

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)

3

No.173

内容

- 上越線の将来のため鉄道を利用しましょう
- 風しん抗体検査はお済みですか？ ■不法投棄は犯罪です

冬の夜空に 華開く。

【今月の表紙】 水上温泉 冬の花火大会。
澄み切った冬の闇を彩る。



上越線の将来のため鉄道を利用しましょう



町をはじめとする上越線沿線の関係市町村が協力し、群馬県が鉄道路線緊急対策「JR上越線利用促進アクションプログラム」を策定しました。

これは、鉄道利用者の減少により、上越線の存続が危ぶまれることから、路線維持のため、一人ひとりができることを一緒に考えていこうというものです。このままでは、上越線がどうなってしまうのか、私たちはどうするべきか、もう一度考えてみましょう。

アクションプログラムとは

JR上越線利用促進アクションプログラムは、「自動車以外の交通手段も選択できる社会」の実現を目指し、平成30年3月に策定した「群馬県交通まちづくり戦略」に基づき、上越線をもっと利用してもらうための取り組みです。

群馬県と沿線市町村が一体となり、皆さんに「アクション（行動）」をお願いするものです。

上越線は皆さんにとってどんな存在ですか

群馬県が行ったパースントリップ調査※によると、沿線に住む6割近くの人は、1年間に1度も鉄道を利用していないことがわかりました。

しかし、通学時の交通手段としては、7割の人が上越線を利用していった結果が出ています。また、買い物や通院では、4割近くの人が定期的に利用しています。

このように、お子さんの通学のため、車を運転できない人のため、お住まいの地域と他の地域をつなげることに、地域で暮らし続けるみなさんを支えています。

さらには、沿線の観光の玄関口として、地域の活性化やふるさとの魅力向上にも貢献しています。

※パースントリップ調査とは

「日頃の生活の中で、どのような人が」「どのような目的で」「どこからどこへ」「どのような交通手段で」移動したかなど、「人の1日の動き」を調べるために行われるものです。調査を実施することで、鉄道や自動車、徒歩といった各交通手段の利用割合や交通量をはじめとした、対象地域内の住民の行動実態がわかります。

上越線存続のために
鉄道を利用しましょう

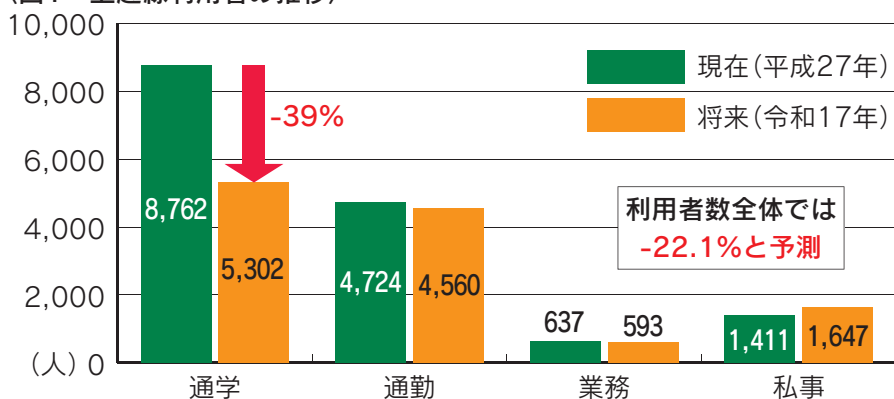
上越線の1日あたりの乗車人員は平成30年度で約2万2千人、10年前に比べて約4%以上増加しています。が、渋川駅以北では約14%以上減少しています。また、20年後には、利用がこれまでと変わらなければ、さらに2割以上減少する見込みで、存続が心配されています。(図1参照)

少子高齢化が進展する中、上越線の維持・存続のためには、観光客の維持・存続のためには、観光客の一次的な利用に頼らず、通勤など日常生活の中で、住民自らがしっかりと運行を支えていくことが必要です。

みなさん一人ひとりに、週1回、月1回からでも鉄道を使う意識と行動(アクション)が求められています。「4月からの新生活で、通勤・通学に鉄道を利用してみる」ことから、「たまには鉄道で買い物に行ってみる」など、日常の様々な場面で、みなさんの暮らしに鉄道利用を取り入れるチャンスがあります。(図2参照)

