

みなかみ

広報

2021
(令和3年)

9

No.191

Public Information Minakami

内容

- 認知症の「今」を知る
- 景観条例に基づく届け出を忘れずに ■ 中央公民館 エレベーター設置工事に着手





認知症の「今」を知る

認知症とは

脳は、私たちのあらゆる生命活動をコントロールしている『司令塔』です。

認知症とは、脳の病気や障害などの原因によって認知機能が低下し、記憶や判断力に障害をきたす状態をいいます。「今日が何日かわからない」「何かを忘れている自覚がない」などの症状が特徴である認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気で、その発症率は高齢になるほど高い傾向にあります。

5人に1人が認知症に

日本における65歳以上の認知症患者は、2020年現在で約600万人といわれており、5年後の2025年には、約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。

みなかみ町では現



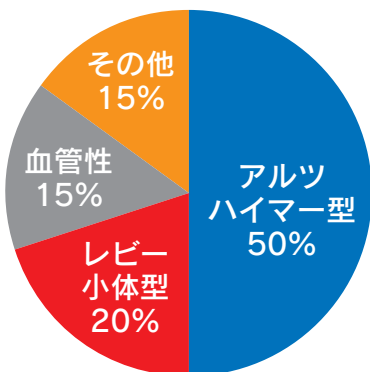
在、65歳以上の介護認定者のうち約5人に2人が認知症を患っています。

認知症の種類と割合

認知症のうち、およそ半数はアルツハイマー型認知症です。代表的な症状としては、記憶障害に加え、意欲の低下や怒りっぽさがあげられます。

アルツハイマー型認知症の次にレビー小体型認知症、血管性認知症と続きます。

これらは「三大認知症」といわれ、発症数全体の約85%を占めています。残りの15%の認知症の中には、治るタイプの認知症などがあります。



出典：
レビー小体型認知症サポートネットワークHP

認知症チェックリスト

- 同じことを何回も話したりたずねたりする
- 体験したことの前後関係が分からなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- ドアの閉め忘れや後片付けができなくなった
- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
- 薬の管理や服用がきちんとできなくなった
- 家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

※最近1カ月の状態についてあてはまるものにチェックをつけてみてください。4つ以上チェックがついた場合は、早めに医療機関にご相談ください。

認知症の症状

脳の動きの低下による中核症状の例

- ・ひどいもの忘れ
- ・正しい方を選べない
- ・新しいルールがのみこめない
- ・時間、場所、人が分からない

環境や心理状態による行動・心理症状の例

- ・じっとしてられない
- ・突然怒り出す
- ・徘徊する
- ・過食、拒食、異食

もの忘れと認知症の違い

もの忘れは、加齢によるものとそうでないものに分けられません。単なるもの忘れと違い、体験したことのすべてを忘れてしまうのが認知症です。

認知症の発見と治療方法

認知症は、原因となる病気によつては薬で進行を遅らせたり、症状を改善することができます。早期発見・診療・治療が何より大切です。

みなかみ町の取り組み

本人とその家族が安心して暮らすことができるまちづくりのため、さまざまなサポートや支援を実施しています。

■認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人やその家族が気軽に立ち寄れるカフェのことで、レクリエーションやお茶会、意見交換などを通じて、地域の人たちとのつながりを深められる場所となっています。

■認知症ケアパス



認知症ケアパスとは、認知症の容態に応じて「いつ」「どこで」どのような医療や介護サービスが受けられるのか」などの認知症ケアの流れがまとめられ

た冊子です。役場町民福祉課でご案内していますので、ぜひご利用ください。

■認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人に寄り添い見守る『認知症サポーター』を養成するための講座を毎年開催しています。主に中学1年生を対象に講座を実施していますが、受講を希望する団体等がありましたら、役場町民福祉課（☎0278-62-2280）へご連絡ください。

認知症サポーター養成講座受講後に生徒が書いた川柳の一部をご紹介します。

「また失敗 とがめるよりも 理解しよう」
 「あたたかく 見守ることが 第一歩」
 「大丈夫 困ったときは そばにいるよ」

景観条例に基づく届け出を忘れずに



問い合わせ先 地域整備課 都市計画係 ☎0278(25)5021

みなかみ町の良好な景観形成を実現するため、以下の行為を行う場合は事前に届け出を行ってください。行為の内容が景観形成基準（町景観計画を参照）に適しているかどうかを審査・判断します。

