

水と森林と人を育む利根川源流のまちみなかみ

2025

令和7年

No.236

6



広報 みなかみ

PUBLIC INFORMATION MINAKAMI



そびえ立つ首都圏の水瓶

【今月の表紙】 みなかみ3ダム春の点検大放流2025（矢木沢ダム）

普段は立ち入ることができないダムカードとほぼ同じアングルの撮影スポット

「ピンズル橋」からの眺め。

もくじ

- みなかみ町20周年式典 SONGS for MINAKAMI HEART 歌うまコンテスト …… P2～3
- 農業委員・農地利用最適化推進委員のご紹介…………… P4
- 藤原ダム完成記念 第66回藤原湖マラソン …………… P5



みなかみ町
ホームページ



みなかみ町 20周年記念式典



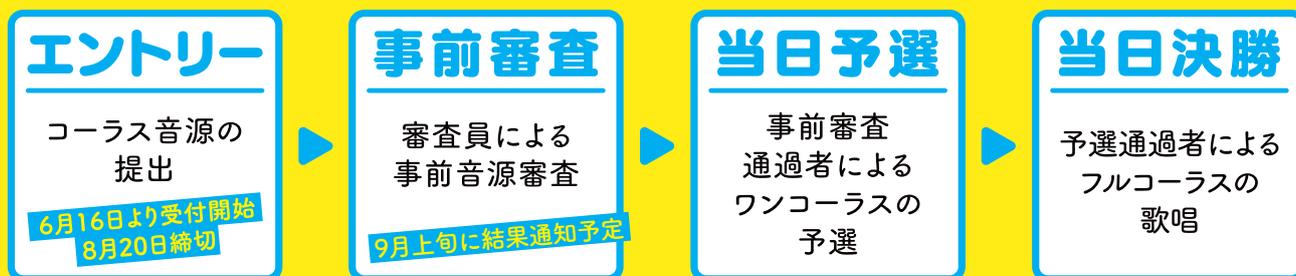
SONGS

for MINAKAMI HEART 歌うまコンテスト

みなかみ町20周年を記念して贈る町民参加型の歌うまコンテスト「ソングスforミナカミハート」。審査員には、音楽シーンを牽引するトップアーティストが参戦！またスペシャルゲストライブには日本が世界に誇る歌姫が登場！みなかみ町在住・在勤・在学、または出身の方なら、どなたでも参加OK！参加は無料！豪華な賞品を目指して、あなたも——Feel the Song

2025.10.4(土)開催決定

エントリー開始 6月16日予定



みなかみ町在住、在勤、在学、または出身者ならどなたでも参加OK!
優勝者には豪華賞品を進呈!

応募詳細

●応募資格

みなかみ町在住、在勤、在学、または出身者
※グループ(最大5名)でのエントリーも可

●年齢制限 なし

●楽器演奏 不可 (ヴォーカルのみ)

●応募期間

6月16日(月) ~ 8月20日(水)

- ・応募専用フォームでのエントリー
8月20日(水)23:59まで
 - ・郵便でのエントリー
8月20日(水)消印有効
 - ・役場総務課窓口でのエントリー
8月20日(水)17:00まで
- ※事前審査結果は、追って事務局よりご連絡いたします。

●応募方法

- 以下の①または②の方法で申し込みください。
- ①応募専用フォームから音声データと必要事項を入力し送信。
 - ②郵便または役場総務課窓口で音声データと応募用紙を提出。
- ※提出する音声データはmp3、FLAC等としてください。
※当日歌う曲は、予選・決勝用に2曲選曲してください。

●参加費 無料

●審査基準

「人を感動させる歌力」

当日の予選はワンコーラスにて行います。
その後、予選通過者による決勝をフルコーラスで行います。

≪主催≫みなかみ町20周年記念事業実行委員会

問 みなかみ町20周年記念事業実行委員会事務局 (みなかみ町役場総務課内)

☎ 0278-25-5000 (直通) ✉ anniversary-20@town.minakami.gunma.jp

みなかみ町20周年記念 ロゴマークが決定しました!



▲丸版



▲横版



▲縦版

「0」の文字を谷川岳、大水上山、利根川で表現しており、親しみのあるポップなフォントを採用しております。

このロゴマークは今年度実施する20周年記念式典やノベルティ等で活用していくほか、申請要件を満たせばどなたでもご使用いただけます。一緒に20周年を盛り上げるため、ぜひご活用ください!

●ロゴマークの使用申請

ロゴマークの使用にあたっては、事前に申請が必要となります。「みなかみ町20周年記念事業ロゴマーク使用取扱要綱」をご確認のうえ、専用フォームより申請してください。



◀専用フォーム



◀要綱

農業委員・農地利用最適化推進委員のご紹介

問 みなかみ町農業委員会事務局 ☎ 0278(62)3644

農業委員 (19名)

農業委員は地域の農業団体等から推薦され、議会の同意を得て、町長から任命されます。主に農地の貸借・売買の許可や農地転用の意見審議などを行います。

役職 氏名 担当地区	会長 榑瀨 武重 後閑・下牧	近藤 民治 師・真庭・政所	内海 伸一 下津	原澤 辰明 上津
原澤 忠告 月夜野・大峰	鈴木 初夫 小川・石倉	鈴木 保雄 上牧・奈女沢・大沼	職務代理 中島 博恵 水上北部・中部	須藤 栄寿 水上中部・南部
小室 功 永井・猿ヶ京・相俣・大峰	村山 正美 湯宿温泉・須川	本多 道長 東峰・塩原	小池 康雄 恋越・入須川	原澤 幸好 布施・師田
小林 亨 新巻	田村 隆司 下新田・羽場	榑瀨 春子 後閑・下牧	職務代理 江口 眞利 新巻	森下 かおり 中立委員

農地利用最適化推進委員 (25名)

推進委員は、担い手への農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の支援活動など、主に農地利用の最適化のための実践活動を行います。

眞庭 勝弘 後閑	委員長 深津 賢治 下牧	副委員長 増田 範人 師	齋藤 渡 真庭・政所	竹内 進一 下津
高橋 直也 下津	林 幸一 上津	林 喜久雄 上津	片野 羊二 月夜野	田村 清一 小川
石坂 義明 石倉	阿部 直樹 上牧・奈女沢・大沼	中島 修一 水上北部	副委員長 須藤 邦男 水上中部	石井 薫 水上南部
林 秀樹 永井・猿ヶ京・相俣・大峰	片野 清 永井・猿ヶ京・相俣・大峰	林 寛二 湯宿温泉・須川	深代 寛 湯宿温泉・須川	木内 利夫 東峰・塩原
本多 資利 恋越・入須川	原澤 幸雄 布施・師田	原澤 兼男 布施・師田	下城 治 新巻	関 眞樹 下新田・羽場

藤原ダム完成記念 第66回藤原湖マラソン



問 観光商工課 観光振興係 ☎ 0278(25)5017

●開催日

8月17日(日) ※雨天決行

●会場

藤原湖運動広場(スタート・ゴール)

