



1012642

目指そう ゼロカーボンシティぬまた



◇寒い冬をあたたかく過ごすために

12月からは寒さがいっそう厳しくなり、暖房の利用も増えてきます。衣・食・住の中に、ちょっとした工夫を取り入れることで、過度な暖房に頼らずに電気代を効果的に節約することができます。



○ぼかぼかアイテムを追加

ストールやひざ掛けなどのアイテムを活用して、首、手首、足首の3つの首をあたためましょう。太い血管のある部分を重点的にあたためれば、体全体があたたまります。

○機能性素材の衣類を活用

蓄熱保温、吸収発熱などの薄くて軽い機能素材のインナーや靴下を取り入れれば、おしゃれに体をあたためられます。



○鍋を食べて体も室内もあたたかく

熱々の鍋を食べれば、体の中からぼかぼかになります。鍋の湯気や熱気で部屋をあたためる効果も期待できます。

<さらにひと工夫>

地元の食材を積極的に取り入れれば、地産地消によって食材輸送の二酸化炭素排出量も削減できます。



○温度計、湿度計で室内環境を「見える化」

同じ部屋に長くいると実際よりも寒く感じたり、あたたかく感じたりします。室内環境を「見える化」することで、無駄な暖房使用や冷えによる体調不良に気を付けることができます。

○窓から熱を逃がさない

家全体の熱の約半分が窓から外へ出ていきます。断熱シートや厚手のカーテン、断熱ブラインドなどを活用すると効果的です。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071

1009865

市営住宅の入居者募集

募集団地 東下原団地（栄町21ー1）
募集戸数 A棟1戸（4階）
入居可能予定日 2月初旬
構造 RC造中耐火4階建て（エレベーターなし）
改修年度 令和元年度
部屋の構成 2LDK、浴室・トイレ（洋式）付き
家賃 1万5千200円＋2万2千700円
申し込み資格

・現に住宅に困窮している人
・市税を滞納していない人
・申込者、または同居しようとする親族が暴力団員でない人
※単身者入居可。収入制限あり
申込期限 12月16日（金）
※申し込みが募集戸数を超えた場合は抽選となります
その他
・敷金3カ月（入居時の家賃で算定）
・駐車場1台分（2千円／月）
・ペット不可
・升形小学校・沼田南中学校区

県営住宅12月定期募集
申込期限 12月15日（木）
問合せ 県住宅供給公社
☎027・223・5811

募集案内・申込用紙 建築住宅課窓口で配布、または市HPからダウンロード
申込み・問合せ 建築住宅課 営繕住宅係 ☎内線4113



市の行政情報をお届けしています

地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください

沼田市シティインフォメーション（各回10分間）

月～金 ① 8:00～8:10 ② 18:00～18:10

土・日 ① 10:00～10:10 ② 14:00～14:10

問合せ 秘書課広報広聴係 ☎内線4008

12月の健康テレホンサービス

☎027-234-4970をダイヤルすると、3分間の健康講話が聞けます

月曜日 歯科から見た顔のゆがみ
火曜日 高血圧と薬
水曜日 ホクロの癌（メラノーマ）
木曜日 癌の早期発見・腫瘍マーカーの話
金曜日 高血圧症と歯科治療
土・日曜日 人生会議（アドバンスケアプランニング）

【直接相談タイム（歯科）】12月7日（水）19:30～21:00

※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

1011358

複十字シール運動



複十字シール運動は、結核などの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため全国的に展開されている募金活動です。
寄せられた募金は、病気に對する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、結核がまん延している開発途上国

冬の安全な道路交通を確保するため、10センチ以上の積雪が見込まれる場合に除雪作業を行います。
■除排雪活動協力助成金
市道などの除排雪活動に協力した機械所有者に対し助成金を支給します。
支給額 一回につき3千円（2時間程度）
※除雪機等購入補助金も受け付けています
問合せ 建設課管理係 ☎内線4102

除雪活動にご協力を

への援助などに使われます。
募金箱設置期間 12月23日（金）まで
ところ 健康課、白沢・利根支所生活係
問合せ 健康課予防係 ☎内線3162

沼田警察署からのお知らせ

12月10日（土）から16日（金）までは、「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。
国民的な課題である拉致問題をはじめ、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

北朝鮮による「拉致容疑事案」および「拉致の可能性を排除できない事案」に関する情報提供などへのご協力をお願いします。

問合せ 沼田警察署 ☎22

・0110、または県警HP <https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/keihi-jie/>（外事課を参照）

募 集

団体活動発表会

1012627
趣味のサークル団体の育成や支援を目的に、来年2月に

1002437

犬や猫を正しく飼いましょう

飼い主のモラルの低下から、犬や猫の飼い方に関する苦情が多く寄せられています。ルールとマナーを守り、周りに迷惑を掛けないように愛情を持って飼いましょう。飼えなくなってしまった場合は、責任を持って新しい飼い主を見つけましょう。

○犬を放し飼いにしないで

犬は昼夜を問わずつなぐか、おりの中や室内で飼いましょう。散歩にはリード（引き綱）を必ず付けましょう。

○散歩のマナーを守り、環境美化に努めましょう

散歩には袋やシャベルを携帯し、「ふん」は必ず持ち帰り、おしっこをした場所には、水を掛けて薄めましょう。

○鳴き声・悪臭にご用心

鳴き声などで近所に迷惑を掛けないように、適度な運動をさせ、無駄にほえないようにしつけましょう。飼っている場所も清潔にしましょう。

○犬・猫を捨てないで

十分考えてから飼い、子犬や子猫が生まれても育てられないと分かっているときは、飼い主の責任で去勢・不妊手術を受けさせましょう。動物を捨てたり、世話をしない、けがをさせたりした場合は「動物の愛護及び管理に関する法律」により処罰されます。

○近隣の犬・猫の相談

犬や猫に関する相談は、群馬県動物愛護センター（☎0270-75-1718）までお問い合わせください。

問合せ 環境課環境保全係 ☎内線 3075

団体活動の発表会を行います。作品展示や演奏など、日頃の成果を披露してみませんか。
とき 2月3日（金）～5日（日）
※舞台発表は4日（土）のみ
ところ ウェルプラザ（保健福祉センター）
対象 市内で活動しているサークルなど（文化協会や体育協会など、社会教育団体所属は対象外）
費用 無料
申込期限 12月15日（木）
申込み・問合せ 生涯学習

課 市民文化推進室 ☎内線3322
1002310
スポーツジムで行う健康運動教室（冬コース）
有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなど、運動が苦手な人や始めようと思っている人にお勧めです。
代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。運動不足と一緒に解消してみませんか。
とき 1月13日・20日・27日、2月3日・10日・17日・24日、

3月3日・10日・17日の金曜日（全10回）午後6時15分～7時（受付時間 6時～6時15分）
ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）
講師 ミズノウエルネス沼田運動指導員
対象 20歳以上で市内在住の人（概ね40～50歳代まで）
定員 15人（新規の人を優先）
費用 無料
申込み・問合せ 12月5日（月）から21日（水）までに健康課保健係 ☎3167