

2 Numata

令和8年 2026
No. 978

広報ぬまた

この日、この瞬間

主な内容

- 2 二十歳を祝う会
- 4 沼田城跡の調査成果
- 6 市県民税の申告

森林文化都市沼田



森林文化都市沼田

Vol.10 森林文化都市アクションプラン①ソーシャルイノベーター支援事業【経過報告】

おさらい
(昨年7月号掲載)

ソーシャルイノベーター支援事業ってなあに？

社会や地域の課題解決に資する、私たちの生活をより良くする事業に取り組む「ソーシャルイノベーター」の資金調達を、市が「ふるさと納税」などで支援するものです。

① 今年度分のソーシャルイノベーターが決定！

TONENOKAZE

旧池田幼稚園をリノベーションした
体験教育拠点施設

役目を終えた幼稚園をもう一度、笑顔あふれる場所に生まれ変わらせた！

→クラウドファンディング型ふるさと納税を
2/14(土)まで実施中

詳細



(一社)利根沼田テクノアカデミー
未来農業

スマートアカデミー事業

廃校を再生し、誰もが関われる「未来型農園」から安心・安全な給食を届ける！

→クラウドファンディング型ふるさと納税で
目標金額(500万円)達成！

→ 市外企業様へ 本事業を応援していただきたく、企業版ふるさと納税による寄付を募集しています ←

② 事業実施

今年4月から、ソーシャルイノベーターが事業に着手します。
来年3月、成果報告会・実績報告により市が内容を確認し、
調達した資金を補助金として交付します。

問合 企画政策課政策推進係
☎内線 4034

2月で任期が終了します。この3年、移住コンシェルジュの皆さんと共に、移住希望者のサポートを行ってきました。移住された人から、移住後の喜びの報告をいただくことがとてもうれしかったです。居住した材木町では、沼田まつりや多くの行事で大変お世話になりました。皆さんに仲良くしていただいたおかげで、充実した時間を過ごすことができました。
退任後は、市内事業所に勤め、市内に定住しますので、引き続き、よろしく願います！

問合 観光交流課交流推進係 ☎内線 5031

沼田市地域おこし協力隊だより

Vol. 47 公私共に充実した3年間

- 移住促進業務に従事 -

山本 潤太郎



沼田市地域おこし協力隊 Instagram



材木町の皆さんと沼田まつりに参加



移住コンシェルジュの皆さんと

沼田市政府

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

開庁時間 平日の午前8時30分～午後5時15分

沼田市の人口(令和7年12月末現在)

人口 42,647人
男性 20,904人
女性 21,743人
世帯 20,486世帯

主な宣言

沼田市民憲章
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

沼田市公式 HP



沼田市公式 SNS



安全・安心





二十歳を祝う会

沼田市二十歳を祝う会が1月11日(日)、利根沼田文化会館で開かれ、対象者406人(男187人、女219人)のうち345人が出席しました。参加者は思い出話に花を咲かせ、新たな門出を祝いました。



アトラクションの手九野太鼓が、力強い演奏で門出を祝う



実行委員18人が式の開会を宣言



子どもの未来を応援したいと、こども食堂支援募金の目録を読み上げる



二十歳の決意
こども食堂支援へ募金

二十歳を祝う会実行委員の
笹田愛矢さんと佐藤蒼空さんの
司会で式典が開始。星野市長は「自分を信じる力と人を
思いやる心を忘れずに歩み続
けてほしい」と激励しました。
二十歳の誓いでは、坂爪陽香
さんらが「社会を輝かしたいも
のにしていける努力をしたい」と
決意を新たにしました。
「こども食堂支援募金」も
行われ、実行委員は募金箱を
持って会場へ協力を呼び掛け
ました。10万5千円集まり、
「認定NPO法人全国こども
食堂支援センター・むすびえ」
に寄付しました。

問合 生涯学習課社会教育係
☎内線3322

支えてくれた人々への感謝を胸に、こ
れからの人生に向けた決意を力強く誓う



沼田城跡の五調査成果

沼田城跡の本質的価値

史跡が持つ、土地に根差した歴史上または学術上の価値のことを「史跡の本質的価値」と呼びます。建物跡、石垣、地下に埋蔵されている物や痕跡、それらによって形作られる空間により、その価値は生まれます。

前回まで、沼田城跡の調査成果を11項目にわたりご紹介しました。その調査成果を踏まえると、「沼田城跡の本質的価値」を次のように整理することができます。

1 地勢上の要衝に位置する

戦国時代、沼田城は、上杉氏・北条氏・武田氏によって争奪が繰り返されました。豊臣政権による全国統一のきっかけとなった歴史的事件「名胡桃城事件」に深く関わり、戦国時代末期から江戸時代初期にかけては真田氏が治める沼田藩の中心としての役割を果たしました。

沼田城は、争奪が行われる度に手が加えられ、真田氏だけでなく三期にわたる大規模な整備を行いました。そのため、沼田城跡には複雑な普請の歴史と痕跡が見られます。

幾度となく行われた争奪と整備の歴史が、沼田城の地勢上の価値の高さを物語っています。

2 近世城郭の姿がよく残されている

本丸跡の発掘調査で複数の整地面が確認され、天守台や天守に係ると考えられる情報が得られました。グラウンドでは二の丸付近の堀跡が明確に捉えられ、市街地にも大規模な堀跡が姿を留めています。

沼田城は地下に良好な状態で保存されており、近世城郭としての姿が現在の市街地にもよく保存されています。また、「正保城絵図」をはじめ数多くの城絵図が残されています。

3 破城遺構・文献史料・絵図を相互比較して研究できる

本丸堀跡の発掘調査で、破城の実態や過程を示す遺構が確認されました。沼田城の破城については、その様子や工程などを記録した「沼田城破却記」、破城の際の指示が描かれた絵図「中根家所蔵 上州沼田城図」があり、発掘調査成果と文献史料・絵図を相互に比較研究することができます。

私たちの沼田城跡

沼田城跡は、市街地化や公園整備のために姿を変えましたが、沼田公園として多くの人に愛されています。

市民にとっては、市街地における貴重な広場であり、歴史を学び自然に親しむことができる場所、また、さまざまな催し物の会場として、市民に親しまれています。

本市を訪れる人にとっては、本市を代表する観光地の一つとして、城の姿に思いをはせる場所としても重要です。

また、災害などの際には、ヘリコプターの発着場や指定緊急避難場所として重要な役割を果たします。

このように、沼田城跡と沼田公園は、今現在の私たちの生活に密着し、日常的にも危機管理の上でも、なくてはならない場所としての機能を有しています。



歴史好きと真田ファンが集まる上州沼田真田まつり



沼田城二の丸跡。市街地における貴重な広場として愛されている



沼田公園は桜と並びツツジの名所でもある



本丸跡を中心に大勢の人でにぎわう桜まつり

沼田城跡のこれから

今回の調査を通して、礎石や破城関連遺構などの新たな発見とともに、繰り返し普請が行われてきた事実を確認することができましたが、全貌は未解明です。沼田城跡の構造と歴史を明らかにするためには、引き続き、地道な調査を続けていく必要があります。

