

市内にお住まいの、すべての人へ
お1人につき

10万円 特別定額 給付金

はじまります
ひとりひとりの暮らしのために。

各世帯へ申請書類を発送しました。申請書と添付書類を同封の上、郵送により申請してください。オンライン申請も受け付け中です。

給付対象	住民基本台帳に記録されている人 ※基準日（令和2年4月27日）
受給権者	給付対象者の属する世帯の世帯主
申請期限	8月31日（月） ※消印有効

問合せ 特別定額給付金担当（企画政策課）☎
内線4033

沼田市経営支援助成金 問合せ 産業振興課商工振興係☎内線5004

新型コロナウイルス感染症の影響で売上高が減少し、国の「持続化給付金」の対象とならない中小企業などを支援します。

対象
・市内に主たる事業所や事業拠点を置く中小企業と個人事業主（支店やフランチャイズ店は除く）

・4月30日現在、市内に住民登録している個人事業主
・市税未滞納で事業収入を主たる収入としている
・昨年12月までに創業し、申請日時点で事業を継続予定

要件 申請日時点で国の持続化給付金の給付対象外で、今年2月から6月のうち任意の1カ月の売上高が、前年の同月比30%以上50%未満減少

交付額 10万円（1事業者1回）
申請期限 7月31日（金）
申請 申請書を郵送、または窓口へ（〒378-8501 沼田市下之町888 産業振興課商工振興係）

次亜塩素酸水の配布 問合せ 健康課予防係☎内線3161

引き続き市内在住者を対象に次亜塩素酸水を配布します。

とき 平日午前10時～午後3時
ところ テラス沼田3階（立体駐車場の通路）、各地区公民館（利南・池田・薄根・川田）、白沢・利根支所

配布数量 1人500ml（ペットボトルなどの容器を持参）
その他 配布方法が変更になる場合は、市HPやSNSなどでお知らせします

沼田利根医師会 発熱外来を開設

新型コロナウイルス感染症のまん延防止と、住民の不安解消につなげるため、沼田利根医師会は「発熱外来兼地域外来・検査センター」を開設しました。発熱外来とPCR検査の組み合わせは県内初で、ドライブスルー方式により医師が診察します。

受診はかかりつけ医からの完全予約制のため、相談してください。診察は月、水、金曜日（祝日は休診）の午後1時30分から3時30分まで。

感染症に負けない生活スタイルを

本県の緊急事態宣言が解除されたとはいえ、一人一人の心掛けが大切であることには変わりありません。以下の感染症対策などを生活に取り入れ、コロナウイルスに立ち向かっていきましょう。

外出	マスク着用。帰宅後は石けんで手洗いうがいを	買い物	少人数ですいた時間に素早く。商品の接触控えめに
人との間隔	できるだけ2メートルは空ける	スポーツ	ウォーキングなどは少人数で、距離を取る
移動	会った人と場所を記録	公共交通機関	会話は控え、混み合う時間帯を避ける
生活	毎朝検温。こまめに手洗いうがい、換気を	食事	大皿料理や多人数会食は避け、横並びで座る
会話	症状が見られなくてもマスクを着用	働き方	会議は手短かに。マスク着用とこまめな換気を



手間いらず！親子で楽しんで
簡単パン（残り物で惣菜パン）

■材料（4人分） 1個 119kcal
強力粉 65g、バター大 ¼、ドライイースト小 ½、ぬるま湯 40cc (40°C)、砂糖大 ¼、ポリ袋（小）、塩ひとつまみ、ニンジン2本（1cm角×6cm長の棒状で茹でる）、ピーマン ½個（5mm幅の千切り）、ウインナーソーセージ2本（斜め切り目を入れる）、スライスチーズ1枚（1cm幅に切る）トマトケチャップ小2

■作り方
①袋に粉、イースト、砂糖、塩を入れよく混ぜ、ぬるま湯を加え練る
②バターを入れ、よく混ぜる
③たねがポリ袋から離れてきたら、袋を振り丸く形を整え、ポリ袋の中に空気を入れるようにして口を結び、発酵させる（5～15分）
④袋をはさみで切り、たねを長方形に伸ばした上にケチャップを塗る
⑤④の上にソーセージ、ニンジン、ピーマン、チーズをのせ、端から巻いてたねを閉じる。4等分に切り、切り口を上に向けて天板に乗せ、180度のオーブンで10～15分焼く



フランス発祥！ガレットをアレンジ
残り物の野菜のガレット

■材料（4人分） 1人分 180kcal
ニンジン ½本、小麦粉大2、レタス（外葉）½枚、ひよこ豆粉小2（きな粉、または片栗粉も可）、ジャガイモ小1個、オリーブオイル大4、キャベツ1枚、塩・コショウ適量、トマトケチャップ適量、粒マスタード適量

■作り方
①ニンジン、レタス、ジャガイモ、キャベツは細かい千切りにする
②ボールに①を入れ、小麦粉、ひよこ豆粉を加えたら、塩・コショウを振りよく混ぜる
③フライパンにオリーブオイルを大さじ2を入れ熱し、②を入れフライ返しでよく押さえ丸く形を整えてふたをし、弱火で焼く途中で裏返し残りの油を回し入れこんがり焼く
④器に盛りケチャップ、マスタードを添える

1度に使い切らずに余りがちな野菜も、簡単な調理で食品ロスを減らせます。おうち時間を楽しいクッキングで

料理研究家
（ぬまたブランド農産物認証委員会副委員長）
石垣恵美さん（高橋場町）



冷蔵庫の余り物を活用
簡単クッキング

生活の中でできる環境を考えた取り組み

夏に向けて自宅でできる節電生活

夏は電気の使用量が多くなる季節です。一人一人の節電への取り組みが全体として大きな成果となり、温室効果ガスの排出を抑え、地球温暖化防止につながります。

エアコン編	冷蔵庫編
・室内温度を28℃以上に設定 ・室外機周辺の整理、こまめにフィルターを掃除 ・緑のカーテンやすだれの併用で、冷房効果を上げる	・中身を整理し、ドアの開閉時間を短く ・放熱できるように、冷蔵庫周辺に適度な隙間を ・食品を詰め込みすぎない
電気製品編	ライフスタイル編
・不要な主電源を切る ・省エネ型を選ぶ ・ドライヤーの時間を短く ・テレビの画面の明るさを標準から減1に	・早寝早起きして、涼しいうちに活動する ・冷却タオルやマフラーで体感温度を下げる ・お風呂の残り湯などで打ち水

レアメタルリサイクル 小型家電回収ボックス

不要になったスマホやドライヤー、パソコンなどに使われている小型家電のレアメタルを、再び電化製品や自動車などの部品に使えるように、リサイクルボックスを市内7カ所に設置しています。

設置場所 保健福祉センター、地区公民館（利南・池田・薄根・川田）、白沢・利根支所

