

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

2022
(令和4年)

10

No.204

P u b l i c I n f o r m a t i o n M i n a k a m i

内容

■令和3年度決算概要

■野焼きは法律で禁止されています! ■10月は食品ロス撲滅月間です!



光と自然の調和

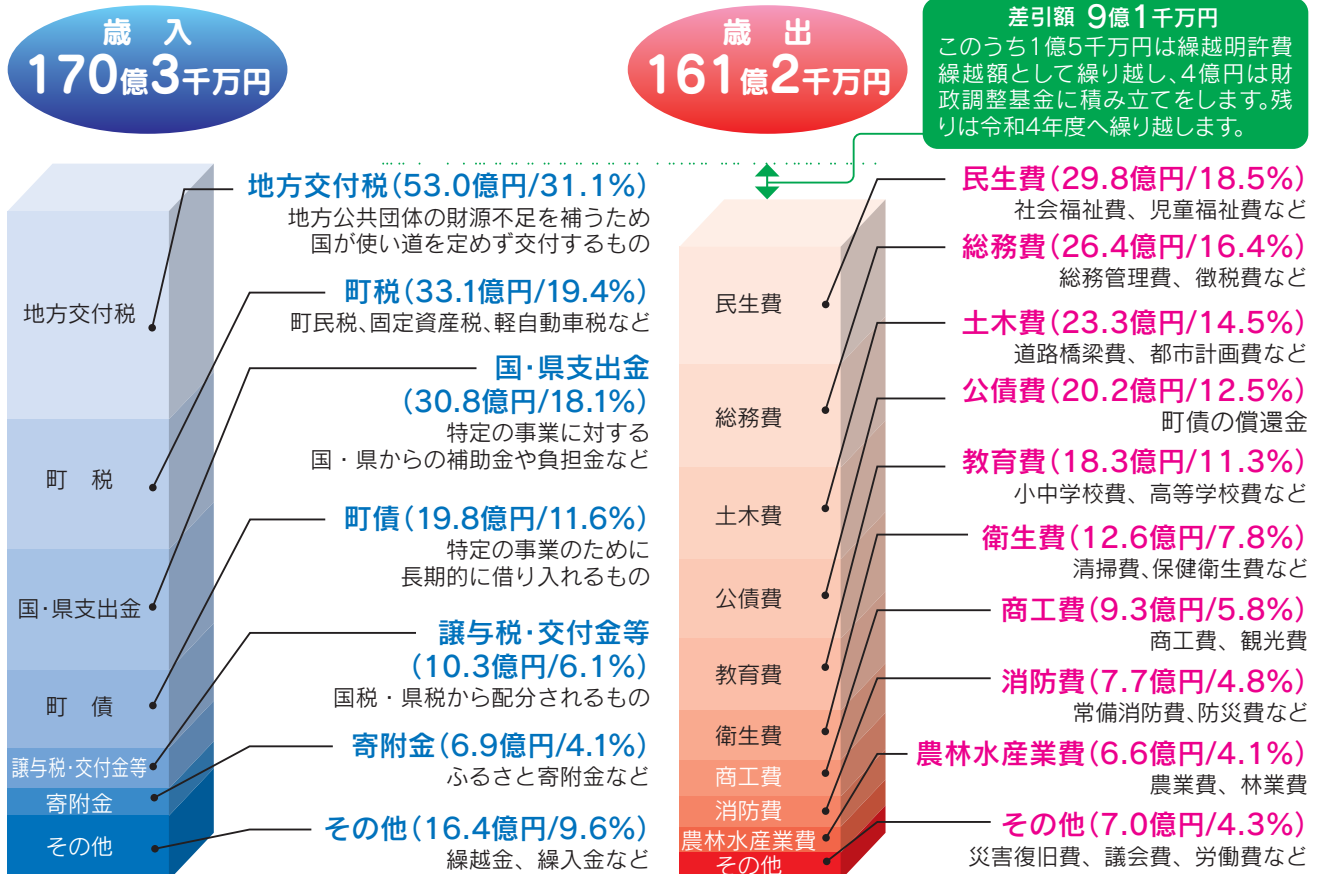
【今月の表紙】チバームランド「光の切り絵ナイトウォーク」
光と音により美しい自然の世界が描かれる。



令和3年度 決算概要

令和3年度一般会計および特別会計の決算が9月定例議会で認定されましたので、その概要についてお知らせします。詳しい資料は町ホームページに掲載しています。(主な事業以外の金額は1千万円未満を整理しています。)

●一般会計



●小中学校統合推進事業

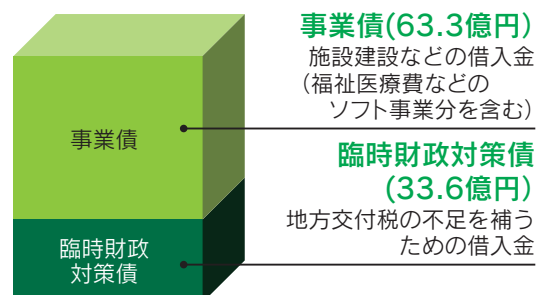
事業費／3億7,302万円

統合中学校の改修工事が完了し、令和4年4月7日に開校式が行われました。

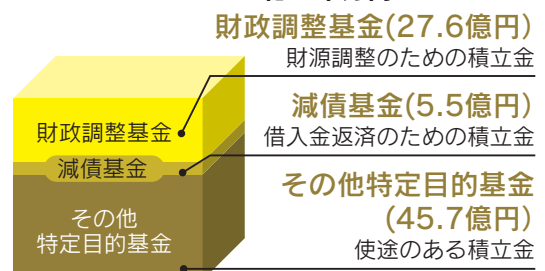


主な事業

○町債残高 96億9千万円



○積立基金残高 78億8千万円



●特別会計

・決算額

区 分	金 額	
	歳入総額	歳出総額
国民健康保険特別会計	24億1千万円	22億6千万円
後期高齢者医療特別会計	3億円	2億8千万円
介護保険特別会計	29億1千万円	28億4千万円
下水道事業特別会計	8億8千万円	8億5千万円
水道事業 会 計	収益的収支	4億円
	資本的収支	6千万円
		3億6千万円
		1億9千万円

・町債残高

区 分	金 額
下水道事業特別会計	31億1千万円
水道事業会計	8億4千万円
合 計	39億5千万円

・積立基金残高

区 分	金 額
国民健康保険基金	5億3千万円
介護給付費準備基金	1億4千万円
合 計	6億7千万円

●健全化判断比率および資金不足比率の状況

令和3年度の決算を基に、健全化判断比率と資金不足比率を算定しました。本町はいずれの指標も財政健全化団体や財政再生団体となる基準を下回り健全な状態であるといえます。

