



Numata

広報ぬまた

高さ制限 3.3m

高さ制限 3.4m



主な内容

- 2 特集 災害への備え方
- 6 引っ越ししたときの手続き
- 7 国民健康保険の手続き

それぞれが
できる備えを

災害への備え方

1

地震、風水害など災害は、いつ起きるか分かりません。もしものときに備えましょう。

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎内線 4021

避難するところを知って、経路を確認する

災害が起きたときに、市が指定している「避難するところ」は3種類ある

指定緊急避難場所

命を守るために
緊急的に避難する場所



指定避難所

災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在する避難所。
※帰宅困難者も一時滞在可



指定福祉避難所

高齢者、障がい者など、避難生活において特別な配慮を必要とする人のための避難所。



市が必要と判断し、安全を確認後、開設します

避難所は、建物に人が入る様子を表したイラストが特徴です

「避難するところ」の表示は、
どの災害に対応しているかを示している

避難するところの種類



対応している
災害の種類

避難するところの名称

指定避難所だけが避難先ではない！

安全な地域の友人や親戚宅に、早めに避難することも日頃から考えておきましょう。



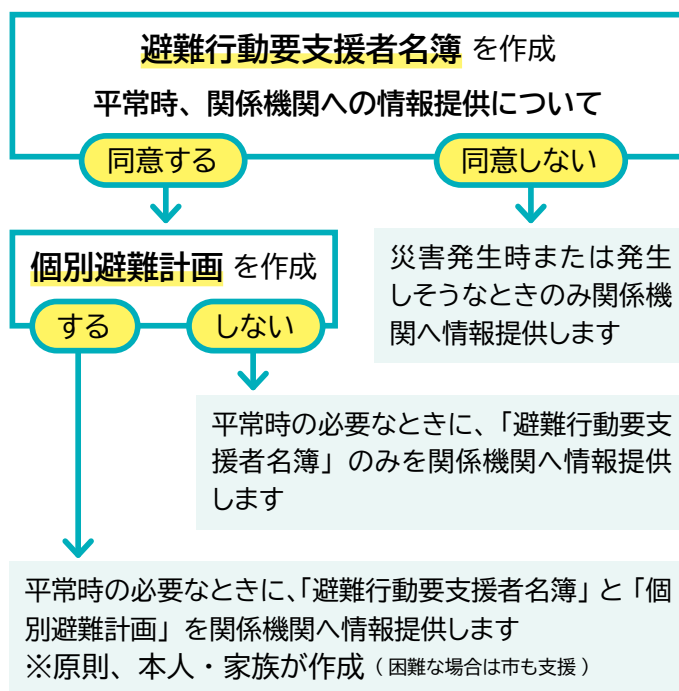
市防災専門官
須田和之

災害時の避難に 支援が必要な人へ

市は、災害が発生したときに、家族などの援助が受けられない・自力で避難することが困難な人の情報を **沼田市避難行動要支援者名簿** として作成しています。あらかじめ同意をいただければ、関係機関に名簿を提供し、日頃の見守り活動や、もしものときの助け合いにつなげることができます。

特に支援が必要な人は **個別避難計画** を作成し、地域における共助を基本とした支援を受けられる体制を整備しています。

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎内線 4021



避難行動要支援者名簿 の対象

生活の基盤が自宅にあり、次のいずれかに当てはまる人（災害対策基本法第49条の10、沼田市地域防災計画）

- 要介護認定1以上を受けている人
- 身体障害者手帳1級または2級を持っている人
- 療育手帳Aを持っている人
- 精神障害者保健福祉手帳1級を持っている人
- 自主防災組織などが支援を必要と認めた人

災害発生に備え、避難支援などに 必要な範囲で情報提供する機関

- 消防機関
- 県警察
- 民生委員
- 社会福祉協議会
- 自主防災組織
- その他の避難支援など実施に携わる関係者



「避難するところ」は、この3つで確認！

アプリ 防災ぬまた → 4 ページへ

WEB 市HP内 →

紙媒体 防災マップ 配布 地域安全課



【ハザードマップも確認】

家屋の倒壊、土砂災害、洪水・浸水の可能性が高い場所を示した地図です。上記3つの媒体にて確認できます。

【ハザードマップと併せて、避難行動判定フローも確認】

災害のレベルに合わせて、とるべき行動がわかります。WEBで検索するか、右記二次元コードの内閣府防災LINEでの確認が便利です。



…… 近所の公共施設などを見よう ……



水害に対応していない

指定緊急避難場所と指定避難所を兼ねる



2

情報収集できる環境を用意する

災害が起きたときに最新情報を知る

市独自の情報発信ツール
アプリで受信したい人におすすめ



防災ぬまた (防災アプリ)

最新情報が届くほか、防災マップなどさまざまな情報を見ることができます。

市独自の情報発信ツール
メールで受信したい人におすすめ



ホットメールぬまた

最新情報がメールで届きます。
info-numata@city.numata.gunma.jp から受信できるように設定してください。



緊急告知 FM ラジオ 1世帯に1台を無償貸与

コミュニティ FM 放送の電波を利用して緊急情報をお知らせするラジオです。緊急時は、電源が入ってなくても自動で電源が入り、最大音量で流れます。

貸し出し 地域安全課、白沢・利根支所

市 HP

市防災 X (旧 Twitter)

@numata_bousai

市 Facebook

いいね！沼田市

輪島市にて 応急給水活動

第1班 2/17 ~ 2/21
第2班 2/20 ~ 2/24

上下水道整備課 5人、都市計画課 2人、建設課 1人が2班に分かれ、本市所有の給水車で活動しました。



もしも、市外で被災したら…

自治体によって、帰宅困難者を受け入れる「指定避難所」などがあり、安全を確認後、開設されます。周囲に2ページのような表示があるか確認したり、インターネット環境がある場合は、その自治体のHPやSNSなどを確認しましょう。

3

備蓄品などを用意する

参考/首相官邸・総務省 HP より

災害復旧までの数日間を自足できるようにする

備蓄は最低 3 日分 理想は 7 日分

食料や日用品を少し多めに買い置き、生活の中で、使いながら買い足すことで、常に一定の備蓄量を保つ、ローリングストックという方法がおすすめです。

[備蓄品の例]

飲料水 → 1人あたり 1日 3L、3日 9L

食料 (常温で日持ちのするもの)

