

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.248

6



広報 みなかみ

PUBLIC INFORMATION MINAKAMI

ホタルたゆたう 水無月の里山

〔今月の表紙〕月夜野ホタルの里
毎年6月から7月にかけて美しく舞うホタル
みなかみの大自然の中をゆらりゆらり

もくじ

- 人と自然の共生が実践される上毛高原駅周辺 P 2～3
- クマの出没に注意してください P 4
- 藤原ダム完成記念 第67回藤原湖マラソン P 5



みなかみ町
ホームページ

される上毛高原駅周辺

暗闇で美しく乱舞するホタルの光を觀賞しながら、水のせせらぎや風で揺れる葉音にも耳を澄ませてください。豊かな自然を全身で味わう贅沢な経験になるはず！



月夜野ホタルを守る会
会長 原 卓也さん

ホタル鑑賞の最新情報や
注意事項は町ホームページからご確認ください

ゲンジホタルとヘイケホタルの共演が見られる貴重な環境

北側(沢入沢)は、6月下旬~7月中旬が見頃です。

至 猿ヶ京温泉

水上IC
至上牧・水上温泉



南側(古城沢)は、6月中旬~7月上旬が見頃です。

地域で守るホタルが舞う里

ホタルの幼虫はきれいな水でしか生きられないため、ホタルは「自然環境のパロメーター」とも呼ばれています。約70年前までは町内のごくどこでもホタルを見ることができましたが、社会の変化に伴い生息地が限られ、昭和40年代後半には月夜野地区のホタルが絶滅寸前となりました。そこから有志による保護活動が少しずつ始まり、賛同者が集まって昭和58年に「月夜野ホタルを守る会」が結成されました。

以降、会のメンバーや地域住民が地道に保護と育成に取り組み、月夜野地区の小学校とも協力して、ホタルのえさであるカワニナの放流を行うなどの環境教育も継続して行っています。その成果が実り、毎年6月中旬から7月中旬にかけて、ホタルが舞う原風景が里に戻ってきました。現在は、会のメンバーの高齢化や減少により、次世代にこの環境を守り、伝えていくことが課題となっています。

人と自然の共生が実践

UDCみなかみ 開所
**環境先進地域みなかみを舞台にした
 自然と共生する新しい形のまちづくり**

「上越新幹線の開通に伴う上毛高原駅の開業以来、40年もの間、ずっと変わってこなかった駅前をなんとか元気にしたい」そのような地域の方々の想いから始まった取り組みである「アーバンデザインセンターみなかみ(UDCみなかみ)」が、今年4月に発足、この5月にオープニングセレモニーを実施しました。

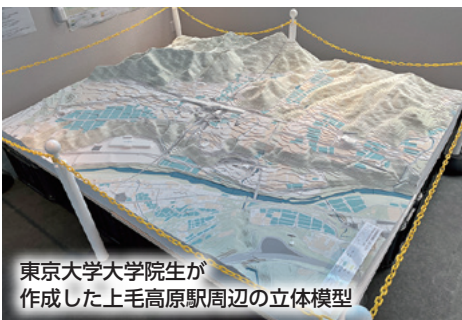
アーバンデザインセンターとは、公・民・学の各主体が連携し、まちの将来のために集まり考え語り合うまちづくりの組織であり、その拠点です。新幹線駅前というアクセスに恵まれた立地環境でありながら、地域が守り続けてきたホテルの生息環境、美しい山並みと田園風景など貴重な自然や風景がいまも残る上毛高原駅前。駅前エリア再編と自然再興を両立する地域に根ざしたまちづくりが「UDCみなかみ」ではじまります。



UDCみなかみ 外観



これまでのワークショップの様子



東京大学大学院生が作成した上毛高原駅周辺の立体模型



永野 真義さん
 UDCみなかみ センター長
 東京大学大学院工学系研究科
 都市工学専攻都市デザイン研究室助教



UDCみなかみ
 公式
 ホームページ

自然体験やリトリートの玄関口である上毛高原駅



新しい防災気象情報

問 総務課 危機管理室 ☎ 0278 (25) 5002



河川氾濫や大雨土砂災害などの情報が、これまでの複雑な警戒レベル対応を見直し、令和8年5月29日から新しい防災気象情報として運用されます。レベル3や4の情報が発表された際には、河川の推移情報などを確認し、早めの避難を心がけてください。詳細は町ホームページをご確認ください。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生 又は切迫 	命の危険 直ちに安全確保!	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害の おそれ高い 	危険な場所から 全員避難	ひなんしじ 避難指示
3	災害の おそれあり 	危険な場所から 高齢者等は避難	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2	気象状況悪化 	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況 悪化のおそれ 	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

クマの出没に注意してください

問 農林課 獣害対策センター ☎ 0278 (25) 4005

春から初夏にかけては、クマの活動が活発になる時期です。特に6月頃は、クマが主食とするタケノコを求めて山林周辺に出没することが多く、山菜採りなどで入山する際には十分な注意が必要です。

●クマと出会わないために

- クマは視力が弱く、音や匂いを頼りに行動します。入山する際は、一人での行動を避け、クマよけ鈴やラジオ、笛などで自分の存在を知らせてください。
- クマは早朝や夕方に活動が活発になるため、入山時間にも注意が必要です。
- 人里の生ゴミの匂いに引き寄せられ、人間の生活圏にクマが出没することがあります。食材や生ゴミは屋外には置かずに適切な管理をお願いします。
- クマの嗅覚は数キロ先でも匂いを嗅ぎつけることができます。夜間のゴミ出しは、クマを引き寄せる危険な行為です。収集日当日の決められた時間に行いましょう。

