水と森・歴史と文化に息づく利根川源流のまち みなかみ

## ふなかみ Public Information Minakami

2017 (平成29年) No.137

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

特集

今月の表紙 2月13日、鹿児島県奄美市から相互交流で訪れていた小学生16人

子ども達の冬の楽しみであるフカフカの雪。スキー、ソリ、雪合 戦を体験しました。天候にも恵まれた水紀行館そばの清流公園では、

が本町の小学生と冬の交流事業を満喫しました。

駆け回る小学生の楽しげな笑い声が聞こえていました。







40.00

## 、ルスツーリズムの拠点=みなかみ町



アウトドア







体験型の観光資源

## ヘルスツーリズムって何??

→旅行を通じて健康増進・健康回復を図り、日常の健康維持・疾病予 防に活かす取り組みのこと。

## みなかみ町が、なぜ取り組むの??

- →みなかみ町が持つ資源と、都心からのアクセスの良さは、ヘルスツ・ リズムの推進に適している。
- ◆ヘルスツーリズムの拠点として町をブランディングし、町にとって の新たな付加価値を創造する。

進めています。 生のフィールドとして選ばれるよう の活性化に寄与するべく取り組みを ヘルスツーリズムを推進し、広く町 拠点として機能し、個人・団体・企 みなかみ町が

ヘルスツ ヘルスツーリズムの 健康管理・福利厚 て選ばれる町へが、ズムの観光地に

リズムを推進していきます。 良さを最大限に活用し、ヘルスツー 成」を、5つの骨格として定め、 報発信」・「受入態勢整備」・「人材育 るよう、恵まれた資源とアクセスの 繰り返し訪れてもらえる観光地とな 言えば…みなかみ!」と認識され 業に取り組んできました。 ンス(医科学的な根拠)の取得」・「情 近い将来、「ヘルスツーリズムと 今年度は、「食の開発」・「エビデ

理サービス(運動・栄養・保健サー スツーリズムの品質認証制度の立ち 成・振興を図ることとしています。 地域に根差したヘルスケア産業の育 農業・観光・スポーツ等を活用し、 ションプラン2016」をまとめま 費用の削減につなげるとした「アク 国民の健康寿命を延伸して社会保障 して重要な政策と位置付けられてい として、あるいは新しい旅の形態と 上げが予定されている等、 展とサービス品質向上のため、ヘル な成長が期待されており、健全な発 健康志向の高まりも相まって、大き されるヘルスツーリズムは、個人の 会の構築を進めるための方法として 改善や受診勧奨等を促すことにより した。このプランでは、生涯現役社 こうしたヘルスケア産業の一つと 玉 公的保険外の予防・健康管 生活習慣の 地方創生

## 特集 ヘルスツーリズムみなかみを目指して



みなかみ町の豊かな食材と、甘麹等の発酵食品をふんだんに使った 麹カレーです。健康志向の高い人にも安心して美味しく召し上がって いただけるカレーに仕上がつています。

店舗: 亜詩麻 提供開始: 3月中旬 [1,280円]

と食 をコン 酵食品 設や飲食 作を繰り なる食」 パのプ 品 め 開 めました。 ティ セ 内 ス 発 返し、 を通 デト 環境 口 ッソ 管理 に を整 しました。 じた意見交換 ッ エ 1) 今 ク つ 地 元え食材のご ズ 年度、 栄養内 町内 13 供 元 身ともに T 素材の できるよう 0) の事 0 士 ワ 8 様 ŋ 0) 宿 1 シェ者 活用発 B 活 組 々 つ 泊 ク 用み



私たちが作っています 気ままなバー ご賞味あれ!



たつぷりの酵素と、食物繊維・ビタミンE・ギャ バ(アミノ酸)を豊富に含む発酵玄米を中心と したお弁当です。みなかみ町の素材を生かし、 地元に昔から伝わる伝統料理も取り入れていま す。心が「ほつ」とするお弁当です。

店舗:スミカリビング 提供開始:2月11日 [1,080円]



たくみの里の工房で生産されている ヨーグルトを使用したオリジナル乳酸 菌飲料です。

みなかみの美味しい水で割り、爽やか な甘みと酸味の中にしつかりとコクを 感じる味わいです。

店舗:気ママ屋 提供開始:1月24日 [324円]



かぼちゃを練り込んだバンズ、自家製 鶏ハム入オムレツ、湯葉ベーコン、デ トックス効果のある甘みたっぷりのグ リル玉ねぎを使っています。「ヘルシー」 をギュッと詰め込んだ色鮮やかなバー ガーです。

店舗:気ママ屋 提供開始:1月24日 [864円]



みなかみのリンゴの美味しさに 驚いた料理長が開発したドレッ シングです。

焼きリンゴにしてコクを出し、野 菜だけではなく肉や魚にもあう よう工夫されています。シナモ: ンを加えてアクセントにしている のも特徴です。

店舗:辰巳館

提供開始:平成29年10月上旬



自家製豆腐をふんだんに使い、 口当たりと口溶けにこだわった アイスです。濃厚でありながら すっきりしている後味の良さが 特徴です。また、機能性の評価 が高い桑の葉を加えたアイスは、こ マイルドな苦みが心地よく飽きの 来ない味わいです。

店舗:猿ヶ京ホテル : 提供開始:3月1日 [226円]





「スイーツのように甘く美味しいのに食べても罪悪感ゼロ」 そんなテーマで誕生しました。みなかみ町産のフルーツや、 有機ナッツ類でできており、ロー(生)の酵素やミネラルが 閉じ込められています。

店舗:スミカリビング 提供開始:2月11日 [各 540円]

## スツーリズムみなかみを目指して



り組みとして、 知度を高めるため、 ターネット・雑誌・企画型ツアー で情報発信を行ってきました。 について、 このほか、ヘルスツーリズムの ル 認 スツーリズムの 知 度 今年度は、 町としての認 める