●受付

【前日】時間：午後1時～午後4時

場所：道の駅みなかみ水紀行館

※特別協賛のデサントジャパン株式会社が展開する『コウノエ』ブランドによるコウノエベルト体験会&無料身体バランス測定会を同時開催します。

【当日】時間：午前7時～午前8時30分

場所：藤原湖運動広場

●種目/参加料/スタート時刻

距離	番号	種目	参加料	スタート
15km	01	男子15歳～29歳 (中学生を除く)	4,000円	9:00
	02	男子30歳～39歳		
	03	男子40歳～49歳		
	04	男子50歳～59歳		
	05	男子60歳以上		
	06	女子15歳～39歳 (中学生を除く)		
	07	女子40歳～49歳		
	08	女子50歳以上		
5km	09	中学生男子	1,000円	9:20
	10	中学生女子	4,000円	
	11	男子15歳以上 (中学生を除く)		
	12	女子15歳以上 (中学生を除く)		
3km	13	小学生男子 (4年生以上)		1,000円
	14	小学生女子 (4年生以上)		

※ただし、市内の小中学生は参加料無料

●参加資格

- ・健康に自信がある方で、注意事項、申込規約に同意いただける方(町ホームページ参照)。
- ・15kmの部は2時間以内、5kmの部は1時間40分以内、3kmの部は1時間以内で完走可能な方。
- ・なお、お申し込みされた時点で、注意事項、申込規約に同意されたものとします。

●申込方法

下記のいずれかの方法からお申し込みください。

①郵便振替

所定の申込用紙(コピー不可)に必要な事項を記入のうえ、参加料を添えて最寄りのゆうちょ銀行または郵便局窓口より送金してください(払込手数料：窓口203円、ATM152円)。

②インターネット(RUNET)

専用サイトにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。



▲RUNNET

※市内の小中学生で参加をご希望の方は、専用フォーム(右記二次元コード)からお申し込みください。



▲専用フォーム

●申込締切

6月27日(金) 消印有効

●その他

- ・郵便振替による申し込みをご希望の方は、大会要項を郵送しますので、事務局までお問い合わせください。
- ・会場での飲食や物販等の出店をご希望の方は、事務局までお問い合わせください。

●特別協賛

デサントジャパン株式会社

●協賛

- ・ヤマキ株式会社
- ・株式会社BMZ
- ・コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社

●大会事務局

みなかみ町月夜野1744-1

みなかみ町役場 観光商工課内

藤原湖マラソン実行委員会事務局



国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の皆さんへ
医療機関で個別健診が受けられます

問 町民福祉課 国保・年金係 ☎ 0278(25)5010

町では町内の公民館等(7ページの日程)を巡回しながら実施している集団健診のほかに、医療機関で受診できる個別健診を行っています。ただし、胸部レントゲン検査・前立腺がん検診・骨密度検診は集団健診会場でしか受けられないため、これらと一緒に受けたい方は集団健診をご利用ください。

国民健康保険加入者 (40歳以上75歳未満)

●個別健診実施期間

6月2日(月)～12月末日

●健診に必要なもの

- ①保険資格が確認できるもの
(マイナンバーカードまたは資格確認書)
- ②受診券(裏面の質問票を記入してください)

●健診料

無料(自己負担分を町が補助)

●その他

- ・40歳から74歳までの方は、年に一度特定健診の受診が義務付けられています。
- ・「特定保健指導」は特定健診とセットのため、対象になった方は必ず受けてください。

後期高齢者医療保険加入者

●個別健診実施期間

6月2日(月)～12月末日

●健診に必要なもの

- ①保険資格が確認できるもの
(マイナンバーカードまたは資格確認書)
- ②受診券(裏面の質問票を記入してください)

●健診料

無料(自己負担分を町が補助)

共通事項

- ・医療機関通院中の方も健診は必要です。
- ・個別健診を受診する際は、あらかじめ希望する医療機関へ電話予約をしてください。
- ・健診(集団および個別)と人間ドック助成金は、年度内(4月～3月)にどちらか一方を一度しか受けることができません。
- ・勤務先で健診を受けた方は、町民福祉課または各支所へ健診結果と質問票を提出してください。

●町内の個別健診実施医療機関 市外局番：0278

医療機関名	住所	電話番号
たかだクリニック	下牧188-2	25-3000
竹内医院	下津2095	62-1677
月夜野病院	真庭316	62-2011
山本医院	湯宿温泉573	64-0440

●その他の個別健診実施医療機関 市外局番：0278

所在地	医療機関名	電話番号
沼田市	青木クリニック	24-1122
	石田医院	22-2477
	内田病院	23-1231
	江森内科医院	20-1001
	かないクリニック	22-1166
	久保産婦人科医院	23-1360
	こうだ医院	22-5333
	国立病院機構沼田病院	23-2181
	さこだクリニック	25-9111
	塩崎医院	22-2451
	白根クリニック	24-1701
	皇海診療所	50-8133
	つのだ医院	25-3111
	角田外科医院	22-4936
利根中央診療所	24-1202	
利根中央病院(予約用)	25-3489	
沼田クリニック	22-1188	
沼田脳神経外科循環器科病院	0120-40-2288	
パース整形外科クリニック	23-0678	
光整形外科	24-0123	
藤塚クリニック	23-7300	
矢内整形外科医院	23-8711	
昭和村	森下診療所	24-6000
片品村	片品診療所	58-3910
	星野医院	58-2018
川場村	川場診療所	52-2014
	群馬パース病院	52-2141

胃がん・大腸がん検診を受けましょう

問 子育て健康課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527

町では胃がん・大腸がん検診を実施いたします。対象になる方は忘れずに受診しましょう。

	胃がん検診(バリウム検査)	大腸がん検診(集団検診)	胃がん検診(内視鏡検査)
対象者	40歳以上の方 (令和8年3月31日時点)		50歳および51歳以上の奇数年齢の方 52歳以上の偶数年齢で前年度未受診の方 (令和8年3月31日時点)
検診日時	令和7年度胃がん・大腸がん集団検診日程表をご覧ください。会場により受付時間が異なりますので確認してください。		令和7年6月1日～令和8年2月28日 指定された医療機関に限ります。 事前に申請が必要です。
検診料	1,000円 75歳以上および後期高齢者 医療保険に加入している方は無料	無料	2,000円 

※大腸がん郵送(秋冬)検診のご案内は、10月末に送付します。※各種健康診断申込書で申し込みをされた方には受診票または申請書を発送しました。申し込みをされていない方も、対象年齢であれば受診できますので、子育て健康課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527までご連絡ください。

