

主な内容

- 02 特集1 令和5年沼田市二十歳を祝う会
- 04 特集2 理想の移住を叶える
- 08 マイナンバーカード
- 10 市県民税の申告

青空の下 二十歳を祝う



背中に羽や頭にコスチュームを付けて、軽やかに妖精になりきる児童たち

小学生が挑戦 演技を身近に

沼田東小学校 演劇発表会

輝くぬまたの未来っ子

第33回



楽しみながら劇に見入る児童

沼田東小学校は、沼田特別支援学校との交流事業として、昨年12月に演劇発表会を開いた。

劇は小学生男女5人が、さまざまな価値観や考え方の違いにぶつかりながら、相手と向き合い認め合っていく物語。東京から劇団を招き、3年生の児童が沼田特別支援学校の児童生徒とともに、妖精と森の役に分かれて劇に参加した。

本番までに児童たちは劇団員と稽古を行ったほか、動画を見ながら繰り返し練習してきた。当日はその成果を伸び伸びと披露した。劇に参加した3年生の藤井希姫さんは、「夢みたいにくれしかった。涙が出るくらい感動したし、おもしろかった」と話した。

文化庁の文化芸術による子供育成推進事業の一環で、今回が3回目の開催。

今月の表紙



子持山を背景にして、「令和5年沼田市二十歳を祝う会」実行委員会の皆さんを撮影させていただきました。天候にも恵まれ、沼田市の未来を担う二十歳の皆さんを祝福するような気持ちのよい青空でした。

編集後記

二十歳を祝う会を開催した利根沼田文化会館入口には、晴れ着やスーツに身を包んだ二十歳の皆さんが集まり、友人との久々の再会を喜ぶ姿が見られました。私も本市出身のため二十年近い時の経過におのぎつつ、マスク着用など制限が多い中でも、当時と同じように会場が二十歳の皆さんの笑顔で溢れていたことがとてもうれしかったです。(小林)

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」

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 YouTube
<https://www.youtube.com/c/沼田市1>

【主な宣言】森林文化都市宣言、核兵器廃絶平和都市宣言、明るい選挙都市宣言、交通安全都市宣言



特集1
令和5年沼田市
二十歳を祝う会

二十歳を祝う会が1月8日、利根沼田文化会館で開かれ、二十歳という人生の節目を祝いました。星野総市長は「壁に直面しても諦めず未来を切り開いて」と激励。地元へ恩返しをしようと、新型コロナウイルス対策支援の募金活動が行われたり、和太鼓グループの手九野太鼓がパフォーマンスを披露したりしました。



YouTube
二十歳の笑顔を映像で楽しもう

和菓子で地域へ恩返し

住宅街にある和菓子店。上新粉は渋川市産を使用し、定番の豆大福や片品村産大豆のきな粉を使った真田餅などが並びます。2019年、岡田久美子さんが和菓子「おか田」を開店させました。

2014年、千葉県習志野市から夫の恒栄さんと移住。都内で20数年、和菓子店を営んでいましたが、「ほどこよい田舎暮らしを楽しみたい」と、関東周辺で移住先を探していました。沼田には、玉原高原の「星空観察会」や、南郷の曲屋のスローフード体験などに足を運んでいました。自然の豊かさや人の優しさに魅了され、また、都内へのアクセスが良く、医療機関やスーパーが充実していることから、移住を決めました。

都会暮らしから大きく変わったのは地域との交流。

以前は顔を合わせればあいさつする程度でしたが、今では農作業をしている人から声を掛けられたり、近所からお裾分けをいただいたりしています。ボランティア活動にも参加し、畑仕事など田舎ならではの体験を楽しんでいます。

移住後の仕事は予定していませんでしたが、地域へ恩返しをしたいと、店舗兼住宅の和菓子店を構えることに。「おまんじゅうがおいしい」と親しまれています。開業前には、南郷の曲屋のスタッフから看板や椅子を作ってもらったなどの応援もありました。

医療機関へはバスで通い、「バスの本数が増えて乗りやすくなると、自動車免許返納も身近になるのでは」と岡田さん。都会目線も持ち合わせ、地域に溶け込み沼田暮らしを満喫します。



和菓子おか田
岡田恒栄さん、久美子さん - 柳町 -



【写真上から】季節限定のごまあんが入った駄まんじゅう/趣のある和風の店構え/移住前に参加した田舎体験ツアー。今ではスタッフとして手伝っている

特集2 理想の移住を叶える

沼田で見つけた ちよろびどい暮らし

若者の都会への転出や少子化の加速などで人口減少が課題となる中、沼田に魅力を感じて移住してくる人たちがいます。「住みやすそう」「東京に近い」「理想の働き方ができそう」。住み慣れた土地を離れてさまざまな思いを描き、新天地で新たな人生を歩む皆さんの今を紹介します。



山村和生さん、聡子さん
- 宇楚井町 -

移住後に飼い始めたペットとの触れ合いは心変わりするとき



【写真左から】庭に造ったスノーボードの練習設備/夕暮れ時の散歩。田んぼの水がオレンジ色に染まるさまもお気に入り/毎シーズン60回以上はスノーボードを楽しむ

「眼下に広がる美しい山々。この景色に飽きることはありません」。2017年、山村聡子さんは夫の和生さん、子ども2人の家族4人で千葉県から移住。市内の企業でIT関連の仕事をしています。

和生さんが趣味のスノーボードを楽しみたいと、約20年前から家族で利根沼田地域を訪れていました。愛着が増すにつれ、和生さんが勤務地の東京まで通えることを第一条件に、生活の利便性が充実し、自然豊かでのびのびとした環境で子育てができることから移住を決めました。

