

7
July. 2022
No. 935

Numata

広報ぬまた

Numata 7
July. 2022 No. 935

令和4年7月1日発行
発行/沼田市 編集/秘書課
印刷/啓文社印刷(有)

〒378-8501 群馬県沼田市下之町 888
☎0278-23-2111 FAX0278-24-5179
白沢支所 ☎53-2111 利根支所 ☎56-2111

人口と世帯(5月末現在)
人口 45,650(男 22,243 女 23,407)
世帯 20,685



- 主な内容
- 02 特集 ミズノウエルネス沼田
 - 06 沼田花火大会開催
 - 07 ワクチン接種
 - 12 耐震工事補助金

人生百年時代
ミズノで身体も
心も健康づくり

令和5年4月採用

沼田市職員採用試験

受付期間 7月1日(金)～8月26日(金)
定住促進・社会人特別枠 7月1日(金)～9月30日(金)
第1次試験 9月18日(日)
定住促進・社会人特別枠 締め切り後、選考

本試験の併願は認めません。
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。

募集職種

土木技術職 / 若干名

昭和58年4月2日
以降に生まれた人
・大学・高専卒業程度
・高校卒業程度



都市計画課

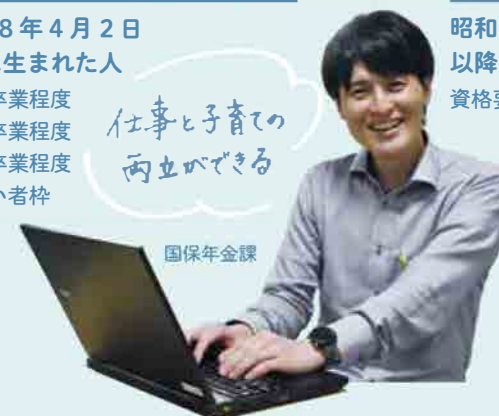
ドボジョ
(土木系女子)
活躍中!

公共施設の工事や確認申請など
やりがいのある仕事をしています。

健康課

一般事務職 / 5人程度

昭和58年4月2日
以降に生まれた人
・大学卒業程度
・短大卒業程度
・高校卒業程度
・障がい者枠



国保年金課

仕事と子育ての
両立ができる

建築技術職 / 若干名

昭和53年4月2日
以降に生まれた人
資格要件あり



建築住宅課

定住促進・社会人特別枠 / 各職種若干名

一般事務職 土木技術職 建築技術職 保健師
昭和53年4月2日以降に生まれた人
民間企業などでの勤務経験やボランティア活動経験が5年以上ある人
令和4年7月1日時点で市外在住、採用後、市内に定住する人
資格要件あり(一般事務職は除く)



社会人経験が
いがせる!

農林課

未来の沼田を
一緒につくろう

市HP 1004116
採用試験案内
など配布場所
職場の雰囲気や分れる
職員インタビュー動画も掲載
テラス沼田3階 情報公開コーナー
テラス沼田4階 職員課

申込み・問合せ 職員課人事研修係 ☎内線 4061, 4062



スタジオレッスン



有酸素運動や筋トレ 美しいボディー目指して

有酸素運動に効果的なランニングマシン、肩や胸周りを鍛えるショルダープレスなど27種53台がそろいます。筋トレの効果を上げられるように、正しいフォームや目的に沿ったプログラムなどもお伝えします。ガラス越しに見る山々の眺めも抜群。



Kyokoさん
〈ズンパ@インストラクター〉
ズンパ@はラテン音楽がベースのダンスフィットネス。自由度が高く、楽しく体を動かします。生徒さんの最年長は80代。初心者も大歓迎です。

周りがいるから継続できる 目的に合わせたプログラム

エアロビクスやシェイプアップ、ヨガなど週に64クラスのプログラムと充実。インストラクターの指導によるグループレッスンで、目的やレベルに合わせて好きなプログラムを選べます。1人だと続かないという人も、参加者と一緒に楽しく上達できます。

マシントレーニング



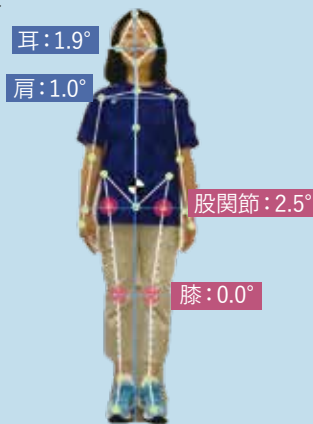
市内の株式会社（スポーツ用品製造）で造られたランニングマシン

後藤空乃さん
〈ミズノスポーツサービススタッフ〉

パーベルなどのフリーウエイトに比べ、マシンはけがをしにくいので初心者にお勧め。1台で複数のトレーニングもでき、バリエーションを楽しめます。

Sportip

AIで姿勢解析
改善サポート



黒田恵美子さん
〈同教室監修〉

100歳まで歩き続けるために大切なのは、「姿勢」「立ち方」「歩き方」です。日常生活で実践できることを動画でお伝えします。

100年歩ける カラダをつくろう教室

ミズノウエルネス沼田は「目指そう元気に100歳以上」を合言葉に「100年歩けるカラダをつくろう教室」を開いています。教室監修の黒田恵美子先生の動画をもとに講義を行い、皆さんの姿勢作りと歩き方を施設スタッフがサポートします。



特集

ミズノで交流 健康づくり

庁舎等複合施設「テラス沼田」の最上階から子持山などの山々が見渡せ、最高のロケーションに位置するトレーニングジム「ミズノウエルネス沼田」。ランニングマシンなど27種類のバリエーション豊富なマシンがそろい、利用者は音楽を聴いたりしながら運動に励み、爽やかな汗を流しています。



井川真弓さん
〈ミズノスポーツサービススタッフ〉

健康維持に適した中強度を意識しましょう。目安は1日8,000歩、速歩きで20分です。有酸素運動を取り入れたエクササイズがおすすめです。



活動量計で健康増進を

歩数や身体活動の強度を示す「活動量計」を使い、運動量や活動の傾向を知ることができます。運動量は沼田市電子地域通貨tengooのポイントになり、お買い物に利用できます。



バーチャルスタジオ

巨大スクリーンに映し出されたトップインストラクターの映像を見ながら行うエクササイズは迫力があります。ライトを暗くして行うので、周りの目を気にせずに参加できるのも魅力的です。



金子綾子さん
〈ミズノスポーツサービススタッフ〉

15分、30分と短時間のレッスンなので、気軽に参加できます。プログラムも充実し、初心者から常連さんまで楽しむことができます。

2019年5月、ミズノグループ（代表ミズノスポーツサービス）が運営する「ミズノウエルネス沼田」が、テラス沼田の開設と同時にオープン。地域の健康づくりを支え、交流の場として機能しています。その2年前には、スポーツを通じて健康でいられるまちづくりを推進しようと、市はミズノ（株）（大阪市）と包括連携協定を締結し、ウォーキングを中心に活動量計を使った健康づくりに取り組んできました。

ミズノウエルネス沼田は、ヨガやダンスなど週に64クラスのスタジオプログラムも充実。利用者の年齢層は幅広く、主に日中は主婦や仕事をリタイアした男性、夜間は仕事終わりの人などが、ダイエットや体力づくりなど目的に応じて参加しています。

新たな取り組みにも積極的で、人工知能（AI）による姿勢解析アプリ「Sportip」を5月に導入。立っている様子を撮影すると、ねじれやゆがみなど姿勢の状態を分析し、筋肉の状態や重心の位置も把握します。支配人の井川真弓さんは「より正確に個人に合わせたトレーニングを提供できるようになった」と笑顔を見せます。マスク着用の息苦しさを解放する工夫も見られ、ウォーキングマシンの間には厚手のビニール製の仕切りを入れるなど、ノーマスクでできる運動も取り入れています。



