



おはなし会の

クリスマス会

Merry Christmas!

図書室で毎月、第3金曜日の午後2時30分から開催している『おはなし会』の特別バージョン **たのしいクリスマス会** ♪ 絵本の読み聞かせのほか、紙芝居やわらべ歌でいっしょに遊びましょう。

★ミニ★
プレゼント
もあるよ♡

- 【日 時】 令和4年 12月9日(金) 午後3時15分～4時
【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室(ホール) 【定 員】 10人(先着)
【対 象】 どなたでも(おとなの方もぜひどうぞ) 【費 用】 無料
【実 演】 塚沢公民館 おはなしの会のみなさん
【申 込】 参加希望の方は開催日当日、直接会場におこしください。
【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。



まだ間に合う!

申し込み受付中です

語り継ごう“戦争”について

『高崎歩兵十五連隊と
パラオ・ペリリュー島』

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、豊富な写真資料を見ながら学びます。

戦争がもたらしたものの、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?



- 【日 時】 令和4年 12月14日(水) 午後2時～3時30分
【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室(ホール) 【定 員】 20人(先着) 【費 用】 無料
【講 師】 塚沢史遊会・高崎郷土史会 植原 大二郎(うえはら だいじろう)さん
【申 込】 12月12日(月)午後5時まで参加申込を受け付けます。
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。
【持 物】 筆記用具、水分補給用の飲み物、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。

公民館の **休館日**は

12月 28日(水)～

(館内清掃のため)

1月 3日(火)までです。

12月28日(水)消防訓練のため、非常放送を行います。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



裏面『新着図書のご案内』
もご覧ください。



新着図書のご案内

図書室に新しい本が入りました。
土日祝日、夜間以外は開いています。
どうぞご利用ください。

表紙掲載許可済み



『カレーの時間』
寺地 はるな 著
実業之日本社

昭和と現代「ふたつの時代」をカレーがつなぐ。
絶品からうま長編小説



『小さなひとり暮らしのものがたり』
みつはし ちかこ 著
興陽館

80代は、ひとり暮らしがたのしい。チッチとサリーの初恋を描き続けて60年、ひとり時間の楽しみ方エッセイ



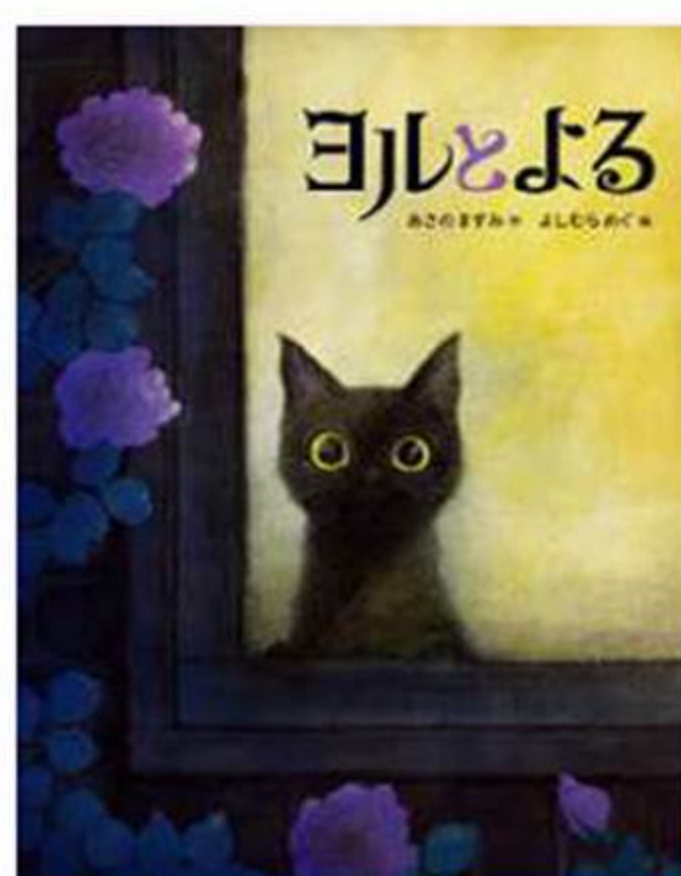
『おいしいごはんが食べられますように』
高瀬 隼子 著
講談社

第167回芥川賞受賞
ままならない微妙な人間関係を「食べること」を通して描く傑作



『番号は謎』
佐藤 健太郎 著
新潮社

私たちをとりまく、たくさんの番号
そこには混とんと秩序をめぐる驚くべき人間ドラマが...



