

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



2022
(令和4年)

11

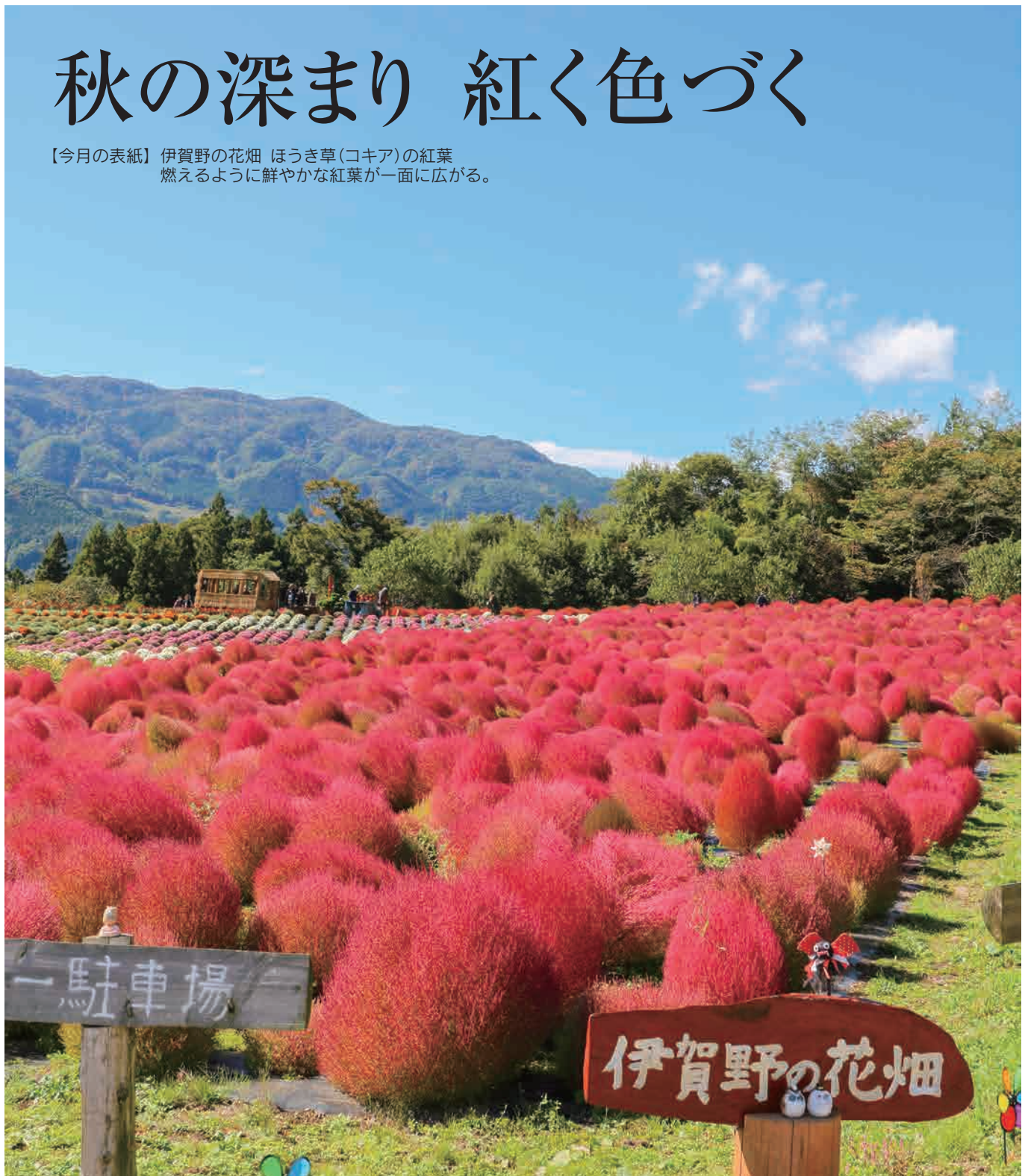
No.205

内容

■令和4年 10月2日執行 ■みなかみ町長選挙およびみなかみ町議会議員選挙投・開票の結果
■国民健康保険・後期高齢者医療制度からのお知らせ ■インフルエンザ予防接種実施中

秋の深まり 紅く色づく

【今月の表紙】伊賀野の花畑 ほうき草(コキア)の紅葉
燃えるように鮮やかな紅葉が一面に広がる。



令和4年10月2日執行 **みなかみ町長選挙およびみなかみ町議会議員選挙**

投・開票の結果をお知らせします。

■投票の結果

●みなかみ町全体

	当日有権者数 (人)	投票者 (人)	投票率 (%)
男	7,425	5,299	71.37
女	7,939	5,617	70.75
計	15,364	10,916	71.05

●月夜野地区

	当日有権者数 (人)	投票者 (人)	投票率 (%)
男	3,683	2,584	70.16
女	3,889	2,722	69.99
計	7,572	5,306	70.07

●水上地区

	当日有権者数 (人)	投票者 (人)	投票率 (%)
男	1,497	995	66.47
女	1,619	1,096	67.70
計	3,116	2,091	67.11

●新治地区

	当日有権者数 (人)	投票者 (人)	投票率 (%)
男	2,245	1,720	76.61
女	2,431	1,799	74.00
計	4,676	3,519	75.26

●期日前投票

	月夜野 (人)	水上 (人)	新治 (人)
男	942	416	696
女	1,129	468	802
計	2,071	884	1,498

■開票の結果

	町長選挙 (票)	町議会議員 選挙(票)
●投票者総数	10,916	10,916
●有効投票数	10,740	10,725
●無効投票数	176	191

●みなかみ町長選挙

	党 派	氏 名	得票数(票)
当	無所属	阿部 賢一	5,951
	無所属	鬼頭 春二	4,789

●みなかみ町議会議員選挙

	党 派	氏 名	得票数(票)
当	無所属	江口 樹	1,103
当	無所属	茂木 法志	1,018
当	公明党	高橋久美子	923.345
当	無所属	牧田 直己	909
当	無所属	小林 洋	847
当	無所属	河合 史将	815
当	無所属	石坂 武	780.170
当	無所属	鈴木 美香	729
当	無所属	阿部 清	576
当	無所属	高橋 市郎	560.423
当	無所属	石坂 欣也	552.829
当	日本共産党	星野 宗央	495
当	無所属	森 健治	486
当	無所属	高橋 視朗	484.230
	無所属	島崎 栄一	446



▲田村委員長から「当選証書」が手渡されました。

国民健康保険・後期高齢者医療制度からのお知らせ

問い合わせ先 町民福祉課 医療係 ☎0278(25)5010

医療機関を上手に受診しましょう！

必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、最終的に国民健康保険税や窓口負担として皆さんにご負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診等する際には、次のことに注意しましょう。

・かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。



・同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけで

なく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。



ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、同一成分のジェネリック医薬品に切り替えた場合、費用が先発医薬品よりも安くなる可能性があります。

「ジェネリック医薬品希望シール」「ジェネリック医薬品希望カード」等を医療機関や薬局に提示することなどにより、ジェネリック医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。
※病気によっては、ジェネリック医薬品を使用できない場合があります。

※院内処方を院外処方に切り替えた場合、処方箋料等の有無により、自己負担額があまり変わらない場合や、まれに高くなる場合があります。



柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ

柔道整復師（整骨院・接骨院）での施術は保険診療が使える場合と使えない場合があります。

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けるときは次の点に留意しましょう。

・負傷の原因（いつ・どこで・何をして・どんな症状か）を正確に伝えましょう。
・「療養費支給申請書」の傷病名、施術日数、金額などの内容を確認し、必ずご自身で署名してください。
・領収書を必ず受け取り、金額などを確認するようにしましょう。
・施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えられます。医師の診断を受けてください。
治療内容についての調査をすることがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



保険診療が使える場合

- 外傷性のねんざ・打撲
- 挫傷（肉離れ等）
- 骨折・脱臼（緊急時以外は医師の同意が必要）

保険診療が使えない場合

※全額自己負担となります。

- 日常生活における疲労・肩こり
- スポーツなどによる肉体疲労
- 加齢による腰痛・五十肩の痛み
- 神経痛（リウマチ・慢性関節炎等）
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 保険医療機関で同じ負傷などで治療中の場合
- 工作中や通勤途上での負傷（労災保険が適用）

インフルエンザ予防接種実施中



問い合わせ先 子育て健康課 健康推進係 ☎0278(62)2527

インフルエンザ感染による重症化の予防と接種者の経済的負担軽減のため、接種費用の一部を補助します。昨年に続き、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の恐れがあり、症状だけでは見分けが難しくなることから、高齢者や基礎疾患のある人は積極的に接種しましょう。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種約2週間後から約5か月とされています。インフルエン

ザが流行する前の12月中旬までに接種しましょう。

また、接種の有無にかかわらず、マスクの適切な着用、手洗い、三密の回避や換気などの基本的感染症対策も続けましょう。

※新型コロナワクチンとの同時接種が可能です。予防接種を受ける医療機関と相談のうえ、予約をお願いいたします。

■65歳以上の高齢者

対象者	①接種当日満65歳以上の接種希望者 ②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害のある人（身体障害者手帳1級程度） ※予診票は、医療機関にあります
個人負担	1,200円
接種期間	令和4年10月1日～令和5年1月31日
実施医療機関	利根沼田の医療機関または相互乗り入れをしている県内の医療機関

■16歳～59歳重症化予防

対象者	①高校1年生相当～59歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害があり、身体障害者手帳1級を保有している人 ②妊婦 ※対象者には個別に通知します
補助額	接種回数にかかわらず1人3,000円が上限 ※接種料金は各医療機関により異なりますので、窓口で接種料金を全額支払い、後日役場にて補助金の申請をしてください。
接種期間	令和4年10月1日～令和5年1月31日
申請期間	令和4年11月1日～令和5年2月28日
実施医療機関	利根沼田の医療機関または相互乗り入れをしている県内の医療機関

■中学3年生以下

対象者	接種当日生後6カ月以上中学3年生以下 ※予診票は医療機関にあります
接種回数	6カ月以上13歳未満：2回 13歳以上：1回または2回
補助額	接種回数にかかわらず1人4,000円が上限 ※接種料金は各医療機関により異なりますので、窓口で接種料金を全額支払い、後日役場にて補助金の申請をしてください。
接種期間	令和4年10月1日～令和5年1月31日
申請期間	令和4年11月1日～令和5年2月28日
実施医療機関	利根沼田の医療機関

新型コロナワクチン接種

問い合わせ先 子育て健康課 ワクチン接種対策室 ☎0278(25)3106

毎年、年末年始に新型コロナが流行しています。早めの接種をご検討ください。

■初回接種（1・2回目）がまだお済みでない方へ

1・2回目接種に使用している従来型ワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。オミクロン株対応2価ワクチンは1・2回目接種が完了しないと接種できません。ご希望の方は、年内の接種をご検討ください。



■3回目接種以降の方へ

オミクロン株に対応した2価ワクチンの接種が開始されました。

2価ワクチンには2種類（BA.1対応型／BA.4-5対応型）ありますが、どちらも従来型ワクチンを上回る効果があると報告されています。

※いずれか早く打てるワクチンで1回接種しましょう。

※BA.1、BA.4-5はいずれもオミクロン株の種類（亜系統）であるため、どちらの2価ワクチンであっても、オミクロン株に対して従来型を上回る重症化予防効果とともに、持続期間が短い可能性があるものの、感染予防効果や発症予防効果も期待されています。

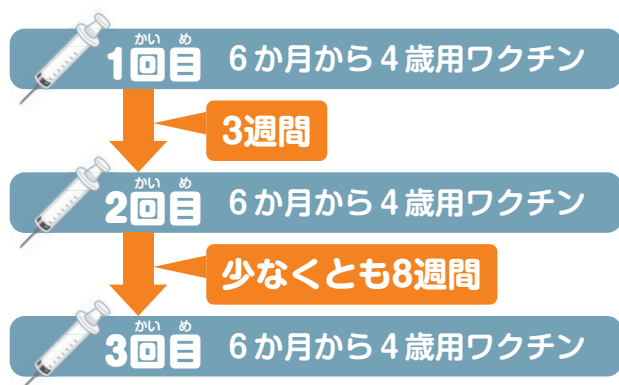
また、従来株とオミクロン株の2種類の成分があることにより、誘導される免疫も、より多様な新型コロナウイルスに反応すると考えられるため、今後の変異株に対して有効である可能性がより高いと考えられています。



■生後6か月以上4歳以下のお子さんへ

新型コロナワクチン接種が開始されます。該当のお子さんにはお知らせいたしますので、接種をご検討ください。

接種回数：3回（初回免疫として3回接種する必要があります）



■集団接種日程について（3回目接種以降の方）

使用ワクチン：モデルナ社のオミクロン株対応2価ワクチン

予約可能年齢：18歳以上

予約方法：LINE、コールセンター（050-5443-1780）

接種会場：保健福祉センター



日にち	受付時間
11月19日(土)	午後1時～午後4時
11月20日(日)	午前8時30分～午前11時30分 午後1時～午後4時
11月21日(月)	午後1時～午後4時
12月11日(日)	午前8時30分～午前11時30分 午後1時～午後4時

■個別接種について

個別接種についても各医療機関で受付中です。

予約方法や時期は医療機関によって異なります。詳しくは町ホームページをご覧ください。



■有効性・安全性について

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、厚生労働省ホームページの「新型コロナワクチンについて」のページをご覧ください。



