

水と森・歴史と文化に息づく利根川源流のまち みなかみ

2018 (平成30年)

広報

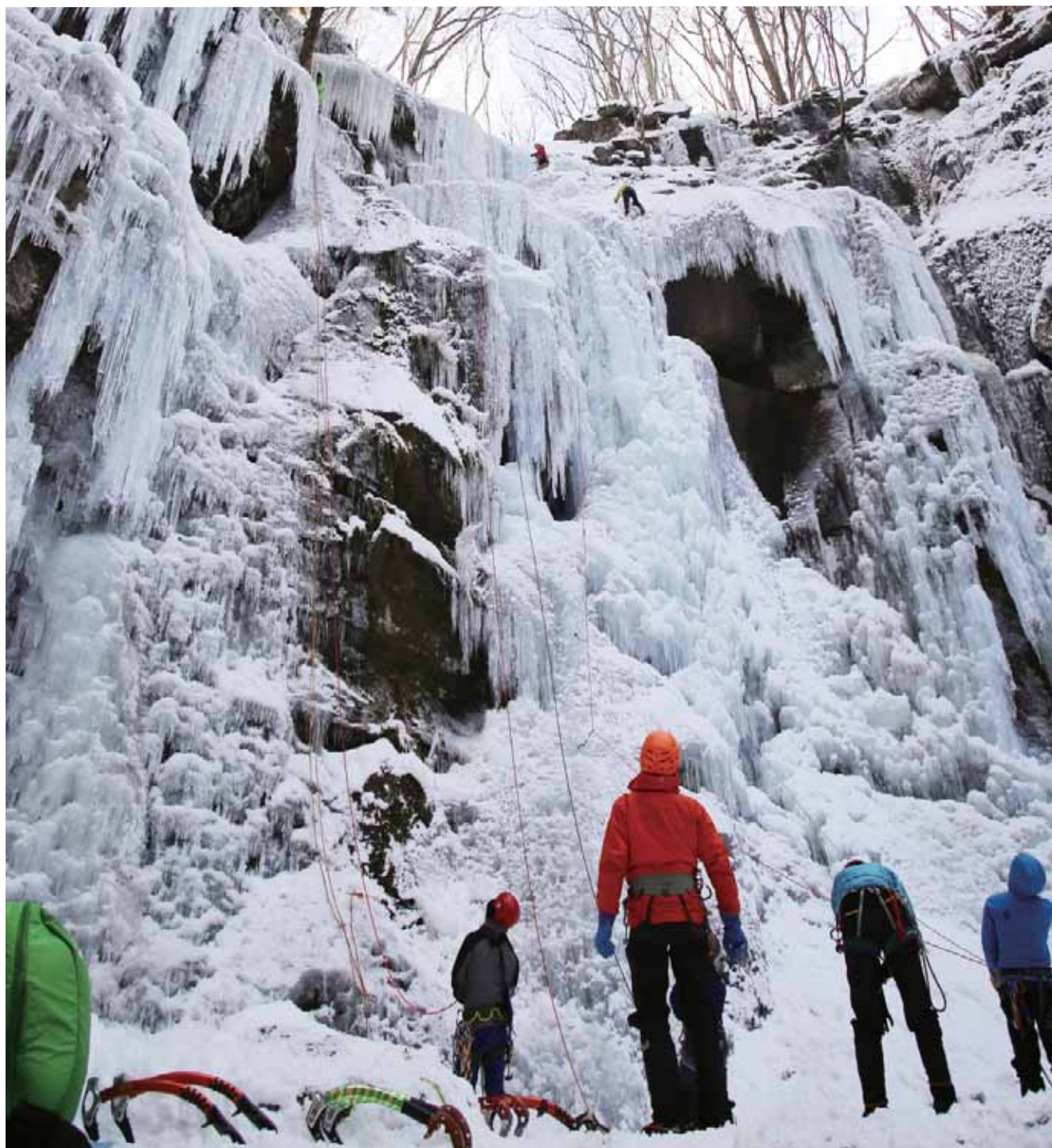
みなかみ

3

Public Information Minakami

No.149

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



- みなかみのエコツアーリズム
- 子育て世代包括支援センター「すくすく」
- 春の全国火災予防運動 (3月1日～7日)

【今月の表紙】不動滝の氷壁に挑むクライマー



みなかみの自然を満喫

エコツーリズム



みなかみユネスコエコパーク スノーシューフェスティバル を開催しました!!

今年で5回目を迎えたスノーシューフェスティバルは、谷川岳エコツーリズム推進協議会と一般社団法人アウトドア連合会、みなかみ山岳ガイド協会の共催で行われました。

1月27日にはマイナス11度の中、大幽洞窟と雨呼山へ、28日は絶好のコンディションで一ノ倉沢出合へスノーシューを履いて、目的地を目指しました。

みなかみ町は昨年6月にユネスコエコパークに登録され、参加者の皆さんにはみなかみユネスコエコパークの豊かな自然環境や文化にふれることはもちろんのこと、それらを案内する個性豊かなガイドを通して冬の山の自然の神秘と楽しみ、人とのふれあいを体験し、みなかみ町の魅力をより多くの方に伝えていただくことを期待しています。

また、豊かな自然観光資源を活かすことで、観光と環境保全を両立し、持続的な観光・地域振興を目指していきます。



▲外国からエコツーリズムの視察

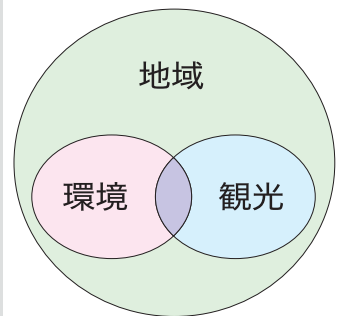
エコツーリズムとは？

エコツーリズムとは「地域ぐるみで自然環境や歴史文化など、地域固有の魅力を観光旅行者に伝えることにより、その価値や大切さを理解してもらい、環境保全につながっていくことを目指す仕組み」です。

エコツーリズムの考え方に基づいて、自然や文化などの資源の保全に配慮しながら魅力を体験するプログラムをエコツアーと言います。

地域住民自らが地域資源の魅力(地域のたから)を発掘して、その価値を認識し、他者に伝えることで大きな感動をもたらします。新たな観光資源、持続的な地域づくりにつながるとされます。

エコツーリズムの構想



▲凍える寒さの中でも、参加者皆さんは笑顔でスノーシューツアーを楽しんでいます。

エコツーリズムの効果

エコツーリズムへの取り組みは、実践する地域、旅行者および観光事業者のそれぞれの立場で効果が期待されています。

自然環境の保全▽

地域の自然環境・文化資源の価値が維持されるよう保全され、または向上します。地域住民は自然や文化を大切に保全していこうという行動につながります。旅行者はツアーでの体験を通して環境保全のための行動につながります。

