姿を見守り続けて下さった町の方々、同じ時を過ごし共に切磋琢磨し合った仲間たち、そして、私たちに常に寄り添い沢山の愛情を注いでくれた家族。改めて恵まれたこの環境で成長出来た事を誇りに思います。



答辞 ~抜粋~
 鈴木京輔さん(新治地区)



▲根津教育長職務代理者から記念品を受け取る

記念品贈呈
 齋藤樹季さん(水上地区)



さて、私たちは本日、大人への第一歩を踏み出しました。既に就業している者もいれば、学業をしている者もいます。立場は違えど二十歳という大きな節目を迎えた今、私たちは社会に対し責任を持ち、社会的に認められるよう努めなければなりません。とはいえ、私たちはまだまだ未熟者です。

今後とも、皆様のご指導の程どうぞ宜しくお願い致します。必ず期待に応え、私たちは豊かな日本の未来を創っていきます。

これからの人生、今まで以上に上手いかないことや、困難があることと思えます。そんな時、倒れるなら前へ、躓いても前に向かって進んでいきます。社会の波にのまれても、自分らしさを持ち続け、豊かな人生を歩んでいくことをここに誓い、答辞とさせていただきます。

祝賀記念「生物がいろいろいる理由」
 講演者 太田邦史さん

東京大学大学院教授 太田邦史さん

「生物がいろいろいる理由」と題して、生物によりモテる基準が違ふことや生物は遺伝子と環境により大きく変化することを事例で紹介しました。また、自らが二十歳に感じた「人のつながりを大切に」とエールを送りました。

健診結果を

活かそう

生活習慣病を予防して楽しい日々を過ごしましょう



■問い合わせ先
子育て健康課 健康推進グループ
☎(02)25227

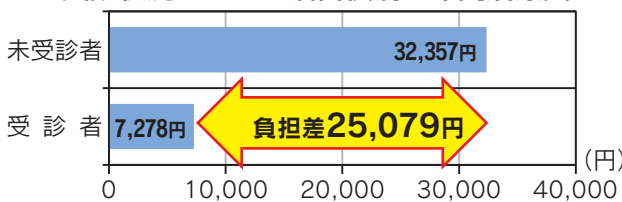
みなかみ町では、生活習慣病を予防するためメタボリックシンドロームに着目した健康診断（健診）を35歳から行っています。平成27年度は2,227人の方が受診されました。そのうち35歳〜39歳の方（若年者健診）81人、40歳〜74歳の国民健康保険加入の方（国保特定健診）1,691人、75歳以上の方（後期高齢者健診）455人でした。また、27年度から慢性腎障害（人工透析）を予防するため、健診項目に腎機能検査（血液検査）を追加しました。

◆国保特定健診の受診状況（見えること）

平成27年度の国保特定健診の受診率は38%で、県平均41%を下回っています。平成25年度に医療機関で受診する個別健診をはじめ一旦受診率は増加しましたが、伸び悩みの状態です。「みなかみ町国民健康保険データヘルス計画」では平成29年度の目標値は50%です。特定健診受診者と未受診者の生活習慣病にかかる一人あたりの年間治療費を比べると、健診未受診者が約2万5千円高くなっています。

健診を受診して生活習慣病が重症化することを防ぎましょう。

受診状況による生活習慣病の年間治療費



【表1】国保特定健診における生活習慣の割合（%）

| | 町 | 県 | 国 |
|------------------|------|------|------|
| メタボ該当者 | 15.6 | 17.5 | 16.7 |
| メタボ予備軍 | 11.7 | 10.8 | 10.7 |
| 非肥満高血糖 | 8.3 | 10.4 | 9.2 |
| 運動習慣がない(1回30分以上) | 60.7 | 54.3 | 58.8 |
| 喫煙 | 15.3 | 13.6 | 14.3 |
| 1日飲酒量 | 1~2合 | 44.4 | 36.3 |
| | 2~3合 | 22.1 | 14.1 |
| | 3合以上 | 5.6 | 3.6 |
| 生活習慣改善の意欲なし | 51.2 | 38.5 | 31.0 |

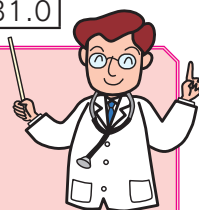
◆生活習慣改善の意欲が力ギ

みなかみ町のメタボ該当者と予備軍の割合は県や国とほぼ同じですが、年々増加傾向にあります。また生活習慣では運動習慣の無い人は60%、喫煙者は15%、1日飲酒量が1〜2合の人は44%で2合以上の人は27%、生活習慣改善の意欲がない人は51%と県や国よりも多い状況にあります。運動不足、味の濃い食事や高カロリー、ロリーの食事、喫煙などが重なってメタボが生じていると考えられます。

【表1】

ご存じですか?「健診」と「検診」の目的

“健診”は健康診断の略で身長や体重、血液などさまざまな体の数値を検査し、体の異常を見つけるためだけでなく、その結果を健康管理に役立てていくものです。一方“検診”は特定の病気を早期発見し、早期治療することが目的です。



健診結果を活かそう

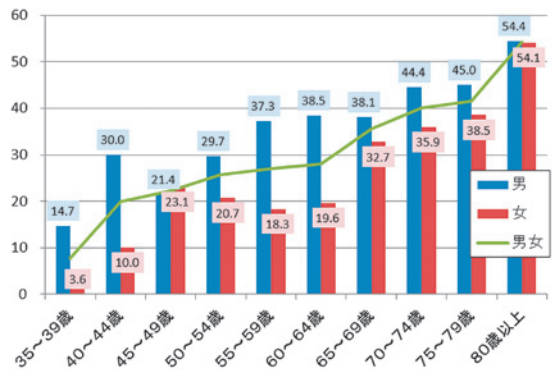
【表2】国保特定健診結果の男女別異常項目(%)

| 〈男 性〉 | | | | 〈女 性〉 | | | |
|-------|----------------------------|------|------|-------|----------------------------|------|------|
| 順位 | 項目(基準) | 町 | 県 | 順位 | 項目(基準) | 町 | 県 |
| 1 | 上の血圧 (130mmHg以上) | 51.8 | 52.1 | 1 | LDLコレステロール (120mg/dl以上) | 56.2 | 58.7 |
| 2 | HbA1c(血糖値) (5.6%以上) | 51.2 | 59.1 | 2 | HbA1c(血糖値) (5.6%以上) | 52.0 | 60.4 |
| 3 | 腹 囲 (85cm以上) | 44.7 | 49.4 | 3 | 上の血圧 (130mmHg以上) | 41.1 | 47.0 |
| 4 | LDLコレステロール (120mg/dl以上) | 42.2 | 47.0 | 4 | 下の血圧 (85mmHg以上) | 18.4 | 16.4 |
| 5 | 下の血圧 (85mmHg以上) | 35.2 | 26.8 | 5 | 腹 囲 (90cm以上) | 17.9 | 17.8 |

