

廃品回収のお願い

第3回 日時：9月4日(土) (小雨決行)

＜荒天の場合は、9月5日(日)になります＞

1. 新聞・広告用チラシ・・・・・・・・・・4つ折りにして
 2. 雑 誌・・・・・・・・・・大きさをそろえて別々に
 3. ダンボール・・・・・・・・・・折りたたんで
 4. 牛乳パック・・・・・・・・よく水洗いして切り開いて乾かす
 5. 雑 紙・・・・・・・・・・お菓子の箱など、紙袋にまとめる
 6. シュレッダーごみ・・・・・・・・袋に入れる
 7. アルミ缶・スチール缶・・・・・・・・中を洗って別々に出してください
 8. ビール瓶・一升瓶・・・・・・・・中を洗って出してください
焼酎瓶（透明瓶＝4合瓶・グリーン瓶＝1.8リットル瓶取手付を回収）
 9. 布 類・・・・・・・・別紙参照（出せる物と出せない物があります！）
- 各々ひもで十字に縛る
- 
- 注意）回収しないもの
金属類・茶色瓶・油瓶・缶詰・ペットボトル・布団・カーペット等

回収方法

育成会員は、各自で8:00～8:30に集合場所まで運んでください。

育成会員以外の方は、8時00分までに

自宅前の道路端に出してください。

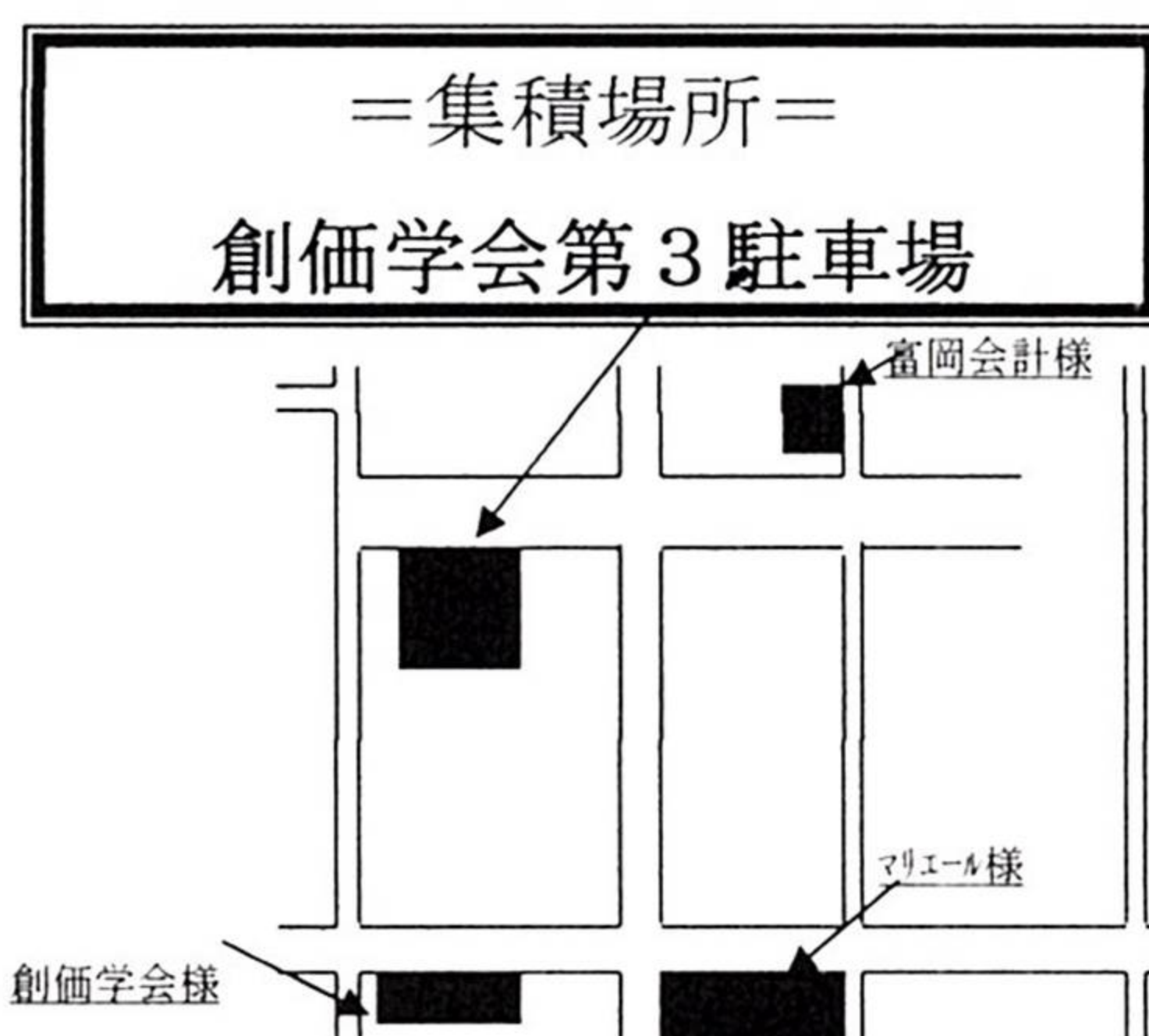
アパート・マンションの方は、建物の1階の道路側に出してください。

次回廃品回収予定

第4回 11月13日(土)

《お礼とお願い》

「上毛かるた」のご寄付
ご協力ありがとうございます。
今年も年間通して回収致します。
古い物や札の揃っていない物でも構いません。
廃品の一番上にわかるように置いてください。



