

7
Jul. 2021
No. 923

Numata

広報ぬまた

今すぐできる 暮らしの防災



主な内容

- 02 特集 コロナ禍でもできる防災訓練
- 06 新型コロナワクチンクーポン券の発送
- 08 tengoo 山分けキャンペーン
- 10 東京2020オリンピック関連展示、歴史資料館企画展

防災マップ



全体索引図・5段階の警戒レベル	1	土砂災害対策	11・12
防災マップの活用方法・警戒レベル相当	2	風水害対策	13
避難行動判定フロー	3	火災・竜巻・雷対策	14
マイ・タイムライン	4	感染症対策・わが家の安全対策	15・16
災害時の情報伝達	5	拡大図1～3	17～22
ハザード情報について	6	詳細図4～15	23～44
避難場所・避難所一覧	7・8	非常時持出品・わが家の避難経路	45・46
地震対策	9・10	わが家の「防災・緊急情報」メモ	裏表紙



特集 コロナ禍でもできる防災訓練

専門官と学ぼう

防災ピクニック

夏から秋にかけて各地で豪雨災害や台風が多発し、本市でも2019年10月、台風19号の影響で河川増水や土砂崩れなどが相次ぎました。今まで経験したことのない事態を迎え、備えの大切さを実感している人は多いのではないのでしょうか。防災ピクニックとは、災害への備えが自分や家族に合っているかどうかを、ピクニックを通して検証するものです。3月に全世帯へ配布された防災マップを活用し、楽しみながら災害時に対応する力を高めましょう。

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎内線4021

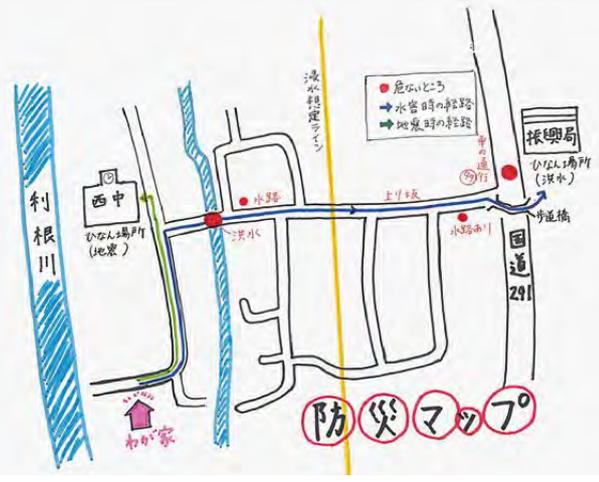
1002135

いざ避難するとき慌てないように、平時から避難場所まで歩いてみましょう。避難のポイントを順序立てて説明します



市防災専門官 小菅優喜

ステップ2 オリジナルの防災マップを書いてみよう



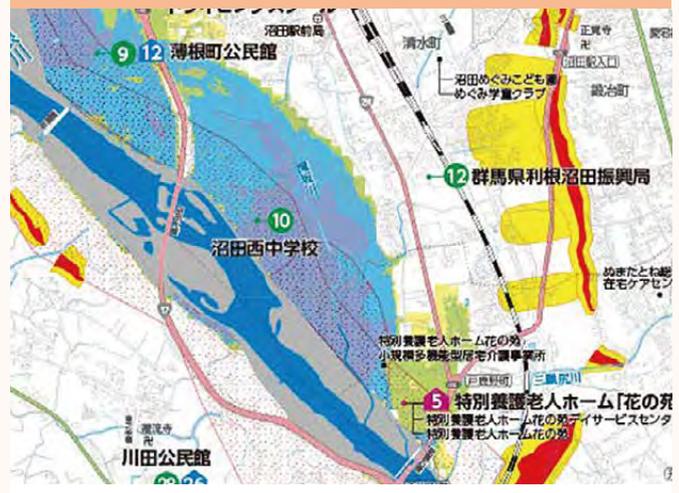
避難経路を決めるために手書きでマップを作ります。防災マップを参考に、危険箇所やコンビニなど安全な場所、災害時に役立つポイントを書きます

【防災マップ】
経路作成 P46

子どもと一緒にシールやカラーペンを使って楽しく取り組みよう



ステップ1 防災マップで浸水の深さと避難場所を確認



自分の住んでいる場所の浸水の危険性や予想される浸水の深さを確認しましょう。併せて、避難場所も確かめましょう

【防災マップ】
浸水想定区域 P17～P44
避難場所 P7・8

洪水、地震、土砂など、災害によって避難場所が異なるよ



市公式アプリで備えよう 防災ぬまた



防災に役立つアプリが完成。防災マップを搭載し、気象情報や地震速報などを自動的に通知します



Android 対応



iPhone 対応

警戒レベル
4

避難指示で必ず避難
避難勧告は廃止

5月20日に災害対策基本法が改正され、避難情報が新しくなりました



切り取り

避難の情報

緊急安全確保

警戒レベル4までに必ず避難

避難指示

高齢者等避難

左表を切り取り、「災害マップ」1ページの「5段階の警戒レベル表」に、右寄せで貼ってください

ステップ3

マップと防犯グッズを持って歩いてみよう



普段は意識せずに通る道にも、災害時には危険が潜んでいるので確認できます。すでにある防災グッズをそのまま持参し、体験を通して足りないものに気が付くことも大切です

【防災マップ】

非常時持出品一覧 P45

ステップ4

気付いたことをマップに書き込もう

「上り坂なので、歩きやすい靴でないと滑りやすい」「見通しが悪いと水路に気が付かず、自動車で移動する場合は特に気を付ける」など発見を書きましよう



最短ルートががれきで埋もれてしまうことも。2〜3コースがあると安心

ステップ5

非常食を食べてみよう

避難場所で持参した非常食を食べてみよう。手軽に作れるか、口に合うかなどを確認しましょう。防災グッズもきちんと使えるかどうか試してみましょう



荷物が重たすぎるようなら、厳選して減らしましょう

ステップ6

家族で話し合い、近所と共有しよう

作ったマップを家族や近所と共有し、災害時の連絡の取り方や誰がリーダーシップを取るかなどを決めておきましょう。スマホが使えないなど想定し、複数の連絡手段を持ちましよう



キャンプ感覚で楽しもう おうちで防災訓練



コロナ禍で出掛けられない代わりに「防災訓練デー」というイベントにして楽しみましょう。限られた水を大切に使う炊き出しやトイレの作り方など、防災スキルを身に付けられます。3人の子供を持つ大塚堯さん(桜町)と家族の皆さんが自宅で避難する防災訓練を体験しました

バッククッキングを楽しみ、和やかに鍋を囲む大塚ファミリー
 〈写真右から〉堯さん、長男・康生ちゃん、長女・菜月ちゃん、妻・美沙都さん、次男・将生ちゃん

万能ナイフで料理をしよう



いざという時のために、万能ナイフで料理してみましよう。「意外と簡単」「思ったより難しい」と発見があるかもしれません。まな板や調理器具にアルミホイルやクッキングシートを敷けば、洗いを節水できます

食べる
ローリングストック
備える
買う

〈ローリングストック〉
 使った食料を買い足し、常に一定量を備蓄することをローリングストックといいます。いざというときにも日常に近い生活を送ることができます

最初にすべきは水の確保



〈リュックで水くみ〉

- ① 45ℓのゴミ袋を2枚重ね、8分目を目安に給水する
- ② 空気を抜いて内側のゴミ袋をひとつ結びにし、外側も同様に固く縛る

動画を
チェック

ライフラインが止まっても、しばらく水が出る人が多いので、お風呂ややかん、ペットボトルなどに水をためましょう。リュックサックにゴミ袋をセットして、ポリタンク代わりに使う方法もお勧め。給水車への移動だけでなく、地震直後に急いで水をくんでおくときにも役立つテクニックです

みんなの

感想

堯さん

災害を家族で乗り越えるには、日頃の対策が大切と認識しました。公衆トイレにも新聞紙とゴミ袋を用意すれば、皆が気持ちよく使えますね

美沙都さん

節水して効率良くカレーが作れてビックリ。防災対策にもなり、子どもも手伝いできて楽しめました。普段の料理でいろいろ試してみます

菜月ちゃん(小1)

万能ナイフは包丁より切りづらかったけど、ニンジン切るのが楽しかった。まだキャンプをしたことないので、早く行ってみたいな

康生ちゃん(3歳)

お姉ちゃんと一緒に野菜を切ったり、カレーのルーを入れたりして、お手伝いできてよかった。おいしいカレーができるといいな



超簡単!パッキングでカレーライス



パッキングは袋に入れた具材を湯煎する調理法。カセットコンロとガスボンベ、高密度ポリエチレン製のビニール袋を用意しましょう。水を張った鍋には、炊き上がりに時間がかかるご飯や根菜類を先に投入しましょう



ご飯

水量は上辺から人差し指の第一関節分を目安に。炊けるまでに約20分。無洗米が便利



カレー

小さく切った野菜、缶詰の肉や魚がかぶる程度の水とカレーラーを入れる



ゆで卵

卵が1割浸かる程度の水を入れて、1つ結びにする



＼出来上がり／

被災時の温かいものは心を癒やします



断水時でも困らない!災害用トイレをつくろう

停電や断水などで長期間トイレが使えなくなることもあり、安心してトイレに行ける環境を整えることが大切です。ペットシートは水こぼしを拭く布代わりや、冷却シートや湯たんぽのようにも使えます



