

水と森林と人を育む利根川源流のまち みなかみ

みなかみ

広報

Public Information Minakami

2019
(令和元年)

7

No.165

内容

- みなかみフォトコンテスト2019作品募集
- スマホアプリで公金納付 ■みなかみ町職員採用試験



湖面の熱き闘い。

【今月の表紙①】 第8回赤谷湖Eボート大会。
力を合わせ漕ぎ進む。



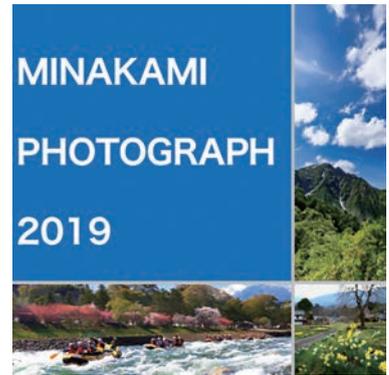
幽かな灯が闇を彩る。

【今月の表紙②】 月夜野ホタルの里。幻想の世界へ誘う。

みなかみフォトコンテスト2019

総合戦略課では、町内で撮影された写真を募集するフォトコンテストを開催しています。皆さんからの応募作品が、町のPRとして観光パンフレットやポスターなどに活用されます。

今回のテーマは「フリー（町内で撮影された写真）」に加え、8月31日より開催される「花と緑のぐんまづくり2019inみなかみ～ふるさとキラキラフェスティバル～」の開催を記念した特別テーマ「花とみなかみ」となっています。皆さんからのご応募をお待ちしています。



募集要項

【写真部門】

■作品規格

カラープリント4つ切り、またはJPEG形式の画像データで応募してください。画像サイズは1800万画素以上でサイズは5Mバイト程度。

※印刷製本できる高精度な画像を募集します。

■募集期間

7月1日～11月30日

■応募方法

①郵送・持参

応募票と一緒に総合戦略課企画調整係もしくは観光協会へ提出してください。

②電子メール

応募票の必要事項を明記し、以下のアドレスへお送りください。

minakami-photo@town.minakami.gunma.jp

【Instagram部門】

■作品規格

写真投稿アプリ「Instagram（Instagram）」を利用し、スマートフォン等で撮影したものを応募してください。※写真加工可

■募集期間

5月1日～11月30日

■応募方法

みなかみフォトコンテスト公式アカウント「@minakami_photo」をフォローし、キャプション内に①「#minakamiphoto」「#花とみなかみ」、②撮影場所を入力して投稿してください。



詳しくはホームページをご覧ください▶

テーマ

「フリー(町内で撮影した写真)」

最優秀賞／1作品 旅行券5万円分
優秀賞／2作品 旅行券2万円分
特別賞／3作品 旅行券2万円分
入選／8作品 商品券5千円分
Instagram特別賞／3作品 旅行券2万円分



特別テーマ

「花とみなかみ」

特別賞／3作品 旅行券2万円分
入選／8作品 商品券5千円分
Instagram特別賞／3作品 旅行券2万円分



問い合わせ先／総合戦略課 企画調整係 ☎(25)5001

ヤフー公式アプリ(スマホ・タブレット)を利用すれば 町税と上下水道料金がいつでもどこでも24時間納付できます!

納付者のライフスタイルの多様化により町税等の納付方法を拡充することで収納サービスや期限内納付の向上を図るため、スマホやタブレットから町税等の納付が可能となっています。

利用に際しては、事前にヤフー株式会社が提供するスマホ決済アプリ(以下、ヤフーアプリという)をダウンロードする必要がありますが、納付書がお手元があればいつでもどこでも即時納付が可能です。

※納付できる税金・料金

- 町県民税(普通徴収) ○固定資産税
- 軽自動車税 ○国民健康保険税 ○上下水道料金

ステップ① ヤフーアプリをダウンロードしましょう!



ヤフーアプリ

■ for Android



■ for iPhone



- ・QRコードをスマホで読み取ると外部リンクのガイドページが表示されます。
- ・QRコードが読み取れない場合は、インターネットブラウザで次のURLを入力して直接検索してください。

URL <https://money.wallet.yahoo.co.jp/rd/5ya>

ステップ② ヤフーアプリでバーコードを読み込んでみよう!



バーコード読み取り
「その他」メニューから
呼び出します。



この部分を
読み取ります。

①納付書のバーコードを読み取ります

②銀行口座の登録などを行う(初回のみ)

③納付内容を確認して納付する

- ・手数料は一切かかりませんが、スマホやタブレットの通信料は自己負担となります。
- ・2回目以降の納付では、登録済みの銀行口座から納付されます。
- ・ご利用可能な銀行はヤフーアプリでご確認ください。

●注意いただきたい点

- ・領収証は発行されませんのでアプリ内の「ウォレット利用明細」でご確認ください。
- ・軽自動車税のように車検用の納税証明書が必要な場合は、別途納税証明書を取得していただく必要があります。
- ・利用できない納付書は次のとおりです。
①納期限が過ぎた納付書、②コンビニ納付用のバーコードが印刷されていない納付書、③金額を訂正した納付書、④破損や汚損でバーコードが読み取れない納付書など。
- ・その他詳細はヤフーアプリQ&Aなどを参考にいただくか税務課または生活水道課までお問い合わせください。

問い合わせ先/税務課 資産税係 ☎(25)5006 住民税係 ☎(25)5007
滞納整理係 ☎(25)5008
生活水道課 上下水道係 ☎(62)3977

後期高齢者医療保険料の納付方法

年金額によって、後期高齢者医療保険料の納め方は特別徴収と普通徴収の2通りに分かれます。

後期高齢者医療制度は財源の一部を被保険者のみなさまが負担している保険料により運営しております。7月中に被保険者のみなさまへ決定通知書や納付書を郵送します。普通徴収の方は納期限までに納めていただきますようお願いいたします（※口座振替の手続きをされている人には納付書は届きません）。

