

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.241

11



広報 みなかみ

PUBLIC INFORMATION MINAKAMI

かがやく水を、もっとミライへ。

Our water is linked to the future.

[今月の表紙] みなかみ町20周年記念ボトルのみなかみ湧水と湯松曾川
地域を思う心は、水が大地に染みこむように、その土地に染み渡り、
みなかみ町のミライを創る



もくじ

- みなかみ町20周年記念式典 P2～3
- SONGS for MINAKAMI HEART 歌うまコンテスト P4～5
- 令和7年度 上半期の財政状況 P6
- みなかみユネスコエコパークアウトドア感謝祭 P10～13



みなかみ町
ホームページ

かがやく水を、もっとミライへ。

Our water is linked to the future.



みなかみ町
20周年

みなかみ中学校全校生徒による校歌斉唱



20周年記念ボトルのみなかみ湧水で乾杯！



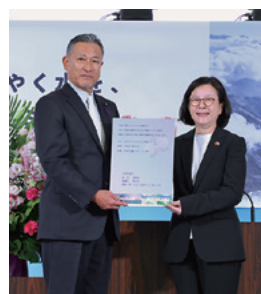
10月4日、みなかみ町20周年式典が行われ、町民によるパフォーマンスステージやスポーツ体験、地元グルメのキッチンカーなど、みなかみ町のかがやく元気が集まった特別な一日となりました。

みなかみ中学校全校生徒による校歌斉唱では、美しく雄大な町の自然を彷彿とさせるメロディーに乗せ、未来に向け



▲式辞を述べる阿部町長

20周年記念セレモニー



▲招待状を受け取る小林議長

た新しい一歩を踏み出す生徒たちの力強い歌声が会場に響きわたりました。

また、台湾・台南市議会とみなかみ町議会間で新たに友好協定が締結されることを受け、11月20日に台南市で行われる式典への招待状が、台南市議会の邱莉莉議長から、みなかみ町議会の小林議長に手渡されました。

その後は、町民参加型の歌うまコンテストや上州月夜野矢瀬太鼓＆でんでこ座三国太鼓による和太鼓演奏、ミナカミタウンエグゼのキッズチャダンスチーム「スノーウィン」によるチャダンス、スペシャルゲストMay J. さんによるライブパフォーマンスが行われ、会場は盛大な盛り上がりを見せました。

MINAKAMI TOWN.EXE
「スノーウィン」チャダンスパフォーマンス



上州月夜野矢瀬太鼓＆でんでこ座三国太鼓による和太鼓演奏



会場・ブース

写真で掲載しているブースのほかに
も沢山の企業等やキッチンカーが会場
を盛り上げてくれました。紙面に掲載
しきれなかった企業等は以下のとおり
です。

株式会社協和／明治安田生命保険相互会社／株式
会社オープンハウスグループ・株式会社群馬銀
行・東京大学大学院／共愛学園前橋国際大学／東
京農工大学／いちごの家／障害福祉サービス事業
所びっころ／マルトミ商店／Yujuカンパニー／
MinakamiCoffee／



●みなかみ町役場上下水道課
利き水体験



●みなかみ町役場子育て健康課
マイ箸作り



●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・赤谷プロジェクト
取り組み紹介・森のかけらストラップ
ほか



●オークビレッジ株式会社、
NPO法人 芸術と遊び創造協会
木育キャラバン、製品の展示・販売



●スターバックス コーヒー
ジャパン株式会社
コーヒーの抽出体験・物販等



●株式会社カインズ
木工体験など



●ヤマキ株式会社
かつおパック＆白だしのつかみ取り



●桐匠根津
みなかみ町産桐材製品の展示・ワーク
ショップ



●増田鉄工所
ものづくり体験



●株式会社BMZ
インソール、サンダル等の販売など



●株式会社アイチコーポレーション
高所作業車乗車体験



●みなかみ町ホッケー協会
ホッケー体験



●MINAKAMI TOWN.EXE
バスケットボール体験



●利根商業高等学校
学校紹介と桑の茶販売、ゆるキャラ「テ
イッシー」登場

みんなの歌声
ミライへ届け。



SONGS

for MINAKAMI HEART 歌うまコンテスト

みなかみ町20周年を記念して開催された、町民参加型の歌うまコンテスト「SONGS for ミナカミハート」。審査基準は歌の上手さではなく「人を感動させる歌力」。

審査員には、TAGO STUDIO TAKASAKI 運営責任者で、みなかみ中学校校歌の作詞・作曲を手がけた多胡邦夫さんと、90年代の音楽シーンを駆け抜けた伝説のバンドJUDY AND MARYの元ギターリストで、現在も音楽シーンの最前線で活躍するTAKUYAさんを迎え、事前審査を勝ち抜いた24組の出場者が熱のこもった歌声を響かせました。

審査員



TAKUYAさん

多胡邦夫さん

♪予選曲、♪決勝曲、☆意気込み



優勝者の渡邊さんにはサプライズでTAGO STUDIOからヘッドフォンが贈呈されました。



渡邊藍さん

♪ 流星群 / 鬼束ちひろ

♪ CROW / 鬼束ちひろ

☆普段は趣味で弾き語りなど、お祭りやイベントに参加させていただいています。カラオケ大会はじめてなので緊張しています。頑張ります！

コンテスト後のインタビュー

思い切り全力で歌うことができ、今しかできない体験ができました。コンテストに応募するきっかけを作ってくれた家族と、今日応援に来ていただいた皆さんに感謝を伝えたいです。



田口桃子さん
♪ 踊 / Ado



後藤巨樹さん
♪ Story / AI



杉本玲美さん
♪ 奇跡を望むなら・・・ / JUJU
♪ アイノカタチ / MISIA



小野里由紀子・宮前風吹さん
♪ まつわ / あみん
♪ 時代 / 中島みゆき



中川さえりさん
♪ 涙そうそう / 夏川りみ



上原建一さん
♪ ここにしか咲かない花 / コブクロ



永井弘子さん
♪ 嵐 / 島津亜矢



齋藤亜美さん
♪ 春風 / Rihwa



星野晴美さん
♪ 雲のカタチ / 中村つよし



佐藤和代さん
♪ 未来へ / Kikoro



決勝には、渡邊藍さん、遠藤太陽さん、山崎静枝さん、小野里由紀子さん・宮前風吹さん、杉木玲美さんの計5組が選出され、ハイレベルな歌唱が披露されました。そして、優勝した渡邊さんには副賞として、ミナカミハートポイント10万htが贈呈され、準優勝の遠藤さんと特別賞の山崎さんには3万htが贈呈されました。

