

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)

7

No.177

内容

■「新しい生活様式」の実践を!

■国民健康保険税の減免制度 ■みなかみ町職員採用試験

お天道様 また明日...

【今月の表紙】 みなかみフォトコンテスト応募作品。
『夕日と水鏡』





新型コロナウイルス感染症対策

第2波の感染拡大に備えて 「新しい生活様式」の実践を!

新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言が解除されたものの、有効なワクチンや治療薬ができるまでは、引き続き感染防止に取り組む必要があります。

また、先月19日には都道府県境をまたぐ移動の自粛要請が全面解除されましたが、人の移動や往来が増加すると、再び感染が拡大する可能性があります。

再びの感染拡大とそれにより懸念される医療崩壊を防ぐと同時に、社会・経済を維持していくためには皆さん一人ひとりが感染予防に努めるなど、社会全体で感染拡大防止に取り組むことが重要です。

この度、厚生労働省から新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言を踏まえ、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が示されました。

感染拡大を防止するため「新しい生活様式」を一人ひとりが実践し、日常生活に取り入れていきましょう。

実践例 1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）** 空ける
- ☐ 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ
- ☐ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる
- ☐ **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- ☐ 地域の感染状況に注意する

実践例 2 日常生活を営む上での基本的生活様式

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ まめに 手洗い・手指消毒 | ☐ 身体的距離の確保 | ☐ 毎朝、体温測定、健康チェック。 |
| ☐ 咳エチケットの徹底 | ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉） | 発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養 |
| ☐ こまめに換気 | | |



手洗い



咳エチケット



換気



密集回避



密接回避



密閉回避



外出控え

実践例 3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

実践例 4 働き方の新しいスタイル

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ 時差通勤でゆったりと | ☐ 会議はオンライン | ☐ テレワークやローテンション勤務 |
| ☐ オフィスはひろびろと | ☐ 名刺交換はオンライン | ☐ 対面での打合わせは換気とマスク |

新型コロナウイルス感染症の影響による 国民健康保険税の減免制度

■減免対象となる世帯

世帯の状況	減免額
新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者(※1)が死亡または重篤な傷病を負った世帯	全額免除
新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が事業等を廃止または失業(※2)した世帯	
新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の減収が見込まれ、かつ以下の要件をすべて満たす世帯	全額または一部減額
①主たる生計維持者の事業・不動産・山林・給与収入のうち、いずれかの収入が前年の同収入に比べて3割以上減収する見込みであること(※3)。	
②主たる生計維持者の前年合計所得金額が1,000万円以下であること。	
③主たる生計維持者の減収が見込まれる収入に係る所得(※4)以外の前年合計所得金額が400万円以下であること。	

※1 主たる生計維持者とは、原則として国民健康保険の納税義務者である世帯主（国民健康保険への加入の有無は問いません）となります。ただし、国民健康保険に加入している世帯員の収入が世帯主より多い場合には、当該世帯員が世帯の生計を維持していると考えられることから、主たる生計維持者として認められる場合もあります。

※2 主たる生計維持者が倒産・解雇等による離職（特定受給資格者）や雇止め等による離職（特定理由離職者）をされ、ハローワークで交付された雇用保険受給資格者証を有している場合は、減免対象にはなりません。別途、特例対象被保険者等（非自発的失業者）軽減制度の対象となりますので、別途お問い合わせください。 ■問い合わせ先／町民福祉課 医療係 ☎(25)5010

※3 国や都道府県からの各種給付金（特別定額給付金や持続化給付金等）は減収から控除します。

※4 主たる生計維持者の減収が見込まれる収入に係る前年の所得額が0円以下であった場合には減免となりません。また、世帯主および国民健康保険に加入している世帯員のいずれかに、前年所得の未申告者がいる場合にも減免となりません。

■減免額の算定方法

減免額＝減免対象保険税額（A×B÷C）×減免割合（D）

減免対象保険税額	A	世帯の国民健康保険税額	
	B	主たる生計維持者の減収が見込まれる収入に係る前年の所得額	
	C	世帯主および国民健康保険に加入している世帯員全員の前年の合計所得金額	
減免割合 【※主たる生計維持者の前年の合計所得金額により5段階に区分】	D	300万円以下であるとき	10割
		400万円以下であるとき	8割
		550万円以下であるとき	6割
		750万円以下であるとき	4割
		1,000万円以下であるとき	2割

■減免対象となる国民健康保険税

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に普通徴収の納期限（特別徴収の場合は、特別徴収対象年金給付の日）が設定されている、令和元年度分および令和2年度分の国民健康保険税とし、既に納付されたものについても対象となります。ただし、国民健康保険の資格取得から14日以内に手続きが行われなかったために、令和2年1月31日以前に納付すべき国民健康保険税の納期限が令和2年2月1日以降に設定された部分については、対象外となります。