古着・古布類 回収品目リスト

出し方：透明または半透明の袋に入れて出してください

○回収できるもの

衣類※ ¹	
シャツ(ワイシャツ、Tシャツ、ポロシャツ等)	
上着(セーター、フリース、コート、ジャンパー、ジャケット等)	
ズボン(ジーンズ、スカート、ジャージ等)	
下着	着物・浴衣(帯含む)
マフラー・スカーフ・ネクタイ	水着

生活用品		
タオル	カーテン	

寝具		
シーツ	布団カバー	毛布

×回収できないもの

衣類		
皮製品	靴下	ストッキング
帽子	ベルト	
会社名が記載されたもの (〇〇製作所、××運輸等)		
スキーウェア・はんでん・ちゃんちゃんこ等※ ²		

生活用品		
かばん	皮製品	清掃用品
トイレで使用される布製品		カーペット
ぬいぐるみ	座布団・こたつ布団※ ²	

寝具		
布団※ ²		

※¹ 名前などが記入されたもの(ペンで書かれたもの)は回収できます。

※² 中綿が入った製品は回収できません。
(ダウンが入った製品は回収できます)

(注1) 破れている服やひどく汚れている服(水濡れ、カビ、ペンキ、油汚れ、ペット用に使用した物や、薬品等の匂いのある物)は回収できません。
(中古衣料として再使用される場合あり)

(注2) 雨天時の排出は、ご遠慮ください。
濡れてしまったものは回収できませんので各団体に処理してください。



まなびネットたかさき <http://takasaki.manabi365.net/>



令和3年8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

「スマートフォン講座」の開催

シニア向けスマホ教室「～初級編～」

買ったけど使い方が良くわからない??? 基本的な使い方やスマホ機能を学ぼう!

- 【日 程】 令和3年9月7日(火)
- 【時 間】 《午前の部》午前10時～正午
《午後の部》午後1時30分～3時30分
- 【会 場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 スマホを買ったばかりの方や電話やメール以外にも、使いこなしてみたい方などを対象に、スマートフォンの基本的な使い方や機能を学ぶ。
- 【対 象】 市内在住の方(スマートフォンを持っている人)
- 【定 員】 各回9人(計18人) ※定員になり次第締め切り予定
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 スマートフォン・筆記用具、飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 8月17日(火) 午前9時より塚沢公民館窓口で受付開始。電話申込可。(初日は10時から) 受付時間は、平日の午前9時から午後5時まで。土・日・祝日の受付はしていません。



シニア向けスマホ教室「～LINE編～」

スマートフォンアプリのLINE(ライン)で、新しいコミュニケーションを学ぼう!



- 【日 程】 令和3年9月14日(火)
- 【時 間】 午前10時～正午
- 【会 場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 スマートフォンアプリのLINE(ライン)の入れ方、メッセージや画像の送り方などの基本操作を学ぶ。また、グループトーク、音声通話やビデオ電話などの便利な機能を紹介。
- 【対 象】 市内在住の方(スマートフォンを持っている人)
- 【定 員】 9人※定員になり次第締め切り予定
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 スマートフォン・筆記用具、飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 8月17日(火) 午前9時より塚沢公民館窓口で受付開始。電話申込可。(初日は10時から) 受付時間は平日の午前9時から午後5時まで。土・日・祝日の受付はしていません。
- 【講 師】 Next Generation 理事長 小高 広大さん
- 【その他】 データ通信料等については、自己負担となります。
講座を受講するときは、必ず自宅で検温をして来てください。

「オンライン講座」の開催

「オンラインリモート会議講座」～Zoomを使って会議をしてみよう～

Zoom（ズーム）を使って、オンライン会議や研修会など活用しよう！！

- 【日 程】 令和3年9月13日（月）・14日（火） 【全2回】
【時 間】 午後13時30分～午後15時30分
【会 場】 高崎市塚沢公民館 講義室及び実習室
【内 容】 リモート会議等を行う際に使用するZoom（ズーム）の基本操作を学ぶ。また、シミュレーション会議を実際に配信し体験をして基礎知識を学ぶ。
【対 象】 市内在住の方（スマートフォン又はパソコンを持っている人）
※パソコンでの参加は、ポケットWi-Fiを所持し、ネット環境への接続が可能な方のみ可
【定 員】 9人※定員になり次第締め切り予定
【費 用】 無料
【持ち物】 スマートフォン又はパソコン・筆記用具、飲み物（水分補給用）
【申 込】 8月17日（火）午前9時より塚沢公民館窓口で受付開始。電話申込可。（初日は10時から）
受付時間は、平日の午前9時から午後5時まで。土・日・祝日の受付はしていません。
【講 師】 Next Generation 理事長 小高 広大さん
【その他】 データ通信料等については、自己負担となります。
講座を受講するときは、必ず自宅で検温をして来てください。

「おはなし会」からのお知らせ

※8月のおはなし会はお休みです。



8月の

公民館休館日のお知らせ
(図書室もお休みです)

《8月8日（日）》

山
の
日



《8月11日（水）～16日（月）》

臨
時
休
館



廃 食 油 の 回 収 日 (※毎月第1水曜日)

《注意していただきたいこと》

日時：令和3年8月4日（水）
午前9時30分～11時頃
場所：高崎市塚沢公民館 玄関先

- 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。

※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。

《年間予定表》

日程（毎月第1水曜日。※1月のみ第2水曜日）		
9月1日（水）	10月6日（水）	11月は、お休み
12月1日（水）	1月5日（水）	2月2日（水）
3月2日（水）		



