

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)

11

No.169

内容

- 特集「第14回みなかみ町民体育祭」月夜野地区が2連覇達成
- 令和元年度 予算執行状況 ■「糖尿病」早めの気づきが大切

勝利を 引き寄せろ!

【今月の表紙】 第14回みなかみ町民体育祭。
白熱する綱引き。



第14回みなかみ町民体育祭

月夜野地区が2連覇を達成！

9月29日、月夜野中学校グラウンドにおいて、第14回みなかみ町民体育祭が開催されました。昨年の第13回大会が台風に見舞われ、開催に至らなかったこともあり、例年以上に活気にあふれた大会となりました。

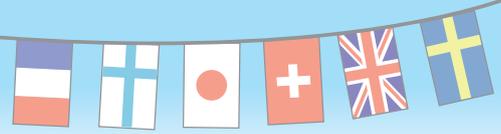
優勝争いは熾烈を極め、月夜野地区と北部地区が総合得点で並ぶも、1位種目が多かった月夜野地区が第12回大会に続いて優勝に輝き、2連覇を成し遂げました。

また、綱引きでは毎年圧倒的な強さを見せている水上地区が、準決勝で下牧地区に惜敗し、綱引き競技の大会9連覇を逃す波乱が起きるなど、会場を沸かせるシーンも見られました。詳しい結果は得点表のとおりです。



第14回みなかみ町民体育祭 地区対抗競技得点表

	月夜野	北部	水上	名胡桃	下牧	新巻	南部	須川・猿ヶ京	後閑
大玉転がし女子の部	4	5	3	1	4	2	5	2	3
大玉転がし男子の部	4	5	5	4	3	1	3	2	2
二人三脚	3	5	4	5	4	1	3	2	2
ボール運びリレー	3	6	6	6	6	6	6	6	6
玉入れ	10	5	4	7	6	8	2	9	3
ベテラン玉入れ	9	7	3.5	10	5	8	3.5	2	6
障害物リレー	4	4	5	3	2	5	3	1	2
綱引き	2	8	6	2	10	4	2	2	2
女子年代別リレー	10	2	8	4	6	7	9	5	3
男子年代別リレー	7	9	10	8	2	4	3	6	5
合計得点	56	56	54.5	50	48	46	39.5	37	34
総合順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9



ボール運びリレー



二人三脚



園児と保護者による 合同遊戯



障害物リレー



MINAKAMI Town.EXEによる リズム体操



パン食い競走



男子年代別リレー



女子年代別リレー



綱引き



令和元年度 予算の執行状況

町の予算がどのような目的に使われ、どのような状況にあるのかを知っていただくため、年に2回財政状況を公表しています。今回は令和元年度上半期（9月30日現在）の状況をお知らせします。

なお、予算額等は百万円未満を整理しています。

◆一般会計

区 分	予算額	収入率 (※3)	執行率 (※3)
合 計			
現 年 分	140億8400万円	46.2%	34.4%
繰 越 分	9億700万円	53.9%	32.8%
入 入			
地方交付税	46億2600万円	74.2%	—
町 税	33億5500万円	59.5%	—
町 債	16億1700万円	0.0%	—
繰 入 金	15億6900万円	0.0%	—
国庫支出金	8億5000万円	19.7%	—
県 支 出 金	8億3800万円	7.3%	—
そ の 他 (※1)	21億3600万円	59.2%	—
出 出			
民 生 費	28億2100万円	—	31.1%
総 務 費	23億6000万円	—	32.7%
公 債 費	22億4000万円	—	48.0%
土 木 費	21億3200万円	—	26.4%
教 育 費	20億1600万円	—	42.3%
衛 生 費	12億7600万円	—	23.1%
そ の 他 (※2)	21億4600万円	—	33.7%

◆特別会計

区 分	予算額	収入率 (※3)	執行率 (※3)	
国民健康保険	24億7200万円	41.6%	30.3%	
後期高齢者医療	2億8400万円	34.5%	28.5%	
介 護 保 険	27億1000万円	43.7%	59.5%	
下 水 道 事 業	8億8500万円	43.6%	36.0%	
水 道 事 業	収益的収入	4億1700万円	44.5%	—
	収益的支出	4億円	—	26.4%
	資本的収入	8400万円	0.0%	—
	資本的支出	2億1100万円	—	28.7%

※1 その他…繰越金・交付金等・使用料及び手数料など

※2 その他…農林水産業費・商工費・消防費など

※3 収入率は予算額に対する収入済額の割合、執行率は予算額に対する支出済額の割合です。



◆積立基金残高

区 分	金 額
一 般 会 計	
財 政 調 整 基 金	36億2000万円
減 債 基 金	4億3400万円
その他特定目的基金	35億9000万円
公 営 事 業 基 金 (※4)	6億7500万円
合 計	83億1900万円

※4 公営事業基金…国民健康保険特別会計・介護保険特別会計の基金

◆町債残高

区 分	金 額
一 般 会 計	103億500万円
下水道事業特別会計	36億9100万円
水道事業会計	10億9800万円
合 計	150億9400万円

問い合わせ先／総合戦略課 財政・契約係 ☎(25)5005

「糖尿病」早めの気づきが大切 ～11月14日は「世界糖尿病デー」～

●世界糖尿病デーとは…

誰もが耳にしたことがある「糖尿病」。糖尿病は日本だけでなく世界的に拡大を続けています。それを受け、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」とし、糖尿病の予防と治療に対する啓発を推進しています。



world diabetes day

14 November

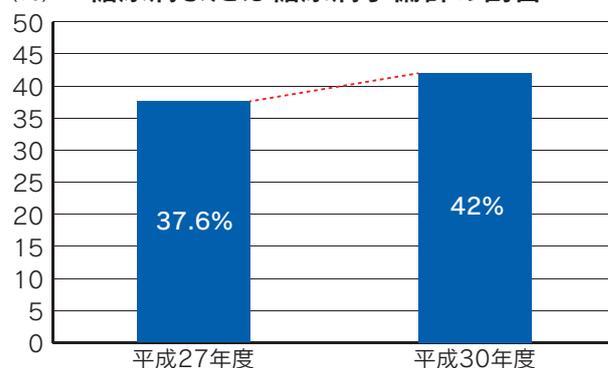
●町の糖尿病の実態…糖尿病は確実に増えている!!

