

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)

9

No.179

内容

- 明るい未来のためにSDGsに取り組もう
- 新生みなかみ中学校の校歌歌詞を募集
- 犬の登録と狂犬病予防注射の実施

いっぱい とれるかな？

【今月の表紙】 マスのつかみ取り体験（道の駅水紀行館）。
びしょ濡れになって獲物をゲット！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



明るい未来のために SDGsに取り組もう

SDGsとは

SDGs（エス・ディー・ジーズ）は「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。2015年9月、国連サミットで採択された成果文章「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の柱として、世界共通の17のゴール（目標）、目標ごとの169のターゲットから構成されており、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。SDGsは、発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものであり、国連に加盟している193の国・地域が2030年を期限に達成を目指すものです。

Sustainable Development Goals

持続可能な

開発

目標

目標の個別解説の例



3. すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。



4. 質の高い教育をみんなに
全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。

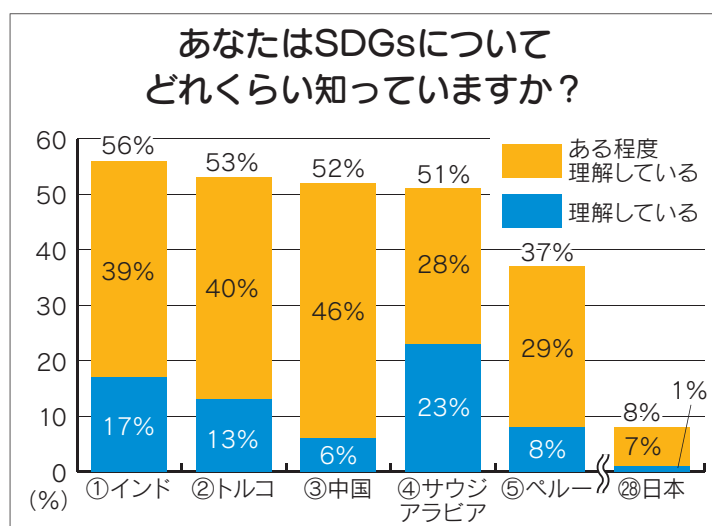


11. 住み続けられるまちづくりを
包摂的で安全かつ強靱で持続可能な都市および人間居住を実現する。



14. 海の豊かさを守ろう
持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。

日本のSDGs理解度は28力国中最下位…



世界経済フォーラムが2019年9月に発表した、28力国を対象にした調査結果によると、SDGsを理解している人の割合が最も低かったのが、日本でした。

調査は28力国の計約2万人を対象に、SDGsについてどれくらい知っているか尋ねたもので、日本は「理解している」と答えた人がわずか1%、「ある程度理解している」が7%で、いずれも28力国中最下位。世界平均は「理解している」が6%、「ある程度理解している」が20%で、日本の理解度の低さが際立つ結果となりました。

少しずつ耳にすることが増えてきたSDGsですが、世界的にみるとまだまだ日本は理解が進んでいないようです。

誰でもできるSDGsアクション・ガイド

- ①ソファに寝たままできること…例えば、スマホでSNSをチェックしている時、気候変動を防止する企業の取り組みを見たら“いいね！”を押したりシェアするだけでも効果があります。
- ②家にいてもできること…エアコンの運転効率を高めるために、窓やドアの隙間をふさぐことや、窓ガラスに断熱フィルムを貼るのも効果的です。
- ③家の外でできること…買い物には常に“エコバッグ”を持ち歩いて、レジ袋を買わない工夫を。
- ④職場でできること…職場で差別があれば、勇気を持って社内の相談窓口で訴えることが大切です。また、周りの人や後輩で悩んでいる人がいれば相談に乗りましょう。

(国際連合のホームページより引用)

みなかみ町は「SDGs未来都市」に選定されています！

ユネスコエコパークはSDGsに大きく貢献することから、みなかみ町はユネスコエコパークの町としてSDGsに取り組み、観光・農林業・教育・健康・福祉・エネルギーなど様々な分野を有機的に連携させた地方創生を進めています。

※SDGs未来都市：SDGsに関する優れた取組を推進する都市を国が選定するもの。

新生「みなかみ中学校」の校歌歌詞を募集しています

みなかみ中学校統合準備委員会では令和4年4月に開校する「みなかみ中学校」の校歌歌詞を募集しています。みなかみ中学校は「郷土みなかみを愛し、思いやりを持って、たくましく生きる生徒の育成」を目指します。未来に向かって光り輝き、生徒たちが夢や希望を持ち、生き生きとした学校生活が過ごせるよう、たくさんの応募をお待ちしております。

■募集内容

新生「みなかみ中学校」の校歌歌詞

■応募締切

9月30日（水）午後5時まで
※郵送の場合当日消印有効

■応募資格

どなたでも奮ってご応募ください。
（何点でも応募可能です。）

■賞および賞品

最優秀賞 1点 10万円分の商品券
優秀賞 数点 1万円分の商品券
※応募者が18歳以下の場合は同額の図書カード等に代えさせていただきます。
※校歌の歌詞として相応しい作品の応募がない場合には、最優秀賞の選出をしないこともあります。