◆寒さが厳しくなるこの時期、
高血圧にご用心

国保特定健診の結果で最も多かった異常は、男性は収縮期血圧(上の血圧)で51.8%、女性はLDLコレステロールで56.2%です。また、男女ともに拡張期血圧(下の血圧)の異常は県平均よりも多い状況です。【表2】年齢別では男女とも年齢が上がるにしたがい、高血圧の割合が多くなっていきます。【図1】

【図1】町の年齢別高血圧者割合(%)



◆高血圧予防のポイント

1. 家庭血圧を測ろう
自分の血圧の特徴を知るために家で血圧を測りましょう。また近年は高血圧の診断に、家庭血圧が使われるようになっていきます。
家庭血圧の基準は血圧の上が135以上または下が85以上です。
2. 体を動かそう
BMI25以下の適正体重を維持しましょう。運動はウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動がお勧めです。
3. 減塩とカリウムの摂取を
薄味は続けていけば慣れてくるものです。無理せず少しずつ減塩に取り組みましょう。また、野菜や果物などに含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。

家庭血圧のはかりかた



4. 禁煙は今すぐに!
飲酒は回数と量に気をつける
タバコの成分が血管を収縮させるため高血圧には禁物です。受動喫煙も避けましょう。本町では多量飲酒の人が多く、適量を守り、休肝日をつくるなど、お酒と上手なお付き合いをしましょう。
5. 休養
入浴や趣味の時間などホッとする時間を作ったり、十分な睡眠をとるようにしましょう。
6. 日常生活上の注意
寒い季節、お部屋と廊下や脱衣場などの温度差をなくしましょう。外出時にも衣類等で上手に調整しましょう。また、いきまないよう便通を整えましょう。

【図2】高血圧予防のポイント

血圧コントロールのポイント!

- 適正体重**
BMI 25以下でスリムライフ
- 身体活動**
ゆるやかに、気持ちの良い有酸素運動を! ウォーキングやラジオ体操がおススメ
- 食生活**
・おいしい減塩生活!
・野菜、果物を摂ろう
・飽和脂肪酸を控えて血流スムーズに
- 睡眠・休養**
・十分な睡眠で心臓を休めよう
・ほっとする時間や温めの入浴でリフレッシュ!
- お酒・たばこ**
・適量と休肝日を守って、上手な付き合いを!
・早めの禁煙が未来を変える!
- 日常生活**
・お部屋や外出時の温度差をなくそう
・便通を整えてにこにこライフ

◆薬と上手にお付き合い

お薬を飲むことで心臓病などの合併症が防げます。治療薬は長期間の継続が基本ですので、医師と相談して実行できる治療プランを立てましょう。お薬は決められた量を決められたとおり飲むことが重要です。

◆自分らしく楽しい日々を過ごすために

重い病気になると、思いどおりの生活ができなくなり、医療費も多くなかかります。定期的に診察や健康診断を受けて、生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に努めましょう。

町民税申告相談のお知らせ

申告期間 2月16日(木)～3月15日(水) ※土日を除く

町民税は、地方税法の規定に基づき、平成29年1月1日現在、本町に居住している人は平成28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力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営業等、農業、不動産、配当などの所得があった人
- ⑤病気、失業、学生等で所得が無かった人やどなたの扶養親族にもなっていない人

■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28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
- ⑤マイナンバー制度による本人確認書類
 - ・個人番号カード又は通知カード＋運転免許証、健康保険の被保険者証



*** 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28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28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られませんと、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。

■申告受付場所・日程

次ページ申告相談日程表のとおりです。

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 | 木 | 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 | 金 | 湊尻・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 | | |
| | | 20 | 月 | 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 | | |
| | | 21 | 火 | 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 | 水 | 後閑 | 午前9時～午後3時30分 | 中央公民館 3階大会議室 | | | | |
| 23 | 木 | 月夜野地区で指定日に申告できなかつた人 | 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 | 金 | 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 | | |
| | 27 | 月 | 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 | 下新田会館 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | 28 | 火 | 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 | | | |
| | | | 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 | 2 | 木 | 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 | | | |
| | | | 3 | 金 | 新治地区で指定日に申告できなかつた人 | 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 | |
| | | | | | 新治地区で指定日に申告できなかつた人 | 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 | 6 | 月 | 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 | | |
| | | | | 川上・湯原・阿能川 | 午前9時30分～午後3時 | 観光会館 会議室 | | |
| | | 8 | 水 | 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 | | |
| | | 9 | 木 | 粟沢・綱子・幸知・湯松曾・ 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 | | |
| | | 10 | 金 | 水上地区で指定日に申告できなかつた人 | 午前9時30分～午後2時 | 水上保健センター | | |
| 全町 | 3 | 13 | 月 | 指定日に申告できなかつた人 | 午前9時～午後3時30分 | 中央公民館 3階大会議室 | | |
| | | | | 14 | 火 | 指定日に申告できなかつた人 | 午前9時～午後3時30分 | 中央公民館 3階大会議室 |
| | | | | | | 15 | 水 | 指定日に申告できなかつた人 |

※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階となっておりますので、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。

— 不明の点は下記までお問い合わせください。 —

問い合わせ先／税務課 住民税グループ ☎(25)5007

生ごみ(赤袋)の分別を徹底してください

問い合わせ先/生活水道課 奥利根アメニティパーク ☎(64)1167

生活水道課アメニティパークでは、平成28年10月から生ごみの分別回収を開始しています。生ごみ(赤袋)を可燃ごみ(黄袋)と分別回収をすることで可燃ごみの水分含有率を減らし、乾燥にかかる燃料費の削減が図れます。一般家庭では配布された生ごみ袋を使用し、可燃ごみの排出を減少することができます。この分別回収促進のために、各家庭に生ごみ回収袋が無料配布されていますので、ぜひご活用してください。

また、分別回収された生ごみは資源リサイクルセンターに運搬され農作物用の肥料として加工されて再利用されます。生ごみに金属やプラスチックやフィルムなどの石油製品が含まれていると肥料としてリサイクルできませんので、生ごみ袋に廃棄する際にはご注意ください。

家庭ごみのリサイクル



～農業者の皆さんへ～ 青色申告を始めましょう!

