

CHILL HOUSE

TAKE FREE

チルハウス

2024
WINTER

VOL. 13

利根沼田生活情報記



ANIMAL MUG



since 1974

理想の家をかなえる。

地元で実績は48年。

住む人のことを大切に全力でサポートします。

いっぱい遊んだら大好きなおうちに帰ろう

新築から中古住宅、リフォームまで、設計、施工などすべてを手掛けるからこそ、お客様の要望に合わせた幅広い対応が可能です。



株式会社 春原ハウジング

〒378-0056 群馬県沼田市高橋場町 4944 TEL 0278-24-0001 FAX 0278-24-0291

建設業許可：群馬県知事（般-29）第 6648
宅地建物取引業者：群馬県知事（8）第 3724 号
一級建築士事務所：群馬県知事登録 第 1046（春原一級建築士事務所）



www.sunohara.co.jp

春原ハウジング

検索

CONTENTS

WINTER VOL.13

読者投稿 !!

03

表紙写真のご紹介

05 ~ 06

Erika Sudo
HAND DRAWN
COLLECTION

07 ~ 12

利根沼田工務店紹介

13

~ MAN CAVE ~

Why don't you do your
BEST ?

POINT

14 ~ 15

冬の寒さ対策と省エネ

COOKING

17 ~ 18

coto ちょっと贅沢な
cooking

おやすみシリーズ

19 ~ 20



おやすみ前のちょこっと

ハーブ

21

INDEX

その他にも、秋のイベント情報や
事業所のご紹介を PICK UP しております。

読者投稿!!

表紙写真のご紹介

キャンピングトレーラーをセルフリノベーションして小さな雑貨屋さん。

いつもの生活がより楽しく心豊かになるようなアイテムをセレクトしたり、動物や地球にやさしいアイテムを取り入れるように心掛けています♪

おしゃれな雰囲気にもまれてつついつい長居したくなる雑貨屋さんです。

shop まる田商店



add 沼田市白沢町上古語父 2542-2 0278CAFE 敷地内

open 11:00 ~ 18:30 (休)毎週水・第3木



こんな商品扱ってます

食器

キッチン
雑貨

バッグ

アパ
レル

アクセ
サリー

フラワー
ベース

コスメ



まる田商店では、オリジナルのチャリティーグッズの売上げの一部は犬猫の保護活動をされている方に寄付する活動を行っています。

小さなお店ですが、ワクワク楽しく店内をご覧いただけるような空間にしたいと思っていますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。
まる田商店 店主

皆様からのご応募お待ちしております♪
お気に入りのインテリア・自慢のペットや雑貨屋さんのおススメ商品などなど...
表紙を飾る一枚を！
詳細はP4をご覧ください。

沼田市の方より投稿いただきました。ありがとうございます！

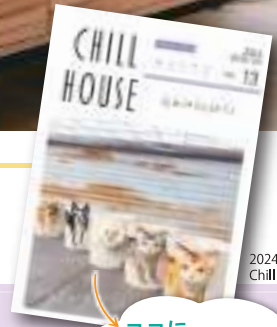
Chill House の表紙になる！

わたしのお気に入り インテリアフォト募集

自慢しちゃう！



募 集 の 内 容



2024.11 月号
Chill House 表紙

ココに
あなたのお気に入りの
一枚が載ります！

1. 応募資格：個人・団体・企業等誰でも OK ！
2. 写真の内容：私の好きなインテリアや小物や雑貨・家の外観・ペットなど家に関するお写真でしたらなんでも OK ！
3. 応募すると表紙になる：応募いただいたお写真は Chill House の表紙のお写真になります♪

4. 応募方法：右記 QR コードよりご応募ください。

※QR コードより必要事項とお写真の添付をお願いいたします。
※写真の容量が大きい場合には info@cassies-design.com までメールをお願いいたします。



5. こんな方におすすめ：お気に入りのインテリアを見てほしい方
かわいいわが家のペット紹介
企業のおすすめインテリア雑貨のご紹介

Erika Suda.

