


廃品回収のお願い

第2回 日時：7月11日(土) (小雨決行)

<荒天の場合は、7月12日(日)になります>

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 新聞・広告用テラシ・・・・・・・・・・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！） | <p>各々ひとりで
十字に縛る</p>  |
|---|---|
- 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 朝8時までに

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12日(土)

回収にご協力をよろしくお願いいたします。

手伝っていただける方も募集しています。
当日現地にお越し下さい。

みんなでやると
たのしいよ



回覧

令和8年5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

高崎市サロン講師様による講演会開催のお知らせ

拝啓 薫風の候 町内会の皆様には益々お元気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。
今年も高崎市サロン講師様によるお話をお聞きする機会を得ました。

テーマ「健康寿命の延伸について」

昨年は「口腔機能、栄養」でしたので、今年は「嚥下機能」を中心としたお話をお聞きしたいと思います。

町内会皆様のご参加をお待ちしております。

敬具

記

日時 令和8年6月17日(水)
13時30分～15時00分

場所 飯玉第五公民館

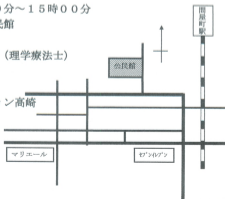
講師

高崎市サロン講師(理学療法士)

平石 桂子 様

勤務先

訪問看護ステーション高崎



塚沢史遊会

会 長 林 佳貴

塚沢史遊会 会員募集のご案内

地域の歴史や文化に触れながら、楽しく交流しませんか？
知らなかった地域の魅力を発見！！

若葉の緑がいつそう鮮やかさを増し、あじさいの花が色づき始める季節となりました。皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

塚沢史遊会では、地域内外の史跡や文化財を訪ねる見学会をはじめ、しめ縄飾りづくりなど、昔から伝わる伝統文化を学びながら活動してまいります。

身近な歴史を知ること新たな発見があり、会員同士の交流も深まります。歴史に詳しい方はもちろん、「地域のことをもっと知りたい」「新しい仲間づくりをしたい」という方も大歓迎です。

主な活動内容

- 地域内外の史跡・文化財巡り
- 郷土史に関する学習会
- しめ縄飾りづくりなどの伝統文化体験
- 会員相互の親睦交流

こんな方をお待ちしています

- 地域の歴史や文化に興味がある方
- 健康づくりを兼ねて散策を楽しみたい方
- 仲間との交流を広げたい方
- 伝統文化を学び、次世代へ伝えたい方

年齢や経験は問いません。どなたでもお気軽にご参加いただけます。
見学のみのご参加も歓迎しておりますので、ぜひお気軽にお越しください。
皆さまのご入会を心よりお待ちしております。

★2026年度 第1回 塚沢史遊会★

日時：6月21日（日）10：00より11：30頃まで
場所：塚沢公民館2階会議室（階段を上がって左の部屋）
会費：100円（都度会費となります。年会費はありません。）
お申込み：当日直接会場へお越しください。

【お問い合わせ】

林 佳貴

TEL：090-1817-4322

回 覧

令和8年6月1日

塚沢地区にお住まいの皆様

高崎市立塚沢小学校PTA
会 長 朝比奈 信昭

『防犯の目』プレート掲示のお願い

初夏の候、皆様におかれましては益々ご清祥の事とお喜び申し上げます。

また、日頃より本校のPTA活動にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。

本校では、子どもたちの安全のために身近にできる事として、児童の登下校時や活動中における緊急避難場所の日印として「ぼく わたし あんしんのいえ」プレートの掲示を店舗・事業所様にご協力をお願いしております。

またご家庭につきましては、下のような『防犯の目』プレートの掲示をお願いしております。屋外から見えやすいご自宅の塀や自転車の荷台等に掲示して頂くことで犯罪の抑止につながり、塚沢地区の安全・安心のしるしになればと考えております。

