



# 地域を守る 今日もわなの点検へ

田畠を荒らすイノシシやクマなどから農作物被害を防ぐため、猿友会の会員は山に入りわなの点検を行っています。どんな場所でどんなふうに作業をしているのでしょうか。現場の一日をのぞいてみましょう。

問合 農林課有害鳥獣対策センター☎ 内線7850



秋になると、柿の実を目当てにクマが里へ下りてくることがあります。早めに実を収穫したり古い木を切ったりと、被害を防ぐ工夫が大切です。



木暮 昌一さん  
-屋形原町-

## 山と畠をつなぐ日々 見えない獣道を追う

猿友会に入って15年。きっかけは、イノシシに畠を荒らされたことでした。当時はコンニャクを中心に作っていて、朝、畠に行くと、作物を食べている姿をよく目にしました。今はシカやハクビシンの被害も増え、地域の仲間と協力して対応しています。

くくりわなにかかったイノシシは、額のあたりをたたいてとどめを刺します。かかり方が浅いと暴れ出すので、処理の際はしっかりと確認し緊張感を持って臨みます。

夏場の捕獲は特に難しく、山が緑に覆われて見通しが悪い上、獣道も草で痕跡が確認できません。動物の動きが読みづらく、この季節は感覚を頼りに山を進むしかありません。

それでも点検や見回りは欠かせません。川田地区のメンバーとは見回り当番表で作業を分担しています。危険もありますが、地域の畠を守るために、自分ができることを黙々とこなすだけです。



猿友会の中心にあるのが、わなの点検です。会員は早朝や仕事前の時間を使って山へ入り、動物の出没が確認された場所にわなを設置し、見回りを行っています。

くくりわなは、動物が足を踏み入れるとワイヤーが閉まる仕組みで、仕掛ける場所を決めるには、足跡や地面の掘られ具合、草の倒れ方などわざかな痕跡を見極める必要があります。「ここなら通る」という感覚は、何度も山に入つて培われるとあります。わなを設置した後は、金属の光や人のおいを隠すために、落ち葉をかぶせます。

点検では、わなのワイヤーやバネの作動状態、草で隠れていないかなどを丁寧に確認します。動物がかかつていた場合は、速やかに処理して苦痛を最小限にとどめます。くくりわなの中にも、箱状の囲いで捕獲する箱わなや電気で動物の侵入を防ぐ電気柵などがあります。今日もまた、会員たちは静かに山へと向かい、地域の暮らしを守るために歩を重ねています。

野生との境界を見守る

# 沼田城跡の調査成果

三

調査で分かつたこと

6 絵図にはなかつた  
沼田城初期の堀跡を発見



真田氏入城直後の堀跡。堀跡の重なりから、馬出堀跡は、本丸堀跡より古いことが分かる

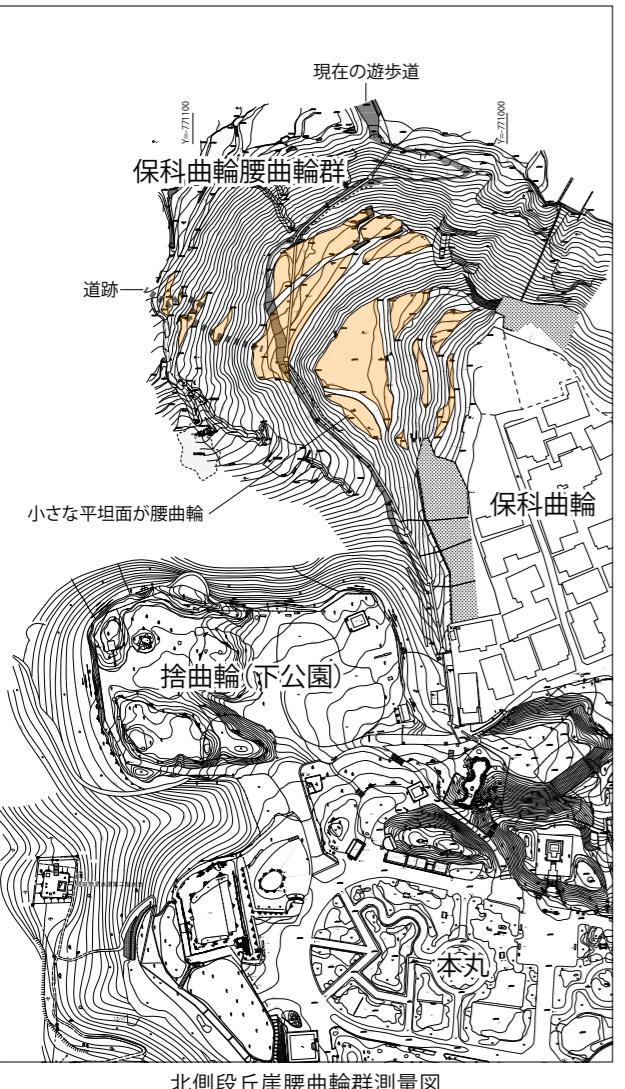
旧テニスコートの発掘調査で、絵面に描かれた大規模な本丸堀より古い堀跡を発見しました。この堀跡は屈曲しており、城の出入り口で構成する堀と考えられます。馬出は、城の出入り口の前面を堀と土塁で囲った陣地のことで、人馬の出入りを隠して守ると同時に、外からは城内が見えないように防御します。馬出が発見されたことから、沼田城の古い段階の出入り口が絵面などとは異なる場所にあったと考えられ、沼田城の縄張りが大きく改変されたことが伺えます。この堀は、土資料から真田氏が沼田城を領有していました。直後から機能していたと考えられ、大規模に整備される以前の古い沼田城の姿を初めて捉えたものと言えます。