移住後、山村さんは沼田で就職。前職を生かしながら、幅広い業務を任されています。地域の活動にも積極的に、地区の班長や育成会長、子ども学校の役員などを引き受けてきました。野菜のお

スノボで通った沼田へ移住

裾分けがあったりスマホの使い方を教えたりと、近所付き合いにも感謝しています。

一方、東京へ約2時間かけて通勤する和生さんは、新幹線のオフィス車両で仕事を進めたり、音楽を聴いたりして過ごしています。市の新幹線通勤費の補助制度を第1号として利用し、「通勤費の一部に充てられて助かりました。満員電車の疲労も軽減」と話します。

仕事の基盤はそのまま、生活環境を変えた山村さん一家。「沼田への移住に向いている人は周りとは比べない人。沼田にないものもありますが、それらをも信じたものを好きと言える人なら楽しめます」。『デジタル寺子屋×保護犬猫カフェ』のように、いつかは教育と福祉に関わる活動をしたいと思ひ描きます。

移住・定住推進の 取り組みや支援

●田舎体験ツアー



生き物観察や田植え、市重要文化財「南郷の曲屋」で、そばうちなどの郷土料理づくりを体験します。

●ぬまた農縁



市内で農業に従事する男性と市外在住の女性が、野菜の種まきや収穫、料理などで交流を深めます。

●トライアルハウス



4泊5日まで滞在可。所在地は久屋原町で、近くにはスーパーや飲食店などもあり便利。

●トライアルステイ補助金
移住を検討中の人を対象に、市内宿泊施設の宿泊費の一部を補助。

●新幹線通勤費の補助
都内などへ新幹線通勤する人を対象に定期券購入を補助。

●群馬県移住支援金事業
東京圏からの移住者で、要件を満たすと最大100万円を補助。
※18歳未満はさらに1人30万円上乗せ

オーダーメイドの現地案内
狩野 住みたいエリアや希望の仕事など思いをたくさん聞いて、一人一人に合わせたプランで現地を案内します。暮らしのイメージをつかみ切れていない人には、先輩移住者や地域の人と交流する機会も設けます。
大倉 「1回来ただけで決めないで」と伝えています。冬の寒さや雪の多さに驚く人もいるので、季節を通して暮らしを体感してもらおうことで、ミスマッチを防いでいます。
狩野 移住前には沼田の暮らしを体感できるトライアルハウスを勧めています。一軒家の3LDKで、家族でのびのび滞在できます。
大倉 お風呂は温泉、周辺からは河岸段丘が見下ろせる景色も売りで

す。物件を探したりリモートワークをしてみたりと、何回でも利用できます。
佐藤 まずは来てもらうのが第一歩。市での滞在費用を補助する制度もあります。
移住後のサポート体制も万全
狩野 多くの人が沼田の暮らしを楽しんでいて、戻ったという人はほとんど聞きません。移住後のサポートにも、より一層力を入れていきます。
真下 雪との付き合いは必須。移住前後には、雪下ろしのレクチャーもしています。また、地域のつながりが強い分、年2回の道路愛護週間など東京にはない慣習も多いので、戸惑うことがあるのは当たり前。何か

あればいつでも話してほしいし、積極的にアドバイスをしています。
大倉 移住相談を通さずに移住した人も、いつでも対応しています。
多様性を受け入れた地域に
狩野 実際、沼田は封建的な部分はまだ残っていると感じていきます。それでも外から人が来てくれるとうれしいし、新しい風が吹くことで良い刺激にもなります。迎える側は「来てくれてありがとう」と快く受け入れ、多様性を楽しんでいくことで住みやすくなると思います。
大倉 移住しても仕事が見つからない不安を持つ人が多いです。県は移住支援の補助をしています。移住者は補助制度に登録された企業に就職

すること、支援対象に該当しやすくなります。行政と企業の積極的なサポートは、移住に不可欠です。
真下 現地案内などを通して、地元で暮らす人たちの人生の一部を垣間見てきました。沼田には個性的な活動をしている人や、自分が住む地域に誇りを持っている人がたくさんいます。そういった人たちが、沼田で何かをやりたいと考えている移住希望者と交流を持つことで、地元の魅力がより伝わると思います。
佐藤 どこに住んでもメリットとデメリットはあるので、折り合いを付けることも必要。いつでも一緒に考えますよ。定住したいまちとして沼田が愛されるように、住んでいる人や訪れる人を大切に作る姿勢も持ち続けたいと思います。



佐藤祐光さん -白沢町- 真下真帆さん -戸鹿野町- 狩野裕子さん -西原新町- 大倉奈々さん -屋形原町-

夢を応援 移住コンシェルジュ

お金では買えない
心のこもったおもてなしで、移住をお手伝い

2022年度の市の相談会における移住希望相談者数(オンライン含む)は53組(12月6日現在)。移住を考えたとき、住宅や仕事の情報、移住後に困ったときのサポートが必要になってきます。ワークスタイルの多様化や地方拠点といった選択肢が広がっている中、市に在籍する移住コンシェルジュは、それぞれに合った暮らしができるための提案をしています。

コンシェルジュとしての思い
良さは何といても災害が少ないところと実感しています。

移住者の年齢層、求めるものは?
狩野 仕事がりモートになり、移住を考える人が多いです。ゆつくり老後を過ごしたい人は、スーパーや病院などが近くにある利便性、東京へのアクセスの良さを求めています。

