

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(3月末現在)

男性：1,139人

女性：1,275人

合計：2,414人



成人学級を開催しました！

4月21日(月)に成人学級「ダンベル体操・日常ながら運動・ストレッチ体操」を世代間交流館で開催しました。

ダンベル体操やながら運動は日常に気軽に取り入れる運動で、筋肉に適度な刺激を与えて基礎代謝を高め、肥満予防効果をはじめ、うつ病、骨粗しょう症予防など幅広く効果が期待できます。

講師の大矢先生からは、体づくりの大切さや、筋肉をつくる食事など、「健康づくり」について幅広くお話をいただき、楽しく体操を行いました。



お知らせ

〈 公民館人事異動のお知らせ 〉

4月1日付人事異動により、2名の職員が変更となりました。引き続き、よろしくお願いいたします。

【転出】

統括主幹 兵藤 知矢
(金島公民館へ)
主幹 西脇 聡子
(健康増進課へ)

【転入】

統括主幹 柳 壮英
(市立図書館より)
主査 元山 祥子
(交通政策課より)



参加者募集

市民スポーツ祭

伊香保地区自治会対抗 グラウンド・ゴルフ大会

開催日時 令和7年6月1日(日)
集合時間：午前9時30分
開会式：午前9時45分～
会場 伊香保屋外運動場
参加費 無料
申込方法 各自治会の体育部長さん
にお申し込みください。

※ 雨天の場合は6月5日(木)
に順延になります。



体育部長さんは取りまとめの上、5月23日(金)までに参加申込書を伊香保公民館に提出をお願いします。

参加を希望する方は、期限よりも前に体育部長さんにお申し込みください。

〈 成人学級 〉

国指定重要文化財 旧黒澤家住宅と 神流町恐竜センター見学

開催日：令和7年5月30日(金)

集合時間：午前9時00分

(帰りは午後4時30分頃の予定)

集合場所：伊香保体育館駐車場

行程：旧黒澤家住宅(国指定重要文化財)

→道の駅 上野(自由昼食)

→神流町恐竜センター(自由見学)

→恐竜の足跡(自由見学)

対象：伊香保地区在住又は在勤の方

定員：20名(先着順)

備考：当日、旧黒澤家住宅観覧料300円、
神流町恐竜センター入場料800円が
かかります。

申込期間：令和7年5月7日(水)～22日(木)

申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口でお申し込み
ください。

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

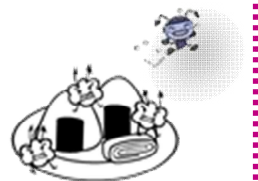
申込みは不要です。
気軽にお越しください！

日時 5月13日(火)
午前10時15分～11時15分

※ 時間が変更になりました。

ご了承ください

場所 世代間交流館
問合せ 金島伊香保地域
包括支援センター
(電話24-8366)



5月のみんなの相談室では「食中毒」をテーマ
にお話ししていきます。

食中毒は、細菌やウイルスが付着したものを口
にすることで発症します。これからの時期は徐々
に気温や湿度が上昇し、食中毒菌が活発に増殖す
る環境が整っていきます。今回は食中毒を防ぐた
めに出来ることや気を付けるべきこと等をお伝え
いたしますので、皆様お誘いあわせの上ご参加を
お待ちしております。

5月の行事予定

30日(金) 成人学級

国指定重要文化財 旧黒澤家住宅と
神流町恐竜センター見学

図書室だより



『C線上のアリア』 湊 かなえ
育った家がゴミ屋敷となり果て、久しぶりに戻った美佐。家を片づけていく過程で金庫を発見する。そこからひもとかれる家族にさえ言えなかった叔母の秘密とは…。担い手となった女性たちの心の声が響く介護ミステリ。

『猫の刻参り』 宮部 みゆき
三島屋変調百物語拾之続

化け猫、河童、そして山姥―狂気に塗れた苦界を生き抜く女と、化生の者どもが織りなす怪奇譚。

『嗟う被告人』 前川 裕

『追跡』 伊岡 瞬

『汽水域』 岩井 圭也

『梅の実るまで』 高瀬 乃一

『だから捨ててと言ったのに』 潮谷 駿ほか

『警察官のこの日記』 安沼 保夫

『楽しまなきゃ損だよ人生は』 弘兼 憲史

『スープが作れたら、

自炊は半分できたようなもの』

有賀 薫

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



レーヴ俳句会三月詠草

選者吟

川風が消して育てて丁字の香

木暮陶句郎

木暮陶句郎選

沈丁花女性車掌は降りて指呼

狩野美智子

喪帰りの闇に沁み入る沈丁花

須藤 恵美

沈丁や夜の帳につつまれて

狩野 玲子

沈丁の香を誉め合ふや垣根越し

高橋 成知

銀輪のひかりの行方陽炎へる

星野 裕子

3・11の海へ漂へ沈丁花

杉山 ハル子

沈丁の雨に消したき過去ひとつ

杉山 加織

世代間交流館開館カレンダー

5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 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	2	3	4
5 (こどもの日) コツコツ貯筋体操のみ実施	6 (振替休日)	7	8 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	9	10	11
12 コツコツ貯筋体操	13 みんなの広場 みんなの相談室	14	15 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	16	17	18
19 コツコツ貯筋体操	20 みんなの広場	21	22 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	23	24	25
26 コツコツ貯筋体操	27 みんなの広場	28	29 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	30 土・日・祝日は休館	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
※ 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。

