



Numata

広報ぬまた



たんばら・森林の学校

主な内容

- 2 戦後80年 平和への誓い
- 4 フレイル予防
- 6 健康診査・がん検診

森林文化都市沼田



森林文化都市沼田

Vol.4 森林文化都市アクションプラン実施事業②たんばら・森林の学校

自然体験を通して森林文化都市沼田への誇りと愛着を醸成

市内小学校4年生を対象に、ブナ林が原生林に近い状態で保存されている玉原高原や植生の宝庫・玉原湿原の散策、ブナの幼木移植などを行います。

ネイチャーガイド（利根沼田自然を愛する会）の深い知識に裏打ちされた解説を受けながらのこの体験は、児童の知的好奇心が刺激され、たくさんの質問が飛び交います。

※写真は、今年度実施の利根小学校です。この日は、星野市長と竹之内教育長も参加しました



ブナの幼木移植

グループごとに1本ずつ移植。記念のくいも立てました



ブナ林散策

クマの爪痕を見つけるなど発見と驚きの連続



湿原散策

花が多い時期の実施で観察がより楽しく

この事業は、昨年度、市制施行70周年記念事業として初めて実施しました。今年度からは、森林文化都市アクションプラン実施事業として継続しています。

森林文化都市アクションプランに関する問合せ
企画政策課政策推進係 ☎内線 4034
たんばら・森林（もり）の学校に関する問合せ
学校教育課教育支援係 ☎内線 3311



沼田市公式 HP



沼田市公式 SNS



沼田市防災アプリ「防災ぬまた」ほか
安全・安心について

沼田市役所

〒378-8501
群馬県沼田市下之町 888
☎ 0278-23-2111
FAX 0278-24-5179

沼田市の人口 6月末現在

人口 43,033 人
男 21,081 人
女 21,952 人
世帯数 20,604 世帯

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

星野市長・竹之内教育長・桑原議長による

戦後80年平和メッセージ動画「平和への誓い」

平和のシンボルとして世界中に植樹されている「陽光桜」と、被爆に耐えて現在も生き続ける広島・長崎の被爆樹木二世を植樹した利南運動公園を舞台に、かけがえない平和の尊さを改めて認識し、真の恒久平和実現への決意を語ります。

動画はこちら
(市公式 Youtube)



動画のメッセージ内容

本年、私たちは戦後80年という大きな節目を迎えました。かつての戦争で命を落とされた全ての方々に、心より哀悼の意を表します。

また、戦争の困難な時代を乗り越え、平和の社会を築き上げてくださった先人のご努力に、深い感謝の念を捧げます。時代が移り変わり、戦争の記憶を直接語り継ぐ世代が少なくなっていく中、私たち一人ひとりがその歴史を学び、平和の尊さを胸に刻み続けていかなければなりません。



星野市長



竹之内教育長

子どもから大人まで世代を超えて平和の尊さを感じ行動につなげていくことが、今まで以上に求められています。この節目を機に、改めて平和の意義を問い直し、争いのない未来を築くための意識を高め合うことが必要とされています。過去から学び、命の重みと平和の有難さを次の世代へとつないでいく。それこそが、今を生きる私たちの責務であり、未来への大切な役割です。

戦後80年という節目に、今を生きる私たちができることを、共に考え、私たちの思いを次の世代へ。私たちみんなで、平和を育てていきましょう。

現在、利南運動公園には、平和の象徴として世界中に植えられている「陽光桜」や被爆に耐えて今も生き続ける、広島・長崎の被爆樹木二世である、アオギリ・クスノキが植えられております。これらの木々を大切に育て若い世代へ語り継ぐことは、歴史を忘れず、平和の尊さを心に刻むための大切な営みです。こうした身近な平和の証を通じて、命や人権の重みを考えることは、未来を担う子どもたちにとっても大切な学びです。



桑原議長



平和のシンボル「陽光桜」

植樹場所 利南運動公園ウォーキングコース沿い



被爆樹木二世クスノキ(左)アオギリ(右)

植樹場所 同公園南側



問合せ 総務課行政係 ☎内線 4013

核兵器の廃絶に向けて

本市は、核兵器の速やかな廃絶と恒久平和の実現を願い、核兵器廃絶平和都市宣言を行いました。

今後も、全国の非核平和宣言都市や各国の平和首長会議加盟都市とともに、核兵器の廃絶と世界の恒久平和への取り組みを継続して実施します。

昭和61年 核兵器廃絶平和都市宣言
平成18年 日本非核宣言自治体協議会加盟
平成20年 平和首長会議加盟

今年、終戦から80年となる節目の年です。今日の平和は、先人たちの尊い犠牲の上に築かれていくことを決して忘れてはいけません。二度と悲しみの歴史を繰り返さぬよう、戦争の愚かさや平和の尊さを次世代に語り継いでいきたいと思います。

「私の八月十五日」・「原爆・戦争遺跡」パネル展

「終戦の日」の貴重な証言を、漫画家や作家が文書・イラストで表現し、朗読を聞くこともできる「私の八月十五日」パネル展と、広島・長崎の原爆被害の様子や上川田町に位置する旧陸軍火薬製造所の地下工場跡をはじめとする市内戦争遺跡を展示する「原爆・戦争遺跡」パネル展を開催します。

今年度は、新たに「沖縄戦とひめゆり学徒」と、白沢・利根小学校に保存されている「青い目の人形」に関するパネルなどを加えた計約120点を展示します。

とき 8月5日(火)～19日(火) 午前8時30分～午後5時
ところ テラス沼田4階市民ロビーぱるく
入場料 無料



昨年度の様子



音声読み上げ機器で朗読を聞くことができます

お知らせ

8月以降に以下の平和事業を実施します。
一般の皆さんの参加が難しい内容のため、開催結果は広報紙にてご報告します。

戦後80年特別学習会

「広島原爆投下の日」の8月6日(水)、テラス沼田において、市内中学生を対象に開催します。戦場カメラマンの渡部陽一さんを招いて、紛争地域での取材談や平和への熱い思いなどを語っていただくほか、中学生との意見交換会や黙とうを行います。

ヒロシマ出前講座

市内小中学校を対象とした講座で、広島市が養成した被爆体験伝承者を招き、戦争の悲惨さと原爆の恐ろしさ、平和の尊さを学び、若い世代の平和意識醸成を図ります。
今年、10月3日(金)、今年度平和指定校の白沢中学校の生徒が受講します。

第11回平和首長会議「被爆80周年記念総会」(長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典)への参加

「長崎原爆投下の日」の8月9日(土)、長崎市で開催されます。星野市長が参列し、戦没者を慰霊するとともに、同会議加盟都市間の連携意識を高め、平和への思いを新たにします。

戦後80年 平和への誓い

地域と一緒に フレイル予防

フレイルという言葉をご存じですか。フレイルとは、加齢に伴って筋力や認知機能などの心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状況になることを指します。「疲れやすくなった」「食事が減った」といった変化はフレイルのサインかもしれません。フレイルの兆候があるか次の項目に答えてみましょう。

問合・各種申込 包括支援センター ☎(22) 1112

あなたは大丈夫？

イレブンチェックで今の自分の健康状態を知ろう

	設 問	回 答	
		A	B
栄 養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心掛けていますか。	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか。	はい	いいえ
口 腔	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか。	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか。	いいえ	はい
運 動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社 会 性 ・ こ こ ろ	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか。	いいえ	はい

飯島勝矢 / 監修 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」から引用

イレブンチェックの回答Bに5つ以上当てはまる人はフレイルの可能性がります。フレイル予防の基本は「栄養」「運動」「社会参加」の三つの柱です。

第一に、肉や魚、大豆製品など、タンパク質を意識して取り入れることが大切です。しっかり食することで、筋肉量を保ち、体力の低下を防ぎます。第二に、体を動かすことです。散歩や体操、趣味の活動など、無理のない範囲で続けることがポイントです。

第三に、人と関わることで。友人との会話や趣味の集まり、地域の活動など、社会とのつながりが心と体の元気を保つ大きな力になります。これらを生活で意識し、継続することがフレイル予防になります。市は定期的に「フレイルチェック会」を開催し、基礎知識を学び、自身の健康状態を知る機会を作っています。次ページでは、7月に保健福祉センターで行われた「フレイルチェック会」の様子をお伝えします。

フレイル予防
応援します！



フレイルサポーターの皆さん

フレイルチェック会に65歳以上38人が参加し、イレブンチェックや筋肉量を把握する指輪つかテスト、片足立ちテストなどを行いました。黄緑色のTシャツを着たフレイルサポーターが、参加者をサポート。参加者の緊張をほぐす声掛けや説明を行い、安心して参加できる雰囲気を作ります。参加者からは「楽しかった。自分の筋肉量を知ることができてよかった」と笑顔が見られました。

また、利根沼田地域の5つの医療機関（内田病院、上牧温泉病院、利根中央病院、月夜野病院、沼田脳神経外科循環器科病院）の理学療法士が、フレイルトレーナーとして協力しています。