現在、本市は人口の減少やインフラの更新など多くの課題を抱えています。さらに、IT技術が急速に進歩し、私たちを取り巻く環境や価値観も変化しています。沼田城跡のこれからについて、さらなる調査の推進や史跡整備の検討など、どのように進めていくべきか、市民の皆さんからさまざまな意見をいただき、検討していきたいと考えています。

終わり

Event Information

令和7年度 沼田市史跡沼田城跡 調査成果報告会

本連載でご紹介した調査成果をご報告します。

- ✓ 調査成果報告&記念講演
- ✓ 出土資料展示
- ✓ 沼田城や真田氏に関連する物販など

※詳細は11ページをご覧ください

- ✓ これまでの調査の集大成！
- ✓ 調査をご指導いただいた専門家による
- ✓ 記念講演もあります！

問合せ 文化財保護課埋蔵文化財調査センター
☎ 25-3643



上空から見た沼田城本丸跡 背後の山並みは三国山系（令和2年5月撮影）

2 | 申告方法と必要なもの

申告会場で面談して作成する人

次の書類を持参してください
□マイナンバー確認書類（全員）
申告者本人のマイナンバーカードか、通知カード
※通知カードの場合、運転免許証などの本人確認書類も必要

- 昨年中の収入が分かるもの（全員）
- 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
 - ④個人年金の受け取りがあった人は、個人年金の支払い証明書

- 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、控除証明書などの支払いを証明できる書類
 - ③医療費控除を受ける人は、医療費のお知らせ、または医療費控除に係る領収書（医療費控除の明細書）
 - ④代理人が提出する場合は、委任状

3 | 申告相談日

受付時間 午前9時～午後4時（午前8時30分から番号札を配布します）

利根地区コミュニティセンター
会議室1・2

月	日	対象
2月	16日（月） 17日（火）	利根地区

白沢地区コミュニティセンター
3階多目的ホール

月	日	対象
2月	18日（水） 19日（木）	白沢地区

Check!

2月16日（月）から19日（木）の期間は、テラス沼田での申告相談は行いません

自分で作成する人

申告書に次の書類を添付の上、郵送か申告会場に設置の提出箱へ提出してください
□マイナンバー確認書類（全員）
申告者本人のマイナンバーカードの表・裏面の写しか、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も必要

- 該当者のみ
- ①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、控除証明書などの支払いを証明できる書類
 - ②医療費控除を受ける人は、医療費のお知らせ、または医療費控除に係る領収書（医療費控除の明細書）

Check!

申告会場にご来場の前に

- 営業・農業・不動産収入がある人は、収入金額や経費を事前に集計してください
- 医療費控除に係る領収書を持参する人は「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとに集計し、医療費控除の明細書へ記入してください

テラス沼田 4階防災会議室 401・402

月	日	対象
2月	20日（金） 24日（火）	川田地区
2月	25日（水） 26日（木）	池田地区
2月	27日（金） 3月 2日（月）	利南地区
3月	3日（火） 4日（水）	薄根地区
3月	5日（木）	東倉内町・西倉内町・柳町
3月	6日（金）	高橋場町
3月	9日（月）	材木町・桜町・上原町
3月	10日（火）	東原新町・西原新町
3月	11日（水）	上之町・馬喰町・中町・坊新田町・下之町・鍛冶町
3月	12日（木）	榛名町・清水町・薄根町
3月	13日（金） 16日（月）	全地区 ※ 例年、非常に混雑します

