

スマートフォン・タブレットをぬまたポイント対象!!

健康講演会を開催します

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)
☎内線76204

「息」という漢字は「自らの心」と書きます。呼吸を通して自らの心を見つめ直すのが呼吸法です。いつでも、どこでも、暮らしの中で使える呼吸法を紹介します。疲れがたまりやすい人、イライラした気持ちをコントロールしたい人、脂肪を燃焼させたい人、心の新陳代謝をしたい人などにお勧めです。



とき 9月1日(土)午後1時30分～3時45分(午後1時から受け付け開始)
ところ 保健福祉センター4階 多目的ホール
内容
■第1部 講演会
演題 「呼吸が整うとココロとカラダが変わります!」
講師 宮崎広子さん(呼吸法講師)
■第2部 ラジオ体操講習会
講師 市ラジオ体操連盟指導員
対象 市民
定員 150人(先着順)
参加費 無料
申し込み 8月6日(月)から24日(金)までに各地区保健推進員、または健康課保健係へ

市民活動実践講座 –スマホ・タブレットを使って情報発信教室–

問い合わせ 市民活動センター(保健福祉センター内)☎28444

スマホ・タブレットを使用して、活動情報をSNSで発信する方法を実践を交えて学ぶ教室です。情報発信に不慣れな人も安心してご参加ください。

とき 8月26日(日)午後1時
ところ 保健福祉センター3階研修室
講師 板橋義也さん(セブン・シー・コンサルティング代表)
対象 NPO法人、市民活動団体、市民活動に関心のある市民
定員 30人(先着順)
受講料 無料
申し込み 8月22日(水)までに、住所・氏名・電話番号を電話、ファクス(☎28444)、Eメール(numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp)で市民活動センターへ
その他 インターネットにつなげられるスマホ・タブレットを持参してください



家庭教育支援(カウンセリング)講座

問い合わせ 社会教育課社会教育係☎内線3334

子どもたちを取り巻く状況に目を向けると、心のケアを必要とする事例が増加しています。この講座は、カウンセリングの基礎的な理論や技法を生かし、家庭教育やよりよい人間関係づくりに役立てることを目的に開催します。お気軽にご参加ください。

とき 9月18日から11月6日までの、毎週火曜日午後1時30分～4時
ところ 中央公民館第3講義室ほか
定員 15人(先着順)
受講料 無料
申し込み 土・日曜日、祝日を除く、8月31日(金)までに電話、または直接社会教育課社会教育係へ

とき	講座内容
9月18日(火)	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
9月25日(火)	仲間づくりに生かすグループアプローチⅠ・Ⅱ
10月9日(火)	カウンセリング実習Ⅰ・Ⅱ
10月16日(火)	心の問題の理解 心の問題の援助・指導
10月23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
10月30日(火)	子育て支援を考える 豊かな心を育てる
11月6日(火)	親子関係を学ぶⅠ・Ⅱ

該当する人は申請を

児童扶養手当・特別児童扶養手当

児童扶養手当

父または母と生計を別にする児童が育成される家庭の自立促進と生活安定のために支給されるものです。

次の支給要件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(障がいがある場合は20歳未満までの間、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結婚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、

父または母が裁判所からDV保護命令を受けた、父母ともに不明など)

※父または母が事実上の婚姻関係にある、公的年金を受けられる、所得が一定額以上あるときなどは、手当が支給されないことがあります

■支給額(基本月額)
全部支給 4万2500円
一部支給 所得に応じて4万2490円から1万30円まで
※子ども2人目の加算額は、1万40円(一部支給は、所得に応じて1万30円から5020円まで)

※子ども3人目以降の加算額は、一人につき6020円(一部支給は、所得に応じて6010円から3010円まで)

〈受給中の人へ〉
8月31日(金)までに現況届の手続きをしてください。
※該当する人には、通知を送付します

児童扶養手当現況届受け付け日程表

受付期間	受付時間	受付場所
8月1日(水)～10日(金)	午前8時30分～午後5時15分	東原庁舎1階子ども課子育て支援係
8月20日(月)～31日(金)		
8月13日(月)～17日(金)	午前8時30分～午後7時	東原庁舎2階会議室

※土・日曜日、祝日を除く

白沢・利根町在住の人は次の期間、各支所でも手続きができます。

受付期間	受付時間	受付場所
8月16日(木)、17日(金)	午前8時30分～午後5時15分	白沢・利根支所生活係窓口

特別児童扶養手当

心身に障がいのある児童に手当を支給することにより、これらの児童の福祉の増進を図ります。

■支給要件
心身に障がいがある20歳未満の児童を養育する父、母、または、父母以外で養育している人
※児童が、障がいを支給事由とする年金を受けることができず、入所している場合は除きます

■支給額
障がいの程度1級の人は月額5万1700円、2級の人は3万4430円
※4・8・11月の年3回、4カ月分の手当が振り込まれます。(受給資格者または扶養義務者の所得が一定額を超える場合には、手当の支給が停止されます)

問い合わせ 子ども課子育て支援係(東原庁舎内)☎内線77257

〈受給中の人へ〉

8月10日(金)から9月11日(火)までに所得状況届を提出
※該当する人には、通知を送付します

〈新たに申請する人へ〉

認定請求書に所定の診断書と関係書類を添えて提出
提出先 子ども課子育て支援係

市長の資産等報告書を公開

「沼田市長の資産等の公開に関する条例」の規定により、資産等報告書の閲覧を行います。

閲覧開始 8月28日(火)

閲覧時間 土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～正午、午後1時～5時15分

閲覧場所 総務課行政係

問い合わせ 総務課行政係☎内線3212へ