●クマと遭遇した場合

万が一クマと遭遇した場合は、慌てて走らず、落ち着いて後ずさりしながら距離を取ることが大切です。特に子グマの近くには母グマがいる可能性が高く、大変危険です。子グマを見かけても決して近寄らず、速やかにその場を離れてください。



▲クマ対策用品

藤原ダム完成記念 第67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23日(日) ※雨天決行

●会場

藤原湖運動広場 (スタート・ゴール)

●参加記念品引換

時間：午前7時から午前8時30分まで

場所：藤原湖運動広場

●種目／参加料／スタート時刻

距離	番号	番号	参加料	スタート
15km	01	男子15歳～29歳 (中学生を除く)	5,500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	1,500円	9:20
	10	中学生女子	5,500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)	1,500円	9:10
	14	小学生女子 (4年生以上)		

※ただし、町内在住の小中学生および町内在住の高校生は参加料無料



●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 (RUNNET)

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。

※町内在住の小中学生および町内在住の高校生で参加をご希望の方は、専用フォーム (下記二次元コード) からお申し込みください。



●申込締切

7月3日(金) 消印有効

▲申込フォーム

●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など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

デザー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

新しい事業や制度についてなど
大切な行政情報をお届けします。



通学定期券1・3・6か月の更新時には 写真の撮り忘れなどにご注意を

みなかみ町高等学校等通学定期券購入補助金



☎ 子育て支援課 子育て支援係 ☎ 0278 (25) 5009

町では子育て支援事業として、町内在住の高校生等の保護者に対し、対象の路線バス、電車、新幹線の定期券購入費用の2分の1の額を補助します。申請は来年3月ですが、「利用区間、有効期限、購入金額」がわかる定期券画像や、その利用明細書などの写し（画像）が必要です。6月、10月は、定期券を更新する方が多い時期です。写真の撮り忘れなどにご注意ください。

●対象者

町内に住所を有し、高等学校等に通学するために定期券を購入した生徒（高等学校等に在籍し、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方）の保護者

●申請期間（令和8年度分）

令和9年3月1日から令和9年3月31日まで
（この期間以外の申請は受け付けていません）

●補助率

定期券購入費用の2分の1の額を補助（100円未満は切り捨て）

●対象の交通機関／乗車区間（最寄り駅・バス停まで）

- (1) 路線バス…町内の停留所から高等学校等まで（鎌田線、猿ヶ京線および水上線に限る）
- (2) 電車…利根沼田管内の鉄道駅から高等学校等まで
- (3) 新幹線…町内の鉄道駅から高等学校等まで

●必要書類

- (1) 在学を証明する書類（学生証など）
- (2) 定期券の写し、または購入した定期券の①利用区間、②利用期間（有効期限）③購入金額などがわかる書類

●申請方法

購入し保管している1年分の定期券（4月1日から3月31日までのもの）を、期間内（来年3月）にまとめて申請することになります。

●注意事項

- (1) 年度をまたいでいる定期券（例：3月1日から5月31日までのもの）も対象となります。その場合は日割り計算によって補助額を算出します。なお、翌年度へまたがっている定期券については、翌年度の申請にも使用しますので忘れずに画像保管をお願いします。
- (2) 定期券購入時の領収書のみでは、利用区間、利用期間等が判別できないため申請をお受けすることができません。
- (3) 「モバイルSuica定期券」「バスもり！定期券」などは、画面をスクリーンショットのうえ保管してください。
※ 「Suica定期券（カード式）」などは、定期券を購入するたびにカードへの印字が上書きされてしまうため、購入時に写真を撮っておく、もしくはプリントアウトしておくなどのご対応をお願いしています。
- (4) 定期券を紛失した、写真を撮り忘れたなどの場合には補助金を交付できませんのでご了承ください。

「令和8年経済センサス活動調査」が実施されます！

☎ 企画課 企画調整係 ☎ 0278 (25) 5001

調査員が事業所に訪問します。調査の趣旨をご理解いただきご協力をお願いいたします。

令和8年6月1日を基準日に経済センサス活動調査が実施されます。この調査は、全国すべての事業所および企業を対象として、総務省および経済産業省が5年ごとに実施する重要な統計調査です。

4月下旬までに、国が把握している事業所に対し、先行してインターネット回答用の書類が郵送されていますが、インターネット未回答の事業所や新たに把握した事業所には、調査員が訪問し、紙の調査書類を配布します。



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みなさんに「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。

●日時

6月19日(金) 正午から1時間程度

●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

各センターそれぞれ先着20人

●参加費

試食代260円/1人

※当日受付で現金にて支払いをお願いいたします。

●申込期間

6月5日(金)から6月15日(月)

午前9時から午後5時まで(土日を除く)

※定員になり次第受付終了

●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。

新治学校給食センターでは、当日の午前9時から10時の間、学校給食の調理工程(大釜、業務用オーブン、野菜カットなど)を見学いただけます。ご希望の方は申し込みの際にその旨をお伝えください。

●献立予定(地場産食材を中心とした献立)

ごはん・魚料理・野菜サラダ・野菜の味噌汁・サクランボ・飲むヨーグルト



※写真はイメージです

「自習」が変われば、ミライがかわる！

～「どう勉強すればいい？」に答える、先輩たちのリアルな自習術～

あひな 藤原 七三ノリ
後閑駅ナカ学習室



申し込みはコチラから

締切日
6月10日(水)



ミライの描きかたトーク 開催概要

日時：令和8年6月14日(日) 14:00～15:30

会場：後閑駅ナカ学習室

参加費：無料

対象者：みなかみ町在住・通学の中高校生

定員：10名

ナビゲーター：神崎憲一さん

(一般社団法人あかるいみらい代表理事)

