

2  
Feb. 2024  
No. 954

# Numata

沼田市  
二十歳を祝う会  
広報ぬまた

親への深い感謝を  
込めて迎える

二十歳を祝う会

### 主な内容

- 02 特集 成人式
- 06 令和6年能登半島地震被災地支援
- 14 確定申告

Numata 2  
Feb. 2024 No. 954

令和6年2月1日発行  
発行/沼田市 編集/秘書課  
印刷/角コトブキ印刷

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

人口と世帯 (12月未現在)  
人口 44,361 (男 21,705 女 22,656)  
世帯数 20,620



生徒が事前に考えてきたレクリエーションを一緒に楽しむ

白沢中学校では、1年生35人が福祉体験活動を行いました。ブラインドウォークや車いす体験では、ペアで体験者と介助者を交代で行い、それぞれの立場になって考えながら実践しました。最初はどのように介助してよいか分からない様子でしたが、一つ一つ丁寧に声掛けを行うことで、安心して活動することができました。認知症サポート養成講座では、道に迷っていた時などの声掛けの仕方を学び、認知症に関する知識を深めました。各班に分かれて行った福祉事業所の訪問では、各自が今まで学習してきたことを考え、コミュニケーションを取りながら利用者と一緒にしました。体験学習を通じて、角田茜さんは、「利用者の方と話をする時に、相手の目を見て大きな声で話すなど、学習したことを意識できたので良かったです」と笑顔で話しました。

白沢中学校



利用者と交流する生徒たち

輝くぬまたの未来っ子

第45回

福祉活動やボランティアへの理解を深める

### 今月の表紙



「令和6年二十歳を祝う会」に、振り袖やスーツなどに身を包んだ二十歳を迎えた若者たちが集いました。会場では、友人との再会に笑顔で手を振り合い、喜び合う姿を見ることができました。

### 編集後記

令和6年を迎えて間もなく発生した能登半島地震。被害に遭われた皆さまに、心からお見舞い申し上げます。今月号では、現時点での被災地支援の状況や災害への備えについて掲載しています。この掲載が、少しでも被災地への支援の輪が広がるきっかけとなることと、改めて災害への備えについて考える機会になればと思います。(生方)

- 沼田市公式ホームページ  
[www.city.numata.gunma.jp](http://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](http://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

- 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



**被災地への支援に  
熱い思い  
式典で義援金を募る**

二十歳を祝う会実行委員の井口海人さんと富澤美波さんの司会により式典は進行しました。星野市長は挨拶の中で数日前に起きた能登半島地震に触れ、「被害を受けた皆さまの苦境を思うと非常に心苦しいです。それぞれが、今できる応援をお願いしたい」と、支援を呼び掛けました。会場では、実行委員会が被災地支援のために義援金を募りました。委員らが募金箱を持って回ると、参加者は積極的に寄付し、たくさん義援金が集まりました。

式典終盤には、本市出身で参加者と同年代の4ピースロックバンド「The Gentle Flower」の感動的なパフォーマンスが行われ、人気曲「Tear drop」を含む4曲を披露。心に響くメロディーは、聞く人の心を掴み、会場全体を魅了しました。参加者は手拍子をいし、感動した表情で演奏に酔っていました。

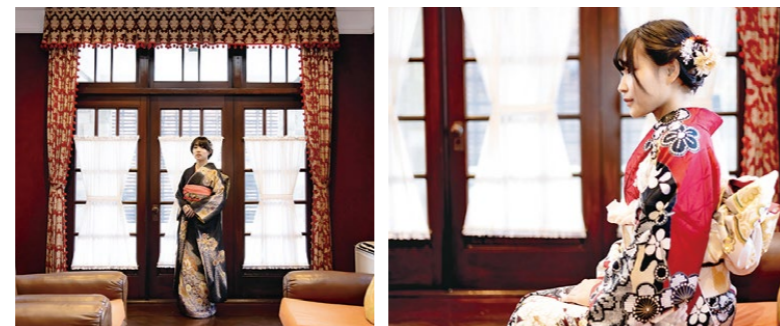
## 特集 二十歳を祝う会 輝く一歩、未来への始まり

沼田市二十歳を祝う会が1月7日(日)、利根沼田文化会館で行われ、振り袖や洋装を身にまとった若者たちが門出を祝いました。

当日の様子  
Youtube

### PICK UP 1 時を超えた美 晴れ着で彩る大正の舞台

旧土岐家住宅洋館など歴史的建造物が立ち並ぶ上之町の大正ロマンエリアで、二十歳を迎える若者たちが記念撮影を楽しみました。懐かしさと美しさが交わるこの瞬間に、参加者同士がお互いの晴れ着姿を称賛し合い、温かい交流が広がりました。



演奏と共に「新しい一歩を踏み出して」とエールを送る The Gentle Flower. の金子大伸さん



能登半島地震の被災地を思い、ポスターと募金箱を持ち支援を呼び掛ける同委員



誓いの言葉では、感謝の気持ちを忘れずに、自分らしく、誇り高く生きることを約束した

／ 実行委員に聞く ／

# 夢や思い 実現へのスタート



結実

利根中卒 星野和月



夢に向かって  
努力する

薄根中卒 鈴木望翔



幸せなら  
何でもOK!!

沼田西中卒 田村月海



責

沼田中卒 関矢歩夢



友達を大切に  
する

白沢中卒 平井謙伸



稼ぐぞ  
乗るぞ良い車

沼田西中卒 中嶋日香



感謝を  
忘れずに

沼田東中卒 栗原大斗



作業療法士  
になる

沼田東中卒 河合明日香



いろいろ  
ある  
人生を!