①年金から差し引く「特別徴収」

■対象者

年金が年額18万円以上で、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が年金額の2分の1以下の方（※ただし、後期高齢者医療制度加入直後の方や所得に変更のあった方などは一時的に普通徴収にて納めていただく場合があります。前年まで保険料が年金から天引きされていた方であっても、年度初めや年度途中で天引きが停止し普通徴収に切り替わることもありますので、納付書が届いていないか今一度ご確認ください。）

■納め方と納期

年6回の年金の定期支払いの際に、年金の受給額から保険料が差し引かれます。

仮算定	4月	6月	8月
本算定	10月	12月	2月

②納付書等で納付する「普通徴収」

■対象者

年金が年額18万円以上で、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が年金額の2分の1を越える方。または、年金が年額18万円未満の方。もしくは、通常は特別徴収であるが、一時的に普通徴収に切り替わっている方。

■納め方と納期

年9回の納期により、納付書または口座振替で納付します。

納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
納期限	7月31日	9月2日	9月30日	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	3月2日	3月31日

○保険料が納期限までに納まらない場合

1. 督促状により保険料が再請求されます（延滞金が発生する場合があります）。
2. 督促状による納付がない場合、催告書により保険料が再請求されます（延滞金が発生する場合があります）。
3. 催告書による納付がない場合、有効期間の短い保険証が交付されることがあります。

○口座振替について

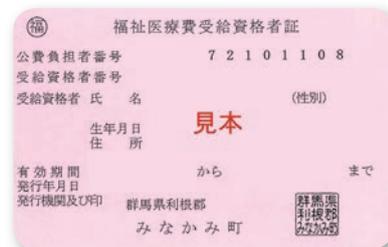
保険料が年金から差し引かれず、納付書でお支払いされている方に、便利な口座振替での納付をおすすめしています。口座番号の分かるものと、その口座の届出印をご持参のうえ、金融機関でお手続きください。

【注意！】

国民健康保険料等を口座振替で納付されていた人でも、後期高齢者医療保険に加入した場合は、口座振替の手続きを改めて行う必要がありますので、ご注意ください。

福祉医療制度をご存じですか？

福祉医療制度とは、子どもや障害をお持ちの方などが医療機関を受診したときに支払う自己負担額を、群馬県と町とで負担する制度です。申請をすると、認定後に福祉医療費受給資格者証（ピンク色のカード）が交付されます。



対象者	資格要件	手続きに必要なもの
子ども	中学校卒業までの子ども（満15歳の誕生日以後最初の3月31日まで）	保険証・印鑑
子ども （高校生世代）	15歳以上18歳未満の子ども（満15歳の誕生日以後最初の4月1日から満18歳の誕生日以後最初の3月31日まで）で、医療機関に入院する人 ※ただし、重度心身障害者、ひとり親家庭、婚姻経験がある人を除く	※受給資格者証の発行はありません。医療機関で自己負担分を支払い、後日役場にて払い戻しの手続きを行ってください。 保険証・印鑑・通帳 入院時の診療明細書（領収書） 本籍が本町でない人は戸籍謄本 他の制度からの支給額が分かるもの
重度心身障害者 （65歳未満）	身体障害者手帳1級・2級	保険証・印鑑・身体障害者手帳
	障害年金1級	保険証・印鑑・障害年金証書
高齢重度障害者 （65歳以上で後期高齢者医療制度に加入の方）	障害年金1級程度の障害で障害年金を受給できない人	保険証・印鑑・所定の診断書
	療育手帳A判定	保険証・印鑑・療育手帳
	特別児童扶養手当1級	保険証・印鑑・特別児童扶養手当証書
ひとり親家庭など （事実上の婚姻関係と同様の事情にある者は除く）	所得税非課税者で18歳未満の子を扶養している母子・父子家庭または父母のない18歳未満の子（18歳未満とは18歳の誕生日以降最初の3月31日まで）	保険証・印鑑 本籍が本町にない人は戸籍謄本 転入者は前住所地の課税証明書

※高額療養費に該当する場合は、自己負担限度額の範囲を負担します。事前に「限度額認定証」を取得し、医療機関窓口で福祉医療費受給資格者証と一緒に提示してください。

※障害を有する人で、入院費食事療養費の自己負担額の助成を受けるためには、医療機関の窓口で「減額認定証」の提示が必要になります。

問い合わせ先／町民福祉課 窓口・医療係 ☎(25)5010

福祉医療（ひとり親）の更新手続きを

福祉医療費を受給しているひとり親家庭などの人は、年に一度更新手続きを行う必要があります。現在お手元にある受給資格者証の有効期間は7月31日です。該当者には7月末までに更新手続きの通知を郵送いたします。

なお、更新手続きに際し所得等の申告等が必要な方には、その旨を明記した通知を郵送しますので、所得等の申告をした後、更新手続きをしてください。

■窓口に持参するもの

更新通知・保険証
福祉医療費受給資格者証・印鑑

※平成31年1月2日以降に本町に転入した人は、同年1月1日現在の住所地の平成31年度所得・課税証明書（平成30年分）が必要となります。

問い合わせ先／町民福祉課 窓口・医療係 ☎(25)5010

高齢者の運動教室参加者募集！

町民福祉課では、65歳以上の町民の方を対象とした運動教室「元氣塾」を開催しています。筋力アップや認知症予防にぜひご参加ください。なお、コースについては以下の2通りであり、それぞれ若干名の募集となりますので、お早めにお申し込みください。

『保健福祉センター』編

7月「脱！肩こり！！」
8月「足指体操で転倒防止」

日時 7月26日(金)・8月30日(金)
13:30～14:30

会場 保健福祉センター 2階
(月夜野118番地)

対象者 65歳～89歳

講師 フィットネスジム
ライフネス指導員

持ち物 動きやすい服装・上履き
飲み物・タオル

『ライフネス』編

♪ゆつくり、じっくり、
気持ちよく。からだ実感！

日時 7月5日(金)・8月1日(木)
13:30～14:30

会場 フィットネスジム ライフネス
(沼田市井土上町235番地9)

対象者 65歳～89歳

講師 ライフネス指導員
尾崎奈巳恵先生

持ち物 動きやすい服装・飲み物
タオル・ヨガマット(お持ちの人)

