

公民館だより



# 総社



令和4年

6 / 1

第520号

そうじゃ



## カレー食堂 “HONMAYA 和み” OPEN



5月15日(日)、HONMAYA(旧本間酒造)にてカレー食堂がオープンしました。子どもにも食べやすく優しい味付けのカレーと、規格外の野菜から作られる付け合わせ数は、地区内から集まったボランティア8名により提供されました。

次回は6月12日(日)11時30分から13時30分まで、50食限定です。是非お越しください。

# 「やせ」を予防しよう！

参考：まえばし食育の輪Vol.29(市健康増進課)

若い女性に多い「やせ願望」やダイエット指向。やせる必要が無いのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返してしまうと、さまざまな健康問題を引き起こすリスクを高めてしまいます。

## ○「やせ」とは

標準体重よりも著しく体重が減少している状態。

【標準体重＝身長(m)×身長(m)×2.2】

ちょうどよい体型の目安として体格指数(BMI)もある。

20～39歳の目標は18.5～24.9。

【体格指数＝体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)】

## ○偏った食生活をしていると・・・

貧血、栄養素の不足などをまねく。

→さらに「やせ」が深刻化すると・・・

無月経、低血圧、不正脈、骨が弱くなる、など多くの健康障害を招く恐れがある。

## ○「やせ」の予防・改善のポイント

- ・ バランスの良い食事
- ・ 主食はしっかり食べる
- ・ たんぱく質を意識して取る
- ・ ストレスを解消

## たんぱく質のとり方

○主なたんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品

牛乳・乳製品以外は主菜の材料になります。毎食1皿を目安に取ります。

○三大栄養素をバランスよく

たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%の割合を目指しましょう。

○たんぱく質を過剰にとると・・・

たんぱく質を処理する腎臓に負担がかかります。

○筋肉をつけるためには

3食たんぱく質を十分に取り、運動などで筋肉を刺激しましょう。筋肉の増加効果が期待できる摂取タイミングは朝食(活動期のはじめ)です。

## 中止のイベント一覧

- 6月5日(日) 子育連スマイルボウリング大会
- 6月19日(日) インディアアカ大会
- 7月2日(土)、3日(日) 子育連赤城宿泊キャンプ

和室	視聴覚室	造形創作室	料理実習室	第三会議室	第二会議室	第一会議室	ホール	部屋
7人	16人	15人	15人	12人	15人	23人	120人	定員

## 公民館の部屋利用定員を 変更します

7月1日(金)以降、総社公民館各部屋の利用定員を左記のとおり変更します。  
利用の際は、「公民館利用ガイドライン」を周知のうえ、遵守していただきますようお願いいたします。

## 6月23日から29日まで は「男女共同参画週間」です

内閣府が公募で決定した『「あなたらしい」を築く、「あなたらしい」社会へ』というキャッチフレーズのもと、性別にかかわらずそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現をめざしています。

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7日(火)～15日(水)

8時30分～17時15分

【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0271-89816517)

○まえばしWindプラン・第5次前橋市男女共同参画基本計画を策定しました。詳しくはホームページをご覧ください。



市HP

## 納税のこよみ 6月

市県民税(普通徴収分) 1期  
(6月30日まで)



# ソフトボール交流試合を行いました



5月15日(日)、大渡緑地にてソフトボール交流試合が行われました。5月に実施予定だったソフトボール・ソフトバレーボール大会が中止になったため、希望者を募り、新田・立石・高井地区の皆さんにより実施されました。

結果は以下のとおりです。

- 第1試合 立石【17】：パディ(新田)【3】
- 第2試合 立石【17】：高井【7】
- 第3試合 高井【5】：パディ(新田)【10】

# おはなし会ポスターを展示しています



総社読み聞かせの会が月1回、第四土曜に実施しているおはなし会のポスターや活動内容の展示を総社公民館ロビーで行っています。

季節に合わせて折り紙や切り抜きを丁寧に配置したポスターを是非ご覧ください。

【場所】 総社公民館ロビー北

【期間】 展示中～夏頃



Facebook

# HONMAYA瓦版

○6月の営業予定日

6月4日(土)、5日(日)

11日(土)、12日(日)

18日(土)、19日(日)

営業時間は9時30分～15時

○休業日

6月25日(土)、26日(日)

○平日主屋開場

6月6日(月)、8日(水)

13日(月)、15日(水)

20日(月)、22日(水)

営業時間は10時～15時

○カレー食堂・HONMAYA和み

6月12日(日)

11時30分～13時30分

大人2000円、小学生以下1000円

○イベント

さかぐらマルシェ

6月18日(土)、19日(日)

10時～16時

○手作り雑貨やアクセサリなどが集まります。

【問い合わせ】HONMAYA(旧本間酒造店舗) 080070371801

# 天狗岩堰土地改良区からのお知らせ

田植え時期を迎えるため、6月1日(水)9時から天狗岩用水が増水します。ご注意ください。

# 特殊詐欺に注意!

令和3年度、前橋市ではオレオレ詐欺・預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺の被害件数が37件ありました。被害者のほとんどが65歳以上の高齢者です。

