

注意ご連絡

8月の有価物回収は
8月23日(日)

通常の第3日曜と
異なりますので
搬出ご注意ください

青柳町自治会

<班長さんへのお願い>

戻って来た回覧版に記入がありましたら、8月30日(日)までに
必ず組長さんへ届けてください。

令和8年7月31日

町内各位

青柳町自治会長
成澤 昭夫

令和8年度(第18回)青柳町文化祭開催について

今年度(第18回)青柳町文化祭につきましては、下記の日程で開催いたします。
文化祭を盛大に開催するために町内の方から多くの作品を募集いたします。
お子さんからご年配の方どなたでも気軽に出展していただきたく、よろしく
お願い申し上げます。
なお、会場の都合により出展希望数が多い場合は、お一人の展示数を制限
させていただく場合もございますので、予めご了承下さい。

記

- 開催日時 11月7日(土)~8日(日) 10時~15時
< 作品搬入 11月6日(金) 13時~15時 作品搬出 11月8日(日) 15時 >
- 第1回締切日 8月31日(月) 12時

作品名	氏名	点数	展示用具		作品の大きさ			備考
			パネル	机	縦	横	高さ	
(記入例)水墨画	青柳太郎	2	○		30 cm	50 cm	cm	

出展いただきました方にはささやかながら、文化祭会場で使っていただける
金券をプレゼントいたします。

みなさまからのたくさんの出展をお待ちしております。

回覧

令和8年8月1日

町内の皆さんへ

参加しませんか！

女性のみの憩いの会

憩いの会発起人一同

夜空に広がる天の川に思いを馳せる今日この頃、皆様お変わりございませんか。楽しみの青柳の祇園祭もうすぐですね。

7月は「昼食会」を実施いたしました。とても賑やかで楽しい、そして美味しい時間を過ごすことができました。

食事を共にして、一段とふれあいが深まったように感じられます。

最後は、久しぶりのトランプに興じ、笑いのうちにお開きとなりました。

8月は、「輪投げ」を予定しております。

猛暑のなかですが、体と口の運動をして夏を乗り切っていきたいですね。

記

日 時	8月18日（第3火曜日） 午後1時30分～3時30分
場 所	青柳町公民館 大広間
目 的	「孤立を回避し、介護予防につながる交流の場」
内 容	「輪投げ」

熱中症予防の為、飲料水等ご持参ください

9月 にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

町内
回覧

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

新！ピラティス&自重筋トレセミナー 先着20名

3日(木)10:00～ 申込：8/20(木) 9:30～

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着32名

7日(月)10:00～ 申込：8/24(月) 9:30～

持物：体育館履き、飲物、タオル

○手芸教室「縄編のV衿ベストを作ろう」 先着10名

7日(月)10:00～ 申込：8/24(月) 9:30～

持物：棒針(6号)並太毛糸300g、交差針、はさみ、眼鏡

○Kiyō&Natsuと一緒に懐かしい唄を歌おう

12日(土)11:45～12:30 大広間 どなたでも

○姿勢改善若々しく歩こう！

17日(木)10:00～ 申込：9/3(木) 9:30～

○歌声広場 25日(金)12:30～ 申込:不要

にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○まちかど健康相談会

8日(火)10:00～12:00 申込：不要

「わたしの健康チェックノート」を作成します。

○風香亭 粋楽 落語会

9日(水)11:00～12:00

古典落語をお楽しみください。



○肩こり腰痛改善教室 先着12名

15日(火)13:30～

申込：9/8(火) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○肩こり腰痛改善教室 先着25名 (8月参加しなかった方)

9日(水)13:00～ 申込：8/26(水) 9:30～

持物：ヨガマット、タオル、飲物

新！金井憲子シニアバレエエクササイズ 先着25名

10日(木)、24日(木)、10月8日(木)の3回コース

13:00～14:30 申込：8/27(木) 9:30～

持物：ヨガマット、ボール(8号直径20cm)…無い方はひろせにて

購入可550円。バレエ用靴下(5本指or指が出る物)

あればバレエシューズ、無ければ素足OK、タオル、飲物

バレエの要素を取り入れたエクササイズです。

男性、女性どなたでもご参加ください。

○歌声広場 12日(土)12:30～ 申込:不要

○フレッシュ体操 先着30名(クラブ員以外の方)

