

健

康

安

全

運

転

講

座

お互い様のきっかけ塾「まなび塾」
「高齢者のための健康安全運転講習会」

申し込み受付開始日：6月8日(月)より開始します



理学療法士

体力測定（握力測定他）・運転に必要な運動指導を行います。



JAF

車の死角の確認・運転姿勢の指導等、安全運転指導講座を行います。



ダイハツ

ダイハツの車両に乗り、衝突回避支援システム体験を行います。

募集	参加費無料 定員20名(村内在住のおおむね65歳以上の方)
日時	令和8年7月13日(月) 10:00~12:00 雨天決行
場所	しんとう温泉ふれあい館 会議室

申し込み・お問い合わせ 榛東村社会福祉協議会 TEL 0279-55-5294 / 54-1126
主催 群馬ダイハツ自動車(株)・(社福)榛東村社会福祉協議会・榛東村地域ささえあい協議体

高橋 美清氏



高橋 美清氏 (たかはし びせい) プロフィール

群馬県出身。16歳でモデルとして活動を開始し、群馬テレビ県政番組レポーターを経て司会業へ転身。日本テレビ「おはよう天気」キャスターやテレビ・ラジオ、舞台、ナレーションなど幅広く活躍。1989年より競輪中継のメインキャスターとして全国ネットに出演し、フリーアナウンサーとして実績を重ねる。モデル経験を活かしフィッシングアカデミーを主宰。教育機関での講師や企業向けマナー研修など人材育成にも携わる。2011年に天台宗にて得度、法名「美清」を賜る。2014年に歌手デビュー。自身のSNS上での誹謗中傷やストーリー被害の経験を機に「自分の傷は誰かの薬になる」と決意。比叡山延暦寺で修行を重ね、2020年に「天台宗 照諦山 心月院 尋清寺」を新寺建立、住職に就任。現在、「一隅を照らす」をテーマに全国で講演活動を行うほか、SNS被害者支援活動にも取り組み、伊勢崎市保護区保護司 手描き友禅仏教画師としても幅広く活動している。

SNSの現状と支援

被害者・加害者

社会を明るくする講演会



日時

令和 8 年 7 月 1 日 水

開演13:15【開場12:45】

会場

しんとぴあ【多目的ホール】

本講演は入場無料ですが、ご参加には入場整理券が必要です。ご希望の方は、下記のとおりお受け取りください。

- ※ 参加対象は榛東村在住の方に限ります。
- ※ 整理券はなくなり次第、終了となります。
- ※ 代理でのお受け取りも可能です。



「しんとぴあ」の詳細はQRコードよりご確認ください。

【配布期間】

令和8年 6月8日(月) ~ 6月26日(金)
平日 午前 9:00 ~ 午後 5:00

【配布場所】

榛東村役場 住民生活課窓口
お一人様 4枚まで (先着順)



参加費 無料

お問い合わせ先：榛東村役場 住民生活課 ☎ 0279-26-2494

主催：社会を明るくする運動榛東村推進委員会 後援：榛東村 榛東村社会福祉協議会

社会を明るくする講演会
～村のみんなが立ち直りを支える地域のチカラ～

～やさしい心で一隅を照らす～
にならないために

“社会を明るくする運動”



パネル&ぬりえ展

毎年7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、犯罪や非行のない明るい地域社会を目指し、すべての人が更生について理解を深め、支え合うことの大切さを広める全国的な取り組みです。

“社会を明るくする運動”榛東村推進委員会では、この運動をより身近に感じていただくためパネル展示を開催します。

「社会を明るくする運動ってなに？」

「保護司や更生保護女性会ってどんな活動をしているの？」

といった疑問に、わかりやすくお答えします。

また、村内のこども園の園児たちによる更生保護キャラクターのぬりえ作品も展示します。

一生懸命に色を塗った、元気いっぱいの作品をぜひお楽しみください。

立ち直ろうとする人を地域で支え、見守ることが安心して暮らせる社会につながります。

この機会に私たち一人ひとりにできることを一緒に考えてみませんか。

開催日

令和8年7月1日(水) ▶ 7月23日(木)

