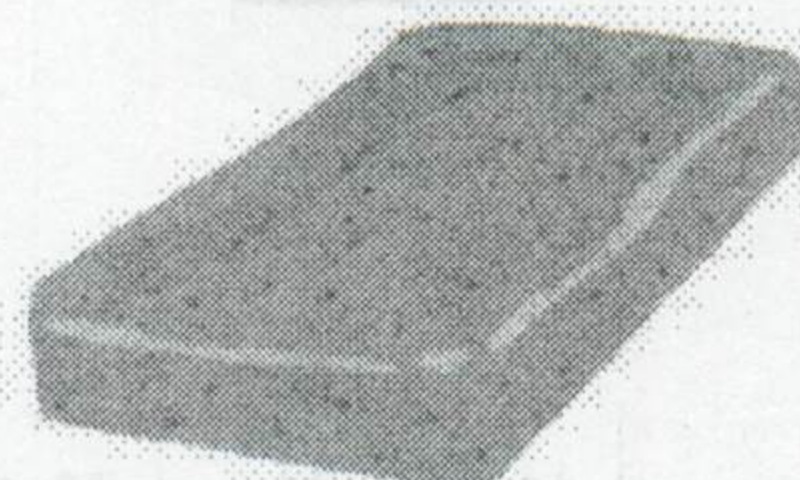




こんにゃく作り教室

参加者募集

- 【日 程】 令和7年12月1日(月) 午前10時～正午
- 【場 所】 塚沢公民館 1階 実習室
- 【内 容】 こんにゃく作り
- 【定 員】 12人(先着順)
- 【講 師】 渡辺英美さん
- 【費 用】 300円(材料費)
- 【持ち物】 ゴム手袋、エプロン、飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 11月7日(金)から受付開始。午前9時～午後5時まで。
塚沢公民館窓口または電話で受け付けます。



終活講座

参加者募集

- 【日 程】 令和7年12月15日(月)・22日(月) 午後1時30分～3時30分
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 終活を考えている人、始めたい人のための入門講座。
最期を迎える準備ではなく、これからの人生をどう
生きるかを考えるきっかけを作ります。
- 【定 員】 16人(先着順)
- 【講 師】 尾高理恵子さん
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 11月14日(金)から受付開始。午前9時～午後5時まで。



おだわらともお オカリナ ミニコンサート

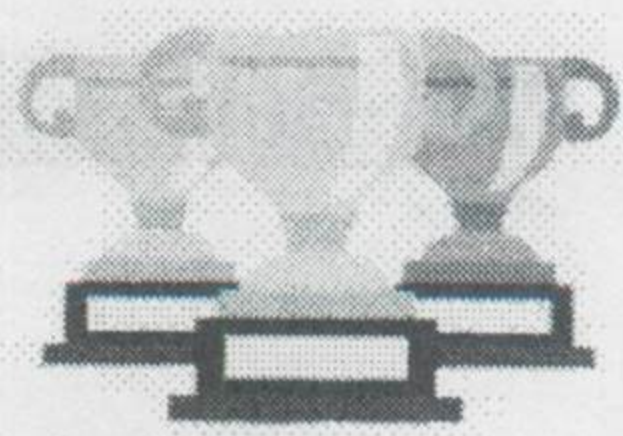
生涯学習推進員主催

参加者募集

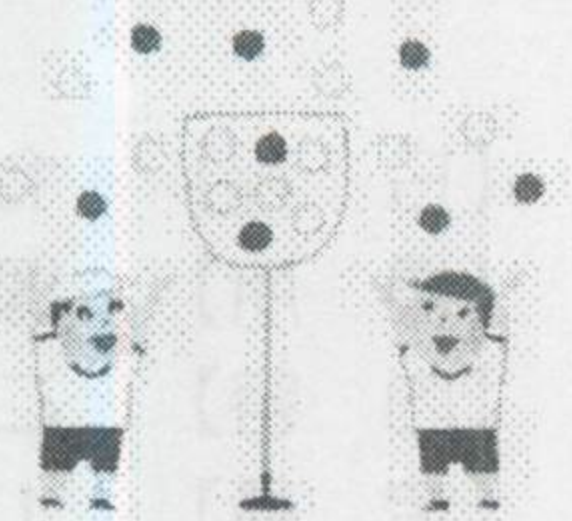
- 【日 程】 令和7年12月17日(水) 午後1時30分～2時30分
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 オカリナによる名曲のコンサート
- 【定 員】 40人(先着順)
- 【講 師】 おだわらともおさん
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 11月11日(火)から受付開始。午前9時～午後5時まで。
塚沢公民館窓口または電話で受け付けます。



第 35 回塚沢地区スポーツ大会 結果報告



優勝 芝塚第3
準優勝 飯玉第1
第3位 江木町北部
第4位 飯玉第4
第5位 江木町第1
第6位 飯玉 第2
(上位6チームまで)



10月12日(日)、塚沢小学校校庭にて第35回塚沢地区スポーツ大会が開催されました。大勢の方にご参加いただき、無事に全種目終了しました。参加者・関係者の皆さま、お疲れさまでした。

11月のおはなし会

♪事前申し込み不要 ♪参加費無料
楽しい絵本とわらべ歌で楽しみましょう!

