

5
May. 2023
No. 945

Numata

広報ぬまた

主な内容

- 02 特集1 桜まつり
- 04 特集2 食品ロス削減
- 08 全国水道週間
- 10 市政懇談会の開催

わくわく
どきどき
入学式



特集1

沼田公園

桜まつり

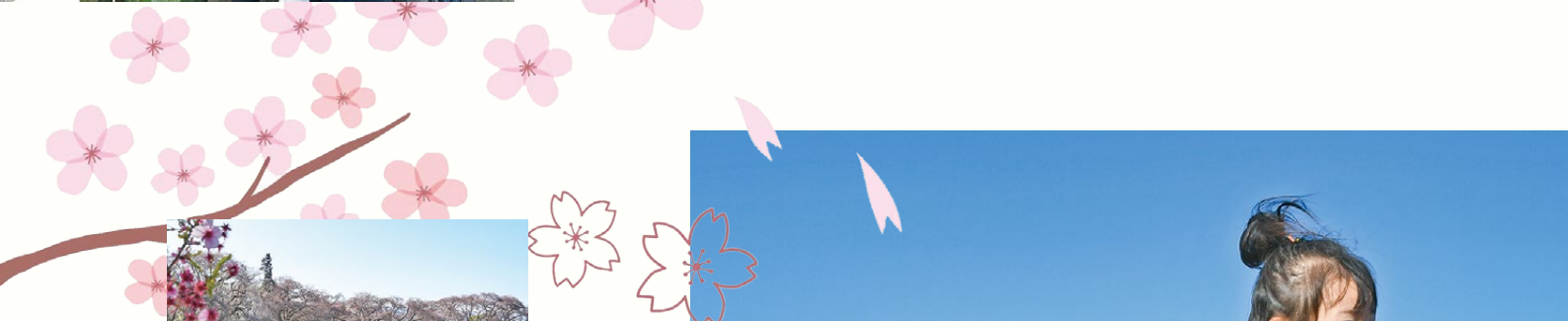
天狗みこし フィナーレ飾る

沼田公園桜まつりのメインイベントが4月9日（日）、同公園野球グラウンドで行われました。地元名産品の即売やフリーマーケットなどが並び、家族連れが休日のひとときを楽しみました。イベントの最後には、沼田まつりの名物「天狗みこし」が登場。黄色い法被をはおった約70人の女性が大天狗の面を担ぎ練り歩くと、会場は熱気を帯びました。

今年は市内全域において、例年より桜が早く開花。各地域の桜はYouTubeでお楽しみください。

 YouTube





特集2 もったいないを減らそう

家庭でできる 食品ロス削減

市は昨年2月、2050年までにCO₂をはじめとする温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。食べられるのに廃棄される食品ロスは、発生するまでに「生産・保管・加工・輸送・消費・廃棄」の流れがあり、それら全ての過程でエネルギーが利用されCO₂が排出されています。家庭での食品ロスを減らす一歩として、「作りすぎない」「買いすぎない」の意識を共有し、削減を進めていきましょう。

現状を知って改善

やってみよう!我が家の

食品ロスチェックリスト

全体

- 「食品ロス」の言葉や意味を知っている
- 消費期限と賞味期限の違いを知り、実行している

買い物

- 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしている
- 必要な量だけ買っている

保存

- 冷蔵庫内を定期的に整理整頓している
- 食材に合った保存方法を知っている
- 食材を買ってきた日や開封した日を書いている

調理

- 家族の予定を聞いて、食べきれぬ量を作っている
- 先買った食材や傷みやすい食材から使っている
- 野菜の皮などを無駄なく使うようにしている
- 調味料を使い切るように意識している
- 残った料理はアレンジなどして食べている

食事

- 残さず食べきるようにしている

外食

- 飲食店で注文するときは、量などを確認する

☑の数

個

☑が0~5個のあなたは

初心者

できることを意識してやってみよう。

☑が6~10個のあなたは

中級

食べ物の無駄が減ってきたね。もうひといき。

☑が11~14個のあなたは

達人

さすが!周りの人にも教えてあげよう。



酪農家を救済 牛乳もう1本いかが

JA利根沼田酪農部会
消費拡大事業

コロナ禍による学校給食の供給停止や消費機会の減少により、牛乳の需要が落ち込み、酪農家を取り巻く環境は厳しさを増しています。JAは酪農家の支援につなげようと、牛乳を1本購入するともう1本プレゼントする「牛乳消費拡大プロジェクト」を行いました。

余った食材は冷凍保存 切り置き冷凍ならすぐ使える



切った食材を保存袋に入れて冷凍すれば、炒めものや汁ものにすぐに使えます。調理済みのカレーなどは、すぐ入りやすいじゃがいもを取り除き、牛乳パックに入れても冷凍保存できます。

調理法を工夫 買った野菜は極力全部使おう

辛味が強く筋っぽい。
薬味や漬物に

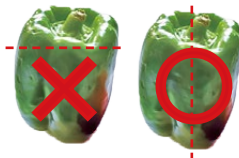


甘みがあり、加熱で柔らかくなるため煮込み料理向き。ふろふき大根やおでんなどに

炒めものやみそ汁の具など葉野菜に

もっとも甘く食感もよい
ため生食向き。サラダ
や大根おろしなどに

家庭から出る食品ロスで多いのが野菜類。調理法や切り方を工夫して減らしましょう。ダイコンは葉から先端まで残すことなく使えます。



ピーマンのヘタは縦半分^①に切ると簡単に取れる

知っていますか？ 賞味期限と消費期限の違い 賢い食生活に役立てて

賞味期限は未開封で正しく保存したときに、品質が変わらずにおいしく食べられる期限で、期限を過ぎても、色やにおい、味などに異常がなければ食べることができます。消費期限は安全に食べられる期限で、品質が劣化しやすい食品に表示されています。これらの違いを理解し、上手に食生活に生かして食品ロスを減らしましょう。

賞味期限が表示されている食品



消費期限が表示されている食品



できることから始めよう

食品ロス 減らす工夫

食品ロスを手軽に減らせるコツやポイントを紹介。今日から活用し、チェックリストのチェック項目を増やしましょう。

食材の量は 足りるくらいに収める



少し足りないぐらいの食材の量ならば、冷蔵庫が見やすく使い切らなくてはというストレスも減ります。調味料などは多少割高になっても小さいサイズを選び、使い切れるようにしましょう。

残り物や使い切り
お役立てレシピ



出典：消費者庁公式
キッチンクックパッド

炊飯器でご飯を炊くときは、残り物の根菜類を切って一緒に入れてください。新タマネギはみずみずしく蒸されておいしいですよ。同時調理は手間がかからず時短にもなり、電気やガス代も節約。お風呂の残り湯は洗濯に使って、水道代を抑えています。

野菜のおだなくす 炊飯器で同時調理

松永英紀さん
-上久屋町-



ごみ出しを
快適に



市環境審議会委員
松井孝夫 さん
—善桂寺町—

ごみ出しルール より分かりやすく ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

資源・ごみの収集日や分別区分の確認などの機能を搭載したスマートフォン向けアプリ「さんあ〜る」。アプリを活用してごみと資源の分別のルールを守り、ごみの減量と環境保全につなげよう。



02 月の収集日カレンダー

今月のごみ出しカレンダーは、ごみの区分が一目で分かって便利。英語、中国語など多言語にも対応しています。



引越してきた人や
ゴミ区分に戸惑い
やすい外国人に教
えてあげよう



01 ダウンロード&設定

市町村・地区名を設定すると、ぬまたんちがお出迎え。画面上では、インフォメーションと本日のごみ回収予定、週のカレンダーが表示され、お住まいのエリアのゴミ収集スケジュールを確認できます。



04 資源・ごみ分別ガイド

「便利帳」には、資源やごみの出し方の注意点が書かれています。何年かに1度の家電やリサイクル品の出し方をチェック。



リサイクルで
資源を再利用



03 出し方に迷ったら...