観光振興の促進▽

旅行の意識が「みる」観光から「体験」観光へ変わる流れにあるなか、新たなニーズに的確に対応し、新たな

な観光需要を起すことができます。

本物の自然体験を提供することで地域の自然環境に配慮した観光行動に心がける旅行者の増加を期待します。

地域振興への貢献▽

地域社会に対しては、雇用の確保、経済波及効果、住民が地域に誇りを持つこと等により地域振興につながることを期待できます。

環境教育への寄与▽

自然・地域・歴史についての理解はもちろん、人と環境との関わりについて学ぶ人材育成になります。旅行者、地域住民双方にとって気づきの機会となることを期待されます。



▲谷川岳、一ノ倉沢エコハイキング



▲スノーシューツアー



▲ガイド付き電気バス



▲自然と歴史のトレッキング



▲外来植生除去



▲ニッコウキスゲ植え替え

ボランティアツアー
▼
天神平やJR土合駅周辺などで外来植生除去や登山道整備など、保全活動の体験ツアーなども実施しています。



▲生きもの観察ツアー



▲アサギマダラ観察

みなかみのエコツーリズムとは？

自然ツアー
▼

世界に認められた豊かな自然を有し、人々を楽しませる魅力的な自然のフィールドが存在します。これらを活かしたアウトドアアクティビティが盛んな町として注目されています。国立公園や利根川源流を活かした様々な体験ツアーがあります。

観察ツアー
▼

アサギマダラ蝶や森の生きもの、山岳植生などを守り続けてきた様々な取り組みがあります。歴史・文化ツアーも行われています。星空鑑賞は時間を重ね定番になりつつあります。

住民こそエコツアーを楽しむ！

住んでいる方も興味を持ち、当たり前と思わずに体験し、学ぶことでもっと楽しむことができます。

見

エコツーリズムは普段何気ないと思われている自然や文化を当たり前と思わずに巡ることで体験できます。人里離れた所だけではなく、里地里山でも魅力的なエコツアーができます。まずは、気軽にツアーに参加して地域の宝を実際に見てみましょう。

触

エコツアーでは、地域のさまざまな自然や文化にふれることはもちろん、それらを案内するガイドや住民、観光客とふれあうことで新たなつながりが生まれます。

学

自然と人のふれあいを通じて皆さんが案内者となってまわりの人に伝えてみましょう。地域のひとが、地域のことで、地域をガイドすることに価値があります。みなかみユネスコエコパークはここで暮らすわたしたちが価値を認めて、守り広めていく必要があります。

**みなかみ星空クラブ
ボランティアガイド募集**

谷川天神平から見える夜空を一緒に案内しませんか？みなかみ星空クラブは、ボランティアガイドを随時募集しています。

春と秋に谷川岳天神平で開催される「天空のナイトクルージング」など、みなかみユネスコエコパークの星空を一緒に楽しみましょう！



■メールによる申し込み先
みなかみ星空クラブ事務局
E-mail: hoshi@minakmi.com
■問い合わせ先
みなかみ町観光協会
☎0278(62)0401

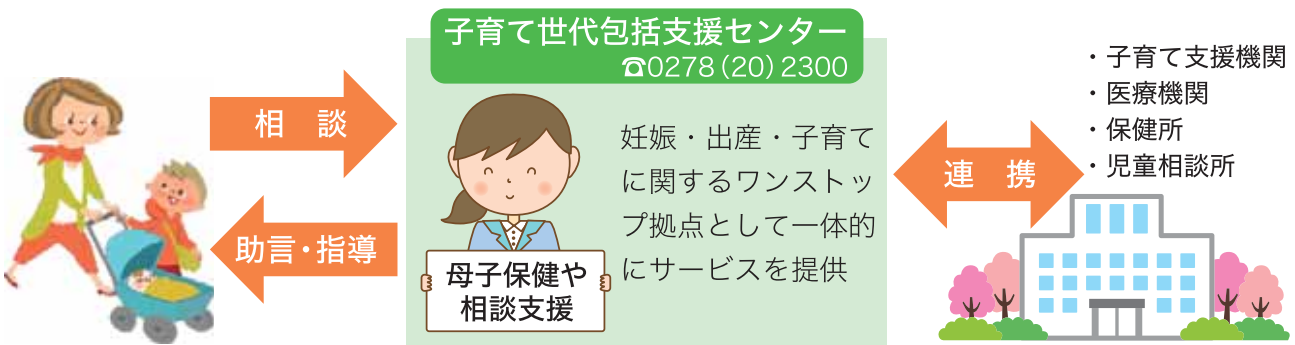
子育て世代包括支援センター「すくすく」

■問い合わせ先/子育て健康課 健康推進グループ ☎(62) 2527

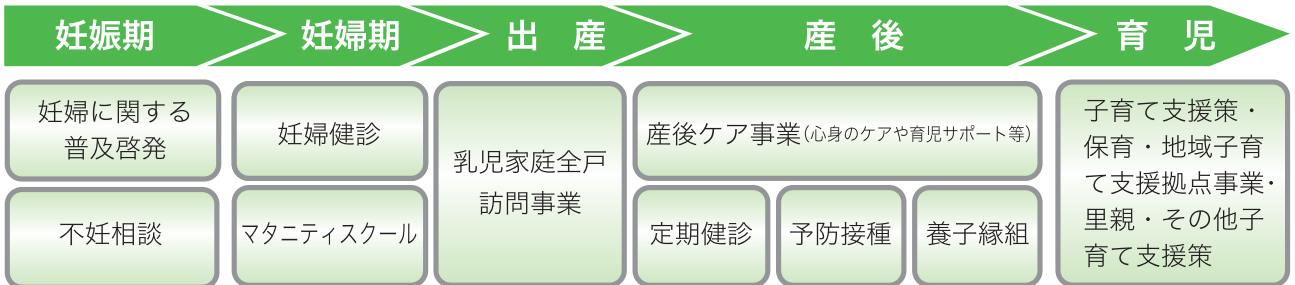
平成 29 年度から子育て世代包括支援センターを設置することが市町村の努力義務とされたことを受け、本町でも子育て健康課内に子育て世代包括支援センター「すくすく」を開設しています。子育て健康課では、これまでも母子保健と子育て支援の両面から多様な支援の充実に努めてきましたが、これらの支援の情報が必ずしも子育て家

庭をはじめとした地域住民に分かりやすく伝わっていない状況にありました。そこで子育てに関する相談窓口を1つにして、子育て家庭が妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目のない支援を受けられるように、総合的で開かれた窓口支援を行えるようにしています。

◆子育て世代包括支援センター「すくすく」の役割



◆子育てステージ別のサービス内容



《行政保健師を募集します》



■募集人員・業務

- 1名/乳幼児健診および予防接種業務に従事
- 1名/子育て世代包括支援センターの相談対応
- 応募要件 保健師資格
- 歓迎要件 普通自動車免許、パソコン操作(ワード・エクセル)

■雇用形態・待遇

- 雇用形態 臨時職員
- 勤務地 みなかみ町役場 子育て健康課

- 就業時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
- 労働日数 週 5 日※土日祝日の出勤もあり
- 雇用期間 平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日

