

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.249

7

広報 みなかみ

PUBLIC INFORMATION MINAKAMI



山の時間、 風の季節。

〔今月の表紙〕 谷川岳

特殊な地勢と気象が生み出す 四季折々の豊かな自然
見上げた先にある深緑が、私たちに夏を知らせる。

photo by Kodai Sagawa

もくじ

- 地元の山歩き、再発見。 P 2~5
- 後期高齢者医療保険資格確認書についてお知らせ P 6
- 子ども・子育て支援金制度について P 9



みなかみ町
ホームページ

地元の山歩き、再発見。

みなかみ町には、谷川岳をはじめとする名峰から、親子で楽しめる里山まで、さまざまな山があります。山は、暮らしを支える水の源であり、四季を感じる身近な存在。「近くにあるからこそ、意外と知らない」地元の山へ、いつもより少し足をのびしてみませんか。本特集では、初心者でも楽しめる「みなかみ山歩き」の魅力をご紹介します。

谷川岳一ノ倉沢

《家族で歩こう》世界屈指の大岩壁

たにがわだけいちのくらさわ



谷川岳を代表する大迫力スポットのひとつ、一ノ倉沢。切り立った岩壁がそびえるその景観は、世界屈指のスケールを誇り、多くの登山者やクライマーを魅了してきました。「危険な岩山を登らないといけない場所」と思われがちですが、実は家族でも気軽に訪れることができます。谷川岳インフォメーションセンターから一ノ倉沢出合までは、自然を感じながら歩ける人気の散策コース。涼やかな夏の風ブナ原生林をはじめとする広葉樹の枝葉がつくる緑のトンネルなど、歩く道中そのものが魅力です。目の前に広がる大岩壁を見上げれば、地元こんな壮大な景色があったのかと、あらためて驚くかもしれません。親子で楽しめる「はじめの山歩き」にもおすすめのスポットです。

一ノ倉沢の楽しみ方三選

みなかみ町には良い山がたくさん！安心安全に山歩きを楽しみましょう！



登山ガイド
片野さん

氷河の吐息を探してみよう

夏でもひんやりとした冷気が噴き出すスポットがあります。岩の隙間や雪渓から吹き出すこの冷気は、「氷河の吐息」とも呼ばれる自然の神秘。暑い日でも思わず驚くような涼しさを、ぜひ立ち止まって肌で感じてみてください。

水とふれあおう

マチガ沢や一ノ倉沢出合では、谷川岳の雪解け水がつくる清らかな流れを間近に感じる事ができます。冷たい水にふれ、水音に耳をすませば、山の恵みを体いっぱい感じられるはず。足を冷やすだけでも、夏の暑さ対策や熱中症予防につながります。

電気バスに乗ろう

谷川岳山岳資料館から一ノ倉沢までは、環境にやさしい電気バスが毎日運行しています。片道はバス、片道は徒歩にするなど、体力や予定に合わせて楽しみ方を調整できるのも魅力。車内ではガイドによる案内もあり、谷川岳の自然や歴史について学びながら、山の魅力をより深く感じる事ができます。

※利用前には最新の運行情報をご確認ください。



電気バスの
詳細はこちら



平標山

《本格的な山歩き》人々を魅了する花の百名山
たいらつびようやま

実は谷川岳頂上よりも高い標高を誇る、平標山（1984m）。頂上へ向かう途中には登山者を温かく迎える山小屋もあり、山歩きの拠点として親しまれています。初夏になると、山肌を彩る高山植物が一面に咲き広がり、まるで天空のようなお花畑の景色が登山者を迎えてくれます。本格的な登山ルートではありますが、整備された登山道を自分のペースで登りながら、雄大な景色と豊かな自然を存分に楽しむことができます。森林帯を抜け、視界がひらけた先に広がる稜線と花々の風景は、息をのむほどの美しさ。少し頑張って歩いた先にある特別な景色が、山歩きの楽しさを教えてくれるかもしれません。

平標山の楽しみ方三選

日本屈指の稜線歩きを楽しもう

樹林帯を抜けた先に広がるのは、空へと続くような開放感あふれる稜線。平標山から仙ノ倉山へ続くルートは、日本屈指ともいわれる美しい稜線歩きが楽しめます。雄大な山並みを眺めながら歩く時間は、格別のひとときです。

8月までお花が楽しめる

平標山は、初夏から夏にかけて高山植物が咲き誇る「花の山」。季節ごとにさまざまな花が登山道を彩り、8月頃まで可憐な花々を楽しむことができます。歩きたびに違った出会いがあるのも魅力です。

快適で楽しい山の家

山小屋「平標山の家」は、登山者の心強い味方。休憩や宿泊の拠点として利用できるほか、山好きが集う交流の場としての魅力もあります。快適なトイレや水場も整備されており、山歩きをより安心に、より楽しくしてくれる存在です。季節の果物を使用した手づくりソーダがおススメ。

山の家で
お待ちしております！



平標山の家
公式ホームページ

平標山の家 管理人
山口さん



安全に山歩きの楽しむために

山の天気は変わりやすく、平地では晴れていても山では雨や強風になることがあります。無理のない計画を立て、天候や体調に合わせて行動しましょう。歩きやすい服装や靴、水分、雨具などの準備も大切です。初心者の方や家族連れは、体力や経験に合ったコースを選びを。自然を楽しむためにも、「無理をしない」「早めに引き返す」を心がけ、安全に山歩きの楽しみましょう。

- 夏場は熱中症対策を忘れずに。こまめな水分・塩分補給と適度な休憩を心がける
- 天気予報を確認し、悪天候が予想される場合は無理をしない
- 歩きやすい靴・服装を選び、雨具や防寒着を準備する
- 行動食を持参し、こまめに休憩をとる
- 自分の体力や経験に合ったコースを選ぶ
- 登山計画を家族や知人に共有する
- 「少し危ないかも」と感じたら、早めに引き返す勇気を持つ
- 野生動物との遭遇に注意し、食べ物やゴミは必ず持ち帰る
- 登山道を外れず、自然環境を大切に行動する
- バスや施設の営業時間・運行情報は事前に確認する
- 「早出早着」を心がけ、天気の急変や熱中症のリスクを下げる

谷川岳登山指導センター

登山指導センターでは日々登山者の安全のために情報発信や指導を行っています。登山の際には、忘れずに登山届を提出しましょう。
ホームページでは気温や天候に関する情報が毎朝更新されています。ぜひご確認ください。



谷川岳
登山指導
センター



今日の
谷川岳

谷川岳インフォメーションセンター

谷川岳の自然や歴史、山歩きの楽しみ方を学べる情報発信施設。登山情報や散策ルートの案内に加え、自然展示や解説もあり、初心者や家族連れでも気軽に楽しめます。一ノ倉沢散策の前に立ち寄れば、山歩きがもっと楽しくなるはず。



詳細は
こちらから

取材協力



登山ガイド
片野 直子 さん

みなかみ町をベースに山や森のガイドとして活動。日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。みなかみ山岳ガイド協会所属。



みなかみ山岳
ガイド協会
公式ホームページ

耳をすませば、
夏がはじまる。

Welcome to the mountain season at Tanigawadake.

谷川岳山開き

2026.7.5 SUN



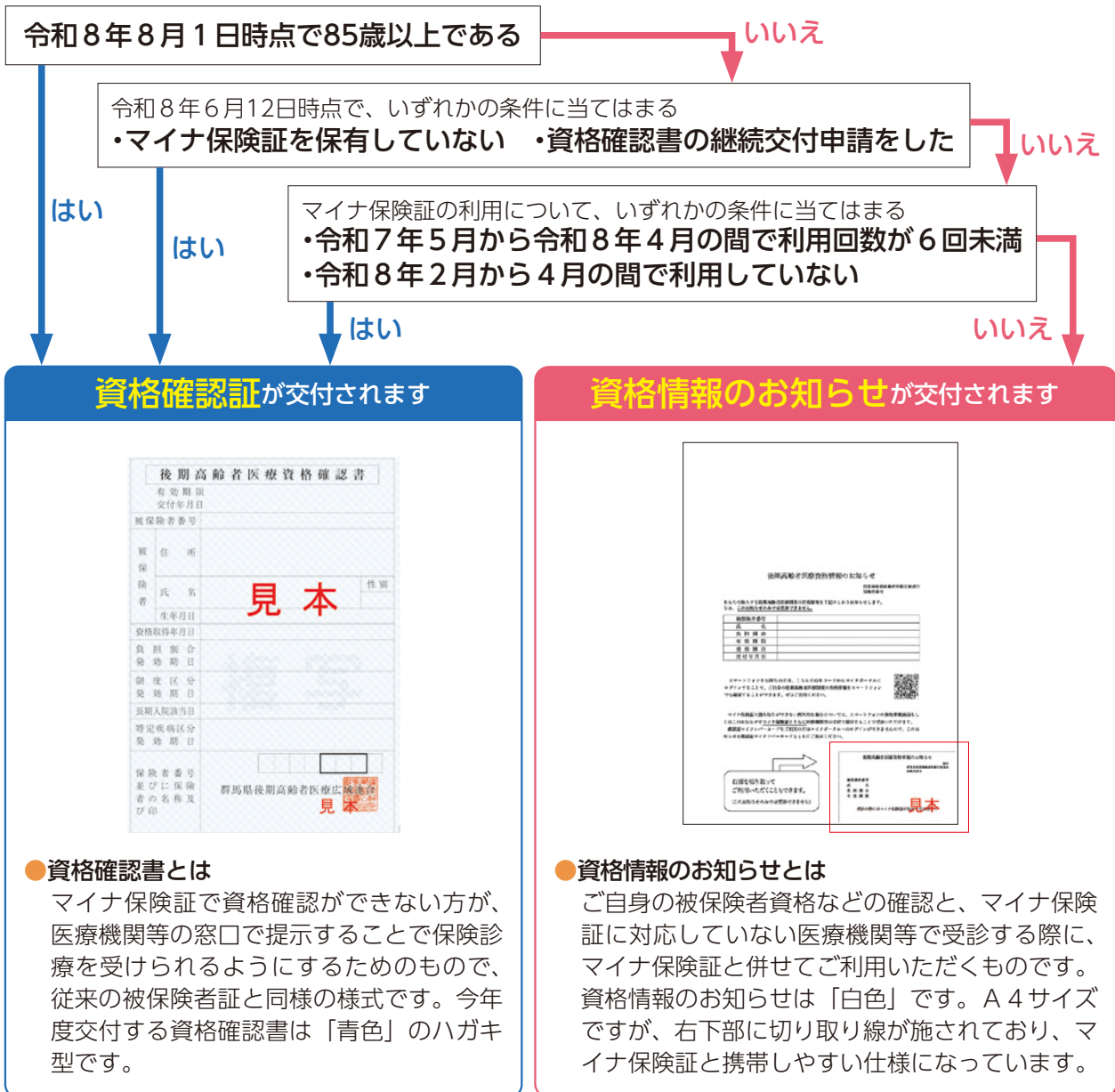
Our water is linked to the future.

