



手提げバスケット作り教室



- 【日 程】 令和8年1月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
午前9時～正午 〔全4回〕
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 PPバンドを用いて手提げバスケットを作成する
- 【定 員】 10人(先着順)
- 【講 師】 佐藤松夫先生
- 【費 用】 2,000円(材料費)
- 【持ち物】 ものさし(30cm程度でメモリが良く見えるもの)、
マイナスドライバー、ラジオペンチ、はさみ(中～大)、
飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 12月12日(金)から受付開始。午前9時～午後5時まで。
塚沢公民館窓口で、材料費を添えてお申し込みください。



※大きさ目安: (底面) 20cm×40cm (高さ) 28cm

立つ女性たち



～平安文学から読み解くジェンダー～

- 【日 程】 令和8年1月19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】 平安文学を題材に、宮廷の女性たちの生き方を
通して、人権について考えます。
- 【定 員】 30人(先着順)
- 【講 師】 藤本宗利先生
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 12月8日(月)から受付開始。午前9時～午後5時まで。



裏面もご覧ください

おはなしの会 クリスマス会

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『おはなしの会』の特別バージョン、たのしいクリスマス会。絵本の読み聞かせや紙芝居でいっしょに楽しみましょう。



【日 時】12月12日（金） 午後3時15分～
【場 所】高崎市塚沢公民館 2階 講義室
【実 演】塚沢公民館おはなしの会
【申 込】事前申し込み不要、当日直接お越しください

再掲

おだわらともお

生涯学習推進員主催

オカリナ ミニコンサート



【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
曲目：小さな旅、鳥の歌 他
【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】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。



公民館休館日
（図書室もお休み）

12月26日（金）
12月29日（月）～1月4日（日）

大掃除
年末年始休館



回覧

塚沢地域の皆様へ

令和7年12月吉日

塚沢地区子ども食堂実行委員会

会長 石原 康弘

塚小校区育成会・YOU 遊クラブ有志

第二回塚沢子ども食堂開催のご案内

塚沢小学校のみなさん

こんにちは。

日に日に秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる頃となりました。

4月に開催いたしました「塚沢子ども食堂」を、12月に開催いたします。

今回も、子ども達同士で集まって交流を深められることを願い、どなたでも参加いただけるような企画といたします。

申込不要、無料での提供となります。

みなさま、是非ご参加ください。

保護者の方の参加も歓迎します。

記

参加対象：塚沢地域の子どもたち（未就学児・小学生・中学生）

塚沢地域の皆様のご参加も大歓迎です。

日程：2025年12月7日（日）

11時～14時

場所：飯玉公民館（右記QRコード参照）

提供食品：ぎょうさ、ライス、汁椀（予定）

参加費：無料



【確認事項】

1. 食物アレルギーのある方は保護者の方と一緒にご参加の上、保護者の方が管理をお願いします。
2. 参加費無料
3. 申込不要
4. 地域の方のお手伝い大歓迎です。

【お問い合わせ】 石原 康弘 090 (3146) 8527
E-mail : info@ikuseitsukasawa.com

鼻高橋下駐車場は無料になります。なお境内駐車場は閉鎖されます。路上駐車はできません。



◆高崎駅から少林山までの所用時間

- JR信越線8分
(群馬八幡駅下車) 徒歩18分
- タクシー15分
- バス25分徒歩5分

◇JR信越線時刻表

高崎駅発 下り・横川行			
6:58	11:23	16:44	21:03
7:31	12:23	17:34	21:44
8:04	13:23	18:12	22:26
8:49	14:23	18:54	23:15
9:23	15:12	19:42	
10:22	15:52	20:20	
群馬八幡駅発 上り・高崎行			
5:43	9:06	14:34	19:14
6:33	9:52	15:34	19:57
7:08	10:34	16:24	20:42
7:35	11:34	16:54	22:06
8:01	12:27	17:46	
8:34	13:28	18:37	

