



共催：定期利用団体「高崎ひまわりクラブ」



健康寿命をのばす 🎵 エージレス体操教室

『エージレス』とは、【年齢にこだわらない、いつまでも年をとらない】という意味です。健康寿命をのばし、いつまでも若々しく、生き生きと暮らせるよう、ストレッチや軽音楽に合わせたレクダンスや、筋肉トレーニングを組み合わせたエージレス体操教室に参加してみませんか？

運動するのにちょうどいい季節です。いっしょに楽しみながら汗を流しましょう。

【日 時】 令和4年 **9月28日(水)、10月5日(水)** 午前10時～正午(全2回)

【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室(ホール) 【定 員】 10人(先着順)

【対 象】 どなたでも(男性の方も大歓迎) 【費 用】 無料

【講 師】 高崎ひまわりクラブ指導者 大谷 弘江(おおたに ひろえ)さん

【申 込】 **9月21日(水)午前9時～9月27日(火)午後5時**まで参加申込を受け付けます。

『体操教室』希望とお申し出の上、参加される方の①お名前、②町名、③電話番号を来館または電話☎でお知らせください。

受付時間は土日祝日を除く午前9時～午後5時までです。(連絡先はこのページの右上をご覧ください。)

【持 物】 バスタオル(あればヨガマット)、室内用の運動靴、水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、マスク

【注 意】 来館前には自宅で検温し、少しでも体調が悪い場合は無理をしないで、参加を控えてください。

※「高崎ひまわりクラブ」は、会員を募集中です。毎週水曜日の午前に活動中ですので、見学ご希望の方はぜひどうぞ。



親子でたのしむ



ベビービクス

赤ちゃん(生後3ヶ月～歩きはじめる前まで)といっしょに、スキンシップを楽しみながら、ベビーエクササイズにチャレンジしましょう！



【日 時】 令和4年 **10月4日(火)、10月6日(木)** 午前10時30分～正午(全2回)

【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室(ホール) 【定 員】 10組(先着順)

【対 象】 赤ちゃん(生後3ヶ月～歩きはじめる前まで)と、その保護者 【費 用】 無料

【講 師】 社会教育講師 大熊 祐子(おおくま ゆうこ)さん

【申 込】 **9月21日(水)午前10時～9月30日(金)午後5時**まで参加申込を受け付けます。

『ベビービクス』希望とお申し出の上、①赤ちゃんのお名前、②月齢、③町名、④保護者のお名前、⑤電話番号を来館または電話☎でお知らせください。

受付時間は土日祝日を除く午前9時(※受付初日の9月21日のみ、午前10時から)～午後5時までです。(連絡先はこのページの右上をご覧ください。)

【持 物】 バスタオル、水分補給用の飲み物と動きやすい服装(親子とも)、マスク(保護者のみ)

【注 意】 来館前には自宅で検温し、少しでも体調が悪い場合は無理をしないで、参加を控えてください。

※表と裏の講座はいずれも申込期間内であっても定員になりましたら受付を終了する予定です。

～子どもの心にひびく～

裏面『まち探検+コミュニケーション講座』のお知らせもご覧ください。 ➡

こども

まち探検



共催：塚沢公民館おはなしの会



子どものやる気は対応次第！
子どもの心にひびく

コミュニケーション講座

令和4年10月15(土) 午前10時～正午に『まち探検』と『コミュニケーション講座』を同時開催します。ぜひ、ご参加ください。



まち探検！ オモシロイものをみつけよう

公民館の近くを1時間ほどおさんぽしながら、オモシロイもの、ふしぎなものをみつけましょう。年の近い人と小さなグループになって、大人といっしょに町を探検します。

- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室(ホール) 【定 員】 15人(先着順)
【対 象】 塚沢地区の未就学児(年長程度)～小学生 【費 用】 無料
【講 師】 塚沢公民館おはなしの会 代表 高見澤 佳子(たかみさわ よしこ)さんと おはなしの会のみなさん
【申 込】 9月26日(月)午前9時～10月7日(金)午後5時まで参加申込を受け付けます。
『まち探検』希望とお申し出の上、参加される方の①お名前、②町名、③年齢(学年)、④保護者の
お名前、⑤保護者の電話番号を来館または電話☎でお知らせください。
受付時間は土日祝日を除く午前9時～午後5時までです。(連絡先は表面の右上をご覧ください。)
【持 物】 水分補給用の飲み物、帽子、マスク(※当日は雨がひどくなければ、おさんぽに出かけますので、
天気によって雨具をご用意ください。天気がとても悪い場合は室内で遊びます。)

