

# 広報 ぬまた

8  
AUGUST 2012  
No.816



7月17日 「えだまメンチ」学校給食登場（白沢小学校）

## 今月の主な内容

- 市民体育大会、勤労青少年ホーム教養講座 2・3
- とねふるさと風のまつり、児童扶養手当現況届 4・5
- 健康講演会、健康運動教室、中央公民館の教養講座 6・7

みんなで食べよう「えだまメンチ」

7月17日(火曜日)、「えだまメンチ」が学校給食に登場しました。市の特産品である枝豆を使った新名物「えだまメンチ」は、利根実業高校の太田有紀さんらが発案。試行錯誤を重ね完成させたその味に子どもたちは大満足していました。

森林文化都市 沼田

<http://www.city.numata.gunma.jp/>

## 2012 長月 9月のカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>9</b> 大安  <b>16</b> 白沢町民運動会 白沢中学校(8:00) 友引  <b>23</b> 先負  <b>30</b> 老神温泉そば祭り 利根観光会館(7:30) 仏滅	<b>1</b> 先負  <b>8</b> 健康講演会 保健福祉センター4階多目的ホール 仏滅(15:00)  <b>15</b> 大安  <b>22</b> 友引 秋分  <b>29</b> 先負 老神温泉そば祭り 利根観光会館(10:00)	<b>2</b> 市民体育大会 (総開会式ほか) 仏滅 市民体育館ほか(8:20)  <b>9</b> 赤口  <b>16</b> 赤口  <b>23</b> 先負  <b>30</b> 先勝	<b>3</b> 赤口 立秋  <b>10</b> 先勝  <b>17</b> 先負  <b>24</b> 先負  <b>31</b> 友引	<b>4</b> 赤口 立秋  <b>11</b> 先勝  <b>18</b> 仏滅  <b>25</b> 大安  <b>31</b> 友引	<b>5</b> 先勝  <b>12</b> 友引  <b>19</b> 大安  <b>26</b> 赤口  <b>31</b> 友引	<b>6</b> 先負 白露  <b>13</b> 先負  <b>20</b> 赤口  <b>27</b> 先勝  <b>31</b> 友引

8月の納税など 納期限：8月31日(金)

市県民税 2期 後期高齢者医療保険料 3期  
国民健康保険税(普通徴収) 5期 介護保険料 3期  
国民健康保険税(特別徴収) 3期 国民年金保険料 7月分

人のうごき  
平成24年6月30日現在(住民基本台帳による)  
( )内は前月比  
人口：52,251人(+13人) 男：25,375人(-3人)  
女：26,876人(+16人) 世帯：20,312(+33)

沼田市携帯サイト  
右のQRコードを読み取る  
とアクセスできます。

ホッとメールぬまた  
右のQRコードを読み取る  
と登録できます。

休日急患診療所(内科・小児科)  
診療日 日曜日、祝日  
診療時間 10:00~16:00(受け付けは10:00~15:30)  
場所 グリーンペル21(6階) ☎1199  
※駐車場は、グリーンペル21の駐車場をご利用ください

地域連携 夜間小児救急診療室  
診療日 毎週火曜日・木曜日(祝日、年末年始を除く)  
診療時間 19:00~22:00(受け付けは19:00~21:30)  
場所 独立行政法人国立病院機構沼田病院  
1階内科外来 ☎2181



# 受講生を募集します 勤労青少年ホーム・勤労青少年体育センター

問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135

## ■ 勤労青少年ホーム後期教養講座 & 後期スポーツ教室

**対象** 市内に在住、または在勤の30歳未満の青少年

※定員に満たない場合は30歳以上の人の受講も受け付けます

**時間** 午後7時～9時(日程は変更になる場合があります)

**受講料** 無料(教材費は受講者負担。傷害保険は任意加入)

**申し込み** 8月6日(月)から24日(金)までの午前9時から午後8時までに、教材費を添えて勤労青少年ホームへ(土・日曜日を除く)

※各教室ともに先着順で定員になり次第締め切り



曜日	講座名	とき	回数	教材費	定員	講師
月	パドルテニス	9月10日～12月17日	13回	300円	20人	大島 一克さん
火	バドミントン	9月11日～12月4日	13回	※500円	20人	沼田バドミントンクラブ 志賀 英一さん
	ヨガとインド舞踊	9月11日～11月13日	10回	※1,050円	30人	高澤 妙子さん
	ハワイアンキルト	9月11日～11月20日	6回	3,000円	15人	阿部 正江さん
	英会話初級	9月11日～12月4日	13回	105円	15人	石坂 緑さん
水	テニス	9月12日～12月5日	13回	1,000円	20人	沼田テニス協会 東宮 邦夫さん
	韓国語	9月12日～12月5日	13回	※1,260円	15人	堀 貴代さん
	洋菓子	10月31日～11月28日	5回	3,000円	6人	関 隆作さん
木	いきいきエアロビック	9月20日～11月22日	10回	無料	30人	うすねニューススポーツクラブ 小野里順子さん
	英会話中級	9月13日～12月6日	13回	無料	15人	マクナリー・ブレンダンさん
	書道	9月13日～12月6日	13回	無料	15人	戸丸 香堂さん
	中国語	9月13日～12月6日	13回	※210円	15人	阿部 昌一さん
	初心者のための料理講座	10月4日～11月29日	5回	4,000円	10人	金井喜美江さん
金	卓球	9月14日～12月14日	13回	300円	30人	沼田利根卓球協会 風間 忠さん
	フラダンス フキラウ	9月7日～10月19日	6回	無料	20人	河合 亜弥さん
	シルバーアクセサリー	9月14日～11月9日	8回	2,800円	6人	橋本 明彦さん