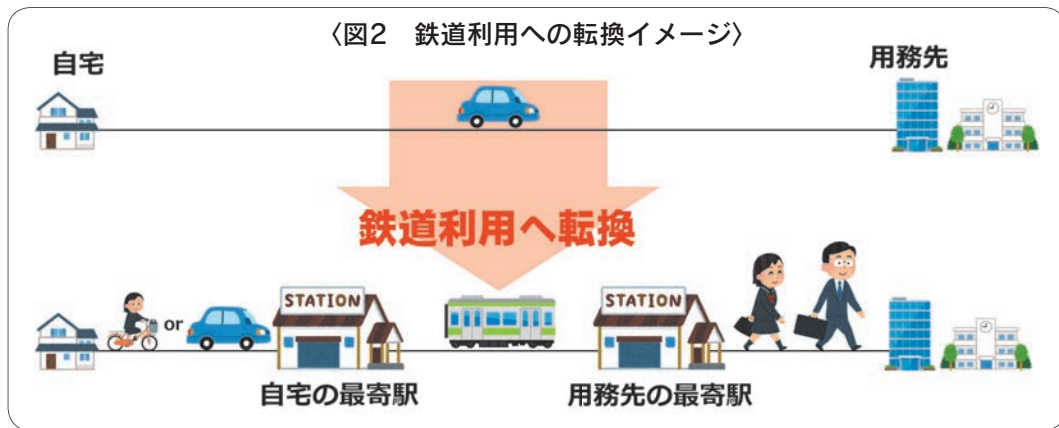
まずは、週1回、月1回からの鉄道利用について、一緒に考えていきましょう。

〈図1 上越線利用者の推移〉



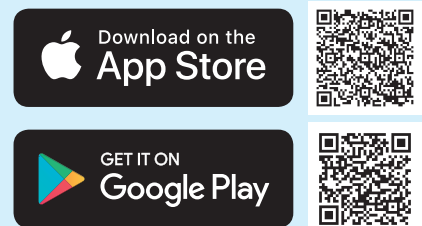
県では、上越線利用促進アクションプログラム(行動喚起編)をとりまとめ、県ホームページ(https://www.pref.gunma.jp/04/h21lg_00063.html)で公表しています。ぜひご覧ください。

〈図2 鉄道利用への転換イメージ〉



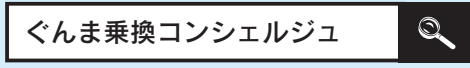
▲こちらから上越線利用促進アクションプログラムを確認することができます。

問い合わせ先
群馬県交通政策課
027(226)2300
027(226)2305
027(25)50001
総合戦略課 企画調整係



鉄道・バスの経路検索はこちらから

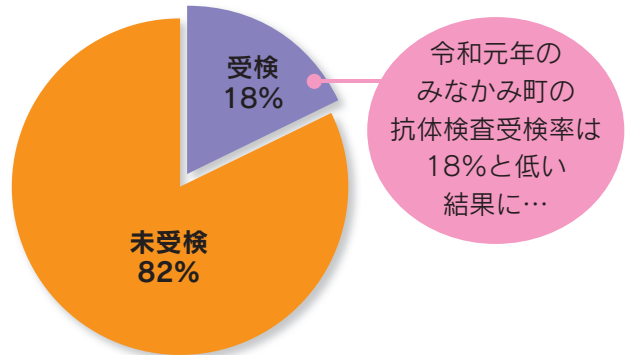
群馬県では、鉄道やバスの乗り換えに便利なアプリ「ぐんま乗換コンシェルジュ」を公開しています。経路検索ができるほか、観光・イベント情報やウォーキング・トレッキングコースの案内など、楽しい機能も満載!無料でダウンロードできますので、ぜひご利用ください。



風しん抗体検査はお済みですか？ 風しん抗体検査・予防接種

風しんの流行を防ぐため、今まで公的な接種を受ける機会がなかった方を対象に、抗体検査の助成事業を3年計画で実施しています。

あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、クーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種を受けましょう！



**昭和47年4月2日から
昭和54年4月1日生まれの男性の方**



**送付済みクーポン券の
有効期限を延長します！**

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性への送付済みクーポン券の有効期限を延長します。
延長後の有効期限は令和4年3月末まで（クーポン券の表記は令和2年2月末までですが、継続して使用することが可能です。）

**昭和37年4月2日から
昭和47年4月1日生まれの男性の方**



**クーポン券を
郵送します！**

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性の方へクーポン券を郵送します。
クーポン券有効期限は令和4年3月末まで（クーポン券は4月中に発送します。）

抗体検査・予防接種を受けるには…

ステップ① 検査場所を決定し、医療機関に予約をする

※予防接種可能場所：特定健診や事業所健診、人間ドック、全国の医療機関

ステップ② クーポン券を持参して検査を受ける

ステップ③ 検査の結果、抗体量が不十分な方は予防接種を受ける

※予防接種可能場所：全国の医療機関

◎風しんの追加的対策実施について

風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。また、大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を起こすことがあります。無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。現在、上記年齢で免疫を持っている人の割合は80%であり、流行を防ぐためには95%以上の割合が必要だと言われています。

問い合わせ先／子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527

不法投棄は犯罪です

！「ちょっと面倒」がみんなの迷惑に！！

不法投棄は、「引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のある犯罪です！不法投棄は自然や景観を壊すだけではなく、土壌や水質に深刻な影響を与えたり、臭いの原因となるなど、生活や健康に悪影響を及ぼしかねません。不法投棄は絶対に止めましょう！



！土地・建物の所有者または管理者には責任があります！！



私有地に廃棄物を不法投棄されてしまい捨てた人が見つからない場合は、その土地・建物の所有者または管理者が自らの責任で処分しなければいけません。不法投棄をされないよう土地の適正な管理をお願いします。土地や倉庫を貸すときは、相手方や事業の内容をきちんと確認しましょう。契約は内容を理解したうえで必ず書面で結びましょう。道路から奥まった土地や人目につきにくい土地、手入れが行き届かない土地などは、巡回監視や侵入防止柵、不法投棄禁止などの警告掲示板の設置など、土地所有者としてできる必要な措置を講じましょう。ゴミを捨てられにくくすることが大切です。土地の管理には十分に注意してください。

！甘い言葉には注意してください！！

「無料廃品回収」と書かれたの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】

群馬県産業廃棄物110番 ☎0120(81)5324

沼田警察署 ☎(22)0110

みなかみ町役場 生活水道課 環境政策係 ☎(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業務係 ☎(64)1167



