

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)

6

No.176

内容

- みなかみユネスコエコパークの誕生から3年
- 特別定額給付金の申請受付を開始します ■望まない受動喫煙のない町に

今年も山に 夏が来る。

【今月の表紙】 みなかみフォトコンテスト応募作品。
『雪解け…初夏の谷川岳』



みなかみユネスコエコパークの誕生から3年

わたしたちが住むみなかみ町には、首都圏3,000万人の生活を支える水の最初の一滴を生み出す利根川源流域や、上信越高原国立公園の谷川岳など、日本を代表する貴重な自然が数多く残されています。こうしたすばらしい自然の恵みを観光や農業、日々の生活などにいかし、自然と上手につきあいながらみなかみ町での暮らしが営まれています。

このようなみなかみ町の「自然と人とが共生する社会」は世界のモデルである、とユネスコから評価され、2017年6月、みなかみユネスコエコパークが誕生しました。

みんなで育てよう「みなかみユネスコエコパーク」

山、川、森、田んぼ、畑、生き物、人々の暮らしなど、人と自然が共生する「みなかみらしさ」「みなかみならではの」がずっと続いていくこと。みなかみ町でくらすわたしたちをはじめ、町内外問わず多くの人たちがみなかみを愛し、誇りに思うこと。これらはみなかみユネスコエコパークの大きなテーマです。

登録から3年。この間、みなかみユネスコエコパークを観光や農林業、子どもたちの環境教育等にいかせるように、町内外へ幅広く周知啓発をしてきました。また、町の総合計画や総合戦略においても、みなかみユネスコエコパークを柱にかかげ、その理念をさまざまな施策に浸透させ、町の自然をまもり、いかし、ひろめる取組の強化を図るとともに、木育や自伐型林業、広葉樹の6次産業化などの新しい取組にも力を入れているところです。

SDGs（持続可能な開発目標）の推進にも力を入れ、ユネスコエコパークと相乗効果を図りながら、自然と人が共生する持続可能なまちづくりをすすめ、ユネスコエコパークの町「みなかみ」のさらなる発展をめざしていきます。

「ユネスコエコパーク」とは

ユネスコが推進する取組の一つにMAB計画というものがあります。これは、自然を守りながら、将来もずっとそこで人間が生きていくために、つまり「自然と人間社会が共生する」ためにはどうしたらいいのか、ということ、科学的な視点で考えていこう、という世界的なプログラムです。

このMAB計画のモデルとしてユネスコが認定する地域のことを、Biosphere Reserves「生物圏保存地域」といい、日本では2010年から〈ユネスコエコパーク〉という愛称で呼ばれています。

日本では〈みなかみ〉をはじめ10カ所の地域が登録されています。



昨年度の主な取組

普及啓発

たくさんの人にみなかみユネスコエコパークを知ってもらう。

▶みなかみユネスコエコパーク
フェア(イオンモール高崎)



木育

くらしに木を取り入れ、子どもたちの心を豊かに。

▶木育キャラバン(木のおもちゃ
で遊ぶ)



自伐型林業

自らが森林を整備できる力を身につけ里山を価値あるものに。

▶自伐型林業研修



自然環境調査

みなかみ町の生物多様性をまもるために。

▶センサーカメラの取り付け作業
(シカの調査)



地域学習・環境学習

地域に対する誇りや愛情を育むため、地域の自然や文化など多くの魅力とその重要性などを学ぶ。

▶谷川岳エコツーリズム体験(環
境学習)



▶みなかみ町環境学習発表会

SDGsとみなかみユネスコエコパーク

ユネスコMABに関連する計画には、ユネスコエコパークの世界的な普及はSDGsに貢献する旨の記載があります。ユネスコエコパークになったということは、これからも自然と人が共生する社会を持続し発展していくことを世界に宣言し実現していくこと、世界に貢献していくということです。

このようにユネスコエコパークとSDGsは密接に関連することから、みなかみ町ではSDGsに関する取り組みにも力を入れており、昨年7月には国から「SDGs未来都市」の認定も受けています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



問い合わせ先／総合戦略課 エコパーク推進係 ☎(25) 5032

特別定額給付金の申請受付を開始します 新型コロナウイルス感染症にかかる緊急経済対策

給付金の申請は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から「郵送申請方式」および「オンライン申請方式」となります。

郵送申請方式による申請書を世帯主あてに5月29日から郵送を開始しています。

申請書がお手元に届きましたら内容をご確認いただき、必要事項の記入等と添付書類をご用意のうえ感染症拡大防止の観点から、同封の専用封筒（郵送料不要）にて返送くださいますようお願いいたします。

【記入例・確認事項】

特別定額給付金申請書		お問い合わせ番号	1 2 3 4 5 6 7
申請日	令和2年 6 月 1 日		

1 世帯主の方（申請者・受給者）

裏面の同意事項に同意のうえ、本人確認書類及び口座確認書類を添えて「特別定額給付金」を申請します。

フリガナ	ミナカミ タロウ	生年月日	昭和63年3月3日
氏 名	水 上 太 郎	日中に連絡可能な電話番号	〇〇〇-△△△△-□□□□
現住所	群馬県利根郡みなかみ町後閑318番地		

2 給付対象者（下記の記載内容を御確認ください。記載に誤りがあれば）

4月27日時点の世帯です
誤りがあれば朱書きで訂正してください

	氏 名	生年月日	特別定額給付金
1	水上 太郎	昭和63年3月3日	☒ 希望する ☐ 不要
2	水上 花子	平成3年3月3日	☒ 希望する ☐ 不要
3	水上 一郎	平成30年3月3日	☒ 希望する ☐ 不要
4	水上 次郎	令和2年3月3日	☒ 希望する ☐ 不要
5			☐ 希望する ☐ 不要
6			
7			
合計金額		400,	

希望の有無にチェック「✓」してください
チェック「✓」がない場合は「希望する」として取り扱います

3 受取方法

指定の金融機関口座（申請・受給者又はその代理人の口座に限り、）へ振込

金融機関名 (ゆうちょ銀行以外)	群馬	銀行	信用金庫	支店名	水上	本店	支店	預金種目	☒ 普通 ☐ 当座	口座番号	1 2 3 4 5 6 7
ゆうちょ銀行	記 号	1	0	番 号	1	口座名義人 カタカナで記入	ミナカミ タロウ				