場所

榛東村役場 村民ホール

時間

平日 AM 9:00 ▶ PM 5:00
※ 最終日(7/23)のみ正午まで

お問合せ

榛東村役場 住民生活課

☎ 0279-26-2494



“社会を明るくする運動” 榛東村推進委員会

健康寿命をのばそう！

いきいきフェスタ

入場無料

日時 6月21日(日)

2026

受付 9:15~11:30

場所 渋川市民会館 (渋川市渋川2795)



第100回 渋川摂食嚥下研究会 記念講演

10:00~11:00

住民公開講座

申込不要

「どうする？嚥下障害～ノドを鍛えて肺炎をふせぐ～」

西山耳鼻咽喉科医院 西山 耕一郎 先生



講演会に参加された先着80名様に、西山先生の書籍をプレゼント！

各専門職への相談

日頃のちょっとしたお悩みや疑問など、お気軽にご相談ください。

- ◆ 薬や健康のこと
- ◆ 在宅療養についてのお悩み
- ◆ 栄養に関する相談 など



試食もあります。

健康・フレイルチェック

健康管理は健康寿命を延ばすための第1歩！
専門職からのアドバイスもついています。

- ◆ フレイルチェック・体力測定
- ◆ 血管年齢・骨の元気度などの健康チェック
- ◆ お耳の聞こえチェック
- ◆ お口の元気度チェック



体を動かして健康維持！ 健康のための体験いろいろ

- ◆ 腰痛解消！腰痛体操
- ◆ 介護予防体操
- ◆ ポールウォーキング体験



楽しく体を動かしましょう

お子さまも楽しめるコーナー

大人も子どもも楽しめるコーナーです。

- ◆ こども調剤体験
- ◆ ぐんま食べもの釣りゲーム
- ◆ かき氷プレゼント



その他のコーナーでも、お子さまも体験できるものがあります。各ブースにてご確認ください。

混雑が発生しないよう、整理券を配布する場合がございます。また、内容が一部変更になる場合もございますが、ご了承ください。

■協力団体 各分野のスペシャリストが皆様をお待ちしております ★★★★★

渋川地区医師会/渋川北群馬歯科医師会/渋川地区薬剤師会/群馬県看護協会渋川地区支部/渋川地区訪問看護事業所連絡会/
群馬県歯科衛生士会北毛支部渋川地区/渋川栄養士会/リハネット渋川/渋川吾妻地区柔道整復師会/渋川市社会福祉協議会/
介護老人保健施設 銀玲/群馬県食生活改善推進員連絡協議会渋川支部/介護予防サポーター (渋川市・榛東村・吉岡町) /
群馬ヤクルト販売株式会社/渋川市/榛東村/吉岡町/地域包括支援センター (渋川市・榛東村・吉岡町) /渋川保健福祉事務所 ほか

渋川地区いきいきフェスタ実行委員会 事務局

お問合せは

渋川地区在宅医療介護連携支援センター



〒377-0008 渋川市渋川1760-1-2F TEL 0279-26-3990 FAX 0279-26-3903

shibu-renkei@mail.gunma.med.or.jp

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

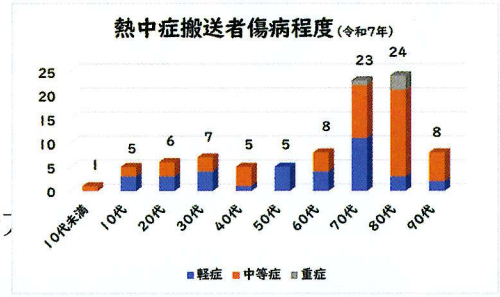


寄稿：渋川広域消防本部

熱中症から身を守ろう！

熱中症について

令和7年における渋川広域消防本部の熱中症傷病者の搬送は92名で、年代別に見ると70代以上の搬送者55名と全体の59.8%を占めています。さらに70代以上の搬送者のうち、入院が必要な中等症以上と診断されたのは39名と70.9%を占め、最もリスクが高い層とされています。