・健全化判断比率（単位：％）

区 分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
本町の指標	—	—	10.7	—
早期健全化基準 ※①	13.45	18.45	25.0	350.0
財政再生基準 ※①	20.00	30.00	35.0	—

・資金不足比率※②（単位：％）

本町の指標	資金不足額なし
-------	---------

※① 基準を超えた場合は財政健全化や財政再生の手続に入らなければなりません。

※② 対象となるのは、水道事業会計、下水道事業特別会計

●用語解説●

- 実質赤字比率**
財政規模に対する一般会計の赤字の割合
- 連結実質赤字比率**
財政規模に対するすべての会計を合わせた赤字の割合
- 実質公債費比率**
財政規模に対する公債費（借入金の返済）とこれに準ずる経費の割合
- 将来負担比率**
財政規模に対する企業会計、出資法人も含めた将来の支払予定額の割合
- 資金不足比率**
事業規模に対する各公営企業の資金不足の割合

●町道悪戸矢瀬線整備事業

事業費／2億8,324万円

令和3年度で整備が完了し、令和4年4月1日に全線開通しました。



●防災行政無線整備事業

事業費／2億3,552万円

令和4年4月1日に「防災Infoみなかみ」の運用が開始されました。



野焼きは法律で禁止されています！

問い合わせ先 生活水道課 生活環境係 ☎0278(25)5003



毎年「近所でゴミを燃やしている。」という苦情が数件生活水道課に寄せられます。廃棄物の野外焼却（いわゆる野焼き）は、一部の例外を除いて禁止されています。地面に穴を掘っての焼却やドラム缶による焼却、ブロック積みによる焼却、基準を満たさない焼却炉による焼却行為などはすべて違法行為ですので絶対に行わないでください。

また、町内でもし屋外に置かれた焼却炉があっても、ほぼ基準を満たしていない使用不可の焼却炉です。

【廃棄物を焼却できる焼却炉の主な構造基準】

- ・ 廃棄物を燃焼室で摂氏800度以上で燃やすことができるもの。
- ・ 外気と遮断された状態で廃棄物を燃焼室に投入できるもの
- ・ 燃焼室の温度を測定できる構造であること。
- ・ 高温で燃焼できるように助燃装置があること。
- ・ 焼却に必要な量の空気の通風が行われるものであること。

例外的に認められているもの		具 体 例
①	国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却	河川敷・道路敷の草焼き等
②	震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却	災害時の応急対策、火災予防訓練等
③	地域の習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却	どんど焼き、神社のお焚上げ等
④	農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却	焼き畑、もみ殻、あぜ草や下枝の焼却等
⑤	たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であつて軽微なもの	たき火、キャンプファイヤー等

※③～⑤の焼却には、絶対にビニールやプラスチック類を混ぜないようにしてください。

※上記の表の場合に限って例外的に野焼きが認められていますが、特に住宅地に近い場所などでは、煙による苦情につながりますので、天候や風向、時間など周辺住民への十分な配慮が必要です。

9月に令和4年度下半期のゴミ収集カレンダーを配布しました！ (町ホームページからダウンロードもできます)

問い合わせ先 生活水道課 奥利根アメニティパーク廃棄物処理係 ☎0278(64)1167



生活水道課では、スマートフォンによる「ごみ分別アプリ【さんあーる】」の利用をお勧めしています。ごみ出しカレンダーやごみ辞典、家庭ごみと資源ごみの分け方・出し方などがご覧いただけます。設定をすればごみ出し日に通知で知らせてくれます。とっても便利な「ごみ分別アプリ【さんあーる】」を登録してください。

iPhone版



Android™ 版



●Androidは Google LLCの商標です。●iPhoneは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
●広報みなかみは、独立した出版物であり、Apple Inc.が認定、後援、その他承認したものではありません。

10月は食品ロス撲滅月間です！ 10月30日 食品ロス撲滅の日

問い合わせ先 生活水道課 生活環境係 ☎0278(25)5003



食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品を言います。群馬県では、年間11.6万トンの食品ロスが発生していると推計されています（令和元年度数値）。これは、県民一人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分（約164g）の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、食材を使う分だけ買い物をしたり、食材を上手に使い切る工夫をするなどの意識と行動が必要です。

〈調理の時に参考に〉

◎群馬県の公式YouTubeチャンネル「tsulunოს」
消費期限が近い食材や家庭で余りがちな食品を上手に使い切り、無駄なくおいしく食べきることをコンセプトにしたレシピ動画を紹介中！



◎消費者庁のキッチンクックパッド……………



◎「群馬栄養士の会」監修
使いきり・食べきりレシピ……………



今日から始める 食品ロス削減 実践してみよう

1 買い物前に冷蔵庫内などをチェック

家の中のどこに、どんな食材・食品があるか把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫などを確認してみましょう。

2 食材は使う分だけ買う

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使い切れる分だけ買いましょう。

3 人や社会、環境に配慮した買い物を（てまえどり）

今日使う物なら、スーパー等の棚の前の方から商品を選びましょう。

4 適切に保管する

食材を買ったら、食品に記載された方法に従って保存しましょう。冷凍、ゆでるなどの下処理をしてストックしましょう。

5 食材を上手に使い切る

残っている食材から使い切りましょう。作りすぎて残った料理などは、リメイクレシピなどで工夫して使い切りましょう。

6 「在庫一掃の日」をつくって食べきる

日を決めて家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もスッキリします。余っている食材で何ができるかチャレンジしてみましょう。

新型コロナワクチン接種

オミクロン株対応ワクチン
接種医療機関▶



問い合わせ先 子育て健康課 ワクチン接種対策室 ☎0278(25)3106

■オミクロン株対応ワクチンについて

4回目接種対象者が優先接種の対象者です。お手元の接種券で接種ができますので、ご希望の方は、医療機関にご予約ください。すでに4回目接種が完了している方は、4回目接種から5か月経過後に、接種ができます。通知が届くまでお待ちください。

初回接種(1,2回目)が完了した12歳以上の方は、10月から接種が開始される予定です。なお、初回接種は、従来ワクチンになります。最新の情報については、ホームページをご覧ください。

■5～11歳の方へ

〈努力義務が適用されました〉

オミクロン株流行下における、小児に対するワクチンの発症予防効果や入院予防効果に関するデータが集まりデメリットよりベネフィットが上回ることから、12歳以上と同様に努力義務が適用されました。未接種の方は、接種をご検討ください。接種はあくまで本人および保護者の意思で受けていただくものです。接種を強制することはありません。