●令和7年度 胃がん・大腸がん集団検診等日程表

特定健診と同時に受けられます。都合のつく会場で受診してください。

※受付開始時は混雑します。時間に余裕をもっておでかけください。

地区	日程	受付時間	会場	胃がん検診		大腸がん 検診	特定健診 (集団)
				○	検診車台数		
月夜野地区	6月2日 月	7:30～9:00	月夜野農村環境改善センター	○	1台	○	○
	6月3日 火	7:30～10:00	カルチャーセンター	○	2台	○	○
	6月9日 月	7:30～10:00	みなかみ町保健福祉センター	○	2台	○	○
	7月28日 月	8:30～9:30	下牧公民館			○	○
	7月29日 火	8:30～10:00	南部体育館(真政)			○	○
	8月1日 金	7:30～10:00	下区集落センター	○	1台	○	○
	8月6日 水	7:30～9:30	後閑集落センター	○	1台	○	○
水上地区	6月10日 火	7:30～10:00	観光会館	○	1台	○	○
	6月20日 金	7:30～9:00	観光会館	○	1台	○	○
	7月18日 金	8:30～9:30	中部体育館(綱子)			○	○
	7月23日 水	8:30～9:30	北部生活改善センター			○	○
	7月31日 木	8:30～9:30	南部健康増進センター(川上)			○	○
新治地区	6月5日 木	7:30～9:30	にいほるこども園体育館	○	1台	○	○
	6月27日 金	7:30～10:00	新治農村環境改善センター	○	2台	○	○
	7月22日 火	7:30～9:30	新治B&G海洋センター	○	2台	○	○
	7月24日 木	8:30～9:30	下新田農事研修所			○	○
全域	6月29日 日	7:30～9:30	みなかみ町保健福祉センター	○	2台	○	○
	7月25日 金	7:30～9:30	みなかみ町保健福祉センター	○	1台	○	○
	9月7日 日	7:30～9:30	みなかみ町保健福祉センター	○	2台	○	○

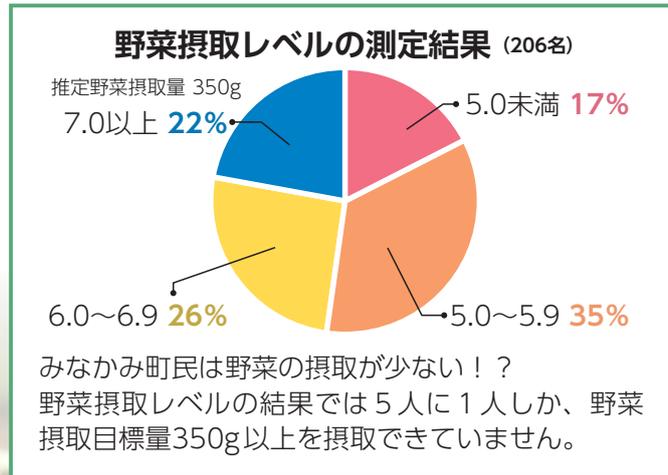
6月は食育月間です

子育て健康課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527

町では食を通して心身の健康と豊かな心を育むことができるよう、第3次みなかみ町食育推進計画を策定し、様々な食育事業を推進しています。令和7年度の食育重点目標は令和6年度に引き続き「もっと野菜を食べよう！『プラス1皿』」です。生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するためには、1日350g以上（1日小鉢5～6皿分）の野菜を摂取することが目標とされています。

昨年度、「ベジチェック®」で町民206名の野菜摂取レベルを測定しました。「ベジチェック®」で野菜摂取レベルが7以上であると、おおよそ350gの野菜摂取量に相当すると言われています。野菜摂取レベルが7以上で、1日の野菜摂取目標量350gを摂取できている人は22%でした。残りの78%の方は野菜摂取目標量を摂取できていないと思われる結果でした。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することはできません。いつもの食事に「プラス1皿」して野菜不足を解消しましょう。



令和7年度食育推進セミナー参加者募集

大好評のセミナーを
さらにバージョンアップ

「健康長寿のための賢い食べ方～カギは野菜と塩にあり～」

食育推進セミナーを開催します。セミナーでは講演だけでなく「ベジチェック®」の測定とナトリウム計で尿ナトリウム比の測定をすることができます。たくさんの参加をお待ちしております。

● **セミナー内容**

- ・講演時間：約1時間予定
- ・講師：カゴメ（株）管理栄養士
- ・ベジチェック®測定
- ・尿ナトリウム比測定

● **定員** 30名

● **参加費** 無料

● **申込方法** 電話または二次元コードから申し込みください。

● **日時** 令和7年6月19日(木)

午前10時30分～午前11時45分
(受付:午前10時～)

● **申し込み期間** 令和7年6月1日～6月16日
※定員になり次第申し込み終了

● **場所** 町保健福祉センター
2階会議室

● **問い合わせ先** ☎ 0278-62-2527



令和7年度の後期高齢者医療制度の保険料制度が改正されました

問 町民福祉課 国保・年金係 ☎ 0278(25)5010

●均等割額の軽減について

後期高齢者医療制度の保険料について、令和7年度の均等割額の軽減制度は下記のとおりです。
 令和6年度の消費者物価の伸びの見通し等を考慮し、5割および2割軽減の対象世帯に係る所得判定基準が改正されました。

●均等割額の軽減基準

軽減割合	令和7年度	令和6年度
7割軽減	変更なし	「43万円 +10万円×(年金・給与所得者の数 ^{*1} -1)」以下
5割軽減	「43万円+30万5千円×(世帯の被保険者数) +10万円×(年金・給与所得者の数 ^{*1} -1)」以下	「43万円+29万5千円×(世帯の被保険者数) +10万円×(年金・給与所得者の数 ^{*1} -1)」以下
2割軽減	「43万円+56万円×(世帯の被保険者数) +10万円×(年金・給与所得者の数 ^{*1} -1)」以下	「43万円+54万5千円×(世帯の被保険者数) +10万円×(年金・給与所得者の数 ^{*1} -1)」以下

※1 「10万円×(年金・給与所得者の数-1)」の部分は年金・給与所得者の数が2人以上の場合のみ計算します。年金・給与所得者の数は同一世帯の被保険者と世帯主のうち、以下のいずれかの条件を満たす人の数です。

- ・給与収入が55万円を超える人(給与収入のうち事業専従者給与分を除く)
- ・前年の12月31日現在65歳未満かつ公的年金等収入額が60万円を超える人
- ・前年の12月31日現在65歳以上かつ公的年金等収入額が125万円を超える人

おいしい給食を食べてみませんか！

問 月夜野学校給食センター ☎ 0278(62)2219 / 問 新治学校給食センター ☎ 0278(64)0250

毎年6月は食育月間です。保護者および町民の皆さんに「安全でおいしい学校給食」を理解し、食への関心を高めていただくために、給食試食会を開催します。

●申込方法

参加を希望する給食センターへ、申込内容(氏名、住所、電話番号)を電話でお申し込みください。
 ※代表で申し込まれる場合、2名までとなります。

●日時

6月20日(金) 正午から1時間程度

●申込期間

6月6日(金)～6月16日(月)
 午前9時～午後5時まで(土日を除く)
 ※定員になり次第受付終了とさせていただきます。

●会場

月夜野学校給食センター(月夜野80番地)
 新治学校給食センター(東峰413番地)

●定員

先着20人(各センターそれぞれ)

●参加費

試食代260円/1人(当日受付にて現金のみ)



