



第16回 ちょこっと体験教室を開催します

スポーツウエルネス吹矢をやってみよう!



スポーツウエルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的を
めがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。
是非、参加して体験してみてください。



1月31日(土) 13時30分~15時00分



ホームページ
開催案内

初心者歓迎

申込受付
先着順

■場 所 テラス沼田6階 コミュニティテラス
■講 師 群馬県スポーツウエルネス吹矢協会沼田支部
支部長 角田 聖嗣さん

令和7年度 第2回「みんなのパネル展」開催中!!

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
下記会場において開催しています。

開催期間: 令和8年1月14日(水)~1月22日(木)

開催場所: テラス沼田1階 多目的ホール

◎お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください!



ホームページ
みんなの活動紹介パネル



(過去開催時の様子)

~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。



【みんなの展示コーナーご案内】

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。「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。ご利用ください。

【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↑

★情報紙「ホットニュースぬまたん家」配布場所のお知らせ★

市内回覧・ホームページ掲載・市民活動センター(コミュニティテラス)掲示・配布のほか、下記「市内配布場所」にて
配架しています。皆様の活動の一助となるよう、より魅力ある情報紙としてまいりますので、引き続きご利用ください。

市内
配布
場所

- 沼田市市民活動センター
- 各地区コミュニティセンター
- 白沢健康福祉センター
- 利根保健福祉センター
- ふれあい福祉センター
- 沼田市立図書館
- 望郷の湯
- しゃくなげの湯
- ごったく広場
- 利根沼田文化会館
- 利根沼田振興局
- 沼田市社会福祉協議会(沼田市保健福祉センター内)・白沢支所・利根支所



ホットニュース掲載情報

【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.n.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



ホットニュース 冬号
2026 ぬまたん家

令和8年1月15日発行

第17回市民活動実践講座『みんなのLINE活用術』を開催しました

令和7年11月29日(土)午後1時30分から、テラス沼田6階コミュニティテラス会議室601において、
ローカルITサポート利根沼田の青木龍太郎さんを講師にお招きし、団体活動における情報連絡や共有・管理に役
立つLINEの活用方法について実習形式による体験型講座を開催しました。

講義では、LINEの基本操作から始まり、友だち追加の方法やメッセージ送信など、1対1でのコミュニケーション
の基礎を学んだ後、グループの作成方法の習得に挑戦、「懇親会の企画」を題材に、日程調整機能や投票機能
などを活用した演習を行いました。具体的な事例を交えながら、参加者自身のスマートフォンを操作し、講師に
よる丁寧な解説を通じて理解を深めることができました。参加者からは、「自分のスマートフォンを使って演習で
きたのが良かった。操作に自信がついた」「今後の練習日程調整など、LINE活用による効率化につながると感じ
た」等の感想が寄せられました。今回の講座で得られた成果を踏まえ、今後においても同様のメニューをより多
くの方々に体験していただける機会を設けたいと考えます。



沼田市市民活動センター
運営委員会を開催しました

11月17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8期第2回の運営委員会を開催し、
令和7年度事業報告ならびに令和8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。



寒中お見舞い申し上げます

市民活動センターでは、「ちょこっと体験教室」「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、広報ぬまたん・ホットメールぬまたん・ホームページ・
ホットニュース「ぬまたん家」・公式LINE等でご案内いたします。

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



ぬまたん家登録情報

登録団体数
193団体

令和7年12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!!



クレッシェンド Crescendo



1983年に結成した女声合唱団です。日本の歌、映画音楽、ポップス、クラシックなど様々なジャンルの曲に挑戦しています。

主な活動 小地域の催しに参加
お母さんコーラス大会に参加
定期演奏会を開催(数年おき)

団員募集

練習日時 毎週火曜日 9時30分~12時
練習場所 保健福祉センター(ウェルプラザ)他
問い合わせ先 ☎090-4592-1920 (戸部)

女声合唱団 野ばら会



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

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!
見学もお待ちしております。
お問い合わせ 小野 090-9010-8051

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

ルアナ

1/31(土)生涯学習発表会出演



メンバー募集

ジャンルを問わず色々な曲を練習します!

