



スタッフ募集！
地域の皆さんの為に
活動しませんか？

人づくり
町づくり
生きがいづくり



子どもから高齢者・障がい者等を
対象とした教室やイベントの開催

詳細は下記へ TEL 下さい！

うすねニュースポーツクラブ派遣者指導バンク
横浜 090-9107-3438
小野里 090-2322-0082

ごったく広場 (テラス沼田西隣)
(月)~(金)10:00~17:00(土日祭日休み)

☆4月から沼田市フードバンク事業の窓口になります。賞味期限内に余裕のある乾物類(乾麺・缶詰類・カップラーメン・米等)をお持ちください。

☆ウクレレ教室・書道・はたおり・ハンドメイド・ニットカフェ等の教室があります。気軽にお問い合わせください。

☆こんな活動をしたいけど…等の相談にも
のります。

☆お茶等飲みますので気軽にお立ち寄りください。
☎22-1760

上州沼田天狗の里面友会

笑門来福

出前

☆☆会員募集中☆☆

連絡先

会長 田島 護
☎090-3430-4875

毎月第2金曜日は
ハーモニカのレッスン日です。

多少ハーモニカが吹ける方
ご参加下さい。

但し夜7:00からです。

上手になります。

ボランティアで地域めぐりを
して楽しいです。

歌とハーモニカクラブ

上級指導者 倉澤和雄

TEL 090-4739-2690

NPO 法人
結いの家
家族の中の問題に対応します。

例えば

家族療法

DV 被害者支援

親から虐待受けている

若者支援

貧困問題 無料学習塾 子ども食堂

制服リユース

連絡はお電話で

0278-22-2035 尾崎



スポーツ吹き矢の会員を
募集しています。

健康効果も期待できます。

☆性別、年齢問わず楽しめます。
☆「手軽に参加」できます。
☆ゲーム感覚で楽しみながらできる
スポーツです。
☆腹式呼吸をベースにした呼吸法で様々な
健康効果。
☆精神力&集中力が身につきます。
☆様々な世代とのふれあいや仲間づくり。
☆道具は貸出いたします。
スポーツ吹き矢健康倶楽部
代表 小幡 普
申込みは下記まで連絡してください。
担当者 青地 俊則 090-2163-1231



移転のお知らせ



市民活動センターホットステーション「ぬまたん家」は、
5月7日(火)から、テラス沼田6階(下之町888番地)に移転し、
開所は月曜日から土曜日(祝日・年末年始を除く。)午前9時から午後7時に変更
となります。

☆コピー機、印刷機の移転作業について
移転準備のため、4月26日(金)の午後から、コピー機、印刷機の使用はでき
ません。

☆4月27日(土)~5月6日(月・祝)は市民活動センターはお休みに
なります。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い
します。

<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」

〒378-0053 沼田市東原新町1801-72

<沼田市保健福祉センター2階> TEL/FAX 0278-22-8444

5月7日~ FAX 0278-25-3028

ナルク利根沼田

事務局ごったく広場内 ☎22-1760

☆会員同士の助け合いの活動をして
います。現在、送迎・買い物・見
守り・封筒詰め作業等を行っています。

☆会員同士の交流をめざして、食事
会、バスハイク、施設見学会、学習
会等行っています。

☆毎月第4木曜に、ごったく広場で、
ふれあいサロン「ひだまりの会」
(筋トレと歌)を行っています。

仲間を募集中です!
(年会費 3,000円)



平成31年2月24日(日)保健福祉センター4Fホールにおいて平成30年度市民協働によるまちづくり
事業補助金を活用して実施したまちづくり事業について報告会を開催しました。①薄根地区から沼田の魅力
を発信し、沼田市を活性化する事業(NPO法人沼田未来の会)②おもしろ学習塾推進事業(上原おもしろ学
習塾)③女性が輝くためのピンクリボンアクション事業(女性の元気応援団「ものわ」)④川田地区円珠姫
プロジェクト推進事業(川田地区地域資源活用研究会)⑤菌原湖堰堤まつり事業(菌原湖堰堤まつり実行委員会)
の5事業の報告がありました。事業報告会に続いてNPO法人川越きもの散歩代表理事 藤井 美登利さん
を講師に招き、『着物で紡ぐ小江戸のまちづくり』と題して、埼玉県川越で着物文化を通したまちづくりの
取り組みについて質疑応答を交えて講演していただきました。市民活動や地域の課題解決に関心のある参加者
が熱心に耳を傾けていました。(64名参加)