8 段丘崖を巧みに利用した  
北向きの構造

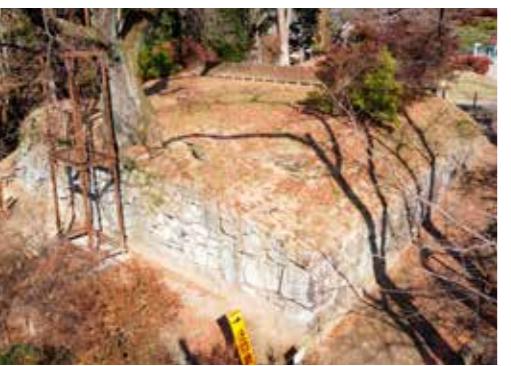
保科曲輪北側の河岸段丘崖で、腰曲輪群や道跡、湧水を利用したと考えられる施設の存在が明らかになりました。これらの施設は絵図にも描かれており、沼田城が台上だけではなく、段丘崖を巧みに利用することで、北側の守りを固めていました。分かりました。

北側斜面を意識した防御施設は、後に沼田城と呼ばれる「沼田氏が築いた倉内城」の施設を継承している可能性があります。倉内城の実態を示すかもしれない重要な発見です。

来月号に続きます



腰曲輪とは  
丘陵の斜面などに造られた曲輪。  
階段状に配置され、下方からの脅威を警戒します



西櫓台全景を南西から眺める



西櫓台西面石垣

## Event Information 最新の調査成果を交えてご紹介

歴史資料館第28回企画展

重なる沼田城

- 戦国時代の争奪と

真田氏による普請の歴史 -

12/7(日)  
まで

問合 文化財保護課埋蔵文化財  
調査センター 25-3643



本丸東面石垣 通称アヒル池の石垣。高さは5.4mあったとされ、現在は約1.5mが残存する

7 小さな石材を  
積んだ石垣

三



# 水道管にも 防寒対策を！

問合 上下水道整備課水道係内線 4133

凍結注意

-4°C

氷点下4度になると、水道管が凍結しやすくなります。水道管に布や保温材を巻き付けたり、夜間など長時間水道を使用しないときは水を抜いたりと、対策をしましょう。

本庁と白沢町管内では、下表の市指定事業者が水道修理を受け付けます。(有料)

時間 各日午前8時30分～午後5時

## 冬期間休日などの水道修理

とき	事業者名	電話番号	住所
6 土	尾瀬トータルプランニング	58-7054	利根郡片品村戸倉 135
7 日	鈴木設備	25-8862	堀廻町 29-8
13 土	(有)星野住建	58-3535	片品村御座入 856
14 日	小坂建設(株)	24-5745	上沼須町 107-2
20 土	(株)前田設備	72-3334	利根郡みなかみ町上牧 2344-12
21 日	(株)ミヤマエンジニアリング	53-2512	白沢町高平 47
27 土	金井管工	24-9491	上久屋町 1362-38
28 日	津久井設備	24-9938	久屋原町 17-3
29 月	諸水道	53-3810	白沢町高平 713-3
30 火	小淵管設	53-2565	白沢町上古語父 777-3
31 水	(株)オーケンコーポレーション	24-8186	横塚町 1088-1
1 木	(有)上毛設備工事	24-2717	上原町 1583-23
2 金	白沢設備(株)	53-2412	白沢町上古語父 746
3 土	ワーク・クラフト	24-8355	大釜町 244-2
4 日	(有)戸丸工務店	23-9812	上発知町 2356
10 土	反町工業(株)	24-3308	上原町 1687
11 日	高橋設備工業	22-4548	井土上町 1012
12 月	(株)沼建	24-3337	高橋場町 2013-5
17 土	牧野建設(株)	24-5975	岡谷町 433
18 日	横坂工務店	52-2620	利根郡川場村萩室 149-2
24 土	(有)吉澤建材興業	53-2416	白沢町高平 1292
25 日	丸山設備	090-1880-4669	堀廻町 31-7
31 土	(有)上牧設備	72-4666	利根郡みなかみ町上牧 825-2
1 日	(株)金井工務店	24-2886	戸鹿野町 608-1
7 土	山田設備工業(有)	64-1126	利根郡みなかみ町新巻 2973-2
8 日	(株)JiB-Plant	25-4081	下川田町 57-2
11 水	(有)佐藤建材店	64-0519	利根郡みなかみ町布施 1624
14 土	(株)染谷設備	24-9775	横塚町 766-3
15 日	(有)小菅水道	22-5022	薄根町 3171-1
21 土	片品設備(有)	58-3586	利根郡片品村鎌田 4187-1
22 日	長谷川設備	24-0293	横塚町 1042-2
23 月	くしぶち設備	25-3042	利根郡みなかみ町下牧 344-1
28 土	日向設備	23-5758	戸鹿野町 249-19

利根町管内と、受け付け時間以外は、近くの市指定事業者に連絡してください。  
市指定事業者



市指定事業者

12月

12月 1011350 1月 1007378 2月 1006408

1月

2月

# 年末年始の業務

## 主な施設の業務

施設(業務)名 / 連絡先	12/27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1/1 木	2 金	3 土	4 日
市役所窓口業務 ※12/27～1/4の間、死亡届など急を要する 営 23-2111 業務は、テラス沼田1階管理室で受け付け									休
図書館 営 22-0550	○								○
消費生活センター 営 20-1500									休
ZACROS アリーナぬまつ 営 24-9444	○								○
オリエントテニスコートぬまつ 営 25-8781	○								○
サンワ沼田武道館 営 25-8840	○								○
保健福祉センター 営 22-1990	○								○
ふれあい福祉センター 営 23-3497	○								○
白沢健康福祉センター 営 20-9090	○								○

