

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

2021
(令和3年)

1

No.183

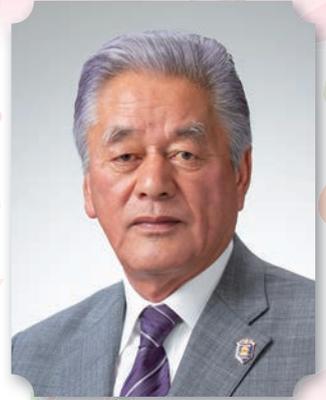
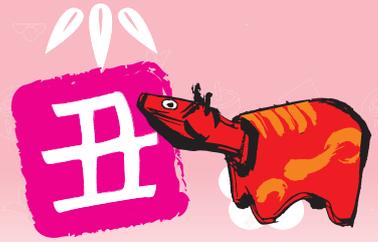
Public Information Minakami

内容

- 町長・議会議員 新年のあいさつ
- マイナンバーカード交付申請書が順次送付
- 令和3年度 各種検診申し込み



新 年



みななかみ町長

鬼頭 春二

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、緊急事態宣言の発令等による経済活動の停滞、学校の休校措置など、さまざまな対応を余儀なくされました。町民の皆様においては、クマ出没等による被害、9月9日から10日の集中豪雨による多数の災害発生等と併せ、多大なご不安とご心配をおかけした1年でありました。

国では、菅義偉総理が新たに就任をされました。デジタル化をはじめ大胆な規制改革を実現し、ウイズコロナ、ポストコロナの新しい社会をつくることを所信表明しております。まさに町の行政運営も転換期を迎え、今までの考えにとられず、新しい生活様式やウイズコロナも見据えながら、新たな施策展開が必要となってきております。

町では、令和2年4月に第2期まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定いたしまし

た。「ユネスコエコパーク」の理念や令和元年7月に国から選定された「SDGs未来都市」の全体計画との整合性を図り、目指す将来像や施策を設定し、人口減少の克服と地方創生に取り組んでおります。

人口減少や少子高齢化対策は、町にとって重要な課題であります。空き家バンク制度、新幹線を利用した通学支援制度、通勤補助制度の利用拡充などUターン、Iターンに関わる事業を推進します。また、新たな働き方の構築として、テレワークセンターの普及とワーケーションの拠点整備に取り組み、関係人口の拡大を図り、定住と移住を促進してまいります。

観光の振興では、地域内の消費喚起を促し、経済循環を創出することを目的に、地域通貨制度である「MINAKAMI-HEARTカード」を導入しておりますが、昨年11月より利用者の利便性の向上を図るため、アプリでの決済を導入しました。地域通貨として各種施策と連携した展開を図っていきたくと考えております。

ユネスコエコパークの町としては、自然と共生し、多様な資源を「まもり、いかし、ひろめる」活動に取り組み、持続可能なまちづくりを継続して進めてまいりたいと考えております。また、谷川岳インフォメーションセンターについては、今春開館に向け、環境省と連携して準備を進めております。

次に教育環境整備ですが、現在、令和4年4月の中学校統合に向け、すでに校名、制服、校章を決定しました。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、未来に向かって光り輝く中学校の実現を目指し、準備を進めてまいります。また、新しい時代の教育に必要な教育ICT環境を整えるため、町内全ての小中学校、児童生徒1人に1台のタブレット端末を整備します。

防災面では、合併後課題であった防災無線の統一に向け、整備を進めてまいります。新たな時代に即したスマートフォンアプリを活用したシステムを導入します。これにより、町内の防災情報の一元管理と、より迅速な情報発信が可能となります。昨今の地球温暖化により、今までの常識では測れない災害が多発しておりますので、早急な整備し、速やかな情報提供に努めてまいります。

まだまだ続くと思われられるコロナ禍の中、新たな生活様式の徹底など、町民の皆様にはご不便をおかけすることもありますが、この町に住んで良かったと言われる町を目指して、全力で町政運営に取り組みんでまいります。

結びに、新しい年が皆様にとって輝かしい良い年でありますように、心からご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

2021

謹

賀



みなかみ町議会議長
山田 庄一

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、新しい年を迎え、心穏やかに過ごさしめることとお慶び申し上げます。また、日頃は議会活動に対し温かいご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。議会を代表し心から御礼申し上げます。さて、昨年を振り返りますと、世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、社会生活、経済活動に大混乱を引き起こしました。観光と農林業が主産業のみなかみ町は、この感染症により国内外の人の往来が制限され、経済や生活基盤が大きな影響を受けました。一刻も早い終息を願いながらも、平穏な日常を取り戻すことは喫緊の課題であり、昨年来取り組んできた町民向け支援、事業者向け支援策については、当局と連携をとりながらしっかりと対応していく所存です。

今回のコロナ騒動は新たな取り組みのきっかけにもなっています。その一つがリモートワークという働き方です。一例として、東京にある会社へ出勤しなくても、みなかみ町の自宅でパソコンを通じて仕事ができるようになるなど、国のデジタル化構想の中で通信網の整備をしっかりと整えれば、首都圏に近く自然豊かなエコパークの町に移住してもらおう大きなチャンスであり、議会としても当局の背中をしっかりと押ししていきたいと思っております。

また、新しい生活様式の取り組みは、例年猛威を振るうインフルエンザ等の流行を抑え、10月から年末にかけて患者数の報告がほとんどないということであり、今後の対策にも有効な手段と考えることができそうです。一つ気がかりなことは、全国的に感染者や医療従事者に対する偏見等で少なからず傷ついた人がいることです。医療従事者等の皆様へ感謝の念を持ち、偏見や差別のないまちづくりに向け取り組みなければなりませんと思っております。

