

広報ぬまた

2
FEBRUARY 2010
No.786



1月16日 沼田だるま市(本町通り)

今月の主な内容

- 税の申告はお早めに■2-3
- 全国育樹祭、パブリックコメント、市民ふれあい農園■4-5
- 学童クラブ、市民活動センターオープン■6-7
- ぬまた駅伝大会、芸能祭、「食」のイベント■8-9

「福」を求めて

毎年恒例の沼田だるま市が本町通りで開催され、「福」を求める多くの人でにぎわいました。露店には赤いだるまのほか、色とりどりのだるまがずらりと並び、威勢のいい掛け声が飛び交っていました。

森林文化都市 沼田

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

2010 弥生 3月のカレンダー

2月の納税など 納期限：3月1日(月)

国民健康保険税(普通徴収) 11期 国民年金保険料 1月分
国民健康保険税(特別徴収) 6期 介護保険料 6期
後期高齢者医療保険料 6期

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 先負	1 市議会第1回定例会 議場 (10:00) 先負 (10:00)	2 大安	3 赤口	4 年金相談 市役所市民相談室 先勝 (9:30~12:00、13:00~16:00)	5 獣害対策講演会 グリーンベル21・4階 友引 (13:30)	6 田舎体験ツアー-Part4 市内(10:00)、(~7日) 先負 みどりのふれあいイベント グリーンベル21・4階(10:00~17:00) おのちゆうこうふるさと文学賞表彰式 白沢町振興局3階(13:00)
7 利根町芸能祭 利根町公会館 沼田公園 白沢町振興局3階 大安 (9:00)	8 ふれあい総合相談 保健福祉センター3階相談室 大安 (13:00~15:00)	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 中学校卒業式 各中学校 先負 (10:00) ※薄着中のみ9:50	13 仏滅
14 白沢町芸能祭 白沢町振興局3階 大安 (9:00)	15 ふれあい総合相談 保健福祉センター3階相談室 赤口 (13:00~15:00)	16 友引	17 法律相談 保健福祉センター3階相談室 先負 (13:30~16:00)要予約 社会福祉協議会 ☎01990	18 年金相談 市役所市民相談室 先勝 (9:30~12:00、13:00~16:00)	19 大安	20 赤口 緑化講演会 グリーンベル21・4階 赤口 (10:30)
21 ぬまた駅伝大会 沼田公園 先勝 (9:00) 合併5周年記念事業 利根沼田文化会館大ホール (14:00) 春分の日	22 友引 振替休日	23 ふれあい総合相談 保健福祉センター3階相談室 先負 (13:00~15:00) 災害ボランティア養成講座 保健福祉センター4階 (10:00~15:00)	24 仏滅 幼稚園卒園式 各幼稚園 先負 (10:00)	25 大安 小学校卒業式 各小学校 大安 (10:00)	26 赤口	27 先勝
28 友引	29 ふれあい総合相談 保健福祉センター3階相談室 先負 (13:00~15:00)	30 仏滅	31 大安	そうだん とき/ところ 家庭児童相談 月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:00/東原庁舎1階家庭児童相談室 就業援助相談 毎週火曜日10:00~12:00、13:00~15:00/市役所市民相談室 生涯学習相談 毎週火曜日9:00~16:00/中央公民館学習相談室 青少年相談 月~金曜日(祝日を除く)8:30~17:00/青少年育成相談センター ☎05411 メール相談: soudan-center@n-numata-boe.gsn.ed.jp		

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
場所 グリーンベル21・6階 ☎01199
※駐車場は、グリーンベル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(祝日を除く)
診療時間 19:00~22:00
場所 独立行政法人国立病院機構沼田病院
1階内科外来 ☎02181

市の行政情報をお届けしています

地域の情報を掲載した、FM放送です。ラジオのダイヤルを合わせてお聴きください。

沼田シティインフォメーション
FM76.5 MHz
月~金 午前8:00~8:10
午後6:00~6:10
土・日 午前10:00~10:10
午後2:00~2:10
詳しいことは、秘書課広報広聴係 ☎内線3225へ。

人のうごき

平成21年12月31日現在(住民基本台帳による)
()内は前月比
人口:53,553人(-67人) 男:25,985人(-29人)
女:27,568人(-38人) 世帯:20,132(-13)

税の申告はお早めに

税務課市民税係 ☎内線3144
白沢町総務課税務係 ☎内線27
利根町総務課税務係 ☎内線40

市県民税の申告は、昨年一月一日から十二月三十一日までの所得を申告するもので、来年度の市県民税や国民健康保険税、介護保険料などの課税基礎や児童手当、融資の申請などに必要な所得証明、納税証明の基礎資料となります。申告書を提出しないと、各種証明の発行や手当などが受けられなくなりますので、必ず三月十五日(月)までに申告書を提出してください。

申告書の提出が必要な人

今年一月一日現在、本市に住所があり、次のいずれかに該当する人です。

- ① 昨年中に事業所得(営業や農業などから生じる所得)や給与、不動産、利子、譲渡、山林の所得や雑所得などのあった人
- ② 昨年中に給与や退職所得のほかに、営業や農業、不動産などの所得があり、その合計額が20万円以下の人
- ③ 20万円を超える人は、確定申告が必要で、昨年中の所得が公的年金だけ

申告書の提出が不要な人

- ① 平成21年分所得税確定申告書を税務署へ提出した人
- ② 給与所得のみの人で、年末調整済みの給与支払報告書が勤務先から市に提出されている人
- ③ 給与所得のみの人で、2カ所以上の勤務先から給与の支払を受けていて、その給与の全部について年末調整を行い給与支払報告書が勤務先から市に提出されている人
- ④ 公的年金所得のみで、公的年金等支払報告書が市に提出されている人
- ⑤ 昨年中に病気や失業、または学生などで所得が全くなかった人(申告書裏面の所定欄にその旨を記入してください)

申告書の提出方法

申告書を自分で作成できる人
医療費、生命保険料、地震保険料などの控除を受ける場合は、住民税または所得税の申告が必要です

除料などの控除を受ける場合は、証明書類を添付の上、記入漏れがないかを確認し、郵送または申告会場に設置してある提出箱に入れてください。
申告会場面談をして申告書を提出する人
次のものを持参してください。

