



ごみを減らしましょう!

沼田市民1人1日当たりのごみ排出量は1,009グラムで、群馬県の933グラムを上回っており、県内35市町村中、多い方から10番目です。ごみを焼却すると二酸化炭素が発生します。



「ごみ減量化の主なポイント」

- 過剰包装は断る ●使い捨て製品の購入を減らす ●ボトル容器の再利用などを実践する。

群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

しあわせユニット

それぞれの特技を繋いで楽しく活動することで、社会貢献を目指します。短歌・俳句創作鑑賞、演奏、旅案内、花壇づくり、出版等、連携して活動するボランティアグループです。



あなた流にあなたの個性を輝かせてボランティア

ブナの木の树下で おしゃべり歌会・俳句会・演奏聴いたり歌ったり...

◆オリジナルの掲示板を製作◆

書道の趣味のある方は揮毫ボランティア。廃材の提供や木札に加工して下さる方も求めています。



代表 田村奈織美 070-1466-1952

脱炭素につながる新しい国民運動



環境省は2050年カーボンニュートラル及び2030年度温室効果ガス排出量削減目標の実現に向けて、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。

- デ 電気も省エネ 断熱住宅
コ こだわる楽しさ エコグッズ
カ 感謝の心 食べ残しゼロ
ツ つながるオフィス テレワーク

群馬県地球温暖化防止活動推進員 利根沼田地域連絡会

☆ ホットステーション「ぬまたん家」からのお知らせ ☆

「ちょこっと体験教室」を開催してみませんか?

あなたの団体の活動を、もっと多くの人に知ってもらいませんか。「仲間を増やしたい」「活動の輪を広げたい」そんな思いをお持ちの団体の皆さまへ。市民活動センターでは、「ちょこっと体験教室」を一緒に開催して下さる団体を募集しています。

- ・自分たちの活動を気軽に紹介したい
・市民に体験してもらいたい機会をつくりたい
・新しい参加者や仲間を増やしたい

そんな団体を、市民活動センターがしっかりサポートします。

企画が初めてでも大丈夫。開催に向けた準備や広報もお手伝いします。

「うちの活動も紹介してみたい」と思ったら、ぜひお気軽にご相談ください。



ホームページ 過去開催の様子

「ちょこっと展示コーナー」ご利用ください!

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」を開設しました。展示は随時・入れ替え制です。市民活動センター登録団体のみなさん ぜひご利用ください!

こんな団体におすすめですー

- ・作品はあるけれど 発表の場がない
・活動をもっと多くの人に知ってほしい
・市民のみなさんや他団体の方々に活動の魅力を伝えたい

ー団体の活動をロビーで紹介してみませんか?ー

日頃の成果を気軽に展示できるスペースです。

市民のみなさんとの新しいつながりづくりにも役立ちます。



【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

<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
ぬまたん家

2026 春号

令和8年4月15日発行

第16回ちょこっと体験教室『スポーツウエルネス吹矢教室』を開催しました

1月31日(土)テラス沼田6階コミュニティテラスにおいて、群馬県スポーツウエルネス吹矢協会沼田支部より講師をお招きし、「スポーツウエルネス吹矢体験教室」を開催しました。はじめに、支部長の角田聖嗣さんから体幹を鍛える簡単なストレッチを教わり、その後、協会の皆さんより基本動作や呼吸法まで一連の流れを学び、いよいよ体験スタート。参加者は三つのレーンに分かれ、丁寧な指導を受けながら5本を1セットとして、計3セットの吹矢に挑戦しました。最初は的に当たらなかった人も、アドバイスを受けるうちに徐々に中心へ近づくようになり、皆さんの表情も次第に明るくなっていきました。

今回は得点を競うのではなく、楽しみながら競技に触れていただくことを目的に開催。最後には、的に付けた風船を矢で割るゲームも行い、大いに盛り上がりました。アンケートでは「集中力が高まる」「姿勢が良くなる」など、健康づくりへの効果を期待する声も寄せられました。



『みんなのパネル展』を開催しました ~登録団体の活動をパネルで紹介~

1月14日~22日の期間、市民活動センター登録団体による「みんなのパネル展」をテラス沼田1階の多目的ホールで実施しました。今回は44団体が参加し、活動の雰囲気が伝わる写真やイラストを使って紹介しました。

会場では「こんな活動があるなんて知らなかった」「参加してみたい団体が見つかった」といった声も寄せられました。今回あらたに、興味を持った団体にシールを貼って投票する「シール投票」も実施し、楽しみながらアンケートに参加していただきました。...投票の結果、上位3団体は以下のとおりです。...

- ◆クレッシェンド(女声合唱団) ◆沼田読み聞かせの会 ◆沼田切り絵愛好会

このパネル展は、団体の魅力を知っていただくとともに、会員募集の機会として年2回開催しています。パネル作製を希望する登録団体のみなさまは、市民活動センターまでお気軽にご相談ください。



ホームページ みんなの活動紹介パネル



ぬまたん家登録情報

登録団体数 194団体

令和8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!!



成田祥子と仲間たち

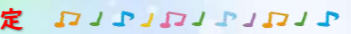
会場: 利根沼田文化会館4F 展示ホール
 日時: 5月15日(金)~17日(日)
 ☆15日(金) 13時~16時30分
 ☆16日(土) 10時~16時30分
 ☆17日(日) 10時~15時
 主催: 沼田切り絵愛好会

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

ポランの広場 『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: 4/19(日)・5/3(日)・5/17(日)
 6/7(日)・6/21(日)・7/5(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

小出演予定 
 街かどコンサート(4月24日・25日)
 お問い合わせ 090-2465-8271 亀山晶子

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!



