



UENO VILLAGE
PUBLIC INFORMATION
2026

No. 466

広報

うねの

— 人口と世帯数 — (7月1日現在)

総人口 967人 (-4)

男性 490人 (-1) 0～14歳 109人 (-1)

女性 477人 (-3) 15～64歳 430人 (-1)

世帯数 501帯 (=1) 65歳～ 428人 (-2)

()内は前月比 高齢化率 44.3%

8月号

今月の内容

ケルナー広場 愛され2年 2～5

「森っこ」にピアノ設置 6

イベントレポート:地区対抗ノルポール大会 7

平原橋補修工事による通行規制について 9

7月17日 上野小学校 ヌリ=ボール引き渡し式



ケルナー広場、(愛)され2年!!

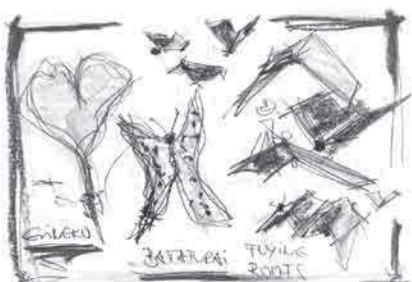


豊かな自然の中で、子どもたちが自ら考える力や生きる力を育む「子育て」。村が子育て支援とともに取り組む「子育て」支援の一環で、ケルナー広場が2024年4月に「道の駅うえの」近くにオープンしてから、早2年。この間、保育園児、小学生をはじめ、村内外の多くのみなさんにご利用いただけてきました。今年6月には、修繕のため、デザインしたハンス・ゲオルク・ケルナーさんがドイツから来日。ケルナーさんにお話を伺うとともに、各遊具のコンセプト、支えている人たちを紹介します。

ハンス・ゲオルク・ケルナーさん



1959年、旧東ドイツに生まれる。66歳。専門学校で木材を加工する技術を学び、卒業後、大型遊具の制作を始める。2000年にケルナースティック・フィグーレン社を設立。ケルナー遊具は世界7カ国、400カ所以上に設置され、群馬県内には高崎市の県立観音山ファミリーパーク、安中市のあんなかスマイルパーク、原市赤心幼稚園にある。上野村では、図書館前にまずケルナー遊具が設置された。



企画初期に描いたデッサン



日本でグッドデザイン賞を受賞した木製玩具ケルナースティック(左上)と上野村のために作った「ウエノフィッシュ」。いずれも広場近くにある木育施設「森っこ」で遊ぶことができる。



広場に設置されたケルナーさんからのメッセージ

鳥の巣ブランコ 修繕を終えて新しく！



来村したケルナーさん(左)と息子のフリードリヒさん(右)



遊具の狙い 一人で立ち乗りでこぐ時には、膝の曲げ伸ばしや体幹を動かすタイミングの的確さが求められます。自分でこぐことで、どこまでが安全でどこからが危険なのか子どもが自ら判断できるようになります。二人で協力してこぐ時には、動作のタイミングを合わせる必要があり、コミュニケーション能力の発達が期待できます。

いちよう

銀杏の木扇型遊具



上野村に初めて来た時、青い屋根の家々と、ここに生えている銀杏の木が印象的でした。銀杏は、ドイツ語で“ギンコ”といい、人間の2つの相反する感情を示す哲学的な意味を持ち、文豪ゲーテも詩によんでいます。この遊具は上から見ると銀杏の葉の形になっていて、それはまるで羽ばたくチョウのようです



カラフルな塗装と
定期メンテナンス
塗装業の土屋国彦さん(新羽)
によるものです

飛ぶ屋根



上野村の青い屋根の家々からイメージしました。この遊具は2段階になっていて、低いところは小さな子どもたち、高いところはより大きな子どもたち向きで、レベルが上がっていく時にワクワク感を味わうことができます。

公園には地面に村産のウッドチップが30センチ以上敷き詰められていて、落ちてもしけがをしないようになっています。

子どもの力以上の手助けはいりません。大人は子どもたちが挑戦する様子を見守っててください。



休憩施設

休憩スペースと大人用、幼児用のトイレのほか、授乳室も完備。



毎日鍵の開閉と清掃を担う巽勝代さん(新羽)

村内よりも、村外の藤岡、高崎、前橋から子どもたちがたくさん来ます。遠くは埼玉、千葉、横浜などからも。夏は午前中に広場で遊び、午後は水着に着替えて川遊びをする子が多いですね。

土管

タムラ造園土木が制作



保育所の先生たちの「くぐったり隠れたり登ったりできる土管が欲しい!」という声を元にしています。土管をくぐるときのワクワク感を大人も体験してみてください。

小さい子用のブランコ



シーソー



大きな岩



大きな岩も撤去せずそのまま遊具に

上野村ヒュッテ



休憩したりお昼ご飯を食べたりできる。砂場もある。

ケルナー遊具は他にも。広場で探してみてください！

上野村保育所保育士の声

- ◎子どもの「やりたい」の意欲をぐんぐん引き出す遊び方無限大の広場！
- ◎全身を動かして遊ぶことができる。難易度が分かれているので小さい子も遊べる。またお友達がやっているのを見て自分も挑戦しようとする姿が見られる。
- ◎手の置き場や足の置き場を子ども自身が考えながら遊べるようになっていて、体の使い方や考える力を育める。
- ◎ウッドチップが敷いてあるので転倒した時にも大きなけがにはつながりにくく、子ども達が思い切り遊べる。
- ◎今の生活の中で減っている「登る」運動がたくさんできる！
- ◎トイレや休憩室がきれいで使いやすい。勝代さんありがとう！！

(撮影協力：上野村保育所)

用地をご提供いただいた地権者の皆さまに感謝いたします。

「森っこ」にピアノが設置されました

村民からの寄贈を受け、勝山にあるちびっこ広場「森っこ」に、どなたでも自由に演奏していただけるオープンピアノ「森っこピアノ」を新たに設置いたしました。木の温もりがあふれる空間で、素敵な音楽を奏でてみませんか？

設置場所

ちびっこ広場「森っこ」内

利用時間

午前9時～午後5時（Caféむく営業日を除く。営業日は基本、木・金・土曜日ですが、最新の営業日はCaféむくインスタグラムをご確認ください。）

△ご利用の際のお願い

- ・長時間の占有は避け、ゆずり合ってご利用ください
- ・小さいお子さんがピアノにより登ったり危険なことをしないよう保護者の方が必ず見守りをお願いします
- ・動画を撮影する際は周りの方が映り込まないように配慮をお願いします
- ・動画をネット上などにアップされる際には、「#上野村」「#森っこ」を付けていただけるとうれしいです

