

輪になって楽しく踊りましょう

回覧

第46回

納涼

盆踊り

8月10日

土

18:30~21:00 雨天中止

場所: 創価学会様 第3駐車場



子ども育成会
& 青年部

模擬店あります



★終了間近に
お子さんには
お菓子のプレゼント
があります!

踊り手、一緒に協力できる方
お願いします



- ★やぐらの組み立て 8月4日(日)6:00~
- ★踊りの練習 (飯玉第5公民館)
8月4日(日)10:30~.5日(月)19:00~
- ★やぐらの飾り付け 8月10日(土)6:00~
(婦人会、育成会は7:00~)
- ★やぐらの解体 8月11日(日)6:00~
飯玉第五町内会/盆踊り実行委員会



夏休み おはなし会



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「お話し会」を、夏休み拡大版で実施します。みんなと一緒に、絵本の読み聞かせや紙芝居を楽しもう！

- 【日 時】 令和6年8月26日(月)
午後1時30分～(45分間位)
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室



♪～楽しい絵本と紙芝居など～♪

※事前申し込み不要・無料 ※大人の方もどうぞ

心豊かな地域づくりのための懇談会



人権についての理解と認識を深め、民主的で思いやりの心がゆきわたる社会の実現を目指す

- 【日 時】 令和6年9月19日(木) 午後2時～
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【テーマ】 「人権が尊重される心豊かな地域をつくるために」
～多様性を認め合い、誰もが自分らしく生きられる地域社会～
- 【内 容】 人権啓発映画「誰もがその人らしく」の視聴
懇談会(映画やテーマに関わる話し合い)
- 【対 象】 市内在住・在勤の人
- 【申 込】 8月1日(木)より塚沢公民館窓口または電話で受付



公民館休館日
(図書室もお休み)

8月11日(日)
8月12日(月)～16日(金)

山の日
夏季臨時休館

令和6年8月1日
塚沢地域づくり活動協議会
体育 部

回 覧

第34回
塚沢地区
スポーツ大会

令和6年
10月13日(日)



開会式
9:00~

場 所

塚沢小学校校庭

回覧

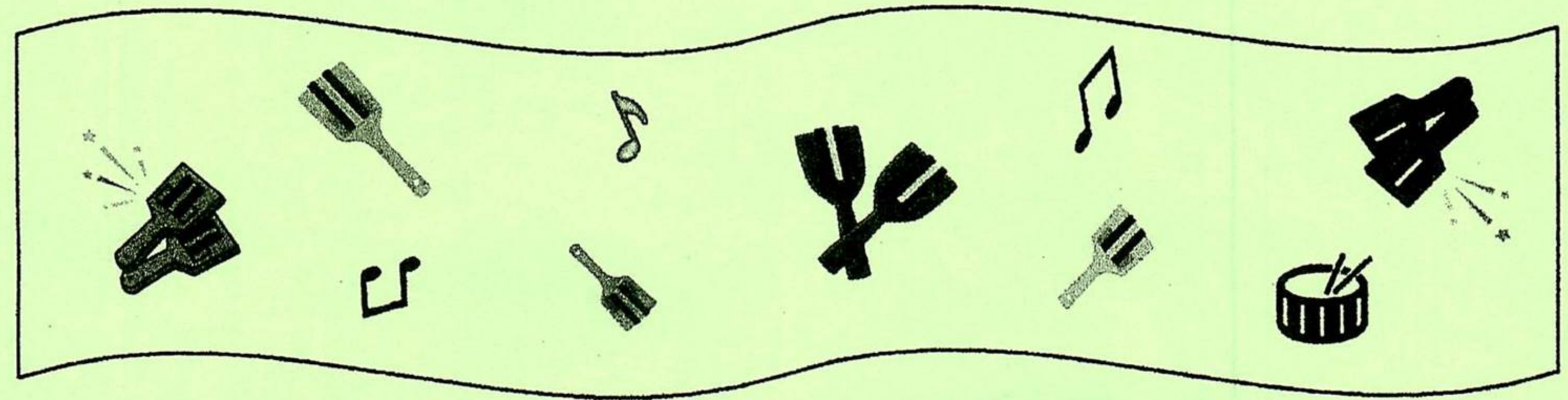
令和6年8月1日
塚沢地域づくり活動協議会
体育部会

つかさわらいぶ
塚沢雷舞

練習日のお知らせ

- 第1回 9月29日 (日)
- 第2回 10月6日 (日)