真下 子育て世帯も多く、沼田の保育施設の広い園庭に驚きます。
大倉 スキーが好きで、移住と同時に沼田の企業に転職した人もいます。

佐藤 若い人が増えていますね。HPの充実やSNSの発信など、若年層が注目するインターネットの基盤づくりに力を入れています。

大倉 さまざまな土地での地域活動の経験を生かして、地元でも積極的に人と関わり、訪れる人に楽しんでもらいたいと思いました。

佐藤 私は埼玉出身で全国転勤のある会社に勤めていましたが、10年前に沼田に落ち着きました。沼田の

道幅広がり歩きやすく

上之町商和通りの改良工事が終了

中心市街地土地区画整理事業による上之町商和通りの改良工事が終了し、安全性が向上して歩きやすく整備されました。道路幅は広くなりましたが、本町通りとの取り付け工事が終了するまでは、今までどおり一方通行になります。

問合せ 都市計画課街なか対策室 ☎内線4125



上之町商和通り

ワクチン接種で感染予防

2月4日は「風しんの日」

1002230 (小児)
1002299 (助成)
1009145 (男性)

2月4日は「風しんの日」とされ、2月は啓発強化月間となっています。風しんの主な症状は、発熱や発疹、リンパ節の腫れで、急性の発疹を伴う感染症です。感染経路は、飛沫感染や接触感染で、複数人にうつす強い感染力があります。また、妊娠初期の女性がかかると胎児に感染し、難聴・白内障・心臓病・精神発達遅滞などを持った赤ちゃんが生まれてくる可能性がある先天性風しん症候群にもつながります。

予防接種について

小児(1歳と年長(6歳))：決められた期間内に、実施医療機関で定期予防接種を受けましょう

妊娠を希望する人とパートナー：市の予防接種費用助成制度があります(1人1回、要事前申請)

助成額 麻疹風しんワクチン5,000円、風しんワクチン3,000円

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性：抗体検査と予防接種(検査が必要と判断された人が対象)がクーポン券を使うと無料で受けられます。検査は風しん罹患歴がある人も対象です(1人1回、クーポン券配布済み)

問合せ 健康課予防係 ☎内線3163

第46回県民芸術祭協賛

1012774

利根沼田地域文化フェスティバル

地域文化の振興を図るため、利根沼田の文化協会員が作品展示と舞台発表を行います。

とき 2月25日(土)・26日(日) 午前9時30分～午後4時

ところ 利根沼田文化会館

展示 美術・書道・俳句・短歌・手工芸・写真・華道・水石・盆栽などの展示、茶席

舞台 25日(土)：音楽・郷土芸能発表(合唱・楽器演奏・和太鼓など)／26日(日)：舞踊・邦楽発表(舞踊、民踊、フラダンス、ダンス、吟詠、琴、大正琴、尺八など)

問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327



写真
の様子
～前
回開
催

歴史資料館 企画展講演会

1012798

ユネスコ「世界の記憶」 上野三碑について



講師 | 角田真也さん

歴史資料館で開催中の第19回企画展「上野三碑と古代の利根沼田」の関連行事として、講演会を開催します。上野三碑の理解をより深めていただくため、ユネスコ「世界の記憶」の制度や上野三碑それぞれの碑文の解釈、時代背景などについて講演します。

とき 2月19日(日) 午後1時30分～2時30分(1時開場)

ところ テラス沼田1階多目的スペース

講師 角田真也さん(高崎市文化財保護課)

対象 どなたでも

定員 50人(先着順)

参加費 無料

申込期間 2月4日(土)から定員に達するまで

申込み・問合せ 電話にて歴史資料館 ☎23-7565

お得なマイナポイントを取得しましょう

マイナンバーカード休日窓口/ マイナポイント支援臨時窓口の開設

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限が、2月末まで延長されました。市では以下のとおり「マイナンバーカード休日窓口」と「マイナポイント支援臨時窓口」を開設しますので、ぜひ、ご利用ください。

■ マイナポイント支援臨時窓口

開設日時 2月1日(水)～14日(火) 午前10時～午後4時(土・日曜日を除く)

開設場所 テラス沼田3階市民課前

取扱業務 マイナポイントに関する支援・相談など



マイナンバーカード申請



マイナポイントについて



tengoo×マイナポイント

問合せ

両窓口：市民課管理戸籍係 ☎内線3005・3008

tengoo：産業振興課産業振興係 ☎内線5003

■ マイナンバーカード休日窓口

○本庁(開設場所：テラス沼田3階市民課)

開設日時 2月5日(日)・12日(日)・18日(土)・26日(日) 午前9時～午後1時

取扱業務 マイナンバーカードの申請サポート・受け取り、マイナポイントに関する支援・相談(tengooを含む)など

その他 tengooでのマイナポイント申し込みには、現金2万円チャージが必要です(マイナポイントを一度も受け取っていない人に限る)。申請に必要な持ち物など詳細は、産業振興課までお問い合わせください

○白沢(開設場所：白沢支所生活係)

開設日時 2月4日(土)・11日(土)・25日(土) 午前9時～午後1時

取扱業務 マイナンバーカードの申請サポート・受け取り

○利根(開設場所：利根支所生活係)

開設日時 2月4日(土)・25日(土) 午前9時～午後1時

取扱業務 マイナンバーカードの申請サポート・受け取り

『鴨川食堂』で交流

1008437

読書研修会参加者の募集

柏井壽さんの著書『鴨川食堂』をテキストに、作品の世界を深掘りしながら参加者同士で感想や意見を交換します。

とき 3月11日(土) 午後2時(1時30分受付開始)

ところ 図書館4階視聴覚室

講師 箕輪明さん(元県立高崎東高等学校・校長)

対象 どなたでも無料で参加可

定員 20人(要事前申込み)

申込み・問合せ 図書館 ☎22-0550へ電話または直接窓口で申し込み(定員になり次第終了)

●テキスト『鴨川食堂』の紹介

著者：柏井壽／出版：小学館文庫
鴨川流と娘のこいしが営む看板のない食堂を舞台に、人生の岐路に立つ人々の思い出の味を巡る物語です。※テキストは図書館にもあります。事前に読んでから参加されると、より作品の世界を深掘りできます。



沼田公園を駆け抜けよう!

