

いかほ公民館通信

伊香保地区人口(6月末現在)

男性：1,173人

女性：1,326人

合計：2,499人



発行・編集 / 渋川市伊香保公民館

電話72-5777 FAX72-5766

交流教室で逗子の海を体感!



〈逗子市の児童と一緒に〉

7月24日(月)に神奈川県逗子市の逗子海岸で「逗子子ども交流教室」を開催しました。伊香保小6年生12名が参加し、逗子市の小学6年生9名と交流をしました。

逗子のライフセーバーさんが充実したプログラムをしてくれました。午前中は逗子海岸が認定を受けたブルーフラッグや海の安全についての説明を受けた後、ウォーターパークで交流。午後は逗子の参加者と混合で2チームに分かれて、海で遊んだり、砂浜でビーチフラッグなどをして楽しみました。最後にビーチクリーン活動も行い、きれいな海を保つことの大切さも知りました。

海のない群馬県では経験できない貴重な体験をした1日でした。

8月の行事予定

- 8日(火) 夏休み子ども教室「ポスター教室」
- 18日(金) 夏休み子ども教室「プログラミング教室」
- 23日(水) 夏休み子ども教室「ブーメラン作り教室」
- 25日(金) 成人学級「善光寺・松代象山地下壕・OYAKI FARM」
- 29日(火) 高齢者学級「そのドキドキ…不整脈かも!?!」



新刊入荷しました

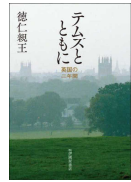


図書室だより

『テムズとともじ』 徳仁 親王
内側から英国を眺め、外にあって日本を見つめ直した「何ものにも代えがたい貴重な経験」。約2年間を過ごされたオックスフォード大学での日常生活や、研究生活、音楽活動、「学友との交流、登山やテニスなどのスポーツ」、英国内外への旅。

『ストロベリームーン』 芥川 なお
好きな人と一緒に見ると永遠に結ばれる神話がある赤い満月を見に行き、幸せな時間を過ごしていたのもつかの間、日向は朝に残された時間が少ないことを知る。

『にゃんこ』 西川 清史
品行方正、馬耳東風、油断大敵、柔和温順。世界中から集めたにゃんこたちに、四字熟語でツッコミを入れていくほっこりしながら、ちよっとだけ賢くなれるにゃんこ写真集。



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



- 『藩邸差配後日記』 砂原浩太郎
- 『街とその不確かな壁』 村上春樹
- 『最後の祈り』 葉丸岳
- 『ぼんぼん彩句』 宮部みゆき
- 『成瀬は天下を取りにいく』 泉鏡花・しきみ
- 『夜叉ヶ池』 宮島未奈
- 『命をつなぐセラビードッグ物語』 大木トオル

レヴ俳句会七月詠草

▼選者吟

骨太の風くる武州団扇かな 木暮陶句郎

▼木暮陶句郎選

- 憧れはいつも遠くに虹仰ぐ 須藤 恵美
- 昔話始まる祖母の団扇かな 狩野 玲子
- 虹の橋濡れたる空のふくらんで 星野 裕子
- 古団扇茶飲み話を扇ぎけり 高橋 成知
- 校名の団扇手に手に大声援 狩野美智子
- 桃源郷生れたる虹の向こう側 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 みんなの広場	2 	3 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	4 シニア筋力くん くん教室	5	6
7 コツコツ貯筋体操	8 みんなの広場 夏休み子ども教室	9	10 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	11(山の日) 休館	12	13
14 コツコツ貯筋体操のみ実施 午後は休館です。	15 臨時休館	16 臨時休館	17 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	18 夏休み子ども 教室	19	20
21 コツコツ貯筋体操	22 みんなの広場	23 夏休み子 ども教室	24 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	25	26	27
28 コツコツ貯筋体操	29 みんなの広場 高齢者学級	30	31 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	土日祝日は休館		

※ 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りますので、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、楽しく過ごしましょう。
※ 今月はみんなの相談室はありません。

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

【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。

【夏休み子ども教室】 8/8に「ポスター教室」、8/18に「プログラミング教室」、8/23に「ブーメラン作り教室」を開催します。

【高齢者学級】 渋川医療センター出前講座「そのドキドキ…不整脈かも」を開催します。(右ページ参照)

「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 ※変更の場合あり。
◇ 利用できる方：未就園児親子から高齢者までどなたでも。
※ 8月14日～16日は臨時休館です。ただし、14日はコツコツ貯筋体操のみ実施します。
※ 8月1日～10日、17～25日の開館時間は午前10時～午後5時にあります。(土日祝日は休館)

シニア筋力くんくん教室

開催日 8月4日(金)
時間 午前9時30分～午前11時
場所 世代間交流館
持ち物 飲み物・室内用運動靴
動きやすい服装
問合せ 介護保険課
電話：22-2116



夏の青少年健全育成運動

SNSの利用をきっかりとして事件に巻き込まれるケースがあつとを絶ちません。
SNSは、便利で楽しいものですが、使い方を誤ると思えないトラブルに巻き込まれたり、取り返しのつかない事態が発生することがあります。
「おぜのかみさま」を守って、安全・安心なSNSの利用を心がけましょう。

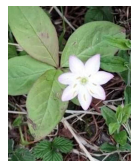


「お」写真を **お** 控らない
「ぜ」 **ぜ** ったいあわない
「の」 個人情報 **の** せない
「か」 悪口などを **か** きこまない
「み」 有害サイトを **み** ない
「さ」 出合いを **さ** がさない
「ま」 ルールを **ま** もる

池の平湿原を散策しました



6月30日(金)に春の市民ハイキング「池の平湿原の散策」を開催しました。
あいにくの天気で、霧がかかって周囲の山々の景色が見えなくて残念でしたが、季節の高山植物を見ることができました。
気温12度と肌寒い梅雨空の下でしたが、参加した皆様は思い思いの散策を楽しんでくれました。



高齢者学級

開催しました!

世代間交流館で高齢者学級を開催しました。
◆6月27日「成年後見制度について」
高齢者安心課職員から成年後見制度や渋川市成年後見サポートセンターなどの話を聞きました。
◆7月18日「終活を考えましょう！」
渋川医療センターのがん看護専門看護師の講師から、終活は何のためにするのか、何をすれば良いのかなどを教えてくださいました。
高齢者学級では高齢者の方のお役に立つ講座を開催しています。ぜひ、ご参加ください。



身体を動かし元気で長生き!

7月3日(月)と20日(木)に世代間交流館で成人学級「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自宅で手軽にできる体操などを教わりました。
身体を動かして健康寿命を延ばしましょう。



参加者募集

〈成人学級〉 善光寺・松代象山地下壕・OYAKI FARM

開催日：令和5年8月25日(金)
集合時間：午前7時30分(到着予定 午後6時)
集合場所：伊香保体育館駐車場
行程：善光寺(自由昼食)→松代象山地下壕→OYAKI FARM
対象：伊香保地区在住・在勤の成人の方
定員：20名(先着順)
参加費：無料
申込受付：8月7日(月)～18日(金)
申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口で申込 ※1人2名まで



〈高齢者学級〉 そのドキドキ… 不整脈かも!?



不整脈や虚血性心疾患などの種類、診断に必要な検査の内容、手軽にできる自己検脈の方法を分かりやすく説明します。

開催日時：令和5年8月29日(火)
午前10時～午前11時
開催場所：世代間交流館
講師：渋川医療センター 臨床検査技師
対象：伊香保地区在住・在勤の65歳以上の方
定員：約20名
参加費：無料
申込期限：8月21日(月)
申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口で申込