

広報 かな

主な内容

まちの話題・他 … P2

おたっしやだより … P3

役場情報・他 … P4

マイナンバーカードの健康保険証利用が始まります … P5

上半期の執行の概要・他 … P6

KANNA
令和2年
2020
12月号
No.213

ホームページアドレス ● <http://www.town.kanna.gunma.jp>

かぼちゃランタンコンテスト

はこだて「ハロウィンナイト」が
開催されました。10月31日(土)



はこだてキャンプ場



まちの話題

11月6日(金)万場高校マラソン大会

秋晴れの中、校内マラソン大会が開催されました。今年は新型コロナウイルス感染防止対策として、各学年ごとのスタートとなりました。町民の皆様の応援が励みとなり、がんばる事ができました。応援ありがとうございました。

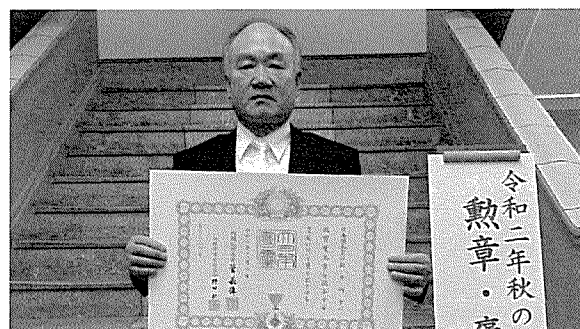


叙勲受賞者 (11月3日付)

受賞者

様 (魚尾)

消防団員を通算41年、うち神流町消防団副団長を8年間、同団長を6年間務め、長きにわたる消防活動への功労とご尽力に対し、「瑞宝双光章」が授与されました。



教育委員会

情報

学校給食ぐんまの日

10月23日に『学校給食ぐんまの日』の献立として、地場産物を使用した給食が提供されました。神流町の学校給食では、日ごろより地場産物である「赤じゃが、じゃがいも、あわばた大豆、みそ」などを取り入れています。子どもたちは、地域の恵みに感謝しながら、おいしくいただきました。



郷土料理のおつきりこみを取り入れた「学校給食ぐんまの日」の献立。



神流町産の赤じゃが、みそを使用した赤じゃがのみそ炒め。

コロナウイルス感染防止対策のため、間隔を空けて前向きで給食を食べています。



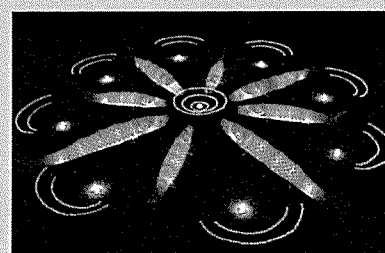
神流ウインターイルミネーション開催中止について

毎年恒例となっていた神流ウインターイルミネーション及びクリスマスフェスタは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、誠に勝手ながら中止とさせていただきます。

何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問合せ先

神流町観光案内所 ☎57-3305



地域包括支援センターは高齢者の皆さんが安心して暮らせるお手伝いをしています。何でもご相談ください。



令和2年度
第4回

おたっしゃだより



連絡先

保健福祉課

地域包括支援センター

TEL 57-2111

(内線 264 265)

メリハリのある生活で良質な睡眠をとろう！

高齢期になると、夕方早く眠くなり、朝早く目が覚めるようになってきます。また、睡眠が浅くなる、布団に入ってから寝つくまでの時間が長くなる、昼間に居眠りをする事が多くなるといった睡眠と覚醒（かくせい）のリズムに変化が起こります。これらの変化は加齢にともなう通常の現象ですが、不眠感が強い場合には「うつ」など何らかの病気が原因になっていることも考えられます。高齢期は心身の老化や親しい人との離別・死別などにより喪失感を抱くことも多く、うつになりやすい時期です。ひとりで悩まず、早めにかかりつけの医師に相談してみましょう。

快適な睡眠を得られやすいライフスタイルとは？

朝

- 決まった時間に起きる
- 太陽の光を浴びる（体のリズムが調整されるのでおすすめです！）
- 朝ごはんをきちんと食べる



昼

- 家事や趣味など活発に活動する
- 午後1～3時の間に30分以内の軽い昼寝をする（脳の疲労回復に役立ち、認知症予防に効果的です。ただし、1時間以上の昼寝は反対に認知症の危険度をアップさせるので要注意です！）