※写真はイメージです

ひきこもりのこと、相談してみませんか？

問 町民福祉課 福祉相談係 ☎ 0287 (25) 8240

ひきこもりは、学校や職場での人間関係、不登校、病気などがきっかけとなり、どなたにも起こりえるものです。国の調査では、15～64歳の約50人に1人がひきこもり状態になっているという報告もあり、ひきこもりは決して珍しいことではありません。

●ひきこもりとは

仕事や職場などの社会参加を避け、おおむね6か月以上家庭にとどまり続けている状態のことをいいます。家族とは交流ができたり、買い物やドライブなど他者と交流しないかたちでなら外出できたりする人もおり、人により状態はさまざまです。

●ひきこもりの要因

ひきこもりは「甘え」「怠け」、家族の「育て方」によってなるものではありません。これまでの生活や環境、こころやからだの病気などいくつもの要因が絡み合っている可能性があります。まずは相談をし、その要因をひも解くことが非常に重要となります。

●相談窓口について

ひきこもりについて相談できる窓口が町内外に複数あります。相談を始めることが、ひきこもりからの回復の第一歩になります。

▶みなかみ町福祉まるとサポートセンター

電話、訪問、メールなどで継続的に相談することができます。ひとりひとりのペースに合わせてお話を伺います。地域の居場所もご紹介しています。



場所：みなかみ町役場 1階4番窓口

☎0278-25-8240 (月～金曜日 8:30～17:15)

▶あなたの居場所 (NPO法人ミニヨン・スター)

場所：「みんなあつまれ めまたのひろば」

〒378-0048 沼田市中町1126

☎0278-25-8575

※居場所開催日は、毎月第2木曜日
午後2時～午後3時30分

▶群馬県ひきこもり支援センター

場所：群馬県こころの健康センター

〒379-2166 前橋市野中町368

☎027-287-1121 (月～金曜日 8:30～17:00)

後閑駅ナカ学習室 みんなの放課後ターミナル



後閑駅ナカ学習室では、地域の高校生を対象に学習環境を提供しています。高校生のみなさんの進路・将来の選択に役立つイベントも定期開催！1席ずつパーティションで区切られた机、参考書や問題集などの図書、Wi-Fi、コピー機、勉強用タイマー、貴重品ロッカー、冷暖房など学習に集中できる環境を整えています。電車やお迎えの待ち時間など短時間の利用も可能です。ぜひご利用ください。※詳しくは二次元コードを読み取り公式HPをご覧ください。

対 象	みなかみ町内在住・通学している高校生
利用時間	平日▷16:00～20:30 土曜日▷13:00～19:00 テスト期間▷13:00～20:30
休館日	日曜日・祝日
利用料	無料
利用方法	利用には登録が必要です。 本人確認のため身分証明書（学生証）をご持参ください。



▲学習室内図書：参考書・問題集・一般書籍



▲個別の学習スペース



やぎなら ふじでスブラッシュ!

みなかみ3ダム 春の点検大放流2025

5/17,18

矢木沢ダム・奈良俣ダム・藤原ダムの3つのダムでは、洪水期を迎える前に、放流設備が正常に作動するか確認するため、「点検放流」が行われました。

2日間で多くの来場者が訪れ、普段は入ることができない堤体内見学や、飲食店等が出店する「みなかみマルシェ」、月夜野矢瀬太鼓と三国太鼓の演奏など、多くのイベントが行われました。

矢木沢ダム

点検放流



総貯水容量約2億トンを誇る矢木沢ダムからの大放流。ピーク時には大量の水しぶきが上がり大迫力の放流が行われました。

カヌー・ラフト体験



地元ガイドによる水上アクティビティ体験。雄大な奥利根湖の自然と湖上からダムを眺める貴重な体験が提供されました。

みなかみマルシェ



多くのブースやキッチンカーが出店したみなかみマルシェ。みなかみのグルメやオリジナルグッズが販売されました。

奈良俣ダム

点検放流



ダムの女王と呼ばれる奈良俣ダム。ロックフィル式ダムの美しい堤体と優雅な放流で来場者を魅了しました。

気象予報士 今村涼子さんトークショー



テレビ番組で活躍中の気象予報士今村涼子さんとミス日本「水の天使」高坂実優さんによるトークショーが行われました。

ぐんまちゃんがやってきた!



群馬県の宣伝部長ぐんまちゃんが点検放流とダムの魅力をPR。来場者とたくさん写真を撮ってくれました。

藤原ダム

点検放流



来場者は3門あるクレストゲート(ダム堤頂部の水門)からの豪快な放流を近距離で楽しみました。

堤体内見学



藤原ダムの内部を見学できる大人気イベント。通年10℃の涼しさを感じながら「堤体内監査廊」の探検が行われました。

ホロージェットバルブ放流



毎秒100トンの水を放流できる国内最大級、直径2.4mの大型バルブ。来場者は圧倒的水圧と轟音を間近で体感しました。



森林のもつ多面的機能の回復にむけて多様な間伐材の活用を推進

みなかみ町とスターバックスコーヒージャパンが連携協定を締結 4/21

関東圏の水源である利根川の源流部に位置するみなかみ町と、その流域で多くの店舗を営業しているスターバックスコーヒージャパン株式会社が、森林のもつ多面的機能の回復に向けて「利根川源流から始める豊かな森林と人を育む連携協定」を締結しました。

本協定を通じて、町は地域住民が主体的に取り組む自伐型林業などの手法による森林の整備をさらに促進し、同社は自然環境を保全するために伐り出された木材を建材として活用した店舗づくりを目指します。

活用においては、店舗で使用される木材がどの森林から、どの地域の方々によって切り出されたものかを追跡する「顔の見える木材活用」が行われる予定です。



▲自伐型林業



▲行定本部長（左）、阿部町長（右）

また、間伐材をできるだけ広く活用することで、一般的には使われないようなサイズの木材、端材なども積極的に活用できるよう様々な使い方を検討し、新たな価値の創造に挑戦します。



町・企業・団体が連携しながらSDGsに取り組む

みなかみ町SDGs推進協議会の活動報告 5/7

町では、持続可能な社会を目指し、SDGs（持続可能な開発目標）の普及と推進に取り組んでいます。その中心となる「みなかみ町SDGs推進協議会」では、地域の企業や団体と連携しながら活動しています。

令和6年度には、SDGsに取り組む11の企業や団体を新たに「みなかみ町SDGsパートナー」に認定しました。これにより、令和5年度の4団体と合わせて、合計15団体が地域のSDGs実現を目指して活動しています。認定された団体には木製の認定証をお渡ししました。

また、パートナー企業や協議会員を対象に、環境について学ぶ研修会を開催しました。今後も、パートナー同士が交流し、情報交換できる場をつくりながら、地域全体でSDGsを進めてまいります。