*新型コロナウイルスの感染拡大状況等により中止になる場合があります。

令和3年8月吉日

回覧

塚沢地区町内の皆様

高崎市立塚沢小学校
塚沢小ふれあい祭り実行委員長 林 佳貴
P T A 会 長 宮前 貴子
校 長 岡田 直久

「第28回塚沢小ふれあい祭り」 縮小開催のお知らせ

(大変恐縮ではございますが、今回は塚沢小の児童ならびに
そのご家族のみを対象とさせていただきます)

盛夏の候 皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃より塚沢小P T Aの活動に御理解、御協力いただきまして誠にありがとうございます。

さて、本年11月14日(日)に予定しております「第28回 塚沢小ふれあい祭り」ですが、各地域様々なイベントが中止・延期となる中、子どもたちが少しでも楽しめるように規模を縮小して開催いたします。

一方、日頃よりご協力いただいております地域の皆様には大変失礼ではございますが、今年度は塚沢小の児童ならびにそのご家族のみを対象とした開催とさせていただきますこととなりました。

ステージ・その他売店なども塚沢小関係者のみで運営を行います。バザーにつきましては、学校指定学用品のリユース品販売に限定して実施する予定となっており、その為、今年度は地域の皆様からのバザー品回収も実施いたしません。

福祉活動として取り組んでおりますペットボトルキャップの回収につきましても、引き続き行っていくしますのでご協力をお願いいたします。

楽しみにして下さっていた地域の皆様には誠に申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。新型コロナウイルス感染症の蔓延が早く収束することを願いつつ、通常の開催ができる日が来ましたら、また是非地域の皆様にもご参加いただきたいと思いますっております。

引き続き、塚沢小P T Aの活動に御理解、御協力をお願い申し上げます。

回覧

令和3年8月吉日

地域の皆様

高崎市立塚沢小学校
校長 岡田 直久

運動会について

盛夏の候、地域の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より、本校の教育活動に関しまして、ご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、今年度の運動会につきましては、新型コロナウイルス感染症の状況を見極めながら、従来どおりの実施に向けて検討を重ねてまいりました。しかし、東京では7月12日から4回目の緊急事態宣言が発令されました。そして、神奈川、埼玉、千葉も感染者が増加に転じ、今後、群馬県も影響を受けることは必至といえます。従来株よりも感染力の強い変異株（デルタ株）の急激な広がりが予想され、未だ終息の兆しが見えない状況です。

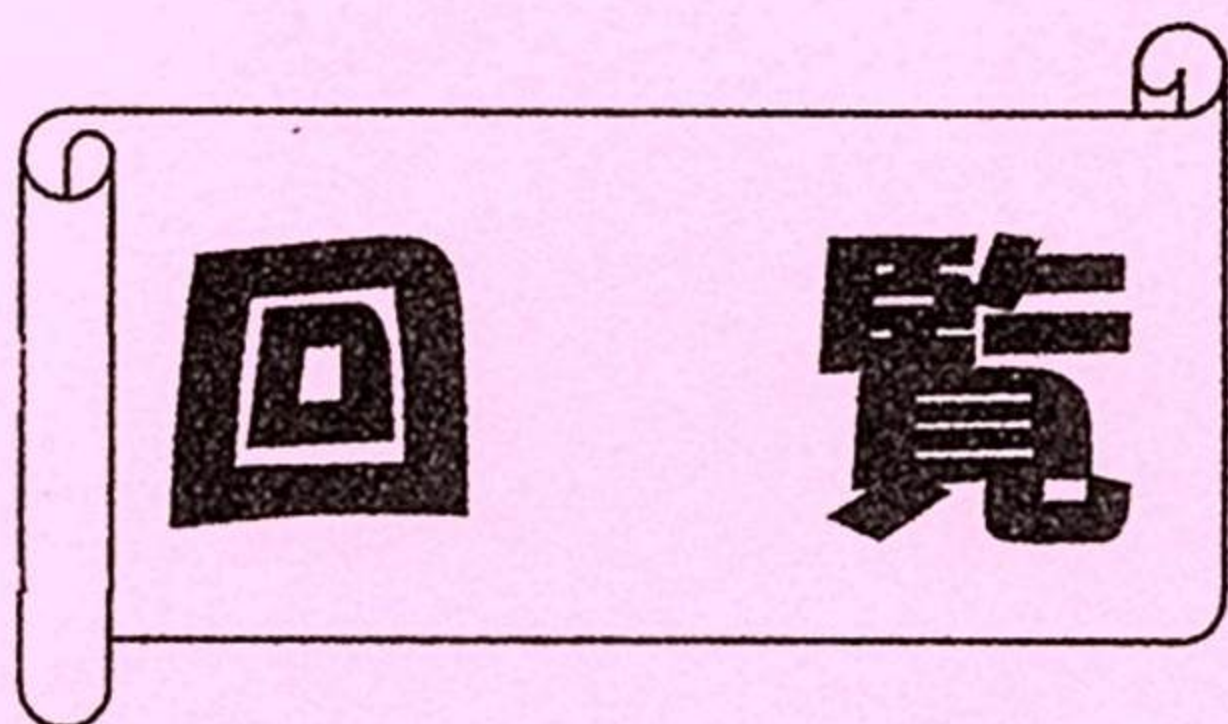
昨年度から今年度にかけて、市内全学校で音楽や体育等の学習に制限を設け、全校規模の行事等や複数の学年が一堂に会することも避けてきました。また、例年の運動会当日は、子どもたちの活躍をご覧いただく保護者や家族の方々だけでなく、地域の方々も大勢ご参加いただきます。これらのことを考慮しますと、運動会においていわゆる「3密」を防ぐ対応が非常に難しい状況にあります。

