



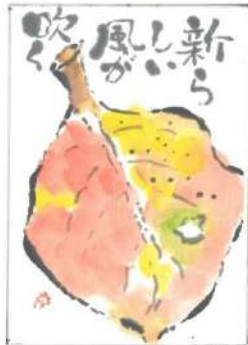
沼田マンドリンギタークラブ

新入会員募集中です♪

毎年定期演奏会や施設・病院等の
出前演奏会をしています。
初心者の方も楽しく練習できるよう
別途、教室も用意しています。
一緒に練習してみたい方
お待ちしております。

練習日時・・・毎週木曜日(19:00～21:00)
場所・・・旧日本基督教団沼田教会記念会堂
お問い合わせ：布施 090-2468-0613

会員募集 絵手紙



第72回沼田市
文化祭ご案内
作品展示と
絵手紙づくり
体験コーナー
とき 11/1(土)～1/3(月)
AM9:00～PM4:00
利根沼田
文化会館
絵手紙クラブ(夢の会)TEL080-5493-5091
絵手紙協会公認講師 霜垣エミ

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
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

令和7年度 第1回 「みんなのパネル展」を開催しました

8月19日(火)～9月16日(火)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、「みんなのパネル展」を開催しました。

新規1団体・既存40団体のパネルを前後半に分けて展示し、多くの市民
が足を止めて観覧。紹介カードは224枚持ち帰られ、活動への関心や参加
意欲がうかがえました。未作製団体の方にも観覧いただくことで、新規パ
ネル作製のきっかけとなる機会にもつながりました。今後も団体活動の周知と
市民との交流促進を目指し継続開催していきます。



「みんなの展示コーナー」開設

コミュニティテラスのロビーに、団
体の活動成果を気軽に紹介できる
「ちょこっと展示コーナー」を新設
しました。(展示は随時・入れ替え制)
「作品はあるけれど発表の場がない」
「もっと多くの人に活動を知っ
てもらいたい」そんな声に応える展
示コーナーです。市民の皆さんや他
団体の方々に、あなたの活動の魅力
を伝えてみませんか？



【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↑

～活動を見て欲しい・知らせたい～

【見学参加者募集しているみなさん】

活動紹介や会員募集のために見学会
開催をお考えの登録団体のみなさん！
情報をご提供いただければ
「ぬまたん家」で紹介します。
お気軽にお声かけください。



＜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



第17回 沼田市市民活動実践講座を開催します 【参加無料】



みんなのLINE活用術

～LINEグループで「つながる・伝える・共有する！」～



【この講座で学べること】

- ◇LINEでつながる
～グループ連絡や情報のやり取りを効率よく行う方法を習得～
- ・LINEで友だち追加・グループを作成、招待できるようになる！
- ・LINEで日程調整・連絡のストレス解消！
- ・LINEで写真が送れる、受け取れる！
- ◇安心・安全にLINE活用
・ポイントを紹介。明日からスグに役に立つ！



11/29(土) 13:30～15:30

テラス沼田6階 コミュニティテラス会議室601

★11月4日から受け付けを開始します★
詳しい内容は、広報ぬまた11月号、ホームページ、
ホットメールぬまた等においてお知らせします。

<こんな方におすすめ>

- ★活動連絡やスケジュール管理をスマホで行いたい方
～グループ内外への連絡をもっとラクに、もっと確実に！
- ★LINEをもっと便利に使いたい方
～LINEを使って情報発信・共有したい！
- ★LINEを利用する上での注意点を知りたい方

講師：青木 龍太郎さん
(ローカルITサポート利根沼田)



第15回ちょこっと体験教室『モルック体験教室』を開催しました

8月30日(土)テラス沼田6階コミュニティテラスにおいて、うすねニューススポーツクラブ派遣指導者バンクより講師をお招きし、「モルック体験教室」を開催しました。今回の「ちょこっと体験教室」には、10歳代から80歳代までの幅広い年齢層の方々にご参加いただきました。はじめに、指導員の斎藤さんより、モルックの基本ルールや道具の名称、得点の数え方、倒れたスキットルの立て方などについて丁寧な解説を受けながら、参加者は順番に投擲練習を行いました。練習後は4チームに分かれて試合を実施。試合中には高得点が出るたびに歓声と拍手が沸き起こり、会場は大いに盛り上がりしました。終了後に実施したアンケートでは、「またやってみたい」「大会に参加してみたい」といったご意見を多数いただきました。今回の体験教室を通じて、モルックの魅力を広く知っていただく機会となり、競技人口の増加にもつながるものと期待したいと思います。



ぬまたん家登録情報

登録団体数
193団体

令和7年9月30日現在

◆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!!



