

きよさと KIIYOSATO

編集・発行 前橋市清里公民館 〒370-3573 前橋市青梨子町 339 番地 事務室：TEL027-251-9005
FAX027-255-0341 e-mail：d410220@city.maebashi.gunma.jp 市立図書館清里分館：TEL027-253-4588

清里地区の人口と世帯	
男	1762人 (-2)
女	1866人 (-4)
人口	3628人 (-6)
世帯	1487世帯 (+2)
〈令和2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の助けにもなります。

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」を作成しました。食生活改善推進員が選んだ約10分、保健推進員が選んだ約30分のコースを掲載しています。

今回は、この中から、清里地区のおすすめコースをご紹介します。2コースともに清里小学校付近から南に回るコースになっています。春の花を眺めながらのウォーキング、楽しんでみませんか。

ウォーキングの際には、熱中症に注意しながら、マスクの着用やソーシャルディスタンスなど新型コロナウイルス感染予防対策を心がけましょう。

春風を浴びながら
ウォーキングで
免疫力アップ!



食改
おすすめ
コース

運動公園を中心にまわるコース

消費エネルギー
距離 所要時間 歩数
1475m 18分 2380歩 75kcal オレンジゼリー1個(105g)



保推
おすすめ
コース

緑いっぱい! お花散歩コース

消費エネルギー
距離 所要時間 歩数
2800m 35分 4520歩 150kcal



新型コロナウイルス感染拡大予防のため清里公民館を含む各市立公民館の利用を中止しておりますが、期間を5月31日(日)まで延長いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いたします。なお、各種証明書発行等業務は引き続き行います。

公民館部屋利用
一時中止の延長



今月の納税のお知らせ
軽自動車税
1期
6月1日(月)まで

きよさと子育てサロン
5・6月のサロンは
新型コロナウイルス
感染拡大予防のため
中止です
毎月第2第4水曜日に定期的に
開催していますが、7月の開催に
ついては来月の会議で確定します。

☆ マップは、保健センター3階健康増進課、公民館や支所に置いてあります。ぜひ、ご活用ください。
ウォーキングマップについて
詳しくはこちら→ 

令和2年度清里地区体育協会の行事予定

月 日	行 事 (会場)
中止	グラウンドゴルフ大会
中止	ソフトバレーボール大会
8 / 23 (日)	西部地区女子バレーボール大会 (元総社中学校) ※1
10 / 4 (日)	清里地区市民体育祭 (清里小学校) ※2
11 / 15 (日)	ソフトボール大会 (清里方面運動場)
12 / 13 (日)	軽スポーツ教室 (清里小学校)
1 / 31 (日)	ボウリング大会 (エメラルドボウル)

※1 西部地区女子バレーボール大会は西部地区女子バレーボール実行委員会主催
 ※2 市民体育祭は清里地区市民体育祭実施委員会主催



大予防のため中止になる場合がある
 ますので、回覧等各種のお知らせにご注意ください。

■地域の体育行事に参加しよう

今年度の行事日程は、左表のとおりです。ぜひ、ご参加ください。選手の募集や詳細は、全戸配布のチラシや回覧等でご確認ください。また、新型コロナウイルス感染拡大

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ね。

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



■全ての成人健診を 当面見合わせ

新型コロナウイルス感染症の影響で受診シールに記載されている全ての成人健康診査(集団、個別)の実施を当面の間、見合わせております。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。

【問い合わせ】
 健康増進課 027
 (220) 5784



■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ますます。不審な電話を受けたり、すこしでもおかしいと感じたり

図書室だより

4月15日(水)～5月6日(水)まで臨時休館しています清里分館ですが、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。)

なお、開館時は入場制限等をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

▽休館日

5月31日まで(新型コロナウイルス感染拡大予防のため臨時休館)

6月未定

※6月の休館日については、図書館ホームページをご覧ください。

▽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

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 象：本市に住民登録がある市内在住者で、世帯全員が65歳以上の人

◎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。

◎問い合わせ：消費生活センター(前橋市千代田町二丁目5-5 シーズ・ポート108号 TEL:027-212-3260)

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。

【女性】男女平等の理念は、日本国憲法に明記されており、法制上も男女雇用機会均等法等によって、男女平等の原則が確立されています。しかし、現実には今なお、例えば「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的に捉える意識が社会に根強く残っており、このことが家庭や職場において様々な男女差別を生む原因となっています。

また、性犯罪、配偶者等からの暴力、職場におけるセクシャル・ハラスメントやいわゆるマタニティ・ハラスメントなどの妊娠、出産等を理由とする不利益取扱い等の問題も、近年多く発生しています。

今なお、「女だから...」などと言う人がいます。女性というだけで社会参加や就職の機会が奪われることはあってはなりません。また、女性を、パートナーからの暴力、性的な嫌がらせ、ストーカー等から守る必要があります。

(法務省人権擁護冊子
 『人権の擁護』から)