■接種後も感染対策を

ワクチンには、感染予防や重症化予防などの効果がありますが、接種した後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。ワクチン接種後もマスクの着用や手指消毒など、基本的な感染予防対策に取り組んでいただきますようお願いします。

守って欲しい、大切なこと

ワクチンを早く受けている人や、ワクチンを受けられない理由がある人など、さまざまな人がいます。ワクチンを受けている、受けていないといった理由で周りの人を悪く言ったり、いじめたりすることは、絶対にあってはなりません。

事業復活特別支援金の申請はお済みですか？

問い合わせ先 観光商工課 商工振興係 ☎0278(25)5018

新型コロナウイルス感染症の拡大、燃料価格または物価の高騰に起因して売上高が減少している町内の事業者の方に町独自の支援金を交付します。

■支給対象者

令和3年10月時点で、みなかみ町内に事業所を有する中小企業者、小規模事業者およびフリーランスを含む個人事業主であって、事業継続に取り組み、次の①②どちらかの要件を満たしている者。(農林漁業者も含まれます。)

ただし、公共法人、風営法上の性風俗関連特殊営業として届出義務のある者、政治団体、宗教法人は交付対象外です。

■支給金額

法人10万円 個人5万円
※1事業者につき1回限りです。

■要件

要件①：国の事業復活支援金を受給している。
要件②：令和3年11月から令和4年10月の間のいずれかの月（対象月）の売上金が平成30年11月から令和3年10月までの任意の同じ月（基準月）と比較して10%以上減少した月がある。

■申請受付期間

令和4年9月28日（水）～令和4年12月23日（金）

■申請受付予約

申請書作成支援および申請書の受付をみなかみ町商工会で実施します。なお、完全予約制で行いますので、必ず予約してからみなかみ町商工会へお越しください。

みなかみ町商工会 ☎0278(62)1155
午前9時～午後5時（平日のみ受付）

ぐんま緑の県民税のお知らせ

問い合わせ先 農林課 林業振興係 ☎0278(25)8228

みんなの森をみんなで守ろう

ぐんま緑の県民税



群馬県は、県土の3分の2を森林が占めています。豊かな水を育み、また災害を防止するなど、私たちの暮らしを支え、多くの恵みをもたらす森林は、県民共有の財産です。

県では、この大切な森林を守り、育て、次世代に引き継いでいくため、「ぐんま緑の県民税（通称）」により、様々な施策に取り組んでいます。

また、みなかみ町では現在、町内約30地区において「ぐんま緑の県民税」を活用し里山整備を行っています。引き続き、皆様の御理解・御協力をお願いします。



作業前

荒廃した里山・平地林の整備

(R3 入須川)





作業後

詳細はこちら→



ぐんま緑の県民税 検索

- 税の使い道など森林保全に関すること
- 税の仕組みに関すること
- 町での取組に関すること

群馬県環境森林部森林保全課 ☎：027-226-3278

群馬県総務部税務課 ☎：027-226-2196

みなかみ町農林課林業振興係 ☎：0278-25-8228

みなかみ町農業者収入保険加入促進事業補助金

問い合わせ先 農林課 農政係 ☎0278(25)5015

町では、病虫害や自然災害、市場価格の下落など、農業者の営々努力では避けられない要因による収入減少に備える「収入保険」の保険料の一部を助成します。実施年は令和4年度から令和6年度までです。

■補助対象者

- 以下の要件を満たしている農業者
- ・町内に住所を有する個人または法人
 - ・収入保険に加入する者（継続・新規）
 - ・町税等の滞納がないこと

■補助対象経費

全国農業共済組合連合会が定めるところによる、収入保険の加入者が負担する保険料（積立金および事務費を除く保険料）

■補助金の額

- ・補助対象経費の額とし上限5万円
- ・令和4～6年度（期間限定）のうち1回限り

■申請期間

令和4年4月1日～令和7年2月末日まで

■申請書類

- ・町が指定する交付申請書（様式第1号）、交付請求書（様式第2号）
 - ・収入保険証書又は加入した保険の内容がわかる書類の写し
 - ・保険料の支払いがわかる書類の写し
- ※様式は町ホームページからダウンロードできます。

町ホームページ▶



上毛高原駅40周年感謝祭のお知らせ

問い合わせ先 観光商工課 観光振興係 ☎0278(25)5017

今年は日本初の鉄道が開業してから150年の節目の年であり、また上越新幹線および上毛高原駅が開業して40周年という新幹線イヤー2022です。

みなかみ町では上毛高原駅開業40周年を記念し

て感謝イベントを開催します。町と駅の歴史を振り返るパネル展示やウォーターバーでの利き水などイベント盛りだくさん。抽選会やグルメもお楽しみいただけます。

JOHO KOGEN STATION
MINAKAMI

40TH
ANNIVERSARY

これまでありがとう、これからも。

みなかみ町

上毛高原駅40周年感謝祭

日時

2022年11月12(土)・13(日)
いずれも13:00-16:00予定

場所

上毛高原駅前特設会場、
上毛高原駅コンコースほか

参加無料

たのしい!

MINAKAMI TOWN.EXEによる
エキシビジョンマッチ観戦!
児童向けバスケット教室も同時開催!!
※雨天中止となります。

おいしい!

地元の人気店が来店!!
みなかみならではのグルメを
お届け!!

うれしい!

先着40名様限定の呈茶や
お水PETの無料配布!!
※数に限りがあります。予めご了承ください。

※上記内容は予告なく変更になる場合があります。

■主催:みなかみ町 ■共催:JR東日本上毛高原駅、(一社)みなかみ町観光協会、みなかみ町商工会
■協力:上越線沿線地域観光活性化協議会

町内の各園・学校で運動会が開催されました



▲月夜野北小学校徒競走▲



▲月夜野北小学校ソーラン節に飛び入り参加したなまはげ



▲月夜野北小学校ソーラン節



▲つきよのこども園ばら・ひまわり組
集合写真



▲つきよのこども園かけっこ



▲つきよのこども園体操



▲つきよのこども園特製
メダルを手にする園児

9月から10月にかけて、町内のこども園や小中学校で運動会が開催されました。新型コロナウイルスの影響により、昨年度と同様、観覧者の制限や規模の縮小が余儀なくされましたが、各園・学校がそれぞれ工夫を凝らし、秋の恒例行事が盛大に開催されました。

こども園の園児や小中学校の児童生徒らは、練習の成果を十分に発揮しようと演技や競技に真剣に取り組みました。



▲つきよのこども園リレー



▲ワークショップブース



▲サウナなどの体験エリア



▲来場者で賑わう会場

また、夜には会場がライトアップされ、幻想的な空間となり、山とキャンプと音楽にあふれた特別な時間となりました。

このイベントは今回で13年目を迎えるミュージック・キャンプイベントで、様々なワークショップやフードブースの出店のほか、多くのアーティストが出演するなど、大盛況の3日間となりました。

