



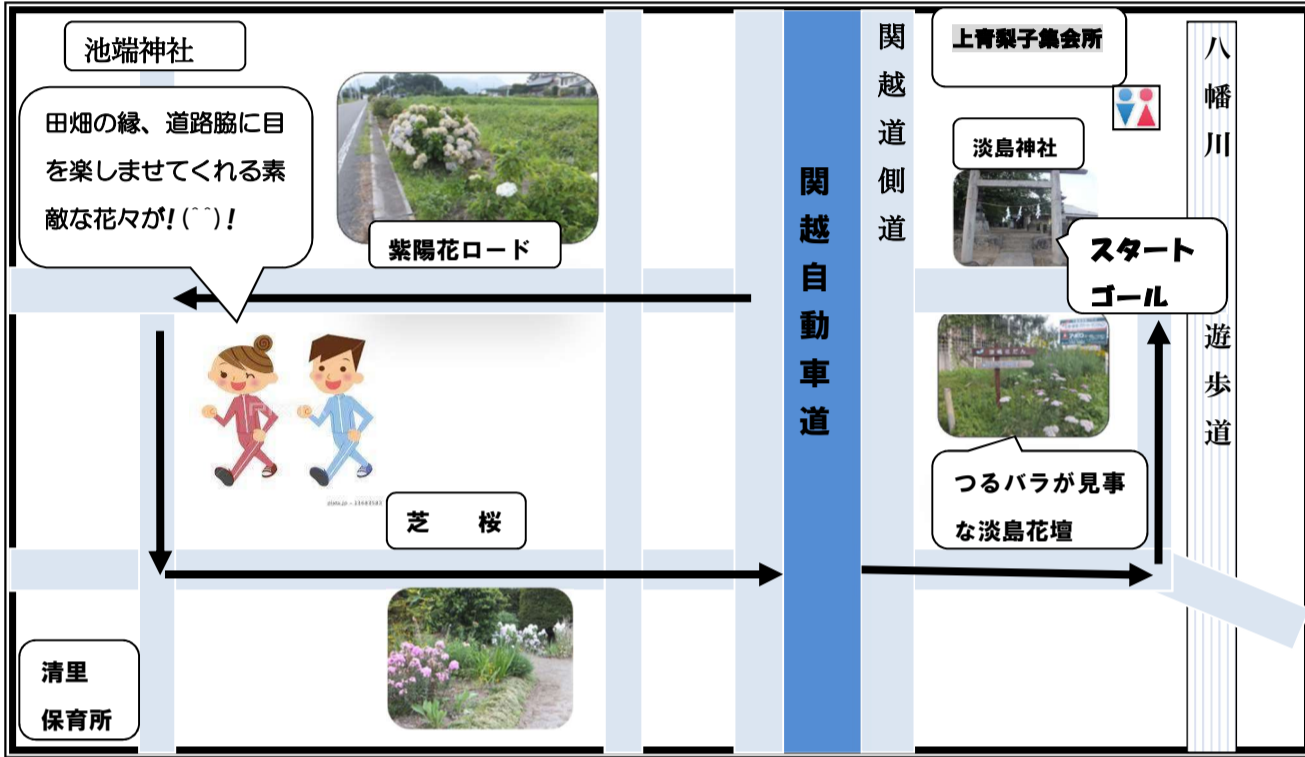
男	1754人	(+1)
女	1858人	(+5)
人口	3612人	(+6)
世帯	1507世帯	(+3)
〈令和4年4月末日現在()は前月比〉		

健康な身体づくりは、日頃の、食事や運動が大切です。引きこもりがちになってしまう日が続いていますが、3密を避けて、日光を浴びながら身体を動かせば、ストレス解消にもなって健やかな日常を送ることに助けてもなります。

清里公民館では、「清里地区保健推進員おすすめウォーキングマップ」を掲示しています。また、前橋市の健康増進課では、市内おすすめウォーキングコースをまとめた「まえばし23地区別ウォーキングマップ」を作成していて、清里公民館にも置いてあります。今回は、保健推進員おすすめウォーキングマップから2つのコースをご紹介します。

ウォーキングで
免疫力アップ!

