

水と森・歴史と文化に息づく利根川源流のまち みなかみ

広報

みなかみ

Public Information Minakami

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

2017(平成29年)

6

No.140



- みなかみのホタル
- 第60回デサント藤原湖マラソン

【今月の表紙】食育の一環で農業体験をするにいはるこども園児



ホタルが乱舞する ふるさとの原風景



かけがえのない自然環境 ホタル保護の取り組み

みなかみ町を流れる数々の清流は、これまで人々の生活に恵みをもたらすとともに、ホタルをはじめすべての動植物を育ててきました。

きれいな自然環境の中で、人間と動植物が仲良く暮らし、昭和30年頃までは町内のどこでも、季節の風物詩ホタルの神秘的な乱舞が数多く見られました。しかし社会の変化や発展の勢いは速く、それとともに清流には生活雑排水や強い農薬が流れ込み、農地の整備やコンクリート水路への工事などが進んできた結果、動植物の生活には悪影響となり、あれほど多く見られたホタルや水中に住む小動物も、限られた場所でしか見られなくなってしまいました。

昭和40年代後半には月夜野地区のホタルは絶滅寸前となっていました。昭和50年代になると有志による保護活動が少しづつ始まり、環境に極めて敏感なホタルの保護・育成活動に取り組み「安らぎ」というおいを与えてくれる住みよい自然環境を守つていこう」という趣旨に賛同した人が集まり、「月夜野町ホタルを守るみなかみのホタル会」(現会長森下直／現会員270名)が結成されました。

その後も地域の環境を守るために水路や保護地、遊歩道や観賞用のあずまやなどの整備を行い、また、ホタルの育成に必要なエサであるカワニナの人工飼育や放流を月夜野地区の小学校と協力して行うなど、環境の大切さを子ども達に伝える活動にも尽力してきました。

その結果、毎年6月中旬から7月中旬には、神秘的なホタルの乱舞が見られるようになり、ホタルが多く発生する1ヶ月間、案内や監視を行い、ホタルの微かな光に癒しを求める観賞者への説明や安全確保に努めています。ホタル観賞期間中には約1万5千人の方が訪れてています。

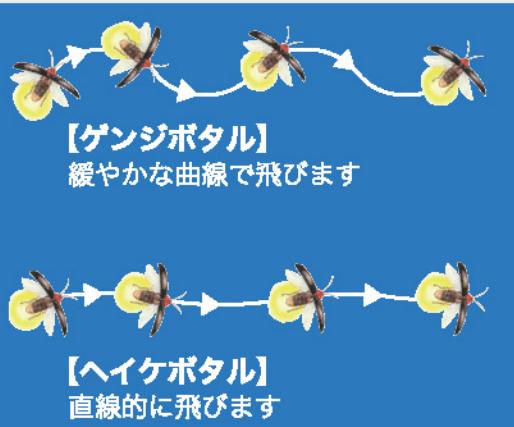


町のホタル観賞期間と代表的なホタル発生地

ホタルが発光しながら飛翔する時間は、午後8時から9時頃と11時から12時頃です。よく発光するのは月明かりのない暗い夜、雨上がりで風の無いむしむしした日です。

ゲンジボタルは強い光がピカーピカーと光ります。ヘイケボタルの光は小さく青みがかり、ピカピカと短い間隔で光り、飛んでいるときはピカスーと光り消えます。

みなかみ町は、ヘイケボタルとゲンジボタルが同時期に発生する全国でも貴重な場所です。また、この時期に土手の草むらでよく発光しているのはクロマドボタルの幼虫です。この種は秋になつても発光しているので「秋蛍」「うじ螢」とも言われています。



●月夜野地区

(ホタルの里、真沢、矢瀬)

月夜野ホタルの里では6月10日から7月9日の1ヶ月間をホタル観賞

期間として午後8時から9時までホタルを守る会が案内・監視を行っています。

観賞ポイントが複数あるため、時期や気温により観賞できる可能性が高まります。

●新治地区
(たくみの里、湯宿温泉、西公園ホタル保護地)

たくみの里では、須川平に広がる田園風景に飛翔するホタルが観賞できます。6月下旬から7月中旬が見ごろで、発生ピークの7月には「泰寧寺ほたる鑑賞の夕べ」が行われています。

●水上地区

(明川、大穴、山口)

明川桜の里では、みなかみ町で最も遅い7月中旬から8月中旬に観賞できます。真っ暗な里山にある休耕田に水を張ったホタル池にヘイケボタルが飛翔する光りが見られます。

月夜野ホタル観賞の夕べ 矢瀬親水公園で開催

大切に守り続けたホタルの住む自然環境をたくさんの方に見て、楽しんでもらう観賞イベントとして、6月24日(土)午後1時から矢瀬親水公園を主会場に「月夜野ホタル観賞の夕べ」が催されます。

当日は来場者が楽しめる参加型イベントやホタル御輿御渡、コンサート、ホタルを守る3校の小学生のカワニナ飼育の取り組み発表会など、様々なイベントが予定されています。



昨年のカワニナ飼育体験発表会

■問い合わせ先
生活水道課・環境政策グループ
☎(25) 5003

ホタルの里 鑑賞期間とコース

上毛高原駅前広場有料駐車場
料金 初めの2時間無料 以降1時間100円
台数 63台

見 観賞地 8月中～7月上旬
保育地 6月下旬～7月中旬

（たくみの里、湯宿温泉、西公園ホタル保護地）

ホタル観賞コース 全長2km 所要約1時間

ホタルの里では、須川平に広がる田園風景に飛翔するホタルが観賞できます。6月下旬から7月中旬が見ごろで、発生ピークの7月には「泰寧寺ほたる鑑賞の夕べ」が行われています。

みなかみ町で見られるホタル
●ゲンジボタル
●ヘイケボタル
●クロマドボタル

ホタル観賞期間
6月10日(土)～7月9日(日)
20:00～21:00

ホタルのマナー
①ホタルを絶対に捕らない
②暗中電灯を使用しない
③カメラ等のフラッシュを使用しない

第60回 デサント藤原湖マラソン

■問い合わせ先／観光商工課 観光振興グループ ☎(25) 5017

夏の恒例スポーツイベント「第60回デサント藤原湖マラソン」を開催します。今年は60回記念としてさらに多くの参加者をお待ちしています。

■開催日 8月20日(日)※雨天決行

受付 20日(日)午前7時～8時30分
(藤原湖運動広場)

