



図書を購入しました

図書室に新刊本を入荷しましたので、一部ご紹介します。
ぜひ読んでみてください。



『成瀬は天下を取りに行く』
宮島 未奈
新潮社



『街とその不確かな壁』
村上 春樹
新潮社



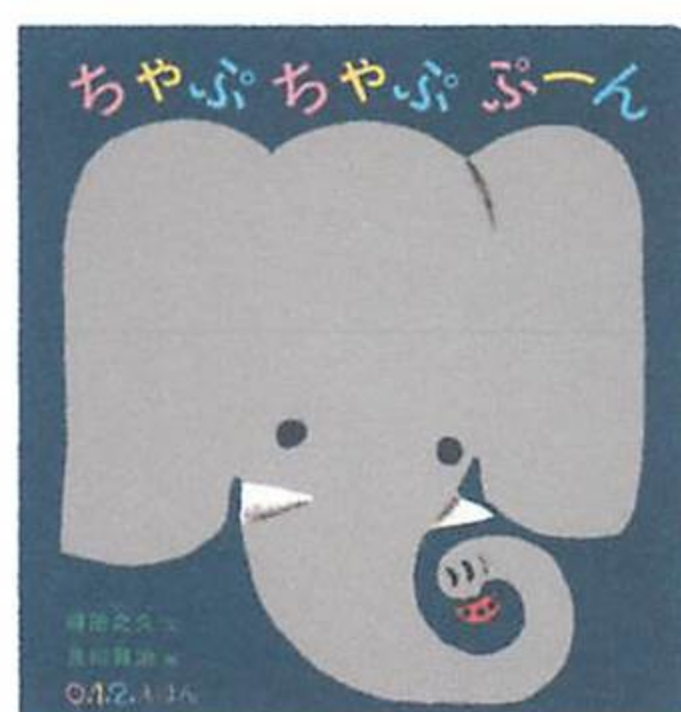
『汝、星のごとく』
風良 ゆう
講談社



『老害の人』
内館 牧子
講談社



『はるか、ブレーメン』
重松 清
幻冬舎



『ちゃぷちゃぷぷーん』
得田 之久
福音館書店



『のいちごつみ』
さとう ゆきこ
福音館書店



『君のクイズ』
小川 哲
朝日新聞出版



『まんまるまんまたんたかたん』
荒木 文子
童心社



『いのちの十字路』
南 杏子
幻冬舎



『バルバルさん きょうはこどもデー』
乾 栄里子
福音館書店

裏面もご覧ください

夏休み小学生向け主催講座の予定

〈参加募集等の詳細は、7月1日号に掲載します〉

◎夏休みものづくり教室（仮）

7月27日（木） 午後2時00分～4時00分

◎夏休みポスター教室

7月31日（月）、8月1日（火） 午後1時30分～3時30分

◎夏休み子ども中国結び教室

8月4日（金） 午前10時00分～正午

◎空き缶鉄砲を作ろう

8月7日（月） 午前10時00分～正午

◎かるたで学ぶ太平洋戦争・お話し会

8月17日（木） 午前10時00分～11時30分



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16日（金） 午後2時30分～3時

【場 所】塚沢公民館 1階図書室



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きください。



みんなで取り組もう！

回覧

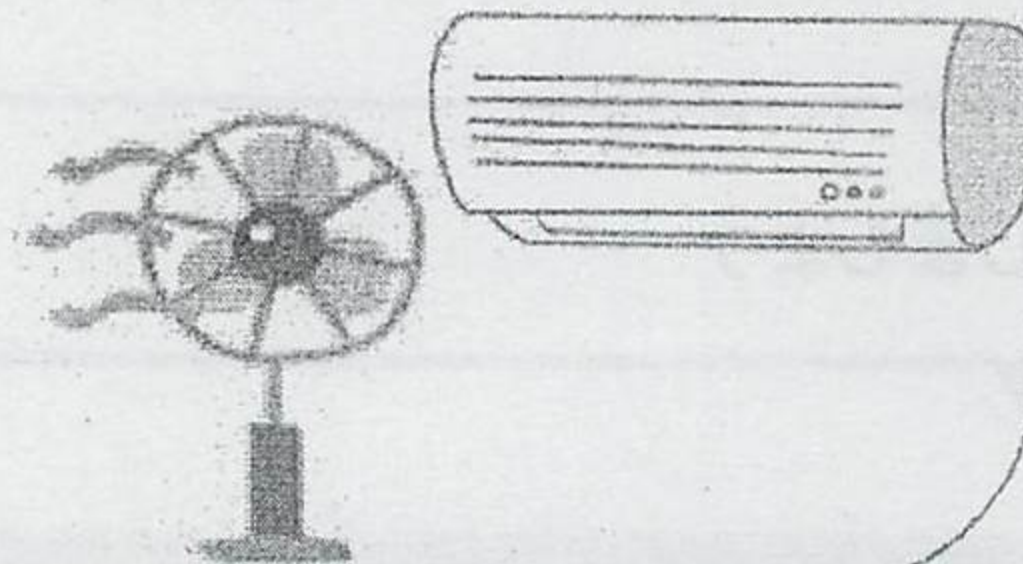
熱中症対策



無理せず、エアコンや扇風機を活用しましょう！

体に直接当たらないように風向きを調節しましょう。

すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮りましょう。



こまめに水分補給しましょう

常に水分を手元に用意して、室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。



涼しい服装・帽子・日傘で暑さを避けましょう

外出は炎天下を避け、なるべく日陰や涼しい時間帯を選びましょう。



屋外では日陰などで休憩しましょう！

外出前には事前に冷却グッズを用意したり、日陰のある場所を確認しておきましょう。

近くの屋内で休憩を取りましょう。



熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動の徹底を！

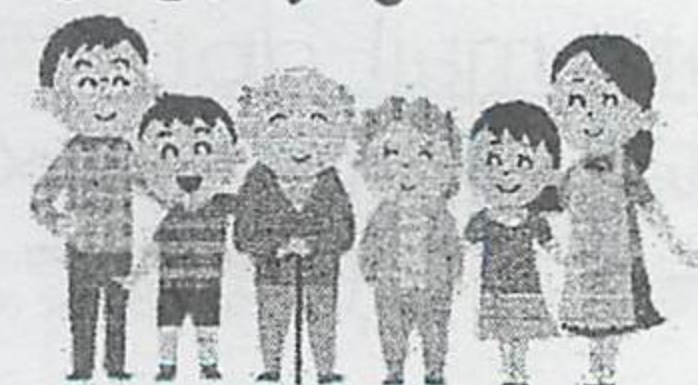
