



令和3年11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

「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12月2日(木) 【時間】 午後1時30分～午後3時30分
【会場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室及び会議室
【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人程度※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】 11月15日(月) 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。



「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！

「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12月3日(金)
【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 1階 実習室
【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

- 【日程】 令和3年12月17日(金)
【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 1階 実習室
【内容】 スマートフォンアプリのLINE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、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】 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

【申込】 「初級者編」・「LINE編」ともに、11月15日(月) 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 (リモート会議講座・スマホ講座)
【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。

裏面もご覧ください

「親子ふれあい広場」 ～メリークリスマス～



読み聞かせ、リズム遊びなどを通して、親子でふれあうことの楽しさ・大切さを学びましょう！

- 【日時】 12月9日・16日・23日
＊毎回木曜日 午前10時～正午 《全3回》
- 【場所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内容】 手遊び、読み聞かせ、親子リズム等
- 【定員】 10組程度 ※定員になり次第締め切り予定
- 【対象】 0歳～未就園児とその保護者
- 【費用】 親子1組300円（材料費）
- 【申込】 11月15日（月）午前9時から受付開始。費用（300円）を添えて高崎市塚沢公民館窓



口で申し込みください。期限内でも定員になり次第締め切る予定です。釣り銭のないようご協力をお願いします。

受付時間は、平日（臨時休館日を除く）の午前9時～午後5時です。

- 【その他】 ◎親子ともに動きやすい服装で参加してください。リズムの時は裸足になります。
動いた後はのどが渇くため、お茶か水をお持ちください。
◎内容を変更することがあります。ご了承ください。

冬休み

令和3年度 公民館人権教育講座

子ども向け教室

『仲よし★マジックショー教室』

手品を見て、実際にやってみて楽しく絆をつくり、人権に関する理解を深めましょう！！

- 【日時】 12月27日（月） 午前10時00分～正午
- 【会場】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【対象】 高崎市在住児童及び保護者（親子・お友達同士など）
- 【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】 11月19日（金）午前9時から12月15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

《事前申込不要》

＜11月のおはなし会＞

《参加費無料》

♪♪楽しい絵本と紙芝居、わらべ歌で遊びましょう♪♪

【日時】 11月19日（金）午後2時30分～3時 【会場】 塚沢公民館 1階 図書室



11月の公民館休館日のお知らせ
（図書室もお休みです）

3日（水）文化の日



23日（火）
勤労感謝の日



11.23

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》

※11月の回収は
お休みです。

※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。

- 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

日程（毎月第1水曜日。※1月のみ第2水曜日）

12月1日（水）

1月5日（水）

2月2日（水）

3月2日（水）

※公民館を利用するときは、必ず自宅で検温をお願いいたします。



回 覧

令和3年11月1日
塚沢地域づくり活動協議会
会 長 神澤 智行
体育部会会長 高橋 登

第17回

塚沢地区

グランドゴルフ大会



と き 11月27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
- ◆ 大会に参加希望の方は、11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、申し込んでください



締切日 11月12日(金曜日)

《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ください

回 覧

特定健診は、もうお済みですか？

高崎市国保特定健診・後期高齢者健診は、
12月27日(月)で受診期間が終了となります。
まだ受診していない人は、お早めに受診を！
健診費用は無料です！



元気な今こそ、健診の受けどきです！

国保特定健診・後期高齢者健診は、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。生活習慣病は、自覚症状が出にくく、気づいたときには重症化していることもあります。



自分の体に異常がないか、毎年受診して確認しましょう！

※健診は、お近くの医療機関で受診できます。詳しくは、受診券と同封の案内チラシをご参照ください。直接医療機関へ予約をして受診してください。



J Aの健診会場でも受けられます。

- 12月 8日(水) J Aたかさき長野支店 (南新波町91-1)
- 12月 9日(木) J Aたかさき八幡支店 (山名町303-1)
- 12月13日(月) J Aたかさき本店 (新保町1482)