合格した先輩が語る「ここだけの本音」

学習室を利用していたOB・OGが登場。
当時のリアルな勉強法や進路選びの葛藤など
生の声を聞こう！

正解はない。でも、ズレてるなら気づける

先輩たちとの対話を通じて、
今の自分に必要なアクションが見つかる。
具体的なヒントを持ち帰ろう！

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 お問い合わせ先：ekinakastudy@gmail.com / 070-9215-7354

この記事は一般社団法人FLAPより提供されています

6月は食育月間です

☎ 健康推進課 健康推進係 ☎ 0278 (62) 2527

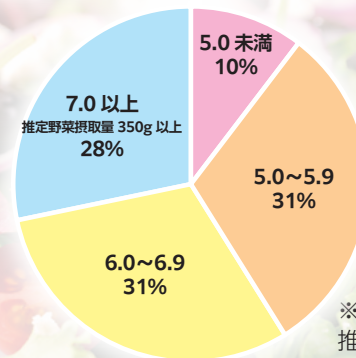
町では、みなかみ町の豊かな恵みに感謝し、食を通して健康な生活が実現できるよう、「第3次みなかみ町食育推進計画」を策定し、さまざまな食育推進事業を進めています。

令和8年度の食育推進重点目標は、令和7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、健康な毎日を送るためには、1日に350g以上（小鉢で5～6皿分）の野菜を摂ることが目標とされています。

昨年度、「ベジチェック®」※を使い、町民185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以上であれば、おおよそ350gの野菜摂取量に相当すると言われております。昨年度の結果、野菜摂取レベルが7以上で、推定野菜摂取量が350g以上の人はわずか28%でした。このことから多くのおみなさんが、まだ野菜の摂取目標量を満たせていないと考えられます。

野菜が「健康に良い」と誰もが理解していても、意識して取り組まなければ、十分な量を摂ることはできません。ぜひ、いつもの食事に「プラス1皿」の野菜を加えて、野菜不足を解消しましょう。

野菜摂取レベルの測定結果（185名）



▲ベジチェック®
について

※「ベジチェック®」は推定野菜摂取量を測定することができる機器です。

令和8年度 食育推進セミナーを開催します

☎ 健康推進課 健康推進係 ☎ 0278 (62) 2527

食育推進セミナーの参加者を募集します。今年度のテーマは「野菜から始める食生活改善セミナー～ヒトはなぜ野菜を食べられないのか～」です。毎年大好評のセミナーをさらにバージョンアップさせた内容となっております。みなさんのご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

●日時

6月26日（金）
午前10時30分から午前11時45分まで
（受付：10時から）

●場所 町保健福祉センター 2階会議室

●定員 30名

●参加費 無料

●申込方法

電話または下記の二次元コードからお申し込みください。

●申込期間

5月25日から6月19日まで
※定員になり次第受付終了



▲申し込み用
二次元コード

役場1階ロビーにベジチェック®を設置しました！

●設置期間 5月1日から11月30日まで

開庁日であれば、午前8時30分から午後5時15分までのお好きな時間に測定することができます。健康教室などで使用しており、測定できない場合もありますので町ホームページをご確認ください。

●ベジチェック®チャレンジを実施します！

設置期間中に3か月間分の測定結果を健康推進課にお持ちいただくと記念品をプレゼントいたします。さらに野菜摂取レベルの平均が7以上だった方には特典として、健康づくりポイント100ポイントを進呈します。（実施期間中お一人様2回まで）

健康づくりポイントについて

問 健康推進課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527

町民のみなさんが健康に関心をもち、楽しんで健康づくりに取り組んでいただけるよう、健康づくりポイント事業を実施しています。MINAKAMI HEART Payを使用し、各種健（検）診の受診や健康教室の受講で、専用アプリまたはカードにポイントを付与します。ウォーキングチャレンジは通年実施事業です。

1か月間の平均歩数に応じてポイントを付与します。貯まったポイントは、加盟店で1ポイント=1円としてお買い物などにご利用いただけます。

詳しくは健康推進課健康推進係へお問い合わせください。

健康づくり事業	ポイント (pt=ポイント)	付与方法
各種健（検）診 例) 国保特定健診 後期高齢者健診 胃がん検診	各健（検）診受診ごとに50pt	<ul style="list-style-type: none"> ・集団健診受診者：健診会場で付与します。 ・個別対応の健診などの受診者：健康推進課窓口にて健診結果をご持参ください。窓口で付与します。
各種健康教室 例) おとなの運動教室 みな女クラブ 健康づくり教室	教室参加1回につき50pt 5回参加でボーナスポイント100pt 10回参加でボーナスポイント300pt 15回参加でボーナスポイント400pt 20回参加でボーナスポイント500pt	<ul style="list-style-type: none"> ・教室参加時に付与します。 ・ボーナスポイントについては、独自のポイントカードにて管理し、付与します。
禁煙外来治療費助成事業	禁煙外来治療後、6か月以上禁煙が継続している場合1,000pt	<ul style="list-style-type: none"> ・健康推進課窓口において禁煙継続証明書および申請書を審査し、付与します。
ウォーキングチャレンジ ※登録申請が必要です	1か月間の歩数の平均が 1日2,000歩以上で10pt 1日4,000歩以上で20pt 1日6,000歩以上で50pt 1日8,000歩以上で100pt	群馬県健康アプリG-WALK+のグループ登録申請をし、歩数の確認ができる場合に付与します。詳しくは、ホームページをご覧ください。健康推進課へお問い合わせください。

ウォーキングチャレンジ参加者募集 『ポイント2倍月間』

問 健康推進課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527

1か月の平均歩数に応じて、健康づくりポイントを付与するウォーキングチャレンジを通年で実施していますが、6月は通常の歩数の2倍ポイントを付与する『ポイント2倍月間』です。今月から新しく参加される方も対象です。体調に気をつけながら、いつもより歩数を増やしてポイントをゲットしましょう。※散歩や通勤時の歩数など、日常生活の活動も歩数にカウントします。