池田中卒 井口海人



笑顔

白沢中卒 葦山颯南

## PICK UP2

和装の輝き 20歳の記念

### 喜びをARフォトフレームで残す



二十歳を祝う会オリジナルARフォトフレームが、参加者などへ提供され、式典会場では、若者たちがフレームを使った撮影を楽しみました。フレームは全3種類で、鶴や花などを使った和風デザインに、「沼田市二十歳を祝う会」の文字が入り、優雅で華やかさを感じさせます。2種類は、同委員のメンバーがデザイン。参加者にエンターテインメント的な要素を持つフレームを提供することで、楽しい瞬間をより特別なものにできるように考案しました。



地元で  
教師になる

薄根中卒 塩野結菜



覚悟

利根中卒 小林優也



犬であふれた  
人生

沼田南中卒 土田咲希



出会いに  
感謝

池田中卒 富澤美波



来年も再来年も  
頑張る

多那中卒 松下陽春



継続は  
力なり

多那中卒 藤井千鶴



スキルを  
磨く

沼田中卒 増田愛世



リアルを  
充実させる

沼田南中卒 見城永遠

無料接種は3月末日で終了

新型コロナウイルスワクチン接種

現在実施している特例臨時接種として無料で受けられる新型コロナウイルスワクチン接種は、3月末日で終了します。接種を希望する人は、お早めにご検討ください。

令和6年度の新型コロナウイルスワクチン接種

現在、国で検討を進めており、インフルエンザワクチンの定期接種と同様の扱いになる予定です。詳細については、決まり次第、広報ぬまたや市HPでお知らせします。

対象者 65歳以上の高齢者、一定の基礎疾患を有する60～64歳までの人（インフルエンザワクチンなどの接種対象者と同様）

接種期間 年1回、秋冬を想定 自己負担あり  
問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎25-8861

※沼田市コロナワクチンコールセンターの業務は、3月末日で終了します。4月1日以降は健康課にお問い合わせください

みんなで知って予防しよう

2月4日は「風しんの日」

1002230(小児)  
1002299(助成)  
1009145(男性)

●風しんとは

主な症状は発熱や発疹、リンパ節の腫れです。飛沫や接触により感染し、1人から5～7人にうつす強い感染力があります。

●先天性風しん症候群

妊娠初期の女性がかかると、胎児に感染し、難聴・白内障・心臓病・精神発達遅滞などを持った赤ちゃんが生まれてくる可能性があります。

■予防接種について

小児(1歳と年長(6歳)) 決められた期間内に、法定の予防接種を受けましょう

妊娠を希望する人とパートナー 市の予防接種費用助成制度をご確認ください(要事前申請)

助成額 麻しん風しんワクチン5,000円、風しんワクチン3,000円

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性 無料クーポン券で抗体検査と予防接種(検査が必要と判断された人が対象)が受けられます。検査は風しん罹患歴がある人も対象です

※無料クーポン券(黄色の封筒)を紛失した場合は再発行します  
問合せ 健康課予防係 ☎内線3163

沼田ピクニック

Instagram フォトコンテスト  
入選作品決定

1013834



投稿者: eve12.24m



投稿者: mask\_hsmt

【最優秀作品・2点】

リンゴ狩りに訪れた人にピクニックセットのレンタルサービスを行う「沼田ピクニック」の参加園で行われた、「2023 第6回沼田ピクニックInstagramフォトコンテスト」の入選作品25点が決定しました。今年度は232点の応募があり、リンゴをテーマに家族とペットなどと楽しむ様子がエントリーされました。入選作品は、市HPまたは「グッと、沼田そだち」でご覧いただけます。

問合せ 農林課農業振興係 ☎内線5017

ミズノウエルネス沼田

はじめてのメガダンス教室

メガダンスは、世界のさまざまなダンスジャンルを集結した、シェイプアップや柔軟性の向上、リフレッシュ効果などが期待できるフィットネスプログラムです。初めてダンスに挑戦する人でも気軽にできますので、リズムに乗って楽しく体を動かしてみませんか。

とき 木曜コース: 3月7日～28日の木曜日(全4回) 午後7時30分～8時15分/土曜コース: 3月2日～23日の土曜日(全4回) 午後0時15分～1時

ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)  
講師 綾部康平さん(ミズノウエルネス沼田インストラクター)

対象 中学生以上 定員 各15人(先着順)  
参加費 2,200円 申込期限 2月27日(火)  
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)



「メガダンス」の軽快なステップ

令和6年能登半島地震  
被災地支援について

令和6年能登半島地震により被害を受けられました皆さまに、心からお見舞申し上げます。被災地への支援について、今後の情報は決まり次第、順次 HP に掲載します。

義援金を受け付けています

被災された皆さまへの支援のために、義援金の受け付けを行っています。ご協力いただきました義援金は、全額を日本赤十字社へ送り、日本赤十字社から被災都道府県が設置する義援金配分委員会を通じて被災された皆さまへ配分されます。

募金箱設置場所

- 社会福祉課(テラス沼田3階・5番窓口)
- 白沢支所
- 利根支所
- 利南・池田・薄根・川田地区コミュニティセンター
- 歴史資料館ロビー(テラス沼田2階)
- 図書館

口座振込方法 日本赤十字社 HP をご覧ください

受付期限 12月27日(金)まで

問合せ 社会福祉課社会係 ☎内線 3102



個人、企業などから  
たくさんの  
寄付がありました

寄付総額 29,759,567 円  
※1月18日時点、市の受付額

二十歳を祝う会で  
義援金を募る

1/7 利根沼田文化会館  
同会実行委員らが募金箱を持って会場内を回りました。



戸部組グループ8社が義援金を寄付

1/10 テラス沼田4階応接室  
(株)戸部組、沼田資源(株)、(株)沼建、シンエネルギー開発(株)、(株)エステート野村、友和重機工業(株)、(株)和美企画、三原興業(株)から、総額2,800万円の寄付がありました。

利根沼田広域消防本部隊員の出動 ※1月15日時点

緊急消防援助隊として、消火隊・救急隊・後方支援隊が活動しました。

期間	人数	活動内容
1/1~1/5	10人	のと里山海道での避難誘導・志賀町地内救急活動
1/4~1/7	10人	輪島市地内救助活動・能登町地内救急活動
1/6~1/9	10人	輪島市地内救助活動・救急活動
1/8~1/10	10人	輪島市地内救助活動

