



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

【11月の予定】

1	水	
2	木	
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	除草作業
8	水	
9	木	センター祭り 反省会
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	元気づくりステーション
18	土	
19	日	
20	月	カラオケ選手権受付
21	火	
22	水	高齢者交通安全教室
23	木	勤労感謝の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	刃物とぎ
12/1	金	刃物とぎ

中川長寿センター祭りへの ご協力ありがとうございました。

10月24日・25日の2日間、地域の皆様・来賓、実行委員の皆様にご参加いただき、盛大かつ内容のあるセンター祭りを4年ぶりに開催することができました。

センター祭り開催にあたり、ご協力くださいました長寿会の皆様をはじめ、地域の役員の皆様、日頃長寿センターをご利用の皆様、実行委員の皆様、たくさんの方々に紙面をお借りしお礼申しあげます。そして展示作品を出品してくださった皆様ありがとうございました。尚、中川長寿センター祭りに先立ち、センター祭りゲートボール大会・パーリング大会がにぎやかに行われました。入賞者、チームは次のとおりです。

ゲートボール大会
優勝 中尾チーム
準優勝 貝沢第一チーム
三位 日高チーム

パーリング大会
優勝 新井 一枝
準優勝 深沢 米司
三位 矢島 万也

中川長寿センター カラオケ選手権 出場者募集！！

歌うことが好きな人！歌をいろんな人に聞いてもらいたい人！
パフォーマンスで会場を盛り上げていただける人など！！
中川長寿センターでは初の試みです。奮ってご参加ください。