- 賃金 日額 12,000 円(時給 1,548 円) ※通勤手当なし

■申込方法

- 必要書類 履歴書(写真貼付)、保健師免許証の写し
- 申込期間 3月20日(火)までの

■選考方法

- 役場開庁日の午前 9 時～午後 4 時
- 郵送は 3 月 19 日(月)の消印有効書類選考、面接により選考

3月1日～7日 春の全国火災予防運動

■問い合わせ先/利根沼田広域消防本部予防課 ☎(22)3137 /総務課 消防・防災グループ ☎(25)5002

利根沼田地域では、毎年春先に多くの火災が発生しています。その原因の多くは、火気の取り扱い不注意によるものです。平成29年度全国統一防火標語『火の用心 ことばを形に 習慣に』を合い言葉に火気の取り扱いに十分気をつけましょう。また、万が一の火災に備えて家庭の住宅用火災警報器が正常に作動するか確認しましょう。

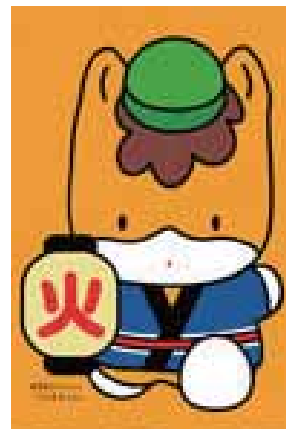
住宅防火いのちを守る7つのポイント《3つの習慣・4つの対策》

●3つの習慣

1. ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
2. ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
3. 寝たばこは、絶対にやめる。

●4つの対策

1. 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
2. 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために防災品を使用する。
3. 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
4. お年寄りや身体の不自由な人を守るために、となり近所の協力体制をつくる。



群馬県消防団応援の店ホームページ
http://www.pref.gunma.jp/05/a55g_00005.html

群馬県では、地域のために活動している消防団員を地域をあげて応援することにより、消防団員の増加・地域防災力の充実強化を図るため、消防団員に優遇サービスを提供していただく店舗「ぐんま消防団応援の店」を募集します。

登録店舗は、群馬県のホームページに掲載され、県下1万人を超える消防団員が新たな顧客対象となる上、地域貢献店舗としてのイメージアップにもつながります。また、店舗には登録表示証を掲出できます。

ぐんま消防団応援の店に登録するには

■登録方法

- ①登録申請書に必要事項を記入する。
 (申請書は、群馬県のホームページからダウンロードできます。または、役場総務課および各支所庶務・住民サービスG窓口にて配布)
- ②群馬県消防保安課へ申請書を提出する。

■消防団員への優遇サービスの内容設定

登録店舗の実施するサービス内容は、任意に設定します。優遇サービスに必要な費用は、登録店舗の負担となります。
 (サービス例: ライス大盛り無料・ポイント2倍・購入金額の5%割引など)

■申し込み・問い合わせ先

群馬県総務部消防保安課消防係
 ☎027(897)2686



不法投棄は犯罪です

問い合わせ先/生活水道課 環境政策室 ☎(25) 5003

■「ちょっと面倒」がみんなの迷惑に!!

不法投棄は、「引っ越しなどで一度に大量のゴミが出たが、引き取り先を探すのが面倒」、「分別が大変」、「決められた日に出せない」、「車内にゴミを置きたくない」、「処分費用もったいない」など、モラルを欠いた自分勝手な理由で行われています。不法投棄は5年以下の懲役や1,000万円以下の罰金のある犯罪です!

生活水道課では、パトロールによる監視や警告看板の設置など未然防止対策を実施しているものの、不法投棄は後を断ちません。不法投棄は自然や景観を壊すだけでなく、土壌や水質に深刻な影響を与えたり、臭いの原因となるなど生活や健康に悪影響を及ぼします。不法投棄は絶対に止めましょう!



■土地・建物の所有者または管理者には責任があります!!



私有地に廃棄物を不法投棄されてしまい捨てた人が見つからない場合は、その土地・建物の所有者または管理者が自らの責任で処分しなければなりません。不法投棄されないよう土地の適正な管理をお願いします。土地や倉庫を貸すときは、相手方や事業の内容をきちんと確認しましょう。契約は内容を理解したうえで必ず書面で結びましょう。道路から奥まった土地や人目につきにくい土地、手入れが行き届かない土地などは、巡回監視や侵入防止柵、不法投棄禁止などの警告掲示板の設置など、土地所有者としてできる必要な措置を講じましょう。ゴミを捨てられにくくすることが大切です。土地の管理には十分に注意してください。

■甘い言葉には注意してください!!

「無料廃品回収」と書かれたのぼり旗が立つ空き地に廃品を持ち込んだら有料だったり、土地を資材置き場として貸したところ、廃棄物が山のように大量の持ち込まれ放置されたり、「無料で土地を造成します」と言われてお願いしたところ、廃棄物を埋められたりする事例が報告されています。見知らぬ業者には十分に注意してください。

■不審な現場を見かけたら・・・。

工事現場でもないのに重機を使って不自然な穴を掘っている。廃棄物の処理施設でもないのに、廃棄物が集められている。早朝や深夜に見掛けないダンプが出入りしている。人目につきにくい所や倉庫に、突然たくさんのドラム缶が集められている。空き地などの周囲に突然高い塀が作られたなど、不法投棄の疑いのある現場を見つけた場合は下記へ通報してください。



【不法投棄に関する通報・問い合わせ先】

- 群馬県 環境森林部廃棄物・リサイクル課〈産業廃棄物110番〉☎0120(81)5324
- 沼田警察署 生活安全課 ☎0278(22)0110
- 生活水道課 環境政策室 ☎0278(25)5003

【ゴミの処理に関する問い合わせ先】

- 奥利根アメニティパーク ☎0278(64)1167

適正な太陽光発電導入に向け、ガイドラインを策定

■問い合わせ先／地域整備課 都市計画グループ ☎(25) 5021

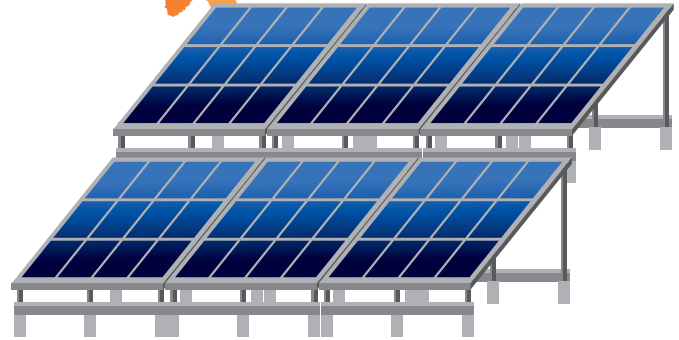
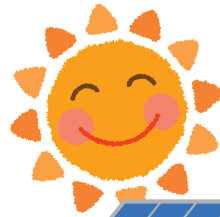
みなかみ町では、太陽光発電施設の設置者の方に町内での発電施設の適正な導入を促すため、「みなかみ町太陽光発電施設の設置に関するガイドライン」を平成30年2月に策定しました。

■ガイドライン策定の目的

太陽光発電施設の設置者が、防災、環境保全や景観保全に配慮するとともに、太陽光発電施設の導入が円滑になされるよう、町および関係地域住民に対し事業計画内容を事前に明らかにすることを目的として必要な事項を定めています。

