

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＞

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
- 

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

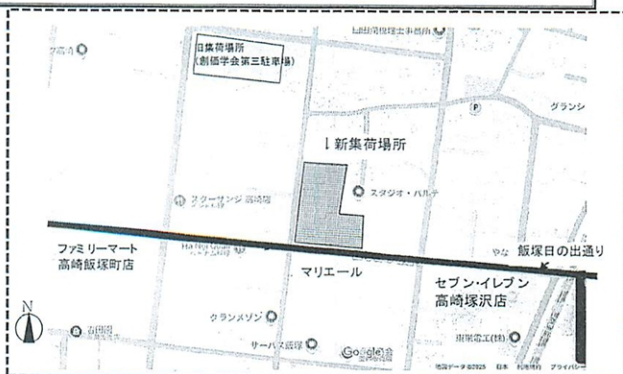
**回収方法** 朝8時までに

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

手伝っていただける方も募集してます。  
当日現地にお越し下さい。

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。



輪になって楽しく踊りましょう

回 覧

第48回

納 涼

# 盆 踊 り

8月8日 土

18:30~21:00 雨天中止

場所： 創価学会様 駐車場

Lテラス様(旧マリエールWILL高崎) 前



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2日(日)6:00~

★踊りの練習 (飯玉第5公民館)

8月2日(日)10:30~.3日(月)19:00~

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

★やぐらの解体 8月9日(日)6:00~  
飯玉第五町内会/盆踊り実行委員会



# 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 7 月 1 日 号  
発行: 高崎市塚沢公民館  
住所: 高崎市藤玉町74番地1  
電話・FAX: 361-7981

## 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（水）～7月10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21日（火） 午前10時～正午
- 【場 所】 塚沢公民館 1階 実習室
- 【内 容】 ボールごまを作ろう
- 【定 員】 12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】 タオル、水分補給用の飲み物



### 夏休み料理教室



- 【日 時】 7月27日（月）、28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】 8月3日（月）  
午前10時～正午・（昼休憩）・午後1時～3時  
※午前・午後とおして課題を制作します
- 【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完成させよう
- 【定 員】 16人（抽選）
- 【講 師】 村松直子さん
- 【費 用】 無料
- 【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



## コリントゲームを作ろう

参加者募集

- 【日 時】 8月17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】 紙製の箱やペットボトルキャップ等を利用して、コリントゲームを作ろう
- 【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20日（木） 午後1時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【定 員】 各20人程度（抽選）
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物
- 【内 容】 がんばれスイミー、忍たま乱太郎（予定）  
※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17日（金） 午後2時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 1階図書室

### サークルメンバー募集

## ほほづき会

皆さんこんにちは。

私たちは、「草炎」という短歌誌を発行している短歌会です。塚沢公民館では、「ほほづき会」として、毎月第2水曜日午後1時30分から3時30分まで、短歌の勉強をしています。短歌に興味がありましたら、ぜひ塚沢公民館に足をお運びください。よろしくお願いします。

草 炎



公民館休館日（図書室もお休み）

7月20日（月） 菊の日

# 回 覧

## 第22回 塚沢地区 グラウンドゴルフ大会



とき： 9月12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25日(日)浜川競技場で  
行われる予定の第36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13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21日(金曜日)

(注)8月8日(土)から16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

令和8年7月1日  
塚沢地域づくり活動協議会  
体育部

回 覧

# 第18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8年8月11日(火)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8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20日（日）  
 【第2次試験】 10月下旬～11月中旬  
 【最終合格発表】 12月4日（金）

場所：群馬県庁など

対象：【警察官B】

- 平成5年4月2日から平成21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5年4月2日以降に生まれた人
- 令和9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10日（金）～8月10日（月）

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  
 (0120-449803)