問い合わせ先／町民福祉課 高齢介護係 ☎(62)2280

みなかみ町職員採用試験

みなかみ町職員採用第1次試験を次のとおり実施します。受験を希望する方は、職員採用試験申込書を役場総務課へ提出して下さい。職員採用試験申込用紙は、役場総務課人事係および水上支所、新治支所の住民係までご請求下さい。

■職種 一般事務・保健師

■試験の方法

適性検査・教養試験(高校卒業程度)

■採用予定人員 一般事務3人 保健師1人

■採用予定日 令和2年4月1日

■受験資格

一般事務＝平成3年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人

保健師＝昭和62年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する人または取得見込みの人

■試験期日 9月22日(日)

■試験場所 町中央公民館3階大会議室

■申し込み期間

7月1日(月)から8月16日(金)まで

※郵送の場合は、受付最終日の消印のあるものまで受け付けます。



問い合わせ先／総務課 人事係 ☎(25)5026



月夜野クラフトビール株式会社は、平成30年度ぐんま新技術・新製品開発推進補助金を活用し、群馬県の特産品であるいちご（やよいひめ）から採取した酵母菌を使って、新たな

新たな地ビール「PrincessMarch RONA」が誕生

地ビールRONAを開発しました。

RONAは、みなかみの水と群馬県産の麦芽、酵母を使用し、独自にアロマホップをブレンドすることでフルーティーな香りに仕上がリ、2月初旬に開催された国内で醸造される地ビールの審査会「ジャパン・グレートビア・アワーズ2019」において金賞を受賞しました。

6月より、びーどろパーク物産館での販売やレストラン「ドブリーデン」で飲むことができますので、ご家族、友人、職場の皆さんで香りこだわりの新ビールをご堪能ください。

令和2年度全国高等学校総合体育大会登山大会

みなかみ町・片品村合同実行委員会 設立総会



5月31日、町中央公民館において、来年8月に鹿俣山・武尊山・尾瀬アヤマを中心で開催される全国高等学校総合体育大会（インターハイ）登山大会に向けた、みなかみ町と片品村による合同実行委員会の設立総会および第1回総会が開催されました。

実行委員会会長には鬼頭町長、副会長には梅澤片品村長が就任し、「利根地区の魅力を発信できる機会である」「全国から注目されるだろう」など、それぞれ大会に向けた抱負や意気込みを表明しました。

ふるキラフェスティバル 地元ボランティア飾花



6月16日、須川区住民ボランティアによるたくみの里宿場通り花壇の夏花への植え換えが行われました。8月31日から9月23日の花と緑のぐんまづくり2019ふるさとキラフェスティバル開催に向けて、今回は里山をイメージした飾花設計に合わせて、サルビアやペゴニアなど彩り豊かな約4400株の花植えが行われました。

イベント開会前には、花かごや竹灯籠を加えたり、たくみの里豊楽館駐車場にメーン花壇を増設したりとアレンジを加えて観光客をおもてなします。この他にも町内各地で恒例のボランティア飾花が行われ、きれいに植え換えられた花壇が目まぐるしく変わっています。

一ノ倉沢あるけあるけ大会



6月9日、町教育委員会とみなかみ町スポーツ推進委員会（小林清之会長）共催による一ノ倉沢あるけあるけ大会が開催されました。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、総勢83名の方が参加され、大いに賑わいました。まだ雪が残る出合での昼食は、参加者の思い出に残る時間となりました。

谷川岳の美しさや豊かな自然を満喫しながら往復7.6kmのコースを雨に負けじと最後まで楽しく歩くことができました。

群馬県自衛隊家族会より表彰状を授与

5月22日、ロイヤルチエスター前橋において、石坂是義さん（寺間）が群馬県自衛隊家族会会長より表彰状を授与されました。



この表彰は、長年にわたって本会の充実発展や各種活動の推進に貢献された方に対して表彰するものです。石坂さんは昭和53年7月に本会に入会し、以来41年間にわたり会の発展のために尽力されています。旧水上町時代より地区会長を19年間務め、平成21年4月には本会の監事に就任。活動に継続して参加するなど、他の会員の模範として変わらずご活躍されています。

体育協会総合開会式



5月25日、カルチャーセンターにおいて、令和元年度みなかみ町体育協会総合開会式が開催されました。式の前半では、平成30年度の体育指導者・優秀選手・小中学生体育優秀者の表彰式が行われ、155名、5団体の皆さんに賞状と記念品が授与されました。また、式の後半には、高機能インソールの製造や販売を手がける、株式会社BMZ取締役社長の高橋毅さんによる基調講演が行われ、「メダリストの足」と題して、靴やインソールの大切さについてお話しされました。

こいはる花の里づくりB&G海洋センターの花植え



5月18日、B&G海洋センターにおいて、こいはる花の里づくり委員会が主催する花植え作業を行いました。当日は、ボランティアとして新治中学校の生徒と婦人会の方々など総勢約150名が作業に参加し、花の抜き取り作業などを行ったのち、マリーゴールドなど約2000株の花苗を植えました。この活動は、花で町をきれいにしようとする市町村合併前の新治地区で始められ、参加したボランティアの皆さんには、花を持ち帰ってもらい自宅でも花植えをしてもらっています。

消費生活講座を開催



5月14日、新治地区の柳沼集会所で活動している柳沼サロンにおいて、「消費生活講座」が開催されました。沼田市消費生活センターの相談員の方をお招きし、電話勧誘や訪問販売の断り方、オレオレ詐欺などの特殊詐欺や、最近町でも増えているアポ電などについて学びました。参加者の多くが不審な電話などを受けた経験があり、被害に遭わないよう気を引き締めていました。沼田市消費生活センターでは、地域の集まりなどへの出前講座を実施しています。開催をご希望の方はお気軽にご相談ください。

第4号

まちづくり協議会だより

まちづくり協議会事務局(総合戦略課) ☎027(8)25(5)5001

新治支部の活動

新治支部では、観光や歴史、花の植栽や地域おこしを全地区共同理解のもと多くの地域ボランティアにより実施し、昨年度は13事業実施しました。以下に主な取り組みを紹介します。