HAND DRAWN COLLECTION



作家さんご紹介

今月号より専任会を担当して下さるスダエリカさんです。

色えんぴつを基調とした風合いのある可愛いイラストが魅力的な作家さん。

スダエリカさんについてのプロフィールをご紹介します。

Profile

スダエリカさん 沼田市在住
イラストレーター倶楽部会員
(吉沢深雪さん運営)

動物や子どもをモチーフにしたイラストを得意とし、絵本のような物語性のあるイラストを主に描いています。

活動経歴

*2023.12
My Own Sign (サイン制作会社) 主催
『Christmas Art 展』最優秀賞

*2024.5
art book 事務局
『ANIMAL2024』書籍掲載

*2024.8
creator's room 主催
クリームソーダ展 出展

*2024.9 creator's room 主催
動物愛護展 2024 出展
メインビジュアル担当

*2024.10
BOJI HAIR+GALLERY 主催
ポジハロウィン 2024 出展

作業環境

透明水彩、色鉛筆、パステル

Procreate

アナログイラストはスキャンしてデータ化しています。

作品のご紹介&問い合わせ先



Instagram/@erikasuda_illust
E-mail/suda.eee0127@gmail.com

イラストのご相談はメールアドレス、又は
Instagram の DM より受け付けています。



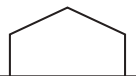
ー 自然素材で作る和モダン住宅 ー

呼吸する「木の家」



沼田市内の新築住宅

ほぼ毎日、無料相談会開催中



お電話で「無料相談会に参加したい」とご連絡ください。



鞍城建設では、一生のお付き合いをできる地域密着型工務店でありたいと考えています。



リノベーション無料相談受付中



BEFORE



AFTER

五郎兵衛やかた様のリノベーション

- ◆ 寒過ぎ、暑過ぎ ⇒ 断熱リノベで適温環境をつくって快適な暮らしを
- ◆ 老朽化でガタガタ ⇒ 耐震リノベで少しでも暮らしに安心を
- ◆ 年を取って移動が大変 ⇒ 段差解消や間取りの変更などバリアフリーリノベで移動をラクに
- ◆ なんだか薄暗い ⇒ 光が入るように空間リノベで心地よい住まいに
- ◆ 内装がボロボロ ⇒ 自然素材を使って経年変化の美しい住まいに
- ◆ 空気がこもりがち ⇒ 間取りや窓を変えて風通しのいい住まいに

※リノベーション…リフォームがマイナスからゼロに（老朽化を新築時並みに）近づける工事だとしたら
ゼロ+αで新たな機能や家の価値を向上させるような工事。



居心地の良い暮らし。住み心地の良い生活。地域に密着した工務店として、
お客様に寄り添い暮らしを支えていける存在でありたいと考えています。



光と 風と 木と... あん じょう
ANJOH 鞍城建設

〒378-0045 沼田市材木町 1326-12

TEL.0278-70-2711

WEB: <https://anjo.jp/>

FAX: 0278-22-2723 8:00-18:00 土日・祝



自然素材を使った健康住宅にデザイン性を追求。

健康で快適な家づくり



耐震・介護のリフォームもおまかせ下さい。

耐震判断士や増改築相談員のいる建友ホームは、地震や火災から守る安全機能リフォーム、高齢者介護に配慮したバリアフリーリフォーム、空き巣・ピッキングに対応した防犯性能リフォーム等、より快適な住まいづくりをいたします。

Specialty

- ・自由設計・一般在来工法・高気密 / 高断熱住宅
- ・2×4工法・集成材軸組工法・リフォーム・アパート
- ・店舗開発・土地開発



建友ホームに
ご相談ください!