〈3回目接種が始まりました〉

2回目から5か月を経過した方は、3回目接種の対象となります。対象となる方には、個別にご案内いたします。

■ノババックス接種について

10月から下記の医療機関で接種ができます。ご希望の方はご予約ください。

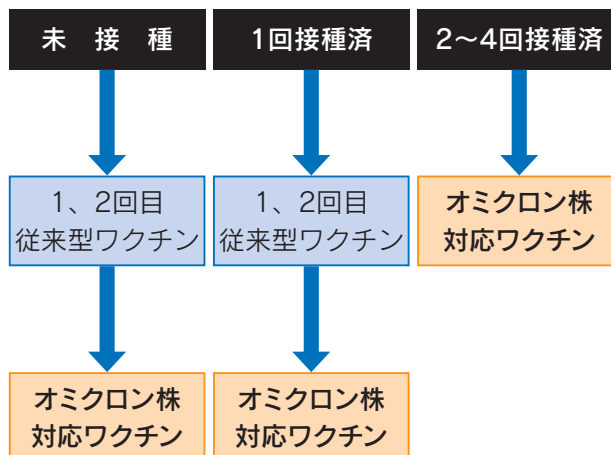
- ・内田病院
- ・角田外科医院

ノババックス▶
接種について



あなたの接種回数は、何回ですか？

オミクロン株対応ワクチンは **1人1回** 接種です。



- ・既存の接種券でオミクロンワクチンを受けることができます。紛失された方は、コロナワクチン接種対策室にご連絡ください。
- ・オミクロン株ワクチンの接種時期を迎えていない方は、接種時期になりましたら接種券を**順次**郵送します。

■インフルエンザ予防接種との同時接種について

新型コロナワクチンは、他の予防接種との間隔を2週間あけることになっていますが、インフルエンザは、間隔をあけずに接種することができます。同時接種をご希望の方は、医療機関にご相談ください。

スノーカントリートレイルとハイカー証活用

問い合わせ先 観光商工課観光振興係 ☎0278(25)3106 / みなかみ町観光協会 ☎0278(62)0401

雪国観光圏※の山々をつなぐスノーカントリートレイル(SCT)では、ハイカーの皆さまにハイキングを楽しんでいただけるように例年、ハイカー証(ステッカー)を販売しています。

ハイカー証をサポート店で提示いただくと、トイレの利用や温泉料金の割引といった特典を受けられます。

今年は、数量限定で無料配布しており、さらにお得にスノカンを楽しんでいただくことができます。特典の詳細につきましては、二次元コードでご確認ください。

この機会にハイカー証を利用して、みなかみBRの雄大な自然を満喫しませんか？



←SCTハイカー証

300円→数量限定無料！

無料販売終了後は1枚300円(税込)で販売します。



◀ハイカー
サポート詳細



◀雪国観光圏
ホームページ



谷川岳 稜線

平標山の家

※雪国観光圏とは新潟県魚沼市、南魚沼市、湯沢町、十日町市、津南町、群馬県みなかみ町、長野県栄村の3県7市町村の広域観光圏の魅力を伝える観光地域づくり法人。

群馬県版図柄入りナンバープレート 県民アンケートのお知らせ

問い合わせ先 総合戦略課 地方創生室 企画係 ☎0278(25)5001

群馬県が来年度に導入を目指している「群馬県版図柄入りナンバープレート」のデザイン候補案が作成され、県民アンケートが実施されます。

このアンケート結果を踏まえ、ナンバープレートのデザインを決定しますので、ぜひ、皆様のご意見をお寄せください。

■期間 10月3日(月)～10月21日(金)

■参加・投票方法

- ①ぐんま電子申請受付システム
- ②アンケート用紙を郵送・メール・ファックス
(アンケート用紙は県ホームページに掲載)

■投票資格

県内在住、在勤、在学の方(投票は1人につき1回まで)

■その他

具体的なデザイン候補案、アンケート用紙、その他詳細については、群馬県ホームページ(「群馬県図柄ナンバー」等で検索)をご確認ください。

アンケート後、国に提出する図柄の決定にあたり、デザインや配色等を修正することがあります。

■申し込み・問い合わせ先

県庁地域創生部地域創生課
〒371-8570

前橋市大手町1-1-1

☎027(226)2352

FAX 027(243)3110



▲ぐんま電子申請受付システム
「群馬県版図柄入りナンバープレート」県民アンケート



◀県民アンケートのお知らせ



◀群馬県版図柄入りナンバープレートの導入について

■図柄案

【G案】ぐんまちゃんワールド



【S案】ぐんまちゃんと幸せのまゆ玉模様



【U案】疾走する馬



健康づくりポイント事業 ウォーキングチャレンジ参加者募集

問い合わせ先 子育て健康課 健康推進係 ☎0278(62)2527

健康づくりポイント▶
ホームページ



歩いた1ヶ月の平均歩数に応じて、健康づくりポイントを付与するウォーキングチャレンジを実施します。下記のとおり、説明会等を実施します。たくさん参加をお待ちしております。

※散歩や通勤時の歩数など、日常生活での活動も歩数にカウントします。

※健康づくりポイントの詳細については、町ホームページまたは広報5月号をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染状況によっては中止する場合があります。

■説明会&運動実技

- ・日時 令和4年10月14日(金)
10時～11時30分(受付9時45分～)
- ・内容 ①説明会 ウォーキングチャレンジについて、アプリのインストール方法等
②運動実技 歩くためには姿勢が大切
～目指せ見た目5歳～

■説明会のみ

- ・日時 令和4年10月19日(水)10時～10時30分
令和4年10月27日(木)13時30分～14時

■対象

- ①町内にお住まいの20歳以上の方
- ②スマートフォンをお持ちで、群馬県公式アプリ「G-WALK+」のインストールが可能な方
- ③運動に差し支えない方(10月14日のみ)

■定員 各日先着30名

■申し込み方法

電話または申し込み用二次元コードから申し込む
9月20日～10月11日の17時まで
説明会のみは、実施日の2日前まで

申し込みフォーム▶
二次元コード



■会場

みなかみ町総合体育館
10月19、27日はみなかみ町中央公民館

■服装・持ち物等

スマートフォン、10月14日のみ：運動しやすい服装、上履き(運動靴)、飲み物
マスクの着用と自宅での体温測定をしてきてください。

ご利用のお客様へ 重要なお知らせ

みなかみバスカードの 販売が終了します

- ・2012(平成24)年8月から販売してきた「みなかみバスカード」は、システムの老朽化に伴い、2023(令和5)年3月31日(金)で販売を終了いたします。
- ・お手持ちのバスカードは、2024(令和6)年1月31日(水)まで引き続きご利用いただけます。