イン

ディア、 にお 11月に認定を受けました。 ズム・食のお披露目会&成果発表会! 倉沢トレ 国街道・猿ヶ京温泉の道」と「一ノ く道紀行100選」に申 開において重要とされるウォーキン また、 〇〇選推進機構による いて、 1月23日には、 ッキングコース」 エージェント等に対するP 「みなかみヘルスツーリ ヘルスケア関連企業、 PR効果を期待した取 新日本歩く道紀行 東京大手 請 「新日本歩 が、 じ、三

> ヘルスツーリズム推進協議会 副会長の林さんが、代表して 説明しました。

▲会場では多くの企業や団体 から関心が寄せられました。

してマインドフルネス(※瞑想・心

プログラムとしてウォー

モニターツアーでは、

身体の健

グやス

ノーシュー、

心の健康プログラムと

アーを4回実施

しました。

変容 理的

(※健康に対する気づきを得る

品なト

レーニング)、

また、

行

動

## 魅 ルスツーリズムを進めるうえで プログラムづくりに向置力的な け

プロ

ぶ判

と言われています。 のが、エビデンス(医科学的な根拠) ある筑波大学大学院田中喜代次教授 今年度は、スポーツ医学の権威 断基準として重要な指針となる グラム開発の基礎、 お客様が選

職業等を考慮したモニターを集め

|ビデンス取得のためのモニター

の監修に基づき、

首都圏から年代・

『ヘルスツーリズムの推進:スマートな生き方で 健幸華齢への路(食習慣・運動習慣の重要性)

みなかみ町ヘルスツーリズ ム推進協議会では、町民・事 業者向けにヘルスツーリズム 推進の必要性と、個人の健康 に関する学びの場として、講 演会を開催します。

講師は、みなかみ町のヘル

スツーリズム事業について監修をいただいている 筑波大学体育系・大学院人間総合科学研究科(ス ポーツ医学)の田中喜代次教授です。

- 平成29年3月16日(木)午後3時開演 ◇日時
- ◇場所 みなかみ町カルチャーセンター
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 右QRコード(※読み 取るとお申込みフォームへ)もし くは電話にてお申込みください。
- ■申込み・問合せ先 総合戦略課 戦略推進室 **2**0278(25)5004

測を行 タ化し、ヘルスツーリズムのプロ あわせて、 組みとして健康講座を実施しました。 こと)につなげてもらうための取り ラム構築に活用していきます える影響を調べるため、 (自律神経や活動量の計測等) と主 畝的調査 いました。 取得したエビデンスをデー (アンケート等) プログラム体験が体に与 客観的調査 による計

> ◀マインドフルネス の様子



▶田中教授による 健康教室の様子

## 集みなかみ町環境学習発表会

## 目然を守り、 に暮らすことの 、切さを考える

2月4日

組みを行いました。 切さを多くの人に知ってもらう取り や地域に関する学習の成果発表を行 おいて、小学生がみなかみ町の環境 町の自然環境の素晴らしさや大 、カルチャーセンターに

地域づくりを知る機会となりました。 進捗状況や先人達が取り組んできた 登録申請中のユネスコエコパークの の宝である貴重な自然や持続可能な ク誕生に向けて、改めてみなかみ町 今夏、みなかみユネスコエコパー 総合戦略課エコパーク推進室より、

自然との関わりを話し、これからの

行こうと呼びかけました。 みなかみ町の将来をみんなで考えて また、小学生の成果発表では、 地

した。 域のことを知るために、直接地元の 夫を凝らし、楽しく発表してくれ 人から見聞きして勉強した成果を工

点で環境教育の大切さを話してくれ 授は学会などで世界中を見てきた視 表を聞いた東京大学大学院の深代教 イベントを通して育てていってほし と暮らしを普段から大切にする心を ろです。こういったみなかみの自然 かみは自然に恵まれて大変よいとこ いと思いました。」と子ども達の発 講評では「世界中から見てもみな



## **ホタルポスタ**

全・環境美化や郷土愛を育む ホタルの保護、自然環境の保 ことを目的として実施してい このポスターコンクールは

ました。 応募の中から選ばれ表彰され ホタルポスターは163点の 今年度環境ポスターは83点

スターの金賞2作品は平成29が手渡されました。ホタルポ長から代表者に賞状と記念品 用されます。 年度の「ホタルうちわ」に採 ホタルを守る会の森下直会











## 福祉医療(高齢重度障害者)の更新手続き

問い合わせ先/町民福祉課 窓口・医療グループ **2**(25)5010

福祉医療費を受給している高齢重度障害者の方(65歳以上で後期高齢者医療制度に 加入している方)は、3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 福祉医療費受給資格者証の有効期間は3月31日です。該当者には3月末までに更新手続 きの通知を郵送いたします。



## 桃色のھカード



## ◆確認してください

「公費負担者番号」が77101103の方、 「有効期間」が平成29年3月31日で切 れる方が対象です。

お持ちの福祉医療費受給資格者証を ご確認ください。

## 福祉医療制度をご存じですか

問い合わせ先/町民福祉課 窓口・医療グループ ☎(25)5010

福祉医療制度とは、子どもや障害をお持ちの方など下記の表に該当する方が医療機関にかかったときの自己 負担額を県と町とで負担する制度です。県と町が負担する費用には、入院時の食事療養費標準負担額や訪問看 護・柔道整復施術・治療用装具などの費用も含まれます。

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。なお、町国保及び後期高齢者医療以外 の社保等に加入されている方は、事前に「限度額認定証」を取得し、医療機関窓口に福祉医療費受給資格者証 と一緒に提示をおすすめします。

種類	資格要件	手続きに必要なもの	
子ども	中学校卒業まで	保険証·印鑑	
	身体障害者手帳1級·2級	保険証·印鑑·身体障害者手帳	
重度心身障害者	障害年金1級	保険証·印鑑·障害年金証書	
(65歳未満) 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*の児童	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)	