■申請方法（提出書類）

7月中旬に発送を予定している「令和2年度国民健康保険税納税通知書」がお手元に到着後、減免の対象となる方は所定の申請書類に以下の書類を添えて申請してください。

減免理由	添付書類
主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯	医師による診断書、診療明細書等の写し
主たる生計維持者が事業等を廃止または失業した世帯	廃業届、離職票等の写し
主たる生計維持者の減収が見込まれる世帯	事業帳簿、給与明細書等の写し ※令和2年1月1日から申請日までの間の収入減少がわかるもの

■申請書類様式の入手方法

- ①町ホームページよりダウンロードする。
- ②税務課住民税係の窓口で受け取る。
- ③下記問い合わせ先へ連絡し、郵送請求する。

■提出先

〒379-1393 みなかみ町後閑318番地
みなかみ町役場 税務課住民税係

■提出期限 令和3年3月31日（水）※必着

■注意事項

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、**できる限り郵送による申請**にご協力をお願いいたします。

※この申請に係る申請書類の提出および問い合わせ等は税務課住民税係へお願いいたします。**各支所窓口では対応していません。**

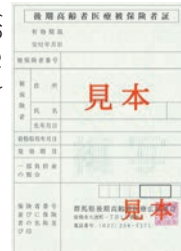
問い合わせ先／税務課 住民税係 ☎(25)5007

後期高齢者医療からのお知らせ

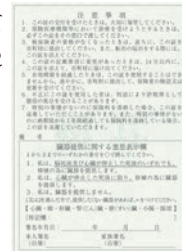
8月1日から医療機関に提示する「後期高齢者医療被保険者証」が新しくなります。新しい被保険者証の色は「緑色」です。今までの被保険者証は8月以降使用することができませんのでご注意ください。新しい被保険者証を7月中にお手元に届くように郵送します。

これまでお使いの「青色」の保険証については町民福祉課または両支所まで返却するか、ご自身の責任で破棄してください。

（おともて）



（うり）



■自己負担割合と自己負担限度額

負担割合	所得区分	自己負担限度額(月額)	
		外来(個人)	外来+入院(世帯)
3割	現役並み所得者Ⅲ 同一世帯に住民税課税所得が690万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回140,100円※)	
	現役並み所得者Ⅱ 同一世帯に住民税課税所得が380万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回93,000円※)	
	現役並み所得者Ⅰ 同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円※)	
	一般		
1割	現役並み所得者以外の住民税課税世帯	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (多数回44,400円※)
	低所得者Ⅱ 同一世帯の全員が住民税非課税(低所得者Ⅰを除く)	8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ 住民税非課税世帯で、世帯全員が年金収入80万円以下かつ、その他の所得がない	8,000円	15,000円

※過去1年間に、外来+入院の高額療養費の支給を4回以上受けている場合は、4回目から多数回該当となり限度額が下がります。

■限度額適用認定証・標準負担額減額認定証について

現役並み所得者Ⅱ、Ⅰの方は「限度額適用認定証」を医療機関で提示すると、1カ月の間に同一医療機関等での支払いが高額になる場合に、該当する所得区分の自己負担限度額までの支払いに抑えられます。同様に、低所得者Ⅱ、Ⅰの方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関で提示すると、該当する所得区分の自己負担限度額までの支払いに抑えられ、入院したときの食事代も減額されます。支払いが高額になる可能性のある方や入院される方は申請手続きをしてください。

なお、現役並み所得者Ⅱ、Ⅰ、または低所得者Ⅱ、Ⅰの方で次の条件全てに該当する方は、申請手続きを省略し、8月1日より使用できる限度額適用認定証、または限度額適用・標準負担額減額認定証を新しい被保険者証に同封します。

- ①前年度に限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受け現在も該当している方
- ②前年度に現役並み所得者Ⅱ、Ⅰで令和2年度も引き続き現役並み所得者Ⅱ、Ⅰに該当または前年度に低所得者Ⅱ、Ⅰで令和2年度も引き続き低所得者Ⅱ、Ⅰに該当する方。

(注) 限度額適用認定証を提示せず、該当する自己負担限度額を超える支払いをした場合は後日払い戻されます。

問い合わせ先／町民福祉課 医療係 ☎(25)5010

みなかみ町職員採用試験

みなかみ町職員採用試験を次のとおり実施します。受験を希望される方は、職員採用試験申込書を総務課へ提出してください。なお、採用試験申込書は、総務課または両支所までご請求ください。

■職種 一般事務

■試験の方法 適性検査・教養試験(高校卒業程度)

■採用予定人員 一般事務4名

■採用予定日 令和3年4月1日

■受験資格

平成2年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方

■試験期日 9月20日(日)

■試験場所 町中央公民館 3階 大会議室

■申込期間

7月1日(水)から8月17日(月)まで

※郵送の場合は、申込期間最終日の消印有効

問い合わせ先／総務課 人事係 ☎(25)5026

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の皆さん 病院で健診が受けられます

町内の公民館等を巡回し実施している集団健診のほかに、医療機関で受診できる個別健診を実施しております。ただし、胸部レントゲン検査・大腸がん検診・前立腺がん検診・骨密度検診は集団健診会場でしか受けられません。これらの検診を一緒に受け