住まいの終活・生前整理

建友ホームは相続、遺言、葬儀、お墓、介護など、ご本人やご家族が悩んでいる事を的確に捉え、専門家と一緒に対応・サポートしていきます。
一人ひとりのお客様の悩みを聴き、終活に関するサポートを行う『終活ライフケアプランナー』有資格者が的確にアドバイス致します。

建友ホームの「終活・生前整理サポート」で安心な未来を

【住まいの終活】

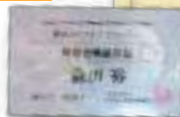
- ・将来介護施設に入居するため、不動産の整理や相続のことを解決したい。
- ・親から相続した不動産の査定や解体・売却を考えている。
- ・家族はいないのだが、自分がなくなった後のことを考えて、今から準備をしておきたい。等



あなたのご相談を建友ホームと各分野の専門家が解決します

税理士・司法書士

相続手続きの内容によって弁護士、税理士、司法書士、行政書士などの専門家が対応します。



ケアマネジャー

不動産を売却し、介護施設での生活をお考えの方やご家族の方には、ケアマネジャーが要望をお聞きし、高齢者住宅を紹介します。

葬儀・お墓

お客様の希望や要望などを把握し、ご用意できる葬儀場・墓所などを紹介します。

買取・不要品処分

ご遺族の負担を軽減するためにも、早めの生前整理は大切です。不要なモノの処分や買取は専門家にお任せ下さい。

不動産査定

高額な財産である不動産の資産価値を知ることは大切なことです。いざという時のために専門家がご相談に応じます。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



建友ホームはSDGs(持続可能な開発目標)に取り組んでいます
私たちが目指す持続可能な社会は、誰もが安心して暮らすこと、そして、自然と調和し、環境を大切にすること、そして、社会の発展と平和を実現することです。



快適な住まいづくりのプロフェッショナル

有限会社 **建友ホーム**

〒378-0051 沼田市上原町 1716-31

TEL.0278-23-7075

WEB:<https://kenyu-home.com/>

FAX:0278-23-2519 時9:00-17:30 土日・祝

ファン・ライフカンパニー

Newmodel Plan

ニューモデルプラン

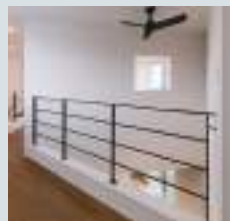
沼田市横塚町に完成予定！

沼田IC
車で
5分

《予定》

12月 構造見学会
4月 完成見学会

- ・子育てにオススメの土地
- ・塗り壁とサイディングが調和した外観
- ・大型ビルトインガレージ
- ・施主こだわりの吹抜けとダウンフロア
- ・国の省エネ基準クリア！



最新情報は
こちらから



土地分譲販売中！

MAP



横塚町 建築条件付き

『木洩れ日の杜』

- ✓ 沼田ICより車で6分
- ✓ 全20区画 6万円/坪
- ✓ 子育てにピッタリな環境



SOLD	SOLD	坪 65.34	坪 65.30	SOLD
SOLD	SOLD	坪 62.53	坪 62.53	SOLD
SOLD	SOLD	SOLD	SOLD	SOLD
坪 71.27	坪 65.59	坪 65.54	坪 65.46	SOLD

善桂寺町

『丘の上分譲地』

MAP



- ✓ 薄根中学校すぐ裏
- ✓ 84.45坪 3万円/坪
- ✓ 見晴らし抜群！

土地をお探しの方へ全国の土地を
簡単・便利に探せるアプリ

ランデア

加盟店です！！
詳しくはお問合せください。

土地の無料相談会実施中



SNS



HP

施工事例やスタッフの日常を配信中！
是非フォロー＆チェック！



多くの人々へFunを、多くの人々をFanに

**FUN-LIFE
COMPANY**

〒378-0065 沼田市善桂寺町 188-4

TEL.0120-639-156

WEB:<https://kenyu-home.com/>

FAX:0278-22-7117 9:30-17:30 土・日・祝



MAN CAVE: 男性の隠れ家・趣味・自分の時間・俺的思想

Why don't you do your **BEST** ?



