

輪になって楽しく踊りましょう

回覧

第47回

納涼

盆踊り

8月9日 土

18:30~21:00 雨天中止

場所: マリエール前

創価学会様 駐車場



子ども育成会
& 青年部

模擬店あります

踊り手、一緒に協力できる方
お願いします



★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！



★やぐらの組み立て 8月3日(日)6:00~

★踊りの練習 (飯玉第5公民館)

8月3日(日)10:30~.4日(月)19:00~

★やぐらの飾り付け 8月9日(土)6:00~
(婦人会、育成会は7:00~)

★やぐらの解体 8月10日(日)6:00~

飯玉第五町内会/盆踊り実行委員会

回覧

飯玉第5町内会の各位

飯玉第5町内会・こども会

廃品回収のお願い

第2回 日時：7月12日(土) (小雨決行)

＜荒天の場合は、7月13日(日)になります＞

1. 新聞・広告用チラシ・・・・・・4つ折りにして
2. 雑誌・・・・・・大きさをそろえて別々に
3. ダンボール・・・・・・折りたたんで
4. 牛乳パック・・・・よく水洗いして切り開いて乾かす
5. 雑紙・・・・・・お菓子の箱など、紙袋にまとめる
6. シュレッダーごみ・・・・袋に入れる
7. アルミ缶・スチール缶・・・・中を洗って別々に出してください
8. ビール瓶・一升瓶・・・・中を洗って出してください
焼酎瓶（透明瓶＝4合瓶・グリーン瓶＝1.8リットル瓶取手付を回収）
9. 布類・・・・別紙参照（出せる物と出せない物があります！）

各々ひもで
十字に縛る



注意）回収しないもの

金属類・茶色瓶・油瓶・缶詰・ペットボトル・布団・カーペット等

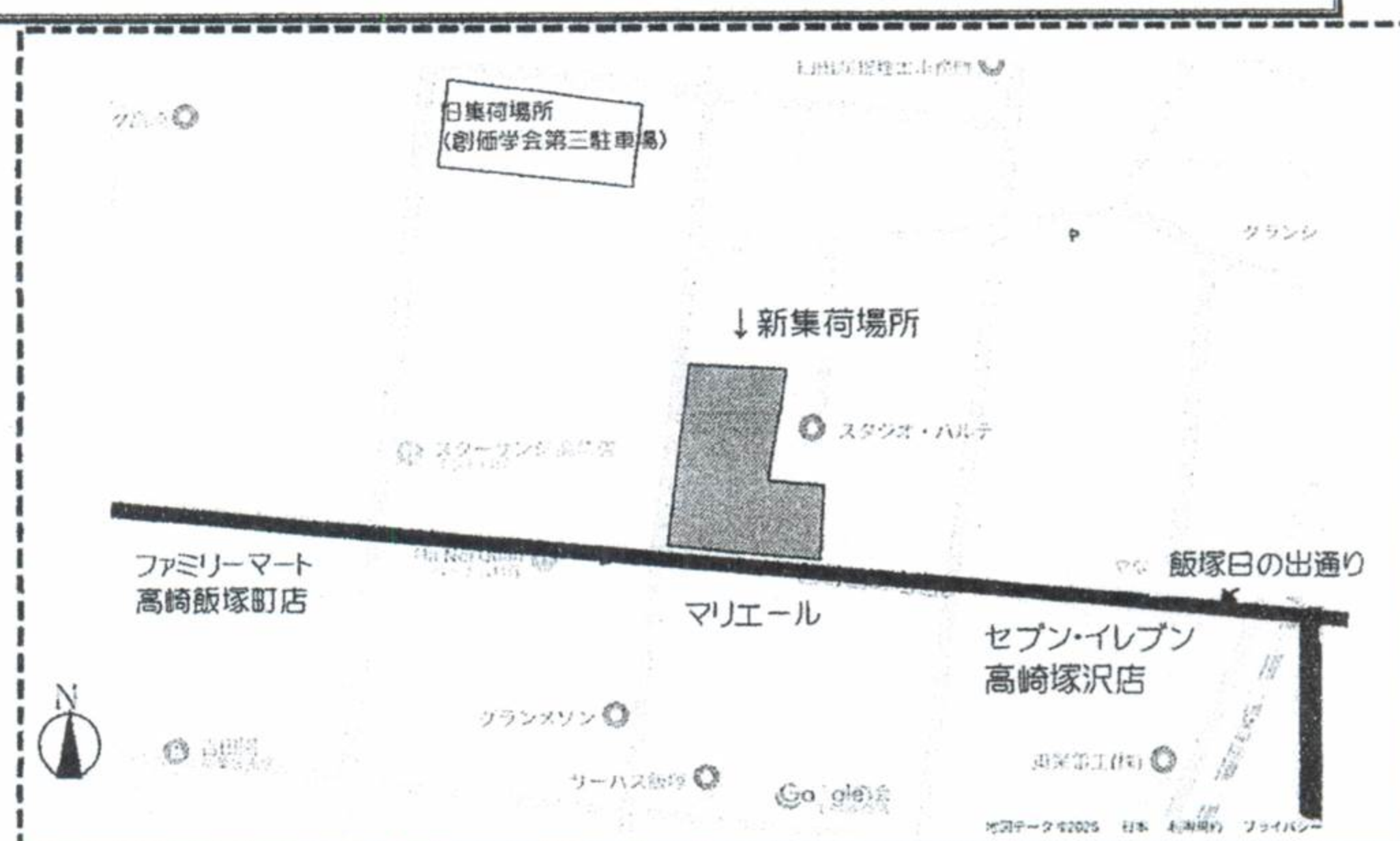
回収方法

新集荷場所にお持ちいただくか、
ご自宅前の道路際に出してください。
アパート・マンションの方は、
建物の1階の道路側に出してください。

次回廃品回収予定

第3回9月13日(土)