来場者は、このイベントのテーマである「わらう、うたう、たべる、ねっこる」のとおり、ライブで踊り、フェス・キャンプならではのごはんを食べ、芝生に寝転がるなど、思い思いの方法でこのイベントを楽しみました。

9月17日(土)～19日(月)、水上高原リゾート200ゴルフコースにて、New Acoustic Camp 2022(ニューアコースティックキャンプ2022)が開催されました。



▲夜のフードブース



▲ライトアップされた会場ゲート



▲ライトアップされた会場

New Acoustic Camp 2022が開催されました



▲広場に到着した「夜汽車鉄道百五十年号」



▲車体に投影された記念映像



▲一斉に揚がるランタン

10月14日（金）水上駅SL転車台広場にて、「SLみなかみスカイランタンイベント」が開催されました。このイベントでは、「夜汽車鉄道百五十年号」の運行日に、鉄道開業150周年を記念し、ランタンが揚げられました。多くの来場者がカウントダウンに合わせて、ランタンを一斉に揚げ、会場は暖かく柔らかな光に包まれました。

また広場では、展示されているSLの車体に鉄道開業150周年の記念映像が投影されたほか、多くの来場者が転車台に到着した「夜汽車鉄道百五十年号」をカメラに収めていました。

イベントに合わせ水上駅周辺では、キッチンカーの出店やオカリナ演奏などが行われ、水上駅周辺を散策する人々で賑わいました。

また、サプライズで花火も打ち上げられ、大盛況のイベントとなりました。



▲水上駅前を散策する人々



▲オカリナ演奏



▲キッチンカーの出店

SLみなかみスカイランタンイベントが開催されました

第43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(2)55032

新治支部の活動

平成21年まちづくり協議会発足と同時に「にいはる小菊の会」の活動を開始し、13年が経過しました。初年度は、荒れ放題の藪を草刈りし、鉢植えした小菊を設置しました。翌年には整地をしてビオラを定植し、それから毎年、春にビオラ、秋にはケイトウ、罌粟、マリーゴールド、サルビアなどを植えて、新治地区の玄関口である押出の交差点を彩っています。

この間、ボランティアで植え付けや除草などに携わっていただいた皆さんに心より感謝を申し上げます。しかし、応援して下さる皆さんも高齢化して作業が困難な状況になってきました。なんとかこの場所の花飾りを絶やすことなく末永く続けていきたいと思えます。願うなら若い人たちに「まちづくりの趣旨」をご理解いただき、まちづくり協議会の作業等を応援くださいますようお願いいたします。

にいはる小菊の会 持木 進



▲作業風景



▲国道17号押出の交差点

広葉樹活用で林業支援



▲協定書を持つ宮崎副町長(左)と植木販売本部長(右)

9月14日(水)、利根川源流の森林資源有効活用に向け、ホームセンター大手の(株)カインズ(埼玉県本庄市高家正行社長)とパートナーシップ協定を締結しました。この協定は、町が推進する「自伐型林業」の担い手育成から製品化、販売を通じて広葉樹林の適正管理、活用を図ることを目的としています。

木材加工など林業の6次産業化を進め、ユネスコエコパークに認定された本町の経済、社会、環境の三側面から新たな価値の創造が期待されます。

みなかみ町特定地域づくり事業協同組合が県内初認定



▲渡辺理事長(左)と群馬県地域創生部 新井部長(右)

9月27日(火)、みなかみ町特定地域づくり事業協同組合(渡辺一彦理事長)が県内で初めて特定地域づくり事業協同組合に認定され、10月14日(金)に認定証授与式が開催されました。

この組合は、人口急減地域において地域の仕事を組み合わせて通年の仕事を創出し、安定した雇用環境や一定の給与水準を確保することで、地域の担い手の確保を図るために創立されました。今後、数名の移住者を雇用し、町内の組合員(宿泊・飲食・アウトドア事業者等)に労働者派遣法に基づく職員派遣を行っていく予定です。

小型車両系建設機械特別教育講習会が開催されました



▲実技(上)、学科(下)の各講習を受ける参加者

9月3・4日(土・日)、10日(土)の3日間、小型車両系建設機械の特別教育講習会が、月夜野農村環境改善センターにて開催されました。講習会には24名の方が参加し、小型車両系建設機械(整地等・解体用3t未満)運転の労働安全衛生法による特別教育修了証を取得されました。

この講習会はB&G財団の防災拠点整備事業による支援を受けて行われたもので、今後も町では同財団の支援で配備する防災倉庫や油圧ショベル、スライドダンプ、救助艇、給水タンク車等の機材を活かし、さらなる防災・減災対策の強化に取り組んでまいります。

第十二回指月会が開催されました



▲大峰山獄林寺境内からのぞむ月

9月9日(金)、大峰山獄林寺にて恒例となった月夜野のお月見「指月会」が開催されました。

本会は今年で十二回目となり、月の映像作品の上映やお茶席、法螺貝・篠笛・二胡の演奏が行われ町内外から多くの方が訪れました。

境内には竹灯籠や約千個のキャンドルが灯り、また雲間からは美しい月も顔をのぞかせ、幻想的な夜となりました。

※「月夜野の月」は(二社)夜景観光コンベンション・ビューローが選ぶ「日本百名月」に登録されています。



▲栽培から収穫に協力していただいた
本多さんと園児たち

10月13日(木) 本多農園(本多貞良さん)にて、にいほるこども園の4歳児・5歳児による、さつまいも掘りが行われました。園児たちは両手を泥んこまみれにしながら一生懸命に土を掘り、さつまいもが出てくると、「顔よりおっきい」「いっぱい採れた!」と驚きや歓びの声がかりました。

収穫されたさつまいもは、給食やおやつで提供され、残りは家族へのおみやげとなりました。地域の方々の協力により、大地の恵みに触れる食育の機会となりました。

にいほるこども園 大豊作のさつまいも掘り



▲紅葉し見頃を迎えるほうき草(コキア)

伊賀野の花畑が第32回全国花のまちづくりコンクール団体部門で優秀賞を受賞しました。伊賀野の花畑は10年以上前から地域住民の方々が整備しており、8千平方メートルの広さに約6千株のほうき草(コキア)が植えられ、訪れる人を楽しませています。

伊賀野の花畑の小林滋さんと原澤茂男さんは「賞を励みに親しまれる花畑づくりを続けたい。紅葉の時期以外もイベントなどを開催し、緑のマリモのようなほうき草の良さも皆さんに知ってもらいたい。」と受賞の喜びと展望について語ってくれました。

