

塚沢小学校創立 150 周年記念 塚沢かるた 復刻 限定販売のお知らせ

この度、塚沢小学校創立 150 周年記念に際して、塚沢地域の史跡を 44 箇所収録した「塚沢かるた」の復刻を行います。

子どもたちだけでなく地域のみなさまも、是非！塚沢地域の史跡名勝を再発見してみませんか？ 史跡解説分は「塚沢史遊会」の皆さんが、全ての札を全面見直しを行っております。

みなさまのお申込みをお待ちしております。

締切：3 月 4 日

有償頒布価格：1 セット 2000 円

お申込み方法：回覧板同封のお申し込み用紙（区長さん）

または、裏面のグーグルフォームへ。

絵札 と 読み札



あ 安政の
頃より見守る
馬頭観世音

文字塔の馬頭観世音は、芝塚第一町内の脇道を結ぶ合流点にあります。赤御影石に「馬頭観世音安政二年(1855)乙卯十一月二十二日田町馬土中」と刻まれています。本来の馬頭観世音の像は、頭に馬頭をいただき、憤怒の形相をした観世音菩薩です。三面で二臂・八臂などがある姿をした仏像です。馬頭明王とも言います。

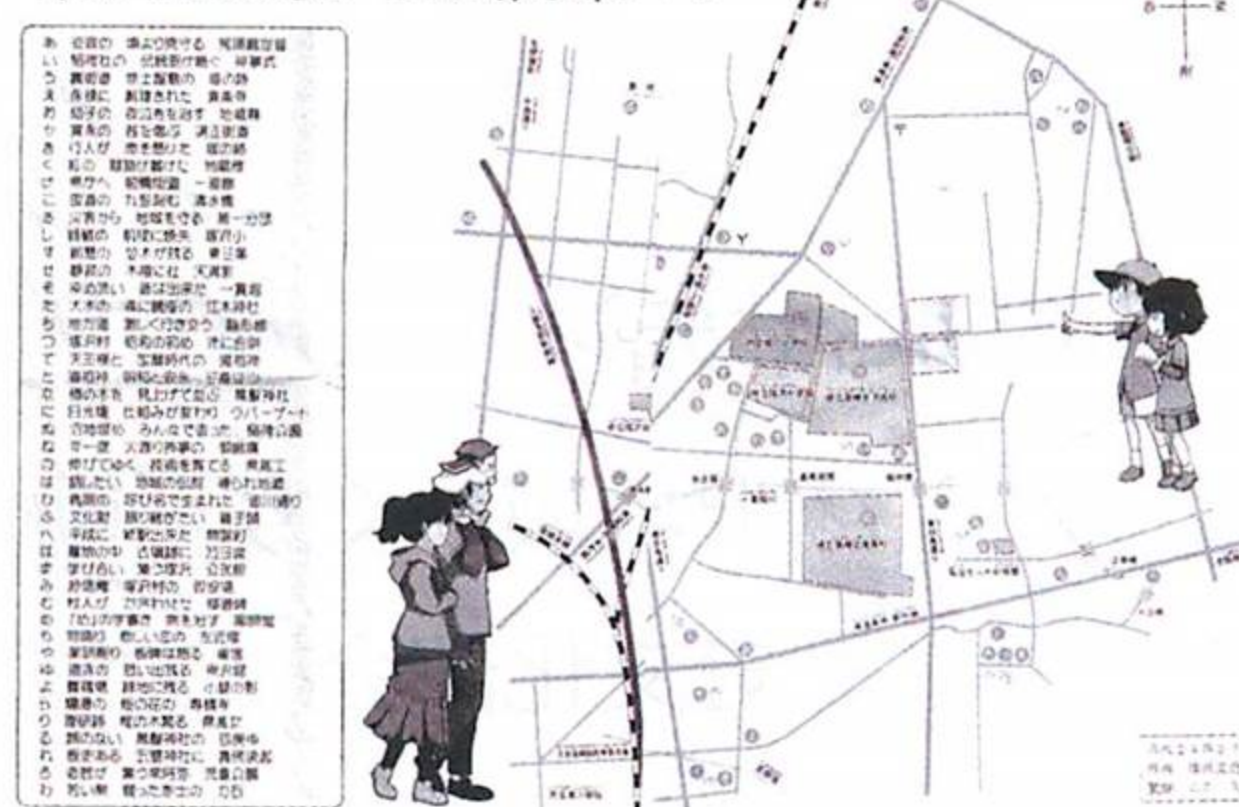
裏にはそれぞれの史跡について詳しい解説付き

史跡の場所が分かる地図付き

みんなでワイワイ
一人でのんびり

地図を見ながら史跡巡りも楽しい♪

塚沢歴史かるた散策マップ



絵札・読み札・地図 の画像は、旧版のものです。
復刻に際して、内容の見直しを行っております。

裏面につづく

<お申し込み方法>

回覧板同封のお申し込み用紙にご記入ください。

(区長さんが集計いたします。)