申告書

● 印鑑

● 昨年中の所得が分かるもの

● 給与所得者は、源泉徴収票、給与明細、事業主の支払証明など

● 事業・不動産所得者は、収支明細書、帳簿類、領収書など

● 公的年金などの受給者は、源泉徴収票

● 医療費、社会保険料、生命保険料、地震保険料などの控除を受ける人は、領収書などの支払いを証明できる書類

● 申告書が必要と思われ

● 申告書が配布されていない人は、税務課市民税係へお問い合わせください

平成22年度市県民税が次のとおり改正されました

住宅借入金等特別税額控除

市県民税住宅借入金等特別税額控除は、控除申告書の提出が不要になりました。該当者は、所得税の情報が市県民税の計算に適用されます。

ただし、平成二十一年中に山林所得や変動・臨時所得があった人は、申告書の提出が必要な場合がありますので、お問い合わせください。

● 年末調整や確定申告など、所得税における住宅借入金等特別控除の手続きに変更はありません

● 上場株式などの配当所得、上場株式などの配当所得は、申告分離課税を選択できるようになりました。

申告相談日程表

● 本庁管内 受付時間は午前9時～午後4時

月日	該当地区	場所	
2月	16日(火)	利南地区	利南公民館
	17日(水)		
	18日(木)	池田地区	池田公民館
	19日(金)		
	22日(月)	薄根地区	薄根公民館
	23日(火)		
	24日(水)	川田地区	川田公民館
25日(木)			
3月	26日(金)	東倉内町・西倉内町・柳町	市役所 市民ホール
	1日(月)		
	2日(火)	材木町・桜町・上原町	
	3日(水)		
	4日(木)	上之町・馬喰町・中町 坊新田町・下之町・鍛冶町	
	5日(金)		
	8日(月)～ 15日(月)	全地区未済者 この期間はたいへん混み合います。都合のつく人は、できるだけ早めに申告をお願いします。	
	土・日曜日は除く		

● 白沢町管内 受付時間は午前9時～午後4時

月日	該当地区	場所
2月	16日(火)	白沢町振興局 2階 農事研修室
	17日(水)	
	18日(木)	
	19日(金)	
	22日(月)	
	23日(火)	
	24日(水)	
	25日(木)	
	26日(金)	
	3月	
2日(火)～ 15日(月)		
土・日曜日は除く		

● 利根町管内 受付時間は午前9時～午後4時
※22日(午前)穴原地区は午前11時、24日は正午まで

月日	該当地区	場所	
2月	16日(火)	利根町振興局 2階大集会室	
	17日(水)		
	18日(木)		
	19日(金)		
	22日(月)		第4生活改善センター
	23日(火)		根利集会所
	24日(水)		南郷集会所
	25日(木)		多那コミュニティーセンター
	26日(金)		大原集会所
	3月		1日(月)
2日(火)～ 15日(月)	全地区未済者 この期間はたいへん混み合います。都合のつく人は、できるだけ早めに申告をお願いします。	利根町振興局 2階大集会室	
土・日曜日は除く			

平成21年分 所得税・消費税・贈与税の確定申告のお知らせ

沼田税務署 ☎2131

申告受付期間

申告所得税	2月16日(火)～3月15日(月)
消費税・地方消費税	1月1日(金)～3月31日(水)
贈与税	2月1日(月)～3月15日(月)

※土・日曜日、祝日は除く

申告会場 沼田税務署(東原新町1910-2)

受付時間 午前9時～午後4時

※昨年確定申告をした人で、税務署から確定申告の「お知らせ」のはがきが届いている人は、その「はがき」と昨年申告書「控え」を持参してください

納期限

区分	現金納付	振替納税
申告所得税	3月15日(月)	4月22日(木)
消費税・地方消費税	3月31日(水)	4月27日(火)

※振替納税を利用すると指定の預金口座から自動的に納税され、期限に遅れる心配がなく、納税のために銀行などに行く必要がないなど、便利・安全・確実です

インターネットでらくらく送信e-Tax

国税庁ホームページから電子申告

国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」で作成したデータは、e-Tax(電子申告)から提出できます。

最高5,000円の税額控除が受けられます

平成19、20年の確定申告でこの控除を受けた人は、受けられません。

還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は早期処理をしています。

添付書類の提出、または提示を省略できます

医療費の領収書や源泉徴収票の記載内容を入力して送信すれば書類の提出、または提示を省略できます。ただし、確定申告期限から3年間は、書類の提出、または提示を求められることがあります。

24時間いつでも利用可能

所得税の確定申告期間中は、24時間e-Taxの利用が可能です。e-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得(手数料が必要)、ICカードリーダーライタの購入など事前準備が必要です。

第34回全国育樹祭 10月3日(日) 開催決定

全国育樹祭推進課推進係☎内線3237



県立森林公園「21世紀の森」で開催する第34回全国育樹祭の開催日が10月3日(日)に決定しました。

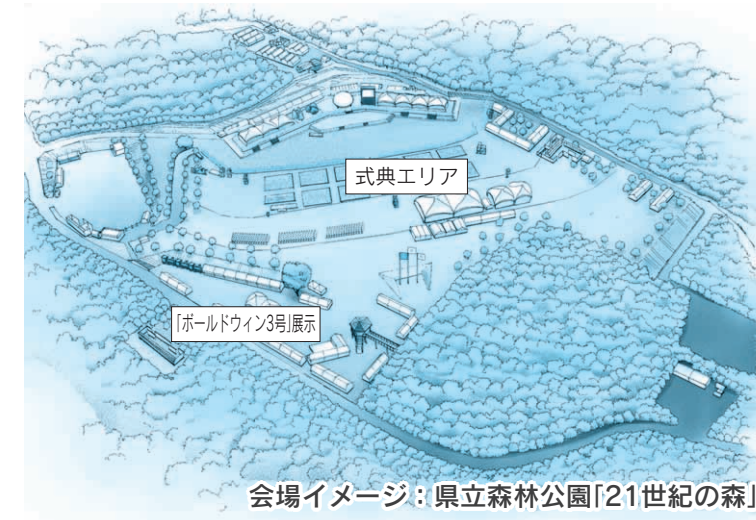
この全国育樹祭には、皇族殿下が出席され、県内外から森林・林業関係者や、公募による参加者など6,000人が参加する予定です。育樹祭では、皇族殿下によるお手入れの作業や緑化功労者などの表彰、緑の少年団活動発表などの式典とその前後に伝統芸能などが披露され、参加者による育樹作業が行われます。