詳しくは、町ホームページ内の景観条例および景観計画をご確認ください。

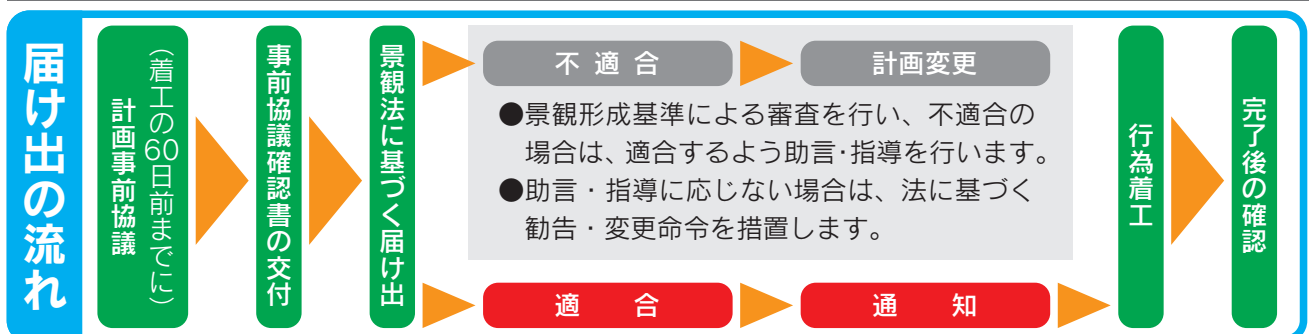
【ゾーン区分について】

届け出対象となる行為の要件は、地域（ゾーン）によって異なります。お住まいの地域がどの区分に該当するのか確認したい場合は、みなかみ町地図情報システムをご覧ください。



届出対象行為一覧

行為	届 出 対 象			
	山岳森林ゾーン	田園居住ゾーン	市街地ゾーン	谷川温泉 景観形成重点地区
建築物 新築、増築、改築 移転、外観を変更する修繕 模様替または色彩の変更	建築面積 10㎡超	高さ12m超 または建築面積 500㎡超	高さ12m超 または建築面積 1,000㎡超	建築面積10㎡超
工 作 物	新設、増築、改築／移転、外観を変更する修繕／模様替または色彩の変更			
	さく、堀、擁壁の類	高さ2m超	高さ2m超かつ長さ50m超	高さ2m超
	電波塔、物見塔、装飾塔の類	高さ8m超	高さ15m超	高さ8m超
	高架水槽、冷却塔の類			
	煙突、排気塔の類	高さ6m超	高さ15m超	高さ6m超
	鉄筋コンクリート造柱 金属製柱の類	高さ15m超		
	電線路または空中線系 (その支持物を含む)			
	観覧車等の遊戯施設の類	規模要件なし	高さ15m超または 築造面積1,000㎡超	規模要件なし
	アスファルトプラント等の 製造施設			
	自動車車庫の用に供する 立体的施設			
石油等の貯蔵・処理施設				
汚染処理施設等の類				
太陽光発電施設の類	規模要件なし	パネル面積300㎡以上	規模要件なし	
彫像、記念碑の類	高さ4m超	高さ15m超	高さ4m超	
土地の区画形質の変更	面積1,000㎡超 または高さ1.5mを超える 法面等を生ずるもの		面積1,000㎡超 または 法面の高さ5m かつ長さ10m超	面積1,000㎡超 または 法面の高さ1.5m かつ長さ10m超
地形の外観の変更を伴う 鉱物の掘採または土石等の採取				
屋外における 物品の集積または貯蔵	高さ1.5m超	高さ3m超	高さ5m超または 面積1,000㎡超	高さ1.5m超
木材の伐採 (土地利用の転用に伴う伐採)	面積300㎡超	面積500㎡超		面積300㎡超



木造住宅の耐震診断と耐震改修補助金



問い合わせ先 地域整備課 都市計画係 ☎0278(25)5021

地震被害に強い安全なまちづくりのため、個人の木造住宅を対象とした耐震診断を行っています。耐震診断の結果、耐震性が十分でない建物と判定された場合には、耐震改修をする工事費用も補助しています。

耐震診断

耐震診断は、町が「木造住宅耐震診断調査資格者」を派遣して実施します。建物の形状や壁の配置について、設計図書などをもとに倒壊の危険性を調査し、後日申請者に結果を報告します。

なお、耐震診断にかかる費用は調査資格者の交通費などを除き町が負担します。

■対象住宅

町内に存在する木造住宅で、次の条件の全てを満たす建物

- ①昭和56年5月31日以前に着工した戸建て住宅または併用住宅（住宅部分の床面積が2分の1以上）
- ②平屋建てまたは2階建てのもの
- ③在来軸組工法で建築したもの

■対象者

次の条件の全てを満たす者

- ①耐震診断対象住宅の所有者かつ居住者
- ②町税の滞納がない者

■診断に必要な書類

- ①木造住宅耐震診断者派遣申請書
- ②付近見取図
- ③町税の完納証明書又は同意書
- ④建築確認通知書の写し
- ⑤平面図など

耐震改修補助

耐震診断を受けて住宅の耐震改修を行う場合に、工事にかかる費用の一部を補助します。

補助を受けるには事前の申請が必要です。申請前に契約したり、工事を始めたりすると補助を受けることができませんので、あらかじめ補助が受けられる工事かどうか確認してください。