ウォーキングマップ 「淡島神社～紫陽花ロード編」



淡島神社～紫陽花ロード編

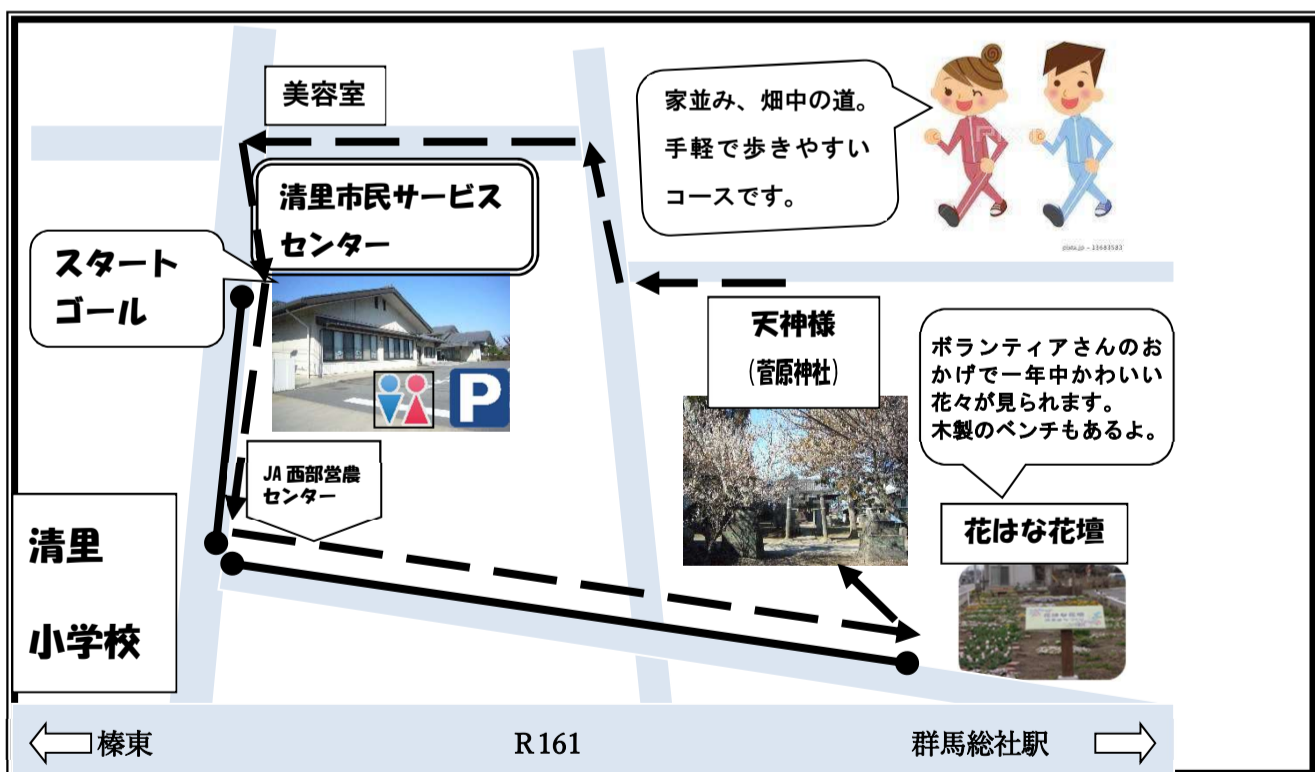
距離	約 1650m
時間	約 25分
歩数	約 2360歩
消費エネルギー	約 70kcal

※畑や道の両脇に紫陽花や芝桜などたくさん植えられていて楽しみながら歩けます。個人のお庭も様々な花が咲いていて素敵です。

※駐車場については、公民館駐車場をご利用できますが、公民館施設利用者が優先ですので、駐車できない場合があります。

★お問い合わせは、お近くの保健推進員、または、まえばし保健センター健康増進課(直通電話:027-220-5784)へ

ウォーキングマップ 「天神様～花はな花壇編」



往復コース

距離	約 1400m
時間	約 17分
歩数	約 2000歩
消費エネルギー	約 60kcal

一周コース

距離	約 1500m
時間	約 20分
歩数	約 2140歩
消費エネルギー	約 65kcal

今月の納税のお知らせ
市県民税(普通徴収分)1期
6月30日(木)まで

開催日：6月8日(水)・22日(水) 時間：午前10時～11時30分
場所：清里公民館 和室 対象：就園前の乳幼児とその親
参加費：無料(予約は要りません) 内容：自由遊び
※水分補給のため飲物は持参してください。
※コロナウイルス感染拡大予防のため、施設内のおもちゃは使用できません。必要に応じて持参してください。

きよさと子育てサロンのお知らせ

♪ 清里公民館自主学習グループ紹介 ♪

マーシャンは常に耳、目、口と手先を使い、終始頭脳を使って考えるため、シニア世代の健康維持、老化防止、認知症予防に最適と言われています。仲間づくり、生きがいづくりに一緒にマーシャンをやりませんか。未経験でも大丈夫です。新型コロナウイルス対策もしっかりやっています。