みなかみ町民旅行「台南4日間の旅」

昨年10月に募集した台南市への町民旅行は、参加者数が鬼頭町長をはじめ総勢51名となり、1月13日から16日までの3泊4日の日程で実施されました。

台南市は、日本の京都に例えられる台湾の古都で歴史的建造物を大切に保存し活用している文化都市であり、みなかみ町と友好協定を提携しています。

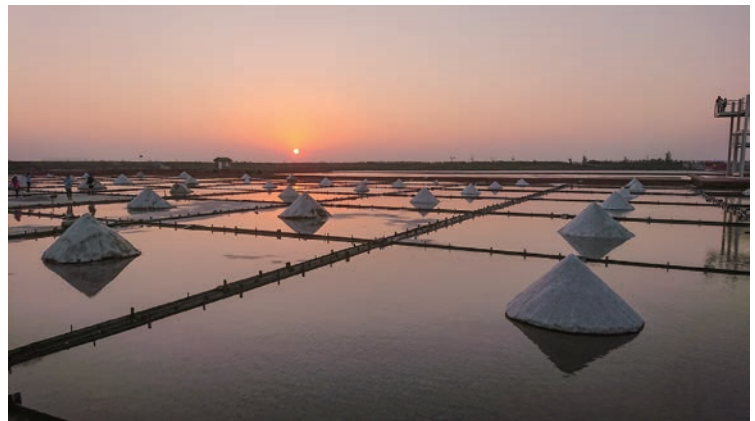


▲町民旅行に参加された総勢51名の皆さん

3回目となる今回の町民旅行は、安平を中心とした名所旧跡を巡るコースで、一行はオランダ統治時代の台湾最古の城である安平古堡、最古の商店街の安平老街、ツリーハウスの安平樹屋などを訪れました。その他、180年あまりの歴史を誇る「井仔脚瓦盤塩田」では、美しい風景の中、地平線に沈む夕日に感動し、武聖夜市では台南市民の生活の一端を垣間見ることができました。

また、安平区立図書館を訪問し、図書館交流事業として群馬県内の図書館から寄贈された図書等の展示も見学しました。その際、頼安平区長の他多くの区民からの歓迎を受け、歓迎会では台南市を代表するデザートの花、タピオカミルクティー、海老巻、焼きカキなどが振る舞われ、小学生の見事な太鼓の演奏も披露されました。この予想外の手厚いおもてなしに感動した参加者も多かったようです。

旅行中は天候にも恵まれ、行程を終えた一行は、それぞれの思い出を胸に無事に帰国することができました。今回の町民旅行に際し、台南市政府、安平区、台南市商業總會など多くの関係者のご協力に深く感謝します。



右上:180年あまりの歴史を誇る「井仔脚瓦盤塩田」
右下:「林黙娘公園」を訪れた参加者の皆さん
左上:安平区長との記念品交換の様子

台南市政府顧問に「みなかみ町交流大使」を委嘱

このたび、台南市政府顧問の康銀壽氏に「みなかみ町交流大使」を委嘱しました。期間は令和2年1月1日から令和4年12月31日までの3年間です。町は平成25年に台南市との友好協定を結び今年で7年目を迎えますが、この間、幅広い分野で人脈のある康氏のご協力により様々な交流が円滑に進み、多くの成果を上げています。

康氏は台南市で人気のあるラジオのパーソナリティーで、みなかみ町を知る人のいなかった台南市において、毎日放送される番組でたびたびみなかみ町を取り上げ、みなかみ町の知名度を上げることに積極的に協力



鬼頭町長からの委嘱状を受け取る康銀壽氏(右)



副総統に就任予定の頼清徳前台南市長(右)

力してくださいました。また、交流1年目には総勢220名のみなかみツアーを企画実施し、参加者の声を通じてみなかみ町のインバウンドに対するアドバイスをいただくなど、本町のインバウンド施策の推進に貢献されています。

委嘱状の伝達は町民を歓迎する康氏主宰の夕食会の会場で行われ、5月に台湾副総統に就任される頼清徳前台南市長ご臨席のもと、町長から康氏に委嘱状が手渡されました。康氏には、これからも交流大使としてみなかみ町と台南市が交流事業を進めるにあたり、更なるお力添えをいただけるものと期待しています。

みなかみの自然を学び伝える「環境学習発表会」

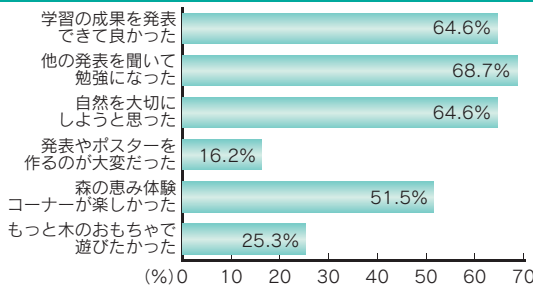
2月1日、町カルチャーセンターにおいて「自然と人の共生」をテーマに第5回みなかみ町環境学習発表会が開催されました。町内の小学校による地域の環境学習の発表、令和元年度ユネスコエコパーク・ホテルポスター表彰式、木のおもちやづくり体験などが催され、約300人の参加者で賑わいました。

環境学習発表を聞いた来場者は、子どもたちが学んだ自然の特徴や価値



地域学習の発表の様子

発表者に聴きました。参加してどうでしたか？



参加した小中学生を対象としたアンケートでは「発表をして良かった」、「他の発表が聞けて勉強になった」が半数以上という結果になりました。また、なぜ自然を大切にしようとするのか考える機会とし、地域愛の醸成を図っていきます。

