

塚沢地区子ども食堂実行委員会
委員長 石原 康弘

塚小校区育成会・YOU 遊クラブ有志

第三回塚沢子ども食堂開催のご案内

塚沢地域の皆様

少しずつ春の気配を感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

いつも温かいご支援ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

12月に開催いたしました「塚沢子ども食堂」を、今年も開催いたします。

今回も、子ども達・地域の皆様が楽しく交流を深められる場となることを願い、どなたでも参加いただける企画といたします。

申込不要、参加費は無料です。

みなさま、ぜひお気軽にご参加ください。

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：2026年4月19日（日）

11時30分～13時30分

場所：飯玉公民館（右記QRコード参照）

提供食品：カレーライス、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。

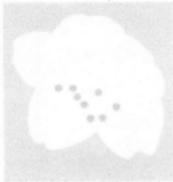
【お問い合わせ】 石原 康弘 090 (3146) 8527
E-mail : info@ikuseitsukasawa.com

令和8年3月吉日

町内会各位

飯玉第5町内いきいきサロン

代表 山口 明



お花見開催のお知らせ

拝啓 仲春の候 町内会の皆様には益々お元氣でお過ごしのことお喜び申し上げます。

平素はいきいきサロンに対し深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
令和8年度最初のイベントとして、下記のとおりお花見を開催致しますので、町内会皆様の多数のご参加をお待ちしております。

敬具

記

日 時 令和8年4月1日(水)

11時00分～12時30分

場 所 高崎市問屋町公園

(雨天時は玉5公民館に集合して下さい)

申込み締切り日 3月29日(日) 民生児童委員まで

参加申込み書

住 所

氏 名

電話番号



塚沢公民館だより

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



令和8年3月1日号
発行:高崎市塚沢公民館
住所:高崎市飯五町74番地1
電話・FAX:361-7981

ベビーマッサージ教室



生後2ヶ月～8ヶ月くらいの赤ちゃんとその保護者を対象に、ベビーマッサージやタッチケアの教室を開催します。

遊んだり歌ったりしながら、楽しくマッサージ。スマホで可愛く赤ちゃんの撮影をしたり、赤ちゃんといっしょにリラックスした時間を過ごします。



- 【日 程】 令和8年4月15日(水)・22日(水)、5月13日(水)・20日(水)
午前10時から正午 《4日間》
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 ベビーマッサージやタッチケアの教室
- 【定 員】 10組(先着順)
- 【講 師】 社会教育講師 織茂真美さん
- 【費 用】 700円(材料費) ※教室初日に集金します
- 【持 物】 バスタオル、保護者と乳児用の水分補給用の飲み物、おむつなどのお出かけセット、必要な人は授乳用のケープなど
- 【申込み】 3月18日(水)以降、午前9時から午後5時まで
塚沢公民館窓口または電話で受付

3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もう!



- 【日 程】 3月13日(金) 午後2時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 1階 図書室



公民館休館日
(図書室もお休み)

3月20日(金) 春分の日

裏面もご覧ください

【令和7年度 塚沢公民館主催事業の様子】

塚沢公民館では、令和7年度に26事業を実施しました（3月に実施予定の事業を含む）。開催した事業の様子です。



夏休みポスター教室



イライラ棒を作ろう



包丁とぎ教室



和菓子教室



森林はモリやハヤシではない



古典文学講座「源氏物語」



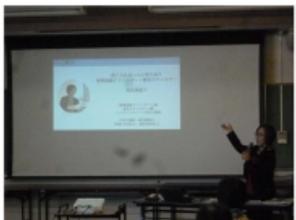
午後のギターコンサート



おだわらともおオカリナ
ミニコンサート



スマホ便利講座



終活講座



こんにゃく作り教室



手揚げバスケット作り教室

今年度もたくさんの方にご参加いただきました。
来年度も講座を企画しますので、是非ご参加ください。

進学・進級時における 少年の非行及び犯罪被害の防止

進学・進級時は、生活環境の変化等に伴い、少年が夜遊びや喫煙、万引き等の非行に走ったり、インターネットの利用に起因して性的被害を受けるなど悪質な犯罪被害に遭ったりすることがあります。