♪JOY SOUNDの採点機能を使用して順位を決定！

♪1人一曲、2コーラス（デュエット可）

【日時】12月5日（火）午前10時スタート

【会場】中川長寿センター大広間

【対象者】60歳以上の高崎市民

【定員】25組程度

【申込み】11月20日（月）

午後1時15分～30分

必ず本人が窓口で申込み。

定員を超えた場合はその場で抽選。



※当日は、事故防止と安全管理のため、風呂・午後の大広間カラオケ・午前中の愛好会（ゲートボール、新舞踊）活動は中止します。

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。

市民公開講座
受講者募集！！

～楽しく体を動かして
健康寿命をのばそう！
自宅でできる運動体験～

市は、市民のみなさまの健康維持・増進に重要な「運動」について、無料の市民公開講座を開催します。

【日 時】令和5年12月1日（金）

午後1時30分～2時45分（予定）

【内 容】健康運動指導士による「楽しく体を動かして健康寿命をのばそう！自宅でできる運動体験」の講演実技（椅子を使った簡単・毎日できる運動を行います。）

【持ち物】水分・タオル・動ける服装・筆記用具

【定 員】市内在住の人、在学・在勤の人 50人（応募者多数の場合、抽選）

【会 場】高崎市総合保健センター2階第1会議室

【申込み】令和5年11月22日（水）まで

健康課（027-381-6114）で受け付けます。

問い合わせは健康課健康づくり担当 027-381-6114

〈講習会〉
高齢者交通
安全教室



【日 時】11月22日（水）

午後1時30分～3時

【内 容】交通安全講話、ゲーム、交通安全映画等

【講 師】高崎市地域交通課職員

【会 場】中川長寿センター大広間

【対 象】60歳以上の高崎市民

※高齢者が巻き込まれる事故が増えています。
事故防止について皆さんで考えましょう。

『除草作業ご協力をお願い』

11月7日（火）

午前8時30分～9時30分

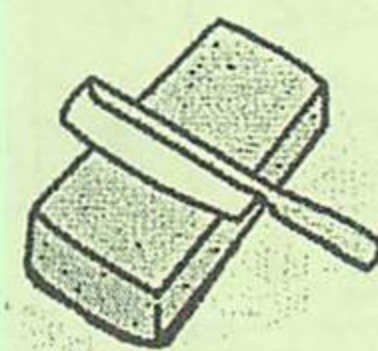
※雨天の場合は中止いたします。

（小雨決行）

※ごみ袋・レジ袋はセンターで用意してあります。軍手、草かきなどをお持ち下さい。

出張刃物研ぎ

シルバー人材センター



【日時】11月30日（木）

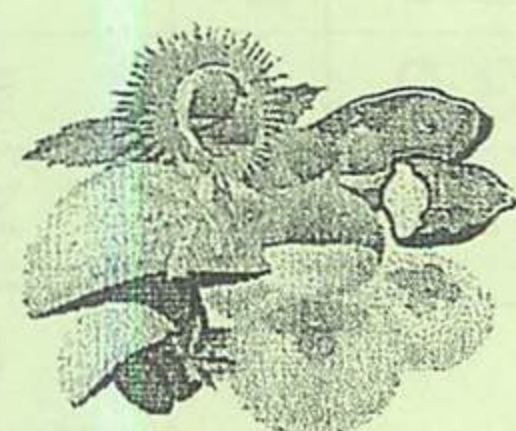
12月 1日（金）

午前10時～午後3時

【場所】中川長寿センター玄関前

※雨天の場合は、

中止とさせて頂く場合
もありますのでご承知
願います。





11月30日は「人生会議」の日

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療機関と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