1 便座を上げ、ゴミ袋を二重にして便器にかぶせる



2 給水面を外側にしてペットシートを二つ折りにし、中央に置く



3 丸めた新聞紙を載せる。消臭効果や排泄物の目隠しに



4 排泄後、上の袋だけを外して口を結んで捨てる

〈用意する物〉

- ・ゴミ袋2枚(45ℓ)
 - ・ペットシート1枚
 - ・新聞紙1枚
- ※ペットシートがなければ新聞紙を多めに使う

動画を
チェック



60歳未満対象

新型コロナワクチン クーポン券を発送

7/9(金)~
順次発送

60歳未満の人を対象に、7月9日(金)から年齢グループごとにワクチン接種に必要なクーポン券を発送します。接種を受けるには予約が必要です。集団接種を希望する人は、クーポン券が届いたら沼田市コロナワクチンコールセンター、または群馬県公式LINEアカウントから予約してください。

ワクチンは2回接種が必要

十分な効果を得るためには、同じワクチンを一定の間隔を空けて2回受ける必要があります。ファイザー社製は1回目の接種から3週間、モデルナ社製は4週間空けてください(次ページ参照)。予約は1回目で2回目も同時に完了します

60歳未満対象の集団接種スケジュール

年齢	7月	8月	9月~11月
50~59歳	7/9(金) クーポン券発送	8/5(木) 予約開始	8/22(日) 接種開始
40~49歳	7/15(木) クーポン券発送	8/10(火) 予約開始	8/29(日) 接種開始
30~39歳	7/21(水) クーポン券発送	8/13(金) 予約開始	9/5(日) 接種開始
16~29歳	7/28(水) クーポン券発送	8/17(火) 予約開始	9/7(火) 接種開始

※状況により変更になる場合があります

※12~15歳については、決まり次第市HPなどでお知らせします

先行してクーポン券が必要な人へ(県央ワクチン接種センターでの接種希望者)

県央接種センター(Gメッセ群馬)での接種を希望し、クーポン券が早期に必要な人には先行して発行します

〈先行申請〉

対象 18歳~59歳の市民

申請方法(下記のいずれか)

●窓口 市役所3階専用窓口

●電話 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎ 25-8861

●郵送 〒378-8501 沼田市下之町888番地 沼田市健康課予防係宛て

●メール kenkou@city.numata.lg.jp(件名の先頭

に【先行発行】と記入)

※メールおよび郵送は、市HPから申請書をダウンロードして記入

注意事項

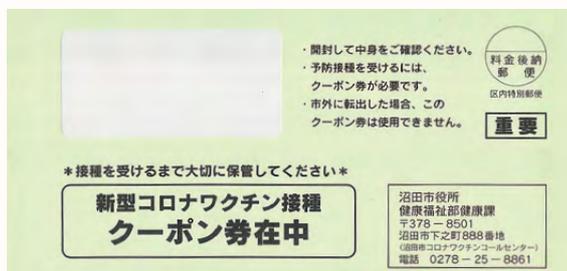
・県央接種センターのワクチンはモデルナです。ファイザーと併用はできませんので、2回目も同ワクチン・同センターでの接種になります

・先行発行したクーポン券で接種を受けた場合、後日届く券は破棄してください

接種の流れ

1 クーポン券が届く

本市に住民登録がある人に、**黄緑色の封筒**でクーポン券と予診票を送付します。予診票は接種前分かる範囲で記入してください。クーポン券は大切に保管してください



2 接種日時・会場を予約

クーポン券に同封したチラシに従って、予約してください。予約にはクーポン券に記載の券番号が必要です



3 予約日時・会場で接種

日時と場所を確認し、肩を出しやすい服装でお越しください。混雑回避や感染予防のため、時間より前の来場はご遠慮ください



接種場所と予約方法

沼田市集団接種会場、個別接種協力医療機関または県央ワクチン接種センターから選択

場所	会場	ワクチン種類	予約方法
沼田市集団接種会場	ZACROSアリーナぬまた 保健福祉センター (ともに東原新町)	ファイザー社製	LINE 電話
個別接種	協力医療機関	医療機関に確認 ※高齢者接種終了後の接種	
県央ワクチン 接種センター	Gメッセ群馬(高崎市) ※高崎競馬場跡地	モデルナ社製	LINE

◆ファイザー社製ワクチン

抗原となるタンパク質を作り出すための設計図となる mRNA を脂質の膜に包み筋肉内に接種。3週間間隔で2回接種

◆モデルナ社製ワクチン

抗原となるタンパク質を作り出すための設計図となる mRNA を直接体内に接種することで、抗原タンパク質を作る。4週間間隔で2回接種

沼田市集団接種会場

8月22日(日)～9月29日(水)

曜日	時間帯	定員	場所
月～金	午後 午後1時15分～ 4時15分	270 人	ZACROSアリーナ ぬまた
	夜間 午後5時45分～ 7時45分	120 人	保健福祉センター
土	午後 午後1時15分～ 4時15分	270 人	ZACROSアリーナ ぬまた
日	午前 午前8時45分～ 11時45分		
日	午後 午後1時15分～ 4時15分		

10月3日(日)～11月13日(土)

曜日	時間帯	定員	場所
月～金	午後 午後1時15分～ 4時15分	180 人	保健福祉センター
	夜間 午後5時45分～ 7時45分	120 人	
土	午後 午後1時15分～ 4時15分	180 人	
日	午前 午前8時45分～ 11時45分		
日	午後 午後1時15分～ 4時15分		

※9月9日(木)・10日(金)・11日(土)を除く

問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎ 0278-25-8861



ユーザー1万人突破! 飲食店を応援

10,000,000てんぐ〜山分けキャンペーン

期間中、「飲食」カテゴリに含まれる加盟店でtengooを利用した人全員で、
最大 **10,000,000 円** 相当のプレミアムポイントを**山分け!**

※プレミアムポイントは1ポイント=1円で利用できる tengoo のポイント

期 間

7月16日(金)～25日(日)

対象店舗

tengoo の加盟店で種別「飲食」に含まれる全店

※対象店舗はアプリ内の「使えるお店を探す」、または市 HP に掲載

※対象店舗は期間中に増減する場合有り

参加方法

期間中、対象店舗にて tengoo で決済

※決済するだけでエントリーされます。申し込みなどは不要

ポイント
分配日

8月2日(月) 予定

プレミアムポイントの付与方法

- 1 期間中の対象店舗の利用回数および利用金額に応じて、参加条件を満たした利用者に付与するプレミアムポイントの分配数を決定
- 2 8月2日(月)(予定)に、プレミアムポイントを利用者に自動的に配布
- 3 プレミアムポイントは分配数が多い順に並べ替え、会員コードと併せて市 HP に公開

プレミアムポイントの計算方法

プレミアムポイントは、下記の計算式により分配数を算出。ただし、利用者1人当たりの分配数は、期間中の利用金額の50%を上限とする

〈計算式〉

利用回数分配数 = (各利用者の対象店舗の利用回数) ÷ (全利用者の対象店舗の利用回数) × 500 万円

利用金額分配数 = (各利用者の対象店舗での利用金額) ÷ (全利用者の対象店舗の利用金額) × 500 万円

各利用者の総分配数 = 利用回数分配数 + 利用金額分配数

※期間中の総利用者数に応じて分配数が増減するため、期間終了まで分配数はお答えできません

※利根沼田地域の新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または延期となる場合があります

問合せ 沼田市電子地域通貨 tengoo 事務局
(産業振興課内) ☎内線5005



7月～9月はプレミアム率 1.5%

チャージ限度額 5万円/日、10万円/月
 プレミアム率 1.5% (チャージ時にチャージ額の1.5%相当のプレミアムを付与)

有効期間
 〈チャージ額〉最終チャージから2年間
 〈プレミアムポイント〉来年2月28日(月)まで

ふるさと納税の返礼品として電子感謝券スタート



ふるさと納税の返礼品として、市内の加盟店限定で使える電子化された感謝券が登場。市内でのレジャーや食事、宿泊などの支払いに利用できます。寄付と同時にふるさとチョイスの「電子感謝券」のアプリにポイントが付与され、すぐに使うことができます。市外に住む親戚や知人と一緒に、tengoo を盛り上げましょう。
 ※感謝券の付与は、市外在住の人に限りません
 問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線4035

運営システム一時休止 7月29日(木)午後9時～30日(金)午前9時(予定)

※作業の進捗により、休止期間が前後する場合があります

〈利用者の皆さんへ〉

作業期間中 チャージや決済ができません
 作業完了後 過去の利用履歴が閲覧できません。
 必要に応じて、スマートフォンのスクリーンショット機能などでデータを保管してください

〈指定販売所・加盟店の皆さんへ〉

作業期間中 チャージや決済ができません
 作業完了後 過去の利用履歴の閲覧、および作業開始日前日の決済の取り消しが、加盟店アプリからできません。取り消しが必要な場合は chiica 事務局へ