る方は、集団健診をご利用ください。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、変更または中止となる場合があります。その際は、改めてご案内いたしますので、ご理解ご協力をお願いします。

国民健康保険加入者(40歳～74歳まで)

個別健診実施期間

7月1日(水)～令和3年3月31日(水)

必要なもの

- ①国民健康保険証
- ②受診券

後期高齢者医療保険加入者(75歳以上)

個別健診実施期間

7月1日(水)～令和3年3月31日(水)

必要なもの

- ①後期高齢者医療被保険者証
- ②受診券

注意事項

- ・健診を受診する際は、あらかじめ希望する医療機関へ電話予約を行ってください。
- ・健診(集団・個別)と人間ドック助成金は年度内にどちらか一方を1度しか受けることができません。
- ・勤務先で健診を受診された方は、町民福祉課または両支所へ健診結果と質問票を提出してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染予防対策(電話予約・マスク着用等)をした上で受診をしてください。

健診実施医療機関一覧表

みなかみ町の医療機関

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

その他の医療機関

所在地	医療機関名	電話番号
沼田市	青木クリニック	24-1122
	石田医院	22-2477
	内田病院	23-1231
	江森内科医院	20-1001
	かないクリニック	22-1166
	金子医院	53-2008
	久保産婦人科医院	23-1360
	こうだ医院	22-5333
	国立病院機構沼田病院	23-2181
	さこだクリニック	25-9111
	塩崎医院	22-2451
	白根クリニック	24-1701
	皇海診療所	50-8133
	つのだ医院	25-3111
	角田外科医院	22-4936
	利根中央診療所	24-1202

所在地	医療機関名	電話番号
沼田市	利根中央病院	22-4321
	沼田クリニック	22-1188
	沼田脳神経外科循環器科病院	0120-40-2288
	パース整形外科クリニック	23-0678
	林内科医院	24-1118
	光整形外科	24-0123
	藤塚医院	22-3263
	藤塚クリニック	23-7300
	松田耳鼻咽喉科医院	23-3387
	矢内整形外科医院	23-8711
昭和村	森下診療所	24-6000
片品村	片品診療所	58-3910
川場村	星野医院	58-2018
	川場診療所	52-2014
	群馬パース病院	52-2141

問い合わせ先／町民福祉課 医療係 ☎(25)5010

福祉医療制度をご存じですか？

福祉医療制度とは、医療機関等を受診したときの保険診療による自己負担額（一部負担金）を、町が福祉医療費として負担する制度です。医療機関等の窓口で、健康保険証と福祉医療費受給資格者証（ピンク色のカード）を一緒に提示することにより、医

療費の自己負担限度額までが無料になります。

福祉医療の資格は申請をしないと認定されません。下記の資格要件を満たしている方で、まだ申請をしていない場合は、町民福祉課または各支所の窓口で申請手続きをしてください。

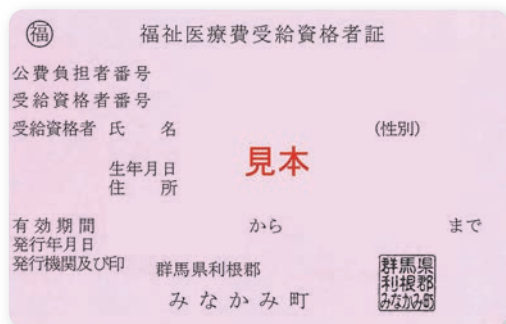
対象者	資格要件	手続きに必要なもの
子ども	中学校卒業までの子ども（満15歳の誕生日以後最初の3月31日まで）	保険証・印鑑
子ども （高校生世代）	15歳以上18歳未満の子ども（満15歳の誕生日以後最初の4月1日から満18歳の誕生日以後最初の3月31日まで）で、医療機関に入院する方（ただし、重度心身障害者、ひとり親家庭、婚姻経験がある方を除く）	福祉医療費受給資格者証は発行しません。いったん医療機関で自己負担分を支払い、後日役場で払い戻しの手続きを行ってください。 保険証・印鑑・通帳・入院時の診療明細書と領収書・本籍が本町にない方は戸籍謄本・他の制度からの支給額が分かるもの
重度心身障害者 （74歳以下）	身体障害者手帳1級・2級 障害年金1級	保険証・印鑑・身体障害者手帳 保険証・印鑑・障害年金証書
高齢重度障害者 （65歳以上で後期高齢者医療制度に加入の方）	障害年金1級程度の障害で障害年金を受給できない方 療育手帳A判定 特別児童扶養手当1級	保険証・印鑑・所定の診断書 保険証・印鑑・療育手帳 保険証・印鑑・特別児童扶養手当証書
ひとり親家庭など （事実上の婚姻関係と同様の事情にある方は除く）	所得税非課税の方で18歳未満の子を扶養している母子・父子家庭または父母のいない18歳未満の子（18歳未満とは18歳の誕生日以降最初の3月31日まで）	保険証・印鑑・本籍が本町にない方は戸籍謄本・転入者は前住所地の課税証明書