◇ぐるりん時刻表(少林山線)

▼乗附・少林山コース

高崎駅西口発 下り・系統1		
8:05×	11:25	16:40
9:25	13:15	18:25×
10:07花	15:27花	
少林山入口発 上り・系統2		
6:39×	12:27花	16:07花
8:22	14:22	18:47×
10:32	15:22	

▼豊岡・群馬八幡コース

高崎駅西口発 下り・系統2		
7:20×	13:25	17:50
9:35	14:25	19:05
11:37花	15:17花	
少林山入口発 上り・系統1		
8:27×	11:47	17:02
9:47	13:37	18:47×
10:50花	16:10花	

*×印は月曜日から金曜日の運行、
印なしは全日運行、
花は鼻高展望台の丘方面経由

◆参拝者皆様方へのお願い

- ペットを連れてのご参拝はご遠慮下さい。
- 当日は大変混雑いたしますので電車・バス・タクシー等をご利用下さい。
- ドローン等の持ち込み・操縦・飛行等の行為を禁止します。○ゴミは必ずお持ち帰りください。



しょうりんざんだるまじ
おうばくしゅう
黄檗宗 少林山達磨寺

〒370-0868 群馬県高崎市鼻高町296番地
TEL 027-322-8800(代) FAX 027-322-3083
E-mail daruma@daruma.or.jp URL http://www.daruma.or.jp

達磨さんの納め所は達磨堂にあります。

年末年始における雑踏事故防止

年末年始は、県内各地において初詣や初市等の行事が開催されますが、このような場所ではたくさんの方が訪れるため、大変な混雑が予想されます。

混雑する場所では、次の点に注意し、雑踏事故に遭わないようにしましょう。

- 主催者や警備員、警察官の指示に従う。
 - 転倒の原因となるため、人の身体を押したり、無理に前に進んだりしない。
 - 夜間などの時間帯は、特に足元に注意して、間隔を空けてゆっくり進む。
 - 歩きスマホなどは大変危険なので、絶対にしない。
 - スリや落とし物、迷子に注意する。
 - 時間に余裕を持って出掛ける。
- ことなどを実践しましょう。

飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110



北朝鮮人権侵害問題啓発週間



12月10日(水)から12月16日(火)

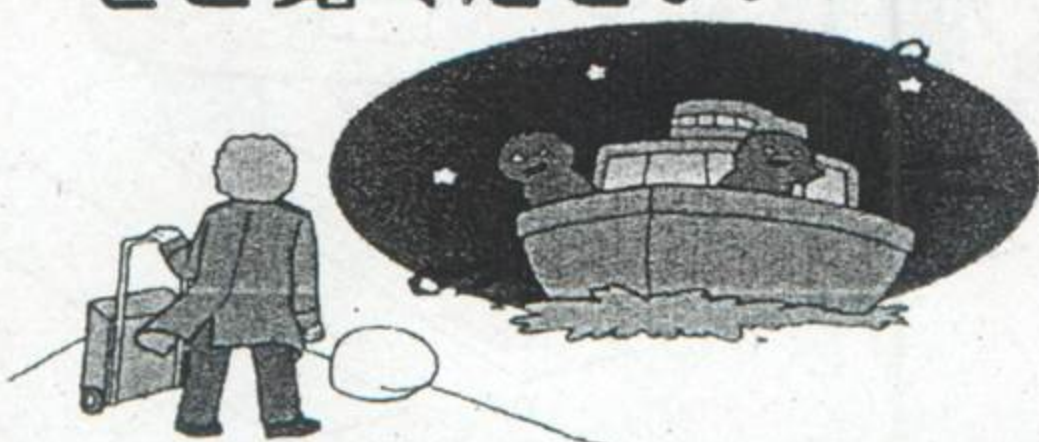
国民的課題である拉致問題をはじめ、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

