

Jan. 2024
No. 953

Numata

広報ぬまた

Numata 1
Jan. 2024 No. 953

令和6年1月1日発行
発行/沼田市 編集/秘書課
印刷/旬コトブキ印刷

〒378-8501 群馬県沼田市下之町 888
☎0278-23-2111 FAX 0278-24-5179
沼沢支所 ☎53-2111 利根支所 ☎56-2111

人口と世帯(11月末現在)
人口 44,470(男 21,758 女 22,712)
世帯数 20,641



沼田市親善大使
高橋光成さんと学校給食試食会

- 主な内容
- 02 新年あいさつ
 - 04 特集1 沼田市親善大使・高橋光成さん
 - 06 特集2 子ども議会

輝くぬまたの未来っ子

第44回

良い睡眠へ 寝る前メディアは注意

川田小学校



調査をまとめた掲示を持ち、睡眠の質向上を呼びかける保健委員会の児童



発表会で大勢の観客に向けて堂々と伝える清水彩加さん

健康増進の取り組みを発表する市小中学校児童生徒学校保健活動発表会が12月、テラス沼田で行われ、川田小学校の保健委員会は、睡眠について取り上げました。

睡眠の質を左右するデジタルメディアに着目。就寝前のブルーライトは、自然な眠りを誘うメラトニンが分泌されず、睡眠覚醒リズムが乱れるため、メディアの使用は就寝の2時間前までが望ましいと分かりました。メラトニンを作り、睡眠の質を高めるトリプトファンの摂取も必要で、大豆製品や卵に含まれると理解しました。

発表を前に、同会は調査内容を全校へ伝えると、委員長の宇田川由奈さんは、「家族でメディアに向き合い、役立てました」と話しました。副委員長の高橋瑠花さんは「発表を目標に、楽しく勉強できました」と笑顔でした。

今月の表紙



市親善大使の高橋光成さんを学校給食センターの一日所長に委嘱。母校の利根小学校(旧利根東小)をサプライズで訪問し、児童と一緒に和やかな雰囲気の中、久しぶりの給食を楽しみました。

編集後記

利根町出身で、プロ野球・埼玉西武ライオンズエースの高橋光成さん。地元高校生との意見交換会で、夢や目標を高く持ち、諦めずに挑戦し続ける大切さを伝えました。物事をポジティブに捉え、高い目標設定が大事との言葉に、高校生も感銘を受けていました。高橋さんのさらなる活躍を期待するとともに、引き続き、市のPRもお願いしたいと思います。(永井)

- 沼田市公式ホームページ
www.city.numata.gunma.jp
- 沼田市情報配信サービス「ホットメールぬまた」
<https://plus.sugumail.com/usr/numata/home>
- 行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town
- 沼田市公式 YouTube
<https://www.youtube.com/c/沼田市1>
- 沼田市公式 Facebook
いいね!沼田市

- 沼田市公式 LINE
@numata.city
- 沼田市公式 X (旧 Twitter)
NumatacityPR
- 沼田市公式 X (旧 Twitter) / 防災情報
numata_bousai
- 沼田市公式 Instagram
numata.city
- 沼田市公式 Instagram / 観光情報
numata_trip

主な宣言 森林文化都市宣言、核兵器廃絶平和都市宣言、明るい選挙都市宣言、交通安全都市宣言

令和6年 年頭のごあいさつ



うっすらと霧が立ち込む沼田台地に朝日が差す
(撮影12/8朝 雨乞山登山道・白沢町高平)



沼田市長
星野 稔

年頭にあたって

明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、健康やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

振り返りますと、昨年は不安定な国際情勢による原油価格の高騰、円安や物価上昇などが市民生活と社会経済へ大きな影響を及ぼしました。

一方で、新型コロナウイルスが5類感染症へと移行され、私たちの生活や社会活動は少しずつ日常を取り戻してまいりました。

こうした中、本市では、4年ぶりの開催となる沼田まつりをはじめ、各種行事や大会が復活するなど、まさに活気にぎわいが戻ってまいりました。また、沼須人形芝居あけぼの座の活動が日本ユネスコ協会連盟による「プロジェクト未来遺産」に、玉原湿原が全国草原の里市町村連絡協議会による「未来に残したい草原

の里100選」にそれぞれ登録、認定されるなど、うれしい話題も多くありました。10月には2人目の親善大使に本市出身のお笑い芸人ほしのデイスコさんが就任し、沼田の魅力を外内に発信していただいているところで。

さて、本年は市制施行70周年・水道事業100周年を迎える記念すべき年であります。式典をはじめ、さまざまな記念事業を予定しておりますので、市民の皆さまとともに記念となる事業を推進してまいりたいと考えております。

市政運営におきましては、引き続き、電子地域通貨「tenngo(てんぐー)」を通じて経済循環や活性化を図るとともに、横塚工場適地への企業誘致実現に向けた準備を進めてまいります。また、豊かな森林資源の活用や環境政策にも積極的に取り組み、森林文化都市としての役割を果たしてまいります。

子育て支援の充実、社会インフラの更新、地域コミュニティの再構築など多くの課題はありますが、「ここから豊かに暮らし、しあわせを実現できるまち 沼田」の実現に向け、精一杯努めてまいりますので、変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この一年の皆さまのご多幸を心よりご祈念申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。



沼田市議会議員長
中村 浩二

新年を迎えて

明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、新春を健康やかに迎えのこと、議会を代表し心よりお喜び申し上げます。

また、日頃から市勢発展のために深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、国内外でさまざまな出来事が起こりました。世界情勢では、いまだ収束の兆しが見えないウクライナにおける戦争や、パレスチナ自治区ガザ地区に対する無差別爆撃など、悲惨な報道を目にするたびに、胸が締め付けられる思いであり、紛争の早期解決と、一日も早い平和の実現を願うところであります。

また、国内では、原材料価格や物流費の高騰により、食品やあらゆるサービスなどの値上げが相次ぐなど、暗い話題が続いております。こ

うした中、3年以上もの長期にわたる全世界を恐怖の渦に巻き込んだ新型コロナウイルス感染症が、昨年5月に季節性インフルエンザなどと同様の分類である「5類」に引き下げられたことは、一筋の明かりが差し込んだかの如く、市民の皆さまも安堵と希望が見えたのではないでしようか。あらゆる面において自粛モードであった市民生活も、徐々に活気が戻ってきたと実感しております。

経済情勢は厳しい中ではあります。市民生活の回復とともに、本市の経済も徐々に向上傾向になることを期待するところであります。

議会といたしましては、開かれた議会、より身近な議会を念頭に置き、議会運営に努めるとともに、市民の皆さまのご意見やご要望を真摯に受け止め、市民生活を最優先に、福祉・医療・環境・産業振興・まちづくり・インフラ整備など、現在、本市が抱えているさまざまな課題に取り組んで、本市のさらなる発展のために、努力してまいりたいと考えておりますので、皆さまのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年、市制施行70周年・水道事業100周年であります。市民の皆さまと、この記念すべき年をお祝いするとともに、この一年が沼田市ならびに皆さまにとって輝かしいものでありますように心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