■対象住宅

耐震診断の結果「倒壊する可能性があるまたは高い」と診断された建物

■対象となる工事

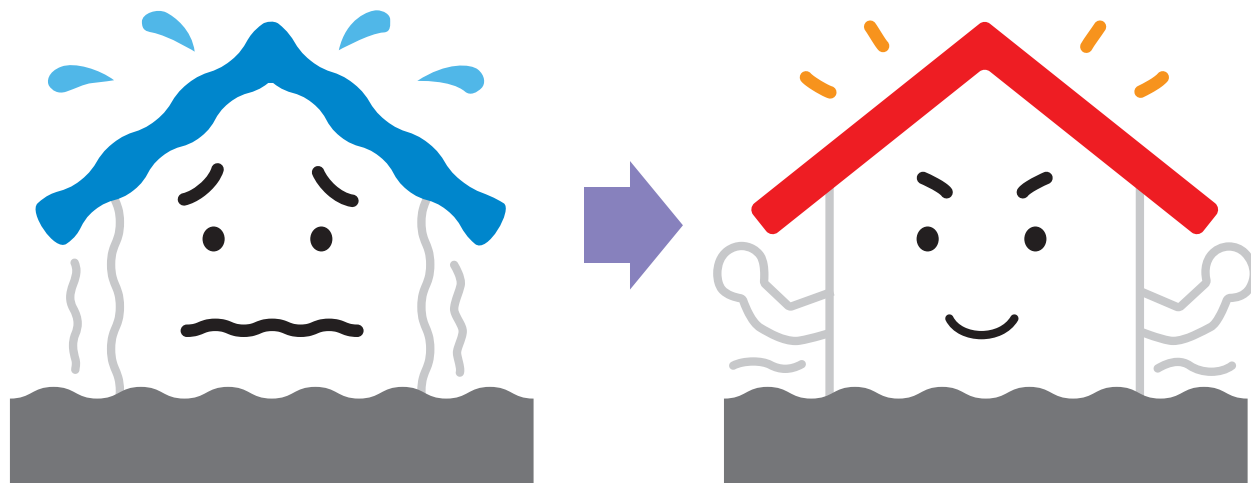
耐震補強設計に基づく耐震改修工事で、令和3年12月31日（金）までに完了するもの（耐震補強工事施工業者は、町内に本社または本店を有する事業者であること）

■補助額

耐震改修工事に要する補助対象経費の2分の1以内で、限度額は60万円

■申請に必要な書類

- ①木造住宅耐震改修補助事業補助金交付申請書
- ②付近見取図
- ③耐震補強工事の設計図書
- ④耐震改修に要する費用等見積書等の写し
- ⑤建築確認済証の写し
- ⑥設計者および工事監理者の資格を証する書類
- ⑦申請者を含む同一世帯全員の町税の完納証明書または同意書など



子宮頸がん・乳がんの個別検診はお済みですか



問い合わせ先 子育て健康課 健康推進係 ☎0278(62)2527

5月から10月にかけて子宮頸がん・乳がんの個別検診を実施しています。集団検診を受診できなかった方やこれから受診しようと考えている方も受診票があれば受けられますので、希望する方は事前に子育て健康課へお問い合わせください。

なお、検診期間の終了間際は大変混み合いますので、時間にゆとりを持って受診することをおすすめします。

■実施期間

10月31日（日）まで

■対象者（年齢は令和4年3月31日時点で判断）

子宮頸がん検診：21歳以上で奇数年齢の女性

乳がん検診：41歳以上で奇数年齢の女性

※前年度未受診で、今年度受診を希望する偶数年齢の女性

■検診料（75歳以上の人および無料対象者を除く）

各検診：1,000円

■持ち物

保険証、受診票、検診料、健康チェック票、健康手帳（お持ちの人）



検診当日のお願い

- ・検温やマスク着用など、新型コロナウイルス感染予防対策をお願いします。
- ・健康チェック票を検診会場にお持ちください。
- ・検査しやすい服装で受診してください。
- ・体調が優れない場合は、検査結果に影響を及ぼす可能性がありますので、無理をせず、検査日を変更しましょう。

■個別検診実施医療機関

区分	医療機関名	電話番号	予約方法および受診方法(変更になることがあります)
子宮頸がん検診	久保産婦人科医院	(23) 1360	予約不要（診療日の受付時間内に受診）
	塩崎医院	(22) 2451	診療日の午前9時～午前11時、水・土曜以外の午後1時30分～午後4時まで受診
	利根中央病院	(22) 4321	完全予約制：健診センターに予約（前日、当日の予約不可）月～金曜の午前10時～午後4時（土曜は正午まで）の間に予約【月～金曜の午前に受診可】
	沼田脳神経外科循環器科病院	0120 (40) 2288	完全予約制【月・水・金曜の午前中に受診可】
	沼田クリニック	(22) 1188	原則予約不要（医師が不在の場合もあるため、予約しておくが確実です）【月・金曜に受診可】 受付：午前8時45分～午前10時、午後2時～午後4時
乳がん検診	国立病院機構沼田病院	(23) 3972	予約不要（水曜日の午後受診のみ、当日の午前中に外科に電話をする）【月～金曜の午前中および水曜の午後2時～午後4時の間に受診可】
	利根中央病院	(22) 4321	完全予約制：健診センターに予約（前日、当日の予約不可）月～金曜の午前10時～午後4時（土曜は正午まで）の間に予約【火・木曜の午前に受診可、土曜の午前は不定期なので要注意】
	沼田脳神経外科循環器科病院	0120 (40) 2288	完全予約制【月～土曜に受診可】