値の発表に「大峰学習で何をしているのかよくわかりました」など、それぞれの発表の完成度の高さに感心していました。
また、ポスターコンクールでは、ユネスコエコパークポスターに63点、ホテルポスターに125点の作品応募がありました。優秀作品は次年度のホテルまつりやみなかみBRのノベルティに使用されます。

【環境学習発表会 発表内容】
古馬牧小学校「ホタルのすむ町」／桃野小学校「知ろう！知らせよう！私たちの大峰山！」／月夜野北小学校「ホタル飛び交うおらが里」／藤原小学校「人と自然を支えるみなかみのダム」／水上小学校「谷川遠足」／新治小学校「育て！マイアップル」／共愛学園前橋国際大学「大学生との協働作業による地域住民のエンパワーメントアプローチ」

みなかみ町体験旅行が

「デイスカバー農山漁村(むら)の宝」に選定



▶大久保地方参事官(左)から選定証を受け取る松本副会長(右)

地域の活性化などに取り組んでいる優良事例を選定する「関東農政局デイスカバー農山漁村の宝」のビジネス部門に「一般社団法人みなかみ町体験旅行」が選定されました。

1月17日に町観光センターで行われた選定証授与式に出席した同法人の松本副会長は、「活動理念が評価されてうれしい。」と述べられました。みなかみ町体験旅行は、年間を通じて国内外の小中高生を中心に農家民泊や自然体験学習を提供しており、地域を巻き込んだ活動が高く評価されての選定となりました。

谷川岳エコツーリズムの推進へ100万円寄附



▲町長へ寄附金を手渡す
木村法雄執行役員高崎支社長

2月12日、東日本旅客鉄道株式会社高崎支社から、谷川岳でのエコツーリズムの活動のために役立ててほしいと100万円の寄附をいただきました。

同社は、日頃から谷川岳エコツーリズムの推進に賛同し、上毛高原駅構内で谷川岳トレーニングの魅力の発信や、土合駅行きの臨時列車の運行などにご協力いただいています。昨年の谷川岳に向かう「山開き号」や「山の日号」の運行は、乗車人数も多く、利用者から好評を得ました。

新治地区子ども安心安全育成協議会が感謝状を受賞



▲感謝状を受賞された同協議会の永井完二さん(中央)

1月24日、新治地区子ども安心安全育成協議会の長年にわたる児童生徒の見守り活動が、事故防止等に寄与したとして、沼田警察署長から感謝状が贈呈されました。

同協議会は、地域の団体やボランティアの方で構成され、毎朝通学路に立って挨拶や誘導をしたり、また、登校班に付き添って安全に登下校できるよう、日々見守りを実施しています。多い方では年間約190日、天候に関わらず児童生徒をはじめ、地域の安全安心のため、活動に取り組んでいただいています。

木村弘平さんが旭日単光章を受章



▲旭日単光章を受章された木村弘平さん

木村弘平さん(小日向)は、旧水上町議会議員として3期12年にわたり奉職し、その間、教育、文化および福祉の向上に尽力し、地方自治の発展に多大な貢献をされました。

こうした多年にわたる功績が認められ、旭日単光章が授与され、1月31日に鬼頭町長から伝達されました。



第12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

水上支部(谷川区)の活動

谷川区は、平成6年6月、いち早く景観形成住民協定を制定して以降、景観を守り、また育ててきました。

その一環として平成23年度より、谷川岳山系より流れ出る清流を利用した小水力発電所「虹の谷ピコ水力発電所」を設置し、夜の明かりが全くない浅間神社参道脇をイルミネーションで照らしてきました。この試みは、大切な地域資源としての「水」を自然エネルギーとして活用する可能性を表現し、イルミネーションの美しさとともに、住民・観光客の好評を得ていましたが、8年が経過し、設備の劣化により近年は休電状態が続いていました。



▲パネル等の取り替え作業の様子



▲光を取り戻したイルミネーション

今年度、発電所の導水管や発電パネル・イルミネーションの整備により、夜空に浮かぶ光の造形と再会できることとなりました。今後も、谷川温泉を訪れた方々とともに、自然エネルギーの美しい光を楽しみ、さらなる地域づくりに取り組んで行きたいと思えます。

まちづくり協議会水上支部
谷川区 谷津寿美子

地域おこし協力隊の活動

橋本拓海さん

(上津在住)

地域おこし協力隊として、みなかみ町に赴任し約一年が経とうとしています。今年一年を振り返ってみると、みなかみでの活動や暮らしのなかで様々な経験をし、たくさん学びや変化があったと感じています。その一つとして「地域に対する自分ごととしての意識」を持つことができたという大きな変化がありました。それは、ただ暮らしのなかで持つことができたわけではなく、自身の活動拠点であるテレワークセンターTAIMINAKAMIで開催された「FLAP」というプログラムに参加したことが大きなきっかけでした。

このプログラムは、みなかみ地域で新たなコトに挑戦したいという想いのある人たちに対し、プロジェクトの構想から挑戦まで伴走・サポートをしながら、地域プレイヤーを育てていく目的で実施されました。

自身もこのプログラムに参加し、今までの人生の棚卸しや、みなかみ町内でのフィールドワークをとおして、「みなかみの湧き水で入れたスペシャルコーヒード、ゲストを笑顔に」というプロジェクトに挑戦しました。(※詳細は「FLAP みなかみ」で検索してみてください。)