▲木製の認定証



▲環境について学ぶ研修会

～SDGsパートナー制度～

「みなかみ町SDGsパートナー制度」が町と連携し、地域全体でSDGsの目標達成を目指す制度です。

【令和5年度】

まどか助産院 おのふあみりい
株式会社 寿々成
M.y'us みゅーず みなかみを綺麗にし隊
株式会社 水上ホテル聚楽

【令和6年度】

着物・日本文化体験の家
有限会社莞山
温泉ペンション花さき山
SunnyFuture 合同会社
合同会社オクトワン
デンボー工業株式会社
有限会社アシマ
SOLUTIONS 合同会社
シュープリム株式会社
株式会社BMZ
一作農園



多年にわたり各分野で地域貢献

令和7年度群馬県総合表彰 **みなかみ町から3名が受賞** 5/16

前橋市群馬会館において、群馬県総合表彰の表彰式が行われました。みなかみ町からは鈴木克幸さん（上牧）、小林清之さん（月夜野）、坂西幸子さん（上牧）の3名が受賞し、山本一太知事から表彰状が贈られました。

群馬県総合表彰は、それぞれの分野において公共福祉のために献身的にご尽力された方々や団体に贈られるものです。鈴木さんは「消防防災」、小林さんは「スポーツ」、坂西さんは「福祉」の分野での受賞となりました。



▲鈴木克幸さん
みなかみ町消防団副団長



▲小林清之さん
群馬県スポーツ推進委員協議会副会長



▲坂西幸子さん
みなかみ町社会福祉協議会訪問介護員



都心で自然と共生する持続可能な地域づくりをPR

「山と木と東京」丸ビルでブース出展 5/16-18

東京都丸の内ビルディングで開催された「山と木と東京 丸ビル木イチ」にみなかみネイチャーポジティブプロジェクト推進協議会が出展しました。

会場では、プロジェクトの内容や絶滅危惧種イヌワシにちなんだ商品や取り組みを紹介し、県外から訪れた多くの来場者に、みなかみの豊かな自然環境とその保全活動への関心を高めていただく機会となりました。



▲ブースに立ち寄る来場者



20歳未満の飲酒防止を呼びかけ

利根沼田小売酒販組合が啓発活動 4/23

利根沼田小売酒販組合では、4月を「20歳未満飲酒防止強調月間」とし、利根沼田地区の高等学校で啓発活動を行いました。

同組合の堀井顧問、大野理事と桑山税務署長が、利根商業高等学校を訪れ、飲酒防止を呼び掛けるチラシとポケットティッシュを生徒会長に手渡し、校内での配布を依頼することで、20歳未満の飲酒防止を呼びかけました。



▲左から利根沼田小売酒販組合堀井顧問、大野理事、利根商業高等学校生徒会長、利根商業高等学校校長



地域おこし協力隊の活動

一般社団法人FLAP 千野泰平 さん

後閑駅ナカ学習室の
利用方法は9ページ
をご覧ください！

こんにちは！千野泰平と申します。今年4月から一般社団法人FLAP所属の地域おこし協力隊として、後閑駅ナカ学習室の運営を担当しております。東京都出身で、これまで約19年間、通信インフラと情報処理の会社に勤務し、技術職から営業・管理職まで幅広く経験してきました。

みなかみ町には、登山好きの父に連れられて幼い頃から何度も訪れており、自然や人の温かさに親しみを感じていました。今年の春、家族5人で移住し、お家を貸してくれた家主さんや地域の方々に温かく迎えていただき、心から「来てよかった」と感じています。



▲席数は22席。毎日、高校生が頑張って勉強しています。



▲学習室入口は後閑駅改札向かって左側にあります。

学習室の運営という新しい挑戦には戸惑いもありますが、平日・休日を問わず真剣に勉強に励む学生の姿に日々刺激を受け、自分自身も成長したいという気持ちが強まっています。

任期終了後の具体的な目標はまだ模索中ですが、新しいことに飛び込む意欲だけは人一倍あります。さまざまな経験を積んで次のステップにつなげたいと考えています。街中で見かけたら、ぜひ気軽に声をかけてください！

まちづくり協議会だより 第72号

問 まちづくり協議会事務局（企画課）
0278（25）5030

水上支部の活動

今年は豪雪の年でした。水上地区は特に厳しい冬でしたが、4月の中旬から咲き始めた花桃の樹木に一斉にあでやかなピンクの花が付きました。

昨年秋に剪定を行い、会員の方々の努力で今年も愛でることができました。

遅い春を、そして遅い桜を楽しめることが、水上地区の素晴らしいところです。4～5月の景色は新緑の美しさも相まって、まるで桃源郷のようです。

まちづくり協議会水上支部
鹿野沢地区 小林 行治





こどもの話題

= CHILDREN'S TOPICS =



こども家庭センター すくすく
0278-20-2300

●相談・教室【子育て健康課 こども家庭センター「すくすく」☎0278(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・ 14時・15時	所 子育て健康課 予 こども家庭センター 持 妊娠届出書、マイナンバーカード(通知カード)、印鑑、通帳またはキャッシュカード ※妊婦支援給付金の申請も行います。
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	6/13(金) 6/27(金)	13:00～15:50 13:00～15:35	所 保健福祉センター
ママヨガ教室	妊娠中から産後12か月までの母親	6/23(月)	10:30～11:15	所 にいはるこども園2階(汽車ぽっぽ) 予 汽車ぽっぽ 員 10人
ベビーマッサージ	生後2か月から1歳までの乳児	6/20(金)	10:30～11:30	所 保健福祉センター
母乳相談	妊婦および産婦	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センターまでご連絡ください。		

●乳幼児健診・相談【子育て健康課 こども家庭センター「すくすく」☎0278(20)2300】

健診・相談の種類	対象者	日程	時間	備考
4か月児健診	令和7年2月生	6/18(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6年8月生	6/18(水)		
12か月児健診	令和6年6月生	6/18(水)		
1歳6か月児健診	令和5年10月22日～令和6年1月生	7/29(火)		
2歳児歯科健診	令和5年5月～7月生	8/19(火)		
2歳6か月児歯科健診	令和4年10月23日～令和5年1月20日生	7/23(水)		
3歳児健診	令和4年2月～3月生	6/4(水)		
親子ふれあい広場はぐみ	3か月児・6か月児・8か月児 その他乳幼児	6/12(水)		

●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☎0278(25)5009】

●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。

イベント	メニュー	日程	時間	お知らせ	場所
汽車ぽっぽ	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) ☎0278(64)1848
	Let's music	6/5(木)	10:30～11:30	予	
	ベビーキッズヨガ	6/19(木)	10:30～11:30	予	
	大きくなったかな?	6/24(火)～ 6/30(月)	10:00～12:00 13:30～16:00	予	
キラキラ	親子ふれあい	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	当面の間休館			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 内 午前・午後	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎0278(25)3535
	「海のガラスインテリア」製作	6/17(火)	10:30～11:30	予 持 お弁当持参可	
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	つきよのこども園 ☎0278(25)8400
	お散歩	6/6(金)	10:30～	予 持 飲物、帽子	
	おはなしの会	6/10(火)	10:15～	予	
	ダンスでリフレッシュ	6/11(水)	10:30～	予 内 対象：生後3か月～2歳半くらい 持 抱っこ紐、汗ふきタオル、飲物	
	七夕製作	6/25(水)	10:00～	予	