式典では、県内の小中学生や高校生による創作ダンスが披露されることになっています。

また、式典終了後にはマーチングドリルや八木節、沼田天狗みこし、老神蛇みこしなどのアトラクションも行われる予定です。

会場内では、利根町根利にある林業機械化センターで保管している蒸気機関車「ボールドウィン3号」などを展示するほか、特産品の展示・販売を実施し、参加者に広く沼田をアピールしていきます。

会場イメージ：県立森林公園「21世紀の森」



意見を募集します

沼田市環境基本計画(改訂) (区域施策編) 沼田市地球温暖化対策実行計画

市では、二つの計画素案について、パブリックコメント(市民意見公募手続き)を行います。皆さんの意見をお聞かせください。

■意見提出期間 2月8日(月)～19日(金)

■意見を提出できる人
○市内に在住、在勤、在学する人
○市内に事務所、事業所を有する個人または法人、その他の団体

○本市に納税義務がある人
■資料閲覧場所
○環境生活課環境係(東原庁舎2階)

※平日の午前8時30分～午後5時15分
○市ホームページ内
■提出方法、提出先
提出方法 所定の用紙に、住所氏名、意見などを記入し、直接または、郵送、ファクス、

境係☎内線77372へ。

Eメールで提出してください
提出先 〒378-0053 東原新町1801-40 沼田市役所東原庁舎環境生活課環境係、ファクス☎1501、Eメール rankyo@city.numata.gunma.jp

※メールアドレスは、意見募集専用で、募集期間終了後は利用できません。なお、電話による受け付けはできませんので、ご了承ください

■意見の取り扱い
提出された意見は、意見募集終了後、環境生活課窓口とホームページで公表する予定です。公表に際しては、類似する意見をまとめて公表することがあります。また、個別回答はしませんのでご了承ください。

提出された人の住所、氏名などは公表しません。詳しいことは、環境生活課環境係☎内線77372へ。

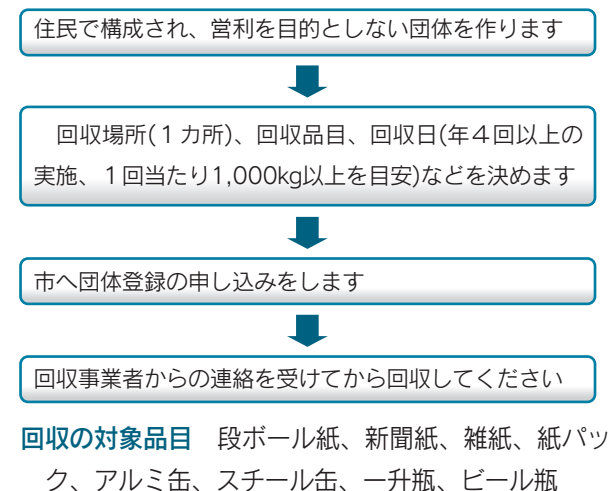
集団回収団体を募集します



ごみの減量化や、資源の有効活用のために、地域の皆さんで集団回収を始めてみませんか。

市に集団回収団体の登録をし、古紙や空き缶などの資源を集めて回収業者に引き渡すと、資源の売り渡し代のほかに、市から団体に奨励金が交付されます。

■集団回収団体登録から回収までの流れ



回収の対象品目 段ボール紙、新聞紙、雑紙、紙パック、アルミ缶、スチール缶、一升瓶、ビール瓶

環境生活課廃棄物係☎内線77373

市民ふれあい農園の利用者を募集します

市では、来年度の市民ふれあい農園と、同敷地内の車いす用バリアフリー区画の利用者を募集します。一年を通して、手作り野菜と土のにおいに出会えます。自産自消の生活を始めてみませんか。

場所 戸鹿野町599-1
区画数 ○80区画(1区画当たり30平方メートル) ○バリアフリー2区画(全18平方メートル)
付属設備 駐車場35台分、休憩設備、農機具庫、トイレ(バリアフリー非対応)、給水施設など
利用料 1区画当たり5,250円(1年間)
※バリアフリー区画は無料
利用期間 4月から1年間
※3年間まで延長可能
申し込み 2月19日(金)までに、所定の申請書(農政課備え付け)で農政課企画係へ



農政課企画係☎内線3232

年金の窓口からお知らせ



口座振替がお得です 国民年金保険料を前納できます

国民年金には、一括して保険料を納めると割引になる前納制度があります。

口座振替で一年分(または六カ月分)の保険料を前納すると、納付書を使用して現金で前納する場合よりもさらにお得です。

口座振替で保険料の前納を希望する人は、二月末日までに金融機関、または年金事務所へお申し込みください。

一年分の保険料を口座振替で前納すると、三千六百九十円(平成二十一年度額)が、六カ月分の保険料を口座振替で前納すると、千円(平成二十一年度額)が、毎月納める場合と比べて割引になります。

また、口座振替には早割制度があります。口座振替の指定日を納付期限より一カ月早めることで、一カ月当たりの保険料が

五十円(平成二十一年度額割引)になるお得な制度です。早割制度を希望する人は、金融機関または年金事務所へお申し込みください。

国民年金の任意加入について

日本に住んでいる二十歳以上六十歳未満の人は、国籍や職業にかかわらず、必ず国民年金に加入します。

また、次の人は、任意で国民年金に加入できます。

- ①60歳から65歳未満の人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間(保険料納付済期間、保険料免除期間、学生納付特例期間と若年者納付猶予期間を合計して5年以上)を満たさない人や、満額の老齢基礎年金を受けられない人
- ②昭和40年4月1日以前に生まれた人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たすまで加入できません
- ③海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人