後期高齢者医療保険資格確認書についてお知らせ

☎ 住民課 国保・年金係 ☎ 0278(25)5010

令和6年12月2日に後期高齢者医療被保険者証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。さらに、令和7年12月2日以降、すべての医療保険制度における従来の被保険者証の利用が終了となりました。後期高齢者については、令和8年7月末までの間、マイナ保険証を基本とする仕組みへの円滑な移行に向けた対応として、被保険者全員に資格確認書が交付されています。国の方針変更により、マイナ保険証利用促進の観点から、令和8年8月以降の対応方針が見直されました。

7月中に「資格確認書」「資格情報のお知らせ」のいずれかがお手元に届きますので、ご確認ください。



※年度途中での新規加入や住所変更、負担区分変更等が生じた場合は、その時点で利用状況等の判定を行い、資格確認書または資格情報のお知らせのいずれかを交付します。

【有効期限切れの資格確認書はご使用にならないでください】

現在お手元にある資格確認書は令和8年7月31日まで使えます。7月中に郵送する資格確認書または資格情報のお知らせの有効期限は令和8年8月1日から令和9年7月31日です。

保険医療機関等の窓口で一部負担金の金額を自己負担限度額までに抑える方法について

●マイナ保険証をお持ちの場合

保険医療機関等の受付時にマイナ保険証を提示

●マイナ保険証をお持ちでない場合

限度区分が併記された資格確認書を提示

※オンライン資格確認の仕組みにより、限度区分が確認できる保険医療機関等の窓口で同意した場合、限度区分の併記がない資格確認書の提示でも限度区分が適用されます。

※資格確認書が交付された方のうち、前年度に限度区分が併記された資格確認書をお持ちの方は、令和9年7月31日まで使用できる、限度区分が併記された資格確認書を送付します。

●注意事項

- ・入院時の食事代は、保険医療機関等で限度区分の確認ができないと減額の対象になりませんのでご注意ください。
- ・長期入院該当による食事代の減額を受けるためには事前に申請が必要です。

●お問い合わせ

資格確認書・資格情報のお知らせの制度内容(個別の内容については対応不可)

問 厚生労働省コールセンター

☎ 0120(617)111

マイナンバー制度に関すること(マイナ保険証の利用について含む)

問 マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120(95)0178

その他後期高齢者医療保険に関すること

問 みなかみ町役場 住民課 国保・年金係

☎ 0278(25)5010

問 群馬県後期高齢者医療広域連合

☎ 027(256)7171



福祉医療費受給資格者証更新のお知らせ

問 住民課 国保・年金係 ☎ 0278(25)5010

福祉医療費受給資格者証は、前年の所得額を確認し資格認定する必要があるため、有効期限は毎年7月31日までになっています。受給資格喪失後の受給資格者証は使用できません。対象者には下記のいずれかを7月中旬に郵送しますので、必ず内容をご確認ください。

●重度心身障害者・高齢重度障害者の受給資格者の方

①令和8年8月1日以降も資格要件を満たす方

- ・新しい受給資格者証を郵送いたします。
- ・手続きは不要です。

②令和7年中の所得が所得制限基準額を上回る方

- ・助成対象外となります。
- ・受給資格喪失通知を送付いたします。

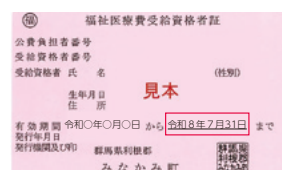
③所得状況が不明の方

(受給資格者本人・配偶者・扶養義務者)

- ・所得申告勧奨通知を郵送します。
- ・通知の内容に沿ってお手続きをお願いします

●ひとり親家庭等の受給資格者の方

対象者へ更新の手続きに関する通知を郵送します。内容に沿ってお手続きをお願いします。※資格要件を満たさなくなった場合は、受給資格がなくなりますので、住民課または各支所の窓口へ申し出てください。



▲有効期間をご確認ください

【有効期限切れの受給資格者証はご使用にならないでください】

現在お手元にある受給資格者証は令和8年7月31日まで使えます。期限が切れたものは役場へ返還していただくか、ご自身で破棄していただき、誤って医療機関で提示することのないようにしてください。

介護保険負担限度額認定についてのお知らせ

☎ 介護福祉課 高齢介護係 ☎ 0278(25)5012

「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けると、介護保険施設を利用する方の居住費・食費の負担が軽減されます。現在交付されている方は、令和8年7月31日で有効期限が切れますので、継続には再度申請が必要です。なお、更新の手続きは令和8年7月31日までにお願いします。新規申請は随時受付を行います。

●対象サービス

特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院・ショートステイ
※有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、グループホーム、デイサービスには適用されません。

●対象者の要件

次の1から3の要件をすべて満たす方、または、生活保護を受給している方が対象です。

1. 本人を含め、同じ世帯に住む全員が住民税非課税であること。
2. 別世帯に配偶者がいる場合は、配偶者も住民税非課税であること。
3. 本人および配偶者の預貯金等(有価証券・投資信託・タンス貯金(現金)を含む)合計額が、本人の所得状況に応じた基準額以下の金額(下表)であること。

(1から3の要件をすべて満たす方は、第2段階から第3段階②のいずれかの段階で認定対象者となります。)

●利用者負担段階

| 利用者負担段階 | 世帯の課税状況・本人の所得状況 | 預貯金等資産要件 | |
|---------|-------------------------------------|-----------|-----------|
| | | 単身 | 夫婦 |
| 第1段階 | ・老齢福祉年金受給者 ・生活保護受給者 | 1,000万円以下 | 2,000万円以下 |
| 第2段階★ | 年金収入とその他合計所得金額が82万6,500円以下 | 650万円以下 | 1,650万円以下 |
| 第3段階 | ①★ 年金収入とその他合計所得金額が82万6,500円超120万円以下 | 550万円以下 | 1,550万円以下 |
| | ②★ 年金収入とその他合計所得金額が120万円超 | 500万円以下 | 1,500万円以下 |

※★は非課税年金(障害年金・遺族年金)の収入額を含める

●1日あたりの費用負担額

| 利用者負担段階 | 居住費 | | | | 食費 | | |
|---------|-------------|-----------------|-------|--------|------|--------|--------------|
| | ユニット型 個室 | ユニット型 個室的多床室 | 従来型個室 | | 多床室 | 短期入所 | 介護保険 施設入所 |
| | | | 特養等 | 老健等 | | | |
| 第1段階 | 880円 | 550円 | 380円 | 550円 | 0円 | 300円 | 300円 |
| 第2段階 | 880円 | 550円 | 480円 | 550円 | 430円 | 600円 | 390円 |
| 第3段階① | 1,370円 | 1,370円 | 880円 | 1,370円 | 430円 | 1,030円 | 680円 |
| 第3段階② | 1,470円 | 1,470円 | 980円 | 1,470円 | 530円 | 1,360円 | 1,420円 |

特養等・・・特別養護老人ホーム・短期入所生活介護

老健等・・・介護老人保健施設・介護医療院・短期入所療養介護

子ども・子育て支援金制度について ~公的医療保険制度加入者のみなさんへ~

問 税務課 住民税係 ☎ 0278(25)5007

令和8年度から、「子ども・子育て支援金制度」が始まりました。この制度は、全ての世代や企業のみならずから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支えるものです。この理念・仕組みに基づき、みなさんが加入している医療保険の保険料に子ども・子育て支援金分の保険料を併せて納めていただきます。これは国民健康保険だけでなく、他の公的医療保険（後期高齢者医療制度・健康保険・共済組合など）に加入している方も同様です。