1009610

第25回ぬまた駅伝大会

とき 3月21日(火) 午前9時(7時30分受付開始)

コース 沼田公園内周回コース

チーム編成 監督1人、選手5人、補員2人の計8人(監督は兼務可で成人に限る)

種目 小学生男子の部・女子の部(1～5区・各1.2km)／中学生男子の部・女子の部(1～5区・各1.8km)／一般女子の部(小学生以上の女子で構成したチーム。1～5区・各1.8km)／一般の部(小学生以上で構成し、男女混合可。1～5区・各1.8km)

参加資格 小・中学生の部は利根沼田在住、または在学の人。一般の部は県内在住・在勤、利根沼田出身または在住したことがある人

申込み 2月3日(金)から2月28日(火)までに、所定の申込用紙をNPO法人沼田市体育協会または白沢・利根地区コミュニティセンター

※小・中学生は承諾書を添付

問合せ NPO法人沼田市体育協会(ZACROSアリーナぬまた内) ☎24-9444



申告相談日程表

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒などにご協力ください

テラス沼田 4階 防災会議室 401・402

受付時間 午前9時～午後4時

番号札 当日午前8時から申告会場前「市民ロビーぱるく」にて配付

※車でお越しの場合、下之町立体・平面駐車場をご利用ください。料金は申告期間に限り無料です。必ず申告相談会場で駐車券の無料手続きをしてください

| 月 | 日 | 対象地区 |
|----|----------|----------------------------|
| 2月 | 16日(木) | 川田地区 |
| | 17日(金) | 池田地区 |
| | 20日(月) | 利南地区 |
| | 21日(火) | 利南地区 |
| | 22日(水) | 利南地区 |
| | 24日(金) | 利南地区 |
| 3月 | 27日(月) | 薄根地区 |
| | 28日(火) | 薄根地区 |
| | 1日(水) | 東倉内町・西倉内町・柳町 |
| | 2日(木) | 高橋場町 |
| | 3日(金) | 材木町・桜町・上原町 |
| | 6日(月) | 東原新町・西原新町 |
| 3月 | 7日(火) | 上之町・馬喰町・中町 坊新田町・下之町・鍛冶町 |
| | 8日(水) | 榛名町・清水町・薄根町 |
| | 9日～(木) | 全地区 |
| | 15日(水) | ※混雑が予想されます |
| | ※土・日曜を除く | |

利根支所(若者定住センター内)

受付時間 午前9時～午後4時

| 月 | 日 | 対象地区 |
|----|--------|--------------------------------|
| 2月 | 16日(木) | 輪組・多那・石戸新田・二本松 |
| | 17日(金) | 園原・穴原・根利・小松・柿平・日向南郷・日影南郷・青木・砂川 |
| | 20日(月) | 老神・大原 |
| | 21日(火) | 大楊・高戸谷 |
| | 22日(水) | 平川・千鳥 |
| | 24日(金) | 追貝 |
| | 27日(月) | 全地区 |
| | | ※混雑が予想されます |

白沢支所 2階保健指導室・営農指導相談室

受付時間 午前9時～午後4時

| 月 | 日 | 対象地区 |
|----|--------|--------------|
| 2月 | 28日(火) | 高平1班～14班 |
| 3月 | 1日(水) | 高平15班～23班・生枝 |
| | 2日(木) | 岩室・尾合 |
| | 3日(金) | 平出・下古語父 |
| | 6日(月) | 上古語父1班～16班 |
| | 7日(火) | 上古語父17班～39班 |
| | 8日(水) | 全地区 |
| | | ※混雑が予想されます |
| | | |

沼田税務署からのお知らせ 問合せ 沼田税務署 ☎ 22-2131(自動音声案内)

確定申告会場のご案内(所得税・個人消費税・贈与税)

会場 沼田税務署 1階会議室(東原新町1910-2)

期間 2月1日(水)～3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

相談受付時間 午前8時30分～午後4時

※作成に時間を要するため、午後2時頃までの受け付けにご協力ください。午後4時前であっても相談受付を終了する場合があります。提出のみ午後5時まで可

相談開始時間 午前9時

入場 入場整理券が必要です。国税庁LINEアカウントにて事前取得するか、当日会場で取得してください



国税庁
LINE アカウント

譲渡所得および贈与税の申告相談などの相談日 2月2日(木)・8日(水)・10日(金)・16日(木)・20日(月)・22日(水)、3月2日(木)・6日(月)・8日(水)・10日(金)・14日(火)・15日(水)
※スマホをお持ちの人は、原則、スマホを利用して申告書を作成していただきます

マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告ができます

マイナンバーカードと、マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンまたはICカードリーダーを持っている人は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して申告書を提出できます。マイナポータル連携を行うと、1年間分の医療費情報、公的年金などの源泉徴収票、国民年金保険料が自動入力されます。

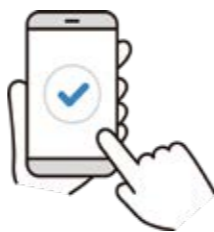
確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携



説明動画



市県民税の申告

期間 2月16日(木)～3月15日(水)

お早めに!



