

水と森林と人を育む利根川源流のまちみなかみ

2026

令和8年

No.244

2



広報 みなかみ

PUBLIC INFORMATION MINAKAMI

20年間 育ててくれてありがとう。

【今月の表紙】令和7年度 二十歳の集い
たくさんの出逢い、かけがえのない思い出、
大切な「ふるさと」と共に新たな一歩を踏み出す。



もくじ

- 令和7年度 二十歳の集い..... P2～5
- 町県民税申告相談のお知らせ..... P6～7
- みなかみユネスコエコパーク・ホテルポスターコンクール入選作品..... P8～9



みなかみ町
ホームページ



令和七年度みなかみ町 二十歳の集い

1月11日(日)、カルチャーセンターにおいて、令和7年度みなかみ町二十歳の集いが開催されました。

ロビーでは、爽やかな笑顔に晴れやかな姿で集まった二十歳の集いの参加者が、ふるさとみなかみで仲間たちとの久しぶりの再会を心から喜んでいる様子が見られました。

式典では、門出の日を迎えた祝福と温かい激励を込めた祝辞が送られ、参加者たちは真剣な表情で受け止めていました。また式典に参加するご家族の姿も見られ、節目となる二十歳の集いは本人たちだけでなく、見守る側にとっても特別な一日となりました。

当日は105名(男性62名、女性43名)が参加し、夢や目標に向かって進む決意を新たにしました。記念品贈呈では、代表のクレイグ翔音ジェイコブさんが田村教育長からオリジナルUSB充電器を受け取りました。

記念講演では、公益財団法人日本自然保護協会の出島誠一さんをお招きし、みなかみの森林をテーマに、ネイチャーポジティブに関する取り組みを紹介していただきました。



日本自然保護協会 出島誠一さん



記念品贈呈
クレイグ翔音ジェイコブさん



水上地区



月夜野地区



誓いの言葉



小林 詩奈 さん

本日は私たちの二十歳の集いを開催するにあたり、多くの方々のご協力をいただき誠にありがとうございます。

これまで支えてくださった家族や先生、友人、地域の皆さまに心から感謝申し上げます。

私たちはこれから、責任をもって社会の一員として生きていきます。

困難に出会っても仲間と支え合い、前を向いて挑戦し続けます。

そして、この町で育った誇りを胸に、次の世代へと繋げていくよう努力していきます。

感謝の気持ちを忘れず、希望と笑顔をもって、新たな未来へと歩み出すことをここに誓います。

答辞



高野 桃羽 さん

十八歳が成人年齢となったことで「成人式」ではなく「二十歳の集い」という呼び方に変わりましたが、このような会を開催してくださったことで、いよいよ本格的に一人の「おとな」として社会に飛び込んでいく必要があるということを体感しております。

十代という壁を越え、社会を構成する一員として、ますます気を引き締めて今後の人生を送らなければならぬと感じている今の瞬間ですが、同時に社会で「おとな」として認められ、期待されていくであろう今後の生活には喜びとともに一抹の不安もあります。

先の見えない日本社会で自己を見失わずに生きていくために、色々な人と関わっていくなかで様々なスキルを身に付けていきたいと考えております。それはおそらく私一人だけでなく、ここにいる全員が同じ思いであることを期待しています。(一部抜粋)

二十歳の集い
実行委員

みなかみ町
二十歳の集い



3

みなかみ町役場 ☎ (6 2) 2 1 1 1 水上支所 ☎ (7 2) 2 1 1 1 新治支所 ☎ (6 4) 0 1 1 1

新治地区

みなかみ町
二十歳の集い



令和7年度

二十歳の集いフォトギャラリー

二十歳の節目を迎えた皆さんに「夢」や「目標」、「努力したいこと」や「挑戦したいこと」を思い思いに書いてもらいました。





幸福!

身長!

安定

大金持ち

筋肉

減量

起業

レクサス納車

彼女

目金

大手内定

平穩

進級

酒豪卒業

初恋

何にも
負けない

愉快

和やか

音楽



町県民税申告相談のお知らせ 申告期間 2月16日（月）～3月16日（月）

☎ 税務会計課 住民税係 ☎ 0278（25）5007

令和8年度（令和7年分）の町県民税の申告相談を行います。申告が必要な方は、対象地区該当日に各会場へお越しください。対象地区該当日については次ページをご確認ください。また、旧町村地区内であれば、該当日以外の申告相談も可能となっています。

●申告が必要な方

令和8年1月1日現在、みなかみ町に住所があり、次のいずれかに該当する方です。

- ・2か所以上から給与を受けている方
- ・給与収入があり年末調整をしていない方や、給与のほかに収入があった方
- ・公的年金等の収入のみで、各種控除（社会保険料控除・扶養控除など）の内容に変更または追加がある方
- ・営業、農業、不動産などの収入があった方
- ・収入がなく、控除対象配偶者または扶養親族となっていない方

●申告が不要な方

- ・税務署に所得税の確定申告書を提出する方
- ・公的年金等の収入のみで、源泉徴収票の内容に扶養や障害者控除など追加する項目がない方
- ・年末調整された給与収入のみで、勤務先から役場へ「給与支払報告書」が提出されている方

●申告に必要なもの

- ・源泉徴収票（給与所得、公的年金等）
- ・収入を確認できる資料（収支内訳書、事業主の支払証明書、収入支出のわかる帳簿や領収書、通帳など）
- ・控除の種類に応じた領収書や証明書（生命保険料・地震保険料・国民年金保険料等の支払証明書）
- ・障害者控除を受ける方はその手帳または証明書
- ・ふるさと納税等をされた方が申告をする場合は、寄附金受領証明書
- ・マイナンバーカード、または通知カードと運転免許証などの本人確認書類
- ・所得税が還付になる場合は、振込口座の確認ができるもの

