



お問い合わせ
電話
ホームページ

申込み・申請
FAX
メール

募集
相談
お知らせ
イベント

募集

親なきあと講演会のご案内

「親あるあいだに考える 親なきあと」と題し、講師の先生には「親なきあと」にまつわるお金や住まいなど、様々な不安に対し「今できること」をお話いただきます。将来に備えることが、当事者やご家族の安心・安全な暮らしにつながります。ぜひご参加ください。

●**講師** 渡部伸氏（行政書士、社会保険労務士・親なきあと相談室主宰）

●**日時** 12月20日（土）午前10時～12時
●**会場** みなかみ町保健福祉センター
（月夜野1-18番地）

●**参加費** 無料

●**対象** 当事者、ご家族、支援者など
関心がある方ならどなたでも参加可能です。

●**申込方法** 電話または
二次元コードよりお申し
込みください。



▲申込フォーム

●**申込方法** 申込フォーム
二次元コードよりお申し
込みください。
問 申 みなかみ町福祉課 みなかみ町福祉課
トセンター（町民福祉課）
係 0278（25）8240

令和7年度第1回「個人向け上級救命講習会」参加者募集

利根沼田広域消防本部の「個人向け上級救命講習会」を受講し、心肺蘇生法とAED（自動体外式除細動器）の使用方法を身に付けましょう。上級救命講習会では、普通救命講習会（3時間）の内容に加え、搬送法・固定法等が加わり、より専門的な内容の講習となっています。

※上級救命講習は、普通救命講習を受講していなくても受講可能です。費用は無料で、受講者には講習修了証が交付されます。

●**開催日時** 令和8年1月23日（金）午前9時～午後6時まで（8時間、昼食1時間除く）8時30分～受付開始

●**開催場所** 利根沼田広域中央消防署
(沼田市高橋場町2049-1)

●**定員** 10名

●**申込方法** 各消防署へ電話でお申し
込みください。

●**申込期間** 令和7年12月22日（月）～開催日前日までとし、定員になり次第締め切ります。お早めに申し込みください。

問 中央消防署 0278（24）1734

問 東消防署 0278（64）4349

0278（56）2300
西消防署
0278（64）0002
北消防署

0278（72）4349
0278（24）1734
正しい日程 1月11日（日）

「おとなの運動教室」 参加者募集

おとなの運動教室は、生涯学習課と共催で、奇数月に3回シリーズで様々な運動を体験していただけます。

1月はボディアートトレーニングです。有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、ヨガなど様々な運動の要素が含まれています。

●**日時** 1月13日（火）、20日（火）、27日（火）／午前10時～11時15分

●**対象** 町内に住所のある40～64歳の方で、運動しても差し障りのない方

●**会場** みなかみ町保健福祉センター
（月夜野1-18番地）

●**申込方法** 名塚由貴子 先生

●**持ち物等** 飲み物・タオル・室内シユーズ・ミナカミハートまたは携帯アプリ（お持ちの方）

●**申込方法** 二次元コードまたはお電話でお申し込みください。

問 二十歳の集い実行委員会事務局
(教育委員会生涯学習課内)
0278（25）5025

問 申 子育て健康課 健康推進係
0278（62）2527
▲申込フォーム

お詫びと訂正

令和7年度二十歳の集いの 日程について

広報みなかみ令和7年11月号（24ページ）で掲載した「令和7年度二十歳の集い」の日程に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●誤った日程 1月12日（月）
●正しい日程 1月11日（日）

●出欠報告

今年度の二十歳の集いは、1月11日（日）に行います。対象者の皆さまには、案内通知を発送しました。通知の一次元コードから、出欠報告をしてください。なお、転居等の事情により、条件を満たさない方でも

出席することができます。詳しくは電話にてお問い合わせください。



▲町HP

MINAKAMI SNOW MOUNTAIN みなかみ町スキー場 25-26シーズン地域還元企画

リフト券町民割

チケット
売り場にて、
住所の確認できる
身分証を
ご提示下さい。
※他割引券との
併用はできません。



★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! 詳しくは小中学校からの案内をご確認ください。

MINAKAMI
SNOW QUEST

みなかみ町内
7つの
スキー場を
攻略しよう!



