



アコーディオン愛好会

★芸術の秋ですね♪♪♪
音楽を始めてみませんか・
★演奏の依頼も受けていますよ!

会員募集中♪
貸アコーディオン
用意できました!
会費も会則もない
ゆるい会です
連絡先: 22-2231(くわばら)
64-1047(おの)

沼田まつり「千人おどり」

皆様のお力で大変盛況になりました。ご協力
ありがとうございました。感謝しております。
総勢180人(4人×40列=160+20人)
コロナ禍で3年間の休止のため、以前踊って
くださった方が高齢になり、足、腰が痛いとし
て参加困難の状況。また、以前踊ってくださ
った大勢のサークルが解散となりました。
お祭りの伝統を守るために、大勢の皆様にお
願いをしました。また、多くのサークルの代表
者にもお願いをしました。多くの皆様がその
趣旨に賛同をいただきました結果です。多く
の皆様の方の結集です。大切な目的が達成
できました。感謝しております。
沼田市フォークダンス協会民踊部 深津

歌とハーモニカクラブ

ハーモニカの音色で
皆さんに笑顔と元気をお届けします♪

ご希望があれば
訪問いたします



☎ 0278-23-0719
携帯 090-4739-2690
上級指導者 倉澤 和雄

いし ずみ あん
書道研究 石 墨 盒

会員募集中
美しい字を書きたいと思っている人
上達の「コツ」を教えます
初心者から上級者まで大歓迎
日時: 月曜日午前中(月2回)
場所: 沼田市保健福祉センター(予定)
問い合わせ先 小池 龍實 ☎ 23-4105

SDGs(エスディーゼズ)

<持続可能な開発目標>
目標達成期限(2030年)まで7年
を切りました。取り組みのスピード
アップに努めましょう!
「つくる責任 つかう責任」など
国際的な17の目標を掲げています



群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

伝統文化日本舞踊こども教室

◆年内の舞台予定◆

10月29日(日)
沼田市邦楽舞踊協会

11月19日(日)
伝統文化こども教室発表会

11月26日(日)
利根沼田郷土の芸能祭

いずれも文化会館大ホールです。
皆様のお越しをお待ちしております。

お問い合わせは岡嶋綾子・松浦あきの
090-9000-7857, tomino.bando@gmail.com

☆ホットステーション「ぬまたん家」からのお知らせ☆

「みんなのパネル展」を開催します!!

市民活動センター登録団体の活動を紹介するパネルを
展示します。(期間中2回に分けて33団体を展示予定)
開催期間: 令和5年11月1日(水)~11月30日(木)
開催場所: テラス6階コミュニティテラス・ロビー
◎お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください!



(過去開催の様子)

<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」

- ・所 在 〒378-8501 沼田市下之町888番地<テラス沼田6階>
・開所時間 月曜日~土曜日 9:00~19:00
・休 所 日 日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
・T E L 0278-22-8444
・F A X 0278-25-3028
・E-mail numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp



沼田市市民活動拠点 コミュニティテラス

【開館時間】9:00~21:00
【休館日】年末年始
(その他臨時休館あり)
【電 話】0278-25-3038
<会議室・音楽スタジオ>
日曜日・祝日は使用日の5日前までの
申請が必要です

☑【助成金情報】

『ホットステーション
ぬまたん家』では助成
活動や助成金を交付す
る団体の情報を掲載し
ています。
詳しくはホームページ
をご覧ください。



ぬまたん家
助成金情報

ぬまたん家 秋号

令和5年10月16日発行

第15回 沼田市市民活動実践講座を開催します

市民活動に役立つ スマホでできる! 伝わる写真の撮り方

~活動の情報発信に効果的な写真撮影のコツを学ぶ~

<こんな方におすすめ>

- ★写真撮影の基本を学びたい
★スマートフォンで“いい写真”を撮りたい
★写真を用いた情報発信をしたい
■活動を知ってほしい
■会員募集したい

[対象:市民活動団体・市民活動に関心のある市民]



