



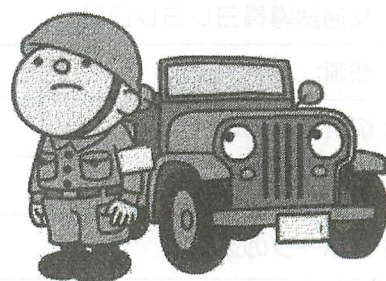
## 冬休み 子ども向け教室



### 『キッズワーク（自衛隊編）』

～ほくたち・わたしたちの未来スクール～

- 【日時】 令和3年1月6日（水） 午前10時～正午
- 【場所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室及び駐車場
- 【定員】 15人 ※保護者の1名の見学も可、定員なり次第締切り
- 【対象】 小学生～中学生
- 【内容】 自衛隊の仕事について、学習と技術の習得。いざというときに役立つ、ロープの結び方やほふく前進の仕方など学ぶ。また、自衛隊の車両・備品展示を行います。乗ったり、触ったりしてみよう。
- 【費用】 無料
- 【申込】 12月10日（木）午前9時から塚沢公民館窓口で受付。電話申込可。（ただし、初日の電話申込は10時から）定員になり次第締切り。受付時間は、平日の午前9時～午後5時（休館日は除く）となります。
- 【講師】 自衛隊群馬地方本部 自衛隊さん



## シニア向け健康教室

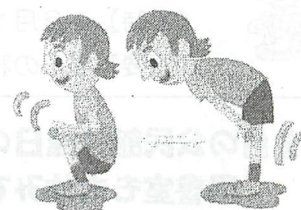


### 『あしこし健康体操』

- 【日程】 令和3年1月8日・15日・22日・29日 いずれも金曜日
- 【時間】 午後1時30分～3時30分
- 【場所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【対象】 高崎市民
- 【費用】 無料
- 【定員】 20人 ※定員になり次第締切り
- 【講師】 NPO法人ソーシャルグッド
- 【申込】 12月15日（火）午前9時から塚沢公民館窓口で受付。電話申込可。（ただし、初日の電話申込は午前10時から）受付時間は、平日の午前9時～午後5時15分です。土・日・祝日・年末年始休館日は受付していません。



吉田大祐さん







## ☆☆ 新刊本のお知らせ ☆☆☆

書名	著者名	書名	著者名
たべてあげる	ふくべ あきひろ	クスノキの番人	東野 圭吾
スープになりました	彦坂 有紀	ファミリーデイズ	瀬尾 まいこ
ねえねえ あのね	しもかわら ゆみ	逆ソクラテス	伊坂 幸太郎
NEWウォーリをさがせ！ きえた名画だいそうさく	マーティン・ハンド フォード	世界を変えるための50の小さな革命	ピエルトメニコ・バックラリオ フェデリー・タッティア
ローカル仕事図鑑	技術評論社	カケラ	湊 かなえ
祝祭と予感	恩田 陸	三度目の恋	川上 弘美
<あの絵>のまえで	原田ハマ	きみが来た場所	喜多川 泰
交通誘導員ヨレヨレ日記	柏 耕一	信長	本郷 和人
熱源	川越 宗一	秘密のノート	ジョー・コットリル
炉浜の風おと	梨木 香歩	ワイルドサイドをほっつき歩け	ブレイディみかこ
梨の子ペリーナ	イタロ・カルヴィーノ	このほんよんでくれ！	ベネディクト・カルボネリ
スポーツの迷路	香川元太郎/香川志織	ルドルフとノラねこブッチー	斉藤 洋
いろいろクリスマスツリー	おおで ゆかこ	しょうぼうしのくまさん	フィービ・ウォージントン /オリバー・ウィリアムス
トラのじゅうたんになりたかったトラ	ジェラルド・ローズ	きょうはハロウィン	平山暉彦
ポートやのくまさん	フィービ・ウォージントン		

