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

2020
（令和2年）
2
No.172

Minakami
Biosphere Reserve

内容

■第15回みなかみ町成人式
■フォトコンテスト2019入選作品が決定■町県民税申告相談のお知らせ

【今月の表紙】第15回みなかみ町成人式。
令和最初の新成人たち。

祝 第15回 みなかみ町 成人式

1月12日、カルチャーセンターにおいて、第15回みなかみ町成人式が開催されました。

新成人はこの日のために用意したスーツや紋付袴、振袖などに身を包み、歓びと責任を感じ決意新たに厳粛な雰囲気の式典に臨みました。

鬼頭町長は式典で、新成人204名に対し、「ふる里みなかみを愛し、豊かな心を持って、たくましく生きていくことを心から祈っています。」と式辞を述べられました。

また、式典に続き、資生堂ヘアメイクアップアーティストとして世界で活躍されている、原田忠先生（沼田市出身）による祝賀記念講演が開催されました。

式典終了後には、青春時代をともに過ごしてきた同級生や恩師と久しぶりに再会し、笑顔で談笑する姿がみられました。

記念品贈呈

山口 玲さん（水上地区代表）

田村教育長から記念品として袱紗と記念写真が新成人代表の山口玲さんに贈呈されました。

誓いのことば

小野慎太郎さん
（月夜野地区代表）

令和二年の成人を記念し、思い新たに日本人としての誇りを持ち、強い心と体をつくり、自主自立の精神を持ってこれからの社会に向かっていくことを誓います。

自主的な人間になるために

私たちは、生涯学習時代を迎えた今日、自己の個性を伸ばすとともに、他人の個性をも尊重し、創造的な人間になるための努力をすることを誓います。

真に誠実な日本人であるために

私たちは、日本を、わが郷土を愛し、心豊かで誠実な、真に美しい日本人でありたいと願いその姿をめざしていくことを誓います。

よき社会人であるために

私たちは、みなかみ町を誇りに思い、この故郷を愛し、地域社会の発展のために弛みない努力をしていくことを誓います。

答辞

樋口建斗さん
（新治地区代表）

ユネスコエコパークにも登録されるような豊かな自然や悠久の歴史に育まれ、優れた文化を継承するこのみなかみの地で暖かい地域の方々に囲まれて今日まで育つことができました。

厳しくも暖かくご指導くださった先生方、私たちの成長を見守り支えてくださった地域の方々、共につらい時も楽しい時も歩んできたこの同級生たち、そして何よりもこれまで愛情を注いで育ててくれた家族。私たちはその誇りと感謝を忘れず、より多くの人々の期待に応えるべく努力し続けてまいります。

大人の一員となりこれから生きるのが困難だと思うこと、時にはもう駄目だと思うこともあるかもしれません。そのような時も、私たちはこの町で学んできたことを生かし個性を大切にこれからも力強く歩んでいきます。（一部抜粋）

当日は165名（男子66名、女子99名）が参列し、新成人として改めて夢や目標に向かって進む決意をしました。

	男　子	女　子	計
月夜野地区	42名	58名	100名
新治地区	25名	33名	58名
水上地区	21名	25名	46名
計	88名	116名	204名

みなかみフォトコンテスト2019 入選作品が決定

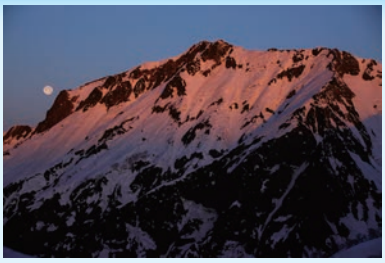
今回のフォトコンテストは、テーマ「フリー」に加え、昨年の8月末から9月にかけて行われた「花と緑のぐんまづくり2019inみなかみ～ふるさとキラキラフェスティバル～」の開催に合わせ、特別テーマ「花とみなかみ」を設けました。

応募総数492作品（フリー349作品、花とみなかみ143作品）の中から、この度、入選作品が決定しましたので、紹介します。

テーマ「フリー（町内で撮影した写真）」

優秀賞

「残雪の俎嵓」舟岡久佳さん（吉岡町）

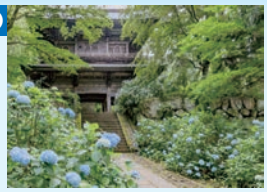

「平成最後の満月、マナイタグラに落ちる頃」中村友紀さん（東京都）

最優秀賞

「いざ出陣」小室英子さん（相俣）

入選

⑤「集落の賑わい」佐藤克實さん（東京都）


④「山門彩る紫陽花」清水正夫さん（沼田市）

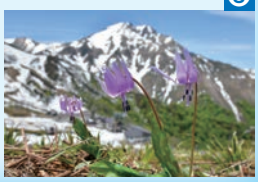
⑧「黄葉の渓流」林　育男さん（塩原）

⑦「ソバ畑のある風景」御供良一さん（藤岡市）

⑥「雪上を彩る」中根英治さん（埼玉県）

①「団結」早野由香さん（埼玉県）

②「笑顔満天」本橋久美さん（埼玉県）


③「天空に咲くカタクリの花」m31tsukiyonoさん

特別賞

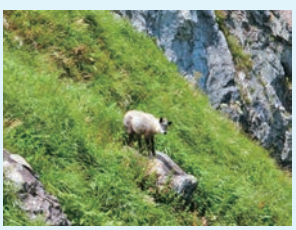
「錦秋を走る」小曽根栄子さん（前橋市）

「晩秋」木村之枝さん（小日向）

「明川の春」髙間邦明さん（伊勢崎市）

インスタグラム特別賞

tsuki_yonoさん


ma_im29さん

rysk_photographyさん

特別テーマ「花とみなかみ」

特別賞

「花とみなかみ」御供良一さん（藤岡市）

「春爛漫」佐藤克實さん（東京都）

「袈裟に見立てて」小曽根栄子さん（前橋市）

インスタグラム特別賞

pink.rby129さん

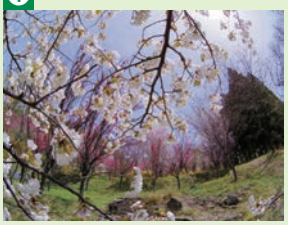
xinjingayumi6さん

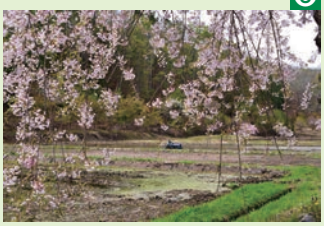
mochi1photoさん

入選

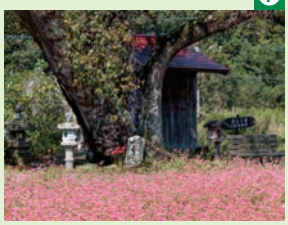
①：「花の共演」髙橋八千代さん（伊勢崎市）
②：「初孫と初めて行った春祭り」櫛渕里子さん（下牧）
③：「高原の花園」舟岡久佳さん（吉岡町）
④：「花の合唱団」冨澤健一さん（布施）
⑤：「待ちわびて咲く」阿久津進さん（伊勢崎市）
⑥：「春田打ち」m31tsukiyonoさん
⑦：「蕎麦花の季節」鹿沼恵子さん（みどり市）
⑧：「みなかみ花見山」篠田万亀男さん（埼玉県）

