

上川淵地区人口と世帯	
平成30年5月末現在（前月比）	
人口	25,496人（+15）
男	12,273人（+13）
女	13,223人（+2）
世帯数	11,299世帯（+5）

編集・発行／前橋市上川淵公民館 〒371-0813 前橋市後閑町35番地 TEL265-0455

### 上川淵子育て・親子支援講座

### 寝相アート

### 手形プレート作り

# かわいく撮っちゃお、作っちゃお！

### 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23日(土)午前9時～(雨天の場合翌日に順延)

問い合わせ＝上川淵公民館 TEL265-0455



対象＝市内在住の1才までの赤ちゃんとその親先着10組(兄弟姉妹はいっしょに撮影できます)。

講師＝みやざわりようこ氏(寝相アート)、上川淵地区民生児童委員会協議会主任児童委員(手形プレート)

会場＝上川淵公民館

参加費＝手形プレート材

ちよつと興味があるけど、まだやったことない赤ちゃんの「寝相アート」と「手形プレート作り」。どちらもいっしょに上川淵公民館で開催します。

日時＝7月18日(水)午前10時～11時30分

内容＝寝相アートの撮影と紙粘土での手形プレートづくり

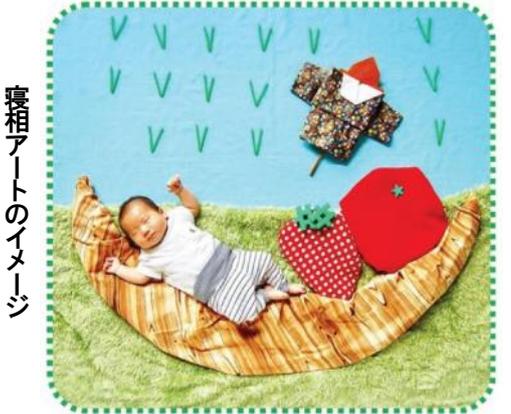
※背景は上川淵地区の地域らしいものになります。

## 体験教室を開催します

料費としてお一人百円(当日徴収します。手形は何人分必要か申し込み時にお申出ください)。

申込方法＝6月25日(月)から上川淵公民館(来館)受付時間は平日午前8時30分から午後5時15分まで。

問い合わせ＝上川淵公民館(Tel265-0455)



寝相アートのイメージ

### 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13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

### 女性防火クラブ 救急救命講習会

上川淵地区女性防火クラブ主催救急救命講習会を開催します。終了後『救命講習修了証』が交付されます。

日時＝6月23日(土)午後1時～4時

場所＝上川淵公民館 ホール

対象＝上川淵地区在住者

※ 動きやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください

講師＝市消防局南消防署職員

申込・問い合わせ＝上川淵公民館 TEL265-0455



### 「はっぴい健康クッキング」で腸内スッキリ!!

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「腸スッキリで超ゲンキ」。腸内環境を整える食事・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11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、鮭の焼きコロッケ風～野菜トマトソース～、ごぼうと豆のカレーサラダ、えのきとわかめのスープ、白桃と紅茶の寒天ゼリー(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4日(水)までに前橋市保健センター(Tel220-5783)へ電話。



### 子育てひろば☆かみかわ

日程	6月18日(月)	七夕に飾る短冊を一緒に作ろう☆
	7月23日(月)	簡単！！うちわ作り♪
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



## 16ミリ映写機操作を学ぶ

16ミリ映写操作技術認定講習会を開催。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21日(土) 午前9時30分～午後3時  
会場＝市総合教育プラザ(岩神町三丁目1-1)  
対象＝市内在住または在勤在学者、先着20人  
用意するもの＝筆記用具、昼食  
申込＝7月2日(月)～7月13日(金)(土・日曜を除く)に、市総合教育プラザ(Tel230-9094)へ

## 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。

●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。)

