



令和3年7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

7月12日(月)
申込受付開始

「夏休み子どもポスター教室」

参加者募集

絵の描き方を学んで、夏休みの課題ポスターを完成させよう！

- 【日 時】 令和3年8月4日(水)・5日(木) <全2回> 午後1時30分～午後3時30分
- 【会 場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【対 象】 高崎市立塚沢小学校児童 【定 員】 10人 ※定員になり次第締切り。
- 【持ち物】 絵具、筆記用具、クレヨン、サインペン、指定サイズの画用紙、飲み物、上履き等
- 【講 師】 村松 直子 さん 【参加費】 無料
- 【申 込】 7月12日(月) 午前9時から塚沢公民館窓口へ申込み。

9時の時点で定員を超えた場合には、希望者全員による抽選とします。

7月13日(月)
申込受付開始

「サイエンス マジック」

とっても不思議な科学を体験してみよう！

(共催：塚沢学童クラブ・塚沢小校区生涯学習推進員)

- 【日時】 令和3年8月18日(水)
- 《午前の部》午前10時～11時30分(約90分)
- 《午後の部》午後1時30分～3時 (約90分)
- 【会場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- ※午前・午後とも高崎市塚沢公民館2階講義室です。
- 【対象】 高崎市立塚沢小学校児童
- 【内容】 不思議な科学の体験(例：瞬時に凍る花など)

午前・午後とも同じ内容です。

- 【定員】 午前の部 20人 午後の部 20人 ※申込順。定員になり次第締め切り。
- 【講師】 小島 昭 先生 【費用】 無料 【持ち物】 飲み物・軍手・上履き
- 【申込】 7月13日(火) 午前9時から7月30日(金) 午後5時までに塚沢公民館窓口へ申込み。
- 電話申込可。ただし電話での申込は、初日のみ午前10時から。定員になり次第締切ります。
- なお、午前、午後と両方の申込はできません。午前、午後のどちらかに申込んでください。
- 土、日、祝日等の受付はしておりませんのでご了承ください。



7月26日(月)
申込受付開始

「キッズワーク」 ～ぼくたち・わたしたちの未来スクール～ (YouTuber編)

あこがれの仕事にチャレンジし、楽しみながら社会のしくみを学ぼう!!

【日程】 8月25日(水)・26日(木) <全2回>

午前10時～午前11時30分

【対象】 小学3年生～6年生

【定員】 12人 ※定員になり次第締切り。

【費用】 無料

【内容】 YouTubeはもうかるの? YouTuberの仕組みや配信の仕組みを学びます。グループに分かれて実際に機材を操作し、撮影や編集をして配信してみましょう。

※YouTubeへの投稿は行いません。配信は、公民館内に設置した機材への配信・放映となります。

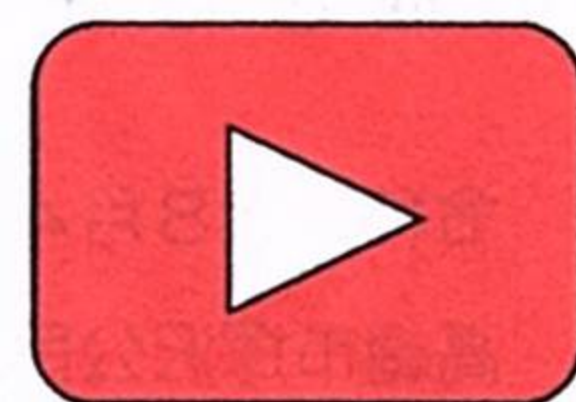
【持ち物】 筆記用具・タオル・飲み物

【講師】 NPO法人 Next Generation

理事長 小高 広大 さん

【申込】 7月26日(月) 午前9時より受付を開始します。

塚沢公民館へ来館又は電話で申込みください。ただし電話での申込は、初日のみ10時から



YouTube



《事前申込不要・参加費無料》

7月の「おはなし会」のお知らせ

♪♪ 絵本とわらべ歌で遊みましょう♪♪

【日時】 7月16日(金) 午後2時30分～3時

【会場】 塚沢公民館 1階 図書室



7月の休館日

7月22日(木)