プロ野球・埼玉西武ライオンズ投手

高橋光成さん

沼田市親善大使とは

本市の魅力を発信し、認知度とイメージの向上を図り、市民の誇りや愛着の醸成により、元気に楽しく暮らせる地域づくりのために設置。令和2年、本市初の親善大使として高橋光成さんを任命しています。

今季もエースとして活躍
3年連続2桁勝利

利根町追貝で生まれ育った高橋さんは、プロ9年目の今季、3年連続2桁勝利となる10勝を挙げ、防御率はリーグ2位と好成績を収め、エースとしてチームをけん引しました。久しぶりに沼田に帰ってきた高橋さんと学生や児童との交流の様子を紹介します。

交流の様子を
動画で視聴



Youtube



目標はチーム優勝
活躍して地元を盛り上げたい

Profile

高橋光成さん

生年月日 1997年2月3日(26歳)
出身 利根町追貝
母校 利根保育園
利根東小学校(現・利根小)
利根中学校

夢を実現するには？

僕が大切にしているのは、**目標を決めること**。夢を持って、そこに向かって歩いていくことがすごく大事。**きついことがあっても、なりたい自分があるから、その過程で頑張れるし、強い力が出る。何回も壁があるんだけど、壁は乗り越えるためにやってくると思う。くじけずにもがいて頑張りたい。壁って、なぜか逃げて追っかけてくるから、越えるしかない！**



高校生との対談 12/1 テラス沼田4階防災会議室

尾瀬高校、沼田女子高校、利根実業高校、利根商業高校の生徒と「夢・未来・挑戦」をテーマに意見交換を行いました。お話の中から見えてきた高橋さんから若者へのエールを紹介します。

※沼田高校は都合により欠席



夢が見つからなくて焦ります…

好きなことを見つけて、それに特化してやると、人生もハッピーになる。どうやったら自分が幸せになれるかを大事にした方がいいと思う！
自分があるままでいられる、本当にやりたいことを、**色々な経験をして、ぜひ見つけてほしいです。その時間を持つというのもいいんじゃないかな。**

高橋さんの次の目標は？原動力は？

チームとして優勝、日本一！
そのために、何が必要か考えて、プランを立てて、行動しています。自分がそうなりたいて気持が一番の原動力だけど、優勝はチームのため、ファンのため、沼田市民のためでもあるから、**誰かのためにやるっていうのも、すごいパワー**だと思う。



母校で学校給食を味わう 12/4 利根小学校

高橋さんを一日学校給食センター所長に委嘱。利根小学校(旧利根東小)6年生14人と学校給食を味わった後、全校児童と体育館で触れ合いました。



「電子地域通貨 tengoo の決済音は高橋さんの声／僕の声が162万回響き渡ったってことですか!？」

※累計決済数、令和5年11月末時点



「僕の活躍を見て、てんぐーを使い始めた人もいると思うと、もっともっと活躍したい。10周年記念とかに、僕の声を変えて、てんぐースペシャルバージョンなんてどうですか」と、ご提案いただきました。

◎日頃のお礼として、プレミアムてんぐーカードなどを贈りました

オフでもトレーニングに努力を惜しまない
先月1日、高橋さんが市役所を訪れました。3年連続で開幕投手を務め、23試合登板、155イニングを投げたスタミナの秘訣について星野市長が質問すると、「シーズンを通して投げられるように、オフもウエイトトレーニングを中心にトレーニングを欠かさず、食事にも気を遣っています。昨日、実家に帰ってきてからも鍛えて、今日来ました」と、常に努力し続ける姿勢が見えました。



沼田南中学校3年
高田 瑛斗

少子高齢化が進む沼田市における効率的な税金の使い方
若い世代が将来も沼田に住み続けたいと思えるまちになるように、大切な税金を効率的に使うための工夫を。



沼田中学校3年
志賀世怜

ICT機器の今後の活用について
タブレット端末を利用し、交流の機会を増やすなどの有効活用を。教育にも活用していくための計画について。



多那小学校6年
見城結菜

沼田のおいしい野菜を知ってもらうための発信について
多那でたくさん採れるおいしい野菜を宣伝し、県外の人たちにも沼田の良さを発信を。



利根小学校5年
今泉 蓮

利根町の人気が軽に利用できる図書館作り
利根町に図書館を。移動図書館の回数も増やし、たくさん読書ができる環境整備を。

市政への質問や提言をする子ども議会が11月18日(土)、議場で開かれました。市内の小中高生25人が、生活で感じている課題を主張し、地域活性化に向けた提案などを星野市長らに質問しました。