子どものやる気は対応次第 コミュニケーション講座



子育てでの楽しいこと、困っていることなどを気軽に話しながら、実際に困った時にどんな対応ができるかなど、
すぐに使える話を聞いて子育てのエネルギーをチャージしませんか？ 元塚沢小学校校長で親業訓練インストラ
クターの小柴孝子さんが、子どもの自主性を育て、親子関係をよりよいものにするヒントをお話します。

- 【場 所】 塚沢公民館 2階 会議室 【定 員】 12人(先着順) 【対 象】 講座に興味のある方
【講 師】 社会教育講師、親業訓練インストラクター 小柴 孝子(こしば たかこ)さん
【申 込】 9月26日(月)午前9時～10月7日(金)午後5時まで参加申込を受け付けます。
『コミュニケーション講座』希望とお申し出の上、参加される方の①お名前、②町名、③電話番号を来館
または電話☎でお知らせください。
受付時間は土日祝日を除く午前9時～午後5時までです。(連絡先は表面の右上をご覧ください。)
【持 物】 筆記用具、水分補給用の飲み物、マスク

9月のおはなし会

♪ 事前申込不要 ♪ 参加費無料 ♪
楽しい絵本とわらべ歌で遊びましょう！

【日 時】 令和4年9月16日(金) 午後2時30分～3時

【場 所】 塚沢公民館 1階 図書室

公民館の
休館日 は 19日(月) 敬老の日
23日(金) 秋分の日 です。

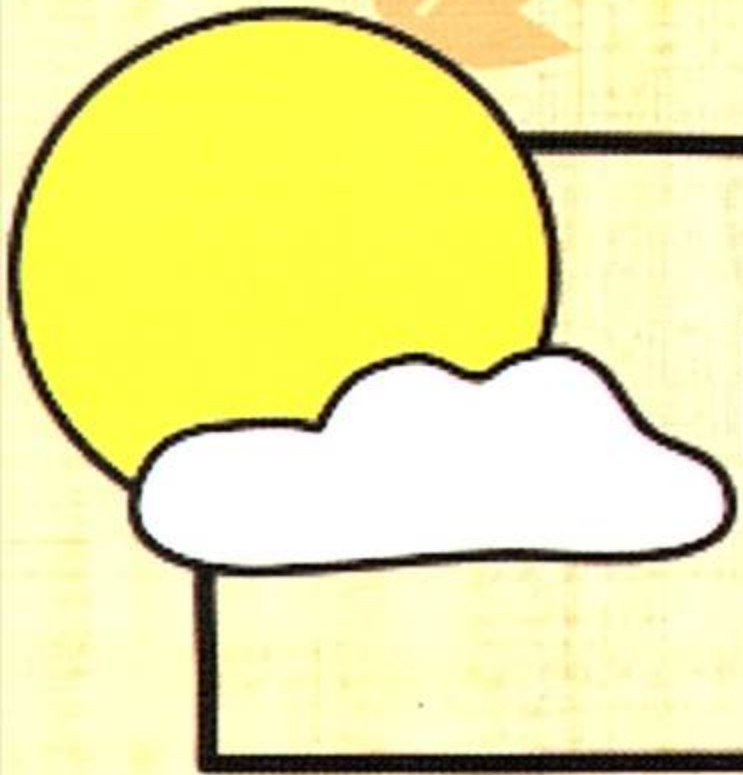




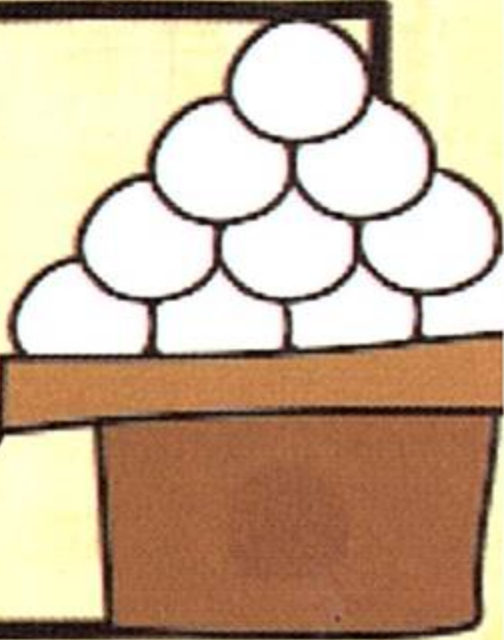
9月1日号

高齢者あんしんセンター希望館

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）

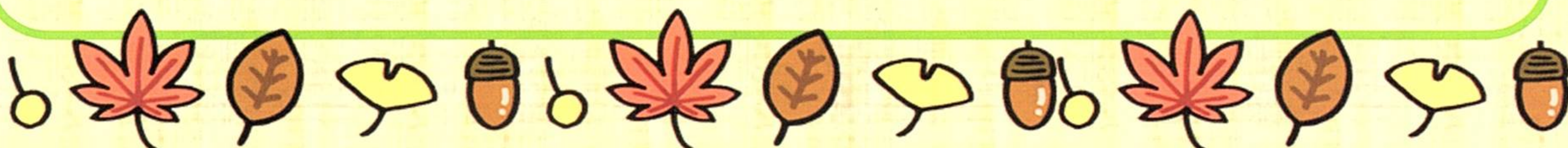
利用できる人は…
裏面の条件を
満たしている人です



なんでもご相談ください。総合的な相談・支援の窓口は
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 322-2034



利用できる人は…

認知症高齢者、
知的障害者、精神障
害者など判断能力が
不十分な人

ご本人の利用意思
が確認でき、契約
のできる人

どんなことしてくれるの？

【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

【通帳・印鑑のお預かり】

通帳、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

1200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。

なかがわ 長寿センターだより