ご協力くださるご家庭がございましたら、下記の申込書にご記入をお願いいたします。

締め切りは**6/20(土)**とさせていただきます。

なお、これらのプレートについては高崎警察署の許可を取っています。子どもたちの安全と地域の安心のためにご理解とご協力をいただけますよう、宜しくお願い申し上げます。

わたしたちが、地域の子どもの



安全を見守ります。



プレートサイズ：A4サイズ(縦21cm、横30cm)

_____ 町 第 _____ 町内会 _____ 班

依頼主名	下記の希望アルファベット

A：4mmほどの厚みのある硬い素材のプレート

B：紙をラミネートした薄いプレート



塚沢公民館だより

まなびネットたかさき <http://takasaki.marabi365.net/>



令和8年6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



新しい図書を紹介



塚沢公民館図書室に新しく入荷した図書を紹介します。ぜひ、手に取ってみてください。

No	タイトル	著者	No	タイトル	著者
1	かえる生活	群ようこ	11	棺桶まで歩こう	萬田緑平
2	熟柿	佐藤正午	12	「日本人の体質」研究でわかった長寿の習慣	奥田昌子
3	ちゃらうみのオキちゃん	文：由良村理々 絵：しもかわらゆみ	13	カフェーの帰り道	嶋津輝
4	きまぐれロボット 改版	星新一	14	たまごのあかちゃん	文：中んざりとしこ 絵：やぶらひいしるる
5	ピブリア古書堂の事件手帖 5	三上延	15	おかあさんのパンツ	山岡ひかる
6	神の魂、舞う果て	上橋菜穂子	16	そんなときは書店にどうぞ	瀬尾まいこ
7	劇場という名の星座	小川洋子	17	ありか	瀬尾まいこ
8	生きとるわ	又吉直樹	18	エピクロスのはろ方箋	夏川草介
9	イン・ザ・メガチャーチ	朝井リョウ	19	こばんそうむうま	脚本：津田真一 絵：飯野まき
10	それ犯罪かもしれない図鑑	監修：小島洋史			

図書室の利用時間について

塚沢公民館の図書室は、平日の午前9時から午後5時まで利用可能です。
ご利用の際は窓口職員にお声かけください。
土曜日・日曜日は利用できませんのでご承知おさください。



裏面もご覧ください

再掲

古典文学講座「源氏物語」

 参加者募集

- 【日 時】 6月4日(木)、11日(木)、18日(木)
午前10時～正午 《全3回》
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【定 員】 30人(先着順)
- 【講 師】 藤本宗利先生
- 【費 用】 無料
- 【持 物】 筆記用具、飲み物(水分補給用)
- 【申 込】 塚沢公民館窓口または電話で受付



再掲

うどん作り教室

 参加者募集

- 【日 時】 6月24日(水) 午前10時～午後1時
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 1階 実習室
- 【定 員】 9人(先着順) ※残りわずか
- 【講 師】 島田友美先生
- 【費 用】 700円(申込時)
- 【持 物】 エプロン、三角巾、飲み物(水分補給用)、タオル
- 【申 込】 5月18日(月)午前9時から
塚沢公民館窓口で受付



6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】 6月19日(金) 午後2時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 1階図書室



自転車の交通反則通告制度 を悪用した詐欺に注意！

令和8年4月1日から自転車反則通告制度が始まりましたが、他県で同制度を悪用した詐欺事案が発生しています。

事案1 犯人が自転車で走行中の高校生を呼び止め、「法が変わって手信号をしないと違反だから2000円を支払う必要がある」などと申し向け、高校生から現金2000円をだまし取ったもの。