夕方

- 午後4～5時頃に30分程度の軽い運動をする
- 夕食から就寝までに居眠りはしない

夜

- めるめのお湯で入浴する（熱いお湯につかると急激な血圧の昇降が起こるので要注意です！）
- お酒は晩酌程度にとどめ、コーヒーや紅茶などのカフェインの摂取は避ける
- あまり早い時間に布団に入らない（寝つくまでに余計に時間がかかったり、トイレに起きる回数が多くなったりして不眠感が増すので要注意です！）

睡眠不足は高齢者にとって病気・転倒など、日常生活をおびやかす原因になりかねません。以上のことに気を付けて、できることから試してみましょう！



役場情報

神流町役場 ☎57-2111

中里合同庁舎 ☎58-2111

総務課・住民生活課・会計室・産業建設課・保健福祉課・議会事務局

教育委員会事務局・中里支所

● どちらに電話をかけても、内線転送できます。 ●

国民年金

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することがあります。

また、海外に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

天災による国民年金保険料免除制度について

災害で大きな被害を受け

たことにより、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請をして承認されると、保険料の全額が免除される制度があります。

国民年金の場合、震災・風水害、災害その他これらに類する災害により、被保険者の所有に係る住宅、家財、その他の財産につき、被害金額がおおむね2分の1以上の損害を受けたときが対象となります。

1. 申告に必要な書類

○国民年金保険料免除・納付猶予申請書

○（原則として）罹災証明書、または被害農林漁業者等と認定された被害認定書の写し

○（罹災証明のみで被害の程度が判断できない場合）国民年金保険料免除、納付猶予申請に係る被災状況届

○（保険金・損害賠償金等が支給される場合）保険金・損害賠償金額等の確認できる証明書の写し

2. 免除される期間

事由の生じた日の前日分から翌年の6月分まで（※保険料の納付が困難な場合は、早めの申請をしてくだ

さい。）

3. 免除された期間の年金は

○全額免除された期間の老齢基礎年金額は、保険料を納めた場合の2分の1で計算されます。

○保険料が免除された期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納める（追納）することができます。追納することにより、将来、減額される年金額を増やすことができます。

▽問合せ先

住民生活課 国民年金担当（内線148）

高崎年金事務所
☎027-1322-14299
（音声案内）

保育所開放日のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらくの間保育所開放をお休みさせていただきます。

なお、再開の予定は令和3年1月からを予定しています。

神流町保育所 ☎57-2002

社会福祉協議会情報

子育てサロン

「遊ぼう会」

▽日時

1月25日（月）
午前10時～

▽場所

育児プレイルームすこやか

▽内容

ふれあい遊び・育児相談・軽食（飲み物はご持参ください）

▽参加費

親子一組100円

▽申込締切

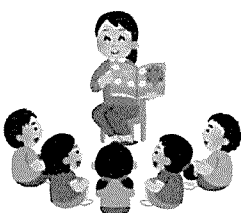
1月18日（月）まで

※神流町在住の親子を優先し、5組限定で開催します。

新型コロナウイルス感染状況により中止の場合もあります。

▽問合せ・申込先

社会福祉協議会
☎58-12781



マイナンバーカードの

健康保険証利用が始まります

令和3年3月から、医療機関や薬局で、順次マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。ただし、カードリーダーを導入していない医療機関や薬局では、これまでどおり健康保険証を提示する必要があります。

● 事前に利用登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。事前登録はマイナポータルで受け付けています。

マイナンバーカード読取対応のスマートフォンやパソコンとICカードリーダーをお持ちの方は、ご自宅で簡単に利用登録ができます。どちらもお持ちでない方や登録が難しい方は、役場でもお手続きできます。

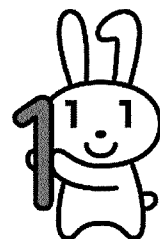
場 所

役場 住民生活課窓口

持ち物

申込者本人のマイナンバーカード

マイナンバーカード交付時に設定した数字4ケタの暗証番号
(利用者証明用電子証明書暗証番号)