持 持ち物 **予** 要予約 **内** 内容 **所** 場所 **員** 定員



- 問 お問い合わせ
- 申 申込み・申請
- 電話
- FAX ファクス
- HP ホームページ
- メール

- 募集
- イベント
- お知らせ
- 相談



お知らせ

みなかみ町文化祭開催

文化協会による手づくりの文化発表会・みなかみ町文化祭が次のとおり開催されます。

日時

- ・6月14日(土) 午前9時～午後4時
 - ・6月15日(日) 午前9時～午後3時
- ※文化祭は例年11月に実施していましたが、今年度はカルチャーセンターで改修工事が行われるため6月に実施します。また、今年度からキッチンカーの出店もあります。ぜひご来場ください。

会場

みなかみ町カルチャーセンター
1/月夜野北部体育館

発表内容

- ・展示発表 俳句・短歌、華道、石、手芸、書道、郷土史研究、藤原盆、茶道、天体観測
- ・舞台発表 舞踊、ダンス、吟詠、剣舞、朗読劇、合唱、民話、和太鼓、オカリナ、スコップ三味線、ウクレレ、歌謡

※特別出演・みなかみ中学校吹奏楽部
(14日午前中)

生涯学習課 生涯学習係

0278(25)50025

第十二回特別弔慰金の支給について

戦没者等のご遺族の皆さまへ特別弔慰金が支給されます。

支給対象者

令和7年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受けられる方(戦没者等の妻や父母)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- ①令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- ④右記①～③以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

●支給内容

額面275,000円、5年償還の記名国債

●必要書類

関係する戸籍書類

※戸籍請求の際は、本人確認が必要です。官公署の発行した写真付の証明書(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)を持参してください。

または健康保険証、年金手帳、介護保険証等を2つ以上ご用意ください。請求者本人ではなく代理人がお越しになる場合、請求者と代理人の両方の本人確認書類および委任状が必要になります。

留意事項

請求者の状況により必要となる書類等が異なるため、申請前に電話予約が必要です。

請求期間

令和7年4月1日～令和10年3月31日

問 申 町民福祉課 障害・福祉係

0278(25)5011

STOP THE 不法電波!

6月1日から10日は、「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールはみんなで守りましょう。

問 関東総合通信局

不法無線局による混信・妨害

03(62338)1939

テレビ・ラジオの受信障害

03(62338)1945



相談

自死遺族相談のご案内

ご家族等の大切な人を自死で亡くしたとき、遺された方が大きなショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどの様々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、複雑な気持ちをひとり抱える方も多いと言われています。

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。精神科医師・保健師がお話をうかがい、秘密は堅く守られます。

対象者

ご家族等を自死で亡くされた方(家族、婚約者、親しい友人など)

日時

原則、毎月第2金曜日

午前9時から(予約制)

●場所 群馬県こころの健康センター(前橋市野中町360)

申込方法

事前に群馬県こころの健康センターに電話でお申し込みください。

問 申 群馬県こころの健康センター

027(263)1156

募集

町民親睦ゲートボール大会

町民親睦ゲートボール大会の参加者を募集します。

●日時 6月13日(金)午前8時集合、午前8時30分開会

●会場 みなかみ町後閑 屋内ゲートボール場

●参加資格 町内在住者または在勤者

●申込方法 電話による申し込み(6月6日メ切り)

問 申 町スポーツ協会事務局

☎ 0278(25)5025

みなかみ町春季グラウンドゴルフ大会

みなかみ町春季グラウンドゴルフ大会の参加者を募集します。

●日時 6月16日(月)午前8時30分受付開始、午前9時開会

●会場 月夜野多目的広場

●参加資格 町内在住者または在勤者

●申込方法 電話による申し込み(6月9日メ切り)

問 申 町グラウンドゴルフ協会

中村(新治)

☎ 090(9008)4421

馬場(月夜野)

☎ 0278(62)3537

高野(水上)

☎ 0278(72)2310

令和7年度 税務職員採用試験

国税局や税務署において、「税のスペシャリスト」として働く税務職員(国家公務員)を募集します。

受験資格

①令和7年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和8年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの者

②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

●試験の程度 高等学校卒業程度

●申込方法 インターネット申込み(受信有効期間)

令和7年6月13日(金)午前9時～6月25日(水)



▲人事院HP

試験日

第1次試験日 9月7日(日)

第2次試験日 10月15日(水)～10月24日(金)までの間の第1次試験合格通知書で指定する日

問 インターネット申込みに関する問合せ 人事院人材局試験課

☎ 03(3581)5311

問 その他の問合せ 関東信越国税局 人事第二課試験係

☎ 048(600)3111

子と親の「縄文なべ」づくり

上組地区には、郷土が誇る国指定史跡の矢瀬遺跡があります。ご家族やお友達と火おこし体験と簡単な調理で、ずっと昔の縄文人の生活を味わいませんか？

●日時 6月28日(土)午前8時40分集合

●場所 矢瀬親水公園広場

※駐車は「月夜野はーべすと」反対側の上の駐車場をお願いします。できるだけ乗り合わせをお願いします。

●定員 25名

●内容 火おこし体験・簡単な調理体験 午前9時～12時

●参加費 1人…700円

※原則として町民対象です。

※定員に余裕がある場合は町外の方も参加可能ですので、申し込んでください。小学生等のご参加は必ず保護者も同行してください。

●申込方法 二次元コードを読み取り、メールで申し込んでください。



▲メール作成

※参加者氏名・年齢(学校名・学年)・性別・住所・電話番号を記入してください。

●申込締切 6月24日(火)午後5時

問 みなかみ町まちづくり協議会 月夜野支部(高橋)

☎ 0278(62)6941

みなかみ町消防団 新入団員募集中!

火災等の災害時に地域の要として活動するのが消防団員です。

入団資格

- みなかみ町内に在住している方
- みなかみ町内に勤務している方
- 18歳以上の方
- 心身ともに健康な方

問 総務課 消防・防災係

☎ 0278(25)5002





みなかみえんにち

～ホテルの里 月夜野～

2025.6.28(土)
10:00～16:00

会場 矢瀬親水公園

入場無料

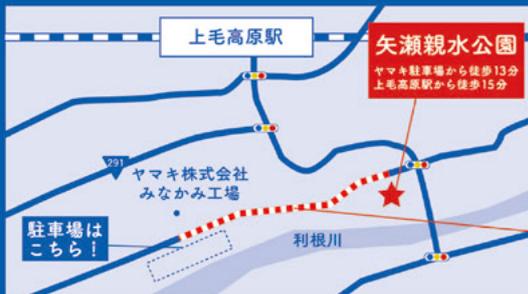
ポイント
ラリー

ゆる
キャラ

キッチンカー

ワーク
ショップ

ミニゲーム
ショー



協力：ヤマキ株式会社/JR 東日本/SORGENTE GUNMA
 後援：みなかみ町/みなかみ町商工会/みなかみ町観光協会
 主催：みなかみえんにち実行委員会

お問い合わせ

みなかみ町観光協会
☎0278-62-0401



シャトルバス運行 10:00～16:00
(矢瀬親水公園→ヤマキ駐車場への最終便:16:00)





みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

6月号



今年から、台湾マンゴーの販売は便利なネットショップでの販売になりました！

友好交流都市「台南市」からアップルマンゴーが届きます

みなかみ町と台南市は
友好協定を結んでいます。



今年から、台湾マンゴーの販売は
便利なネットショップでの販売になりました！
(oasis market MINAKAMI)



✓送料無料で! ✓台湾から産地直送



スマホ・PCから
簡単に注文!