事前のご予約が必要です。 予約受付期間 11月15日(月)まで

予約申し込み先：J A群馬厚生連 健康管理部 TEL027-230-5511 (平日9時～16時)

※3密回避のため、健診当日の受付時間は指定させていただきます。

※健康づくり受診券は、J A健診ではご利用できません。

- ★通院・治療中の人は、かかりつけの医師と相談のうえで受診してください。
- ★高崎市国保人間ドック・後期高齢者医療人間ドックを受診した人は、改めて特定健診や後期高齢者健診を受ける必要はありません。
- ★高崎市国保人間ドック・後期高齢者医療人間ドックをご希望の人は、保険年金課(国保：027-321-1236, 後期：027-321-1237)か各支所市民福祉課へ直接お申込みください。
- ★高崎市国保以外の健康保険に加入している40歳～74歳の人の特定健診については、医療保険者(保険証発行元)へお問い合わせください。
- ★高崎市国保特定健診受診券・後期高齢者健診受診券を紛失してしまった場合は、再発行ができます。下記の問い合わせ先へご連絡ください。





NPO法人
日本健康文化協会
100歳まで健康で美しく。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

すべての人に
健康と福祉を

Get100宣言

100歳まで健康で美しく
過ごすための講演と体験

第2回

ぐんま 健康寿命 延伸フォーラム

コロナ禍で身体が
なまっていますか？

普段の食事
食べ過ぎですよ！

会場にお越しの方
群馬ヤクルト様より
プレゼントがあります！

群馬県民の健康寿命全国一

会場150名 事前予約制

※座席は会場定員の半数、間隔を空けてお座りいただきます

オンライン視聴
同時開催

11月23日 2021年 火祝

受付 13:30 開会 14:00 閉会 16:00

高崎市総合福祉センター
たまごホール

参加費 会員 500円、一般 1000円
※オンライン視聴も同様

第1部

グラムで整えるパーフェクトメニュー ～長寿は食事から～



認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター理事長
佐藤和子

いつ、何を、どれだけ、どのように食べるかで健康
は左右される。
「正しい食生活」について解説します。

第2部

40代から知って得する健康法 ～自分の体力を測ろう！～

東前橋整形外科病院 理事長
釜谷邦夫

コロナ禍で活動を制限されること2年、まだこれから
第6波が来る。まず自分の体力を知る、そして
with coronaへ皆で運動、イベント参加しよう。



第3部

各種体験コーナー

- ・体組成計診断
理学療法士による、体組成計を用いた
筋肉量・骨密度量の相談会
- ・筋肉量増進及び脳の活性化器具の体験(SIXPAD)
- ・足筋力年齢測定(吉田大祐スポーツトレーナー)
- ・デジタル計りを使用したメニュー実践体験



など盛りだくさん!!

特別
参加

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課様より

群馬県公式アプリ G-walk+
について

協会HPよりアクセス

申込方法は裏面を
ご覧ください

Web申込が
お勧めです!



主催 NPO法人 日本健康文化協会
群馬県前橋市石倉町3-13-3前橋マンション106
TEL/FAX: 027-212-7311

後援

群馬県、高崎市、上毛新聞社、群馬テレビ
FM GUNMA、ラジオ高崎

協賛

群馬ヤクルト、ELEGANCE

協力

認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター、NPO法人ソーシャルグッド、
NPO法人前橋・在宅ケアネットワークの会

申し込み・入金方法

会場定員150名、オンライン視聴同時開催 事前予約制
参加費: 会員500円、一般1000円

①電話・FAX

電話

日本健康文化協会 事務所 (平日10:00~15:00)

電話番号: **027-212-7311**

お電話の際に、

①お名前 ②電話番号 ③参加人数 ④会員/一般区分
をお伝えください。

FAX

ファックス番号: **027-212-7311**

下記記入欄にお名前等ご記入いただき、お送りください。

代金は、当日現金をお持ちください。

②WEB予約

オススメ!