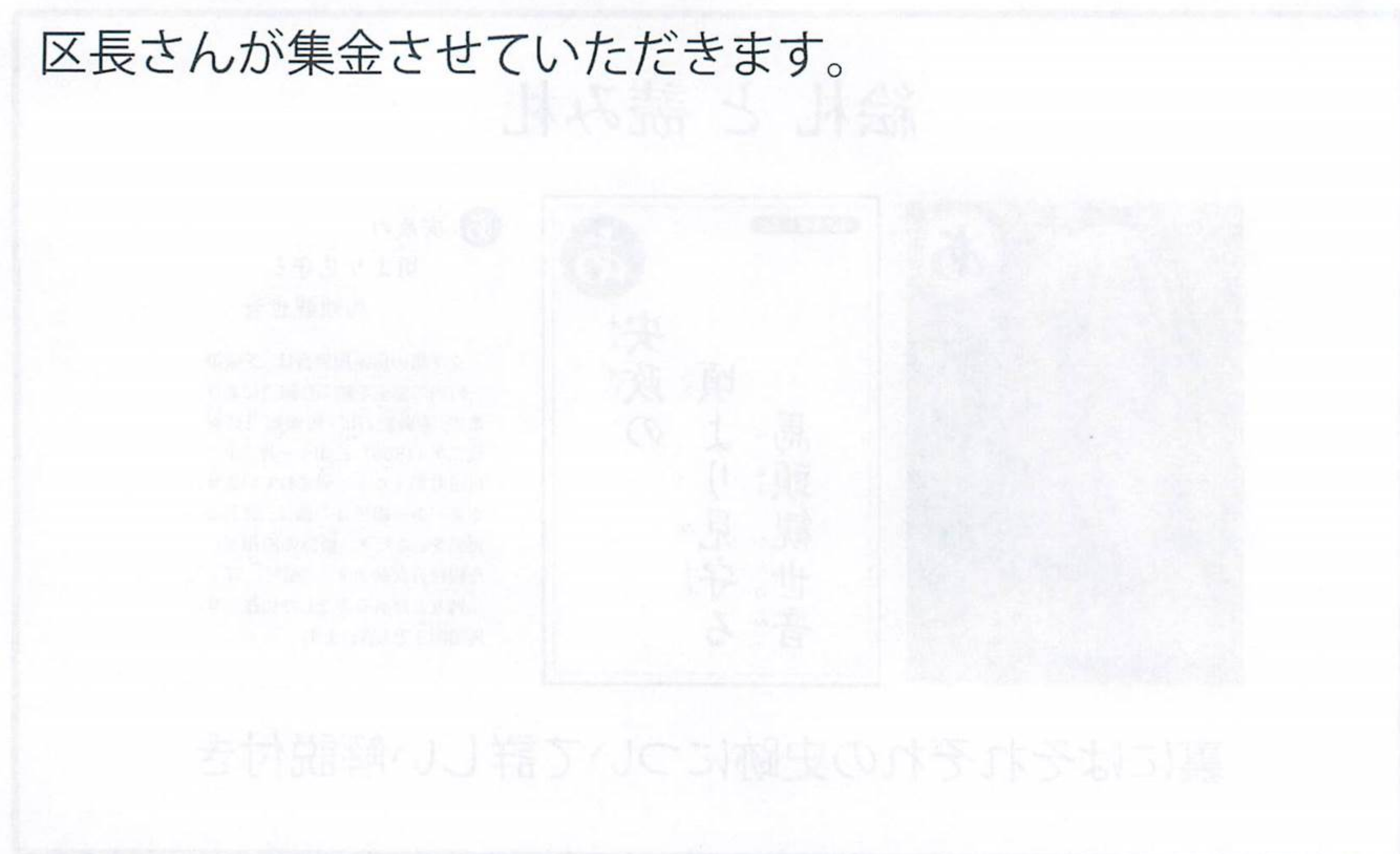
または、下記グーグルフォームからお申し込みください。



<お支払い方法>

「塚沢かるた」と引き換え

区長さんが集金させていただきます。



<お問合せ先>

塚沢地域づくり活動協議会

歴史文化部会

部会長

林佳貴

TEL 090-1817-4322

塚沢かるた
お申し込み用紙

①

お名前：
ご住所：
お電話番号：
購入部数：

お名前：
ご住所：
お電話番号：
購入部数：

お名前：
ご住所：
お電話番号：
購入部数：

お名前：
ご住所：
お電話番号：
購入部数：



塚沢公民館だより

まなびネットたかさき <http://takasaki.manabi365.net/>



令和6年2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

新着図書のご案内



高丘哲次
「最果ての泥徒」
(新潮社)



小川哲
「君が手にするはず
だった黄金について」
(新潮社)



竹内正浩
「新幹線全史」
「政治」と「地形」で解き明かす
(NHK 出版)



作：正高もとこ
絵：鎌田歩
「ごみしゅうしゅうしゃの
ぽいすけくん」
(岩崎書店)

他にこんな本が入りました

タイトル	著者
財前直見の暮らし彩彩	財前直見+NHK 大分放送局 「財前直見の暮らし彩彩」制作班
夢分けの船	津原泰水
外科医、島へ 泣くな研修医	中山祐次郎
あなたが誰かを殺した	東野圭吾
方舟	夕木春央
なれのはて	加藤シゲアキ
R・E・S・P・E・C・T	ブレイディみかこ
歌われなかった海賊へ	逢坂冬馬
仏果を得ず	三浦しをん

タイトル	著者
神と黒蟹県	絲山秋子
こりずにわるい食べもの	千早茜
水車小屋のネネ	津村記久子