⑤


①


⑥

②


⑦

③

⑧

④

インスタグラム
のダウンロードは
こちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

たくさんのご応募ありがとうございました。

皆さんから寄せられた作品については、町のパンフレットやSNS、ポスターやフライヤーなどで使用させていただくほか、展示会や各種イベントなどでのPR素材として利活用させていただきます。

問い合わせ先／
総合戦略課　企画調整係　☎(25)5001

町県民税申告相談のお知らせ
申告期間：2月17日（月）～3月16日（月）

町県民税は、地方税法の規定に基づき、令和2年1月1日現在でみなかみ町に居住している人は平成31年1月1日から令和元年12月31日までの所得を申告しなければなりません。その申告に基づき、町が税額を計算し、納税者の皆さんに通知して税を納めていただく仕組みになっています。

この申告をしないと、国民健康保険税の軽減の判定要件から除外され減額できません。また、児童手当や障害年金（福祉年金）の受給および各種補助金、公営住宅入居、国民年金の免除申請、融資などの手続に必要な各種証明書などの交付が受けられないことがあります。

■次に該当する人は申告をしてください

①2カ所以上から給与を受けている人
②給与所得者で、年末調整をしていない人、または給与所得以外に所得のある人
③年金・恩給のみ受けていた人で、各種控除（社会保険料控除・扶養控除等）のある人
④営業、農業、不動産などの所得があった人
⑤収入が無かった人のうち、控除対象配偶者または扶養親族となっていない人

■申告をしなくてもよい人

①税務署で確定・還付申告をする人
②年末調整された給与所得のみで、勤務先からみなかみ町役場へ「給与支払報告書」が提出されている人

■申告のとき持参していただくもの

①印鑑
②令和元年中の所得のわかるもの
・給与所得者：源泉徴収票または事業主の支払証明等
・年金受給者：源泉徴収票
・事業所得者及び不動産所得者：収支に関する書類（帳簿、領収書等）
③社会保険料（国民年金、国民健康保険、介護保険料等）や生命保険料、地震保険料の控除を受ける人は、証明書、領収書等
④障害者控除を受ける人は、その手帳または証明書
⑤マイナンバー制度による本人確認書類（個人番号カード又は通知カード＋運転免許証、健康保険の被保険者証）

＊＊＊　申告時のお願い　＊＊＊

町内各申告会場において、申告相談時間や待ち時間の短縮を図るため、収入金額や経費などをあらかじめ集計するなど、整理をしてからお越しください。ご協力をお願いします。

■土地、株式等の譲渡所得のある方は沼田税務署にて申告をお願いします。
■営業・農業・不動産などの所得がある人へ
各事業における収支内訳書（青色申告を除く）、領収書（領収印があるもの）、不動産所得の人は租税公課（固定資産税等）をノート等に集計・整理をしてきてください。

■医療費控除を受ける人へ
平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となりました。なお、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、税務署から記入内容の確認を求められる場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

「確定申告書等作成コーナー」を活用しましょう

申告会場の混雑を避けるため、国税庁ホームページ（https://www.nta.go.jp/）の「確定申告書等作成コーナー」を活用し、自宅での申告書作成にご協力ください。

簡単で初めての人でも操作がしやすく、印刷して郵送による提出もでき大変便利です。また、ID・パスワード方式が導入され、e-Taxによる電子申告がより便利になりましたのでぜひご利用ください。なお、ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられます。

問い合わせ先／税務課　住民税係　☎(25)5007

町県民税申告相談日程表

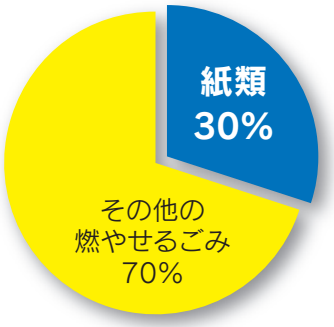
地域	月	日	曜	対象区	相談時間	会場
新治地区	2	17	月	赤谷・相俣	午前9時30分～正午	相俣分館
				新巻（今宿を除く）	午前9時30分～正午	新巻分館
		18	火	今宿・下新田・上羽場・下羽場・師田	午前9時30分～午後3時	下新田会館
		19	水	永井・吹路・猿ヶ京	午前9時30分～正午	猿ヶ京多目的集会所
				浅地・湯宿・茅原・坂下・十二河原	午前9時30分～午後2時	新治農村環境改善センター ホール
		20	木	笠原・須川（坂下を除く）・谷地・東峰・恋越・入須川	午前9時30分～午後3時	新治農村環境改善センター ホール
		21	金	塩原・布施	午前9時30分～午後3時	新治農村環境改善センター ホール
		25	火	新治地区で指定日に申告できなかった方	午前9時30分～午後3時	新治農村環境改善センター ホール
水上地区	2	26	水	藤原上・藤原中・藤原下	午前10時 ～午後1時	北部生活改善センター
		27	木	小日向・高日向・寺間・小仁田	午前9時30分～午後3時	観光会館 会議室
		28	金	川上・湯原・阿能川	午前9時30分～午後3時	観光会館 会議室
	3	2	月	粟沢・綱子・幸知・湯桧曽・大穴・鹿野沢・谷川	午前9時30分～午後3時	水上保健センター
		3	火	水上地区で指定日に申告できなかった方	午前9時30分～午後2時	水上保健センター
月夜野地区	3	4	水	師	午前9時30分～午後2時	師公民館
				上組・小川・大峰	午前9時30分～午後2時	上組公民館
		5	木	町組	午前9時30分～午後3時	町組公民館
				真政	午前9時30分～午後3時	真政公民館
		6	金	渕尻・和名中・小和知・下石倉・上石倉・上牧・大沼・奈女沢	午前9時30分～午後3時	カルチャーセンター 大会議室
				下牧	午前9時30分～午後2時	下牧公民館
		9	月	小川島・南区・竹改戸・中村	午前9時30分～午後3時	中村集落センター
				下区・上区	午前9時30分～正午	下区集落センター
		10	火	後閑	午前9時 ～午後3時	中央公民館 3階大会議室
		11	水	月夜野地区で指定日に申告できなかった方	午前9時 ～午後3時	中央公民館 3階大会議室
全町	3	12	木	指定日に申告できなかった方	午前9時 ～午後3時	中央公民館 3階大会議室
		13	金	指定日に申告できなかった方	午前9時 ～午後3時	中央公民館 3階大会議室
		16	月	指定日に申告できなかった方	午前9時 ～正午	中央公民館 3階大会議室

※町組地区の会場は、保健センターから町組公民館へと変更になりました。
※申告期間中、税務課・支所窓口での申告相談は受付できません。各地区の指定されている日程・会場で申告を済まされるようお願いします。
※申告会場によっては2～3階となっていますので、身体的に都合の悪い方は事前にご連絡ください。
※申告日は、会場が混雑することがありますがご協力をお願いします。

分ければ資源、混ぜればごみ
そのひと手間でごみを資源に!