今年には東京オリンピックの開催が予定され、来年4月には統合されるみなかみ中学校が生徒たちの新しい学び舎として開校されます。議会では月夜野地区の小学校統合についても重要課題として捉え、昨年12月に未来を担う子どもたちの理想の教育環境の在り方を考える場として特別委員会を設置しました。

結びに、議員17名は町の課題と真摯に向き合い、切磋琢磨しながら、町民の皆様から信頼される議会活動をして参ります。引き続きのご支援、ご協力をお願いし、今年が幸多い年となりますよう御祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。

新年明けまして
おめでとうございます

みなかみ町議会議員

議長 山田 庄一
副議長 森 健治
議員 牧田 直己

茂木 法志
鈴木 美香
阿部 清
高橋 視朗
窪田 金嘉
本多 公保
高橋 久美子
鈴木 初夫
石坂 武
中島 信義
阿部 賢一
高橋 市郎
久保 秀雄
小野 章一

マイナンバーカードの交付申請書が順次送付されます

マイナンバーカード取得促進のため、国から交付申請がお済みでない方へ「QRコード付きマイナンバーカード交付申請書」が昨年12月より順次発送されています。今回送付されるQRコード付き申請書を使い、郵送やスマートフォン、インターネットによりご自宅から手軽にマイナンバーカードの申請を行うことができます。



■送付対象者

マイナンバーカード未取得者のうち、交付申請を行っていない方。ただし、効率的・効果的な取り組みを実施するため、以下の方には送付されません。

- ・75歳以上の方（後期高齢者医療広域連合において、被保険者証の更新時などに申請の案内が送付されているため）
- ・乳児や国外からの転入などにより、令和2年中にQRコード付き申請書を個人番号通知書または通知カードとともに送付を受けた方
- ・出入国管理及び難民認定法に規定する中長期在留者など、地方出入国在留管理局において交付申請などの周知が行われている方
- ・DV支援など特別な事情のある方

上記の方で、申請書の交付を希望される場合は、運転免許証（運転経歴証明書）などの顔写真入り身分証明書を持参のうえ、役場町民福祉課または各支所へお越しください。

■送付方法

発送元：地方公共団体情報システム機構
宛先：個人単位
郵便の種類：普通郵便（転送不要）

■カード交付の時期

申請内容等に不備がなければ、申請から概ね1カ月程度（受取可能になりましたら、ハガキでお知らせします）

■カード受け取り場所

混雑を避けるため、旧町村ごとに指定されます。
旧月夜野地区：町民福祉課 住民・戸籍係
旧水上地区：水上支所 住民係
旧新治地区：新治支所 住民係

■受け取り時の注意

カードの受け取りは本人に受け取り場所に向い、ていただく必要があります。お子さんについても同様となりますのでご注意ください。

マイナンバーカードの申請方法

スマホ・パソコン・郵便・まちなかの証明用写真機から申請できます。

スマートフォンで

- ①スマートフォンのカメラで顔写真を撮影します。
- ②交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトにアクセスします。
- ③画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付してアップロードします。



パソコンで

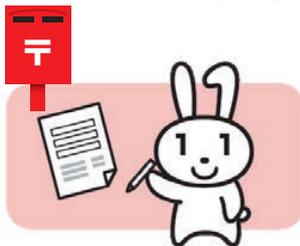
- ①デジタルカメラ等で顔写真を撮影し、パソコンに保存します。
- ②交付申請用のWEBサイト（マイナンバーカード総合サイト）にアクセスします。
- ③画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付してアップロードします。



郵便で

- ①個人番号カード交付申請書に署名または記名・押し印し、顔写真を貼り付けます。
- ②交付申請書の内容に間違いがないか確認し、送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。

※要写真代



証明用写真機で

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。
- ②画面の案内にしたがって、必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。

※要写真代



※対応しているまちなかの証明用写真機
株式会社DNPフォトイメージングジャパン
日本オート・フォート株式会社
富士フイルム株式会社

※詳しくは、マイナンバーカード総合サイト (<https://www.kojinbango-card.go.jp/index.html>) をご確認ください。

問い合わせ先／町民福祉課 住民・戸籍係 ☎(25)5029

令和3年度 各種検診の申し込み

子育て健康課では、令和3年度の各種検診の申し込みを次のとおり受け付けます。申込書は1月中旬から下旬にかけて、各区長さん経由で該当者に配布されます。詳しくは子育て健康課までお問い合わせください。

■対象者（令和4年3月31日時点の年齢）

35歳以上の男性および20歳以上の女性

■申込締切

2月12日（金）

■申込方法

配付された申込書に必要事項を記入し、返信用の封筒に入れて郵送するか、子育て健康課または各支所へ提出してください。

■注意点

- ・申込書は該当者のみに配布されます。
- ・受診票は検診前に配布します。（申込書が未記入や未提出の場合は配布されません。）
- ・特定健診や後期高齢者検診の申し込み受付は行いません。加入されている健康保険からの連絡をお待ちください。



～大腸がん検診が無料に！～（これまでの集団検診のほか、郵送による検診が可能に）

検 診 名	実施月	対 象 者	費 用		
			75歳未満	75歳以上	
① 胃がん検診	集団検診 (バリウム検査)	6月～8月	40歳以上の男女 ※妊娠中の人は受診不可	1,000円	無料
	個別検診 (胃カメラ検査)	6月～翌2月	51歳以上の 奇数年齢の男女	2,000円	2,000円
② 大腸がん検診	集団検診	5月～8月	40歳以上の男女	無料	無料
	郵送検診	11月～12月			
③ 子宮頸がん検診	集団検診	5月・8月	21歳以上の奇数年齢女性 (無料年齢: 21,25,29,33,37,41歳)	1,000円	無料
	個別検診	5月～10月			
④ 乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	集団検診	5月・8月	41歳以上の奇数年齢女性 (無料年齢: 41,45,49,53,57,61歳)	1,000円	無料
	個別検診	5月～10月			
⑤ 胸部レントゲン検診 (結核・肺がん検診)	集団検診	6月～8月	40歳以上の男女 ※妊娠中の人は受診不可	無料	無料
⑥ 前立腺がん検診	集団検診	6月～8月	50歳以上の男性	500円	無料
⑦ 骨密度検診	集団検診	6月～8月	20～70歳までの 5の倍数年齢の女性	500円	—
⑧ 若年者検診	集団健診	6月～8月	35歳～39歳の男女	1,000円	—
	個別健診	6月～12月			

