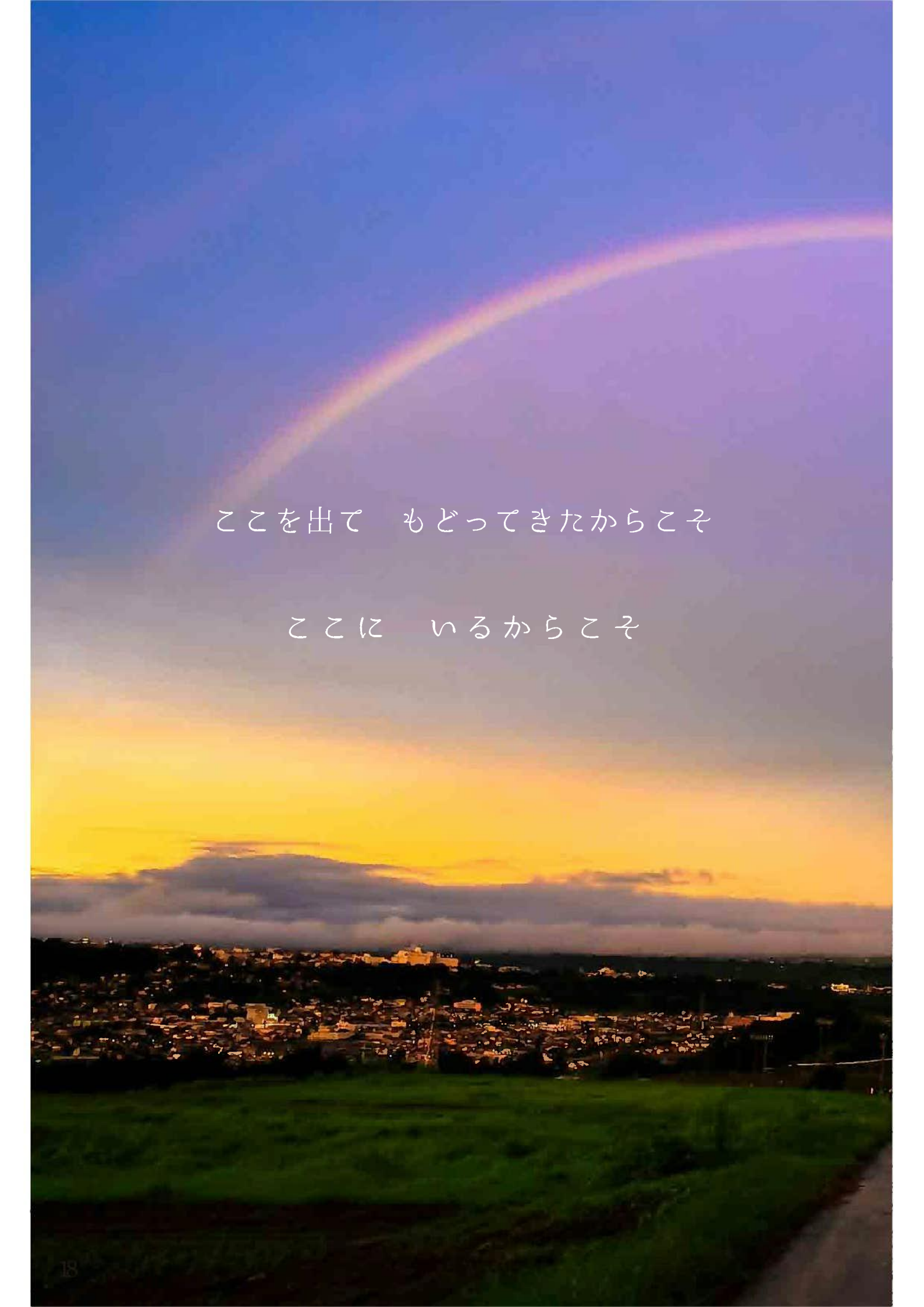


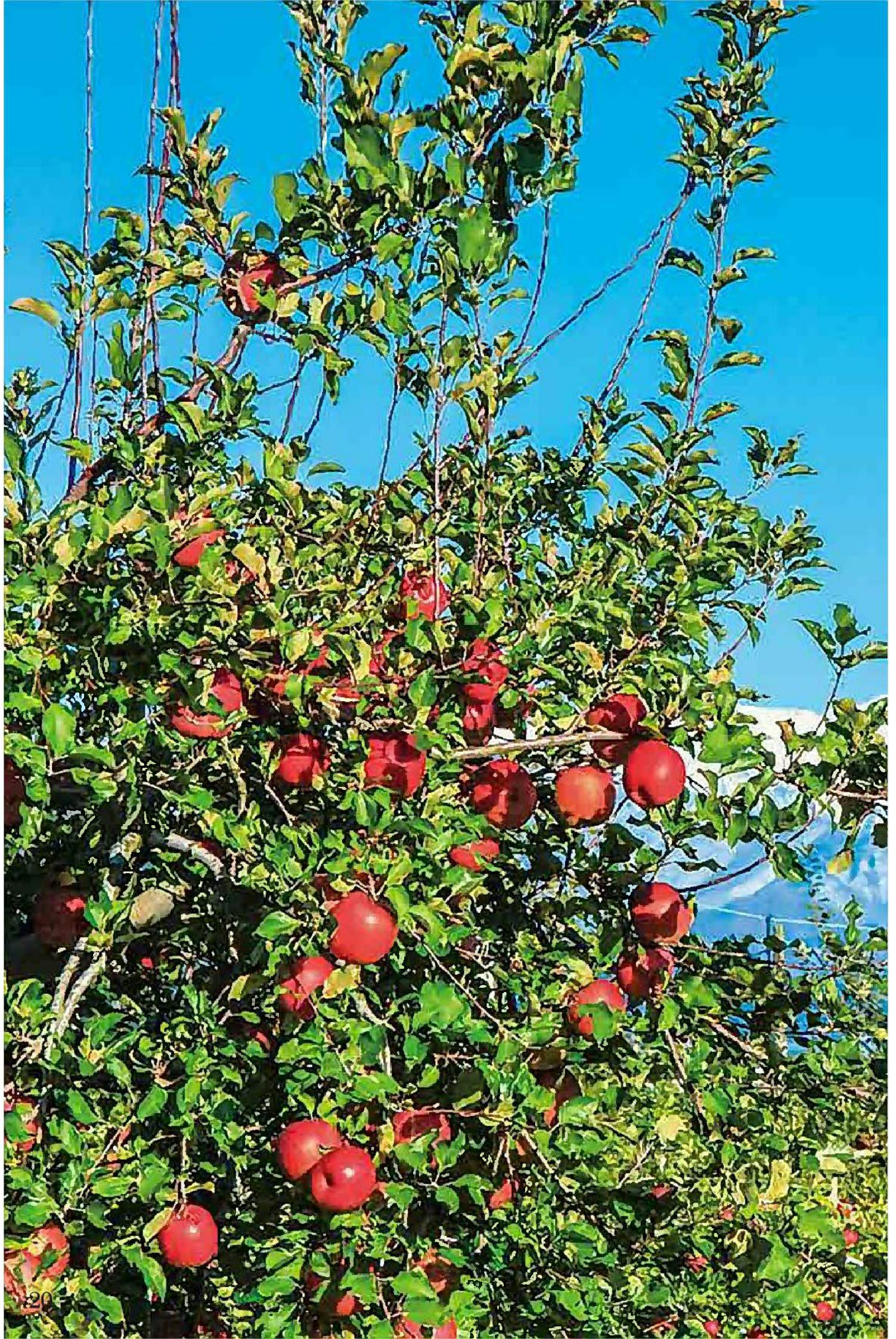
A photograph of a rainbow arching over a town at sunset. The sky is a mix of blue, purple, and orange. The town below is illuminated by the warm light of the setting sun, with some buildings appearing as bright spots. The foreground is a dark, grassy field.

ここを出て もどってきたからこそ

ここに いるからこそ



地元の良さがわかることがある



コラム「20代、みなさんの活躍に期待します。」

20歳頃、良く沼田市に来ていましたが、当時の私は東京に憧れていました。そのため、22歳で上京。大学卒業後に、起業。20代は思いっきり仕事に打ち込みました。今は、沼田を暮らしの拠点にしながら、東京の仕事を高崎で行っています。

沼田と、東京を往来して、早8年間。東京で仕事を受け、沼田の暮らしを満喫するライフスタイルは、本当に豊かです。その暮らしの魅力に気づいたのは、33歳のころ。それまでは、沼田の魅力に気づけなかったし、そういうものだと思っています。

東京との近接性（上毛高原から66分で東京駅）、豊かな山森との近接性（尾瀬、みなかみなどの北毛の玄関は沼田）、を活かせる立地が僕の感じている沼田の魅力です。稼ぐことは、自分のビジネススキル次第で、何とかなるものです。