市職員の派遣 ※1月22日時点

1/21～1/27、上下水道整備課の職員1人が、石川県七尾市などで、農業集落排水施設の一次被害調査を行う予定です。1/19 市役所にて行った出発式の様子



物資の受け入れ ※1月19日時点

被災地の受け入れ体制が整っていないため行っていません。

石川県 HP によると、1月19日時点では、個人からの物資の受け入れは行っておらず、企業・団体からの大規模な物資提供は電子申請が必要です。

災害への備えをお願いします

- 防災マップで避難先・経路を確認
- 備蓄などを用意
- 防災ぬまた(防災アプリ)や緊急告知 FM ラジオ(無償貸与)などで情報収集



問合せ 詳しくは市 HP へ  
地域安全課防災安全係 ☎内線 4021

埋蔵文化財調査センター 1013893  
収蔵施設・資料見学会

市は昨年4月、埋蔵文化財調査センターを戸鹿野町に開設し、市内に散在していた発掘調査出土資料を一括管理し、企画展などに活用できるよう再整理を行っています。この度、施設の機能や役割、様子を知ってもらえるよう、見学会を開催し、整理が進んでいる出土資料についても紹介します。



とき 2月11日(日)、12日(月)  
収蔵施設見学会：①午前10時②11時③午後1時30分④2時30分／資料見学会：午前10時～正午、午後1時～4時  
ところ 埋蔵文化財調査センター(戸鹿野町730-1)  
費用 無料 申込み 不要  
問合せ 埋蔵文化財調査センター ☎25-3643

1009610  
襷をつなぎゴールを目指す  
第26回ぬまた駅伝大会

とき 3月20日(水) 午前9時  
コース 沼田公園周辺コース  
種目 小学生男子の部・女子の部(1～5区・各1.2km)／中学生男子の部・女子の部(1～5区・各1.8km)／一般女子の部(小学生以上の女子で構成したチーム。1～5区・各1.8km)／一般の部(小学生以上で構成し、男女混合可。1～5区・各1.8km)  
チーム編成 監督1人、選手5人、補員2人の計8人(監督は選手との兼務可で成人に限る)  
参加資格 小・中学生の部は利根沼田在住・在学の人。一般女子・一般の部は県内在住・在勤、利根沼田出身または在住したことがある人  
申込み 2月29日(木)までに、所定の申込用紙をZACROSアリーナぬまた、白沢・利根地区コミュニティセンターへ提出  
※中学生以下は、保護者の承諾書が必要  
問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会(ZACROSアリーナぬまた内) ☎24-9444

『和菓子のアン』を深掘り  
読書研修会

坂木司の『和菓子のアン』をテキストに、参加者同士で感想や意見を交換し、学びを共有しましょう。作品の背景知識や文脈などの講師の解説を聞くことで、作品の世界をより深く知ることができます。  
とき 3月9日(土) 午後2時(受付:午後1時30分)  
ところ 図書館4階視聴覚室  
講師 箕輪明さん(元県立高崎東高等学校長)  
定員 20人(先着順・要事前申し込み) 費用 無料  
申込み・問合せ 図書館 ☎22-0550  
■テキスト『和菓子のアン』の紹介

デパ地下の和菓子屋で働きはじめた梅本杏子、通称アンちゃん。個性的な同僚と、遊び心に満ちた和菓子に囲まれた、忙しい日々が始まります。謎めいたお客さんたちの言動に秘められた意外な真相とは?美味しいお仕事ミステリー!



お知らせ

人権擁護委員の委嘱

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、人権啓発活動や人権問題の相談に応じるなどの活動に取り組んでいます。

現在本市では11人が委嘱(任期3年間)を受けており、1月1日付で次の方が委嘱を受けました。

- 【再任】 中嶋歩積さん(鍛冶町) 吉野敏弘さん(上久屋町) 北原君子さん(材木町)

【新任】 田崎治子さん(戸鹿野町) 問合せ 市民協働課市民相談係 ☎内線3056

2月7日は北方領土の日  
北方領土返還運動

北方領土(択捉島・国後島・色丹島・歯舞群島)は、わが国固有の領土です。北方領土の早期返還を実現し、日露間に安定した友好関係を築くためには、私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。  
問合せ 総務課行政係 ☎内線4013

市議会3月定例会開会

市議会3月定例会は、2月27日(火)に開会予定です。会議の様子は傍聴のほか、インターネットで生中継と録画配信を視聴できます。会期日程や一般質問の順番は、HPや群馬テレビのデータ放送、ホッとメールぬまたでお知らせします。

問合せ 議会事務 局 ☎内線5102  
インターネット中継はこちら



1002313  
メタボ改善 減る脂い (ヘルシー) 教室

特定健診の結果から生活習慣病のリスクがあると判断された人を対象に、食事内容の見直しや手軽な運動の習慣づくりなど、メタボリックシンドロームの改善に役立つサポートを行っています。対象者へ通知を送付していますので、この機会にお申し込みください。

申込期限 3月22日(金)  
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

土地家屋調査士 無料相談会

土地の境界や分筆、測量、建物の新増築などに伴う登記に関する相談に応じます。

とき 2月28日(水) 午後1時30分～4時  
ところ テラス沼田6階601会議室  
費用 無料(予約不要)

問合せ 群馬土地家屋調査士会 沼田支部 ☎24-1084

県営住宅2月定期募集

申込期限 2月15日(木)  
問合せ 県住宅供給公社 ☎027-2235811

まちづくり事業補助金 対象の事業計画を募集

地域活性化や課題解決に向けた活動など、市民と行政のパートナーシップにより魅力あるまちづくりを推進するため、令和6年度の市民協働によるまちづくり事業補助金の対象となる事業計画を募集します。

- 対象事業
    - ・市民協働を推進するために必要な事業
    - ・新規事業や既存の活動を拡充する事業
  - 対象団体 ※次の全てに該当する団体
    - ・5人以上で構成し、過半数が市内に在住、在勤または在学している
    - ・市内に活動拠点があり、市内で活動している
  - 補助対象経費
    - ・講師の謝礼、交通費
    - ・チラシなどの印刷代、用紙代、消耗品代
    - ・会場使用料、機材借上料、原材料費
    - ・ボランティア保険料、郵送料、5万円未満の備品購入費など
  - ※10万円以上の事業が対象
  - 事業実施期間 4月1日(月)～来年3月31日(月)
  - ※継続の場合は、連続して2年を限度
  - 補助率および補助限度額 補助対象経費の2分の1以内で15万円が上限(2年目は同経費の3分の1以内で10万円が上限)
  - 申込期限 3月15日(金)
- 申込み・問合せ 市民協働課協働推進係 ☎内線3051

