

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.233

3

広報 みなかみ

PUBLIC INFORMATION MINAKAMI



利根川の源 大水上山

〔今月の表紙〕大水上山の雪溪

雪溪の雪解けの一滴から利根川の大河がはじまる

もくじ

- 特集 水の恩恵 P 2～9
- 書かない窓口システムで各種証明書等の取得がスムーズになりました P 10
- 旅券（パスポート）の交付期間と手数料が変わります P 11



みなかみ町
ホームページ

水の恩恵

雪溪の雪解け
その一滴からはじまる利根川

利根川の源となる大水上山の雪溪

水はどこから来るのか？

日頃私たちが何気なく飲んでいる水はどこから来るのでしょうか？それは、みなかみ町の最北端に位置する大水上山の雪解けの一滴から始まります。その一滴が徐々に流れとなり川となり、大小数多くの支流と合流しながら、長い時間と距離を旅して私たちのもとに届けられているのです。

利根川水系地域には多くの人が暮らしています。東京都、群馬県、栃木県、茨城県、埼玉県、千葉県、1都5県を合わせると給水人口は約3,000万人となり、世界有数規模の都市圏を利根川水系が支えています。「利根川源流のまち」みなかみは、町内に7つのダムがあり、それらのダムは1都5県への水の安定的な供給と水害対策に大きく貢献しながら、多くの人々の生活を支える重要な役割を担っています。

今回の特集では、みなかみ町で「水」にかかわる方々取材しながら、みなかみ町の水の尊さを再認識していきます。



大水上山の山頂付近「利根川水源の石碑」

長年の謎であった利根川の水源地

明治27年(1894年)に第1回目の利根川の水源地調査が行われましたが、詳しい地図もない中の調査で水源に達することはできませんでした。その後、大正15年(1926年)に第2回水源探検を実施し、水源は大水上山ということが確認されましたが、地図の不完全さもあり、源流部を解明することはできませんでした。

そして戦後、昭和29年(1954年)になって、第3回利根川水源調査団が、水源は標高1,831mの大水上山の三角形の雪溪であることを突き止めました。

水源を見つけるのに60年の歳月がかかったのは、険しい山岳を登っていくと、カモシカも避けて通るといわれるほど急峻で危険な箇所が沢山あったからと言われています。



安全で安心な
水道水の恩恵ダムが生み出す
水の恩恵自然を楽しむ観光的
水の恩恵

みなかみの水をはじめとした自然を大切にする人々の土壤

この特集では、みなかみの水の3つの恩恵についてクローズアップします。1つ目は「守る＝安全で安心な水道水の恩恵」。2つ目は「活かす＝ダムが生み出す水の恩恵」。3つ目は「広める＝自然を楽しむ観光的水の恩恵」。それぞれの恩恵にかかわる業種の方々取材しながら、みなかみ町の水の恩恵を再認識していきます。

これら3つの恩恵は、水をはじめとしたみなかみの自然環境を守り・活かし・広めてきた人々が築いてきた土壤があるからこそ享受できるものであり、決して当たり前のものではありません。

それぞれの恩恵は土壤に染み込み、地下を通して流れ出し、やがて雨となって再びその土壤に染み込みます。そのサイクルを何度も繰り返し、人々が築いてきた土壤はさらに豊かになりながら広がっていきます。この特集をご覧になった方々に、みなかみの水の恩恵を少しでも意識していただき、ともに土壤を築いていくことができれば幸いです。

土壤を育む人々の発信

みなかみユネスコエコパークの身近な価値と魅力を綴るミナカミハートライターズをご存じでしょうか？ミナカミハートライターズは、日常生活の中で当たり前になってしまう自然の価値や暮らしの中で発見した素敵な気づきを発信しています。みなかみの水に関わる投稿も多く、本号の特集もミナカミハートライターズの投稿から着想を得て作成されました。町民目線でリアルに綴られた投稿をぜひご覧ください。



みなかみの水がおいしい理由



コーヒーと水の関係性について



みなかみ町の自然と私たちの暮らす水



みなかみの水を味わい尽くす、おいしい蕎麦と天婦羅界のジョニーデップを食す旅

ミナカミ
ハートライターズの
投稿はこちらから
ご覧いただけます



みなかみ町の水は「一番搾り」

豊かな自然環境に濾過された「一番搾り」の水は最上流域の特権であり、食材の良さを引き出すといわれています。その水を原料として使用した逸品を提供するとともに、利根川源流の恵みを生み出す環境を大切にしている方々にお話を伺いました。

旅と暮らしの止まり木となるブックカフェ「Walk On Water」



澁澤 健剛 さん

Walk On Waterは複数のお店がスペースをシェアしているブックカフェです。futamimiというおにぎり屋と旅する台所というお店が曜日によって営業日を分けて店舗をシェアしています。

「みなかみの水はご飯が美味しく炊ける」という発見からおにぎり屋は始まりました。元々お米は好きで他県産のブランド米を食べていましたが、みなかみ町に移住してきて以来、いつもと同じお米なのに以前より美味しく感じたという出来事があり、調べていくうちに水のおかげでお米がおいしく炊けていると気づきました。そこで、みなかみの水道水でどこのお米が一番美味しく炊けるか実験した結果、一番美味しかったのが「水月夜」でした。やはり、みなかみの水はみなかみのお米と親和性が高く、甘み・旨み・粘りをより引き出すと思います。

水は無味無臭であるがゆえに単に「水がおいしい」だけではその良さを伝えることに限界があると感じます。水の良さを伝えるためには、「みなかみの水で炊いて作ったおにぎり」や「みなかみの水で入れたコーヒー」のように具体的に示す方が伝わりやすいと思います。

移住してきて感じたみなかみの水の良さをたくさんの人に伝え広めることが、この土地に対する地域貢献だと思います。そういった思いから水にちなんだ「Walk On Water＝みなかみを歩く」という名前をお店に付けました。



みなかみの自然が育んだ水でクラフトビールを醸造する「OCTONE Brewing オクトワンブルーイング」



竹内 康晴 さん

ビール造りをみなかみ町で始めたのは、「ビールが果たせる役割」を考えたときに、都市部よりも地元でビールを造った方が、この町を楽しめる一助となり、ビールの果たせる役割が大きいと思ったからです。

自然を楽しみ、大切にしたい気持ちは、文章で理屈を説明してもなかなか伝わりにくいですが、ビールを飲んだときの味わいやラベルなどから直感的にみなかみの自然を感じさせる「メディアとしてのビール」をコンセプトにしています。みなかみの水は飲みやすく体に取り込みやすい水であることに加え、カルキが少ないため、ビールの原料となる麦芽に与える悪影響が少ないと感じています。また、ホップなどの原料は場所を問わず選ぶことができますが、ビール造りにおいては水が大量に必要となるため、その土地の水を使うのが現実的です。醸造所を構えたみなかみ町でビール造りに向いている水を使えることはメリットに感じています。水だけがビールのおいしさを左右するわけではありませんが、みなかみの水はビール造りにおいて一つの良い原料だと思っています。

水を含めた自然環境を守っていくには、人工林や田畑に人が手入れをし、農林業の営みを絶やさないことが重要で、動物が住む場所と人間の住む場所の緩衝地帯を保っていかねばならないと思います。そのような思いもあり、最近では農業にも参入し、ビールの原料のホップやハードサイダー（りんごのお酒）の原料となるりんごを自家栽培しています。



いつでも必要ときに出てくる水。私たちの生活に欠かせない水。水道は毎日使うがゆえに「当たり前」だと思ってしまうがちですが、その裏には安心して安全な水道水の供給をいついかなるときも止めないように日々奮闘する水道職員の努力があります。水源を維持管理し、老朽化しつつある水道施設を修理するみなかみ町職員の仕事を紹介します。



梅澤 建伍 さん

みなかみ町役場
上下水道課
上下水道係 主任

Q 上下水道課ではどんな仕事をしていますか？

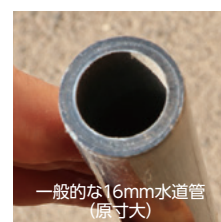
出勤してから最初にすることは、町内水道施設の水位や配水量などを監視しているシステムをチェックすることです。普段より夜間の配水量が多いと漏水している可能性があるため、現場に行って対応します。その後は、水道施設の設計事務や発注している工事の進捗を確認したり、様々な水道施設の設備点検などを行います。そのほかに漏水などの通報があれば、現地確認を行います。

また、低水位やポンプの停電など、水道施設に異常があった場合は、各水道施設からの信号が監視システムに送られ、職員が携帯している端末に異常を知らせる通知が送信されます。勤務時間以外でも24時間365日、漏水などの異常があれば職員が出動する体制をとっています。