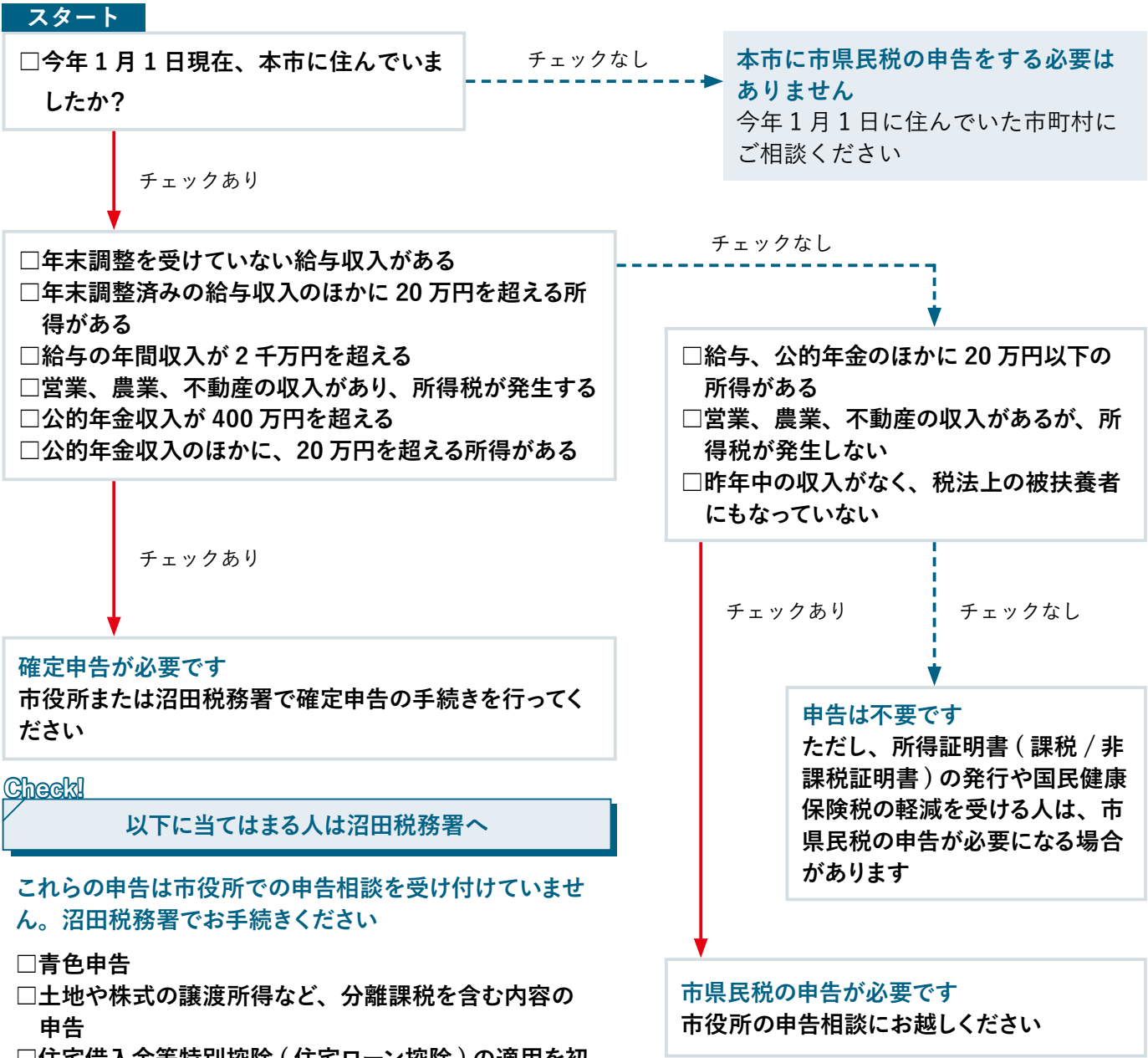
1008621

市県民税の申告は 3月16日（月）までに！

令和8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。申告をしないと、各種証明書の発行や手当が受けられなくなることがあります。 問合せ 税務課市民税係 ☎内線 3011～3013

1 | 申告は必要？フローチャートを参考に確認しましょう

当てはまるかチェックしてください。



※チャートは申告の有無を簡易に判断するものです。ご不明な点はお問い合わせください

児童1人につき2万円を支給

1016337

安心できる子育てを 物価高対応子育て応援手当

物価高の影響が長期化する中、子育て世帯の負担が大きくなっています。こうした状況を踏まえ、市は少しでも安心して生活できるように、物価高対応子育て応援手当を支給します。申請が必要な人と不要な人がいますので、ご確認をお願いします。

支給対象 次の①または②に該当する児童

①令和7年9月分の児童手当支給対象の児童（令和7年9月に生まれた児童は10月分が対象）

②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに生まれた児童

支給額 児童1人当たり2万円

申請が不要の人 次のいずれかに該当する人は、申請は不要です。2月中に市から通知を送付しますので、内容をご確認ください

- ・支給対象①に該当し、市から児童手当の支給を受けた人
- ・支給対象②に該当し、令和8年1月末までに市に児童手当の申請を行った人

申請が必要な人 次のいずれかに該当する人は、申請が必要です

・支給対象②に該当し、令和8年1月末までに市に児童手当の申請を行っていない人（公務員を含む）

・令和7年9月分（9月に生まれた児童は10月分）の児童手当を所属庁から受給し、基準日（令和7年9月30日）時点で市に住民登録がある公務員

※公務員は、「公務員児童手当受給状況証明欄」に証明を受けた申請書が所属庁から配布されます
申請に必要なもの 振り込み先が分かる通帳またはキャッシュカードの写し

※公務員は、「公務員児童手当受給状況証明欄」に所属庁からの証明を受けた申請書が必須
申請期限 4月30日（木）

申請・問合せ こども課子育て支援係☎内線3123・3124



2/4風しんの日・2月は啓発強化月間

みんなで風しんを予防しよう

1002230・小児
1002299・助成
1009145・男性

風しんは発熱や発疹などの症状が出る感染症で、先天性風しん症候群は妊娠初期の女性がかかる、**生まれてくる赤ちゃんに難聴や精神発達遅延などが出るおそれがあります。**市は対象者へ予防接種の助成を行っています。自身と周囲を守るため、予防に努めましょう。

対象 次の①～③のいずれかに該当する人

- ①小児（1歳と年長（6歳））
- ②妊娠希望者とパートナー（助成額、麻しん風しん：5,000円、風しん：3,000円／要事前申請）
- ③令和6年度内で次のいずれかに当てはまる未接種者1歳児 [MR1期]（令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ）／年長児 [MR2期]（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ）／成人男性 [MR5期]（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれて、無料クーポン券による抗体検査の結果、接種が必要な人）

問合せ 健康課予防係☎内線3163



市 HP

3月まで／65歳以上などへ助成

新型コロナワクチン定期接種

1014101

新型コロナウイルス感染症は、季節を問わず流行が続き、重症化リスクはインフルエンザと同程度かそれ以上とされています。65歳以上のワクチン接種者は、**未接種者と比べて発症率が52.5%減少し、また、60歳以上の入院予防効果は63.2%**で、重症化予防に一定の効果があるとされています（令和6年現在）。一方、感染から6カ月以上経過すると、再感染のリスクが高まると報告されています。65歳以上の人は、ワクチン接種をご検討ください。

対象 次の①または②に該当する人

- ①65歳以上 ②60～64歳で一定の病気がある人（厚生労働省令該当者） 接種期限 3月31日（火） 自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

接種の流れ 予診票、マイナ保険証を確認の上、予約・接種する

問合せ 健康課予防係☎内線3163



申込フォーム

玉原高原の保全活動が認定

1016320

「森の博物館 玉原」が自然共生サイトに登録

問合せ 環境課環境政策係☎内線3071

「森の博物館 玉原」保全活動実施計画が昨年12月16日、国の認定を受け、玉原高原における一部地域128ヘクタールが自然共生サイトに登録されました。

市はこれまでに、利根沼田自然を愛する会、東急リゾート&ステイ(株)玉原東急リゾートの3者による協定締結により、玉原高原における保全活動を実施するための多様な活動の森（森の博物館 玉原）運営協議会を発足し、組織体制などの整備を進めてきました。自然共生サイトは、「民間の取組等によって生物多様性の保全に貢献するような管理がなされている区域」として国の認定を受けた場所を指します。今後は、国際データベースへの登録が予定されています。



【左】市内の小学4年生が森について学ぶ「たんばら・森林（もり）の学校」で、ガイドと共に玉原高原を散策する児童ら【右】自然共生サイトの英語認定証



自然共生サイト認定証

「森の博物館 玉原」サイト

名称	日本語名 / 森の博物館 玉原 英語名 / Tambara Forest Museum
面積	128 ヘクタール
土地所有者等	利根沼田森林管理署
住所	群馬県沼田市上発町迦葉山丙 350 / 1 国有林 13 い1、い1、い2、い3、い4
連携活動実施者	利根沼田自然を愛する会、東急リゾート&ステイ(株)玉原東急リゾート、沼田市
代表申請者	沼田市 沼田市長 星野稔（多様な活動の森（森の博物館 玉原）運営協議会長）

リチウムイオン電池などはごみステーションに出さないで

1016245

小型充電式電池の適切な処分にご協力ください

問合せ 環境課廃棄物係☎内線3074

小型充電式電池（リチウムイオン電池やニッケル水素電池など）は、ごみ収集車で収集すると圧縮され発火や爆発する危険があります。ごみステーションへは出さずに、以下のとおり廃棄をお願いします。