広告

1002111 自主サークル活動団体を助成

生涯学習を推進するサークル活動団体を応援します。補助額 2万7千円

条件 次の全ての条件を満たすサークル ①会員が10人以上で、年間6回以上の学習会(活動)をしている ②市民が自主的に立ち上げたサークル③市に本拠を持つサークル④過去に同事業の支援(補助)を受けていない

サークル内容 ▽趣味の活動(俳句、絵画、手芸、音楽など) ▽軽スポーツ(エアロビクス、ダンスなど) 申込期間 2月5日(月)～29日(木) 申込み・問合せ 生涯学習課 市民文化推進室 ☎内線3327

1002111 芸術文化活動の助成 団体募集

芸術文化活動の促進と振興を図るため、活動支援団体を支援します。対象 次の全ての条件を満たす団体

①市内に活動の拠点をもち、

代表者が市内在住②一定の助成対象条件に適合(詳細は問い合わせ)③過去において同事業の助成を受けていない

助成額 助成対象額の2分の1以内(限度額10万円)を補助 申込期限 2月29日(木)

その他 申し込み多数の場合書類選考 問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3322

国民年金の納付は前納がお得です

国民年金保険料の納付は、口座振替やクレジットカードを利用すると、金融機関などに出向く必要がなく便利です。また、納付書のバーコードをスマートフォンで読み取ること、電子決済での納付も可能です。さらに、毎月納付するよりも割引額が多い前納制度もあり、現金納付もできますが、口座振替・クレジットカード納付の方が割引額も多くお得です。口座振替などによる早割・前納での納付には、事前申込みが必要です。4月から前納を希望する場合は、2月末までにお申し込みください。

【早割】通常の振替は翌月末ですが、当月末に口座振替す

募集

1013877 県民スマートフォン講座 参加者募集

スマートフォンの基本設定、便利なアプリ紹介と管理、Googleレンズやマイナポータルの便利な使い方などを学びます。ご自身のスマー

ることで、各月50円の割引になります。(現金納付・クレジットカードの場合)は、当月末までに納付しても割引はありません) 【前納】2年前納(初回振替月から翌々年3月分)最大1万6千円割引/1年前納(初回振替月から翌年3月分)最大4千500円割引/6か月前納(初回振替月から9月分または10月分)最大1千300円割引(割引額は、令和5年度の口座振替での金額) ※納付方法は現金納付、口座振替、クレジットカード納付などから選択でき、納付方法や、まとめる月数に応じて割引額が変わります 問合せ 渋川年金事務所国民年金課 ☎0279・22・1607

トフォンで受講してください。とき 3月13日(水) 午前の部 9時～正午、午後の部 1時30分～4時30分 ところ テラス沼田4階防災会議室403 講師(株)ジーシースタッフ 対象 県内在住で、スマートフォンをもっと便利に使いたい人 定員 各部15人(先着順) 費用 無料 申込方法 2月29日(木)までに電話または申し込みフォーム(https://logofom.jp/form/taue/456026) その他 スマートフォンを充電してご参加ください 問合せ 企画政策課DX推進室 ☎内線4038

市民ふれあい農園の利用者を募集 ところ 戸鹿野町599-1 面積 1区画当たり30㎡ 付帯設備 駐車場、休憩所、農機具庫、トイレ、給水施設 利用期間 4月1日(月)から1年間 利用料金 1区画5千500円(1年間) その他 区画数に限りあり 申込み・問合せ 農林課農業振興係 ☎内線5015

1009865 1009868 市営住宅の入居者募集

募集団地① 東下原団地(栄町21-1) 募集戸数 A棟1戸(3階) 入居可能予定日 4月上旬 構造 RC造中耐火4階建て(エレベーターなし) 改修年度 令和元年度 部屋の構成 2LDK、浴室・トイレ(洋式)付き 家賃 1万5千200円(2万2千700円)

・現に住宅に困窮している人 ・市税を滞納していない人 ・申込者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと ※単身者可。収入制限あり その他 ・敷金3カ月 ・駐車場1台分(2千円/月) ・ペット不可 ・升形小学校・沼田南中学校区 募集団地② 谷地端第2団地(高橋場町2-1-4) 募集戸数 B棟1戸(5階) 入居可能予定日 4月上旬 構造 RC高層耐火7階建て

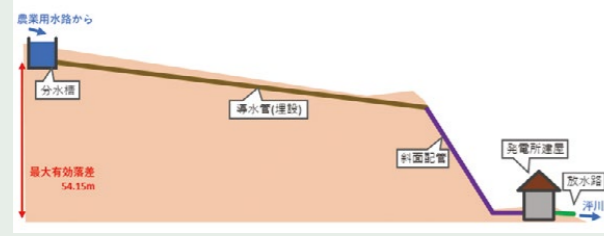
(エレベーターあり) 建築年度 平成6年度 部屋の構成 3DK(洋室と和室併せて3部屋)、浴室・トイレ(洋式)付き 家賃 1万7千500円(3万9千900円) 申込資格 ・申込者他に同居しようとする親族がいる人(単身不可) ・現に住宅に困っている人 ・市税を滞納していない人 ・申込者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと ※収入制限があります

その他 ・敷金3カ月 ・駐車場1台分のみ(3千円/月) ・ペット不可 ・沼田北小学校・沼田中学校区 【各団地共通】 申込期限 2月16日(金) ※申し込み多数の場合は抽選 募集案内・申込用紙 建築住宅課窓口で配布、または市HPからダウンロード 申込み・問合せ 建築住宅課 営繕住宅係 ☎内線4113

目指そう ゼロカーボンシティめまた

利根町平川において、令和2年度から実施している小水力発電所建設事業について、現在の工事の状況をお知らせします。

○小水力発電所の概要 本発電所は農業用水路から取水し、導水管を通じて水車へ水を引き込み、最大出力537kWの発電を行う施設です。施設の全体像は図1のとおりです。



【図1】小水力発電施設

○発電所建屋の状況 発電所建屋は鉄筋コンクリート造、120㎡の建築物で、水車や発電機が設置される施設です。現在は壁や天井部分のコンクリート打設が終わり、図2のような外観となっています。今後は水車や発電機を含む機械類の搬入や屋根の施工などを行っていく予定です。