親指と人差し指で、利き足でないふくらはぎを囲む。隙間があると筋肉量が衰えている可能性あり

指輪つかテスト

健康のヒントがいっぱい

フレイルチェック会 体験レポート



かむ力のチェック

かむ力を知って、これからは食事を楽しもう



手足の筋肉量測定

筋肉の減少はフレイル早期のサイン！健康を守る指標を確認しよう



イレブンチェック

シールを貼りながら楽しむ簡易版フレイルチェック



滑舌の測定

口の筋力や飲み込む力の衰えを早めにキャッチしよう

片足立ちテスト

片足で何秒立てる？あなたの足腰の元気度を確認しよう

●●● フレイルチェック！参加もサポート也大歓迎 ●●●

フレイルチェック会

とき・ところ 保健福祉センターほか
市内施設で開催 対象 市民
定員 30人程度（先着順）
費用 無料
その他 詳細は市HP（右記二次元コード）を確認



介護予防サポーター初級編

とき・ところ 9月2日（火）保健福祉センター、9月8日（月）白沢創作館/各
日午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時）
対象 介護予防に関心がある人、フレイルサポーターを目指す人

定員 各日30人（先着順） 費用 無料
その他 フレイルサポーターは、介護予防サポーター上級編まで受講した人が、フレイルサポーター養成講座を受講し、修了する必要があります
申込期限 8月18日（月）

〈国民健康保険加入者 市の現状〉

※数値は令和5年度 KDB データによる

受診者の割合

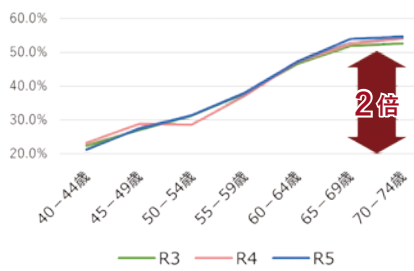
〈男女別・過去5年の国保特定健診受診率〉



コロナ禍で一時的に低下した受診率は、令和5年度にはコロナ禍前の水準に戻りつつありますが、未だに半分以上の人が受診の機会を逃しています。

受診者の年齢

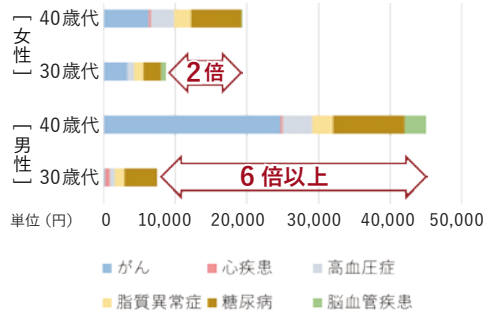
〈年齢別・国保特定健診受診率〉



受診率は年齢と比例し、70歳代は40歳代の2倍以上です。このことから、若い年代ほど受診の機会を逃しています。

生活習慣病と医療費

〈R5年度国保加入者1人あたり外来医療費〉



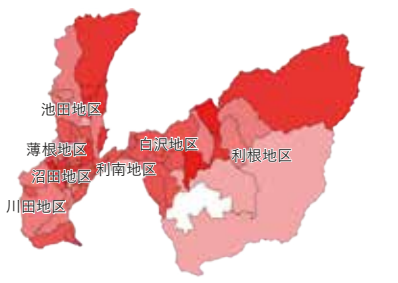
40歳代の外来医療費は、30歳代と比較すると、男性は6倍、女性は2倍以上です。年齢に関わらず、若年層の40歳代も健(検)診を受けることで、医療費が抑えられる可能性が高まります。

収縮期血圧※が130以上の市の居住分布図

※一般的に「上の血圧」と呼ばれます

収縮期血圧が130以上の場合、脳卒中・心不全・腎不全などのリスクが高まります。図の地域は、色が濃くなるほど130以上の割合が高くなります。

※ GIS 地図データと令和6年度 KDB データ(特定健診受診結果)から作成



◆◆ 継続して受診している皆さんへ ◆◆

いつも受診ありがとうございます。結果を比較することで体の変化に気づき、日々の健康管理に役立ちます。これからも継続した受診に努めましょう。

特定健康診査を受けましょう

通院していない人に限らず、通院中の人でも治療中の病気とは違う別の病気の早期発見にもつながります。痩せ型でも筋肉量が少ない人は、生活習慣病のリスクが進行している場合があります。早期発見は、命だけでなく、治療費や通院時間を減らすことができますので、まずは受診しましょう。

対象 40歳～74歳

内容 メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクをチェックします

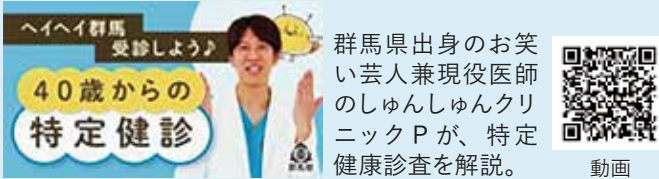
※後期高齢者医療制度に加入している人(主に75歳以上)は、後期高齢者健診を受けられます

● 特定保健指導〈減る脂い(ヘルシー)教室〉

特定健康診査の結果から、生活習慣病のリスクがあると判断された人を対象に、生活習慣を見直すサポートを行っています。通知が届いた人はご利用ください。

● 40歳からの特定健診

～国民健康保険特定健診受診推奨動画～



動画

受けないと損！

健康診査・がん検診

※特定健康診査は高齢者医療確保法に基づいて実施され、保険者は実施が義務付けられています。がん検診は健康増進法に基づいて実施され、市町村は実施する努力義務を負っています

がんの5年生存率

がん検診で早期発見できれば、**約9割**の確率で命が救われます。がんの有無は**自覚症状だけでは分かりません。**

※右表は全がん協生存率調査による(全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率 2011年から2013年診断症例の数値)

検診の自己負担額

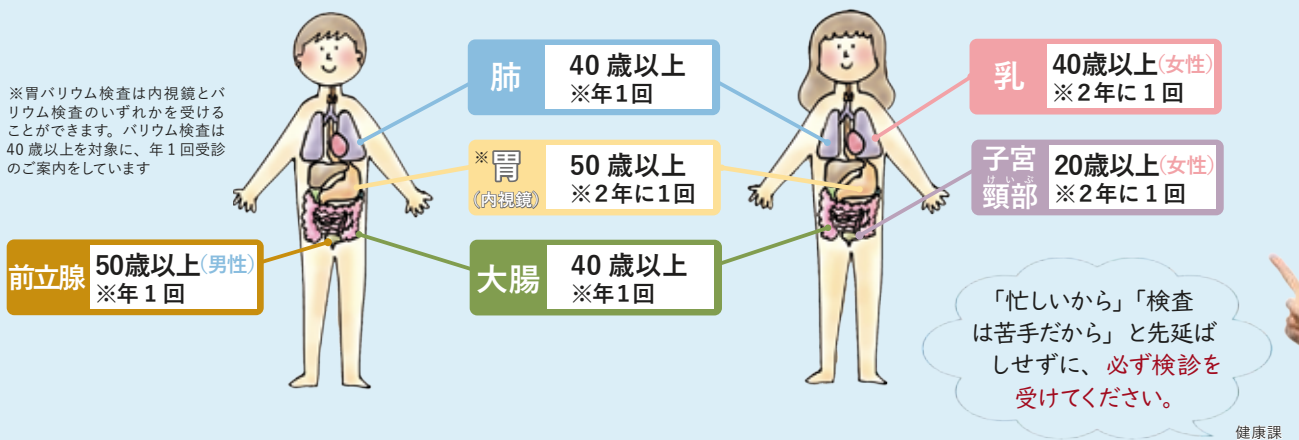
項目	自己負担額	総額	市助成額
健康診査	0円	約 9,000円	9,000円
肺がん検診(65歳以上)	0円	約 2,000円	2,000円
大腸がん検診	600円	約 5,100円	4,500円
胃がん検診(カメラ)	2,000円	約 14,000円	12,000円
子宮頸がん	500円	約 6,000円	5,500円
乳がん	1,000円	約 8,000円	7,000円
前立腺がん	500円	約 4,000円	3,500円

これらの検診を全て受ける場合、
男性 **3,100円**、女性 **4,100円**
の自己負担額で受けることができます。

がん検診を受けましょう

がんは早期発見できた場合、約9割の人が治るとされます。がんになっているかは、自覚症状だけでは分かりません。

対象 以下6つの部位で自覚症状のない人
内容 **がんの疑いをチェックします**



健康課
島村仁基

8月に該当者へ順次通知を送付します

定額減税しきれない人への給付金（不足額給付）

令和6年度実施の調整給付金で、給付金額との間で差が生じた人に差額を給付します（不足額給付Ⅰ）。本人および扶養親族等として定額減税対象外で、低所得世帯向け給付金の対象世帯の世帯主や世帯員でなかった人にも給付します（不足額給付Ⅱ）。

■対象 以下の不足額給付Ⅰ・Ⅱに該当する人

不足額給付Ⅰ 令和6年分所得税および定額減税の実額などが確定したのちに、本来給付すべき所要額と調整給付額との間で差額が生じた人

不足額給付Ⅱ 以下全ての要件を満たす人

・令和6年分所得税および令和6年度分個人住民税所得割ともに定額減税前税額がゼロ（本人として定額減税対象外）

・税制度上、「扶養親族等」から外れてしまう、青色事業専従者・事業専従者（白色）で、合計所得金額48万円超（扶養親族等としても定額減税対象外）

・低所得世帯等支援特別給付金（住民税非課税世帯への7万円または10万円給付、住民税均等割の課税世帯10万円給付）対象世帯の世帯主・世帯員に該当しない

■給付額

不足額給付Ⅰ 「不足額給付時の調整給付額」と「当初調整給付額（令和6年度）」との差額

不足額給付Ⅱ 4万円（令和6年1月1日現在で国外居住者は3万円）

■給付方法

不足額給付Ⅰ・Ⅱ 調整給付金を受給済みまたは公金受取口座を登録している人へは、8月上旬に振込先などを記載したお知らせ（はがき）を送付予定です。振込先などに変更がない場合は手続き不要です。