●申告相談におけるお願いと注意事項●

適正な申告や混雑緩和のため、次のことについてご協力をお願いします。

●土地や株式等の譲渡所得の申告、初年度の住宅借入金等特別控除の申告、青色申告

沼田税務署で申告をお願いします。（確定申告に関してのお知らせが20ページにあります。）
沼田税務署 ☎0278(22)2133（ダイヤルイン）

●営業、農業、不動産などの収入がある方

収支内訳書作成のための集計、領収書の整理、租税公課等の計算は事前に済ませておいてください。

●医療費控除を受ける方

医療費控除の明細書を作成する必要があるため、医療費通知（医療費のお知らせ）や、医療費の領収書（医療を受けた方・病院等ごとに整理集計したもの）をご準備ください。また、生命保険や高額療養費などによる補てんがある場合は、その額が分かる書類等をご用意ください。

●令和8年度の個人町県民税（住民税）から変わる主な項目●

令和7年中の所得をもとに計算する令和8年度の個人住民税から新しい税制が適用されます。

●給与所得控除の見直し

給与収入が190万円以下の場合、給与所得控除額が最大10万円引き上げられ65万円となります。

●扶養親族等の所得要件の改正

扶養控除等の適用を受けるための所得要件が48万円以下から58万円以下に引き上げられます。

●特定親族特別控除の創設

生計が同じ19歳以上23歳未満の親族等で、所得要件により扶養控除の対象とならない方でも、合計所得金額が123万円以下（給与収入で188万円以下）の場合、合計所得金額に応じて段階的に「特定親族特別控除」の適用が受けられます。

●令和8年度（令和7年分）町県民税申告相談日程表●

月	地区	日	曜日	前後	対象地区	会場	相談時間
2月	新治地区	16	月	午前	永井・吹路・相俣	新治農村環境改善センター（湯宿温泉 2272-49） ※新治地区内に住所がある方は、指定日以外の来場も可能です。 ただし、混雑を避けるため出来るだけ指定日での来場をお願いします。	9：00～16：00
				午後	猿ヶ京		
		17	火	午前	赤谷・浅地・恋越		
				午後	須川・谷地・東峰・坂下		
		18	水	午前	塩原・入須川		
				午後	笠原・師田・茅原・十二河原		
		19	木	午前	新巻		
				午後	今宿・下新田・湯宿		
		20	金	午前	布施（布施宿・箕輪）		
	午後			布施（上記以外の地区）			
	24	火	終日	上羽場・下羽場		9：00～14：00	
	水上地区	25	水	終日	藤原上・藤原中・藤原下	水上公民館（湯原 441） ※水上地区内に住所がある方は、指定日以外の来場も可能です。 ただし、混雑を避けるため出来るだけ指定日での来場をお願いします。	10:00～15:00
		26	木	午前	大穴・鹿野沢		9:00～16:00
				午後	栗沢・綱子・幸知・湯松曾・谷川		
27		金	午前	湯原			
			午後	川上・阿能川			
2		月	午前	高日向・寺間			
	午後		小日向・小仁田				
3月	月夜野地区	3	火	午前	真政	中央公民館（後閑 321-1） ※月夜野地区内に住所がある方は、指定日以外の来場も可能です。 ただし、混雑を避けるため出来るだけ指定日での来場をお願いします。	9:00～16:00
				午後	南区・竹改戸・小川島		
		4	水	午前	師		
				午後	下区・上区		
		5	木	午前	下牧		
				午後	中村		
		6	金	午前	町組（1～8組）		
				午後	町組（9～14組）		
		9	月	午前	上牧・大沼・奈女沢		
				午後	上組・小川・大峰		
		10	火	午前	浏尻・和名中・小和知・下石倉・上石倉		
				午後	後閑（駅一・駅二・上入一組・上河原）		
		11	水	午前	後閑（中村・下村・岩瀬・稗田・坂上・貝久保）		
午後	後閑（上入二組・下入・新道）						
全町	12	木		全町（申告できなかった方）	中央公民館（後閑 321-1）	9:00～16:00	
	13	金	終日	※申告相談最終日は、大変混み合います。早めの申告をお願いします。		9:00～16:00	
	16	月				9:00～15:00	

※申告相談の受付期間中は、本庁および各支所の窓口での申告相談はできません。

みなかみユネスコエコパークポスターコンクール入選作品

問 企画課 地域創生係 ☎ 0278 (25) 5032

令和7年度みなかみユネスコエコパークポスターコンクールの入選作品をご紹介します。

●金賞 (小学生低学年の部)



尾崎実来 (古馬牧小学校3年)

●銀賞 (小学生低学年の部)



山口琴羽 (古馬牧小学校2年)

●銅賞 (小学生低学年の部)



飯野隼介 (新治小学校3年)

●金賞 (小学生高学年の部)



小野仁子 (古馬牧小学校6年)

●銀賞 (小学生高学年の部)



鬼頭六花 (桃野小学校6年)

●銅賞 (小学生高学年の部)



山田真大 (古馬牧小学校4年)

●金賞 (中学生の部)



片野朝日 (みなかみ中学校3年)

●銀賞 (中学生の部)



信澤大生 (みなかみ中学校3年)

●銅賞 (中学生の部)



原澤杏佳 (みなかみ中学校3年)

ホタルポスターコンクール入選作品

問 観光商工課 観光振興係 ☎ 0278(25)5017

令和7年度ホタルポスターコンクールの入選作品をご紹介します。

●金賞(小学生の部)



深津怜咲 (桃野小学校5年)

●銀賞(小学生の部)



飯利幸大 (水上小学校5年)

●銅賞(小学生の部)



小室蒼馬 (新治小学校5年)

●佳作(小学生の部)



根岸愛来 (桃野小学校6年)

●佳作(小学生の部)



田村愛莉 (新治小学校4年)

●佳作(小学生の部)



大木咲良 (月夜野北小学校5年)

●金賞(中学生の部)



小室星来 (みなかみ中学校1年)

●銀賞(中学生の部)



室葵子 (みなかみ中学校2年)

●銅賞(中学生の部)



森田未来 (ジーン)
(みなかみ中学校2年)

●佳作(中学生の部)



江口芽咲 (みなかみ中学校1年)

●佳作(中学生の部)



本多航大 (みなかみ中学校1年)

●佳作(中学生の部)



高橋沙絢 (みなかみ中学校1年)