トイレパック → 1人あたり 1日 5回、3日 15回

ティッシュ

トイレットペーパー

ごみ袋

給水用ポリタンクなど



トイレパックは、特殊な粉で水分を固めるもの、吸水シートを用いて洋式トイレに被せるもの、単品で使えるものなどがあります。

..... 保管場所や生活の中で兼用できるシーンを考えるのも無理なく備蓄する方法の一つです

渋滞に備えて
車に積もうかな



- ・飲料水
- ・トイレパック
- ・ブランケット

キャンプや登山で使えそう



- ・飲料水
- ・食料
- ・トイレパック
- ・ポリタンク

断水のときに使える



- ・飲料水
- ・トイレパック
- ・ポリタンク

非常用持ち出し袋 (避難するときに持ち出すもの) の一例

飲食

- 飲料水・食料

排せつ

- トイレパック

衣類

- 防寒着・アルミブランケット
- 衣類・下着・タオル・靴・軍手

小物

- 携帯ラジオ・懐中電灯・電池
- 防災用ヘルメット・防災頭巾
- ホイッスル

- マッチ・ろうそく・ライター

- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

- 使い捨てカイロ

- 洗面用具・歯ブラシ

あと便利

- 保険証のコピー

- モバイルバッテリー

女性の例

- 生理用品・おりものシート
- 防犯ブザー

乳幼児の例

- ミルク・哺乳瓶・離乳食

- 紙おむつ・お尻ふき

- 抱っこひも

要介護者の例

- 介護食

- 紙パンツ・吸水パッド・お尻ふき

- 薬・お薬手帳のコピー

人によって必要なものは異なります。じっくり考えましょう。

令和 6 年能登半島地震・石川県への市職員派遣状況 ※ 2 月 21 日時点

七尾市にて 農業集落排水施設 一次被害調査

1/21 ~ 1/27

上下水道整備課
1人が調査にあたり
ました。



かほく市にて 住家 (建物) 被害認定調査

2/4 ~ 2/10

地域安全課と税務課の 2
人を県災害対応支援チ
ームの一員として派遣。
かほく市職員とチームを
組み調査にあたりまし
た。



引越しの際は住所の異動手続きを忘れずに

転出・転入・転居などの住所の異動届

転出や転入、転居などの住所の異動届は、国民健康保険や国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。入学、就職、転勤などにより市外へ転出する場合は、転出予定日が決まりましたら、早めに転出届を提出してください。市内での住所異動や市外から本市へ住所を異動する人は、新住所に住み始めてから**14日以内**に手続きを済ませてください。

■手続きに必要なもの

免許証などの本人確認書類／マイナンバーカード（持っている人）／印鑑登録証（印鑑登録者で転出の場合）／国民健康保険証（該当者） など

●転出届はオンラインでも届出可能

利用できる人 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っていて、日本国内での引っ越しをする人

転入時の持ち物 マイナンバーカードと転出届出時に使用した暗証番号（4桁と6桁以上の2種類）

※詳しくは、デジタル庁HPまたはマイナポータルサイトをご覧ください



オンライン届出
デジタル庁 HP



オンライン届出
マイナポータルサイト

●休日窓口を開設

開設日時 3月31日(日)、4月7日(日)午前9時～午後1時

開設場所 市民課・国保年金課（テラス沼田3階）

取扱業務 住所異動、市民課で発行する各種証明、マイナンバー関連業務、国民健康保険、後期高齢者医療、福祉医療など

※パスポート、年金業務については、取り扱いできません

※戸籍の届出については、預かりのみ

※マイナンバーカード交付案内の交付場所が、白沢・利根支所の人で、休日窓口での受け取りを希望する人は、開設日の5日前までに市民課へ連絡

●証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの人は、住民票の写しや印鑑登録証明書などをコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機から取得することができます。窓口の手数料より50円割引になります。

問合せ 市民課市民窓口係 ☎内線3003・3004・3009

しっかり体を動かしたい人向け

1010913

リズム貯筋教室



リズム運動（有酸素運動）と筋トレを交互に行い、脳トレも交えながら楽しく体を動かします。しっかり体を動かしたい人向けですが、ご自分のペースで運動を行う事もできます。

とき 4月17日～6月26日の水曜日（5月1日を除く、全10回）午後2時30分～3時30分（受付：午後2時）

ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）

講師 ミズノウエルネス沼田 運動指導員

対象 運動制限のない、おおむね65歳以上の市民
定員 20人（教室に初めて参加する人を優先して抽選）

参加費 無料 申込期間 3月6日（水）～29日（金）

その他 参加の決定は、4月1日（月）以降に発送

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168

参加者を募集します

1010611

令和6年度 ポジティブトレーニング



1年かけて運動習慣をつけていきます。みんなでポジティブトレーニングを楽しみましょう。

とき 4月18日～来年3月13日の木曜日（8月、年末年始などを除く、全38回）午前10時（受付：午前9時45分）

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 筋トレ、レクリエーション、スローエアロビック、体力測定、脳トレ、医療専門職による講話・相談

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員など

対象 ①おおむね65歳以上で運動制限のない市民②体力の維持向上を目指し、1年間の教室に参加できる市民
定員 40人（先着順） 参加費 無料

申込期間 3月6日（水）～29日（金）

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168

手続きはお早めに

1002212 1010651

国民健康保険の加入や脱退について

問合せ 国保年金課国保係 ☎内線3134/白沢支所
生活係 ☎内線7848/利根支所生活係 ☎内線7916

就職や退職などによる国民健康保険(国保)の加入や脱退には、届け出が必要です。異動のあった日から**14日以内**に手続きを済ませてください。

届出が必要なとき	手続きに必要なもの	
加入 (※1)	他の市町村から転入	転出証明書
	職場の健康保険を脱退、またはその扶養家族から外れた	社会保険離脱証明書
	子どもが生まれた	母子健康手帳
脱退	他の市町村に転出	国保の保険証
	職場の健康保険に加入、またはその扶養家族になった	国保の保険証/加入した保険の保険証
	死亡	国保の保険証
その他	住所、世帯主、氏名などの変更	世帯全員の保険証
	修学のため別に住所を定める(※2)	国保の保険証/在学証明書
	保険証を紛失・破損	身分を証明するもの

と世帯主、対象者全員のマイナンバー(※3)を証明するもの(※4)