♪予選曲、♪決勝曲、☆意気込み

特別賞

山崎静枝さん

♪星の流れに／菊池章子
♪岸壁の母親／双葉百合子

☆とにかく幼い頃から歌が大好きで、歌詞をすぐ覚えてしまいます。

コンテスト後のインタビュー

コンテストの経験はほとんどありませんでしたが、娘の「お母さん、出てみたら」の一言が出場のきっかけとなりました。応援に来てくれた娘やお家でお留守番してくれている主人に感謝と嬉しい気持ちを伝えたいです。



準優勝

遠藤太陽さん

♪花束のかわりにメロディーを／清水翔太
♪skin／シャイトーブ

☆学校後何度もカラオケ行っていた練習しました。優勝します。

コンテスト後のインタビュー

家族と学校の先生に勧められたのがきっかけでコンテストに応募しました。準優勝で悔しい思いもありますが、またこれから様々な場面でチャレンジしていきたいです。



須貝倫子さん

♪ランデブー／シャイトーブ



岩井幸子さん

♪万年雪／舞川るみ



中澤てるみさん

♪はがゆい唇／高橋真梨子



佐藤颯馬さん

♪Forget-me-not／尾崎豊



横須賀千弘さん

♪Forever Love／XJAPAN



真霜明生さん

♪深夜高遠／
フラワーカンパニーズ



宇野啓子さん

♪僕らまた／SG



關井伸さん

♪パラソルの日々／
THE YELLOW MONKEY



矢野美咲さん

♪藍色の約束／いきものがかり



新由紀子さん

♪あすという日が／夏川りみ



今井直広さん

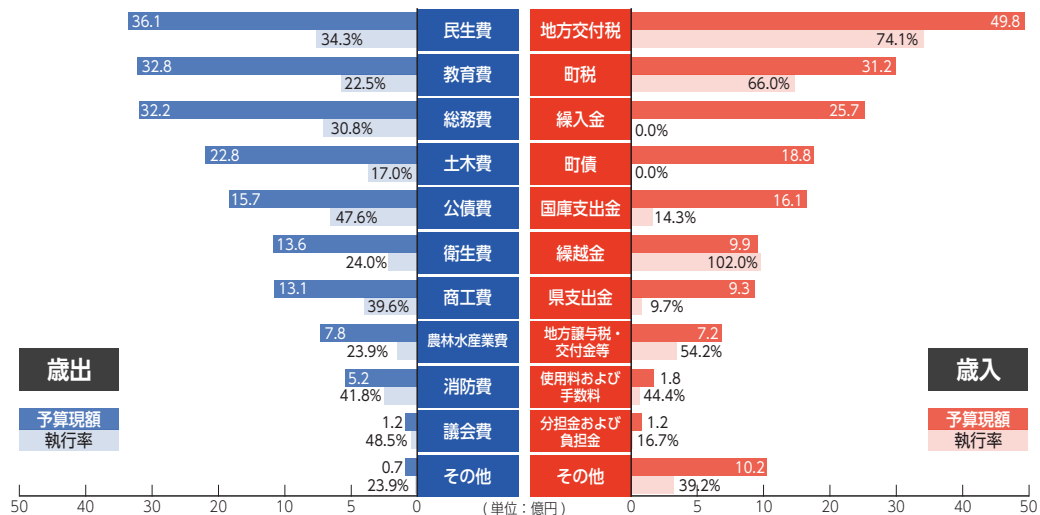
♪離したくない／T-BOLAN

令和7年度 上半期の財政状況

問 財政課 財政係 ☎ 0278(25)5005

財政課では、予算がどのような目的に使われ、どれくらいの進捗状況にあるのかを知っていただくため、年2回、予算の執行状況を公表しています。今回は令和7年度上半期（令和7年9月30日現在）の状況をお知らせします。

●一般会計



●会計別予算執行状況

区分		予算額	歳入執行率	歳出執行率
一般会計	現年分	160.2億円	43.1%	30.4%
	繰越分	21.0億円	51.4%	26.7%
国民健康保険特別会計		22.2億円	31.5%	27.9%
後期高齢者医療特別会計		3.8億円	39.5%	34.2%
介護保険特別会計		30.4億円	43.4%	35.2%
水道事業会計	収益的収入	3.9億円	46.7%	-
	収益的支出	3.8億円	-	31.2%
	資本的収入	3.3億円	0.0%	-
	資本的支出	5.9億円	-	40.1%
下水道事業会計	収益的収入	7.7億円	16.4%	-
	収益的支出	7.5億円	-	19.5%
	資本的収入	4.1億円	0.0%	-
	資本的支出	6.0億円	-	24.9%

●基金残高(積立)の状況

区分	金額
一般会計	
財政調整基金	35.6億円
減債基金	5.9億円
その他特定目的基金	43.4億円
公営事業基金	8.9億円
合計	93.8億円

●町債残高の状況

区分	金額
一般会計	73.2億円
水道事業会計	6.6億円
下水道事業会計	22.9億円
合計	102.7億円

※公営事業基金…国民健康保険特別会計・介護保険特別会計の基金



12月1日より町営日帰り温泉施設（3か所）の使用料が改正されます

 観光商工課 商工振興係
  0278(25)5018

施設の運営改善のため、料金の見直しを行うことになりました。適正な料金設定により、人材の確保、サービスの質を維持・向上させ、持続可能な施設運営の実現を図ります。ご理解とご協力をお願いいたします。