1 充電式電池・モバイルバッテリー（リチウムイオン電池、ニッケル水素電池、ニカド電池など）

回収場所	回収日時
①環境課窓口（テラス沼田 3 階）	平日午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分
②小型充電式電池回収箱（保健福祉センター駐輪場）	24 時間・365 日
③使用済小型家電回収ボックス（テラス沼田立体駐車場協（駐輪場内）、保健福祉センター駐輪場、各地区コミュニティセンター）	24 時間・365 日
④市内の小型充電式電池リサイクル協力店「一般社団法人 JBRC」	各店舗の営業時間 ※ JBRC に加盟していないメーカー製は不可

※①②は変形・破損したものも可、③④は不可

2 充電式電池が取り外せない家電製品

破損していないもの

- ①燃やせないごみの袋に入る大きさのものは、小型家電回収ボックスへ。入らないものは隣の専用回収コンテナへ
- ②燃やせないごみの袋に入らない大きさのものや粗大ごみ

居住地	回収場所
旧沼田市・白沢地区	上川田最終処分場
利根地区	尾瀬クリーンセンター（利根郡片品村大字菅沼 251-10）

破損しているもの

ごみ種別	回収場所
粗大ごみ以外	環境課窓口・小型充電式電池回収箱
粗大ごみ	旧沼田市・白沢地区：上川田最終処分場 利根地区：尾瀬クリーンセンター

3 充電式電池を取り外した家電製品・充電式電池を使用していない家電製品は、燃やせないごみの袋に入れて、燃やせないごみの日にごみステーションへ
※家電リサイクル法対象品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の 4 品目）は、市では処理ができません。購入店などへ依頼してください

お知らせ

普通自動車税（種別割）は口座振替で
納付書の紛失や納め忘れなどのリスクがない口座振替で確実に納税しませんか。
申込期限 随時（次回の自動車税から希望する場合は、2月末必着）
申込方法 金融機関（ゆうちょ銀行を除く）、行政県税事務所または市窓口設置の申し込みはがきに記入押印し、郵便ポストに投函
問合せ 群馬県自動車県税事務所 ☎ 027（263）4343、利根沼田行政県税事務所 ☎（22）4336
※軽自動車税（種別割）に関することは、税務課市民税係 ☎内線3011へ

国民年金保険料は早割・前納がお得

納付には、納め忘れもなく便利な口座振替、クレジットカード納付、電子決済納付、納付書のバーコードをスマホで読み取り。対応決済アプリと利用者登録が必要）がお勧めです。お得な早割・前納も利用しませんか。詳しくは、日

本年金機構HP（https://www.neki.n.go.jp/）へ

■早割
通常の振り替えは翌月末ですが、当月末に口座振替することで、各月60円（年間720円）の割引になります。
納付方法 口座振替
申込期限 随時
■前納
まとめる月数や納付方法に応じて割引額が変わります。例えば2年前納（初回振替月から翌々年3月分まで）で口座振替とした場合、最大1万7010円の割引になります。（令和7年度の場合）
納付種類 2年前納、1年前納、6カ月前納
納付方法 現金納付、口座振替、クレジットカード納付
申込期限 随時（4月から前納を希望する場合は、2月末まで）
申込・問合せ 渋川年金事務所 国民年金課 ☎ 0279（22）1607（担当 国保年金課 医療年金係）

国民年金 付加保険料納付

定額保険料に加えて付加保険料（月額400円）を納め

ることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。希望する場合は手続きが必要です。詳しくは、日本年金機構HP（https://www.nenkin.go.jp）へ
※国民年金基金に加入している人は納付できません
付加年金額（年額） 200円
×付加保険料納付月数
申込・問合せ 渋川年金事務所 国民年金課 ☎ 0279（22）1607（担当 国保年金課 医療年金係）

2月7日は北方領土の日 北方領土返還運動
■北方領土
▽択捉島（えとろふとう）
▽国後島（くなしりとう）
▽色丹島（しこたんとう）
▽歯舞群島（はばまいぐんとう）
北方領土は、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。
問合せ 総務課行政係 ☎内線4013

第8回沼田ピクニックインスタグラムフォトコンテスト入選作品決定
9月6日（土）から11月30日（日）までの期間に開催され、沼田ピクニック参加園内でリングをテーマに撮影された写真609点の応募がありました。入選作品は、市HPまたは「グッと、沼田そだち」にてご覧いただけます。
問合せ 農林課農業振興係 ☎内線5017

最優秀作品

①【人物部門】投稿者 @nonbiri_nonno92 撮影場所 香里園
②【人物部門】投稿者 @takeshi2466 撮影場所 あっちゃんりんご園

令和7年度沼田市史跡沼田城跡調査成果報告会
平成30年度から令和5年度までに実施した沼田市史跡沼田城跡で出土した瓦

1016274

田城跡の調査成果報告、調査を指導した専門家による記念講演のほか、出土資料展示、沼田城や真田氏に関連する物販も行います。
とき 2月15日（日）
ところ 利根沼田文化会館大ホール・ホワイエ
■調査成果報告
開始時間 午後1時35分
講師 文化財保護課職員
■記念講演
開始時間 午後3時
講師 橋口定志さん（元沼田市指定史跡沼田城跡調査・保存整備委員会専門部会委員長）
■出土資料展示
時間 午後0時30分～4時30分
参加費 無料
申込 不要
問合せ 文化財保護課埋蔵文化財調査センター ☎（25）3643


沼田城跡で出土した瓦

地域団体向け あなたの健康状態を確認しよう

出張フレイルチェック会

加齢に伴い、筋力や認知機能、社会的つながりなどの心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状態になることをフレイルといいます。市は、フレイル予防と早期発見を目指して、「出張フレイルチェック会」を開催します。東京大学高齢社会研究機構が考案したフレイルチェック項目を基に、自身の健康状態や日常でできる心掛けを学ぶことができます。

対象 10～30人程度の市民団体（先着6団体、1団体につき、年間1回まで）
所要時間 2時間程度

講師 フレイルサポーター、フレイルトレーナー（理学療法士）
申込開始 2月5日（木）

その他 テーブル、いす、ホワイトボード（黒板可）を用意してください

※フレイルチェックは、半年に1回の実施が推奨されています。半年後に希望する場合は、市内7会場で行うフレイルチェック会（日程などは広報ぬまた3月号でお知らせ）にご参加ください。

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎22-1112

キャンペーン還元ポイントは3/31まで

tengooポイント 有効期限にご注意を

昨年12月、1月に実施した電子地域通貨tengooのポイントバックキャンペーンにおいて、還元ポイントの有効期限は3月31日（火）になります。期限を過ぎるとポイントが無効になりますので、ご注意ください。

