

男性料理教室

楽しく作っておいしく食べましょう。包丁を握ったことがない人も気軽に参加ください。



ヘルシーな和食(昨年度の一例)

とき 下表のとおり
ところ 保健福祉センター3階
 研修室・調理実習室
内容
 A・Bコース 参加経験のある人(調理内容はどちらも同じ)
 Cコース 初めての参加で料理の基礎を学びたい人
講師 食生活改善推進員沼田分会
対象 全日程に参加できる人
定員 各コース10人(先着順)
参加費 1回500円
申し込み 5月8日(水)から電話、または直接健康課保健係へ

Aコース		Bコース		Cコース	
①	6月6日(木)	①	6月20日(木)	①	6月26日(水)
②	7月1日(月)	②	7月11日(木)	②	7月25日(木)
③	8月9日(金)	③	8月20日(火)	③	8月30日(金)
④	9月4日(水)	④	9月11日(水)	④	9月20日(金)
⑤	10月9日(水)	⑤	10月17日(木)	⑤	10月24日(木)
⑥	11月7日(木)	⑥	11月19日(火)	⑥	11月25日(月)
⑦	12月4日(水)	⑦	12月13日(金)	⑦	12月19日(木)

※時間は全て午前10時30分から午後1時

健康クッキング

脂肪を選んでイキイキ血管編



コレステロールにはよいイメージがないかもしれませんが、細胞やホルモンをつくり体に不可欠な栄養素です。しかし、悪

玉と呼ばれるLDLコレステロールは増えすぎると動脈硬化を引き起こし、脳梗塞などの病気になりやすくなります。
 食材の選び方や調理法などを見直してみませんか。
とき 6月27日(木)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
内容 講話と調理実習
講師 栄養士(市職員)
定員 20人(先着順)
参加費 無料
申し込み 5月16日(木)から電話、または直接健康課保健係へ

情報ステーション

市役所 ☎23 2111
白沢支所 ☎53 2111
利根支所 ☎56 2111

お知らせ

軽自動車税・自動車税は5月31日(金)までに納税を

軽自動車税と自動車税は、金融機関やコンビニで納付できます。

障害者手帳をお持ちの人は、一定の条件を満たすと減免の対象となる場合がありますので、期限内に申請してください。
減免申請期限
◆軽自動車税 5月24日(金)
◆自動車税 5月31日(金)

※期限を過ぎると減免が受けられません
問い合わせ 軽自動車税は、課税市民税係☎内線3011、自動車税は、利根沼田行政課税務所☎24336、県自動車税務所☎027(2634343)へ

水道週間の6月1日(土)から7日(金)まで浄水場を一般公開します

とき 6月1日(土)から7日(金)までの午前10時～午後3時
※土・日曜日を含む

ところ 市浄水場(下久屋町)

その他 見学希望者は、事前に上下水道課水道係へご連絡ください
問い合わせ 上下水道課水道係 ☎08811へ

春の全国交通安全運動
5月11日(土)～20日(月)
 年間スローガン

「その車間 心のせまさが見えます」
 サブスローガン
 「飛び出さない 自分のいのちを まもるため」

■交通事故死ゼロを目指す日
5月20日(月)

■運動重点項目
 ①子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

②自転車の安全利用の推進
 ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 ④飲酒運転の根絶

交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、相手の立場に立った「優しさ」と思いやりのある運転や行動をとりましょう。
 運転者は特に子どもや高齢者を見つけたときは、急な飛び出

五月柱の祭り

ドイツの5月1日は祝日「労働の日」ですが、この日は地方の村などで行われる春の習慣も盛りだくさんです。

バイエルン州で行われる一つに「五月柱の立ち上がり」があり、ドイツ語でMaibaumfest(マイバウムフェスト)といいます。五月柱はりボンやリースなどで飾られた木の幹で、パレードのように吹奏楽団などの演奏とともに村の中心の広場に運ばれます。到着後は機械を使わずに村人の力だけで立ち上げます。隣村の

人々が立ち上がりの前の柱を盗むかもしれませんが、ビールなどを持っていけば返してもらえます。これも習慣の一つなのです。



ドイツ人国際交流員ティーネの

いいね! ドイツ

vol. 8



クリスティーネ・パウアー

国際交流のお手伝いをします。お気軽にお問い合わせください。
問い合わせ 企画課政策調整係 ☎内線4033へ

静岡県下田市のすがた 第49回あじさい祭



爽やかな色とりどりのあじさいで心もすっきり

下田港を一望できる下田公園は約15万株300万輪のあじさいが初夏の訪れとともに園内を埋め尽くすように美しい花を咲かせます。下田公園は豊臣秀吉の小田原攻めの際に築かれた後北条氏の城跡でもあり、現在でも空堀跡が残っています。6月に開催されるあじさい祭はゆっくりと園内の小高い山を巡りながらさまざまな色彩で魅了するあじさいと戦国の歴史情緒を味わうことができます。また、期間中の毎週土日7時半～10時には「あじさいテラスカフェ」がオープンします。

とき 6月1日(土)～30日(日)
ところ 下田公園(期間中公園下に臨時駐車場を開設)
問い合わせ 下田市観光協会☎0558②1531へ

しや不意な横断など危険な行動をとる人がいることに注意し、子どもや高齢者の安全を守る運転をしましょう。
 交通ルールを守り、交通事故のない明るい社会づくりに努めましょう。
問い合わせ 生活課生活係☎内線3051へ

2019年工業統計調査が6月1日に実施されます
 工業統計調査は、6月1日現在で製造業を営む事業所を対象に、1年間の製造品の出荷額、原材料使用額などを調査し、製造業の実態を明らかにすることを目的としています。
 調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の基礎資料として使われるほか、企業や大学の研究資料などに利用されます。
 調査対象事業所には調査員が訪問するか、国から調査票が直接郵送されますので、調査票への回答をお願いします。
 調査内容は統計作成の目的以外には一切使用されませんが、正確にご記入ください。ご協力をお願いします。
問い合わせ 企画課政策調整係 ☎内線4033へ