※振込先などの確認を必要とする人へは、8月中旬に確認書（封書）を送付予定です。必要事項を記入し、提出してください

その他 令和6年中に転入し、令和6年度住民税課税団体と令和7年度住民税課税団体が異なる場合、対象と思われる人へ8月下旬に確認書（封書）を送付予定です。必要事項を記入し、提出してください

問合せ 社会福祉課社会係 ☎3102

書類提出不要！24時間申し込みOK

1015828

Web口座振替受付スタート

市税などの口座振替において、Web口座振替受付サービスが始まりました。これまで金融機関の窓口で申請書を提出し、押印が必要だった口座振替の申し込みが、パソコンやスマートフォンなどからインターネット上で24時間、簡単に手続きできるようになります。対象金融機関 群馬銀行、東和銀行、あかぎ信用組合、ぐんまみらい信用組合



対象税目など	問合せ
市県民税・森林環境税（普通徴収） 固定資産税、軽自動車税	税務課納税係 ☎ 3031
国民健康保険税	国保年金課国保係 ☎ 3135
後期高齢者医療保険料	国保年金課医療年金係 ☎ 3136
介護保険料	介護高齢課介護保険係 ☎ 3145
「食」の自立支援事業費負担金	介護高齢課長寿支援係 ☎ 3142
保育料利用者負担金	こども課保育係 ☎ 3126
市営住宅使用料	建築住宅課住宅係 ☎ 4111
上下水道料金、下水道受益者負担金	上下水道経営課経理係 ☎ 4129

8月に保険料通知書をお届けします

1001876

後期高齢者医療保険料のお知らせ

8月中旬に後期高齢者医療保険料の保険料額決定通知書を発送します。

■算定方法

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が平等に負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、個人単位で計算されます。本年度の均等割額は49,100円、所得割率は10.07%で、1人あたりの上限額は80万円です。

■納付方法

納付方法は、年金から差し引かれる特別徴収と、納付書や口座振替などで納める普通徴収があります。納付書が同封されている場合には、納期限までに納めてください。特別徴収を希望しない人は、金融機関への口座振替申請と、市役所へ特別徴収の中止申請をすることで、納付方法を特別徴収から口座振替へ変更できます。

問合せ 国保年金課医療年金係 ☎内線3136

しっかり食べて低栄養予防

1010700

大人の食育教室

毎食の食事の中に「肉・魚介・卵・大豆製品」を使った料理（主菜）が必ず1品ありますか。50代以降から主菜を取れていない人が増加し、低栄養が問題になってきます。このよ

うな状態が続くと、身体機能の低下や不調が加速します。これからも元気で活動的な生活を送れるように、食生活を見直してみませんか。

とき 9月4日（木）午前10時～午後1時

ところ 保健福祉センター 内容 講話、調理実習

対象 市民 定員 10人（先着順）費用 無料

申込期間 8月6日（水）～22日（金）

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

その他 駐車場は旧警察署（上原町1801-68）をご利用ください

申込・問合せ 健康課保健係 ☎内線3165



毎日続けたいくなる正しい動きを

1008357

ラジオ体操講習会

身近で気軽に取り組めるラジオ体操は、正しい動作を意識することで脂肪燃焼の促進や基礎代謝アップ、筋力維持などのさまざまな健康効果が期待できるといわれています。講習会では、正しいフォームや呼吸法を学び実践します。毎日続けたい人や自己流になっている人など、正しいラジオ体操を習得し、健康作りの第一歩として学んでみませんか。

とき 9月19日（金）午前10時～正午

ところ ZACROSアリーナぬまた

講師 田村恵美さん、家根本織永さん（NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員）対象 市民

定員 200人（先着順）費用 無料 申込期限 9月12日（金）

持ち物 上履き、下足入れ、タオル、飲み物、スマートウェルネスポイントカード（お持ちの人）

申込・問合せ 右記申込フォームまたは健康課保健係 ☎内線3161



申込フォーム

消費生活の窓

1015136

回線トラブル！思わぬ契約と違約金に注意

■事例

大手通信会社のサポートセンターを名乗る事業者から、「光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話があり、使わない回線の電話代を払い続けるよりは回線に戻そうと契約をした。その後、毎月サポート料金として約4,000円が引き落とされていて、契約書を見ると、1年縛りのサポート契約をしていた。解約を申し出ると、「今解約するとキャンセル料がかかる」と言われた。



■大手通信会社を名乗っても、実際は関係のない事業者が勧誘している場合があります。事業者名を確認しましょう。

■契約書を確認すると、必要のないサービスや詳細が不明な生活サポートなどのオプション契約をしている場合があります。内容を確認し、必要なければきっぱり断りましょう。

■光回線をアナログ回線に戻す手続きは、消費者自身がN T T東日本へ申し込みできます。

問合せ 消費生活センター ☎20-1500、消費者ホットライン ☎188（相談時間：平日午前9時～正午、午後1時～4時）

駐車場使用者の募集

1015879

東倉内町駐車場（中央公民館跡地）



場所 東倉内町829-1 区画数 29区画（選択不可）

使用料 月額5,000円（税込み）

利用開始（予定）日 9月1日（月）

申込期限 8月15日（金）（郵送は当日必着）

※応募多数の場合は抽選。応募区画数に満たない場合は随時受け付けます

申込方法 所定の申込書を提出

その他 沼田まつり期間中、期間前5日間、終了後2日間程度は使用不可。車両の出入りは中央道り線（駐車場の南側道路）に限ります

問合せ 資産活用課財産管理係 ☎内線4044

現況届などの提出をお忘れなく！

福祉関連各種手当のご案内

児童扶養手当

次のいずれかの児童を監護養育している父、母、または父母に代わって児童を養育している人に支給します。支給期間は児童が18歳に達した日から最初の3月31日(障がいがある場合は20歳未満)までです。

支給要件

- ・父母の離婚後、父または母と生計が別の児童
- ・父または母が死亡した児童
- ・父または母が重度障がいの状態の児童
- ・父または母の生死が不明な児童
- ・結婚しないで生まれた児童
- ・父または母から1年以上遺棄されている児童
- ・父または母が1年以上拘禁されている児童
- ・父または母が裁判所からDV保護命令を受けた児童
- ・父母共に不明な児童など

※父または母が事実上の婚姻関係にある、公的年金などを受けることができる、所得が一定額以上ある場合などは支給されないことがあります

支給額(月額)

1002233

区分	全額支給	一部支給 (所得による)
子ども1人	46,690円	46,680円 ~11,010円
2人目以降の加算額	11,030円	11,020円 ~5,520円

受付期間

8月29日(金)までに現況届を提出(平日午前9時～午後5時15分(4・18・25日の月曜日は午後7時))
※白沢・利根町在住の人は、8月14日(木)・15日(金)の午前9時から午後5時15分までの間、白沢・利根地区コミュニティセンターで手続きができます
※該当する人へ通知を送付

〈新規申請の人〉

随時受け付けています。詳細はお問い合わせください

申請・問合せ

こども課子育て支援係 ☎ 内線3122

特別児童扶養手当

心身に障がいのある20歳未満の児童を養育している父、母、または父母以外で養育している人に支給
※児童が障がいを支給事由とする年金を受けることができる場合や、児童福祉施設などに入所している場合は除く

※4・8・11月の年3回、4カ月分を振り込み(受給資格者または扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止)

受付期間

8月12日(火)から9月11日(木)までに所得状況届を提出
※該当する人へ通知を送付

〈新規申請の人〉

随時受け付けています。詳細はお問い合わせください

申請・問合せ

こども課こども相談係 ☎ 内線3121

支給額(月額)

区分	金額
1級	56,800円
2級	37,830円

特別障害者手当・障害児福祉手当

■特別障害者手当

在宅で著しく重度の障がいの状態で、日常生活に常時特別の介護を必要とする20歳以上の人に支給
※社会福祉施設へ入所または病院に3カ月を超えて入院している人は除く

■障害児福祉手当

在宅で日常生活に常時介護を必要とする20歳未満の人に支給
※障がいを支給事由とする年金の給付を受けている、または社会福祉施設へ入所している人は除く

受付期間

8月12日(火)から9月11日(木)までに所得状況届を提出
※該当する人へ通知を送付

〈新規申請の人〉

随時受け付けています。詳細はお問い合わせください

申請・問合せ

社会福祉課障害福祉係 ☎ 内線3108

支給額(月額)

区分	金額
特別障害者手当	29,590円
障害児福祉手当	16,100円

※2・5・8・11月に前月分までの手当を支給(受給資格者または扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止)



Topics

走る!跳ぶ!つながる!世代を超えて楽しむスポーツの祭典

第55回沼田市民スポーツ大会



市民スポーツ大会(市民体育大会より名称変更)が15競技、18種目で開催されます。

競技種目 右記のとおり(総合開会式、水泳の部は実施しません)

その他 支部対抗の順位付けは行わず、種目ごとに団体、個人の表彰を行います

問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会(ZACROSアリーナぬまた内) ☎ 24-9444

