

広報 しぶかわ

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

— 主な内容 —

- 健診を受けて……………2
延ばそう健康寿命
- 国保の新しい保険証を……………4
9月中旬に郵送します
- 「真光寺万日堂」が……………5
市重要文化財に指定されました
- みんなのひろば……………6



楽しく元気に
へそ出せヨイヨイ!



健診を受けて延ばそう健康寿命

特定健診と特定保健指導を活用して

健康づくりの役に立てましょ

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを、健康寿命といえます。この健康寿命を延ばすためには、生活習慣病を予防することが大切です。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、予防するには、**渋川ほっと健診(市国民健康保険の特定健康診査)**などを受診し、定期的に健康状態を確認することがとても重要です。何にも代えられない健康を維持するために、年に1回は必ず健診を受診しましょう。

詳しくは、**☎保険年金課(☎2429)へ。**

まずは健診を受けることが重要です

渋川市の死因別死亡割合を見ると、およそ3割の人が「心疾患」や「脳血管疾患」などの循環器病で亡くなっています。

不健康な生活習慣の積み重ねによりメタボリックシンドローム(※)になると、循環器病の発症に関係が深い「動脈硬化」を引き起こしやすくなります。

「動脈硬化」になると、脳や心臓、腎臓など重要な臓器が大きなダメージを受け、命に関わる病気に進行していきま

す。生活習慣病が恐ろしいのは、ほとんど症状が出ず、ゆっくりと進行するため、

気付いたときには病気がかなり進行していることが多いからです。

しかし、生活習慣病は予防することができます。健診を受けて、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直すことで、病気の発症を防ぎましょう。

また、治療の一環で受ける検査と生活習慣病の予防で受ける健診では、受ける目的や検査項目が異なります。現在、治療中の人も、ぜひ、健診を受けましょう。

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態になること

渋川ほっと健診を受診しましょう

対象となる人 市の国民健康保険(市国保)に加入している40歳以上の人

※市国保の人間ドック検診費用助成を受ける人は受診できません

検査項目 問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、診察、血圧測定、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査・腎機能検査

※その他の検査を行う場合があります

受診会場 次の①か②のどちらかで受診してください

①集団健診Ⅱ保健センターや各地区公民館などで行います

②個別健診Ⅱ指定医療機関で受診します

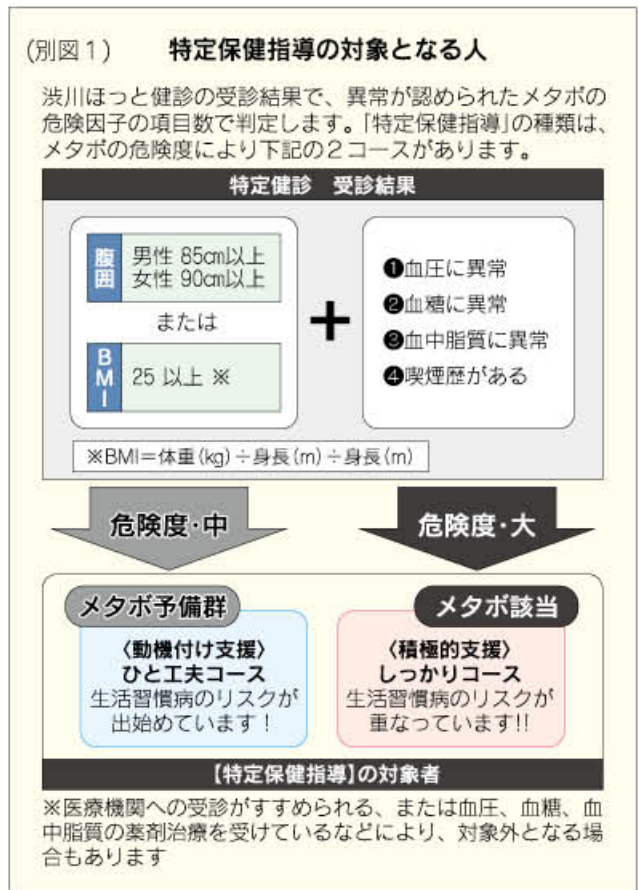
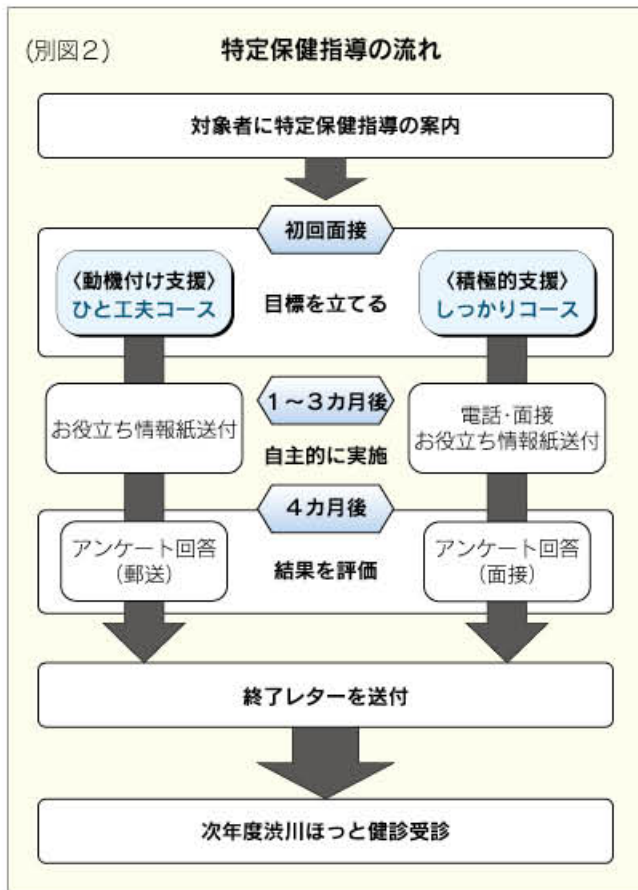
健診実施日など 日程や受診可能な医療機関は、市ホームページで確認するか、「広報しづかわ」5月1日号をご覧ください

