



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



令和3年9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

公民館を利用する皆さまへ

感染症の拡大防止にご協力ください。

手洗い・手指の消毒・うがい

消毒液は玄関入口に設置してありますので、来館時にご利用ください。



マスクの着用・咳エチケット

可能な限りマスクを着用してください。特に咳やくしゃみなどある方は必ずマスクを着用してください。



部屋の換気・体調不良時の利用自粛

閉鎖された空間や近距離での会話は注意が必要です。お部屋を利用するときは、定期的に換気を行ってください。感染リスクが心配される方は来館を自粛してください。

また、利用した後の消毒にご協力ください。消毒液は窓口付近に設置しています。

感染が拡大しています。最大限の感染予防を！！

お知らせ

令和3年度 公民館人権教育講座

『手品で楽しく絆づくり』

手品を見ながら、楽しく人権に関する理解と認識を深めよう！！



- 【日 時】 10月29日(金) 午後1時30分～
- 【会 場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【対 象】 高崎市在住・在勤・在学の人
- 【定 員】 20人程度(先着順。定員になり次第締切予定)
- 【費 用】 無料
- 【講 師】 星野 まり子さん(高崎市人権教育教師)
- 【申込み】 9月15日(水)午前9時から10月13日(水)塚沢公民館窓口で受付開始。電話申込みは、初日のみ午前10時から。
(以降の受付時間は平日の午前9時から午後5時まで)
- 【その他】 感染症拡大の状況等により中止する場合がありますので、予めご了承ください。



星野 まり子さん

お知らせ

「おうちで公民館」配信中！！

高崎市公式 YouTube チャンネル 公民館講座の体験動画



あしこし健康体操

QRコード



笑いヨガ

QRコード



『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》

《 9 月 の お は な し 会 》

【日時】9月17日（金）午後2時30分～3時【会場】塚沢公民館 2階 講義室



9月の公民館休館日のお知らせ

（図書室もお休みです）

9月20日
（月）

敬老の日



9月23日
（木）

秋分の日



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9月1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）		
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）



夏休み明けにおける少年の非行・犯罪被害防止

夏休み明けの時期は、少年が夏休み中の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。

少年相談は、専門の相談員があらゆる少年問題に対応していますので、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