		改正後の日帰り温泉使用料（抜粋）				備考
		大人 使用料+入湯税	小人	障害者 使用料+入湯税	回数券等	
まんてん星の湯 (猿ヶ京温泉1150-1)	町民	3時間800円 750+50	3時間400円 3歳以上 小学生以下	3時間600円 550+50	回数券 3時間券 10枚綴4,100円(入湯税別)	平日 10:00～20:00 (最終受付19:00) 土日祝 10:00～21:00 (最終受付20:00) 休館日:毎週火曜  (66) 1126
	一般	3時間950円 900+50	3時間700円 3歳以上 小学生以下	3時間750円 700+50	回数券 3時間券 10枚綴 6,500円(入湯税別)	
ふれあい交流館 (湯原801)	町民	2時間450円 400+50	2時間250円 3歳以上 小学生以下	2時間250円 200+50	回数券(2時間) 大人:10枚綴 3,000円 (入湯税別)	11:00～20:30 (最終受付20:00) 休館日:毎週火曜・元旦  (72) 8885
	一般	2時間700円 650+50	2時間350円 3歳以上 小学生以下	2時間450円 400+50	—	
さなざわ出テラス (月夜野2537-2)	町民	600円 550+50	無料 3歳以上 小学生以下	区分なし	回数券 12回 5,500円(入湯税込)	12:00～20:00 (最終受付19:00) 休館日:毎週水曜 および不定休  050-1807-3582
	一般	900円 850+50	500円 3歳以上 小学生以下	区分なし	回数券 12回 9,000円(入湯税込)	

※12歳未満の方には入湯税は課されません。

※その他、詳細については各施設に直接お問い合わせください。



地域経済循環創造事業補助金～地域の経済循環の創出・拡大を支援～

 観光商工課 商工振興係
  0278(25)5018

町では、地域の人材と資源、資金を活用した地域課題の解決に資する起業・新規事業を支援し、地域経済の好循環を創出・拡大するため、地域経済循環創造事業（地方単独事業）補助金制度を創設しました。国庫補助事業と比較して要件も緩和されており、小規模な事業でも活用しやすくなっています。

地域課題の解決や地域活性化に資する事業に取り組まれる方はご相談ください。

●支援対象事業

- ・地域の資源と資金を活用した地域密着型の事業であること
- ・地域課題の解決へつながる事業であること
- ・融資、地域活性化ファンドによる出資、民間クラウドファンディング等による資金を活用していること
- ・地域において、これまでの取り組みとは異なる新たな事業であること など

●対象経費

- ・施設整備費
- ・機械装置費
- ・備品費
- ・広告宣伝費 など

●事業の審査・採択

事業の審査と採択は予算の範囲内で町が実施します。補助金の交付決定まで時間を要しますので、申請にあたっては事前にお問い合わせください。

子宮頸がん・乳がん検診はお済みですか

問 子育て健康課 健康推進係 ☎ 0278 (62) 2527

みなかみ町では5月から子宮頸がん・乳がん検診を実施しています。今年度の検診期間は、残り2ヶ月となりましたが、受診はお済みでしょうか？ 期限間際は混雑するため、早めの受診をおすすめします。対象となる方で受診票がない方は、子育て健康課健康推進係にご連絡ください。

●対象者（年齢は令和8年3月31日時点の年齢）

- (1) 子宮頸がん検診
20歳および21歳以上の奇数年齢の女性
(例：21・23・25・27歳…)
- (2) 乳がん検診
40歳および41歳以上の奇数年齢の女性
(例：41・43・45・47歳…)
- (3) 令和6年度未受診で今年度受診を希望する
偶数年齢の女性

●実施期間・実施医療機関

- ・実施期間：令和7年12月末日まで
- ・実施医療機関：利根沼田の医療機関
実施医療機関は4月に配布された通知またはホームページををご覧ください。

●検診料

- (1) 子宮頸がん検診 1,000円
- (2) 乳がん検診 1,000円
- ※75歳以上の方、後期高齢者医療保険に加入している方および無料対象年齢の方は検診料はかかりません。

●検診内容

- (1) 子宮頸がん検診 問診、視診、内診、細胞診
- (2) 乳がん検診 問診、マンモグラフィ（乳房のX線撮影）

●検診受診の流れ

- ステップ1：受診場所・受診日を決める。
- ステップ2：医療機関に予約する。
- ステップ3：受診票を持って受診する。

新規採用職員のご紹介

問 総務課 人事係 ☎ 0278 (25) 5026

令和7年10月1日付けの新規採用職員をご紹介します。



総務課 秘書・広報係
主事 松井 理紗



町民福祉課 障害・福祉係
主事補 杉木 結友



観光商工課 商工振興係
主事補 高橋 伶緒



地域整備課 用地・管理係
主事補 鈴木 優介

農業委員の変更がありました

問 みなかみ町農業委員会事務局（月夜野農村環境改善センター内） ☎ 0278 (62) 3644

令和7年9月2日付けで「新巻」地区の農業委員に田村かつ子さんが任命されました。農業委員は地域の団体から推薦され、議会の同意を得て、町長に任命されます。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。



まちの話題

= TOWN TOPICS =



豊かな想像力で人を思いやる気持ちを表現

人権ポスターコンクール 9/28

みなかみ町人権教育推進協議会（社会教育委員兼任・会長：角田忠雄）は、町内の小中学生を対象に人権ポスターコンクールを開催し、30作品の応募がありました。表彰式は9月28日に開催された、生涯学習フェスティバルで行われました。12月4日～12月10日は人権週間です。この機会に人権について考えてみませんか。

最優秀賞

▶ 桃野小学校5年 中村青葉



▶ みなかみ中学校1年 片桐千織



優秀賞

▶ 桃野小学校5年 田村妃花琉



▶ 水上小学校4年 クック美重



▶ 新治小学校4年 塩原美蘭



▶ みなかみ中学校1年 園部一夏



▶ みなかみ中学校2年 長島福良



▶ みなかみ中学校2年 横田理緒





まちの話題

= TOWN TOPICS =



何かがある楽しい3日間

みなかみユネスコエコパークアウトドア感謝祭

9/26(金)～9/28(日)

道の駅水紀行館にて「みなかみユネスコエコパークアウトドア感謝祭」が開催されました。

このイベントは、みなかみユネスコエコパークという「人と自然の共生する環境」を最大限に活かした「アソビ」の魅力を広めていくことをコンセプトとしています。

3日間で様々なアウトドアアクティビティ体験のほか、清掃ラフティング・カヌーツアーなど、自然をまもり、いかし、ひろめる催しが数多く行われました。



●アウトドアアクティビティ体験

通常価格の半額以下の特別料金で行われた、アウトドアアクティビティ体験では、ラフティングやキャニオニングをはじめとした様々なアクティビティが3日間を通して提供されました。手ぶらで会場に訪れても、気軽にツアーに参加できる体制により、ツアー参加者は、会場のテントでウェットスーツに着替え、そのままバスでツアーに出発し、みなかみの大自然を満喫しました。

