

お知らせ

みなかみ町二十歳の集いを 開催します

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が引き下げになりましたが、みなかみ町では引き続き20歳の方を対象に祝賀行事を開催します。20歳という人生の節目を町全体で祝福するとともに、大人の一員であることの自覚をより一層高めることを目的に、「二十歳の集い」を開催します。

新型コロナウイルスの今後の感染状況によっては急遽中止となる場合があります。

■期日

令和5年1月8日(日) 午後1時～

■会場

みなかみ町カルチャーセンター

■対象者

平成14年4月2日～平成15年4月1

日生まれの人

■その他

該当者には10月下旬に詳細を記した案内を発送します。

案内が届かない場合は次の連絡先までお問い合わせください。

■問い合わせ先

町教育委員会

生涯学習課 生涯学習係

☎0278(25)50215

ストップ！不正軽油

群馬県では不正軽油の情報窓口として不正軽油110番を設けています。

不正軽油とは、軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま、または混ぜたりして、軽油と称して販売・使用される燃料のことです。悪質な脱税行為であるだけでなく、製造や使用によって土壌や大気を汚染するなど重大な犯罪です。

・ダンンプやトラックに灯油や重油を給油している人がいる。

・安い燃料を買ったらエンジンの調子が悪くなった。

・安い軽油の売り込みがあった。

など、不正軽油を製造・販売・使用していると思われる情報がありましたらお知らせください。

■問い合わせ先

前橋行政県税事務所

県税課 軽油広域調査係

不正軽油110番

☎027(231)2801



新幹線延伸！ バトンをつなぐ 広報誌リレー

みなかみ町は、東日本各地の地方創生および地域の活性化を目指す「東日本連携・創生フォーラム」に参加しています。このコーナーは、令和6年春の北陸新幹線の延伸を機に、グッと近くなる沿線自治体の広報紙に、お互いの観光情報などを掲載し合う連載企画となっています。行ったことのない地域の興味深い情報や、魅力的な観光スポットなどを定期的に紹介します。

「南魚沼、本気丼」キャンペーン開催中！ ◆南魚沼市◆



本気丼とは「産地にしかできないこと」をテーマに、南魚沼産コシヒカリをお腹いっぱい味わってほしいという願いを込めて始まった「食によるまちおこし事業」です。8年目を迎えた今年は、南魚沼市内50店舗以上からそれぞれのこだわりが詰まった本気の丼が出揃いました。南魚沼が全国に誇るコシヒカリを使用した、ここにしかない食体験を提供します。



▲本気丼公式ページ
二次元コード

今年は市内スキー場のグレンデ内レストランでの本気丼の提供や、Instagramを使ったハッシュタグキャンペーンも実施します。

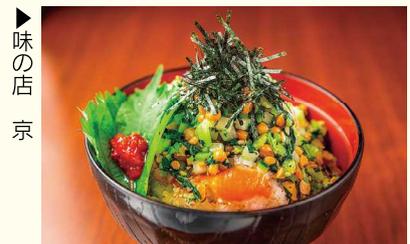
■問い合わせ先 南魚沼市観光協会 ☎025(783)3377



▶ 鮭丼



▶ バツファロー



▶ 味の店 京

国民年金からのお知らせ

年金受給権者が死亡したときは、

速やかに届け出をしましょう。

年金を受ける権利は死亡するとなくなりますが、年金受給権者が亡くなったときは、「年金受給権者死亡届（報告書）」をすみやかに年金事務所へ提出してください。提出が遅れると年金が過払いになり、ご遺族から返納していただくことがありますのでご注意ください。

また、年金は亡くなった月分まで支払われます。まだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振込みされた年金のうち、亡くなった月分までの年金については未支給年金として、その方と生計を同じくしていた一定の範囲の遺族が請求できます。死亡届と一緒に「未支給年金・未支払給付金請求書」を提出してください。

なお、提出する際には次の書類が必要になります。

- ① 亡くなった方の年金証書
 - ② 亡くなった方と請求する方の続柄が確認できる戸籍謄本
 - ③ 亡くなった方の住民票除票
 - ④ 請求する方の住民票謄本
 - ⑤ 請求する方の通帳（コピー）
- ※請求する方のマイナンバーカード