【講師:西山政之さん】
マイタウンにがわ編集長

日時 11/18(土) 14:00~16:00
会場 テラス沼田6階 コミュニティテラス会議室 601

参加無料
要申込み
先着10名

【申込みフォーム】



第11回 ちょっと体験教室 『絵手紙の描き方を学ぼう』を開催しました

令和5年8月19日(土) テラス沼田6階コミュニティテラス会議室602において、絵手紙クラブ(夢の会)代表の霜垣ユミ子さんを講師に迎え開催しました。まず、霜垣先生から絵手紙の心得や効用などを説明していただいた後、筆の持ち方や動かし方などを教えていただき、「あじさいの葉」を画題として作品に取り組みました。最後にそれぞれの作品をホワイトボードに掲示し、鑑賞しながら終了となりました。(参加者10名)



ぬまたん家登録情報

登録団体数
163 団体
令和5年9月末現在

◆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」◆

市民のみなさんが行うボランティア活動や地域活動など
様々な市民活動のお手伝いと、団体間の交流や情報発信を
行うための施設です。お気軽にご利用ください!!

中面・裏面を
ご覧ください





『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。歌が好きなお子、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。

＜練習予定＞
日程：11/19(日)・12/3(日)・12/17(日)
R6.1/7(日)・1/21(日)
時間：午前10:00～12:00
会場：テラス沼田6階音楽スタジオまたは旧日本基督教団沼田教会記念会堂

11/3(金) 『沼田市民音楽祭』出演予定
お問い合わせ 090-2465-8271 亀山晶子

沼田市民音楽祭

11/3(祝) 午前9時30分開会
利根沼田文化会館 大ホール



沼田市音楽協会
問い合わせ先 伊藤重雄 ☎24-4933

沼田書道協会

【沼田市文化祭】
開催日 令和5年11月3日～5日
会場 沼田市保健福祉センター4階
【郡市民芸術文化作品展】
開催日 令和5年11月24日～26日
会場 利根沼田文化会館4階
～是非ご覧下さい～



会員募集中
書道を愛する方 初心者大歓迎
問い合わせ先 小池龍實 ☎23-4105



おはなしポケット

“こどもたちと絵本”がであう場所
素敵なおはなしのせかいへお出かけください
場所：沼田市立図書館 4階 和室
日時：午前10時30分～11時
11/4(土)「11びきのねこ どんご」
11/18(土)「ワタナベさん」
12/16(土)クリスマス会「へんしんプレゼント」他
1/6(土)「おばあちゃんのななくさぐゆ」
1/20(土)「ゆきのけっしょう」
絵本・紙芝居作家「やべみつりのり」さんを迎えて「おはなし会と講演会」
11/11(土)10時より
沼田市立図書館視聴覚室
参加無料
沼田読み聞かせの会

天空の城下町 沼田城を造る会

築城に向けていざ出陣
沼田城
郷土のシンボル、名城と称された五層天守閣の沼田城の築城に向けた活動をしています。
【お問い合わせ】
天空の城下町 沼田城を造る会
事務局(FMOZE内) TEL 22-1600

【思春期学習会】

思春期のお子さんへの対応は難しいですね。
・最近、言うことをきかなくなった。
・話をしてくれなくなった。
・反抗して、生意気なことを言うようになった。
・勉強しない。
・学校に行き渋るようになった。
ほんの少し言葉かけを工夫し、お母さんの視点を変えると、親子関係が変わってきます。私たちが経験してきました。悩み解決のヒントに出会うかもしれません。ご参加お待ちしております。
日時 11月7日(火) 13:30～15:00
会場 テラス沼田6階 コミュニティテラス会議室
対象 小学校4年生以上のお子さんのお母さん向けの学習会です
問合せ先 河合 090-4722-0562
公益社団法人スコレ家庭教育振興協会

女声合唱団 野ばら会

会員募集中

さわやかな季節そして
爽やかな秋がやってきました！
わたしたちと一緒に歌いませんか！
歌の好きな方是非見学にいらしてください
お待ちしております♪
練習日時…土曜日(PM1:30～3:30)
月3回
練習場所…旧日本基督教団沼田教会記念会堂(上之町)
お問い合わせ
小野 090-9010-8051
高橋 0278-24-4459