【日 時】11月21日(金) 午後2時30分~3時
【場 所】高崎市塚沢公民館 1階図書室

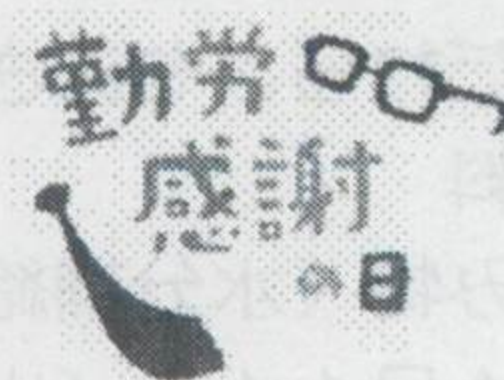
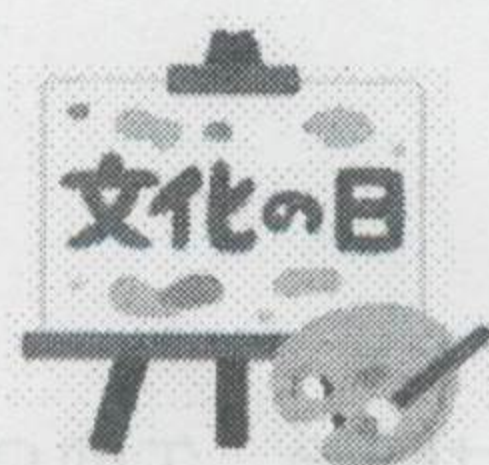


公民館休館日

(図書室もお休み)

11月3日(月)
11月23日(日)

文化の日
勤労感謝の日



『わたしにも できる支援が ここにある』

令和7年11月25日(火)～12月1日(月)は、

犯 罪 被 害 者 週 間 です。



犯罪被害者等支援シンボルマーク
ギョットちゃん

犯罪被害者週間は、犯罪被害者等への支援の重要性について、国民の理解を深めるために国が定めた週間です。

この機会に犯罪被害にあわれた方やそのご家族・ご遺族の方が置かれた状況について考えてみませんか。

犯罪被害者等の現状

犯罪被害にあわれた方やそのご家族は、犯罪被害による直接的な被害だけでなく

- 事件にあったことによる精神的ショックや身体の不調
- 医療費の負担や失職、転職などによる経済的困窮
- 周囲の人々の無責任なうわさ話
- 捜査や裁判等によるストレス

等、被害後に生じる様々な問題（二次的被害）に苦しめられています。



飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

犯罪被害者等と接する際に配慮していただきたいこと

- 犯罪被害にあわれた方やそのご家族を責めない。
- 安易な約束（できない約束など）をしない。
- 他の事件と比べない。
- 意向を無視し、無理強いしない。
- 無理に励まさない。



群馬県警察 性犯罪被害相談電話

#8103 (ハートさん)

通話料無料・24時間受付

犯罪被害にあわれた方・支援者のための
ポータルサイト



警察庁
ギョットCH(チャンネル)

群馬県性暴力被害者サポートセンター
「Saveぐんま」(群馬県が運営)

#8891(はやくわんすとおつぷ)

月～金曜日/午前9時～午後5時
(休日年末年始を除く)

※夜間土日祝日は、全国一律のコールセンターへつながります

女性に対する暴力をなくす運動



11月12日(水)から11月25日(火)

毎年11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。

配偶者等への暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。

ひとりで悩まず、相談してみませんか。

デートDV、性暴力、
ひとりで悩まないで。



話
してもいいのかな



聞
かせてほしいな



DVや性暴力で悩んでいる方へ
年齢・性別を問わず相談できます。

年齢・性別を問わず相談できる窓口があります

性犯罪・性暴力

配偶者・交際相手からの暴力

SNSで相談

Cure time
(キュア タイム)



電話で相談

性犯罪・性暴力被害者の
ためのワンストップ支援センター

はやくワンストップ

#8891

性犯罪被害相談電話
(警察)

