

※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

国民年金保険料の控除 証明書の送付

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際は、1年間に納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

納付者には、日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、次の時期に送付されますので、大切に保管してください。

を受け、次の全ての要件に該当する人
①身体障害者手帳などを持っていない
②本人、またはその扶養者が所得税や市県民税控除などの対象
※要介護認定を受けている人でも該当しない場合があります
申込み 介護保険被保険者証を持参して、介護高齢課介護保険係へ
問合せ 介護高齢課介護保険係
☎内線3148

1010083 高齢者筋力向上トレーニング長期継続団体の表彰

市内には、高齢者筋力向上トレーニング（福老体操）に取り組む団体が、4月1日現在で55団体あります。今年度は各団体を個別訪問して表彰しました。表彰該当団体は次の11団体です。

- 10年継続「びんびん鶴亀賞」
▽上原町 上原町寿楽会福トレ
▽上之町 長寿会
▽戸鹿野町 さぎいしふれあいサロン
▽上久屋町 筋力トレーニング部
■5年継続「びんびん寿賞」
▽下之町 下之町明寿会（夜間の部）



11月はエコドライブ 推進月間

地球と財布に優しいエコドライブを身に付けましょう。
■エコドライブ10のすすめ
①ふんわりアクセル「eスタート」
②車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
③減速時は早めにアクセルを離そう
④エアコンの使用は適切に
⑤ムダなアイドリングはやめよう

- ⑥渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ⑦タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑧不要な荷物はおろそう
- ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
- ⑩自分の燃費を把握しよう

11月は計量強調月間

計量の正しい知識と理解を広め、計量制度の普及や計量意識の一層の向上を図るため、現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」とし、11月は「計量強調月間」と定められています。この機会に、身の回りの計量器に目を向けてみましょう。

群馬県計量検定所では、家庭の体重計や料理用はかりなどの精度の確認のほか、さまざまな相談にも応じています。
相談日 月々金曜日（祝祭日・年末年始を除く）
相談時間 午前9時～午後4時
相談方法 来所または電話
問合せ 群馬県計量検定所（前橋市下大島町81-13）☎027-263-2436

「サラダパークぬまた」からのお知らせ



星野学コンテナガーデン講座
とき 11月7日（土）午前10時30分～午後1時
※事前の申し込みが必要です
問合せ サラダパークぬまた ☎23-9301、農林課農業振興係 ☎内線5017

特設人権相談所の開設

12月4日（金）から10日（木）は「第72回人権週間」です。いじめ、セクハラなどの人権問題、家庭内のもめ事などで悩んでいる人は、人権擁護委員が相談に応じます。秘密は固く守られます。
とき 12月7日（月）午後1時～3時
ところ テラス沼田4階防災会議室406
相談料 無料（予約不要）
その他 電話相談は「みんな

福祉

知的障害者の巡回相談

なの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）☎0570-003-110へ
※法務省では、人権相談をインターネットでも受け付けています（<https://www.jinken.go.jp/>）
問合せ 前橋地方法務局人権擁護課 ☎027-221-4426、市民協働課市民相談係 ☎内線3056
とき 来年1月18日（月）午前10時～午後3時
ところ テラス沼田4階ほか
内容 知的障害者の療育手帳の判定、障害基礎年金の診断など
相談員 精神科医師、心理判定員
対象 18歳以上の人（予約制）
費用 無料
申込期限 11月30日（月）
※秘密は厳守されます。申し込み人数により、判定機関連人数調整を行う場合があります
申込み・問合せ 社会福祉課 障害福祉係 ☎内線3109

認知症家族交流会

認知症の人を長年介護されてきた人や、家族が認知症の診断を受けたばかりで不安を感じている人など、介護者同士だからできる話を共有しませんか。
とき 11月27日（金）午後2時～4時
ところ テラス沼田6階会議室601
対象者 認知症の人を介護している家族
定員 10人程度
申込期限 11月20日（金）
申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎22-1112

募集

1010394 オリジナル風呂敷の 販売取扱店を募集

市内小売店や飲食店などへの誘客につながるため、市が作製したオリジナル風呂敷の販売取扱店を募集します。
風呂敷のサイズはLサイズ（約90㍻）とMサイズ（約70㍻）の2種類で、デザインは、テレビや雑誌などで活躍中のふ

ろしき王子よこやまいさお氏に監修していただきました。

応募資格
▽市内に実店舗を有し、商品の小売りまたは飲食物を提供している事業者（個人事業主を含む）
▽市内に住民登録している個人事業主
※詳細は募集要項を参照してください

取扱数量 各サイズ10枚以上
※応募状況により希望に添えない場合があります
応募期間 土・日曜日、祝日を除く11月2日（月）から11月20日（金）までの午前9時～午後5時
募集要項・応募用紙 環境課窓口で配布、または市HPからダウンロード
提出先 環境課窓口または沼田エフエム放送（株）
問合せ 環境課環境係 ☎内線3071・3072



Lサイズ 「ききょう」をデザイン
Mサイズ 季節や自然環境をデザイン

(広告)

(広告)

(広告)

(広告)