



ポールウォーキングサークル 沼田ハッピーポール

ポールウォーキングは2本の専用ポールを使って歩きます。安全にウォーキングできるだけでなく、足腰の負担を軽減し、運動効果もUPします。



- ・活動日 毎週水曜日 午前中
- ・集合場所 テラス沼田 6階
- ・参加費 500円(保険含)
- ・年齢性別問わずなたでもご参加いただけます
- ・ストレッチや筋トレ、脳トレも取り入れて楽しく健康作りをしています <参加者随時募集中！>

一般社団法人群馬県ポールウォーキング協会
運営：群馬ヤクルト販売株式会社
0800-700-8960 (平日 9:00~17:00)

いし ずみ あん 書道研究 石 墨 倉

会員募集中



美しい字を書きたいと思っている人
名前を上手に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

筋トレさくら教室

令和5年10月発足の新しい団体
筋トレ仲間募集しています！

人の筋肉は使わないと衰えるばかりです。月2回のトレーニングで筋力を高めましょう！

- 日時 毎月第一第三月曜日 10:00~11:30
- 場所 介護老人保健施設とねくさくらホール
- 指導 うすねニュースポーツクラブより指導員を派遣

問い合わせ先：倉澤 和雄
TEL 0278-23-0719
携帯 090-4739-2690

令和6年度 第1回 「みんなのパネル展」を開催しました

8月26日(月)~9月23日(月)の間、テラス沼田6階「コミュニティテラスロビー」において、市民活動登録団体のうち、展示希望40団体の「活動紹介パネル」を展示しました。期間中は、会議室等利用の行き帰りに観覧される方、子ども広場利用の方、おもちゃ病院に訪れた親子連れ、イベントに参加の高校生や「マイタウンたにがわ」を見たり、FMOZEを聴いて足を運んでくださった方など多くの方に観覧いただくことができました。

新規パネル作製団体からは、「パネルを作ったことでいろいろな人に見てもらって嬉しい、作製の案内をいただいて良かった。」との話や「活動内容をもっと知ってもらうため、今後開催予定の展示会にパネルの貸出を是非利用したい。」などの話もいただきました。また、新規パネル作製希望の団体が参考にしたいと熱心に掲載内容や写真を見る姿もあり、パネル作製・展示が団体活動の活性化につながる一助になると感じています。



【助成金情報のご案内】

『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

【公共施設空き状況確認サービス】

コミュニティテラスおよび各地区
コミュニティセンターの
空き状況を確認できます
右の二次元コードまたは
下記URLからアクセスし
ご覧ください。



<https://numata-city.rev.jp>

【沼田市公式LINEのご案内】

沼田市公式 LINE メニュー「回覧板」
のアイコンをタップ
するだけで、ホーム
ページに掲載されて
いる回覧文書へ簡単
にアクセスできます。



沼田市公式 LINE 登録はこちら↑

沼田市民活動拠点 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

<発行> 沼田市民活動センター ホットステーション「ぬまたん家」

- ・所 在 〒378-8501 沼田市中之町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)
- ・TEL 0278-22-8444
- ・FAX 0278-25-3028
- ・E-mail numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp



第16回 沼田市民活動実践講座を開催します

ポスター・チラシ初心者のための教養講座 「やさしい著作権のおはなし」

参加
無料

~イラストや写真を使った効果的な活動 PR のために~



【この講座で学べること】

- ・写真やイラストを使った魅力的なチラシを自信を持って作れるようになる!
- ・この写真やイラスト、使ってもいいの...? モヤモヤをすっきり解消!
- ・「無料」はこわい!? フリー素材の「落とし穴」と気をつけるポイントがまるわかり!
- ・NG事例を具体的にご紹介。明日からスグに役に立つ!

