

地域で学ぼう楽しもう



利南 ☎ 22-2066 川田 ☎ 22-2009
池田 ☎ 23-9851 白沢 ☎ 53-2291
薄根 ☎ 22-3160 利根 ☎ 56-2111

●対象 市内在住・在勤の人 ●申込み(先着順)・会場 各地区コミュニティセンター

利南 1013063 はじめてのおうちパン

～安心、カンタン、美味しいパンづくり～
とき ①5月30日、②6月27日、③7月18日の各日
曜日 午後1時30分～4時30分
内容 ①桜あんぱん、②カルダモンシナモンロール、③ウィナーカレーパン
講師 石垣恵美さん
定員 8人
費用 1回1,300円(教材費)
その他 キャンセルは申し込み後、①は不可
②、③は開催日の1週間前まで
申込期限 5月22日(月)



利南 1013064 美味しいキレイワンプレート

～おしゃれにヘルシーに健康を積み重ねよう～
とき ①6月7日、②7月5日、③8月2日の各日
曜日 午後1時30分～4時
内容 ①アジアテイストのワンプレート バインミー他、②和のワンプレート チキンカレー風おにぎり他、③スパイス(洋)のワンプレート 米なすとかぼちゃのサフランソース他
講師 石垣恵美さん
定員 8人
費用 1回1,400円(教材費)
その他 キャンセルは、開催日の1週間前まで。料理2人分を持ち帰り
申込期限 5月24日(水)



利南 1013062 脳とカラダの元気ワーク

～生涯自分の足で歩けるように、体幹の鍛え方や正しい歩き方を身に付けよう～
とき 6月5日・19日、7月10日・24日、8月7日・28日、9月11日・25日の各日月曜日 午前9時30分～11時30分
講師 阿部喜久代さん
定員 10人
費用 無料
申込期限 5月24日(水)



池田 1013084 多肉植物の寄せ植え講座

とき 6月23日(金) 午後2時～3時
講師 小林こずえさん
定員 10人
費用 1,500円(教材費)
その他 申し込み後のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり
申込期限 6月13日(火)



薄根 1013040 初夏の寄せ植え講座

～爽やかな夏の草花を楽しもう～
とき 6月6日(火) 午後1時30分～3時
講師 星野学さん(隼月)
定員 15人
費用 2,000円(教材費・当日集金)
持ち物 軍手、大きめの袋(持ち帰り用)
汚れても良い服装でお越しください
その他 5/27以降のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり
申込期限 5月26日(金)



川田 1013058 「新しい」地域・まちづくり アロマワックスサシェ講座

～火を灯さないアロマキャンドルにドライフラワーを添えて～
とき 6月22日(木) 午後1時30分～3時30分
講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)
定員 12人
費用 1,800円(教材費)
持ち物 エプロン
申込期限 5月26日(金)



FM OZE 市の行政情報をお届けしています
地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください
沼田市シティインフォメーション(各回10分間)
月～金 ① 8:00～8:10 ② 18:00～18:10
土・日 ① 10:00～10:10 ② 14:00～14:10
問合せ 秘書課広報広聴係 ☎ 内線4008

5月の健康テレホンサービス
☎027-234-4970をダイヤルすると、3分間の健康講話が聞けます
月曜日 歯科の生活習慣病
火曜日 月経前症候群(PMS)とは
水曜日 胃潰瘍
木曜日 歯並びと舌、唇のクセ
金曜日 夏に向けてのスキンケア
土・日曜日 フッ素入り歯磨き粉の利用方法
【直接相談タイム(歯科)】5月11日(木) 19:30～21:00

福祉

1001915 精神保健福祉相談

眠れない、イライラして落ち着かない、仕事が手に付かないなどで悩んでいる人は、お気軽に相談してください。
とき 左表のとおり(予約制)
午後1時30分～5時

令和5年	5月11日(木)
	6月14日(水)
	7月13日(木)
	8月9日(水)
	9月14日(木)
	10月11日(水)
	11月9日(木)
	12月13日(水)
6年	1月11日(木)
	2月14日(水)
	3月14日(木)

問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎ 内線3107

知的障害者の巡回相談

とき 7月20日(木) 午前10時～午後3時
ところ 利根沼田保健福祉事務所
内容 知的障害者の療育手帳の判定、障害基礎年金の診断
相談員 精神科医師、心理判定員
対象 18歳以上の(予約制)
費用 無料
申込期限 5月19日(金)

申込み・問合せ 社会福祉課 障害福祉係 ☎ 内線3109

生活に不安を感じたら まず相談を

仕事を探したい、病気で治療費が心配、収入が少なく生活できないなどの不安を少しでも解決できるように、制度の紹介や関係機関への調整を行います。
相談は、随時受け付けています。

問合せ 社会福祉課保護係 ☎ 内線3104

スポーツ

1006974 利根沼田勤労者ソフトボール大会

とき 5月28日(日) 午前8時30分開会(小雨決行)
ところ 運動公園野球場・サブグラウンド
参加資格 利根沼田地域在住・在勤の人
チーム編成 利根沼田地域の事業所単位に編成し、2チーム以内
競技方法 スローピッチソフトボールルール
申込期限 5月12日(金)
問合せ 産業振興課商工振興

係 ☎ 内線5005

沼田市民 ダブルステニス大会

とき 6月4日(日) 午前8時30分開会
ところ クライムテニスコート
種目 男女別ダブルス
※参加人数により混合の場合あり
参加資格 市内在住・在勤の人
競技方法 6ゲーム先取、ノアドバンテージ、セルフジャッジ方式。ペア変動制ダブルスによるリーグ戦(1人4試合を予定)
参加費 無料
申込み 5月19日(金)までにZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ
※団体責任者が一括申し込み(団体未所属は個人可)



昨年の大会の様子

問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会 ☎ 24・9444

空手教室

とき 6月3日・10日の土曜日(全2回) 午後7時～9時
ところ サンワ沼田武道館
講師 市スポーツコーチ、市空手道連盟員
対象 市内在住の人(小学生以上)
定員 20人(先着順)
受講料 無料(スポーツ傷害保険料は受講者負担)
申込み 5月15日(月)から31日(水)までに、保険料を持ってZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ(土・日曜日、祝日を除く)
問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会 ☎ 24・9444

1009114 ターゲットバードゴルフ大会

とき 6月11日(日) 午前9時開会(雨天中止)
ところ 三沢交流広場
種目 74歳以下の男子・女子、75歳以上の男子・女子
参加資格 市民(小中学生・高校生を除く)
競技方法 個人戦(18ホール)

篤志 (敬称略)

申込み 5月19日(金)までにZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ
問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会 ☎ 24・9444

玉原環境整備基金へ
▽玉原東急リゾート(株)(上発知町) ↓200万円
社会福祉事業へ
▽(株)三友(沼須町) ↓車いす3台、前かがみ体験教材(特大)3セット
▽薄根小学校児童会・薄根中学校生徒会(善桂寺町) ↓視覚障害体験グラス18セット・視覚障害体験プレート2セット
▽金剛院友引寄席(坊新田町) ↓20万9千97円
▽沼田中央ロータリークラブ(材木町) ↓タオル300本
▽一般社団法人沼田法人会(上原町) ↓バスタオル200本
▽一般社団法人沼田法人会女性部会(上原町) ↓タオル200本
▽恵泉幼稚園・恵泉幼稚園卒園生(西倉内町) ↓9千670円