回収にご協力をよろしくお願いいたします。



みんなでやると
たのしいよ





夏休み小学生向け講座参加者募集

夏休みの小学生向けに、講座を開催します。

参加したい講座がある方は、塚沢公民館に来館し参加申込書（申込書は公民館窓口にあります）を提出してください。

受付期間は7月1日（火）～7月11日（金）、午前9時～午後5時です。申込多数の場合は抽選を行い、結果をメールでご連絡します。

夏休みものづくり教室



- 【日 時】 7月22日（火） 午前10時～正午
- 【場 所】 塚沢公民館 1階 実習室
- 【内 容】 くるみボタンを使ったオリジナルキーホルダーを作ろう
- 【定 員】 10人（抽選）
- 【講 師】 塚沢地区生涯学習推進員
- 【費 用】 100円（材料費）
- 【持ち物】 はさみ、タオル、水分補給用の飲み物



夏休み料理教室



- 【日 時】 7月28日（月）、29日（火）
午前10時～午後1時
※どちらか1日に参加
- 【場 所】 塚沢公民館 1階 実習室
- 【内 容】 うどんとスペシャルかき氷を作って食べよう
- 【定 員】 各12人（抽選）
- 【講 師】 島田友美さん、渡辺英美さん、大森美千世さん
- 【費 用】 700円（材料費）
- 【持ち物】 エプロン、上履き、三角巾、タオル、
水分補給用の飲み物



裏面もご覧ください

夏休みポスター教室

 参加者募集

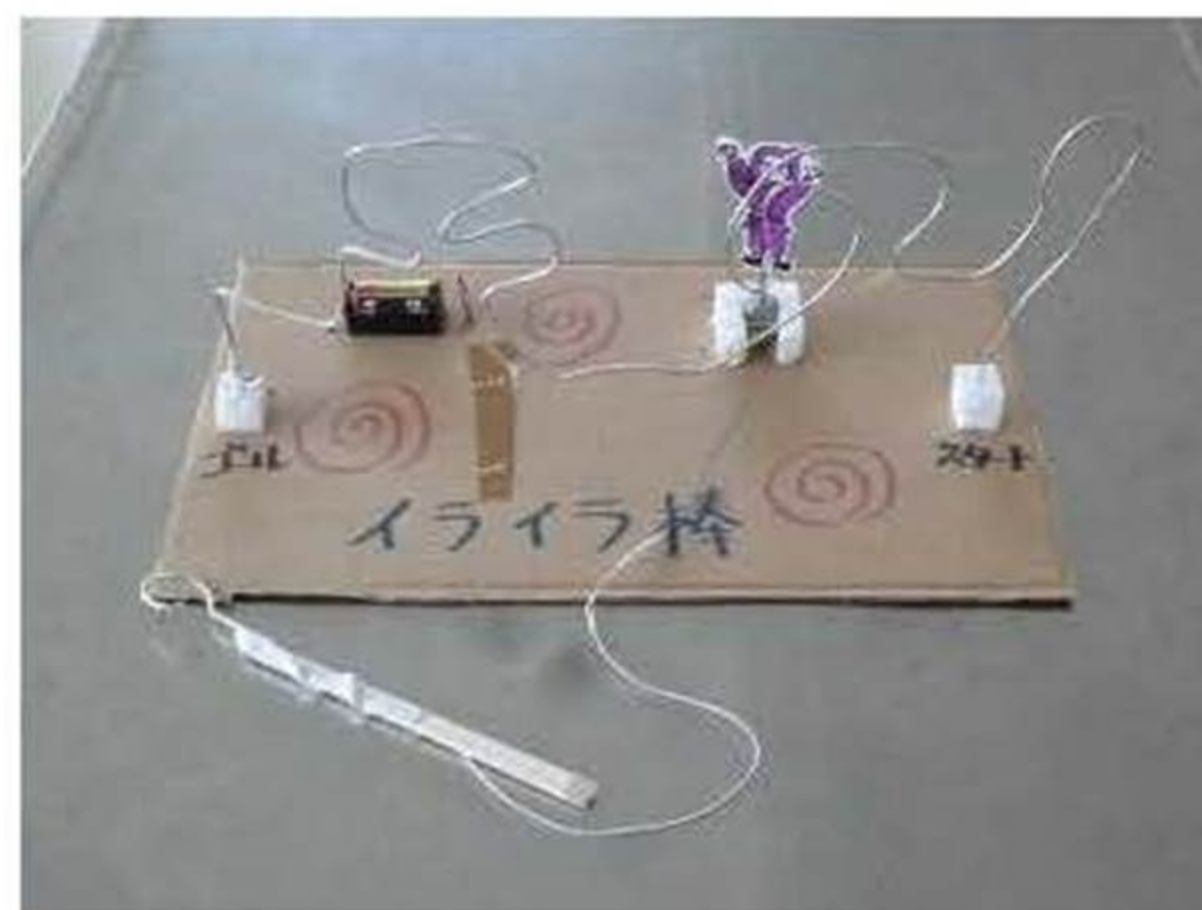
- 【日 時】 7月30日（水）・31日（木） 午前10時～正午
※両日参加可能な方
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 夏休みの課題であるポスターを、2日間で完成させよう
- 【定 員】 20人（抽選）
- 【講 師】 村松直子さん
- 【費 用】 なし
- 【持ち物】 筆記用具、絵具、サインペン、クレヨン、指定サイズの画用紙、描きたいものの写真資料（自分の顔や手の写真、動物図鑑など）、タオル、水分補給用の飲み物
- 【その他】 描くテーマについては、必ず事前に決めておく



