



令和3年5月1日号
発行：高崎市塚沢公民館
住所：高崎市飯玉町74番地1
電話・FAX：361-7981

5月12日(水)
受付開始

古典文学講座「源氏物語」

参加者募集

源氏物語を通して、優雅な宮廷の風俗や習慣などに触れ、古典文学を学びましょう。

- 【日程】 6月1日、8日、15日 毎回火曜日 《全3回》
- 【時間】 午後1時30分から3時30分まで
- 【場所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室 【対象】 成人
- 【定員】 20人程度 ※定員になり次第締切り予定
- 【講師】 群馬大学教授 藤本 宗利 先生（文学博士）
- 【費用】 無料
- 【用意するもの】 筆記用具・飲み物（水分補給用）



藤本 宗利 先生

- 【申込】 5月12日(水) 午前9時から塚沢公民館窓口で受付開始。電話申込可。
電話での申込受付は、午前10時から。定員になり次第締め切り予定。

お知らせ

《塚沢地域づくり活動協議会(芸術芸能部会)主催》

「塚沢地区芸能祭」中止のお知らせ

今年度の芸能祭について、依然として新型コロナウイルス感染症の収束の目途がみえず、
なお、国内で変異株ウイルスにより感染者も増えつつある状況から、開催中止となりました。

『おはなし会』からのお知らせ

- 《事前申込不要》 ♪♪楽しい絵本と紙芝居、わらべ歌で遊びましょう♪♪
- 《参加費無料》 《5月のおはなし会》

【日時】 5月21日(金) 午後2時30分～3時 【会場】 塚沢公民館 2階 講義室



公民館休館日 (図書室もお休み)

【5月の休館日】 ◎3日(月)憲法記念日 ◎4日(火)みどりの日 ◎5日(水)こどもの日

廃食油の回収日(※毎月第1水曜日) ※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。

5月の回収は**お休み**です!!

《年間予定表》



日程(毎月第1水曜日。※1月のみ第2水曜日)		
6月2日(水)	7月7日(水)	8月4日(水)
9月1日(水)	10月6日(水)	12月1日(水)
1月5日(水)	2月2日(水)	3月2日(水)

裏面もご覧ください

2021. 4. 1

高崎市塚沢公民館利用団体一覧

定期的に利用している
主な団体を紹介します。

	団体・サークル名	活動内容	活動曜日	活動時間	部屋
1	月曜ヨガ	ヨガ・ストレッチ	毎週（月）	午前10時～正午	2階 会議室
2	つむぎ	絵（三原色）	第3（月）	午前10時～正午	2階 実習室
3	篆刻の会	篆刻 他	第4（月）	午前10時～正午	2階 講義室
4	ふれんず	混声合唱	毎週（月）	午後1時～4時	2階 講義室
5	オカリナふくろう	オカリナ練習	毎週（火）	午前10時～正午	2階 会議室
6	オカリナ28	オカリナ練習	第2・3・4（火）	午前10時～正午	1階 実習室
7	ダンス・スマイル	フォークダンス	第2・3・4（火）	午前10時～正午	2階 講義室
8	ブルメリア フラの会	フラダンス	毎週（火）	午後1時～3時30分	2階 講義室
9	ひまわりクラブ	エージレス体操	毎週（水）	午前10時～正午	2階 講義室
10	水曜ヨガ	ヨガ	第1・3・4（水）	午後1時30分～3時30分	2階 会議室
11	塚沢PCサークルⅡ	パソコン学習	第2・4（水）	午前10時～正午	1階 実習室
12	ほほづき会	短歌の勉強会	第2（水）	午後1時～3時	2階 会議室
13	トールペイント	実習・製作	第4（水）	午前10時～正午	1階 研修室
14	親子リズム	リズム体操・手遊び	毎週（木）	午前10時～正午	2階 講義室
15	ダンベルサークル	ダンベル・ストレッチ	毎週（木）	午前10時～11時30分	2階 会議室
16	南十字星	英会話	毎週（木）	午後7時～9時	1階 研修室
17	リラの会	フラダンス	第1・3（木）	午後1時15分～2時30分	2階 講義室
18	女声合唱団 双葉会	コーラス	毎週（金）	午前10時～正午	2階 講義室
19	塚沢筋トレクラブ	筋トレ・脳トレ 他	毎週（金）	午後1時30分～3時	2階 講義室
20	★生き生きライフ	筋力アップ体操	毎週（金）	午後1時30分～3時30分	2階 会議室
21	塚沢PCサークルⅠ	パソコン学習	第2・4（金）	午前9時30分～正午	1階 実習室
22	シャドーボックス	立体絵画（講習・製作）	第2・4（土）	午前9時～正午	2階 会議室
23	土曜会	日本画の勉強	第1（土）	午前9時～午後5時	1階 実習室
24	VIVA 高崎ギターアンサンブル	ギターの合奏練習	第1・2・3・4（土）	午後1時～5時	2階 講義室
25	塚沢囲碁会	囲碁研究	毎週（日）	午後1時～6時	2階 講義室
26	塚沢史遊会	史跡めぐり 他	第1（日）	午前10時～正午	2階 講義室

