

回覧

令和4年11月1日

飯玉第5町内会

区長 酒井 重年

令和4年度 第1回 飯玉第5町内会『なんでも作品展』作品募集のご案内

拝啓 季節の上では立冬となり、朝晩冷え込む時期となりましたが、皆様お変わりございませんでしょうか？ また、新型コロナウイルス感染拡大の影響が依然と続き、皆様で集まる機会が激減し、非常に残念な日が続いております。

そこで、飯玉第五町内では今回初めての試みではありますが、町内の皆様の『なんでも作品展』を下記内容で企画致しました。ぜひとも奮ってご応募くださるよう、宜しくお願ひ致します。

敬具

記

- | | |
|----------|---|
| 1. 開催日時 | 令和4年11月20日（日）～26日（土）9時～17時 |
| 2. 会場 | 飯玉第5公民館（飯塚町1271-1） |
| 3. 作品の内容 | 写真、絵画、工芸（甲冑等）、ちぎり絵、絵手紙、書、炭画、陶芸、など『なんでも作品展』にふさわしく展示できるもの。
(点数制限はありませんが、応募状況により制限させて頂くことがあります) |
| 4. 応募資格 | 高崎市飯玉第5町内在住、または在勤等されている方 |
| 5. 応募方法 | 下記「応募用紙」をコピーして下記担当者、及び町内役員に提出するか、下記応募内容を連絡して下さい。また、「応募用紙」は飯玉第5町内ホームページからもダウンロードできます。 |
| 6. 募集期間 | 令和4年11月2日（水）～16日（水）まで |
| 7. 作品搬入 | 令和4年11月19日（土）9時～12時 |
| 8. 作品搬出 | 令和4年11月27日（日）9時～12時 |

-----キリトリ-----

飯玉第5町内『なんでも作品展』応募用紙（複数の場合はコピーして下さい）

氏名		電話番号	
住所			
部門	・写真・絵画・工芸・ちぎり絵・絵手紙・その他（ ）		
題名	空白でもOKです		
サイズ			

担当者・問い合わせ先 酒井 090-7251-6364

回覧

飯玉第5町内会の各位

飯玉第5こども育成会

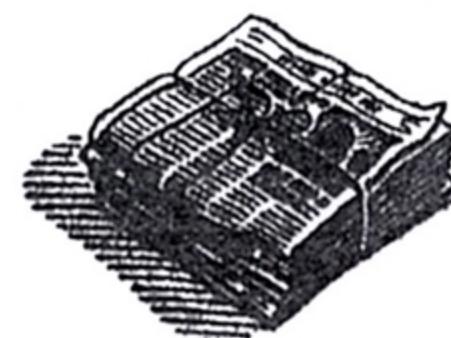
廃品回収のお願い

第4回 日時：11月26日(土) (小雨決行)

<荒天の場合は、11月27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5回 2月18日(土)

回収にご協力をよろしくお願ひいたします。

回覧

塙沢公民館だより



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



令和4年11月1日号
発行:高崎市塙沢公民館
住所:高崎市飯玉町74番地1
電話・ファックス
☎・✉:027-361-7981
メール:tsukasawa-kou@city.
✉ takasaki.gunma.jp

①「ネズミにまつわる面白話 疫病(感染症)との闘いの歴史」

【日 時】

令和4年 11月24日(木)

午後1時30分~3時30分



【講 師】

高崎市古典文学愛好会会長・塙沢史遊会副会長
田村 謙二(たむらけんじ)さん

【内 容】

古くから人間の生活とともに生きてきた身近な動物、
ネズミのとっても面白くて、ためになるお話。
人間と疫病(感染症)との闘いの歴史について、豪華
二本立てで学びます。

【場 所】 塙沢公民館 2階 講義室(ホール)

【定 員】 20人(先着順) 【費 用】 無料

【持 物】 筆記用具、水分補給用の
飲み物、マスク

~ギターの調べで楽しい午後のひとときを~

③ 午後の ギターコンサート

【日 時】

令和4年 12月3日(土)