問合せ 税務課市民税係 ☎ 内線 3011・3012 申告書の書き方など分からないことがありましたらお気軽に
白沢支所生活係 ☎ 内線 7832 お問い合わせください。申告期間中は、職員が申告を受けている
利根支所生活係 ☎ 内線 7913 ため、後日折り返しの連絡となることもあります。 1008621

申告が必要な人

令和5年度市県民税の申告受け付けが始まります。昨年1月1日から12月31日までの収入が対象で、市県民税や国民健康保険税、介護保険料、児童手当などの基礎資料となります。

必ず3月15日(水)までに申告書を提出してください。

今年1月1日現在、本市に住所があり、昨年中の収入状況などが、次のいずれかに該当する人

- ① 営業や農業、不動産、譲渡、雑所得(個人年金や報酬)などの収入があった
- ② 給与収入があり、支払先から市へ給与支払報告書が提出されていない
- ③ 昨年中の収入がなく、親族の税法上の被扶養者になっていない
- ④ 所得控除の内容を変更または追加
- ⑤ 上場株式等の所得について、所得税と市県民税で異なる

申告が不要な人

令和4年分所得税確定申告書を税務署へ提出した

② 昨年中の収入がなく、親族の税法上の被扶養者になっていない

③ 昨年中の収入が給与のみ、または給与と公的年金のみで、支払先から市へ給与支払報告書が提出されている

④ 昨年中の収入が公的年金のみ

申告書の提出

申告書を自分で作成する人

申告書に次の書類を添付の上、郵送または申告会場や税務課窓口へ提出してください

- 申告者本人のマイナンバーカードの表・裏面の写し、または通知カードの写し
- ※通知カードの場合、運転免許証などの本人確認書類の写しを添付

申告会場での面談をして申告書を出す人

● 申告書(会場にも用意)

● 申告者本人のマイナンバーカード、または通知カード

※通知カードの場合、運転免許証など本人確認書類も持参

● 昨年中の収入が分かるもの

① 給与収入があった人は、源泉徴収票、給与明細、事業主の支払証明など

② 営業・農業・不動産の収入があった人は、収支明細書や帳簿類、領収書など

③ 公的年金受給者は源泉徴収票

● 該当者のみ持参

① 配偶者や扶養・事業専従者などの控除を受ける人は、控除対象者のマイナンバーが分かるもの

② 医療費や社会保険料、生命保険料・地震保険料などの控除を受ける人は、領収書などの支払いを証明できる書類

● 源泉徴収票や控除証明書

次の申告は沼田税務署へ確定申告が必要

① 譲渡所得(土地・株式など)

② 初年度の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)

③ 令和3年分以前の確定申告(修正申告、更正の請求を含む)

④ 消費税の申告

⑤ 青色申告

⑥ 損失申告

は、確定申告書への添付が不要となりましたが、市役所の申告相談では提示が必要となりますので、忘れずにお持ちください

● 申告書は本人が記入して提出してください

● 代理人が提出する場合は、「委任状」の提出が必要です

● 申告の際に、本人確認書類の原本の提示や写しの提出が必要

● 事前に収入金額や経費などを集計してください

● 医療費控除の申告をする場合、領収書を医療を受けた人、病院ごとに集計して提出してください

お知らせ

国民年金付加保険料納付のご案内

付加保険料制度は国民年金の定額保険料に加えて、付加保険料の月額^{400円}400円を納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。付加年金額（年額）は、200円×付加保険料納付月数となります。手続きが必要で、国民年金基金加入者は利用できません。詳細は日本年金機構HP (<https://www.nenkin.go.jp>)をご覧ください。

国民年金の納付は口座振替・クレジットカード払いがお勧め

国民年金保険料の納付は、口座振替やクレジットカードを利用すると、金融機関などに出向く手間が省け、納め忘れもなく便利です。口座振替は当月末に振り替え納付することで月々50円割引される早割制度、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納、1年前納、2年前納もあり、大変お得です。



火災予防を呼びかける歳末特別警戒

12/26~28 市内
八職工防火協力会と女性消防隊ソレイユは消火栓や格納箱などを点検しながら警戒巡視を行い、市消防団は各地区で消防車両による夜間巡回を行いました。



沼田市地域おこし協力隊委嘱式

1/4 テラス沼田 4階応接室
山口真吾さん（写真左から3番目）が、石墨棚田を活動拠点として、薄根地域ふるさと創生推進協議会（山口耕会長）の事務局などに携わります。



沼田市交通指導隊初点検

1/8 テラス沼田 5階議場 (Waltz ホール)
隊員40人が参加。星野市長（点検者）による手帳や警笛の点検を受け、1年間の交通安全活動の実践に向けて士気を高めました。



高校生のための企業ガイダンス「Listen! 利根沼田の企業の話」

1/14 テラス沼田 1階多目的スペース
利根沼田地域の18企業などが、地元での就職を考えている高校2年生約110人に対して、企業の魅力などを熱心に説明する姿が見られました。



沼田だるま市・だるま供養式典

1/16 本町通り、須賀神社境内
だるまや縁起物を求める買い物客でにぎわいました。須賀神社では「だるま供養」が行われ、家庭や事業所で役目を終えただるまがたき上げられました。



今年で32回目「雪んこりんご」埋め込み作業

1/17 玉原高原（上発知町）
沼田市りんご組合（関口元雄組合長）の有志15軒が、「ふじ」や「スリムレッド」など数種のりんご約4万個を雪の中に埋め込みました。

人権擁護委員の委嘱

現在本市では11人が委嘱（任期3年間）を受けており、1月1日付で小林壽子さん（鍛冶町）が再任されました。

2月7日は北方領土の日

北方領土（択捉島・国後島・色丹島・歯舞群島）は、わが国固有の領土です。北方領土の早期返還を実現し、日露間に安定した友好関係を築くためには、私たちが北方領土問題に対する理解を深め、粘り強く返還を求めていくことが大切です。