NPO法人沼田未来の会

石墨棚田は～つなぐ棚田遺産～に認定
○棚田ライトアップイルミネーション
期日：11月12日～12月3日
時間：17時～19時
場所：石墨棚田
参加：無料、皆さんおいで下さい
問合せ先:090-5417-0344 桜井

NPO法人 結いの家

「結いの家」は家族の力を信じながら
家族を支援する団体です。
「まちのソーシャルワーカー事業」
家族の中の問題で悩んでいる方、
ご連絡ください。
DV・若者支援・貧困問題
等相談支援します
その他事業
*無料学習塾(保健福祉センター内)
*制服リユース(アミ美容室で販売しています)
*MOTTAINAIプロジェクト(毎月第2日曜日・テラス1階)
連絡先
0278-22-2035 尾崎

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
対象:初心者および初級者
会費:月額1,000円
ところ:REI ダンススクール スタジオ
(沼田市東原新町1838-3)
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)

絵手紙会員募集

絵手紙は、絵と言葉と文字の合わさった手づくりの手紙です。楽しく、人を喜ばせたい気持ちで書けます。
一度手がさの良さを体験してください。手紙は男女共通です。
日本絵手紙協会 公認 霜垣ユミ子
TEL 0278-23-0383
絵手紙クラブ(夢の会)

大洞流沼田吟詠会

会員募集
詩吟・詩舞・剣舞
始めてみませんか
初心者大歓迎です
練習日
練習会場(予定)
毎週月曜日
午後一時三十分～四時三十分
毎週金曜日
午後六時三十分～九時〇〇分
テラス沼田6階音楽スタジオ
連絡先:☎23-1614 小林

酸素ボックスの無料体験会を開催しています

野口英世博士によれば「酸素欠乏は全ての病気の原因」と120年前に述べているのをご存じですか。
現代は、世界的な森林の減少と大気汚染により地球の酸素量が減少しています。
そのことが、睡眠不足・頭痛・慢性肩こり・視力回復・無呼吸症候群・いびき・疲労回復・冷え性改善・二日酔い・免疫力向上・美肌などの体調に大きく影響を与えています。
高気圧酸素を吸引することにより、病気になりにくい健康な体を作って幸せな人生を過ごしましょう。
開催日 毎週 月曜日～土曜日 9:00～17:00
対象者 60歳以上
場所 川田ひだまりの家「上川田町」
*利用するには前日までに予約をお願いします。
*1回60分「2人同時使用可」です。
*詳しいことはお問い合わせください。
川田ひだまりの会 岡野 090-6133-7296

墨真会 水墨画一墨の輝き

日本の伝統芸術の伝承に努める
基本を徹底 描けるまで個人指導
場所:テラス沼田6階会議室(予定)
日時:第一・三水曜日 午後1:30-3:30
第二・四金曜日 午後7:00-9:00
連絡先 TEL 0278-24-8120 河合琢真

沼田ハッピーポール 新規メンバー随時募集中

脳トレや健康情報のお話
休憩を挟み皆で楽しくお喋り♪
【人とのつながり】は、何よりも健康効果が高い！
活動日:毎週水曜 9:30～11:00(夏季)
活動場所:テラス沼田が拠点
初回見学無料
【運営・お問い合わせ】群馬ヤクルト販売株式会社
☎フリーコール 0800-700-8960

脱炭素につながる新しい国民運動 デコ活

環境省は2050年カーボンニュートラル及び2030年度温室効果ガス排出量削減目標の実現に向けて、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。
デ 電気も省エネ 断熱住宅
コ こたわる楽しさ エコグッズ
カ 感謝の心 食べ残しゼロ
ツ つながるオフィス テレワーク
(出典:環境省 HP)
群馬県地球温暖化防止活動推進員 利根沼田地域連絡会

沼田ウクレレ会

11月3日 沼田市民音楽祭 出演予定
会員募集中
練習日・練習会場(予定)
・毎月第2第4水曜日
・15時30分から17時00分
・テラス沼田6階 音楽スタジオ
問い合わせ先 伊藤重雄 ☎24-4933

沼田太極拳愛好会

ゆったりと
しなやかな身体づくりに！
「おはよー太極拳&扇」
沼田公園
毎週火曜日午前10時～
愛好会構成団体ごとの練習日、会場等の
問合せ先 090-5498-7139 津久井