問い合わせ先／子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527

グランピング施設がオープン

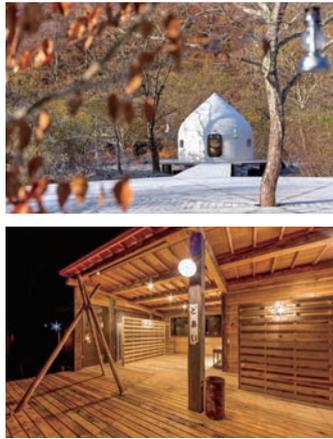
「関東の駅百選」に認定されており、日本一のモグラ駅として親しまれている上越線土合駅に昨年11月14日、キャンプが楽しめるグランピング施設「DOA I V I L L A G E (ドアイヴィレッジ)」がオープンしました。



▲▼施設内には4棟のテントと屋外サウナ等が完備

同施設は、東日本旅客鉄道株式会社、JR東日本スタートアップ株式会社、株式会社V I L L A G E I N Cの3社が無人駅となっている同駅の駅舎を活用しようと協業し、地域活性化や地域交流を生み出すことを目的に手掛けました。

グランピングは、「3密」を避けやすい屋外であることや一つひとつが独立したテントであるなど、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えられるとして、現在注目を集めています。



旭日単光章を受章

故阿部長一郎さん(布施)は、旧新治村議会議員として3期12年にわたり奉職し、その間、議長議長等を歴任され、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、12月7日に鬼頭町長からご家族へ伝達されました。



澁谷典子さんが県知事表彰を受賞

澁谷典子さん(後閑)が令和2年度保健事業等功労者知事表彰を受賞しました。この表彰は、栄養改善および食生活改善事業の普及向上における功労者に贈られるものです。

澁谷さんは、食生活改善推進員として昭和60年から現在まで34年間活動しており、みなかみ町食生活改善推進協議会月夜野分会会長や群馬県食生活改善推進員連絡協議会理事を歴任し、現在も町の食生活改善のために積極的に活動されています。その功績が認められ今回の受賞となりました。



▲知事表彰を受賞した澁谷典子さん

監査委員に澁谷正誼さんが再任

澁谷正誼さん(後閑)が12月定例議会において同意を得て、同月10日付けで監査委員に任命されました。任期は4年で、澁谷さんはこの選任が4期目となります。

監査委員は、町の財務に関する事務の執行および経営に係る事業の管理について公正不偏の立場から監査を行う独立した執行機関です。

職務は「定期監査」や「決算審査」、毎月行われる「例月出納検査」などの他に「請求または要求による監査」の審査や検査を行います。



▲再任された澁谷正誼さん



▲目録を手渡す鈴木さん(左から2人目)と関さん(左)

12月2日、株式会社関工務所(川場村)の鈴木忠志さん(清和会会長)と関真一さん(代表取締役)より、木製ベンチ10台(子ども用2台を含む)を寄贈いただきました。関工務所では、少しでも地域の皆さんの役に立てればと、毎年周辺市町村へベンチなどを寄贈しています。今回は、子ども用ベンチを月夜野北小学校に、その他を町内の公共施設に配置させていただきました。丹念に作られた温かみのあるベンチは大変好評であり、毎年、有効に活用させていただいております。

木製ベンチ10台を町に寄贈



▲目録を手渡す鎌田代表取締役社長(左から2人目)

12月7日、新聞折込の広告配送を手掛ける群馬連合新聞折込株式会社(代表取締役社長 鎌田一郎氏)より、新型コロナウイルス感染症対策として、アルコール除菌スプレー240本を寄贈いただきました。町長を訪れた鎌田社長は「感染拡大の中、何か協力できないか考え贈ることを決めた。第2波、第3波の対策として町民の皆さまに活用していただきたい」と話されました。なお、寄贈いただいた除菌スプレーについては、教育関係や福祉関係機関へ配布します。

コロナ対策として除菌スプレーを寄贈



▲移設された気象観測所

旧幸知小学校校庭に設置されていたみなかみ地域気象観測所(アメダス)が昨年、水上中学校校庭の南側土地(旧テニスコート跡地)に移設されました。この気象観測所は、皆さんがテレビやインターネットなどで視聴する天気予報に利用されている気象データを収集しているもので、気象庁の定めるさまざまな設置基準の中から選ばれています。すでに昨年11月26日から観測が開始されており、収集データが天気予報として利用されています。

気象観測所が移設されました



▲目録を手渡す囲碁クラブの役員の方々の皆さん

囲碁の普及啓発や技術の向上のため、長年にわたって精力的に活動を続けてきたみなかみ町囲碁クラブ(真庭宏会長)が今年度をもって活動を終え解散することから、保有していた活動資金24万144円を寄附していただきました。いただいた寄附金は、町の福祉や介護活動のために活用させていただきます。これまでの会の活動・功績に対する敬意と感謝の意を表するとともに、これからの会員皆さまのご健勝・ご活躍を祈念いたします。