問合せ 秘書課広報聴係 内線4007



特集2 まちの将来みんなで語ろう

子ども議会



詳細は市HPへ



薄根中学校3年
平田 旭

歩行者により優しいまち
街灯や防犯カメラの一定数の設置、十分な歩道の整備と確保により、歩行者の安心と犯罪の抑止力を高める。



池田中学校3年
大河原悠月

農作物の霜による被害について
今年4月、池田地区の果樹が霜被害を受けた。対策や損失に対する補償などは。



沼田東中学校3年
宮田かおり

パラスポーツにふれる機会について
パラスポーツに触れる機会を増やすことで関心を高め、多様性を認め合えたり、障がいに対する理解を深めたりできる。



沼田西中学校3年
下飯尊生

ふるさと納税による沼田市の税収について
現在のふるさと納税の税収額と、今後、増やしていくための計画や方策は。



沼田小学校6年
望田ともえ

スポーツを通じた沼田市の健康なまちづくりについて
市民の健康管理について、スポーツをやりたい人と活動を教えたい人とをつなぐ活動の推進を。



沼田高校1年
小野塚 央樹

子どもたちが元気に走り回れる公園を
さまざまな運動ができるように公園を整備し、市の将来を担う子どもたちの運動能力の向上につなげる。



多那中学校3年
佐々木 穂月

沼田市の環境基本計画について
環境基本計画を基に、市は環境を守るために具体的にどのようなことに取り組んでいるか。



利根中学校3年
七五三木 遥斗

熱中症対策への予算の使われ方について
公共の施設に冷房機器などを設置し、健康と安全のための熱中症対策を。



白沢中学校3年
板野陸斗

教員の働き方について
教員の数を増やしたり、現場業務にかかる時間を短縮したりするための環境整備を。



利南東小学校6年
宮田真名

子どもたちを土砂災害から守る通学路の安全対策について
スクールバスなどを導入して、安心して通学できる通学路の整備を。



升形小学校6年
阿左見 泉月

給食費について
給食費を変えずに、私たちのエネルギーを補ってくれる栄養ある給食を作り続けるために、工夫していることは。



沼田北小学校6年
林 泰良

熱中症対策と未来に残すシンボルづくりについて
沼田の良さを生かした設備を整え、道路に熱中症対策の設備設置やシンボルづくりを。



沼田東小学校6年
阿部 隼太

行ってみたい街歩いて楽しむ沼田市
本町通りを川越市のような城下町風に、市特産の果物などのスイーツで食べ歩きができるまちに。SNSの活用を。



利根商業高校1年
花茂 優衣奈

本当にtengooである必要があるのか。地域通貨券ではダメなのか
キャンペーンによる経済格差の拡大や複数アカウントの悪用などの問題点について。



利根実業高校3年
高橋 沙和

地元に残る若者を増やすことを目指して
おしゃれなカフェや自然を生かした観光スポットをつくり、積極的なSNS配信で若者が訪れるまちに。



沼田女子高校2年
川端 優里菜

新沼田高校について
学校と地域の連携の下、新しい歴史が始まる新沼田高校が、大きく発展できる支援策や連携策とは。



尾瀬高校3年
五十嵐 玲也

関連ワード検索で引っ掛かるSNSでのPR活動
市にゆかりのある著名人が、親善大使になり市のPR。多くの人にSNSを見てもらう方法とは。



白沢小学校6年
吉澤 佳汰

安心・安全に生活するための横断歩道、歩道橋、信号の設置
生活する上で欠かせないが交通量が多い国道120号。歩道橋などを造って、安心して利用できるように。



川田小学校6年
篠原 永司

農業の振興について
農業従事者を増やすために、安定した収入が得られる対策や、若い人が意欲的に農業に取り組める環境を。



薄根小学校6年
大嶋 陽仁

エコ休憩所の設置について
ソーラーパネルを付けたエコ休憩所を通学路に設置し、熱中症対策や発電電力を公共施設へ。デマンドバスとの連携も。



池田小学校6年
牧野 竜空

ポイ捨てのないきれいな沼田市へ
市のごみ袋を安くしたり、吸い殻を食べた動物が死んでしまうなどのポスター作成や、ごみ削減に対する啓発を。

沼田の味を手作り体験
素朴な料理教室

みそ・うどん・こんにゃく作り教室に参加してみませんか。手作りの魅力は何といても「おいしさ」です。出来たてのうどんやこんにゃくを味わってみましょう。



みそ作り(イメージ)

とき ①2月25日(みそ作り) ②3月3日(うどん作り) ③3月10日(こんにゃく作り)(各日曜日)
①③午前10時～正午 ②午前9時～正午
ところ 白沢創作館(白沢支所敷地内)

講師 ①茂木方子さん②常木久美子さん③諸田正子さん

対象 市内在住または在勤の人
定員 ①③12人 ②8人 (先着順)
教材費 実費負担



申し込みフォーム

申込開始 1月16日(火)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り容器など
申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327

スマートウェルネスぬまた推進事業 1007496
健康講演会

市が取り組む活動量計を使ったウォーキングによる健康づくりの一環として、ウォーキングと乳酸菌シロタ株の組み合わせによる生活習慣病の予防効果について、講演会を開催します。



過去の健康講演会の様子

とき 2月9日(金) 午後1時30分～3時(受付:午後1時)
ところ 利根沼田文化会館小ホール

演題 「運動と乳酸菌シロタ株による疾病リスクの低減」
講師 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利さん(医学博士)

対象 市民 定員 150人(先着順) 参加費 無料
申込期間 1月9日(火) から定員になり次第締め切り
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

気象予報士の天達武史さんが講演 1006544
沼田市社会教育功労者等表彰式及び生涯学習講演会



気象予報士の天達武史さん

「天気の人、天達とみんなで考える気候変動と地球の未来」と題し、気象予報士の天達武史さんが講演します。併せて、地域における社会教育活動を推進した功労者への表彰を行います。

とき 2月4日(日) 表彰式:午後2時/講演会:午後2時30分(開場:午後1時30分)

ところ 利根沼田文化会館小ホール
講師 天達武史さん(気象予報士) 対象 市民
定員 280人(当日先着順) 参加費 無料
問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線3323

ミズノウエルネス沼田
いまから始める脳と身体を元気にする運動教室

椅子に座ったままの運動を中心に、いつまでも元気に過ごせる体づくり・脳トレ・筋トレを無理なく行います。姿勢の特徴を把握し、未来の姿も分析できる姿勢解析測定や、体脂肪量と筋肉量が分かる体組成測定も行います。初めての方も安心して参加できますので、この機会にミズノウエルネス沼田で運動を始めてみませんか。



運動教室(イメージ)

とき 2月2日～16日の金曜日(全3回) 午前10時～11時
ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 井川真弓さん(ミズノウエルネス沼田インストラクター)
対象 おおむね60歳以上 定員 15人(先着順)
参加費 1,950円 申込期限 1月26日(金)
その他 参加者にドリンクをプレゼント
申込み・問合せ ミズノウエルネス沼田 ☎25-3737(月曜休館)(担当:財政課財産管理係 ☎内線4044)

路線バスに関するお知らせ 1013859
バスカードの利用終了 1002330
交通系ICカード決済導入日の延期

1月31日のバスカードの廃止に伴い、2月1日から関越交通(株)が運行している市委託路線に交通系ICカード決済を導入する予定でしたが、導入が2月下旬頃に延期となります。これにより、当路線に限り、交通系ICカード決済導入までの間、引き続きバスカードが利用できます。

■関越交通(株)が運行している市委託路線

デマンドバスA・Bエリア、中山本宿線、迦葉山線、南郷線、岩本線、佐山線

■バスカードの払い戻し

・2月1日以降は手数料無料でお手続きできます
・敬老バスカードの払い戻しには、事前に介護高齢課での申請が必要です

その他 交通系ICカード決済の導入日など詳細な日程は、広報ぬまた2月号でお知らせします

問合せ 関越交通沼田営業所 ☎23-1111/企画政策課政策推進係 ☎内線4033/(敬老バスカードについて) 介護高齢課長寿支援係 ☎内線3142

登録して便利に使えます 1013027
デマンドバスLINE予約

デマンドバスの予約は、電話やスマートフォンのアプリに加え、昨年8月から新たに市公式LINEからもできるようになりました。予約は市公式LINEを友だち登録後に、受け付けできます。ご利用について不明な点がありましたら、市HPのマニュアルをご確認いただくかお問い合わせください。

問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線4033

LINE予約の流れ

①LINE友だち登録

LINEアプリをインストールし、右記二次元コードを読み込んで、市公式LINEを友だち登録



②ぬまくるを選択

市公式LINEのメニューの中から「ぬまくるデマンドバス」を選択



市公式LINE

③ユーザー登録

画面の指示に従ってユーザー情報を登録

生方記念文庫企画展

みなかみの温泉と歌人 与謝野晶子・柳原白蓮・若山牧水

群馬県内には全国的に有名な温泉地がたくさんあり、多くの歌人が訪れました。本展では3人の歌人、与謝野晶子、柳原白蓮、若山牧水が訪れたみなかみの温泉(水上温泉・湯檜曾温泉・猿ヶ京温泉・法師温泉)に焦点を当て、当地で詠まれた短歌や旅の様子を紹介します。



与謝野晶子(鞍馬寺所蔵)