種目	日時	会場
ソフトボール (男子・女子)	8月24日(日) 9:00 8月31日(日) 9:00	運動公園補助競技場
バスケットボール	8月30日(土) 9:30	ZACROSアリーナぬまた
バドミントン	8月31日(日) 9:00	ZACROSアリーナぬまた
テニス	8月31日(日) 9:00	オリエントテニスコートぬまた
野球	8月31日(日) 9:00 9月 7日(日) 9:00	オリエントスタジアムぬまた 運動公園・川田球場
ゲートボール	8月31日(日) 9:30	十王公園グラウンド
柔道	8月31日(日) 9:30	サンワ沼田武道館
剣道	8月31日(日) 9:30	サンワ沼田武道館
卓球	9月 6日(土) 9:30	ZACROSアリーナぬまた
ソフトテニス	9月 7日(日) 9:00	オリエントテニスコートぬまた
バレーボール (一般男子・一般女子・ミセス)	9月 7日(日) 9:00	ZACROSアリーナぬまた
グラウンド・ゴルフ	9月 7日(日) 9:00	三沢交流広場
サッカー	9月 7日(日) 9:30	運動公園陸上競技場
弓道	9月 7日(日) 9:30	白沢弓道場
フェンシング	9月14日(日) 9:30	ZACROSアリーナぬまた

初心者也大歓迎!楽しく体を動かして、心もリフレッシュしよう

後期スポーツ教室の参加者募集

保険料 65歳以上 1,200円、64歳以下 1,850円、中学生以下 800円(一回の加入で年度内、複数の教室、異なる期間・種目に有効)

申込 各教室の申し込み期間(※は参加歴のある人)に

保険料を添えて、NPO法人沼田市スポーツ協会または白沢・利根地区コミュニティセンター

問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会(ZACROSアリーナぬまた内) ☎ 24-9444

教室名	実施期間	時間	会場	定員・対象	講師	申込期間
柔道教室	9/20～10/25 (土曜日・全6回)	午後7時～8時30分	サンワ沼田武道館	30人 (小学生以上)	長谷川健太 長谷川知英子	8/7～9/5 ※8/12～9/5
卓球教室(昼の部)	10/21～11/25 (火曜日・全6回)	午前10時～11時30分	ZACROSアリーナぬまた	30人 (ラージ・硬式 各15人)	磯部正雄 本多加代子	9/11～10/10 ※9/16～10/10
ソフトテニス教室	9/3～10/8 (水曜日・全6回)	午前10時～正午	オリエントテニスコートぬまた	25人	大竹政雄 根岸明宏	8/7～8/28 ※8/13～8/28
屋外テニス教室	9/4～10/9 (木曜日・全6回)	午前9時～正午	オリエントテニスコートぬまた	15人	大嶋裕 宮田咲子	8/7～8/28 ※8/13～8/28
太極拳教室	9/11～10/16 (木曜日・全6回)	午後1時30分～3時	ZACROSアリーナぬまた小体育室	20人 (18歳以上)	黄海光 津久井富子	8/7～9/5 ※8/12～9/5
ソフトエアロビック教室	10/6～11/17 (月曜日・全6回)	午後7時～8時30分	ZACROSアリーナぬまた軽運動室	10人	倉澤八重子 須田浩子	8/27～9/29 ※9/1～9/29

保育園・私立認定こども園（保育部）・事業所内保育施設

入園資格 市内在住または来年4月までに転入などで本市に在住予定の乳幼児のうち、保育を必要とし、保護者が次のいずれかに該当
※来年度中に産後休暇や育児休業から復職予定も可
▽就労している（パートタイムや夜間就労も含む）
▽妊娠中、または産後間もない
▽疾病や負傷、または心身に障がいがある
▽同居または長期入院している親族の看護や介護をしている
▽火災、またはその他の災害の復旧に当たっている
▽求職活動を継続的に行っている（起業準備含む）
▽学校などに就学している（職業訓練校含む）

▽虐待やDVの恐れがある
保育料 保護者の市町村民税額を基に算定
事前見学 第1希望の施設に入園できないことが多くあります。申し込み前に複数の施設を見学するなど検討してください
※感染症対策などのため、見学できないことがあります。事前に各施設に問い合わせてください
申込用紙 こども課窓口と各施設で配付
申込期間 9月1日（月）～10月15日（水）の午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）
※郵送は9月30日（火）必着
申込・問合せ こども課保育係 ☎内線 3127

区分	施設名	住所	電話番号	定員	最少年齢
保育園	ぬまた南保育園	東原新町 1411-5	22-5519	115 人	6 カ月
	川田保育園	下川田町 540	23-1599	60 人	3 歳
	白沢保育園	白沢町高平 20	53-2039	120 人	11 カ月
	利根保育園	利根町大楊 1078-2	56-2268	119 人	1 歳
	多那保育園	利根町輪組 867-1	53-2920	30 人	2 歳
	横塚保育園	横塚町 1223-1	23-0006	100 人	6 カ月
私立	熊の子保育園	戸鹿野町 578-3	24-1446	90 人	6 カ月
	桜ヶ丘保育園	桜町 4798	24-8577	90 人	6 カ月
	沼田幼稚園	坊新田町 1105-3	22-2856	110 人	9 カ月
認定こども園 （保育部）	私立 恵泉幼稚園	西倉内町 663-4	23-3584	10 人	満 3 歳
	ちぐさこども園	柳町 394	23-3324	110 人	6 カ月
	沼田めぐみこども園	清水町 4330	24-4163	120 人	6 カ月
地域型保育事業 （事業所内保育事業）	どんぐり保育園	沼須町 910-1	25-3212	30 人	2 カ月

企業主導型・認可外保育施設

右記施設の申し込み手続きや利用の詳細は、各施設に直接問い合わせてください。

施設名	住所	電話番号
ひだまり保育園	久屋原町 444-2	25-8192
水と森のようちえん～こもんず～	利根町園原 659	090-7807-7985

※ひだまり保育園の受け入れ年齢は6カ月が目安ですが、お気軽にご相談ください

来年4月入園児募集

来年4月から市内の保育園、認定こども園、事業所内保育施設の利用を希望する入園児を募集します。利用するには、教育・保育の必要性に応じた教育・保育給付認定を受ける必要があります。入園申し込みの際に、教育・保育給付認定の申請をしてください。

教育・保育給付認定区分

区分	対象となる子ども	利用できる主な施設
1号認定	満3歳以上で就学前の子ども（2号認定を除く）	・認定こども園
2号認定	満3歳以上で保護者の就労や疾病などにより、保育を必要とする子ども	・保育園 ・認定こども園
3号認定	満3歳未満で保護者の就労や疾病などにより、保育を必要とする子ども	・保育園 ・認定こども園 ・事業所内保育施設

私立認定こども園（幼稚部）

申込 期日や方法などは、各園に直接問い合わせてください（保育希望の人の参加も可能）
保育料 無償（給食費など実費分は別途徴収）

沼田幼稚園

坊新田町 1105-3 ☎ 22-2856

入園説明会・園見学会（おやつ試食会）

とき 8月21日（木）午前10時

ところ 沼田幼稚園子育て支援センター

申込 午前9時～午後2時に支援センターへ電話
☎ 090-3009-2856

ちぐさこども園

柳町 394 ☎ 23-3324

入園説明会＆給食試食会

とき 8月30日（土）、9月10日（水）
各日午前10時30分

申込 要事前予約

その他 見学は随時受け付け

[詳細は園 HP へ](#)



恵泉幼稚園

西倉内町 663-4 ☎ 23-3584

毎週水曜日（ころばクラス）、毎週金曜日（モンテクラス）の午前10時～正午に開放

入園説明会

とき 8月8日（金）午前10時～11時

[詳細は園 HP へ](#)



沼田めぐみこども園

清水町 4330 ☎ 24-4163

説明会・園見学（おやつ試食あり）

とき 8月29日（金）午前10時30分

ところ 子育て支援センター「チャイルドハウスメぐみ」（幼稚園部の説明）

申込 園へ電話

その他 見学は随時受け付け

[詳細は園 HP へ](#)



お知らせ

1002378 夏場のゴミの出し方

■生ごみの減量化に協力を
 ごみの腐敗や悪臭の主な原因は、生ごみに含まれる水分です。ごみ袋に入れる前に、瓶の底で生ごみの水分を押し、絞ったり、新聞紙などの上で乾かし、捨てるから捨ててください。生ごみの減量化にもつながります。市環境保健協議会では、生ごみの減量化に効果的な生ごみ処理機や EM ポカシの購入助成もしています。

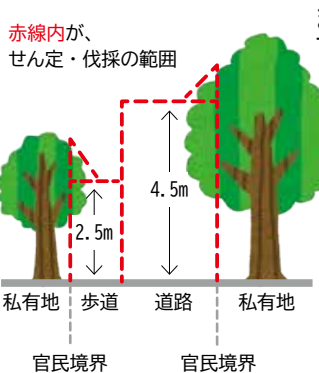
■草や枝木の処理の方法
 草むしりや庭木のせん定で出た雑草や枝木をステーションへ出すときは、短く切断し乾燥させてから、必ず燃やせるごみの指定袋に入れてください。多量になる場合は清掃工場へ搬入してください（有料）。