※新規の人のみ



## ■ 勤労青少年体育センタースポーツ教室

**対象** 勤労者とその世帯の家族、一般市民

**時間** 午前10時～11時30分

**受講料** 無料(傷害保険は任意加入)

**申し込み** 8月22日(水)から31日(金)までの午前9時から午後8時までに、勤労青少年ホームへ(土・日曜日を除く)

※各教室ともに先着順で定員になり次第締め切り

曜日	講座名	とき	回数	定員	講師
月	ダンベル体操とリズムダンス	9月10日～11月5日	7回	70人	塩野 明美さん
火	ソフトエアロビック	9月18日～10月30日	7回	50人	うすねニューススポーツクラブ 横坂 留美さん
木	卓球	9月13日～11月8日	7回	30人	本多加代子さん
金	テニス	9月21日～11月2日	7回	20人	東宮 邦夫さん
	中国式健康体操	9月21日～11月2日	7回	20人	阿部 昌一さん

## 得点競技(種目)

種目	期日	時間	会場
水泳	8月12日	9:30	市民プール
ソフトテニス	8月26日	9:00	沼田公園テニスコート
バスケットボール(一般男子)	8月26日	9:30	沼田中学校体育館
	9月2日	9:00	
野球	8月26日	13:00	運動公園野球場
	9月2日	9:30	沼田公園グラウンド
ソフトボール(一般男子)	8月26日	9:00	運動公園野球場、
	9月2日		運動公園サブグラウンド
ソフトボール(一般女子)	8月26日	9:00	運動公園野球場、
	9月2日		運動公園サブグラウンド
サッカー	8月26日	9:30	沼田中学校校庭
	9月2日		運動公園陸上競技場
ゲートボール		9:30	十王公園グラウンド
バレーボール(一般男子)		9:00	市民体育館
バレーボール(一般女子)			市民体育館
バレーボール(ミセス)	9月2日		沼田東中学校体育館
卓球		9:30	薄根中学校体育館
剣道			沼田武道場
柔道			沼小講堂記念体育館
バドミントン		9:00	沼田南中学校体育館
テニス			沼田公園テニスコート

## オープン競技

種目	期日	時間	会場
弓道	8月26日	9:30	白沢弓道場
フェンシング	9月2日		沼田東小学校体育館
グラウンドゴルフ			三沢交流広場



## 受講生を募集します 市民体育館・体育協会スポーツ教室

**申し込み** 各教室ともに受講料と保険料を添えて市民体育館、または白沢町・利根町教育支所へ

※各教室の保険料は大人1,850円、子ども800円です。希望者が5人以上集まれば、短期保険(800円)に加入できます

**問い合わせ** 体育課・NPO法人沼田市体育協会(市民体育館内) ☎09444へ

曜日	教室名	とき	回数	ところ	定員	受講料	講師	申込期限
火	ニュースポーツ(キンボール・ヘルスパレーボール)	9月4日～10月30日 午後7時～8時30分	8回	市民体育館	40人	800円	市スポーツ推進委員	8月31日(金)
	卓球	9月4日～10月30日 午前10時～11時30分	8回		40人	800円	小林 三郎さん 和田 幸雄さん	8月31日(金)
水	テニス教室	9月5日～11月7日 午前10時～11時30分	10回		40人	1,000円	東宮 邦夫さん 太田あや子さん 水野金太郎さん	9月3日(月)
木	屋外テニス	9月6日～11月8日 午前10時～11時30分	10回	沼田公園 テニスコート	50人	無料	太田あや子さん 小池信一郎さん	9月3日(月)



市民体育大会が8月12日(日)の水泳の部を皮切りに、9月2日(日)まで16競技、19種目で開催されます。

この大会は、10月7日(日)に開催される市民大運動会と合わせて、支部対抗で行われる総合体育大会です。皆さんの参加と熱い声援をよろしくお願いいたします。

### 総合開会式

**とき** 9月2日(日)午前8時20分開会

**ところ** 市民体育館

**問い合わせ** 体育課・NPO法人沼田市体育協会(市民体育館内) ☎09444へ



該当する人は、お早めに手続きを！  
現況届の手続きは8月1日(水)～31日(金)



## 児童扶養手当



問い合わせ 子ども課子育て支援係 ☎内線77257

児童扶養手当は、次のいずれかに該当する児童が18歳に達した後、最初の3月31日障害がある場合は20歳になる日までの間、その児童を監護養育している父、母、または父母に代わって児童を養育している人に支給されます。

**支給要件**

- ① 父母の離婚後、父または母と生計が別の児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母が重度障害の状態の児童
- ④ 父または母の生死が不明な児童
- ⑤ 婚姻しないで生まれた児童
- ⑥ その他(父または母から1年以上遺棄されている、父または母が1年以上拘禁されている、父母が不明など)

**支給額**

基本月額額は全部支給4万1420円、一部支給4万1420円、9780円です。

※児童が2人以上の場合には、2人目は5000円、3人目以降は1人につき3000円加算

**手当が支給されない場合**

- ・父または母が事実上の婚姻関係にある場合

### 現況届受付期間/受付場所

とき	ところ
8月1日(水)～10日(金)	東原庁舎1階子ども課窓口
8月20日(月)～31日(金)	
8月13日(月)～17日(金)	東原庁舎2階会議室
白沢町、利根町在住の人は白沢町・利根町振興局でも手続きができます	
8月16日(木)・17日(金)	白沢町・利根町 総務課保健福祉係窓口

※土・日曜日は手続きできません

・公的年金給付を受けることができる場合  
・父、母、養育者、または扶養義務者の所得が一定額以上ある場合  
※その他詳細は、子ども課子育て支援係へご相談ください

**手当を受給中の人は、必ず8月31日(金)までに現況届の手続きをしましょう**

該当する人には通知を送付しますので、次の日程で手続きをしてください。

**春の団遠足**

では団やいくつかの班で高学年が中心になって仲良く遊んで一日を過ごします。私は今年、班長だったので無事に行ってきた。班長は役目を果たし楽しむことができました。



春の団遠足

12月19日は開校記念日です。明治25年のこの日、校名に升形の名がつけました。沼田城の出入口にある防衛のための方形の部分を升形といいます。開校の時、通学に不便なため切り崩されました。地域の人々は地元の小学校に「升形」の名を残しました。ますます栄えてほしいという思いも込めて。