## 12月の「おはなし会」

12月の「おはなし会」は、クリスマスバージョンです！お楽しみに！

【日時】12月11日（金）午後2時30分～3時

【会場】塚沢公民館 1階 図書室



## 消防訓練及び大掃除について

毎年、利用団体の皆様にご協力いただき実施してきましたが、感染拡大防止及び新しい生活様式の観点から大勢での消防訓練及び大掃除を中止とさせていただきます、下記の日程で小規模にて行います。

《消防訓練》

【日時】12月16日（水）午前10時から

【概要】当日の利用者及び職員にて実施

《大掃除》

【日程】12月28日（月）

【概要】臨時休館させていただきます職員のみで実施

おしらせ

## 12月の公民館休館日のお知らせ (図書室もお休みです)

28日（月）臨時休館



12月29日（火）～1月3日（日）  
年末年始の休館



## 廃食油の回収日 (※毎月第1水曜日)

日時：令和2年12月2日（水）  
午前9時30分～11時頃  
会場：高崎市塚沢公民館 玄関先

《注意していただきたいこと》

- びん又はペットボトルに入れ、しっかりフタをしてください。
- 事前に容器内部を洗浄し乾燥させてください。(水分は大敵)
- 大きなカスなどは、あらかじめ取り除いてください。
- 植物性油以外の油を混入しないでください。



《予定表》

1月6日（水）	2月3日（水）	3月3日（水）
---------	---------	---------

※年間の予定をお知らせします。回収時間内にお持ちいただきますようご協力をお願いします。



# 回 覧 「年末年始のごみ収集等のお知らせ」

## ごみ収集は 令和2年12月30日(水)～令和3年1月3(日)まで ありません。

ごみステーションに、ごみを出さないでください!

※年末は令和2年12月29日(火)まで通常どおりごみ収集を行います。  
※年始は令和3年1月4日(月)から通常どおりごみ収集を行います。

### ごみの出し方5原則

決められた  
曜日の

決められた  
時間に

決められた  
ものを

決められた  
方法で

決められた  
場所へ

ごみ出しのルールを守り、キレイなまちづくりにご協力ください。

### 年末の臨時業務

高浜クリーンセンターへの自己搬入 高浜町248—1 (☎344—2530)

◆受入時間: 午前8時30分～11時45分、午後1時～4時45分

12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
○	×	×	×	×	×

市最終処分場(上奥平の埋立地)への自己搬入 吉井町上奥平2109 (☎388—2667)

◆受入時間: 午前9時～正午、午後1時～4時

12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
○	×	×	×	×	×

粗大ごみ収集予約受付

し尿くみとり

12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
×	×	×	×	×	×



※多量ごみの処分については裏面をご覧ください。



## 多量ごみの処分について

ごみステーションへのごみの排出は、「一度に3袋まで」とお願いをしています。

引っ越しや部屋の片付けなどで「家庭から出る多量ごみ」の処分について、排出方法をお知らせします。

排出方法	搬入先・連絡先
<p>自分で高浜クリーンセンターに持ち込む</p> <p>※ 家庭ごみでも処理できないものは受け入れできません。</p>	<p>○高浜クリーンセンター(高浜町 248-1)</p> <p>TEL027-344-2530</p> <p>・搬入時間(平日のみ) 午前8時30分～11時45分、午後1時～4時45分</p> <p>・100kg以下は無料。100kgを超えると総量に対して1kgにつき15円+消費税相当額の料金が必要です。</p>
<p>〈埋立ごみ〉 自分で市最終処分場に持ち込む</p> <p>※ ごみステーションには排出できません。</p>	<p>○最終処分場(吉井町上奥平 2109)</p> <p>TEL027-388-2667</p> <p>・搬入時間(平日) 午前9時～正午、午後1時から4時</p> <p>・40kg以下は無料。40kgを超えると総量に対して1kgにつき12円+消費税相当額の料金が必要です。</p>
<p>〈有料〉 市清掃管理課に収集運搬を依頼する</p> <p>※ 家庭ごみでも収集運搬できないものもあります。</p>	<p>○清掃管理課(乗附町 2747-3)</p> <p>TEL027-323-0972</p> <p>・収集日: 平日(事前予約が必要です)</p> <p>・収集できるもの 特定家庭用機器を除く一般廃棄物(燃やせるごみ、燃やせないごみ、粗大ごみ、埋立ごみで運搬車両に積み込みできる大きさのもの)</p>
<p>〈有料〉 一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する</p>	<p>・収集運搬に係る料金については、各業者にお問い合わせください。</p> <p>・業者一覧は、高崎市ホームページに掲載しています。</p>