問合せ 環境課廃棄物係 ☎ 3074

1013783 道路上に張り出している樹木などの管理

私有地にある樹木などは、土地所有者の管理物です。樹木などが道路に張り出し、倒

木や枝の落下などで事故が発生した場合、**樹木の所有者が賠償責任を問われる場合があります。**伐採やせん定、枝払いなど適正な管理をお願いします。



1014968 台風接近前に 停電対策を

ビニールやトタン、樹木などが電線に引っ掛かると、長期間の停電の原因になる場合があります。

■事前の停電対策を
 トタンやアンテナの固定、ビニールの飛散防止、倒れそうな樹木の伐採などの対策を行いましょう。

■すぐにご連絡を
 切れた電線や電柱・電線に引っ掛かっているビニールや樹木などを発見した場合は、感電の恐れがありますので絶対に手を触れず、すぐにご連絡

特定計量器の検査を受けましょう

特定計量器（はかり）は、2年に1回の定期検査を受けることが計量法で義務付けられています。

対象の用途 ▽商店、工場などでの取引▽学校、幼稚園、保育園、病院などでの健康診断▽病院、薬局、診療所などでの調剤▽観光農園、農産物直売所などでの販売▽貴金属、衣類などの買い取り▽その他取引、証明

とき	ところ
9/16(火)	利根地区コミュニティセンター車庫
9/17(水)	白沢地区コミュニティセンター車庫
9/18(木)	川田地区コミュニティセンター
9/24(水)	テラス沼田北側車庫
9/25(木)	薄根地区コミュニティセンター
9/26(金)	池田地区コミュニティセンター
9/29(月)	
9/30(火)	
10/1(水)	
10/7(火)	利根沼田文化会館小ホール
10/8(水)	

時間 午前10時～正午、午後1時～3時
 問合せ（一社）群馬県計量協会 ☎ 027（263）8217

絡ください。
 報告・問合せ 東京電力パワーグリッド ☎ 0120（995）007、03（6375）9803（担当 地域安全課 防災安全係）

1015818 下田市との姉妹都市 交歓絵画展

本市の姉妹都市である静岡県下田市との交流事業の一環として、両市の中学生による絵画作品を展示します。

とき 8月1日（金）～5日（火）（最終日は正午まで）
 ところ テラス沼田4階市民ロビー

1001891 奇数年齢の人の がん検診について

奇数年齢（令和8年3月31日時点）の人は、5月にピンク色の封筒でお送りした受診シールに、「子宮頸がん・乳がん・胃がん（内視鏡）検診」の印字はありませんが、前年度に未受診の場合は、今年度受診できます。

※健康課への事前申し込みが必要
 ※詳細は、封筒同封の「検診等のお知らせ」または市HP

人権擁護委員が 委嘱されました

人権擁護委員は法務大臣から委嘱を受け、人権啓発活動や人権問題の相談に応じるなど、人権に関するさまざまな活動に取り組んでいます。現在、本市では11人が委嘱を受け、活動しています。委員の任期は3年間で、今回、次の方が7月1日付けで委嘱を受けました。

■内堀久美子さん（上原町）（新任）

全国一斉「こどもの人権110番」強化週間

8月27日（水）から9月2日（火）までを、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間として、受付時間を通常より延長します。いじめ、体罰、虐待など、子どもの人権に関する相談について、人権擁護委員と法務局職員が相談に当たり、秘密は固く守られます。

■相談窓口
 受付時間 平日 午前8時30分～午後7時、土・日曜日 午前10時～午後5時
 ▽電話 こどもの人権100

をご覧ください
 申込・問合せ 健康課予防係 ☎ 3171

1010440 改訂版「子育てガイドブック」

こ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ので、ご活用ください。市HPにも掲載しています。（株式会社）サイネックスとの官民協働事業で作成しました）

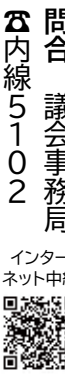
問合せ こども課子育て支援係 ☎ 内線3122



市議会9月定例会 開会

市議会9月定例会は、8月26日（火）に開会予定です。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。会期日程や一般質問の順番は、市議会HPや群馬テレビのデータ放送でお知らせします。

問合せ 議会事務局 ☎ 内線5102



番 ☎ 0120（007）110（通話料無料）
 LINE 法務局LINE
 人権相談 @lineinkenoudan
 問合せ 前橋地方法務局人権擁護課 ☎ 027（221）4466



農薬適正使用

■農薬使用基準を順守
 ■消費者の信頼確保のために取り組むこと
 ▽農薬を使用した日、場所、作物、農薬の種類や量を記録する▽有効期限切れ農薬を使用しない▽農薬が飛散しないようにする▽水田で使用する農薬の止水期間は1週間程度取る▽土壌くん蒸剤の被覆期間を守り揮散防止（ガス漏れ防止）に努める

■県指定農薬の取り扱い
 県では、人畜、蚕、魚類などに強い毒性を有する農薬を指定農薬としています。中でも流通や使用の抑制指導を行うものを抑制指導農薬としており、認められた地域でのみ使用となりますので注意が必要です。

問合せ 農林課農業振興係 ☎ 016

1015667

令和 7 年度
市政懇談会を開催しました

市内各地域において 8 回開催し、計 115 人が参加しました。今回は、市長が次の 3 項目について説明し、参加した皆さんと懇談しました。

①令和 7 年度当初予算の概要
②企業誘致
③森林文化都市アクションプラン

懇談の主な内容

次のとおりです。詳しくは、市 HP に掲載しています。

【質問】移住支援について
【回答】沼田市にも、毎年何名かの方が移住をしてきております。もっと増やしていかないと、地域の経済が成り立っていかないとしますので、企業誘致も絡めて進めていきたいと思ひます。

【質問】森林文化都市アクションプランについて
【回答】森林文化都市として具体的に事業を進めていかなければ、評価は得られないと思ひます。沼田市全体を売り出し、アピールをするためにもアクションプランを作ってきましたので、しっかりと進めていきたいと思ひます。

問合 秘書課広報広聴係 ☎ 内線 4007

募集

市長とふらつーく

市政についての意見や日頃感じていることなどをテーマに市長と談話をしてみませんか。

※単なる相談や要望、営業、特定の個人または団体に対する誹謗、中傷などは対象外です

対象 市内在住、在勤または在学の人で構成したグループ。原則 3 人以上で最大 10 人程度（小・中学生は引率者同伴）

ところ テラス沼田会議室など

その他

▽申し込みは随時受け付けています。受け付け後に日程を調整します

▽1 団体につき約 1 時間

▽当日の様子は記録し、市政運営の参考とします

申込方法 申込フォーム、メール (koho@city.numata.lg.jp)、郵送（下之町 888）、窓口

申込・問合 秘書課広報広聴係 ☎ 4007

市 HP

申込フォーム

1012870

環境フォトコンテスト
作品募集

市内の自然や生物などの魅力や親しみ、大切さを感じられる写真を募集します。

応募方法 市内で撮影した写真を応募フォームまたは市環境課公式インスタグラム (@numata_kankou) をフォローの上、キャプション欄に、「#ぬま環 2025」、撮影場所、タイトルを記載して投稿

