

編集・発行／前橋市上川淵公民館 〒371-0813 前橋市後閑町35番地 TEL 265-0455

### 上川淵高齢者教室【参加者募集】

♪みんなで楽しく踊りましょう♪

# いきいき元気フォークダンス教室

- 対象 : 上川淵地区在住の方(主に50歳以上の方)
- 講師 : 日本フォークダンス連盟 公認指導者 石井洋子先生
- 日程 : ①9月21日(土)、②9月28日(土)、③10月5日(土)
- 時間 : ①②午後1時30分～3時30分③午後1時～午後3時
- 会場 : 上川淵公民館(③回目後半は広瀬中学校小学校校庭にてリハーサルを行います)
- 持ち物 : 熱中症予防のため、飲料等をお持ちください。
- 発表 : 第56回上川淵地区市民運動会(10月6日(日)広瀬中学校校庭)で出演・発表(出演は任意)。
- 申込 : 上川淵公民館へ来館または電話(Tel.265-0455)



上川淵地区老人クラブ連合会との共催で、毎年恒例のフォークダンス教室を今年も開催します！楽しく踊って体を動かし、健康づくり・仲間づくりをしませんか。ぜひお気軽にご参加ください。



### 群馬県食肉事業協同組合連合会・上川淵公民館共催

## お肉を食べて健康づくり！ お肉の料理教室

上川淵公民館では、群馬県食肉事業協同組合連合会と共催でお肉を使った料理教室を開催します！健康な食事といえば、お野菜・お魚に目を向けがちですが、お肉も重要な栄養源です。認知症予防や骨粗しょう症予防に役立つお肉について美味しく楽しく学びましょう。参加費・材料費は無料です！ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 : 令和元年9月11日(水)午前10時～午後1時30分
- 会場 : 上川淵公民館 調理実習室
- 対象 : 市内に在住・在勤の方 先着25名
- 内容 : 調理実習(おいしく手軽にできるお肉料理:「キャベツボール」「なすの肉あんかけ」「レタスコーンスープ」)、お肉についての講義
- 講師 : 天笠料理教室 天笠房子さん、南雲尋子さん
- 参加費 : 受講料・材料費ともに無料
- 申込 : 上川淵公民館(Tel.265-0455)に電話または直接(8月19日(月)午前9時から 定員に達し次第締切)。
- その他 : 調理実習を行いますので、エプロン、三角巾(バンダナなど)、ふきん、手拭用タオルなどご持参ください。

### 上川淵地区地域づくり協議会 防災出前講座を開催

上川淵地区の各町自治会役員さんを始め地域の方々を対象に実施します。お誘いあわせのうえ、是非ご来場ください。

日時=8月24日(土)午前10時～11時40分  
会場=上川淵公民館 ホール  
内容=●出前講座(防災危機監理課)～自然災害から身を守る～  
●試食(アルファ米とトン汁)  
問い合わせ=上川淵公民館(Tel.265-0455)

### 行政相談

・苦情や困っていることがあるが、どこに相談していいかわからない。  
・国等の行政機関に苦情や意見・要望を言いたい。  
・手続きやサービスの制度や仕組みがわからない。

等々の相談に行政相談員が応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

日時=9月13日(金)午後1時～3時  
会場=上川淵公民館  
問い合わせ=市民相談 TEL898-6100

### 子育てひろば☆かみかわ

日程	8月19日(月)	簡単！うちわ作り
	9月9日(月)	カラーコーディネート講座
時間	午前10時～11時30分(途中入退場は自由)	
会場	上川淵公民館2階和室	

会場にあるおもちゃを使って親子で自由に遊びながら、友だちづくりや育児情報の交換を行います。ミニ行事では親子で楽しめる歌や、紙芝居などを行います。事前申込は不要です。ぜひお気軽にご参加ください。  
問い合わせ=上川淵公民館 TEL265-0455



## クールジェアスポット

連日暑いが続いています。公共施設の冷房をシェアしながら、自主学習の場として利用する等、節電・熱中症対策としてご利用ください。

上川淵公民館  
平日8:30～17:00  
図書館分館  
土休日10:00～17:00

### ☆公民館からのお知らせ☆ 上川淵公民館の 使用料の改定について



令和元年10月1日(火)より消費税の増税に伴い、上川淵公民館及び上北分館の使用料が改定となります。詳しくは上川淵公民館までお問い合わせください。(Tel265-0455)

