

粕川地区の人口と世帯
人口 10,483人
男 5,260人
女 5,223人
世帯数 4,231世帯
(令和3年4月末現在)

粕川公民館 子育て親子支援事業

はひまま 子育て教室

粕川公民館では、未就学児とその保護者を対象に子育て教室を開催します。お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。



- 対象＝未就学児とその保護者
- 定員＝8組【定員になり次第募集締切】
- 申込方法＝粕川公民館へ電話、または来館にてお申し込みください。☎285-3311

◎来館の際は、事前の検温及びマスクの着用(大人の方のみ)、手指の消毒をお願いします。また、体調がすぐれない場合は、参加を見合わせるようにしてください。

◎新型コロナウイルスの感染状況により、教室の延期・中止又はオンラインによる実施に変わる場合があります。

01

親子でふれあいヨガ体験

6月22日(火) 10:00~12:00

会場＝粕川公民館 和室

※ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。
【首の座っているお子さんからご参加できます。】

02

七夕まつり

～手形・足形アートで思い出作り～

7月13日(火) 10:00~11:45

会場＝かすかわ老人福祉センター

※第2回は、子育てサロン「きりんルーム」と合同開催です。

食生活改善推進員からお知らせ

6月は食育月間です

食事から生活習慣病を予防しよう

生活習慣病予防には毎日の食事が大切です。

POINT

01

1日3回 主食+副菜+主菜をそろえよう

主食：ごはん、パン、麺類
副菜：野菜、きのこ、海藻、芋を使った料理
主菜：肉、魚、卵、大豆製品を使った料理

POINT

02

うす味を心がけよう

1日の食塩摂取目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満

群馬県の平均 10g

POINT

03

野菜1日350gを目安に

野菜1日350g摂るためには、副菜1日5皿以上を目標にしましょう。

POINT

04

1日の中で牛乳・乳製品と果物を

牛乳の場合1日コップ1杯(200ml)が目安
果物は、1日200gが目安

バランスの良い食事は生活習慣病だけではなく、暑くなるこれからの時期に注意したい**熱中症の予防**にもつながります。

夏本番へ向けて

経口補水液の作り方



- 水 500ml
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- レモン汁 小さじ1

経口補水液は失った水分と塩分を素早く補給することができるので脱水が疑われる場合には効果的な飲み物です。しかし、糖分が多く高カロリーなものなので水代わりに飲まないようにしましょう。

attention 食中毒予防のため、作った日のうちに処分しましょう。

●食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりを目的に活動しています。

粕川地区地域づくり協議会より お持ち帰りください! あんずの実

粕川地区地域づくり協議会が管理をしているあんずの実は、6月後半頃に完熟をむかえると思われます。

今年度も新型コロナウイルス感染防止のため、残念ながら会員によるジャム作りを中止としましたので、6月20日以降、ご自由にお持ち帰りください。

皆様のご家庭にてジャム作りを楽しんでみてはいかがでしょうか? ご希望の方には公民館にてレシピをお渡ししています。

※収穫場所は、大光寺橋から長栄橋までの間の粕川沿い(西側)です。



WEBでも詳しい
レシピを公開中↑

注意事項

①新型コロナウイルス感染防止のため、人と人との間隔を十分とるとともに、収穫には十分注意してください。

②収穫した果実は、現地に放置せず全てお持ち帰りください。

甘酸っぱい
あんずジャムは
くせになる味



あんずを採っている様子や、実際に作ったあんず料理の写真を、公民館までメールで送ってください。館報などで紹介させていただきます。

メール送信用バーコード→



粕川支所からのお知らせ



土のうを活用して浸水を防ぐ 緊急用土のうステーション

粕川支所南駐車場内には、水災害に備え2基の緊急用土のうステーションが設置されています。浸水などの被害を軽減するためにご活用ください。

利用期間 = 6月1日～10月31日

注意事項 = 多くの皆様が使用できるよう、**お一人につき持ち出しは10袋程度**

問い合わせ = 粕川支所地域振興課 ☎285-4111

6月23日から29日まで 男女共同参画週間

内閣府が公募で決定した「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」というキャッチフレーズのもと、性別にかかわらずそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現をめざしています。

