

上川淵地区人口と世帯	
平成29年12月末現在（前月比）	
人口	25,543人（-57）
男	12,280人（-25）
女	13,263人（-32）
世帯数	11,264世帯（-11）

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

## 地域ぐるみで健康づくり

★「女性の健康週間」にあわせて健康講座を開催★

### 女性のための健康バランスアップ教室

### 体の歪みをとり、筋力アップで若返り！

日時	平成30年3月2日（金） 午前9時30分～11時30分
会場	上川淵公民館 ホール
対象	市内在住・在勤の40歳以上の女性 25名
講師	●前橋市まちづくり公社職員（体操指導） ●前橋市健康増進課職員ほか（ミニ講話）
持ち物	動きやすい服装・シューズでお越しください。飲物（水分補給）汗拭きタオルなどをお持ちください。
申込	上川淵公民館に電話または直接（受付は2月19日から）

腰痛や肩こりなどの多くは、からだにゆがみができ、バランスを欠いていることによって起こります。ストレッチ器具を用いて、からだの「ゆがみ」をゆっくりと解きほぐすように修正していきます。スッキリしたら、軽く筋力トレーニング。文字通りの「若返り」を実感しませんか。



女性は、健康寿命と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」が男性にくらべて長いことや、特有の疾病や健康問題があることから、厚生労働省は3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」としました。



冬の寒から、うらかな春へと季節は移ります。季節の変わり目は体が調子を崩しやすいもの。せつかくの季節を心身ともに健康に過ごしたいものです。この講座では、東洋医学における気の巡りや、「五行説」を解説し、体調を整える薬膳メニューを実習し、バランスのよい食生活を考えます。

日時	平成30年3月11日（日）午前10時～午後1時00分
会場	上川淵公民館 調理実習室
対象	前橋市在住・在勤の方 先着18名
講師	井上 正文 さん（薬剤師） 家光 董子 さん（日本中医薬研究会会員いえみつ漢方堂）
参加費	材料費（お一人800円程度）
申込	上川淵公民館に電話または直接（受付は2月19日から）。
その他	調理実習を行いますので、エプロン、三角巾（バンダナなど）、手拭用タオルなどご持参ください。

## 薬膳教室

漢方薬剤師の知恵と本場中国の出身者から学ぶ

上川淵公民館でもその趣旨に沿い、市健康増進計画「健康まえばし21」を推進するため、地域づくり講座を企画しました。若返りと健康づくりに、ぜひご参加ください。



地域づくり講座（健康教室）申込・問合せ＝上川淵公民館（TEL 265-0455）

### 子育てひろば☆かみかわ

開催日程	2月19日（月） 折り紙でお雛様の飾りを作ってみよう！！ 3月19日（月） 子育てママの防犯対策 ～わが子と自分を守る、ワンポイント レッスン～
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

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行います。ミニ行事では親子で楽しめる歌や、紙芝居などを行います。事前申込は不要ですので、お気軽に。主催＝上川淵地区地域づくり協議会福祉部会  
問い合わせ＝上川淵公民館 TEL 265-0455



3月は防犯教室！

## 登録型本人通知制度のご利用を

登録型本人通知制度は、代理人や第三者の請求で住民票や戸籍謄抄本などが交付されたときに、本人に通知する制度です(ご利用には、事前に登録を)。申請・問い合わせ＝市民課証明交付係(Tel898-6107)

## 人権標語 上川淵地区小中学校児童生徒さんの作品(学校・学年は作成時のものです)

- 友達を いじめる権利は 誰にもない  
(広瀬小6年 矢野心雪さん)
- 優しい心の水をかけ 笑顔の花を  
咲かせよう (山王小6年 内田奈歩さん)
- 優しさの 思いをつなぐ わかば小  
(わかば小6年 佐藤妃菜さん)
- 大丈夫 みんなが支える ひとりじゃない  
(上川淵小6年 木村颯良さん)
- 世界中 広げていこう ありがとう  
(第七中3年 倉林怜奈さん)
- 広げていこう 人を思う心 増やしていこう  
周りの笑顔 (上川淵小6年 木村颯良さん)