▲プログラム「FLAP」の様子

自分のやりたいこと×みなかみの資源で何ができるのかを改めて考えることができ、地域に対してより主体的に物事を捉える意識を持つことができました。

他にも今年一年間での変化や感じたことはたくさんありましたが、それらを大切に次の一年の活動に繋げていきたいと思っています。



▲自然資源を活かしたSAPを体験

令和元年度卒園式・卒業式および 令和2年度入園式・入学式

園名・校名	卒園式・卒業式			入園式・入学式	
	人数	日 時		日 時	
にいほるこども園	36名	3月23日(月)	午前10時	4月8日(水)	午前10時
つきよのこども園	65名	3月19日(木)	午前10時	4月6日(月)	午前10時
水上わかくりこども園	17名	3月21日(土)	午前10時	4月11日(土)	午前10時
古馬牧小学校	29名	3月25日(水)	午前10時	4月7日(火)	午前10時
桃野小学校	33名				
月夜野北小学校	8名			入学者がいないため行いません	
水上小学校	22名			4月7日(火)	午前10時
藤原小学校	2名				
新治小学校	29名				
月夜野中学校	74名	3月13日(金)	午前10時	4月7日(火)	午後2時
水上中学校	25名				午後2時
藤原中学校	1名				午前10時
新治中学校	28名				午後2時
利根商業高等学校	152名	3月2日(月)	午後1時	4月8日(水)	午後1時

問い合わせ先／学校教育課 学校教育係 ☎(25)5024
子育て健康課 子育て支援係 ☎(25)5009

●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	3/16(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	3/13(金)	10:30～11:30	所 保健福祉センター
乳児相談	3か月児	3/12(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	3/12(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11月生	3/18(水)	13:45～14:15	所 保健福祉センター
10か月児健診	令和元年5月生	3/18(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30年2月～平成30年3月生	4/14(火)	12:45～13:15	
2歳6か月児歯科健診	平成29年8月～9月生	4/22(水)	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

笠利町の小学生 みなかみで雪を体験

2月7日から11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人がみなかみ町を訪れ、町内小学生との交流事業を行いました。

平成13年から始めたこの事業は、雪国である本町と南国奄美大島にある笠利町において、お互いの自然環境や生活習慣、文化の違いなどを直接体験することを目的に実施しています。

子どもたちは、昨年8月に本町の小学生16人が

笠利町を訪れて以来、約半年ぶりの再会に喜び合い、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、スキーや雪遊びなどを満喫しました。



▲スキー教室の様子



▲スノーラフティングを体験



▲交流事業に参加した子どもたち



▲ぐんまちゃんも参加し、みんなを歓迎

●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	3/23(月)は12時から開館	子育て支援センター (にいほるこども園2階) ☎(64)1848
	足型をとろう	3/2(月)～ 31(火)	10:10～	予 詳細はスタッフまで	
	読み聞かせ	3/5(木)	10:30～12:00		
	お茶しませんか?	3/12(木)	10:00～15:00		
	救急法講習会	3/19(木)	10:00～12:00	講師:西消防署署員	
	大きくなったかな?	3/26(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 (大きい子編)	
リトミック	3/2(月)	10:30～11:30	4月はお休み	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	3/6(金)	10:00～12:00	内 送る会	保健福祉センター
		3/13(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
	おたのしみ会	3/17(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	3/19(木)は卒園式のため休館	つきよのこども園 ☎(25)8400
	お誕生日カード製作	3/4(水)	10:30～	予 1、2、3月生まれのお友達	
	おはなしの会	3/10(火), 24(火)	10:15～		
	親子でたのしい わらべうた産後ダンス	3/11(水)	10:30～	対 生後3ヶ月～2歳半 持 抱っこひも、タオル、飲み物	
	給食の試食会	3/18(水)	11:20～	¥ 親子で380円 予 限定5組	

■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

第20回みなかみ スノーフェスティバル開催

今年も水上高原スキーリゾート内特設会場において「第20回みなかみスノーフェスティバル」を開催します。

子ども向けイベントなどをご用意しておりますので、ご家族でご参加ください。

■日時▽3月20日(金)受付は午前8時〜/スタートは午前10時

■会場▽水上高原スキーリゾート

■種目▽コース▽歩くスキー、スノーシュー/1km、3km、5km、10km、初心者体験

※競技ではないため、タイム測定は行いません。

※初心者体験コースはインストラクターの指導を受けられます。

■イベント・賞品等▽参加者全員に参加賞を贈呈・宝さがし大会・お楽しみ抽選会・ゆるキャラじゃんけん大会・よしもと芸人TEAM BANANA出演

■参加料▽一般1000円、高校生以下500円(※未就学児は無料)

■申込方法▽所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込みください。

■申込期限▽3月6日(金)