Q 蛇口から水が出てくるまでにはどのような過程がありますか？

各地区の水源から取水された原水※1は、まず各地区の浄水場の濾過設備で不純物を取り除き、塩素等で消毒され、浄水（処理された水）が作られます。その水が13mmから最大300mmの町内の水道管を通して各家庭に届けられています。深井戸の水や湧水は取水口で初めて空気に触れるため、雑菌や不純物が少なく、都市部の浄水場のように複雑な薬品処理を行わずに最小限の消毒で配水することができます。

※1 水道水として処理される前の原料となる水



一般的な16mm水道管
(原寸大)

コラム

水道経営の話

水道事業に必要な経費は、皆さんが収める水道料金によって賄われており、主に浄水場や配水池、水道管などの施設・設備の維持管理や更新のために使用しています。

しかし、現在収入の減少と支出の増加が懸念され、安全安心な水道水を次の世代に繋いでいくためにはどうすれば良いか、大きな課題に直面しています。

職員の思い

予告なく突発的に発生する漏水や水道施設・設備の異常などの水道事故に対し、いついかなるときも迅速にその対応をしなければならないのは大変です。また、漏水していることはわかっているのに、正確な漏水箇所がなかなか見つけられない場合もあります。そのような状況でも、皆さまが日々使う水を止めないように、水道水の安定供給に対して使命感を持って仕事をしています。そして皆さまに安全で安心な水道水をおいしく飲んでもらうことがこの仕事のやりがいだと感じています。

町内各地区の浄水場と水源の数

各地区	浄水場	水源種類				
		湧水	表流水	浅井戸	深井戸	伏流水
月夜野	10	7	0	2	2	4
水 上	14	14	0	0	0	1
新 治	15	9	6	0	2	1
計	39	30	6	2	4	6

Q 水道の水源にはどんな種類がありますか？

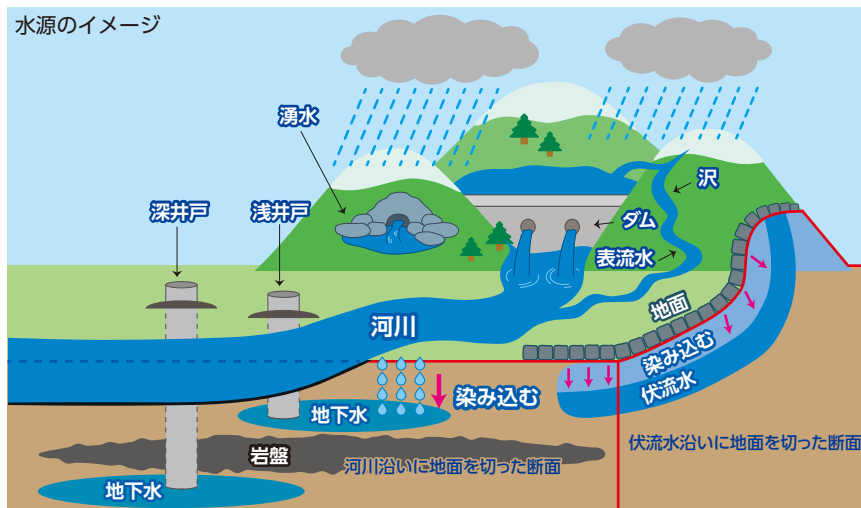
町内の水源の種類は主に湧水、河川や沢などの表流水、井戸水、伏流水の4種類で、井戸水は浅井戸と深井戸と伏流水に分かれます。

浅井戸と深井戸の違いは、一般的に地下岩盤の下の水をとっている井戸が深井戸で、岩盤の上の水をとっている井戸が浅井戸です。

伏流水は、雨などが山に染み込んで地中を流れている水のことで、浅井戸と同じく岩盤の上の水を取り出しています。

湧水と井戸水の違いは、山沿いの地下水脈から自然に湧き出ている水が湧水で、地下水脈から人工的に取り出した水が井戸水です。みなかみ町の水源は湧水が多くの割合を占めています。

水源のイメージ



飲みやすい水道水にこだわる。

Q 水道水の違いはどのようにして生じますか？

水の水質は、主に水源付近の山によって変化します。それぞれの山に水が染み込む過程でpH^{※2}や含有ミネラル成分に差異が生まれ、水の風味が変化します。町内の代表的なものだと、三峰の水^{※3}はpH9程度でアルカリ性が強く、三国峠の水だとpH4.8程度で酸性が強いです。

また、原水から浄水になる過程で行う塩素消毒の量によっても水の飲みやすさは変わってきます。基本的に残留塩素^{※4}が多ければ薬品のにおいが気になり、飲みにくい水になってしまいます。残留塩素の多い水と少ない水でお茶を淹れて飲み比べをすると、その違いが分かりやすいと言われています。

私たち上下水道課は皆さまにおいしく水道水を飲んでいただくため、水道法で定められている残留塩素下限^{※5}に近い1リットルあたり0.2mgを目指して調整しています。最小限の塩素で最大限のおいしさを提供できるように日々努力しています。

※2 酸性かアルカリ性を示す単位で数値が低いほど酸性、数値が高いほどアルカリ性、中性はpH7

※3 三峰の水は水道水としては供給されていません

※4 水道水に残っている塩素の量

※5 水道法で定められている残留塩素下限は1リットルあたり0.1mg

町内各地区の代表的な水道水の水質

※令和5年度水質検査データをもとに作成

		硬度	残留塩素	pH		
水道法水質基準		300mg/L以下	0.1mg/L以上	5.8～8.6	硬度が高いと口に残る感じになり、低いと口あたりがまろやかになります。日本では100mg/L以下を軟水、100mg/L以上を硬水と呼ばれています。	
所在地	浄水場名	硬度	残留塩素	pH	水源種類	特徴
月夜野(後閑)	第2浄水場	63	0.2	7.1	深井戸	地下約50mの深さからくみ上げたミネラル豊富な水です。
水上(湯原)	上の平浄水場	31	0.2	7.7	湧水	関越・新幹線トンネル湧水をブレンドした贅沢な水です。
新治(永井)	猿ヶ京浄水場	13	0.2	7.2	表流水	豊かな自然が育んだ清流を最新の技術で浄水した水です。

Q 漏水はどのようにして見つけていますか？

漏水の発見は、監視システムによる発見のほか、町民の方からの情報提供も貴重な情報源となります。やはり、その土地をよく知っている住民の方からの「普段は見ないところに水がたまっている」という情報提供はかなり信頼度があります。通報を受けて現場に着いたら、残留塩素に反応する薬品を使用し、地表に出ている水が水道水の漏水によるものか見極めます。原因が水道水の漏水だと判明したら、破損した水道管から水が漏れる音を聞く探知機という機械で正確な漏水箇所を特定し、地面を掘って破損している水道管を修理します。

見た目では漏水箇所を見つけられない場合は、監視システムの数値を確認しながら、漏水が疑われる箇所付近のバルブ（水を止める栓）を調節し、おおよその漏水箇所を特定します。最終的には、探知機で漏水箇所をピンポイントで探し当てます。



探知機で水道管の音を聞く梅澤さん

上下水道課の業務に密着！

取水施設にたまった落ち葉の大掃除をする業務に密着しました。



秋が終わり、大量の落ち葉が取水施設にたまってしまっています。



取水施設の中に入り、落ち葉をかき集めます。



落ち葉を大きなバケツの中に入れ、滑車を使って搬出します。



川の水を入れ、細かなゴミやそこにたまった泥をきれいに洗い流します。



排水口から水を排出し、取水施設がきれいになりました。

河川の正常な流れを維持しながら大雨による洪水から私たちの生活を守り、生活や経済活動に必要とされるあらゆる水を供給すると同時に、発電まで行ってしまう多目的ダムは、まさにインフラの要です。その知られざるダム管理の仕事をご紹介します。

◎ 奈良俣ダムの職員の方の一日のスケジュールを教えてください。

毎朝、ダムの流入量や貯水池の水位などの流況、雨量などの気象状況、当日の作業予定の確認を行ったのち、ダム本体や放流設備、通信機器、貯水池の日常点検を行うことから一日が始まります。

その後、ダムを維持するための調査や工事等の監督、関係機関との打ち合わせや調整を行います。ダムからの放流量の変更が必要な場合は、水量の調整も行います。日によってはダムの中に入って詳細点検、ボートでの貯水池巡視を行っています。