※オリエントスタジアムぬまつは、冬季閉鎖のため使用休止

## ごみの収集業務

収集品目は、ごみ収集カレンダーをご確認ください。

区域	施設(業務)名 / 連絡先	12/27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1/1 木	2 金	3 土	4 日
本庁・ 白沢町 管内	ごみ収集		休		○					休
	清掃工場 営 23-1009 可燃ごみ 10kgあたり手数料 200円		休	9:00～ 12:00	9:00～ 12:00					休
	最終処分場 営 23-8599 不燃・粗大ごみ 5kgあたり手数料 50円		休		13:00～ 16:00					休
利根町 管内	ごみ収集		休		○					休
	尾瀬クリーンセンター 営 58-2016		休		9:00～12:00 13:00～15:00					休

## し尿のくみ取り

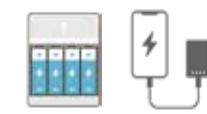
区域	事業者名・連絡先
本庁管内	(有)山髪衛生社 営 24-5566 (有)沼田衛生社 営 22-0277
白沢町管内	都所衛生社 営 22-5234 (有)昭和衛生社 営 23-2234
利根町管内	(有)あづま環境 営 56-3522

## 発火の可能性のあるごみの出し方

問合 環境課廃棄物係内線 3073、3074

資源の日	燃やせないごみの日
卓上こんろ用カセットボンベ・スプレー缶	ライター ガスを全て使い切り、透明または半透明の袋に入れる
ガスを全て使い切り、指定金属の袋に入れる	
資源の日	燃やせるごみの日
乾電池・ボタン電池	未使用の花火 水にぬらし、燃やせるごみの袋に入れる
透明または半透明の袋に入れる	

充電式電池(リチウムイオン電池など)  
やモバイルバッテリーは、ごみステーションに出さずに環境課窓口の回収バッグに入れてください。





市の人口と世帯数(9月30日現在)  
人口 42,919人(男21,037人 女21,882人)  
世帯数 20,626世帯

## 令和7年度上半期 財政状況

市では地方自治法と条例に基づき、年2回財政状況を公表しています。今回は、9月30日現在の予算の執行状況や市有財産の概要などをお知らせします。  
問合 財政課財政係内線 4036・4038

1002029

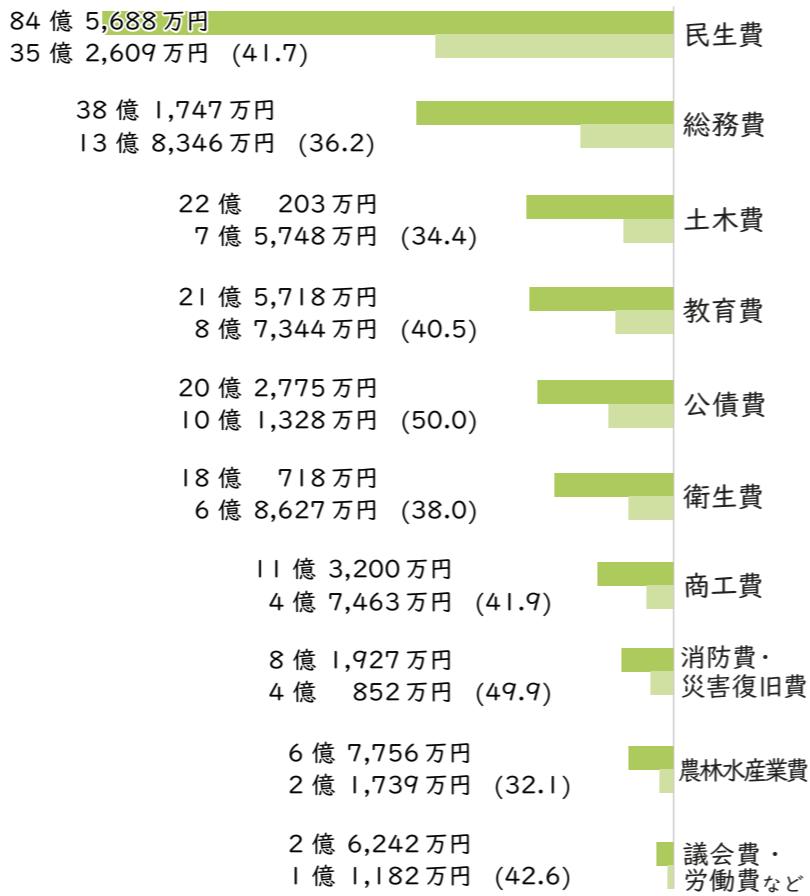
### 一般会計の執行状況

#### 市有財産の状況

土地(山林を含む)	904万 974㎡
建物	26万 8,235㎡
山林	638万 9,985㎡
無体財産権(著作権等)	30件
有価証券	1億 6,410万円
株券	1億 6,410万円
出資による権利	6億 838万円
出資金	4億 6,005万円
出捐金	1億 4,790万円
寄託金	43万円
基金	64億 305万円
水と緑の大地ふるさとぬま基金	2億 8,391万円
合併振興基金	6,641万円
ふるさとづくり基金	9,145万円
ふるさと応援基金	100万円
財政調整基金	34億 2,448万円
減債基金	3億 7,599万円
庁舎整備基金	3億 2,058万円
土地開発基金	7,379万円
電気事業基金	3,522万円
福祉振興事業基金	1億 9,446万円
国民健康保険基金	5億 8,142万円
介護給付費準備基金	2億 7,478万円
保健施設整備基金	6万円
発明くふう奨励基金	200万円
電子地域通貨基金	9,588万円
森林環境譲与税基金	2,519万円
沼田城建設基金	1億 6,477万円
玉原環境整備基金	5,804万円
観光施設建設基金	6,950万円
温泉事業基金	1億 498万円
奨学資金貸付基金	1億 3,162万円
学校保健活動振興基金	1,025万円
芸術文化振興基金	1,087万円
図書整備基金	100万円
善行青少年顕彰基金	540万円