# 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

## 健康は、なが～く、やわらかく…

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。今年のテーマは「健康」。長生きするなら元気で健康でありたいもの。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＝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)



回	学習日	学習主題/内容	講師(敬称略)
1	7月20日(金) 開講式9:20～ 9:30～11:30	心と体を整えるヨーガ 誰にもできるヨーガ療法。筋力アップ、心の安定、疲労回復、痛みの低減、認知症予防に効果を体験します。	健康運動指導士 (日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士) 梅沢 栄
2	7月26日(木) 9:30～11:30	長生きするなら、健康で! 自分の足で歩き、自分の歯で噛み、いつまでもどこまでも健康で! 健康に! 生きがい! 図書館(分館)使わなきゃ損! 健康づくり! いきがいづくり! 図書館には知ってトクする本がいっぱい! 智慧いっぱい!	健康増進課保健師  職員 図書館分館スタッフ
3	8月2日(木) 9:30～11:30 閉講式11:30～	高齢期、心がけたい漢方の知恵 帯津良一先生が主唱する健康法「食息動考」。その具体的な実践として、食生活・呼吸法・運動法を紹介し、今を生きることを考えます。	医療法人木暮医院 漢方相談室薬剤師 井上 正文

## 前橋市立図書館上川淵分館だより 新刊図書案内

### ◇一般書

「運気が上がる手相」のつくり方(コッパかる本) 北島 禎子/著  
池上彰の世界の見方 朝鮮半島 池上 彰/著  
私は6歳まで子どもをこ育てました 佐藤 亮子/著  
がんで余命せと言われた夫の命を延ばす台所 神尾 真木子/著  
遊んでいても勝手に貯まるまっぴら貯金術 横山 光昭/著  
本日晴天お片づけ 伊藤 まさこ/著  
100歳の100の知恵 吉沢 久子/著  
烏百花 蛍の章 [八咫鳥シリーズ] 阿部 智里/著  
あやかし草紙 [三島屋変調百物語] 宮部 みゆき/著  
前橋ユネスコ協会設立50周年記念誌 前橋ユネスコ協会/編  
ほか

### ◇児童書

うわさの怪談タタリ 魔夜 妖一  
有害物質のサバイバル スウィートファクトリー  
オールカラーマンガで身につく話し方と発表のコツ 中村和弘  
ことわざ大百科 深谷 圭助  
小学生のための俳句入門 坪内 稔典  
かみさまにおいせい(ポプラ物語館) 当原 珠樹  
アナと雪の女王 家族の思い出 中井 はるの  
心ってどこにあるのでしょうか? このひとみ  
ようかいしりとり おくはら ゆめ  
ほか

休館日 6月…18.25～28(蔵書整理日)  
7月…2.9.17.23.30日



### 「なつのおたのしみ会」

日時: 7月29日(日)午前10時30分～11時30分  
内容: 上川淵公民館ホールで、もこもこの会メンバーによる人形劇を催します。

参加無料。さわやかなお土産を用意しています。

### 「おはなしの会」

日時: 6月20日(水)午後4時から  
内容: 図書館(分館)絵本コーナーで、もこも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。

### 図書館員の調べ学習コーナー

5月27日開催の日赤病院のドクターヘリ見学会。その模様を分館スタッフが渾身のレポート! ご覧ください。

市立図書館上川淵分館 Tel265-4123

## 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」を実現するためには、国民のみなさん一人ひとりの取組が必要です。

市男女共同参画センターでは、6月19日(火)から28日(木)まで、市役所1階ロビーを会場にパネル展を開催するほか、そのダイジェスト版を上川淵公民館(市民サービスセンター)ロビーで展示します(6月30日(土)から7月15日(日)まで)。ご覧ください。



## 【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13日、上川淵地区体育協会主催第27回上川淵地区グラウンドゴルフ大会が旧天神小学校校庭で開催され、21チーム221人が出場。優勝は広瀬町一・二丁目南部チームでした。

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(写真)。

