



上郊公民館だより

いなほ

高崎市生涯学習情報サイト

まなびネットたかさき

令和8年10月1日 第337号

発行 高崎市上郊公民館

〒370-3533 高崎市保渡田町 2101-1

TEL・FAX: 373-6786

URL: <http://takasaki.manabi365.net/>

参加者募集

メニュー
キンパ(2本)
韓国おでん

おうちで本格韓国の味 彩り華やか“キンパ”づくり

ボリュームなのにヘルシー！野菜とタンパク質がしっかり摂れる
「本格キンパ」を作りませんか？ごま油が香るご飯とたっぷりの具材
は相性抜群。話題の「韓国おでん」も一緒に学べるお得な教室です。

11月8日(日)
午前9時30分～正午



会場 上郊公民館 1階調理実習室 **対象** 小学生～成人（小学生は保護者同伴）
定員 16人（先着順） **持ちもの** エプロン、三角巾、手拭き、マスク
筆記用具、水分補給用の飲み物 **費用** 1,800円（材料費） **申し込み** 10月7日（水）午前9時から受付 費用を添えて公民館窓口へ申し込みをしてください。

参加者募集

季節の寄せ植え教室

寄せ植えは玄関先などの空間を華やかにし、育てるほどに素敵な花に変化していきます。
季節の植物が織りなす美しい調和をお楽しみください。

11月17日(火) 午前10時～正午

会場 上郊公民館 2階集会ホール
対象・定員 市内在住の人 15人（先着順）
費用 1,500円（材料代として）
講師 福田 君子さん
持ちもの 持ち帰り用のレジ袋、シャベル（小） 汚れても良い服装
申し込み 10月7日（水）午前9時から受付 費用を添えて公民館窓口へ申し込みをしてください



昨年の作品です

参加者募集



バランスボールで体と心を整えよう

バランスボールは、体幹や姿勢の改善、バランス能力の向上にも繋がります。
乳幼児を連れての参加也大歓迎です！

11月26日、12月3日、10日

午前10時～正午(全て木曜日)

会場 上郊公民館 2階集会ホール

対象・定員 市内在住の人 10人

講師 上野 麻奈美 (mana) さん

費用 無料 (バランスボールレンタル料 1回 100円)

持ちもの バランスボール、ヨガマット (大きめのタオル)
運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物
室内履き (必要な人・基本は裸足で行います)

申し込み 10月1日 (木) 午前9時から受付 電話申し込み可



図書室

新しい本が入りました

<絵本>

アリのかぞく 島田拓
あたごの浦 脇和子・脇明子
アンジェロ デビット・マコーレイ
へいわってすてきだね 安里有生
どんぶらどんぶら七福神 みきつきみ
せみとりめいじん かみやしん
ばばあちゃんのおもちつき さとうわきこ
どうぶつえんのおいしゃさん 降矢洋子
おへそのひみつ やぎゅうげんいちろう
きんいろのしか ジャラル・アメード (案)
ちいさなろば ルース・エインズアース
小さな小さなキツネ ながさきげんのすけ
モグラくんとセミのこくん ふくざわゆみこ
かみなりせんによといなづませんによ ハン・ガン
しろいうさぎとくろいうさぎ ガース・ウィリアムズ
空とぶ船とゆかいななかま バレリー・ゴルバチョフ (再話)
あかちゃんとわらべうたであそびましょ! さいとうしのぶ
こんにちば、いたずらっ子エーミル アストリッド・グリーン



<一般書>

棺桶まで歩こう 萬田緑平
日本史のなかの群馬県 桜井美枝
誓いの証言 柚木裕子
勿忘草の咲く町で 安曇野診療記 夏川草介
永遠の記憶 東野圭吾
夏帆 村上春樹
ブティック 池井戸潤
夜の恩寵 三浦しをん



10月の子ども支援のお休み

土曜日・日曜日・左記休館日

<行事開催のため遊べない日>

5日 (月)、8日 (木)、19日 (月)、22日 (木)



10月の休館日

12日 (月) スポーツの日