禁止事項

- ・ピアノの上での飲食・喫煙
- ・大音量での演奏・楽器等の持ち込み
- ・無許可のライブ配信・営利目的の撮影または大規模な撮影



詳細なガイドライン
はこちら

▽問い合わせ先
振興課
☎59・2111

人権・行政相談所の開設について

村では、村の人権擁護委員・行政相談委員による特設相談所を次のとおり開設します。料金は無料で、秘密は固く守られます。

【日時】 令和8年9月4日（金）
午後1時～4時

【会場】 役場2階中会議室

◆人権擁護委員

（黒澤智重子・花坂光雄）

人権相談は、いじめ、児童虐待、家庭内暴力、高齢者虐待など毎日の暮らしの中で起こりうる様々な問題や悩みごとを解決するための相談です。

◆行政相談委員（市川久美夫）

行政相談は、国・県・村の仕事についての苦情や意見、要望等に関する相談です。

なお、相談所へお越しになれない方については、前橋地方事務局及び各支局でも人権問題に関する電話相談等を受けつけておりますので、お気軽にご利用ください。

前橋地方事務局人権擁護課

☎027・221・4466（代表）

▽問い合わせ先

総務課

☎59・2111

令和8年度 金婚式に該当される方へ

ご夫婦がおそろいで、50年余りの長い歳月を家庭と社会のために尽くされたことに敬意を表し、村から毎年敬老の日に慶祝状と記念品をお贈りしています。

今年度該当されるご夫婦は、昭和51年4月1日から昭和52年3月

31日の間に役場へ婚姻届を出された方です。村でも該当する方を調査しますが、結婚後上野村へ転入したご夫婦などいつ婚姻届を出したかわからないケースもあり、また調査漏れなども考えられますの

で、該当すると思われるご夫婦の方は、左記までご連絡をお願いいたします。

連絡先 上野村役場保健福祉課

（いきいきセンター）

☎59・2309

期 日 令和8年8月20日（木）

までにご利用します。

※該当する方で、村で把握している方は、担当から連絡します。



◀輪投げ大会



スマイルボウリング大会▷

ゆゆう学園「輪投げ大会」「スマイルボウリング大会」が行われました

6月16日（火）に、ふるさとゆう学園第2回学習会「輪投げ大会」が、健康増進施設で行われました。

当日は32名が参加し、地区ごとの6チームでプレーしました。7月8日（水）には第3回学習会として「スマイルボウリング大会」として、乙父構造改善センターで行われました。

当日は33名が参加し、地区ごとの6チームでプレーを楽しみました。両大会とも、上位3位入賞チームは、上野村代表として神流町との二老連交流大会に出場します。結果は次のとおりです。

輪投げ大会結果

※敬称略

優勝	5区	
準優勝	7区	
第3位	2区	

スマイルボウリング大会結果

※敬称略

優勝	7区	
準優勝	2区	
第3位	7・8区	

地区対抗バレーボール大会



6月28日（日）に上野中学校体育館において、青年団主催による第51回地区対抗バレーボール大会が開催されました。

A・Bブロックに分かれた予選ののち順位決定戦が行われ、5区・6区チームが優勝しました。結果は次の通りです。

成績	地区
優勝	5区・6区
準優勝	勝山
第3位	楢原
第4位	乙母・川和
第5位	乙父
第6位	新羽

親子で田植えにチャレンジ！

7月4日（土）に、玉村町において田植え体験が行われました。今年も玉村町農業体験クラブの皆さんに、田んぼの準備や田植えの指導など、ご協力いただきました。子どもたちは泥だらけになりながら、一生懸命田んぼ一面に苗を植えました。10月には稲刈り体験を予定しており、収穫したもち米で餅つき大会を行う予定です。



募集

「ぐんま創業スクール」
受講生募集

全国に多くのファンを抱える
マーケティングの専門家、綿貫有
二先生をお迎えして創業するため
に必要な基本的ノウハウと創業後
の顧客獲得方法、売上アップのた
めの極意を5日間で学ぶ「ぐんま
創業スクール」が以下の通り開催
されます。上野村の特定創業支援
事業です。独立・起業にご関心あ
る方や創業をお考えの方は、この
機会にぜひご参加ください。