フィッシング！エリトラウト（管理釣り場）編

私の趣味紹介もいい加減全部紹介し尽くす所なんですが、また今年の初夏から一つ増えまして…。釣りは釣りなのですが、その名もエリトラウトと申します！

管理釣り場、略して「管釣り」とも「エリトラウト」とも呼ばれるんですが、一言で言うと釣り堀です。

iPhone もあつという間に iPhone16 になってたように、ニジマスもアップデートしてたんですよ。

何も知らなかった私がハマった理由。

①当たり前前に30cm以上のマスの存在。でっかいし、パワーもある。大きい物では1m近いマスもいるとか？

会社の先輩は83cmのブリみたいなサイズのものを以前釣ってました。

エサ釣りのやせ細った塩焼きニジマスしか知らないのびっくりしました。

②生食可能な赤身の存在。大型のマスはサーモンになってるんですよ。

なんでも食用に品種改良されて大型化されて配合されて良いエサ食って温室育ちのエリート。

サーモンと同じような身の色してます。エサで育っ

そんでもってルアーって何よ？って話。

大きく分けて二つかな？スプーンとクラंक。スプーンで本当に食器のスプーンの前ちょを小さくしただけのような形をしています。

水中でひらひらしてマスを誘う。微妙なデザインの違いと重さ、基本は使う時期とか時間帯で使う色が変わります。

魚の活性が高かったり放流直後はオレンジと金、赤と金！濁ったらコレ！曇り空はコレ！渋い時間は

ルアー（疑似餌）釣りとはエサ釣りとは釣りの池が別だったりそもそもエサ釣りはやってなかったりします。

みなさんご存じの川場フィッシングプラザさん

なんか良い例で、エサ釣りより奥に大きな池がありますよね。あそこのことです。

みんなこぞってロッド（竿）を池に向かって投げてますよね。釣り堀ごときに大人が何やってるんですよ。少し前まで自分もそう思っていました。

てるから塩焼き用のニジマスと違って痩せてないしエサしか食べないから脂乗りまくりで変なムシもないとか。何回も食ってますが、回転寿司より生臭くないしホント絶品です。

まあ全部がそうではなく普通のニジマスも放流されてますので、釣り場の放流魚が何なのか確認してね！

③必ず魚はいる。専用の池がある限り、魚はいつでもいるんですよ。

海と違ってここにはいなかった一。回遊来なかった一とか言い訳出来ません。

真夏だろうが真冬だろうがマスはいるんです。上手い人は釣るんです。上手い人は…。

④ゲーム性。まず針に返しがあるのは使用禁止が基本ルールです。

コレ！不思議ですな。

クラंकってのは小魚の形に似たようなを言います（多分）。細い太い、長い短い。これまた色々。

あとは使うタイミングとルアーを通す深さ（レンジ）とスピード。本当に経験と勉強で釣果が変わるので面白いです。

Youtuber がこぞってコレめっちゃ釣れます！とか良く動画上げてますが、大外れも少ないので半信半疑で買うのはアリかな？笑



冬の寒さ対策と省エネ

11月になると肌寒さが感じられる日が増えてきますよね。冬場の寒さは身体に堪えます。寒いからと部屋を温めると電気代も心配…そこで、冬に役立つ温め方法をチルポイントしました。

自宅でできる 寒さ 対策



冬場は電気代が気になる季節ですよ。近年ではどんどん電気代が高騰をしているので、困ってしまいます。そこで、今回は家の中で寒さ対策をしつつ、お財布にも優しいポイントをご紹介します。

ポイントは大きく分けて3つ！



- ◎ 身の回りでできる寒さ対策
- ◎ リビングで出来る省エネ対策
- ◎ 水廻りで出来る省エネ対策

身の回りでできる寒さ対策

家にも寒く感じることはありませんよね。特に女性の方は冷え性に困っているという方も少なくないでしょう。冷え性ではなくても身体を温めることはとても大切なことです。家ではゆったりとした時間に身体を温められる方法をご紹介します。

ストレッチ＆ヨガ

リフレッシュにもなるストレッチやヨガは、継続することによって芯から身体を温めることができます。継続するのが難しいと考える方もいると思いますが、ヨガの基本となる呼吸法は場所を選ばずに呼吸に意識をすることで代謝が向上してくれます。