◎ 洪水などの災害時に心がけていることはありますか？

天候に左右される仕事ですので、数日先の情報を含めて気象情報は常に気にしています。大規模な洪水が発生した場合におけるダムからの放流に際しては、住民の方に避難指示等を発令する自治体へ情報伝達が確実に行えるよう特に気をつけています。

◎ ダムからの放流量はどのようにして決められていますか？

国土交通省関東地方整備局利根川ダム統合管理事務所において、下流河川へ補給する量（放流量）を一元管理して決めています。

河川へ補給する量は、適切な河川水量、水利利用状況、天候等の情報や河川の生態系等を考慮し、日々必要な量を予測してダムからの放流量を調整しています。季節的な水の需要はおおよその予測ができますが、日々の水の需要や自然の川の流量を監視しながら放流する流量を決める必要があります。

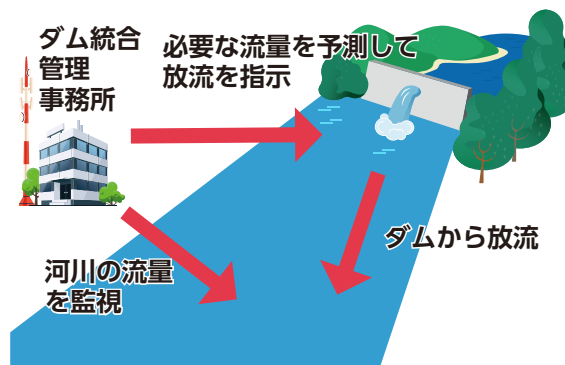
◎ 奈良俣ダムの目的について教えてください。

奈良俣ダムには4つの目的があります。

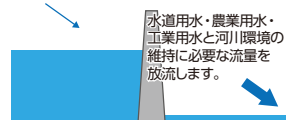
- ①「洪水調節」台風などで大雨が降ったときに上流から流れ込む洪水の一部をダムに貯め、ダム下流の河川流量を減らします。
- ②「流水の正常な機能の維持」日照りが続き川の流量が減少するときは、ダムに貯めた水を放流し、河川の流れを安定させます。
- ③「利水補給」雪解け水や雨が多いときに貯めた水を河川に補給し、水道用水や農業用水、工業用水に利用されます。
- ④「発電」ダムからの放流は、ダム下流にある群馬県企業局の奈良俣発電所を通じて下流に放流しています。最大出力は12,800kwです。

小林 俊英 さん

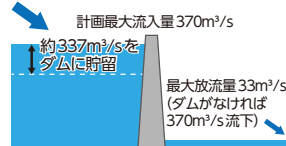
独立行政法人
水資源機構
沼田総合管理所
奈良俣ダム管理所長



● 奈良俣ダムの補給操作



● 奈良俣ダムの洪水調節操作



知っていますか

水資源機構が管理する用水供給施設「群馬用水」

群馬用水は矢木沢ダム、奈良俣ダム等を水源として、県央地域の水道事業者と農地に水道用水と農業用水を供給しています。

水道用水では、水道事業者の給水計画人口が8市町村合わせて約118万人であり、群馬県全体の人口の約50%が住む地域に水道水が給水されています。県内の人口と産業が集中する県央地域では、以前は地下水に依存していましたが、群馬用水が完成したことにより、県央地域に水道用水を安定的に供給できるようになりました。農業においては、群馬用水完成後は野菜の生産性が飛躍的に向上するなど、安定した農業用水の確保に貢献しています。

このように矢木沢ダムと奈良俣ダムを水源としてみなかみ町から流れている水が県内で生活する多くの方々の生活を支えています。

水道水の供給（県内8市町村）

最大水量4.292m³/s（県央第一・第二水道等）



農業用水の供給（県内7市町村）

受益面積約6,300ha 最大水量12.44m³/s



生活に活きる水の供給源。



相俣ダム堰堤改良事業（ドローンによる撮影）

❑ 相俣ダム堰堤改良事業の概要について教えてください。

現在の相俣ダムは、クレストゲートの高さまで水位が上がらないと放流ができず、水位が低いときの放流は、クレストゲートより下にある発電ゲートだけに頼ることとなります。

近年、災害の激甚化が頻発している中で、現在の治水能力では相俣ダム本来の実力を発揮できていないため、クレストゲートより低い位置に新しい放流設備を設けることにより、治水能力を向上させる工事を行っています。

大きな洪水が予想されているときに、事前にダムに貯めてある水を放流し、治水容量を増やす操作を「事前放流」といいます。クレストゲートの高さよりも低い位置に放流設備を設けておけば、「事前放流」を行って治水容量を確保し、下流への被害を軽減することができます。

❑ どのような工法で新しい放流設備を作っていますか？

ダムの中腹に足場を設置し、ブレイカー（岩盤やコンクリートなどを破碎する装置）を取り付けたバックホウでダムの表面を直接掘削し穴を開けていきます。作業が進むとトンネル掘削機を使い、さらに掘り進めていきます。工事中も右岸側の既存クレストゲートは運用しながら新しい放流設備を作る工事を行っています。



赤谷湖SUPマラソン&キャンプフェスで挨拶する齋藤支所長



GoPro WATER GAMES



赤谷湖流木アートコンテスト表彰式



齋藤 達也 さん

国交省関東地方整備局
利根川ダム統管理事務所
相俣ダム管理支所長

❑ 相俣ダムや赤谷湖を活かした地域作りはどのようなものがありますか？

環境整備事業でダム湖の周りに遊歩道やオートキャンプ場、河川公園を地元の方の協力を得ながら整備・維持管理していただいて、湖面についても釣りやカメラ・SUPでダム湖を有効活用していただいています。また、春の赤谷湖鯉のぼり、初夏のGoPro WATER GAMES、夏の赤谷湖上花火大会、秋の赤谷湖SUPマラソン&キャンプフェス

など、各種イベントも盛んに行われており、地元の方々を中心にダム湖を活かした地域づくりが行われていることは嬉しいです。水源の町である「みなかみらしい」地域づくりに取り組んでいらっしゃると思います。

❑ 相俣ダムの見学者対応や体験教室の事例を教えてください。

定期的には新治小学校や熊の子保育園のこどもたちが相俣ダムを見学に来てくれています。最近は堰堤改良工事をしている関係で行政視察などもあり、見学は広く受け入れています。また、地元の方からの提案で猿ヶ京温泉やど倶楽部とコラボし、赤谷湖上花火大会の開催に合わせた工事見学会を開催しました。その時は昼間に堰堤改良工事を見学し、夜には赤谷湖上から打ちあがる花火を観賞して、そのまま猿ヶ京温泉に宿泊していただく取り組みでした。

相俣ダムは大規模な工事をしているため、地域の安全安心を守るという役割も大きいですが、例えば観光的誘客にもつながるように、地域の資源として地元の方からの期待も大きいと感じております。

赤谷湖に流れてくる流木を使った流木工作教室は19回目の開催となり、地元の方に講師となつていただき、59名のみなかみ町民の方に参加していただきました。流木アートコンテストについては、表彰式をまんてん星の湯でん座三国館民話と紙芝居の家で行い、過去に応募していただいたアート作品をまんてん星の湯館内で展示させていただきました。これら取り組みは流木の処分費の費用削減にもつながるといふ側面もありますし、多くの方にダムを身近に感じていただき、知っていただくきっかけになればと思います。

利根川源流の環境が作り出す世界屈指のフィールド、MINAKAMI。観光的誘客の一翼を担うアウトドア産業は、みなかみらしさを発信していくために必要不可欠なアイコンの一つです。県外からみなかみ町に移住し、アウトドアガイドとして地域に根を張るお二人に、みなかみの自然環境やアウトドアの楽しさを広める工夫を伺いました。



小川 雄一郎 さん

滋賀県出身。フィールドアース水上ベース店長。ガイドネームは「ギン」。ツアーの種類はラフティング、キャニオニング、SUP、カヌー、トレッキング、リバーサーフィンと多岐に渡る。個人的には年間約150～200本のツアーをアテンドし、会社単位では約300本のツアーを行う。



Q 利根川水系の魅力はどんなところですか？

利根川水系の魅力は、渓谷や滝のスケールの大きさや地形の壮大さ、水の綺麗さが利根川水系の魅力だと思います。また、激しい水流など自然が造り出した地形は、実際にまだ攻略されていない渓谷が残っているように、急峻さも魅力のひとつだと思います。ツアーにおいては、事故が起こらないように危険を回避し、上手くコントロールしながら、お客さんに大自然の魅力を感じていただくのが私たちアウトドアガイドの仕事です。激しい川や渓谷を易しく安全なルートで攻略することはできても、逆に、緩やかな川や沢をスリリングに感じさせるのはとても難しいことだと思います。しかし、みなかみ周辺の渓谷は、お客さんをどこに連れて行っても「わーすごい」と見るだけで感嘆してしまうスケールがあると思います。その感動を突き詰めていくと「その壮大な地形を水がどう削って作ったのか」という視点で見るのも楽しみ方のひとつです。