ぬまたん家4月の開所
月曜日から金曜日
午前8時30分から
午後7時まで
ご利用出来ます。
土・日・祝はお休みです。

春号の内容

- 市民活動センター ホットステーション「ぬまたん家」移転のお知らせ
- 市民協働によるまちづくり事業報告会&講演会の様子
- なかまのかわら版(登録団体からのお知らせ)



中にも情報がたくさんあります。





切り絵作品展

—角田和子と仲間達—

沼田切り絵愛好会の角田和子個展と仲間達の切り絵作品展にお出かけ下さい。

会場：利根沼田文化会館

日時：5月17日(金)～19日(日)

17日は午後1時から

19日は午後3時まで

主催：沼田切り絵愛好会

入場無料・体験コーナー(無料)有

おもしろ学習塾

(主催：上原おもしろ学習塾 後援：上原町区)

☆ 4/24(水)、5/18(土)、6/21(金)
(13:30～15:40) 上原町区民館です。

☆ どなたでも参加可能です。

☆ 参加費は100円です。

●詳しくは「上原おもしろ学習塾」
22-3576(伊藤)まで

太極拳教室開催のお知らせ
沼田市スポーツ教室

無料太極拳教室を下記の通り予定しております

未経験者、初心者歓迎

2019年4月27日～8月10日

土曜日 13:30～15:00

全12回 種目は陳氏太極拳

会場 沼田市体育館

☆募集詳細は沼田市広報紙に掲載されます

利根沼田太極拳協会



発達障がいや様々な障がいを抱えるお子さんのお父さん、お母さん。一緒に話しませんか？

笑って泣いて、毎月イベントも交えながら開催しています。

お気軽にお問い合わせ下さい。

Eメール 内海・高瀬

r_rainbow_s_smile@yahoo.co.jp



ホームページはこちら

第24回

歌の森 サラダパーク

でっかい青空、ひろびろとした芝生広場

家族で一日、歌おう！遊ぼう！楽しもう！

7月14日(日)

午前11時～午後3時 参加費無料

「サラダパークめまた」 芝生広場
(荒天時は隣接する森の館で開催します。)

出演予定団体 沼田ユネスコ少年少女合唱団・

野ばら会・アルプ弦楽四重奏団・コールちくさ

・秋桜・エーデルワイス合唱団・クレイトーン

・シアターボランの広場

音楽協会員募集中!!

問い合わせ先

伊藤重雄 0278-24-4933

主催 沼田市音楽協会



お出かけください!!

おひさまフリーマーケット
開催しています。

4月14日(日) 9:00～12:00
ところ：利根歯科診療所 駐車場
(雨天中止)

※11月10日(日)までの
毎月第2日曜に開催します。

出店者募集中!!

出店料：無料



主催 川田ひだまりの会

090-6133-7296 岡野

健康社交ダンスの会員募集

健康のための社交ダンスを楽しみましょう!

とき：毎週火曜日(月4回以内)

14時00分～15時00分

ところ：利根中央病院 組合員ホール

(沼田市沼須町910-1)

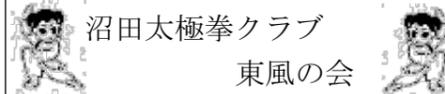
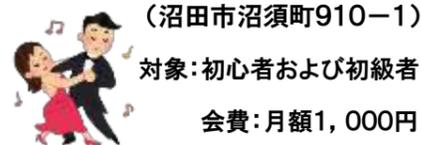
対象：初心者および初級者

会費：月額1,000円

連絡先：健康社交ダンス「レインボー」

幹事 大竹 俊夫(090-5782-1548)

(0278-22-3621)



太極拳は「いつでもどこでもだれでもできる」全身運動です。筋力向上、持久力向上、柔軟性向上と一緒にやってみませんか?

4月：5日(金)10日(水)19日(金)24日(水)
5月：10日(金)15日(水)24日(金)29日(水)
6月：5日(水)12日(水)19日(水)26日(水)
7月：10日(水)16日(火)19日(金)24日(水)

AM10時～12時 沼田市中央公民館
4階ホールで練習しています!

