

## そのクリック大丈夫!? インターネットで購入する場合は、ご注意ください!

### 注文する前「最終確認画面」のチェックリスト

- 意図せず定期購入が条件になっていませんか?  
「初回特別価格」「〇か月コース」「定期コース」など表示されている場合は特によく確認
- 定期購入が条件になっている場合、継続期間や購入回数に納得していますか?  
「〇回をお受け取り後に解約できます」「〇回のお受け取りが条件になっています」など表示されている場合はよく確認
- 支払うことになる総額を確認しましたか?  
2回目以降の代金は、初回の代金と異なるケースもある
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか?  
解約が電話やメッセージアプリに限定されている場合は、電話がつかない、メッセージアプリの操作がうまくできないことも想定する
- 解約・返品できるか、解約・返品できる条件（返品特約）を確認しましたか?  
「次回商品発送の〇日前までに連絡すれば解約できる」など解約の申出に期限がある場合にはその期限、解約時に違約金などの支払いが必要であればその金額など、解約条件の詳細を確認
- 利用規約の内容を確認しましたか?
- 「最終確認画面」をスクリーンショットで保存しましたか?  
契約を取り消す際の証拠

「定期縛りなし」  
「いつでも解約可能」

↓  
初回低価格の商品のみ購入し、2回目以降を解約すると違約金を請求されるケースも

「1回目90%オフ」  
「初回実質〇〇円」  
「1回だけのお試しOK」

↓  
定期購入が条件になっていることも

「割引クーポンを使用する」

↓  
使用したことで、複数回の購入が条件の定期コースに切り替わっていることも



消費者庁イラスト集より

←すべてにチェックが入りましたか? すべてにチェックが入らない際は、購入を検討しましょう。通信販売は、クーリング・オフが適用されません。

商品、サービス、契約のトラブル、多重債務などでお困りの時には、**沼田市消費生活センター**へ  
沼田市下之町888番地 TERRACE沼田(テラスめまた)3階 ☎0278(20)1500  
相談時間：9:00～12:00/13:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始は休み)  
\*みなかみ町にお住まいの方もお気軽にご相談ください！\*

## 地域包括支援センターからのお知らせ

## お隣や近所は大丈夫?

～介護でストレス感じている方いませんか?～

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

寝たきりや認知症などの介護を要する高齢者を抱えている家庭は、誰にも相談できず地域から孤立してしまい虐待に発展しているケースもあります。お隣や近所でいつもと様子が違うと感じたら見て見ぬふりをせず『誰かに相談してみる』ことが大切です。また、地域のつながりを大切にし、声かけや見まもりなど、気軽にできることから始めてみませんか?



高齢者虐待は大きく5つに区分されます。

- 1 たたく、つねる、蹴(け)る、ベットに縛りつける、意図的に薬を過剰に与えるなど(身体的虐待)
- 2 排泄の失敗に対し恥をかかせる、怒鳴る、無視するなど(心理的虐待)
- 3 食事を十分に与えない、劣悪な住環境の中で生活させるなど(介護・世話の放棄)
- 4 必要なお金を渡さない、年金や預貯金を勝手に使用するなど(経済的虐待)
- 5 排泄の失敗などに対し刑罰的に下半身を裸にして放置するなど(性的虐待)

# お知らせ

## 自動車の登録手続は お済みですか？

自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在、車検証に記載されている所有者（割賦販売の場合は使用者）の方に課税されます。

次のような場合は、令和5年3月31日（金）までに運輸支局で必ず手続を行ってください。

- ・【移転登録】 自動車を下取りに出したり、他の人に譲渡したりした場合
- ・【抹消登録】 自動車を使用しなくなった場合
- ・【変更登録】 住所、氏名に変更があった場合

運輸支局での手続がされないと、既使用していない自動車の税金を納めることになったり、転居先に納税通知書が届かなかつたりといったトラブルの原因となります。また、手続を販売業者等に依頼した場合は、必ず手続が済んでいるかご確認ください。

