

回 覧

令和5年12月1日

町内の皆様

高 崎 市 立 塚 沢 小 学 校
塚沢小ふれあい祭り実行委員長 高橋 亮介
P T A 会 長 林 佳貴

「塚沢小ふれあい祭り」 ご協力のお礼

寒冷の候、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より塚沢小PTA活動に多大なるご尽力、ご理解を賜りまして心より感謝申し上げます。この度は、毎年恒例となっております、バザーの開催にあたり地域の皆様に、沢山の貴重な品物をご提供していただきましてありがとうございます。また、ペットボトルキャップの回収、中古靴の提供にもご協力いただき、誠にありがとうございました。

当日も大勢の方々にお越しいただき、おかげさまでバザーはもとより、PTA委員や各種団体による模擬店やステージも、大盛況のうちに終了することができました。

本来であれば直接皆様にお礼に伺うべきところたいへん申し訳ありませんが、紙面にてお礼とご報告に代えさせていただきます。

なお、収益金につきましては、子どもたちの教育活動充実の為に、有効に使わせていただきます。

今後とも、塚沢小学校の発展のためにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

今月の名画鑑賞会のご案内は、12・2月はとなり、1月は正月のため実施いたしません。
下記2作品を上映予定です。たくさんの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

第32・33回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

12/6

(水)

時代屋の女房

骨董屋を経営する中年男と、その店に転り込んできた娘の関係を中心に、近所に住む人々の生活を人情味ゆたかに描く。東京の大井で、三十五歳でまだ独り者の安さんと呼ばれている男が「時代屋」という骨董屋を営んでいる。夏のある日、野良猫をかかえ、銀色の日傘をさした、真弓という、なかなかいい女がやって来ると、そのまま店に居ついてしまう。この店は、品物じゃなくて時代を売るから時代屋というので、安物ばかりだが、思い出と歴史のしみ込んだ、古くさいミシンや扇風機が並べられている。一緒に暮すようになって、安さんは、真弓がどういう過去を持っているか訊こうともしない。そんな真弓がひょいと家を出ていくと、暫く戻ってこない。....



1983年

渡瀬恒彦, 夏目雅子
主演

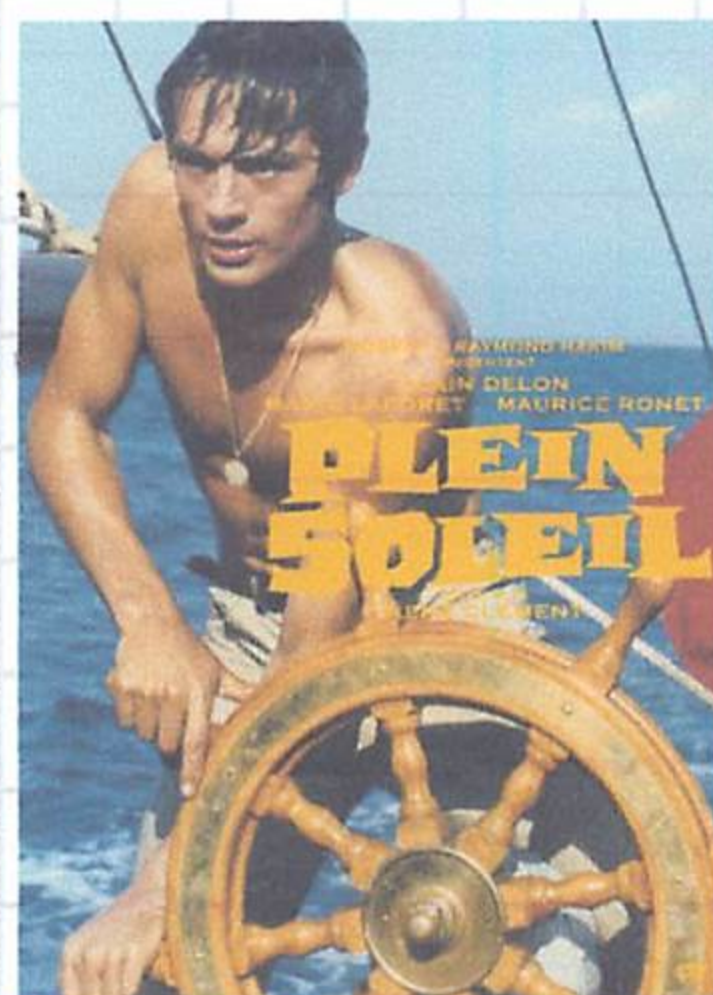
2/7

(水)

太陽がいっぱい

『禁じられた遊び』などのフランスの巨匠ルネ・クレマンが監督を務め、パトリシア・ハイスミスの小説を映画化したサスペンス。イタリアに金持ちの道楽息子連れ戻そうとやって来た貧しい青年が、激情にかられてある犯罪を思い立つ姿を甘美な調べに乗せて映し出す。本作でアラン・ドロンは鋭利な刃物のような危うい美貌と抜群の演技力を披露。映画音楽の名匠ニーノ・ロータの音楽によって際立つ、凶暴なまでの青春の狂気に惑わされる。

貧しい家庭に育ったアメリカ人青年トム（アラン・ドロン）は、息子のフィリップ（モーリス・ロネ）を帰国させてほしいとフィリップの父親から依頼されイタリアへと向かう。



1960年

アラン・ドロン 主演
ルネ・クレマン 監督

日時：両日とも 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



手提げバスケットづくり教室



PPバンドを使って、手提げバスケットを作ります。
丈夫でカラフルな手づくりバスケットを作ってみませんか。

- 【日 程】 令和6年1月25日、2月1日、8日、15日（木）（全4回）
午前9時から正午まで
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【定 員】 10組（先着順）
- 【講 師】 佐藤 松夫 先生
- 【費 用】 1,500円（材料費）
- 【持 物】 はさみ（中～大）、ものさし（30cm程度でメモリがよく見えるもの）、マイナスドライバー、ラジオペンチ、飲み物
- 【申 込】 令和5年12月11日（月）から令和6年1月10日（水）
午前9時から午後5時まで塚沢公民館窓口又は電話で受付。
- 【その他】 色は8色の中から2～3色を選びます。