また、ラフティングやカヌーを楽しみながら、川や湖のごみ拾いをする清掃ツアーでは、紅葉橋から銚子橋の区間で清掃ラフティング、洞元湖で清掃カヌーのイベントが行われました。こどもから大人まで多くの参加者がアウトドアアクティビティを楽しみながら、みなかみ町の自然環境を守る取り組みが行われました。

会場で着替えを済ませてツアーに出発！



前漕ぎせーの！



まずは受付



ウェットスーツに着替え完了！



ツアーに出発！



安全説明をしっかりと聞き



笑顔でゴール



天然ウォータースライダーを楽しみ



ジップラインでいざ溪谷へ





大勢の来場者にみなかみの特産品を振る舞う



●ハッピーシャワー

夕方と夜の2部制で行われたハッピーシャワーでは、アウトドア連合会のスタッフがワゴン車の上に積まれたラフティングボートに乗り、こども向けのお菓子や町内事業者が提供するバウムクーヘン、生ハムなど、魅力的なみなかみの特産品が振る舞われました。ワゴン車の周りには多くの参加者が集まり、大盛況の催しとなりました。



ちびっこアドベンチャー



●清流公園

利根川沿いの清流公園では、アスレチック体験ができる「ちびっこアドベンチャー」や「サイバーボール」「バギー体験」などワンコインで楽しめる体験が多く提供されました。こどもたちは、自然の中で体を動かし、ガイド付きで安全に「遊び」と「学び」を体験しました。

サイバーボール



シャボン玉体験





まちの話題

= TOWN TOPICS =

●ステージイベント

ステージイベントでは、日本を代表するテーマパークでヨーヨーパフォーマーとして活躍していた佐藤アンドレスさんをはじめ、フライングディスクを犬がキャッチする「ディスクドッグ」の世界選手権で優勝経験を持つ平井俊介さんなど、幅広い分野で活躍する方々のステージショーと体験イベントが行われました。

平井俊介さんとパートナー犬「ゴールドラッシュ」



佐藤アンドレスさん「ヨーヨーパフォーマンスショー」



MINAKAMI TOWN.EXE「フリースロー体験」



石坂広野さん「サクソスライブ」



せきあっし「人間紙芝居ライブ」



谷間のゆりフラダンスシスターズ「フラダンスショー」



みなかみ町の名所やアウトドアアクティビティの映像上映





●メイン会場

会場では、こども服や日用品などを無料で譲るエコマーケット、森のかけらストラップのクラフト体験、地元ネイチャーガイドによる写真展のほか、多数のキッチンカーや飲食の出店が行われました。

エコマーケットでは、リユース品を譲り受けた方々が、自然保護活動のための募金箱に「きもち」としてお金を入れ、「いまあるもの」を大切にする活動に取り組んでいました。

賑わう会場



エコマーケット



木片を削りストラップを作る



よく狙って景品ゲット

●花火大会

イベント2日目の夜には、約1,000発の花火が打ち上げられ、会場からは大きな歓声が上がりました。みなかみユネスコエコパークという素晴らしい環境でアウトドアアクティビティができること、またそれを支えるすべての方々への感謝が詰まった大輪の花が利根川上空に打ち上げられました。



運営者メッセージ



飯島拓海さん

僕たちアウトドア連合会は、みなかみ町の自然を活かして自然の良さや水の恩恵、水の恐ろしさ、自然の楽しさや魅力などを伝えていく活動をしています。その中で皆さんと自然への向き合い方を共有できればと思っています。

僕たちはこれからもここみなかみ町で頑張っていくのでぜひ、町外からのお客様だけでなく地元の人たちもこのイベントを機にアウトドアを体験して欲しいです。地元の人たちが自分たちの住んでいるこの町の魅力を知る事で、はじめて町外の人たちにその魅力を伝えられると思っています。

誰か1人の力では無理でも、アウトドア、旅館業、飲食業などいろんな人たちが手を合わせればここみなかみ町はより良いフィールドになります。これからもアウトドア連合会をよろしくお願いします。



写真で見る



まちの話題

= TOWN TOPICS =



世界と戦うみなかみ町民

ブラジリアン柔術で深津佐和子さんが世界大会2位 9/30

町内在住の深津佐和子さんが、ネバダ州ラスベガスで行われたブラジリアン柔術の世界大会で第2位に入賞し、その後、千葉県で行われた世界大会では優勝を果たしました。

深津さんは中学校まで柔道、高校から空手、社会人になり総合格闘技と武術を修め、現在も週に約5回の稽古で鍛錬を積みながら、武術と仕事を両立させています。前回の世界大会挑戦から一つ順位を上げ、今回は見事2位の好成績を収めました。

深津さんは「前回同様、常にチャレンジすることと、自分の技を出すことに集中しました。」と振り返り、今後については「目前に控えるアジア大会での優勝と、所属しているジムでの指導を通してブラジリアン柔術をもっと広めていきたいです。」と意気込みました。



▲深津佐和子さん（左）阿部町長（右）



▲ジムでの指導



(写真：橋本欽也)

▲下から足を使って得意な絞め技の形を作る



(写真：橋本欽也)

▲世界大会の舞台上で勝利！



野球の楽しさ、おもしろさを広める

スポーツ少年団野球チームが体験会を開催 9/15,9/23

月夜野総合グラウンドにおいて、月夜野イーグルスとみなかみドルフィンズ、沼田リトルフェニックスの合同野球体験会が開催されました。

両日合わせて65名の町内小学生・園児とその保護者らが参加し、秋晴れの広がる中、笑顔で野球の楽しさを体験しました。バッティング体験、ボールを使った的当てゲームなど、様々なプログラムを体験した参加者からは「楽しかった」「またやりたい」などの感想があり、野球場はこどもたちの笑顔で溢れました。

主催した3チームは、「野球の楽しさをより多くのこどもたちに知ってもらえたら嬉しい。毎週火・木曜日の18:15～20:15に月夜野総合グラウンドで練習をしているので、見学・体験にも参加してもらいたい。」と意気込みました。



▲ティーバッティング



▲的当てゲーム



▲体験会に参加したこどもたち



まちの話題

= TOWN TOPICS =



約450年前から続く五穀豊穡を願う地域の伝統行事

ヤッサ祭りが開催されました 9/27

小川島地区の伝統行事ヤッサ祭りでは、下帯姿の参加者が「ヤッサ、ヤッサ」と勇ましい掛け声を響かせつつ、神社の社殿をよじ登り、最後には、鈴ひもを引きちぎって豊作を祈願しました。