● 6つのメリット

● 健康保険証としてずっと使える！

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越しをしても、新しい健康保険証の発行を待たずにマイナンバーカードで受診できます。ただし、役場や会社への健康保険の加入・喪失等の届出はこれまでどおり必要です。

● 健康管理や医療の質が向上！

マイナポータルで、令和3年3月（予定）から自分の特定健診情報を、令和3年10月（予定）から薬剤情報を確認できるようになります。

● 医療保険の資格確認がスピーディに！

カードリーダーにかざせばスムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

● 医療保険の事務コストの削減！

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、医療保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

● 手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。ただし、オンライン資格確認を導入していない医療機関や薬局では、これまでどおり限度額適用認定証を持参する必要があります。

● 医療費控除もマイナンバーカードで便利に！

令和3年10月（予定）から、マイナポータルで自分の医療費情報を確認できるようになります。所得税の確定申告の際も、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて自動入力が可能になります。

お問い合わせ

住民生活課

住民係（内線148）・国保係（内線146）

上半期の執行の概要

地方自治法（昭和22年法律第67号）第243条の3第1項の規定に基づく、神流町財政状況の公表に関する条例の定めるところにより、令和2年9月30日現在の神流町財政状況を次のとおり公表します。

1. 令和2年度 歳入歳出予算(上半期)の執行の概要

(単位：千円・%)

会 計 別	区 分	予算現額	収支済額	収 支 率
一 般 会 計	歳 入	3,899,086	1,858,271	47.66
	歳 出	3,899,086	1,596,245	40.94
国民健康保険事業特別会計	歳 入	361,693	118,768	32.84
	歳 出	361,693	116,721	32.27
後期高齢者医療特別会計	歳 入	49,994	16,877	33.76
	歳 出	49,994	13,776	27.56
生活排水処理事業特別会計	歳 入	45,705	15,381	33.65
	歳 出	45,705	11,932	26.11
万場診療所特別会計	歳 入	95,017	34,133	35.92
	歳 出	95,017	38,717	40.75
国民健康保険直営中里診療所特別会計	歳 入	77,868	32,910	42.26
	歳 出	77,868	27,998	35.96
介護保険特別会計	歳 入	527,147	284,801	54.03
	歳 出	527,147	197,251	37.42
地域活性化施設特別会計	歳 入	136,233	49,428	36.28
	歳 出	136,233	40,894	30.02
簡易水道事業特別会計	歳 入	333,177	61,669	18.51
	歳 出	333,177	44,242	13.28
合 計	歳 入	5,525,920	2,472,238	44.74
	歳 出	5,525,920	2,087,776	37.78

議会だより編集委員会

委員長
坂本 英夫

副委員長
三澤 望太

岡宮 秀明
黒田 誠
今井 靖
齋藤 武

12日 議会だより編集委員会
(委員)

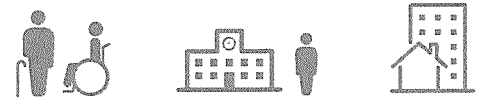
19日 総務常任委員会
(議長・委員)

議会だより

10月議員活動日誌

2. 財産及び地方債の現在高

財 産	土 地	4,558,451 m ²
	建 物	36,277 m ²
	基 金 (うち有価証券)	4,371,744 千円 (196 千円)
	出 資	33,082 千円
地方債	2,927,306 千円	



入札結果を公表します。

●問合せ先●
産業建設課
(内線213)

令和2年10月19日(月) 入札結果

	工 事 名	工事場所	落札業者名	落札価格(消費税抜き)	工 期
1	総合グラウンド災害復旧工事	麻 生	黒澤建設株式会社	42,900,000円	R2.10.20 R3. 3.31
2	総合グラウンド擁壁新設工事	麻 生	黒澤建設株式会社	8,000,000円	R2.10.20 R3. 3.31
3	老朽管布設替工事(柏木・大寄)	柏 木	塚本建設株式会社	27,000,000円	R2.10.20 R3. 3.26
4	森林空間活用施設整備	万 場	神流川森林組合	11,550,000円	R2.10.20 R3. 2.17
5	令和2年度 地籍調査事業 元船子(1)測量業務委託	船 子	株式会社フジ開発測量	1,950,000円	R2.10.20 R3. 3. 5
6	神流町CATV 音声告知放送システム等更新工事	神流町役場	株式会社群電	8,150,000円	R2.10.20 R3. 3.15