イライラ棒を作ろう

 参加者募集

- 【日 時】 8月6日（水） 午後1時30分～3時30分
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 ダンボール、アルミ線、モーター等を使ってボードゲームを作成し、実際に遊んでみよう
- 【定 員】 20人（抽選）
- 【講 師】 高崎子ども劇場
- 【費 用】 700円（材料費）
- 【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物



夏休み上映会

 参加者募集

- 【日 時】 8月21日（木）
第一部（低学年向け） 午前10時～11時
第二部（高学年向け） 午後1時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【定 員】 各10人程度（抽選）
- 【費 用】 なし
- 【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物
- 【内 容】 第一部 フランダースの犬、かぐや姫
第二部 ピーターパン
※上映内容は変更になる場合があります



7月のおはなし会

（申込不要。当日お越しください。）

【日 時】 7月18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）

7月21日（月） 海の日

回 覧

令和7年7月1日
塚沢地域づくり活動協議会
体育部 会

第21回 塚沢地区 グラウンドゴルフ大会



とき： 9月13日(土)

受付：8時30分～

開始：9時

雨天の場合は翌日に順延

ところ： 塚沢小学校校庭

- ☆ 塚沢地区にお住まいの方は、どなたでも参加できます
- ☆ 競技用具のない方は、体育部会で用意します
- ☆ 賞品、参加賞を多数用意します
- ☆ 必ず筆記用具(ボールペン)持参のこと

※ この大会の上位3名の方は、10月26日(日)浜川競技場で
行われる予定の第35回「高崎市民スポーツフェスティバル」
グラウンドゴルフ部門に出場していただきます。

大会に参加をご希望の方は、7月14日(月)からの平日に塚沢公民館で
【参加申込書】に必要事項を記入し、申し込んで下さい

締切日： 8月22日(金曜日)

(注)8月9日(土)から17日(日)まで公民館の職員は不在です

《 参加の皆様にお願い！ 》



大会当日、風邪気味・微熱があるなど、体調不良の方は参加をご遠慮下さい

回 覧

令和7年7月1日
塚沢地域づくり活動協議会
体 育 部 会

第17回



塚沢あおぞら杯



小学生バレーボール交流大会

主催・塚沢地域づくり活動協議会



期 日	令和7年8月11日(日)山の日
開会式	8:30～
会 場	高崎アリーナ
共 催	塚沢小バレーボール部
参 加	36チーム

令和7年度第2回群馬県警察官採用試験の実施

日程：【第1次試験】 9月21日（日）
 【第2次試験】 10月中旬
 【第3次試験】 11月上旬～11月下旬
 【最終合格発表】 12月12日（金）

場所：群馬県庁など

対象：【警察官B】

- 平成4年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人
- 警察官A（第2回）の受験資格学歴に該当しない人
 【警察官A（第2回）】
- 平成4年4月2日以降に生まれた人
- 令和8年3月31日までに大学を卒業または卒業見込みの人

定員：7月1日から公表します「受験案内」をご確認ください。

選考方法：採用試験

出願期間：7月11日（金）～8月12日（火）

出願方法：インターネット

問い合わせ先：群馬県警察本部警務課採用フリーダイヤル
 (0120-449-803)

飯塚町交番だより

飯塚町交番
 362-3341
 高崎警察署
 328-0110



群馬県警察官募集

群馬県警察本部警務課
 0120-449803

群馬県警察採用HP
 採用公式X(旧ツイッター) @gp_saiyou
 採用公式Instagram @gunma_police_saiyou

採用公式LINE @gunma_police_saiyou



～裏面もぜひご覧ください～

夏の県民交通安全運動の実施について

広く県民に交通安全思想と正しい交通ルール・マナーの普及・浸透を図り、交通事故を防止するため、「夏の県民交通安全運動」が実施されます。



7月11日(金)から7月20日(日)

交通安全運動実施中

- 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
いいね! 似合うね! ヘルメット!
- 運動重点
 - ・ こどもと高齢者の交通事故防止
 - ・ 自転車等の交通安全意識の向上と交通事故防止