※長期期間入出金のない口座を記入しないでください。

4 代理人申請（受給）を行う場合

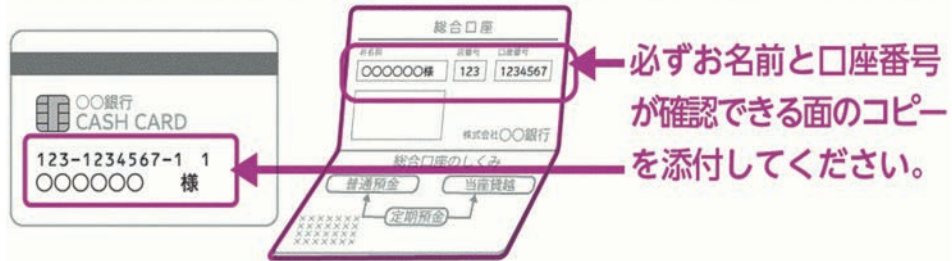
代理申請（受給）の場合のみ記入してください
同一世帯員などが代理申請できます
世帯主の署名捺印と代理人の本人確認書類も必要となります

フリガナ		申請者	
代理人氏 名		生年月日	
代理人住 所		世帯主名	

上記の者を代理人と認め、申請・請求・受給の全部又は一部を委任します。

添付書類

- ①受取口座の金融機関名、口座番号、口座名義人が分かる通帳かキャッシュカードの写し



- ②本人確認書類の写し（下記のうち1つ）

運転免許証・運転経歴証
(おもて・うら)



在留カード
(おもて・うら)



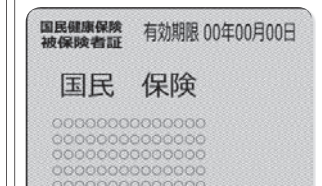
パスポート
(おもて・うら)



マイナンバーカード
(おもて)



保険証



チェック リスト

- ☐ 世帯主の方（申請者・受給者）欄に押印していますか。
- ☐ 本人確認書類の写しは添付しましたか。（運転免許証、保険証など）
- ☐ 受取口座が分かる書類（通帳など）の写しは添付しましたか。
- ☐ 代理人が申請する場合、代理人の本人確認書類等を添付しましたか。



それ、**給付金を装った詐欺**かもしれません！

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください！

問い合わせ先／みなかみ町新型コロナウイルス感染症相談窓口(特別定額給付金担当)
☎0278(25)5000／FAX:0278(62)2291(平日 午前8時30分～午後5時)

望まない受動喫煙のない町に

受動喫煙とは

たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」の他、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」や喫煙者が吐き出す「呼気煙」があり、これらの「副流煙」と「呼気煙」を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙による健康リスク

たばこの煙は、喫煙者だけでなくその煙を吸ってしまう周囲の人にも、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳児突然死症候群のリスクを高めてしまうなどの健康影響があります。

はじまっています！受動喫煙防止対策 ～マナーからルールへ～

令和2年（2020年）4月1日から、改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙対策が始まっています。



受動喫煙防止対策の新しいルールのポイント①

多くの施設において、屋内が原則禁煙に



原則敷地内禁煙※1

学校や病院、行政機関の庁舎など



原則屋内禁煙※2

飲食店やオフィス、事業所など

※1 屋外で受動喫煙を防止するための必要な措置がとられた場所に喫煙場所を設置することができる。喫煙場所には必ず標識を掲示する。

※2 室内への煙の流出防止措置がとられた喫煙専用室でのみ喫煙が可能。喫煙専用室には必ず標識を掲示する。

受動喫煙防止対策の新しいルールのポイント②

20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止



20歳未満の方については、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリア（喫煙室）へは立ち入り禁止となります。たとえ、従業員であっても喫煙エリアへ立ち入ることはできません。

受動喫煙防止対策の新しいルールのポイント③

屋内での喫煙は喫煙室限定
喫煙室には、標識の掲示が義務付けに

施設の中に喫煙室がある場合には、施設の出入口となる場所と喫煙室の出入口に、施設の種類に応じた標識を掲示することが義務化付けられています。



受動喫煙防止対策の新しいルールのポイント④

望まない受動喫煙を生じさせることがないよう
周囲の状況に配慮

屋外に喫煙所を設ける場合でも、建物の中に煙が入らないような場所に設置するなどの配慮が必要です。



はじまっています、
受動喫煙対策。

詳しくは「なくそう！望まない受動喫煙」のWebサイトをご覧ください。
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



なくそう！望まない受動喫煙

検索

6月は食育月間 毎月19日は朝ごはんいただきますの日

町では食をとおして心身の健康と豊かな心を育むことができるよう、第2次みなかみ町食育推進計画～食でつなごうみんなの笑顔～に取り組み、さまざまな食育事業を推進しています。しかし、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事等の食習慣の乱れ、肥満や高血圧・糖尿病等の生活習慣病の増加、高齢

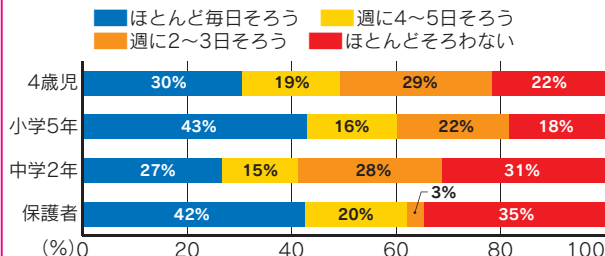
者の低栄養傾向やフレイルなどの課題へのさらなる対応が必要となっています。

6月は食育月間です。この機会に食育について考え、一人ひとりが食の大切さを見直し、食で笑顔がつけられるよう、身近なことから始めてみましょう。

妊娠期・乳幼児期（0～5歳）

- ・1日3食バランスよく食べよう！
- ・主食、主菜、副菜のそろった満点朝ごはんを食べよう
- ・食事のマナーを学び、楽しく食事をしよう

朝食で主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



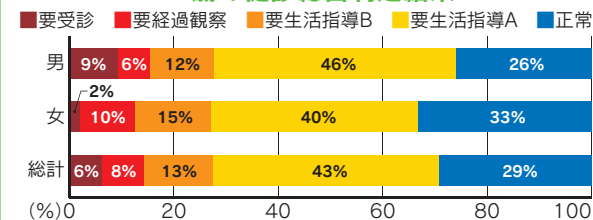
4歳児で、朝食に主食・主菜・副菜がほとんど毎日そろっているのは3人に1人の割合でした。