柳原白蓮



若山牧水

とき 1月19日(金)～3月25日(月)

ところ 生方記念文庫
開館時間 午前9時30分～午後5時(最終入館:午後4時30分)
休館日 水曜日、2月13日(火)・22日(木)、3月21日(木)
※3月20日(水)は祝日のため開館します
観覧料 一般110円 問合せ 生方記念文庫 ☎22-3110

■関連行事(無料(要観覧料)、要事前申込み)

①ギャラリートーク「利根沼田の牧水」

とき 2月3日(土) 午後2時～3時
場所 生方記念文庫2階展示室 定員 20人(先着順)
講師 田村吉廣さん(みなかみ牧水会会長)

②短歌朗読とピアノ演奏

短歌朗読とピアノ演奏で午後のひとときを過ごしませんか。朗読の後、「カチューシャの唄」「ゴンドラの唄」「白鳥の唄」など大正時代に流行した歌を演奏します。

とき 3月9日(土) 午後2時～3時
ところ 旧日本基督教団沼田教会記念会堂ホール
短歌 与謝野晶子と旅/波乱に満ちた生涯(柳原白蓮)/旅と酒(若山牧水)
朗読 荻原幸子さん(FM OZE)
ピアノ演奏 進藤陽悟さん(ジャズピアニスト)
歌の演奏 沼田女声合唱団 定員 40人(先着順)

①②共に申込み・問合せ 生方記念文庫 ☎22-3110

お知らせ

20歳になったら国民年金

国民年金は、20歳以上60歳未満の加入が義務付けられています。20歳になった人には、日本年金機構から加入のお知らせや納付書などが郵送されます。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができませんが、学生は本人の所得により納付が猶予される学生納付特例制度があります。

日本年金機構HP 「国民年金の加入と保険料のご案内」
(<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>)
問合せ 渋川年金事務所国民年金課 ☎0279・22・1607

1012768 償却資産(固定資産税)の申告

法人や個人が事業を営むために所有している構築物や機械、装置、工具、器具、備品などを償却資産といい、土地や家屋と同様に固定資産税が課税されます。令和6年1月1日現在で市内に償却資産を

所有している人は、申告義務があります。

申告期限 1月31日(水)
※地方税電子申告eLTAX(エルタックス)利用可
問合せ 税務課資産税係 ☎内線3014・3016

普通自動車税(種別割)は口座振替で

納付書紛失などのリスクもなく、納め忘れのない口座振替で納税しましょう。
申込み 金融機関(ゆうちょ銀行を除く)、行政書事務所、市窓口設置の申し込みはがきで投函
申込期限 随時
※令和6年5月の自動車税の振替は2月末必着

その他 軽自動車税(種別割)は税務課市民税係へ
問合せ 県自動車税事務所 ☎027・263・4343、利根沼田行政書事務所 ☎課 ☎22・4336

上場株式等の配当所得等の課税方式を統一

令和6年度の住民税(令和5年分確定申告)より、課税方式を所得税と一致する改正があり、所得税と住民税とで異なる課税方式を選択するこ

1013848 顔認証マイナンバーカード

とができなくなります。所得税で上場株式などの配当所得や譲渡所得を申告すると、これらの所得は住民税でも合計所得金額に算入されます。このため、扶養控除、配偶者控除の適用、非課税判定、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料や介護保険料の算定などに影響が出る場合があります。

問合せ 税務課市民税係 ☎内線3011、3012

暗証番号の設定が不要な顔認証マイナンバーカードが導入され、健康保険証や本人確認書類として利用できます。
対象 市民(従来のカードからも切り替えます)

その他 マイナンバーやコンビニ交付など、暗証番号入力が必要なサービスは利用できませんのでご注意ください
問合せ 市民課管理戸籍係 ☎内線3002

携帯基地局からの電波に障害をきたす受信機

新しい周波数帯の電波を携帯電話用として利用するに当たり、市内の一部地域におい

1002319 はたちの献血キャンペーン

1月と2月は、20歳を迎える皆さんに献血への理解と協力を呼び掛ける期間です。県は定期的に献血を実施していますので、ご協力をお願いします。
とき 2月6日(火) 午前10時～11時45分、午後1時～4時
ところ テラス沼田1階多目的スペース(受付場所)
対象 16歳～69歳
※65歳以上は60歳～64歳までに献血経験がある場合に限り
問合せ 群馬県赤十字血液センター ☎027・224・2118、健康課予防係 ☎内線3170

広告

歴史資料館特別講演会

1013847

「沼田の歴史を未来につなぐ」

令和元年5月に歴史資料館が開館し、まもなく5年がたちます。資料館がこれまで果たしてきた役割やこれからの課題について、資料館の元館長や専門委員、博物館学・郷土史の専門家を招き、それぞれの知見の下で講演を行います。



とき 2月10日(土) 午後1時30分～5時15分(開場:午後1時)

ところ テラス沼田1階多目的スペース

講演・講師 「歴史応援隊を増やす」高山正さん(歴史資料館初代館長) / 「沼田城の天守を考える」小池雅典さん(同館二代目館長) / 「これからの沼田市歴史資料館の在り方-更なる質の向上をめざすために-」小野瀬和男さん(文化財調査委員) / 「沼田の民俗信仰の研究」金井竹徳さん(同委員) / 「利根沼田の古文書伝存状況と保存・継承について」藤井茂樹さん(同委員) / 「地域博物館の災害対応機能-史料ネットとの連携を視野に-」築瀬大輔さん(県立女子大学群馬学センター教授)

対象 どなたでも 定員 50人(当日先着順)

参加費 無料 **問合せ** 歴史資料館 ☎23-7565

「中高生による企画展示作成ワークショップ」に参加した生徒が考えた記事です



1013838 中高生による企画展示

地形と歴史が織りなす沼田物語～段丘の上を生きる人々～

中高生による企画展示作成ワークショップで9月の後半から沼田の歴史について調べ活動をしてきました。「地形と歴史が織りなす沼田物語～段丘の上を生きる人々～」というタイトルの企画展です。時代や場所はそれぞれ違いますが、当時沼田に住んでいた人がどこにどのような地形を利用し、城や古墳などを築いてきたのか、それぞれに共通する点を探っていきます。



ワークショップの様子

とき 2月3日(土)～25日(日)

ところ 歴史資料館企画展示室

開館時間 午前9時30分～午後5時(最終入館:午後4時30分)

休館日 水曜日、2月13日(火)・22日(木)

観覧料 220円(高校生以下は無料。2月10日(土)は無料公開日)

問合せ 歴史資料館 ☎23-7565

電子地域通貨tengoo



カード会員の残高確認方法の変更

システムとしての安全性強化を図るため、カード会員の残高確認における履歴確認サイトのリニューアルを予定しています。リニューアル作業中の残高確認につきましては、専用のコールセンターで照会してください。