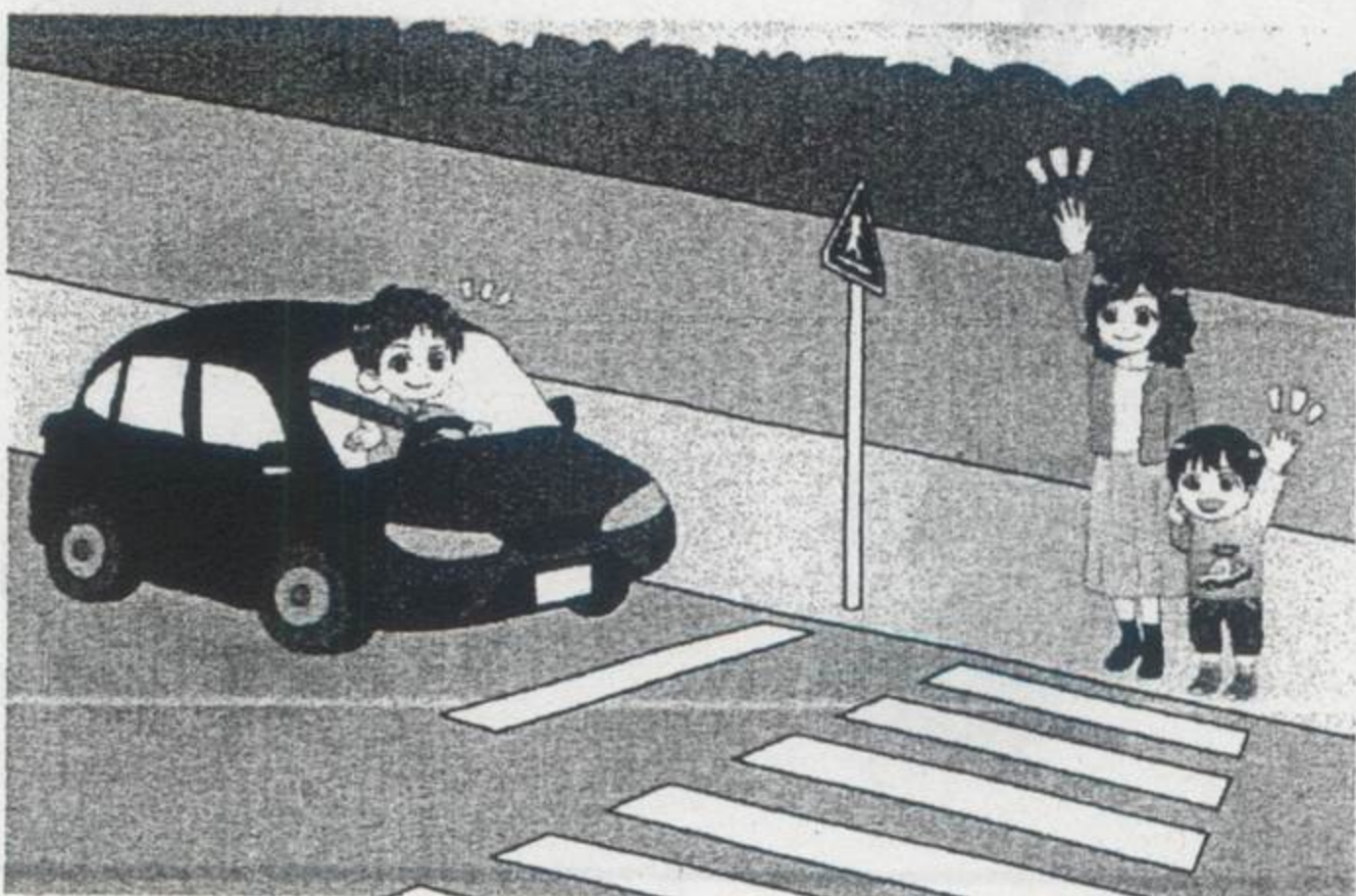
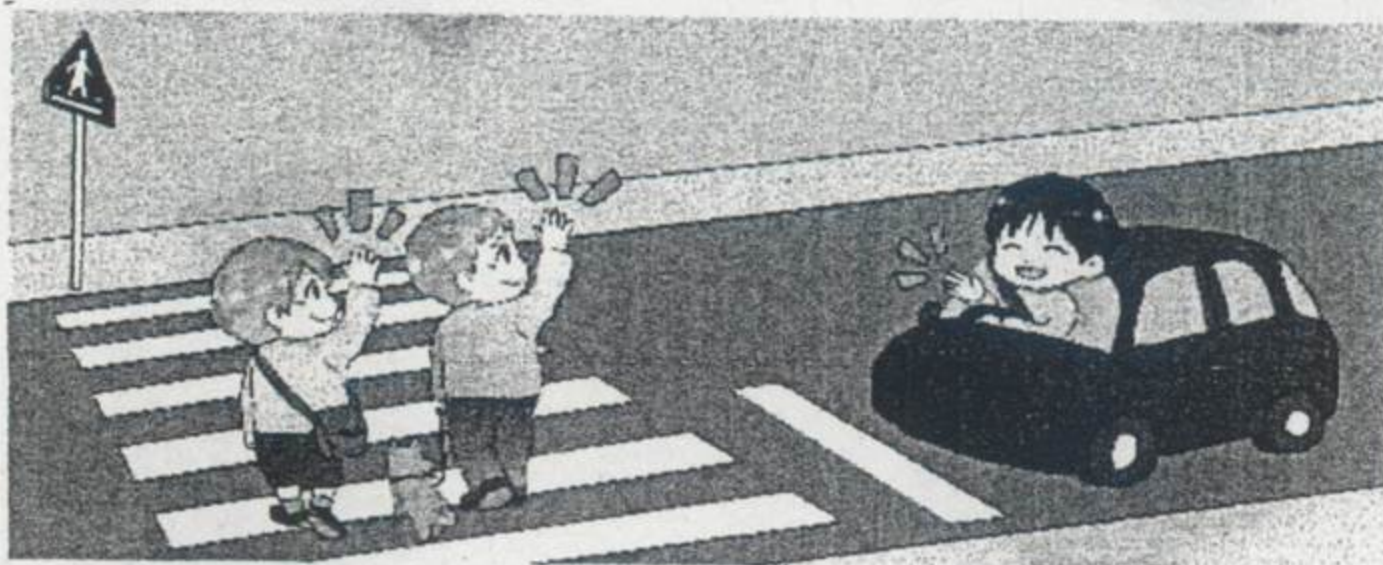