「家庭ごみ分別辞典」で、具体的な物の分類を検索。「メニュー」→「家庭ごみ分別辞典」→「捨てたい物」を選びます。



食品のふたは
分別がさまざま。
缶詰のふたは
「指定金属」です

松井さんからひとこと

中学生の息子は「明日は資源の日だよ」と、タブレット端末でカレンダーの画像を家族へ共有し、日々のごみ捨てをみんなで呼び掛けています。アプリには環境に関するクイズもあり、子どものうちからごみ分別やリサイクルへの関心を高めることにも役立つでしょう。我が家のごみ削減の工夫としては、水洗いしたプラごみが多く出る流し台の横に資源専用の黄色い袋を下げたり、雑紙を分類するケースをリビングに置いたりして、リサイクルを意識しています。



05 通知でお知らせ

通知機能を活用。ごみを出し忘れがちになりやすい祝日や月に1回の燃やせないごみなどに、役立ちます。



同じ欄にメモもあり。
「壊れたかさを出す」
など、書き留めています

さんあ〜るアプリの使い方や詳細はこちらから



Android



iPhone

〈アプリダウンロード〉
まずは初期設定を



〈アプリ使い方動画〉
松井さんが丁寧に解説



食品ロスを笑顔に変える

家庭や食品企業などで余った食料を、経済的に困窮している人たちに届ける「フードバンクぬまた」。所管のNPO法人利根沼田地域ボランティアセンター「ごったく広場」の真下淑恵さんは、「食品ロスの削減で、環境負荷の軽減と困窮者支援につなげたい」と活動を進めています。



NPO法人
利根沼田地域ボランティアセンター
真下淑恵さん 戸鹿野町

同センターでは、利根沼田地域の家庭や企業から善意で寄付された賞味期限内の米や飲料、レトルト食品、缶詰など2世帯分の食料を常備。その他は保健福祉センター内の倉庫で期限ごとに管理し、足りなくなると補充します。市社会福祉課に相談に来た困窮者へ配布しています。

近年では、コロナ禍での経済活動の自粛の長期化により、生活が苦しくなった家庭に食料品が配られるようになっていきます。利用者は後日、「助かりました」とお礼を言い訪れ、切迫した状況を免れ安堵しているといえます。

米国では40年ほどの歴史のあるフードバンクは、日本では2000年以降から各地で設立され始め定着しつつあり



写真右) 食品ごとに収納する、センターボランティアスタッフの田中博さん 左) センターは使用済み食用油の回収も行い、資源の再利用を進めている



ます。もともと同センターは小規模でフードバンクの活動をしていましたが、2019年に市と社会福祉協議会が連携し、三者で事業を開始。各種催事などではブースを設け、積極的に食料品寄付の受け入れに当たっています。

真下さんは「提供者の皆さんには、食品ロスの歯止めになれば、生活困窮者支援の観点からも重要性が高まり、寄付は年々増えています」と感謝。これからも「もったいない」から「ありがとう」に換える活動を広げていきます。

生ゴミ処理機

悪臭少なくごみ量半分

温風で生ごみを乾燥させ、悪臭の発生を抑制。生ごみのかさと重さは減り、力を入れると崩れてしまうほどの感触に変わります。市内在住の鈴木茂さんは「夏場の臭いが軽減して快適」と話します。

鈴木さんは妻と2人暮らし。生ごみの量が少ないにも関わらず、夏場、ごみ箱を開けたときの悪臭に悩まされてきました。

1年前、家庭ごみの減量や堆肥化、悪臭防止などをうたう生ごみ処理機がテレビで紹介されており、鈴木さんは臭いの軽減を期待してテレビショッピングで購入。夕食後の生ごみを試してみました。使い方は簡単で、生ごみを集めたバスケットをセットし、一晩で乾燥。嫌な臭いや虫に悩まされることがなくなり、処理後は可燃ごみとして、今までよりもさらに少ない量のごみを快適に出しています。



生ごみ処理機購入費助成利用
鈴木茂さん

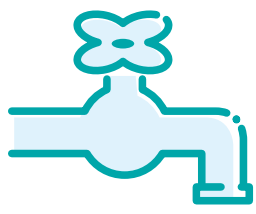
ごみ減量の取り組みとして、市は家庭用の生ごみ処理機購入に対する助成を実施。

鈴木さんのように人数の少ない家庭や単身でも、コンパクトでキッチンになじむ外觀や機能性を持つ生ごみ処理機が人気といえます。堆肥にして活用する人も増えています。

電気代抑制のために、鈴木さんは臭いが少ない冬場は生ごみ処理機の使用回数は減らすなど、時期やごみの量に応じて使っているとのこと。調理する量や買物の量を考えるようになりました」と、食品ロス削減につながる消費行動も見直すようになったといえます。

生ごみ処理機
購入費の助成はこちら





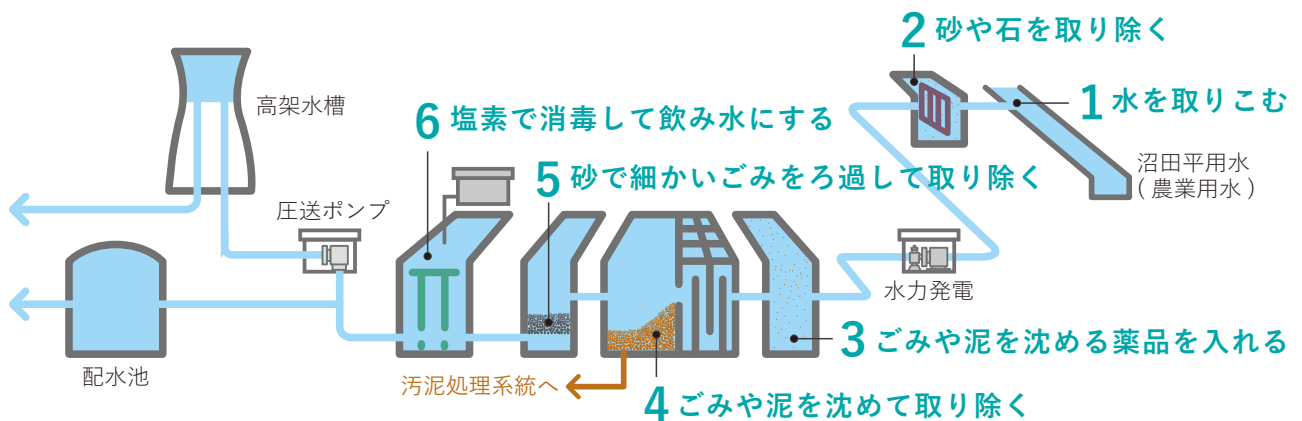
全国水道週間 6月1日(木)～7日(水)

水道週間の期間中は、沼田市浄水場を見学できます(要予約)。
問合せ 上下水道整備課浄水係 ☎内線 7531

水道水はどうやって作られるの？

日本は世界でも数少ない水道水が直接飲める国

沼田市浄水場では、片品川の水をきれいにして水道水にしています。浄水場で作られる水は、法律(水道法)で水のきれいさ(水質)が決められており、51種類(細菌や鉄分、マンガンなど)もの厳しい検査に合格しています。

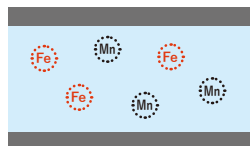


知っておきたい豆知識

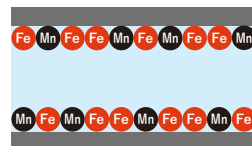
水道水はどうしてにごるの？

浄水場から出る水はきれいでも、蛇口から出てくる水がにごることがあります。

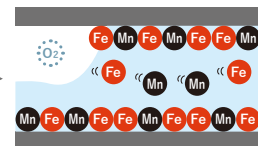
主な原因は、断水、漏水、水道管の工事、メーター器の交換、水道管が古いことなどが挙げられます。



新しい管



使っているうちに、水道水に含まれる成分が、管に付着する



断水、漏水、工事などにより空気が入ったり、水の流れが変わると、管に付着した成分が剥がれる



O₂ 空気

白色にごる。

空気(気泡)のため、飲んででも問題ありません。

対処方法 しばらく置いておくと白い気泡が上に移動し消えていきます

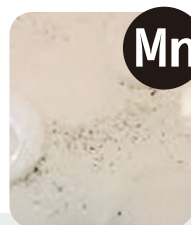


Fe 鉄分

黄色や赤色にごる。鉄臭いことがある。

鉄分とマンガンは、水道水に含まれており、水道管に付着していたものが流れ出たものです。人体にとって必要な要素でもあり、万が一これらの水を飲んでも、余分な鉄分、マンガンは体から排出されるため、健康上問題ありません。

