

男	1757人	(-2)
女	1864人	(+1)
人口	3621人	(-1)
世帯	1484世帯	(-2)
〈令和2年6月末日現在()は前月比〉		



清里すくすく学級

参加費無料(第2回は材料費500円が必要です)

受講生募集!

回	日時	内容(会場はすべて清里公民館です)
1	8月5日(水) 10:00~11:00	開級式／ きらきら笑顔で親子遊び 講師は前橋市子育て支援課保育士。お子さんの育ちに合わせた遊びを親子で楽しめます。
2	8月12日(水) 9:30~12:00	夫婦で協力してチャレンジしよう! DIYでフラワーコンテナ作り! 講師の指導で時間内に完成するウッドクラフト。託児利用が無いので夫婦で協力してご参加ください。
3	8月19日(水) 10:00~11:00	ライフプランや家計を考える! これからのお金について学ぶ お子さんといっしょに気軽に参加ください。関東財務局前橋財務事務所職員による出前講座です。
4	8月26日(水) 10:00~12:00	‘今’を残す手形アート! 手形足形のアートに挑戦しよう インスタでも人気のアート。専門の講師が指導します。インテリアとしても。
5	9月2日(水) 10:30~11:30	ココロとカラダをリフレッシュ! 親子でヨガを体験しよう! ヨガインストラクターが、親子で楽しめるヨガ(ベビーヨガ)を紹介します。ヨガマット又はバスタオルを持参して参加してください。

※ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催が中止となる場合がございます。

清里公民館では子育て・親子支援講座を開催します。親子のふれあい、友達づくり、情報交換の場としてお気軽にご参加ください。詳細はお問い合わせください。■対象は就園前の子どもを持つ親とその子ども5組(第5回はハイハイが始まる前のお子さん)です。

のみの対象) ■費用は無料(ただし第2回は材料費500円が必要です) ■申し込みは清里公民館へ来館またはお電話(☎251-9000) 5)やメールで、参加者氏名・お子さんの年齢・住所・電話番号をお伝えください。



～清里地区青少年育成推進員会より～

スマートフォン・パソコン等からサイトに接続して性犯罪等の被害に遭う子どもたちがいます。被害に遭わないよう、「おぜのかみさま」を活用して、地域と家庭でインターネットの安全・安心な利用について考えましょう。詳細については自治会の回覧をご覧ください。

●夏の青少年健全育成運動実施期間

令和2年7月15日～8月31日

●推進目標

県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組もう

◇「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家族で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えよう

ルールを作って みんなで守ろう

おぜのかみさま



写真をおくらない(人に見られて困る写真は送らない)
ぜったいあわない(インターネットで知り合った人とは絶対に会わない)
個人情報をのせない(名前、住所、学校名等の個人情報は載せない)
悪口をかきこまない(悪口や人を困らせるようなことを書きこまない)
有害サイトをみない(フィルタリングをかけて有害サイトを見ない)
出会いをさがさない(インターネットで出会いを探さない)
ルールをまもる(あそび時間や料金など、家の人と決めたルールを守ってね!)

突然ですが! ふるさと検定 きよさと三択クイズ

☆おうち時間が充実している今、改めてふるさと探訪してみましょう!

【第1問】清里で栽培されているえだまめの主な品種は次のどれ?

- A まめぴりか
- B まめおとめ
- C 湯あがり娘



【第2問】昔、清里地区にあった本当の地名はどれ?

- A 野良犬村
- B 野良猫村
- C 野良仕事村



【第3問】清里地区の「清里」の地名はどのようについたでしょう?

- A 昔、浪速(現在の大阪)から、移住した清里さんが開拓してできた村だった
- B 昔、市町村合併の時、合併した各村の字を寄せ集めてつけた
- C 清里高原に憧れてつけた

池端町	= 8/16(日)
(池端町公民館前)	7:00~11:00
上青梨子町	= 8/25(火)
(上青梨子町集会所)	6:30~9:00
青梨子町	= 8/25(火)
(清里公民館駐車場南側)	6:00~8:00
青梨子町前原	= 8/18(火)
(清里前原公園)	7:00~11:00
清野町	= 8/15(土)
(清野町集会所)	7:30~10:30

年に一度の集団回収日。清里地区では左記のとおり実施します。
なお、搬出できる粗大ごみは、回覧により事前に各自治会へ申し込みをされたものに限りま。

お忘れなく!
粗大ごみ集団回収日

今月の納税のお知らせ

固定資産税・都市計画税2期
国民健康保険税1期(普通徴収分)

7月31日(金)まで

食育パネルを展示します

清里公民館のロビーに、本市健康増進課で作った食育パネルを清里地区食生活改善推進委員会の協力により展示します。食育の知識向上や食生活の改善の参考に、ぜひご覧ください。