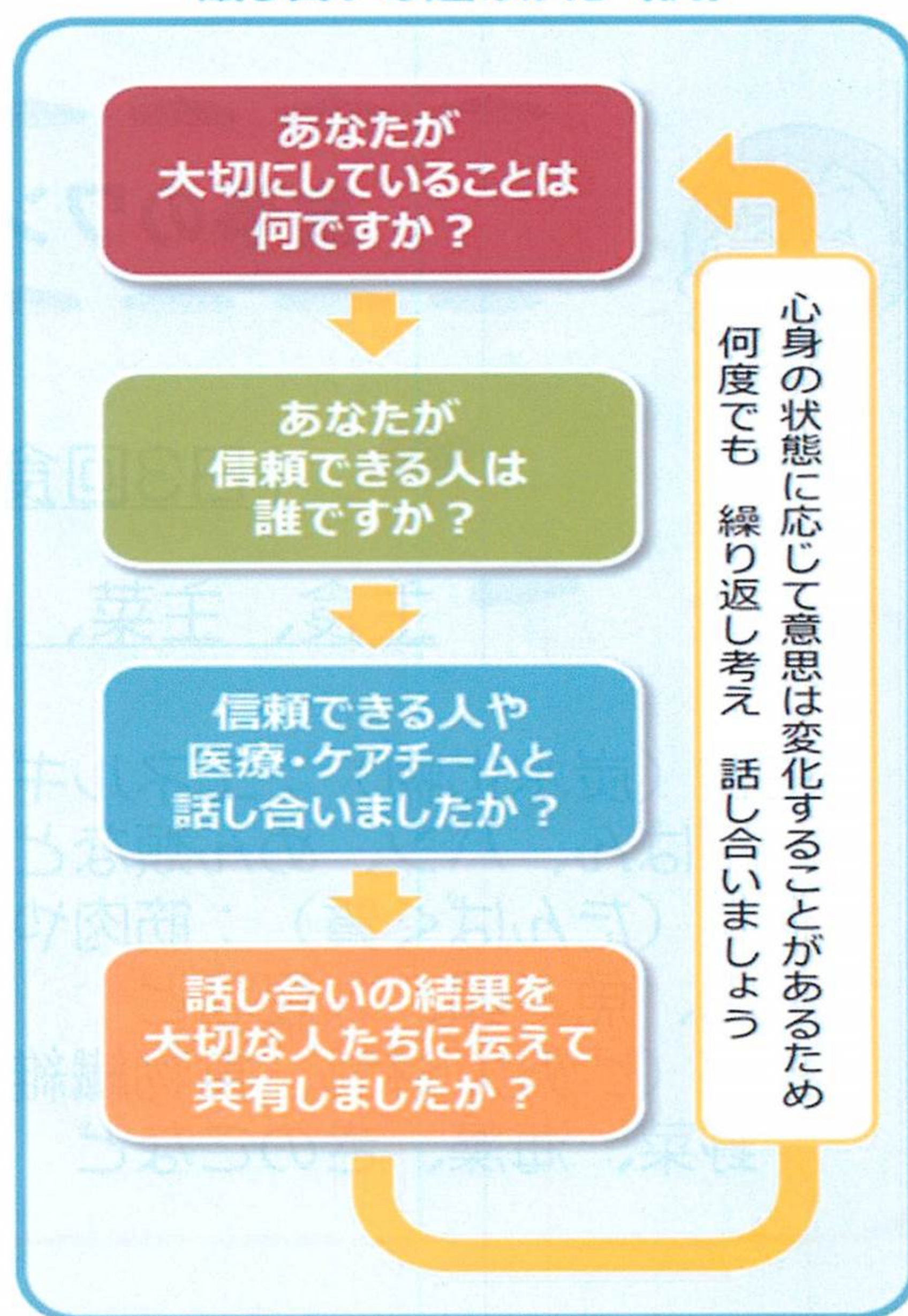


大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを受けたいか、まずは、自分自身で考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。

話し合いの結果は、記録しておき、変化があれば見直しましょう。



話し合いの進めかた（例）



厚生労働省 人生会議（ACP）
普及・啓発リーフレットより抜粋

裏面もあります

食べて元気に！フレイル予防！

フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下して、介護が必要な状態に近づくことをいいます。

フレイル予防のポイントは、「食事」「運動」「口腔ケア」「社会参加」です。

特に「食事」は大切です。毎日いろいろな食品を食べて、必要な栄養をきちんととることが必要です。



食事のワンポイント



1日3回食べる。



主食、主菜、副菜をそろえる。



主食（炭水化物）：エネルギーになる

ごはん、パン、めん類など

主菜（たんぱく質）：筋肉や血液を作る

肉、魚、卵、大豆など

副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）：からだの調子を整える

野菜、海藻、きのこなど

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・湯本

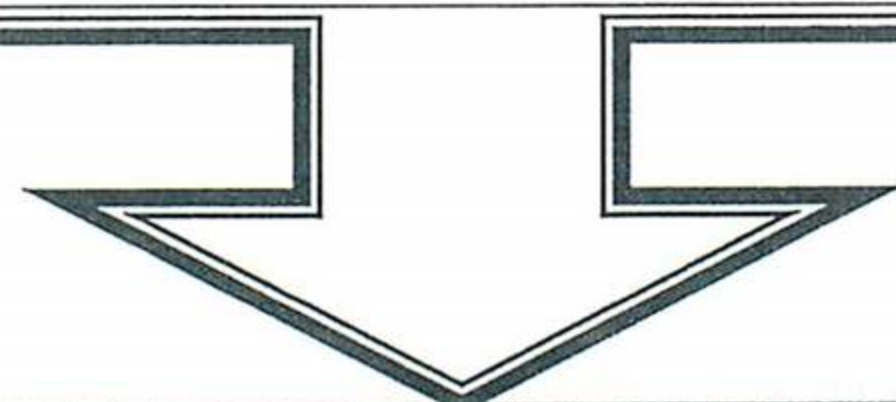
回覧用

ガス工事についてのお願い

この度の、貴宅ご付近の道路においてガス工事を行うこととなりました。

本工事の際に出ます騒音や振動、又通行への影響がある場合もございますが、細心の注意を払って行いますので、なにとぞ、ご家族の皆様ともどもご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。
※供給改善のため新しくガスパ管を新設する工事です。