◀こども園で「食事のマナー」について話をした時の様子

学齢・思春期（6～18歳）

- ・さまざまな「食」について関心をもち、体験し、「食」を楽しもう！
- ・望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣病の予防（肥満の予防）をしよう

14歳の健診総合判定結果



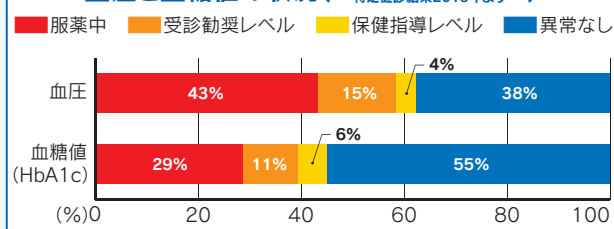
昨年、中学2年生を対象に実施した健診の結果では、約7割の生徒に何らかの異常がみられました。また、肥満の児童生徒の割合も他市町村と比べて高くなっています。

▲中学校での生活習慣病についての授業の様子

青年・壮年期（19～64歳）

- ・健康診断等で自分の健康状態を確認し、健康を維持しよう
- ・生活習慣病、特に高血圧、糖尿病を予防するために、過剰な塩分や糖分、脂肪を控え、適度に運動をしよう

血圧と血糖値の状況（みなかみ町国保加入者に実施した特定健診結果2019年より）



昨年度行われた特定健診結果によると、血圧については、2人に1人以上が服薬中または受診勧奨レベル。血糖値については、5人に2人は服薬中または受診勧奨レベルでした。

高齢期（65歳～）

- ・栄養、運動、社会参加でフレイルを予防し、健康寿命を延伸しよう（フレイル…老化に伴い、筋力や活動が低下している状態のこと）
- ・生活習慣病の重症化を予防しよう

昨年度に開催した健康寿命延伸シンポジウムの様子▶



簡単にできるフレイルセルフチェック

- ☐ 食欲がなく痩せてきた気がする
- ☐ なかなか疲れがとれなくなってきた
- ☐ 歩くのが遅くなった
(例：青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- ☐ 力が入らなくなってきた
(例：ペットボトルの蓋があげられない)
- ☐ 出かけるのがおっくうになってきた

3つ以上☒がつく方はフレイルの可能性ががあります

新型コロナウイルス感染症に伴う 地方税の徴収猶予の特例制度について

税務課では、先の国会において新たに成立した新型コロナウイルス感染症に伴う地方税の徴収猶予の特例制度についてご案内します。

この徴収猶予の特例制度は、町県民税（普通徴収・

特別徴収）、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険税などほぼすべての地方税が申請により1年間徴収猶予の対象になる特例制度です。

■この特例制度の特徴は？

- ・新型コロナウイルス感染症の影響により事業や生活等に係る収入に相当の減少があった方について、申請により地方税の納税を1年間猶予を受けることができます。
- ・この申請には担保の提供は必要ありません。また猶予を受けた期間中の延滞金はかかりません。

■この特例制度の対象者は？

次の①②のいずれも満たす納税者および特別徴収義務者が対象になります。

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1カ月以上）において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
- ②一時に納付または納入を行うことが困難であること。

■対象となる地方税は？

- ・令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する個人町県民税や法人町民税、軽自動

車税、固定資産税、国民健康保険税など、ほぼすべての地方税が対象になります。

- ・これらのうち、既に納期限が過ぎている未納の地方税についても遡って特例を受けることができます。

■申請手続きは？

- ・令和2年6月30日（関係法令施行日4月30日から2カ月後）または納期限のいずれか遅い日までに申請が必要です。
- ・所定の申請書に収入や現預金の状況が分かる資料を添付していただきます。

■1回でどこまでの税目が申請可能な？

- ・徴収猶予の特例制度を受けたいとする場合の申請は、概ね2カ月の期間内に到来する納期限の税金を申請可能とします。その後、一度徴収猶予の特例制度を受けた方でも事業の状況や生活の維持が変わらず難しい場合は、あらためて申請をすると次の2カ月の期間内に到来する納期限の税金が申請可能です。

《徴収猶予の特例制度申請をする期間の目安例》

税目(期別)	遡り可能な期日 ※この期日以降の税目が該当	町県民税(特別徴収1月分) 国民健康保険(8期分)	町県民税(特別徴収2月分) 国民健康保険(9期分)	町県民税(特別徴収3月分)	町県民税(特別徴収4月分)	町県民税(特別徴収5月分) 軽自動車税(全期)	町県民税(特別徴収6月分) 国民健康保険(1期分)	町県民税(特別徴収7月分) 国民健康保険(2期分)	町県民税(特別徴収8月分) 国民健康保険(3期分)	町県民税(特別徴収9月分) 国民健康保険(4期分)
納期月	2/1	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	
		(6月中に申請可能な税目例)						(2回目申請)		

※徴収猶予の1年間は、申請した各税目の納期限の翌日から1年間になります。

《徴収の猶予特例制度の申請方法が分からない方へ》

- ・申請書類などは町ホームページからダウンロードまたは税務課・各支所窓口でも配布していますが、新型コロナウイルス感染症による接触の回避から、ご連絡をいただければ申請書類一式を郵送します。
- ・申請書の書き方（記入例）なども用意してありますが不明な点は税務課までお問い合わせください。
- ・申請書の提出は郵送による受付も行います。申請書と必要書類を同封して郵送してください。後日、審査結果を郵送します。

問い合わせ先／税務課 滞納整理係 ☎(25)5008

食品ロス削減にご協力ください

～1人ひとりの「もったいない」の心がけや行動が食品ロス削減の第一歩～

「食品ロス」とは、本来なら食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本の食品ロスの約半分は家庭から発生しており、その量は日本人一人あたりに換算すると、毎日お茶

碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして、家計にも環境にもプラスになるように、意識して行動しましょう。

〈今日から実践！食品ロス削減〉

家庭編

食品ロスを減らすための3つのキーワード

1. 買いすぎない

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。**買い物に出かける前に冷蔵庫内をチェック**したり、携帯やスマホで庫内を撮影するのも有効です。

2. 使い切る

食材は、工夫して保存・調理し、上手に使い切りましょう。冷凍できるものは**新鮮なうちに冷凍したり**、特に余りがちな**野菜はまとめて下処理**したりしましょう。

3. 食べきる

食べ残しが出ないように、計画的に食品や料理を食べきりましょう。**毎月同じ日に冷蔵庫や収納庫を整理**し、余った食材を使い切る日を作るのもおすすめです。

※もし食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくはクックパッド消費者庁のキッチン（公式ページ）を参考にしてみてください。



外食編

1. 店選び

料理の量を選べる店を選びましょう。食品ロスに積極的に取り組む店があります。

2. 注文

食べられる分だけ注文しましょう。小盛メニューやハーフサイズなどを活用しましょう。

3. 食事

料理をおいしく食べきりましょう。みんなでシェアして食べきりましょう。

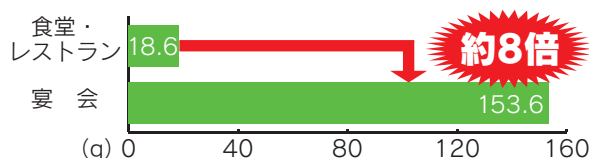
「ぐんまちゃんの食べきり協力店」は群馬県のホームページで紹介されています。外食や買い物の際はぜひご利用ください。



宴会編

農林水産省による平成27年度食品ロス統計調査によると、宴会では、提供された料理の約19%が食べ残されています。これは食堂・レストランでの昼食で食べ残された量の**約8倍**にもなります！

1食あたりの食べ残し量の比較（飲料除く）



「ぐんまちゃんの30・10（さんまるいちまる）運動」を実践しましょう

1. 注文…出席者の性別や年齢などを店に伝え、適正量を注文しましょう。
2. はじめの30分…乾杯後30分は、席を立たずに料理を楽しむ時間にしましょう。
3. 歓談タイム…料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深めましょう
4. 終わりの10分…お開き前10分間は、自席に戻り、残った料理を楽しみましょう。



問い合わせ先／生活水道課 環境政策係 ☎(25)5003

令和元年度優秀指導者・優秀選手団体・ 小中学生スポーツ優秀者の紹介

町スポーツ協会（会長 杉木正伸さん）では、5月23日（土）に開催を予定していた「総合開会式」および「スポーツ優秀指導者・優秀選手団体・小中学生スポーツ優秀者表彰式」につきまして、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止とさせていただきます。

受賞者・受賞団体の皆さんは次のとおりです。（敬称略）

【優秀指導者】

■種目▽サッカー
■氏名▽高橋一（下新田）
■推薦理由▽新治フットボールクラブジュニアにて13年間の長きにわたり後進の育成に尽力し、子どもたちからも人気のある指導者

【優秀選手・団体】

■ターゲットバードゴルフ▽金光光三（町組）／今井正（後閑）／長濱示郎（町組）／鈴木一巳（布施）／松本満（湯原）／後藤孝子（後閑）／鈴木百子（布施）／木村千鶴子（下牧）／橋本房子（上牧）／橋本光吉（町組）／阿部一枝（須川）
■陸上▽小川孝徳（町組）／林康弘（下区）／原邦彦（町組）／小金沢巧（湯原）／鈴木長善（上牧）／原澤遼（湯宿）／林慶一郎（下羽場）／池田慶（小日向）／鶴淵優（真政）／鈴木明夫（小川）／細谷英里（師）／原望結（上組）／高橋理菜（下牧）／原澤由美子（下羽場）／小倉直美（湯原）
■グラウンドゴルフ▽中村政夫（下羽場）
■テニス▽関岩雄（猿ヶ京）

■弓道▽原澤芳雄（上区）
■フライング▽藤ノ木冬真（下牧）
■フエッティング▽松本純也（谷川）
■原澤愛里（布施）
■ホッケー▽須藤大河（上区）
■石坂駿（町組）
■小野竜弥（町組）
■須藤麟音（上区）
■林史也（下牧）
■阿部和花菜（後閑）
■吉澤美咲（後閑）
■山田玲那（上区）
■クロスカントリースキー▽吉野友菜（藤原中）
■アルペンスキー▽畑中翔名（大穴）
■中島賢伸（湯松曾）
■阿部ささら（綱子）
■登山▽田村心美（谷川）
■柔道▽宮沢綾香（下羽場）
■卓球▽原沢禎子（上組）
■原澤省吾（上組）
■金井潤（下羽場）
■高橋洗勝（恋越）
■バスケット▽バスケットボール協会

以下、学年基準 令和2年3月31日

【小中学生優秀者・団体（水上小学校）】
■スキー▽西ノ村斗愛（2年）
■水泳▽石井蒼泰（5年）
■関大地（6年）
■陸上▽佐藤ころも（5年）
■阿部晃大（6年）
■木村将斗（6年）
■西形颯菜（6年）
【小中学生優秀者・団体（古馬牧小学校）】
■少年野球▽小熊峻平（2年）
■内田湊（3年）
■小熊航太朗（6年）
■金古碧夢（6年）
■内田惺（6年）
■原澤歩夢（6年）
■卓球▽澤口かやの（3年）
■柔道▽唐澤宗吾（5年）
■剣道▽高橋良輔（6年）
■西山太智（6年）
■水泳▽内田惺（6年）
■原澤夢夢（6年）
■中澤孝太郎（6年）
■アターウダキング（6年）
■宮嶋倅太郎（6年）
■陸上▽佐藤愛月（4年）
■岡村倅希（5年）
■金子仁美（5年）
■齊藤彩（5年）
■鈴木希羽（4年）
■長島笑来（5年）
■綿貫友香（5年）
■植出音愉（6年）
■アターウダキング（6年）
■宮嶋倅太郎（6年）
【小中学生優秀者・団体（桃野小学校）】