★予約から入金まで済ませられます!

※オンライン視聴の方

WEB予約のみです。動画は翌日以降に配信します。

下記QRコードを読んで、予約を進めてください。

入金方法: クレジット、コンビニ支払い、ATM

※コンビニ支払いの場合、手数料220円が別途発生します。

会場の方



オンライン視聴の方



<https://kenbunforum2kaijo.peatix.com>

<https://kenbunforum2online.peatix.com>

日本健康文化協会ホームページからも
WEB予約にお進みいただけます。

<https://jhca100.net/>

会場 高崎市総合福祉センター たまごホール

〒370-0065 群馬県高崎市末広町115-1



★感染対策にご協力ください★



検温・消毒・
マスク着用



37.5度以上



咳・嗅覚障害・味
覚障害のある方



身近に感染者
のいる方



過去2週間以内
に入国制限のある
国への訪問歴



LINEはじめました!

友だち追加お願いします!!

- 当協会が開催する
健康セミナー・ウォーキング等の
イベント情報をお届けします!
- 当協会のお知らせ・健康情報など



@187pbuub

主催 NPO法人日本健康文化協会



協会HPはこちら!

<https://jhca100.net>

日本健康文化協会 検索

Facebook、Twitter、
ブログ、Youtubeやってます!



人も地球も健康に

Yakult

美と健康の提供

**ELEGANCE
GROUP**

FAXの方 **027-212-7311**

枠内をご記入いただき、FAX を送信してください。

フリガナ		電話番号	申込人数	会員	人
お名前				一般	人

飯塚町交番だより 11月

飯塚町交番
362 - 3341
高崎警察署
328 - 0110

夕暮れ時の早めのライト点灯と 反射材の着用促進について



群馬県警察では、夕暮れ時や夜間の交通事故を防止するため、早めのライト点灯と反射材の着用を推進しています。

日中の暑い時間帯を避け、気温の下がる夕方に買い物や散歩などで出掛ける機会の多くなるこの時期、車両と歩行者の交通事故を防止するため、ドライバーの皆さんには早めのライト点灯を、歩行者・自転車運転者の皆さんには反射材の着用をお願いしています。

○ ドライバーの皆さんへ

車のライトは、ドライバーにとって周りが見えやすくなるだけでなく、歩行者や他のドライバーからも車の存在が分かるため、早めにライトを点灯することは、暗くなり始める夕暮れはもちろん夜間の交通事故を防止するために効果があります。