平成30年度に国民健康保険加入者を対象に実施した特定健診では、受診者1,728人の42%が**糖尿病**または**糖尿病の予備群**という結果でした。平成27年度は37.6%であったため、その割合は増加傾向にあることが分かります。



**5人中2人は糖尿病または
糖尿病の予備群!!**

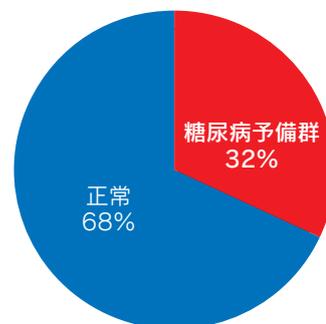
(%) 糖尿病または糖尿病予備群の割合



●子どもにもおよんでいる糖尿病（14歳の健診結果より）

食生活などのライフスタイルの変化から、生活習慣病が低年齢化しているため、町では子どものうちから自分の健康状態を把握し、生活習慣病を予防することを目的に、中学2年生の希望者を対象に14歳の健診を実施しました。糖尿病の検査値であるHbA1cの結果、糖尿病の予備群にあたるHbA1c：5.6%以上の生徒が3人に1人の割合であることが分かりました。
※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、過去1～2ヶ月の平均的な血糖値の状態

14歳の健診、糖尿病検査結果



●糖尿病を予防するためには

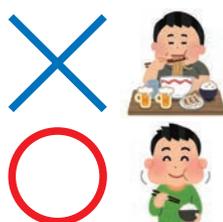
糖尿病は自覚症状がないまま進行し、放っておくと人工透析・失明・下肢切断等の合併症を発症する怖い病気です。定期的に検査を受け、日頃の生活習慣を見直すことが重要です。

**食事は3食
バランス良く!**



毎食「主食」+「主菜」+「副菜」をそろえてバランス良く食べましょう。

**食べ過ぎないで
腹八分目!**



ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

**食事は「野菜」
から食べる!**



食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。野菜は1日小鉢5皿を目安に摂りましょう。

適度な運動を!



ウォーキングや筋カトレニングなど、まずは1日プラス10分（1,000歩）から始めましょう。そのほか、なるべく階段を利用したり、近い距離は歩いたりしましょう。

問い合わせ先／子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527

健康寿命延伸シンポジウムinみなかみ 健康づくり教室番外編～健康寿命プラス5歳を目指して～

町では、群馬県立県民健康科学大学との共催により、健康寿命延伸シンポジウムとして健康づくり教室番外編を開催します。3名の講師による講演のほか、MINAKAMI TOWN.EXEによる実技の講演もありますので、健康寿命プラス5歳を目指して参加してみませんか。

参加費無料
プレゼント付

- 日時 11月25日（月）午前9時50分～正午
（受付開始：午前9時30分）
- 場所 町保健福祉センター 2階 会議室
- 定員 先着50名
- 対象者 町内在住・在勤の方で、運動するのに差し支えない方
- 申込期限 11月20日（水）まで
- 申込先 子育て健康課 健康推進係



第1部：講話 9:50～11:00

- ・「ぐんま元気の5か条について」 講師：群馬県保健予防課 健康増進主監 阿部絹子 氏
- ・「みなかみ町の健康寿命は～特定健診等の結果から～」 講師：群馬県民健康科学大学 教授 宮崎有紀子 氏
- ・「減塩を考える！～だしの体感～」 講師：ヤマキ株式会社 酒井 繁 氏

第2部：運動実技 11:00～12:00

- ・「目指せ！100歳まで元気な身体作り」

講師：MINAKAMI TOWN.EXE

脳トレや
軽体操を
します！



問い合わせ先／子育て健康課 健康推進係 ☎(62) 2527

若年者健診が受診できます

子育て健康課では35歳から39歳の人を対象に若年者健診を実施しています。35歳を過ぎるとそろそろ生活習慣病の芽が出始める頃です。健康診断を受けることで、生活習慣を見直すきっかけになり、早い段階で身体に起こっている変化に気付くため、未来の健康を維持・増進することができます。

職場などで受ける機会のない人は受けましょう。

ステップ1

受診場所・受診日を決める

ステップ2

医療機関に連絡する

ステップ3

受診票を持って受診する

※受診票がない人は子育て健康課までお問い合わせください。

問い合わせ先／子育て健康課 健康推進係 ☎(62) 2527

成人歯科検診のお知らせ ～今年度未受診の方へ～

歯ぐきの腫れや揺らぎ、口臭や歯の汚れなど気になることはありませんか。成人は歯科検診の機会も少ないため、むし歯や歯周病が進行しやすい時期です。この機会に検診を受けて、かかりつけ歯科医を持ち、いい歯(11月8日)で健康寿命を延ばしましょう。

■実施期間 12月末日まで

■実施医療機関 利根沼田の契約歯科医院

■対象者 (年齢は令和2年3月31日時点で判断)
40、45、50、55、60、65、70歳

■自己負担額

無料(検診費用5,023円を町が負担します)

■その他

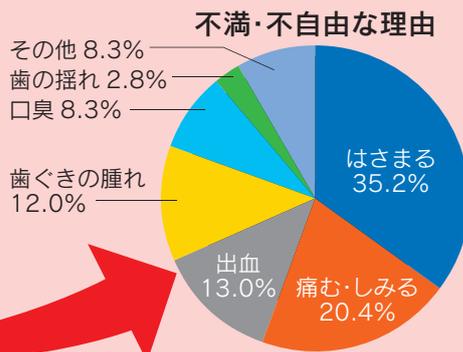
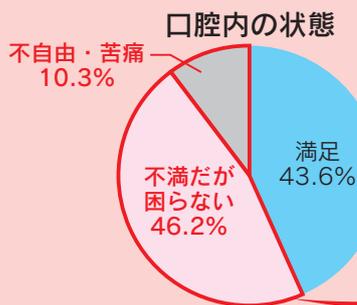
検診の詳細や実施医療機関等は町ホームページからご確認いただけます。