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)

第63回 群馬県母親大会

in 利根沼田

日時 11月16日(日) 受付 9:00

場所 利根沼田文化会館

内容 分科会 9:30~11:50
全体会 13:00~16:00

◆オープニング ハンドベル演奏◆

記念講演

『戦争も核もない未来を求めて』

～きこ雲の下の体験を次世代へつなぐ～

講師 児玉三智子さん

日本原水爆被害者団体協議会
事務局次長

参加協力券 700円

利根沼田母親連絡会 0278-24-0360 (田中)

★ あなたの居場所 ★

対象者: 市内にお住いのひきこもり状態にある
ご本人 又はそのご家族
(小学生から概ね30歳まで)

開催日: 毎月第二木曜日 14時~15時半

内容: 11月13日(木曜日) 荅テラリウム
12月11日(木曜日) クリスマス会
1月15日(木曜日) おしゃべりカフェ

場所: 「みんなあつまれ めまたのひろば」
(沼田市中町1126)

費用: 無料(お申し込み・下記二次元コードから)

主催: 特定非営利活動法人ミニヨン・スター

沼田市高橋場町1895-5

TEL: 0278-25-8575

Email: soudan@miniyonstar.jp

【令和7年度 群馬県ひきこもり支援のための
広域的居場所づくり事業】

川田ひだまりの会 施設見学バスの旅

とき 10月28日(火) 7時出発

ところ 長岡市寿クリーンセンター
道の駅 R290 とちお
浪速屋製菓
(柿の種発祥の地)

参加費 5,000円

定員 45名(先着順)

【乗降場所】
川田運動広場
沼田市運動公園
旧沼田警察署跡地

長岡市ホームページ

お問い合わせ 岡野 090-6133-7296

『ぞうれっしゃがやってきた』

シアター

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、お芝居をやってみたい人、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: 11/2(日)・11/16(日)・12/7(日)
12/21(日)・1/4(日)・1/18(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・11/3 沼田市民音楽祭
・11/16 群馬県母親大会

お問い合わせ 090-2465-8271 亀山 晶子

沼田市民音楽祭

2025年11月3日(月)

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

沼田市音楽協会

秋 桜

沼田市民音楽祭

11/3 午後 出演予定

イベント出演します
連絡ください!

バンドメンバー募集中

問い合わせ先 伊藤 重雄 24-4933

日本舞踊アカデミー舞台予定

10月26日(日)

沼田市邦楽舞踊協会(文)

11月1日(土)

伝統芸能発表会(文)

11月15日(土)

国際交流フェスティバル(福)

11月23日(日)

利根沼田郷土の芸能祭(文)

(文)文化会館大ホール、(福)福祉センター4F
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

沼田書道協会

「沼田市文化祭」

開催日 11月1日(土)~3日(月)

会場 利根沼田文化会館 4階

「郡市民芸術文化作品展」

開催日 11月21日(金)~23日(日)

会場 利根沼田文化会館 4階

是非ご覧ください!

会員募集中

問い合わせ先 小池 龍實 23-4105

扇 映 会

剣詩舞体験会

参加者募集!

11月30日

13:30~15:00

テラス沼田 6階
コミュニティテラス
音楽スタジオ

参加無料
定員 10名

講師 至心流宗家五世
高橋 清洲

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

沼田市民音楽祭

11/3 午前中 出演予定

沼田ウクレレ会

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

会 員 募 集 中

問い合わせ先 伊藤 重雄 24-4933

沼田ユネスコ少年少女合唱団

11/3 沼田市市民音楽祭出演

歌が好きな小学生、一緒に歌いましょう!