Q みなかみの自然環境やアウトドアの楽しさを知ってもらうために、どんな工夫をされていますか？

完全に決められたツアー内容よりは、お客さん自身の意思が盛り込まれ、チャレンジしていくことでアウトドアアクティビティの面白さを感じていただけたと思います。ガイドの説明を聞いてリスクを理解した上で、初心者向けの下り方、中上級者向けの下り方、どちらを選ぶかその選択をお客さん自身が行い、どんどんチャレンジできる方にはレベルアップを手助けし、安全第一に進みたいお客さんには最もセーフティーな選択肢を提案しています。特に大人数グループでツアーを行う場合、お客さんのニーズとレベルがそれぞれ異なるため、各ポイントで選択肢を設けています。お客さん一人一人のニーズに応えながら、その選択によって壮大なスケールの滝や川を自力で乗り越えていくことで達成感を感じていただくとともに、みなかみの自然環境をより楽しんでいただけたと思います。また、同じコースでお客さんが飽きないように、谷川連峰から群馬側に通ってる溪谷を片っ端から探検し、新しいコースを開拓しています。また、ただ水や自然が綺麗だったで終わらず、またみなかみに来たいとお客さんに思ってもらえるように、何かしら味があって面白いガイドやスタッフを集め、地形や自然の成り立ちなどの解説も織り交ぜつつツアーを行っています。

Q レスキュートレーニングで心がけていることはありますか？

年10回から15回、実際に近いシナリオで、わざと水量が多い日を選び、レスキュートレーニングを行っており、それをガイド全員が徹底しています。このレスキュートレーニングを積んでいるという前提があるからこそ、激しいコースでツアーを行うことができ、お客さんに安心して楽しんでいただくことができます。



水の価値を広めていくアソビ。



💧 座間 伸二 さん

埼玉県出身。アウトドアヴィレッジザイオン代表。ガイドネームは「ザマーン」。SUP ツアー専門。年間約150本のツアーをアテンドし、会社単位では約200本のツアーを行う。近年競技としての認知度が向上している SUP レースの裾野を広げるため、ザイオン SUP クラブを設立し、子どもたちを指導する傍ら、自身も選手として各種大会に出場している。



Q みなかみという環境を選んだきっかけを教えてください。

もともと趣味としてSUPをやっていたのと身近にあるたくさんの湖を有効活用しようとしたのがきっかけです。当時はSUP専門店も少なく、手探りの状態からお店を始めました。

Q 利根川水系の魅力はどんなところですか？



ワールドクラスの自然が手つかずの状態に残っている環境で、様々なアクティビティを楽しむことができます。ダム湖に関しては、全国的に見てもみなかみほどのダム密集地は珍しく、時期や条件に合わせてフィールドを選んでSUPができることは、とっても恵まれていることだと思います。また、季節によって四季折々の景色を楽しめるのも利根川水系やダム湖の魅力のひとつだと思います。

Q 湖上の安全対策について教えてください

毎年シーズン始めに、湖上で意識がない方をSUPに乗せて陸地まで運び、SUPを担架にして搬送する想定のリスキュートレーニングを行っています。また、天気や湖の状況に応じて安全対策を講じており、低体温症にならないように夏でも希望する方にはウェットスーツを着ていただき、ダム進入禁止エリアには絶対に入らないようにする目配りを徹底しています。

Q みなかみの自然やアウトドアの楽しさを知ってもらうためどんな工夫をされていますか？

みなかみの自然環境とSUPの魅力を感じてもらうために、ワイワイ楽しくツアーをするときもあれば、リラックスしながら景色を楽しんでいただいたり、お客様の気分に合わせて楽しみ方を提供することを心がけています。基本的にはお客さんに自由に動き回ってもらっていますが、危険箇所が無いか目配りを徹底しています。また季節によって、SUPの楽しみ方は異なり、夏の暖かい時期はリフトやターンなどの技をレクチャーしたり、秋にはクルージングで紅葉をゆったりと眺めたり、事前に準備するのではなく、その場にあった楽しみ方でみなかみの自然環境を感じていただけるように心がけています。

湖でのウォーターアクティビティは、川や渓谷に比べてお客さんとしっかり会話することが多いため、「お客様」という壁を作らずに自分から心の距離を近づけ、自分自身も楽しむことを大切にしています。

また、SUPは水の上に乗って自然と一体になれる珍しいアクティビティであり、ボードの上に自立して漕いで自分の好きなところへ行ける「自力感」が魅力だと思います。さらにリフトやターンなどの技ができるようになればさらに「自力感」は増します。いろいろなコースやツアーを用意してお客さんを飽きさせない工夫もしています。





書かない窓口システムで各種証明書等の取得がスムーズになりました

問 町民福祉課 住民・戸籍係 ☎ 0278(25)5029

令和7年2月3日から導入された書かない窓口システムにより、以前は多くの情報を申請書に記入する必要があった住民票などの各種証明書等の取得手続きが円滑に行えるようになりました。

※「書かない窓口システム」とは窓口で申請書等を書く手間を減らすためのシステムです。

●各種証明書等を取得するまでの流れ

- 1 発券機で用件を選択
- 2 発券機された整理券を持ち待機
- 3 窓口と呼ばれたらマイナンバーカード等の本人確認書類を提示し、本人確認を行う
- 4 係員に用件の詳細を伝える
- 5 印刷された申請書の情報を確認
- 6 署名等の必要事項を記入
- 7 各種証明書等の情報を確認し受け取る
- 8 交付手数料を支払う

●書かない窓口システムの対象となる主な手続き

- ・住民票、印鑑証明書、戸籍等の証明発行
- ・住所異動の手続き
- ・印鑑登録手続き
- ・マイナンバーカードの諸手続き

●書かない窓口システム導入によるメリット

- ・待ち時間の明確化
- ・申請書等の記入にかかる負担軽減



まず発券機で順番受付を押し、用件を選択します(1)。今回は例として住民票を選択します。受付が完了すると、受付番号が印字された券が発行されます。



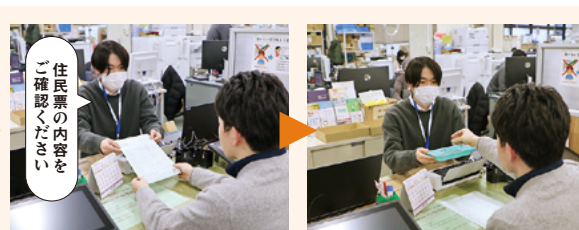
窓口と呼ばれたらマイナンバーカード等の本人確認書類を渡し(3)、用件の詳細を伝えてください(4)。係員が申請書を作成します。



目安の待ち時間を確認し、順番を待ちます。その間、整理券は無くせずに保管してください。(2)



申請書を受け取り、申請書に記載されている内容を確認して(5)、間違いが無ければ署名等の必要事項を記入してください(6)。



係員が住民票を発行します。住民票に記載されている内容を確認し(7)、間違いが無ければ交付手数料をお支払いください(8)。

旅券(パスポート)の交付期間と手数料が変わります

問 町民福祉課 住民・戸籍係 ☎ 0278(25)5029

令和7年3月24日から旅券(パスポート)の交付期間と手数料が変わります。また、偽造・変造対策を強化した顔写真ページがプラスチック製の「2025年旅券」を導入します。

●申請から交付までの期間が変わります

「2025年旅券」の導入に伴い、これまで都道府県で作成していた旅券を国立印刷局で集中的に作成して都道府県に配送することとなるため、申請から交付まで2週間程度が必要になります。海外旅行や出張の際はお早めの申請をお願いいたします。

●旅券(パスポート)発給手数料が変わります

令和7年3月24日から、切替申請(残存有効期間が1年未満の更新)に加え、新規申請等の手続もオンライン申請で可能になり、戸籍情報がシステム連携されるため、別途戸籍謄本の原本を提出する必要がなくなります(一部例外があります)。これに合わせて、書面(窓口)申請とオンライン申請で異なる手数料となります。

※書面(窓口)申請では従来どおり戸籍謄本の原本を提出する必要があります。

●書面審査

パスポートの種類	収入印紙	群馬県証紙	合計
10年パスポート	14,000円	2,300円	16,300円
5年パスポート	9,000円	2,300円	11,300円
5年パスポート(12歳未満)	4,000円	2,300円	6,300円