見学、体験、大歓迎です

事務局 0278-23-4777 (中村)

民謡踊りを楽しんでみませんか
民謡教室が開講になります。

初心者大歓迎です。

4月26日(金)～7月5日(金)

13:10～14:50 金曜日10回

沼田市民体育館 小体育室2階

申込は沼田市民体育館へ

詳細は広報めまた 4月1日号です。

友達作り、美容と健康に最適です。

発表の機会が数多くあります。

沼田市フォークダンス協会民謡部

担当係員 深津 ☎24-8425

大洞流

沼田吟詠会

詩吟・詩舞・剣舞
始めてみませんか
初心者大歓迎です



申込先

沼田市坊新田町1053-5

小林映子 電話 23-1614

「北毛信濃会」会員募集!

北毛信濃会では、年間を通じ、会員を募集しています。

お仲間に入りませんか。

♪信濃の国は十州に境連ぬる国にして…

◎現会員：38名(男性19名、女性19名)

【入会資格】

■長野県で生まれ育った人

■長野県に住んだことのある人

■長野県で勤めたことのある人

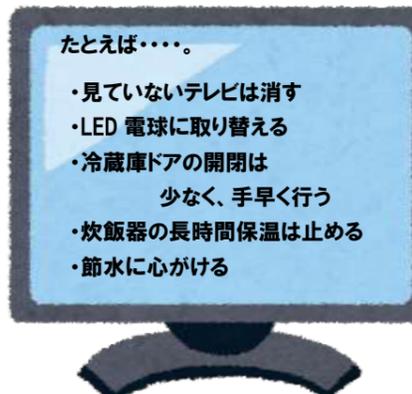
■長野県に親戚や縁のある人

【お問い合わせ先】

・大平孝雄 (☎24-2502)

地球温暖化の防止

出来ることから実践しましょう!



たとえば……

- ・見ていないテレビは消す
- ・LED電球に取り替える
- ・冷蔵庫ドアの開閉は少なく、手早く行う
- ・炊飯器の長時間保温は止める
- ・節水に心がける

群馬県環境アドバイザー
利根沼田連絡協議会

お部屋を無料で お貸しします!

「みんなの家」は、地域の居場所づくりを目的にしています。
例えば、お茶飲み会・趣味活動・地域の会議等、場所をお探しの方は、ぜひご利用ください。
ご利用時間 9:30～20:00

～お問い合わせ先～

いきいき工房「みんなの家」

沼田市久屋原町 357-5

0278-25-9082

(NPO法人手をつなごう)

担当：高橋由貴子



生活学校運動に参加しませんか?



- 花いっぱい運動
- 食品ロス削減運動
- 伝統食見直し運動等

○リサイクル・リフォーム・リユース・リフレッシュ・リメンバーの5R活動
会員同士の交流を深めながら共助の心で地域がより安全快適となるよう推し進めています。

「おもしろそう」「活動をもっと知りたい」「こんな事をしてみたい」方はお気軽に事務局までご連絡ください。

事務局：沼田市生活学校連絡会

TEL 23-2111 (生涯学習課)

ひまわり号へ参加のお誘い

第26回目の「友情列車」ひまわり号障がいを持った人の社会参加です。
5月19日(日曜日) (4月10日(金)切り)行き先 上野動物園・築地場外(どちらか選んでくださいね。)

集合場所 沼田駅

時間 6時30分頃発予定

参加費 大人 6,000円

子ども 3,000円

幼児 500円

みなさんの参加お待ちしております

(ボランティアの方、大歓迎)

申し込み方法・問い合わせ先

電話 090-7800-0961(野村)

090-4838-0040(木内)

「友情列車」ひまわり号を走らせる

利根沼田実行委員会 ひまわりの会

『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』を平成29年9月に上演しました。次回の上演今年6月30日を目指し歌が好きな人、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。

練習日 4/14(日) 4/28(日)

5/12(日) 5/25(土) 5/26(日)

6/9(日) 6/23(日)

※6/29(土)リハーサル

公演 6/30(日)午後2時より

利根沼田文化会館大ホール

お申し込み・お問い合わせ

090-2465-8271 亀山 晶子