そこで、今年度の運動会については、市内全小学校において、昨年度同様に、来賓を招かず、参観人数を制限した形での平日開催を決定いたしました。

本校においては、運動会が9月25日（土）に計画されていましたが、土・日曜日の開催を取り止め、昨年度のように、低学年（1・2年生）・中学年（3・4年生）・高学年（5・6年生）の2学年ずつを別日程（日程等の詳細は後日決定いたします。）とし、授業時間で2時間程度の体育学習発表会を開催したいと思います。地域の皆様には誠に申し訳ありませんが、昨年度と同様に、参観者は保護者（児童1人当たり2名まで）のみとさせていただきます。

（保護者の皆様には、マスク着用や検温、手指消毒等の協力も併せてお願いしたいと思います。）

地域の皆様におかれましては、現在の状況が落ち着き、一昨年度までのような、土曜日に盛況な運動会が開催できるようになった際には、ぜひともお越しいただきたいと思っております。なにとぞ、ご理解をいただき、ご協力をお願いいたします。



2021年8月1日

塚沢地域づくり活動協議会
会 長 神澤 智行
体育部会部会長 高橋 登

第31回「塚沢地区スポーツ大会」

中止のお知らせ

盛夏の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

塚沢地域づくり活動協議会主催行事「塚沢地区スポーツ大会」の今年度の取り組みにつき、体育部会の会議を行い意見交換いたしました。

その結果、10月に予定していた「塚沢地区スポーツ大会」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年に引き続きやむなく中止とさせていただくことを決定いたしました。

来年度は「塚沢地区スポーツ大会」の開催を視野に入れ、新型コロナウイルスの感染状況を判断しながら、役員一同意見交換し合い、計画したいと考えています。

皆様方には、変わらぬご協力を賜りますようお願い申し上げ、書面をもちまして、中止のお知らせとさせていただきます。

令和3年7月吉日

塚沢小学校PTA会員 並びに 塚沢小学校地区の皆様

高崎市立塚沢小学校
塚沢ふれあい実行委員長 林 佳貴
PTA会長 宮前 貴子
校長 岡田 直久

ペットボトルキャップ提供依頼について

日頃より塚沢小PTAの活動に御理解、御協力いただきまして誠にありがとうございます。

塚沢小では、長年にわたりペットボトルキャップ(エコキャップ)を集め、車椅子や桜の苗木を贈る活動をしております。この度、塚沢小とPTA、地域の協力によるペットボトルキャップ回収活動や節電・節水啓発活動などが国に認められ、「令和3年度地域環境保全功労者」として環境大臣賞を受賞いたしました。長年にわたる皆様のご尽力とご協力に対し心より感謝申し上げます。

さて、今年度はペットボトルキャップ80万個の回収を目標(昨年度実績58万個)としており、引き続き御協力をお願いいたします。廃品回収で集めている地区は各回収箱へ、お子さまがいらっしゃる方は学校の回収ボックスへ、ペットボトルキャップの提供をしていただきますようお願い申し上げます。