●オンライン申請

パスポートの種類	収入印紙	群馬県証紙	合計
10年パスポート	14,000円	1,900円	15,900円
5年パスポート	9,000円	1,900円	10,900円
5年パスポート(12歳未満)	4,000円	1,900円	5,900円

避難行動要支援者名簿システムを導入します

問 町民福祉課 障害・福祉係 ☎ 0278(25)5011

災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障がい者など(避難行動要支援者)の情報を的確かつ迅速に把握するため、避難行動要支援者名簿システムを導入します。このシステムを導入することで、日々変わる避難行動要支援者の情報把握が可能となります。これにより避難支援活動に必要な名簿が作成でき、迅速に避難支援関係者に提供することができるようになります。

また、2021年5月の災害対策基本法改正において、努力義務化された個別避難計画の作成が、同システムにおいて可能となります。

今後、新たに避難行動要支援者として登録の対象となる方につきましては、6月以降、同意確認書を送付する予定です。届いた際には避難行動要支援者名簿の作成にご協力をお願いいたします。



こども福祉医療制度の対象年齢が拡大しました

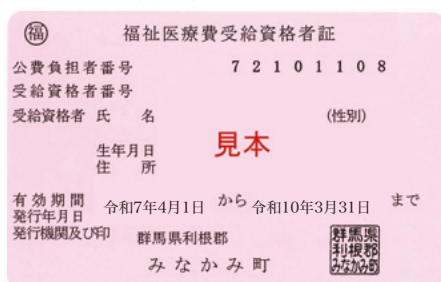
☎ 町民福祉課 国保・年金係 ☎ 0278(25)5010

令和5年10月1日より、こども福祉医療制度の対象年齢が拡大し、有効期間が18歳に達する日以後の最初の3月31日(高校卒業)までになりました。

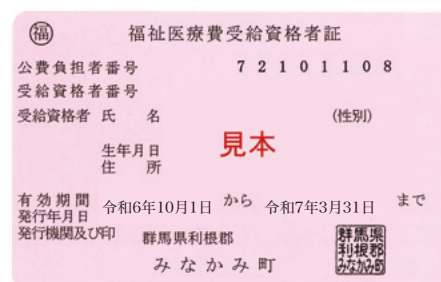
●中学校を卒業される方へのお知らせ

今年度、中学校を卒業される方のご住所へ有効期間終了日を変更した受給資格者証を送付いたしますので差し替えをお願いいたします。古い証につきましては、みなかみ町役場本庁または支所に返却していただくか、各家庭で個人情報が見えないように破棄していただくようお願いいたします。

新受給資格者証



旧受給資格者証



後閑駅ナカ学習室イベントを開催します

☎ 企画課 企画調整係 ☎ 0278(62)2280

みなかみ町の漫画家・百万さんに聞く！

漫画を仕事にする方法!?

後閑駅ナカ学習室イベント

参加
無料

漫画家・百万さん
の
7-30日

～漫画制作の現場～

漫画家になるにはどうするの？
漫画家の1日は？
収入は？
イラストを描くのは好きだけど…など
漫画家のこと、業界のこと、楽しさ、厳しさに少し触れ
将来の参考にしてみよう！



講師 百万 友輝さん
漫画家 百漫画代表
1980年生まれ。石川県出身。
みなかみ町在住。
広告代理店勤務を経て2011年
派遣社員と二足のわらじで開業。
2015年に完全独立。
広告知識を活かした
目的達成のための
漫画制作を得意とする。

開催日時 2025年3月15日(土)
13:00～15:00

開催場所 後閑駅ナカ学習室
募集対象 みなかみ町在住・通学
高校生、中学生

※まんがやイラストを描くことが好きで
将来の仕事として興味がある方

定員 10名程度

参加申し込みはコチラから

締切日
3月10日(月)



主催：後閑駅ナカ学習室（一般社団法人FLAP） みなかみ町企画課
お問合せ先 ekinakastudy@gmail.com / 070-9215-7354

3月は「自殺対策強化月間」です

 町民福祉課 障害・福祉係
  0278(25)5011

3月は「自殺対策強化月間」です。お悩みをお持ちの方は、一人でかかえこまないで、ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談することで、気持ちが楽になることもあります。身近な人に話づらい時は、悩みや困りごとの相談窓口があります。一人で悩まず、まずは相談してください。

●相談窓口一覧

窓口	電話番号	受付時間
群馬県こころの健康センター (うつ、依存症、思春期、自死遺族等のこころの相談)	027-263-1156	9時～17時 月曜日～金曜日（年末年始、祝祭日を除く）
「こころの健康相談統一ダイヤル」 (自殺予防の電話相談)	0570-064-556	9時～22時 月曜日～金曜日（年末年始、祝祭日を除く） ※通話料のほか利用料がかかります。
群馬いのちの電話 (死にたい辛さを受けとめます)	027-212-0783	毎日9時～24時 9時～翌日9時（第2、第4金曜日）
「いのちの電話」 フリーダイヤル	0120-783-556	毎日16時～21時 ※毎月10日の受付時間は8時～翌日8時の24時間対応
「いのちの電話」 ナビダイヤル	0570-783-556	10時～22時 ※通話料のほか利用料がかかります。
連合群馬「ライフサポートぐんま」 (メンタルヘルスやキャリア形成、仕事によるストレス、うつ病などのカウンセリング)	0120-797-052	14時～19時 木曜日、土曜日（祝祭日を除く）
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応

不要なパソコンを宅配便で無料回収します

 環境課 廃棄物処理係
  0278(64)1167

町では、リネットジャパンリサイクル株式会社と協定を締結し、パソコン等小型家電の回収・リサイクルを進めています。利用方法は以下の通りです。



- 回収品目にパソコン本体が含まれる場合、1箱分の回収料金が無料となります。
 - パソコンを含まない場合は、1箱につき1,760円(税込)の回収料金が必要です。
 - 上記料金は令和7年4月1日より改定されます。改定後の回収料金は1,848円(税込)/箱です。
- パソコンが含まれる場合は従来通り無料です。

 リネットジャパンリサイクル株式会社
  0570-085-800



リネットジャパン
HP



児童たちが自然環境の素晴らしさや地域の魅力を発表する

第10回みなかみ町環境学習発表会を開催

2/5

カルチャーセンターにて「第10回みなかみ町環境学習発表会」が開催されました。この発表会は、町内の小学生たちが日頃の環境学習や地域学習の成果を発表する場として開催されています。

今年も町内の各小学校の児童が、それぞれの学校で学んだ環境や地域文化に関する素晴らしい発表を披露してくれました。児童たちの発表を通じて、参加者はみなかみ町の豊かな自然環境や地域の魅力を再認識する機会となりました。

参加者からは、「子ども達の郷土愛が溢れていた」「素晴らしい発表ばかりで感動しました」との声が



寄せられ、児童たちも「緊張したけどうまく発表できて良かった」「ほかの学校の発表が勉強になった」といった感想がありました。

また、ロビーでは、みなかみ町の自然環境についてのパネル展示が行われたほか、森の恵み体験コーナーでは、森のペンダントづくりやストラップづくりなど、木の温かみを感じながら楽しく体験できるワークショップが提供されました。