（底面）30cm×13cm
（高さ）23cm 程度
※参考値です。仕上がりには
個人差があります。

つかさわ落語独演会



塚沢落語独演会を開催します。伝統の話芸をぜひお楽しみください！

- 【日 程】 令和6年2月5日（月） 午後2時から4時
- 【場 所】 高崎市塚沢公民館 2階 講義室
- 【内 容】 落語家による独演会
- 【定 員】 25人（先着順）
- 【演 者】 立川 幸弥さん（立川流一門の落語家）
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 水分補給用の飲み物
- 【申 込】 令和5年12月15日（金）午前9時から令和6年1月15日（月）午後5時まで



立川 幸弥さん



12月の『おはなし会』

12月の「おはなし会」はクリスマス会です！

自由参加です

- 【日時】 12月8日（金）午後3時15分から4時
- 【場所】 塚沢公民館 2階講義室



裏面もご覧ください

図書を購入しました

図書室で購入した本を紹介します。来館時に手に取ってみてください！



島村菜津
『シチリアの奇跡
マフィアからエシカルへ』
(新潮社刊)



杉井光
『世界でいちばん透
きとおった物語』
(新潮社刊)



杉本昌隆
『師匠はつらいよ
藤井聡太のいる日常』
(文藝春秋)



市川沙央
『ハンチバック』
(文藝春秋)



渋谷ゆう子
『ウィーン・フィルの哲学
至高の楽団はなぜ経営母体
を持たないのか』
(NHK 出版)



谷口真由美、荻上チキ
『きみの人生はきみのもの
子どもが知っておきたい
「権利」の話』
(NHK 出版)



永井紗耶子
『木挽町のあだ討ち』
(新潮社刊)



ひろかわさえこ 脚本・絵
三石知佐子 監修
『ごろん』
(童心社)
※紙芝居

他にこんな本が入りました

タイトル	著者
墨のゆらめき	三浦しをん
ぬまの 100 かいだてのいえ	いわいとしお
クリスマスのおとしもの	えがしらみちこ
ぼくのいぬはどうしてこんなにかわいいのか	作 しゅん 絵 えがしらみちこ
青瓜不動 三島屋変調百物語九之続	宮部みゆき
図書館のお夜食	原田ひ香
続窓ぎわのトットちゃん	黒柳徹子
桃を煮るひと	くどうれいん
カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた	伊藤絵美
あけないでください！	え・ぶんラルフ・ブチュコウ やく かわはらあかね
ねみちゃんのチョコキ	作 なかえよしを 絵 上野紀子
おつきさまのパンケーキ	真珠まりこ

タイトル	著者
悩め医学生 泣くな研修医 5	中山祐次郎
牧野富太郎自叙伝	牧野富太郎
千葉からほとんど出ない引きこもりの俺が、一度も海外に行ったことがないまふルーマニア語の小説家になった話	済東鉄腸
赤い月の香り	千早茜
米粉 100 レシピ	高橋ヒロ
とちぎの民話への招待	尾島利雄監修 上野直哲著
母は死ねない	河合香織
黄色い家	川上未映子
変な絵	雨穴
ちゅーちゅー	宮西達也
のーびたのびた	福田岩緒

公民館休館日 (図書室もお休み)

12月28日(木)

12月29日(金)～1月3日(水)