大切なお子さんを非行や犯罪被害から守るため、日頃から家族でコミュニケーションを図り、お子さんの生活リズムや服装・態度等の変化を見逃さないようにしましょう。

保護者の皆様へ～お子様は普段から生成AIを利用していませんか？～

生成AIを使った性的な画像加工やSNS等での拡散がトラブルや犯罪、人権侵害につながるケースがあります。

家庭内でルールやモラルについてよく話し合ってください。

そのAIの使い方、犯罪かも・・・

AIは便利なものだけど、使い方を間違えると大変なことになる！

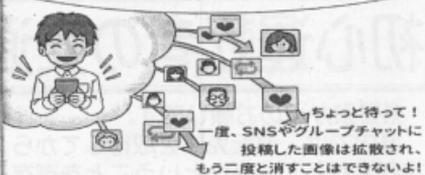
軽い気持ちで他人の画像をAIで加工してSNSに投稿したら・・・

1 AIは色んなことができるけど、こんな使い方はいいのかな？
「あのコの画像の服を脱がせてみようかな・・・」



簡単に画像が作れた。
でも、この画像はまづいかも。
相手が見たらどう思うかな？

2 SNSに投稿したらウケるかも！



ちょっと待って！
一度、SNSやグループチャットに投稿した画像は拡散され、もう二度と消すことはできないよ！

3 それってすごいことだと思ってる？
全然すごいくないし、面白くないし、カッコ悪いよ！



4 ごめん・・・こんなつもりじゃなかったのに



画像の拡散は必ずして相手を傷つける！
ふざけ半分でも許されない！

飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

【少年サポートセンターの御案内】
少年サポートセンターでは、専門の相談員が少年の非行やいじめ問題、悩み事等、あらゆる少年相談に対応しています。

お気軽に御相談ください。

TEL 027-289-6610 (平日8:30~17:15)

～裏面もぜひご覧ください～

春休み中の子供の交通事故防止について

もうすぐ春休みですね。

せつかくの楽しい春休み、交通事故で悲しい思いをしないように、交通安全を心がけましょう。

学生の皆さん、道路を渡る時は、必ず止まって、右・左の安全を確認してから渡りましょう。

自転車は車の仲間です。

「止まれ」の標識のある交差点や左右が見えにくい交差点では、必ず止まって安全を確認しましょう。

保護者の皆さん、「子供や家族が出掛ける際には、『車に気を付けて。』などと必ず声を掛ける。」「小さい子供とは手を繋ぐなどして、目を離さない。」

「子供を自動車に同乗させる場合には、必ずチャイルドシートやシートベルトを着用させる。」「家族全員で交通安全について話し合う。」など、交通安全意識を高めていきましょう。

運転者の皆さん、「子供の横を通過する際は徐行する。」「横断歩道の前などで道路を渡ろうとしている歩行者がいたら停止して道を譲る。」など、優しさと思いやりのある運転をお願いします。



初心運転者の交通事故防止について

県警察からのお願いです。

県内では、運転免許を取得してから1年以内の初心運転者が、交通事故を起こす割合がとて高いということを御存じですか。

初心運転者の皆さん、一瞬の油断が取り返しのできない結果を招くことがあります。

運転に慣れてきても、脇見運転や何かをしながらの運転は、とても危険です。

一時停止は停止線の手前で停止し、交差点内は徐行でしっかり左右を確認、交通ルールをしっかりと守って、安全運転を心掛けてください。

ベテランドライバーの皆さん、初心者マークの車を見かけたら、車間距離を広くにとったり、道を譲ってあげたりと、思いやりのある運転をお願いします。



高齢者あんしんセンター希望館たより

<防災準備について> 必要な備蓄の目安は 1週間分 ※最低でも3日分

ポイント!