■応募方法

町ホームページからダウンロードした応募用紙、または全戸配布された応募用紙をご使用ください。また、以下の必要事項を記入したものであれば様式は問いません。

- ・作品（校歌の歌詞）
- ・歌詞に込められた思い（自由記述）
- ・応募者住所
- ・応募者氏名（フリガナを振ってください）
- ・電話番号

■応募先

○郵送およびFAXの場合

〒379-1393 みなかみ町後閑318番地
みなかみ町教育委員会事務局 学校教育課
FAX 0278-62-0632

○持参する場合

みなかみ町教育委員会事務局、役場本庁舎、水上支所、新治支所各窓口の専用応募箱に投函してください。

■注意事項

- ・作品の歌詞は3番までを基本とします。
- ・作品は七五調など律動的なものを基本とします。
- ・応募した作品等については返却しません。
- ・応募に係る費用は応募者の負担となります。
- ・最優秀作品を採用候補としますが、作曲等にあたり必要に応じて一部修正、補作を行うことがあります。
- ・作曲については、専門性があることから別途作曲、採譜を依頼する予定です。
- ・著作権に関わる問題や募集要項違反が確認された場合は無効になります。
- ・採用作品の著作権はみなかみ町に帰属します。
- ・採用された校歌を掲示する際は、作詞者の氏名も表示する必要があります。
- ・収集した個人情報について、目的外の使用は行いません。
- ・その他町ホームページのみなかみ中学校校歌歌詞募集サイトを参考に応募してください。

校歌の基本コンセプト

- 生徒たちが夢や希望を持つ、明るいイメージとし、目指す生徒像を感じられるもの
- みなかみ町の自然や歴史・伝統を尊重するもの
- わかりやすく、親しみやすい言葉で幅広い年齢層が覚えやすいもの

問い合わせ先／学校教育課 教育環境対策係 ☎(62)2275

令和2年度 犬の登録と狂犬病予防注射を実施します

生活水道課では、狂犬病予防法の規定に基づき、令和2年度の犬の登録と狂犬病予防の注射を次のとおり実施します。犬を飼育されている方は都合の良い会場で必ず受けてください。

なお、今回の日程で都合がつかない場合には、個別に動物病院での受診をお願いします。

■手数料

登録済みの場合…3,500円

(内訳：注射料2,950円、同済票550円)

新規登録の場合…6,600円

(内訳：注射料2,950円、同済票550円、登録料3,000円、手帳代100円)

地区	日 程	場 所	時 間
水 上 地 区	10月7日 (水)	湯ノ小屋食堂平久駐車場	9:20～ 9:25
		坂東会館	9:35～ 9:40
		明川郷土館跡地	9:50～10:00
		白樺グレンデ駐車場	10:10～10:15
		藤原小学校下	10:20～10:25
		青木沢 林正之宅横	10:35～10:40
		平出会館	10:45～10:50
		北部生活改善センター	11:00～11:05
		栗沢会館	11:20～11:25
		中部生活改善センター	11:35～11:45
		旧幸知小学校正門前	11:55～12:00
		湯桧曽足湯駐車場	9:00～ 9:05
	10月8日 (木)	大穴町宮駐車場	9:15～ 9:25
		水上支所職員駐車場	9:35～ 9:50
		谷川湯テルメ駐車場	10:00～10:10
		阿能川会館	10:20～10:25
		観光会館	10:35～10:45
		小日向消防詰所前	10:55～11:00
		水紀行館駐車場	11:10～11:20
		南部健康増進センター(川上)	11:25～11:30
		寺間会館	11:40～11:45
		高日向会館	11:55～12:00
新 治 地 区	10月9日 (金)	官行地区	9:00～ 9:05
		吹路佐藤商店横	9:20～ 9:25
		猿ヶ京多目的集会施設	9:35～ 9:45
		赤谷公民館	10:00～10:05
		相俣公民館	10:15～10:20
		海洋センター駐車場	10:30～10:50
		金田屋駐車場	10:55～11:05
		柳沼集会所	11:10～11:20
		旧池の原分館跡地	11:25～11:40
		上羽場分館	11:45～12:00

お願い

- 1 釣り銭がいらないようお金の準備をお願いします。
- 2 個人通知書（ハガキ）と愛犬パスポートを持参してください。
- 3 飼い犬は制御できる人が連れてきてください。
- 4 未登録、未注射、放し飼い、捨て犬は違法です。狂犬病予防法に基づいて処罰されることがあります。
- 5 愛犬が死亡したときは届出が必要です。必ず生活水道課または各支所にご連絡ください。

地区	日 程	場 所	時 間
新 治 地 区	10月14日 (水)	奥平集会所	9:00～ 9:05
		入須川山田屋商店横	9:15～ 9:30
		恋越公民館	9:35～ 9:40
		白岩橋横	9:45～ 9:50
		塩原公民館	10:00～10:10
		東峰公民館	10:20～10:30
		須川公民館	10:40～11:00
		新治支所	11:10～11:30
		下新田公民館	11:40～11:55
		下羽場公民館	12:00～12:10
月 夜 野 地 区	10月15日 (木)	上牧公民館	9:00～ 9:10
		下石倉公民館	9:20～ 9:30
		小和知公民館	9:40～ 9:50
		淵尻公民館	10:00～10:10
		上組公民館	10:20～10:30
		下牧公民館	10:40～10:50
		後閑集落センター	11:00～11:15
	10月16日 (金)	上区多目的集会施設	9:00～ 9:10
		中村集落センター	9:20～ 9:30
		小川島公民館	9:40～ 9:50
		保健福祉センター	10:00～10:15
		みなかみ町役場(本庁舎)	10:25～10:40
		師集会所	10:50～11:05
		真政公民館	11:10～11:30