この祭りは、自然とともに生きてきた暮らしや信仰を今に伝える貴重な地域の伝統行事の一つです。地域の絆が深まり、人と自然とが結びつく一日となりました。



▲「ヤッサ、ヤッサ」の掛け声で社殿によじ登る



包括連携協定を契機に協力体制を構築

明治安田生命が町へ寄附 10/23

生命保険などの保険商品を取り扱う明治安田生命相互保険会社より、562,497円を寄附していただきました。今回の寄附金は、同社社員からの「私の地元応援募金」と同社からの寄附金を合わせたものです。

同社と町は、令和7年6月に町民サービス向上や地域活性化に向けた包括連携協定を締結しました。今後も協働により協力体制を強めていきます。



▲斉藤耕一沼田営業所長（左）、阿部町長（右）

芝洋二郎の

みなかみアクトディスカバリー

#1 みなかみの自然を体験できる水族館「水産学習館」

このコーナーは、みなかみ町の水生生物を紹介しながら、水環境や水辺の自然の豊かさを感じていただく不定期連載コーナーです。

筆者（芝洋二郎）は「道の駅 みなかみ水紀行館」に、令和6年6月から地域おこし協力隊として赴任しました。現在、道の駅に併設された「水産学習館」担当スタッフとして、施設の魅力度アップなどに取り組んでいます。

水産学習館は、地元民や観光客など、多くの方々に愛されてきました。現在は「みなかみ・群馬県・利根川霞ヶ浦水系の水辺の生き物の展示を通して、みなかみの水環境や水の自然を紹介する」というコンセプトのもと、町内の水生生物の調査・収集・展示をおこなっています。このコーナーでは、それらの取り組みを中心にお話をしていきたいと考えています。

※写真提供：自然体験型1棟貸切宿 animal lodge



▲体験型展示で記憶に残るイベントを充実中！



▲全国でも珍しい淡水魚のトンネル水槽



地域おこし協力隊の活動

MINAKAMI TOWN. EXE 新保 圭都 さん

皆さんこんにちは。3人制プロバスケットボールチーム“MINAKAMI TOWN. EXE”の新保圭都です。青森県出身で、小学校4年生のときにバスケットボールを始め、現在まで続けています。今年度からみなかみ町に移住し、地域おこし協力隊として活動しております。

4月から総合型地域スポーツクラブのバスケットボールスクールとフィジカルスクールのコーチを担当しています。毎日のようにこどもたちと活動し、その元気と明るさをもらいながら自分自身、多くの気づきを得ることができ、とても充実した毎日を送ることができています。

また、プロバスケットボール選手としてはリーグトップレベルのチームに加入させていただき、自分の課題と必死に向き合う毎日です。自分の強みを最大限発揮し、チームの勝利に貢献できる選手を目指して日々努力を重ねていこうと思います。

スポーツを通してみなかみ町を盛り上げるため、自分自身、日々勉強して成長し、積極的に様々なことに挑戦していきます！そして、みなかみ町に元気を与えられるように尽力していきます！



▲ホームゲーム優勝！チームで記念撮影



▲シュートの瞬間

まちづくり協議会だより 第77号

問 まちづくり協議会事務局（企画課）

0278（25）5030

故郷の自然風景づくり事業～里山の風景に彩りを添えて～

故郷の自然風景づくり事業では、新巻区花畑の管理を区に呼びかけ、総勢95名からなる大峰会のメンバーから常時30名以上が参加し、植栽や管理などの活動を行っています。約50アールの畑はモギトーレからたくみの里の動線にあり、畑一面に植えられたチューリップやケイトウを写真に収めようと足を止める町内外の方で賑わっています。



▲チューリップ畑からの眺望

また、定期的に手入れを行うことで景観が良くなるだけでなく、鳥獣の出没も少なくなり、小学生の通学路の安全確保にも一役を担っています。これからも皆さまの理解と協力を得ながら、補植や花畑のレイアウトにも力を入れていきたいと思っています。

新治支部 大坪 幸雄



▲まちづくり協議会新治支部の皆さん



こどもの話題

= CHILDREN'S TOPICS =



●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	9:00 10:00 14:00 15:00	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）、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	2/13(金) 2/27(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	11/17(月)	10:30～11:15	所 保健福祉センター 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	11/21(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7年7月生	11/19(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
10か月児健診	令和7年1月生	11/19(水)		
12か月児健診	令和6年11月生	11/19(水)		
1歳6か月児健診	令和6年5月～7月19日生	1/20(火)		
2歳児歯科健診	令和5年10月19日～令和6年1月生	2/17(火)		
2歳6か月児歯科健診	令和5年5月～7月生	1/27(火)		
3歳児健診	令和4年6月～9月生	12/10(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	11/13(木)	10:00～11:00(受付)	

●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	ママトレ	11/5(水)、 11/10(月)	10:30～11:30	予 場 キラキラ集合	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	11/6(木)	10:30～11:30	予 場 保健福祉センター	
	調理実習 (クリスマスver)	11/14(金)	10:00～	予 場 保健福祉センター	
	ママヨガ	11/17(月)	10:30～11:30	予 場 キラキラ集合	
	ベビーキッズヨガ	11/20(木)	10:30～11:30	予 場 保健福祉センター	
キラキラ	親子ふれあい	月～金	10:00～12:00 13:30～16:00	予	にいはるこども園体育館隣 ☎ 0278(64)1848
	大きくなったかな?	11/25(火)～ 11/28(金)	10:00～12:00 13:30～16:00	予	
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 持 お弁当持参可	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎ 0278(25)3535
	「おはなし Cafe」 ～絵本を楽しもう～	11/18(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
	おはなしの会	11/11(火)	10:15～	予	
	親子製作 【クリスマス製作】	11/21(金)	10:00～	予	
	ダンスでリフレッシュ	11/26(水)	10:30～	予 内 対象：生後3ヶ月～ 2歳半くらい 持 抱っこ紐 (なくても可)、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



お詫びと訂正

インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種実施医療機関一覧の訂正について

広報みなかみ令和7年10月号（7ページ）で掲載した「インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種実施医療機関一覧」について、年度の表記に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤表記