午後2時~4時(途中休憩あり)



【演 奏】

塙沢公民館「VIVA高崎ギターアンサンブル」の皆さん

【内 容】

一般的なクラシックギターだけでなく、高音や低音を奏
てる各種ギターの合奏や独奏で、唱歌、ポピュラー音楽、
クラシックと幅広いジャンルの音楽を演奏します。

曲目:春の小川、早春賦、浜辺の歌、チムチムチェリー、
エンターティナー、夢見る人 他

【場 所】 塙沢公民館 2階 講義室(ホール)

【定 員】 30人(先着順) 【費 用】 無料

【持 物】 水分補給用の飲み物、マスク

疫病退散

語り継ごう “戦争”について

④ 「高崎歩兵十五連隊と パラオ・ペリリュー島」

【日 時】

令和4年 12月14日(水)

午後2時~3時30分



【講 師】

塙沢史遊会・高崎郷土史会
植原 大二郎(うえはら だいじろう)さん

【内 容】

昭和19年、十五連隊がパラオ・ペリリュー島で玉砕
した事実について、豊富な写真資料を基に学びます。
戦争がもたらしたもの、奪ったものに思いを馳せ、
平和の大切さを改めて考えてみませんか?

【場 所】 塙沢公民館 2階 講義室(ホール)

【定 員】 20人(先着順) 【費 用】 無料

【持 物】 筆記用具、水分補給用の
飲み物、マスク

各講座の申込み方法は裏面をご覧ください。 ➤

11月の おはなし会

♪ 事前申込不要 小 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11月18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 3日(木)文化の日、23日(水)勤労感謝の日です。



講座の申込み方法

受付時間は土日祝日を除く午前9時~午後5時まで

申込期間内でも定員になりましたら受付を終了する予定です。
連絡先は表のページの右上をご覧ください。

①『ネズミにまつわる面白話・疫病（感染症）との闘いの歴史』

定員:20人(先着)

11月14日(月)午前9時~11月21日(月)午後5時まで参加申込を受け付けます。

来館または電話でも受け付けますので、お名前、町名、電話番号(昼間連絡が取れる番号)をお知らせください。

②『はじめてでもあんしん スマホ初級講座』

定員:20人(先着)

11月16日(水)午前9時~11月22日(火)午後5時まで参加申込を受け付けます。

来館または電話でも受け付けますので、お名前、町名、電話番号(昼間連絡が取れる番号)をお知らせください。

③『午後のギターコンサート』

定員:30人(先着)

11月18日(金)午前9時~11月30日(水)午後5時まで参加申込を受け付けます。

申込開始日の**11月18日(金)午前9時~**来館で受け付けます。

午前10時~電話でも受け付けますので、お名前、町名、電話番号(昼間連絡が取れる番号)をお知らせください。

④『高崎歩兵十五連隊とパラオ・ペリリュー島』

定員:20人(先着)