応募期限 来年 1 月 31 日（土）

応募・問合 環境課環境係 ☎ 係 ☎ 3075

応募フォーム

1015856

歴史資料館
夏休み子ども体験教室
和柄のうちわを作ろう！

和柄のステンシルを使い、絵の具で模様をつけてオリジナルのうちわを作ります。

とき 8 月 17 日（日）

①午前 10 時 30 分～11 時 30 分
②午後 2 時～3 時

ところ テラス沼田 1 階多目的スペース

対象 小中学生（小学校 3 年生以下は保護者同伴）

講師 歴史資料館職員

定員 各回 10 人（先着順）

費用 100 円（当日集金）

持ち物 タオルやハンカチ、飲み物

服装 汚れてもよいもの

申込期限 8 月 11 日（月）

申込・問合 歴史資料館 ☎ (23) 7565

1015858

ミズノウエルネス沼田
「トランポックスレス
ス」参加者募集

ミニトランポリンを使用し、リズムに合わせ体を動かす

うちわ

1009865

市営住宅東下原団地の
入居者募集

■東下原団地（栄町 21 の 1）
募集戸数 B 棟 1 戸（3 階）
※エレベーターなし

構造 RC 造中耐 4 階建て

部屋の構成 2LDK

※浴室・洋式トイレ付き

改修年度 令和 2 年度

家賃 1 万 6300 円～3 万 2100 円

申込資格（収入制限あり）

▽現に住宅に困っている人

▽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

▽単身者可（制限あり）

その他

▽敷金 3 カ月（入居時の家賃で算定）

▽駐車場 1 台分のみ（2 千円／月）

▽ペット不可

▽升形小学校・沼田南中学校区

入居可能予定 10 月

申込期限 8 月 20 日（水）

抽選日 8 月 21 日（木）

募集案内・申込書 市 HP と窓口 に設置

申込・問合 建築住宅課住宅係 ☎ 内線 4113

1010215

ふるさとぬまた
未来創造奨学金

若者の夢と希望を実現することともに、本市発展のための未来へ投資する制度です。

申請資格 来年度に大学（大学院を除く）学校教育法に規定されている大学）、短期大学、専修学校、または高等専門学校、の 4 年生に進学希望で、次の全てに該当する人

①本市発展のために貢献する意欲のある人

②受験時に本市に住所を有する人で、卒業後 3 年以内に本市に居住、かつ 5 年以上居住する意思のある人

③市内に 3 年以上居住する人と生計を一にする、または市教育委員会が同等と認める人

④奨学金の給付を受けようとする年度の前年度 3 月 31 日現在において満 30 歳未満の人

⑤学力優秀、品行方正である人

⑥他の制度による奨学金（沼田市奨学金貸付金は除く）などの給付を受けていない人

奨学金 10 万円以内／月額

給付期間 4 年間を上限に在学する大学などの正規の修業年限とします

募集人員 若干名

1012232

夏休み木工広場

沼田木材組合、利根沼田建築相互組合青年部では、夏休みの工作をお手伝いします。親子で一緒に木のぬくもりを感じながら、工作を楽しみましょう。

とき 8 月 23 日（土）・24 日（日）午前 10 時～午後 4 時（小雨決行）

ところ 天狗プラザ

費用 無料

その他

▽材料がなくなり次第終了

▽道具（のこぎり・トンカチなど）はできるだけご持参ください

▽保護者同伴でお願いします

申込 不要

問合 産業振興課商工振興係 ☎ 5005

1015856

歴史資料館
夏休み子ども体験教室
和柄のうちわを作ろう！

和柄のステンシルを使い、絵の具で模様をつけてオリジナルのうちわを作ります。

とき 8 月 17 日（日）

①午前 10 時 30 分～11 時 30 分
②午後 2 時～3 時

ところ テラス沼田 1 階多目的スペース

対象 小中学生（小学校 3 年生以下は保護者同伴）

講師 歴史資料館職員

定員 各回 10 人（先着順）

費用 100 円（当日集金）

持ち物 タオルやハンカチ、飲み物

服装 汚れてもよいもの

申込期限 8 月 11 日（月）

申込・問合 歴史資料館 ☎ (23) 7565

1015858

ミズノウエルネス沼田
「トランポックスレス
ス」参加者募集

ミニトランポリンを使用し、リズムに合わせ体を動かす

うちわ

1009865

市営住宅東下原団地の
入居者募集

■東下原団地（栄町 21 の 1）
募集戸数 B 棟 1 戸（3 階）
※エレベーターなし

構造 RC 造中耐 4 階建て

部屋の構成 2LDK

※浴室・洋式トイレ付き

改修年度 令和 2 年度

家賃 1 万 6300 円～3 万 2100 円

申込資格（収入制限あり）

▽現に住宅に困っている人

▽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

▽単身者可（制限あり）

その他

▽敷金 3 カ月（入居時の家賃で算定）

▽駐車場 1 台分のみ（2 千円／月）

▽ペット不可

▽升形小学校・沼田南中学校区

入居可能予定 10 月

申込期限 8 月 20 日（水）

抽選日 8 月 21 日（木）

募集案内・申込書 市 HP と窓口 に設置

申込・問合 建築住宅課住宅係 ☎ 内線 4113



トランポックスレスス

募 集 (続 き)

1009355 市民活動センター
「第15回ちよこつと体験教室」

「ぬまたん家」に登録している市民団体が講師となり、活動の一部を「ちよこつと」体験していただく教室です。今回は、「人気上昇中のスポーツ～モルックを体験してみませんか!」を開催します。とき 8月30日(土) 午後1時30分～3時
ところ テラス沼田6階コミュニティテラス
対象 市内在住の人
講師 斎藤照恵さん(うすねニーススポーツクラブ派遣指導者バンク指導員)
定員 20人(先着順)
費用 無料
持ち物 飲み物、タオル
服装 動きやすいもの
申込期限 8月20日(水)
申込・問合せ 市民活動センター ☎ (22) 8444
※申し込み時に①氏名②住所③電話番号を伝えてください
生涯学習講座
「クレパス画教室」
初心者にも扱いやすいクレパスを使用した絵画教室です。

とき 10月1日～22日の水曜日(全4回) 午後1時30分～3時30分
ところ テラス沼田6階会議室601
対象 市内在住または在勤の人
講師 南雲麻衣さん
定員 10人(先着順)
費用 1500円(全4回分の材料費。初回に集金)
申込開始 8月19日(火)
申込・問合せ 生涯学習課市民文化推進係 ☎
内線3327



申込フォーム

1011162 生涯学習講座
「沼田の歴史講座」

沼田の伝統・文化・地勢などについて学び、「郷土沼田」に対する愛着心を深めます。とき 10月7日・14日・28日、11月11日・25日の火曜日(全5回) 午後2時～4時
ところ テラス沼田4階防災会議室401
※3回目は、午後1時～4時、薄根地区(荘田城址や清水峠越の旧街道の石造物)を見学対象 市内在住または在勤の人
講師 金井竹徳さん(文化財調査委員)
定員 16人(先着順)

費用 無料
申込期間 8月26日(火)～9月16日(火)
申込・問合せ 生涯学習課市民文化推進係 ☎
内線3327



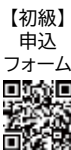
申込フォーム

1012311 生涯学習講座
英会話教室
「初級」「中級」

楽しく英会話を始めてみませんか。初級か中級の、いずれかを選んでください。■初級
とき 9月24日～11月26日の水曜日(全10回) 午後7時～9時
講師 GREGORYさん
■中級
とき 9月25日～11月27日の木曜日(全10回) 午後7時～9時
講師 ADRAMさん
■共通
ところ テラス沼田6階会議室601
対象 市内在住または在勤の人
定員 各級15人(先着順)
費用 無料
申込開始 8月21日(木)
申込・問合せ 生涯学習課市民文化推進係 ☎
内線3327



【中級】申込フォーム



【初級】申込フォーム

1012884 高齢者向け
口腔講話・個別相談
(七福クラブ)

七福クラブ(27ページ参照)にて実施します。とき・ところ
▽9月10日(水)、川田地区コミュニティセンター
▽9月16日(火)、白沢創作館
▽9月25日(木)、池田地区コミュニティセンター
時間 各日午前10時～11時15分(受け付け午前9時45分)
対象 おおむね60歳以上で医師から運動制限の指示がない人
講師 歯科衛生士
費用 無料
持ち物 飲み物、筆記用具、川田・池田地区コミュニティセンターは上履き
服装 動きやすいもの
申込 不要
問合せ 地域包括支援センター ☎ (22) 1112
高年齢者向け
栄養講話・個別相談
(七福クラブ)
とき・ところ
▽9月9日(火)、テラス沼田1階多目的スペース
▽9月12日(金)、薄根地区コミュニティセンター

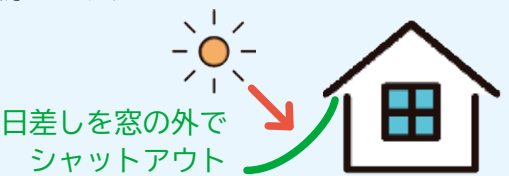
1009967 目指そうゼロカーボンシティぬまた

冷房の使い方を工夫して夏を快適に過ごしましょう

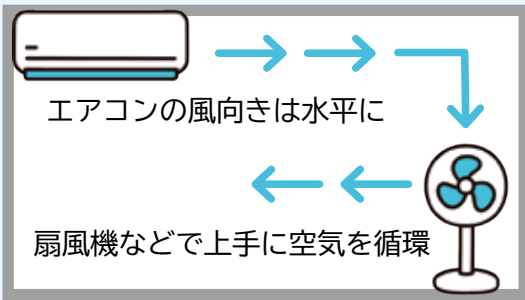
8月に入り、まだまだ暑い日が続きます。夏は冷房の電気使用が大きく増えます。少しの工夫が省エネにつながりますので、ぜひ実践してみてください。

冷房を使うときの工夫

サンシェードや緑のカーテンを活用しましょう
暑い時期は窓の外で熱気を遮断することが効果的です。ゴーヤ苗などで作る「緑のカーテン」もお薦めです。



扇風機やサーキュレーターを併用しましょう
少ない電力で、より大きな冷房効果を得ることができます。



エアコン掃除や室外機周りの確認をしましょう
フィルターは月に1・2回掃除をしましょう。室外機の吹出口に物を置くと、冷房効率が下がります。

外出時は、昼間でもカーテンを閉めましょう
留守中の室温上昇を抑えられます。

熱中症には十分ご注意ください！
屋内にいても、熱中症にかかる危険性があります。過度に節電をしたり、「この程度の暑さなら大丈夫」といった我慢は絶対にしないでください。体調に注意して、健康を第一に、無理せず省エネに取り組みましょう。

問合せ 環境課環境政策係 ☎ 内線 3071

自衛官などの募集

▽9月17日(水)、利根地区コミュニティセンター
▽9月30日(火)、保健福祉センター2階機能訓練運動実習室
時間 各日午前10時～11時15分(受け付け午前9時45分)
対象 おおむね60歳以上で医師から運動制限の指示がない人
講師 管理栄養士または栄養士
費用 無料
持ち物 飲み物、筆記用具、保健福祉センターと薄根地区コミュニティセンターは上履き
服装 動きやすいもの
申込 不要
問合せ 地域包括支援センター

※来年3月に卒業見込みの者を含む
受付期限 10月16日(木)
問合せ 自衛隊沼田地域事務所 ☎ (23) 4111



群馬地本HP

個人向け
普通救命講習会

心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法を学びます。受講者には講習修了証を交付します。とき 9月7日(日) 午前9時～正午(受け付け 午前8時30分)

福祉

知的障害者の巡回相談

知的障がい者の療育手帳の判定、障害基礎年金の診断な

ところ 利根沼田広域西消防署(みなかみ町羽場59の4)
定員 10人(先着順)
費用 無料
申込開始 8月6日(水)
申込・問合せ 中央消防署 ☎ (24) 1734、東消防署 ☎ (56) 2300、西消防署 ☎ (64) 0002、北消防署 ☎ (72) 4349