※前日受付19日(土)午後1時～4時
(道の駅 みなかみ水紀行館)

開会式 午前8時15分

表彰式 種目別に随時実施

会場 藤原湖運動広場(スタート・ゴール)

■種目・参加料・スタート時刻

距離	番号	種目	参加料	スタート	
15Km	01	男子15歳～29歳	3,000円	9:00	
	02	男子30歳～39歳			
	03	男子40歳～49歳			
	04	男子50歳～59歳			
	05	男子60歳以上			
	06	女子15歳～39歳			
	07	女子40歳～49歳			
	08	女子50歳以上			
5Km	09	中学生男子	500円	9:20	
	10	中学生女子			
	11	男子15歳以上	3,000円		
	12	女子15歳以上			
3Km	13	小4以上男子	500円	9:10	
	14	小4以上女子			

※ただし、町内小中学生は参加料無料

■参加資格 健康に自信がある人で注意事項・申込規約に同意された人。

15kmの部については2時間以内で完走可能な人。

■申込期間 5月22日(月)～6月30日(金)※大会前日及び当日参加の申し込みはできません。

■申込方法 次のいずれかの方法でお申込みください。

①郵便振替／所定の申込用紙(郵便振替用紙コピー不可)に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて最寄りのゆうちょ銀行または郵便局より送金してください。
(窓口手数料130円 ATM手数料80円)

②インターネット／下記のいずれかのアドレスからお申し込みください。
お支払いはコンビニエンスストア・クレジットカードよりお選びいただけます。
(別途エントリー手数料がかかります。)

●RUNTE S <http://runnet.jp/> ●スポーツエントリー <http://www.sportsentry.ne.jp/>

※視覚障害者の伴走をされる人は大会事務局までお問い合わせください。

●大会事務局：〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野1744-1 みなかみ町役場観光商工課内
デサント藤原湖マラソン実行委員会事務局 ☎(25) 5017 FAX (62) 3211



前夜祭では花火大会が催されます

会場：藤原湖畔公園 西多目的広場

時間：午後8時～

結婚新生活支援を開始しました

■問い合わせ先／子育て健康課 子育て支援グループ ☎(25) 5009

子育て健康課では、地域における少子化対策の一環として子育て世代の支援及び低所得者の結婚に伴う新生活の支援を行うことになりました。新たに結婚した世帯を対象に住居費及び引越し費用の一部を補助します。

■補助金額 1世帯あたり上限 24万円

■補助の対象となる人（すべてに該当）

- (1) 平成29年4月1日から平成30年3月31日までに婚姻届を提出し受理されていること。
- (2) 交付申請時における前年分世帯所得が340万円未満であること。
- (3) 申請時点において、夫婦ともにみなかみ町に住民登録があり、入居の対象となる住居がみなかみ町にあること。
- (4) 申請時点における夫婦の年齢合計が100歳未満であること。
- (5) 他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと。
- (6) 過去にこの制度の補助を受けていないこと。
- (7) 町税、使用料に滞納がないこと。

平成29年度中に結婚した方のうち、以下の対象となるような方は期間内に申請してください。申請方法等は町ホームページ、または子育て健康課までお問い合わせください。

■補助金の額と対象となる費用

住居費…物件購入費、賃料、敷金、礼金、保証金、共益費、仲介手数料

引越し費用…引越業者や運送業者を利用したときに支払われた費用

■申請期間 平成29年7月1日～平成30年3月31日



木造住宅の耐震診断と耐震改修に補助します

■問い合わせ先／地域整備課 住宅政策グループ ☎(25) 5020

地域整備課では、地震被害に強い安全なまちづくりのため、個人の木造住宅を対象とした耐震診断を行っています。診断の結果、耐震性が十分で

ない建物と判定された場合には、耐震改修をする工事費用も補助しています。申請方法などの詳細は地域整備課までお問い合わせください。

耐震診断

耐震診断は、町が「木造住宅耐震診断調査資格者」を派遣して行います。現場で建物の形状や壁の配置について、設計図書などを基に、建物の倒壊の危険性を調査し、後日申請者に結果を報告します。診断にかかる費用は調査資格者の交通費などを除き町が負担します。

■対象となる住宅 町内に存する木造住宅で次の条件を全て満たす建物

- ①昭和56年5月31日以前に着工した戸建て住宅又は併用住宅（住宅部分の床面積が2分の1以上）
- ②在来軸組工法で建築した平屋建て又は2階建の住宅

耐震改修補助

耐震診断を受けた住宅の耐震改修を行う場合、補助対象工事費の一部を補助します。補助を受けるには、地域整備課に事前の申請が必要です。

■対象となる住宅 町内に存する木造住宅で耐震診断の結果、倒壊する可能性があると診断された住宅。

■対象となる工事 耐震改修工事で平成30年2月28日までに完了するもの。ただし、耐震補強工事施工者は、みなかみ町に本社又は本店を有する事業者である必要があります。

■補助金額 対象工事費の2分の1以内で、上限60万円まで。

病院で特定健診が受けられます

■問い合わせ先／町民福祉課 窓口・医療グループ ☎(25) 5010

●国民健康保険加入者(40歳~74歳までの加入者)

■期間 6月1日(木)~12月31日(日)

■特定健診に必要なもの 特定健診受診票、被保険者証、負担金(1,000円)

■特定健診実施医療機関 下記一覧のとおり。

■その他

○人間ドック検診費助成金を受けようとする人は、特定健診(集団・個別)と人間ドックを両方受診することはできません。

○高齢者施設等入所中の人、6ヶ月以上入院中の、妊娠中の人の健診は免除されますのでお手数ですが下記までご連絡ください。

町民福祉課では、町内の公民館等を巡回し実施している特定健診(集団健診)のほかに、集団健診を受診できなかつた人のために医療機関で受診できる特定健診(個別健診)を実施しています。各種がん検診(胃がん・乳がん・子宮頸がん検診を除く)、胸部レントゲン検診や骨密度検診は、集団健診会場のみとなるほか、医療機関での特定健診は自身で事前に予約の必要があります。

