

みなかみ

3月

平成27年3月1日発行

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



みなかみが好き

みなかみ町新設10周年

記念事業

みなかみ町は、平成27年10月1日をもって

誕生から10年を迎えます。

そこで、「幸せの発見！」を

キーワードとして10周年記念事業を実施します。

この機会に皆さんにさまざまな体験を通して

「幸せ」を発見していただきたいと思います。



目的

新町誕生の経緯と10年間の歩みを振り返り、みなかみ町の魅力を再認識し、その魅力を効果的に発信できるイベントや広報活動を展開するとともに、町民の郷土愛の高揚を図るとともに、観光、交流さらには移住定住を促進し、次世代を担う子どもたちが夢と希望を抱けるまちづくりへ

の新たなスタートとして10周年記念事業を実施します。

また、町民の皆さんにさまざまな

事業へ参加してもらい、町外の人に対して地域全体の魅力（自然、産品、

伝統文化、アクティビティ等）をテーマに沿って積極的に宣伝し、10

周年事業をきっかけに参加することの喜びを体感してもらうことを目的に実施します。



テーマ

10周年のキーワードである「幸せの発見！」と新設後10年間取り組んできた、次の2つの「まちづくり」の理念に基づいて実施します。

◎スポーツ・健康町づくり宣言

町民と来訪者が笑顔で美しく健康でいられる町を具現化します。

「笑顔っていいよね」 いつまでも健康でいられる「幸せ」。

◎みなかみ・水・「環境力」宣言

町の基盤となる「環境力」を軸に、まもる力・いかす力・ひろめる力を表現素晴らしい環境を有している「幸せ」。



実施事業

◎新規事業

10周年記念事業として新たに企画・実施する事業です。みなかみハピネス計画映画企業等と協働して記念イベント、記念事業等を企画し実施します。

◎協賛事業

実行委員会が協賛し、現在実施している行事やイベントに更なる磨きをかけ、記念事業として工夫を加えて実施します。

◎公募事業

10周年事業を実施するにあたって

町民から公募し、その中で実行委員会で採択された事業を実施します。



進め方

◎実施期間

平成27年4月1日

～平成28年3月31日

※10月にメインとなるイベント、平成28年3月にエンディングとなるイベントを実施します。

※実施事業につきましては、現在、みなかみ町新設10周年記念事業イベントカレンダーを作成しています。完成しだい各世帯へ配布します。

『お詫びと訂正』

先月2月号(第112号)2ページにおいて、「成人式特集」記事を掲載しましたが、2ページ3段目の誓いのことは述べた林勇磨さんの表記に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤) 林 勇磨さん

(正) 林 勇磨さん



みなかみ町新設10周年事業計画

まちづくり交流課では、新設10周年記念事業実行委員会を組織し、次の具体的な記念事業開催に向けて協議しています。

◎健康に関する事業

・「みなかみ町オリジナル体操」

スポーツと食育の知見を活かした「ラジオ体操」ならぬ「みなかみ体操（仮称）」を、みなかみハピネス計画で協働する企業監修のもと行政と関係団体が連携して開発し普及に努めます。

◎スポーツに関する事業

・フットパスによる地域づくりとウォーキング大会

フットパスやトレイルを提供できる町のイメージを定着させるため、コース選定や整備を行い、その契機としてウォーキング大会を実施します。

※フットパスとは…イギリスを発祥とする“森林や田園地帯、地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径（こみち）【Path】”のことです。

※トレイルとは…登山道や林道などを意味し、場所の高低に関わらず舗装されていない主に山などの自然の中を走ることをトレイルランニングと言い、現在楽しめる人が増えているアウトドアスポーツです。

・ウィンターイベント

町内スキー場を舞台に、今までにない新しいタイプのスキーイベントを実施します。

◎芸術と文化に関する事業

・みなかみアートフェスタ／東京藝術大学卒業生修了生寄贈作品展や本町出身で日本剪画協会会長石田良介さんの個展を開催します。

◎その他にもこんな事業を企画中です

- ・公募事業／キャッチフレーズと記念事業を公募しました。
- ・みなかみ極上ミネラル水／記念ミネラル水を製作し配布します。
- ・りんご「ぐんま名月」オーナー制度／幻のりんご「ぐんま名月」200本を植栽し、「ぐんま名月」の知名度と町内における認知度向上を図ります。
- ・記念ウェア／（株）デサントと協働し記念ウェアを製作、販売します。
- ・記念式典／新設10周年の記念式典を行います。
- ・既存事業の選定／既存事業の中から対象事業を選定しブラッシュアップします。
- ・メディアキャラバン／イベントカレンダー等の宣伝材料を製作し町内に配布するとともに、メディアキャラバンを行います。

◎町内の団体等から応募され記念事業として採択された計画事業

No.	団体名	事業名	実施予定期間	No.	団体名	事業名	実施予定期間
1	茶道裏千家式玄会	一の宮桜茶会	4月26日	6	でんでこ座三國太鼓・上州月夜野矢瀨太鼓	みなかみ町新設10周年記念和太鼓統一曲制作	4月1日～平成28年3月31日
2	BMFFみなかみ実行委員会	バンフマウンテンフィルムフェスティバル みなかみ	11月7日	7	一般社団法人みなかみ町体験旅行	新設10周年みなかみ温泉郷周遊バスツアー	秋開催予定
3	特定非営利法人奥利根水源地域ネットワーク	藤原まるごとマーケット	4月1日～平成28年2月28日	8	みなかみ歴史ガイドの会	みなかみ町の知られざる文化財を発掘しよう!	4月1日～9月30日
4	藤原村おこし実行委員会	みなかみかまくら&氷柱キャンドルナイト	10月1日～平成28年3月31日	9	みなかみガイド協会	「SLみなかみ号」おもてなし作戦	4月1日～平成28年3月31日
5	大烏天狗神輿実行委員会	「みなかみ町・大烏天狗神輿」10周年記念神輿渡御(天狗神輿共演)	10月25日	10	入須川活性化委員会	ふるさと同窓会	8月14日
				11	農村公園公社	Minakaumiage project (みな買うみやげ)	4月1日～平成28年3月31日

■問い合わせ先 まちづくり交流課 ブランド推進グループ ☎(25)5028
URL <http://www.town.minakami.gunma.jp/55sosiki/kouryuu/2014-0925-1322-48.html>

みなかみ町新年賀詞交歓会

1月14日、水上ホテル聚楽において、平成27年みなかみ町新年賀詞交歓会が開催され、155人が参加されました。

同会は、町内の公職者の皆さんが一堂に会して新春を祝い、交流と親睦を深めるための恒例行事として毎年行われています。

発起人の岸町長と河合議長による新年のあいさつの後、瀬古利根沼田振興局長より祝辞をいただきました。



その後、鏡開きが行われ、本多博美区長会長（塩原区）の乾杯の発声により始まった交歓会は、貴重な意見交換の場となり、参加者の皆さんは有意義な時間を過ごされました。



▲岸町長、河合議長、本多区長による鏡開き



谷川岳エコツーリズム推進のために JR東日本高崎支社と JR東日本ウォータービジネスから寄附

今年もJR東日本株式会社高崎支社（黒岩雅夫支社長）と株式会社JR東日本ウォータービジネス（鈴木浩之社長）より、谷川岳エコツーリズム推進のために、町へ両社から合わせて400万円の寄附をいただきました。この寄附金は、谷川岳を訪れる多くの来訪者が安全に自然とふれあい楽しめるための施設整備等に役立てていきます。