▲マスク作りに励む町組自衛消防婦人部の皆さん

マスク作りに励む

■柔道▽櫻井柊（4年）
■剣道▽小林瞳子（6年）
■卓球▽原澤駿太（1年）
■原澤杏佳（3年）
■角田みはな（6年）
■陸上▽尾崎純章（5年）
■赤井天（6年）
■原澤彩花（6年）
■矢島実紅（6年）
■林拓史（6年）
■水泳▽川田美羽（6年）
■馬場理菜（6年）
■馬場理菜（6年）
■山元紗弥（6年）
■角田みはな（6年）
■林拓史（6年）
■少年野球▽石坂拓真（1年）
■大川向陽（2年）
■鬼頭陸（2年）
■佐藤琉衣（2年）
■杉木萌菜（2年）
■高橋倅太（2年）
■金井陸（4年）
■佐藤叶騎（4年）
■杉木瑠（4年）
■池田蒼生（5年）
■石坂有人（5年）
■小林瞳和（6年）
■原澤彩太（6年）
【小中学生優秀者・団体（月夜野北小学校）】
■柔道▽今井叶輝（6年）
■水泳▽橋本悠愛（5年）
■茂木望（5年）
■小野ひより（6年）
■鈴木紗衣羅（6年）
【小中学生優秀者・団体（藤原小学校）】
■スキー▽中島優空（2年）

【小中学生優秀者・団体（新治小学校）】
■卓球▽金井愛莉（4年）
■ソフトテニス▽伊勢野心愛（6年）
■柔道▽木内勇太（5年）
■村山祐芽（6年）
■陸上▽飯島澄心（1年）
■今井葉月（5年）
■原澤遥希（5年）
■本多聖（6年）
【小中学生優秀者・団体（藤原中学校）】
■スキー▽濱名朋哉（1年）
■林涼太（1年）
■吉野憲汰（1年）
【小中学生優秀者・団体（水上中学校）】
■スキー▽阿部柚乃（2年）
■石井宏多朗（2年）
■吉田梓乃（2年）
■中澤寧音（3年）
■中島崇秀（3年）
【小中学生優秀者・団体（月夜野中学校）】
■ソフトボール▽櫛淵あい（3年）
■スキー▽澤口菜由（3年）
■バレーボール▽齋藤美優音（3年）
■柔道▽田中康太（3年）
■陸上▽赤井月（2年）
■齊藤舞（2年）
■丸山修羅（3年）
【小中学生優秀者・団体（新治中学校）】
■卓球▽金井悠真（2年）
■柔道▽長谷川環（3年）

新型コロナウイルス感染症の影響でマスクが不足する中、町組自衛消防婦人部（代表 池田久子さん）の皆さんが、月夜野会館で布マスク作りに励んでいます。

今年の4月1日に同組織を設立して以来、400枚ほどを製作し、地域に住む一人暮らしの高齢者の方々や小学校に配布しています。

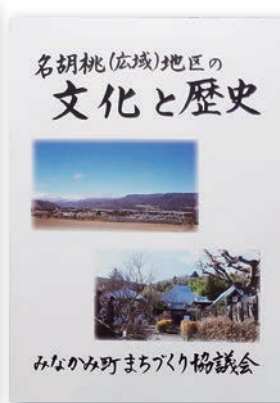
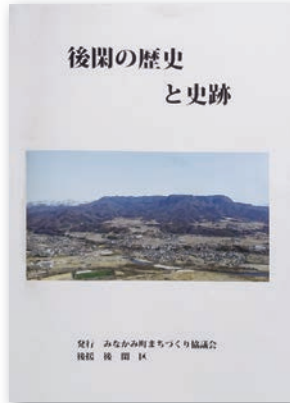
代表の池田さんは「布マスク作りは、女性ができる防災活動の一環として、今後も継続し、介護施設などにも配布したい」と述べられました。

第15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

【後閑の歴史と史跡】および【名胡桃(広域)地区の文化と歴史】



月夜野支部では、地域の過疎化が進み、高齢者の増加や学童の少数化が一層顕著になっている現状を踏まえ、今でなければ残せない地域の歴史や文化について整理し、子どもたちにもわかる内容に配慮した冊子を作成しました。「後閑の歴史と史跡」については識者の高齢化に伴い、今だからこそ作成できた貴重な歴史資料となっております。

ります。

一方の「名胡桃(広域)地区の文化と歴史」につきましては、月夜野支部内にとどまらず、新治地域に関係した塩原太助の「アオの道」など、小学生や高齢者にわかりやすく取りまとめた歴史書になっています。

【月夜野支部ソフトボール地区対抗戦】

月夜野支部内に居住しながらコミュニティケーションが希薄だという多くの声に応え、各地区体育委員の協力により、若者から高齢者にわたり幅広い参加者によるソフトボール大会を行いました。参加者の交流満足と今後の開催要望により今後継続して行く予定ですので、健康のためにも是非参加してください。



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 笹口真希さん (高日向在住)

皆さん、はじめまして！4月よりみなかみ町に『地域おこし協力隊』として着任しました笹口真希(ささぐちまき)です。

私は、みなかみ町で活動する、3人制プロバスケットボールチーム「MINAKAMI TOWN.EXE(ミナカミタウンドットエグゼ)」の広報兼デザイナーとして、チームのブランディング・広報活動を通し、チームを盛り上げ発信していくことを中心に、町のスポーツ事業の発展、さらに観光PRを含めた町の活性化を図るための活動をしていきます。



▶協力隊に着任した笹口真希さん(右)とMINAKAMI TOWN.EXEの選手の皆さん

前職はBリーグ「群馬クレインサンダーズ」で広報として奮闘していました。前職の経験を活かし、町民の皆さまが今以上に誇れるような、町の財産となるチーム作りに貢献したいと思っています。

私は、以前から自然溢れるアクティブなこの町が好きで、ラフティングやスノーボードを楽しみに毎年5回以上は遊びに来ていました。なので「初めての土地で新鮮」というよりは「ああ、懐かしい！」と振り返る日々を過ごしています。

趣味はアウトドアスポーツからフェスやキャンプと、アウトドアな町『みなかみ』で楽しめることばかり。パンジージャンプやスカイダイビング等も経験済みの超アクティブ女子なので、これからのみなかみライフが楽しみです！