●後期高齢者医療保険加入者

■期間 6月1日(木)~12月31日(日)

■特定健診に必要なもの 後期高齢者健診受診票、被保険者証

■特定健診実施医療機関 下記一覧のとおり。

●特定健診実施医療機関

■みなかみ町の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
上牧温泉病院	石倉 198-2	(72) 5858
たかだクリニック	下牧 188-2	(25) 3000
竹内医院	下津 2095	(62) 1677
月夜野病院	真庭 316	(62) 2011
水上医院	鹿野沢乙 196	(72) 2031
山本医院	湯宿温泉 573	(64) 0440



■その他の医療機関

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
沼田市	青木クリニック	(24) 1122	沼田市	とね診療所	(24) 1202
	石田医院	(22) 2477		利根中央病院	(22) 4321
	内田病院	(23) 1231		沼田クリニック	(22) 1188
	江森内科医院	(20) 1001		沼田脳神経外科循環器科病院	(22) 5052
	加瀬医院	(23) 5808		林内科医院	(24) 1118
	かないクリニック	(22) 1166		光整形外科	(24) 0123
	金子医院	(53) 2008		藤塚医院	(22) 3263
	久保産婦人科医院	(23) 1360		藤塚クリニック	(23) 7300
	こうだ医院	(22) 5333		ほたか医科歯科クリニック	(23) 0678
	国立病院機構沼田病院	(23) 2181		松田耳鼻咽喉科医院	(23) 3387
	さこだクリニック	(25) 9111		矢内整形外科医院	(23) 8711
	塩崎医院	(22) 2451	昭和村	森下診療所	(24) 6000
	白根クリニック	(24) 1701		片品診療所	(58) 3910
	皇海診療所	(50) 8133		星野医院	(58) 2018
	つのだ医院	(25) 3111		川場診療所	(52) 2014
	角田外科医院	(22) 4936		ほたか病院	(52) 2141

後期高齢者医療保険料の軽減措置が決まりました

■問い合わせ先／市民福祉課 窓口・医療グループ ☎(25) 5010

平成 29 年度から、後期高齢者医療保険料の均等割額 5 割軽減と均等割額 2 割軽減の“軽減該当条件”と所得割額の軽減と被扶養者軽減の“軽減割合”が変わりました。なお、均等割額 9 割軽減と均等割額 8.5 割軽減に変更はありません。

軽減内容	軽減該当条件 (均等割額の軽減は、同一世帯の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額で判定します。)	変更の内容
均等割額 9 割軽減	「基礎控除額 33 万円以下の世帯で、かつ、当該世帯の被保険者全員の各種所得が 0 円」の世帯（ただし、公的年金等控除額は 80 万円として計算する。）	変更なし
均等割額 8.5 割軽減	「基礎控除額 33 万円」以下の世帯	変更なし
均等割額 5 割軽減	「基礎控除額 33 万円 + 27 万円 × 同一世帯の被保険者数」以下の世帯	26.5 万円 →27 万円
均等割額 2 割軽減	「基礎控除額 33 万円 + 49 万円 × 同一世帯の被保険者数」以下の世帯	48 万円 →49 万円
所得割額 2 割 軽減	「被保険者本人の総所得金額等の合計額 - 基礎控除額 33 万円」が、58 万円以下のとき	5 割から 2 割軽減に変更
被扶養者軽減 (所得割額は賦課せず均等割額 7 割 軽減)	後期高齢者医療の被保険者資格を得た日の前日まで、被用者保険（国保、国保組合は除く。）の被扶養者であった方	均等割額 9 割から 7 割軽減に変更

※被扶養者軽減に該当する方で、均等割額の軽減にも該当する場合は、軽減割合が大きい方の軽減が適用されます。

平成 29 年工業統計調査を実施します



■問い合わせ先／総合戦略課 企画グループ ☎(25) 5001



工業統計キャラクター
コウちゃん

- 平成 29 年工業統計調査は、従業者 4 人以上の全ての製造事業所を対象に、平成 29 年 6 月 1 日時点で実施します。
- 工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。
- 調査票に御記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。
- 調査の趣旨・必要性を御理解いただき、御回答をよろしくお願ひいたします。

経済産業省・群馬県・みなかみ町

6月は食育月間

毎月19日は朝ごはんいただきますの日

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

みなかみ町では、毎月19日の食育の日を、「朝

ごはん、いただきますの日」とし、朝ごはんから始める規則正しい食生活を実践していくために、「早寝・早起き・満点朝ごはん」を推進しています。

この機会に、家族で食育について話し合い、できることから食育を進めていきましょう。

■問い合わせ先／子育て健康課 健康推進グループ ☎(62)2527



1日のスタートは朝ごはんから!! できることからステップアップしよう!

