

保険料免除の申請は

原則として毎年必要です

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除や猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度（50歳未満）」があります。

免除や納付猶予の申請をすると、本人・配偶者及び世帯主（納付猶予では世帯主を除く）の前年の所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）を基準に審査が行われ、承認されると保険料の全部又は一部の納付が免除、もしくは全額が納付猶予されます。ただし、一部免除が承認された場合には、残りの保険料を納付しないと未納扱いとなります。

7月1日より、令和4年度分（令和4年7月分）令和5年6月分）の申請受付が始まりました。免除・猶予申請をされる方は申請手続きをお願いいたします。ただし、令和3年度分について全額免除又は納付猶予が承認されていて、継続申請を希望されている方は申請不要です。申請は、年金事務所又は役場町民福祉課で受け付けています。郵送での申請も可能です。申請書は、各窓口及び日本年金機構ホームページにあります。



国民年金からのお知らせ

新型コロナウイルス

感染症の影響に伴う

国民年金保険料免除の特例について

令和4年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響により所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請及び学生納付特例申請が可能です。次の①および②をいずれも満たした方が対象となります。

①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等で収入が減少したこと。

②令和3年1月以降の所得の状況による所得見込額（※）が、全額免除、一部免除、納付猶予及び学生納付特例の基準相当になることが見込まれる方。 ※令和3年1月以降の任意の月（収入が急減した月）における収入額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。

学生の方は令和5年3月分まで、学生以外の方は令和5年6月分まで申請可能です。

令和2年度、3年度分についても申請できます。ただし、申請できる期間は申請書が受理された月から2年1か月前までとなります。

申請は、年金事務所又は役場町民福祉課で受け付けています。郵送での申請も可能です。申請には、申請書と所得申立書、学生の方は学生証のコピーが必要となります。申請書類は、各窓口及び日本年金機構ホームページにあります。

国民年金の加入手続き

保険料免除申請等の電子申請が

開始されました

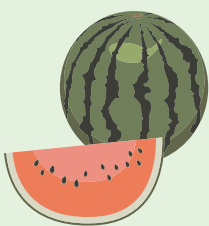
国民年金第一号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。

申請にはマイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を利用してスマートフォンやパソコンで申請書を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。お手続きの際は、是非ご利用ください。詳しくは、日本年金機構ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)0004
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



お知らせ

町民体育祭の開催を中止

10月9日(日)に開催を予定しておりました「第17回みなかみ町民体育祭」につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催を中止とさせていただきます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

■問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係
☎0278(25)5025

鹿児島県奄美市笠利町 青少年交流事業中止

生涯学習課では例年、鹿児島県奄美市笠利町と町内小学5・6年生を対象にした交流事業を実施してきましたが、昨年・一昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から交流事業を中止いたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

■問い合わせ先
生涯学習課 生涯学習係
☎0278(25)5025

初心者向けLINE教室

スマートフォンで離れた家族や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。安心して使用するための知識や使い方のヒントなど、オリジナル教材を使って丁寧に説明します。

■日時▽令和4年8月29日(月)／9月5日(月)／9月12日(月) ※全3回
午前10時～午前11時

■会場▽後閑駅ナカ学習室(JR後閑駅内)

■対象者▽自分用のスマートフォンを所持している町内在住の方(高齢者大歓迎！)

■定員▽10名(先着順)

■参加費▽無料

■申込期間▽令和4年7月11日(月)～8月10日(水)まで

■申し込み・問い合わせ先

町社会福祉協議会(担当:角田)
☎0278(62)0081



地域包括 支援センター からのお知らせ

熱中症対策していますか？

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0278(62)0540

今年も暑い季節がやってきました。熱中症を予防して、元気に夏を乗り切りましょう。

～暑さを避ける～

■室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度調節。温度：28度以下、湿度：50～60%を目安に。
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する。

■屋外では・・・

- ・日傘や帽子を着用して直射日光を避ける。
- ・日差しの強い時間帯の外出はできるだけ控える。
- ・こまめに日陰で休憩をとる。

■身体の蓄熱を避ける

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・周囲と十分な距離(2m以上)が保てる場合には、マスクを外す。マスク着用時は、激しい運動を控える。

～こまめに水分補給をする～

- ・のどが渇いてなくてもこまめに水分をとる。
- ・外に出るときも飲み物を持ち歩く。



お知らせ

職業訓練(ハロトレ)説明会

ハローワークでは職業訓練に興味がある方を対象に毎月職業訓練説明会を開催しています。

また、支給要件を満たせば、月十数万円の生活支援の給付金を受けながら無料の職業訓練が受講できます。お気軽にお問い合わせください。

■説明会日程

7月19日(火) / 8月16日(火)
/ 9月20日(火)

■時間▽午後2時〜午後4時

■場所▽ハローワーク沼田 会議室

■問い合わせ先

ハローワーク沼田

☎0278(22) 8909

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円
(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月5日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)~8/5(金)