令和6年度インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種実施医療機関一覧

正しい表記

令和7年度インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種実施医療機関一覧

問 子育て健康課 健康推進係

0278（62）2527

お知らせ

利根沼田公衆衛生協会への入会店舗募集

利根沼田公衆衛生協会は、食品衛生行政を担う利根沼田保健福祉事務所に協力し、自ら食品衛生の向上や推進に

寄与するために食品関係営業者により設立された協会です。主な事業は、検便検査や一斉巡視、各種講習会や交流会などを開催し、食の安全について学び事故防止に努めています。

本町には、月夜野支部・水上支部・新治支部とそれぞれの地域に支部が置かれています。食品を取り扱う営業者は、各地域の支部に加入してください。詳しくは、各支部事務局にお問い合わせください。

問 月夜野支部

（奥利根アメニティパーク内環境課）

0278（64）1168

問 水上支部（役場水上支所）

0278（72）2111

問 新治支部（役場新治支所）

0278（64）0111

令和7年度住宅新築改修等補助金の受付は終了いたしました

ご好評につき令和7年度の住宅新築改修等補助金は予算に達したため、受付を終了しました。ご活用いただきありがとうございました。

問 観光商工課 商工振興係

0278（25）5018

沼田税務署から年末調整に関する説明会のご案内

令和7年度の税制改正により、所得税の「基礎控除」や「給与所得控除」に関する見直し、「特定親族特別控除」の創設が行われました。これらの改正は、原則として、令和7年12月1日に施行され、令和7年分以降の所得税について適用されます。

このため、令和7年12月に行う年末調整など、令和7年12月以降の源泉徴収事務に変更が生じます。

つきましては、給与の支払者（源泉徴収義務者）の方を対象とした年末調整に関する「所得税の基礎控除の見直し等の説明会」を次のとおり開催します。

ので、参加を希望される方は電話による事前予約のうえ、ご参加ください。

開催日時

・11月19日（水）午前10時～11時30分
／午後2時～午後3時30分

・11月27日（木）午前10時～11時30分
／午後2時～午後3時30分

●定員 各40名（事前予約制）

●開催場所 沼田税務署1階会議室

（沼田市東原新町1910-2）

また、国税庁ホームページ内に特設サイトを開設し、改正に関するパンフレットやよくある質問（Q&A）等を

掲載しておりますので、詳細についてはこちらをご覧ください。



▲特設サイト

問 沼田税務署 法人課税部門

0278（22）2368

問 給与支払者向け所得税の基礎控除の見直し等に関するコールセンター

0570（02）4562

受付時間：午前9時～午後5時（土日祝日／12月29日～1月3日を除く）

11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

「労働保険」とは、「労働者災害補償保険（労災保険）」と「雇用保険」とを総称した言葉であり、常勤、パート、アルバイトなどの名称や雇用形態にかかわらず、労働者を1人でも雇っている事業は原則、強制適用事業であり、成立手続を行う義務があります。

厚生労働省では「未手続事業一掃対策」を、年間を通じた主要課題として位置付けたうえで、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」とし、全国において集中的な活動を展開します。

問 群馬県労働局総務部

労働保険徴収室

027（896）4734

お知らせ

大腸がん郵送検診を実施します

11月1日～12月19日にかけて大腸がん郵送検診を実施します。自宅でも便を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、忘れず期間内に受診しましょう。

また、今年度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。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。



▲申込フォーム

●対象者

経過観察の方および今年度大腸がん集団検診を受けた方を除く40歳以上の方

●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 子育て健康課 健康推進係

0278(62) 2527

預けて安心！法務局における 自筆証書遺言書保管制度

11月15日はいい遺言の日（いいごんのひ）です。自身で作成した遺言書を法務局において保管する制度をご存知でしょうか？法務局では、相続をめぐる紛争を防止するため、令和2年7月10日（金）から自筆証書遺言書保管制度を開始しました。

●自筆証書遺言書保管制度のメリット

- ・紛失、亡失を防ぐことができます
- ・他人に破棄、隠匿、改ざんされることありません

●注意事項

- ・申請には予約が必要になります
- ・遺言の内容についてのご質問・ご相談はお受けできません
- ・申請には手数料（1件につき3,900円）が必要です
- ・申請には管轄があります

本制度をご利用される以外にも、これまでどおり、自筆証書遺言書を自ら保管することはもちろん、公正証書遺言制度をご利用することも可能ですので、それぞれの特徴を踏まえて、ご判断ください。

詳しい手続きは、前橋地方法務局ホームページをご覧ください。



▲前橋地方法務局HP

問 前橋地方法務局沼田支局
0278(22) 2518

募集

矢瀬遺跡の再発見！ 月夜野郷土歴史資料館見学

みなかみ町には、国指定史跡として全国に誇る「矢瀬遺跡」があります。今回は資料館で、矢瀬遺跡の発見当時から関わってこられた三宅さんにお話を伺います。

●日時 11月30日（日）午前9時集合 11時30分散会予定

●場所 月夜野郷土歴史資料館

●定員 20名（先着順）

●内容 歴史資料館に展示してある出土品等の見学・解説

●参加費 無料（町外にお住まいの方は入館料として250円）

●申込方法 二次元

コードを読み取り、

メールでお申し込み

●申込締切 11月26日（水）午後5時



▲メール作成フォーム

●必要事項 参加者氏名・住所・年齢・電話番号

●注意事項 町民優先ですが、定員に余裕があれば町外の方も参加可能です。小学生以下は保護者と一緒にお申し込みください。

問 まちづくり協議会 月夜野支部（担当：高橋）
0278(62) 6941

第8回みなかみ町レクリエーション バドミントン大会

第8回みなかみ町レクリエーションバドミントン大会の参加者を募集します。

●日時 11月23日（日）午前9時～

●会場 月夜野総合体育館

●種目 男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルス

●参加資格 町内在住または在勤者

●申込方法 町スポーツ協会事務局、もしくは二次元コードからお申し込みください。

●申込期限 11月16日（日）

問 町スポーツ協会事務局

0278(25) 5025

FAX 0278(62) 0632



▲申込フォーム



相談

11月は計量強調月間です

私たちの身の回りには、物の長さや重さ、量を計るための「計量器」と呼ばれる機器がたくさんあります。スーパーの量り売り用のはかりや、ガソリンスタンドの給油メーター、水道・ガス・電力の使用量を記録するメーター、また、家庭内には、体重計や血圧計、体温計などがあり、私たちの暮らしを支えています。

現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」、11月を「計量強調月間」として定めています。この機会に、身の回りの「計量」に目を向けてみましょう。

群馬県計量検定所では、家庭の体重計や料理用はかりなどの精度確認のご依頼を受け付けています。また、計量についての相談にも応じていますので、お気軽にご利用ください。

● **相談日** 月々金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

● **相談時間** 午前9時～午後4時

● **相談方法** 来所または電話
群馬県計量検定所
027 (263) 2436

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で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実施しています。精神科医師・保健師がお話を伺い、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～（予約制）

● **場所** 群馬県こころの健康センター（前橋市野中町368）

● **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



▲県 HP



▲リーフレット「大切なご家族を亡くされた方へ」

11/23まで期間延長 & 新エリア登場!



みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

11月号

「水と光のナイトガーデン」から

MINAKAMI LIGHT FESTIVAL 2025

今年のみなかみの秋の夜を彩る光のイベント「水と光のナイトガーデン」は、スケールを拡大し「MINAKAMI LIGHT FESTIVAL」としてパワーアップ! メイン会場の清流公園（道の駅みなかみ水紀行館）では、幻想的な光のアートが広がるナイトガーデンを展開。



光SUPで幻想的な体験!

イベントの詳細はこちら



さらに今年は新たに温泉街エリアへと光がつながります。紅葉橋の下には、ライトアップされた利根川をSUPで進む「光のナイトSUP」エリアが登場。湯原温泉公園では、たくみの里で活躍する竹灯籠チームとのコラボでやさしい灯りが揺らめく「光の温泉公園」が新たに加わり、2つの会場で足湯が楽しめます!

また、町内の学童施設の協力のもと開催する「こども光LABO」では、清流公園の池のエリアに、「大好きなみなかみ町」をテーマに町内のこどもたちが描いた絵をもとにした「蕾（つばみ）」の光るオブジェが並びます。こどもたちの自由な発想から生まれたあたたかな光のアートが、夜の公園を優しく彩ります。

秋のみなかみの夜を、光とともに楽しんでみませんか? 皆さまのご来場を心よりお待ちしております!



こども光LABO制作風景



蕾の光るオブジェ



川のせせらぎを聴きながら竹灯籠に癒されます!

国民年金からのお知らせ

11月はねんきん月間、11月30日
(いいみらい)は「年金の日」です

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」と位置づけて、国民のみなさまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。この機会に、「ねんきんネット」等を活用して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。

「ねんきんネット」をご利用いただく、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うえで、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 HP

「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7年1月1日から令和7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、令和7年中の納付額を証明する「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。

また、e-Taxで利用できる電子版の公布も行っています。郵送よりも早く受け取ることができます。簡単に確定申告ができます。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると電子版を受け取ることができます。

問 茨川年金事務所 国民年金課

0279 (22) 1607

問 町民福祉課 国保・年金係

0278 (25) 5010

第33号



みなタウズ

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

再び世界戦への切符を掴む！

3X3.EXEの2025シーズンが終了しました。チーム最高成績でプレイオフ進出を果たしましたが、初戦を落としてしまい予選敗退。最終順位は4ヶ国78チーム中「7位」という結果でシーズンを終えました。今シーズンは3度のラウンド優勝を飾り、チームとしても大きな成長に繋がるシーズンとなりました。

9月に行われた中国・上海での世界大会では、ファイナルで日本のチームに惜しくも敗れてしまいましたが、他国のチームとのゲームには全勝することができ、チームとして貴重な経験を積むことができました。

また「レッドブルハーフコート」では、若手選手が活躍し見事優勝！これにより11月にドバイにて開催される世界大会の出場権を獲得しました。日本代表として世界の舞台上で戦う大きな挑戦となりますので、引き続き応援をよろしくお願いいたします！

3X3.EXE PLAYOFFS

2025 シーズン・全 78 チーム中 7 位

試合	対戦相手	スコア
1	MINAKAMI TOWN.EXE	20-15
2	MINAKAMI TOWN.EXE	16-21
3	MINAKAMI TOWN.EXE	13-21
4	MINAKAMI TOWN.EXE	21-17
5	MINAKAMI TOWN.EXE	11-21
6	MINAKAMI TOWN.EXE	12-21

試合結果

EAST AREA ROUND.2

GAME1 | ALEST AGED 19-21
GAME2 | DIOREX TOKYO 21-20
SEMIFINAL | SPINNERS ISEHARA 20-21

現在順位 [全6チーム中]
1 MINAKAMI TOWN.EXE

Red Bull Half Court 試合結果

GAME1 | FLAG CITY ELEMENTS 19-7
GAME2 | ADDELM ELEMENTS 21-4
GAME3 | CHIGASAKI STARS 21-8
SEMI FINAL | DIOREX TOKYO 13-5
FINAL | HIU ZEROCKETS 8-7

世界大会 [上海] 試合結果

試合	対戦相手	スコア
GAME1	MINAKAMI TOWN.EXE	20-15
GAME2	MINAKAMI TOWN.EXE	22-17
GAME3	MINAKAMI TOWN.EXE	21-12
QUARTER FINAL	MINAKAMI TOWN.EXE	21-12
SEMI FINAL	MINAKAMI TOWN.EXE	21-17
FINAL	ZHETHREE ISHIKAWA	16-21

2位

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！

TikTok: minakamitown.exe
YouTube: ミナタウちゃんねる



包括からの お知らせ

家庭でできる感染対策～手洗い、アルコール消毒について～

問 地域包括支援センター ☎ 0278 (62) 0540

冬季はインフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行しやすい時期です。家庭でも対策を行い、感染症を予防しましょう。

手洗い

- ・目に見える汚れがついた時は、流水と石けんで手を洗いましょう。
- ・手を洗った後は清潔なタオルで手を拭きましょう。家庭内に感染者がいる場合は、トイレや洗面所でのタオルの共有はやめましょう。
- ・手洗いが必要なタイミング…「外から帰ったとき」「料理を作る前」「食事の前」「トイレの後」「せき、くしゃみ、鼻をかんだ後」「ドアノブなど多くの人が触れたと思われる場所を触った後」「動物に触った後」「家族やペットの便を処理した後」「症状のある人の看病やお世話をした後」など