交通事故の多くは、「基本的な交通ルールが守られていない」「脇見やぼんやりなど運転者のちょっとした不注意」が原因で発生しています。

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。

県民の皆さんに交通安全意識を高めていただき、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故を防止するため、「夏の県民交通安全運動」を実施します。



栄養の力で
つながる
プロジェクト



希望館

入場料・参加費

無料!

健康フェスタ2025

2025.08.09(土)午前9:00~11:30



何時からでも
参加OK!

健康小話&ミニ体操

10:00
~
10:15



医師・院長
長坂 伊左男

『むくみと上手に
付き合う方法』
ー長生きのための体のサインの読み取り方ー

10:45
~
11:00



管理栄養士
小松 倫子

『元気に食べていますか?』
ー筋肉を保つための食事のポイントー

理学療法士によるミニ体操・体組成計測定
結果の見方解説を随時実施いたします!



さらに!

アンケートをご記入で
先着80名様に

お土産プレゼント!



当日の流れ

イベント詳細・会場のご案内は裏面をご参照ください▶

★ 1 来場・受付



ご予約不要!まずは
受付にお立ち寄り
ください!

★ 2 イベント参加



ご利用になりたい
コーナーを自由に
回ってください♪

★ 3 退場・お土産



受付にアンケートを
ご提出でお土産を
プレゼント!

皆様のご来場を心よりお待ちしております!

会場のご案内

ご不明な点がございましたらお近くのスタッフまでお気軽にお声がけください

■ 小話コーナー

ここでしか聴けない健康フェスタの目玉企画！専門スタッフによる健康小話とミニ体操♪

■ 相談コーナー

栄養・健康・医療・介護・福祉などの普段聞けないお悩み、ぜひこの機会にご相談ください！

■ 測定コーナー

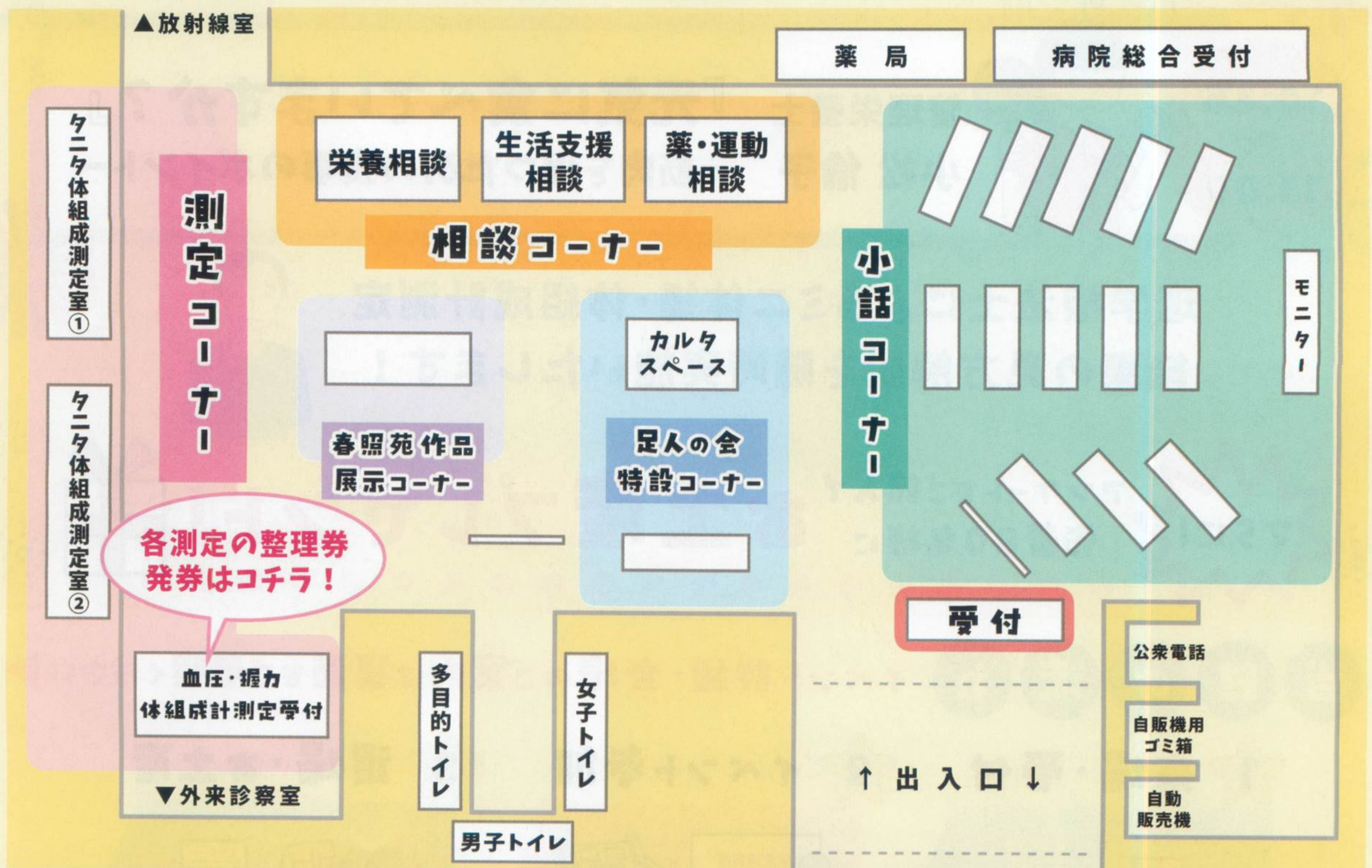
体組成・血圧・握力を測定！参加希望の方は測定受付にて整理券をお受け取りください★