主な参加活動

○街角コンサート

歌の森コンサート等

○平和の鐘

○クリスマス会(12月)

○たくみの里体験活動(11月)

団員 24名(9月現在)

★対象年齢 小学1年生~小学6年生

★練習場所 旧日本基督教団
沼田教会記念会堂(上之町)

★練習時間 毎週土曜日 10:00~12:00

◎入団・見学 問い合わせ先 (いつでもどうぞ)

090-4129-7061(大島)

080-6565-1970(石原)

女声合唱団 野ばら会

11/3 沼田市市民音楽祭出演

新入会員募集中!

♪プロの音楽家・ピアニストによる丁寧な指導で、初めての方も安心してレッスンできる女声コーラスグループです

練習日時・土曜日 13:30~15:30(基本月3回)

練習会場・旧日本基督教団沼田教会記念会堂他

☆私たちと一緒に歌ってみませんか!

見学もお待ちしております。

お問い合わせ 小野 090-9010-8051

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16日~12月13日

時間: 17時30分~20時

場所: 石墨棚田(駐車場有)

参加: 無料、竹燈りも展示します

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2024年度食品ロスは年間472万トン。家庭系と事業系がそれぞれ236万トンです。

みんなで、食材を無駄なく使っておいしく食べきろう!

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

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

11/1(土)「かぜビュン」

11/15(土)「はやくねないとたいへんだ」

12/6(土)「おでんせんとう」

1/17(土)「とんまなおかみとかしこいうま」

<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: 12/20(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: 沼田市文化会館事務棟 1階ロビー

日時: 11/2(日) 10時30分~11時30分
13時30分~14時30分

《長野ヒデ子さん講演会》

「絵本と紙芝居の不思議な力!」

場所: 沼田市立図書館 視聴覚室

日時: 11/22(土) 13時00分~15時00分

【思春期学習会】

思春期の子どもの向き合い方

・テストが迫っているのに全然勉強しない!

・言うことを聞かなくてイライラする。

・なぜか不機嫌でどう接したらいいの?

・別に…(無言)、うるさい。

・単語ばかりで会話にならない。

・学校に行き渋るようになった。

思春期の子どもの気持ちは分かりづらいですね。聞いても答えてくれないと心配や不安が募ります。講師のお話を聞きに来ませんか。悩み解決のヒント満載です。ご参加お待ちしております。

日にち 11月20日(木)

時間 13:10~14:40

会場 テラス沼田 6階 コミュニティテラス

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 スクール家庭教育振興協会

2024 ぐんま地域づくり AWARD 奨励賞

第3回 本 どんねまた本ミュージカル

スタッフ・ボランティア募集!

【公演日】2026年3月29日(日)

利根沼田文化会館大ホール

利根沼田のヒトたちで作りあげる
利根沼田の市民ミュージカル。

キャストだって、裏方だって、
本気で楽しみながら、本気で挑戦して、
一緒に一つの舞台を作り上げる。

一緒に「本気」を楽しんでくれる仲間を
お待ちしております☆

■お問合せ どんねまた本ミュージカル実行委員会
事務局 担当: 小島
QRコードからLINEでご連絡ください。

生涯エアロビクスフェスティバル

参加者募集 in 沼田

日程: 11月9日(日)

会場 ZACROS アリーナぬまた(市民体育館)

講師 リードインストラクター 関根 明治氏
(日本エアロビクス連盟指導専門委員)

子供から高齢者までどなたでも参加できます!

いろいろなダンスを楽しもう!!

【各教室/活動日】

★トランポピクス教室 (11/12, 26, 12/3, 17)

★ターゲットバードゴルフ教室 (10/19, 11/16)

★エアロビクス教室 (10/16, 23)

【会員募集中】年会費 3,000円(小中学生は無料)

<お問い合わせ先>

「うすねニュースポーツクラブ」事務局

薄根地区コミュニティセンター

電話 0278-22-3160(月~金曜日)