海の日



7月23日(金)

スポーツの日



廃食油の回収日 (※毎月第1水曜日)

日時: 令和3年7月7日(水) 午前9時30分～11時頃

場所: 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。

令和3年5月20日から

警戒レベル

4

ひなんしじ
避難指示で必ず避難

ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~			
4	災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、

すでに安全な避難ができず

命が危険な状況です。

**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

**避難勧告は廃止されます。**

これからは、

**警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。**

避難に時間のかかる

高齢者や障害のある人は、

**警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。**





ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

・マスク  
・消毒液  
・体温計  
・スリッパ 等



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。

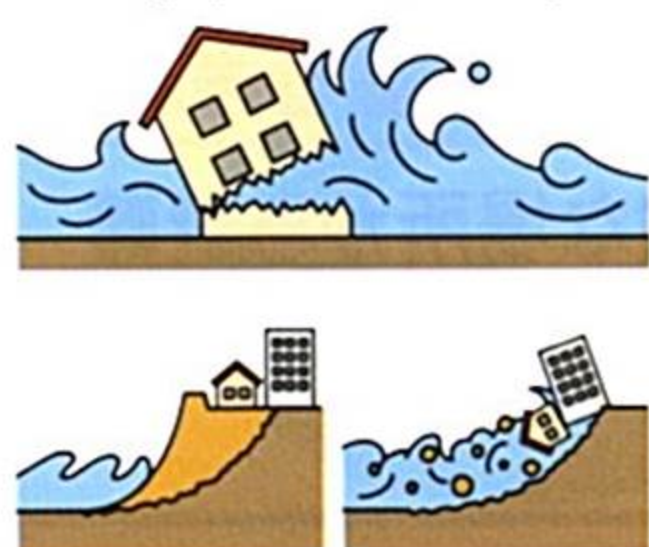
想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

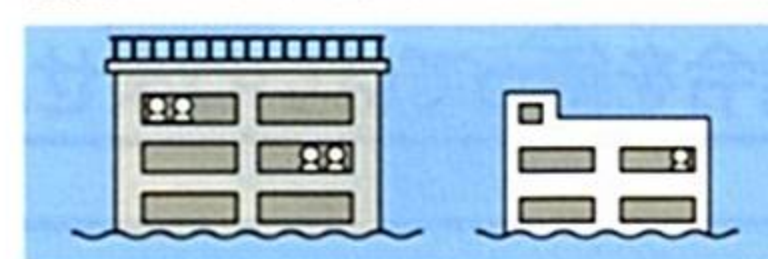
地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。





## 高齢者あんしんセンター希望館たより

**熱中症予防は水分補給と暑さを避けることが大切です**

○こまめに水分を取っていますか？

のどの渇きを感じにくい室内や夜間でも、こまめに水分・塩分を取りましょう。

○エアコンを上手に使っていますか？

扇風機やシャワー、冷たいタオルでも体温調節に役立ちます。



○感染予防のマスクは適切に使用できていますか？

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。



マスクをつけると  
熱中症のリスクが高まります。  
皮膚からの熱が逃げにくくなっ  
たり、気づかないうちに脱水に  
なります。

「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」との両立をしましょう。

裏面もあります





## 軽度認知症（MCI）って何？

芸能人の蛭子能収さんがテレビで公表し、耳にしたことがあるかもしれません。軽度認知症は認知症の一手手前の状態で、放置すると認知症の進行につながります。

できるだけ早めに異変に気づくことが大切です。



## 軽度認知症のサイン

- 外出時に服装に気を遣わなくなった。
- 出来事は覚えているが、「どこで」「いつ」を思い出せなくなった。
- 水道が出しっぱなし、お鍋を火にかけたまま忘れる。

## 認知症の対応方法について（火の消し忘れがある）

火を消すことを意識できるように、「離れる時は、火を消す」など目につくところに紙に書いて貼るとよいでしょう。また、火を使わないIHコンロなどの電磁調理器を使用することも一つの方法です。