■ガイドラインの対象

みなかみ町内において、定格出力 30kw 以上の発電施設を土地に自立して設置する設置者を対象とします。



ガイドラインの詳細については、町ホームページにて公開しています。

■ガイドラインの概要

1. 開発事業構想

対象とする太陽光発電施設の企画、立案をしようとするときは、みなかみ町開発事業指導要綱に基づく開発事業構想の提示を行わなければなりません。土地の権利取得前に開発事業構想書の提示が必要です。

2. 事前協議

設置者は、開発事業構想の調整後に開発事業構想受理通知書を受けた場合には、法令等に定められた手続きを行う前に、あらかじめみなかみ町長に協議しなければなりません。

3. 設置するのに適当でないエリア等

発電施設の「設置するのに適当でないエリア」と「設置に慎重な検討が必要なエリア」を示しています。

4. 設置に当たって遵守すべき事項

防災、周辺環境への配慮、景観への配慮、施工に関しての留意事項、保守点検、維持管理に関する計画の策定および体制の構築などを示しています。

5. 設置後に遵守すべき事項

事業地管理の内容を示しています。

6. 非常時に求められること

災害発生時等の設置者対応を示しています。

7. 積立資金の確保

災害時および廃止後の措置に充てる費用について、指定する基準以上の金額を積立していただくこと、定期的にその内容を報告していただくことを示しています。

開発事業構想書は、土地の権利取得前の構想段階での提示が必要です。

みなかみ町

議会議員選挙

投票日 4月22日(日)

任期満了に伴う、みなかみ町議会議員選挙が4月22日に執行される予定です。これにより立候補予定者および出納責任者説明会を下記のとおり行います。説明会では、立候補届出に必要な関係書類の様式を配布いたしますので、立候補を予定されている人(代理の人でも可)は、必ず出席してください。

◎みなかみ町議会議員選挙における立候補予定者および出納責任者説明会

- 日 時：平成30年3月23日(金)午後2時から
- 場 所：みなかみ町中央公民館 3階 大会議室
- 注意事項：説明会の出席については、立候補予定者1人につき2人以内でお願いします。

◎みなかみ町議会議員選挙

- 告示日：平成30年4月17日(火)
- 投票日：平成30年4月22日(日) ※即日開票
- 投票時間：午前7時00分～午後8時00分まで
※みなかみ第10～18投票区は午前7時00分～午後7時00分まで
- 期日前投票期間：平成30年4月18日(水)～4月21日(土)午前8時30分～午後8時00分まで
- 期日前投票場所：みなかみ町役場本庁、みなかみ町水上支所、みなかみ町新治支所
- 問い合わせ先 みなかみ町選挙管理委員会事務局(役場総務課内) ☎(62)2111

退職・転職による国保加入手続きを忘れずに

■問い合わせ先/町民福祉課 窓口・医療グループ ☎(25)5011

会社などを退職したり、新たに就職したりすると、今まで加入していた健康保険の給付が受けられずに全額自己負担となってしまったり、保険税(料)を過払いしてしまうことがあります。

●国民健康保険(国保)への加入手続き

国保に加入するには、届け出が必要です。届け出が遅れると、さかのぼって保険税(料)を支払ったり、医療費を全額自己負担しなくてはなりません。

届け出の方法.....

退職した日の翌日(国保の資格は、この日から発生)から14日以内に本人がお住まいの市町村の国保窓口へ届け出てください。

届け出に必要なもの.....

印鑑、社会保険の離脱証明書(会社などを退職し、年金証書をお持ちの方は、年金証書も)
※国民年金の加入手続きを同時にするときは、年金手帳も合わせて持参してください。



●国民健康保険(国保)への脱退手続き

国保を脱退するには、届け出が必要です。届け出が遅れ、国保の被保険者証で受診してしまうと国保分の医療費をあとで返さなくてはなりません。また、届け出をしないと保険税(料)を2重に請求されてしまうことになります。

届け出の方法.....

職場の健康保険に加入した日の翌日(国保の資格は、この日からなくなる)から14日以内に、本人がお住まいの市町村の国保窓口へ届け出てください。

届け出に必要なもの.....

印鑑、国保の被保険者証、加入した職場の健康保険証(資格取得日がわかる証明書でも良い場合があります。)

みなかみの自然と くらしを考えよう 環境学習発表会

みなかみ町の各小学校では、地域の自然や文化に関する学習が行われています。

みなかみ町環境学習発表会は、その成果発表を通じて、多くの住民の方に各学校の素晴らしい取り組みと町の自然の大切さを知っていただくことを目的にしています。



(右) カスタネット作成体験

(下右) 桃野小学校による発表
「知るう! 知らせよう!
私たちの大峰山」

(下左) 共愛COCOの地域活動発表



2月3日、町カルチャーセンターにおいて3回目の発表会が開催され古馬牧小、桃野小、新治小、藤原小の4校の子供が地域学習の成果を元氣いっぱい発表しました。

今回は共愛学園前橋国際大学の学生グループ「共愛COCO」の皆さんから大学COC事業（大学と地域が連携し、協働により地域の課題解決や活性化を目指す取組）として、藤原地区において週末みまもり隊や除雪作業、地域行事のスタッフとして密着した様々な活動をしながら解決策を考える取組が発表されました。

発表に加え、昨年6月14日に誕生した「みなかみユネスコエコパーク」の説明や環境・ホタルポスターコンクールの表彰式、遊びを通じて木のふれあいを楽しむ森の恵み体験コーナーや赤谷プロジェクトの展示など、様々な角度からみなかみ町の自然やくらしについて学び感じるイベントになりました。



▲樹木漢字クイズ

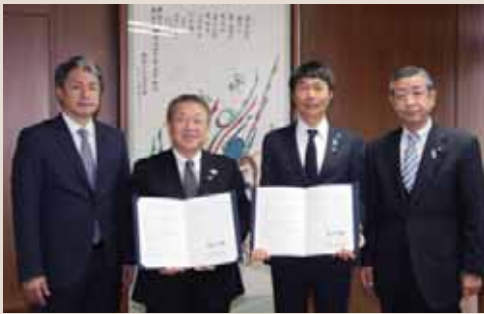


青少年交流事業 奄美市笠利町の子と冬の交流活動

2月9日から13日までの4泊5日の日程で、鹿児島県奄美市笠利町の小学生16人が本町を訪れ、町内小学生との交流活動を行いました。

この事業は、雪国である本町と南国の離島である笠利町において、お互いの地域における生活習慣や文化、自然環境の相違などを直接学んでもらうことを目的として、平成13年から開始され、今年で17年目を迎えました。

子どもたちは、昨年8月に本町の児童16名が笠利町を訪れて以来、約半年ぶりの再会を喜び合い、パートナーとなった家庭へのホームステイを通じてホストファミリーとの交流を深め、スキーやソリなど雪国ならではの遊びを満喫しました。