予算現額 233 億 5,974 万円  
歳出 支出済額 94 億 5,238 万円  
支出率 40.5 %

予算現額 支出済額 ( ) 支出率%



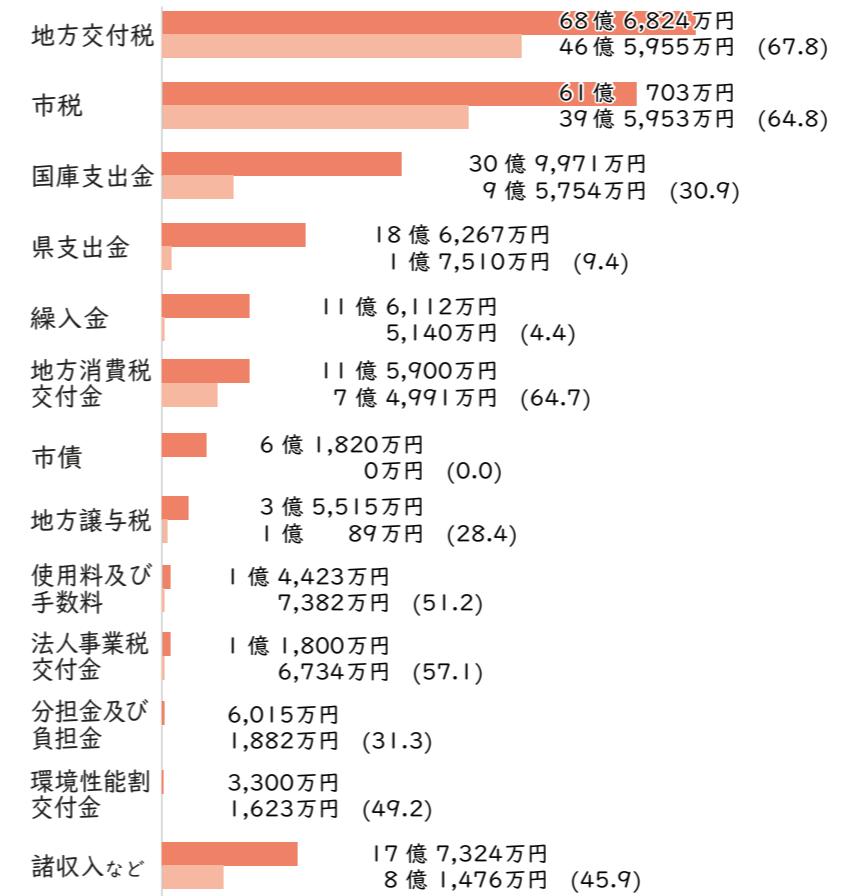
市民1人に使われる市のお金 54万円  
市民1人が負担する市税 14万円



1世帯当たりに使われる市のお金 113万円  
1世帯当たりが負担する市税 30万円

予算現額 233 億 5,974 万円  
歳入 収入済額 116 億 4,489 万円  
収入率 49.9 %

予算現額 収入済額 ( ) 収入率%



※縦越明許による額を除く



地方交付税 一定の基準により国から配分される交付金  
市税 市民税など市に納められる税金  
国庫支出金 市の特定事業に対する国の支出金  
民生費 子育て支援や高齢者福祉などにかかる経費  
総務費 全般的な管理事務のためにかかる経費  
教育費 教育の推進に要する経費

#### 市税収入の状況

科目	予算現額	収入率
市民税	24億 2,033万円	52.5 %
固定資産税	28億 9,120万円	73.8 %
軽自動車税	2億 691万円	101.3 %
市たばこ税	3億 9,868万円	51.6 %
入湯税	2,292万円	70.1 %
都市計画税	1億 6,699万円	74.6 %
合計	61億 703万円	64.8 %
	39億 5,953万円	

#### 市債(借入金)の状況

借入先別	現在高
政府資金	74億 1,642万円
財政融資資金	73億 8,763万円
旧簡易生命保険資金	2,879万円
銀行等引受資金	27億 5,126万円
市中銀行等	24億 1,552万円
群馬県貸付金	114万円
市町村振興協会	3億 3,460万円
地方公共団体金融機関	146億 5,262万円
合計	248億 2,030万円

### 企業会計の執行状況

事業名	勘定区分	収入			支出		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	支出率
水道事業	収益的収支	3億 7,641万円	1億 8,633万円	49.5 %	3億 8,542万円	1億 2,731万円	33.0 %
	資本的収支	4億 590万円	0万円	0.0 %	6億 3,634万円	4億 4,111万円	69.3 %
簡易水道事業	収益的収支	5億 601万円	1億 9,993万円	39.5 %	5億 601万円	1億 7,743万円	35.1 %
	資本的収支	2億 6,367万円	0万円	0.0 %	3億 2,319万円	2億 798万円	64.4 %
下水道事業	収益的収支	12億 4,747万円	5億 7,050万円	45.7 %	12億 4,747万円	3億 3,404万円	26.8 %
	資本的収支	3億 9,639万円	1億 1,500万円	29.0 %	8億 5,796万円	4億 3,758万円	51.0 %

### 特別会計の執行状況

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険	51億 9,752万円	18億 6,996万円	36.0 %	18億 9,581万円	36.5 %
後期高齢者医療	8億 3,974万円	3億 3,976万円	40.5 %	3億 1,241万円	37.2 %
介護保険	63億 3,802万円	30億 9,385万円	48.8 %	26億 2,718万円	41.5 %
電気事業	1億 6,955万円	4,530万円	26.7 %	3,458万円	20.4 %
合計	125億 4,483万円	53億 4,887万円	42.6 %	48億 6,998万円	38.8 %

# 利根沼田新ごみ処理施設整備基本計画が決定

議会第19回理事会において、利根沼田一般廃棄物処理広域化施設整備基本計画が決定しました。現在の清掃工場に隣接する敷地に可燃ごみ処理施設を建設し、その後、清掃工場を解体してリサイクル施設などを整備していきます。