問い合わせ先/農政課 農政グループ ☎(25)5015

青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。青色申告には、税制上のメリットもありますので、早速取り組んでみましょう。

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成29年3月15日までに最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

この申請を行えば、平成29年分の所得から青色申告を行うことができます。(申告時期は平成30年2月～3月)

なお、政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。

■収入保険制度の具体的な仕組み

収入保険制度は、品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補填する仕組みです。

- 青色申告を行っている農業者(個人・法人)が対象です。
- 当年の収入が基準収入の9割(5年以上の青色申告実績がある場合)を下回った場合に、下回った額の9割(支払率)を補填します。
- 農業者は、保険料・積立金を支払って加入します。(任意加入)

(収入保険制度の導入及び農業災害補償制度の見直しについては、農林水産省ホームページ(http://www.maff.go.jp/j/keiei/hoken/saigai_hosyo/syu_nosai/index.html)に掲載しています。)

■問い合わせ先 農林水産省 関東農政局群馬県拠点地方参事官室中部・北部地区担当 ☎027(221)1182



群馬県のマスコット「くんまちゃん」

許諾第28-11107号

住宅分譲地「うららの郷」販売中!!

問い合わせ先／総合戦略課内 みなかみ町土地開発公社 ☎(25)5030

みなかみ町土地開発公社では、下羽場区に造成した行政分譲住宅地『うららの郷』を販売しています。次期販売区画となっていた区画No.33～50に歩道を新設し、平成28年3月より販売を開始しました。

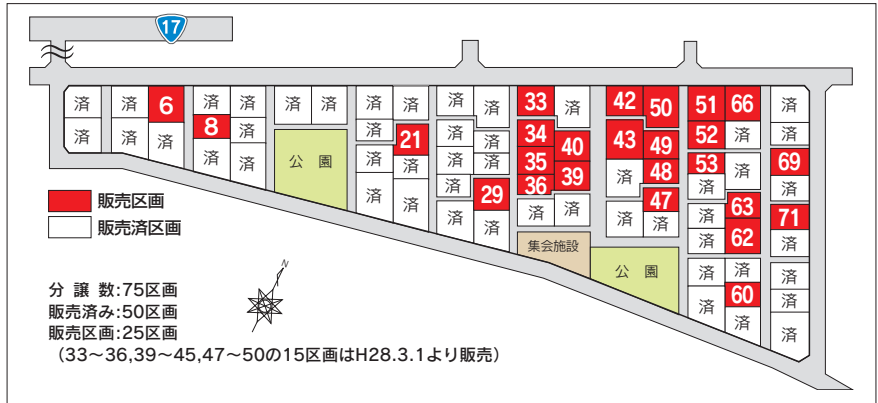
購入後3年以内に建築された方へ分譲価格の2.5%を助成。また、分譲希望者へうららの郷を紹介した方へ分譲価格の3%（上限あり）の謝礼等を用意しています。

その他、みなかみ町の支援制度等もありますので、詳しくはみなかみ町土地開発公社（総合戦略課内）までお問い合わせください。

- 用途地域 区域外
(うららの郷住宅地建築協定あり)
- 建ぺい率 50%
- 容積率 100%
- 施設 公園2か所・集会所1か所
- ガス プロパンガス（各戸契約）
- 上水道 止水栓引込み済み
- 排水 各戸合併浄化槽
(みなかみ町補助金あり)

■分譲価格
317万6,100円（231.83㎡）～605万9,700円（406.83㎡）

■うららの郷ホームページ
[みなかみ町 うららの郷]で検索！ <http://www.town.minakami.gunma.jp/kosya/>



MINAKAMI SKI
使用済みリフト券
でお得！
with
Coca-Cola

みなかみ町で
スキーをしよう！

みなかみ町スキー場
使用済みリフト券でお得！
キャンペーン開催中

毎年ご好評頂いているキャンペーンが今年も開催しております。

みなかみ町のスキー場と町内の飲食店・日帰り温泉などの施設が連携して、町内スキー場の利用者へのサービスを実施しています。

参加店舗で使用済みリフト券を見せると、ドリンクサービスや割引などの各種サービスを受けることができます。町内飲食店40店舗以上のお店が参加しており、それぞれお得なサービスをご用意しております。

また、今年はコカ・コーラとコラボ！さらにお得な内容になっています。スキーを楽しんだ後の休憩や渋滞待ち、寄り道などにチケットを持ってお立ち寄りください。

スマートフォン、タブレットから参加店舗の確認はこちら

問い合わせ先／みなかみ町観光協会 ☎(62)0401

第17回

みなかみ スノーフェスティバル



今年も水上高原スキーリゾート内特設会場において「第17回みなかみスノーフェスティバル」を開催します。子ども向けイベントなども開催しますのでご家族でご参加ください。

開催要項

- 日時／3月20日（月）春分の日 ○受付／午前8時～ ○スタート／午前10時～
- 会場／水上高原スキーリゾート
- 種目・コース／○歩くスキー、スノーシュー ○1km、3km、5km、10km、初心者体験
※競技ではないため、タイム測定は行いません。
※初心者体験コースはインストラクターの指導を受けられます。
- その他催し物・賞品等／○参加者全員に参加賞を贈呈 ○宝さがし大会 ○お楽しみ抽選会
○ゆるキャラじゃんけん大会
- 参加料／一般1,000円、高校生以下500円 ※未就学児は無料です。
- 申込方法／所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込みください。
- 申込期限／2月28日（火）
- レンタルスキー・スノーシュー
／用具のレンタルを希望される人は、参加申込書内のレンタル希望欄を忘れずに記入し、参加料にレンタル料金を添えて申し込みください。
- 宿泊希望者／宿泊を希望される人は、水上温泉旅館協同組合
またはみなかみ町観光協会、水上高原ホテル200までお問い合わせください。
○水上温泉旅館協同組合 ☎（72）2611
○みなかみ町観光協会 ☎（62）0401
○水上高原ホテル200 ☎（75）2222
- 問い合わせ先／観光商工課 観光振興グループ
みなかみスノーフェスティバル事務局 ☎（25）5017

みなかみフォトコンテスト2017を開催します

問い合わせ先／総合戦略課 企画グループ ☎(25)5001

みなかみ町には四季を感じるロケーションがたくさんあります。みなかみ町の暮らしの中で感動した風景や年中行事、地域伝統、旅行を楽しみながら撮った写真などの作品を集めてフォトコンテストを開催します。