▲平成24年に「なかの里・まち連携」を宣言し、様々な交流事業を重ねてきた東京都中野区

友好交流都市”中野区”と 防災協定を締結しました



▲お世話になっているみなかみの皆さんへ感謝の気持ちを届けたかったとヤマキの城戸社長

ヤマキ(株)が 緊急給水タンクを寄贈

1月18日、ヤマキ株式会社(城戸善浩代表取締役社長/愛媛県)の創業100周年記念事業の一環として車積積載型給水タンクを町に寄贈していただきました。

寄贈された給水タンクは、2tトラックに掲載して移動できるもので、災害や漏水などの非常時や断水などの場合、住民に必要な生活水を届けるために活用します。

同社は矢瀬蟹杵工業団地にめんつゆ製造等の工場を持ち、町のホテル祭りや地産地消学校給食などに協力をいただいております。

みなかみ町は東京都中野区と「災害時における相互応援に関する協定」を結ぶこととし、2月6日に中野区役所において両町区議会議長立ち会いのもと、前田町長と田中区長との間で協定締結式が行われました。

この協定は、いずれかの地域で災害が発生した際、被災自治体のみで応急対応ができない場合に、食糧・飲料水、生活必需品などの提供や、災害復興に必要な職員の派遣、被災者の受入などについて、お互いに応援体制を定めておくものです。

現在町では災害に備え、23件の災害協定を締結しています。

地域おこし協力隊の活動

みなかみ町観光協会での仕事のひとつとして「スキー場連絡協議会」の事務局を担当しています。この冬は、町内9つのスキー場『MINAKAMI9SKI』のPRやイベントの企画運営を行いました。

スキー場オープン前から会議を重ね、シーズン開始に向けて準備を進めます。例えば、【冬スポー! WINTER SPORT FESTIVAL】の参加。早割リフト券の販売や来場者アンケートによる抽選会を行いました。来場者数も多く、スキー場PRには絶好のイベントとなりました。

12月の合同スキー場開きでは、降雪祈願祭のほか、今年度からジュニア強化選手やクラブ・スクール生徒の紹介を取り入れました。

また、一般の方が参加しやすいよう物販や展示会を行ったことで、例年より大変賑やかなイベントとなりました。

みなかみ町の冬は閑散期と言われ、観光に訪れる方はもとより宿泊者が少なくなる時季となります。協議会として宿泊・飲食・お土産の集客増加策を検討しています。2011年から続く「使用済みリフト券でお得キャンペーン」もそのひとつです。



▲イベント会場

様々なイベントで集客を図るスキー場連絡協議会事務局として活動の場をいただく冬となりました。冬でも魅力がたくさんあるこの町をもっと多くの方にとってほしい、訪れてほしい。これからもみなかみ町に対する熱い想いを持って、地域おこし協力隊として頑張ります。

県中学総体で中学生が大活躍 全国大会に出場

群馬県中学総体が水上高原スキーリゾートなどで行われ、アルペンやクロスカントリイなどの競技で本町の中学生が大活躍し全国大会に出場を決めました。全国大会に出場する5名の選手は出発前に前田町長を訪問し、全国大会に向けての決意を述べました。

2月9日から11日に秋田県で開催された全国大会では、藤原中3年の吉野友菜さんがクロカン女子12kmリレー(3km×4人)に群馬県代表として出場し、9位入賞を納めました。おめでとうございます。



▲上段左から、原さん、駒井さん、前田町長、小林さん
下段左から、阿部さん、吉野さん

全国大会出場者および県大会結果

阿部 きさらさん(水上中2年)

■県中総体 アルペン(回転)2位
アルペン(大回転)4位

駒井 夏人さん(水上中3年)

■県中総体 クロカン(6km・CL)1位
クロカン(6km・FR)1位
クロカン(6km×3人・RE)1位

原 勇貴さん(水上中3年)

■県中総体 クロカン(6km・CL)1位
クロカン(6km・FR)1位
クロカン(6km×3人・RE)1位

小林 怜央さん(水上中2年)

■県中総体 クロカン(6km・CL)1位
クロカン(6km・FR)1位
クロカン(6km×3人・RE)1位

吉野 友菜さん(藤原中3年)

■県中総体 クロカン(3km・CL)1位
クロカン(3km・FR)1位

■全国大会

クロカン(3km×4人・RE)9位入賞
※群馬県代表

※クロカン⇨クロスカントリイ、
CL⇨クラシカル、FR⇨フリー、
RE⇨リレー

●相談、教室【子育て健康課 健康推進グループ☎(62) 2527】

相談・教室等	対象者	日程	時間	備考
母子健康手帳交付	妊娠されている方	月・木	9:00~11:30 13:00~16:00	所 子育て健康課 持 妊娠届出書、個人番号カード ※祝日の場合は翌日
ママヨガ教室	妊娠中から産後 12か月までの母親	3/19(月)	10:30~11:30	所 にいはるこども園2階(汽車ぼっぼ)
ベビーマッサージ	生後2か月から 1歳までの乳児	3/ 9(金)	10:30~11:30	所 保健福祉センター
乳児相談	3か月児	3/ 8(木)	10:00~10:15	所 保健福祉センター 内 計測・問診・栄養相談
	8か月児		9:45~10:00	
	12か月児		10:15~10:30	
母乳相談	妊婦及び産婦	3/ 8(木)	9:30~11:30	所 保健福祉センター 予 健康推進グループ

●健診【子育て健康課 健康推進グループ☎(62) 2527】

健診の種類	対象者	日程	受付時間	備考
4か月児健診	平成29年11月生	3/ 6(火)	13:45~14:15	所 保健福祉センター
10か月児健診	平成29年 5月生	3/ 6(火)	12:45~13:15	
1歳6か月児健診	平成28年 7月・8月生	3/13(火)	12:45~13:30	
2歳児歯科健診	平成28年 2月・3月生	4/24(火)	12:45~13:30	
2歳6か月児歯科健診	平成27年 8月・9月生	4/11(水)	12:45~13:30	
3歳児健診	平成27年 1月・2月生	3/ 7(水)	12:45~13:30	

所 場所 予 要予約 定 定員 料 料金 申 申込期間 持 持ち物 内 内容

思い出に残る学び舎を後に 卒園式・卒業式日程のお知らせ

■問い合わせ先／教育課 総務・学校グループ ☎(25) 5024 / 子育て健康課 子育て支援グループ ☎(25) 5009

町内こども園と小・中・高等学校の平成29年度卒園式および卒業式の日程を右記の通りお知らせいたします。
ご卒園、ご卒業、おめでとうございます。



園名・校名	人数	卒園・卒業式実施日	開始時間
にいほるこども園	25名	3月20日(火)	午前10時
つきよのこども園	49名	3月23日(金)	午前10時
水上わかくりこども園	21名	3月24日(土)	午前10時
古馬牧小学校	32名	3月23日(金)	午前10時
桃野小学校	18名		
月夜野北小学校	8名		
水上小学校	22名		
藤原小学校	4名		
新治小学校	34名		
月夜野中学校	78名	3月13日(火)	午前10時
水上中学校	28名		
藤原中学校	2名		
新治中学校	48名		
利根商業高等学校	144名	3月 1日(木)	午前10時