※『18歳未満』とは、満18歳の誕生日以後最初の3月31日まで

## ■県外で受診された場合や治療用装具を装着された場合

県外の医療機関で受診された場合や治療用装具を装着された場合は、医療機関の窓口で保険証と福祉医療受 給資格者証を提示されても自己負担が発生します。自己負担分を支払ってから、後日、町民福祉課で請求の手 続きをしてください。詳しくは窓口・医療グループにご確認ください。

## 公有地の拡大の推進に関する法律の届出

問い合わせ先/地域整備課 都市計画グループ ☎(25)5021

「公有地の拡大の推進に関する法律(公拡法)」に基づく届出先が、4月1日より「県知事あて」から「町長あて」 に変わります。公拡法は、住みよいまちづくりのために必要な道路や公園などの公共用地を計画的に取得する ことを目的としています。

この中で、一定の要件を満たす土地についての制度を設けています。

## ■届出の必要な土地取引(法第4条)

都市計画区域内で次の条件を満たす土地を有償で 譲渡しようとするとき、土地所有者は契約を結ぶ3週 間前までに届け出る必要があります。

## 届出の対象となる土地

- (1) 都市計画施設の区域内に所在する200㎡以上の土地
- (2) 都市計画区域内で次に該当する200㎡以上の土地 ア 都市公園法の都市公園を設置する土地
  - イ 河川法の河川予定地として指定された土地など
- (3) その他都市計画区域内で10000㎡以上の土地

※都市計画施設とは、都市計画法第11条に定められた施設を言います。

主な都市計画施設は、都市計画道路、都市計画公園、都市計画緑地、都市計画下水道、都市計画駐車場、都 市計画河川、都市計画市場、その他施設があります。



都市計画区域内で一定の要件を満たす土地について、土地所有者が県・市町村等による買取りを希望すると きは、買取りの希望を申し出ることができます。

申出の対象となる土地

- (1) 都市計画区域のうち用途地域内で100㎡以上の土地
- (2) 都市計画区域のうち用途地域外で200㎡以上の土地



## 農政課の事務室が4月から

## ▶移転先◀

みなかみ町

月夜野農村環境改善センター内

所 在 地:月夜野938番地1

電話番号:農政グループ ☎25-5015

農村整備グループ ☎25-5016 農業委員会事務局 ☎62-3644

F A X: 25-8353



## 不法投棄をしない!させない!

「問い合わせ先/生活水道課 環境政策グループ 2(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かった」、 「車内にゴミを置きたくない」、「処分費用がもったいない」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となる犯罪です!

生活水道課環境政策室では、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、<mark>巡</mark> 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。

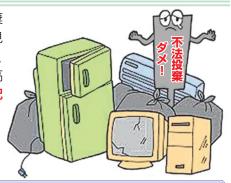


## ◎甘い言葉には注意してください!!

「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
- ●生活水道課 環境政策室 ☎(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 ☎(64)1167

## 地域の話題

伝

ひとこと Hi To Ko To VOL.2

## 大切なのは、 理論を知って 楽しく運動をすること

深代教授は、「GWやまのて」と共に、故郷に人 材育成と地域創生を目指す「みなかみ源流大学」を 企画して立ち上げました。その活動の一環として、 平成28年11月「速く走ることと運『脳』神経の関 わり」について、スポーツ少年団の子ども達に理論 と実践を講義し、また成人式では記念講演を企画し ました(広報みなかみ1月号・2月号で掲載)。今回は、 「みなかみ源流大学」を主動している、須川出身の 深代教授にお話しを伺いました。

スポーツバイオメカニクスの第一人者として活躍 する深代教授は、多数の著書とともに、日本テレビ 「世界一受けたい授業」やNHK「助けて!きわめび と」などに出演し、自身の研究から導かれた成果を 多くの人達に届けています。聞きなじみのないバイ オメカニクスとその研究内容について教えていただ きました。「スポーツ動作のメカニズムを力学、解 剖学から明らかにする。これをスポーツバイオメカ ニクスといいます。スポーツを構成する動作は『走 る』『跳ぶ』『投げる』『打つ』など、6~7種類の動 作にまとめられます。それぞれの動作を詳細に分析 し、競技力向上に反映させています。」

研究分野の第一人者として活躍されている深代教 授がこの道に進んだきっかけは、陸上に打ち込み旧 新治村で過ごしたころに遡ります。「中学校・高校 と陸上に打ち込み (IH出場)、地元群馬大学でも競 技を続けましたが、高校では私が負けることのな かった選手達が東京の私立大学へ進み、次第に私は

## 運脳神経をつくる7つのルール

~スポーツだけでなく.

勉強にもあてはまる上達の早道~

- 1 とにかく繰り返そう
- 2-練習の目的を考えよう
- 3-ときには休みも必要
- 4 うまくいったら続けてみよう
- 5-練習していない時もイメージづくり
- 6-よい動作は応用してみよう
- 7-結果をよく見てなおしていこう

『運脳神経のつくり方 深代千之著』



逆転されるようになりました。これがとても悔しく て「より速く、より遠くへ」と、いかにパフォー マンスを上げるかということを常に考えていまし た。当時は運動力学に関する教科書はなく、教えて くれる先生やコーチもいませんでした。理屈で知り たい性分もあり、教科書がないなら自分で作ってみ ようと、研究の道に進むことにしました。」現在では、 深代教授らの研究の積み重ねが教科書になり様々な 分野で活用されるようになりました。

おとながスポーツや運動を続ける秘訣として、「ダ イエットや生活習慣病のために運動するのは大変で す。1日1万歩歩くのは嫌だという人がボールを追っ ていたらそれ以上歩いてしまうのがゴルフ。おもし ろければ、楽しければ、続けることができます。楽 しいから運動を続けた結果、健康になった。たまた ま体力がついた。といったように考え方を変えてみ てください。楽しいから続ける。健康はそれについ てきた副産物だと考えてみましょう。楽しむという ことは、『自分がうまくなること』『人に勝つこと』、 この二つが大きな要素です。」と日課にしているジョ ギングや大学院から始めたテニスの話題を交え解説 してくれました。