大掃除

年末年始休館日

NEW YEAR EKIDEN 2024 in GUNMA

大会中の交通規制にご協力ください



第68回 全日本実業団対抗駅伝競走大会

ニューイヤー駅伝 2024 in ぐんま

2024.1.1 AM9:15
群馬県庁スタート

AM8:30から TBS系列28局フルネット・群馬テレビで放送

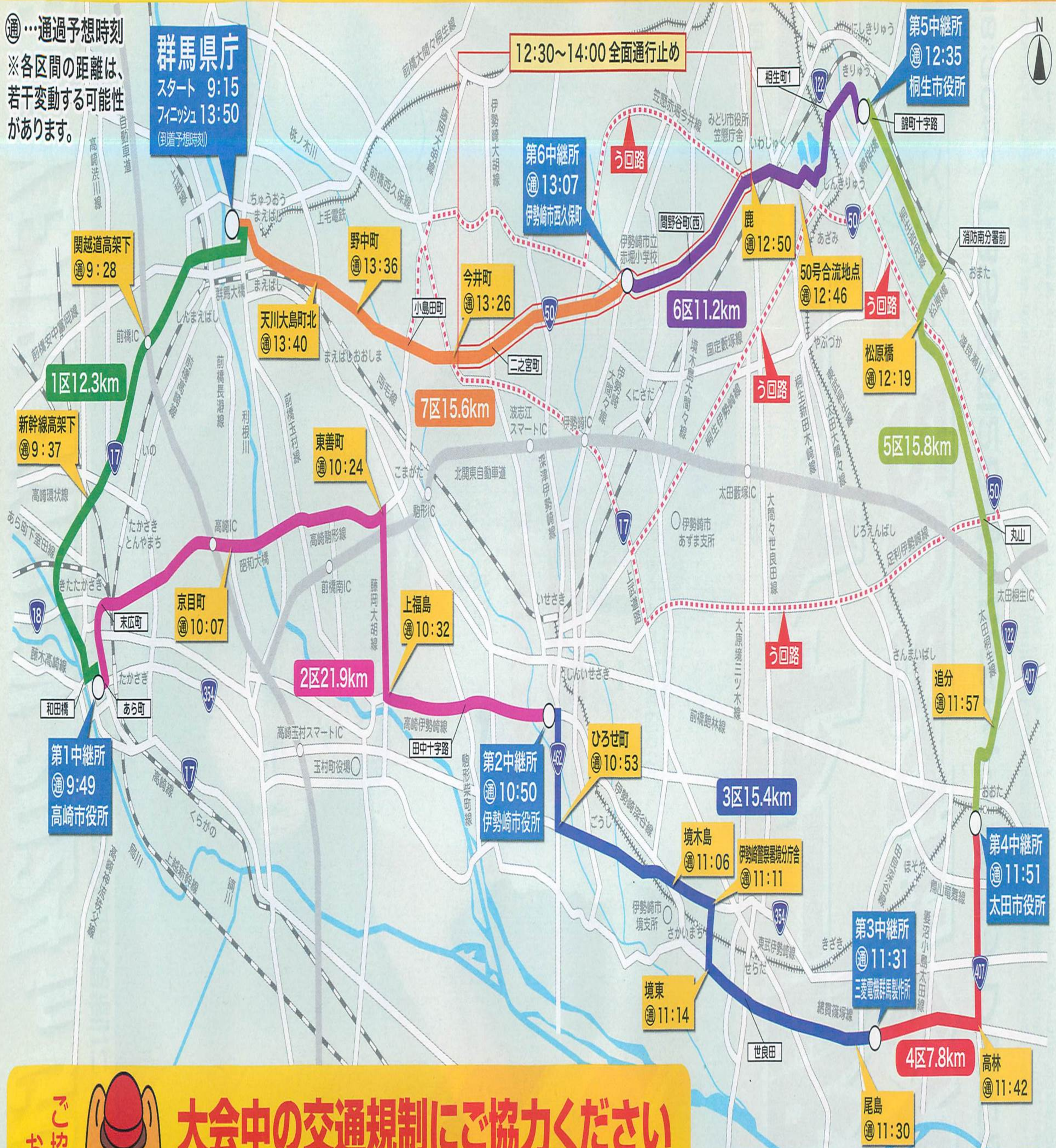
主催：(一社)日本実業団陸上競技連合／共催：(株)毎日新聞社、(株)TBSテレビ、群馬県／後援：(公財)日本陸上競技連盟、前橋市、高崎市、桐生市、伊勢崎市、太田市、みどり市、玉村町、(公財)群馬県スポーツ協会、(株)上毛新聞社、(株)スポーツニッポン新聞社／主管：(一財)群馬陸上競技協会／運営協力：東日本実業団陸上競技連盟／協賛：山崎製パン(株)
問い合わせ先／ニューイヤー駅伝実施本部(群馬県スポーツ振興課) ☎027-226-2081 ホームページアドレス／<https://www.pref.gunma.jp/03/z8700066.html>



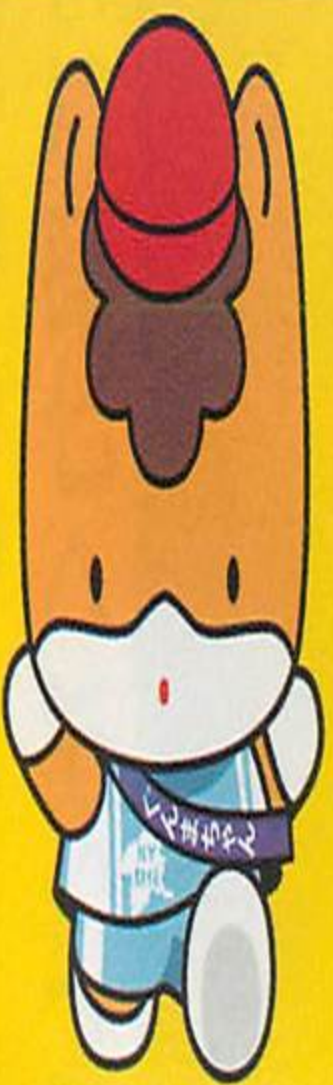
ニューイヤー駅伝2024inぐんま コースマップ

通…通過予想時刻
※各区間の距離は、
若干変動する可能性
があります。

群馬県庁
スタート 9:15
フィニッシュ 13:50
(到着予想時刻)



ご
協力
を
お
願
い
し
ま
す



大会中の交通規制にご協力ください

※規制は、通過予想時刻のおおむね15分前から約45分間です
※全面通行止め区間のう回にご協力ください

沿道での応援・観戦について、制限を設けない予定です。詳しくは、県ホームページをご覧ください。<https://www.pref.gunma.jp/03/z8700066.html>