全国花のまちづくりコンクール団体部門で優秀賞を受賞



▲生津保茂さん



▲高橋きよみさん

人権擁護委員の紹介

10月1日付で、人権擁護委員として高橋きよみさん(上組)、生津保茂さん(猿ヶ京温泉)が法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、地域における人権相談や人権啓発、また人権救済などの各種人権擁護活動に取り組んでいます。高橋さんは再任で3期目、生津さんは再任で2期目を迎えます。人格識見が高く、広く社会の実情に精通しているお二人の益々のご活躍が期待されます。



▲手をつなぐ親の会からメッセージの伝達

9月15日(木)、知的障害者福祉月間にあわせて障害者のメッセージを届ける「福祉パレード」が行われました。知的障害者についての理解を深めてもらうとともに、教育の推進と福祉の向上と充実のために実施されました。

今年で49回を迎えた福祉パレードは、今年度、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、規模を縮小して障害児(者)関係団体役員、保護者等の少人数で利根沼田の各役場で実施されました。本町では手をつなぐ親の会からメッセージの伝達と花束などの贈呈が行われました。

福祉パレードが実施されました

地域おこし協力隊の活動

株式会社VILLAGE INC所属

松尾真太郎さん

初めまして！今年の6月から地域おこし協力隊員として月夜野にある「さなざわ岬テラス」という温泉施設にて活動している、松尾真太郎と申します！

【出身と学生生活】

兵庫県出身で高校生までは自然豊かな土地で青春時代を全うし、その後は高知県の高知大学に進学し、兵庫よりさらに自然に囲まれた土地で愉快的友人、美味しいお酒とご飯、そして雄大な太平洋に囲まれながら最高の4年間を過ごしました！大学生活では動物保護の活動や限界集落で栽培されているブルーベリーを使ったワインの製造、カフェ経営などを行い楽しい日々を送っておりました。

【日々の活動について】

普段は「さなざわ岬テラス」にて接客をメインに活動しており、素敵な時間を過ごしてもらえよう、日々模索しながら活動しております！さなざわの温泉は美肌の湯としてお肌がすべすべになることで有名です！また、近くには棚田の田園風景も広がっており、自然を感じながら入る温泉はまさに格別です

よ～。皆さんも是非来てくださいね！

【最後に】

初関東進出ということで分からないことだらけではありますが元気と勢いだけはあるので何卒よろしくお願いいたします！みなかみ町に来てまだ友人ができていないので、この記事を見た方は、是非！いや必ず！僕の友達になってください！

今後も楽しみながらみなかみ町をさらに魅力のある素敵な町にするお手伝いをさせていただければと思いますのでよろしくお願いいたします！



▲さなざわ岬テラス入口にて



▲みなかみ町の自然の中で

一般社団法人コトハバ所属

渡邊祥汰さん

後悔の多い20代を過ごしてきました。

自分は而立※までに何者かになる。まるで太宰治著『竹青』に登場する主人公、魚容の様に20代の多くが失敗を重ねては、虚勢を張る、痛いやつでした。そんな自分にとっての転機は、今年から地域おこし協力隊としてみなかみ町に着任したことです。本日はむきになって、俗世間を愛惜し、愁殺し、没頭する日々の活動をご紹介します。

テレワークセンターMINAKAMIの運営責任者として忍んで努力を積んでいます。施設設備の管理、点検、利用者さんの問い合わせ対応から、草むしりなども日々の業務の一環です。

また、SNSを活用して平日ほぼ毎日更新を心がけて投稿しています。初めてお会いする方にもSNSの投稿を読んでいますとお声がけいただけることが大変嬉しいです。

結果的に日々のコツコツとした業務が身を結び、着任してからの半年間は前年度と比較して1.5倍の利用者の増加に成功しました。

※而立:30歳のこと。

プライベートではみなかみ町の自然を楽しめるアクティビティ体験や、イベントを通して、みなかみ町に住む多くの人と出会い、たくさんの刺激を頂きました。また、学童の活動を通して、自分の価値観が大きく変化するキッカケになる経験を積ませていただきました。

これからは、後悔の多い20代ではなく、地域おこし協力隊の活動を通して、身近な人に価値を生む20代にしていきたいので、引き続きよろしくお願い致します！



▲ファミリーアドベンチャーでの竹ご飯用の筒を作る作業中



▲カッパCLUBでの釣り体験イベント

こどものわだい

●相談・教室【子育て健康課 こども家庭相談係 ☎(20)2300】

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～金 予約制	9時・10時・11時 13時・14時・15時	所 子育て健康課 予 こども家庭相談係 持 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	11/21(月)	10:30～11:30	所 にいはるこども園2階(汽車ぼつぽ) 予 汽車ぼつぽ 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	11/18(金)	10:30～11:30	所 保健福祉センター 予 こども家庭相談係 員 15組
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こども家庭相談係までご連絡ください。		

●乳幼児健診・相談【子育て健康課 健康推進係 ☎(62)2527】

健診・相談の種類	対 象 者	日 程	時 間	備 考
4か月児健診	令和4年7月生	11/16(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
8か月児健診	令和4年3月生	11/16(水)		
12か月児健診	令和3年11月生	11/16(水)		
1歳6か月児健診	令和3年3月～4月生	11/15(火)		
2歳児歯科健診	令和2年9月21日～12月生	12/7(水)		
2歳6か月児歯科健診	令和2年4月～6月12日生	12/13(火)		
3歳児健診	令和元年9月～10月生	11/9(水)	10:15～10:30	
乳児相談	3か月児 10か月児	11/10(木)	10:00～10:15	

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
汽車ぼつぽ	親子ふれあい	月～金	10:00～16:00	予	子育て支援センター (にいはるこども園 2階) ☎(64)1848
	ベビーキッズヨガ	11/10(木)	10:30～	予	
	助産師さんに学ぼう	11/14(月)	10:30～11:30	予	
	〈特別メニュー〉 保健師さんのミニ講座 『骨密度測定と講話 ～ママ向け～』	11/28(月)	10:30～11:30	予 内 計測10時～	
	大きくなったかな？	11/24(木) ～30(水)	10:00～16:00	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
ぼかぼか	親子ふれあい	月・火・水	10:00～12:00 13:00～15:00	予 午前・午後各3組	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎(25)3535
	クリスマス飾りを作ろう	11/15(火)	10:30～／13:30～	予 午前・午後各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 午前・午後各3組	つきよのこども園 ☎(25)8400
	おはなしの会	11/15(火)	10:15～	予 限定3組 内 20分程度 午前中1回のみ開催	
	親子製作 (クリスマス製作)	11/16(水)	10:00～	予 限定3組 内 紙皿等を使用した壁飾り	
	産後ダンス	11/30(水)	10:30～	予 限定3組 持 抱っこ紐、汗ふきタオル、飲み物	