●子育て支援センター、子育てサークル【子育て健康課 子育て支援グループ】☎(25) 5009

イベント	メニュー	日程	時間	お知らせ・備考	場所
汽車ぼっば	親子ふれあい	月～金	10:00～16:00	3/2 休館、3/20 午前休館	子育て支援センター (にいほるこども園2階) ☎(64) 1848
	足型をとろう	3月中	10:10～	内 足型を押しした色紙をプレゼント	
	読み聞かせ	3/ 1(木)	10:30～11:00		
	お茶しませんか?	3/ 8(木)	10:00～15:00		
	おもちゃで遊んじゃおう	3/22(木)	10:30～12:00	内 講習会 講師 黒田桂子さん (おもちゃコンサルタント)	
	大きくなったかな?	3/29(木)	10:00～16:00	内 保健師によるミニ講座 「体を使って遊ぼう(小さい子編)」	
	リトミック	3/12(月)	10:30～11:30	4月は休み	
キラキラ	親子ふれあい	火・金	10:00～14:00	3/20 休館	にいほるこども園体育館隣
わくわく	親子ふれあい	水	10:00～14:00		水上公民館2階和室
にこにこクラブ	親子ふれあい	3/ 9(金)	10:00～12:00		保健福祉センター
		3/23(金)	10:30～12:00	内 お別れの会	
ぼかぼか	親子ふれあい	月・火・水	10:00～15:00		元 JA 利根沼田 月夜野北事業所 ☎(25) 3535
	お楽しみ会	3/20(火)	10:30～11:30		
さくらんぼ ルーム	親子ふれあい	月～金	9:30～15:30	3/15 午前休館、3/23 休館	つきよのこども園 ☎(25) 8400 ※対象者：0・1・2歳児の 子どもと保護者
	給食の試食会	3/ 5(月)	11:20～	予 限定5組 料 親子で380円	
	読み聞かせ	3/13(火)・27(火)	10:15～		
	子育て講座	3/14(水)	10:30～	内 体を使って遊ぼう (小さい子編)	
	親子でたのしいわ らべうた産後ダンス	3/20(火)	10:00～11:30	対象：生後3ヶ月～2歳半 持 抱っこひも、タオル、飲み物	

■対象者／就学前の子どもと保護者 ■参加費／無料 ※参加費がかかる場合は備考欄に記入します。

持 上履き、飲み物、タオル、運動しやすい服装 予 要予約 内 内容 料 料金

催し物

第8回たくみの里「つるし雛・ひなめぐり」

たくみの里つるし雛実行委員会では、3月1日～4月1日の期間つるし雛愛好家のつるし雛展示参加者を募集しております。

3月25日は着物でそぞろ歩きを開催します。着物姿でたくみの里を散策し、つるし雛イベントなどをお楽しみください。

つるし雛出展募集

■展示期間▽

3月1日(木)～4月1日(日)

■展示受付▽

2月20日(火)～4月1日(日)

■出展料▽無料

■須川の里「雛の茶会」

■日時▽

3月25日(日)午前10時～午後3時

■会場▽泰寧寺「龍光庵」

■参加費▽来場無料、お茶代500円(先着80名)

■その他▽後閑社中利根商業高等学校
校茶道部が来場者にお茶を振る舞います。

■着物でそぞろ歩き

老若男女に関わらず、着物姿でたくみの里つるし雛めぐりやお茶会を

お楽しみください。着物でお越しの方に福引券を進呈します。

■日時▽平成30年3月25日(日) 午前11時

■集合会場▽香りの家

■特典▽福引き券1枚進呈

■申し込み・問い合わせ先

たくみの里つるし雛実行委員会
たくみの里体験予約センター内

☎0278(20)6111

金澤泰子さん翔子さん 親子を招き講演会・ 書道実演開催

ダウン症の娘と共に生きてをテーマに母・金澤泰子さんが講演、娘・翔子さんが揮毫(きごう) 書道実演を行い人権啓発講演会・ふれあい交流会を開催します。

■日時▽3月17日(土) 午後1時30分～午後3時30分(予定)

■場所▽カルチャーセンター

■参加費▽無料

■定員▽200名(予約制)

■申込締切▽3月12日(月)まで

■申し込み・問い合わせ先

町民福祉課 窓口・医療グループ
☎0278(25)5010

障害・福祉グループ

☎0278(25)5011



TENJIN BANKED SLALOM

日時：2018年3月3日(土曜日) 予選
2018年3月4日(日曜日) 決勝
会場：谷川岳天神平スキー場
主催：天神平バンクドスラローム実行委員会
協力：谷川岳ロープウェイ株式会社
後援：みなかみ町観光協会
協賛：スノーボード及びアウトドアメーカー各社
競技：バンクドスラローム
エントリー：総勢 380人(国内外の招待選手含む)
カテゴリー：50歳以上、40歳以上、プロアマOPEN(元・現役プロ及びライダークラス)、アマチュア・中学生・小学6年生以下・小学4年生以下の各男女



天神バンクドスラローム 数多くの世界のトップライダー達が来日し、あのスノーボード界伝説のライダー故「クレイグ、ケリー」も愛した地としても名高く、今もなお多くのライダー達を虜にしてやまない数々の伝説を創ってきた谷川岳周辺。長年のローカルの夢がかない2010年原型となる大会を開催。2011年より名称を新たに今年で8回目の大会。聖地マウントベイカーと似た谷川岳天神平は日本における、フリーライディングの聖地として本家であるバンクドスラロームのような歴史ある大会を育て、シーンに多大な影響を与え、スノーボードの原点を継承していく大会として成長しています。公式戦では無いにもかかわらず、現在国内最大級のスノーボードの大会に成長。

お知らせ

みなかみ町版 「暮らしの便利帳」への 掲載広告募集

総合戦略課では、株式会社サイネックスとの官民協働事業として、日常生活に役立つ行政情報や施設情報などをまとめたガイドブックみなかみ町版「暮らしの便利帳」を発行します。発行は平成30年6月を予定し、町内の全世帯および転入者へ配布します。発行にあたり、掲載広告を募集していますので広告を希望する場合は(株)サイネックスへお問い合わせください。

■問い合わせ先

掲載広告に関すること

株式会社サイネックス群馬支店

☎027(353)8391

暮らしの便利帳に関すること

総合戦略課企画グループ

☎0278(25)5001



自動車の登録手続きは お済みですか？

自動車税は、毎年4月1日現在、車検証に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。

自動車登録手続きは、平成30年3月30日までに運輸支局で必ず手続きを行ってください。

【変更登録】

住所、氏名に変更があった場合

【移転登録】

自動車を下取りに出したり、他の人に譲渡したりした場合

【抹消登録】

自動車を使用しなくなった場合

■問い合わせ先

自動車税のこと

群馬県自動車税事務所

☎027(263)4343

自動車の登録のこと

関東運輸局群馬運輸支局

☎050(5540)2021

軽自動車、バイクのこと

税務課住民税グループ

☎0278(25)5007

国民年金からのお知らせ

— 学生納付特例制度 —
学生は承認を受けると保険料の納付が猶予されます

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が公的年金制度に加入しなければなりません。

20歳以上の学生も国民年金に加入することになっていますが、収入が一定額以下の学生については、申請して承認を受けることにより、学生期間中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』があります。

この制度は、家族の収入に関係なく、学生本人の所得を基準として審査が行われます。ほとんどの場合、学生本人に所得がないことから、大部分の学生はこの制度に該当すると思われまふ。(一部の学校はこの制度の対象になりません。)