問い合わせ先

ニューイヤー駅伝実施本部(群馬県スポーツ振興課)
☎027-226-2081

応援用駐車ポイント

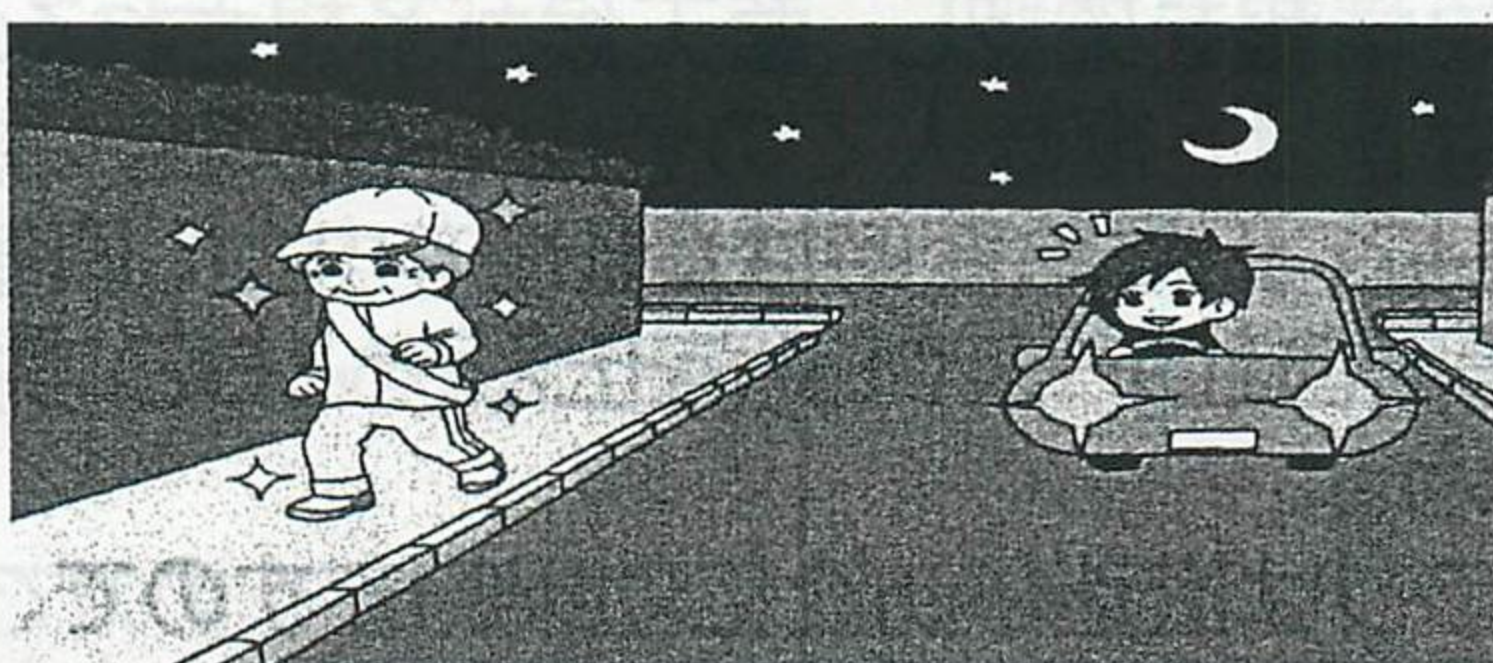
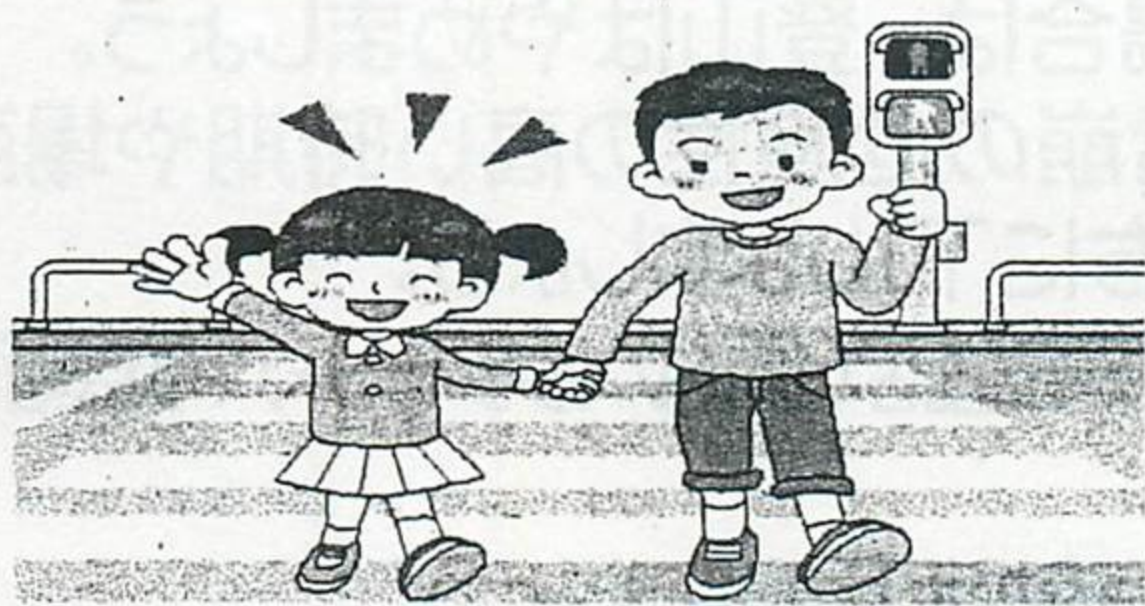
無料の応援用駐車スペースを設置します。駐車時間と場所には制限がございますのでご注意ください。※詳しくはホームページに掲載

ホームページ 「群馬県 ニューイヤー駅伝」で検索ください

冬の県民交通安全運動の実施について

県民の皆さんに交通安全意識を高めていただき、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故を防止するため、「冬の県民交通安全運動」を実施します。

- 期間
12月1日（金）から12月10日（日）までの10日間
- スローガン
年間スローガン 急いでる 焦る気持ちが 事故を呼ぶ
サブスローガン 外出は 明るい服装 反射材
- 運動重点
 - ・ こどもと高齢者を始めとする歩行者と自転車の交通事故防止
 - ・ 夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材等の着用促進