●子ども・子育て支援金の使いみち

みなさんから納めていただく子ども・子育て支援金は、次の6つの施策に使われることになっています。

- ・児童手当の拡充
- ・育児時短就業給付
- ・育児期間中の国民年金保険料免除
- ・妊婦のための支援給付
- ・出生後休業支援給付
- ・こども誰でも通園制度

●みなかみ町国民健康保険税について

国民健康保険の場合、これまでの保険料（医療分・後期高齢者医療制度の支援金分・介護納付金分）に加えて子ども・子育て支援金分も併せて納めていただくことになり、令和8年度分から徴収が開始されます。

なお、子ども・子育て支援金の負担額は、所得や世帯構成に応じて異なりますので、7月中旬に送付する通知をご確認ください。



▲詳細はこちら

令和8年度第2回みなかみ町職員採用第1次試験のお知らせ

問 総務課 人事係 ☎ 0278(25)5026



令和9年4月1日採用の、第2回みなかみ町職員採用第1次試験を実施します。希望される方は、職員採用試験申込書を総務課へ提出してください。採用試験申込用紙は、総務課で配布します。

●試験期日

9月20日(日)

※第2次試験につきましては、第1次試験合格者に詳細をお知らせします。

●採用予定人数 全職種若干名

●試験場所

みなかみ町中央公民館 3階大会議室

●受験資格

| | |
|-------|---|
| 一般事務 | 昭和61年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者 |
| 保育教諭 | 昭和61年4月2日以降に生まれた者で、保育士と幼稚園教諭、2つの資格を有する者、または2つの資格を取得見込みの者 |
| 保健師 | 昭和61年4月2日以降に生まれた者で、保健師の資格を有する者、または資格を取得見込みの者 |
| 総合土木職 | 昭和61年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に規定する高等学校以上の土木に関する学部(学科)を卒業した者、または卒業見込みの者 |
| 水道技術職 | 昭和61年4月2日以降に生まれた者で、民間企業等における3年以上の職務経験を有する者 |

●申込期間

7月1日(水)から8月17日(月)まで

午前8時30分～午後5時15分・土日祝日除く

※郵送の場合は、申込期間最終日の消印のあるものまで受け付けます。

●職種

一般事務・保育教諭・保健師

総合土木職・水道技術職

●試験の方法

適性検査・教養試験(高校卒業程度)

※令和8年度第1回みなかみ町職員採用試験(令和8年10月採用)に申し込んだ方は受験できません。

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。

パスポートの申請手数料が変わります

問 住民課 住民・戸籍係 ☎ 0278(25)5029

令和8年7月1日より旅券の手数料が引き下げられます。18歳以上の方の旅券は10年のみとなり、5年の旅券は廃止となります。手数料の改定に伴い、旅券の申請が大変混み合うことが予想されます。申請を受け付けてから、交付までには約1か月かかります。あらかじめご了承ください。

| 年齢 | 旅券種別 | 現行手数料 (令和8年6月30日まで申請分) | 改定後手数料 (令和8年7月1日以降申請分) | 備考 |
|------------------|------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 18歳以上 | 10年 | 電子申請 15,900円 窓口申請 16,300円 | 電子申請 8,900円 窓口申請 9,300円 | 7,000円減額 |
| | 5年 | 電子申請 10,900円 窓口申請 11,300円 | | 18歳以上5年旅券廃止 |
| | 残存有効期間同一旅券 | 電子申請 5,900円 窓口申請 6,300円 | 電子申請 5,400円 窓口申請 5,800円 | 500円減額 (18歳未満は申請できません) |
| 18歳未満 (12歳以上) | 5年 | 電子申請 10,900円 窓口申請 11,300円 | 電子申請 4,400円 窓口申請 4,800円 | 6,500円減額 |
| (12歳未満) | 5年 | 電子申請 5,900円 窓口申請 6,300円 | | 1,500円減額 |

夏の青少年健全育成運動の実施

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 0278(25)5025

7月15日から8月31日まで、夏の青少年健全育成運動を実施しています。推進目標は、「県民総ぐるみで次代を担うこどもたちの健全育成に取り組もう」です。

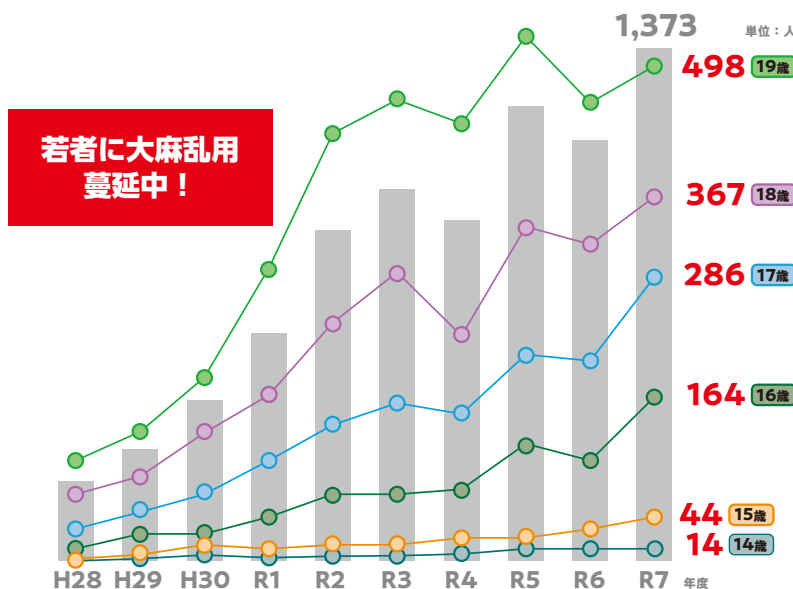
夏休み期間が楽しいものとなるよう、「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭でこどもたちの安全・安心なインターネット利用を考えましょう。

ルールを作って
みんなで守ろう

おぜのかみさま

20歳未満の大麻事犯年齢別検挙人員の推移 (全国)

警察庁HP：令和7年における組織犯罪の情勢～第4章薬物・銃器情勢～より



若者を中心に大麻による検挙者が急激に増えています。インターネットなどでは「大麻は身体への悪影響がない、依存性がない」といった誤った情報が氾濫しています。また、SNSでも大麻を意味する隠語などが使われ、購入を促す内容が多く投稿されています。軽い気持ちで大麻を使用してしまうことは大変危険です。大麻を正しく理解し、誘われてもしっかりと断りましょう。

お くない。写真

ぜ ったいあわない。

の せない。個人情報

か きこまない。悪口

み ない。有害サイト

さ がさない。出会い

ま もる。ルール

令和 8 年度中学生海外派遣事業参加者募集

問 学校教育課 学校教育係 ☎ 0 2 7 8 (2 5) 5 0 2 4

町教育委員会では、町内に住所を有する中学 2 年生を対象に令和 8 年度中学生海外派遣事業を実施します。友好都市である台南市の中学生との交流などによって、友好親善に寄与するとともに、異文化との共生・協調の重要性を学び、国際理解力の向上を図ることなどを目的としています。

●事業概要

| | |
|------|---|
| 派遣人数 | 町内に住所を有する中学 2 年生 (定員30名程度) |
| 派遣期間 | 12月20日(日)~23日(水)【3泊4日間】 |
| 派遣先 | 台湾(台南市ほか) |
| 個人負担 | 5万円 ※ 1 パスポート取得に関する諸経費なども、 個人の負担となります。 ※ 2 就学援助制度の認定を受けている世帯 は、個人負担金の軽減措置があります。 |
| 応募期限 | 7月31日(金)まで |

●応募資格

学校給食費を完納している世帯に属する次の全ての条件を満たす生徒。

- ・みなかみ町に住所を有する中学 2 年生
- ・本事業の参加について保護者の承諾を得られる生徒
- ・外国語や本事業に興味関心をもち、学習意欲および参加意欲の高い生徒
- ・本事業の目的を理解し、意見発表や交流の場に積極的に参加できる生徒
- ・自分の語学力を試し、積極的にコミュニケーションを図ることができる生徒
- ・基本的な生活習慣が身につけていて、規律を守れる生徒
- ・心身共に健康で、海外滞在期間の生活に適応できる生徒
- ・派遣事業の事前研修及び事後研修の全てに原則参加できる生徒

●応募方法

学校教育課(教育委員会事務局)に用意されている申込書などに必要事項を記入の上、参加の動機および目的などをまとめた作文(400字詰め原稿用紙 2 枚程度)を添付して、学校教育課へ提出してください。
※町内中学校の 2 年生には、別途学校を通じて申込書などを配布します。

