

廃品回収のお願い

第3回 日時：9月12日(土) (小雨決行)

<荒天の場合は、9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. シュレッターごみ・・・・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 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、

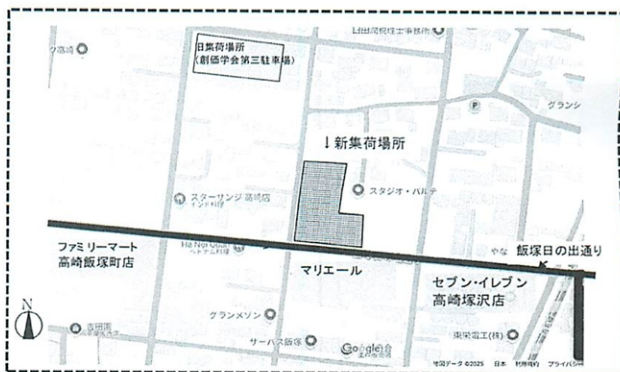
建物の1階の道路側に出してください。

次回廃品回収予定

第4回 11月14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



飯玉第五町内の皆様へ

飯玉第五町内青年部
部長 林 佳貴

流しそうめん大会のご案内

残暑の厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

飯玉第五町内青年部では、地域の皆様との交流を深めることを目的に、「流しそうめん大会」を開催いたします。

竹を流れるそうめんを楽しみながら、子どもから大人まで世代を超えて交流できるひとときを過ごしませんか。子どもたちには夏の思い出づくりとして、大人の皆様には地域の交流の場として、お気軽にご参加いただければ幸いです。

地域の皆様にも準備や運営にご協力いただけますと大変ありがたく存じます。

たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

記

★開催日 : 2026年9月12日(土)

★集合 : 飯玉第五町内公民館 11時(廃品回収の後に行います。)

★参加費 : 100円

★持ち物 : 水筒、ハンカチ、汚れてもよい服装など

★参加申込 : 林までご連絡をいただくか、

メールまたはグーグルフォームよりお申し込みください。

申込み無しの参加の可能ですが、人数把握のため、なるべくお申し込みください。

URL : <https://forms.gle/Vcy7Jn71w5bMoY1B7>



申込みの締め切り : 9月9日(水)

[問い合わせ先]

林 佳貴 090(1817)4322

E-mail : yhayashi@jbalittleaf.onmicrosoft.com



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8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



夏休み おはなし会



図書室で毎月、第3金曜日の午後2時30分から開催している「お話し会」を、夏休み拡大版で実施します。みんなと一緒に、絵本の読み聞かせや紙芝居を楽しもう！

- 【日 時】 令和8年8月19日（水）
午後1時30分～（45分位）
【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
【主 催】 塚沢公民館おはなしの会

♪♪～楽しい絵本と紙芝居など～♪♪



※事前申し込み不要・無料 ※大人の方もどうぞ

古典文学講座「源氏物語」



紫式部が描いた世界を、初心者にもわかりやすく解説します。
源氏物語を通して、宮廷の風俗や習慣などに触れ、古典文学を楽しみましょう。

- 【日 時】 令和8年9月10日（木）、17日（木）、24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】 8月4日（火）午前9時から
塚沢公民館窓口または電話で受け付け



裏面もご覧ください

心豊かな地域づくりのための懇談会



人権尊重都市宣言の精神を市のすみずみまで浸透させ、市民が人権についての正しい理解と認識を深め、民主的で思いやりの心がゆきわたる社会の実現を目指すために、高崎市内公民館において懇談会を開催します。

- 【日 時】 令和8年9月29日（火）
午後1時30分～（90分程度）
- 【場 所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【テーマ】 人権が尊重される心豊かな地域をつくるために
～他の人の感じ方に気づき、誰もが自分らしく生きられる地域社会～
- 【内 容】 人権映画「君の景色を知ったとき」の視聴と懇談会
- 【主 催】 高崎市教育委員会
- 【対 象】 高崎市在住の方
- 【定 員】 30人
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 筆記用具
- 【申 込】 塚沢公民館窓口又は電話で受け付け