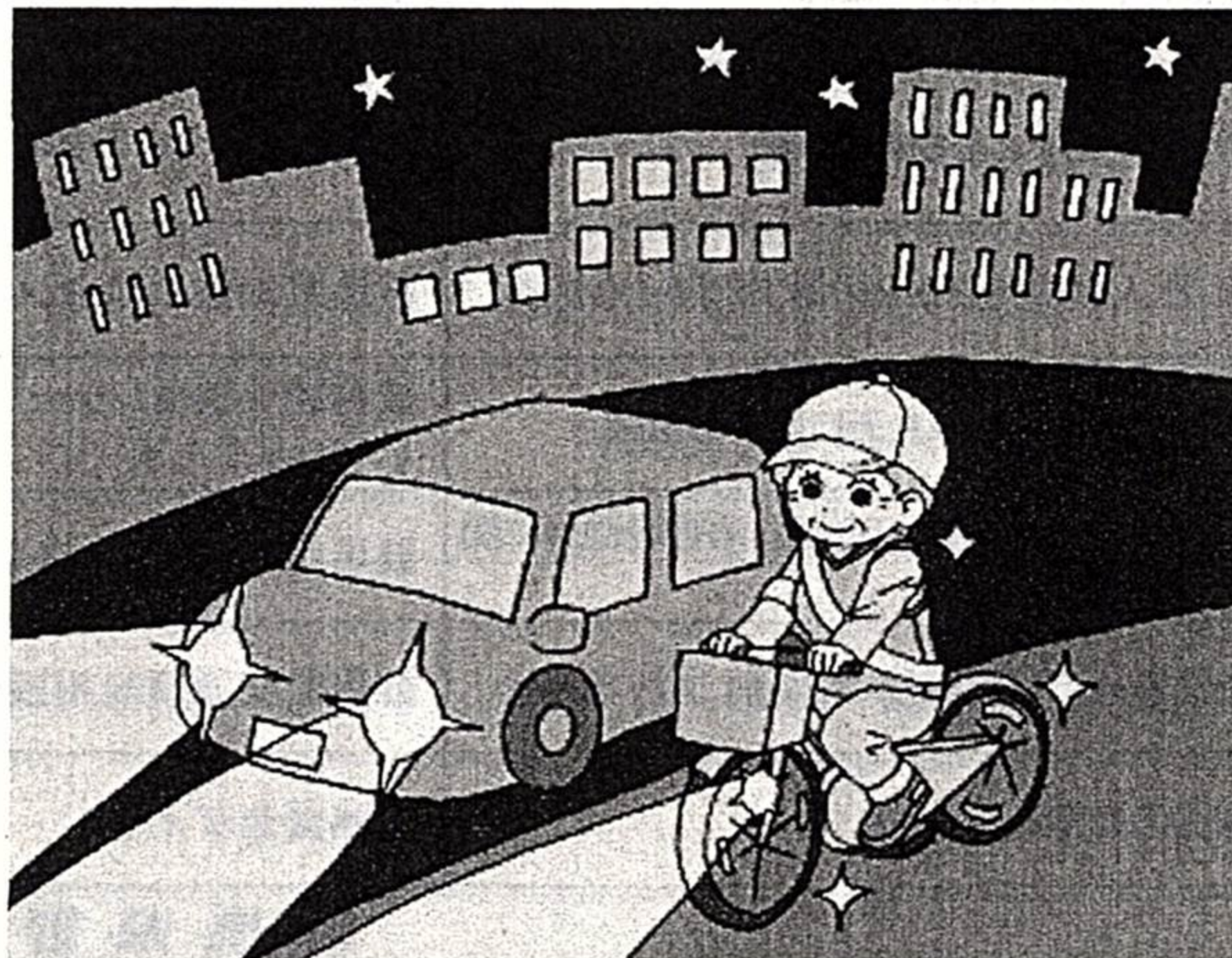
運転中の前照灯は、原則としてハイビームで走行し、対向車や歩行者が近付いたときなど、相手を幻惑させるおそれのある場合には、小まめにライトを切り替えることで、歩行者等を早期に発見することができ、交通事故防止に効果があります。