ハートさん

#8103

チャットで相談

DV相談プラス



電話で相談

DV相談ナビ

は れ れ ば

#8008



主催 高崎市 長寿社会課

地域包括ケア フェスティバル

in たかさき
2025

11月22日(土) 10:00▶15:00

高崎市総合保健センター 1F・2F 高崎市高松町5-28

専門職による

相談

- ・介護相談
- ・訪問介護相談
- ・精神保健福祉相談



認知症サポーター

養成講座

10:30▶12:00
2F 第1会議室

【お申込み】



体験

- ・歩行器、電動車いす、ベッド、スライディングボードの体験
- ・自助具の体験 ・着替え介助体験
- ・介護予防体操
- ・妊婦体験、赤ちゃん抱っこ体験



健康
チェック

- ・体組成計 ・フレイルクイズ
- ・握力測定 ・片足立ちテスト



医師による
講演会

「人生100年時代を
楽しく過ごすための健康管理」

高崎総合医療センター
院長

小川 哲史先生

13:00▶14:30

2F 第1会議室



【お申込み】



※養成講座・講演会のお申込みは各二次元コードまたは、
下記【連絡先】にお電話ください。

参加無料

※養成講座・講演会以外は申込み不要です。

たのしみ
おのの スタンプラリー

- 後 援 一般社団法人高崎市医師会/一般社団法人群馬県医師会/一般社団法人藤岡多野医師会
- 協 賛 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部/群馬ヤクルト販売株式会社/株式会社明治デリカ高崎
- 協力団体 一般社団法人高崎市歯科医師会/一般社団法人高崎市薬剤師会/
公益社団法人群馬県看護協会高崎地区支部/群馬県訪問看護ステーション連絡協議会西支部/
一般社団法人群馬県理学療法士協会/一般社団法人群馬県作業療法士会/
一般社団法人群馬県言語聴覚士会/一般社団法人群馬県社会福祉士会/
一般社団法人群馬県医療ソーシャルワーカー協会/群馬県精神保健福祉士会/
一般社団法人群馬県介護福祉士会/一般社団法人群馬県介護支援専門員協会高崎・安中支部/
群馬県ホームヘルパー協議会/高崎栄養士会/高崎市介護予防サポーター/
高崎市オレンジサポーター・認知症地域支援推進員/高齢者あんしんセンター/高崎市第一層協議体

連絡先 027-321-1319 (高崎市長寿社会課)



隣接の立体駐車場がありますが、当日会場周辺は
混み合いますので公共交通機関をご利用ください。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

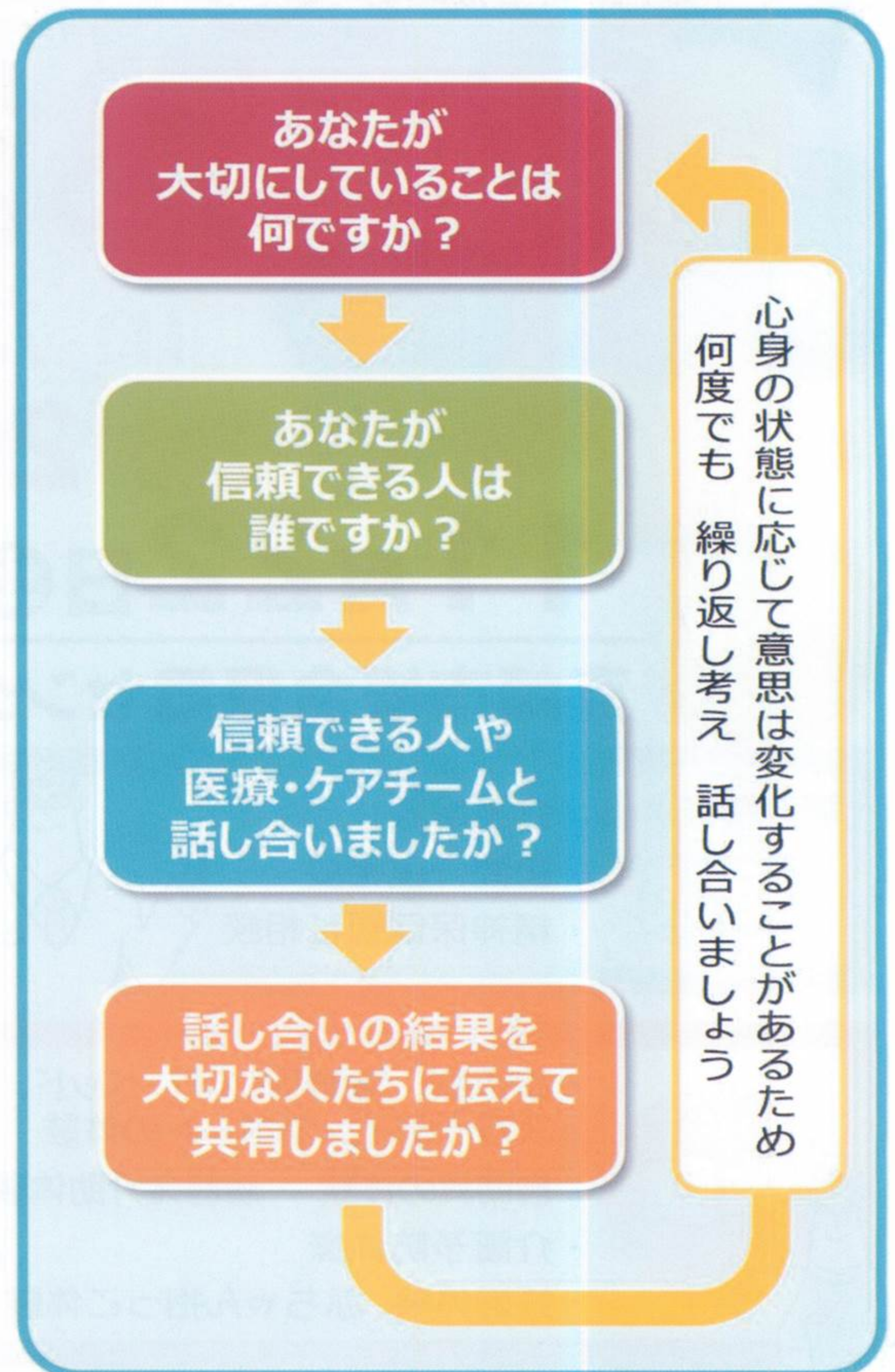
自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