- ※1 届け出が遅れても国保税は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼって納める必要があります
- ※2 毎年4月に更新の手続きが必要です。学生でなくなった場合は速やかに届け出てください
- ※3 通知カードに記載された住所や氏名などが住民票と一致している場合に限り、マイナンバーを証明することができます
- ※4 運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、療育手帳、在留カードなどです。これ以外のもを持参する場合は、事前に国保年金課へ確認してください

■マイナ保険証を利用しましょう

現在の保険証は、12月2日以降、発行廃止となります。マイナ保険証の利用には下記のようなメリットがありますので、お早めにマイナンバーカードの申請や保険証の利用登録をお願いします。

- ・より良い医療を受けることができる
- ・オンラインで医療費控除がより簡単になる
- ・病院窓口に限度額認定証の持参が不要になる
- ・医療費が節約できる など

▼マイナンバーカードの申請や保険証の利用登録

右の二次元コードより



▼保険証について

- ・令和6年度の保険証の一斉更新(7月31日切り替え)は今までどおり行います
- ・12月2日以降、マイナ保険証を保有しておらず、有効期限が切れる人(高齢受給者証または後期高齢者医療への切り替えなど)へは、「資格確認書」を交付します
- ※有効期限前に転職、転居などで加入している医療保険が変更となる場合は、変更された日から使用できなくなります

手続き方法をご確認ください

1001876

後期高齢者医療制度について

問合せ 国保年金課医療年金係 ☎内線 3136

保険証の有効期限は7月31日(水)までです。8月から使用する保険証は7月中に、新たに75歳になる人へは誕生月の前月までに郵送します。受診時は医療機関の窓口必ず提示してください。

●高額療養費

1カ月の医療費が高額になった場合には、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。初めて該当したときは申請書が郵送されるので、国保年金課へ提出してください。

●高額介護合算療養費

医療保険と介護保険における1年間(毎年8月~7月)の自己負担の合算額のうち、限度額を超えた分が、高額介護合算療養費として支給されます。

●限度額適用・標準負担額減額認定証

入院や外来の1カ月当たりの自己負担限度額は所得によって異なります。「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院の窓口にて

提示することで、認定を受けた限度額までの負担となります。

●4月から保険料の仮徴収開始

今年2月の保険料が年金から天引きされた人は、その額と同額が8月まで年金から仮徴収されます。その他の人は、令和5年度の保険料を基に暫定保険料(仮徴収額)を算出し、4月と6月に納付します。8月の本算定で令和6年度の保険料額が確定し、仮徴収で納めた残りをその後納付します。

●期限内に納付を

保険料を滞納すると短期被保険者証が交付されたり、延滞金に加算されたりします。

●不審な電話や訪問にご注意

市役所や公的機関が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話があったときは、警察署または消費生活センターに問い合わせてください。

4月1日(月)より行います

1013625

市委託路線バスの運賃改定・ダイヤ改正

問合せ 関越交通(株)沼田営業所 ☎23-1111
(担当:企画政策課政策推進係 ☎内線4033)

●4月1日(月)より一部委託路線バスの運賃を改定します

関越交通(株)が運行している市委託路線バスのうち、迦葉山線、佐山線、南郷線、岩本線の運賃について、初乗り運賃を180円とし、全体的に15%程度の値上げを実施します。運行経費が増加傾向にあり、持続可能な公共交通の確保のため、また、すでに改定を行っている市内を運行する路線バス運賃との均衡を図るため、ご理解とご協力をお願いします。※詳細は市HPをご覧ください。関越交通(株)にお問い合わせください

●市委託路線バスのダイヤ改正

自動車運転者の労働時間などの改善のための基準(改善基準告示)の適用に伴い、市委託路線バスにおいても4月1日(月)にダイヤ改正を行います。詳細は下図のとおりです。

太字:改正箇所

路線	現在の発着時間・場所	4月1日以降のダイヤ	短縮になる停留所
中山本宿線	朝 6:10 保健福祉センター前 → 6:55 中山本宿	廃止	
	朝 7:15 中山本宿 → 8:28 保健福祉センター前	7:20 中山本宿 → 8:28 保健福祉センター前	
	夕 19:07 中山本宿 → 19:52 保健福祉センター前	18:55 中山本宿 → 19:17 沼田駅	清水町～保健福祉センター前
迦葉山線	朝 7:00 迦葉山 → 7:39 沼田駅	7:05 迦葉山 → 7:44 沼田駅	
	夕 18:27 沼田駅 → 19:13 迦葉山	17:35 沼田駅 → 18:15 サラダパーク沼田	上発知～迦葉山
佐山線	朝 7:25 佐山 → 8:12 沼田駅	7:43 佐山 → 8:30 沼田駅	
	夕 18:22 沼田駅 → 19:09 佐山	18:22 沼田駅 → 19:06 田中	大鹿窪、佐山
岩本線	朝 7:22 上野 → 7:52 沼田駅	7:30 上野 → 8:00 沼田駅	
	夕 18:30 国立病院 → 19:11 上野	18:10 国立病院 → 18:51 上野	

デマンドバス予約や回覧板閲覧も

沼田市公式LINEアカウント

市公式LINEアカウントでは、市政情報やイベント情報などを配信しています。防災情報やデマンドバスの予約、回覧板の閲覧もできます。



友だち追加の方法

●二次元コードから登録

- ① 右の二次元コードを読み取る
- ② 「沼田市」を友だち追加



●ID検索から登録

- ① LINEのメニュー「友だち追加」から「検索」を選択
- ② ID検索で『@numata.city』を入力
- ③ 「沼田市」を友だち追加

問合せ 秘書課広報聴係 ☎内線4007

歴史資料館ロビー展

1013958

沼田の鉄道予告編～上越線沼田駅開業100年～

上越線沼田駅と岩本駅は市内に2つしかない鉄道駅であり、人々の移動に大きな役割を果たしています。今年で両駅が開業して100年という節目の年を迎え、歴史資料館では4月下旬から沼田の鉄道をクローズアップした企画展の開催を予定しています。

両駅が開業した3月31日に向けて、企画展の内容の一部を紹介するパネル展を実施します。



とき 3月15日(金)～31日(日)

ところ 歴史資料館ロビー

開館時間 午前9時30分～午後5時

休館日 水曜日(3月20日は開館)、3月21日(木)

観覧料 本ロビー展のみの観覧は無料

問合せ 歴史資料館 ☎23-7565



お知らせ

自動車の登録手続き

自動車税(種別割)は、4月1日現在の車検証に記載されている自動車所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。