【写真上から】FM-OZE で、tengoo 決済時の音声収録に挑む市長を市へ寄付。横山市長に今後の活躍を誓う

市は先月1日、本市の魅力発信する市親善大使に、利根町出身でプロ野球の埼玉西武ライオンズで活躍する高橋光成投手(24)を委嘱しました。期間は来年3月31日まで。高橋投手は市が主催するイベントに出席するなどし、市の認知度向上に協力します。本市について、高橋投手は「自然に囲まれ、吹割の滝や温泉、フルーツ狩りと、季節ご

との楽しみも盛りだくさん」とアピールし、「地元の皆さんが元気になるように、魅力を発信します」と意気込みます。これまでも、コロナ対策として市へマスクの寄付や、沼田市電子地域通貨tengooの決済時の声を務めるなど協力し、市民からも親しまれていることから起用を決めました。
 問合せ 秘書課広報聴取係 ☎内線4005

魅力発信 地元を元気に こうな 高橋光成投手が 市親善大使



ホストタウン連携事業

1011048

「ドイツ応援かわり屏風」の展示

東京2020オリンピックにおけるドイツを相手国としたホストタウン10自治体により、共同制作した屏風を展示します。

展示期間 8月3日（火）から8日（日）までの午前9時～午後5時

ところ テラス沼田1階多目的スペース

観覧料 無料



問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線 4 0 3 3

東京 2020 オリンピック

1011049

「聖火リレートーチ」の展示

県主催の東京2020オリンピック聖火リレートーチ巡回展示を開催します。桜ゴールドの色合いをしたトーチを、間近でご覧ください。

展示期間 7月7日（水）～13日（火）

観覧時間・場所

▽平日：午前8時30分～午後5時15分／テラス沼田3階（コピー機前）

▽土・日曜日：午前9時～午後5時／テラス沼田1階多目的スペース

観覧料 無料

その他 トーチに触れることはできません（撮影可）

問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線 4 0 3 3



歴史資料館第13回企画展

1011005

沼田かるたに詠まれた郷土の人物



「きりえ沼田かるた」は、昭和62年3月に制作されてから多くの人々に親しまれ、令和元年9月には、白沢・利根町に関する人物や場所を詠んだ札が新しく仲間入りして「改訂きりえ沼田かるた」が誕生しました。この中から人物が詠まれている15枚の札を取り上げ、郷土の偉人の生涯や功績を展示紹介します。

開催期間 7月22日（木）から9月30日（木）までの午前9時30分～午後5時

休館日 毎週水曜日、8月10日（火）、9月21日（火）・24日（金）

ところ 歴史資料館企画展示室（テラス沼田2階）

観覧料 220円（団体割引などがあります）

問合せ 歴史資料館 ☎23-7565

参加者を募集します

1011050

ドイツオンラインツアー



オンラインで姉妹都市フュッセン市を訪問します。おとぎ話に登場しそうなかわいらしい街並みをウインドーショッピングしながら散歩したり、同市の皆さんと交流したりして楽しみましょう。

とき 8月6日（金）午後6時～7時20分

ところ オンラインで参加可能な場所

定員 50人（先着順）

参加費 3,000円（納付書を送付）

申込み 7月21日（水）までに電話、または市HP申し込みフォームで企画政策課へ

その他 Zoomアプリ使用。使用が不安な人には練習会を開催します

問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線 4 0 3 3

応援をよろしくお祈いします！

1010904

「祝！田村紀佳さん」東京2020オリンピック出場決定

本市出身、田村紀佳さんの東京2020オリンピック競技大会におけるフェンシング競技出場が決定しました。田村さんは、小学校2年生の時に沼田フェンシングクラブに入団しフェンシングを始め、2016年ワールドカップ3位や2019年アジア選手権2位など、数々の活躍をされています。

平成30年9月に本市を訪れた際には「オリンピックで必ず金メダルを取ります！」と横山市長に力強く抱負を語り、「地元の皆さんにフェンシング

をもっと知ってもらいたい。頑張るので応援よろしくお祈いします」と市民の皆さんに向けたメッセージもいただきました。

皆さん、ぜひ田村さんの素晴らしい活躍を願い、応援をよろしくお祈いします。

田村さんの出場種目

▼フェンシング女子サーブル（個人・団体）

フェンシング競技の期間

▼7月24日（土）～8月1日（日）



（本市を訪れたときの様子）

－ 事前合宿中止のお知らせ －

東京2020オリンピック競技大会での本市におけるドイツフェンシングチーム事前合宿は、新型コロナウイルス感染症の状況などを考慮し、中止することとしました。

なお、今後も交流は継続していきます。

問合せ スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ 内線 3331

利根沼田広域市町村圏振興整備組合

（来年4月1日採用予定）職員採用試験のご案内

職種	採用予定人員	主な勤務地	受験資格	申込方法	提出書類など	試験日など		給料諸手当
						第1次試験	第2次試験	
一般事務職	若干名	事務局、文化会館、介護審査事務所など	【共通】 日本国籍を有し、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人／高等学校卒業程度以上の学力を有すること 【一般事務職】 昭和57年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人 【消防士A・B】 平成8年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人／視力は矯正視力を含み両眼で0.7以上、一眼でそれぞれ0.3以上、色覚が正常であり、聴力が左右とも正常であること／採用された場合、利根郡内および沼田市内に居住し得る人／消防士Bは、救急救命士免許を有する人、または令和4年3月末までに取得見込みの人	【申込書】 下記提出先で配布の申込書を使用 【申込期間】 土・日曜日、祝日を除く、7月2日（金）から8月23日（月）までの午前9時～午後5時 ※郵送の場合は8月23日（月）必着 【提出先】 （一般事務職） 利根沼田広域市町村圏振興整備組合事務局（利根沼田文化会館4階）〒378-0051 沼田 市上原町1801-2（消防士） 利根沼田広域消防本部総務課（中央消防署2階）〒378-0056 沼田 市高橋場町2049-1	◇申込書（写真貼付） ◇受験票（写真貼付） ◇最終学校の成績証明書 ◇返信用封筒2通（84円切手添付、宛名明記）	【試験日】 9月19日（日）午前9時 【試験場所】 利根沼田文化会館 【試験内容】 適性検査、教養試験、作文	◇体力検査 ※消防士のみ 【試験日】 10月16日（土）午前9時30分 【試験場所】 沼田北小学校 ※利根沼田広域消防本部集合 ◇面接 【試験日】 10月下旬予定 ※1次合格者に別途通知	【給料（予定）】 高校卒 150,600円 大学卒 182,200円 ※学歴、経験年数により加算あり 【諸手当】 期末手当、勤勉手当、扶養手当、通勤手当、時間外勤務手当など
消防士A（消防職）	5人程度	利根沼田広域消防本部、各消防署など						【合格発表】 利根沼田文化会館前の掲示板に掲示と受験者へ通知
消防士B（救急救命士）								

問合せ 利根沼田市町村圏振興整備組合 ☎ 22-3691

国民健康保険

問合せ 国保年金課国保係 ☎内線 3 1 3 6、
白沢支所生活係 ☎内線 7 8 4 8、利根支所
生活係 ☎内線 7 9 4 0

国民健康保険税（国保税）は国民健康保険（国保）の運営を支える大切な財源です。病気やけがに備え、加入者が負担能力に応じて納付する仕組みになっています。国保税納税通知書を **7月12日（月）に発送**しますので、期限内の納付をお願いします。

本年度の主な変更点

- 国保税の税率（表2）
- 個人所得課税の見直し（給与所得控除や公的年金等控除から基礎控除への10万円の振り替えなど）に伴う所得の計算方法
- 控除の振り替えにより国保税の軽減判定に影響が生じないようにするための所得基準額の計算方法
- 普通徴収の端数金額を合算する初回納期の負担感を緩和するため、端数処理の方法を変更し、各納期の納付額を平準化

国保税を納める人は

納税義務者は世帯主です。国保に加入していない世帯主でも、その世帯内に国保の加入者がいる場合は、世帯主が納税義務者となります。

納付方法（2通り）

普通徴収（口座振替・納付書） 口座振替の手続きを済ませている世帯は、納期限日に口座から引き落とします。手続きをしていない世帯は、7月の通知書に同封する納付書（1～9期）で納付してください
※納付は口座振替が便利です。市内に本支店のある金融機関で手続きしてください

特別徴収（年金天引き） 世帯主が国保に加入して年金を受給している場合、一定の要件を満たすと年金から天引きでの納付となります
※申請により口座振替に納付方法を変更可

納めないでいると

納期限を過ぎると督促状が送付され、それでも納めないでいると通常の保険証よりも有効期限が短い保険証が交付されます。さらに滞納が続いた場合には、保険証の代わりに「資格証明書」が交付され、

受診時に窓口で医療費をいったん10割支払わなければなりません。未納のままにせず、早めに相談してください。

減免と傷病手当(新型コロナウイルス感染症関連)