●対象者

- 既にウォーキングチャレンジに参加している方
または新しく参加登録申請をされる方で下記の①②③を満たす方
- ①町内にお住まいの18歳以上の方
 - ②メールの送受信が可能な方
 - ③スマートフォンをお持ちで、「群馬県公式アプリ G-WALK+」のインストールが可能な方

●対象期間(ポイント2倍)

6月1日から6月30日まで

●ポイント付与日

7月15日(水)



▲資料



▲専用フォーム

※参加登録は、ホームページで資料を確認した上で、専用フォームから申請してください。



月夜野ホテルを守る会が受賞報告 5/1

「第29回ぐんざん財団環境賞」の表彰式が行われ、月夜野ホテルを守る会が表彰されました。

月夜野地区の小学校での環境教育や、イベントを通じて地域活性化に取り組んでいることなど、長年にわたるホテルの保全と環境美化活動が評価され、平成21年に続き2度目の受賞となりました。

今回の表彰では、身近な自然環境や生態系などの保全と活用、持続可能な社会に向けた活動、研究、提案をテーマに県内10団体が受賞しました。



▲原会長（左）、阿部町長（右）



東京五輪メダリスト芳田さんが特別講師として指導 4/14

東京オリンピック柔道女子57kg級銅メダリストの芳田司さんを講師に招いた特別柔道教室が、みなかみ中学校で開かれました。中学校の生徒をはじめ、利根沼田地区の柔道スポーツ少年団の児童も参加し、27名が芳田さんから技の指導を受けました。

芳田さんの迫力ある技の実演では拍手や歓声があがり、メダリストから直接指導を受けたことで、柔道の魅力が一層深まる体験となりました。



▲中学生に柔道を指導する芳田さん（右）



UDCみなかみオープニングイベントを開催 5/8

今年4月に発足したまちづくりの拠点「アーバンデザインセンター（UDC）みなかみ」のオープニングセレモニーが開催され、阿部町長や永野センター長らがテープカットを行いました。

式典後にはセンターの見学会が行われ、東京大学大学院の学生やUDCメンバーによる、フィールドワークを通して作成した調査資料や、町の立体模型の説明が行われました。



▲オープニングセレモニーの様子



BMZが月夜野小学校へ寄附 5/7

インソールなどの製造販売を行う株式会社BMZ（高橋毅取締役社長）より、月夜野地区の小学校が統合し、4月に月夜野小学校として開校したことを受けて、10万円の寄付をいただきました。寄付金は、小学校とPTAで話し合い、児童の教育環境を充実させるための学用品や学校用品の購入に活用されます。



▲左から山田克代さん、中村智和さん、月夜野小学校細矢校長



人形浄瑠璃体験会と 定期公演を開催 4/19

100年以上の歴史を持つ伝統芸能「古馬牧の人形浄瑠璃」は、群馬県の重要無形民俗文化財です。この貴重な伝統文化を身近に感じていただくため、体験会と定期公演が開催されました。

当日は、お子さま連れのご家族からご年配の方々まで、幅広い年齢層のみなさんが参加しました。3人で一体の人形を操作する体験に挑戦したり、迫力ある実際の演目を鑑賞したりと、地域の伝統文化に深く親しむ機会となりました。



▲人形を操作する体験会

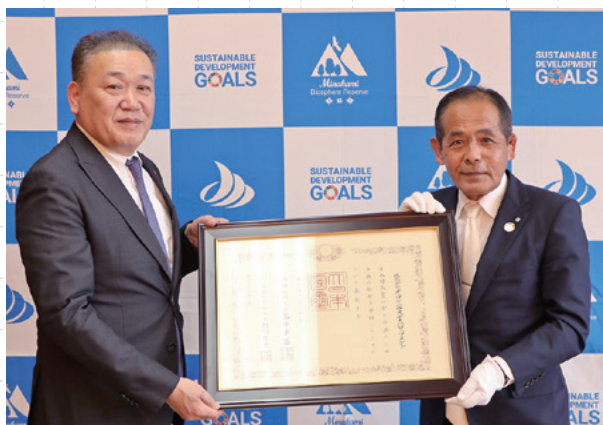


オープンハウスへ紺綬褒章を伝達

こんじゆほうしょう

4/14

紺綬褒章伝達式が行われ、株式会社オープンハウス・ディベロップメントへ阿部町長から章記が伝達されました。紺綬褒章は、国の栄典制度の1つで、公益のために私財を寄附された個人または団体に授与される褒章であり、令和4年10月、令和5年9月、令和7年3月の計3回にわたり総額5億3,000万円の寄附をされた功績に対し、天皇陛下から授与されたものです。



▲荒井取締役（左）、阿部町長（右）



湯楡曽区で防災訓練を実施 4/23

湯楡曽川が増水・氾濫したという状況を想定した湯楡曽区自主防災組織主催の「避難訓練」と「炊き出し訓練」が実施されました。参加者のみなさんは、安全確保から避難開始までの一連の段階を確認しながら避難を完了させました。その後の炊き出し訓練では、災害備蓄品の食料を調理し、一緒に試食しました。

参加された方々からは、「いざという時のイメージがつかめた」などの声が多く聞かれ、非常に有意義な体験となったようです。



▲炊き出し訓練



月夜野総合体育館からお知らせ 4/1

4/1

4月1日より、月夜野総合体育館の指定管理者が「特定非営利活動法人水上自然遊楽」となりました。新たな運営体制のもと、町民のみなさんのスポーツ振興と住民相互の交流・親睦が深まる、親しまれる体育館を目指してまいります。なお、施設に関する情報やお知らせは、Instagramにて随時発信していきます。