工 事 内 容	ガ ス (・ 新 設 ・) 工 事
工 事 場 所	高崎市 問屋町 2丁目 4番地 号 付近 から 高崎市 飯塚町 丁目 1340-1番地 号 付近
予 定 工 期 (日曜・祭日は休みです)	令和 5年 12月 上旬 頃 (工期が前後する場合があります。) から の内約 35 日 令和 6年 2月 下旬 頃
予 定 時 間	昼 8時30分 から 17時00分 までの間
工事跡の 舗装について	1) 工事終了後、仮の舗装を致します。 2) 本舗装工事前には、改めてお知らせ致します。
ガスの ご利用について	・ 現在、都市ガスをご利用頂いておりますお客様は通常どおりご利用になれますが、一時的にガスを止めさせていただく必要がある場合は、別途お願いにお伺い致します。
歩行者 の 通行	・ 通常通り通行できます。
車 両 の 通 行	・ 道幅が狭い道路は車両通行止めになります。迂回のご協力をお願い致します。
駐車場のご使用	・ <u>ご使用が困難な場合には別途ご相談させていただきます。</u>
天候による順延	・ 雨天等により、順延することもあります。



工事の内容・ガスのご利用等に関するお問い合わせ・ご質問は、下記までお願い致します。

お 問 合 せ 先	東京ガス指定工事会社：株式会社トキワ 群馬支店 電話：027-372-5066 担当者：千明・丸岡・生方
お問い合わせ工事No..	415-337001-A

・ 工事の進捗状況等によっては、上記内容について変更させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※工事個所に関しては裏面をご覧ください。

工事発注者	東京ガスネットワーク(株) 群馬導管・設備C TEL 027-323-3843
-------	--

工事場所位置図

※工事箇所



※工事中 道幅が狭い道路は車両通行止めになります。矢印 (↔) の方向等への迂回のご協力をお願い致します。

※お客様宅前を工事する場合は、掘削穴に鉄板又は板等を敷いてお車の出入りを出来るように致します。

どうしてもお車の出入りが困難になる場合には別途ご相談させていただきます。

※工事箇所近隣のお客様には、工事日程がはっきりしましたら改めて担当者からお知らせさせていただきます。

犯罪被害者週間について



11月25日(土)から12月1日(金)

飯塚町交番だより

11月25日(土)～12月1日(金)は国が定めた「犯罪被害者週間」です。

群馬県警察では、犯罪被害にあわれた方等への支援制度に関する情報を県警ホームページに掲載し、各警察署にも資料を用意しています。

この機会に犯罪被害にあわれた方やそのご家族・ご遺族の方が置かれた状況について考えてみませんか。

また、県警では、被害にあわれた方の尊厳を著しく踏みにじる行為である性犯罪・性暴力犯罪の根絶に向けた取組や被害者支援を強化するため、性犯罪被害相談電話（通称ハートさん）を設置して24時間対応しています。

電話番号#8103（又はフリーダイヤル0120-271-110）にちなんで、「ハートさん」と覚えてください。

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

○ 情報提供

刑事手続の概要や捜査への協力をお願い、利用できる制度、各種機関の相談窓口等について情報を提供します。

○ 経済的負担の軽減

特定の犯罪により傷害等を負った場合に、医療費等について経費を支給し、経済的な負担を軽減する制度があります。

○ 精神的負担の軽減

安心して被害の届出や相談などができるよう、被害者やその家族のための聴取室等を設けているほか、臨床心理士によるカウンセリングを行っています。

○ 安全の確保

同一の犯人から再度危害を受けないように、防犯指導や立ち寄り警戒を行うほか、様々な機材等を活用して安全対策を講じます。

○ 犯罪被害者等給付金制度及び国外犯罪被害弔慰金等支給制度

故意の犯罪行為により、死亡、負傷又は疾病が生じた場合及び、国外における故意の犯罪行為により死亡、障害が残った場合に、ご遺族や被害者本人に対して国が一時金を支給する制度があります。



指名手配被疑者の発見に関するご協力をお願い

全国の警察では、殺人、強盗などの凶悪事件を犯し、逃走している被疑者を指名手配して、その行方を捜しています。

群馬県警察でも、平成10年1月に、当時の群馬町三ツ寺（現在の高崎市中泉町）で発生した一家3人殺人事件の

被疑者 こぐれ ひろし

小暮 洋史

身長170cm位

などを指名手配しています。

指名手配被疑者の発見には、県民のみなさまのご協力が必要です。

警察施設や公共施設などに貼り出されている手配ポスターや群馬県警察ホームページに掲載されている指名手配被疑者の写真をご覧いただき、どんなに小さな情報でも構いませんので、警察に通報してください。