上記はいずれも高崎市内で発生した家庭ごみが対象ですが、家庭ごみでも対応できないものもあります。

粗大ごみ、リサイクル対象家電、家庭用パソコンの処分方法については、「ごみかわら版(ご家庭用)」をご確認ください。

不明な点はお問い合わせください。  
高崎市 一般廃棄物対策課  
電話: 027-321-1253 (直通)



# 回覧



## 公益社団法人

# 高崎市シルバー人材センター

# 就業会員募集

### 入会資格

- 高崎市内にお住まいの方
- 満60歳以上の方
- 健康で働く意欲のある方

参加費無料！

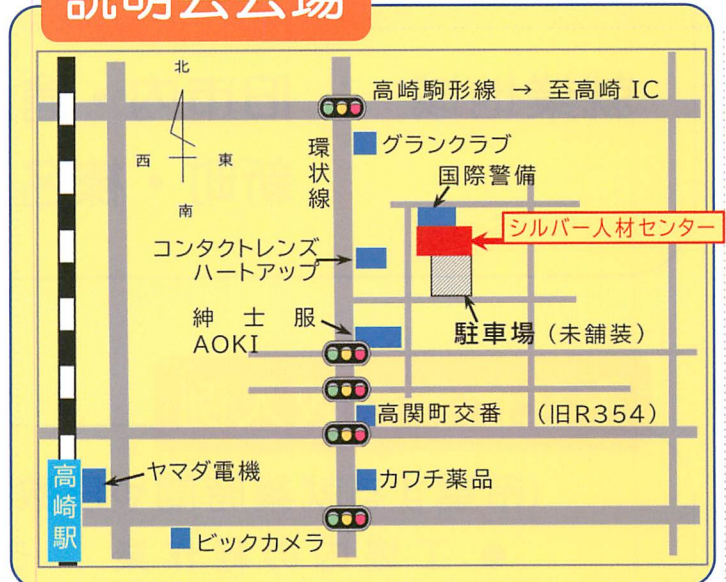
### 入会説明会

原則 毎月第1・3水曜日午後1時30分より  
「入会希望者説明会」を開催しています。



一般のご家庭、企業・店舗、官公庁などから依頼を受けた仕事を、登録された会員に紹介しています。  
概ね週20時間未満の仕事になります。  
主な仕事は裏面をご覧ください。

### 説明会会場



### お問合せ

公益社団法人高崎市シルバー人材センター本部事務局

〒370-0046 高崎市江木町 1527-1

☎ 027-(322)-0206 fax027-(325)-9432

ホームページ: <http://webc.sjc.ne.jp/takasaki/>



ホームページ QRコード



## 主な仕事例

- 民間企業等 : 工場内の軽作業、調理補助  
屋内外の清掃、配達・送迎  
宿直等施設管理  
福祉施設入居者の介護  
食事の盛付・配膳、食器の洗浄  
切り花のパック作り  
機械の洗浄、部品の入出庫管理  
工場内除草作業  
惣菜・寿司等の調理補助、品出し・陳列  
野菜の袋詰め、食材カット  
植物の水やり、販売補助など
- 公共施設 : 施設管理、駐車場・駐輪場管理  
公園清掃、施設内除草作業など
- 一般家庭 : 樹木剪定、除草作業(手作業・機械作業)  
襖・障子・網戸の張替え  
清掃、大工・塗装、家事援助など