升形小学校にはいいところがいっぱいあります。

一つ目は「春の団遠足」です。1年生から6年生まで全校児童が4つの団に分かれて沼田公園まで歩いて行きます。公園

団子を作って食べたりの間にお年寄りや気持ちがいいになります。私たちが子どもの元気が大人に力を与えるんだと私自身実感することができました。こうした経験をこれからの学習に役立てていきたいです。

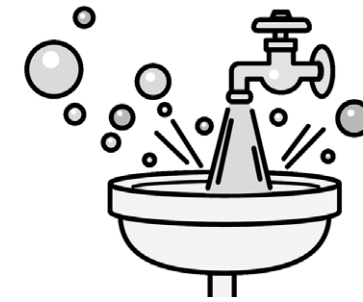
最後にあいさつです。授業で返事や発表の仕方を身に付けて言葉で伝えるようにしています。目と耳と心で聴くことを心掛けています。人と人との関わりを大切にいろいろな交流を通して今よりもっといい升形小学校にしていきたいです。



生き生きサロンの遊びで一緒に汗をかくたり、白玉

## 奥利根水質浄化センター 夏休み親子教室

**とき** 8月17日(金)午後1時30分～4時  
**ところ** 奥利根水質浄化センター(下川田町)  
**内容** 下水処置施設の見学、汚れた水をきれいにする仕組みの学習、汚れた水の水質測定、水をきれいにする微生物の観察  
**対象** 利根沼田地区の小中学生とその保護者  
**定員** 15人(先着順)  
**申し込み** 8月13日(月)までに、電話で奥利根水質浄化センターへ  
**問い合わせ** 奥利根水質浄化センター ☎5261へ



## とねふるさと風のまつり 老神温泉納涼花火大会

**とき** 8月19日(日)午後1時30分  
**ところ** 利根老神多目的広場  
**内容** A K Gショー、御輿渡御、馬鹿面笑福踊りなど  
※「老神温泉納涼花火大会」も同時開催します  
**問い合わせ** とねふるさと風のまつり実行委員会(利根町観光協会) ☎5050へ



## 玉原高原ハイキング & 交流会

玉原湿原やブナ林を散策し、自然を満喫しませんか。ハイキングの後は、バーベキューを楽しんで、外国人との交流を深めましょう。

**とき** 8月25日(土)午前8時30分市役所集合  
**参加費** 会員1,000円/外国人700円/一般1,200円/子ども500円(小学生以下)  
**定員** 50人(ハイキングは30人、先着順)  
**申し込み** 8月17日(金)までに、参加費を添えて国際交流協会事務局(企画課内)へ  
**問い合わせ** 国際交流協会事務局(企画課内) ☎内線3223へ



## 夏休みの工作づくり 親と子の木工広場

沼田木材組合では、夏休みの工作づくりをお手伝いします。親子一緒に木のぬくもりを感じながら、工作づくりを楽しみませんか。

**とき** 8月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時(午前9時30分受け付け開始)  
※雨天決行  
**ところ** 上之町天狗プラザ  
**参加費** 無料  
※角材やくぎなど、材料は用意してありますが工作道具は持参してください。電動工具は使えません  
**問い合わせ** 産業振興課商工振興係 ☎内線3255へ



熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう

今年も暑い日が続く、熱中症に関するニュースがテレビや新聞で報道されています。

熱中症とは、気温が高い中で作業や運動によって、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温上昇、めまい、だるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常などさまざまな症状を起す病気です。昨年、利根沼田管内では熱中症により40人が救急搬送され、その多くは65歳以上の高齢者でした。

熱中症を予防するために以下のことに留意して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

- 部屋の温度をこまめにチェックする
- 室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給する
- 無理をしないで、適度な休憩を取る
- 栄養バランスの取れた食事を取る

**問い合わせ** 防災対策課防災係 ☎内線3362へ



9・10月から始まる教養教室の受講生を募集します

# 中央公民館の教養教室

問い合わせ 中央公民館 ☎0143

対象 市内に在住、または在勤の人

受講料 無料(教材費は実費負担)

申し込み 8月9日(木)から20日(月)までに電話、または直接窓口へ

※受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分。全て先着順

※写真はイメージです

## フェルト教室

羊毛をせっけんとお湯でフェルト化させる、ウェットフェルトの教室です。ミニポーチを作ります。

とき 9月11日・18日の火曜日

午前10時～正午(全2回)

定員 12人

講師 関谷隆子さん

教材費 2,000円程度



## 茶道教室

日本の伝統文化である茶道を学びましょう。

とき 9月11日から12月18日までの火曜日午後2時～4時(全10回)

定員 10人

講師 沼田茶道会

上野一子さん

教材費 3,000円



## 和服のリフォーム教室

タンスで眠っている和服をよみがえらせましょう。

とき 9月25日から12月11日までの火曜日午前9時30分～11時30分(全8回)

定員 15人

講師 田島智恵子さん

教材費 実費負担(リフォームする和服は各自で用意)



## パッチワークキルト教室

ティーコゼーとマット、プリムラバスケットの3点を作ります。

とき 10月10日から12月12日までの水曜日午後1時30分～3時30分(全8回)

定員 15人

講師 藤井たみ江さん

教材費 4,500円



# みんなの健康づくり 参加しませんか

問い合わせ 健康課保健係 ☎内線76203・76204

## 第3回大人の食育教室 ～太るも痩せるも食事が基本～

自分が1日にどれだけの食事を摂取すればいいか知っていますか。自分に合った食事の道しるべ「食事バランスガイド」をマスターして適量を知りましょう。

とき 9月13日(木)、10月2日(火)、10月23日(火)、11月16日(金)、12月4日(火)午前10時～午後1時(全5回)