- 水、カセットコンロは必需品。食品は栄養バランスを考慮して1人1週間分の備蓄を!
- 日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめ!
- 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人などは、それぞれの人に合った食品を最低2週間備蓄することが重要で、出来るだけ普段の状態に近い食事がとれるように備えましょう!

大人2人での1週間分の家庭備蓄の例

<必需品>

水 : 2L×6本×4箱
カセットコンロとボンベ: 12本

<主食>

米 2kg : 2袋
カップ麺類: 6個
パックご飯: 6個
乾麺(そうめん 300g×2袋、パスタ
600g×2袋)

<主菜>

肉・野菜・豆などの缶詰: 18缶
パスタソースなどのレトルト食品: 6個
牛丼の素などのレトルト食品: 18個

<副菜と果物>

- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- ・野菜の缶詰、野菜ジュース
- ・りんごやみかん、柿など日持ちのする果物
- ・果物の缶詰
- ・果物のジュース
- ・ドライフルーツ

<その他>

- ・菓子・嗜好品
- ・調味料
- ・インスタント味噌汁や即席スープなど

※政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」を加工して作成

裏面もあります

認知症について

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。

加齢によるもの忘れ

- ・体験したことの一部を忘れる。
例) 朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューが思い出せない。
- ・もの忘れの自覚がある。
- ・症状は極めて徐々にしか進行しない。

認知症によるもの忘れ

- ・体験したことの全てを忘れている。
例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れている。
- ・もの忘れの自覚がない（初期には自覚があることが少なくない）。
- ・症状は進行する。

※ここに挙げたものは一例です。



認知症かな？と思ったら

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身のほか、家族・同僚・友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気付いたら、一人で悩まず専門医や専門家などに相談しましょう。

※心配なことがありましたら、お気軽に高齢者あんしんセンター希望館までお問い合わせください。

政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」を加工して作成

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター希望館

(開設時間 平日 8:30~17:15)

■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



ベビーマッサージ教室

 参加者募集

生後2ヶ月～8ヶ月くらいの赤ちゃんとその保護者を対象に、ベビーマッサージやタッチケアの教室を開催します。

遊んだり歌ったりしながら、楽しくマッサージ。スマホで可愛く赤ちゃんの撮影をしたり、赤ちゃんといっしょにリラックスした時間を過ごします。



- 【日 程】 令和8年4月15日(水)・22日(水)、5月13日(水)・20日(水)
午前10時から正午 《4日間》
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 ベビーマッサージやタッチケアの教室
- 【定 員】 10組(先着順)
- 【講 師】 社会教育講師 織茂真美さん
- 【費 用】 700円(材料費) ※教室初日に集金します
- 【持 物】 バスタオル、保護者と乳児用の水分補給用の飲み物、おむつなどのお出かけセット、必要な人は授乳用のケープなど
- 【申込み】 3月18日(水)以降、午前9時から午後5時まで
塚沢公民館窓口または電話で受け付け

3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もう!



- 【日 程】 3月13日(金) 午後2時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 1階 図書室



公民館休館日
(図書室もお休み)

3月20日(金) 春分の日

裏面もご覧ください

【令和7年度 塚沢公民館主催事業の様子】

塚沢公民館では、令和7年度に26事業を実施しました（3月に実施予定の事業を含む）。開催した事業の様子です。



夏休みポスター教室



ワイライラ棒を作ろう



包丁とぎ教室



和菓子教室



森林はモリやハヤシではない



古典文学講座「源氏物語」



午後のギターコンサート



おだわらともおオカリナ
ミニコンサート



スマホ便利講座



終活講座



こんにゃく作り教室



手提げバスケット作り教室

今年度もたくさんの方にご参加いただきました。
来年度も講座を企画しますので、是非ご参加ください。



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

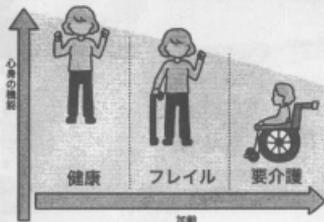
【3月の予定】

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	避難訓練
5	木	ゲンマース 説明会
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	スマートフォン 体験教室
12	木	
13	金	元気づくり ステーション
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	障子張り
25	水	
26	木	刃物研ぎ
27	金	元気づくり/ 刃物研ぎ
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