対象キャンペーン 物価高騰支援!第2弾ポイントバックキャンペーン「20%戻ってくる!」（昨年12月1日（月）～31日（水）実施）/食料品等の物価高騰対応支援!ポイントバックキャンペーン「40%戻ってくる!」（1月5日（月）～31日（土）実施）
ポイント有効期限 3月31日（火）

その他 チャージ時に加算されるポイントにも有効期限があります。有効期限の確認は以下をご参照ください

◆アプリ会員：chiicaアプリを開く→TOP「内訳」をタップ
◆カード会員：次の①～④のいずれかで確認

①残高履歴確認サイト②決済・発行（チャージ）完了後の加盟店アプリ画面で、決済・発行が完了後、「保有マネー・ポイント」一覧で確認（有効期限が近い順に最大3件表示）③市窓口④コールセンター（☎0120-111-164）

問合せ 産業振興課産業振興係 ☎内線5003

初めてでも楽しめるニュースポーツ

ピックルボール体験会

近年、幅広い世代から注目を集めているニュースポーツ「ピックルボール」の体験会を開催します。ピックルボールは、テニス・バドミントン・卓球の要素を組み合わせたアメリカ発祥のスポーツで、経験を問わず気軽に楽しめるのが魅力です。基本的なルール説明から打ち方、プレーのコツまでスタッフが丁寧にサポートします。この機会に、話題のニュースポーツを楽しんでみませんか。

とき 3月1日（日）午前9時30分～11時30分（受け付け：午前9時15分）
ところ ZACROSアリーナぬまた
講師 成田聖治さん（ミズノ指導員）

対象 高校生以上 **定員** 24人

申込期間 2月5日（木）～28日（土）午前9時～午後10時（日曜日、祝日は午後7時まで、月曜休館）

その他 パドル（ラケット）やボールは貸し出します

申込・問合せ ミズノウエルネス沼田 ☎25-3737（担当：スポーツ振興課スポーツ振興係）

郷土の歴史や文化に触れてみよう

親子で楽しむ 沼田かるた体験会



次世代を担う子どもたちが郷土に親しめるように、沼田の歴史や文化、自然、人物などを題材にした沼田かるたの親子体験会を開催します。かるたを通して、沼田の魅力に触れてみませんか。

とき 3月14日（土）午前10時～正午（予定）

ところ 保健福祉センター3階和室

対象 沼田かるたで遊んだことのない市内小学

1・2年生の親子（祖父母可）**定員** 12組

申込期間 2月12日（木）～25日（水）

申込 右記申込フォーム

問合せ 生涯学習課社会教育係

☎内線3323



申込フォーム

募集

集客が変わる！
シヨート動画入門セミナー

「動画が集客にいいのは分かるけど、編集作業が大変そう…」と、足踏みしていませんか。なぜ今、シヨート動画がビジネスに必要なのか、その効果と仕組みを分かりやすく解説します。どなたでも参加できます。

とき 2月14日(土) 午後2時30分～4時

ところ テラス沼田1階多目的スペース

講師 藤井俊介さん(グローカーマーケティング株)

申込方法 申込フォーム

問合せ 産業振興課

産業振興係 ☎ 内線 5002

申込フォーム

1016279

野菜などを栽培する市民農園の利用者を募集します。
※区画数に限りがあります
所在地 戸鹿野町599の1
面積 1区画30平方メートル
付帯設備 駐車場、休憩所、農機具庫、トイレ、給水施設
利用期間 4月1日(水)～

来年3月31日(水)
利用料金 1区画5500円/年間

申込期限 2月23日(月)

申込・問合せ 農林課農業振興係 ☎ 内線 5017

令和7年度新規学卒就職者研修会

心構えや労働法、電話対応マナーなど、社会人に必要な基礎知識を学びます。

とき 3月26日(木) 午後1時～5時

ところ テラス沼田4階防災会議室 401～403

対象 今年3月に高等学校、大学、専門学校などを卒業し、利根沼田地域の事業所に新たに就職する人

費用 無料

申込方法 2月27日(金)までに市HP内の入力フォームまたは市HP掲載の申込書を提出

申込・問合せ 産業振興課商工振興係 ☎ 内線 5005

素朴な料理教室「うどん作り・みそ作り」

手作りして料理をもっと楽しみませんか。

とき 3月1日(日) 午前9時～12時

▽みそ作り

1013910

消費生活の窓 暮らしのレスキューサービスに関する悪質商法にご注意を

トイレ修理、水漏れ修理、鍵の修理、害虫駆除、ロードサービスなど日常生活で困ったときに対処してくれるのが、「暮らしのレスキューサービス」です。これらの対応業者に関する相談が県内で増えています。

「修理などを急ぐあまり、スマートフォンで検索し、一番上に表示された業者に依頼してトラブルに遭った」「詳しい金額提示もなく、事前の説明もなかったのに高額な費用を請求された」という相談が寄せられています。事業者と交渉しようとしても、住所がレンタルオフィスなどで、所在不明で連絡が取れない場合もあります。

一定の期間であれば、クーリング・オフが適用できる場合もあります。お困りの際は、下記問い合わせまたは消費者ホットライン【局番なしの188(いやや)】にご相談ください。

問合せ 消費生活センター ☎ 20-1500

相談時間 午前9時～正午、午後1時～4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

1015136

トラブルに遭わないために

インターネット検索結果の上位に表示されているというだけで信用しない！

極端に価格が安く、安さばかりを強調したサイトや広告は注意する！

焦りは禁物。複数の業者を比較し、料金やサービス内容に納得してから契約する！

業者から、次々と作業を提案されても、納得できないときは、きっぱり断る！

業者の所在地を確認する！

トラブルに備えて、普段から信頼できる業者を探しておく！

午前10時(約2時間)
▽うどん作り 3月4日(水) 午後1時(約3時間)

ところ 保健福祉センター栄養指導調理実習室

講師 〆みそ作り 茂木方子さん 〆うどん作り 常木久美子さん

対象 市内在住または在勤の人 定員 各回8人(先着)

費用(当日集金)

▽みそ作り 3700円

▽うどん作り 800円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込開始 2月16日(月)

申込・問合せ 生涯学習課市民文化推進係 ☎ 内線 3327

生涯学習講座 筆ペンでモダンカリグラフィ教室

初めての人の向けに、筆ペンを使用したモダンカリグラフィを学びます。

1回目 文字レッスン

2回目 フレーズのレッスン

とき 3月2日・9日の月曜日(全2回) 午前10時～正午

ところ テラス沼田6階会議室 601

講師 吉野美貴子さん

1011973

対象 市内在住または在勤の人 定員 10人(先着順)

費用 千円(教材費。全2回分)

申込開始 2月12日(木)