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、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



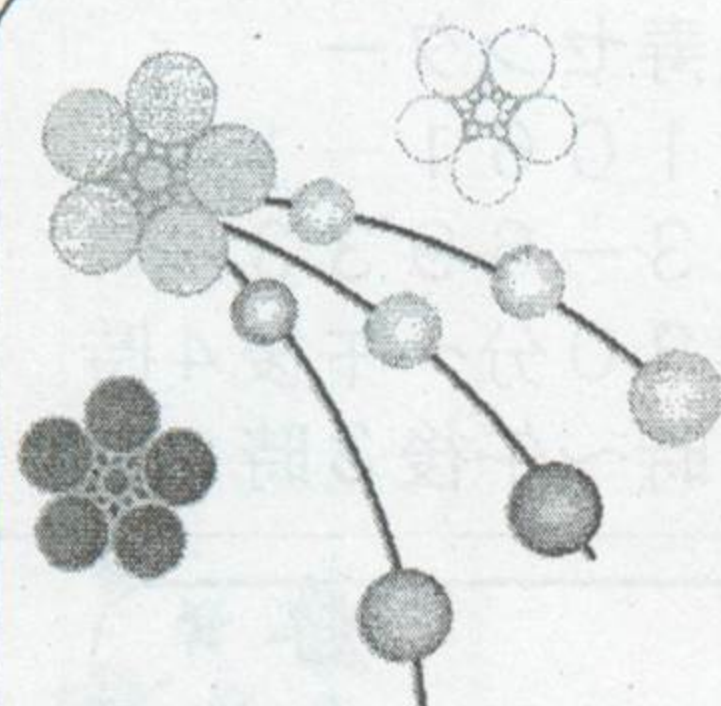
出典：厚生労働省ホームページ

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（直通）・027-322-4985（代表）

担当：青木・石井・田口・鳥塚・湯本



クラフトバンドをつかってつくる お正月の壁飾り教室



来年の干支、「午（うま）」を取り入れたおしゃれな壁飾りです。

1回の教室で完成します！だいたいの部品は先生が用意してくださるので、

どなたでも簡単に作成ができます。見本をセンターに展示しますので、ぜひご覧ください。



【日 時】 **12月2日（火）**

午後1時～4時（約3時間）

【定 員】 **12人（事前申込み、定員になり次第締め切り）**

【費 用】 **600円（材料費）**

【対象者】 **60歳以上の高崎市民**

※長寿センター利用証明書、保険証等を持参して下さい

【持ち物】 はさみ、ボンド（木工用）、ピンセット

クリアファイル1枚、

ぬれたハンドタオル（ビニール袋に入れて）

【会 場】 中川長寿センター学習室

【講 師】 高崎市社会教育講師 武井 紀代子先生

【申込み】 11月17日（月）9時30分～21日（金）16時
本人が窓口で費用を添えてお申し込みください。



秋田県の伝統工芸「イタヤ細工」

のイタヤ馬がモチーフです。

左向きの馬は、「ひだりうま」といい
絵馬などにも描かれる縁起物です。



〈講習会〉 高齢者交通安全教室

【日 時】 **11月19日（水）**

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

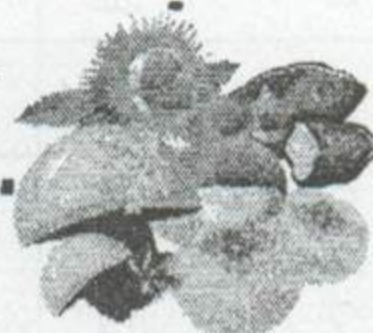
【対 象】 60歳以上の高崎市民



※高齢者が巻き込まれる事故が増えています。
事故防止について楽しく学びましょう。

出張刃物研ぎ

シルバー人材センター