中央公民館 エレベーター設置工事に着手します

問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎0278(25)5025

施設のバリアフリー化と利用者の利便性の向上を図るため、9月から来年3月までの期間、中央公民館にエレベーターとバリアフリースイッチなどを新設する工事を実施します。

工事に伴い、中央公民館前は工事エリアとなるため、現在の出入口より南側に仮設の駐車場入口を設けます。工事期間中は役場駐車場の混雑が予想されます。短時間のご利用であれば、後閑駅前有料駐車場（2時間まで無料）をご利用ください。



■工事期間中の施設利用可能状況

教育委員会事務局 (学校教育課・生涯学習課)	従来どおり利用可能です。工事の状況により事務室の入口が変更になる場合があります。
大会議室	改修工事を実施するため、9月から来年3月まで利用できません。
会議室A・B	従来どおり利用可能です。工事の影響で一時的に利用できない期間が発生します。
図書室	従来どおり利用可能です。工事の影響で一時的に利用できない期間が発生します。

※会議室、図書室が一時的に利用できなくなる際には、ホームページ等で事前に周知を行います。

※新型コロナウイルスの感染状況により、利用を制限させていただく場合があります。

介護職員初任者研修受講費を補助します

問い合わせ先 町民福祉課 高齢介護係 ☎0278(62)2280



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、研修の受講に係る経費の一部を補助します。

■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町税等に滞納のない方
 - ③介護職員初任者研修を6カ月以内に修了した方
- ※期限内に速やかに申請してください。

■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

■申請および交付決定

次のものを持参のうえ、町民福祉課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

- ・補助金交付申請書
- ・町税等調査閲覧同意書
- ・補助金交付請求書
- ・介護職員初任者研修受講経費の領収書（原本）
- ・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
- ・通帳の写し
- ・その他、経費を明らかにする書類の写し



スズメバチの巣の駆除費用を補助します



問い合わせ先 生活水道課 環境政策係 ☎0278(25)5003

町民の安心安全な暮らしのため、人に危害を及ぼすおそれがあるスズメバチの巣の駆除費用の一部を補助しています。

夏から秋にかけてスズメバチの活動が活発化し、毎年多くの被害が発生していますので、十分注意しましょう。



補助金申請の流れ

- 1 スズメバチの巣を発見(駆除業者に依頼)
- 2 業者による駆除作業(駆除費用の支払い)
- 3 必要書類をそろえて生活水道課へ申請
- 4 交付決定(指定口座へ振り込み)

注意点

- ・ 駆除費用補助金の対象はスズメバチの巣です。
- ・ 補助額は駆除費用の2分の1とし、上限は1万円です。
- ・ 申請書に添付する状況写真(作業前と作業後)の撮影は、危険ですので依頼する業者に頼んでください。
- ・ 駆除作業は利根沼田管内の園芸業者等で対応していますので、お問い合わせください。

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を使ってみよう

問い合わせ先 生活水道課 奥利根アメニティパーク業務係 ☎0278(64)1167



ごみの分別方法を手軽に検索したり、ごみの収集日をメッセージで知らせる機能が備わっている資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」が利用できます。ぜひスマートフォンにダウンロードして、便利に利用してください。

機能① メッセージでお知らせ

⇒「今日は可燃ごみの日」

機能② ごみの分別方法の確認

⇒「ごみの出し方が分からない時に検索」
その他にも楽しい機能があります。



Android版



iPhone版



【アプリのインストール方法】

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



▲蛭谷利孝さん

人権擁護委員に蛭谷さんを委嘱

7月1日付けで蛭谷利孝さん（藤原中）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。蛭谷さんは再任で2期目を迎えました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりする民間のボランティアであり、特別職の国家公務員です。引き続きお世話になる蛭谷さんの今後の活躍が期待されます。



▲「雨二モマケズ」を読み上げる参加者の皆さん

親子で学ぶ「夏休み素読塾」

須川地区の泰寧寺では、夏休み期間中の親子を対象にしたイベント「夏休み素読（そどく）塾」を7月18日・22日・8月2日の3日間におわたって開催しました。

素読（そどく）とは、言葉の意味や内容の理解は別として、文字を声に出して読む江戸時代の学習法のひとつで、論語や孟子、和歌や先人の散文などを読みます。

8月2日に開催された素読塾には30名を超える参加者が集まり、宮沢賢治の代表作「雨二モマケズ」などが読み上げられました。

第30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

教えて！まちづくりのあれこれ

～新治支部長の林耕平さんに聞きました～

◎協議会に加入したきっかけは？

林さん 平成21年に地区からの推薦で加入しました。以前から地域づくりには大変興味がありました。



▲インタビューに答えてくださった林耕平支部長

◎新治支部長を務めて何年ですか？

林さん 平成29年度に就任したので今年で5年目になります。昨年度までは、まちづくり協議会長を2年間務めさせていただきました。

の花、ケイトウなどの植栽を行い、美しい自然環境づくりに努めています。

◎支部長として大変なことは？

林さん 限られた予算で各地区から提案された事業を行わなければいけません。地域の皆さんも熱心に活動していただいているので、各事業の予算配分を決める4月の時期は身が引き締まります。