個人負担金 500円

※令和2年3月31日時点で70歳以上の人は無料です

持ち物 受診シール、質問票、保険証、個人負担金

※受診シールは5月に郵送しています。4月2日以降に国保に加入した人で受診



(別表1) 渋川ほっと健診・特定保健指導利用状況

区分	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
渋川ほっと健診受診者数(人)	7,060	6,829	6,365	6,282	6,135
特定保健指導対象者数(人)	883	902	771	788	567
積極的支援	262	227	196	191	135
動機付け支援	621	675	575	597	432
利用開始数(人)	74	162	174	150	190
積極的支援	6	10	17	12	27
動機付け支援	68	152	157	138	163
利用開始率(%)	8.4	18.0	22.6	19.0	33.3

※平成30年度は令和元年6月末現在の速報値

を希望する人は、市保健センターに連絡してください

その他 特定健康診査・特定保健指導は、医療保険者ごとの実施しています。市国保以外の健康保険に加入している人は、勤務先や健康保険証の発行元に問い合わせてください

健診結果を基に生活習慣を改善しましょう

健診結果が出たら、各検査項目の判定に沿って、医療機関での受診や検査を行うほか、生活習慣の改善を行きましょう。また、毎年健診を受け、年ごとの結果を比べましょう。毎年結果を確認することで、生活習慣の問題が分かりやすくなります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士が皆さんの生活状況について聞き取りし、一人一人に合った生活改善のポイントを提案します。

利用者からは、「モチベーションが上がった」、「普段から健康を意識するようになった」、「食事の適量が分かり、食べ過ぎを防ぐことができた」などの声が届いています。その結果、「脱メタボを達成できた」、「血液検査結果が改善された」という健康改善を喜ぶ声もありました。

脱メタボには「続けることが大切です。皆さんが取り組みやすい目標を、専門知識を交えながら一緒に考えていきます。利用は無料ですので、気軽に利用してください。」

特定保健指導についての問い合わせは、市保健センター(☎251321)へ。

「続ける」ことが大切です

特定保健指導では、保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、生活習慣を改善するための目標を立てて、4カ月間取り組むものです(別図2参照)。

