



沼田市社協 HP



LINE



みんなで楽しく  
ポジティブトレーニング♪



いつまでも元気で！  
自分らしい生活を送るために！！



沼田市社協  
マスコットキャラクター  
「ぬたん」

### 主な内容

- ・買い物支援サービス事業・地域貢献
- ・共同募金・歳末たすけあい募金の報告
- ・ふくしとびくす
- ・ボランティアセンターだより
- ・ふれあい・いきいきサロン紹介
- ・事業所からの案内
- ・無料法律相談
- ・ふれあい総合相談
- ・社協賛助会員・特別会員募集

地域包括支援センターでは、1年かけて体力・筋力を向上し運動習慣を身につけていく介護予防教室「ポジティブトレーニング」を開催しています。

参加者は、筋トレ、レクリエーション、ストレッチ、口腔体操、体力測定、専門職による講話・相談など複合的に実施する介護予防を学び、体力づくりを行っています。

教室に参加することで「生活に張りが出た」「気持ちが明るくなった」「仲間と一緒に頑張れる」と感じている参加者も多く、体力向上だけでなく、心の健康にもつながっています。

\* 8年度の参加者募集については、P7に掲載いたしました。



近くに買い物ができるところがなくて  
...足腰も痛いし...



## 買い物支援サービス事業を開始します！

### 利用者とサポーターを募集しています

高齢、障がい、子育て等の理由で買い物への外出が困難な方を対象に、近くのスーパーマーケットまでの送迎を行う「買い物支援サービス事業」を開始します。料金は、乗車場所からの往復の距離に対し、ガソリン代等の実費経費として100円～200円程度の寄付をお願いする予定です。(利用には登録が必要となります。また利用に伴う条件等がありますので、詳細はお問い合わせください。)

協働推進係 ☎25-3267

#### \*\* 4月から試験運行をいたします \*\*

利用者  
募集中!

##### ◆対象者

- ・高齢、障がい、子育て等の理由で買い物への外出が困難な方
- ・同じ地域で5名以上集まれること(サロン会場でも可)
- ・車への乗り降りがご自分でできる方(介助はありません)

##### ◆内容

- ・乗車場所から近くのスーパーまでの送迎です
- ・到着してからのお買い物時間は、概ね1時間を予定しています

##### ◆運転手

- ・買い物支援サービス事業にご協力いただける、地元企業の従業員の皆さまです

##### ◆できないこと

- ・買い物中や車の乗降に伴う介助はできません

試験運行期間はモデル地区を選定し実施する予定のため、ご希望に添えない場合もございますので、お申込みの際はあらかじめご了承ください。

◆地元企業の「株式会社サンポウ」さんが  
運転手サポーターとして  
協力してくれることになりました



ともに「協働」を築きあげる  
**SANPO**

会長 平井良明さん



普段お世話になっている  
地域の方に恩返しできたら  
と思っています。

## 「地域貢献」してみませんか？

お問い合わせ ▶ 協働推進係 ☎25-3267

企業や法人でできることはたくさんあります！「地域貢献」として、まずは「できること」から始めませんか。

### 移動支援

#### 買い物や通院の運転支援



- \* 高齢者や障がいをお持ちの方で、買い物等に行く手段がない方に対し、企業からボランティアとして従業員を派遣いただき、本会の公用車で買い物等へ連れて行くもの。

### 除雪支援

#### 高齢者宅の家周りの除雪作業



- \* 高齢者や障がいをお持ちの方で、除雪が自分ではできない方に対し、企業からボランティアとして従業員を派遣いただき、家周りの除雪作業を行うもの。

### 福祉教育

#### 学校等の福祉学習サポート



- \* 市内小・中学校の総合授業の福祉体験学習にサポーターとして参加していただき、交流を図ります。事前にサポーター養成講習会にご参加いただきます。

### 災害支援

#### 被災先での泥だしや片付け作業



- \* 県内や近県で災害が発生し、被災地災害ボランティアセンターがボランティアの依頼を開始した場合に、家具等の片付けや泥だし作業等の活動を行うもの。

### 自動販売機設置

#### 赤い羽根寄付付き自販機の設置



- \* 売上げの一部が赤い羽根共同募金として寄付され沼田市内のさまざまな福祉活動に充てられます。  
!! 市内で設置いただいている企業もあります!!