ミズノウエルネス沼田

(指定管理者: ミズノグループ)

住所 下之町888(テラス沼田7階)
☎25-3737
開館 火～土曜日9:00～22:00
日曜日9:00～19:00
休館日 月曜日



私は東京都足立区出身で、オー
プンと同時に沼田市民になりました。
沼田の皆さんが温かく迎え入
れてくださったことがうれしく、
楽しい毎日を送っています。

オープン当初の会員数は約
600人で現在は約2700人と
約4.5倍となり、市民の健康
に対する意識の高さがうかがえ
ます。「体を動かすと気持ちいい。
体調も良い」と、多くが運動
の必要性を感じ、交流も持てるこ
とで心が元気になる話します。

今後も皆さんの健康をサポート
し、地域に愛される施設であり続
けられるよう努めていきます。

健康づくりを
地域とともに
支配人 井川真弓さん



主婦がフィットネスジムを体験 そうだ!ミズノへ行こう

片野裕美さん(硯田町)がミズノウエルネス沼田でフィットネスの
1日体験に挑戦。つまずきやすさや股関節のゆがみなど、体の改善
に役立つスタジオプログラムやトレーニングマシンを取り入れた運
動に取り組み、ジムでできることや雰囲気などを伝えます。



新型コロナワクチン接種

現在、新型コロナワクチン接種は下表の医療機関で接種できます。自身と周囲を守るために、引き続き正しいマスクの着用や手洗い・うがいなど、感染予防に努めましょう。

利根沼田地域の個別接種協力医療機関一覧

※医療機関情報については、今後変更となる場合があります

医療機関名	ワクチン		4回目	3回目	1,2回目	予約方法	予約受付・接種日など	連絡先
	ファイザー	モデルナ						
沼田市	内田病院	○	○	○	－	窓口・電話	◆予約 月～金：午前9時～午後4時 ◆接種 月～金：正午～午後1時	23-1231
	江森内科医院	○	○	○	○	窓口 かかりつけ受診時	◆予約 月～金：午前9時～正午、午後2時～6時 ◆接種 月～土(祝日除く)：午前11時～夕方	電話予約不可
	久保産婦人科医院	○	○	○	○ 18歳以上	窓口・電話	◆予約 月火水金土：午前9時～11時30分、午後2時～5時30分(土は午後1時～3時30分) ◆接種 午前10時～11時、午後3時～5時(土は午前10時～11時、午後1時～3時)	23-1360
	しめぎ整形外科クリニック	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月火木金：午前9時～正午 ◆接種 金：午後3時～4時、日：午前中	専用電話 080-2029-8300
	白根クリニック	○	－	○	○	窓口・電話	◆予約 月～土：午前9時～11時、午後2時～5時	24-1701
	角田外科医院	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月～金：午後2時～午後5時 ◆接種 午前10時～11時30分、午後3時～5時(土は午前10時～11時30分)	専用電話 22-1515
	利根中央病院	○	○	○	○	HP・窓口	◆予約 〈HP〉24時間対応〈窓口〉月～金：午前9時～正午、午後2時～4時(土は午前9時～正午) ※受診時には随時予約可 ◆接種 水木金(祝日除く)、午後1時30分～4時	電話予約不可
	沼田クリニック	○	○	○	○ 15歳以上	電話・HP 院内投函箱	◆予約 〈電話〉月～土：午前10時～正午、午後2時～4時(HP)24時間対応〈院内投函箱〉診療時間内 ◆接種 月～日(祝日含む)	専用電話 080-2152-9213 090-5332-1604
	沼田脳神経外科循環器科病院	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月～土：午後2時～4時30分 ◆接種 火木土(変更あり)：午後3時～	22-5052
	パース整形外科クリニック	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月～金：午前9時～正午(かかりつけの人は電話予約可。それ以外の人は窓口予約のみ)	23-0678
片品村	藤塚クリニック	○	－	○	○	受診予約 かかりつけ優先	◆予約 月火木金：午前9時～11時、午後3時～5時(水は午前9時～11時) ◆接種 木(祝日除く)：午後	電話予約不可
	矢内整形外科医院	○	－	○	○	電話	◆予約 月火木金：午前9時～正午、午後2時～5時30分(水は午前9時～正午)	23-8711
川場村	片品診療所	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月～金：午前9時～11時、午後2時～4時(土は午前9時～11時) ◆接種 月水金：午後1時30分～2時30分	58-3910
	星野医院	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月火水金：午前9時～11時、午後2時～4時(木土は午前9時～11時) ◆接種 月火水金	58-2018
昭和村	群馬パース病院	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月～金：午前9時～正午、午後1時～5時(祝日除く) ◆接種 月～金：午後3時～4時(祝日除く)	52-2141
みなかみ町	森下診療所	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月～金：午前10時～正午 ※1～3回目を当院で接種の場合は電話予約可 ※新規接種希望は窓口予約のみ ◆接種 月火木金：午後2時～4時	24-6000
	上牧温泉病院	○	－	○	○	窓口	◆予約 月～金：午後2時～4時(祝日除く) ◆接種 木：午後2時～3時(予約時に予診票持参)	電話予約不可
	たかだクリニック	○	－	○	○	窓口・電話 かかりつけ受診時	◆予約 月火水金 午前9時～正午、午後2時～4時(木土は午前9時～正午) ※予約時に予診票持参	25-3000
	竹内医院	○	○	○	○	窓口・電話	◆予約 月水金：午前9時～11時30分、午後2時～4時30分、火木土：午前9時～11時30分	62-1677
	月夜野病院	○	○	○	○	窓口	◆予約 月～金：午前9時～正午、午後2時～4時 ※予約時に予診票持参	62-2011 問い合わせのみ 予約不可
山本医院	山本医院	○	－	○	○	窓口・電話	◆予約 月火木金：午前9時～正午、午後3時～6時(水土は午前9時～正午)	64-0440

問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎25-8861

第10回

3年ぶりに開催します

沼田花火大会

9.10 土

打ち上げ時間
(予定) 午後7時

沼田市運動公園

入場方法

今回は新型コロナウイルス感染症対策により、入場制限を行う予定です。入場チケットをお持ちでない人は入場できません。
募集人数および入場の申し込み方法などの詳細は、今後、沼田花火大会実行委員会のHPで随時発表します。

- 新型コロナウイルス感染症拡大により2年間中止していた沼田花火大会。次の感染症対策を行って、今年は開催します！
- ※ 間隔を空ける有料席の設定の他に、会場内への入場についても事前申し込みを行い抽選による人数制限を行います。
 - ※ 花火打ち上げ前に行っていたイベントは中止します。
 - ※ 混雑緩和のため時間差入場の協力を予定しています。
 - ※ 飲食ブースなどの出店は行いません。

沼田花火大会
公式HP



<https://numatahanabi.com/>

問合せ 沼田花火大会実行委員会（沼田市／沼田商工会議所内） ☎23-1137

※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

みんなでささえる

介護保険料・介護保険負担割合証

65歳以上の人を対象に、令和4年度本算定の介護保険料額決定通知書と納付書を送付します。

〈仮算定と本算定〉

納期 徴収方法	1期 (4月)	2期 (6月)	3期 (8月)	4期 (10月)	5期 (12月)	6期 (2月)
特別徴収 (年金天引き)	仮算定			本算定		
	前年度の第6期と同額 ※3期分は調整する場合あり			(確定した年額－仮算定額)を3で割った金額		
普通徴収 (納付書・ 口座振替)	仮算定		本算定			
	前年度の年額を 6で割った金額		(確定した年額－仮算定額)を4で 割った金額			

