

上川淵

上川淵地区人口と世帯
 平成29年5月末現在（前月比）
 人口 25,701人（+6）
 男 12,359人（+12）
 女 13,342人（-2）
 世帯数 11,280世帯（+15）

編集・発行／前橋市上川淵公民館 〒371-0813 前橋市後閑町35番地 TEL 265-0455

上川淵地区 体育協会だより

●グラウンドゴルフ大会 優勝は「広瀬町一丁目」

上川淵地区体育協会主催第26回上川淵地区グラウンドゴルフ大会が、5月14日に旧天神小学校校庭で開催され、自治会単位の6人の団体戦に21チーム218人が出場。優勝は広瀬町一丁目チームでした(写真)。



●ソフトボール大会を開催

第31回上川淵地区ソフトボール大会が開催されます。自治会対抗のトーナメント戦で行います。

日時＝7月9日(日)午前8時開会式
(雨天中止・順延なし)

会場＝桃ノ木川グランド(旧産業人スポーツセンター・東片貝町)

※例年と会場が異なりますので、ご注意ください。

問い合わせ＝上川淵公民館

TEL265-0455

さわやか生活セミナーを開催

必ず役立つ！ あなたのための みんなの講座

日々の暮らしに役立つことを知り、元気になってもらえるような場として、上川淵公民館では、平成29年度「さわやか生活セミナー」(高齢者教室)を開催します。どうぞ、お気軽にご参加ください。

今年度のテーマは、「みんなで・ニコニコ(安心して)・楽しく・いきいきと!」。

学習プログラム・日程は下表のとおりです。

みんなで、
 7月4日の第①回は、『歌って、楽しく』上川淵公民館で活動中のサークル「虹の会」のみなさんによるミニコンサート・みんなで歌おうコンサートです。おなかから声を出すと、ストレス発散・心肺機能の向上にもつながります。元氣よく声を出して、心も身体も健康になりますよ。



ニコニコ(安心して)、
 近年、ご高齢の方による交通事故が加害被害ともに多発しています。7月12日の第②回は、前橋東警察署・県警交通安全教育隊を講師に、交通事故を起こさない、遭わないためのポイントをお話します。

いきいきと!、
 長生きするといつても、自分の足であるき・考え・食事を楽しみたいものです。そのような、健康寿命の延伸にはなにが必要か、7月28日の第④回は考えます。

楽しく!
 7月21日の第③回は、ヨロコンデ(岩淵健二)さんによる『がんに負けるな! ガンガンらいぶリターンズ』。芝居屋らいぶとして活躍している岩淵氏自身のガン闘病記を、歌とユーモアを交えて

ニコニコ(安心して)、
 対象＝一般(内容は60歳以上の方を対象)百二十名
 会場＝上川淵公民館ホール
 申込＝上川淵公民館(TEL 265-0455)へ来館または電話(老人クラブの方は、各クラブの会長さんへ)

高齢者教室日程・プログラム(部分参加もOKです)

回	月日	時間	主題	講師(敬称略)
①	7月4日(火)	9:30	歌って、楽しく!	虹の会
②	7月12日(水)	～	参上!交通安全教育隊!! 悪質商法にも負けないぞ!	前橋東警察署交通課 県警交通安全教育隊
③	7月21日(金)	11:30	がんに負けるな! ガンガンらいぶ・リターンズ	ヨロコンデ(岩淵健二)
④	7月28日(金)		はじめていますか?介護予防～運動・栄養・口腔・認知症予防等～	市介護高齢課

行政相談

役所の仕事についての疑問・苦情・要望など相談をお受けします。

日時＝7月14日(金)午後1時～3時

会場＝上川淵公民館

問い合わせ＝市民相談 TEL898-6100

子育てひろば☆かみかわ

会場にあるおもちゃを使って親子で自由に遊びながら、友だちづくりや育児情報交換を。ミニ行事や親子で楽しめる歌や紙芝居なども行っています。



開催日程	6月19日(月)七夕飾り
	7月24日(月)うちわ作り
	8月21日(月)すこやか健康教室(子どもの歯のケア)
時間	午前10時～11時30分(途中入退場は自由)
会場	上川淵公民館2階和室

上川淵地区地域づくり協議会 ジャガイモの収穫

上川淵地区地域づくり協議会では、今年もジャガイモの収穫を行います。山王小学校南の畑(写真の看板が目印)にお集まりください。

日時＝6月24日(土)午前9時～
(雨天の場合翌日に順延)

場所＝東善町(山王小南東200m)

問い合わせ＝上川淵公民館 TEL 265-0455



ジャガイモの花が咲きました(5/27、玉ねぎ収穫の日)

16ミリ映写機操作を学ぼう

16ミリ映写操作技術認定講習会を開催します。修了者には、群馬県共通16ミリ映写操作技術認定証を交付します。
 内容＝教育メディア総論と16ミリ映写操作など
 日時＝7月22日(土)午前9時30分～午後3時
 会場＝前橋市総合教育プラザ
 対象＝市内在住または在勤在学の者、20人(先着順)
 用意するもの＝筆記用具、昼食
 申込＝7月3日(月)～7月14日(金)(土曜・日曜を除く)に、総合教育プラザ(前橋市岩神町三丁目1-1・TEL230-9094)へ電話または直接