●その他

事前学習会などに参加し、帰国後は報告書の提出があります。

※事前学習では、オンラインによる英会話講習を複数回予定しています。

●令和 7 年度の中学生海外派遣事業の様子



▲崇明中学校にてカルメ焼き作りを体験



▲台南市政府にて記念撮影



▲九份を見学

夏休み期間中のプール利用案内

☎ 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 0278(25)5025

●みなかみ町B&G海洋センタープール貸し切り利用のご案内

海洋センタープールをスポーツ合宿や学校部活動、事業所などの団体に貸し切り利用ができます。

※利用は非営利団体に限らせていただきます。家族や友達同士など、個人での利用はできません。

| | |
|-----|---|
| 期間 | 7月18日(土)～8月23日(日) 午前10時～午後3時 ※8月6日(木)・8月10日(月)・8月12日(水)は利用不可 |
| 料金 | 町民：無料 町外：大人500円・中学生200円・小学生以下100円・3歳以下無料 |
| 予約 | 利用日の2日前までに電話予約をしてください。 生涯学習課：0278(25)5025 (平日午前8時30分～午後5時15分) |
| その他 | ・天候や水温により解放を中止する場合があります。 ・万が一の事故について、施設の賠償責任によるものを除き、一切の責任は利用団体にあるものとし、誓約書に署名していただきます。 |

※貸し切り利用するにあたり、以下の事項を厳守いただきます

- ・適正な人選により、2人以上の監視員を死角ができないように配置してください。
- ・プールの衛生管理に悪影響のあることはしないでください。
- ・営利目的や営利活動での利用は禁止とします。
- ・利用方法について管理者から指示があった場合は、これに従ってください。

●沼田市民プール利用のご案内

みなかみ町民は沼田市民と同額の料金で利用することができます。

受付時に「みなかみ町民」であることを申し出てください。

| | |
|-----|--|
| 場所 | 沼田市民プール 沼田市硯田町626番地 0278(23)7373(開場期間のみ) |
| 期間 | 7月18日(土)～8月26日(水) 午前10時～午後5時 ※7月18日(土)は午後1時から開場(無料開放) ※8月6日(木)は休場日 |
| 料金 | 一般440円・中学生220円・小学生110円・小学生未満無料 |
| その他 | ・小学3年生以下は、こども1人に対して保護者(20歳以上)1人の同伴が必要です。 ・スライダーは身長120センチ未満または、未就学児は利用できません。 |

●月夜野小学校プール(旧桃野小学校プール)開放中止のご連絡

毎年夏休み期間中に、月夜野小学校プール(旧桃野小学校プール)のプール解放を行っていましたが、今年度は月夜野小学校の工事が行われており、安全の確保が十分にできないため中止とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

熱中症を予防して安全にスポーツを楽しみましょう

☎ 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 0278(25)5025

夏場のスポーツや屋外活動では、熱中症への注意が必要です。熱中症はスポーツを「する人」だけでなく、「観る人」にも起こる危険があります。熱中症は正しい知識と対策で予防できます。周囲の方にも声を掛け合いながら、安全に夏のスポーツを楽しみましょう。

●スポーツをするときのポイント

- ・急に暑くなった日は無理をしない
- ・吸水性、通気性の良い服装を選ぶ
- ・定期的に水分・塩分補給を行う
- ・体調が悪いときは運動を控える
- ・暑さ指数や環境に応じて運動強度を調整する



▲詳細はこちら

●スポーツを観るときのポイント

- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分・塩分補給を行う
- ・冷却グッズを上手に使う
- ・肌の露出を控え、暑さ対策をする



▲詳細はこちら

出典 日本気象協会「熱中症ゼロへ」

ライフジャケット貸し出します～水の事故ゼロを目指して～

問 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 0278(25)5025

毎年夏になると、水の事故のニュースを耳にします。水の事故は決して人ごとではなく、浅瀬でも溺れることがあります。ライフジャケットはただ浮くためだけでなく、万が一のときに呼吸を確保し、救助を待つための大切な命綱です。

みなかみ町では水の事故防止を目的に、大人用・子ども用のライフジャケットを無料で貸し出します。川や海、湖で遊ぶ際は、ライフジャケットを正しく着用し、大切な命を守りましょう。

●受付・貸出場所

月夜野総合体育館

●期間

7月1日から9月30日まで

●貸出時間

午前9時から午後9時30分まで
(貸出簿に記入していただきます)

●料金 無料

●お願い

数に限りがありますので、お電話にて事前予約をお願いします。

問 月夜野総合体育館

☎ 0278(62)2461

川の危険

■流れ

穏やかに見える流れでも、人の泳ぎでは簡単に押し流されてしまいます。速い流れの中では、ひざ下の深さでも転んでしまうことも。**流れが強い川**には入らずに、下流側が広く浅く穏やかになった場所を選びましょう。

■急な深み

川はプールとは違い、川底は平らとは限らず、**急に深くなる場所で多くの事故が起きています**。流れが穏やかで、川底が見える場所を選びましょう。

■水温

実は、**川の水は海の水よりも水温が低い**ことがあります。なぜかという、海と違い、常に流れて動いている川の水は、太陽の熱を吸収することができず、温度が変わりにくいという特徴があるからです。

そのため、長時間川の水に浸かっていると、**体温が低下**してしまうため、足がつつたり、**身体が動かなくなってしまう**ことがあります。体温を保つためにも、ラッシュガードやライフジャケットなどを着用しましょう！

出典 公益財団法人 B & G 財団「わが家の水辺のそなえ 安全チェックポイント」

電気柵の適切な設置と管理をお願いします

問 農林課 獣害対策センター ☎ 0278(25)4005

電気柵は獣が感電による痛みを学習し、近づかなくなる習性を利用した「心理柵」です。適切な設置と管理を継続して行うことで、獣害から農地を高確率で守ることができます。獣害から農地を守るため、以下の点に留意し、電気柵の適正管理をお願いします。

●獣種に応じた段数と間隔

獣は探索行動で鼻先を使って電気柵に触れます。獣種に応じた段数と間隔で設置してください。

・イノシシ：3段 20cm間隔

・シカ：5段 20～30cm

・ハクビシン：3段 10cm間隔

※イノシシ・シカの場合、最下段は地上20cm以内。

※ハクビシンの場合、最下段は地上10cm以内。

●電圧は全段で常時4,000V以上を確保

電圧チェッカーを使用し、定期的に電圧を測定してください。

●作物を収穫するまでは24時間体制で通電

「正常に通電していない柵」や「ダミー柵」は、触れても痛みがないことを動物に学習させてしまい、逆効果を招くため避けてください。

●確実に電流が流れる回路の形成

定期的な草刈りが必須です。また、アスファルトやコンクリートの舗装面から概ね50cm離して設置してください。



▲電圧チェッカー



みなかみ町スポーツ協会表彰式 5/29

町スポーツ協会(矢嶋丈久会長)主催の「優秀選手・小中学生スポーツ優秀者」の表彰式が、カルチャーセンターにて行われました。この表彰は、令和7年度に実施されたスポーツ大会などで、優れた成績を収めた選手に贈られます。

オープニングアクトでは、今年度のスポーツ教室や大会の幕開けにふさわしい、MINAKAMI TOWN.EXEキッズチアダンスチームによるチアダンスが披露され、笑顔と元気いっぱいのパフォーマンスで会場を盛り上げてくれました。

今年度も、スポーツ協会各競技団体においてたくさんの教室や大会が開催されます。ぜひお気軽に参加してください。

今回の受賞者のみなさんは次の通りです。(敬称略)



▲表彰式の様子

| 【優秀選手】 | | 【小学生優秀選手】 | | 【中学生優秀選手】 | |
|------------|--------|-------------|--------|-----------|--------|
| ウエイトリフティング | | 陸上 | | 新治小学校 | |
| 井浦 勇人 | 櫻井 柊 | 林 拓史 | 小川 孝徳 | 大山 陽生 | 本多 玲翔 |
| アーチェリー | | 原 邦彦 | 田村 久明 | 原澤 綾太 | 原澤 悠弥 |
| 鈴木 紗衣羅 | | 鈴木 長善 | | 林 大耀 | 村山 允紀 |
| 卓球 | | 剣道 | | 桃野小学校 | |
| 石原 空透 | 根岸 勝瑛 | ハリソン ひかり | 阿部 剛 | 林 涼音 | 内海 結菜 |
| 河合 碧音 | 金井 愛莉 | 弓道 | | 根岸 愛來 | 原澤 有里佳 |
| 石原 苺奈 | 本多 優奈 | 阿部 勝紀 | 片桐 勝 | 林 綾音 | 星 心美 |
| 深代 やす子 | 本多 俊弥 | 佐藤 まつ子 | | 林 琴音 | |
| 原澤 省吾 | 原澤 豪 | 空手道 | | 古馬牧小学校 | |
| 本多 匠弥 | | 阿部 紀代美 | 阿部 悠華 | 唐澤 奈々 | 佐藤 結人 |
| スキー | | ターゲットバードゴルフ | | 水上小学校 | |
| 尾崎 絢章 | 西ノ村 悠真 | 長濱 示郎 | 鈴木 一己 | 木村 蓮奈 | 渡辺 弥音 |
| 石井 小晴 | | 原澤 佳之 | 林 由紀男 | 内山 千咲 | 市村 一晴 |
| 柔道 | | 今井 正 | 高橋 茂夫 | 木村 莉奈 | 仲丸 日登 |
| 村山 祐芽 | | 鈴木 百合子 | 原 節子 | 長谷川 大地 | |
| | | 橋本 房子 | 後藤 すゑ子 | 藤原小学校 | |
| | | 西山 典子 | | 中島 瑚々空 | |
| | | | | みなかみ中学校 | |
| | | | | | 井浦 遼 |
| | | | | | 原澤 杏佳 |
| | | | | | 深津 織羽 |
| | | | | | 原澤 芽生 |
| | | | | | 小松 月彩 |
| | | | | | 澤口 かやの |
| | | | | | 林 快星 |
| | | | | | 林 亮太 |
| | | | | | 木村 汐奈 |
| | | | | | 林 優心太 |
| | | | | | 鈴木 望心 |
| | | | | | 渡辺 弥月 |
| | | | | | 金子 まどか |
| | | | | | 高橋 愛加 |
| | | | | | 原澤 紗寧 |
| | | | | | 中島 璃乃愛 |