飯塚町交番だより

飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

北朝鮮人権侵害問題啓発週間



12月10日（日）から12月16日（土）

国民的課題である拉致問題を始め、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

また、北朝鮮による拉致容疑事案及び拉致の可能性を排除できない事案に関する情報提供等へのご協力をよろしくお願いします。

※ 北朝鮮による拉致容疑事案及び拉致の可能性を排除できない事案に関する詳細は、

県警ホームページ <https://www.police.gunma.jp/28426.html> をご覧ください。



県警ホームページは、こちらの二次元コードからご覧いただけます。



～裏面もぜひご覧ください～



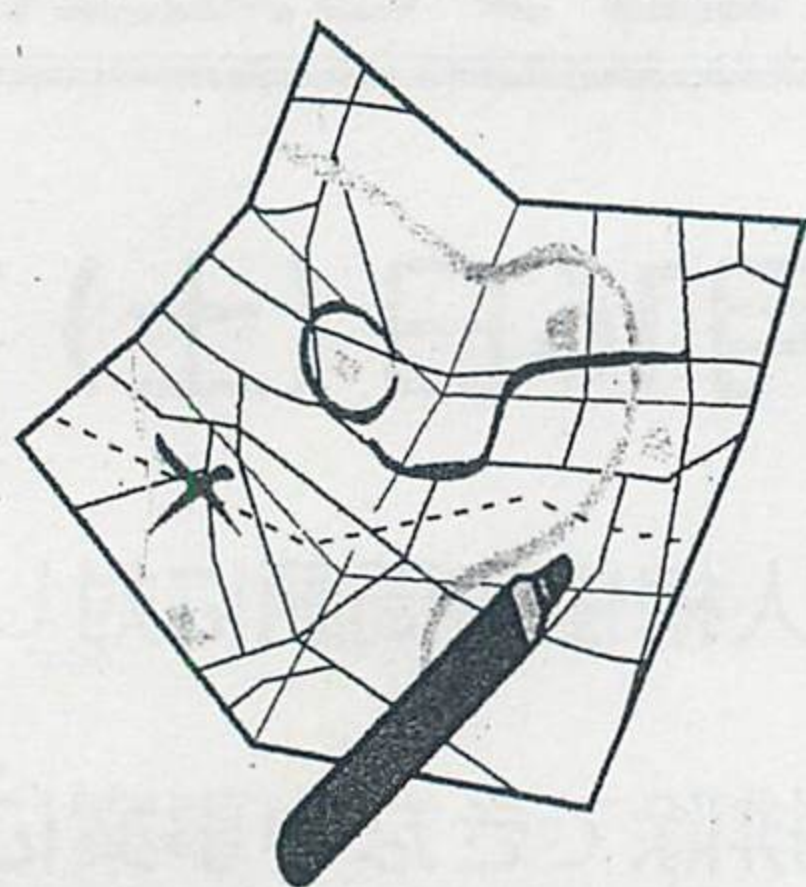
冬山における山岳遭難の防止

冬山は、急激な天候の悪化や雪崩の発生など厳しい自然環境下であり、技術や経験、知識を有していても、少しの油断や準備不足が遭難に結びつく可能性があります。

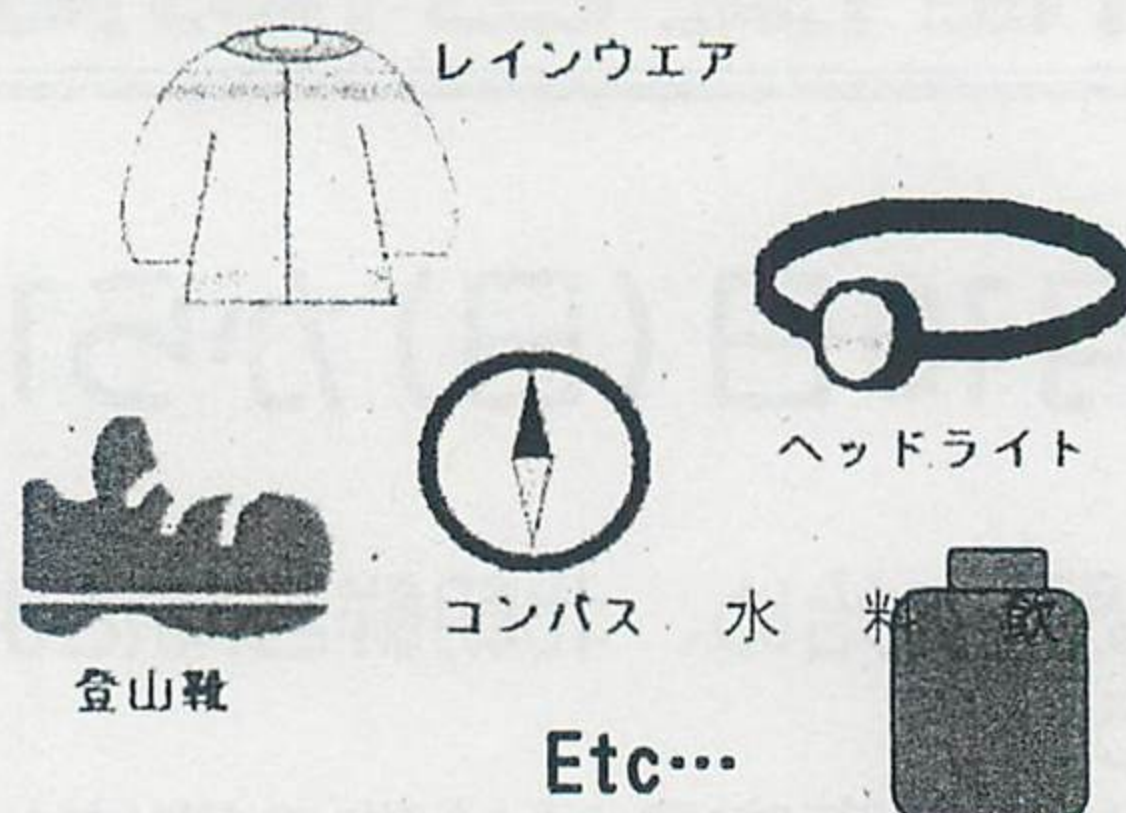
安全で楽しい登山をするため、次の点に注意しましょう。

- 無理のない登山計画を立てるとともに、必ず、登山届を提出しましょう。
- オンラインによる登山届は、県のシステムのほか、登山アプリのコンパス、ヤマツプからも提出できます。
- 自身の体力、技術、経験に応じた山を選び、無理のない計画で行動しましょう。
- 防寒着、アイゼン、ヘルメット、ピッケル、ビーコン、発煙筒、食料等万全の装備を用意しましょう。
- 事前に気象情報を確認し、悪天候が予想される場合は、登山はやめましょう。
- 単独登山は避け、複数人での登山をするほか、雪崩の危険性の高い時期や場所は避けるとともに、天候急変時は登山を中止し、直ちに下山しましょう。
