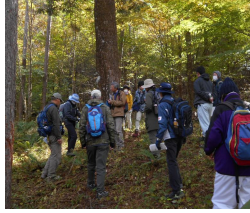


写真は以前の様子



- 日時 10月25日(日) 午前8時30分〜正午
- 集合 午前8時15分までに、はまゆう山荘テニスコートへ
- 内容はまゆう山荘周辺の烏川上流部近くの林道 往復約4kmをゆくり歩く
- ※荒天時は、倉洲公民館で野鳥や動物のスライドショー「生き物、面白ものがたり」を行います。
- 講師 NPO法人アグレコ
- 対象 自然に興味があり、コースを歩ける人
- ※小学生以下は、保護者同伴
- 定員 20人(先着順) ●費用 400円(資料代)
- ※当日徴収・未就学児は無料
- 持ち物 帽子、雨具、ハイキングシューズ、飲み物、レジャーシート、防寒着など
- (双眼鏡や図鑑もあると、より楽しめます。)
- ※解散後は各自での昼食になります。はまゆう山荘でも食事も可
- 申込み 10月7日(水)午前9時から受付、倉洲公民館へ直接来館または電話で申込んでください。メールでの申込みは、10月8日(木)から ※メールアドレスは下段参照

(※切10月16日(金)午後5時まで)

## 秋のネイチャートレイル

紅葉を見て落ち葉を踏みしめながら、秋の自然を満喫し、倉洲の魅力・豊かな自然を体験しましょう。

## 倉洲公民館

# だより

第288号

2026. 10. 1 発行  
高崎市倉洲公民館  
〒370-3402  
高崎市倉洲町三ノ倉 303  
Tel/Fax 378-3113



## 秋の健康料理

秋の素材を使った料理で、楽しく作り方を学びましょう！



公民館近くの曼珠沙華

- 日時 11月17日(火) 午前10時〜午後1時
- 会場 倉洲福祉センター調理室
- 内容 健康的な料理メニュー (当日までお楽しみに)
- 講師 原田 カツ子 さん
- 対象 市内在住・在勤の成人
- 定員 10人(先着順)
- 費用 500円(材料費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物など
- 申込み 10月8日(木)午前9時から窓口 または電話での申込み。

(※切11月9日(月)午後5時まで)

写真は以前の様子



公民館を利用される方から玄関にお花を飾っていただいております。毎月ありがとうございます。



今年の道祖神の里めぐりコース上にある馬頭観音のまわりにコスモスが咲いていました。



## 健康寿命を延ばそう

音楽に合わせて筋肉を貯める！  
寿命を延ばす貯筋体操を楽しく体験しましょう。



- 日時 11月24日(火) 12月1日(火) 午前10時〜11時30分
- 会場 倉洲公民館3階 学習室2・3
- 内容 貯筋体操を学ぶ
- 講師 倉林 和彦さん 須藤 和廣さん
- 対象 市内在住・在勤の成人
- 定員 10人程度(先着順)
- 費用 無料
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物など
- 申込み 10月8日(木)午前9時から窓口または電話での申込み。

(※切11月19日(木)午後5時まで)



## ポロアソーセージ作り教室

クリスマスをイメージしたポロアソーセージ作りの楽しさを味わいましょう。

- 日時 11月29日(日) 午前9時30分〜12時30分
- 会場 道の駅くらがち小栗の里 2階 調理室
- 内容 ポロアソーセージを作る
- 講師 箕郷町「ハム工房ティッカ トッカ」代表 戸塚 里孝さん
- 対象 親子または 市内在住・在勤の成人
- 定員 12人(先着順)
- 費用 1,000円(材料費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、タオル、飲み物、保冷剤、保冷バッグなど
- 申込み 10月8日(木)午前9時から窓口にて申込み。電話での申込みは午前9時30分から。

(※切11月19日(木)午後5時まで)



## Books

### 一般図書

- ・ハヤブサ消防団2 森へつづく道
- ・たぶん、恋しい
- ・18マイルの境界線 法医学捜査官
- ・アトミック・プレイバー
- ・はじまりのスーフ、夏セリ
- ・龍の守る町
- ・能面検事の挫折
- ・ホルモー 燦燦
- ・湾
- ・夏帆
- ・海蝶3 沈黙のヨダ
- ・梧桐に眠る
- ・猫君2 りんねの輪
- ・「100分の8名書」ニートチェ
- ・笹公人の妄想短歌天国
- ・神国日本

- 池井戸 潤
- 一穂 ミチ
- 川瀬 七緒
- 呉 勝浩
- 瀬尾 まいこ
- 砥上 裕将
- 中山 七里
- 万城目 学
- 宮本 輝
- 村上 春樹
- 吉川 英梨
- 澤田 瞳子
- 畠中 恵
- 西 研
- 笹 公人
- 小泉 八雲