皆さんご存じですか？

家庭から出た燃やせるごみの袋（黄色）の中には、紙類が多く含まれており、燃やせるごみと一緒に捨てられています。その量は、全体のおよそ30%です。

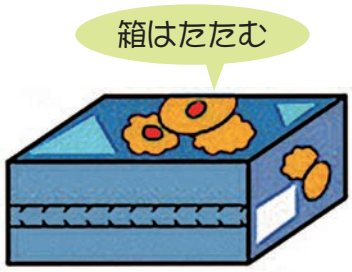


毎日の生活で出るごみ。正しく分別すれば、「燃やせるごみ袋」を一回り小さくすることも可能になり、家計にも優しくなります。紙類は指定袋を使わず、まとめるだけで**資源ごみ収集日に無料で出すことができますので大きな節約となります。**

紙類とはコピー用紙、チラシ、お菓子の空箱などを指します。

ティッシュペーパーの箱はビニールの部分を取り除く、フィルム付きの封筒はフィルムをはずす、包装紙はテープをはがすなど、ついつい捨ててしまいがちなごみも、ひと手間かけることで、紙類として出すことができます。紙類として分別することにより、資源として生まれ変わり有効活用されます。

まずは、紙袋をごみ箱の隣に置くなどして、紙類の分別を心がけてみましょう。捨ててしまえばごみとなってしまう紙類も「資源」へとつながります。



食品･菓子の箱

包 装 紙

紙　　袋

コピー用紙など

紙袋に入れて収集に出す場合には、中身が出ないようにしばってください。また、雑誌などと一緒にしばって出すこともできます。

SDGs（持続可能な開発目標）を身近なところから！

町ではSDGs（持続可能な開発目標）の達成に向けた取り組みを推進しています。

町民皆さんのちょっとした工夫や取り組みが、ごみの減量化・資源化につながり、循環型社会へと発展します。

みなかみユネスコエコパーク、SDGs未来都市として、人と自然が共生した持続可能なまちづくりの推進のため、皆さまのご協力をお願いします。

問い合わせ先／生活水道課　奥利根アメニティパーク業務係　☎(64)1167

じん臓機能障害等通院交通費補助制度

町民福祉課では、人工透析療法等を受けるために医療機関へ通院している町民の方を対象に、通院時に要した交通費の一部を補助しています。令和元年度の補助金支給を受け付けていますので対象者は忘れずに申請してください。

■対象の要件（次の要件をすべて満たす方）

①じん臓機能障害または小腸機能障害の身体障害者手帳の交付を受けている方
②医療機関に通院しており、じん臓機能障害者にあっては人工透析療法、小腸機能障害者にあっては中心静脈栄養法または経腸栄養法の治療を受けている方
③令和元年度の町民税が非課税の方
④他の法令等による通院交通費の補助を受けていない方

■補助対象となる期間

平成31年4月1日～令和2年3月31日

■補助対象となる通院交通費

①鉄道または路線バス等の交通機関を利用した場合はその運賃の額
②自家用車の場合は1kmあたり16円で計算した額
上記①、②のいずれかの額と、別に定める支給基準とを比較して、少ない方の金額を支給します。

■申請期限

2月28日（金）

■申請に必要なもの

身体障害者手帳、印鑑、通帳（支給のため口座番号等がわかるもの）

■申請場所

町民福祉課障害・福祉係
各支所住民係

問い合わせ先／町民福祉課　障害･福祉係　☎(25)5011

農業者のみなさんへ ～知って得する情報～

農業経営に役立つ「家族経営協定」と「農業者年金」についてご案内します。

「家族経営協定」で魅力的経営

町内に家族単位で農業を営む家族経営者は多くいます。意欲とやりがいを持って農業経営に参画できるよう、経営方針や役割分担、家族が働きやすい就業環境などについて話し合いで取り決めるのが家族経営協定です。

～締結の主なメリット～

○夫婦共同経営なら、認定農業者の共同申請が可能
○配偶者・後継者の農業者年金保険料の国庫助成が受けられる。
○スムーズに経営移譲できる。
○条件次第では、経営主以外でも、資金貸付の対象者になれる。
※すでに締結されている方は、内容の実効性について定期的に見直しましょう。

長寿社会に対応「農業者年金」

農業者が老後に安定した生活を送るためには、国民年金に上乗せする農業者年金に加入することをお勧めします。

～加入の主なメリット～

○加入資格の間口が広い。（農業従事日数は年60日～）
○積立方式なので、加入者・受給者数に影響されにくい
○保険料額は自由設定（月額：2万～6万7千円）
○終身年金
○税制面での優遇措置大（控除や非課税対象など）
○国庫補助制度あり（要件付き）
※現在の年金制度は、旧制度の反省を踏まえ農業者の安定した老後のための制度に生まれ変わっています。

問い合わせ先／農政課　農地利用係　☎(62)3644

新年賀詞交歓会を開催

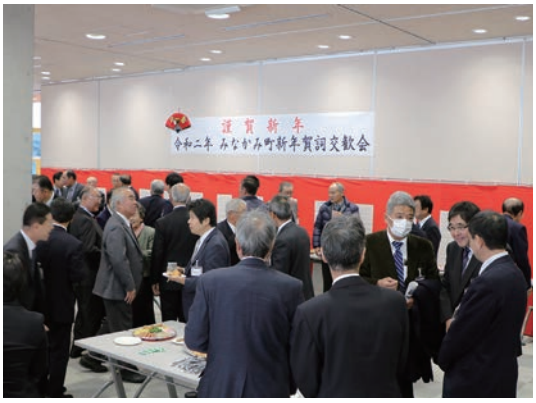
1月7日、カルチャーセンターにおいて、令和2年みなかみ町新年賀詞交歓会が開催され、総勢120名の方が参加しました。

同会は、町内の公職者が一堂に会して新春を祝う恒例行事として毎年開催されています。

第一部の式典では、発起人の鬼頭町長、小野議会議長による新年の挨拶の後、坂庭利根沼田振興局長、木村区長会長より祝辞をいただきました。その後、大峰コーラスによる歌の披露や、上州月夜野矢瀬太鼓による太鼓演奏が行われ、式典を盛り上げました。