講師：弁護士 眞庭裕一郎先生

こんな方におすすめ

市民活動団体のポスター・チラシを作製している人
これからポスター・チラシ作りにチャレンジする人
SNSやHPなどで、活動の紹介をしたい(している)人

11月30日(土) 14:00~15:30

テラス沼田 6階 コミュニティテラス会議室 601

11月1日から受け付けを開始します

詳しい内容は、広報ぬまたん11月号、ホームページ、ホットメールぬまたん等においてお知らせします。

第13回 ちょっと体験教室『名誉市民8人の軌跡』を開催しました

9月28日(土) テラス沼田6階コミュニティテラス会議室601において、利根沼田歴史散歩の会の高山正さんを講師にお招きし開催しました。最初に講師の高山先生から名誉市民制度が発足したいきさつ等について説明していただいた後、久米民之助・星野あい・細谷浅松・林柳波・生方たつゑ・米倉大謙・おのちゅうこう・宮川ひろの名誉市民8人、それぞれの生い立ちや家庭環境、偉業・功績さらには文字には残せない裏話などについて、ユーモアを交えながら細かく解説していただきました。参加者は時々話に頷きながら真剣に聞き入っていました。今回の講演会を契機として、郷土の歴史に少しでも興味を持ていただければ幸いです。(参加者14名)



ぬまたん家登録情報

登録団体数
186団体

令和6年9月30日現在

◆沼田市民活動センター 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!!



ホットステーション

なかまのかわら版

めまたん家

(利用登録団体からのお知らせです)

ホットステーション

なかまのかわら版

めまたん家

(利用登録団体からのお知らせです)

沼田書道協会

「沼田市文化祭」

開催日 11月15日(金)～17日(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 11月22日(金)～24日(日)

会場 利根沼田文化会館4階

◎是非ご覧ください！

書道愛する方
初心者から
上級者まで
大歓迎

会員募集中

問い合わせ先 小池 龍實 ☎ 23-4105

大洞流沼田吟詠会

沼田市文化祭出演予定

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・会場(予定)

・月曜日 午後1時30分～4時30分

・金曜日 午後6時30分～9時00分

・テラス沼田6階 音楽スタジオ など

連絡先：☎ 23-1614 小林

日本舞踊アカデミー

◆年内の舞台予定◆

11月3日(日)

沼田市邦楽舞踊協会

11月17日(日)

伝統芸能発表会

11月24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稜子・松浦あきの
090-9000-7857, tomino.bando@gmail.com

絵手紙クラブ(夢の会)

沼田市文化祭出展予定

会員募集！手づくり絵手紙で
良い仲間をつくりましょう

問い合わせ先：TEL 0278-23-0343
絵手紙協会 公認講師 霜垣 ユミ子

沼田読み聞かせの会

<おはなしポケット>

場所：沼田市立図書館 4階 和室

時間：10時30分～11時00分

11/2(土)「ぬーくぬく」

11/16(土)「おぼけのかわをわたら」

12/7(土)「がまんのケーキ」

1/4(土)「おせちいっかのおしょうがつ」

1/18(土)「いつつごうさぎとゆきのもり」

<クリスマス会>プレゼントもあるよ！

場所：沼田市立図書館 視聴覚室

日時：12/21(土) 10時30分～11時30分

<沼田市文化祭事業>

・「大人も楽しい読み聞かせ」

場所：沼田市保健福祉センター3階

日時：11/15(金) 10時30分～11時30分

13時00分～14時00分

・「みんなで楽しい紙芝居」

場所：沼田市立図書館 視聴覚室

日時：11/9(土) 10時30分～11時30分

【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。

ほんの少し言葉がけを工夫し、お母さんの視点を変え、親子関係が変わってきます。

私たちも経験してきました。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。

日にち 10月24日(木)・11月29日(金)

時間 13:10～14:40

会場 テラス沼田6階コミュニティテラス会議室603

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 スコーレ家庭教育振興協会

秋 桜

発足35年のJポップバンドです♪

沼田市民音楽祭

11月 出演予定♪

2日

キーボード
演奏者
募集中！

問い合わせ先
伊藤 重雄 ☎ 24-4933

沼田市民音楽祭

2024年 11月2日(土)