講師 綿貫有二先生（中小企業
診断士）

開催日程

【前橋会場（場所：群馬県商工会
連合会）】

10月4日・11日・18日・25日・11
月1日（いずれも日曜日）

【中之条会場（場所：中之条町商
工会）】

11月15日・22日・29日・12月13
日・20日（いずれも日曜日）

※開催時間は全コース共通で、午
前10時～午後4時

※前橋会場・中之条会場ともに講
義内容は同じものです

対象 県内で創業を予定してい
る方

起業に興味・ご関心のあるある

方（原則1年以内に創業を検討さ
れている方）

定員 各コース40名（応募多数
の場合は、参加者を選考させてい
ただきます）

受講料 無料

実施機関 群馬県商工会連合会

申込み先 左記二次元コードから
群馬県商工会連合会

HPにアクセスし、
申込フォームからお
申込みください。

申込み期限 9月4日まで

▽問い合わせ先
上野村商工会

☎59・2254



第30回「ぐんぎん財団環境賞」
募集のお知らせ

募集テーマ

(1)身近な自然環境や生態系等の保
全と活用（ネイチャーポジティ
ブ）に向けた実践活動、環境、
提案など

(2)カーボンニュートラル・サー
キュラーエコノミー（循環経
済・循環型社会）など持続可能
社会に向けた実践活動、研究、
提案など

応募資格

営利を目的とする事業活動を行
わない、群馬県内の法人・団体
（学校を除く）ならびに個人。

前回の受賞から5年を経過した
既受賞者も応募を可とし、再受賞
できます。

財団賞の表彰内容

表彰式を開催し、助成金として
1先20万円（10先以内）を贈呈し
ます。

応募方法 応募用紙を財団のホー
ムページからダウン
ロードし、資料と一
緒に左記宛に郵送ま
たはメールで送付く
ださい。

応募締切 令和8年9月30日（水）

▽応募先・問い合わせ先
〒371-1084 前橋市元総
社町171-1
公益財団法人ぐんぎん財団 事務
局（担当 田中・手島）

メール contact@gunginzaidan.jp
☎027・255・6160



講習会

令和8年度 第Ⅱ期危険物
取扱者試験及び準備講習会
のお知らせ

危険物取扱者試験

消防試験研究センターのホーム
ページを確認してください。

※願書等の配布は、消防署でも
行っております。

準備講習会（乙種第4類対象）

講習日 令和8年9月17日（木）

講習会場 富岡甘楽広域消防本部
（富岡市田島26番地）

受付場所 多野藤岡広域消防本部
予防課

※詳細は、当消防本部のホーム
ページを確認してください。

▽問い合わせ先
多野藤岡広域消防本部予防課

☎0274・22・2467

普通救命講習会開催の
お知らせ

日時 令和8年9月5日（土）午
後1時から4時まで

会場 多野藤岡広域消防本部3
階会議室

内容 普通救命講習Ⅰ（成人の
心肺蘇生法等）

定員 30人（先着順）

受講料 無料

申込期間 8月18日
（火）から9月1日
（火）までに二次元
コードからお申し込
みください。

※下記窓口に直接お越しいただい
ても申し込めます。

申込場所 上野消防出張所
（☎0274・59・2119）

受講証 受講終了後に普通救命講
習（Ⅰ）の修了証を交付します



強化週間

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間について

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、8月28日（金）から9月3日（木）までの一週間を「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」として、いじめ、体罰、虐待など、こどもの人権に関する相談の取扱時間を延長します。

相談は、電話のほか、SNS（LINE）でも受け付けていますので、こどもの人権に関する悩みごとがありましたら法務局にお聞かせください。

「こどもの人権110番」

全国共通

☎0120・007・110

（通話料無料）

※IP電話からは接続できません。

法務局LINEじんけん相談

LINE公式アカウント「法務局LINEじんけん相談」を友だち登録してください。

検索ID
@linejinken
soudan



受付時間は、月曜日から金曜日までは午前8時30分から午後7時まで。

土曜日と日曜日は午前10時から午後5時まで。

対応は人権擁護委員と法務局職員が当たり、秘密は固く守ります。

▽問い合わせ先

前橋地方法務局人権擁護課

☎027・221・4466（代表）

キャンペーン

屋外広告物美化キャンペーンを実施します

9月1日～9月10日は国土交通省が定める「屋外広告物適正化旬間」です。群馬県においてこの期間を「屋外広告物美化キャンペーン」実施期間として、違反簡易広告物の除却作業や違反広告物の是正指導等、屋外広告物の適正表示に向けた取り組みを重点的に実施します。

上野村で屋外広告物を設置するためには、群馬県屋外広告物条例に従って、原則、許可を受けることが必要となります（小規模な自家広告物等、一部の場合を除く）。許可申請窓口は、藤岡土木事務所です。

ルールを守って、適正な屋外広告物の設置をしましょう。

▽問い合わせ先

藤岡土木事務所施設管理係

☎0274・22・2156

国道299号 平原橋 補修工事による通行規制について

群馬県では、国道299号の平原橋におきまして補修工事を実施するため、下記のとおり国道299号の全面通行止めを予定しています。工事期間中は迂回路をご利用いただくこととなり、皆様にはご不便をおかけしますが、工事中の安全確保のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

工事概要

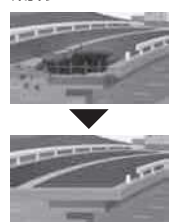
工事名：国道299号 平原橋 床版補修工事

場 所：多野郡 神流町 平原

目 的：床版の抜け落ち防止

内 容：劣化した床版の打換え

補修イメージ



迂回路

道路幅が約2.5mと狭く、直角の右左折箇所があるため、通行には注意してください。



規制概要

規制種別：全面通行止め

期 間：令和8年8月21日～令和9年3月8日

区 間：平原橋 西～平原トンネル 東

規制方法：平日（7時～18時）誘導員制御、平日（18時～7時）及び休日 信号制御

問い合わせ先

藤岡土木事務所

万場事業所 工務係

☎0274・57・2101

担当：小嶋、小林



保健福祉課より

すこやかアドバイス 147

皆様いかがお過ごしでしょうか。今月もよろしくお願いします。

【生活習慣病について】

生活習慣病の見直しは運動、食事、睡眠、飲酒・喫煙の四つを中心に考えましょう。

生活習慣病の見直しは続けることが大切です。そのため一気に改善しようとするのではなく、小さなことから始めて、楽しみも入れながら続けてみましょう。

今月は群馬大学の くんとうさんが作成しました！



食 事

お茶碗一杯を少なくする 座りっぱなしをしない

運 動

睡 眠

朝日を浴びる

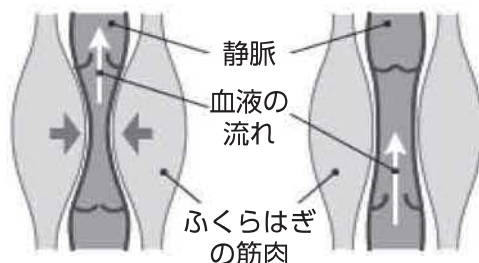
飲酒・喫煙

週に三日休肝日を作る

【脚力（ふくらはぎ）は第二の心臓】

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ心臓から最も遠い足の血液を重力に逆らって心臓へと押し戻す「筋ポンプ作用」を担っています。

この機能が低下すると、むくみや冷え、足のつり（こむら返り）などの不調を引き起こしやすくなります。



血流を良くするために、ふくらはぎのマッサージが効果的です。

【夏バテとは？】



夏の暑さや室内外の温度差によって自律神経の働きが乱れ、体にさまざまな不調が現れる状態です。

★こんな症状はありませんか？

✓疲れやすい ✓食欲がない ✓だるい ✓よく眠れない ✓めまいや頭痛がする
→それらの症状は『夏バテ』かもしれません

★夏バテ予防のポイント

①こまめな水分補給	のどが渇く前に水やお茶を飲みましょう。
②バランスの良い食事	たんぱく質や野菜をしっかり摂りましょう。
③十分な睡眠	エアコンを上手に活用し、快適な環境で睡眠をとりましょう。
④適度な運動	散歩や体操など、無理のない範囲で体を動かしましょう。