事案2 2人組の犯人が自転車で走行中の60代男性を呼び止め、「右側通行の違反ですので罰金を払ってください」などと申し向け、現金3000円をだまし取ったもの。

今後、同種事案が本県においても発生するおそれがあります。
次の2点について注意をお願いします。

- 警察官が違反者から直接反則金を受け取ることはありません。
- 警察官などを騙り、直接反則金の支払いを求められることがあればすぐに110番通報をしてください。



飯塚町
交番
だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

置き配窃盗に注意！

近年、高崎警察署管内ではオンラインストアで購入した商品について、置き配サービスにより玄関先に置かれた商品が盗まれる被害（置き配窃盗）が散発的に発生しております。

置き配窃盗による被害を防ぐため、同サービスをご利用の方は以下の受取方法を積極的にご検討ください。

- 自宅に宅配ボックスを設置固定し、オンラインストアに同ボックスへの配送を指示
 - コンビニエンスストア、郵便局又は配送会社の営業所を受取場所に指定
(非対応の場合がありますので、詳しくはご利用されるオンラインストアの受取方法をご確認ください。)
 - スーパー、ドラッグストア等に設置されている宅配便ロッカーを受取場所に指定
- ※ コンビニエンスストア、郵便局、配送会社営業所、宅配便ロッカーいずれも保管期限がありますのでご注意ください。



警察庁推奨アプリの配信開始

詐欺電話をアプリでブロック

特殊詐欺の犯行に利用される電話番号を無料で遮断・警告表示等できる「警察庁推奨アプリ」を紹介します。



アプリの共通機能



- 国際電話番号の発着信を遮断・警告する機能
※ Androidは一括ブロック可能ですが、iOSは限定的です。
- 警察や民間企業等から提供された犯行利用の電話番号をリスト化し発着信を遮断・警告する機能
- 警察庁が提供する防犯情報等の通知機能



各アプリの特徴



- NTT社の事業者(タウンページ)に掲載されている事業者情報の表示機能
- NTT社が独自に調査した電話番号の遮断・警告機能

- 国内で利用されるウイルスバスターのAI技術等により収集した電話番号を遮断・警告する機能

どちらをインストールすればいいの？

Android

同時使用できないためどちらか一方のアプリを選択することになります。

iOS

両方のアプリが同時に機能するため、より安全性が増します。



なかがわ 長寿センターだより

発行：高崎市の中川長寿センター
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

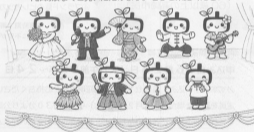
【6月の予定】

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	健康増進指導教室 ねこ背改善①
5	金	貯筋体操①
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	発表会準備 入浴14時まで
17	水	愛好会芸能 発表会 /入浴お休み
18	木	健康増進指導教室 ねこ背改善②
19	金	貯筋体操②
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	施設見学会受付
24	水	施設見学会抽選
25	木	
26	金	元気づくり ステーション
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	施設見学会 赤城南麓

中川長寿センター 愛好会芸能発表会

日時 令和8年6月17日(水)
9時30分～12時30分

中川長寿センターで活動している9愛好会による舞台発表会
年齢制限なくご覧いただけます。ぜひご来館ください!



期日	6/16(前日)	6/17(当日)
種別		
入浴	14時まで	×
大広間カラオケ	14時30分まで	13時30分から
リハビリ室 電位治療器	○	13時30分から
愛好会活動	○	ゲートボール：×
		卓球・囲碁・パターリング ：13時30分から

ご協力よろしくお願いいたします

5月19日(火)

暑い中、32名の方々に障子作りにご協力いただきました。
夏に向けて大変きれいになりました！
ありがとうございました。次回は11月2日の予定です。



施設見学会第2弾

高崎
長寿
センター
赤城南麓で季節と触れ合う

日時：**6月30日(火)**

午前9時～午後3時頃

参加費：**1,820円**

定員：30名

(60歳以上の高崎市民)

～触れ合い内容をご紹介します～

- ①旬を迎えたブルーベリー狩り
自由に摘み取ってお召し上がり
& 摘み取ったものをお土産に♪
- ②16,000株の紫陽花が咲く公園を散策
- ③「三夜沢赤城神社」の神秘を感じる
ご神水の汲み取りもできます
(湧き水です、消毒はしていません)
- ④ブランド豚のヒレカツカレーに舌鼓



梅雨時期で雨、暑さが予想されます
体調に不安がある方は無理せず次の機会に☆

申込み日：6月23日(火) 午前9時半～24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をお持ちください。