△狂犬病とは△

犬だけでなく人を含めたすべての哺乳類が感染するウイルス性の病気で、発症後の有効な治療方法はなく、発症するとほぼ100%死亡する非常に危険な感染症です。日本、イギリス、オーストラリア、ニュージーランドを除く世界各地、特に発展途上国では現在も発生しており、世界保健機構（WHO）の推計によると、年間5万人以上が亡くなっています。人から人への感染はなく、犬、猫、キツネ、コウモリなどに噛まれることでウイルスが唾液から体内に侵入し発症します。

狂犬病の予防注射は
必ず受けましょう！

問い合わせ先／生活水道課 環境政策係 ☎(25)5003

資源ごみの集団回収をしてみませんか

資源集団回収とは？

家庭から出る資源ごみ（古紙、かん、ペットボトルなど）を集めて、奥利根アメニティパークに直接引き渡す自主的なリサイクル活動で、**回収量に応じて奨励金**を交付しています。

奨励金制度とは？

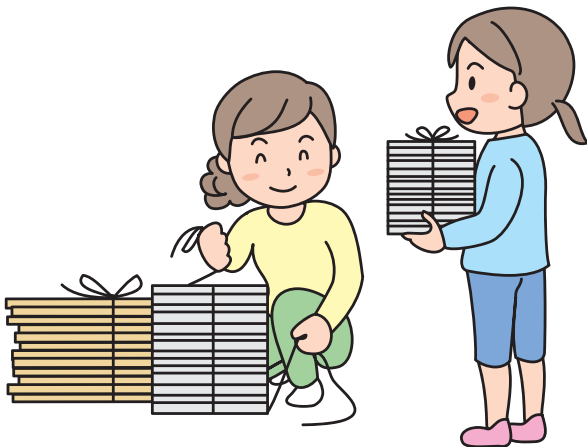
集団回収を行う団体等に対し、資源ごみの回収量に応じて奨励金を交付する制度です。

奨励金額は**1kgあたり8円**です。交付された奨励金は団体等の活動費として有効に活用いただけます。

対象となる団体は？

行政区、老人クラブ、婦人会、育成会、PTA、各種サークル等の町民により構成されるグループで、営利を目的としない団体です。

集団回収を始めるには、あらかじめ団体登録が必要です。登録の申し込み方法や、集団回収に関する問い合わせについては、奥利根アメニティパークまでお願いします。



集めてもらう品物は？

古紙類（新聞紙、雑誌・雑紙）



かん（アルミ缶、スチール缶）



ペットボトル



ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」を活用しましょう



ごみの分別方法を手軽に検索したり、資源やごみの収集日をメールでお知らせする機能がついたごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」をご利用ください。

アプリのインストール方法

■Android端末／iOS端末

- ①Google Play Store／App Storeを起動
- ②「さんあ〜る」で検索
- ③インストール

下記QRコードからもインストール可能です。



介護職員初任者研修受講経費を助成します

介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー2級程度）を受講し、在宅介護をはじめホームヘルパーとして介護サービス事業所や地域で活躍する方を支援するため、町民福祉課では研修の受講に係る経費の一部を補助金として助成します。

■対象者（以下のすべてに該当する方）

- ①町内に住所を有し、現に居住している方
- ②町税を滞納していない方
- ③令和2年度内に介護職員初任者研修を修了する方

■助成対象経費

介護職員初任者研修の受講費、受験料、教材費（ただし、振込手数料は除く）

■助成額

上限5万円（※助成対象経費の額、他の機関からの助成金額を控除します。）

■申請および交付決定

次のものを持参のうえ、町民福祉課まで申請してください。なお、補助金の交付の可否については、申請書類を審査のうえ決定します。

■介護職員初任者研修補助金申請書類

- ①住民票
- ②町税の納税証明書
- ③印鑑
- ④介護職員初任者研修受講に関する経費の領収書
- ⑤受講を修了したことを証する書類（修了証明書など）の写し
- ⑥通帳の写し

※「町税等調査閲覧同意書」を提出した場合は①および②は不要です。



群馬県では介護人材確保・育成のために様々な支援制度を進めています。詳しくは群馬県のホームページをご覧ください。



問い合わせ先／町民福祉課 高齢介護係 ☎(25)5012

一般コミュニティ助成事業実績報告

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会などへ助成を行っているものです。栗沢区では、この宝くじの助成金を活用し、地域行事の備品を新たに整備しました。



■新調した備品

- ①神楽鈴……………2個
- ②狩衣……………7着
- ③大口袴……………1着
- ④たっつけ……………2着
- ⑤袴……………3着
- ⑥袴（赤色生地）……………1着
- ⑦ちゃんちゃんこ……………2着
- ⑧鳥兜……………1着

■問い合わせ先

総合戦略課 企画調整係
☎0278(25)5001



令和2年国勢調査を実施します!