住所 前橋市西片貝町三丁目341番地
相談電話 027-221-1616



少年の喫煙や深夜はいかい等は、非行の入口とされています。非行の芽を摘むためにも早めの対応と日頃から家族でコミュニケーションを図ることが大切です。

また、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。

飯塚町交番だより

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。

秋の全国交通安全運動について

県民の皆さん、交通ルールと交通マナーを守って、交通事故を防止しましょう。

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。

期間

9月21日（火）から

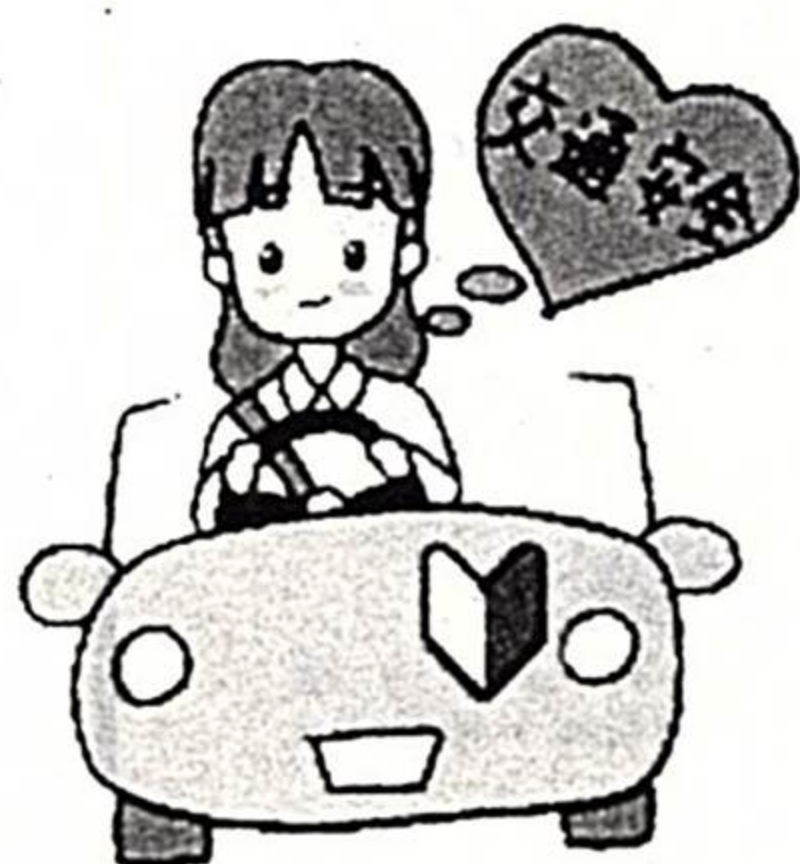
9月30日（木）までの10日間



秋の行楽期における交通事故防止について

秋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。
- 安全な速度で走りましょう。
- 脇見運転をしない
- 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。





なかがわ長寿センターだより 9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

開館時間：午前9時30分～午後4時
入浴時間：午前10時～午後3時

【9月の予定】

1	水	
2	木	柔整師健康 教室後期①
3	金	お灸・ツボ押し 教室④
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	お灸・ツボ押し 教室⑤
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	避難訓練
16	木	柔整師健康 教室後期② 敬老祝金配布 会場
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	敬老の日
21	火	
22	水	
23	木	秋分の日
24	金	お灸・ツボ押し 教室⑥
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	刃物とぎ
30	木	刃物とぎ 柔整師健康 教室後期③

「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



【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)

『避難訓練』

地震や火災に備えて、安全に避難できるように訓練を行います。

【日時】9月15日(水) 13:30～ 避難誘導訓練(自主)

出張刃物研ぎ

シルバー人材センター

9月29日(水)・30日(木)

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、中止とさせて頂く場合もありますのでご承知願います。



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。

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

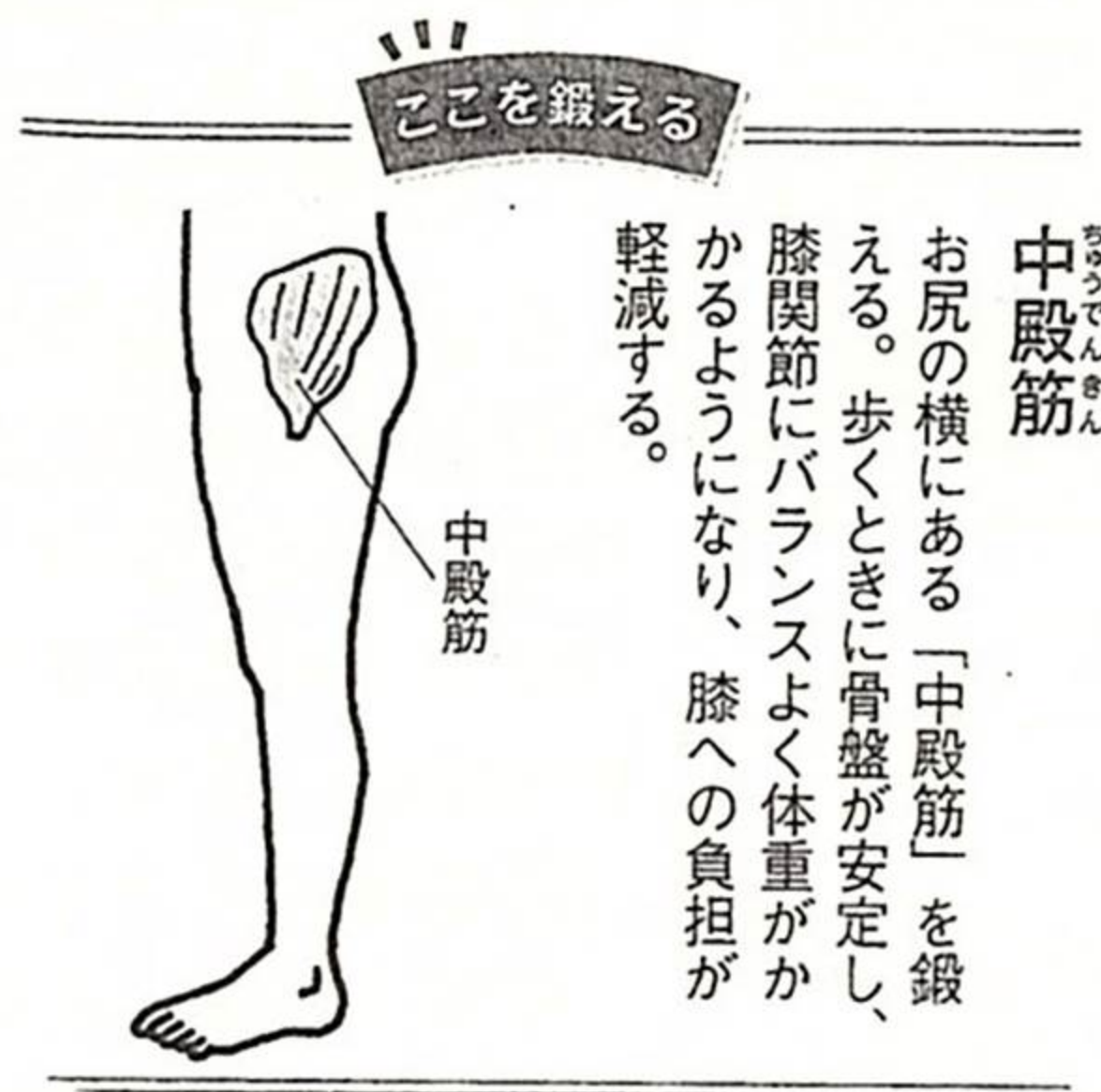
- ・ **マスクの着用** 館内では常時マスクを着用し、口と鼻を確実に覆ってください。
- ・ マスクを外しての会話はさけてください。
- ・ お風呂、脱衣室は密集になりやすいことから、利用人数の制限を行います。
- ・ **飲食は黙食** できるかぎり短時間で済ませマスクを着用してください。



