



文化庁公認事業 十五年の実績 代表 岡嶋稜子

**日本舞踊こども教室**

美しい踊りを  
中心に、伝統的な  
所作や着付け、  
礼儀作法を指導します。

松浦あきの tomino.bando@gmail.com  
携帯 090-9000-7857

活動紹介

子育てのお悩みありませんか？  
スキルアップ講座ではあなたの子育て  
に関するお悩み解決のためのお手伝  
いをしています。

1/23(木)10:00~12:00  
沼田市保健福祉センター2階会議室  
「子どもの世話」をテーマに  
チャイルドカウンセラーの  
今井伸江先生の講演です。  
※どなたでもご参加できます。

申し込み・問い合わせ  
沼田市ファミリー・サポート・センターまで  
☎0278-22-2447

<発行> 沼田市市民活動センター  
**ホットステーション**  
「ぬまたん家」

〒378-8501  
沼田市下之町888番地

<テラス沼田6階>  
TEL 0278-22-8444  
FAX 0278-25-3028  
E-mail numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp  
土曜日にも開所しています。  
ご利用下さい。

脳のトレーニングに  
健康麻雀をどうぞ

とき: 毎週 水・金・日曜日  
13:00~17:00  
ところ: 介護老人保健施設とね  
「利根歯科診療所の南」  
参加費: 1日100円 申込不要  
「但し1ヶ月600円を上限とします。」

※毎月第4日曜日は大会を開催  
し景品を差し上げています。  
参加費別途300円  
大会は申込必要

川田ひだまりの会 岡野  
携帯 090-6133-7296



**沼田シリウス**

一緒に  
バスケットボールを  
楽しもう!  
いつでも見学・  
体験できます♪

★練習日★  
月曜日 18:00~20:30 川田小学校  
水曜日 18:00~20:00 沼田東小学校  
金曜日 18:00~20:30 川田小学校  
土曜日 9:00~12:00 沼田東小学校

まずはシリウスの団員  
または下記連絡先まで!  
連絡先 090-6796-1629 木村



『ぞうれっしゃがやってきた』  
合唱と語りと劇を加え  
大人も子供も一緒に楽しめる  
『ぞうれっしゃがやってきた』に取り  
組んでいます。歌が好きな人、お芝居  
をやりたい人、親子で、兄弟で、  
夫婦で、お友達と、おじいちゃんおば  
あちゃんもお孫さんとぜひご参加くだ  
さい。

練習日 1/12(日)・1/26(日)  
2/1(土)・2/23(日)  
3/8(日)・3/22(日)

♪1月18日(土) みんなの発表会スペシャル  
(市議会議場) 13:00  
♪2月8日(土) 公民館まつり  
(沼田市中央公民館) 13:30

お問い合わせ  
090-2465-8271 亀山 晶子



第38回 利根沼田母親大会  
日時 2020年 2月16日(日)  
受付 9:00~  
場所 利根中央病院 2階研修室  
内容 午前 分科会  
9:30~11:45  
午後 全体会  
13:00~15:30

①各団体からの訴え・報告  
②記念講演『憲法について考える』  
「子どもの権利、女性の権利の角度から」  
弁護士 太田 伊早子さん



民謡踊りを踊りましょう

日本民謡を皆さんと習いませんか。  
炭坑節、北海盆唄、全国の民謡です。  
美容と健康に何と言っても楽しいで  
す。友達作りの最高のサークルです。  
発表の場所がたくさんあります。  
昼の練習会 13:30~中央公民館  
夜の練習会 19:00~中央公民館  
見学に来てみませんか楽しいです。

沼田市フォークダンス協会民謡部  
係員 TEL 24-8425



ホットニュース  
**ぬまたん家** 冬号

令和2年1月1日発行

ちよこつと体験教室開催

11月16日(土)「沼田切り絵愛好会」代表 佐山秀子さんを  
講師にお迎えして、切り絵の楽しさを体験する教室を開催  
しました。参加者は、講師の親切丁寧な指導で、ネズミの  
切り方に挑戦して、完成した作品で年賀状が出来上がりました。  
次に、少し複雑で大きな原画に挑戦して、切り絵が  
初めての参加者の皆さんも、集中して楽しく原画を切っ  
ていました。切り絵の楽しさを満喫した参加者からは「また、  
参加したい。」との声が上がっていました。