◎活動を通じて良かった点は？

◎主にどんな活動をしていますか？

林さん たくさんの方に参加してもらおうと地域の連帯感が生まれ、より地域を大切にしたいという気持ちが強くなります。また、親子で参加する方もいて、将来を担う子どもたちが地域に愛着をもってもらえる気がします。

◎最後に一言

林さん 歴史・文化の保全活動、道路沿いや休耕田等への花木の植栽など、地域住民が一体となってその地域の特色と個性を活かしたまちづくりに取り組んでいます。私が携わっている新巻地区の活動も10年前から遊休桑園を整備して、広さ30aの畑にチューリップ、菜

林さん 現在、新治地区も他地域と同様、少子高齢化や核家族の孤立化、地域の繋がりの希薄化などの問題に直面しています。今後協議会員、地域住民の皆さんとともに、新治地区の問題に対して何ができるかを考えて行動に移していきたいと思えます。

みなかみ町スポーツ少年団のご紹介

問い合わせ先／生涯学習課 生涯学習係 ☎(025)50065

みなかみFC(サッカー)

■代表者▽狩野 淳さん(高日向)

■練習日▽毎週火・木・土曜日

■コメント

子どもたちを型にはめたり、ひとつの正解を求める指導はしません。まずはコーチも一緒にサツカーを楽しみます。ゲームを楽しむ中で、楽しいからこそ子どもたちが自分で新しいアイデアや上達の道を見つけてようとする気持ちを持てるように、時には言葉で、時には激しいプレーを通して、ヒントと刺激を与えていくことを心がけています。



▲みなかみFCの皆さん

みなかみドルフィンズ(野球)

■代表者▽真庭和宏さん(粟沢)

■練習日▽毎週木・金・土・日曜日

■祝日

■コメント

メンバーは水上小・新治小の1年生から6年生の18人です。技術や体力の向上はもちろん、礼節、相手思いやる「チーム力」「人間力」、そして、人として大事なことを学び、立派な大人になつてもらいたいという思いで日々活動しています。

ドルフィンズの仲間と一緒に野球を楽しみませんか?見学・体験を随時受け付けています。



▲みなかみドルフィンズの皆さん

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 断乳・卒乳

昔は、1歳までに「断乳(ママの主導で授乳をやめること)」をするようにと母子手帳に書かれていましたが、今はそのような決まりはありません。お子さん自身が母乳やミルクを求めなくなって授乳をやめていく「卒乳」が主流になってきています。

母乳の場合は、お子さんが自然とおっぱいから離れていくまで授乳して問題ないと言われていきます(食事は3食しっかりとり、歯みがきはきちんとしましょう)。ミルクの場合は、むし歯予防のためにも1歳から1歳6カ月頃を目安に、哺乳瓶からストローやコップに変えたり、ミルクの代わりに牛乳を飲ませたりしてあげると良いですね。

お子さんの成長や発達、離乳食の進行の程度、

ママの体調や仕事への復帰などによって卒乳の時期は変わってきますが、食事から十分な栄養が摂れるようになってきたら、卒乳の時期について考えてみましょう。お子さんとママの気持ちや状態を尊重しながら、家族で話し合っ決めていけると良いですね。

そして、ママに優しく抱かれて母乳やミルクを飲む安心感、お子さんの心の栄養として大切なものです。卒乳後もお子さんとのふれあいを大切に、たくさんスキンシップをとってあげてください。



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	9/9(木)	10:30~11:30	所予 にいはるこども園2階(汽車ぼっぼ) 汽車ぼっぼ ☎(64)1848 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	10/15(金)	10:30~11:45	所予 保健福祉センター 健康推進係 員 8人
乳児相談	3か月児	9/9(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		10:15~10:30	
母乳相談	妊婦及び産婦	訪問による母乳相談を実施します。 相談を希望される方はご連絡ください。		

●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3年5月生	9/15(水)	時間については個別に通知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11月生	9/15(水)		
1歳6か月児健診	令和元年12月~令和2年2月16日生	9/8(水)		
2歳児歯科健診	令和元年8月~10月6日生	10/13(水)		
2歳6か月児歯科健診	平成31年2月11日~3月25日生	10/19(火)		
3歳児健診	平成30年6月~8月10日生	9/14(火)		

所: 場所 **予**: 要予約 **員**: 定員 **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、利用を希望される際はイベント当日に各支援センターへお問い合わせください。
なお、しばらくの間は町民のみ利用可能とします。