物価高対応子育て応援手当のご案内

☎ 子育て健康課 子育て支援係 ☎ 0278(25)5009

物価高の影響を踏まえ、子育て世帯に対し、0歳から高校3年生までのこども1人当たり2万円を支給します。

●支給対象児童

- ①令和7年9月分の児童手当の支給対象児童
(※令和7年9月に出生した児童については10月分)
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

●支給額

対象児童1人につき2万円(1回限り)

●申請手続き

原則申請は不要です。

※公務員については申請が必要となります。手続きについては所属庁へご確認ください。

※その他申請が必要な場合があります。詳しくは町ホームページをご確認ください。



●支給方法

原則、児童手当を受給している口座に振り込みます。

※申請を行った方については、申請書で指定した口座に振り込みます。

●支給時期

3月より順次支給の手続きに入ります。

●こんなときはどうするの？

Q. 引っ越した場合はどうなりますか。

A. 9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当を支給した市町村から振り込まれます。

不登校のお子さんやひきこもりさんを支える 家族のためのサロン

「本人もつらいだろうけど家族も苦しい」「なにかできることはないだろうか」「将来どうなるのかな」・・・など、家族には家族なりの不安や焦りがあります。このサロンは、孤立感をやわらげ、ちょっとだけホッとできるような「家族にとってのこころの居場所」をつくることを目指しています。同じような悩みを持つ家族同士であつたり、ともに学んだり、思いを共有したりしませんか。お話ししたことが外に漏れるということはありません。話すことが苦手という方は、ただ話を聴くだけ・参加するだけでも大丈夫ですよ。

内 容：テキストを用いて、本人の気持ちの理解と
コミュニケーションの方法について学びます。

対 象：不登校のお子さんやひきこもりさんのご家族
(親、きょうだい、祖父母など関係は問いません)

日 時：令和8年2月25日(水) 13:30~15:00

場 所：みなかみ町中央公民館 3階 会議室A

申込み：不要。会場へ直接お越しください。

問い合わせ：福祉まるごとサポートセンター(町民福祉課 福祉相談係)

☎0278-25-8240

匿名での参加や
途中からの参加、
途中退出OKです！



イメージキャラクター
きくりん

帯状疱疹ワクチン定期予防接種はお済みですか？

問 子育て健康課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527

帯状疱疹を予防するため、予防接種を受ける方に対して接種費用の助成を行っています。令和7年度定期予防接種の対象の方は、接種期間が3月31日までになります。接種をご希望の方は早めに受けましょう。定期予防接種の対象ではない方で、接種をご希望の場合は、任意予防接種の費用助成がありますので、申請をしてください。

定期予防接種

対象者には4月に個別通知が郵送されています。医療機関に予約をしてから接種してください。予診票を無くした方は、子育て健康課までお問い合わせください。

対象者	町内に住所がある65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上で過去に帯状疱疹ワクチンを接種していない方 (年齢は令和8年4月1日時点です)
接種期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日

●ワクチンの種類と補助額

ワクチン種別	組換えワクチン (シングリックス)	生ワクチン (ビケン)
回数	2回	1回
補助額	1回につき 15,060円	4,860円
自己負担	1回につき7,000円	4,000円

※シングリックスの2回目接種が4月1日以降になる方はご連絡ください。

任意予防接種（事前申請が必要です。）

対象者	50歳以上の人(過去に町の補助を受けていない人)
接種期間	通年
補助額	組換えワクチン(シングリックス): 1回につき10,000円 生ワクチン(ビケン): 4,000円

※接種する前に必ず役場に申請してください。自己負担額は医療機関によって異なります。

在宅医療に伴う廃棄物を処分するときのお願い

問 環境課 廃棄物処理係 ☎ 0278(64)1167

在宅医療を受ける方の増加に伴い、ご家庭から出された収集ごみの中に注射器等が混入していることがあります。収集作業や手選別作業で指に刺してしまうと、重大な感染症などを引き起こすことも考えられるため、医療機関等に相談し適切な処理をお願いいたします。ごみ収集場所には出さないでください。

●【注射針、ペン型注射器、血糖値測定で使用された針などの出し方】

注射針等を受け取った医療機関または薬局へ相談し、必ず返却してください。



●【各種バッグ類(輸液、畜尿、ストーマ、CAPD、栄養剤など)、チューブ類などの出し方】

必ず針の部分を取り切り、受け取った医療機関または薬局へ相談し、必ず返却してください。針の部分を取り切ったバッグ類等は、残った液が漏れないようにビニール袋に入れてしっかり縛り、「燃やせるごみ」指定袋で出してください。

おた魅力再発見バスツアー

問 観光商工課 観光振興係 ☎ 0278(25)5017

深い歴史と最先端の産業技術が息づく太田市。群馬クレインサンダーズの躍進によって、スポーツを通じた熱気が世代を超えて人々をつなぎ、街の新たな魅力となっています。

このたび、みなかみ町と太田市の交流の一環として、町民限定の特別な観戦ツアーのご案内をいただきました。太田市の歴史と文化、魅力と熱量を体感できる特別な企画です。

●行程

開催日：3月14日(土)

①月夜野矢瀬親水公園集合→②大光院見学→③金龍寺見学→④史跡金山城跡ガイダンス施設見学→⑤O T A マルシェ・ステージイベント(昼食・見学)→⑥群馬クレインサンダーズ試合観戦(コートエンドA)→⑦月夜野矢瀬親水公園解散

●対象者

みなかみ町在住者(定員40名)

※18歳未満は保護者の同伴が必要です。

●募集方法

応募フォームからお申し込みください。



▲応募フォーム



▲大光院



▲金龍寺



▲史跡金山城跡ガイダンス施設



▲試合の様子

●太田市との新たな交流

昨秋、穂積昌信市長と大澤美和子副市長が本町を訪れ、現在の町の取り組みなどを視察されました。様々な世代、異なる立場の人々が密接に連携して取り組む、みなかみ町の未来に注目しています。」(穂積市長)



●今後の交流

人口規模や都市機能は太田市と大きく異なりますが、両市町は利根川を介して繋がっています。それぞれの役割や価値を学び合い、教育・文化・環境など、様々な分野で交流し、双方にとって実りある関係を築いていきたいと考えています。