●各学校の発表紹介

古馬牧小学校 「ホタルについて」



ホタルの生態や住む環境、その餌になるカワナの研究を通じ、ホタルを守るために自分たちができることについて発表しました。

桃野小学校 「知ろう！知らせよう！私達の大峰山」



大峰山学習や体験旅行などを通じて学んだ生態系や環境保全の大切さを紹介し、より良い未来を創るための提案を発表しました。

月夜野北小学校 「ひみつをさぐる四ヶ村用水」



歴史あふれる四ヶ村用水にスポットを当て、その成り立ちや現在の利用方法を工夫を凝らした劇とクイズを交えて紹介しました。

水上小学校 「水上温泉 PR 大作戦」



水上温泉の魅力を自然や観光の視点から捉え、その魅力を伝えて誘客を促進するオリジナルPR動画を作成して発表しました。

藤原小学校 「藤原の自然について」



環境学習で学んだ谷川岳の探究や、地元藤原の自然図鑑の作成、今と昔の自然環境や暮らしの対比などを発表しました。

新治小学校 「探そう、新治の魅力」



赤谷の森についての調査で判明した課題に対して、解決策を自分たちで考え、イヌワシ木材の活用事例も発表しました。



まちの話題

= TOWN TOPICS =



スノーシューツアーと冬のみなかみの楽しさを広めていく

スノーシューフェスティバル2025を開催 2/1

スノーシューツアーを多くの方に体験してもらうとともに、その楽しさを広めていくスノーシューフェスティバル2025が開催されました。

当日は40名（22組）の参加者が雪遊びを楽しみながら、冬の谷川山麓に積もったふわふわの新雪の上を歩き、大自然とふれあう貴重な体験をすることができました。



ツアーでは、親しみやすくユーモアのある地元ガイドによる自然環境の解説のほか、休憩地点ではお菓子やイチゴ、温かい飲み物が振る舞われました。



また、ツアー終了後の昼食会では、地元の食材を使用した豪華なメニューが提供され、参加者大満足のスノーシューフェスティバルとなりました。



みなかみ町・奄美市間でこどもたちが交流

奄美市のこどもたちがみなかみで雪を体験 2/7-2/11

2月7日から11日までの4泊5日の日程で、鹿児島県奄美市の小学5・6年生14名が本町を訪れ、町内の小学生と交流活動を行いました。

この事業は、奄美市とみなかみ町のこどもたちがお互いの文化や環境にふれあう地域交流を目的としています。



▲スキースキも上手になりました



▲スノーラフティング体験



▲雪遊びに夢中

パートナーとなった家庭へホームステイをし、様々な活動を通じて家族との絆を深めました。

奄美市のこどもたちが楽しみにしていたのは、雪体験。ほうだいぎスキー場ではグループに分かれ、指導員からスキーの基礎を学びました。こどもたちは徐々に上達し、最終日にはリフトに乗って自由に滑ることができるようになりました。水上高原スキーリゾートではスノーラフティングに挑戦！白銀の世界を思いっきり楽しみました。



▲歓迎式にて記念撮影

こどもたちは昨年8月に本町の児童14名が奄美市を訪れて以来、約半年ぶりの再会となりました。



▲上毛高原駅にてお別れ



写真で見ろ

まちの話題

= TOWN TOPICS =



人権に関する活動で地域を支える

人権擁護委員を委嘱 1/1

石坂和利さん（後閑）、小野達寿さん（阿能川）、渡辺孝さん（新巻）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員の任期は3年間で、地域の人権相談や問題解決への助力、人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動を行っています。

石坂さんは再任4期目を迎え、小野さんと渡辺さんは再任2期目を迎えます。引き続き委員として再任していただく石坂さん、小野さん、渡辺さんの今後の活躍が期待されます。



▲石坂和利さん



▲小野達寿さん



▲渡辺孝さん



地域住民の参加で農村環境を保全

多面的機能支払優良活動表彰を受賞 1/17

群馬県庁において、令和6年度群馬県多面的機能支払優良活動組織の表彰式が行われ、町内で活動する「赤谷川沿岸広域協定運営委員会」が表彰されました。この表彰は、交付金を活用した保全活動が優良な組織に授与されるものです。

同委員会は草刈りや花植え、こども園の園児を対象とした農業体験などを積極的に行っており、今後も更なる活躍が期待されます。



▲林一彦会長（左）、阿部町長（右）



健康志向！男塾！

男性の料理教室を開催 1/21, 2/21

みなかみ町食生活改善推進協議会と町の共催で、「男性の料理教室」を開催しました。第1回は恵方巻き、第2回はおきりこみを作りました。

参加した皆さんは、食生活改善推進員さんのサポートで、手際よく調理をしていました。「今年の節分は恵方巻きを自分で作って食べます」「季節のものを作れて良かったです」「楽しく受講できました」といった感想がありました。



▲手際よく調理する参加者



ユーススキーヤー117名がほうだいぎに集結

ほうたいぎユースアルペン競技会を開催 2/16

群馬みなかみほうだいぎスキー場において「2025 北関東ユース宝台樹大会兼第14回アルペンユース競技会群馬県大会第2戦 SALOMON CUP」が開催され、町内団体からは18名の小中学生がエントリーしました。

選手たちはスピードコントロールをしながら、ポールのにぎりぎりを攻めた繊細なターンをきめ、日頃の練習の成果を発揮しました。



▲コースを滑走する町内の選手



地域おこし協力隊の活動

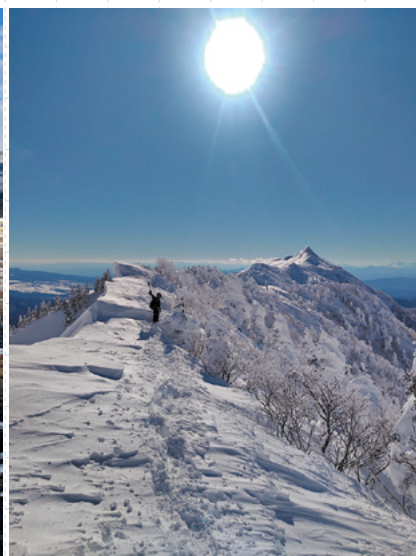
谷川岳エコツーリズム推進協議会 菊池奈々恵さん

こんにちは！谷川岳エコツーリズム推進協議会所属、谷川岳インフォメーションセンタースタッフの菊池奈々恵です。（昨年結婚し、小柳から変わりました。）この3月で協力隊卒業になります。

インフォメーションセンターで勤務する中で、みなかみ町の山や自然に関わる方々の刺激を受け、みなかみ町に来る前はただの趣味だった山歩きがもっと好きになり、より深く関わりたいと思うようになりました。今年からガイド協会に所属し、ガイドとしても活動していきます。日々スキルアップしてみなかみ町の魅力を余すことなく、どんどん発信していきたいです。

2021年にみなかみ町の自然の豊かさや、町に住む方々の魅力に惹かれて移住しましたが、たくさんの方々に温かく接していただき、楽しい思い出もいっぱいでき、この4年間で町の

ことがより好きになりました。本当にありがとうございます。引き続きみなかみ町に夫婦で暮らし、色々なことに挑戦していきたいと思いますので、今後とも応援をよろしくお願いいたします！



▲冬のお気に入り撮影スポット諏訪峡大橋

▲みなかみの長い冬も楽しめるようになりました

まちづくり協議会だより 第70号

問 まちづくり協議会事務局（企画課）
☎ 0278（62）2280

月夜野支部の活動

「コミュニケーション脳トレ（短歌）を楽しもう」

町では高齢化とともに過疎化が進み、家から出たくても足がなく、他人と話す機会が少ない高齢者が年々増えております。そのような現状の中でも、多くの皆さんは家から出て仲間との触れ合いを求めています。支部ではこの声に応えるべく、閉じこもりを少なくし健康維持および地域の活性化を図る目的で毎年この事業を開催しています。事業内容は町内の俳歌壇関係者の協力をいただき、著名な歌人を指導者として招いて短歌のイロハを学び、それぞれの作品について気楽に指導をしていただく集いで、皆さん生き生きとして楽しんでいきます。



▲コミュニケーション脳トレ（短歌）

参加者からは「親睦が深まると同時に脳トレなどに役立つ」と大変好評のため、これからも引き続き実施したいと考えています。

しかし、一番の問題はなにぶん高齢のため足の確保が難しく、同時に事業スタッフの高齢化も悩みの一つで、事業に対する課題が山積しています。これらの課題を参加者のみなさんと一緒に検討し、それぞれの力で脳の活性化を行い健康寿命を少しでも伸ばせるように励んでいます。

町内の皆さん、性別や年齢は問いませんので一緒にやってみませんか？ご参加をお待ちしています。

まちづくり協議会月夜野支部 支部長 番場正夫



●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・ 11時・13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 ※出産応援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	3/24(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	3/21(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6年11月生	3/12(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5月生	3/12(水)		
12か月児健診	令和6年3月生	3/12(水)		
1歳6か月児健診	令和5年8月2日～8月31日生	3/5(水)		
2歳児歯科健診	令和4年11月～令和5年1月生	3/11(水)		
2歳6か月児歯科健診	令和4年8月～10月22日生	4/23(水)		
3歳児健診	令和3年10月～令和4年1月生	3/5(水)		
親子ふれあい広場はぐみ	3か月児・6か月児・8か月児	3/6(木)	10:00～11:00(受付)	
	その他乳幼児			

●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	12:00～12:00 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	3/6(木)	10:30～11:30	予	
	保健師さんのミニ講座 体を使って遊ぼう	3/17(月)	10:30～11:30	予	
	大きくなったかな?	3/25(火)～ 3/28(金)	10:00～12:00 13:30～16:00	予	
	足型を取ろう	3/3(月)～ 3/28(金)	—	内 時間等詳細はスタッフまで	
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	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 13:00～15:30	予	NPO 法人北風塾 きたかぜはうす
	おたのしみ会	3/18(火)	10:30～	予	
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
	おはなしの会	3/6(木)	10:15～	予 内 午前中1回のみ開催 (20分程度)	
	親子製作 (記念品を作ろう!)	3/10(月)～ 3/14(金)	10:00～	予	
	ダンスで リフレッシュ	3/19(木)	10:30～	予 持 抱っこ紐、汗ふきタオル、 飲物	