令和8年度 中川長寿センター

「元気づくりステーション」 参加者募集！！

《元気づくりステーションとは、フレイル(虚弱)予防、健康維持のための体操や講話を行う通年の場です》



【フレイルとは?】

健康と要介護の間にある状態。運動などの予防に取り組むことで、加齢に伴う進行を緩やかにしたり、健康な状態に戻れる「可逆性」があります。

元気づくりではフレイル予防に取り組めます。



- 【対象】・1年間(計23回)継続して参加する意思のある方
・介護認定を受けていない方(運動が可能な方)
・外に出る機会、運動する機会をお求めの方
- 1つでも全部でもあてはまればぜひご参加ください!

【日時】毎月第2、4週金曜日10時～11時(1時間程度)
12月のみ第2金曜日の1回のみ、全23回

【定員】20人程度 【会場】中川長寿センター運動支援室

【内容】フレイル(虚弱)を予防するための体操
運動・栄養・歯科についての専門家による講話(年4回)

【持ち物】タオル、飲み物、動きやすい服装

【申込み】3月18日(水)13時30分から受け付けします。
ご来館の上、ご本人がお申込みください。
電話での申込みはできません。

※申込み時には60歳以上の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、保険証等)を持参してください。

※1年間の教室です。定員に満たない場合は、途中からでも参加することができますので、お問い合わせください。

1年間がんばりましょう!



出張刃物研ぎ シルバー人材センター

【日時】3月26日(木)27日(金)午前10時～午後3時
【場所】中川長寿センター玄関前 ※荒天中止



令和7年度 中川長寿センター 活動報告

4月 施設見学
「あしかばね30-15-D」

5月 寄せ植え教室
「ちりめん」

6月 貯蓄体験

7月 施設見学
「熊林花入遊覧船」

8月 梅げき大会

9月 遊園地体験
「中ノ島」

10月 センター祭り

11月 施設見学
「わたらせ渓谷鐵道」

12月 お正月の聖飾り教室
「カマクラ大会」

1月 中村悦子歌謡ショー
「舞鶴神社」

この他にも講座や大掃除、愛好会活動など、今年度もたくさんのご利用ありがとうございました。引き続き、皆さまに喜んで参加していただけるよう、計画をさせていただきたいと思います。

中川長寿センター職員一同、みなさまのお越しをお待ちしております。

障子の張り替え作業に伴う大広間の利用休止のお知らせ

3月24日(火)は、大広間の障子の張り替え作業を行います。

つきましては、開館～正午頃までは大広間の利用はできませんのでご了承ください。

☆障子張りの経験がある方、ぜひお手伝いをお願いします。事務所までお申し出ください。





塚小だより



【 ホームページ http://swa.city.takasaki.gunma.jp/sukasawa_sho/ 】

～今年度のまとめは次年度の準備～

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。保護者・地域の皆様には、日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、学校では一年のまとめの時期を迎え、子どもたちはこれまでの学習や学校生活を振り返りながら、次の学年に向けた準備を進めています。一つ一つの学習や活動を通して、「自分にできるようになったこと」や「これから頑張りたいこと」を考える姿が多く見られるようになりました。

こうした振り返りの積み重ねは、子どもたちが自分の成長に気付き、次への目標をもつ大切な機会です。2月も引き続き、子どもたち一人一人が安心して学び、成長を実感できる学校づくりに努めてまいります。今月も、どうぞよろしくお願いいたします。

