

国民年金からのお知らせ

加入と 保険料の納付について

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金に加入しなければなりません。学生も20歳になれば国民年金に加入することになります。

なお、収入が一定額以下の場合には、申請して承認を受けることにより、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。学生については学生期間中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』、学生以外の方については『免除制度』や『納付猶予制度』があります。この期間は、保険料を納めた期間と同様に障害基礎年金の要件の対象となるので、万一の事故などで障害を負ったときにも安心です。（一部免除の場合は、残りの保険料を納めないと未納と同じ扱いになります。）

なお、猶予を受けた期間は老齢年金を受けるための資格期間に算入されませんが、年金額には反映しません。年金額へ反映させるためには、10年以内に保険料を納める（追納）必要があります。

免除・猶予申請される方は役場町民福祉課で手続きをしてください。学生納付特例制度の手続きには学生

証（コピー可）または在学証明書が必要となります。

産前産後期間の保険料が 免除になります

国民年金第1号被保険者が出産された際、届出をすることで、出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間の保険料が免除になります。免除された期間も保険料を納付したものととして、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されます。

届出は、出産予定日の6ヶ月前から役場町民福祉課で受け付けています。基礎年金番号のわかるもの、出産予定日のわかるもの（母子健康手帳など）を持参のうえ、手続きしてください。

制度の詳しい内容につきましては、日本年金機構ホームページでご確認ください。

■日本年金機構
ホームページ



■問い合わせ先

茨川年金事務所 国民年金課
☎0279(22)16007
町民福祉課 医療係
☎0278(25)5010

地域包括 支援センター からのお知らせ

その商品本当に必要?? 購入前に 考えて! ～クーリング・オフ制度について～

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

今年も残すところ1か月となりました。新しい年を迎える際に、お歳暮やおせち、魚など訪問販売や電話勧誘販売も多くなってきます。商品を購入してしまう前に本当に必要か考えて購入しましょう。



■クーリング・オフ制度について

クーリング・オフとは、契約をした後、消費者に冷静に考えなおす時間を与え、一定期間であれば無条件で契約解除ができる制度です。

■クーリング・オフ書面の書き方

- 契約書面を受け取った日を含めて8日以内に、必ず、はがきなど書面で通知します。
- 証拠を残すため、はがきの両面をコピーし控えとして保管しましょう。
- クレジット契約をしている場合は、販売業者とともにクレジット会社へも同時に通知します。
- 郵便局で「特定記録郵便」か「簡易書留」にして郵送し、受領証を保管しておくことが望ましいです。※通信販売にはクーリング・オフ制度はないので注意しましょう。
- 商品を購入後必要がないと感じた時には、消費生活センターに相談しましょう。

お知らせ

沼田警察署からのお知らせ

12月10日から16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。国民的な課題である拉致問題をはじめ、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

また、北朝鮮による「拉致容疑事案」および「拉致の可能性を排除できない事案」に関する情報提供等のご協力をよろしくお願いたします。

■問い合わせ先

沼田警察署

☎0278(22)0110



ニューイヤークラウド2023

inぐんまが開催されます

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「ニューイヤークラウド2023 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。

大会当日、コースとなる道路については、交通規制が行われますので迂回にご協力をお願いします。コース、通過予想時刻および迂回路については、県ホームページでご確認ください。新型コロナウイルス感染症対策のため、沿道での観戦の際は、マスクを着用し、

密を避けて、大声の応援を控えていただき、拍手での応援をお願いします。

■日時▽令和5年1月1日(日) 午前9時15分スタート

■その他

○大会の様子は、TBS系列28局フルネット・群馬テレビで放映されます。

○詳細は県ホームページをご確認いただくか、ニューイヤークラウド実施本部(県スポーツ振興課)へお問い合わせください。

■問い合わせ先

県スポーツ振興課

☎027(226)2081



高齢者向けLINE教室

スマートフォンで離れた家族や知人とテレビ電話をしたり、写真やメッセージのやりとりをしたり活用したいと考えている方向けに、LINE教室を開催します。※全3回

■日時▽令和5年1月16日(月)・23日(月)・30日(月) 午前10時～午前11時

■会場▽後閑駅ナカ学習室(JR上越線後閑駅内)

■対象者▽スマートフォンを所有している町内在住の方 ※初心者歓迎

■定員▽10名(先着順)

■参加費▽無料

■申込期限▽令和4年12月8日から令和5年1月10日まで

■問い合わせ・申し込み先

町社会福祉協議会(角田)

☎0278(62)0081

償却資産の申告は

令和5年1月31日までに

償却資産とは、法人や個人が事業のために用いている構築物、機械・装置、車両・運搬具、工具・器具・備品などをいい、土地・家屋と同様に固定資産税が課税されます。

例えば、ミシンを家庭用として使用している場合は課税対象となりませんが、事業用として使用している場合は償却資産として課税の対象となります。また、住宅用の太陽光発電設備も、発電出力が10kW以上で発電している場合は課税の対象となります。