対処方法 蛇口から突然大量に出てきた場合は、しばらく水を出す(排水する)ことできれいになっていきます



Mn マンガン

黒い粒で、沈殿しやすい。つぶすと、ジャリっとする。

上記以外に、異物などが混入することがまれにあります。しばらく排水し、様子を見て、それでも収まらない場合は、各水道事業者へ連絡してください。

新型コロナウイルスワクチン接種

※4月17日時点での状況であり、今後の国の方針で変更となる場合あり



令和5年度のワクチン接種について

重症者を減らせるように、特定臨時接種を継続します。

実施時期 9月～12月

対象 初回接種を完了した5歳以上の全ての人

使用ワクチン 今後検討

※利根沼田地域の体制を整備していきます

※重症化リスクの高い人や医療機関・介護施設などに従事する人については、5月8日(月)～8月末(春開始接種、下記参照)に1回追加

努力義務の適用 65歳以上の人や基礎疾患などがあり重症化リスクの高い人

その他 生後6カ月以上の未接種者を対象に、初回接種も継続

春開始接種

実施時期 5月8日(月)～8月末

対象 ①65歳以上②5歳から64歳で基礎疾患などがあり重症化リスクの高い人③64歳以下で医療機関または介護施設などの従事者

接種券発行 対象①は接種可能な時期に順次発送、対象②③は申請が必要

※予診票発行申請は沼田市ワクチンコールセンターへ

※お手元にある接種券で接種可(対象でない場合は接種不可)

使用ワクチン オミクロン株対応2価ワクチン

その他 医療機関や予約方法などは、予診票同封のチラシや市HP、コールセンターで確認してください

重症化リスクの高い基礎疾患を有する人の範囲

《18歳以上の場合》

1 以下の病気や状態の人で、通院または入院している人

- ①慢性の呼吸器の病気
- ②慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③慢性の腎臓病
- ④慢性の肝臓病(肝硬変など)
- ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ⑥血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- ⑦免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患

⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など)

⑪染色体異常

⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)

⑬睡眠時無呼吸症候群

⑭重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)

2 基準(BMI30以上)を満たす肥満の人

《18才未満の場合》

以下の病気や状態の人で、通院・入院している人

①慢性呼吸器疾患

②慢性心疾患

③慢性腎疾患

④神経疾患・神経筋疾患

⑤血液疾患

⑥糖尿病・代謝性疾患

⑦悪性腫瘍

⑧関節リウマチ・膠原病

⑨内分泌疾患

⑩消化器疾患・肝疾患など

⑪先天性免疫不全症候群、HIV感染症、その他の疾患や治療に伴う免疫抑制状態

⑫その他の小児領域の疾患(高度肥満、早産児、医療的ケア児、施設入所や長期入院の児、摂食障害)

小児(5歳～11歳)オミクロン株対応2価ワクチン接種

初回接種を完了し、最終接種日から3カ月経過した5歳から11歳の小児に対し、医療機関で実施しています。

3回目を接種していない人は、お手元にある接種券で接種できます。2・3回目接種が済んでいる人は、接種可能となりましたら順次接種券を発送します。

基本的な感染対策をして感染拡大を防ぎましょう

5月8日から、感染症法上の分類が変更となりますが、高齢者等重症化リスクの高い人への感染を防ぐため、引き続き、基本的な感染対策(効果的な換気や手指衛生など)をお願いします。マスクの着脱については、個人の判断に委ねられることとなりました。症状がある場合や家庭内に感染者がいる場合、医療機関受診や高齢者施設を訪問する場合など効果的な場面においては、引き続き着用が推奨されています。

問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎25-8861

空き地の有効活用について考えよう 1012213 ぬまた未来共創会議 Vol.4

第4回のテーマは「沼田市内の空き地（未使用の土地）の有効活用について考える」と題して、グループワークを通じて自由にアイデアを出し合う会議を開催します。



とき 6月9日（金）午後7時
ところ テラス沼田4階防災会議室
対象 市内に在住、在勤または在学する人
定員 20人（抽選）
参加費 無料
申込み 5月24日（水）までに市HPの申し込みフォームまたは企画政策課で配布の参加申込書を提出
その他 ぬまた未来共創会議のテーマは随時募集しています。テーマは市HPのテーマ提案フォームまたは企画政策課で配布の提案書により提出
問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線4033

市民の皆さんと行政に関する意見交換 市政懇談会を開催します

市長が皆さんの地域に出向き、今年度の予算や主要事業を説明するほか、市政に関する懇談会を行い、ご意見などを伺います。

とき	ところ
5月15日（月）	テラス沼田 4階防災会議室 402・403
5月16日（火）	利南地区コミュニティセンター 2階会議室
5月18日（木）	池田地区コミュニティセンター 2階会議室
5月22日（月）	川田地区コミュニティセンター 2階会議室
5月29日（月）	白沢支所 3階多目的ホール
5月31日（水）	利根保健福祉センター 2階健康学習室
6月1日（木）	薄根地区コミュニティセンター 2階会議室

時間 各日午後 6 時 30 分～ 8 時
申込み 不要
問合せ 秘書課広報広聴係 ☎内線 4007

地区コミセン合同開催イベント 1011646 コミュニティフェスタの開催

今年は名称を改め「コミュニティフェスタ（コミフェス）」として開催します。コミュニティセンターの数ある事業や活動の中から「市民講座」にスポットをあて、さまざまな体験ができるコーナーを設置します。



昨年開催の様子

とき 6月17日（土）午後1時～5時
ところ テラス沼田1階多目的スペース
体験コーナー トールペイント／寄せ植え／タイルクラフト／つまみ細工／抹茶／コーヒー／ハーブティー／ヨガ／鍼／モルック
※当日、都合により設置されないコーナーもあります
対象 市民
費用 各コーナーにて実費負担あり
申込み 不要
その他 来場者に tengoo50ポイントをプレゼント
問合せ 各地区コミュニティセンター

セルフケアの大切さを学ぼう 1011040 男女共同参画講演会

男女共同参画社会の形成を目指し、広く市民の意識啓発を図ることを目的に講演会を開催します。今回は、自分らしく生きるためのセルフケアがテーマです。



写真）高尾美穂さん

とき 6月10日（土）午後1時30分
ところ テラス沼田4階防災会議室 401・402・403
演題 私らしく生きる一心とからだのセルフケアー
講師 イーク表参道 副院長 高尾美穂さん
◆講師紹介 医学博士、産婦人科専門医。著書の出版やテレビ番組への出演など多岐にわたり活躍
対象 市民
定員 100人（先着順）
参加費 無料
申込み 6月8日（木）までに電話、ファクスまたは申し込みフォームにて
問合せ 市民協働課市民相談係 ☎内線 3056



フ申
オし
ー込
ム
込
ム

第20回企画展関連行事

1013070

うすね石造物見学バスツアー

歴史資料館企画展「石からひもとく沼田の歴史」の関連行事として、薄根地区に残された石造物を見学するバスツアーを開催します。

とき 5月14日(日) 午後1時～4時

ところ 薄根地区(追母薬師堂など)

※集合・解散場所は柳町市職員駐車場

講師 金井竹徳さん(文化財調査委員)

対象 どなたでも

定員 15人(先着順)

費用 無料

申込み・問合せ 歴史資料

館 ☎ 23-7565 へ電話または直接窓口で申し込み



追母薬師堂の十王仏

大人の食育教室

1010700

「免疫力を高める食事」

外から入ってくる細菌やウイルスから体を守る免疫力を保つためには、バランスの良い食事が欠かせません。食生活に関する講話や免疫力を上げる調理実習を通して、元気な体づくりをしていきましょう。

とき 6月1日(木) 午前10時30分～午後1時

ところ 保健福祉センター3階調理実習室・研修室

講師 栄養士(市職員)

対象 市内在住の人

定員 10人(先着順)

費用 無料

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込み 5月10日(水) 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 3167

生方記念文庫企画展

1013088

「かわいい郷土玩具」

生方たつゑが収集した日本各地の郷土玩具の中から、かわいい郷土玩具を展示します。来館者の人気投票「あなたの推しを見つけよう！」も行いますので、お気に入りを見つけてください。