▲岸町長とJR東日本高崎支社佐藤さん(写真⑥)



▲岸町長と鈴木浩之JR東日本ウォータービジネス社長(写真⑦)

利根沼田地区学校警察連絡協議会 新治中福祉部(生徒会)が 優良児童生徒表彰を受賞

2月12日、沼田警察署において利根沼田地区学校警察連絡協議会（塚越究会長）による平成26年度優良児童生徒表彰式が行われ、団体の部で新治中学校福祉部（生徒会／本多清楓部長）、個人の部で利根商業高校3年5組の宇根帆南さんがそれぞれ受賞しました。

新治中福祉部は、花植や子育て支援ボランティアなど幅広い活動が認められました。また、利根商業高の宇根さんは、3年間打ち込んだ部活動と難関資格試験を数多く合格した実績が認められました。



群馬県統計功労者表彰(知事表彰) 群馬県統計協会功労者表彰(協会会長表彰)

1月16日、群馬会館において、平成26年度群馬県統計大会が開催されました。同大会において、各種統計調査に対して長年にわたり尽力いただいた調査員に対して表彰が行われ、本町から群馬県統計功労者表彰(知事表彰)を鈴木伸一さん(小日向)が受賞しました。また、群馬県統計協会功労者表彰(協会会長表彰)を山田昭彦さん(湯原)、阿部トミ江さん(湯原)、高橋務さん(中村)が、それぞれ受賞しました。(敬称略)

群馬県知事表彰
鈴木伸一(小日向)



群馬県統計協会会長表彰
阿部トミ江(湯原)



群馬県統計協会会長表彰
山田昭彦(湯原)



群馬県統計協会会長表彰
高橋務(中村)



いはいはるいども園豆まきになまはげ登場

1月27日、いはいはるいども園において園児による豆まきが行われました。園児たちが劇や歌を楽しんでいると、秋田県の神様の使いとして伝わる「なまはげ」が「悪い子はいねえか」と登場。

逃げ回る園児の中で、勇気ある園児が「鬼はそと」と大きな声でなまはげを退治しました。

なまはげに扮していたのは、同園の用務員を務める宮崎左五衛さん。宮崎さんは、男鹿市観光協会認証の「なまはげ伝道士」で、東北復興「東北魂」も祈願しながらなまはげを務めているそうです。



茂左衛門地蔵尊等で 節分会が開催

2月3日、茂左衛門地蔵尊(月夜野)や市兵衛地蔵尊(真政)をはじめとする町内各所において節分会が開催されました。

茂左衛門地蔵尊では、15回に分けて追儺式が行われ、年男年女の厄払いが行われたほか、町民の無病息災、家内安全、心願成就、五穀豊穡などが祈願されました。

午前10時から行われた追儺式では、岸町長が来賓代表として大きなかけ声を出して豆まきが行われました。



みなかみスノーシュー フェスティバル

冬のアクティビティとして人気のスノーシュートレッキングツアーをさらに盛り上げようと、谷川岳エコツアーリズム推進協議会、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3者共催で「みなかみスノーシューフェスティバル」が宝台樹スキー場で開催されました。

イベントには、スノーシューメーカーによる体験会や藤原地区雨呼山コース、大幽洞窟コース、谷川岳一ノ倉沢コースなどのガイドツアーが行われ、参加者はふかふかの雪の上をスノーシューで楽しんでいました。

中国の聯合國際学院 本町でスキー研修を開催

2月1日から4日までの4日間、本町と友好協定を締結している中国の聯合國際学院の学生ら11人が、水上宝台樹スキー場でスキー研修を行いました。

今回で5回目となる同スキー研修は、学院からの「学生が日本文化に触れる機会にしたい」という要望に応えて、スキー研修だけでなく、たくみの里で体験やドールランドみなかみのいちご狩り、獄林寺で座禅体験なども行いました。

参加した学生は、「みなかみ町での体験を通じて日本文化に触れることができて良い経験となった」と話してくれました。



第9回みなかみ町 小中学校スキー大会

1月30日、水上高原スキーリゾートにおいて第9回みなかみ町小中学校スキー大会が開催されました。各競技の上位入賞者は、次のとおりです。(敬称略)

■アルペン大回転 小学男子A

▽第1戦

- 優勝 松本純也(水上6年)
- 第2位 中島崇秀(水上4年)
- 第3位 阿部純成(水上6年)

▽第2戦

- 優勝 松本純也(水上6年)
- 第2位 澤口陽佑(古馬牧6年)
- 第3位 中島崇秀(水上4年)

■アルペン大回転 小学男子B

▽第1戦

- 優勝 北山佳月(藤原3年)
- 第2位 小林耕士(新治5年)
- 第3位 濱名大道(藤原3年)

▽第2戦

- 優勝 北山佳月(藤原3年)
- 第2位 小林耕士(新治5年)
- 第3位 濱名大道(藤原3年)

■アルペン大回転 小学女子A

▽第1戦

- 優勝 畑中翔名(水上5年)
- 第2位 澤口菜由(古馬牧4年)
- 第3位 阿部ささら(水上5年)

▽第2戦

- 優勝 畑中翔名(水上5年)

■アルペン大回転 小学女子B

▽第1戦

- 第2位 阿部ささら(水上5年)
- 第3位 澤口菜由(古馬牧4年)

▽第2戦

- 優勝 北山瑠那(藤原1年)
- 第2位 原沢真歩(新治5年)
- 第3位 松原那津夢(新治5年)

■アルペン大回転 中学男子A

▽第1戦

- 優勝 松原那津夢(新治5年)
- 第2位 中嶋終治(藤原3年)
- 第2位 中島賢伸(水上1年)

▽第2戦

- 優勝 中嶋終治(藤原3年)
- 第2位 中島賢伸(水上1年)
- 第3位 阿部溪矢(水上1年)

■アルペン大回転 中学女子A

▽第1戦

- 優勝 山田菜美(水上3年)
- 第2位 田中樹蘭(藤原1年)
- 第3位 畑中佳乃(水上1年)

▽第2戦

- 優勝 山田菜美(水上3年)
- 第2位 田中樹蘭(藤原1年)



第3位 畑中佳乃 (水上1年)
■クロスカントリ― 小学男子
 ▽1kmフリー

優勝 濱名朋哉 (藤原2年)

▽3kmフリー

優勝 駒井夏人 (水上6年)

第2位 原 勇貴 (水上6年)

第3位 安藤結人 (水上4年)

▽男子リレー (1km×3人)

優勝 水上小A (須田高基、原

第2位 水上小B (真庭啓一郎、

勇貴、駒井夏人)

関諒介、小林怜央)

■クロスカントリ― 小学女子

▽1kmフリー

優勝 中島みなみ (藤原3年)

▽2kmフリー

優勝 吉野友菜 (藤原6年)

第2位 佐々木遙 (水上5年)

第3位 雲越志歩 (藤原6年)

▽女子リレー (1km×3人)

河合昭比古さん(東峰)旭日単光章を受章

河合昭比古さん(東峰)は、昭和59年から旧新治村議会議員として、3期12年にわたり奉職し、その間、議長、総務文教常任委員会委員長等を歴任され、農業の振興や産業基盤の整備など地方自治の発展に多大な貢献をされました。