囲碁クラブが町に寄附

どんなことをしているの？「みなかみ町地域ケア会議」

～誰もが自分らしく暮らし続けるために～

高齢者をはじめ誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていきける町づくりのための取り組みを検討することを目的に、町では地域ケア会議を設置しています。地域ケア会議では、さまざまな組織と連携を図り、

お互いが地域で支えあえるような取り組みや、地域資源の活用などについて検討します。

今回は、今年度行われた取り組みの一部をご紹介します。

地域ケア推進会議



- 日付 9月4日（木）
- 会場 カルチャーセンター
- 出席者 53名
- 内容 11名の方に推進会議委員を委嘱。その後、生活支援コーディネーターが属する部会と、医療と介護の連携や認知症の対応を検討する部会から、それぞれ活動経過が報告されました。

地域生活・ネットワーク部会（社会福祉協議会受託事業）



- 日付 11月13日（金）
- 会場 町保健福祉センター
- 出席者 58名
- 内容 一般社団法人ピースポート災害支援センターの垣貫紀彦氏による地域づくり講座「災害時の避難所運営について」を開催。避難者の命と生活、尊厳を守りながら避難所を運営するためには何が必要か、グループディスカッション形式で討論しました。

中止とさせていただきます。

みなかみ町地域ケア会議には、他に「地域ケア個別会議」があり、専門職を交えて個別具体的な会議を開催するなどの活動を行っています。なお、県が定める新型コロナウイルス感染症の「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく警戒度が緩和されるまで、今後の活動は

■問い合わせ先
町社会福祉協議会

地域福祉課

0278(62)0081

町民福祉課 高齢介護係

0278(62)2280

第22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【みなかみ花見山の復旧作業】

昨年の9月9日から10日早朝にかけて群馬県北部を襲った局地的豪雨により、みなかみ町の山間部にこれまで経験したことのない豪雨と強風、雷が発生し、水上・新治地区に甚大な土砂崩れなどの被害をもたらしたことは記憶に新しいところです。

段状の放水路へと流れ込み、水芭蕉は壊滅しその様子に愕然としました。ただ、桜などの植栽エリアで土砂が止まり、町道まで被害がおよばなかったことは不幸中の幸いでした。

被害発生の日々には協力者から小型ユンボをお借りすることができ、約3カ月の作業となりましたが、来年の桜シーズンに多くの観光客を迎えられるまで復旧することができました。

まちづくり協議会水上支部
副支部長 木村 直治



▲土砂崩れによる被害の様子



▲復旧作業後の様子

地域おこし協力隊の活動

宇津木信之介さん
(川上在住)

あけましておめでとうございます。2021年は辛丑(かのとうし)です。元号が令和になって初めての丑年、2021年はどんな年になるのでしょうか。そんな年に年男です(笑)。

2020年は新型コロナウイルス

感染症拡大の影響によって、日本だけでなく世界全体が社会の変革を余儀なくされました。これまでのように仕事ができなかった時期もありましたが、逆に余分なことがそぎ落とされて、時間や手間を理由に避けてきたことに注力できたかなとも思っています。観光案内冊子の刷新がそのひとつでした。

情報として間違っていないくても、デザインや構成、編集をどのようにするのかによって、その出来上がりには雲泥の差が出てきます。どんなに魅力的な素材があっても、料理のしかた次第で美味しくも不味くもなってしまう。

今までみなかみ町に興味のなかった人にも手に取ってもらいたい。みなかみ町の魅力に触れてもらいたい。そんな思いを込めて刷新しました。

まだまだ内容としては、改善の余地が多いにありますが、刷新することに意味がある！と自分に言い聞かせて進めました。みなかみ町内で見かけた際には、ぜひお手にとってご覧ください。



▶新パーフェクトガイド
「Find your oasis」をテーマに、みなかみ町が持つ魅力を感じていただけるようなデザインに



▶旧パーフェクトガイド



▲詳しくはこちら

ユネスコエコパーク ホタル ポスターコンクールの優秀作品決定 (敬称略)



みなかみユネスコエコパーク登録以降、本町の豊かな自然を「まもる・いかす・ひろめる」暮らしをより身近に感じて郷土愛を育むとともに、未来を担う子ども達に啓発していくことを目的に募集を行っています。たくさんのご応募ありがとうございました。

小学生の部 (低学年)

金賞

綿貫 未都
(新治小3年)

銀賞

中島璃乃空
(藤原小2年)

銅賞

中島 優空
(藤原小3年)

綿貫 未都▶
(新治小3年)



小学生の部 (高学年)

金賞

本多 陽咲
(新治小6年)

銀賞

ハリソンひかり
(古馬牧小6年)

銅賞

深津由依子
(桃野小4年)

本多 陽咲▶
(新治小6年)



中学生の部

金賞

高橋 昌稔
(水上中2年)

銀賞

細矢 千尋
(新治中2年)

銅賞

北山 瑠那
(藤原中1年)

高橋 昌稔▶
(水上中2年)



ホタルポスター

小学生の部

金賞 大川 千咲(桃野小5年)

銀賞 中村 沙羅(桃野小5年)

銅賞 小野 李桜(桃野小5年)

佳作 杉木 珀飛(桃野小5年)

佳作 萩原 鈴葉(新治小6年)

佳作 阿部はやり(桃野小6年)



▲大川 千咲(桃野小5年)

中学生の部

金賞 真庭 柊哉(新治中1年)

銀賞 下城 空(新治中2年)

銅賞 鈴木 奏真(水上中2年)

佳作 鈴木 紫苑(月夜野中1年)

佳作 野村 麗(水上中2年)

佳作 冨沢 大翔(新治中3年)



▲真庭 柊哉(新治中1年)