○ 歩行者・自転車運転者のみなさんへ

夜間に限らず、夕暮れ時に外出する際も反射材を着用しましょう。

反射材を身に付けることで、ドライバーに自分の存在を知らせることができます。

自転車に乗車する際も、夕暮れ時は、早めにライトを点灯することで、ドライバーに自分の存在を知らせることができ、交通事故を防止する効果があります。



～裏面もぜひご覧ください～



各種相談窓口のご案内



各相談の電話番号

〈主な相談窓口と専用電話番号〉

相談内容	窓口名称	電話番号等	相談時間
警察安全相談	群馬県警察本部 (警察安全相談室)	027-224-8080 #9110	終日受付
振り込め詐欺被害防止ホットライン	群馬県警察本部	027-224-5454	終日受付
犯罪被害者相談	群馬県警察本部	027-221-7777	平日のみ 8:30～17:15
性犯罪被害相談電話	群馬県警察本部	#8103 0120-271-110	終日受付 平日8:30～17:15
女性相談者専用電話	群馬県警察本部	027-224-4356	土日、祝日及び夜間 (警察本部当直員)
少年問題相談	群馬県警察本部 (少年サポートセンター)	027-221-1616	平日のみ 8:30～17:15
暴力団相談(足抜けコール)	群馬県警察本部	027-223-9386	終日受付
暴力団犯罪に関する相談	(公財)群馬県暴力追放運動 推進センター	027-254-1100	平日のみ 9:00～17:00
けん銃の情報・相談	群馬県警察本部(けん銃110番)	0120-10-3774	終日受付
環境犯罪の情報・相談	群馬県警察本部 (環境犯罪110番)	027-243-3824	平日のみ 8:30～17:15
サイバー犯罪情報・被害相談	群馬県警察本部 (サイバー犯罪対策課)	080-2350-0001	平日のみ 8:30～17:15
国際テロ24時間通報電話	群馬県警察本部	090-1044-5924	終日受付
安全運転相談ダイヤル	群馬県警察本部(運転免許課)	#8080 (シャープ・ハレハレ)	平日のみ 8:30～17:15
悪質商法やクーリングオフ等の消費生活に関する相談	群馬県消費生活センター	027-223-3001	月～金 9:00～16:30 土・日 9:00～12:00 13:00～16:30
道路交通情報	日本道路交通情報センター	050-3369-6610	終日受付
法的トラブルに関する相談	法テラス群馬	050-3383-5399	平日のみ 9:00～17:00
子どもに関するあらゆる相談	こどもホットライン24	0120-783-884 027-263-1100 (携帯電話の場合)	終日受付
夫・恋人等の男性からの暴力に関する相談	群馬県女性相談センター	027-261-4466	月～金 9:00～19:30 土 10:00～17:00 日 13:00～17:00
犯罪被害に遭われた方に関する相談	被害者支援センター すてっぷぐんま	027-253-9991	平日のみ 10:00～16:00
精神的な悩み、病気の治療、酒害等健康に関する相談	群馬県こころの健康センター	027-263-1156	平日のみ 9:00～17:00
交通事故の損害賠償・示談等に関する相談	群馬県交通事故相談所	027-243-2511	平日のみ 9:00～15:30
道路の異常発見・通報	道路緊急ダイヤル	#9910	終日受付

群馬県警察本部

電話 027-243-0110(代)

ホームページアドレス <http://www.police.pref.gunma.jp/>

なかがわ長寿センターだより 11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

【11月の予定】

1	月	
2	火	
3	水	文化の日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	シニアのスマホ教室受付開始
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	シニアのスマホ教室①
25	木	
26	金	高齢者交通安全教室
27	土	
28	日	
29	月	刃物とき
30	火	刃物とき

引き続き感染対策の徹底にご協力をお願いします。

「3つの密（密閉、密集、密接）」1つの密でも避けましょう。

- ・ **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。
- ・ 手指の消毒や、こまめな手洗いをお願いします。
- ・ 人と人との距離を2mを目安に空けてください。
- ・ **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。
- ・ 換気を行うため、寒いと感じられる方は着用衣服の調節をお願いします。



新規教養講座 《 シニアのスマホ教室 》 (全3回)

スマホの使い方をもう一度おさらいしてみませんか？
便利と言われても、使い方がわからない方の教室です。
ホームボタン、マナーモード、カメラ、QRコード、ラインなど。

【日 時】11月24日、12月1日、12月8日
(すべて水曜日)