対象者には、健診後に直接案内をします。平成30年度は、対象者の3人に1人が特定保健指導を利用して、生活習慣の改善に取り組んでいます(別表1参照)。

特定保健指導を受けて脱メタボ

渋川ほっと健診の結果、メタボリックシンドロームや、その予備群と判定された人(別図1参照)を対象に「特定保健指導」を行っています。

特定保健指導は、保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、生活習慣を改善するための目標を立てて、4カ月間取り組むものです(別図2参照)。

国保の新しい保険証を9月中旬に郵送します

国民健康保険の保険証が10月1日(火)から新しくなります。新しい保険証は、一般被保険者、退職被保険者ともに「薄い緑色」で、退職被保険者の保険証には、「退」の文字が印刷されています。



9月中旬に各世帯主宛てに、普通郵便で送付します。届いたら、保険証に記載されている住所、氏名、生年月日などの記載内容を確認してください。なお、現在の保険証(薄い紫色)は、10月1日以降は使用できませんので、廃棄してください。

希望する場合は、窓口での保険証の受け取りを希望する場合は、保険年金課または、各行政センターで、期限までに申請してください。
申請期限 8月30日(金)
受け取り開始日 9月11日(水)
 その他 受け取る際は、運

転免許証、現在の保険証など本人確認ができるもの(顔写真がないものは、2点以上必要を持参してください)《会社などを退職した場合の手続きについて》
 本来は国保に加入することになりますが、一定の条件の下、健康保険を任意継続することができま

す。任意継続とは、2年間に限り、退職した会社などの被保険者資格を継続できる制度です。詳しくは、退職した会社などへ問い合わせてください。
 詳しくは、**本**保険年金課(☎22461)または、各行政センターへ。

9月2日から農用地区域変更申出の受け付けを行います

農業振興地域では、優良農地を確保し、農業の健全な発展を図るため、農用地をそれ以外に転用することが大幅に制限されています。

しかし、社会情勢の変化などにより、緊急でやむを得ないものに限る、農用地区域からの除外(農用地区域

変更申出)を受け付けます。

農用地区域内の農地を宅地など他の目的に利用する場合は、農用地区域からの除外手続きが必要です。

ただし、申請をしても審査の結果、除外が認められないこともありま

すので、注意してください。

受付期間 9月2日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 農林課 ※申請に必要な書類などは市ホームページをご覧ください
 詳しくは、**農**農林課(☎22593)へ。

第2回子育て知って得するバスツアー参加者募集

バスツアー参加者募集

とき 9月13日(金)午前9時30分～午後1時(予定)
 集合場所 子育て支援総合センター
 ツアー行程 ハローワーク渋川、市内保育園見学、病児病後児保育施設、市内飲食店で昼食など
 対象者 子育て中の親子
 ※親のみの参加可



第1回の様子

定員 20人(10組程度・抽選)
 参加料 大人500円、子ども300円(昼食を必要としない乳幼児は無料)
 申込方法 ①件名「第2回バスツアー申込」②住所
 ③氏名 ④性別 ⑤電話番号 ⑥託児希望の有無を記入し、メールで子ども課(kodomo@city.shibukawa.gunma.jp)へ ※託児(先着5人。おおむね3カ月～3歳まで)を希望する場合は、お子さんの氏名、性別、生年月日もお知らせください
申込期限 8月30日(金)
問合せ先 **本**子ども課(☎22415)

市内幼稚園・保育所・認定こども園を

紹介します

市内幼稚園・保育所・認定こども園の幼児教育や保育活動の様子をパネルで紹介

します。園での子どもたちの様子が分かる展示になっています。入園(所)を考えている人は参考にしてください。

とき 8月20日(火)～9月2日(月)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
 ※最終日は午後4時まで

ところ 市役所本庁舎市民ホール
問合せ先 **本**子ども課(☎22415)

2019年全国家計構造調査を実施します

10月、11月の2カ月間にわたり、「2019年全国家計構造調査」が実施されます。

この調査は、家計における消費、所得、資産や負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布と消費の水準、構造などを全国的・地域別に明らかにすることを目的としています。