■検診内容 お口の中の診察、ケア方法の説明

平成29年度、平成30年度に実施したアンケートによると、口腔内の状態に不満を抱いているものの、それほど困らないと答えた人の割合は46.2%、不自由・苦痛と答えた人の割合は10.3%となり、不満や不自由を抱えている人が半数以上におよぶことが分かっています。

また、不満・不自由の理由については、歯にはさまる(35.2%)、痛む・しみる(20.4%)、出血(13.0%)、歯ぐきの腫れ(12.0%)などがあげられました。



問い合わせ先/子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527

■問い合わせ先

総合戦略課 企画調整係
☎0278(25)5001



■新調した備品(※一部備品修繕含む)

①ワンタッチテント(白/青)	5台
②ワンタッチテント(白/赤)	5台
③ワンタッチテント(白/緑)	5台
④軽量パイプイス	6脚
⑤ビニール提灯	200個
⑥御神輿	1基

これは、地域コミュニティ活動に必要な設備等の整備に対し助成する事業で、地域コミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展・住民福祉の向上を目指すものです。

てコミュニティ助成事業を行っています。
総合センターでは、宝くじの収益による「一般コミュニティ助成事業」により、猿ヶ京区の地域行事の備品を整備しました。一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの収益による社会貢献広報事業として



一般コミュニティ助成事業

実績報告

ジャイアンツアカデミーエンジョイ野球教室

みなかみ町およびみなかみ町観光協会では、読売巨人軍ジャイアンツアカデミーのご協力をいただき、9月28日に利根商業高校野球部グラウンドにおいて、エンジョイ野球教室および少年野球教室を開催しました。

野球人口はもちろん、スポーツに親しむ子どもたちが減少しているなか、ジャイアンツアカデミーのコーチたちが野球教室を開催することにより、子どもたちがスポーツを始めきつかけになればと、利根沼田広域圏の後援のもと開催しました。

午前中は初心者向け、午後は経験者向けの2部構成で行われ、合計で



▲キャッチボールや、打撃・走塁練習などを体験する様子



▲子どもたちに指導をする山口鉄也コーチ

260名の参加をいただきました。

昨年まで読売巨人軍の中継ぎエースとして活躍された山口鉄也コーチのほか6名のコーチにより、準備運動やキャッチボールなどの基礎運動、午後の部は実践形式を交えた走攻守の指導をしていただきました。参加した子どもたちは教えていただいたことを少しでも習得しようと真剣な眼差しでコーチたちの話に聞き入っていました。

短い時間ではありましたが、これを機に野球などのスポーツに親しむ子どもたちが増えればと思います。

『朝ごはん食べさせ隊』がおくるM・M大作戦

利根商業高等学校の学校家庭クラブでは、若者の朝食欠食が問題視されていることを受け、利根商生の朝食摂取100%を達成するために『朝ごはん食べさせ隊』を発足しました。

今回紹介する『M・M(マグカップ・飯)』とは、マグカップに材料を混ぜ入れて電子レンジで温めるだけという簡単な料理工程のため、忙しい方も手軽に作るができます。ぜひ一度作ってみてください。

その他のM・M

フレンチトースト パンクラタン



卵リゾット オムライス チャーハン

「トマトリゾット」



材料(1人分)

ごはん	120g	コーン(缶詰)	15g
ツナ(缶詰)	30g	塩こしょう	適量
玉ねぎ	20g	ピザ用チーズ	10g
しめじ	20g		
トマトジュース	100ml(1/2カップ)		
顆粒コンソメ	1g(小さじ1/2弱)		

● 作り方 ●

- ①玉ねぎは粗みじん切り 後にのせる。
にし、しめじは小房に分ける。 ③ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
- ②マグカップに材料を入れ、混ぜる。チーズは最

Point!

- * トマトジュースの代わりに野菜ジュース、具材はハムやミックスベジタブルなど家にある食材に代えてもおいしく仕上がります。
- * お好みでネギやパセリをトッピングすると彩りよく仕上がります。
- * 600Wの場合は、2分加熱する。



▲『朝ごはん食べさせ隊』の皆さん



湯宿温泉シネマ2019

9月15日、湯宿温泉地内の新盛館跡地において、同地域団体の「ゆじゆくらぶ」主催による「湯宿温泉シネマ2019」が開催されました。約50年前に湯宿温泉地内に存在していた大衆劇場「新盛館」を一夜限りで復活させ、地域の方に喜んでもらうことや、湯宿温泉を知らない人のきっかけづくりを目的とし、昨年よりイベントを開催しています。当日は多くの方が来場し、総勢152名と大いに賑わいました。



金井悠真君が全日本卓球選手権大会へ出場

9月14日にALSOCKぐんまリーナで開催された、全日本卓球選手権群馬県予選会に出場した金井悠真君（新治中2年）が、個人3位、ダブルス2位の成績を収め、11月8日から山口県で開催される全日本選手権大会への切符を手に入れました。10月7日に出場報告のため町長室を訪れた金井君は、時おり笑顔を見せるも、「夏の中体連関東大会では、1回戦負けの悔しい思いをしたので、練習の成果を発揮し、1回でも多く勝てるように頑張りたい。」と強い意気込みを見せていました。



みなかみ町消防団秋季点検

10月6日、月夜野総合公園ふれあい広場において、町消防団秋季点検が開催されました。鬼頭町長の「点検開始宣言」に始まり、消防団員280人が、姿勢服装の点検、機械器具の点検、部隊訓練、ラッパ吹奏、分列行進など、日頃の訓練の成果を披露しました。この秋季点検は、団体行動や消防設備・機械器具等の検査を行うとともに、消防団員としての士気を向上させることを目的に毎年行われています。