※ペットボトル飲料のキャップが対象です。醤油やめんつゆ等のキャップは対象外です。

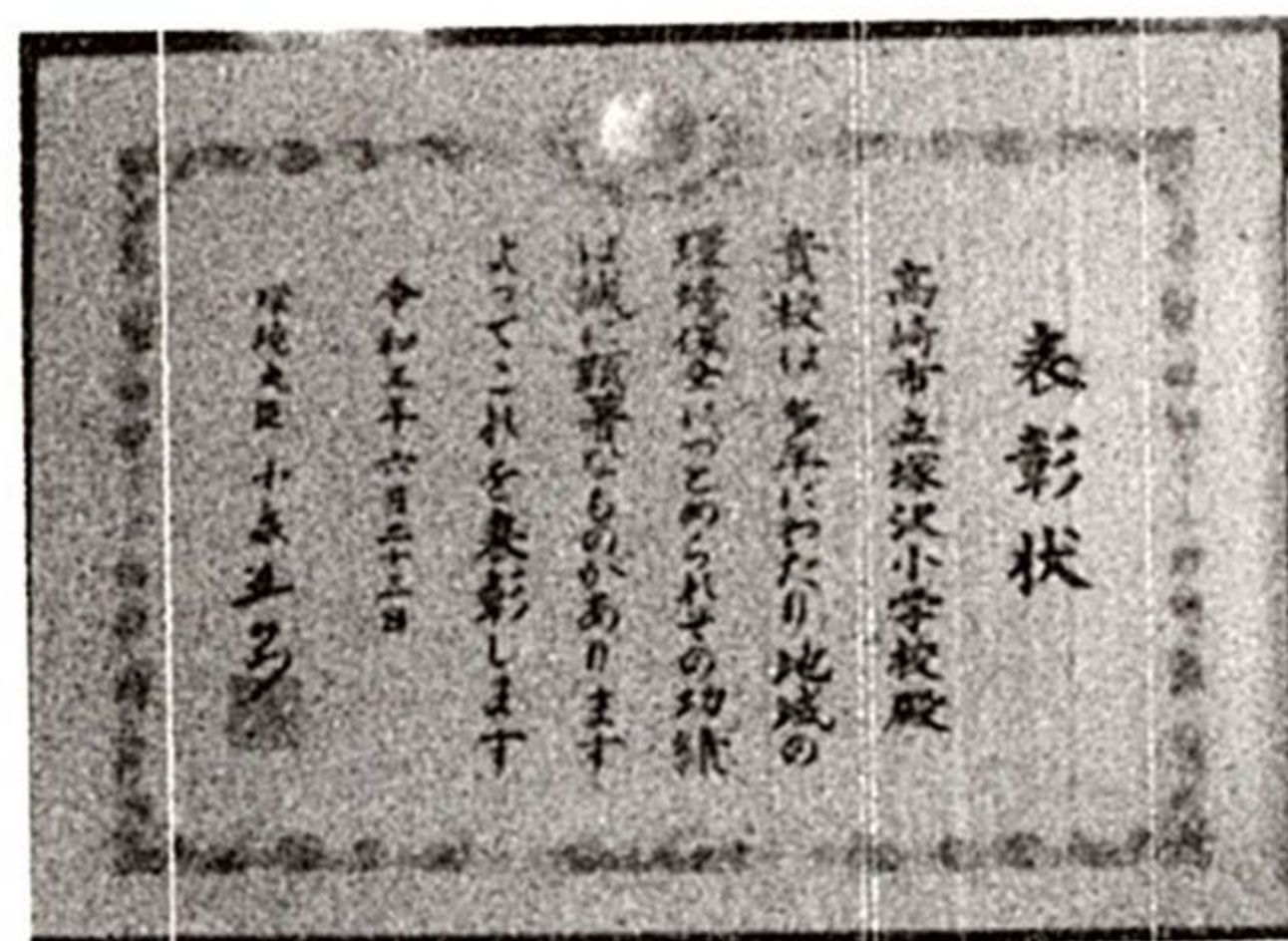
※資源ごみ同様、洗浄後の提供に御協力ください。

～ 捨てればゴミ・活かせば優しさに ～

ボトルキャップ 25 万個で…桜の苗木 1 植分相当

ボトルキャップ 100 万個で…車椅子 1 台分相当

昨年度は、在庫分と合算し、桜の苗木 1 本を東日本大震災の被災地に、
車椅子 1 台を高崎市社会福祉協議会に寄贈しました。





8月1日号

高齢者あんしんセンター希望館たより

回覧

日常生活自立支援事業って知っていますか？

福祉サービスを利用するお手伝いや日常的な金銭管理をお手伝いすることで、
住み慣れた地域で安心して生活できるように支援する事業です。

高崎市社会福祉協議会が窓口となります。

住所：高崎市末広町115-1（高崎市総合福祉センター内）

電話：027-370-8850（直通）

利用できる人は・・・①②両方の条件を満たしている人

① 認知症高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が不十分な人

② **ご本人の利用意思が確認でき、契約のできる人**

どんなことをしてくれるの？

① 【日常的な金銭管理の援助】税金、公共料金、医療費、家賃などの支払い手続き等

② 【通帳・印鑑のお預かり】通帳は残高が日常生活費程度、金融機関届出印、年金証書等
(ただし、通帳をお預かりするだけのご利用は出来ません。)

利用料金は？

○相談や契約書類などの作成は、無料です。

利用料は、預貯金の払戻や支払いなど援助1時間あたり1,200円です。

ただし、住民税非課税世帯は、援助1時間あたり700円（500円公費助成）です。

生活保護世帯は、無料（全額公費助成）です。

○金融機関の貸金庫で預かる場合は、別途利用料（月100円）がかかります。

**※ご本人の利用意思が確認できず契約を行うことができない場合は・・・→成年後見制度の
ご利用をお勧めします。**

成年後見制度については別の機会にご案内致します。

成年後見制度について、今すぐ知りたい！気になる！という方は高齢者あんしんセンター
希望館までご相談下さい。



裏面もあります

群馬県公式アプリ G-WALK+ (ジーウォークプラス) って知ってますか？



歩くだけで、ポイントが貯まる素敵なアプリです。

- 毎日の体重・血圧や食事写真、検診受診を記録できるほか健康づくりのコラムも配信！
- エクササイズ動画の視聴やイベント参加などでもポイント獲得！貯まったポイントは抽選で特典と交換することができます。

群馬県公式アプリ

G-WALK+ (ジーウォークプラス)

G-WALK+ (ジーウォークプラス)は群馬県民の皆様の日々の健康づくりをサポートするアプリです。

毎日の健康づくりの取り組みでポイントが貯まります。
貯まったポイントは抽選で特典と交換することができます。

利用料 無料

アプリをインストールし 初期登録

iPhone版
Android版

ポイントを貯める

歩く・運動
健康記録
食生活

貯めたポイントは抽選で特典と交換

年に4回の抽選のチャンス！
健康関連商品や体験型クーポンが当たる！

●お問い合わせはカラダライブコールセンター
0570-077-122
詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>
平日9:00～18:00 (年末年始は除く)
群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

G-WALK+

●スマホを持ち歩くだけで歩数を自動で記録
●毎日の体重・血圧や食事写真、検診受診を記録できるほか健康づくりのコラムも配信
●エクササイズ動画の視聴やイベント参加などでもポイント獲得