みなさんの応募した作品が、町のイメージをつくる代表的な写真になったり、新たな町の魅力を掘り起こした観光ポスターやカレンダー（平成30年度）となって多くの人を呼び込みます。応募の詳細はホームページをご覧ください。写真部門の募集期間まで時間がありますので最高の写真を準備しておいてください。



■募集テーマ／第1部 自然・風景の部 第2部 まつり・イベント・アウトドアの部

※およそ1年以内に撮影したものであれば、応募できます。

■応募資格／どなたでも応募できます（※中学生以下は保護者の了解を得てください）

■2つの部門

(1) 写真部門…

作品規格 JPEG形式の画像データまたは、カラープリント4つ切りで応募してください。画像データサイズは1800万画素以上で5Mバイト程度を基準とします。高精度な画像を応募できます。

募集期間 一次募集 平成29年7月1日～平成29年9月30日

二次募集 平成29年11月1日～平成29年12月31日

応募方法 【電子メールでの応募先】 minakami-photo@town.minakami.gunma.jp

応募票の必要事項を明記してください。記入漏れがあると受賞を取り消す場合があります。

【郵送および持参での応募先】

〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野1744-1 みなかみ町観光協会

〒379-1393 群馬県利根郡みなかみ町後閑318 総合戦略課 フォトコンテスト係

(2) インスタグラム部門…

作品規格 写真投稿アプリ「Instagram（インスタグラム）」を利用し、スマートフォンで撮影したものを簡単に応募できます。※写真加工可

募集期間 平成29年2月1日～平成29年12月31日

応募方法 【Instagram】 ハッシュタグ「#minakamipho」を付けて投稿してください。

■審査・賞品

審査結果は平成30年2月にみなかみ町ホームページおよび広報みなかみで公表されます。写真部門から年間大賞、優秀賞、入選が選ばれます。Instagram部門から特別賞、入選が贈られます。

●写真部門

年間大賞

1作品・10万円分のみなかみ町旅行券

優秀賞

2作品・5万円分のみなかみ町旅行券

入選

8作品・5000円分のみなかみ町商工会賞品券

●Instagram部門

特別賞

3作品・3万円分のみなかみ温泉ペア宿泊券

入選

8作品・5000円分のみなかみ町商工会賞品券

利根商業高等学校 楽天IT学校で実践経験を積む

昨年度に引き続き楽天IT学校に参加した利根商は、「ふるさと納税をテーマにした地域貢献」に取り組みました。

地域経済科の3年生33人は6つのチームに分かれ、町が扱うふるさと納税の返礼品から1つ選び、全8回の授業を通してマーケティングの基礎や電子商取引の実践を学びながら返礼品をPRするWEBページを作成して全世界に発信しました。

授業は5月から始まり、PRページが公開された11月4日から1月15日までの期間中73日間で380件190万円の寄付が生徒たちの作成したページを通して寄せられました。

1月13日、東京ミッドタウンで行われた楽天IT学校の集大成であるプレゼン大会「楽天IT学校甲子園」に「のむヨーグルト&塩ヨーグルトセット」のPRを行った「チームゴリラえもん」が学校代表として出場しました。

全国から集まった67校により本選出場12校を決める予選ブロックが行われましたが、残念ながら予選敗退となりました。

チームのメンバーは「練習をしていた学校の体育館よりも小さな会場だったのであまり緊張しなかった。」と振り返り、チームリーダーの笛木花菜美さん（永井）は「練習以上の発表ができた。一生懸命練習したプレゼンを本選でも見てもらいたかった。」と悔しさを滲ませました。

今回、実践的な電子商取引の経験を積んだ利根商生のさらなる活躍が期待されます。



▲予選の発表を終えたメンバー

利根商業高等学校 地域との連携が評価されました

全国高等学校生徒商業研究発表大会で優秀賞
(大会日程 平成28年11月17日～18日)

この大会は生徒が商業に関する課題をどのように考え、解決に導き、実践したかを評価するものです。パソコン部の地域活動は観光面での地域活性化を題材とし大河ドラマで盛り上がった真田丸を切り口に食と観光を結びつけた取組を行いました。散策マップやWebの作成、沼田市内の精肉店の協力により「小松姫コロッケ」の開発などでプロモーション戦略を考え地道に取り組みました。

県大会、関東大会を勝ち抜き、11月に全国大会に出場となりました。利根商パソコン部にとって初めて2年連続出場となりました。川端雄哉さん（部長）は「多くの方の協力があったおかげで、全国大会で優秀賞



が取れました。さらによいものになるよう頑張りたい。」と受賞を喜びました。

群馬県青少年顕彰

(大会日程 平成28年11月26日)

群馬県青少年顕彰は地域社会に貢献する活動が地域で高く評価され、他の青少年の規範となっている青少年団体等が顕彰されるものです。

利根商高は平成16年度から地域の主要産業である観光に着目し、たくみの里や一ノ倉沢の集客や利便性を向上させる仕組みを考え実践しました。また観光消費額の増加を図り、地産きのこや蒟蒻を使ったお土産品の開発を行いました。さらに、増加する外国人旅行客のためにみなかみ町の民話を英訳しミニ絵本を作成しました。これらの取組は見落とされていた地域資源の掘り起こしや地域活性化や地域貢献などに役だってきました。



◀先輩から引き続き活動が評価されました

真政悪戸線橋りょう工事見学会

12月20日、月夜野中学校南側で架設工事中の徒渉橋をつきよのこども園の3歳から5歳児160名が見学しました。

高さ30メートルもある大型クレーンで鉄骨をつり上げる様子をキリンやゾウに置き換えて説明すると園児はフェンス越し興味深そうに見学しました。

都市計画道路真政悪戸線は、利根川で分断されている後閑地区と月夜野地区を結ぶ道路として着手しており、完成により月夜野橋の渋滞緩和や通学等の安全性が高まります。



おやこハッピーキッチンで ケーキづくり

12月23日、保健福祉センターにおいて、おやこハッピーキッチンが開催され、親子でクリスマスケーキを作りました。

生地作りからデコレーションまで協力して作り、思い思いのケーキに仕上げました。

参加者は「スポンジがちゃんとふくらんだので感動しました」や「子どもが楽しそうに作っていたので参加して良かったです」など自宅ではできないケーキ作りを親子で行う機会に満足した様子でした。

おやこハッピーキッチンは年4回程度開催されていますので、皆さんも参加してみたいかですか。



▲カットするのが困るほどのデコレーションが楽しい!