11月21日(月)午前9時~12月12日(月)午後5時まで参加申込を受け付けます。

来館または電話でも受け付けますので、お名前、町名、電話番号(昼間連絡が取れる番号)をお知らせください。

第32回 塚沢地区スポーツ大会が開催されました

令和4年10月9日(土)午前、塚沢小学校の校庭で塚沢地区スポーツ大会が開催されました。

スプーンレースリレー、玉入れ、大玉転がしなど、元気いっぱい、笑顔あふれる大会となりました。

皆さん、お疲れさまでした。



飯塚町交番だより 11月

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

犯罪被害者週間について



11月25日から12月1日は、犯罪被害者週間です。警察では、犯罪被害にあわれた方やそのご家族の方々が安心して暮らすことができるよう様々な支援を行っています。

○ 情報提供

刑事手続の概要や捜査への協力のお願い、利用できる制度、各種機関の相談窓口等について情報を提供します。

○ 経済的負担の軽減

特定の犯罪により傷害等を負った場合に、医療費等について経費を支給し、経済的な負担を軽減する制度があります。

○ 精神的負担の軽減

安心して被害の届出や相談などができるよう、被害者やその家族のための聴取室等を設けているほか、臨床心理士によるカウンセリングを行っています。

○ 安全の確保

同一の犯人から再度危害を受けないように、防犯指導や立ち寄り警戒を行うほか、様々な機材等を活用して安全対策を講じます。

○ 犯罪被害者等給付金制度及び国外犯罪被害弔慰金等支給制度

故意の犯罪行為により、死亡、負傷又は疾病が生じた場合及び、国外における故意の犯罪行為により死亡、障害が残った場合に、ご遺族や被害者本人に対して国が一時金を支給する制度があります。



高崎警察署では少年相談にも対応しています！！

～～子どもの非行に関する悩みを

相談してみませんか～～

相談電話「子どもの悩み110番」

電話番号027-326-8988

高崎警察署(代表電話)

電話番号027-328-0110



各種相談窓口の御案内



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	専用電話番号	受取時間
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
女性相談者専用電話	群馬県警察本部	027-224-4356	平日のみ 8:30~17:15
少年問題相談	群馬県警察本部 (少年サポートセンター)	027-289-6610	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 (サイバーセンター)	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 (シャープハレバレ)	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 すべてぐんま	027-253-9991	平日のみ 10:00~16:00
レイプ、わいせつ行為等の性暴力被害にあわれた方の相談	群馬県性暴力被害者サポートセンター Saveぐんま	027-329-6125	平日 9:00~17:00 上記以外は、全国一律のコールセンターへつながります。
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

シルバー人材センターで働くには、 会員登録をお願いします。

入会資格 (全て満たす方)

- ・高崎市内にお住まいの方
- ・満60歳以上の方
- ・就労意欲のある方



まずは「入会説明会」に参加してみてください

■開催日

毎月 第1・3水曜日

■時 間

13時30分より

(13時受付開始)