令和5年1月1日現在、町内にこれらの資産を所有している方は、令和5年1月31日までに「償却資産申告書」を提出してください。

※申告用紙が必要な方はご連絡ください。

■問い合わせ先

税務課 資産税係

☎0278(25)5006

生涯学習フェスティバル

文化祭を町ホームページで公開します

教育委員会生涯学習課では、コロナ対策のため社会教育委員等関係者だけで実施した生涯学習フェスティバルと、無観客状態で実施した文化祭を、町ホームページ内で動画と画像をまじえて公開します。期間は12月から1年間

で、町ホームページ内の「文化・スポーツ」もしくは生涯学習課のページから見る事ができます。

■掲載内容

■生涯学習フェスティバル

アンカンミンカン富所哲平氏によるSDGs講演会と軽スポーツ教室(モルック競技)の動画、放課後こども教室ほか社会教育関係団体の活動報告画像

■文化祭

舞台発表動画と展示発表画像

■問い合わせ先

教育委員会 生涯学習課

☎0278(25)5005



相談

精神科医による認知症の相談を行います。家族のもの忘れで悩んでいる方やどこに相談したらいいか困っている方など、この機会にぜひご相談ください。

■日時▽12月21日(水)午後1時30分～

■場所▽町保健福祉センター

■申込方法▽会場に来ることができない方向けに、訪問による相談も行っています。希望される方は申し込みの際にその旨をお伝えください。

■問い合わせ先

町民福祉課 高齢介護係

☎0278(25)5012

MINAKAMI SNOW MOUNTAIN 地元で愛されるスキーエリアを目指して、お得&お役立ち情報をご紹介します！

みなかみ町内スキー場インフォメーション

リフト券町民割

みなかみ町民の方はリフト券がお得にご購入できます♪
チケット売り場にて、住所の確認できる身分証をご提示ください。
※他割引券等との併用はできません。

ノルン水上スキー場

1日券大人 4,700円 → **3,900円**
1日券子供 3,700円 → **3,000円**

オープン: 12月19日

ホワイトバレースキー場

1日券大人 4,700円 → **2,000円**

オープン: 12月24日

ほうだいぎスキー場

1日券大人 5,100円 → **4,100円**
1日券中高生 4,100円 → **3,300円**
1日券こども 3,600円 → **2,900円**
1日券シニア 4,600円 → **3,700円**

オープン: 12月10日

藤原スキー場

1日券 **50%オフ**

オープン: 12月24日

天神平スキー場

1日券大人 6,000円 → **5,500円**

オープン: 12月1日

奥利根スノーパーク

1日券大人 5,500円 → **3,500円**

オープン: 12月17日

水上高原スキーリゾート

1日券大人 4,500円 → **3,500円**
1日券中学生 4,000円 → **3,000円**
1日券小学生 3,000円 → **2,000円**
1日券シニア 4,000円 → **3,000円**

オープン: 12月20日

赤沢スキー場

1日券大人 2,500円 → **2,200円**

オープン: 12月24日

※町内小中学生は、学校で申請すれば1日券700円、シーズン券を20,000円で購入可能です!!詳細は小中学校からの案内をご確認ください。

みなかみスノーマウンテン
SNSスタートしました!!



@snowminakami フォロ-お願いします!!



みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

天空のナイトクルージング 2022 秋 終了!!

天空のナイトクルージング 2022 秋が無事終了いたしました。
今期は天候にも恵まれ、7割という高確率で素敵な星空に出会えました。14回で約6,000人のお客様が来場いたしました!また、きらめく星空の下でお会いできますように☆彡



気象予報士 天達武史さんと
スタッフみんなで集合ショット!!
共愛 COCO メンバーもお手伝い
してくれました!!



天の川と谷川岳★
たくさんのお客様が星空に
大感動していました!

みなかみ温泉号
今年も運行します!!

湯けむりライナー [高速バス]

みなかみ温泉号

期間限定
2022年
12/20
2023年
4/2

雪道でも
安心!!

新宿から直通!

乗り換えなしで、らくらくみなかみへ!!

バスタ新宿
練馬駅・川越駅西口
(区役所前)

上毛高原駅・水上駅
宝川温泉入口・水上高原ホテル200

みなかみ温泉号を「楽天トラベル」で申し込むと...

Rakuten 楽天30%クーポン配布
キャンペーン実施します! 詳細につきましてはホームページにて▶

バスタ新宿・練馬駅⇄上毛高原・水上駅の往復運賃は6,100円!楽天トラベルから申し込んだ方はお得な30%クーポンを貰えます!

みなかみ温泉号について
関越交通 HPはこちら→



税務署からの重要なお知らせ

マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告!