義男の空 volume5	エアーダイブ
雪の女王	原作：ハンス・C・アンデルセン 文/陶板画：南塚直子
怪盗紳士	原作：ルブラン 文：南洋一郎
ルパンの大失敗	原作：ルブラン 文：南洋一郎
怪人二十面相	江戸川乱歩

2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】2月16日(金) 午後2時30分～3時
【場 所】塚沢公民館 1階図書室



公民館休館日
(図書室もお休み)

2月11日(日) 建国記念の日
2月12日(月) 振替休日
2月23日(金) 天皇誕生日

塚沢地域の皆様

2024 年 1 月吉日

塚沢小学校 PTA

会長 林佳貴

塚沢小学校創立 150 周年記念式典動画配信について

塚沢小学校創立 150 周年記念式典に際しまして、地域の皆様にはご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。

先日開催されました「塚沢小学校ふれあい祭り」にて、塚沢小学校創立 150 周年記念式典」を開催いたしました。

その模様を下記にて動画配信いたしますので、是非ご覧ください。

配信期間：2024 年 3 月 31 日まで

配信 URL およびパスワード：

パスワード：genkinako

<http://iidama5.com/tsukasawa150.html>



お問合せ先： 塚沢小学校 PTA

会長 林佳貴

TEL 090-1817-4322

E-mail: hayashi@tsukasawa-pta.info

回 覧

2月1日

今月の名画鑑賞会のご案内は、2・3月はとなり、ちょっとサスペンスと、とても楽しい下記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。