上記以外にも高年齢者向けの軽易な仕事も紹介しています。

就業地域 : 旧市内・倉渕・箕郷・群馬  
新町・榛名・吉井

## 主な仕事の収入例

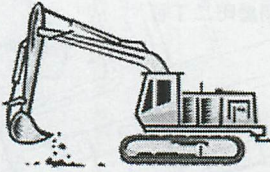
(希望する就業時間や日数等によって異なります)

- 工場内の軽作業 50,000円/月程度
- 施設の宿直業務 69,000円/月程度
- 屋内清掃作業 33,000円/月程度
- 惣菜の調理補助 67,000円/月程度
- 駐輪場の管理業務 45,000円/月程度
- 公園の除草作業 45,000円/月程度



地元の皆様へ

高崎市下水道局  
(担当：整備課)



## 舗装工事のお知らせ

日頃より、公共下水道事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
この度、下記のとおり舗装工事を行いますので、ご協力をよろしくお願ひします。

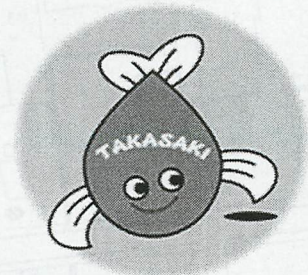
### 記

- 1 工事名 舗装復旧工事（公共第253工区）
- 2 工事場所 高崎市 飯塚町 地内（裏面に案内図があります）
- 3 契約工期 令和 2 年 10 月 28 日 から  
令和 3 年 1 月 22 日 まで

### 12月上旬より現場作業を開始する予定です。

- 4 工事内容 下水道管を布設して傷んだ舗装を直す工事です。
- 5 施工業者 株須藤建設 現場担当：石井 俊治  
電話 027-361-1179
- 6 工事担当 下水道局整備課 担当：渋谷 忠雄  
電話 027-321-1288

※工事中は通行制限を行いますので、  
ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんが、  
ご協力をお願いいたします。



高崎市上下水道キャラクター  
めぐみ





問屋町一丁目

問屋町一丁目

問屋町二丁目

高崎商工会議所

問屋町中央公園

高崎市教育会館

工事場所

ホーム  
手いづか



# 回 覧

令和 2 年 1 2 月 1 日

塚沢地区住民の皆様へ

群馬県立高崎女子高等学校  
校 長 高 橋 康 幸

## 高崎女子高等学校ブロック塀安全対策工事の実施について

日頃より本校の教育活動にご理解をいただきまして、心より御礼申しあげます。

さて、本校では昨年度に引き続きブロック塀を撤去し、金属製フェンスを新設する安全対策工事下記のとおり実施します。

なお、工事にあたり道路の通行等の規制をさせていただくことがあります。近隣にお住まいの皆様へは、大変ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

### 記

- 1 工事期間 令和2年12月中旬から3月下旬まで
- 2 工事内容 既存ブロック塀の撤去ならびに金属製フェンスの新設
- 3 工事範囲  
本校敷地南側部分（高女南門～敷地南東角地まで）
- 4 施工業者 (株) 研屋 高崎市飯塚町 805 電話 027-361-5095  
現場代理人：反町 香

### 【連絡先】

県立高崎女子高等学校  
事務室 高田・小泉  
電話：027-362-2585



# 高崎女子高等学校 ブロック塀安全対策工事計画図 (令和2年度分)





# 年末特別警戒の実施

# 飯塚町交番だより 12月

飯塚町交番  
362-3341  
高崎警察署  
328-0110

12月11日(金)から12月31日(木)