午前10時～11時30分

【会 場】中川長寿センター 大広間

【講 師】鴨志田 富美子 先生

【対象者】60歳以上の高崎市民（スマホ初心者の方）

【定 員】6人 【参加費】無料

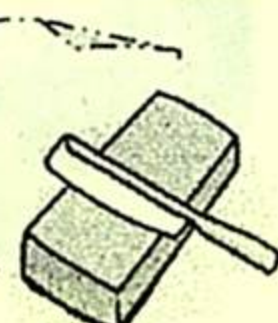
【持ち物】スマートフォン

【申込み】11月16日（火）午後1時30分からセンター窓口で受け付けます。午後1時30分の時点で定員を超えた場合は抽選となります。

◎今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止になる場合があります。ご了承ください。



出張刃物研ぎ
シルバー人材センター



11月29日（月）30日（火）
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。

〈講習会〉 高齢者交通安全教室

【日時】11月26日（金）午後1時30分～3時

【内容】交通安全講話、ゲーム、交通安全映画等

【講師】高崎市地域交通課職員

【会場】中川長寿センター大広間

【対象】60歳以上の高崎市民

◎今後の新型コロナウイルス感染症の

状況によっては中止になる場合があります。ご了承ください。



※高齢者が
巻き込まれ
る事故が増
えています。
事故防止に
う
いて皆さん
で考
えましょ
う。



生活の中に、ストレッチや筋トレを取り入れて、体力アップを目指しましょう！！

ひざの痛みを和らげるかんたん体操④

太ももの前側を伸ばしましょう

太ももの前側の筋肉をたくさん使った後は、この体操で筋肉をしっかり伸ばす習慣をつけ、疲れがたまらないようにしておきましょう。

左右各10回＝1セット

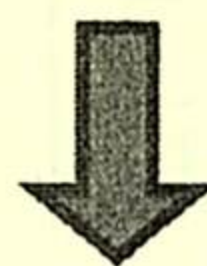
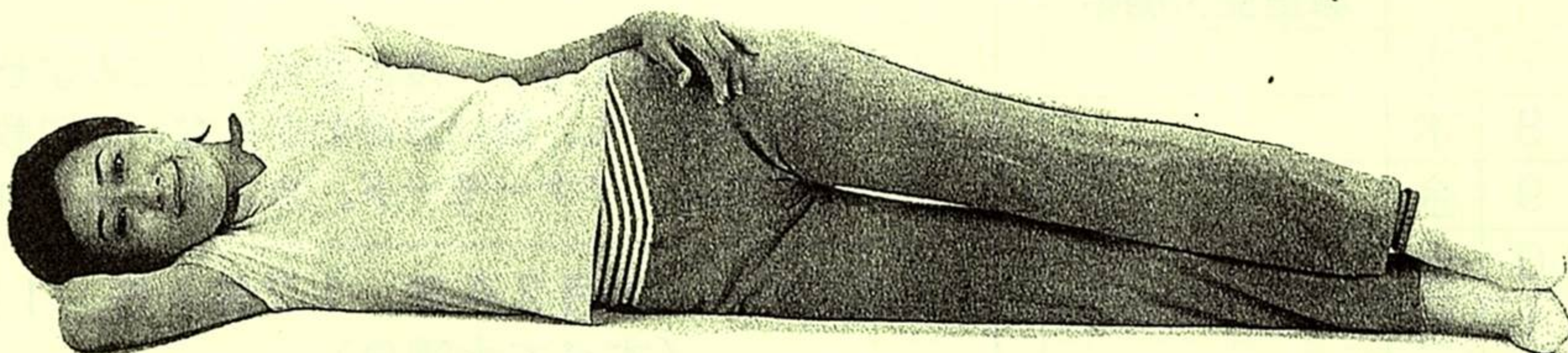
最初は1セットから。