TSUKIYONOSOUGOU



▲指定管理者となった水上自然遊楽



みなかみ3ダム 春の点検大放流 2026 5/16～5/17

毎年5月に藤原ダム・奈良俣ダム・矢木沢ダムで行われる「春の点検大放流」が今年で7回目の開催を迎えました。両日ともに天候に恵まれ、多くの来場者で賑わいました。



奈良俣ダム 5/16

ダムの女王と称される
壮大なロックフィルダム



藤原ダム 5/16

日本最大級のホロージェットバルブからの放流



矢木沢ダム 5/17

水しぶきを間近で
体感する来場者

今こそあらためて

みなかみユネスコエコパーク について語ろう Vol.1



6月14日、ユネスコエコパーク
登録から9周年を迎えます。

photo by Kodai Sagawa

Q ユネスコエコパークって
何ですか？

A 自然を守りながら、その恵みを利用して人と自然が仲良く豊かに暮らす地域のこと。みなかみ町は2017年に「ユネスコ」に登録されたんだ。

Q 私たちの暮らしに
どんな関わりがあるの？

A この地域の自然を生きし、守りながら共生する私たちの暮らしや営みそのものが、まさに「ユネスコエコパーク」の取り組みです。もっともっと町のことを知って、すきになってもらいたいな。

6月のユネスコエコパークに関する
主なイベント

- 6月13日(土)～14日(日)
木育キャラバンinみなかみ町
- 6月27日(土)
赤谷の森自然散策(夏)



地域おこし協力隊の活動

一般社団法人みなかみ町体験旅行 渡部 慎也 さん

昨年5月よりみなかみ町地域おこし協力隊として活動している渡部慎也と申します。茨城県出身でじゃがいもが大好きです。これまでは里山の活用として体験プログラムの企画や地域イベントの運営を行っていました。その経験を活かし、現在は一般社団法人みなかみ町体験旅行にて着地型観光プログラムの企画・運営、みなかみ町SDGs推進協議会の事務局を務めています。

この1年間を振り返ると、多くの方々との出会いに恵まれた時間だったと感じています。「こんな面白い人がいるんだ」と驚くことも多く、地域にはさまざまな想いをもって活動をされている魅力的な方々がたくさんいることを実感しました。そうした方々と関わりながら企画や体験プログラムに取り組む中で、自分自身も多くの学びと気づきを得ました。活動を通して感じたのは、人とのつながりが地域の魅力をより深めているということです。

これからは、これまでの出会いや経験を活かしながら、地域の方々とともに新たな価値を生み出せるよう取り組んでまいります。みなかみ町の魅力を多くの人に届け、関わる人の輪が広がるよう、今後も挑戦を続けていきます。街中で見かけたら、ぜひ気軽に声をかけてください！



▲渡部 慎也さん



▲「持続可能なごみ拾いとは」をテーマにみなかみ町で都会の学生さんと地域住民と一緒にゴミ拾いをした様子

まちづくり協議会だより

第83号

問 まちづくり協議会事務局（企画課）

☎ 0278（62）2280

藤原地区 桜・花桃植栽地の整備事業 ～地域の会員で守る美しい春の景色～

冬の寒さが厳しい藤原地区は、春の訪れもやはり遅く感じられます。

とはいえ今年は、例年より10日ほど早く季節が進んでいるように実感しています。利根川沿いには、10年以上前にまちづくり協議会で植樹した桜があり、現在では見事に咲き誇っています。ソメイヨシノに続き、4月下旬には八重桜も満開を迎えました。



遊歩道は約2kmにわたって整備されており、まちづくり協議会で設置したベンチが各所に配置されています。

観光客や地元の人々の散策道として親しまれているこの場所は、観光資源としても大切だと感じており、年間を通じて清掃作業を行い、景観の維持管理に努めています。

まちづくり協議会水上支部
鹿野沢地区 小林 行治

昨年
大好評につき
開催決定

講演会

全国で大人気！課題解決に向けたヒントを学ぼう

「これからの地域づくりを考える」



みなかみ町が誕生して21年目を迎えましたが、現在の人口は約16,500人。合併時の人口と比べると、約7割に減少しています。さらに、2050年には8,000人になると推計されています。

地域コミュニティにおいては、地域役員の高齢化や人材不足、イベントの縮小など、人口減少により、ますます地域コミュニティ組織の運営が困難になります。

複雑化する地域課題の解決に向けて「これからの地域づくり」をテーマに講演会を開催します。

講師 櫻井 常矢氏



高崎経済大学 地域政策学部 教授
(主な社会活動)
総務省 地域力創造アドバイザー
全国各地の地域づくり政策アドバイザーなど

〈第1回〉

6月26日(金)
18:30~20:30 (18:00開場)

〈第2回〉

7月4日(土)
10:00~12:00 (9:30開場)

※両日とも内容は同じです
※申し込みは不要です

開催場所

みなかみ町カルチャーセンター
ホール

昨年まちづくり協議会で開催した勉強会の様子



お問い合わせ先 企画課 企画調整係 ☎ 0278-25-5001



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【子育て支援課 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 子育て支援課 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。
ママヨガ教室	妊娠中から産後12か月ま での母親	6/22(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
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【子育て支援課 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	3～4か月児	6/17(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支 援課へお問い合わせせ ください。	所 保健福祉センター
10か月児健診	9～10か月児	6/17(水)		
12か月児健診	12～13か月児	6/17(水)		
1歳6か月児健診	令和6年10月15日～12月生	7/14(水)		
2歳児歯科健診	令和6年5月16日～7月生	8/18(水)		
2歳6か月児歯科健診	令和5年10月23日～令和6年1月20日生	7/22(水)		
3歳児健診	令和5年1月～2月生	6/10(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	6/11(水)	10:00～11:00（受付）	