### ■問い合わせ先

自動車税（種別割）について  
群馬県自動車税事務所

☎0277(2663)4343

自動車の登録について

関東運輸局群馬運輸支局

☎0550(5540)2021

## 第8回環境学習発表会を 開催します

町内の小学校では、それぞれの地域の特色を活かした環境学習や地域学習に取り組んでおり、町ではその成果を発表する機会として「みなかみ町環境学習発表会」を開催しています。

今年度も前回と同様、新型コロナウイルス感染症の予防および拡大防止の観点から、オンライン形式による開催とします。各小学校の発表の様子を録画・編集した動画をホームページ上に順次公開しますので、ぜひご覧ください。

■視聴方法▽ユネスコエコパークホームページ内のお知らせ欄からご視聴ください。

### ■問い合わせ先

総合戦略課 企画係

☎0278(25)5030



## 「たばこの基礎知識〜正しい たばこの煙の知識と禁煙〜」 を開催します

県では、禁煙や受動喫煙防止に向けた取り組みの推進を図るため、禁煙支援県民講座を動画配信により開催します。たばこを吸う方も吸わない方もぜひご覧ください。

■講師▽京都大学大学院特任教授（医学博士） 高橋 裕子 先生

■視聴料▽無料配信ですが、通信料は

かかります。

■配信期間▽令和5年3月30日まで

■配信URL

<http://youtu.be/p3k8AMI5hPo>

### ■問い合わせ先

群馬県健康長寿社会づくり推進課

☎0277(8617)2758



## 募 集

### 国家公務員募集

人事院は2023年度に次の国家公務員採用試験を行います。

■総合職試験（院卒者試験）、  
総合職試験（大卒程度試験）

受付期間▽3月1日（水）～3月20日（月）

第1次試験日▽4月9日（日）

■一般職試験（大卒程度試験）

受付期間▽3月1日（水）～3月20日（月）

第1次試験日▽6月11日（日）

■一般職試験（高卒者試験）、  
一般職試験（社会人試験（係員級））

受付期間▽6月19日（月）～6月28日（水）

第1次試験日▽9月3日（日）

■注意▽申込みはインターネットにより行ってください。

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>



### ■申込・問い合わせ先

人事院関東事務局

☎048(740)2006～8

## 令和5年度自衛官等の募集案内

平和を、仕事にする。  
陸海空自衛官募集

自衛隊群馬地方協力本部 沼田地域事務所 ☎0278(23)4111



自衛隊群馬地方  
協力本部公式  
ホームページ▶



募集種目	資格	受付期間	試験日	試験会場	合格発表
幹部候補生 (一般受験 併願可能・ 大卒程度 試験)	22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)	第1回 3/1(水)～4/14(金) 第2回 3/1(水)～6/15(木) (飛行要員除く)	第1回 1次:4月22日(土)・23日(日) (23日は飛行要員のみ) 第2回 1次:6月24日(土)	1次:前橋市内 (予定)	①1次: 5月19日(金) ②1次: 7月21日(金)
一般曹 候補生	18歳以上33歳未満	3/1(水)～5/9(火)	1次:5/19(金)～5/28(日) いずれか1日を指定	前橋市内および 太田市内(予定)	1次6/8(木)
自衛官 候補生	18歳以上33歳未満	通 年	受付時または各自衛隊地方協力 本部のホームページにて通知	相馬原駐屯地 新町駐屯地	試験時に通知

## 国民年金からの お知らせ

### 付加保険料のご案内

将来受給する年金額を増やすために、第1号被保険者（自営業者等）や65歳になるまでの任意加入被保険者は、希望により定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることができます。付加保険料を納める場合には、定額保険料を納める必要があります。

付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金を受けられます。付加年金の計算式は次のとおりで、2年以上受け取ると、支払った保険料以上の年金が受け取れます。