〈納付方法は2通り〉

○特別徴収／7月中旬発送

日本年金機構などの指定により、年金から直接納付(老齢基礎年金や退職年金、遺族年金、傷害年金などを年間18万円以上受給している人)

問合せ 介護高齢課介護保険係 ☎内線3146

○普通徴収／8月中旬発送

納付書または口座振替などで納付(年度途中で65歳到達または転入した人など)。今年度から本算定の納付書をまとめて送付しますので、各納期までに納めてください。

※口座振替が便利です。金融機関で手続きしてください

〈介護保険負担割合証／7月中旬発送〉

介護保険の認定を受けている人を対象に、介護保険負担割合証を発送します。8月から新しい負担割合証を施設に提示してください。

〈保険料を納めないでいると〉

介護が必要な人を社会全体で支え合う制度です。特別な理由もなく保険料を納めないでいると、介護サービスを利用したときにかかる費用の全額負担や保険給付の支払い差し止めなどの制限を受けることがあります。

問合せ 国保年金課国保係 ☎内線3134・3135、医療年金係 ☎内線3133、白沢支所生活係 ☎内線7848、利根支所生活係 ☎内線7916

保険証・納税通知書を発送します

国民健康保険・後期高齢者医療制度

国民健康保険 1001875

〈被保険者証(兼高齢受給者証)／7月19日(火)発送〉

国保加入者がいる世帯の世帯主宛てに保険証を送付します。新しい保険証は紫色で、有効期限は翌年7月31日です(70歳で前期高齢者となる人は誕生月の末日、75歳で後期高齢者医療に切り替わる人は誕生日の前日)。郵送を希望しない場合は、国保年金課窓口で受け取りができますので、7月15日(金)までにご連絡ください。

〈保険証と高齢受給者証の一本体化〉

今回の更新から、70歳から74歳までの人は「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」となり、1枚のカードで受診できます。

〈納税通知書／7月11日(月)発送〉

令和4年度の国保税額を決定しましたので、納税義務者となる世帯主宛てに納税通知書を送付します。年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書または口座振替などで納める「普通徴収」があります。納付書で納める人は、納期限までに納めましょう。



後期高齢者医療制度 1001876

〈被保険者証／7月11日(月)発送〉

75歳以上の人新しい保険証は水色です。緑色の封筒に入れて発送し、有効期限は9月30日です。10月1日から、制度改正により医療費の負担割合に2割の区分が加わるため、9月中に新たな保険証を発送する予定です。

限度額認定証

医療費が高額になる場合に、病院の窓口に表示すると自己負担が一定の限度額になる認定証を発行しています。入院や手術の予定がある人は早めに申請してください。認定証は申請月の初日から毎年7月31日まで有効です。7月中に申請があったときは8月1日以降も有効な認定証を交付します。70歳以上の国保加入者及び後期高齢者医療制度加入者が新たに申請する場合は事前にご相談ください。

〈限度額認定証の更新〉

国民健康保険 限度額認定証が交付されている人が8月1日以降も継続して利用する場合は、8月末までに申請が必要です。

後期高齢者医療制度 限度額認定証が交付されている人が引き続き対象となる場合は、保険証と一緒に新しい限度額認定証を郵送します。

※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

歴史資料館第17回企画展

1012149

「沼田の祭り」

祭りは神への祈りや感謝を体現する儀式として、また人々の結束を強めるための行事として古くから行われてきました。沼田の地でもかつては多くの祭りが行われ、現在においても脈々と受け継がれているものもあります。今回の企画展では、市内に残る写真を展示し、それぞれの祭りを紹介します。



開催期間 7月23日(土)から9月25日(日)までの午前9時30分～午後5時(午後4時30分最終入館)

休館日 毎週水曜日、8月12日(金)、9月20日(火)

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(団体割引などあります)

問合せ 歴史資料館 ☎23-7565

7月1日付で就任

副市長に川田さん

川田正樹さん(59)が、議会の同意を得て7月1日付で副市長に就任されました。川田さんは昭和56年に沼田市役所に入庁後、体育課長、教育部長などを歴任され、6月まで利根沼田広域市町村圏振興整備組合事務局長として活躍されてきました。

「職責の重さに改めて身の引き締まる思いです。今まで培ってきた地域の皆さまとのつながりと市職員としての行政経験を生かし、星野市長を補佐する所存でございます。市議会の皆さまと協力し、職員一丸となり、沼田市の発展のために専心努力してまいりますので、市民の皆さまのご指導、お力添えをお願い申し上げます。」

問合せ 秘書課秘書係 ☎内線4002



川田 正樹さん

第2弾

合計 **20,000** 円相当

tengoo × マイナポイント 第2弾連携事業

マイナポイント取得
tengoo チャージで GET **5,000** 円相当

対象 ①9月30日までにマイナポイントを作成した市民
②他の決済サービスなどでマイナポイントを受け取っていない人

持ち物 ①マイナポイントカード
②マイナポイントカードの利用者証明用電子証明書暗証番号
③チャージするお金(2万円)
④chiicaアプリをインストールしたスマートフォンまたはtengooカード

付与数 2万円のチャージに対して **5,000 円相当**

付与日 付与権利確定日の翌日以降

有効期限 チャージした金額: 2年間 マイナポイント: 付与日から 120 日間

※チャージは1人、1回のみです。また、2万円のチャージに限ります
※本事業によるチャージ(2万円)は、その他キャンペーンなどで付与されるプレミアム分の上乗せはありません
※マイナポイント第1弾やこれまでにすでにマイナポイントを受け取っている人は、対象外です

健康保険証利用申込み
公金受取口座の登録で GET **15,000** 円相当

対象 ①左記事業でマイナポイントを受け取った人
②健康保険証利用申込みを行った人、公金受取口座の登録を行った人

持ち物 ①マイナポイントカード
②マイナポイントカードの利用者証明用電子証明書暗証番号

付与数 健康保険証利用申込み **7,500 円相当**
公金受取口座の登録 **7,500 円相当**

付与日 付与権利確定日の翌日以降

有効期限 付与日から 120 日間

※受け付けは産業振興課窓口のみとなります。支所や各地区コミュニティセンターの窓口などではお受けできません
※事前に健康保険証利用申込み、公金受取口座の登録をお願いします

申込期間 7月11日(月)～来年2月28日(火)

申込み・問合せ 産業振興課産業振興係 ☎内線 5003

マイナポイント出張申請サポート

対象 市内団体、企業、グループ、個人で3人以上(原則市民)

持ち物 本人確認書類、二次元コード付きマイナポイント交付申請書

申込期間 平日午前10時から午後4時

申込み・問合せ 市民課管理戸籍係 ☎内線 3008

利根沼田広域市町村圏振興整備組合

職員採用試験（来年4月1日採用予定）のご案内

問合せ 利根沼田広域消防本部総務課 ☎ 22-3133

職種	採用 人員 (予定)	主な 勤務先	受験資格	申込方法	試験日など		給料 諸手当
					第1次試験	第2次試験	
消防士 A (消防職)	3 人 程度	利根沼田広域 消防本部、各 消防署など	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／ 平成 9 年 4 月 2 日から平成 17 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 以上で色覚が正常であり、 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／自動車運転免許普通 免許（オートマチック車限定を 除く）取得または取得見込み の人／消防士 B は、救急救 命士免許を有する人または来 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】 7月1日(金)から8月17日(水) までの午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く ※郵送の場合は 8 月 17 日 (水)までに必着 【提出書類】 ◇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) 【提出先】 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	【試験日】 9月18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 【試験日】 10月15日(土) 午前9時30分 【試験場所】 ※利根沼田広 域消防本部集 合 ◇面接 【試験日】 10月下旬頃に 実施予定 ※1次試験合 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 B (救急救命士) ※一般消防業 務にも従事					【合格発表】 利根沼田文化会館前の掲示板 への掲示と受験者へ通知		