クールシェアスポット

塚沢公民館を「ぐんまクールシェアスポット」に登録しました。
塚沢公民館では、研修室をご利用いただけます（使用中は不可）。
ご利用の際は、職員へお声がけください。



公民館休館日
(図書室も休館)

8月11日（火）
8月12日（水）～16日（日）

山の日
夏季臨時休館



夏休み中の少年非行と犯罪被害の防止

夏休み期間中は、少年が開放感から夜遊びや喫煙、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悪質な犯罪被害に遭うことがあります。

また、全国的にはSNS等を通じて「闇バイト」に応募した少年が犯罪に加担し、検挙される事例が頻発しています。

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。

警察の「少年サポートセンター」では、非行少年の立ち直り支援や少年相談を行っています。

少年相談は、専門の相談員が少年問題に対応していますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

【少年サポートセンターの御案内】

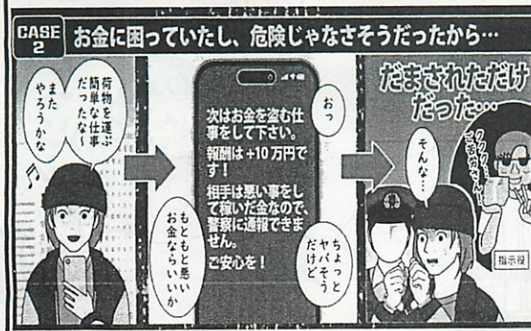
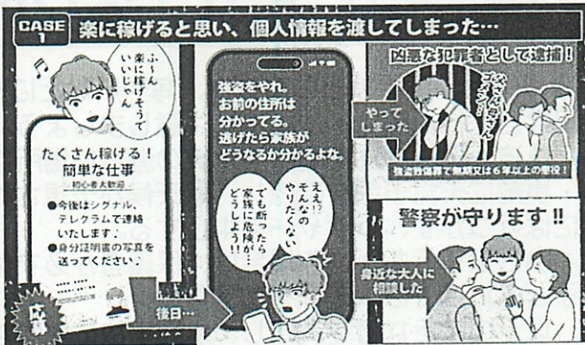
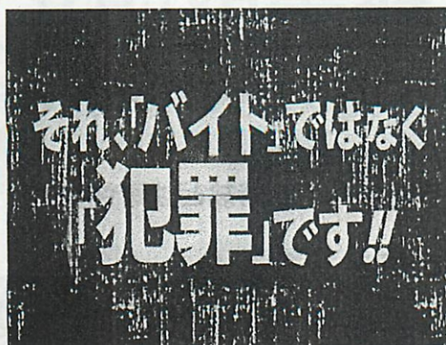
少年サポートセンターでは、専門の相談員が少年の非行やいじめ問題、悩み事等、少年相談に対応しています。

お気軽に御相談ください。

TEL 027-289-6610 (平日8:30~17:15)