下取りや譲渡した場合、廃車や名義変更などの手続きが済んでいないと、課税への影響や税額通知が届かないなどの原因にもなります。販売業者などに手続きを依頼した場合も確認してください。

手続きの期限 3月29日(金)
問合せ 自動車税(種別割)は群馬県自動車税事務所 ☎027・263・4343、自動車登録は関東運輸局群馬運輸支局 ☎050・5540・2021

固定資産の縦覧

とき 4月1日(月)～5月31日(金)の午前8時30分～午後5時15分
ところ 税務課、白沢・利根地区コミュニティセンター
対象 固定資産税の納税者

(土地・家屋別)

持ち物 本人確認できるもの
その他 自己資産は、名寄帳の閲覧で確認できます

問合せ 税務課資産税係 ☎内線3014～3016

市議会3月定例会開会中

市議会3月定例会の会期日程は、市議会HPや群馬テレビのデータ放送でご確認ください。会議の様子は傍聴のほか、インターネットで視聴できます。

問合せ 議会事務局 ☎内線5102

日程はこちら！



公正相談

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

とき 3月25日(月) 午後1時～3時30分

ところ テラス沼田4階防災会議室406
相談料 無料

申込期限 3月19日(火)
申込み・問合せ 前橋公証人合同役場 ☎027・223・8

277

家電リサイクルと引越越しに伴うごみの処理

■家電リサイクル法対象機器の処分

対象4品目 エアコン、テレビ、冷蔵(凍)庫、洗濯機・衣類乾燥機

処理方法

▽購入した、または買い替えの販売店に依頼▽郵便局で家電リサイクル券を購入し、市の許可を受けた収集運搬業者に依頼▽指定引取場所(ウブカタ資源㈱)に持ち込み

※リサイクル料金の支払いあり

■引越越しに伴うごみ処理

処理方法 処理施設に直接搬入、または市の許可を受けた収集運搬業者に依頼

持ち込み場所

▽可燃性粗大ごみ 沼田市外二箇村清掃施設組合清掃工場
▽不燃性粗大ごみ 沼田市一般廃棄物最終処分場

問合せ 環境課廃棄物係 ☎内線3073・3074

1003448 土砂などによる埋め立てなどの規制

土砂などによる埋め立てなどを行う場合は、環境汚染・災害防止のため「沼田市

土砂等による埋め立て等の規制に関する条例」により、事前の申請が必要です。盛土面積500㎡以上3千㎡未満の土砂などの埋め立てなどは市へ、3千㎡以上は県へ申請が必要で、条例に違反した場合は100万円以下の罰金が科されます。該当する盛土を行う際は、事前に市へお問い合わせください。

問合せ 環境課廃棄物係 ☎内線3073

1013930 狂犬病予防法特例制度への参加

市は、4月1日(月)から「狂犬病予防法特例制度」に参加します。飼い犬に装着されたマイクロチップ情報を指定登録機関に登録することで、飼い犬登録の申請があったものとみなされ、市での手続きが不要となります。マイクロチップを装着していない場合は、これまでどおり飼い犬登録(登録手数料3千円)が必要です。詳しくは市HPをご覧ください。

問合せ 環境課環境保全係 ☎内線3072

とねしんカーライフプラン

お車の購入や免許取得費用、ディーラーローン等の借り換え、オートバイ、自賠責購入資金など幅広い資金に対応!



ご融資金額
最大 1,000万円

ご融資期間
最長 15年

～私たちはお客さまと地域から最も頼りにされる金融機関を目指します。～



とねしん教育カードローン

お子さまやご兄弟、お孫さまの教育資金に!
ATMで貸し越しができ、在学中のご返済利率のみでご利用できます。

ご契約極度額
最大 500万円

ご融資期間
最長 5年



詳しくは、お近くのとねしん窓口または担当者までお気軽にご相談ください。

要件 市内を拠点に無償のボ

ボランティア活動保険

付加保険料制度は国民年金の定額保険料に加えて、付加保険料の月額400円を納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。付加年金額(年額)は、200円×付加保険料納付月数となります。手続きが必要で、国民年金基金加入者は利用できません。詳細は日本年金機構HP (<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。
問合せ 渋川年金事務所国民年金課 ☎ 0279・22・1607

国民年金付加保険料納付のご案内

地域包括支援センターを移転します
 地域包括支援センター(介護高齢課内)は、4月1日(月)から、保健福祉センター(東原新町1801番地72、☎22・1112)へ移転します。
問合せ 介護高齢課地域支援係 ☎ 内線3149

専用の様式により提出
問合せ 利根沼田家畜保健衛生所 ☎ 24・3888

報告方法
 牛・水牛・鹿・馬・めん羊・山羊・豚・イノシシ・ニワトリ・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウ・ほろほろ鳥・七面鳥

対象畜種
 家畜伝染病予防法に基づき、家畜を飼養している人は、用途に関わらず、飼っている家畜の種類や頭羽数を、年一回、県知事に報告する必要があります。

1013947 家畜伝染病予防法に基づく報告

申込み 掛け金を添えて、社会福祉協議会、または同協会白沢・利根支所
問合せ 社会福祉協議会 ☎ 25・3267

ボランティア活動をする個人・団体・NPO法人
 ※団体は加入者名簿を提出
保険料 基本プラン350円、天災・地震補償プラン500円
保険期間 4月1日(月)～来年3月31日(月)
 ※中途加入は申し込み受け付け翌日から補償
申込み 掛け金を添えて、社会福祉協議会、または同協会白沢・利根支所
問合せ 社会福祉協議会 ☎ 25・3267

1002315 3月は自殺対策強化月間

悩みを一人で抱え、追い込

申請書受付期間		
令和6年	4月8日(月)～4月15日(月)	10月8日(火)～10月15日(火)
	5月9日(木)～5月14日(火)	11月6日(水)～11月14日(木)
	6月6日(木)～6月13日(木)	12月6日(金)～12月13日(金)
令和7年	7月8日(月)～7月16日(火)	1月9日(木)～1月14日(火)
	8月7日(水)～8月14日(水)	2月6日(木)～2月14日(金)
	9月6日(金)～9月13日(金)	3月6日(木)～3月14日(金)