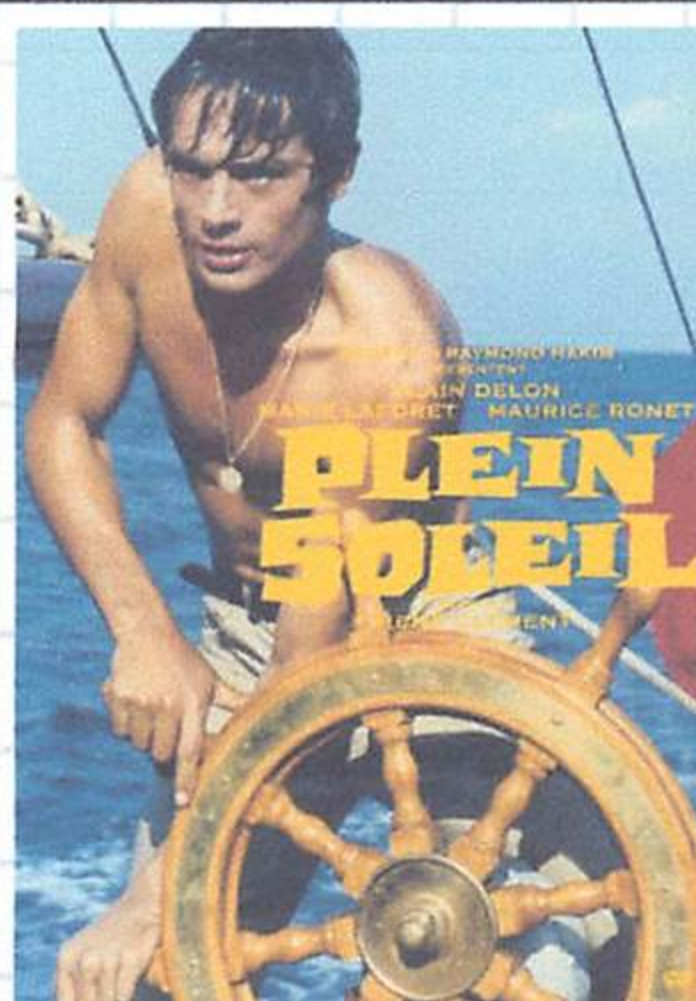
第33・34回 飯玉第五町内会映画鑑賞会

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

3/6
(水)

ロケッ
タイア

1938年のロサンゼルスで、エディ・バレンタインの一味のギャングたちが航空王ハワード・ヒューズから「ロケットパック」の試作品を盗む。追跡する警察からの逃走中、運転手は停車し、飛行場にあった複葉機のコックピットにロケットパックを隠す。追跡が続く中、スタントパイロットのクリフ・セコードの黄色と黒のジービーZ単葉機が破壊され、彼のエアレーサーとしてのキャリアに終止符が打たれる。映画スターのネビル・シンクレアは、ロケットパックを盗むためにバレンタインの手下を雇い、その在り処を探るために自分の怪物のような手下であるローサーを送り込む。一方クリフと彼の飛行機整備士ピービーはロケットパックを発見し、飛行テストを開始する。



1991年
ビル・キャンベル
ジェニファー・コネリー

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



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

【2月の予定】

1	木	
2	金	節分豆まき 元気づくり ステーション
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	元気づくり ステーション
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	