①国保税の減免

1009991

新型コロナウイルスの影響で、世帯の主たる生計維持者（主に世帯主）の収入が減少すると見込まれるときは、申請することで国保税の減免の対象となる場合があります。

※減免の概要は、7月の通知書に同封する「国保税のご案内」をご覧ください

▽対象となる国保税 令和3年度分

▽その他 倒産や雇い止めなど、事業主の都合で離職し、ハローワークから「雇用保険受給資格者証」が発行された人は、国保税の軽減制度が適用となる場合がありますので、問い合わせてください

②傷病手当の支給

1010133

国保の被保険者が新型コロナウイルスに感染、または発熱などの症状で感染が疑われた場合、その療養のため勤務することができなかった期間について、一定の要件を満たした場合に支給します。

※上記①②の詳細は、市HPをご確認ください

(表1) 国保税の納期

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
納期	8月2日	8月31日	9月30日	11月1日	11月30日	12月27日	1月31日	2月28日	3月31日

(表2) 国保税の税率（所得割額、均等割額、平等割額の合計が世帯の年税額）

区分		令和3年度の税率		
		医療分	後期支援分	介護分
所得割額	世帯内の加入者の所得に応じて計算	7.3%	2.6%	2.4%
均等割額	世帯内の加入者の人数に応じて計算	27,800円	9,800円	11,900円
平等割額	加入者がいる世帯に一律で計算	22,500円	7,700円	6,700円
課税限度額	国保税額が課税限度額を超えた場合	63万円	19万円	17万円

※介護分については、40歳から64歳まで(介護保険第2号被保険者)の人が納めます

「限度額適用認定証」をご利用ください

高額な医療費がかかると見込まれる人は、事前に限度額適用認定証の申請をしましょう。

なお、70歳以上の国保加入者と後期高齢者医療保険加入者で「現役並み所得者Ⅲ」と「一般」の所得区分に該当する人は、国民健康保険証と高齢受給者証、または後期高齢者医療被保険者証の提示で限度額までの支払いとなりますので、限度額適用認定証の申請は不要です。

※国保税に未納がある世帯の国保加入者には、原則として交付できません

申請窓口 国保年金課、白沢・利根支所生活係

申請に必要なもの

▽該当する人の保険証

▽マイナンバーカードが確認できるもの

▽本人確認のための証明書（運転免許証など）

認定証の更新 現在交付中の限度額適用認定証の有効期限は7月31日（土）です。国保加入者で認定証を継続利用する人は申請が必要です。必要なものを持参し、申請窓口にお越しください

● 70歳未満の国保加入者の自己負担限度額

所得区分※1	1カ月の自己負担限度額	食事療養費(1食当たり)
ア	252,600円+ (医療費- 842,000円) ×1% 【140,100円※2】	460円
イ	167,400円+ (医療費- 558,000円) ×1% 【93,000円※2】	
ウ	80,100円+ (医療費- 267,000円) ×1% 【44,400円※2】	
エ	57,600円 【44,400円※2】	210円※3
オ	35,400円 【24,600円※2】	

● 70～74歳までの国保と後期高齢者医療保険の加入者の自己負担限度額

所得区分※1	1カ月の自己負担限度額		食事療養費(1食当たり)
	外来	外来+入院	
現役並み所得者Ⅲ	252,600円+ (医療費- 842,000円) ×1% 【140,100円※2】	460円	460円
現役並み所得者Ⅱ	167,400円+ (医療費- 558,000円) ×1% 【93,000円※2】		
現役並み所得者Ⅰ	80,100円+ (医療費- 267,000円) ×1% 【44,400円※2】		
一般	18,000円 (年間限度額 144,000円)	57,600円 【44,400円※2】	210円※3
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	100円

※1 所得区分は世帯によって異なります

※2 過去12カ月に4回以上の高額療養費の支給がある場合の限度額

※3 過去12カ月に入院日数が90日を超える人は、別途申請により160円に減額

8月1日(日) から新しくなります

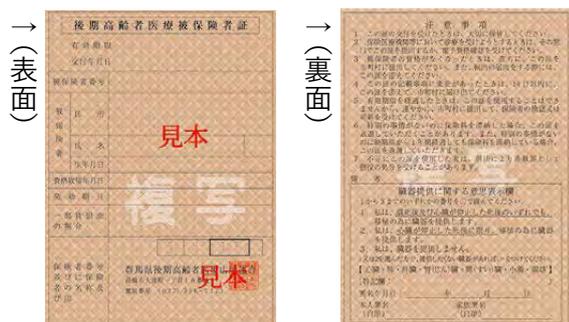
問合せ 国保年金課医療年金係☎内線 3 1 3 3、白沢支所生活係☎内線 7 8 4 8、利根支所生活係☎内線 7 9 3 0

「後期高齢者医療被保険者証」

新しい保険証の交付

新しい保険証は茶色で、緑色の封筒に入れて郵送します。郵送不要の人は、国保年金課窓口で交付しますので、7月5日（月）までに連絡してください。保険証の有効期間は8月1日から来年7月31日までで、被保険者番号や氏名、自己負担割合（1割または3割）などが記載されています。

8月から医療機関で受診するときは、新しい保険証を提示してください。



「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請手続き省略

現在お持ちの限度額適用認定証（以下「限度額認定証」）と限度額適用・標準負担額減額認定証（以下「減額認定証」）は、有効期限が7月31日（土）までです。昨年8月1日以降に認定証の交付を受け、次の条件を満たす人には申請手続きを省略し、引き続き使用できる証を保険証に同封します。

▼「限度額認定証」申請省略の条件

・所得区分が現役並み所得者Ⅱ、Ⅰに該当する人

▼「減額認定証」申請省略の条件

・住民税非課税世帯に属する人

保険料を納めないでいると

保険料の滞納状況により、通常より有効期間の短い短期被保険者証を交付する場合があります。短期被保険者証の有効期間は、8月1日から来年1月31日までです。

沼田市職員採用試験

問合せ 総務課職員係 ☎内線 4016

職種	採用予定人員	受験資格	第1次試験科目	提出書類	申込方法	試験日など
一般事務職	9人程度	<p>昭和57年4月2日以降に生まれた人</p> <p>【大学卒業程度】 大学を卒業した人(来年3月卒業見込みを含む)</p> <p>【短大卒業程度】 短期大学または一定要件を満たす専修学校や各種学校を卒業した人(来年3月卒業見込みを含む)</p> <p>【高校卒業程度】 高校を卒業、または高等学校卒業程度認定試験に合格した人(来年3月卒業見込みを含む)</p> <p>【障がい者枠】 上記の資格のほか、各種障がいに係る手帳の交付を受け、次の要件に対応できる人</p> <p>◇自力により通勤ができ、介助者無しで事務職として職務遂行が可能な人</p> <p>◇介助者無しで、10ポイント程度の活字印刷文による筆記試験と口頭による面接試験に対応できる人</p>	<p>◇教養試験</p> <p>◇作文試験</p> <p>◇適応性検査</p> <p>※教養試験は卒業区分ごとに試験内容が異なる</p>	<p>【定住促進・社会人特別枠】</p> <p>◇採用試験申込書</p> <p>◇アピールシート</p> <p>◇職務経歴書</p> <p>◇学業成績証明書</p>	<p>●申込書 下記提出先で配布 ※市HPでダウンロード可能</p> <p>●申込期間 【定住促進・社会人特別枠】 土・日曜日、祝日を除く、7月1日(木)から9月30日(木)までの午前8時30分～午後5時15分 ※郵送は9月30日(木)必着</p>	<p>【定住促進・社会人特別枠】</p> <p>■第1次試験 提出締め切り後、選考</p> <p>■第2次試験 10月中旬予定 ※第1次試験合格者を対象に作文、集団面接試験を実施</p> <p>■第3次試験 11月上旬予定 ※第2次試験合格者を対象に個別面接試験を実施</p>
		<p>昭和52年4月2日以降に生まれた人</p> <p>【定住促進・社会人特別枠】 民間企業などでの勤務経験が5年以上ある人で、令和3年7月1日時点で沼田市外在住、採用後、沼田市内に定住する人</p>	<p>◇書類選考</p>			
土木技術職	若干名	<p>平成15年4月2日以降に生まれた人</p> <p>【高校卒業程度】 学校教育法による高校を来年3月末日までに卒業見込みの人、または今年度、高等学校卒業程度認定試験に合格した人</p>	<p>◇専門試験</p> <p>◇作文試験</p> <p>◇適応性検査</p>	<p>【定住促進・社会人特別枠以外】</p> <p>◇採用試験申込書</p> <p>◇受験票</p> <p>※障がい者枠は上記のほか「障がい等確認書」も提出</p>	<p>【定住促進・社会人特別枠以外】 土・日曜日、祝日を除く、7月1日(木)から8月27日(金)までの午前8時30分～午後5時15分 ※郵送は8月27日(金)必着</p> <p>●提出先 沼田市役所総務課職員係(〒378-8501 群馬県沼田市下之町888)</p>	<p>【定住促進・社会人特別枠以外】</p> <p>■第1次試験 9月19日(日)</p> <p>■第2次試験 10月中旬予定 ※第1次試験合格者を対象に集団面接試験を実施</p> <p>■第3次試験 11月上旬予定 ※第2次試験合格者を対象に個別面接試験を実施</p>
		<p>昭和52年4月2日以降に生まれた人</p> <p>【定住促進・社会人特別枠】 土木施工管理技士など土木技術関連の資格を有している人、または高校、大学、大学院の土木学科卒業など、専門知識を有している人で、民間企業などでの勤務経験が5年以上あり、令和3年7月1日時点で沼田市外在住、採用後、沼田市内に定住する人</p>	<p>◇書類選考</p>			
建築技術職	若干名	<p>昭和52年4月2日以降に生まれた人</p> <p>【定住促進・社会人特別枠】 建築基準適合判定資格者、または一級建築士で建築基準適合判定資格が取得できる人で、令和3年7月1日時点で沼田市外在住、採用後、沼田市内に定住する人</p>	<p>◇書類選考</p>			
保健師職	若干名	<p>昭和52年4月2日以降に生まれた人</p> <p>【定住促進・社会人特別枠】 保健師の資格を有している人で、民間企業などでの勤務経験が5年以上あり、令和3年7月1日時点で沼田市外在住で、採用後、沼田市内に定住する人、または市内在住で、採用後も沼田市内に住み続ける人</p>				<p>【合格通知・採用通知】 11月中旬予定</p>