夏は気付かないうちに脱水が進みます。
のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう！！

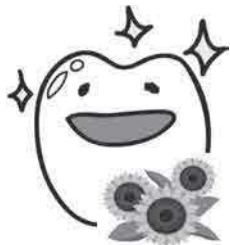


★Maruさんによる【UENO 天空 ヨガ】次回のお知らせ★

8月29日（土） 午前10時～11時30分 すこやかセンター2階にて

5名以上の参加で開催となります。

参加ご希望の方は8月26日（水）までに、いきいきセンター（☎59・2309）へお申し込みください



上野村歯科診療所だより

8月
Vol.69

こんにちは、歯科診療所の です。ご無沙汰しております。
私事で恐縮ですが、職場の都合でしばらくの間病院外への出向が決まりました。
出向中の期間は、規則により上野村での診療が難しくなっていました。
急な決定であったためご報告が遅れまして、
また診療の休診が増えてしまい皆様にご迷惑をおかけしています。

現在は僕の後任として三木先生が診療を引き継ぎました。
とても優しい先生なので、何かありましたら引き続きお気軽に診療所までお越しください！

私はたまーに上野村に(遊びに?)顔を出したいと思いますので、
その際にはよろしくお願いします！
なお広報はもうしばらく担当致します。



最近とても暑くなってきました！



こまめに水分補給を行いましょう！

「水を飲む」と、食事により酸性に傾いたお口(虫歯が進行しやすい状態)を元に戻す効果や、歯の汚れを洗い流す効果があり、お口の健康にも有効です！
お酒は水分補給になりませんので注意です！(笑)

なにかありましたらお気軽に歯科診療所までお越しください！

8月の診療予定表

上野村歯科診療所

日	月	火	水	木	金	土
○:診療日 △:半日診療 ×:休診日						
	診療日・診療時間が変更となる場合があります。					8/1 ×
2 ×	3 △ 戸田先生 午前のみ	4 ×	5 ×	6 ×	7 △ 三木先生 午後のみ	8 ×
9 ×	10 ×	11 ×	12 ×	13 ×	14 ×	15 ×
16 ×	17 ×	18 ○ 横井先生	19 ×	20 ×	21 ×	22 ×
23 ×	24 ×	25 ×	26 ×	27 ×	28 ○ 三木先生	29 ×
30 ×	31 ×	診療時間 9:00~12:00 13:30~16:30 予約制です。お気軽に電話ください。☎59・2059				

神流町歯科診療所

日	月	火	水	木	金	土
○:診療日 △:半日診療 ×:休診日						
	診療時間が変更となることもあります。最新情報はホームページでご確認ください。					8/1 ○ 18時まで
2 ×	3 ○ 11時~16時 休診	4 ○	5 △ 午前のみ	6 ○	7 ○ 20時まで	8 ○ 16時半まで
9 ×	10 ○ 16時まで	11 ○ 山の日	12 △ 午前のみ	13 △ 午後のみ	14 △ 午前のみ	15 ○ 18時まで
16 ×	17 ○	18 ○	19 ※ 短時間診療 要確認	20 ○	21 ○ 20時まで	22 ○ 18時まで
23 ×	24 ○	25 ○	26 △ 午前のみ	27 ○	28 ○	29 ○ 18時まで
30 ×	31 ○	診療時間 8:30~12:00 14:00~18:00(金曜15:00~20:00) 予約制です。まずはお電話ください。☎57・2019				

社協だより

8月号

パート職員募集

仕事内容…調理業務

(村内の配食サービス利用者のお弁当、介護サービス利用者の食事を作るお仕事です。)

勤務地…上野村社会福祉協議会

時給…1,069円

(資格・経験に応じ優遇あり)

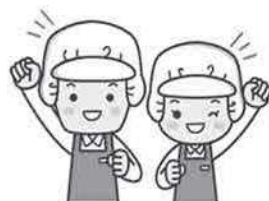
交通費支給あり

応募資格…18歳以上70歳未満

勤務日数…月20日程度(週休2日、シフト制)

勤務時間…日勤:午前8時45分~午後5時45分

早番:午前5時30分~午後2時30分(手当あり)



いこいの里 宿直者募集

仕事内容…上野村生活福祉センター(いこいの里住宅)の夜間宿直業務です。防犯見回り、玄関施錠、緊急時の職員への連絡など、基本的に「介護を必要としない宿直」です。資格・経験も不要です。

勤務地…上野村社会福祉協議会内

いこいの里住宅

賃金…宿直1回につき 4,700円

勤務日数…週1回

勤務時間…午後5時30分~翌日午前5時30分まで

応募資格…おおむね75歳までの方(応相談)

その他…宿直室あり(冷蔵庫、レンジ、寝具、TV、コタツあり)見回り以外は宿直室で休憩、仮眠など自由にお過ごしいただけます。

自由にお過ごしいただけます。



防犯カメラと見守りカメラの違いについて



防犯・見守り機器の代表といえば、カメラを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。近年は、防犯意識の高まりや機器の低価格化により、一般家庭でも防犯カメラや見守りカメラの普及が進んでいます。では、防犯カメラと見守りカメラにはどのような違いがあるのでしょうか。

・防犯カメラ…不審者の侵入防止や犯罪の抑止、万が一の際の証拠を記録することが主な目的です。

・見守りカメラ…高齢者や子ども、ペットなどの様子を確認し、見守りや異常の早期発見、家族とのコミュニケーションを目的としています。

どちらも映像を撮影するという点は共通していますが、防犯カメラは犯罪対策、見守りカメラは日常生活の安全・安心の確保に重点が置かれています。

また、最近では防犯と見守りの両方の機能を備えた製品も多く販売されています。電源方式も、配線工事が必要なタイプのほか、ソーラーパネルを利用したタイプや電池式など、設置場所や用途に応じてさまざまな種類から選ぶことができます。

上野村社会福祉協議会では、防犯・見守り機器の設置をサポートしています。「設置したいけれど、どの機器を選べばよいかわからない」「高齢者世帯なので自分たちだけで設置するのは不安」といった悩みがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。職員が丁寧にサポートいたします。