## みなかみ町の環境教育に期待

みなかみ町環境学習発表会の小学生の発表をみて、 みなかみ町の豊かな自然のことをよく理解し深く調 べたことに感心し、「自然の中で育てられた子は純 朴だなと感じた。みなかみの自然と暮らしを普段か ら大切にする心を、育てていってほしい。」とユネ スコエコパーク登録を目指すみなかみ町の取り組み と児童への期待を寄せました。

経歴紹介 | 1955年、群馬県みなかみ町須川出身。須川 小学校、新治中学校、沼田高等学校から群馬大学教育学 部を卒業。その後、バイオメカニクスの研究を志し、 京大学大学院教育学研究科博士・博士課程修了。

鹿屋体育大学、(財)スポーツ医・科学研究所を経て、 現職。日本バイオメカニクス学会会長、(一社)日本体育 学会会長、東京体育学会会長、国際バイオメカニクス学 会元理事、国際スポーツバイオメカニクス学会前理事。

## 奄美市笠利町との青少年交流事業 参加生徒の家庭で受入れて交流を深めました









2月10日から14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16年目を迎えました。

子ども達は昨年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、雪合戦など雪国ならで はの遊びを満喫しました。

## 節分会で無病息災を願う

2月3日、茂左衛門地蔵尊 (月夜野) や海圓寺 (相 俣)をはじめとする町内各所において節分会(せつ ぶんえ)が開催されました。

茂左衛門地蔵尊では、嶽林寺ご住職により15回 に分けて神事が行われ、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、五穀豊穣など が祈願されました。午前10時から行われた神事で 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。



▲茂左衛門千日堂で行われた豆まき



▲海圓寺ではご住職により無病息災、厄除けなどの祈願を行った あと、年男年女がかけ声と共に威勢良く福豆を蒔きました。

## 神保啓光さんが瑞宝双光章

1月6日、入須川在住の神保啓光さんが教育功労に より高齢者叙勲「瑞宝双光章」を受章され、増田教育 長より伝達が行われました。

神保さんは、昭和24年3月に入須川小学校に勤務



されて以来、 40年間の永 きにわたり教 育現場で活躍 されました。 この間、沼田 市立薄根小学 校長、新治中 学校長などの 要職を歴任さ れ、児童・生 徒の健全育成、 学校教育の進 展に貢献され ました。

## おやこハッピーキッチン 行事食を作ろう♪

1月28日、町保健福祉セン ターにおいて、小学生とその 保護者を対象とした食育教室 が開催されました。今回は節 分について学びながら、太巻き

寿司、けんちん汁、季節の果物を使ったチョコいち ご大福を調理しました。参加者は「包丁の使い方や 野菜の切り方を子供に教えることができました」「 かわいい太巻きを自分でも作れて嬉しかった」など の声がありました。

家族と料理を作る楽しさや食べる喜びを体験し

家庭での食 育につなげ ることで食 習慣が身に つき、心身 が育まれま す。家族で 「食育」を 楽しみま しょう。



▲太巻きって楽しいですね♪

## 医療功労賞に平井百合子さん

1月31日、群馬県庁において、第45回医療功労 賞授賞式が行われ、本町臨時職員で保健師の平井百 合子さん (町組) が受賞しました。

これは山間部など地理的な条件が厳しい場所にお いて地域に密着した医療を長年にわたり続けてきた 医療従事者の献身的な活動に対して贈られています。

平井さんは25年間にわたり町の保健師として従 事し、健康教室に筋力アップを図る簡単な体操を

取り入れたり、高 齢者の悩みの解決 の講話を開催した りと、住民の健康 を支えてきたこと が評価されました。 「元気な高齢者を 増やすために、ま ず自分が頑張りた い」と今回の受賞 を更なる励みとし たいと語ってくれ ました。



## 雪障害の解消に

1月14日から16日にかけて、大雪となり藤原観測 地点では一晩に130センチ以上の積雪がありました。 降雪が落ち着いた17日には町内各箇所で除雪をする 姿が見られました。

町組付近では利根商野球部員25名が月夜野橋から 月夜野郵便局までの歩道を部活動の時間を使い除雪作 業を行いました。部員のひとりは、「いつも応援して もらっている地域が通行に困っている姿をみて、少し でも恩返しができればと思い立ち雪かきを行った」と 額に汗をかきながら、力強く雪かきをしていました。



▲学校周辺では通学路確保のために早くから作業

## ☆、♪、☆☆」・ピ☆・★、 Þ. ◆こどをた

## にいはるこども園の 豆まきに「泣いた赤鬼

1月24日、にいはるこども園では3~5歳 児が少し早い豆まきを行いました。それぞれ 手作りの色鮮やかな鬼のお面をかぶり節分を 楽しみました。

初めに保育士による劇「泣いた赤鬼」で人 間と友だちになりたい赤鬼と、その赤鬼に力 を貸した優しい青鬼のお話しに聞き入りまし た。劇を終えると先生は「友だちを大切にし ▲虎ガラのパ て仲良くしよう」と伝えました。

いよいよ節分の豆まきが始まると大きな声 で掛け声をかけ、金棒を持った鬼に向かって 豆を投げていました。



の登場に、「鬼は外~」立ち向 かう子がいれば、泣いてしま う子もいます。会場は大混乱!