市内では、八木原地区・半田地区と子持地区の一部の世帯を対象に調査を実施します。

調査員が訪問して、調査書類の配布と、詳細について説明を行いますので、次のいずれかの方法で回答してください。

回答方法 ▽配布された調査用紙に記入し、後日調査員が回収 ▽インターネットで回答

〈調査結果について〉
回答内容は「統計法」で保護されており、統計を作成・分析する目的以外に使用されることはありません。調査員には調査によって知り

得た情報を漏らしてはならない守秘義務が課されており、秘密保護の徹底が図られていますので、安心して回答してください。

また、調査の結果は、年金額の検討、介護保険料の検討、税制改正に伴う政策効果予測、所得・資産格差の現状把握などの重要な政策に活用されますので、皆さまのご協力と正確な記入をお願いします。

詳しくは、**本情報政策課**（☎223320）へ。

「真光寺万日堂」が市重要文化財に指定されました

6月27日の定例教育委員会で、真光寺万日堂が新たに市の重要文化財に指定されました。これにより、市の指定文化財は128件となりました。

名称 「真光寺万日堂」1棟
所在地 渋川市渋川（並木町）748番地

真光寺万日堂について 寛文11（1671）年に建造された木造平屋建寄棟造の建造物で、建造年代が明らか

な旧渋川市内の寺院建造物では最古のものです。県内でも有数の古い寺院建造物といわれています。

内陣に阿弥陀三尊像を祀っているため阿弥陀堂とも呼ばれており、来世の極楽往生を願う民衆の信仰を集めました。

保存状態が良好で後年の改造も少なく、県内の寺院建造物の建造年代や建築様式を知る上で、極めて貴重



真光寺万日堂

な建造物です。
詳しくは、**北文化財保護課**（☎22102）へ。

日本のポンペイ

～ 渋川市の遺跡を探る ～

『黒井峯遺跡』

黒井峯遺跡が世に知られるようになったのは、昭和61年元旦の新聞記事がきっかけでした。記事は社会面トップ、全国版扱いで、タイトルは「6世紀の農村“完全遺構”登呂遺跡に匹敵する大発見」と付けられ、見学者数は3月までの3カ月間で1万3000人に達するなど、大きな話題となりました。



遺跡調査の様子

遺跡は、1490年前の古墳時代に、榛名山の2度目の火山爆発によって軽石で埋没した災害遺跡で、村の広さはおよそ14万平方メートル、場所は現在の子持中学校とその周辺に存在し、国指定史跡となっています。

昭和57年に初めて発見された後、本格的な調査が翌年から平成元年まで続き、特に昭和60年以降に被災集落の実態が明らかになっていきました。集落の家屋は約47棟あり、屋根は軽石で陥没し、壁は大きく歪んでいます。家屋のまとまりのうち、最小のものは竪穴建物1棟と平地建物2棟（住居と作業小屋）で広めの庭があり、最大のもものは竪穴建物1棟と平地建物14棟（住居、作業小屋、高床倉庫、家畜小屋）が混在し、全体が垣で大きく囲われています。こうしたまとまりが遺跡全体で10程度あったと推定されています。家畜については、集落がなかった白井、吹屋で馬の足跡が確認され、馬の放牧地であったことが分かりました。

このことから、馬の飼育繁殖という当時の最先端技術を手掛けていた集落の存在が、黒井峯遺跡の特色となっています。

（渋川市文化財調査委員 石井 克己）



ハイスクール通信



HOT NEWS

渋川工業高校吹奏楽部 地域の皆さんに感謝

コンクールなどには出場していませんが、地域のイベントなどに呼んでもらい、楽しく演奏をさせてもらっています。今年も「渋川駅前歩行者天国」、「美術館ライブ」、「まちなかイルミネーション」などに参加予定です。

ぜひ、応援をよろしく願います！

群馬県立渋川工業高等学校



電動カートに乗ってみませんか？

～自動車科～

県内で唯一の自動車科があり、ほとんどの生徒が3級自動車整備士の免許を取得し、卒業後の進学や就職に役立てています。環境まつりや歩行者天国などのイベントで、生徒が製作した電動カートの試乗体験を行いますので、みなさん、ぜひ、遊びに来てください！



カート製作班リーダー 新井佑真さん

代々先輩から受け継がれた電動カートを整備して、市のイベントなどで展示しています。カートは子どもでも乗ることができ、実際に走行することもできます。整備はとても大変ですが、笑顔で乗ってくれる人を見ると、がんばってよかったなって思います。