お問い合わせは上野村社会福祉協議会

☎59・2592まで

8月

カフェ

みんなのCafé開催のお知らせ

開催日 8月19日(水) 午前10時～

場 所 すこやかセンター

対象者 どなたでも歓迎いたします

参加費 無料

多世代交流や認知症予防を目的として、上記日程により
“みんなのCafe”を開催いたします。

今回は駄菓子屋さんを開きます

※送迎希望の方はご連絡ください

問い合わせ・連絡先

いきいきハウス作業所 ☎59・2309

8月の背骨コンディショニング

日 時：令和8年 8月	5日(水)	6日(木)	} 午前10時～11時25分 ※木曜日は女性のみ 参加です
	12日(水)	13日(木)	
		20日(木)	
	26日(水)	27日(木)	

場 所：すこやかセンター 2階 (患者輸送車をご利用ください)

対象者：上野村にお住まいの方ならどなたでも歓迎します

持ち物：水やお茶など水分補給できるもの

長めのタオル

仙骨枕 (小さく硬く丸めたタオルで代用可)

ヨガマットまたはバスタオル

内 容：腰・肩・膝の痛みやこりを根本から改善するため運動療法による指導を行います。寝転んだり座って行います。

参加費：無料

問い合わせ・連絡先：地域包括支援センター ☎59・2309

ご存知ですか？

地域包括支援センター⁹⁹

地域包括支援センターは、住み慣れた村 で安心して暮らせるよう地域のみなさまや家族を支える機関 です。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が中心となり、高齢者、障がい者等の相談や支援を関係機関と連携を図りながら「チーム」で介護・福祉・健康 医療など多面的に支援します。

今更ですが

なぜ熱中症が危険なの？

熱中症が危険なのは、高温環境下で身体の熱が逃げず、深部体温が上昇し（41℃以上で**致命的**）細胞の破壊や脳・臓器の機能不全を引き起こすためです。大量の汗による脱水や塩分不足が血液循環を悪化させ、重症化すると全身のけいれん、昏睡、**死に至る**こともある恐ろしい病気です。簡単に言うと以下のとおりです。

1. 「体のエンジン」が壊れてしまうから

体の中に熱がこもると、脳や大切な臓器が「ゆで卵」のように固まってしまい、元に戻らなくなります。これが命に関わる一番の理由です。

2. 血がドロドロになり、全身に届かなくなるから

水分が足りなくなると血液がドロドロになり、心臓や脳に大きな負担がかかります。

3. 「自分では気づきにくい」から

高齢になると「暑い」「喉が渴いた」という感覚が鈍くなります。気づいた時には手遅れ、というケースが多いのがこの病気の怖さです。

対策のポイント

「喉が渴く前に水を飲む」「無理せず冷房をつける」が有効ですが、水だけたくさん飲むと、体の中の塩分が薄まってしまい、かえって足がつったり、だるくなったりすることがあります。だから、梅干しや塩飴も一緒に摂るのが大事です。

ですが、血压で受診している方は医師に相談してくださいね。

**尊い命は電気代に代えられません。
冷房をつけて今年も熱中症を予防しましょう！**

麻雀で認知症予防しませんか？

いきいきセンターの2階リフレッシュルームに電動の麻雀のセットがあります。

麻雀は認知症予防になると『健康マージャン』を推奨している団体もあります。

認知症予防のため、また「興味がある、やってみたい」という方が村内にいと聞きますが、ルールがわからず、麻雀を教えてくれる方がいません。

昔、上野村でも麻雀が流行っていたと記憶しております。その頃ブームの最前線にいた方、麻雀を教えていただけませんか？ぜひご連絡ください。

問い合わせ・連絡先 上野村地域包括支援センター ☎59・2309 担当： .

村長 7月の行動レポート

※広報原稿作成日の都合により、7月21日以降は予定となります。

日	曜日	内 容
1日	水	農村文明創生日本塾通常総会(オンライン)
2日	木	林道住居附線通行止めに係る地区説明会
3日	金	富岡森林事務所訪問 多野藤岡広域組合理事会(藤岡市) 山本一太戦略会議&決起大会(前橋市)
8日	水	社会を明るくする運動メッセージ伝達式 誕生祝金・祝品贈呈
13日	月	幹部会議 林野火災に係る勉強会
14日	火	多野藤岡広域組合理事会(藤岡市)
15日	水	玉村町長他視察来村 譲原地すべり国直轄整備期成同盟会総会(藤岡市)
16日	木	加工センター定例会議 いのぶたファーム定例会議
17日	金	小学校マリーゴールド引渡し式 多野藤岡地区防犯協会総会(藤岡市) 藤岡多野地区暴力追放推進協議会総会(藤岡市) 藤岡行政県税事務所訪問 藤岡土木事務所訪問
18日	土	ジオキャンプ in 上野村 ※子どもを対象とした自然体験イベント

日	曜日	内 容
20日	月	日台共栄首長連盟総会・講演会・交流会(東京)
21日	火	森林セラピー基地全国ネットワーク会議 理事会・総会・交流会(東京)
22日	水	森林セラピー基地全国ネットワーク会議 基地担当者研修会(東京) 参議院議員会館訪問(東京)
23日	木	道路整備促進期成同盟会群馬県協議会理 事会・総会(前橋市)
24日	金	森林セラピーソサエティ理事会(東京)
26日	日	上野村サマーフェスティバル
27日	月	幹部会議 入札 きのこセンター幹部会議
28日	火	国道462号整備促進期成同盟会総会 (本庄市) きのこセンター取引先挨拶訪問
29日	水	臨時議会 群馬県地域創生部長来庁
30日	木	非核平和行進要請対応
31日	金	群馬県町村会理事会(前橋市) 群馬県地域別懇談会(藤岡市)

村長宛ご意見がありましたら、右記アドレスまでお寄せください。

また、役場及びいきいきセンターに設置してあります村長宛意見箱も
ご利用ください。なお、記名にてお願いいたします。

✉ sontyou@vill.ueno.gunma.jp



いきいき食育メモ④



～ 炊飯器で簡単クッキング ☆ チキンカレーピラフ ～

夏は暑くて火を使いたくない…。そんなときにおすすめのレシピをご紹介します。炊飯器でごはん、お肉、野菜を一緒に調理できるので、とても簡単です！

〈材料〉(4人分)

- 米 … 2合
- 水 … 適宜
- 鶏もも肉 … 1枚 (300g位)
- 塩 … 小さじ1/4
- こしょう … 少々
- 玉ねぎ … 1/2個
- ミックスベジタブル … 60g
- カレー粉 … 大さじ1
- コンソメ … 小さじ1と1/2
- トマト … 1個