9月14日から、調査員が世帯を訪問して調査票を配付します

- 国勢調査は、令和2年10月1日現在、日本の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国の最も基本的で重要な統計調査であり、国籍にかかわらず日本国内に住んでいるすべての人・世帯が対象です。
- 調査結果は、福祉施策や生活環境整備、災害対策など、日本の未来をつくるために欠かせない様々な施策の策定・推進に役立てられます。
- 調査票には、あなたの世帯の世帯員をもれなく記入して下さい。
- 調査票の提出方法は、調査員に直接提出するか、調査票に同封された郵送提出用の封筒に入れて郵送で提出できます。

※なお、インターネットで回答した世帯は、紙の調査票に記入する必要はありません。

- 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り、皆さんと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



国勢調査については「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。
<https://www.kokusei2020.go.jp/>

■問い合わせ先／総合戦略課 企画調整係 ☎(25)5001

住宅分譲地うららの郷販売中!!

みなかみ町土地開発公社では、行政分譲住宅地『うららの郷』を販売しています。

分譲地購入後3年以内に建築された方へ分譲価格の2.5%を助成。また、分譲地購入希望者へうららの郷を紹介した方に分譲価格の3%（上限あり）の謝礼金

を支給しています。

詳しくは、うららの郷ホームページをご覧ください。くか、土地開発公社までお問い合わせください。

みなかみ町 うららの郷

検索

■うららの郷住宅地区画図



■問い合わせ先／総合戦略課内 みなかみ町土地開発公社 ☎(25)5030



▲金賞を受賞された馬場理菜さん(右)と対象作品(左)



7月20日、令和元年度のホタルポスターコンクールで金賞を受賞された馬場理菜さん(当時桃野小6年)、林修冬さん(当時新治中3年)の2名に対し、月夜野ホタル観賞の夕べ実行委員長(委員長 石坂欣也さん)から表彰盾が贈呈されました。



▲金賞を受賞された林修冬さん(右)と対象作品(左)



例年、6月末に開催されている月夜野ホタル観賞の夕べにおいて、表彰式を実施しておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止になったことから、それぞれのお宅へ伺い、表彰盾の贈呈を行いました。



▲工程を確認しながら組み立てる町職員

KAMIKABEの組み立て訓練を実施

7月21日、町中央公民館において群馬県建設業協会沼田支部(支部長 青柳剛さん)主催による、段ボール製パーテーション「KAMIKABE(かみかべ)」の組み立て訓練が行われました。

このパーテーションは、新型コロナウイルスの感染拡大により3密の回避が求められる中、避難所等で避難者同士の間隔が確保できることなどから、同協会が開発しました。

当日は、参加した町職員約40名が同協会からの指導を受けながら2セットを組み立てました。



▲スクリーンに映し出された映画を楽しむ来場者の皆さん

湯宿温泉ドライブインシアターを開催

7月18日、湯宿温泉地内の新治農村環境改善センター駐車場において、同地域団体の「ゆじゅくらぶ」主催による「湯宿温泉ドライブインシアター」が開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響によるイベント自粛が多くある中、車内のカーラジオから音声を聴く「ドライブインシアター」形式で行うことによりソーシャルディスタンスを保つことができる、安心・安全なイベントが実施されました。26台74名の方が来場し、大いに賑わいました。

高濃度アルコール製品を寄贈



▲寄贈に訪れた永井則吉代表取締役社長

7月15日、川場村の永井酒造株式会社（代表取締役社長＝永井則吉さん）より、高濃度アルコール製品「谷川岳アルコール66%」が寄贈されました。

町長を訪れた永井社長は「新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、消毒用アルコールが不足していることを知り、地元の酒蔵として何かお役に立てないかと考え、開発することを決めました」と話しました。

なお、寄贈いただいたアルコール製品については、教育関係や福祉関係機関へ配布します。

鈴木保雄さんに表彰状



▲表彰を受けた鈴木保雄さん

多年にわたり民生委員児童委員として活躍された鈴木保雄さん（奈女沢）の功績が認められ、厚生労働大臣および全国民生委員児童委員連合会長から表彰を受けました。

鈴木さんは平成12年8月に民生委員児童委員に任命され、19年4カ月もの間、地域福祉の増進にご尽力いただきました。

民生委員児童委員は、町民の生活上の相談に応じ、また、町民と町などの関係機関とをつなぐ地域の重要なパイプ役として貢献していただいています。

瑞宝双光章を受章

教育分野において長年活躍された澤田芳信さん（後閑）が瑞宝双光章を受章されました。

澤田さんは、昭和44年から中学校教諭として教壇に立ち、38年間の長



▲瑞宝双光章を受章された澤田芳信さん

きにわたり教育現場で活躍され、水上少年自然の家指導主事、月夜野中学校長等を歴任されました。退職後は、利根沼田学校組合教育委員会教育長として利根商業高校の制服を一

新し、魅力ある学校づくりに尽力されたほか、校舎の耐震化工事を完了させるなど、教育環境整備の充実にも取り組まれました。

旭日単光章を受章

故細矢繁さん（湯宿）は、旧新治村議会議員として3期12年にわたり奉職され、その間、議長等を歴任されるなど、地方自治の発展に多大な貢献をされました。

また、故松井茂さん（湯原）は、旧水上町議会議員として5期20年にわたり奉職され、その間、観光常任委員会委員長等を歴任されるなど、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、8月4日に鬼頭町長からそれぞれご家族へ伝達されました。