会員募集中

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 龍實 ☎ 23-4105

沼田ウクレレ会

5/3(日)ハワイアンフェスティバル出演予定

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

大洞流沼田吟詠会

会員募集中

沼田市邦楽協会
 発表会出演予定
 6月7日(日)
 利根沼田文化会館大ホール

問い合わせ先 小林 0278-23-1614

たんぼ体験

1500年のタイムカプセルのたんぼ

平井棚田(五反田): 川田地区
 6世紀中頃(標名山)と12世紀(浅間山)の巨大噴火による火山灰にバックされた古代の水田。歴史あるたんぼでの、体験やボランティアに参加してみませんか!
 体験申込、ボランティア申込は協議会HP、電話で!

5月31日(日) 田植え体験
 8月23日(日) かかしづくり体験

実施予定日は天候、稲の生育状況により変更になる場合があります

10月3日(土) 稲刈り体験
 10月31日(土) 収穫祭

川田地区里山再生推進協議会
 主催 電話: 050-3701-6590
<https://kawada-satoyama.com>

川田ひだまりの会 バスの旅

募集中

とき 第1回..5月24日(日)
 第2回..6月25日(木)
 各回7時00分出発
 20時00分到着予定

ところ 横浜中華街
 川崎大師 ほか

参加費 7,500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
 月夜野道路情報ターミナル

お問い合わせ 岡野 090-6133-7296

秋 桜

柳波まつり出演予定



女性メンバー募集中!

問い合わせ先 伊藤 重雄 ☎ 24-4933

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
 時間: 午前10時30分~11時

4/18(土)「おべんもっておはなみに」
 5/2(土)「もうぬげない」
 5/16(土)「プーのみるゆめ」
 6/6(土)「わにさん どきっ はいしゃさん どきっ」
 6/20(土)「ゴリラのおとうちゃん」
 7/4(土)「ナガノさん まっちゃんアイスの巻」
 7/18(土)「はやく おおきくなりたいな」

沼田読み聞かせの会

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)

沼田市フォークダンス協会民踊部

姉妹都市下田市黒船祭

5月15日~17日 参加予定

会員募集中

練習会=火曜日 13:00~市民体育館
 TEL 080-1388-8425 深津

自然共生サイト『30by30』認定
 多様な活動の森づくり「森の博物館 玉原」運営協議会事業

夏休み子ども自然観察教室

親子で「森の博物館 玉原」の自然を観察しましょう。植物(ブナの大木や花々)、昆虫(チョウやセミ・甲虫)、動物(鳥やカエル)などの出会いを通して、玉原を知り尽くした『楽迎員』が自然の豊かさや大切さを感じられるようご案内します!

【開催日時】7月19日(日) 9:00~15:00
 【開催場所】玉原高原(銅金沢からキャンプ場)
 【集合場所】玉原高原中心広場 あずまや前 受付8:40から

【募集人数】40名程度
 【募集期間】7月17日(金)まで
 【参加費】大人:300円、中学生以下:100円
 【持ち物】長袖・長ズボン、林の中を歩ける靴、昼食、飲み物、雨具、虫よけ、ほか

【申込方法】電話・メール
 【連絡先】電話:090-2173-7168(濱田)
 E-mail: hamada817oororin@kzh.biglobe.ne.jp
 利根沼田自然を愛する会

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

開催日: 毎月第二木曜日 14時~15時半
 毎月第四木曜日 14時~15時(IE-相談)

内容: 5月14日(木曜日) 台湾菓子カフェ
 6月7日(日曜日) 映画鑑賞会

「マイペース マイスペース」於: 金剛院
 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(お問い合わせ・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
 沼田市高橋場町1895-5
 TEL: 0278-25-8575
 Email: soudan@miniynstar.jp


【令和8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】

NPO法人沼田未来の会

ほたる祭り開催: 入場無料

期間: 6月20日~7月11日
 場所: 沼田市石墨町575番地
 石墨棚田(仮駐車場有り)

20日: 開会式・キッチンカー、イベント



問合せ先: 090-5417-0344 桜井

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

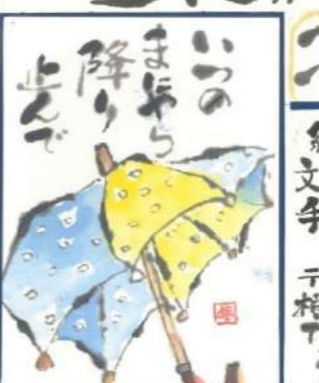
4/8(水)~ 入会随時
 小学1年生以上の男女
 用具は貸し出します

○個人に合わせて優しく指導
 ○楽しく練習・試合で成果
 ○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 15,000円

【問い合わせ先】
 森 隆 Tel 090-5542-3623
 Mail fencing@numatafc.com

絵手紙 生徒募集



絵と言葉と文字のある手書きが魅力

〒378-0002 桐原町116-5
 TEL 0278-23-0343
 霜垣ユミ子

絵手紙クラブ(夢の会)

書道研究 石墨 盆

いしずみ あん

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

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います。

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