利用料 無料

アプリからのメッセージ
「目標まであと少し」「目標達成」あなたの日々の取組をアプリが励まし、褒めてくれます。

健康づくりの取組をグラフで見える化

食事は写真で記録
朝・昼・夕・朝食の記録ができます。野菜や塩分の摂取もチェックして、食生活を改善できちゃいます。

ウェアラブル端末との連携
ウェアラブル端末で計測した歩数をアプリに連携できます。

ランキング
アプリ上で仲間を作ってやる気アップも促されています。企業単位でも参加できます。

目標設定
歩数と体重を自分で目標設定。達成したら次の目標を設定します。

バーチャルウォーキング
家の中や近所を歩いても旅行気分。楽しいから続けられます。

SNSでの情報発信
健康づくりの取り組みを発信・共有しましょう。

エクササイズ動画
自宅で取り組める運動動画を配信。忙しくても気軽に身体を動かすことができます。

詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/> | ジーウォークプラス

群馬県

利用料は無料です。(通信料はかかります) お手持ちのスマートフォンでジーウォークプラスとインターネット検索するとチラシや説明が載っています。

ジーウォークプラス 検索

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・田口

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。警察では、非行少年を生まない社会づくりに向け、有害環境浄化等の対策を推進しているほか、少年サポートセンターにおいて、非行少年の立ち直り支援や少年相談を行っています。

専門の相談員があらゆる少年問題に対応しています。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

少年サポートセンター

前橋市西片貝町三丁目341番地

相談電話 027-221-1616

飯塚町交番だより
8月

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

「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 出合いを
さがさない



インターネットで出合いを探さない。

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!



※たばこ・お酒は20歳になってから!!

～裏面もぜひご覧ください～

挑戦してみませんか！！

警察官採用試験

試験日程

試験区分	試験案内 配布開始日	受付期間	第1次 試験日	第2次 試験日	第3次 試験日	最終合格 発表日	採用予定 年月日
警察官B (男・女)	7月2日 (金)	【インターネット】 7月28日(水) ～8月16日 (月) ※受信有効	9月19日 (日)	10月中旬	11月上旬 、 11月中旬	12月10日 (金)	令和4年 4月1日
警察官A (男・女) 第2回		【郵送】 7月28日(水) ～8月17日 (火)	※合格発表日 10月1日 (金)	※合格発表日 10月29日 (金)			

受験資格

試験区分	受験資格	
	生年月日	学歴等
警察官B (男・女)	昭和63年4月2日から 平成16年4月1日まで に生まれた人	次のいずれにも該当しない人 ①学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人又は令和4年3月31日までに卒業見込みの人 ②人事委員会が①に掲げる人と同等の資格があると認める人
警察官A (男・女) 第2回	昭和63年4月2日以降 に生まれた人	次のいずれかに該当する人 ①学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人又は令和4年3月31日までに卒業見込みの人 ②人事委員会が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

※警察官採用試験の受験には、武道経験の有無は関係ありません

※ 新型コロナウイルス感染症の感染状況により日程の変更等がある場合もあります。
詳しくは、交番や駐在所または高崎警察署に確認してください。

◎ 採用予定人員や試験配点など

群馬県ホームページ職員採用情報ページの「試験案内」をご覧ください

◎ 試験案内(受験申込書)配布場所

試験案内(受験申込書)は、警察本部、警察署、交番、
駐在所、県庁、行政県税事務所等で配布しています





なかがわ長寿センターだより 8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

【8月の予定】

注意！下記のとおりオリンピック開催につき、祝日（山の日）が変更になります。

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	お灸・ツボ押し 教室②
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	柔整師健康 教室後期 受付開始
26	木	
27	金	お灸・ツボ押し 教室③
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

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3回

- ①9月 2日（木）筋肉をゆるめる体操（コンディショニング）
- ②9月16日（木）ひもトレーニング（ひもを使った体操）
- ③9月30日（木）みずポット体操（全身のケアができる体操）

【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

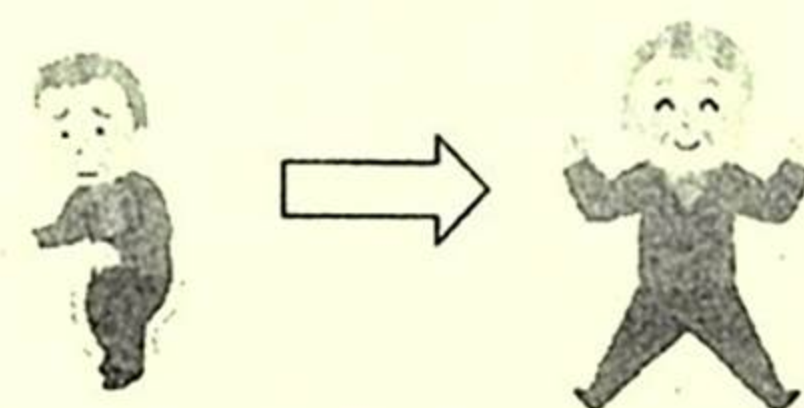
【対 象】高崎市民 【定 員】10人 【費 用】無料

【申込み】8月25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



「高崎市敬老祝金について」～長寿社会課よりお知らせ～

9月8日から、市は各長寿センターや市役所にて、88歳の米寿を迎える方に敬老祝金を配布します。対象者には、高崎市敬老祝金通知書を9月上旬に発送しますので、ご確認ください。

（支所地域の方は、各支所よりご案内いたします。）

なお、今後の新型コロナウイルス感染状況により、配布方法等を変更する場合がございます。

◎窓口配布対象者 88歳（昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ） ◎祝金額 25,000円

