



沼田太極拳クラブ
東風の会

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？

太極拳 10時～12時
10/21、28
11/4、12、19、25
12/3、10、16、23
剣 13時30分～15時30分
10/26、11/11、12/9
扇 13時30分～15時30分
11/18、12/2

沼田中央公民館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)

『おはよー太極拳』

沼田公園で、毎朝荒天時を除いて朝7時から老若男女が太極拳等を楽しんでいます。

「アイウベー体操・カンフー体操」「入門・24式太極拳」「歌」等を通して、深呼吸・筋力強化・脳トレ・笑顔に努めコロナに負けない免疫力アップを目指しています。

どなたでもお気軽に下公園に直接お出かけください。

利根沼田太極拳協会
お問い合わせは
津久井[090-5498-7139]へ



電気を正しく安全に使いましょう！
電気は、私たちの暮らしに必要な不可欠なエネルギーです。その一方、電気や電気製品の使い方を誤ると、感電や火災を引き起こします。正しく安全に使って事故を防ぎましょう。

《電気を正しく使う主なポイント》
◎タコ足配線はしない。コンセントや延長コードの定格容量(一般的には15A、1500W)を守る。
◎暖房器具の周りで洗濯物は干さない。
◎コンセントのほこりと湿気に注意する。緩みやプラグのぐらつきにも注意する。
◎コードが過熱する恐れがあるので、束ねたり丸めて使用しない。
◎素人工事は絶対にしない。
利根沼田地区群馬県地球温暖化防止活動推進員

「ツキノワグマ」に注意！
冬眠に備えて、ツキノワグマ(以下クマ)は食欲を増す時期です。たくさんのお餌を求めて行動が活発化します。

クマは本来、人目を避けて暮らす動物ですが、残念ながら人とクマとの間にトラブルが起こっています。沼田市でも数件の人身事故が発生しています。
子グマの近くに母グマがいると、子グマを守るために、とくに攻撃的になるので要注意です。



《クマと出会わないために》
◎鈴やラジオなど音の出るものを携帯する。
◎見通しの悪い場所や沢沿いなどの音が聞き取りにくい所では、声を出したり手をたたいたりして存在を知らせる。
群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

地域連携研究会「木漏れ日の会」

「障がい者・高齢者・子育て世代が安心して暮らせるためのサービスなどを掲載した「お助け便利帖」を作成いたしました。是非ご活用ください。



お助け便利帖配布場所

- ・各市町村の保健福祉、子育ての担当部署
- ・内田病院受付

※下記QRコードよりダウンロードもできます。

(NPO法人手をつなごう)



～お問い合わせ先～
0278-25-9082
(NPO法人 手をつなごう)

吹奏楽団
ナチュラルリズム
Natural Rhythm
団員募集中!

練習日: 月3回
時間: 土曜日18時～20時半
日曜日13時～16時半
場所: テラス沼田6階 音楽スタジオ 他
団費: 2000円(学生1000円)
代表連絡先: 佐藤一國
kazukuni.sato.0528@gmail.com

「家族のかたち」写真展
11月20日(金)～21日(土)
10時～17時 21日は15時まで
展示会場 テラス沼田6階
601・602・603会議室

この写真展は、2016年7月の神奈川・津久井やまゆり園での事件を受け、一人ひとりの命と幸せのかたちへより多くの人に目を向けてほしいという趣旨で、全国手をつなぐ育成会の写真をお借りして、沼田で開催する運びとなりました。一人でも多くの方に見ていただきたく、ご来場をお待ちしております。

障害(児)者の親の会
NPO法人 ミニヨン・スター
お問い合わせ ☎0278-25-8575 小林

みんなの
パネル展
「ぬまたん家」登録団体の活動をパネルで紹介 ※希望団体のみ

令和2年
10/19(月)～31(土) 午後3時まで
テラス沼田6階ロビー(子ども広場手前)



クイズをやっているよ。
正解して「ちょっぴりプレゼント」をもらおう！
※午後7時以降と25日(日)は実施していません。



問い合わせ先: ホットステーション「ぬまたん家」 0278-22-8444

ホットニュース
ぬまたん家 秋号

令和2年10月15日発行

ちょこっと体験教室

令和2年8月29日(土) テラス沼田6階 会議室・ミーティングスペース・ロビーにおいて、うすねニューススポーツクラブ派遣指導者バンク代表の小野里 順子さんを講師に迎え「簡単!!家でできる健康づくりを学ぶ」ちょこっと体験教室第5弾を開催しました。初めに、「自律神経を整える健康法」を説明いただき、体のしくみなどを参加者に理解してもらった上で、実際に体を動かして「整える方法」を学びました。軽快なリズムとテンポ良いかけ声で、楽しく体を動かしました。 参加者 20名