## 相談、数字【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	毎週月曜日	9:00~11:30 13:00~16:00	所 子育て健康課 詩 妊娠届出書、個人番号カード ※祝日の場合は翌日		
ベビーマッサージ	生後2か月から 1歳までの乳児	3/10(金)	10:30~11:30	所 保健福祉センター		
	3か月児		10:00~10:15			
乳児相談	8か月児	3/9(木)	9:45~10:00	<mark>ਗ</mark> 保健福祉センター   内容:計測・問診・栄養相談		
	12か月児		10:15~10:30			
母乳相談	妊婦及び産婦	3/9(木)	9:30~11:30	<ul><li>所 保健福祉センター</li><li>予 健康推進グループ</li></ul>		

## ■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	時 間	備考
4か月児健診	平成28年11月生	3/15(水)	13:45~14:15	
10か月児健診	平成28年5月生	3/15(水)	12:45~13:15	所 保健福祉センター
1歳6か月児健診	平成27年7·8月生	3/14(火)	12:45~13:30	
2歳児歯科健診	平成27年2·3月生	4/18(火)	12:45~13:30	
2歳6か月児歯科健診	平成26年8月~9月22日生	4/12(水)	12:45~13:30	
2成0万万元图针连衫	平成26年9月23日~30日生	4/18(火)	12.45~15.50	
3歳児健診	平成26年1·2月生	3/8(水)	12:45~13:30	

所:場所 予:要予約 員:定員 ¥:料金 申:申込期間 持:持ち物

## 

## 町内のこども園・今日式・今日で日本

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

平成28年度の卒園式、卒業式の日程をお知らせします。お子さんやお孫さんが卒業証書を 授与する姿を間近に見てあげてください。

今年度の卒業者数はこども園113名、小学校136名、中学校162名、利根商業高校143名です。(平成29年2月現在予定者)

ご卒園、ご卒業、おめでとうございます。



施設名	人数	日	時	
にいはるこども園	27名	3月21日(火)		
つきよのこども園	60名	3月24日(金)	午前10時	
水上わかくりこども園	26名	3月25日(土)		
古馬牧小学校	44名			
桃野小学校	32名	3月23日(木)	午前10時	
月夜野北小学校	2名			
水上小学校	26名			
藤原小学校	1名			
新治小学校	31名			
月夜野中学校	73名		午前9時15分	
水上中学校	37名	20120/0	午前10時	
藤原中学校	3名	3月13日(月)		
新治中学校	49名			
利根商業高校	143名	3月 1日(水)	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	場所	備考		
	親子ふれあい	月~金	10:00~16:00		3/21 正午より		
	読み聞かせ	3/2(木)	10:00~16:00		汽車ぽつぽ休み、キラキラ開館		
	お茶しませんか?	3/9(木) 4/13(木)	10:00~16:00	子育て支援センター			
汽車ぽっぽ	ハンドベル演奏会	3/16(木)	10:30~11:00	(にいはるこども園2階)	演奏「ベルコーロ」		
	足型をとろう!	3月中	10:00~16:00		予 ☎(64)1848 詳細は電話にて		
	大きくなったかな?	3/30(木)	10:00~16:00		保健師によるミニ講座 『トイレトレーニング』		
	リトミック	3/6(月)	10:30~11:30	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	にいは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	親子ふれあい	3/10(金) 24(金)	10:00~12:00	保健福祉センター	4月から、開催日が第2、4の金曜日 に変わります		
クラブ	送る会	3/17(金)	10:00~12:00		¥ 100円		
ぽかぽか	親子ふれあい	月·火·水	10:00~15:00	元JA利根沼田			
ぽかぽか	お楽しみ会	3/21(火)	10:30~11:30	月夜野北事業所			
さくらんぼルーム	親子ふれあい	火·水·木	9:30~15:30				
	親子で製作	3/1(水)	10:30~	つきよのこども園	₹ (25)8400		
	お楽しみ会	3/8(水)	10:30~	ノさみりしても国			
	読み聞かせ	3/14(火)	10:00~				

■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

## Living Information

# 学生は承認を受けると保険料の納付が猶予されます

]民年金からのお知らせ

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

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

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

には、 満額の老齢基礎年金を受けるため 老齢基礎年金額には反映しません。 ための資格期間に算入されますが、 猶予を受けた期間は年金を受ける を受けることができます。 を負った場合には、 期間中に万が一の事故などで障害 保険料の納付猶予を受けている 10年以内に保険料を納める 障害基礎年金 また、

> 町民福祉課で手続きをしてくださ 特例制度を申請される方は、 平成30年3月までです。学生納付 こと(追納)が必要です。 承認期間は、 平成29年4月から

申請は毎年必要です。

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



■問い合わせ先 町民福祉課 渋川年金事務所 **2**0279(22)1607 窓口・医療グループ 国民年金課

☆ (25)5010

## 催

## 開催日時

▽3月20 日 (月祝) 集合8時

## 場所

▽水上高原スキーリゾート

|種目/コース

## ||その他自由参加イベント

がし大会、お楽しみ抽選会、ゆるキャ

▽参加者全員に参加賞を贈呈、

宝さ

飾り付けられます。

同期間中にひな

▽歩くスキー・スノーシュー 、1・3・5・10キロ、初心者

## 宿泊希望者

ラじゃんけん大会

お問い合わせください。 光協会、水上高原ホテル2〇〇まで 旅館協同組合または、 ▽宿泊を希望される人は、水上温泉 みなかみ町観

## ○水上温泉旅館協同組合

72) 2611

○みなかみ町観光協会 (62) O4O1

## (75) 2222

○水上高原ホテル200

間い合わせ先 観光商工課 みなかみスノーフェスティバル 観光振興グループ

**2** (25) 5017

## お雛さまが

中、 須川の里ひ ぐり」期間 雛・ひなめ 里 たくみの 「つるし 泰寧寺

寄贈された 龍光庵では な飾りとし て、 泰寧寺

## さまは、期間後に供養されます。

開催期間

祭り絵手紙展も開催されます。お雛

▽3月1日 (水) ~4月2日 <u>目</u>

## 展示場所

▽泰寧寺須川の里ひな飾り/ひな壇 ▽香りの家/つるし雛飾

飾り り絵手紙展 ▽たくみの里予約センター/ひな祭

前10時~午後3時まで、 部によるお茶会が行われます。 ※泰寧寺では、 3 月 26 日 利根商茶道  $\widehat{\exists}$ 午

## 一問い合わせ先

参加費500円。

当日受付。

たくみの里体験予約センター

**2** (20) 6111

ひな飾りを

お知らせ

公務員採用試験を行います。 総合職試験 人事院は平成29年度中に次の国家 (院卒者試験、大卒程

度試験)