『ヨルとよる』
あさの ますみ 作
よしむら めぐ 絵
教育画劇

子ねこのヨルとネズミのファンタジックな夜のお話



『へびながすぎる』
ふくなが じゅんぺい 作
こぐま社

ながいへびを、へびとは気づかず...
つぎつぎとページをめくり
たくなる絵本



『しあわせなときの地図』
フラン・ヌニョ 文
スザンナ・セレイ 絵
宇野 和美 訳 ほんぷ出版

戦争の哀しさ、理不尽さ、そして小さな希望がせつせつと描かれる、こころにひびく絵本



『へそとりごろべえ』
赤羽 末吉 詩・絵
童心社

かみなりごろべえは、おへそが大好き。「くりんくりんのシューすっぽーん」みんなのおへそが気になります。自分のおへそも気になりだして...



他にこんな本が入りました



区分	書名	著者
小説	かんむり	彩瀬 まる
	夜に星を放つ	窪 美澄
	父の声	小杉 健治
	ミシンと金魚	永井 みみ
	三千円の使いかた	原田 ひ香
	よって件(くだん)のごとし 三島屋変調百物語八之続	宮部 みゆき
	# 真相をお話しします	結城 真一郎
教養・実用書	偽書(ぎしょ)が揺るがせた日本史	原田 実
	ものの見方が変わる座右の寓話(ぐうわ)	戸田 智弘
	JA全農広報部さんにきいた 世界一おいしい野菜の食べ方	JA全農広報部監修
	認知症の母が劇的回復を遂げるまで	今 陽子
紙芝居	ぞうさんきかんしゃぽっぽっ	とよた かずひこ

北朝鮮人権侵害問題啓発週間



12月10日(土)から12月16日(金)

国民的課題である拉致問題を始め、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

また、北朝鮮による拉致容疑事案及び拉致の可能性を排除できない事案に関する情報提供等への御協力をよろしくお願いします。

※ 北朝鮮による拉致容疑事案及び拉致の可能性を排除できない事案に関する
詳細は、県警ホームページ

<https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/keibi.html>
をご覧ください。

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、地域のみんなと協力して感染症予防に努めましょう！



食事には十分注意
しましょう。



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QのRコードを携帯電話のバーコードリーダーで読み込み



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・その他の防犯情報
- 交通安全情報

年末特別警戒の実施について

生活安全企画課



12月11日(日)から12月31日(土)

年末に発生が懸念される犯罪の未然防止を図るため、関係機関、防犯ボランティア団体等と連携した特別警戒を実施します。

【実施重点】

特殊詐欺被害の防止

金融機関、コンビニエンスストア等対象の強盗事件の防止



【犯罪の被害に遭わないよう、次の点に注意してください。】

- 息子等の親族を名乗り、現金をだまし取るオレオレ詐欺や市役所・金融機関職員を名乗り、隙を見てキャッシュカードを盗むキャッシュカード詐欺盗が多発しています。
- オレオレ詐欺の対策
 - ・ 家族と合い言葉を決めておき、電話がかかってきたら確認する
 - ・ 一旦電話を切り、元々知っている息子等の電話番号にかけ直す
 - ・ 現金は本人以外には渡さない
- キャッシュカード詐欺盗の対策
 - ・ キャッシュカードは見せない、渡さない
 - ・ 暗証番号を聞くのは犯人だけ(暗証番号は誰にも教えない)。
- 被害に遭わないためには、犯人からの電話に出ないことが重要です。警告・録音などの防犯機能付き電話機等を導入することが最も効果的です。
- 高齢者だけでなく、子供・孫世代の方も一緒に対策について考え、「家族の絆」で被害を防止しましょう。
- 店舗や自宅の防犯設備を点検し、非常時の通報要領等を確認しておきましょう。