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
	Let's Music	9/2(木)	10:30~11:30	予	
	助産師さんに学ぼう! 「身体のこと」	9/27(月)	10:30~12:00	予	
	大きくなったかな?	9/24(金) ~30(木)	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	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	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	予 限定各3組	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎(25)3535
	パペット劇& あまびえ作り	9/21(火)	10:30~ 13:30~	予 限定各3組	
さくらんぼルーム	親子ふれあい	月~金	9:30~12:00 13:00~15:30	予 限定各4組	つきよのこども園 ☎(25)8400
	手作りおもちゃ製作	9/8(水)	10:00~	予 限定4組	

■対象者 / 就学前の子どもと保護者 **■参加費** / 無料 ※参加費がかかる場合はお知らせ欄に記入します。
持: 持ち物 **予**: 要予約 **内**: 内容

お知らせ

薪ストーブ購入費を補助します

町では、薪ストーブ等を購入する経費に対して補助金を交付しています。補助金申請をお考えの方、申請が済んでいない方などは、農林課へお問い合わせください。

■補助対象経費▽薪ストーブ等本体（煙突を含む） 1基分の購入経費

■補助額▽購入経費の2分の1以内（千円未満切り捨て）で上限20万円

■問い合わせ先

農林課 林業振興係

☎0278 (25) 8228

秋の天空のナイトクルージング 中止のお知らせ

9月から11月にかけて開催を予定していた「天空のナイトクルージング2021秋」については、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を踏まえ、予定していた全19回の日程をすべて中止とさせていただきます。

開催を心待ちにされていた方々には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■問い合わせ先

町観光協会

☎0278 (64) 0401

屋外広告物 美化キャンペーンを実施

9月1日から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。

町内に屋外広告物を設置するには、県の屋外広告物条例に従って許可を受ける必要があります。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



ハロウィンジャンボ

5

千万円

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

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

当せん
チャンス
広がる

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。

ネット購入は
こちらから!

宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp/>

2つのジャンボで
欲張りハロウィン。

各1枚 300円

発売期間 9月22日(水)~10月22日(金)
抽せん日 10月29日(金)

9月22日(水) 同時発売

一般財団法人 全国市町村事務協会
2021年新市町村宝くじ

「空き家バンク」でみんなの空き家を活用しよう!

第1話

空き家バンク
ってなに?



「空き家バンク」
とは...!?



空き家の賃貸・売却を希望する所有者から提供された情報を集約し、空き家をこれから利用・活用したい方に紹介する制度です。空き家の有効活用を通して「地域内外の住民交流の拡大」および「定住促進による地域の活性化」を推進することを目的とし、全国各地の自治体が行いを進めています。現在移住を検討する方が増えていますが、借りたり買ったりできる物件は多くありません。一方で人が入っていない空き家も多く存在しています。家は人が管理しないと、どんどん朽ちて、倒壊や火災の危険があります。(※空き地も管理しなければどんどん荒れて、獣害被害の原因にもなります。)必要とする人に「貸す」「売る」ことで、家と土地はより良い状態で保たれ、皆さんの住む地域も人が活動する元気な地域になります。空き家の利活用で、町を元気にしていきましょう。

お問い合わせ・ご相談は...

役場観光工課
移住・交流推進係

TEL: 0278-25-5028

FAX: 0278-62-3211

E-mail: k-nakayama@town.minakami.gunma.jp

みなかみ町 空き家バンク

または、QRコードから →



国民年金からのお知らせ

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘して支給されるものです。

給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

① 老齢基礎年金を受給している方（65歳以上であること、同一世帯の全員が町民税非課税であること、前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下であること）

② 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方（前年の所得が約472万円以下であること）

■請求手続き

【新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方】

対象者には、8月下旬頃から請求可能な旨のお知らせが、日本年金機構から送付されています。同封のががき（年金生活者支援給付金請求書）に必要な事項を記入し提

出してください。

【年金を受給しはじめる方】

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場町民福祉課で請求手続きをしてください。

■その他

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、『給付金専用ダイヤル』☎0570(05)4092へお電話ください。



■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)50010

地域包括支援センターからのお知らせ

唾液の分泌促進で口内の健康維持を

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

唾液には、食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたりする働き、さらに、細菌の繁殖を抑えたり、虫歯を防ぐなどの働きがあります。

唾液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで減少することがあります。唾液の分泌を促すには、よく噛んで食べること、よく話すことに加え、唾液腺マッサージなどが有効です。