問合せ 農業委員会事務局 ☎ 内線5018・5019

1010248 令和6年度農地法申請書の受け付け

農地の貸し借りや所有権の移転、または農地を宅地など農地以外の利用目的で転用するときは農地法の許可が必要です。申請書に必要書類を添えて、次表の受付期間中に提出してください。

県営住宅3月定期募集
申込期限 3月15日(金)
問合せ 県住宅供給公社 ☎ 027・223・5811

電話相談	こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570-064-556
	群馬県こころの健康センター	☎ 027-263-1156
	群馬県いのちの電話	☎ 027-221-0783
	フリーダイヤル自殺予防「いのちの電話」	☎ 0120-783-556
来所相談(予約)	よりそいホットライン	☎ 0120-279-338
	利根沼田保健福祉事務所 精神科医による「こころの健康相談」	☎ 23-2185
	社会福祉課障害福祉係 精神科医による「精神保健福祉相談」	☎ 23-2111(内線3107)


まれた気持ちになつていませんか。打ち明けることで楽になれることがあります。解決の糸口を見つめるために、まずは相談してみましょう。
問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎ 内線3107、健康課保健係 ☎ 内線3165

群馬沼田総合法律事務所
 弁護士に相談したいけど費用が心配な方、**法テラス**があります

借金・貸付 債権整理・貸付金回収など	相続・遺言 相続人・遺産分割など	夫婦・男女 離婚・不倫など	労働 ハフハラ・解雇など
住環境 賃貸契約、敷金など	交通事故 損害賠償など	法的手続 内容証明、調停申立など	成年後見 成年後見制度、手続など

群馬弁護士会所属 弁護士 **中嶋 歩 積**
 ご予約・お問合せ ☎ **0278-25-4500**

認定補聴器専門店
試聴貸出実施中!
 あなたの聞こえに合わせ調整した補聴器を
 1～2週間、無料でお試しできます



株式会社フィッティングO t u k a 補聴器沼田店
 定休日：水・日・祝 営業時間：10:00～17:00 TEL：0278-25-9533
 住所：沼田市東原新町 1897-6 <http://www.fotuka.com>
 ※旧 利根中央病院(現 とね虹の里)の側の信号を北へ200m右側です

1011198 春の青少年健全育成運動
期間 3月15日(金)～
4月30日(火)

■推進目標 県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組もう

「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えましょう。子どもたちを有情報から守るために「フィルタリングの設定」と「ペアレントコントロール」(保護者による制限・見守り)が必要不可欠です。家庭でスマートフォンやタブレット端末などの利用のルールを決めましょう。友達や学校、職場、家庭のことなどの青少年相談も受け付けています。
センター ☎23・5411、Eメール y-soudan@city.numata.lg.jp

1002121 スポーツ安全保険

スポーツ団体や社会教育関係団体に所属する人が、組織の管理下における活動時や移動中の事故で傷害を被ったり、賠償責任を負ったりした場合や、突然死などによる死亡の場合に補償されます。
対象 スポーツや文化、ボラ

ンティア活動をする所属員が4人以上の団体
保険期間 4月1日(月)～来年3月31日(月)
※途中加入も終了日は同じ

申込方法 「スポあんネット」HPからオンライン申し込み

問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会
☎24・9444



詳しくはこちら↓

1013935 中学校部活動の地域展開

市内の全ての中学生が、多様なスポーツ・文化芸術活動に親しめるよう、学校、家庭、地域の連携・協働により、子どもも大人も幸せを共有できるスポーツ・文化芸術活動の場を創造し、関係する全ての人の人間的な成長と地域の活性化を目指します。

問合せ 学校教育課
課学校教育係 ☎内線 3313



詳しくはこちら↓

1013935 コミュニティ・スクール開始

昨年4月から、モデル校(9校)に先行で導入した「コミュニティ・スクール(学校運営協議会制度)」を、4月から市内の全小・中学校に導入します。地域学校協働本部の活

動も、各校の実態に応じて順次始まります。課題を解決するため、地域と学校が連携・協働し、「地域と共にある学校づくり」、「学校を核とした地域づくり」を一層推進していきますので、ご理解とご協力をお願いします。

募集

自衛官などを募集

■幹部候補生(陸・海・空) 受験資格 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込み含む)、修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満の人)
①4月12日(金) 受付期限
②6月13日(木) (飛行要員除く)
■一般曹候補生(陸・海・空) 受験資格 18歳以上33歳未満
受付期限 5月7日(火)
■自衛官候補生(陸・海・空) 受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 通年
■予備自衛官補(陸・海) 受験資格 18歳以上52歳未満

(技能は18歳以上55歳未満)
受付期限 4月11日(木)
問合せ 自衛隊沼田地域事務所 ☎23・4111



群馬地本公式HP

1010913 足腰元氣トレーニング教室

仲間と楽しく脳トレや運動(筋トレ・ストレッチ)を行い、足腰を元気にします。椅子に座った運動が中心で初心者も楽しめる教室です。
とき 4月19日～6月28日の金曜日(5月3日を除く全10回) 午後2時30分～3時30分(受付 午後2時)
ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 ミズノウエルネス沼田運動指導員
対象 運動制限のない、おおむね65歳以上の市民
定員 20人(教室に初めて参加する人を優先して抽選)
参加費 無料
申込期間 3月6日(水)～29日(金)
その他 参加可否の決定は、4月1日(月)以降に発送
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3168



社会教育功労者等表彰

本市における社会教育の普及と振興に功労のあった個人、または団体に対して功績をたたえ、表彰しています。今年度の被表彰者は次のとおりです。(敬称略)

- ・中澤勝(沼田市青少年育成連絡協議会)
- ・飯塚陸則(沼田市青少年育成連絡協議会)
- ・小室昌顕(NPO法人沼田市スポーツ協会)
- ・須田浩子(NPO法人沼田市スポーツ協会)
- ・反町俊一(NPO法人沼田市スポーツ協会)
- ・飯島千明(NPO法人沼田市スポーツ協会)
- ・小池龍実(沼田市文化協会)
- ・小池宏(沼田市文化協会)
- ・小林康子(沼田市文化協会)
- ・室井菊治(沼田市文化協会)
- ・丸山文字(沼田市生活学校連絡会)
- ・中野征子(沼田市女性団体連絡協議会)
- ・大楯宣宗(沼田市文化財調査委員)

