

令和元年  
11月15日  
第174号

# 公民館報 みやぎ

宮城地区人口と世帯数  
人口 7,627人(-5)  
男 3,797人(-1)  
女 3,830人(-4)  
世帯 2,912世帯(+1)  
令和元年10月末現在  
( )内は前月比

編集・発行 前橋市宮城公民館 〒371-0244 前橋市鼻毛石町1711-8 TEL 027-283-6886 FAX 027-283-6842

宮城公民館のグループ・講座・施設情報は、右記のアドレスへ 前橋市役所 <https://www.city.maebashi.gunma.jp/> ホーム→施設・組織を探す→教育委員会事務局→宮城公民館

## 寒い季節に高齢者の「ヒートショック」と呼ばれる事故が増加します。

ヒートショックは、冬場の寒い脱衣所や湯につかるまでの洗い場で裸でいる際に血管が冷気で収縮し血圧が急上昇。そのまま熱い風呂に入ると今度は血圧が急激に下がるために起こります。12月～2月に起きやすく、高齢者に多く発生しています。

### ヒートショックを防ぐ方法 居間・脱衣所・浴室の温度差を小さくすること！

【入浴前】	【入浴中】	【入浴後】	【その他】
・浴室を暖めておく ・手足からかけ湯をする	・お湯につかる時間は10分以内	・コップ1杯の水分をとる	・冷えている冬場のトイレも要注意

**宮城地区 青少年を明るく育てる集い**

青少年健全育成会では、地域の青少年が心身ともにすこやかに成長し、社会の一員として自立していくことを願い、青少年育成活動を推進しています。地域の子どもたちの発表や合唱を聴きに、皆さんお気軽にお出かけください。

■日時 12月7日(土) 午後2時～3時頃

■会場 宮城公民館 多目的ホール

●少年の主張・英語スピーチ・海外研修報告の発表

○合唱 宮城小学校合唱団

○パネル展示

●薬物乱用防止キャンペーン「ダメ。ゼッタイ。」

○作品展示

「前橋のこどもを明るく育てる活動」標語・絵画

宮城地区代表作品

【問い合わせ先】  
宮城地区青少年健全育成会事務局  
(宮城公民館)  
電話 283-6886

宮城公民館の地域ふれあい講座☆

## みやぎ産食材で作る 三夜沢あんぱんづくり

～三夜沢あずきと宮城産の小麦粉を使って「あんぱん」をつくろう～



メニュー

- ①三夜沢あずきあんぱん(新作)
- ②いいもんショートパスタスープ(新作)
- ③宮城産野菜のごまあえ

- ★日時 12月21日(土) 午前9時15分～12時
- ★場所 宮城公民館 1階 調理実習室
- ★対象 小学生以上(小学生には保護者同伴) 先着20名
- ★持ち物 エプロン、バンダナ、手ふき用タオル
- ★講師 宮城地区食生活改善推進員
- ★協力 前橋市地域おこし隊
- ★費用 ひとり500円 当日集金
- ★申し込み 小学生は学校配布の申込書を、それ以外の方は電話で宮城公民館まで 11月21日(木) 午前8時30分から受付開始
- ★問い合わせ先 宮城公民館 電話 027-283-6886

宮城公民館主催 ヘルスアップ講座

## 体幹・バランスアップ編 参加者募集！

体幹を鍛えることは、筋肉が引き締まるだけでなく骨格のバランスも整います。

- ☆日時 第1回 11月27日(水) } 午後2時～3時  
第2回 12月18日(水)
- ※どちらか1回の参加も可能
- ☆対象 18歳以上の市内在住・在勤の方(先着30人)
- ☆内容 ストレッチポールを使ったエクササイズとスタビライゼーション
- ☆会場 宮城公民館 多目的ホール
- ☆講師 ヤマト市民体育館職員
- ☆参加費 無料
- ☆申し込み 11月25日(月) までに宮城公民館まで 電話または直接
- ☆申し込み・問い合わせ先 宮城公民館 電話 283-6886