とき 午前10時～(1時間位)
ところ 塚沢公民館2階ホール



- ♥ 《雷舞》はやさしい楽しい踊りです
- ♥ 《雷舞》は健康に良い全身運動です
- ♥ 《雷舞》の練習に大人も子どもも参加して
10月13日「塚沢地区スポーツ大会」に出場しましょう



LINE

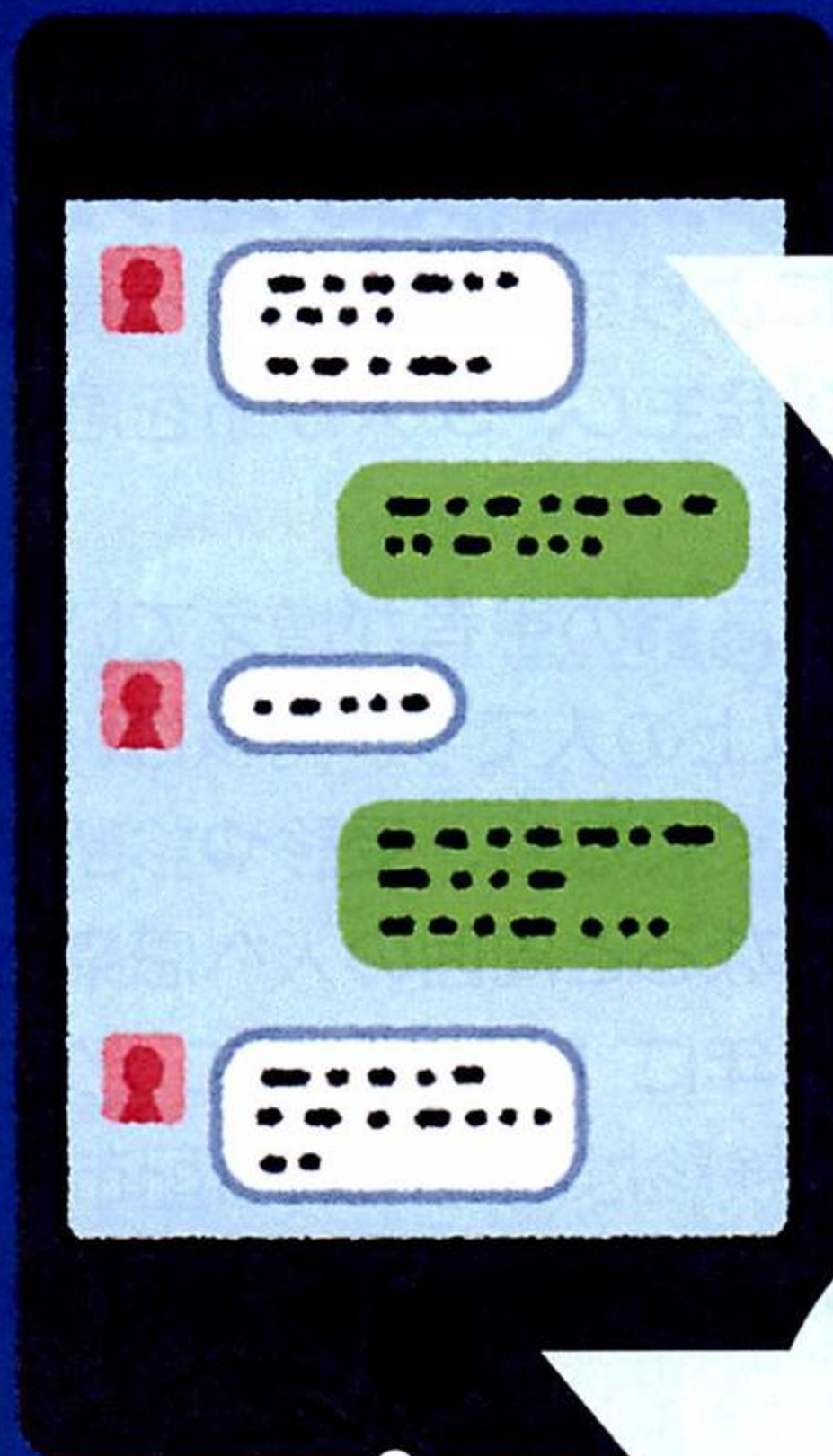
のグループトークを悪用した

投資詐欺 被害発生！

インスタグラム、フェイスブック、XなどSNSの投資に関する広告をクリックしたり突然招待されるなどの方法により投資に関するLINEのグループトークに参加し投資と称してお金をだましとられる被害が発生しています。

著名人を語る相手は本物ですか？
面識のない人から突然連絡がくるでしょうか。

ラインのグループメンバーは全部サクラかも！
☆すべて犯人が書き込んでいる偽メッセージかもしれない



相手は金融庁に登録している業者ですか？
金融商品を取り扱うには金融庁の登録ページに登録されていますので確認を！

怪しいグループに招待されたら
決して発言せずLINEの通報機能
を利用して下さい。
知らない人からのトークや
グループ招待が届かないように
する設定を利用して下さい。

設定はこちらから



LINE
みんなの使い方ガイド

引用：群馬県警ホームページ

群馬県警

特殊詐欺ホームページ



群馬県の特特殊詐欺情勢は
こちらから確認できます。

群馬県警察では、不審者情報等の防犯情報や交通安全情報などを「上州くん安全・安心メール」でEメール配信しています。配信を希望される方は登録はこちらから



お問合せ

高齢者あんしんセンター希望館
(開設時間)

平日8:30~17:15