## ▽受付期間 第1次試験日 3月31日(金)~4月10日 |一般職試験 (大卒程度試験) (インターネット) 4 月 30 日 <sub>日</sub> 月

## ▽受付期間(インターネット) 第1次試験日 4月7日(金)~4月19日(水) 一般職試験(高卒程度試験、社会 6 月 18 日 $\widehat{\exists}$

## **八試験(係員級)**

▽受付期間

(インターネット)

6月19日 (月) ~6月28日 (郵送·持参) (水

第1次試験日 6月19日 (月) 9月3日 (日) ~ 6 月 21 日 (水

きます。 行ってください。(個人の試験結果 ※申込みはインターネットにより (成績)もインターネットで確認で

http://www.jinji.go.jp/saiyo/

## ■問い合わせ 人事院関東事務局

## **2**048 (740) 2006~8



## お知らせ

ペシャリストとして働く国税専門官 (国家公務員)の採用試験を行います。 国税局や税務署において、 税の

## ■受験資格 昭和62年4月2日

で次に掲げる者 平成8年4月2日以降生まれの者 平成8年4月1日生まれの者

年3月までに大学を卒業する見込み (2) 人事院が(1) (1) 大学を卒業した者及び平成 に掲げる者と

同等の資格があると認める者

saiyo/htm

申込み方法等

(原則) インターネット申込み

3月31日(金) 場合】郵送・持参 ▽受付期間 【インターネット申込みができない (水) ※受信有効 http://www.jinji-shiken.go.jp/ 午前9時

~ 4 月 12

日

## ▽提出先

国税局 希望する第1次試験地に対応する

▽受付期間

3月31日(金) ※通信日付印有効 ~4月3日 月

## 試験地

市、新潟市、 >第1次試験地 松本市ほか 高崎市、 さいたま

## 試験日

第1次試験日

第2次試験日 6 月 11 日 <u>目</u>

定する日時 のいずれか第1次試験合格通知で指 7月12日 (水) ~ 7 月 19 (水

## 問い合わせ先

インターネット申込みについて 人事院人材局試験課

その他の問い合せ先 **2**03 (3581) 5311

第二課試験係

関東信越国税局人事

**2**048 (600) 3111

## 説明

に従って入力してください。

Juken.html

次のアドレスへアクセスし、

及び訓練を行います。 図るため、 中途視覚障害者の社会復帰促進を 自立に必要な助言、

|対象▽在宅の中途視覚障害者

## ||受講料||>無料

程度 訓練内容 点字・歩行訓練…木曜日の30

回

2. パソコン講習…月曜もしくは火 曜日の30回程度

時から午後3時まで なお、日程等につきましては調 であり変更の場合もあります ~平成30年3月1日 ■**開催期間**▽平成29年4月13日(木) (木) の午前10

## 開催場所

橋市新前橋町13-12 ▽群馬県社会福祉総合センター 前

ださい 月末日までに郵送、またはご持参く 民福祉課窓口で申込書を受取り、3 覚障害者福祉協会事務局、 ■申込み方法▽希望者は、 または町 群馬県視

## 問い合わせ・ 町民福祉課 **2** (25) 5011 障害・福祉グループ 申込み先

## 報

Living Information

参加ください。

## お

ティア 開発途上国で活動する、 2 17年度春JICAボラン 「体験談&説明会」を開催 J I C A

スポーツ系など様々な職種がありま は技術系・医療系・教育系・農業系・ 退場自由ですので、 ボランティアの制度や内容について 説明会を行います。<br/> 説明会予約不要、参加無料、 ぜひお気軽にご ボランティアに

人に譲渡したりした場合

『青年海外協力隊/日系社会青年ボ

ランティア』/『シニア海外ボラン ティア/日系社会シニア・ボラン

ティア』 **開催日時**▽4月15日 午後2時~4時まで  $\widehat{\pm}$ 

**一参加費**▽無料 場所▽群馬県庁 **|参加資格▽**青年・シニア (入退場自由

 $\Box$ 

直接会場へお越しください 問い合わせ先 **1**03 (5226) 9813 **亅丨CA青年海外協力隊事務局** 

## 済みですか。

されます。 車検証に記載されている所有者 賦販売の場合は使用者) の方に課税 自 動 車 税 年4月1 白現 割 在

行ってください 31日までに運輸支局で必ず手続きを 住所、 自動車を下取りにだしたり、 氏名に変更があった場合 他 の

次のような場合には平成29年3

月

■自動車税についての問い合わせ先 自動車を使用しなくなった場合 群馬県自動車税事務所

自動車の登録について **2**050 (5540) 2021 関東陸運局群馬運輸支局 **2**027 (263) 4343

> カルチャーセンター児童図書室には、「お かあさんといっしょ」や「フランダースの犬」 などの懐かしいVHSビデオがたくさんあり ます。ビデオコーナー (2席) で視聴できる ので、お子さん、お孫さんと一緒にご覧くだ さい。利用の際はお気軽にお声がけください。

## 図書室だより

Book Information

▶新着一般書

雪煙チェイス/東野圭吾/中 カズサビーチ/山本一カ/中

沈黙法廷/佐々木譲/水

恋のゴンドラ/東野圭吾/<mark>新 カ</mark>

静かな雨/宮下奈都/新

ためない生活。汚れも気持ちも/高木ゑみ/<mark>カ</mark>

新着児童書

ハリー・ポッターと呪いの子

/J.K.ローリング/<mark>中</mark>

ほのちゃん /中野真典/水

だっておさるだもん もっと/サトシン/水 オオカミから犬へ!/ハドソン・タルボット/新 えとえとがつせん/石黒亜矢子/<mark>カ</mark> ルルとララのアロハ!パンケーキ

