

◆◆ 読者プレゼント ◆◆

抽選
5人

おうちでセルフケア
火を使わないお灸 (12個入)



火を使わず温熱効果。貼ったまま動けます。小林さんの丁寧な解説付き

応募方法 はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて応募してください

締切 1月24日(月) 必着

宛先・問合せ 〒378-8501

沼田市下之町 888 秘書課

広報広聴係 ☎内線4006



ぬまた起業塾卒業生 02

全身のケア 悩みに寄り添い30年

はりとお灸の
あつこ治療院 一町田町一



▲ HP



小林篤子さん(5期生)

「お客さんの表情が柔らかくなるのが嬉しい」。仕事に励みながらも自分時間を大切にし、夕日を眺める日常に幸せを感じている。2021年11月に自宅の敷地内に店を構えた。完全プライベートで、白が基調の木の内装もありある施術室を完備。客層は小学生から80代、4割近くは男性という。鍼灸師になり30年。じっくり話を聞きながら、はり・きゅう、マッサージと症状に応じた施術をする。セルフケアも伝えている。顧客は開店から1.5倍に増えた。先日は、ぬまた起業塾のアフターフォロー制度を活用。「学びが今に生きている」と小林さん。最新技術も積極的に学び、地域に根ざした施術を目指す。問い合わせは ☎77・4163

ぬまたの旬をクッキング No.15

すきやき風煮

あつこ治療院は冷え性のお客さんが多いといいます。旬の白菜や体を温めてくれる根菜類をたくさん食べましょう



クックパッドでレシピ公開中

沼田市クックパッド

検索



地域おこし協力隊だより No.15

こうじたっぷり 無添加みそ作り

高津修

沼田に移住して3回目の冬を迎えました。移住前から現場に出る仕事が多く、真冬の吹きさらしの屋根の上に1日いるようなことも多々経験しているので、多少耐性はあるようです。

この寒さも後半に近づくと、いよいよみそ作りが始まります。今年で3回目となるみそ作りは、おとしは10組、昨年は20組が参加し、今年は40組を募集します。私も参加者として毎回作っています

が、自然なこうじの甘さとこくが芳醇でとてもおいしく、このみそに魅了されてしまいました。これまで薄根地区や市内在住の参加者が多いことから、地元で手作りする人が減ってきていると感じています。手作りみそは日本の文化として継承する必要性を感じ、また移住者の私が地域の文化を伝える側になるというのは、今後の地域を考える上で意味のあることです。

米こうじをたっぷり使い余計なものは一切入れない、何に使ってもおいしいみそづくりのワークショップへご参加ください。

問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線5031



申込み
フォーム

チャレンジ
手話



「15 初詣」



引き上げながら人差し指を残し、4本指を指先に付ける



手綱を握り前後に振る



手を合わせ頭を下げる

👍 手話を身近に

手話に親しめるように毎月紹介します

動画をチェック
応用編に挑戦



問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109