冬至の夜 キャンドルで楽しむ

12月21日、月夜野びーどろパークで町民有志でつくるみなかみキャンドルナイト実行委員会（高橋宏之委員長）が主催し、みなかみキャンドルナイト冬至2016が催されました。

会場は約1000個のキャンドルの暖かな灯りが揺らめき、来場者は町と友好都市協定を結ぶ茨城県取手市のギターリスト中島孝弘の演奏や、夜のガラス工場見学、エコキャンドル作りなどを楽しみました。



▲友だちと一緒にろうそくの灯りを見つめて…

利根商モール後期株主総会

10月15日に開催された利根商モール2016の事業経過と成果を代表取締役社長の田村巴さんが報告しました。株主総会では貸借対照表や損益計算書を用いて詳細に収支計算された内容を報告し、株主の利根商生徒の承認を受けました。

次年度の課題として原価率の見直し、サービスの変更、イベントの充実等が提案されました。特に接客マナーについては、8割のお客さんは元気があって良かったと満足していることを上げました。ただし、気づかない所で不快にさせる態度がなかったか改めて確認し、2017年度は満足度の向上を目指そうと士気を高めました。



群馬県統計大会で本町から7人が受賞

1月13日、群馬会館ホールにおいて平成28年度群馬県統計大会が開催され、各種統計調査等に対して永年にわたりご尽力いただいている方々が表彰されました。本町において表彰された皆さんは、次の7名です。



加邊キクさんに紺綬褒章を伝達

旧水上町出身の加邊キクさん（前橋市在住）が紺綬褒章を受章され、岸町長から褒章、褒章の記及び木杯が伝達されました。

加邊さんは、平成28年4月に一般寄附として町に2,000万円の寄附をされたことから、公益のために私財を寄附した方に授与される紺綬褒章を受章されました。



▲寄贈に訪れた関工務所の鈴木さん(中)、関さん(右)

木製ベンチを寄贈いただきました

平成28年12月、(株)関工務所の鈴木忠志さん（清和会会長）と関真一さん（代表取締役）が木製ベンチ6台を寄贈してくれました。

関工務所では、地域の皆さんのお役に少しでも立てればと考え、ベンチやプランターを周辺市町村へ寄附しているとのことです。プロの技術で丁寧な作りに仕上げられた6台の木製ベンチは町内の道の駅に配置し有効に利用させていただきます。



木製ベンチ▶

消防団出初め式が行われました

1月8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、一年間の無火災、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ます。

式典では、岸町長より「地域における消防防災のリーダーとして防災力強化にご尽力されるようお願いする」と挨拶がありました。

また、「住民の安心・安全のため、なお一層研鑽を積まれるようお願いする」と青木団長から消防団員に対して激励が述べられました。



新年賀詞交歓会を開催

1月11日、水上ホテル聚楽において、平成29年みなかみ町新年賀詞交歓会が開催され135人が参加しました。同会は、町内の公職者が一堂に会して新春を祝い、交流と親睦を深める恒例行事として開催されています。

発起人の岸町長と林議長による新年のあいさつの後、森田利根沼田振興局長より祝辞をいただきました。鏡開きが行われ、清瀧区長会長（湯桧曽区）の高らかな乾杯の発声は、鳥のように大きく羽ばたく町の将来を予感させるものでした。

また、参加者の皆さんは貴重な意見交換の場として有意義な時間を過ごされました。



▶鏡開きを行う
（左から清瀧区長会長、岸町長、林議長）

空き家改修プロジェクト × たくみの里 イノベーションプロジェクト

1月7日、たくみの里・宿場通りにある木織の家跡が心地良い空間に改修され、たくみの里チャレンジショップとしてスタートをしました。

第一弾の出店者は『草木屋染の家（くさきやそめのいえ）』。たくみの里秋の花まつりにも出店されていた富岡市で草木染めの工房を営む草木屋さんです。染の家では、色とりどりの草木染めの無地手ぬぐいに、数十種類の型を使って好きな絵柄や文字などを染め付ける「刷り染め」の手づくり体験ができます。

オープン初日には、多くの家族連れや女性グループが訪れ、子どもから大人まで、思い思いに染め付けを楽しみました。

※たくみの里チャレンジショップは、たくみの里内における職人の後継者対策、新規参入の促進を目指す「たくみの里イノベーションプロジェクト」と、地域活性化のため全国の空き家改修に取り組む学生団体「空き家改修プロジェクト」双方の目的が重なり生まれた企画です。チャレンジショップでは、引き続き出店者を募集しております。



草木屋 染の家

営業案内

- 店名/草木屋 染の家
- 営業日/
平成29年1月7日～3月31日
毎週土・日・月曜日
- 営業時間/9時～16時
※営業日等は出店者の都合で変更となる場合があります。
- 営業の問い合わせ
たくみの里予約センター
☎0278(20)6111

問い合わせ先／総合戦略課 まちづくり交流室 ☎(25)5029

国民年金からのお知らせ

現金クレジットカード
納付の2年前納が
始まります

平成29年4月より、口座振替に加えて現金・クレジットカード納付についても、割引額の大きな2年前納をご利用いただけるようになります。

◎現金（納付書）による前納

任意の月から翌年度末までの前納が可能になります。（最大で4月分から翌々年3月分までの前納が可能になります。）

◎クレジットカードによる前納

新たに2年前納が可能になります。現在の口座振替による2年前納と同じく、4月分から翌々年3月分までの保険料を4月に納付いただきます。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合があります。

■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
 窓口・医療グループ
 ☎(25)5010

催し物

町内城址めぐりを
開催します

昨年の大河ドラマ『真田丸』のおかげで、名胡桃城址にも大勢の方々が来てくれました。早春の城址をいっしょに訪れてみませんか。

■開催日時

▽3月11日（土）

集合午前9時～解散午後5時予定

■場所

▽集合・解散は名胡桃城址駐車場

▽見学コース

- ①宮野城址（猿ヶ京温泉）
- ②中城址（須川）
- ③箱崎城址（布施）
- ④諏訪の木城址（新巻）
- ⑤小川城址（月夜野）
- ⑥明徳寺城址（後閑）
- ⑦名胡桃城址（下津）

※名胡桃城址からの移動は事務局で行います。お弁当と飲み物はご持参ください。

■募集内容▽町内在住在勤者

■定員▽先着18名

■参加費▽無料

■申込方法▽2月27日～3月3日

教育委員会へ直接または電話で申し込み下さい。

■問い合わせ先

教育課 生涯学習推進室
 ☎(25)50215

飾りなくなつた
雛人形を募集します

たくみの里つるし雛実行委員会では、ご好評をいただいた雛供養を今年も実施いたします。

本年度よりたくみの里「つるし雛・ひなめぐり」期間中、泰寧寺龍光庵に飾ります。集まったお雛様は、お子さんの成長と健康を願って供養していただいたあと、毎年たくみの里にて飾らせていただきます。