定員を超えた場合は、6月24日(水) 午後1時30分より公開抽選を行います。

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。

抽選結果は、事務所前に掲示します。お電話での問合せにはお応えできません。

参加費の支払いは抽選後から6月26日(金) 午後3時までに事務所へ

＊期限までに参加費のお支払いがない場合はキャンセルといたします。



Gunmaas
INNOVATE YOUR TRIPS



【日時】**7月7日(火) 10～15時**

【場所】ロビーにて個別説明

【持ち物】ご自分のスマートフォン



スマホひとつで目的地までラクラクご案内♪

65歳以上の方は2割の敬老割引があります

・交通系 IC カード (Suica など)

・マイナンバー (4桁の暗証番号)

ご参加いただくと登録までお手伝いいたします

(問合せ先) 高崎市地域交通課 027-321-1231





高齢者あんしんセンター希望館たより

⚠️ **ご注意ください！**

高齢者を狙う

「消費者トラブル」が
増えています！



高崎市消費生活センターへの相談件数は、令和6年度の1年間で2003件でした。高齢者は自宅にすることが多いため、訪問販売・電話勧誘販売による被害が多いのが特徴です。

よくある手口（不安につけこむ）



お金

儲け話・株・投資・還付金



健康

健康食品・健康器具



孤独

親切を装う・展示会商法・催眠商法



悪質商法の撃退ポイント



① 予定にない訪問者を家に入れない！



② セールスの電話は「要りません」とはっきり断る！



③ 「うますぎる話」は疑ってかかる！



④ 契約前には必ず誰かに相談する！

NO



相談先（困ったときは一人で悩まず相談を）

消費者ホットライン（188）、警察相談専用電話（#9110）

高齢者あんしんセンター希望館へご相談ください

フレイルを知って、 元気に長生き

フレイルって何？

「フレイル」とは、
加齢とともに心身の活力が低下し、**介護が必要になる一歩手前**
の状態をいいます。

例えば…

- ・体が弱ってきた(疲れやすい・転びやすい)
- ・気力が減ってきた(外出が面倒・話す機会が少ない)
- ・食が細くなってきた(体重減少・食事量の低下)

→ これらが重なると、**要介護につながる
リスクが高まります。**




今日からできる！フレイル予防のポイント

- ✓ 栄養をしっかり：3食きちんと、たんぱく質を意識
- ✓ 体を動かそう：毎日の散歩や簡単な体操
- ✓ 人と話そう：挨拶・電話・趣味の集まりでOK！



参考：群馬県後期高齢者区市広域連合「後期高齢者の貧困率とフレイルを予防するポイント」

 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・間正

回覧



サブリイフ高崎

健康も、交流も、学びも。
あなたへの「やりたい」が
ここに
ある。



Sunlife Takasaki

Sunlife Takasaki

学びと健康を充実さ
つながりまわる

気軽に運動できる!



トレーニング室や各種教室を通し、日々の健康づくりや体力維持をサポート、無理なく続けられる環境を整えています。

健康を支える

★ 健康増進教室 月経 2,200円

日々の仕事で疲れた身体を整える時間。無理なく続けられる運動習慣をつくる時間、仲間とともに楽しく体を動かす時間。からだを動かすことを通して、心と体を整えるひとときを。

- ピラティス
- ヨガ
- エアロビクス
- タヒチアダンス
- KPOPダンス
- タウトニング
- 骨盤ストレッチ



★他にも様々な教室を開催しております。詳細はHPまでご覧ください！
※事前予約制（お電話または窓口にて）（空きがある場合は当日受付可能）

トレーニングジム
卓球場

一日券 200円
6ヶ月券 2,090円
ラケットレンタル 1名様 100円



※当日受付可能です。

ダーツ 1名 100円

サプリメントサーバー設置

※別途費用がかかります。

高崎市 指定管理施設（担当：商工観光部産業政策課）

サブリイフ高崎

ご予約
お問合せ

TEL.027-361-0098

<https://sunlife-takasaki.sports-protect.info/>

〒370-0006 高崎市扇屋町4-8-8

【開館時間】〈火～土〉9:00～21:00 〈日・祝日〉9:00～17:00 〈月曜休館〉



学びを支える・つながりを育む



ビジネスにも交流にも、様々なシーンで!