ー 3月のお知らせー

『避難訓練』

予知できない災害や火災に備えて、安全に避難できるよう
訓練を行います。

【日時】 3月11日（月）午後1時30分～

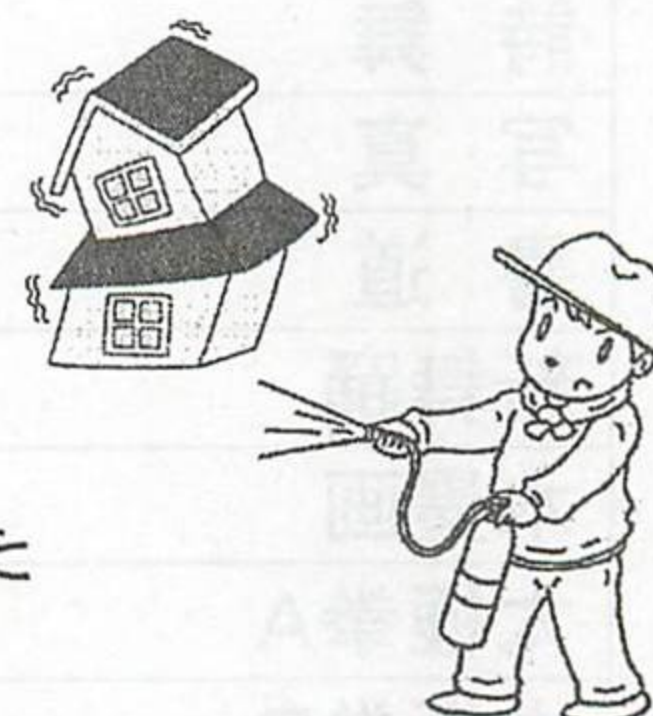
【内容】 避難訓練・消火体験

【講師】 高崎北消防署職員

館内にいる利用者の方は、全員避難していた
だきますので、ご協力をお願いいたします。

※入浴は、午後1時～避難訓練終了の間は利用できません。

ご了承下さい。



ー 3月のお知らせー

『健康を考える地域医療講座』

【日時】 3月13日（水）午後1時～2時

【会場】 中川長寿センター大広間

【内容】 「人生100年時代を生きる準備
～自分らしく生きるために～」

【講師】 高崎総合医療センター院長 小川 哲史 先生

【対象】 高崎市民（年齢制限はありません）

【費用】 無料

【その他】 直接会場へお越しください。

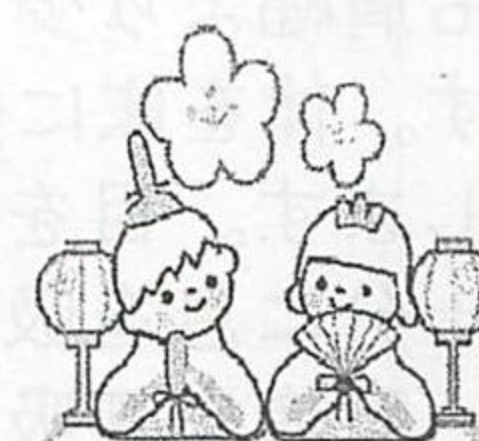
多数の場合は、入場制限を行います。

駐車場に限りがあります。徒歩、自転車をお願いし
ます。車の場合は乗り合わせてご来館ください。

当日は、午後のカラオケはお休みです。

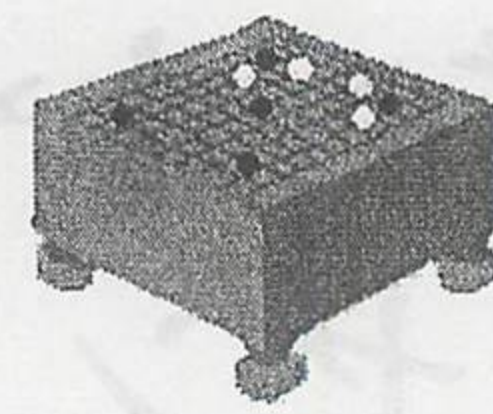
【問い合わせ先】 長寿社会課 電話027-321-1248

2月下旬から3月上旬まで、雛人形七段
飾りがロビーに飾ってあります。どうぞご
覧下さい。



〈中川長寿センター愛好会活動のご紹介〉

中川長寿センターでは、20の各愛好会が活動しています。



愛 好 会 名	実 施 日	時間帯
囲 碁	毎日	午後
演歌	第1・2・4月曜日	午後
カラオケ	第1・3月曜日	午前
ゲートボール	毎日	午前
コーラス	第2・4木曜日	午後
詩 吟	第1・2・4金曜日	午前
詩 舞	毎週月曜日	午前
写 真	第2・4金曜日	午後
書 道	第1・3木曜日	午前
新舞踊	毎週火曜日	午前
水墨画	第3金曜日	午後
太極拳A	毎週水曜日	午前
太極拳B	毎週水曜日	午前
卓 球	第2・4月曜日 毎週水曜日	午後
陶 芸	第2・4火曜日	1日
俳 句	第3月曜日	午後
ハーモニカ	第1・3水曜日	午前
パーリング	毎週水・金曜日	午後
フラダンスA	毎週木曜日	午前
フラダンスB	毎週木曜日	午後