テラス沼田や藁原ダムを見て学ぼう

1012188

公有施設見学会

市内の公有施設を見学し、施設とその業務の必要
性や重要性を認識し理解を深めていただくため、公
有施設見学会を開催します。

とき ①7月26日(火)②8月9日(火)の午前8時45
分～午後4時

見学コース 市役所(集合・歴史資料館などを含む
テラス沼田内見学・出発)→沼田警察署→藁原ダム
(昼食)→中央消防署→市役所(帰着・解散)

対象 全コース見学可能な小学生以上の市民(小学
生は保護者同伴)

定員 各日10人(先着順)

申込み 開催日①は7月5日(火)から19日(火)まで、
②は7月5日(火)から29日(金)までに電話または応募
フォーム

その他 昼食と飲み物は各自持参。
十分な暑さ対策などをお願いします

問合せ 秘書課広報広聴係 ☎ 内
線4007



応募フォーム

小学生向けオンライン授業

1012101

おもちゃで学ぶ!SDGsナゾトキ教室

「SDGsとは何か」「自分たちにできることは何
か」をテーマに、社会の課題や企業の活動を通して
学ぶ、小学生を対象にした参加型のオンラインイベ
ントを開催します。

とき 8月22日(月)午後2時～3時

ところ テラス沼田4階防災会議室401、402

講師 (株)タカラトミー社員

対象 市内在住の小学生とその保護者

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込み 7月15日(金)までに応募フォームまたは電話

問合せ 環境課環境保全係 ☎ 内線3072



応募フォーム



地球温暖化防止を作品に

1004092

ポスター・標語・作文募集

「私にもできる地球温暖化防止対策」をテーマとし
たポスターなどの作品を募集します。

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

※ポスターは①、②、③、作文は②、③が対象

応募規定 ポスターの大きさは八つ切り画用紙(38
cm×27cm)で、絵と文字を入れること。1人1点で自
作の未発表作品

表彰 入賞者へ副賞(作品展と表彰式を開催予定)

申込み 9月9日(金)までに、小・中学生の部は学
校を通じて、一般の部は所定の応募用紙にて

問合せ 環境課環境保全係 ☎ 内線3075



低学年の部・宮内聖来さん



高学年の部・大澤結月さん

高校生対象夏休み企画

1009311

デマンドバスぬまくる半額キャンペーン

夏休み期間中、ぬまくる

(デマンド運行に限る)の

運賃が、通常400円のところ

半額の200円になるキャン

ペーンを実施します。ぬ

まくるにお得に乗ってお出

掛けして、楽しい夏休みに

しましょう。

期間 7月25日(月)～8月27日(土)

対象 利根沼田地域の高校に在学する生徒

運賃 200円(通常400円)

割引方法 降車時に在学が確認できる身分証明書
を提示

〈利用相談を随時受け付けています〉

ぬまくるの利用などに関する相談は随時受け付けて
います。4人以上集まれば、市職員が最寄りの公民館や
集会所で出張説明に伺います。

問合せ 企画政策課政策推進係 ☎ 内線4034



作品を募集します

明るい選挙啓発ポスターコンクール

選挙や政治に関する思いを、ポスターで表現して
みませんか。

応募資格 小・中学生、高校生

応募規定

①1人1点で自作のもの

②色彩は自由。大きさは四つ切りまたは八つ切り画
用紙(準ずる大きさでも可)

③作品の裏面右下に県名、学校名、学年、氏名(ふり
がな)を記入

申込期限 8月30日(火)

申込み・問合せ 選挙管理委員会 ☎ 内線4013

左 井上伊織さん
右 平陽詩さん
昨年度県審査優秀賞作品



夏休みがラベンダー見頃のピーク!

1001739

たんばらラベンダーパークがオープン

7月中旬頃から約5万株の

ラベンダーが見頃を迎えます。

園内のラベンダーを使用した

オリジナルグッズ、摘み取り体

験などをお楽しみください。

●開園情報 ※開花状況により変更あり

開園期間 7月9日(土)～8月21日(日)

入園料 大人(中学生以上)1,000円／小学生以下
無料／ペット500円

夏山リフト料金 大人(中学生以上)片道500円／
小学生片道400円

※未就学児無料

●ラベンダー摘み取り体験 ※開花状況により変更あり

開催期間 7月16日(土)から8月15日(月)までの

①午前10時～正午②午後1時～3時(雨天中止)

定員 各回50人(先着順)

料金 1,000円

問合せ 観光交流課観光推進係 ☎ 内線5034





石墨棚田オーナー向け田植え体験
5/22 石墨町
薄根地域ふるさと創生推進協議会が
開催。およそ80人が参加しました。



薄根中学校の花いっぱい運動
5/31 テラス沼田ほか
環境委員が中心となり育てた花を
市内12施設に寄贈しました。



利根沼田広域消防本部「県消防救助技術指導会」優勝、全国大会に出場
6/6 テラス沼田4階応接室
火災現場を想定した種目「ほふく救出」で30年ぶりに優勝。(写真左から)
星野玲央さん、金子奈央さん、横坂卓さんが市長に報告しました。



田村紀佳選手フェンシングワールドカップで銀メダル
5/8 ハンマメット(チュニジア)
本市出身の田村紀佳選手(写真右)が、フェンシングワールドカップ女子サ
ーブル団体で銀メダルを獲得。アテネW杯銀メダル獲得に続く快挙です。



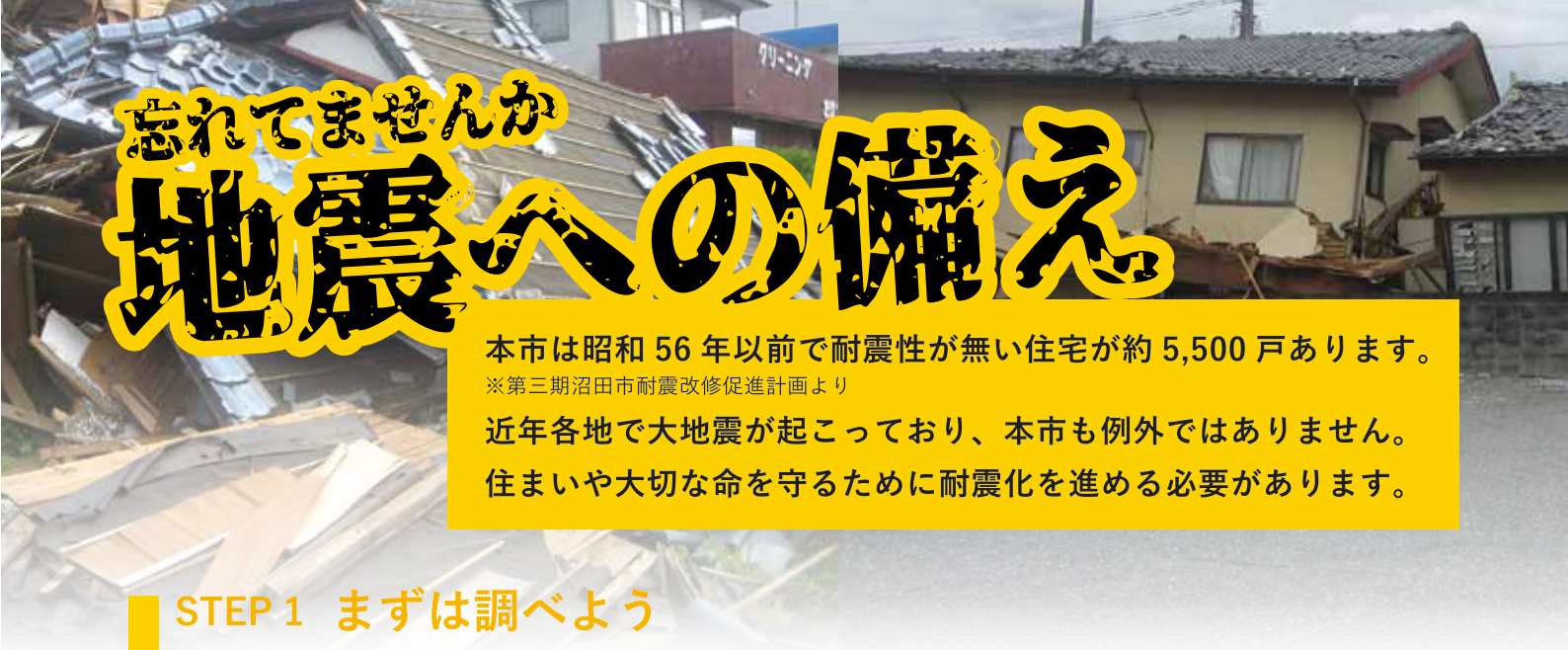
令和4年度沼田城跡発掘調査報告会
5/29 テラス沼田1階多目的スペース
報告会のほか、新たに出土した
金箔瓦などを展示しました。