ところ 保健福祉センター3階研修室、調理実習室

内容 食事の話・調理実習

定員 25人(先着順)

※全日程参加でき、初めて申し込む人に限ります

受講料 無料

申し込み 健康課保健係へ



## 健康講演会

楽しく生きれば、元気で長生き

～生活習慣病を予防する私の「お気楽5カ条」～

ストレスや飲酒、喫煙、運動不足、脂っこい食事などは、生活習慣病を引き起こす大きな要因です。あなたの生活習慣は大丈夫ですか。気軽にお出掛けください。

とき 9月8日(土)午後3時～4時30分(2時30分受け付け開始)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 小林功さん(群馬大学名誉教授)

参加費 無料(申し込み不要)



## 健康運動教室

レッツスポーツ!いきいきクラブ(Bコース)

仕事や家事で忙しくても、ちょっとしたコツをつかめば、健康な体づくりができます。自宅で楽しく続けられる運動などをご紹介します。

とき 9月11日(火)、9月26日(水)、10月11日(木)、10月29日(月)、11月12日(月)午前10時～11時30分(全5回)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 自宅で楽しく続けられる運動、ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、ウォーキングなど

定員 40人(超えた場合は抽選)

※5日間参加できる人、運動制限指示がない人に限ります

受講料 無料

申し込み 8月13日(月)から24日(金)までに健康課保健係へ



## 血管リフレッシュ教室 (コレステロール編)

LDL(悪玉)コレステロールが高い状態が続くと、動脈硬化を招き、心筋梗塞などを引き起こすことがあります。今回、動脈硬化を予防する食事や運動のポイントをご紹介します。

とき ①9月3日(月)午前9時30分～午後1時、②9月24日(月)午前9時30分～11時30分(全2回)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 ①コレステロールや食事の話、調理実習、②運動講習

対象 LDLコレステロール・中性脂肪が高めの人や内容に関心のある人

定員 25人(先着順)

受講料 無料

申し込み 8月7日(火)から24日(金)までに健康課保健係へ



## 家庭教育カウンセリング初級講座日程

回	とき	講座内容
1	9月11日(火)	開講式・オリエンテーション 「日常生活に生かすカウンセリング」 「カウンセリングのポイント」
2	9月18日(火)	「仲間づくりに生かすグループエンカウンターⅠ」 「仲間づくりに生かすグループエンカウンターⅡ」
3	9月25日(火)	「カウンセリング実習Ⅰ」 「カウンセリング実習Ⅱ」
4	10月2日(火)	「心の問題の理解」 「心の問題の援助・指導」
5	10月9日(火)	「自分の心をとらえるエゴグラム」 「エゴグラムによる自己分析」
6	10月16日(火)	「子育て支援を考える」 「豊かな心を育てる」
7	10月23日(火)	「親子関係を学ぶⅠ」 「親子関係を学ぶⅡ」 閉講式

ところ 中央公民館第2講義室他

3へ

とき 左表のとおり。時間は全て午後1時30分～4時

申し込み・問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎内線333

軽にご参加ください。

※修了者は、県生涯学習センター主催の指導者養成講座の受講資格が得られます

なたでも受講できますので、気軽にご参加ください。

その他 日程の7割以上を受講した人に、修了証を授与

実施することになりました。どなたでも受講できますので、気軽にご参加ください。

受講料 無料(教材費は実費)

この初級講座は、カウンセリングの基礎的な理論や技法、家庭教育の在り方などを学び、より良い人間関係づくりに役立つことを目的としています。

講師 利根沼田カウンセリング研究会 会員

昨年年度までは夜間に実施していましたが、本年度から昼間に実施することになりました。

申込期限 8月24日(金)

定員 15人(超えた場合は抽選)

受講料 無料(教材費は実費)

この初級講座は、カウンセリングの基礎的な理論や技法、家庭教育の在り方などを学び、より良い人間関係づくりに役立つことを目的としています。

その他 日程の7割以上を受講した人に、修了証を授与

実施することになりました。どなたでも受講できますので、気軽にご参加ください。

受講料 無料(教材費は実費)

この初級講座は、カウンセリングの基礎的な理論や技法、家庭教育の在り方などを学び、より良い人間関係づくりに役立つことを目的としています。

講師 利根沼田カウンセリング研究会 会員

昨年年度までは夜間に実施していましたが、本年度から昼間に実施することになりました。

申込期限 8月24日(金)

定員 15人(超えた場合は抽選)

受講料 無料(教材費は実費)

## 参加しませんか 家庭教育カウンセリング初級講座



# 後期高齢者医療制度

問い合わせ 市民課国保係 ☎内線3132

保険料額決定通知書を今月中旬に発送します



保険料は、均等割額と所得割額の合計です。本年度の均等割額は4万2700円、所得割率は8・48パーセント、1人当たりの上限額は55万円です(所得の少ない人は保険料が軽減されます)。

決定した本年度の保険料から仮徴収で納めた額を差し引いた残りを納めていただきます。

※徴収方法により本徴収の期別が異なります(下表)

**納付方法が変更できます**  
現在、特別徴収(年金から天引き)の人は、金融機関への口座振替の申請と市役所へ特別徴収の中止申請をすることで、納付方法を特別徴収から口座振替へ変更できます。

また、普通徴収(納付書で納付または口座振替)の人(特別徴収の中止申請を済ませた人を除く)も、次の全ての項目に該当する場合は、自動的に特別徴収に

切り替わります。

特別徴収を希望しない人は、口座振替の申請と特別徴収の中止申請をしてください。

①介護保険料が年金から天引きされている

②介護保険料が天引きされている年金の受給額が、年額18万円以上

③介護保険料額と後期高齢者医療保険料額の合計が、②の年金額の2分の1以下

**申請に必要なもの**

■口座振替 通帳/通帳の届け出印

■特別徴収中止 後期高齢者医療被保険者証/印鑑/金融機関で渡される口座振替依頼書の「ご本人控え」

※口座振替に変更した場合、その社会保険料控除は、口座振替により支払った人に適用されません

# 介護保険料が確定

問い合わせ 高齢福祉課介護保険係 ☎内線77253

## 介護保険料

介護保険料は、世帯や本人の所得や課税の状況により7段階に分けられ、それによって決まった保険料(年額)を年6回の納期に振り分けて納めます。

### 仮算定と本算定

各期の保険料は、前年分所得の確定前は前年度保険料を基に(仮算定(別表1))し、所得の確定後は「介護保険料(年額)」(別表2)で本算定を行います。仮算定との過不足分は、本算定で調整されます。