問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線 3323

1013353
子育てママのスタイル
キープ教室（春コース）

子育て中は、体を動かす機会が少なくなりがちです。マットを使用したストレッチや筋トレ、有酸素運動などで子どもと一緒に体を動かし、代謝アップや筋力向上、姿勢改善を図りましょう。

とき 4月10日～6月19日の水曜日（5月1日を除く全10回）午前10時15分～11時15分（受付 午前10時）

ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）

講師 ミズノウエルネス沼田運動指導員

対象 市内在住で子育て中（子どもが1歳未満）の人

※ママのみの参加も可
定員 15組（先着順。ただし、初めての人を優先）

参加費 無料

申込期限 3月19日（火）

申込み・問合せ 健康課保健係 係内線3166

1013354
健康運動教室
（春コース）

運動が苦手な人、始めようと思っている人にお薦めの、有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなどを実施しま

す。健康グッズを使用した楽しいプログラムで、代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。

とき 4月12日～6月21日の金曜日（5月3日を除く、全10回）午後6時15分～7時15分（受付 午後6時）

ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）

講師 ミズノウエルネス沼田運動指導員

対象 20歳以上の市民（おおむね40～50歳代まで）

定員 25人（先着順。ただし、初めての人を優先）

参加費 無料

申込期限 3月19日（火）

申込み・問合せ 健康課保健係 係内線3166



1013923
公立保育園の保育士を募集

市内の公立保育園の保育士（会計年度任用職員）を募集しています。また、県保育士就職支援センターでは、保育士を支援する事業も行っています。

問合せ 子ども課 保育係 係内線 3126

おうちでできるオンラインレッス教室

自宅でパソコンやスマホを使って、ストレッチやヨガのオンラインレッスンが受けられます。

とき 4月11日～5月2日の木曜日（全4回）

①足腰元氣トレーニング 午後2時～3時

②はじめてのヨガ 午後3時30分～4時30分

講師 井川真弓さん（ミズノウエルネス沼田運動指導員）

対象 ①おおむね60才以上、②16才以上

定員 各10人（先着順）

参加費 1千650円

※4月5日（金）までに、ミズノウエルネス沼田へ

申込期限 3月31日（日）

その他 ZOOMでのレッスン配信となります。インターネットの接続環境にある、お手持ちのデバイス（パソコン、スマホ、タブレットなど）や、メールアドレスが必要となります

申込み・問合せ ミズノウエルネス沼田 ☎ 25・3737



子ども

子ども予防接種週間
3月1日（金）～7日（木）

子どもの予防接種への関心と接種率向上を図るために毎年実施しています。母子健康手帳の予防接種ページなどを確認し、入園・入学に備えましょう。

■接種の留意点
▽医療機関に事前連絡し、予約票と母子健康手帳を持参しましょう

▽定期接種期間が過ぎると、接種費用は全額自己負担となります（期間内は自己負担なし）

問合せ 健康課予防係 係内線 3170



預かり保育など
施設等利用給付認定

保護者の就労や病気などにより、家庭で必要な保育がで

きない状況にある人は、「保育の必要性」の認定を受けることで施設の利用料が無償になります。利用前に申請書を提出してください。

■幼稚園、認定こども園の預かり保育利用者
▽3～5歳児クラスの保育の必要性のある子ども

▽満3歳児クラスのうち、保育の必要性があり、かつ市町村民税非課税世帯の子ども

■認可外保育施設、一時預かり、病児保育、ファミリー・サポート・センター利用者
▽3～5歳児クラスの保育の必要性のある子ども

▽0～2歳児クラス（満3歳児を含む）のうち、保育の必要性があり、かつ市町村民税非課税世帯の子ども

■保育の必要性とは
保護者の就労、病気などで、家庭において次の事由により必要な保育をできない状況にあります。

※就労、妊娠・出産、疾病・障がい、介護・看護、災害復旧、求職活動、就学、虐待・DV など

※父母ともに証明する書類をご提出いただきます

問合せ 子ども課保育係 係内線 3127

補助・助成

1006677
沼田市ぐんま技術革新
チャレンジ補助金

地域に根差した新技術や新製品の開発に要する費用の一部を助成します。

対象事業者 市内に主たる事業所を有する中小企業者

対象事業 地域課題を解決し地域の特色を生かした新技術や新製品に関する開発

主な対象経費

- ▽原材料や機械装置などの購入費▽借用や外注加工に要する経費▽市場調査や大学など試験研究機関との共同研究費▽クラウドファンディング導入費▽研究開発成果の知財出願などに要する経費など
- 補助額** 対象経費の2分の1以内の額(上限80万円)
- ※小規模事業者の補助事業は5分の4以内
- 申込期間** 4月1日(月)～5月10日(金)
- ※申し込み前に、事前にご相談ください
- 申込み・問合せ** 産業振興課 商工振興係 ☎内線5004

篤志

(敬称略)

社会福祉事業

- ▽利根西部佛教会(みなかみ町) ↓13万円▽恵泉幼稚園在園児(西倉内町) ↓1万7千236円▽恵泉幼稚園卒園児(西倉内町) ↓1万1千470円▽(一社)沼田法人会(上原町) ↓バスタオル200本▽(一社)沼田法人会女性部会(上原町) ↓タオル200本
- 企業版ふるさと納税**
- ▽日本管財(株)(代表取締役社長 福田慎太郎) ↓50万円

ご協力ありがとうございました

地域福祉の充実を目的に、昨年募った赤い羽根共同募金運動に5,968,936円、歳末たすけあい募金運動に3,301,144円の募金が寄せられました。

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 25-3267

🎁 **コミセンで生きがいづくり**
地域で学ぼう楽しもう

🌸 **利南 ☎ 22-2066 池田 ☎ 23-9851 薄根 ☎ 22-3160** 二次元コードから
川田 ☎ 22-2009 白沢 ☎ 53-2291 利根 ☎ 56-2111 申し込みできます

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 1013941 **初心者エアロビクス講座**
～エアロビクスで楽しく体力作り～



日時 3月15日～29日の金曜日(全3回)
午前10時～11時
講師 うすねニュースポーツクラブ
定員 8人(先着順)
申込 3月11日(月)まで



池田 1013942 **季節の寄せ植え講座**
～春の訪れを感じる寄せ植えでお庭を彩ろう～



日時 3月26日(火)午後1時30分～3時
講師 星野学さん(朧月)
定員 10人(先着順)
費用 2,000円(材料費)
申込 3月18日(月)まで
その他 申し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があります



FM OZE 市の行政情報をお届けしています
76.5MHz

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

成績アップの秘訣を体験してみませんか?

