

いかほ公民館通信

伊香保地区人口(1月末現在)
男性：1,172人
女性：1,324人
合計：2,496人



発行・編集 / 渋川市伊香保公民館 電話72-5777 FAX72-5766



体操教室を開催しました



2月16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斉藤智子先生から、健康寿命の大切さや、健康寿命を延ばすために自宅で気軽にできる体操などを教わりました。(健康寿命とは平均時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) 今月13日にも斉藤先生をお迎えして、体操教室が開催されます。(次ページ参照) 興味のある方は、ぜひ、ご参加下さい。

3月の行事予定

- 13日(月) 成人学級「体操教室」
軽スポーツ教室「グランドゴルフ」
- 16日(木) 公民館市民スポーツ推進事業「健康づくり教室」
- 20日(月)・23日(木) 成人学級「歯を大切に作る教室」
- 25日(土) 世代間交流事業「春うらら。ピアノ・コンサート」



新刊入荷しました

◆ ◆ ◆ 図書室だより ◆ ◆ ◆

『老害の人』 内館 牧子
定年、終活、人生のあとしまつ……。自分のこと、親のこと、いずれかが誰もか直面する「老後」。最近の若い人はというほやきが今や、これだから「老害」は、と云ってしまつた時代。内館節でさらなる深部に切り込む。

『連鎖』 黒川 博行
失踪した食品会社社長の遺体が、高速道路路非常帯に駐車中の車内で発見された。多額の保険金、手詰まりになった資金繰り、不渡り手形……。彼の死は自殺と推定され、捜査はすすめられるが……。本格警察小説。

『妖の絆』 菅田 哲也
人の血を嗜り、闇から闇へ生きる美女・紅鈴は、江戸で一人の少年・欣治に出会う。母を吉原に奪われ、大人たちにも裏切られたという絶望の中で懸命に生きる彼との出会いが、紅鈴に思いがけない感情を芽生えさせ……。妖シリーズエピソードゼロ。

『鎌倉残影』 諸田 玲子・朝井 まかて
武川 佑・澤田 麟子
尼將軍・北条政子と朝廷の黒幕・藤原兼子の密約とは？後鳥羽上皇が若き日に出会った、悲恋の姫の行く末は？歴史の転換点に、いくつもの野望と愛が交差する。歴史小説の名手たちが競演したアンソロジー。



◆ 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

- 『タクシヨ！ みんなのみち』 小野寺 史臣
『最後のひと』 松井 久子
『江戸の給与明細』 安藤 優一郎
『ここでは誰もが嘘をつく』 嶋中 潤
『月の立つ林で』 青山 美智子
『江戸一新』 門井 慶喜
『私のことだま漂流記』 大山 詠美
『大小屋アットホーム！』 高野 淳子
『踏切の幽霊』 山田 和明
『チンキス絶 子午』 月村 謙三
『十三夜の焰』 河崎 秋子
『清浄島』 寺岡 さとる
『居酒屋お夏 根深汁』 寺沢 秀明
『もう一つの白虎隊』 松本 春野・文
『バスが来ましたよ』 由美村 嬉々・文
『バス通動』 松本 春野・文
『バスが来ましたよ』 松本 春野・文