月夜野クラフトビール2種、世界5大品評会で

金銅受賞

世界5大品評会の一つであるIB C2019（インターナショナル・ビア・カップ）において、月夜野クラフトビールが醸造する「夕陽の月夜野ピルスナー」が銅賞、「ホテルの黒ビール」が金賞を受賞しました。当大会は地ビールの普及と振興、品質向上を図ることを目的として開催されており、世界23ヶ国、1000銘柄の地ビールが、味や醸造製法、パッケージ形態などを90人にもおよぶ審査員で評価します。当社は昨年の品評会に続き、2年連続での受賞となりました。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ビールをご堪能ください。

慶祝訪問

9月10日・12日に敬老の日の祝賀行事として、今年度100歳を迎えられる皆さんに慶祝訪問が行われました。

当日は鬼頭町長が敬老者宅などを訪問し、お祝いの言葉と共に慶祝状・敬老祝金・記念品を贈呈しました。

また、今年度99歳・90歳・88歳・80歳・77歳を迎えられる皆さんにも、敬老祝金が贈呈されました。

これからも健康に充分留意され、いつまでもお元気でお過ごしいただけますようご祈念申し上げます。誠にありがとうございます。



■百寿（100歳）12人（生年月日順）

加藤	ヨシ	さん	（後 閑）
亡	福岡	チヨノ	さん（湯 原）
亡	阿部	アヤ	さん（相 俣）
	須藤	きぬ	さん（阿能川）
	阿部	政枝	さん（政 所）
亡	柳	ヨシ	さん（湯 原）
	林	ひぎ	さん（藤 原）
	齋藤	よね子	さん（鹿野沢）
	大島	ふじ	さん（月夜野）
	高橋	やゑ	さん（下 牧）
亡	入内島	智子	さん（石 倉）
	齋木	ケイ	さん（月夜野）

- 白寿（99歳） 21人
- 卒寿（90歳） 163人
- 米寿（88歳） 181人
- 傘寿（80歳） 240人
- 喜寿（77歳） 283人

※対象者は、町内に5年以上居住し今年度内に満年齢で対象年齢を迎える方です。

人権擁護委員に高橋さん・生津さんを委嘱



高橋きよみさん



生津保茂さん

10月1日付けで、高橋きよみさん（上組）と生津保茂さん（猿ヶ京）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。（任期3年）
人権擁護委員は、人権相談や人権啓発、また人権救済など、各種人権擁護活動をおこなっています。
高橋さんは再任で2期目を迎え、生津さんは關信二さん（布施）の退任により新たに委嘱されました。
退任された關さんは、平成16年に就任され5期15年の長きにわたりご活躍されました。
引き続きお世話になる高橋さん、新たに委嘱されました生津さんの今後の活躍が期待されます。

福祉パレード 副町長らにメッセージ伝達



9月10日、知的障害者福祉月間にあわせて障害者のメッセージを届ける「福祉パレード」が行われました。
今年「共につくる、差別のない社会」をスローガンにメッセージ伝達などを行い、知的障害者についての理解を深めてもらうとともに、教育の推進と福祉の向上・充実のために実施されました。
47回目を迎えた今年度は、関係者ら約60名が参加し、利根沼田の役場等をパレードしました。町では、星夜の森学舎利用者から副町長・議長・教育長にメッセージの伝達と花束などの贈呈が行われました。

月夜野支部の活動

●高齢者支援活動

月夜野支部では、年間をとおし後閑集落センターにおいて、ラジオ体操、輪投げ、脳トレカルタ、スマイルボーリング、桜音頭、誕生会、月夜野病院の協力による血圧測定等の活動を実施しています。30名を超える参加者の大半が独居の高齢者ですが、親睦が深まるなど好評をいただき、その日を心待ちにしている状況です。

また、看護師による血圧アドバイスや耳の衛生管理、介護予防サポーターの指導による各種体操などは、健康維持の面で大いに役立っています。毎週水曜日〔14時～16時〕に開催していますのでぜひご参加ください。



●みんなで散歩しながら、いにしへの風を感じ、それを俳句にしてみました。(小川城址をたずねて)

7月6日に実施しました。矢瀬親水公園の駐車場に9時に集合し、みんなで一緒に歩きながら、群馬県指定の梨の木平遺跡を見学しました。それから、みなかみ町指定史跡の小川城址を訪れました。城址では、近くに住む原澤さんから詳細な説明を受けたのち、その感想などを俳句にすることになりました。まず俳句の講師から説明を受けたのち、皆さん頭をひねって、たくさん俳句が出されました。今後も各種活動を複合した企画も継続していき、町民や近隣の皆さまの参加を増やしていきたいと思っています。



まちづくり協議会月夜野支部 支部長 番場 正夫

地域おこし協力隊OBの活動

鈴木雄一さん
(町組在住)

今年3月に地域おこし協力隊の任期が満了し、みなかみ町への定住を決めてから半年が過ぎました。現在は所属先の観光協会を離れて、起業して暮らしています。将来的には観光業に携わっていきたくと思っていますが、起業初年度の今年は自分の強みを生かしたPR・広告・SNS運用・イベント・情報発信業務等を行っており、地元の事業者さんのお手伝いや、東京の外部パートナーとしての仕事などを中心に、地域に貢献できるようなさまざまな取り組みを行っています。



町に係る大きい事業ですと、みなかみ町の本年度事業である「ローカルベンチャー創出・育成支援事業」にも携わらせていただき、みなかみ町を舞台に活躍できる人材の誘致と育成に取り組んでいます。自分の感じているみなかみのポテンシャルや、暮らしやすさ・楽しさを伝えて、みなかみ町で事業に取り組める方を増やしていきたいです。ご興味のある方はぜひお声掛けください！

今仕事を通して、一層地域とのつながりの大切さを実感しています。みなかみ町の一員として、地域に対する愛着や次の世代に地域の魅力を伝える、次の担い手に受け継いでい

けるようになりたいと強く感じています。自分のできることで、地域の中で、みなかみ町に貢献できればと思っています。

みなかみ町のみなさんに少しでも恩返しすることができるよう、また、これから地域に入ってくる方と地域との橋渡しができるよう、頑張っていきたいと思います！今後ともよろしくお願いたします。