学年基準日：令和8年3月31日

スポーツ大会 結果報告

第18回 みなかみ町卓球大会 2/22

優勝 すいせん(本多俊弥・高橋陸斗・生方海璃・原澤寛美)
準優勝 らん(伊藤勇二・鈴木望心・伊藤真之・下条瑛斗)
3位 ばら(本多匠弥・金子鉄・石坂一美)



町民弓道大会 4/12

優勝 赤見 晴夫(8中)
準優勝 萩原 明日香(7中)
3位 小林 壽子(6中) 各自10射





リバーベンチャー選手権大会

5/23 ~ 24

日本リバーベンチャー選手権大会が清流公園前・利根川で開催されました。「リバベン」の名で親しまれる、熱気あふれる国内最大級の規模を誇るレースラフティングの大会です。

第50回という節目の記念すべき選手権には、全国各地から大学生チームが集まりました。会場には多くの観客が詰めかけ、選手たちに大きな声援を送るなど、大変な盛り上がりを見せました。



▲チームワークを発揮しながらゴールを目指す選手たち

一ノ倉沢
あるけあるけ大会が開催

5/31

みなかみ町教育委員会、みなかみ町スポーツ推進委員会(倉澤政則会長)共催による一ノ倉沢あるけあるけ大会が開催されました。当日はこどもから高齢者まで約90名が参加し、自然を楽しみながら一ノ倉沢出合を目指しました。

途中の休憩ポイントや目的地では、水分補給や交流の時間を通じて参加者同士の親睦を深め、谷川岳の美しさを満喫。往復7.6kmのコースを全員が最後まで楽しく歩くことができました。



▲参加者で記念撮影



GoPro Water Games Minakami 2026

5/30 ~ 31

GoPro Water Games Minakami 2026が開催されました。このイベントは、みなかみ町の豊かな「水」を最大限に活かし、利根川の激流や赤谷湖を舞台に、県内外の多くの方々がパドルスポーツを楽しむイベントです。

30日は道の駅水紀行館周辺の利根川沿いに、特設コースが設置されました。約60名の選手が参加し、カヤック・SUP・ラフティングの各競技において、白熱したレースが繰り広げられました。



▲利根川の激流ステージでのレースの様子



また、31日には赤谷湖特設会場にてSUPマラソンが開催されました。約80名の選手が参加し、エキスパートからキッズまでそれぞれのコースでレースを楽しみました。



スポーツで笑顔に! 生涯スポーツフェスティバル

5/24

みなかみ町生涯スポーツフェスティバルが開催されました。モルック大会やティラノサウルスレース、スポーツラリーやチアダンスなど、たくさんのスポーツ体験会が行われたほか、地元ホッケーチームによるホッケー大会も開催されました。また、泉極ガールズによる「みなComing体操」や、血管年齢測定会も実施され、スポーツを楽しむだけでなく、健康づくりについて考える機会にもなりました。



▲チアダンスの披露



MINAMAI TOWN.EXEが 藤原小学校を訪問

6/8

3人制プロバスケットボールチームMINAKAMI TOWN.EXEの選手たちが、藤原小学校を訪問しました。体育館にてはじめに行われたのは、リズムに合わせたトレーニングです。児童たちは選手のかげ声に合わせて元気いっぱい動き回り、その後は選手と一緒にバスケットボール体験を楽しみました。こどもたちの歓声が体育館に響き渡り、笑顔あふれる時間となりました。



▲選手と一緒に記念撮影



にいほるこども園 さつまいもの苗植え

5/26

にいほるこども園の年長18名・年中21名が、本多農園（本多貞良さん）にてさつまいもの苗を植えました。本多農園では約30年もの間、園児たちの「食育」に携わっており、こどもたちが土や植物に触れ、食べ物がどのように育つのかを学ぶ貴重な機会を提供されています。

園児たちは手が真っ黒になるまで一生懸命苗を植え、秋の収穫を楽しみにしている様子でした。

ふおとすなっふ





空き家セミナー・相談会を開催

5/26

町では空き家に関する理解を深めていただくため「みなかみ町空き家セミナー・相談会」を群馬司法書士会と共同で開催しました。26名が参加され、司法書士や税理士が「放っておけない空き家の話」「空き家譲渡3,000万円控除」についてわかりやすく説明されました。

個別相談会では参加者が、日頃抱える空き家の悩みや疑問について専門家に熱心に相談され、具体的な助言を受けられました。



▲講演会を熱心に聞き入る参加者

藤原ダム・相俣ダム 都市・地域再生等
利用区域指定書伝達式

5/22

町が関東地方整備局に河川空間のオープン化を求める要望書を提出したことを受け、藤原ダム・相俣ダムの一部区域及び施設が「都市・地域再生等利用区域」に指定されました。

伝達式では利根川ダム統管理事務所長から阿部町長に指定書が手渡されました。今後、地域活性化に向けて、にぎわいのある水辺空間の活用が期待されます。



▲阿部町長（左）、利根川ダム統管理事務所 塩谷所長（右）

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.2

～みなかみ町が進める「ネイチャーポジティブ」～

Minakami
Biosphere Reserve

谷川岳
インフォメーションセンター
スタッフ

Q 「ネイチャーポジティブ」とは？

A ネイチャーポジティブとは、「自然をこれ以上減らさず、より良い状態へ回復させていこう」という考え方です。森林や川、生きものなどの自然は、水や農業、防災、観光など、私たちの暮らしを支える大切な存在です。自然を守ることは、地域の未来を守ることもつながります。

Q みなかみ町が取り組むネイチャーポジティブは？

A みなかみ町では、2024年に「ネイチャーポジティブ宣言」を行い、自然と共生するまちづくりを一層進めています。また、三菱地所株式会社、日本自然保護協会と連携する「みなかみネイチャーポジティブプロジェクト」も進んでいます。このプロジェクトでは、自然林への再生、ため池での外来種対策、環境学習などが進められています。実は月夜野小学校で使われている内装などもネイチャーポジティブの取組から生まれたものなんです。

Q 私たちにできること

A 自然を大切に利用する、地域の自然に関心を持つ、そんな行動も、未来の自然を守る大切な一歩。みなかみ町の豊かな自然は、私たちの暮らしを支える大切な財産です。この自然を次の世代へ引き継ぐため、みんなで自然と共生するまちづくりを進めていきましょう。

ユネスコエコパークをめぐる7月の動き

- 7月5日 谷川岳山開き(安全祈願と自然への感謝)
- 7月8日 イオン環境財団とのみなかみBR体感ツアー(企業と連携した環境学習 募集締切)
- 7月14日-16日 グローバルネイチャーポジティブサミット(国際会議でみなかみの取組を発信)
- 7月23日-24日 日本ユネスコエコパークネットワーク大会(全国のエコパーク関係者が集う会議)



子ども活動支援金を活用して 遊具の更新を行いました

公益財団法人ライフスポーツ財団より「子ども活動支援金」70万円の助成をいただきました。本支援金は、生活様式の変化によるこどもの運動機会減少や地域コミュニティ希薄化の課題を踏まえ、小学生以下のこどもの健全な心身発達を目的に創設された制度です。

みなかみ町では、矢瀬親水公園のスプリング遊具をロッキング遊具に更新するため活用しました。



▲ロッキング遊具で遊ぶ子どもたち



B&G 関東ブロック災害時 相互応援協定締結式 5/12

笹川平和財団ビルにて「B & G財団及び関東ブロック B & G 海洋センター等所在市町村間災害時相互応援協定」の締結式が行われました。

この協定は、地震などの災害時に復興に必要な支援活動を連携・協力をして行うことを目的としています。今回 B & G 財団と関東ブロック内の31の市町村が参加し、B & Gの繋がりを活用した災害時のスムーズな協力体制が整えられることとなりました。



▲締結式の様子

芝 洋二郎の

みなかみアクアディスカバリー

4 水生生物調査の結果【鳥類】

今回は鳥類についてです。鳥類も私の文献調査が進んでいないのですが、それでもみなかみでは少なくとも16目48科155種の鳥類が記録されているようです(谷畑藤男(2016)みなかみ町の自然とくらし。群馬県みなかみ町役場)。

現在、諏訪峡を中心に調査をおこなっていて、10目18科23種の鳥類を確認しています。今後もさらに調査を重ね、みなかみの鳥類相を解明していきたいと考えています。

水鳥の調査には広い水面のあるダム湖などに行くべきなのですが、池や湖は他の生物が調査しにくいというジレンマがあります。そのため、おもに溪流や川に棲む水鳥の調査になっていますが、なかでもカワガラスという鳥に注目しています。溪流に棲むスズメ目カワガラス科の小鳥で、諏訪峡でもよく目にし