通報先は、

指名手配被疑者

「小暮洋史(こぐれひろし)」

に関する情報は、

こよーなり こぐれ

フリーダイヤル 0120 - 547 - 590 まで

そのほかの指名手配被疑者に関する情報は、最寄りの警察署または、警察本部までお願いします。

県民のみなさまのご協力をよろしくお願いします。

ゼッタイ 逃がさない

手配車両 **重要指名手配**

平成8年式 H系シルビア
ナンバー 群馬3368670

懸賞金上限額
300万円

手配動画 

小暮 洋史 こぐれ ひろし

一家3人殺人事件

平成10年(1998年)1月14日、群馬町三ツ寺(現:高崎市)発生

警察連絡先
フリーダイヤル 0120-547-590 高崎北警察署 027-371-0110

群馬県警察ホームページアドレス <https://www.police.pref.gunma.jp>

※本ポスターは、群馬県警察ホームページに掲載されています。また、本ポスターに写された被疑者の顔写真を、上記の警察署に提出していただくことで、本ポスターの懸賞金を受け取ることができます。詳しくは、本ポスターの裏面に記載されています。

※本ポスターは、群馬県警察ホームページに掲載されています。

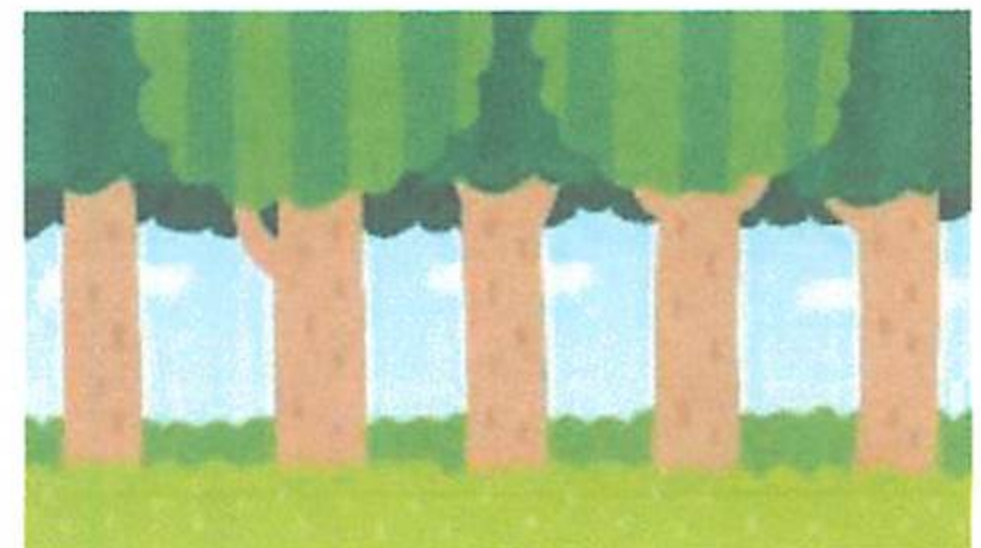


『森林はモリやハヤシではない』(講座)



日本の国土の約 3 分の 2 を占める森林。日本人の生活に密接にかかわってきた森林についての講座です。雑学を織り交ぜた楽しいお話を、ぜひ聞いてください！

- 【日 時】12 月 11 日 (月) 午後 2 時～4 時
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 2 階講義室
- 【定 員】30 人 (先着順)
- 【内 容】「森」の語の成り立ちから、森林の活用状況等、
森林にまつわる様々な知識を学びます。
- 【費 用】無料
- 【講 師】酒井 重年さん (飯玉町第 5 区 区長)
- 【持 物】筆記用具
- 【申 込】11 月 8 日 (水) 午前 9 時から 12 月 1 日 (金) 午後 5 時まで
塚沢公民館窓口又は電話で受付