各ご家庭で飾らなくなつた段飾りの雛人形を募集しています。

■たくみの里「つるし雛・ひなめぐり」

▽3月1日（水）～4月2日（日）

■雛供養募集期間▽2月1日（水）～2月28日（火）

東京税関
前橋出張所からのお知らせ

税関では、覚せい剤、大麻等の不正薬物および拳銃等の銃器の密輸輸入に関する情報を求めています。皆さんのお近くで密輸輸入に関する情報がございましたら、税関まで一報をお願いします。

また、最近、空き家を使って不正薬物が入った郵便物等を受け取るような事例が発生しており、近所の空き家に知らない人が出入りしているなどの情報があれば税関まで連絡をお願いします。

密輸ダイヤル(24時間受付)
 シロイ クロイ
 0120-461-961

■問い合わせ先 東京税関 前橋出張所
 ☎027(221)5284

※受付は午前9時～午後4時
 ■搬入場所
 ▽たくみの里体験予約センター
 ■注意事項
 ▽募集する人形は、ひな壇飾りのものに限りません。詳しくはお問い合わせください。
 ■お申し込み・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

洗濯表示の変更

昨年12月から、新しい洗濯表示(取扱い表示)が付けられた衣料品等の販売が始まりました。この新しい洗濯表示は、これまでのものとは見た目も、考え方も大きく変わっています。ここでは、新たな洗濯表示についてご紹介します。

■新しい洗濯表示の構成

▽新しい洗濯表示は、従来の22種類から41種類に増え、より細かな表示になり、その構成は、洗濯・漂白・乾燥・アイロン・クリーニングの5つの基本記号に、強さ・温度・禁止の付加記号と数字を組み合わせて表示されます。また、従来は指示・推奨される取扱情報を提供していましたが、新しい表示は取扱いの上限に関する情報を提供しています

■現行表示と新表示の違い

1、洗濯

現行では洗濯機と手洗いの記号に分かれています。新表示ではどちらも「たらい」の記号に統一されます。たらいの中に人の手が描かれていれば、手洗いをするという意味です。

2、漂白

現行では「塩素系漂白可」と「塩素系漂白不可」の2種類ですが、新

表示では酸素系漂白ができるかどうかの記号も加わります。

3、タンブル乾燥

現行にはなかった乾燥機による乾燥(タンブル乾燥)の記号が加わりました。

4、自然乾燥

現行では「無地」がつり干し、「平」が平干し、「斜線」が陰干しを示していますが、新表示では「縦棒」がつり干し、「横棒」が平干し、「斜線」が陰干しを示します。それぞれ一本線は「脱水後」を、二本線は「絞らないで濡れたまま干すこと」を表しています。

5、アイロン仕上げ

現行では温度を「高」「中」「低」の文字で表していましたが、新表示では点の数で表します。点の数が多いほど温度が高くなります。

6、クリーニング

ドライクリーニングは溶剤によってパークロロエチレンなどの強い溶剤が使える「P」と、石油系の溶剤しか使えない「F」に分かれます。また、水を使ったウェットクリーニング「W」が追加されました。

7、付記用語

新表示の記号で表せない取扱情報は、必要に応じて記号の近くに用語や文章で付記されます。

■問い合わせ先

消費者庁表示対策課

☎03(3507)9233

新洗濯表示の構成

| | | | | | |
|------|------------------------------------|----|-----------------------------|-----------|--------|
| 基本記号 | 洗濯 | 漂白 | 乾燥 | アイロン | クリーニング |
| | | | | | |
| 付加記号 | <強さ> 線なし 通常 弱い 非常に弱い 強 ← → 弱 | | <温度> 低 ← → 高 | <禁止> X | |

表示例

| | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| | ・液温40度を限度とし、洗濯機で非常に弱い洗濯ができる | | ・底面温度200℃を限度としてアイロン仕上げができる |
| | ・酸素系漂白剤は使用できるが、塩素系漂白剤は使用禁止 | | ・パークロロエチレン及び石油系溶剤によるドライクリーニングができる |
| | ・タンブル乾燥禁止 | | ・弱い操作によるウェットクリーニングができる |
| | ・日陰のつり干しがよい | 洗濯ネット使用・取扱情報あて布使用 (付記用語) | |

じん臓機能障害等通院 交通費補助申請のお知らせ

町民福祉課では、人工透析療法等を受けるために医療機関へ通院した場合、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交付者
- ②医療機関に通院(入院は不可)のうち、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又は経腸栄養法の医療を受けている方
- ③平成28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

■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24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

■問い合わせ・申込み先

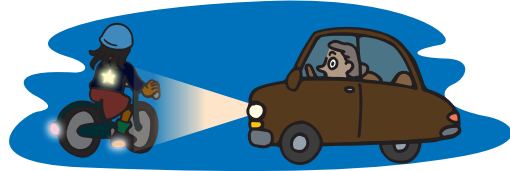
町民福祉課 障害・福祉グループ
☎(25)5011

夕暮れ時の

早めのライト点灯と
反射材の着用推進について

県警察では、夕暮れ時や夜間の交通事故を防止するため、「早めのライト点灯」と「反射材の着用」を推進しています。

日没時間が早まるこの時期は、夕暮れから夜間にかけて歩行者と車の交通事故が増加する傾向にあります。運転者は「早めのライト点灯」により、周りが見えやすくなるだけでなく、歩行者や他の運転者からも見えやすくなるため、交通事故防止にとっても効果があります。



また歩行者は「反射材の着用」により、運転者に自分の存在をいち早く知らせることが出来ます。

車を運転するとき「早めのライト点灯」、夕暮れ時以降に歩いて外出するときは「反射材の着用」を心掛け、交通事故を防止しましょう。

問い合わせ先

県警察本部交通企画課

☎027(243)0110

内線5044

募 集

町営住宅入居者募集

4月下旬入居予定の町営住宅入居者を募集します。

■受付期間▽3月1日(水)～15日(水)

■入居予定▽4月下旬

■募集戸数▽20戸

■募集物件▽

○矢瀬団地(3K)

- 1号棟 302号室・402号室
- 2号棟 104号室・301号室
- 3号室 303号室・404号室
- 401号室・403号室
- 404号室

○第2矢瀬団地(2LDK)

5号棟 303号室

○第3矢瀬団地(3DK)

- 6号棟 403号室
- 7号棟 201号室・301号室
- 403号室・404号室
- 8号棟 204号室・404号室
- 上布施団地(3DK)
- 1号棟 102号室・202号室
- 403号室