熱中症の発生時期

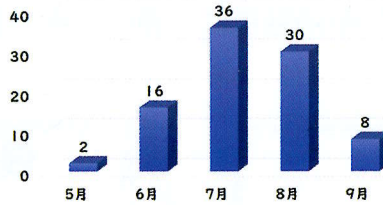
全国的に真夏日（最高気温30℃以上）が観測され始める5月頃から、熱中症に対する注意が必要となります。

6月になると急激に気温が上昇する日が増えて湿度も高くなり、また、身体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが一段と高まります。

さらに、梅雨明け後の7月中旬から9月上旬にかけては、連日のように猛暑日（最高気温35℃以上）が観測されるようになるため、厳重に警戒しなければなりません。

熱中症による救急搬送は、真夏日になると発生し始め、猛暑日には急増します。

熱中症傷病者月別発生件数 (令和7年)



発生する時間帯は屋前後が最も多く、気温と湿度が急上昇する11時頃から15時頃にかけては、屋外での活動は危険な状況になりやすい時間帯です。



暑熱順化とは？

聞き慣れない言葉だと思いますが、暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、身体を暑さに慣れさせる生理的な適応のことを指します。

暑熱順化により体温調節機能が向上し、発汗や血流の調整がスムーズになります。

特に高齢者は体温調節機能が低下しやすく、暑さに気づきにくくなるため、暑熱順化が重要です。今の時期から段々と始めて行けば、身体も徐々に慣れていきます。

1 日常生活の中で、軽い運動を行うことが重要です。ウォーキングなど、無理のない範囲で運動を続けることで、暑熱順化が進みます。



目安として、週に数回、30分程度の運動を行うことが推奨されています。

2 定期的に水分を摂取し、脱水症状を防ぐことが大切です。特に暑い日には、意識的に水分を補給する習慣をつけましょう。

3 暑い日にはエアコンを使用し、適切な室温を保つことが重要です。



また外出時には帽子や日傘を使用し、直射日光を避けるようにしましょう。

高齢者が暑熱順化を行うことで、夏場を安全に乗り切るための準備が整い、健康を維持することができます。日常的に運動を取り入れ、体を暑さに慣らすことが大切です。熱中症を起こさないように注意しましょう。

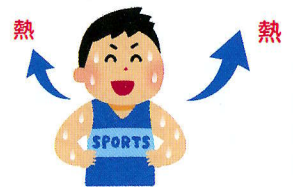
暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていないとき



- ・皮膚の血流量が増えにくく熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できているとき



- ・皮膚の血流量が増えやすく熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

楽集センターだより

令和8年5月号
 榛東村楽集センター
 榛東村山子田 2035-1
 TEL：0279-54-0031

楽集センター とは

正式名称は『隣保館』といいます。地域福祉の向上および住民交流、そして人権啓発の拠点となるコミュニティセンターとして、生活上の各種相談事業や人権課題解決のための各種事業を総合的に行う施設です。