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/>





高齢者あんしんセンター希望館たより

新型コロナウイルスの感染症対策に加え、
インフルエンザの流行が心配な時期となりました。

早めの予防接種や、万全の感染症対策をして、
冬を元気に乗り越えましょう！



感染症対策できてますか？



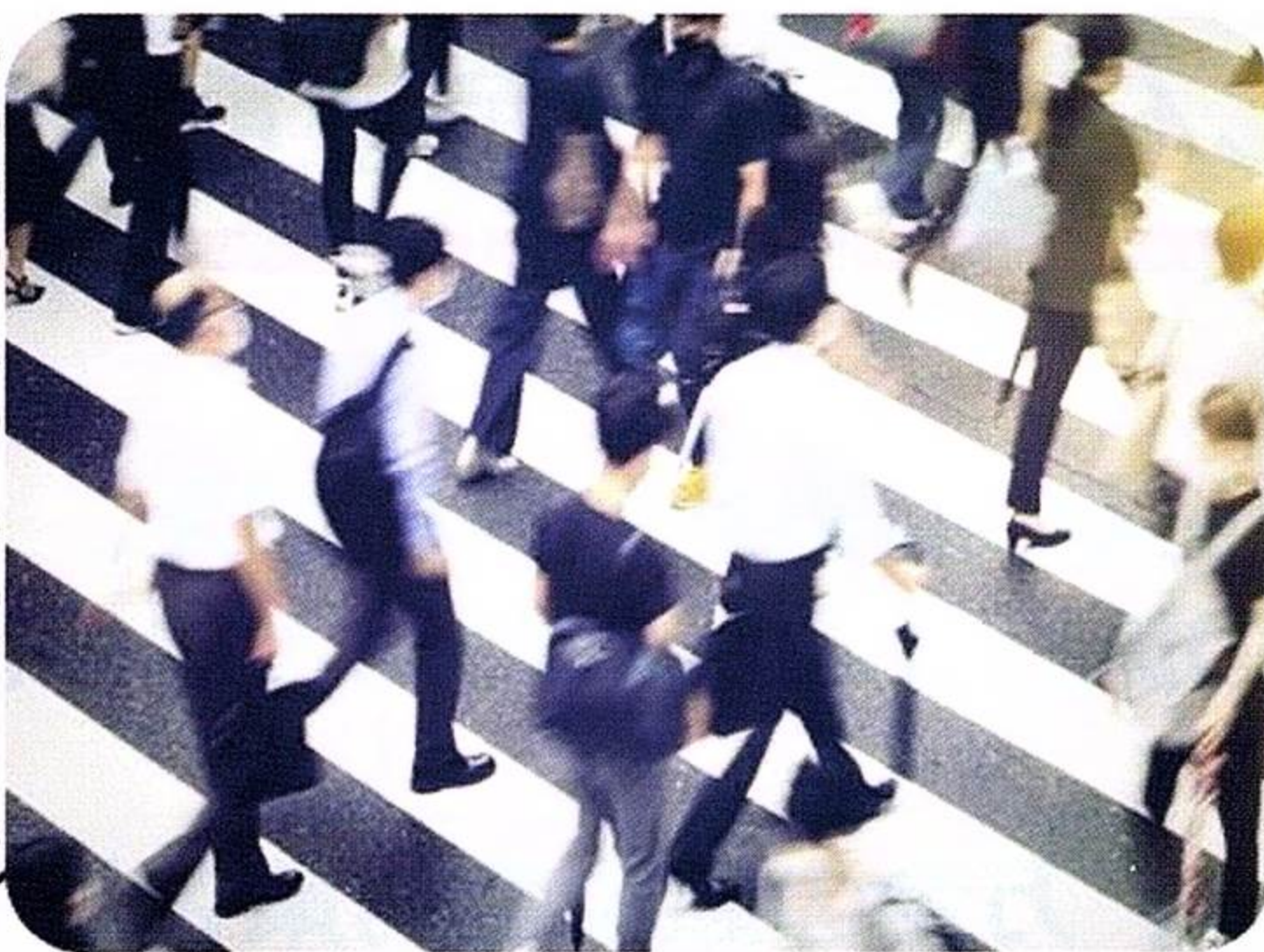
インフルエンザに 「かからない」「うつさない」ためのお願い

- ・手洗いをしっかり行う
- ・十分な睡眠・栄養をとる
- ・咳、くしゃみが出る場合はマスクを着用するなど、
咳エチケットを徹底する
- ・不要な外出はなるべく控え、人混みを避ける
- ・発熱や咽頭痛、頭痛、筋肉痛などのインフルエンザと
思われるような症状が出た場合は、すみやかに医療
機関を受診する
- ・受診の際はマスクを着用する
- ・病院等へ訪問する際にはマスクを着用し、
施設や病院等の実施する感染予防対策に協力する

高崎市ホームページより 抜粋

DARC

2022.12.14(wed)
13:45~14:45



とは、薬物・アルコール依存症、
これに類する問題でお困りの方々が
回復するための支援施設です。

ダルク

薬物、アルコール、
ギャンブル...

依存症はひとりでは解決
できないこともあります。
同じ経験者だからこそ、
寄り添える支援がありま
す。

身近な問題として、一緒
に考えてみませんか？

令和4年12月14日(水)13:45~14:45

会場:塚沢公民館

講師:NPO法人 群馬ダルク

代表 平山 晶一氏 他

お申し込み:高齢者あんしんセンター希望館

027-322-2034



お口の健康

- ・ 食べたら磨きましょう
- ・ 義歯のお手入れをしましょう
- ・ 定期的に歯科医院を受診しましょう

お口の体操

- ・ 「パパ」「タタ」「カカ」「ララ」を言う
- ・ 声を出して新聞や本を読む
- ・ 大きな声で歌を歌う

フレイル予防



タタタ

パパ



高崎市介護予防～フレイルにならない健康づくり～抜粋

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

【12月の予定】

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	館内大掃除
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	健康体操教室 受付
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

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。

年末・年始の休館日のお知らせ

12月28日（水）～1月4日（水）

12月28日（水）保守点検及び館内清掃のため休館

1月 4日（水）始業点検のため休館

◎令和5年1月5日（木）から
平常どおり開館します。

新規教養講座 《 健康体操教室 》（全2回）

日常生活を快活に過ごすための健康体操をご一緒に楽しみ
ましょう。

簡単にできる筋力アップの体操やストレッチを学びます。

【日 時】令和5年1月10日（火）・24日（火）

午前10時～12時

【会 場】中川長寿センター 大広間

【講 師】吉田 大祐 先生（スポーツトレーナー）

【対象者】60歳以上の高崎市民

【定 員】15人 【参加費】無料

【持ち物】運動のできる服装、タオル、水分補給用飲み物

【申込み】12月20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。

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。

『年末大掃除のお願い』



いよいよ、年の暮れ・・・センターの大掃除を行います。
各愛好会、センター利用者の皆様のご協力をお願いいたします。
◎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。
◎当日は、三密回避とマスクの着用をお願いします。