## 建設地

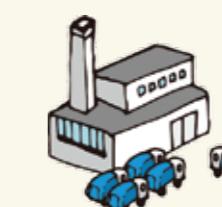
### 白岩町 226 番地

(沼田市外二箇村清掃施設組合清掃工場敷地内)

## 今後のスケジュール

### 可燃ごみ処理施設

→ 令和14年度供用開始



### リサイクル施設・ストックヤード

→ 令和17年度供用開始

新しいごみ処理施設は、これまで以上に環境に優しく、安心して利用できる施設を目指しています。市民の皆さんに「新しくなってよかったです」と感じていただけるよう、使いやすさや安全面、経済面にも配慮し、丁寧に整備を進めています。利根沼田新ごみ処理施設整備基本計画(素案)に関する説明会やパブリックコメントの結果概要は組合HP(<https://oze.or.jp>)をご覧ください。

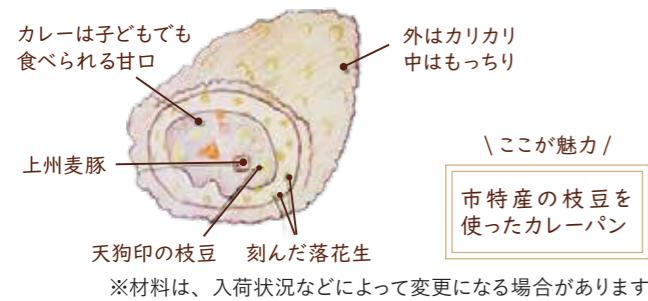


# Topics

小学生のアイデアを再現してみよう

1015901

## 殿様パン料理教室2



昨年、沼田の新ご当地パン「殿様パン」のアイデアを募集したところ、138作品の応募がありました。その中で、最優秀賞に輝いた薄根小学校の桑原昊生さんの作品を再現する料理教室を開催します。

とき 12月13日（土）午前9時30分～午後0時30分  
ところ 保健福祉センター 講師 茂木方子さん  
対象 どなたでも 定員 8人（先着順） 参加費 1,500円  
申込期限 12月11日（木）  
その他 教室の様子は写真や動画で撮影し、今後の殿様パンのPR活動に使用します  
申込・問合 都市計画課街なか対策室 ☎内線4125

沼田市歴史資料館 古文書連続講座 1016095

## 『沼田記事』と『加沢記』を読む



沼田の歴史を記した『沼田記事』と『加沢記』の一部分を読みながら、古文書を読むために必要な基礎知識も学べる全6回の連続講座です。初心者が取り組みやすいように、文字の読み方から丁寧に解説します。当時の出来事や人々の息づかいを、一緒に感じてみませんか。

とき 来年1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日・22日の日曜日（全6回）午前10時～11時50分  
ところ 図書館4階視聴覚室  
講師 藤井茂樹さん（県立文書館文書調査員）  
対象 古文書初心者 定員 20人（先着順）  
参加費 200円 申込開始 12月18日（木）  
申込・問合 歴史資料館 ☎23-7565

期限迫る！12月までに受診を

1001889  
1013965

## 節目年齢の歯と骨の検診



歯周病検診と骨密度検診は、12月で検診期間が終了します。毎年、期限が過ぎてから受診に関するお問い合わせをいただいている年もいます。年末は混雑が見込まれますので、対象の人は早めに受診してください。家族や周囲で受け忘れている人がいたら、声を掛け合いましょう。検診の詳細は、市HPや検診のお知らせ（受診シール同封）をご覧ください。

対象 歯周病検診：年度内に20、30、40、50、60、70歳を迎える人／骨密度検診：年度内に40、45、50、55、60、65、70歳を迎える女性  
※対象者には、受診券ハガキまたは受診シールで個別にお知らせしています

問合 健康課予防係 ☎3163

健康グッズで楽しく始めよう

1002310

## ビギナーズプログラム（冬コース）



運動を始めた人にお勧めの、健康グッズを使用した楽しいプログラムで、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。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。

とき 来年1月9日～3月13日の金曜日（全10回）午後6時15分～7時15分（受け付け：午後6時）  
ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）  
※初回と最終回は開始前に計測を行います。早めにお越しください  
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50歳代まで）  
定員 20人（初参加の人を優先し、過去の参加状況を考慮した上で抽選）費用 無料 申込期間 12月8日（月）～26日（金）  
持ち物 室内用運動靴、飲み物  
その他 抽選に外れた人へは1月5日（月）・6日（火）に連絡します。連絡がない場合は参加決定です  
申込・問合 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

# 令和7年 秋の叙勲・危険業務従事者叙勲・褒章

栄えある受章・受賞おめでとうございます

## 秋の叙勲

### 旭日双光章

【地方自治功労】

元沼田市議

**宇敷 和也**さん（白沢町）



## 秋の叙勲

### 旭日双光章

【保健衛生功労】

元沼田利根医師会長

**藤塚 勲**さん（高橋場町）



## 秋の叙勲

### 旭日双光章

【地方自治功労】

元沼田市長

**横山 公一**さん（中町）



沼田市長を2期8年務めました。市庁舎の移転や電子地域通貨の導入など「素晴らしいまちであり続けたい」という一心で取り組んできました。受章は、支えてくれた職員の皆さまのおかげであると感謝しています。

## 危険業務従事者叙勲

### 瑞宝双光章

【警察功労】

元群馬県警部

**黒岩 正行**さん（高橋場町）



交通や生活安全部門に42年間勤務。3ヶ月以上にわたる夜間の張り込みにより伊香保温泉でインドネシア人の少女の人身売買を検挙するなど、地域の安全のために奔走してきました。家族の支えがあつてこそこの受章です。