24時間いつでも注文OK!
場所を選ばずラクラク注文できます。

選べる多様な
決済方法

oasis market MINAKAMI (Baseショップ)は
決済方法を自由に選べます。

PayID 翌月あと払い



d払い au uQ SoftBank Y!mobile
三井住友銀行

FAXでも注文をお受けします(銀行振込)

※振り込み手数料はお客様負担となります。
※観光協会窓口にて現金またはみなかみハートでのお支払いも可能です。
※北海道・沖縄へ送る場合は別途配送手数料
(2.5K 2,000円/1箱・5K 2,500円/1箱)が必要となります。
※お届け先が異なる場合はお手数ですが件数分の注文をお願いします。
※注文用紙はみなかみ町観光協会にごさいます。

みなかみ町公式LINE
からも注文可能です!

そのほか
お得な情報発信中!
お友達追加はこちら→



お得なクーポン
配布中!

「みなかみがすき」公式LINE

値段	2.5kg (5~7玉)	9,980円(税込)
	5.0kg (8~14玉)	16,000円(税込)
申込締切	2025/6/16まで	到着 7月中旬

※数量限定

第29号



3人制プロバスケットボールチーム
MINAKAMI TOWN.EXE の情報をお届け

2025 シーズン開幕!!

一足先に開幕したベトナムリーグでは、約2週間の激闘の末、優勝まであと一歩の2位で幕を閉じました。短い期間でのシーズンとなりましたが、選手たちの成長に繋がった、とても有意義な時間となりました。また来年も参入予定ですので、来年こそはベトナムリーグで優勝し、プレイオフでミナカミ対決を実現したいと思えます!

そして、いよいよ日本での新シーズンが5月から開幕。例年通り8月までの期間で戦いますが、プレイオフ進出を必須条件に、今シーズンこそラウンド優勝・レギュラーシーズン優勝を達成したいと思えます。

また、プレミアアでのホームゲームはありませんが、ユニテッドリーグでの町内ホームゲームが2回開催されます。町内の皆さまの応援が選手の後押しとなりますので、ぜひ会場での応援をよろしくお願いします!



ベトナムリーグ最終順位

- 1位 / SAIGON HEAT.EXE
- 2位 / SAIGON ECT MINAKAMI/EXE
- 3位 / RISING STAR/EXE

EX3EXE PREMIER

2025 シーズンスケジュール

ROUND.1	5月18日(日) ワテラス
ROUND.2	5月31日(土) 品川セントラルガーデン
ROUND.3	ALL CONFERENCE 6月14日(土) - 15日(日) FLAT HACHINOHE
ROUND.4	6月28日(土) ひろしまゲートパーク
ROUND.5	7月19日(土) 未定
ROUND.6	ALL CONFERENCE 7月26日(土) - 27日(日) ゼビオアリーナ仙台
ROUND.7	8月10日(日) オリオンスクエア
ROUND.8	8月31日(日) FLAT HACHINOHE
PLAYOFFS	調整中

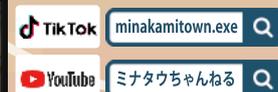
3x3 UNITED

2025 ホームゲーム開催日程

7/6 [SUN]	月夜野総合体育館 13:00-17:00 (予定)	9/7 [SUN]	月夜野総合体育館 13:00-17:00 (予定)
--------------	------------------------------	--------------	------------------------------

動画更新中!

選手の日常がみれるのでぜひチェックしてみてください!



公式HPはこちら



包括からの お知らせ

「ご近所への心くばり」をご活用ください

☎ 地域包括支援センター ☎ 0278(62)0540

町では年々高齢化が進み、高齢者の一人暮らし、二人暮らしというご家庭も増えています。地域包括支援センターでは、自宅で事故等があっても気づかれなかった・・・ということを防ぐため、ご近所でお互いに見守りができるように、「ご近所への心くばり」を町民のみなさんに活用してもらいたいと考えています。

「回覧板を持っていく時など、変わりがないかちょっと気にかける」「ひとり暮らしのお宅で3日以上留守にする時などは、ご近所にひと声かける」など、ご近所同士がお互いに心がけたいことを1枚にまとめています。いざという時に、家族や地域の役員の方へ速やかに連絡がとれるよう、名前と電話番号を記入してご活用ください。

※昨年度までは全戸へ配布していましたが、今年度より希望者のみへの配布とさせていただきます。ご希望の方は地域包括支援センターや町高齢介護係、または地区の民生委員さんへご連絡ください。

ご近所への心くばり 令和7年度

～ご近所(お隣さん)の様子はいかがですか?～

■ご近所が「何かいつもと違う!」と感じたら・・・

みなかみ町地域包括支援センター	0278-62-0540
みなかみ町役場(町民福祉課)	0278-62-2111
沼田警察署	0278-22-0110

※連絡が取り合えない場合は連絡が複数づかれています。連絡先はみなかみ町または、みなかみ町地域包括支援センターへ

■3日以上続けて留守にするときは、お隣さんなどへひと声かけて!!
(本人が連絡できないときは、ご家族が代わりに連絡をお願いします。)

家族や親戚	① 氏名 ② 電話番号	③ 氏名 ④ 電話番号
ご近所やお友達	① 氏名 ② 電話番号	③ 氏名 ④ 電話番号
新聞や牛乳など	① 氏名 ② 電話番号	③ 氏名 ④ 電話番号
民生委員児童委員	① 氏名 ② 電話番号	
伍長(班長・組長)	① 氏名 ② 電話番号	
	① 氏名 ② 電話番号	③ 氏名 ④ 電話番号

みなかみ町は、地域の見守り体制を推進しています。
電話などの近くに貼って活用して下さい。

6月 図書室だより

Book Information

絵本読み聞かせ(おはなしの会)

おはなしの会 会員募集
一緒に子どもたちへ読み聞かせをしませんか?
興味のある方は、教育委員会生涯学習課へお声がけください。

新着児童図書

- あいことばはあらしのよるに / きむらゆういち **中**
- チリンのすず / やなせたかし **中**
- しっぽのつり / せなけいこ **水**
- あっゴジラ / キューライズ **水**
- ぼくのねこポー / 岩瀬成子 **新**
- 森に帰らなかったカラス / ジーン・ウィリス **新**
- 大ピンチずかん3 / 鈴木のりたけ **カ**

