ホットステーション ぬまたん家 なかまのかわら版

（利用登録団体からのお知らせです）

秋　桜

発足35年のJポップバンドです♪

各種イベント参加予定♪

ギター伴奏教えます！

メンバー募集　問い合わせ先　伊藤重雄 ☎24−4933

♪女声合唱団 野ばら会♫

新入会員募集中！

☆仲間と一緒に楽しく歌うことで心も身体も健康になり、脳のはたらきも活性化されます！
色々なジャンルの歌を歌っています。
♪童謡・日本歌曲・ポピュラー曲♪
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紀念会堂他
主な活動‥歌の森コンサート・市民音楽祭・
おかあさんコーラス大会
５年に１度の定期演奏会他
☆私たちと一緒に歌ってみませんか!
見学もお待ちしています。
お問い合わせ 小野 090-9010-8051

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、足腰の負荷を軽減し、運動効果もUPします。

・活 動 日　毎週水曜日 10:00～11:30
・集合場所　テラス沼田６階
・参 加 費　500円（保険含）
・年齢性別問わずど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）

書道研究 石墨盦（いしずみあん）

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）教室を開催
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

古文書を読み合う会

会員募集中

古文書を読み郷土の歴史に触れてみませんか。

日程・会場（予定）
・月２回　月曜日
・13時30分～15時30分
・テラス沼田６階
　コミュニティテラス会議室
連絡先
石井　久美　090-3067-0099
小林　由香里　090-5806-9551

会員募集 絵手紙

手づくり絵手紙で良い仲間をつくりましょう
絵手クラブ（夢の会）TEL080-5493-5091
絵手紙協会公認講師 霜垣ユミ子

海の豊かさを守ろう！

みんなで考えよう! SDGs エスディージーズ

海洋には、使い捨てプラスチック製品が漂流しています。細かく砕けたプラスチックを魚や貝、カニなどが誤食します。それらの魚介類を、私たちが身体に取り込んでいる可能性はゼロとはいえません。

群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

【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↑

【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.revn.jp

＜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

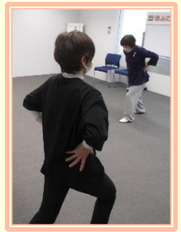
沼田市市民活動センター　ホットステーション「ぬまたん家」

2025 ホットニュース ぬまたん家 春号

令和7年4月15日発行

第14回 ちょこっと体験教室を開催しました

２月２２日（土）テラス沼田６階コミュニティテラス　音楽スタジオおよび会議室において、利根沼田太極拳協会より講師をお招きし体験教室を開催しました。はじめに概要の説明をいただいた後、参加者は三班に分かれて太極拳の体験を行いました。中国武術由来の動きを丁寧に解説していただきながら基本動作を体験した後、健康効果を最大限に引き出す健康太極拳や、扇さばきが美しい太極扇（たいきょくせん）、大きく伸びやかな動きが特徴の長拳（ちょうけん）などを体験しました。会場都合のため三班に分かれての体験でしたが、参加者は講師の手本をみながら真剣な表情で取り組んでおり、「体験できてよかった」「機会があればやってみたい」などの感想が寄せられました。今回の「ちょこっと体験」を契機として、団体活動に興味を持っていただければ幸いです。



『みんなのパネル展』を開催しました

２月１日（土）～２月１３日（木）テラス沼田４階「市民ロビーぱるく」において、市民活動登録団体のうち、展示希望４１団体の「活動紹介パネル」を展示しました。期間中はパネルとともに作製した団体紹介カードを多くの方にお持ち帰りいただき、それぞれの団体の活動に興味を持っていただく機会となりました。「たくさんの団体がいろいろな取り組みをしていることを改めて知ることができた。」との声や、作製団体の会員からは「パネルができたことで自分達の活動を知ってもらえることが嬉しい。作って良かった。」また、未作製の団体の方からは「次回は自分達の団体もパネルを作製したい。」との希望もありました。今後も様々な分野で活動している団体を知っていただくため、そして、観覧された方々への参加活動につながるよう継続して開催していきます。まだパネルをお持ちでない登録団体のみなさん、自分たちのパネルを作製し活動を魅力的にアピールしましょう。

ぬまたん家登録情報

登録団体数
200 団体
令和７年３月31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!!