### 納付方法

65歳以上の人(第1号被保険者は、介護保険料の納入方法が2通りあります)。

#### ①特別徴収(年金天引き)

日本年金機構などの指定により、年金から直接納める方法(老齢基礎年金や退職年金、遺族年金、障害年金などを年間18万円以上受給している人)。

②普通徴収(納付書納付、または

は口座振替)

市から送付する納付書により、金融機関などに直接納める方法(特別徴収に該当しない人、年度途中で65歳に到達した人、または転入した人)。

※普通徴収の人は、口座振替が便利です。各金融機関で手続きしてください

### 保険料を納めないでいると

介護保険は介護の必要な人を社会全体で支え合う制度です。特別な理由もなく保険料を納めないでいると、介護サービスを利用したときに掛かる費用の全額負担や保険給付の支払い差し止めなどの制約を受けることがあります。

また、保険料が時効(2年)となった場合、その期間と金額に応じて保険給付額が減額されることがあり、サービスを利用するときの負担が大きくなります。納付を忘れている人は早めに保険料を納めましょう。

仮徴収と本徴収

納期 徴収方法	1期(4月)	2期(6月)	3期(8月)	4期(10月)	5期(12月)	6期(2月)
	特別徴収 年金から天引き	仮徴収			本徴収	
特別徴収 年金から天引き	前年度の第6期(2月)と同額			(決定した年額-仮徴収額)を3で割った金額		
普通徴収 納付書納付 口座振替	仮徴収			本徴収		
	前年度の年額を6で割った金額			(決定した年額-仮徴収額)を4で割った金額		

(別表1) 仮算定と本算定

納期 徴収方法	1期(4月)	2期(6月)	3期(8月)	4期(10月)	5期(12月)	6期(2月)
	特別徴収 年金から天引き	仮算定			本算定	
特別徴収 年金から天引き	前年度の第6期(2月)と同額			(確定した年額-仮算定額)を3で割った金額		
普通徴収 納付書納付 口座振替	仮算定			本算定		
	前年度の年額を6で割った金額			(確定した年額-仮算定額)を4で割った金額		

## 年金の窓口からお知らせ



保険料の納付は口座振替がお得です

保険料の納付には、前納制度があります。前納すると保険料が割引になります。

現金での納付を希望する人は、「国民年金保険料納付案内書」に付いている「下期」の納付書で、10月31日までに納めてください。

口座振替で6カ月分の保険料を前納すると、さらにお得です。口座振替で保険料の前納を希望する人は、8月末日までに金融機関、または渋川年金事務所まで手続きをしてください。その際、通帳、届け出印、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、国民年金保険料納付書など)をお持ちください。

保険料を前納した期間中に、就職して厚生年金に加入するなどの理由で国民年金保険料を納める必要がなくなった場合には、それ以降の期間の保険料は還付

されます。

※6カ月分の保険料を前納した場合の金額は次のとおりです

■毎月現金で納付 8万9880円(1万4980円×6カ月)

■現金で前納 8万9150円(730円割引)

■口座振替で前納 8万8800円(1020円割引)

### 保険料の追納をお勧めします

国民年金保険料の全額免除や一部免除の承認を受けた期間は、保険料を全額納付した場合に比べ、将来受ける年金額が少なくなります。また、若年者納付猶予や学生納付特例の承認を受けたままで追納しなかった場合は、その期間は、老齢基礎年金額には反映されません。

これらの期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること(追納)ができます。

※承認を受けた3年目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過した年数に応じて加算額が上乘せされます

問い合わせ 渋川年金事務所 国民年金課 ☎0279-216078

(別表2) 介護保険料(年額)

所得段階	対象	調整率	保険料額			
			平成23年度	平成24~26年度	改定額	
第1段階	世帯全員が 市民税非課税	生活保護を受けている人、または老齢福祉年金を受給している人	基準額×0.50	21,500円	26,300円	4,800円
第2段階		課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の人	基準額×0.50	21,500円	26,300円	4,800円
第3段階 (軽減措置あり)		課税年金収入額と合計所得金額の合算額が120万円以下の人	基準額×0.65	-	34,200円	※新設
第3段階 (軽減措置なし)		課税年金収入額と合計所得金額の合算額が120万円を超える人	基準額×0.75	32,200円	39,400円	7,200円
第4段階 (軽減措置あり)	世帯内に市民税課税者がいるが、本人は市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の人	基準額×0.90	38,700円	47,300円	8,600円	
第4段階 (軽減措置なし)	世帯内に市民税課税者がいるが、本人は市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円を超える人	基準額	43,000円	52,600円	9,600円	
第5段階	本人が 市民税課税	合計所得金額が190万円未満の人	基準額×1.25	53,700円	65,700円	12,000円
第6段階		合計所得金額が190万円以上400万円未満の人	基準額×1.50	64,500円	78,900円	14,400円
第7段階		合計所得金額が400万円以上の人	基準額×1.75	75,200円	92,000円	16,800円





沼田の魅力を知ってもらえるように  
1年間がんばっていききたいです

2012ミス沼田

金子 詩歩 さん(東原新町)

Shiho Kaneko

# YOROZU よろずとーく 65 TALK

「小さいころ沼田まつりに行ったときにミス沼田を見て、かわいいなと思っていました。まさか自分が選ばれるとは思っていませんでした。本当にびっくりしました。人前が出るのが苦手で、私に務まるか不安ですが、1年間がんばっていききたいです」