VIVA 高崎ギターアンサンブル共催事業 ～ギターの調べで楽しい午後のひとときを～ 午後のギターコンサート



塚沢公民館の定期利用団体「VIVA 高崎ギターアンサンブル」会員によるクラシックギターコンサートです。一緒に午後の楽しいひとときを過ごしませんか？

- 【日 時】12 月 16 日 (土) 午後 2 時～4 時
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 2 階講義室
- 【定 員】30 人 (先着順)
- 【内 容】一般的なクラシックギターだけでなく、高音や低音を奏でる
各種ギターの合奏や独奏で、唱歌、ポピュラー音楽、クラシック音楽
と幅広いジャンルの音楽を演奏します。
- 【費 用】無料
- 【講 師】VIVA 高崎ギターアンサンブル会員の皆さん
- 【申 込】11 月 13 日 (月) 午前 9 時から 12 月 4 日 (月) 午後 5 時まで
塚沢公民館窓口又は電話で受付



『しめ縄づくり教室』(体験講座)



伝統文化の継承を図るとともに、参加者同士の交流を深めます。しめ縄を作って、新しい年を迎えましょう！

- 【日 時】12月26日(火) 午前9時～正午
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 2階講義室
- 【対 象】子どもとその保護者(個人での参加も可)
- 【定 員】20組(先着順)
- 【内 容】しめ縄についての説明と、実際にしめ縄を作成します。
- 【費 用】無料
- 【講 師】塚沢史遊会 植原大二郎さん、原伸一さん
- 【持 物】水分補給用の飲み物、動きやすい・汚れても良い服装、ビニール袋、はさみ
- 【申 込】11月14日(火)午前9時から12月11日(月)午後5時まで
塚沢公民館窓口又は電話で受付



再掲
受付中

塚沢地区生涯学習推進員主催事業

懐かしの調べをオカリナの音色にのせて



オカリナの素朴な音色で、親しみのある楽曲を演奏します。
落ち着いたある、優雅な午後を過ごしましょう。

- 【日 時】11月8日(水) 午後1時30分～2時30分
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 2階講義室
- 【対 象】高崎市民
- 【定 員】20人(先着順)
- 【費 用】無料
- 【講 師】おだわら ともお 先生
- 【申 込】午前9時から午後5時まで(受付中)
塚沢公民館窓口又は電話で受付



おだわら ともお 先生

11月のおはなし会

- 【日 時】11月17日(金) 午後2時30分～3時
- 【場 所】高崎市塚沢公民館 1階図書室

♪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！



「第 10 回塚沢地区芸能祭」が開催されました(10/22)

〈塚沢地域づくり活動協議会(芸術芸能部会)主催〉

「第 10 回塚沢地区芸能祭」が、令和 5 年 10 月 22 日(日)市立塚沢小学校体育館を会場に開催されました。開会式では富岡賢治高崎市長、福田達夫衆議院議員、丸山和久市議会議員から祝辞をいただきました。今年は 4 年ぶりの開催となりましたが、当日は好天に恵まれ、多くの地域の皆さまが来場されました。

塚沢小学校金管カラーガードクラブや塚沢中学校合唱部、塚沢幼稚園、民生児童委員、各町内からの出演者、公民館サークルなど 15 組の出演により、歌や踊り、楽器演奏などが披露されました。出演された方々は、日頃の練習の成果を存分に発揮され、来場された地域の皆さまと一体となって会場を盛り上げていました。



来賓の方々



塚沢中学校合唱部



塚沢幼稚園



塚沢小学校金管カラーガードクラブ



民生児童委員協議会

紙面の都合で全てご紹介できません。ご了承ください。

「第33回塚沢地区スポーツ大会」が開催されました(10/8)

