

いかほ公民館通信

発行・編集／渋川市伊香保公民館

電話72-5777 FAX72-5766

伊香保地区人口(9月末現在)

男性：1,141人

女性：1,303人

合計：2,444人



高齢者学級を開催しました

9月30日(月)に世代間交流館で高齢者学級「人生の締め切りから考える「今をどう生きるか」」を開催しました。

講師は渋川医療センター医療福祉相談室ソーシャルワーカーの落合先生でした。昨年、大変好評だった同タイトルの講座の続編で、多くの方が参加してくれました。

「いのちの価値」、「本当の強さとは」、「試練の意味 苦難の目的」、「人生の痛みを避けない」をテーマに「今をどう生きるか」を考える、とても有意義な内容でした。



参加者募集

〈第2回市民ハイキング〉

長瀬アルプス(宝登山)ハイキング

長瀬町役場から、野上峠、宝登山へと続くなだらかな尾根、通称「長瀬アルプス」を歩きます。

宝登山の山頂からは、百名山の両神山や奥秩父の山並みが望めます。ぜひご参加ください。

開催日：令和6年11月29日(金)

集合時間：午前8時30分(帰りは午後4時30分の予定)

集合場所：伊香保体育館駐車場

行程：長瀬アルプス(埼玉県秩父郡長瀬町)
距離 約8.5km、標高差 約360m

※ 宝登山で少し遅めの昼食の予定です。

昼食は必ずご持参ください。

対象：伊香保地区在住・在勤等の方

定員：15名(先着順)

参加費：無料

持ち物：昼食、飲み物、歩きやすい靴、タオル
帽子、雨具、防寒着

申込期間：令和6年11月5日(火)～21日(木)

申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口で申込。

(申込は1人2名分まで)

電話…72-5777

※ 土・日・祝日を除く。午前8時30分から午後5時まで



〈公民館市民スポーツ推進事業〉

健康づくり教室



健康はまず自分の体力を知ることから！

お気軽に体力測定をしてみませんか？

群馬県スポーツ協会による「体力測定」を実施します。

自分の体力状態を知る絶好のチャンスです。

ぜひご参加ください！

開催日時：令和6年11月22日(金)

午前9時30分～午前11時

(受付：午前9時15分～)

会場：伊香保体育館

対象：伊香保地区在住・在勤の65歳以上の方

定員：30名(先着順)

参加費：無料

服装等：運動着・室内履き

申込期間：令和6年11月5日(火)～15日(金)

申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口で申込。

電話…72-5777

※ 土・日・祝日を除く。午前8時30分から午後5時まで

みんなの相談室

申込みは不要です。
気軽にお越しください！

日時 11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)



11月は家族介護教室として「看取り」をテーマにお話しをしていきます。

皆さんは親族や近い方の看取りを経験したことはありますか？ 最期は病院で過ごすだけではなく、医療や介護の体制が整えば自宅で過ごすことも可能となっております。

看取りを既に経験した人、これから経験するかもしれない人、皆さんの体験談や疑問について意見交換を行い、最後まで在宅で暮らすことを一緒に考えてみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

11月の行事予定

1日(金) 「国指定史跡金山城趾の散策」と
「AGF 関東(株)工場の見学」

16日(土) 伊香保町スポレク地域交流祭

※ 詳しくは11月号と一緒に配布したチラシをご覧ください。

22日(金) 健康づくり教室

29日(金) 長瀬アルプス(宝登山)ハイキング

図書室だより



『なぞとき』

畠中 恵

さあ！皆で賭けをしよう。勝者は一つ何でも望みを叶えて貰えるって！？ 屈強な佐助を血だらけにした犯人は、小鬼の鳴家？ 大人気「しゃばけ」シリーズ最新刊。

『宿帳が語る昭和100年』

山崎 まゆみ

日本人はひとたび温泉に入り、浴衣に着替えばただの人。社会的立場や、鎧を脱ぎ捨て、素顔をさらすことができるのは温泉宿しかない。昭和スターの知られざるエピソード満載！。

『古本食堂新装開店』

原田 ひ香

神保町の美味しい食と思いやり深い人々、人生を楽しく豊かにしてくれる本の魅力が沢山つまった極上の物語。

『愚か者の石』

河崎 秋子

『御庭番耳目抄』

村木 嵐

『夜行堂奇譚 5』

嗣人

『オパール炎』

桐野 夏生

『みかんファミリー』

柳月 美智子

『モノ』

小野寺 史宜

『首木の民』

誉田 哲也

『92歳、毎日楽しく老いています』

樋口 恵子

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



《重要》休室のお知らせ

11月18日（月）から
11月20日（水）まで

蔵書点検のため、図書室は
完全休室になります。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

レーヴ俳句会九月詠草

選者吟

葛の花夢二の色に咲きにけり

木暮陶句郎

木暮陶句郎選

絡めとる愛執深き葛かづら

狩野 玲子

橋をゆく少し蜻蛉に遠慮して

狩野美智子

蜻蛉の去りし椅子へと腰かけて

杉山 ハル子

蜻蛉を乗せて山風下り来たる

星野 裕子

蜻蛉翔つ榛名の嶺を透かしつつ

杉山 加織

世代間交流館開館カレンダー

11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 シニア筋力ぐんぐん教室…9:30～11:00				1	2	3
4 (振替休日) 休館 コツコツ貯筋体操のみ実施	5 みんなの広場	6	7 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	8	9	10
11 シニア筋力ぐんぐん教室	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
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	30	
				土・日・祝日は休館		

「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
※ 開館日や開館時間は変更になる場合もあります。

◇ 利用できる方：未就園児親子から高齢者までどなたでも。