- 家族や職場等に登山コースや日程を伝えるとともに、携帯電話(予備バッテリー)、発煙筒を用意しましょう。
- 登山地図アプリは道迷い防止に効果的ですので、有効活用しましょう。

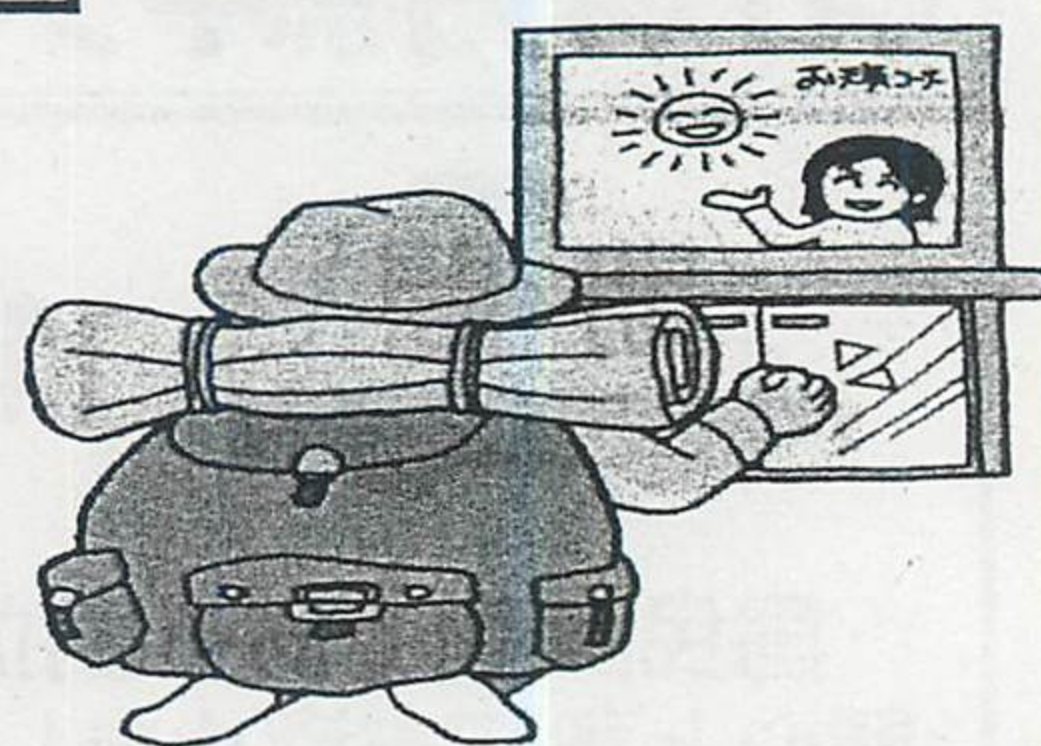
✓ コースチェック



✓ 荷物チェック

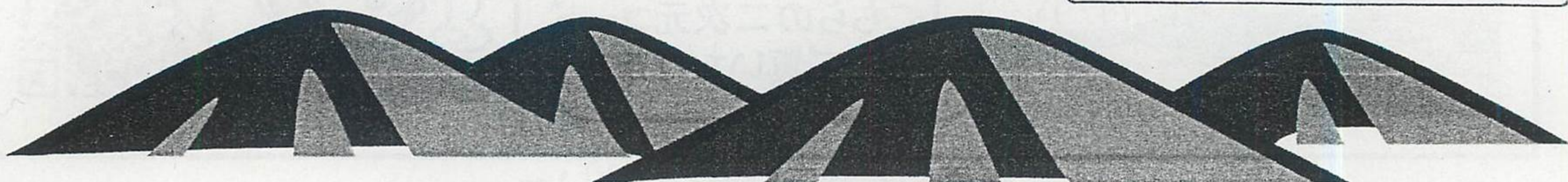


✓ 天候チェック



✓ 登山届の提出

携帯電話から二次元コードにアクセスすれば「登山届」が提出できます。



令和 5 年 1 2 月

地域の皆さまへ

高崎市長 富岡 賢治

道路工事のお知らせ

日頃より本市土木行政に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

この度、市道環状内廻り線（飯塚日の出通り）において歩道整備の工事を下記のとおり実施いたします。工事期間中は交通の制限や工事車両の出入り等、皆様にはご不便やご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解いただきますようお願い致します。

記

- | | |
|---------|---|
| 1 工 事 名 | 市道環状内廻り線道路改築工事 |
| 2 工事場所 | 高崎市飯塚町 <u>(裏面 案内図 参照)</u> |
| 3 工事期間 | 令和 6 年 1 月上旬～令和 6 年 3 月 2 2 日まで |
| 4 請 負 者 | 宮崎工業(株) 現場代理人：平井
TEL 0 2 7 - 3 6 3 - 1 3 2 8 |
| 5 担当部課 | 高崎市建設部土木課 土木担当 2：小島
TEL 0 2 7 - 3 2 1 - 1 2 6 5 (直通) |

工事箇所

上越新幹線

市道環状内廻り線

マザエール
高崎

上越線

市道中央通り線



会員募集

60歳を過ぎたら...