飯塚町交番だより

飯塚町交番  
 362-3341  
 高崎警察署  
 328-0110



～裏面もぜひご覧ください～

# 警察庁推奨アプリも配信開始

## 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。



詐欺対策  
by NTTタウンページ



詐欺バスター Lite  
TRENDi

Android、iOS  
共用二次元コード



### 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



詐欺対策  
by NTTタウンページ

### 各アプリの特徴



詐欺バスター Lite  
TRENDi

- NTT社の事業者(i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。



# ながかわ 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

## 【7月の予定】

|    |   |                  |
|----|---|------------------|
| 1  | 水 |                  |
| 2  | 木 | 健康増進教室<br>ねこ背予防③ |
| 3  | 金 |                  |
| 4  | 土 |                  |
| 5  | 日 |                  |
| 6  | 月 |                  |
| 7  | 火 | ゲンマース<br>相談会     |
| 8  | 水 |                  |
| 9  | 木 |                  |
| 10 | 金 | 元気づくり<br>ステーション  |
| 11 | 土 |                  |
| 12 | 日 |                  |
| 13 | 月 |                  |
| 14 | 火 |                  |
| 15 | 水 | スイカ割り<br>受付      |
| 16 | 木 | 健康増進教室<br>ねこ背予防④ |
| 17 | 金 |                  |
| 18 | 土 |                  |
| 19 | 日 |                  |
| 20 | 月 | 海の日              |
| 21 | 火 |                  |
| 22 | 水 |                  |
| 23 | 木 |                  |
| 24 | 金 | 元気づくり<br>ステーション  |
| 25 | 土 |                  |
| 26 | 日 |                  |
| 27 | 月 | 刃物砥ぎ             |
| 28 | 火 | 刃物砥ぎ             |
| 29 | 水 |                  |
| 30 | 木 |                  |
| 31 | 金 |                  |

## 健康増進指導教室 受講者募集!! 心と体を整える 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の体験も!

【日 程】全6回

- ① 8月21日(金) お灸・ツボとは何か?お灸のやり方、ツボの探し方、経絡ストレッチ
- ② 8月28日(金) 冷え、首・肩の悩み、指圧の種類
- ③ 9月 4日(金) 冷え、首・肩の悩み
- ④ 9月11日(金) 腰・膝の悩み
- ⑤ 9月18日(金) 腰・膝の悩み
- ⑥ 9月25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。

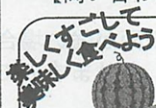
【持ち物】等身太のバスタオル、体を締め付けない服装

【申込み】8月3日(月)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。(市内在住が分かる証明書要)

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)

【問い合わせ先】高崎市保健所健康課 電話027-381-6114



## スイカ割り大会

夏本番、スイカを食べて暑気払い!スイカはカロテン、ビタミンCなどの栄養素が豊富な上、抗酸化作用で健康や美容にも効果あります☆

【日 時】8月6日(木) 11:00～1時間程度

【対 象】60歳以上の高崎市民(先着20名程度)

【方 式】2人1組タイムアタック(おひとり参加OK)

【申込み】7月15日(水)～24日(金)  
事務所にてお申込ください。



スイカ割りはできないけど食べてみたい…の観覧参加も大歓迎!