その功績が認められ、旭日単光章が授与され、2月12日に岸町長から河合さんに伝達されました。



優勝 藤原小 (中島みなみ、雲越志歩、吉野友菜)
■クロスカントリ― 中学男子
 ▽5kmフリー

優勝 中島良太 (藤原2年)

■クロスカントリ― 中学女子
 ▽3kmフリー

優勝 駒井野乃 (水上3年)

第2位 笹川菜由 (水上2年)

第3位 安藤未羽 (水上3年)

▽女子リレー (1km×3人)

優勝 水上中 (笹川菜由、駒井

野乃、安藤未羽)

奄美市笠利町小学生9人が来町しスキー交流

2月6日から10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9人が本町を訪れ、ホームステイをしながら町内小学生とスキー交流を行いました。

この交流は、海のない本町と雪の降らない笠利町の小学生たちが、生活環境や習慣、文化の違いを互いに学ぶ、青少年交流事業として毎年実施しています。

今年度は、昨年8月に予定していた笠利町訪問が、台風の影響で中止となってしまうことが、皆さんの熱意で11月に再計画し訪問することができました。



▶宝台樹スキー場で行われたスキー教室では、ぐんまちゃん雪像の前で記念写真を撮りました。



平成27年度の出生・死亡・婚姻・離婚の届出の際に 職業の記入をお願いします(人口動態調査)

出生や死亡、死産があった場合や、婚姻、離婚をされた人にはそれぞれ「出生届」「死亡届」「婚姻届」「離婚届」を町役場窓口にて提出していただいています。

この各届出は、5年に一度の国勢調査が行われる年度には、職業の記入（死亡届には産業の記入）をお願いしています。

届出は厚生労働省の実施する「人口動態調査」にも活用され、毎年、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の状況を調べており、その調査結果は、公衆衛生、労働衛生、社会福祉など各施策のための基礎資料として活用されます。

人口動態調査で使用する情報は統計法により、厳しく守られていますので安心して記入をしてください。

■対象期間 4月1日（水）～平成28年3月31日（木）

■調査方法 各届出書の届出をするときに職業を記入してください。

- <記入例>
- 医師や教員など……「専門・技術職」
 - 一般事務員など……「事務職」
 - 販売店員や営業職従事者など……「販売職」
 - 美容師やホームヘルパーなど……「サービス職」

※死亡届には、このほか「農業」「建設業」「製造業」「不動産業」といった産業も併せて記入してください。



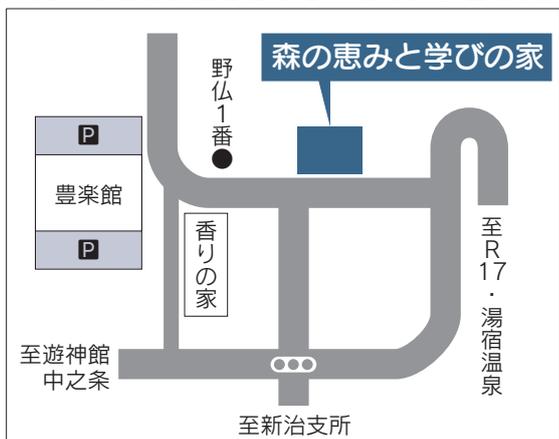
届出をする町役場の窓口にて、「出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方をお願い（職業・産業例示表）」を備え付けていますので、参考にして記入してください。詳しくは窓口で問い合わせてください。

■問い合わせ先 町民福祉課 窓口・医療グループ ☎(25)5010

ものづくり館を「森の恵みと学びの家」にリニューアル!

まちづくり交流課では、人と自然が共生するまちづくりを推進するため、ユネスコパークへの登録を目指しています。その推進事業の一環として、たくみの里内の「ものづくり館」を、豊かな自然や森の恵み感じたり学んだりすることができる「森の恵みと学びの家」にリニューアルをします。

同家では、50年にわたり町内で生産され全国の子供たちが利用してきたカスターネットや木の種子を模した口ケットリーフなどを使った体験のほか、森や自然について学べるプログラムや赤谷プロジェクトの取り組みの紹介なども計画し春から本格稼働予定です。



■問い合わせ先 まちづくり交流課 エコパーク推進室 ☎(25)5029

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧とは、固定資産税の納税者が所有する土地や家屋の価格とほかの土地や家屋の価格とを比較し、ご自分の土地や家屋が適正に評価されているかどうかを確認することができる制度です。

■縦覧の期間

- 期日 4月1日（水）～6月1日（月）※ただし、土・日・祝日を除く
- 時間 午前8時30分～午後5時15分まで

■縦覧の場所

本庁税務課資産税グループ及び各支所庶務・住民サービスグループ

■縦覧の範囲

『土地・家屋価格等縦覧帳簿』で納税者本人所有の土地・家屋及びその他の土地・家屋の価格についても縦覧ができます。

■縦覧対象者

みなかみ町に所在する土地・家屋の固定資産税納税者もしくはその代理人。
ただし、みなかみ町に土地・家屋を所有していても税額が生じない場合（非課税・減免・免税点未滿等）や滞納者は縦覧できません。

■縦覧に必要なもの

- ①認印 ②縦覧対象者が本人であることが確認できるもの ※運転免許証、健康保険証等
- ③納税通知書交付後は納税通知書・課税明細書
- ④納税者本人の代理で縦覧をする場合は委任状が必要

■価格に関する申し出

登録された価格について不服がある場合は、固定資産課税台帳に価格を登録した旨が告示された日から納税通知書の交付を受けた日後60日まで申し出ることができます。

※固定資産税台帳の閲覧については納税者本人もしくは代理人等であれば閉庁時を除き年間を通じて閲覧できます。

※不明な点についてはお問い合わせください。

■問い合わせ先 税務課 資産税グループ ☎(25)5006

<http://www.town.minakami.gunma.jp/55sosiki/zeimu/2015-0212-0950-48.html>

地デジ難視対策の各種支援が終了します！

デジタルテレビ受信のお手伝い

デジサポ

国が実施している地デジ難視対策のための各種支援制度が3月31日（火）をもって終了します。

すでに国の本制度を利用して地デジ対策を行う場合の助成金申請は終了していますが、諸事情で申請ができなかった場合等については期限内に必ず相談してください。

地デジの相談は総務省地デジコールセンターへ（3月31日まで）

ナビダイヤル **0570(07)0101**

IP電話等、ナビダイヤルが繋がらない場合は **03(4334)1111**まで

※電話番号のかけ間違いにご注意ください。

※4月1日以降の問い合わせ先 関東総合通信局 放送部放送課（地上デジタル相談）☎03(6238)1944

■問い合わせ先 総合政策課 企画グループ ☎(25)5001

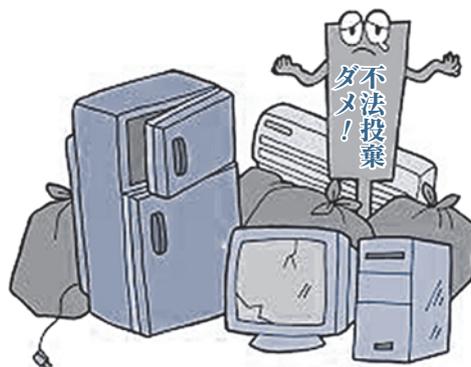


不法投棄は犯罪です!