公益財団法人群馬県市町村振興協会

令和4年度 群馬県 木育インストラクター講座

県では「木育」の推進に取り組んでいます。この度、木育の考え方や必要性、木製品を暮らしの中に取り入れる意義などを学び、木育を推進するリーダーとなる「群馬県木育インストラクター」の養成講座を開催します。

■日時▽令和4年8月27日(土) 午前9時〜午後4時45分(受付午前8時40分)

■場所▽群馬県木材振興センター
(群馬県前橋市西善町524-1)

■講師▽認定NPO法人芸術と遊び創造協会 専任講師 福島計一

■定員▽30人 ※申込多数の場合は抽選により受講者を決定

■対象者▽県内に在住・在勤の保育士、幼稚園教諭・小学校教諭

市町村の木育担当者・保育担当者など

■申込方法▽県ホームページから申込書をダウンロードし、FAXまたはメールでお申し込みください。

■申込期間▽令和4年6月6日(月)〜8月1日(月)

■申し込み・問い合わせ先

群馬県環境森林部森林局

林業振興課

☎027(226) 3241

FAX 027(223) 0154

✉rinshin@pref.gunma.lg.jp

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。

世界の走りをさいたままで!「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」◆さいたま市◆

日本世界最高峰のサイクルロードレース「ツール・ド・フランス」の名を冠した自転車競技イベント「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が3年ぶりにさいたま市で開催されます。

本場のツール・ド・フランスを戦い抜いた世界のトップ選手たちがさいたま新都心を駆け巡る非日常の祭典をお楽しみください。

日程：2022年11月6日(日)

会場：さいたま新都心駅周辺

最新情報は、大会公式Webサイト
(<https://saitama-criterium.jp/>) へ。



【オフィシャルサポーターズを募集!】

サポーター(有料)になると、観覧席入場券などの特典があります。詳しくは、オフィシャルサポーターズ特設ページ
(<https://saitama-criterium.jp/2022/rcrt/>) へ。



■問い合わせ先 一般社団法人さいたまスポーツコミッション ☎048(762) 8349

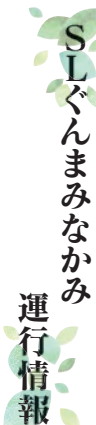
町観光協会
0278(62)0401

■問い合わせ先

日	時	発駅	時刻	着駅	時刻
7月	23日(土)・31日(日)	高崎	9:56	水上	12:03
8月	5日(金)・7日(日)・13日(土)・15日(月)・21日(日)	水上	15:15	高崎	17:14
9月	17日(土)・19日(月)・24日(土)				

■運行情報

新橋〜横浜間で鉄道が開業してから150年になる今年2022年、SLが高崎〜水上間を運行します。全席指定となります。



詳細情報はこちら▶



町社会福祉協議会
0278(62)0081

■問い合わせ・予約先

主催：県／県社会福祉協議会
共催：町／町社会福祉協議会／群馬労働局／ハローワーク

■その他

事前申込み無しでの参加も可能ですが、その場合、お待ちいただくことがあります。また、ご相談の内容によってはその場で対応できないことがあります。

■実施方法

債務整理など

生活困窮、就労支援、多重債務、

■内容

みなかみ町中央公民館 会議室 A

■会場

申込期限▽令和4年7月12日(火)

令和4年7月20日(水)
午後1時30分〜午後4時

日程

■日程

生活に困窮している方を対象とした相談会を下記のとおり開催します。

生活・就労相談会の開催



みなかみ町観光協会だより FIND YOUR OASIS.



2022年6月4日(土)、5日(日)に「GoPro Water Games Minakami2022」が開催されました。また、4日(土) 藤原湖でSUP マラソン、5日(日) は道の駅水紀行館下の利根川で「GoPro みなかみ WaterGames」も開催されました。日本のトップクラスの選手が熱いバトルを繰り広げ、多くの声援の中、大盛況に開催することができました！両日とも SUP やカヌーの体験会も行われ「アウトドア天国みなかみ」を感じていただきました！多くの皆さまにご協力していただき、無事開催することができましたこと心よりお礼申し上げます。

(アウトドアフェスティバル実行委員会)

