



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1月1日号

発行:高崎市塚沢公民館

住所:高崎市飯玉町74番地1

電話・FAX:361-7981



日頃より公民館事業へのご理解、ご協力を賜り
誠にありがとうございます。

皆さまのご多幸と、ご健康を心よりお祈り
申し上げます。

今年もよろしく願いいたします。

塚沢公民館長 宇佐美 敏夫



つかさわ落語独演会

参加者募集

- 【日 程】令和8年2月19日(木) 午後2時から4時
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】立川流所属の落語家・立川談声さんによる、落語の独演会
- 【定 員】30人(先着順)
- 【演 者】立川 談声さん
- 【費 用】無料
- 【持ち物】水分補給用の飲み物
- 【申込み】1月8日(木)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け



公民館で運動しよう

参加者募集

- 【日 程】令和8年2月18日(水)・25日(水)、3月4日(水)
午前10時から正午 《全3回》
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】椅子に座ってできる足踏み運動、タオルを使ったストレッチ、
脳トレ 等
- 【定 員】18人(先着順)
- 【講 師】小林 準一さん(社会教育講師)
- 【費 用】無料
- 【持ち物】フェイスタオル、動きやすい服装、上履き、水分補給用の飲み物
- 【申込み】1月13日(火)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け



裏面もご覧ください

図書を購入しました

No.	タイトル	著者
1	飼い犬に腹を噛まれる	彬子女王
2	セツと八雲	小泉凡
3	60代70代80代をうまく老いる健康養生活	木村容子
4	マスカレードライフ	東野圭吾
5	世界でいちばん透きとおった物語2	杉井光
6	逃亡者は北へ向かう	柚月裕子
7	乱歩と千畝	青柳碧人
8	自分を信じる勇氣	岩井俊憲
9	猫で窒息したい人に贈る25のショートミステリー	『このミステリーがすごい!』編集
10	ないもの、あります	クラフト・エヴィング商会
11	蛍たちの祈り	町田そのこ
12	ここはすべての夜明けまえ	間宮改衣
13	師匠はつらいよ2 藤井聡太とライバルたち	杉本昌隆
14	新版 ザ・万字固め	万城目学
15	ものいうなべ	やえがしなおこ/伊野孝行
16	ふみきりくん	えのもとえつこ/鎌田歩
17	どんぐりどんぐり	降矢なな
18	てんとうむしみつけた	岡島秀治/稲田務
19	みてみて!	小西貴士/谷川俊太郎
20	かめかめたいそう	齋藤楨

1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 程】1月16日(金)
午後2時30分~3時
【場 所】塚沢公民館 1階 図書室

☆クリスマス会の様子
(12/12 開催しました)



公民館休館日
(図書室もお休み)

1月1日(木)~1月4日(日) 年始休館日
1月12日(月) 成人の日





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

【1月の予定】

1	木	元日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	入浴正午から
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	元気づくり ステーション
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	中村悦子 歌謡ショー
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	施設見学会受付
22	木	施設見学会抽選
23	金	元気づくり ステーション
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	施設見学会 貫前神社
31	土	

中川長寿センター職員一同

謹んで
新春のお慶びを
申し上げます

長寿センターは、満六十歳以上の皆様の「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり」のための活動をしています。

皆様の憩いの場として、また地域の介護予防の拠点として、健やかに過ごしていただけるよう努めてまいります。

本年も多くの皆様のご利用を心よりお待ちしております。

令和八年 元旦

年始は1月5日(月)より開館します。
新年5日のお風呂は、始業点検のため正午からです。

リマインド

新春施設見学会

1月30日(金)

【行き先】一之宮貫前神社
ろうばいの郷・ハラダ工場

【申込み期間】
1月21日9時半～
22日午後1時

詳細は前月12月号のたよりにセンターにてご覧ください。

長寿センターの 大掃除を行いました

12月18日(木)に各愛好会、センター利用者の皆様のご協力により、センターの大掃除を行いました。

ありがとうございました。

中村 悦子 歌謡ショー

1月16日(金)

【開演】

午後1時30分

【会場】中川長寿センター 大広間

【出演】中村 悦子

【曲目】「愛と人《新曲》」
「桃の里」「上州路」他

【対象】年齢制限なし
どなたでも無料で
観覧いただけます

※午後のカラオケは休止です



中村 悦子 (なかむら えつこ)

