

令和元年5月末現在（前月比）	
人口	25,212人（-21）
男	12,166人（-4）
女	13,046人（-17）
世帯数	11,313世帯（-7）

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

必ず役立つ！ あなたのための みんなの講座

さわやか生活セミナーを開催

日々の暮らしに役立つことを知る「さわやか生活セミナー（高齢者教室）」を開催します。今年のテーマは「自己防衛」。近年様々な病気が話題になっており、また、高齢者を狙った犯罪が取りざたされています。健康や防犯に対する知識を蓄え、健康な体・心を守っていきましょ！実演実技を交え、テレビや雑誌では学ぶことができないコツを紹介し、実感していただきます。

どうぞ、お気軽にご参加ください。

対象Ⅱ 一般（内容は60歳以上の方を対象）百二十名

会場Ⅱ 上川淵公民館ホール

申込Ⅱ 上川淵公民館（TEL265-0455）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）

回	学習日	学習主題/内容	講師（敬称略）
1	7月16日(火) 開講式9:20～ 9:30～11:30	みんなで歌おう！ 上川淵公民館で活動中のサークル「虹の会」のみなさんと、いっしょに楽しく歌ってストレス発散！心の健康づくりを…♪	上川淵公民館グループ 連協加入団体 「虹の会」
2	7月31日(水) 9:30～11:00	意外と身近な病気について ～糖尿病と慢性腎臓病～ 本当は身近な「糖尿病」や、新たな国民病として話題の「慢性腎臓病」について学び、健康について考えます。	前橋市 健康増進課 保健師
3	8月6日(火) 9:30～11:00 閉講式11:00～	防犯講座 ～身近な防犯知識～ 多様化する犯罪…振り込め詐欺や空き巣等に対する正しい知識を身につけ、身近に潜む犯罪に備えましょ！	前橋市 防災危機管理課 職員



「はっぴい健康クッキング」で美味しく楽しく!!

毎日の食事でさらに健康になりませんか？ 今回のテーマは「ぱぱっと料理！さあにぎやかにいただく」。バランスの良い食事・食生活についての講話と調理実習を行います。実習は上川淵地区の食生活改善推進員のみなさんです。

日時＝7月17日(水)午前9時30分～午後1時ごろ
対象＝一般、先着20名(保健推進員による託児があります。ご希望の方は申し込みの際にお申し出ください)
会場＝上川淵公民館 調理実習室
メニュー＝ごはん、簡単！豚ひき肉と野菜の重ね蒸し、スリーファイバースラダ、ぼてと☆みそ汁、はちみつレモンプリン(写真)



費用＝400円(材料費、当日徴収します)
持ち物＝エプロン、三角巾(バンダナなど)、手拭用タオル、筆記用具
申込＝7月10日(水)までに前橋市保健センター(Tel220-5783)へ電話。

行政相談

- ・苦情や困っていることがあるが、どこに相談していいかわからない。
 - ・国等の行政機関に苦情や意見・要望を言いたい。
 - ・手続きやサービスの制度や仕組みがわからない。
- 等々の相談に行政相談員が応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

日時＝7月12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

日程	6月24日(月)	七夕に飾る短冊を一緒に作ろう
	7月 8日(月)	子育てママの防犯講座
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の交換を行います。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。

事前申込不要、どうぞお気軽にきてください。
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 TEL265-0455



☆公民館からのお知らせ☆

上川淵公民館の 敷地内禁煙等について



令和元年6月15日(土)より敷地内禁煙となります。なお、上川淵公民館外階段下の喫煙場所は6月14日(金)をもって廃止いたしました。また、公民館周辺での路上喫煙等についても、誠に慎んでいただくよう、併せてご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

上川淵地区地域づくり協議会 ジャガイモの収穫



ジャガイモの収穫を今年も行います。写真の看板が目印です。

奮ってご参加ください。

日時=6月22日(土)午前9時～

(雨天の場合翌日に順延)

場所=東善町(山王小学校南の畑)

問合わせ=上川淵公民館

TEL265-0455



2019健康チャレンジ教室

運動(ストレッチ・ウォーキング・ボールなど)で、筋力・持久力・柔軟性をアップ!