発行：高崎市中川長寿センター
高崎市井野町1061-1
電話：027-363-6933
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	木	健康増進指導教室(柔整師)①
2	金	健康増進指導教室(鍼灸師)④
3	土	
4	日	胸部検診会場 13:30～15:30
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	健康増進指導教室(鍼灸師)⑤
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	避難訓練
15	木	健康増進指導教室(柔整師)②
16	金	健康増進指導教室(鍼灸師)⑥
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	敬老祝金配布 会場
21	水	
22	木	
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	ウォーキング 受付
28	水	
29	木	健康増進指導教室(柔整師)③ 刃物とぎ
30	金	刃物とぎ

感染症対策は緩めることなく

しっかりと行いましょう！

換気の
徹底

手洗い・手指消毒 マスク着用 人との間隔を空ける

受講者募集 市民公開講座

～あなたの骨は元気ですか？骨粗しょう症の予防について～

市は、市民のみなさまの健康維持・増進に重要な「骨粗しょう症の予防」について、無料の市民公開講座を開催します。

【日 程】令和4年10月7日(金)午後1時30分～3時30分

【内 容】医師・栄養士による

「骨粗しょう症の予防について」の講演

【会 場】高崎市総合保健センター 2階第1会議室

【対 象】市内在住の人、在学・在勤の人

【定 員】50人(応募者多数の場合、抽選)

【申込み】令和4年9月16日(金)まで

健康課(027-381-6114)で受け付けます。

※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。

問い合わせ・申込みは健康課健康づくり担当

(027-381-6114)

『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。

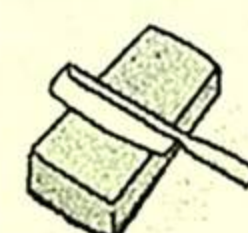
【日時】9月14日(水)13:30～ 避難誘導訓練(自主)



出張刃物研ぎ シルバー人材センター

9月29日(木)・30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、中止とさせて頂く場合もありますのでご承知願います。