ホットニュース

【親力アップセミナー】

思春期の子どもとの向き合い方
・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よね。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。ご参加お待ちしています。

日にち　5月30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

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でかけください

場所：沼田市立図書館 ４階 和室
日時：午前１０時３０分～１１時

5/17（土）かみしばい
「こぎつねコンチとおかあさん」
6/ 7（土）えほん
「おじさんのかさ」
7/ 5（土）えほん
「たなばたウキウキねがいごとの日！」
7/19（土）えほん
「はやくおおきくなりたいな」

沼田読み聞かせの会

沼田フォーク村

3周年記念
チャリティーコンサート

7月20日（日）
利根沼田文化会館
小ホール

詳細決まり次第
ホームページに掲載します。
https://numata-folkmura.jimdofree.com/

会員募集中　090-3098-2109（森田）

沼田書道協会

「沼田市民書道展」
沼田まつり協賛事業として ８ 月に開催します。今から準備をしましょう！

書道を愛する方
初心者から上級者まで大歓迎

問い合わせ先 小池 龍寶 ☎ 23-4105

ナルク利根沼田設立 25 周年総会記念講演

「これからの高齢者の暮らしと介護」

日時：6月8日（日）10:30～12:00
会場：保健福祉センター３階 会議室306
NPO 法人つなぎ手
代表 内山 恵子さん
どなたでもご参加いただけます。
参加申し込みはごったく広場まで
参加費 ： 無 料

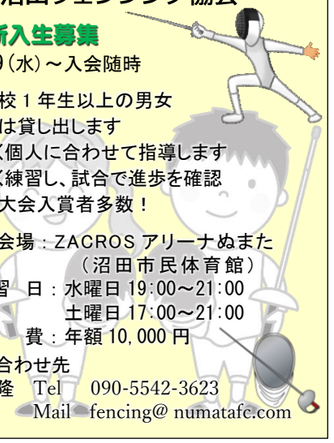
【ナルク利根沼田について】
会員同士の助け合い組織です。買い物支援や病院への送迎など、ボランティアができる時にポイントを貯めて、必要な時にポイントを使ってボランティアをしてもらう仕組みです。ハイキングなど、いつまでも元気で暮らせるよう仲間づくりもしています。（年会費 3000 円）

ごったく広場:TEL 0278-22-1760

フェンシング教室生徒募集

沼田フェンシング協会

4月新入生募集
4/9（水）～入会随時



○小学校１年生以上の男女
○用具は貸し出します
○優しく個人に合わせて指導します
○楽しく練習し、試合で進歩を確認
○全国大会入賞者多数！
○練習会場：ZACROS アリーナぬまた（沼田市民体育館）
○練　習　日：水曜日 19:00～21:00
　土曜日 17:00～21:00
○会　　費：年額 10,000 円
○問い合わせ先
森　隆　Tel　090-5542-3623
Mail　fencing@ numatafc.com

沼田切り絵愛好会 作品展

星野順子と仲間たち

会場：利根沼田文化会館4F 展示ホール
日時：5 月 16 日（金）～18日（日）
✿16 日（金）13 時～16 時30分
✿17 日（土）10 時～16 時30分
✿18 日（日）10 時～15 時
主催：沼田切り絵愛好会
✿入場無料 ・無料体験コーナー有り

一枚の紙を切って作り出す
切り絵の世界を
ぜひご覧ください

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

☆どなたでも！ 参加費 100 円 上原町区民館
5月20日（火）13:30～16:30
○料理のポイント
○五鈴鏡の発見
6月17日（火）13:30～16:30
○お天気出前講座
○災害の発生とその防止
✱詳しくは 22-3576（伊藤）まで