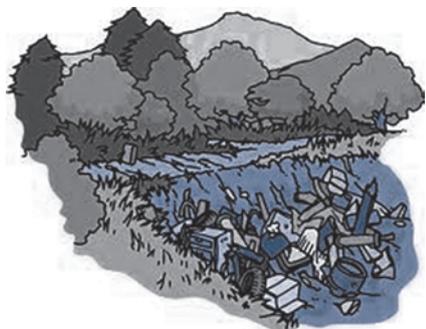
◎「ちょっと面倒」がみんなの迷惑に!!

不法投棄は、「引越など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かった」、「車内にゴミを置きたくない」、「処分費用もつたいない」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となる犯罪です!

環境政策室ではパトロールによる監視や警告看板の設置など、未然防止対策を強化しているものの不法投棄は後を絶ちません。不法投棄は自然や景観を壊すだけではなく、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かねません。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いけません。不法投棄を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」と書かれたのほ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のないダンプが出入りしている。人目につきにくいところや倉庫に、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か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 ☎(22)0110
- 総務課 環境政策室 ☎(25)5003

【ゴミの処理に関する問い合わせ先】

- オリ根アメニティパーク ☎(64)1167

■問い合わせ先 総務課 環境政策室 ☎(25)5003

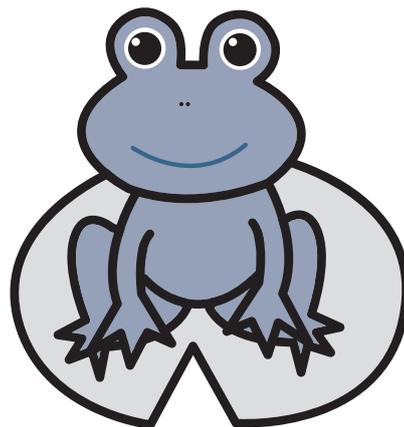
水道豆知識 水道事業は料金収入で運営しています！

—水道料金を滞納すると給水停止になります—

水道事業は、地方公営企業法により独立採算制をとることが原則で、いわゆる民間企業に準じた経営形式になっています。

そのため、各家庭に安全な水を届けるために必要な電気代や水道施設の工事費などは、皆さんからいただいた水道料金で賄われており、水道料金の未納は新たな徴収費用が発生するため、期日までに正しく支払われた人に多大な迷惑をかけることになります。

生活水道課では、督促状の送付や訪問などによる支払いのお願いに応じていただけない人には、法律や条例に基づき給水停止を実施しています。さらに今年度からは、水道料金業務などを（株）両毛ビジネスサポートみなかみ事業所に業務委託し、水道料金の未納対策に取り組んできました。給水停止を行うことは本意ではありませんが、公平性を保つためにはやむを得ない手段であることを理解いただき水道料金は納期限までに支払いをお願いします。



●水道料金に関する問い合わせ先

（株）両毛ビジネスサポートみなかみ事業所
（生活水道課内）

☎ (62) 3977

■問い合わせ先 生活水道課 上水道グループ ☎(25)5013

町営住宅への入居者募集中！

地域整備課では、4月入居予定の町営住宅入居者を募集します。

■受付期間 3月2日（月）～20日（金） ■入居日 4月上旬予定 ■募集戸数 17戸

- 矢瀨団地(3K)
 - 1号棟 103号室
 - 104号室
 - 402号室
 - 2号棟 204号室
 - 301号室
 - 404号室
 - 3号棟 201号室
 - 404号室
- 第3矢瀨団地(3DK)
 - 6号棟 104号室
 - 202号室
 - 7号棟 101号室
 - 302号室
 - 404号室
 - 8号棟 204号室
- 上河原団地(3K)
 - 13号棟 103号室

- 上牧団地(3DK)
 - 22号棟 302号室
 - 23号棟 302号室

※水上地区（柳田団地を除く）については随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。



■問い合わせ先 地域整備課 管理グループ ☎(25)5020
水上支所 除雪センター ☎(72)2111
新治支所 除雪センター ☎(64)0111

<http://www.town.minakami.gunma.jp/35machi/02sisetu/2011-0326-1217-50.html>



ゆびそ温泉雪像祭り



恒例のゆびそ温泉雪像祭りが開催されます。今年は何んな雪像が皆さんを出迎えてくれるでしょうか。ぜひご家族でお出掛けください。

■日時 3月8日(日)

午前10時～午後3時

■場所 湯松曾公園特設会場

■主催 ゆびそ塾

■後援 群馬県、みなかみ町、湯松曾区、谷川区、湯松曾観光協会、谷川温泉観光協会、谷川の景観を守る会、谷川岳ゆけむり街道ルート委員会

■催し物 巨大雪像、滑り台、屋台、アトラクション

※詳しくはみなかみ町観光協会までお問い合わせください。

問い合わせ先

みなかみ町観光協会
☎(02) 0401
<http://www.town.minakami.gunma.jp/20kankou/00news/2015/>
2015-0212-1041-48.html

みなかみかまくら祭り&キャンドルナイトin藤原



今年も、宝台樹スキー場特設会場において第4回みなかみかまくら祭り&キャンドルナイトin藤原が開催されます。

■日時 3月14日(土)

午後4時～8時

■場所 宝台樹スキー場

■主催 藤原村おこしプロジェクト

■催し物

キャンドル点灯式、ちびっこ宝探し、エコキャンドル作り、ファイヤーダンスショーなど

※詳しくは藤原村おこしプロジェクトホームページをご覧ください。
<http://snowfs.com/>

みなかみ町掲載情報

<http://www.town.minakami.gunma.jp/20kankou/00news/2015/>
2015-0212-1019-48.html

第15回みなかみスノーフェスティバル



昨年度リニューアルした「みなかみスノーフェスティバル」を、今年も春分の日(水上高原スキーリゾート)の特設会場で開催します。

■日時 3月21日(土) 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
※競技ではないため、タイム測定は行いません。

■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

■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。詳しくは町ホームページ

をご覧ください。

■申込期限 3月10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する人は、参加申込書内のレンタル希望欄を忘れないで記入し、参加料にレンタル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、水上温泉旅館組合またはみなかみ町観光協会、水上高原ホテル200まで問い合わせてください。

○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
☎(02) 5001
<http://www.town.minakami.gunma.jp/45event/2015/>
2015-0203-1803-48.html

始めよう食育!地産地消料理教室参加者募集

子育て健康課では、食育・地産地消の推進を目的に、地元農産物を使った料理教室を開催します。

◎第1回料理教室 3月17日(火)

- 時間 1部：午前9時30分～午後0時30分／2部：午後1時30分～4時30分
- 場所 保健福祉センター ■対象 町内在住の人 ■定員 先着20人
- 内容 調理実習と講話 テーマ「パティシエが伝授する お菓子作り教室」
- 講師 otowaya café 岡田なつみさん
- 参加費 400円(調理実習費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル
- 申込期限 3月16日(月) ※定員になり次第受付終了
- 申し込み先 子育て健康課健康推進グループ

◎第2回料理教室 3月20日(金)

- 時間 午前9時30分～午後1時30分
- 場所 保健福祉センター ■対象 町内在住の人 ■定員 先着25人
- 内容 調理実習と講話 テーマ「自然の恵みに感謝!春の食材を使った料理教室」
- 講師 さとのはなオーナー 深津丸枝さん
- 参加費 500円(調理実習費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル
- 申込期限 3月19日(木) ※定員になり次第受付終了
- 申し込み先 子育て健康課健康推進グループ

