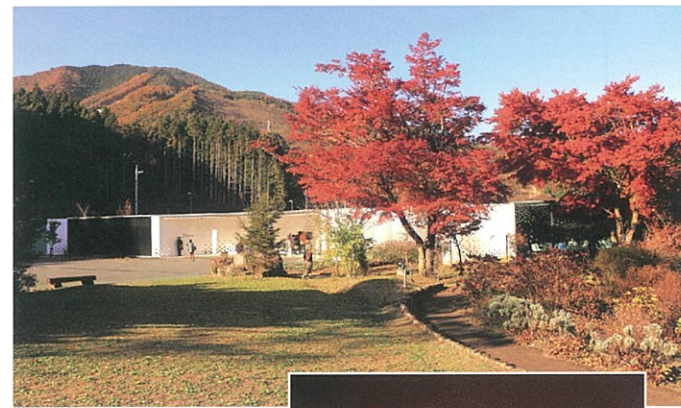




童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。
 9:00～17:00
 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月～2月（冬期休館）
 常設展 大人200円 小人100円
 0277-97-3008



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、やさしさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。
 9:00～17:00（入館は16:30まで）
 4月～11月は無休
 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月26日～1月4日
 その他臨時休館あり



大人520円
 小中学生310円 幼児無料
 0277-95-6333



不動滝

落差20mの滝。観覧台から滝を正面に見ることができる。



草木ダム展望台からの眺め。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。
 不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。
 再び琴平トンネルを通って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「げごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。
 11:00～16:30
 4月～11月は無休 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 0277-97-3681



やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味付けが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。
 1,100円（税込）



のどかな景色を眺めながら
 わたらせウオーク
 渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。



みどり市観光課
<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>
 JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。
 詳細はHP参照。https://www.watetsu.com/
 整理券 大人（中学生以上）520円
 小人（小学生）260円
 ※別途乗車券が必要
 0277-73-2110



大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんで愛称がつけられている。
 9:00～17:00（入館は16:30まで）
 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月28日～翌1月4日
 その他臨時休館あり
 一般200円 小中学生50円
 0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬渓」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込み絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。
<http://www.houtokuji.jp/>
 0277-65-9165

肺がん

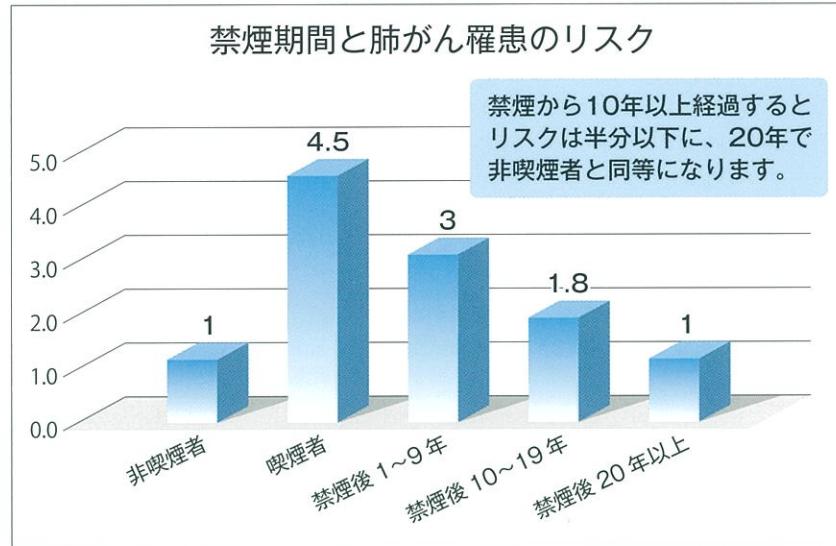
— 最大のリスクはやっぱり「たばこ」、キッパリ禁煙を！

2018年の国立がん研究センターの統計によると、部位別がん死亡者数で「肺がん」は男性で1位、女性でも2位となっています。見つげにくいえ、進行が早く、転移しやすいため、やっかいな病気です。

肺がんの主な要因は「たばこ」。1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けて算出される「プリンクマン指数[※]」では、400（例：1日20本で20年）を超えると危険性が高くなり、600（例：1日30本で20年）以上は高度危険群となります。

また、副流煙（受動喫煙）や残ったたばこの臭いに含まれる有害物質（サードハンドスモーク）によって、周りの人にも影響を及ぼすこともわかってきています。

ただし、図のように、禁煙年数に応じて危険度は低下します。たばこは百害あって一利なし、今すぐ禁煙しましょう。



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばここと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHOや専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。

また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されず」、「紙巻たばこと同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

オンライン資格確認とマイナンバーカード

2019年5月に公布された改正健康保険法により、2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組み[※]が導入されます。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能も持たせる仕組みです。



オンライン資格確認とは…？

病院窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健康保険組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健康保険組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

また、保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、2021年3月から保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。



- 医療費の過誤請求が減ります**
最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。
- 限度額適用認定証が不要になります**
医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。
- 新たな保険証の発行を待つ必要がありません**
マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

作りましょう！
マイナンバーカード

マイナンバーカードの申請方法は4つ

スマホから

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコンから

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便で

- ① 交付申請書に必要事項を記入して、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

証明用写真機で

- ① 「個人番号カード申請」を選択
- ② 料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 必要事項を入力
- ④ 顔写真を撮影して送信し、申請完了

※ QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

平日 9時30分～20時00分
土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付