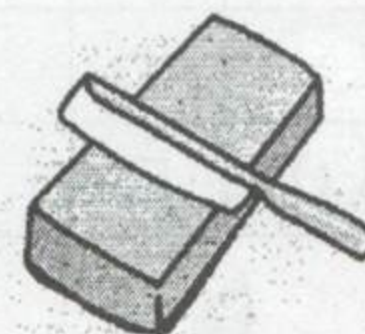
【日時】 11月27日（木）

11月28日（金）

午前10時～午後3時

【場所】 中川長寿センター玄関前

※雨が強い場合は、
中止とさせて頂く場合
もありますのでご承知
願います。





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	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	除草作業
5	水	センター祭り 反省会
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	施設見学会 わたらせ渓谷
13	木	
14	金	元気づくり ステーション
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	交通安全教室
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	刃物砥ぎ
28	金	元気づくり ステーション/ 刃物砥ぎ
29	土	
30	日	

中川長寿センター祭りへの

ご協力ありがとうございました。



10月22日・23日の2日間、地域の皆様・来賓、実行委員の皆様にご参加いただき、中川長寿センター祭りが盛大に行われました。日頃の鍛錬が垣間見える舞台発表、細部までこだわった作品の数々を、多くの方にお楽しみいただくことができました。

センター祭り開催にあたり、ご協力くださいました長寿会の皆様をはじめ、地域の役員の皆様、日頃長寿センターをご利用の皆様、実行委員の皆様、ご参加くださったたくさんの方々に紙面をお借りしお礼申し上げます。

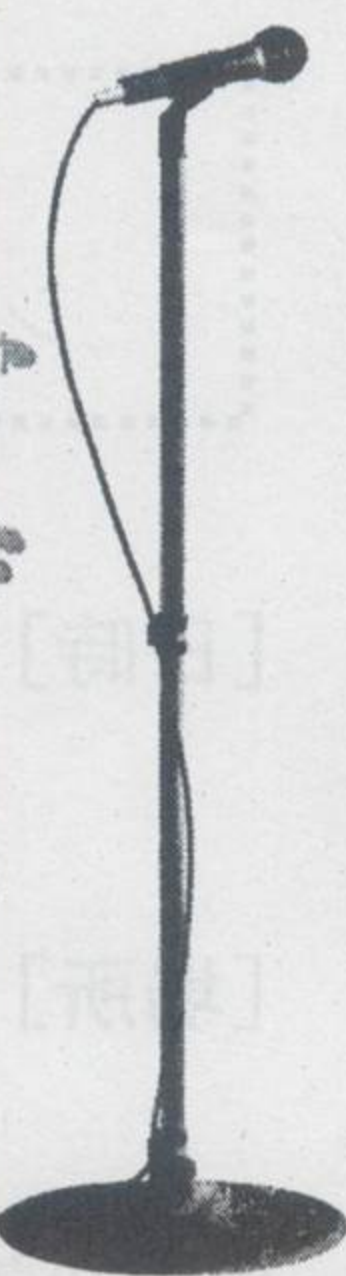
中川長寿センター祭りに先立ち、センター祭りゲートボール大会がにぎやかに行われました。優勝は、中尾チームです。おめでとうございます。



中川長寿センター カラオケ大会

出場者募集!

歌うことが好きな方、聴くことが好きな方、誰でも参加OK!
歌で心をつなぎましょう♪景品のチャンスは全員にあり!



♪JOY SOUND の採点機能で順位を決定!