どを行います。秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。申し込み人数により判定機関が人数調整を行う場合があります。とき 10月6日(月) 午前10時～午後3時
ところ テラス沼田4階防災会議室
相談員 精神科医師、心理判定員
対象 18歳以上の人
費用 無料
申込期限 8月15日(金)
申込・問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎ 内線3108

調査

市職員が
家屋調査を行います

新築や増築した家屋の固定資産税の評価額を算定するために、市職員が家屋調査を行います。家屋の全部、または一部を取り壊した場合や店舗、住宅などを他の用途に変更した場合も調査を行いますので、ご連絡をお願いします。

問合せ 税務課資産税係 ☎ 30143016

農地利用状況調査

■農地利用状況調査の実施
農業委員会では、農地法の規定に基づき、遊休農地の発生防止・解消、違反転用の早期発見のため、市内全域の農地を対象に調査を行います。農地に立ち入ることもありませんので、ご協力ください。

■農地の適正な管理を
農地は耕作をやめて数年経つと、原形が分からないほど荒れ、元に戻すには、相当な労力と費用が掛かります。雑草木が生い茂ると病虫害の温床となり、近隣農地や周辺住民の生活環境に悪影響も及ぼすので、草刈りや耕起など農地の適正な管理をお願いします。

■農地法の手続き
農地法は農地と耕作者の権利保護や食料の安定供給を目的に、農地を農地以外のものにすることを規制して効率的な利用を図る法律です。農地の権利移転や農地以外の用途に使用するためには手続きが必要で、無断で行うと罰せられます。事前に農業委員会事務局、地元の農業委員や推進委員に相談してください。

問合せ 農業委員会事務局 ☎ 内線 50185019

篤志

(敬称略)

■たんばら応援スポンサー制度
▽利根白石(株) (上原町) ↓玉原環境整備基金関連事業へ 20万円

■社会福祉事業
▽沼田茶道会 (白沢町平出) ↓10万円
▽沼田中央ロータリークラブ (材木町) ↓タオル 2200本、デニム 6本
▽沼田市邦楽協会 (鍛冶町) ↓5万4640円
▽馬場明・前原順子・清水幸子 ↓5万円

川田 フラダンスを体験しよう !! 講座 1015862
～心身を健やかに保つ「アロハの心」を学びましょう～

日時 9月2日～16日の火曜日 (全3回)
午後2時～3時30分

講師 石原久美さん

持ち物 上履きまたは厚手の靴下、飲み物、タオル

服装 動きやすいもの

申込期限 8月22日 (金) ※初めての人優先



白沢 三升漬け作り講座 1013568

日本の食生活に古くからなじみのある発酵食品で、ごはんにもお酒にも合う万能調味料です。

日時 8月24日 (日) 午後1時～4時

場所 白沢創作館

講師 椎原一三さん

費用 1,300円程度 (材料費)

申込期限 8月15日 (金)



利根 フラワーアレンジメント講座

お部屋に飾って、潤いのある生活を楽しみませんか。

日時 9月11日、10月16日、11月6日の木曜日 (全3回) 午後7時～8時30分

対象 市内在住または在勤で18歳以上の人

講師 石山誠一さん

費用 各回2,200円程度 (材料費)

申込期限 8月22日 (金) 午後5時

申込フォーム



川田 星のお花かざり講座 1015864
～オリジナルなスターオブジェを作ろう～

星型モチーフにプリザーブドフラワーを飾ります。

日時 9月30日 (火) 午後1時30分～3時30分

講師 倉品美穂さん (Kuu & Kukka)

費用 2,500円

持ち物 はさみ、ピンセット

申込期限 8月29日 (金)

イメージ写真



白沢 そば打ち講座 1011083

初めての人も経験者も大歓迎です。

日時 9月21日 (日) のみ午前9時～午後1時、10月16日、11月13日、12月18日の木曜日 (全4回) 午後6時～8時

場所 白沢創作館

講師 椎原一三さん

費用 1,700円程度 (材料費)

申込期限 8月22日 (金)



利根 ハワイアンキルト講座 1012735

スマホが入る斜め掛けのポーチを作成します。

日時 8月27日、9月10日・24日、10月8日の水曜日 (全4回) 午後2時～4時

対象 市内在住または在勤で18歳以上の人

講師 木村正子さん

費用 2,500円程度 (材料費)

申込期限 8月15日 (金)



昨年度の見本

利南 発酵講座「中華糰づくり」 1015764

作った中華こうじは持ち帰ることができます。中華こうじを使ったチャーハンとあえ物の試食付きです。

日時 9月29日 (月) 午前10時30分～正午

場所 保健福祉センター 3階栄養指導調理実習室

講師 高橋みさえさん (米の花 en)

費用 1,800円

申込期限 9月1日 (月)



利南 リラックス Yoga 講座 1015725

ココロとカラダをリフレッシュ！

初めての人もお気軽にご参加ください。

日時 9月4日～10月23日の木曜日 (全8回) 午前11時～正午

場所 保健福祉センター 2階機能訓練運動実習室

講師 尾崎奈已恵さん (LIFENESS)

申込期限 8月20日 (水)



池田 月の満ち欠けヨガ講座 1015861

～月の満ち欠けに合わせてヨガでデトックス～

日時 9月8日 (月)・22日 (月)、10月7日 (火)・21日 (火) 午後7時～8時

講師 寺崎弥生さん

申込期限 8月22日 (金)



池田 モルタル造形講座 1015860

～鉢作りと多肉植物の寄せ植え～

日時 8月26日 (火) 午後1時30分～3時

講師 小林こずえさん (Kozumos)

費用 1,700円

申込期限 8月18日 (月)



薄根 手芸講座 1015857

～ネクタイでつくるリメイクポーチ～

日時 9月5日・19日、10月3日の金曜日 (全3回) 午前10時～正午

講師 林芳枝さん

費用 1,000円程度

持ち物 幅広でカットしてもよいネクタイ1枚、木綿生地 (裏地用。約45x30cm)、裁縫道具、物差し (約30cm)

申込期限 8月29日 (金)

作品例



広報ぬまたや市 HP に
広告を掲載しませんか



詳細

掲載料金 1区画1カ月あたり

- ・ 広報ぬまた 1万円
- ・ 市 HP 5千円

申込・問合せ 秘書課広報広聴係 ☎ 内線 4007



たんばら・森林の学校 6/25 玉原高原

利根小学校4年生が、ブナの幼木の移植体験や玉原湿原の散策などをしました。本事業は「森林文化都市ぬまた」への誇りと愛着を醸成するため、市内小学校4年生を対象に実施しています。



学校給食センター施設見学・試食会 6/27 学校給食センター

家庭や地域との連携の下、食育の推進と学校給食への理解を深めるために開催。普段立ち入ることのできない調理場などをオンライン見学した後、人気のカレーやあじさいゼリーなどを試食しました。



令和7年度ぬまた起業塾開講式

7/5 テラス沼田
第11期となる今年度は18人が入塾。来年1月にかけて、全13回のカリキュラムが予定されています。



国際交流事業オンライン・スタディプログラム

7/8～7/11 市内全中学校
中学3年生全員が、英語の授業の中でフィリピンの中学生とオンラインで交流し、国際的な視野を広げました。



沼田市ブルーベリー組合開園式

7/2 ブルーベリーファーム雅園

天候に恵まれ、今年の出来は平年並み。開園式では、招かれた地元の園児たちが摘み取り体験を楽しみました。



利根果樹部会ブルーベリー部開園式

7/10 グリーンハウスイノウエ



令和7年度沼田市沼田かるた大会 6/29 サンワ沼田武道館

各町・各地区代表選手100人(48チーム)が参加しました。今回の大会から、地域を愛し親しむ心を育む「ぬまた未来創造学」関連事業となり、和気あいあいとした雰囲気の中、郷土沼田への理解を深めることができました。



第18回環境フォーラムぬまた 6/28 テラス沼田

「環境の日」「環境月間」にちなみ開催。ぬまた環境ネット加盟団体による活動内容の展示や体験型イベント、落語家の柳家小もん氏による環境講演会などが行われ、多くの人でにぎわいました。

ぬまた歴史探訪

＃229

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

なでて祈願 お賓頭盧さま —上発知町（迦葉山弥勒寺）—

猛暑の盛夏、涼を求め13
22日の迦葉山の中腹にあ
る、天狗で有名な弥勒寺を訪
れる人は多い。深山幽谷の聖
地は畏敬と清涼が漂う。

大天狗の置かれる中峰堂の

入口右側の朱色に光る坐像
が、なで仏で知られる羅漢
の一人「賓頭盧尊者」であ
る。羅漢は、悟りを開き、
供養に値する釈迦如来の多
くの弟子たちを指し、五百
体の像が見られる寺院もあ
る。元医者で、入道し釈迦
に弟子入りした賓頭盧尊者
は、筆頭の高弟で十六羅漢
の一員にも数えられる。
そのように傑出した尊者だ
が、神通力を用い釈迦に叱咤
され追放されてしまう。しか
し、過去に餓えに苦しむ人々



弥勒寺のお賓頭盧さま。
頭や肩をなでると元気が湧く、身近なパワースポット



足腰をなでて
元気に歴史散歩へ

のため食事を供給したことや
医療技術を持っていることか
ら、大衆の懇願によって許さ
れ、寺院などの廊下の隅や入
口に祭られるようになった。
自分の病む患部と賓頭盧尊
者の同じ箇所をなでること
で、治癒が叶うという御利
益は、江戸時代以降、庶民
の間に流行し像が造立され
た。頭、手、肩、腰と弥勒寺
の「お賓頭盧さま」も病む人
の願う手により輝いている。
弥勒寺には山中の和尚台周辺
に「飛び羅漢」も見られる。