ステップ1

毎日、朝ごはんを
食べよう！

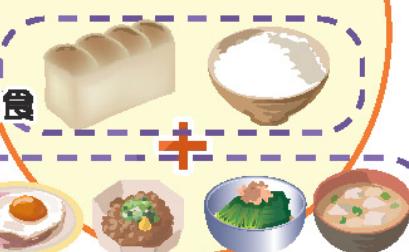


ステップ2

主食(ごはん・パン)
におかずを
プラスしよう！

主食

おかず



ステップ3

「満点朝ごはん」
をめざそう！



主食+主菜+副菜をそろえ、さらに果物と乳製品をとると満点朝ごはんです！

副菜

- 野菜
- きのこ
- 海藻など



◆からだの調子を整える



くだもの 果物

◆からだをつくる



主菜

- 肉・魚
- たまご
- 大豆製品など



牛乳・乳製品

満点! 朝ごはん

- ごはん
- パン
- めんなど



◆力のもとになる



- 具だくさんみそ汁
- 野菜たっぷりスープなど



主食

汁物 副菜

◆からだの調子を整える

利根商業高 多目的グラウンド竣工



(上)竣工した利根商業高多目的グラウンド
(右)小学生が利根商生とペアを組んだミニゲームの
ようす
(下)利根商サッカー部小川コーチの指導のようす



式典では、利根沼田学校組合理事長の岸町長が「利根商業高等学校の魅力が増えた。素晴らしいグラウ

ンドはみなみ町の補助金とスポーツ振興くじ(toto)の助成をもとに、人工芝への改修とLED夜間照明が設置され、今後は雨天時などでも使用が可能となりました。

野雅樹校長(濱野校長)を運営する利根沼田学校組合は、多目的グラウンドの竣工記念式典を行いました。式典には同校関係者や町内ジュニアチームが参加しました。

多目的グラウンドはみなみ町の補助金とスポーツ振興くじ(toto)の助成をもとに、人工芝への改修とLED夜間照明が設置され、今後は雨天時などでも使用が可能となりました。式典終了後は、集まった町内のジュニアチームの小学生たちが、利根商サッカー部小川章コーチの指導のもと、利根商生とペアを組んで楽しくサッカーの練習をしました。また、午後からはアルビレックス新潟ユースと利根商サッカー部が記念試合を行いました。



県文化財指定

羽場日枝神社の獅子舞

5月3日、羽場日枝神社春季大祭において、今年3月に群馬県重要無形民俗文化財に指定された「羽場日枝神社の獅子舞」が奉納されました。羽場日枝神社の獅子舞は、境内に張られたしめ縄の中で舞う全国的にも珍しい獅子舞であり、代々神社の氏子達によって受け継がれて来ました。元々は町指定の文化財でしたが、県文化財保護審議会からの答申を受け、より文化財としての価値が高い群馬県文化財指定を受けました。

春季大祭では、伝統の四場で構成された「社吉利」「初吉利」「仲吉利」「後吉利」を披露したほか町指定文化財の「間引絵馬」や「拝殿欄間彫刻」「下座」や「天井絵」が公開されました。合わせて群馬県文化財保護課から羽場日枝神社獅子舞保存会（小林滋会長）へ指定書が伝達されました。



▲左から、指定書を受け取る小林会長、歴史ある獅子頭、社を廻る社吉利、張った縄の中で初吉利、

群馬県観光物産国際協会 観光関係功労者表彰を受賞 平標山「山の家」 山口正勝さん



4月28日、県庁において山口正勝さ

ん（浅地）が群馬県観光物産国際協会

観光関係功労者表彰を受賞しました。
この賞は、長年にわたり観光事業に功績があつた方に対して表彰するもの

です。

山口さんは昭和48年より平標山「山の家」に就労し、以来44年間にわたり平標山並びに三国路の自然保護活動や、登山道等の管理に努められました。また、訪れる登山者へ自然保護の大切さを説き、登山のマナーの指導や森林の生態系が変わらないよう、外来種の駆除にも力を注ぎ、今回の受賞となりました。大変おめでとうございました。

群馬県総合表彰を受賞 みなかみ町観光協会 代表理事の深津卓也さん



深津さんは、2001年に県観光物産協会の前身である県温泉旅館協同組合の理事に就任して以来、群馬県においては人と人とのつながりを深める行事を企画し、本町の観光振興にも大きく寄与しました。昨年新たな組織となつたみなかみ町観光協会の代表理事に就任され、今後も本町の観光振興の舵取り役として更なる活躍が期待されています。大変おめでとうございました。

5月15日、観光によるまちづくり・地域活性化活動に尽力された功績が認められ、みなかみ町観光協会代表理事の深津卓也さん（上牧）が群馬県総合表

彰を受賞しました。

みなかみ町消防団ポンプ操法競技会

5月14日、月夜野ふれあい広場において、みなかみ町消防ポンプ操法競技会が開催され、日頃の訓練で高めた機械器具の正確な操作と標的を倒すまでの時間等で採点し成果を競いました。成績は次のとおりです。（敬称略）
なお、6月4日には沼田公園において、利根沼田支部消防ポンプ操法競技会が開催されます。本町からは、ポンプ車の部で第1・第9分団、小型ポンプの部で第1・第4・第10分団が代表として出場します。

■ポンプ車の部	
優勝	第2分団
準優勝	第1分団
第3位	第7分団
第4位	第5分団

■小型ポンプの部	
優勝	第2分団
準優勝	第1分団
第3位	第10分団
第4位	第4分団



■個人賞 【ポンプ車の部】

指揮者	久保慎也（第5分団）
1番員	高橋宗文（第2分団）
2番員	武淵隼人（第2分団）
3番員	高橋拓也（第2分団）
4番員	吉野進也（第2分団）

指揮者	中島真人（第4分団）
1番員	三富健司（第1分団）
2番員	原沢 嵐（第10分団）
3番員	北山都人（第4分団）

【小型ポンプの部】

たくみの里チャレンジショップ オープニングイベント

4月30日、「空き家改修プロジェクト×たくみの里春のオーナリングイベント」が、改修を行った大学生達を中心に行催されました。今回の施工では、チャレンジショップの2階部分に小上がりや棚の設置を行い、出店者や利用者がくつろげる空間を作りました。学生達は観光客にたくみの里の体験工房や飲食等に使える割引券を配布し、改修後の草木染めの家のたくみの里で過ごした感想を聞き取りました。



藤原桜の里まつり 第8回桜コンサート

5月7日、藤原西公園において、藤原桜の里まつり2017・第8回桜コンサート「藤原桜の里実行委員会／委員長久保隆志さん（藤原）」が催されました。藤原の明川地区を桜の里にしようと始まったお祭りで、毎年桜を植え続けており、現在では1200本以上の桜の木が花を咲かせます。