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。ただし、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ふが、老齢基礎年金額には反映されまふ。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、平成30年4月から平成31年3月までです。学生納付特例制度を申請される方は、町民福祉課窓口・医療グループで手続きをしてください。申請は毎年必要です。

なお、既に学生納付特例が承認されていて、4月以降も在学見込みの方は、4月上旬頃に、日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書を郵送するだけで手続きができます。



問い合わせ先

渋川年金事務所 国民年金課

☎0279(22)1607

町民福祉課 窓口・医療グループ

☎0278(25)5010

お知らせ

平成30年度国家公務員
採用試験のお知らせ

人事院は、平成30年度中に国家公務員（院卒・大卒程度）および国家公務員（高卒程度）の採用試験を行う予定です。

採用時の待遇、試験日程や申込方法等の詳細は人事院ホームページをご覧ください。

■採用試験の情報

人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

■申込方法

各試験の申込みはインターネットにより行ってください。

「インターネット申込専用アドレス」
<http://www.jinji-shaken.go.jp/juken.html>

■問い合わせ先

人事院関東事務局
☎048(740)2006
～2008

町内路線バスの運行
時刻が変わります！

JR東日本のダイヤ改正に伴う接続調整により、関越交通路線バスの運行時刻が3月17日から変更となります。詳しくは、関越交通(株)のホームページをご覧ください。

また、人口減少や少子化等の影響により、バス利用者が年々減少し、運営が非常に厳しい状況です。路線バスを存続させるためには、利用者の増加が不可欠ですので、バス利用者にご協力をお願いします。

■時刻表掲載先▽関越交通(株)

<http://www.kan-etsu.net/publics/index/26/>

■問い合わせ先

関越交通(株)
☎0279(22)2020
総合戦略課企画グループ
☎0278(25)5001

図書室だより 3月

新着一般図書

おらおらでひとりいぐも / 若竹千佐子 / 甲
銀河鉄道の父 / 門井慶喜 / 甲 水 力
口笛の上手な白雪姫 / 小川洋子 / 水
漫画君たちはどう生きるか / 吉野源三郎 / 新
百年泥 / 石井遊佳 / 新
ズボラ美容 ラクしたってキレイになれる! /
篠宮志乃 / 力

新着児童書

スプーンちゃん / 小西英子 / 甲
にゃんにゃん / せなけいこ / 甲
ともだちのやくそく / ひろかわさえこ / 水
クッキーくるくま / たかいよしかず / 水
うみべのこねこ / 西川おさむ / 新
なんかおばけ / 山口けい子 / 新
泣けるいきもの図鑑 / 今泉忠明 / 力
ようかいりょうりばんづけ / 澤野秋文 / 力

Book Information



図書室掲示板

カルチャーセンター児童図書室では、「カルチャーセンター便り」を配布しています。毎月入荷される新着図書やDVD、イベント情報などを詳しく掲載しています。町HPにて公開していますのでご利用ください。

絵本の読み聞かせ

◆3月15日(木) 午後3時30分～ 力

◆3月18日(日) 午後2時～ 新

※おすすめの絵本の読み聞かせです。参加者が朗読することもあります。

甲 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

■休館日 / 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

■休館日 / 毎週月曜(祝日の場合次の平日)と祝日の翌日

民生委員制度について

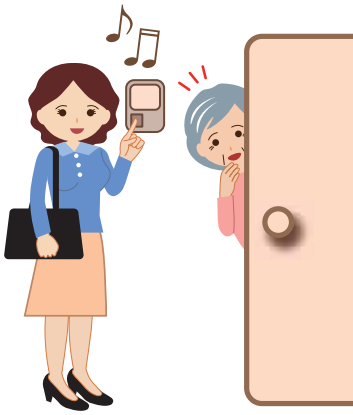
民生委員・児童委員とは、厚生労働大臣から委嘱を受けた特別職の公務員です。県内では、4152人の民生委員・児童委員がさまざまな活動をしています。

活動内容は一人暮らしの高齢者や、障害のある人の家を定期的に訪問する「見守り活動」をしたり、相談に応じて適切な福祉サービスを紹介したりしています。

また、地域福祉の重要な担い手として「いきいきサロン」など地域の交流の場で活躍している方もいます。民生委員・児童委員は地域住民の身近な相談相手として、必要な支援が受けられるよう地域の専門機関とのつなぎ役になります。

■問い合わせ先

町民福祉課 障害福祉グループ
☎0278(25)5011



消費者被害防止出前講座をご利用ください

架空・不当請求や、しつこい電話勧誘、強引な訪問販売など悪質商法の被害が後を絶ちません。

被害を防止する方法などについて、職員などが研修会や地区集会、学校などに出向き説明します。

■内容▽消費者被害相談の現状や、悪質商法の手口と対処方法など

※参加者に合わせた主題で実施

※所要時間は30分〜2時間程度

■講師▽県職員、消費生活相談員

■費用▽無料

■申込期限▽実施希望日の1カ月前

■申し込み方法▽所定の申込用紙

※申込用紙は、県ホームページ

(<http://www.pref.gunma.jp/05/c0910010.html>)から入手

■問い合わせ先

県庁消費生活課
☎027(226)2281
FAX027(223)8100



地域包括支援センター からのお知らせ

家族介護教室を開催します

■問い合わせ先/地域包括支援センター ☎(62)0540

介護に役立つ知って得する講座 「やさしい介護食」「食事も姿勢が大事」

日 時 平成30年3月16日(金)
午前9時30分～午後1時
場 所 みなかみ町保健福祉センター
内 容 町栄養士と保健師による講話と調理実習を行います。
定 員 先着20人
持ち物 エプロン、三角巾
申込み 3月9日(金)までに電話で地域包括支援センターに申し込みください。



地域包括支援センターでは家族介護教室を開催いたします。

介護している家族がいる人は、新しい知識が増えて気持ちが軽くなり、日々の介護に生かせると思います。また、介護に興味や関心を持っている人は、どなたでも参加できますので気軽にお問い合わせください。



募集

町弓道大会参加者募集

町体育協会主催の弓道大会が開催されます。

■日時▽4月8日(日)午後1時から

■場所▽月夜野弓道場

■参加資格▽町内在住者及び町内に勤務先を有する者

■参加費▽無料

■申し込み方法▽当日1時まで会場でお申し込みください。

■その他▽弓道協会では、随時新会員を募集しています。興味のある方はお問い合わせください。

問い合わせ先

町弓道協会会長(片桐)

☎0278(64)2877

町体育協会事務局

☎0278(25)5025



平成31年歌会始のお題 および詠進歌の詠進

平成31年歌会始のお題が「光」と定められました。

※注／お題は「光」ですが、歌に詠む場合は「光」の文字が詠み込まれていればよく、「光線」、「栄光」のような熟語にしても差し支えありません。また、「光る」のように訓読しても差し支えありません。

詠進歌の詠進要領▽

(1) 詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。

(2) 書式は、半紙(習字用の半紙)を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(本名、ふりがなつき)、生年月日、性別及び職業(なるべく具体的に)を縦書きで書いてください。無職の場合は、「無職」と書いてください。(以前に職業に就いたことがある場合は、なるべく元の職業を書いてください。)