〈秋のウォーキング〉参加者募集！！ ～赤城自然園で「紅葉さんぽ」を満喫する～

初秋の赤城自然園でちょっと早い紅葉を愛でつつ、森林浴で心身のリフレッシュをしましょう。



サラシナショウマ

【日時】10月12日（水）小雨決行

【行程】集合：午前8時50分 出発：午前9時

赤城自然園森林浴・昼食・自由散策（起伏のあるコースを約2時間歩きます）

中川長寿センター着：午後3時

【対象者】60歳以上の高崎市民で下記の注意事項を守れる方に限ります。

ー参加にあたっての注意事項ー

- ・参加を希望する場合は、新型コロナウイルスワクチン3回接種完了、または、PCR検査等の陰性証明ができる方。
- ・マスク着用、手指消毒等の決まりを守れる方。



シュウメイギク

【定員】17人

【参加費】500円（入園料）【昼食】各自用意

【申込み】9月27日（火）13時10分から13時30分の間に受付けます。

受付人数が定員を超えた場合は、13時40分に抽選となります。

※申し込みは費用を添えて必ず本人がお申込み下さい。電話での受付、代理人の受付はできません。

※今後の新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合もあります。ご了承ください。

「高崎市敬老祝金について」～長寿社会課よりお知らせ～

9月10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9年4月2日～昭和10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】

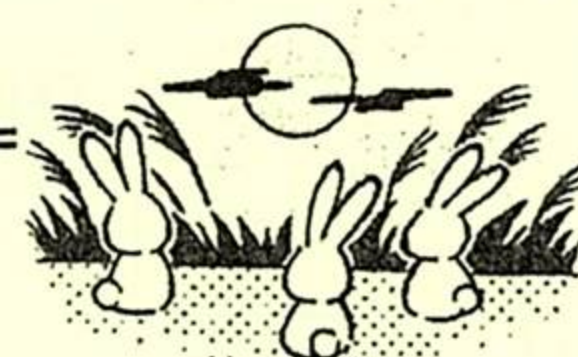
午前10時～午後3時

9月12日（月）	佐野長寿センター
9月13日（火）	六郷長寿センター
9月14日（水）	京ヶ島長寿センター
9月15日（木）	片岡長寿センター
9月16日（金）	八幡長寿センター
9月20日（火）	中川長寿センター
9月21日（水）	岩鼻長寿センター



【市役所土日特設窓口】
 午前9時～午後5時
 9月10日（土）・11日（日）
 市役所2階 21会議室前

【問い合わせ先】 高崎市役所長寿社会課
 027-321-1248（直通）



平安王朝の文化

よみがえる源氏物語の世界

『源氏物語』にみえる平安時代の
雅な王朝文化の世界を、
立体的に表現した展示をご覧いただきます。
1/4サイズの寝殿模型による
具現化展示のほか、美しい平安装束をはじめ、
王朝文化を彩る料理や楽器など、
平安貴族たちの宮廷生活をご紹介します。

令和4年
9月8日(木)~11月7日(月)

開館時間 9:30~17:00 休館日 毎週火曜日
観覧料 一般 400円(320円) 大高生 250円(200円) 中学生以下無料
※()内は20名以上の団体料金
※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と
その介護者1名無料
※10月28日(金)は「群馬県民の日」のため観覧料無料

主催・会場 群馬県立日本絹の里
協力 風俗博物館(株式会社 井筒企画)
後援 上毛新聞社、群馬テレビ株式会社、株式会社 エフエム群馬

<ぐんま県民カレッジ連携講座>

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、開催日時や関連行事について変更になる場合があります。※ご来館の際は、感染症対策へのご協力をお願い致します。



日本絹の里
NIPPON SILK CENTER

〒370-3511 群馬県高崎市金古町888-1
TEL 027-360-6300 FAX 027-360-6301
<https://www.nippon-kinunosato.or.jp>



日本絹の里
企画展

平安王朝の文化 ～よみがえる源氏物語の世界～

令和4年

9月8日(木)～11月7日(月)