年末に発生が懸念される犯罪の未然防止を図るため、関係機関、防犯ボランティア団体等と連携した特別警戒を実施します。

### 【実施重点】

- 特殊詐欺被害の防止
- 金融機関、コンビニエンスストア等対象の強盗事件の防止

犯罪の被害にあわないよう、次の点に注意してください。

※警察官や金融機関職員を装った者が

キャッシュカードを預かる

などの手口が増えています。

キャッシュカードは絶対に渡さない

暗証番号は絶対に教えない

ことが重要です。

県民の皆様もこの機会に身の回りの防犯対策を

再確認していただくとともに、

「地域の安全は地域で守る」という意識で、

お住まいの地域で行われている

防犯活動にも積極的に参加しましょう。

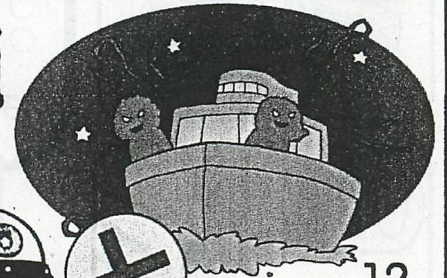
※店舗や自宅の防犯設備を点検し、

非常時の通報要領等を

確認しておきましょう。



## 北朝鮮人権侵害問題 啓発週間



国民的課題である拉致問題を始め、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

また、北朝鮮による拉致容疑事案及び拉致の可能性を排除できない事案に関する情報提供等へのご協力をよろしくお願いします。

※ 北朝鮮による拉致容疑事案及び拉致の可能性を排除できない事案に関する詳細は、県警ホームページ

<https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/keibi.html>

をご覧ください。

12月10日(木)から12月16日(水)



# 冬の県民交通安全運動

12月1日(火)から12月10日(木)

- 年間スローガン  
いそいでも 心のブレーキ かけましょう
- サブスローガン  
「ちょっとなら」 大きな間違い 飲酒運転
- 運動重点
  - ・ 子供と高齢者の交通事故防止
  - ・ 夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材等の着用促進
  - ・ 飲酒運転の根絶



交通事故の多くは、「基本的な交通ルールが守られていない」「脇見やぼんやりなど運転者のちょっとした不注意」が原因で発生しています。

自動車等を運転される方は、道路を利用する全ての人から「大切な命を託されている」という気持ちを持って、交通ルールと交通マナーを守り、思いやりのある安全運転を心掛けて下さい。

皆さんの力を合わせ、悲惨な事故を一件でも無くしていきましょう。

県民の皆さんに交通安全意識を高めていただき、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故を防止するため、「冬の県民交通安全運動」を実施します。

## 一時不停止

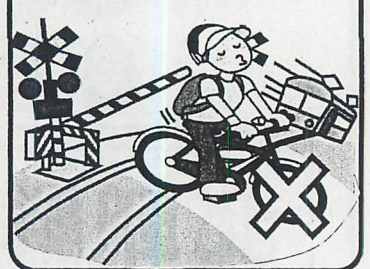


## 自転車安全利用五則

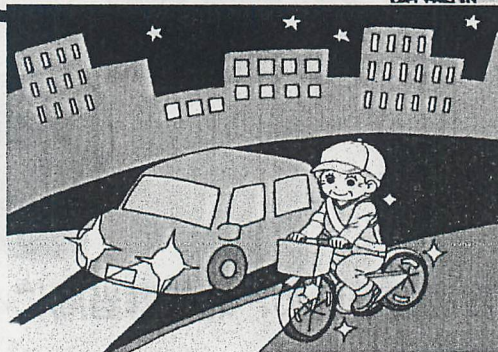
- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子供はヘルメットを着用