ちょっとうれしい景品をご用意しております

♪1人一曲、フルコーラス（デュエット可）

【日時】12月5日（金）午前10時スタート

【会場】中川長寿センター大広間

【対象者】60歳以上の高崎市民

【定員】25組程度

【申込み】11月17日（月）9時30分
～21日（金）16時

先着順、定員になり次第締切。
必ず本人が窓口で申込み。



※当日は、事故防止と安全管理のため、終日入浴はできません。

また、【午前中の愛好会（ゲートボール）活動】および
【午後の大広間カラオケ】は中止します。

回覧

会員募集

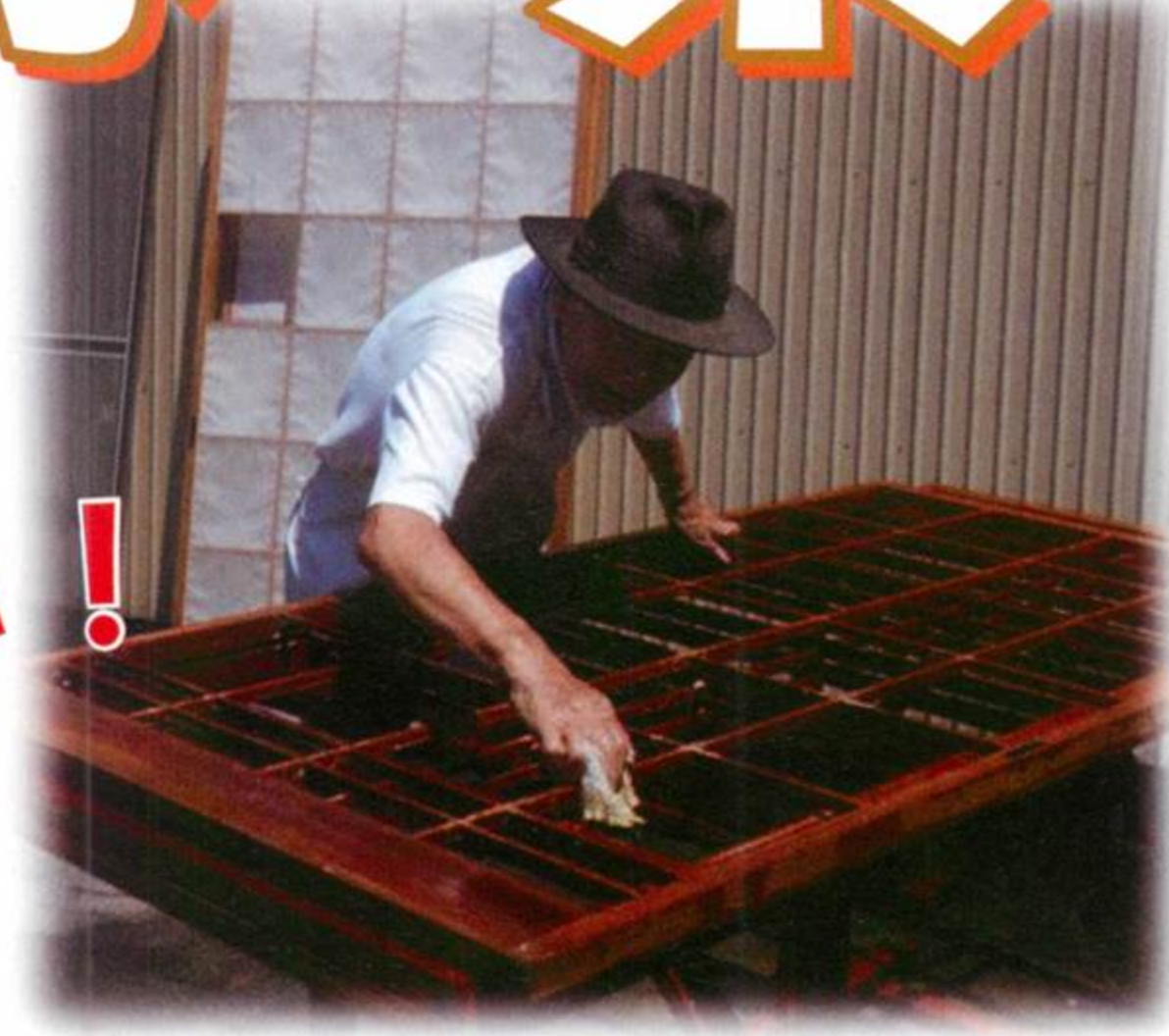
60歳を過ぎたら
一緒に働きませんか！



施設利用者の送迎



施設管理



障子の張替え



施設での食器洗浄



保育補助



キッチンカー移動販売

シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある高齢者の就業システムです。高齢者の持つ豊富な知識、経験、技能を活かし、働くことを通して自らの生きがいや健康の増進を求めるとともに、社会参加により地域の発展に寄与することを目的とした、公共的な団体です。

お仕事の一例

どれも週20時間未満の簡単なお仕事です。この他にも多数あります。

■民間企業

工場内の軽作業 除草作業
宿直などの施設管理
食事の調理補助/盛付/配膳
スーパーの調理補助/陳列
送迎/配達 など

■公共施設

夜間休日などの施設管理
公園清掃 水道の検針
駐車場/駐輪場管理
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 掃除
大工 塗装 筆耕 刃物砥ぎ
など