講習室

スクリーンや専用した研修や講習会などに適しています。



会議室

ホワイトボードや投影機も完備し、少人数規模の会議に対応しています。



クラブ室

サークルや同好会でも、定期的にのグループ活動などに利用できます。



和室〈第1・第2〉

和の風情を感じながら、ゆったりとお過ごしいただけます。



英会話教室 開催中/ 月額 2,200円

日常会話レベルの初心者向け英会話です。月3回開催。詳細はホームページへ。

利用料金	午前	午後	夜間	全日
事前予約制 (電話または窓口にて受付)	9:00-12:00	13:00-16:30	17:30-21:00	9:00-21:00
講習室	1,780円	2,300円	2,820円	6,600円
会議室	1,570円	2,090円	2,610円	5,970円
クラブ室	1,570円	2,090円	2,610円	5,970円
第1和室	2,090円	2,610円	3,140円	7,540円
第2和室	1,570円	2,090円	2,610円	5,970円
第1+第2和室	2,820円	3,560円	4,290円	10,100円

予約について

- 利用日の3ヶ月前から予約できます。
- 利用料金は当日までにお支払いください。(当日のお支払いも可能です)
- サンプルメニューは別途までご一緒してください。(別途料金)

【プロジェクターレンタル】〈1台〉550円 ※施設のご予約時にお申し込みください。

冷暖房設備
利用料金

講習室/会議室/クラブ室
第1和室/第2和室 620円/時間
(1時間未満は1時間計算)

第1和室+第2和室
(2室併用時) 940円/時間
(1時間未満は1時間計算)

サンライフ高崎

〒370-0006 高崎市院屋町4-8-8
高崎同慶寺駅より徒歩約10分

詳細・お問い合わせはこちら

TEL.027-361-0098

<https://sunlife-takasaki.sports-protect.info/>



【開館時間】

(火-土)9:00-21:00
(日・祝日)9:00-17:00

月曜休館



研修・セミナー、ミーティング等ビジネス利用だけでなく、イベントやサークル活動などにも是非ご利用ください。



特産の果物がピンチ!!

クビアカツヤカミキリ 防除にご協力ください

桜に「黒くて首が赤い虫」がいる

⇒殺虫剤をかける、踏みつぶすなどして
駆除してください。

果樹の根元に「木くずのようなもの」
がたくさん落ちている

⇒高崎市へ情報提供をお願いします。



詳しい生態や情報提供先は裏面をご覧ください

クビアカツヤカミキリとは？

体長 25 ～ 40mm 程のカミキリムシで、ツヤのある黒い体と赤い胸部が特徴。原産地は中国や台湾などです。成虫は6～7月頃によく見られ、ウメ、モモ、スモモ、サクラなどの生きている木に産卵。幼虫は木の内部を食い荒らし、「フラス」と呼ばれる木くずとフンが混じったものを排出します。



オスの成虫（原寸大）

幼虫に食い荒らされ枯れた木の内部



どうして防除する必要があるの？

幼虫が木の中を猛烈な勢いで食い進むため、木が枯れる、果樹の生産量が減るなどの影響があります。高崎市内では令和2年に発見されて以降、被害が拡大中。一生で1000個以上卵を生む個体もいるなど、繁殖力が強いので、特産品である果樹やサクラを守るには速やかな駆除や情報提供が必要不可欠です。

みつけたらどうしたらいいの？

成虫を見つけたら殺虫剤をかける、踏みつぶすなどして駆除し、下記の連絡先にご連絡ください。

クビアカツヤカミキリは特定外来生物です

生きたままでの運搬や飼育は、法律で禁止されています。



情報提供・問い合わせ先

農業を営んでいる方や農地で成虫やフラスを見つけた方、その他問い合わせ

高崎市役所農林課 ☎027-321-1261 または各支所の農業担当

公園や庭で成虫やフラスを見つけた方

高崎市役所環境政策課 ☎027-321-1251 または各支所市民福祉課