1. 猿ヶ京地区では、活性化事業として休耕田の管理や花の育成、また西川自然観察の森などを整備し、数多くの植物・昆虫を観察できるよう取り組んでいます。
2. 赤谷地区では、県道下の荒廃した耕作放棄地を整備して、有害獣の被害軽減を図り、花桃や山吹の花の植栽に取り組んでいます。



初越えのこみち(笠原)



ゆいゆい茶や(湯宿)

3. 湯宿地区では、ゆいゆい茶やをコミュニティの場として利用し、ここを訪れる方への地域の歴史・文化の承継活動に取り組んでいます。
 4. 笠原地区では、初越えのこみちに水仙を植栽し観光資源の提供に取り組んでいます。
 5. 恋越地区では、幹線道路脇に花壇の整備を行い、石楠花・牡丹などの植栽に取り組んでいます。
- 今年度も実施しますので、機会があれば是非一度お立ち寄りください。

まちづくり協議会新治支部

支部長 林 耕平

地域おこし協力隊の活動

西坂文秀さん
(布施在住)

みなかみ町に赴任して早二年が過ぎました。この間、「地産地消」という自身の求められた使命のもとに、みなかみ産フルーツを使ったケーキの開発、みなかみ産野菜を使ったカフェの開店、みなかみのわらで作ったわらアートなどを企画してまいりました。

今年、新たな地産地消の企画として、「みなかみツリーハウスプロジェクト」を進めております。町が進める自伐型林業の団体の方々と連携し、100%みなかみの木材を使用したツリーハウスカフェをモギトーレに作る予定で、7月から本格的に建設がスタートします。月1回ペースでさまざまなイベントとともにワークショップ形式で建設を進める予定ですので、町民の皆様にはぜひともご参加いただければ幸いです。



▲ツリーハウス建設メンバー(右から1人目が西坂さん)

地産地消の素晴らしい点は、「地域内でモノやお金が回ること」です。例えば、昨 autumn にたくみの里で大好評頂いたわらアートは、冬に猿ヶ京温泉に貸し出しを行い温泉旅館の皆様から協賛金を頂戴し、その資金をもとに地域住民の方々の冬の手仕事として、今年のわらアート用のとば(わらをシート状に編んだもの)制作を行って頂くことができました。

このようにこの町の皆様と繋がりがながら、さらに地産地消の仕組みづくりを進め、微力ながらこの町に貢献していきたいと思っております。

第48回関東高等学校ホッケー大会兼 全国高等学校総合体育大会関東地区予選会

6月1日・2日、神奈川県慶應義塾大学日吉グラウンドで行われたインターハイ関東地区予選会は、各都県の代表校男子8チーム、女子7チームにより本戦出場をかけた熱戦が繰り広げられました。

県代表として出場した利根商業高等学校ホッケー部は、女子は茨城県立東海高校に敗れ1回戦敗退。男子は山梨学院高等学校に0-3、続く代表決定戦で法政大学第二高等学校に2-2からのシュートアウト戦で2-3で惜敗し、本戦出場を逃す結果となりました。法政二高との代表決定戦では、3年生石坂駿（月夜野中）の強力なスweepパスでボールを繋ぎ、1年生佐々木伶恩（片品中）のゴールで先制点を獲得。その後1点を返されるも、ペナルティーコーナーで石坂駿のフリックシュートが相手キーパーの頭上に決まり追



加点を計上。試合後半は得点を挙げられない中、1年生キーパー須藤麟音（月夜野中）とキャプテン須藤天河（同）兄弟

がきわどいシュートをフォローし合う場面を見せるも、相手に得点を許してしまい接戦の末2-2の同点で試合終了。勝敗を決するシュートアウト戦、先攻の利根商は3年生塚本竜浩（池田中）、大河原検心（同）がそれぞれ得点を決めるも、相手にゴールを奪われ2-3で敗退。観客席にも涙が流れる結果となりました。

11月8日～10日に、全国高等学校選抜大会（12月開催）の出場権をかけた第39回関東高等学校選抜ホッケー大会が本町を会場に開催されます。今大会で好プレーを見せ、高校からホッケーに触れ技術を磨く選手や月夜野中出身の選手を中心に雪辱を晴らす利根商業高等学校の健闘が期待されます。



※シュートアウト戦とは
試合時間内に勝敗がつかなかった場合に行われる。両チーム5名の選手がゴールキーパーと1対1の攻防を交互に行い、最終的にゴールを多く決めたチームが勝者となる。攻撃側の選手は8秒以内にゴールを決めなければならないが、時間内であれば何度でもシュートを打つことができる。

● 相談、教室【子育て健康課 健康推進係 ☎(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
ママヨガ教室	妊娠中から産後12か月までの母親	7/8(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	7/19(金)	10:30～11:30	所 保健福祉センター
乳児相談	3か月児	7/11(木)	10:00～10:15	所 保健福祉センター 内容: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	7/11(木)	9:30～11:30	所 予 保健福祉センター 健康推進係

● 健診【子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527】

健診の種類	対象者	日程	時間	備考
4か月児健診	平成31年3月生	7/17(水)	13:45～14:15	所 保健福祉センター
10か月児健診	平成30年9月生	7/17(水)	12:45～13:15	
1歳6か月児健診	平成29年11月～12月生	7/9(火)	12:45～13:15	
2歳児歯科健診	平成29年6月～7月生	8/6(火)	12:45～13:15	
2歳6か月児歯科健診	平成28年12月～平成29年1月12日生	8/20(火)	12:45～13:15	
3歳児健診	平成28年5月～6月生	7/24(水)	12:30～13:15	

所：場所 予：要予約 員：定員 ￥：料金 申：申込期間 持：持ち物

夏休み！プールの一般開放について

生涯学習課では、夏休み期間中に新治B&G海洋センターと桃野小学校のプールを次により一般開放します。お友だちやご家族をお誘いのうえご利用ください。

■新治B&G海洋センター・桃野小プール開放

- 期 間 7月20日（土）～8月25日（日）
- 時 間 新治B&G海洋センタープール 午前10時～午後3時
桃野小学校プール 午後1時～3時
- その他 天候や水温により開放を休止する場合があります。



