

いかほ公民館通信

伊香保地区人口(10月末現在)

男性：1,166人

女性：1,303人

合計：2,469人



発行・編集／渋川市伊香保公民館

電話72-5777 FAX72-5766

秋の高尾山を散策しました!



11月15日(水)に秋の市民ハイキング「高尾山の散策」を開催しました。清滝駅からケーブルカーで高尾山駅まで上り、そこから山頂を目指しました。



途中、薬王院などに立ち寄りながら、秋の高尾山を満喫しました。

人気の観光地なので、たくさんの観光客でとても賑わっていました。



高齢者学級を開催しました!

11月21日(火)に渋川医療センターの臨床検査技師の先生を講師に迎え、世代間交流館で高齢者学級を開催しました。

テーマは「本当に怖い動脈硬化のはなし」でした。



知らないうちに進行している動脈硬化について、その原因や様々な合併疾患などについて分かりやすく教えてもらいました。

改めて健康維持の大切さを感じました。



参加者募集

〈世代間交流事業〉

ミニ門松づくり教室

開催日時：令和5年12月19日(火)
午後2時30分～午後3時00分

開催場所：渋川市立世代間交流館

講師：群馬県立北毛青少年自然の家 指導係

対象：伊香保地区在住又は在勤の方

定員：約20名

費用：600円(材料費 2個で1セット)
※ 事前に公民館へお持ちください。

申込方法：伊香保公民館へ電話で申込
電話 72-5777

申込期間：12月6日(水)～12日(火)
午前8時30分から午後5時まで
※ 土・日・祝日を除く

簡単にできる門松を作ります。
自分で作った門松で迎える
お正月はきっと格別です。
ぜひご参加ください。



みんなの相談室

日時 12月12日(火)
午前10時～11時

場所 世代間交流館

問合せ 金島伊香保地域包括センター
(電話24-8366)

申込みは不要です。
気軽にお越しください!

12月はミニ講座として「ヒートショック」をテーマにお話しをしています。

ヒートショックとは、温度差により血圧が変動することを言います。これからどんどん寒くなる中で、みなさんに安全に生活していただくための情報をお伝えさせていただきます。

講座後は相談や座談会を行いますので、皆さんお誘い合わせのうえお越しをお待ちしております!

冬の青少年健全育成運動

ルールを作って みんなで守ろう おぜのかみさま

「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

地域と家庭で子ども達の安全・安心なインターネット利用を考えましょう。



12月の行事予定

5日(火) 高齢者学級 人生を締め切りから考える
「今をどう生きるか」

19日(火) 世代間交流事業 「ミニ門松づくり教室」

新刊入荷しました

◆ ◆ ◆ 図書室だより ◆ ◆ ◆



『青瓜不動』

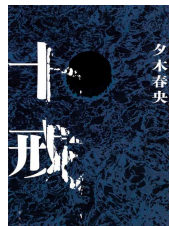
行くあてのない女達のため、土から生まれた不動明王。悲劇に見舞われた少女の執念が生んだ家族を守る人形。人ならざる者達の里で育った者が語る物語。



宮部みゆき

『十戒』

リゾート施設を開業するために集まった9人。不動産会社の社員が殺され、十の戒律が書かれた紙編が落ちていた。「この島にいる間、殺人犯が誰か知ることとはならない」。



夕木 春央

『オヤジも目覚める！ChatGPT革命』

もはやオヤジも知ったかぶりをやめて使ってみるしかない。ChatGPTを初めとする生成AIで何が変わっていくのか。ライバルになるか、相棒とするか？



竹内 薫

『いい子のあくび』

高瀬 隼子

『花散るまえに』

佐藤 雫

『カモノマイハウス』

重松 清

『こぼれ桜 摺師安次郎人情暦』

梶 よつ子

『裁判官の爆笑お言葉集』

長嶺 超輝

『ふらり珍地名の旅』

今尾 恵介

『にゃんこなるほど慣用句』

図書室利用案内

利用時間：午前10時から
午後5時まで
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

年末年始の休館について

12月29日(金)から
1月3日(水)まで
伊香保公民館(図書室を含む)は休館となります。

レビュー俳句会十一月詠草

▼選者吟

風湧いて組み替はりたる落葉径

木暮陶句郎

▼木暮陶句郎選

庭簾跨ぎ走る子神無月

高橋 成知

重なりて風にささやく朴落葉

狩野美智子

いいえともはいとも言はず神無月

星野 裕子

お互ひの喪中欠礼神無月

須藤 恵美

検査終へ見上げる銀杏落葉かな

狩野 玲子

溜息を仕舞ひ忘れて神無月

杉山 加織

世代間交流館開館カレンダー 12月

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 シニア筋肉くくん教室	2	3
4 コツコツ貯筋体操	5 みんなの広場 高齢者学級	6	7 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	8	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 世代間交流事業	20	21 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	22	23	24
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 休館	30	31

「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。

- ◇ 開館時間：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
※ 12月25日(月)と27日(水)の開館時間は午前10時～午後5時になります。
- ◇ 利用できる方：未就園児親子から高齢者までどなたでも。