申込・問合せ 生涯学習課市民文化推進係 ☎ 内線 3327

まちの達人バンク 新規登録者

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内の同バンク講師一覧に掲載します

※講師名を記載した冊子を市内小中学校などへ配布します

※登録済みの人へは通知を送付します

費用 無料

申込方法 2月20日(金)までに、市HP掲載の新規登録書を提出

申込・問合せ 生涯学習課市民文化推進係 ☎ 内線 3322

1009844

モダンカリグラフィ作品

が1月1日付けで委嘱を受けました。

■金子直人さん(高橋場町、再任)

■高橋佐知子さん(白沢町高平、新任)

問合せ 市民協働課市民相談係 ☎ 内線 3056

市議会3月定例会開会

市議会3月定例会は、2月24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

インターネット中継

1002313

メタボ改善減る脂い(ヘルシー)教室

特定健診結果から、生活習慣病のリスクがあると判断された人に、案内通知を送りました。専門のスタッフが、メタボ改善や生活習慣を見直すサポートを行います。

申込期限 3月25日(水)

申込・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線 3161

募 集（続き）

まちづくり事業補助金
対象の事業計画

地域活性化や課題解決に向けた活動など市民が主体で行う魅力あるまちづくりを推進するため、令和8年度の市民協働によるまちづくり事業補助金の対象事業計画を募集します。

対象事業

▽市民協働を推進するために必要と認める事業
▽本市のまちづくりに必要と認める事業
対象団体 次の全てに該当すること

- ①過半数が市内在住、在勤または在学している5人以上
 - ②市内に活動拠点があり、市内で活動している
 - 対象経費（対象事業費が10万円以上の事業であること）
講師の謝礼、交通費、チラシなどの印刷代、用紙代、消耗品代、会場使用料、機材借上料、原材料費、ボランティア保険料、郵送料、5万円未満の備品購入費など
 - 事業実施期間 4月1日（水）～来年3月31日（水）
- ※継続の場合は、2年が上限

補助限度額

▽1年目 対象経費の2分の1以内で15万円まで
▽2年目 対象経費の3分の1以内で10万円まで
審査方法 審査委員会での提案説明
申込期限 2月27日（金）
申込・問合 市民協働課協働推進係 ☎内線3052

芸術文化活動の
助成団体

1002111

芸術文化活動に取り組む団体を対象に、日頃の活動成果発表などにかかる費用の一部を助成します。詳しくは、市HPをご覧ください。
対象団体 次の全てに該当すること

- ①市内に活動拠点があり、代表者が市内在住
- ②過去に同事業の助成を受けていない
- ③一定の助成対象条件を満たしている
- 助成限度額 対象経費の2分の1以内で10万円まで
- 審査方法 沼田市芸術文化基金審査委員会による審査
- ※申し込み多数の場合は、書類選考を実施
- 申込期間 2月2日（月）～27日（金）

申込・問合 生涯学習課市民文化推進係 ☎内線3322
自主サークル活動団体を応援します

1002111

市民の生涯学習を推進するため、サークル活動を支援します。早い時期からの事業着手を可能とするため、令和8年度に支援する自主サークルを事前に募集します。詳しくは、市HPをご覧ください。
対象サークル 次の全てに該当すること

- ①設立から3年以内で、会員が10人以上、年間6回以上の学習会（活動）をしている
- ②市民が自主的に立ち上げた
- ③活動拠点が市内
- ④過去に同事業の支援（補助）を受けていない
- サークルの種類
▽趣味の活動（俳句、絵画、手芸、音楽など）
▽軽スポーツなどの活動（エアロビクス、ダンベル、ダンスなど）
- 補助限度額 2万7千円
- 申込期間 2月4日（水）～27日（金）
- 申込・問合 生涯学習課市民文化推進係 ☎内線3322

利南運動公園野球場
広告

1015110

同野球場の有効活用と企業活動の活性化を図るため、企業名や商品名などを表示する広告を募集します。
※空き枠分の募集です
掲出期間 4月1日（水）～来年3月31日（水）（更新可）
掲出場所 利南運動公園野球場外野ラバーフェンス
募集枠 1枠（1者、先着順）
広告料 月額6千円、年額4万8千円（球場閉鎖期間の12月から3月までの4月分を除いて計算）
広告の大きさ 横5㍎×縦0・75㍎
応募期間 2月10日（火）～18日（水）
申込・問合 スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎内線3332



市営住宅

1009865
1009868

■東下原団地（栄町21の1）
募集戸数 A棟1戸（2階）
構造 RC造中耐4階建て（エレベーターなし）
改修年度 令和元年度
部屋の構成 2LDK、浴室、洋式トイレ
家賃 1万5200円～2万9800円

■谷地端第2団地（高橋場町2114の1）
募集戸数 B棟1戸（1階）
構造 RC高層耐火7階建て
建築年度 平成6年度
部屋の構成 3DK（洋室と和室合わせて3部屋）、浴室、洋式トイレ、スロープあり（車椅子使用者向け）
家賃 2万5800円～5万800円

■共通

申込資格（収入制限あり）
▽現に住宅に困窮している
▽市税を滞納していない
▽申込者または同居しようとする親族が暴力団員でない
▽東下原団地は単身者入居可能（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台のみ

東下原団地は2千円／月

谷地端第2団地は3千円／月

▽ペット不可

▽東下原団地は升形小・沼田南中学校区、谷地端第2団地は沼田北小・沼田中学校区

入居可能予定 3月

募集案内・申込用紙 窓口配布、市HP掲載

申込期間 2月2日（月）～20日（金）

抽選 2月24日（火）予定

申込・問合 建築住宅課住宅係 ☎内線4113

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 3月8日（日）午前9時～正午（受付時間 午前8時30分）
ところ 利根沼田広域中央消防署（高橋場町2049の1）
定員 10人（先着順）
費用 無料

申込期間 2月7日（土）～3月7日（土）

申込・問合 中央消防署 ☎（24）1734、東消防署 ☎（56）2300、西消防署 ☎（6

4）0002、北消防署 ☎（72）4349

災害ボランティア
養成講習会

講義や演習（避難所体験）などを実施します。

とき 2月22日（日）午前10時～午後4時

ところ 保健福祉センター3階会議室306

定員 30人（先着順）

受講料 無料

申込期限 2月18日（水）

申込・問合 社会福祉協議会 ☎（25）3267

福祉
身体障害者巡回相談

整形外科の医師が補装具の要否判定などの相談に応じます。重度の障がいなどで会場に来られない人の自宅に訪問することもできます。

とき 3月4日（水）午前10時～正午

ところ テラス沼田4階防災会議室404

相談料 無料

持ち物 身体障害者手帳、現在使用している補装具

申込期限 2月16日（月）

県内在住または在勤、利根沼田出身または在住したことの
ある人

チーム編成 監督（成人）1人、選手5人、補員2人
※一般と一般女子は監督と選手を兼ねることができない
申込方法 2月27日（金）までに、申込用紙をZACROSSアリーナぬまた（受付時間 平日の午前8時30分～午後5時）または白沢・利根地区コミュニティセンターへ