涼しい部屋で簡単な体操を継続しましょう！！

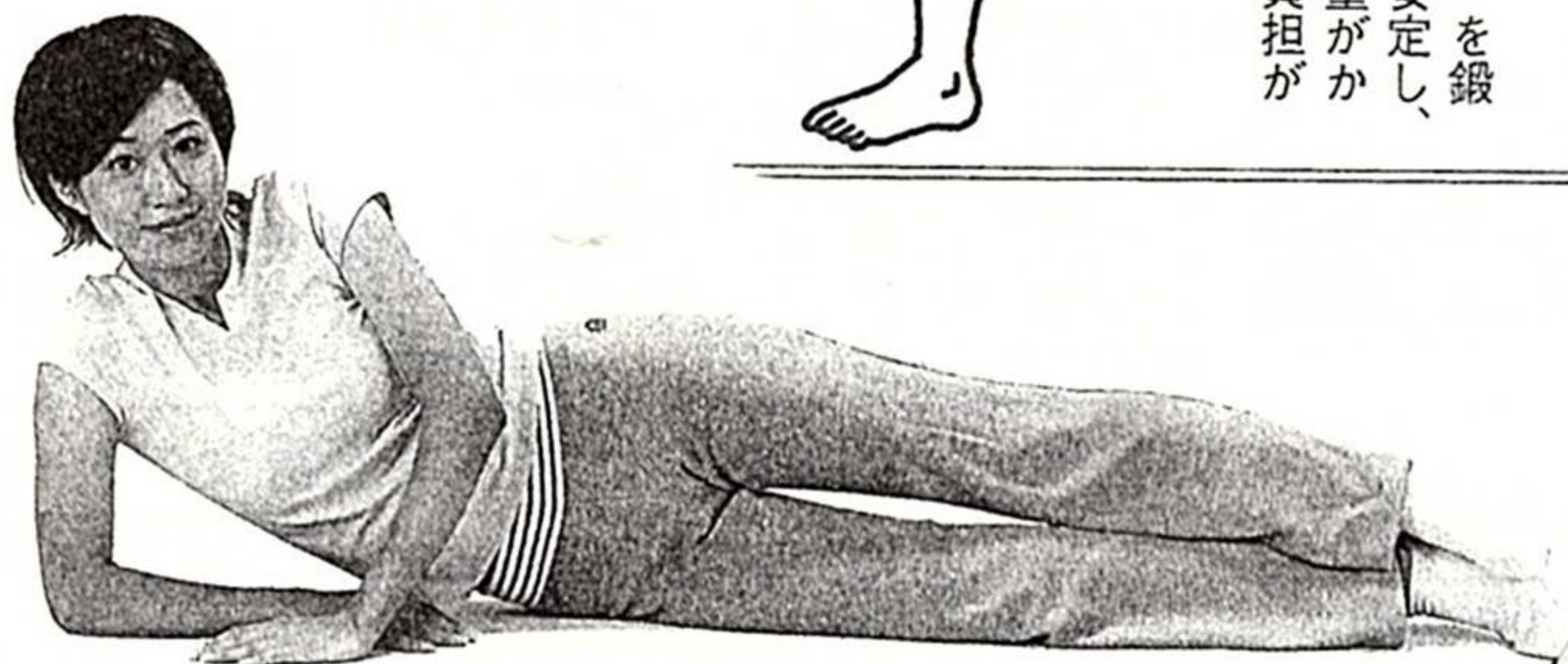
＜ひざの痛みを和らげるかんたん体操＞ 歩くときに骨盤を安定させる筋肉を鍛えましょう