今年の夏は「SL」が走ります♪

<運行日>

7/23.31
8/5.7.13.15.21
9/17.19.24



アウトドアシーズン到来です！！夏休みに体験してはいかがでしょうか？



谷川岳〜ノ倉沢エコハイキング

みなかみ町に住んでいても意外と知らない「谷川岳〜ノ倉沢」へ 山岳ガイドと一緒に行ってみませんか？

夏休み期間：町民特別割引
大人 4,500円→3,500円
小学生 4,000円→3,000円
※申込時に町民の旨お伝えください。



詳細はみなかみ山岳ガイド協会HPへ！



募 集

令和4年度利根沼田広域 市町村圏振興整備組合 職員採用試験

■職種▽消防士A（消防職）・消防士B（救急救命士）

■主な勤務先▽消防本部、各消防署など

■受験資格（消防士）

○日本国籍を有し、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方

○高等学校卒業程度以上の学力を有すること

○平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

○視力は矯正視力を含み両眼で0.7以上、一眼でそれぞれ0.3以上で色覚が正常であり、聴力が左右とも正常であること

○採用された場合、利根郡内および沼田市内に居住し得る方

○自動車運転免許普通免許（オートマチック車限定を除く）取得者または見込みの方

○消防士B（救急救命士）については、右記のほか、救急救命士免許を有する方または令和5年3月末までに取得見込みの方

■試験内容▽1次試験＝適正検査、教養試験、作文／2次試験＝体力検査、面接

査、面接

■試験日▽1次試験＝9月18日（日）午前9時～／2次試験＝体力検査＝10月15日（土）午前9時30分～／面接＝別途通知

■試験会場▽1次試験＝利根沼田文化会館／2次試験＝体力検査＝利根沼田広域消防本部／面接＝別途通知

■合格発表
利根沼田文化会館前の掲示板への掲示および受験者へ通知

■採用予定人数▽3名程度

■採用予定日▽令和5年4月1日

■受付期間▽7月1日（金）～8月17日（水）まで（土・日、祝日を除く午前9時～午後5時）

■提出書類等

①申込書1通（写真貼付）

②受験票1通（写真貼付）

③最終学校の成績証明書1通

④返信用封筒2通（84円切手添付、宛名明記のもの）

■問い合わせ・申込書請求先・申し込み先
利根沼田広域消防本部 総務課
群馬県沼田市高橋場町

2049-1（中央消防署2階）
☎0278（22）3133



図書室だより Book Information

7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。

◆中央公民館図書室・カルチャーセンター児童図書室からのお知らせ

・中央公民館とカルチャーセンターの玄関前にはブックポストを設置しているので、夜間や休室日でも図書の返却が可能です。ただし、CDやDVDは破損の恐れがありますので、ブックポストは使用しないで開室日に窓口までお持ちください。
・中央公民館図書室とカルチャーセンター児童図書室の本やDVDは、スマートフォンなどから検索できます。詳しくは、中央公民館図書室、カルチャーセンターまでお問い合わせください。

◆利用できるサービス

各図書室については、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、室内の滞在を2時間までに制限しています。状況によっては変更になる場合もありますので、各図書室または町ホームページでご確認ください。

◆利用にあたってのお願い

・手洗い、手指消毒、咳エチケットなど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

百年厨房／村崎なぎこ／**中**
スクイッド荘の殺人／東川篤哉／**中**
チョウセンアサガオの咲く夏／柚月裕子／**水**
夏に祈りを／織守きょうや／**水**
テウトの創薬／岩木一麻／**新**
彼女が知らない隣人たち／あさのあつこ／**新**
夏の体温／瀬尾まいこ／**力**

◆新着児童書

つくしちゃんとおねえちゃん／いとうみく／**中水新**
みんなのためいき図鑑／村上しいこ／**中**
ばあばにえがおをとどけてあげる
／イザベル・フォラス／**水**
チョコレートタッチ
／パトリック・スキン・キャトリング／**新**
てるてるぼうずさん／西村敏雄／**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 毎週月曜（祝日の場合次の平日）と祝日の翌日



令和4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

募集種目	資格	受付期間	試験日	試験会場	合格発表
航空学生	海上:18歳以上23歳未満 航空:18歳以上21歳未満	7/1(金) ~9/8(木)	1次 9/19(月)	勢多会館 (前橋市)	1次 10/7(金)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	7/1(金) ~9/5(月)	1次 9/15(木)~18(日) 上記のうち、いずれか1日を指定	指定 します	1次 10/3(月)
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	指定 します	試験日にお 知らせします。

自衛隊群馬地方協力本部 沼田地域事務所 ☎0278 (23) 4111

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 7月19日(火)
会場: 町保健福祉センター2階
- 水上会場 8月23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 7月8日(金)
会場: 町保健福祉センター2階
- 水上会場 8月12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 ☎(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	7月	8月
月夜野	小和知公民館前	15:20	28日(木)	25日(木)
	大峰集荷倉庫前	13:20	19日(火)	16日(火)
水上	大芦公民館前	13:20	28日(木)	25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	19日(火)	16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 ☎(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。

7月

- 月曜 自律神経失調症
- 火曜 噛む力を鍛えましょう
- 水曜 ぐっすり寝るための工夫
- 木曜 低出生体重児について
- 金曜 寝汗をかく
- 土日 口腔バイオフィルム感染症

7月の「直接相談タイム」

- 7月7日(木) 歯科
- 受付時間帯 午後7時30分~午後9時
- ◎上記時間帯は専門医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	7月	8月
水上	大芦公民館(坂東会館) 9:00~12:30	1日(金)	5日(金)
	北部生活改善センター 9:00~12:30	14日(木) 28日(木)	4日(木) 25日(木)
新治	赤谷公民館 9:00~12:30	19日(火)	16日(火)
	入須川分館 13:30~17:00	12日(火) 26日(火)	9日(火) 23日(火)
	笠原生活改善センター 9:00~12:30	13日(水) 27日(水)	10日(水) 24日(水)
	東峰分館 9:00~12:30	8日(金)	12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) ☎(22)5052