まちの話題

= TOWN TOPICS =



みなかみ中学校2年生27名が台南市を訪問し、同世代と交流

中学生海外派遣事業 12/21 ~ /25

みなかみ中学校の2年生27名と引率者8名が台南市（台湾）を訪問しました。今回で8度目となる中学生海外派遣事業では、参加した生徒が、台南市の同世代との交流により、相互理解を深めるとともに、異文化を見聞しながら、国際的な視野を広げることを目的としています。



▲台南市の位置
人口約185万人、昔から政治・経済・文化の中心地です。

●海外派遣に向けた事前学習と準備

参加した生徒は、事前準備として10月末から始まった全6回の学習会に出席し、英語によるコミュニケーションの練習や、台南市の歴史・文化・生活習慣などを学びました。また、現地の崇明中学校で披露する校歌の練習も重ね、派遣に臨みました。

●崇明中学校での交流

今回、崇明中学校に新しい校長先生が着任されたことを受け、阿部町長も海外派遣事業に同行し、生徒たちと共に交流を深めました。崇明中学校では、民族楽器の演奏や、英語での学校紹介が行われました。崇明中学校の生徒の流暢な英語と堂々とした振る舞いに、国際語である英語の大切さを改めて認識することができました。

その後は、カルメ焼きや扇子作りなど、崇明中学校の生徒と台湾の伝統文化に触れる体験学習を行ったほか、みなかみ中学校生徒からは校歌を披露するなど、生徒同士の親睦を深めました。



▲崇明中学校長と阿部町長



▲崇明中学校出迎え



▲崇明中学校でみなComing体操



▲台南市長と記念撮影

●台南市政府訪問・大学生との交流・名所見学

別日には、台南市政府への訪問や食品工場見学に参加しました。工場見学では、台南市長にも同席していただくなど、親身で行き届いた対応のおかげで、心温まる時間を過ごすことができました。

また、みなかみ中学校を卒業し、現在台中市の大学へ留学している学生との交流や、台北市での故宮博物院、忠烈祠、九份などの名所見学も、多くの学びを得る経験となりました。



▲九份を見学

●貴重な経験を得た海外派遣

今回の派遣事業では、文化や生活習慣の異なる海外において、みなかみ中学校の生徒が現地の同年代と積極的にコミュニケーションを図りながら、学びある経験を得ることができました。これらの経験が参加した生徒それぞれにとって、今後の成長に活かされることが期待されます。



写真で見る

まちの話題

= TOWN TOPICS =



町内の公職者が一堂に会して新春を祝う

新年賀詞交歓会を開催

1/9

みなかみ町カルチャーセンターにおいて、令和8年みなかみ町新年賀詞交歓会が開催され、100人を超える方々にご参加いただきました。同会は、町内の公職者が一堂に会して新春を祝う毎年の恒例行事です。

式典では、主催者の阿部町長、小林議長が新年の挨拶を行い、その後、ご来賓の国会議員等の皆さまからご祝辞をいただきました。

また、20周年記念セレモニーの映像上映や、ふる里みなかみ親善大使のなつこさんによる町歌『ふる里「みなかみ」』などが披露され、式典は一層盛り上がりしました。



▲田村教育長による万歳三唱



▲阿部町長の新年の挨拶



▲20周年記念セレモニー映像上映



▲なつこさん



短い言葉の中に深い情景や感動を込める

みなかみ町俳句短歌大会

12/21

教育委員会生涯学習課では、第6回みなかみ町俳句短歌大会を開催し、俳句は27人123句、短歌は51人241首の投稿がありました。

表彰式は12月21日（日）に中央公民館で行われ、上毛俳壇選者の林桂先生による講話「『群馬百人一句α』からみなかみを詠んだ俳句」が行われました。



▲表彰式



▲林桂先生による講話

- ◆俳句の部
- 最優秀賞（二句）
今日も干す大根に日の匂ふまで……………平井登志絵
- 優秀賞（二句）
無器用に生きて老後の菊づくり……………阿部伊亨
岳からの風すぢ抜ける稲架襖……………林恵美子
- ◆短歌の部
- 最優秀賞（一首）
売られたる子牛を呼びて親牛は梅雨の一夜を鳴き明かすなり……………菜花
- 優秀賞（二首）
妻に云う最後の「嘘」になるだろうもうすぐ家に帰れるからな……………石崎正次
一つずつ七つの色と言えるほど美しき虹立つ秋の夕暮れ……………角田勝子



まちの話題

= TOWN TOPICS =



更生保護・社会復帰をサポート

保護司に丸山浩文さんを委嘱

12/1

丸山浩文さん（高日向）が、保護司に委嘱されました。保護司は、保護司法に基づき、法務大臣から委嘱を受けた非常勤の国家公務員です。

犯罪や非行をした人に対して、生活上の助言や就労の援助を行い、社会復帰をサポートするなど、社会的に非常に重要な役割を担っています。町内では、6名の保護司が活躍されており、更生保護諸活動にご尽力いただいています。



▲丸山浩文さん



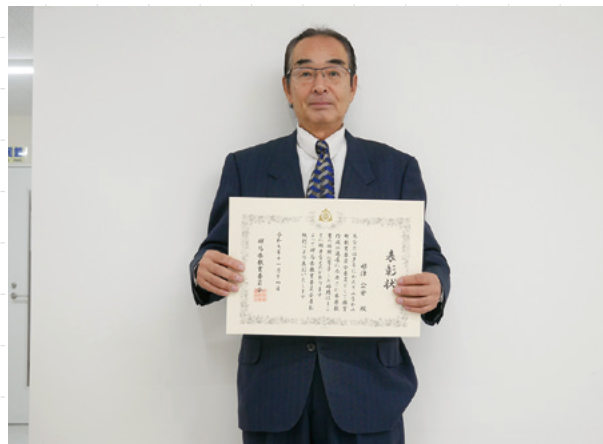
教育行政の推進に貢献

根津公安さん教育行政功労者表彰

11/14

群馬県教育委員会による「群馬県市町村教育行政功労者」に、みなかみ町教育委員の根津公安さんが選ばれ、受賞されました。

根津さんは平成24年に教育委員就任以来、長きにわたり町の教育行政に多大な貢献をされました。中学生海外派遣事業では複数回団長を務め、現地視察や交流活動を成功させ、多くの中学生に異文化交流の貴重な機会を創出しました。