「みなかみバスカード」

- ・利用可能額 4,350円
- ・窓口販売額 1,000円
- ・販売窓口
みなかみ町役場
(本庁舎、水上支所、新治支所)

販売終了日: 2023(令和5)年3月31日(金)
利用終了日: 2024(令和6)年1月31日(水)

● スケジュール



- 「みなかみバスカード」終了後の新しい制度の検討を進めています。新しい制度等の詳細は、決まり次第改めてお知らせいたします。
- 利根沼田地区でご利用いただける「尾瀬バスカード」および「敬老バスカード」についても、同日程で販売および利用が終了となります。

お問い合わせ先

● バスカード全般に関する お問い合わせ

関越交通株式会社
企画部 TEL 0279-22-2020

● 「みなかみバスカード」の制度に に関するお問い合わせ

みなかみ町
総合戦略課企画係 TEL 0278-25-5032
※平日(月～金) 8:30～17:15

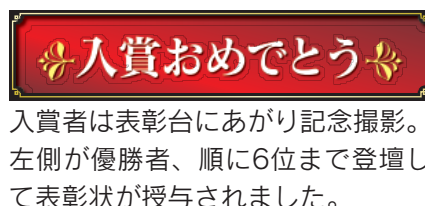
第63回サロモン藤原湖マラソン大会結果

問い合わせ先 観光商工課 観光振興係 ☎0278(25)5017

第63回サロモン藤原湖マラソンが開催され936名のランナーが出走しました。

種目別の出場者数および優勝者の成績

番号	種	目 名	出走数	完走数	完走率	優勝者氏名	トップタイム	都市名(県名)	所 属
1	15km男子	15～29歳の部	41	34	82.93%	栗林 拓矢	0:49:50	高崎市	大北陸協
2		30～39歳の部	50	41	82.00%	田村 亮	0:51:22	高崎市	榛名酪連
3		40～49歳の部	135	109	80.74%	山越 貴洋	0:52:14	茨城県	茨城陸協
4		50～59歳の部	172	149	86.63%	青山 大志	0:55:29	東京都	青山治療院
5		60歳以上の部	149	118	79.19%	大野 善典	1:04:01	東京都	越谷走友会
6	15km女子	15～39歳の部	15	10	66.67%	新沢麻耶子	1:10:26	高崎市	荒砥走友会
7		40～49歳の部	35	27	77.14%	佐俣久美子	1:03:42	富岡市	こんにやくパーク
8		50歳以上の部	58	50	86.21%	栗林 友子	1:05:50	新潟県	
9	5km男子	中学生の部	27	21	77.78%	大竹 実吹	0:18:35	伊勢崎市	太田中学校
10	5km女子	中学生の部	16	10	62.50%	吉澤 昊	0:20:46	沼田市	中村塾
11	5km男子	15歳以上の部	110	87	79.09%	谷川 航太	0:17:26	甘楽町	SAC
12	5km女子	15歳以上の部	63	49	77.78%	梅澤 真理	0:24:02	片品村	かたしなRC
13	3km男子	小学生の部	44	36	81.82%	遅澤 友海	0:10:45	栃木県	よろしく真岡
14	3km女子	小学生の部	14	8	57.14%	大竹 結心	0:14:07	伊勢崎市	あずま南小学校



入賞おめでとう

入賞者は表彰台に上がり記念撮影。
左側が優勝者、順に6位まで登壇して表彰状が授与されました。

企業版ふるさと納税を活用しエコツーリズム活動を支援



▲竹内健治取締役と(左)鬼頭町長(右)

8月22日(月) 株式会社JR東日本クロスステーションウオータービジネスカンパニー(竹内健治取締役)から、企業版ふるさと納税として寄附金300万円をいただきました。

この寄附金は、多くの方々に谷川岳の自然と安全にふれあい、楽しんでいただくためのエコツーリズム活動に役立てていきます。同社は、谷川連峰の自然保護活動等にも取り組んでいただいております。今年6月にも谷川岳天神平のニッコウキスゲをニホンジカの食害から守る活動をされています。

株式会社BMZよりご寄附をいただきました



▲BMZ 製造部 業務課 原澤崇さん(左)と鬼頭町長(右)

9月15日(木)、インソールなどの製造販売を行う株式会社BMZ(高橋毅取締役社長)より、BMZ猿ヶ京スタジオで開催されたアウトトレットセールの売上から5万円を寄附していただきました。

このイベントは、地域の方に足と健康の関係を知っていただくとうと地元開催されました。町外からも利用者が訪れるなど好評だったため、今後も定期的に開催することです。

同社が製造する高性能インソールはオリンピック選手やプロスポーツ選手など、多くのトップアスリートに愛用されています。

第42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)5032

水上支部(鹿野沢区)の活動

鹿野沢地区には水上温泉の玄関口である水上駅があります。駅の北側にある転車台広場にはSL「D51・745」が展示されており、転車台は現在も使用されています。

この広場は、観光客はもちろんのこと、「乗り鉄」「撮り鉄」の聖地として多くの鉄道ファンも訪れることから、景観整備の一環として、まちづくり協議会で花の植栽および除草作業を実施しています。

今年は、チューリップの球根を撤去し、新たにベゴニア、マツバギク、サルビアなどを植栽しました。この活動はSL広場にとどまらず、バードゴルフ場や水芭蕉公園などにも輪を広げています。

まちづくり協議会水上支部では、会員の高齢化が進んでいますが、現会員の熱意ある行動により活動を維持しています。

まちづくり協議会水上支部

鹿野沢区 大野良樹



▲まちづくり協議会水上支部鹿野沢区集合写真



▲植栽活動の様子

地域おこし協力隊の活動

NPO法人水上自然遊楽所 所属

山梨 昭さん

皆様、こんにちは。MINAKAMITOWN.EXEのトレーナーをしている山梨昭です。

最近はストレッチ教室、パーソナル指導、バスケットの指導など色々なお仕事に関わらせていただいています。8月20日、8月21日で小学生を対象とした「第1回みなかみカップミニバスケットボール大会」をみなかみ町で開催することができました。男子12チーム、女子12チーム、総計24チームが参加をしていただきました。子どもたちや保護者の皆様、そして指導者にとって、かけがえのない時間になったのではないかと思います。



▲みなかみカップの試合



▲地元開催での優勝



▲優勝後のフォトセッション

私自身、大会を企画するのは今回が初めての経験で至らぬところばかりだったのですが、たくさんの方々のご協力もあり、無事に終える事ができました。今後も定期的にこのような大会を企画できるようにしていきたいです。