※訪問看護療養費・柔道整復施術・治療用装具・入院時食事療養費などの自己負担分も対象となります。ただし、重度心身障害者・高齢重度障害者の入院時食事療養費の自己負担分については、医療機関の窓口で、「減額認定証」の提示をした場合のみ対象となります。

※県外の医療機関を受診した際はいったん自己負担分を支払い、後日、町民福祉課または各支所の窓口で払い戻しの手続きをしてください。

福祉医療（ひとり親家庭）の更新手続きを ～8月から受給資格者証が新しくなります～

福祉医療費受給資格者証（ピンク色のカード）をお持ちのひとり親家庭の方は、毎年更新手続きを行う必要があります。現在の受給資格者証の有効期間は令和2年7月31日までです。対象者には更新の手続きに関する通知を7月末日までに郵送します。



■対象者

福祉医療費受給資格者証の「公費負担者番号」が78101102または76101104の方

■注意事項

更新手続きに際し、所得等の申告が必要な方には、その旨を通知に明記します。また、令和2年1月2日以降にみなかみ町に転入した方は、令和2年1月1日の住所地での「令和2年度所得・課税証明書（平成31年分）」が必要となります。

なお、資格要件を満たさなくなった場合は、受給資格がなくなりますので、町民福祉課または各支所の窓口へ申し出てください。

問い合わせ先／町民福祉課 医療係 ☎(25)5010

寄附・寄贈のご紹介

町内外の企業や団体、また、友好協定を締結している都市などから、寄附や寄贈（マスクやアルコール消毒液等の新型コロナウイルス感染症対策物資）をいただきました。これらの寄附金・寄贈品については教育関係機関や介護・福祉施設等に役立ててもらったり、有効に活用していきます。皆さまからの温かいご厚意、まことにありがとうございます。



三国ボデーショップ（代表＝田村弘志さん）よりアルコール消毒液噴霧器20台を寄贈いただきました。



沼田ロータリークラブ（会長＝今井幸吉さん）より30万円を寄附いただきました。



台湾アジア太平洋国際温泉旅行協会（理事長＝周水美さん）、台北市温泉発展協会（同）より贈られた物資を町で役立ててほしいと、みなかみ台湾友好親善協会（会長＝河合生博さん）よりマスク2,800枚を寄贈いただきました。



一般社団法人沼田青年会議所（理事長＝原澤史浩さん）より消毒用アルコール製剤（18ℓ）5個、スプレーボトル25個を寄贈いただきました。



中華人民共和国駐日本国大使館より贈られた物資を町で役立ててほしいと、町日中友好交流協会（会長＝入内島一崇さん）よりマスク2,840枚、手袋300枚、飛沫防止用ゴーグル20個を寄贈いただきました。



友好都市である台南市（台湾）より飛沫防止用ゴーグル360個、マスクガセット（感染防止効果を高めるもの）400枚を寄贈いただきました。



町更生保護女性会水上支部より手作りマスク260枚を寄贈いただきました。

町内（旧月夜野地区）の某会社より子ども用マスク7,000枚、アルコール消毒液噴霧器5台、アルコール25ℓ、アルコール容器5個を寄贈いただきました。

第16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

水上支部の活動

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、新年度の会議も延期せざるをえず、また、3密を避けるため通常の活動も少なからず制限されています。

水上支部では、新規事業もさることながら、過去の事業の継続と維持管理を中心に活動が続けてきました。そんな中、一昨年の藤原西公園への水芭蕉苗植栽が鹿の食害により全滅となったことを受け、昨年害獣除けの電柵を設置しました。その甲斐あって、昨年植栽した苗をはじめ、今年植栽した苗も見事に成長してくれました。おそらく来年にはたくさんのきれいな水芭蕉の花の開花が期待できるでしょう。

町を訪れる観光客や地域住民の皆さんの憩いの場所となるよう、今後も周辺整備を続けていきたいと思っています。

ただ、現在の参加者のほとんどが70歳以上であり、だんだん体力的につらくなってきていることは否めません。自分たちの町の景観、住み心地、将来の子どもたちのた

めにも、もう少し若い町民の力をぜひお借りしたいと思っています。お手伝いしていただける方は、ぜひ活動にご参加ください。お待ちしております。



▲藤原西公園に植栽した水芭蕉(右)と公園の周辺整備に取り組む皆さん(左)

まちづくり協議会水上支部

支部長 山崎健次

地域おこし協力隊の活動

田仲由希さん

(上組在住)

去年の6月からみなかみ町地域おこし協力隊員として着任して一年が過ぎました。この一年を改めて振り返ってみると、仕事や生活も一変し、多くの新しいことに出会った一年でした。