※水上地区の高日向・大穴・鹿野沢・藤原の各団地(柳田団地を除く)は随時募集しています。風呂釜・浴槽は町が設置します。

申し込み・問い合わせ先

群馬県住宅供給公社みなかみ支所

☎(25)8423

図書室だより

Book Information

2月

◆新着DVD

- トムとジェリー(上には上がある、花火はすごいぞ) / 中
- となりのトトロ / 中
- ちびまる子ちゃんセレクション / 中
- 忍たま乱太郎せれくしょん / 中
- ONE PIECE"3D2Y" / 中
- ズートピア / 力
- 赤ちゃんの赤ちゃんによる赤ちゃんだらけの手遊びうた / 力
- はじめましてトーマスシリーズ トーマスとこうざんてつどうのなかま / 力
- 黒魔女さんが通る!! / 力
- 仮面ライダー×仮面ライダー / 力

◆新着CD

- Fantôme(ファントム) / 宇多田ヒカル / 中
- Just LOVE / 西野カナ / 中
- あの日あの時 / 小田和正 / 中
- デイ・ブレイクス / ノラ・ジョーンズ / 中

今月は、平成28年度に入荷したDVDとCDを紹介します。図書室には毎月新刊書籍が購入されるほかに、人気タイトルの映像作品や音楽CDも購入されています。映画やアニメを鑑賞をしたり、音楽を聞くのもリフレッシュになります。

絵本読み聞かせ(おはなしの会)

2月19日(日)午後2時～新

2月16日(木)午後3時30分～力

※おすすめの絵本の読み聞かせです。

中 中央公民館図書室 ☎62-2275

水 水上公民館図書室 ☎72-3707

新 新治公民館図書室 ☎64-0111

開室時間9:00～17:00(正午～13時まで休室)

休室日 毎週月曜及び祝日

力 カルチャーセンター児童図書室 ☎20-4040

開室時間9:00～17:00(正午～13時まで休室)

休室日 毎週月曜(祝日の場合次の平日)と祝日の翌日



農と食のふれあい講座 前期受講生募集

県民を対象に広く農林業への理解と親しみを持ってもらうとともに、農林大学校に対する理解を深めてもらうことを目的として公開講座を実施します。

■講座の内容▽下段のとおり

■場所▽群馬県立農林大学校

■対象▽群馬県内に在住の人

■費用▽無料（ただし、手作りを楽しむ①梅三昧は材料費の実費負担があります）

■申込期間▽2月13日（日）～3月17日（金）必着

■申込方法▽往復はがきに希望講座名、開催日、住所氏名電話番号を記入し、郵送。定員を上回る場合は抽選とし、希望講座受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

■申し込み・問い合わせ先

〒370-3105
高崎市箕輪町西明屋1005
群馬県立農林大学校 研修部
☎027(371)3841

| 講座名 | 内容 | 日程 | 時間 | 定員 |
|-----------------|--|----------|-----------------|-----|
| 春夏の庭木管理とせん定 | 春夏の庭木のせん定と管理方法（講義と実習） | 5月11日（木） | 午後1時30分～午後4時30分 | 20名 |
| | | 5月25日（木） | 午後1時30分～午後4時30分 | 20名 |
| 秋冬野菜づくり（全3回セット） | ブロッコリー、白菜、大根等の秋冬野菜のつくり方（講義と実演） ※実演はマルチ張り、肥料散布、くわの使い方、農具の手入れ方法など | 6月5日（月） | 午後1時30分～午後4時 | 50名 |
| | | 6月12日（月） | 午後1時30分～午後4時 | |
| | | 6月19日（月） | 午後1時30分～午後4時 | |
| 手作りを楽しむ①梅三昧 | 梅ジャム、梅干し、ねり梅などのつくり方（実習） | 6月20日（火） | 午前9時～正午 | 20名 |
| | | 6月19日（月） | 午後1時30分～午後4時30分 | 20名 |

地域包括支援センター
からのお知らせ

“フレイル（虚弱）”とはどんな状態のこと？

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

フレイル（虚弱）とは老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。65歳以上の10%が該当すると言われており、年齢を重ねるごとに割合が多くなっていきます。75歳以上では虚弱が原因で介護が必要になる人が増加しています。筋肉を減らさないことは、介護予防や転倒予防にもつながるため非常に重要です。

◆簡単フレイルチェック◆

次の設問に3つ以上当てはまるとフレイル（虚弱）に該当します。1～2つは予備軍になります。

- ① 6ヶ月間で2～3kgの体重減少があった。
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う。
- ③ 歩くなどの運動をほとんどしていない。
- ④ 5分前のことが思い出せないことがある。
- ⑤ 最近、わけもなく疲れたような感じがする。

◆予防するには◆

運動と栄養の両方を意識し生活することで、筋力や筋肉量が改善しやすいと言われています。年をとっても健康であるために、日常生活でも体を動かすことをしていきましょう。

運動…脚のストレッチや筋トレ、ウォーキングなどを行う。

栄養…1日3食しっかり食事をする。（タンパク質やビタミンDを多く摂取する）



◆「もの忘れ相談」を2月22日（水）午後1時30分から行います。

■ご予約は地域包括支援センターまで

みなかみ町サッカー大会の参加者募集

みなかみ町サッカー協会主催のフットサル大会を開催します。

今春の本
格活動に向
けた腕試し
や冬の運動
不足解消、
リフレッ
シユなど目
的は様々。
お気軽に参
加いただけ
ますので興
味のある方
はお問い合わせください。



大会の様子

開催日時

▽3月5日(日) 午前8時30分集合

■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

■参加費▽無料

■申込期限▽2月20日(月)まで

■申込方法▽代表者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスをご連絡

ください。※1チーム5人以上で申

込みください。

■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

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21日(火)

会場：のぞみ館 相談室

■月夜野会場 3月21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10日(金)

会場：社会福祉協議会水上支所

■新治会場 3月10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●

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 | 23日(木) | 30日(木) |
| | 大峰集荷倉庫前 | 13:50 | 14日(火) | 21日(火) |
| 水上 | 大芦公民館前 | 13:20 | 23日(木) | 30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 | 14日(火) | 21日(火) |
| | 上羽場分館前 | 13:00 | | |
| | 茅原高齢者会館前 | 14:20 | | |
| | 入須川分館前 | 15:00 | | |