■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

空き家の解体費用の一部を補助します

町民の安心な暮らしの確保、良好な生活環境の形成および景観の向上のため、予算の範囲内において、空き家の解体費用の一部を補助します。

■補助対象空き家▽次の①～④の全ての条件を満たす物件

①戸建て住宅、併用住宅または店舗・別荘を除く1年以上の使用実態がない個人所有の建物

②所有権以外の権利が設定されていないもの

③公共事業による移転等の補償対象でないもの

④町の新築改築等の補助を受けた場合5年を経過したもの

■補助対象工事▽次の①・②の全ての条件を満たす工事

①建設業法による許可を受けた事業者または建設リサイクル法の登録を受けた事業者が施工する解体工事

②町内に本店または主たる事務所を有する者が施工する解体工事

■補助対象者▽次の①～③の全てに該当する方

①建物の所有者、相続人またはそれらの者から同意を得た者

②町税等を滞納していない者

③暴力団員でない者

■補助額▽解体工事に要する経費の3分の1とし、限度額は20万円。ただし、旧耐震基準建造物（昭和56年5月31日以前）は30万円。

■その他▽詳細は町ホームページをご確認ください。

■問い合わせ先

地域整備課 都市計画係

☎0278(25)5021



家屋の新築・増築・取り壊しをされた場合はご連絡ください

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税されています。

家屋（住宅、店舗、工場、倉庫などの建物）を新築または増築した場合には、固定資産税の評価をする必要がありますので、税務課職員が家屋調査に伺いますのでご協力をお願いします。

また家屋を取り壊した場合は、届け出によって課税台帳から削除され、翌年度から課税されなくなりますので、届け出は忘れずをお願いします。

なお、登記されている家屋の場合は、役場への届け出のほかに法務局で滅失登記手続きが必要です。

■問い合わせ先

税務課 資産税係

☎0278(25)5006

新幹線延伸！ バトンをつなぐ 広報誌リレー

みなかみ町は、東日本各地の地方創生および地域の活性化を目指す「東日本連携・創生フォーラム」に参加しています。このコーナーは、令和6年春の北陸新幹線の延伸を機に、グッと近くなる沿線自治体の広報誌に、お互いの観光情報などを掲載し合う連載企画となっています。行ったことのない地域の興味深い情報や、魅力的な観光スポットなどを定期的に紹介します。

冬の味覚の絶対王者「越前がに」いよいよ解禁！ ◆福井市◆ 解禁日 11月6日



▲越前がに

福井を代表する冬の味覚の王者「越前がに」の漁が11月6日に解禁されます！「越前がに」は黄色いタグがブランドの証しであり、全国で唯一“献上がに”として皇室に献上されています。

おすすめの食べ方は「茹でガニ」。茹でる際の塩加減、茹で加減など、絶妙な勘と技術が必要で、そのおいしさは越前がにの本場、福井でしか味わうことができません。福井は漁場から港が近いので鮮度も抜群！毎年多くの食通が福井を訪れます。

福井市の越前海岸沿いには、多くの民宿が立ち並び、日本海をバックに新鮮な越前がにを味わうことができます。この冬はぜひ福井にお越しください！おまちしております！

■問い合わせ先 福井市おもてなし観光推進課 ☎0776(20)5346



◀福井の観光情報が
いっぱい！
公式観光ポータル
サイト「福いる」



◀福井ならではの
体験観光もおすすめ！
福井旅の体験手帖
「ふくのね」

国民年金からのお知らせ

11月30日(いいみらい)は
「年金の日」です

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。厚生労働省では、「国民お一人お一人」「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、11月30日を「年金の日」としています。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

また、各種通知書を紛失した場合などには、「ねんきんネット」からいつでも再交付申請ができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

■日本年金機構
ホームページ
(ねんきんネット)



「社会保険料(国民年金
保険料)控除証明書」が
発行されます

～年末調整・確定申告まで
大切に保管を～

令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、納付額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から郵送されます(10月1日以降に、今年初めて国民年金保険料を納付された方については2月に郵送予定)。

年末調整や確定申告の手続きの際には、この控除証明書または国民年金保険料の領収証書が必要になりますので、申告をするまで大切に保管してください。

き損または紛失により再発行が必要な場合は、渋川年金事務所へ連絡するか、「ねんきんネット」から再交付申請をしてください。

■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

****もうすぐ寒い冬がやってきます****

ヒートショックにご注意を

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

ヒートショックは、寒暖差によって急激に血圧が変化し、血管や心臓に負担がかかることで起こります。最も起こりやすい時期は11月～2月です。ヒートショックはどの年代でも起こりうるものですが、特に高齢者は注意が必要です。



最も発生しやすいのは**入浴時**！
予防するためにできることは？

- ◆入浴前に脱衣所や浴室を暖める。暖房器具を使う場合は一酸化炭素中毒予防のため、1時間に1回5分以上を目安に換気を行う。
- ◆湯につかる前にかけ湯をする。
- ◆湯の温度は40度程度を目安に、長風呂は避ける。
- ◆湯につかるのは胸のラインまでにし、出るときはゆっくりと立ち上がる。
- ◆脱水予防のため、入浴前後にはコップ1杯の水分補給をする。
- ◆入浴のタイミングは日没前の暖かい時間がおすすめ。
- ◆飲酒後の入浴はヒートショックを起こしやすいので要注意。
- ◆血圧が高いときや体調が悪いときは入浴を控える。
- ◆家庭内で見守り体制をつくる。いつもよりも入浴時間が長い場合は声をかけて安否確認をする。

お知らせ

「野生きのこ類」の安全確認

野生きのこは有毒なものがあります。知らないきのこは採ったり食べたりしないでください。

■**出荷制限**▽野生きのこは、放射性物質の影響を受けやすいと言われており、現在も12市町村「沼田市、安中市、みどり市、中之条町、長野原町、嬬恋村、草津町、高山村、東吾妻町、片品村、川場村、みなかみ町」で出荷が制限されています。

■**販売**▽野生きのこを販売する場合は、出荷制限の対象地域で産出されたものでないことを最新の情報で確認してください。県内の野生きのこは、出荷制限区域外であっても放射性物質検査をしてから販売してください（インターネットオークション・フリマサイトを含む）。

■**注意**▽自家消費する場合は、基準値を超える放射性物質を含んだものを食べないように注意してください。

■**採取**▽採取する場合は、土地所有者の承諾を得てから採取してください。

■**問い合わせ先**

群馬県 林業振興課

☎027-(226) 32636

利根沼田環境森林事務所

☎0278(22) 4481

大腸がん郵送検診

11月1日～12月23日にかけて大腸がん郵送検診を実施します。自宅で便を2日分採り、郵送するだけで手軽に大腸がん検診が受けられます。2月の検診希望調査で大腸がん郵送検診を希望した方には受診票と容器を郵送しましたので、忘れずに受診しましょう。