- 展示期間 8月11日(火)～21日(金)
(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)
- 展示場所 清里公民館 ロビー



公民館だより「きよさと」は前橋市ホームページでカラー版がご覧いただけます
<http://www.city.maebashi.gunma.jp/> → 子育て・教育 → 生涯学習 → 公民館 → 清里公民館 → 令和2年度清里公民館報

フェイスブックで前橋市の情報や各地区の様子等を発信しています。併せてご覧ください。f いいね! まえばし <https://www.facebook.com/maebashicity>

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」と言っているか。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（ちょきん）**しましょう。

※ 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★

【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



お尻と太ももの筋肉が硬くなっていることを意識する

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

【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（かかと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

目標

■コロナ医療戦士クラウドファンディング

〜前橋市の医療従事者を支えたい〜

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、帰国者・接触者外来を設置している市内の医療機関への支援のため、「コロナ医療戦士クラウドファンディング」を実施し、全国から寄附を募っております。

8月12日（水）まで市民のみなさまからの寄附や募金を受け付けております。

身近な市民のみなさまの声にこたえるため、これまでよりも簡単に寄附を受け入れられる仕組みを作り、募金箱も設置いたしました。清里公民館でも募金箱を設置しております。

厳しい社会情勢が続きますが、今こそ力を合わせて、寄附や募金という形でみなさまからエールを送ってくださいますよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。問合せ 027-8998-6513（未来の芽創造課）

■休日証明発行休止のお知らせ

8月9日（日）は機器メンテナンスなどのため、入国X元気が21まえばし証明サービスコーナーが臨時休業となります。問合せ 027-210-2279（証明サービスコーナー）

■西部地区女子バレーボール大会中止のお知らせ

西部地区東・元総社・総社・清里の交流と親睦を兼ね、8月23日（日）に開催を予定していた「西部地区女子バレーボール大会」は新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止になりました。

図書室だより

一般書

松本ぷりっつの夫婦漫才旅 その2 松本 ぷりっつ／著
僕が手にいれた発達障害という止まり木

キャラでわかる!はじめての感染症図鑑	柳家 花緑／著
奈落で踊れ	岡田 晴恵／著
ヒポクラテスの試練	月村 了衛／著
クスノキの番人	中山 七里／著
縄紋	東野 圭吾／著
きたきた捕物帖	真梨 幸子／著
おいしくて泣くとき	宮部 みゆき／著
廉太郎ノオト	森沢 明夫／著
	谷津 矢車／著

児童書・絵本

小学生の究極の自学ノート図鑑 森川 正樹／著
北極と南極の「ヘー」くらべてわかる地球のこと 中山 由美／文・写真

みんなでウイルスとたたかおう!
エロイズ・マグレガー／文
はじめての将棋 藤子・F・不二雄／キャラクター原作
本能寺の敵 加部 鈴子／作
11番目の取引 アリッサ・ホリングスワース／作
こうえん くりはら たかし／作
ぼくは犬や ペク ヒナ／作
やねうらべやのおばけ しおたに まみこ／作
ライオンこぶたのベンジャミン ZENTOY／さく・え

▽休館日

【7月】16（木）・28（火）・30（木）
【8月】6・13・20・27（各木曜日）

▽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 TEL253-4588

〇〇 きよさと三択クイズの答え 🔍

【第1問】答え C 湯あがり娘

清里地区で栽培している枝豆の主な品種は、「湯あがり娘（ゆあがりむすめ）」です。枝豆の品種は、現在では400品種以上もあるといわれています。ちなみにAは米の品種で「まめぴりか」ではなく「ゆめぴりか」、Bはイチゴの品種で「まめおとめ」ではなく「とちおとめ」が思い出されますね。

【第2問】答え：A 野良犬村

現在の清野町辺りが、その昔、野良犬村という地名でした。郷土芸能「野良犬獅子舞」のお膝元でもあります。当時、この村の近くに「如来堂」があり、「如来野村」と呼ばれていましたが、それがなまって、いつしか「によらいのむら」から「野良犬村」と呼ぶようになったそうです。また、この付近は一帯が昔は原野で、オオカミが生息していたことから「狼」の字を分けて「野良犬村」とするようになったともいわれています。

【第3問】答え

・・・ 来月号で発表します！ 乞うご期待！



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。

【高齢者】我が国は、人口の4人に1人が65歳以上の高齢者となっています。こうした中、身体的・心理的・経済的虐待といった高齢者の人権問題が生じています。すべての高齢者が、これまで果たしてきた役割や功績とともに尊重され、生きがいをもって暮らせる社会を実現するために高齢者についての理解を深め、高齢者を大切にすることが必要です。

（人権啓発リーフレット『やさしい心』（前橋市・前橋市教育委員会作成）から）