■問い合わせ先

独立行政法人国立病院機構沼田病院 ☎(23)2181

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 低温やけど

■火曜 急性胃炎と慢性胃炎

■水曜 心筋梗塞と危険因子

■木曜 癌の早期発見・腫瘍マーカーの話

■金曜 歯にもものがつまる

■土日 歯の着色

2月の「直接相談タイム」

○2月26日(木) 歯科

○受付時間帯 午後7時30分～9時まで

◎上記時間帯は専門医が直接相談に応じます。

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 |
|----|---------------------------|------------------|------------------|
| 水上 | 大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30 | 3日(金) | 3日(金) |
| | 北部生活改善センター 9:00～12:30 | 14日(火) 28日(火) | 14日(火) 28日(火) |
| 新治 | 赤谷公民館 9:00～12:30 | 21日(火) | 21日(火) |
| | 入須川分館 9:00～12:30 | 1日(水) 15日(水) | 1日(水) 15日(水) |
| | 笠原生活改善センター 9:00～12:30 | 8日(水) 22日(水) | 8日(水) 22日(水) |
| | 東峰分館 9:00～12:30 | 17日(金) | 17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

募 集

県心身障害者福祉センター
巡回相談

群馬県心身障害者福祉センターでは、次のとおり巡回相談を実施します。

■日時▽3月1日(水)

午前10時～正午

■場所▽利根沼田振興局庁舎

保健福祉事務所2階

(リハビリ室)

■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(金)までに予約申し込

みをしてください。

■申し込み・問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉グループ

☎(25)5011

巡回児童相談

中央児童相談所では、18歳未満の方を対象とした出張相談「巡回児童相談」を実施します。相談はすべて予約制です。

■日時▽3月17日(金)

午前10時～午後3時

■場所▽利根沼田振興局

■相談内容

▽しつけ相談▽言葉や発達の遅れ

相談▽性格や非行の相談▽手帳、

手当を受けるための判定や診断等

■申込締切▽2月24日(金)

■申し込み・問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉グループ

☎(25)5011

2月は省エネルギー月間です
地球と仲良く省エネハート!



健康教室開催のお知らせ

健康教室
予 定
こちらから→



| 開催日 | 時 間 | 教 室 名 | 対象者 | 定員 |
|----------|-----------------|--|-----------|-----|
| 2月16日(木) | 10:15～ 11:45 | みなかみガールのための運動教室 「ボクササイズでストレス発散！」 ■申し込み開始日 1月10日(火) | 20～49歳の女性 | 20人 |
| 3月7日(火) | 13:30～ 15:00 | 65歳からの元気塾 「体の柔軟性を高めて元気アップ」 ■申し込み開始日 2月20日(月) | 65歳以上 | 25人 |
| 3月16日(木) | 10:15～ 11:45 | みなかみガールのための運動教室 「ボクササイズでストレス発散！」 ■申し込み開始日 1月10日(火) | 20～49歳の女性 | 20人 |
| 3月28日(火) | 13:30～ 15:00 | 65歳からの元気塾 「体の柔軟性を高めて元気アップ」 ■申し込み開始日 2月20日(月) | 65歳以上 | 25人 |

■場所/保健福祉センター他 ■参加費/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』を利用しよう!

子育て健康課では、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『健康クーポン券』を健康教室の参加者に贈呈しています。

■問い合わせ先 子育て健康課 健康推進グループ ☎(62)2527



歳時記

みなかみ町の主な行事予定

【どんど焼き】



1月9日、下牧区のどんど焼きが行われました。

松飾り、しめなわ、書き初めなどを家々から持ち寄り一箇所に積み上げて、高さ4メートルほどのやぐらを組み、無病息災と交通安全を祈願しました。

下牧区の伝統のどんど焼きを通じて大人には昔を思い出し、子どもたちには昔を感じてもらいたいと考えて、地元の有志（下牧育成会、親父クラブ、昔人有志）が準備を進めていました。集まった約70名はまっすぐ立ち上る煙を見上げながら、火で体をあたためていました。

2月の納税

- 納期限：2月28日(火)
- 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)



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

おともだちがふえたよ!

12月の出生者

| 男子 | 女子 | 計 |
|----|----|-----|
| 3人 | 8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 | 19,834人 | (-24) |
| 男 | 9,584人 | (-17) |
| 女 | 10,250人 | (-7) |
| 世帯数 | 8,146世帯 | (-2) |

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

2月

- 3(金) ■茂左衛門地藏尊千日堂豆まき ●千日堂 午前9時～
- 4(土) ■みなかみ町環境学習発表会 ●カルチャーセンター 午後1時～
- 10(金)～14(火) ■笠利町(奄美大島)の小学生来町
- 11(祝) ■建国記念の日
■第5回辰辰杯赤沢ジュニアスラローム大会 ●赤沢スキー場 午前9時～

3月

- 中旬 ■3月議会定例会(予定7日～17日) ●本庁舎議場
- 1(水)～4/2(日) ■つるし雛・ひなめぐり ●たくみの里
- 11(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
- 12(日) ■谷川岳湯けむり街道雪像祭り ●湯浅曾公園 午前9時～午後3時
- 20(祝) ■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
■茂左衛門地藏尊縁日 ●茂左衛門地藏尊千日堂

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28年4月末現在 114名から176作品を収蔵 広報にて紹介した作品数 126/176

『silent』 規格・素材／
作者／佐藤央育 幅1,300mm×高1,620mm×奥行36mm
(平成24年度寄贈) 麻布、白垂地、木炭、テンペラ絵具、油絵具



◎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(祝日は除く) ■開場時間 午前9時～午後4時30分



役場栄養士おすすめ地産地消レシピ

「いちごのヨーグルトゼリー」

材料(2人分) 1人分のエネルギー87kcal、塩分0.1g

| | |
|-------|------------|
| いちご | 8個(120g) |
| ヨーグルト | 75g |
| 粉ゼラチン | 1/2袋(2.5g) |
| 水 | 20cc |
| 砂糖 | 大さじ1と1/4 |
| 生クリーム | 10cc |
| 砂糖 | 小さじ1/3 |



● 作り方 ●

- ①いちごは飾り用に2個とっておき、残りのはへたを取ってつぶし、ヨーグルトと混ぜる。
- ②粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、5分程ふやかし、電子レンジ(500W)に約30秒かけ、溶かす。
- ③②に砂糖を加え、よく混ぜる。さらに①を加えてよく混ぜて、容器に入れ、冷やし固める。
- ④生クリームに砂糖を加え、泡立てる。
- ⑤③のゼリーが固まったら、生クリーム、いちごを飾る。

●ワンポイントアドバイス

・いちごをつぶすときに、フードプロセッサーを使うとなめらかにできます。