▲式典（第一部）の様子

第二部の交歓会は、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。



▲交歓会（第二部）の様子

▲出席された公職者の皆さん

共同募金 ～あたたかい思いやり～

▶桃野小学校の代表児童の皆さん

◀古馬牧小学校の代表児童の皆さん

募金総額　3,500,172円

赤い羽根募金	1,833,600円
歳末たすけあい募金	1,666,572円

昨年10月～12月にかけて、皆さまのあたたかい思いやりによって実施された共同募金について、お知らせします。

「赤い羽根募金」「歳末たすけあい募金」で集められたお金は、群馬県共同募金会へ送金後、みなかみ町社会福祉協議会や福祉団体等からの申請に基づき適正に配分され、地域福祉の向上のために活用されます。

募金運動期間中には小中学校をはじめ、町民や企業の皆様方にたくさんのご厚志をいただき、心より感謝申し上げます。

みなかみ町消防出初め式

▲全分団が一堂に集い、厳粛に行われました

1月5日、月夜野総合体育館において、みなかみ町消防出初め式が挙行されました。

出初め式は、一年間の無火災、無災害を祈願するとともに、消防団員が一致団結し、心新たに消防団活動を行えるよう毎年開催しています。

式典では、鬼頭町長より「住民の安心安全のため、心身の鍛練、技術の向上に努められ、防災力強化にご尽力されるようお願いする。」と挨拶されたほか、真庭団長からは、「活動を通じて知識・技能の習得をお願いする。」と述べられました。

第11号

まちづくり協議会だより

まちづくり協議会事務局（総合戦略課）☎0278(25)5001

月夜野支部の活動例

●後閑区【後閑祭り・文化祭】／真政区【真政地域交流まつり】

▲後閑祭りのもち投げの様子

▲真政地域交流まつりで行われた高所作業車搭乗体験

月夜野支部では地域の過疎化が進み、それに伴い高齢者人口の増加、学童の少数化が一層顕著になってきています。地域における隣近所との交流も薄れ、同じ地区で生活していながら挨拶もせず、災害時においての共助などからは程遠い状態となっているのが現状です。

こうした地区行政に危機感を抱いている支部内各区のうち、地域の人たちが楽しく交流でき、今後あらゆる機会にお互いが助け合えるようなきっかけ作りとして、後閑区では、今年で4回目となる後閑祭りや文化祭、真政区においては、今年初めて真政地域交流まつりを開催しました。

それぞれの地区で実施された展示・交流・ゲーム等のイベントは大変好評で、多数の参加者がつめ掛け長い列も出来るというハプニングもありましたが、大人も子供も楽しい交流ができ、当日実施されたアンケートでも継続を望む意見が数多く見られました。

まちづくり協議会月夜野支部
支部長　番場正夫

地域おこし協力隊の活動

田仲由希さん（上組在住）

みなかみ町地域おこし協力隊に着任してから8ヶ月が経ちました。今年は暖冬の影響で積雪が少なく、初めての雪国生活で一番心配していた「雪かき」をまだすることがなく少しほっとしています。しかしその反面、スキー場に積雪が少なく、観光面で心配する日々を送っています。

前回、広報みなかみ9月号に活動報告をさせていただいた際は、私の活動報告があまりできなかったので、ほんの少しになりますがご紹介させていただきます。

普段は上毛高原駅前の観光センター1階にある、みなかみ町観光協会で事務作業をしています。電話・窓口・メール対応の他に、雑誌社・新聞社へ観光情報や掲載写真の提供、イベント準備等を行っています。お客様からの問い合わせは多く、国内外から日本語だったり英語だったり、いろいろな内容で届きます。先輩方のお力添えのおかげで仕事にも慣れてきました。

観光協会が関わるイベントは数多くあり、特に主催である「天空のナイトクルージング」は、谷川岳・天神平で行われ、星空とデジタルアートの観賞会など多くの方に足を運んでいただき大盛況のうちに終えることができました。私自身も運営に携わり、良いイベントにするため、奔走する毎日を送りました。

また、商談会やメディア視察にも同行しました。商談中の担当者が、みなかみ町の魅力をPRする様子を見せていただいたことも良い経験となりました。特に昨年大阪で開催された大規模なインバウンド向け商談会では、海外のお客様が持つ価値観・視点から見た町の魅力を再発見することができました。

これらの経験や知識をより活かして、みなかみ町の魅力をより多くの方に発信していけたらと思います。

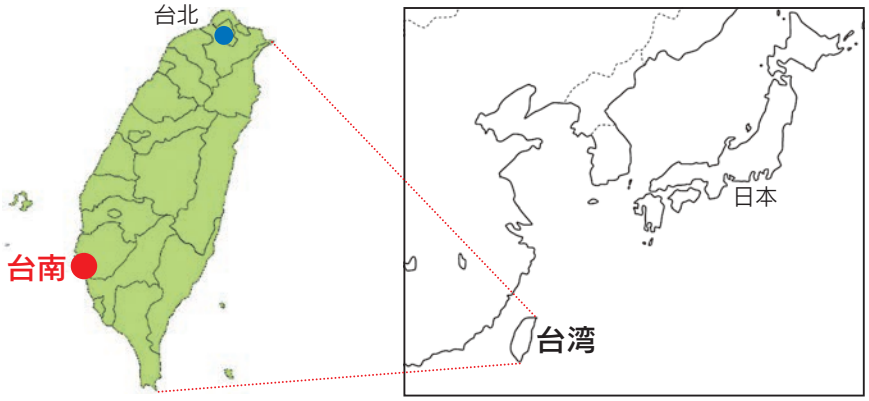
▲星空×デジタル掛け軸の競演イベントを特別開催

令和元年度中学生海外派遣事業

みなかみ町の中学1年生38名が台南市を訪問、同世代と交流し理解を深めました

12月24日から27日までの日程で、町内の中学1年生38名と引率者6名が台南市を訪問しました。

台南市（台湾）と町は平成25年に友好協定を締結し、これまで観光分野等で交流を続けています。



▲台南市の位置（人口は約188万人、昔は政治・経済・文化の中心地でした）

この海外派遣事業は、平成28年から始まり今年で4年目となりました。参加した中学生が台南市の中学生との交流によってコミュニケーションの大切さを実感し、相互理解を深めるとともに、異文化を見聞し、国際的な視野を広げることを目的に実施しています。

参加した中学生は、11月から始まった全5回の学習会等に出席し、台湾や台南市の歴史、文化、生活習慣や、渡航のルール・マナーなどを学び、さらには崇明中学校で披露する踊りや英語での自己紹介などの練習を重ねて派遣に臨みました。

