

1002344

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 2月24日(金) 午後2時~4時
ところ 内田病院(5階)
対象 認知症の人を介護している家族
定員 8人程度
申込期限 2月17日(金)
申込み・問合せ 介護高齢課 地域支援係 ☎内線3149

1002111

自主サークル活動補助金

生涯学習を推進するサークル活動団体を応援します。
補助額 2万7千円
条件 次の全ての条件を満たすサークル
①会員が10人以上で、年間6回以上の学習会(活動)をしている
②自主的に立ち上げたサークル
③過去に同事業の支援(補助)を受けていない
サークル内容
▽趣味の活動(俳句、絵画、

1012821

市議会3月定例会はインターネットで視聴を

市議会3月定例会は、2月21日(火)に開会します。会議の様子はインターネットで生中継と録画配信を視聴できます。
新型コロナウイルス感染防止の観点からも、ぜひご利用ください。

問合せ 議会事務局 ☎内線5102



市民活動センター「みんなの発表会(展示会)」

市民活動センターに登録している「学書クラブ」と「フラワーアレンジメント花(はな)・美(び)・和(より)」の2団体が作品を展示します。
とき 2月16日(木) 午後1時~7時、17日(金) 午前9時~午後7時、18日(土) 午前9時~午後4時
ところ テラス沼田6階会議室601

2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 心筋梗塞と危険因子
火曜日 キシリトールについての誤解
水曜日 便秘の注意事項
木曜日 歯科の麻酔の注意事項
金曜日 MCI(軽度認知障害)
土・日曜日 子どもの肥満
【直接相談タイム(歯科)】2月8日(水) 19:30~21:00

問合せ 市民活動センター ホットステーションぬまたん ☎22・8444

まちづくり事業補助金 対象の事業計画を募集

地域活性化や課題解決に向けた活動など、市民と行政のパートナーシップにより魅力あるまちづくりを推進するため、令和5年度の市民協働によるまちづくり事業補助金対象事業計画を募集します。

- 対象事業
・市民協働を推進するために必要な事業
・新規事業や既存の活動を拡充する事業
■対象団体
・5人以上で構成し、過半数が市内に在住、在勤または在学している
・市内に活動拠点があり、市内で活動している
■補助対象経費
・講師の謝礼、交通費
・チラシなどの印刷代、用紙代、消耗品代
・会場使用料、機材借上料、原材料費
・ボランティア保険料、郵送料、5万円未満の備品購入費など
※10万円以上の事業が対象
■事業実施期間 4月1日(土)~来年3月31日(日)
※継続の場合は、連続して2年を限度
■補助率および補助限度額 補助対象経費2分の1以内で15万円が上限(2年目は同経費3分の1以内で10万円が上限)
■申込期限 3月15日(水)
申込み・問合せ 市民協働課協働推進係 ☎内線3051

広告

広告

募集

1006695

新規卒就職者研修会

社会人に必要な基礎知識を学ぶための研修会を開催します。
とき 3月28日(火) 午後1時~5時10分
ところ テラス沼田5階議場(Waitzホール)
対象 令和5年3月に中学校、高等学校、大学、専門学校などを卒業して、利根沼田地域の事業所に新規で就職する人
費用 無料

申込み 2月15日(水)までに所定の申込書に必要事項を記入して産業振興課へ提出
問合せ 産業振興課商工振興係 ☎内線5005

市民ふれあい農園の利用者を募集

戸鹿野町599-1区画数 80区画(1区画当たり30㎡)
付帯設備 駐車場、休憩所、農機具庫、トイレ、給水施設
利用期間 4月1日から1年間
利用料金 1区画5500円(1年間)
申込み・問合せ 農林課農業

振興係 ☎内線5015

「まちの達人バンク」新規登録者募集

地域の講師として活躍する「まちの達人バンク」に登録しませんか。資格や免許の有無、ジャンルは問いません。
▽市HP内の「まちの達人バンク講師一覧」に掲載
▽講師名を記載した冊子を市内小中学校などへ配布
申込み 2月17日(金)までに生涯学習課へ「新規登録書」を提出
※昨年度登録の人へは別途通知を送付

生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3322

傾聴ボランティア養成講習会

相手の気持ちに寄り添って心で聴き、共感する力を養います。
とき 3月17日(金)、24日(金) 午前10時~午後4時
ところ 白沢創作館
対象 両日参加できる人
定員 20人
参加費 無料
申込期限 2月28日(火)
その他 昼食は各自用意
申込み・問合せ 社会福祉協

議会 ☎25・3267

障がい者社会参加促進事業 日帰り旅行

身体に障がいがある人に対して、日帰り旅行を開催します。
とき 3月3日(金) 午前9時
※保健福祉センター集合・出発
ところ 群馬サファリパーク、こんにやくパーク
定員 15組30人(先着順)
※介助者も申し込みが必要
参加費 5000円
申込期間 2月10日(金)~17日(金)
申込み・問合せ 社会福祉協議会利根支所 ☎56・4603

1012831

目指そう ゼロカーボンシティぬまた

寒い冬を快適に過ごすためには、家の中を暖かく保つことが重要です。暖房の使用は欠かせませんが、エネルギーの消費は家庭の中でも大きな割合を占めており、電気や燃料の出費も大きくなりやすいです。家の断熱を意識すると、暖房の使用を抑えつつ、健康で快適に過ごすことができます。

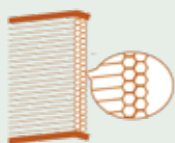
〈寒い家の原因は窓〉

暖房使用時に、外に熱が逃げるとの割合は、窓などの開口部が5割以上を占めます。窓の断熱を意識した工夫で、家の暖かさを保つことができます。



●カーテンやブラインドの長さや素材を生かす

カーテンは床にぴったりくっつく長さにする事で、窓とカーテンの間に漂う冷気が室内に移動しにくくなり、隙間風も和らげることができます。カーテンを買い換えるときは厚手の素材にするなど、冷気の通しにくさを考えましょう。ブラインドの中には断面が六角形になっている断熱ブラインドがあります。窓からの冷気だけでなく、夏の熱気対策にも効果があります。



●リフォームは断熱効果の高い窓から

断熱リフォームを検討する場合には、まずは効果の高い窓から実施しましょう。複層ガラスや二重窓へリフォームすることで、結露防止や防音などの効果も得られます。

●床の冷えにはコルクマット

コルクマットなど熱を通しにくい素材を床に敷くと、足元の冷えを抑えられます。



●アルミシートで暖房器具の効果を高めよう

ホットカーペットや電気こたつの下にアルミシートを敷くことで、熱を逃がしにくく床からの冷気を防ぐ効果が期待できます。

断熱というと大規模なリフォームが必要と思う人もいますが、少しの工夫でも大きな効果があります。冬の快適な暮らしのために意識してみてください。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線3071