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/28426.html>

をご覧ください。



県警ホームページは、
こちらの二次元コード
からご覧いただけます。



～裏面もぜひご覧ください～

冬の県民交通安全運動の実施について

県民一人ひとりに交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけるとともに、県民自身による道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止の徹底を図るため、「冬の県民交通安全運動」が実施されます。



12月1日(月)から12月10日(水)

- 年間スローガン
危ないよ スマホばかり 見てる君
- サブスローガン
ヘルメット 被って守る 明るい未来
- 運動重点
 - ・ 夕暮れ時における早めのライト点灯と反射材の着用促進
 - ・ 自転車の交通事故防止と飲酒運転の根絶

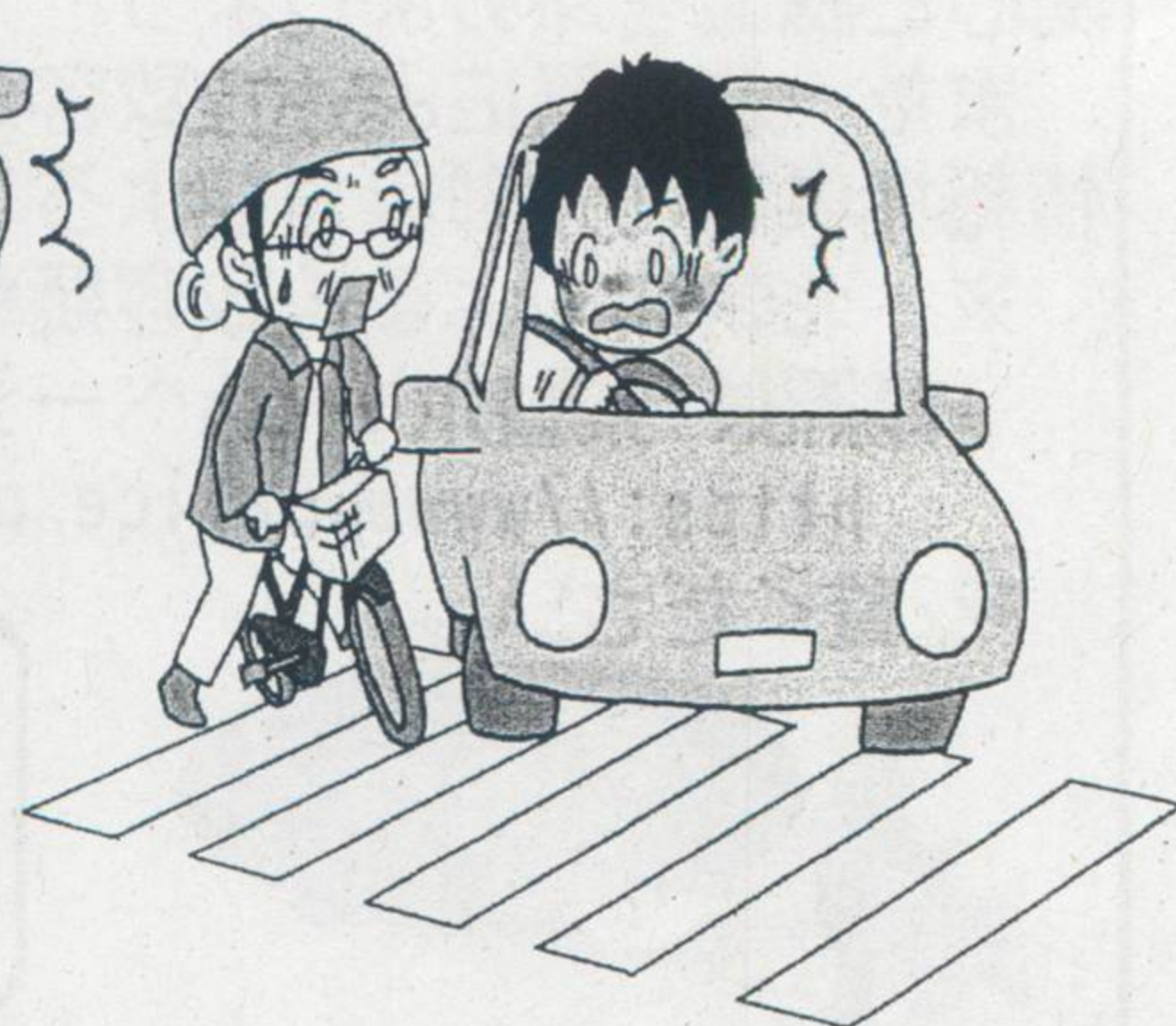
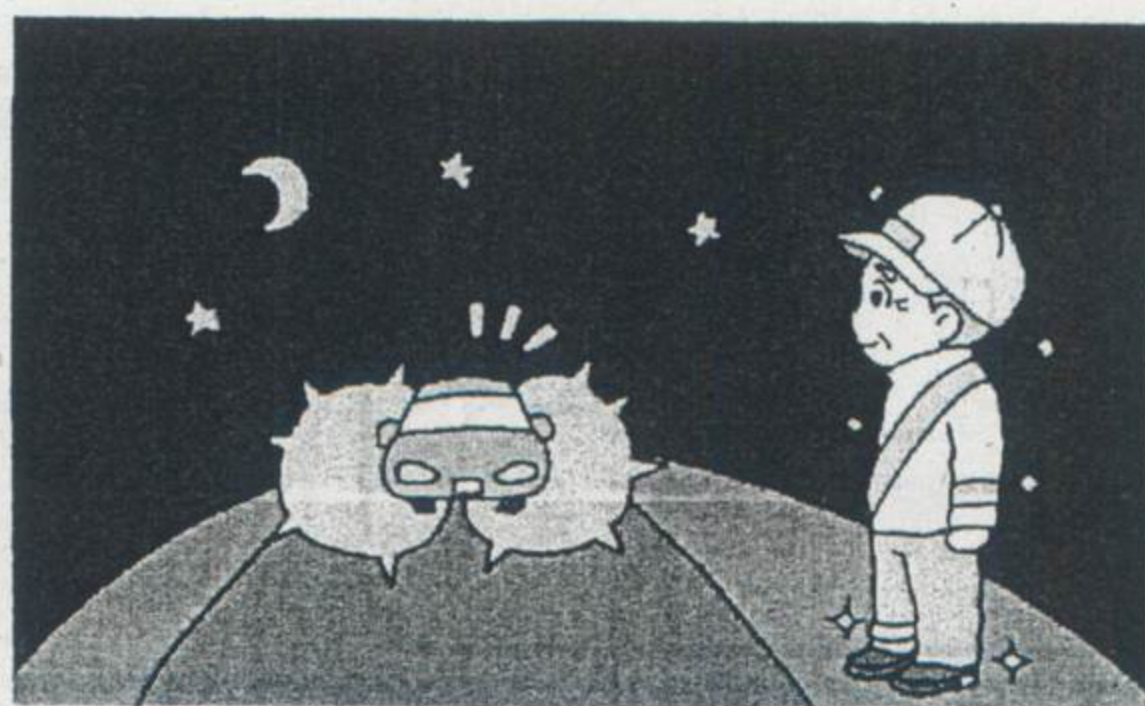
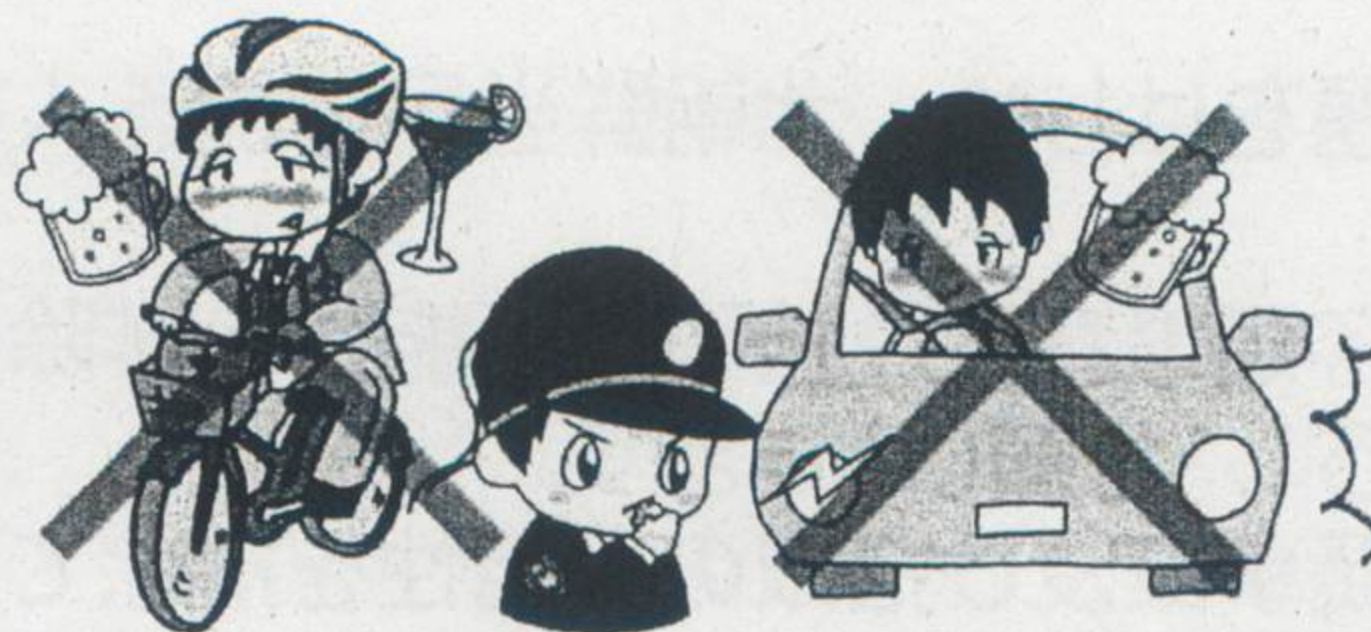