とき 5月19日(金)～7月24日(月)

ところ 生方記念文庫

開館時間 午前9時～午後5時

(最終入館は午後4時30分)

休館日 水曜日、7月18日(火)

観覧料 一般110円、中学生以下無料



姫だるま
(愛媛県松山市)

初心者でも大歓迎

男性料理教室

料理は「楽しく作っておいしく食べる」が基本です。ミニ健康講話を聞きながら、料理の基礎を学びましょう。包丁を握ったことのない人も参加できます。



●夏コース (同教室への参加経験がある人)

とき 6月8日(木)、7月5日(水)、8月9日(水)、9月7日(木)、10月5日(木)

●初心者コース (初めてまたは昨年度の初心者コース参加者で料理の基礎を学びたい人)

とき 6月20日(火)、7月21日(金)、8月23日(水)、9月13日(水)、10月20日(金)

時間 各コース午前10時～午後1時

ところ 保健福祉センター3階調理実習室・研修室

講師 食生活改善推進員

対象 全日程参加できる人(年齢不問)

定員 各コース10人(先着順)

費用 1回500円

申込期間 5月9日(火) から

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3167

— 関連行事 —

◆ワークショップ「ろう画で郷土玩具を描こう!」◆

とき 6月24日(土)午後2時～3時30分

ところ 旧沼田貯蓄銀行

講師 小林恵美子さん(森のアトリエ造形教室)

定員 10人

参加費 1,000円(紙代、額付き。観覧料別)

申込み・問合せ 生方記念文庫 ☎ 22-3110 へ電話または直接窓口で申し込み



ろう画「のごみ人形稲荷駒」
/小林恵美子画



4年ぶりの第25回めまた駅伝大会

3/21 沼田公園

32チーム160人が参加し、小学生男女の部、一般女子の部・一般の部に分かれて競技を行いました。参加者は、仲間などからの声援を受けながら、それぞれのタスキをつなぎました。



消防団最高の栄誉・特別表彰「まとい」受賞報告

3/27 テラス沼田4階応接室

沼田市消防団が、「第75回日本消防協会定例表彰式」にて、最高の栄誉とされる表彰を受け、大嶋消防団長（写真左から3番目）は、「諸先輩方の功績であり、身の引き締まる思い」と述べました。



第34回全国そば優良生産表彰事業で全国2位

3/29 テラス沼田4階応接室

(株)Eカルチャー（利根町追貝、林彩乃社長・写真中央）が、2席となる農林水産省農産局長賞を受賞しました。休耕地をそばなどの栽培に活用し、地域を守ることを理念としています。



サクランボ授粉体験「みつばちブンブン大作戦」

4/13 原田農園〔あざみ園〕(沼須町)

沼田さくらんぼ組合（阿部重幸組合長）が地元の利南幼稚園児を招待しました。園児たちは、みつばちに代わり、鳥の羽がついた「毛ばたき」を使って授粉体験を行い、楽しい思い出を作りました。



人気の「雪んこりんご」掘り出し

4/18 玉原高原

沼田市りんご組合（木内修一組合長）の有志15軒のりんご農家が、1月に雪の中へ埋め込み貯蔵してきた「ふじ」「スリムレッド」など約4万個のりんごです。酸味が抜けて、甘みが引き立つと人気です。



吹割の滝開き・安全祈願祭

4/18 利根町追貝・吹割の滝

国指定天然記念物の名勝「吹割の滝」は、水が流れ落ちる迫力を味わえる一方、危険も伴うことから、本格的な観光シーズンを前に、神職と観光関係者などが観光客の安全を祈願しました。



お知らせ

1012811 年齢引き上げ 福祉医療制度

4月から、子ども福祉医療の対象年齢が高校生世代まで引き上げられ、福祉医療費受給資格者証を提示することで、医療費の自己負担分を無償化します。

高校2年生と3年生は申請が必要で、申請した日から子ども福祉医療の対象となります。受給資格者証の交付を受けていない人は、申請をお願いします。

ひとり親家庭や重度心身障害者福祉医療、生活保護受給者は対象外です。

問合せ 国保年金課医療年金係 ☎内線 3133

自動車税の納税は 5月31日(水)までに

軽自動車税(種別割)と自動車税(種別割)は、金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォンアプリで納付できます。払い忘れがない口座振替も便利です。

障害者手帳をお持ちの人は減免の対象となる場合があります。

ますので、期限内に申請してください。

申請期限

軽自動車税(種別割) 5月24日(水)

自動車税(種別割) 5月31日(水)

問合せ

軽自動車税 税務課市民税係 ☎内線 3013

自動車税 利根沼田県税事務所 ☎22・43

36、群馬県自動車税事務所 ☎027・263・4343

自動車税特集



1010720 5月11日(木)～20日(土) 春の全国交通安全運動

◇年間スローガン 急いでる 焦る気持ちが 事故を呼ぶ

◇サブスローガン あんぜんは いのちをまもる

◇だいい歩

■交通事故死ゼロを目指す日 5月20日(土)

■実施重点事項

▽子どもをはじめとする歩行者の安全確保

横断歩道を渡ることや信号機に従うことなど、基本的な

交通ルールを守りましょう。家庭や地域では子どもや高齢者が出掛けるときは、自動車などに注意をするよう「声掛け」を行いましょ。

▽横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上

運転者は交通ルールの順守と、歩行者や車両に対する思いやり、譲り合いの気持ちで運転し、横断歩道では歩行者の優先を徹底しましょう。

▽自転車のヘルメット着用と交通ルール順守の徹底

群馬県交通安全条例に基づき、自転車利用者は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を努めましょう。自転車は車両であることを認識し、交通ルール(信号に従うこと、一時停止標識に従い停止することなど)を守って運転しましょう。

問合せ 地域安全課交通防犯係 ☎内線 4024

行政相談委員の委嘱

行政相談委員は、行政相談委員会に基づき、総務大臣から委嘱された民間の有識者で、4月1日付けて4人が委嘱されました。任期は2年で、行政機関や特殊法人の仕事に

関する苦情や問い合わせなどの相談を受け、解決のための助言を行います。毎週開催している「ふれあい総合相談」や「特設行政相談所」以外にも、随時相談を受け付けています。

再任委員

▽戸丸和夫さん(白沢町)

▽小林高義さん(利根町)

新任委員

▽松井玲子さん(柳町)

▽小池久美子さん(鍛冶町)

問合せ 市民協働課市民相談係 ☎内線 3056

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、公正証書に関する前に前橋公証人合同役場の公証人が相談に応じます。

公証相談

とき 5月22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 406

相談料 無料

申込期限 5月17日(水)

申込み・問合せ 前橋公証人合同役場 ☎027・223・8277

広告

特設人権相談所を開設

6月1日(木)の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に特設人権相談所を開設します。いじめ、差別、セクハラ、高齢者虐待などの人権問題、毎日の暮らしの中の悩み事、人権擁護委員が相談に応じます。

とき 6月5日(月) 午後1時～3時
ところ テラス沼田4階防災会議室403

相談料 無料(予約不要)

電話相談 全国共通人権相談ダイヤル ☎ 0570-0003-110

※法務省では、人権相談をインターネットでも受け付けています (<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken13.html>)
問合せ 前橋地方法務局人権擁護課 ☎ 027-221-4426、市民協働課市民相談係 ☎ 内線3056

群馬県議会議員選挙 金井康夫さんが当選

群馬県議会議員選挙が3月31日に告示され、金井康夫さん(54歳・自由民主党)のほかに立候補の届け出がなかつ

ため、4月10日に行われた選挙会で当選が決定しました。同日、市選挙管理委員会委員長の小林和幸さんから当選証書が手渡されました。

問合せ 選挙管理委員会 ☎ 内線4012

市議会6月定例会はインターネットで視聴を

市議会6月定例会は、6月6日(火)に開会します。会議の様子は傍聴のほか、インターネットで生中継と録画配信を視聴できます。ぜひご利用ください。

問合せ 議会事務局 ☎ 内線5102



令和4年分 市長の資産公開

「沼田市長の資産等の公開に関する条例」の規定により、資産等補充報告書、所得等報告書および関連会社等報告書の閲覧を行います。

閲覧開始 5月11日(木)