リニューアル作業期間 2月1日(木)～当面の間

■リニューアル作業中の残高確認方法

①専用コールセンター「0120-659129」に電話

②オペレーターを通して、残高や利用履歴を確認

※カード対応の加盟店における残高のみの照会は、引き続きご利用いただけます

※リニューアル後の残高確認方法は、詳細が決まり次第、随時お知らせします

1月31日(水)までは今まで通りの方法で確認できます。

■1月31日までの残高確認方法

- ①カード裏面の二次元コードを読み取り
- ②表面左下の会員コード8桁を入力
- ③履歴確認サイトで表示

その他 tengooの利用方法の詳細は、市HPまたは産業振興課までお問い合わせください

問合せ 産業振興課産業振興係 ☎内線5003

公証相談

遺言、離婚に伴う養育費、金銭の貸借、土地・建物の賃借、任意後見契約などのほか、公正証書に関する前に前橋公証人合同役場の公証人が相談に応じます。

1013825 物価高騰対応重点支援給付金(7万円追加給付) 令和5年度住民税非課税世帯などを対象に、一世帯につき7万円を給付します。

1013359 1011055 申請はお済みですか 子育て世帯への生活支援特別給付金 食費などの物価高騰の影響を受けた低所得の子育て世帯を対象に給付金を支給しています。

市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出 市へ提出

1013359 1011055 申請はお済みですか 子育て世帯への生活支援特別給付金

対象 ①令和5年3月分の児童扶養手当を受給(申請不要・支給済み) ②令和5年3月分の児童扶養手当が未受給で、家計が急変し収入が児童扶養手当受給者と同等水準

1013825 物価高騰対応重点支援給付金(7万円追加給付) 令和5年度住民税非課税世帯などを対象に、一世帯につき7万円を給付します。

1013359 1011055 申請はお済みですか 子育て世帯への生活支援特別給付金 食費などの物価高騰の影響を受けた低所得の子育て世帯を対象に給付金を支給しています。

給要件の確認書類(ひとり親世帯以外)

①児童手当または特別児童扶養手当を受給し、令和4年度「低所得の子育て世帯」に該当する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親以外の低所得の子育て世帯分)を受給した人(申請不要・支給済み)

1010700 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格)

1010700 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格)

1010700 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格)

集中受付期間 2月1日(木)〜20日(火)

申請先 利根沼田行政県税事務所(利根沼田振興局1階) 臨時窓口 ①2月6日(火)②2月13日(火)

古雑誌市の開催

雑誌のバックナンバーを無料で配布します。 とき 1月21日(日) 午後2時〜4時

書きそんじはがき回収キャンペーン

沼田ユネスコ協会では、書き損じの郵便年賀はがきや古くて使えない未使用の郵便はがき、未使用切手やテレホンカードを回収しています。

令和6年度沼田准看護学校 生徒募集

沼田利根医師会が運営する准看護学校では、生徒を募集しています。働きながら地域に貢献できる准看護師を目指してみませんか。

県営住宅1月定期募集

申込期限 1月15日(月) 問合せ 県住宅供給公社 ☎027・223・5811

広告

がき、未使用切手やテレホンカードを回収しています。毎年12月から2月まで、市内各所に「書きそんじはがき回収ボックス」を設置しています。

1012717 団体活動発表会 趣味のサークル団体による作品展示や舞台発表、生涯学習講座の成果を発表します。

職業訓練(ハロトレ) 説明会を開催 説明会を開催します。 とき 1月16日(火)、2月20日(火)、3月19日(火)

募集

親子エコ料理教室

食品ロスを無くすための料理方法を学びます。 とき 2月17日(土) 午前10時〜午後1時

1010700 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格) 大人の食育教室(骨格)

1006800 令和6年度高等職業訓練校訓練生募集

利根沼田地区高等職業訓練校の訓練生を募集します。入校資格 中卒以上 修了期間 3年(終了時の技能検査試験合格で技能士補となり、二級技能検定の学科試験免除) 申込み 随時受け付け 受付時間 随時受け付け

1006413 子育て世代の「働きたい」を応援する面接相談会

子育て世代の雇用に積極的な企業とのマッチングを行うため、面接相談会の就職希望者と参加企業を募集します。とき 2月7日(水)午後1時~3時

篤志 (敬称略)

社会福祉事業へ 沼田市女性団体連絡協議会 フラワールの会(上原町) ↓ フェイスタオル100本、バスタオル10本

FM OZE 市の行政情報をお届けしています 地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください

▽就職希望者 1月31日(水) 1月24日(水) ※就職希望者は当日参加も可 申込み方法 所定の用紙でハローワーク沼田へ

放送大学 4月入学生募集

放送大学は、テレビ・インターネットで授業を行う通信制大学です。約300の幅広い授業科目が用意され、1科目から学ぶことができます。

傾聴ボランティア養成講習会

創業支援 補助金活用セミナー 小規模事業者持続化補助金の説明や申請書の作成方法などを解説します。

創業支援 補助金活用セミナー 小規模事業者持続化補助金の説明や申請書の作成方法などを解説します。

1002688 広告掲載募集 市では、広報ぬまと市HPの有料広告を募集しています。

2月1日(木)、8日(木) 午前10時~午後4時 内容 人の話を聴くコツや気持ちの伝え方など 対象 両日参加できる人 定員 20人

個人向け 上級救命講習会

緊急時に役立つ心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法を身に付け大切な命を救いましょう。上級救命講習会では、普通救命講習会の内容に加え、搬送法・固定法などが加わり、専門的な講習となっています。

1009579 第39回市民インドアソフトテニス大会

2月11日(日) 午前8時30分 とき 2月11日(日) 午前8時30分

1009609 市民スケート教室・スケート大会

2月18日(日) 午前9時~午後1時 とき 2月18日(日) 午前9時~午後1時

地域で学ぼう楽しもう コミセンで生きがいきり 利南 ☎ 22-2066 池田 ☎ 23-9851 薄根 ☎ 22-3160 川田 ☎ 22-2009 白沢 ☎ 53-2291 利根 ☎ 56-2111

池田 1013843 宝石石鹸作り講座 日時 2月5日(月) 午後1時30分~3時30分

池田 1013846 ヨガ講座 日時 2月7日~28日の水曜日(計4回) 午前11時~正午

川田 1013840 花あそび講座 「新しい」地域・まちづくり フラワーアレンジメントを学び、アート作品を作ろう

池田 1013873 クマ対策講座 クマの被害に遭わないためにクマを知ろう 日時 2月9日(金) 午後1時30分~3時

市職員の給与・定員などの状況

●各部門の職員数 各年4月1日現在 単位：人

区分	職員数 ()内は対前年増減数			
	令和3年	令和4年	令和5年	
部門				
一般行政部門	議会	5	5	5
	総務	104(12)	113(9)	113
	税務	32(1)	34(2)	31(△3)
	民生	58(△3)	60(2)	60
	衛生	32(△2)	37(5)	35(△2)
	労働	1	1	1
	農林水産	20(1)	19(△1)	19
	商工	21	20(△1)	23(3)
	土木	35(△1)	38(3)	36(△2)
	小計	308(8)	327(19)	323(△4)
特別行政部門	教育	48(△15)	48	48
	小計	48(△15)	48	48
公営企業など	水道	14(4)	16(2)	17(1)
	下水道	5(△1)	6(1)	5(△1)
	その他	23(1)	21(△2)	20(△1)
	小計	42(4)	43(1)	42(△1)
合計	398(△3)	418(20)	413(△5)	