令和元年フラダンスのメンバー6人でウクレチーム「ルアナ」を結成。ルアナの意味【みんなで楽しむ(ハワイ語)】をモットーにウクレレやフラダンスを楽しんでいます。

連絡先 鈴木 幸子 090-4916-2930

シスター 求ランの広場

『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: 2/ 1(日)・2/15(日)
3/ 1(日)・3/15(日)
4/ 5(日)・4/19(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
お問い合わせ 090-2465-8271 亀山 晶子

生涯学習発表会

1/31(土)出演: 沼田市保健福祉センター

沼田ウクレレ会

練習日・練習会場(予定)

会員募集中

- 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

秋 桜



イベント出演します

女性ボーカル兼キーボード奏者 募集中!

問い合わせ先 伊藤 重雄 ☎24-4933

日本舞踊アカデミー

昨年は、映画「国宝」が空前の大ヒットとなりました。日常から離れて、少しだけ、その世界に足を踏み入れてみませんか?



お問い合わせは 松浦あきの(坂東富三乃) 090-9000-7857, tomino.bando@gmail.com

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

とねぬまた市民ミュージカル 第3弾 利根沼田を舞台にしたオリジナルストーリー

鼓動

2026 3/29(日) 14:00開演 利根沼田文化会館大ホール

前売券のお申し込み 前売券 1,500円 当日券 2,000円

主催 とねぬまた本気ミュージカル実行委員会 問い合わせ 事務局 Tel.090-2532-5887

NPO法人 沼田未来の会

〇味噌作り体験者募集(初心者歓迎)

無添加、手作り、自然のこだわり味噌
料金: 10,500円(約9Kg 強の味噌)
場所: くわのみハウス(石墨町800)
開催: 2月14日~3月1日の土日 = 体験者に変大好評です =

申し込み

問合せ先: 090-5417-0344 桜井

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/ 7(土) えほん 「いたいのいたいのとんでゆけ」
2/21(土) かみしばい 「まーるかいてちよん」
3/ 7(土) えほん 「おふろだいすき」
3/21(土) えほん 「だるまちゃんとてんぐちゃん」

沼田読み聞かせの会

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が組織され、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



手づくり絵手紙で良い仲間をつくりましょう

絵手紙クラブ(夢の会) TEL.080-5493-5091
絵手紙協会公認講師 霜垣エミ子

<地球温暖化に影響> 宅配便の再配達問題

再配達のトラックから排出される二酸化炭素

年間 およそ **25.4万トン**

みんなで減らそう再配達!

- 置き配を選ぼう
- 宅配ロッカーを使おう
- 日時や場所を指定しよう

群馬県地球温暖化防止活動推進員 利根沼田地域連絡会

環境にやさしい買い物スタイル

食品ロスの削減

必要なものを必要なだけ購入する
すぐ食べるものなどは、商品棚の手前にある商品や販売期限の近い商品を意識して購入する

プラスチックごみの削減

- マイバックを利用する
- 簡易な包装の商品やリサイクル商品を選ぶ
- ペットボトル、食品トレーなどの店頭回収を利用する

群馬県環境アドバイザー-利根沼田連絡協議会

ひだまりフリーマーケット

開催日 3月28日(土)・29日(日)
時間 午前9時から午後3時
場所 上川田町スポーツ会館 (上川田町住民センター裏)

市民から寄せられた、新品または使用可能な中古の雑貨、家財などを、無料か低価格で提供します

一例: 洋服、帽子、バック、食器、椅子、座布団、衣装ケース、書籍など

主催 川田ひだまりの会 (岡野 090-6133-7296)

あなたの居場所

対象者: 市内にお住ま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: 2月12日(木曜日) 手芸クラブ
3月12日(木曜日) お楽しみ会
4月9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」 (沼田市小町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オン・スター 沼田市高橋町1895-5
TEL: 0278-25-8575
Email: soudan@minionstar.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】