閲覧時間 土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～正午、午後1時～5時15分

閲覧場所・問合せ 総務課行政係 ☎ 内線4011

4/1付 市職員の人事異動

■部長級 市民部長・角田浩／健康福祉部長・角田真由美／都市建設部長・渡邊俊夫
■課長級 地域安全課長・武井秀一／契約検査課長・横山隆一／税務課長・田邊一樹／市民協働課長・田村悟／環境課長・根岸康博／健康課長・鶴淵佳秀／観光交流課長・地野裕一／建築住宅課長・小林光雄／都市計画課長・松井照晃／上下水道経営課長・関篤志／教育総務課長・角田紀男／学校教育課長・林武史／文化財保護課長・原澤秀樹／スポーツ振興課長・生方純也

派遣・利根沼田広域市町村圏振興整備組合一般廃棄物処理推進室長・湯浅典明
3月31日付で次の職員が退職しました。()は前職名
■退職者 矢代圭一(健康福祉部長)／山田重之(都市建設部長)／木暮延子(建築住宅課長)／角田幸保(上下水道経営課長)／角田巧(学校教育課長)／大竹寿(市民課長補佐)／入澤愛(多那保育園主幹兼園長)／木下明美(企画政策課副主査)／永山健司(環境課副主査)／田村優佳(介護高齢課主任)／金子高志(建設課主任技術員)
問合せ 職員課人事研修係 ☎ 内線4061

＜令和4年度個人情報保護制度実施状況＞

◆個人情報取扱事務登録件数 784件 (R5.3.31 現在)

◆開示等請求件数および決定状況

区分	開示				訂正			
	決定	開示	部分	非開示	不存在	訂正	部分	非訂正
件数	0	0	0	0	0	0	0	0

利用停止			取り下げ	
利用停止	部分利用停止	非利用停止	請求取り下げ	
0	0	0	0	

◆審査請求件数および処理状況

審査請求件数	却下	認容		棄却	取り下げ	審査中
		全部	一部			
0	0	0	0	0	0	0

＜令和4年度情報公開制度実施状況＞

◆公開請求件数および決定状況

請求件数	公開決定	非公開等の決定			請求取り下げ
		一部	非公開	拒否	
11	2	2	0	7	0

◆行政情報の公開の方法

区分	閲覧	視聴	写し交付	写し交付および視聴	合計
公開	0	0	2	0	2
一部非公開	0	0	2	0	2

◆審査請求件数および処理状況

審査請求件数	却下	認容		棄却	取り下げ	審理中
		全部	一部			
0	0	0	0	0	0	0

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 5月26日(金) 午後2時〜4時

ところ テラス沼田4階防災会議室404

対象 認知症の人を介護している家族

定員 5人程度(先着)

申込期限 5月19日(金)

申込み・問合せ 介護高齢課 地域支援係 ☎内線3149

1009844
学びに役立てて「まちの達人バンク」

地域で生涯学習講座を行っている人の情報を市HPに掲載しています。新しいことを始めたいと考えていたり講師を探していたりしたら、調べてみましょう。講師の登録も募集しています。

問合せ 生涯学習課文化推進室 ☎327



詳しくはこちら

除雪作業のお礼

冬季に緊急車両などの通行を確保するために除雪路線を選定し、重機による除雪およびスリッパ軽減のための砂まきと塩カル散布を行いました。

皆さんのご理解、ご協力により円滑に作業を進めることができました。ありがとうございました。

問合せ 建設課管理係 ☎内線4104

5月は全国一斉赤十字運動月間

日本赤十字社は「人のいのちと健康、尊厳を守る」を基本理念とし、災害救護や医療、血液事業、国際活動などの社会福祉事業、災害などによる被災地での医療救護活動を展開しています。

活動は、赤十字活動資金によって支えられ、昨年はおよそ700万円の寄付が市へ寄せられました。引き続き、ご協力をお願いします。

問合せ 日本赤十字社沼田市地区事務局(社会福祉課社会係) ☎内線3102

募集

ブナの幼木移植

ケヤマハンノキの林に、ブナ再生の願いを込めて移植を行います。

とき 6月18日(日) 午前10時〜正午

ところ 玉原高原中心広場(現地集合・9時30分受付)

講師 利根沼田自然を愛する会 費用 無料

服装・持ち物 マスク、汚れてもよい服装、長靴、帽子、タオル、雨具、水筒

※終了後の自然観察会へ参加する人は昼食を持参

申込期限 6月15日(木)

申込み・問合せ 環境課環境係 ☎内線307



環境川柳を募集

沼田の自然や環境保全に取り組んだ思いなど、川柳で表現してみませんか。

応募数 1人3作品まで

審査 環境フォーラムぬまたで、来場者による一般投票(6

1011949

1007043

月25日開催)
その他 入賞者へ賞品贈呈
申込期限 5月31日(水)
申込み・問合せ 環境課環境係 ☎内線3075
申込みはこちら



1009865
市営住宅の入居者募集

募集団地 東下原団地(栄町21-1)

募集戸数 C棟1戸(4階) 入居可能予定日 7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3年度 部屋の構成 2LDK、浴室、トイレ(洋式)付き

家賃 1万7千500円〜2万6千100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 5月19日(金)

※申し込み多数の場合は抽選(5月22日実施予定)

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

1009281

「沼田市民立図書館利用者者の会」委員を募集

図書館利用者と情報交換などを行い、より良い図書館活動の推進にご協力いただける委員を募集します。

応募資格 20歳以上の市民(前回までの委員の人は除く)

任期 2年(7月から令和7年6月までの2年間)

募集人員 6人(超えた場合は抽選)

応募方法 5月30日(火)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号を電話、メール

(tosyokan@city.nunata.go.jp)、直接、郵送で図書館

奉仕係(T37810042)

西倉内町821-1)

問合せ 図書館奉仕係 ☎220550

県営住宅5月定期募集

申込期限 5月15日(月)

問合せ 県住宅供給公社 ☎027-2233-5811

1012953
超・超初心者シニア向けスマートフォン教室

基本操作、文字入力、カメラの使い方、てんぐーの使い方・チャージなどを学びます。
とき 6月16日・23日、7月7日の金曜日(全3回) 午前10時～11時

ところ ウェルプラザ(市保健福祉センター)1階102講師 Next Generation
対象 市内在住、在勤の人
定員 10人
費用 無料

持ち物 スマートフォン、筆記用具

申込開始 5月15日(月)
申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327

1012311
英会話教室
「初級」「中級」

○初級
とき 6月14日・21日・28日、7月5日・12日・19日・26日(各日水曜日)の全7回

○中級
とき 6月15日・22日・29日、7月6日・13日・20日・27日(各日木曜日)の全7回

○各級共通
※初級、中級のいずれか選択

時間 午後7時～9時
ところ テラス沼田6階市民活動センター

講師 初級・グレゴリーさん、中級・エイドリアンさん
対象 市内在住、在勤または在学の人
定員 15人(先着)

参加費 無料
申込み・問合せ 5月16日(火)から生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327

個人向け
普通救命講習会

心臓や呼吸が止まった、出血が止まらない、喉に物を詰まらせた。このような緊急時に役に立つ心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法を身に付け、大切な命を救いましょう。
とき 6月24日(土) 午前9時から正午(8時30分受付)

ところ 利根沼田広域北消防署(みなかみ町湯原)
定員 10人
申込期間 5月23日(火)から6月23日(金)(先着順)

※費用は無料で、受講者には講習修了証が交付されます
申込み・問合せ
中央消防署 ☎24・1734
東消防署 ☎56・2300

1006930
第33回全国「きわわれ俳句大会」作品募集

吹割渓谷と沼田市の風物を詠んだ俳句で、自作の未発表作品を募集します。

投稿料(1人2句以内)
▽一般の部 1千円(2句1組)
※郵送は郵便為替または定額小為替

▽小学生・中学生の部 無料(一人二句以内)

申込期限(当日消印有効)
▽一般の部 7月31日(月)
▽小学生・中学生の部 8月31日(木)