本市ではパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

日時 = ① 6月12日(土)～17日(木)

8:30～17:15

② 6月22日(火)～29日(火)

8:30～17:15

会場 = ① 中央公民館 3階ホワイエ

② 市役所 1階ロビー

問い合わせ = 男女共同参画センター

(電話 027-898-6517)

隣保館からのお知らせ ☎285-5534

※新型コロナウイルスの関係で、イベントが中止となる場合があります。

○メダカ・金魚の展示会(予告)

7月12日(月)～17日(土)

メダカ等の泳ぎや生活を知ってもらうとともに、メダカの鑑賞を通じて心をいやしてもらいたいと考えています。また、メダカ博士による説明会や飼育相談会、さらにはメダカのプレゼントも予定しています。詳細は、後日お知らせします。

○粕川保育所子育て支援センターさくらんぼクラブ (会場は隣保館)

① 6月15日(火) 午前10時30分～ 育児講座
「骨盤調整ヨガ」 親子5組

② 6月22日(火) 午前10時30分～ 育児講座
「手形アート」 親子5組

(問い合わせ・申し込み先) 子育て支援センター

電話 285-2107

○「読み聞かせの会」の実施

開催日は未定ですが、6月下旬の午後4時頃を予定しています。決まりましたら、隣保館等でお知らせしますし、隣保館までお問い合わせください。

●粕川河川草刈り作業は、5月16日(日)から6月27日(日)へ日程変更します。

粕川の源流域を訪ねて⑦

5月7日上毛新聞朝刊は、赤城山鳥居峠や覚満淵の周辺にヤシオツツジ（アカヤシオ）の花が見頃を迎えたと大きく写真入りで報じた。

5月には、小沼の沼尻から粕川の源流に沿って左岸を下る計画をしていたので、早速出掛けることにした。小沼の畔を下り沼尻に向かう。4月14日に訪れた時とあまり変化は感じられなかった。

小沼の沼尻を下る

沼尻に行くと水門は固く閉ざされて一滴の水も流れ出ていなかった。河床は乾いていた。川の中を歩いて下れたが、左岸尾根の登山道を下ることにした。沼尻を少し下ると案内板があり、左方向に長七郎、南方向にオトギの森の矢印が示してある。

左岸を川伝いに下って行くと、長さ数十メートルに渡ってコンクリートの護岸工事が施工されている。近くの登山道脇には砂防指定地域の看板が立っていた。

浅かった河床も南下するに従って、V字型の溪谷となり、ミニ砂防堰堤が

見えたが、溪流は確認できなかった。

河谷は急峻となり、第二第三の砂止め堰堤にも水の流れは、認められなかった。小滝からも一滴の水も流れ落ちていなかった。四番目の堰堤下に水溜りを確認できるほどだった。

南下するに従って急峻な溪谷となり、銚子の伽藍ちようし がんらん近くまでこの地形が続いている。

前方に銚子の伽藍が見え、左右の岩肌にアカヤシオツツジの花の咲く姿が確認できた。銚子の伽藍近くの山の斜面は、広大に渡って深く土砂が剥ぎ取られた形跡が遠く右岸まで続いていた。

豪雨の時などに土砂が粕川の源流に運ばれて、粕川扇状地や沖積地が形成されたのではないかと領けた。粕川村（旧）教育委員会発行「粕川村の遺跡」によると、粕川扇状地形成は縄文時代中期から後期初頭頃と推定されると記されている。

今日は、ここまでにして、下って来た路を小沼の駐車場に向かって歩

き出した。

細い登山道を登ったり下ったり、オトギの森を右手に帰りの路を急いだ。オトギの森は、アルペンスキーのオリピック銀メダリスト猪谷千春選手の父六合雄さんが子供の頃に名付けたという。

オトギの森の片隅を通り抜けたに過ぎなかったが、ミズナラ林の下には、熊笹が密生していた。古木の幹には、大きなこぶが出来たり、抉えぐられたり、曲がったりして長年風雪に耐え抜いた形跡に感動した。