ホットティーを飲む

寒い時にホットティーを飲みたくなりますよね。ホットティーの中でも身体を温めてくれるハーブティー（カモミールなど）やホットミルク、生姜湯などがオススメです。



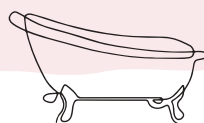
ウェアのチョイス

寒い時の室内では、薄手の保温性が高いインナーやフリースを着用し、温度調節ができるカーディガンや軽いブランケットを使うと快適です。特に身体の首・手や足首・お腹周りなどを温めるのが効果的です。締め付けない衣類でリラックスしましょう。



お風呂に浸る

暖かいお風呂に入ると疲れもとれて身体も心もほっこりした気分になりますよね。身体を温めたいときには、ぬるめの38～40℃くらいの温度です。この温度帯は体への負担が少なく、リラックス効果も高いので、長時間ゆっくり浸かれ全身の血行が良くなります。



お部屋別の あったか& 省エネ方法

冷房よりも暖房を使用する期間の方が長く、電気代も冬の方が高額になりますよね。家計を圧迫する冬の電気代を節約するには何をすればよいのでしょうか？ 無理なくできる省エネのポイントを紹介します。

リビングであったか省エネ

エアコンは自動設定にして風向きは下向き。フィルターは定期的に掃除しましょう。

夜間暖房器具を使用するときはカーテンを閉めて遮断しましょう。ストーブ等は冷気が入りやすい窓側に設置。

カーベットで床の熱を逃さない。サーキュレーターを使用して部屋の空気を循環させましょう。また、暖房器具を併用する場合にはこたつの設定温度は控えめに設定。

- ・昼間はカーテンを開けて太陽光を部屋に取り込み、夜は厚手のカーテンで保温効果を高められます。
- ・暖房は外出や就寝の約30分前にスイッチを切るようにしましょう。
- ・加湿器を上手に使用して40～50%になるように心がけましょう。

水廻りでかしこく省エネ

水廻りにも沢山電気を使っていることがあります。普段使用しているとなかなか気付かないこともありますよね。よく使うところだからこそ省エネの見直し大切です。

保温機能をオフにして、次に使用するときに追い炊きをしましょう。保温効果を高めるためにフタは閉めましょう。

冬場の冷蔵庫の設定温度は「弱」や「中」にします。常温で保存できるものは冷蔵庫には入れず、物を漬け込み過ぎにすることも心がけましょう。

便座や温水の設定温度を低めにし、暖房便座のトイレの場合にはフタを閉めておくことで省エネに繋がります。



『そうだ！今日あそこよってこ』障がい児者等家族支援サロン

みなかみ町の
みんなのサロン

よってこ



どんなサロン？

周りになかなか相談しづらい悩みや愚痴、将来への不安など、似たような経験をもった人同士が集まり、知恵を出し合い、寄り添える場所があったらいいなという障がい児者家族の要望から生まれました。

様々な生活環境から知識豊富なメンバーなので不安なことや悩み事を受け止めてくれます。

大人サロン

障がいや病気・子育ての悩み相談会

お茶をしながらみんなで話をし合います。

子どもサロン

子ども同士の時間で楽しく集います。

お友達と一緒にゲームやワークショップ等。

親子サロン

病気・障がい・グレーの子どもと保護者

子どもを遊ばせながら保護者同士でお話会。

その他にも…

- ・不登校サロン… 学校に行きづらい子たちの交流の場
- ・勉強&講習会… 子育てノウハウ
- ・きょうだいサロン… 将来の為の交流
- ・イベント出店… 町内外のイベントに出店
- ・コラボ企画… 令和6年度は障がい者家族向けイベント『避難所体験会』(11月)

新しい情報&お問い合わせ



Mail/yotteko.minakami@gmail.com

検索 よってこ みなかみ

令和6年度のよってこサロン予定

10月

イベント
出店

11月

避難所
体験会

12月

よってこ
クリスマス
会

1月

大人
サロン
(オンラインあり)