投稿方法 規定用紙に作品と投稿料を添えて「全国きわわれ俳句大会」実行委員会事務局(〒378・0303利根町追貝37、利根地区コミュニティセンター内)、または生涯学習課市民文化推進室(〒378・8501下之町888)へ提出(郵送可)
取り扱い 投稿作品は返却不可。入賞作品の著作権は、市と市教育委員会に帰属
※個人情報や事務局で撮影する写真は、市や関連団体などで利用することがあります

補助・助成

1001985
狭あい道路拡幅
整備事業

市では、住みやすい環境の保持や緊急車両の通行確保などを目的に狭い市道の拡幅整備事業を実施しています。

建築基準法では、敷地が幅員4m以上の道路に接していなければ、建築物を建設することができませんが、指定された道路であれば、図のとおり、後退することで可能になります(都市計画区域内に限る)。建築確認申請を提出する2カ月前を目安に、相談してください。

後退用地やすみ切り用地を市へ寄付すると、その面積に応じた報奨金を交付します。昨年度は、6件、延長110mの寄付をいただきました。
問合せ 建築住宅課建築指導係 ☎内線4112

1002241
養育費公正証書等
作成費を補助

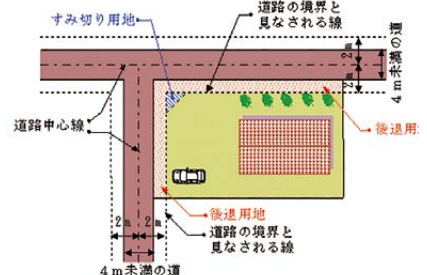
ひとり親家庭の養育費の取り決めに關する公正証書などを作成する費用の一部を補助します。

対象 市内に住所がある、ひとり親家庭の父母など

条件 養育費取り決めの対象となる児童(20歳未満)を現に扶養し、債務名義を有する養育費の取り決めに係る経費を負担している

対象経費 公証手数料、調停申し立てなどに必要な収入印紙代・切手代、戸籍謄本など添付書類の取得費用
補助額 対象経費の合計額(上限3万円)

問合せ 子ども課子育て支援係 ☎内線3123



各種検(健)診などのお知らせ

問合せ 健康課予防係 ☎内線 3161・3170

「各種検診等受診シール」と「令和5年度検診等のお知らせ」を、緑色の封筒で5月中に送付します。

検(健)診名・内容	対象者	負担金	種別・実施期間など
胃がん検診【バリウム検査】 問診／胃部エックス線	40歳以上の人 (昭和59年4月1日以前生まれ) ※年度内に80歳以上になる人は、かかりつけ医に相談後、申し込みが必要	800円	集団：7月～10月 ※事前予約が必要 個別：9月～11月
胃がん検診【内視鏡検査】 問診／胃内視鏡検査	50歳以上で偶数年齢の人 (昭和49年4月1日以前生まれ)	2,000円	個別：6月～来年2月
大腸がん検診 問診／便潜血検査	40歳以上の人 (昭和59年4月1日以前生まれ)	600円	集団：6月～10月 個別：6月～12月
結核・肺がん検診 問診／胸部エックス線／ ^{かく} 喀たん検査	40歳以上の人 (昭和59年4月1日以前生まれ)	胸部エックス線 ・40～64歳：500円 ・65歳以上：無料 喀たん検査該当で希望する人：500円	集団：6月～10月
乳がん検診 問診／マンモグラフィ(乳房エックス線)	40歳以上で偶数年齢の女性 (昭和59年4月1日以前生まれ) ※前年度に受診しなかった奇数年齢含む	1,000円	集団：6月～10月 ※事前予約が必要 個別：6月～12月
子宮頸がん検診 問診／視診／ ^{けいぶ} 頸部細胞診／内診	20歳以上で偶数年齢の女性 (平成16年4月1日以前生まれ) ※前年度に受診しなかった奇数年齢含む	500円	集団：6月～10月 ※事前予約が必要 個別：6月～12月
前立腺がん検診 問診／血液検査	50歳以上の男性 (昭和49年4月1日以前生まれ)	1,000円	集団：6月～10月 個別：6月～12月
特定健康診査	40歳以上74歳以下の沼田市国民健康保険に加入している人	無料	集団：6月～10月 個別：6月～12月
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度に加入している人	無料	集団：6月～10月 個別：6月～12月
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の人	無料	集団：6月～10月 個別：6月～12月
歯周病検診	年度内に40歳、50歳、60歳、70歳に達する人	無料	個別：6月～12月
インフルエンザ予防接種	接種日当日65歳以上の人	1,200円	個別：10月～12月

※1 生活保護を受給している人は、全ての検(健)診が無料となります

※2 お知らせ冊子6ページの個別検(健)診実施医療機関の表にて、星野医院の大腸がん検診の欄に○が記載してありますが、令和5年度星野医院では、大腸がん検診を実施しません

高齢者各種助成のご案内 1001897

問合せ 介護高齢課長寿支援係 ☎内線 3152

名称	対象	内容	取扱窓口	持ち物	注意事項
温泉施設利用助成	75歳以上	市内温泉施設1回の利用につき200円を助成 ※年間本人12枚、同伴者4枚を交付	介護高齢課長寿支援係、利南・池田・薄根・川田地区コミュニティセンター、白沢・利根支所生活係	本人確認ができる物	助成対象となる温泉施設は、取扱窓口で確認してください
はり・きゅう・マッサージ費助成	70歳以上	1回1,500円の助成が受けられる助成券を交付 ※年間4枚	介護高齢課長寿支援係、白沢・利根支所生活係	本人確認ができる物	年度中に70歳になる人は、3カ月に1枚の割合で助成券を交付します。助成対象のはり・きゅう・マッサージ施術者は、取扱窓口で確認してください
高齢者バス利用助成	65歳以上	市内運行の関越交通バスのICカード対応路線における運賃の半額を助成	関越交通(株)沼田営業所(榛名町) ☎23-1111	身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)と、交通系ICカード	・交通系ICカードを持っていない人は、取扱窓口で発行します。身分証明書と、預かり金とチャージ額として1,000円をお持ちください ・アップル号は利用できません

※対象者は全て市内に住民登録のある人

福祉

1001915 精神保健福祉相談

眠れない、イライラして落ち着かない、仕事が手に付かないなどで悩んでいる人は、お気軽に相談してください。
 とき 左表のとおり(予約制) 午後1時30分～5時

令和5年	5月11日(木)
	6月14日(水)
	7月13日(木)
	8月9日(水)
	9月14日(木)
	10月11日(水)
6年	1月11日(木)
	2月14日(水)
	3月14日(木)

問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3107

知的障害者の巡回相談

とき 7月20日(木) 午前10時～午後3時
 ところ 利根沼田保健福祉事務所
内容 知的障害者の療育手帳の判定、障害基礎年金の診断
相談員 精神科医師、心理判定員
対象 18歳以上の人(予約制)
費用 無料
申込期限 5月19日(金)

申込み・問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109

生活に不安を感じたらまず相談を

仕事を探したい、病気で治療費が心配、収入が少なく生活できないなどの不安を少しでも解決できるように、制度の紹介や関係機関への調整を行います。

相談は、随時受け付けています。

問合せ 社会福祉課保護係 ☎内線3104

スポーツ

1006974 利根沼田勤労者ソフトボール大会

とき 5月28日(日) 午前8時30分開会(小雨決行)
 ところ 運動公園野球場・サブグラウンド
参加資格 利根沼田地域在住・在勤の人
チーム編成 利根沼田地域の事業所単位に編成し、2チーム以内
競技方法 スローピッチソフトボールルール
申込期限 5月12日(金)
問合せ 産業振興課商工振興

係 ☎内線5005

1009121 沼田市民ダブルステニス大会



昨年の大会の様子

とき 6月4日(日) 午前8時30分開会
 ところ クライムテニスコートめまた
種目 男女別ダブルス
 ※参加人数により混合の場合あり
参加資格 市内在住・在勤の人
競技方法 6ゲーム先取、ノーアドバンテージ、セルフジャッジ方式。ペア変動制ダブルスによるリーグ戦(1人4試合を予定)
参加費 無料
申込み 5月19日(金)までにZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ
 ※団体責任者が一括申し込み(団体未所属は個人可)