▲根津公安さん



一年間の無火災、無災害を祈念

みなかみ町消防出初め式

1/11

月夜野総合体育館において、みなかみ町消防出初め式が挙行され約150人が参加しました。出初め式は、一年間の無火災、無災害を祈念するとともに、消防団員が一致団結し、心新たに消防活動を行えるよう毎年開催しています。



▲整列した消防団員



「親あるあいだ」に地域みんなで考える

親なきあと講演会を開催

12/20

将来のためのお金の準備、障がいや生きづらさを抱える方が利用できる制度など、行政書士の講師からの「親なきあと」をテーマとした様々なお話に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

講師の「いざとなったらどうにかかります。でも孤立だけは避けるように！」の言葉に、孤立しない・孤立させない地域づくりの重要性を参加者一同再確認しました。



▲障がい児者家族や支援者など40名以上が参加



地域おこし協力隊の活動

一般社団法人FLAP 千野 泰平 さん

こんにちは。一般社団法人FLAPに所属し、後閑駅ナカ学習室の運営に携わっている千野泰平です。昨年、家族5人でみなかみ町に移住してから、まもなく1年が経ちます。この1年で特に印象に残っているのは、月夜野神社祇園祭への参加です。私と長男は人生で初めて神輿を担ぎ、娘たちは万燈で笛を吹かさせていただきました。家族全員で祭りに参加できた経験は、今でも忘れられない大切な思い出です。

また、田んぼや畑のお手伝いをするなかで、地域の暮らしや自然との向き合い方を学びました。地域の方々から声をかけていただき、仕事の経験をさせてもらう機会もありました。「声をかけてもらえた」その出来事が、大きな支えとなっています。

私の主な活動である後閑駅ナカ学習室の運営では、利用する学生たちの声をもとに改善を重ねてきました。昨年の夏には、町内在住のITコンサルタントの方を講師に招いたイベントや、学習室の卒業生による大学生生活体験イベントも開催しました。参加した学生同士の交流も生まれ、とても有意義な時間となりました。今後も地域の一員として学び続けながら、少しずつ恩返しにつながる活動を続けていきたいと考えています。



▲大学生生活体験イベントの様子



▲ITコンサルタントの講師の話を熱心に聞く学生

まちづくり協議会だより 第80号

問 まちづくり協議会事務局（企画課）

☎ 0278（25）5030

茅原花づくり事業～花植えを通じてつながるコミュニケーション～

まちづくり協議会に参加して早くも3年目になります。これまでは趣味として楽しんでいたガーデニングですが、まちづくり協議会の活動を通じて行うようになってからは、花植えがコミュニケーションツールの一つであることを実感しています。

総務省の令和3年「社会生活基本調査」によると、過去1年間に趣味・娯楽の時間として「園芸・ガーデニング・庭いじり」をした10歳以上の人の割合は、群馬県が32.8%で全国トップであることが公表されました。

みなかみ町でも花植え活動が盛んに行われていますが、各地域や個人で行われている活動が、まちづくり協議会を通じてつながり、横断的なコミュニケーションが生まれることで、地域の活性化につながると期待してい

ます。そんな“花の魅力”を町民の皆さんに伝えられるよう、これからも活動に力を入れていきたいと思っています。

まちづくり協議会新治支部
茅原地区 吉村 絹江



▲茅原花壇



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	9:00 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	2/16(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	2/20(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10月生	2/18(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7年4月生	2/18(水)		
12か月児健診	令和7年2月生	2/18(水)		
1歳6か月児健診	令和6年7月19日～10月14日生	4/14(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8月～10月22日生	4/22(水)		
3歳児健診	令和4年10月～12月生	3/4(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	2/5(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	Let's music	2/5(木)	10:30～11:30	予 場 保健福祉センター	子育て支援センター (にいほるこども園2階) ☎ 0278 (64) 1848 ☎ 090 (5763) 3003
	ママトレ	2/12(木)	10:30～11:30	予 場 保健福祉センター	
	ベビーキッズヨガ	2/19(木)	10:30～11:30	予 場 保健福祉センター	
	お茶会	2/26(木)	10:00～	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	にいほるこども園体育館隣 ☎ 0278 (64) 1848 ☎ 090 (5763) 3003
	大きくなったかな?	2/24(火)～ 27(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 内 お弁当持参可	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎ 0278 (25) 3535
	「親子あそび」	2/9(月)～ 11(水)	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
	ダンスでリフレッシュ	2/17(火)	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	
	親子製作 ひなまつり製作	2/18(水)	10:00～	予	
	人形劇観劇	2/25(水)	10:00～	予 大人の方は観劇料500円	

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



お知らせ

みんなでウォーキング

みんなでコミュニケーションを取りながら、無理のないペースでウォーキングしましょう。

●日時 2月28日(土) 午前9時集合
午前10時30分散会予定

●集合場所 みなかみ町役場/本庁舎
前駐車場

●定員 20名(先着順)

●内容 後閑・真庭地区をウォーキング/途中、徒歩の碑や市兵衛地蔵尊で小休憩をします。

●参加費 無料

●申込方法 二次元コードを読み込み、メールでお申し込みください。



●申込締切 2月25日(水) 午後5時

●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。小雨決行。天候等によりコースの変更もあります。

問 まちづくり協議会 月夜野支部
(担当:高橋)

0278(62) 6941

クマ被害対策学習会を開催します

昨春秋は、全国的に人里へのクマ出没による被害が頻発しました。クマに関する正しい知識を身につけてもらうとともに、地域ぐるみでの対策を行うなど、より効果の高い対策の実施を促し、地域においてクマ被害対策を主体的に担える人材を育成するため、学習会を開催します。

●日時 2月14日(土)

受付:午後1時30分/開始:午後2時/終了:午後3時30分(予定)

●場所 カルチャーセンター

●申込 不要(参加無料)