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～

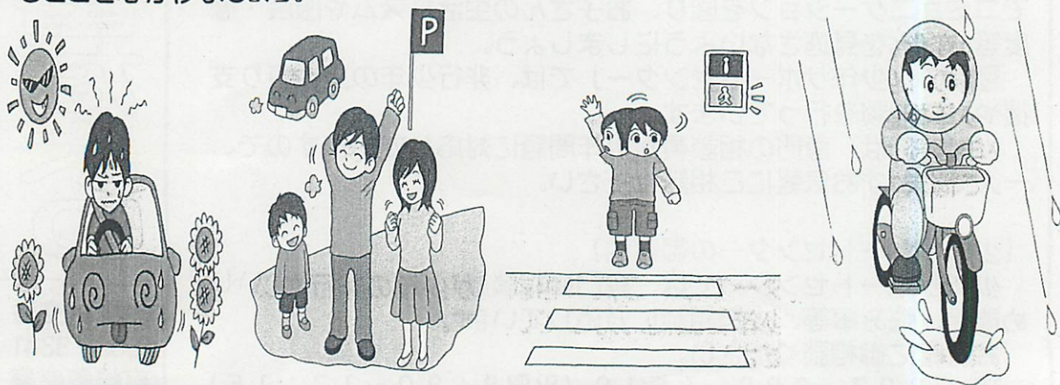
夏休み中の交通事故防止について

夏本番となり、レジャーのためやお盆での帰省に伴って車の運転をすることが多くなるとありますが、運転には十分注意しましょう。

レジャーによる疲れで運転に集中できないとき、長距離を運転するときは早目に休憩を取ることを心がけましょう。

児童生徒の皆さんは、夏休みで気持ちが高まっているかもしれませんが、信号や一時停止をしっかりと守り、交通事故に遭わないようにしましょう。

夏場の天候は不安定なため、自転車で出かけるときは、レインコートを持って出かけることを心がけましょう。



夏季における水難事故防止

夏季は、夏休みとも重なり、海や川などに遊びに行く方が多くなりますが、海や川などに行く際は、次の点に注意しましょう。

- ・急流、深みのある場所や水流の激しい場所などには近づかない。
- ・事前に天気予報を確認し、悪天候が予想される場合や、増水時などは海や川などには近づかず、レジャーを中止する。
- ・小さな子どもがいる場合は、保護者が必ず付き添い、子どもだけでは水遊びをさせない。

以上のことなどを実践し、水難事故に遭わないようにしましょう。



希望館

健康フェスタ2026

入場料
参加費
無料!!

栄養の力で
つながる
プロジェクト

2026. 09. 12(土) 午前9:00-11:30

10:00
START



健康小話 & 健康体操



『眠りをがんばらない睡眠習慣』

医師・院長 長坂 伊左男

健康体操コーナー



『元気に食べていますか？
-睡眠のための食事のポイント-』

管理栄養士 小松 倫子

健康体操コーナー

作業療法士 室橋 朋興



昨年も
大好評!!
作業療法士による
健康体操・
体組成計測定
結果の見方解説を
随時実施
いたします!!

今年は希望館健康フェスタ初のスタンプラリーも開催!

スタンプコンプリートで先着100名様に
けやきちャンステーションナリーいずれか1点プレゼント!

※クリアファイル・メモ帳・ボールペンの中から先着順で選びいただけます。
数に限りがございますのであらかじめご了承ください。

さらに! アンケートご記入で先着100名様に
お土産プレゼント!



★毎年恒例!! 体組成計測定 & 相談コーナー★

こんな方は
要チェック!

生活習慣病・食べ過ぎ飲み過ぎ・肥満・加齢・
運動不足・健康診断の結果に不安がある方など

測定の結果が
気になったらぜひ
お気軽に相談
コーナーへ!!

体組成計測定では、体脂肪 / 内臓脂肪 / 筋肉量 / 推定骨量 /
基礎代謝 / 重心のバランスなど自分のカラダを詳しく測定できます!





今年も楽しい企画が盛りだくさん!!

各コーナーにマスタンプラリーを開催!ぜひ参加ください♪



■ 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健康体操♪

■ 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★

■ 春照苑作品展コーナー / 介護老人保健施設春照苑

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!

当 日 の 流 れ

★ 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!



医療法人松沢会
希望館病院

医療法人松沢会
介護老人保健施設 春照苑

〒370-0046

群馬県高崎市江木町1120番地
(希望館病院 外来ロビーにて開催)

イベント・企画に関するご質問等は
お気軽にお問合せください!

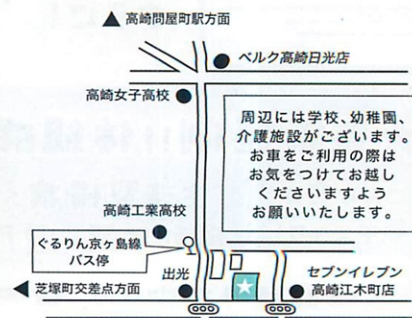
【TEL】027-322-4067
【FAX】027-322-7758

(お問合せ受付時間 平日9:00~17:00)

担当: 管理栄養士 小松 倫子



会場はコチラ!