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言の発令によって、宿泊・飲食業・観光施設の休業を始め多くのイベントが中止となりました。ゴールデンウィークの大型連休中にお客様が呼べないという状況に陥りましたが、町観光協会では役場観光商工課や町商工会と協力して、「みなかみオアシスリフレッシュプラン」や「先払いみなかみ飯プロジェクト」、町の観光振興のための「クラウドファンディング」の準備に取り組みました。



▲Instagramを用いた「stayhome応援プロジェクト」

また、みなかみ町に來られないお客様に向けてSNSで観光情報の発信を強化しました。その一環で「STAY HOME企画」をインスタグラムで行うなど、何かとやることが多い日々を過ごしました。

さらに、STAY HOME期間中だからこそ町を知ろうと、普段しなかつたことにチャレンジする絶好の機会となりました。町内の神社や名所をめぐるウォーキングコースを散策しながら風景の写真を撮り、まだ食べたことがなかったお店のテイクアウトを取ってみて、町への愛着がより強まったように感じました。こうして改めて発見した町の魅力を仕事に活かしていくとともに、地域おこし協力隊員としてこれからの活動の方針になっていければと思います。



▶町内各所を散策して撮影した写真

熱中症に注意しましょう

子どもの熱中症の特徴

■大人より暑さに弱い

乳幼児や小児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収する恐れもあります。

■自分では予防策が取れない

特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。水分や塩分の補給は保護者によって行われるため、保護者の対応が不適切だとリスクが高くなります。

■照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じている時、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。

熱中症予防のポイント

■子どもの異変に敏感になる

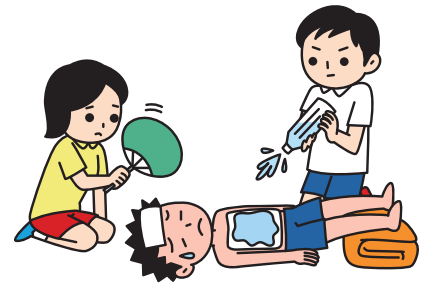
顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息をとらせましょう。

■水分をこまめに飲ませる

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。

■日頃から暑さに慣れさせる

適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。



子育て 今昔物語

時代が変われば子育ての常識も日々変わっていきます。変化の違いがわかれば子育て・孫育てがスムーズになることでしょう。そこで、隔月のシリーズとして「子育て今昔物語」をお届けします。

問い合わせ先／子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527

今回のテーマ 発熱時の対応

夏風邪が流行する季節です。子どもの発熱はいつの時代も心配なものです。

風邪の時の発熱は、細菌やウイルスから体を守ろうとする反応です。熱の上がり初めに悪寒が起きることがありますが、手足を温めて様子を見てください（布団や衣類は普段どおり）。汗をかき始めたら熱が上がりきったサインです。以前は熱が上がりきっても、「温めて汗をかけば熱が下がる」と布団をたくさんかけたり、厚着をさせていました。しかし、この方法は熱が体にこもってしまい、かえって子どもの体力を低下させてしまいます。汗をかき始めたら薄着にし、部屋を涼くして熱を発散しやすくしましょう。また、医師の診断のもと必要があれば保冷剤等で冷やしてください。なお冷却シートをおでこに貼る場合は、冷却シートがずれて口や鼻をふさがないように見守りましょう。

子どもの風邪で怖いのは脱水です。発熱時は普段よりも早く水分が失われますので、全身の観察とともに少しずつ水分を与えるようにしましょう。

風邪の予防は新型コロナウイルス感染症の予防対策と同様、日頃の体力づくりと「手洗い・咳エチケット」です。

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	7/13(月)	10:30～11:15	所 予 にいはるこども園2階(汽車ぼっぼ) 健康推進係 員 6人
ベビーマッサージ	生後2か月から1歳までの乳児	7/17(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	7/9(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	実施しません		
母乳相談	妊婦及び産婦	7/9(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12月、令和2年3月生	7/15(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7・9月生	7/15(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6月～7月生	8/4(火)		
2歳6か月児歯科健診	平成29年12月～平成30年1月生	8/18(火)		
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

●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	10:00～12:00 13:30～16:00	予 すべて予約制	子育て支援センター (にいはるこども園2階) ☎(64)1848
	大きくなったかな？	7/27(月) ～31(金)			
キラキラ	親子ふれあい	火・金	10:00～12:00		にいはるこども園体育館隣
わくわく	親子ふれあい	水	10:00～12:00	水上公民館2階和室	
にこにこ クラブ	親子ふれあい	7月はお休み			保健福祉センター
ぽかぽか	親子ふれあい	月・火・水	10:00～15:00	イベントはお休み	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

みなかみ町民体育祭 中止のお知らせ

令和2年9月27日（日）に開催を予定しておりました「第15回みなかみ町民体育祭」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、今年度は開催を中止させていただきますことになりました。