仕事も趣味も全力で楽しみながら町を盛り上げるべく、さまざまな発信をしていきたいと思っています。これから町の一員として頑張りますので、よろしくお願いたします。



◀こちらから笹口さんのブログがご覧いただけます

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、子育て世帯に対し、臨時的な特別給付金を支給します。

■支給対象者

令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当を受給している方（所得制限超過により特例給付を受けている方は対象外）

■支給額

平成16年4月2日から令和2年3月31日までに生まれた子ども一人につき10,000円

■申請方法

申請は不要。ただし、公務員については所属先で受給証明書の発行を受けた後、申請をしてください。

■支給時期

6月末から順次支給の手続きに入ります

■支給方法

児童手当の受給口座へ振り込み

こんなときはどうなるの？

Q. 引っ越した場合、給付金の振り込みはどうなりますか？

A. 「令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金」は、基準日（令和2年3月31日）時点での居住市町村（特別区含む）から支給されますので、4月1日以降転居された方は、転出元の市町村にお問い合わせください。

※新高校1年生については、令和2年2月29日時点での居住市町村から支給されます。

Q. DV被害により子どもとともに避難していますが、どうなりますか？

A. 令和2年4月分の児童手当の支給を配偶者（DV加害者）が受けている場合についても、子育て世帯への臨時特別給付金の支給を受けることができる場合がありますのでなるべく早くご相談ください。住民票を動かす必要はなく、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。子育て世帯への臨時特別給付金を支給する場合、他方の配偶者等は支給を受けられません。

Q. 子どもが児童養護施設等へ入所中なのですが、どうなりますか？

A. 児童養護施設等に支給することになります。

問い合わせ先／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	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、6月の開催を中止します。		所 にいはるこども園2階 (汽車ばっば)
ベビーマッサージ	生後2か月から1歳までの乳児	6/19(金)	10:30～11:15	所予 保健福祉センター 健康推進係 員 8組
乳児相談	3か月児	6/11(木)	10:45～11:00	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	実施しません		
母乳相談	妊婦及び産婦	6/11(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2年1～2月生	6/17(水)	時間については個別に通知を郵送しますのでご確認ください。なお、都合の悪い場合は子育て健康課へお問い合わせください。	所 保健福祉センター
10か月児健診	令和元年6・8月生	6/17(水)		
1歳6か月児健診	平成30年9月～12月10日生	7/14(火)		
2歳児歯科健診	平成30年2月～5月生	6/16(火)		
2歳6か月児歯科健診	平成29年8月～11月生	6/24(水)		
3歳児健診	平成29年3月～5月20日生	7/8(水)		

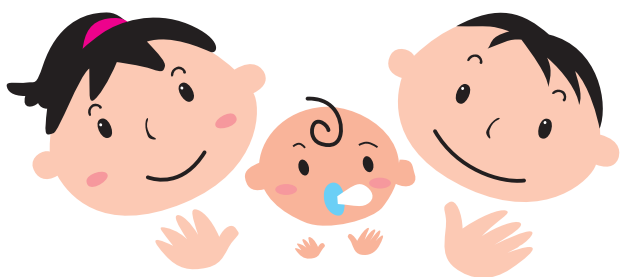
所：場所 予：要予約 員：定員 ¥：料金 申：申込期間 持：持ち物 内：内容

児童手当の現況届を提出してください

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。

詳しくは、支給対象者に郵送される通知を確認するか、子育て健康課までお問い合わせ下さい。

なお、今年度につきましては、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、郵送による手続きを原則とさせていただきます。



● 児童手当制度のしくみ ●

■ 支給対象者

中学校卒業までの児童生徒を養育している方

■ 支給額（児童生徒一人あたり月額）

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15,000円)
中学生	10,000円
所得制限超過者 (特例給付)	5,000円

■ 支給月

6月、10月、2月にそれぞれ前月分までの4カ月分をまとめて支給

■ 支給方法

児童手当の受給口座へ振り込み

■ 現況届提出先

子育て健康課 子育て支援係

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】

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休館もしくは変更等が生じる場合があります。また、人数制限や時間制限等がありますので、ご利用される際は事前に各支援センターへお問い合わせください。

イベント	メニュー	日 程	時 間	お 知 ら せ	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
	※毎月行われるイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、しばらくの間、開催を見送らせていただきます。				
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	6月はお休み			保健福祉センター
ぼかぼか	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
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
	※毎月行われるイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、しばらくの間、開催を見送らせていただきます。				

■ 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お知らせ欄に記入します。

持：持ち物 予：要予約 ￥：料金 内：内容 対：対象者

お知らせ

各種健（検）診の 延期のお知らせ

特定・後期高齢者健診、各種がん検診等（集団・個別健（検）診）につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、開始月を7月に延期させていただきます。詳細については、7月広報や個別通知でお知らせします。なお、今後の感染拡大状況により変更となる可能性もございますので、その際は改めてご案内いたします。

■問い合わせ先

子育て健康課 健康推進係

☎0278（62）2527

町民福祉課 医療係

☎0278（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、農業委員会事務局へ提出してください。

■提出期限▽6月30日（火）まで

■問い合わせ先

月夜野農村環境改善センター内

町農業委員会事務局

☎0278（62）3644

マイナンバー（個人番号） カードの

通知カード廃止のお知らせ

法律の改正により、マイナンバー（個人番号）の「通知カード」は廃止されました。廃止後は、通知カードの取り扱いが変わりますのでご注意ください。

■廃止後の取り扱い

初めて個人番号が付与されるかたには、従来の通知カードに代わり個人番号をお知らせする「個人番号通知書」が発送されます。

また、通知カードの記載事項は住民票の記載事項と一致している必要があるため、住所や氏名などの変更があった方は、通知カードを個人番号の確認書類として使用することができなくなります。マイナンバーカードを作成していただくか、個人番号が記載された住民票を使用してください。