「秋間路の春」でデビュー
“あかぎはるな”として、作詞作曲活動を開始
「初秋」「上州路」(あかぎはるな：作詞作曲)
新曲として「愛と人」等をリリース
「まゆの思い」は世界遺産“富岡製糸場と絹産業
遺産群”公式テーマソング

新春特別催し物

節分の日は無病息災を願いましょう

○貝沢保育園園児による演技

○豆まきパフォーマンス

↑年男・年女の方はぜひ一緒に！

○園児より豆をお配りします(数に限りがあります)



節分

2月3日(火)

午後1時30分~

※午後のカラオケは休止です

節分=「季節を分ける日」

節分は厳密に言えば季節ごとに年4回ありますが、今は節分といえば立春の前日を指します。旧暦の立春は新年、その前の日は現在でいう大晦日であり、1年の終わりに邪気をはらおうと特に重んじられました。



1月1日号

回覧

高齢者あんしんセンター

希望館たより

明けまして おめでとう ございます

高齢者の皆さまやご家族、地域の方へ

あんしんセンター希望館は
身近な相談窓口です

介護・医療・障害等
なんでもご相談ください

日常の困り事や心配な事、必要
な相談先におつなぎいたします

相談は電話、ご来館、
ご自宅に訪問も可能です

裏面もあります

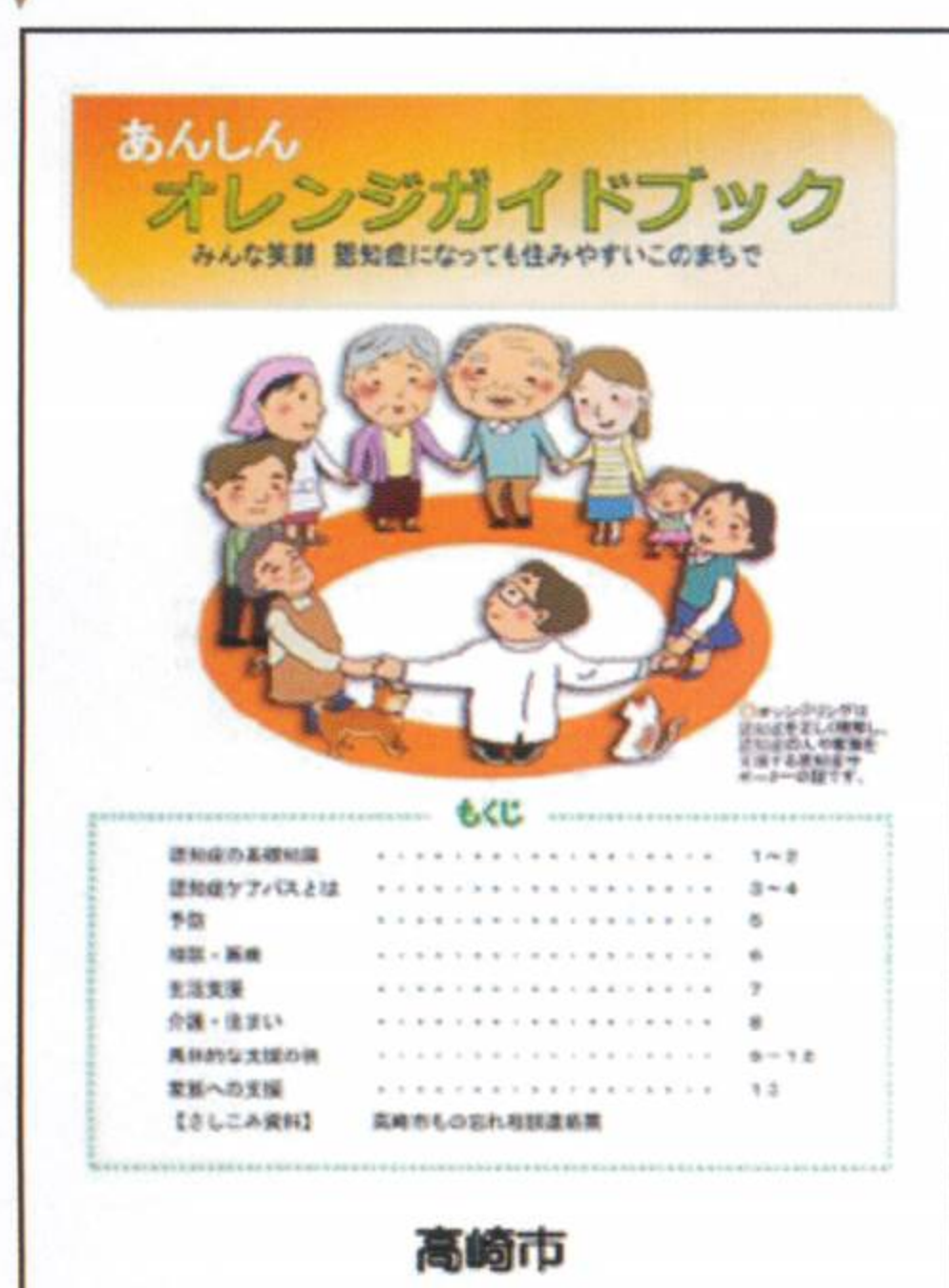
認知症の対応方法について

衣服の調節ができない（季節にあった服が選べない）



加齢に伴う体温調整機能の低下に加えて、時間や場所の認識がなくなる見当識障害、判断力の低下などにより、夏でも冬服、冬でも夏服などを着てしまうことがあります。

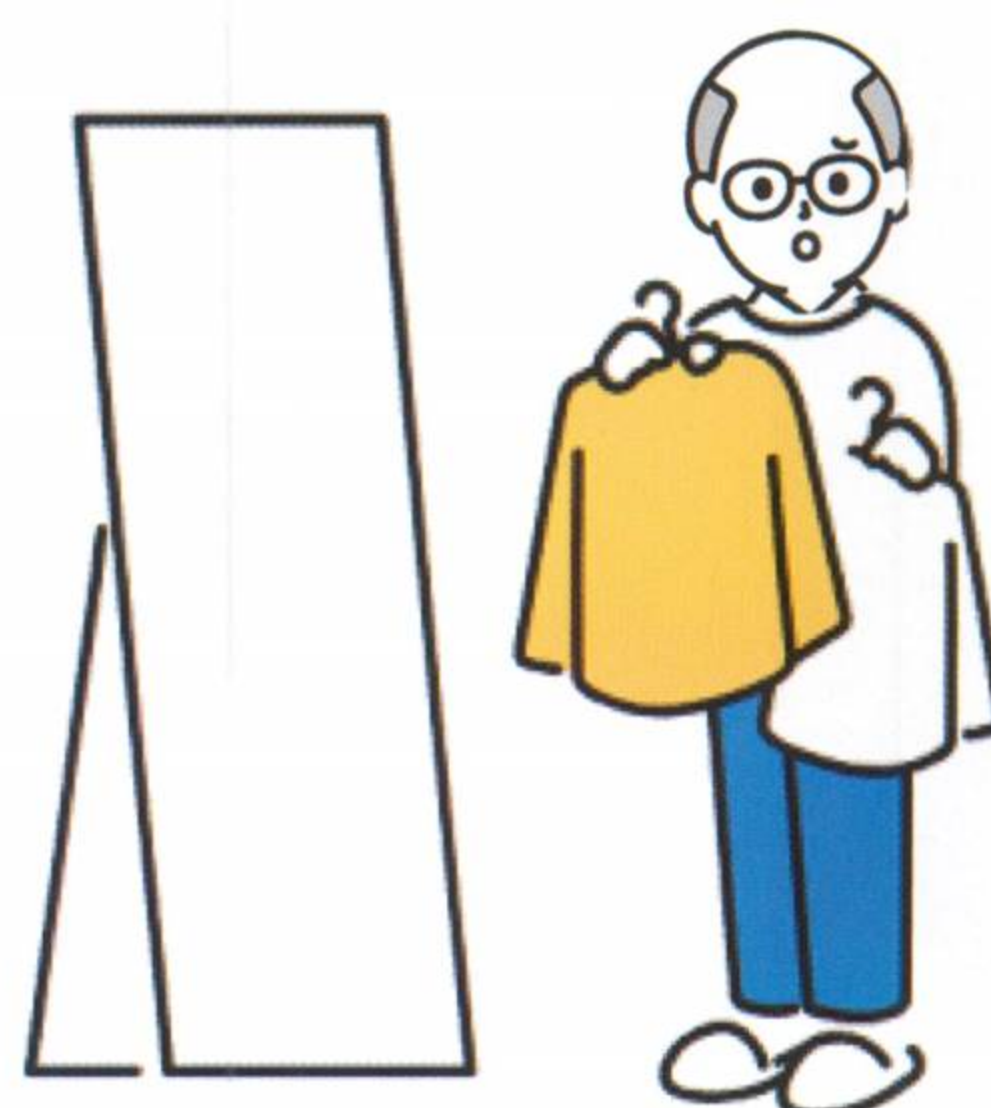
無理やり着替えさせたり、「その服はおかしいですよ」と否定するとご本人が不安になったり、自尊心が傷つくことがあります。対応としては、否定したりせずに、「あと1枚着てみませんか」と自然と季節にあった服が選べるような気づきを与えることが大切になります。