付加年金額（年額）＝200円×  
付加保険料を納めた月数

なお、国民年金基金に加入している方や免除制度を利用している方は、付加保険料を納めることができます。

付加年金の加入をご希望の方は、役場町民福祉課へお申し出ください。

#### 問い合わせ先

■ 問い合わせ先  
 洪川年金事務所 国民年金課  
 ☎0279(22)1607  
 町民福祉課 医療係  
 ☎0278(25)5010

## お知らせ

### みなかみ町公共下水道事業 計画変更案の縦覧について

利根川上流域域関連みなかみ町公共下水道事業計画変更に伴い、関係図書を次のとおり縦覧しますので、変更計画案の内容についてご確認ください。

■ 縦覧期間▽令和5年3月6日（月）～令和5年3月20日（月） 午前8時30分～午後5時15分※閉庁時を除く

■ 縦覧場所▽役場 生活水道課

#### 問い合わせ先

生活水道課 上下水道係  
 ☎0278(25)5014

### 月夜野地区3小学校の 統合が議決されました

令和5年第1回（1月）みなかみ町議会臨時会において、月夜野地区の3小学校を令和8年4月1日に「（仮称）みなかみ町立月夜野統合小学校」に統合する「みなかみ町立学校設置条例の一部を改正する条例」が議決されました。今後、校舎の基本設計業務や統合小学校準備委員会の設置等、諸事業が進められていきます。

#### 問い合わせ先

学校教育課 教育環境対策室  
 ☎0278(62)2275

### みなかみ町観光協会だより FIND YOUR OASIS.

コロナも収束に向かい、コロナ禍ではできなかった、国際交流も再開し始めました。1月には、友好都市である台南市のランタン祭りの視察や、台南市旅行商業同業公会との交流を行い、今後の町内モニターツアーや商談会の開催や高雄科技大学からのインターシップ受け入れについて協議しました。

また、2月にはJR東日本と連携し、海外のお客様でも日本のいいものが購入できるように「JRE MALLの越境EC化」（JR東日本グループの運営するショッピングサイトを海外の方々が利用できるようにする改善）を行い、メトロポリタン台北にてみなかみ町の商品等をショールーミング展示し実証実験を行っています。今後も交流を深めながら、観光振興をしていきたいと思えます。

※ショールーミングとは：商品を購入する前に消費者が店舗等に足を運び、価格や性能などを確かめたうえで、オンラインで商品を購入する仕組み。



みなかみ町の商品をショールーミング展示（台北）



オープニングセレモニーの鏡開き（台北）



台南市政府消防局 ランタン祭り



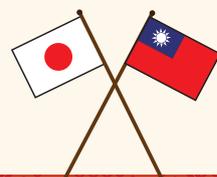
左）台南市政府観光旅游局長 郭さん  
みなかみの記念品を贈呈



高雄科技大学からのインターシップ受け入れについて意見交換 右）林根藤さん（専任講師）



左）台南市政府消防局の大隊長 黄さん  
4月に32人で来町してくれます。



# みなかみ町認知症カフェイベントVOL3を開催します！

～認知症になっても本人・家族・地域住民が安心して暮らせる町、みなかみ町へ～

みなかみ町にある認知症カフェを運営している団体が集まり、認知症地域支援・ケア向上事業の一環で、地域住民の方への「認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進」を行うイベントを開催いたします。また、このイベントには町内の福祉事業所、飲食業、福祉関係にゆかりのある町内外の企業が集まりイベントにご協力いただきます。

■開催日 令和5年3月29日(水)  
10:00 (受付9:30)～15:00

■場所 町保健福祉センター

## ■内容

イベントは、介護の講演、飲食ブース、健康ブース、体験ブース等を設け、様々な方が楽しめるように参加団体と企画しております。認知症の理解や地域の方とのコミュニティーの場を提供できるように努めて参りますので、皆様のご来場をお待ちしております。