■レンタルスキー・スノーシュー▽用具のレンタルを希望される人は、参加申込書内のレンタル希望欄を忘れずに記入し、参加料にレンタル料金を添えて申し込みください。

■問い合わせ先

観光商工課みなかみスノーフェスティバル事務局

☎0278(25)5028

みなかみ冬花火

(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

ポッチャ体験会の開催

群馬県ポッチャ協会を講師にお招きし、東京2020パラリンピック種目である「ポッチャ」の体験会を開催します。

ご家族・ご友人をお誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください。

■日時▽3月28日(土)午後1時〜午後3時

■会場▽新治B&G海洋センター

■申込方法▽新治B&G海洋センター(☎0278(64)2388)に電話にてお申し込みください。

なお、お申し込みの際に、参加人数、代表者氏名、連絡先を報告してください。

■問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係

☎0278(25)5025

利根沼田ラグビー体験会



利根沼田ラグビー会では、未就学児や小学生を対象にしたラグビーの体験会を開催します。

ミニゲームや親子で楽しめる体験が盛りだくさんですので、是非ご参加ください。

■日時▽3月14日(土)午前10時〜正午

■場所▽沼田公園野球場

■参加対象▽未就学児〜小学生

■申込方法▽保護者氏名、住所、電話番号、子どもの参加人数と学年を

メールもしくは電話により報告

■当日準備するもの▽運動できる服装と靴、水分

■その他▽当日の天候およびグラウンドの状況で中止となる場合があります。

■問い合わせ・申し込み先

利根沼田ラグビー会 和田

☎080(5057)5631

✉ln.rugby120@gmail.com

フレイル予防イベント

利根沼田地域リハビリテーション広域支援センターでは、フレイル予防の大切さを広く知っていただくために、フレイル予防イベントとして、体力測定や骨密度測定、物忘れチェックなどの無料測定会を開催します。

希望者は、ドライブシミュレーター体験や運転免許塾などにも参加することが可能です。

■日時▽3月19日(木)午前10時〜午後3時

■場所▽内田病院 5階(沼田市久屋原町345-1)

■対象▽どなたでも

■申込方法▽電話による申し込み

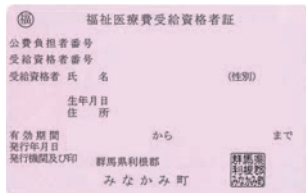
■問い合わせ・申し込み先

内田病院 佐藤

☎0278(23)1231

お知らせ

福祉医療費受給資格者証を
お持ちの高齢重度障害者の
皆さまへ



福祉医療費受給資格者証（ピンク色のカード）をお持ちの高齢重度障害者の人（65歳以上で後期高齢者医療制度に加入している人）は、3年に一度、更新手続きを行う必要があります。現在お手持にある受給資格者証の有効期間は3月31日までとなっています。

該当する人には3月末までに更新手続きの通知を郵送しますので、内容をご確認のうえ、更新手続きをしてください。

■対象資格者証の確認方法

○資格者証内の「公費負担者番号」が『7101103』と書いてあるもの

○有効期限が令和2年3月31日（平成32年3月31日）と書いてあるもの

■問い合わせ先

町民福祉課 窓口・医療係

☎0278(25)5010

国民年金からの

お知らせ

付加保険料のご案内

将来、より高い老齢給付を受けるために、第1号被保険者（自営業者等）や65歳になるまでの任意加入被保険者は、ご希望により定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることができます。付加保険料を納める場合には、定額保険料を納める必要があります。

付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金を受けられます。付加年金の計算式は次のとおりです。

年金額 200円 × 付加保険料を

納めた月数

なお、国民年金基金に加入している方や免除制度を利用している方は、付加保険料を納めることができます。

付加年金の加入をご希望の方は、役場町民福祉課へお申し出ください。

■問い合わせ先

茨川年金事務所 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

寒さの時期も室内で筋トレを ～冬季の体の衰えを防ぐために～

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

冬季は外出が減りがちなため、足腰が衰えやすくなります。転倒や骨折を防ぐためにも、室内での筋力トレーニングを適度に行い、しっかりと足腰を保ちましょう。（※運動すると血圧が上昇しますので、寒い場所での運動は避けましょう。）

●スクワット

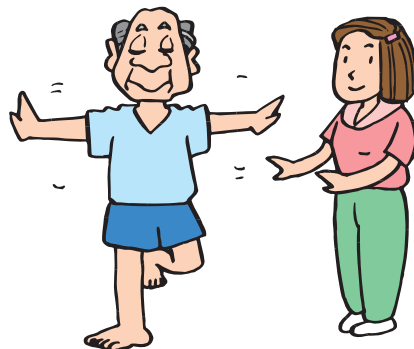
いすを用意して、おしりを突きだして座る直前でゆっくり立つ。大変な人はゆっくり座ってから立ちましょう。

●ひざの曲げ伸ばし運動

いすに腰かけ、ゆっくり片方の足をのばしゆっくり元の位置にもどしましょう。

●つま先立ち

いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとをあげてつま先立ちで立ち、ゆっくりとかかとを下ろしましょう。



★適度な外出で丈夫な骨を維持しましょう★

骨粗しょう症の予防には、カルシウムだけではなくビタミンDなどをとることも重要です。ビタミンDは皮膚が日光（紫外線）を浴びることで生成されます。適度な日光浴に筋トレの刺激が加わることでより骨が丈夫になります。あわせて、牛乳などのカルシウムの多い食品もとることも有効です。

お知らせ

令和2年度に出生・死亡・ 死産・婚姻・離婚の届け出を される方へ

出生や死亡、死産があった場合や、婚姻、離婚をされた方には「出生届」「死亡届」「死産届」「婚姻届」「離婚届」を市区町村の窓口へ提出していただきます。

また、5年に一度、国勢調査の行われる年には、「人口動態調査(職業・産業)」の実施に伴い、職業の記入も(死亡届には産業の記入も)お願いしています。

届出は厚生労働省が実施している「人口動態調査」として、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の状況が調査され、調査結果は、公衆衛生、労働衛生、社会福祉など各施策のための重要な基礎資料として活用されます。人口動態調査で使用する情報は統計法により、厳しく守られていますので、安心してご記入ください。