収入例

※就労時間や日数により金額は変わります。

・工場内の軽作業	83,000円/月程度	・惣菜の調理補助	80,000円/月程度
・施設の宿直業務	80,000円/月程度	・公園・駐輪場の管理	55,000円/月程度
・屋内清掃作業	55,000円/月程度	・空地などの除草作業	140,000円/月程度

まずは

入会説明会に 参加しましょう



入会資格

以下の条件を満たす方

- 高崎市在住
- 満60歳以上
- 勤労意欲がある

開催日時

毎月第1・3水曜日

受付:13時より

開会:13時30分

- 予約不要
- 参加費無料
- 祝日の開催はありません

開催場所

高崎市シルバー
人材センター本部
2階ホール

本部までの来場が難しい方は
最寄りの連絡所（下記）まで
お電話ください。

本部事務局

〒370-0046 高崎市江木町1527-1

電話 027-322-0206

HP <http://webc.sjc.ne.jp/takasaki/>

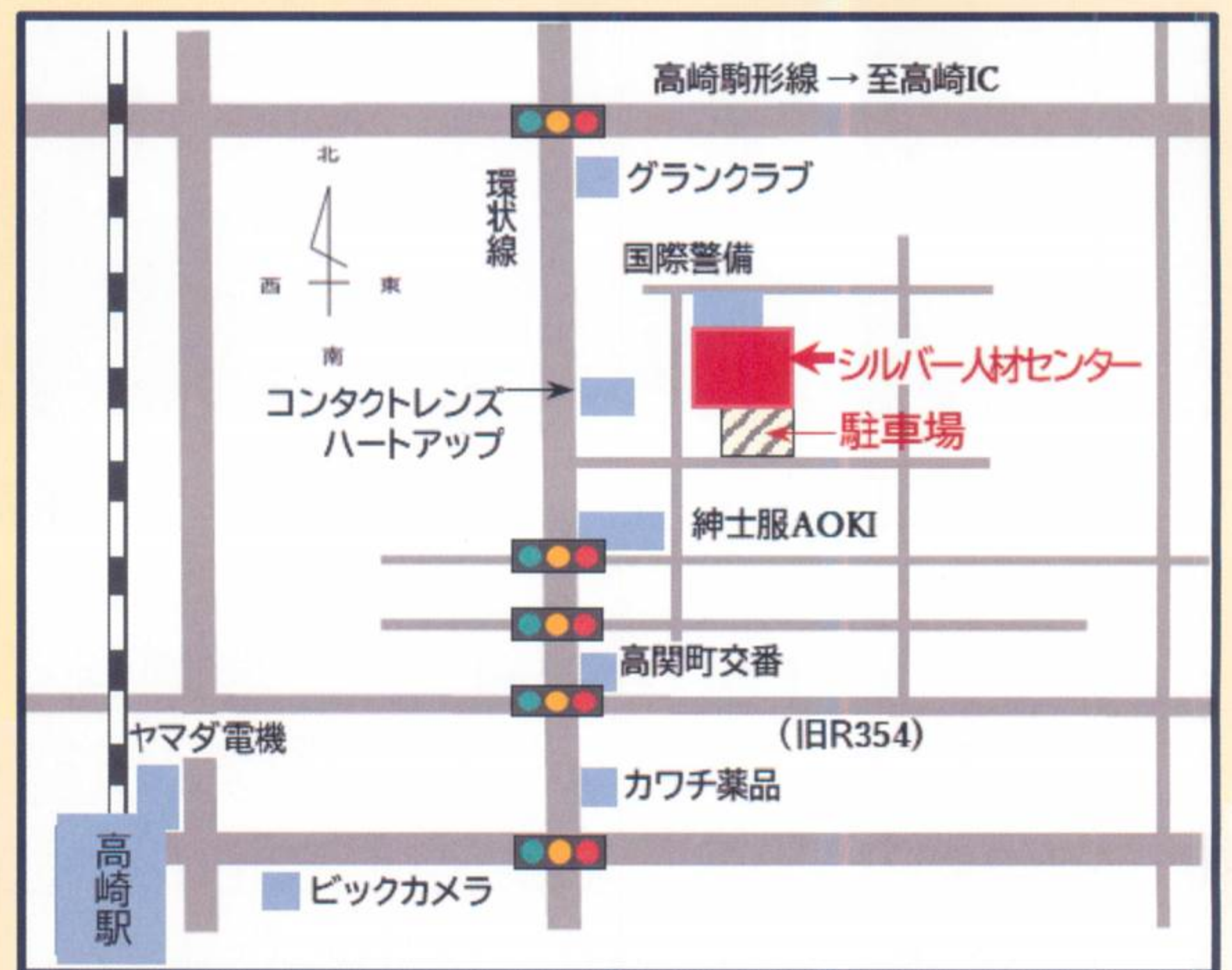
X https://x.com/silver_takasaki



ホームページQRコード



X(旧Twitter)QRコード



榛名倉沢連絡所

下室田町871-13

電話027-393-6700



箕郷群馬連絡所

箕郷町生原1487

電話027-371-6333



吉井連絡所

吉井町下奥平187-2

電話027-388-2951



電気工事通行止のお知らせ

日頃私共の工事に際しましては、格別のご配慮とご協力を賜りまして誠にありがとうございます
この程、下記施工箇所におきまして、東京電力パワーグリッドカンパニー発注の配電線工事を実施することになりました。