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 子どもの感染症

感染症とはウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入し、増殖することで引き起こす病気のことです。現在、世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症も含まれます。感染症の発症には体力(免疫力)・病原体・感染経路の3つの要素が影響しています。有効な抗生物質がない時代、結核の治療は栄養を補うことと安静療養でした。インフルエンザは病原体の型が少しずつ変わるので、何度もかかってしまいます。また、急激な胃腸症状(おう吐や下痢)を起こすロタウイルスやノロウイルスに家族全員がかかることがあります。

感染症にかからない方法・広めない方法は今も昔も同じです。

1. 栄養・運動・睡眠を適度にとって、病原体に負けない体を維持しましょう。また基礎疾患等がある方は、しっかりとコントロールしてください。
2. 病原体の性質を良く理解しましょう。敵を知れば作戦が見えてきます。不用意な感染や過剰な不安をしなくて済みます。
3. 感染経路(病原体が広まる方法)を遮断する生活を送みましょう。

コロナ禍の「新しい生活様式」は以上の考えから生まれたものです。また、3つの要素の集大成として予防接種があります。感染する代わりにワクチンを接種し、病原体に対する免疫をつけることで、発病や重症化を防ぎます。多少の副作用はありますが、ワクチンで防げる感染症は積極的に予防接種を受けましょう。

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	1/18(月)	10:30~11:15	所 にいはるこども園2階(汽車ぼっぼ) 予 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	1/15(金)	10:30~11:15	所 保健福祉センター 予 健康推進係 員 8組
乳児相談	3か月児	1/14(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	1/14(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2年9月生	1/20(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2年3月生	1/20(水)		
1歳6か月児健診	平成31年3月16日~4月生	1/19(火)		
2歳児歯科健診	平成30年12月16日~平成31年1月生	2/10(水)		
2歳6か月児歯科健診	平成30年6月~7月生	2/16(火)		
3歳児健診	平成29年9月~11月生	1/27(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	子育て支援センター (にいはるこども園2階) ☎(64)1848
	ミニ講座 体組成検査と運動	1/22(金)	10:00~	予	
	大きくなったかな?	1/25(月)~29(金)	10:00~12:00 13:30~16:00	予	
キラキラ	親子ふれあい	火・金	10:00~12:00	予 1/22(金)はお休み	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	予	水上公民館2階和室
にこにこクラブ	親子ふれあい	1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	予	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎(25)3535
	簡単手作り雑貨(制作)	1/19(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	予 限定各3組	
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	1/13(水)	10:30~	内 だるま落とし 予 限定5組	
	親子制作	1/27(水)	10:30~	内 豆まき 予 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っております。					

■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

町有地を売却します

次の町有地を売却しますので、購入を希望される方は売却条件にしたがってお申し込みください。

土地番号	1
所在	政所405-2
面積(m ²)	245.10
価格	5,164,500円
用途	住宅地

■売却土地

■**申込方法**▽町ホームページから申込用紙をダウンロードし必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて総務課政策室政策係へ提出してください。

■**申込期限**▽3月31日(水)※郵送の場合は消印有効

■売却条件および方法

・みなかみ町民(転入予定者を含む)であること。

・所有権移転後10年間は所有権の移転および貸し付けをしないこと。

・用途を守ること。

・租税の滞納がない者であること。

・地方自治法施行令第167条の4

第1項各号または第2項各号に規定する者でないこと。

・日本語が理解できない者または社会通念上の必要な一般倫理を心得ていない者でないこと。

・1件の募集に2人以上の申し込みがあった場合には抽選により購入予定者を決定します。

・購入から1年以内に住宅建築に着手できる方

・売買契約締結時に解約手付金20万円を納付していただきます。

・建築確認申請提出後に手付金を除いた残額を納付いただいた後、所有権を移転します。

■**その他**▽対象地は国土調査事業実施済みです。売買は公簿売買とし実測による地積の変更があった場合においても清算は行いません。また現況引渡となりますので境界杭の復元等は買受人の責任において行ってください。所有権移転手続きは町が行います。

土地の状況や公図についてはホームページからご確認ください。

■問い合わせ先

総務課 政策係

☎0278(25)5013



公的制度融資利子補給制度

観光商工課では、町内に店舗・事業所・工場等を有する会社や個人の方で、設備資金や運転資金を目的とした公的制度融資または、これに準ずる融資制度を利用している方に対し利子補給を行います。

■**対象**▽次の条件をすべて満たす法人または個人事業主

①町内において、1年以上継続して事業を営んでいる方

②町小口資金・群馬県融資制度・商工貯蓄共済・政府関係融資制度を利用している方(ただし、群馬県新型コロナウイルス感染症対応資金利子補給、中小企業基盤整備機構特別利子補給制度など、他の利子補給制度の対象となる融資は除く)

③町税・国民健康保険税・水道料金・下水道使用料・下水道事業受益者負担金・下水道事業受益者分担金・町営住宅家賃の滞納がない方

■**補助対象となる期間**▽次の期間に借り受けた融資に対し補助します。

■**設備資金**
平成27年1月～令和2年12月

■**運転資金**
平成27年1月～令和2年12月

■補助金額

平成27年1月～令和2年12月

①所定の計算式に当てはめて決定します。限度額は10万円ですが予算

の範囲内において、限度額のかき上げまたは全額支給となる場合があります。

②2つ以上の資金の利用者には合計額を限度額以内で補助します。

③計算の結果、支払済利子金額を超えた場合は支払済金額を限度とします。

■**申込方法**▽利子補給の交付を受けようとする方は、次の必要書類を観光商工課へ提出してください。

■**提出期限**▽1月29日(金)

■必要書類

①利子補給金交付申請書

②金融機関が証明した利子支払額証明書または、これを証する書類(令和2年中に支払った利子金額が対象)※日本政策金融公庫をご利用の方は、お支払済額明細書を提出してください。