問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会 ☎24・9444

空手教室

とき 6月3日・10日の土曜日(全2回) 午後7時～9時
 ところ サンワ沼田武道館
講師 市スポーツコーチ、市空手道連盟員
対象 市内在住の人(小学生以上)

定員 20人(先着順)

受講料 無料(スポーツ傷害保険料は受講者負担)

申込み 5月15日(月)から31日(水)までに、保険料を持ってZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ(土・日曜日、祝日を除く)

1009114 ターゲットバードゴルフ大会

とき 6月11日(日) 午前9時開会(雨天中止)
 ところ 三沢交流広場
種目 74歳以下の男子・女子
参加資格 市民(小中学生・高校生を除く)
競技方法 個人戦(18ホール)

申込み 5月19日(金)までにZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ
問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会 ☎24・9444

篤志

(敬称略)

玉原環境整備基金へ

▽玉原東急リゾート(株)(上発知町) ↓200万円

社会福祉事業へ

▽(株)三友(沼須町) ↓車いす3台、前かがみ体験教材(特大)3セット

▽薄根小学校児童会・薄根中学校生徒会(善桂寺町) ↓視覚障害体験グラス18セット・視覚障害体験プレート2セット

▽金剛院友引寄席(坊新田町) ↓20万9千97円

▽沼田中央ロータリークラブ(材木町) ↓タオル300本

▽一般社団法人沼田法人会(上原町) ↓バスタオル200本

▽一般社団法人沼田法人会女性部会(上原町) ↓タオル200本

▽恵泉幼稚園・恵泉幼稚園卒園生(西倉内町) ↓9千670円

▽一般社団法人沼田法人会女性部会(上原町) ↓タオル200本

▽恵泉幼稚園・恵泉幼稚園卒園生(西倉内町) ↓9千670円

▽一般社団法人沼田法人会女性部会(上原町) ↓タオル200本



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 川田 ☎ 22-2009
池田 ☎ 23-9851 白沢 ☎ 53-2291
薄根 ☎ 22-3160 利根 ☎ 56-2111

●対象 市内在住・在勤の人 ●申込み(先着順)・会場 各地区コミュニティセンター

利南 はじめてのおうちパン

1013063

～安心、カンタン、美味しいパンづくり～

とき ①5月30日、②6月27日、③7月18日の各日火曜日 午後1時30分～4時30分
内容 ①桜あんぱん、②カルダモンシナモンロール、③ウィンナーカレーパン
講師 石垣恵美さん
定員 8人
費用 1回1,300円(教材費)
その他 キャンセルは申し込み後、①は不可
②、③は開催日の1週間前まで
申込期限 5月22日(月)

申込みフォーム



利南 美味しいキレイワンプレート

1013064

～おしゃれにヘルシーに健康を積み重ねよう～

とき ①6月7日、②7月5日、③8月2日の各日水曜日 午後1時30分～4時
内容 ①アジアンテイストのワンプレート バインミー他、②和のワンプレート チキンカレー風おにぎり他、③スパイス(洋)のワンプレート 米なすとかぼちゃのサフランソース他
講師 石垣恵美さん
定員 8人
費用 1回1,400円(教材費)
その他 キャンセルは、開催日の1週間前まで。料理2人分を持ち帰り
申込期限 5月24日(水)

申込みフォーム



利南 脳とカラダの元気ワーク

1013062

～生涯自分の足で歩けるように、体幹の鍛え方や正しい歩き方を身に付けよう～

とき 6月5日・19日、7月10日・24日、8月7日・28日、9月11日・25日の各日月曜日 午前9時30分～11時30分
講師 阿部喜久代さん
定員 10人
費用 無料
申込期限 5月24日(水)

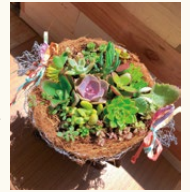
申込みフォーム



池田 多肉植物の寄せ植え講座

1013084

とき 6月23日(金) 午後2時～3時
講師 小林こずえさん
定員 10人
費用 1,500円(教材費)
その他 申し込み後のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり
申込期限 6月13日(火)



薄根 初夏の寄せ植え講座

1013040

～爽やかな夏の草花を楽しもう～

とき 6月6日(火) 午後1時30分～3時
講師 星野学さん(朧月)
定員 15人
費用 2,000円(教材費・当日集金)
持ち物 軍手、大きめの袋(持ち帰り用)
汚れても良い服装でお越しください
その他 5/27以降のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり
申込期限 5月26日(金)



川田 「新しい」地域・まちづくり アロマワックスサシェ講座

1013058

～火を灯さないアロマキャンドルにドライフラワーを添えて～

とき 6月22日(木) 午後1時30分～3時30分
講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)
定員 12人
費用 1,800円(教材費)
持ち物 エプロン
申込期限 5月26日(金)

イメージ写真



FM OZE 市の行政情報をお届けしています
76.5MHz

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

5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 歯科の生活習慣病

火曜日 月経前症候群(PMS)とは

水曜日 胃潰瘍

木曜日 歯並びと舌、唇のクセ

金曜日 夏に向けてのスキンケア

土・日曜日 フッ素入り歯磨き粉の利用方法

【直接相談タイム(歯科)】5月11日(木) 19:30～21:00

ぬまた歴史探訪

#202

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

赤城神社 大蛇まつり

利根町老神温泉

老神温泉街の坂道横の崖に建つ赤城神社は、古くから温泉地の守り神として祭られる。この神社の春の例祭が老神温泉の故事に由来する「大蛇まつり」である。

昔、赤城山の神であるへびと日光の二荒山（男体山）の神であるムカデが、日光の戦場ヶ原で戦った。激しい戦いの中、ムカデが放つ矢がへびに刺さり、赤城の神は負傷し退散、片品川の川辺に逃れた。その場で矢を抜き地面に刺すと、そこからお湯が湧いてきた。湯に傷を浸すと、たちまち傷が癒え力を盛り返し、追ってきたムカデを追い

神戦伝説が起源
大蛇みこし復活



返した。以来、この地を追神と呼ぶようになり、老神温泉の始まりと伝えられている。

この伝説から始まったのが「蛇祭り」で、現在の「大蛇まつり」である。ギネスブックにも登録された108段の大蛇が見守る中、今期は5月12日(金)～13日(土)、久々に若衆と子どもの「蛇みこし」が温泉街を渡御する。赤城神社の御神体「大蛇」の巡行。へびの霊力は大きい。



上) 巳年に登場する長さ108段の大蛇みこしが練り歩く。右) 赤城神社での祈禱後、大蛇みこしは急な階段を下り温泉街へ繰り出す



沼田市立図書館

2階特集コーナー

レトロはエモくてノスタルジック

Z世代には新しくてエモい。昭和世代には懐かしくてノスタルジック。そんなレトロな雰囲気が感じられる本を集めます。

〈一部紹介〉

『ファッションスタイル・クロニクル』

高村是州 / 著 グラフィック社

『純喫茶、あの味』

難波里奈 / 著 イースト・プレス



6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

2日(金)	10:30 ~ 10:50	利根川ダム統合管理事務所	8日(木)	13:35 ~ 14:15	愛宕老人ホーム	14日(水)	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		
	13:15 ~ 14:05	升形小学校					14:30 ~ 16:15	多那小学校		
6日(火)	14:20 ~ 14:50	新町公民館	9日(金)	9:50 ~ 10:05	横塚町公民館	15日(木)	10:00 ~ 12:00	利根小学校		
	9:50 ~ 10:15	岡谷町生活改善センター		10:15 ~ 10:35	久屋原町公民館		13:30 ~ 13:45	利根支所		
	10:25 ~ 10:55	下発知町生活改善センター		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		
	11:05 ~ 11:35	奈良町農事研修所		13:15 ~ 14:00	利南東小学校		13:45 ~ 14:15	十王公園		
7日(水)	13:35 ~ 13:55	上発知町生活改善センター	14:20 ~ 14:50	沼須町農事研修所	14:30 ~ 16:15	沼田小学校	16日(金)	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	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		20日(火)	11:00 ~ 11:20	岩室集会所
	14:30 ~ 16:15	池田小学校	9:50 ~ 10:20	硯田町公民館	11:30 ~ 11:45	尾合集会所			13:15 ~ 13:45	下古語父集会所
	11:00 ~ 11:15	屋形原農村婦人の家	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 ~ 14:25	上古語父集会所
13:30 ~ 13:50	上川田町住民センター	11:05 ~ 11:20	善桂寺町活性化センター	14:00 ~ 14:25	上古語父集会所	14:40 ~ 16:15	白沢小学校			
	14:00 ~ 14:20	川田地区コミュニティセンター	13:30 ~ 14:10	町田町水田転作研修所	14:25 ~ 14:40	薄根地区コミュニティセンター	21日(水)	13:15 ~ 13:30	旧利根支所利根出張所	
	14:30 ~ 16:15	川田小学校	14:25 ~ 14:40	薄根地区コミュニティセンター	14:50 ~ 16:15	薄根小学校		13:50 ~ 14:05	日影南郷集会所	
			14:50 ~ 16:15	薄根小学校				14:50 ~ 16:15	沼田東小学校	



