

南橋地区の世帯と人口
世帯 18,227世帯
人口 39,025人
男 19,019人
女 20,006人
(令和2年4月末日現在)

館報
なんきつ

南橋

編集・発行 前橋市南橋公民館 〒371-0042 前橋市日輪寺町158 TEL231-2376 FAX235-9331

不審な電話にご注意を！

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、「国の布製マスクの全戸配布に便乗した送り付け商法」「行政機関などをかたり、特別定額給付金の給付を口実に個人情報などを聞き出す悪質商法」、「マスクの品薄に便乗した悪質商法」などの消費者トラブルが増えています。また、外出の自粛などにより在宅している時間が増えることで、家にいる高齢者をねらう悪質商法や不審な電話などを受ける可能性があります。不審な電話を受けたり、すこしでもおかしいと感じたりした場合は、消費生活センターにご相談ください。

なお、消費生活センターでは、電話勧誘から始まることが多いと言われている高齢者の消費者トラブルの未然防止を目的として、詐欺被害などを防ぐ機能がついた電話機の購入に補助を実施しています。補助をご希望の場合は、まずは消費生活センターにご連絡ください。

補助金名：詐欺被害等防止機能付き電話機購入補助金

対象：本市に住民登録がある市内在住者で世帯全員が65歳以上の入

対象機種：次の2つの機能を持つ新品の電話機本体

- ①電話の着信時に電話相手に警告メッセージを発する機能
- ②通話内容を自動録音する機能

補助額：購入費の半額(上限5,000円、100円未満切り捨て)

申し込み：必ず購入前に消費生活センターへ電話して仮申請。申請書が郵送で届いたら電話機を購入し、必要書類を同センターへ持参。

問合せ：消費生活センターTEL027-212-3260
(前橋市千代田町二丁目5-5 シーズ・ポート108号)

公民館部屋利用中止の延長のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、公民館の部屋利用の中止を5月31日(日)まで延長します。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。なお、各種証明発行等窓口業務は引き続き行います。

問合せ：南橋公民館(南橋市民サービスセンター)
TEL027-231-2376

前橋市立図書館南橋分館からのお知らせ

4月15日(水)～5月6日(水)まで臨時休館しています南橋分館ですが、5月31日(日)まで休館を延長することになりました。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。返却ポストもご利用できませんので、現在借りている本やCD・DVDについては、開館後14日以内に返却していただければ結構です。(延長の連絡は不要です。)

問合せ：南橋分館 TEL027-231-0331
(図書館本館 TEL027-224-4311)

市民のみなさまへ重要なお知らせ！

新型コロナウイルス感染症の影響によりすべての成人健康診査の実施を見合わせしております。開始時期などは市ホームページ、広報まえばし等でお知らせいたします。

問合せ：健康増進課 TEL027-220-5784

屋内の消毒方法

次亜塩素酸ナトリウム約5%～6%が含まれた家庭用漂白剤(塩素系漂白剤)を用いた消毒液の作り方

用途	濃度	希釈方法
ドアノブや手すりなどの消毒	0.05%	500mlのペットボトル1本の水に家庭用漂白剤(塩素系漂白剤)を5ml(ペットボトルのキャップ1杯)入れる。
吐しゃ物が付着した床などの消毒	0.1%	500mlのペットボトル1本の水に家庭用漂白剤(塩素系漂白剤)を10ml(ペットボトルのキャップ2杯)入れる。

消毒方法

- ①消毒する場所が濡れている場合は、水分を拭き取る。
- ②布やペーパータオルなどに消毒液を十分に含ませて消毒する場所を拭き取る。
- ③拭き取った後、水拭きをする。

注意点

- ・製品に記載されている濃度をもとに、用途に応じて水で薄めて使用してください。
- ・スプレー式ボトルでの噴霧は、ウイルス拡散の可能性があるので、好ましくありません。
- ・消毒するものの材質により、使用方法が異なることがありますので、製品に記載してある「使用上の注意」をよく読んで使用してください。
- ・作った消毒液には漂白作用、金属の腐食、手荒れの原因になることがありますので、取扱いには十分に注意してください。
- ・消毒が完了したら、手をよく洗いましょう
- ・作った消毒液は翌日に残さずに1日で使い切ってください。