③町税完納証明書(法人については、法人および代表者のものが必要)

④納付状況確認同意書
※各様式は町ホームページよりダウンロードできます。

■問い合わせ先

観光商工課 商工振興係

☎0278(25)5018



農業用廃プラスチック類を 有料回収します

- J A利根沼田では、園芸用廃プラスチック適正処理推進協議会が中心となり、農業用廃ビニールや廃ポリ、廃マルチの有料回収を行います。処理を希望される方は印鑑を持参の上、次の日時に搬入してください。
- 日時▽1月13日（水）午前9時～正午
- 場所▽J A利根沼田西部水稻育苗センター
- 収集品目▽農業用ポリ、マルチ、肥料用空き袋
- 処理費用▽回収専用ポリ袋1袋当たり1320円（1kg当たり66円）
- 収集方法▽J A各支店であらかじめ回収専用ポリ袋（1枚50円）を購入し、廃棄物を袋に詰め、回収日当日に収集場所へ搬入してください。
- 注意事項▽回収専用ポリ袋に廃棄物を詰める際は、必ず乾いた状態で詰めるようお願いします。
- 問い合わせ先
J A利根沼田 みなかみ支店
☎0278(62)2021
J A利根沼田 新治支店
☎0278(64)1111

国民年金からのお知らせ

源泉徴収票が 送付されます

老齢年金を受給されている方には、1月中旬から下旬にかけて日本年金機構から公的年金等の源泉徴収票が送られます。この源泉徴収票には、令和2年1月から12月までの一年間に支払われた年金額、源泉徴収された税額、控除の内容が記載されています。確定申告をする方は、申告手続きをする際にこの源泉徴収票が必要になります。

もし、1月末日までに源泉徴収票が届かない場合や、源泉徴収票を紛失してしまった場合には、電話で再発行の依頼ができます。基礎年金番号が確認できるもの（年金証書、年金振込通知書など）をご用意のうえ、渋川年金事務所へご連絡ください。なお、遺族年金、障害年金には税金がかかりますので、これらの年金のみを受給している方には源泉徴収票は送られません。

■ 問い合わせ先
渋川年金事務所 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

成年後見制度とは??

～両親や自分の「将来の支度」として～

■ 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(62)0540

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な方々の不動産や預貯金などの財産を管理したり、不当な契約や悪徳商法の被害に逢わないよう保護や支援を図る制度です。

■ 後見の対象となる方とは？

日常の買い物ができないなどの状態や、判断能力が不十分な方々が対象です。後見人となる方には、後見の対象となる方の財産管理や法律行為を代わりに行う代理権と、法律行為を取り消すことができる取消権が与えられます。（例：預貯金の管理・解約、介護保険契約、不動産の処分、相続手続き）

■ 費用はどれくらいかかるの？

申立てに係る費用は1万円程度ですが、診断書や鑑定費用を含めると、およそ2万円から18万円ほどかかります。

■ 成年後見の申立ては誰がするの？

本人、配偶者、四親等内の親族等です。場合によっては、市町村長が申立てをすることもあります。

■ どこへ相談すればいいの？

家庭裁判所、役場町民福祉課、包括支援センター、社会福祉協議会などへご相談ください。



お知らせ

水上火葬場の改修工事が完了

施設の老朽化にともない、昨年6月から進めていた旧水上地区の火葬場の改修工事が11月下旬に完了しました。

工事期間中は、ぬまた聖苑等をご利用いただくなど、水上地区の皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。

■問い合わせ先

生活水道課 環境政策係
☎0278(25)5003



群馬県都市計画区域 マスタープラン(変更)の 縦覧を行います

縦覧を行います

群馬県では、利根沼田広域都市計画圏都市計画区域の整備、開発および保全の方針の関係図書をまとめましたので縦覧を行います。

■縦覧場所▽県都市計画課、沼田土木事務所、みなかみ町役場地域整備課

■縦覧期間▽1月8日(金)～1月22日(金)

■縦覧時間▽午前8時30分～午後5時15分(土・日、祝日を除く)

■問い合わせ先 県都市計画課

☎027(226)3656
地域整備課 都市計画係
☎0278(25)5021

農業用免税軽油の申請手続の 集中受付期間が始まります

軽油に課される軽油引取税(32.1円/1ℓ)は、農業に使用する場合などは、あらかじめ手続を行うことで免除されます。

■免除の対象▽ほ場の耕うん、栽培管理等、農業者が農作業を行うために使用する機械の燃料として使用する軽油

■手続き

①あらかじめ群馬県に対し「免税軽油使用者証」と「免税証」の交付申請を行う。(申請には「耕作証明書」や使用する農業用機械の確認書類が必要)

②交付された「免税証」を、給油の際に軽油販売業者に提出し、免税軽油を購入・使用する。

③使用后、伝票や領収書などとともに、数量などを報告する。

■集中受付期間▽2月1日(月)～2月19日(金)

■申請場所▽利根沼田行政県税事務所(沼田市薄根町4412)

※JA利根沼田新治支店内に、2月9日(火)午前10時から正午まで臨時窓口を開設します。詳しくは、お問い合わせください。

■問い合わせ先

利根沼田行政県税事務所
☎0278(22)4336
利根沼田農業事務所
☎0278(23)0188

事業主の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式が求められる中、新しい働き方・休み方を実践するためには、計画的な業務運営に資する年次有給休暇の計画的付与制度や労働者のさまざまな事情に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間