唾液腺マッサージのやり方



① 耳下（じか）腺

頬と耳たぶの間に指をあて、奥から円を描くように回す。

10回



② 顎下（がつか）腺

耳の下からあご先まで、あごの内側を指先で押す。

5箇所
5回



③ 舌下（ぜっか）腺

両手の親指をそろえ、あごの真下からゆっくりと押し上げる。

5回

募 集

ぐんま県民カレッジ出前講座

県教育委員会では、県民の誰もが参加でき、目的や趣味に合わせたさまざまな学びを応援する取り組みとして「ぐんま県民カレッジ」を開催しています。

- テーマ▽健康づくりとスポーツとの関わり方（全3回の講座）
 - 日程▽10月17日（日）・24日（日）・30日（土）の3日間
 - 時間▽いずれも午前10時～正午
 - 会場▽利根沼田振興局（沼田市薄根町4412）
 - 対象者▽利根沼田地域内に在住、在勤、在学している方
 - 定員▽30名程度
 - 申込方法▽電話またはファックス
 - 申込期限▽9月30日（木）
 - その他▽新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催方法を変更する場合があります。
- 問い合わせ・申し込み先
利根教育事務所 生涯学習係
☎0278（23）0165
FAX 0278（23）0180

自伐型林業研修を開催

町森林活用協議会では、より多くの方々に森林や林業に興味を持っていただき、森林資源の有効活用に取り組んでいただけるよう、チェーンソーの取り扱いや、伐倒・造材・搬出・作業道開設などの技術を学べる「自伐型林業研修」を開催します。

■研修日程・会場

研修内容	日 時	会 場
第1回 チェーンソー取扱研修	9月18日（土） 9月19日（日） 午前9時～午後6時	新治支所 （3階講義室）
第2回 選木・伐倒・造材研修	10月9日（土） 10月10日（日） 午前9時～午後5時	月夜野農村環境 改善センター （ホール）
第3回 自伐型林業・作業道開設研修	10月23日（土） 10月24日（日）	
第4回 集材・搬出研修	11月6日（土） 11月7日（日）	



- 持ち物▽作業しやすく汚れてもいい服装（長袖着用）、手袋（すべり止め軍手、皮手袋等）、長靴、雨具（合羽）、筆記用具、昼食、飲み物など
 - 参加費▽3000円（テキスト代）
 - 定員▽各研修15名程度
 - 申込方法▽電話または専用フォーム（二次元バーコード参照）から申し込み
 - 申込期限▽9月6日（月）
 - その他▽町内在住の方で、全日程（計4回）受講することを原則とします。
- 問い合わせ・申し込み先
町森林活用協議会事務局
農林課 林業振興係
☎0278（25）8228



松剪定・生垣・竹垣講習

（公財）群馬県長寿社会づくり財団では、60歳以上のシルバー人材センター入会希望者または同センター会員が、新たな分野で活躍することに興味・自信を持つことができるよう、技能講習会を開催します。

- 対象者▽60歳以上でシルバー人材センター入会希望者および職種転換や就業を希望するシルバー人材センター会員
 - 開催日▽10月14日（木）、15日（金）の2日間
 - 会場▽前橋市嶺公園（前橋市嶺町1300）他
 - 定員▽15名
 - 受講料▽無料
 - 申込方法▽電話または郵送もしくはファックスにより、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、住所、電話番号をご連絡ください。
 - 申込期限▽9月29日（水）
 - その他▽新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催日の変更、または中止となる場合があります。
- 問い合わせ・申し込み先
（公財）群馬県長寿社会づくり財団
☎027（255）6400
FAX 027（255）6166

募 集

町営住宅入居者募集

町営住宅の入居者を募集しています。お申し込みから入居までは、資格審査や書類提出等のため約3週間から1カ月程度の時間を要します。

■募集団地

■**月夜野地区**▽矢瀬団地、第2矢瀬団地、第3矢瀬団地、上河原団地、上牧団地

■**新治地区**▽上布施団地

■**水上地区**▽高日向団地、鹿野沢団地

※各団地の空室状況や、各部屋の間取り図などについては、町ホームページからご確認ください。



■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

スポーツ大会 参加者募集

町ホッケー大会

■日時▽10月10日(日) 午前8時30分集合

■会場▽月夜野緑地施設内運動広場(人工芝ホッケー場)

■参加資格▽町内に在住、在勤、通

学している方

■参加費▽無料

■申込方法▽メールまたは電話で申し込み

■申込期限▽10月3日(日)

■その他▽新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては大会を中止する場合があります。中止の際は、チーム代表者への連絡と町ホッケー協会ホームページでお知らせします。

■問い合わせ・申し込み先

町ホッケー協会(三富)

☎060(8469)7765

✉office@

minakami-hockey.com

相 談

群馬県心身障害者

福祉センター巡回相談

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▽11月10日(水) 午前10時～正午

■場所▽テラス沼田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など

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。

◆カルチャーセンター児童図書館からのお知らせ

- ・カルチャーセンター玄関前にブックポストを設置しています。夜間や休日も図書の返却が可能ですので、ご活用ください。ただし、CDやDVDは破損の恐れがありますので、返却の際はブックポストを使用せず、図書室の窓口までお願いします。
- ・児童図書室の本やDVDは、スマートフォンなどから検索や予約ができます。詳しくは、カルチャーセンターまでお問い合わせください。

◆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の感染状況を踏まえ、図書の貸出・返却のみの対応で開室しています。状況によっては変更になる場合もありますので、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

- ・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。
- ・発熱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。