現地研修では、台南市の崇明中学校や台南市政府の訪問、史跡名所等を見学しました。

崇明中学校では、台湾のコンクールで優秀な成績を修めた民族楽器演奏の披露や、英語での中学校紹介がありました。紹介してくれた生徒の流暢な英語と堂々とした振る舞いに、町中学生は国際語である英語の大切さを改めて認識しました。

その後は、崇明中学生と一緒に授業を受けたり、台湾の伝統芸能を鑑賞したほか、中学校の中庭において「みなcoming体操」を披露しました。大勢の生徒の注目を浴びて、緊張しながらも楽しく発表できたことは、有意義な経験となりました。今回で4回目となる崇明中学校との交流は、毎回、趣向を凝らした内容の企画があり、楽しく貴重な体験をしています。

また、台南市政府訪問では、公務ご多忙の合間に黄偉哲市長から生徒たちに歓迎のご挨拶をいただきました。この様子は、台南市の新聞に掲載され、同事業やみなかみ町と台南市の交流についても報じられました。

今回の派遣事業では、文化や生活習慣の異なる海外において、町の中学生が外国の同年代の中学生と積極的にコミュニケーションを図りながら、一緒に学校生活を体験しました。

参加した中学生が、この海外派遣をとおして、自分なりに新たな課題を見つけました。

写真上：崇明中学校中庭で、みなcoming体操を披露
写真中：崇明中学校生徒と一緒に授業体験
写真下：台南市政府にて黄市長と記念撮影

町訪問団と崇明中学校の先生、生徒と一緒に

こどものわだい

●相談、教室【子育て健康課　健康推進係　☎(62)2527】

相談・教室等	対象者	日程	時間	備考
母子健康手帳交付	妊娠されている方	月・木	9:00～11:30 13:00～16:00	所 子育て健康課 持 妊娠届出書、個人番号カード
ママヨガ教室	妊娠中から産後12か月までの母親	2/17(月)	10:30～11:30	所 にいはるこども園2階(汽車ぽっぽ)
ベビーマッサージ	生後2か月から1歳までの乳児	2/21(金)	10:30～11:30	所 保健福祉センター
乳児相談	3か月児	2/13(木)	10:00～10:15	所 保健福祉センター 内 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	2/13(木)	9:30～11:30	所 保健福祉センター 予 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10月生	2/19(水)	13:45～14:15	所 保健福祉センター
10か月児健診	平成31年4月生	2/19(水)	12:45～13:15	
1歳6か月児健診	平成30年6月19日～8月生	3/11(水)	12:45～13:15	
2歳児歯科健診	平成29年12月～平成30年1月生	2/4(火)	12:45～13:15	
2歳6か月児歯科健診	平成29年6月～7月生	2/18(火)	12:45～13:15	
3歳児健診	平成28年12月21日～平成29年2月生	3/17(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

●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	2/6(木)	10:30～11:00		
	お茶しませんか？	2/13(木)	10:00～15:00		
	ひな祭りクッキング	2/20(木)	10:00～12:00	予	
	大きくなったかな？	2/27(木)	10:00～16:00	内 保健師によるミニ講座(11:00～)体を使って遊ぼう(小さい子編)	
	リトミック	2/3(月) 3/2(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
にこにこクラブ	親子ふれあい	2/7(金)	10:00～12:00	内 自由遊び	保健福祉センター
		2/21(金)	10:00～12:00	内 おひな様つくり(ベビーマッサージと同時開催)	
ぽかぽか	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
	おひな様を作ろう(製作)	2/18(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	2/12(水)	10:30～	内 おひな様製作 予 限定5組	
	人形劇	2/20(木)	10:00～	予 限定10組	
	おはなしの会	2/25(火)	10:15～		
	親子でたのしいわらべうた産後ダンス	2/26(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

竹灯籠「かがよふあかり」開催中

みなかみ芸術の明かり竹灯籠実行委員会主催による、竹灯籠「かがよふあかり」が現在開催されており、地域住民が製作した竹灯籠が町内各所で展示され、冬の里山をライトアップしています。なお、デザインや製作には、たくみの里の商品開発を手掛ける横浜美術大学の皆さんにもご協力いただきました。

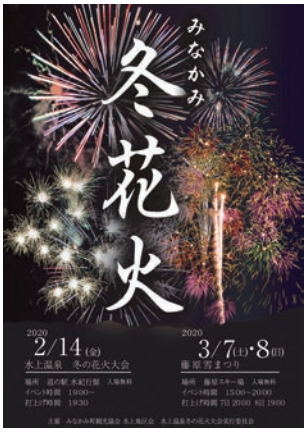
幻想的で温かみのある灯りをぜひお楽しみください。

■展示期間▽2月9日（日）まで
■時間▽午後5時～午後9時
■場所
○たくみの里「熊野神社」
○湯宿温泉「石畳の小さな路地各所」
○猿ヶ京温泉「関所跡」
■問い合わせ先
みなかみ農村公園公社
☎0278（64）2211

みなかみ冬花火

水上温泉　冬の花火大会
■開催日▽2月14日（金）
■時間▽午後7時～（花火打ち上げは午後7時30分）
■場所▽道の駅水紀行館

藤原雪まつり
■開催日▽3月7日（土）・8日（日）
■時間▽午後3時～午後8時（花火打ち上げは7日は午後8時、8日は午後7時）
■場所▽藤原スキー場
■問い合わせ先
町観光協会
☎0278（62）0401



認知症カフェイベント

みなかみ町内で認知症カフェを運営している事業所を中心に、今年も合同イベントを開催します。

認知症についての講演をはじめ、認知症VR体験や体操レッスンのほか、屋内ブースも多数出展する予定ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

■日時▽3月27日（金）午後2時～午後4時
■場所▽月夜野農村環境改善センター
■問い合わせ先
町社会福祉協議会
☎0278（62）0081

お知らせ

道路に泥を落とさないように注意しましょう

トラクター等での農作業の後、田んぼや畑から公道に出る際には、農業機械についた泥などを落としていただきますようお願いします。

道路に落ちた大きな泥のかたまりは、歩行者や自転車、バイクや自動車などの通行の妨げとなり大変危険です。

やむを得ず道路を汚してしまった場合は、速やかに撤去・清掃するなど、マナーを守るようご協力をお願いします。

■問い合わせ先
農政課　農政係
☎0278（25）5015

みなかみ町プレミアム付商品券の購入引換について

みなかみ町プレミアム付商品券の販売期限は2月28日（金）までとなっています。

申請を終え、「みなかみ町プレミアム付商品券購入引換券」をお持ちの方で、購入を予定されている方は、期限までに購入してください。

なお、購入された商品券の使用期限は3月31日（火）までです。

■問い合わせ先
町民福祉課　障害・福祉係
☎0278（25）5011

高速バス「みなかみ温泉号」をご利用ください

毎年、冬季限定で運行している高速バス「みなかみ温泉号」が、これまでと運行内容を変え、観光客はもちろん、東京へのアクセスとしても便利にご利用いただける時刻表になりました。