—地域助け合い活動推進協議体を紹介—

地域で支える いきいきライフ

「たちばな支援の会」



たちばな支援の会のみなさん

たちばな支援の会では、「ワイワイガヤガヤ」をキーワードに、地域の多様なメンバーが、今やっていること、無理なくできることを話し合っています。

6月の活動では、高齢者の居場所づくりを推進するために、まずは自分たちで「中華そば」作りを体験し、今後に生かせる活動ができました。

こういった活動のほか、「たちばな支援の会たより」を発行して、会の周知を図っています。

たちばな支援の会は、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりを、できる範囲で考えていきます。

たちばな支援の会の活動について、詳しくは、市社会福祉協議会北橘支所(☎②4343)へ問い合わせてください。



活動の様子



たちばな支援の会たより



当日の様子(動画)は
こちら

第2回赤城まつり

子どもから大人まで、祭りで地域が一体に



7月27日、赤城西麓土地改良区駐車場で、第2回赤城まつりが開催されました。「こども山車・こどもみこし」の運行や、盆踊りなどのプログラムが行われ、子どもから大人まで、日頃の練習の成果を披露。夜には花火も打ち上げられ、地域一体となって祭りを楽しみました。

中学生海外派遣事業壮行会 海外生活での抱負を発表



7月23日、市勤労福祉センターで中学生海外派遣団壮行会が行われました。20人の中学生は8月2日から11日間、オーストラリアとニュージーランドへ分かれてホームステイなどを行います。壮行会では、「文化の違いを知りたい」「英語で交流したい」など、参加者それぞれが海外で取り組みたい抱負を発表しました。

レタリング教室「自分だけの絵皿づくり」 絵皿の下絵描きに挑戦



7月20日、中央公民館でレタリング教室が行われました。この教室は、自分が描いた絵をもとにした絵皿が作れる人気の教室で、今回は、午前の部と午後の部に229人の子どもたちが参加。子どもたちは、お気に入りのアニメやゲームのキャラクターなど、思い思いの絵を描いて、絵皿の下絵を完成させていました。



「インすたでいほーる」オープニングセレモニー 待望の2つ目の自習室が完成

7月19日、市役所第二庁舎1階で、浜川駅前の「すたでいばんく」に続く2つ目の自習室「インすたでいほーる」のオープニングセレモニーが行われました。

この日は浜川女子高校の生徒4人がテープカットに参加し、オープンを祝いました。一般開放されると、待ち望んだ多くの学生で初日からにぎわいました。

情報BOX

■本庁・各行政センターの電話番号

- 本庁舎・第二庁舎 ☎22-2111
 - 伊香保行政センター ☎72-3155
 - 小野上行政センター ☎59-2111
 - 子持行政センター ☎24-1211
 - 赤城行政センター ☎56-2211
 - 北橋行政センター ☎52-2111
- ※市外局番は0279です



← 渋川へそ祭りの
当日の様子(動画)はこちら



人口と世帯/令和元年7月末現在

- 人口 77,201人(男37,827人、女39,374人)
- 世帯 32,327世帯
- 7月のうぶごえ 男の子15人 女の子15人



お知らせ

成人式の対象となる人の調査を行います

■生涯学習課

今年度の成人式を、令和2年1月12日(日)に子持社会体育館で行います。これに伴い、対象となる人で、就学・就職などで市外に転出している人に成人式の案内状を送付するための調査を行います。家族や知り合いに対象となる人がいる場合は、生涯学習課(☎22500)へ連絡してください。対象者 平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの人



催し物

自分の体力を測定してみませんか

■スポーツ課

とき 8月24日(土)午前10時～午後3時
ところ 子持社会体育館
内容 10項目の体力測定
対象 誰でも参加できます(20～79歳の人には体力・運動能力調査に協力をお願いします)
参加方法 当日直接会場へ
問合せ先 スポーツ課(☎22241)



募集

日本語教室(夜の部)ボランティア教師

■新政策課

外国人のための日本語教室の教師を募集します。
とき 9月3日(火)～令和2年3月17日(火)の毎週火曜日午後7時～8時30分
ところ 中央公民館
問合せ先 市国際交流協会事務局(新政策課内・☎22396)