6月21日、7月19日(金)10:30~11:30

問合わせ=前橋市まちづくり公社

ヤマト市民体育館前橋(Tel265-0900)

7月21日(日)は群馬県知事選挙の投票日です!

投票時間:午前7時~午後7時(一部投票所を除く)



上川淵市民サービスセンター(公民館)での期日前投票は7月15日(月)~20日(土)、午前9時から午後8時までです。投票所入場券をお持ちください。

前橋市立図書館上川淵分館だより 新刊図書案内

◇一般書

平成と天皇	半藤一利/著
マンガでわかる最強の仮想通貨入門	SC研究会/著
子どもなくても老後安心読本(朝日新書)	岡信太郎/著
国立がん研究センター東病院の管理栄養士さんが考えたがんサバイバーの毎日ごはん	千歳はるか/著
1日1回「あいえお」ポケないための滑舌トレーニング	赤間裕子/著
一度きりの人生だから	伊集院静/著
元気に下山(宝島社新書)	五木寛之/著
武士の賦(文春文庫 居眠り聲音)	佐伯泰英/著
東国文化ガイドブック	群馬県

◇児童書

日本昔ばなしのことは絵本	千葉幹夫/著
ニュース探偵コナン 1	青山剛昌ほか
からだのふしぎ(メイとエコの学べるめいろ)	しみずとしふみ/著
おれんち 動物病院(文研じゅべにーる)	山口理/著
作り直し屋	廣嶋玲子/著
いないいないばあさん	佐々木マキ/著
おしほんでした(はじめてのかかえもん)	あわたのふこ/著
ちゅるちゅる(視覚デザインのえまん)	視覚デザイン研究所/著
とあえずごめんなさい	五味太郎/著

ほか

休館日 6月...17、24~27日(蔵書整理)

7月...1、8、16、22、29日

「えほん 50」

日時:6月1日(土)~6月30日(日)

内容:(公社)全国学校図書館協議会絵本委員会が選んだ、よい絵本2019(2017年10月~2018年9月までに刊行されたものが対象)を図書館(分館)内で紹介しています。

「おはなしの会」

日時:6月19日、7月17日(水)午後4時から

内容:図書館(分館)絵本コーナーで、もここの会メンバーさんによる手遊びと読み聞かせがあります。

市立図書館上川淵分館 TEL265-4123

ベビープログラム『赤ちゃんが来た!』

上川淵・下川淵・東公民館の3館共催で、初めて子育てをしているママのための講座を開催します。それぞれの育児の悩みなどを話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学ぶ、参加型プログラムです。ぜひご参加ください!

会場:東公民館 視聴覚室

対象:第1子(令和元年2月21日生~6月20日生)とその母親 ※親子一緒に参加のプログラムです。

定員:12組(先着順) 受講料:1,026円(テキスト代)

講師:BPファシリテーター(前橋市子育て支援課)

申込方法:6月28日(金)から東公民館にて受付します。

東公民館へ来館または電話。

連絡先:東公民館 TEL027-251-2598



7月7日に上川淵地区体育協会主催の ソフトボール大会が開催されます!

第33回上川淵地区ソフトボール大会を開催します。自治会単位でチームを編成してください。

日時=7月7日(日) 8時00分開会式(7時30分から受付開始)(荒天の場合は中止(順延はしません。))

会場=桃ノ木川グランド(前橋市東片貝町417-4)

(駐車台数に限りがありますので、乗り合わせでの来場にご協力ください。)

※開催要項は自治会長と体育委員に送付します。

【体協】グラウンドゴルフ大会・ディスコン講習会を開催

5月12日、上川淵地区体育協会主催第28回上川淵地区グラウンドゴルフ大会が広瀬中学校校庭で開催され、21チーム218人が出場。優勝は朝倉町一丁目チームでした。

大会後は、会場を校庭から体育館に移して、誰でも楽しめる軽スポーツ「ディスコン」の普及講習会を開催しました。