「簡単!!家でできる健康づくりを学ぶ」

「感染症に打ち勝ってきた利根沼田の歴史」歴史体験講座



令和2年9月26日(土) テラス沼田4階 防災会議室において、群馬歴史散歩の会利根沼田支部事務局長の高山 正さんを講師に迎え「感染症に打ち勝ってきた利根沼田の歴史」と題し、歴史を学ぶ、ちょこっと体験教室第6弾を開催しました。疫病退散のための地域の信仰対象物、当時の人々の感情等、昔も感染症への基本的な対策は同じようだったことなど、詳細なデータで多岐にわたる内容を、参加者は熱心に聞き入って、過去の感染症に打ち勝った歴史に勇気づけられたひとときとなりました。 参加者 30名

＜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」



〒378-8501
沼田市下之町888番地

＜テラス沼田6階＞

TEL 0278-22-8444
FAX 0278-25-3028
E-mail

numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp
土曜日も開所しています。
ご利用ください。

秋号の内容

- 表紙 ちょこっと体験教室開催しました。第5弾・第6弾
- 市民活動団体パネル展を開催します。10月19日(月)～31日(土)
テラス沼田6階ロビー 観覧クイズ ちょっぴりプレゼントあります。
- なかまのかわら版(登録団体からのお知らせ)



★新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各団体からのお知らせについて、変更等がある場合もありますので、ご理解の程よろしくお願い致します。イベント等の日程は各団体へお問い合わせください。



NPO 法人あおぞら会
Social Cafe + Shop
ippo
テラスめまた1F
・ippoは、何らかのハンディを持った方が動く練習をする場です。
・10月～秋の新メニューSTART! Take Out も賜ります!
沼田市福祉カフェ ippo ☎ 23-7330

健康社交ダンスの会員募集
7月から再開しています。
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
対象:初心者および初級者
会費:月額1,000円
ところ:利根中央病院 組合員ホール
(沼田市沼須町910-1)
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)

NPO 法人 結いの家
MOTTAINAI プロジェクト
食品ロス をひとり親家庭のみなさんに配布します!!
NPO 法人 結いの家は新しい食品循環ネットワークに参加しいつもがんばっているひとり親家庭のみなさんに食料品等を配布します。
毎月 第2日曜日
午前 10:00～なくなり次第終了
場所 中町 桑原毛糸店
(中町 利根信金の横)
問い合わせ 結いの家
0278-22-2035尾崎

大洞流沼田吟詠会
会員募集
詩吟・詩舞・剣舞
始めてみませんか
初心者大歓迎です
毎週火曜日
午後二時～四時
中央公民館
月会費千円
小学生以下無料
申込先
沼田市坊新田町1053-5
小林映子 電話23-1614

沼田ウクレレ会
会員募集中
月に2回ウクレレの練習会をしています。
連絡先 伊藤重雄
電話 24-4933

沼田市俳句会
会員募集
初心者大歓迎です。
気軽にお問い合わせください。
*詳しくは23-2670(貝瀬)まで

『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。歌が好きの人、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 10/25(日)・11/8(日)
11/29(日)・12/13(日) 1/10(日)
♪11/1(日)「ごったくまつり」出演
テラス沼田1階 多目的スペース
お問い合わせ
090-2465-8271 亀山 晶子

ワンコイン囲碁クラブ
例会 毎月第4日曜日
九時半から十七時
場所 沼田市白岩町ふれあい福祉センター
会費 五百円 昼食付
その他 入館料
特に子供たちの参加を希望します。
連絡先 門田正孝
電話 0278-24-1287

民謡踊りを習いませんか?
日本民謡を皆さんと踊ってみませんか?
炭坑節、花笠音頭、全国の民謡です。
美容と健康、脳トレの特効薬です。
友達作りの最適サークルです。
発表の場所がたくさんあります。
昼の練習会 13:30～中央公民館
夜の練習会 19:00～中央公民館
毎回30人以上の方が参加中です。
見学に来てみませんか? いつでも可
沼田市フォークダンス協会民謡部
担当係員深津 TEL 24-8425