(中学・高校生)

入塾金半額
キャンペーン!

3月中の体験・ご入塾で入塾金半額

少人数指導・英数専門

詳細はホームページへ
塾のマンガも読めます!

沼田進学塾 ☎ 0278-23-7741



利根実業高校の生徒が、街なかのベンチを製作しました

森林文化都市宣言の理念に基づいた取り組みの一環として、都市計画課が同校と連携し、街なかの魅力向上のため、天狗プラザなどに設置する新しいベンチの製作と、古くなったベンチの再整備を行いました。



創生工学科土木コースの8人が組み立て 1/19 同校



グリーンライフ科生活環境コースの18人が塗装 1/30 同校



活動報告会 2/19 テラス沼田3階



ぬまた起業塾ビジネスプラン報告会・閉講式

1/27 テラス沼田5階議場 (Waltz ホール)

市内にて起業などを志す9期生23人が、半年以上かけて学び検討してきたプランを報告しました。



人気の『雪んこりんご』雪の中でおやすみ

1/16 玉原高原地内

沼田市りんご組合(木内修一組合長)が、昨年収穫した『ふじ』など約2万個を埋め込みました。



団体活動発表会

1/26 ~ 1/28 ウェルプラザ（保健福祉センター）

15 団体が展示発表、5 団体が舞台発表をし、茶道のお手前発表やワークショップも行われました。



優良従業員・優良技能者表彰式

2/5 テラス沼田 5 階議場（Waltz ホール）

市内事業所で 5 ~ 40 年以上勤務されてきた優良従業員と、多大な貢献をされた従業員を表彰しました。



今年、数え年で 100 歳を迎える 31 人をお祝い

2/9 特別養護老人ホームききょうの里（横塚町）

同所では、左から須崎きくさん、小菅ヨシさん、笠原三代子さん、横木サナさんを星野市長らが祝いました。



表彰を受ける武田寛副社長（写真右）

石墨棚田・初の法人オーナーとしての取り組みが評価 1/26 都内

農林水産省「つなぐ棚田遺産委員会」から沼田土建（青柳剛社長、西倉内町）へ感謝状が贈られました。



老神温泉節分祭

2/3 赤城神社（利根町老神）

境内にて無病息災を祈る神事後、数年ぶりの豆まきが行われ、たくさんの人でにぎわいました。



老神温泉「第 11 回びっくりひな飾り」

2/17 ~ 3/24 利根観光会館・大蛇みこし展示場（利根町老神）

地元の利根中学校の生徒が飾り付けを手伝った、幅 18m、高さ 3.8m の特設ひな壇は圧巻です。

ぬまた歴史探訪

#212

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

歴史を証言する さいかち坂

上沼須町

加沢平次左衛門が、主家真田氏の49年間にわたる興亡の跡を著した「加沢記」。中世の史料が乏しい中、当地の歴史を物語る貴重な覚書である。国立沼田病院から、上沼須町の東部へ下る「さいかち坂」。古い道に相応しい興味深い歴史の史実が加沢記に見られる。

追墓坂の坂下から、さいかち坂を登り沼田台地へ向かったことが伺える。

沼田台地へ向かう
主要な坂でした



天正10年(1582)真田方の金子美濃守は、赤城原が片品川に臨む崖端の阿曾(岨)城に在城。南方の北条氏と敵対するも、少勢にてかなわずと、片品川を渡り、沼須の海應山(金剛院)に逃げ込み沼田城へ帰城した。北条勢は糸井の原をまわり「久屋のさいかち坂」より田北の原(沼田原)へ押し寄せたり」とある。下久屋方面から、ぬまた聖苑前にある

古記録に「忍びの上手は古今無双」と称された、真田忍者の割田下総守重勝。加沢記には、天正13年(1585)白井の原(赤城原)の敵陣(北条方)に単身乗り込み、敵將の黒馬を巧みな話術で乗っ取り、片品川から金剛院(上沼須町)の地内を通り、さいかち坂を乗り上げ、城中へ帰り、金覆輪の鞍を真田昌幸に献じたとある。利用は減ったが、歴史漂う坂は嬉しく小径として健在。



雪の日のさいかち坂。沼田台地から利南地区へ抜ける道として、今も車の往来がある



沼田市立図書館

休館日 月曜日、3月20日(水)・29日(金)、4月19日(金)
問合せ 図書館 ☎ 22-0550

2階特集コーナー

『偏愛本』 - ちょっとマニアな世界 -

図書館には少しマニアックなテーマの本もたくさんあります。ちょっとニッチでディープな「偏愛本」の世界、のぞいてみませんか？

〈一部紹介〉

『電線の恋人』
石山蓮華 / 著 平凡社

『表装ものがたり』
濱村繭衣子 / 著 淡交社



4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

9日(火)	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	16日(火)	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	23日(火)	10:00 ~ 12:00 利根小学校 13:30 ~ 13:45 追貝集会所 14:00 ~ 14:20 老神地区集会所
10日(水)	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 13:40 ~ 14:00 上発知町生活改善センター 14:10 ~ 14:20 中発知町生活改善センター 14:30 ~ 16:15 池田小学校	17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	24日(水)	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 ~ 14:15 上古語父集会所 14:30 ~ 16:15 白沢小学校
11日(木)	11:00 ~ 11:15 屋形原農村婦人の家 13:30 ~ 13:45 上川田町住民センター 13:55 ~ 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 14:00	19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 ~ 11:15 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	25日(木)	13:45 ~ 14:15 十王公園 14:00 ~ 14:25 沼田小学校
12日(金)	13:35 ~ 14:15 愛宕老人ホーム 14:30 ~ 16:15 沼田北小学校	18日(木)		26日(金)	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

ぬまた起業塾で業態転換しました

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人が卒業し、卒業生のうち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 抽選20人 国産上新粉100%の焼きだんご5本

※650円相当



当日取扱メニューから好きな味を選べる♪

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
締切 3月25日(月)必着
受取方法 店舗にて5月末まで
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