長期間放置しないためにも、早めに医療機関に相談をしましょう



←こちらのQRコードから  
高崎市ホームページの認知症関連の  
ページを閲覧できます。



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

問い合わせ先：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）
- 電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）
- 担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口





# なかがわ長寿センターだより 7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

## 【7月の予定】

1	木	健康増進指導教室(柔整師)③
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	コロナ禍おける鍼灸教室①
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	コロナ禍おける鍼灸教室②
13	火	
14	水	
15	木	健康増進指導教室(柔整師)④
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	コロナ禍おける鍼灸教室③
20	火	お灸・ツボ押し教室受付
21	水	
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	刃物とぎ
30	金	刃物とぎ お灸・ツボ押し教室①
31	土	

## 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 7月30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 8月20日 冷え、首・肩の悩み、指圧の種類
- ③ 8月27日 冷え、首・肩の悩み
- ④ 9月3日 腰・膝の悩み
- ⑤ 9月10日 腰・膝の悩み
- ⑥ 9月24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】7月20日(火)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!!



## 受講者募集 市民公開講座

### ～質の良い睡眠は健康づくり～

市は、市民のみなさまの健康維持・増進に重要な「質の良い睡眠」について、無料の市民公開講座を開催します。

【日程】令和3年8月6日(金)午後1時30分～2時30分

【内容】医師による「質の良い睡眠で健康づくり」

【会場】高崎市総合保健センター 2階第1会議室

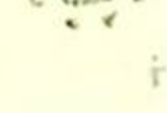
【定員】市内在住の人、在学・在勤の人 50人

(応募者多数の場合、抽選)

【申込み】令和3年7月26日(月)まで

申込み・問い合わせは健康課健康づくり担当  
(027-381-6114)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止に  
なる可能性があります。ご了承ください。





## 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、手指消毒、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。
- ・飲食する場合は、会話はせずに短時間で済ませるようにお願いします。



できるだけ2m（最低1m）

## 刃物砥ぎ

### シルバー人材センター

7月29日（木）

30日（金）

午前10時～午後3時  
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。



## ＜熱中症は予防が大切です＞

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、外出自粛で家にいることが多く、暑さに慣れないまま夏を迎え、熱中症にかかる可能性が高くなります。また、マスクをして過ごしているため、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。

常にマスクをしたままの人であれば、口渇の鈍化（マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなる）傾向にある可能性もあり、知らないうちに脱水が進み、熱中症となってしまうリスクが高まります。

### ① 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

### ② 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用し、黒色・ネクタイ・えりのある服装は避けましょう。
- ・急に暑くなった日等は特に注意しましょう。

### ③ こまめに水分補給しましょう

- ・特に子ども・高齢者・障がいのある方は、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を積極的行いましょう。



### ④ 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動しましょう。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。

### ⑤ 熱中症になりにくい室内環境を整えましょう

- ・扇風機やエアコン（設定温度 28 度以下、湿度 60%以下）を使った温度調節をしましょう。暑さを我慢してエアコンを使わないでいると体調を崩すことがあります。
- ・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、うち水など室温が上がりにくい環境を確保しましょう。

### ⑥ 外出時の準備をしましょう

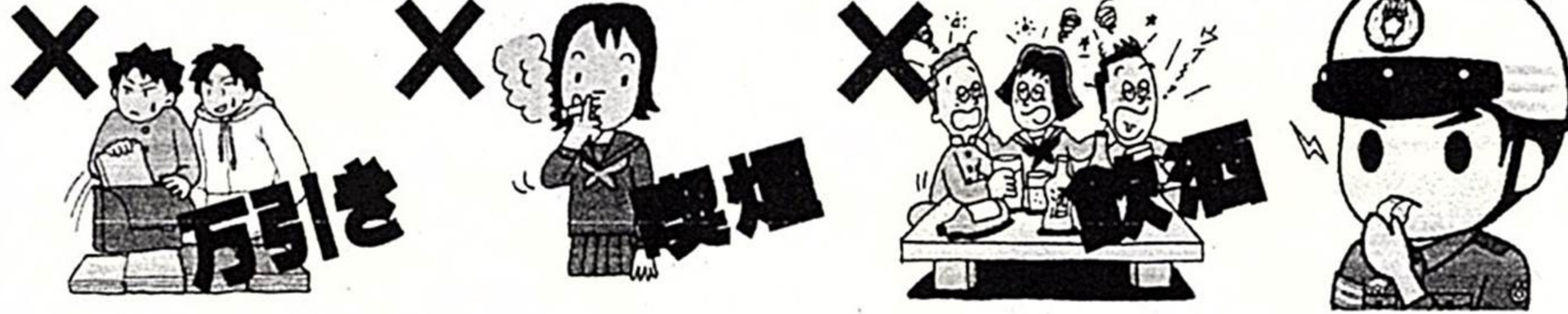
- ・日傘や帽子を着用しましょう。
- ・水やお茶等の水分を携帯しましょう。
- ・日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。