高崎市江木町1093-1
027-322-2034(知直通)
027-322-4985(代表)

青木・石井・田口・湯本・
鳥塚 (認知症地域支援推進委員)

もしかして、結核かも！？

- 痰がからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている
- 体重が減る・食欲がない・寝汗をかく等

早めに受診した方がいいかも！？

このような症状が続く場合、**結核**かもしれません。
いずれかに当てはまる場合には、**早めに受診**しましょう。

高齢者の結核が増えています！！

結核とは、結核菌により引き起こされる感染症です。現在でも国内で1日に28人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症の1つと言えます。

特に、現代になって高齢の患者が増えています。新たに結核と診断された患者のうち7割が60歳以上の人です。結核は、高齢になるほど咳や痰といった典型的な結核の症状が出にくくなり、受診や診断が遅れてしまうことがあります。また、結核は発見が遅くなると周囲の人へ感染させてしまう可能性もあります。早期に発見するために、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

胸部(肺がん・結核)検診は高崎市から配布される「健康づくり受診券」を使うと、65歳以上の人の費用は**無料**です。市内実施医療機関や集団検診で受けることができます。



結核についての問い合わせ先 : 保健予防課(感染症対策担当) 電話 027-381-6112
 検診・医療機関の問い合わせ先: 健康課(健康づくり担当) 電話 027-381-6114