※70歳になるまでの間、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たすまで加入できません

詳しいことは、渋川年金事務所☎0279-1607へ。

ご利用ください

安心して楽しい「学童クラブ」

学童クラブでは、昼間に保護者が仕事などで家庭に居ない小学生を対象に、放課後や長期休業日(夏休み・冬休み・春休み)にお預かりし、遊びを中心とした生活指導や育成を行っています。クラブによっては、来年度からの受け入れに余裕があります。詳しいことは、各クラブへ直接お問い合わせください。

- 学童クラブ
- ▽沼田学童保育所 ☎0002
- ／東原新町1931(十王公園前) ☎2155・沼田東第2学童クラブ ☎5795 / 東原163 / 清水町4330(恵保育園内) ☎さくら学童クラブ ☎
- ②8888 / 西倉内町746 (沼田小学校内) ▽沼田東学童クラブ ☎2155・沼田東第2学童クラブ ☎5795 / 東原新町18011(沼田東小学校敷地内) ▽ちぐさ学童クラブ ☎
- ③3324 / 柳町394(ちぐさ幼稚園内) ▽なでしこ学童クラブ ☎0705 / 高橋場町46411(沼田北小学校そば) ▽利南東学童クラブ ☎3455 / 下久屋町甲462(下久屋町公民館そば) ※1月に移転 ▽池田学童クラブ ☎9146 / 発知新田町5381(池田公民館前) ▽しらさわ学童クラブ ☎9048 / 白沢町平出731(こども交流館内)
- 4月に開設を予定している学童クラブ
- ▽おひさま学童クラブ ☎4791 / 戸鹿野町5433(沼田南中学校そば) ▽薄根学童館 ☎8978 / 下沼田町4509(薄根小学校そば)



詳しいことは、社会福祉課子育て支援係 ☎内線7258へ。

市民活動センターがオープン

市では、皆さんが行うボランティア活動や地域活動などの支援、団体間交流、情報発信などを行うため、また、協働のまちづくりを進めるための拠点施設として、市民活動センター「ホットステーションぬまたん家」をオープンしました。ぜひ、ご利用ください。

●メールボックス ●掲示板やチラシ用ラック ●打ち合わせのための交流コーナー

◆開設記念式典を開催◆
とき 2月13日(土)午後2時
ところ 保健福祉センター4階

◆開設記念式典を開催◆
とき 2月13日(土)午後2時
ところ 保健福祉センター4階
多目的ホール
内容 センター愛称決定者の表彰と記念講演会
講師 NPO法人命のつどい理事長 多田そうべいさん
テーマ 見直そう!!近所力・地域力
申し込み 不要。直接、会場へ
※どなたでも参加できますので気軽にお出掛けください。また、来場者には、開設記念の粗品を差し上げます。託児もありません(1週間前までに電話で予約してください)



市民活動センター ☎28444

篤志

(敬称略)

- 社会福祉事業へ
 - ▽群馬県美容組合また支部プロジェクトスタッフ(横塚町) ↓三万円 ▽女声合唱団クレッシェンド(東原新町) ↓二万円 ▽萩野編物教室(戸鹿野町) ↓三万円 ▽長寿院和讃会(材木町) ↓六万五千円 ▽沼田商工会議所女性会(西倉内町) ↓五万円 ▽国際ソロプチミスト利根沼田(東原新町) ↓三万円 ▽菓子工房ミセス・マサコ(白沢町) ↓二万円 ▽沼田市
- 福祉振興事業基金へ
 - ▽(株)戸部組(下沼田町) ↓二百万円
 - 立利根東小学校JRC(利根町) ↓二万円 ▽尾瀬市場農産物直売所(片品村) ↓一万三千七百七十円 ▽特A地域おいしいお米コンクールINかわば実行委員会(川場村) ↓白米百五十kg ▽(株)工務所・清和会(川場村) ↓木造ペンチ五台 ▽(株)水澤亭(渋川市) ↓水沢うどんプチめん三百食



人権ってなんだろう 54

「群馬県人権教育充実指針」

「人権教育・啓発に関する群馬県基本計画」より

人権、それは人間が人間らしく幸せに生きていくための権利です。

■心のバリアフリーをめざして

障害がある人の人権

障害のある人もない人も、互いに支え合い、地域で生き生きと明るく豊かに暮らしていける社会を目指す考え方をノーマライゼーションの理念といいます。

ノーマライゼーションの理念が行き渡った社会を実現するには、さまざまなバリア(障壁)を取り除かなければなりません。バリアには、物理的なもの、制度的なもの、文化や情報、私たちの意識にかかわるものなどがあります。日常生活や社会生活上のバリアを取り除くことが、バリアフリーです。

県では、さまざまな活動をきっかけに「バリアフリーの確立」と障害者の自立した日常生活が実現し、すべての人々が協力しながら共に生きる「あたたかな社会」をつくりたいと考えています。

あなたの心にバリアはありませんか。バリアを取り除くには、障害者を特別視することのない自然な心で、ちょっとした手助けが第一歩となります。「お手伝いすることはありませんか」と声を掛けることから始めてみませんか。

社会教育課社会教育係 ☎内線3334

集まれ、まちの達人 ~指導者を募集します~

市教育委員会では、充実した生涯学習を推進するために市内で活躍していただける指導者を募集しています。指導者資格、免許の有無、また、ジャンルなどは問いません。あなたの豊富な知識や優れた技術などを地域のために役立ててみませんか。