また、大腸がん集団検診を受けていない方も郵送検診を受けることができますので、希望する場合は、子育て健康課健康推進係までご連絡ください。

■**対象者**▽40歳以上で今年度集団検診を受けていない方

■**検診医療機関**▽沼田脳神経外科循環器科病院

■**検診料**▽無料

■**問い合わせ先** 子育て健康課 健康推進係

☎0278(62) 25227

～群馬県最低賃金が改正されました～

みんなチェック!最低賃金。

群馬県最低賃金は

時間額 **895** 円に

令和4年10月8日より改正

詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室
【☎027-896-4737】または県内の労働基準監督署までお問い合わせください。



クマの出没に注意

秋も深くなり、冬眠を控えたクマは食欲が増し活動が活発になっています。キノコ採り等で山野に入り込むことが多い時期は、クマに出合い負傷する事故が毎年発生しています。

林の中や森林に隣接する畑周辺にもクマが潜んでいることがありますので、農作業中にも注意が必要です。また、薄暗い森の中の散歩や、野外活動には充分注意してください。

「クマに出会わないために」

① 野外（農作業や散歩、山菜採り等）に出かける場合は、ラジオやクマ鈴など、音の出るものを持ちましょう。

② 新しい糞（ふん）や足跡を見つけた時は、近くにクマがいる可能性があるのですぐに引き返しましょう。

③ 子グマの近くには母グマが必ずいます。母グマは子グマを守るのに必死で、襲ってくることもありますので、子グマには絶対

対近づかないようにしましょう。突然のクマとの出会いが一番危険です。山菜採りなどに夢中にならないように、また、水の流れが激しい沢や風雨の強い日はお互いに物音が聞こえないので、注意しましょう。

⑤ 早朝や夕方の薄暗い時間帯はクマの活動が活発になります。食べ物探しに夢中のクマは人の接近に気付かないことがありますので、この時間帯の行動は控えましょう。

「目撃したら連絡を」

町では、登録制防災メールでクマの目撃情報を発信しています。いつ、どこで、どのような状況で目撃したのか、落ち着いて警察や獣害対策センターに連絡してください。

●緊急時には

沼田警察署110番

☎0278(22) 01110

●目撃・被害情報は

農林課 獣害対策係

☎0278(64) 0111

都市計画の変更案の閲覧 および公聴会開催のお知らせ

町では、都市計画の変更に関する原案を作成しましたので、次のとおり閲覧と公聴会を行います。公聴会で意見を述べるためには、あらかじめ公述申出書の提出が必要です。

■都市計画の変更予定案件

・みなかみ都市計画下水道（みなかみ公共下水道）区域の変更

・みなかみ町大穴、湯松曾、幸知、粟沢地内 約62ha廃止

■閲覧期間▽11月7日(月)～21日(月)午前8時30分～午後5時15分 ※閉庁日を除く

■閲覧場所▽役場 生活水道課

■公述申出書の提出期限▽11月21日(月) までに郵送(必着) または直接提出

■公聴会の開催日時▽11月30日(水) 午前11時～

■公聴会の開催場所▽町中央公民館3階「大会議室」

■その他▽公述の申出がない場合は、公聴会は開催されません。

■問い合わせ先

生活水道課 上下水道係

☎0278(25)5014

道の駅たくみの里に ミニスーパーが オープンしました！

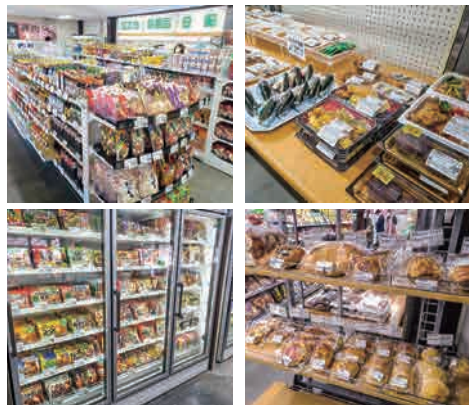
新治地区内の唯一のスーパーが8月に閉店となり、地域住民の買い物支援についての要望が多く寄せられたことから、新治地区の観光拠点である道の駅たくみの里内の産直市場の一角にミニスーパーがオープンしました。

店内では精肉・鮮魚等の生鮮品をはじめ、日配品等の生活必需品を同施設内で販売しておりますので、みなかみ町の新鮮な農産物と合わせて、普段の買い物にぜひご利用ください。

■営業時間▽午前9時～午後6時(12月1日～3月下旬の冬季期間は午後5時閉店予定)

■問い合わせ先

道の駅たくみの里
☎0278(64)2210



▲店内の様子



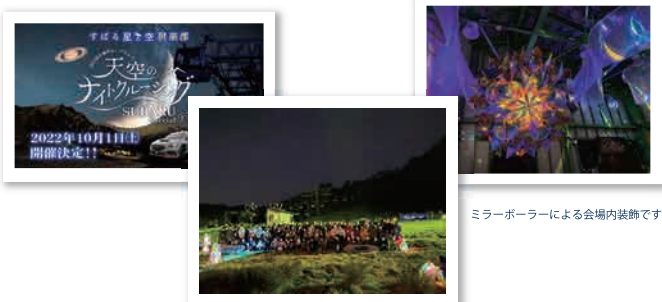
みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

★ 天空のナイトクルージング 11/6 まで開催中！ ★

秋の天空のナイトクルージングが11/6まで開催されています。今年は、当イベントを協賛いただいている(株)SUBARUのスペシャル星空イベントが10/1に開催されました。満天の星空の下、たくさんのスバリストが天神平に集まりました。

また、親子町民招待会も開催いたしました。各日150組のご家族の方々にご来場いただき、イベントがとっても盛り上がりました。連日多くのお客様がご来場し、みなかみ町の谷川岳の満天の星空や、望遠鏡から見える土星に大感動していました！