利根沼田文化会館大ホール

開場 9:30

午前の部 10:00～

午後の部 13:00～

様々なジャンルの団体が一年の練習の成果を発表する市民の音楽の祭典です♪

沼田市民音楽協会

女声合唱団 野ばら会

11/2沼田市民音楽祭出演♪

歌の好きな方、ハーモニーを
一緒に楽しみませんか！
ぜひ見学にいらしてください
お待ちしております♪

会員募集中

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

お問い合わせ 小野 090-9010-8051
高橋 0278-24-4459

沼田まつり「千人おどり」
～踊り手200人を超えました～

令和6年8月3日

伝統ある沼田まつりの「千人おどり」♪♪
踊り手の減少を心配して皆様にお願ひ
しましたところ、多くの方に結集していただき
一緒に楽しく踊ることができました。

・民謡愛好者・設楽女性団体・各種団体
(フラダンス・卓球・マンドリン・太極拳)

・外国の方・薄根地区女性団 等々、
多数の皆様ありがとうございました。

沼田市フォークダンス協会民謡部 深津太一

<練習日：火曜 13:00～ZACROS アリーナぬまた>

扇映会

扇映会は、日本古来の武道を基礎とした
剣詩舞道を学んでいます。

剣舞を主に「至心流」講師の指導のもと、
吟剣詩舞・新舞踊も併せ、月2回開催して
います。初心者大歓迎です。
お気軽にお出かけください。

場所 テラス沼田6階音楽スタジオ
坊新田公民館など

主な活動

・沼田市邦楽協会

・沼田市文化祭

・群馬県吟剣詩舞道総連盟

・地域で開催される発表会など

問い合わせ先 田中 080-5651-5315
小林 0278-23-1614

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。

*無料学習塾

ひとり親家庭や経済的に厳しい
家庭の小・中・高校生を対象に、
その生徒にあった学習、
マンツーマン指導を行っております。

毎週土14時半～、土・月の18時半～

場所 保健福祉センター3階
(受講者 募集中 22～2035まで)

その他事業

*まちのソーシャルワーカー事業

生活上の諸問題で相談事ありましたら
気軽にご連絡ください。

*MOTTAINAIプロジェクト事業

毎月第2日曜日 10時から
テラス沼田1階または4階

*制服リユース(アミ美容室にて販売)

*連絡先 0278-22-2035 尾崎

『ぞうれっしゃがやってきた』

シアター

求ランの広場

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。

<練習日程>

日程：11/17(日)・12/1(日)・12/15(日)

【令和7年】1/5(日)・1/19(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

♪出演予定 [11月2日(土)]

沼田市民音楽祭

お問い合わせ 090-2465-8271 亀山晶子

沼田女声合唱団

童謡唱歌～みなさんよくご存じのポップスなど
いっしょにうたいませんか？

私達は、利根沼田にゆかりのある数々の名曲を
歌い継ぐための合唱団として、地域のイベント
やコンサートに参加し、歌うことの楽しさを共
有することを目的としています。团长山田英子

練習日時・木曜日(月2～3回)

午前10時～11時30分

練習場所・旧日本基督教団沼田教会記念会堂

会費・3,000円(月額)

指導者・須藤 恵

団員募集中

お問い合わせ 090-4530-6370(須藤 恵)

沼田ウクレレ会

11/2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

NPO法人沼田未来の会

石墨棚田イルミネーション開催

期日：11月10日～12月7日

時間：17時30分～20時

場所：石墨棚田(駐車場有)

参加：無料、皆さんおいで下さい

問合せ先：090-5417-0344 桜井

10月「食品ロス削減月間」

10月30日は食品ロス削減の日

日本の食料自給率は38%で、海外
から多くの食料を輸入している一方
で、食べられるのに捨てられてしま
う食品ロスは年間 472 万トン発生
しています。

いただきます♪

残さず食べました！

消費者庁食品ロス削減推進サポーター
群馬県環境アドバイザー・利根沼田連絡協議会

なぜ、省エネが必要なの？

省エネルギーは、エネルギーの安定
供給確保と地球温暖化防止の両面の
意義をもっています。

これらを考慮したうえでの市場機能
を活用した経済効率性を目指すとして
います。

3E

出典：資源エネルギー庁ウェブサイト
<https://www.enecho.meti.go.jp/>

群馬県地球温暖化防止活動推進員
利根沼田地域連絡会