今シーズンのチームについてですが、今季のミナカミは「セントラルメインアイランドカンファレンス」に所属。全8ラウンドのうち既に6つのラウンドを優勝する事ができ、リーグ最速でのカンファレンス優勝をする事ができました。

今シーズンは初の地元開催をする事ができました。たくさんの方々を観戦しにきてくれた中、しっかり優勝する事ができて良かったです。今後もチームが良い成績を残せるようにサポートをしていきたいです。

一般社団法人FLAP 所属

中村明子さん

JR上越線後閑駅にあります高校生向けの登録制自習室「後閑駅ナカ学習室 みんなの放課後ターミナル」を運営している中村明子です。

この約半年、学習室では社会福祉協議会さま主催のLINE教室への協力のほか、施設紹介用のチラシを作成したり、見学会を開催したりしました。

見学会では小学生から大人の方まで幅広い年齢の方と接する機会を頂戴し、貴重な意見をいただく場となりました。チラシ配布に協力くださった皆さま、ご来所の皆さま、ありがとうございました。紹介チラシを見かけた際は、ぜひ目を通してください。

個人では地域の方主催の「キハダの植樹活動」



▲皮を剥いだ状態のキハダ

お話会に参加させていただいたり、ダーニング(ヨーロッパ伝統の繕い)体験会の開催に向けて準備していただきます。キハダは漢方の1つですが草木染めの染料でもあります。私にとって綺麗な黄色を分けてくれる木が漢方としてみなかみの収入源になる可能性があるを知り、視点を変えると世界は違う広がりを見せてくれると感動しました。

現在は、学習室・個人ともにイベント準備を9月開催を目指して進めており、他にもイベント企画が進行中です。私がキハダに感じたワクワクと同じような気持ちを参加者の皆さんに感じて貰えるよう、社内外連携を取って作り上げていこうと思います。



▲ダーニング体験会に向けてサンプル制作中

新しいALTを紹介します! Assistant Language Teacher

町では、現在5人のALTを配置しています。

8月から、みなかみ中学校にフラスコ・ジョセフ先生、アルザガ・アンドリュー先生、水上小学校・藤原小学校・月夜野北小学校にワデル・アンドリュー先生が配置になりました。

なお、引き続き、みなかみ中学校はティラー・

サンダース先生、桃野小学校・古馬牧小学校・新治小学校はコートニー・ハルバーソン先生が指導にあたります。

今回は、新しく配置されたフラスコ・ジョセフ先生、アルザガ・アンドリュー先生、ワデル・アンドリュー先生をご紹介します。



フラスコ・ジョセフ
配置校: みなかみ中学校

Hi everyone! My name is Joseph Frasco. I am from the United States. I was born in Kansas and went to Kansas State University. I majored in English and have taught for 2 years. My hobbies are hiking, archery, poetry, and reading. I can't wait to meet you! Let's learn together!

(和訳) みなさん、初めまして! フラスコ・ジョセフです。アメリカのカンザス州から来ました! 大学では英語を専攻し、2年間英語を教えていました。趣味は、ハイキング、アーチェリー、詩を書くことと読書です。皆さんと会うのが待ち遠しいです。一緒にたくさん学びましょう!



アルザガ・アンドリュー
配置校: みなかみ中学校

Hello! My name is Andrew Arzaga. I am from the United States. I was born and reised in California. I attended Willamette University in Oregon where I majored in psychology and Japanese studies. My hobbies are skateboarding, playing guitar, and playing volleyball. I am excited to become a part of the community. I will do my best to teach English and about my culture. I look forward to meeting you!

(和訳) はじめまして! アルザガ・アンドリューです。アメリカのカリフォルニア州から来ました! 大学では心理学と日本語を専攻していました。趣味は、スケートボード、ギターとバレーボールです。みなかみ町の一員になることにとてもワクワクしています。ベストを尽くして教えます! 皆さんと会うのを楽しみにしています!



ワデル・アンドリュー
配置校: 水上小学校

Hello everyone, my name is Andrew Waddell. I'm from Australia, most recently I have been living in Melbourne but I grew up in rural West Australia. I'm interested in foreign cultures and history so I majored in Asian studies at the University of Melbourne. Other hobbies include listening to music and watching sports. I'm very excited to be teaching English and learning more about Minakami, Gunma and Japan and I hope to make a lot of friends here.

(和訳) みなさん、初めまして! 名前はワデル・アンドリューです。オーストラリアから来ました。最近メルボルンに住んでいましたが、子供の頃は西オーストラリア州の田舎に住んでいました。外国の文化と歴史に興味があり、メルボルン大学でアジア学を専攻していました。趣味は音楽を聞くこととスポーツ観戦です。みなかみ町や群馬県、日本について学ぶこと、そして、英語を教えるのがとても楽しみです!

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	10/24(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	10/21(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
マタニティ スクール	妊婦および生まれて くる子の親となる男性	10/14(金) 10/28(金)	13:00～15:50 13:10～15:30	所 保健福祉センター
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6月生	10/19(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2月生	10/19(水)		
12か月児健診	令和3年10月生	10/19(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8月～9月20日生	10/12(水)		
2歳6か月児歯科健診	令和2年2月～3月生	10/18(火)		
3歳児健診	令和元年9月～10月生	11/9(水)	10:15～10:30 10:00～10:15	
乳児相談	3か月児 10か月児	10/13(木)		

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
	Let's music	10/6(木)	10:30～11:30	予	
	〈特別メニュー〉 保健師さんのミニ講座 『視力低下予防について』	10/17(月)	10:30～11:30	予	
	大きくなったかな？	10/25(火) ～31(月)	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
ぽかぽか	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
	羊毛フェルト製作	10/18(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 午前・午後各3組	つきよのこども園 ☎(25)8400
	おはなしの会	10/11(火)	10:15～	予 限定3組 内 20分程度 午前中1回のみ開催	
	産後ダンス	10/12(水)	10:30～	予 限定3組 持 抱っこ紐、汗ふきタオル、飲み物	
	親子製作(七五三製作)	10/19(水)	10:00～	予 限定3組 内 千歳飴袋を作ろう！	
	お散歩	10/31(月)	10:30～	予 限定3組 持 飲み物、帽子 など	

■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

みなかみ町二十歳の集いを 開催します

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が引き下げになりましたが、みなかみ町では引き続き20歳の方を対象に祝賀行事を開催します。20歳という人生の節目を町全体で祝福するとともに、大人の一員であることの自覚をより一層高めることを目的に、「二十歳の集い」を開催します。