◇対象は、60歳以上の方です。

◇見学・入会を希望される方は、実施日が変更される場合もありますので当センターへお問い合わせの上、お出かけください。

中川長寿センター 電話
027(363)6933

◎長寿センターは60歳以上の市民が利用できる施設です。年齢等確認の為、入館の際には、長寿センター利用証明書や免許証、保険証等の提示が必要になります。

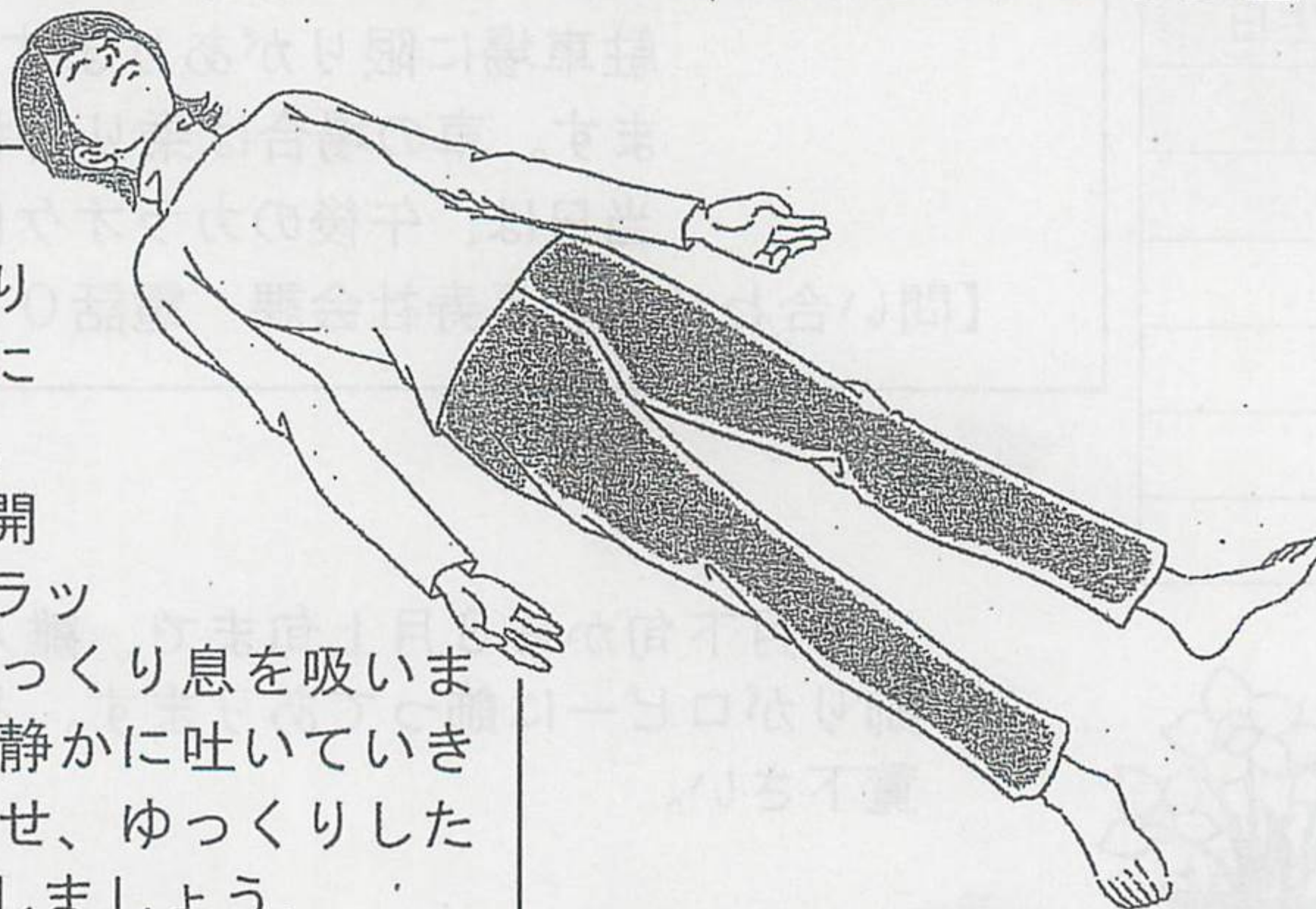
いつでもどこでも●●●●●●●●●●

手軽にエクササイズ

★1日の終わりには脱力エクササイズで心身をリフレッシュ

脱力エクササイズの方法

あお向けに寝ます。胸の辺りの力を抜き、手のひらを上に向けて両腕を少し開きます。両脚も肩幅より少し広めに開きます。体を床に委ねてリラックスします。目を閉じてゆっくり息を吸います。十分に息を吸ったら、静かに吐いていきます。意識を呼吸に集中させ、ゆっくりしたリズムで数回呼吸を繰り返しましょう。



リラックスのためのエクササイズでは、鼻から息を吸って、口から長く吐く呼吸法が基本です。吐く息に意識を向けましょう。ゆったりとした呼吸を繰り返すうちに、自然に体がほぐれて自律神経のバランスも整ってきます。(NHK「きょうの健康」より)

サイバーセキュリティ月間について



2月1日(木)から3月18日(月)

インターネットは生活に欠かせないツールですがインターネットを悪用した詐欺やサイバー攻撃による情報流出、SNSトラブル等のさまざまな問題も発生しています。

インターネットを安全に楽しく利用するために、一人一人がルールを守り、セキュリティへの関心を高め必要な対策を行いましょう。

【対策】

- ・ OSやアプリケーションソフト、ウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく
- ・ パスワードは長く複雑にして、サービスごとに異なるパスワードを設定する
- ・ フィッシングサイトに注意し、ID、パスワード、クレジットカード情報等の個人情報を安易に入力しない
- ・ フィッシングメールに注意し、メールに添付されているファイルやリンクをすぐに開かない
- ・ 二要素認証を導入する
- ・ 実名や住所、学校名等個人の特定につながるような情報を投稿しない
- ・ 他人を傷つけるような投稿はしない
- ・ 情報の真偽を確認する
- ・ 心の隙やミスにつけ込むソーシャル・エンジニアリングに注意する

【県警察の相談窓口】

- ・ 最寄りの警察署
- ・ サイバー犯罪情報・被害相談専用電話 (TEL 080-2350-0001)
- ※ 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く)
- ・ 総合相談電話 (TEL 027-224-8080 短縮ダイヤル #9110)
- ※ 24時間受付



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～