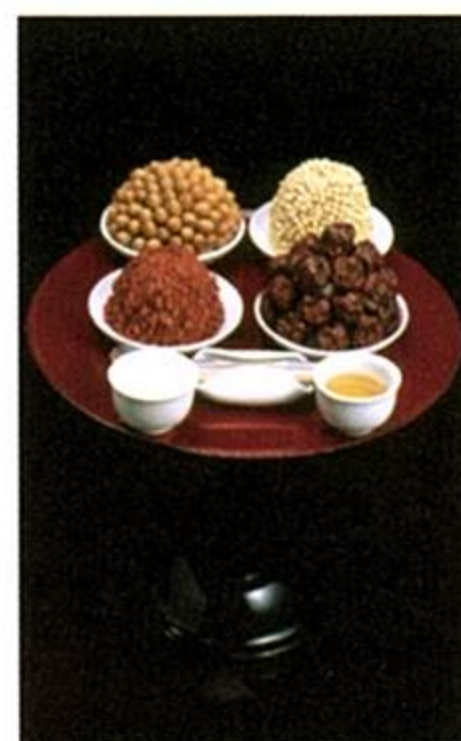
「植物染料」

日本に化学染料がもたらされるまでの染色は、自然の恵みから得た染料をもとに、染師の技法とともに膨大な手間をかけて受け継がれてきました。それぞれの植物染料と、その染料で染めた総糸とともにご紹介します。



「天皇の御膳」

平安時代の料理は素材主義で、素材を合わせ、調味料を加え、調理するということがあまりありませんでした。現在の料理とは異なる平安時代の料理をご覧ください。



「等身大の平安装束」

現在も皇室に受け継がれている十二単の変遷や、公家男性の日常着であった直衣を等身大でご覧いただきます。



関連行事

※関連行事に参加される方は観覧料がかかります。※会場は全て群馬県立日本絹の里です。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、変更になる場合があります。直前にホームページ等でご確認いただきますようお願い致します。

◆当館職員による概要説明会

日程 ▶ 9月8日(木)
時間 ▶ 11:00～11:20
内容 ▶ 当館の職員が展示の概要についてお話しします。

講師 ▶ 当館職員
参加費 ▶ 無料(高校生以上は要観覧料)
申込 ▶ 不要

◆染色体験「源氏香文様の型染ストール」

日程 ▶ 9月15日(木)、10月22日(土)
時間 ▶ 10:00～12:00、13:30～15:30
内容 ▶ 帯揚げにも使えるシルクストール(約35×160cm)に源氏香文様を型染めます。
定員 ▶ 各回10名
講師 ▶ 当館染色講師
参加費 ▶ 2,500円(高校生以上は要観覧料)
対象 ▶ 小学生以上
※小学校3年生以下は保護者の同伴が必要。
申込方法 ▶ 電話予約(8月13日(土)9:30より受付開始、先着順)



作品例

◆講演会「装束から読み解く『源氏物語』」

日程 ▶ 10月30日(日)
時間 ▶ 14:00～15:30
内容 ▶ 今回の展示内容に関連して、『源氏物語』のお話をいたします。
定員 ▶ 50名
講師 ▶ 藤本宗利(群馬大学共同教育学部国語専攻教授)
参加費 ▶ 無料(高校生以上は要観覧料)
申込 ▶ 電話予約(9月24日(土)9:30より受付開始、先着順)

◆無料体験「和布の扇ブローチ」

日程 ▶ 9月11日(日)、23日(金・祝)
10月1日(土)、10月12日(水)
時間 ▶ 10:00～12:00、13:30～15:30
内容 ▶ 古裂を使って、扇のブローチを作ります。
定員 ▶ 各回10名
講師 ▶ 当館職員
参加費 ▶ 無料(高校生以上は要観覧料)
対象 ▶ 小学生以上
※小学校3年生以下は保護者の同伴が必要。
申込方法 ▶ 当日各回30分前より受付、先着順