ます。黒っぽい体色とずんぐりした体つきが特徴です。何とも言えない愛嬌があり、水族館での飼育例もあるので展示の目玉生物として考えた時期もありますが、それなりに大きい水槽が必要なようで、現状はなかなか厳しそうです。



▲カワガラス

(写真提供：アクアマリンいなわしろカワセミ水族館)



地域おこし協力隊の活動

一般社団法人FLAP 千野 泰平 さん

令和7年4月から地域おこし協力隊として着任し、後閑駅ナカ学習室の運営スタッフを務めています。千野泰平です。学習室では、新年度を迎え、学校を卒業した利用者が巣立つ一方、新しい利用者も増えています。放課後には、それぞれの目標に向けて自習に取り組む姿が見られます。

5月31日には、「水族館の仕事」をテーマに、道の駅みなかみ水紀行館水産学習館のご協力のもと、イベントを開催しました。展示の工夫や施設運営について学び、バックヤード見学では、生き物や水槽管理への理解を深めました。



▲水紀行館水産学習館でのバックヤード見学の様子



▲学習室のOB・OGを招いた交流企画の様子

6月14日には、「自習の仕方」をテーマに、進路支援に関わる講師と学習室のOB・OGを招いた交流企画を開催しました。先輩たちの経験を聞きながら、勉強の仕方や進路について語り合い、それぞれが今後の学びを考える良い交流の場となりました。

夏休みには、進路やオープンキャンパスに関する情報コーナーの常設展示も予定しています。今後も、町内の学生が安心して学び、将来について考えるきっかけとなる場として運営していきます。

まちづくり協議会だより

第84号

問 まちづくり協議会事務局(企画課)

☎ 0278(25)5030

新治支部の活動 ～湯宿温泉地域活性化事業「湯宿温泉シネマ2026」開催！～

まちづくり協議会新治支部(湯宿区)では、「湯宿温泉を昔のように賑やかにしたい！」を合言葉に野外映画イベント「湯宿温泉シネマ」を開催します。秋の星空のもと、屋外巨大スクリーンで映画を楽しみませんか？

- 日時 9月13日(日)
開場 午後5時から 上映 午後6時30分から
- 場所 湯宿温泉「ゆじゅく温泉ゆうえんち」
(みなかみ町湯宿温泉)
- 作品 ジュマンジ
- 入場料 無料 ●定員 150名
- その他

①事前申込制となっております。下記二次元コードの「申込みフォーム」またはE-mailからお申し込みください。定員に達し次第、締め切りとなりますのでご承知おきください。

②その他詳細は「ゆじゅくらぶ」Facebook・Instagramをご覧ください。



▲申込フォーム

まちづくり協議会新治支部委員 本多 工



▲昨年行われた「湯宿温泉シネマ」の様子

※令和8年6月号「まちづくり協議会だより」について誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤「藤原地区 桜・花桃植栽地の整備事業」 正「鹿野沢地区 桜・花桃植栽地の整備事業」



こどもの話題

= CHILDREN'S TOPICS =



●相談・教室【子育て支援課 子育て支援センター「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 | 7/27(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 子育て支援センター「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 | 7/15(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 の悪い場合はこども家 庭センターへお問い合わせ ください。 10:00～11:00(受付) | 所 保健福祉センター |
| 10か月児健診 | 9～10か月児 | 7/15(水) | | |
| 12か月児健診 | 12～13か月児 | 7/15(水) | | |
| 1歳6か月児健診 | 令和6年10月15日～12月生 | 7/14(火) | | |
| 2歳児歯科健診 | 令和6年5月16日～7月生 | 8/18(火) | | |
| 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3月～5月生 | 9/9(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 | 8/6(木) | | |

●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】

●対象者および参加費については、各センターにお問い合わせください。

| 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 | 7/2(木) | 10:30～11:30 | 予 | |
| | ママトレ | 7/6(月) | 10:30～11:30 | 予 | |
| | ベビーキッズヨガ | 7/14(火) | 10:30～11:30 | 予 | |
| | 大きくなったかな? | 7/27(月)～31(金) | 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。天気の良い日は水遊びができます | にいはるこども園体育館隣 ☎ 0278(64)1848 ☎ 090(5763)3003 |
| | キラキラ・フェス | 7/31(金) | 10:00～12:00 | 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 | 10:00～15:00 | お弁当持参可 | NPO法人北風塾 きたかぜはうす ☎ 0278(25)3535 |
| | おはなしカフェ | 7/14(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 |
| | 手作りおもちゃ製作 | 7/8(木) | 10:00～ | 予 | |
| | おはなしの会 | 7/14(火) | 10:15～ | 予 | |
| | 手形製作 | 7/15(水) | 10:00～ | 予 | |

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



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

募集 イベント お知らせ 相談

募集

職員採用試験案内(消防士)

令和8年度利根沼田広域市町村圏振興整備組合の職員採用試験を行います。

職種 消防士(救急救命士有資格者を含む)

勤務先 消防本部・各消防署など

受験資格 日本国籍を有し、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人

平成11年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人

高等学校卒業程度以上の学力を有すること

・心身共に健康な状態であること

・視力は矯正視力を含み両眼で0.7以上、一眼でそれぞれ0.3以上で、聴力が左右とも正常であること

・採用された場合、利根郡内および沼田市内に居住し得る人

・自動車運転免許普通免許(A・T限定を除く)取得者または見込みの人

採用予定者数 消防士5名程度

採用日 令和9年4月1日

第1次試験について

・試験内容

適性検査・教養試験・作文

日時 9月20日(日)午前9時〜午前8時30分受付開始

試験会場 利根沼田文化会館
(沼田市上原町1801-2)

※第2次試験については、第1次試験合格者へ通知します。

申込書について 利根沼田広域消防本部総務課にて配布します。また、利根沼田広域消防本部ホームページからもダウンロード可能です。

申込書の提出について

・提出方法 郵送または窓口へ持参
・提出書類

①採用試験申込書 1通

②採用試験受験票 1通

③最終学校の成績証明書 1通

④返信用封筒 2通

※④返信用封筒のサイズは角形2号とし、140円切手をそれぞれ貼付し、宛名を明記してください。

・提出先

利根沼田広域消防本部総務課

・受付期間 8月18日(火)まで

※窓口受付は土日曜祝日を除く午前9時から午後5時まで。

※郵送の場合は8月18日(火)必着。

問 利根沼田広域消防本部総務課

0278(2)3133



▲詳細はこちら

令和8年度第1回 利根沼田広域消防本部 個人向け上級救命講習会

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。上級救命講習会では、普通救命講習会(3時間)の内容に加え、搬送法・固定法などが加わり、より専門的な内容の講習となっております。受講者には講習修了証が交付されます。

※上級救命講習会は、普通救命講習を受講していても受講可能です。

日時 8月28日(金)午前9時〜午後6時までの8時間(昼食1時間を除く)／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2049-1)

定員 10名(先着順)

申込方法 7月27日(月)から開催前日までの期間に、各消防署へ電話でお申し込みください。

問 中央消防署

0278(2)41734

問 東消防署

0278(5)62300

問 西消防署

0278(6)40002

問 北消防署

0278(7)24349

お知らせ

優良運転者表彰

沼田交通安全協会では、自動車(原動機付自転車含む)の優良運転者表彰候補者の申請を受け付けています。表彰には、地区表彰および県表彰で要件が異なりますので、詳しくは町ホームページをご確認ください。

申請受付期間

6月1日(月)〜7月31日(金)

申請受付場所 沼田交通安全協会
(利根沼田交通センター)

必要書類

・表彰上申書および念書

・無事故・無違反証明書(令和8年6月1日以降に発行されたもの)

・運転免許証

・印鑑

問 沼田市交通安全協会

0278(2)30368



▲詳細はこちら



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

募集 イベント お知らせ 相談

募集

サマーフットサル大会を 開催します

サマーフットサル大会の参加者を募集します。今年も夕方に開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 8月29日(土) 雨天決行
午後2時集合・準備/午後3時~
試合開始/午後6時30分閉会式
※終了時間は参加チーム数によって変わります。

場所 月夜野総合グラウンド
サッカー場(人工芝)

参加資格 中学生以上

参加費 1チーム 2千円

申込方法 8月16日(日)までに、二次元コードを読み取り、「チーム名・代表者名・電話番号」を明記の上、メールでお申し込みください。
※30チームで締め切り、10チーム未満で中止になります。

代表者会議 必ず各チーム1名以上参加してください。日時、場所は申込時にお伝えします。

みなかみ町サッカー協会 小川
0800(5079)1323
mts@hotmail.co.jp



▲メール作成フォーム

ぐんまねりんピック 2026参加者募集

スポーツや文化活動を通じて、シニア世代の健康の保持増進と交流、生きがいづくりを推進するため開催します。

日程 10月29日(木)
荒天時予備日 11月11日(水)

会場 A L S O Kぐんま総合スポーツセンター(前橋市関根町)他

募集種目 ゲートボール、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、剣道、弓道、グラウンド・ゴルフ、マラソン(5km・10km)、水泳、ソフトバレーボール、ペタンク、なぎなた、太極拳、囲碁、将棋、健康マージャン

