令和８年１１月１日　No.391

宮郷公民館だより

2026年11月号

発行　伊勢崎市宮郷公民館
住所　伊勢崎市田中島町 1102 番地
電話　25-2356
FAX　25-4428　E-MAIL：miyago-k@city.isesaki.lg.jp

公民館HP⇒

宮郷地区の人口と世帯（10 月 1 日現在）人口 26,631 人（男 13,339 人　女 13,292 人）世帯 12,853 戸

IT講習　生活に役立つスマホのAI活用と便利術　IT講座

生活でＡＩ活用できる方法や便利なスマホ決裁の仕組みまで、スマホで楽しく安全な使い方をやさしく学びます。



期　日　**１２月１０日（木）・１１日（金）・１７日（木）・１８日（金）（全４回）**
時　間　**午前９時～正午**　　会　場　**宮郷公民館　小会議室**
対　象　市内に在住または在勤・在学の人（簡単なスマホの操作ができる人）
定　員　８人　　参加料　８００円（テキスト代）
講　師　林　佐都子さん
持ち物　スマホ（iphone・Android（充電済のもの））、筆記用具
申し込み　**１１月１９日（木）午前９時から電話で宮郷公民館までお申し込みください**

心と体を整えるリラックスヨガ教室　健康促進講座

呼吸法やストレッチを取り入れたヨガの実技を学びます



期　日　**１１月１８日・２５日・１２月２日の水曜日（全３回）**
時　間　**午後１時３０分～３時**　　会　場　**宮郷公民館　第１研修室**
対　象　市内に在住または在勤・在学の人
定　員　１５人　　参加料　無料
講　師　笠原　直江さん
持ち物　ヨガマット又はバスタオル、水分補給の飲み物、
その他　動きやすい服装で参加ください
申し込み　**１１月６日（金）午前９時から専用フォームまたは電話で宮郷公民館までお申し込みください**

歴史講座～NHK大河ドラマを楽しむために～　市民講座



第１回　世界史の中の近代日本
第２回　「逆族の幕臣」小栗上野介忠順




期　日　**１１月２０日・２７日の金曜日（全２回）**
時　間　**午前１０時～１１時３０分**　　会　場　**宮郷公民館　大会議室**
対　象　市内に在住または在勤・在学の人
定　員　２０人（先着順）　　参加料　無料
講　師　共愛学園前橋国際大学短期大学部教授　金井　尚之さん
持ち物　筆記用具
申し込み　**１１月９日（月）午前９時から専用フォームまたは電話で宮郷公民館までお申し込みください**

塩糀・醤油糀作り教室　市民講座

食卓をよりおいしく、より健康的にしてくれる「塩糀」と「醤油糀」。自分だけの糀づくりを体験しよう！




期　日　**１２月９日の水曜日**
時　間　**午前９時３０分～１２時３０分**　　会　場　**宮郷公民館　料理実習室**
対　象　市内に在住または在勤・在学の人　　定　員　１２人（先着順）
講　師　かつみ　あかね　さん
参加料　1,１５０円（材料費）※当日集金します
持ち物　米一合、三角巾、エプロン、ハンドタオル
申し込み　**１１月１８日（水）午前９時から専用ホームまたは電話で宮郷公民館までお申し込みください**

第38回　合同卓球大会　宮郷地区社会福祉協議会主催



期　日　１２月６日の日曜日
時　間　午前８時３０分（開会式）　　会　場　宮郷中学校　体育館
部　門　小学生の部・中学生の部・一般の部・シニアの部
共　催　宮郷地区社会体育推進委員会・宮郷地区子ども育成会
問い合わせ　小・中学生の部　各町子育会役員へ
　　一般・シニアの部　各町体推委員へ

郷土料理・伝統料理教室　食生活改善推進員宮郷地区主催



小麦を使った
料理をします



期　日　１２月１８日の金曜日
時　間　午前１０時～１時　　会　場　宮郷公民館　料理実習室
対　象　市内に在住の人
定　員　２０人（先着順）
参加料　２００円
メニュー　神社コロッケ、すいとん、あづきかん
　　伊勢崎市の郷土料理を作ります。
持ち物　エプロン、三角巾、マスク
申し込み　<u>１１月２４日（火）から１２月９日（水）までに、石原　美智子</u>（☎２３－９４９１）へ





宮郷地区合同金婚式　～お願い～　宮郷地区社会福祉協議会主催



<u>事前に令和８年度宮郷地区合同金婚式にお申し込みをいただいたご夫婦の方は</u>、下記のとおりご出席をお願いいたします。
なお当日都合で出席できない場合は、必ず事前に公民館へ連絡をお願いします。
また金婚式のお申し込みで式典に欠席の皆さまは、後日町区より慶祝状等を贈呈いたします。



期　日　１１月２２日の日曜日
時　間　午後１時３０分より開式（受付開始は午後１時から）
会　場　宮郷公民館　第１研修室・第２研修室
その他　式典当日の服装は平服で差し支えありません



MIYAGO「学府」掲示板

ひろがる仲間　ひろがる地域　ひろがる未来⑫

アルミ缶回収ボックス披露会を開催（連取本町）

　宮中美術部と技術部の皆さんが、工夫を凝らしたすてきなアルミ缶回収ボックスを制作してくださいました。
　披露会には、臂泰雄市長はじめ、多くの皆様にご臨席いただきました。
　地域のリサイクル活動を明るく盛り上げる、魅力ある回収ボックスが完成しました。



宮郷地区ドッチビー大会が開催されました

１０月４日（日）、宮郷地区社会体育推進委員会主催のドッヂビー大会が開催され、たくさんの住民の方に参加していただきました。
◎一般の部
優勝　合同チーム　準優勝　田中島町　第３位　宮子町
◎シニアの部
　第１ブロック
優勝　宮古町　準優勝　上之宮町Ａ　第３位　連取元町Ａ
　第２ブロック
優勝　上之宮町Ｂ　準優勝　連取元町Ｂ　第３位　田中島町Ａ





いせさきまつりに宮郷っ子みこし隊が参加しました

９月２７日（日）いせさきまつりに、宮郷っ子みこし隊が参加し、いせさきまつりを盛り上げてくれました！





講座の申し込み、公民館だよりについては宮郷公民館(☎25-2356)までお問合せについてください