桜コンサートでは、テリー齋藤Withフレンズや、月夜野中学校吹奏楽部など9組の演奏が会場を盛り上げてくれました。



農家さんに じゃがいも植えを 教えてもらいました

4月26日、にいはるこども園の園児が地元農家の本多貞良さん（東峰）の指導のもと、3種の種いもを植え付けました。

春たけなわの暖かな中、園児50人が豊作を願いながら約150個のじゃがいもに「土のおふとんかけよう！」と優しく土をかぶせていました。

夏に収穫されるじゃがいもは、にいはるこども園のカレーパーティーの食材として使われたり、園児の家族のおみやげにするそうです。



▲両手に種芋を持ち、配置に付きます。通路から落ちないように慎重に歩いています。大きなミミズが掘り出されました。

●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	6/26(月)	10:30~11:30	所 汽車ぱっぽ（にいはるこども園2階）
ベビーマッサージ	生後2か月から1歳までの乳児	6/9(金)	10:30~11:30	所 保健福祉センター
乳児相談	3か月月児	6/8(木)	10:00~10:15	所 保健福祉センター
	8か月児		9:45~10:00	内 計測・問診・栄養相談
	12か月児		10:15~10:30	
母乳相談	妊娠及び産婦	6/8(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】

検診の種類	対象者	日 程	受付時間	備 考
4か月児健診	平成29年 2月生	6/21(水)	13:30~14:00	
10か月児健診	平成28年 8月生	6/21(水)	12:45~13:15	
1歳6か月児健診	平成27年10月27日~12月14日生	7/6(木)	12:45~13:30	
2歳児歯科健診	平成27年 4月・5月生	6/6(火)	12:45~13:30	所 保健福祉センター
2歳6か月児歯科健診	平成26年10月・11月生	6/6(火)	12:45~13:30	
3歳児健診	平成26年 5月・6月生	7/26(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

児童手当の更新を忘れずに！

■問い合わせ先／子育て健康課 子育て支援グループ ☎(25) 5009

子育て健康課では、児童手当を受けている方は、毎年6月に「現況届」を提出する必要があります。この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかを確認するためのものです。この届の提出がない

と、6月分以降の児童手当が受けられなくなりますのでご注意ください。詳細は対象者に郵送される通知を確認するか、子育て健康課にお問い合わせください。

■支給の対象

中学校卒業までの児童を養育している方に支給されます。

■支給額

3歳未満／15,000円

3歳以上小学校修了前／10,000円（第3子以降は15,000円）

中学生／10,000円

所得制限超過者／5,000円

※支給月は6月、10月、2月です。それぞれ前月分までの4ヶ月分をまとめて支給します。

※支給方法は支給対象者の指定した振り込み口座に振り込みます。



■申請窓口

子育て健康課子育て支援グループ、水上支所（庶務・住民サービスグループ）、新治支所（庶務・住民サービスグループ）

●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	場 所
汽車ぽっぽ	親子ふれあい	月～金	10:00～16:00		子育て支援センター (にいはるこども園2階) ☎(64)1848
	読み聞かせ	6/ 1 (木)	10:30～11:00		
	お茶しませんか？	6/ 8 (木)	10:00～15:00		
	簡単おやつ作り	6/15(木)・16(金)	10:00～12:00	予 定員24名 講師町栄養士	
	アロマ虫除けスプレー作り	6/22(木)	10:30～12:00	予 定員18名 講師金子智美さん	
	大きくなったかな？	6/29(木)	10:00～16:00	内 保健師によるミニ講座 (11:00～12:00) 「脳年齢・血管年齢」～ママ向け～	
	リトミック	6/5(月)・7/3(月)	10:30～11:00		
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
にこにこクラブ	親子ふれあい	6/9(金)・23(金)	10:00～12:00		保健福祉センター
ぽかぽか	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
	乳歯のお話	6/20(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		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
	時計製作	6/ 6 (火)	10:30～	予 限定5組	
	子育て講座	6/ 7 (水)	10:30～	予 内 離乳食の試食	
	読み聞かせ	6/13(火)・27(火)	10:00～	内 読み聞かせ	
	ベビーマッサージ	6/14(水)	10:00～11:30	内 わらべうたベビーマッサージ	
	産後ダンス	6/28(水)	10:00～11:30	内 わらべうた産後ダンス	

■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。

特 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

みなかみ町合唱祭

町内の4つの合唱団体による発表会が開催されます。各団体ごとの発表の他に、観覧者も一緒に歌う曲もあります。

■開催日時 ▽ 6月18日(日)

午前10時～午後12時30分

■場所 ▽ 町カルチャーセンター

■参加団体 ▽ 大峰コーラス／

月夜野合唱団／三国コーラス／
HANAFUBUKI 水上

■入場料 ▽ 無料

■問い合わせ先 カルチャーセンター

□ (20) 4040



軽スポーツ体験会

教育委員会では町民の皆さんを対象に、軽スポーツ体験会を開催します。珍しいスポーツ種目を体験できます。お子さんからこ年配の方まで、幅広い年代の方が気軽に楽しめる種目となっていますので、この機会にぜひ体験してみてください。

■開催日時 ▽ 7月1日(土)

午前9時～正午まで

■場所 ▽ 水上社会体育館・新治B&G

海洋センター・月夜野総合体育館
の3会場

■実施種目 ▽ スポーツ吹矢・スポレッ

ク・ヘルスバレー・ボール・ドッヂ
ビー・ニチレクボール・カローリ
ング・ラダーゲッター等(会場に
より多少内容が異なる場合があり
ます)

■参加料 ▽ 無料※事前申込みは不要

です。開催時間内に会場へお越し
ください。

■その他 ▽ 参加者は、運動のできる
服装で屋内用運動シューズ・飲み
物・タオルを用意してください。
小学校3年生以下の方は必ず保護
者の方の同伴をお願いします。

■問い合わせ先
教育課生涯学習推進室

□ (25) 5025

みなかみユネスコエコパーク報告会 FM群馬公開収録「ユネスコエコパークを学ぼう in みなかみ」

自然を活かしたまちづくりをさらに発展させ、未来に自然を伝えていくことなどを目的に、ユネスコのプログラムの一つである生物圏保存地域（日本における通称：ユネスコエコパーク）の登録をめざしています。