### 寄付金品

#### 指定寄付金・災害義援金・フードバンク



- \* 皆さまからいただいた寄付金品は、市内の福祉活動に充てるほか、市内の社会福祉施設、生活困窮者向けのフードバンクで活用させていただきます。

# 共同募金・歳末たすけあい募金 ご協力ありがとうございました



昨年10月1日から12月31日まで実施された赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金運動では、市民の皆さまをはじめ、企業・法人・学校・各種団体等多くの方々からたくさんの善意の募金が寄せられました。

皆さまの心温かいご協力にお礼申し上げます。

・赤い羽根共同募金 5,758,539円

・歳末たすけあい募金 3,057,199円

## 令和7年度歳末たすけあい募金配分内訳

区 分	金 額
在宅対象者見舞金	1,255,000円
施設入所者見舞金	576,000円
保育園等クリスマス会支援事業	271,200円
施設・団体歳末事業	696,000円
ふれあい・いきいきサロン歳末事業	323,000円
地域福祉サービス事業	245,000円
歳末配分経費	9,306円
合 計	3,375,506円

※不足分につきましては、過年度繰越金を充当しております。

## \* ありがとうの声 \* 令和7年度配分を受けた方々より

### 赤い羽根共同募金

#### 事業経費配分

受配者：特定非営利活動法人 <sup>ゆ</sup> 結いの家



尾崎さん

#### ◎DV被害者支援事業

DV・貧困・虐待等により健全な社会生活を営むことが困難である方に対して、身体的・精神的支援を行っています。被害者の意向に沿って社会的自立までを支援するとともに、家族の再生も考え一人一人に関わっています。

#### ◎若者支援事業

経済的に困難な家族を支援しています。無料学習塾(小・中・高校生対象)・制服リユース(不要になった制服・学用品を集めて次の利用者に安価で渡す)・MOTTAINAIプロジェクト(食品ロスを集めて提供)を行っています。制度からみれば、サービスを受けられない家庭は多く、このような支援事業はとて必要であると感じています。

### 歳末たすけあい募金

#### 歳末事業活動助成金

受配者：沼田読み聞かせの会 / 受配者：ふれあいサロンあたご



#### ◎おはなしポケット

##### クリスマス会

たくさんの親子連れに参加いただきました。通常の紙芝居のほかに人形劇なども行いました。参加者が楽しんでいる様子を見て、嬉しくなりました。



#### ◎クリスマス会

健康体操で体をほぐし、歌を歌い、カードゲームやビンゴゲームをしました。みんなでケーキを頂き、楽しいクリスマス会を過ごしました。



## 共同募金配分申請【令和9年度実施事業地域配分】について

受付期間は、令和8年9月1日～9月30日です。詳細につきましては、社協ぬまた第91号(令和8年7月1日号)にて周知いたします。

#### お問い合わせ

沼田市共同募金委員会事務局(社会福祉協議会内)

沼田市東原新町1801-72 沼田市保健福祉センター1階

☎25-3267

# ふくしとびっくす

\*ズッとねちゃん\*

## 社協利根支部マスコットキャラクター「ズッとねちゃん」デザイン決定!!



受賞された皆さん(11月15日表彰式)



髪の毛は吹割の滝をイメージ。頭にりんごのヘタ、袖とズボンにブルーベリー、洋服に市の花のキョウウ、ほっぺはりんごの赤だよ 🍎



利根中 星野さん

社協利根支部では地域活性化とまちづくり推進につながるマスコットキャラクター「ズッとねちゃん」のデザインを利根地区の小中4校の児童生徒から募集し、69点の中から、利根中学校1年の星野流奈さんの作品に決定！各学校の運動会と地区のイベント会場等で参加者に投票してもらいました。今後地域福祉活動のPRに活用します。

地元の方の協力のもと、  
地域活動が進んでいます!!