みなかみ町エンジョイスノー企画

みなかみ町民 小・中学生
町内 7スキー場リフト券が各1回無料!

昨冬好評だった、キャンペーンをこの冬も開催!

町内在住の小中学生の、町内全7スキー場リフト券が各1回無料になります!

みなかみ町の冬の大切な資源「雪」を楽しんで、みなかみ町をもっと好きになってください!

町内在住の小中学生全員に、学校よりカードを配布いたします。

表面に名前等必要事項を記載の上、各スキー場チケットセンターに、学校で配布される在学証明書と併せてご提示ください。キャンペーンカードに押印の上、1日リフト券をプレゼントします。

※在学証明書の提示がない場合、在学証明書に写真の貼付がない場合は、いかなる理由でもサービスを受けることができません。

※各スキー場1回までです。

※Mt.T by 星野リゾートは、シーズン中いつでも町民小中学生無料です。

※奥利根スノーパークはシーズン中いつでも小学生無料です。

みなかみ町スキー場連絡協議会





二ユーライヤー駅伝2026 in ぐんま



お知らせ

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「ユースリーグ」駅伝2026 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。県庁をはじめ、各中継ポイントでは、大会を盛り上げるイベントも盛りだくさんです。ぜひとも沿道に足を運び、大きな声援を送ってください。

●日時 令和8年11月1日 午前9時
15分スタート

● テレビ中継 なお、大会の模様は、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ので、ぜひご覧ください。

● **交通規制** 大会当日コースとなる道路について、交通規制が行われますので迂回にご協力ををお願いいたします。また、コース沿いに無料の応援用駐車場スペースを設置しますので、駐車時間と場所にご注意のうえ、ご利用ください。

～群馬県最低賃金が改正されました～ ちゃんとチェック！最低賃金

群馬県最低賃金 時間額1,063円 令和8年3月1日から!



▲各種助成全客內

詳しくは群馬労働局労働基準部賃金室 027(896)4737
または、群馬県内の労働基準監督署へお問い合わせください。

●その他 大会の詳細や交通規制、応

●その他 大会の詳細や交通規制、応援用駐車場などについては、県ホームページ

ページでご確認いただ

群馬県地図

音韻學ノハタニ

地元議会へお問い合わせください



▲ 開 HD

みなかみ町観光協会だより
FIND YOUR OASIS. 12月号

名胡桃城跡の“季節の御城印”、ご存じですか？

みなかみ町観光協会では、町の歴史スポットである名胡桃城跡にて、季節ごとにデザインを変えた「御城印(ごじょういん)」を販売しています。四季折々の風景を取り入れたデザインで、町内外から人気を集めています。

名胡桃城跡は、**真田氏ゆかりの地**として知られ、年間を通して多くの方が訪れる町の名所です。現地ではボランティアガイドによる案内も行われており、歴史をより深く楽しめます。(※冬季休業)毎年お正月には、干支をモチーフにした特別な御城印も登場します!コレクターの方にも好評です。名胡桃城の観光情報は、**名胡桃城址公式X**(旧Twitter)でも発信していますので、ぜひフォローして最新情報をチェックしてみてください

冬デザインは12月から発売予定です。ぜひ記念にお買い求めください。

名胡桃城址観光案内所
公式Xアカウント(@nagurumi1949)

QRコード

2025年の正月デザイン 2025年春デザイン 2025年夏デザイン 2025年秋デザイン

QRコード

みなかみ町
歴史ガイドの会
ウェブサイトが
できました!