※予約不要で参加費無料です

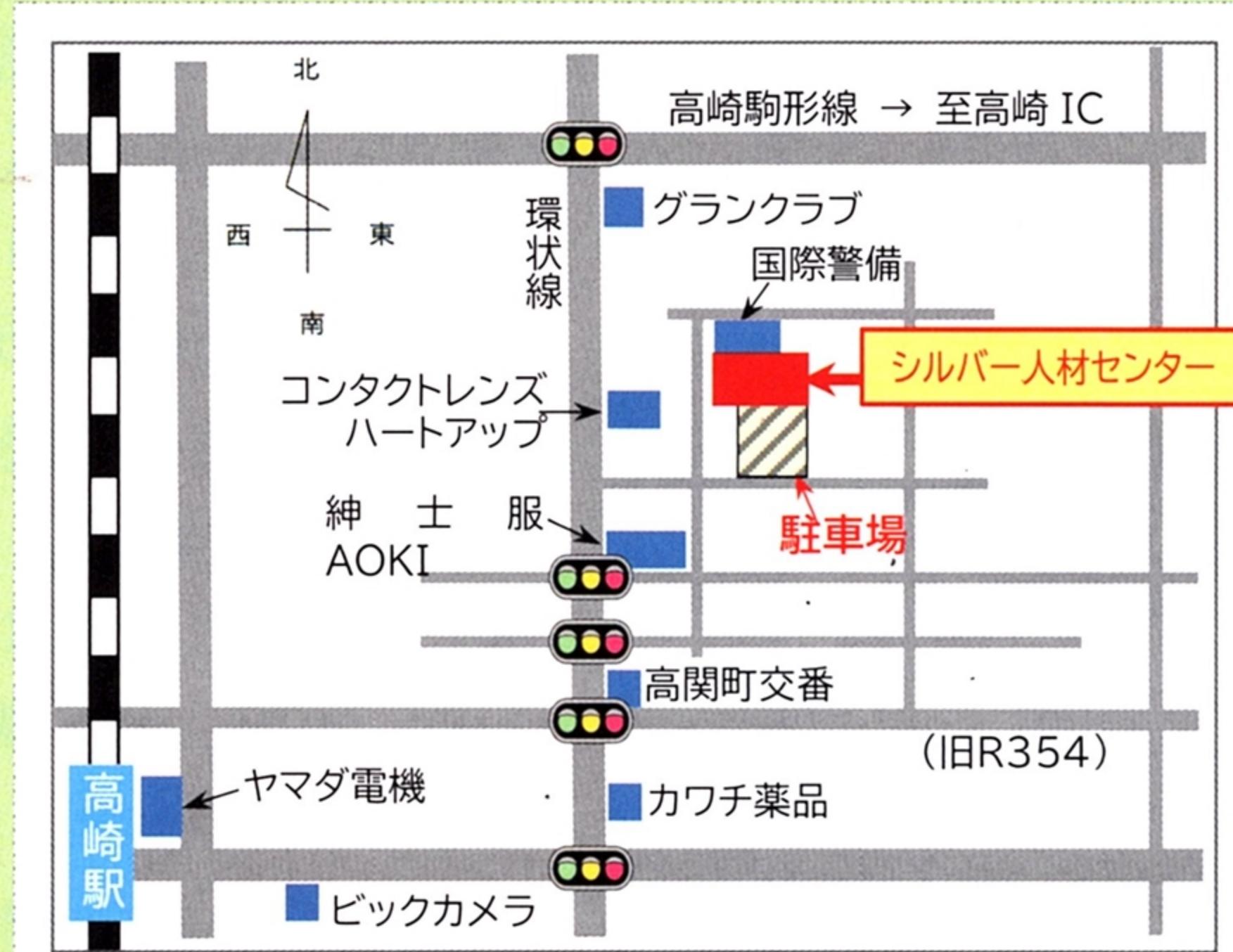
※祝日の場合は開催しません

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

江木町の会場までお越しになるのが難しい場合、次の各連絡所（出張所）でも実施しますので、ご希望の方はお電話ください。

- | | | |
|----------|--------------|---------------|
| ●榛名倉渕連絡所 | 下室田町 871-13 | ☎027-393-6700 |
| ●箕郷群馬連絡所 | 箕郷町生原 1487 | ☎027-371-6333 |
| ●吉井連絡所 | 吉井町下奥平 187-2 | ☎027-388-2951 |

■会 場 (江木町 1527-1)



お問合せ

公益社団法人 高崎市シルバー人材センター本部事務局

〒370-0046 高崎市江木町 1527-1

☎027-322-0206

ホームページ：<http://webc.sjc.ne.jp/takasaki/>



ホームページ QRコード

このパンフレットはお電話いただければ郵送いたします。ホームページにも掲載中。

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26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！



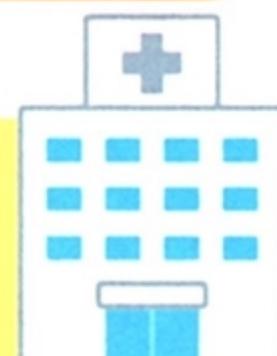
元気な今こそ、健診の受けどきです！

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考ください。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 6日(火) J Aたかさき本店 (新保町1482)
- 12月 7日(水) J Aたかさき旧長野支店 (南新波町91-1)
- 12月12日(月) J Aたかさき八幡支店 (山名町303-1)

事前のご予約が必要です。 予約受付期間 11月11日(金)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・治療中の方は、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方は、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方は、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歳の方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。





ご存じですか？

人生会議の日

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日です。

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療機関と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを受けたいか、まずは、自分自身で考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。話し合いの結果は、記録しておき、変化があれば見直しましょう。

