

沼田の味を手作り体験  
素朴な料理教室

みそ・うどん・こんにやく作り教室に参加してみませんか。手作りの魅力は何といても「おいしさ」です。出来たてのうどんやこんにやくを味わってみましょう。



みそ作り(イメージ)

とき ①2月25日(みそ作り) ②3月3日(うどん作り)  
③3月10日(こんにやく作り)(各日日曜日)  
①③午前10時～正午 ②午前9時～正午  
ところ 白沢創作館(白沢支所敷地内)

講師 ①茂木方子さん②常木久美子さん③諸田正子さん

対象 市内在住または在勤の人  
定員 ①③12人 ②8人 (先着順)  
教材費 実費負担

申込開始 1月16日(火)  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り容器など  
申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室☎内線3327



申し込みフォーム

スマートウェルネスぬまた推進事業 1007496  
健康講演会

市が取り組む活動量計を使ったウォーキングによる健康づくりの一環として、ウォーキングと乳酸菌シロタ株の組み合わせによる生活習慣病の予防効果について、講演会を開催します。



過去の健康講演会の様子

とき 2月9日(金) 午後1時30分～3時(受付:午後1時)  
ところ 利根沼田文化会館小ホール  
演題 「運動と乳酸菌シロタ株による疾病リスクの低減」  
講師 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利さん(医学博士)  
対象 市民 定員 150人(先着順) 参加費 無料  
申込期間 1月9日(火) から定員になり次第締め切り  
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

気象予報士の天達武史さんが講演  
沼田市社会教育功労者等表彰式及び  
生涯学習講演会 1006544



気象予報士の天達武史さん

「天気の人、天達とみんなで考える気候変動と地球の未来」と題し、気象予報士の天達武史さんが講演します。併せて、地域における社会教育活動を推進した功労者への表彰を行います。

とき 2月4日(日) 表彰式:午後2時/講演会:午後2時30分(開場:午後1時30分)  
ところ 利根沼田文化会館小ホール  
講師 天達武史さん(気象予報士) 対象 市民  
定員 280人(当日先着順) 参加費 無料  
問合せ 生涯学習課社会教育係☎内線3323

ミズノウエルネス沼田  
いまから始める脳と身体を元気にする  
運動教室

椅子に座ったままの運動を中心に、いつまでも元気に過ごせる体づくり・脳トレ・筋トレを無理なく行います。姿勢の特徴を把握し、未来の姿も分析できる姿勢解析測定や、体脂肪量と筋肉量が分かる体組成測定も行います。初めての方も安心して参加できますので、この機会にミズノウエルネス沼田で運動を始めてみませんか。



運動教室(イメージ)

とき 2月2日～16日の金曜日(全3回) 午前10時～11時  
ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)  
講師 井川真弓さん(ミズノウエルネス沼田インストラクター)  
対象 おおむね60歳以上 定員 15人(先着順)  
参加費 1,950円 申込期限 1月26日(金)  
その他 参加者にドリンクをプレゼント  
申込み・問合せ ミズノウエルネス沼田☎25-3737(月曜休館)(担当:財政課財産管理係☎内線4044)

路線バスに関するお知らせ 1013859  
バスカードの利用終了 1002330  
交通系ICカード決済導入日の延期

1月31日のバスカードの廃止に伴い、2月1日から関越交通(株)が運行している市委託路線に交通系ICカード決済を導入する予定でしたが、導入が2月下旬頃に延期となります。これにより、当路線に限り、交通系ICカード決済導入までの間、引き続きバスカードが利用できます。

■関越交通(株)が運行している市委託路線

デマンドバスA・Bエリア、中山本宿線、迦葉山線、南郷線、岩本線、佐山線

■バスカードの払い戻し

・2月1日以降は手数料無料でお手続きできます  
・敬老バスカードの払い戻しには、事前に介護高齢課での申請が必要です

その他 交通系ICカード決済の導入日など詳細な日程は、広報ぬまた2月号でお知らせします  
問合せ 関越交通沼田営業所☎23-1111/企画政策課政策推進係☎内線4033/(敬老バスカードについて) 介護高齢課長寿支援係☎内線3142

登録して便利に使えます 1013027  
デマンドバスLINE予約

デマンドバスの予約は、電話やスマートフォンのアプリに加え、昨年8月から新たに市公式LINEからもできるようになりました。予約は市公式LINEを友だち登録後に、受け付けできます。ご利用について不明な点がありましたら、市HPのマニュアルをご確認いただくかお問い合わせください。

問合せ 企画政策課政策推進係☎内線4033

LINE予約の流れ

①LINE友だち登録

LINEアプリをインストールし、右記二次元コードを読み込んで、市公式LINEを友だち登録



②ぬまくるを選択

市公式LINEのメニューの中から「ぬまくるデマンドバス」を選択



市公式LINE

③ユーザー登録

画面の指示に従ってユーザー情報を登録

生方記念文庫企画展

みなかみの温泉と歌人 与謝野晶子・柳原白蓮・若山牧水 1013864

群馬県内には全国的に有名な温泉地がたくさんあり、多くの歌人が訪れました。本展では3人の歌人、与謝野晶子、柳原白蓮、若山牧水が訪れたみなかみの温泉(水上温泉・湯檜曾温泉・猿ヶ京温泉・法師温泉)に焦点を当て、当地で詠まれた短歌や旅の様子を紹介します。



とき 1月19日(金)～3月25日(月)  
ところ 生方記念文庫  
開館時間 午前9時30分～午後5時(最終入館:午後4時30分)  
休館日 水曜日、2月13日(火)・22日(木)、3月21日(木)  
※3月20日(水)は祝日のため開館します  
観覧料 一般110円 問合せ 生方記念文庫☎22-3110

■関連行事(無料(要観覧料)、要事前申込み)

①ギャラリートーク「利根沼田の牧水」

とき 2月3日(土) 午後2時～3時  
場所 生方記念文庫2階展示室 定員 20人(先着順)  
講師 田村吉廣さん(みなかみ牧水会会長)

②短歌朗読とピアノ演奏

短歌朗読とピアノ演奏で午後のひとときを過ごしませんか。朗読の後、「カチューシャの唄」「ゴンドラの唄」「白鳥の唄」など大正時代に流行した歌を演奏します。  
とき 3月9日(土) 午後2時～3時  
ところ 旧日本基督教団沼田教会記念会堂ホール  
短歌 与謝野晶子と旅/波乱に満ちた生涯(柳原白蓮)/旅と酒(若山牧水)  
朗読 荻原幸子さん(FM OZE)  
ピアノ演奏 進藤陽悟さん(ジャズピアニスト)  
歌の演奏 沼田女声合唱団 定員 40人(先着順)  
①②共に申込み・問合せ 生方記念文庫☎22-3110