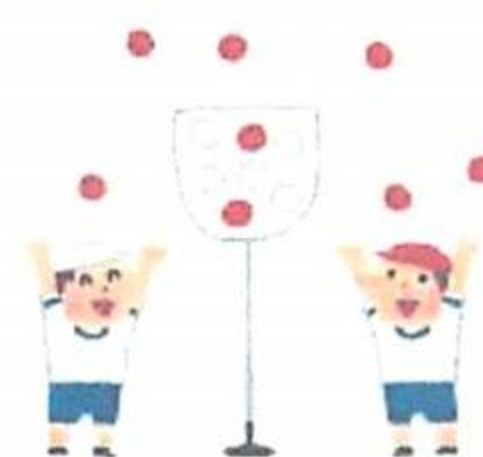
〈塚沢地域づくり活動協議会(体育部会)主催〉

「第33回塚沢地区スポーツ大会」が、令和5年10月8日(日)市立塚沢小学校校庭を会場に開催されました。開会式では富岡賢治高崎市長、福田達夫衆議院議員、丸山和久市議会議員、伊藤敦博市議会議員、岡田直久塚沢小学校校長から祝辞をいただきました。曇り空の涼しい気候の中、全競技を開催できました。総合成績は、『飯玉町第2』が優勝しました。おめでとうございます。関係者の皆さん、参加者の皆さん大変お疲れ様でした。

総合順位



優勝 飯玉町第2区
準優勝 芝塚町第3区
第3位 飯玉町第1区



綱引き



大玉転がし

紙面の都合で全てご紹介できません。ご了承ください。

サークルメンバー募集

オカリナふくろう

コロナ禍にも負けずオカリナ大好きで集まっています。
基礎練習から合奏まで サークルの皆さんと一緒にハーモニーを楽しみましょう。
初心者の方 経験者の方 大歓迎です。
見学にお越しください お待ちしています。

- ★活動日 第1・第2・第3水曜日
- ★時間 午後1時30分～3時30分
- ★場所 塚沢公民館 1階 実習室
- ★お問い合わせ 塚沢公民館事務局 027-361-7981

公民館休館日 (図書室もお休み)

11月 3日(金) 文化の日
11月23日(木) 勤労感謝の日

回 覧

特定健診は、もうお済みですか？

高崎市国保特定健診・後期高齢者健診は、
12月25日(月)で受診期間が終了となります。
まだ受診していない人は、お早めに受診を！
健診費用は無料です！



元気な今こそ、健診の受けどきです！

国保特定健診・後期高齢者健診は、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。生活習慣病は、自覚症状が出にくく、気づいたときには重症化していることもあります。



自分の体に異常がないか、毎年受診して確認しましょう！

※健診は、お近くの医療機関で受診できます。詳しくは、受診券と同封の案内チラシをご参照ください。直接医療機関へ予約をして受診してください。



J Aの健診会場でも受けられます。

事前のご予約が必要です。 予約受付期間 11月17日(金)まで

●12月 6日(水) J Aたかさき本店 (新保町1482)

●12月11日(月) J Aたかさき八幡支店 (山名町303-1)

予約申し込み先：J A群馬厚生連 健康管理部 TEL027-230-5511 (平日 9時～16時)

※ J A各支店は申し込み先ではありませんので、お問合せはJ A群馬厚生連まで※

※健診当日の受付時間は指定させていただきます。

※健康づくり受診券は、J A健診ではご利用できません。

★通院・治療中の人は、かかりつけの医師と相談のうえで受診してください。

★高崎市国保人間ドック・後期高齢者医療人間ドックを受診した人は、改めて特定健診や後期高齢者健診を受ける必要はありません。

★高崎市国保人間ドック・後期高齢者医療人間ドックをご希望の人は、保険年金課 (国保：027-321-1236, 後期：027-321-1237) か各支所市民福祉課へ直接お申込みください。

★高崎市国保以外の健康保険に加入している40歳～74歳の人の特定健診については、医療保険者(保険証発行元)へお問い合わせください。

★高崎市国保特定健診受診券・後期高齢者健診受診券を紛失してしまった場合は、再発行ができます。下記の問い合わせ先へご連絡ください。