利根沼田勤労者ソフトボール大会
5/29 沼田市運動公園
3年ぶりの開催。晴天の下、事業所
の皆さんが親睦を深めました。



沼田さくらんぼ組合開園式
6/9 原田農園「あざみ園」(沼須町)
開園式後は、利南幼稚園の園児が
サクランボ狩りを楽しみました。



本市は昭和 56 年以前で耐震性が無い住宅が約 5,500 戸あります。
※第三期沼田市耐震改修促進計画より
近年各地で大地震が起こっており、本市も例外ではありません。
住まいや大切な命を守るために耐震化を進める必要があります。

STEP 1 まずは調べよう

無料で診断！

沼田市木造住宅耐震診断者派遣制度 [1002556](#)

一定条件の木造住宅に耐震診断者を無料で派遣します。
ただし、耐震診断者の交通費相当額は個人負担です。

STEP 2 倒壊する可能性が高いと診断されたら対策しよう

必ず着工前に申請してください

募集数
2 戸

最低 25 万円で耐震化！

木造住宅耐震改修工事補助金 [1002557](#)

地震の倒壊被害を軽減しましょう。

	工事費 125 万円の場合	
補助率 4/5 最大 100 万円	個人負担 25 万円	市負担 100 万円

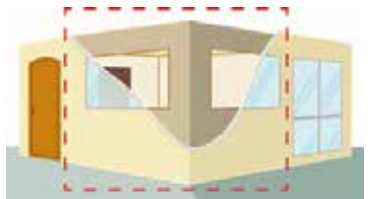
募集数
1 戸

1 部屋だけ耐震化！

耐震シェルター等設置工事補助金 [1007580](#)

高齢者のみ居住する住宅、障がい者が同居する住宅の一部を補強して人命を守りましょう。

	工事費 60 万円の場合	
補助率 1/2 最大 30 万円	個人負担 30 万円	市負担 30 万円



詳細



対象住宅など詳細や
申請書ダウンロードはこちら

問合せ 建築住宅課建築指導係 ☎ 内線 4112

お知らせ

1009330
7月11日(月)～20日(水)
夏の県民交通安全全運動

◇年間スローガン
「大丈夫！」自己の過信が事故招く

◇サブスローガン
わたる前 見てね 待ってね
交差点

■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▽子ども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しょう。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しょう▽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

自転車車の交通事故防止

▽群馬県交通安全条例に基づき、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などを守って運転しましょう

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 地域安全課交通安全防犯係 ☎ 内線 4024

1002188
パスポートの申請はお早め

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

1010111
国民年金保険料の免除申請

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。受け付けは7月1日(金)からで、原則毎年申請が必要です。
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、全額または一部免除
※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の手続きで免除申請が可能

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
問合せ 渋川年金事務所 国民年金課 ☎ 0279・22・1607

1003063
家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 税務課資産税係 ☎ 内線 3014・3016

「井戸所有世帯」の調査にご協力を

県が行う「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。用途は問いません。

締め切り 7月15日(金)

問合せ

▽井戸所有世帯情報 環境課環境保全係 ☎ 内線 3075
▽地下水質概況調査 利根沼田環境森林事務所 ☎ 22・4481

公証相談

とき 7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 405

内容 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

相談料 無料

申込期限 7月20日(水)

申込み・問合せ 前橋公証人合同役場 ☎ 027・223・8277

1005988
中退共制度(中小企業退職金共済制度)

中小企業退職金共済制度に加入して従業員の退職金を準備しましょう。
中退共制度の特色

る地域に、案内チラシが配布されますので、ご覧ください。

問合せ 一般社団法人7000

Mz利用推進協会コールセンター ☎ 0120・700・012 (フリーダイヤル、午前9時～午後10時)
※フリーダイヤルにつながらない場合 ☎ 050・3786・0700

1012145
利根地区防災行政無線運用終了

アナログ方式の無線設備の使用を制限する国の電波法関係省令が改正され、利根地区に整備されている防災行政無線の運用が11月30日をもって終了します(利根支所の解体により早まる場合あり)。

現在、市は防災アプリやFMラジオなどにより、防災情報を発信しています。

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎ 内線 4021

登録方法

<ホットメールぬまた>



<防災ぬまた>



広告

広告



1002406

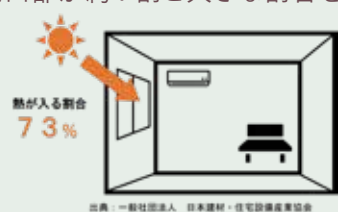
目指そう ゼロカーボンシティぬまた



7月から8月にかけて、気温の上昇がピークを迎えます。冷房機器を効率よく使うことで、電気代の節約と温室効果ガスの排出が抑制できます。植物を使って日差しを避けたりエアコンの掃除を定期的にしたりと、ちょっとした工夫を楽しみながら快適な夏を過ごしましょう。

○暑い家の原因は窓!?

冷房使用時に、外から部屋に入る熱の経路では、窓などの開口部が約7割と大きな割合を占めています。

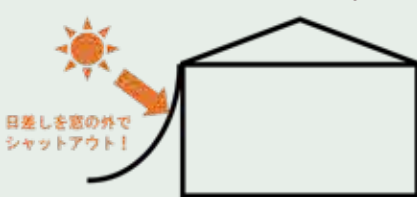


出典：一般社団法人 日本建築・住宅設備産業協会



こんな工夫で快適に

サンシェードや緑のカーテンを設置すれば、窓の外で日差しをシャットアウトできます。



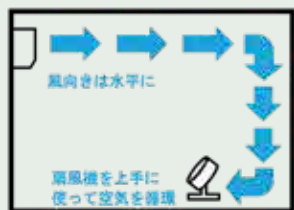
○エアコンを効率よく使っている?