NPO法人沼田未来の会

ほたる祭り開催：入場無料
期間：6月22日～7月6日
場所：沼田市石墨町575番地
石墨棚田（駐車場有り）
22日18時～：開会式・イベント

問合せ先：090-5417-0344 桜井

温室効果ガスを減らそう！

【家庭部門】
温室効果ガス削減目標値
◉2030 年度（2013 年度比）
▲66%
◉2040 年度（2013 年度比）
▲71%～81%

一人ひとりの取り組みが
温暖化防止につながります。

詰め過ぎ注意！

群馬県地球温暖化防止活動推進員
利根沼田地域連絡会

沼田市観光ガイド協会

観光ガイド募集中！
あなたが伝える魅力ある戦国時代の沼田城

ガイド協会では歴史が好きで沼田城址公園を中心に観光ガイドとして活動していただける方を募集いたします。
ガイド教本があり初心者でも安心して活動できます。是非この機会に観光ガイドとして活躍しませんか。

問い合わせ ： 0278-25-8555
沼田市観光ガイド協会（沼田市観光協会内）

民謡踊りを楽しみませんか

日本民踊を踊ってみませんか！
炭坑節、北海盆唄など全国の民踊です。
美容と健康に‥何といっても楽しい友達作りに最高のサークルです。
発表の場もたくさんあります

日時：火曜日、13:00～
会場：ZACROS アリーナぬまた(市民体育館)

沼田市フォークダンス協会民踊部
TEL 080-1388-8425 深 津

扇映会

沼田市邦楽協会
発表会出演予定
6月1日（日）
利根沼田文化会館大ホール

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

日本舞踊アカデミー

（旧伝統文化日本舞踊こども教室）
新規募集

楽しく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。

▽対象　幼稚園～大人
▽新規開講　6月初旬予定
▽お申し込み
5月10 日締切
お問い合わせは 松浦あきの
tomino.bando@gmail.com
090 - 9000 - 7857
文化庁公認事業 代表・岡嶋稜子

川田ひだまりの会 ふれあいバス旅行

当会は、みなさんから提供していただいた不要品を無料か安価で販売した収益金・カンパなどを還元するとともに、みなさんに低価格な旅行を楽しんでいただくために開催いたします。

① ４月 23 日（水）
★行程：川田運動広場 7:00発→成田山新勝寺（観光・自由昼食）→道の駅常総（買い物）→川田運動広場 19:00 着
★参加費 7,000 円　★人数 45 人（先着順）

② ５月 22 日（水）
◆行程：川田運動広場 7:00発→柴又帝釈天（観光）→浅草寺（自由昼食）→東京スカイツリー（観光）→川田運動広場 19:00 着
◆参加費 6,000 円 ◆人数 45 人（先着順）
（東京スカイツリー入場料は参加者負担）

◎乗降場所：川田運動広場、沼田市運動公園
利根沼田文化会館
お問い合わせ　岡野 090-6133-7296

沼田ウクレレ会

新規会員募集中！

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　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。

「制服リユース事業」
不要となった中学校の制服ありましたらお譲りください。リユースして多くの方に利用していただいております。
販売はアミ美容室（結いの家）まで
不要となった制服は、ごったく広場・社協白沢支所・社協利根支所・片品村社協でも対応

その他事業
＊MOTTAINAI プロジェクト
テラス沼田１階または４階
毎月第２日曜日 10 時～

＊無料学習塾
保健福祉センター３階
毎週土 14 時半～、土・月の 18 時半～
＊まちのソーシャルワーカー事業

沼田女声合唱団

♪利根沼田にゆかりのある曲や、親しみやすいクラシックやポップスなどがレパートリーです
♪合唱が大好きで、地域のイベントなどに参加できる方を募集しています。

練習日程‥木曜日（月 2～4 回）
午前 10 時～11 時 30 分
練習場所‥沼田市内の公共施設
（旧日本基督教団沼田教会紀念会堂、テラス沼田６階音楽スタジオ等）
団　　費‥月額 3,000 円
指 導 者‥ソプラノ　須藤　恵

「歌うのは久しぶり‥」という方も大歓迎！
昔の仲間と一緒に、また新しい仲間とともに、楽しく歌いましょう♪