19日(土)10:00～ 申込：9/5(土) 9:30～

持物：ヨガマット、タオル、飲物

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着45名

28日(月)10:00～ 申込：9/14(月) 9:30～

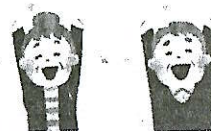
持物：体育館履き、タオル、飲物

にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○笑いヨガ《大広間》

8日(火)11:00～ 申込：不要

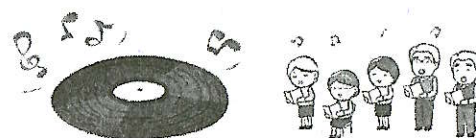
笑いヨガの呼吸法を
組合わせた健康体操



○唄声広場《大広間》

28日(月)10:00～ 申込：不要

懐かしいレコードを聴きながらみんなで
楽しく唄い、心を通わせましょう！



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○ともちゃんのリフレッシュ体操

(ステップエアロビクス 軽め) 先着20名

10日(木)13:00～ 申込：8/27(木) 9:30～

持物：体育館履き、ヨガマット、飲物

○肩こり腰痛改善教室 先着25名

15日(火)11:00～ 申込：9/1(火) 9:30～

持物：ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○歌声広場 18日(金)12:30～ 申込：不要

レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。

○みんなでフィットネス

(ステップエアロビクス 強め) 先着15名

30日(水)10:00～ 申込：9/16(水) 9:30～

持物：体育館履き、ヨガマット、飲物



ふれあいの郷 ☎283-8633

○健康体操教室

『脳トレ&ストレッチ』定員25名

10日(木)、24日(木)13:30～

申込：8/27(木) 10:00～

持物：タオル、飲物、ヨガマット

○ふれあいまつり

12日(土)11:00～

申込：不要

自主クラブ活動の
成果を発表して
いただきます





健康づくり事業等のご案内



〇9月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

しきしま	8日(火)	10:40~11:40	血圧と減塩	群馬ヤクルト販売
ひろせ	8日(火)	10:40~11:00	介護保険講座	地域包括支援センター
おおとも	29日(火)	13:00~14:00	介護保険講座	地域包括支援センター
ふじみ	1日(火)	11:00~12:00	すっきり快眠のコツ	群馬ヤクルト販売
ふれあいの郷	4日(金)	11:00~11:50	腸内から健康づくり	群馬ヤクルト販売

〇9月の体組成測定

〇理学療法士による運動療法

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

しきしま	28日(月)	10:00~12:00 13:00~15:00
ふじみ	15日(火)	9:30~10:30

ふれあいの郷	8日(火)	13:15~14:15
--------	-------	-------------

〇9月の体力測定

ひろせ	25日(金)	10:00~10:50 11:00~11:50
-----	--------	----------------------------

〇体力指導士の「チア-エクササイズ」教室

かすかわ	1日(火)	11:00~12:00	申込: 8/25 (火) 9:30~	15名
ふじみ	17日(木)	10:00~11:00	申込: 不要	なし
ふれあいの郷	3日(木)	13:30~14:30	申込: 8/20 (木) 10:00~	25名

〇9月の生きがい教室

みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。予約制。申し込みは、各所にて。

ひろせ	15日(火)	10:00~11:00	着物のタペストリーをつくろう 申込: 9/1 (火) 9:30~	20名
ふじみ	3日(木)	10:00~11:00	楽しく遊んで脳を活性化! 軽ゲーム 申込: 8/20 (木) 9:30~ 【持物】 飲物、タオル	20名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30~11:30	ソフトダーツで遊ぼう♪ 申込: 9/4 (金) 10:00~	14名

〇9月の市専門職による

機能訓練・健康相談 ※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷
脳わくわく講座	しきしま、おおとも、かすかわ
ベジチェック	しきしま、おおとも、かすかわ

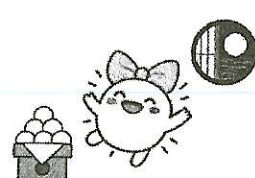
〇9月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要 定員なし

しきしま	10日、24日(木)	11:00~12:00
ひろせ	1日(火)	13:00~14:00
おおとも	8日(火)	13:00~14:00
かすかわ	3日(木)	11:00~12:00
ふじみ	9日(水)	10:30~11:30

〇9月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)
	ママ&ベビー	子育てサロン		
ふじみ	18日(金)	28日(月)		



桃川小 R8.教育活動ボランティア「ももボラ」さん 募集！

回覧

桃川小では、子どもたちの笑顔と喜びを大切にしながら日々の教育活動に取り組んでおります。様々な体験活動や行事の中には、より多くの視点から子どもたちの学びを支援することで、子どもたちにとってさらに安心・安全な学習環境を築くことができるのではないかと思います。