持 持ち物 予 要予約 内 内容 所 場所 員 定員



お知らせ

みなかみ町特定環境保全公 共下水道事業計画変更案の 縦覧について

みなかみ町特定環境保全公共下水道（猿ヶ京処理区）事業計画変更に伴い、関係図書を次のとおり縦覧しますので、変更計画案の内容についてご確認ください。

●縦覧期間 令和7年3月3日（月）～令和7年3月17日（月）

●時間 午前8時30分～午後5時15分 ※閉庁日を除く

●場所 みなかみ町役場 上下水道課 上下水道課 経営係

問 0278（25）5014

動物駆逐用煙火講習会

日本煙火協会では、一般的なロケット花火・爆竹より大きな音で有害鳥獣（イノシシ・サルなど）を追いつぶることができる花火の使用資格講習会を次のとおり開催します。

●会場 カルチャーセンター

●日時

・4月12日（土）第1回 午前10時30分～第2回 午後1時30分～

・4月13日（日）午前10時30分～

●定員 各回120人

●申込期間 3月3日（月）～3月21日（金）

●申込方法 次のものを揃えて農林課農政係（月夜野農村環境改善センター）、農林課獣害対策係（新治支所）または、水上支所にお申し込みください。新規受講者の受講料は町が負担します。なお、煙火消費保安手帳を紛失した方は、再交付手数料をご負担いただきます。

【新規受講者】

申込書、証明写真用顔写真1枚（横2.5cm×縦3.0cm、裏面に氏名を記入、背景なし、色つきメガネ不可）

【更新受講者】

申込書、煙火消費保安手帳、受講料2,000円

【再交付受講者】

申込書、証明写真用顔写真（新規受講者に準ずる）再交付手数料および受講料4,500円

問 農林課獣害対策係（新治支所内）

0278（64）0111

ぐーちよきシニア パスポートのご案内

ぐんまちよい得シニアパスポート（ぐーちよきシニアパスポート）を協賛店で提示すると、割引やプレゼントなど、様々な「ちよい得」サービスを受けられます。

●目的 高齢者の積極的な外出を促し、地域との交流や自身の健康維持につなげていただくことを主な目的としています。

●対象者 群馬県内に在住している65歳以上の方

協賛店のサービス

- ・ぐーちよきシニアパスポートを協賛店で提示すると、割引などのサービスを受けられます。
- ・サービス内容は、お店ごとに異なります。
- ・サービスは、協賛店のご厚意により提供されるものです。
- ・群馬県ホームページに協賛店一覧を掲載しています。

なお、内容が変更となる場合もありますので、本パスポート使用の際に、店舗等にご確認ください。

デジタル版シニアパスポート

デジタル版シニアパスポートは、これまでの紙のカードに代わり、スマートフォン画面を提示します。デジタル版シニアパスポートを取得するには、

LINEアプリ「群馬県デジタル窓口」から手続きを行います。そのときにマイナンバーカードが必要です。紙のシニアパスポートをお持ちの方も、引き続き利用できます。詳しくは群馬県のホームページをご覧ください。



◀「群馬県デジタル窓口」の友達はここから



◀デジタルぐーちよきパスポートのご利用方法はここから！



問 群馬県 健康福祉部 福祉局 介護高齢課 企画・介護保険係
027（226）2562



募集

令和7年度 国税専門官採用試験

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国税専門官（国家公務員）を募集します。

受験資格

- ・平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの者
- ・平成16年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

①大学（短期大学を除く）を卒業した者および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

試験の程度

試験区分 大学卒業程度

試験専門B（理工・デジタル系）

WEB申し込み

令和7年2月20日（木）午前9時～

3月24日（月）「受信有効」

試験日

令和7年5月25日（日）

第1次試験日

令和7年5月25日（日）

問 人事院 人材局試験課

03（35581）5311

町内の交通に関するご意見を募集します



町内の交通に関する WEB アンケート

【所要時間：3分】

上の二次元コードを読み取り、ご回答をお願いします。

みなかみ町観光協会では、現在観光のお客さまおよび町民の皆さまの移動手段（路線バス・タクシー等）についてアンケート調査を行っております。



みなかみ町観光協会

あなたの知る地域の魅力スポット募集中！！



地域の魅力発掘 WEB アンケート

【所要時間：3分】

上の二次元コードを読み取り、ご回答をお願いします。

〈アンケートの目的〉
AI 旅行計画アプリ Plaru（ぷらる）への掲載やみなかみ町・観光協会の施策に活用します。



◀ AI 旅行計画アプリ Plaru（ぷらる）のダウンロードはこちら

みなかみ町、観光協会、株式会社 Plaru



みなかみ町観光協会だより

3月号

FIND YOUR OASIS.



中央：山田桂一郎先生
右：久保英弘さん（未来創造委員会委員長）
左：観光協会木村事務局長



スイスに学ぶ

地域で稼げる観光地づくり

～観光に訪れる人も、町に住む住民もハッピーに～

ツェルマット



観光カリスマで知られるスイスのツェルマットの観光地で、地域マネージメントを行っているNPO「JTIC SWISS」の山田桂一郎先生による講演会を開催しました。

ツェルマットでは、住民参加型の地域づくりを実行しており、地域の方針は住民自らでつくるブルガーゲマインデ（住民自治戦略組織）で意思決定し、観光に対する財源の枠は村で整えて配分もブルガーゲマインデの取締役会で決めているとのこと。また地域住民も村づくりに参加することで、村を理解し愛着を持ち、商品や食料を買うときも、地域にお金がまわるように村ファーストの消費活動を行っています。

何度も来訪するお客様をロイヤルゲストとして表彰し、村内全体で歓迎し特別待遇を行っています。地域一体で、観光客も地域住民にも最高の観光地を目指してアクションすることで、地域で稼ぎ、世界の人が魅了される世界一のエコリゾートとなっています。

みなかみ町も「世界のMINAKAMI」として、来る方も地域の人もハッピーになれる観光地を目指していきたいと思っています。



勉強会の様子約40名の方が参加しました。

お知らせ

建築確認手続きのルールが改正されます

4月以降の建築基準法などの改正概要は次のとおりです。今後建築などを考えている人は、建築士に相談してください。

●全ての建築物について

・原則、新築・増改築の際、省エネ基準適合が義務化されます。

●木造2階建戸建住宅などについて

・都市計画区域外でも建築確認手続きが必要になります。
・建築確認の手続きで構造・省エネなどの図書の提出が必要になります。
・大規模リフォーム※1でも建築確認手続きが必要になります。

●省エネ化について

建築物の省エネ化は、温室効果ガスの排出量抑制だけでなく、光熱費の負担軽減や、快適性等の向上につながるメリットがあります。また5年後には省エネ基準の引き上げが予定されています。

☎ 問 群馬県沼田土木事務所建築係
0278 (24) 5511

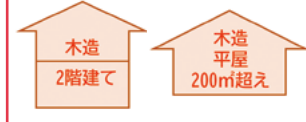
●都市計画区域外における建築確認のルール改正 木造戸建住宅等を建築や大規模リフォーム※1する場合

これまで
建築確認申請不要※2



令和7年4月から

建築確認申請必要



建築確認申請不要※2



※1「壁、柱、床、はり、屋根または階段」の一種以上について行う過半の改修等をいい、屋根や壁の仕上材のみの改修等は該当しません。
※2「申請は不要ですが、建築基準法（接道や高さ等の集団規定を除く）に適合させる必要があります。また、敷地の過半が土砂災害特別警戒区域で、当該区域に建築する場合は、建築確認申請が必要となります。」

第26号



シーズン最後の戦いに向けて

2月から「3x3.EXE SUPER PREMIER 2025」が開幕。チームには新たに外国籍選手2名を加え、世界一を目指して戦っていきます。

1月に行われた「日本選手権東日本エリア大会」では、強豪が集まる関東地区のチームを見事に破り、予選1位通過にて本戦出場を決めることができました。本戦は東京の大森ベルポートにて2月15-16日に開催されます。今大会は日本人選手のみでの戦いとなりますが、日本一をかけて全力を出し切ります。

日本一・世界一に繋がるゲームに出場することができ日頃からの積み重ねが身を結びはじめたと感じます。良い結果をみなかみ町の皆さまにお届けできるように頑張りますので、たくさんの応援をよろしくお願いします！