●内容 【情報提供】「群馬県におけるクマの現状と取組について」/情報提供者:群馬県鳥獣被害対策支援センター職員

【講演】「利根沼田地区に必要なクマ対策」/講師:株式会社群馬野生動物事務所 春山明子氏

問 群馬県鳥獣被害対策支援センター
対策支援係

027(371) 0003

じん臓機能障害等の通院交通費を助成します

町では人工透析療法等を受けるために医療機関へ通院している町民の方を対象として、通院に要した費用の一部を助成します。

●対象要件 (次の要件をすべて満たす方)

①じん臓機能障害または小腸機能障害の身体障害者手帳の交付を受けている方

②医療機関に通院し、じん臓機能障害者にあつては人工透析療法、小腸機能障害者にあつては中心静脈栄養法または経腸栄養法の治療を受けている方

③令和7年度の町民税が非課税の方
④他の法令等による通院交通費の補助を受けていない方

●対象期間 令和7年4月1日~令和8年3月31日

※入院等により交通費が生じない期間があつた場合は、その期間を除いて助成します。

●助成額

①鉄道または路線バス等の交通機関を利用して通院している場合はその運賃の額。

②自家用車の場合は1kmあたり16円で計算した額。

※上記①、②のいずれかの額と、別に定める支給基準とを比較して、少ない方の金額を支給します。なお、医療機関の送迎車を利用している場合などは対象外です。

●申請に必要なもの 身体障害者手帳、通帳(口座番号がわかるもの)

●申請期限 2月20日(金)

●申請場所 町民福祉課障害・福祉係
または各支所住民係

問 町民福祉課 障害・福祉係
0278(25) 5011

自動車税(種別割)を口座振替に

納付書紛失や納め忘れ等のリスクがない口座振替で確実に納税しませんか?

●申込方法 金融機関(ゆうちょ銀行を除く)・行政県税事務所・市町村窓口設置の申込ハガキに記入押印し、郵便ポストに投函してください。

●申込期限 随時。ただし、次の自動車税から利用する場合は2月末必着。
※軽自動車税(種別割)は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

問 群馬県自動車税事務所

027(263) 4343

問 利根沼田行政県税事務所県税課
0278(22) 4336

募集

若山牧水みなかみ紀行短歌大会トークショー

第9回若山牧水みなかみ紀行短歌大会表彰式に伴い著名な歌人によるトークショーを開催します。

●日時 3月1日(日) 午後3時～
(表彰式は午後1時30分～)

●会場 カルチャーセンター

●トークショー 「なお新しい牧水の歌『若山牧水全歌集』を読んで」

●参加費 無料

●申込方法 2月27日までに電話もしくは二次元コードからお申し込みください。



▲小島 なお氏



▲伊藤 一彦氏



▲トークショー申し込み



▲吉川 宏志氏

問 生涯学習課 生涯学習係
申 0278(25) 5025

令和7年度 第5回「個人向け普通救命講習会」参加者募集

私たちは、いつ、どこで、突然の病気やケガにおそわれるかわかりません。「心臓や呼吸が止まった！出血が止まらない！喉に物を詰まらせた！」こんな時、そばに居合わせた人ができる応急手当があります。あなたの勇気が命を救うのです。利根沼田広域消防本部の「個人向け普通救命講習会」を受講し、心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法を身に付けましょう。

※費用は無料で、受講者には講習修了証が交付されます。

●日時 3月8日(日) 午前9時～12時(3時間) / 8時30分～受付開始

●場所 利根沼田広域中央消防署

(沼田市高橋場町2049番地1)

●定員 10人

●申込方法 各消防署へ電話でお申し込みください。

●申込期間 2月7日(土) から開催日前日までとし、定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みください。

問 中央消防署
申

0278(24) 1734

問 東消防署

0278(56) 2300

問 西消防署

0278(64) 0002

問 北消防署

0278(72) 4349

みなかみ町フットサル大会

みなかみ町サッカー協会主催のフットサル大会を開催します。興味のある方は事務局までお問い合わせください。

●日時 3月1日(日) 午前8時15分

●場所 月夜野総合体育館

●参加資格 中学生以上

●チーム編成 1チーム5人以上

●参加費 2,000円

●代表者会議 申込時に伝えます。

●申込方法 2月16日(月) までに、チーム代表者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスを電話やメールにより報告してください。(※16チームに達した時点で締切り)



▲メール作成

問 町サッカー協会事務局 小川

080(5079) 1323

問 mtsa@hotmail.co.jp

第18回みなかみ町卓球大会

卓球の普及と技術の向上および健康増進を図り、親睦を深めることを目的とします。

●日時 2月22日(日) 午前8時30分集合 / 9時開会

●会場 みなかみ町総合体育館

●競技方法 試合は団体戦、日本卓球協会の採用ルールに準じます。

●参加資格 町内在住・在職・出身者・在学生のいずれかに該当すること。

●申込期日 2月8日(日)

●申込方法 お電話でお申し込みください。

問 みなかみ町スポーツ協会事務局

0278(25) 5025

問 卓球協会 林桂子

0278(62) 6032

問 卓球協会 宇津木順三

0278(72) 3390

問 卓球協会 本多良和

0278(64) 1073

問 卓球協会 原澤寛美

0278(62) 3963



相 談

確定申告会場のお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

● **会場** 沼田税務署 1階会議室

● **期間** 2月16日(月)～3月16日(月)まで(土、日および祝日を除く)

※譲渡所得および贈与税の申告相談等は、以下の日付において相談を受け付けております。

2月の相談日: 16日(月)、18日(水)、24日(火)、26日(木)

3月の相談日: 3日(火)、5日(木)、9日(月)、11日(水)、13日(金)、16日(月)

● **時間** 相談受付: 午前8時30分～午後4時
相談開始: 午前9時

事前予約

確定申告会場での相談は、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。※各会場において当日受付も行っておりますが、当日の相談枠に限りがありますので、ぜひ、オンライン事



▲国税庁 LINE 公式アカウント

前予約をご利用ください。

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時等を電話予約いただく必要がありますので、予約なくお越しただいても対応できません。

スマホ申告

確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としております。マイナンバーカードと併せてパスワード(①署名用電子証明書用英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用数字4桁)が分かるようにしてお越しください。

問 沼田税務署 個人課税部門
0278(22)2133

みなかみ町 福祉まるごとサポートセンター

困りごと

- 孤独 (おまがなくて生活できない)
- ひきこもり
- 物忘れ
- 認知症 (認知症になりにくい)
- ヤングケアラー
- 不登校
- 不眠 体調不良
- 育児不安

話してみませんか?