## 前橋市立図書館上川淵分館だより 新刊図書案内

### ◇一般書

- ギリシア人の物語 3 塩野 七生/著  
不安な個人、立ちすくむ国家 経産省若手プロジェクト
- 小泉進次郎と福田達夫(文春新書) 田崎 史郎/著
- かぜ薬は飲むな(角川新書) 松本 光正/著
- 99歳、ひとりを生きる。ケタ外れの好奇心で 堀 文子/著  
万事正解 角野 卓造/著
- 生産性アップ短時間で成果が上がる  
「ミーティング」と「会議」 沖本 るり子/著
- こういふ旅はもう二度としないだろう 銀色 夏生/著
- いのちの使いかた 日野原 重明/著
- 英龍伝 佐々木 譲/著
- ほか

### ◇児童書

- プログラミングについて調べよう(調べる学習百科) 川崎 純子
- 地球の危機をさげぶ生きものたち1 藤原 幸一
- 大根はエライ(たくさんのふしぎ傑作集) 久住 昌之
- なんでやねーん!(シリーズおごとのおはなし) 安田 夏菜
- 駅伝ガールズ(角川つばさ文庫) 菅 聖子
- まさかさかさま回文めいじん ながた みかこ
- ぼくらの山の学校(わたしたちの本棚) 八束 澄子
- レモンの図書室 ジョー・コットレル
- おしりつねり 桂 文我
- 冒険!発見!大迷路海底大決戦 原 裕朗
- ほか

休館日 2月…1926日、3月…5.12.1926日

### おはなしの会

日時＝2月21日(水) 午後4時から  
ボランティア団体もこもさんの読み聞かせ・手遊び

市立図書館上川淵分館 Tel265-4123



賞あり) 着二百人(参加 歩出来る人先 参加条件上川 淵地区在住で完 付開始 時20分から受 集受付上川 淵公民館にて8 日(日)に延期) の場合は3月4 9時スタート(小雨決行。大雨・積雪 日時2月25日(日)8時45分出発式、 歩く歩け大会を開催します。 みなさんお誘い合わせのうえ、ご参加 ください。

## 山王・駒形コース(約10キロ)

上川淵公民館→(広瀬川・葦川沿い)→フォリオ駒形(休憩)→駒形茂兵衛地蔵尊→セキチュー前橋南店(休憩)→日枝神社→西善町上両家→広瀬中→上川淵公民館(豚汁サービスあり)

元気に歩こう！(昨年の様子)



265-0455 問い合わせ上川淵公民館

# 歩け歩け 二月歩け 大会 十五日は

## 上川淵公民館セカンドライフセミナー【再掲】

### 基本から学ぶ「登山」と「山岳写真」

日本で最も歴史のある山岳会「公益社団法人 日本山岳会」の群馬支部会員を講師に、基礎から学べる講座です。お申し込みはお早めに!

講座名称	開催日時	講師(敬称略)
山岳写真入門	3月7日(水)10:00~11:30	日本山岳写真協会 橋本 勝
登山入門	3月8日(木)10:00~11:30	日本山岳会群馬支部 根井 康雄

会場＝上川淵公民館(前橋市後閑町35番地)2階講義室

対象＝前橋市内に在住・在勤でおおむね40歳以上の人

申込＝上川淵公民館へ来館または電話(Tel265-0455)

定員(各回20名)に達し次第締め切ります。

※詳細は館報「上川淵」1月15日号をご覧ください。



## 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。相談は無料でプライバシーは厳守されます。

日時＝3月9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

上川淵地区地域づくり協議会福祉部会 「ふれあい茶話会」  
おなじみ「ふれあい茶話会」を開催します。参加は無料。事前申込不要です(当日直接会場)。  
講演「みんなで楽しく！脳活トレーニング」  
講師：群馬中央医療生活協同組合前橋協立病院 作業療法士 嶋田多恵子先生  
日時＝2月24日(土) 午前10時～11時30分  
会場＝上川淵公民館 ホール  
問い合わせ＝上川淵公民館 Tel265-0455