■ 春照苑作品展示コーナー / 介護老人保健施設春照苑様

関連老健施設・春照苑の利用者様が作った素敵なアート・手芸作品等を展示しています！

■ 足人の会特設コーナー / ぐんま足人の会様

足の健康にまつわる知識を遊んで学べる『足人かるた』などのイベントが体験できます！



会場はコチラ！

駐車場・駐輪場は当日係員が誘導致します。



医療法人松沢会 希望館病院

〒370-0046 群馬県高崎市江木町1120番地(外来待合ロビーにて開催)



お気軽にお問合せください！(平日9:00～17:00)

【TEL】027-322-4067 【FAX】027-322-7758

担当：管理栄養士 小松倫子



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

【7月の予定】

1	火	
2	水	
3	木	健康増進教室 ねこ背予防③
4	金	貯筋体操①
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	救命講習会
11	金	元気づくり ステーション
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	健康増進教室 ねこ背予防④
18	金	貯筋体操②
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	見学会：受付
23	水	見学会：抽選
24	木	
25	金	元気づくり ステーション
26	土	
27	日	
28	月	刃物砥ぎ
29	火	刃物砥ぎ
30	水	施設見学会 館林・花ハス
31	木	



健康増進指導教室 受講者募集！！ 知っトク！納得！ツボのあれこれ お灸・ツボ押し教室



長寿センターにて鍼灸師による教室を開催いたします！
ツボの探し方から押し方、部位別の悩みに応じたお灸体験。
ぜひご参加いただき、日頃の悩みを相談してみてください。

【日 程】全6回

- ① 8月22日（金） お灸とは何か？種類、お灸のやり方、
ツボとは何か？ツボの探し方、ツボの押し方
- ② 8月29日（金） 冷え、首・肩の悩み、指圧の種類
- ③ 9月 5日（金） 冷え、首・肩の悩み
- ④ 9月12日（金） 腰・膝の悩み
- ⑤ 9月19日（金） 腰・膝の悩み
- ⑥ 9月26日（金） 全身を整える

【時 間】午後1時30分～2時30分

【会 場】中川長寿センター運動支援室

【内 容】鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技

【対象者】高崎市民（年齢制限無し）

【費 用】無料

【定 員】20人（原則として全日程参加できる方）
定員になり次第終了させていただきます。

【持ち物】等身大のバスタオル、体を締め付けない服装

【申込み】8月1日（金）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。

代理人による申込み、電話による申込みも受け付けます。
（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

シルバー人材センター 刃物砥ぎ

【日時】7月28日（月）29日（火）午前10時～午後3時

【場所】中川長寿センター玄関前

※雨天の場合は、中止になる場合がありますのでご了承ください。



館林・城沼

夏の風物詩

施設見学会第2弾

花ハス遊覧船

花ハスが咲く水面を突き進むジャングルクルーズ

日時：7月30日（水） 午前9時～午後3時頃 ※荒天中止

参加費：3,000円（乗船料、入館料、昼食代、高速代）

定員：30名（60歳以上の高崎市民）

行き先：つつじが岡公園（つつじ映像学習館）他。
昼食は館林うどん。佐野SAにてお買物タイム♪

申込み：7月22日（火）午前10時～
7月23日（水）午後1時

必ず本人が申込み、長寿センター利用証明書等が必要です。

定員を超えた場合は、7月23日（水）午後1時30分より公開抽選を行います。抽選結果は、事務所前に掲示します。お電話での問合せも可能です。

参加費の支払いは抽選後から7月28日（月）正午までに
事務所へお越しください。

期日までに支払いがない方はキャンセルとします。

猛暑が予想されます！

つつじが岡公園内では数百メートル程徒歩で移動します。

- ・暑さが特に苦手な方
- ・歩行に不安がある方
- ・船酔いする方

は、参加をご遠慮ください。

七夕飾り

長寿センターロビーにおいて七夕の飾り付け
を行っています。（7月7日まで）

短冊に願い事を書いて、飾りましょう！ 短冊は
センターで用意してあります。楽しくご参加ください。

写真スポットによりみち♪

熱中症セット
お忘れなく！

中川長寿センター囲碁大会

5月27日、教養娯楽室において春季囲碁大会の熱戦が繰り広げられました。
大変お疲れさまでした。入賞された方は次のとおりです。

Aクラス	優勝	小林	巳千久さん	Cクラス	優勝	竹内	正光さん
	準優勝	田中	孝美さん		準優勝	反町	素久さん
Bクラス	優勝	箱田	衛さん				
	準優勝	内田	賢輔さん				