昨年の夏に日本ユネスコ国内委員会から推薦を受け、現在はフランスのパリにあるユネスコ本部で最終的な審議がなされているところです。そして、いよいよ6月12日から15日にかけてユネスコ本部で開催されるユネスコMAB国際調整理事会において日本で8番目となる生物圏保存地域「みなかみユネスコエコパーク」が誕生する見込みとなりました。

それに合わせて、みなかみユネスコエコパークをたくさんの人々に知っていただくことを目的に、これまでのユネスコエコパークに関連する取組の報告や、FM群馬の朝の顔として人気の内藤聰さんを招き、「ユネスコエコパークを学ぼう in みなかみ」の公開収録も行います。



日 時 / 6月18日(日) 午後2時～
場 所 / カルチャーセンター
入場料 / 無料

■問い合わせ先 / エコパーク推進課 □ (25) 5032

谷川岳ウイークが はじまります

谷川岳の日及び谷川岳山開きであ

る7月2日の週6月26日～7月2日の間を谷川岳ウイークとしてみなみ町全体で盛り上げます。

谷川岳の山頂を目指したい人、山麓でトレッキングを楽しみたい人、そんな自然を楽しみたい人は、谷川

岳へお越しください。

■7月2日「山開き」のイベント

・朝4時頃、山開きの神事（靈園

地にて夜明けの神事）

・谷川岳肩ノ小屋にて豚汁サービス

・谷川岳山頂オキの耳の先にて神事

・一ノ倉沢にて野点（茶会）・天神

平にてミニコンサート

・谷川岳商品の販売、展示

■6月26日～7月2日 「谷川岳ワーケーク」のイベント

・旅館、観光施設、お土産物屋などが7月2日（谷川岳の日）にちなんで、720円、7200円などの特別価格商品提供予定

（6月26日～7月2日）
・谷川岳肩ノ小屋にてミニコンサート（7月1日～7月2日）
・谷川岳登頂証明書の発行
・ガイド付きエコツアーミュージアム（山頂、一ノ倉沢）（7月1日）

■問い合わせ先
観光商工課 自然観光グループ
☎(25) 503-1

お知らせ

出張緑化講座

開催のお知らせ

群馬県緑化センターでは、家庭緑化推進のため、緑化講座を開催しています。第2回出張緑化講座を開催します。

■日時 ▽平成29年7月20日(木)午前10時から正午まで

■場所 ▽渋川市役所第二庁舎201会議室（渋川市石原6-1）

■利用料金 ▽

●3歳児未満

午前のみ(給食なし)1,500円
4時間以上(給食あり)2,500円

●3歳児以上

午前のみ(給食なし)1,200円
4時間以上(給食あり)1,800円

■申し込み・問い合わせ先
つきよのこども園

☎(25) 8400

■申し込み・問い合わせ先
群馬県緑化センター

☎0276(88)7188、又は
☎0276(89)0782

つきよのこども園 一時預かり保育を開始

■国民年金からのお知らせ

国民年金

つきよのこども園では、急な保護者の病気、看護、出産、就労、就学、育児疲れの解消などの理由により、お子さんの面倒を見ることができない方に対して、一時的に預かりする事業を実施しています。ご希望の方は事前申し込みが必要ですので問い合わせの上、申し込みください。

■対象年齢 ▽満1歳児から就学前の児童（離乳食が完了していること）

■利用時間 ▽平日：午前9時から午後4時、土曜日：午前9時から午前11時30分

■料金 ▽

●3歳児未満

午前のみ(給食なし)1,500円
4時間以上(給食あり)2,500円

●3歳児以上

午前のみ(給食なし)1,200円
4時間以上(給食あり)1,800円

■申し込み・問い合わせ先
つきよのこども園

☎(25) 8400

■申し込み・問い合わせ先
群馬県緑化センター

☎0276(88)7188、又は
☎0276(89)0782

■国民年金からのお知らせ

保険料の追納

国民年金保険料の全額免除や一部免除の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受けける年金額が少なくなります。

また、納付猶予や学生納付特例の承認を受けたままで追納しなかった場合、その期間について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されません。

そこでこれら期間は、10年以内であれば古い期間から順に納付（追納）が可能です。追納することで将来の年金額を増やすことができます。

ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

■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
☎(25) 5010

農業者年金

現況届の提出

現況届は年金を受給するためには必要な手続きです。農業者年金基金から郵送された現況届用紙に必要事項を記入・署名のうえ、農業委員会事務局に提出してください。

※事務局は、今年度から月夜野農村環境改善センター（月夜野938-1）に移転しました。

■受付期間 ▽6月30日まで

■問い合わせ先

農業委員会事務局
☎(62)3644

3号棟 401号室・403号室
404号室

○第2矢瀬団地 (2LDK)
5号棟 103号室

○第3矢瀬団地 (3DK)
6号棟 104号室・403号室
7号棟 301号室・401号室
8号棟 201号室・204号室
404号室

○上河原団地 (3K)
11号棟 301号室

○柳田団地 (3DK)
D・32号室

○上布施団地 (3DK)
1号棟 202号室・204号室
403号室

※高日向・大穴・鹿野沢・藤原の各団地は随時募集しています。

■申し込み・問い合わせ先

群馬県住宅供給公社みなかみ支所
☎(25)8423

募 集

町営住宅入居者募集

町営住宅入居者を募集します。

学校給食試食会

参加者募集

給食センターでは、毎年6月の生育月間に合わせ、保護者及び町民の皆さんに、安全でおいしい給食を理解し、食育への関心を高めていただきために給食試食会を開催します。

図書室だより 6月

新着一般図書

- 風のかたみ / 葉室麟 / 田
- 下衆の極み / 林真理子 / 田
- 諦めない女 / 桂望実 / 水
- ひとめぼれ / 富中恵 / 水
- さらば愛しき魔法使い / 東川篤哉 / 新
- 素敵な日本人 / 東野圭吾 / 新
- のっけ弁 100 / 藤井恵 / 力
- お前はまだグンマを知らない / 井田ヒロト / 力