新型コロナウイルスの今後の感染状況によっては急遽中止となる場合もあります。

■期日

令和5年1月8日(日) 午後1時～

■会場

みなかみ町カルチャーセンター

■対象者

平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人

■その他

該当者には10月下旬に詳細を記した案内を発送します。

案内が届かない場合は次の連絡先までお問い合わせください。

■問い合わせ先

町教育委員会

生涯学習課 生涯学習係

☎0278(25)5025

ストップ！不正軽油

群馬県では不正軽油の情報窓口として不正軽油110番を設けています。

不正軽油とは、軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま、または混ぜたりして、軽油と称して販売・使用される燃料のことです。悪質な脱税行為であるだけでなく、製造や使用によって土壌や大気を汚染するなど重大な犯罪です。

・タンクやトラックに灯油や重油を給油している人がいる。

・安い燃料を買ったらエンジンの調子が悪くなった。

・安い軽油の売り込みがあった。

など、不正軽油を製造・販売・使用していると思われる情報がありましたらお知らせください。

■問い合わせ先

前橋行政県税事務所

県税課 軽油広域調査係

不正軽油110番

☎027(231)2801



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。

「南魚沼、本気丼」キャンペーン開催中！ ◆南魚沼市◆



本気丼とは「産地にしかできないこと」をテーマに、南魚沼産コシヒカリをお腹いっぱい味わってほしいという願いを込めて始まった「食によるまちおこし事業」です。8年目を迎えた今年は、南魚沼市内50店舗以上からそれぞれのこだわりが詰まった本気の丼が出揃いました。南魚沼が全国に誇るコシヒカリを使用した、ここにしかない食体験を提供します。

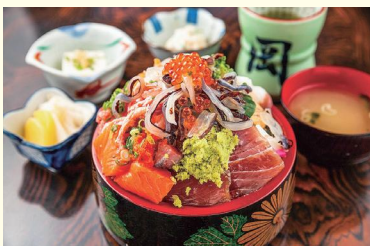


▲本気丼公式ページ
二次元コード

今年は市内スキー場のグレンデ内レストランでの本気丼の提供や、Instagramを使ったハッシュタグキャンペーンも実施します。

■問い合わせ先 南魚沼市観光協会 ☎025(783)3377

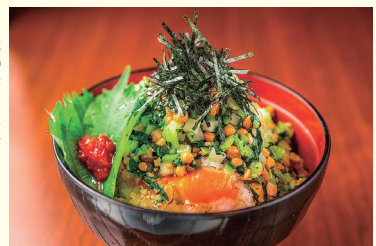
鮭岡



バッファロー



味の店 京



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、

速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が、年金受給権者が亡くなったときは、「年金受給権者死亡届（報告書）」をすみやか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、ご遺族から返納していただくことがありますのでご注意ください。

また、年金は亡くなった月分まで支払われます。まだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振込みされた年金のうち、亡くなった月分までの年金については未支給年金として、その方と生計を同じくしていた一定の範囲の遺族が請求できます。死亡届と一緒に「未支給年金・未支給給付金請求書」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亡くなった方の年金証書
 - ②亡くなった方と請求する方の続柄が確認できる戸籍謄本
 - ③亡くなった方の住民票除票
 - ④請求する方の住民票謄本
 - ⑤請求する方の通帳（コピー）
- ※請求する方のマイナンバーカード

等をお持ちいただき、マイナンバーを記載いただいた場合は、③と④を省略できます。

※②④は、亡くなった日より後に交付されたものが必要です。

※年金受給権者死亡届（報告書）のみを提出される場合は、①と死亡の事実を明らかにすることができる書類（死亡診断書のコピー）のみ提出してください。

なお、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。

年金証書

■問い合わせ先

淡川年金事務所 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

身体を動かして 元気に過ごしましょう！

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

長引くコロナ禍、外出の機会が減り、運動量が低下している方も多いと思います。筋力を維持して元気に過ごすために、おうちでできるトレーニングをご紹介します。

■スクワット

両足を肩幅に開きイスの前に立つ。お尻を突き出し座る直前でゆっくり立ち上がる。大変な人は座ってから立ち上がる。

■足の横上げ

イスの背もたれなどにつかまって立つ。片方の足を横に上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。左右どちらも行ふ。

■つま先とかかとの上げ下げ

イスの背もたれなどにつかまって立ち、つま先をゆっくり上げ下げする。かかとも同様に行ふ。立つのが大変な人は座ってもOK。すり足の改善に効果的。

■タオルギャザー

広げたタオルの上に足を置き、足の指だけを使いタオルを引き寄せる。片足ずつ行う。足の指を鍛えると、バランスをとりやすくなり転倒予防に効果的。



お知らせ

第69回精神保健福祉

普及運動のお知らせ

精神保健福祉普及運動は、精神障害者の福祉の増進と国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年10月に全国的な取り組みとして設定されています。令和4年の「精神保健福祉普及運動」の期間は10月10日（月）から10月16日（日）です。

心の健康は、人が生き生きと自分らしく生きるために大切なものです。

2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じており、一生のうちに心の病気になる人は5人に1人いるとも言われています。

心の病気は、特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があります。健やかな心を支えるためには、心の健康を維持する生活や心の病気への対応について、多くの人が理解することが大切です。

1人1人が心の健康や精神保健福祉について関心を持ち、心の健康づくりに取り組みましょう。

問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉係

☎0278(25) 5011

消費税のインボイス制度に 関する説明会を開催します

事業者の方向けに、令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度や消費税の基本的な仕組みについての説明会（事前登録制）を実施します。

■会場▽沼田税務署 1階会議室

■定員▽各回20名（事前登録制）

■その他▽新型コロナウイルス

感染症の感染状況等により相談会の開催を延期または中止する場合があります。

来場にあたっては、公共交通機関をご利用ください。

国税庁ホームページはこちらの二次元コードからご覧ください。

問い合わせ先

沼田税務署

☎0278(22) 2131

（音声案内で2を押してください。）

日 程	消費税課税事業者の方向け	消費税の仕組みから知りたい人向け
10月25日(火)	①10:00～11:00 ②14:00～15:00	①11:15～12:15 ②15:15～16:15
11月22日(火)	①10:00～11:00 ②14:00～15:00	①11:15～12:15 ②15:15～16:15
12月20日(火)	①10:00～11:00 ②14:00～15:00	①11:15～12:15 ②15:15～16:15

「ぐーちよきパスポート」が 新しくなりました！

群馬県が18歳までの子どもまたは妊婦の方を対象に配付していた「ぐーちよきパスポート」が「デジタルぐーちよきパスポート」として県内に在住・在学の子育て家庭を対象に本格導入されます。