※駐車場・駐輪場は当日係員が誘導いたします。



高齢者あんしんセンター希望館たより

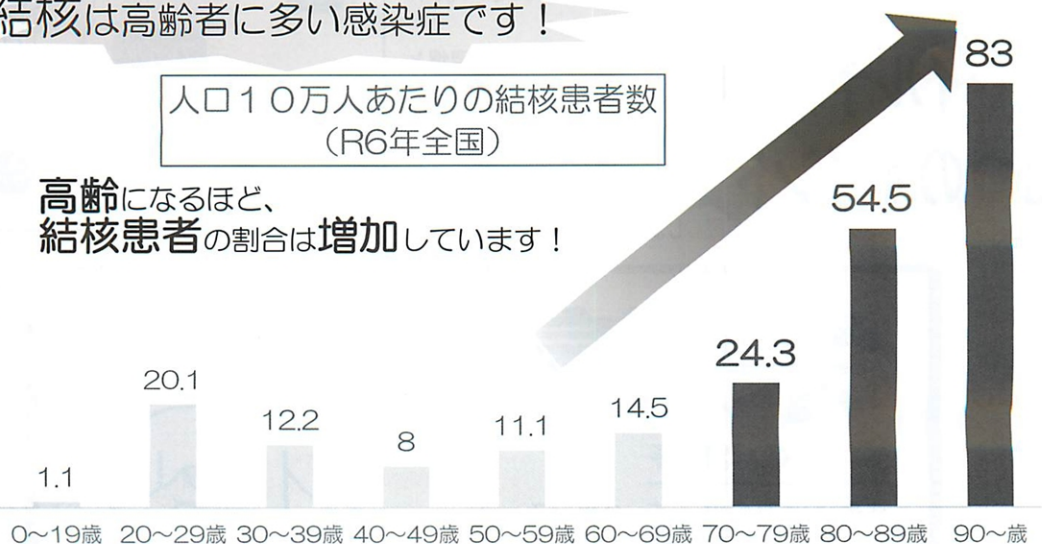
年に1度は胸部検診を受けましょう！

結核は高齢者に多い感染症です！

人口10万人あたりの結核患者数
(R6年全国)

高齢になるほど、
結核患者の割合は増加しています！

単位
(人)



高崎市では令和7年に、新たに結核と診断された患者で65歳以上の割合は64%を占めます。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。結核を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。



お手元に「健康づくり受診券」ありますか？



結核予防会キャラクター
シールぼうや

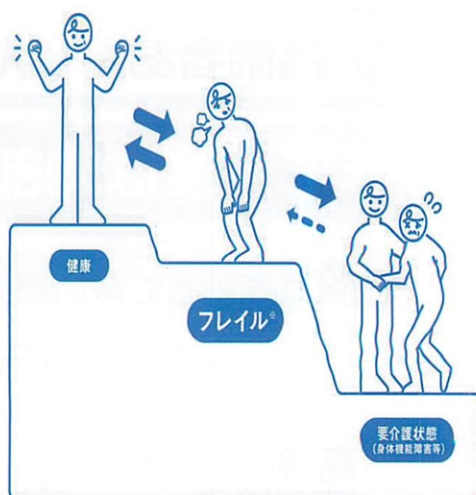
胸部(肺がん・結核)検診は高崎市から配布される「健康づくり受診券」を使うと、65歳以上の人の費用は**無料**です。市内実施医療機関や集団検診で受けることができます。



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

もしかして フレイル?

フレイルをご存じですか? 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

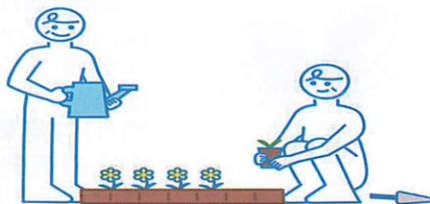
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



出典: 「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」パンフレット(厚生労働省)
URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html

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



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

【8月の予定】

1	土	
2	日	
3	月	健康増進教室 お灸教室受付
4	火	
5	水	
6	木	スイカ割り 大会
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	山の日
12	水	
13	木	体操お休み
14	金	元気お休み
15	土	13・14日 通常開館です
16	日	
17	月	
18	火	センター祭り 第一回会議
19	水	健康増進教室 ねこ背受付
20	木	
21	金	お灸教室①
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	元気づくり ステーション/ お灸教室②
29	土	
30	日	
31	日	