旭日単光章とは、日本の勲章の一つである旭日章のうち、6番目に位置する勲章であり、社会の様々な分野における顕著な功績のあった者へ授与されるものです。



第18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

【環境部会の活動について】

月夜野支部では主として町組地域を中心に環境整備を進めています。高齢化が進む中、貴重な有識者によって行われるこの活動は、地域住民はもとより利根商生や月夜野中学校の生徒などから好評をいただいております。

花植え活動は本協議会の会員が中心となるほか、町組のご婦人の方々にもご協力いただき進められています。これからも地域住民の和を目指し、住みよいまちづくりを進めてまいります。



▲花植え活動の様子

【矢瀬遺跡の見学会】

7月18日の午前9時30分から、まちづくり協議会月夜野支部主催の見学会を行いました。

時節柄、参加者の皆さまの体温を測定させていただき、手指の消毒とマスク着用をお願いしました。「密」にならないように、係員も適宜留意しました。

参加者の多くは町内にお住まいの方で、日ごろ矢瀬遺跡を見学されていないということでガイドさんの話に熱心にうなずいていました。コロナの状況にもありますが、県や町当局のご指導のもと、今後活動を行いたいと思います。

まちづくり協議会月夜野支部

副支部長 佐々木俊子



▲見学会の様子

地域おこし協力隊の活動

宇津木信之介さん
(川上在住)

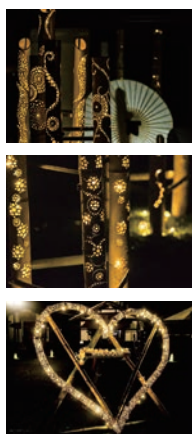
思わず誰かに伝えたい瞬間を体験したときに、観光の魅力が生まれるのではないかと。地域おこし協力隊として活動しているなかでここ最近感じていることです。

日本の心をひとつにしようと、全国で一斉に竹明かりを灯すオンライン・イベント『みんなの想火』が7月23日に行われました。群馬県では、私もメンバーの一人である「みなかみ芸術の明かり竹灯籠委員会」が中心となり、でんでこ座三國太鼓にもご協力いただき、道の駅たくみの里・豊楽館の芝生広場を会場に参加しました。告知がほとんどできなかったにもかかわらず、多くの人が集まりました。お越しいただいたみなさんの多くが、実行委員会メンバーの友達や知り合いなので、自然と会話や笑顔が溢れていました。

この体験は、自分にとってリアルな場所を作ることと改めて考える機会になりました。オンラインでも見られますが、わざわざその場所に行き、見て体験する価値はどこにあるのか。舞台芸術関連の仕事をしていたときを思い出し、それはやはり五感で体験することが貴重で価値のあることなのではないかと感じました。でもなによりも大切なことは、その

瞬間を作り上げていく人が、技術的なことではなく、誰にも負けない努力をすること。その努力の先に、友達や家族に話したくなる体験を生み出すことができるのではないかと。実行委員会メンバーの努力を見ていると自然と背筋が伸びます。

世の中はまだまだ厳しい状況ではありますが、来年冬ごろに竹灯籠の企画を予定しています。引き続き応援していただけたら嬉しいです。



令和2年7月豪雨の被災地へエール

熊本県をはじめ、九州地方や中部地方に甚大な被害をもたらした「令和2年7月豪雨」の被災地に役立ててもらおうと、利根商業高等学校（上原清司校長）では、7月16日から22日にかけて募金活動が行われました。また、同校JRC部が7月27日から30日にかけてアルミ缶の回収活動を行ったほか、古紙の回収などにも取り組み、これら資源ごみの換金で得た金額と募金活動によって集まった金額の計10万円を日本赤十字社を通じて九州地方へ贈られました。



▲募金活動を行った利根商業高校の生徒会本部役員の皆さん

平成3年から熊本県の水上村^{みずかみ}と交流のある水上中学校（山岸信之校長）では、7月豪雨発生直後に同校の生徒会役員の親御さんが水上中学校へ支援物資を届けたことをきっかけに、7月28日から31日にかけて募金活動が行われました。

生徒会長の西形珈人くんや副会長の吉田梓乃さんらは「毎年交流している水上村のために何かできないか考え、募金活動を始めました」と話しました。

なお、集まった金額25,864円は日本赤十字社を通じて熊本県へ贈られました。



▲募金活動を呼びかけた水上中学校の生徒会役員の皆さん

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 日光浴・外気浴

秋分の日が近づいてきましたが、まだまだ残暑は厳しく、紫外線も多い季節です。

以前は「くる病（ビタミンD欠乏症）」を心配して、生後2カ月を過ぎた頃から少しずつ日光になれさせていました。ところが最近、オゾン層の破壊による紫外線の増加が懸念されています。赤ちゃんの皮膚は大人に比べて薄く、紫外線の影響を受けやすいと言われており、中でも生後1カ月未満の赤ちゃんは皮膚の機能が未完成のため、紫外線が皮膚の奥まで達し、細胞を破壊する恐れがあると考えられています。このようなことから、1998年に母子健康手帳から「日光浴」を推奨する文章が削除され「外気浴」に変わりました。

外気浴（外気や温度差にならすこと）や赤ちゃんを外に連れ出すときは、長時間の直射日光を避けるとともに、帽子や長めの洋服を着用させ、赤ちゃん用の日焼け止めを塗るなど、紫外線から皮膚を守る工夫をしましょう！もちろん、子どもに限らず大人も紫外線には気をつけましょう。