交通安全運動実施中

交通事故の多くは、「基本的な交通ルールが守られていない」「脇見やぼんやりなど運転者のちょっとした不注意」が原因で発生しています。

自動車等を運転される方は、道路を利用する全ての人から「大切な命を託されている」という気持ちを持って、交通ルールと交通マナーを守り、思いやりのある安全運転を心掛けて下さい。

皆さんの力を合わせ、悲惨な事故を一件でも無くしていきましょう。



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	月	クリスマス飾り
2	火	壁飾り教室
3	水	
4	木	
5	金	カラオケ大会
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	元気づくり ステーション
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	年末大掃除
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	休館日
28	日	休館日
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日



クリスマス飾り
お楽しみ
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。

【日時】12月18日（木）午後1時15分～
（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。

※18日（木）の入浴時間は10時～12時となります。



年末・年始の休館日のお知らせ

12月27日（土）～1月4日（日）

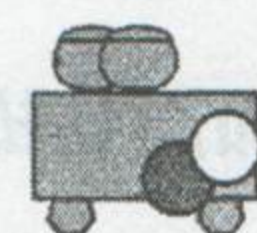
◎令和8年1月5日（月）から開館

1月5日の入浴は、点検のため12時から15時です。

～健やかに良い新年をお迎え下さい～



中川長寿センター囲碁大会



11月18日、教養娯楽室において囲碁大会の熱戦が
繰り広げられました。入賞された方は次のとおりです。

Aクラス 優勝 田中 孝美さん 準優勝 齋藤 猛さん
Bクラス 優勝 内田 賢輔さん 準優勝 中村 六郎さん
Cクラス 優勝 加賀谷 勇さん 準優勝 須藤 優さん