### スタビライゼーション

リハビリ体操から派生した新エクササイズ。道具を使わず静止ポーズを取るだけなので家庭でもできます。



## ご用心 災害に便乗した悪質商法

台風、地震などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生します。

悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません。災害に便乗した悪質な商法に十分注意してください。

特に修理工事等の契約は慎重に、その場で決めないで複数の業者から見積もりをとりましょう。

また全国では義援金詐欺の事例も報告されています。義援金は確かな団体を通して送るようにしましょう。

不安に思ったときは、消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ先 消費生活センター 電話 027-230-1755

## 特設人権相談を開設します

子どもに関すること、仕事や家庭、近隣間の悩み事等、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな人権問題について人権擁護委員が相談に応じます。費用は無料で、秘密は厳守します。

- 日時: 12月6日(金) 午後1時～4時
- 場所: K' BIX元気21まえばし(5階学習室) 大胡公民館、宮城公民館、富士見公民館
- 相談員: 人権擁護委員
- 問い合わせ先: 生活課地域振興係 電話 027-898-6236

## 【行政相談のお知らせ】

- 日時: 12月18日(水) 午後1時～3時
- 場所: 宮城支所 第一会議室
- 相談内容: 社会福祉・医療保険や年金のこと、道路など公共施設・役所手続きのことなど

問い合わせ先: 市民相談室 電話 027-898-6100





## お釜でご飯・芋ほり体験

赤城育心こども園

### ～お釜でご飯体験～

赤城育心こども園では、こども園のほかに未就園の子育て親を対象に「地域子育て支援センター ひなたぼっこクラブ」をCOCORO HOUSE（赤城育心こども園子育て支援棟）で開設しています。日々、さまざまなプログラムを設定し、たくさんの親子に参加していただいています。

10月24日（木）は、COCORO HOUSEで地域の民生委員さんにもお手伝いいただき「お釜でご飯づくり」体験をしました。

お米と豚汁の具材を各家庭から持ち寄り、お釜でご飯を炊き、豚汁と焼き芋を作りました。民生委員さんがお釜に着火するときは、お釜の周りにたくさんの親子が集まり、興味深く見ていました。薪の燃えるにおいやご飯の炊けてきたにおいをかいだり、たくさんの具材が入った豚汁の鍋をのぞき込んだりと野外炊飯を楽しみました。

できあがったご飯と豚汁をみんな一緒に外で食べましたが、普段、野菜や白ご飯が進まない子もこの日はたくさん食べたようで保護者の方も喜んでいました。



お釜でご飯づくり

### ～お芋ほりに行ってきました～

今年も10月30日（木）に鼻毛石地区の町田さんのご厚意で1歳児から5歳児の子どもたちがサツマイモ堀りをさせていただきました。

気持ちのよい秋晴れの中、たくさんのお芋を収穫しました。収穫したお芋は、11月に予定している収穫感謝祭で豚汁の中に入れていただきます。



お芋ほりの様子

## 一日学校公開、学習参観のお知らせ

宮城小学校

宮城地区の皆様へ一日学校公開と学習参観についてお知らせします。たくさんの皆様のご来校をお待ちしています。

宮城小学校の子供たちの活動の様子をご覧ください。

記

- 日時 令和元年11月28日（木）8:15～14:35
- 会場 宮城小学校（各教室・体育館など）
- その他 6年生は5校時に「情報モラル講習会」を行う予定です。
- お願い

- ご面倒でも、上履きをお持ちください。
- 駐車場は体育館東側駐車場および公民館南側駐車場をご利用ください。  
なお、駐車できる台数が限られているため、できるだけ徒歩か自転車でご来校ください。
- 敷地内は全面禁煙になっています。ご協力ください。



マーチングパレード

## 園バスに乗って園外保育

宮城幼稚園

園バスに乗って各学年が園外保育に出かけました。年少もも組は10月3日（木）に荻窪公園へ行き、幼稚園にはない遊具で楽しく遊びました。年中りす組は10月8日（火）に前橋総合運動公園へ行き、広い園内でドングリ拾いなどをして遊んだ後、お弁当も食べました。年長はな組は10月24日（木）に、カネコ種苗 ぐんまフラワーパークへ行き、グループに分かれてウォークラリーをしました。