●人件費の状況 (令和4年度 普通会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	R3年度人件費率
2,351,930万円	371,015万円	15.8%	14.7%
住民基本台帳人口(R5.3末)		経常的一般財源人件費率	
44,921人		23.8%	

※人件費には市長・副市長・市議会議員などの特別職の給料や報酬などを含む

●給与費の状況 (令和4年度 普通会計決算)

給料(a)	職員手当(b)	期末・勤勉手当(c)
146,775万円	26,851万円	55,451万円
合計 A(a+b+c)	職員数 B	1人当たり(A/B)
229,077万円	375人	611万円

※職員手当には退職手当を含まない

●平均給料月額・平均年齢などの状況 令和4年4月1日現在

区分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	
一般行政職	沼田市	321,772円	391,169円	42.3歳
	群馬県	330,200円	408,999円	43.1歳
技能労務職	沼田市	328,278円	363,444円	49.6歳
	群馬県	352,600円	381,453円	55.0歳

※平均給与額は、平均給料月額と職員手当の合計

●初任給の状況 令和5年4月1日現在

区分	沼田市	群馬県	
一般行政職	大学卒	185,200円	190,200円
	短大卒	167,100円	-
	高校卒	154,600円	157,900円
技能労務職	高校卒	154,600円	153,500円

市職員や特別職の給与、職員数などについてお知らせします。詳細は4月以降に市HPに掲載します。
問合せ 職員課給与厚生係 ☎内線 4063

●手当の状況 (企業職を除く全職種) 令和5年4月1日現在

沼田市 (令和4年度支給割合)	群馬県 (令和4年度支給割合)
○1人当たり平均：1,334千円 期末手当：2.40月(1.35月) 勤勉手当：2.00月(0.95月) ○職制上の段階、職務の級などによる加算措置 ・役職加算：5～15%	○1人当たり平均：1,641千円 期末手当：2.40月(1.35月) 勤勉手当：2.00月(0.95月) ○職制上の段階、職務の級などによる加算措置 ・役職加算：5～20% ・管理監督者加算：10～25%

※()内は再任用職員にかかる支給割合

＜退職手当＞

区分	沼田市		群馬県	
	自己都合	早期・定年	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.6695月	24.586875月	19.6695月	24.586875月
勤続25年	28.0395月	33.27075月	28.0395月	33.27075月
勤続35年	39.7575月	47.709月	39.7575月	47.709月
最高限度額	47.709月	47.709月	47.709月	47.709月
その他の加算措置	定年前早期退職特例(2～45%)		定年前早期退職特例(2～20%)	

＜その他＞

手当	内容
地域	前橋市に勤務する職員に対し、給料の3%を支給 高崎市に勤務する職員に対し、給料の6%を支給 東京都特別区に勤務する職員に対し、給料の20%を支給
特殊勤務(9種類)	支給総額：1,311千円 職員全体に占める支給職員の割合：17.6% 支給職員1人当たりの支給年額：17,250円
時間外勤務	〈令和4年度〉支給総額：114,896千円 職員1人当たり支給年額：342千円 〈令和3年度〉支給総額：115,593千円 職員1人当たり支給総額：357千円
扶養	配偶者：6,500円 子：1人10,000円(特定年齢にある子：1人5,000円加算) 父母など：1人6,500円
住居	借家・借間の場合(家賃12,000円を超える場合) ※家賃に応じて28,000円を限度に支給
通勤	交通機関：定期代相当額(55,000円を限度) 交通用具：距離などに応じた額(2,000円～31,600円)
管理職	部長級：77,400円 課長級：62,300円 課長補佐級：49,600円
寒冷地(4級地)	扶養親族のある世帯主：89,000円 扶養親族のない世帯主：51,000円 その他：36,800円

●特別職などの給料・報酬 令和5年4月1日現在

	給料月額など	期末手当
市長	715,000円 (852,000円から16%減額)	〈令和4年度支給割合〉 6月期：2.125月分 12月期：2.225月分 計：4.35月分
副市長	606,000円 (697,000円から13%減額)	
教育長	567,000円 (630,000円から10%減額)	
議長	426,000円	
副議長	359,000円	
議員	339,000円	

薄根地域ふるさと創生推進協議会(山口耕会長)が令和5年度豊かなむらづくり全国表彰事業(関東ブロック)にて農林水産大臣賞を受賞しました

石墨棚田を地域資源として生かし、地域住民だけでなく都市部の人々も巻き込んだ棚田オーナー制度や体験交流イベントなどが地域活性化につながり、むらづくりのモデル事例になり得ることが評価されました。



◎11/20 テラス沼田4階応接室 受賞報告



◎ぐんま地域づくり AWARD 大賞も受賞しています
8/1 群馬県庁 表彰式



11/17 さいたま新都心合同庁舎にて表彰状を受け取る山口会長



11/29 中学生が「赤ちゃんとのふれあい体験」 沼田南中学校

未来のライフデザイン啓発事業の一環として、ぬまたハッピープロジェクト運営委員会(井熊基之委員長)が4年ぶりに開催。沼田南中の3年生23人が、生後2カ月～2歳11カ月の乳幼児5人と触れ合い、学びました。



11/30 スポーツ推進委員勤続30年感謝表彰報告 テラス沼田4階応接室

原澤育代さん(材木町)が、第64回全国スポーツ推進委員研究協議会青森大会にて感謝状を贈呈されました。パドルテニスを本市に導入・普及するなどさまざまな活動を行い、市民スポーツの活性化に多大なる貢献をされました。



12/5 母校の開校記念にほしのディスコさんが講演 白沢小学校

白沢小と同校PTAが、開校150周年を記念して、卒業生でお笑い芸人のほしのディスコさんをお招きし、トークショー、校歌合唱、サイン色紙じゃんけん大会などを行いました。ほのさんは、夢を諦めずに頑張ってもらいたいと激励しました。



12/7 園児らが交通安全を呼び掛ける JR沼田駅

冬の県民交通安全運動の一環として、反射材を着用するなどして交通事故を未然に防いでもらおうと、沼田市交通指導隊(古池好幸隊長)が、沼田めぐみこども園の園児らと、反射材を配りながら交通安全を呼び掛けました。

ぬまた起業塾で起業しました

今月の読者プレゼント
グループレッスン最初の1カ月の
受講料3割引 抽選3人



応募方法 応募フォームまたははがきに①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙の感想や要望を書いて応募
対象 市内在住で、年度内に1回も当選していない人 応募フォーム
締切 1月25日(木) 必着
宛先・問合せ 〒378-8501 沼田市下之町888 秘書課広報広聴係 ☎内線 4008