■問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係
☎0278（25）5025

プールの一般開放中止のお知らせ

生涯学習課では例年、夏休み期間中に新治B&G海洋センターと桃野小学校のプールを一般開放していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、今年度の一般開放を中止とします。

沼田市民プールの利用券について

沼田市においても同様に市民プールの開放を中止にしましたので、例年発行していた「利用券」については、今年度は発行しません。

■問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係
☎0278（25）5025
新治B&G海洋センター
☎0278（64）2388

洪水時のダムの役割と 操作について

利根川、赤谷川にはダムがあります。時々ダムから水を流す場合があります。その際には、川沿いのスピードカーや国土交通省の車両でお知らせしますので、ただちに川から離れてください。

また、大規模な洪水によりダムに水が貯めきれなくなる場合など、急激に川の水が増える時にはサイレンを鳴らします。その場合には、川沿いにお住いの方は避難が必要になる場合もあります。避難については、役場の情報に従ってください。

詳しいダムの役割と操作については7月1日（水）以降に回覧されるチラシをご覧ください。

■問い合わせ先

国土交通省
利根川ダム統合管理事務所管理課
☎027（251）2022

令和2年度労働保険年度更新 期間延長および年度更新申告書 集合受付中止のお知らせ

労働保険（火災保険および雇用保険）の年度更新（平成31年度（令和元年度）確定保険料、令和2年度概算保険料および一般拠出金の申告・納付）手続きは、8月31日（月）までの期間に行ってください。

労働保険（火災保険および雇用保険）の年度更新（平成31年度（令和元年度）確定保険料、令和2年度概算保険料および一般拠出金の申告・納付）手続きは、8月31日（月）までの期間に行ってください。

なお、7月8日（水）・9日（木）、10日（金）に県内の各労働基準監督署（一部監督署を除く）にて開催を予定していましたが「年度更新申告書集合受付」は、新型コロナウイルスによる感染症の感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

年度更新申告書は、8月31日（月）までの間、随時、県内の各労働基準監督署および群馬労働局労働保険徴収室にて、郵送または電子申請でも受け付けており、直接窓口へ出向くことなく申告することが可能です。電話相談も行っていますので、ご利用ください。

また、労働保険料等の納付については口座振替や電子納付が便利です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止および窓口混雑緩和のため、早めの手続きをお願いいたします。手続きが遅れますと、政府が労働保険料・一般拠出金の額を決定し、さらに追徴金（労働保険料・一般拠出金の10%）を課すことがありますので、留意ください。

群馬労働局総務部労働保険徴収室
☎027（896）4734
または沼田労働基準監督署・沼田公共職業安定所（ハローワーク沼田）
■問い合わせ先

沼田労働基準監督署
☎027（896）4734
または沼田労働基準監督署・沼田公共職業安定所（ハローワーク沼田）

国民年金からのお知らせ

保険料免除の申請は 原則として毎年必要です

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度（50歳未満）」があります。

本人・配偶者および世帯主（納付猶予では世帯主を除く）の前年の所得を基準に審査が行われ、承認されると保険料の全部または一部が免除（猶予では全額の納付猶予）されます。

7月より、令和2年度分（令和2年7月分～翌年6月分）の申請が始まりました。申請は、年金事務所または役場町民福祉課で受け付けており、郵送申請も可能です。ただし、令和元年度分について、全額免除または猶予の承認を受けており継続申請をされている方は、申請不要です。また、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方への臨時特例手続きも引き続き行えますのでご利用ください。

■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 医療係
☎0278（25）5010

地域包括 支援センター からのお知らせ

知っていますか? クーリング・オフ制度

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

訪問販売業者が自宅に来て「これを持っているだけで新型コロナウイルス感染症にかからない」などと言って商品を見るよう話をもちかけ、断りにくい状況にしたり、購入するよう脅かすケースが発生しています。断ろうとしたけれど購入してしまった場合など、法律で定められた期間内であれば理由を問わず、一方的に申し込みの撤回または契約の解除ができる制度です。

■クーリング・オフ制度のポイント

ポイント①

契約書面を受け取った日を含めて8日間（または20日間）以内に、必ずはがきなどの書面で販売事業者あてに通知します。

ポイント②

はがきに契約を解除する旨を記載し、証拠を残すため、はがきの両面をコピーし、控えとして保管します。

ポイント③

はがきは「特定記録郵便」か「簡易書留」にして送付します。

ポイント④

支払ったお金は全額返金されます。なお、商品の引き取り料金は業者負担となります。



- 自衛官等の募集**
- 航空学生（海・空）
- 受験資格▽海上Ⅱ18歳以上23歳未満／航空18歳以上21歳未満
 - 受付期間▽7月1日（水）～9月10日（木）
- 一般曹候補生（陸・海・空）
- 受験資格▽18歳以上33歳未満
 - 受付期間▽7月1日（水）～9月10日（木）
- 自衛官候補生（陸・海・空）
- 受験資格▽18歳以上33歳未満
 - 受付期間▽通年
- 防衛医科大学校看護科学生
- 受験資格▽18歳以上21歳未満
 - 受付期間▽7月1日（水）～10月10日（水）