2月

子ども向け
オンライン
サロン

3月

春休み
子ども
サロン

※積雪等を配慮したオンラインサロン開催、サロン内容は変更になる場合がございます。

※日時や場所についてはSNSにて発信

サロンの詳細はHP等の
上記SNSをチェック！

coto の

ちょっと贅沢な

cooking

本格！食感がやみつきになる

パッタイ (タイ風焼きそば)

PROFILE

NAME : coto (こと)

FROM : 千葉県浦安市

PERSONAL HISTORY :

千葉市内の創作ダイニングで和食ベースのイタリアンを修行。

2018年11月。片品の地域おこし協力隊で群馬に移住。

過去に無添加食材・料理にこだわった料理を提供するお店を経営。現在は出張シェフや代理シェフで活躍中。



材料 (2人前)

センレック…160g
(ビーフン・ライスパスタも OK)

むきえび…8尾

玉ねぎ…1/4 個

もやし…1/2 袋

ニラ…1/2 束

厚揚げ…4 ~ 5cm

桜えび (干しえび)

…大さじ2

にんにく…1片

唐辛子…1 本

しょうが…1/2 片

ピーナッツ (砕いておく)

…適量

ごま油…適量

パクチー…お好みで



ナンプラー…大さじ 1
オイスターソース…小さじ 2
スイートチリソース…大さじ 1
レモン汁…大さじ 3
さとう…大さじ 1/2

たれ

1. 下ごしらえ

センレックをぬるま湯に浸しておきます。
(1時間程度)

むきエビのはらわたを取り除き茹でておく。
ニラは5cm、玉ねぎは薄くスライス、厚揚げは4~5cm角、ニンニクはみじんぎりにし、しょうがは千切りに切っておきます。

辛めが苦手な場合は
唐辛子の種をとると good!

2. 炒める

フライパンを熱しごま油をしいて、にんにく・しょうが・1/2 に切った唐辛子を入れて先程茹でたえびも併せて炒めていきます。1分ほど炒めてから水を切った麺も入れます。全体が絡んだところで玉ねぎ・もやし・ニラ・厚揚げ・桜えび (干しえび) と **たれ** を加えて麺が柔らかくなるまで炒めます。



3. 仕上げ

お皿に盛り付けて、ピーナッツを全体的にふりかけてからお好みでパクチーのせて出来上がりです。

余った桜えびをピーナッツ
のようにふりかけるのも
オススメです!