## 褒章

### 紺綏褒章（遺族追賞）

**故・戸部和明**さん

遺族・戸部美恵

さん（下沼田町）

昨年8月に、沼田城建設のため本市へ多額のご寄付をいただきました。故・戸部和明さん、ご遺族の戸部美恵さんに、6月21日付けで紺綏褒章における遺族追賞が授与されました。

## 危険業務従事者叙勲

### 瑞宝双光章

【警察功労】

元警視正

**中島 寿人**さん（薄根町）



警備部門を中心に42年間勤務。警察史にも残る事件事故の捜査や沼田駅での昭和天皇の警衛任務に就いたこともあります。受章は、関係する皆さまの協力と支えてくれた家族のおかげであると感謝しています。



小さな習慣で健康を守ろう

## 冬のエチケット 感染症を知り、予防の実践を

問合 健康課予防係内線 3163

冬の乾燥と気温は、細菌やウイルスが好む環境で、感染力が強くなります。また、冬は免疫力が低下しやすく、感染症が流行する季節です。手洗いやうがい、換気など冬のエチケットを心掛け、健康に過ごすためにできることを実践ていきましょう。

感染症	流行時期	潜伏期間	主な症状
インフルエンザ	1～3月頃	1～3日	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが主な症状。通常の風邪よりも全身症状が強く、肺炎などを合併し、重症化することもある。
新型コロナ	冬と夏	2～4日	インフルエンザと似た症状で、味覚・嗅覚障害が生じる場合がある。
感染性胃腸炎（ノロ）	11～2月	24～48時間	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状で、発熱は軽度。通常、これらの症状が1～2日続いた後に治癒する。

### インフルエンザ・新型コロナの予防



### 感染性胃腸炎の予防



童謡作詞家・林柳波の功績をたたえて

## 第27回「柳波賞」受賞作品が決定

問合 生涯学習課市民文化推進係内線 3327



柳波賞受賞作品  
見えなくとも ささ林雨  
左から、高階杞一さん（詩人）、岡田芳保さん（詩人）、黒木瞳さん（女優）による審査の結果、柳波賞にささ林雨さん（北海道札幌市）の「見えなくとも」が選ばれました。

本市名誉市民で、童謡作詞家の林柳波の名を冠した「柳波賞」は、童謡詩を募集し、感性豊かな作品を顕彰する賞で、全国から1,278編の応募がありました。高階杞一さん（詩人）、岡田芳保さん（詩人）、黒木瞳さん（女優）による審査の結果、柳波賞にささ林雨さん（北海道札幌市）の「見えなくとも」が選ばれました。

◆入賞者（敬称略・表彰式は来年4月下旬を予定）

【一般の部】応募数 491点

優秀賞 「見たよ！」三郎（千葉県柏市）佳作 「かぜのおつかい」高岡奈央（東京都西東京市）/「ふふってピー

マン」はすみれよう（兵庫県神戸市）/「てのひら」菊花瞳（広島県呉市）/「おりん」朝山ひでこ（神奈川県川崎市）/「ぬまたのやまの おりくもの」八巻孝之（宮城県仙台市）

【小中学生の部】応募数 787点

優秀賞 「夏祭り」細谷仁希（沼田中）佳作 「わたしのにわ」高橋楓乃（升形小）/「風と原っぱ」北村陸翔（高崎市立第一中学校）/「自分で考えたワニ」阿部隼大（沼田中）/「きゅうり」齊藤茉波（沼田東小）/「姉さんの魔法」加藤小夜（浜松市立北浜東部中）/「未来のタネ」原田千聖（沼田東中）/「ひなたぼっこ」片柳瑠南（片品中）/「ねこの一日」田村菜穂（沼田南中）



**複十字シール運動に  
ご協力ください**

お知らせ（続き）

目指そうゼロカーボンシティぬまた

# 寒い冬を賢くあたたかく

12月になり、冬本番の寒さとなりました。冬は暖房機器が欠かせません。冬の家庭では、暖房が最もエネルギーを消費しています。暖房を使うときに、ちょっとした心掛けをすることで、設定温度を抑えながら、快適に過ごすことができます。無理せず、家計に優しい取り組みを実践しましょう。

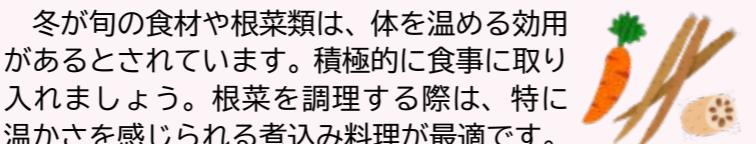
## 「湿度」を把握して快適に

冬は、外気の湿度が10%台になる日が多く、家の中も乾燥しやすいです。同じ室温であっても、乾燥した部屋の方が、体感温度が低くなり、寒く感じます。**湿度を40～70%程度**に保つと、より暖かく感じて快適に過ごすことができます。加湿器や温湿度計を活用して、湿度を保つよう、心掛けましょう。

部屋の湿度を保つことで、インフルエンザの感染リスクを下げる効果も期待できます。

## 食事で体を温かく

冬が旬の食材や根菜類は、体を温める効用があるとされています。積極的に食事に取り入れましょう。根菜を調理する際は、特に温かさを感じられる煮込み料理が最適です。



あつあつの鍋もお勧めです。体を温めただけでなく、湯気や熱気で部屋を暖める効果も期待できます。家族が一つの部屋に集まれば、使用する暖房も少なくて一石二鳥。地元の食材を取り入れれば、「地産地消」によって食材輸送の二酸化炭素排出量も削減できます。

より健康で過ごしやすい暮らしをしながら、お得に温暖化対策に取り組みましょう。

問合 環境課環境政策係☎内線3071

## 『誰か』のことじゃない。（法務省啓発活動重点目標）

私たちが暮らす社会には、さまざま人がいます。年齢や性別、国籍、障がいの有無、家庭環境、考え方、感じ方、その違いは人の数だけあります。しかし、無意識のうちに人の心を傷つけてしまうような偏見や差別などの人権問題が依然として存在しています。そして、インターネット上のプライバシーの侵害、誹謗中傷の書き込み、SNS上でのいじめなど人権侵害が現在、社会問題として顕在化しています。これらは決して、自分以外の「誰かのこと」、「自分には関係ないこと」ではありません。