ローカルベンチャー創出・育成・ステップアップ支援事業についてはこちらからご確認ください▼



こども園・小中学校で大運動会

9月7日から28日にかけて、町内のこども園と小中学校の運動会が開催されました。

昨年、台風の影響により、運動会を体育館で開催したにいほるこども園とつきよのこども園では、2年ぶりの園庭での開催とあって、のびのびと演技や競技に取り組む園児の様子が見られました。

つきよのこども園



にいほるこども園



●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	所持 子育て健康課 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	11/25(月)	10:30～11:30	所 にいはるこども園2階 (汽車ぼっば)
ベビーマッサージ	生後2か月から 1歳までの乳児	11/15(金)	10:30～11:30	所 保健福祉センター
乳児相談	3か月児	11/14(木)	10:00～10:15	所内 保健福祉センター 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	11/14(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	令和元年7月生	11/20(水)	13:45～14:15	所 保健福祉センター
10か月児健診	平成31年1月生	11/20(水)	12:45～13:15	
1歳6か月児健診	平成30年3月～4月生	11/13(水)	12:45～13:15	
2歳児歯科健診	平成29年10月～11月生	12/11(水)	12:45～13:15	
2歳6か月児歯科健診	平成29年4月～5月生	12/17(火)	12:45～13:15	
3歳児健診	平成28年9月～10月生	11/19(火)	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 **内**: 内容

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。



189 (いちはやく)
ちいさな命に
待たなし

児童虐待とは…？

- 身体的虐待 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、外にしめだす など
- 性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ネグレクト 子どもを家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置する、病院に連れて行かない など
- 心理的虐待 言葉で脅す、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう (DV) など

児童虐待かと思ったら
すぐにお電話ください。

児童相談所全国共通3桁ダイヤル
イチ ハヤ ク

189

「しつけ」が行き過ぎると虐待にあたることもあります
子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響をおよぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。詳しくは厚生労働省の専用ページをご覧ください。



- 子育てに 体罰や暴言を 使わない
- 子どもが親に 恐怖を持つとSOS を伝えられない
- 爆発寸前の イライラを クールダウン
- 親自身が SOSを 出そう
- 子どもの気持ちと 行動を分けて考え、 育ちを応援

問い合わせ先／子育て健康課 子育て支援係 ☎(25)5009

●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
汽車ぼっぼ	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	11/7(木)	10:30～11:00		
	お茶しませんか？	11/14(木)	10:00～15:00		
	クリスマスの ごちそう作り	11/21(木) 22(金)	10:00～12:00	予 各日6組	
	大きくなったかな？	11/28(木)	10:00～16:00	内 栄養士によるミニ講座 (10:30～)「離乳食」試食有り	
キラキラ	親子ふれあい	火・金	10:00～14:00	11/8(金)、11/22(金)休み	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	11/1(金)	10:00～12:00	内 作って遊ぼう！	保健福祉センター
		11/15(金)	10:00～12:00	内 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 きたかぜはうす ☎(25)3535
	クリスマス飾りを作ろう (製作)	11/19(火)	10:30～11:30	予	
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	11/6(水)	10:30～	内 千歳飴 予 限定5組	
	おはなしの会	11/12(火) 26(火)	10:15～		
	給食試食会	11/13(水)	11:20～	¥ 親子で380円 予 限定5組	
	親子でたのしい わらべうた産後ダンス	11/27(水)	10:30～	対 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 ¥：料金 内：内容 対：対象者

催し物

若山牧水みなかみ紀行 短歌大会

大正時代にみなかみを訪れ、紀行文『みなかみ紀行』を著した歌人若山牧水を顕彰して、若山牧水みなかみ紀行短歌大会が開催されます。

表彰式や作品講評のほか、伊藤一彦氏（歌人・宮崎県若山牧水記念文学館長）、小島なお氏（歌人・角川短歌賞受賞者）による短歌の作り方などについての対談が行われます。

- 日時▽11月17日（日）午後1時～
- 会場▽カルチャーセンター
- 参加費▽無料
- その他▽申し込み不要
- 問い合わせ先
生涯学習課 生涯学習係
☎0278（25）5025

第4回ひと・まちづくり講座 第3回居場所づくり交流会

- 日時▽11月16日（土）午後1時～午後4時
- 会場▽いきいき未来のもり（沼田市久屋原町444-2）
- 内容▽第1部Ⅱひと・まちづくり講座／第2部Ⅱ居場所づくり交流会
- 対象者▽まちづくり、集いの場に

興味のある方

- 参加費▽無料
- その他▽ひと・まちづくり講座では、「みまもりあい」アプリの体験を行いますので、スマートフォンをお持ちの方は、事前にダウンロードをお願いします。
- 問い合わせ・申し込み先
NPO法人手をつなごう
☎0278（25）9082

群馬県立沼田特別支援学校 第14回かがやき祭

みんなで心を合わせてのステージ発表や作品展示、心を込めて製作した作業製品の販売などがあります。子どもたちの日頃の学習の成果をご覧ください。

- 日時▽11月16日（土）午前9時45分～午後3時
- 会場▽群馬県立沼田特別支援学校（沼田市東原新町180-1）
- 内容▽児童生徒作品展示、ステージ発表、PTAチャリティバザー、作業製品販売、ステージ鑑賞会
- 問い合わせ先
群馬県立沼田特別支援学校
☎0278（30）3030

人権啓発ふれあい交流会

誰もが安心して生き生きと暮らせる

る地域共生社会を目指し、人権啓発ふれあい交流会を開催します。

人権ポスターの表彰式のほか、障害児者や乳幼児を持つ方が気軽に観覧できるミュージカル公演を行います。

- 日時▽12月1日（日）午後2時～
- 会場▽カルチャーセンター
- 対象者▽町内にお住まいの方
- 参加費▽無料
- その他▽参加を希望する方は事前にお申し込みください。
- 問い合わせ・申し込み先
町民福祉課 障害・福祉係
☎0278（25）5011

- 問い合わせ先
町社会福祉協議会
☎0278（62）0081

お知らせ

住民票とマイナンバーカードへの旧氏（旧姓）の併記について

令和元年11月5日から、住民票、マイナンバーカードおよび公的個人認証の署名用電子証明書へ、旧氏（旧姓）を併記することができます。これにより、婚姻等により氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票等に記載し、公証することができますようになります。