※写真内に長ねぎ・たまねぎは掲載してありません。

材料（2人前）

センレック…160g

（フォーの麺）

牛バラ薄切り肉…160g

長ねぎ…1本

もやし…50g

たまねぎ…1/4 個

レモン又はライム…1/4 カット

パクチー…お好みで



簡単ベトナム料理

牛肉のフォー

（フォーボー）

ス
ー
プ

ダシダ（牛肉だしの素）

…大さじ1

水…1000ml

ナンプラー…大さじ1

しょうが…1片

粗びきこしょう…適量

1. 下ごしらえ

センレック（フォーの麺）を1時間程度ぬるま湯に浸しておきます。
長ねぎを斜め切り、生姜を千切り、玉ねぎをスライス、レモンをくし切りにしておきます。

牛肉を赤みがなくなるまで軽くゆでるとスープに併せる際にあくが出にくくなります。



2. 茹でる

お鍋にスーパの材料を入れ軽く沸騰したら下ごしらえをしたセンレック（フォーの麺）の水を切りお鍋に入れます。

つづけて、茹でた牛バラ肉・長ねぎ・もやし・たまねぎを加えひと煮立ちさせます。

斜め切りにした長ねぎを
2. で全てお鍋に入れず、
盛り付け用にひとつまみ程度
残しておいても良いです。

3. 仕上げ

センレック（フォーの麺）がお好みの柔らかさになったら深めのお皿に盛り付けていきます。

この時に麺を最初に盛り、その後その他のお野菜等を上に盛り付けていくと見栄え良くなります。

最後にレモン（又はライム）を添えて、パクチーを中央に乗せて出来上がりです。

味にバリエーションを加えたい
時は、レモン（ライム）を絞った
り粉唐辛子や干しエビをふりかけ
おいしく召し上がられます。



おやすみ前のちょこっと

今回は

ハーブ

です。

ハーブティーの香りにリラックス作用があるのをご存じですか
たくさんリラックスハーブの中でも安眠のお茶と言われるハーブをご紹介します。
不安やイライラで眠れない時や心を落ち着かせたい時には、ハーブティーの香りを楽しみながらゆったりと過ごしてくださいね。
自律神経が整うことは、心身だけでなく美肌にもお役に立ちます。

今回のハーブのアドバイスを
いただいたのは

Aroma & MedeicalHerb
香草塾
鳥海 智子 さん



- ・公益社団法人 日本アロマ環境協会
- ・特定非営利活動法人 日本メディカルハーブ協会
- ・ナード・アロマテラピー協会 etc...

どちらで購入すればいいのか
悩んだら...

ハーブティー販売店

ヴィーナスメディカルハーブ専門店



ハーブとは、香りのある薬草です。

薬草ですから、多くの薬効成分が含まれ、医薬品の元になっているハーブも
たくさんあります。どなたにも楽しめて、心身に優しいハーブティーをご紹介します。

リンデン

花言葉…「夫婦愛」「相思相愛の木」「恋愛の木」

ハーブというと野草を想像しますが、リンデンは樹木です。
7月初旬に咲く「花」と「葉」を使います。



効果・作用

花はうっとりする甘い香り、葉にはたくさんのフラボノイドが含まれ、イライラした気持ちを静めて、安眠に誘います。ストレスを原因とする不眠や高血圧気味にも試してみてね。

ジャーマンカモミール

花言葉…

「苦難に耐える」「逆境に負けない強さ」



可愛いキク科の花を使います。

ピーターラビットのお茶としても有名です。

効果・作用

ミツバチも誘われる甘い香りは、イライラによる腹痛やちょっとした炎症も鎮めることができます。特におやすみ前にミルクティーで試してください。香り高く甘いミルクティーは、癒される1杯になります。キク科の花で甘い香りを持つのも珍しいですね。

パッションフラワー

花言葉…

「信仰」「神聖な愛」「信念」「聖なる愛」



トケイソウ科のハーブで、根以外は全てお茶として利用します。

効果・作用

含有成分の「ハルマン」「ハルモール」に中枢神経を鎮める働きがあり、植物性の精神安定剤と呼ばれています。ジャーマンカモミールとブレンドしてみてくださいね。

ラフマ茶 羅布麻(ヤンロン)茶

花言葉…「誠実」「正直」「純粋」



ハーブティーが苦手という方にお薦め。

ほうじ茶のような風味なので、日本人には飲みやすい味です。

効果・作用

中国の健康茶分野で唯一薬効が認められたお茶とも言われています。不眠で悩まれている方やリラックスしたい方などにおすすめの健康茶として親しまれていますよ。

H O U S I N G

P1 株式会社 春原ハウジング

〒378-0056

群馬県沼田市高橋場町 4944

TEL : 0278-24-0001

FAX : 0278-24-0291

WEB : <https://www.sunohara.co.jp/>



P7~8 有限会社 鞍城建設

〒378-0045

沼田市材木町 1326-12

TEL : 0278-22-2711

FAX : 0278-22-2723

WEB : <https://anjoh.jp/>



P9~10 有限会社 建友ホーム

〒378-0051

沼田市上原町 1716-31

TEL : 0278-23-7075

FAX : 0278-23-2519

WEB : <https://kenyu-home.com/>



P11~12 株式会社
ファン・ライフカンパニー

〒378-0064

沼田市善桂寺町 188-4

TEL : 0120-639-156

FAX : 0278-22-7117

WEB : <https://fun-lifecompany.jp/>



BACK NUMBER



vol. 1



vol. 2



vol. 3



vol. 4



vol. 5



vol. 6



vol. 7



vol. 8



vol. 9



vol. 10



vol. 11



vol. 12



NEXT ISSUE
2025.3.1
(予定)

利根沼田生活情報誌 Chill House (チルハウス) は、掲載者を募集しております。利根沼田でこんなことやってるよ!・毎日の生活が楽しくなるアイテムの販売をしているよ!など。利根沼田ならではの嬉しい情報を広げてみませんか?