- 代表者 馬場 稜威夫 ●活動日 第2・4金曜
- 活動時間 午後1時～4時 ●会費 月 500円

★ 清里健康マーシャン愛好会★



● ご活用ください ●

【土のうステーション】

清里公民館には、水災害に備え、2基の緊急用土のうステーションが設置されています。使用可能期間は、6月から10月末まで。浸水などの被害を最小限に抑えるために、ご活用ください。なお、持ち出しは一人10袋までとさせていただきます。



健康寿命を延ばそう、10歳若返る歩き方 ◇清里いきいき身体づくり教室 参加者募集について

健康寿命を延ばし、若々しく過ごすために、歩くことはとても重要です。体力の低下を感じている方は、健康で過ごせる身体づくりを一緒にしましょう。令和4年度中に全4回開催予定です。受講できる回のみに参加でもOKです。ぜひご参加ください。

第1回テーマ「くまの姿勢！変えよう習慣！」

- 日時 令和4年6月27日(月) 午前10時～11時30分
- 場所 清里公民館ホール
- 持参する物 飲み物、タオル(体操で使用します。首にかけられる長さのタオル。手ぬぐいでも可)、運動ができる服装でのご参加ください。
- 対象者 清里地区在住、在勤、在学の方 40人(先着順)
- 申し込み 6月7日(火)から清里公民館の窓口、電話(平日8時30分～17時15分)、FAX、メールで(FAX、メールは裏面上部記載) 無料
- 参加費 無料

- ★今後の予定★
- 内容・時間等詳細は、館報等を通じて、ご案内します。
- 第2回 8月22日(月)
- 第3回 11月28日(月)
- 第4回 令和5年2月27日(月)

■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個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」の実現をめざしています。本市では左記のとおり、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) 8:30～17:15
- 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027(898)6517



地域で活躍する団体紹介

【保健推進委員会】

清里地区では10名の保健推進員がいます。「健康なまちづくり」を目指して乳幼児から高齢者に必要な健康情報の周知や検診(健診)の受診推奨を行い、市民と行政をつなぐパイプ役として地域社会における保健活動についての各種研修会に参加しています。

人権 について考える

人権とは誰もが生まれながらに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障されています。しかし、現実にはさまざまな偏見やいじめ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。

【障害者】

「ノーマライゼーション」(障害のある人も地域の中で普通の暮らしができる社会)理念に基づき、障害の有無にかかわらず、誰もがいきいきと暮らせるよう、さまざまな分野において整備が進められています。また、障害者の自立と社会、経済、文化活動等への参加を促進するための取組も進められています。

しかし、どんなに法整備やバリアフリー化が進んでも、社会に暮らす一人ひとりの「心のバリア」を取り除かなければ、障害者に対する理解は広がりません。障害を人それぞれが持っている個性の一つとしてとらえることが重要で、障害を理由に差別されることがあってはなりません。誰もが安心して暮らせる社会に向け、一人ひとりが自分の問題として考えていくことが大切です。(前橋市教育委員会発行『やさしい心』より)

図書室だより

新着図書案内

- 一般書
 - よろず占い処陰陽屋桜舞う 天野 頌子
 - 看取り医 独庵 3 根津 潤太郎
 - ピブリア古書堂の事件手帖[2]-3 三上 延
 - 六人の嘘つきな大学生 浅倉 秋成
 - 午前0時の身代金 京橋 史織
 - 奇跡 林 真理子
 - 阿茶 村木 嵐
 - 幸福幻想(うさぎとマツコの人生相談) 中村 うさぎ
 - CAR CAMPING
 - 会社四季報の達人が教える誰も知らない超優良企業 渡部 清二
- 児童書・絵本
 - おばけコンテスト(まちのおばけずかん) 斉藤 洋
 - あやしの保健室 2-1 染谷 果子
 - 世界一クラブ[14] 大空 なつき
 - ふしぎな図書館と魔王グライモン 廣嶋 玲子
 - レッツもよみます ひこ・田中
 - プリンセス・イン・ブラック シヤノン・ヘイル
 - はたらく細胞ワクチン&おくすり図鑑 講談社/編
 - かみはこんなにくちやくちだけど ヨシタケ シンスケ
 - ごめんねゆきのバス むらかみ さおり
 - のいちごつみ(ばばあちゃんの絵本) さとう わきこ

- ▽休館日
 - 【6月】 2(木)、6(月)、9(木)、16(木)、30(木)
 - 【蔵書整理に伴う休館】 6/20(月)～23(木)
 - 【7月】 7(木)、14(木)、21(木)、28(木)
- ▽開館時間
 - 平日: 10:00～18:00
 - 土・日・祝: 10:00～17:00

市立図書館清里分館 TEL.253-4588