等をお持ちいただき、マイナンバーを記載いただいた場合は、③と④を省略できます。

※②と④は、亡くなった日より後に交付されたものが必要です。

※年金受給権者死亡届（報告書）のみを提出される場合は、①と死亡の事実を明らかにすることができる書類（死亡診断書のコピー）のみ提出してください。

なお、これ以外にも添付書類が必要な場合もありますので、事前にお問い合わせください。

年金証書

■問い合わせ先

澁川年金事務所 お客様相談室
☎0279(22)1614
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

身体を動かして 元気に過ごしましょう！

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

長引くコロナ禍、外出の機会が減り、運動量が低下している方も多いと思います。筋力を維持して元気に過ごすために、おうちでできるトレーニングをご紹介します。

■スクワット

両足を肩幅に開きイスの前に立つ。お尻を突き出し座る直前でゆっくり立ち上がる。大変な人は座ってから立ち上がる。

■足の横上げ

イスの背もたれなどにつかまって立つ。片方の足を横に上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。左右どちらも行ふ。

■つま先とかかとの上げ下げ

イスの背もたれなどにつかまって立ち、つま先をゆっくり上げ下げする。かかとも同様に行ふ。立つのが大変な人は座ってもOK。すり足の改善に効果的。

■タオルギャザー

広げたタオルの上に足を置き、足の指だけを使いタオルを引き寄せる。片足ずつ行う。足の指を鍛えると、バランスをとりやすくなり転倒予防に効果的。



お知らせ

第69回精神保健福祉 普及運動のお知らせ

精神保健福祉普及運動は、精神障害者の福祉の増進と国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年10月に全国的な取り組みとして設定されています。令和4年の「精神保健福祉普及運動」の期間は10月10日(月)から10月16日(日)です。

心の健康は、人が生き生きと自分らしく生きるために大切なものです。

2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じており、一生のうちに心の病気になる人は5人に1人いるとも言われています。

心の病気は、特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があります。健やかな心を支えるためには、心の健康を維持する生活や心の病気への対応について、多くの人が理解することが大切です。

1人1人が心の健康や精神保健福祉について関心を持ち、心の健康づくりに取り組みしましょう。

問い合わせ先

町民福祉課 障害・福祉係

☎0278(25)50011

消費税のインボイス制度に 関する説明会を開催します

事業者の方向けに、令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度や消費税の基本的な仕組みについての説明会(事前登録制)を実施します。

■会場▽沼田税務署 1階会議室

■定員▽各回20名(事前登録制)

■その他▽新型コロナウイルス

感染症の感染状況等により相談会の開催を延期または中止する場合があります。

来場にあたっては、公共交通機関をご利用ください。

国税庁ホームページはこちらの二次元コードからご覧ください。



問い合わせ先

沼田税務署

☎0278(22)21311

(音案内2を押しください。)

| 日程 | 消費税課税事業者の方向け | 消費税の仕組みから知りたい人向け |
|-----------|------------------------------|------------------------------|
| 10月25日(火) | ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 | ①11:15~12:15 ②15:15~16:15 |
| 11月22日(火) | ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 | ①11:15~12:15 ②15:15~16:15 |
| 12月20日(火) | ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 | ①11:15~12:15 ②15:15~16:15 |

「ぐーちよきパスポート」が 新しくなりました!

群馬県が18歳までの子どもまたは妊婦の方を対象に配付していた「ぐーちよきパスポート」が「デジタルぐーちよきパスポート」として県内に在住・在学の全子育て家庭を対象に本格導入されます。

■新パスポート▽新しい紙のパスポートは、9月初めに小・中・高等学校、認定こども園を通じて各児童生徒に配付しました。未就園児・未就学児がいる子育て家庭は、町子育て健康課の健診等で配付しますが、町子育て健康課子育て支援係窓口で申請して受け取ることもできます。

■現行パスポート▽現在お使いのぐーちよきパスポート(有効期限が2024年3月31日のもの)は、令和4年10月末をもって利用できなくなりますので、それまでに新しい紙のパスポートを取得してください。

■先行導入パスポート▽先行導入で利用されていた妊婦の方についても、先行導入時のパスポートは使えなくなりますので、新たにパスポートの交付申請を行ってください。受取方法や担当窓口については、群馬結婚・子育て応援ポータルサイト「ぐんまスマイルライフ」をご覧ください。