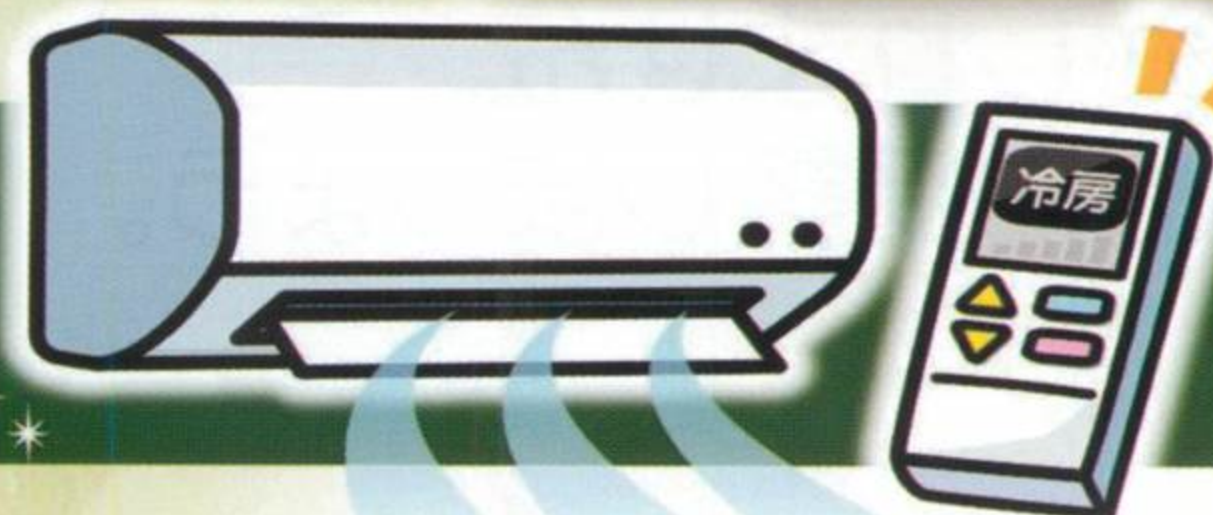
おめでとうございます！



高齢者あんしんセンター希望館たより

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な
室温設定

節電 すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



換気 換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど
2カ所を開ける

換気 扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



裏面へ

もしかして、結核力モ！？

- ・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



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65歳以上の方が約7割を占めています。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

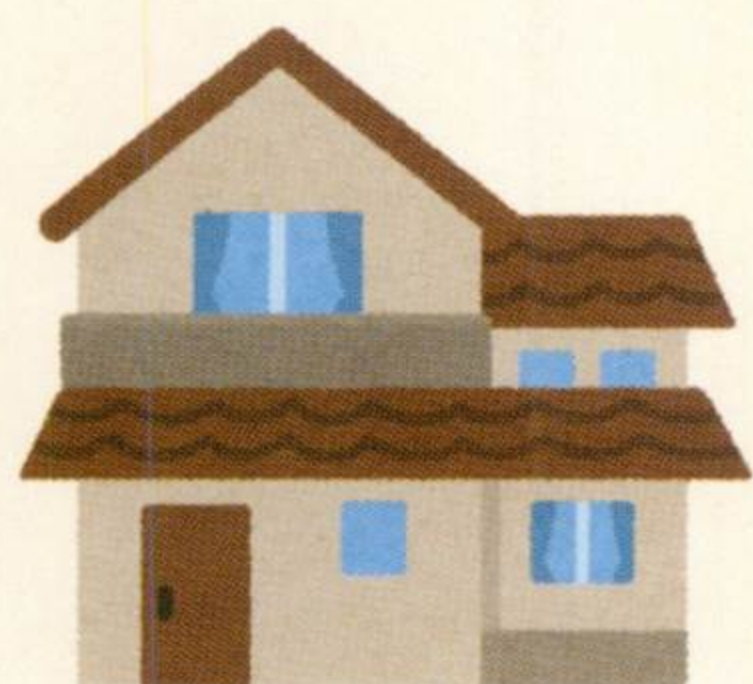
問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

- 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

空き家・相続・遺言 出張相談

どんなお悩みでも大丈夫
行政書士 2 名が自宅まで伺います

無料



空き家のこと



遺言のこと

高齢などで外出困難な方

- ・ 事前予約制（相談は 1 時間程度）
- ・ 出張エリアは高崎市内全域です

予約 ☎ 080-8090-0222

受付時間：月～土曜日、午前 9 時～午後 6 時

行政書士高崎事業協同組合

2025年
7月1日

7月には1970年上映の「男はつらいよ フーテンの寅」です。第3作のため、○X編とかではない初期の頃の「男はつらいよ」で、とても見応えがあります。8月はとても楽しい「天使にラブソングを2」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。