★利用上の注意点

プールの利用に関して監視員を配置していますが、小さなお子さんの安全と正しい利用に関して保護者が立ち会い指導協力をお願いします。

■沼田市民プールの利用について

沼田市のご協力により、みなかみ町民でも本町発行の「利用券」を持参すると、沼田市民と同額で沼田市民プールを利用することができます。

- 利用券発行場所…生涯学習課、新治B&G海洋センター、水上公民館
※新治B&G海洋センター、水上公民館では、土日祝日も申請できます。
- 利用券持参による料金…一般/430円、中学生/210円、小学生/100円、未就学児/無料

問い合わせ先／生涯学習課 生涯学習係 ☎(25)5025
新治B&G海洋センター ☎(64)2388

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

イベント	メニュー	日 程	時 間	お 知 ら せ ・ 備 考	場 所
自動車ぼっぼ	親子ふれあい	月～金	10:00～16:00		子育て支援センター (にいほるこども園2階) ☎(64)1848
	読み聞かせ	7/4(木)	10:30～11:00		
	お茶しませんか？	7/11(木)	10:00～15:00		
	パーソナルトレーニングを体験してみよう！	7/18(木)	10:30～11:30	講師：パーソナルトレーナー 黒澤陽介氏 予	
	大きくなったかな？	7/25(木)	10:00～16:00		
	リトミック	7/1(月)	10:30～11:30	8月はお休み	月夜野わんぱくクラブ
キラキラ	親子ふれあい	火・金	10:00～14:00		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	7/5(金)	10:00～12:00	内容：七夕飾りづくり	保健福祉センター
		7/19(金)	10:00～12:00	内容：自由遊び (ベビーマッサージと同時開催)	
ほかほか	親子ふれあい	月・火・水	10:00～15:00		NPO法人北風塾 ぎたかせはうす ☎(25)3535
	DIYガーデニング	7/16(火)	10:30～11:30	予 限定8組	
さくらんぼルーム	親子ふれあい	月～金	9:30～15:30		つきよのこども園 ☎(25)8400
	親子で製作	7/3(水)	10:30～	内容：七夕飾りづくり 予	
	おはなしの会	7/9(火) 23(火)	10:15～		
	親子で制作	7/17(水)	10:30～	内容：うちわづくり 予	
	親子でたのしい わらべうた産後ダンス	7/24(水)	10:30～	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：持ち物 予：要予約 料：料金

催し物

みななかみフルーツランド

モギトローレ 一周年感謝イベント

7月14日に、「みななかみフルーツランド モギトローレ」のオープン一周年記念イベントを開催いたします。当日は、旬を迎えるモギトローレのフルーツをふんだんに使ったさまざまな企画をご用意するほか、ふるさと納税で寄付金を募った『みななかみツリーハウスプロジェクト』の建設キックオフイベントや、体験型のワークショップなども開催予定です。ツリーハウスの建設に使用する木材は、100%みななかみ町産の間伐材等を使用する予定です。

二年目のスタートを切るモギトローレで、多くの皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

■開催日▽7月14日(日)

■時間▽午前10時～午後3時

■内容▽

◇みななかみグルメ&スイーツバイキング(ケーキ、サラダ、フルーツ、カレーなど) ※バイキングのみ13日、14日の2日間開催

◇ツリーハウス建設ワークショップ、フルーツハーバリウム、木工等クラフトワークショップ

◇芝生広場イベント(輪投げゲーム、かき氷など)

■協力▽町内自伐型林業団体、群馬ツリーハウスプロジェクト

■問い合わせ先

みななかみフルーツランド

モギトローレ

☎0278(64)2800



▲昨年のオープンイベントで大好評だったバイキングの様子

本育キャラバン みななかみ

今年も東京おもちゃ

美術館の良

質な木のお

もちゃがみ

ななかみ町に

やってきま

す。普段な

かなかお目

にかかれな



いめずらしい木のおもちゃをはじめ、たくさんのいろいろな木のおもちゃで遊ぶことができます。ぜひ親子で遊びながら木とふれあう楽しいひとときをお過ごしください。また、みななかみ町の木を使った森のトイカメラづくりなどの体験プログラム(一部有料)もお楽しみいただけます。

■開催日▽

7月20日(土) 午前10時～午後4時

7月21日(日) 午前10時～午後3時

30分

■場所▽新治小学校

■問い合わせ先

エコパーク推進課

エコパーク推進係

☎0278(25)5032

子どもマス釣り教室

■開催日▽8月4日(日)

■時間▽午前9時～正午

■場所▽矢瀬親水公園水車小屋前

■対象人員▽50人～100人(魚がいなくなり次第終了)

■参加費▽無料

■その他▽

◇釣り具は主催者側で用意します。

◇釣った魚は持ち帰り自由です。

◇荒天時は中止する場合があります。

■問い合わせ先

町観光協会

☎0278(62)0401

マスのつかみ取り

道の駅水紀行館

■日程▽7月13日(土)～8月31日(土)

■時間▽午前10時・正午・午後2時の1日3回で各1時間

■参加費▽400円

■その他▽焼き魚1匹つき

■問い合わせ先

道の駅水紀行館

☎0278(72)1425

谷川温泉

■日程▽7月27日(土)～8月18日(日) ※水・木曜日は休み

■時間▽午前10時・午後1時の各2時間 ※午後は釣り体験あり

■参加費▽1200円

■その他▽焼き魚2匹つき ※魚をさばいて焼く体験ができます。

■問い合わせ先

ホワイトバレーBBQガーデン

☎0278(72)5094

阿能川

■日程▽8月2日(金)～4日(日)

■時間▽午前10時～午後3時

■参加費▽500円

■その他▽焼き魚1匹つき

■問い合わせ先

鈴木まいたけ園

☎0278(72)5335

国民年金からのお知らせ

保険料免除の申請は、原則として毎年必要です

国民年金には、所得が少なく、保険料を納めることが困難な場合に、一定の基準により保険料が免除される制度があります。また、50歳未満の方には、保険料の納付が猶予される納付猶予制度があります。