オレンジガイドブックは
あんしんセンター希望館
でも配布しています



こちらの二次元バーコードを
読み取ると、オレンジガイド
ブックを見ることができます



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・鳥塚・湯本・田口



1月10日は「110番の日」

110番は事件や事故などが発生したときに皆さんの安全を守る緊急通報電話です。

通報の際は、

何が
いつ
どこで

あったのかを正しく伝えることが、事件や事故を早く解決する決め手となりますので、警察官に落ち着いて状況を話してください。

また、特殊詐欺が疑われる

「お金を取りに行く。」

「キャッシュカードの確認に行く。」

との電話を受けた場合は、すぐに110番通報して被害を未然に防ぎましょう。

110番広報動画『上州くん、みやまちゃんが30秒で教える110番』を作成しました。

警察マスコットキャラクターが「110番は緊急電話」であることを呼びかけます。

群馬県公式チャンネルtsulunosでどうぞご視聴ください。

通報現場の映像や画像を送信できる「110番映像通報システム」を運用しています。

通報時に警察官が映像送信の必要性を判断しますので、ご協力をお願いします。

飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

110番広報動画
(下記の二次元コードからアクセスしてください)



110番のしくみ

①事件や事故があったら、110番通報します。

②110番すると、警察本部の通信指令課につながります。

③110番を受けると同時に警察署に無線で連絡します。

④パトカーなどで、警察官が現場に向かいます。



～裏面もぜひご覧ください～

自転車の安全利用の促進について

群馬県警察では、自転車利用者に対して「交通ルールの遵守と交通マナーの向上」や「歩道を通行するときの歩行者保護の徹底」等の指導啓発活動を推進しています。

自転車の事故の多くは、交差点における自動車との衝突です。

自転車利用者は、車道を通行する場合は、左側を通行するほか、信号を守り、一時停止交差点では必ず一時停止して安全を確認するなど、車両としての交通ルールを守りましょう。

また、令和8年4月1日からは道路交通法の改正により、自転車の違反行為も反則金の対象となります。

そして、大切な命を守るため、自転車に乗るときは乗車用ヘルメットを着用しましょう。

また、自転車が歩行者と衝突して加害者となり、高額な損害賠償を求められるケースもあります。

万が一のときに備えて損害賠償責任保険等に参加しましょう。

自転車のスマホ・酒気帯び罰則強化

運転中のながらスマホ



スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。

※停止中の操作は対象外

違反者は、
6月以下の拘禁刑又は10万円以下の罰金
交通の危険を生じさせた場合、
1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

酒気帯び運転および幫助



自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たな罰則が整備されました。

違反者・自転車の提供者は、
3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金
酒類の提供者・同乗者は、
2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

自転車運転者講習制度

自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせるおそれのある一定の違反（危険行為）を反復して行った者は、講習制度の対象となります。 ※受講命令違反 5万円以下の罰金

【危険行為】 酒気帯び運転、運転中のながらスマホ、信号無視、指定場所一時不停止など



回覧

2026年
1月1日

第54回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

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2月はテロリストと戦う『エアポート2021』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。