原生林を眺め、豊かな自然が多く残されていることを実感した。

「自然を守れば、自然が人間を守ってくれる」と誰かの云った言葉を噛み締めながら、野鳥や動物の鳴き声も聞こえない静寂な山道をひたすら小沼の駐車場へと急いだ。次号に続く宮崎・記



人権標語

小学校児童の標語をご紹介します。（敬称略）

※学年は令和2年度時です。

- 自分、相手、みんなにあたたかい心 いのちを大切に
吉田 翔空（月田小3年）
- ゆずり合おう 相手の気持ち 考えて
阿久澤 麟太郎（粕川小3年）
- やさしい言葉で みんなのえがおを まもりたい
河島 雫（粕川小3年）

●65歳以上の新型コロナワクチン接種について、8月以降分の予約は6月下旬からです。
詳細については、6月1日号の広報まえばし6ページをご確認ください。

新型コロナワクチン接種会場に向かう際の

移動支援を行います

利用イメージ



持ち物

・ワクチン接種券
(・マイタクの方はマイタク登録済みの
マイナンバーカードもしくは登録証と利用券)



マイタク



ふるさとバス
るんるんバス
城南あおぞら号



接種会場か会場最寄りの
バス停へ
(往復で利用可能)

ワクチン接種会場に向かう際の「マイタク」

「ふるさとバス」「るんるんバス」「城南あおぞら号」の運賃を補助します。

マイタクは運賃が600円割引に。(割引後の残額に対してマイタク割引が適用されます。)ふるさとバス、るんるんバス、城南あおぞら号は無料でご利用可能。往復でご利用いただけます。

乗車時には新型コロナワクチン接種券を運転手に見せていただき、接種券番号等を控えさせていただきます。

実施期間＝令和3年5月26日(水)～令和3年8月31日(火)まで

※ワクチンの接種状況により延長する場合があります。

対象＝ワクチン接種時のマイタク、ふるさとバス、るんるんバス、城南あおぞら号利用者

持ち物＝ワクチン接種券、マイタク利用者は利用券か登録済みマイナンバーカード

問い合わせ＝交通政策課

☎027-898-5939



前橋市立図書館 粕川分館だより

今月の新刊ご案内

《一般書》

- ゼロエフ(古川日出男) ●複眼人(呉明益) ●クララとお日さま(カズオ・イシグロ) ●利と仁(杉山大二郎) ●居酒屋ぼったくり おかわり!2(秋川滝美) ●9月9日9時9分(一木けい) ●迷子の龍は夜明けを待ちわびる(岸本惟) ●電車のおじさん(辛酸なめ子) ●百年の孤船(志賀泉) ●52ヘルツのクジラたち(町田そのこ)

市立図書館粕川分館 ☎027(285)3312

○開館時間 <平日> 午前10時～午後6時

<土日祝> 午前10時～午後5時

◎休館日

6月3、10、17

※7日(月) 全館休館日

※21日(月)～24日(木) 蔵書整理

7月1、8、15、27、29

《児童書・絵本》

- 学校では教えてくれない自分を休ませる方法(井上祐紀) ●人類滅亡フラグがたちました!(令丈ヒロ子) ●ノラネコぐんだんと金色の魔法使い(工藤ノリコ) ●みつばちと少年(村上しいこ) ●ルルとララのガトーショコラ(あんびるやすこ) ●ゴースト・ボーイズ(ジュエル・パーカー・ローズ) ●恐竜トリケラトプスとケツアルコアトルス(黒川みつひろ) ●こいのぼりパーティーぐんぐんすくすく(すとああさえ) ●じべた(たにかわしゅんたろう) ●おさんぽおさんぽポンショコリーナ(新沢としひこ)

■発行日
■編集発行

令和3年6月1日発行

粕川公民館

〒371-0217 前橋市粕川町西田面194-4

TEL 027-285-3311 FAX 027-230-6063

ホームページ

<http://www.city.maebashi.gunma.jp/>

→ 公民館 → 粕川公民館



WEB-SITE