話し合いの進めかた（例）

できるだけ自宅で過ごしたい、つらい治療は嫌など、自分の思いを周りの人間に伝えておくことが大切なね。



あなたが
大切にしていることは
何ですか？

あなたが
信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話し合いましたか？

話し合いの結果を
大切な人たちに伝えて
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化する事があるため
何度も繰り返し考え 話し合いましょう

アドバンスケアプランニング とエンディングノート

令和4年11月9日（水）

13:45~14:45 講義

14:45~15:15 質疑応答

サテライト会場：塚沢公民館 会議室



講師：一般社団法人桐生医師会
小川 貴之氏・田村 伸子氏

お申込み：高齢者あんしんセンター希望館
TEL：027-322-2034

ご参加の方にはエンディングノート
「わたしのきぼう」を配布いたします。



フレイル予防のワンポイント

食欲の秋です！

食べて元気にフレイルを予防しましょう！

- 3食しっかり食べましょう。
- 主食（炭水化物→エネルギーになる）、
主菜（タンパク質→血や肉になる）、
副菜（ビタミン、ミネラル、食物纖維
→身体の調子を整える）を組み合わせ
て食べましょう。
- 食べやすく工夫しましょう（柔らかく煮る、薄くスライ
スする、トロミをつけるなど）。

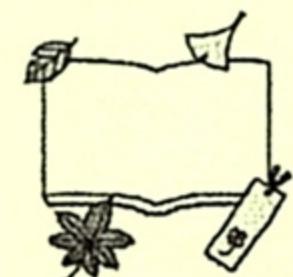


問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■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・湯本