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	9/28(月)	10:30～11:30	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	9/18(金)	10:30～11:30	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	9/3(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	9/3(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5月生	9/16(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11月生	9/16(水)		
1歳6か月児健診	平成30年12月11日～ 平成31年1月生	9/9(水)		
2歳児歯科健診	平成30年8月～9月生	10/14(水)		
2歳6か月児歯科健診	平成30年2月～3月生	10/20(火)		
3歳児健診	平成29年5月21日～7月5日生	9/15(火)		

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	 すべて予約制 9/28(月)は13:00～16:00のみ	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？	9/24(木) ～30(水)			
	栄養士によるミニ講座 (食物アレルギー)	9/24(木)	10:30～	 すべて予約制	
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	9月は お休み			保健福祉センター
ほかほか	親子ふれあい	月・火・水	10:00～12:00 13:00～15:00	 すべて予約制	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
	親子制作	9/2(水)	10:30～	 カスタネット 限定5組	
※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、密になりやすいイベントや行事等は引き続き見合わせていただきますが、今後、少しずつ取り入れていきたいと思います。					

■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

沼田エフエム放送を活用した 町の情報発信

総合戦略課では沼田エフエム放送（FM・OZE）を活用した情報発信を行っています。



月2回の定期放送では行政情報や地域イベント情報を発信しています。また、万が一町内で災害が発生した場合には避難情報の発信、行方不明者の捜索依頼があつた場合には行方不明者の情報公開などを行う緊急放送を行うことがあります。

■放送局▽沼田エフエム放送FM・OZE（76.5MHz）

■定期放送▽「ほっとタイム765」にて町の行政情報やイベント情報を発信（毎月第1・3金曜日の午後5時15分）

■緊急放送▽認知小徘徊捜索緊急放送や防災等緊急放送を随時発信

■問い合わせ先

総合戦略課 企画調整係

☎0278（25）5001

公務員の皆さん

子育て世帯への臨時特別 給付金の申請はお済みですか

6月から申請受付を行っている「子育て世帯への臨時特別給付金」の申請期限は10月31日までです。申請期限を過ぎてしまうと支給が受けられなくなりますので、ご注意ください。

■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

■給付額▽対象児童1人につき1万円

■手続き方法▽所属庁で配られた指定の申請書に受給証明を受けた後、子育て健康課へ申請してください。

■問い合わせ先

子育て健康課 子育て支援係

☎0278（25）5009

生涯学習フェスティバル

中止のお知らせ

10月10日（土）に開催を予定しておりました「生涯学習フェスティバル」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

大規模な土地取引には 届出が必要です

一定面積以上の土地取引を行った場合には、買主は市町村を経由して県知事宛てに届出を行う必要がありますので、忘れずに届け出してください。

■届出が必要な面積▽市街地区域内Ⅱ2000㎡以上／市街地区域以外Ⅱ5000㎡以上／都市計画区域外Ⅱ10000㎡以上

■届出期間▽売買契約を締結した日から起算して2週間以内

■届出先▽売買した土地の所在する市役所・町村役場

■問い合わせ先

県地域政策課

☎027（226）2366

地域整備課 都市計画係

☎0278（25）5021

屋外広告物 美化キャンペーンを実施

美化キャンペーンを実施

9月1日から9月10日は国土交通省が定める「屋外広告物適正化旬間」です。群馬県では、9月1日から9月30日を「屋外広告物美化キャンペーン」実施期間として、違反簡易広告物の除却作業や違反広告物の是正指導等、屋外広告物の適正表示

に向けた取り組みを重点的に実施します。

みなかみ町で屋外広告物を設置するためには、群馬県屋外広告物条例に従って、原則、許可を受けることが必要です（小規模な自家広告物等、一部の場合を除く）。許可申請窓口は群馬県沼田土木事務所です。

ルールを守って、適正な屋外広告物の設置をしましょう。

■問い合わせ先

県沼田土木事務所 施設管理係

☎0278（24）5511

知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、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▽月額310円

■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

国民年金からのお知らせ

年金受給権者が死亡したときは

すみやかに届け出をしましょう

年金を受ける権利は死亡するとなくなります。年金受給権者が死亡した時は「年金受給権者死亡届」を14日以内に年金事務所へ提出してください。提出が遅れると年金が過払いになり、遺族の方から返納していただくことになりま

すので、ご注意ください。
また、年金は死亡した月分まで支払われます。まだ受け取っていない年金がある場合、死亡当時に受給者と生計をともにしていた一定の範囲の遺族の方は未支給年金を請求できますので、死亡届と一緒に「未支給年金・未支払給付金請求書」を提出してください。
なお、提出する際には次の書類が必要になります。

- ① 死亡者の年金証書
 - ② 死亡者と請求者の身分関係を明らかにする戸籍謄本
 - ③ 死亡者の住民票除票
 - ④ 請求者の住民票謄本
 - ⑤ 請求者の通帳（コピー）
- ※ 死亡者と請求者の個人番号カード等をお持ちいただき、個人番号

年金受給権者死亡届のみを提出される方は、①と死亡の事実を明らかにすることができ書類のみを提出ください。
これ以外にも添付書類が必要な場合もありますので、事前にお問い合わせください。

を記載いただいた場合は、③と④を省略できます。



■ 問い合わせ先
 茨川年金事務所 お客様相談室
 ☎0279(22)1614
 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

家の中でも筋トレを!!

