



沼田書道協会

沼田書道協会は、利根沼田在住在勤の書道愛好家で組織され、書道の普及と郷土の文化振興を目的としております。

会員募集中



書道愛する方
初心者から上級者まで大歓迎
問い合わせ先 小池 龍實 ☎ 23-4105

絵手紙会員募集

絵手紙は、絵と言葉と文字の合わせた手づくりの手紙です。楽しく書いて、人を喜ばせたい気持ち付けたりします。

春待つ寿
一度手がきの良さを体験してみたい、手紙は男女共通です。

日本絵手紙協会 公認 霜垣ユミ子
TEL 0278-23-0343

絵手紙クラブ (夢の会)

会員募集

初心者大歓迎！
毎月1回 楽しい句会を開催
あなたも是非 お仲間

ひふみ俳句会
会長 ヨロスヤ昭南
TEL 090-5816-4086

【沼田市市民活動センター 運営委員会を開催しました】

令和5年11月20日(月) テラス沼田コミュニティテラス会議室601において第7期第3回の運営委員会を開催し、令和5年度事業経過ならびに令和6年度事業計画等について協議のうえ確認いただきました。



☆ホットステーション「ぬまたん家」からのお知らせ☆

令和5年度第2回「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展を前回とは会場を変更し開催します。
開催期間:令和6年2月1日(木)~2月13日(火)
開催場所:テラス沼田4階 市民ロビーぱく
◎お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください!



(令和5年11月開催時の様子)

令和5年度第1回「みんなのパネル展」を開催しました
令和5年11月1日(水)~11月30日(木)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、新規6団体を含む33団体のパネルを展示しました。パネルとともに作製した団体紹介カードも多くの方に持ち帰りいただいたほか、団体の代表者が見学に誘う姿も見受けられました。

寒中お見舞い申し上げます

市民活動センターでは、「ちょっと体験教室」「みんなのパネル展」「市民活動実践講座」等の開催を計画する予定です。開催にあたっては、ホットニュース「ぬまたん家」・広報ぬまたん・回覧・ホームページ等でご案内いたします。みなさまのご参加をお待ちいたします。

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



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

＜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)
・TEL 0278-22-8444
・FAX 0278-25-3028
・E-mail numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp



ホームページ

2024 冬号

ぬまたん家

令和6年 1月15日発行

第15回 沼田市市民活動実践講座 『スマホでできる! 伝わる写真の撮り方』を開催しました

令和5年11月18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「~活動の情報発信に効果的な写真撮影のコツを学ぶ~」をテーマに、関東新聞販売株式会社おちあいしんぶん マイタウンたにがわ編集長の西山政之さんを講師にお招きし講座を開催しました。講義では写真撮影の基本やスマートフォン撮影の具体例を、シチュエーション別に主に写真スライドからの紹介・説明をいただいた後、実技として現在開催中の市民活動センター利用登録団体による「パネル展」をテーマに、参加の皆さんに自分のスマホで実際に写真を撮っていただく時間を設け、講師からのアドバイスをいただくなど賑やかな撮影会となりました。(参加者10名)



第12回 ちょっと体験教室 『ポールウォーキングで健康づくり』を開催しました

令和5年12月16日(土) テラス沼田6階コミュニティテラス会議室602及び須賀神社において、沼田ハッピーポールコーチの茂木りなさんを講師にお招きし開催しました。まず、茂木先生からポールウォーキングは、「4足歩行で転倒防止になる」、「自然と背筋が伸び若々しく見える」、「運動効果が大幅にアップし、腰痛になりにくい」などのメリットについてプロジェクターを使いながら説明いただいた後、須賀神社に移動。実技では、なるべく遠くを見ること、できるだけ大きく腕を振るなどポールウォーキングの基本的なことを指導していただきました。(参加者8名)



ぬまたん家登録情報

登録団体数
166団体
令和5年12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





沼田ウクレレ会

1/28 団体活動発表会 出演

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

お問い合わせ先 伊藤 重雄 ☎24-4933

『ぞうれっしゃがやってきた』

シマニ
ポランの広場

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。

＜練習予定＞ ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
日程：1/21(日)・2/4(日)・2/18(日)
3/3(日)・3/17(日)
4/7(日)・4/21(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
お問い合わせ 090-2465-8271 亀山晶子