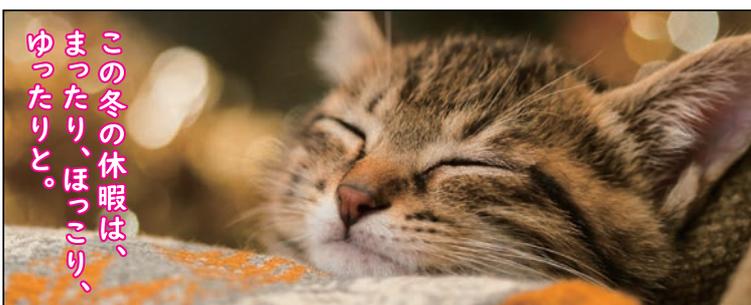
単位の年次有給休暇制度の導入が効果的です。

また、休暇の分散化が求められているこの冬においては、計画的付与制度は休暇の分散化にもつながります。

■問い合わせ先

群馬労働局雇用環境・均等室
働き方・休み方改善

☎027(896)4739
コンサルタント



この冬の休暇は、
まったり、ほっこり、
ゆったりと。

新しい働き方・休み方が始まっています。

実践する第一歩として「年次有給休暇の計画的付与制度」の導入を！
年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

使用者も 労働者も 必ず確認、最低賃金

群馬県の最低賃金が改定

群馬県最低賃金 (地域別最低賃金)		1時間 837円	発効日 令和2年 10月3日
特定最低賃金	【製鋼・鉄素形材製造業最低賃金】	1時間 921円	発効日 令和2年 12月31日
	【一般機械器具製造業最低賃金】	1時間 910円	
	【電気機械器具製造業最低賃金】	1時間 910円	
	【輸送用機械器具製造業最低賃金】	1時間 910円	

- 1 最低賃金は時間額で定められており、県内のすべての労働者とその使用者に適用されます。
- 2 18歳未満または65歳以上の方や、定められた軽易な業務に従事する方については、特定(産業別)最低賃金の適用から除外されます。

詳しくは群馬労働局労働基準部賃金室または沼田労働基準監督署までお問い合わせください。

問い合わせ先

群馬労働局労働基準部賃金室

☎0278(896) 4737

沼田労働基準監督署

☎0278(23) 0323

沼田税務署申告会場の
設置期間等のお知らせ

沼田税務署では、確定申告の相談会場を次のとおり開設します。

■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1日(月)～3月15日(月)(土・日、祝日を除く)

■受付時間▽午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)

■開始時間▽午前9時

■その他

○午後2時頃までに受付をお済ませくださいますようご協力をお願いいたします。

○前年に確定申告会場等で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「確定申告書作成コーナー」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。

○沼田税務署には資産課税担当職員

が不在なため、譲渡所得および贈与税の申告相談等については、前橋税務署職員が相談日を設けてお受けしています。日程等については、お問い合わせください。

問い合わせ先

沼田税務署(自動音声案内)

☎0278(22) 2131

募 集

令和3年度 学童クラブ
入会児童の募集

学童クラブでは、令和3年度入会児童の募集を行います。学童クラブは、放課後や夏休みなど、保護者が就労などにより不在となっている家庭の小学生を対象に、適切な遊びおよび生活の場を与えて、その健全な育成を図るために設置されています。

学童クラブにより、開設日などが違いますので詳細は各クラブまでお問い合わせください。

また、令和3年4月1日より月夜野第2学童クラブがテレワークセンターMINAKAMI(旧月夜野幼稚園舎)内に新たに開所される予定です。なお、同クラブは桃野小学校の児童が利用対象です。古馬牧小学校および月夜野北小学校の児童は月夜野わんぱくクラブへお申し込みください。

■対象者▽日中保護者が不在となる小学生

■申込方法▽各学童クラブで配布する申込用紙に必要事項を記入し、希望するクラブに直接提出してください。なお、月夜野第2学童クラブを希望される場合は、子育て健康課が申込窓口となります。

■申込期限▽1月29日(金)

■問い合わせ・申し込み先

○月夜野わんぱくクラブ

(月夜野456-1)

☎0278(62) 3953

○新治学童クラブ

(新巻144-2)

☎0278(64) 0840

○わかくりキッズクラブ

(湯原985)

☎0278(72) 4120

○月夜野第2学童クラブ

(月夜野3273-2)

子育て健康課 子育て支援係

☎0278(25) 5009

自衛官候補生採用試験

令和3年度の自衛官候補生の採用試験を行います。

■募集種目▽自衛官候補生

■資格▽18歳以上33歳未満

■受付期間▽通年

■試験日▽1月24日(日)、2月13日(土)、3月8日(月)

■試験会場▽1月24日(日) 〓新町

駐屯地/2月13日(土)、3月8日

(月) 〓相馬原駐屯地

■問い合わせ・申し込み先

自衛隊群馬協力沼田地域事務所

☎0278(23) 4111

募 集

令和3年度 奨学生募集

学校教育課では、進学する意欲がありながら、経済的な理由により就学困難な方を対象に、奨学金制度の申込受付を開始します。

■対象者▽次の①～③の全ての条件に該当する方

①町内に3年以上居住する方またはその子女

②高等学校、大学、短期大学等に在学中または入学見込みの方

③経済的理由により就学困難な方

■受付期間▽2月1日(月)～2月26日(金)

■貸与金額▽月額2万円

■必要書類

- ①奨学金貸与願書
- ②奨学生学業成績人物考査書
- ③在学証明書または合格通知書
- ④住民票謄本
- ⑤保護者の所得証明書

■問い合わせ・申し込み先
学校教育課 学校教育係

☎0278(25)5024

地域の農地について

意見を募集

新型コロナウイルス感染症の影響で「人・農地プラン」の地域座談会を開催することができず、農業者の皆さんから意見が伺えない状況にあります。そこで、地域の人と農地の問題を解決するための「人・農地プラン」を作成するにあたり、将来の地域農業に関する意見を募集します。