希望される方は、町民福祉課または各支所住民係にて、住民票に旧氏

（旧姓）を記載するための手続きを行ってください。なお、手続きは令和元年11月5日より開始します。

■手続きに必要なもの

- ①旧氏が記載された戸籍謄本等（旧氏（旧姓）が記載されている戸籍謄本等から現在の氏が記載されている戸籍に至るまでの、関係するすべての戸籍謄抄本）
- ②本人確認書類（運転免許証等。マイナンバーカードをお持ちの方は不要です。）
- ③マイナンバーカード、通知カード

■その他▽申請を希望する人は、事前にお問い合わせください。

- 問い合わせ先
町民福祉課 窓口・医療係
☎0278（25）5010

満3歳から1号認定での 利用が可能になります

11月1日より、町内すべてのこども園にて、満3歳になった翌月を迎えた児童の1号認定（幼稚園部）での入園が可能になります。すでに2号または3号認定（保育園部）で入園されている園児についても、満3歳になった翌月から1号認定へ移行することができます。

- 問い合わせ先
子育て健康課 子育て支援係
☎0278（25）5009

地域包括 支援センター からのお知らせ

認知症カフェとはどんな場所？

～思いを伝えて、地域で仲間を作りましょう～

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

認知症カフェは、認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れるカフェのことで、地域の人たちとのつながり作りのきっかけとなる場所です。認知症の人やその家族だけでなく、地域住民、介護・医療の専門職など、誰もが参加できる場所として、レクリエーションやお茶会、相談などを行っています。

なお、事前申し込みは不要ですので、直接会場へ足をお運びください。

◆カフェはなみずき◆

会場：有料老人ホーム 花水木（真庭316）
日時：第2・4水曜日、第3・4火曜日
午後2時～午後4時
参加費：100円
問い合わせ先：有料老人ホーム花水木
☎(62)6327 担当：淵本
内容：ゲストの講師によるお話や、リハビリ
スタッフによる体操が人気です。第3・
4火曜日には、書道教室を開催してい
ます。

◆Dcafeなないろ◆

会場：住宅型有料老人ホーム 和みの家
（下牧304-1）
日時：毎週土曜日 午前10時～正午
参加費：100円
問い合わせ先：有料老人ホーム 和みの家
☎(62)9027 担当：田村
内容：福祉専門職による介護相談を行います。

◆2910オレンジカフェ◆

会場：デイホーム2910（下津3194）
日時：毎週水曜日 午後5時～午後7時
参加費：50円
問い合わせ先：デイホーム2910
☎(25)8708 担当：茂木
内容：みなかみ町唯一のレッドコードで、心
も体もリフレッシュできます。

◆ほっこり茶屋(水上)◆

会場：手作り工房 気まま屋（湯原713）
日時：毎週木曜日 午後2時～午後4時
参加費：100円
問い合わせ先：町社会福祉協議会
☎(62)0081 担当：岡田
内容：みんなで楽しくお茶会をしています。
一緒に声を出して笑いましょう。

◆ほっこり茶屋(新治)◆

会場：のぞみ館（布施301-1）
日時：毎週水曜日 午後2時～午後4時
参加費：100円
問い合わせ先：町社会福祉協議会
☎(62)0081 担当：岡田
内容：レクリエーションを楽しんだり、その後、
お茶を飲んでリラックスしています。

◆西嶺サロン◆

会場：西嶺の郷（西峰須川472-1）
日時：毎週水曜日
午後1時30分～午後3時30分
参加費：100円
問い合わせ先：西嶺の郷 ☎(62)0081
担当：村山
内容：1週目は体操・筋トレ、2週目は勉強会、
3週目は認知症予防、4週目は外出や
工作と、週替わりで内容が変わります。

お知らせ

決算等説明会を開催

沼田税務署では、個人事業者を対象に決算書等の作成方法や注意点などについて、沼田税務署管内青色申告連合会の協力を得て、次のとおり説明会を開催します。

青色申告者（事業所得者向け）

■開催日▽12月12日（木）

■時間▽午前10時～正午

青色申告者（農業所得者向け）

■開催日▽12月12日（木）

■時間▽午後1時30分～午後3時30分

白色申告者（事業所得者向け）

■開催日▽12月13日（金）

■時間▽午前10時～正午

白色申告者（農業所得者向け）

■開催日▽12月13日（金）

■時間▽午後1時30分～午後3時30分

共通事項

■会場▽利根沼田振興局101会議室

問い合わせ先

沼田税務署

個人課税部門記帳指導担当

☎0278(22)2131

みなかみ町プレミアム付商品券 利用可能店舗が増えました

みなかみ町プレミアム付商品券の利用可能店舗が追加されましたので、お知らせします。

■追加店舗▽阿部電機商会、長寿堂

薬局、長田石油水上湯原SS、三幸

石油ガス水上SS、大衆食堂フライ

パン、そば処くぼ田、シャレーラ・

ネージユ、そば屋敷坪乃庵、大塚電

器、小さなレストラン彩絵、宮代米

穀店、宝台樹スキー場、一力寿し、

育風堂精肉店、治療院健康一番、高

橋電工、谷川温泉旅館たにがわ

■その他▽詳しくは町

ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉係

☎0278(25)5011



～群馬県最低賃金が 改正されました～

必ずチェック最低賃金 使用者も 労働者も

群馬県最低賃金は

時間額 **835** 円に

令和元年10月6日より改定

詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室
【☎027-896-4737】または県内の労働
基準監督署までお問い合わせください。

国民年金からのお知らせ

国民年金の加入と保険料の納付について

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金に加入しなければなりません。学生も20歳になれば国民年金に加入することになります。

20歳になった方には、厚生年金または共済年金に加入している方を除き、日本年金機構から、国民年金に加入したことをお知らせします。20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、年金事務所または役場町民福祉課で加入手続きをしてください。

なお、収入が一定額以下の場合には、申請して承認を受けることにより、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。学生については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』、学生以外の方については『免除制度』や『納付猶予制度』です。この免除（猶予）を受けている期間中でも、万一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ず、（一部免除の場合には、残り