お尻の横の筋肉が弱くなると、内またになりやすく、ひざに負担がかかりやすくなります。筋力をつけて、痛みを軽減させましょう。



NHK
生活ほっとモーニングより

1 床に横向きになり、ひじをついて、上体を起こします。



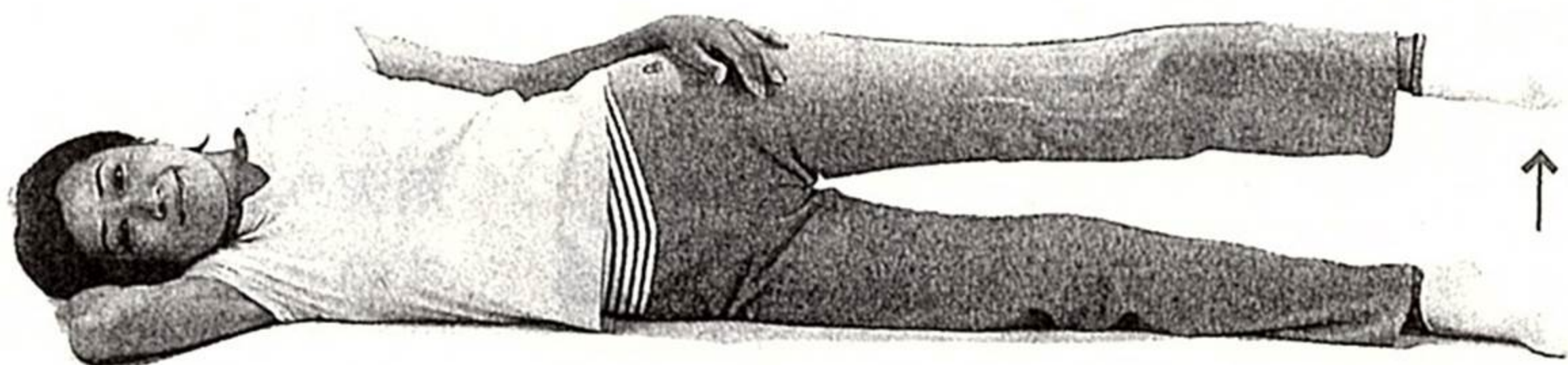
左右各10回11セット
最初は1セットから。慣れてきたら、2〜3セットに増やしましょう。

2 上側の脚を、床から 10～15cm 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。上側のひざが伸ばせない人、伸ばすと痛みがある人は、ひざを曲げたまま上げてかまいません。



↑
10～15cm
位上げます

上体を起こすのがつらい人は、横になったままで、脚を上げましょう。





回覧

9月1日号

高齢者あんしんセンター希望館たより

知って納得、備えて安心。
成年後見制度とは？



お金の管理が
できていないかも。

最近、親が不要な
契約をいくつも
結ぶようになった。

契約の取消や解除ができるのは、
契約をした本人だけで、子どもが
親に内緒で、契約を取り消すこと
はできないと言われた。

認知症の疑い？

最近よく聞く
成年後見制度
ってなんだろう。

こんなときどうする？
裏面に続く

(前号でご紹介した) 日常生活支援事業や
成年後見制度については、あんしんセン
ター希望館へご相談ください。あんしんセ
ンターは、高齢者のみなさんが安心して
生活できるよう、成年後見制度等の
活用や消費者被害防止に努めます。



成年後見制度とは、認知症などによっ
て判断能力が低下してしまった方の
ために、その人をサポートする人を
家庭裁判所から選任して
もらう制度のことです。



認知症かな？と心配なときは、
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・田口