おめでとうございます！

あすなろ短歌会 会員募集

○活動日：第1金曜日

13:30～15:30

○入会金・会費共になし

短歌を学びたい仲間が、お互いに学びあい高めてゆきたいとの
思いで、あすなろ短歌会にしました。

興味のある方、お待ちしております。



令和7年
10月
新設

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。

新春初詣企画！今年度最後の施設見学会

ゆかりはふるし… 貫前神社参拝と馨るろうばいの郷 ハラダのラスク工場見学



日時：1月30日(金)
午前9時～午後3時

参加費：1,100円

定員：30名

対象：60歳以上の高崎市民

○上毛カルタでおなじみ貫前神社
読み札の通り1500年の歴史をもちます。
珍しい「くだり参道」を歩き、歴史の重み
を感じ、一年の幸を願いましょう。

○見て香って、ろうばいの郷
真冬の寒さに負けず咲くろうばいを見学。
黄色の可愛らしい花からあふれる香りをお
楽しみください。

○ガトーフェスタハラダ本社工場
あのラスクが出来る製造ラインを見学。
ここでしか食べられない試食も？

昼食は牛伏ドリームセンター
暖かいうどんと・・・



申込み期間：1月21日(水)午前9時30分～22日(木)午後1時(本人・証明書要)

定員を超えた場合は、1月22日(木)午後1時30分より公開抽選を行います。

参加費支払い：22日抽選終了後から、27日(火)午後3時まで。

できれば抽選会にご参加いただくと、当選確認とお支払いがスムーズです。

抽選会に来られない場合は事務所前に結果を掲示しますので、ご自身でご確認ください。

電話での当落の問合せにはお応えできませんのでご了承ください。

予告

—新春のお知らせ—

中村悦子歌謡ショー

令和8年1月16日(金)午後1時30分～2時30分

この催し物は、年齢制限なくどなたでも無料で観覧できます。
詳しくはたより1月号をご覧ください。

新曲の披露も・・・♪





12月1日号



高齢者あんしんセンター希望館

インフルエンザの感染を防ぐポイント

「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

1

正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ・ウイルスは石けんに弱いいため、正しい方法で石けんを使う。

2

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

3

咳エチケットとは

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

問い合わせ先



027-322-4985(代表)

027-322-2034(直通)



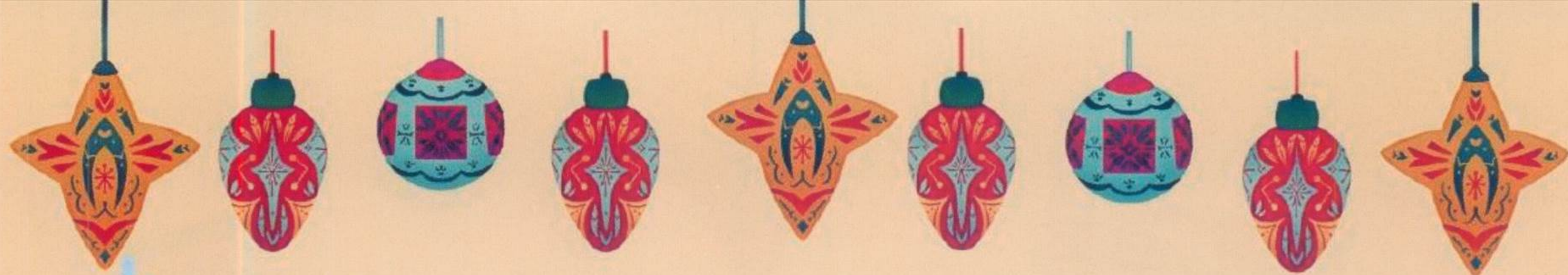
江木町1093-1(老人ホーム希望館内)