●子育て支援センター・子育てサークル【子育て支援課 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	10:00～16:00	内 予約なしでも利用でき ますが昼食は予約必須です	子育て支援センター （にいはるこども園2階） ☎0278(64)1848 ☎090(5763)3003
	Let's music	6/4(木)	10:30～11:30	予	
	足の学習室 みんなで学ぼう足から健康	6/9(火)	10:30～11:30	予	
	ママトレ	6/15(月)	10:30～11:30	予	
	大きくなったかな？	6/24(水)～30(火)	10:00～16:00	予	
キラキラ	親子ふれあい	金	10:00～14:00	内 予約なしでも利用でき ますが昼食は予約必須です	にいはるこども園体育館隣 ☎0278(64)1848 ☎090(5763)3003
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
ぼかぼか	親子ふれあい	月・火・水	10:00～15:00	予 お弁当持参可	NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎0278(25)3535
	[七夕かざりを作ろう]	6/23(火)	10:30～11:30	予 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	6/9(火)	10:15～	予	
	ダンスでリフレッシュ	6/10(水)	10:30～	予 持 抱っこ紐・飲み物・ 汗ふきタオル 対象:生後3か月～2歳半程度	
	お散歩	6/19(金)	10:30～	予 持 内 飲み物・帽子など 園周辺のお散歩 天候不良の時は室内遊び	
	七夕製作	6/24(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

お知らせ

みなかみ町 起業支援事業補助金

起業支援事業補助金交付要綱の一部を6月1日(月)から改正します。

なお、本年度の受付期間は原則12月25日(金)までです。

※予算に達し次第受付を終了します。

改正内容

・申請時の保証人届出書の添付を廃止します。

・補助事業の経過確認のため、町への報告様式を新たに定めます。

※補助金の交付要綱および申請書等の様式については、町ホームページをご覧ください。

※お問い合わせ下さい。

問 観光商工課 商工振興係

0278(25)5018(土日曜)

祝日を除く、午前8時30分～午後5時



令和8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8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9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

(受付期間) 6月12日(金)

午前9時～6月24日(水)

試験日

・第1次試験日 9月6日(日)

・第2次試験日 10月14日(水)～10

月23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に関するこ

と人事院人材局試験課

03(3581)1554

問 その他のお問い合わせ

関東信越国税局人事第二課試験係

048(600)3111

「たくみの里」次世代の 担い手を募集!

みなかみ町では、豊かな里山文化が息づく「たくみの里」において、新たなものづくりや体験事業に挑戦する意欲ある方を募集します。

舞台となるのは、旧にいほる保育園舎をそのまま活用した新たな拠点「須川ベース」。

ここは、将来的に自分のお店(たくみの家)を持つことを目指す方のための、最初の一步を支える準備拠点です。「たくみの里」という歴史あるフィールドで、あなたの「好き」や「技術」を新しい魅力として育ててみませんか?

公募条件・選考について

・将来的にたくみの里で「たくみの家」として独立出店を目指す意欲のある方。

・ワークショップ、物販、ものづくりなどの事業を行う方。

・地域のルールを守り、他の出店者や地域住民と協力し里の活性化に取り組める方。

・営業に必要な許可・届出、保険加入などを利用者自身で対応可能な方。

・室内を土足運用とする場合のフ

アタイル設置などは利用者負担(原状回復義務あり)となります。

●選考方法 応募多数の場合は、みなかみ町観光商工課にて選考を行います。

※その他、利用条件などの詳細については町ホームページをご確認ください。

問 観光商工課 観光振興係

0278(25)5017

問 観光商工課 観光振興係

0278(221)1100

問 群馬行政監視行政相談センター

027(221)1100

一日合同行政相談所

相続や労働問題、税金などに関することや、国の行政に関することなど、暮らしの中で困ったことについてお気軽にご相談ください。

●日程 6月18日(木)午後1時～3時(受付時間は午後2時30分まで)

●会場 テラス沼田1階多目的スペース

●相談方法 当日、直接会場にお越しください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

●相談方法 当日、直接会場にお越し

ください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

●相談方法 当日、直接会場にお越し

ください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

●相談方法 当日、直接会場にお越し

ください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

●相談方法 当日、直接会場にお越し

ください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

●相談方法 当日、直接会場にお越し

ください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

●相談方法 当日、直接会場にお越し

ください。(※相談時間は20分です。混雑状況により長時間お待ちいただく場合や相談をお受けできない場合があります。)

お知らせ

生涯学習講座受講者募集 歌人・小島なお氏講演会

歌人・小島なお氏による短歌講演会を行います。短歌だけでなく文芸に興味のある方は、ぜひご来場ください。

- **日時** 6月21日(日)
午後1時30分～
- **会場** カルチャーセンター
- **テーマ** 「短歌の中にある身体」
- **講師** 歌人 小島なお氏



18歳の時に最年少で角川短歌賞受賞。歌集『乱反射』、『サリンジャーは死んでしまった』、『展開図』、『卵降る』ほか。二〇一六・二〇二〇年度NHK短歌選者、若山牧水みなかみ紀行短歌大会選者。

- **参加費** 無料
- ※申し込みは必要ありません
- **問** 生涯学習課 生涯学習係
0278(25)5025

自死遺族相談のご案内

ご家族など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だけ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、ご遺族など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** ご家族などを自死で亡くされた方(家族、婚約者、親しい友人など)

● **日時** 毎月第2金曜日および9・3月第3土曜日午前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** 群馬県こころの健康センター
027(263)1156