令和2年11月2日(月) 入札結果

	工 事 名	工事場所	落札業者名	落札価格(消費税抜き)	工 期
1	令和元年度林道施設災害復旧事業 道平線(1号箇所)	柏 木	塚本建設株式会社	14,400,000円	R2.11. 4 R3. 2.26
2	令和元年度林道施設災害復旧事業 桜井沢線(1号箇所)	平 原	塚本建設株式会社	6,900,000円	R2.11. 4 R3. 2.26
3	令和元年度林道施設災害復旧事業 二子山線(1号箇所)	青 梨	塚本建設株式会社	8,600,000円	R2.11. 4 R3. 2.26
4	令和元年度林道施設災害復旧事業 二子山線(6号箇所)	神ヶ原	塚越土建株式会社	7,650,000円	R2.11. 4 R3. 2.26



富岡地区高等職業訓練校 令和3年度訓練生募集

令和3年度 普通課程木
造建築科、普通課程建築設
計科の訓練生を募集します。

▽訓練期間

木造建築科 2年

(昼間訓練)

建築設計科 2年

(夜間訓練)

▽訓練日数

木造建築科 (昼間訓練)

月に3日～5日

建築設計科 (夜間訓練)

月に6日～9日

▽訓練時間

木造建築科

午前8時30分～

▽訓練費等

入校希望者は下記までお
問い合わせください。

▽募集人数

木造建築科 10人

(申込者が少人数の場合
は、訓練を中止します。)

建築設計課 5人

(申込者が少人数の場合
は、訓練を中止します。)

▽申込期間

令和2年12月1日～

令和3年1月31日

▽申込・問合せ先

富岡地区高等職業訓練校

☎ 0274-6312443

(平日、午前9時～午後5時
但し、年末年始を除く)

▽訓練内容

木造建築科

専門学科・基本実技

建築設計科

建築物の製図、写図、

設計における技能及び

これに関する知識

建築実技は、主にJW

CADを使用して訓

練を行います。

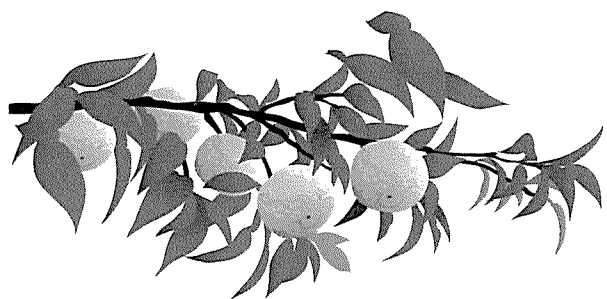
▽受講資格

建築関係事業所後継者

(労災保険加入者)および

従業員(労災保険及び雇

用保険加入者)