【長寿センターでの配布日程】

午前10時～午後3時

9月 8日（水）	佐野長寿センター
9月 9日（木）	六郷長寿センター
9月10日（金）	京ヶ島長寿センター
9月13日（月）	片岡長寿センター
9月14日（火）	八幡長寿センター
9月15日（水）	岩鼻長寿センター
9月16日（木）	中川長寿センター

【問い合わせ先】 高崎市役所

長寿社会課321-1248（直通）

【市役所土日特設窓口】
午前9時～午後5時
9月11日（土）・12日（日）
市役所2階
長寿社会課（23番窓口）



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。

ご利用時の感染防止対策にご協力をいただきありがとうございます。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続き、よろしくお願い
します。館内では、常時マスク着用をお願いいたします。

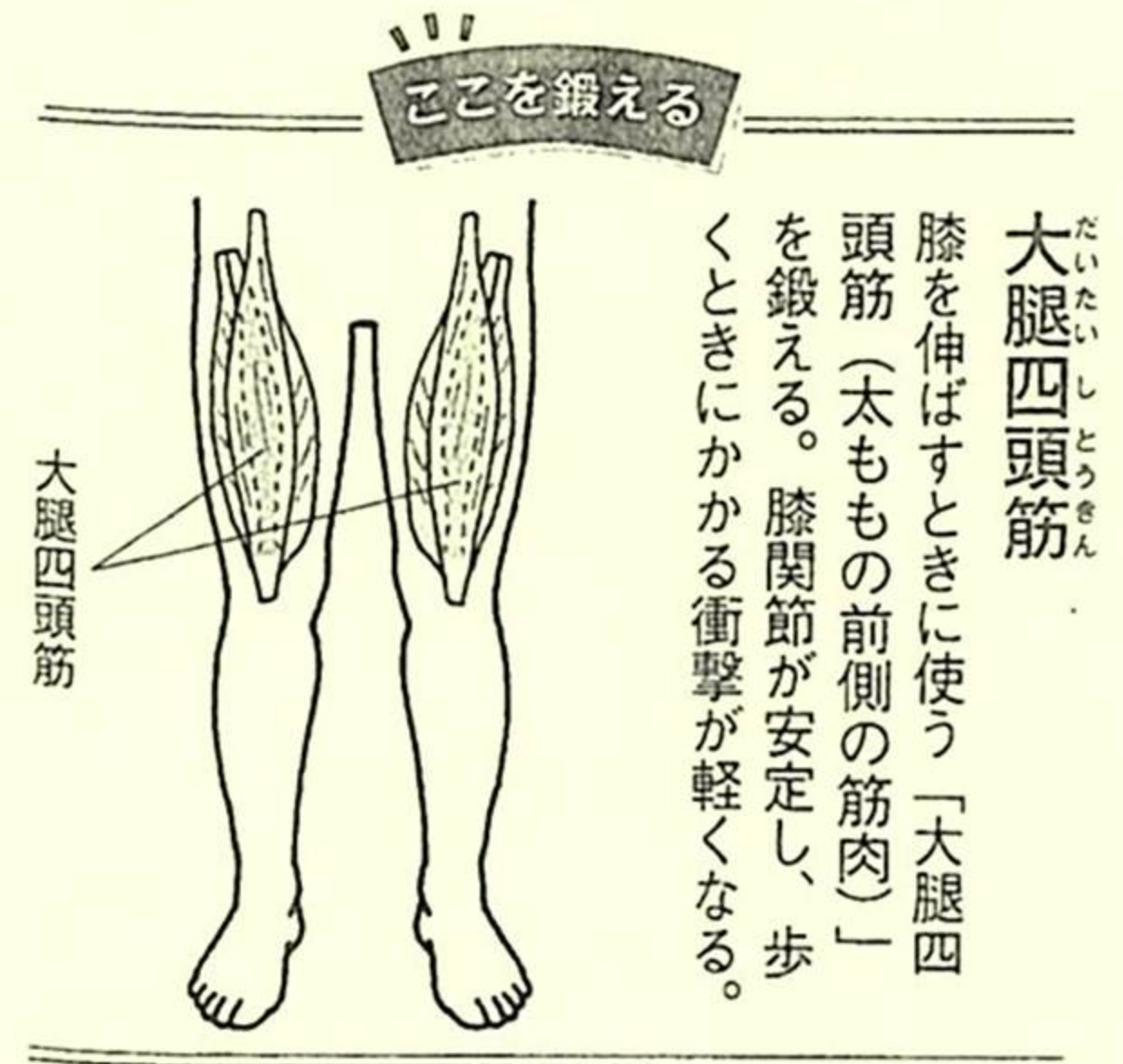


涼しい部屋で簡単な体操を継続しましょう！！

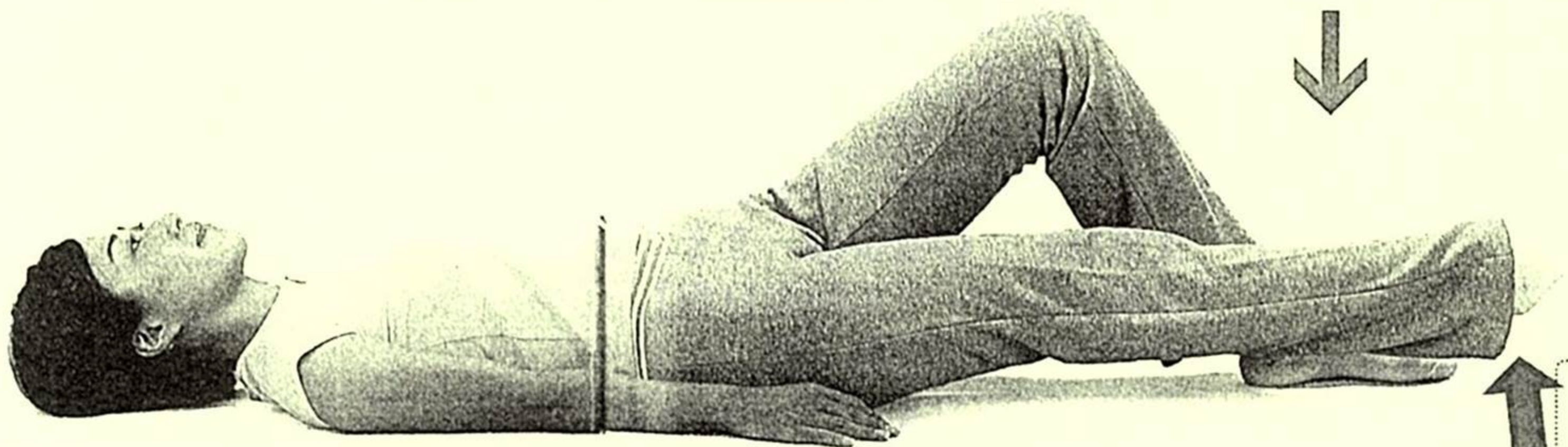
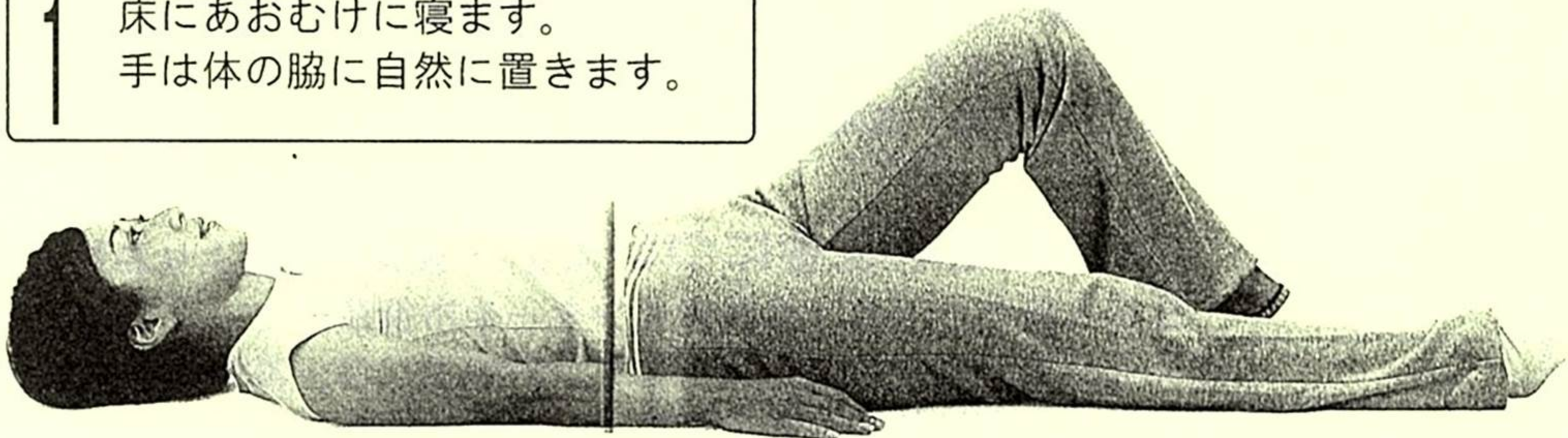
＜ひざの痛みを和らげるかんたん体操＞

太ももの前側を鍛えましょう

太ももの前側の筋肉は、ひざを引き上げ、ひざにかかる負担を受け止める役目があります。この筋肉を鍛えると、ひざへの負担が軽減され、痛みが和らぎます。