■登録をすると

- 教室や講座などの講師としてご協力していただく場合があります
- 講師を紹介して欲しいという依頼に対して紹介をします

- 市ホームページ「沼田市の生涯学習」内の『まちの達人バンク講師』欄に掲載します
- 冊子にして、各小中学校や公民館、図書館などに配布します

申し込み 2月26日(金)までに、電話で社会教育課社会教育係へ

※すでに登録済みの人は、1月中に送付したアンケート用紙に必要事項を記入し返送してください

社会教育課社会教育係 ☎内線3334



『食』のイベント開催します！

国際交流協会「フードフェスティバル」

世界各国の料理を試食していただきながら、食文化の交流を深めていただきます。ドイツやアメリカ、タイ、スリランカなど各国の特別メニューをお楽しみください。

とき 2月20日(土)午後2時

ところ 中央公民館3階第1講義室

参加費 会員とその家族は無料、一般は100円

※使い捨て容器削減のため、試食用のはしや食器(皿・カップなど)を各自でお持ちください。用意がない場合は、食器代100円が別に掛かります

申し込み 不要。直接会場へ(料理がなくなり次第、終了)

詳しいことは、市国際交流協会事務局(企画課内)☎内線3223へ。



『地産地消』地域の元気・くふう料理「展示・試食会」

日ごろから家庭で食べられている手作り料理やちょっとひと工夫を加えた料理、ビックリするような組み合わせや調理法の創作料理など、沼田の農産物を使った自慢料理を紹介します。

「誰でも作れそう」、「知らなかった」、「今度作ってみよう」、そんな料理を試食して沼田の農産物の良さを実感してみてください。

とき 2月21日(日)午前11時30分～午後1時30分

ところ グリーンベル21・2階

参加費 無料

※展示は午後1時まで。試食品は数に限りがありますので、早めにお越しください

詳しいことは、農政課企画係☎内線3240へ。



沼田市合併5周年記念事業 第12回ぬまた駅伝大会

体育課(市民体育館内)
☎9444

今年は合併五周年記念事業として、ヤマダ電機女子陸上競技部と県内有力高校の陸上競技部をゲストチームに迎え開催します。

市では、春分の日恒例「ぬまた駅伝大会」を沼田公園で開催

をつなぎましょう。

します。学校やクラブ、地域サ

とき 3月21日(日)午前9時開

ークルや会社など、気の合う仲

会

間や同僚とチームを組んで参加

ところ(コース) 沼田公園(一

しませんか。

周1.8km周回)

さわやかに風を切ってタスキ

チーム編成 監督1人、選手5

人、補員2人以下



ヤマダ電機女子陸上競技部

2004年4月創部。「一步・一步前へ」をモットーに、磯端克明監督指導の下、スタッフ4人、部員16人で活動し各種大会で好成績を上げている。昨年12月に、岐阜長良川競技場発着で行われた第29回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会には、2年ぶり4回目の出場を果たし、18位と健闘した。

※監督は必ず成人とする
種別部門別/対象各部

A部門 9.0km(1区)5区、各1周/▽小学生男子▽小学生女子▽中学生女子▽一般女子▽一般

B部門 12・6km(1区)5区

は各2周、2区5区は各1

周/▽中学生男子▽一般

参加資格 小中学生の部は利根

沼田在住、または在学者。一

般の部は県内在住、または在

勤者

申し込み 2月26日(金)までに

所定の様式で体育課(市民体

育館内)、白沢町・利根町教

育支所へ

※大会当日は、選手の通過に合わせて公園内の交通規制を実施します。皆さんのご協力をお願いします

利根町芸能祭3/7・白沢町芸能祭3/14

踊りや歌、楽器演奏など、日ごろの活動の成果が披露されます。ぜひ、皆さんでお越しください。

第6回利根町芸能祭

とき 3月7日(日)午前9時30分

ところ 利根観光会館

内容 舞踊、民踊、詩吟、コーラスなど

※閉会式終了後、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は当日、利根観光会館入口で来場者に配布します

詳しいことは、利根町芸能祭実行委員会事務局(利根町教育支所内)☎内線124へ。



利根町芸能祭

第27回白沢町芸能祭

とき 3月14日(日)午前9時

ところ 白沢町振興局3階多目的ホール

内容 歌舞伎・獅子舞・和太鼓・民謡・ハーモニカ・コーラス・民踊・舞踊・大正琴・八木節・フラダンスなど

詳しいことは、白沢公民館☎2291へ。



白沢町芸能祭

◆良い睡眠は子どもを伸ばす◆

睡眠には、それぞれ個人差があるため、これが正しい方法と一概に決めることはできません。このような点を不安に感じる人もいるかもしれませんが、子どもの体調を一番分かっているのは家族です。様子を見ながら自信を持って、子どもに合った生活リズムを探してください。

小さなころから、早寝早起きを身に付けておくことは、将来、自分の体の声に耳を傾け、自ら生活リズムを整えていく力につながっていくはずですよ。

睡眠は、人間が生きていく上で大切な「根っこ」になるものです。子どもにとっての「眠り」とは何かを考えながら、もう一度、大人自身も「眠りの大切さ」を見直すことも必要ではないでしょうか。

■「寝る子は育つ」の3ステップ

●ステップ1 「早起きをして、朝の光をたっぷり浴びよう」
急に早寝をさせるのは難しいので、まずは、早めに起こすことから始めましょう。ポイントは朝日を浴びることです。一日

我が家の豆知識

健康10

は二十四時間ですが、人間の体内リズムはおおよそ二十四・五時間です。朝の光は、体内時間をリセットしてくれます。

●ステップ2 「昼間は、体を動かして遊ばせ遅い時間の昼寝はやめよう」
子どもの寝付きが悪いときは昼間の活動を見直しましょう。明るい太陽の下でたっぷり体を動かせば、心地よい疲労感が得られ、夜眠れやすくなります。疲れて夕方になっても遅い時間の昼寝は避けるようにしましょう。

●ステップ3 「睡眠は、長さよりもリズムが大事！時間を決めて暗くして寝よう」
人体のホルモン分泌などの変化は、一日単位でリズムを刻むため、できるだけ毎日、同じ時間に寝ることが大切です。また、子どもの健やかな成長を支える「メラトニン」という物質は、一歳から五歳までが分泌のピークです。明るいと分泌が抑制されるため、寝るときはできるだけ暗くしましょう。

詳しいことは、健康課保健係☎内線76205へ。



冬晴れの空の下、成人式が、利根沼田文化会館で開かれ、今年には六百人が大人への第一歩を踏み出しました。式典では新成人代表の五人が「誓いのことば」を読み上げたほか、懐かしい恩師からのメッセージなどが収められたDVDが上映され、会場は若者たちの熱気で大変盛り上がっていました。