■対象▽令和2年4月1日から令和3年3月31日までの出生・死亡・死産・婚姻・離婚

■調査方法▽各届書の届出をされる
ときに、それぞれ職業をご記入ください。

■記入例

○医師・教員など：「専門・技術職」
○一般事務員など：「事務職」
○販売店員・営業職従業者など：「販売職」

○美容師・ホームヘルパーなど：「サービス職」

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

記入にあたり、ご不明な点等ありましたら、窓口でお尋ねください。

■問い合わせ先

町民福祉課 窓口・医療係
☎0278 (25) 5010

みなかみ町プレミアム付 商品券の利用・換金について

みなかみ町プレミアム付商品券の使用期限は3月31日(火)までとなっています。

また、商品券取り扱い店舗の皆さんは、指定する最終期日までに必ず換金を行ってください。最終期日を過ぎると、商品券の換金が行えませんので、ご注意ください。

■問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉係
☎0278 (25) 5011

私たちが走ります!~希望の道をつなごう~

東京2020オリンピック聖火リレー

■MINAKAMI TOWN.EXEのランナーの皆さん(写真左から)

- ・大塚 俊さん(みなかみ町出身/32歳/身長190cm)
- ・日下 謙人さん(渋川市出身/29歳/身長190cm)
- ・鈴森 拓海さん(みなかみ町出身/32歳/身長180cm)
- ・中村 優斗さん(宮城県仙台市出身/25歳/身長193cm)



代表の大塚俊さんのコメント

みなかみ町の代表として全力で頑張ります。3×3競技の発展、そして「Hope Lights Our Way 希望の道をつなごう」を合い言葉にチーム一丸となって走り抜きたいと思います。応援よろしくをお願いします!

東京2020オリンピック群馬県聖火リレーが3月31日(火)と4月1日(水)の2日間、館林市のつつじが岡公園をスタート地点、高崎市のGメッセ群馬をゴール地点とし、県内各所で実施されます。各県で1組だけが参加できるグループランナーには、みなかみ町を拠点とする群馬県唯一の3人制フロバスケットボールチーム「MINAKAMI TOWN.EXE」が選ばれ、4月1日に沼田市内を走ります。



聖火リレーの走行ルートや、交通規制などは「東京2020オリンピック聖火リレー群馬実行委員会オフィシャルサイト」(https://gunma-sports.jp/)でチェックしてください。



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バス新宿⇨14時25分

■水上方面行き

- ①バス新宿⇨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5,600円/片道3,400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(発車オンラインネット)でお買い求めいただけます。

さらに、専用アプリ「バスモリ!」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

知っていますか? 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払う、いわば業界全体での退職金制度です。

■加入できる事業主▽建設業を営む方

■対象となる労働者▽建設業の現場で働く人

■掛金▽日額310円

※ホームページに制度説明用動画、Q&Aなどの情報が掲載されていますので、ご覧ください。

■問い合わせ先

(独) 勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部

☎03(6731)2867

4月2日は世界自閉症啓発デー、4月2日～8日は

発達障害啓発週間です

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は発達障害啓発週間です。

自閉症をはじめとする発達障害に対する理解を広めるための啓発活動が世界的な規模で展開されています。発達障害は、周りの人から見ると、話を通じない、不注意な人、平気だと感じる音や光、温度など苦痛に感じたりとそれが障害だとわかりにくい場合も多く、理解されにくい障害です。

発達障害のある方々が個々の能力を伸ばし、自立できる社会の実現のため、私たち一人ひとりの理解と認識を深めましょう。

■問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉係

☎0278(25)5011

募 集

令和2年度

国家公務員採用試験

人事院は、令和2年度に国家公務員(院卒・大卒程度)および国家公務員(高卒程度)の採用試験を行います。

採用時の待遇、試験日程や申込方法等の詳細は人事院のホームページをご覧ください。

■総合試験(院卒者、大卒程度試験)

■受付期間▽3月27日(金)～4月6日(月)

■第1次試験日▽4月26日(日)

■一般職試験(大卒程度試験)

■受付期間▽4月3日(金)～4月15日(水)

■第1次試験日▽6月14日(日)

■一般職試験(高卒者、社会人試験)

■受付期間▽6月22日(月)～7月1日(水)

■第1次試験日▽9月6日(日)

※各試験の申し込みはインターネットにより行ってください。
<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

■問い合わせ先

人事院関東事務局

☎048(740)2006

2008

相談

利根沼田わがごと・まるごと
相談所を開設

NPO法人手をつなごうは、ささえあい事業「お助け隊のいる利根沼田わがごと・まるごと相談所」を立ち上げました。

住民からの福祉・医療相談や家事代行、家屋修繕、家電修理などの困りごとに対して、専門機関や企業・団体を紹介しています。相談は無料で、困りごとが解決した際は、紹介した企業・団体の規定により料金が発生する場合があります。

同法人では、本趣旨に賛同して協力していただける企業・団体も募集しています。

■問い合わせ先

NPO法人手をつなごう

☎0278(25)9082

「女性相談センター」を
ご利用ください

群馬県女性相談センターは「配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する法律(DV防止法)」に基づく配偶者暴力相談支援センターとして、女性からの相談に応じています。

■相談日・時間▽月～金曜日は午前

9時～午後8時、土日・祝日は午後1時～午後5時

■相談内容▽パートナーからの暴力で悩んでいる女性の相談や支援、抱えている様々な悩みなど

■費用▽無料(通話料およびナビダイヤル利用料がかかります。)