ぬまた起業塾は、市内にて起業などを志す人をオール沼田で支援する場です。市内外の経済界の皆さんのご協力の下、講話や講座、県内外の企業訪問、ビジネスプラン作成支援などを実施。これまで123人が卒塾し、卒塾生のうち69人が起業・事業拡大・事業承継に至っています。(平成27年度初開催から令和4年度までの累計)

エンジニアの小林広奈さんがウェブデザイナーとしての起業を志して「ぬまた起業塾」に入塾した頃、パートナーでオーストラリア出身のマークさんは英会話講師としての独立を考えていました。地域の要望や塾生たちとの縁から、二人三脚での英会話教室開業を決意。昨年10月に開業し、本市でネイティブな英語が学べると好評です。生徒たちが楽しく英語を学び続けられるように日々努めています。

WOMBAT ENGLISH アプリ版のみOK

場所 戸鹿野町 394-3

営業 月・金曜日 10:00~20:00 (予約制)

予約・問合せ LINE か HP 問合せフォームから

HP LINE Instagram

WOMBAT ENGLISH

小林広奈さん(写真左) 7期生
マーク ラボワピエールさん
ネイティブ英語を楽しんで

グループレッスン **無料体験レッスン**

内容 週1回 50分
所要時間 **約50分**
説明、相談含む

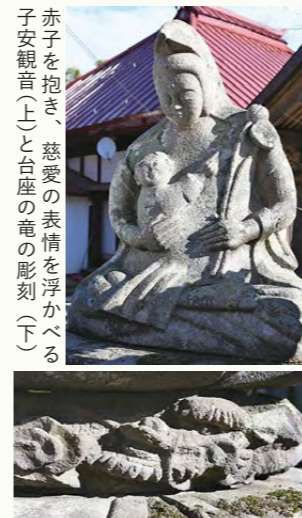
受講料(月額)

小学生 7,000円
中学生 7,500円
大人 8,500円

ぬまた歴史探訪 #210

竜に守られる 子安観音

遷流寺(下川町)



昇り竜(昇天)と降り竜(降臨)、全ての運氣を上げ「竜」。架空の動物だが、干支の一員に加えられなじみ深い。今年「甲辰」。生命や物事の始まりの甲、そして、宝玉を持って雲間から現れる竜の辰年である。

遷流寺の境内にある、信州の高遠石工3人が刻んだ大きな子安観音は、赤子をしっかりと抱き心強く座している。像の台座には敷茄子の部分に珍しい竜の彫刻が見られる。

口をやや開き、するどい眼光で周囲を見つめ、長いひげを垂らす存在感のある顔。敷

茄子の円座をぐるりと巻き込んだ、蛇体の胴体部分は実に動的である。

英知、幸福、長寿をもたらす竜神に、地域の子どもの健康や成長を願う思い。その祈願は寺の住職を介し、村を挙げ、異郷の石工の技量に託された。台座に刻まれている銘に寛政十年(1798)の年号や願主、堂々とした観音像を造り出した細工人の名から知ることができる。

活力旺盛に成長できる辰年

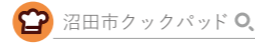


文化財調査委員の金井竹徳さんが沼田の歴史をご案内

ぬまたの旬をクッキング No.39



ハウレンソウの白和え
旬のハウレンソウを使っておいしく健康に



ソナタリユにて足湯に漬かりながら、ノートパソコンで仕事をする参加企業の皆さん

問合せ 観光交流課 沼田市地域おこし協力隊 流推進係 ☎内線 5031 instagram

沼田市地域おこし協力隊だより
山本 潤太郎 移住促進事業に従事
NO.39 ワークেশンツアーに手応え

明けておめでとうございます。移住促進担当として、昨年10月にワークেশンツアーを実施しました。ワークেশンとは、仕事と休暇を組み合わせた造語で、いつもと異なる場所で働きながら、隙間時間に観光や娯楽を楽しむ新しい働き方です。

今回は、「薄根地域ふるさと創生推進協議会」「ソナタリユ」「吉澤指物店」「やさいの杜」といった、地域で活躍されている皆さんとの交流を主軸にしたツアーを構成し、参加された企業からは好評で手応えを感じました。来年度も、関係人口や移住者の増加につながるよう、実施していきます。

沼田市立図書館

休館日 月曜日、1月1日(月)~3日(水)・31日(水)、2月23日(金)・29日(木)
問合せ 図書館 ☎ 22-0550

2階特集コーナー

2023話題になった本&図書館員が読んだ本

昨年、映像化されたり貸し出しが多かったりと、話題になった本を集めます。図書館員のおすすめ本も紹介します。

- 〈一部紹介〉
- 『銀河鉄道の父』 門井慶喜 / 著 講談社
 - 『太陽の子』 三浦英之 / 著 集英社



2月の移動図書館

本を載せたワゴン車「あかつき号」が各地を巡回します

2日(金)	10:30 ~ 10:50 利根川ダム統管理事務所 11:00 ~ 11:40 群馬県利根沼田振興局 13:15 ~ 14:05 升形小学校 14:20 ~ 14:50 新町公民館	14日(水)	9:50 ~ 10:05 横塚町公民館 10:15 ~ 10:35 久屋原町公民館 10:45 ~ 11:20 上久屋町多目的集会所 13:15 ~ 14:00 利南東小学校 14:20 ~ 14:50 沼須町農事研修所 15:05 ~ 15:35 利南地区コミュニティセンター	20日(火)	10:00 ~ 12:00 利根小学校 14:00 ~ 14:20 老神地区集会所 ※庁舎工事に伴い、利根支所の巡回は休止
6日(火)	9:50 ~ 10:15 岡谷町生活改善センター 10:25 ~ 10:55 下発知町生活改善センター 11:05 ~ 11:35 奈良町農事研修所 13:35 ~ 13:55 上発知町生活改善センター 14:05 ~ 14:20 中発知町生活改善センター 14:30 ~ 16:15 池田小学校	15日(木)	11:00 ~ 11:30 保健福祉センター 13:45 ~ 14:00 旧利南中学校運動広場 14:30 ~ 16:15 多那小学校	21日(水)	13:45 ~ 14:15 十王公園 14:30 ~ 16:15 沼田小学校
7日(水)	11:00 ~ 11:15 屋形原農村婦人の家 13:30 ~ 13:50 上川田町住民センター 14:00 ~ 14:20 川田地区コミュニティセンター 14:30 ~ 16:15 川田小学校	16日(金)	9:50 ~ 10:20 硯田町公民館 10:30 ~ 10:55 堀廻町構造改善センター 11:05 ~ 11:20 善桂寺町活性化センター 13:30 ~ 14:10 町田町水田転作研修所 14:25 ~ 14:40 薄根地区コミュニティセンター 14:50 ~ 16:15 薄根小学校	22日(木)	10:20 ~ 10:50 生枝集会所 11:00 ~ 11:20 岩室集会所 11:30 ~ 11:45 尾合集会所 13:15 ~ 13:45 下古語父集会所 14:00 ~ 14:25 上古語父集会所 14:40 ~ 16:15 白沢小学校
8日(木)	13:35 ~ 14:15 愛宕老人ホーム 14:30 ~ 16:15 沼田北小学校	27日(火)	13:15 ~ 13:30 旧利根支所利根出張所 13:50 ~ 14:05 日影南郷集会所 14:50 ~ 16:15 沼田東小学校		