そこで、桃川小学校ボランティア活動（「ももボラ」）として保護者や地域の皆様のお力もお借りしながら、さらなる教育活動の充実を図っていければと考えております。

桃川小の子どもたちの「チャレンジ」と「ワクワク」のために、少しでもご興味ございましたらぜひご協力をお願いいたします。
特別な資格や経験は必要ございません。できるときに、できる範囲でのご参加をお待ちしております。



桃川小オリジナルマスコット
「ももかわうと」

<募集内容>

番号	学年	お願いしたい内容	いつ	所要時間
①	1年生 2学級	○生活科 「あさがおリース作り」 ・子どもたちが育てたあさがおのツルを使ったリース作りを一緒にしながらの見守り活動	9月末 各学級1回 (計2回)	1回90分
②		○生活科 「むかし遊び」 ・メンコ、お手玉、羽子板、竹馬、けん玉、木ゴマ など昔遊びの支援指導	2月末～3月初 1回	1回90分
③	3年生 3学級	○音楽科 「リコーダー授業」 ・初めてのリコーダーに挑戦する3年生の指導や見守り支援活動	9月ごろ 数回	1回45分
④	5年生 3学級	○家庭科 ミシン授業 ・ミシン縫いの見守り、糸通し等の支援指導	9月ごろ 数回	1回90分
⑤	6年生 2学級	○家庭科 ミシン授業 「トートバッグ作製」 ・しつけ縫い指導、ミシン縫いの見守り、支援指導	9～10月ごろ 数回	1回90分

お申し込みは、FAX かメールで学校までご連絡をお願いいたします。その際には、以下(1)～(4)をご記載ください。

(1)参加をご希望される募集内容の番号(①～ ※複数可) (2)自治会名 (3)氏名 (4)連絡先

※FAX、メールでのお申し込みが難しい場合は、お電話でお伝えいただいてもかまいません。

※参加にあたっての報酬、交通費支給はございません。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

桃川小学校 TEL 231-1779 FAX 231-1781 MAIL mb-momokawa-e-all@gunma1.ed.jp 担当：教頭 高山まで

預けて安心! 白筆証書遺言書保管制度

全国の
法務局※で
ご利用いただけます。

※本局・支局等合計312か所

遺言書の保管の申請には
手数料**3,900円**が
かかります。

前橋地方法務局

〔本 局〕

TEL 027(221)4466(代表)

URL: <https://houmukyoku.moj.go.jp/maebashi/>

〔支 局〕

高 崎 支 局 TEL 027(322)6315

桐 生 支 局 TEL 0277(44)3526

伊勢崎支局 TEL 0270(25)0758

太 田 支 局 TEL 0276(32)6100

沼 田 支 局 TEL 0278(22)2518

富 岡 支 局 TEL 0274(62)0404

中之条支局 TEL 0279(75)3037



遺言書ほかんガルー

▶ 手続には予約が必要です

法務局手続案内予約サービス専用ページ

<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>

※電話での予約も可能です。



▶ この制度について詳しくは

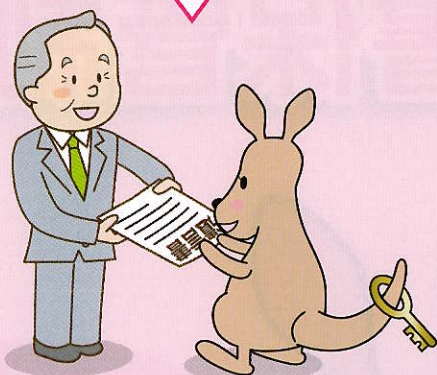
法務省ホームページ

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



遺言者の手続

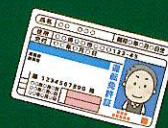
遺言書の保管の申請



- ① 手続には必ず遺言者本人が法務局にお越しください。
- ② 自筆証書遺言の方式について外形的な確認を行います。
- ③ 遺言の内容についての相談はお受けできません。
- ④ 亡くなられた後に通知したい相続人等を3名指定できます。
- ⑤ 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。

保管の申請に必要なもの

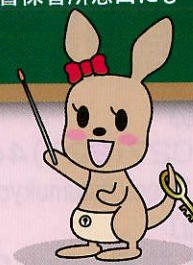
- ① 自筆証書遺言に係る遺言書
- ② 申請書※
- ③ 添付書類(本籍及び筆頭者の記載のある住民票等)
- ④ 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証等)
- ⑤ 手数料(収入印紙3,900円)