\*11月13日\*

## 白沢地区・利根地区防災訓練

白沢小6年生・利根小全学年対象に地域の方のご協力をいただき、防災訓練を実施！地域の方には防災グッズを配布していただきました。



100円ショップでそろそろ  
防災グッズの配布!



\*12月24日\*

## 利根地区・ズッとね食堂

地域の方に食材の提供や食事づくりなどを協力いただき開催！利根小中学生63名が参加し、笑顔あふれる一日となりました。

\*12月26日\*

## 多那地区・クリスマス会

多那小中学生32名が参加し、クリスマス会を開催！ビンゴ大会をして盛り上がりました。



おいしい豚汁！  
いっぱい食べてね



みんなで食べるとおいしいなあ♪

みんなでビンゴ大会！お菓子が当たったよ～

# ボランティアセンター だより

地域でキラリ ボランティアグループを紹介します

## ちょこっとボランティア

2か月に1度、奇数月の第2金曜日に、収集物の仕分け等をお手伝いしていただく「ちょこっとボランティア」に参加のボランティアさん。使用済み切手の仕分けやペットボトルキャップの洗浄や仕分けを行っています。

そのまま捨ててしまえばゴミになってしまうものでも、集め方次第で福祉活動の貴重な財源として有効に活用されます。集められたものが資源となるようちょこっとボランティアさんが地道な作業を行っています。



後藤さん(左)と福田さん(右)

### \*だれでも参加しやあいボランティア\*

- ・自分にできるボランティアがあればと思っていた時に、たまたま耳にして参加してみました。何か役に立つことができればと思いながら参加しています。
- ・子供が仕上がり、自分の時間ができたので、何か役に立てることがないかなあと参加しました。初めて参加した時、大変充実した気持ちになりました。あまり難しいことはできないので、本当にちょっとしたことで役に立てることが嬉しいです。

## GoGreenProject 応援始めました!!

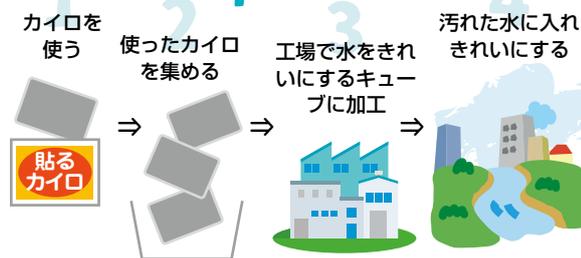
### 使用済み使い捨てカイロ回収します!

- ★回収箱…沼田市保健福祉センター風除室  
(出入口自動ドア間)
- ★貼る・貼らない、大きさ、メーカーの指定はありません。完全に使用済み冷えた状態で回収箱へ入れてください。
- ★未開封・未使用の物は受け付けません。

お手数ですが、一度開封し、完全に温度が下がってから回収箱へ入れてください。  
集めたカイロは工場加工され、水をキレイにするキューブに生まれ変わります。✨

#### 使い捨てカイロが世界の水をきれいにする

##### 4つのステップ



## 令和8年度

### ボランティア活動保険加入申込み受付中!

ボランティア活動中の事故やけがなどが補償され、安心してボランティア活動ができます。

#### ◆年間保険料

ご加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
年間保険料(1名あたり)	350円	500円
地震・噴火・津波による死傷	×	○

- ◆加入条件 市内を拠点に無償のボランティア活動をする個人・団体・NPO法人
- ◆保険期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日(途中加入の場合、加入日の翌日から適用)
- ◆申込み 申込書に掛付け金を添えて社会福祉協議会(白沢支所・利根支所も受付可)まで。団体の場合は会員名簿を添えてお申込みください。

お問い合わせ ボランティアセンター(協働推進係)  
沼田市東原新町 1801-72 ☎25-3267

# 点訳・音訳・手話のボランティアの養成講習会

を開催します

## ☆点訳ボランティア

目の不自由な人のため、沼田市の広報や議会だより、マッサージ券などの文字を点字に訳すボランティア

- \*日 程\* 5月7日～6月25日までの毎週木曜日 午後7時～9時(全8回)
- \*対 象\* (初級)初心者 (中級)初級修了者
- \*受講料\* 無料
- \*場 所\* 沼田市保健福祉センター