応募フォーム



旬の生菓子やおこわも販売



大阪屋製菓

市村弘美さん 8期生
清晴さん

おいしさのために、良質な材料を使い、手作りにこだわります

場所 白沢町上古語父 2683
営業 土、日、月、火曜日
9:30 ~ 17:00
電話 25-8734



アプリ版のみOK

Instagram



祖父が大正14年に創業、三代目の市村弘美さんは、夫の清晴さんと卸業をされています。時代の変化と、知人の経営者の助言で、ゑびす講などで人気の「焼きだんご」を看板商品とした小売業への転換を決意。ぬまた起業塾で経営戦略を練り、昨年9月に店舗を構えました。北海道十勝産小豆と新潟県産もち米を100%使用、きねつきならでももちもちとした食感が評判です。焼きだんごを、たくさんの人に広めたいと意気込みます。

ぬまたの旬をクッキング No.41



うどん煮

出回る季節になりました。春の息吹を感じてみて



沼田市クックパッド



沼田市地域おこし協力隊だより

NO.41 曲屋や利根町のイベントに携わり勉強中

周東 正樹 南郷の曲屋を拠点に活動中

沼田市地域おこし協力隊 Instagram



問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線 5031

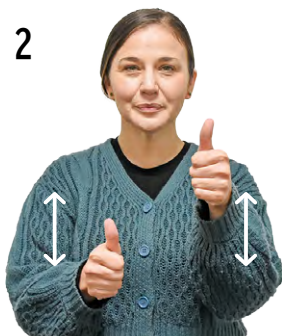


雪化粧の曲屋

日影南郷のどんど焼きに参加した時の様子

昨年の11月に協力隊に就任し、早くも4カ月が過ぎました。多くの皆さんのお力添えをいただき、ようやく沼田での生活に慣れてきました。南郷の曲屋を拠点に利根地区で活動し、最近では、曲屋でのイベント、利根町のまちづくり(利根準備会)、老神温泉びつくりひな飾りなどに携わっています。少しづつ春の足音が聞こえてきましたが、スキーが好きな私にとって寂しくもあり、農作物ができる楽しみもあります。春以降、自ら採った野菜を曲屋のイベントで食べていただけるとうれしいです。まだまだ分からないことばかりですが、地域の皆さんに少しずつ還元できるように、まい進していきます。

チャレンジ手話 No.41 試験



親指を立てた両手を胸の前で交互に上下する

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

●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

元気な
ちびっ子たち



湯浅 作都くん
(1歳・清水町)



白井 叶愛ちゃん
(5カ月・坊新田町)

●子どもの健康診査

対象	とき・受付時間	生年月日
乳児 (4カ月児・ 10カ月児)	9日(火) 13:00～13:45	令和5年 11月17日～ 12月16日 令和5年 5月18日～ 6月18日
	30日(火) 13:00～13:45	令和5年 12月17日～ 12月31日 令和5年 6月19日～ 7月7日
1歳 6カ月児	16日(火) 13:00～13:45	令和4年 9月1日～ 9月26日
2歳児歯科	4月はお休みです	
3歳児	17日(水) 12:40～13:20	令和2年 10月21日～ 11月25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

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
22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 3階和室

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 4月1日(月)～15日(月)

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
12日(金) 9:30～11:00	0歳～就学までの子と保護者

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・歯科相談

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。



全ての申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3165・3167

「子どもたちと絵本」が出会う場所 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
3月 2日(土)	紙芝居『ひなのやまかご』
3月 16日(土)	えほん『ブルタちゃんのコロッケグー』
4月 6日(土)	えほん『いつだってともだち』
4月 20日(土)	えほん『はるです はるのおおそうじ』



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



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

- ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行で受診希望者が大変多いため、**来院前に電話で予約**を取ることをお願いしています
- ・診療所も診療時間を延長して対応していますが、全ての患者さんを受け入れられないため、受付時間内であっても予約を終了することがあります
- ・自動車でお越しいただき、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

4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	12日（金）
利南地区コミュニティセンター	24日（水）
池田地区コミュニティセンター	18日（木）
薄根地区コミュニティセンター	19日（金）
川田地区コミュニティセンター	16日（火）
白沢創作館	23日（火）
利根保健福祉センター	26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 各開催日の7日前まで

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

●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
にこにこ健康チェック	4月はお休みです	

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●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）	9日（火） 25日（木） 17:00～19:00
薄根地区コミュニティセンター	19日（金） 9:45～10:45
川田地区コミュニティセンター	16日（火） 9:45～10:45
利根保健福祉センター	26日（金） 9:45～10:45

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
25日（木）9:30～11:30	保健福祉センター3階会議室305

内容 工作やおしゃべりをして社会交流。物忘れがある人も、ない人も、誰でも参加できます

問合せ 地域包括支援センター☎22-1112

4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	1日（月）・15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）	17日（水） 13:30～16:00	保健福祉センター☎25-3267
休日納付相談	21日（日） 8:30～17:00	債権管理課☎内線3034
年金相談（予約制）	4日（木）・18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	8日（月）・22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



学年・団ごとに分かれて、勢いよく縄を跳ぶ児童たち

次年度に向けて団の結束を図る

白沢小学校

輝くぬまたの未来っ子

第46回

白沢小学校では、2月7日、団対抗長縄大会が実施されました。次年度に向けて、団のリーダーとしての責任感と自覚を持てるよう、5年生が主体になって行われました。昨年12月から団ごと、学年ごとに練習を始め、活動後には5年生が中心になって反省会を行い、6年生のサポートを受けながら練習内容の決定や振り返りをし、団の結束を図ってきました。今年度から団編成を4団から3団にするにあたり名称を変更し、名称は児童たちが相談して決めました。競技は、低学年、中学年、高学年の順に縄を跳び、それぞれ5分間で跳んだ合計の回数で順位を競いました。小坂橋望来さん(5年)は、「今日まで5年生が中心になって、協力をしながら進めてきた。良い大会になって嬉しかったです」と話しました。



司会・進行を行う5年生

今月の表紙



市消防団第5分団第5部(今井町、下川田町横子・旭地区)へ、今年度購入した消防車両(小型動力ポンプ付積載車1台)を配備するにあたり、2月20日(火)、市から消防団への引渡式を行いました。

編集後記

令和6年能登半島地震の発生から2カ月が経ちました。被災された皆さまに、心からお見舞い申し上げます。本市においても、地震のほか、台風、水害、土砂崩れなど、災害はいつ起きるか分かりません。平常時、私たちにできることは知って準備をすることですが、「備え方」は人それぞれ異なります。この機会に、じっくり考えたいと思いました。(小林)

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.machiuro.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