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。

# GunMaaS

INNOVATE YOUR TRIPS

## スマホ1つで移動を便利に GunMaaS登録説明会

【日 時】 7月7日（火）  
午前10時～午後3時

【場 所】 中川長寿センターロビー  
おひとりずつの個別説明

【持ち物】 ・スマートフォン  
・交通系 IC カード（Suica 等）  
・マイナンバーカード  
（登録時の4桁の暗証番号）

### 《GunMaaS アプリ》



群馬県が提供する便利なサービス♪スマホひとつで目的地までラクラクご案内します

- ☑バスの位置をリアルタイムで表示
- ☑目的地までの交通手段を検索
- ☑敬老割引…65歳以上の高崎市民はバス運賃が自動で毎回2割引

登録説明会では、高崎市職員が使い方から初期登録まで丁寧にお手伝いいたします。

【問い合わせ先】  
高崎市役所地域交通課 027-321-1231



## 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。  
皆さま、楽しくご参加ください。

### 出張刃物研ぎ シルバー人材センター

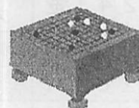


【日時】 7月27日（月）  
7月28日（火）  
午前10時～午後3時

【場所】 中川長寿センター玄関前

※雨が強い場合は、中止になる場合がありますのでご了承ください。

### \*\*\*中川長寿センター囲碁大会\*\*\*



5月26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。大変お疲れ様でした。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  | 須藤 優さん  |
|      | 準優勝 | 廣瀬 浩三さん  |      | 準優勝 | 引田 浩二さん |
| Bクラス | 優勝  | 箱田 衛さん   |      |     |         |
|      | 準優勝 | 中村 六郎さん  |      |     |         |

おめでとうございます！



## 高齢者を狙ったLED交換の 詐欺に注意！

  
おうちの蛍光灯をLEDに切り替え  
一般照明用蛍光ランプは2027年末までに製造が禁止に。  
蛍光灯から、計画的なLEDへの交換がすすめられています。  
(詳細は、経済産業省「おうちの蛍光灯をLEDに切り替え広報  
チラシ」を参照ください。)

### 注意

このような動きに便乗した  
詐欺が発生しています。



- 「無料で点検します」と言って家に上がり込む
  - 勝手に作業して高額な料金を請求する
  - 不要な契約を結ばせるケースもある
- 不安なときは、  
家族や**高齢者あんしんセンター**に相談する  
ことが大切です。



# 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

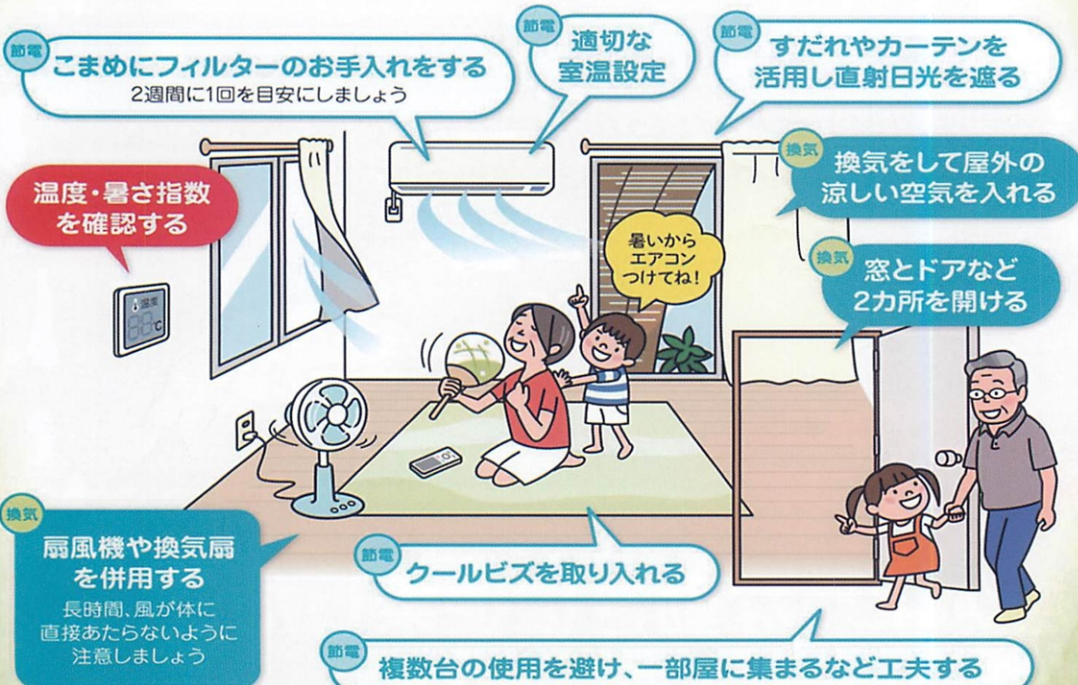


部屋の中でも注意が必要です

## 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。



### 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(1.2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。



厚生労働省「高齢者のための熱中症対策リーフレット」より引用

### 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・小山・田口・間正

# 電気工事通行止のお知らせ

日頃私共の工事に際しましては、格別のご配慮とご協力を賜りまして誠にありがとうございます。  
この程、下記施工箇所におきまして、東京電力パワーグリッド株式会社発注の配電線工事を実施  
することになりました。