屋外やエアコン等が設置されていない屋外での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



外出はなるべく控え、涼しい室内に移動してください。



高齢者、子ども、持病のある方、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも、積極的な声かけをお願いします。



高崎市保健所健康課 (027-381-6114)

裏面もご覧ください

熱中症 が疑われる人がいたら



1 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

2 からだを冷やす

衣類をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で首筋や脇の下、足の付け根などを冷やします。うちわや扇風機などで風を送って体を冷やしましょう。

3 水分補給

水や麦茶（あれば経口補水液）などを補給しましょう

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐ救急車を呼びましょう！

熱中症についての情報はこちら

環境省のウェブサイトで熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。これらの情報を随時確認し、熱中症にかからないようにしましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)



スマートフォン用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



携帯電話用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

高崎市では、安心ほっとメールで、熱中症についての情報を配信しています。

＜登録方法＞

takasaki@entry.mail-dpt.jp 宛に空メール（件名・本文を入力しない）を送ってください。返信されたメールから登録できます。

右記 QR コードからも登録できます。⇒⇒⇒



「県民防犯運動」の実施について



6月11日(日)から6月20日(火)

県民の皆さんが高い自主防犯意識を持つことで、安全で安心な暮らしを実現できるよう「県民防犯運動」を実施します。



運動重点

- 1 子供と女性が被害者となる犯罪被害の防止
 - ・ 夜間の一人歩きは危険です。
周囲への注意を怠らないようにしましょう。
 - ・ 子どもの安全対策は、普段から子供と防犯標語「いかのおすし」を確認し、緊急時にかけ込める「子供安全協力の家」、「かけこみ110番の店」の場所を確認しておくことが大切です。
- 2 オレオレ詐欺を始めとする特殊詐欺被害の防止
 - ・ 特殊詐欺の防犯対策は、まず、電話に出ないことです。
留守番電話や特殊詐欺対策装置等で防御しましょう。
 - ・ 電話で対応してもお金やキャッシュカードの話が出たら、詐欺と疑い、家族や警察に相談することが大切です。

飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

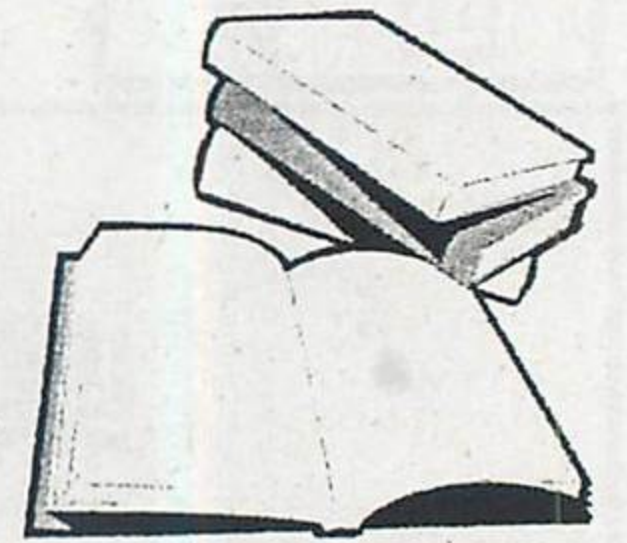
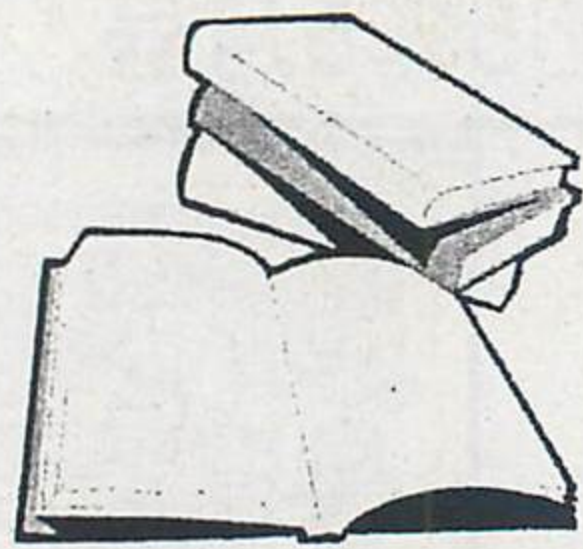


○上州くん安全・安心メールの登録のお願い

上州くん安全・安心メールでは、事件・事故発生状況や不審者情報等の防犯情報を発信しています。自主防犯意識を高めるために是非ご登録をお願いします。



←こちらから登録!



ホンデリング ～本で広がる支援の輪～

ホンデリングとは

「ホンデリング」プロジェクトとは、不要になった古本でご寄付をいただく社会貢献プロジェクトです。

Webサイトからお申込みを受け付けております！



❀PCから❀

全国被害者支援ネットワーク チャリボン

支援先名称→「全国被害者支援ネットワーク」※ あらかじめ設定されています。

必要事項を入力後、一番下の【個別コード】に**NO4**と入力

※ NO4は【被害者支援センターすてっぷぐんま】専用コードのため、入力がないとすてっぷぐんまへ寄付されません。

❀スマートフォンから❀

右の二次元コードを読み込んでいただき、必要事項をご入力ください。

支援先名称→「全国支援ネットワーク」

※ あらかじめ設定されています。

個別コード→NO4

※ 既に入力されているので便利です。



❀お申込みのヒント❀

◎ 一度のご送付につき、5冊～段ボール3箱まで。※ 送料無料

◎ 株式会社バリューブックスにて、ご寄付いただいた本を査定し、査定金額がすてっぷぐんまに寄付されます。

◎ バリューブックスのサイト内「おためし査定」で、書籍のお値段の目安がわかります。

❀ 本棚に並んだ本や書籍のバーコードをスマートフォンで撮影するだけ！

寄贈に当たってのご注意

❀以下は買い取り対象外となります❀

◎ 10年以上前に出版された書籍 ※ 一部専門書を除く。最終ページで出版日を確認！

◎ ISBNのついていない書籍 ※ バーコードに「ISBN」から始まる番号があるか確認！

◎ 百科事典

◎ コンビニコミック ※ 書店等で販売されている単行本・文庫本は買い取り対象です！

◎ 雑誌

❀ 専門書は比較的高額買取られる傾向にありますので、ぜひご寄贈ください。

【お問合せ】

群馬県警察本部 警務部 広報広聴課 犯罪被害者支援室

TEL：027-243-0110(代表電話) 内線2151～2155

❀ 平日 8:30～17:15

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

【6月の予定】

1	木	健康増進指導教室（柔整師）①
2	金	元気づくりステーション④（体力測定）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	健康増進指導教室（柔整師）②
16	金	元気づくりステーション⑤（運動講話）
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	風呂10時～13時
21	水	愛好会発表会 風呂13時～15時
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	健康増進指導教室（柔整師）③
30	金	