■運行本数▽1日1往復
■運行期間▽3月31日（火）まで
■経路および時刻
新宿方面行き
①水上駅＝11時／②上毛高原駅＝11時20分／③練馬駅＝13時55分／④バスタ新宿＝14時25分
水上方面行き

①バスタ新宿＝9時45分／②練馬駅＝10時15分／③上毛高原駅＝12時50分／④水上駅＝13時10分

■**運賃**▽往復5600円／片道3400円（小人は半額）

■**その他**▽チケットは、町観光協会、水上温泉旅館協同組合のほか、所定のコンビニやインターネット（発車オーライネット）でお買い求めいただけます。

さらに、専用アプリ「バスもり！」をダウンロードすれば、スマートフォンから簡単に予約や決済ができます。ぜひご利用ください。

■**問い合わせ先**
みなかみ温泉号案内センター
☎0120（53）0215
関越交通株式会社　沼田営業所
☎0278（23）1111

国民年金からのお知らせ

国民年金の任意加入について

60歳までに老齢基礎年金の受給資格（10年）を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため、老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済年金に加入していないときは、60歳以降（申出された月以降）でも任意加入することができます。

①年金額を増やしたい方は65歳までの間

②受給資格を満たしていない方は70歳までの間

③海外に居住する20歳以上65歳未満の日本人

なお、③を除き保険料の納付方法は口座振替が原則となります。加入手続きは年金事務所または役場町民福祉課で行えますので、お気軽にお問い合わせください。

■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・医療係
☎0278(25)5010

地域包括支援センターからのお知らせ

冬は特にご注意！ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防するために…

■問い合わせ先　地域包括支援センター　☎(62)0540

年間の食中毒の患者数の約半数は、ノロウイルスによるものです。このうち約7割は11月～2月に発生するなど、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによるといわれています。感染予防のために、次の3つのポイントに注意しましょう。

Point1【手洗い】

・日ごろから、調理前後、食事前、トイレの後など、石けん（液体石けんを推奨）を使って流水で手をしっかりと洗いましょう。

・手洗い後のタオルは共用せず、個人用タオルかペーパータオルを使用しましょう。

Point2【食中毒の予防】

・カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱しましょう。湯通し程度では、ウイルスは死滅しません。特に体力が低い高齢者や乳幼児は注意しましょう。

・貝類を調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯消毒しましょう。

・野菜や果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗いましょう。

Point3【適切なおう吐物・便の処理】

・ウイルスが乾燥すると、容易に空中に漂い、ウイルスを含んだ小さな水滴（飛沫）は2m程度も飛散します。ウイルスをわずかでも吸い込むことで感染するため、“すばやく処理する”“乾燥させない”“消毒する”の感染防止3原則を守りましょう。

お知らせ

確定申告相談会場のご案内

沼田税務署では、確定申告相談会場を設置します。

■**会場**▽沼田税務署 2階会議室（沼田市東原新町1910-2）

■**開設期間**▽2月17日（月）～3月16日（月）※土・日、祝日を除きます。（消費税および地方消費税の申告・納期限は3月31日です。）

■**相談受付**▽午前8時30分～午後4時（※相談開始は午前9時）

○申告の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。

○午後2時頃までに受付を済ませてください。（相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。）

○前年に確定申告相談会場でe-Tax用のID・パスワードの発行を受けた方は、国税庁ホームページで申告書を作成し、IDとパスワードを入力して自宅からe-Taxで簡単に申告ができますので、ぜひご利用ください。（スマートフォン、タブレットにも対応しています。）

■**問い合わせ先**
沼田税務署（自動音声案内）
☎0278（22）2131

受動喫煙防止対策説明会

「健康増進法の一部を改正する法律（以下、改正法）」が平成30年7月に公布され、令和2年4月1日より全面施行となります。改正法全面施行後は、飲食店、オフィス・事業所など多くの人が利用する施設は原則屋内禁煙となります。（一部飲食店では経過措置があります。）

飲食店、事業所等の方を対象に、改正法の制度説明、施設・設備の整備方法、支援制度等を紹介するため、説明会を実施します。

■**日時**▽2月13日（木）午後2時30分～午後4時（※受付開始は午後2時）

■**会場**▽利根沼田文化会館 小ホール

■**対象**▽県内の事業所・飲食店等施設管理者等（事業所、飲食店、工場、ホテル・旅館等）、改正健康増進法に関わる関係者等

■**費用**▽無料

■**申込方法**▽群馬県ホームページよりお申し込みください。（QRコードからも申し込み可能です。）

■**問い合わせ先**
群馬県保健予防課
健康増進・食育推進係
☎027（226）2427
利根沼田保健福祉事務所保健係
☎0278（23）2185

募集

『認知症サポーター』養成講座

町の高齢化率は40％近くに達しており、要介護状態や認知症になる人の割合が高くなっています。

町民福祉課では、認知症についての理解を深めていただくとともに、認知症の人やその家族をあたたかく見守る認知症サポーターを養成する講座を開催します。

■**日時**▽3月12日（木）午後1時30分～午後3時

■**場所**▽保健福祉センター 2階

■**内容**▽認知症の理解・関わり方、認知症サポーターについて

■**定員**▽50名

■**申込方法**▽電話による申し込み

■**申込期限**▽2月28日（金）

■**問い合わせ・申し込み先**
町民福祉課 高齢介護係
☎0278（62）2280

「町歴史ガイドの会」会員募集

みなかみ町歴史ガイドの会では、現在会員を募集中です。

名胡桃城址には年間2万人以上の見学者が訪れます。会ではその方々の求めに応じて城址の案内を行っています。歴史ボランティアガイドに興味のある方、ぜひ私たちと一緒に活動してみませんか。

■**活動内容**
○名胡桃城址を中心としたガイド
○定例研修会の開催（月1回）
○県外視察の実施（年2回）

■**募集期間**▽随時

■**問い合わせ・申し込み先**
名胡桃城址案内所
☎0278（62）0793

就職面接会～ママ・主婦等の「働きたい」を応援～

仕事をしたいが家庭や子育てとの両立に不安を感じている方、仕事に対するブランクで不安をお持ちの方など、就職意欲がある方を対象に就職面接会を開催します。

■**日時**▽2月20日（木）午後1時～午後4時

■**会場**▽ホテルベラヴィータ（沼田市材木町178-1）

■**対象**▽利根沼田地域在住の子育て中の女性および主婦

■**申込方法**▽所定の申込用紙に必要事項を記入して申し込みください。

■**申込期限**▽2月12日（水）

■**問い合わせ・申し込み先**
ハローワーク沼田
☎0278（22）8609

令和2年度 農と食のふれあい講座（前期）

農林大学校では県民の皆さまを対象に、広く農林業への理解と親しみをもっていただくとともに、同大学校への理解を深めていただくことを目的として、「農と食のふれあい講座」を開催します。