作業中は、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、工事に対するご協力をお願い致します。



お問い合わせ番号 6HE0002A 東電電柱番号:ハム148号柱

工事内容 東京電力の架空配電線の工事です。  
工事実施日 自至 令和 8年 8月24日(月)～8月25日(火)

工事時間 午前8時30分頃～午後17時30分頃まで

- ※ 停電する予定はございませんが、現場状況等により必要な場合には個別に話しいたします。
- ※ 天候、緊急工事対応等により工事日が変更する場合がございます。
- ※ なお工事中において、ご不明な点やお気付きの事がありましたら責任者(腕章着用)又は下記にご連絡を下さいますようお願い致します。



(株) 関電工 北関東営業本部  
群馬支店 高崎営業所  
現場責任者 長壁 正樹  
現場施工班 高木 靖広

代表電話 027-364-4567  
担当者 080-9807-0077

現場責任者 高橋 健司  
事務担当 久保谷 卓司(担当者)



現場位置図

※ 地図内の  部分が車両通行止めとなります

- ※ 工事エリア内で、作業上出入口をふさぐ場合がございますが、出入りの際は移動します  
その場合少しお時間をいただきますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

2026年  
7月1日

第59回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

7月は釣りバカ日誌シリーズの中でもベスト3に入る名作で誰でも笑える『釣りバカ日誌4』、8月は脳梗塞の症状などを映画化した『もしも脳梗塞になったら』という自分に置き換えてしまうとちょっと怖い映画です。たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>7 / 1</b></p> <p><b>(水)</b></p> <p><b>釣りバカ日誌 4</b></p>    | <p>念願かなって、めでたく懐妊したみち子さん。定期検診に、つぎこそいし産に立ちあう。また、伝助は、例によっその仕事は二の太田丸の船長と一太田八郎(佐野量)の船員として、幸せな日々を営む。鈴木和彦(尾美としのり)も、漁師としての腕前が、町で知られる。子供達も、それぞれに成長している。そして、釣りが大好きな太田一家、また、本作では、その自由奔放さが、まわりの人々を幸福な存在として描かれるようになってきた。</p>                                                                                                                                                                                          |  <p>1991年公開、96分、西田敏行、三國連太郎、谷啓、石田えり、尾美としのり、佐野量子、中本賢、久里千春</p> |
| <p><b>8 / 5</b></p> <p><b>(水)</b></p> <p><b>もしも脳梗塞になったら</b></p> | <p>一人暮らしの映画監督・大滝隆太郎(窪塚俊介)は、ある日脳梗塞を発症する。視力や心臓機能が著しく低下し、言葉も思うように話せなくなるが、友人に伝えても心配するどころか笑い飛ばされる始末。SNSに闘病状況を書き込んで的を外れたアドバイスや嫌がらせの言葉が届き、このまま孤独死するのではないかと追い込まれる中、思わぬ人たちから救いの手が差し伸べられる。『朝日のあたる家』などの太田隆文監督が自身の闘病体験を映画化。映画監督として多忙な日々を送る中で脳梗塞を発症した男性が、SNSなど周囲の反応に困惑しながらも闘病生活を前向きに過ごそうとする。主人公を『花筐/H ANAGATAMI』などの窪塚俊介、彼の妹を『東京シャッターガール』などの藤井武美、主人公の母親を太田監督作『向日葵の丘 1983年・夏』などの田中美里、主人公に手を差し伸べる友人たちを藤田朋子と佐野史郎が演じる。</p> |  <p>2025年公開、102分、監督・脚本：太田隆文<br/>出演：窪塚俊介、藤井武美、水津亜子、久場寿幸</p> |

**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 |
|---------|----|