栄えある人生の門出を祝う
成人式
1月10日(日)

YOROZU よろずとーく 35 TALK

県フィギュア選手権
Bクラス5級女子優勝
関 はるかさん(桜町)
Haruka Seki

昨年十二月に、前橋市で行われた第四十一回県フィギュアスケート選手権大会で、Bクラス五級女子を初めて制した。「曲を変えて最初の大会だったので不安はあったけど、練習でもできなかったジャンプも成功して、すごく自信になった大会でした。簡単ところで転んでしまったのは反省点ですけど」フィギュアを始めたのは、七歳の時。友達と行ったスケートリンクでその楽しさを知り、高崎クラブに入会。今では、高崎のほかにも軽井沢や日光、東京などにも度々通い、各種大会で入賞するまでに成長した。「練習は大変です。一日に何時



目標は国体に出場すること
フィギュアはずっと続けていきたい



昨年12月、県中学校総体で(前橋市)

間も滑ることもありませう。けれど、難しい技ができるようになったときはとてもうれしいです。現在、沼田中学校の二年生。学校が好きで友達も多い。部活は、ソフトテニス部に所属し好きな教科は体育。とにかく、体を動かすことが得意だ。「部活を始めてから筋力や体力が付いて、体も引き締まってきました。おかげで前よりも故障が少なくなりました。今は、部活もフィギュアも楽しいので両方とも頑張つて続けたいですね。目標は、国体に出場すること。まずは、Aクラスで滑るために六級に合格したいです。それには、練習を積んでもっといい演技ができるようにならないと貴重なこの経験を生かし、今後もさらなる高みを目指す。」

水環境を守ることの大切さ伝える
水、よみがえれ！キャンペーン
1月16日(土)

水環境を守ることの大切さなどについて考える「水、よみがえれ！キャンペーン」が、グリーンベル21で開かれました。会場ではパネル展示のほか、ご当地ヒーロー「超速戦士G-FIVE」が汚水処理をテーマにショーを行い、多くの家族連れでにぎわっていました。



われら いそいそサークル 198

クレッシェンド (会員数27人)



代表 都築加代子さん
(連絡先 ☎ 5915)

心に響き渡るコーラスを聴かせるのは「クレッシェンド」の皆さん。昭和58年4月の結成から27年目を迎えました。コーラスの楽しさを存分に味わってもらうために行われている「おかあさんコーラス大会」では、毎年素晴らしい結果を残し、今年も全国大会への出場を目指して頑張っています。

毎週火曜日、午前9時30分から中央公民館で練習をしていますので、興味のある人は、ぜひお越しください。

めまたラオトさんぽ



グリーンベルで初笑い
都市間交流事業「新春寄席」
1月17日(日)

台東区浅草との交流事業として「円楽一門会」を招き、グリーンベル21で開催された「新春寄席」では、およそ400人が「初笑い」を楽しみました。寄席では、5人のはなし家の皆さんが順に得意の演目を披露。最後は「大喜利」で、集まった観客を笑わせていました。

情報ステーション

電話番号は、
市役所 ㊦ 2111
白沢町振興局 ㊧ 2111
利根町振興局 ㊨ 2111

2・3月 おはなしポケット

2月6日(土)「しっぽのつり」
2月20日(土)「たのしいひなまつり」
3月6日(土)「なっとうくん西へいく」

とき 午後2時30分
ところ 図書館3階おはなしのへや

2月の健康テレホンサービス

我が国における乳がんの現状
卵巣がんの知識
子宮がんの知識
妊娠と喫煙
婦人科の検査のときは
アレルギーの薬

【直接相談タイム】直接医師が電話に出ます。
10日(水)小児科・皮膚科、18日(木)歯科です。
受付時間は午後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。
<http://www.raijin.com/kenko/>

ヤングハローワーク2010 就職面接会

ハローワーク沼田では、今春新規学校卒業予定者と既卒者を対象に就職面接会を開催します。

とき 2月24日(水)午後1時～4時

☎1231へ。

必ずチェック最低賃金

群馬県最低賃金 676円
特定(産別)最低賃金 ▼製鋼・鉄素形材製造業787円▼一般機械器具製造業777円▼電気機械器具製造業775円▼輸送用機械器具製造業777円

詳しいことは、沼田労働基準監督署 ☎03233へ。

3月の巡回移動図書館の日程

3月	と	き	と	こ	ろ
3日(水)	10:00～11:00 11:15～12:15	10:20～11:20 11:35～12:35	利根町 夕馬町 根馬町 利根町	所館前前校	事務民所
4日(木)	9:50～10:50 11:05～12:05	10:15～11:15 11:30～12:30	岡上奈上中池 谷発良 町知知 町知知 町知知	二所二校	タタタタ
5日(金)	10:00～11:00 11:15～12:15	10:25～11:25 11:40～12:40	横久上利沼 塚屋久 須南 須南	館館館校	民民民
9日(火)	10:45～11:45 1:15～2:15	11:10～12:10 2:20～3:20	旧屋上川 形川 岩原田 岩原田	校家一館校	の夕
10日(水)	9:50～10:50 11:05～12:05	10:20～11:20 11:35～12:35	硯原善町薄薄 桂田 寺町 根根	館館一所館校	夕修
11日(木)	10:15～11:15 11:30～12:30	10:45～11:45 12:00～13:00	上愛谷中沼 古地 端央 北	所ム宅署校	会一住
12日(金)	10:30～11:30 11:45～12:45	11:00～12:00 12:15～13:15	利根下沼 利根 古田	所所所校	張会学
16日(火)	10:30～11:30 11:45～12:45	11:00～12:00 12:15～13:15	生岩平多 枝室出那 利根	所所所校	会会会学
17日(水)	10:30～11:30 11:45～12:45	11:00～12:00 12:15～13:15	根日利老利 影園神 根	所場所校	会運学
18日(木)	2:00～2:30 2:30～3:00	2:20～2:50 2:50～3:20	尾平 尾平	校校	学学