◆新着一般書

白医/下村敦史/中
月下のサクラ/柚月裕子/中
ひきなみ/千早茜/水
マルチの子/西尾潤/水
母親病/森美樹/新 仮面/伊岡瞬/新
もつと、やめてみた。「こうあるべき」に囚われなくなる暮らし方・考え方/わたなべほん/力

◆新着児童書

とうもろこしぬぐぞう/はらしままみ/中
れんこちゃんのさがしもの/戸森しるこ/中
わんぱくだんのりゅうぐうじょう/ゆきのゆみこ/水
おもわずおもわず/えがしらみちこ/水
いろいろかえる/きくちちき/新
あんなにあんなに/ヨシタケジンスケ/新
竜とそばかすの姫/細田守/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



■持参するもの▽身障者手帳、印鑑
■その他▽重度障害者については自宅訪問も可能ですのでお問い合わせください。なお、相談はすべて予約制です。希望者は10月22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

自死遺族相談
ご家族などの大切な人を自死で亡くした時、残された方が悲しみや不安といった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、ひとりですら抱える方も多いといわれています。

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。

■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

■その他▽予約制

■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

自死遺族相談
ご家族などの大切な人を自死で亡くした時、残された方が悲しみや不安といった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、ひとりですら抱える方も多いといわれています。

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。

■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

■その他▽予約制

■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

- 月夜野会場 9月21日(火)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 10月19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10日(金)
会場：のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 10月8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	30日(木)	28日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	21日(火)	19日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	30日(木)	28日(木)
	北部生活改善センター前	13:40		
	原集古館前	14:10		
新治	栗沢公民館前	14:50	21日(火)	19日(火)
	上羽場分館前	12:30		
	茅原高齢者会館前	13:50		
	入須川分館前	14:30		

■問い合わせ先
独立行政法人国立病院機構沼田病院 ☎(23)2181

群馬県保険医協会 24時間健康テレホンサービス

☎027-234-4970

※約3分の健康講話(テープ音声)が聞けます。

9月

- 月曜 痔ろう・肛門周囲膿瘍
- 火曜 いぼ痔
- 水曜 きれ痔
- 木曜 歯の寿命
- 金曜 ガムは歯に悪いのか?
- 土日 カラオケポリープ

9月の「直接相談タイム」

- 9月9日(木) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分～午後9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	9月	10月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	3日(金)	1日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	7日(火) 21日(火)	5日(火) 19日(火)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	14日(火)	12日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	7日(火) 21日(火)	5日(火) 19日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	1日(水) 15日(水)	13日(水) 27日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	10日(金)	8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



【カヌー&SUP体験会開催】



7月30日・8月4日の2日間、新治B&G海洋センターにおいて「カヌー&SUP体験会」が開催されました。

乗船前には、ライフジャケット浮遊体験や背浮き、身の回りの浮く物を利用した落水時の対処方法などを実体験を通じて学び、「自分の命は自分で守る」という意識の習得を行いました。

参加者は夏空の下、カヌーとSUPに乗船し、夏休みの楽しい思い出を作りました。

9月

- 20日(祝) ■ 敬老の日
- 23日(祝) ■ 秋分の日
- 26日(日) ■ 中止 茂左衛門地蔵尊大祭
- 26日(日) ■ 中止 町民体育祭



10月

- 22日(金) ■ 中止 平和式典・戦没者追悼式

※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。

スポーツ大会 結果報告

7/18 納涼弓道大会



※10射中の合計的点数を競いました。

■大会結果(敬称略)

- 優勝 小林 宏治 (4中)
- 準優勝 佐藤まつ子 (4中)
- 第3位 原澤 芳雄 (4中)

納期限：9月30日(木)

- 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

男子	女子	計
1人	3人	4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	18,101人 (-16)
男	8,848人 (+1)
女	9,253人 (-17)
世帯数	7,975世帯(+11)

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・お手軽レシピ

「じゃがいものガレット」

材料(4人分) 塩分0.9g
1人分のエネルギー177kcal

- じゃがいも …… 3個(約400g)
- ピザ用ソース …… 80g
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- オリーブ油 …… 大さじ1(12g)
- トマトケチャップ …… 適量

● 作り方 ●

- ①じゃがいもは皮をむいて細い千切りにする。スライサーを使用するとよい。※水にさらさない。
- ②ボウルに①のじゃがいも、ピザ用チーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を敷いて中火で熱し、②を入れる。厚さが均一になるようにフライ返し等でととのえる。※フタはしない。
- ④ときどきフライ返しで押さえつけながら、約3分焼く。ガレットの周りがこんがりしてきたら上下を返す。フライ返しでときどき押さえつけながらさらに3分ほど焼く。両面がこんがりやけたら皿に移す。
- ⑤食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。お好みでケチャップを付けて食べる。



●ワンポイントアドバイス

- ・ベーコンやしらす、しそ、ねぎなどをプラスしてもおいしいです。
- ・フタをしないで焼くと、外はカリッと中はほっくり仕上がります。
- ・じゃがいもがまとまりにくいときは、片栗粉大さじ1程度加えるといいです。