特殊詐欺は被害者の心理を巧みに突き、手口を変えながら繰り返し行われる卑劣な犯罪です。「自分だけは大丈夫」という油断を狙い、詐欺犯は被害者からお金をだまし取ります。(参考:群馬県・群馬県警HP)

○預貯金詐欺

①「あなたの口座が犯罪に利用された」「使えなくなる」

②「キャッシュカードを更新する」「暗証番号を確認する」

③「カードを預かります」「現金や通帳等を預かります」

○対策:警察官や金融機関職員は暗証番号を聞きません!キャッシュカードや通帳、現金は渡さない!暗証番号は教えない!

【相談先】群馬県警察振り込め詐欺被害防止ホットライン(027122415454)



Twitter

## 総社保育園児童の作品を 展示しています



公民館ロビーにて、総社保育園の児童が作った作品を展示しています。公民館にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

## 人権について

女性と男性は平等であるということは、日本国憲法に定められています。さらに、男女共同参画社会基本法には男女の人権の尊重を掲げ、男女の個人としての尊厳の重視、性別による差別的取り扱いの禁止、個人としての能力を発揮する機会の確保等がうたわれています。

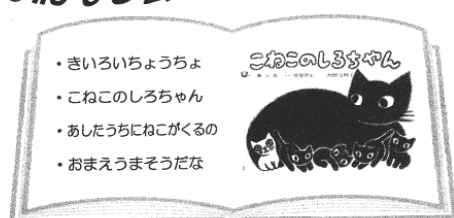
しかし、職場等における男女差別や、セクシャル・ハラスメント、配偶者やパートナーからの暴力、ストーカーといった女性に対する人権侵害が依然として発生しており、大きな社会問題となっています。これらの問題の解決のためには、女性と男性が対等なパートナーとして認め合い尊重し合うことが大切です。

## みんなの人権を考えよう

- 今月は勝山小児童の作品を紹介します
- ・おたがいの心と心を大切に
  - ・思いやり 大事な友だち
  - ・優しい心の数だけに 花がさく
  - ・言っちゃダメ！ 悲しい気持ちになる言葉
- みずてない

## 総社読み聞かせの会から お知らせ

### おはなし会がはじまるよ 第422回



6月25日(土) 10時30分～11時30分 総社公民館 会議室  
そうじゃよみかしの会

- ・きいろいちようちよ
- ・こねこのしろちゃん
- ・あしたうちねこがくるの
- ・おまえうまそうだな

※総社公民館の第1・第2会議室を使用して行います。

※マスクの着用、手指消毒、社会的距離の確保にご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

## 前橋市立図書館総社分館からのお知らせ

### 今月の新刊 一般書

歴史思考(深井 龍之介)/「毒親」って言うな!(斎藤 学)/ハギレのレシピ/これがほんとの献立のきほん(上島 亜紀)/コールセンターもしもし日記(吉川 徹)/自己肯定感が低くて挫けそうな時、明日の自分のためにゆてたまごをつくる(ちえ丸)/うつぬけの魔法(金本 麻理子)/赤と青とエスキース(青山 美智子)/母の待つ里(浅田 次郎)/星を掬う(町田 そのこ) 他

### 児童書・絵本

明日香さんは負けない(福田 隆浩)/じぶんでよめるとりずかん(成美堂出版編集部)/ねえねえはかせ、ぼくたちはどうやって免疫に守られてるの?(野口 悦)/はたらくるま あいうえおずかん/かなしきデブ猫ちゃん[3](早見 和真)/モンスター・ホテルでろてんぶろ(柏葉 幸子)/かみはこんなにくちやくちやだけど(ヨシタケ シンスケ)/どんなおべんとう?(いわき あやこ)/パピプッペポーのパンケーキ(あいはら ひろゆき)/妖怪横丁大運動会(広瀬 克也) 他

### 通常休館日

6月6日、13日、27日

### 蔵書点検による休館

6月20日～23日

### 一部サービスの利用休止

新聞雑誌閲覧コーナー、読書スペースは座席数を制限して開放します。2時間ごとに消毒を実施します。



「パピプッペポーのパンケーキ」

あいはら ひろゆき  
KADOKAWA

## 編集後記

6月は食育月間です。健康で心豊かな生活を送るために、健全な食生活を日々実践し、美味しく楽しく食べられる社会や環境を持続可能なものにするを目標として制定されました。

個々人の健康に対する知識など、生活に密接しているからこそ気づきにくい「食」について、意識して考える機会にしましょう。

発行日 令和4年6月1日  
編集発行 前橋市総社公民館  
総社市民サービスセンター  
〒371-0852 前橋市総社町総社1583-2  
電話 251-4933 ファクス 255-0366