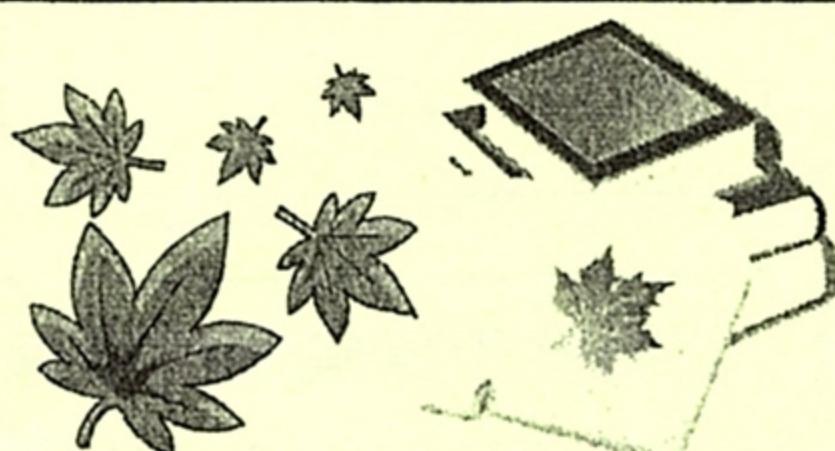


なかがわ 長寿センターだより

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

【11月の予定】

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



感染症対策はしっかりと行いましょう！

手洗い・手指消毒 マスク着用 人との間隔を空ける

換気の
徹底

引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。

〈講習会〉高齢者交通安全教室

【日 時】11月25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

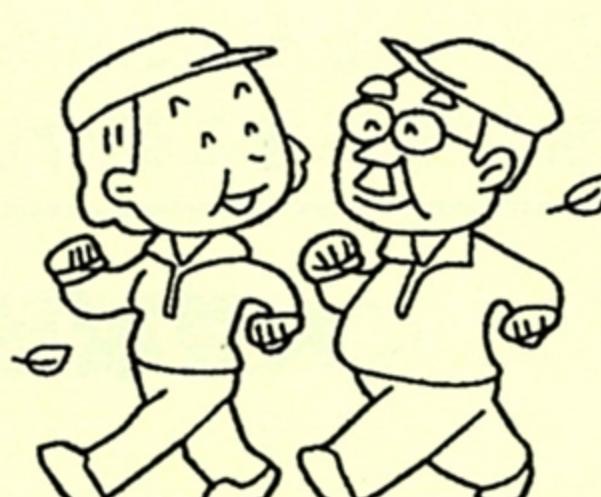
【講 師】高崎市地域交通課職員

【会 場】中川長寿センター大広間

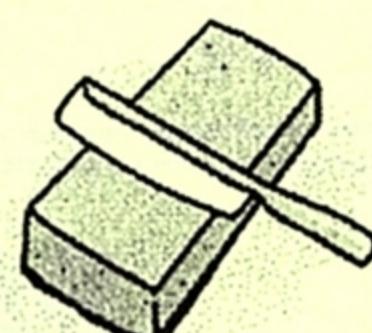
【対 象】60歳以上の高崎市民

◎今後の新型コロナウィルス感染症
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
事故が増えていきます。
事故防止について皆さんで考えましょう。



出張刃物研ぎ シルバー人材センター

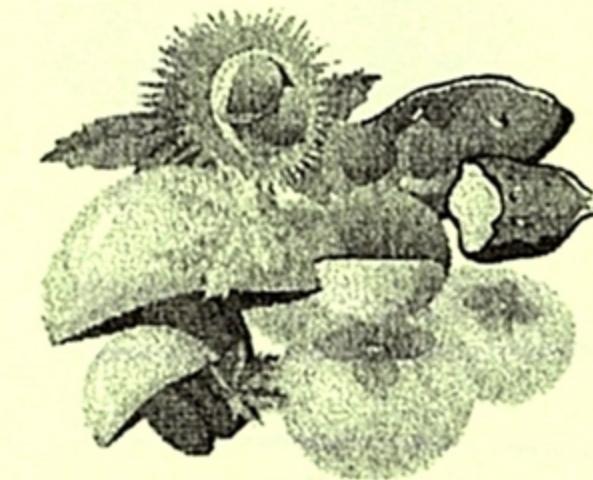


11月24日（木）25日（金）

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。



『結核は昔の病気ではありません！ 今、高齢者に増えています』

近年、結核患者の多くは80歳以上の高齢者が占めています。それはかつての結核蔓延期に、知らずのうちに感染した方が加齢に加え、病気等により抵抗力が落ちて発病することが多いためと考えられます。

市では胸部（肺がん・結核）検診を実施しています。市内の実施医療機関で受けられます。早期発見、早期治療のために

年に1回は胸部レントゲン検査を受け、
健康管理を心がけましょう。

* 検診の際には「令和4年度健康づくり受診券」を持参して下さい。

(4月上旬に郵送しています)

* 65歳以上の人には無料です。

検診受診期間は令和5年1月末までです。

結核についての問い合わせ先

保健予防課

電話 027-381-6112

検診・医療機関の問い合わせ先

健康課

電話 027-381-6114



受けましょう
検診を



カルシウムをしっかりととりましょう！！

骨の主成分は「カルシウム」。食事からの摂取が不足すると骨がもろくなります。健康に過ごすためにも、「カルシウム」を多く含む食品をご紹介します。

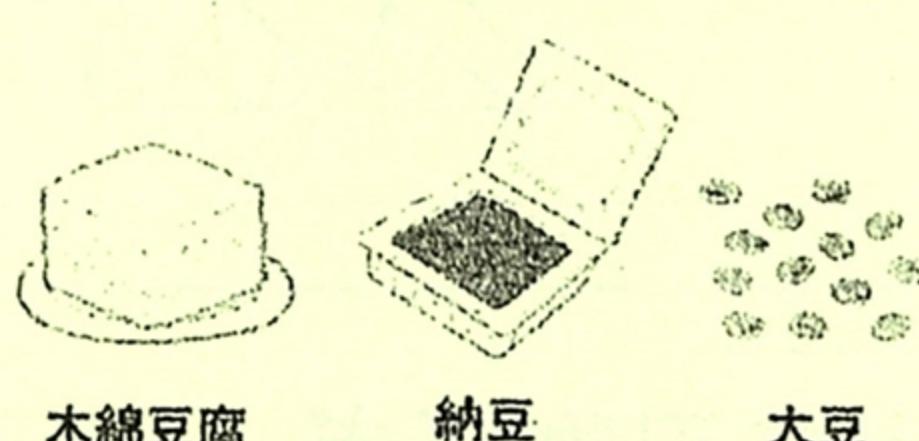
<牛乳・乳製品>



牛乳 チーズ ヨーグルト

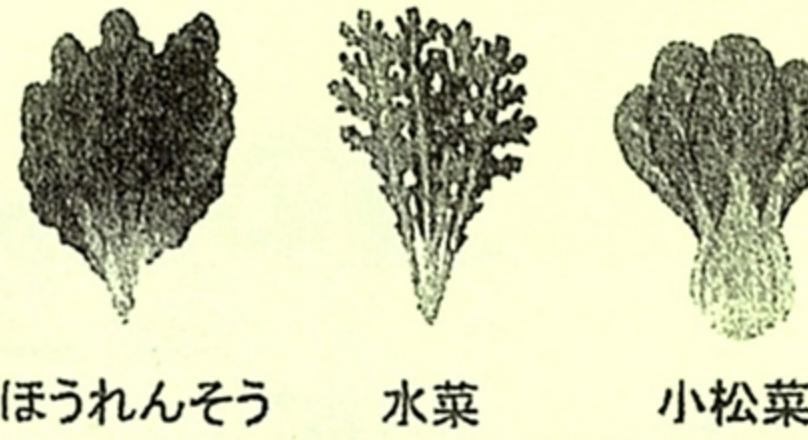
UP!

<大豆製品>



木綿豆腐 納豆 大豆

<緑黄色野菜>



ほうれんそう 水菜 小松菜

<小魚・海藻・乾物>



しらす干し ひじき 切干大根

～控えたいもの～

- ・アルコール
- ・食塩
- ・カフェイン
- ・リン
- (インスタント食品
・加工食品・スナック菓子などに含まれる)

カルシウムの吸収を阻害するため過剰摂取は避けましょう！！

骨を強くするためには適度な運動、日光浴も大切です。

高崎市保健所健康課

回覧

60歳を過ぎたら

一緒に働きませんか？

公益社団法人 高崎市シルバー人材センター

— 公的な団体なので安心です —

こんなお仕事を

■民間企業など 工場内の軽作業、機械の洗浄、部品の管理、工場内除草作業、屋内外の清掃、宿直などの施設管理、福祉施設入所者の介助、食事の調理・盛り付け・配膳、洗濯、送迎・配達、切り花のパック作り、植物の水やり、スーパーの調理補助、品出し・陳列、野菜の袋詰め、販売補助など



■公共施設 夜間休日などの施設管理、駐車場・駐輪場管理、公園清掃、施設内の除草作業など

■一般家庭 樹木剪定作業、樹木消毒、除草作業（手むしり、機械）、襖・障子・網戸張替え、清掃、大工、塗装、筆耕、刃物砥ぎ、家事援助など

どれも週20時間未満の簡単な仕事で、このほかにも
多数あります。 **女性の方大歓迎！**

急募

- ▶ 除草作業（刈払機、手むしり）ができる方
- ▶ お掃除の仕事を希望される方（特に女性会員が不足しています）

主な仕事の収入例

- ・工場内の軽作業
- ・施設の宿直業務
- ・屋内清掃作業
- ・総菜の調理補助
- ・公園・駐輪場の管理
- ・空地などの除草作業

※就労時間や日数によって金額は変わります

53,000円/月程度
70,000円/ "
32,000円/ "
55,000円/ "
50,000円/ "
90,000円/ "



平均年齢 73.4 歳！

入会方法は裏面へ