愛好会芸能発表会

【日時】6月21日（水）9時30分～12時50分（予定）
この発表会は、中川長寿センターで活動している
12愛好会の芸能発表会です。

※この時間内は、参加愛好会会員のみ入館できます。
※発表会は、一般の観客の入館はできません。
※電位治療器・カラオケは、お休みです。
※入浴時間変更について

6月20日（火）は、入浴は、10時～13時です。
（愛好会芸能発表会準備のため）

6月21日（水）は、入浴は、13時～15時です。
（愛好会芸能発表会のため）

◎感染症対策・安全管理のためご協力をお願いします。

令和5年度「健康づくり受診券」のご案内

各種がん検診、肝炎ウイルス、骨量検診、歯科健診、高齢者インフルエンザ予防接種の助成が受けられる受診券です。

生涯のうち2人に1人はがんにかかる時代となっています。
がんは、早く見つければ治る可能性が確実に高まります。

「健康づくり受診券」を活用して、
がん検診を受けましょう。

検（健）診の自己負担金は、
70歳以上の人、市民税非課税
世帯・生活保護世帯の人は無
料です。

◎検診が受けられる医療機関
や対象、費用など詳しくは、
「健康のしおり」で確認して
ください。

『健康のしおり』
広報4月1日号と一緒に
配布しましたA4サイズ
の冊子です。
実施医療機関の詳細が
載っています。



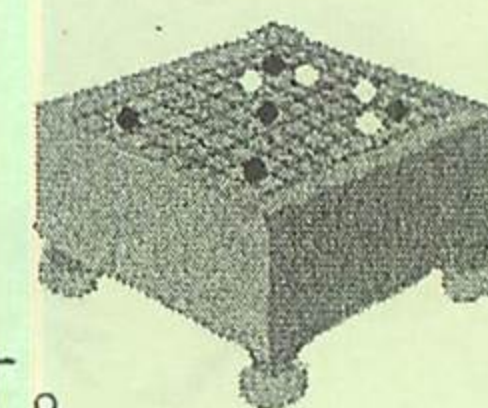
～検診の感染症対策について～

- ・すべての検診を予約制とさせていただきます。
- ・安心して検診をお受けいただけるよう、検診会場では感染症対策を徹底しております。受診の際には手指消毒、マスクの着用等のご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】健康課健康づくり担当 電話027-381-6114

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。

中川長寿センター囲碁大会



5月23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。おめでとうございます。

Aクラス 優勝 小林 巳千久さん
準優勝 田中 孝美さん
Bクラス 優勝 徐 利和さん
準優勝 田島 訓さん

Cクラス 優勝 上條 智弘さん
準優勝 内田 賢輔さん
Dクラス 優勝 松澤 盛夫さん
準優勝 竹内 正光さん

1日の食事内容チェック

- ・フレイル予防には、たんぱく質とエネルギー補給が大切です。
- ・毎日多様な食材を食べている人は、高齢者でも元気な生活をしていることがわかっています。
- ・「食事内容」チェックでは、1日のうち「1回でも食べた場合」は1点です。1日7点以上食べることを目標にします。
- ・食事には、毎回主食（ごはん・パン・麺など）が摂れているかも確認しましょう。

食品の多様性スコア
—10種類の食品を毎日食べているか—

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は? ----->			点

出典：東京都健康長寿医療センター「これだ！健康長寿の食生活」

『いろいろ食べてフレイル予防』
いつまでも自立して身体を動かすには、日々の食事が重要です。蒸し暑くなるこれからの季節、食事を見直してみましよう！

プラス1品で栄養アップ

あつさりした食事を好む傾向があるシニア世代は、肉や魚などのたんぱく質が不足しがちです。病気やけが、感染症に対する抵抗力を高めるためにも、**たんぱく質**をしっかりと摂りましょう。

例えば

朝ごはん
パンに バター
パンに チーズやハム

ご飯に納豆

飲み物に牛乳

おやつ

卵やお豆が
入っている物

乳製品

砂糖や脂肪は量に気をつけましょう

たんぱく質をプラスして筋肉・骨も元気にアップ

出典：群馬県令和元年度版フレイル予防標準テキスト 【高崎市福祉部長寿社会課】

長寿センターは、60歳以上の方の「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり」のための施設です。