## 遮断踏切立ち入り



## 信号無視



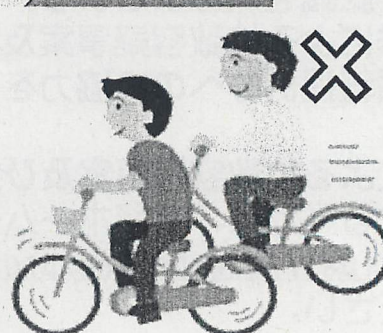
## 酒酔い運転



二人乗り



携帯電話の使用

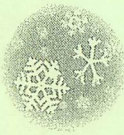


並列走行



傘差し運転





# なかがわ長寿センターだより 12月号

発行：高崎市中川長寿センター  
高崎市井野町1061-1

電話：363-6933

閉館時間：午前9時30分～午後4時  
入浴時間：午前10時～午後3時

## 【12月の予定】

1	火	
2	水	
3	木	売店休み
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	健康増進教室 受付開始
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	健康増進教室 鍼灸師会①
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	売店休み
26	土	
27	日	
28	月	休館日
29	火	休館日
30	水	休館日
31	木	休館日

## 年末・年始の休館日のお知らせ

### 年末年始の休館

12月26日(土)～1月4日(月)

12月28日(月) 保守点検及び館内清掃のため休館

1月4日(月) 始業点検のため休館

1月5日(火) 平常どおり開館

皆様良い新年をお迎え下さい。



### 健康増進指導教室

## ツボをあたため免疫力アップ!! お灸・ツボ押し教室

【日 程】全6回 すべて金曜日

- ① 12月18日 お灸とは何か?種類、お灸のやり方  
ツボとは何か?ツボの探し方、ツボの押し方
- ② 1月8日 冷え、首・肩の悩み、指圧の種類
- ③ 1月15日 冷え、首・肩の悩み
- ④ 1月22日 腰・膝の悩み
- ⑤ 1月29日 腰・膝の悩み
- ⑥ 2月5日 全身を整える

【時 間】午後1時30分～2時30分

【会 場】中川長寿センター運動支援室

【内 容】鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技

【持ち物】マスク着用、等身大のバスタオル、体を締め付けない服装

【対象者】高崎市民 【定 員】10人

【受 付】12月11日(金)午後2時にセンター玄関ロビーで受付ます。申込み時には高崎市民であることを確認できるもの(市長寿センター利用証明書、免許証、保険証等)を持参してください。  
※今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、予定が変更されることもあります。

「ツボセルフケア  
ハンドブック」を  
プレゼント!!

### 長寿センターご利用の皆さまへ

感染防止対策にご協力をお願いします

**来館時** 自宅で検温の実施、マスクの着用

発熱がない場合でも息苦しさ・だるさ・咳などの症状がある場合は、利用をお控え下さい。  
風邪気味の方、体調不良の方は、利用をお控えください。

**利用時** マスクの着用、こまめな手洗い、定期的な換気、対人距離の確保

○入浴については、密集を避けるため利用人数の制限等をさせていただきます。

○体調を整えるために、こまめな水分摂取をお願いします。

ご家族に、60歳以上の方がいらっしゃいましたら、一緒にご覧ください。裏面もお読みください。



# 『たかさき 知っ得！ 介護予防！！』

～フレイル（虚弱）になっていないかチェックしてみよう～

【お口編】（はい、いいえの隣の点数を足してみましよう。）

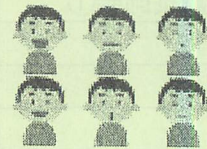
①半年前に比べて、固いものが食べにくくなった	2.はい 0.いいえ
②お茶や汁物等でむせることがある	2.はい 0.いいえ
③義歯を使用している	2.はい 0.いいえ
④口の渇きが気になる	1.はい 0.いいえ
⑤半年前に比べて、外出頻度が少なくなった	1.はい 0.いいえ
⑥さきいか、たくあん位のかたさのものが噛める	0.はい 1.いいえ
⑦1日に2回以上は歯を磨く	0.はい 1.いいえ
⑧1年に1回以上は歯科医院を受診している	0.はい 1.いいえ