一緒に働きませんか？

女性会員
活躍中

空いた時間を有効
利用したい

やり甲斐が欲しい

収入を得たい

健康を維持したい

社会に参加したい

経験と知識を活かして働く
サークル活動で仲間づくり
新しい職種にチャレンジ

平均年齢73歳！

地域はあなたのチカラを必要としています

60歳を過ぎたら自分軸で働くとい
う選択肢があります

自分にプラス
地域にプラス
社会にプラス

入会方法は裏面をご覧ください

まずは

入会説明会に

参加してみてください

シルバー人材センター



入会資格

以下の条件を満たす方

- 高崎市在住
- 満60歳以上
- 就労意欲がある

開催日時

毎月第1・3水曜日

受付:13時より

開会:13時30分

- ・予約不要
- ・参加費無料
- ・祝日の開催はありません

開催場所

高崎市シルバー
人材センター本部
2階ホール

本部まで来場が難しい方は
最寄りの連絡所(下記)まで
お電話ください

お仕事の一例

どれも週20時間未満の簡単なお仕事です

この他にも多数あります

■民間企業

販売補助 工場内軽作業
各調理補助 盛り付け
切り花の袋詰め 品出し
屋内外清掃 施設管理 など

■公共施設

施設管理 夜間/休日など
駐車場/駐輪場の管理
公園清掃
施設内の除草作業 など

■一般家庭

家事援助 筆耕
襖/障子/網戸張り替え
刃物とぎ 大工 塗装
樹木剪定 樹木消毒 など

収入例

※就労時間や日数によって金額は変わります

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| ● 工場内の軽作業 | 53,000円/月程度 | ● 総菜の調理補助 | 55,000円/月程度 |
| ● 施設の宿直業務 | 70,000円/月程度 | ● 公園・駐輪場の管理 | 50,000円/月程度 |
| ● 屋内清掃作業 | 32,000円/月程度 | ● 空地などの除草作業 | 90,000円/月程度 |

お問合せ

公益社団法人
高崎市シルバー人材センター
本部事務局

〒370-0046 高崎市江木町1527-1

☎ 027-322-0206

HP <http://webc.sjc.ne.jp/takasaki/>

X https://twitter.com/silver_takasaki

榛名倉渕連絡所 下室田町871-13 ☎027-393-6700

箕郷群馬連絡所 箕郷町生原1487 ☎027-371-6333

吉井連絡所 吉井町下奥平187-2 ☎027-388-2951



このパンフレットはお電話いただければ郵送いたします ホームページにも掲載しています

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

【12月の予定】

1	金	元気づくり ステーション
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	カラオケ 選手権
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	館内大掃除
14	木	
15	金	元気づくり ステーション
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	休館日
29	金	休館日
30	土	休館日
31	日	休館日



『年末大掃除のお願い』



いよいよ、年の暮れ・・・センターの大掃除を行います。
各愛好会、センター利用者の皆様のご協力をお願いいたします。

【日時】12月13日(水) 午前10時～
(1時間程度)

館内のすす払い、畳ふき等を行います。掃除に適した
服装でお出かけください。

13日(水)の入浴時間は12時～15時となります。



年末・年始の休館日のお知らせ

12月28日(木)～1月4日(木)

12月28日(木) 保守点検及び館内清掃のため休館

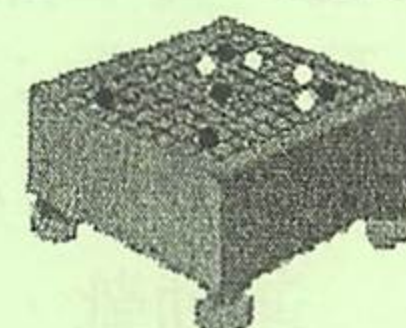
1月 4日(木) 始業点検のため休館

◎令和6年1月5日(金)から
平常どおり開館します。

～健やかに良い新年をお迎え下さい～



中川長寿センター囲碁大会



11月21日、教養娯楽室において囲碁大会の
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	酒井 保 さん	準優勝	田中 孝美さん
Bクラス 優勝	田島 訓 さん	準優勝	内田 賢輔さん
Cクラス 優勝	坂上 義一さん	準優勝	荻野 政雄さん
Dクラス 優勝	引田 浩二さん	準優勝	新井 裕夫さん