※合格者を候補者名簿に登録し、その中から任命権者が採用を決定します

市長と語ろう " 市政懇談会 " を開催しました

1011015

4月に市内7会場で開催し、計122人が参加しました。今回の市政懇談会では、今年度予算と新型コロナウイルス感染症対策について市長が説明した後、参加した皆さんと懇談を行いました。主な懇談内容(開催時点)は次のとおりです。なお、詳しくは市HPに掲載しています。

問合せ 秘書課広報聴係 ☎内線 4005

【質問】3・3・1環状線の今後の予定は

【回答】県道沼田大間々線との交差点までは令和6年の計画です。そこから先は、国、県の認可を受けていないので、引き続き認可を受けて整備する予定です

【質問】地域によって特性が違うので、1つの基準で市内全部の施策を展開するのではなく、地域の特性を見ながら施策を実行に移していく必要があると思うが、どのように考えているのか

【回答】各地区の公民館をコミュニティセンター化することで、社会教育の枠を外して、その地区の地域特性に応じた施策を推進します

【質問】池田小学校は、沼田北小学校や薄根小学校との合併を考えているのか

【回答】人数の推移は見ていますが、今のところ学校の統合については考えていません



5/26

薄根中学校の花いっぱい活動

📍 テラス沼田ほか



環境委員が中心となり、今年2月頃に種をまき毎日手入れしてきたペチュニアを、生徒とPTA役員らが市内12施設を回り寄贈しました

5/30

棚田でリモート配信

📍 石墨町地内



薄根地域ふるさと創生推進協議会が、棚田オーナーに向けて田植えの様子をYouTubeを使ってライブ配信しました

6月
上旬

約50万本が咲き誇る

📍 利根町老神地内



老神温泉観光協会や地元住民らが育てたポピーが見頃を迎え、赤や白など色とりどりの花を訪れた人が楽しみました

6/10

サクランボ園開園式

📍 原田農園（沼須町）



沼田さくらんぼ組合が開園式を開き、利南幼稚園の園児が赤く色付いた実を摘み取りサクランボ狩りを楽しみました

6/14
から

生方記念文庫企画展

📍 生方記念文庫



8/5(木)まで開催期間を延長

「たつゑが詠んだ利根沼田の風景と花々」が再開。筑井孝子さんの絵と生方たつゑの短歌をコラボレーションしています

6/17

男女共同参画連続講座

📍 テラス沼田議場



・NPO法人ぐんま若者応援ネット「アリスの広場」
・セクシュアルマイノリティ支援団体「ハレルワ」

引きこもりの若者やセクシュアルマイノリティの支援をする2団体が、異なる視点から多様性について講演しました

6/18

バスの乗り方教室

📍 池田地区コミュニティセンター



池田小学校の1・2年生23人が、バスの種類や乗り方などを学び、実際に中型バスを使っての乗車体験をしました

6/20

ブナの幼木移植

📍 玉原高原（上発知町）



利根沼田自然を愛する会が主催し、一般参加や尾瀬高の生徒など約50人が、ブナ林再生を願い幼木を移植しました

お知らせ

1009330
7月11日(日)～20日(火)
夏の県民交通安全運動

◇年間スローガン

「自転車も止まってよく見て交差点」

◇サブスローガン

「ヘルメット かぶろう未来を守るため」

■実施重点事項

子どもと高齢者の交通事故防止

▽横断歩道は歩行者優先です。運転者は必ず一時停止して進路を譲りましょう

▽横断者は手を上げるなどして運転者に対して横断する意思を明確に伝え、左右の安全確認を行います。また、飛び出しや車の直前・直後の横断はやめましょう

▽高齢者は反射材の着用や明るく目立つ色の服装を心掛けます

▽信号機や横断歩道のある場所を横断し、左右の安全を確認しましょう

▽自転車の安全利用の推進

▽群馬県交通安全条例の一部改正に基づき、自転車保険に加入するとともに、乗車用ヘルメットの着用に努めましょう

▽自転車は車両であると再認識し、信号や一時停止標識を守って運転しましょう

飲酒運転の根絶

▽飲酒運転の危険性や違法性を認識し、「飲酒運転を絶対にしない・させない」ことを徹底しましょう

問合せ 地域安全課交通防犯係 内線4024

新しい介護保険負担割合証を発送

8月1日現在で要介護・要支援認定を受けている人、および総合事業の対象となっている人に、新しい介護保険負担割合証を7月中旬に発送します。

8月からは、新しい介護保険負担割合証を事業所に提示してください。

問合せ 介護高齢課介護保険係 内線3146

1003063
家屋を所有されている皆さんへ

家屋(車庫、物置、サンルームなども含む)の新増築など、次に該当する場合はご連絡ください。

▽新築、増築、取り壊しをした

▽用途(使い方)を変更した▽登記されていない家屋の所有者が変更になった

問合せ 課税課資産税係 内線3014～3016

1009299
パスポートの申請はお早めに

パスポートの新規発行や更新は、約8日かかります。パスポートをお持ちの人でも、有効期限が短い場合は、入国できない国もあるため注意が必要です。海外への渡航を計画している人は、確認・申請をお願いします。

問合せ 市民課市民窓口係 内線3004

1010158
サマージャンボ宝くじは県内の宝くじ売り場で

今年のサマージャンボ宝くじの賞金は、1等・前後賞合わせて7億円です。サマージャンボミニも同時に発売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 7月13日(火)～8月13日(金)

抽せん日 8月25日(水)

問合せ (公財)群馬県市町村振興協会 027-290-1350

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

対象

- ①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人であって、令和3年度の住民税均等割が非課税である人(申請不要)
- ②対象児童(令和3年3月31日時点で18歳未満(障がいのある児童については20歳未満))の養育者であって、次のいずれかに該当する人(要申請)
 - 令和3年度の住民税均等割が非課税である人
 - 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月1日以降の収入が急変し、令和3年度の住民税均等割が非課税である人と同様の事情にあると認められる人(家計急変者)

※低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の支給がされた児童との重複受給はできません

支給額 対象児童1人につき8万円(国5万円、市3万円)

問合せ 子ども課子育て支援係 内線3123

(広告)

1010111

国民年金保険料の免除申請

国民年金には、所得が少なく保険料の納付が困難な場合に、一定の基準により納付が免除または猶予される制度があります。

原則として毎年申請が必要で、今年度の受け付けは7月1日（木）からです。

過去分は、申請時の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

申請が遅くなると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害について、障害年金を受け取ることができなくなる場合がありますので、申請を希望する人は速やかに手続きをしてください。

申請免除制度

本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下の場合、申請し承認されると保険料の納付が免除（全額、4分の3、半額、4分の1）されます。

※一部免除の承認を受けた場合は、減額になった保険料を納付しないと未納と同じ扱いになってしまいます

納付猶予制度

50歳未満で、本人や配偶者

の所得が一定基準以下の場合は、申請し承認されると保険料の納付が猶予されます。

新型コロナウイルスの影響で、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として、本人申告の所得見込額を用いた手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能です。

※詳しくは、日本年金機構HP (<https://www.nenkin.go.jp/>)

問合せ 渋川年金事務所
国民年金課 ☎0279・22・1607

開発行為には事前協議、大規模土地取引には届け出を

開発行為、再生可能エネルギー発電設備設置の事前協議

市内開発区域の面積が3000㎡以上の土地で、区画形質の変更や施設整備を行う場合、または市内事業区域の面積が1000㎡以上3000㎡未満の再生可能エネルギー発電設備を設置する場合は、事前協議が必要です。都市計画区域内で3000㎡以上および都市計画区域外で1万㎡以上の規模の開発行為

を行う場合は、県知事の許可が必要です。

国土利用計画法による土地取引の届け出

都市計画区域内で5000㎡以上、同区域外で1万㎡以上のもまとまった土地の売買契約や売買予約、代物弁済などの取引を行った場合に届け出が必要となります。契約締結後、2週間以内に市を経由して県知事に届け出をしてください。