免除や納付猶予の申請をすると、本人・配偶者及び世帯主（納付猶予では世帯主は除かれます）の前年の所得を基準に審査が行われ、承認されると所得に応じて保険料の全部または一部が免除（納付猶予では全額の納付が猶予）されます。

一部免除には、4分の3免除（4分の1納付）、半額免除（半額納付）、4分の1免除（4分の3納付）があり、所得に応じたきめ細やかな免除の申請ができます。

ただし、4分の3免除、半額免除または4分の1免除が承認された場合には、残りの保険料を納めないと未納と同じ扱いになります。保険料の免除または納付猶予の申請は原則として毎年必要です。ただし、全額免除及び納付猶予に

ついては、翌年度以降分もあらかじめ申請（継続申請）することができます（失業等による理由を除く）。

今まで全額免除または納付猶予の承認を受けており継続申請をしていない方、一部免除の承認を受けていた方は、6月で承認期間が切れています。引き続き免除等を希望する場合には申請が必要です。忘れずに役場町民福祉課で申請の手続きをしてください。



■問い合わせ先

茨川年金事務所 国民年金課
0279(22)1607
町民福祉課 窓口・医療係
025(50)5010

地域包括 支援センター からのお知らせ

お口が弱っていませんか？

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

高齢になってお口の機能が衰えると、飲み込む力が弱くなり、窒息の原因や、細菌の混じった飲食物や唾液が誤って気管に入る事で誤嚥性肺炎など全身の健康に影響が及んでしまいます。しっかり噛むことで、身体のバランス能力を高め、転倒、骨折しにくくしたり、また噛む動作は、脳を活性化して認知症を予防します。いつまでも若々しく、元気に人生を楽しむために、お口の衰え（オーラルフレイル）の予防改善がとても大切です。

あなたはどうですか？

- 年に1回以上の歯科健診を受けていますか？
- 歯磨きの仕方は大丈夫ですか？
- 抜けた歯はそのままになっていませんか？
- 入れ歯は合っていますか？
- 家族や仲間と食事はしていますか？

ひとりでの食事は低栄養になりがちです。家族や仲間と食事を楽しめれば、メニューが多彩になり、お腹だけではなく心も満たされます。



お知らせ

2020年4月1日から
改正労働者派遣法が
施行されます

派遣労働者の待遇について同一労働同一賃金の実現に向けて、派遣元派遣先に雇用形態に関わらない待遇の確保を図るための一定の義務が課されます。

施行日は、2020年4月1日以降締結された労働者派遣契約だけでなく、施行日をまたぐ契約も施行日から改正法の適用を受けます。

なお、現在の法律では、労働者派遣事業を行うためには厚生労働大臣の許可が必要です。許可を受けていない無許可業者から派遣労働者を受け入れないよう許可証(許可番号)を必ず確認するなど十分ご注意ください。

■問い合わせ先

群馬労働局 需給調整事業室
☎027(210)5105



募集

おもてなしセミナーinみなかみ
参加者募集

観光客に対して「おもてなしの心」を伝えることは、群馬県のファンやリピーターを増やすことにつながります。仕事に活かせるおもてなしを学ぶセミナーを開催しますので、自身や従業員のスキルアップのために奮ってご参加ください。

■日時▽7月9日(火) 午後1時～午後3時

■会場▽カルチャーセンター大会議室

■対象▽宿泊施設従業員、観光施設従業員、県・市町村観光担当者、観光協会など

■講師▽大伴哲夫(人材育成プロデューサー)(株式会社JTB総合研究所)

■申込方法▽次のいずれかの方法によりお申し込みください。

- ①電話による申し込み
- ②町ホームページから所定の申込書をダウンロードし、必要事項を明記のうえ、県観光物産課へFAXもしくはメールにて申し込み

■問い合わせ・申し込み先

群馬県庁観光物産課
☎027(226)3387

ぐんまねりんピック2019
参加者募集

スポーツや文化活動を通じて、シニア世代の健康の保持増進と交流、生きがいづくりを推進するため開催します。

■日付▽10月24日(木)(小雨決行) 荒天時予備日10月30日(水)

■会場▽ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市関根町)他

■募集種目▽ゲートボール、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、剣道、弓道、グラウンドゴルフ、マラソン(5・10km)、水泳、ソフトバレーボール、ペタンク、なぎなた、太極拳、囲碁、将棋、健康マージャン(17種目)

※参加できる種目は1人1種目です。

■対象▽県内在住の昭和36年4月1日以前(なぎなたおよびソフトバレーボールは昭和44年4月1日以前)に生まれた人で、大会に参加しても支障のない健康な人。

■申込締切▽7月下旬

■申込方法▽役場町民福祉課および利根沼田保健福祉事務所にある所定の申請書により申し込みください。

■申込先▽利根沼田保健福祉事務所

■問い合わせ先

群馬県長寿社会づくり財団
☎027(255)6511

群馬県優良県産品募集

この制度は優良な県産品として推奨できる商品を選定し、全国へ紹介するものです。優良県産品になると商品に「県優良推奨品シール」を添付し、PRすることができます。

■対象▽県内に事業の本拠を持つ製造者が、生産または主たる加工をした、一般消費者に販売される加工食品、民・工芸品など

■推奨期間▽令和2年4月～令和4年3月

■審査基準▽
・食品表示法、その他の関係法令に適合しているか
・品質、価格、包装、表示方法などが適正か

・優良県産品として推奨するにふさわしいものか

■申請期間▽7月1日(月)～31日(水)