国民年金からのお知らせ

国民年金の加入と保険料の納付

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入ることになります。

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。これらの期間は、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は算入されますが、年金額の計算時には反映されません。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、出産予定期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、出産予定期の6ヶ月前から役場町民福祉課で受け付けけています。基礎年金番号のわかるもの、出産予定期のわかるもの（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をご確認ください。



問 渋川年金事務所 国民年金課
0278(25)5010

第34号

ミナタウ

MINAKAMI TOWN.EXE

3人制プロバスケットボールチーム
MINAKAMI TOWN.EXE の情報をお届け

3X3UNITEDリーグも後半戦に突入

3X3.EXEの2025シーズンが終了し、もう一つ加盟しているリーグ3X3UNITEDが後半戦に入りました。現在は3ラウンドが終了し、カンファレンス内では1位をキープ。若手選手たちの活躍もあり、他チームとの差を少しづつ広げています。

今シーズン特に活躍しているのは坂東選手。昨年、みなかみ町に地域おこし協力隊として移住しチームに加入。2年目の今年はチームキャプテンを任せられ、得点力も高くチームの要に成長しました。チームの平均年齢も約25歳と若返り、若手選手が活躍できるチームづくりが進んでいます。また今年は青森県から新保選手がみなかみ町へ移住し、チームの一員として活動しています。坂東選手と新保選手はチームの活動以外でもこどもたちのアカデミー事業を中心に地域で活躍しており、今年開催したホームゲームでは、両選手のプレイする姿を見てさらにこどもたちの間で人気急上昇中！特に来年はこの2選手の活躍に注目してもらいたいです。

試合結果

EAST AREA ROUND.3

GAME1 SAITAMA WILD BEARS	16-14
GAME2 DIOREX TOKYO	19-14
SEMIFINAL ALEST AGEO	21-16
FINAL SAITAMA WILD BEARS	22-13

現在順位

【全6チーム中】

1位	MINAKAMI TOWN	370 P
2位	ALEST AGEO	300 P
3位	SPINNERS	246 P
4位	DIOREX TOKYO	215 P
5位	SAKURA FUNABASHI	215 P
6位	RANA PEAKS HOKKAIDO	129 P

#18 坂東秀梧選手 #91 新保圭都選手

動画更新中／ 選手の日常がみれるのでぜひチェックしてみて下さい！

TikTok minakamitown.exe
YouTube ミナタウちゃんねる

公式HPはこちらから



包括からの お知らせ

室内の寒暖差対策していますか？

～ヒートショックに注意しましょう～

問 地域包括支援センター ☎ 0278(62)0540

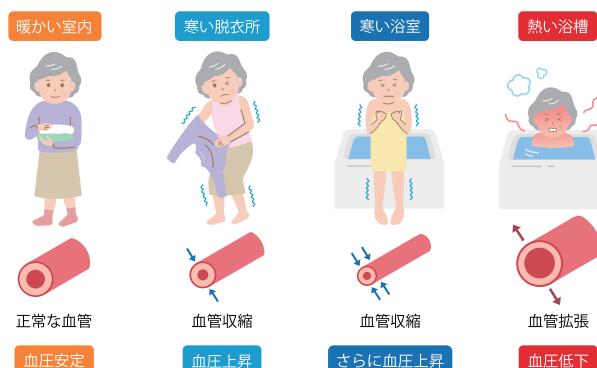
ヒートショックとは、寒暖差によって急激に血圧が変化し、血管や心臓に負担がかかることで起こるもので、最悪の場合死に至ることもあります。ヒートショックはどの年代でも起こりうるものですが、特に高齢者は注意が必要です。

予防のポイント（入浴時）

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- ・湯の温度は40℃程度を目安に、長風呂は避ける。
- ・湯につかる前はかけ湯をしてからゆっくりと入り、出るときも急に立ち上がらない。
- ・脱水予防のため、入浴前後にはコップ1杯の水分補給をする。
- ・飲酒後の入浴はヒートショックを起こしやすいため要注意。
- ・血圧が高いときや体調が悪いときは入浴を控える。
- ・家庭内で見守り体制をつくる。入浴時は家族に声をかけ、いつもより入浴時間が長い場合は安否確認をする。