新着児童書

- トイレとんとんとん / 板橋敦子 / 田
- かしてあげたいな / 八木田宣子 / 田
- わらいばなし 20話 / 監修・西本鶏介 / 水
- かさちやんです。 / とよたかずひこ / 水
- わんぱくだんのおかしなおかしや
/ ゆきのゆみこ / 新
- おさるのこうすけ / 武田美穂 / 新
- ひるね姫 知らないワタシの物語 / 神山健治 / 力
- モアナと伝説の海 / 力

Book Information

図書室掲示版

イチゴは果物ですか、野菜ですか？
台風は夏になるとなぜ発生する？
など、子ども向け科学の本で家族一緒に調べてみてはいかがですか。
他にも、カルチャーでは新規図書を40冊購入したので、ぜひ借りに来て下さい。

絵本読み聞かせ

- ◆6月15日 (木) 午後3時30~ 力
- ◆6月18日 (日) 午後2時~ 新

田 中央公民館図書室 ☎62-2275

水 水上公民館図書室 ☎72-3707

新 新治公民館図書室 ☎64-0111

■開室時間 9:00~17:00 (正午~13時まで休室)

■休館日 / 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 (正午~13時まで休室)

■休館日 / 毎週月曜 (祝日の場合次の平日) と
祝日の翌日

スポーツ大会の参加者を募集します

●町ミニバレー・ボール大会
■開催日▽6月18日(日)
受付午前8時45分

●町ミニバレー・ボール大会
■開催日▽6月18日(日)



月夜野学校給食センター
□(64)0250

月夜野学校給食センター
□(62)2219

新治学校給食センター
□(64)0250



■開催日時

▽6月27日(火)
28日(水)正午
～午後1時

■場所
月夜野学校給食センター・
新治学校給食センター

■参加定員▽各日各センターともに
先着20人

■参加費▽試食代1人290円

(当日徴収します)

■申込方法▽※参加したい日程、場所を選択し、氏名、住所、電話番号を月夜野学校給食センターまたは新治学校給食センターまで電話でお申し込みください。

■申込締切▽6月20日(火)

※定員になり次第締切

■申し込み・問い合わせ先
月夜野学校給食センター
□(62)2219

新治学校給食センター
□(64)0250

■場所▽月夜野総合体育館アリーナ

■参加資格▽町内在住者及び在勤者
■参加費▽無料

■日(日)までに高井会長宅宛にFAXにて申し込む

■申し込み・問い合わせ先
町ミニバレー・ボール協会
会長高井

□FAX(62)6265

●町ゲートボール大会

■開催日時▽7月20日(木)
午前8時30分

■場所▽月夜野総合グラウンドゲートボール場

■参加資格▽町内在住者及び在勤者
■参加費▽無料

■申込方法▽5～8名でチームを編成して町ゲートボール協会会長に申し込む

■申し込み・問い合わせ先
町ゲートボール協会会長青柳
□(72)5612

お知らせ

骨粗しょう症の予防

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

「骨粗しょう症」とは、加齢により骨形成能力が弱まり、徐々に骨の量が減って強度が低下し、日常の些細なことで骨折が生じやすい疾患です。特に女性は閉経後に女性ホルモンが急減することで骨量や骨密度が低下し、男性に比ペリスルが高くなります。高齢社会を迎え、骨粗しょう症の患者さんは年々増加の一途をたどり、約1,000万人を突破していると言われています。

◆◆◆ 症状チェック ◆◆◆

一つでも当てはまれば骨粗しょう症の可能性があります。

- 以前より身長が低くなった。
- 背中や腰が曲がってきた。
- 背中や腰に痛みを感じる。



◆◆◆ 基本的な治療法と予防 ◆◆◆

食事療法・・栄養素を過不足なく摂取する。カルシウムを800mg/日以上摂取する。吸収をよくするためにビタミンDを多く含む食品(魚介類)を組み合わせる。

運動療法・・運動習慣をつけ、適度に骨に負荷をかける。外に出て日光に当たることで、皮膚から体内へのビタミンD産生を促す。

薬物療法・・基本的治療はあくまでも「食事で十分なカルシウムを摂る」「運動をする」「日光を浴びる」の3点です。これらの生活改善と並行して薬による治療も行う。

平成29年度

税務職員採用試験

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員（国家公務員）を募集します。

試験資格 ▶①平成29年4月1日に

おいて高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び平成30年3月までに高校又は中等教育学校卒業見込みの者／②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

試験の程度 ▶【原則】インターネット

申込方法 ▶【原則】インターネット

申し込み <http://www.jinji-shiken.go.jp/jukken.html>

受付期間 ▶6月19日(月)午前9時～6月28日(水)【受信有効】

試験日 ▽

第一次試験日 9月3日(日)

第二次試験日 10月11日(水)～10月20日(金)のいずれか第一次試験合格通知書で指定する日時

合格者発表日 ▽

第一次試験合格者 10月5日(木)

最終合格者 11月14日(火)

問い合わせ先

インターネット申し込み
人事院人材局試験課

☎03(35801)5311

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 6月20日(火)
場所／保健福祉センター2階
- 水上会場 7月18日(火)
場所／社会福祉協議会水上支所

法律相談所

- 新治会場 6月9日(金)
場所／のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 7月14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 ☎(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	6月	7月
			29日(木)	27日(木)
月夜野	小和知公民館	15:50	29日(木)	27日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	20日(火)	18日(火)
水上	大芦公民館前	13:20		
	北部生活改善センター	14:10	29日(木)	27日(木)
	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		
	茅場高齢者会館前	13:50	20日(火)	18日(火)
	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

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。

6月

- 月曜 高齢者のむし歯
- 火曜 歯の被せ物が外れたら
- 水曜 砂糖とむし歯
- 木曜 どうする?
埋まっている親知らず
- 金曜 歯の麻酔の注意事項
- 土日 急性胃腸炎と慢性胃炎

6月の「直接相談タイム」

- 6月7日(木)「歯科」
- 受付時間帯 午後7時30分～9時まで
- 上記時間帯は専門医が直接相談に応じます。

へき地診療(ふれあい出張診療)実施予定 (沼田脳神経外科病院)