**12月は廃棄物適正処理
推進強化月間です。不
法投棄に注意しまし
う。**

夜間や早朝、山間部など
人目につかないところで、
ごみの投棄を繰り返す、悪
質な不法投棄が発生してい
ます。

自分の土地に、大量のご
みを捨てられないように、
定期的に見回りをして、し
っかり管理しましょう。

不法投棄した人が行方不
明になったり、撤去する資
力がないときは、自分で片
づけなければならぬ場合
もあります。

不法投棄を見かけたら、
早期発見・早期撤去のため、
通報をお願いします。

▽問合せ・通報先

・住民生活課 環境衛生係

内線144

・産業廃棄物110番

☎ 0120-815324

・西部森林環境事務所廃棄

物係

☎ 027-3231530

**年末のし尿汲み取り、浄
化槽の清掃はお早めに**

12月になると、し尿の汲
み取りや浄化槽清掃の申し
込みが多くなり、混雑が予
想されます。

し尿の汲み取り、浄化槽
の清掃は、汲み取り・清掃
業者に左記の日程を目安に
申し込みください。

町の合併処理浄化槽をご
使用の方は、申し込みの必
要はありません。

▽年末

○し尿

12月4日(金)までに申
し込んでください。

○浄化槽

早めの申し込みをお願い
します。

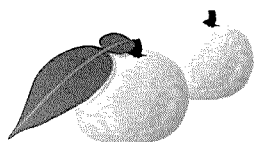
▽年始

1月4日(月)から

▽問合せ先

住民生活課 環境衛生係

内線144



ニューイヤー駅伝2021 in ぐんま

～第65回全日本実業団対抗駅伝競争大会～

日本のトップアスリートが集結し、熱き戦いを繰り広げるニューイヤー駅伝2021 in ぐんまが新春の上州路を舞台に開催されます。

全国6地区の予選を勝ち抜いた37チームが実力日本一をかけて7区間、100キロを駆け抜けます。

今回は、新型コロナウイルス感染症拡大を予防する観点から、沿道での観戦は控えいただきますようお願いします。

なお、県庁及び各中継所で例年実施している販売や無料配布等のイベントは行わず、観戦者は入場できません。また、応援ポイント（駐車場）の設置ありませんのでご注意ください。

**ニューイヤー駅伝2021 in ぐんまは、
2021年1月1日午前9時15分スタートです。**

大会の様子は、午前8時30分からTBS系列28局フルネット・群馬テレビで放映され、「ふるさと・群馬」を全国に発信します。

群馬県民（市民・町民・村民）の皆さん、是非テレビの前で応援をお願いします。

大会の詳細は県ホームページで御確認いただくか、ニューイヤー駅伝実施本部（群馬県地域創生部スポーツ局スポーツ振興課）へお問い合わせください。

- 県ホームページアドレス <https://www.pref.gunma.jp>
- 群馬県地域創生部スポーツ局スポーツ振興課 ☎ 027-226-2081

※大会当日は、交通規制に御協力をお願いします。

※感染状況によっては、開催が中止となる場合もございます。



駐在だより

No.115



神流町駐在所 ☎57-2004

今月号 担当 中里駐在所 ☎58-2031

緊急な事件・事故は「110番」

冬の県民交通安全運動



交通安全意識を高め、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により交通事故を防止するため、「冬の県民交通安全運動」を実施します。



期 間 12月1日から12月10日まで

スローガン

いそいでも 心のブレーキ かけましょう

サブスローガン 「ちょっとなら」 大きな間違い 飲酒運転

運動重点

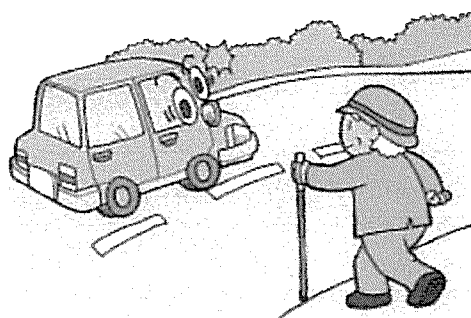
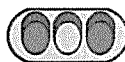
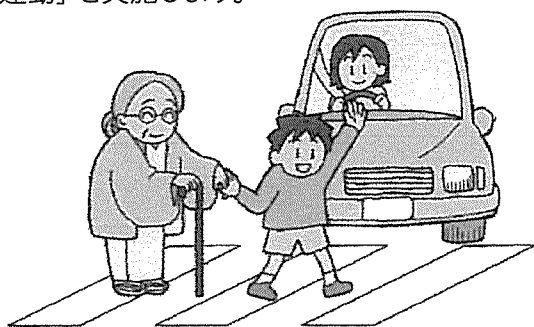
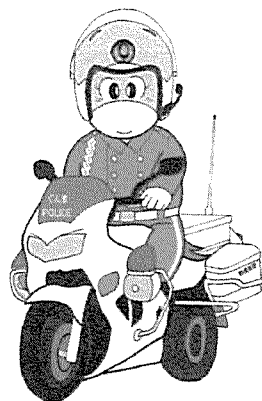
- 子供と高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材等の着用促進
- 飲酒運転の根絶