関東総合通信局からの お知らせ

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。無線機器を利用の際は「技適マーク」の確認を。電波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(6238)1939**
- ・テレビ・ラジオの受信障害
- **03(6238)1945**

募集

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。

● **日程** 6月19日(金)午前8時30分受付開始9時開会

● **会場** みなかみ町月夜野多目的広場

● **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
0278(25)5025

または各地区支部長まで

みなかみ町親睦 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。

● **日程** 6月12日(金)午前8時集合8時30分開会

● **会場** 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
0278(25)5025

第2回 みなかみ町ゴルフ大会

みなかみ町ゴルフ大会の参加者を募集します。

● **日程** 6月下旬

● **会場** 水上高原ゴルフコース(予定)

● **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
0278(25)5025





国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の追納をお勧めします

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す。

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すが、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乗せされます。

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、お手続きの際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) 16007
 問 住民課 国保・年金係
 0278 (25) 5010



労働保険電子申請
イメージキャラクター：
ペパレス執事

労働保険の「電子申請」に関するお知らせ

労働保険のお手続きは「電子申請」をぜひご活用ください！

自宅やオフィスから24時間いつでも申請や届出が可能です。

また、労働保険料の納付は口座振替や電子納付が便利です。

- 労働保険の電子申請手続は「e-Gov」(<https://shinsei.e-gov.go.jp/>)から行うことができます。
- 労働保険関係手続（一部手続を除く）は、GピズIDを利用して手続することができます。
- 労働保険の電子申請に関する詳細は特設サイトへ！



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

電子申請手続
e-Gov



労働保険電子申請
特設サイト



労働保険電子申請
イメージキャラクター：
ペパレス執事

労働保険のお知らせ

令和8年度 労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間は、

6月1日（月）～7月10日（金）です。

年度更新のお手続は「電子申請」をぜひご活用ください！

窓口に並ばず、インターネット上で簡単・便利に手続ができます。

- 年度更新の時期は窓口が大変混み合います。自宅やオフィスから待ち時間不要で、いつでも手続可能な電子申請がオススメです！
- 保険料を電子納付により納付することが可能です。電子申請と電子納付を利用した場合、全てインターネット上で手続を完結させることができ便利です！
- 労働保険の電子申請に関する詳細は特設サイトへ！



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

年度更新申告書
書き方パンフレット



労働保険電子申請
特設サイト



この記事は厚生労働省労働基準局から提供されています



みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

6月号



今年もおいしい「台湾マンゴー」をネットショップで販売します! /

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!



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

観光協会窓口でもお申し込みいただけます。

公式LINEからも
注文可能!



お得な情報
発信中!



最大
500円引き!

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 2026/6/21(日)まで ※数量限定
到着 7/6(月)~ 7/15(水)予定

※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ざいます。

この記事は一般社団法人みなかみ町観光協会から提供されています



3X3 みなタウタイムズ MINAKAMI TOWN.EXE



5/5に開催したチームお披露目イベント

2026シーズンは「3X3.EXE PREMIER」「3X3UNITED」「JAPAN TOUR」への
出場に加え、新たに「3XS(トライクロス)」リーグへの参入が決定しました。

今シーズンは、新加入選手3名を迎え、過去最多となる15名の選手がチームに在籍
します。強度の高い練習をする中で、チーム内で切磋琢磨しながら個々の能力を伸ばし、
より強いチームづくりに取り組んでいきたいと思えます。

3XSの開幕戦は、7月5日(日)にみなかみ町(月夜野総合体育館)で開催するホ
ームゲームとなります!ぜひ会場に足を運んでいただき、応援よろしくお願ひします!

【日下選手兼チームオーナーよりメッセージ】

今シーズンのチームテーマは「Stay Hungry」。現状に満足することなく、勝利に飢え、
成長を求め続け、より高みを目指して戦います。地域に愛され、誇りに思っただけ
るチームであり続けられるよう活動をしていきます。今シーズンも熱いご声援を、ど
うぞよろしくお願ひいたします。



7/5 SUN.

HOMEGAME

月夜野総合体育館

観戦無料



公式HPはこちら

この記事は MINAKAMI TOWN.EXE から提供されています



みなかみ町
地域包括
支援センター
からのお知らせ

今年度の地域包括支援センターのメンバーをご紹介します

問 地域包括支援センター ☎ 0278 (62) 0540

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉など、さまざまな面から専門職がチームで総合的に支援し、地域住民の生活を支える総合相談窓口です。

『家族や近所の高齢者に関する心配ごと』『権利擁護に関する相談』『健康や介護予防に関する相談』『介護に関する相談』など、さまざまな相談を受け付けています。どこに相談すればよいかわからない困りごと、内容に応じて適切な機関へおつなぎします。

今年度は主任介護支援専門員3人、社会福祉士2人、保健師1人の6人体制となりました。

お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



この記事はみなかみ町地域包括支援センターから提供されています

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

- ねずみくんの花ことば / なかえよしお作 上野紀子絵 **中**
- 10びきのおぼけとおきゃくさま / にしかわおさむ **中**
- くまださんちのおひっこし / オームラトモコ **水**
- たねはいのちのおわりとはじまり / 鈴木純 **水**
- パンダのおさじとばんだっこちゃん / 柴田 ケイコ **新**
- あついひのおやくそくだもの / きだに やすのり (さく)
- わたなべ あや (え) **新**
- ノラネコぐんだんこんにには あいさつえほん / 工藤ノリコ **カ**