※参加できる種目は1人1種目です。

対象 県内在住の昭和43年4月1日以前(マラソン、ソフトバレーボールおよびなぎなたは昭和51年4月1日以前)に生まれた人で、大会参加に支障のない人。

申込方法 8月20日(木)までに、役場介護福祉課または、利根沼田保健福祉事務所にある所定の参加申込書にてお申し込みください。

※群馬県長寿社会づくり財団ホームページからも様式などのダウンロード

が可能です。

競技に関すること

公益財団法人群馬県スポーツ協会

027(234)5555

問 申込に関すること

公益財団法人群馬県長寿社会づくり財団

027(255)6511

職業訓練(ハロトレ) 説明会

ハローワークでは職業訓練に興味がある方を対象に、毎月職業訓練説明会を開催しています。無料で職業訓練が受講でき、支給要件を満たせば、月十万円的生活支援の給付金を受給できます。ハローワーク窓口まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

LINEでは職業訓練のほか、面接会やセミナーなどの情報も配信中です。ぜひお友達登録をお願いします。

日時 7月21日(火)・8月18日(火)・9月15日(火) / 午後2時~午後4時

場所 ハローワーク沼田(会議室)
ハローワーク沼田

0278(22)8609



▲公式LINE

お知らせ

「夜間」上毛高原駅に タクシーが待機します

上毛高原駅では、夜の移動手段の確保が課題となっています。今回タクシー事業者に協力していただき、夜間の移動需要がどのくらいあるのかを検証するための実験を行います。

期間 8月6日(木)~8月31日(月)
のうち**木曜日・金曜日・土曜日**

時間 午後7時~午後10時30分

利用料 一般のタクシー料金と同じ

待機車両 2台

利用方法 JR上毛高原駅のタクシー乗り場からの乗車に限ります。

※上記実施時間帯の電話予約や迎車の対応はできません。

農地の調査に ご協力ください

7月下旬から10月は「農地パトロール月間」です。農地の有効な利用促進につなげるための調査を行います。農業委員・推進委員の土地の立ち入りに、ご理解とご協力をお願いします。

問 町農業委員会事務局
0278(62)3644

募集

世代をつなぐアート交流事業

まちづくり協議会月夜野支部では、世代をつなぐアート交流事業として絵画教室を実施します。

日時

- ① 8月8日(土) 午前10時～正午
- ② 8月29日(土) 午前10時～正午
- ③ 9月6日(日) 午前10時～正午

場所 みなかみ町中央公民館
(3階大会議室)

定員 25名(先着順)

持ち物

- ・ 筆をふくタオル(ぞうきん)
- ・ 飲み物
- ・ 絵の具セット(お持ちの方のみ)

※お持ちでない方はこちらで用意します

申込方法 電話にてお申し込みください。

問合せ みなかみ町まちづくり協議会

月夜野支部 片野
090(7185)2047



土合駅の体験見学会

まちづくり協議会月夜野支部では、郷土の誇る鉄道遺産ともいふべき、土合駅の「モグラのトンネル」の見学会を実施します。ご家族で涼しいトンネルの中をゆっくり歩き、先人たちの知恵と苦勞を味わいませんか。

日時 8月8日(土) 午前9時集合

場所 水上支所職員駐車場

参加費 無料(水上駅から土合駅までの往復運賃は自己負担)

定員 25名(先着順)

申込方法 8月5日(水)午後5時までに二次元コードを読み取り、メールでお申し込みください。

注意事項

- ・ 長い階段を上るため、体力に自信のある方のご参加をお願いします。
- ・ Suicaは使えません。水上駅で各自切符を購入してください。
- ・ 小学生以下のご参加は必ず保護者も同行して下さい。

悪天候の場合は中止の可能性がります。その際は参加者に連絡します。

問合せ みなかみ町まちづくり協議会

月夜野支部 高橋
0278(62)6941



▲メール作成フォーム

あなたの悩み お聞きします

とらいあんぐるん相談室

無料



男性電話相談

「男らしさ」に生きづらさを感じていませんか。

ひとりで抱え込まないで、お気軽にご相談ください。

男性の相談員がお話を伺います。



職場がづらい 配偶者や家族とうまくいかない 心身の不調 生き方や働き方の迷い

027-212-0372

無料相談 秘密厳守

男性専用相談ダイヤル

毎月2回 第2・4日曜日 13:00～16:00

群馬県生活こども課

とらいあんぐるん相談室

女性のための電話相談室

「女性だから」と悩んでいませんか。
「女のくせに」と言われて悩んでいませんか。
お気軽にご相談ください。専門の相談員がお話を伺います。

もう一度働きたいけど 自信がない

社会参加したいけど 家庭を守るべきと言われる

家事・育児をひとりでしている

仕事と家庭の両立が難しい

夫の意見に逆らえない

女性だからと仕事以外の雑用を押しつけられている



無料相談・秘密厳守

027-224-5210

相談日・時間

火水金日 9:00～12:00 13:00～16:00

※年末年始、祝日、月曜日が祝日(振替休日含む)の場合の火曜日は休みになります。

群馬県生活こども課

この記事は群馬県生活こども課から提供されています

- 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



暮らしの情報

Living Information

- 募集
- イベント
- お知らせ
- 相談

国民年金からのお知らせ

**保険料免除の申請は
原則として毎年必要です**

収入の減少や失業などにより国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除や猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度（50歳未満）」があります。

免除や納付猶予の申請をすると、本人・配偶者および世帯主（納付猶予では世帯主を除く）の前年の所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）を基準に審査が行われ、承認されると保険料の全部または一部の納付が免除、もしくは全額が納付猶予されません。ただし、一部免除が承認された場合には、残りの保険料を納付しないと未納扱いとなります。

7月1日より、令和8年度分（令和8年7月分）令和9年6月分）の申請受付が始まりました。免除・猶予申請をされる方は申請手続きをお願いいたします。ただし、令和7年度分については全額免除または納付猶予が承認されています。継続申請を希望されている方は申請不要です。（失業による特例免除の場合には、自動継続が適用されませんのでご注意ください）

申請は、年金事務所または役場住民

課で受け付けています。郵送での申請も可能です。申請書は各窓口および日本年金機構ホームページにあります。

**国民年金の加入手続きや
保険料免除申請などに
電子申請のご利用がたいへん便利です**

国民年金第一号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。申請にはマイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書などを作成することができ、紙の申請書より簡単に作成できます。

また、申請結果もスマートフォンなどで確認することができます。お手続きの際は、ぜひご利用ください。

なお、ご利用にはマイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きが必要です。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

問 茨川年金事務所 国民年金課

☎ 0279(22)1607

問 住民課 国保・年金係

☎ 0278(25)5010



▲詳細はこちら



5月から2026シーズンが開幕！5月16日に行われた開幕戦では、セミファイナル敗退となり4位という結果に。この悔しさからチームを再度立て直し、迎えた5月31日のラウンド2では、予選から気を抜くことなく戦い、相手を寄せ付けない好ゲームに。ファイナルでは、終始接戦の手に汗握る展開となりましたが、キャプテン坂東選手の活躍により、逆転した流れを逃すことなく今シーズン初のラウンド優勝を手にしました！

6月からは「3XS」「3X3UNITED」リーグもスタートし、ほぼ毎週末が試合となります。各リーグでラウンド優勝を重ね、プレイオフ進出を目指して戦っていきます。7月5日はホームゲームが町内開催となりますので、ぜひ会場での応援をよろしくおねがいします！



試合結果



5/16 ROUND.1
—4位— セミファイナル敗退



5/31 ROUND.2
—1位— ラウンド優勝

ホームゲーム **7/5 SUN.** 10:30-17:00

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



世界自然遺産の島へ行こう！奄美市交流ツアー

世界自然遺産の島・奄美大島で、豊かな自然と独自の文化に触れてみませんか？

長年、本町と深く温かい交流を続けている鹿児島県奄美市。2021年に世界自然遺産に登録された奄美大島は、美しいエメラルドグリーンの海と、国内最大級のマングローブ原生林が広がる「奇跡の島」です。

豊かな森にはアマミノクロウサギをはじめとする固有種が息づき、伝統の「大島紬」や、島人の心を映す「シマ唄」など、独自の歴史と文化が今も大切に受け継がれています。

今回初めて企画した交流ツアーでは、奄美の雄大な自然を体感する行程をご用意しております。初めての方はもちろん、奄美の魅力に再び触れたい方も、ぜひこの機会にご参加ください。



| | |
|----------|--|
| 日程(旅行期間) | 2026年10月27日(火)～10月29日(木) 2泊3日 |
| 訪問先 | 鹿児島県奄美市(奄美大島 各所) |
| 対象 | どなたでも参加いただけますが、未成年の方は保護者同伴をお願いします。 |
| 募集定員 | 26名(最少催行人数：15名) ※申込み順・基本1名1室 |
| 旅行代金 | お一人様 157,400円(最少催行人数の場合) (往復航空運賃、宿泊費、現地バス代、企画補償料含む) |
| 申込方法 | 8月25日(火)までに、三浦観光へ直接、または電話でお申し込みください。 |

主な行程

- 1日目 ● 奄美パーク(田中一村美術館など)
- 2日目 ● 奄美野生生物保護センター・黒潮の森マングローブパーク
- 3日目 ● 奄美きよら海工房・ローゼルの摘み取り体験
(ホテル：ゆいネス奄美マリンタウン宿泊予定)

～お問い合わせ～

群馬県知事登録旅行業 第2-430号
群馬県利根郡みなかみ町夜野1744-1

三浦観光 上毛高原営業所
総合旅行業取扱管理者 三浦敬二
TEL：0278-25-4910 FAX：0278-25-4920



みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

2026

7月号

みなかみ町観光協会

「合同入社式&交流プログラム」

を開催しました!!