1 床にあおむけに寝ます。
手は体の脇に自然に置きます。



2 一方のひざを軽く曲げます。
もう一方のひざを伸ばしたまま、
脚を床から 10cm くらい上げます。
そのまま 3～5 秒間静止して、
ゆっくり元に戻します。
左右の脚を替えて同じように行います。

左右各 10 回＝1 セット
最初は 1 セットから。
慣れてきたら、
2～3 セットに増やしましょう。

NHK きょうの健康より

回 覧

令和3年8月1日

塚沢地域づくり活動協議会
会長 神澤 智 行
体育部会部会長 高 橋 登

第17回

塚沢地区 グランドゴルフ大会



と き : 9月11日(土)

受付 : 8時30分～

開始 : 9時

雨天の場合は翌日に順延

ところ : 塚沢小学校校庭

- ◆ 塚沢地区にお住まいの方は、どなたでも参加できます
- ◆ 競技用具のない方は、体育部会で用意します
- ◆ 賞品、参加賞を多数用意します
- ◆ 必ず筆記用具(ボールペン)持参のこと

※ この大会の上位3名の方は、10月31日(日) 浜川競技場で行われる予定の第31回「高崎市民スポーツフェスティバル」グランドゴルフ部門に出場していただきます。

大会に参加をご希望の方は、8月の平日に塚沢公民館で
【参加申込書】に必要事項を記入し、申し込んで下さい

締切日 : 8月25日(水曜日)

※8月11日(水)から16日(月)まで公民館は休館です※

《参加の皆様にお願い》

大会当日は、必ず検温をしマスク着用をお願い致します

風邪気味・微熱があるなど、体調不良の方は参加をご遠慮下さい