＊団体・サークル名の前に★印のあるサークルは、
会員募集中です。

見学または加入を希望される場合は、事前に活動日時を
お問い合わせいただき、直接来館のうえ、見学をして、活
動内容等を確認してください。

《お問い合わせ》

高崎市塚沢公民館 TEL027-361-7981

令和3年4月吉日

地域の皆様

高崎市立塚沢小学校

P T A 会長 宮前 貴子

セミナー担当 朝比奈 信昭

校 長 岡田 直久

ウォーク イン 塚沢 延期のお知らせ

新緑の候、皆様におかれましては御健勝のこととお慶び申し上げます。

平素よりP T A活動にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、例年5月に実施しておりますP T Aセミナー「ウォーク イン 塚沢」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年度は延期の運びとなりました。

子どもたちや地域の皆様の健康と安全を守るため、ご理解のほどよろしくお願い致します。
延期後の日時につきましては、改めてお知らせ致します。

まずはご家庭におきましても感染防止対策を徹底していただき、地域の皆様が健やかに過ごされますよう心よりお祈り申し上げます。

開催の際は、多くの皆様にご参加いただき、子どもたちに小学校区の変遷や先人達の知恵を伝授いただければと存じます。幼少のころのことや昔の街の風景などをお話しいただけるだけでも、子どもたちが地域のことについて興味や関心をもつきっかけとなることと思います。

なお、この「ウォーク イン 塚沢」はP T A行事であるとともに、塚沢地域づくり活動協議会歴史文化部の行事でもありますことを申し添えます。

令和3年4月28日

市民のみなさまへ

高崎市長 富岡 賢治

ストップ！家庭内感染

本市ではコロナの家庭内感染が4割近くになっています。

高崎市内全世帯のみなさまに家庭内感染を予防するため『手指消毒液』
と『除菌スプレー』をお届けします。

市職員が、4月28日から順次、平日の日中から
夕方、土・日曜日・祝日などにお伺いします。
お受け取りいただき、ご活用ください。

○市職員の訪問方法

- ・感染対策をして、名札を付け、職員証を携行します。
- ・不在の場合は、『不在連絡票』を投函しますので、ご確認ください。

○お届けするもの

- ・手指消毒液 1 個
- ・除菌スプレー 1 個

問合せ先：保健医療総務課

直通 027-381-6111

本人の声を聴く時代から、本人が語る時代へ。
さらに、その先には、本人がその人らしく活動する時代へ。

認知症の人がその人らしく活動する時代に向けて、日本認知症本人ワーキンググループでは、「認知症とともに生きる希望宣言」を2018年に発表しました。

認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。「認知症になったらおしまい」では決してなく、「よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています」と発信しています。

高崎市では、認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合う場所である、『本人ミーティング』の開催を目指しています。関心のある方は、裏面あんしんセンターまでお問い合わせください。



「認知症ってなかに」をテーマに展示会を開催！

小さい時から、認知症を身近な病気と感じてもらい、他人事ではないと正しく理解が出来ることで認知症に対する偏見をなくすことを趣旨とし、高崎市立中央図書館で認知症関連の本の貸し出し、参考資料やチラシなどの認知症コーナーを設置しました。

<第1回> 令和元年8月1日～8月27日



小学生にも分かりやすいパネルと紙芝居のケース展示

<第2回> 令和2年8月1日～8月25日



夏休み期間で親子向け中心にパネルと認知症の絵本・児童書をケース展示

もの忘れ？ 気になったら早めの相談が安心です 🎵

認知症は早めに対応することによって、症状の進行を遅らせることができる場合があります。もの忘れが気になるときは、「かかりつけ医」や「もの忘れ相談医」に早めに相談することも大切です。