新着一般図書

- 春立つ風 / あさのあつこ **中**
- ブレイクショットの軌跡 / 逢坂冬馬 **中**
- 織部の妻 / 諸田玲子 **水**
- 百一歳。終着駅のその先へ / 佐藤愛子 **水**
- 遊園地ぐるぐるめ / 青山美智子・田中達也 **新**
- 問題。以下の文章を読んで、家族の幸せの形を答えなさい / 早見和真 **新**
- るるぶこどもとあそぼ! 首都圏'26/JTBパブリッシング **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

◆ブックポストを設置しています。

- ・中央公民館と新治支所、カルチャーセンターには、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。

- ・図書室の本やDVDは、パソコンやスマートフォンで検索や予約ができます。右の二次元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、各図書室へお問い合わせください。



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の追納をおすすめします

国民年金保険料の全額免除や一部免除の承認を受けた期間は、保険料を全額納付した場合に比べ、将来受ける年金額が少なくなりません。

また、納付猶予や学生納付特例の承認を受けたままで追納しなかった場合、その期間については年金を受取るための資格期間に算入されませんが、年金額には反映されません。

そこでこれらの期間は、10年以内であれば古い期間から順に納付（追納）が可能であり、追納することで将来の年金額を増やすことができます。ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

国民年金保険料は、年末調整や確定申告で社会保険料控除の対象となりますので、お手続きには忘れずに行ってください。

問 渋川年金事務所 国民年金課
0279(22) 1607

問 町民福祉課 国保・年金係
0278(25) 5010

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	6月	7月
水上	大芦公民館（坂東会館） 9:00～12:30	6日(金)	4日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	12日(木) 26日(木)	10日(木) 24日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	10日(火)	8日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	4日(水) 18日(水)	2日(水) 16日(水)
	笠原生活改善センター 13:30～17:00	11日(水) 25日(水)	9日(水) 23日(水)
	東峰分館9:00～12:30	20日(金)	18日(金)

問 沼田脳神経外科循環器科病院
（へき地診療担当）☎ 0278(22) 5052

へき地巡回診療車運行予定 （国立沼田医院）				
地区	診療地	開始時間	6月	7月
月夜野	小和知公民館	15:00	26日(木)	24日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:10	17日(火)	15日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	26日(木)	24日(木)
	北部生活改善センター前	13:30		
	原集古館前	13:50		
	粟沢公民館前	14:30		
新治	上羽場分館前	12:30	17日(火)	15日(火)
	茅原高齢者会館前	13:40		
	入須川分館前	14:10		

問 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。

6月

- 月曜 歯のホワイトニング
- 火曜 犬にかまれたら
- 水曜 口腔ケアは脳卒中のリスクを軽減する
- 木曜 睡眠と肌の健康
- 金曜 あいうべ体操
- 土日 上手な「むせ」

6月の「直接相談タイム」

6月11日（水） 歯科
受付時間帯 午後7時30分～午後8時30分

※上記時間帯は専門医が直接相談に応じます。

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

- 新治会場 6月17日(火)
会場：みなかみ町福祉センター
- 月夜野会場 7月15日(火)
会場：みなかみ町保健福祉センター

法律相談所

- 新治会場 6月13日(金)
会場：みなかみ町福祉センター
- 月夜野会場 7月11日(金)
会場：みなかみ町保健福祉センター

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 みなかみ町社会福祉協議会
☎ 0278(62)0081



6月 June

- 14日(土)～15日(日)
- みなかみ町文化祭
- 28日(土)
- みなかみえんにち
～ホテルの里月夜野～

7月 July

- 6日(日)
- 谷川岳山開き
- 21日(祝)
- 海の日

スポーツ大会 結果報告

4/13 町民弓道大会



- 👑 優勝 高橋勝賢 (8中)
- 👑 準優勝 阿部勝紀 (8中)
- 👑 第3位 田原 葵 (6中)
各自10射



MINAKAMI TOWN.EXE
シーズン開幕を阿部町長に報告



前列：左から新保選手、山梨トレーナー、阿部町長、石坂議員、坂東選手/後列：左から加藤選手、日下選手、ミロシュ選手、大塚選手

3人制プロバスケットボールチームMINAKAMITOWN.EXEの7名が来庁し、今シーズンの開幕を阿部町長に報告しました。
大塚選手は、「各リーグ制覇を目指し、世界へ繋がる大会に挑戦しながら、みなかみ町をアピールしていくとともに、地域に貢献できるような活動を続けていきます」と今シーズンの抱負を語りました。
今後も「みなかみから世界へ」を掲げるEXEの皆さんの町内、日本全国、世界中での活躍が期待されます。

4/27 第8回みなかみ町バドミントン大会



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 【一般Aクラス】 | 【初心者Aクラス】 |
| 👑 優勝 筑前僚太・真庭蓮温 | 👑 優勝 深澤勇・白倉乃愛 |
| 👑 準優勝 星野光彬・佐藤圭 | 👑 準優勝 戸山紀成・本田瑛人 |
| 👑 第3位 本多哲也・藤井史人 | 👑 第3位 青木貴大・林康貴 |



町栄養士おすすめ《野菜たっぷりサラダ》
酢玉ねぎと蒸し鶏のサラダ

毎日野菜プラス一皿で健康な生活を



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。

- ①新玉ねぎは薄切りにしてジッパー付き保存袋や保存容器に入れ、酢、はちみつを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れ、2時間以上置いて味をなじませる。
- ②耐熱容器に鶏肉を入れ、フォークで数か所穴をあける。酒、塩をふってラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。上下を返して再びラップをしてさらに1分ほど、中に火が通るまで加熱し、粗熱がとれたら細く裂く。
- ③ブロッコリーは小房に分け、茹でる。スナップえんどうは筋を取り、茹でる。ミニトマトは1/4に切る。サニーレタスは一口大にちぎる。

材料 (2人分)

1人分のエネルギー 153 kcal 塩分 0.6 g

鶏むね肉	120g
酢玉ねぎ	60g
ブロッコリー	60g
スナップえんどう	6本
ミニトマト	4個
サニーレタス	2枚
酒	大さじ1
塩(鶏肉用)	少々
オリーブ油	大さじ1/2(6g)
塩(味付け用)	少々
粗びきしょうゆ	少々

<酢玉ねぎの材料>

新玉ねぎ	1玉
酢	100ml
はちみつ	小さじ2

④②、③を盛り、酢玉ねぎをのせる。オリーブ油をまわしかけ、塩、粗びきしょうゆをふる。

ワンポイントアドバイス
・酢玉ねぎは和洋折衷さまざまな料理に合います。
・酸味が苦手な方は、はちみつを少し増やすと良いでしょう。

納期限：6月30日(月)

- 町県民税 (第1期)
- 介護保険料 (第2期)

💡 お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

5月1日の人口と世帯●総人口 16,785人(-14) 男 8,297人(±0) 女 8,488人(-14) 世帯数 7,934世帯(+28)
4月の出生数●男の子1人 女の子1人 計2人 ※ ()内は前月比