「第18回ミス沼田コンテスト」が先月1日に開催され、3人の新しいミス沼田が誕生した。3人は今後1年間、沼田まつりや観光キャンペーンなどで本市の魅力を発信する。今回は、その中の一人、金子詩歩さんに今後の抱負などを聞いた。

「緑が溢れ、自然に恵まれた沼田が大好きです。東京で生活し



2012ミス沼田の3人。左から、師奈央美さん、長谷川美来さん、金子詩歩さんです。

ていたころは、群馬は知っていたけれど、沼田は知らないという人がたくさんいました。沼田の魅力をいろいろな人に知ってもらえるように3人で力を合わせて発信していききたいですね」

今月3日から開催される沼田まつりがミス沼田として参加する最初のイベントとなる。期間中は、パレードを先導するほか、天狗みこしなどに参加する。

「小さいころから沼田まつりが大好きで、毎年出掛けていました。何周も何周も歩いて、友だちに会うのがとても楽しかったですね。みんなが盛り上がりつつある雰囲気も大好きでした。今年も、ミス沼田としていろいろな行事に参加させてもらおうので、すこく楽しみです。天狗みこしで、ぜひ挑戦してみたいですね」

## ようこそ、利根沼田へ ググッとぐんま観光キャンペーンおもてなしイベント 7月1日(日)

「ググッとぐんま観光キャンペーン」の初日、おもてなしイベントが開催されました。星野市長をはじめ、利根沼田の各町村長や老神温泉・水上温泉の女将が沼田駅で乗客を出迎え後、SLに同乗し水上駅までうちわなどを配布しながら、観光ピーアールをしました。



## 僕たち私たちの紙芝居 サマースペシャルおはなし会 7月14日(土)

しらすわ赤りんごおはなし会による「サマースペシャルおはなし会」が白沢公民館で開催され、地元の子もたちなど110人が集まりました。人形劇や青りんごお話し会(白沢小学校4・5年生)の手作り感いっぱい紙芝居などが披露されました。

## 野球の楽しさ大発見 トップアスリートが指導「スポーツ教室」 7月22日(日)

元プロ野球選手を講師に招いて、「スポーツ教室」が薄根小学校で開催されました。少年野球チームの子もたちなど120人が参加し、食事や体づくりについての講演と投げ方や捕り方、打ち方など、基本動作の実技指導を受け、野球の楽しさを学んでいました。



## 全国大会へ、いざ出陣！ 「消防救助技術関東地区指導会」結果報告 7月19日(水)

利根沼田広域消防本部の小林進消防長他9人の職員が星野市長を訪問し、「第41回消防救助技術関東地区指導会」の結果報告を行いました。結果は「ロープブリッジ救出の部」で見事7位となり、今月開催される全国大会に関東地区代表として出場します。



市ホームページでも、イベント結果などを紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

めまたプロットわんぼ

## われら いっしょいっしょ サークル 226

### 私は2歳 (親子30組)

代表 金古文恵さん  
(連絡先 ☎090-9970-6307)



「私は2歳」は、市教育委員会と群馬テレビ主催の「母親育児講座」を機に、昭和63年4月に発足した子育てサークルです。育児真っ最中のお母さんたちの悩みやストレスの解消、リフレッシュ、子育て交流などの場です。おやつ作りや工作、手遊び、読み聞かせ、会食、季節のイベントなど盛りだくさんです。毎月第1火曜日、第3木曜日の午前10時から正午まで沼田恵保育園内「子育て支援センター」で和気あいあいと活動しています。







# 募 集

## 成人式の実行委員を募集

成人式の実施内容を話し合っていたいただきます。実行委員会は平日午後7時から2時間程度の予定です。  
 対象 平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人で、実行委員会に参加できる人  
 募集人数 10人(先着順)  
 申込期限 8月24日(金)  
 申し込み・問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎内線3333 4へ

## 樋口恵子講演会 『じぶんらしく輝いて生きるために』

とき 10月14日(日)午後1時30分〜3時30分  
 ところ みなかみ町カルチャーセンター(みなかみ町上牧)  
 演題 じぶんらしく輝いて生きるために  
 講師 評論家 樋口恵子さん  
 定員 300人(先着順)  
 入場料 無料  
 申し込み・問い合わせ ぐんま

## 第56回市民音楽祭の参加団体を募集

とき 11月3日(土)  
 ところ 利根沼田文化会館  
 参加資格 団体単位  
 出演予定数 25団体(先着順)  
 申し込み 8月31日(金)までに所定の申込書で中央公民館へ  
 問い合わせ 中央公民館 ☎230143、市音楽協会 ☎23324へ



## ふれあい福祉センター

☎3497  
 ■9月の休館日 3. 10. 17. 24日  
 ■ふれあい福祉センター健康相談  
 とき 8月14日(火)・9月12日(水)  
 午前10時~11時30分  
 内容 血圧測定・握力測定・歯科相談(8月のみ)

## 高速バスアップル号を利用しましょう

高速バス「アップル号」は沼田駅と群大病院の間を運行しています。沼田駅前と保健福祉センター前には、利用者専用の無料駐車場(要予約)も完備されています。  
 自家用車の利用を控え、アップル号を利用することで、CO2の削減にもなり、環境問題への取り組みにもなります。  
 運行を維持するためにも、ぜひ、ご利用ください。

**利用料金**  
 普通運賃 大人900円、小人450円  
 往復乗車券 大人1,500円、小人750円  
 回数乗車券(17枚つづり) 10,000円  
 特別平日定期 1ヵ月23,690円、3ヵ月67,520円

沼田市内 前橋市内	停留所	時刻表	
		沼田駅前発	群大病院発
沼田市内	沼田駅前	平日	平日
	沼田市役所前	7:05	8:30
	神明神社前	8:45	10:00
	保健福祉センター前	10:30	12:30
	沼田三軒屋	12:15	15:10
	市営住宅入口	14:50	16:10
	運転試験場前	16:20	17:40
	NHK東	17:50	19:10
	群馬中央病院前	土・日曜日	土・日曜日
	県庁前	祝日	祝日
前橋市内	グリーンドーム前橋	8:45	10:00
	日銀前	11:20	13:25
	千代田町三丁目	15:00	16:10
	住吉町交番前		
	群大病院		