■講座名／日時／定員／内容

①果樹の基礎技術／4月28日（火）午前9時30分～正午／30人／果樹の栽培管理（挿し木、受粉、摘果等）について（講義）

②果菜類の仕立て方／6月22日（月）午後1時30分～午後4時30分／20人／ナス、トマト、キュウリの仕立て方（講義・実習）

③手作りを楽しむ梅加工／6月23日（火）午前9時～正午／20人／梅ジャム、梅干しのつくり方（実習）

④秋冬野菜づくり／7月6日（月）午後1時30分～午後4時30分／30人／白菜、大根、ホウレンソウ等の秋冬野菜のつくり方（講義）

■会場▽群馬県立農林大学校（高崎市箕郷町西明屋1005）

■対象▽群馬県内に在住の方

■費用▽無料（※講座③の「手作りを楽しむ梅加工」については、材料費の実費負担が発生します。）

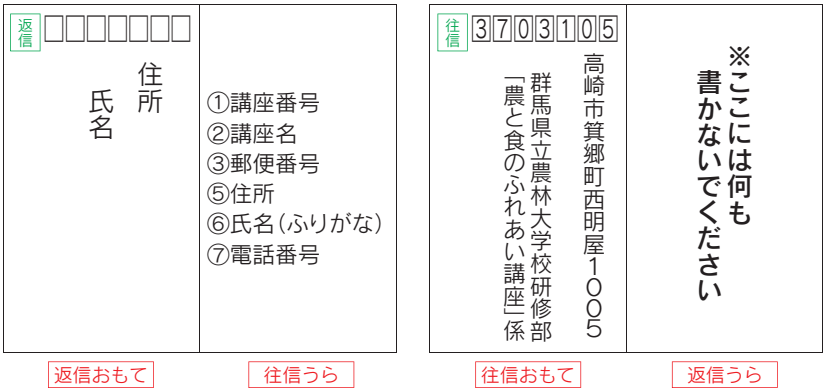
■申込期間▽2月11日（火）～3月16日（月）必着

■申込方法▽往復はがき（希望講座ごとに1人1枚）

■受講の決定▽各講座とも申し込み多数の場合は抽選となります。受講可否については、返信用はがきにてお知らせいたします。

■問い合わせ・申し込み先
群馬県立農林大学校　研修部
〒370-3105
群馬県高崎市箕郷町西明屋1005
☎027（371）3841

《往復はがきの書き方見本》



令和2年度 利根沼田地区高等職業訓練校 訓練生募集

■入校資格▽中卒以上（年齢制限なし）

■科目▽木造建築科

■修了期間▽3年（毎週土曜日、月4回の授業）

■申込方法▽電話での申し込み

■申込期限▽3月25日（水）

■その他▽修了時の技能照査試験に合格すると技能士補となり、2級技能検定の学科試験免除

■問い合わせ・申し込み先
利根沼田地区高等職業訓練校
☎0278（22）4904

町営住宅入居者募集

町営住宅入居者を募集します。

■受付期間▽3月2日（月）～3月16日（月）

■入居予定▽4月下旬以降

■募集戸数▽43戸

■募集物件

○矢瀬団地（3K）
1号棟　301号室・302号室
　　304号室・402号室
2号棟　204号室・301号室
　　303号室・304号室
　　404号室
3号棟　201号室・202号室
　　302号室・401号室
　　402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　201号室・203号室
　　301号室・302号室
　　303号室・403号室
7号棟　401号室・402号室
8号棟　202号室・203号室
　　204号室・303号室
　　403号室・404号室
○上河原団地（3K）
11号棟　303号室
12号棟　103号室
○上牧団地（3DK）
21号棟　304号室
22号棟　301号室
○上布施団地（3DK）
1号棟　102号室・302号室
　　304号室・403号室
　　404号室
2号棟　302号室

◇特公賃住宅
○柳田団地（3DK）
C－24

◇定住促進住宅
○第3矢瀬団地（2LDK）
7号棟　403号室

※高日向・鹿野沢・藤原の各団地は、随時募集しています。

■問い合わせ・申し込み先
群馬県住宅供給公社みなかみ支所
☎0278（25）8423

募集

国有林モニターの募集

関東森林管理局では、国有林野事業の運営等について国民の皆様にご理解いただくとともに、ご意見・ご要望等をお聞きし、国有林野の管理経営に役立てていくため、「国有林モニター」を募集します。

モニターの皆様には、国有林の広報誌などをお送りし、アンケートに回答いただきます。また、会議・現地視察への出席等をお願いします。

詳細は関東森林管理局ホームページでご覧ください。

(http://www.rinya.maff.go.jp/kanto/kikaku/kokuyuurinmonita.html)

■問い合わせ先
関東森林管理局
国有林モニター担当係
☎027（210）1150

スポーツ大会　参加者募集

町フットサル大会

みなかみ町サッカー協会主催のフットサル大会を開催します。今春の本格活動に向けた腕試しや冬の運動不足解消、リフレッシュなど目的はさまざま。ご気軽に参加いただけますので、興味のある方は事務局までお問い合わせください。

■日時▽3月1日（日）午前8時
■場所▽月夜野総合体育館
■参加資格▽中学生以上
■チーム編成▽1チーム5名以上
■参加費▽1000円
■申込方法▽2月17日（月）までに、チーム代表者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスを電話もしくはメールにより報告してください。（※16チームに達した時点で締め切り）
■問い合わせ・申し込み先
町サッカー協会 事務局 小川
☎080（5079）1323
Eメール　mtsa@hotmail.co.jp

▲申し込み専用メールアドレス
mtsa@hotmail.co.jp

相談

群馬県心身障害者福祉センター巡回相談

群馬県心身障害者福祉センターでは、次のとおり巡回相談を実施します。

■日時▽3月4日（水）午前10時～正午

図書室だより　2月
Book Information

絵本読み聞かせ（おはなしの会）

新 2月はお休みです
カ 2月20日(木)午後3時30分～
※おすすめの絵本の読み聞かせです。

◆新着一般書

グランドシャトー／高殿円／中
星と龍／葉室麟／中
祝祭と予感／恩田陸／水
黒武御神火御殿／宮部みゆき／水
わが殿 上下巻／畠中恵／新
家族パズル／黒田研二／新
夫のトリセツ／黒川伊保子／カ