みなさんの20代の人生が素晴らしいものになるよう、願っています。やりたいことを探したり、試したりしてみてください。挑戦し、失敗し、立ち上がる中できっと、かけがえのない仲間との出会いがあることでしょう。そして、また、沼田で語りましょう。

都丸一昭 一般社団法人ママプロぐんま代表理事

沼田市東倉内町在住。1980年長野県小海町出身。高校卒業後、東京電力に就職。22歳で慶應義塾大学（SFC）に入学し、卒業時に起業、沼田に籍を移す。現在は、東京と高崎と沼田の3拠点で地域づくりに取り組む。



子たくさんは楽しいなんとかなる!!

～お子さん5人 大塚さんの場合～



夫 孝康さん (40)
妻 夏美さん (34)
長女 ^{あいら}愛莉ちゃん (13)
長男 ^{りゅうと}琉翔くん (8)
二女 ^{しおり}汐莉ちゃん (7)
三女 ^{りのん}莉夢ちゃん (4)
二男 ^{ゆうが}悠翔くん (0)



きょうだいいっぱい
にぎやかで楽しいよ♡





お姉ちゃんを出産に
立ち会わせてあげられて
本当に良かった。助産師さんに
「最高の性教育だね」って
ほめてもらいました！

パパは自営業を
頑張りながら
子育てしています



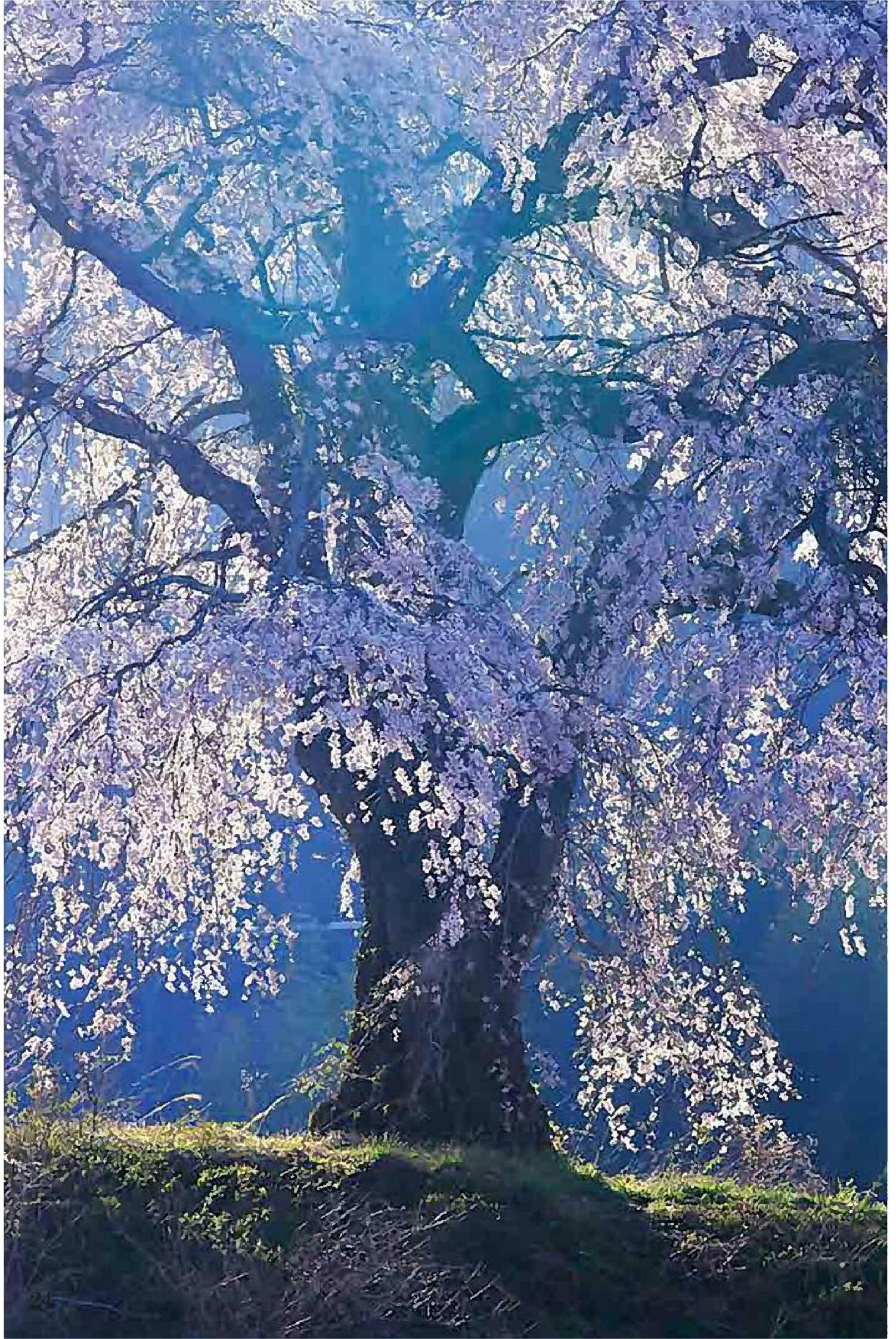
3人目が
生まれた頃は
お金がなくて大変
だったけど夫の両親が
支えてくれてとても
助かりました