みなかみ町観光協会では、観光関連事業者で働く若手人材の交流促進と地域への定着を目的に、「合同入社式&交流プログラム」を開催しました。

当日は町内5事業者から**17名**が参加し、観光商工課に新卒で入庁した本多さんも加わって事業者や業種の垣根を越えた交流の場となりました。

企画を主催した松本亨太理事が所属するホテルサンバードを会場に、みなかみの自然を活かした**カヌー体験**を実施。参加者たちは湖上で時間を楽しみながら交流を深めました。

合同入社式では、地域で活躍してほしいという願いを含め、水の町・みなかみ町を象徴するウォーターボトルと、これからの成長や目標を書き込める3年分の手帳が手渡されました。

この取り組みはNHK「ほっとぐんま630」でも紹介され、地域の新たな交流の場として注目を集めました。このつながりが今後も続き、**みなかみで働く若い世代**の力となっていくことを期待しています。



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



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

みなかみ町地域包括支援センターでは、それぞれの地区ごとに担当の職員が決まっています。相談を受けたときは地区担当の職員が中心となって対応しています(※)。担当地区は行政区ごとに分けています。今回は月夜野地区(旧月夜野町)の担当をご紹介します。8月は水上地区(旧水上町)、9月は新治地区(旧新治村)の担当をご紹介します。

※相談の内容や状況に応じて、ほかの職員が対応させていただく場合もあります。

| | | | | | |
|--------|----------|--------|------------------------------|--------|-----------------------------------|
| 山崎 | 後閑 町組 | 原澤 | 師 小川島 南区 下石倉 上石倉 | 原 | 竹改戸 中村 下区 上区 |
| 板野 | 真政 下牧 | 杉木 | 後閑 湊尻 和名中 小和知 | 岩田 | 上組 小川 上牧 大沼 大峰 奈女沢 |

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

7月 図書室だより

Book Information

第72回 青少年読書感想文全国コンクール 課題図書

小学校低学年の部

まこちゃんとコトバロボ / 村上しいこ 作 たんじあきこ 絵 **中**
 なにかいいことあった? / ミーシャ・アーチャー 作 石津ちひろ 訳 **新**
 ララのまほうのことば / グレーシー・ジャン 作 やのあやこ 訳 **中カ**
 たねはいのちのおわりとはじまり / 鈴木純 著 **水カ**

小学校中学年の部

まだまだここから / 宇佐美牧子 作 酒井以 絵 **新カ**
 それからぼくはひとりで歩く / アリシア・モリーナ 作 星野由美 訳 **水**
 おいしいお米をつくりたい!
 ゆうちゃん、小学生で農家に弟子入りしました / 谷本雄治 著 **中カ**
 宇宙でウンチ みんなの知らない宇宙トイレのみみつ /
 A. ボンドー＝ストーン C. ホワイト 作 L. ケンセス 絵 千葉茂樹 訳 **中**

小学校高学年の部

ポジション! / 高田由紀子 作 **水カ**
 リヒト! / イノウエミホコ 作 **中カ**
 ミシユカ / エドワルト・ファン・デ・フェンデル、
 アヌッシュ・エルマン 作 アネット・スカープ 絵 野坂悦子 訳 **新**
 キミの一步アフリカ ゾウを食べるにはひと口ずつ / 味田村太郎 文 **中**

◆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。

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。

中学校の部

君の火がゆらめいている / 落合由佳 作 **中**
 リュウグウの砂に挑む チームで小惑星のサンプルを分析 /
 伊藤元雄 著 **中**

高等学校の部

スウィッシュ! / 藤ノ木優 著 **中**
 ノアハム・ガーデンズの家 /
 ペネロピ・ライヴリー 著 斎藤倫子 訳 **水**

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。



サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3種類同時発売

ネットでも買える！

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日火 発売!
発売期間 6/30(火)～7/31(金)

宝くじ公式サイト 公益財団法人群馬県市町村振興協会

果樹等の伐採費用を補助します

町ではク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
ぜひご利用ください！

問 農林課 獣害対策センター ☎ 0278(25)4005

▲詳細はこちら

新型インフルエンザ等対策行動計画が刷新されました

新型コロナウイルスのまん延を受け、国の計画の全面改定を行われたことに伴い、町も計画の全面改訂を行いました。実際の感染症危機対応で把握された課題を踏まえ、次の感染症危機ではより万全な対応を行うことを目指す行動計画となっています。詳しくは町のホームページをご確認ください。

問 健康推進課 健康推進係 ☎ 0278(62)2527

▲詳細はこちら

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 |
| 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) |
| 8月 | 7日(金) | 13日(木) 27日(木) | 20日(木) | 5日(水) 19日(水) | 12日(水) 26日(水) | 21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。

7月

- 月曜 持病の薬と歯科治療
- 火曜 女性における骨量の変化
- 水曜 60歳で24本以上の自分の歯がありますか
- 木曜 糖尿病とうまくつきあう人生
- 金曜 妊娠中の体重の増加
- 土日 認知症の人の食べる機能の障害

7月の「直接相談タイム」
7月9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 8月18日(火)
会場：みなかみ町高齢者婦人センター(阿能川)
- 新治会場 10月20日(火)
会場：みなかみ町福祉センター(新巻)

法律相談所

- 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)
- 水上会場 8月7日(金)
会場：みなかみ町高齢者婦人センター(阿能川)

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



7月 July

- 5日(日) ●谷川岳山開き
- 20日(祝) ●海の日

8月 August

- 11日(祝) ●山の日
- 23日(日) ●第67回藤原湖マラソン



令和8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 |
|---------------|--|-------------------|
| 一般曹候補生(陸・海・空) | 18歳以上33歳未満の者 | 7月1日(水)～9月1日(火) |
| 2等陸・海・空士 | 18歳以上33歳未満の者 | 通年 |
| 予備自衛官補(一般・技能) | 18歳以上52歳未満の者 | 5月23日(土)～9月10日(木) |
| 防衛大学校学生(一般) | 18歳以上21歳未満の者(高等学校・中等教育学校卒業者(見込みの者も含む)) | 7月1日(水)～10月15日(木) |

群馬県内の予定になります。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。

編集後記 「こうぼうせんりやく便り」

先月号から、本誌の表紙に使用する写真は「いま、見てもらいたいこの町の光景」をコンセプトに選んでいます。みなかみ町で暮らしていると、思わずハッとするような美しい光景に出会うことがあります。早朝、朝日を浴びて真っ赤に染まる谷川岳。雪解けの季節、エメラルドグリーンに輝く利根川源流の水面。森の木々が風にたなびき、まるで山全体が万歳をしているかのように揺れる姿。

みなかみ町の風景が素晴らしいのは、同じ場所から眺める同じ景色であっても、時間や季節によって異なる表情を見せてくれることです。こうした光景を日常の中で垣間見ることが出来るのは、雄大な自然の中で暮らす私たちの特権なのかもしれません。そして同時に、これを未来のこともたへ守り、残していくこと。それは、私たちに託された「ミライとの約束」なのだと思います。



栄養士おすすめ《減塩》

たことキャベツのレモンマリネ



- 材料 (3人分)
- 1人分のエネルギー** 83kcal **塩分** 0.8g
- ゆでたこ…………… 100g
 - キャベツ…………… 180g
 - コンソメ顆粒…………… 小さじ1/2(2g)
 - 水(茹でる用)…………… 50ml
 - オリーブ油…………… 大さじ1(12g)
 - 酢…………… 小さじ2(10g)
 - レモン汁…………… 小さじ2(10g)
 - 砂糖…………… 小さじ1(3g)
 - 塩…………… 小さじ1/4(1.2g)
 - こしょう…………… 少々
 - イタリアンパセリ… 適量

- ゆでたこは薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
- 鍋にキャベツ、水 50ml、コンソメ顆粒を入れて蓋をして蒸し煮にする。時々蓋を開けて混ぜる。キャベツがやわらかくなったらたこを加えてサッと煮、火を止めてそのまま冷ます。
- ボウルにAを加えて混ぜる。ここに②を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。皿に盛り付け、イタリアンパセリを添える。



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

・お好みで、レモンの薄切りを数枚をAに加えてもおいしいです。

納期限：7月31日(金)

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第1期)
- 後期高齢者保険料(第1期)

💡 お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

6月1日の人口と世帯 ●総人口 16,391人(-25) 男 8,109人(-13) 女 8,282人(-12) 世帯数 7,896世帯(±0)
5月の出生数 ●男の子 2人 女の子 1人 計 3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。