「どこの医療機関に行けばよいのかわからない」というときは、高齢者あんしんセンターにご相談ください。
「もの忘れ相談医」については、高崎市のホームページからご覧いただけます。

高崎市の認知症相談・物忘れ相談医
(高崎市のホームページ)



実際に支援を受ける時には、『認知症ケアパス』が有効です*

『認知症ケアパス』とは、認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れを一般的な目安としてまとめたものです。

新

新『認知症ケアパス(2021年度版)』がついに完成

「字が小さい」「見づらい」
などの声を受け、使いやす
さを考えて見直しました！



NEW

A3 版に大きくして、イラストも
入って見やすくなっています♪

「本人の様子」や「家族の心構え・対応のポイント」などを追加し、状況に応じた対応の流れが分かりやすくなっています☆

『認知症ケアパス』は、高齢者あんしんセンター等に置いてある、『オレンジガイドブック』の中に掲載されています。
ぜひお問い合わせください🌻



＼お問い合わせはこちらまで！／

❀ **高齢者あんしんセンター希望館** ❀ (開設時間 平日 8:30~17:15)

高崎市江木町1093-1 027-322-2034

鳥塚・青木・石井・田口・里吉（認知症地域支援推進員）

バランスよく食べる

「栄養バランスのとれた食事」は健康的な身体をつくれます。
さまざまな栄養素をバランスよくとるには、食卓に「主食」「主菜」「副菜」揃えることが大切です。

- 主食 働く力となる 主に炭水化物の供給源になる
- 主菜 血や肉になる 主にたんぱく質の供給源になる
- 副菜 体の調子を整える 主にビタミン・ミネラルの供給源になる

副 菜

野菜・きのこ・いも・海藻類
1食に1～2皿(1皿70g)
1日に5皿(計350g)

主 菜

肉・魚・卵・大豆製品
1食に1品

主 食

ごはん・パン・麺類
1食にごはんなら茶碗1杯

具だくさんの汁物
1日1杯程度
回数が多いと塩分の
とれすぎになります

1日3食 規則正しく食べることで体の免疫が維持できます。
特に、朝は食事を抜かしがち。朝ごはんをしっかり食べて、感染症に
打ち勝つ健康な体をつくりましょう！！

朝ごはんの素晴らしい効果♪

- * 脳にエネルギーがまわり、集中力とやる気が出る
- * 体温が上昇し、代謝が高まる
- * 太りにくい体をつくる
- * 排便を促し、便秘を解消する
- * 体のリズムが整い、疲れにくくなる

できることから始めましょう！！

●ステップ1 まずは、1品食べましょう



食べる習慣
が大切！

●ステップ2 組み合わせて食べましょう



●ステップ3 バランスよく食べましょう



栄養満点！

夜食や夜更かしをさけることは、朝の食欲につながります。
忙しい朝には、手軽な冷凍食品や市販品を利用してもよいですね！

【高崎市福祉部長寿社会課】

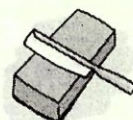


刃物砥ぎ シルバー人材センター

[日時]5月27日(木) 28日(金) 午前10時～午後3時

[場所]中川長寿センター玄関前

※雨天の場合は、中止になる場合がありますのでご了承ください。





なかがわ長寿センターだより 5月号

発行：高崎市中川長寿センター 高崎市井野町1061-1

開館時間：午前9時30分～午後4時

電話：027-363-6933

入浴時間：午前10時～午後3時

【5月の予定】

1	土	
2	日	
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	健康増進指導教室 (柔整師) 受付
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	狂犬病予防 接種会場
26	水	
27	木	刃物とぎ
28	金	刃物とぎ
29	土	
30	日	
31	月	

長寿センターご利用の皆さまへ

新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします

- ・入館時の検温、名簿の記入にご協力ください。
- ・発熱がない場合でも風邪気味の方、体調不良の方は、利用を避けてください。
- ・**マスクの着用** 館内では常時マスクを着用し、口と鼻を確実に覆ってください。
- ・マスクを外しての会話は控えてください。
- ・入館時や物に触れる際は、手指消毒や手洗いをお願いします。
- ・人との距離を保つよう心がけてください。
- ・お風呂、脱衣室は密集になりやすいことから、利用人数の制限を行います。
- ・**飲食は黙食** できるかぎり短時間で済ませマスクを着用してください。