2023年度冬季節電要請なし

経済産業省は、今冬は電力安定供給に必要な予備率3%を全エリアで確保できるため、**節電要請は実施しません。**

老朽化した火力発電所などの供給力は、予断を許さない状況にあります。引き続き、省エネ・節電に取り組みましょう。

◎人のいない部屋の照明やエアコンは消す

厚手のカーテンを使用する

◎冷蔵庫の冷やしすぎを避ける 等々
群馬県地球温暖化防止活動推進員利根沼田地域連絡会



ハーモニカクラスめまた

私達会員14名は沼田市出身で高崎市在住の田中みち子先生のご指導で月2回の練習に励んでいます。

現在は**2月7日、8日の「薄根地区芸能祭」**出演に向け練習を重ねている他、各施設等のボランティアに参加しています。

昨年二人の新人が入会しました。初めての方でも、入会当初から個別指導いただけるので安心です。

ご興味のある方は、お気軽にお声かけください。お待ちしております。

代表：戸部 ☎23-0811

プラスチックごみを減らそう!

現在、年間800万トンのプラスチックごみが海に流れ出ています。このままでは、2050年には魚の量を上回るそうです。

海の環境を守るため、マイバックやマイボトル(水筒)、詰め替え用ボトルを使いましょう。プラスチック製容器は、きちんと分別しましょう。

群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

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

2 / 3(土) 紙芝居「ふくちゃんはおうち」
2 / 17(土) 絵本「まぐらのせんじんさんぼみち」
3 / 2(土) 紙芝居「ひなのやまかこ」
3 / 16(土) 絵本「プルタちゃんのコロケグー」

沼田読み聞かせの会

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♪

【人とつながり】は、**何よりも健康効果が高い!**

活動場所 テラス沼田が拠点に公園などへ
活動日 毎週水曜 10:00～11:30 (冬季)

冬季は活動時間帯が
変わります!!

* 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

NPO法人沼田未来の会

◎味噌作り体験者募集(初心者歓迎)
無添加、地元産、自然のこだわり味噌
料金:9,500円(約9Kgの味噌)
場所:くわのみハウス(石墨町800)
開催:2月17日～3月3日の土日
= 体験者に大変好評です =

申し込み

問合せ先:090-5417-0344 桜井

「筋トレさくら教室」のご案内

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

問合せ先:倉澤 和雄
TEL 0278-23-0719
携帯 090-4739-2690

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」
家族の中の問題等で悩んでいる方、困ったことがありましたら
まずはお電話ください。

連絡先
0278-22-2035 尾崎

◎その他事業
*MOTTAINAIプロジェクト
(毎月第2日曜日
テラス1階又は4階)
*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)

沼田市音楽協会

会員募集中

個人、団体を問わず加入できます
一緒に音楽文化を育てましょう!

問い合わせ先 伊藤 重雄 ☎24-4933

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

【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。

日にち 1月31日(水)
3月5日(火)・3月19日(火)
時間 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 スコーレ家庭教育振興協会

墨真会 水墨画講習会

日程:2024年1月24日(水)
時間:15:30～17:00
会場:テラス沼田6階コミュニティテラス会議室
定員:10名(先着順)
持ち物:筆洗、ふきん、小皿2枚
その他:申し込み先にお問い合わせください

申し込み先 TEL 0278-24-8120 河合

郷土の芸能祭で踊りました

皆様も一緒に踊ってみませんか!
～お待ちしております～

練習会 火曜日、13時～
場所 ZACROS アリーナぬまた
(沼田市民体育館)2階(予定)

沼田市フォークダンス協会民踊部
深津太一☎080-1388-8425 ☎24-8425

天空の城下町 沼田城を造る会

築城に向けていざ出陣

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

女声合唱団 野ばら会

会員募集中

綺麗な星空を楽しめる
季節が続いています☆

歌の好きな方 わたしたちと一緒に歌いませんか!
ぜひ見学にいらしてください
～お待ちしております♪～

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

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～
毎週金曜日 午後六時三十分～
毎週土曜日 午後九時～

テラス沼田六階 音楽スタジオ
練習日時 九時〇〇分

連絡先:☎23-1614 小林