アルコールによる手指消毒

- ・消毒液が乾くまでしっかり擦りこみましょう。指先や指の間、手首も忘れずに消毒しましょう。
- ・手が濡れたまま消毒をすると効果が半減してしまいます。手洗い後は水分をよく拭き取り、乾いた手に消毒をしましょう。
- ・ノロウイルスなどアルコールが効きにくい病原体には流水と石けんによる手洗いが有効です。



11月 図書室だより Book Information

2025・第79回 読書週間
10/27～11/9

こころとあたまの、
深呼吸。



新着児童図書

えかきになりたいねずみくん / 上野紀子 (絵) なかえよしを (作) 中
ルルとララのふわふわオムレット / あんびるやすこ 中
おまわりさんのきゅうじつ / 中川ひろたか (文) 村上康成 (え) 水
ドーナツづくりはたいへん! / 種村有希子 水
どろぼうジャンボリ / 阿部結 新
いじわるなトラとおしゃべりなタンポポ / イ ジウン (さく) 吉川
南 (やく) 新
やなせたかし物語 なんのために生まれてなにをして生きるのか
/ やなせスタジオ カ

新着一般図書

百年の時効 / 伏尾美紀 中
エビクロスの処方箋 / 夏川草介 中
イン・ザ・メガチャーチ / 朝井リョウ 水
激しく煌めく短い命 / 綿矢りさ 水
さらば! 店長がバカすぎて [3] / 早見和真 新
図解介護のための口腔ケア 最新版 / 菊谷武 新
ヒューマングルメンタリー オモウマイ店番組公式ファンブック
/ 中京テレビ 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利用ください。
- ・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。右の二次元コードから移動できます。詳しくは、各図書室へお問い合わせください。



遊ぶ

eスポーツ体験

ぶよぶよ / テトリス他

学ぶ

古文書展示

真田と四ヶ村用水

聴く

生演奏会

テリ・齋藤、Sachi、Fujico プロジェクト、渋谷朋(司会)

知る

防災展示

避難器具の体験他

食べる

キッチンカー

カレー / スイーツ / ドリンクなど

どなたでも参加できます

後閑 秋のイベント祭

公民館はバリアフリー

問い合わせ先 後閑公民館 62-6670

日時: 令和7年11月16日(日) 10時~15時 場所: 後閑公民館

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	7日(金)	5日(金)	
	北部生活改善センター 9:00~12:30	13日(木) 27日(木)	11日(木) 25日(木)	
新治	赤谷公民館 9:00~12:30	11日(火)	9日(火)	
	入須川分館 13:30~17:00	5日(水) 19日(水)	3日(水) 17日(水)	
	笠原生活改善センター 13:30~17:00	12日(水) 26日(水)	10日(水) 24日(水)	
	東峰分館 9:00~12:30	21日(金)	19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	11月	12月
月夜野	小和知公民館	15:00	27日(木)	25日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:10	18日(火)	16日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	27日(木)	25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)	16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。

11月

- 月曜 爪の周りが化膿したら
- 火曜 親知らずは抜くべきか
- 水曜 高血圧の対策
- 木曜 女性の基礎体温について
- 金曜 漢方のお出番
- 土日 乳幼児期の親との食器の共用と虫歯

11月の「直接相談タイム」

11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

- 水上会場 11月18日(火)
会場：みなかみ町高齢者婦人センター
- 新治会場 12月16日(火)
会場：みなかみ町福祉センター

法律相談所

- 水上会場 11月14日(金)
会場：みなかみ町高齢者婦人センター
- 新治会場 12月12日(金)
会場：みなかみ町福祉センター

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



11月 November

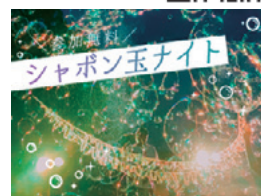
2日(日) ●坂東太郎源流まつり
3日(祝) ●文化の日
7日(金) ●みなかみ町戦没者追悼式
23日(祝) ●勤労感謝の日
～23日(日) ●水と光のナイトガーデン in Autumn 2025
24日(祝) ●振替休日

12月 December

26日(金) ●官公庁仕事納め
26日(金)～28日(日) ●消防団歳末特別警戒



11月に入っても楽しめるコンテンツがまだまだ沢山あります！詳しくは二次元コードから特設サイトをチェック！



令和7年度

みなかみ町 二十歳の集い

今年度の二十歳の集いは、1月12日(月)に行います。対象者の皆さまには、案内通知を発送しました。通知の二次元コードから、出欠報告をしてください。なお、転居等の事情により、条件を満たさない方でも出席することができます。詳しくは電話にてお問い合わせください。



▲町HP

問 二十歳の集い実行委員会事務局
(教育委員会生涯学習課内)

☎ 0278 (25) 5025

納期限: 12月1日(月)

- 国民健康保険税(第5期)
- 後期高齢者保険料(第5期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。



町栄養士おすすめ《旬の食材》

蓮根とさつまいもの甘酢炒め



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。

- 蓮根は皮をむき、約8mm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- さつまいもは皮付きのまま、約8mm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ビニール袋に、水気を切った①と片栗粉を半量入れ、袋の口を閉じて振り、片栗粉をまぶす。蓮根を取り出し、同じビニール袋に、水気を切った②と残りの片栗粉を入れ、同様にまぶす。
- フライパンに油を熱し、蓮根を入れ、弱火～中火で火が通るまで炒め、取り出す。適宜、油(分量外)を追加入れて、さつまいもを同様に炒める。火が通ったら、蓮根を戻し入れる。

材料(4人分)	
1人分のエネルギー	193 kcal
塩分	0.9 g
蓮根	180g
さつまいも	180g
片栗粉	大さじ3 (27g)
油	大さじ2 (24g)
酒	大さじ1 (15g)
砂糖	大さじ1 (9g)
みりん	大さじ2 (36g)
酢	大さじ1 (15g)
しょうゆ	大さじ1・1/3 (24g)
黒いりごま	適量

- フライパンの空いているところにAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、たれをよくからませる。
- 仕上げに、黒いりごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- ・蓮根、さつまいもは、食物繊維を多く含む食材です。
- ・調味料を増やして鶏肉を入れるとメインのおかずになります。
- ・鷹の爪を入れて辛みをプラスしても美味しいです。

10月1日の人口と世帯●総人口 16,684人(-16) 男 8,248人(-6) 女 8,436人(-10) 世帯数 7,950世帯(±0)
9月の出生数●男の子3人 女の子4人 計7人

※ () 内は前月比