作品例

◆手織り体験「三角型の匂い袋」

日程 ▶ 9月17日(土)、10月7日(金)
時間 ▶ 10:00～12:00、13:30～15:30
内容 ▶ 絹糸で布を織り、三角形の匂い袋(約6×6×6cm)を作ります。
定員 ▶ 各回8名
講師 ▶ 当館手織り講師
参加費 ▶ 500円(要観覧料)
対象 ▶ 高校生以上
※簡単な手縫いの工程があります。
申込方法 ▶ 電話予約(8月13日(土)9:30より受付開始、先着順)



作品例



交通のご案内

車 関越自動車道…前橋I.Cから車で約20分、伊香保温泉から車で約25分
タクシー JR群馬総社駅からタクシーで約15分(約6km)、JR新前橋駅(西口)からタクシーで約20分(約8km)
バス 時刻表、乗り場は変更になる可能性があります。ご確認のうえ、お出かけください。(2022年6月24日現在)

●JR前橋駅(北口)から関越交通バス
「金古王塚台団地経由群馬温泉行き」(5番のりば)にて「日本絹の里」下車徒歩1分

前橋駅発	絹の里着	絹の里発	前橋駅着
10:05	10:31	11:20	11:51
12:10	12:36	13:50	14:21
14:30	14:56	15:46	16:17

●JR前橋駅(北口)から群馬バス
「箕郷行き」(5番のりば)にて「一の瀬」下車徒歩8分

前橋駅発	一の瀬着	一の瀬発	前橋駅着
16:00	16:21	17:06	17:40

●JR高崎駅(西口)から関越交通バス ※約20分間隔で運行
「渋川駅行き」(5番のりば)にてバスで約30分、「金古四ツ角」下車、四ツ角から西へ徒歩1.5km(約20分)、もしくは「足門」下車、タクシーで2.2km(約5分)

体験学習のご案内

染色・手織り・繭クラフト・和布細工の各種体験教室を開催しています。詳細は当館HP、またはお問い合わせください。

■日本絹の里 ミュージアムショップ ■ お問い合わせ TEL.027-377-0773



日本絹の里
NIPPON SILK CENTER

〒370-3511 群馬県高崎市金古町888-1
TEL.027-360-6300 FAX.027-360-6301
https://www.nippon-kinunosato.or.jp

はにわとシルクと文学の高崎北
ミュージアムトライアングル

かみつけの里博物館 高崎市井出町1514 TEL.027-373-8880
群馬県立土屋文明記念文学館 高崎市保渡町2000 TEL.027-373-7721

秋の全国交通安全運動

- 期間
9月21日（水）から9月30日（金）までの10日間
- スローガン
年間スローガン 「大丈夫！」 自己の過信が事故招く
- サブスローガン
薄暮から 命のたすき 反射材
- 運動重点
 - ・ 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
 - ・ 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
 - ・ 自転車の交通ルール遵守の徹底



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、「秋の全国交通安全運動」を実施します。

飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110



感染症予防について

新型コロナウイルスはまだまだ収束しておらず、窮屈な生活を強いられているかと思われます。そこで、今私たちができることは、

- 手洗い・うがい
- 人が集まっている場所に行かない
- 不要不急の外出は控える
- マスクの着用

等です。この他にも出来ることはたくさんありますが、一番大切なのは、自分自身が感染しないことです。気持ちを強く持ち、地域のみんなで協力して感染症予防に努めましょう！