募 集

- ぬまたとね医療・介護連携相談室 ホームページが完成
- 昨年度開設した「ぬまたとね医療・介護連携相談室」では医療・介護専門職の支援や在宅生活の充実に向け様々な事業を行っています。
- ホームページには有用な情報等が掲載されていますのでご活用ください。
- 問い合わせ先
ぬまたとね医療・介護連携相談室
☎0278（25）3671
-

- 防衛医科大学校医学科学生
- 受験資格▽18歳以上21歳未満
 - 受付期間▽7月1日（水）～10月7日（水）
- 防衛大学校学生（一般）
- 受験資格▽18歳以上21歳未満
 - 受付期間▽7月1日（水）～10月22日（木）
- ※各種目の試験日や試験会場などの詳細は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
- グリーン・ツーリズム育成講座の参加者を募集します
- 体験型観光などを推進する地域の体験指導者を養成する講座の参加者を募集します。
- 期日▽7月18日（土）午後2時～7月19日（日）午前9時～
 - 会場▽役場新治支所
 - 講師▽群馬県地域興しマイスター 中村文彦さん
 - 受講料▽無料
 - 対象者▽グリーン・ツーリズム体験型観光に関わる方、興味のある方
 - 申込期限▽7月15日（水）
- 問い合わせ・申し込み先
県グリーン・ツーリズムインストラクター連絡会事務局
☎0278（66）0507

募 集

ぐんまねりんピック2020
参加者募集

スポーツや文化活動を通じて、シニア世代の健康の保持増進と交流、生きがいづくりを推進するため開催します。

■期日▽10月22日(木)(小雨決行)
荒天時予備日10月26日(月)

※今後の状況により、大会規模の縮小や中止、内容の変更をおこなう場合があります。

■会場▽ALSO Kぐんま総合スポーツセンター他

■募集種目▽ゲートボール、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、剣道、弓道、グラウンド・ゴルフ、マラソン(5・10km)、水泳、ソフトバレーボール、ペタンク、なぎなた、太極拳、囲碁、将棋、健康マージャン(17種目)

※参加できる種目は一人一種目です。

■荒天時の予備日実施種目▽ゲートボール、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、マラソン

■対象▽県内在住の昭和37年4月1日以前(マラソン、ソフトバレーボール、なぎなたは、昭和45年4月1日以前)に生まれた方で、大会に参加しても支障のない健康な方

■参加費▽無料

■申込締切▽7月中旬から下旬(各申込窓口にて確認してください)

■申し込み先▽利根沼田保健福祉事務所(沼田市薄根町4412) ☎0278(23)2185

■問い合わせ先
群馬県長寿社会づくり財団
☎027(255)6511

令和2年度利根沼田広域市町村圏振興整備組合の職員募集

■職種▽消防士A(消防職)および消防士B(救急救命士)

■勤務内容▽消防業務(消防士Bで採用されても一般消防業務に従事)

■主な勤務先▽消防本部、中央消防署、東消防署、西消防署、北消防署など

■受験資格

○日本国籍を有し、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方
○高等学校卒業程度以上の学力を有すること

○平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方

○視力は矯正視力を含み両眼で0.7以上、一眼でそれぞれ0.3以上で色覚が正常であり、聴力が左右とも正常であること

○採用された場合、利根郡内および沼田市内に居住し得る方

○消防士B(救急救命士)について

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。

図書室だより

Book Information

7月

◆利用できるサービス

各図書室については、新型コロナウイルス感染拡大のリスクを軽減するため、先月に引き続き図書の貸出・返却のみ(できるだけ短時間でのご利用をお願いします。)の対応で開室します。ご理解ご協力をお願いします。

◆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。

◆新着一般書

ひこばえ 上下巻/重松清/中
クスノキの番人/東野圭吾/中水
流人道中記 上下巻
/浅田次郎/水
十津川警部「狂気」
/西村京太郎/新
笑って生ききる/瀬戸内寂聴/新
「織細さん」の本/武田友紀/力

◆新着児童書

きょうりゅうたちのお一つとあぶない/ジェイン・ヨーレン/中
どうぶつたちのがつこうって?/アン・ウィットフォード・ポール/中
ふかふかパンのひみつ/水
くすのきだんちのねむりいす/武鹿悦子/水
うさぎがいっぱい/リチャード・スキヤリー/新
いろいろおてつだい/えがしらみちこ/新
ほっほっほたる/すとうあさえ/力
淡水魚・淡水生物/さいたま水族館/力

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 午前9時～午後5時(正午～午後1時まで休止)
休室日 毎週月曜および祝日

