

大切な届出を記念に残す

1012548

## 市オリジナル「婚姻届」「出生届」

**その他** 1月1日以降にオリジナル婚姻届・出生届をもらわずに届け出た場合は、記念用として配布します。

**問合せ** 市民課市民窓口係 ☎内線3002

(株)郵宣協会と官民協働事業としてオリジナル婚姻届と出生届を作製しました。地域企業に広告主としてご協力いただいた沼田市独自の婚姻届と出生届には、結婚や出産という人生の大切な節目の1ページを祝福したいとの思いも込められています。今年1月から使用を開始しており、3枚セットの1枚目は記入見本、2枚目は市役所提出用、3枚目は記念用としてお手元に残る仕様です。

### オリジナル婚姻届



市の観光名所「玉原のラベンダー」をイメージし、2人の門出を祝福するデザインです。婚姻届を提出予定の人に配布しています。

**配布場所** 市民課(テラス沼田3階)、白沢・利根支所  
※閉庁時はテラス沼田1階管理室

### オリジナル出生届



「森林文化都市ぬまた」をイメージし、森の妖精たちが赤ちゃんの誕生を祝福する可愛いデザインです。市内の病院で出産する場合は、医師が出生証明書を記入後に渡します。市外の病院で出産する場合は、妊娠届提出時などに健康課へ申し出ることで配布します。

みんなで楽しく丈夫な身体づくり

1010611

## 令和5年度「福ろうクラブ」

高齢者を対象に、市が推進する福老体操をはじめ、脳トレやお口の体操などを行うことで、日常生活に必要な筋力や体の動きを学びます。1年間の運動習慣を身に付けることで、丈夫な身体づくりと認知症予防の効果も得られます。

**とき** 4月から来年3月までの毎週火曜日午後2時～3時30分(受付:午後1時30分～、全43回)

**ところ** 保健福祉センター4階多目的ホール

**講師** うすねニュースポーツクラブ指導員

**対象** おおむね60歳以上の市民

**定員** 35人(先着順)

**参加費** 無料

**申込み** 3月6日(月)から電話または健康課窓口にて

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線3165



スポーツジムで行う

1002310

## 運動健康教室(春コース)

健康グッズを使用した有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなどで、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。運動が苦手な人や始めようと思っている人などにお勧めです。



**とき** 4月14日・21日・28日、5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日・23日の金曜日午後6時15分～7時15分(受付は午後6時～、全10回)

**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歳以上の市民(おおむね40～50歳代まで)

**定員** 20人(初めての人を優先して抽選)

**参加費** 無料

**申込み** 3月20日(月)までに電話または健康課窓口へ

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線3166