【高崎市健康課健康づくり担当】



# 夏休みにおける少年非行・犯罪被害防止

夏休み期間中は、少年が開放感から夜遊び等をきっかけにして非行に走ったり、悪質な犯罪被害に遭うケースが少なくありません。



インターネット上の有害情報等からお子さんを守るため、携帯電話等にフィルタリングを設定するとともにインターネットを安全・安心に使うための標語「おぜのかみさま」を活用して親子で安全な利用方法を話し合しましょう。

「おぜのかみさま」で子どもをネット犯罪から守りましょう!!

**お** 写真をおくらない



人に見られて困る写真は送らない。

**ぜ** ぜったいあわない



インターネットで知り合った人とは絶対に会わない。

**の** 個人情報をのせない



名前、住所、学校名等の個人情報は載せない。

**か** 悪口などをかきこまない



悪口や人を困らせるようなことを書きこまない。

**み** 有害サイトをみない



フィルタリングをかけて有害サイトを見ない。

**さ** 出会いをさがさない



インターネットで出会いを探さない。

**ま** ルールをまもる



遊ぶ時間や料金など、家の人と決めたルールを守ってね!

飯塚町交番だより



飯塚町交番  
362-3341  
高崎警察署  
328-0110



上州くん みやまちゃん

## 夏の県民交通安全運動

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、「夏の県民交通安全運動」を実施します。

○ 期間

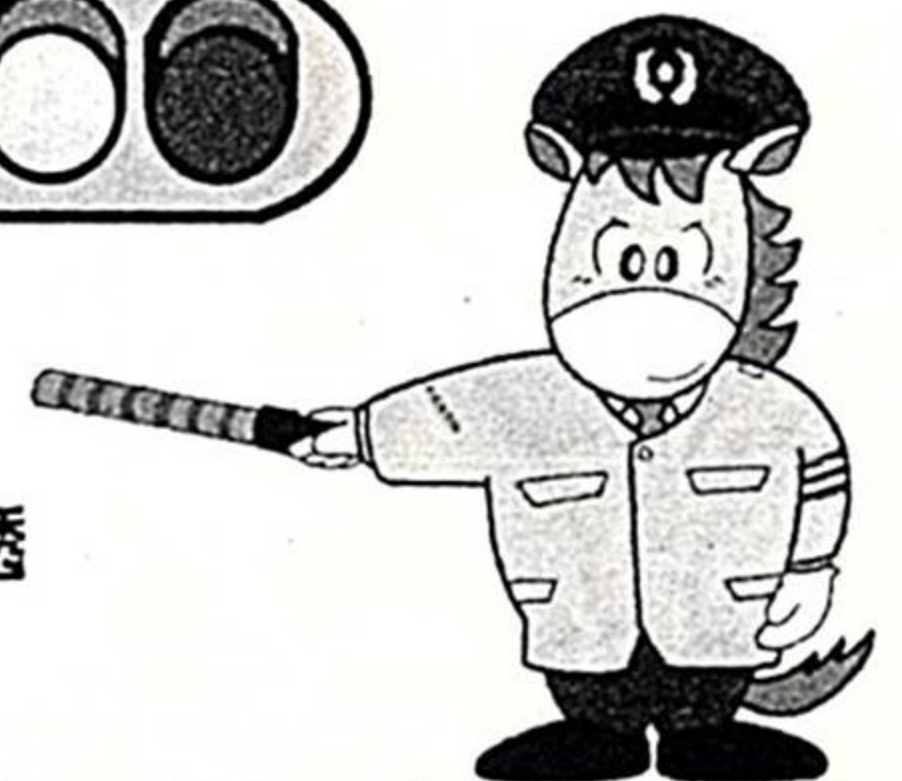
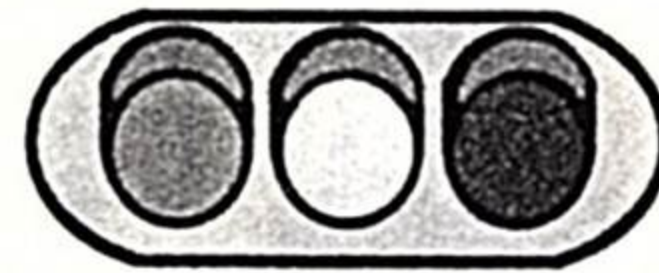
7月11日(日)から7月20日(火)までの10日間