第20回統一地方選挙

県政、市政を担う代表を選ぶ大切な選挙です。棄権や違反のないよう、責任ある一票を投票しましょう。

- 告示日 3月31日（金）
- 投票日 4月9日（日）
- 市議会議員選挙（定数18）
- 告示日 4月16日（日）
- 投票日 4月23日（日）
- 立候補予定者等説明会
- 市議選の立候補届出手続きと選挙運動などを説明します。
- とき 3月13日（月）午後2時から
- ところ テラス沼田1階多目的スペース
- ※出席者は1陣営につき3人以上
- 問合せ 選挙管理委員会 係内線 4013

1009505 FM民間提案制度 募集結果

沼田市ファシリテイマネジメント（FM）施策に関する民間提案制度に基づき、民間事業者から提案を募集したところ、令和4年度はテーマが決定しました。今後、詳細協議で調整できれば事業化となります。

1010440 沼田市子育てガイドブックの配布

（株）サイネックスとの官民協働事業で作成した改訂版「沼田市子育てガイドブック」が完成し、子ども課窓口や子育て支援センターなどで配布しています。HPでも掲載しています。



■ 県営住宅2月定期募集
■ 申込期限 2月15日（水）
■ 問合せ 県住宅供給公社 係内線 027-223-5811

広告

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症止の観点からも、ぜひご利用ください。

1003270

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

問合せ

事務局 ☎内線5102

インターネット中継はこちら



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

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

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

1009844

「まちの達人バンク」新規登録者募集

市民ふれあい農園の利用者を募集

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
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
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

1009844

「まちの達人バンク」新規登録者募集

傾聴ボランティア養成講習会

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

1009844

傾聴ボランティア養成講習会

障がい者社会参加促進事業 日帰り旅行

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

1009844

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 500円
申込期限 2月10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。

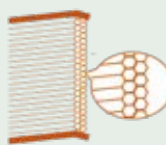


●カーテンやブラインドの長さや素材を生かす

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。

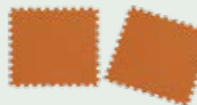


●リフォームは断熱効果の高い窓から

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

広告

広告

1002111 芸術文化活動の助成 団体募集

芸術文化活動の促進と振興を図るため、令和5年度の活動支援団体を募集します。対象 次の全ての条件を満たす団体

①市内に住所または活動の拠点をもち、一定の助成対象条件に適合(詳細は問い合わせ) ②過去において同事業の助成を受けていない 助成額 助成対象額の2分の1以内(限度額10万円)を補助

1012795 座って「ヨガ教室」

いすに座った状態で、手軽に取り組めるヨガです。とき 3月18日(土)午後2時〜3時30分

定員 15人(先着順) 費用 無料 申込方法 2月14日(火)から電話

1012796 春の壁飾り ワーク ショップ教室 春の訪れを感じる花で壁飾りを作ります。とき 3月11日(土)午後1時30分〜3時

1012795 座って「ヨガ教室」 引き続き、いすに座った状態で、手軽に取り組めるヨガです。とき 3月18日(土)午後2時〜3時30分

令和5年度沼田准看護学校 生徒募集

沼田利根医師会が運営する准看護学校では、生徒を募集しています。働きながら地域に貢献できる准看護師を目指

してみませんか。試験日 2月16日(木) 試験会場 沼田准看護学校

1009578 第69回市民スキー大会 とき 3月5日(日)午前8時30分開会

福祉

身体障害者巡回相談

とき 3月1日(水)午前10時〜正午 ところ テラス沼田4階防災会議室404

スポーツ

1009578 第69回市民スキー大会 とき 3月5日(日)午前8時30分開会

対象 市内在住・在勤、または在学の人 種目 小学生低学年の部(1年〜3年)の男女、小学生高学年の部(4年〜6年)の男女

1009883 申請受け付け中 学校体育施設開放の登録

令和5年度分の小中学校の体育施設開放使用登録団体の申請を受け付けています。4月以降、利用を希望する団体は、利用日までに手続きしてください。

広告



社会福祉事業へ

▽森久美子クリスマス歌謡ショー(岡谷町)↓6万円

篤志

(敬称略)

持ち物 登録団体申請書、クラブ員名簿 登録書交付 申請場所 3月8日(水)から交付



コミセンで生きがいづくり

地域で学ぼう楽しもう

利南 "生活に役立つ"算数・数学の学びのコツ「?!」(小学校高学年〜) 算数・数学をつまらないと感じている子が、おもしろそうと感じられる学びのコツ・おもしろエピソードを紹介します

利南 ご自宅のコーヒーをプロ級に!! ブレンドコーヒーの魅力と淹れ方のテクニックを学びましょう

池田 フラ講座 ~フラでAloha(愛)とPono(調和)を感じよう~ とき 3月1日、8日、15日、22日の水曜日、午後2時〜3時30分

池田 今から取り組もう!防災講座<地震編> 予測出来ない地震に備え防災リテラシーを身につけよう

薄根 春の寄せ植え講座 とき 3月9日(木)午後1時30分〜3時 講師 星野学さん(朧月)

FM 76.5 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

広告

ぬまた起業塾で起業しました

ぬまた起業塾は、市内にて起業などを志す人をオール沼田で支援する場です。市内外の経済界の皆さんご協力の下、講話や講座、県内外の企業訪問、ビジネスプラン作成支援などを実施しています。入塾生の約90%が卒業し、卒業生の50%が起業・事業拡大・事業承継に至っています。(平成27年度初開催から令和3年度までの累計)