力 カルチャーセンター児童図書室
☎20-4040

開室時間 午前9時～午後5時
休室日 毎週月曜(祝日の場合次の平日)と祝日の翌日

は、右記の他、救急救命士免許を有する方または令和3年3月末までに取得見込みの方

■給与等▽高校卒150600円／大学卒182200円

■試験内容▽第1次Ⅱ適正検査、教養試験、作文／第2次Ⅱ体力検査、面接

■試験日▽第1次Ⅱ9月20日(日)午前9時／第2次(体力検査)Ⅱ10月17日(土)午前9時30分／第2次(面接)Ⅱ合格者へ別途通知

■試験場所▽第1次Ⅱ利根沼田文化会館／第2次(体力検査)Ⅱ利根沼田広域消防本部／第2次(面接)Ⅱ合格者へ別途通知

■合格発表▽利根沼田文化会館前の掲示板への掲示および受験者へ通知

■採用予定人員▽両職種合わせて6名程度

■採用予定期日▽令和3年4月1日

■受付期間▽7月3日(金)から8月24日(月)(土日祝日を除く午前9時～午後5時)

■提出書類等▽①申込書1通、②受験票1通、③最終学校の成績証明書1通、④返信用封筒(84円切手添付、宛名明記のもの)2通

■問い合わせ・申し込み先
利根沼田広域消防本部 総務課
☎0278(22)3133

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

- 水上会場 7月21日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所
- 新治会場 8月18日(火)
会場：のぞみ館 相談室

法 律 相 談 所

- 月夜野会場 7月10日(金)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 8月7日(金)
会場：社会福祉協議会水上支所

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	7月	8月
月夜野	小和知公民館前	15:20	30日(木)	27日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	21日(火)	18日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	30日(木)	27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	21日(火)	18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。

7月

- 月曜 突発性発疹
- 火曜 歯の着色
- 水曜 ぐっすり眠るための工夫
- 木曜 子どものオヤツ
- 金曜 乳がんの早期発見と治療
- 土日 嘔吐と歯が痛い

7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	7月	8月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	3日(金)	7日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	14日(火) 28日(火)	11日(火) 25日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	21日(火)	18日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	14日(火) 28日(火)	11日(火) 25日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	1日(水) 15日(水)	5日(水) 19日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	10日(金)	14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



【群馬県総合表彰】

▶受賞者の小野章一さん(上)、真庭和徳さん(中)、ハリス・マイケル・ジョンソンさん(下)



5月3日、令和2年度群馬県総合表彰の受賞者が発表され、本町から3名の方が受賞されました。地方自治の分野では町議会議員の長小野章一さん(上石倉、消防

防災の分野では元消防団長の真庭和徳さん(湯原)、観光の分野では株式会社キャニオンズ代表のハリス・マイケル・ジョンソンさん(大穴)がそれぞれ受賞されました。

7月

- 4日(土) ■中止 たくみの里ホテル観賞の夕べ ●泰寧寺
5日(日) ■谷川岳山開き ●土合霊園地
23日(祝) ■海の日
24日(祝) ■スポーツの日
26日(日) ■中止 利根川源流まつり ●奈良俣ダム

8月

- 10日(祝) ■山の日
23日(日) ■中止 デサント藤原湖マラソン大会 ●藤原湖運動公園
29日(土) ■中止 赤谷湖上花火大会 ●まんてん星の湯

※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。



納期限：7月31日(金)

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第1期)
- 後期高齢者保険料(第1期)
- 国民年金(6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!

5月の出生者

男の子	女の子	計
4人	2人	6人

数字は住民基本台帳(6/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

6月1日
現在

総人口	18,436人	(-37)
男	8,991人	(-11)
女	9,445人	(-26)
世帯数	7,936世帯	(-14)

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

「まるやガラタウェイユ」

材料(4人分) 1人分のエネルギー76kcal、塩分0.6g

- なす……………1本(80g)
ズッキーニ……………1本(100g)
黄パプリカ……………1/2個(80g)
玉ねぎ……………1個(200g)
にんにく……………1/2かけ(3g)
トマト水煮缶(カット)…1/2缶(200g)
オリーブ油……………大さじ2/3(8g)
塩……………小さじ1/3(2g)
バター……………10g
砂糖……………小さじ2(6g)



● 作り方 ●

- ①なすはへたを取り1cm角に切って水にさらす。ズッキーニは皮をところどころむき、1cm角に切る。黄パプリカと玉ねぎも1cm角に切る。
- ②にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンに、にんにくとオリーブ
- 油を入れて火にかけ、香りがしてきたら①の野菜を炒める。
- ④野菜が少し柔らかくなったら、トマト水煮缶(カット)を加え、蓋をして煮る。時々かき混ぜる。
- ⑤バターと砂糖を加え、塩で味を調える。

●ワンポイントアドバイス

- ・ トマトや野菜の旨みで塩分を抑えることができます。
- ・ トマト水煮缶の代わりに、生のトマトでもOKです。