12月10日は、国連が定めた「人権デー」と定められています。日本では、12月4日から10日までを人権週間と定めています。人権週間をきっかけに、一人一人の尊厳が守られ、互いに信頼できる社会をつくるために、自分の中にあるアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み、偏見）に気付き、自分事として捉え、自分にできることは何かを改めて考えてみませんか。

教育委員会では人権の世紀の精神を基に、令和7年度沼田市人権教育推進方針を定め、人権尊重の精神に根差した教育の充実、学校教育と社会教育・家庭教育の連携と啓発活動の充実に向けて取り組んでいます。

問合 生涯学習課社会教育係☎内線3322

皆さんから寄せられた募金は、病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、結核が蔓延している開発途上国への援助などに使われます。

皆さんは、病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、結核が蔓延している開発途上国への援助などに使われます。

皆さんは、病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、結核が蔓延している開発途上国への援助などに





## 出張!!学校給食試食会

10/10 保健福祉センター

本市のB級グルメ「えだまメンチ」や地場産食材をふんだんに取り入れたメニューが提供され、市民ら100人が学校給食への理解を深めました。



## 第72回沼田市文化祭

11/1~3 利根沼田文化会館ほか

市内文化団体による作品展示やステージ発表などが行われ、多くの来場者でにぎわいました。地域文化の魅力を感じられる文化祭となりました。



## 税関！お仕事体験

11/15 池田地区コミュニティセンター

税関の仕事紹介や違反品の展示、金属探知機などをを使った検査官の仕事体験のほか、麻薬探知犬によるデモンストレーションが行われました。



## 令和7年度沼田市優良工事表彰式

10/30 テラス沼田

市が発注し、昨年度完成した工事のうち、優良工事6件を施工した6事業者と8技術者を表彰しました。



## 石墨棚田活動・都市景観大賞最高賞を受賞

11/6 テラス沼田

石墨棚田を管理する「薄根地域ふるさと創生推進協議会」の活動が「都市景観大賞『景観まちづくり活動・教育部門』」で国土交通大臣賞を受賞しました。



## 国際交流フェスティバル

11/15 保健福祉センター

日本を含め9カ国が参加し、母国料理の試食提供、民族楽器演奏や踊り、歌などを通して各国の文化への理解を深めました。



## 沼田フェンシングクラブ全国・国際大会入賞

10/7 テラス沼田

「全国小学生フェンシング選手権大会」「全国中学生フェンシング選手権大会」「Asian Cadet Fencing Challenge 2025」にて見事入賞を果たしました。



## スポーツフェスタぬまた

10/12 ZACROS アリーナぬまた

市内9支部によるモルック、輪投げ交流会、ノルディック・ウォークなどが行われ、スポーツを通しての交流や健康増進が図られました。



## ヌマタ・アート・アンバサダー展

10/23~25 テラス沼田

ヌマタ・アート・アンバサダーの木版画家・画家の池田実穂さんと篠笛・能管奏者の富澤優夏さんによる芸術イベント。今年は「Numata Art & Beer ~ヒトと森林がつくる未来~」をテーマに、本市の水と米を原料とし、(株)田園プラザ川場と共同制作した「沼田の地ビール」とコラボレーションしました。会場では、池田さんが地ビールのラベルとなる新作の木版画を2日間かけて公開制作しました。最終日には、地ビールの試飲会やアート・アンバサダー、同社、星野市長によるトークショーが開催されたほか、富澤さんが今回のテーマに合わせ作曲した新曲を演奏し、来場者たちを芸術と地域資源との融合で楽しませました。

望郷詩人　おのちゅうこうの碑  
#233

文化財調査委員の  
金井竹徳さんが  
沼田の歴史をご案内

椎坂峠  
—白沢町生枝

山川いかに　清くとも  
語る人こそ　望ましき  
さびしきときぞ　都へに  
ふるさとの友の名をよばむ

望郷の気配が  
椎坂にそっと  
息づいています



子持山・三峰山・裏赤城  
山、遠くは上越の山並み、そ  
して、沼田が一望できる椎坂  
の峠。ここからは雄大な利根  
の風光が美しい。故郷を愛  
し、友を慕い、酒を楽しみ望  
郷の詩人と言われた、名譽市  
民「おのちゅうこう」望郷の  
詩碑は昭和41年、この峠に建  
立された。



たことを転機に児童文学の道  
に進む。昭和17年、童話『氏  
神様』が文部省推薦図書とな  
る。昭和40年、『風は思い出  
をささやいた』で、野間児童  
文芸推奨作品賞を受賞するな  
ど昭和の時代、詩と児童文学  
で文芸界を席巻した。  
教え子や友人を故郷に訪ね  
る氏には、破天荒でユーモラ  
スな酒のエピソードが多い。  
氏の晩年に杯を重ね薰陶を得  
た私は、無頼漢のようなか  
に、高い人間性の真髓を何度  
も垣間見ている。碑の前の笑  
顔も忘れない。

（本名・小野忠孝、明治41  
年（1908）白沢村高平生  
まれ。群馬師範学校（現・群  
馬大学）卒業後、小学校教師  
のかたわら、詩人の河合醉名  
に師事。昭和13年、「幼年俱  
楽部」に童話・童謡を発表し  
立された。）