※申請書の様式は、法務省HP

(https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

からダウンロードできます。また、遺言書保管所窓口にも備え付けられています。



遺言者が亡くなられた後の手続

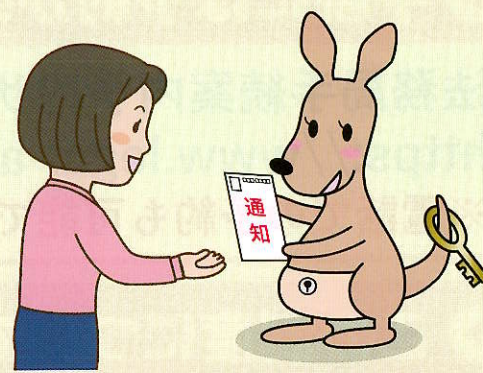
相続人等は、遺言書の内容の証明書の請求や遺言書の閲覧をすることができます。



遺言書が法務局において保管されていることを、その他の相続人等に通知します。



相続人等が遺言書情報証明書の交付を受けた場合若しくは遺言書の閲覧をした場合又は、遺言者の死亡確認時



検認不要

法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要となります。

- ① 本制度に係る全ての手続には予約が必要です。

令和8年度 エンジョイ健康教室《中期》

ぐんま県民カレッジ連携講座

目的

群馬県のスポーツ拠点施設で、**スポーツの楽しさ**と**汗をかく爽やかさ**を味わいながら**仲間の輪**を拡げましょう!!

講座内容 ヨガ・スローエアロビクス

会場 ALSOKぐんま総合スポーツセンター
ぐんま武道館 第1道場(ヨガ)・第3道場(スローエアロビクス)

対象者 どなたでも参加できます。

日時 令和8年9月～11月(計24回)

各週 水・金曜日

※詳細は右表をご覧ください。

9:15～10:45

定員 各教室1回 30人程度

参加料 1回 500円(保険料・会場使用料・消費税込)

申込受付 事前の申込は不要です。
当日会場で受付し、参加料をお支払い下さい。

その他 (1)上履き、タオル、飲料水は各自持参して下さい。

(2)教室で使用する用具は全て協会が用意します。

体組成計測

教室終了後、月1回(日時未定)で無料の体組成分析を実施します。

※詳細はお問合せください。

お問い合わせ先

(公財)群馬県スポーツ協会 スポーツ施設課

電話 027-234-5555

講師

ヨガ：小林フジ子先生 スローエアロビクス：須田浩子先生

月	日	9:15～10:45
9月	2日(水)	ヨガ
	4日(金)	スローエアロビクス
	9日(水)	ヨガ
	11日(金)	スローエアロビクス
	16日(水)	ヨガ
	18日(金)	スローエアロビクス
	25日(金)	スローエアロビクス
10月	30日(水)	ヨガ
	2日(金)	スローエアロビクス
	7日(水)	ヨガ
	9日(金)	スローエアロビクス
	14日(水)	ヨガ
	16日(金)	スローエアロビクス
	21日(水)	ヨガ
11月	23日(金)	スローエアロビクス
	30日(金)	スローエアロビクス
	4日(水)	ヨガ
	6日(金)	スローエアロビクス
	11日(水)	ヨガ
	13日(金)	スローエアロビクス
	18日(水)	ヨガ
	20日(金)	スローエアロビクス
	25日(水)	ヨガ
	27日(金)	スローエアロビクス

2教室の特徴です。どれも簡単で、初めての方でも楽しめる内容となっていますのでぜひご参加下さい。※講師の都合等により、講師が変更になる場合があります。

ヨガ アーサナの3要素(ポーズ・呼吸法・瞑想)が相互に関連している健康法(精神修養)。身体的変化の他に呼吸法・瞑想による精神的リラクゼーションと様々な身体不調の改善が期待される。

スローエアロビクス 《シンプル・スマイル・ソフト》な新感覚エクササイズ! 質が高く、どんな方でも楽しみながら続けられるよう、簡単な動きを反復し、運動強度も優しい。

第2回 まえばしタウンミーティング

次世代にも暮らしやすいまちづくり（土地利用のあり方）

令和8年

8月22日 土 15:00-16:00
(14:30開場)

会場：ミヤケン元気21 にぎわいホール
(前橋市本町2-12-1)

対象：市内在住・在学・在勤の人

定員：先着100人

※定員に達し次第、申込を締め切らせていただきます。

手話通訳
あり

託児あり

市民目線での市政運営を実現するため、
市長と市民で直接意見交換を行います。
今回は「土地利用のあり方」をテーマに、
前橋のより良い未来について一緒に考えましょう！

前橋市長 小川 晶



第一部

15:00～15:10

「土地利用のあり方について」

第二部

15:10～16:00

「参加者との意見交換」

申込み

8月20日(木)までに、二次元コードまたは
下記の電話あてにお申し込みください。

市民協働課 市民相談提案係

電話：027-898-6644（平日9:00～17:00）



詳細・会場への
アクセス等はこちら