群馬結婚・子育て応援ポータルサイト「ぐんまスマイルライフ」をご覧ください。

■デジタルパスポート▽「デジタルぐーちよきパスポート」は、スマートフォン等で表示できるウェブアプリ(※)です。新たに配付を開始する紙パスポート裏面に記載の専用二次元コードをスマートフォン等で読み取ることによって登録することができ、1枚の紙パスポートから2名まで登録いただけます。デジタルぐーちよきパスポート導入後も紙パスポートをご利用いただけます。

※ウェブアプリとは、ウェブブラウザを利用して開くアプリであり、ダウンロード等は不要です。ウェブブラウザによりご利用できない場合がありますのでご注意ください。

画面イメージ



お持ちのスマートフォンで二次元コードを読み取って利用登録



- ★この画面を協賛店舗に提示してご利用ください。
- ★「ぐーちよきショップを探す」をタップすると協賛店舗の検索もできます。
- ★スマートフォンのホーム画面にショートカットアイコンを作成しておくとう便利です。

問い合わせ先

子育て健康課 子育て支援係

☎0278(25)50009

催し物

**天空のナイトクルージング
2022秋いよいよ開催!**

■開催日▽10月 2(日)、8(土)、9(日)、10(月祝)、15(土)、16(日)、22(土)、23(日)、29(土)、30(日)
11月 3(木祝)、5(土)、6(日)

■場所▽谷川岳ロープウェイ

■時間▽午後6時30分～午後9時(ロープウェイ登り乗車は午後6時30分～午後8時まで) ※雨天決行・強風中止。

■定員▽オンラインチケットでの定員制・事前予約制となりました。お越しの際は必ず事前にご購入いただいております。お出かけください。

■チケット料金▽大人3000円
小学生1500円(未就学児無料)

以下の日程は小学生の乗車料金が無料です。

- ・10月2日(全国の小学生が対象)
- ・10月10日、30日(群馬県の小学生が対象) ※ご家族でのお越しに限ります。群馬県民デーは、県民である証明できるものをご提示ください。

■問い合わせ先
みなかみ町観光協会
☎0278(62)0401

募集

**子どもの里親に
なりませんか?**

群馬県では、さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる里親を募集しています。(群馬県独自の短期預かり里親登録制度もあります)

中央児童相談所北部支所では、里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人への説明(相談)会を開催します。

■時間▽各回午後1時～4時

■対象▽里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人(開催市町村以外にお住まいの人も参加可能)

■費用▽無料

■申し込み▽直接会場へ

■問い合わせ先
群馬県中央児童相談所北部支所
☎0279(20)1010

| 日程 | 会場 |
|-----------|------------------------|
| 10月13日(木) | 沼田市役所4階防災会議室 |
| 11月 2日(水) | 中之条町役場第3・4会議室 |
| 11月 9日(水) | みなかみ町役場第3・4会議室 |
| 11月16日(水) | 吉岡町保健センター集団検診室(吉岡町役場隣) |

みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS.

みなかみ町観光協会では紅葉MAPを作成しています。日々の紅葉情報もSNS等で配信していきますので是非フォローお願いします♪

詳細の紅葉マップはこちら!



みなかみ紅葉マップ



- 平標山 10/10 頃
- 赤谷湖 10/20 頃
- 天神平～天神峠 10/5 頃
- 肩の小屋 9/20 頃
- 宝川温泉 10/25 頃
- 照葉峡 10/15 頃
- 諏訪峡 10/30 頃

水上エリア
新治エリア
月夜野エリア

日付は見頃の予測です。標高差約1,600mの地形が織りなす美しい紅葉のグラデーションをお楽しみください!!
※各名所の例年の見頃に基づいたもので、実際の色づきと異なる場合があります。

募 集

スポーツ大会 参加者募集

秋季ターゲット・バードゴルフ大会

秋季ターゲット・バードゴルフ大会の参加者を募集します。

■日時▽11月6日(日) 小雨決行
集合11午前8時

■場所▽月夜野総合グラウンド ターゲットバードゴルフ場

■参加費▽無料

■試合方法▽ハンデ戦

■申込方法▽10月28日(金) までにTBG協会会長または副会長までお申し込みください。

○用具・シャトルボール等は各自で用意ください。

○集計に時間がかかりますので、昼食のご用意をお願いします(飲み物は協会で用意します)。

■問い合わせ・申し込み先
町TBG協会会長 今井

☎0278(62) 2047
同協会副会長 林(月夜野)

☎0278(62) 3012
同協会副会長 松本(水上)