交通事故の多くは、「基本的な交通ルールが守られていない」「脇見やぼんやりなど運転者のちょっとした不注意」が原因で発生しています。

自動車等を運転される方は、道路を利用する全ての人から「大切な命を託されている」という気持ちを持って、交通ルールと交通マナーを守り、思いやりのある安全運転を心掛けて下さい。

皆さんの力を合わせ、悲惨な事故を一件でも無くしていきましょう。

県民の皆さんに交通安全意識を高めていただき、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故を防止するため、「冬の県民交通安全運動」を実施します。



★駐在所からのお知らせ★

年末は窃盗事件が多くなる時期です。自分の家は大丈夫だろうと思っている方もいると思いますが、注意してください。対策としては、店や会社を経営されている方は、夜間無人になる場合、店舗、事業所に金銭を置かないようにして下さい。一般の方については、不在時だけでなく、在宅時も施錠するようにお願いします。また、見慣れない車両や不審者等を目撃した場合は、駐在所まで連絡下さい。

新刊の紹介



★神流町図書館★

神流町図書館

☆神流町図書館開館

【冬時間】10月～4月

【火曜日～土曜日】

午前8時30分～12時

午後1時～5時

☆新刊 問合せ先

【神流町図書館】

住所 万場93番地

役場東隣

☎0274-57-2364

大人向け

・しりあがり寿の死後の世界
しりあがり 寿



数字の嘘を見抜く本 田口 勇

一億円のさようなら 白石 一文

K2 横関 大

刑事何森 狐高の相貌 丸山 正樹

半沢直樹 アルカンと道 池井戸 潤

化師 サーベル警視庁 今野 敏

帝都争乱 2 やせても

りえさん手帖2 やせても

昔の服は似合わない編

滑走路 西原 理恵子

生まれつきの花 藤石 波矢

人生のやめどき 樋口 恵子

我々は、みな孤独である 貴志 祐介

鷹の砦 麻見 和史

銀翼の死角 麻見 和史

家康3 安部 龍太郎

家康4 安部 龍太郎

新しい生活 曾野 綾子

子ども向け

宇宙人がいた やまだ とも子
もちもち♥パンダ もちパ
ンをさがせ! YUKA

・にんじやいぬタロ 渡辺 陽子

・雨の日の地下トンネル 鎌田 歩

・おじいちゃん最後の旅 ウルフ・スタルク

・かわいいことりちゃん コナツ コウイチ

・青春!卓球部 横沢 彰

・ふしぎ駄菓子屋銭天堂14 廣嶋 玲子

・白き花の姫王(おおきみ) みなと 堇

・24時間のキョーフ3 真昼のキョーフ

日本児童文学者協会



図書館にはたくさんの方が
あります。
ぜひ、お越しください。

24時間 健康テレホンサービス

☎027-234-4970をダイヤルすると
約3分間の健康講話が聞けます。

12月

月曜日	医師はお腹の触診で何をみているのか
火曜日	腰の痛みと椎間板ヘルニア
水曜日	歯科診療と感染対策
木曜日	ストレスと糖尿病
金曜日	歯科からみた顔の歪み
土・日曜日	ホワイトニング・歯を白くする

直接相談タイム
次の日にちの時間帯にダイヤルすると
直接医師が電話に出ます。
(トラブル防止のため、お名前・電話番号を伺います。)