高齢者あんしんセンター希望館たより

詐欺に注意！

子供や孫、百貨店、市役所職員、警察官、銀行員などになりすました詐欺電話に注意しましょう。

このようなことで、困った時は
消費生活相談窓口にご相談してください。

お試し購入のはずだったのに、
2回目、3回目が届いた…

2回目から
値段が高い…



「必ず儲かる」、
「楽しんで稼げる」って
誘われたけど、
話が違ふ…
お金がかかるし
損してばかり…



SNSで知り合った
人と別れたくなくて、
勧められるまま、
高価なものを
買ってしまった…



群馬県消費生活センターでは、悪質商法被害防止の情報はじめ、県民の皆さんの消費生活に役立つ情報等を提供します。また、契約や取引、製品トラブルに関する相談を受け付けています。

詐欺かも…と思ったら相談を！

【電話番号】

027-223-3001または、
消費者ホットライン（局番なし）
188

（「188」はお近くの消費生活センターをご案内します）

「認知症」って結局なに？

○「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

○我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。65歳以上の高齢者では、平成24年度の時点で7人に1人程度とされ、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

物忘れかな？気になったら早めの相談を



○認知症は早めに対応することによって、症状の進行を遅らせることができる場合があります。もの忘れが気になるときは、「かかりつけ医」や「物忘れ相談医」に早めに相談することも大切です。



どこの医療機関に行けばいいかわからないという人は、高齢者あんしんセンターにご相談ください。

「もの忘れ相談医」については、高崎市HPからもご覧いただけます。

※政府広報オンライン 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・青柳・石井・田口・湯本



みらい

高崎市消防隊総合訓練が行われました



消防団員による
ポンプ操法訓練



全員での一斉放水訓練

令和4年9月18日（日）、もてなし広場において高崎市等広域消防局、高崎市消防団及び高崎市女性防火クラブによる、高崎市消防隊総合訓練が行われました。

令和2年度、令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっており、3年ぶりの開催となりました。

昨今発生する災害は、複雑多様化しており、市民の皆様をあらゆる災害から守るべく、日頃の訓練に励み、対処できる知識と技術の習得に努めております。

当日は雨の中での訓練となりましたが、高崎市消防団によるポンプ操法訓練、小隊訓練、高崎市女性防火クラブと高崎市等広域消防局の連携訓練、消防局・消防団・女性防火クラブによる一斉放水訓練、そして学生分団による広報活動等、日頃の訓練の成果を披露しました。

訓練実施により、各機関の綿密な連携を確認し、消防技術の向上と士気の高揚を図ることができました。



訓練終了 全員整列



女性防火クラブ員が
応急処置をして、
消防局救急隊へ引継ぐ連携訓練

第43回高崎市小・中学校防火ポスター展

春の全国火災予防運動に併せて、高崎市小・中学校防火ポスター展が高崎シティギャラリーで開催されました。

市内75の小・中学校から407点の作品が提出され、市長賞、議長賞等の特別賞を受賞された20名の方には、それぞれの作品のレプリカを組み込んだトロフィーを贈りました。