レヴ俳句会二月詠草

▼選者吟

ときめきの包みよバレンタインデー

木暮陶句郎

▼木暮陶句郎選

後ろ手に何持つバレンタインの日

星野 裕子

夫に選るバレンタインの日のワイン

須藤 恵美

春寒や彫師に深き眉間皺

狩野美智子

レジに待つ人の足踏み春寒し

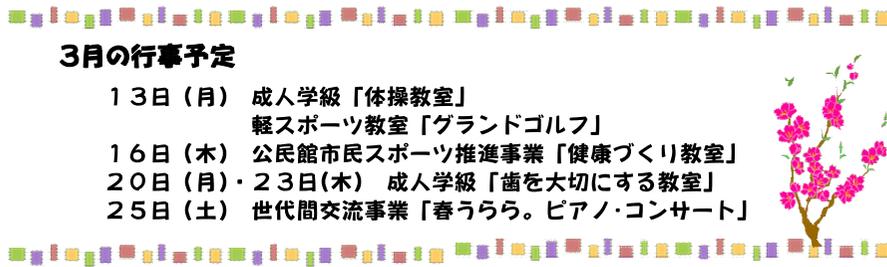
高橋 成知

春寒や睫毛キラキラコンビニ嬢

狩野 玲子

料峭の森のさらさら日を零し

杉山 加織



世代間交流館開館カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
開催時間	みんなの広場…10:00～12:00 コソコソ貯筋体操…10:00～11:30		みんなの広場 コソコソ貯筋体操	介護予防サポーター 主催の体操教室		
6	7	8	9	10	11	12
コソコソ貯筋体操	みんなの広場		みんなの広場 コソコソ貯筋体操			
13	14	15	16	17	18	19
コソコソ貯筋体操 体操教室 軽スポーツ教室	みんなの広場 みんなの相談室		みんなの広場 コソコソ貯筋体操			
20	21(春分の日)	22	23	24	25	26
コソコソ貯筋体操 歯を大切に作る教室	休館		みんなの広場 コソコソ貯筋体操 歯を大切に作る教室			
27	28	29	30	31	土日祝日は休館	
コソコソ貯筋体操	みんなの広場		みんなの広場 コソコソ貯筋体操			

※ 新型コロナの状況や天候等によって、やむなく上記予定は変更・中止となる場合もあつたので、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。

【コソコソ貯筋体操】 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。

【成人学級】 「体操教室」と「歯を大切に作る教室」を実施します。(詳しくは右ページ参照)

【軽スポーツ教室】 小学生を対象に「グラウンド・ゴルフ」教室を実施します。

「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。

◇ 開館日時：平日の月・水・金…13:00～17:00 平日の火・木…10:00～12:00、13:00～17:00

※ 3月24日(金)・27日(月)～31日(金)の開館時間は10:00～17:00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

(介護予防サポーターによる体操教室)

日時 3月3日(金) 午前9時30分～11時

(シニア筋力くぐぐん教室)

日時 4月7日(金) 午前9時30分～11時



介護予防サポーター所管
場所 世代間交流館

みんなの相談室

日時 3月14日(火) 午前10時～午前11時

場所 世代間交流館

金島伊香保地域包括センターの職員の方が来館し、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。



〈春の青少年健全育成運動〉

期間：R5.3.15～R5.4.30

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の利用をきっかけとして事件に巻き込まれるケースが増えています。
SNSのは、便利で楽しいものですが、思いもしないトラブルに巻き込まれることや、取り返しのつかない事態が発生することもあります。
「おぜのかみさま」を守って、安全・安心なインターネット利用を心がけましょう。

「お」写真を(お)くらない
「ぜ」(ぜ)つたいあわない
「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

成人学級 ①

体操教室

自宅で気軽に実践できる
体操を教わって、健康寿命を
延ばしましょう！



※ 2/16 実施の体操教室と同じ内容です。

開催日時：令和5年3月13日(月)
午前10時～午前11時30分(予定)
開催場所：世代間交流館
講師：健康運動指導士 斉藤智子先生
対象：伊香保地区在住・在勤
定員：約20名
参加費：無料
申込受付：3月3日(金)～10日(金)
持ち物：室内用運動靴・飲み物

成人学級 ②

歯を大切に作る教室



お口の中の衛生
状態を確認して
みませんか？
口腔ケア等につ
いてのお話も聴
けます！

開催日：第1回：令和5年3月20日(月)
第2回：令和5年3月23日(木)
※ 第1回と第2回は同じ内容です。
開催時間：午前10時～午後11時(予定)
場所：世代間交流館
内容：お口の中の衛生管理についての歯科衛生士のミニ講話と歯周病検査を実施します。
対象：伊香保地区在住・在勤
募集人数：各回約20名
参加費：無料
申込受付：3月3日(金)～3月17日(金)



金島・伊香保公民館 世代間交流事業

春うらら。 ピアノ・コンサート

美しいピアノの
音色と爽やかな歌
声で、素敵な時間
を過ごしましょう。



開催日時：令和5年3月25日(土)
午後1時30分～午後3時10分
(開場は午後1時00分)
開催場所：金島ふれあいセンター(金島公民館)
出演：阿部 篤志さん(ピアノ)
Tacamiさん(歌手)
対象：どなたでも
定員：200名(先着順)
費用：無料(チケットが必要です)
〈チケットについて〉
配布期間：3月7日(火)～チケット終了まで
配布場所：伊香保公民館 他市内全11公民館

お申込・お問い合わせは「伊香保公民館」まで、電話72-5777(受付時間 平日 8:30～17:15)

※ 新型コロナウイルス感染状況や天候等により中止や変更になることがありますのでご了承ください。