「冷房の効きが悪い」と感じることはありませんか。使い方次第で節電しながら十分な冷房効果が得られます。



こんな工夫で快適に

- ・扇風機やサーキュレーターを使って空気を循環
- ・2週間に1度はエアコンのフィルターを掃除
- ・室外機の吹き出し口に物を置かない
- ・カーテンで窓からの熱の出入りを防ぐ
- ・家に帰ったら窓を開け、熱気を逃がしてから冷房を付ける
- ・タイマー機能を上手に活用し、付けっぱなしをやめる
- ・風向きを水平にし、下にたまる冷たい空気を循環させる



問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071

募 集

1003980
発明くふう展の作品を募集

夏休みの自由研究やクラブ活動の成果、アイデアが詰まった生活用品など、楽しい作品を募集します。
応募資格 小学生以上の市民
表彰 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5日（月）
■第54回沼田市発明くふう展

1001837

クラフトテープの 風鈴を作ろう

国指定重要文化財の旧生方家住宅で、クラフトテープを使った風鈴を作り、涼を感じてみませんか。
とき 7月17日（日）、18日



（月）、24日（日）午前9時30分～正午
ところ 旧生方家住宅
費用 無料
※ただし、高校生以上と同伴者は観覧料100円
申込み 当日自由参加
その他 小学校低学年以下は大人が同伴。一度にできる人数は5人程度。体温調節ができて、汚れても良い服装でお越しください
問合せ 文化財保護課文化財保護係
☎内線2602

ガスパクサツ群馬 市町村観戦招待デー

サッカーJ2のガスパクサツ群馬は、市民の皆さんを試合に招待します。
とき 8月20日（土）午後7時
ところ 正田醤油スタジアム群馬
定員 100人（バック自由席）
申込み 7月1日（金）午前10時から ガスパクサツ群馬公式HPの申請フォーム
問合せ（株）ガスパ
☎027・225・2350
応募はこちら



広告

◆◆ 沼田市役所 ☎ 0278-23-2111 ◆◆



情報ステーション

とらいいあんぐるん相談室

性別役割分担などで不安や悩みを抱えている人を対象に、専門の相談員が話を伺います。お気軽にご相談ください。
女性電話相談 毎週火・水・金・日曜日 午前9時～正午、午後1時～4時 ☎027・24・5210
男性電話相談 毎月2回 第2、4日曜日 午後1時～4時 ☎027・212・0372
問合せ ぐんま男女共同参画センター ☎027・224・2211

農作業中の熱中症に注意

熱中症の症状が分からず、認識しないうちに熱中症にかかっている農業従事者が多くいます。特にビニールハウス内は高温になりやすいため、水分や塩分の補給、休憩などを心掛けましょう。農林水産省の農業者向け情報アプリ「MAFFアプリ（無料）」は、熱中症警戒アラートが発表された際にお知らせが届きますので活用ください。
問合せ 農林課農業振興係 ☎内線5016

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5日（火）～8月5日（金）
抽せん日 8月17日（水）
問合せ（公財）群馬県市町村振興協会 ☎027・290・1350

不安を抱える女性へのつながり サポート相談支援事業 （ぐんま・ほほえみネット）

コロナ禍による女性への影響は、解雇や収入減、DVの危険性、心身の不調などに表れています。県は委託の民間団体と連携しながら、電話、SNSでの相談や訪問などによりサポートします。
相談先 すてっぷぐんま ☎090・2706・9991
開設日 月・水・木・金曜日の午前9時30分～午後4時30分
問合せ ぐんま男女共同参画センター ☎027・224・2211

市民プールがオープン

オープンの詳細は次のとおりです。令和4年6月15日付けの回覧で料金に誤りがありましたので、訂正して掲載します。
利用期間 7月9日（土）～8月24日（水）
無料解放日 7月9日（土）午後1時～5時（予定）
利用時間 土・日曜日、祝日と夏休み期間中（7月21日～8月24日）は、午前10時～午後5時／夏休み期間を除く月曜から金曜までは、午前11時～午後5時
※8月7日（日）は市民体育大会（水泳の部）のため休場
利用料金
▽一日券 一般440円、中学生220円、小学生110円（小学生未満は無料）
▽回数券（11枚つづり）一般4400円、中学生2200円、小学生1100円
▽更衣室ロッカー 1000円
その他 新型コロナウイルス感染症の対応により、利用者の上限を350人とし、ビート板や浮き輪などの貸し出しはしません
問合せ 市民プール（期間中）

☎23・7373、スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎内線3333

姉妹都市交歓絵画展

本市の姉妹都市である静岡県下田市との交流事業の一環として、両市の小中学生による絵画作品を展示します。

県営住宅7月定期募集

とき 7月26日（火）～31日（日）
ところ テラス沼田4階市民ロビー
問い合わせ 学校教育課学校教育係 ☎内線3314

申込期限 7月15日（金）
問合せ 県住宅供給公社 ☎027・223・5811

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、立ち直りを支えること

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

生涯学習講座 茶 道 教室

1010927

初心者、親子、男性の参加も大歓迎

とき 8月19日・26日、9月9日・16日・30日、10月14日・21日・28日、11月11日・18日、12月9日・16日、1月13日・20日・27日の金曜日(全15回) 午後6時30分～8時30分
※集金のため、初回のみ午後6時15分

ところ 白沢地区コミュニティセンター2階和室

講師 唐澤宗敏さん(和空会裏千家)

対象 市内在住・在勤の人

定員 6人(先着順)

費用 教材費 4,500円(初回集金)

申込方法 7月11日(月)から電話(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

社会福祉事業へ

▽薄根中学校 時花の鉢植え108個(市内12カ所)

▽沼田市邦楽協会 5万3596円

ウクライナ支援寄付

利根郡信用金庫(とねしん会)10万円

篤志

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

川田 ☎ 22-2009 白沢 ☎ 53-2291 利根 ☎ 56-2111

利南 夏休み親子体験講座第2弾

1012186

かたづけながら学ぶSDGs！

～ごみを減らして地球を救う～

とき 7月30日(土) 午前10時～11時45分

内容 ◇家の片付け方◇親子でチャレンジ「ごみの分け方&出し方」◇まだまだ使えるモノ交換会(文房具、おもちゃ、洋服など1家族3点持参)

講師 栃原久仁子さん(整理収納アドバイザー)

対象 市内小学4年生以上の親子

定員 5組10人(先着順)

費用 無料

申込期限 7月19日(火)



利南 群馬県立自然史博物館

1012185

ミニ移動博物館 in 利南 ワークショップ

①土の中の化石をトンカチとタガネで発掘

②スーパーボールとストローでロケットづくり

とき 8月1日(月) ①化石ミニ発掘体験(10:30～11:30) ②すっぴロケットをつくってとばそう(13:00～14:00、14:10～15:10)

対象 ①化石ミニ発掘体験(市内小学4年生以上)、②すっぴロケットをつくってとばそう(市内小学生以上)

定員 ①15人(先着順) ②各15人(先着順)

費用 無料

申込期限 7月25日(月)

池田 SDGs講座

1012172

カードゲームでSDGsを学ぼう

とき 7月23日(土) 午前9時30分～正午

講師 森峯子さん(SDGsタッチぐんま)

対象 市内在住・在勤の人(中学生以上)

定員 20人(先着順)

費用 無料

申込期限 7月15日(金)



池田 カードゲームで学ぶ認知症の世界

1012173

認知症世界の歩き方ダイアログ体験会

とき 8月21日(日) 午前9時30分～正午

講師 森峯子さん(SDGsタッチぐんま)

対象 市内在住・在勤の人(中学生以上)

定員 20人(先着順)

費用 無料

申込期限 8月12日(金)



薄根 観葉植物の寄せ植え講座

1012155

オシャレな器に5～6種類の観葉植物を植えます

とき 7月28日(木) 午後1時30分～3時

講師 千明康子さん(花のチギラ)

対象 市内在住・在勤の人(親子の参加可)

定員 15人(先着順)

費用 2,000円(鉢代込み)

※当日集金

申込期限 7月21日(木)



白沢 天然ハーブ&アロマ講座

1011429

香り玉作りとハーブティーを楽しみましょう

とき 8月18日(木) 午後1時30分

講師 池田富枝さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 10人(先着順)

費用 1,000円程度

申込期間 7月4日(月)～22日(金)