■新パスポート▽新しい紙のパスポートは、9月初めに小・中・高等学校、認定こども園を通じて各児童生徒に配付しました。未就園児・未就学児がいる子育て家庭は、町子育て健康課の健診等で配付しますが、町子育て健康課子育て支援係窓口で申請して受け取ることもできます。

■現行パスポート▽現在お使いのぐーちよきパスポート（有効期限が2024年3月31日のもの）は、令和4年10月末をもって利用できなくなり、それまでに新しい紙のパスポートを取得してください。

■先行導入パスポート▽先行導入で利用されていた妊婦の方についても、先行導入時のパスポートは使えなくなり、新たにパスポートの交付申請を行ってください。受取方法や担当窓口については、群馬結婚・子育て応援ポータルサイト「ぐんまスマイルライフ」をご覧ください。



デジタルパスポート▽「デジタルぐーちよきパスポート」は、スマートフォン等で表示できるウェブアプリ（※）です。新たに配付を開始する紙パスポート裏面に記載の専用二次元コードをスマートフォン等で読み取ることによって登録することができ、1枚の紙パスポートから2名まで登録いただけます。デジタルぐーちよきパスポート導入後も紙パスポートをご利用いただけます。

※ウェブアプリとは、ウェブブラウザを利用して開くアプリであり、ダウンロード等は不要です。ウェブブラウザによりご利用できない場合がありますのでご注意ください。

画面イメージ



- ★この画面を協賛店舗に提示してご利用ください。
- ★「ぐーちよきショップを探す」をタップすると協賛店舗の検索もできます。
- ★スマートフォンのホーム画面にショートカットアイコンを作成しておくとう便利です。

問い合わせ先

子育て健康課 子育て支援係

☎0278(25) 5009

催し物

天空のナイトクルージング 2022秋 いよいよ開催！

- 開催日▽10月 2(日)、8(土)、9(日)、10(月祝)、15(土)、16(日)、22(土)、23(日)、29(土)、30(日)
- 11月 3(木祝)、5(土)、6(日)
- 場所▽谷川岳ロープウェイ
- 時間▽午後6時30分～午後9時(ロープウェイ登り乗車は午後6時30分～午後8時まで) ※雨天決行・強風中止。
- 定員▽オンラインチケットでの定員制・事前予約制となりました。お越しの際は必ず事前にご購入いただいております。
- チケット料金▽大人3000円、小学生1500円(未就学児無料)
- 以下の日程は小学生の乗車料金が無料です。
- ・10月2日(全国の小学生が対象。)
- ・10月10日、30日(群馬県の小学生が対象。)*ご家族でのお越しに限ります。群馬県民デーは、県民である証明できるものを提示ください。
- 問い合わせ先
みなかみ町観光協会
☎0278(62)0401

募集

子どもの里親に なりませんか？

群馬県では、さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる里親を募集しています。(群馬県独自の短期預かり里親登録制度もあります)

中央児童相談所北部支所では、里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人への説明(相談)会を開催します。

- 時間▽各回午後1時～4時
- 対象▽里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人(開催市町村以外にお住まいの人も参加可能)
- 費用▽無料
- 申し込み▽直接会場へ
- 問い合わせ先
群馬県中央児童相談所北部支所
☎0279(20)1010

日程	会場
10月13日(木)	沼田市役所4階防災会議室
11月 2日(水)	中之条町役場第3・4会議室
11月 9日(水)	みなかみ町役場第3・4会議室
11月16日(水)	吉岡町保健センター集団検診室(吉岡町役場隣)

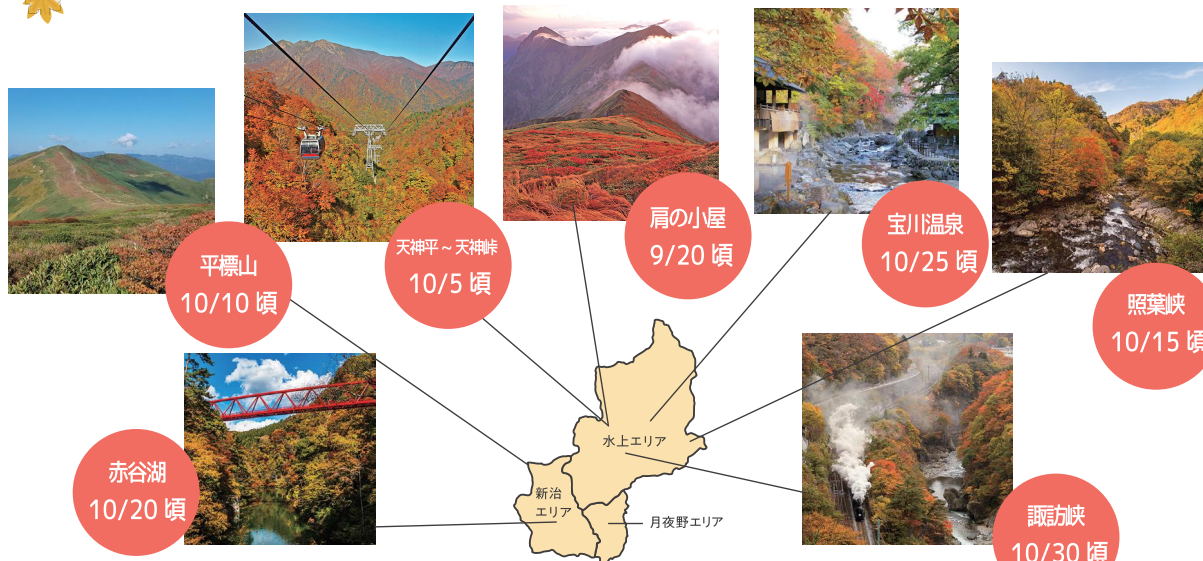


みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

みなかみ紅葉マップ

みなかみ町観光協会では紅葉MAPを作成しています。日々の紅葉情報もSNS等で配信していきますので是非フォローお願いします♪

詳細の紅葉マップはこちら！



日付は見頃の予測です。標高差約1,600mの地形が織りなす美しい紅葉のグラデーションをお楽しみください!!
※各名所の例年の見頃に基づいたもので、実際の色づきと異なる場合があります。

募 集

スポーツ大会 参加者募集

秋季ターゲット・バードゴルフ大会

秋季ターゲット・バードゴルフ大会の参加者を募集します。

■日時▽11月6日(日) 小雨決行
集合11午前8時

■場所▽月夜野総合グラウンド ターゲットバードゴルフ場

■参加費▽無料

■試合方法▽ハンデ戦

■申込方法▽10月28日(金) までにTBG協会会長または副会長までお申し込みください。

■その他

○用具・シャトルボール等は各自で用意ください。

○集計に時間がかかりますので、昼食のご用意をお願いします(飲み物は協会で用意します)。

■問い合わせ・申し込み先

町TBG協会会長 今井

☎0278(62) 2047

同協会副会長 林(月夜野)

☎0278(62) 3012

同協会副会長 松本(水上)

☎0278(72) 5017

同協会副会長 生方(新治)

☎0278(64) 1337

町男女混合 バレーボール大会

町男女混合バレーボール大会の参加者を募集します。

町男女混合バレーボール大会の参加者を募集します。

■開催日▽10月30日(日)

■会場▽月夜野総合体育館

■集合時刻▽午前8時30分

■参加資格▽町内在住または在勤・在学者(6~9名のチームで参加ください)

■申込方法▽下のフォームから10月24日(月) までにお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先

町スポーツ協会事務局

☎0278(25) 5025



申し込みフォーム▲

ハロウィンジャンボ

ラッキー・ハロウィン!