3学期(1月)の様子

第3回学校保健委員会 「元気な姿勢づくり～みんなで体幹トレーニング～」

NPO法人ソーシャルグッドスポーツトレーナー、高崎市社会教育講師の吉田大祐先生をお招きし、体を動かしながら体験的によい姿勢について学びました。

学校保健委員会の内容を全校に広めようと、保健委員さんが保健集会(放送)を実施し、全校で姿勢について考えたり体験したりすることができました。



1月15日学校保健委員会



1月29日保健集会

書初め大会・書初め展

3学期最初のイベントは学年ごとに開催される書初め大会です。よい緊張感が流れる中、どの学年も心落ち着かせて集中して取り組む素晴らしい姿が見られました。



子どもたちの 学びをサポートする ボランティア 募集

令和8年度 塚沢小学校 放課後学習会

塚沢小学校を会場にして実施する、月曜日の放課後の1時間程度の学習会です。保護者や地域の方々によるボランティアに、子どもたちの学習のサポートをしていただきます。

宿題や音読、読書、自主学習、英単語や簡単な英文（解答付き）の丸付けなど、子どもたちの学習の見守りが主な仕事です。

ボランティア経験を
積みたい方



子どもと関わる
時間を持ちたい方



算数や英語など
教えるのが好きな方

- 実施場所は塚沢小学校です。実施日時は、月曜日の14:45～15:30になります。夏休み学習会（午前中）も3回予定しています。
- 3年生から6年生の子どもが参加します。
- 本事業は、有償のボランティアです。（1000円/1時間、大学生以上対象）
- 傷害保険に加入します。

お申込み先《随時受け付けております》

塚沢小学校 高崎市飯玉町134番地1
TEL 027-361-8418 担当：村瀬

お申し込みは、
電話か右のQRコード
からお願いします。



3月は是枝監督が家族の情景を鋭くとらえ、しみりと描いたホームドラマ『歩いてても歩いても』。4月ととも懐かしいTBSドラマ『時間ですよ』と『寺内貫太郎一家』の第一話を一本ずつ上映します。昔懐かしい俳優もたくさん出てきますのでお楽しみください。
たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

3 / 4
(水)
歩いてても
歩いてても

「誰も知らない」「幻の光」は是枝裕和監督が、年老いた両親の元に徐々に集った家族の情景を静かなタッチで切り取り、人生の喜びと悲しみを浮かび上げらせたホームドラマ。ある夏の日、元開業医の横山恭平とその妻とし子が2人きりで暮らす家に、次男の良多と長女のちなみがそれぞれの家族を連れてやって来る。何気ない団圓のときを過ごす横山一家だったが、この日は15年前に亡くなった長男・順平の命日だった……。



歩いてても 歩いてても

2008年 114分 監督
：是枝裕和、阿部寛、夏川結衣、樹木希林、横山とし子、原田芳雄

4 / 8
(水)
寺内貫太郎一家

『時間ですよ』は、1965年から1990年までTBS系で放送されていたテレビドラマ。銭湯を舞台にしたホームドラマ。松野家の後継問題を描く一方で、各シリーズのオーディションで選ばれた新人（順番に川口晶、西真澄、浅田美代子）と堺正章、悠木千帆が演じる従業員の「トリオ・ザ・銭湯」が主にボイラー室でドラマ本編のストーリーとは何の関係もないアドリブ風のトークやギャグを連発する。
『寺内貫太郎一家』は、1974年に平均視聴率31.3%を記録したテレビドラマ。昭和の東京下町、石屋を営む一家とそれを取り巻く人々との人情味溢れる毎日を、コメディータッチで描いた。



森光子、堺正章、悠木千帆、小林亜美、加藤治子、悠木千帆、梶芽衣子、西城秀樹、堺正章、浅田美代子

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

4月の映画会は
4月1日ではな
く、8日に実施
しますのでご注
意下さい

第55回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

詳細は飯玉第五町内会のホームページをご覧ください