作業中は、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、工事に対するご協力をお願い致します。



お問い合わせ番号 8AA3279A・M 東電電柱番号:商団382号柱

工事内容 東京電力の架空配電線の工事です。
工事実施日 自至 令和 7年 12月3日(水)

工事時間 午前8時30分頃～午後17時30分頃まで

- ※ 停電する予定はございませんが、現場状況等により必要な場合には個別にお話しいたします。
- ※ 天候、緊急工事対応等により工事日を変更する場合がございます。

※ なお工事中において、ご不明な点やお気付きの事がありましたら責任者(腕章着用)又は下記にご連絡を下さいますようお願い致します。



(株) 関電工 北関東・北信越営業本部
群馬支店 高崎営業所

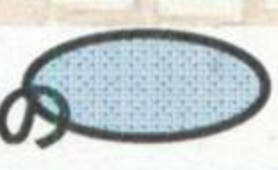
代表電話 027-364-4567
担当者 080-9807-0077

現場責任者 長壁 正樹
施工班長 宇佐美 博雄

現場責任者 高橋 健司
事務担当 久保谷 卓司(担当者)



現場位置図

※ 地図内の  部分が車両通行止めとなります

※ 工事エリア内で、作業上出入口をふさぐ場合がございますが、出入りの際は移動します
その場合少しお時間をいただきますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

令和7年11月1日

飯玉第5町内会

区長 中村 康晴

令和7年度 飯玉第5町内会『なんでも作品展』延期について

晩秋の候、秋が深まり、朝晩の寒さが強まってまいりました。皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと存じます。日頃より町内の活動にご理解、ご協力頂きありがとうございます。

さて、毎年11月に実施しておりました町内の皆様による『なんでも作品展』ですが、「1年周期であると作品ができない」等の意見も出ております。そこで役員で検討し、隔年（1年おき）にして実施するという結果になりました。

準備していただいた方には大変申し訳ございませんが、来年にまたご案内致しますので、是非ともご出品のほど、よろしくお願い致します。

誠に勝手ではございますが、是非とも皆様のご理解を賜りたいと存じますので、何卒よろしくお願い致します。

回覧

2025年
11月1日

第53回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

11月は懐かしい（というか生まれてなかった）1953年アメリカで上映されたミュージカル映画の名作「雨に唄えば」、12月はスペースサスペンス映画の「ゼロ・グラビティ」です。たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

11/5 (水) 雨に唄えば	無声映画からトーキーに移行し始めた頃のハリウッド。人気スターのドンとリナは何度も共演し結婚を噂される間柄だが、ドンはつけ上がった態度のリナに愛想を尽かしている。そんなある夜、ドンは歌も踊りも上手い新進女優キャシーと恋に落ちる。その後、ドンとリナの新作がトーキーで製作されることになるが、リナの致命的な悪声のために不評を買ってしまう。そこでドンはリナの声キャシーに吹き替えて製作することを思い立つ。「踊る大紐育」のジーン・ケリーとスタンリー・ドーネン監督によるミュージカル映画の傑作。	 1953年 102分 アメリカ ジーン・ケリー (出演, 監督), デビー・レイノルズ (出演), スタンリー・ドーネン (監督)
12/3 (水) ゼロ・グラビティ	史上最高の宇宙体験映像と、全身を貫く感動がひとつになった、スペース・サスペンス・エンターテインメントの傑作映画。 地球から60万メートル上空。すべてが完璧な世界。そこで、誰もが予測しなかった突発事故が発生。スペース・シャトルの船外ミッションを遂行していたメディカル・エンジニアのライアン・ストーン博士（サンドラ・ブロック）と、ベテラン宇宙飛行士マット・コワルスキー（ジョージ・クルーニー）は、宇宙空間に放り出されてしまう。シャトルは大破し、他の乗組員は全員死亡。ヒューズトンとの交信も断たれ、残った酸素はあとわずか。漆黒の闇で二人をつなぐのは、たった1本のロープだけ。果たして、次々と襲いかかる危機を突破し、地球に無事生還することができるのか...!?	 2013年 91分 アメリカ アルフォンソ・キュアロン (監督), サンドラ・ブロック (主演)。アカデミー賞受賞作品

日時：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