■通知カードをお持ちの方へ

通知カード廃止後も、氏名、住所、生年月日、性別に変更がない限り、引き続きマイナンバーの確認書類として使用することができます。

●マイナンバーカード（個人番号カード）とは：

本人の申請により交付される顔写真入りのカードで、個人番号の証明のほか、本人確認の際の公的な身分証明書として利用できます。

●通知カードとは：

平成27年から住民票を有するすべての町民に対し郵送された紙のカードです。マイナンバーのほか、住所、氏名、生年月日、性別が記載されています。マイナンバーカードと異なり、本人確認の際の

国民年金からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国民年金保険料免除の特例について

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請および学生納付特例申請が可能となりました。

次の①および②に該当する方が対象となります。

①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等で収入が減少した方

②令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額（※）が、全額免除、一部免除、納付猶予および学生納付特例の基準相当になることが見込まれる方

公的な身分証明書としては引き続き利用することはできません。

■問い合わせ先

町民福祉課 住民・戸籍係

☎0278（25）5029

※令和2年2月以降の任意の月（収入が最も低い月など）における収入額を12カ月分に換算し、見込みの経費等を控除して算出します。

対象期間は、令和2年2月分からです。学生以外の方は6月分まで申請可能です。（7月分以降は改めて申請が必要）学生の方は令和3年3月分まで既に申請可能です。申請には、申請書と所得申立書が必要となります。様式は、日本年金機構のホームページ、年金事務所および町民福祉課の窓口にあります。新型コロナウイルスの感染防止の観点から、郵送での提出をぜひご利用ください。

■問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570（003）0004

洪川年金事務所 国民年金課

☎0279（22）1607

町民福祉課 医療係

☎0278（25）5010

地域包括 支援センター からのお知らせ

「アポ電」に注意しましょう

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

公的機関や実在する企業名などをかたり、家族構成や資産状況を聞き出したり、所在確認をしようとする「アポ電」とされる不審な電話が増えています。このような不審な電話は、振り込み詐欺や還付金詐欺といった財産的被害のきっかけとなるだけではなく、最近ではアポ電が強盗事件に関わっていたという報道もされています。また、町内でも電話で家族構成を聞いたり、年齢を聞いたりした事例が発生しています。

今後、特別給付金などの支給を狙い「アポ電」がさらに増えることが予測されますので注意しましょう。

■普段から対策をしておきましょう

ポイント①

知らない電話番号からの電話に出るのは慎重に。着信番号通知や録音機能を活用しましょう。

ポイント②

会話から個人情報知られてしまうので、家族構成や資産状況を聞かれたら、すぐに電話を切りましょう。

ポイント③

普段から家族や身近な人と連絡を取れるようにしておきましょう。

ポイント④

家族を名乗る電話も不審に思ったら1度電話を切ってからかけ直しましょう。



みなかみフォトコンテスト 開催中止のお知らせ

今年度開催を予定しておりました「みなかみフォトコンテスト2020」につきまして、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、開催を中止させていただくことになりました。

■問い合わせ先

総合戦略課 企画調整係

☎0278(25)5001

消費者ホットライン188

消費者ホットライン188（局番なし）は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」などの消費者トラブルや、「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。調査に行くので、住所を教えてください」「助成金があるので個人情報や口座情報を教えてください」などの新型コロナウイルスの感染拡大に関連したトラブルで困っていませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いややー）」にご相談ください。

募 集

税務職員採用試験

税務署や国税局で勤務する税務職員（国家公務員）を募集します。

■受験資格

- ①令和2年4月1日において高等学校また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および令和3年3月までに高等学校また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▽高等学校卒業程度

■申込方法▽原則、インターネットによる申込み（<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）

■受付期間▽6月22日（月）午前9時～7月1日（水）

■試験日▽第1次試験日11月6日（日）／第2次試験日11月14日（水）
10月23日（金）のうち第1次試験合格通知書で指定する日時

■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(3581)5311

○その他

関東信越国税局人事第二課試験係
☎048(600)3111

募集

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▽7月1日(水)～7月15日(水)

■入居予定▽8月下旬以降

■募集戸数▽40戸

■募集物件

○矢瀬団地(3K)

1号棟 301号室・302号室

2号棟 304号室・402号室

3号棟 301号室・303号室

4号棟 304号室・404号室

5号棟 201号室・202号室

6号棟 302号室・401号室

7号棟 402号室・403号室

8号棟 404号室

○第3矢瀬団地(3DK)

6号棟 203号室・301号室

7号棟 302号室・303号室

8号棟 403号室

9号棟 203号室・401号室

10号棟 402号室

11号棟 202号室・203号室

12号棟 204号室・303号室

13号棟 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)

相談

自死遺族相談のご案内

ご家族などの大切な人を自死で亡くしたとき、残された方が大きなショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどのさまざまな感情を抱くのは自然なことです。

しかし、その気持ちを周囲に話すことは難しく、複雑な気持ちをひとりで抱える方も多いと言われています。

群馬県こころの健康センターでは、ご遺族等が安心して思いを語れる自死遺族相談を開催しています。精神

21号棟 304号室

22号棟 301号室

○上布施団地(3DK)

1号棟 101号室・302号室

2号棟 304号室・403号室

3号棟 404号室

4号棟 302号室

◇特公賃住宅

○柳田団地(3DK)

C-24

※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

図書室だより

Book Information

6月

◆図書室の開室のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため4月19日(日)から休業していましたが、国による緊急事態宣言の解除および、群馬県の「社会経済活動再開に向けたガイドライン」などを参考に5月20日(水)より開室しました。

ただし、引き続き新型コロナウイルス感染拡大のリスクを軽減する必要があるため、当面の間は一部利用制限した内容で開室いたします。

利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

◆開室時間

通常時間での開室となります。

詳しくは各施設の開室時間をご確認ください。

◆ご利用できるサービス

図書の貸出・返却のみ(できるだけ短時間でのご利用をお願いします。)

絵本読み聞かせ(おはなしの会)

※毎月行われている絵本読み聞かせについては、新型コロナウイルス感染症防止のため、当分の間、開催を見合わせます。

◆図書室ご利用にあたってのお願い

- ・発熱(37.5度以上または、平熱比+1度超過)など体調に不安のある方は利用をお控えください。
- ・来室時はマスクの着用をお願いします。
- ・手洗い、手指消毒、咳エチケットなど感染予防にご協力ください。