問合せ 都市計画課
計画係 ☎内線4-2-1002011
1007270
1002010

木造住宅を耐震化しましょう

近年、平成16年の新潟中越地震、平成23年の東日本大震災など、震度5強以上の地震が山間部の本市でも発生しています。震度5強の地震では、物につかまらなさと歩くことが難しく、地震の揺れる時間が長くなれば、屋外への避難も思い通りにいかなくなりま

す。強い地震が来たときのために、自分の家の強さを知っておくことは、地震へ備える第一歩です。特に昭和56年以前の2階建て木造住宅は、現在の7割程度の強さと考え

られています。



熊本地震 倒壊した家屋（左側）、無被害の家屋（右側）

本市では、昭和56年以前の木造住宅に耐震診断者派遣や耐震改修工事の補助をしていますので、ご活用ください。まずは、木造住宅耐震診断者派遣事業（診断無料）、そして必要なのは、耐震改修工事を実施すること（上限100万円で工事費の5分の4を補助）、または、耐震シェルター設置補助金で命を守る場所を作りましょう。



耐震シェルターのイメージ図

問合せ 建築住宅課
建築指導係 ☎内線4112

1002556
1002557
1007580

(広告)

(広告)

1009281

図書館の臨時休館

書庫増設に伴う作業のため、7月8日(木)から14日(水)まで臨時休館になります。期間中の本の返却は、図書館正面玄関左側のブックポストへ、視聴覚資料は壊れやすいので、後日返却カウンターへお願いします。
 ※白沢・利根地区コミュニティセンター図書室は利用できません
問合せ 図書館 ☎ 22・0550

沼田花火大会中止

9月に開催を予定していた第9回沼田花火大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。
問合せ 観光交流課観光推進係 ☎ 内線5032、沼田商工会議所 ☎ 23・1137

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、公正証書に関することに前橋公证人合同役場の公证人が相談に応じます。

とき 7月26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 7月21日(水)
申込み・問合せ 前橋公证人合同役場 ☎ 027・223・8277

自筆証書遺言書保管制度

相続を巡る紛争を防止するため、法務局は昨年7月10日から自筆証書遺言に係る遺言書を保管する自筆証書遺言書保管制度を開始しました。遺言書の紛失や亡失を防ぎ、他人による破棄や隠匿、改ざんがなくなるほか、家庭裁判所における検認の手続きが不要になります。

本制度以外にも、これまでどおり自筆証書遺言書を自ら保管することや公正証書遺言制度を利用することができま

▽手数料 (1件につき3900円)

▽遺言の内容についての質問や相談は不可
 ▽申請には管轄あり
 ※詳しくは、前橋地方法務局HP (<http://houmukyoku.nj.go.jp/maebashi>) をご確認ください
問合せ 前橋地方法務局沼田支局 ☎ 22・2518

夏の青少年健全育成運動

運動期間 7月15日(木)〜8月31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みましょう
 「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。
 ▽子どもたちを有害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)が必要不可欠になります
 ▽家庭でスマートフォン・タブレット端末などの利用のルールを決めましょう
ルールの例

▽利用目的や使い方を決める
 ▽夜〇時以降は情報通信をしない
 ▽悪意のあるグループをつくらない
 ▽個人情報や悪口を書き込まない
 ▽困ったときは必ず親に相談する

▽時々、話し合ってルールを見直す
問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎ 内線3324

「井戸所有世帯」の調査にご協力を

県が毎年行う「地下水質概況調査」に当たり、井戸がある家の情報提供をお願いします。使用目的については問いません。

締め切り 7月16日(金)
問合せ
 ▽井戸所有世帯情報 環境課環境係 ☎ 内線3072
 ▽地下水質概況調査 利根沼田環境森林事務所 ☎ 22・4481

県営住宅7月定期募集

申込期限 7月15日(木)
問合せ 県住宅供給公社 ☎ 027・223・9808

(広告)

(広告)

DVに関するリーフレットを作成



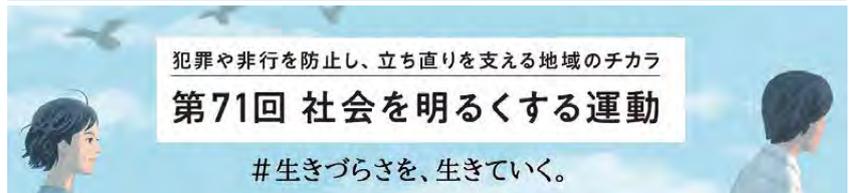
DVは他の暴力と異なり、家庭内や個人間の問題として扱われがちで、表面化しにくいという特徴を持っています。DVは犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。

市では暴力の種類などのDVに関する解説や相談窓口を載せたリーフレットを作成しました。市有施設に設置したほか、市HP内にも掲載しています。ぜひご覧ください。

配偶者、パートナー、恋人から体や心が傷つくようなひどいことをされたら、我慢をした一人で悩んだりしないで、相談してください。

問合せ 市民協働課市民相談係
☎内線3056

7月は「社会を明るくする運動の強調月間」「再犯防止啓発月間」



「社会を明るくする運動」の目標

- 犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと
- 犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の力～

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、安全で安心な地域社会を築こうと、法務省主催の「社会を明るくする運動」が、7月を強調月間として全国一斉に展開されます。犯罪や非行をした人もいずれは地域に戻り、地域の一員として生活していきます。更生を意義あるものにするには、本人の意欲と地域社会の理解と協力が不可欠です。

保護司、更生保護女性会などが中心となり、犯罪や非行のない社会づくりの活動を展開していきますので、ご協力をお願いします。



活動の様子(昨年の市長への更生保護メッセージ伝達式)

問合せ 市民協働課市民相談係☎内線3056、沼田利根保護区保護司会(沼田利根更生保護サポートセンター)☎22-0321

～「沼田市第4次男女共同参画計画」策定企画～

策定委員さんの思い③ - 幸せに暮らせる社会をつくる -

問合せ 市民協働課協働推進係☎内線3051

「誰もが、ともに尊重し合い、思いやりと活力あふれるまちへ」をテーマに3月、沼田市第4次男女共同参画計画を策定しました。全3回にわたり、計画の策定に関わった市民の皆さんの声を紹介します。

(沼田市男女共同参画推進委員会
元委員長 中野敬造さん)

4月に全戸配布された沼田市第4次男女共同参画計画(概要版)の最終ページ「みなさんもはじめてみませんか」は、男女共同参画の推進を職場・地域・家庭の三つの身近な場面で進められるよう提案しています。私はそれぞれの場面で「女だから」「男だから」という意識をいったん捨て去ることが第一歩だ

と考えています。私たちは知らず知らずのうちに「女だから」「男だから」あるいは「女なのに」「男なのに」と口にしがちですが、「女」「男」という前提をなくしてみると自由に物事を考えることができ、多くの可能性が生まれてくるように思います。

バリアフリーやユニバーサルデザインが浸透していますが、男女共同参画社会も基本的には同じ考え方で、男女、LGBTのギャップをなくし、一人一人が暮らしやすい社会をつくっていくということです。現代社会の課題解決のためには、男女共同参画社会の実現が必要です。個人や事業所で取り組み、誰もが沼田で暮らしたいと思えるまちづくりを進めていきましょう。

募 集

1009115
 ファシリテイマナレッジメント(FM)施策に関する民間提案制度の募集

市有施設の整備や維持管理、その他の公共FMに関する事業において、民間から事業提案を募集します。

対象施設 市の公共施設全般
 サラダパークぬまた(テーマ設定有り)

対象 民間企業、NPO法人などの法人、任意団体、個人事業主

事前相談・現地調査 9月23日(木)まで

簡易提案書提出 9月30日(木)までに、メールにて提出
 ※詳しくは、市HPをご確認ください

問合せ 財政課FM推進係
 内線4046

1003980
発明くふう展の作品を募集

応募資格 小学生以上の市民
表彰 入賞者へ賞状とトロフィー、副賞(上位7賞)を贈呈

※出品者全員に記念品を贈呈
申込期限 9月6日(月)

■第53回沼田市発明くふう展
 とき 9月17日(金)～24日(金) 午前8時30分～午後5時15分
 ところ テラス沼田4階市民ロビー
申込み・問合せ 産業振興課
 商工振興係内線5005

1010057
明るい選挙啓発ポスターコンクールの作品募集

応募資格 小・中学生、高校生
色と大きさ 色彩は自由、大きさは画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)、もしくはそれに準ずる大きさ

応募上の注意 ①一人一点で自作のもの②作品の裏面右下に県名、学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入する

申込期限 8月26日(木)
申込み・問合せ 選挙管理委員会内線4012

1004092
地球温暖化防止ポスター・標語・作文募集

テーマ「私にもできる地球温暖化防止対策」
応募部門 ①小学校低学年の部②小学校高学年の部③中学校の部④一般の部(高校生以上)

用紙の八つ切り(382mm×271mm)、絵に文字も入れる
応募上の注意 一人一点で、自作の未発表作品
申込み 小・中学校の部は学校を通じて、一般の部は所定の応募用紙により9月10日(金)までに提出
 ※詳しくは、市HPをご確認ください