○ スローガン

スローガン 自転車も 止まってよく見て 交差点  
サブスローガン ヘルメット かぶろう未来を 守るため

○ 運動の目的

広く県民に交通安全思想・交通ルール・正しいマナーの普及・浸透を図り、交通事故を防止する。



上州くん安全安心メール登録者募集中

不審者等の防犯情報・交通安全情報等を配信しています。

配信希望される方は、右のQRコードから登録ページにアクセスするか、「iosyu@sg-m.jp」宛てにメールを送信してください。



～裏面もご覧ください～



# 全国共通 性犯罪被害相談電話

安心して相談していただくため、  
全国共通短縮ダイヤル#8103  
(ハートさん)を運用しています。

#8103  
(ハートさん)



犯罪被害者等支援  
シンボルマーク  
ギョっとちゃん

24時間あなたの心に  
寄り添い、あなたの声を  
しっかり受け止めます。

この短縮番号にダイヤル  
していただくと発信場所  
を管轄する警察の性犯罪  
被害相談電話につながり  
ます。

## 歩行中の死亡事故多発中!!

死者11人中8人が歩行者 うち6人が夜間・反射材着用なし!



☆早めのライトと

ライト上向き走行の励行

反射材を着用して

自分の存在を知らせよう



@gunma_police

群馬県警察公式ツイッター

はじめました!!





# 台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に 「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に  
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、  
自宅の災害リスクととるべき行動を  
確認しましょう。

## 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか  
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの  
高い区域を着色した地図です。着色されていないところ  
でも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土  
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村  
からの避難情報を参考に必要に応じて避難して  
ください。

はい

災害の危険があるので、原則として*、  
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう  
おそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧  
などの備えが十分にある場合は自宅に留まり  
安全確保をすることも可能です。

解説は裏面をご参照下さい

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間  
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出た  
ら、安全な親戚や知  
人宅に避難しまし  
ょう(日頃から相談し  
ておきましょう)

警戒レベル3が出た  
ら、市区町村が指定  
している指定緊急避  
難場所に避難しま  
しょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル4が出た  
ら、安全な親戚や知  
人宅に避難しまし  
ょう(日頃から相談し  
ておきましょう)