阿部拓矢さんは幼少期からイラストを描くのが得意で、10年前から仲間とともに、「小松姫」などをモチーフとしたキャラクターを作り、地域おこしを行ってきました。ぬまた起業塾で経営を学び、令和元年にイラストレーターとして起業。企業のキャラクター制作などを手掛けます。今後は、3D化に挑戦し、活動の場を広げます。

第4期卒業生
絵所 sinobu - 西倉内町 -
sinobu(阿部拓矢)さん
イラストで地域貢献



小松姫 Twitter (sinobuさん運営)

上州真田武将隊商い処 松之屋
場所 西倉内町 618 (沼田公園内)
営業時間 火・水曜日 13:00~17:00
土・日曜日、祝日 10:00~17:00



今月の読者プレゼント「sinobuさんのクリアファイル」1枚・抽選6人
応募方法 市HP応募フォームまたははがきに①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙の感想や要望を書いて応募
締切 2月24日(金)必着 市HP
受取方法 4月30日(日)までに上州真田武将隊商い処 松之屋にて引き換え
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

ぬまたの旬をクッキング No.28

ふわふわ♪大和芋団子のみそ汁
やわらかくてホッとする味



沼田市クックパッド

沼田市地域おこし協力隊だより NO.28

1月に着任した山口真吾さん(57歳)を紹介します

石墨棚田を拠点に活動します

- 主な活動内容
- 棚田の作業・新たな活用の研究
 - 薄根地域ふるさと創生推進協議会(山口耕会長)の事務局
 - 宣伝活動(Webなど)
- 一日の活動例
朝: 棚田の草刈り・見回り
午後: 事務作業、Web作業
夕方: ミーティング



問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線 5031

薄根地域ふるさと創生推進協議会 HP

沼田市地域おこし協力隊 Instagram

沼田での生活がとても楽しみ!

東京都練馬区出身ですが、スノーボード(JSBA1級/失効~再取得予定)が30年来の趣味で、登山、自転車も大好きです。公私共に、沼田での生活を楽しみながら、自分なりの魅力を見つけて発信していきたいと思っています。

チャレンジ
手話
No.28
バレンタイン



胸の前でハートの形をつくる そのまま前に出す

動画で練習しよう
会話編も収録



問合せ 社会福祉課障
害福祉係 ☎内線 3109

ぬまた歴史探訪 #199

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

伝説が残る 河内神社

宇楚井町

沼田台地の北方にそびえる三峰山。追母峰・吹返峰・後閑峰の3つの峰がその名の由来という。地元では「お山」とも称される三峰山。手前の追母峰には河内神社が祭られる。社名は利根川と片品川の内地にある故と伝わるが、一説には沼田氏が荘田に在住した時代、貞和2年(1346)河内国の牧岡神社を勧請したともいわれる。祭神は国造りや農業の大己貴命や東国を平定した日本武尊命、学問の神菅原道真などである。



上) 境内までは駐車場から歩いて約20分(下左)天井絵のある拝殿の奥に本殿がある(下右) 躬恒山河内宮の扁額



三峰山や河内神社には、三十六歌仙の一人で百人一首にも歌が載る凡河内躬恒の悲話が残される。躬恒は宮中の政争に敗れこの山に幽閉された。ふびんな子を母の白菊御前が訪ねる途中、麓の石墨で亡くなったという伝説である。地元には関連する史跡も多い。今はないが、以前には本殿に「躬恒山河内宮」の額が見られた。古社の由緒に躬恒という平安時代の著名な歌人が当地へ流された話はない。だがおもしろい。