輪投げ大会 9月4日(金) 10時開始

昨年に引き続き、中川長寿センター輪投げ大会を開催いたします！
全員に参加賞、さらに上位者等の表彰や特別賞もご用意いたします☆

【対 象】60歳以上の高崎市民（先着30名程度）

【方 式】・個人戦（通常の輪投げ台を使用）
・団体戦（円形の輪投げ台・2～4名のチーム）
重複エントリーOK！

【申込み】8月17日(月)～21日(金)
事務所にて受付、団体は全員の名前と
チーム名を記入してください。

ルール等詳細は申込み時に案内をお渡しします。
初めての方も簡単に楽しく行えるスポーツです。
センターで練習ができます。楽しい時間を過ごしましょう！



「高崎市敬老祝金について」～長寿社会課よりお知らせ～

9月7日から、市は各長寿センターや市役所にて、88歳の米寿を迎える方に敬老祝金を配布します。対象者には、高崎市敬老祝金通知書を9月上旬に発送しますので、ご確認ください。（支所地域の方は、各支所よりご案内いたします。）

◎窓口配布対象者

88歳（昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ）

◎祝金額 25,000円

【市役所特設窓口】午前8時30分～午後3時

9月12日(土) 市役所2階 21会議室前

【長寿センターでの配布日程】午前10時～午後3時

9月14日(月)	佐野長寿センター
9月15日(火)	片岡長寿センター
9月16日(水)	六郷長寿センター
9月17日(木)	京ヶ島長寿センター
9月18日(金)	八幡長寿センター
9月24日(木)	中川長寿センター
9月25日(金)	岩鼻長寿センター

【問合せ先】高崎市役所長寿社会課 027-321-1248（直通）

柔道整復師による健康増進指導教室 後期募集!! 足腰きたえて猫背改善!

不思議と
からだが
軽くなる

【日 程】全3回

- ① 9月 3日(木) 猫背体操・コンディショニング・スロトレ
- ② 9月10日(木) 猫背体操・キラキラパタパタ体操・柔道健康体操他
- ③ 9月17日(木) ひもトレ・スロトレ・猫背体操

【時 間】午後1時～2時

【会 場】中川長寿センター運動支援室

【内 容】柔道整復師による身体づくりの話と簡単な運動

【対 象】高崎市民(年齢制限なし)

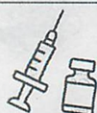
【費 用】無料

【定 員】20人(定員になり次第締切ります)

【申込み】8月19日(水) 午後2時より中川長寿センター窓口と電話で受付。

※来館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、免許証、マイナンバーカード等)を持参してください。

問い合わせ先 高崎市保健所健康課 電話027-381-6114



高崎総合医療センター 高崎市地域医療講座 受講者募集!

自分で、家族で「がん」と向き合う



「身近な病気のお話～がんと上手な向き合い方～」

日本人の死因の第1位であるがん、年間30万人以上の方ががんで亡くなっています。生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人とも言われています。がんは怖い病気・・・そうむやみに恐れず、上手な付き合い方を学んでみませんか?

【日 時】9月9日(水) 午後1時～

【会 場】中川長寿センター 大広間

【講 師】高崎総合医療センター

統括診療部長 坂元 一郎先生

年齢制限なし、
予約も不要です!
皆さまお気軽に
ご受講ください。



〈40歳以上の市民の皆さんへ〉中川長寿センターを会場に胸部(肺がん・結核)検診を行います。

【日 時】9月6日(日) 9:00～10:30(予約不要)