■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/01news/2015/2015-0212-1000-48.html>

人権啓発・防災講演会

本町と北毛地域人権啓発活動ネットワーク協議会、町社会福祉協議会の共催により、カルチャーセンターにおいて、防災キャスターとして活躍する阿部清人さんを迎え、人権啓発・防災講演会を開催します。東日本大震災の被災経験を踏まえ、被害を最小限に抑え人命・人権を守る知識を簡単な科学実験を通してアドバイスしてくれます。

- 開催日時 3月8日(日) 開演/午後1時30分～
- 場所 カルチャーセンター
- 参加費 無料
- 講演会 題名/～東日本大震災を乗り越えて～
「命を守って人との絆を繋ぐ言葉たち」
講師/阿部清人さん
(サイエンスインストラクター、アナウンサー、防災士)

防災フェア(同時開催)

- 時間 午後1時～4時
- 内容 パネル展示、ビデオ上映、備蓄食料等の無料配布
防災メール登録案内など



■問い合わせ先 町民福祉課 窓口・医療グループ ☎(25)5010
総務課 消防・防災グループ ☎(25)5002
<http://www.town.minakami.gunma.jp/01news/2015/2015-0205-1131-48.html>



北陸新幹線開業に伴う上越新幹線・上越線のダイヤ改正

関越交通（株）の路線バスもダイヤ改正が行われます！

3月14日（土）、北陸新幹線（長野～金沢間）開業に伴い、上越新幹線及び上越線のダイヤ改正が行われます。併せて町内を運行する関越交通（株）の路線バスもダイヤ改正が行われますので、各交通機関のダイヤ改正時刻表を確認してください。

2015.3.14(土)
ダイヤ改正

■上毛高原駅について「たにがわ」が7往復運転を取りやめとなる代わりに「とき」が7往復新たに停車します

下	現行	とき6回停車	たにがわ16回停車	計22回停車
り	改正後	13回停車	9回停車	計22回停車 (増減0回)
上	現行	とき5回停車	たにがわ16回停車	計21回停車
り	改正後	12回停車	9回停車	計21回停車 (増減0回)



■在来線「上野東京ライン」が開業

高崎線と東海道線の相互直通運転が開始され、上野駅・東京駅での乗り換えを解消。
※平日朝、高崎駅から東京・品川方面に5本の列車が直通運転します。(東京駅8時～9時頃発着列車)

■関越交通（株）運行の路線バスも同日ダイヤ改正

JR東日本の春のダイヤ改正に伴い、町内を運行する路線バスもダイヤ改正を行います。詳しくは関越交通（株）ホームページの路線バス（乗合バス）時刻表を確認してください。



◎関越交通ホームページ <http://kan-etsu.net/>

■問い合わせ先 総合政策課 企画グループ ☎(25)5001



健康教室開催のお知らせ

子育て健康課では、いつまでもいきいきと健康で過ごしていただくために健康教室を開催します。皆さん奮って参加してください。

■場所 みなかみ町保健福祉センター ■参加費 無料 ■申込先 子育て健康課健康推進グループ

開催日	時間	教室名	対象者	定員
3月 5(木)	午前10時30分～正午	みなかみガールのための運動教室	20歳～49歳の女性	15
12(木)	午後1時30分～3時	おとなの運動教室	40歳～74歳の人	30

※持ち物……(運動教室) 上履き、飲み物、運動しやすい服装
(料理教室) 筆記用具、エプロン、三角巾、ハンドタオル

※申し込みは先着順となりますので奮ってご参加ください。

※3月で平成26年度の健康クーポン対象教室は終了です。5ポイント以上貯めた人には、4月上旬に健康クーポン券1000円分を郵送します。

◆健康クーポン券とは？ 町が実施する健康教室に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

まちづくり
ビジョン
策定委員会



委員会では産業振興の観点から、まちづくりを総合的に推進するための方向性や具体的なプロジェクトの検討を進めています。委員会での検討内容の詳細は、町ホームページに掲載しています。
URL <http://www.town.minakami.gunma.jp/55sosiki/kouryuu/2014-0220-1318-48.html>

第25回策定委員会

■日時 1月9日(金)午後2時30分
■場所 猿ヶ京ホテル会議室

委員会では、ビジョンの目標値の設定や、前回に続き、ビジョンを広く円滑に伝達するための実行計画の可視化について議論を行いました。目標値について、人口を増加させるには、まず減少を抑制する必要があること、産業振興の観点から生産年齢人口(15〜64歳)を指標とすることなどについて意見がありました。実行計画の可視化については、賛同者をさらに増やすためには経済波及効果や戦略をより強調する必要があるとし、農業に参入しやすい環境

整備による農業ベンチャーの誘致、行政組織におけるコーポレート機能の強化、友好都市や民間企業と連携した介護予防プログラムの提供などの戦略について、各イラスト内で強調することとしました。

第26回策定委員会

■日時 1月23日(金)午後2時30分
■場所 役場本庁舎第2会議室

委員会では、役場関係課長を招き、11月に提案した各実行計画の進捗状況を確認しながら、内容や考え方の共有を進めました。

農林業分野については、米や果樹などの農産物が完売しているにも関わらず耕作放棄地が増加する矛盾を経営能力の向上などによって解消する必要があること、行政組織については、コーポレート機能を強化するとともに、優先順位を考慮し、考える仕事を中心となるような体制とする必要があること、観光分野でも農林業分野でも関連組織の若返りを図り、新しい発想を常に取り入れていく体制とする必要があることなどについて議論を行いました。

問い合わせ先

まちづくり交流課

工口パーク推進室

☎(25)50209

真田丸プロジェクト事業

紙芝居 名胡桃城物語

シリーズ

2

平和な沼田、戦国の嵐に巻き込まれる



むかしむかし、今から400年から500年くらい前、西暦でいうと1500年から1600年頃のことです。カのある武士たちは、領地を広げようと土地の取り合い合戦の最中でした。この合戦が続いた時代を戦国時代といいますが、100年とも120年続いたとも言われています。その頃、名胡桃のあるこの辺りは、沼田氏が治めていて、わりと平穏な暮らしが続いていましたが、戦国時代馬北部の山の多い利根吾妻を我がものにしてしまうと狙いはじめました。

まず、南からは相模國小田原に本拠をもつ北条氏が関東平野を平らげた余勢をかって侵攻し、北から上杉謙信が三國峠を越えて侵入し、西からは武田氏の命を受けた真田昌幸が、隣の信州上田から鳥居峠を越えて侵攻してきました。いわば関東で最後に残った利根吾妻を我がものにしてしまうと三つ巴の争奪戦をはじめたのです。

最初に入った上杉謙信は早死にしたため、この争いから早めに脱落しましたが、残った真田・北条の争いは一層激しいものとなっていました。

利根吾妻で真田・北条が激しい争いをしている頃、日本の政治の中心であった京都方面では、織田信長が領土の取り合い合戦のトップを走っていました。ところがこの織田信長が、こともあろうに部下の明智光秀に殺されるという大事件が起こったのです。1582年(天正10年)6月2日のことです。(つづく)