■申請方法▽所定の申請書

■申請書提出先▽
役場観光工商課 商工振興係

☎0278(25)5018

■その他▽既に推奨決定を受けている商品も、再申請する必要がある場合があります。

■申請書配布場所・問い合わせ先
群馬県庁観光物産課

☎027(223)1197

利根沼田広域市町村圏 振興整備組合の職員募集

■採用職種・受験資格及び給料等

(1) 職種および主な勤務先
理事長部局

一般事務職（一般行政事務）／主
な勤務地Ⅱ事務局、文化会館、介
護審査事務所など

消防長部局

消防士A（消防職）、消防士B（救
急救命士）／主な勤務地Ⅱ消防本
部、各消防署など

※消防士B（救急救命士）は、一
般消防業務にも従事します。

(2) 受験資格

・日本国籍を有し、地方公務員法第
16条の欠格条項に該当しない人

・高等学校卒業程度以上の学力を有
すること

・一般行政職Ⅱ昭和60年4月2日～
平成14年4月1日までに生まれた人

／消防士Ⅱ平成6年4月2日～平成
14年4月1日までに生まれた人

消防士は、次の条件を追加する

・視力は矯正視力を含み両眼で0.7
以上、一眼でそれぞれ0.3以上
で色覚が正常であり、聴力が左右と
も正常であること

・採用された場合、利根郡内および
沼田市内に居住し得る人

・消防士B（救急救命士）について
は、前述の他、救急救命士免許を有

する人または令和2年3月末までに
取得見込の人

(3) 給料等

高校卒Ⅱ14万8600円

大学卒Ⅱ18万7000円

※学歴、経験年数により加算あり。

諸手当Ⅱ期末手当、勤勉手当、扶養
手当、通勤手当、時間外勤務手当等

■試験方法・試験場所・採用予定人
員等

(1) 試験区分、試験内容

○第1次Ⅱ適性検査、教養試験、作
文

○第2次Ⅱ体力検査（消防士のみ）、
面接

(2) 試験日

○第1次Ⅱ9月22日（日）午前9時
より

○第2次Ⅱ体力検査は10月19日（土）
午前9時30分より、面接は10月下旬
以降に実施予定（別途通知）

(3) 試験場所

○第1次Ⅱ利根沼田文化会館

○第2次Ⅱ面接は別途通知、体力検
査は利根沼田広域消防本部

(4) 合格発表

利根沼田文化会館前の掲示板への掲
示および受験者へ通知します。

(5) 採用予定人員・予定期日

一般事務職Ⅱ若干名

消防士A（消防職）・消防士B（救
急救命士）Ⅱ計3人程度

予定期日Ⅱ令和2年4月1日採用

■申込手續および受験に必要な事項

(1) 申込書の請求、提出先および
問い合わせ先

○一般事務職に関すること

利根沼田広域市町村圏振興整備組
合 事務局

☎0278(22)3691

○消防士A、Bに関すること

利根沼田広域消防本部 総務課

☎0278(22)3133

(2) 受付期間

7月5日（金）～8月6日（火）まで

※土日・祝日を除く午前9時～午後
5時まで。

書類の提出は、直接または郵送で前
記（1）へ。

※郵送の場合は8月6日（火）まで
に必着

(3) 申込書添付書類等

最終学校の成績証明書1通、返信用
封筒2通（82円切手添付、宛名明記
のもの）

■問い合わせ・申し込み先

○一般事務職に関すること

利根沼田広域市町村圏

振興整備組合 事務局

☎0278(22)3691

○消防士A・Bに関すること

利根沼田広域消防本部 総務課

☎0278(22)3133

自衛官等の募集

航空学生（海・空）

■受験資格▽

海Ⅱ高卒（見込みを含む）で23歳未
満の人

空Ⅱ高卒（見込みを含む）で18歳以
上21歳未満の人

■受付期間▽7月1日（月）～9月
6日（金）

一般曹候補生（陸・海・空）

■受験資格▽18歳以上33歳未満の人

■受付期間▽7月1日（月）～9月
6日（金）

自衛官候補生（男子・女子）

■受験資格▽18歳以上33歳未満の人

■受付期間▽年間を通じて行って
います。

共通事項

※試験日や試験会場などは、自衛隊
沼田地域事務所へお問い合わせくだ
さい。

■問い合わせ・申し込み先

自衛隊沼田地域事務所

☎0278(23)4111



募 集

消防レスキュー体験会
参加者募集

利根沼田広域消防本部では、利根沼田管内の小学生以下の子どもたちを対象にした消防レスキュー体験会を開催します。

■内容▽綱渡り体験・放水体験・地震体験者搭乗・ミニ消防車搭乗など
■日時▽8月18日(日) 午前9時30分～11時30分
※雨天の場合は中止とします。

■場所▽利根沼田広域中央消防署(沼田市高橋場町2049番地1)

■対象者▽小学生以下の子どもとその家族

■定員▽子どもたち100名とその家族(先着順)

■申込方法▽中央消防署に直接電話
■申込期間▽7月12日(金)～31日(水)

※定員になり次第締め切り
■問い合わせ・申し込み先
利根沼田広域中央消防署

☎0278(24) 1734



緑地・造園講習会の
参加者募集

■内容▽事業所・公園等における樹木および緑地の手入れに必要な整枝剪定や刈払機の取り扱いなどの基礎的知識・技能を習得し、シルバー人材センターでの就業を目指します。

■対象者▽60歳以上でシルバー人材センター入会希望者

■日程▽
①整枝・剪定部門/7月18日(木)・19日(金)
②刈払機取り扱い部門/7月22日(月)・23日(火)

■場所▽
①整枝・剪定部門/利根沼田文化会館(沼田市上原町1801番地2)
②刈払機取り扱い部門/沼田市薄根公民館(沼田市下沼田町733番地1) なお、実習は①②ともに沼田市運動公園(沼田市碓田町626番地)

■定員▽10名
■受講料▽無料

■その他▽本講習は厚生労働省群馬労働局の委託事業として実施されるものです。

■問い合わせ・申し込み先
群馬県長寿社会づくり財団
人材育成事業係

☎027(255) 6400

☎027(255) 6400

図書室だより 7月
Book Information

◆新着一般書

孤独という道づれ/岸恵子/中

百花/川村元気/中

ノースライト/横山秀夫/水

真実の航跡/伊東潤/水

おまえの罪を自白しろ/真保裕一/新

めぐり逢いサンドイッチ/谷瑞恵/新

平場の月/朝倉かすみ/力

◆新着児童書

心ってどこにあるのでしょうか?