集団健診を実施します

「健康診査受診シール(5月に送付)」を使って、特定健診(身体・血圧測定、血液・尿検査等)と各種がん検診(大腸・胸部・前立腺等)を一度に受けることができます。
 実施日＝8月8日(火)、受付時間午前9時～10時30分
 会場＝上川淵公民館(市民サービスセンター)
 対象者＝40歳以上の市民で、今年度、受診シールを使って健診を受診していない方
 申込＝7月20日(金)までに、JA上川淵支所(TEL265-0221)に電話で(上川淵公民館では受け付けておりません)。
 問い合わせ＝国民健康保険課保健指導室TEL220-5715



6月23日から29日まで「男女共同参画週間」

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するには、一人ひとりの取組が必要で、男女のパートナーシップについて、この機会に考えませんか？
 本市では、パネル展示を行います。ぜひご覧ください。
 日時＝6月20日(火)～29日(木)(土曜日曜を除く)8:30～17:15
 会場＝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898-6517)



人権を考える【子どもの人権】

子どもの人権をめぐる問題が深刻化し、特に「虐待」は件数が年々増加する傾向にあり、多くの命がおびやかされています。また、「いじめ」も大きな社会問題です。一人ひとりの人間尊重意識を醸成していくことが重要です。

6月26日から全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、6月26日(月)から7月2日(日)までの一週間を「子どもの人権110番強化週間」として、取り組みの強化を図ります。

●子どもの人権110番 TEL0120-007-110

(全国共通・無料、一部のIP電話からは接続できません。)



はっぴい健康クッキング 差がつく！ 野菜たっぷり 彩りごはん

野菜たっぷりの食事で、生活習慣病を防ぎ、健康な毎日を！
 調理実習は上川淵地区食生活改善推進員のみなさんが担当します。

日時＝7月13日(木)午前9時30分～午後1時
 対象＝一般、先着20名

会場＝上川淵公民館 調理実習室

メニュー＝鶏肉とパプリカのカレー炒め、青菜と
 まいたけのスープ、ひじきのマヨレモンサラダ
 ほか(写真)

費用＝400円(材料費)

持ち物＝エプロン、三角巾(ハンダナなど)、筆記用具

申込＝7月6日(金)までに上川淵公民館(TEL265-0455)へ電話または直接。



前橋市立図書館上川淵分館だより

新刊図書案内

◇一般書

結婚の嘘	柴門 ふみ/著
朴権恵 心を操られた大統領	金香清/著
関口知宏のヨーロッパ 鉄道大紀行	関口 知宏/著
生前贈与の基礎知識	鈴木 和宏/著
脳に効く写真	茂木 健一郎/著
50代から本気で遊べば人生は愉しくなる(SB新書)	
	片岡 鶴太郎/著
いのちの車窓から	星野 源/著
かがみの孤城	辻村 深月/著
宿命と真実の炎	貫井 徳郎/著
ぐんま古墳探訪	群馬県教育委員会文化財保護課
ほか	

◇児童書

子どもニュース いまむかしみらい	朝日小学生新聞
雑草図鑑 (調べてみよう名前のひみつ)	亀田 龍吉
よくわかる病院 (楽しい調べ学習シリーズ)	梶 葉子
楽しい学校マジック 1~4	庄司タカト
ケータイくんとフジワラさん	市川 宣子
文豪怪談ジュニア・セレクション呪・霊	小泉 八雲/ほか
イモリくんやモリくん	松岡 たつひで
あめがふるふる	田島 征三
かきおやぶんいっけんらくちゃく!	荻田 澄子
ほうちょうさんききいっぱつ	みやにしたつや
ほか	

休館日 6月…19, 26～29 (蔵書点検)
 7月…1～2 (工事休館) 18, 24, 31

おはなしの会 (てあそび・よみきかせ)
 6月21日(水)午後4時から 出演:お話の会もこもこ

募集! 図書館キッズ (小学生ボランティア)
 夏休みは図書館員を体験しよう! くわしくはカウンターまで

市立図書館上川淵分館 TEL265-4123

人権標語

友だちの輪 誰もここから 外さない
 (朝倉小6年 水野 雄介さん)
 上川淵地区の小中学校
 児童生徒さんの作品です
 ※学校(学校名)学年は
 作成時(28年12月)です

遊ぼうよ 一人にいる子に 声かけよう
 (山王小5年 小林 美憂さん)
 育むは 手のひら収まる 小さな愛から
 (第七中3年 清水 悠さん)

暑さに負けない！今からしておく熱中症対策
 健康増進課・上川淵地区エリアマネージャーから

今年も猛暑が予想されます。暑さにまけない健康な身体をつくるのが大切。夏本番を前に暑さに備えた身体づくりを今から心がけましょう！

今のうちから、汗をかいておこう
 「やや暑い環境で」ややきついと感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなどを継続すると、身体が暑さに慣れ、熱中症にもかかりにくくなると言われています。特に熱中症に注意が必要です。必要な高齢の方の場合、日常的に運動をして若者と同等の体力レベルを持つ高齢者は、若者に劣らない暑さへの耐性を持つと言われています。

運動のあとに牛乳1本
 また、運動直後30分以内
 に糖質とたんぱく質を含んだ食品(牛乳1〜2杯)を補給することで、血液量を増加し、熱放散能力(熱を体外に逃がす力)が改善されます。無理は禁物ですが、1日1回汗をかく運動をして、暑さに備えた身体づくりを心がけましょう!

問い合わせ 健康増進課(TEL220-5784)