◆新着児童書

アンパンマンとみえないまん／やなせたかし／中
しろいしろいころわん／間所ひさこ／中
わたしのちいさないもうと／みうらとも／水
あいうえあそぼうとしょかんで／草谷桂子／水
おねえちゃんって、すっごくもやもや！／いとうくみ／新
おとうさんのこわいはなし／かとうまふみ／新
きょうからほいくえん／エヴァ・モンタナーリ／カ
まえむきダブルス！ スポーツのおはなし バドミントン／落合由佳／カ

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

カ 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

■**場所**▽沼田市役所4階404会議室（沼田市下之町888）
■**相談科目**▽整形外科
■**相談内容**▽身体障害者の補装具要否判定・身体障害者に関する各種相談
■**持参するもの**▽身体障害者手帳、印鑑
■**その他**
○重度障害者については自宅訪問もしますので、お問い合わせください。
○相談はすべて予約制です。希望者は2月26日（水）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

『お詫びと訂正』
広報みなかみ1月号（第171号）6～8ページ「新しい民生委員児童委員を紹介します」の記事において、受持区域の記載に誤りがありました。
正しくは、中島妙子さん＝高日向（**町営D～H棟を除く**）、阿部恵子さん＝高日向（**町営D～H棟**）でした。お詫びして訂正します。

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　2月18日（火）
会場：のぞみ館 相談室
■月夜野会場　3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　2月14日（金）
会場：社会福祉協議会水上支所
■新治会場　3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●

群馬県保険医協会 24時間健康テレホンサービス

☎027-234-4970（ヨクナレ）
※約3分の健康講話（テープ音声）が聞けます。

2月
■**月曜** 歯がしみる
■**火曜** むくみ（浮腫）
■**水曜** 子どものハミガキを成功させるコツ
■**木曜** 爪の周りが化膿したら
■**金曜** 口臭の予防
■**土日** 漢方の出番

2月の「直接相談タイム」

○2月5日（水）　歯科
○受付時間帯　午後7時30分～9時まで
◎上記時間帯は専門医が直接相談に応じます。

巡回診療車運行予定（国立沼田病院）

地区	診療地	開始時間	2月	3月
月夜野	小和知公民館前	15:20	27日（木）	26日（木）
月夜野	大峰集荷倉庫前	13:20	18日（火）	17日（火）
水上	大芦公民館前	13:20	27日（木）	26日（木）
水上	北部生活改善センター前	13:40		
水上	原集古館前	14:10		
水上	粟沢公民館前	14:50		
新治	上羽場分館前	12:30	18日（火）	17日（火）
新治	茅原高齢者会館前	13:50		
新治	入須川分館前	14:30		

■**問い合わせ先**
独立行政法人国立病院機構沼田病院　☎（23）2181

へき地診療（ふれあい出張診療）実施予定（沼田脳神経外科病院）

地区	診療地・診療時間	2月	3月
水上	大芦公民館（坂東会館）9:00～12:30	7日（金）	6日（金）
水上	北部生活改善センター 9:00～12:30	11日（火）25日（火）	10日（火）24日（火）
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	18日（火）	17日（火）
新治	入須川分館 13:30～17:00	11日（火）25日（火）	10日（火）24日（火）
新治	笠原生活改善センター 9:00～12:30	5日（水）19日（水）	4日（水）18日（水）
新治	東峰分館 9:00～12:30	14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

みなかみ歳時記

みなかみ町の主な行事予定

ホームページからもご確認いただけます

【劇団風による「星の王子さま」】

12月19日、東京都に拠点劇場をもつ東京演劇集団風によるミュージカル「星の王子さま」が桃野小学校において行われました。

劇では、先生や児童たちが劇団員の皆さんと協力し、さまざまなシーンを演じました。

▲校長先生の出演シーン

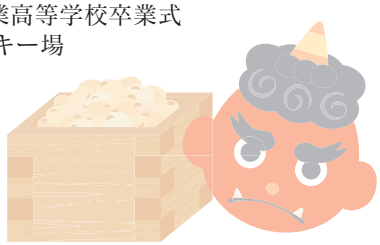
▲児童たちの出演シーン

2月

1日(土) ■第5回みなかみ町環境学習発表会●カルチャーセンター
11日(祝) ■建国記念の日
14日(金) ■水上温泉 冬の花火大会●道の駅水紀行館
23日(祝) ■天皇誕生日
24日(月) ■振替休日

3月

2日(月) ■利根沼田学校組合立利根商業高等学校卒業式
7日(土)～8日(日) ■藤原雪まつり●藤原スキー場
13日(金) ■町立中学校卒業式
19日(木) ■つきよのこども園卒園式
20日(祝) ■春分の日
21日(土) ■水上わかくりこども園卒園式
23日(月) ■にいはるこども園卒園式
25日(水) ■町立小学校卒業式



スポーツ大会結果報告

12/1 令和元年度 秋季ホッケー大会

■大会結果

【一般男子の部】 優　勝 利根商業A　準優勝 利根商業B
【一般女子の部】 優　勝 利根商業　準優勝 HDC

※小学生の部に参加したチームは、保護者チームと試合を行いました。

納期限：3月2日(月)

●国民健康保険税(第8期)
●介護保険料(第6期)
●後期高齢者保険料(第8期)
●国民年金(1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！ 12月の出生者

男の子	女の子	計
7人	0人	7人

数字は住民基本台帳(1/15現在)に基づくものです。

人口と世帯 1月1日現在

総人口	18,692人	(－17)
男	9,062人	(－14)
女	9,630人	(－ 3)
世帯数	7,999世帯	(± 0)

数字は住民基本台帳に基づくもので、国勢調査の数値とは異なります。※(　)内は前月比

役場栄養士おすすめ減塩レシピ 高血圧予防

「冬のあったか生姜ご飯」

材料(2合分)　塩分0.6g
1人分のエネルギー250kcal

根生姜	1かけ
油揚げ	1枚
米	2合(300g)
酒	大さじ1(15g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
和風だしの素	大さじ1/2(4.5g)
三つ葉	お好みで

●作り方●

①根生姜の皮をむいて、長さ2～3cmの千切りにする。油揚げは縦4等分にし、細く切る。
②米は洗って炊飯器に入れ、酒・しょうゆを入れてから水を炊飯器の目盛りまで入れる。和風だしと①の根生姜、油揚げを加えて、普通に炊く。
③茶碗に盛り、2センチ長さに切った三つ葉を飾る。

●ワンポイントアドバイス
・生姜の香りで塩分が控えめでもおいしく食べることができます。また、針生姜を添えてもおいしいです。

●編集／みなかみ町役場総合戦略課
〒379-1393 群馬県利根郡みなかみ町後閑318
☎ 0278-62-2111 FAX 0278-62-2291
●みなかみ町ホームページ https://www.town.minakami.gunma.jp/