

※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

～今日から始める減塩生活～

1010700

健康クッキング

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要因となります。

塩分の取り過ぎに注意したい人や減塩料理が難しいという人など、ちょっとした減塩のこつをつかんで健康食卓を目指してみませんか。

とき 5月20日(木)、6月3日(木) 午前10時～午後1時(午前9時45分受け付け開始)

※内容は同じ。いずれかを選択してください

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)

対象 市内在住の人

定員 各日8人(先着順)

参加費 無料

申込み 4月6日(火)から

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 7



沼田ノルディック

1010201

・ウォーク教室(利根会場)

ポールに体重が分散され、膝関節への負担が少ないノルディック・ウォーク。ポールを使うことで全身の筋肉が刺激され、血液循環が活発になります。

とき 5月13日・20日・27日、6月3日の木曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

ところ 利根園原球技場(集合)と周辺遊歩道

※雨天時は利根園原ふれあい屋内運動場

講師 永瀬正明さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟群馬県講師)

対象 マスク着用上

でも運動制限のない

おおむね60歳以上の

市民

定員 15人

参加費 無料

申込み期間 4月5日(月)～23日(金)

その他 ポールの無料貸し出し有り

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 8

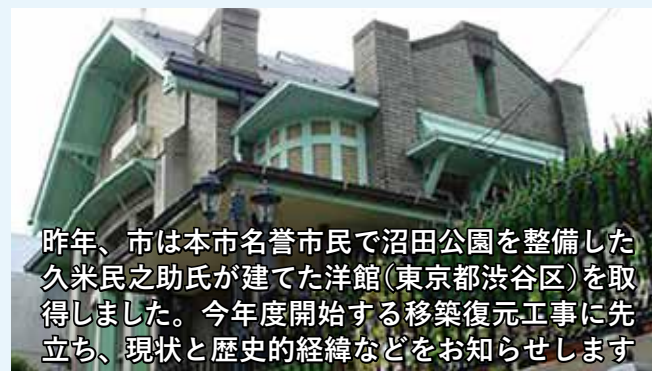


※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

旧久米邸洋館キックオフイベント

1010759

「NUMATA KUME DAY」を開催します



昨年、市は本市名誉市民で沼田公園を整備した久米民之助氏が建てた洋館(東京都渋谷区)を取得しました。今年度開始する移築復元工事に先立ち、現状と歴史的経緯などをお知らせします

■解体調査結果の公開とイメージ展示

とき 4月17日(土)から25日(日) 午前9時30分～午後5時

ところ テラス沼田1階多目的スペース

■報告会・講演会・パネルディスカッション

とき 4月17日(土) 午後1時30分～4時

ところ テラス沼田5階議場(Waltzホール)

発表・対談者 徳川宜子さん(紀州徳川家第19代当主)、宮沢洋さん(BUNGA NET 主宰)、宮崎浩さん(株)

プランツアソシエイツ代表)、長井淳一さん(ヘリテージマネージャー)

定員 100人(先着順、当日午前11時からテラス沼田1階防災広場ミッテで整理券を配布します)

参加費 無料

■折紙建築ワークショップ(全3回)

とき ▽4月17日(土) 午後2時00分 ▽4月18日(日) 午前10時00分/午後2時00分

ところ テラス沼田1階多目的スペース

講師 茶谷亜矢さん(有)オリガミックアーキテクチャー代表)

定員 各回20人(先着順)

参加費 無料

申込み 4月5日(月) 午前9時から電話で生涯学習課社会教育係

(☎内線 3 3 2 2)

問合せ 文化財保護課文化財保護係 ☎内線 2 6 0 2



林柳波に関する所蔵品や寄贈品などを展示

1003796

「柳波展」を開催します

本市の名誉市民で童謡『おうま』『うみ』などの作詞を手掛けた童謡作詞家の林柳波の功績を永く顕彰するため、柳波展を開催します。

柳波自筆の掛け軸や色紙の展示、関連イベントなどをお楽しみください。

とき 4月29日(木)・30日(金) 午前10時～午後4時

ところ 旧沼田貯蓄銀行

観覧料 無料



林柳波



<関連イベント>

■「柳波ゆかりの地めぐり」

とき 4月29日(木) 午前11時(おおむね1時間)

ところ 旧沼田貯蓄銀行前(集合)

案内人 金井竹徳さん(林柳波調査研究会)

参加費 無料

申込み 不要(当日午前10時50分までに集合)

その他 徒歩での移動となるため、歩きやすい服装でご参加ください

■「みんなで童謡・唱歌を歌いましょう」

とき 4月30日(金) 午後2時

ところ 生方記念文庫前 屋外特設ステージ

講師 須藤恵さん(林柳波調査研究会)

参加費 無料

申込み 不要(入退場自由)

その他 マスクを着用の上ご参加ください

問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線 3 3 2 1

もしものときに備えて!

1002135

「防災マップ」を改訂しました

近年、各地で毎年のように発生している大規模災害に対応できるよう、「防災マップ(改訂版)」を作製し、3月に全世帯へ配布しました。

内容の大幅な見直しをしましたので、このマップを参考にご家庭での事前の備えをお願いします。

主な改訂内容

- 「5段階の警戒レベル」の表記
- 「マイ・タイムライン」の表記
- 「指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所」の見直し
- 「感染症対策」の表記
- 「利根川の洪水浸水想定区域」の見直し
- 「わが家の避難経路」ページの新設

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎内線 4 0 2 2



文化庁共催

1010779

「記念物100年」展を開催します

文化財を守り伝えるための法律「文化財保護法」の前身の一つ「史蹟名勝天然記念物保存法」が施行されてから100年が経過したことから、私たちの共有財産である記念物について考えるパネル展示を行います。

とき 4月3日(土)から5月23日(日)までの午前9時30分～午後5時

※休館日と4月26日(月)～30日(金)を除く

ところ 旧沼田貯蓄銀行1階

観覧料 無料

申込み 不要



吹割溪ならびに吹割瀑(国指定天然記念物及び名勝)



薄根の大クワ(国指定天然記念物)

問合せ 文化財保護課文化財保護係 ☎内線 2 6 0 1