健康増進指導教室

簡単な体操

からだ本来の力を取り戻す



【日 程】全4回

- ① 6月 3日(木) 筋肉をゆるめる体操(コンディショニング)
- ② 6月 17日(木) ひもトレーニング(ひもを使った体操)
- ③ 7月 1日(木) みずポット体操(全身のケアができる体操)
- ④ 7月 15日(木) まとめ

【時 間】午後1時～2時

【会 場】中川長寿センター運動支援室

【内 容】柔道整復師による身体づくりの話と簡単な運動

【対 象】高崎市民 【定 員】10人 【費 用】無料

【申込み】5月19日(水) 午後2時にセンター玄関ロビーで受け付けます。午後2時の時点で定員を超えた場合は抽選となります。

※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中止となる場合があります。ご了承ください。

問い合わせ先 高崎市保健所健康課(電話)027-381-6114

着任の挨拶

新館長 関 順一

私こと、この度、四月一日付けで中川長寿センターに過日着任いたしました。

よりよい長寿センターの運営を目指し、職員共々力を合わせ頑張っていきたいと思ひます。センターご利用の皆様方のご指導とご協力をお願い申し上げます。



ご家族に、60歳以上の人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。



「緑の募金」に ご協力ください!

森林や緑は、おいしい水やきれいな空気、地球温暖化の防止など多くの恵みを私たちに与えてくれます。その恩恵は、現在の私たちだけでなく将来を生きる子どもたちにももたらされます。「緑の募金」に協力して、森林や緑づくりに参加することは、将来の世代に豊かな地球環境を残すことにもつながります。

当委員会では、森林や緑を守り育てるため、4月1日から5月31日までの春の新緑シーズンと、9月1日から10月31日までの秋の紅葉シーズンを中心に緑の募金活動を実施いたします。

郷土ぐんまの緑化を推進し、かけがえのない郷土の緑、地球の緑を守り、地球温暖化を防止するため、是非、皆様のご協力をお願い申し上げます。

公益社団法人群馬県緑化推進委員会

会長 山本 一太

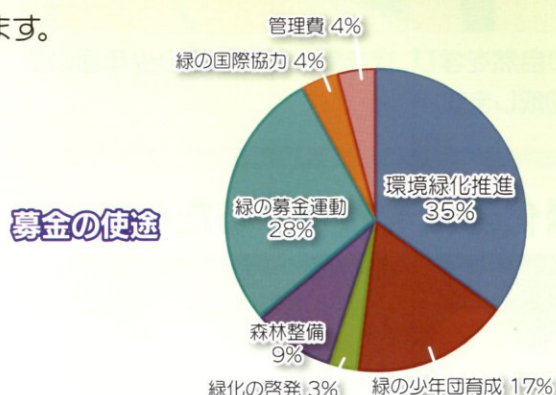
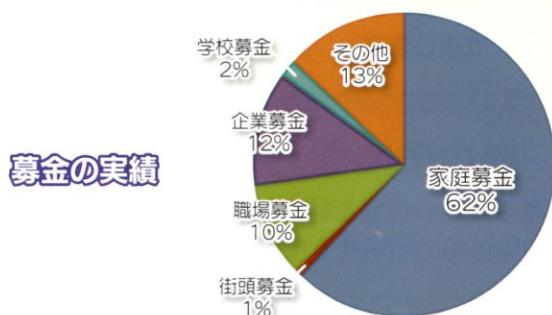
理事長 八木原 勇治

令和2年度緑の募金実績と使途

令和2年度の緑の募金額は、総額 29,479,737 円となりました。

この尊い募金は、小中学校や公園等の身近な環境緑化をはじめ、緑の少年団の育成、緑の国際協力などの多くの事業に役立たせていただいております。

県民の皆様のご理解とご協力に心から感謝申し上げます。



令和3年度緑の募金の目標額 30,000,000円

公益社団法人 群馬県緑化推進委員会

TEL:027-280-6257

FAX:027-255-6265

〒371-0854 前橋市大渡町一丁目10-7(県公社総合ビル)