問い合わせ 関越交通(株)沼田営業所 ☎1111

## シニア健脳教室の参加者を募集

年を重ねるにしたがって、体や脳の衰えに不安を抱える人が多くなります。体を動かすと脳の活性化につながります。音楽に合わせた運動や指体操、仲間との会話を楽しみながら脳を鍛えましょう。  
 とき 9月11日から10月16日までの毎週火曜日午前10時〜11時30分(全6回)  
 ところ 川田公民館2階  
 申込期限 8月27日(月)  
 申し込み・問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 ☎内線77272へ

## 第34回市民ゴルフ大会の参加者を募集

とき 8月20日(月)・22日(水)  
 ところ 初穂カントリークラブ  
 申し込み 市民ゴルフ大会事務局 ☎9444へ



都丸 紅星ちゃん(3歳10ヵ月)

## ★アイドル登場★

いつもニコニコのくうちゃん。家族みんなが、くうちゃんのお顔に癒やされてるよ。(上久屋町)

## 局初穂カントリークラブへ問い合わせ 市民ゴルフ大会事務局 ☎2000、体育課 ☎9444へ

## ぬまた揚げ上げフェスティバルの出店者を募集

昨年に引き続き、今年もぬまた揚げ上げフェスティバルを開催します。今年は、来場者の投票により「2012 沼田のうまい揚げもの店」を認定し、認定証や副賞を贈呈します。  
 とき 10月6日(土)・7日(日) 午前10時〜午後4時  
 ところ 沼田公園グラウンド  
 対象 市内の飲食店などで揚げものを提供できる商店、団体  
 募集店舗数 約10店舗(応募多数の場合は抽選)

## 普通救命講習会の参加者を募集

とき 9月9日(日)午前9時〜正午  
 ところ 利根沼田広域西消防署  
 申し込み 9月7日(金)までに最寄りの消防署へ(土・日曜日、祝日も受け付けます)  
 問い合わせ 中央消防署 ☎241734、東消防署 ☎22300、西消防署 ☎24349へ

## 認知症家族交流会の参加者を募集

認知症の人を介護している家族を対象に介護者同士の交流会を開催します。同じ介護者だから分かる悩みを一緒に話し合ってみませんか。  
 とき 8月24日(金)午後2時〜4時  
 ところ 保健福祉センター3階研修室  
 対象 認知症の人を介護している家族  
 定員 20人程度  
 参加費 無料  
 申し込み 8月17日(金)  
 申し込み・問い合わせ 泉認知症疾患医療センター内田病院 ☎5359へ

### 結婚したい方!

安心価格で婚活サポート!!  
 県内トップ級の成婚実績 市民特典あり  
 確実個人紹介 個人情報厳守  
 市民婚活サポート無料相談会  
 8/4(土)、5(日)、11(土)、12(日) 予約不要  
 8/25(土)19:00~ Beerパーティ(前橋)  
 ※ご両親様からの相談・出張相談・レクチャーも受付中  
 良縁アクティヴ 無料メルマガ登録  
 ☎0120-52-2508 E-mail:maebashi@actv.co.jp  
 前橋市新橋町18-29 Kビル2F ☎12:00~21:00 休木曜 URL:www.hot-ryou-en.com

### 体験教室 夏休み工作参加者募集

## 和紙で作る小物入れ(八角トレイ)

平成24年8月18日(土)10時30分~  
 おばあちゃんやひとりでの参加もオッケーです  
 対象年齢 年長児(保護者同伴)及び小学生  
 定員 30名 材料費 300円 詳しくは連絡して確認してください  
**尾瀬なでしこの会**  
 378-0056 沼田市高橋場町4641-1番地  
 電話 22-0705 担当 佐藤まで

## 『望郷の湯ポイントカード』会員募集中!!

道の駅「白沢」の全施設・全商品でご利用できます  
 お申し込みは望郷の湯フロント及び直売所にてお申し付け下さい

入館料・レストラン・売店商品・アメニティ	全商品
望郷の湯 500円 1ポイント	座・白沢 1,000円 1ポイント
中国式整体 1,000円 1ポイント	ソフトクリーム 300円 1ポイント

20貯まると交換「望郷の湯特別招待券」もしくは「レストラン金券」  
 【お問い合わせ】(株)白沢振興公社 沼田市白沢町平出1297 TEL:0278-53-3939 http://www.boukyou.com



# 保健ガイド 9月

■対象：全域 申し込み・問い合わせ 健康課保健係☎内線76204、健康課予防係☎内線76207

種 目	実施月日	受 付 時 間	対 象 者 等	場 所
市 民 献 血	9月7日(金)	午前10時～正午 午後1時～4時	16～69歳(65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります)	利根町振興局 白 沢 創 作 館
	9月12日(水)	午前10時～正午 午後1時～3時30分		市役所市民ホール
にこにこ健康相談	9月14日(金) 9月21日(金)	午前10時～11時30分	栄養相談、体脂肪率、血圧測定など	川 田 公 民 館 保 健 福 祉 セ ン タ ー
禁 煙 相 談	月～金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分～午後4時 (予約制)	禁煙意志がある喫煙者および家族など	保 健 福 祉 セ ン タ ー
母子健康手帳交付		午前8時30分～11時30分	妊娠届出書を持参してください	