～外出自粛でも心身ともに健康な毎日を～

■ 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

家の中にいて「動かないこと」が続くと、心身の生活機能が衰えて、フレイル（高齢期の心身の衰弱を示す用語）が進行します。寝たり座ったりしたままで動かないという時間をなるべく減らし、散歩の他にも積極的に体を動かしましょう。

【おすすめ運動メニュー】

■ 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、ゆっくり交互に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。

■ 足の横上げ

両足を少し開いてつま先を正面に向け立ち、膝が曲がらないようにゆっくり足を横に上げて数秒間その姿勢を保ち、もとの位置までゆっくり戻しましょう。



募 集

オクトーバーラン&ウォーク

2020開催

「最近、運動不足だな」と感じている皆さん、毎日の運動習慣を身につけながら楽しく健康づくりをしてみませんか？

オクトーバーラン&ウォークは10月の1カ月間の走行・歩行距離を全国・市町村対抗のランキングで競い合うイベントです。

スマホに専用のアプリをダウンロードしてランニングやウォーキングの距離を記録することで、町内をはじめ全国の市町村内での参加者ランキングが確認できます。

毎日の散歩や通勤を「スポーツ」
として楽しんでみたり、普段の運動のモチベーションアップに活用するなど、町民の皆さんと一緒に「スポーツの秋」を楽しみ、健康な体を目指しましょう。

■開催期間▽10月1日（木）～10月31日（土）

■申込期間▽9月1日（火）～10月31日（土）

■参加方法▽次のスマホアプリをダウンロードして参加ください。

○ランニングの部ⅡTATTA（※アプリ内のイベントページから別途

参加申込が必要です。）

○ウォーキングの部Ⅱスポーツタウンウォーカー（※アプリをダウンロードして設定することで自動的に参加できます。）

■参加費▽無料

■その他▽詳細は公式サイトをご確認ください。 (<http://octoberun.jp>)

■問い合わせ先

オクトーバーラン&ウォーク

大会事務局

✉ october@runners.co.jp

STEP 1

無料のスマホアプリ「スポーツタウンアプリ」をダウンロードし、毎日のウォーキングを自動記録！



STEP 2

アプリで全国とお住まいの住民のランキングを確認。毎日、歩く、励みになる！



STEP 3

10月1か月間の歩行距離に応じたお楽しみプレゼントをゲット！



利根商業サッカークリニックの

参加者募集

9月1日より、利根商業高校サッカーグラウンドにおいて、同校サッカー部監督の齋藤芳行氏による中学生を対象としたサッカークリニックを開催します。

サッカー技術のレベルアップを考えている人や、部活を引退した受験生の運動不足解消など、動機は何でも構いません。とにかくサッカーが大好きな中学生を募集します。

ベガルタ仙台や横浜FC等のコーチを歴任され、あらゆるカテゴリーの指導経験を持つプロのサッカー指導者の指導を受けてみませんか。

■日時▽9月1日（火）から毎週火曜日、午後7時～午後8時30分

■会場▽同校サッカーグラウンド

■参加費▽令和3年3月31日までの保険料として800円を練習参加初日に徴収。

■申込方法▽参加日当日に直接会場へお越しください。

■持ち物▽トレーニングウェア、スパイク、レガース、水筒、ボール（1人1個）等

■その他▽新型コロナウイルスの影響により中止になることもありますので、あらかじめご了承ください。

■問い合わせ先

利根商業高校サッカー部

顧問 小菅大成

☎0278(62) 2116

第29回ぐんまときめきフェスティバル ときめき短歌大会作品募集

■応募資格▽一般の部Ⅱ18歳以上59歳以下の方／シニアの部Ⅱ60歳以上の方（※各部とも令和3年3月14日現在の年齢）

■投稿費用▽無料

■応募締切▽11月30日（月）

■問い合わせ・申し込み先

（公財）群馬県長寿社会づくり財団
ときめき短歌大会係

☎027(255) 6511

第29回ぐんまときめきフェスティバル ときめき美術展作品募集

■募集部門▽日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

■出品資格▽県内在住で、昭和37年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

■応募締切▽12月28日（月）

■展示期間▽令和3年3月13日（土）～3月16日（火）

■展示場所▽ベイシア文化ホール（前橋市日吉町1-10-1）

■問い合わせ・申し込み先

（公財）群馬県長寿社会づくり財団
ときめき美術展係

☎027(255) 6511

**ハロウィン
ジャンボ**

5 億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

**ハロウィン
ジャンボ**

1 千万円

1等1,000万円

当せんの
チャンス
広がる

**2つのジャンボで
ラッキー
ハロウィン!**

インターネット
購入はこちら!