点字

## ☆手話とは

耳が不自由な人のために、手や表情、しぐさなどで自分の気持ちを伝える「言葉」です。

### 〈入門〉初心者

- \*日 程\* 5月8日～10月30日までの毎週金曜日 午後7時～9時(全25回)
- \*受講料\* 4,290円(テキスト代)
- \*場 所\* 沼田市保健福祉センター
- \*定 員\* 入門 20人

## ☆音訳ボランティアとは

目の不自由な人のために、沼田市の広報や議会だよりなどの音訳データを作成するボランティア

- \*日 程\* 5月13日～6月17日までの毎週水曜日 午後7時～9時(全6回)
- \*対 象\* 初心者
- \*受講料\* 無料
- \*場 所\* 沼田市保健福祉センター
- \*定 員\* 20人



CDに収録

### 〈基礎〉入門修了者

- \*日 程\* 5月12日～11月17日までの毎週火曜日 午前10時～12時(全23回)
- \*受講料\* 無料
- \*場 所\* 沼田市保健福祉センター
- \*定 員\* 基礎 20人



ありがとう

※詳細は、広報めまた4月号・社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

各種講習会申込先

協働推進係

☎25-3267



広がる笑顔♪

# ふれあい・いきいきサロン 紹介します!

## 子育てサロン 結いっこ

主任児童委員さんが主体となり、白沢創作館(白沢コミュニティセンター敷地内)にて、月1回開催しています。0歳から就学前のお子さんとお父さん・お母さんのための憩いの場です。親子でくつろいで遊べるとともに、子ども同士の交流、お父さん・お母さんの仲間づくり、相談の場としてもご利用できます。季節ごとの楽しい行事も企画しています。



季節のイベントがあって、子どもも大人も楽しめます! スタッフさんが上の子と遊んでくれて、とても嬉しい!!



スタッフの方がたくさんいるので、みんなに遊んでもらえてありがたいです!

### ふれあい・いきいきサロンとは・・・

気軽に集う交流の場です。定期的集まり、おしゃべりや運動で楽しい時間を過ごし、「出会いの場」、「仲間づくり」、「健康づくり」をするための活動です。



# 案内

## 地域包括支援センター

### ポジティブトレーニング参加者募集

フレイル(虚弱)予防のためのトレーニングです！  
1年かけて、体力・筋力・運動習慣をつけていきます。体力・筋力が  
おちてきたな・・・と感じる方！みんなで楽しくポジティブトレーニングを行っていきましょう！！



- 【対象者】 運動制限のないおおむね65歳以上の市民  
1年間の教室に参加できる方
- 【日程】 令和8年4月9日～令和9年3月18日の毎週木曜日(全41回) ※8月は休み
- 【時間】 4月～7月(前期)……午前10時～11時(受付9時45分から)  
9月～3月(後期)……午前10時～11時30分(受付9時45分から)
- 【費用】 無料
- 【場所】 沼田市保健福祉センター4階 多目的ホール
- 【講師】 うすねニュースポーツクラブ指導員など
- 【定員】 45名 新規優先(先着) ※昨年参加された方は定員に達してなければ抽選
- 【申込方法】 3月4日(水)～3月19日(木)までに地域包括支援センターへ



地域包括支援センター(沼田市保健福祉センター2階) ☎22-1112  
※直接窓口での申し込みも受け付けています

## 沼田市福祉作業所

生ごみが  
栄養土に!

### 有機肥料ボカシ販売しています！



沼田市福祉作業所では、EMボカシを作っています。EMボカシとは、米ぬか等の有機物にEM菌(有用微生物群)を混ぜて作った肥料のことです。土壌の改良や作物の栄養供給に役立ちます。また、生ごみと混ぜて発酵させることによってEM生ごみ肥料にもなります。ボランティアの方に正確な作り方をご指導をいただいで、良質なボカシができるようにみんなで日々頑張っています。