慣れてきたら、

2～3セットに増やしましょう。

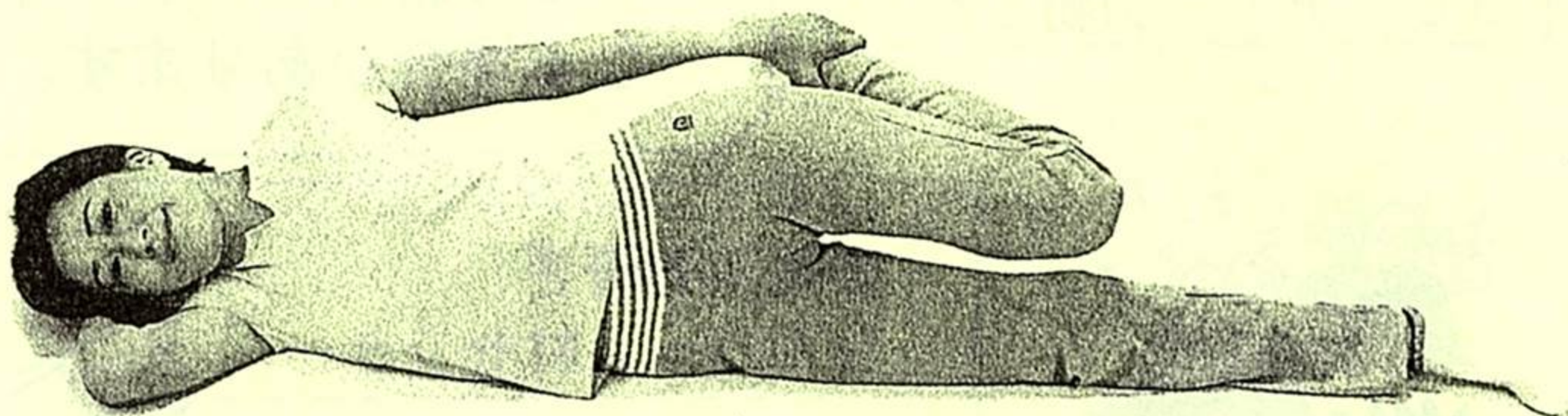
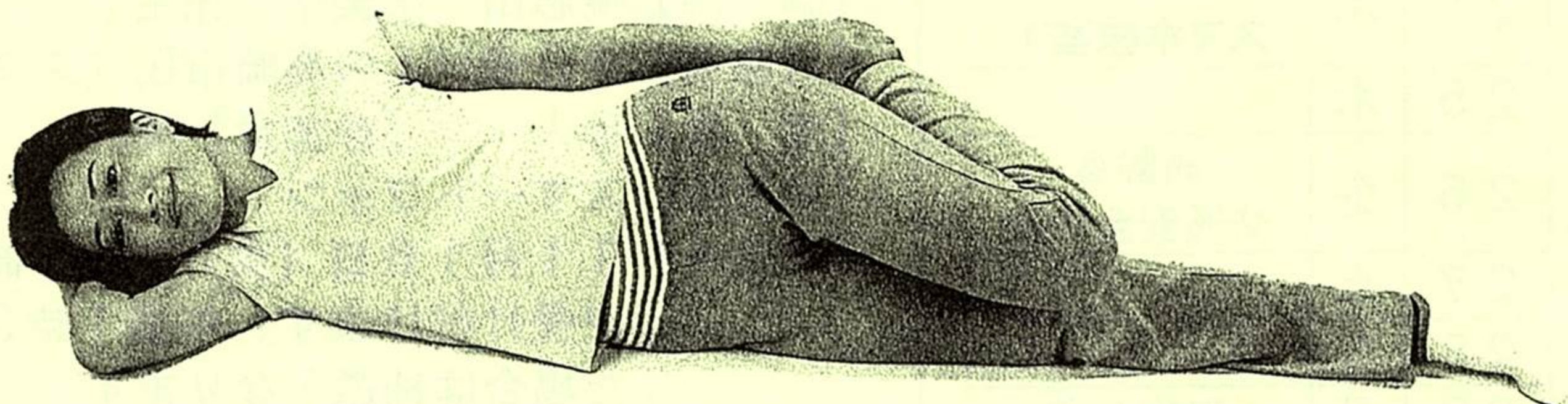
1

床に横向きになり、頭の下に腕を枕のように当てます。



2

上側の足首を、同じ側の手で後ろから持ちます。そのまま5～10秒間静止して、ゆっくり元に戻す。左右の脚を替えて同じように行います。



☆もう少し頑張れるなら、足首を手で持ったまま、お尻のほうに少し近づけてみましょう。筋肉がさらに伸ばされます。

NHK 生活ほっとモーニングより