みなかみ歴史ガイドの会 立岡正信
※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。

みなかみ町歴史ガイドの会

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 —

国内に住む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れます。(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ることができます。また、猶予を受けた期間は年金を受けるための資格期間に算入されますが、老齢基礎年金額には反映しません。満額の老齢基礎年金を受けるため

には、10年以内に保険料を納めること(追納)が必要です。

承認期間は、平成27年4月から平成28年3月までです。学生納付特例制度を申請される人は、役場町民福祉課で手続をしてください。申請は毎年必要です。

なお、既に学生納付特例の申請をされていて、4月以降も在学生見込みの方は、3月中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)16007
 町民福祉課
 窓口・医療グループ
 ☎(25)5010

心配ごと・法律相談所

心配ごと(民生・人権・行政)相談所

- 月夜野会場 3月17日(火)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 4月14日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所

法律相談所

- 新治会場 3月13日(金)
会場：のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 4月10日(金)
会場：町保健福祉センター2階



相談は予約制で先着順です。
 時間は午後1時30分～4時まで。

■問い合わせ先■
 みなかみ町社会福祉協議会
 ☎(62)0081

24時間健康テレホンサービス

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

3月

- 月曜 ケミカルピーリング
- 火曜 睡眠と肌の健康
- 水曜 自律神経失調症
- 木曜 歯が抜けたままどうなるの?
- 金曜 歯科のレントゲン検査
- 土日 継続的な歯科受診の重要性

3月の「直接相談タイム」

- 11日(水) 内科・小児科
- 19日(木) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分～9時まで
- ◎この時間帯に電話すると、直接医師が電話にできます。

納税と納期限

3月の納税

■納期限：3月31日(火)
 国民健康保険税 第12期

4月の納税

■納期限：4月30日(木)
 国民健康保険税 第1期

- ◎国民年金
2月分の納期限は、**3月31日(火)**です。
- ◎後期高齢者保険料
第9期の納期限は、**3月31日(火)**です。
- ◎介護保険料
第1期の納期限は、**4月30日(木)**です。



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

お知らせ



群馬県議会議員選挙日程

投票日

4月12日(日)

期日前投票期間

4月4日(土)～11日(土)

問い合わせ先

みなかみ町選挙管理委員会

☎(62)2111

自動車の登録手続は

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)の人に課税されます。

次のような場合には、3月31日(火)までに運輸支局で必ず手続を行ってください。

●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

▽自動車税について
群馬県自動車税事務所

☎027(263)4343

▽自動車の登録について

関東運輸局群馬運輸支局

☎050(5540)2021

県若者就職支援センター

(ジョブカフェぐんま)を

ご利用ください

就職情報の提供から適性診断、カウンセリング、職業紹介、定着まで継続・一貫して無料で支援するジョブカフェぐんまを、県内3カ所に開設しています。

開設以来、延べ15万人を超える利用者があり、9千人以上が就職しています。

【北毛地区】

■施設名 ジョブカフェぐんま 北毛サテライト

■場所 利根沼田地域振興局内

■開所日 月・水・金曜日

※祝日は除く。

■時間 午前10時～午後7時

■電話番号

☎(20)1155

問い合わせ先

県庁労働政策課

☎027(226)3408

平成27年度町内の幼稚園・こども園・保育園・小中学校・高校の 入園式・入学式

施設名	入園・入学式日時		施設名	入園・入学式日時	
*幼稚園、こども園、保育園					
にいはるこども園	4月8日(水)	10時	月夜野保育園	4月4日(土)	10時
月夜野幼稚園	4月9日(木)	10時30分	水上わかくりこども園	4月11日(土)	
月夜野幼稚園下牧分園		9時30分	※月夜野北幼稚園、第3保育園は予定なし		
*小学校					
古馬牧小学校	4月7日(火)	10時	水上小学校	4月7日(火)	10時
桃野小学校			新治小学校		
月夜野北小学校			※予定なし		
*中学校					
月夜野中学校	4月7日(火)	14時	藤原中学校	4月7日(火)	10時
水上中学校			新治中学校		14時
*高校					
利根商業高校	4月8日(水)	13時			

お知らせ

進学・進級時における少年の 非行防止と犯罪被害防止

卒業や入学は、子どもたちにとって喜ばしい人生の大きな節目です。一方で、春休みから新学期にかけては、生活環境の変化などにより精神的に不安定になり、夜遊びや喫煙、万引きなどの非行に走ったり、犯罪被害に遭ったりすることが多くなる時期でもあります。

そのため、4月1日から30日までを「新学・進級時における少年の非行および犯罪被害防止対策強化期間」とし、街頭補導活動や広報啓発活動を強化するなど、少年の非行犯罪被害の防止や「子ども有害環境浄化活動」を推進します。

■保護者の皆さんへ 子どもとのコミュニケーションを大事にし、生活リズムや服装、言葉遣いなど、子どもの変化を見逃さないようにしましょう。また子どもに携帯電話を持たせる場合は、有害情報から守るため、使用する携帯電話に「フィルタリング」を設定するとともに、親子でインターネットの安全な利用方法について話し合うなど、子どもの健全育成に努めましょう。

■地域の皆さんへ 次代を担う子ども

もたちを育てるのは、大人の責任です。「地域の子どもは地域で守り育てる」を合い言葉に、登下校時の積極的な声掛けやあいさつ運動の励行、有害環境の浄化など、少年の健全育成にご協力をお願いします。

■「少年育成センター」をご利用ください 非行やいじめなど、少年に関するあらゆる相談に対応するため、専門の相談員による少年相談窓口を設置しています。

○開所日 月～金曜日

※祝日を除く

○時間 午前8時30分～午後5時15分

○相談方法 電話または直接

■問い合わせ先

少年育成センター

☎027 (221) 1616

県警察本部少年課

☎027 (243) 0110

メール peer@polish.jp

募集

ぐーちよきシニアパスポート

事業協賛店舗募集中

シニア世代に、割引やプレゼントなどの特典サービスを提供していただけ、ぐーちよきシニアパスポート事業協賛店を募集しています。

■内容 特典やサービスを設定し、県内在住の65歳以上の高齢者に配布した「ぐんまちょい得シニアパスポート（ぐーちよきシニアパスポート）」の提示があった際に、そのサービスを提供していただくものです。

■申請期間 随時

■申請方法 所定の申請用紙

■その他 県内在住の65歳以上で、ぐーちよきシニアパスポートの配布を希望する人は、市役所・町村役場高齢福祉担当窓口にお越しください。介護保険被保険者証や運転免許証など、住所、氏名、生年月日が確認できるものをお持ちください。

■申請用紙配布場所

県庁介護高齢課

※申請用紙は、県ホームページ
(<http://www.pref.gunma.jp/02/d2300159.html>) から入手できます。

■問い合わせ先

県庁介護高齢課

☎027 (226) 2576

国家公務員募集

人事院は平成27年度中に次の採用試験を行います。受験案内等は人事院ホームページ内で確認できます。詳しくは人事院関東事務局までお問い合わせください。

■総合職試験（院卒者試験）、総合

職試験（大卒程度試験）

○受験案内等のホームページ開始日

2月2日（月）

○受付期間

4月1日（水）～8日（水）

○第1次試験

5月24日（日）

■一般職試験（大卒程度試験）

○受験案内等のホームページ開始日

2月2日（月）

○受付期間

4月9日（木）～20日（月）

○第1次試験

6月14日（日）

■一般職試験（高卒者試験）、一般

職試験（社会人試験（係員級））

○受験案内等の配布等開始日

5月11日（月）

○受付期間

（インターネット）

6月22日（月）～7月1日（水）

（郵送・持参）

6月22日（月）～24日（水）

○第1次試験

9月6日（日）

※各試験の申し込みはインターネットにより行ってください。

■問い合わせ先

人事院関東事務局

☎048 (740) 2006～8

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

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

相談

3月は自殺対策強化月間

県内では、毎年400人以上の人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。

また群馬県は、3月を自殺対策強化月間として、次のおり街頭キャンペーンを実施します。

【街頭キャンペーン】

■日時

3月15日(日) 午後1時～4時

■会場

■問い合わせ先

利根沼田保健福祉事務所

☎(23)2185

【JAN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4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