1009355

第9回ちよこっと体験教室(ウクレレ)

手軽に始められるウクレレに触れて、ゆったりと心地よい音色を楽しんでみませんか。

とき 7月23日(土) 午後1時30分～3時

ところ テラス沼田6階音楽スタジオ

講師 伊藤重雄さん

対象 市内在住の人

定員 10人

費用 無料

申込期限 7月20日(水)

その他 ウクレレを持っている人は持参してください

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

自衛官などを募集

■航空学生(海・空)
受験資格 高卒(見込み含む)で23歳未満(空は21歳未満)
受付期限 9月8日(木)

■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 9月5日(月)

■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

■防衛医科大学校看護科学生
受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満
受付期限 10月5日(水)

■防衛医科大学校医学科学生
受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満
受付期限 10月12日(水)

■防衛大学校学生(一般)
受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満
受付期限 10月26日(水)

その他 試験日や試験会場などは、お問い合わせください

問合せ 自衛隊沼田地域事務所 ☎ 23-4111



1002225

不妊症治療費助成

不妊治療をしている夫婦の経済的負担を軽減するため、医療費の一部を助成します。

対象 次の①と②の両方に該当する人
①市税などの滞納をしていない医療保険加入者
②法律上の婚姻関係にある夫婦で、市内に1年以上住所を有する人

助成の範囲 不妊治療費および不妊治療に付随する検査費などの治療に要する費用
※医療保険適用外の不妊治療費も対象

助成内容 本人負担額の2分の1

その他 ▽県の特定不妊治療助成事業(経過措置)と重複して受けられます(県給付額を除いた額の2分の1)
※上限10万円
▽申請は、1年度につき1回とし、通算5回を限度

問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3169

1006677

沼田市ぐんま技術革新チャレンジ補助金(2次募集)

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で、事業化と市場性が見込まれるもの

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

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

申込期限 7月15日(金)

申込み・問合せ 産業振興課 商工振興係 ☎ 内線 5004

1002608

空間放射線量測定結果(測定日:6月8・9日 地表100㌢で測定、単位:マイクロシーベルト/時間)

テラス沼田0.07、利南地区コミュニティセンター0.04、池田地区コミュニティセンター0.05、薄根地区コミュニティセンター0.07、川田地区コミュニティセンター0.04、白沢支所0.05、利根支所0.08

問合せ 環境課環境保全係 ☎ 内線 3072

読者プレゼント 4袋(2,370円相当)
天狗印枝豆「味緑」4袋



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。プレゼントは当選者住所に直送。
締切 7月25日(月)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4008



(有)塩野商店 下川田町

代表 塩野昌彦さん

たゆまぬ努力が育む天狗印枝豆

購入方法
●前日までに予約 ☎24-8611
支払・受取[本社]下川田町774-1
●右記二次元コードから公式HPにて注文



グルテンフリー☆枝豆のベジタブルカレー
小麦粉不使用！夏野菜でおいしくヘルシーに



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

古川実加

沼田の自然を満喫♪



現在、地域おこし協力隊を募集しています。自然豊かなこの沼田市で、充実した3年間を過ごしてみませんか。仲間が増えるのを楽しみにしています。

沼田市地域おこし協力隊2次募集

- 石墨棚田活用
ブランド米研究、棚田活用
- 移住促進
ワーケーションや田舎体験ツアー企画

詳細はこちら



SNSで活動内容を発信中！
協力隊が普段どんなことをしているか、ぜひご覧ください。



問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線5031

チャレンジ
手話
七夕

21



数字「7」を開きながら斜め下へ

動画で練習しよう
応用編も収録

YouTube



問合せ 社会福祉課
障害福祉係 ☎内線3109

ぬまた歴史探訪
#192

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

女性の篤い尊崇

魚籃観音 迦葉山弥勒寺



魚売りの女性が
姿を変えたと
いわれています

夏になると涼を求め、深山幽谷の名刹迦葉山弥勒寺に向かう人は多い。千仞近い標高の天狗の霊峰は、自然に包まれた魅力的な聖域である。近年は車で行く人がほとんどだが、木陰の旧道をのんびり参拝するのも一興である。

透門から一丁ごと、大正14年(1925)駒形講により建てられた丁杭の観音像が道際に佇み参拝者を誘う。美しきや優しさを一身に集め、いつくしみの心を表すといわれる魚籃観音。山門の先、大きくカーブした場所に立つ石造の仁王

の間を、少し登った旧道の左側に佇むその姿は穏やかで、天女のような衣を身に付け、大きな鯉に乗っている。

安産祈願をはじめ、女性のさまざまな悩みを救うという魚籃観音の効験は、33に変身し、衆生を救度する観音の中でも特異な存在として知られる。登るに従い身が清まり、神聖に近づくといわれる大教場の巨剎、見どころは多い。



沼田市立図書館

2階特集コーナー

大人だって「自由研究」やってみよう

夏休みの宿題の定番「自由研究」。子どもの宿題と思っている大人の皆さん、大人になった今こそ自由研究に挑戦してみませんか。

〈一部紹介〉

『星を楽しむ天体望遠鏡の使いかた』
大野裕明 / 著 誠文堂新光社 / 出版

『鉱物キャンドルのつくりかた』
福間乃梨子 / 著 日東書院本社 / 出版



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 (水)	10:30 ~ 10:50	利根川ダム統合管理事務所	17 日 (水)	13:35 ~ 14:15	愛宕老人ホーム	23 日 (火)	11:00 ~ 11:30	保健福祉センター	
	11:00 ~ 11:40	群馬県利根沼田振興局		14:30 ~ 16:15	沼田北小学校		13:45 ~ 14:00	旧利南中学校運動広場	
	13:50 ~ 14:20	新町公民館					14:30 ~ 16:15	多那小学校	
	14:30 ~ 16:15	升形小学校							
4 日 (木)			18 日 (木)	9:50 ~ 10:05	横塚町公民館	24 日 (水)	10:00 ~ 12:00	利根小学校	
				10:15 ~ 10:35	久屋原町公民館		13:30 ~ 13:45	利根支所	
	9:50 ~ 10:15	岡谷町生活改善センター		10:45 ~ 11:20	上久屋町多目的集会所		14:00 ~ 14:20	老神地区集会所	
	10:25 ~ 10:55	下発知町生活改善センター		13:15 ~ 14:00	利南東小学校		25 日 (木)	13:45 ~ 14:15	十王公園
	11:05 ~ 11:35	奈良町農事研修所		14:20 ~ 14:50	沼須町農事研修所			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		15:05 ~ 15:35	利南地区コミュニティセンター			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					11:00 ~ 11:20	岩室集会所	
14:30 ~ 16:15	池田小学校			11:30 ~ 11:45	尾合集会所				
5 日 (金)			19 日 (金)	9:50 ~ 10:20	硯田町公民館	26 日 (金)	13:15 ~ 13:45	下古語父集会所	
				10:30 ~ 10:55	堀廻町構造改善センター		14:00 ~ 14:25	上古語父集会所	
	11:00 ~ 11:15	屋形原農村婦人の家		11:05 ~ 11:30	善桂寺町活性化センター		14:40 ~ 16:15	白沢小学校	
	13:30 ~ 13:50	上川田町住民センター		13:30 ~ 14:10	町田町水田転作研修所				
	14:00 ~ 14:20	川田地区コミュニティセンター		14:25 ~ 14:40	薄根地区コミュニティセンター		13:00 ~ 13:30	旧利根支所利根出張所	
	14:30 ~ 16:15	川田小学校		14:50 ~ 16:15	薄根小学校		13:50 ~ 14:05	日影南郷集会所	
							14:50 ~ 16:15	沼田東小学校	