図書館の休館日 2月1.8.11.15.22.26日 / 3月1.8.15.22.29.31日

北方領土返還運動

北方領土(歯舞群島・色丹島・国後島・択捉島)はわが国固有の領土です。北方領土の早期返還を実現するためには、わたしたちが北方領土問題に対する理解を深め、粘り強く返還を求めていくことが大切です。

詳しいことは、総務課行政係 ☎内線3212へ。

アートセラピー体験教室

介護予防や認知症の治療として行われているアートセラピーの体験教室を開催します。

とき 2月20日(土)午後2時～3時30分

ところ 内田病院5階

講師 臨床美術士 高野理子さん

定員 100人(先着順)

参加費 無料

申し込み 2月15日(月)までに利根沼田地域リハビリテーション広域支援センターうちだへ

詳しいことは、同センター ☎1231へ。

農業に使用する軽油は課税が免除されます

軽油取引税は、農業に使用する場合で一定の手続きを行うと課税が免除されます。

対象 農業を営む人が使用する農業用機械で、ほ場などで農作業に使用する軽油

手続き ▼県知事に「免税軽油使用者証」と「免税証」を交付申請(耕作証明書や申請機械の確認書類などの添付が必要)▼交付された「免税証」を

募 集

消防団員を募集

自分たちの地域を自分たちで守るために、消防団は、災害時にわたしたちの地域を守るための活動をしています。

また、災害に備えた訓練や予防活動など地域防災の中心を担っています。また、団員数の減少など多くの問題を抱えています。皆さんに地域を守る活動への参加を呼び掛けていますので、ぜひ消防団への入団をお願いします。

詳しいことは、総務課消防防係 ☎内線3362、または市ホームページ(防災/防犯、消防団募集)をご覧ください。

消防団員を募集

自分たちの地域を自分たちで守るために、消防団は、災害時にわたしたちの地域を守るための活動をしています。

また、災害に備えた訓練や予防活動など地域防災の中心を担っています。また、団員数の減少など多くの問題を抱えています。皆さんに地域を守る活動への参加を呼び掛けていますので、ぜひ消防団への入団をお願いします。

詳しいことは、総務課消防防係 ☎内線3362、または市ホームページ(防災/防犯、消防団募集)をご覧ください。

沼田市住宅マスタープラン(仮称)に関する意見の募集

市では、沼田市住宅マスタープラン(仮称)の原案を作成しました。この原案について、皆さんの意見を募集します。

原案と意見の募集要領は、建設課と市ホームページで閲覧できます。

募集期間 2月1日(月)～15日(月)

詳しいことは、建設課建築室 ☎内線4219へ。

沼田地区労働講座(食育講座)

とき 2月21日(日)午後3時45分～5時

ところ 中央公民館4階ホール

演題 メタボ予防のための食事と運動

講師 高崎健康福祉大学教授 木村典代さん

参加費 無料

※事前申し込み不要

詳しいことは、商工観光課工業振興係 ☎内線3255へ。

アイドル登場

保育園が大好きな、ななちゃん。お友だちと仲良く遊ぶのを毎日楽しみにしています。家族みんなでデイズニーランドへ行ったときに、オーロラ姫のドレスを着ました。お姫様になれてうれしかったです。(屋形原町)

近藤 奈渚ちゃん (2歳5カ月)

第18回沼田市ボランティアのついで

ボランティア活動の推進と相互交流を目的としたイベントを開催します。

とき 2月28日(日)午後1時30分～3時30分

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

参加費 無料

内容 ①団体活動発表②交流会

申し込み 2月12日(金)までに社会福祉協議会へ

詳しいことは、同協議会 ☎1990へ。

沼田地区労働講座(食育講座)

とき 2月21日(日)午後3時45分～5時

ところ 中央公民館4階ホール

演題 メタボ予防のための食事と運動

講師 高崎健康福祉大学教授 木村典代さん

参加費 無料

※事前申し込み不要

詳しいことは、商工観光課工業振興係 ☎内線3255へ。

福祉講演会

障害がある人への理解を深めるため講演会を開催します。

とき 2月21日(日)午後1時30分

まちな元氣講演会

とき 2月21日(日)午後2時～4時

ところ グリーンベル21・2階

テーマ 商店街から始まる地域の活性化とみやのかわ商店街の取組み

講師 埼玉県秩父市みやのかわ

第6回おのちゅうこうふるさと文学賞表彰式

とき 3月6日(土)午後1時

ところ 白沢町振興局3階多目的ホール

内容 表彰式/アトラクション

平出子ども歌舞伎「白浪五人男」稲瀬川勢揃いの場(午後1時45分開演)

詳しいことは、白沢町教育支所 ☎2291へ。

保健ガイド 3月

■対象：全市

種 目	実施月日	受 付 時 間	対 象 者 等	場 所
市 民 献 血	3月11日(木)	午前10時～正午 午後1時～3時30分	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)	保健福祉センター 白 沢 創 作 館
	3月17日(水)	午前10時～正午		
にこにこ健康相談	3月8日(月)	午前10時～11時30分	全地区。体脂肪率、血圧測定など	保健福祉センター
母子健康手帳交付	月曜日～金曜日 (年末年始・祝日を除く)	午前8時30分～11時30分	妊娠届出書を持参してください	
マタニティーセミナー	3月のマタニティーセミナーはお休みです			

■対象：本庁・白沢町管内

健康診査	4カ月児	3月10日(水)	午後1時～1時45分	平成21年10月17日～11月18日生まれ	保健福祉センター
	10カ月児	3月9日(火)		平成21年4月17日～5月6日生まれ	
	3月30日(火)	平成21年5月7日～5月31日生まれ			
	3月3日(水)	平成20年7月17日～8月12日生まれ			
1歳6カ月児	3月25日(木)	平成20年8月13日～8月31日生まれ			
育児相談	3歳児	3月24日(水)	午後0時45分～1時30分	平成18年12月5日～12月31日生まれ	
	エンゼルクラブ	3月5日(金)	午前9時30分～11時	乳児(1歳未満)	
	わんぱくクラブ	3月26日(金)	午後1時～1時45分	幼児(1歳以上)	
2歳児歯科相談				平成20年2月・3月生まれ	