/あんびるやすこ/<mark>カ</mark>

**绘本読み引かせ**(おはなしの会)

3月19日(日)午後2時~新

3月16日(木)午後3時30分~<mark>力</mark>

※おすすめの絵本の読み聞かせです。

中央公民館図書室 ☎62-2275

水 水上公民館図書室 **2**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

<mark>カ カルチャーセンター児童図書室 ☎20-4040</mark> 開室時間9:00~17:00 (正午~13時まで休室) 毎週月曜(祝日の場合次の平日)と祝日 の翌日

Living Information

問い合わせ先 その他▽後日面

接で採用を決定

子育て健康課健康推進グループ

(62) 2527

送の場合は3月24日消印のものま 育て健康課に提出してください。(郵 **■申込方法**▽申込書類を役場本庁子 「保健師免許証の写し」

「履歴書(写真貼付)

後1時除く) 申込書類▽①

**申込期限**▽3月24日 ||募集人数▽1人

平日午前9時~午後4時(正午~午 |対象者▽保健師資格を有する者 (金) まで

時 15 関する相談対応 1万2千円) ンターにおける母子保健・育児等に 勤務時間▽ |業務内容▽子育て世代包括支援セ 賃金▽時 |勤務期間||▽4月 分 給 1,

※通勤手当なし 午前8時3分~午後5 から一 5 5 4 8 円 年間 日 額

集

## を開催 ノます

地域包括支援センタ ■問い合わせ先

**2**(62)0540

町民福祉課地域包括支援センターでは、次のとおり家族介護教室を開催いたします。介護する必要があ る方はもちろん、ご家族に介護が必要になった時にあわてないよう、まだ介護が必要な人がいなくても参 加できます。ちょつとしたコツで介護負担が減りますので、ぜひご参加ください。

## ▶家族介護教室の日程◆

平成29年3月17日(金) 日 時:

午後1時30分~3時30分

場 所: みなかみ町保健福祉センター 2階会議室

(月夜野118 ☎ (62) 0081)

リハビリデザイン研究所 講 師: 講師

代表 山田穣さん

従来の安静介護ではなく、人として当たり前な生 活(正しい姿勢で摂る食事、オムツに頼らない排 泄ケア、機械に頼らない普通の入浴)を行う為の 福祉用具の開発や製造、施設設計、アドバイスを 行う会社から来てくださいます。

容: 講話と実技

> ①講話 オムツ屋がオムツ外しに目覚めた?!

> > ~起きて普通の生活に戻す介護の提案~

②実技 寝返り・起き上がり・立ち上がりの動作

申込み: 3月16日(木)までに地域包括支援センターに電話で申し込みください。



•

## 回覧板「見守リ新鮮情報みなかみ」毎月15日発行

発行元:みなかみ町高齢者等支援ネットワーク

## 報

Living Information

## 云参加者

集合時間午前8時40分 **| 申込方法▽**3月10日(金)までに **参加費**▽無料 **|参加資格▽**町内在住者、 **場所**▽月夜野総合体育館 ボール大会 日

在勤者

ださい。 ■申込・問い合わせ先 育協会事務局に電話で申し込んでく レーボール協会事務局または町 町バレーボール協会事務局

みなかみ町体育協会事務局 (25) 5025

**台** (62) 3825

田

みなかみ町社会福祉協議会 所

険加入者

に所属する小学生でスポーツ安全保

|参加資格▽利根沼田の道場・教

場所▽月夜野中学校剣道

·集合時間午前8時30: 開催日時▽3月20日

分

年剣道錬成大会

加申込書を町

剣道協会事務局に提

出

**●参加申込**▽3月

10

日(金)までに参

**参加費**▽無

してください。

(FAX可

■申込・問い合わせ先

町剣道協会事務局

髙橋

FAX

(62) 0104

3月21日(火) ■月夜野会場 会場:町保健福祉センター2階

心配ごと(民生·人権·行政)相談所

▮水上会場 4月18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10日(金) 会場:のぞみ館 相談室 ■月夜野会場 4月14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 ☎(62)0081

## 24時間健康テレホンサ

☎027-234-4970

※約3分の健康講話(テープ音声)が聞けます。

■月曜 五十肩の知識

■火曜 眼科の話題

■水曜 予どもの予防接種 ■木曜 散射線とは何ですか?

■金曜 放射線の身体への影響について

■土日 医療用放射線と放射線防護について

## 3月の「直接相談タイム」

○3月15日(水) 歯科

3 月

○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	3月	4月
月夜野	小和知公民館前	16:00	30日(木)	27日(木)
野	大峰集荷倉庫前	13:50	21日(火)	18日(火)
	大芦公民館前	13:20		
水	北部生活改善 センター前	14:10	30日(木)	27日(木)
上	原集古館前	14:40		
	粟沢公民館前	15:30		
+	上羽場分館前	13:00		
新治治	茅 原 高齢者会館前	14:20	21日(火)	18日(火)
"	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

## 、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	大芦公民館(坂東会館) 9:00~12:30	3日(金)	7日(金)
上	北部生活改善センター 9:00~12:30	14日(火) 28日(火)	11日(火) 25日(火)
	赤谷公民館 9:00~12:30	21日(火)	18日(火)
   新	入須川分館 9:00~12:30	2日(木) 22日(水)	5日(水) 19日(水)
治	笠原生活改善センター 9:00~12:30	15日(水) 29日(水)	12日(水) 26日(水)
	東峰分館 9:00~12:30	17日(金)	14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) **2**(22)5052 Living Information

■申し込み方法▽所定の申し込み用

## · 9 月 9日

■大会期間▽ <u>£</u> 5 12 日

※群馬県出発は9月8日

**■会場**▽秋田県内各地

募集種目

ソン、弓道、 トボール、ペタンク、 ソフトテニス、ソフトボール、ゲー ▽スポーツ交流大会/卓球、 剣道 ゴルフ、 テニス、 マラ

トゴルフ、 軟式野球、 ボール、 トボール、 グラウンド・ゴルフ、 ▽ふれあいスポーツ交流大会/水泳 ウォークラリー、 サッカー、 ダンススポーツ、 ークゴルフ、ミニテニ ラグビーフッ ソフトバレー 太極拳、 マレッ