【日時】12月9日（金）午前10時～（1時間程度）

館内のすす払い、畳ふき等を行います。掃除に適した服装でお出かけください。
9日（金）の入浴時間は12時～15時となります。

いろいろ食べてフレイル予防

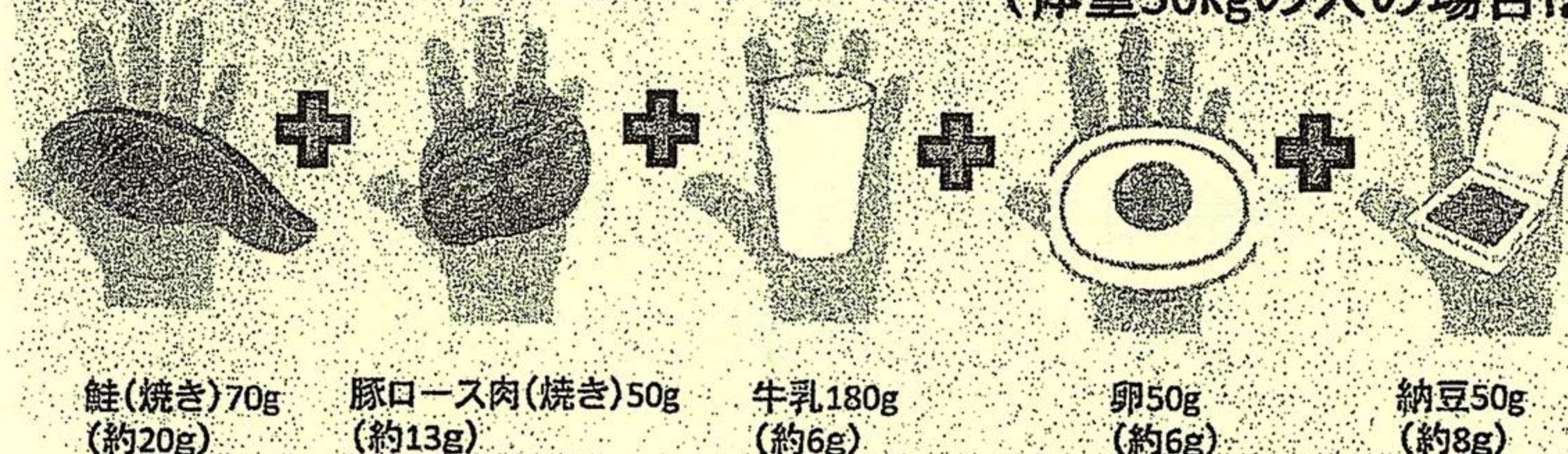
いつまでも自立して身体を動かすには日々の食事が重要です。

たんぱく質



あっさりした食事を好む傾向があるシニア世代は、肉や魚などのたんぱく質が不足しがち。病気やけがに対する抵抗力をたかめるためにもしっかりととりましょう。

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$
(体重50kgの人の場合は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます！

鮭(焼き)70g
(約20g)

豚ロース肉(焼き)50g
(約13g)

牛乳180g
(約6g)

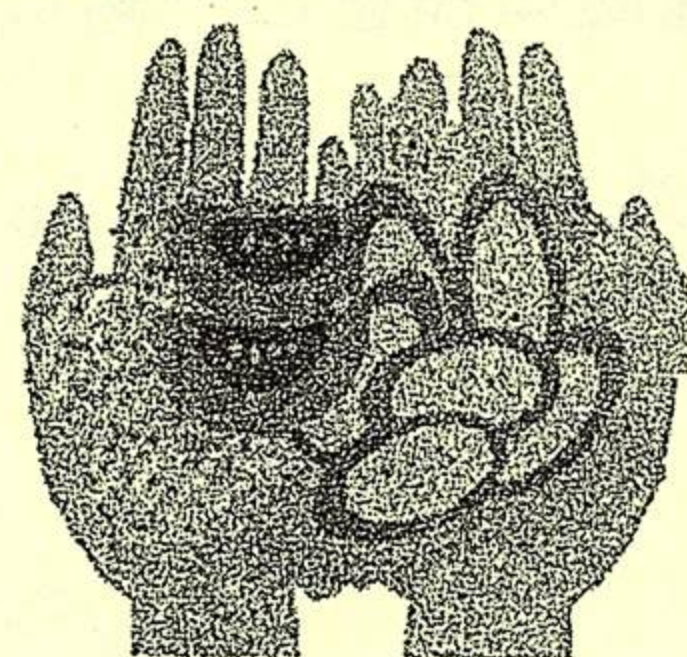
卵50g
(約6g)

納豆50g
(約8g)

日本食品標準成分表2015年版(7訂)より計算※()内はたんぱく質量の目安

野菜

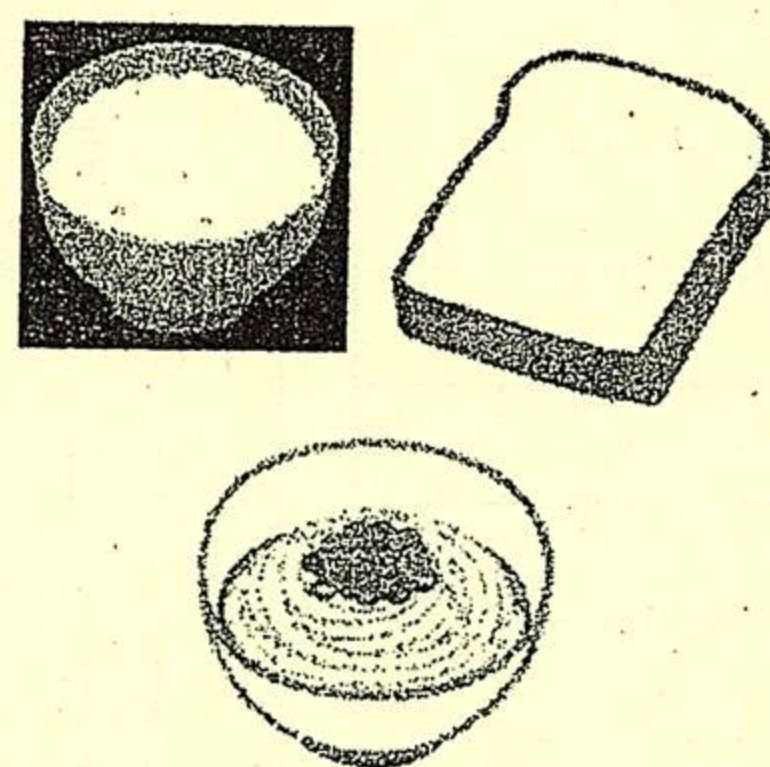
野菜はたっぷり！
1日350g以上の野菜摂取を。



1回量は両手に1杯。
ゆで野菜なら片手で1杯。

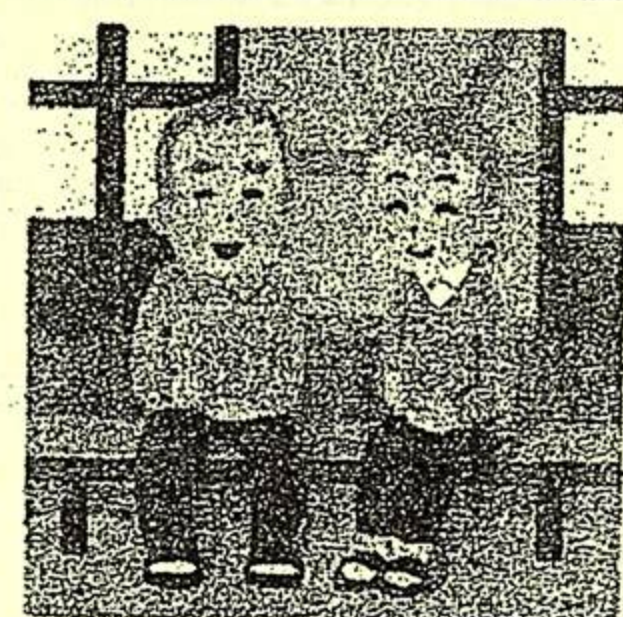
主食

主食はエネルギーの供給源

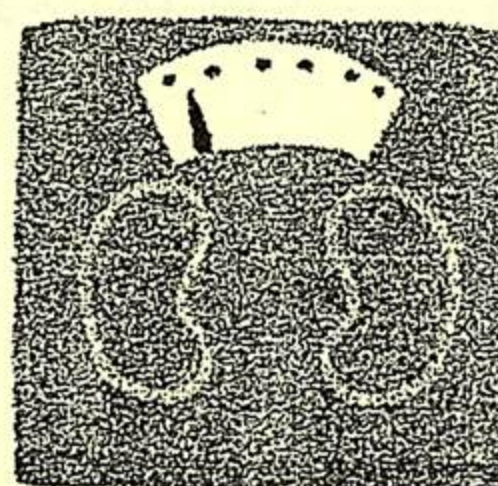


—元気づくりステーションで行われた、
栄養講話の資料です—

水分を十分にとりましょう



1ヶ月に一度は
体重を量りましょう



ごみ収集は 令和4年12月31日(土)~令和5年1月3(火)まで ありません。

ごみステーションに、ごみを出さないでください!

各ごみステーションの決められた曜日にごみをお出してください。

ごみの出し方5原則

決められた
曜日の

決められた
時間に

決められた
ものを

決められた
方法で

決められた
場所へ

ごみ出しのルールを守り、キレイなまちづくりにご協力ください。

年末年始の業務

高浜クリーンセンターへの自己搬入

※年末年始休みの前後は大変混雑します。

◆受入時間:午前8時30分~11時45分、午後1時~4時45分

12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
○	○	○	×	×	×	×	○

最終処分場(上奥平の埋立地)への自己搬入

◆受入時間:午前9時~正午、午後1時~4時

12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
○	○	○	×	×	×	×	○

粗大ごみ収集予約受付

し尿くみとり

12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
○	×	×	×	×	×	×	○

ごみの分別方法などに迷ったら
ごみ分別アプリをご利用ください

iOS Android

QRコードもしくは、各ストアで「さんあーる」と検索

お問い合わせ:高崎市役所一般廃棄物対策課
電話 027-321-1253(直通)

ごみについての注意

火薬類の処分方法について

火薬類の取扱いについては、火薬類取締法により規制されており、市で処理することはできません。

しかし本市において、未使用の猟銃の弾や火薬の入っていない焼夷弾が、ごみステーションやごみ処理施設に排出される事案が発生しています。このような爆発の危険性、またはその疑いのあるものを発見した場合は、地域のごみステーションや各ごみ処理施設には排出せず、まずは一般廃棄物対策課（027-321-1253）か最寄りの警察署にご相談ください。

具体的な処分方法は、一般社団法人日本火薬銃砲商組合連合会ホームページ <http://www.nikkaren.jp> をご参照ください。

事業系ごみについて

事業活動（飲食店、商店、事務所、営業所等）に伴い発生する事業系ごみは、量や質にかかわらず、事業者自らの責任において適正処理しなければならず、ごみステーションには排出できません。

ごみを不法投棄した場合、「廃棄物処理法」により、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下（法人は3億円以下）の罰金、又はその両方が併科される場合があります。

ごみの処理方法については、一般廃棄物対策課（027-321-1253）にお問い合わせください。

NEW YEAR EKIDEN 2023 in GUNMA

大会中の交通規制にご協力ください



第67回 全日本実業団対抗駅伝競走大会

ニューイヤー駅伝 2023 in ぐんま

2023.1.1 AM9:15
群馬県庁スタート

AM8:30から TBS系列28局フルネット・群馬テレビで放送



主催：(一社)日本実業団陸上競技連合／共催：(株)毎日新聞社、(株)TBSテレビ、群馬県／後援：(公財)日本陸上競技連盟、前橋市、高崎市、桐生市、伊勢崎市、太田市、みどり市、玉村町、
(公財)群馬県スポーツ協会、(株)上毛新聞社、(株)スポーツニッポン新聞社／主管：(一財)群馬陸上競技協会／運営協力：東日本実業団陸上競技連盟／協賛：山崎製パン(株)
問い合わせ先／ニューイヤー駅伝実施本部(群馬県スポーツ振興課) ☎027-226-2081 ホームページアドレス／<https://www.pref.gunma.jp/03/z8700066.html>

協議体

はんぽの会

とは

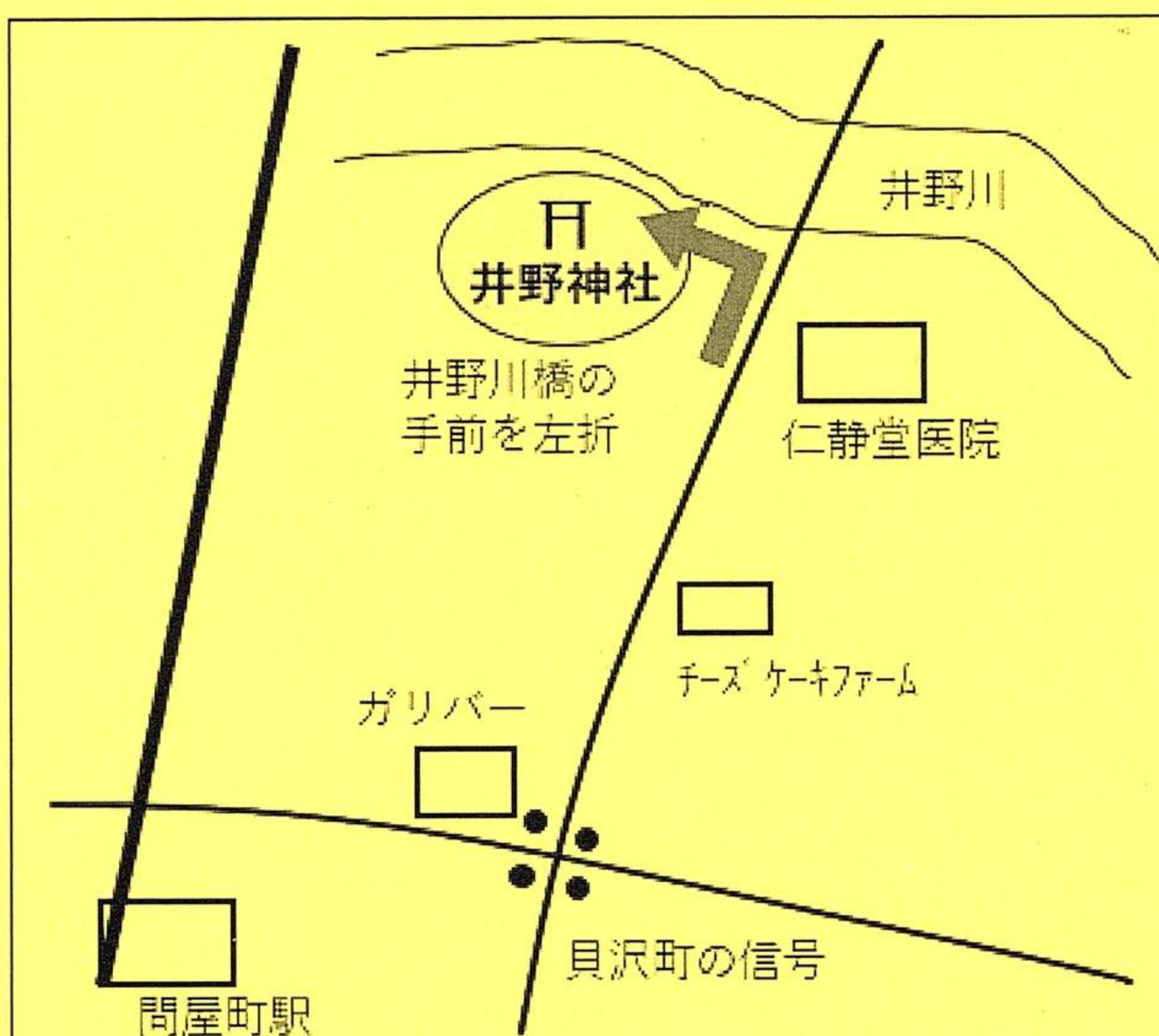


高崎市の生活支援体制整備事業に基づき、地域の住民中心に、地域の「こうなったらいいよね」の実現に向け、支え合いの輪を広げています。
お互いさまの気持ちで、できることから、地域活動を始めています。
塚沢・浜尻地区では、半歩ずつでも進んでいこうと「はんぽの会」が話し合いをしています。地域活動に参加してみませんか？



井野さんぽ
開催中！

最近、運動不足だ…
人と会って話す機会がない…
「井野さんぽ」に参加してみませんか？
自然を感じながら、井野川沿いをのんびりウォーキング！



日時 毎週水曜日8：30～
30分～1時間程度
雨天中止
参加自由、解散自由

集合場所 井野神社駐車場

持ち物 飲み物

内容 軽い体操後、井野川
沿いの季節を
感じながら散歩

高崎市長寿社会課

高崎市社会福祉協議会

高齢者あんしんセンター希望館

直通：321-1319

代表：370-8855

直通：322-2034

はんぽの会の活動に興味ある方は、下記のお近くのサポーターへお声かけください

地域支え合いサポーター

塚沢地区 植原大二郎 浦恩城純 小池良 酒井重年 嶋崎安紀子 清水公代

塚越幸子 長瀬恵子

浜尻地区 新井正昭 神保敏男 佐々木幸雄 長井義治 三木洋子

井野さんぽのお問い合わせ
は、あんしんセンターまで