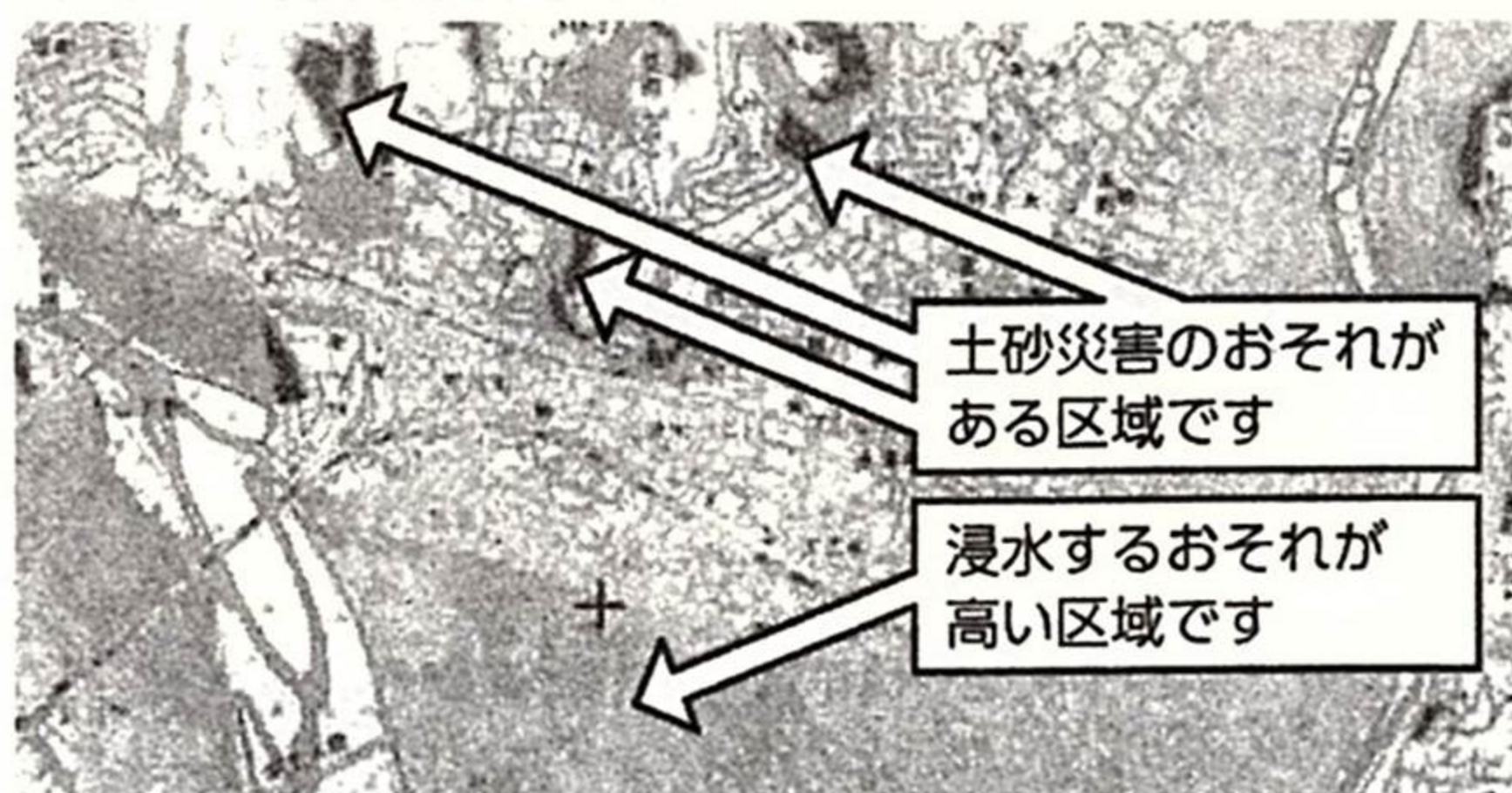
警戒レベル4が出た  
ら、市区町村が指定  
している指定緊急避  
難場所に避難しま  
しょう



# 避難行動判定フローの参考情報

## ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

### 水害

洪水浸水想定区域  
(浸水深)

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### 凡例

#### 土砂災害

土砂災害警戒区域：■  
土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域：■  
建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

ハザードマップポータルサイト

検索



## ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか



流速が早いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

### ② 浸水深より居室は高いか

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### ③ 水がひくまで我慢できるか、 水・食糧などの備えは十分か



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や、③浸水継続時間はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには記載がありません。



警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう



「避難」とは「難」を「避」けることです  
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません



避難先は小中学校・公民館だけではありません  
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。  
普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考) 内閣府防災ホームページ「令和元年台風第19号等による避難に関するワーキンググループ」

<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>