9日(水)	歯科	午後7:30～9:00
-------	----	-------------

一群馬県保険医協会一

群馬県森林組合連合会木材市況												
市況	樹種	長級	径級	高 値		平均値		前回は	出品量	販売量	落札率	
				m②	石②	m②	石②					m②
杉		3.00	10~13	7,500	2,100	7,500	2,100	700	0.151	0.151	100.0%	
			16~18	11,700	3,300	—	—	—	0.696	0.696	100.0%	
			20~28	13,600	3,800	—	—	—	2.742	2.742	100.0%	
		3.65	20~上	9,000	2,500	—	—	—	—	—	—	
			4.00	10~13	12,120	3,400	12,120	3,400	2,050	23.826	23.826	100.0%
				16~20	11,930	3,300	11,930	3,300	10	5.798	5.798	100.0%
		22~28		14,160	3,900	14,060	3,900	0	3.410	3.410	100.0%	
		30~上		13,000	3,600	11,880	3,300	1,090	33.812	33.812	100.0%	
		6.00	16~28	14,080	3,900	—	—	—	—	—	—	
		その他の杉								18.241	17.028	93.4%
杉 合計								88.676	87.463	98.6%		
桧		3.00	16~22	14,890	4,100	—	—	—	3.794	0.328	8.6%	
			10~13	12,120	3,400	12,120	3,400	3,000	19.454	19.454	100.0%	
			16~20	18,680	5,200	18,680	5,200	1,710	29.336	29.336	100.0%	
		4.00	22~28	15,400	4,300	15,150	4,200	-150	10.734	10.734	100.0%	
			30~上	14,890	4,100	—	—	—	—	—	—	
			6.00	16~20	16,000	4,400	—	—	—	—	—	
		その他の桧								35.015	35.015	100.0%
桧 合計								98.333	94.867	96.5%		
赤松		4.00	18~28	6,500	1,800	—	—	—	—	—	—	
			30~上	6,500	1,800	—	—	—	—	—	—	
		その他の赤松								—	—	—
赤松 合計								0.000	0.000	—		
唐松		4.00	7~13	6,520	1,800	—	—	—	—	—	—	
			14~16	7,520	2,100	7,520	2,100	—	2.640	2.640	100.0%	
			18~28	15,300	4,300	14,770	4,100	—	93.840	93.840	100.0%	
			30~上	11,500	3,200	—	—	—	—	—	—	
		その他の唐松								75.107	7.707	10.3%
		唐松 合計								171.587	104.187	60.7%
その他の樹種								0.000	0.000	—		
総 合 計								358.596	286.517	79.9%		

市況 今回の市況は、杉4・0m柱・中目材は、保合いで推移しているが、依然として高値で取引きされている。杉4・0m母屋材に關しては、不足感から更なる値上げとなつた。杉4・0m土台材は、大幅な値上げとなつた。入荷量は依然として極端に少なく、特に4・0m材の入荷が少ないので少しでも多くの出荷をお願い致します。杉・桧の良質材が、次回12月2日は第51回群馬県優良素材展示市を開催いたします。杉・桧の良質材が、多数出品されますので是非会場へ足をお運びくださいますようお願い致します。

令和2年11月18日施行

令和2年11月18日施行

12月 令和2年 今月の予定表

○:診療日 ×:休診日 △:半日診療



万場診療所						
☎57-2018						
受付:午前8時半~11時半 診療時間:午前9時~12時						
日	月	火	水	木	金	土
		1 ○	2 ○	3 ○ 午前11時 まで受付	4 ○	5 ○ 土曜診療 (午前のみ)
6 ×	7 ○	8 ○ 夜間外来 午後6時半 ~8時受付	9 ○	10 ○ 午前11時 まで受付	11 ○	12 ×
13 ×	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○ 午前11時 まで受付	18 ○	19 ○ 土曜診療 (午前のみ)
20 ×	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○ 午前11時 まで受付	25 ○	26 ×
27 ×	28 ○	29 × 上野 診療日	30 ○	31 × 中里 診療日		

中里診療所						
☎58-2201						
受付:午前8時半~11時半 ●月・木の午後受診したい場合は、電話をして下さい。 診療時間:午前9時~12時(火・金は午後2時~通常診療) 午後:往診・急患						
日	月	火	水	木	金	土
		1 ○ 午前 午後	2 ×	3 ○	4 ○ 午前 午後	5 ×
6 ×	7 ○	8 ○ 午前 午後	9 ×	10 ○	11 ○ 午前のみ	12 × 上野 診療日
13 ×	14 ○	15 ○ 午前 午後	16 ×	17 ○ 夜間外来 午後5時 ~7時受付	18 ○ 午前 午後	19 ×
20 ×	21 ○	22 ○ 午前 午後	23 ×	24 ○	25 ○ 午前 午後	26 ○ 土曜診療 (午前のみ)
27 ×	28 ○	29 × 上野 診療日	30 × 万場 診療日	31 ○ 休日診療 (午前のみ)		