■相談方法▽電話

■問い合わせ先

群馬県女性相談センター

☎027(261)4466

不動産鑑定士による
無料相談会

不動産の価値や売買、活用、税金などに関する悩みやトラブルに対して、不動産鑑定士が無料で相談に応じます。

■日程▽3月5日(木)、4月2日(木)

■時間▽午後1時30分～午後3時30分

■場所▽群馬県住宅供給公社ビル(前橋市紅雲町1丁目7-12)

■定員▽なし

■費用▽無料

■その他▽申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

■問い合わせ先

群馬県不動産鑑定士協会

☎027(243)3077

群馬県地域政策課

☎027(226)2366

☎027(226)2366

☎027(226)2366

☎027(226)2366

図書室だより

Book Information

3月

◆新着一般書

熱源/川越宗一/中水新

インタビューズ/堂場瞬一/中

騒がしい樂園/中山七里/水

まんぷく/畠中恵/新

「学力日本一！」秋田県東成瀬村のすごい学習法
/主婦の友社/カ

◆新着児童書

ごはん山/はらぺこめがね/中

こねこがにゃあ/ひろのたかこ/中

のりまき/小西英子/水

すべりだい/新井洋行/水

おいかけっこのひみつ/いとうひろし/新

ぜったいにおしちやダメ?/ビル・コッター/新

ナイチンゲール 看護に生きた戦場の天使

(角川まんが学習シリーズ) /金井一薫/カ

ねこのピートはじめてのがっこう

/エリック・リトウィン/カ

絵本読み聞かせ(おはなしの会)

新 3月はお休みです

カ 3月19日(木)午後3時30分～

※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

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

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（沼田市薄根町4412）

■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

3月は自殺対策月間です

様々な原因により、死にたいほどつらい気持ちを抱えている方、家族や知人から死にたいと相談された方などを対象に「こころの健康相談統一ダイヤル」を開設しています。

■こころの健康相談専用電話番号▽0570(064)556

■日時▽月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後10時

■費用▽無料（通話料およびナビダイヤル利用料がかかります）

■問い合わせ先

群馬県こころの健康センター

☎027(263)1166

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 3月17日(火)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 4月21日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所

法律相談所

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

相談は予約制で先着順です。
時間は午後1時30分～4時まで。

●問い合わせ先 ☎(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	3月	4月
月夜野	小和知公民館前	15:20	26日(木)	30日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	17日(火)	21日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	26日(木)	30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	17日(火)	21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。

3月

- 月曜 睡眠と肌の健康
- 火曜 入れ歯をご利用のあなたへ
- 水曜 妊婦と旅行
- 木曜 かみしめ・食いしばり(TCH)
- 金曜 子どもの予防接種
- 土日 「鉄分」について考える

3月の「直接相談タイム」

- 3月12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	3月	4月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	6日(金)	3日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	10日(火) 24日(火)	14日(火) 28日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	17日(火)	21日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	10日(火) 24日(火)	14日(火) 28日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	4日(水) 18日(水)	1日(水) 15日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	13日(金)	10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

ホームページからも
ご確認いただけます



【竹灯籠「かがよふあかり」】

1月25日から2月9日の期間中、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」が町内各所で開催されました。

会場には、みなかみ町産の竹で製作された竹灯籠の幻想的な灯りを一目見ようと、連日多くの観光客が訪れました。



▲静寂な夜を彩った数々の竹灯籠

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
■第20回みなかみスノーフェスティバル ●水上高原スキーリゾート
- 21日(土) ■水上わかくりこども園卒園式
- 23日(月) ■いいはるこども園卒園式
- 25日(水) ■町立小学校卒業式



4月

- 6日(月) ■つきよのこども園入園式
- 7日(火) ■町立小中学校入学式
- 8日(水) ■利根沼田学校組合立利根商業高等学校入学式
■いいはるこども園入園式
- 11日(土) ■水上わかくりこども園入園式
- 29日(祝) ■昭和の日

スポーツ大会結果報告

1/19 みなかみ町初射会 (弓道)



■大会結果 (敬称略)

優勝	赤見 晴夫
準優勝	小林 寿子
第3位	小林 宏治
第4位	佐藤 廣明
第5位	片桐 勝

納期限：3月31日(火)

- 国民健康保険税(第9期)
- 後期高齢者保険料(第9期)
- 国民年金(2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!

1月の出生者

男子	女子	計
0人	4人	4人

数字は住民基本台帳(2/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

2月1日
現在

総人口	18,681人 (-11)
男	9,064人 (+2)
女	9,617人 (-13)
世帯数	7,987世帯(-12)

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

「豚肉の生善味噌煮」

材料(2人分) 塩分0.9g
1人分のエネルギー177kcal



豚もも肉薄切り	120g
玉ねぎ	80g
おろししょうが	5g
砂糖	小さじ1/3(1g)
酒	小さじ2(10g)
A みそ	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2(12g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
片栗粉	4g
あさつき	10g
酢	小さじ1(5g)
黒コショウ	少々

● 作り方 ●

- ①豚もも肉の薄切りを食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎを薄切りに切る。
- ③あさつきは、小口切りにする。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤耐熱容器に①と④を入れよく揉み込む。
- ⑥⑤に②を広げてのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ⑦取り出して全体をかき混ぜ、さらに3分加熱する。
- ⑧酢を入れて全体を混ぜ、皿に盛り③を散らし、黒コショウをかける。

●ワンポイントアドバイス

・電子レンジの加熱時間は、2人前の目安です。