

いかほ公民館通信

伊香保地区人口(2月末現在)

男性：1,197人

女性：1,355人

合計：2,552人



発行・編集 / 渋川市伊香保公民館

電話72-5777 FAX72-5766



健康寿命を伸ばしましょう!

気軽に実践! 体操教室



3月28日(月)と31日(木)に世代間交流館で成人学級の体操教室が開催されました。

講師の健康運動指導士の齊藤智子先生が、自宅で気軽に実践できる体操を講習してくれました。たくさんの方が参加し、イスに座ったままで行う体操等を教わりました。

(健康寿命とは、平均寿命から寝たきりなどの介護状態の期間を差し引いた期間です)



新刊入荷しました

図書室だより

『夜が明ける』
現代日本に確実に存在する貧困、虐待、過重労働!。「当事者でもない自分が書いていいのか、作品にしているのか」という葛藤を抱えながら、社会の一員として、作家のエゴとして 全力で書き尽くした渾身の作品。



『御坊日々』
明治二十年、東京浅草の東春寺は、相場師も兼ねるユニークな僧侶・冬伯と弟子の玄泉が切り盛りする。今日は経営不振に悩む料理屋の女将・お咲が訪れ、店に幽霊が現れたと打ち明けるが!

『熔果』
かつては大阪警察対謀の敏腕刑事だった、堀内信也は、刑事時代の相棒、伊達誠一と金塊強奪事件で、まだ押収されていない金塊の行方を追うことに!。暴力と混沌の中でしか生きられない男たちを描くノワール小説の最高峰。

『同志少女よ、敵を撃て』
「同志少女よ、敵を撃て」
独り戦、女性だけの狙撃小隊がたどる生と死。戦争のリアルを戦慄とともに感じさせる傑作である。
驚愕のデビュー作。
第十一回アガサ・クリスティー賞大賞受賞作。

利用案内

- ◆ 利用時間 ◆ 午前10時〜午後5時
- ◆ 貸出冊数 ◆ 5冊まで
- ◆ 貸出期間 ◆ 15日間
- ◆ 休館日 ◆ 木・日・祝日・年末年始

《児童書》
『チャレンジミッケ』ウィック、ウォルター
『世界一まぎらわしい動物図鑑』今泉 忠明
『わたしのマントはほうしつき』東 直子
『ながみちくんがわからない』数井 美治
『マロンクラッセ』たるま 森
『王様のお菓子』石井 睦美
『旅の絵本X』安野 光雅
生きていくことは、旅を
していることのように。
安野さんが最期まで描き
続けた旅の絵本シリーズ
の完結編!



- 『赤と青とエスカー』青山 美智子
- 『ゴーストアンドボリス』佐野 晶
- 『中野のお父さんの快刀乱麻』北村 薫
- 『残照の頂』湊 かなえ
- 『居酒屋お夏 鰻と甘酒』岡本 さとる
- 『らんたん』辻村 深月
- 『蛭と月の真ん中で』柚木 麻子
- 『ミカエルの鼓動』河邊 徹
- 『公式ガイド&レシピきのう何食べた?』袖月 裕子
- 『刺しゅうでお直し』藤本 裕美
- 『タキミカ体操』瀧島 未香
- 『東大教授、若年性アルツハイマーになる』若井 克子

レヴ俳句会三月詠草

▼選者吟

大利根の貫く毛野や水の春

木暮陶句郎

▼木暮陶句郎選

白鷺の声春水を呼び起こす

須藤恵美子

日差の水のやうなる古籬

星野 裕子

鉢底へ蠢めく力春の水

高橋 成知

押入の奥の奥より籬の箱

杉山 加織



世代間交流館開館カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
開催時間 みんなの広場…10:00～12:00 コツコツ貯筋体操…10:00～11:30				1	2	3
4 コツコツ貯筋体操	5 みんなの広場	6	7 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	8 シニア筋力くぐぐん 教室	9	10
11 コツコツ貯筋体操	12 みんなの広場 みんなの相談室	13	14 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	15	16	17
18 コツコツ貯筋体操	19 みんなの広場	20	21 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	22	23	24
				土日祝日は休館		
25 コツコツ貯筋体操	26 みんなの広場	27	28 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	29 (昭和の日) 休館	30	

※ 新しい生活様式を徹底して実施する予定ですが、今後の感染拡大の状況によっては、やむなく上記予定は変更・中止となる場合もあります。あらかじめご了承ください。

【みんなの広場】 マグダーツやピンポン、ウォーキング、手芸や編み物、囲碁、将棋、おしゃべりするだけでもOK！自由に気軽に集まりふれあいながら楽しく過ごしましょう。

【コツコツ貯筋体操】 介護予防サポーターが地域の介護予防普及活動のため開催する自主活動です。

「世代間交流館」は市民の皆さんが「気軽に楽しく「交流」できる場所です。
◇ 開館日：平日の月・水・金…午後1時～5時 平日の火・木…午前10時～午後5時
※ 4月1日・4～6日の開館時間は午前10時～午後5時に変更になります。
◇ 利用できる方：未就園児親子から高齢者までどなたでも。



介護予防教室

〈シニア筋力くぐぐん教室〉
日時 4月8日(金) 午前9時30分～11時
〈介護予防サポーターによる体操教室〉
日時 5月6日(金) 午前9時30分～11時
場所 世代間交流館
介護予防サポーター所管



みんなの相談室

日時 4月12日(火) 午前10時～午前11時
場所 世代間交流館
金鳥伊香保地域包括センターの職員が来館し、ご相談をお受けします。
介護・生活・健康等のお困り事などがありましたら、お気軽におこしください。



※ コツコツ貯筋体操、シニア筋力くぐぐん教室、みんなの相談室は警戒度が3以上又はまん防適用の場合は中止になります。

〈春の青少年健全育成運動〉

期間：R4.3.15～R4.4.30

【推進目標】
県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組もう

ルールを作って みんなで守ろう
おぜのかみさま

SNSに起因する事犯の被害児童数は、平成25年以降増加傾向にあります。
昨今、GIGAスクール構想推進や新型コロナウイルス感染症拡大などにより、社会のデジタル化が進む中において、子どものネット利用が急増していますが、「おぜのかみさま」を活用して、安全・安心なインターネット利用を考えましょう。

「お」写真を(お)くらない
「ぜ」(ぜ)ったいあわない
「の」個人情報を(の)せない
「か」悪口などを(か)きこまない
「み」有害サイトを(み)ない
「さ」出会いを(さ)がさない
「ま」ルールを(ま)もる



参加者募集

わくわく学び塾

日本の心「日本の歌百選」を歌い継ごう！

開催日 6月20日(月)・7月19日(火)・8月22日(月)
9月20日(火)・10月24日(月) ※全5回

時間 午前9時30分～午前11時30分

場所 伊香保公民館

講師 島田 貴實男 さん

対象 成人、高齢者

受講料 1,000円

※ 原則として徴収した受講料の払い戻しはいたしません。

定員 20名

申込方法 電話又はFAXで、講座名、氏名、住所、電話番号を伝えてください。

申込期限 4月22日(金)

申込先 伊香保公民館 電話：72-5777

FAX：72-5766

※ 電話受付時間 平日 8:30～17:15

文化庁とPTA全国協議会が、歌い継いでほしいと定めた童謡・歌唱のうち、45曲の歌唱指導と解説をいたします。



※ 新型コロナウイルス感染状況等により延期や中止となることもありますのでご了承ください。