〈作り方〉

- ①米は洗い、2合の目盛りまで水を加え、30分程浸水させる。
- ②鶏肉は1口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④炊飯器に、水気切った①の米、水を入れ、カレー粉・コンソメを加えて軽く混ぜ、②の鶏肉、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加えて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら皿に盛り、1cm角に切ったトマトをのせる。



カレーの香りで食が進みます！鶏肉の代わりにツナ缶でもおいしいです。



今月の 駐在さんの アドバイス

上野駐在所 (☎59・2021)

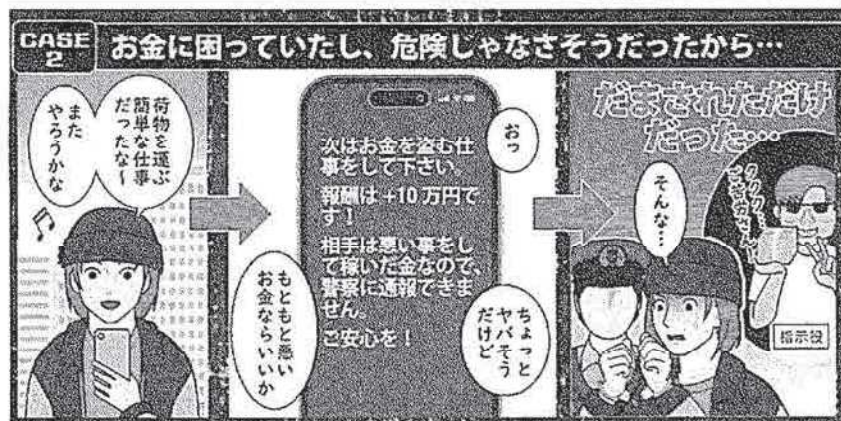
緊急時は「110番」



🚗 今月のテーマ 🚗

～ 夏休み中の少年非行と犯罪被害の防止 ～

夏休み期間中は、少年が開放感から夜遊びや喫煙、万引き等の非行に走ったり、インターネットの利用に起因して悪質な犯罪被害に遭うことがあります。また、全国的にはSNS等を通じて「闇バイト」に応募した少年が犯罪に加担し、検挙される事例が頻発しています。大切なお子さんを非行や犯罪被害から守るため、日頃から家族でコミュニケーションを図り、お子さんの生活リズムや服装・態度等の変化を見逃さないようにしましょう。警察の「少年サポートセンター」では、非行少年の立ち直り支援や少年相談を行っています。少年相談は、専門の相談員が少年問題に対応していますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。



【少年サポートセンターの御案内】
少年サポートセンターでは、専門の相談員が少年の非行やいじめ問題、悩み事等、少年相談に対応しています。

お気軽に御相談ください。

TEL 027-289-6610

(平日8:30～17:15)



8月 上野村産業情報センター通信 第178号

上野村観光・特産品PRイベント サロン・ド・U開催

東京・銀座の「サロン・ド・ジュリエ」を会場に、上野村の観光や移住施策を紹介するPRイベント「サロン・ド・U」を開催しました。

当日は、メディアや旅行会社など約30名の関係者にご参加いただき、上野村の豊かな自然や観光スポット、移住支援制度についてプレゼンテーションを実施しました。また、十石みそやいのぶたなど村の特産品を使用した料理を味わっていただき、上野村ならではの食の魅力も体感していただきました。

参加者の皆さまからは観光資源や移住への取り組みに高い関心が寄せられ、会場では活発な意見交換も行われました。今後も多くの方に上野村の魅力を知っていただけるよう、観光・移住の情報発信に取り組んでまいります。



ネパール・ヒマラヤの聖地「ドルポ」写真展を開催

森のギャラリー（森林文化館Mori+）で、写真家・大谷映芳氏による写真展「ネパール・ヒマラヤの聖地 ドルポ 地球讃歌5」を開催します。

ネパール最奥の地・ドルポで暮らす人々の生活や雄大な自然を捉えた作品を展示します。標高4,000メートルを超える厳しい環境の中で、自然とともに生きる人々の姿や美しい風景を通して、普段なかなか触れることのできない世界を感じられる写真展です。

観覧は無料です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

【開催期間】 7月11日（土）～9月27日（日）

【会 場】 森のギャラリー
（上野村森林文化館Mori+）

【開館時間】 午前9時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

【休 館 日】 木曜日

【観 覧 料】 無料



【問い合わせ先：☎20・7070（産業情報センター）】



とも

木村ゼミナールは群馬県上野村に加え、神奈川県横須賀市浦郷町にもフィールドを展開しています。

今回、コミュニティーハウス榎戸亭の喫茶店「関学珈琲館」を訪問しました。関学珈琲館は関東学院大学と横須賀市との地域交流事業の一環として、ゼミの榎戸ハウスが企画・運営する喫茶店で、地域住民が気軽に交流できる場となっています。ゼミ活動では榎戸ハウスは4つの事業部（ヘルスケア・ミスチル・レスキュー・ITシステム）があります。そしてミスチル（子どもたちに関する事業部）が企画した七夕イベントに参加しました。

子どもたちと一緒に短冊を自由に飾り付けて笹に付けて正面入口に設置しました。（写真①）

最初は緊張もありましたが、打ち解けて子どもたちとキャンドル

を協力して作り、かき氷も提供して喜んでくれました。初めて関学珈琲館を訪れましたがとても楽しく交流することができ、また訪れたいと思いました。上野村の人々が関学珈琲館や地域交流活動に魅力や興味を持って頂けると幸いです。

ゆあん

こんにちは！7月4日・5日で上野村に行ったゆあんです。今回初めて上野村に行き、村の皆さんの温かさを感じました。今回の活動は、つばくむ荘の修理でした。たたみは剥がしてもらってそこから木の板を剥いで新しいものに変え、支柱もだめなものを替えるという活動でした。木材の測り方からまずわからず、釘の抜き方、釘の打ち方、板の剥がし方など初めてのことがばかりで教わりながらやっていました。やったことない体験ができ、体は疲れましたが、とても充実した日になりました。これを業者にやってもらおうとしたら何百万もすることを自分たちで村の人たちにも協力してもらいでき