### 児童図書

- ・10ぴきのおはけのけんこうしんだん
- ・はりねずみくんのかくれんぼ

にしかわ おさむ  
はらた よしこ

### 図書の貸出し



貸出期間2週間  
ひとり5点まで

### 図書室の利用



飲食する場合は  
市民ロビーで



図書室は静かに  
使いましょう

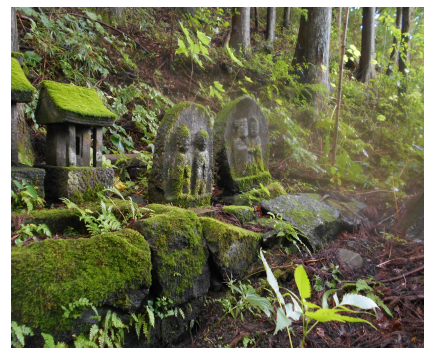


## 第23回道祖神の里めぐり

今年は11月7日(土)に開催します。申込は10月15日(木)で締め切りですが、申し込まれた方は開催日まで楽しみにお待ちください。

(コース上の道祖神のうち)

上諏訪神社の道祖神紹介



## 倉洲公民館 利用予定表 (下線太文字は公民館主催事業)

| 日            | 曜 | 講座・サークル活動・会議等                      |
|--------------|---|------------------------------------|
| 10月 神無月・かんづき |   |                                    |
| 1            | 木 | 短歌クラブ、健康マージャンクラブ                   |
| 2            | 金 | コールコスモス(コーラス)、ぴっころ(オカリナ)           |
| 3            | 土 |                                    |
| 4            | 日 |                                    |
| 5            | 月 | 太極拳同好会                             |
| 6            | 火 | ブルーウェーブ(フラダンス)、民謡愛好会、ニコニコ体操クラブ     |
| 7            | 水 |                                    |
| 8            | 木 | 健康マージャンクラブ                         |
| 9            | 金 | コールコスモス、ぴっころ                       |
| 10           | 土 |                                    |
| 11           | 日 |                                    |
| 12           | 月 | 【●】(スポーツの日) 【休館日】                  |
| 13           | 火 | ブルーウェーブ、民謡愛好会、やまなみ祭代表者会議、ニコニコ体操クラブ |
| 14           | 水 | 古文書学習会                             |
| 15           | 木 | 健康ストレッチ体操①、健康マージャンクラブ              |
| 16           | 金 | コールコスモス、ぴっころ、行政書士相談                |
| 17           | 土 | 道祖神の里めぐりリハーサル(館外)                  |
| 18           | 日 | 中学生休日学習相談ステーション                    |
| 19           | 月 | 太極拳同好会                             |
| 20           | 火 | ブルーウェーブ、民謡愛好会、人権・行政相談、ニコニコ体操クラブ    |
| 21           | 水 |                                    |
| 22           | 木 | 健康ストレッチ体操②、健康マージャンクラブ、あんしんセンターくらぶら |
| 23           | 金 | コールコスモス、ぴっころ                       |
| 24           | 土 |                                    |
| 25           | 日 | 秋のネイチャートレイル(館外)、中学生休日学習相談ステーション    |
| 26           | 月 | 太極拳同好会                             |
| 27           | 火 | ブルーウェーブ、民謡愛好会、切り絵クラブ、ニコニコ体操クラブ     |
| 28           | 水 | 古文書学習会                             |
| 29           | 木 | 健康ストレッチ体操③、健康マージャンクラブ              |
| 30           | 金 | コールコスモス                            |
| 31           | 土 |                                    |
| 11月 霜月・しもつき  |   |                                    |
| 1            | 日 |                                    |
| 2            | 月 | 太極拳同好会                             |
| 3            | 火 | 【●】(文化の日) 【休館日】                    |
| 4            | 水 |                                    |
| 5            | 木 | 短歌クラブ、健康マージャンクラブ                   |
| 6            | 金 | コールコスモス、ぴっころ                       |
| 7            | 土 | 第23回道祖神の里めぐり(館外)                   |
| 8            | 日 | 中学生休日学習相談ステーション                    |
| 9            | 月 | 太極拳同好会                             |
| 10           | 火 | ブルーウェーブ、民謡愛好会、ニコニコ体操クラブ            |
| 11           | 水 | 古文書学習会                             |
| 12           | 木 | 健康マージャンクラブ                         |
| 13           | 金 | コールコスモス、ぴっころ                       |
| 14           | 土 |                                    |
| 15           | 日 | 中学生休日学習相談ステーション                    |

※【休館日】は、終日閉館(お休み)です。 ※ 原稿作成時の予定ですので、変更になる場合があります。

倉洲公民館だより 2026. 10. 1