■対象：利根町管内

健康診査	4カ月児	3月の4カ月児・10カ月児健康診査はお休みです			
	10カ月児				
	1歳6カ月児	3月17日(水)	午前9時30分～10時	平成20年7月～9月生まれ 平成18年12月～平成19年2月生まれ	利根保健福祉センター
育児相談	3歳児				
	こあらクラブ	3月のこあらクラブはお休みです			
2歳児歯科相談	3月10日(水)	午後1時15分～1時45分	平成19年12月～平成20年3月生まれ	利根保健福祉センター	

問い合わせ先：健康課保健係 ☎内線76202、健康課予防係 ☎内線76207
白沢町市民課保健福祉係 ☎内線33、利根町市民課保健福祉係 ☎内線43

ぬまた 歴史 探訪 43

沼田市文化財調査委員
金井 竹徳

戸鹿野八幡宮の絵馬(戸鹿野町)

神の乗り物として、神事や祈願の時に馬を献上する儀礼が、奈良時代にすでに、神霊降臨を願う人々により行われていたが、一般には生馬の献上は困難で、代わって木の馬形として馬の絵が奉納されるようになった。絵馬の起りである。その後、絵馬は形状も図柄も多様化しさまざまな内容のものが生まれ、江戸時代以降は庶民の生活に欠かせない民間信仰の一つとして大衆化し、今日、神社などに残されている。戸鹿野八幡宮には「武者絵」「砲術図」「弓術図」「拝み図」など大小十数枚の絵馬が奉納されている。

長が、神前に奉納した銘も書かれている。名馬「いけすき」を源頼朝から与えられた佐々木高綱、その「いけすき」を所望したがかなわず、代わりになる墨という名馬をもらった梶原景季。猛将二人の宇治川の名場面、奉納当時の彩色も残る大切な一枚である。武術の向上を願う奉納された「砲術図」と「弓術図」、文武を奨励した土岐氏の武芸への思いを伝える貴重な絵馬群。宝暦八(一七八五年)、武衛流の門人が八角角の白的板の中央にある二寸の黒丸を見事に射止めたことを祝った一枚。そして、弓矢で射た的板を額面に並べた寛政七(一七九五年)、日置流弓術の一枚、共に城下町沼田が誇る絵馬である。また、拝殿の左の小さな「拝み図」も庶民の思いが額面に伝わっている。



募 集

ふれあい福祉センターパソコン教室(エクセル入門コース)
とき 2月23日(火)～26日(金) (全4回)午後1時30分～4時30分
ところ ふれあい福祉センター クラブ室
定員 12人(超えた場合は抽選)
対象者 市内在住の60歳以上、全日程に参加可能な人で、エクセル初心者の人(初心者教室、ワード発展コース受講済みの人可)
内容 エクセルの基礎知識・数式を使った表とグラフ作成など
受講料 無料(センター使用料別)
申し込み 2月14日(日)までに電話、または同センターへ直

ふれあい福祉センター
☎23 3497
3月の休館日
1.8.15.22.29日
ふれあい福祉センター健康相談
とき 2月4日(木)・3月12日(金)
午前10時～11時30分
内容 血圧測定・握力測定

相 談

接休館日の月曜日は除く午前9時30分～午後7時
詳しいことは、同センター ☎3497へ。
①知的障害者
とき 3月1日(月)午前10時～午後3時
ところ 保健福祉センター2階会議室ほか
対象 18歳以上の人
内容 療育手帳の判定、障害基礎年金、特別障害者手当の認定診断など
※相談は無料、秘密厳守
相談員 精神科医、心理判定員
②身体障害者
とき 3月10日(水)午前10時～正午
ところ 保健福祉センター3階相談室ほか
科目 整形外科・義肢修理
内容 補装具給付要否判定・身体障害者に関する相談
※重度の障害のため、来場が困難な場合には訪問も可能です
用意するもの 印鑑、身体障害者手帳
申し込み ①②共に社会福祉課障害福祉係へ(要事前予約)
詳しいことは、同係 ☎内線7252へ。

日中文化交流団
沼田市と杭州市の交流の礎を築く役割を担いませんか?
8月24日～27日(3泊4日) 自費参加
上海万博文化公演、杭州にて友好交流
練習：3月14日、28日(日)午前9時～中央公民館(4月から毎日曜日、午前中に練習)
演目：馬鹿面踊り、天狗ダンス、春の海、さくら舞
日本伝統と創造のダンスを普及する会(代表 居上紗笠)
申込先 TEL 0278-22-7922 (田島護 利根郡町村会事務局)

カラー印刷・自費出版・チラシ・パンフレット他
印刷のことならご相談下さい
有限会社 利根印刷所
☎23-0131番(代)/☎24-1854
☎050-3539-1855 e-mail:p-tone@po.wind.ne.jp

22年度認可外保育 乳幼児募集 3歳以下(5名)
なでしこベビールーム
保育は家庭との連携が大切。ただ預けるだけじゃダメ! 成長と一緒に見守りましょう(定員11名)
※月曜～土曜日までしっかりお預かりします。
※看護師が常動しています。
詳しくはお問い合わせください
NPO法人 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 高草木まで

とねしんゆうゆう休日相談
とねしん北支店では、毎週日曜日に休日相談を開催しています。ぜひご利用ください。
○住宅ローン…毎週日曜日 ○年金…毎週日曜日
○個人ローン…毎週日曜日 ○税務…毎年2月・3月の第2日曜日
北支店 沼田市高橋場町2040番地1
電話 (0278)22-5656(代) 利根郡信用金庫
営業時間 午前10時から午後4時まで

冬期限定パック実施中
3時間の入館とお食事(鶏合わせ定食or温かうどん(そば)と海老天丼)がついて
1,000円 ※お子様は890円
沼田市近隣のスキー場、GS、コンビニなどにてバック券を配布いたします ※一部配布しない場所もございます
白沢高原温泉 望郷の湯 ☎0278-53-3939
http://www.boukyou.com