—新春のお知らせ—

中村悦子歌謡ショー

令和6年1月19日(金) 午後1時30分～2時30分

詳細は、たより1月号をご覧ください。

この催し物は、年齢制限なくどなたでも無料で観覧できます。

施設見学会 令和6年1月30日(火) 初詣を企画しています。
詳細は、たより1月号をご覧ください。





もしかして、結核力モ？！

・痰がからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上
続いている

・体重が減る・食欲がない・寝汗をかく等

このような症状が続く場合、**結核力モ**かもしれません。

いずれかに当てはまる場合には、**早めに受診**しましょう。



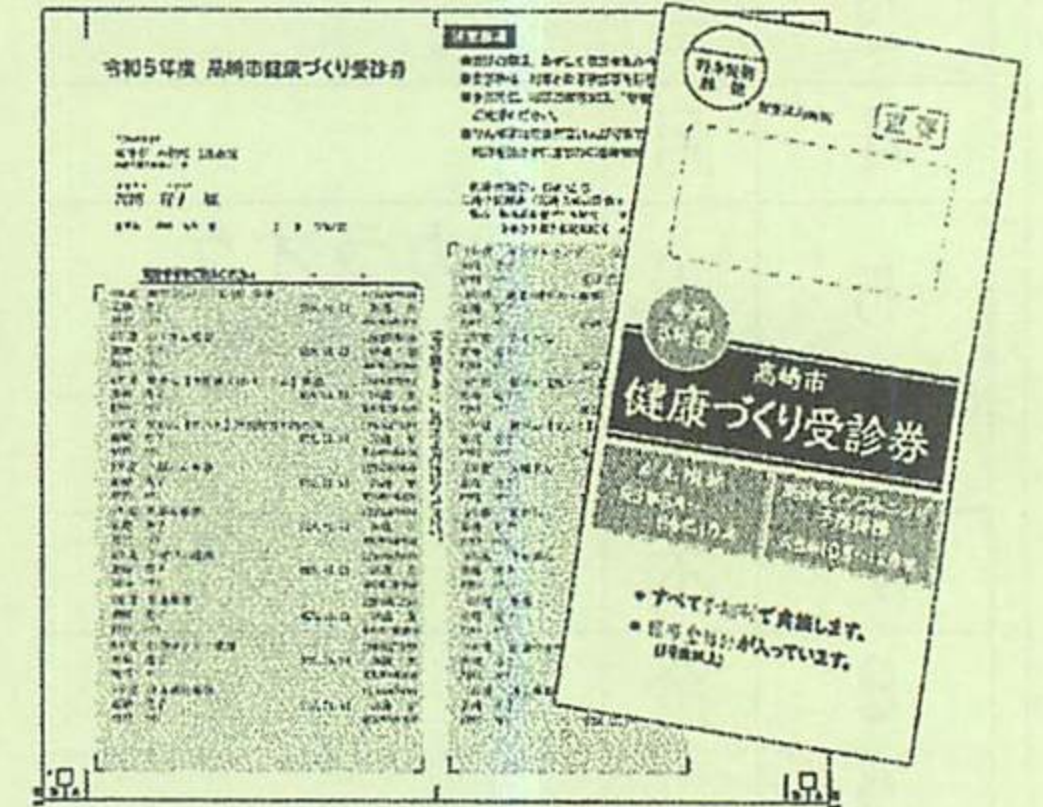
早めに受診
した方がい
い力モ？！

高齢者の結核が増えています！！

結核患者のうち7割が60歳以上です。

結核は早期発見が大切です！！年に1回は胸部検診を受けま
しょう。

胸部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

電話 027-381-6112

検診・医療機関の問い合わせ先

：健康課

電話 027-381-6114

卓球愛好会 会員募集！

活動日：毎週水曜日、第2・第4月曜日
13時～15時

会費：無

募集人数：先着5名程度

会場：中川長寿センター集会作業室

運動靴・ラケットを用意してくださ
い。和気あいあいと楽しく体を動か
しています。興味のある方は見学が
できます。

*** 俳句愛好会 会員募集***

花、自然、こころをうたって“俳句”を
楽しみませんか！

俳句会開催日：毎月第3月曜日13時～15時30分
会費：月500円 会場：中川長寿センター学習室

俳句会は、会員どうしで教えあいながら進めてい
ます。句会の様子を見学していただき、それから入会
を考えてもらうこともできます。日頃、気の付いたこ
とを文字にして、俳句を楽しみましょう。初めての方
も大歓迎です。

*** カラオケ愛好会 会員募集！***

活動日：第1・第3月曜日10時～12時

講師：プロ歌手の「双葉まさゆき先生」が熱心に指導
いたします。

会費：月1,500円

会場：中川長寿センター 集会作業室

歌謡曲に興味のある方、一緒に唄いませんか！
見学だけでも大歓迎です。是非お越し下さい。



楽しくうたを歌いましょう！！

- ・歌を歌うことは、声を出す刺激に加え、音楽の楽しさが脳を活性化します。
- ・声を出すと胸郭が開き、姿勢が良くなると共に心肺機能が鍛えられます。
- ・発声は、飲み込む筋肉と同じです。誤嚥防止になります。



高齢者あんしんセンター希望館たより

12月から3月はインフルエンザの流行が心配されます。

早目の予防接種などをこころがけ、冬を元気に乗り越えましょう。

市は、65歳以上の高齢者などを対象に、インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を補助します。

(予防接種を受ける際に、医療機関へご確認ください)

インフルエンザの予防方法について

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- 栄養と休養を十分にとりましょう。
- 室内では加湿と換気をよくしましょう。



ぴったりと顔に
合わせてマスク！

指や爪の間、手首も
しっかり！

喉の奥まで
3回以上！



裏面もあります

認知症予防

体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化するといわれています。生活習慣病の予防にもなります。

外で運動することもよいですが、家の中でも運動はできます。たまには掃除機ではなく雑巾がけをしたり、洗濯機をつかわないで手洗いをしてみましょう。

テレビをみながらその場で足踏みやストレッチをするのもいいですね。

楽しみながら、運動
しましょう。



お口の健康

お口のお手入れ

- ・ 食べたら磨きましょう
- ・ 義歯のお手入れをしましょう
- ・ 定期的に歯科医院を受診しましょう



タタタ

パパパ

お口の体操

- ・ 「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」を言う
- ・ 声を出して新聞や本を読む
- ・ 大きな声で歌を歌う



高崎市介護予防 ～フレイルにならない健康づくり～ 抜粋

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・湯本