[発行・編集・制作]

Cassie's Design

発行人/キャシー

沼田市横塚町 1292-1 080-4449-0603

<https://cassies-design.com/>

ふれあい子どもひろば
Autumn Event



この事業は赤い羽根共同募金の
助成を受けて実施しています。

二緑と喜びでみんな楽しくなる

緑

JOY

マルシェ

Food

#たべもの
#のみのも

- * Vanagon Cafe #コーヒー
- * 工房あおぞら #ケーキ・りんご・漬物
- * Do #カップクレープ
- * ぴっころ #パン

Find

#しよっぱんぐ

- * 沼田市福祉作業所 #縫製品・陶芸品
- * ひまわりの家 #縫製品
- * たけのこ学園 #木工製品
- * coco-kara #多肉の寄せ植え
- * ふれあいの輪 #作品販売

Make

#ワークショップ

- 利根実業高等学校 #寄せ植え
- Fun Life Company #鍋敷きづくり
- Cassie's Design #ライトアート

2024

11/23 土

10:00-13:00

沼田市保健福祉センター
1階 健診ホール
沼田市東原新町 1801-72



HP



【お問い合わせ】沼田市社会福祉協議会

TEL.0278-25-3267



Instagram

沼田で地域文化に触れる機会を

沼田Art

チャリティー
イベント

文化が文化を支える

CHARITY EVENT

開催日時

2024年

11月10日

10:00 - 16:00

in 大正ロマン通り

旧久米家住宅洋館・旧土岐家住宅洋館

旧日本基督教団沼田教会記念会堂

当日恵比寿講のため歩行者天国となります。

駐車場は最寄りの天狗プラザ（無料）・テラス沼田（2時間無料）をご利用いただけます。

※背景のイラストは SONATARUE 生活介護事業『KenKen club』の福祉アート作品を使用しております。

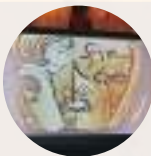
チャリティーイベントの目的

「文化芸術によるまちづくり」の想いに共感してくださったアーティスト達が集まり、イベント収益の一部を沼田市内の文化芸術活動に寄付してくれることになりました。

今回は「文化が文化を支える」をテーマに活動します。

アート体験型イベント（体験内容）

※当日出店内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



サンドアート

綾 砂さん

幻想的な物語を作り出すサンドアートパフォーマンスを約45分間ご覧いただけます。上演の間に実際に砂に触れる体験も！（有料／予約制）

時間／予約方法

会場 旧日本基督教団沼田教会記念会堂

参加予約は下記 QR より必要事項をご記入ください

・第1部：13:30～

・第2部：15:30～

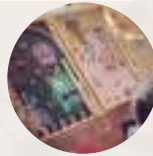
料金は予約よりご確認ください



カプセルアート

株式会社
懐中電灯さん

沼田市をモチーフにしたアートに空カプセルを貼って平面のアートを来場者と共創するコンセプトで実施。作品は沼田市で展示を予定しています。



木育インストラクター

Work shop 378
さん

「懐かしの木製ピンボール屋さん」の手作りピンボールゲームとウィンドウチャイムのワークショップにて木を感じ楽しんで下さい♪（有料）

だるま塗り絵

OTTO
さん

群馬キワニスクラブ



だるまのめり絵のワークショップを出店いたします。（有料）



障害者アートで装飾したカップでコーヒーを販売致します。

表紙にも使用している Ken Ken club の出店（アート販売等）もごございます。

Ken Ken club さん

主催／沼田 Art チャリティーイベント実行委員会

後援／沼田市教育委員会

お問い合わせ／090-5559-7477（運営担当）