各種相談窓口の御案内



各相談の電話番号

〈主な相談窓口と専用電話番号〉

相談内容	窓口名称	電話番号等	相談時間
警察安全相談	群馬県警察本部 (警察安全相談室)	027-224-8080 #9110	終日受付
振り込め詐欺被害防止ホットライン	群馬県警察本部	027-224-5454	終日受付
犯罪被害者相談	群馬県警察本部	027-221-7777	平日のみ 8:30～17:15
性犯罪被害相談電話	群馬県警察本部	#8103 0120-271-110	終日受付
犯罪被害に遭われた方に関する相談	被害者支援センターすてっぷぐんま	027-253-9991	平日のみ 10:00～16:00
女性相談者専用電話	群馬県警察本部	027-224-4356	平日のみ 8:30～17:15
夫・恋人等の男性からの暴力に関する相談	群馬県女性相談センター	027-261-4466	月～金 9:00～19:30 土 10:00～17:00 日 13:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)
少年問題相談	群馬県警察本部 (少年サポートセンター)	027-289-6610	平日のみ 8:30～17:15
子どもに関するあらゆる相談	こどもホットライン24	0120-783-884 027-263-1100 (携帯電話の場合)	終日受付
暴力団相談(足抜けコール)	群馬県警察本部	027-223-9386	終日受付
暴力団犯罪に関する相談	(公財)群馬県暴力追放運動 推進センター	027-254-1100	平日のみ 9:00～17:00
けん銃の情報・相談	群馬県警察本部(けん銃110番)	0120-10-3774	終日受付
環境犯罪の情報・相談	群馬県警察本部(環境犯罪110番)	027-243-3824	平日のみ 8:30～17:15
サイバー犯罪情報・被害相談	群馬県警察本部 (サイバーセンター)	080-2350-0001	平日のみ 8:30～17:15
国際テロ24時間通報電話	群馬県警察本部	090-1044-5924	終日受付
安全運転相談ダイヤル	群馬県警察本部(運転免許課)	#8080 (シャープ ハレバレ)	平日のみ 8:30～17:15
交通事故の損害賠償・示談等に関する相談	群馬県交通事故相談所	027-243-2511	平日のみ 9:00～15:30
道路の異常発見・通報	道路緊急ダイヤル	#9910	終日受付
悪質商法やクーリングオフ等の消費生活に関する相談	群馬県消費生活センター	027-223-3001	平日 9:00～16:30 土曜日(日・祝日・年末年始除く) 9:00～12:00 13:00～16:30
法的トラブルに関する相談	法テラス群馬	0570-078320 050-3383-5399 (携帯電話の場合)	平日のみ 9:00～17:00
精神的な悩み、病気の治療、酒害等健康に関する相談	群馬県こころの健康センター	027-263-1156	平日のみ 9:00～17:00