5億円

5千万円

このまじの収益金は
町民の暮らしづくりや
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21日(水) 同時発売

全1枚 300円
販売枚数 50212(6)・100212(2)
販売店 10/25日(日)

スマホやPCからの
ネット購入は
こちらから!

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

宝くじ公式サイト
https://www.tokai-jisho.jp

図書室だより Book Information

10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

クリ粥/山本一力/中
嘘つきジェンガ/辻村深月/中
汝、星のごとく/風良ゆう/水
夜の道標/芦沢 央/水
流れる星をつかまえに/吉川トリコ/新
乱鴉の空/あさのあつこ/新
三千円の使いかた/原田ひ香/力

◆新着児童書

わんぱくだんのバスごっこ/ゆきのゆみこ/中
とんかつのぼうけん/塚本やすし/中
ぶどうおいしくなれ/矢野アケミ/水
クモのシルバーくん/すみもとななみ/水
パンしろくま/柴田ケイコ/新
おじゃましまーす/りとうようい/新
スタコラサッサ/花山かずみ/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

相談

群馬県労働委員会が

雇用のトラブル解決を

サポートします

近年、職場でのパワハラや解雇など、個々の労働者と事業者間のトラブルが増加しています。県労働委員会は、そうした労働紛争問題を公平・中立の立場で取り扱う独立した専門的行政機関です。

「個別労働紛争あっせん制度」では、労使問題に関し経験豊かなあっせん員が、労使双方の言い分を伺いながら、労使の歩み寄りを促して、紛争が話し合いにより円満に解決されるようサポートします。

費用は無料で、秘密は厳守します。労使間のトラブルでお困りの方は、県労働委員会にご相談ください。電話での相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■対象者▽県内事業所に勤務する労働者・県内事業所の事業主

■対象事案▽解雇・雇止め・配置転換・懲戒処分・パワハラなどの労働に関する紛争

■費用▽無料

■問い合わせ・相談先

群馬県労働委員会事務局

☎027-(226)2783

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 10月18日(火)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 11月15日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所

法律相談所

- 月夜野会場 10月14日(金)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 11月11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

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	10月	11月
月夜野	小和知公民館前	15:20	27日(木)	24日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	18日(火)	15日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	27日(木)	24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	18日(火)	15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。

10月

- 月曜 RSウイルス
- 火曜 女性の基礎体温について
- 水曜 乳頭分泌を伴う疾患について
- 木曜 歯磨きをして歯医者に行こう
- 金曜 脂質異常の治療
- 土日 TCH(歯の接触癖)について

10月の「直接相談タイム」

- 10月5日(水) 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	10月	11月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	7日(金)	4日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	6日(木) 20日(木)	10日(木) 24日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	18日(火)	15日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	11日(火) 25日(火)	8日(火) 22日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	12日(水) 26日(水)	9日(水) 30日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	14日(金)	11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



【群馬県B&Gカヌー教室が 開催されました】



▲メガSUPに乗り集合写真

8月23日(火)群馬県B&G連絡協議会によるカヌー教室が海洋センタープールにて開催されました。この教室は海洋センターがある自治体(板倉町・明和町・玉村町・みなかみ町)の子ども達を対象に水辺の安全教室をはじめ、カヌーやSUPの体験会をとおり、県内センターの連携と親睦を図りました。

10月

10日(祝) ■スポーツの日

11月

3日(祝) ■文化の日

23日(祝) ■勤労感謝の日



※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。

【「2022B&Gスイマーズフェスティバル」開催】



▲左から【河合・本多・鈴木・鈴木(奏)】

8月20日(土)東京辰巳国際水泳場にて「2022B&Gスイマーズフェスティバル」が開催されました。本町からは河合織叶さん(中1・東峰)、本多正宗さん(中1・東峰)、鈴木悠馬さん(中1・町組)、鈴木奏真さん(高1・高日向)の4名が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。全国17道府県278名が参加し、盛大に開催された今大会は、競技のほか、オリンピック・パラリンピアン模範泳法の披露やSUPリレーが行われ、夏休みの良い思い出となりました。

納期限：10月31日(月)

- 町県民税(第3期)
- 国民健康保険税(第4期)
- 介護保険料(第4期)
- 後期高齢者保険料(第4期)
- 国民年金(9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!

8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(9/15現在)に基づくものです。

人口と世帯

9月1日
現在

総人口	17,760人	(+ 6)
男	8,732人	(+ 5)
女	9,028人	(+ 1)
世帯数	7,973世帯	(+ 16)

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レシピ

きのこたっぷり
秋の味覚

「きのこツナの炊き込みご飯」



材料(5人分) 1人分の塩分0.7g
1人分のエネルギー131kcal

エリンギ	80g
まいたけ	80g
しめじ	80g
ツナ缶	1缶
米	2合
昆布	5センチ角
しょうゆ	大さじ1・1/2(24g)
A 酒	小さじ2(10g)
塩	小さじ1/6(1g)
しょうが	1片
万能ねぎ	2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エリンギは3〜4cm長さの短冊切りにする。
- ②まいたけとしめじは小房に分ける。
- ③ツナ缶は汁気をきる。
- ④炊飯器に研いだ米とAの調味料等を入れる。2合の線より少し少なめに水を入れる。
- ⑤昆布、ツナ缶、きのこ類を入れ、具を軽く混ぜる。炊飯する。
- ⑥万能ねぎは小口切りにする。
- ⑦しょうがは千切りにし、10分程度水にさらして水気を切る。
- ⑧炊き上がった後、混ぜ合わせ、茶碗に盛り、しょうがと万能ねぎを飾る。

●ワンポイントアドバイス

・炊き込みご飯は塩分が多くなりがちですが、きのこやツナなど、旨み食材を使用することで、塩分控えめにすることができます。