なんと！

子育てしながら
ママはブリーダー
として起業！
家族みんなで協力して
犬を育てています







コラム「出産とキャリア」

多くの女性が社会で活躍している世の中になりましたが、「いつかは私も赤ちゃんを産みたい」という女性ならではの願いは、昔と比べてあまり変わっていないように思います。

もちろん、生みたいかどうか、いつ生むか、は個人の自由ですが妊娠についての知識は男女ともに持つておく必要があります。

生物学的に女性の身体は、20代での妊娠・出産が最も安全で容易。

35歳を越えると徐々に「妊娠すること」自体が難しくなってしまいます。

もちろん40代で出産している人も少なくありませんが不妊治療や出産に危険が伴う確率が上がるのも事実です。

仕事を始めてから、妊娠・出産でキャリアが中断するのには抵抗があるかもしれません。

20歳の今から、仕事と妊娠適齢期の兼ね合いを視野にいれたキャリアプランを考えておくのがおすすめです。

後藤ひとみ

母の芽助産院（沼田市横塚町）

地域団体紹介

利根沼田ドリームプラン プレゼンテーション 実行委員会

tel.0278-24-7156(星野)

次の時代をつくっていく青年世代が、積極的に夢を語り、未来を明るく照らすことで、地域の大人から子どもまでが、未来に夢や希望を抱いてくれると信じています。ドリプラを通じて、関わる人が互いに成長し、助け合い、思いを実現していける人の輪を地域に広げていきます！

多文化共生ネットワーク 利根沼田

akkeyhappy2016@gmail.com

利根沼田地域に暮らす国籍や民族等の異なる人と、よりよい地域をつくっていくための活動をしています。
相談会のほか、フリーマーケット参加、交流会等を行っています。

めっけるかい

※facebook で検索してください

利根沼田のステキなところを見つけてfacebook 上で発信することを主な活動とするほか、月1回ワークショップ形式の活動を行っています。地域の魅力を、地元のみinnで集め、共有し、外へも発信、コツコツと地域の活性化へつなげられたら最高です。

沼田市 青少年団体連絡協議会

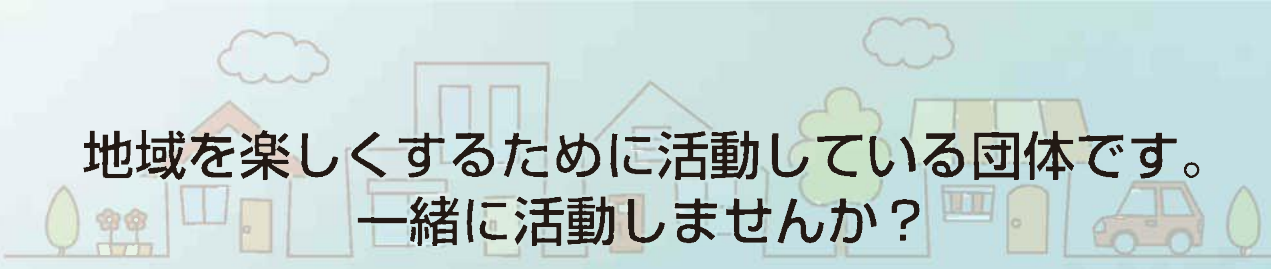
tel.0278-23-2111
内線 3333(社会教育課内)