ぬまたブランド農産物認定者

ぬまたブランド農産物とは、本市の伝統や気候風土を生かした品種・栽培方法で生産され差別化が図れていることなどの認証基準を満たした農産物または加工品で、安心・安全でおいしい商品として審査会で認証された商品です。

さくらんぼの斉藤園 HP 通販可

上発知町 2192

9:00~16:00(土・日、祝日は予約制)

23-9820 てんぐーカードも使えます

開園状況 LINE Instagram

齋藤雄介さんは、家族で觀光園を営んでおり、6月中旬のさくらんぼを皮切りに、桃・梨・柿まで手掛けます。お客さんのことを常に考え、その想いは、園内では化学肥料・除草剤を使わないといった栽培方針にとどまらず、車椅子の受け入れや、ペット同伴可など、随所に表れています。心温かな園でフルーツ狩りを楽しんで。

齋藤雄介さん

- 上発知町 -
お客さんのことを第一に



16種類のさくらんぼ

今月の読者プレゼント「斉藤園のさくらんぼ狩りチケット」抽選3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

対象 市内在住、年度内に1回も当選していない人 市HP

締切 5月25日(木)必着

利用方法 予約の上、斉藤園で利用(シーズンは例年6月中旬~6月末)

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.31

簡単おやつブルーベリーコブラー
さくらんぼなどベリー系でお試しあれ



沼田市クックパッド



沼田市地域おこし協力隊だより NO.31

山口 真吾 石墨棚田を拠点に活動中 - 春の芽吹きを味わう -



沼田市地域おこし協力隊
instagram

問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線 5031



久子さんと散歩

暖かい日も増えて、くわのみハウスの近所にお住まいの久子さん時々散歩をします。採ってきたふきのとうを天ぷらにして、団子汁と一緒においしくいただきました。5月には棚田の田植えも始まり、初めての経験にワクワクしています。



妻とみそづくり体験

2月末から3月にかけて、初めてのイベント「味噌づくり体験」がありました。合計6日間開催し、沼田市内外から50組を超える参加がありました。一日は、私自身も妻と体験者として参加しました。熟成した一年後のおみそが楽しみです。

チャレンジ

手話

No.31

こいのぼり

正面



斜め



立てた人差し指に、もう片方の手のひらのつけ根をあてて、伸ばした5指を振る

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

●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

元気な
ちびっ子たち



さくま
細矢朝奈ちゃん
(1歳・薄根町)



はな
川部羽菜ちゃん
(1歳・材木町)

●子どもの健康診査

対象	とき・受付時間	生年月日
4カ月児	6日(火) 14:00～14:30	令和5年 2月1日～ 2月28日
10カ月児	6日(火) 12:45～13:15	令和4年 8月1日～ 8月31日
1歳 6カ月児	27日(火) 13:00～13:45	令和3年 10月31日～ 12月8日
2歳児歯科	6月はお休みです	
3歳児	7日(水) 12:40～13:20	令和元年 12月3日～ 令和2年 1月12日

ところ 保健福祉センター

●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30分～

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

●すこやか育児相談

とき	対象
9日(金) 9:30～11:00	0歳～就学するまでのお子さん と保護者

ところ 保健福祉センター

内容 身体計測、希望により育児・栄養・歯科相談

持ち物 母子健康手帳、バスタオル (身体計測時に使用)、その他お出掛けに必要なもの

その他 6月はママの健康チェックもあります

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
26日(月) 13:45～14:00	乳児 (生後2カ月頃から) と母

ところ 保健福祉センター

内容 助産師によるベビーマッサージ

定員 10組 (先着順)

申込期間 6月1日(木)～15日(木)

持ち物 防水シート、バスタオル、フェイスタオル、お出掛けに必要なもの、飲み物

健康課では、随時相談を行っております。
子どもの発育、発達や育児のことで気になることがありましたら、健康課窓口や電話での相談をご利用ください。



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

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
5月6日(土)	えほん『まいごのたまご』
5月20日(土)	紙芝居『おうさまさぶちゃん』
6月3日(土)	えほん『わにさんどきっ はいしゃさんどきっ』
6月17日(土)	えほん『2ひきのカエル』



※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



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)

6月の健康ガイド

●七福クラブ(筋トレ、福老体操など)

場所	日にち
テラス沼田1階多目的スペース	15日(木)
利南地区コミュニティセンター	21日(水)
池田地区コミュニティセンター	8日(木)
薄根地区コミュニティセンター	16日(金)
川田地区コミュニティセンター	13日(火)
白沢創作館	27日(火)
利根保健福祉センター	30日(金)

実施時間 各日10:00～11:00(受付9:45～)

対象 おおむね60歳以上の市民

申込期限 各会場開催日の7日前まで

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3165

●古希バースデイ講座(介護予防の講話・体操・相談)

日時	場所
28日(水) 10:00～11:30	テラス沼田1階多目的スペース

対象 昭和28年6月2日～7月1日生まれ

問合せ 健康課保健係 ☎内線3165 / 国保年金課国保係 ☎内線3134

●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)	13日(火) 17:00～19:00 29日(木)
薄根地区コミュニティセンター	16日(金) 9:45～10:45
川田地区コミュニティセンター	13日(火) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	30日(金) 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●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	5日(月) 14:00～15:30	ベイシア沼田店

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
29日(木) 9:30～11:30	テラス沼田4階 防災会議室401

※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

6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	5日(月)・19日(月) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談(予約制)	21日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎25-3267
休日納付相談	18日(日) 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談	8日(木)・22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	12日(月)・26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



いじめ防止の取り組みについて話し合う生徒会役員

沼田西中学校

いじめのない学校を目指して

輝くぬまたの未来っ子

第36回

いじめ防止に関する取り組みについて、生徒会役員と各委員会における専門部会が、4月13日に同校で開かれ話し合った。

どうすればいじめがなくなるかについての意見では、最初に共通点を持つ生徒同士でグループを作り、最終的に一つのグループにまとめて、みんなが一つになれるような取り組みなど、いじめの防止につながる提案が出された。

また、専門部会終了後、1年生40人に対して部活動の紹介が行われ、それぞれの部の目標や魅力などのほか、日頃の練習の様子やチームワークの良さを披露し、新入生に入部を促した。3年生からは、「部活は3年間続けるものなので、他人に左右されず自分の考えで選んでほしい」との話があった。1年生は緊張しながらも、時折笑顔を見せ、先輩の話に耳を傾けていた。



新入生に向けた部活動紹介

今月の表紙



沼田東小学校の敷地内に並ぶ桜の木の下で、入学式を迎えた高橋希歩ちゃん、尾身環太くん、片桐未羽ちゃん。カメラ越しに見る3人の表情は、この日から始まる小学校生活にわくわくどきどきしているようでした。

編集後記

例年になく桜の開花が早かった今年の春。満開の桜の中で入学式を迎えることができるか心配しましたが、何とか持ちこたえて華やかさを演出してくれました。

沼田公園で行われた桜まつりでは、沼田まつりの名物である天狗みこしが担がれました。少しずつではありますが、コロナ前の沼田市に戻りつつあることを感じることができる春になりそうです。(生方)

-  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 YouTube
<https://www.youtube.com/c/沼田市1>
-  沼田市公式 Facebook
いいね!沼田市

-  沼田市公式 LINE
@numata.city
-  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
numata.city
-  沼田市公式 Instagram (観光情報)
numata_trip