楽集センターの主な事業

相談事業

○人権相談日 毎月第3水曜日 13:30~15:30

生活における相談を受けます。必要に応じて関係機関と連携し、問題解決を支援します。

啓発・広報事業

○楽集シネマ 毎月第2月曜日 13:30~

人権に関するビデオを上映します。人権ビデオは常時貸し出しもできます。

○楽集センターだより 隣保館事業やさまざまな人権問題について紹介しています。

地域交流促進事業

○一般向けの教室や、夏休み冬休みには小学生向けの子どもすくーるを開催しています。

詳細は楽集センターだよりでお知らせします。

貸館事業

○グループ活動や会議など、あらかじめ申し込んでいただければ利用することができます。

裏面に当館を定期的に利用しているサークルを紹介します。

楽集シネマのお知らせ

実施日：6月 8日（月曜日）

7月13日（月曜日）

時 間：13:30~

場 所：楽集センター「会議室」

人権相談のご案内

実施日：6月17日（水曜日）

7月15日（水曜日）

時 間：13:30~15:30

場 所：楽集センター「相談室」

◎楽集センターでは定期的に下記のサークルが活動しています。

開催曜日		サークル名	詳細日時	
月	午前	榛東健康体操クラブ (健康体操)	毎週月曜	10:00~12:00
		カラオケ教室 (カラオケ)	第2・4月曜	14:00~16:00
火	午前	北榛会レインボー (レインボー体操)	第4火曜	10:00~11:30
水	午前	切り絵楽集会 (切り絵)	第1・3水曜	9:30~12:00
		榛東ダンベルサークル (ダンベル体操)	毎週水曜	10:15~11:45
	午後	楽習会グループ (書道)	第1・3水曜	14:00~16:00
		彩友会 (水彩画)	第2・4水曜	13:30~16:00
木	午前	はつらつ教室 (はつらつ体操)	毎週木曜	10:00~11:00
		北榛会編みもの (編みもの)	第3木曜	10:00~11:30
金	午前	榛東エージレス (体操)	月3回金曜	10:00~12:00
	午後	あじさいの会 (着物リフォーム)	第1・3金曜	13:00~16:00
		折り紙教室 (折り紙)	第2・4金曜	13:00~15:00

新規会員 募集中！！

各サークルでは、一緒に活動をしてくれる仲間を募集しています。

(ただし、現在「カラオケ教室」、「切り絵楽集会」、「楽習会グループ」、「あじさいの会」の募集はしていません。)

一緒に汗を流したり、趣味の幅を広げたりするのはいかがでしょうか？

友達も増え、情報交換の場やストレス発散にもなりますよ。

見学や体験もできます。興味のある方はお気軽に楽集センターまでご連絡ください。



<お問い合わせ>

榛東村楽集センター

TEL：0279-54-0031

【開館時間：土日祝日を除く 8:30~17:15】

第47回

回覧

村長杯争奪野球大会 参加チーム募集!

1. 日時

令和8年 8月30日・9月6日・9月13日（各日曜日）

【予備日：9月27日】（日曜日）

2. 会場

しんとう総合グラウンド 多目的運動場

3. 参加資格

(1) 愛好グループ

村内在住者（小・中・高校生は除く）

(2) 各種団体

村に団体の本拠があり、勤務している者

4. 申込方法

令和8年6月26日（金）までに榛東村スポーツ協会事務局へご連絡ください。

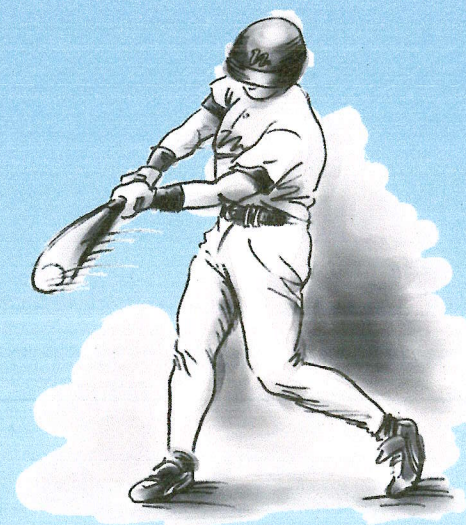
5. 抽選 令和8年7月2日（木）午後7時00分～

しんとびあ 大会議室

※ 必ず代表者1名の出席をお願いします。

6. 参加料

1チーム 5,000円



《問い合わせ・申込先》

しんとびあ

榛東村スポーツ協会事務局

（榛東村教育委員会事務局生涯学習課内）

担当：齋藤・金井

TEL 0279-54-2573

日頃より、群馬県行政にご理解ご協力いただき、大変、ありがとうございます。
近年、背丈の高く、生育の早い雑草などの繁茂により、道路を利用する皆様にご迷惑をおかけする事態が生じております。

そこで、昨年度に引き続き、従来の草刈り機による除草に加え、「除草剤」を活用した除草を実施いたします。

作業に際しては、環境や安全に十分配慮してまいりますので、何卒、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