参道脇の飛び羅漢。軽やかな名
に反して、静かに参拝者を見守る

沼田市立図書館

休館日 月曜日、8月29日（金）
9月23日（火）・26日（金）
問合 図書館 ☎ 22-0550

新刊の紹介



『にらめっこしましょ むっしっし およぐむしたち』
よこたいく / 文 よこたきょうご / 絵 金木犀舎

じっくり見ることにない「虫たちの顔」がリアルに描かれたシリーズ最新作！アメンボやゲンゴロウ、水の中を生きる虫たちに注目です。



『断捨離血風録』
日下三蔵 / 著 本の雑誌社

40年以上本を集め続け、魔窟王と呼ばれる著者が蔵書の断捨離を決意。片付け・断捨離本で、ひときわ目を引く一冊。

9月の移動図書館

本を載せたワゴン車「あかつき号」が各地を巡回します

3日(水)	10:30 ~ 10:50	利根川ダム統括管理事務所	10日(水)	11:00 ~ 11:30	保健福祉センター	18日(木)	10:00 ~ 12:00	利根小学校
	11:00 ~ 11:40	群馬県利根沼田振興局		13:45 ~ 14:00	旧利南中学校運動広場		13:30 ~ 13:45	利根地区コミュニティセンター
	13:15 ~ 14:05	升形小学校		14:30 ~ 16:15	多那小学校		14:00 ~ 14:20	老神地区集会所
	14:20 ~ 14:50	新町公民館						
4日(木)	9:50 ~ 10:15	岡谷町生活改善センター	11日(木)	9:50 ~ 10:05	横塚町公民館	19日(金)	13:45 ~ 14:15	十王公園
	10:25 ~ 10:55	下発知町生活改善センター		10:15 ~ 10:35	久屋原町公民館		14:30 ~ 16:15	沼田小学校
	11:05 ~ 11:35	奈良町農事研修所		10:45 ~ 11:20	上久屋町多目的集会所		10:30 ~ 10:50	生枝集会所
	13:40 ~ 14:00	上発知町生活改善センター		13:15 ~ 14:00	利南東小学校		11:00 ~ 11:20	岩室集会所
	14:10 ~ 14:20	中発知町生活改善センター		14:20 ~ 14:50	沼須町農事研修所		11:30 ~ 11:45	尾合集会所
5日(金)	14:30 ~ 16:15	池田小学校	17日(水)	15:05 ~ 15:35	JA 利根沼田 アシタ葬祭センター	24日(水)	13:15 ~ 13:45	下古語父集会所
				9:50 ~ 10:20	硯田町公民館		14:00 ~ 14:15	上古語父集会所
	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		14:30 ~ 16:15	白沢小学校
	13:30 ~ 13:45	上川田町住民センター		11:05 ~ 11:15	善桂寺町活性化センター	25日(木)	13:15 ~ 13:30	旧利根支所利根出張所
9日(火)	13:55 ~ 14:20	川田地区コミュニティセンター	9日(火)	13:30 ~ 14:10	町田町水田転作研修所		13:50 ~ 14:05	日影南郷集会所
	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	沼田東小学校
				14:50 ~ 16:15	薄根小学校			

輝くぬまたの未来っ子

第63回

地域とつながる「りんご学習」

沼田東中学校



「おいしいりんごを育てたい！」その思いに組合員の指導にも熱が入ります

沼田東中学校の1年生45人が、横塚りんご組合協力の下「りんご学習」に取り組んでいます。約40年続く伝統活動です。群馬県北部園芸試験場の移転に伴い、その跡地に同校が建設されたことから、校庭には9本のリンゴの木が残っており、生徒たちは、その栽培や収穫などの活動を通して、地域の文化や特色への理解を深めています。

6月には、組合員からアドバイスを受けながら、良好な果実を見極め、丁寧に摘果を行いました。生徒は「楽しみながら作業ができた。地元の名産を知る良い機会になった。おいしいりんごを育てたい」と目を細めました。

今後は、リンゴ園へ訪問し、気づきなどを提言したり、組合員を招待し学習内容の発表をしたりする場を予定しており、地域との連携をさらに深めていきます。組合員からは「地元を盛り上げようとする若い子たちからのアイデアは非常にありがたい」と期待の声が寄せられています。



摘果の意味やコツを教わりながら作業します



脚立を使った高所作業もお手のもの



講師は地元でリンゴ園を営む組合員

チャレンジ手話

No.58

動画で練習しよう



問合 社会福祉課障害
福祉係 ☎ 内線 3109

おはよう

1



両手の人さし指を
向かい合わせる

2



軽くなずきながら
人さし指を曲げる

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	9：45～12：30 ※診療時間は10：00～13：00	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

- ・事前にお電話をお願いします。診察を希望する人が多い場合は、電話がつながりにくいことがあります

・感染症対策のため、ドライブスルー形式で診察を行っています

・予約状況により診療できない場合があります



市HP

9月の健康ガイド

●七福クラブ（脳トレ、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	9日（火）
保健福祉センター	30日（火）
池田地区コミュニティセンター	25日（木）
薄根地区コミュニティセンター	12日（金）
川田地区コミュニティセンター	10日（水）
白沢創作館	16日（火）
利根地区コミュニティセンター	17日（水）

時間 各日 10:00～11:00(受け付けは 9:45)
対象 おおむね 60歳以上の市民
問合せ 地域包括支援センター☎ 22-1112

●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
25日（木）9：30～11：30	保健福祉センター3階会議室 305

内容 工作やおしゃべりをして社会交流。物忘れがある人もない人も、どなたでも参加できます
問合せ 地域包括支援センター☎ 22-1112

●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）	9日（火）17：00～19：00 25日（木）
保健福祉センター	30日（火）9：45～11：00
池田地区コミュニティセンター	25日（木）9：45～11：00
白沢創作館	16日（火）9：45～11：00

問合せ 健康課保健係☎内線3162

●にこにこ健康チェック

日時	場所
9月はお休みです	

内容 血圧・血管年齢・滑舌・体組成・握力測定など
問合せ 健康課保健係☎内線3161

9月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ	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	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
DV相談	月～金曜日 8：30～17：15	市民協働課 ☎内線 3057	手話通訳者設置日	8日(月)・22日(月) 10：00～12：00	社会福祉課 ☎内線 3108
ふれあい総合相談	1日(月)・16日(火) 13：00～15：00	保健福祉センター ☎ 25-3267	子ども家庭相談	月～金曜日 8：30～17：15	子ども家庭センター（テラス沼田3階） ☎ 22-0874（直通）
無料法律相談（予約制）	17日（水） 13：30～16：00	保健福祉センター ☎ 25-3267	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
休日納付相談	21日（日） 8：30～17：00	債権管理課 ☎内線3033	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
年金相談（予約制）	11日(木)・25日(木) 10：00～12：00 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			

「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 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 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 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

健診・相談などのお知らせ

●子どもの健康診査

〈保健係〉

対象	とき・受付時間	生年月日
乳児（4カ月・10カ月）	9月はお休みです	
1歳6カ月児	16日（火）13：00～13：40	令和6年 1月 26日～2月 18日
2歳児歯科	3日（水）13：00～13：40	令和5年 7月 9日～8月 29日
3歳児	25日（木）12：40～13：20	令和4年 3月 8日～4月 6日

ところ 保健福祉センター1階健康診査ホール

●母子健康手帳の交付

〈子ども家庭センター〉

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～金曜日の 9:00～、10:30～
ところ 子ども家庭センター（テラス沼田3階10番窓口）
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

「子どもたちと絵本」が出会う場所
おはなしポケット
ところ 図書館4階和室
問 合 図書館☎ 22-0550

とき 10:30～11:00	内 容
8月 2日（土）	おおがたえほん『しろくまのパンツ』
8月 16日（土）	かみしばい『ちいさなおばけ』
9月 6日（土）	おおがたえほん『にじいろのさかな』
9月 20日（土）	えほん『よいいどん!』

＼元気なちびっ子たち／



木村 冬樺ちゃん
（10カ月・白沢町平出）



林 桜杜くん
（10カ月・高橋場町）

申込・問合せ 健康課保健係☎内線 3165・3172
健康課予防係☎内線 3170
子ども課子ども家庭センター☎ 22-0874

●すこやか育児相談

〈保健係〉

とき	対象
12日（金） 9：30～11：00	0歳～就学するまでの 子と保護者

ところ 保健福祉センター1階健康診査ホール
内容 身体計測、希望にて育児・栄養・母乳相談
持ち物 母子健康手帳、バスタオル（身体計測時に使用）、お出掛けに必要なもの

●ベビーマッサージ

〈子ども家庭センター〉

とき・受付時間	対象
29日（月） 13：45～14：00	乳児（生後2カ月ごろから）と 保護者など

ところ 保健福祉センター3階和室
内容 助産師によるベビーマッサージ
定員 10組程度 申込期間 9月1日（月）～12日（金）
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

●子ども医療電話相談（＃8000）

〈予防係〉

群馬県では、夜間や休日におけるお子さんの病気への対処方法や、応急処置などを電話で相談できる「子ども医療電話相談（＃（シャープ）8000）」を実施しています。



市HP