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、笑いとおほ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
2/4 (水) 『エアポート 2021』	ニューヨーク上空で、ハイジャックが発生。テロリストの狙いは、ワシントン近郊の原子力発電所。乗っ取られたDRF66便は、1時間後には目標に突入する。しかし、米軍のシステムは敵が仕掛けたウィルスに侵され、戦闘機やミサイルでの迎撃は間に合わない。危機を回避する唯一の方法は、付近を飛行中の民間旅客機に敵機を阻止してもらうこと。CS117便機長のエリオット、航空警察官のレイ、そしてクルーと乗客たちは、数百万の生命を救うためテロリストに決死の戦いを挑むが...	 2020年 89分 アメ リカ バイ・リン/ジ ョセフ・マイケル・ハ リス/ジーナ・ヴィッ トーリ/テリー・ウッ ドベリー

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

はぐくみ 30号

師走の候 地域の皆様におかれましては、ますますご清祥でご活躍のこととお喜び申し上げます。

日頃より青少年の健全育成にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

5月24日に令和7年度総会を開催し、引き続き会長を務めることになりました。19年目となりますが、ご支援、ご協力をお願いいたします。

今年度も恒例行事である夏季パトロールを7月17日に実施しました。そのほか、登下校時の見守りや不審者出没等の緊急時には青色回転灯車6台が校区内を巡回しますので連絡を頂けたら幸いです。

11月10日には第二回協議会と「親子で考える生活標語」の表彰式を塚沢公民館に於いて開催しました。小中学校より合計727作品と多数の応募があり、厳正なる審査の結果、18作品を優秀賞として表彰し、10月29日より校区内に掲示しています。ぜひ足を止めてご覧ください。今年度は劣化が進んだ掲示板1基（飯塚第3町内公民館前）を金属製に更新いたしました。来年以降も順次更新していく予定です。

結びに年末ご多忙の折ではございますが、健やかなる新年をお迎えください。

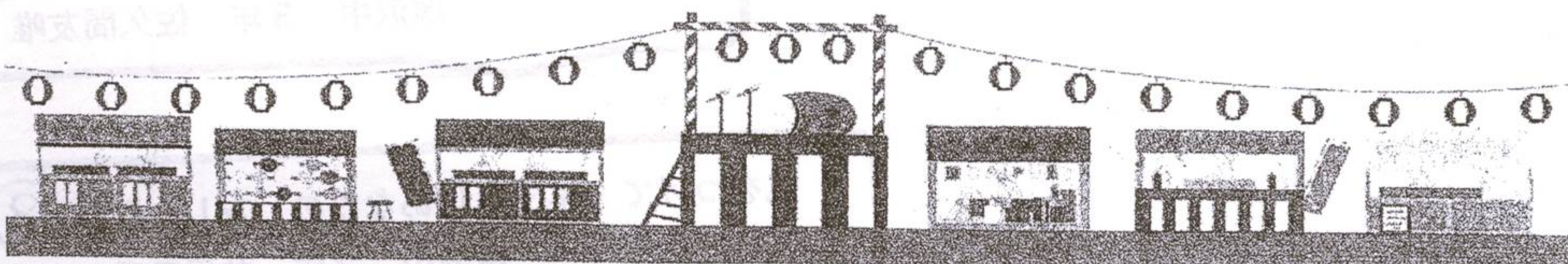
平素より塚沢地区青少年問題協議会の皆様には、塚沢地区の安全や健全育成のためにご支援をいただき厚く御礼を申し上げます。

今年で32回目となる「塚沢小ふれあい祭り」は時折、雨が降る中の開催になりました。会場の設えの変更やそのような天候にもかかわらず、溢れんばかりのご参加を賜り、改めて感謝申し上げます。

今回の塚沢小ふれあい祭りは『つなぐ一笑顔と心でつなぐ私達の塚沢ー』というテーマのもと開催をいたしました。「つなぐ」と聞くと皆さんは何をイメージされるでしょうか。ほとんどの方が「手」をつなぐということのを思い浮かべるのではないのでしょうか。皆様も同じだと思いますが、私が子どもの頃、親につないでもらったその「手」は心の温かさを感じ何よりも「安心」を感じるものだったように思い出されます。「つなぐ」「つながる」ということはそのような気持ちの温まりや安心をもっと感じるものでなければなりません。今は情報や利便性が溢れつながりを感じなくても充実した生活をすることができます。しかし、未来を歩む子どもたちに必要なのは「つながりの中で感じる温かさや心の安心」なのだと思います。きっとふれあい祭りをはじめ、芸能祭、スポーツ大会の開催の意義はそこにあります。これからも「つながり」を感じる街づくりの機縁となる「塚沢小ふれあい祭り」を目指し引き続き地域の皆様と手を携え、笑顔と温かさ豊かな塚沢を支えていけたら幸いです。今後とも活動へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます!!