新着一般図書

- コズミック・ガール 宙わたる教室 / 伊予原新 **中**
- 豆は煮えたか / 朝井 まかて **中**
- 眠れぬおまえに遠くの夜を / 桐野夏生 **水**
- 空、はてしない青 / メリッサ・ダ・コスタ **水**
- 謎の香りはパン屋から2 / 土屋 うさぎ **新**
- 見えるか保己一 / 蟬谷 めぐ実 **新**
- 神様、もう少しだけ子育て世代に時間をください！カンペキな親、
- ムリでした！3兄弟に教わった「大丈夫」の育て方 / tomekko **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。





果樹等の伐採費用を補助します

昨年、町内ではツキノワグマの出没が相次ぎ
人身被害や農作物被害が発生しました。



詳細は
こちらから

町ではグマを引き寄せる原因となる果樹の伐採を進めるため、
「みなかみ町果樹等伐採補助金」を創設しました。

みなさまの安心安全を守るため
ぜひご活用ください！

問 農林課 獣害対策センター
☎ 0278 (25) 4005

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者ご家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10：00～16：00(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 検索

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで
購入できる!

宝くじ公式サイト



宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

へき地診療(ふれあい出張診療)実施予定(沼田脳神経外科循環器科病院)

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

地区	水上		新治			
診療地	大芦公民館 (坂東会館)	北部生活改善 センター	赤谷公民館	入須川分館	笠原生活改善 センター	東峰分館
診療時間	9:00～11:00	9:00～11:00	9:00～11:00	13:30～15:30	13:30～15:30	9:00～11:00
6月	5日(金)	11日(木) 25日(木)	18日(木)	3日(水) 17日(水)	10日(水) 24日(水)	19日(金)
7月	3日(金)	9日(木) 23日(木)	16日(木)	1日(水) 15日(水)	8日(水) 22日(水)	17日(金)

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 歯科のレントゲン検査
 - 火曜 女性の過度なダイエットは危険です
 - 水曜 さまざまな原因で起こる金属アレルギー
 - 木曜 いびきがひどい
 - 金曜 夏に向けてのスキンケア
 - 土日 予約診療とキャンセル料

6月の「直接相談タイム」

6月10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

- 月夜野会場 6月16日(火)
会場：みなかみ町保健福祉センター(月夜野)
- 水上会場 8月18日(火)
会場：みなかみ町高齢者婦人センター(阿能川)

法律相談所

- 新治会場 6月12日(金)
会場：みなかみ町福祉センター(新巻)
- 月夜野会場 7月10日(金)
会場：みなかみ町保健福祉センター(月夜野)

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

- 6日(土)~7日(日)
- MINAKAMI100
- 13日(土)~14日(日)
- 木育キャラバンinみなかみ町
- 27日(土)
- 赤谷の森自然散策(夏)

7月 July

- 5日(日)
- 谷川岳山開き
- 20日(祝)
- 海の日

みなかみ町の顔になろう

We want you!

広報モデル
大募集!

応募はこちらから

みなかみ町

編集後記
「こうほうせんりやく便り」

目的を明確に定めて、それを達成するために適切な手段と手法を駆使し、限られた労力と時間をあてていく。それを「戦略」とするならば、当町の広報にとって必要な戦略の一つはSNSを積極的に活用すること。この町ならではの空気感を臨場感とともに国内外へ伝えていくためのInstagramアカウント @minakami_origin を開設しました。世界に誇れるこのまちの豊かさの起源を投稿していきます。

フォローとシェアをよろしく願っています。



納期限：6月30日(火)

- 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。



栄養士おすすめ《野菜を食べよう!》

生ハムのサラダピザ



材料(4人分)

1人分のエネルギー 165kcal

塩分 1.2g

〈ピザ生地〉

- 強力粉…………… 50g
- 薄力粉…………… 50g
- ドライイースト… 小さじ1/2(1.5g)
- 砂糖…………… 小さじ1(3g)
- 塩…………… 小さじ1/6(1g)
- 油…………… 小さじ1(4g)
- ぬるま湯…………… 約60cc

〈具〉

- 生ハム…………… 4枚(40g)
- ミニトマト…………… 6個(60g)
- レタス等の葉野菜… 60g
- ミックスナッツ… 10g
- 細切りチーズ… 20g
- 〈ソース〉
- ブラックオリーブ… 2個(8g)
- オリーブ油…………… 大さじ1/2(12g)
- すりおろしにんにく 小1片(3g)
- 〈ドレッシング〉
- オリーブ油…………… 大さじ1(12g)
- 酢…………… 大さじ1(15g)
- 砂糖…………… 小さじ1/2(1.5g)
- 塩…………… 少々(0.5g)
- こしょう…………… 少々

- ①強力粉、薄力粉、ドライイースト、砂糖、塩をボールに入れ、泡立て器で混ぜる。油、ぬるま湯を加え、箸で軽く混ぜてから手でこねる。耳たぶくらいの硬さになるまでこね、ひとまとめにする。ラップをして、約30分発酵させる。
- ②ミニトマトはへたを取り、1/4に切る。葉野菜は洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。ミックスナッツとブラックオリーブは粗く刻む。
- ③①の生地をクッキングシートの上で丸くのばす。フォークで穴をあける。
- ④ソースの材料を混ぜ合わせ生地に塗る。250℃に温めておいたオーブンで、8~10分焼く。
- ⑤焼き上がった生地の粗熱を取り、野菜と生ハムをのせ、ミックスナッツと細切りチーズを振りかける。
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、回しかける。

ワンポイントアドバイス

- ・ゆで野菜やツナ缶、焼いたベーコン等でも美味しくできます。
- ・市販のドレッシングを使うと、より簡単に作れます。



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。

5月1日の人口と世帯●総人口 16,416人(-29) 男 8,122人(+1) 女 8,294人(-30) 世帯数 7,896世帯(+9)
4月の出生数●男の子1人 女の子3人 計4人 ※ ()内は前月比



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。