今後も町の大自然の素晴らしさをお届けするよう、観光協会一丸となって盛り上げていきます。



スバリストのみなさんと星空の下集合写真を撮りました！

ミラーボールによる会場内装飾です！

#雪国カメラ部 の投稿募集中！

みなかみ町で撮った素敵な写真を「#雪国カメラ部」をつけてInstagramで投稿しませんか？あなたの投稿が公式アカウントで紹介されるかもしれません！

あなたの撮った素敵な写真をタグ付け投稿をしてみませんか？

#雪国カメラ部

雪国観光圏(みなかみ町・湯沢町・奥羽市・津田町・十日町市・奥州市・天栄町)で撮影された写真を募集。あなたの投稿が下記公式アカウントで紹介されるかも！

観光協会または雪国観光圏のInstagramで紹介されるかも！

1FOLLOW MEY

@enjoyminakami
みなかみ町観光協会公式アカウントです。

@7SNOWQUEEN
雪国観光圏公式アカウントです。

お知らせ

決算説明会のご案内

沼田税務署では、青色申告会のご協力をいただき説明会を開催いたします。この機会にぜひご参加ください。

■会場▽沼田税務署 1階会議室

■日程

・事業所得を有する青色申告者向け

令和4年12月12日(月) 午後1時30分～午後3時30分

・農業所得を有する青色申告者向け

令和4年12月13日(火) 午後1時30分～午後3時30分

・白色事業所得者等向け

令和4年12月14日(水) 午後1時30分～午後3時30分

■その他▽事前予約制となっておりますので、令和4年12月9日(金) 午後4時まで電話で予約してください。

なお、定員に達した場合には、ご希望に添えない場合がありますのであらかじめご了承ください。

■問い合わせ先

沼田税務署 記帳指導担当

☎0278(22)2131

音声案内で2を選択してください。

農業日誌・ファミリー日誌・新農家歴刊行中止のお知らせ

一般財団法人農林統計協会が発刊する農業日誌・ファミリー日誌・新農家歴は、令和4年度版(令和3年度発刊)をもって刊行中止となりました。また、群馬県民手帳については、県内の書店やコンビニエンスストアなどで購入ができるため、町による予約募集はしておりません。

■問い合わせ先

総合戦略課 行財政改革推進係

☎0278(25)5004

宝くじ
公式サイト

Quick One
クイックワン

いつでも買える。秒で結果でる。今すぐ会員登録! ▶

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)



図書室だより Book Information

11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。

◆ブックポストを設置しています。

- ・中央公民館図書室とカルチャーセンターの図書室には、玄関横にブックポストが設置されています。
- ・夜間や休室日に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は破損の恐れがあるので、ブックポストは利用せず、図書室の窓口までお願いします。

◆スマートフォンで検索や予約ができます。

- ・児童図書室の本やDVDはスマートフォンから検索や予約ができます。右のQRコードを読み取ればすぐに検索画面になります。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。



◆新型コロナウイルス対策

- ・図書室の滞在時間は2時間制限を継続します。状況によって変更する場合がありますので、各図書室窓口や町ホームページ等でご確認ください。
- ・手洗い、消毒、咳エチケット等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、ご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

終活中毒/秋吉理香子/中
越境刑事/中山七里/中
よって件のごとし/宮部みゆき/水
ハヤブサ消防団/池井戸潤/水
瓢箪から人生/夏井いつき/新
空を駆ける/梶よう子/新
おいしいごはんが食べられますように/高瀬隼子/カ

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

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

◆新着児童書

はじめての子どもパン教室/吉永麻衣子/中
ほんとだもん!/いもとようこ/中
にんにんにんじゃ/浦中こういち/水
ナマコのばあちゃん/こしだミカ/水
まねまねどうぶつ/shimizu/新
おかあちゃんにきんメダル!/いときえり/新
パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち
/柴田ケイコ/カ



群馬県住宅供給公社みなかみ支所
☎0278(25)8423

■問い合わせ・申し込み先

ジからご確認ください。



月夜野地区▽矢瀬団地、第3矢瀬団地
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。

■募集団地

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か月程度の時間を要します。

町営住宅入居者募集

募 集

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 11月15日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所
- 新治会場 12月20日(火)
会場：のぞみ館 相談室

法 律 相 談 所

- 水上会場 11月11日(金)
会場：社会福祉協議会水上支所
- 新治会場 12月9日(金)
会場：のぞみ館 相談室

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

みなかみ町社会福祉協議会 ☎0278(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	11月	12月
月夜野	小和知公民館前	15:20	24日(木)	22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)	22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
☎0278(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。

11月

- 月曜 夜中の歯痛
- 火曜 乳がんの手術-最近の話題-
- 水曜 糖尿病の運動療法
- 木曜 機能性ディスペプシア
- 金曜 口腔ケアはがん治療に欠かせない
- 土日 口と認知症

11月の「直接相談タイム」

- 11月10日(木) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分～午後9時
- 上記時間帯は歯科医師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	11月	12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	10日(木) 24日(木)	8日(木) 22日(木)
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) 22日(火)	13日(火) 27日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	9日(水) 30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) ☎0278(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



【金賞受賞者へ表彰盾贈呈】

令和3年度のホタルポスターコンクールで見事金賞に選ばれた瀧澤優羽さん(当時桃野小6年)、沼尻佳奈英さん(当時水上中2年)へ表彰盾が贈呈されました。



▲瀧澤優羽さん(上)と沼尻佳奈英さん(下)

納期限：11月30日(水)

- 国民健康保険税(第5期)
- 後期高齢者保険料(第5期)
- 国民年金(10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!

9月の出生者

男の子	女の子	計
1人	0人	1人

数字は住民基本台帳(10/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

10月1日
現在

総人口	17,716人	(-44)
男	8,705人	(-27)
女	9,011人	(-17)
世帯数	7,965世帯	(-8)

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

11月

- 1日(火)～12月31日(土) ■ たくみの里わらアート展示2022
3日(祝) ■ 文化の日
12日(土) ■ みなかみ秋の新そばまつりオープニングイベント(月夜野は一べすと)
12日(土)～12月11日(日) ■ みなかみ秋の新そばまつり(町内賛同店舗)
23日(祝) ■ 勤労感謝の日



12月

- 28日(水) ■ 官庁仕事納め
28日(水)～30日(金) ■ 消防団歳末特別警戒

※新型コロナウイルス感染症の影響により、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

9/23 第71回茂左衛門地蔵尊奉納弓道大会



■大会結果(敬称略)

- 優勝 高橋 将(6中)
準優勝 原澤 芳雄(5中)
第3位 小林 壽子(4中)



役場栄養士おすすめレシピ

食欲そそぐ
秋のレシピ

「里芋と豚肉の甘辛煮」



材料(4人分) 1人分の塩分0.9g
1人分のエネルギー193kcal

里芋	中5個(約300g)
人参	中1/2本(80g)
豚小間切れ肉	200g
片栗粉	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ1/2(6g)
砂糖	大さじ1(9g)
みりん	大さじ1(18g)
酒	大さじ1・1/3(20g)
しょうゆ	大さじ1・1/3(24g)
小ねぎ	1本



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①里芋は皮付きのままよく洗う。両端を切り、耐熱皿にのせラップをする。500wの電子レンジで約7分加熱し、中心までやわらかくする(茹でてでも良い)。水に浸けながら皮をむき、一口大に切る。
- ②人参は乱切りにし、500wの電子レンジで約2分かけ、やわらかくする。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り、ビニル袋に入れ、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ④里芋、人参も別のビニル袋に入れ、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ⑤フライパンに油をしき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、里芋、人参を入れて炒め、混ぜておいたタレを回し入れ、とろみがつくまで炒める。
- ⑥皿に盛りつけ、刻んだ小ねぎを散らす。

●ワンポイントアドバイス

- ・里芋は、皮付きのまま火を通すことで、簡単に皮をむくことができます。
- ・お好みのきのこ類を入れても美味しいです。