## 8項目の合計点

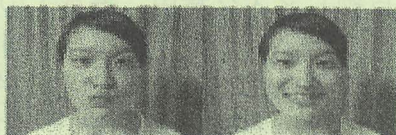
0～2点⇒健康 3点⇒口腔機能虚弱予備軍 4点以上⇒口腔機能虚弱

## 口腔体操でフレイル予防

### 1.舌・口唇・頬を鍛えましょう



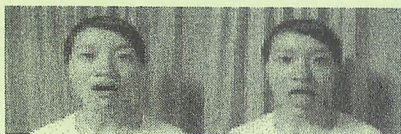
口を大きく開けたり、口を閉じてしっかり歯を噛み合わせたりします。



口を尖らせたり、横に開いたりします。



口を閉じたまま、頬を膨らましたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、左右に動かします。



舌を出して、上下に動かします。

食事の前など、毎日の習慣にしましょう！！





今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの二つの感染症についての対策が必要となります。

ただ、「新型コロナウイルス対策」を行うことで、他のウイルスも流行しにくくなります。予防可能な病気については、あらかじめ予防接種を受けることも大切です。

### 感染症対策について

○人ごみを避け、マスクを着用しましょう。

○出先では、座る位置や間隔に注意しましょう。

○帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。

○栄養と休養を十分にとりましょう。



(体調がよくないときには、無理をせず安静に)

○室内では加湿と換気をよくしましょう。

ぴったりと顔に合わせてマスク！



マスクや、ティッシュがないときは、

咳やくしゃみを上着の内側や袖（そで）で覆う。

指や爪の間、手首もしっかり！



喉の奥まで3回以上！

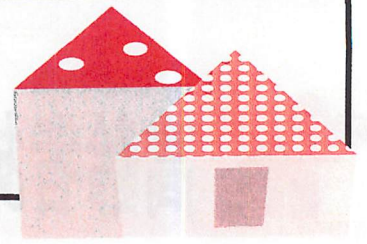


裏面もあります



## 認知症の対応方法について

(家にいるのに「家に帰りたい」と訴える)



認知症が進行すると、自宅にいるにもかかわらず、家に帰ろうとすることがあります。

認知症では、記憶障害や見当識障害によって、今いる場所がどこかわからなくなることがあります。自分のいる場所にストレスや不安を感じることで、「帰宅願望」が出ることもあります。

もしも外出してしまったときの対策として、徘徊予防センサーなどを身につける（市ではGPS機器の無料貸し出しを行っています）、服や持ち物に名前を書く、近所の方への声かけなどをおきましょう。本人が帰りたがるのを止めようと、強い口調で怒ったり、責めたりするはやめましょう。



希望館内のオレンジカフェは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休み中です



## 高齢者あんしんセンター希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口

■電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）



⚠️ 群馬県庁・中継所・沿道での観戦自粛

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から  
沿道等での観戦自粛のご協力をお願いします。  
ぜひテレビ等での応援をお願いします。



NEW YEAR  
EKIDEN  
2021  
in GUNMA

第65回 全日本実業団対抗駅伝競走大会

# ニューイヤーマ駅伝 2021 in ぐんま

2021.1.1 AM9:15  
群馬県庁スタート



AM8:30  
から



TBS系列28局フルネット・  
群馬テレビで放送

主催：(一社)日本実業団陸上競技連合／共催：(株)毎日新聞社、(株)TBSテレビ、群馬県／後援：(公財)日本陸上競技連盟、前橋市、高崎市、桐生市、伊勢崎市、太田市、みどり市、玉村町、  
(公財)群馬県スポーツ協会、(株)上毛新聞社、(株)スポーツニッポン新聞社／主管：(一財)群馬陸上競技協会／運営協力：東日本実業団陸上競技連盟／協賛：山崎製パン(株)  
問い合わせ先／ニューイヤーマ駅伝実施本部(群馬県庁スポーツ振興課) ☎027-226-2081 ホームページアドレス／<https://www.pref.gunma.jp/03/z8700066.html>