【図2】発電所建屋

○放水路の状況 放水路は、発電に使用した水を川に戻すための設備です。現在は、川の護岸部分を掘削し、発電所建屋から伸びる水路の施工を行っています。



【図3】放水路

本事業は令和6年度まで行う予定で、進捗状況は今後も継続してお知らせします。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071

広告

広告

広告

1006695 新規卒就職者研修会

社会人に必要な基礎知識を学ぶための研修会を開催します。
とき 3月26日(火) 午後1時~5時

ところ テラス沼田4階防災会議室401~403
対象 令和6年3月に高等学校、大学、専門学校などを卒業して、利根沼田地域の事業所に新規で就職する人
費用 無料
申込み 2月15日(木)までに所定の申込書に必要事項を記入して産業振興課へ提出
問合せ 産業振興課商工振興係 ☎内線5005

1009844 「まちの達人バンク」新規登録者募集

地域の講師として活躍する「まちの達人バンク」に登録しませんか。資格や免許の有無、ジャンルは問いません。
▽市HP内の「まちの達人バンク講師一覧」に掲載
▽講師名を記載した冊子を市内小中学校などへ配布
申込み 2月20日(火)までに生涯学習課へ「新規登録書」を提出
※令和5年度登録の人へは別

途通知を送付 問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327

障がい者社会参加促進事業 日帰り旅行

身体に障がいがある人を対象に、日帰り旅行を開催します。
とき 3月1日(金) 午前8時
※保健福祉センター集合・出発
ところ 羽田空港第2ターミナル(自由見学)
定員 15組30人(先着順)
※介助者も申し込みが必要
参加費 無料
※昼食は空港内で各自
申込み期限 2月16日(金)
申込み・問合せ 社会福祉協議会利根支所 ☎56・4603

個人向け 普通救命講習会

緊急時に役立つ心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法を身につけ大切な命を救いましょう。
とき 3月10日(日) 午前9時~正午(受付8時30分)
ところ 利根沼田広域中央消防署(高橋場町)
定員 10人(先着順)
申込み期間 2月9日(金)~3月9日(土)
※費用は無料で、受講者には

講習修了証が交付されます 申込み・問合せ 中央消防署 ☎24・1734

スポーツ

1009578 第70回市民スキー大会

とき 3月3日(日) 午前8時30分開会(受付午前8時)
ところ たんばらスキーパーク
対象 市内在住・在勤、または在学の人
種目 小学生低学年の部(1年~3年)の男女、小学生高学年の部(4年~6年)の男女、男子30歳未満(中学生を含む)・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳以上の各部、女子20歳未満(中学生を含む)・20歳以上の各部
申込み期間 2月2日(金)~20日(火)
申込み ZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンター
※中学生以下は、保護者の承諾書が必要
申込み・問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会(ZAC

1009883 申請受付中 学校体育施設開放の登録

令和6年度分の小中学校の体育施設開放使用登録団体の申請を受け付けています。4月以降、利用を希望する団体は、利用日までに手続きしてください。登録がないと校庭の夜間照明を含め、学校体育施設を利用できません。
申請場所 ZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンター
受付時間 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
提出書類 登録団体申請書、クラブ員名簿
登録書交付 申請場所まで3月6日(水)から交付
その他 必要な書類は各小中学校、ZACROSアリーナぬまた、白沢・利根地区コミュニティセンターに備え付けのほか、市HPで公開しています
問合せ スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎内線3332

「沼田市委託路線バスの決済方法について」

先月号においてお知らせした関越交通(株)が運行している市委託路線バスの決済方法の変更についてお知らせします。
○ICカード決済導入日 2月26日(月)
※デマンドBエリアは3月18日(月)
○バスカード利用終了日 3月17日(日)
問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線4033

広告

篤志

(敬称略)

令和6年能登半島地震義援金
▽(株)戸部組、沼田資源(株)、(株)沼建、シンエネルギー開発(株)、(有)エステート野村、友和重機工業(有)、(株)和美企画、三原興業(株) ↓2800万円(8社)
社会福祉事業
▽(株)ファン・ライフカンパニー(白沢町上古語父) ↓1万3千500円
▽明治安田生命沼田営業所(西原新町) ↓タオル54本
▽貳石會(下久屋町) ↓10万円
企業版ふるさと納税
▽ファームドウ(株)(代表取締役 岩井雅之) ↓100万円



ファームドウ(株)商品部兼関東事業部北爪宗則部長(写真中央)、同農援's沼田店 小野寺祐祐店長(右)

コミセンで生きがいづくり 地域で学ぼう楽しもう

対象 市内在住・在勤の人 費用 記載なしは無料 申込み(先着順)・場所 各地区コミュニティセンター

池田 1013905 輝く力 女性の人権と生き方講座 ~3/8は国際女性デー女性の権利と生き方について考えてみませんか~

日時 3月8日(金) 午後1時30分~3時30分
内容 第1部:女性の人権や生き方について(講演)、第2部:ミモザを使ったミニブーケ作り
講師 尾崎多美子さん/倉品美穂さん(kuu and kukka)
定員 10人
費用 1,000円(当日集金)
申込み 2月29日(木)まで
その他 第2部のみ参加不可、申込み後のキャンセルは材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり



薄根 1013901 おもてなし講座 -飾り巻き寿司3種- ~ひなまつりや卒業、入学などのお祝いに彩りを~

日時 2月28日(水) 午前10時~11時30分
講師 金井喜美江さん(沼田クッキングスクール)
定員 8人 費用 800円(当日集金)
申込み 2月21日(水)まで
持ち物 エプロン、三角巾、マスク着用、巻きず(持っている人)
その他 作ったお寿司は持ち帰りになります。また、2/22以降のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり



薄根 1013902 春の寄せ植え講座

日時 3月5日(火) 午後1時30分~3時
講師 星野学さん(朧月)
定員 15人 費用 2,000円(当日集金)
申込み 2月26日(月)まで
持ち物 薄手の手袋、大きめの袋(持ち帰り用)、汚れても良い服装で参加してください
その他 2/27以降のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり



白沢 1013879 手作り味噌講座 ~日本の食生活に欠かせない味噌作り体験~

日時 2月28日(水) 午前9時~午後3時
場所 白沢創作館
定員 8人
費用 3,000円程度(当日集金)
申込み 2月16日(金)まで

利根 1013884 爪のケア講座 ~爪のお悩み解決へ向けて、ケア方法を学びましょう~

日時 3月7日(木) 午後2時~3時30分
場所 利根保健福祉センター
講師 藤井菜摘さん(p-nuts.nail 爪の専門店)
定員 10人
費用 200円(当日集金)
申込み 2月22日(木)まで



FM76.5 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
沼田市シティインフォメーション(各回10分間)
月~金 ① 8:00~8:10 ② 18:00~18:10
土・日 ① 10:00~10:10 ② 14:00~14:10
問合せ 秘書課広報広聴係 ☎内線4008

## 申告相談日程表

受付時間 午前9時～午後4時  
番号札 午前8時30分から配付

### 利根支所（若者定住センター内）

月	日	対象地区
2月	16日（金） 19日（月）	利根

### 白沢支所 3階多目的ホール

月	日	対象地区
2月	20日（火） 21日（水）	白沢

## テラス沼田 4階防災会議室 401・402

月	日	対象地区
2月	22日（木） 26日（月）	川田
2月	27日（火） 28日（水）	池田
2月	29日（木） 3月 1日（金）	利南
3月	4日（月） 5日（火）	薄根
3月	6日（水）	東倉内町・西倉内町・柳町
3月	7日（木）	高橋場町
3月	8日（金）	材木町・桜町・上原町
3月	11日（月）	東原新町・西原新町
3月	12日（火）	上之町・馬喰町・中町・坊新田町・ 下之町・鍛冶町
3月	13日（水）	榛名町・清水町・薄根町
3月	14日（木） 15日（金）	全地区 ※ 例年、非常に混雑します

2月16日（金）～21日（水）の期間は、テラス沼田での申告相談は行いません

### これらの申告は 沼田税務署で 手続きしてください

- ①青色申告
- ②土地や株式など譲渡所得などの分離課税を含む申告
- ③住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）の適用を初めて受ける申告
- ④準確定申告（亡くなった人の確定申告）
- ⑤令和4年分以前の確定申告（修正申告、更正の請求含む）

沼田税務署 からののお知らせ 問合せ 沼田税務署個人課税部門 ☎ 22-2133

### スマホやPCで自宅から申告できる 「確定申告書等作成コーナー」がおすすめ！

案内に従って情報を入力し確定申告書などを作成・申告できます。マイナポータルを連携すると、基本情報などが自動入力されて便利です。青色申告決算書や収支内訳書の作成もできます。

国税庁 HP「確定申告特集」からアクセス



対象 ①年末調整が済んでいて、医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする人②年末調整が済んでいない人③2カ所以上の給与所得がある人④年金収入や副業など雑所得がある人⑤株式などの譲渡をした人（特定口座をお持ちの人）  
操作などの問合せ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎ 0570-01-5901（土・日曜日、祝日を除く）

### 所得税・個人消費税・贈与税の確定申告

期間 2月16日（金）～3月15日（金）の、土・日曜日、祝日を除く午前9時～（受付：午前8時30分～午後4時）

※譲渡所得・贈与税の相談日：2月7日（水）・13日（火）・16日（金）・20日（火）・22日（木）・27日（火）、3月4日（月）・6日（水）・8日（金）・12日（火）・14日（木）・15日（金）

会場 沼田税務署 1階会議室（東原新町 1910-2）

入場 国税庁 LINE にて事前発行か、会場で配付（状況により早期終了）する入場券が必要

その他 ①スマホ申告が基本です②マイナンバーカードを利用する場合、パスワードを確認③必要書類は、国税庁 HP など確認④2月15日（木）以前は、沼田税務署にて申告相談を行っています

# 市県民税の申告はお早めに！

期間 2月16日（金）～3月15日（金）

1008621

令和6年度市県民税の申告受け付けが始まります。昨年1月1日から12月31日までの収入が対象で、市県民税や国民健康保険税、介護保険料、児童手当などの基礎資料となります。

問合せ 税務課市民税係 ☎ 内線 3011・3012・3013

申告をしないと各種証明の発行や手当などが受けられなくなることがあります

### 申告が必要かチェック！

#### 申告が不要な人

- ①令和5年分の所得税確定申告書を税務署へ提出した
- ②昨年中の収入がなく、税法上の被扶養者になっている
- ③昨年中の収入が給与のみか、給与と公的年金のみで、支払先から市へ給与支払報告書が提出されている
- ④昨年中の収入が公的年金のみ

#### 申告が必要な人

- 今年1月1日現在、本市に住所があり、昨年中の収入状況などが、次のいずれかに該当する人
- ①営業や農業、不動産、雑所得（個人年金や報酬）などの収入があった
  - ②給与収入があり、支払先から市へ給与支払報告書が提出されていない
  - ③昨年中の収入がなく、税法上の被扶養者になっていない

必ず3月15日（金）までに提出

#### 申告会場で面談をして作成する人

次の書類を持参してください。

- 申告書（会場にも用意）
  - 申告者本人のマイナンバーカードか、通知カード  
※通知カードの場合、運転免許証など本人確認書類も持参
  - 昨年中の収入が分かるもの
- ①給与収入があった人は、源泉徴収票、給与明細、事業主の支払証明など
  - ②営業・農業・不動産の収入があった人は、収支明細書や帳簿類、領収書など（事前に収入金額や経費などを集計してください）
  - ③公的年金受給者は、源泉徴収票
  - ④個人年金の受取があった人は、個人年金の支払証明書
- 該当者のみ持参
- ①配偶者や扶養・事業専従者などの控除を受ける人は、控除対象者のマイナンバーが分かるもの
  - ②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、控除証明書などの支払いを証明できる書類
  - ③医療費控除を受ける人は、医療費のお知らせか、医療費控除の明細書（事前に金額を集計してください）
  - ④代理人が提出する場合は、委任状

必要なものを確認して、左ページの日程を確認！

#### 自分で作成する人

申告書に次の書類を添付の上、郵送か、申告会場に設置の提出箱へ提出してください。

- 申告者本人のマイナンバーカードの表・裏面の写しか、通知カードの写し  
※通知カードの場合、運転免許証など本人確認書類の写しも添付
- 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、控除証明書などの支払いを証明できる書類を添付
- 医療費控除を受ける人は、医療費のお知らせか、医療費控除の明細書を添付