たことに達成感もありました。夜ご飯も自分たちで作り、布団も自分たちでひいて、合宿を思い出し楽しかったです。7月はテストもあるのだからと勉強もして単位をとっていきたいと思います。

えぼと

こんにちは。今年度より木村ゼミナールに所属しております、3年生の です。

先日、つばくむ荘の床の修理のお手伝いをさせていただくため、初めて上野村を訪れました。実際に訪れてみて、村の皆さまの温かいお人柄や、暮らしの中で培われた技術の高さに感銘を受けました。これから上野村で活動できることを、とても楽しみにしております。現在、ゼミではSNSを活用し、活動の様子や上野村での取り組みを発信しております。今後はさらに内容を充実させていく予定ですので、お時間がございましたらぜひご覧いただけますと幸いです。Instagram: @kgu_uenomural または「関東学院大学 木村ゼミ 上野村班」と検索していただくと

ご覧いただけます。

また、10月24日（土）・25日（日）には、グラウンドゴルフ大会の開催を予定しております。詳細につきましては、決まり次第改めてお知らせいたしますので、今しばらくお待ちいただければ幸いです。暑い日が続いておりますので、どうぞ熱中症などには十分お気を付けてお過ごしください。今後ともどうぞよろしく願います。



写真①



旬の草花『ほおずき』お盆の花として飾られ、迎え火や送り火の盆提灯に見立てて供えられます。ご先祖様の霊魂が戻ってくる際に迷わないよう、灯りとしての道しるべになるためにといわれています。赤い部分はガクが大きく膨らんだものです。子どもの頃にほおずきを口の中に入れて遊びませんでしたか？



●新着図書

『管理栄養士おすぎのからだ整う冷凍作りおき』 おすぎ(ワン・パブリッシング)…暑い毎日にぴったり!!

『「からだにいい」をまるごと5日分作り置き! 頑張らない冷凍弁当』 おすぎ(KADOKAWA)

『日本人の9割は知らない 世界の富裕層は日本で何を食べているのか?』 柏原光太郎(ダイヤモンド社)…「食」で地域を活性化?

『のはらうたⅢ』くどうなおこ作
(童話屋)より。
工藤さんは「のはらみんなのだいりにん」とあるように、動物や植物の視点で世界を見せてくれる詩人です。
子どもから大人まで楽しめる優しい言葉でつづっています。



せみのなつ
せみすすむ
いろんな せみが
せつせと なくぞ
ワシワシワシワシ
わしらの なつだ
ミーン ミンミン
みんな でてこい
ツクツク ボーシ
ぼうしをかぶって
まるまるいちにち
うたつてあそべば
カナカナカナカナ
もうひぐれ・かな?

心を育む絵本とわらべうた

8月26日(水) 午前10時～
横山由美子先生

身体調和体操

8月 6日(木) 午前11時～
27日(木) 午前10時30分～
武井礼子先生

夏休み中の利用時間

夏休み期間中は、午前9時30分より開館しています。

学習や読書にぜひご利用ください。

夏休みの課題…まだ間に合います!!

- ・自由研究のやり方
 - ・読書感想文の書き方など
- お気軽にご相談ください。

お盆期間(13日(木)・14日(金)・15日(土))も開館しています。

毎月15日は「^{うちどく}家読の日」です。

それぞれのご家庭で、ぜひ取り組んでみてください。

※上野村図書館では、地域(上野村)に関する資料・日航機事故に関する資料を収集・保存しています。

●ボタン通信 5 美味しさの秘密

ブータンの主食は米(インディカ米)であり、食卓には地場の野菜に鶏・豚・牛など日本と変わらない食材が並びますが、ブータン料理の特長は何と言ってもトウガラシとチーズ。あの辛さとコクが慣れると病みつきになる美味しさです。

旅の途中の昼食に供されたお皿にはどう見ても上野村の赤イモの味噌炒めが盛られていて、味もそっくりで2度びっくり! 広いアジアの端と端で私たちは確かに繋がっているのです。

文: 鈴木俊史



かじかの里 学園だより

◎補助員さんの作ってくださったご飯

いつも美味しいご飯をありがとうございます!!



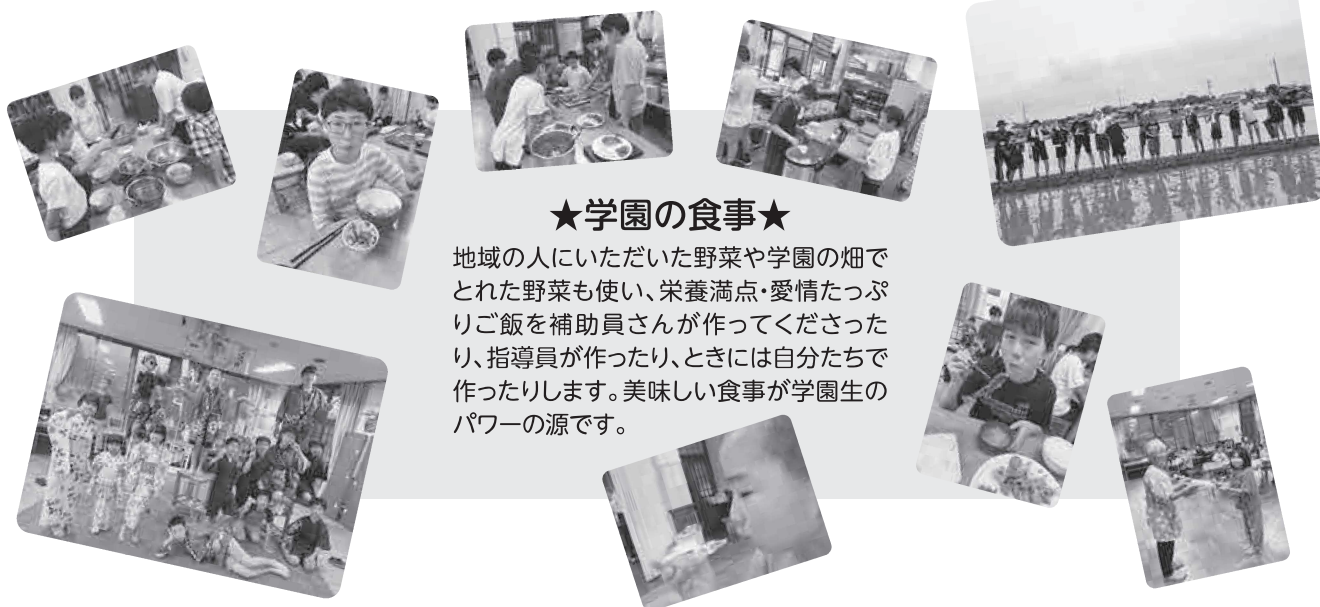
◎食当

食当は1週間交代で、指導員と一緒に朝ごはんをつくったり、夕食の盛り付けをしたりします。



★学園の食事★

地域の人にいただいた野菜や学園の畑でとれた野菜も使い、栄養満点・愛情たっぷりご飯を補助員さんが作ってくださったり、指導員が作ったり、ときには自分たちで作ったりします。美味しい食事が学園生のパワーの源です。