●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

※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）

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	23日（火） 10:00～11:00	30人
コミュニティセンター	利南地区 10日（水） 10:00～11:00	16人
	池田地区 18日（木） 9:50～10:50 11:00～12:00	9人 9人
	薄根地区 19日（金） 9:50～10:50 11:00～12:00	10人 10人
	川田地区 2日（火） 10:00～11:00	16人
白沢創作館	30日（火） 10:00～11:00	20人
利根保健福祉センター	26日（金） 10:00～11:00	30人

※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限をした上での申し込み制となります

対象 マスク着用で運動制限のない人

申込期限 各会場開催日の7日前まで

※先着順（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3165

●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（随時）
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	2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）10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室403

※認知症に関する相談も受け付けています

問合せ 地域包括支援センター（介護高齢課地域支援係内）☎内線3149

●健康相談（血圧測定、血管年齢、歯科相談など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	8月はお休みです	

問合せ 健康課保健係☎内線3166

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	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	17日（水） 13:30～16:00 ※予約制	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	18日（木）・25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

相談名	日時	場所・問合せ
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

8月の子育て情報

●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4年3月27日～ 4月30日	24日（水） 13:00～13:30
10カ月児	令和3年10月5日～ 11月5日	23日（火） 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和2年12月10日～ 令和3年1月15日	9日（火） 13:00～13:45
2歳児歯科	令和2年5月1日～ 6月10日	10日（水） 13:00～13:45
3歳児	平成31年2月16日～ 3月22日	31日（水） 12:40～13:20

ところ 保健福祉センター（ウェルプラザ）

●マタニティセミナー（夏コース：3日間）

とき・受付時間	対象
8月22日（月） 9月3日（土） 9月12日（月）	13:15～13:30 初めての出産を迎える妊婦で、11月から1月ごろ出産予定の人

ところ 保健福祉センター（ウェルプラザ）

定員 8人（先着順、全日参加できる人優先）

申込期間 8月8日（月）～12日（金）

●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	

全ての申込み・問合せ 健康課保健係☎3166・3167 ※状況に応じて中止となる可能性があります

「子どもたちと絵本」が出会う場所
おはなしぼけっと
とき 10:30～11:00
ところ・問合せ 図書館☎22-0550

とき	内容
7月2日（土）	紙芝居『ジャイアント・ジャム・サンド』
7月16日（土）	えほん『おーなみなみさぶん』
8月6日（土）	紙芝居『びっくりはなび』
8月20日（土）	えほん『かみなりどんがやってきた』

※しばらくの間、図書館4階和室で開催します

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



服部令旺くん
（3歳・材木町）



星野 瑠梨ちゃん
（4歳・高橋場町）

●すこやか育児相談

とき・受付時間	対象
12日（金） 9:30～11:00	0歳～就学するまで

ところ 保健福祉センター（ウェルプラザ）

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
29日（月） 13:45～14:00	乳児（生後2カ月頃から）と母

ところ 白沢創作館

定員 10組（先着順）

申込期間 8月1日（月）～15日（月）

●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みください。

交付期間 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）①9時～②10時～③11時～

ところ 健康課保健係（テラス沼田3階）

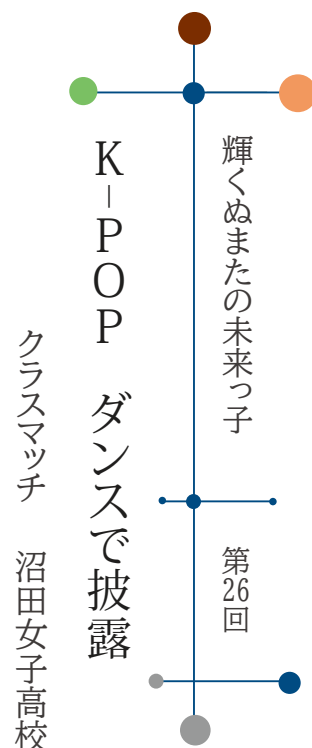
持ち物 医療機関発行の「妊娠届出書」、個人番号カードまたは通知カード

※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



キレイの良いダンスを披露し、会場は歓声と熱気で盛り上がった



手拍子やライトを使いながら会場を盛り上げる

沼田女子高校（本多勝校長・生徒数355人）は先月16日、スポーツやクイズなどを競うクラスマッチを開いた。

イベントのメインとなるダンスバトルには7グループが参加。生徒は上下黒のタイトな衣装などで、K-POPメドレーや少年隊の懐かしの名曲をダイナミックなダンスで表現した。アップテンポのBGMが響き渡ると、会場からは歓声上がり、ライトやうちわを揺らして盛り上がった。アコースティックギターに合わせた歌の披露もあった。

クラスマッチは学校創立101年目にして初めて。これまでの体育祭の内容を見直し、名称も変更した。企画・運営は実行委員会と生徒会の総計48人が中心となり、3月から準備を開始した。練習は数回、特活の授業にあたるロングホームルームで行った。

今月の表紙



今回撮影に協力してくれたのはミズノウエルネス沼田の綾部さんと会員の片野さん。通っていると顔見知りが増えて、交流が生まれるそうです。

心身ともに健康になれる場所として、お勧めです。

編集後記

裏表紙の沼田市職員採用の記事は、親近感を持ってもらえるように20～30代の職員に出演してもらいました。みな明るく親切で、自発的に提案するなど意欲的で、改めて働きやすい職場だと実感しました。職員の表情から、人柄が伝わるといいます。

未来の沼田をつくる新しい仲間が増えることを楽しみにしています。(k)

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「ホッとメールぬまた」
https://plus.sugumail.com/usr/numata/home

行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town

沼田市公式 Facebook「いいね!沼田市」

沼田市公式 Twitter
@NumatacityPR

沼田市公式 Twitter (防災情報)
@numata_bousai

沼田市公式Instagram (観光情報)
numata_trip

沼田市公式 YouTube
https://www.youtube.com/c/沼田市1

YouTube



投票に行きます

利根実業高校

稲垣寛太さん
阿部くるみさん

7月10日

参議院議員通常選挙

期日前・不在者投票期間

6月23日(木) ▶ 7月9日(土)

午前8時30分▶午後8時/テラス沼田4階防災会議室

※7月4日(月)～9日(土)は白沢支所および利根支所仮庁舎(利根若者定住センター内)でも投票できます

※入場券裏面の「宣誓書」をあらかじめ記入しておいてください

投票できる人

満18歳以上(7月10日現在)で、3月21日以前から本市の住民基本台帳および選挙人名簿に登録がある人

〈住所異動に伴う投票場所について〉

6月4日以降に市内で住所異動した人は、転居前の投票所で投票。市外へ転出し、本市の住民票作成日から3カ月以上住民基本台帳に記録され、3月22日以降に他市町村へ転出を届け出た人は本市で投票。

問合せ 選挙管理委員会 ☎内線 4013

私たち、必ず

選挙の詳細
市HP



公示
6.22(水)

市内35カ所の投票所

午前7時▶午後7時

※平川集落センターと根利集会所は午後6時まで

不在者投票

病院や老人ホームなど県選挙管理委員会が指定する施設で入院または入所している人は、施設内で投票ができる場合があります。また、下表に該当する重度の身体障がい者や新型コロナウイルス感染症により自宅療養している人は、郵便による投票ができる場合があります。

●身体障害者手帳

障害名	1級	2級	3級
両下肢・体幹・移動機能の障害	○	○	
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	○		○
肝臓・免疫の障害	○	○	○

●戦傷病者手帳

障害名	特別 項症	第1 項症	第2 項症	第3 項症
両下肢・体幹の障害	○	○	○	
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	○	○	○	○

●介護保険の被保険者証

要介護状態区分	要介護5
---------	------