なお、主婦の場合は、単に「主婦」と書いても差し支えありません。

(3) 用紙は、半紙とし、記載事項は全て毛筆で自書してください。ただし、海外から詠進する場合は、用紙は随意(但、半紙サイズ24cm×33cmの横長)とし、毛筆でなくても差し

支えありません。

(4) 病気または身体障害のため毛筆にて自書することができない場合は次によることができます。

アII代筆(墨書)による。代筆の理由、代筆者の住所及び氏名を別紙に書いて詠進歌に添えてください。

イII本人がワープロやパソコンなどを使用して印字する。この場合、これらの機器を使用した理由を別紙に書いて詠進歌に添えてください。

ウII視覚障害の人は、点字で詠進しても差し支えありません。

■注意事項▽次の場合には、詠進歌は失格となります。

(1) お題を詠み込んでいない場合、短歌の定型でないものまた用紙が縦長の場合(2) 一人で二首以上詠進した場合や毛筆でない場合(3) 詠進歌が既に発表された短歌と同一または著しく類似した短歌である場合

(4) 詠進歌を歌会始の行われる以前に、新聞、雑誌その他の出版物、年賀状等により発表した場合(5) 詠進要領(4)に記した代筆の理由書を添えた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌(6) 住所、電話番号、氏名、生年月日、性別、職業を書いていないものその他この詠進要領によらない場合

■詠進の期間▽9月30日まで

■郵便のあて先▽〒100-8111 宮内庁とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は、小さく折って封入して差し支えありません。

■その他▽詳しくは宮内庁ホームページ(<http://www.kunaicho.go.jp>)をご覧ください。

■申し込み・問い合わせ先 宮内庁式部色儀式第二係

☎03(3213)1111

内線3393・3394

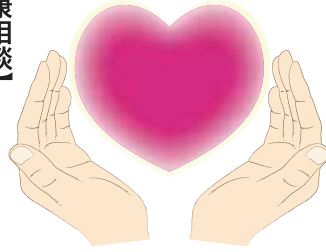
書式図(半紙横長)

〒 住所 電話番号 氏名(本名、ふりがな) 生年月日 性別 職業	お題「光」 ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

相談

3月は自殺予防月間です

県内では、毎年400人近くの方が自ら命を絶っています。疲れているのに2週間以上眠れない日が続いたり、心身の不調が長引く場合は、早めにかかりつけ医または相談窓口にご相談してください。
心の悩みは一人で悩まず相談しましょう。



【みんなの健康相談】

■相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556

■相談時間

午前9時～午後10時(月～金曜)
※祝日・年末年始を除く

■問い合わせ先

子育て健康課 健康推進グループ
☎0278(62)2527
町民福祉課 障害福祉グループ
☎0278(25)5011

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

- 月夜野会場 3月20日(火)
場所/保健福祉センター 2階
- 水上会場 4月17日(火)
場所/社会福祉協議会水上支所

法律相談所

- 新治会場 3月9日(金)
場所/のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 4月13日(金)
場所/保健福祉センター 2階

※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 ☎0278(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	3月	4月
月夜野	小和知公民館	15:50	29日(木)	26日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	20日(火)	17日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	29日(木)	26日(木)
	北部生活改善センター	14:10		
	原集古館前	14:40		
	粟沢公民館前	15:20		
新治	上羽場分館前	12:30	20日(火)	17日(火)
	茅場高齢者会館前	13:50		
	入須川分館前	14:30		

■問い合わせ先
独立行政法人国立病院機構沼田病院
☎0278(23)2181

群馬県保険医協会 24時間健康テレホンサービス

※約3分の健康講話(テープ音声)が聞けます。

3月

- 月曜 肥満について
- 火曜 中性脂肪とは
- 水曜 体脂肪の知識
- 木曜 女性における骨量の変化
- 金曜 鉄欠乏性貧血と食事
- 土日 糖尿病の運動療法

今月の「直接相談タイム」は休みです。

群馬県保健医協会テレホンサービスの利用件数は1日15件程度です。毎週違うテーマで健康情報をお伝えしています。

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	3月	4月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	2日(金)	6日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	13日(火) 27日(火)	10日(火) 24日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	20日(火)	17日(火)
	入須川分館 13:30～17:00 ※9:00～12:30	7日(水) ※22日(木)	11日(水) 25日(水)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	14日(水) 28日(水)	4日(水) 18日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	16日(金)	13日(金)

■問い合わせ先
沼田脳神経外科循環器病院(へき地診療担当)
☎0278(22)5052

【不動滝】

入須川の不動滝(綾織の滝)は、ふれあいパーク駐車場から徒歩10分で到着します。滝にできる氷の壁は高さ約50m、幅約50mで見る者を圧倒する迫力があります。休日には、凍った滝を登る上級クライマーや見物をする人が集まっています。



みなかみ歳時記

みなかみ町の主な行事予定

3月

- 中旬 ■3月議会定例会(6日~16日 予定) ●本庁舎議場
1日(木)~4/1日(日)
■つるし雛・ひなめぐり ●たくみの里
10日(土) ■みなかみスマイルキャンパス2018
●保健福祉センター 午前10時~午後3時
11日(日) ■谷川岳湯けむり街道雪像祭り ●湯松曾公園 午前10時~午後3時
21日(水・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
■茂左衛門地蔵尊縁日 ●茂左衛門地蔵尊千日堂



4月

- 1日(日) ■村主八幡神社大々神楽 ●村主八幡神社
9日(月) ■町内小中学校入学式 ●午前10時~
■利根商業高等学校入学式 ●午後1時~
22日(日) ■みなかみ町議会議員選挙 ●地区投票所 午前7時~午後8時
(一部地区 午後7時まで)

3月の納税

納期限:4月2日(月)

- 国民健康保険税(第12期)
- 国民年金(2月分)
- 後期高齢者医療保険料(第9期)
- 介護保険料(随1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!

1月の出生

男の子	女の子	計
3人	5人	8人

*数字は住民基本台帳(1月15日現在)に基づくものです。

人口と世帯数 2月1日現在

総人口	19,455人	(8)
男	9,405人	(5)
女	10,050人	(3)
世帯数	8,135世帯	(21)

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

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。

『生物たち』

作者/亀井友緒
規格・素材/幅700×高970・板、水彩紙、インク、墨(H19寄贈)

- ◎平成29年4月1日現在181作品を収蔵
広報にて紹介した作品数137/181
- ◎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」として水上支所2階に展示中です。
- 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



役場栄養士おすすめ減塩レシピ

高血圧予防

「キャベツのペペロンチーノ」



材料2人分(1人分のエネルギー130kcal 塩分0.6g)

- キャベツ……………200g
- ベーコン……………40g
- ニンニク(スライス)10g
- 唐辛子(輪切り) 少々
- 酢……………大さじ1/2(7g)
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- オリーブオイル… 小さじ1(4g)

作り方

- ①キャベツは、短冊切りにする。
- ②ベーコンは、5mmの幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて熱し、香りがたったらベーコンを入れ炒める。ベーコンから油が出てきたらキャベツを入れ、酢を回しかけて炒め合わせしんなりしたら、塩、コショウで味を調える。



ワンポイントアドバイス

唐辛子はお好みで増減しましょう。