1010055

文化祭参加団体募集

対象 ポスター・応募部門①②③、作文・応募部門②③
ポスター規格 ポスターは画用紙の八つ切り(382mm×271mm)、絵に文字も入れる
応募上の注意 一人一点で、自作の未発表作品
申込み 小・中学校の部は学校を通じて、一般の部は所定の応募用紙により9月10日(金)までに提出
 ※詳しくは、市HPをご確認ください

11月に開催される「第45回県民芸術祭協賛第68回沼田市文化祭」で、団体・サークル活動の成果を発表してみませんか。
 とき 11月5日(金)～7日(日)
 ところ テラス沼田1階、利根沼田文化会館ほか
申込期限 7月22日(木)
申込み・問合せ 電話で生涯学習課社会教育係内線3322

ねりんピックぐんま
 2020出場者募集

とき 10月20日(水)・21日(木)
 ところ ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市)
募集種目 ①なぎなた②健康マージャン

参加資格 市内在住で、①は昭和46年4月1日以前に生まれた人、②は昭和38年4月1日以前に生まれた人
 ※抽選により参加者を決定

申込期限 7月30日(金)
申込み・問合せ 介護高齢課
 長寿支援係内線3141

スポーツ

1009974
1001637
スポーツ大会中止
市民プール使用中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の大会と施設の使用を中止します。
 ▽第50回沼田市民バレーボール大会
 ▽第41回沼田市民ソフトボール大会
 ▽第51回市民体育大会
 ▽市民プール

問合せ スポーツ振興課
 スポーツ振興係内線3333

(広告)

※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

▽沼田中央ロータリークラブ
↓林柳波顕彰碑1点
新型コロナウイルス感染症対策へ
▽沼田中央ロータリークラブ
↓15万円
社会福祉事業へ
▽匿名↓紙オムツ5袋、尿取りパット3袋、防水シート1袋
▽匿名↓マスク2500枚、衛生用品360パック

篤志
(敬称略)

高橋枝里作品展
とき 7月16日(金)～18日(日)
主催 丸山下駄製造所・師匠丸山勝美
※7月18日(日)の「第25回歌の森サラダパーク」は中止になりました
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



「サラダパークぬまた」からのお知らせ

生涯学習講座 書道教室

～ 初心者向けの書道教室です ～ 1011011

とき 8月26日、9月2日・9日・16日・30日、10月7日・14日・21日・28日、11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日の木曜日(全15回) 午後7時～9時(集金のため、初回のみ午後6時45分)
ところ テラス沼田6階市民活動センター
講師 星野青龍さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 15人(先着順)
費用 新規1,000円、継続500円(初回到集金)
申込方法 7月14日(水)から8月13日(金)までに電話で申し込む(定員になり次第終了)
申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327

ちょこっと体験教室 第7弾 フェンシングを100倍楽しもう!

とき 7月17日(土) 午前10時～11時
ところ テラス沼田1階多目的スペース
定員 30人(先着順)
参加費 無料
申込み・問合せ 市民活動センターホットステーション「ぬまたん家」☎22-8444

▽鈴木良子(白沢町上古語父) ↓タオル50本、1万5000円
▽吉田洋(馬喰町) ↓3万円
▽薄根中学校(善桂寺町) ↓プランター「ペチュニア」108個(市内12カ所へ)
▽匿名↓米13㍏

地域で学ぼう楽しもう

市内のコミュニティセンターでは、それぞれ特色のある教室や講座を開催していますので、参加してみませんか

【各地区コミュニティセンター】

利南 ☎22-2066 川田 ☎22-2009
池田 ☎23-9851 白沢 ☎53-2291
薄根 ☎22-3160 利根 ☎56-2111

利南 県立自然史博物館 ミニ移動博物館 1011052

ワークショップ 「コハクをみがいて虫をさがそう」 「アンモナイト化石のレプリカをつくろう」

とき 8月6日(金) ①午前11時～正午②午後1時15分～2時15分③午後2時30分～3時30分
内容 ①「コハクをみがいて虫をさがそう」、②③「アンモナイト化石のレプリカをつくろう」
対象 ①小学4年生～6年生、②③小学生以下
※小学3年生以下は保護者1人の付き添い必要
定員 各回15人(先着順)
費用 無料
申込み 7月5日(月) 午前8時30分から電話

川田 「新しい」地域・まちづくり **ビーズアクセサリ講座** 1010977

とき 8月11日(水)・18日(水) 午後1時30分～3時30分
内容 11日:きらめく白の涼やかネックレス、18日:シックなお花ネックレス
講師 藤澤香子さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 12人(先着順)
費用 教材費1回2,800円
申込み 7月21日(水) までに来館、電話

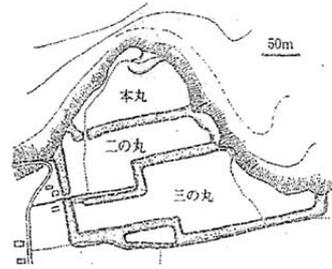


(広告)

ぬまた歴史探訪

＃180

かすかな古城の名残
幕岩城址 (柳町)



柳町通り、東方の一角に薄根川に突き出るような平らな台地が見られる。沼田氏11代泰輝は、戦国乱世が激化する中、町田の小沢城からこの地に、永正6（1519）年、城を移した。幕岩城である。本丸、二の丸、三の丸を築き、三条の空堀を備えた、規模の大きな城郭で、南端は原田の神明宮まで続いた。北を城名の元となる幕岩と呼ばれる屏風岩が連なり、東西を崖が成す、自然の要塞の崖端城で、飲料水は東の崖下「殿様清水」と呼ばれる湧き水が利用された。

沼田氏12代顕泰が、天正元（1532）年、藏内城築城に伴い移城したため、幕岩城は13年で役目を終えるが、当地は「古城町」「寺町」と呼ばれ、沼田台地の初開発の場所として、歴史上にその痕跡をとどめる。跡地は住宅地となり、当時の面影はないが、城郭図と空撮写真を見ると、自然の地形をいかにうまく利用したかが一目瞭然である。現地に立つと、かすかに歴史を感じることができる。



自然の地形を利用した城です

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

沼田市立図書館

2階特集コーナー

「戦争と記録 —今、平和について考える—」

戦争画や写真集、手記など、戦争について記録された書籍を集めました。記録資料を基に、平和について考えてみましょう

休館日 月曜日、7月8日(木)～14日(水)・22日(木)・23日(金)・30日(金)、8月27日(金)
問合せ 図書館 ☎ 22-0550

〈一部紹介〉

『AIとカラー化した写真でよみがえる戦前・戦争』
庭田杏珠、渡邊英徳／
〔編〕著 光文社

『戦争画とニッポン』
榎木野衣、会田誠／著
講談社



8月の移動図書館

本を載せたワゴン「あかつき号」が各地を巡回します

3日(火)	10:30~10:50	利根川ダム統管理事務所	17日(火)	10:00~10:20	横塚町公民館	20日(金)	10:00~12:00	利根小学校		
	11:00~11:40	群馬県利根沼田振興局		10:30~10:50	久屋原町公民館		13:30~13:45	利根支所		
	13:50~14:20	新町公民館		11:00~11:35	上久屋町多目的集会所		14:00~14:20	老神地区集会所		
	14:30~16:15	升形小学校		13:15~13:45	利南地区コミュニティセンター		13:35~14:15	愛宕老人ホーム		
4日(水)	9:50~10:15	岡谷町生活改善センター	18日(水)	13:55~14:15	沼須町農事研修所	24日(火)	14:30~16:15	沼田北小学校		
	10:25~10:55	下発知町生活改善センター		14:30~16:15	利南東小学校		25日(水)	13:45~14:15	十王公園	
	11:05~11:35	奈良町農事研修所		9:50~10:20	碓田町公民館			14:30~16:15	沼田小学校	
	13:30~13:50	上発知町生活改善センター		10:30~10:55	堀廻町構造改善センター			26日(木)	10:20~10:50	生枝集会所
	14:00~14:20	中発知町生活改善センター		11:05~11:30	善桂寺町活性化センター				11:00~11:20	岩室集会所
14:30~16:15	池田小学校	13:30~14:10	町田町水田転作推進研修所	11:30~11:45	尾合集会所					
5日(木)	11:00~11:15	屋形原農村婦人の家	19日(木)	14:25~14:40	薄根地区コミュニティセンター	31日(火)	13:15~13:45		下古語父集会所	
	13:30~13:50	上川田町住民センター		14:50~16:15	薄根小学校		14:00~14:25		上古語父集会所	
	14:00~14:20	川田地区コミュニティセンター		11:00~11:30	保健福祉センター		14:40~16:15	白沢小学校		
	14:30~16:15	川田小学校		13:45~14:00	旧利南中学校運動広場		13:00~13:30	旧利根支所利根出張所		
				14:30~16:15	多那小学校		13:50~14:05	日影南郷集会所		
							14:50~16:15	沼田東小学校		

駐車場は、テラス沼田立体駐車場をご利用ください。



◆◆ 読者プレゼント ◆◆

抽選
5人

林ブルーベリー園
ブルーベリージャム1個



応募方法 はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて応募。商品は市役所での受け取りです
締切 7月23日(金)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4006