福祉まるごとサポートセンター **0278-25-8240**
福祉相談窓口【役場町民福祉課内】 相談受付 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
marugoto@town.minakami.gunma.jp

第36号

みなタウンス EXE MINAKAMI TOWN.EXE

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 シーズンの振り返り

2025 年はチームテーマ「CHALLENGER」を掲げ、日本だけでなくベトナムでも活動の場を広げることができました。ベトナムリーグでは全体2位(6チーム中)でプレイオフ進出とはならず、大変悔しい結果となってしまいましたが、国外で外国籍選手と対戦する経験は、若手選手たちの成長につながる大変貴重な時間となりました。

日本リーグ内では、全体4位(36チーム中)と過去最高の成績でのプレイオフ進出を果たしました。地域ごとのカンファレンス制度がなくなり、全チームでの熾烈な順位争いとなりましたが、3度のラウンド優勝がチームを後押しし最後まで上位をキープすることができました。日本一まであと一歩というところまでできています。また、今年は選手個人も活躍し、プレイヤーポイントでは10位以内にチョイバシッチ選手と坂東選手がランクインしました。

来シーズンこそ、ベトナムリーグと日本リーグの両方でプレイオフ進出を果たし、決勝の舞台で直接対決ができるようチーム一丸となって「馬」のように全力で駆け抜けます!これからもたくさんの応援をよろしくお願いします。

〔プレイヤーポイントとは〕
3x3 EXE PREMIER の各公式大会の成績によって、出場した選手個人に付与されるリーグ独自の個人ポイント

▼個人ポイントランキング▼ 〔全選手 525 名中〕

1	AUSTRALIA	Luke Jamieson
2	JAPAN	Jevonnie Scott
3	VIETNAM	Davon Dillard
4	JAPAN	Yu Nishiune
5	JAPAN	Chukwudiebere Maduabum
6	JAPAN	Riku Oguchi
7	JAPAN	Cojbasic Milos
8	JAPAN	Stephen Hurt
9	JAPAN	Shugo Bando

2026 シーズンも熱い応援よろしくお願いします!

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

公式HPはこちら

第7回 かがよふあかり

竹灯籠

開催期間 **入場無料** 点灯時間
2026.2.17-3.3 17:30-21:00

イベント問い合わせ 道の駅たくみの里豊楽館 総合案内所 TEL 0278-64-2210

イベント最新情報は
 公式FACEBOOKにてご確認ください

たくみの里 熊野神社

●オープニングイベント
 2月17日(火)でんでこ
 座三国太鼓によるオー
 プニング点灯式17:30～



※天候によっては点灯演出が不十分になる場合もございます。諸事情により期間を変更する場合があります。

※積雪や悪天候の場合、足下の安全に十分注意してください。また、気温が非常に低いいため、防寒対策をしてお越しください

※駐車場については公共駐車場をご利用ください。近隣周辺の路上駐車はご遠慮ください。

※展示会場周辺は民家等が点在します。私有地への侵入、騒音などモラルを守りご鑑賞ください。

みなかみ町観光協会だより FIND YOUR OASIS. **2月号**

ハワイから、みなかみへ!

12月、ハワイの旅行会社 NON-STOP TRAVEL のみなさん約20名が、社員旅行と視察を兼ねて、みなかみ町を訪れました。実はハワイ州(アメリカ)は日本から現地に向けた航路が多い(アウトバウンド)ことから、現地からの復路の利用増に向けて航空会社が力を入れていることを理由に、みなかみ町が力を入れているターゲット国のひとつです。

一行は、水上高原200のスキースキリゾートで雪景色とウィンタースポーツを満喫。「こんなパウダースノーは初めて!」と、みなかみの冬ならではの体験に歓声が上がっていました。ホテルジュラクでのホテルステイを楽しんだり、猿ヶ京では、三国太鼓のワークショップと迫力ある演奏を鑑賞し、日本の伝統文化にふれる時間も楽しんでいただきました。

そのほかにも、いちご狩りなど、冬のみなかみならではの体験を通して、自然・文化・人の温かさを感じてもらう視察となりました。

海外からのお客様にとって、みなかみ町には**まだ“知られていない魅力”**がたくさんあります。こうした交流をきっかけに、世界に向けてみなかみの魅力が広がっていくことを期待しています。

とても素敵なInstagramを投稿してくれています。是非チェックしてみてください!

@nonstophawaii



三国太鼓のワークショップの様子



記念撮影の様子



いちご狩り体験の様子



とても素敵なInstagramを投稿してくれています。是非チェックしてみてください!



@nonstophawaii



包括からの お知らせ

成年後見制度とは？ ～住み慣れた地域で暮らしていくために～

問 地域包括支援センター ☎ 0278 (62) 0540

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などによってひとりで決めることに不安のある方々を法的に保護し、ご本人の意思を尊重した支援（意思決定支援）を行い、共に考えていく制度です。

こんな心配ありませんか？

- ・最近ものの忘れがひどくなってきたので、財産管理など不安になった。
- ・病気で寝たきりになった両親に代わって、不動産管理をしたい。
- ・認知症でひとり暮らしの両親を悪質商法から守りたい。
- ・ひとり暮らしが難しくなったので、財産処分して施設費用にしたい。