URL <http://www.g-sinrin.jp/>

税制上の優遇措置 個人の場合：所得税の所得控除・税額控除及び個人住民税（地方自治体の条例で指定される場合）の税額控除が可能。
法人の場合：算定金額までの損金算入が可能。

令和3年度緑化運動標語

森づくり 緑と笑顔で 地球をつつむ

「緑の募金」は 次のように役立たせていただきます

緑化の啓発を進めるために



◎群馬県植樹祭を開催するほか、研修会や緑化苗木の配布会等を開催します。

環境緑化を進めるために



◎地域の広場・病院・小中学校・公民館等の緑化推進に苗木を交付します。

緑の少年団を育成するために



◎郷土の自然を学び、緑を愛し育てる緑の少年団の活動を助成します。

森林整備をするために



◎森林ボランティア団体を育成し、森林整備等の活動を支援します

緑化運動を推進するために



◎緑の募金を通じて緑化運動を推進します。

緑の国際協力等を進めるために

地球環境の保全を図るため、(公社)国土緑化推進機構の国際協力事業を支援します。

その他活動経費として

緑化推進及び緑の募金事業の適切な管理運営を行います。

※地域の公園等の緑化苗木交付希望などは、市町村の緑の募金担当課へご相談ください。

緑の募金で進めようSDGs

緑の募金は、SDGsが掲げる17のゴールの達成に貢献します。

春の行楽期における交通事故防止



皆さん、春の行楽シーズンを迎え、ドライブやレジャー等で慣れない道を通行するため、脇見運転等による重大事故の発生が懸念されます。

安全で楽しいドライブにするため、車を利用される皆さんは次のことを再認識して交通事故を起こさないよう、また、事故に遭わないよう十分注意しましょう。



◎ ゆとりある運転計画を立て、適度な休息をとりましょう。

長距離運転は、思っている以上に疲れてしまい、眠気が出やすいものです。

レジャー等に出掛けるときは、十分な休息時間を取り、無理のない運転計画を立てましょう。



◎ 安全な速度で走りましょう。

速度の出し過ぎは、重大な交通事故を起こす大きな原因です。制限速度の範囲内での運転中でも、道路や周囲の交通状況、雨や霧などの天候や路面状況に応じた安全な速度で走りましょう。



◎ 脇見運転をしない

旅行先や観光地等では、カーナビ等を使用する機会も多くなり、カーナビの操作等による脇見を原因とした交通事故も多く発生しています。

操作する際は、必ず安全な場所に車を止めてから行いましょう。



◎ チャイルドシート・シートベルトの着用を徹底しましょう

小さなお子さんを車に乗せて運転する場合は、お子さんの体格に合ったチャイルドシートを正しく使用しましょう。

また、シートベルトは、運転者自身や助手席の方はもちろん、後部座席の同乗者も必ず着用しましょう。



飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

飯塚町交番だより
5月

最後に初心運転者の方にはお願いです



初心運転者の皆さんは、自分の運転技術を過信せず、速度を控え、交通ルールを守り、相手を思いやった運転を心掛けましょう！



～裏面もぜひご覧ください～

群馬県警察

上州くん安全・安心メール



上州くん

群馬県警察では、不審者情報等の防犯情報や交通安全情報などを携帯電話やパソコンに配信しています。
登録は無料ですので、是非ご利用ください。

あなたの安全を守り、安心をお届けします！
是非、ご登録ください。

不審者情報

事件情報

その他の防犯情報



登録方法

<携帯電話、スマートフォンから登録する場合>

登録方法1

カメラ機能付き携帯電話で右の2次元コードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録をして下さい。



登録方法2

下記メールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をして下さい。

josyu@sg-m.jp

<登録前にご確認をお願いします>

- 迷惑メール設定をしている場合は、事前に「police.pref.gunma.jp」のドメインからの受信を許可する設定にしてください。
- パソコンから登録する場合は、パソコン用登録画面アドレスからご登録ください。

<登録画面アドレス> <https://service.sugumail.com/gunma-police/member/>



登録料は無料です。ただし、メールの受信にかかる通信料は利用者のご負担となります。

お問い合わせ先

【「上州くん安全・安心メール」に関するお問い合わせ】
群馬県警察本部 広報室 電話：027-243-0110（内線 2172）