試合結果

日本選手権 東日本エリア大会

■開催日：1/25(土)
■開催場所：YohaSアリーナ(千葉)

GAME① WIN 21-14

厚生倶楽部

GAME② WIN 21-18

SIMON

GAME③ WIN 14-13

BEEFMAN

東日本1位通過で本戦出場決定！



訪問活動

1月は古馬牧小・月夜野北小・つきよのこども園を訪問
みんな元気な笑顔で体を動かし、たくさんの子供たちにバスケットを教えることができました！



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

運動習慣はありますか？

問 地域包括支援センター ☎ 0278 (62) 0540

サルコペニアという言葉聞いたことはありますか？サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少、筋力の低下のことです。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が出てきます。サルコペニアの予防には運動と食事が重要です。

■運動（筋力トレーニング）

- ・太ももの前面の筋肉（大腿四頭筋）やお尻の筋肉（大殿筋）を鍛えましょう。
- ・膝伸ばし運動…椅子に座り、片足ずつゆっくりと持ち上げ膝を伸ばす。
- ・椅子スクワット…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りましょう。

■食事

- ・筋肉を作るために、肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を意識して摂りましょう。
- ・1日3食食べましょう。食事回数が少ないと1日の摂取カロリーが不足してしまう可能性があります。

1度にたくさん食べられない場合は、間食で必要なカロリーを補いましょう。

■工夫

運動や栄養バランスの良い食事を習慣化させる方法の一つとして、記録を付ける方法があります。

カレンダーなどにその日の取り組みを記入して、自分の頑張りが視覚的にわかるようにすることで、やる気アップにもつながります。



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

- 巨石運搬！海をこえて大阪城へ / 鎌田歩 / 中
- だあれ？だあれ？のひなまつり / えがしらみちこ / 中
- ながいながいあさごはん / ボコヤマクリタ / 水
- かんぱんのないコーヒー屋 / かめおかあきこ / 水
- おやつどろぼう / 阿部結 / 新
- ズーム！水族館 - 疑問を拡大していけば仕組みが見えてくる！ - / 小宮輝之 / 新
- かいけつゾロリいただき！！なぞのどデカダイヤモンド / 原ゆたか / 力

新着一般図書

- 皇后は闘うことにした / 林真理子 / 中
- 家系図をつくる。 / 永峰英太郎 / 中
- ゲーテはすべてを言った / 鈴木結生 / 水
- とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことば / 川島隆太、太田健太 / 水
- 謎の香りはパン屋から / 土屋うさぎ / 新
- みそ味じゃないみそレシピ - 「ひとさじ」で変わる新しいみその使い方 - / minokamo / 新
- ぼく、ドラえもんでした。 - 涙と笑いの26年うちあげ話 - / 大山のぶ代 / 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時まででは休室） 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

◆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。

・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。

◆4月より新治公民館図書室の本も検索や予約ができるようになりました。

・中央、水上、カルチャーセンターの利用者カードが、新治公民館図書室でも使えます。まだ、利用者カードを持っていない方は、図書室の窓口へ申し出てください。



国民年金からのお知らせ

付加保険料のいふこと

将来受給する年金額を増やすために、第1号被保険者（自営業者等）や65歳になるまでの任意加入被保険者は、希望により定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることができます。付加保険料を納める場合には、定額保険料を納める必要があります。付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金を受けられます。付加年金の計算式は次のとおりで、2年以上受け取ると、支払った保険料以上の年金が受け取れます。

付加年金額（年額）＝200円×付加保険料を納めた月数

年金受給年数が増えるほど、受け取れる年金額が多くなっているため、大変お得な制度になっております。

なお、国民年金基金に加入している方や免除制度を利用している方は、付加保険料を納めることができません。加入をご希望の方は、役場町民福祉課へお申し出ください。

問 沢川年金事務所 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	3月	4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) 27日(木)	10日(木) 24日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	11日(火)	8日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	5日(水) 19日(水)	2日(水) 16日(水)
	笠原生活改善センター 13:30～17:00	12日(水) 26日(水)	9日(水) 23日(水)
	東峰分館9:00～12:30	21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	3月	4月
月夜野	小和知公民館	15:00	27日(木)	24日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:10	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	13:30		
	原集古館前	13:50		
	栗沢公民館前	14:30		
新治	上羽場分館前	12:30	18日(火)	15日(火)
	茅原高齢者会館前	13:40		
	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。

3月

- 月曜 むくみ（浮腫）
- 火曜 大人虫歯とは
- 水曜 妊婦と旅行
- 木曜 歯が痛い時の応急手当
- 金曜 こどもの夜泣き
- 土日 最新・保険のできる白い歯

3月の「直接相談タイム」

3月5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 3月18日(火)
会場：みなかみ町福祉センター
- 月夜野会場 4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 3月14日(金)
会場：みなかみ町福祉センター
- 月夜野会場 4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



3月 March

- 3日(月) ●利根商業高等学校卒業式
- 13日(木) ●みなかみ中学校卒業式
- 20日(祝) ●春分の日
- 式茂左衛門地蔵尊春季大祭
- 21日(金) ●にいほるこども園卒園式
- つきよのこども園卒園式
- 22日(土) ●水上わかくりこども園卒園式
- 24日(月) ●町内小学校卒業式

4月 April

- 7日(月) ●町内小学校入学式
- みなかみ中学校入学式
- にいほるこども園入園式
- 8日(火) ●利根商業高等学校入学式
- つきよのこども園入園式
- 10日(木) ●水上わかくりこども園入園式
- 12日(土) ●昭和の日
- 29日(祝) ●昭和の日



町の発展のために寄附

新治地区在住のゴルフ愛好者が集う新治ハンドレッドクラブが今月1月に解散したことに伴い、その決算余剰金122,000円を町へ寄附していただきました。寄附金は町の発展のために有効活用させていただきます。

ありがとうございました。



令和7年度 自衛官等募集案内

自衛隊群馬地方協力本部 沼田地域事務所 ☎0278(23)4111



募集種目	資格	受付期間(締切日必着)	試験日
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	第一回 3月1日～5月7日	第一回：5月17日～19日 いずれか1日でWeb試験
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	第一回 5月22日まで	第一回：5月26日～27日 いずれか1日でWeb試験
予備自衛官補 (一般・技能)	18歳以上 52歳未満	第一回 1月22日～4月8日	第一回：4月13日～14日 いずれか1日でWeb試験
幹部候補生 (一般受験併願可能)	大卒以上の 22歳以上 26歳未満	第一回 3月1日～4月4日 第二回 4月23日～6月6日	第一回一次 4月12日・13日 第二回一次 6月14日

※群馬県内の自衛官等募集案内の予定です。記載事項に変更が生じる場合がございますので、お気軽にお問合せ下さい。

スポーツ大会 結果報告

弓道初射会



- 優勝 澁谷 たかの(5中)
 - 準優勝 原澤 かおる(4中)
 - 第3位 佐藤 まつ子(3中)
- 各自10射

納期限：2月28日(金)

○国民健康保険税(第9期)

○後期高齢者保険料(第9期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。



ほうれん草とあさりのスープ

季節の野菜で鉄分たっぷりメニュー



材料(2人分)

1人分のエネルギー 155kcal 塩分 1.1g

- ほうれん草……………120g
- 人参……………80g
- 玉ねぎ……………100g
- じゃがいも……………100g
- あさり水煮缶……………1缶(60g)
- 油……………小さじ2(8g)
- 小麦粉……………大さじ2(18g)
- 豆乳……………300cc
- 水……………300cc
- コンソメ……………8g
- こしょう……………少々

作り方

- ①ほうれん草をゆで、冷水で冷まし、水気をよく絞り1cmの長さに切る。
- ②人参、玉ねぎ、じゃがいもは、皮をむき約1cm角に切る。
- ③あさり水煮缶は、水気を切っておく。汁は捨てない。
- ④鍋に油を熱し、人参、玉ねぎを炒め、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。じゃがいも、あさり水煮缶の汁、水、コンソメを入れて煮る。
- ⑤④の具がやわらかくなったら、豆乳、ほうれん草、あさりを入れ、こしょうで味を整える。



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。

ワンポイントアドバイス

- ・一食で鉄分を6.2mg摂れます。(40歳代の鉄分摂取推奨量：男性7.5mg、女性10.5mg)
- ・ごぼうやレンコン等を入れても、美味しく召し上がれます。

2月1日の人口と世帯●総人口 16,923人(-31) 男 8,334人(+1) 女 8,589人(-32) 世帯数 7,934世帯(-8)

1月の出生数●男の子 2人 女の子 1人 計 3人

※()内は前月比