【費 用】500円(※) ※65歳以上の人、生活保護及び市県民税非課税世帯の人は無料。

受診の際にお申し出ください。お支払い後のお申し出の場合、無料になりません。

○令和8年度高崎市健康づくり受診券(緑色)を持参してください。

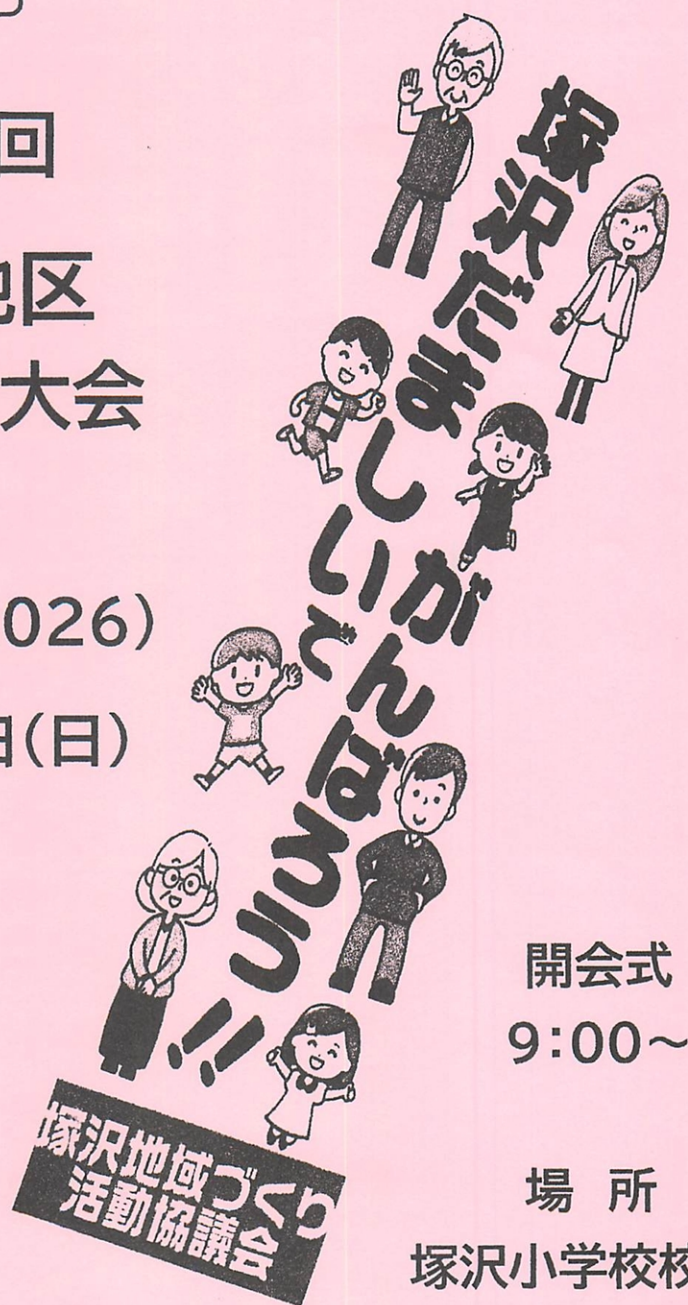
【問い合わせ・予約先】健康課 電話027-381-6114

回 覧

令和8年8月1日

第36回
塚沢地区
スポーツ大会

令和8年(2026)
10月11日(日)



開会式
9:00～

場 所
塚沢小学校校庭

塚 沢 地 域 づ く り 活 動 協 議 会 ・ 体 育 部 会

回覧

2026年
8月1日

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、9月は懐かしい森繁久彌の駅前シリーズ「喜劇駅前団地」昔を懐かしみながら大いに笑って下さい。たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

8/5 (水) もしも なつ つ脳 た梗 な塞 らに	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、思わぬ人々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/HANAGATAMI』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。	 2025年公開、102分、 監督・脚本：太田隆文 出演：窪塚俊介、藤井武美、水津亜子、久場寿幸
9/2 (水) 喜劇 駅前 団地	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、言葉も思東京郊外のマンモス団地。その団地の脇に目下第二団地の建設がおこなわれている。おかげでその辺の土地をもっている百姓の権田孫作家はオール電化。その孫作の幼な友達でやはりこの団地の開設前から開業している外科医戸倉金太郎は、妻をなくして一人息子桂一と父親の三人暮らし。このマンモス団地の駅前に小料理屋高砂亭がある。ここの常連といえばマダムの君江をお目あての孫作や近所の連中だけ。孫作の長男一郎は父親の意志でいやいやながら予備校に通っている。クラス会の帰りに立寄った高砂亭で一郎は女給の桃子と知りあう。戸倉金太郎は第二団地のそばにある孫作の所有地の一部を買って新しい病院を建てようと計画、その土地を見にいった、。。。。。	 1964年公開、89分、森繁久彌、左卜全、伴淳三郎、森光子、フランキー堺、坂本九、淡島千景、

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

第62回 飯玉第五町内会映画鑑賞会