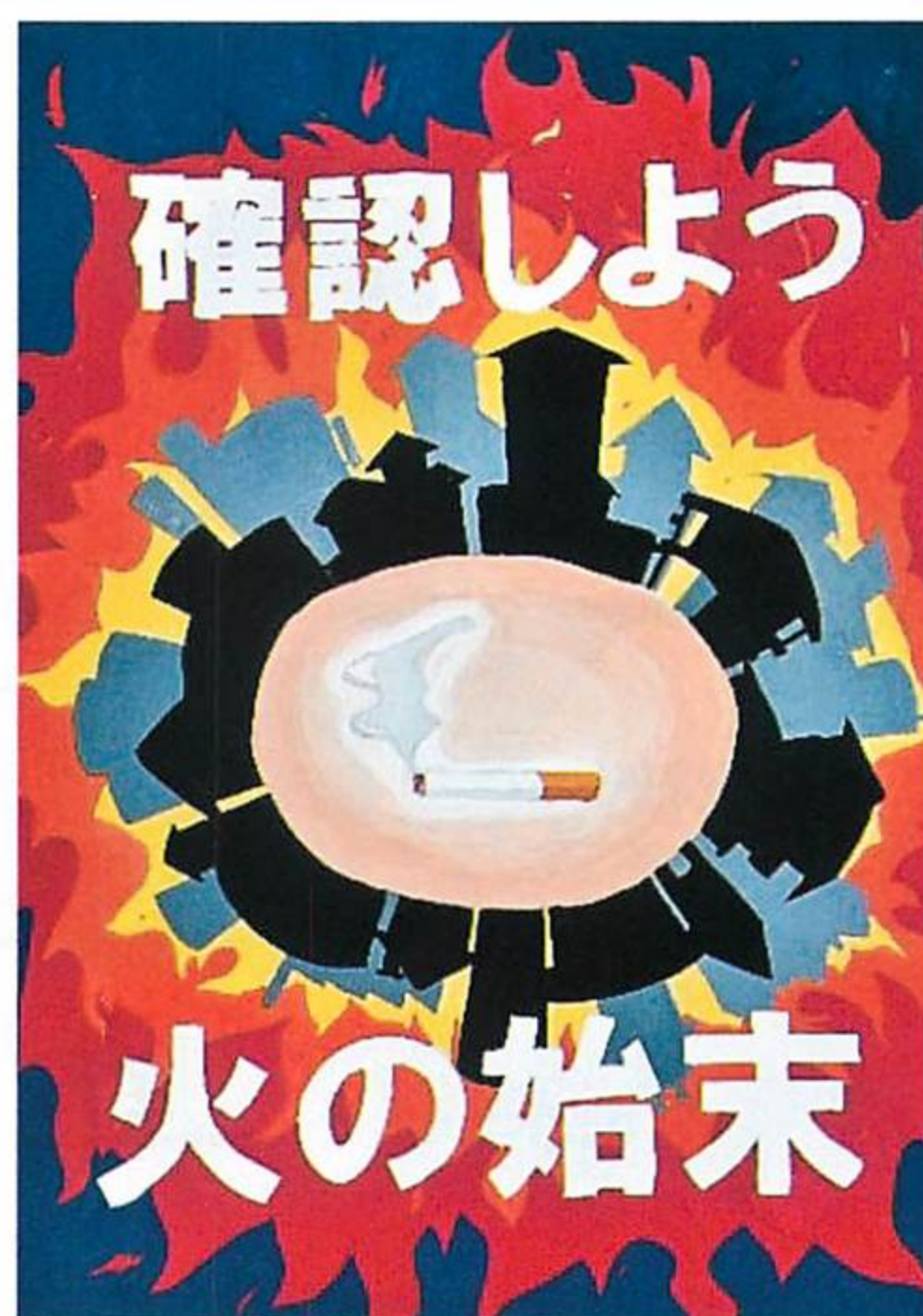
残念ながら新型コロナウイルス感染防止に鑑み表彰式は中止となりましたが、会場にはたくさんの方にご来場いただきました。

今年度も、消防協力会が作製する防火ポスターには市長賞受賞の作品を使用し、各町内の掲示板等に貼り出される予定です。

高崎市消防協力会長賞受賞作品



馬庭小学校6年 石井 みずき さん



寺尾中学校1年 鈴木 莉央 さん



昨年度作製のポスター

2023度全国統一防火標語 **火を消して 不安を消して つなぐ未来**



全ての住宅の寝室に住宅用火災警報器を!

「自分たちの地域は自分たちで守る」

高崎市消防団員募集中

連絡先:高崎市等広域消防局警防課 027-324-2216

お知らせ

病院案内 **027-325-0011**

- 救急車を利用しなくても、自宅の車等で病院に行ける場合、診療可能な病院を紹介しています。

火災テレホンサービス **050-5526-8612** (7/1より)

- 消防車の出動について、場所と出動内容の概要を、自動応答システムによりお知らせいたします。

発行

令和5年6月1日発行

- 発行／高崎市消防協力会
- 事務局／高崎市等広域消防局予防課

編集後記〈消防協力会から〉

「みらい」第19号の発行にあたり、関係各位のご協力に深く感謝申し上げます。

消防協力会は、消防団及び学生分団、女性防火クラブのますますのご活躍を応援しております。

回 覧

令和5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 林 佳貴

『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いての緊急避難場所の目印として「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。

ご協力して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6/23 (金)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。



プレートサイズ：A4サイズ(縦21cm、横30cm)

_____町 第_____町内会 _____班

世帯主名	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