宝くじ公式サイト

<https://www.takarakuji-official.jp/>

この宝くじの収益金は
市町村の明るいまちづくりや
環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上の
ために使われます。

9月23日(水) **同時
発売** **各1枚 300円**
発売期間/9月23日(水)~10月20日(火)
抽せん日/10月27日(火)

一般財団法人 全国市町村振興協会
2020年新市町村振興宝くじ

相談

9月は自殺予防月間です

県内では、毎年約400人近くの方が自ら命を絶っています。疲れているのに2週間以上眠れない日が続いたり、心身の不調が長引く場合は、早めにかかりつけ医または相談窓口にご相談してください。

【JUNOの健康相談】

■電話番号▽0570(064)556

■相談時間▽午前9時～午後10時
(※土日・祝日・年末年始を除く)

■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 障害・福祉係

☎0278(25)5011

民事介入暴力

1日無料相談会

暴力団等からの不当請求やトラブルに巻き込まれて困っていますか?そんな方々を対象にした困りごと相談所を次のとおり開設します。

■日時▽9月30日(水)午後2時～午後4時

■会場▽渋川公民館(渋川市石原6-1)

■相談料▽無料

■問い合わせ先

(公財) 県暴力追放運動

推進センター

☎027(254)1100

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▽10月7日(水)午前10時～正午

■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9月25日(金)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

図書室だより

Book Information

9月

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。

◆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。

◆新着一般書

女帝小池百合子/石井妙子/中
野菜が長持ち&使い切るコツ
教えます!/島本美由紀/中
少年と犬/馳星周/水
事件持ち/伊兼源太郎/水
きたきた捕物帖/宮部みゆき/新
キャラでわかる!はじめての
感染症図鑑/岡田晴恵/新

◆新着児童書

ざんねないきもの事典、さらにおもしろい進化のふしぎ/今泉忠明/中
こわがりのちびかいじゅう/マリオ・ラモ/中
かいけつゾロリのまいにちなぞなぞ1年分/小野寺ぴりり紳/水
はくのスきなおじさん/長新太/水 かえるじゃん/つるたあき/新
キャプテン翼のサッカー教室/高橋陽一/新
激流のサバイバル 生き残り作戦/スウィートファクトリー/力
恐竜2最新研究(講談社の動く図鑑MOVE)/小林快次/力
鉄道・乗りもの(学研の図鑑LIVE)/学研プラス/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時まで休室)

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

アイヌの方々からの様々な
ご相談をお受けします

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しています。嫌がらせや差別、プライバシー侵害などの相談もお受けしますので、お気軽にご相談ください。

■電話番号▽0120(771)208

■相談時間▽午前9時～午後5時
(※土日・祝日・年末年始を除く)

■問い合わせ先
(公財)人権教育啓発推進センター
☎03(5777)1802

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

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 9月15日(火)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 10月20日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所

法律相談所

- 新治会場 9月11日(金)
会場：のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 10月9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	9月	10月
月夜野	小和知公民館前	15:20	24日(木)	29日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	15日(火)	20日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	24日(木)	29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	15日(火)	20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。

9月

- 月曜 骨粗鬆症の予防
- 火曜 歯の生え変わり時期
- 水曜 排卵と月経のしくみ
- 木曜 歯の被せ物が外れたら
- 金曜 乳児の消化不良
- 土日 中高年の歯みがき

9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	9月	10月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	4日(金)	2日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	8日(火) 29日(火)	13日(火) 27日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	15日(火)	20日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	8日(火) 29日(火)	13日(火) 27日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	2日(水) 16日(水)	7日(水) 21日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	11日(金)	9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



【終息を祈念し茅の輪設置】



▲鳥居に設置された茅の輪

上津に鎮座している村主八幡神社では、新型コロナウイルス感染症の終息や無病息災を祈念することを目的に、鳥居の下に茅の輪を設置しました。この茅の輪は9月末頃まで設置されていますので、輪をくぐり、健康を祈願してみたいはいかがでしょうか。

茅の輪くぐりの手順は神社によって異なりますが、唱え詞(となえことば)を唱えながら8の字にくぐり抜けるのが一般的と言われています。

納期限：9月30日(水)

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第3期)
- 後期高齢者保険料(第3期)
- 国民年金(8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! 7月の出生者

男の子	女の子	計
7人	3人	10人

数字は住民基本台帳(8/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

8月1日
現在

総人口	18,402人	(- 3)
男	8,984人	(+ 2)
女	9,418人	(- 5)
世帯数	7,939世帯	(+ 2)

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

9月

- 5日(土)～6日(日) ■ **中止** 第14回おいで祭り
 21日(祝) ■ 敬老の日
 22日(祝) ■ 秋分の日
 ■ **中止** 茂左衛門地藏尊大祭
 27日(日) ■ **中止** 第15回みなかみ町民体育祭

10月

- 10日(土) ■ **中止** 生涯学習フェスティバル
 23日(金) ■ **中止** 平和式典・戦没者追悼式
 24日(土) ■ **中止** 上杉謙信公武者行列

※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**

「鯖のソテー ラビゴットソース」



材料(2人分) 塩分0.7g
1人分のエネルギー265kcal

鯖切り身	2切れ
薄力粉	適量
オリーブ油	小さじ1(4g)
トマト	1/2個(100g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
ピーマン	1/2個(20g)
レモン汁	大さじ1/2(7.5g)
酢	大さじ1(15g)
A オリーブ油	大さじ1/2(6g)
塩	小さじ1/6(1g)
こしょう	少々

● 作り方 ●

- ① トマトは5mmの角切り、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ② 鯖にこしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、鯖を焼く。
- ④ 鯖を皿に盛り付け、①のソースをかける。

● ワンポイントアドバイス

- ・生のトマトがなければ、缶詰のトマトでもOKです。
- ・ソースにはきゅうりやセロリなどの野菜を入れてもおいしくできます。