マージャン ▽文化交流大会/ 囲 碁、 棋、 健

文化交流大会の健康マージャンで あいスポーツ交流大会の全種目及び れで大会参加に支障がない健康な人 |対象▽昭和33年4月1日以前生ま ※昨年の の参加者を除く。 「ねんりんピック長崎大 ただし、ふれ

のち・つなぐサポートサイト」

を一人で抱えている人に対して「

県では、

健康問題や経済・

·生活問

と

家庭問題など、

さまざまな問題

各種相談窓口を案内しています。

こころの健康相談統一ダイヤル

めます。 チーム編成上やむを得ない場合は認

▽専用電話番号

0570 (064) 556

(木) 必着 費用

宿泊費、

ユニホーム代等

■費用▽8万5千円程度

(交通

相談日

月〜金曜日※祝日を除 午前9時~午後4時

相談時間

申込期限▽4月2日

問い合わせ先 県こころの健康センター

**2**027 (263) 1156

相 談 **脳027 (255) 6166** 

場の高齢福祉担当課、 ター、 くり財団 はお問い合わせください。 その他▽募集人数や詳細につい ■申込用紙配布場所▽県庁県民セン 県保健福祉事務所、 県長寿社会づ 市町村役 各種目と

決定します。 も定員を超えた場合は、 ■申し込み・問い合わせ先 県長寿社会づくり財団 **2**027 (255) 6511 選考のうえ

定

65歳以上



25人

康 健 クーポン券 対象事業 開催日 時

3月7日(火)

3月16日(木)

3月28日(火)

## 開 のお知らせ

こちらから 室 対象者 間 教 定員 65歳からの元気塾 13:30~ 「体の柔軟性を高めて元気アップ」 25人 65歳以上 15:00 ■申込み開始日 2月20日(月) 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!」 10:15~ 20~49歳の女性 20人 ■申込み開始日 2月1日(水) 11:45 ※お子さん連れの参加OK(自主保育) 65歳からの元気塾 13:30~

2月20日(月)

■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。

「体の柔軟性を高めて元気アップ」

## 【ボクササイズの効果】

15:00

ボクササイズとは、ボクシングとエクササイズをかけあわせた造語です。運動 が苦手な人でもダンス感覚で楽しめ、しかも全身の筋肉がきたえられます。

■申込み開始日

通常のエアロビクスが物足りなくなった人にもお勧めです。 効果は"ストレス 解消" "体を引き締める" "ダイエット効果が高い" "姿勢がよくなる" など様々です。 3月16日(木)の運動教室に参加してお気軽にお試しください。

2527

9(日)

## みなかみ町の主な行事予定

## 【節分会・豆まき・福豆】

2月3日の節分。どうして節分に 豆まきをするんでしょう?

節分は季節の変わり目を意味して おり厳しい冬の季節を乗り越えた後、 次第に暖かくなる季節の分かれ目に は邪気が生じると考えられていまし た。そこで、邪気を追い払うために、 豆まき(魔滅)をして一年の無病息 災を願うという意味が込められてい るそうです。

豆まきには必ず炒った豆を使いま す。豆(魔目)を炒る(射る)こと

は、鬼退治 につながる と伝わって いるからで す。

他にも諸 説あります ので、興味 のある方は 調べてくだ いいろ



▲海圓寺の福豆

## 3月の納税

- ■納期限:3月31日金
  - 国民健康保険税(第12期)
  - 国民年金(2月分)
  - 後期高齢者保険料(第9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!

 $oldsymbol{1}$ 月の出生者

女の子 男の子

計 5人

数字は住民基本台帳(2/15現在)に基づくものです。

## 2月1日 現在

19,811人 (-23)総人口 9,575人 (-9)男 10,236人 (-14)女 8,136世帯(-10)

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

## 3月

■3月議会定例会(予定7日~17日) ●本庁舎議場

1%~4/2(日) ■つるし雛・ひなめぐり ● たくみの里

3/26(日)泰寧寺で利根商茶道部によるお茶会

11生 ■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●湯桧曽公園 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 ■茂左衛門地蔵尊縁日●茂左衛門地蔵尊千日堂

## 4月

■村主八幡神社太々神楽●村主八幡神社 2(日)

7金 ■町内小中学校入学式●小学校午前10時~、中学校午後2時~

- ■利根商業高等学校入学式●午後1時~
- ■新巻日枝神社太々神楽®羽場日枝神社
- ■熊野神社太々神楽●須川熊野神社

**22**±~**5/21**(日) ■すいせん祭り ■ ノルンフラワーガーデン

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 127/176

## 『記憶の花』

作者/塚本智也 規格·素材/ 幅1,455mm×高1,455mm キャンバス、油彩 (平成19年度寄贈)



◎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。

月~金曜日(祝日は除く) ■開場時間 午前9時

米······· 130g 鶏もも肉······· 30g うど…… 100g 油……… 小さじ1(4g) 絹さや… 10g 白ごま… 小さじ1/2(1.5g)

しょうゆ ······ 小さじ2(12g) みりん······ 小さじ2(12g) 酒······ 小さじ2(10g)

砂糖······小さじ1/3(1g) だし汁………… 大さじ1(15g)



## 作り方

①米は普通に炊く。

②うどは2㎝長さに切り、皮を厚めにか つらむきし縦半分の短冊切りにする。 すぐに酢水にさらしあくを抜く。10分 くらいさらしたら水気を切る。

③絹さやはさっと茹で、斜めの干切り にする。鶏肉は1cm角に切る。

- ④フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め 色が変わったら、うどを加え軽く炒 める。Aを加え水分がほぼなくなる まで、炒め煮にする。
- ⑤ご飯に④と絹さや、ごまを混ぜ合わ せる。
- ⑥器に盛りつけできあがり。

## ●ワンポイントアドバイス

- うどは酢水に長くつけすぎると香りが失われてしまいます
- 残った皮は捨てずに、繊維に沿って千切りにし、きんぴらにするとよいでしょう。