☎(62)2527

町民福祉課障害福祉グループ
☎(25)5011

ひきこもり相談専用ダイヤルをご利用ください

県こころの健康センターでは、ひきこもり支援センターを設置し、「ひきこもり相談専用ダイヤル」を開設しています。

今まで、どこに相談して良いか分からなかったり、相談することをためらっていたりした人は、ぜひご利用ください。

■相談日

月～金曜日

■時間

午前9時～午後5時

■内容

相談内容に応じて、来所相談や家族教室、他の適切な関係機関

につながるよう支援します

■対象 県内在住で、ひきこもりに悩んでいる人やその家族など

■相談専用ダイヤル

☎027(287)1121

■費用

無料

■問い合わせ先

県こころの健康センター

☎027(263)1166

図書館

3月の開室日

中央公民館図書館

☎(62)2275

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

■開室日(●印) / 時間:午前9時～午後5時
※正午～午後1時の間は休室

■おすすめの新着図書
サラバ! 上下巻 / 西加奈子
ルルとララのフレンチトースト / あんびるやすこ

◎一般書

水上公民館図書館

☎(72)3707

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

■開室日(●印) / 時間:午前9時～午後5時
※正午～午後1時の間は休室

■おすすめの新着図書
千春の婚礼 / 平若弓枝
あかくんでんしゃとはしる / あんどつとしひこ

◎一般書

新治公民館図書館

☎(64)0111

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

■開室日(●印) / 時間:午前9時～午後5時
■おはなしの会(●印) / 時間:午後2時～

■おすすめの新着図書
悲嘆の門 上下巻 / 宮部みゆき
ありがとさん / このひとみ

◎一般書

カルチャーセンター児童図書館

☎(20)4040

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

■開室日(●印) / 時間:午前9時～午後5時
■おはなしの会(●印) / 時間:午後3時30分～

■おすすめの新着図書
思い出のマーニー / ジョーン・G・ロビンソン
3人のまじよとドラゴン / おおともやすお

◎一般書

地域包括支援センターだより

消費者被害 かんたんQ&A

今月号で消費者被害に関する掲載は終了します。

消費者被害に対する関心は高いですが、全国的に見てもなかなか減少していません。だます側も手法を変えて少しの気の緩みにつけ込んできます。「自分は大丈夫」と他人事とは思わず、不審に思った時は家族や警察に相談しましょう。

『クーリング・オフ制度』

いったん契約してしまっても、法律で定められた期間内であれば無条件で解除できる制度です。特定商取引に関する法律では、事業者が訪問販売や電話勧誘をする際、「販売目的である」と最初に告げることが義務付けられています。また、商品の価格など重要な事項を故意に告げない行為も禁止されています。

【手順】

- ①契約書面に受け取った日を含め8日以内（例外もあります）に書面で通知します。
- ②ハガキに契約を解除する旨を記載し両面をコピーします。
コピーは大切に保管してください。
- ③ハガキは「特定記録郵便」または「簡易書留」で送ります。
- ④支払ったお金は全額返金されます。商品の引き取り料金は業者負担です。

困ったときは沼田消費生活センター（☎(20)1500）または、みなかみ町地域包括支援センターまでご相談ください。



回覧板「見守り新鮮情報みなかみ」毎月15日発行

※「見守り新鮮情報みなかみ」は町ホームページの町民福祉課ページからご覧いただけます。
<http://www.town.minakami.gunma.jp/55sosiki/chouminfukusi/2015-0204-1607-48.html>



今月は「尿失禁」についてお話しします。

40代以上の女性の約3人に1人は尿漏れの経験があるそうです。ぜひ予防をしてみましょう。

12回シリーズでお届けした「元気に介護予防」は今回が最終回です。

咳をしたり重い物を持ち上げたりという、ふとした拍子に尿が漏れてしまう「尿失禁」に悩んでいる人がたくさんいます。尿失禁にはさまざまな種類があり、最も多いのは「骨盤底筋」という膀胱の蛇口にあたる筋肉がゆるくなって起こる「腹圧性尿失禁」です。蛇口がゆるいので、ちょっとした圧力がお腹にかかっただけで尿が外に漏れてしまうのです。恥ずかしがらずに医師に相談することも大切です。今回は予防策として骨盤底筋体操を紹介します。

◎骨盤底筋体操を始めましょう！

●ポイント

- ①短く、ぎゅっと締める。
膣や尿道を2～3秒短く締め、ゆるめる。
- ②長く、ぎゅーと締める。
肛門・尿道を6～8秒締めた後、10秒かけてゆっくりゆるめる。

●座って行う場合

イスに浅く座り、手をひざに置き、肩幅に足を開いて①、②を繰り返す。

●立って行う場合

足を肩幅に開き、テーブルやイスの背もたれに軽く手を置き、体重を腕に掛け背筋を伸ばして①、②を繰り返す。



健康づくりインフォメーション

みんなの保健

●問い合わせ先 子育て健康課 健康推進グループ ☎62-2527

乳幼児健診

～対象者には事前に個別通知します～

乳児健診

- 会場 町保健福祉センター
- 対象 4か月児・10か月児
- 期日 3月18日(水)・4月15日(水)
- 受付 4か月児 13時45分～14時
10か月児 12時45分～13時

幼児健診

- 会場 町保健福祉センター
- 受付 12時45分～13時30分

健診名	3月	4月
1歳6か月児健診 対象 1歳7・8か月児	3(火)	
2歳児歯科健診 対象 2歳1・2か月児		21(火)
2歳6か月児歯科健診 対象 2歳7・8か月児		2(木)
3歳児健診 対象 3歳1・2か月児	25(水)	

乳児相談・母乳相談

- 会場 町保健福祉センター
- 対象 3か月児・8か月児・12か月児・妊婦及び産婦
- 期日 3月12日(木)・4月9日(木)
- 時間 9時30分～11時30分
- 受付時間および内容
 - * 3か月児 10:00～10:15 計測・問診・ふれあい遊び
 - * 8か月児 9:45～10:00 計測・問診・栄養相談
 - * 12か月児 10:15～10:30 計測・問診・栄養相談
 - * 妊・産婦 9:30～11:30 母乳相談(予約制)

ママヨガ教室

- 会場 子育て支援センター(にいほるこども園内2階)
- 対象 妊娠中～産後12か月くらいまでの母親
- 期日 3月23日(月)・4月27日(月)
- 時間 10時30分～約1時間
(受付は10時15分～10時30分まで)
- 持ち物 運動のできる服装・汗ふきタオル1枚

母子健康手帳交付

- 会場 子育て健康課 ■対象 全地区
- 3月 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
- 4月 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
- 時間 9時～11時30分 13時～16時
- ※交付には30分程度かかりますので、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。詳細は子育て健康課へお問い合わせください。

子育て支援センター 汽車ぽっぽ

- 会場 子育て支援センター(にいほるこども園内2階)
- 対象 就学前の子どもと保護者
- 日時 月～金曜日 10時～16時
- 【3月・4月のじゃんぷの日(毎週木曜日) 10時～12時】
- 期日 ●3月 5日/読み聞かせ

※3月23日(月)はこども園行事のため、汽車ぽっぽは12時30分より開館します。

- 12日/お茶しませんか?
- 19日/ママのための姿勢講座
講師:えふたす整体院 野中守さん
- 26日/大きくなったかな?
保健師によるミニ講座
「おちんちんの話
(女の子のケアも含めて)」

- 4月 2日/読み聞かせ
9日/お茶しませんか?