■対象者▽次の①～③のいずれかに該当する方

①3反以上の農地所有者

②移住された方

③農地を借りたい方

■募集期限▽1月20日(水)

■提出方法▽聴き取りシートに必要な事項を記入の上、直接もしくはメールまたはFAX等で提出

■その他▽聴き取りシートは町ホームページからダウンロードしてください。

■問い合わせ・提出先
農林課 農地利用係

☎0278(62)3644
FAX0278(25)8353

✉office-nougyo@town.
minakami.gunma.jp



図書室だより Book Information

1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。

◆中央公民館図書室を休室します

中央公民館の改修工事に伴い、館内図書室は令和3年3月31日まで利用することができません。同図書室で借りた本を返却する場合は、中央公民館入口に設置された返却ボックスをご利用ください。

◆利用できるサービス

各図書室については、最近の新型コロナウイルス感染拡大の情勢を踏まえ、図書室ごとに利用できるサービスが多少異なる場合があります。詳しくは各図書室または町ホームページでご確認ください。

◆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。
- ・入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。

◆新着一般書

日没／桐野夏生／水
スター／朝井リョウ／水
黒いサカナ／保坂祐希／新
なんてことないよ。／内海桂子／新
さらに、やめてみた。
自分のままで生きられるようになる、
暮らし方・考え方／わたなべほん／カ

◆新着児童書

はたらくるまたちのかいたいこうじ
／シェリー・ダスキー／リンカー／水
あばれネコ／キューライス／水
コロナウイルスのころなつちとぼく／近藤えり／新
ゆめぎんこう／コンドウアキ／新
しあわせなクレヨン／丸山陽子／カ
桂太の桂馬 ほくらの戦国将棋バトル／久麻當郎／カ

中 中央公民館図書室 ☎62-2275
(令和3年3月31日まで休室)

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時までは休室)

休室日 毎週月曜および祝日

カ 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

放送大学入学生の募集

放送大学はテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

現在、令和3年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

■募集学生の種類▽教養学部（科目履修生・選科履修生・全科履修生）および大学院（修士科目生・修士選科生）

■出願期間▽第1回 2月28日（日）まで（必着）／第2回 3月1日（月）～3月16日（火）まで（必着）

■その他▽インターネットによる出願も受け付けています。なお、資料請求は無料です。

■問い合わせ・申し込み先
放送大学群馬学習センター
027 (230) 1085
<https://www.ouj.ac.jp/>



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 1月19日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所
- 新治会場 2月16日(火)
会場：のぞみ館 相談室

法律相談所

- 月夜野会場 1月8日(金)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 2月12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	1月	2月
月夜野	小和知公民館前	15:20	28日(木)	25日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	19日(火)	16日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	28日(木)	25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	19日(火)	16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。

1月

- 月曜 寒い時期のウォーキング
- 火曜 食後すぐのブラッシングはNG?
- 水曜 急性胃炎と慢性胃炎
- 木曜 いびきがひどい
- 金曜 大人虫歯とは
- 土日 唾液の神秘とパワー

1月の「直接相談タイム」

- 1月14日(木) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分～午後8時
- ◎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	1月	2月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	8日(金)	5日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	5日(火) 12日(火)	2日(火) 9日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	19日(火)	16日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	5日(火) 12日(火)	2日(火) 9日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	6日(水) 20日(水)	3日(水) 17日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	15日(金)	12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
ご確認ください



【スキー場開業に向け 降雪を祈願】



▲降雪を祈願するスキー場関係者ら

12月1日、谷川岳天神平スキー場ベースプラザにおいて、町内スキー場8カ所の「合同スキー場開き」が開催されました。

今回は新型コロナウイルス感染症の影響により規模を縮小して開催。例年ではこの日に同スキー場が営業を開始する予定でしたが、雪不足により延期を余儀なくされたため、降雪と安全を祈願する行事として実施されました。

納期限：2月1日(月)

- 町県民税(第4期)
- 国民健康保険税(第7期)
- 後期高齢者保険料(第7期)
- 国民年金(12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!

11月の出生者

男子	女子	計
1人	2人	3人

数字は住民基本台帳(12/15現在)に基づくものです。

人口と世帯 12月1日現在

総人口	18,296人 (-22)
男	8,942人 (-11)
女	9,354人 (-11)
世帯数	7,922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

1月

- 1日(祝) ■ 元旦
- 4日(月) ■ 官庁仕事始め
- 10日(日) ■ 第16回みなかみ町成人式
- 11日(祝) ■ 成人の日

2月

- 11日(祝) ■ 建国記念の日
- 23日(祝) ■ 天皇誕生日

※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

「ポークステーキ アフルジンジャーソース」



材料(2人分) 塩分0.9g
1人分のエネルギー293kcal

- 豚ロース厚切り肉… 2切れ(140g)
- りんご……………1個
- オリーブオイル……………大さじ2/3(6g)
- しょうゆ……………大さじ2/3(12g)
- すりおろし生姜…大さじ1/2(10g)
- 小麦粉……………適量

〈付け合わせ〉
ブロッコリー、ミニトマト等

● 作り方 ●

- ①豚肉は包丁で筋切りをし、全体に小麦粉をまぶす。
- ②りんごの皮をむいて、種を取り除く。半分をすりおろし、半分を細切りにする。
- ③すりおろしたりんごに、しょうゆとすりおろし生姜をあわせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを敷き、豚肉の両面に焼き色をつける。
- ⑤細切りにしたりんごと③をフライパンに入れ、豚肉にからませる。細切りのりんごがしんなりしたら火を止め、付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

● ワンポイントアドバイス

・りんごの酸味と甘味で減塩でもおいしく食べることができます。