第4回医療介護連携フェスティバルin高崎 是非視聴ください！
アンケートにもご協力をお願いします。

主催 高崎市 / 高崎市医療介護連携相談センター南大類

思いを叶える
在宅介護

認知機能低下を防ぐ
体操

専門職による
寸劇

認知症予防、栄養アップ
お料理

あの先生による
サービス紹介

第4回医療介護連携フェスティバルin高崎

生涯100年時代に備える 人生会議

認知症 編

オンライン

配信期間

2023

12.1 金

2024

2.29 木

参加
無料
申込
不要

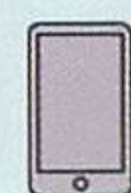
ほかにも、地域の皆さまに必要な、
医療や福祉の情報をご紹介します！！



第4回医療介護 フェス



右のQRコードを読み取ると
このサイトをご覧ください



https://minamioorui.kendai-clinic.jp/fes_takasaki

参加団体

一般社団法人群馬県医師会/公益社団法人群馬県看護協会高崎地区支部/一般社団法人群馬県作業療法士会/一般社団法人群馬県社会福祉士会/群馬県精神保健福祉士会/一般社団法人群馬県介護支援専門員協会高崎・安中支部/群馬県ホームヘルパー協議会/高崎栄養士会

後援団体

一般社団法人藤岡多野医師会/一般社団法人高崎市歯科医師会/一般社団法人高崎市薬剤師会/群馬県訪問看護ステーション連絡協議会西支部/一般社団法人群馬県理学療法士協会/一般社団法人群馬県言語聴覚士会/一般社団法人医療ソーシャルワーカー協会/一般社団法人群馬県介護福祉士会

後援

群馬県/公益社団法人群馬県医師会/一般社団法人群馬県薬剤師会/高崎市社会福祉協議会/高崎市民生委員児童委員協議会/公益社団法人認知症の人と家族の会 群馬県支部/ラジオ高崎/FM GUNMA/群馬テレビ/上毛新聞社/NHK前橋放送局

お問い合わせ



027-395-0102

(高崎市医療介護連携相談センター南大類)

住み慣れた地域で
最期まで自分らしい暮らしを

一緒に考えてみませんか？

❀ 高齢者あんしんセンター希望館 ❀ (開設時間 平日8:30~17:15)

高崎市江木町1093-1

027-322-2034 (直通) ・ 027-322-4985 (代表)

青木・新井・石井・田口・湯本・鳥塚



冬の入浴は、ヒートショックに注意しましょう！！！！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動する際に、急激な温度変化によって、血圧が大きく変動することをきっかけに起こります。特に、入浴の際などに起こりやすくなります。

ヒートショックを防ぐポイント！！！！

○食事や飲酒直後の入浴を避ける

○入浴前には水分補給（コップ1杯の水・スポーツドリンク等を飲む）

○暖房器具やシャワー などを使い、脱衣所と浴室を暖める



○湯船の温度は41℃以下に設定

○浴槽につかる時間は10分以内にする

○浴槽から出る時は、手すりや浴槽の縁につかまってゆっくり立ち上がる

