

早めが肝心!!元気づちから楽しく介護予防に取り組みませんか😊

## 生きがい教室のお知らせ

# 介護のつづら

町では、65歳以上の町民の皆さまを対象に、月に1回「生きがい教室」を開催しています。この教室は、これからも元気に、自分らしく、生き生きと過ごしたい皆さまの健康づくりをお手伝いする教室です。

教室にご参加いただいたことのある方はもちろん、これから介護予防に取り組みようと考えている方、内容に興味のある方は、「生きがい教室」に参加してみませんか。予防に早すぎるということはありません。興味をお持ちいただいたときが始めるベストタイミングです。

### ◆生きがい教室◆

**対象者** 町内在住の65歳以上の方  
**開催日** 毎月1回 (原則、第2金曜日)  
**時間** 午後1時30分～3時 (最終日のみ)  
**場所** エコールみやた  
**持ち物** ・飲み物  
 ・汗拭きタオル  
 ・筆記用具  
 ・動きやすい服装や靴

### 令和8年度 生きがい教室 予定表

月日	内容	講師
4月10日	【開講式】 楽しく体を動かそう!① ～みんなでポッチャをやってみよう!～	御代田町 スポーツ推進委員
5月8日	下肢機能測定会	理学療法士 中村 崇 氏
6月12日	音楽でこころと脳との健康づくり (音楽療法①)	音楽療法士 北畑 道子 氏
7月10日	楽しく体を動かそう!②	健康運動指導士 田澤 幸枝 氏
8月7日	成年後見制度について学ぼう	さく成年後見支援センター
9月11日	認知症講演会 ※事前申し込み制	脳科学者 恩蔵 絢子 氏
10月9日	音楽でこころと脳との健康づくり (音楽療法②)	音楽療法士 北畑 道子 氏
11月13日	楽しく体を動かそう!③	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
12月11日	交通安全教室 ※事前申し込み制	一般財団法人 日本交通安全教育普及協会、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
令和9年 1月8日	楽しく体を動かそう!④ ～おうちでできる椅子ヨガ～	ヨガインストラクター 佐藤 里江 氏
2月12日	楽しく体を動かそう!⑤	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
3月12日	【閉講式】 音楽でこころと脳との健康づくり (音楽療法③)	音楽療法士 北畑 道子 氏
7月31日 8月28日 9月25日 11月27日	栄養改善教室 (栄養講話と調理実習) ※1人1回、事前申し込み制	町管理栄養士、保健師

問い合わせ先

地域包括支援センター (保健福祉課地域包括支援係) (31) 2510

### お知らせ

#### 《生きがい教室》

●第1回

4月10日(金)  
午後1時30分～3時(予定)

場所 エコールみやた  
あつもりホール

#### 【開講式】

楽しく体を動かそう!①  
～みんなでポッチャをやってみよう!～

講師 御代田町

スポーツ推進委員

※事前の申し込みは不要です。

※すぐだすポイント制度対象事業です。1回の参加につき1ポイントもらえます。

#### 《令和8年度生活・介護支援サポーター養成講座》

●受講生募集中!

2回の開催を予定しています。

令和8年7月22日(水)

令和9年1月20日(水)

両日 午前9時30分～午後4時

※いずれかの日程で各開催日の7日前までにお申し込みください。

#### 問い合わせ先

保健福祉課地域包括支援係  
(31) 2510  
(保健福祉課 8番窓口)



# 佐久警察署からのお知らせ

## 若年層の性暴力被害予防対策の推進

### 絶対に許すな!! 子どもへの性暴力被害 ～適切なSNS等の利用について～

進学・進級の時期は、子どものスマートフォンの購入が多く行われる時期であり、不慣れなスマートフォンの取扱いから、インターネットやSNS等に関連した性犯罪に巻き込まれるケースがあります。

#### 被害事例

～全国ではこんな被害が発生している!!～

- SNS等で知り合った知らない人から
- 裸の写真を送るように言われ、断り切れず送信してしまった。  
→「児童ポルノ被害」
- 「相談を聞かずに会おう」と甘い言葉を掛けられ、実際に会ったところ、わいせつな行為をされた。  
→「わいせつな行為をされる被害」

#### 対策

～被害防止のために～

- 子どもが使用するスマートフォンには「フィルタリング設定」を!!
- 家庭でSNS利用の「ルール作り」を!!



### 痴漢は犯罪! ～被害者は悪くない、社会全体で被害を防ぐ!～

県内における痴漢の被害者の多くは10代、20代の若年層という特徴があります。被害者は悪くありません。痴漢を発生させないためのご協力をよろしくお願いいたします。

#### 痴漢を目撃した!

- 被害者に声をかけを!
- 周りに知らせる!(警察・駅員等)



痴漢にチュウ(注)意!!

#### 痴漢に遭遇してしまったら...

- その場で110番通報
- 周りに助けを求め

子どもに関する相談は... 佐久警察署 (68)0110  
24時間対応のヤングテレホン 026(232)4970 (長野県警察本部生活安全企画課)

## 俳句の世界

「御代田風の道俳句会、五月会」から寄せられた代表作品です。

### 俳句 当期雑誌二首

【御代田風の道俳句会】  
 句会へと八十路腰上ぐ梅日和  
 白浅間山黒に塗り替ふ春時雨  
 転びてももう泣かぬ童や下萌ゆる  
 君子蘭母逝きてなほつぼみあり  
 龍祀る浅間の寺や春時雨  
 春時雨あわてて買ひしビニル傘  
 春菊や親子の似たる好き嫌ひ  
 俳句道場【五月会】  
 胸高に臍脂の袴四方芽吹く  
 赤みさす枝先伸びて新学期  
 撫で肩に緩きカールの春シヨール  
 東風向ひ学舎に集ふ子等の声  
 牡蠣棚に小舟揺らぎて磯開き  
 磯開き異国の文字のブイ青く  
 十個づつ分けて夫婦の浅蜷汁  
 春の日や枝に雀の鬼ごっこ  
 中山道六十九次をゆく「シリーズ」②④  
 塩名田宿\*古来は塩灘とも書いて、裏塩にも遠く千曲川の川留めにも  
 備えて小さな宿場に本陣二、脇一を配し川向うの御馬寄名  
 も望月の妝を控えてのことか!街道には屋号名の家並多し。  
 菊焚いて煙も屋号も尊べり

荒木久美子  
渡辺美智子  
千葉 幸子  
柏木 恵子  
金澤久美子  
須藤 葉子  
井田 美乃  
窪田よし子  
小宮山みゆき  
堀篁 幸子  
味木 美隆  
谷田川 武  
山口こさち  
湯本みつる  
伊賀 和子  
内堀 隆久