開催場所: テラス沼田6階コミュニティテラス601会議室



12月20日(金)「上原おもしろ学習塾」代表 伊藤知幸さんを  
講師にお迎えして、新元号「令和」の出典として再注目された  
万葉集の世界を繙き、利根沼田地方が背景となったと思われる  
歌も取り上げる学習塾の出張授業を開催しました。利根沼田に  
関する短歌を映像交えて繙き、改めて万葉集の魅力に触れる時  
間を過ごしました。

上原おもしろ学習塾は、毎回学習内容を変えて、上原町区民  
館で開催しています。どなたでも参加可能です。  
※本紙中面に案内があります。

開催場所: テラス沼田4階401防災会議室

ちよこつと体験教室は、市民活動団体の周知と活動を気軽に体験する機会を通して、市民活動に興味を持ち、市民活動の活性化と市民協働によるまちづくりを推進する目的で、開催しております。

新年あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。  
本年も皆さまの市民活動が、より活発に発展されることを願うとともに、これからも利用しやすい  
センターを目指しスタッフ一同努力を続けてまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。  
新しい年が皆さまにとって笑顔に満ちた明るい年になりますよう心から祈念し年頭のごあいさつといたします。

令和二年元旦 沼田市市民活動センター ホットステーション「ぬまたん家」スタッフ 一同

ぬまたん家開所  
月曜日から土曜日  
午前9時から  
午後7時まで  
ご利用出来ます。  
日・祝・年末年始は  
お休みです。

冬号の内容

- 新年のご挨拶
- ちよこつと体験教室を開催しました。
- 1月18日(土) みんなの発表会スペシャルを開催します。
- なかまのかわら版(登録団体からのお知らせ)





音楽協会のバンド

秋桜からのお知らせ

1月18日(土) 13:30～  
市民活動センター  
10周年記念イベント  
2月8日(土) 9:30～  
生涯学習・公民館まつり  
4月の柳波まつりに出演予定です。  
応援お願いしまーす!!



省エネで

「温室効果ガス排出量」削減!

日本は、2030年度の二酸化炭素などの温室効果ガス排出量を、2013年度と比べて26%削減する目標を掲げています。  
削減目標を達成するための取組として  
例えば、「省エネ家電の活用」  
・今どきのテレビは、10年前と比べ約34%、冷蔵庫は約49%、温水洗浄便座は約19%、エアコンは約5%の省エネ!  
・電球型LEDランプは、一般電球(54W)と比べると、約85%の省エネ!しかも、ランプは長寿命(約40,000時間)

群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

一緒に人形芝居を  
やってみませんか!

160年続く沼須人形芝居あけぼの座では、一緒に人形芝居をやってくれる人を募集しています。人形つかい・三味線・語り、初歩から稽古をします。



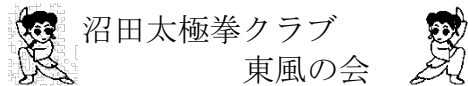
3月15日(日) 伝承古典芸能祭  
(利根沼田文化会館)

4月3日(金) 沼須町砥石神社春まつり

その他、小学校での伝統教室や地域の祭りでの公演など。年齢は不問。

一緒に伝統芸能に取り組みましょう!

沼須人形芝居あけぼの座  
座長 金井竹徳(24-2745)



太極拳は「いつでもどこでもだれでもできる」全身運動です。筋力向上、持久力向上、柔軟性向上と一緒にやってみませんか?

太極拳 10時～12時  
1/10(金) 15(水) 23(木) 29(水)  
2/12(水) 15(土) 19(水) 25(火)  
3/5(木) 11(水) 19(木) 25(水)  
太極剣・扇 13時30分～15時30分  
1/10(金) 31(金)  
2/19(水) 26(水)  
3/11(水) 25(水)

沼田中央公民館4階ホールで練習しています!  
見学、体験、大歓迎です  
事務局 0278-23-4777 (中村)

おもしろ学習塾

主催: 上原おもしろ学習塾  
後援: 沼田市, 上原町区

☆ 4月21日(火)  
(13:30～15:40) 上原町区民館です。

☆ どなたでも参加可能です。

☆ 参加費は100円です。

\*詳しくは「上原おもしろ学習塾」  
22-3576 (伊藤) まで

会員募集

今 俳句がブーム  
あなたも一緒に  
楽しみませんか



沼田市俳句会  
会長 貝瀬 TEL23-2670

沼田市市民活動センター 開所 10周年記念

みんなの発表会

各団体がコラボで  
みなさまにお贈りする  
特別企画です

スペシャル

1月18日(土)

午後1:00～午後4:00

会場: テラス沼田5階Waltzホール(議場)