の保険料を納めないと未納と同じ扱いになり、受けられない場合があります。）なお、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。

免除・猶予申請される方は役場町民福祉課で手続きをしてください。学生納付特例制度の手続きには学生証（コピー可）または在学証明書が必要となります。



問い合わせ先

波川年金事務所 国民年金課

☎0279(22)19007

町民福祉課 窓口・医療係

☎0278(25)5010

年末調整説明会を開催

沼田税務署では、年末調整の仕方や給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成などについて説明会を開催します。

■日時▽11月26日（火）午後1時30分～午後3時30分

■会場▽カルチャーセンター

■対象となる方▽源泉徴収義務者

■その他▽都合がつかない場合には、片品村役場（11/25）、昭和村公民館（12/2）での説明会に出席することが可能です。

■問い合わせ先

沼田税務署

☎0278（22）2131

路線バス「猿ヶ京線」のダイヤ改正

現在、関越交通が運行する路線バス「猿ヶ京線」は、猿ヶ京～沼田市保健福祉センター間を運行していますが、12月1日（日）より運行時刻等が変わります。

詳しくは関越交通（株）のホームページをご覧ください。直接関越交通（株）へお問い合わせください。

■問い合わせ先

関越交通株式会社 沼田営業所

☎0278（23）1111

総合戦略課 企画調整係

☎0278（25）5001

リコール情報メールサービス

消費者庁では、リコール対象品による事故を防ぐため、新着リコール情報をメールで配信しています。

メルマガ登録で子どもを事故から守りましょう。

■問い合わせ先

消費者庁消費者安全課

☎03（3507）

9202

登録はこちらから



「野生きのこ類」の安全確認

○野生のきのこは有毒なものがあります。知らないきのこは取ったり食べたりしないでください。

○野生のきのこは、放射性物質の影響を受けやすいと言われており、現在も7市町村（沼田、安中、長野原、嬬恋、高山、東吾妻、みなかみ）で出荷制限が要請されています。

○自家消費する場合は、基準値を超える放射性物質を含んだものを食べないように注意してください。

○採取する場合は、土地所有者の承諾を得てから採取してください。

■問い合わせ先

群馬県庁林業振興課

☎027（226）3234

利根沼田森林環境事務所

☎0278（22）4481

募集

第28回

ぐんまときめきフェスティバル
ときめき俳句大会作品募集

■応募資格▽一般の部Ⅱ18歳以上59歳以下の方／シニアの部Ⅱ60歳以上の方（※各部とも令和2年3月15日現在の年齢）

■応募方法

①指定応募用紙にボールペンを使用し楷書ではっきりと記入し、FAXまたは郵送で応募してください。

②お題は自由で、自作の未発表作品1人2句以内です。

③参加費は無料です。

■応募締切▽11月29日（金）

■入賞者発表▽入賞者には2月下旬に通知します。

■問い合わせ・申し込み先

群馬県長寿社会づくり財団

「ときめき俳句大会」係

☎027（255）6511

第28回

ぐんまときめきフェスティバル
ときめき美術展作品募集

■募集部門▽日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

■出品資格▽県内在住で、昭和36年4

月1日以前に生まれたアマチュアの方

■申込締切▽12月27日（金）

■展示期間▽令和2年3月14日（土）～3月17日（火）

■展示場所▽ベイシア文化ホール（前橋市日吉町1-10-1）

■問い合わせ・申し込み先

群馬県長寿社会づくり財団

「ときめき美術展」係

☎027（255）6511

自衛官等の募集

自衛官候補生

■受験資格▽18歳以上33歳未満

■受付期間▽年間を通じて行っています。

■試験日▽11月4日・11月24日・令和2年1月19日

陸上自衛隊高等工科学校

■受験資格▽15歳以上17歳未満

■受付期間▽11月1日～令和2年1月6日

■試験日▽1次試験Ⅱ令和2年1月18日／2次試験Ⅱ令和2年2月1日

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

令和元年度上級救命講習会 参加者募集

私たちは、いつ、どこで、病気やケガにおそわれるか分かりません。「心臓や呼吸が止まった！出血が止まらない！」こんな時、居合わせた人ができる応急手当があります。利根沼田広域消防本部の「上級救命講習会」を受講し、心肺蘇生法とAEDの使用方法を身につけましょう。

■日時▽12月8日(日)午前9時～午後6時※8時30分から受付開始

■会場▽利根沼田広域中央消防署(沼田市高橋場町2049-1)

■定員▽20人

■参加費▽無料

■申込方法▽電話による申し込み

■申込期限▽11月10日(日)まで※定員になり次第締め切ります。

■問い合わせ・申し込み先

中央消防署

☎0278 (24) 1734

東消防署

☎0278 (56) 2300

西消防署

☎0278 (64) 0002

北消防署

☎0278 (72) 4349

相談

全国一斉 「女性の人権ホットライン」 強化月間について

法務省および全国人権擁護委員連合会では、来る11月18日(月)から同月24日(日)までの一週間を「女性の人権ホットライン強化週間」として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の人権に関する相談・悩みごとについての電話相談窓口の受付時間を延長します。

■専用電話▽0570(070)810(※IP電話からは接続できません。)

■受付時間▽月曜日～金曜日 午前8時30分～午後7時 / 土曜日・日曜日 午前10時～午後5時

■その他▽対応は人権擁護委員と法務局職員が当たり、秘密は固く守ります。

■問い合わせ先

前橋地方法務局人権擁護課

☎027(221)4466



図書室だより 11月

Book Information

◆新着一般書

落日／湊かなえ / **中新**
 まなの本棚／芦田愛菜 / **中水**
 さよならの儀式／宮部みゆき / **水**
 妻の終活／坂井希久子 / **新**
 「大家さんと僕」と僕／矢部太郎ほか / **力**

◆新着児童書

こども六法／山崎聡一郎 / **中**
 モンスターホテルでオリンピック／柏葉幸子 / **中**
 グリドングリドン／宮西達也 / **水**
 ねこおどる／広瀬克也 / **水**
 こどもかいぎ／北村裕花 / **新**
 おばけひめがやってきた／むらいかよ / **新**
 卒業しよう！めんどくさがり
 (学校では教えてくれないピカピカ自分みがき術)
 ／名越康文 / **力**
 ハロウィンのおきやくさま／レオ・ランドリー / **力**