神流町歯科診療所						
☎57-2019						
予約制です。診療受付は終了30分前まで 往診します。予約・問合せはお電話にて 診療時間:午前8時半~12時・午後2時~6時(金曜のみ午後は3時~8時)						
日	月	火	水	木	金	土
		1 ○	2 △ 午前のみ	3 ○	4 △ 午後3時半 ~8時まで	5 ○
6 ×	7 ○	8 ○	9 △ 午前のみ	10 ○	11 ○ 午後8時 まで	12 ○
13 ×	14 △ 午前のみ	15 △ 午後のみ 3時半~	16 △ 午前のみ	17 ○ 午後5時 まで	18 ○ 午後8時 まで	19 ×
20 ×	21 ○	22 ○	23 △ 午前のみ	24 ○	25 ○ 午前10時~ 午後4時半 は休診	26 ○
27 ×	28 ○ 午後4時 まで	29 ×	30 ×	31 △ 休日当番 午前のみ		

ごみ収集						
住民生活課 環境衛生係 ☎57-2111 (内線 144)						
日	月	火	水	木	金	土
		1 可燃	2 ペット ボトル	3 金属類	4 可燃	5
6 粗大 ごみ	7	8 可燃	9 新聞・ 雑誌	10 危険物	11 可燃	12
13	14	15 可燃	16 段ボール	17 金属類	18 可燃	19
20	21	22 可燃	23 布・革	24 危険物	25 可燃	26
27	28	29 可燃	30	31	1/1	2
3	4	5 可燃	6 ペット ボトル	7 金属類	8 可燃	9

※都合により予定が変更になる場合があります。

まちの人口と世帯			
令和2年10月末 現在			
人口	1752人(-4)	0~14歳	59人(0)
男	844人(-1)	15~64歳	624人(0)
女	908人(-3)	65歳~	1069人(-4)
世帯数	943世帯(0)	高齢者比率	61.01%
()内の数字は、前月との比較数 資料:住民基本台帳			

今月の納付	
科目	納期
固定資産税3期 国民健康保険税6期 後期高齢者医療保険料6期 介護保険料5期 水道料5期 ふれあいネット使用料3期 合併処理浄化槽使用料 町営住宅使用料 高齢者住宅使用料	12月25日(金)
納付は、口座振替が便利です	

戸籍の窓			
令和2年10月 届出分			
おくやみ - 敬称略 -			
死亡者	年齢	届出人	地区
	98歳		万三
	98歳		柏木
	91歳		持倉
	86歳		万一
	101歳		柏木
	93歳		万三
※この欄に掲載を希望しない方は 窓口にお申し出ください。			



冬桜のきれいな場所は？ 桜山？ 城峯？ 否！ みかぼ高原荘です。紅葉と冬桜は何処でも見られますが、冬桜の白とシラカンバの幹の白が紅葉に映える印象的な場所はなかなかありません。欲を言えばわずかな降雪後であれば、丸大が際立って素晴らしい景色になるかもしれません。

万場三区

栄養士による かんたんレシピ

栄養士
だより

No. 21 サバ缶で作るサバじゃが

材料 (4人分)

サバ味噌煮缶	1缶 (190g)
じゃがいも	320g
玉ねぎ	120g
酒	大さじ2と2/3
みりん	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
小ねぎ	12g



作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② 厚手の鍋に、サバ味噌煮缶を、汁ごと加える。
- ③ ②にじゃがいもとたまねぎ、酒、みりん、しょうゆを加え、火にかける。
- ④ 沸騰したら軽く混ぜ、落とし蓋と蓋をして10～15分ほど、じゃがいもに火が通るまで弱火で煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成。

栄養士のつぶやき

こんにちは。管理栄養士の です。このレシピのカロリーは202kcal、塩分は1.3gです。

缶詰を常備していれば、買い物に行けないときなどにも便利です。「家に魚がない！」というときも料理することができます。サバには、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧を予防するEPAや、コレステロール値を低下させたり脳を活性化させるDHAが豊富に含まれています。ぜひ作ってみてください。