主催: 沼田市市民活動センター「めまたん家」



出演団体

舞華・上州沼田祝い隊・沼田市八木節保存会・秋桜  
繭の絆・シアターポランの広場・コールちぐさ・エー  
デルワイス合唱団・ロイヤルハワイアンズ・谷間のゆ  
りフラシスターズ・沼田ユネスコ青少年少女合唱団・野  
ばら会

どなたでも観覧できます。(無料)  
先着 200名様 10周年記念品プレゼント

おはなしポケット

素敵なお話の世界へ一緒にしませんか。  
ご家族のみなさんでお出かけください。

沼田市立図書館3階

おはなしのへや

午後2時30分～3時

1月18日(土)「おぼけのゆきがっせん」  
2月1日(土)「せつぶんセブン」  
2月15日(土)「へっこきよめさま」  
3月7日(土)「ぼとんぼとはなんのおと」  
3月21日(土)「はのいたいおまわりさん」  
一緒に活動して下さる方募集中です。  
お気軽にお声掛けください。

沼田読み聞かせの会



天空の城下町  
沼田城を造る会 お知らせ

「沼田城、切り絵で蘇る」

2020年沼田城カレンダーが発売になりました。

日本切り絵百景館 後藤伸行さんの手によって天守閣が見事な切り絵で描かれています。

1枚税込 500円

FMOZEと沼田市観光案内所で限定発売中です。お早めにお求め下さい。

2020年スコレ家庭教育セミナー  
1月21日(火) ★4階・第3学習室★

『ピンチに強い子に育てる』

2月17日(月) ★2階・第2学習室★

『子どもの反抗と親の感情コントロール』

3月16日(月) ★2階・講義室★

『子どもの自己肯定感を育てよう』

<全日共通>

会場: 渋川市中央公民館

渋川市渋川908番地21 JR「渋川」駅より徒歩、14分

時間: 10:30～11:45 (受付開始10:15より)

受講対象: 子育てのお話を聞きたい方

受講定員: 20名 (申込み順/要・予約)

テキスト料: 500円/回

申込み先: 茂木 携帯090-2172-9934

\*土日・祝日を除く9:00～16:30にお申し込み。

妹尾 携帯090-7259-3056

主催: 公益社団法人スコレ家庭教育振興協会

<http://www.schole.org>

沼田・みなかみ・渋川地区実行委員会

健康社交ダンスの会員募集

健康のための社交ダンスを楽しみましょう!

とき: 毎週火曜日(月4回以内)

14時00分～15時00分

ところ: 利根中央病院 組合員ホール

(沼田市沼須町910-1)



対象: 初心者および初級者

会費: 月額1,000円

連絡先: 健康社交ダンス「レインボー」

幹事 大竹 俊夫(090-5782-1548)

(0278-22-3621)

ハーモニカの楽しい演奏を

お届けします。

高齢者施設、公民館での集会などへも訪問して演奏で楽しい時間を過ごせます。無料です。懐メロ、ためになる楽しいお話もできます。

ご連絡いただければ、ご相談に応じます。



歌とハーモニカクラブ

倉澤 和雄 0278-23-0719

携帯 090-4739-2690

「友情列車」ひまわり号を走らせる  
利根沼田実行委員会(ひまわりの会)

私たちは障がいの有無に関わらず「誰でも、いつでも、どこへでも」自由に社会参加できることを目指しています。列車を走らせたり、つりぼり、クリスマス会など一年中を通して活動しています。

スタッフ募集中  
どなたでも歓迎します

(問合せ)  
TEL090-7800-0961(野村)



手話サークル活動のお知らせ

「手話」を一緒に学びましょう!

日時 毎月第2・第4木曜日

19時～20時

場所 いきいき工房みんなの家

久屋原町 357-5

参加費 無料(年会費500円)

(資料やテキスト代などは必要に応じて実費負担)

途中参加でも毎回参加出来なくても大丈夫です。

小学生以上のお子様は親御さん同伴で参加可です。

申込み随時下記まで

0278-25-9082

『手話サークル つながる』



お部屋を  
お貸しします!

「みんなの家」は、地域の居場所づくりを目的としています。

例えば、お茶飲み会・趣味活動・打ち合わせ等の場所をお探しの方は、ぜひご利用ください。

利用料: 会員の方 無料

(年会費1口 500円)

利用時間: 9:30～20:00

～お問い合わせ先～

いきいき工房「みんなの家」

沼田市久屋原町 357-5

0278-25-9082

(NPO法人手をつなごう)

担当: 高橋