◎農作業日

週1で農作業日があります。普段食べているものがどのようにつくられているのか、どれだけの手間がかかっているのかなどを知ることのできる大切な時間です。



◎月1クッキング

基本のご飯作りができるようになってほしい!! つくること・食べることが大好きになってほしい!! 1年間で少しでも料理スキルを上げてほしい!! などなど…学園生に食の楽しさを知ってもらうためにも学園では月1クッキングデーを設けています。



★…事前予約必要 ※国民の祝日には、国旗を掲げましょう

日	月	火	水	木	金	土
						1 少年の日 ⊕万場診療所
2 家庭の日 診療所休診	3 体操教室 (午前:すこやかセンター) 背骨コンディショニング (午前:勝山公民館) 生ゴミ	4 診療所休診 ⊕夜間診療(万場) (午後7:00~) 生命の貯蓄体操 (午前:すこやかセンター) 体操教室(午前:新羽) 可燃ゴミ	5 ⊕午前・午後診療 (午後3:00~4:30) 背骨コンディショニング (午前:すこやかセンター) 不燃・資源 生ゴミ	6 ⊕午後診療 (午後3:00~4:30) 背骨コンディショニング (女性のみ)(午前:すこやかセンター) 身体調和体操 (午前11:00 図書館) 可燃ゴミ	7 ⊕午後診療 (午後3:00~4:30) おたっしや倶楽部 (午前:すこやかセンター) 背骨コンディショニング (午後7:00 すこやかセンター) 生ゴミ	8 ⊕中里診療所
9 診療所休診	10 体操教室 (午前:すこやかセンター) 背骨コンディショニング (午前:勝山公民館) (午後:役場大会議室) 生ゴミ	11 山の日 診療所休診	12 ⊕午前・午後診療 (午後3:00~4:30) 日航機事故遭難者 41周年追悼慰霊式 背骨コンディショニング (午前:すこやかセンター) 不燃・資源 生ゴミ	13 背骨コンディショニング (女性のみ) (午前:すこやかセンター) 可燃ゴミ	14 二十歳の集い 生ゴミ	15 家読の日 ⊕万場診療所
16 県民防犯の日 診療所休診	17 体操教室 (午前:すこやかセンター) 背骨コンディショニング (午前:勝山公民館) 生ゴミ	18 診療所休診 生命の貯蓄体操 (午前:すこやかセンター) 体操教室 (午前:新羽) 可燃ゴミ	19 ⊕午前・午後診療 (午後3:00~4:30) みんなのカフェ (午前:すこやかセンター) 不燃・資源 生ゴミ	20 ⊕夜間診療(中里) (午後5:00~7:00) 背骨コンディショニング (女性のみ) (午前:すこやかセンター) 可燃ゴミ	21 脳健康教室 (午前:すこやかセンター) ニコニコおたっしやの会 (午前10:30~) 背骨コンディショニング (午後7:00 すこやかセンター) 生ゴミ	22 ⊕上野診療所
23 診療所休診	24 生ゴミ 体操教室(午前:すこやかセンター) 背骨コンディショニング (午前:勝山公民館)(午後:役場大会議室)	25 生命の貯蓄体操 (午前:すこやかセンター) 体操教室 (午前:白井) 可燃ゴミ	26 ⊕午前・午後診療 (午後3:00~4:30) 背骨コンディショニング (午前:すこやかセンター) 絵本とわらべうた (午前10:00 図書館) 不燃・資源 生ゴミ	27 ⊕夜間診療(上野) (午後5:00~7:00) 背骨コンディショニング (女性のみ)(午前:すこやかセンター) 身体調和体操 (午前10:30 図書館) 可燃ゴミ	28 小中学校始業式 脳健康教室 (午前:すこやかセンター) ニコニコおたっしやの会 (午前10:30~) 背骨コンディショニング (午後7:00 すこやかセンター) 生ゴミ	29 診療所休診 UENO天空ヨガ★ (午前10:00 すこやかセンター2F)
30 診療所休診	31 生ゴミ 体操教室(午前:すこやかセンター) 背骨コンディショニング (午前:勝山公民館)					

生ゴミ : 生ゴミ 不燃・資源 : 缶・ビン・ペットボトル 可燃ゴミ : 紙類 <粗大ゴミ> : 粗大ゴミ・新聞紙・布類
 ⊕救急病院案内電話 ☎23-6699 ⊕上野村へき地診療所 ☎59-2034 ⊕中里診療所 ☎58-2201 ⊕万場診療所 ☎57-2018

※この欄に掲載を希望しない場合は、
届出の際に申し出てください。

さん さん さん さん
 1区乙母 1区住居附 1区乙母 9区黒川

おくやみを申し上げます。

ちゃん(女) 11区都合平

お誕生おめでとうございます。

6月20日〜7月21日届出

8月の納税

固定資産税 第2期
 住民税 第2期
 国民健康保険税 第3期

・納期限は8月31日(月)です。
 ※口座振替をご希望の方は役場税務係
 までご連絡ください。

マリーゴールド引き渡し式

表紙の写真より

今年も上野小の児童たちが心を込めて育てたマリーゴールドが、公益財団法人「慰霊の園」理事長である黒澤八郎村長に引き渡されました。



ぐんまちゃん、 上野村に来ました！

群馬テレビ「ピコラネ」で
8月15日(土)午前8時～8時15分放送予定です
再放送 16日(日)午前7時30分～7時45分
©群馬県 ぐんまちゃん



8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です!



たこ足配線と電源コードの踏みつけはキケン!



過熱や断線の原因になります



関東電気保安協会

KDH



宝くじ
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン