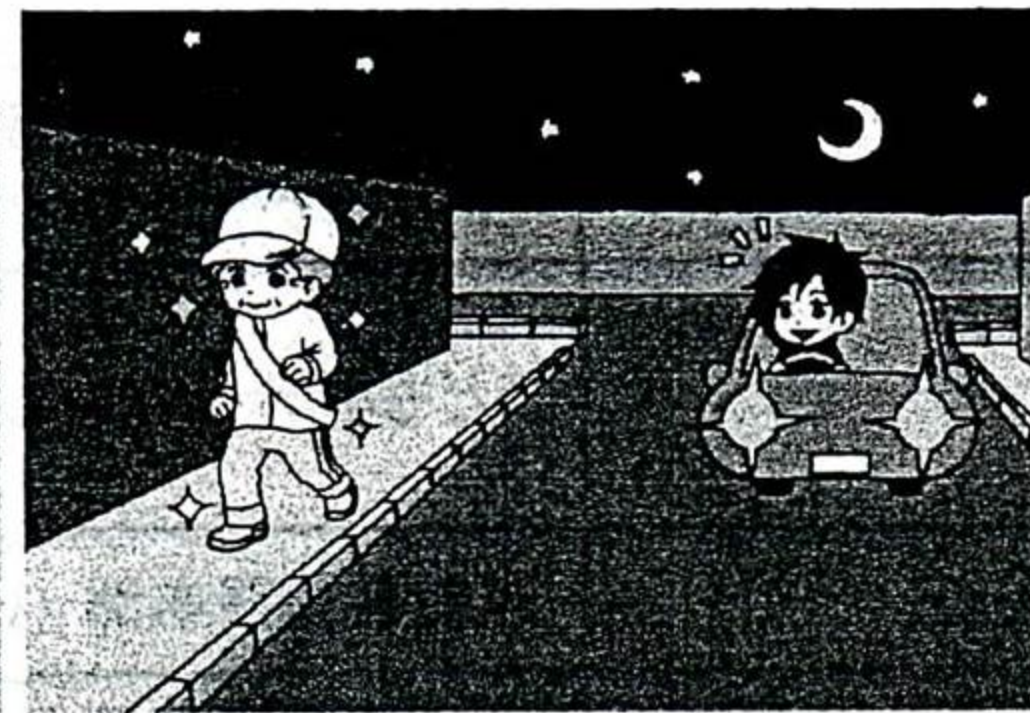
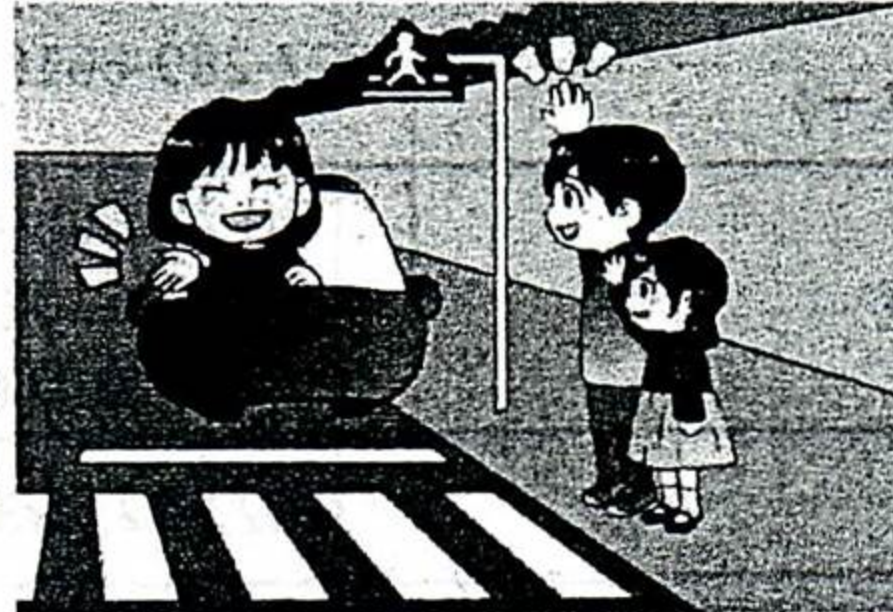
飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110



夏休み中の交通事故防止について

皆さん、いよいよ夏本番です。
楽しみにしていた夏休み、でも油断は禁物です。
交通ルールをしっかりと守って、交通事故に遭わないように十分気をつけましょう。
運転手の皆さん、暑さによる疲れ、熱中症などの体調不良は、思わぬ事故に繋がります。
眠気や体調に違和感を感じたときは、躊躇せずに休憩をとるか、運転を交代してもらいましょう。
また、子供等の通行があるかもしれないことを念頭に、安全な速度と安全確認の徹底をお願いします。
横断歩道は歩行者優先です。
横断しようとする歩行者がいる場合には必ず停止し、安全に渡らせましょう。
視認性が悪くなる夕暮れ時には、早めにライトを点灯し、夜間には上向きライトを小まめに活用して、道路上の危険を早期に発見できるように努めましょう。



夏季における雑踏事故防止

県内各地でお祭りや花火大会などが開催され、多くの人出が見込まれます。
混雑する場所では、落とし物や迷い子のほか、雑踏での将棋倒しなど思わぬ事故の発生が予想されますので、次の点に注意しましょう。

- 主催者、警察官、警備員の指示に従う。
- 転倒事故の原因となるため、前の人を押したり、無理に前に進まない。
- 階段や坂道では足下をよく確認し、間隔を空けゆっくり進む。
- 子ども連れの場合は、手をつなぎ、子どもとはぐれないようにする。
- スマートフォンを見ながら歩いたり、人の流れを遮って写真を撮らない。



～裏面もぜひご覧ください～



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	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	24時間対応 (執務時間外はガイダンスに従ってください。)
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	24時間対応 (執務時間外はガイダンスに従ってください。)
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
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
夫・恋人等の男性からの暴力に関する相談	群馬県女性相談支援センター	027-261-4466	月~金 9:00~19:30 土 10:00~17:00 日 13:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)
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
子どもに関する相談	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
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
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 ハルバレ)	平日のみ 8:30~17:15
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
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	平日 9:00~16:30 土曜日(日・祝日・年末年始除く) 9:00~12:00 13:00~16:30
法的トラブルに関する相談	法テラス群馬	0570-078320 050-3383-5399 (携帯電話の場合)	平日のみ 9:00~17:00
精神的な悩み、依存症、ひきこもり等に関する相談	群馬県こころの健康センター	027-263-1156	平日のみ 9:00~17:00
自殺予防の電話相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日のみ 9:00~22:00



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

【8月の予定】

1	木	
2	金	健康増進指導教室(鍼灸師)①
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	健康増進指導教室(鍼灸師)②
10	土	
11	日	
12	月	山の日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	健康増進指導教室(柔整師)受付
21	水	
22	木	
23	金	健康増進指導教室(鍼灸師)③
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	健康増進指導教室(鍼灸師)④
31	土	

「高崎市敬老祝金について」～長寿社会課よりお知らせ～

9月7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。)

◎窓口配布対象者

88歳(昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ)

◎祝金額 25,000円

【市役所土日特設窓口】午前9時～午後5時

9月7日(土)・8日(日)市役所2階 21会議室前

【長寿センターでの配布日程】午前10時～午後3時

9月 9日(月)	佐野長寿センター
9月10日(火)	京ヶ島長寿センター
9月11日(水)	六郷長寿センター
9月12日(木)	片岡長寿センター
9月13日(金)	八幡長寿センター
9月17日(火)	岩鼻長寿センター
9月18日(水)	中川長寿センター



【問い合わせ先】 高崎市役所長寿社会課
 027-321-1248(直通)

〈40歳以上の市民の皆さんへ〉

中川長寿センターを会場に胸部(肺がん・結核)検診を行います。

【日時】9月1日(日)9:30～11:30 (予約不要)

【費用】500円

・令和6年度高崎市健康づくり受診券(黄色)を持参。

・受診の際はマスク着用にご協力ください。

※65歳以上の人は、感染症法により、結核検診の受診義務があります。年1回、必ずどこかで検診を受けましょう。

※65歳以上の人、生活保護及び市民税非課税世帯の人は無料。

※屋外で実施しますので熱中症等が心配な場合などで、セット検診または医療機関での個別検診で受ける場合は、予約が必要です。

【問い合わせ・予約先】健康課 電話027-381-6114

027-381-6115

健康増進指導教室 受講者募集！！

高崎ねこ背予防運動パート2

～バランスを整えて

もっとねこ背を改善しませんか～

【日程】全3回

① 9月 5日 (木) 高崎ねこ背予防運動パート2 (他に軽度の運動)

② 9月12日 (木) コンディショニング
高崎ねこ背予防運動パート2

③ 9月19日 (木) ひもトレ
高崎ねこ背予防運動パート2

【時間】午後1時～2時

【会場】中川長寿センター運動支援室

【内容】柔道整復師による身体づくりの話と簡単な運動

【対象】高崎市民 【費用】無料

【定員】20人 (定員になり次第締切ます)

【申込み】8月20日 (火) 午後2時より中川長寿センター玄関ロビーで受け付けます。電話による申込みができます。
(中川長寿センター電話027-363-6933)

※申込み時には高崎市民である事を確認出来る物 (長寿センター利用証明書、保険証、免許証等) を持参してください。

※開催当日の飛び入り参加等はできません。

問い合わせ先 高崎市保健所健康課 電話027-381-6114



気持ち良く、
からだを動かして
みませんか？
無理なくできる体操で

夏バテ予防の 食事のポイント

たんぱく質を忘れずに

- 主菜 (たんぱく質) を毎食とることで低栄養予防
- あっさりした食事だけは要注意！

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です。病気やけが、感染症に対する抵抗力を高めるためにも、たんぱく質をしっかり摂りましょう。

プラス1品で栄養アップ

例えば

朝ごはん

パンに バター

パンに チーズやハム

ご飯に納豆

飲み物に牛乳

おやつ

卵やお豆が

入っている物

乳製品

砂糖や脂肪は量に気をつけましょう


たんぱく質をプラスして筋肉・骨も元気にアップ

群馬県令和元年度版フレイル予防標準テキストより

今月の名画鑑賞会のご案内は、8・9月です。8月はその名の通り『天国は、ほんとうにある』で、9月は感動と戦慄の都会派ファンタジー『異人たちとの夏』たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

第
39・40

回
飯玉第五町内会映画鑑賞会

<p>8 / 7 (水) 天国はほんとう</p>	<p>アメリカの田舎町に暮らす家族が経験した奇跡の実話をつづったベストセラーを映画化。生死の境をさまよい奇跡的な回復を遂げた後、天国を見てきたと語る幼い男の子の臨死体験が周囲に巻き起こす波紋、そして彼が語る天国の話に人々が癒やされていくさまを描く。 ネブラスカ州の田舎町で牧師を務める傍ら小さな修理会社を営んでいるトッド（グレッグ・キニア）は、3人の子どもに恵まれ幸せな毎日を送っていた。ある日、3歳の長男コルトン（コナー・コラム）が穿孔（せんこう）虫垂炎で生きるか死ぬかの瀬戸際だったものの、奇跡的に回復を遂げる。やがてコルトンは、両親に天国に行ってきたと言い始め……。</p>		<p>2014年 99分 米 キャストにグレッグ・キニア、ケリー・ライリー、トーマス・ヘイデン・チャーチ/監督 ランドール・ウォレス</p>
<p>9 / 4 (水) 異人たちとの夏</p>	<p>壮年のシナリオライターである原田は妻子と別れ、マンションに一人暮らし。ある日、幼い頃に住んでいた浅草で、12歳のときに交通事故死した両親に出会う。原田は早くに死に別れた両親が懐かしく、少年だった頃のようにふたりの元へ通い出す。そして、同じマンションに住む桂という女性にも出会い、不思議な女性だと感じながら彼女と愛し合うようになる。しかし、2つの出会いとともに原田の身体はみるみる衰弱していく。</p>		<p>1988年 108分 日本 原作：山田太一・監督：大林宣彦・脚色：市川森一・出演：風間杜夫・秋吉久美子・片岡鶴太郎</p>

日時：両日とも 午後1時30分～
場所：飯玉第五公民館
主催：飯玉第五町内会
入場料：無料

詳細は飯玉第五町内会のホームページをご覧ください