（上・椎坂峠に建つ碑。自然に溶け込み、訪れる人を静かに  
迎える／下・故郷の風景と友への思いが刻まれている

# 輝くぬまたの未来つ子

第67回

薄根中学校

和氣あいあいとした雰囲気の中、生徒、保護者、ボランティアが協力して作業します

薄根中学校では、環境美化活動の一環として「花いっぱい活動」に取り組んでいます。今年で32年目を迎える伝統行事です。



園芸農家に移植のコツを教わります

一株一株丁寧に扱います

水やりをする環境委員

## チャレンジ手話

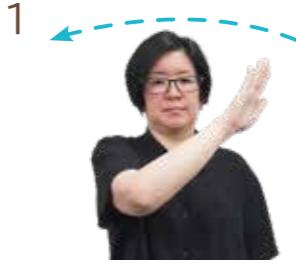
No. 62

動画で練習しよう



問合　社会福祉課障害  
福祉係内線 3109

## 天気



右手のひらを空に向ける



左から右へ大きな弧を描く

## 沼田市立図書館

### 新刊の紹介



『最愛!のりレシピ 86』  
しらい のりこ / 著　主婦と生活社  
のり弁、佃煮、のりバター焼きおにぎり、のり  
リシュウマイ、のりチーズハムカツなど、のり  
が主役のレシピが大集合した一冊です。



『図書館探偵団』  
野口 武悟 / 監修　柴田 こずえ / 編集・文  
岩崎書店  
図書館の役割や利用の仕方を、ビジュアル  
で分かりやすく解説。この本を片手に、市  
立図書館を探検してみてはいかがでしょうか。

### 1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

8日(木)	10:30 ~ 10:50 利根川ダム統合管理事務所 11:00 ~ 11:40 群馬県利根沼田振興局 13:05 ~ 14:05 升形小学校 14:20 ~ 14:50 新町公民館	9:50 ~ 10:05 横塚町公民館 10:15 ~ 10:35 久屋原町公民館 10:45 ~ 11:20 上久屋町多目的集会所 13:15 ~ 14:00 利南東小学校 14:20 ~ 14:50 沼須町農事研修所 15:05 ~ 15:35 JA利根沼田 アシスト葬祭センター	23日(金)	10:00 ~ 12:00 利根小学校 13:30 ~ 13:45 利根地区コミュニティセンター 14:00 ~ 14:20 老神地区集会所
14日(水)	9:50 ~ 10:15 岡谷町生活改善センター 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 13:40 ~ 14:00 上発知町生活改善センター 14:10 ~ 14:20 中発知町生活改善センター 14:30 ~ 16:15 池田小学校	11:00 ~ 11:30 保健福祉センター 13:45 ~ 14:00 旧利南中学校運動広場 14:30 ~ 16:15 多那小学校	27日(火)	13:45 ~ 14:15 十王公園 14:30 ~ 16:15 沼田小学校
15日(木)	11:00 ~ 11:15 屋形原農村婦人の家 13:30 ~ 13:45 上川田町住民センター 13:55 ~ 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	9:50 ~ 10:20 研田町公民館 10:30 ~ 10:55 堀廻町構造改善センター 11:05 ~ 11:15 善桂寺町活性化センター 13:30 ~ 14:10 町田町水田転作研修所	28日(水)	10:30 ~ 10:50 生枝集会所 11:00 ~ 11:20 岩室集会所 11:30 ~ 11:45 尾合集会所 13:15 ~ 13:45 下古語父集会所 14:00 ~ 14:15 上古語父集会所 14:30 ~ 16:15 白沢小学校
16日(金)	13:35 ~ 14:15 愛宕老人ホーム 14:30 ~ 16:15 沼田北小学校	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	29日(木)	13:15 ~ 13:30 旧利根支所利根出張所 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	9:45～12:30 ※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

## 1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	13日（火）
保健福祉センター※	27日（火）
池田地区コミュニティセンター	22日（木）
薄根地区コミュニティセンター	9日（金）
川田地区コミュニティセンター	7日（水）
白沢創作館	20日（火）
利根地区コミュニティセンター	21日（水）

時間 各日 10:00～11:15(受け付けは 9:45～)  
 対象 おおむね 60歳以上の市民(医師から運動制限がない人) 問合 地域包括支援センター☎ 22-1112  
 ※保健福祉センター駐車場が満車の場合は、関越車庫へ停めてください

## ●にこにこ健康チェック（血圧・体組成・握力測定など）

日時	場所
30日（金）10:00～11:30	テラス沼田3階西テラス

問合 健康課保健係☎内線3161

## ●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
保健福祉センター	27日（火） 9:45～11:00
池田地区 コミュニティセンター	22日（木） 9:45～11:00
白沢創作館	20日（火） 9:45～11:00

問合 健康課保健係☎内線3162

## ●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
22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しましょう。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 地域包括支援センター☎ 22-1112

## 「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

\ 元気なちびっ子たち /



友野 遥葵くん  
(1歳・岡谷町)



山口 晓士くん  
(5ヶ月・馬喰町)

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

## ●すこやか育児相談

〈保健係〉

とき	対象	内容
9日（金） 9:30～11:00	4カ月児	0歳～就学するまでの子と保護者
	10カ月児	ところ 保健福祉センター1階健康診査ホール
	1歳	内容 身体計測、希望にて育児・栄養・母乳相談
	6カ月児	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
	2歳児歯科	
	3歳児	

## ●ベビーマッサージ

〈こども家庭センター〉

とき・受付時間	対象	内容
26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  
 (先着順) 申込開始 1月5日（月）

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



申込フォーム

## ●母子健康手帳の交付

〈こども家庭センター〉

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 こども家庭センター（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へ提出する場合は、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



市 HP

## ●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子ども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（# 8000）」を実施しています。

## 「子どもたちと絵本」が出会う場所

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

1月 17 日（土） かみしばい  
『とんまなおおかみとかしこいうま』

子育て情報満載♪  
「沼田子育てネット」

子育てに役立つイベントや支援サービスなどを紹介しています。

問合 NPO法人利根沼田地域ボランティアセンター☎ 22-1760



市 HP