**沼田市交通指導隊初点検**  
1/7 テラス沼田 5階議場 (Waltz ホール)

古池好幸隊長らが、星野市長らから動作や装備品の点検を受けました。指導隊の皆さんは、横断歩道などにおける児童・生徒の安全確保や、交通安全啓発活動など、1年を通してさまざまな活動を行っています。



**大谷翔平選手寄贈のグラブが市内小学校に届く**  
1/9 沼田北小学校

大リーグの大谷翔平選手が、全国の小学校に寄贈したグラブが、市内の各小学校に3個ずつ届きました。沼田北小では始業式に贈呈式を行い、竹之内教育長が代表児童に手渡し、6年生がキャッチボールを楽しみました。



**プラスチックごみの削減を呼び掛ける**  
12/11 テラス沼田 3階

県環境アドバイザーらが、使い捨てのプラスチック製ストローやスプーンの使用を控え、簡易包装やリサイクル商品を選ぶことを呼び掛けるキャンペーンを行い、テラス沼田来場者に木製スプーンと啓発チラシを配りました。



**本市出身の俳優・石井愼一さんが一日警察署長に**  
12/15 テラス沼田 1階多目的スペース

石井さんは、本市が舞台の一つとなった「真田丸」など数多くのテレビドラマや舞台に出演されています。俳優を志した経緯などをコミカルに話しながら、実体験を交えて特殊詐欺の電話などに気を付けてほしいと伝えました。



**だるま供養**  
1/16 須賀神社

家庭や事業などで役目を終えただるまを、はらい清めた後、だるまを焚きあげました。「沼田だるま市」は、大雪のため中止。新型コロナウイルス感染症の影響により規模を縮小したことはありますが、中止となったのは初めてです。



**旧土岐家住宅洋館が美しく浮かび上がる**  
12/13～1/15 旧土岐家住宅洋館

歴史的建造物が立ち並ぶ上之町の「大正ロマンエリア」にある同館。文化財の魅力を伝え、親しんでもらおうと、期間中、イルミネーションを行い、本町通りを行き交う人々の目を楽しませました。



**第28回全日本素人そば打ち名人大会で努力賞**  
12/21 テラス沼田 4階応接室

受賞した群馬奥根連合そば会の小池瑠里佳さん（写真中央）は、利根実業高校入学と同時にそば打ちを始めて8年目。栄養士の仕事をしながらの練習は、想像以上に大変でしたが、恩師らに励まされ続けられたと話しました。



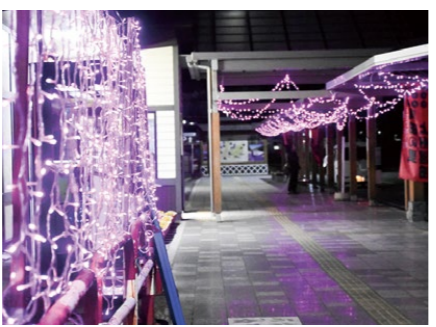
**米・食味分析鑑定コンクール国際大会で1位を獲得**  
12/26 テラス沼田 4階応接室

農業生産法人(株)金井農園（白沢町上古語父）の金井慶行さん（写真左）と繁行さん（右）が生産する「真田のコシヒカリ小松姫」が、「大型農業法人部門（20ha以上）」において、最高賞の金賞を受賞しました。金賞受賞は5回目です。



**沼田駅を彩るイルミネーション**  
12/10～1/20 JR沼田駅前

清水町の有志が、町を盛り上げようと、飾り付けを行いました。JR沼田駅は今年で開業100周年を迎えることから、3月31日に記念イベントを行う予定です。



**消防団・八職工防火協力会が歳末特別警戒**  
12/26 市内

年末における火災や災害への備えを強化し、地域の安全を守る歳末特別警戒の実施にあたり、出発式を行いました。式後、市街地一円の消火栓や消火栓用工具箱などの消火設備を点検しながら警戒巡視を行いました。



**消防団出初式**  
1/7 テラス沼田 5階議場 (Waltz ホール)

大嶋康消防団長は「昨年は、一昨年の2倍以上の火災が発生したが、団員と地域の協力によって最小限にとどめられた。今年も団結して訓練を積み、地域を守りたい」と話し、初期消火協力者への感謝状贈呈などが行われました。

# ぬまた起業塾で起業しました

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)

## 今月の読者プレゼント 缶パン2缶

プレーン・チョコチップ・レーズン味からお任せ2缶をプレゼント!  
※2缶1,000円相当  
※写真はイメージです



抽選10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  
受取方法 秘書課にて引き換え  
締切 2月26日(月)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



エーオーワイ AOY(株) 林 健さん 8期生

沼田に居住して7年 防災備品の販売を通して沼田を盛り上げたい



中国福建省で生まれ育った林健さんは、大学卒業後、海外での挑戦を夢見て来日し、通訳の仕事や、貿易会社の共同経営をしていました。単独経営に興味を持ち、ぬまた起業塾に入塾。災害が増加する世の中に危機を感じ、令和4年11月にポータル電源など防災備品を販売する会社を設立しました。今月中旬からは、より総合的な備えができるように、防災リュックや簡易トイレなど取扱品目を増やすほか、沼田の真田をイメージしたオリジナル缶パンをインターネット販売する予定です。今後は、市内での販路開拓を行うほか、地場産の食材を使った非常食やグッズ作製などを通じて、沼田を盛り上げたいと意気込みます。

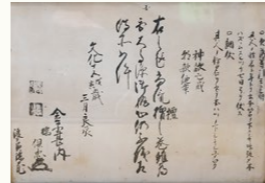
# ぬまた歴史探訪 #211

文化財調査委員の金井竹徳さんが沼田の歴史をご案内

古武道の達人 金子甚内(俱忠)の墓 — 利根町大楊 —



「寿海玄量居士」と刻まれた甚内の墓



甚内の名が見られる皆伝書

柔術、剣術、棒術、鎖鎌などの諸術を総合した、実践的な古武道の堤宝山流。大楊の金子甚内はその21代目として江戸中々後期に、郷里利根を拠点に活躍した武道家である。利根地区は追貝の星野房吉、穴原の中澤貞祇・琴兄妹など武術家を多く輩出した土地柄。甚内はその先駆者であり、赤城山周辺に広まった天狗剣法と呼ばれる「法神流」の開祖。法神流の高弟でもある。法神流と神道一心流による剣術の流儀争いの「園原騷動」。文政13年(1830)、法神流の星野房吉が奉納した「平川古滝庵不動尊」の掲額