- メ特ニユ別・リトミック 開催日:3月2日(月) ※4月は休み
会場:月夜野わんぱくクラブ
時間:10時30分～11時30分

- ・足型をとろう!(要申込) 会場:汽車ぽっぽ
- 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。

- 【キラキラ】■会場 にいほるこども園体育館
■日時 毎週火・金曜日 10時～14時
- 【わくわく】■会場 水上公民館2階和室
■日時 毎週水曜日 10時～14時

- 問い合わせ先 子育て支援センター ☎(64)1848

子育てひろば ～子育て支援ボランティア～ にこにこくらぶ

- 会場 町保健福祉センター
- 対象 就園前の乳幼児と保護者(全地区)
- 期日 3月13日(金)・20日(金)・27日(金)
4月10日(金)・17日(金)・24日(金)
- 時間 10時～12時 ■主催 にこにこくらぶ
～遊びながらお友達と出会う楽しいひろばです～
3月20日●送る会(参加費100円)
4月24日●こいのほり作り(参加費100円)

- ※麦茶が出るのでコップを持参してください。
- ※詳しいことは下田佳奈子さん(☎62-1103)までお問い合わせください。

◇ベビーマッサージ(1歳までの乳児対象)

- 日時 3月13日(金)・4月10日(金) 10:30～11:30
- 持ち物 バスタオル、フェイスタオル、防水シート
- ※費用は無料で、予約もありません。

子育てひろば ～子育て支援ボランティア～ ぽかぽか

- 会場 元J A利根沼田月夜野北事業所
- 対象 就園前の乳幼児と保護者(全地区)
- 日時 毎週月・火・水曜日 10時～15時
- 主催 NPO法人「北風塾」
3月10日●お楽しみ会(無料・予約不要)
- 問い合わせ先 子育て広場「ぽかぽか」 ☎(25)3535

●今月の表紙●

ひな
つるし雛めぐり

たくみの里の第5回つるし雛ひなめぐりは、3月14日(土)から4月5日(日)に開催されます。写真⑤は上毛高原駅舎内に展示されているつるし雛。



みなかみ町に

おともだちがふえたよ!

1月の出生者	男子	女子	計
月夜野地区	1人	3人	4人
水上地区	0人	0人	0人
新治地区	0人	1人	1人
計	1人	4人	5人

数字は住民基本台帳(2/15現在)に基づくものです。

みなかみ町の

人口と世帯	2月1日現在
総人口	20,635人 (-39)
男	9,969人 (-22)
女	10,666人 (-17)
世帯数	8,127世帯(-11)

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

みなかみ町

友好都市

埼玉県さいたま市	(平成16年12月20日締結)
茨城県取手市	(平成21年8月8日締結)
東京都中野区	(平成24年9月13日締結)
台湾台南市	(平成25年12月13日締結)

宣言

核兵器廃絶平和の町宣言	(平成18年9月6日決議)
みなかみ・水・環境力宣言	(平成20年9月19日決議)
スポーツ・健康まちづくり宣言	(平成23年12月7日決議)



歳時記

町の主な
行事予定

3月

- 8(日) ■ゆびそ温泉雪像祭り(第2日曜日) ●湯松曾公園特設会場
 - 中旬 ■3月議会定例会(予定10~20日まで) ●本庁舎議場
 - 14(土) ■みなかみかまくら祭り&キャンドルナイトin藤原 ●水上宝台樹スキー場
 - 21(祝) ■春分の日
■茂左衛門地蔵尊縁日 ●茂左衛門地蔵尊千日堂
■第15回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
- ※町内の幼稚園、こども園、幼稚園、小中学校、高校の卒園式及び卒業式の日程は先月号(2月号)9ページに掲載しましたのでご確認ください。

4月

- 5(日) ■村主八幡神社太々神楽、■小松八幡宮太々神楽 } ●毎年4月第1日曜日
■小高諏訪神社太々神楽
 - 11(土) ■三重院の火渡り ●毎年4月第2土曜日
 - 12(日) ■新巻日枝神社太々神楽、■熊野神社太々神楽 } ●毎年4月第2日曜日
■猿ヶ京神明神社太々神楽、■駒形観音祭
■赤谷十二様祭、■永井十二神社獅子舞 ●毎年4月12日
 - 15(水) ■古馬牧人形浄瑠璃、■月夜野神社太々神楽 ●毎年4月15日
 - 19(日) ■布施稲荷神社代々郷神楽、■小川神社代々神楽 ●毎年第3日曜日
 - 29(祝) ■昭和の日、■谷川富士浅間神社代々神楽 ●毎年4月29日
- ※町内の幼稚園・こども園・保育園・小中学校・高校の入園式及び入学式の日程は17ページに掲載しましたのでご確認ください。

役場栄養士おすすめ減塩レシピ

「白身魚のソテー」

~のりのマスタードソース~

材料(2人分) 1人分のエネルギー146kcal、塩分1.0g

白身魚……2切れ(160g) サラダ油……小さじ2(8g)
 オクラ……6本(60g) ミントマト……4個(60g) 塩・こしょう…各少々(各0.6g)

のり
 焼きのり………1枚(3g) 玉ねぎのすりおろし…大さじ1/2(7.5g)
 こしょう………少々 オリーブ油………大さじ1・1/2(18g)
 ソース
 酢………大さじ1/2(7.5g) マヨネーズ………小さじ1/2(2g)
 しょうゆ…小さじ1/2(3g) 粒入りマスタード………小さじ1(5g)

作り方

- ①のりはポリ袋に入れてよくもんで細かくし、ボウルに入れ、そのほかのりのソースの材料を加えてよく混ぜ、のりソースを作る。
- ②オクラはがくの部分をぐるりと削り、沸騰した湯で色よく茹で水にとり、水けをきる。
- ③白身魚は塩とこしょうをふり、油を熱したフライパンで両面をカリッと焼いて火を通す。
- ④皿に③の白身魚を盛り、①のソースをかけ、オクラとトマトを添える。

●ワンポイント・ソテーにする時、魚に小麦粉をまぶすとくずれにくくなります。
 アドバイス・さっぱりとしたソースでホタテやささ身にも合います。

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26年4月末現在 106名から168作品を収蔵
 広報にて紹介した作品数 104/168

『ツブツブ』 作者/亀井友結
 規格・素材/H652mm×W803mm
 アクリル、インク、油粘土、キャンパス

◎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階及び商工会水上支所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