

体育協会委託

## スポーツ教室・後期(卓球・テニス・ソフトテニス)

**対象** 市民  
**定員** 各教室40人  
**受講料** 無料(保険料は負担)  
**申し込み** 土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分までに、保険料を添えてZACROSアリーナぬまた(市民体育館)、または白沢・利根公民館へ  
**問い合わせ** NPO法人沼田市体育協会(ZACROSアリーナぬまた内)☎09444へ

教室名	とき	講師	申込期間
卓球教室	来年1月7日から3月3日までの火曜日(全8回) 午前10時~11時30分	磯部正雄さん 原澤利雄さん	12月27日(金)
テニス教室	来年1月8日から3月11日までの水曜日(全10回) 午前10時~11時30分	東宮邦夫さん 太田あや子さん	1月6日(月)
ソフトテニス教室	来年1月9日から3月12日までの木曜日(全10回) 午前10時~11時30分	根岸明宏さん 大竹政雄さん	1月7日(火)

## スポーツジムで行う健康運動教室(冬コース)

健康グッズを使い、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う「サーキットエクササイズ」は、筋力アップと脂肪燃焼効果が期待できます。運動が苦手な人やこれから始めようと思っている人におすすめです。



**とき** 来年1月10日から3月27日までの金曜日(3月20日を除く全11回)午後6時15分~7時30分  
 ※受け付けは午後6時~6時15分  
**ところ** ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)  
**講師** ミズノ運動指導員  
**対象** 20歳以上の市民(おおむね40代~50代まで)  
**定員** 20人  
 ※超えた場合は抽選。初めての人を優先します  
**費用** 無料  
**申込期間** 12月2日(月)~16日(月)  
**申し込み・問い合わせ** 健康課保健係3167へ

## ティーンのドイツ料理教室

カイザーはドイツ語で「皇帝」という意味です。パンケーキを小さくカットしたデザートで、南ドイツでよく食べられます。



**とき** 来年1月15日(水)午前10時30分  
**ところ** 保健福祉センター3階調理実習室  
**内容** カイザーシュマーレン  
**定員** 16人(先着順)  
**費用** 500円  
**申し込み** 所定の用紙に記入の上、費用を添えて企画課政策調整係へ  
**問い合わせ** 企画課政策調整係☎内線4031へ

## 健康クッキング ~今日から始める減塩生活~

毎月17日は「減塩の日」です。塩分の取り過ぎは高血圧・動脈硬化・腎不全・胃がんなどさまざまな病気を引き起こす原因となります。健康のために減塩を心掛けた人や減塩料理が難しいという人も、ちょっとしたコツをつかんで健康食卓を目指してみませんか。

おいしく減塩してみませんか



**とき** 来年1月22日(水)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** 市栄養士  
**対象** 市民  
**定員** 20人(先着順)  
**費用** 無料  
**申し込み** 12月5日(木)から電話、または直接健康課保健係へ  
**持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾  
**問い合わせ** 健康課保健係☎内線3167へ



ドイツ人国際交流員ティーンの

## いいね! ドイツ

vol. 13



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4031へ

## クリスマスマーケット

ドイツのクリスマスマーケットは1393年のフランクフルトが始まりで、厳しい冬が来る前に日用品を購入できる大切な機会でした。

現在は通常11月からクリスマス前まで開かれ、クリスマスツリーの装飾品や手袋などの小物、スープやソーセージ入りのロールパン、お菓子のレープクーヘンなどが売られています。1番人気は体を温める飲み物で、大人はホットワイン、子どもはお酒が入っていないスパイスの効いた「キンダープunsch」を楽しみます。

音楽も大切な役割の一つで、少人数のグループがトランペットやバイオリン、クリスマス・キャロルをステージもない場所で披露しています。

夜が1番のお気に入り、金色のイルミネーションに包まれます。



ミュンヘンのクリスマスマーケット

### 再確認を! 発火の可能性があるごみの出し方

問い合わせ 環境課廃棄物係☎内線3073



発火の可能性があるごみは、出し方を間違えると大変危険です。事故防止のため、右記のとおり分別してください。

- 1 使い切り乾電池はレジ袋などに入れて「資源の日」に。  
※充電式(リチウムイオン)電池やボタン電池は、市で処理できませんので販売店へ相談してください
- 2 未使用の花火は水で濡らして「燃やせるごみの日」に。
- 3 ライターは完全に使い切ってから、レジ袋などに入れて「燃やせないごみの日」に。
- 4 卓上コンロ用カセットボンベやスプレー缶は、完全にガスを使い切ってから指定金属の袋(黒色印字)に入れて「資源の日」に。