沼田市の青少年の活動を推進するため、市内の青少年団体間の連絡調整をはかり、成人式の企画運営や講演会の開催等の活動を行っています。

参加団体：青友会沼田支部、沼田青年会議所、勤労青少年ホーム友の会、利根沼田 BBS 会、沼田市農業青年会議所、杉の子会

DATA GUIDE 相談窓口など

地域で活動する	市民活動センター「ホットステーションぬまたん家」	0278-22-8444
仕事を探す	ハローワーク沼田	0278-22-8609
	ジョブカフェぐんま北毛サテライト	0278-20-1155
労働条件や労災	沼田労働基準監督署	0278-23-0323
契約のトラブル	沼田市消費生活センター	0278-20-1500
こころの相談	群馬県こころの健康センター	027-263-1156
DV(パートナーからの暴力)	DV相談ナビ	0570-0-55210
	群馬県女性相談センター	027-261-4466
女性の健康相談	群馬県助産師会	0276-37-5660



地域を楽しくするために活動している団体です。 一緒に活動しませんか？

ナルク利根沼田

tel.0278-22-1760(ごったく広場)

時間預託ボランティアって知ってますか？ボランティアをして預託時間を貯めておくと、自分がしてもらいたい側になった時に使うことができる会員制のシステムのことを言います。公的なサービスではできないような犬の餌やりから話し相手・庭の手入れ、さらに身辺介護も・・・が特徴です。分からないことがあったら何でもお尋ねください。

沼田市

子育て支援ネットワーク 推進協議会

tel.0278-22-1760(ごったく広場)

沼田市内の子育てサークル、子育て支援グループ等と沼田市子ども課がネットワークを組んで、子育てしやすい沼田を作るために活動しています。保健福祉センター 3 階の子ども広場の活用、講演会・コンサート等の企画、ニュースの発行などを行っています。

Hug Hapi (ハグハピ)

tel.0278-22-1760(ごったく広場)

利根沼田の子どもをとりまく環境（妊娠、出産、子育て～成人を迎える若者）全てのみんなをぎゅ～っとハグして応援したい！応援する人もされる人もハッピー！そんな活動を目指しています。

NPO 法人利根沼田

地域ボランティアセンター

tel.0278-22-1760(ごったく広場)

民設民営の中間支援センターとして、市民活動・ボランティア活動を支援すると同時に、自主事業として①循環型社会、②障がい者の自立支援、③子育て支援活動のネットワークづくり、を3本の柱として活動しています。「誰もが暮らしやすい地域」を目指している中で、中心市街地に「ごったく広場」として、誰もが気軽に寄れる広場を開設しています。

ぬまたハッピープロジェクト 運営委員会

tel.0278-23-2111 内線 77257(子ども課内)

出合いを応援し沼田を元気にするネットワークとして、地域全体で若い世代の出合いを応援する事業「ハッピープロジェクト事業（地域で見守る縁結び）」を実施します。

〈事業の内容〉

◆出合い・交流イベント、セミナーの企画・開催◆登録団体主催イベント、セミナーへの支援◆サポーターの養成◆その他出合いを応援し沼田を元気にするためのさまざまな活動※参加団体募集中です！

制度について知りたいとき

○沼田市役所 電話 0278-23-2111(代表)
<http://www.city.numata.gunma.jp/index.html>

住民票や戸籍のこと→ 市民課	内線 3123
年金のこと→ 市民課	内線 3137
税金のこと→ 税務課	内線 3142
選挙のこと→ 選挙管理委員会事務局	内線 3217
創業のこと→ 産業振興課	内線 3253
健康のこと→ 健康課	内線 76202
子育てのこと→ 子ども課	内線 77257



最後に

私たちだって まだ旅の途中な気がする
不安になることもある
でも、その時その時に助けてくれる人が結構いたり
痛い思いをしても学ぶことがあったり
どれもいい経験で
結果 なんか良かった
なんて思ったりして…
わりと幸せな気がする
だからみんなも
幸せになる事を夢見て
自分が本当にしたいことや
なりたい自分を大切にしていけば
そのプロセスも結果も失敗も
きっと幸せなんじゃないかな

Hug Hapi

～これからのじぶんをイメージする～
未来のライフデザイン啓発事業
ハタチからの参考書

2017年12月20日発行

[協力] 成人式実行委員会のみなさん
斎藤 隆志（写真）
茂登山茉希（改訂作業）

[編集] **Hug Hapi**
沼田市子育て支援ネットワーク推進協議会

[発行] 沼田市健康福祉部子ども課
〒378-0053
群馬県沼田市東原新町 1801-40

[印刷] 有限会社コトブキ印刷



