

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

第45回上川淵地区文化祭

令和6年11月2日(土)・3日(日)

同時開催:のびゆくこどものつどい・ふれあいの広場

上川淵地区文化祭を開催いたします！楽しい文化祭になるよう、参加団体の皆さんも日々練習や準備をしております。また、今年度も、のびゆくこどものつどい・ふれあいの広場も同時開催いたします！ぜひ皆さんお誘いあわせのうえお越しください。

	2日(土)	3日(日)
イ ベ ン ト 内 容	開会式	作品展示
	作品展示	菊花展示
	菊花展示	舞台発表(お楽しみ抽選会あり)
	模擬店、野菜・作品即売	ダンス発表(お楽しみ抽選会あり)
	子どもの広場(ワークショップ等)	模擬店、野菜・作品即売
	ふれあいの広場(ポッチャ体験)	子どもの広場(ワークショップ等)
	活動体験(吹き矢・健康麻雀)	活動体験(吹き矢・健康麻雀)
★★両日スタンプラリー(プレゼントあり)を行います！★★		
会場:上川淵公民館 ただし、舞台、ダンス発表は「明桜中体育館」で行います。		

詳しい時間やプログラムにつきましては、10月18日(金)より公民館で配布いたします。
また、上川淵公民館ホームページにも掲載いたします！



- ◆1日(金)は事前準備のため、公民館構内車両進入禁止となります。図書館・リサイクル庫ご利用の方は公民館南側駐車場をご利用ください。
- ◆リサイクル庫は2日(土)3日(日)ともにお休みになります。図書館は両日開館となりますが、駐車場が大変混みあうため、係員の指示に従ってご駐車下さい。

抱っこひもでエクササイズ

一歳未満のお子さんとお母さんを対象にした、エクササイズ講座を開催します！抱っこひもをつけてお子さんと一緒にエクササイズを楽しんでみませんか？ぜひお気軽にご参加ください！

日時＝令和6年10月28日(月)午前10時～11時30分
 場所＝上川淵公民館 2階 和室
 対象＝一歳未満の赤ちゃんとその母親 先着8組
 講師＝フィットネスインストラクター 桑原 一美 氏
 受講料＝無料
 持ち物＝抱っこ紐もしくはおんぶ紐、バスタオル
 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
 申込＝10月7日(月)午前8時30分より受付開始
 申込方法＝上川淵公民館へ来館または電話
 問い合わせ先＝上川淵公民館 TEL:027-265-0455



子育てひろば☆かみかわ

感染症対策を図りながら活動を実施中！事前申込みは不要ですので、お気軽に遊びに来てください。

開催日時＝10月21日(月)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

対象＝小学校入学前のお子さんとその保護者

内容＝なかよし体験(会場のおもちゃを使った自由遊び)

ミニ行事『ハロウィンを楽しもう！』

問い合わせ先＝上川淵公民館

TEL＝027-265-0455

(平日8:30-17:15)

絵本の読み聞かせもあるよ！



正しい姿勢でキレイに歩こう！
～ちょっとチャレンジ～



『インターバル速歩』講座の開催

上川淵地区保健推進員会では、前橋市健康増進計画「健康まえばし21」推進事業として、今年にインターバル速歩の講座を企画しました。

インターバル速歩は、ゆっくり歩き3分と早歩き3分を交互に繰り返す、持久力と筋力を同時に鍛えられる運動として大変オススメです！日々の健康づくりのきっかけとして一緒に歩いてみませんか。

日時＝令和6年11月6日(水) 13:30～15:00

会場＝上川淵公民館 1階ホール

対象＝前橋市内在住者 先着30名(参加費は無料)

講師＝日本健康運動指導士会 群馬県支部

齋藤 智子氏

内容＝解説・準備運動の後、保健推進員おすすめの『日赤周回コース』を歩きます。

約2,700m、45分のウォーキングです。

※雨天の場合は、ホール内を歩きます。

申込＝令和6年10月7日(月)より受付開始

上川淵公民館へ電話・FAXまたは直接

TEL:027-265-0455(平日8:30～17:15)

FAX:027-265-4861

※FAXの方は、住所・氏名・年齢・連絡先を記入。

<お願い>

◆動きやすい服装、シューズでお越しください。

◆水分補給の飲み物と汗拭きタオルをお持ちください。

参加賞あります



前橋市立図書館上川淵分館だより

新刊図書案内

◇一般書(抜粋)

幸せな100歳になる習慣

石井 直美／著

娘が巣立つ朝

伊吹 有喜／著

◇児童書・絵本(抜粋)

恐竜のあたまの中をのぞいたら

大島 英太郎／作

森の歌がきこえる

田島 征三／作絵

ゆうきをだしてプテラ

いりやま さとし／さく・え

休館日 10月…7・21・28日(月)・15(火)

◇イベント

おはなしかい

令和6年10月16日(水) 午後4時～

内容:もこもこさんによる「てあそび、よみきかせ」

市立図書館上川淵分館 TEL265-4123

地震に備えた防災訓練

「令和6年前橋シェイクアウト」 を開催します

防災危機管理課では、地震対応型の避難訓練「令和6年前橋シェイクアウト」を11月5日(火)午前10時に実施します。訓練の時間は約2分間です。

シェイクアウト訓練とは、防災ラジオ、防災行政無線、まえばしCITYエフエム(84.5MHz)から放送される訓練用の緊急地震速報の音声に合わせて、「①姿勢を低くし、②頭を守り、③動かない」の3つの安全確保行動をとる、誰でもその場でできる訓練です。全市で行う訓練になりますので、たくさんの市民の皆さんの訓練参加をお願いします。

<問合わせ>

防災危機管理課

TEL:027-898-5935



(画像提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

マイナ保険証利用登録等支援窓口設置

上川淵市民サービスセンターでは次の予定で行われます。

■受付日時:10月9日(水) 午前9時～午後5時

■受付内容:①健康保険証利用登録

②公金受取口座登録

■持ち物:マイナンバーカード、マイナンバーカード取得時に設定した暗証番号(数字4桁)

<公金受取口座の登録を行う場合のみ>本人名義の口座情報(銀行名、支店名、口座番号)がわかる通帳等

■その他:電子証明書の有効期限が切れている、暗証番号を覚えていないなどの場合は登録できません。事前に市役所等の窓口で手続きが必要です。

詳しくは市民課へお問い合わせください。

■問合せ先:市民課 電話027-898-6101

「みんなの脳トレ24秋号」を配布します

上川淵地区社会福祉協議会では、認知症予防のため季節ごとに、「みんなの脳トレ」の冊子を発行していますが、このたび、待望の秋号が完成しました。是非、今回の秋号もご活用ください！

◆配布窓口◆

上川淵公民館

ひろせ老人福祉センター

◆配布時期◆

令和6年10月1日(火)から

令和6年12月末頃まで(予定)