※ また、この時期は湿度が高くなり、食中毒にかかるリスクも高くなります。



食事には十分注意
しましょう。



交通安全運動実施中



上州くん「安全・安心メール」登録者募集中！

- ① 群馬県警ホームページから登録

URL <http://www.police.pref.gunma.jp/>

- ② 下記のQRコードを携帯電話のバーコードリーダーで読み



メールの配信を希望される方は、
左のQRコードから登録ページに
アクセスし登録をお願いします。



主な配信・情報

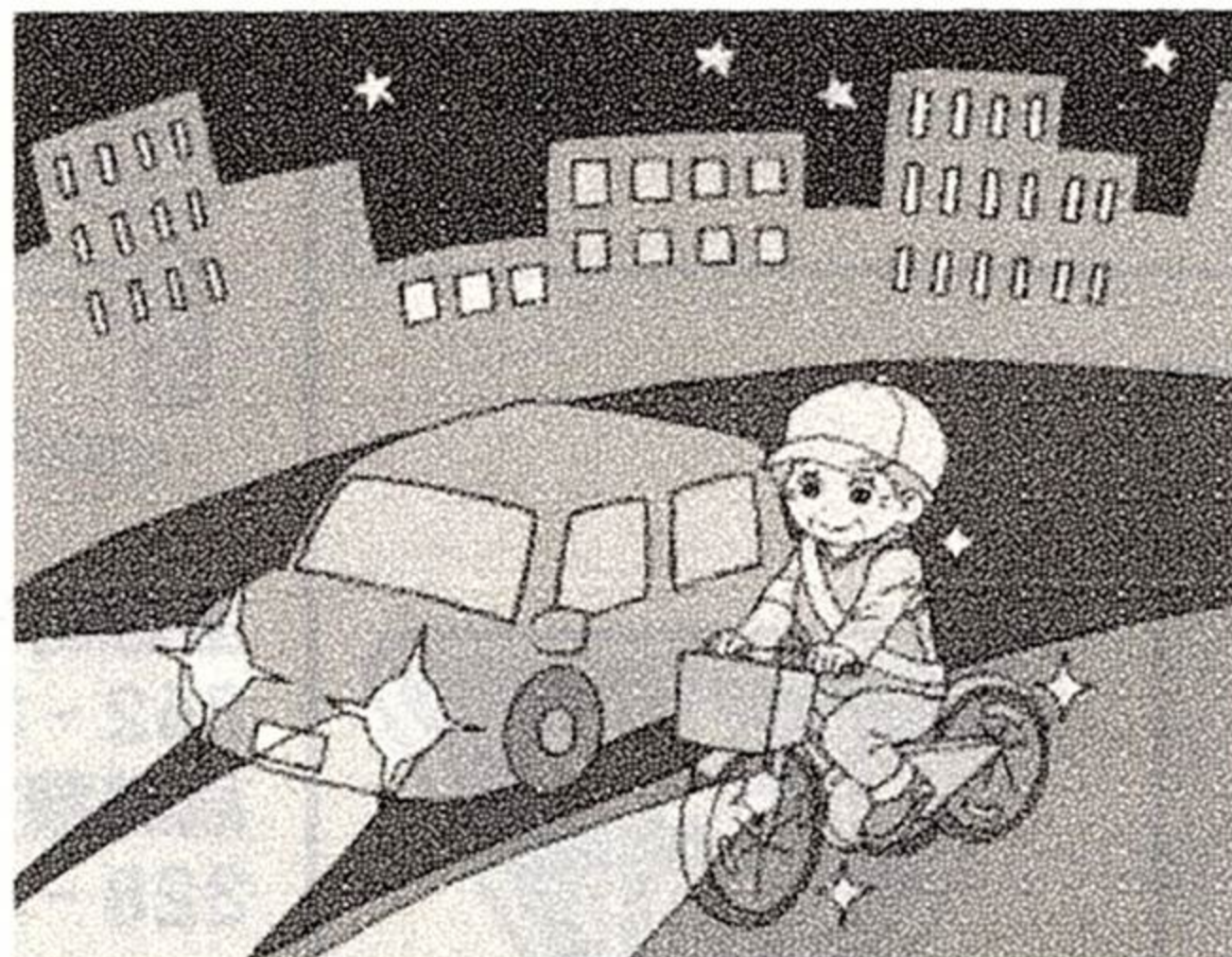
- 不審者情報
- 事件・その他防犯情報
- 交通安全情報

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。

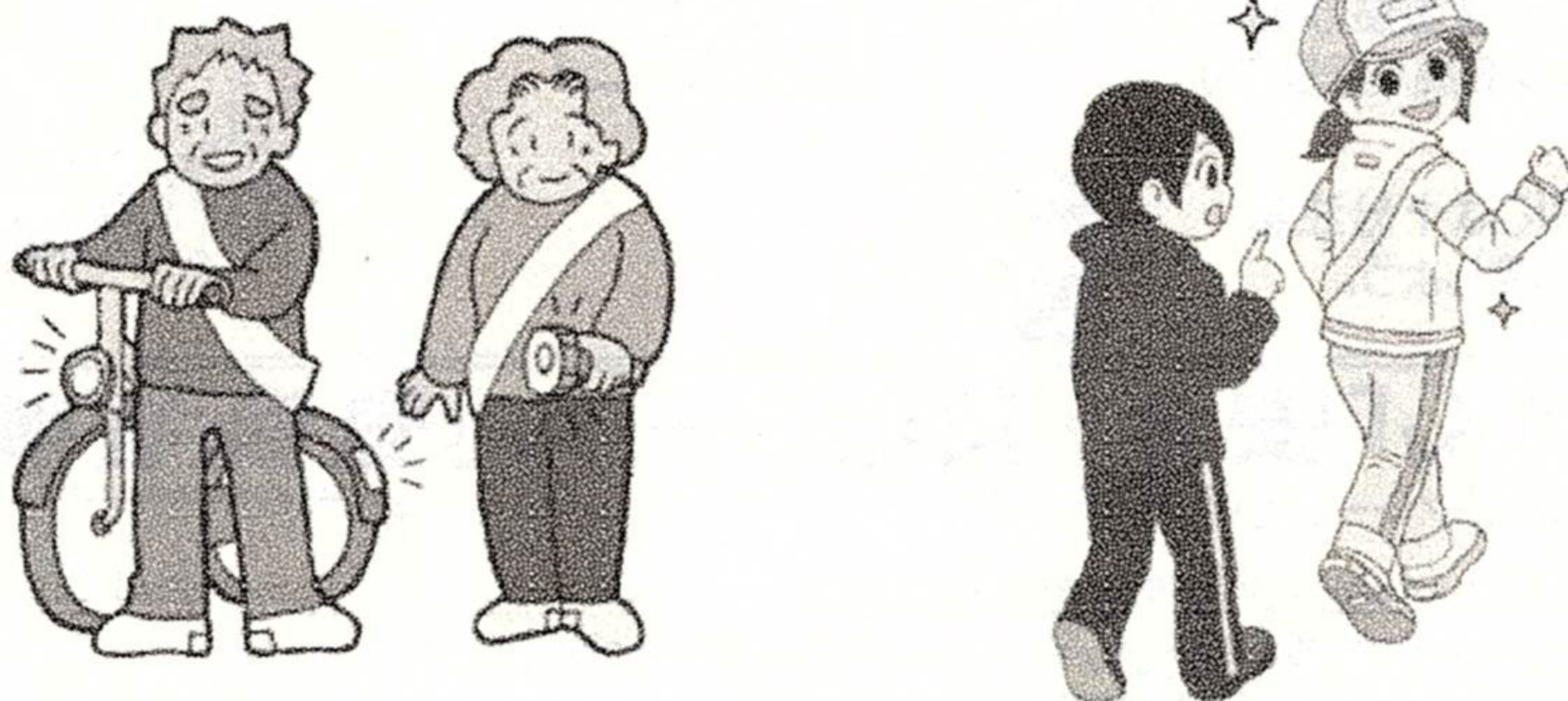
○ ドライバーのみなさんへ

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判るため、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。



○ 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。



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/>



回覧

令和4年9月1日

町内会各位

飯玉第5町内いきいきサロン

代表 山口 明

高崎市サロン講師様による講演会開催のお知らせ

拝啓 涼風の候 町内会の皆様には益々お元氣でお過ごしのことお喜び申し上げます。
平素はいきいきサロンに対し深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
今回は 高崎市サロン講師様によるお話をお聞きする機会を得ました。

テーマ「健康寿命の延伸について」

運動機能、認知機能、口腔機能、栄養の4テーマについて、フレイル（虚弱）
予防という考え方のもと、実技を含めたお話をお聞きしたいと思います。

町内会皆様の多数のご参加をお待ちしております。

敬具

記

日 時 令和4年9月21日（水）

13時30分～15時00分

場 所 飯玉第五公民館

講 師

高崎市サロン講師（理学療法士）

天田 裕一 様

勤務先

第一病院