※なお、今後の情勢によって開室が変更になる場合もありますのでご承知おきください。最新情報については町ホームページでご確認ください。

◆問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係 ☎(25)5025

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

力 カルチャーセンター児童図書室

☎(20)4040

『お詫びと訂正』
広報みなかみ5月号(第175号)14ページ「教育委員に登坂季子さんを任命」の記事において、登坂さんの居住区に誤りがありました。
正しい居住区は、上牧でした。
お詫びして訂正します。



科医師・保健師が話をうかがい、秘密は固く守られます。
■日時▽原則、毎月第1木曜日 午後1時30分
■場所▽群馬県こころの健康センター(前橋市野中町368)
■対象者▽ご家族などを自死で亡くされた方(家族、婚約者、親しい友人など)
■その他▽相談は予約制です。事前に電話でお申し込みください
■問い合わせ・申し込み先
群馬県こころの健康センター
☎027(263)1156

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

■相談日 6月16日(火)・7月21日(火)

新型コロナウイルス感染症防止のため、電話相談とさせていただきます。相談をご希望の方は☎(62)0081までお問い合わせください。

法律相談所

■相談日 6月12日(金)・7月10日(金)

新型コロナウイルス感染症防止のため、電話相談とさせていただきます。相談をご希望の方は☎(62)0081までお問い合わせください。

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
月夜野	小和知公民館前	15:20	25日(木)	30日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	16日(火)	21日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	25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		
	栗沢公民館前	14:50		
新治	上羽場分館前	12:30	16日(火)	21日(火)
	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。

6月

- 月曜 ブラッシングの習慣
- 火曜 高血圧と薬
- 水曜 歯が抜けたままだとどうなるの?
- 木曜 妊婦健診と4Dエコーについて
- 金曜 差し歯の知識
- 土日 带状疱疹

6月の「直接相談タイム」

直接相談タイムについては、新型コロナウイルス感染症による影響を受け、当面の間休止とさせていただきます。

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
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	5日(金)	3日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	9日(火) 23日(火)	14日(火) 28日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	16日(火)	21日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	9日(火) 23日(火)	14日(火) 28日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	3日(水) 17日(水)	1日(水) 15日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	19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

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



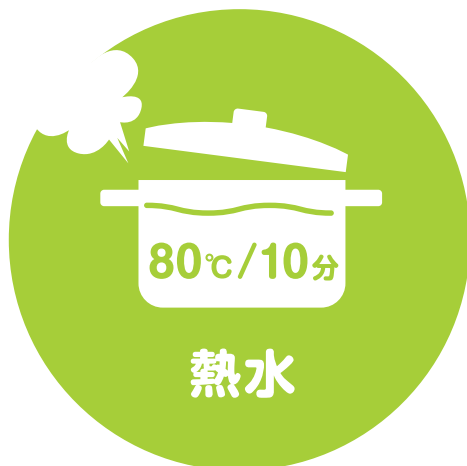
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージや HP の説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1 L に本商品 10mL (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1 L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。



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



【マスク1万枚を寄贈】



▲マスクの寄贈に訪れた株式会社宏順の皆さん

新型コロナウイルス感染症の影響により全国的にマスクの品薄状態が続いている中、千葉県八街市の株式会社宏順(社長＝馬永男さん)より、マスク1万枚を寄贈していただきました。

同社は、藤原の宿泊施設「洞元荘」のリニューアルオープンに向けた改修工事を行っており「少しでも町の力になれば」との思いからマスクを贈ることを決めたそうです。

なお、寄贈いただいたマスクについては、学校関係や福祉関係機関へ配布します。

納期限：6月30日(火)

- 町県民税(第1期)
- 介護保険料(第2期)
- 国民年金(5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!

4月の出生者

男の子	女の子	計
6人	2人	8人

数字は住民基本台帳(5/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

5月1日
現在

総人口	18,473人	(-37)
男	9,002人	(-4)
女	9,471人	(-33)
世帯数	7,950世帯	(+10)

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

6月

- 6日(土)・14日(日) ■ **中止** 子供駅長体験 ● 水上駅
13日(土)～7月12日(日) ■ **中止** ホタル観賞 ● 月夜野ホタルの里遊歩道
20日(土) ■ **中止** SL夜汽車 ● 上毛高原駅、水上駅
21日(日) ■ **中止** みなかみキャンドルナイト ● 月夜野びーどろパーク
27日(土) ■ **中止** 月夜野ホタル観賞の夕べ ● 道の駅矢瀬親水公園
28日(日) ■ 武尊山山開き ● 武尊神社
29日(月)～7月5日(日) ■ 谷川岳ウィーク ● 土合・一ノ倉沢出合

7月

- 4日(土) ■ **中止** たくみの里ホタル観賞の夕べ ● 泰寧寺
5日(日) ■ 谷川岳山開き ● 土合霊園地

※新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、今後も各種イベントや行事が中止になる場合がありますので予めご了承ください。詳しくは、各イベントもしくは行事の主催者へお問い合わせください。



役場栄養士おすすめ減塩レシピ 高血圧予防

「塩だれキャベツの豚肉巻き」

材料(2人分) 1人分のエネルギー226kcal、塩分0.6g

- 豚ロース薄切り肉 …… 6枚(150g)
酒 …… 小さじ1(5g)
キャベツ …… 120g
「おろしにんにく」 …… 小さじ1/2(3g)
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/3(1g)
A 塩 …… ふたつまみ(0.6g)
黒こしょう …… 少々
ごま油 …… 小さじ1/2(2g)
青じそ …… 6枚
ミニトマト …… 4個



● 作り方 ●

- ①豚ロース薄切り肉を広げ、酒をふりかけ5分ほどおく。
- ②キャベツを千切りにし、Aの調味料と合わせて塩だれキャベツを作る。
- ③①の豚肉の上に青じそ、塩だれキャベツの順に重ね、端から巻く。これを6個作る。
- ④フライパンに油(分量外)を熱し、③で作ったものを巻き終わりが下になるようにフライパンに並べ、蓋をして中火で3分焼く。転がしながら、全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤半分に切って皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

●ワンポイントアドバイス

- ・キャベツのシャキシャキ感により、さっぱりと仕上がります。
- ・塩だれキャベツだけでも美味しく食べられます。