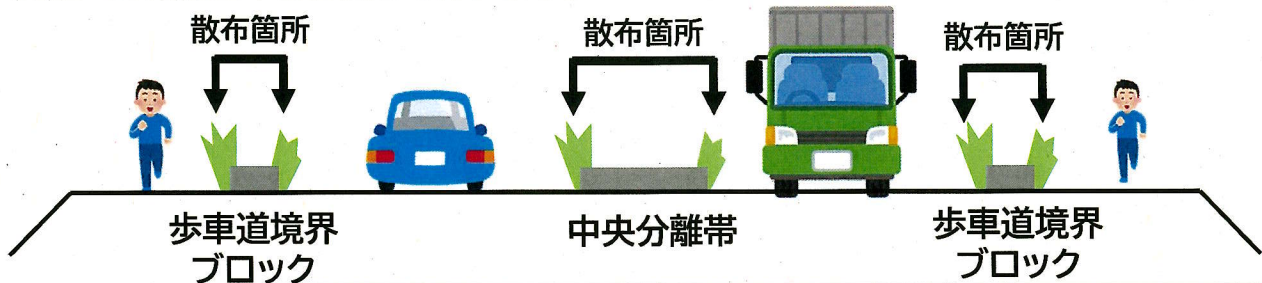
作業時期・方法

除草剤の散布時期：令和8年6月上旬～6月下旬 9:00～17:00のうち
各路線3日間程度(予定) (散布日は現地に看板を立てて周知します)

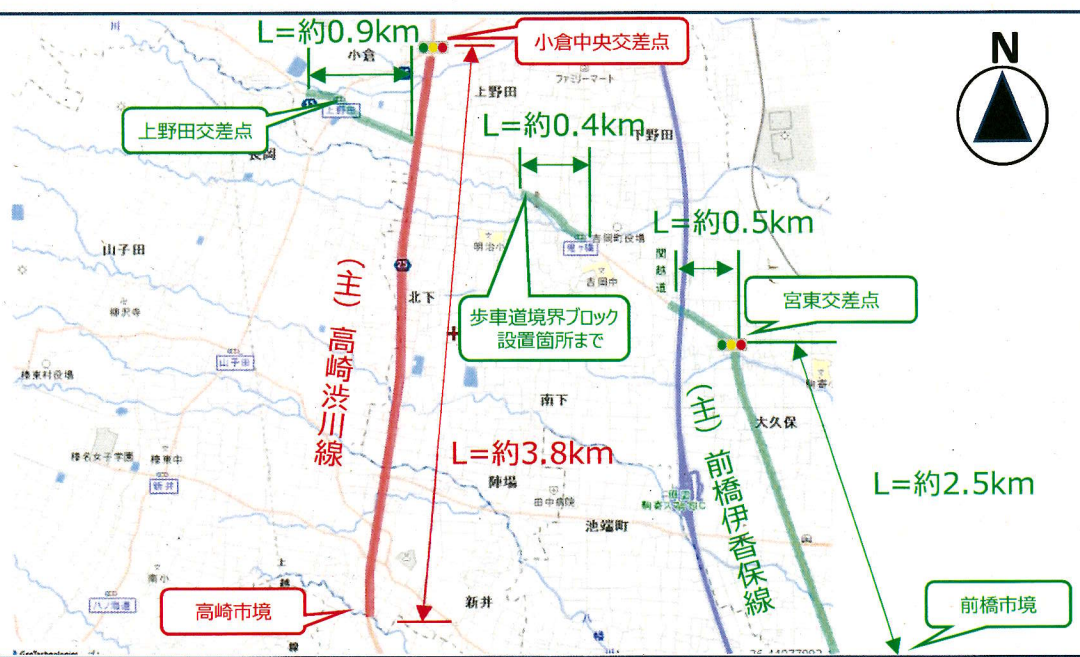
実施箇所：「高崎市境」から「小倉中央交差点」までの約3.8km(高崎渋川線)
「前橋市境」から「上野田交差点付近」までの一部区間、約4.3km(前橋伊香保線)

※使用する薬剤は、「登録農薬」で「県内の使用実績が多く、安全性が確認されているもの」を使用します。

※薬剤の散布にあたっては、「用法・用量を遵守」し、できる限り「周囲に人がいない時間帯」に、周辺への飛散に十分注意して行います。



作業位置図



【お問合せ先】

群馬県渋川土木事務所 (担当:高崎渋川線:横田、藤井 前橋伊香保線:唐澤、岩田)
〒377-0027 渋川市金井395 TEL:0279-22-4055