1袋100円で販売していますので、ぜひ沼田市福祉作業所に足をお運びください。

※新聞紙・雑誌・チラシ・古紙・段ボールの廃品回収も行っています。自宅で眠っている廃品がありましたら、ご協力をお願いします。



販売・お問い合わせ 沼田市福祉作業所  
(沼田市保健福祉センター2階) ☎22-1993

## 地域がんサロン

### 地域がんサロンぐんま 沼田からのお知らせ

ひとりで悩んでいませんか？

- ◆がんと告知されたけれど相談する相手がいない…
- ◆他のがん患者さんと話してみたい…
- ◆主治医の先生と上手く話せない…

サロン開催予定 毎月第2日曜日に開催予定ですが、会場の都合で開催日が異なる月があります。

- 4月5日(日) ●8月9日(日) 2027年
- 5月10日(日) ●9月13日(日) ●1月10日(日)
- 6月7日(日) ●11月1日(日) ●2月14日(日)
- 7月12日(日) ●12月6日(日) ●3月14日(日)
- ※10月はリレーフォーライフ参加のためお休みです

時間 午後1時～3時

場所 沼田市保健福祉センター(ウェルプラザ)2階 会議室201

メール [piasapo.gunma@gmail.com](mailto:piasapo.gunma@gmail.com)

電話 ☎080-6817-7234 (びあサポぐんま事務局)

主催団体 びあサポぐんま 後援 沼田市社会福祉協議会



## 無料法律相談

群馬弁護士会から派遣された弁護士が対応します。

相談日

- 3月18日(水) ● 4月15日(水)
  - 5月20日(水) ● 6月17日(水)
- 午後1時30分～午後4時  
【憲法記念無料法律相談】  
● 5月27日(水)  
午後1時30分～午後3時30分  
(相談時間は1人20分となります)

申込み

事前に電話で予約をしてください  
総務企画係 ☎25-3267  
\* 前の月の1日より予約受付開始  
定員を超えた場合は受付できない場合も  
あります(年度内1人1回まで)  
\* キャンセルの場合は、必ず連絡が必要となります

場所 沼田市保健福祉センター

## ふれあい総合相談

日頃困っていることや不安、悩みごとについて、相談員がお話をお伺いするほか、必要に応じて専門機関を紹介させていただくのがふれあい総合相談です。

相談日

- 3月2日(月)・16日(月)
- 4月6日(月)・20日(月)
- 5月7日(木)・18日(月)
- 6月1日(月)・15日(月)

毎月第1、第3月曜日(祝日の場合は翌日)  
午後1時～午後3時

申込み

予約不要、直接相談日にお越しください  
お問い合わせ  
総務企画係 ☎25-3267

場所 沼田市保健福祉センター

## 社協賛助会員・特別会員募集のお願い



会員の皆さまの継続的な会費でのご支援が、沼田市社会福祉協議会の安定した組織を支え、さまざまな事業を通じて地域福祉の推進につながります。

当会の趣旨、事業にご賛同いただき、資金面で支えてくださる会費会員(賛助会員：個人、特別会員：企業・団体)へのご協力をお願いします。

会費額(年額)  
10口(1,000円)以上の  
任意の額

詳細につきましては、社会福祉協議会ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

### \*\*\* 編集後記 \*\*\*

インフルエンザが、1シーズン2度目の流行ですが、2回あるのは17年ぶりだと報道されておりました。私の関係する園では予定されていた卒園写真の撮影が延期されました。また目鼻が花粉を感じる季節になりました。手洗いうがいをして十分に予防しましょう。

調査広報委員 小野 光一

それぞれの地域、地区において各種ボランティア活動にご協力を頂いておりますことに感謝申し上げますとともに、支え支えあう、そのような繋がりと連帯がいかに大切かを感じる今日の頃です。

調査広報委員 中島 庸一



調査広報委員会の様子



発行/社会福祉法人 沼田市社会福祉協議会 沼田市保健福祉センター内

沼田市東原新町 1801-72

☎ 0278-25-3267 FAX 0278-25-3268

Eメール master@numata-shakyo.com

ホームページアドレス

<https://www.numata-shakyo.com>

白沢支所 沼田市白沢町平出 135-1 白沢創作館内

☎0278-53-2722 FAX 0278-53-2762

利根支所 沼田市利根町大楊 1085-3 利根保健福祉センター内

☎0278-56-4603 FAX 0278-56-4600