▲介護の講演の様子



▲健康体操の様子

## 認知症カフェとは

認知症カフェは、認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れるカフェのことで、地域の人たちとのつながりのきっかけとなる場所です。認知症の人やその家族だけでなく、誰もが参加できる場所として、レクリエーションやお茶会、相談などを行っています。

町内には6カ所の認知症カフェがあり、事前申し込みは不要ですが、臨時でお休みすることもあるため、お問い合わせのうえお出かけください。

問い合わせ先

町社会福祉協議会 ☎0278(62)0081

みなかみ認知症カフェ実行委員会 ☎0278(62)0753(和みの家)

## 図書室だより Book Information

3月

### 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。
- 入室時はマスクの着用をお願いします。

#### ◆新着一般書

祝祭のハングマン／中山七里／**中**  
 三流シェフ／三國清三／**中**  
 貸本屋おせん／高瀬乃一／**水**  
 80代からのいきいきライフ／**水**  
 名探偵のままでいて／小西マサテル／**新**  
 今、作りたいスマホショルダー／**新**  
 ほんとうの定年後(講談社現代新書 2671)  
 -「小さな仕事」が日本社会を救う-／坂本貴志／**カ**

#### ◆新着児童書

超もりあがる!5分間ゲーム／さそり山かずき／**中**  
 ホットプレートよーいどん!／さいとうしのぶ／**中**  
 オハヨウどろぼう／おのりえん／**水**  
 かえりみちととこ／ひろまつゆきこ／**水**  
 とんでやすんでかんがえて…／五味太郎／**新**  
 ねこねむる／楓 真知子／**新**  
 おひなさまのいえ 新装版  
 (世界文化社のワンダー絵本)／吉田朋子／**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

# 相談

## こころの健康相談

精神科医・保健師による「こころの健康相談会」を行います。眠れない、イライラして落ち着かない、仕事が見つからない、不登校、産後うつ、認知症、薬物・アルコール依存症などでお困りの方、その他心配事のある方は、この機会にぜひご相談ください。

### ■場所・問い合わせ先・日時

利根沼田振興局 利根沼田保健福祉事務所(保健係 精神保健担当)

3月1日(水) 午前  
3月15日(水) 午前  
町子育て健康課 健康推進係

3月22日(水) 午後  
■申込方法▽相談はすべて予約制です。希望者はあらかじめ電話で申し込みをしてください。

■その他▽会場に来ることができない方は家庭訪問も受け付けていますのでご利用ください。

### ■申込・問い合わせ先

利根沼田振興局 利根沼田保健福祉事務所(保健係 精神保健担当)  
☎0278(23)2185  
町子育て健康課 健康推進係  
☎0278(62)2527

## 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 3月20日(月)  
会場：社会福祉センター相談室(のぞみ館)
- 月夜野会場 4月18日(火)  
会場：町保健福祉センター2階

### 法律相談所

- 新治会場 3月10日(金)  
会場：社会福祉センター相談室(のぞみ館)
- 月夜野会場 4月14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	3月	4月
月夜野	小和知公民館前	15:20	28日(火)	27日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	23日(木)	18日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	28日(火)	27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	23日(木)	18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。

3月

- 月曜 妊婦と旅行
- 火曜 口内炎
- 水曜 皮膚病変と内臓疾患
- 木曜 鉄欠乏性貧血と食事
- 金曜 座りスクワット
- 土日 マスクと口呼吸

### 3月の「直接相談タイム」

- 3月9日(木) 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	3月	4月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00～12:30	3日(金)	7日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	9日(木) 23日(木)	13日(木) 27日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	14日(火)	18日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	7日(火) 28日(火)	11日(火) 25日(火)
	笠原生活改善センター 9:00～12:30	8日(水) 22日(水)	5日(水) 19日(水)
	東峰分館 9:00～12:30	10日(金)	14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