 $7/2$

男はつらいよ
フーテンの寅 第三作

柴又に帰って来た寅さんを待ち受けていたのは、見合い話だった。相手は川千屋の仲居・駒子（春川ますみ）。彼女は寅さんの昔なじみで、亭主持ちということで、大騒動に。それから暫くして、竜造とつね夫婦が三重県の湯の山温泉へ旅行に行くのと、なんと旅館で寅さんが番頭をしていた。旅館の美人女将・志津（新珠三千代）に一目惚れして、居着いてしまったという・・・『なつかしい風来坊』（66年）など山田洋次作品の脚本を手がけた森崎東監督による第三作。旅先の寅さんの姿が、活き活きと描かれている。宴会で余興を頼まれた寅さんが、股旅姿で「名旅笠道中」に併せて、マドンナの純情「お志津！」と叫ぶ。寅さんのストレートに伝わってくる。香山美子扮する芸者と、その父で元テキヤの花沢徳衛をめぐるエピソードは、森崎作品ならではの味。

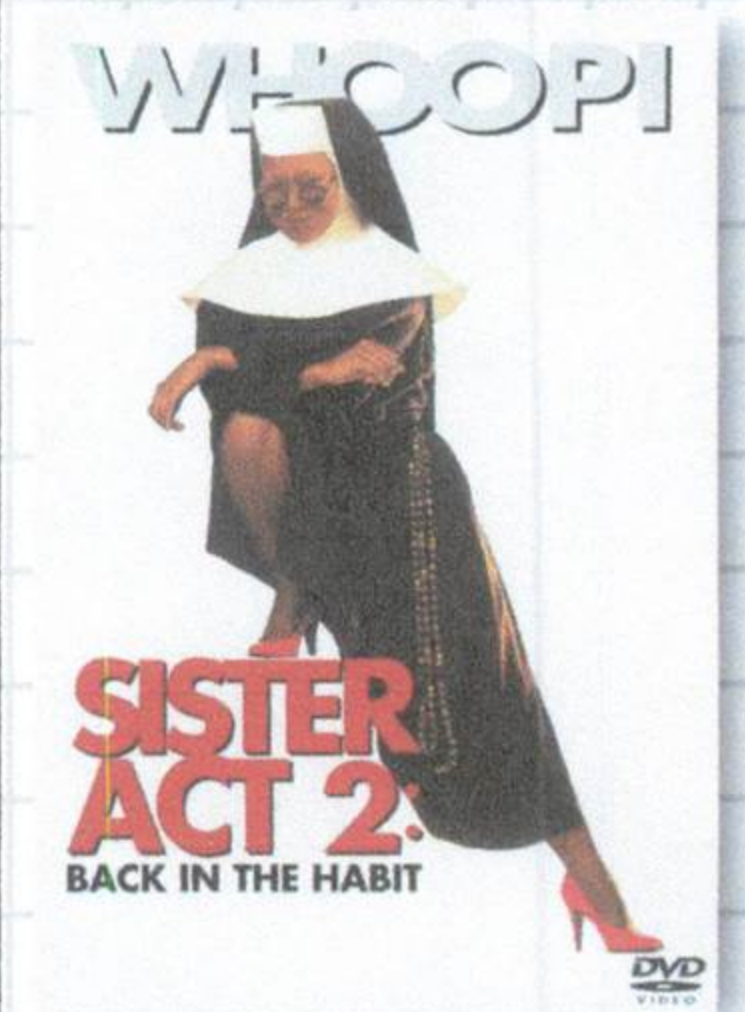


1970年 90分 日本
渥美清、新珠三千代、
香山美子、河原崎建
三、悠木千帆、左卜全
、監督：山田洋次

8 / 6
(水)

天使に
ラブソ
ングを2

はタ院アロメスの誼のをと呼こスフにつま口を
 スス道に・リ再れて先手こをたり聖りみもデカ
 リ流い修特ーク口は切見仕にるスし口、ぶしに、に
 ロニてン、リッデス歯を奉ちいりわデいしかうえめ
 デ、っリ内アリガリも子会たて口遣たか久懐と伝た。
 め送サのメト人口に様社童っデをい向でををのる。
 後、取をヤーたパ3デうのは悪まがち聞へ堂会方状しす
 年を日キタっ・の。どちのし長たを口拜再一現直願
 1功毎聖スかースるもたた校て院分情ス礼。るのて懇
 ら成い。シ良リラクつ女一高った自事シのるれ校立と
 かでしとたがアザてつ彼タス切しに。ン校す荒高のい
 件ス忙こっ仲メラねいのスしれ欲める。ラ高会はい境し
 事力での合と、訪合子シン疲をたえフス再長な環欲
 のべし日リストーをひ様。ラ皆助す伝ンシと院らにて
 作スとる知リリー元喜いむつき援戻をサン長、なスし
 前ラーあで口バアのを悪し聖焼、びとはラ院つまり貸



1994年 107分 アメ
リカ
ウーピー・ゴールドバ
ーグ・マギー・スミス
・ローリン・ヒル

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