■対象：本庁・白沢町管内 申し込み・問い合わせ 健康課保健係☎内線76204、白沢町総務課保健福祉係☎内線33

健康診査	対象	実施月日	受 付 時 間	場 所
4カ月児	9月26日(水)		平成24年5月生まれ	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10カ月児	9月18日(火)	午後1時～1時45分	平成23年11月生まれ	
1歳6カ月児	9月27日(木)		平成23年2月6日～3月11日生まれ	
2歳児歯科	9月20日(木)		平成22年8月・9月生まれ	
3歳児	9月5日(木)	午後0時45分～1時30分	平成21年5月25日～6月19日生まれ	
育児相談	エンゼルクラブ わんぱくクラブ	9月7日(金) 9月はお休みです	乳児(1歳未満)	

■対象：利根町管内 申し込み・問い合わせ 利根町総務課保健福祉係☎内線29

健康診査	対象	実施月日	受 付 時 間	場 所
4カ月児	9月はお休みです			保 健 福 祉 セ ン タ ー
10カ月児				
1歳6カ月児				
3歳児				
1歳6カ月児歯科				
2歳児歯科 3歳児歯科				
育児相談	こあらクラブ			

## 募 集

**温泉でゆっくりしませんか**

とき 9月27日(木)～28日(金)  
1泊2日

ところ 老神温泉

対象 市内在住70歳以上の一人暮らしで非課税世帯の人

※白沢町・利根町の人を除く。  
白沢町・利根町の人後は日別に募集します

定員 180人(超えた場合は抽選)

参加費 2000円(当日集金)

申し込み 8月17日(金)までに各町の老人クラブ会長、または民生児童委員へ

**8月の健康テレホンサービス**

群馬の食材の放射能、大丈夫？  
頭痛  
胃の痛み  
便秘の注意事項  
ドライマウス・口腔乾燥症  
紫外線と皮膚がん

【直接相談タイム】直接医師が電話にできます。  
23日(木)歯科です。いずれも午後7時30分から9時まで。

☎027(234)4970を回すと  
約3分間の健康講話が聞けます。  
HP: <http://www.raijin.com/kenko/>

**問い合わせ** 高齢福祉課高齢福祉係☎内線77256へ

**ふれあい福祉センター教養教室の受講者を募集**

**パソコン教室エクセル入門**

とき 8月28日(火)から31日(金)までの午後1時30分～4時30分(全4回)

ところ ふれあい福祉センタークラブ室

内容 エクセルの基礎、数式を使った表とグラフの作成など

対象 市内在住60歳以上の全日程に参加可能な人でエクセル初心者(その他のコースを受講済みの人も申し込み可)

定員 10人(超えた場合は抽選)

受講料 無料(ふれあい福祉センター使用料は別途)

申し込み 8月19日(日)までに電話、またはふれあい福祉センターへ直接(休館日の月曜日を除く、午前9時30分～午後7時)

**つるしびな教室**

とき 9月5日(水)から来年2月20日(水)までの毎月第1、第3水曜日午後2時～4時(全12回)

※1月は第3、第5水曜日

ところ ふれあい福祉センター

## 相 談

**脳イキキ相談**

認知症の発症や進行は、生活習慣に左右されます。脳の働きをチェックして、どんな生活が脳に良いのか考えてみましょう。

とき 8月30日(木)午前10時

ところ 保健福祉センター3階研修室

内容 脳の健康度検査検査結果は、後日説明します

申し込み・問い合わせ 高齢福祉課介護予防係☎内線772

## 篤 志

社会福祉事業へ

▽沼田市立薄根中学校(善桂寺町)▽ボランティア(ベテニニア)94個(市内16カ所)▽沼田山歩会(柳町)▽4万2231円▽染谷由美子(上久屋町)▽手作り枕20個▽沼田市邦楽協会(鍛冶町)▽10万3577円▽沼田資源株式会社(安全協力会(宮本町)▽30万円▽沼田社交ダンス研究会(沼須町)▽5万円▽だんすすくーる(かれん沼須町)▽9万円

**放射線量測定結果 (7月19日)**

測定地点	測定値(単位:マイクロシーベルト/時間)		
	地表0cm	地表50cm	地表100cm
市役所本庁舎	0.11	0.11	0.10
利南公民館	0.10	0.09	0.09
池田公民館	0.20	0.15	0.13
薄根公民館	0.11	0.11	0.10
川田公民館	0.09	0.08	0.07
白沢町振興局	0.09	0.10	0.10
利根町振興局	0.12	0.11	0.11

■測定に使用した機器 日立アロカ製 TCS-171B  
■測定者 市環境課職員  
■問い合わせ 環境課環境係☎内線77372

## 〈文化遺産保存応援定期預金〉

【お取り扱い期間：平成24年9月28日(金)まで】

〈理念〉

1. 利根・沼田の文化遺産を保存・継承していきます。
2. 利根・沼田の文化遺産の価値を高めていきます。
3. 利根・沼田の文化遺産の収集を支援し、地域の魅力の再発見をめざしていきます。
4. 地域に点在している利根・沼田の文化遺産を収蔵する歴史資料館等の建設を応援します。

歴史ロマンを後世に

利根郡信用金庫 ※詳しくは、お近くのとねしんまで

## ぬまた 歴史 探訪 73

沼田市文化財調査委員 金井 竹徳

**道案内・道開きの神 猿田彦神** (中町須賀神社) (白沢町高平)

祭礼の時、鼻高で赤ら顔、高下駄を履いた神が御輿の行列を先導するのが見られる。この先頭を切る神が道案内や道開き、そして現在では交通安全や商売繁盛、高じて五穀豊穡や厄除け、長寿と多くの御利益をもたらしてくれる猿田彦の命(神)である。日本最古の歴史書「古事記」の中に「ニニギの尊が天照大神の命を受けて、日向の高千穂に降臨してこの国を開いた」との神話がみられるが、ニニギの尊が天界からの分かれ道、八衢(やちまた)に道のある分岐点)にあつて、その道案内をしたのが国津神の猿田彦神である。

猿田彦神はこれにより、江戸時代には道祖神、庚申塔の祭神として野辺に誕生している。夏の沼田