こんな時こそ【我が家 de 運動！】

有酸素運動編～足踏み運動～

運動は、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行うことが理想です。日々の生活の中で、この3要素に取り組みますか。

なかでも有酸素運動はできれば毎日取り組みたい運動であり、歩くことはもっとも手軽な有酸素運動です。

人ごみを避ければ、外を歩いても大丈夫ですが、外に出るのが心配な方、天候が悪い時などは、室内で足踏み運動がおすすめです。

有酸素運動
ウォーキングなど
小まめに動きましょう

筋力トレーニング
軽く汗ばむ程度に
3日に1回は
行いましょう

ストレッチ
朝や寝る前、
気が付いた時に
体をのばしましょう

まずは1日
10分から
始めてみよう

太ももを
高く上げると
効果的

肘を大きく
後ろに引くと
肩甲骨が動く
→肩こりの解消

代謝や血流が
良くなり免疫力
もアップ！



★つま先上げ・かかと上げ★

足踏み運動にプラス！
よりウォーキングに
近い効果が得られます



まずは10回ずつ
から始めてみよう

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。床に落ちている広告紙などは転倒の原因になることがあります。

こんな時こそ【我が家 de 運動！】 筋力トレーニング編

普段何気なく繰り返している、立ち上がり動作や歩行動作。思わず「よっこいしょ」と言っていないですか。これらの動作をスムーズに行うためには「下半身の筋力」と「バランス能力」を維持することが重要です。

筋肉はエネルギーの貯蔵庫とも言われ、食後の血糖の多くは筋肉に蓄えられます。筋肉の量が減ると糖を溜めておく場所が少なくなるため、糖尿病などのリスクが高まります。下半身には太ももやふくらはぎ等、大きな筋肉が分布しています。下半身の筋力トレーニングで効率よく貯筋（ちよきん）しましょう。

【スクワット】



足を肩幅に開き、つま先を正面に向けて立つ

「1・2・3…6」と数えながら6秒程度かけてしゃがむ
つま先は膝より前に出さない

「7・8」と2秒程度かけて元の姿勢に戻る

お尻と太ももの筋肉が硬くなっていることを意識する

【レッグエクステンション】

出来るだけまっすぐに伸ばした膝を「1・2・3・4」でゆっくり曲げる（かかどが床に着く手前で止める）

「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

膝を伸ばした時、つま先はしっかりと手前に引き、顔に向ける



※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。

★筋力トレーニングは10回×3セット、3日に1回★

こんな時こそ【我が家 de 運動！】 ストレッチ編～肩回り～

外出を控えることで運動不足になっていませんか。

自分の歩く姿を思い浮かべてみてください。脚だけ動いている人はいないはず。自然に腕が振れ、腰も前後に動いています。歩くことは全身運動なんです。

歩く時間が減ると、下肢の筋力低下のみならず、肩周りや腰周りの筋肉が固くなり、肩こりや腰痛の原因になります。

肩周りの筋肉をほぐすと、代謝や血行が良くなり、免疫力もアップ！睡眠の質を高める効果もあると言われています。

★ストレッチは1日に何度やってもOK★

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。

〈効果を引き出す！ストレッチのポイント〉

「大きく息を吸う⇒吐く」を繰り返しながら、ゆっくり行いましょう。声を出して拍子を数えることで、呼吸が止まるのを防ぎます。

【肩甲骨を意識して！肩の上下運動】



肩をゆっくりすくめて
ストンと下ろす

1回×5～10回
気づいたときにやってみよう
寝る前もおススメです

★肩に痛みがない人は、こちらもやってみよう★

【血行促進！肩まわし運動】

肘で円を描くように
後ろに5回、前に5回
肩を回す



【人権とは】

何のことでしょうか？

人権とは誰もが生まれながら持っている自分らしく生きる権利のことです。

この権利は日本国憲法によってすべての国民に保護されています。しかし現実にはさまざまな偏見やいわれのない差別により人権侵害が起こっています。

私たちは、他人の基本的な人権を互いに尊重しあうとともに、それを自分たちの手で守り育てていかなければなりません。
～今もあるさまざまな偏見や差別問題を通して、人権の問題について考えてみましょう～