和の心を学ぶ
日本舞踊こども教室
【対象】 幼稚園～中学生。大人のお稽古もご相談に応じます。
【お問い合わせ】
松浦あきの(坂東富三乃) 090-9000-7857
メール: tomino.band@gmail.com
または tomino.b.9-722@docomo.ne.jp
12月発表会のお知らせ
12月20日(日)午後、沼田市中央公民館4階ホールにて、子どもたちによる発表会を開催いたします。日頃の成果をご披露しようと、みんな張り切ってお稽古に励んでいます。

(フェンシング教室) 生徒募集
沼田フェンシング協会
楽しく練習! 試合で進歩を確認!
オリンピック選手を目指そう。
○小学校1年生以上の男女
○毎週水曜日 17:00～21:00
毎週土曜日 17:00～19:00
○ザクロアリーナ沼田(市民体育館)
○年会費:8,000円
★お問い合わせは 森 隆
Tel 090-5542-3623
Mail fencing@numatafc.com

国難と言うべきコロナ感染症のため、四月の総会も開けず今に至っています。
一、一年間の奉仕活動(公衆のトイレ清掃)
二、脳トレドリル(会長作成)
この二つは自粛中やってきました。
楽しい集いが出来ないのは寂しいですね。
健康に注意して頑張ってください。
桜町寿楽会(生方)

川田ひだまりの会
雑貨と家具のフリーマーケット
とき 10月24日(土)・25日(日)
9時00分～15時00分
ところ 上川田町スポーツ会館
「上川田町住民センターの裏の建物」
市民の皆様方から提供していただきました新品または使用可能な中古品の雑貨と家具などの品物を安価で販売いたします。
なお、売上金は視察旅行やボランティア活動などの経費に充てさせていただきます。
【お願い】 新型コロナウイルス対策として、マスクを着用してお出かけくださるようお願いいたします。
主催 川田ひだまりの会
岡野 090-6133-7296

コロナの社会が止まり
ハーモニカの世の中になる日をお待ちしています。ハーモニカ人生50年のキャリアが明るい日を待っています。施設、その他どなたでも楽しいハーモニカでお楽しみに!!
毎週月・木曜日に保健福祉センターで筋トレをしています。体をほぐし、毎日が楽しい人生です。参加お待ちしております。
連絡先
歌とハーモニカクラブ
TEL 090-4739-2690 倉澤和雄

※女声合唱団 野ばら会です※
6月より広々とした公民館のホールをお借りしてソーシャルディスタンスを保ちながら練習を再開しています。感染症などの長期化で気分も沈みがちな昨今だから、少しでも明るい気分になれる様にと耳なれた、昔懐かしい、坂本九ちゃんの「上を向いて歩こう」や「みあげてごらん夜の星を」などのポピュラーソングに取り組んで楽しみながら歌っています。
ぜひ練習を見学にいらっしやいませんか。心よりお待ちしております!!
練習日時...毎週土曜日
午後2時～4時まで
練習場所...沼田市中央公民館
4階ホール又は3階第一講義室
お問い合わせ 中村(23-4534)
高橋(24-4459)

NPO 法人沼田未来の会
●主な活動:薄根の棚田の保全と景観を守り、蛍の再生、地域の活性化に取り組んでいます。
●11月～1月の活動(募集)予定
・干し柿作り体験
・ドローンフライト体験
・竹細工(明かり)体験
※日程等の詳細は、新型コロナウイルスの感染状況によりますので、問合せください。
問合せ先:090-5417-0344 桜井

スコール家庭教育セミナー
11月2日(月)
『子どもの反抗に上手に向き合う』
～子どもの気持ちの受け止め方～
会場:沼田市中央公民館(2階・講義室)
沼田市沼川908番地21
講師:公益社団法人スコール家庭教育振興協会
沼田・沼田地区責任者 生方 亜由美
時間:10:00～11:30(受付開始9:40より)
受講対象:子育てのお話を聞きたい方
受講定員:15名(申込み順/要・予約)
テキスト料:500円
申込み先:茂木 携帯090-2172-9934
*土日・祝日を除く9:00～16:30にお願いします。
妹尾 携帯090-7259-3056
主催:公益社団法人スコール家庭教育振興協会
http://www.schole.org
沼田・みなかみ・沼田地区実行委員会

会員募集
個人でも入れます
一緒に沼田市の音楽文化を「育てましょう」!
沼田市音楽協会
連絡先 伊藤重雄
電話24-4933