第32回塚沢小ふれあい祭り実行委員長

朝比奈信昭



塚沢小学校

校長 清水さとみ



日頃より、青少年問題協議会をはじめとする地域の皆様が塚沢地区の子どもたちを温かく見守り、成長を支えてくださっていることに、深く感謝申し上げます。

地域の行事や登下校の見守りなど、様々な場面で地域の皆様の姿に触れる中で、「地域全体で学校を大切にしてくださっている」という思いを強く感じてまいりました。その温かなまなざしは、学校で過ごす子どもたちにとって大きな安心感となり、職員一同そのつながりの強さに励まされております。改めて、地域に支えられている学校として、その思いにしっかりと応えていかなければならないと、より一層身が引き締まる思いです。

本校では、「あいさつ へんじ おもいやり」「考える 表す くり返す」「たがいにみとめあい いじめ0」の三つの合言葉をもとに、子どもたちが自ら考え、行動し、仲間と学び合う姿を大切にした教育活動を進めております。これからも、地域の皆様の期待に応えるべく、地域と学校が互いに支え合う関係を大切にしながら、子どもたちの健やかな成長に寄与してまいります。

今後とも、ご指導とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



高崎市立塚沢中学校
校長 丸山 尚子

塚沢地区青少年問題協議会の皆様には、校区のパトロールや生徒の健全育成のためにご支援いただき、ありがとうございます。

本校は「自律・共生・創造」を学校教育目標に掲げ、生徒が「自分の内面をコントロールしつつ、自分を大切にしようとする力」、「困難にぶつかってもしなやかに回復する力＝心のレジリエンス」を育てていくために、さまざまな教育活動を推進しています。

特に、保護者の方にもご協力をいただき毎朝行っているあいさつ運動において、挨拶することの意義を感じ、創育工夫をこらし、相手意識をもった気持ちのよい挨拶ができるようしたいと考えています。「心身ともに成長していくことができる」、「心理的安全な」場所、それが塚沢中学校となるよう、誰もが自分たちの学校を誇れるよう、指導・支援に力を注いでいきます。

子どもの健全育成のために、学校、家庭、地域の連携・協力は不可欠です。地域の力と本校の力を相互に生かしながら、未来を創造する人材育成を目指して、子どもたちの育成にかかわりたく存じます。懸命に頑張る塚中生に、今後も変わらぬ応援をお願いいたします。



げんきよく きょうもみんなに ありがとう ①

塚沢小 1年 山田直輝

毎日の 笑顔が家族の 宝物 ②

塚沢小 1年 岡田昌磨

最後まで やりきることが 力になる ③

塚沢小 2年 漆原世悟

かたづけは つぎにつかう人への 思いやり ④

塚沢小 2年 堀田昂成

デジタルは 時間をきめて ほどほどに ⑤

塚沢小 3年 後藤倅歩

パパママも 後でじゃなくて 今やって ⑥

塚沢小 3年 渡辺菜々花

歯ブラシは 心も磨ける 魔法のステッキ ⑦

塚沢小 4年 金井色映

スマホ時間 へらしてふやそう 家族時間 ⑧

塚沢小 4年 後藤優和

相談は AI よりも 私にね ⑨

塚沢小 5年 小平レネ



親子で考える生活標語

塚沢地区青少年問題協議会

配置図



やれば1 やらなかったら 0のまま ⑩

塚沢小 5年 河内陽翔

朝ごはん しっかり食べて 行ってきます ⑪

塚沢小 6年 星野寛太

君と僕 イヤホン外して おしゃべりしよう ⑫

塚沢小 6年 天貝剛大

君の未来を守る盾 必ず被ろうヘルメット ⑬

塚沢中 1年 井草瑛太

デトックス スマホなしで 見る世界 ⑭

塚沢中 1年 穂積佳奈

スマホより おもしろいリアル つくろうよ ⑮

塚沢中 2年 内藤潤

足りている？ 食事 睡眠 家族の会話 ⑯

塚沢中 2年 富所優安

「また明日」が叶った今日に また感謝 ⑰

塚沢中 3年 佐久間友唯

気をつけて ネットはあなたの 友じゃない ⑱

塚沢中 3年 井田乃愛