## 2019健康チャレンジ教室

運動(ストレッチ・ウォーキング・ボールなど)で、筋力・持久力・柔軟性をアップ!  
9月20日、10月18日(金)10:30～11:30  
問い合わせ＝前橋市まちづくり公社  
ヤマト市民体育館前橋(Tel265-0900)

## 上川淵自主学习グループ支援事業

# 初心者男性のための 料理のいろは教室



料理初心者男性向けの料理教室を開催します。お米の砥ぎ方、野菜の切り方など、基礎の基礎から楽しくみんなで学べます。ぜひこの機会に料理をはじめてみませんか。お気軽にご参加ください。

対象：市内在住・在勤・在学の男性 先着16人  
講師：上川淵地区食生活改善推進員  
内容：初心者向け料理教室です。日常でよく食べるお料理を学びます。  
日程：①令和元年9月17日(火)②令和元年10月1日(火)  
③令和元年10月15日(火)  
時間：午前10時～12時  
会場：上川淵公民館 調理実習室  
持ち物：エプロン・三角巾・タオル  
参加費：1,500円(3回分合計)  
申込：8月27日(火)から受付。  
上川淵公民館へ来館または電話(Tel265-0455)  
※参加費は9月6日(金)までにお願いたします。

## 前橋市立図書館上川淵分館だより 新刊図書案内

### ◇一般書

1万2000人を見てわかったお金の困らない人、困る人  
松尾 昭仁 / 著  
山本五十六の戦争  
保阪 正康 / 著  
気づかせる技術  
鳥原 隆志 / 著  
「認知症」「がん」「心臓病」に負けない!35の知恵  
「きょうの健康」番組制作班  
荻原博子の貯まる家計  
荻原 博子 / 著  
寂聴先生、ありがとう。  
瀬尾 まなほ / 著  
ブスの自信の持ち方  
山崎 ナオコ / 著  
クジラアタマの王様  
伊坂 幸太郎 / 著  
店長がバカすぎて  
早見 和真 / 著  
ほか

### ◇児童書

平和のパン  
弓狩 匡純 / 著  
Why?まいごちの科学(なぜ?に答える科学まんが)パピルス  
NHKゴゴキッちゃん戦隊クックレンはじめてのりょうりょおかし  
佐々森 典恵 / 著  
もっどシュートが決まる小学生のミニバスオフェンス上達の  
ポイント50  
小鷹 勝義 / 著  
にゃんこでおぼえる小学生ことわざ写真辞典 深谷 圭助 / 著  
スイスイラクラク読書感想文  
成美堂出版編集部  
あらのまがけ  
村中 李衣 / 著  
最後のドラゴン  
ガレット・ワイヤー / 著  
火あやかし  
飯野 和好 / 著  
ほか

休館日 8月…19.26日、9月…2.9.17.24.30日

### 特設コーナー【8月31日まで】

「夏休みの宿題ラストスパートおたすけ本」  
夏休みの宿題を手際よく片付けるヒント本のコーナー

市立図書館上川淵分館 Tel265-4123



公民館利用者グループ  
公民館清掃  
上川淵公民館利用者グループ連絡協議会の皆さんにより、7月21日早朝に上川淵公民館敷地内の除草清掃等を行いました。皆さんの協力により、公民館がきれいになりました。利用者グループの皆様ありがとうございました。

## ボックスカルバートに壁画

7月24日、前橋市東善町の北関東自動車道で、上北地区自治会長会(塩原義生会長)主催によるカルバート壁画制作を実施しました。

制作したのは、山王小学校6年生と第七中学校美術部のみなさんです。暑い中、一生懸命制作してくださり、とても素晴らしい作品が完成しました。皆様ぜひご覧ください。



## 生涯学習フェスティバル2019を開催します!

生涯学習フェスティバル2019を今年も開催いたします。体験・展示コーナーなど、子どもから大人まで楽しめる生涯学習の祭典にぜひお越しください。

日時=8月24日(土)・25日(日)、午前10時～午後3時30分

会場=K' BIX元気21まえばし(前橋プラザ元気21)

内容=各種展示、市民のステージ(24日のみ)、昔あそび・缶バッチ作り体験、紙芝居・絵本の読み聞かせ等

25日(日)には郷土かるた講演会を開催します。

10時30分～11時30分頃 ホールにて

駐車場=K' BIXパーキング元気21(窓口で4時間無料処理可)

または市営の駐車場(5時間無料処理可)をご利用ください

問い合わせ=生涯学習課(電話210-2198)