地区	診療地・診療時間	6月	7月
		2日(金)	7日(金)
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30		
	北部生活改善センター 9:00～12:30	13日(火) 27日(火)	11日(火) 25日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	20日(火)	18日(火)
	入須川分館 9:00～12:30	7日(火) 21日(水)	5日(火) 19日(水)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	14日(水) 28日(水)	12日(水) 26日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	16日(金)	14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)

☎(22)5052

内線2333

その他

関東信越国税局人事第二課試験係
☎ 048(600)3111
内線2097

講習会

知的障害者巡回相談

群馬県心身障害者福祉センターでは、18歳以上の方を対象に巡回相談を実施します。相談はすべて予約制です。

- 実施日時 ▶ 7月20日(木)午前10時
- 場所 ▶ 利根沼田振興局
- 相談内容 ▶ 各種相談、判定、生活指導等
- 申込期限 ▶ 6月20日(火)まで
- 申し込み・問い合わせ先 町民福祉課 障害・福祉グループ ☎ (25)5011



「子どもの人権」110番 強化週間

人権擁護委員の日 全国一斉特設人権相談

群馬県人権擁護委員連合会及び前橋地方法務局では、人権擁護委員法が施行された日を記念して、「人権擁護委員の日」特設人権相談所を開設します。

子どもに関すること、家庭内や近所のものめごと等、人権問題や困りごとで悩んでいる方はお気軽に近くの特設相談所へお越しください。料金は無料で、秘密は固く守られます。

■特設会場 ▶ みなかみ町、沼田市、昭和村、片品村、川場村で開設し、どこでも相談できます。みなかみ町では保健福祉センターにおいて6月20日(火)午後1時30分から午後4時まで開設しています。

- 受付時間 ▶ 午前8時30分～午後7時
- 土曜日・日曜日
午前10時～午後5時
- 受付時間 ▶ 午前8時30分～午後7時
- 土曜日・日曜日
午前10時～午後5時
- 問い合わせ先 町民福祉課 窓口・医療グループ ☎ (25)5010
- 問い合わせ先 町民福祉課 窓口・医療グループ ☎ (25)5010

健康クーポン券

健康教室開催のお知らせ

健康教室予定
こちらから

開催日	時間	教室名	対象者	定員
①6月13日(火) ②6月20日(火) ③7月4日(火) ④7月11日(火)	13:30~15:00	にこにこ*ヨガ教室 ～簡単ヨガで元気に～(全4回) ■申し込み: 5月29日(月)から	30~64歳	30人



■会場／保健福祉センター ■参加費／無料 ■持ち物／上履き、飲み物、タオル、運動しやすい服装
※申し込みは先着順となりますので窓口で参加ください。
■問い合わせ先 子育て健康課健康推進グループ ☎ (62)2527

みなみ歳時記

【こいのぼり・赤谷湖】

赤谷湖では2年ぶりにこいのぼりが泳ぐ姿が見られました。掲揚された日は爽やかな風が吹き、こいのぼりフェスには多勢のお客さんが訪れ、150尾のこいのぼりを湖面に浮かべたカヌーや主会場から見上げられました。



6月の納税

納期限:6月30日(金)

- 町県民税（第1期）
- 国民健康保険税（第3期）
- 国民年金（5月分）
- 介護保険料（第2期）

おともだちがふえたよ! 4月の出生

男の子	女の子	計
2人	4人	6人

*数字は住民基本台帳（5月15日現在）に基づくものです。

人口と世帯数 5月1日現在

総人口	19,644人	(−1)
男	9,513人	(9)
女	10,131人	(−10)
世帯数	8,154世帯	(48)

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

みなかみ町の主な行事予定

6月

- 1日(木)～9日(金) ■6月議会定例会 ●本庁舎議場
4日(日) ■利根沼田ポンプ操作法競技会 ●沼田公園 午前9時～
10日(土)～7/9(日) ■月夜野ホタル観賞 ●上毛高原駅周辺
18日(日) ■みなかみユネスコエコパーク報告会 ●カルチャーセンター
午後2時～
24日(土) ■月夜野ホタル観賞の夕べ ●矢瀬親水公園 午後1時～
25日(日) ■武尊山山開き ●武尊神社前 午前8時～
26日(月)～7/2(日) ■谷川岳ウィーク

7月

- 1日(土) ■たくみの里ほたる鑑賞の夕べ ●泰寧寺
2日(日) ■谷川岳エコツアーカーニバル ●谷川岳山岳資料館（土合）
■谷川岳山開き ●谷川岳

みなかみ町花火大会

今年は8月16日(水)にみなかみ町花火大会が開催されます。
会場や時間については調整中ですので、決まり次第みなさんに
お知らせします。

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 129 / 181

『世界のともだち』

作者／田中晴菜
規格・素材／幅1,000mm×高1,000mm・
木製パネルに油彩
(平成29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メニュー

「フライパンで花しゅうまいり」

高血圧予防



材料 2人分 (1人分のエネルギー 168kcal 塩分 0.7g)

豚ひき肉	50g	しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
はんぺん	50g	さとう	小さじ2/3 (2g)
玉ねぎ	30g	ごま油	小さじ1/2 (2g)
しゅうまいの皮	20g	片栗粉	小さじ1 (3g)
人参	80g	ゆでた黄身	少量



ワンポイントアドバイス
しゅうまいに味がついているので、しょうゆをつけなくても美味しく食べられます。

①はんぺんは袋の上からたたいて細かくする。

②玉ねぎはみじん切りにする。

③しゅうまいの皮は縦半分に切り、約5mmの幅に切る。

④人参は皮をむき、約7mmの厚さの輪切りにする。

⑤ボウルに豚ひき肉、①、②とAの調味料を加え粘りがでるまでよく混ぜる。6等分に丸める。

⑥③のしゅうまいの皮を、バットに広げ、⑤を軒がししゅうまいの皮を全体につける。ゆでた卵黄をザルでこして、しゅうまいの上の真ん中にくぼみをつくりのせる。

⑦フライパンに人参を並べ、水を人参の高さまで入れる。
人参の上にしゅうまいを並べ、中火で人参が軟らくなるまで蒸す(約15分)。途中で水がなくなったら水を足す。