どの学年も、普段の生活とは違う環境で貴重な体験ができました。



年少 荻窪公園



年中 前橋総合運動公園



年長 カネコ種苗 ぐんまフラワーパーク

## 10月の行事から

宮城中学校

### ◇第69回前橋市中学校駅伝大会 前橋市総合運動公園(10月5日)

猛暑の7月から練習を重ね、男女とも県大会出場を目指して「一秒を削り出す」精一杯の走りを見せてくれました。その走りは見る人を感動させる見事なものでした。当日走った選手だけでなく、駅伝部として練習から参加してサポートしてくれた生徒、そして当日仲間の応援に駆けつけてくれた生徒も含めて、まさに「チーム宮城」としての取り組みが見られました。

男子は6区間17.96km、女子は5区間11.76kmで競い合いました。男子第5区では、北爪大夢さんが、区間2位の好タイムをたたき出し、表彰されました。

○女子Aチーム（大崎さん・小澤さん、戸部さん、小倉さん、楠元さん）

第17位 46:37

○女子Bチーム（田口さん、大島さん、小島さん、竹内さん、瀬戸川さん）

オープン参加 51:12

○男子Aチーム（清水さん、鈴木さん、小屋さん、大崎さん、北爪さん、阿久澤さん）

第10位 1:02:31

○男子Bチーム（大崎さん、深澤さん、新井さん、萩原さん、倉林さん、深澤さん）

オープン参加 1:07:59



区間2位の北爪さんから主将阿久澤さんへ

### ◇県新人剣道大会団体戦 榛東アリーナ(10月19日)

13日にALSOKぐんま武道館で予定されていた県大会は、台風19号のために延期され、19日に榛東アリーナで開催されました。会場が狭いため、無観客での大会となりました。

市新人戦を準優勝し、県大会に出場した剣道部は、1回戦から高崎の強豪寺尾中と対戦しました。2勝2敗1分で互いに譲らぬ五分の戦いでしたが、奪った本数の差で惜敗しました。市新人戦で宮城中に競り勝ち、優勝した富士見中が県大会も優勝、今大会惜敗した寺尾中が県準優勝となりました。

県内の強豪校と十分に渡り合った剣道部の活躍に今後も期待したいと思います。



剣道部の皆さん 市大会時



## 前橋市立図書館 宮城分館 新刊案内



先月、受入分の一部です

### <一般書> | の悲劇

奔る男  
巡礼の家  
べらぼうくん  
たった10秒でやせるツボ  
魅力的な人々の共通項  
俳句を愛するならば  
はじめての「ポイ活」応援BOOK

米澤 穂信  
堂場 瞬一  
天童 荒太  
万城目 学  
吉田 佳代  
小林 正観  
稲畑 汀子  
「ポイ活」スタート研究会

### <児童書> 頭のよさは関係ない!勝てる受験術

NHKダーウィンが来た!恐竜スゴすぎクイズ図鑑  
もののなまえ  
未来を変えるロボット図鑑  
実験対決 31  
おばけひめがやってきた!  
ラストで君は「まさか!」と言う 冬の物語

齋藤 孝  
NHK「ダーウィンが来た!」番組スタッフ/編  
めぐろ みよ  
ルーシー・ロジャーズ/ほか監修  
洪 鐘賢/絵  
むらい かよ  
PHP研究所

### 休館のお知らせ 通常毎週木曜日

11月…28日（木） ※21日（木）10時～17時 開館します。  
12月…2日（月）・5日（木）・12日（木）・19日（木）

※12月2日（月）は全館休館です。

### 【前橋市立図書館宮城分館】

鼻毛石町1507-4（宮城支所内）  
開館時間：<平日>午前10時～午後6時  
<土・日・祝日>午前10時～午後5時  
問い合わせ先：宮城分館 ☎027-283-0009