■確定申告は、ご自宅からのマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバーカード読取対応）があれば、多くの方が来場される確定申告会場に出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができますので、ぜひご利用ください。

■こんなあなたはスマホ申告！

- ・年末調整済で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方
- ・年末調整が済んでいない方
- ・2か所以上の給与所得がある方
- ・年金収入や副業等の雑所得がある方
- ・株式等の譲渡をされた方(特定口座をお持ちの方)

■メリットいっぱい！マイナンバーカード方式

- ・休日でも24時間、ご自宅から申告ができます。
- ・還付申告の場合、e-Taxなら早期還付されます。
- ・マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます！令和4年分からは、新たに1年間分の医療費の情報、公的年金等の源泉徴収票、国民年金保険料が自動入力の対象になります。
- ・令和4年分からは、申告の際に必要なマイナンバーカードの読み取り回数が1回になります。(過去にマイナンバーカード方式で申告をされた方が対象です。)
- ・スマホ申告は、専用画面を用意しています。令和4年分からは、青色申告決算書・収支内訳書の作成がスマホ専用画面で可能になります！

動画で見る
確定申告



動画で見る確定申告

検索

確定申告書等
作成コーナー



確定申告

検索

マイナ
ポータル連携



マイナポータル

検索

図書室だより Book Information

12月

年末年始の休室日のお知らせ

中央・水上・新治公民館図書室：12月28日(水)～1月3日(火)
カルチャーセンター児童図書室：12月26日(月)～1月5日(休)

◆ブックポストを設置しています。

- ・中央公民館図書室とカルチャーセンターの図書室には、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活用ください。
- ・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。

- ・児童図書室の本やDVDはスマートフォンから検索や予約ができます。右のQRコードを読み取ればすぐに検索画面になります。詳しくはカルチャーセンターまでお問い合わせください。



◆新型コロナウイルス対策

- ・図書室の滞在時間は2時間制限を継続します。状況によって変更する場合がありますので、各図書室窓口や町ホームページ等でご確認ください。
- ・手洗い、消毒、咳エチケット等感染予防にご協力ください。
- ・発熱など体調に不安のある方は、ご利用をお控えください。
- ・来室時はマスクの着用をお願いします。

◆新着一般書

老害の人／内館牧子／**中**
十三夜の焰／月村了衛／**中**
奇跡を蒔くひと／五十嵐貴久／**水**
れんげ出合茶屋／泉ゆたか／**水**
仕掛島／東川篤哉／**新** 吉原と外／中島 要／**新**
シルバー川柳 12 特売日手押し車でかつ飛ばす
／全国有料老人ホーム協会／**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

◆新着児童書

クリスマスのおとしもの／えがしらみちこ／**中**
おならとげっぷのひみつ
／マリオナ・トロサ・システレ／**中**
サンタクロースになりたいの／ひろたまお／**水**
出発! 乗り物めいろブック／やまおかゆか／**水**
トタバタ・クリスマス
／スティーヴン・クロール／**新**
こころんけいがわらったら／たてゆうみ／**新**
すずめの戸締まり／新海誠／**カ**



■問い合わせ・申し込み先
群馬県住宅供給公社みななかみ支所
☎0278(25)8423

※各団地の空室状況や、各部屋の間取り図などについては、町ホームページからご確認ください。



■募集団地
月夜野地区▽矢瀬団地、第3矢瀬団地
水上地区▽高日向団地、鹿野沢団地
新治地区▽上布施団地

町営住宅入居者募集

募 集

町営住宅の入居者を募集しています。お申し込みから入居までは、資格審査や書類提出等のため約3週間から1か月程度の時間を要します。

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

- 新治会場 12月20日(火)
会場：のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 1月17日(火)
会場：町保健福祉センター2階

法律相談所

- 新治会場 12月9日(金)
会場：のぞみ館 相談室
- 月夜野会場 1月13日(金)
会場：町保健福祉センター2階

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。

■問い合わせ先
みなかみ町社会福祉協議会 ☎0278(62)0081

巡回診療車運行予定(国立沼田病院)

地区	診療地	開始時間	12月	1月
月夜野	小和知公民館前	15:20	22日(木)	26日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	20日(火)	17日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	22日(木)	26日(木)
	北部生活改善センター前	13:40		
	原集古館前	14:10		
新治	粟沢公民館前	14:50	20日(火)	17日(火)
	上羽場分館前	12:30		
	茅原高齢者会館前	13:50		
	入須川分館前	14:30		

■問い合わせ先 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。

12月

- 月曜 歯科から見た顔のゆがみ
- 火曜 高血圧と薬
- 水曜 ホク口の癌(メラノーマ)
- 木曜 癌の早期発見・腫瘍マーカーの話
- 金曜 高血圧症と歯科治療
- 土日 人生会議(アドバンスケアプランニング)

12月の「直接相談タイム」

- 12月7日(水) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分～午後9時
- ◎上記時間帯は歯科医師が直接相談に応じます。

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	12月	1月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	2日(金)	6日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	8日(木) 22日(木)	12日(木) 26日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	20日(火)	17日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	13日(火) 27日(火)	10日(火) 24日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	7日(水) 21日(水)	11日(水) 25日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	9日(金)	13日(金)

■問い合わせ先 沼田脳神経外科循環器科病院
(へき地診療担当) ☎0278(22)5052