※当日申し込み不可
問合 NPO法人沼田市スポーツ協会（ZACROSSアリーナぬまた内） ☎（24）9444



本市におけるクマ対策を学ぶ

12/6、12/13 白沢地区コミュニティセンター、テラス沼田
県主催。県内での被害状況などが説明されました。参加者は、生態や本市における生息環境、出没などの状況と対策について真剣に耳を傾けました。



年末のまちを見守る 歳末特別警戒巡視

12/26～28 市内
市消防団が、消防車両で夜間巡回を行い、火災予防を呼び掛けました。初日には、星野市長や消防委員などが各分団を激励しました。



防火・防災への決意新たに 消防団出初式

1/11 沼田小学校
市消防団、八職工防火協力会が一堂に会し、星野市長からの激励、米山勝敏団長の訓辞を受け、1年間の消防活動の士気を高めました。



国内最大規模のコメ品評会で金賞など受賞

12/17 テラス沼田
コメの味を競う「第27回『米・食味分析鑑定コンクール：国際大会』」において、真田のコシヒカリ小松姫米生産組合員が、金賞や特別賞を多数受賞しました。



1年間の安全を願って 市交通指導隊初点検

1/11 テラス沼田
山口誠隊長指揮の下、手帳や警笛を星野市長が点検しました。隊員としての自覚を新たにし、1年間の交通安全活動に向けて士気を高めました。



雪中で鮮度保ち甘く 雪んこりんご埋め込み

1/15 玉原高原
沼田市りんご組合（山田拓組合長）の有志らにより、626コンテナ（約12トン）のリンゴが埋め込まれました。4月下旬に掘り出し、販売される予定です。

沼田市役所 ☎ 0278-23-2111 開庁時間 平日の午前8時30分～午後5時15分

情報ステーション

スポーツ（続き）

4月以降に学校体育施設の利用を希望する団体は、事前の登録をしてください。登録がないと、校庭の夜間照明を含め、利用できません。

申請方法（集中受付期間）

WEB 2月28日（土）までに申込フォーム 

▽書類 2月2日（月）から27日（金）までに、登録団体申請書とクラブ員名簿（申請場所窓口に設置）を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（受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分）※集中受付期間後、随時申請登録書交付 連絡責任者へ郵送

問合 スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ 内線3332

篤志（敬称略）

■森林文化都市ぬまたソーシャルイノベーション支援事業へ▽かつこ（株）（東京都港区）↓金額非公開

学校体育施設の利用には事前登録が必要

1009883

コ ミ セ ン で生きがいきり 地域で学ぼう楽しもう

（記載なしは次のとおり） 対象 市内在住または在勤の人
費用 無料。有料は当日集金
場所・申込（先着順）・問合 各地区コミュニティセンター
利南 ☎ 22-2066 池田 ☎ 23-9851
薄根 ☎ 22-3160 白沢 ☎ 53-2111

利南「生のお米シリーズ第2弾」 トマトパンづくり講座

お家のお米とミニトマトでトマトパンを作り、スパイスカレー（講座内では作りません）と共に試食します。

日時 3月5日（木）午前10時～午後0時30分
講師 星里佳さん
定員 8人
費用 2,500円
申込期限 2月19日（木） 



池田 トランポピクス講座

日時 2月27日～3月13日の金曜日、3月23日（月）（全4回）午後2時～3時
講師 うすねニュースポーツクラブ
定員 8人
申込期限 2月16日（月） 



薄根 春の寄せ植え講座

お好みの花でオリジナルの寄せ植えを作しましょう！

日時 3月5日（木）午後1時30分～3時
講師 星野学さん（朧月）
定員 15人 費用 2千円程度
持ち物 薄手の手袋、大きめの袋（持ち帰り用）
その他 汚れてもよい服装
申込期限 2月26日（木）
※2/27以降はキャンセル料が発生する場合あり 

■子育て支援事業（子ども広場）へ
▽（株）斎藤林業（発知新田町）↓木製ままごとキッチン1台
■社会福祉事業へ
▽（株）関工務所・清和会（川場村）↓木造ベンチ6台▽沼田キリスト教会チャリティートンサート実行委員会（材木町）↓3万7124円▽菓子工房ミセス・マサコ（白沢町上古語父）↓2万円▽恵泉幼稚園一同（西倉内町）↓4万3063円▽恵泉幼稚園卒園生一同（西倉内町）↓1万6675円

池田 苔テラリウム講座

日時 2月24日（火）午後1時30分～3時
講師 林晴実さん（POP0工房）
定員 10人
費用 1,500円
申込期限 2月16日（月） 



池田 ホワイトムーンリース講座

日時 3月2日（月）午後1時30分～3時
講師 星野学さん（朧月）
定員 10人
費用 2千円
申込期限 2月20日（金） 



白沢 手作り味噌講座

おいしいみそを手作りしてみましょう！

日時 3月4日・11日の水曜日（一人1回まで）午前9時～午後3時
場所 白沢創作館調理室
講師 椎原一三さん
定員 各回8人
費用 2,500円程度（材料費）
申込期間 2月2日（月）～20日（金） 

ぬまた歴史探訪

文化財調査委員の
金井竹徳さんが
沼田の歴史をご案内

古道の残る 追貝の森山地区

近年、交通網が整備され古道が廃道になったり、人通りが寂れたり、先人の足跡が忘れ去られる所も多い。一方で、旅路の面影や名残を求め、郷愁の念で往事を訪ね歩く人も見られる。



旅人の足音が聞こえてくるようだね

利根町追貝の森山地区の一角に、趣のある街道が残る。会津への街道で、旅人の姿や声をほうふつさせる空間である。沼田会津街道は東山道から分かれた道が、尾瀬越えで会津方面に利用された古道で、その歴史は平安末期にさかのぼるとも言われる。街道として整備されたのは、慶長5年（1600）、徳川方の東軍に組みした沼田城主真田信幸の時代で、大阪方の会津上杉氏討伐のために備えた

と伝わる。大原の開宿や片戸倉の開所開設などにも関連し、その後は、東北地方との交通や交易に利用される貴重な交通路であった。穴原から62年前に当地へ嫁いだ星野岩子さん（89）は、「昔の街道が残り、日当たりの良い丘陵を利用した養蚕が盛んだった。あちこちにおいしい清水が湧き出し、今もくみに来る人もいる」と、今では静かな人通りで物語る。集落の入口に土中入定をした行人の堂宇、歴史の「山妻有の桜」の巨樹も見られる。