費用はどれくらいかかるの？

申立てにかかる費用は1万円程度ですが、診断書や鑑定費用を含めると、およそ2万円から18万円ほどかかります。

成年後見人に支払う報酬はいくらかかるの？

報酬は家庭裁判所が決定します。目安としては月額2万円から。

成年後見の申立ては誰がするの？

本人、配偶者、四親等内の親族等です。必要に応じて、市町村長が申立てをする場合もあります。

どこへ相談すればいいの？

家庭裁判所、役場高齢介護係、地域包括支援センター、社会福祉協議会などへご相談ください。



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

- オシラさま きりえ絵本 / ひだかのり子 中
- わんぱくだんのすごろくたいけん / 末崎茂樹（絵）ゆきのゆみこ（作） 中
- おにぎりずかん めざせ！おにぎりマスター / 新井洋行・田中六太 水
- かいじゅうのすむしま / 谷口智則 水
- わたしとわたし（かがくのとも絵本） / 五味太郎 新
- みんなが知らないお仕事図鑑 100 / 子どもの未来全力応援委員会（編） 新
- もぐらけんせつ - あなぐましまいのドーナツトンネル - / 長崎真悟 力

新着一般図書

- 晴れの日の木馬たち / 原田マハ 中
- 成瀬は都を駆け抜ける / 宮島未奈 中
- カフェーの帰り道 / 嶋津輝 水
- 失われた貌 / 櫻田智也 水
- 暁星 / 湊かなえ 新
- しっぽのカルテ / 村山由佳 新
- 柴犬ぼんちゃん、今日もわが道を行く 2 / 犬山スケッチ 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。



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の口座振替に係る

お知らせ

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用いただくと、保険料を納める手間がかからず、納め忘れを防ぐこともできてとても便利です。

通常は翌月末に行われる口座振替を当月末に行うことで月々60円割引される「早割」や、口座振替で保険料をまとめて前払いすることで、現金納付よりも割引額が大きくなる「前納制度」もあり、大変お得です。ただし、前納には申し込み期限があります。

口座振替をご希望の方は、納付書または基礎年金番号のわかるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書など）、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、役場町民福祉課または金融機関へお申し出ください。口座振替が開始されるまで、2ヶ月程度かかりますので、あらかじめご了承ください。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

問 沼田年金事務所 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	2月	3月
水上	大芦公民館（坂東会館） 9:00～12:30	6日(金)	6日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	12日(木) 26日(木)	12日(木) 26日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	10日(火)	10日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	4日(水) 18日(水)	4日(水) 18日(水)
	笠原生活改善センター 13:30～17:00	13日(金)* 25日(水)	11日(水) 25日(水)
	東峰分館9:00～12:30	20日(金)	27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

※笠原生活改善センター2/13(金)は9:00～12:30

へき地巡回診療車運行予定（国立沼田病院）

地区	診療地	開始時間	2月	3月
月夜野	小和知公民館	15:00	26日(木)	26日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:10	17日(火)	17日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	26日(木)	26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	17日(火)	17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。

2月

■月曜 腎盂腎炎

■火曜 保健でできる歯周病の治療

■水曜 かかりつけ医いますか？

■木曜 歯茎が腫れたとき

■金曜 子宮外妊娠

■土日 親知らずはなんで抜歯が必要なの？

2月の「直接相談タイム」

2月12日（木）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 2月17日(火)

会場：みなかみ町高齢者婦人センター

■新治会場 3月17日(火)

会場：みなかみ町福祉センター

法律相談所

■水上会場 2月13日(金)

会場：みなかみ町高齢者婦人センター

■新治会場 3月13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



絵本の寄附を いただきました



クリスマスを目前に控えた12月19日、みなかみ町にもサンタクロースからのプレゼントがありました。

寄附主は匿名で、「こどもたちのために」と大きな包みを置いていきました。箱の中身は小学生向けの絵本で総数31冊。寄附主の意向を尊重し、当面は児童クラブを中心にこどもたちに楽しんでもらう予定です。

納期限：3月2日(月)

- 国民健康保険税（第8期）
- 介護保険料（第6期）
- 後期高齢者保険料（第8期）



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。

2月 December

11日(祝) ●建国記念の日
23日(祝) ●天皇誕生日

3月 March

20日(祝) ●春分の日

特集「令和7年度二十歳の集い」 編集後記



令和7年度二十歳の集いのパンフレットは、実行委員の小倉三千叶さんにデザインしていただきました。このデザインは、本号の4ページから5ページにも使わせていただきました。素敵なデザインを作成していただきありがとうございました。

コメント

小倉三千叶さん

お祝いの式典にふさわしい華やかさを演出するため、石川県の伝統産業である加賀友禅をモチーフにしました。絵画調の草花模様と、染めの技法によって白く表現される輪郭線のアクセントが特徴です。タイトルの周囲に配した黄色い装飾は、「風」を表しています。二十歳になった私たちが、みなかみ町に吹き込む新たな風になるという思いを込めました。



町栄養士おすすめ《行事食》

太巻き寿司



1本あたりのエネルギー 595 kcal 塩分 3.3 g

すし飯の材料（約2本分）

米	2合
昆布	5cm
酢	50cc
A 砂糖	大さじ2 (18g)
塩	小さじ2/3 (4g)

太巻き寿司の材料（2本分）

すし飯	560g
焼き海苔	2枚
だし巻き卵（約1cm角の棒状）	20cm×2本
かんぴょうの煮物	20cm×4本
きゅうり	1/4切×2本
カニかまぼこ	6本
でんぶ	大さじ2 (20g)

※「だし巻き卵」「かんぴょうの煮物」の詳しい作り方は動画をご覧ください。



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

- ・巻きすが無い場合は、ラップを使って巻くこともできます。
- ・具材の種類は、お好みで選んでください。

<すし飯の作り方>

- ①米は炊く 30分以上前にといで、通常目の盛りよりやや少なく水を入れ、昆布を入れて炊く。
- ②Aの調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジに約30秒かけて混ぜ、砂糖・塩を溶かす。
- ③ご飯が炊きあがったら、②を入れて切るように混ぜ、冷ます。

<太巻き寿司の作り方>

- ①巻きすの上に焼き海苔を置き、すし飯を広げる。奥を2cmくらいあけておく。
- ②すし飯の中央に具をのせる。海苔を巻きすの手前の端に合わせて置き、巻く。
- ③巻きすの上から全体を軽く締め、形を整える。

1月1日の人口と世帯●総人口 16,588人(-14) 男 8,184人(-10) 女 8,404人(-4) 世帯数 7,911世帯(+4)
12月の出生数●男の子 1人 女の子 2人 計 3人

※（）内は前月比