鳥塚、青木、石井、田口、湯本



裏面



うつらないために、うつさないために

まずは手洗い、咳エチケット

お一人お一人の手洗い、咳エチケットの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。
鼻からあごまでを覆い、隙間がない

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



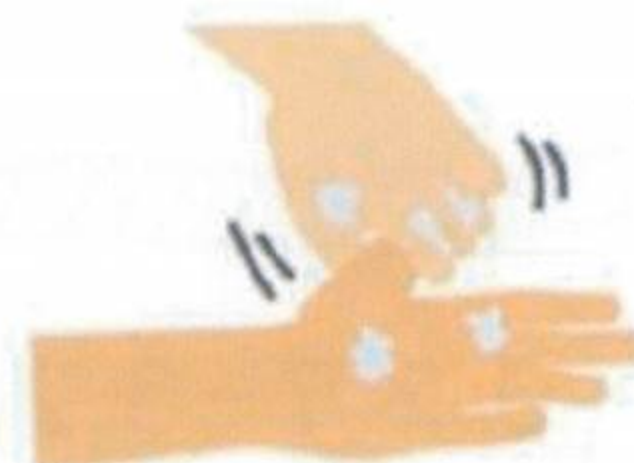
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



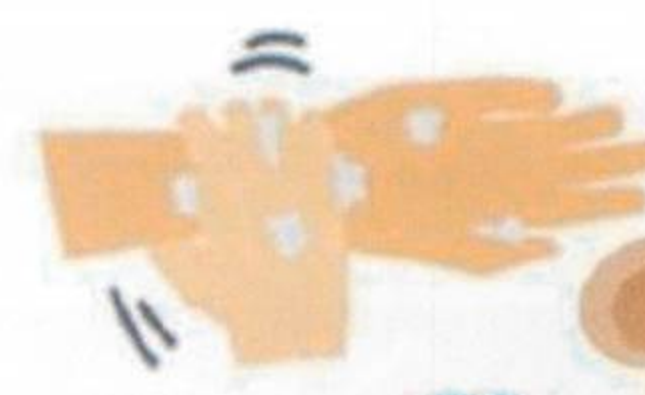
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

出典：政府広報オンライン

「インフルエンザの感染を防ぐポイント」

「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」

厚生労働省ホームページ「咳エチケット」



回覧

2025年
12月1日

第53回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

12月はスペースサスペンス映画の「ゼロ・グラビティ」、来年1月は一度もカメラを止めない「完全ワンシーン・ワンカット」で制作された三谷幸喜が脚本と監督を務めた長編ドラマ。山道で迷う夫婦が、口げんかの中で互いを理解していくという物語です。

たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

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・ストー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
1/7 (水) 『三谷幸喜 short cut』	昭和二十二年九月二十日十号台風の最中、北海道岩内で質店一家三人が惨殺一度もカメラを止めない「完全ワンシーン・ワンカット」で制作された三谷幸喜が脚本と監督を務めた長編ドラマ。山道で迷う夫婦が、口げんかの中で互いを理解していく。三谷幸喜の自身初となるテレビドラマ監督作を放送する。なんといっても注目点は、その撮影手法だ。長編ドラマとして前代未聞の「完全ワンシーン・ワンカット」。ドラマの始まりから終わりまで、一度もカメラを止めずに撮影するという画期的な手法に挑む。撮影場所は険しい山道。そんな過酷な環境で、NGの許されないワンシーン・ワンカットにのぞむのは、実力派俳優の中井貴一、鈴木京香、梶原善の3人。中井と鈴木が演じる夫婦の会話を通し、笑いとおんのちょっとした涙の中に「夫婦とは何か」「人生とは何か」を問う。	 2011年 112分 日本 三谷幸喜監督・脚本 中井貴一、鈴木京香、梶原善

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

飯玉第五町内会

検索