/いもとようこ/中新

もぐらはすごい/アヤ井アキコ/中水

魔法ののろいアメ/草野あきこ/水

スタンリーとちいさな火星人

/サイモン・ジェームズ/新

ぱぱぱぱんつ/うえだしげこ/力

しょうがっこうがたいすき/えがしらみちこ/力

図書室からのお願い

7月に夏休みの課題図書を入荷します。たくさんの方に読んでもらうためにも、**図書の返却期限は守りましょう。**



絵本読み聞かせ(おはなしの会)

7月21日(日)午後2時～**新**

7月18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

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

休室日 毎週月曜(祝日の場合次の平日)と祝日の翌日

相談

出前難病よろず相談室

群馬県難病団体連絡協議会では、難病に苦しんでいる人の不安や悩みに、難病患者の仲間が親身に相談に応じます。

難病を抱える人だけでなく、ご家族の方でも結構です。

秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

■日時▽7月21日(日) 午後1時～午後3時

■会場▽カルチャーセンター大会議室

■相談料▽無料

■その他▽予約は不要ですので、会場へ直接お越しください。

■問い合わせ

群馬県難病団体連絡協議会
難病よろず相談室

☎027(255)0035



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

- 水上会場 7月16日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所
- 新治会場 8月20日(火)
会場：のぞみ館 相談室

法律相談所

- 月夜野会場 7月12日(金)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 8月9日(金)
会場：社会福祉協議会水上支所

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。

- 7月
- 月曜 夏の皮膚病 その1
 - 火曜 夏の皮膚病 その2
 - 水曜 紫外線対策に有効な食べ物
 - 木曜 冷えと妊娠・出産
 - 金曜 腰痛への新しいアプローチ
 - 土日 マダニに刺されたら

7月の「直接相談タイム」

- 7月11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。

巡回診療車運行予定(国立沼田病院)

地区	診療地	開始時間	7月	8月
月夜野	小和知公民館前	15:20	25日(木)	29日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	16日(火)	20日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	25日(木)	29日(木)
	北部生活改善センター前	13:40		
	原集古館前	14:10		
	栗沢公民館前	14:50		
新治	上羽場分館前	12:30	16日(火)	20日(火)
	茅原高齢者会館前	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 ☎(23)2181

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	7月	8月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	5日(金)	2日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	9日(火) 23日(火)	13日(火) 27日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	16日(火)	20日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	9日(火) 23日(火)	13日(火) 27日(火)
	笠原生活改善センター 13:30～17:00	3日(水) 17日(水)	14日(水) 28日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	12日(金)	9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



歳時記

みなかみ町の
主な行事予定

ホームページからも
ご確認いただけます



- 【第51回みなかみ町俳句大会】
- 5月30日、カルチャーセンターにおいてみなかみ町俳句大会が開催されました。これは文化協会加盟団体の月夜野俳歌壇、桑の実俳句会、藤原俳壇とちのみ会が合同で開催する町の俳句大会です。結果は次のとおりです。(敬称略)
- 第一位 「生き延る程に孤独や座禅草」 杉木輝夫 (下津)
 - 第二位 「横断の子の礼深々若葉風」 遠藤長代 (真庭)
 - 第三位 「はやぶさや三億キロの春の星」 関 和子 (布施)
 - 第四位 「料理を持ち寄り寄る主婦の花見かな」 角田勝子 (月夜野)
 - 第五位 「たんぼぼの古道に出逢ふ休み石」 吉野直美 (藤原)

7月

- 6(土) ■ SL夜汽車 ● 水上駅転車台広場 正午～
- たくみの里 ホテル鑑賞の夕べ ● 泰寧寺
- 7(日) ■ 谷川岳山開き ● 土合霊園地 午前4時～
- 15(祝) ■ 海の日
- 20(土)～21(日) ■ 木育キャラバン ● 新治小学校
- 28(日) ■ 利根川源流まつり ● 奈良俣ダム



8月

- 11(祝) ■ 山の日
- 12(月) ■ 振替休日
- 24(土) ■ デサント藤原湖マラソン前夜祭 ● 藤原ダム西公園
- 25(日) ■ デサント藤原湖マラソン大会 ● 藤原湖運動公園
- 望郷ライン・センチュリーライド2019
- 31(土) ■ 赤谷湖上花火大会 ● まんてん星の湯
- 花と緑のぐんまづくりinみなかみ ふるさとキラキラフェスティバル
● たくみの里、道の駅水紀行館、道の駅矢瀬親水公園(～9/23(月))

スポーツ大会結果報告

6/2 みなかみ町テニス大会



- | | |
|--|---|
| <p>【男子ダブルスの部】</p> <p>優勝 岩本 聡・黒田佑一郎</p> <p>準優勝 関 岩雄・木村重男</p> <p>第3位 藤井健二・高岡誠司</p> | <p>【ミックスダブルスの部】</p> <p>優勝 金子理香・高橋明雄</p> <p>準優勝 田村明美・阿部水樹</p> <p>第3位 高橋雪子・大木栄治</p> |
|--|---|

納期限：7月31日(水)

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第1期)
- 国民年金(6月分)
- 後期高齢者保険料(第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！ 5月の出生者

男子	女子	計
3人	2人	5人

数字は住民基本台帳(6/15現在)に基づくものです。

人口と世帯 6月1日現在

総人口	18,866人 (-31)
男	9,156人 (-11)
女	9,710人 (-20)
世帯数	8,073世帯(+ 3)

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

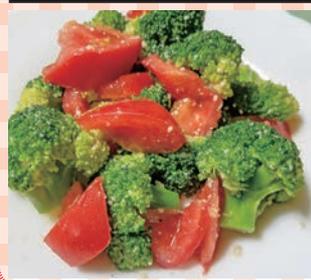


役場栄養士おすすめ減塩レシピ 高血圧予防

「ブロッコリーの粉チーズ和え」

材料(2人分) 1人分のエネルギー39kcal、塩分0.4g

ブロッコリー	60g	A	おろしにんにく	1g
トマト	60g		オリーブオイル	小さじ1(4g)
粉チーズ	小さじ2(4g)		塩	少々
			黒こしょう	少々



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、柔らかく茹でて冷ましておく。
- ②トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ、①・②・粉チーズを入れ和える。

ワンポイントアドバイス

・ブロッコリーの大きさにより、ゆで時間を調節してください。