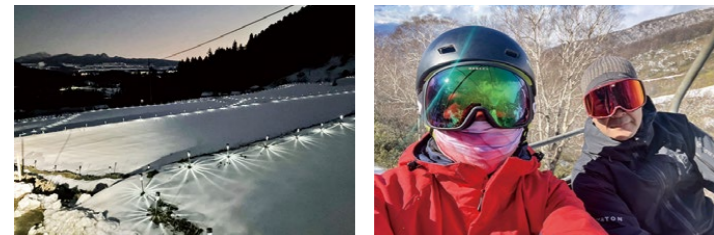
が原因とされる。額の140余名の筆頭に、後見人甚内の名が刻まれ、大きな存在感を示す。甚内は博学多識で、武芸家であると共に医療にも秀で、「マムシ」にかまれた時に、家伝の秘宝を用い多くの人の命を救ったという逸話も残る。地区の入口には、天保3年(1832)の暮、86歳で没した甚内の墓が見られる。「寿海玄量居士」と大きな人柄を感じさせる戒名である。



利根を拠点とした武道家の墓です

ぬまたの旬をクッキング No.40 切り干しだいこんのみそ汁 栄養がぎゅっと凝縮された切り干し大根

沼田市地域おこし協力隊だより NO.40 石墨棚田イルミネーション大好評 山口 真吾 石墨棚田を拠点に活動中 問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線 5031



雪が降ったときの石墨棚田イルミネーション(一昨年) 娘とパウダースノーを楽しみました

毎年好評の「みそ作り体験」2~3月開催予定! 詳しくは、薄根地区ふるさと創生推進協議会のHPへ

昨年12月まで薄根地域ふるさと創生推進協議会(山口耕会長)が実施した「石墨棚田イルミネーション」は、テレビの生中継もあつたことで、700人を超える来訪者がありました。雪に映える棚田イルミネーションはきれいです。が、降雪後の片付けは骨が折れるので今年はその前に片付けが終わり、ほっとしました。スノースポーツが大好きな私にとって今シーズンの暖冬は心配でしたが、1月のまとまった積雪により、娘と新雪スキーを満喫することができました。

## チャレンジ手話 No.40 ひな飾り



1 両手3指で「3月3日」を示し、手前に引く  
2 立てた5指を斜め上に出す  
3 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

# 沼田市立図書館

休館日 月曜日、2月23日(金)・29日(木)、3月20日(水)・29日(金)  
問合せ 図書館 ☎ 22-0550

新刊の紹介 『老老介護で知っておきたいことすべて』 坪田 康佑/著 アスコム  
できるだけ実践的に分かりやすく、老老介護を少しでも楽にするための知恵と情報、テクニックを紹介。  
 『世界史を変えた金属』 田中 和明/著 秀和システム  
人類の歴史には金属が大きく関わってきた。金属が果たしてきた役割と、人々を夢中にさせる魅力に迫る。

## 3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

1日(金)	10:30 ~ 10:50 利根川ダム統合管理事務所 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	8日(金)	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	14日(木)	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、利根支所の巡回を休止
5日(火)	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	12日(火)	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	15日(金)	13:45 ~ 14:15 十王公園 14:30 ~ 16:15 沼田小学校
6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	13日(水)	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	19日(火)	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
7日(木)	13:35 ~ 14:15 愛宕老人ホーム 14:30 ~ 16:15 沼田北小学校			21日(木)	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

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）

3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	7日（木）
利南地区コミュニティセンター	13日（水）
池田地区コミュニティセンター	14日（木）
薄根地区コミュニティセンター	8日（金）
川田地区コミュニティセンター	5日（火）
白沢創作館	19日（火）
利根保健福祉センター	22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

●古希バースデイ講座（介護予防の講話・体操・相談）

日時	場所
21日（木） 10:00～11:30	テラス沼田4階 防災会議室401・402

対象 昭和29年3月2日～4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

3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	4日（月）・18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（木） 13:30～16:00	保健福祉センター ☎25-3267
休日納付相談	17日（日） 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談（予約制）	7日（木）・21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

●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）	12日（火） 17:00～19:00 26日（火）
利南地区 コミュニティセンター	13日（水） 9:45～10:45
池田地区 コミュニティセンター	14日（木） 9:45～10:45
白沢創作館	19日（火） 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	7日（木） 10:00～11:30	テラス沼田4階 市民ロビー

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
21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

相談名	日時	場所・問合せ
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	11日（月）・25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	12日（火） 14:00～14:30	令和5年10月30日～ 11月16日
10カ月児	12日（火） 12:45～13:15	令和5年5月1日～ 5月17日
1歳6カ月児	19日（火） 13:00～13:45	令和4年8月1日～ 8月31日
2歳児歯科	21日（木） 13:00～13:45	令和4年1月21日～ 2月28日
3歳児	13日（水） 12:40～13:20	令和2年9月15日～ 10月20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

「子どもたちと絵本」が会う場所 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
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『まぐらのせんになんさんぼみちの巻』
3月 2日（土）	紙芝居『ひなのやまかご』
3月 16日（土）	えほん『プルタちゃんのコロッケグー』

元気なちびっ子たち



上杉 和ちゃん (7カ月・鍛冶町)  
上杉 南ちゃん (2歳・鍛冶町)

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
25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 3月1日（金）～15日（金）  
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
8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、ママの健康チェック  
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

●マタニティセミナー

とき・受付時間	対象
4日（月） 16日（土）	13:15～13:30 初めての出産を迎える妊婦で、5・6・7月ごろ出産予定の人

ところ 保健福祉センター  
定員 10人（先着順、両日参加できる人を優先）  
申込期間 2月19日（月）～22日（木）



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