【上】街道に残る堂宇。旅人や行き交う人々の信仰を今に伝える
【下】暮らしを振り返り、街道の記憶を後世へつなぐ星野さん



沼田市立図書館

休館日 月曜日、2月11日（水）・27日（金）、3月20日（金）・27日（金）
問合 図書館 ☎ 22-0550

新刊の紹介



『おうちで育てるキノコ BOOK』

深町 貴子 / 著 NHK 出版

市販の菌床栽培キットなどを使って、自宅でキノコを育てるコツが学べる一冊。家庭菜園にキノコを追加してはいかがでしょうか。



『おどっているよ、わたしのて』

フラン・アルヴァレス / 絵 ミレナ・イノセンシオ・ドミンゴ / 訳
チャーリーナ・マルケス、ジョアンナ・ケ / 文 偕成社

かわいらしいイラストを通じて、手話を体感することができるフィリピンの絵本です。柔らかくユニークな表現に、心癒されます。

3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 (火)	10:30 ~ 10:50	利根川ダム統管理事務所	10 日 (火)	9:50 ~ 10:05	横塚町公民館	13 日 (金)	10:00 ~ 12:00	利根小学校
	11:00 ~ 11:40	利根沼田振興局		10:15 ~ 10:35	久屋原町公民館		13:30 ~ 13:45	利根地区コミュニティセンター
	13:05 ~ 14:05	升形小学校		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
	14:20 ~ 14:50	新町公民館		13:15 ~ 14:00	利南東小学校		13:45 ~ 14:15	十王公園
4 日 (水)	9:50 ~ 10:15	岡谷町生活改善センター	11 日 (水)	14:20 ~ 14:50	沼須町農事研修所	17 日 (火)	14:30 ~ 16:15	沼田小学校
	10:25 ~ 10:55	下発知町生活改善センター		15:05 ~ 15:35	JA 利根沼田 アシスト葬祭センター		10:30 ~ 10:50	生枝集会所
	11:05 ~ 11:35	奈良町農事研修所		11:00 ~ 11:30	保健福祉センター		11:00 ~ 11:20	岩室集会所
	13:40 ~ 14:00	上発知町生活改善センター		13:45 ~ 14:00	旧利南中学校運動広場		11:30 ~ 11:45	尾合集会所
5 日 (木)	14:10 ~ 14:20	中発知町生活改善センター	12 日 (木)	14:30 ~ 16:15	多那小学校	18 日 (水)	13:15 ~ 13:45	下古語父集会所
	14:30 ~ 16:15	池田小学校		9:50 ~ 10:20	碓田町公民館		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	19 日 (木)	13:15 ~ 13:30	旧利根支所利根出張所
6 日 (金)	13:55 ~ 14:20	川田地区コミュニティセンター	14 日 (金)	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
	13:35 ~ 14:15	愛宕老人ホーム		14:50 ~ 16:15	薄根小学校			
	14:30 ~ 16:15	沼田北小学校						

輝くぬまたの未来つ子

第69回

防災学習で避難所開設に挑戦

川田小学校



声を掛け合い、協力してテントを設営する児童

川田小学校6年生が、地域住民としての意識を高め、発災時に必要な力を身に付けるため、防災学習に取り組みました。

児童は、本市に起こりうる災害や避難所に必要な物品などを調べ、11月、地域安全課指導の下、避難所開設の演習をしました。意見を出し合いながら、テントや椅子、ベッドを組み立て、保護者を避難者役に、誘導やけんちん汁の炊き出しも行いました。学習や体験を通して生まれた疑問は、同課職員に質問し理解を深めました。学習の成果はスライドにまとめ、テント設営の実演を交えながら発表。下級生や保護者は、児童が組み立てたテントに入ったり、ベッドに寝転んだりして、避難所の様子を体験しました。担任の林美鈴教諭は「演習前は臨機応変に対応できるか不安でしたが、児童1人1人が自分の役割を全うし、意欲的に取り組んでいました」と話します。演習と発表を無事終えた児童の顔には達成感があふれ、自ら調べ、体験した学びが、地域の未来を守る力となることが期待されます。



学んだことをスライドにまとめて発表



炊き出しにも挑戦。味にもこだわりました



地域安全課職員へ質問し、理解を深めます

チャレンジ手話

No. 64

動画で練習しよう



問合 社会福祉課障害福祉係 ☎ 内線 3109

ペット

1



左手の親指を立て
右手のひらを上に向ける

2



右手の指先を左手の親指に
2回近づける

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
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

3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	10日（火）
保健福祉センター	24日（火）
池田地区コミュニティセンター	26日（木）
薄根地区コミュニティセンター	13日（金）
川田地区コミュニティセンター	11日（水）
白沢創作館	17日（火）
利根地区コミュニティセンター	18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

●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
9日(月)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	24日（火） 9：45～11：00
池田地区コミュニティセンター	26日（木） 9：45～11：00
白沢創作館	17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
26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

3月の相談窓口

相談名	日 時	場所・問合	相談名	日 時	場所・問合
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	9日(月)・23日(月) 10：00～12：00	社会福祉課 ☎内線 3108
ふれあい総合相談	2日(月)・16日(月) 13：00～15：00	保健福祉センター ☎ 25-3267	こども家庭相談	月～金曜日 8：30～17：15	こども家庭センター （テラス沼田3階） ☎ 22-0874
無料法律相談（予約制）	18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	15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）	5日(木)・12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

＼元気なちびっ子たち／



角田 心陽 ちゃん
（11カ月・白沢町上古語父）



細矢 桔花 ちゃん
（1歳・薄根町）

健診・相談などのお知らせ

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

●子どもの健康診査

〈保健係〉

対 象	とき・受付時間	生年月日
4カ月児	17日（火） 13:00～13:15	令和7年 10月 26日～ 11月 25日
10カ月児	17日（火） 13:40～14:00	令和7年 4月 26日～ 5月 15日
1歳 6カ月児	10日（火） 13:00～13:40	令和6年 8月 3日～ 8月 31日
2歳児歯科	5日（木） 13:00～13:40	令和6年 1月 20日～ 2月 29日
3歳児	18日（水） 12:40～13:20	令和4年 9月 26日～ 10月 31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

〈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」、マイナンバーカードまたは通知カード（通知カードの人は運転免許証など顔写真付きの証明書もお持ちください）

※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

●すこやか育児相談

〈保健係〉

と き	対 象
13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、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

〈こども家庭センター〉

とき・受付時間	対 象
23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 3月2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

●子ども医療電話相談（#8000）

〈予防係〉

県は、夜間や休日における子どもの病気への対処法や応急処置などを相談する「子ども医療電話相談（# 8000）」を行っています。



市HP

「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
3月 7日（土）	えほん『おふろだいすき』
3月 21日（土）	大型えほん『だるまちゃんをとんぐちゃん』



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