母子の悲話残る
三峰山の伝説



沼田市立図書館

休館日 月曜日、2月11日(土)、17日(金)、23日(木)、3月21日(火)、31日(金)
問合せ 図書館 ☎ 22-0550

新刊の特集



『古代エジプトの日常生活』

ドナルド・P.ライアン / 著 原書房 / 出版
豊穡たるナイルの王国で暮らす、古代エジプトのさまざまな人々の毎日を分かりやすくたどる。



『世界が面白くなる! 身の回りの数学』

佐々木淳 / 著 あさ出版 / 出版
身の回りで活用されている数学や、発想力を鍛える謎解き問題、数学者たちのエピソードなどを紹介。

3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

| | | | | | | |
|-------|------------------------------|-------|------------------------------|------------------------------|--------|--------------------------|
| 1日(水) | 10:30 ~ 10:50 利根川ダム統管理事務所 | 7日(火) | 13:35 ~ 14:05 群馬県利根沼田振興局 | 13:35 ~ 14:15 愛宕老人ホーム | 10日(金) | 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 | | 13:15 ~ 14:05 升形小学校 | 14:30 ~ 16:15 沼田北小学校 | | 13:45 ~ 14:00 旧利南中学校運動広場 |
| | 13:15 ~ 14:05 升形小学校 | | 14:20 ~ 14:50 新町公民館 | | | 14:30 ~ 16:15 多那小学校 |
| | 14:20 ~ 14:50 新町公民館 | | | | 14日(火) | 10:00 ~ 12:00 利根小学校 |
| 2日(木) | 9:50 ~ 10:15 岡谷町生活改善センター | 8日(水) | 10:25 ~ 10:55 下発知町生活改善センター | 9:50 ~ 10:05 横塚町公民館 | | 13:30 ~ 13:45 利根支所 |
| | 10:25 ~ 10:55 下発知町生活改善センター | | 11:05 ~ 11:35 奈良町農事研修所 | 10:15 ~ 10:35 久屋原町公民館 | | 14:00 ~ 14:20 老神地区集会所 |
| | 11:05 ~ 11:35 奈良町農事研修所 | | 13:30 ~ 13:50 上発知町生活改善センター | 10:45 ~ 11:20 上久屋町多目的集会所 | 15日(水) | 13:45 ~ 14:15 十王公園 |
| | 13:30 ~ 13:50 上発知町生活改善センター | | 14:00 ~ 14:20 中発知町生活改善センター | 13:15 ~ 14:00 利南東小学校 | | 14:30 ~ 16:15 沼田小学校 |
| | 14:00 ~ 14:20 中発知町生活改善センター | | 14:30 ~ 16:15 池田小学校 | 14:20 ~ 14:50 沼須町農事研修所 | | 10:20 ~ 10:50 生枝集会所 |
| | 14:30 ~ 16:15 池田小学校 | | | 15:05 ~ 15:35 利南地区コミュニティセンター | | 11:00 ~ 11:20 岩室集会所 |
| 3日(金) | 11:00 ~ 11:15 屋形原農村婦人の家 | 9日(木) | 13:30 ~ 13:50 上川田町住民センター | 9:50 ~ 10:20 硯田町公民館 | 16日(木) | 11:30 ~ 11:45 尾合集会所 |
| | 13:30 ~ 13:50 上川田町住民センター | | 14:00 ~ 14:20 川田地区コミュニティセンター | 10:30 ~ 10:55 堀廻町構造改善センター | | 13:15 ~ 13:45 下古語父集会所 |
| | 14:00 ~ 14:20 川田地区コミュニティセンター | | 14:30 ~ 16:15 川田小学校 | 11:05 ~ 11:30 善桂寺町活性化センター | | 14:00 ~ 14:25 上古語父集会所 |
| | 14:30 ~ 16:15 川田小学校 | | | 13:30 ~ 14:10 町田町水田転作研修所 | | 14:40 ~ 16:15 白沢小学校 |
| | | | | 14:25 ~ 14:40 薄根地区コミュニティセンター | 17日(金) | 13:00 ~ 13:30 旧利根支所利根出張所 |
| | | | | 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)

3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 | 14日(火) 10:00～11:00 | 30人 | |
| コミュニティセンター | 利南地区 8日(水) 10:00～11:00 | 16人 | |
| | 池田地区 2日(木) | 9:50～10:50 | 9人 |
| | | 11:00～12:00 | 9人 |
| | 薄根地区 10日(金) | 9:50～10:50 | 10人 |
| 川田地区 7日(火) | 11:00～12:00 | 10人 | |
| | 10:00～11:00 | 16人 | |
| 白沢創作館 | 16日(木) 10:00～11:00 | 20人 | |
| 利根保健福祉センター | 17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)
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 |
| ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階) | 7日(火) 17:00～19:00 23日(木) |
| 利南地区コミュニティセンター | 8日(水) 9:45～10:45 |
| 池田地区コミュニティセンター | 2日(木) 9:45～10:45 |
| 白沢創作館 | 16日(木) 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 |
|--------------------|------------------|
| 16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、骨密度測定など)

| 相談名 | 日時 | 場所 |
|----------|-------------------|-------------------|
| にこにこ健康相談 | 6日(月) 10:00～11:30 | テラス沼田6階 コミュニティテラス |

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166

3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 | 6日(月)・20日(月) 13:00～15:00 | 保健福祉センター ☎25-3267 |
| 無料法律相談 | 15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 | 19日(日) 8:30～17:00 | 債権管理課 ☎内線 3034 |
| 年金相談 | 2日(木)・16日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00 | テラス沼田4階 防災会議室404 <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 | 13日(月)・27日(月) 10:00～12:00 | 社会福祉課 ☎内線 3108 |
| 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 |

●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10月24日～11月30日 | 15日(水) 13:00～13:30 |
| 10カ月児 | 令和4年4月8日～5月20日 | 7日(火) 12:45～13:15 |
| 1歳6カ月児 | 令和3年7月23日～8月31日 | 14日(火) 13:00～13:45 |
| 2歳児歯科 | 令和3年1月7日～3月9日 | 9日(木) 13:00～13:45 |
| 3歳児 | 令和元年9月7日～9月30日 | 22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(冬コース:3日間)

| とき・受付時間 | 対象 |
|----------------------|------------------------------|
| 2月20日(月) 13:15～13:30 | 初めての出産を迎える妊婦で、5月から7月ごろ出産予定の人 |
| 3月4日(土) | |
| 3月13日(月) | |

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 2月6日(月)～10日(金)

●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。 交付期間 月～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)
電話にて健康課まで申し込みください。 ①9:00～②10:00～③11:00～

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



鳥山遥人くん (1歳・白沢町高平) 加藤乃彩ちゃん (2歳・白沢町高平)

●すこやか育児相談

| とき・受付時間 | 対象 |
|-------------------|-----------|
| 10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)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

●ベビーマッサージ

| とき・受付時間 | 対象 |
|--------------------|----------------|
| 20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 3月1日(水)～15日(水)

●子育てママのスタイルキープ教室

| とき・受付時間 | 対象 |
|-------------------|-----------------------|
| 1日(水) 10:00～10:15 | 子育て中の人と子ども(ママのみでも参加可) |
| 8日(水) | |
| 15日(水) | |
| 22日(水) | |

ところ ミズノウエルネス沼田
定員 10組(先着順、初めての人優先)
申込期限 2月20日(月)

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

| とき | 内容 |
|----------|-------------------|
| 2月4日(土) | えほん『ひとはなくもの』 |
| 2月18日(土) | えほん『ころんだのだあれ』 |
| 3月4日(土) | えほん『ぼとんぼとんはなんのおと』 |
| 3月18日(土) | 紙芝居『かいじゅうトラットコ』 |

※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