ぬまたブランド農産物認証者 2

全国へこだわりを届けたい

林ブルーベリー園 ー原町ー

写真左から 林孝俊さん・よし江さん



県のブランド品種「おおつぶ星」や「あまつぶ星」を中心に、無農薬にこだわり大粒で甘酸っぱいブルーベリーを栽培する。観光農園では摘みたてを楽しめ、毎年全国各地から注文も受ける。ジュースやジャムは、ふるさと納税の返礼品としても人気だ。
孝俊さんの定年退職後から夫婦で栽培を始め、今年で丸17年。年間通して手入れは欠かせず、特に剪定が重要という。毎年同じ量の実がなるように、花芽を少なく刈って全体的に日光に当てることを心掛ける。培ってきた感覚も頼りにしている。
県の品評会では3年連続、計5回最高賞の知事賞を受賞。孝俊さんは「喜んで食べてもらうことが励み」と笑顔を見せる。

ぬまたの旬をクッキング No.9
ブルーベリー風味
ロール肉バルサミコ酢煮

鶏むね肉にブルーベリージャムを塗りロール状に。さっぱりとしたバルサミコ酢の中にブルーベリーが香ります



クックパッドでレシピ公開中
沼田市クックパッド 検索



地域おこし協力隊だより No. 9

雨降り 駒下駄で楽しむ

高橋枝里

素足で下駄を履くのが心地よい季節になりました。桐下駄は足の汗を吸ってくれるので、暑い夏や雨の日にぴったりです。

地域によっては二枚歯とも呼ばれる典型的な駒下駄は、雨の日に適した形をしていて、歩きやすく初心者にもお勧めです。普通の靴は雨や泥が靴のかかと部分と足に跳ねてしましますが、駒下駄は歯の後ろにある板に当たるだけで、足が汚れにくいように作られています。下駄が雨にぬれた場合

は、乾いた布で早めに汚れを落としましょう。すぐに下駄箱には入れずに、十分乾かしてから保管することで長く履くことができます。

今月は、久しぶりにイベントで下駄の販売を予定しています。駒下駄もたくさん持って行きますので、お出掛けください。



駒下駄は雨の日も含めて1年中楽しめる

〈高橋枝里作品展〉

とき 7月16日(金)～18日(日) 午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
ところ サラダパークぬまた

問合せ 産業振興課商工振興係 ☎内線5031

チャレンジ
手話



「⑨ 夏休み」



うちわであおぐように、右手で軽く手首を振る



両手の平を下に向ける。左・中央・右の順で、両手の親指・人差し指を付け合わせる。何日間も続くというイメージで



👍 手話を身近に

手話に親しめるように、毎月紹介します

動画をチェック
応用編に挑戦



問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109

元気な
ちびっ子たち

●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



●子育てママのスタイルキープ教室

とき・受付時間	対象
8月はお休みです	

問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3167

●子どもの健康診査

対象	生年月日	とき・受付時間
4カ月児	令和3年3月20日～ 4月30日	18日（水） 13:00～13:30
10カ月児	令和2年10月6日～ 11月12日	31日（火） 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和元年11月20日～ 12月20日	24日（火） 13:00～13:45
2歳児歯科	令和元年5月20日～ 6月24日	17日（火） 13:00～13:45
3歳児	平成30年1月23日～ 2月25日	19日（木） 12:40～13:20

※状況に応じて中止する可能性があります

ところ 保健福祉センター

問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3167

健康課からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチン業務拡大に伴い、以下の事業は、開催を見合わせることになりましたのでお知らせします。

●マタニティセミナー（夏コース）

相談・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3167

子育て中のパパさんママさんへ No.1

コロナ疲れしていませんか？

公認心理師 荒木澄江

自分が感染しないことにも気を使いますが、子どもや大切な人をウイルスから守ることは、さらに気を使いますね。

好奇心旺盛な子どもを抱えての外出制限や密を防いでのソーシャルディスタンス。「触らないで」「なめないで」「距離を取って」「マスクをして」「手を洗っ

て」など、語尾が強くなる自分にちょっとうんざり。

そんなときは肩を「ギューツ」と上げて、ふーっと息を吐きながら肩の力を抜きましょう。思っていたよりも体に力が入っていたことに気付くかもしれません。

まずは、いつもと違う自分に気付いてあげましょう。

そして、いつもと違うときこそ「いつもと同じ」を大切にしましょう。

<参考サイト>

<https://www.ncchd.go.jp>

問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3167



「子どもたちと絵本」が出会う場所

おはなしぼけっと

とき 14:30～15:00

ところ・問合せ 図書館 ☎ 22-0550

とき	内容
7月3日（土）	紙芝居『ななちゃんのたなばた』
7月17日（土）	えほん『つかまえた』
8月7日（土）	夏休みスペシャル（工作もします）
8月21日（土）	えほん『かみなりどんがやってきた』

※夏休みスペシャルはテラス沼田1階多目的スペースで開催



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



8月の健康ガイド

●出張！福ろうクラブ（筋トレ、脳トレなど）

場所		日時		定員
テラス沼田1階 多目的スペース		11日 (水)	10:15 ~ 11:15	30人
コミュニ ティセ ンター	利南地区	18日 (水)	9:50 ~ 10:50	10人
			11:00 ~ 12:00	10人
	池田地区	19日 (木)	9:50 ~ 10:50	9人
			11:00 ~ 12:00	9人
	薄根地区	17日 (火)	9:50 ~ 10:50	10人
			11:00 ~ 12:00	10人
	川田地区	25日 (水)	9:50 ~ 10:50	9人
			11:00 ~ 12:00	9人
白沢創作館		23日 (月)	10:15 ~ 11:15	15人
利根保健福祉 センター		31日 (火)	10:15 ~ 11:15	30人

申込期限 各会場開催日の7日前まで
※先着順で定員になり次第受け付け終了

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3168

《お知らせ》

7月の「出張！福ろうクラブ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全ての会場が中止となりましたのでご注意ください。

●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

※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)

●活動量計データ読み込み

場所	日時
健康課窓口	平日の 9:00 ~ 17:00 (随時)
ミズノウエルネス沼田 (テラス沼田7階)	26日(木) 31日(火) 17:00 ~ 19:00
薄根地区 コミュニティセンター	8月は中止します
川田地区 コミュニティセンター	
利根保健福祉セン ター	31日(火) 9:45 ~ 10:45

持ち物 活動量計、ポイントカード

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

●健康相談（血圧測定・尿検査など）

相談名	日時	場所
にこにこ 健康相談	今年度は全日程を中止します	

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
26日(木) 10:00 ~ 11:00	テラス沼田4階 防災会議室 401

問合せ 地域包括支援センター・介護高齢課長寿
支援係 ☎内線 3142

8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 3056
ふれあい 総合相談	毎週月曜日(祝日 の場合は翌日) 13:00 ~ 15:00	保健福祉センター ☎22-1990
無料法律相談	18日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納税相談	22日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	12日(木)・19日(木) 9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	防災会議室(テラ ス沼田4階) <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	9日(月)・23日(月) 10:00 ~ 12:00	社会福祉課 ☎内線 3109
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 3322
青少年相談	月～金曜日 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 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

体幹鍛え 目の健康守る

ハッピー・アイ・フェスティバル
利南東小学校



保健委員会のメンバー。皆が体操を楽しんで続け、学校の伝統にしていきたい



オンラインを通して体操に励む下級生

保健委員会は、体幹を鍛えることで視力低下の予防や改善を図る体操「ハッピー・アイ・フェスティバル」の啓発に励んでいる。

平成27年度から開始。音楽に合わせて、手の指を組んで腕を真上に上げて姿勢を正したり、ゆっくり左右に動いて脇を伸ばしたりする。週に2、3回、クラス単位で朝行事の中で行う。同委員会は毎年、新1年生の入学に合わせて体操のやり方を説明。今年度はオンラインで行い、6年生の児童は「体操の楽しさを知ってもらいたい」と話す。

同委員会は昨年度、県から健康習慣の取り組みを評価され、健康推進学校として優良賞を受けた。遊びを通して体幹を鍛える集中期間の設定や、家庭と連携したメディアコントロールの呼び掛けにも力を入れ、「目の健康」を意識した取り組みの定着を図っている。

編集後記

防災料理のパッククッキングは、実際にキャンプで食べるような味に仕上がりに、家の中にテントを張れば、疑似キャンプを楽しめるほどお手軽でした。洗い物を増やしたくないときにもお勧めです。防災はお金もかからず、暮らしの中でできるもの。まずは遊び感覚で楽しみながら、少しずつ備えを始めてみましょう(o)

今月の表紙



大塚菜月ちゃんと康生ちゃんの姉弟は、自宅から避難場所に向かう途中の城堀川緑地(桜町)で、ヘルメットをかぶって防災グッズを詰めたリュックを背負い、市民の皆さんに災害への備えを呼び掛けます

 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://service.sugumail.com/numata/member/>

 行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town

 沼田市 公式 Facebook「いいね!沼田市」

 Twitter 沼田市 公式アカウント
@NumatacityPR

 Twitter 沼田市防災情報 公式アカウント
@numata_bousai

 沼田市 公式Instagram(観光情報)
numata_trip

 沼田市 公式Instagram(フィルムコミッション)
numatacity_film_commission