- 10月27日～11月9日は「読書週間」です。町内の図書室にぜひお出かけください。
- 中央公民館・水上公民館図書室にDVD・CDが入荷しました。

絵本読み聞かせ(おはなしの会)

11月17日(日)午後2時～**新**
 11月14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

巡回児童相談

中央児童相談所では、18歳未満の方を対象とした出張相談「巡回児童相談」を実施します。

■日時▽12月23日(月) 午前10時～午後3時

■場所▽利根沼田保健福祉事務所
■相談内容▽言葉や発達の遅れに関する相談・療育手帳や特別児童扶養手当の判定診断など、子どもに関する相談

■その他▽相談はすべて予約制です。希望者は11月26日(火)までに予約申し込みをしてください。

■問い合わせ・申し込み先

町民福祉課 障害・福祉係

☎0278(25)5011

こころの健康相談

利根沼田保健福祉事務所では、「こころの健康相談」を行っています。心配ごとのある方は、お気軽にご相談ください。

■日時▽毎週水曜日午前または午後

■場所▽利根沼田保健福祉事務所

■その他▽相談はすべて予約制です。希望者はあらかじめ予約申し込みをしてください。

■問い合わせ・申し込み先

利根沼田保健福祉事務所

☎0278(23)2185

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

■新治会場 11月19日(火)

会場：のぞみ館 相談室

■月夜野会場 12月17日(火)

会場：町保健福祉センター2階

法律相談所

■水上会場 11月8日(金)

会場：社会福祉協議会水上支所

■新治会場 12月13日(金)

会場：のぞみ館 相談室

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	11月	12月
月夜野	小和知公民館前	15:20	28日(木)	26日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	19日(火)	17日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	28日(木)	26日(木)
	北部生活改善センター前	13:40		
	原集古館前	14:10		
新治	栗沢公民館前	14:50	19日(火)	17日(火)
	上羽場分館前	12:30		
	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

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。

■月曜 手荒れと手湿疹

■火曜 継続的な歯科受診の重要性

■水曜 こむらがえり

■木曜 RSウイルスとは

■金曜 姿勢と噛み合わせ

■土日 とんぷく薬

11月

11月の「直接相談タイム」

○11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	11月	12月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	1日(金)	6日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	12日(火) 26日(火)	10日(火) 24日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	19日(火)	17日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	12日(火) 26日(火)	10日(火) 24日(火)
	笠原生活改善センター 13:30～17:00	6日(水) 20日(水)	4日(水) 18日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	8日(金)	13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
ご確認いただけます



【ヤッサ祭り】

9月28日、小川島の若宮八幡宮において、ヤッサ祭りが開催されました。この祭りは、ふんどし姿の氏子の若者が連なり、「ヤッサ、シンジュウロー」の掛け声で境内を練り歩き、本殿に迫ります。若者たちが本殿に上がり、社を回り梁をよじ登り、最後に社前の大鈴の縄を切って終わります。

当日は、珍しい祭典の様子を写真に収めようと多くのカメラマンや観客で賑わいました。



納期限：12月2日(月)

- 国民健康保険税(第5期)
- 後期高齢者保険料(第5期)
- 国民年金(10月分)



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! 9月の出生者

男子	女子	計
1人	1人	2人

数字は住民基本台帳(10/15現在)に基づくものです。

人口と世帯 10月1日現在

総人口	18,814人 (-19)
男	9,132人 (-13)
女	9,682人 (-6)
世帯数	8,065世帯(-17)

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

11月

- 2日(土)~3日(祝) ■ みなかみ町文化祭
舞台発表会 ● カルチャーセンター
月夜野会場 ● カルチャーセンター・北部体育館
水上会場 ● 水上公民館・水上社会体育館
新治会場 ● 新治B&G海洋センター
- 3日(祝) ■ 文化の日
■ たくみの里わらアートまつり ● たくみの里豊楽館
- 4日(月) ■ 振替休日
- 17日(日) ■ 若山牧水みなかみ紀行短歌大会 ● カルチャーセンター
- 23日(祝) ■ 勤労感謝の日



12月

- 1日(日) ■ 人権啓発ふれあい交流会 ● カルチャーセンター
- 27日(金) ■ 官庁仕事納め
- 28日(土)~30日(月) ■ 消防団歳末特別警戒

スポーツ大会結果報告

9/18,25 第42回ソフトバレーボール大会 10/2 (ナイターリーグ)



- 大会結果
- 【混合シニアの部】
優勝 ミックス
準優勝 ボムズB
第3位 ボムズA
- 【混合一般の部】
優勝 BEAT
準優勝 RAY
第3位 アクティブ



役場栄養士おすすめ減塩レシピ 高血圧予防

「豚肉とポテトのマスタード炒め」

材料(2人分)
1人分のエネルギー209kcal、塩分0.6g

豚ロース	120g	バター	1g
じゃがいも	60g	サラダ油	少々
にんじん	20g	豆苗	5g
ほうれん草	50g		
A	しょうゆ	小さじ1(6g)	
	酒	小さじ1(5g)	
	粒マスタード	5g	



- ①豚ロース肉は、一口大に切る。
- ②じゃがいもは、皮をむき1cmの幅の角切りにし電子レンジで1分30秒加熱し、柔らかくしておく。
- ③人参は、薄切りの短冊に切り電子レンジで1分加熱し、柔らかくしておく。
- ④ほうれん草は3cm程の長さに切る。
- ⑤Aを合わせておく。
- ⑥豆苗は、食べやすい長さに切る。
- ⑦フライパンにサラダ油を入れ①を炒め色が変わってきたら④を入れ炒める。
- ⑧ほうれん草がしんなりしてきたら②、③、⑤とバターを入れ炒め、器に盛り、豆苗を散らす。

●ワンポイントアドバイス

・材料の大きさによって電子レンジの加熱時間を調節してください。