トイレなど部屋の移動時も注意しましょう

- ・夜トイレに起きた時など、暖かい部屋から寒い部屋へ移動する時は上着を羽織る、靴下を履くなど暖かい格好をしましょう。



12月

図書室だより

Book Information

新着児童図書

- ぐっすりおやすみすやすやランド / 長谷川あかり 中
いえでします！ / 浜田桂子 中
ウルトラマンがおしえてくれるたいせつなこと / 大豆生田啓友 水
クリスマスのくつした / エリナー・ファージョン (詩) 石津ちひろ (訳) 水
くまくんごぐまくんのおいもほり / 乾栄里子 (作) 松田奈那子 (絵) 新
ある星の汽車 / 森洋子 新
パンどろぼうとスイーツおうじ / 柴田ケイコ 力

絵本読み聞かせ（おはなしの会）

おはなしの会 会員募集
一緒に子どもたちへ読み聞かせをしませんか？
興味のある方は、教育委員会生涯学習課へお声がけください。

新着一般図書

- さよならジャバウォック / 伊坂幸太郎 中
変な地図 / 雨穴 中
白鷺立つ / 住田祐 水
薬膳せいろ蒸し / 阪口珠未 水
命の横取り / 久坂部羊 新
デモクラシーのいろは / 森絵都 新
お悩み相談そんなこともアラーナ / ヨシタケシンスケ 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時までは休室） 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 每週月曜（祝日の場合次の平日）と祝日の翌日

◆ブックポストを設置しています。

- ・中央公民館と新治支所、カルチャーセンターには、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。

- ・図書室の本やDVDは、パソコンやスマートフォンで検索や予約ができます。右の二次元コードから移動できます。詳しくは、各図書室へお問い合わせください。





相談

もの忘れ相談

精神科医による認知症相談を行います。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10日(水)午後2時～
場所 みなかみ町役場(本庁舎)
申込方法 会場に来ることができます。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 申
町民福祉課
0278(25)8240
福
祉相談係

こころの健康センター 精神保健福祉相談のご案内

群馬県こころの健康センターでは、こころの健康に関するご相談(自死遺族に関する相談、依存症、思春期、ひきこもり)をお受けしています。

場所 群馬県こころの健康センター
(前橋市野中町368)

申込方法 事前に電話でお申し込みください。

問 申
群馬県こころの健康センター
027(263)11156

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	5日(金)	9日(金)
	北部生活改善センター 9:00～12:30	11日(木) 25日(木)	8日(木) 22日(木)
新治	赤谷公民館 9:00～12:30	9日(火)	13日(火)
	入須川分館 13:30～17:00	3日(水) 17日(水)	7日(水) 21日(水)
	笠原生活改善センター 13:30～17:00	10日(水) 24日(水)	14日(水) 28日(水)
	東峰分館9:00～12:30	19日(金)	16日(金)

問 沼田脳神経外科循環器科病院
(へき地診療担当) ☎ 0278(22)5052

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 ぐっすり眠るための工夫
- 火曜 歯並びと食生活の関係
- 水曜 ほくろの数が増えた、大きくなつた
- 木曜 歯垢・歯石と歯周病
- 金曜 口臭の悩み
- 土日 男の子のHPVワクチン

12月の「直接相談タイム」

12月10日(水) 歯科

受付時間帯 午後7時30分～午後8時30分

※上記時間帯は専門医が直接相談に応じます。

へき地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	15:00	25日(木)	29日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:10	16日(火)	20日(火)
水上	大芦公民館前	13:20		
	北部生活改善センター前	13:30	25日(木)	29日(木)
新治	原集古館前	13:50		
	栗沢公民館前	14:30		
	上羽場分館前	12:30		
	茅原高齢者会館前	13:40	16日(火)	20日(火)
	入須川分館前	14:10		

問 独立行政法人国立病院機構沼田病院
☎ 0278(23)2181

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16日(火)

会場: みなかみ町福祉センター

■月夜野会場 1月20日(火)

会場: みなかみ町保健福祉センター

法律相談所

■新治会場 12月12日(金)

会場: みなかみ町福祉センター

■月夜野会場 1月9日(金)

会場: みなかみ町保健福祉センター

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 みなかみ町社会福祉協議会

☎ 0278(62)0081