☎0278(72) 5017
同協会副会長 生方(新治)

☎0278(64) 1337

町男女混合

バレーボール大会

町男女混合バレーボール大会の参加者を募集します。

■開催日▽10月30日(日)

■会場▽月夜野総合体育館

■集合時刻▽午前8時30分

■参加資格▽町内在住または在勤・在学者(6~9名のチームでご参加ください)。

■申込方法▽下のフォームから10月24日(月)までにお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先
町スポーツ協会事務局

☎0278(25) 5025



申し込みフォーム▲

図書室だより 10月

Book Information

絵本読み聞かせ(おはなしの会)

※毎月行われている絵本読み聞かせについては、新型コロナウイルス感染症防止のため、当分の間、開催を見合わせます。

◆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

クリ粥/山本一力/中
嘘つきジェンガ/辻村深月/中
汝、星のごとく/凧良ゆう/水
夜の道標/芦沢 央/水
流れる星をつかまえに/吉川トリコ/新
乱鴉の空/あさのあつこ/新
三千年の使いかた/原田ひ香/力

◆新着児童書

わんぱくだんのバスごっこ/ゆきのゆみこ/中
とんかつのぼうけん/塚本やすし/中
ぶどうおいしくな-れ/矢野アケミ/水
クモのシルバーくん/すみもとななみ/水
パンしろくま/柴田ケイコ/新
おじゃましま-す/りとうようし/新
スタコラサツサ/花山かずみ/力

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時まで休室)

休室日 毎週月曜および祝日

力 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

相談

群馬県労働委員会が 雇用のトラブル解決を サポートします

近年、職場でのパワハラや解雇など、個々の労働者と事業者間のトラブルが増加しています。県労働委員会は、そうした労働紛争問題を公平・中立の立場で取り扱う独立した専門的行政機関です。

「個別労働紛争あっせん制度」では、労使問題に関し経験豊かなあっせん員が、労使双方の言い分を伺いながら、労使の歩み寄りを促して、紛争が話し合いにより円満に解決されるようサポートします。

費用は無料で、秘密は厳守します。労使間のトラブルでお困りの方は、県労働委員会にご相談ください。電話での相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■対象者▽県内事業所に勤務する労働者・県内事業所の事業主

■対象事案▽解雇・雇止め・配置転換・懲戒処分・パワハラなどの労働に関する紛争

■費用▽無料

■問い合わせ・相談先

群馬県労働委員会事務局

☎027-(22)0-27803

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 10月18日(火)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 11月15日(火)
会場：社会福祉協議会水上支所

法律相談所

- 月夜野会場 10月14日(金)
会場：町保健福祉センター2階
- 水上会場 11月11日(金)
会場：社会福祉協議会水上支所

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 | 10月 | 11月 |
|-----|-------------|-------|--------|--------|
| 月夜野 | 小和知公民館前 | 15:20 | 27日(木) | 24日(木) |
| | 大峰集荷倉庫前 | 13:20 | 18日(火) | 15日(火) |
| 水上 | 大芦公民館前 | 13:20 | 27日(木) | 24日(木) |
| | 北部生活改善センター前 | 13:40 | | |
| | 原集古館前 | 14:10 | | |
| | 粟沢公民館前 | 14:50 | | |
| 新治 | 上羽場分館前 | 12:30 | 18日(火) | 15日(火) |
| | 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。

10月

- 月曜 RSウイルス
- 火曜 女性の基礎体温について
- 水曜 乳頭分泌を伴う疾患について
- 木曜 歯磨きをして歯医者に行く
- 金曜 脂質異常の治療
- 土日 TCH(歯の接触癖)について

10月の「直接相談タイム」

- 10月5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 | 10月 | 11月 |
|----|---------------------------|------------------|------------------|
| 水上 | 大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30 | 7日(金) | 4日(金) |
| | 北部生活改善センター 9:00～12:30 | 6日(木) 20日(木) | 10日(木) 24日(木) |
| 新治 | 赤谷公民館 9:00～12:30 | 18日(火) | 15日(火) |
| | 入須川分館 13:30～17:00 | 11日(火) 25日(火) | 8日(火) 22日(火) |
| | 笠原生活改善センター 9:00～12:30 | 12日(水) 26日(水) | 9日(水) 30日(水) |
| | 東峰分館 9:00～12:30 | 14日(金) | 11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