チャレンジ手話 No.39 だるま



左手のひらに親指を立てた右手をのせる



右手の「だるま」を左右に動かす

動画で練習しよう
会話編も収録



問合せ 社会福祉課障
害福祉係 ☎内線 3109

沼田利根医師会「休日夜間急患診療所」

とき	受付時間	場所・問合せ
日曜日・祝日	9:45～12:00 ※診療時間は10:00～12:30	沼田利根医師会地域医療センター(ZACROSアリーナぬまた南側) ☎24-1199、沼田利根医師会事務局 ☎23-2058

※電話をしてから自動車でお越しください(待合室などはありませんので自動車の中で待機してください)

2月の健康ガイド

●七福クラブ(筋トレ、福老体操など)

場所	日にち
テラス沼田1階多目的スペース	8日(木)
利南地区コミュニティセンター	21日(水)
池田地区コミュニティセンター	15日(木)
薄根地区コミュニティセンター	16日(金)
川田地区コミュニティセンター	13日(火)
白沢創作館	27日(火)
利根保健福祉センター	9日(金)

実施時間 各日10:00～11:00(受付9:45～)

対象 おおむね60歳以上の市民

申込期限 各会場開催日の7日前まで

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168

●古希バースデー講座(介護予防の講話・体操・相談)

日時	場所
26日(月) 10:00～11:30	テラス沼田1階 多目的スペース

対象 昭和29年2月2日～3月1日生まれ

問合せ 健康課保健係 ☎内線3168 / 国保年金課国保係 ☎内線3134

●活動量計データ読み込み

場所	日時
健康課窓口	平日 9:00～17:00
ミズノウエルネス沼田 (テラス沼田7階)	13日(火) 17:00～19:00 22日(木)
薄根地区 コミュニティセンター	16日(金) 9:45～10:45
川田地区 コミュニティセンター	13日(火) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	9日(金) 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●健康相談(血圧測定、尿検査、体組成計測定など)

相談名	日時	場所
にこにこ 健康相談	2月はお休みです	

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●あっぷりんカフェ(認知症カフェ)

日時	場所
29日(木) 9:30～11:30	テラス沼田4階 防災会議室403

内容 認知症に関する相談や季節に合わせた工作も実施。どなたでも利用できます

問合せ 地域包括支援センター(介護高齢課地域支援係内) ☎内線3149

2月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ
消費生活相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	消費生活センター (テラス沼田3階) ☎20-1500
DV相談	月～金曜日 8:30～17:15	市民協働課 ☎内線3057
ふれあい 総合相談	5日(月)・19日(月) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談 (予約制)	21日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎25-3267
休日納付相談	18日(日) 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談 (予約制)	1日(木)・15日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00	テラス沼田4階 防災会議室 (予約) 渋川年金事務所 ☎0279-22-1614
障害者就業 生活支援相談	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	障害者就業・生活 支援センターコスモス (テラス沼田6階) ☎25-4400
手話通訳者 設置日	13日(火)・26日(月) 10:00～12:00	社会福祉課 ☎内線3108
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:15	子ども家庭総合支援 拠点(テラス沼田3階) ☎22-0874
生涯学習相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	生涯学習課 ☎内線3327
青少年相談	月～金曜日 8:30～17:15	青少年育成相談セン ター(テラス沼田3階) ☎23-5411 <メール相談> y-soudan@city. numata.lg.jp

●地域子育て支援センター

子どもと保護者が楽しく過ごせる場所です。

○沼田めぐみこども園「チャイルドハウスめぐみ」

開館日 月～土曜日 10:00～15:00(祝日除く)

問合せ 沼田めぐみこども園 ☎24-4163

○沼田幼稚園子育て支援センター

開館日 月～金曜日 9:00～14:00(祝日除く)

問合せ 沼田幼稚園 ☎090-3009-2856

○子ども広場(テラス沼田6階)

開館日 月～土曜日 9:30～16:00(祝日除く)

問合せ 子ども広場 ☎080-5505-7161

※状況に応じて開館日は変更になる場合があります

●子どもの健康診査

対象	とき・受付時間	生年月日
4カ月児	20日(火) 14:00～14:30	令和5年10月6日～ 10月29日
10カ月児	20日(火) 12:45～13:15	令和5年4月7日～ 4月30日
1歳 6カ月児	27日(火) 13:00～13:45	令和4年7月4日～ 7月31日
2歳児歯科	21日(水) 13:00～13:45	令和3年12月25日～ 令和4年1月20日
3歳児	7日(水) 12:40～13:20	令和2年8月14日～ 9月14日

ところ 保健福祉センター

●母子健康手帳交付の事前予約

母子健康手帳の交付には事前予約が必要です。電話にて健康課まで申し込んでください。

交付期間 月～金曜日の9:00～、10:30～

ところ 健康課保健係(テラス沼田3階)

持ち物 医療機関発行の「妊娠届出書」、個人番号カードまたは通知カード

※妊娠届出書を職場などに提出する場合は、事前にコピーを済ませてください

その他 妊娠、出産に関連する諸制度の説明を行いますので、時間に余裕を持ってお越しください

全ての申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3166・3167

元気な
ちびっ子たち



能登 輝弥くん
(3歳・岡谷町)

能登 椿ちゃん
(11カ月・岡谷町)

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
26日(月) 13:45～14:00	乳児(生後2カ月ごろから)と母

ところ 保健福祉センター

内容 助産師によるベビーマッサージ

定員 10組(先着順) 申込期間 2月1日(木)～15日(木)

持ち物 防水シート、バスタオル、フェイスタオル、お出掛けに必要なもの、飲み物

●すこやか育児相談

とき	対象
9日(金) 9:30～11:00	0歳～就学するまでの子と 保護者

ところ 保健福祉センター

内容 身体計測、希望にて育児・栄養・歯科・母乳相談、離乳食試食

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(身体計測時に使用)、その他お出掛けに必要なもの

健康課では、随時相談を行っています。子どもの発育、発達や育児のことで気になることがありましたら、健康課窓口や電話での相談をご利用ください。



「子どもたちと絵本」が会える場所 とき 10:30～11:00

おはなしほけっと ところ・問合せ 図書館4階和室 ☎22-0550

とき	内容
1月6日(土)	えほん『おばあちゃんのななくさがゆ』
1月20日(土)	えほん『ゆきのけっしょう』
2月3日(土)	紙芝居『ふくちゃんはおうち』
2月17日(土)	えほん『まぐらのせんいん さんぼみちの巻』



子育て情報満載♪
「沼田子育てネット」

イベント情報や子育て関連施設マップ、支援やサービスの案内など役立つ情報が満載です。

問合せ NPO法人利根沼田地域ボランティアセンター ☎22-1760