市民総合文化祭 総合作品展の展示作品

■生涯学習課

とき 11月9日(土)、10日(日)
ところ 子持社会体育館
募集作品 書道や手工芸、美術作品など



「渋川まちなか交流屋台村」を開催します

とき 8月31日(土)午後4時～8時
※荒天時は中止
ところ エッグホール駐車場(渋川駅前通り商店街内)
内容 ▷模擬店=酒類、ソフトドリンク、焼き鳥、たこ焼き、ジェラートなど
▷ミニステージ=バンドによるミニライブ、ダンスなど ※内容は変更になる場合があります
問合せ先 渋川市中心市街地まちづくり市民サポート事務局(☎商工振興課内・☎22596)

提案型市民協働事業の提案を再募集

■市民協働推進課

市民や地域団体が自発的に行う新たな事業の立ち上げに対し、事業費の一部(補助対象経費の3分の2以内で50万円を上限)を助成します。

募集要項配布先 市民協働推進課、各行政センター、公民館
申込方法 必要書類を市民協働推進課へ提出(郵送可)
申込期限 9月13日(金)必着
問合せ先 市民協働推進課(☎22463)

〔広告〕

〔広告〕

広告募集中



市立図書館からのお知らせ

☎0644

読み聞かせ初心者のための入門講座②

とき 9月7日(土)午前10時から
内容 子ども向けの読み聞かせや、ボランティア活動に興味のある人を対象とした講座
講師 太田克子さん
参加料 無料
参加方法 当日直接会場へ

萌えの子おはなし会

とき 9月7日(土)午後2時から
内容 「うしかたとやまんぼ」ほか

今月のおすすすめ本



「盆まねき」
 富安陽子／著
 偕成社／刊

お盆をむかえるため、**笛吹山**のおじいちゃんの家に出掛けたなっちゃん。毎日お祭りみたいな3日間に、おじいちゃんやおばちゃんから、ふしぎな話を聞かされます。大切な人を二度死なせないために、私たちにできることとは？8月15日にぴったりの児童書です。

〈今月の休館日〉

19日(月)、26日(月)、29日(木)、9月2日(月)

竹工芸教室の参加者

文化財保護課

とき 9月21日(土)、22日(日)午前9時～午後4時
ところ 北橋歴史資料館
内容 竹ヒゴ作り・竹編み(2日間で1作品を仕上げます)
講師 北橋竹親会の皆さん
対象 市内在住・在勤の高校生以上で、2日間参加できる人
 ※初めて参加する人を優先
定員 15人(抽選)
参加料 500円(材料費)
持ち物 竹割なた・小刀(持っている人)、昼食
申込期限 9月4日(水)
申込み・問合せ先 電話で北橋

歴史資料館(☎4094)へ
 ※受付は月・火曜日を除く午前9時～午後4時30分



公民館

日曜開催!
 第2回ふらっとコンサート

澁川東部公民館
とき 9月8日(日)午後2時～3時(午後1時30分開場)
ところ 中央公民館
出演 澁川市民吹奏楽団
定員 100人(先着順)
参加料 無料
申込開始日 8月22日(木)
申込み・問合せ先 電話で澁川東部公民館(☎4321)へ



文学館

文学サロン講演会

徳富蘆花記念文学館
とき 9月18日(水)午後3時～4時30分
ところ 徳富蘆花記念文学館
講師 平野啓一郎さん(作家・小説「マチネの終わりに」の作者)
演題 読むことと書くこと
 20年の創作の歩み
定員 80人(先着順)
参加料 350円
申込開始日 8月20日(火)
申込方法 電話で徳富蘆花記念文学館(☎2237)へ

火災と救急

火災 1件 (28件)
 救急 363件 (2496件)

交通事故

人身事故 43件 (244件)
 物損事故 132件 (868件)

※数字は令和元年7月の件数。()内は平成31年1月からの累計です
 ※高齢者による交通事故が増加しています。交通安全を心掛けましょう

今月の納税

納期限は9月2日(月)

- ◆市県民税第2期
- ◆国民健康保険税第2期
- ◆介護保険料第2期
- ◆後期高齢者医療保険料第2期

納付・納税相談のご案内

平日延長窓口
 毎週火曜日
 午後5時15分～7時
 日曜窓口
 8月25日(日)
 午前9時～正午

☎納税課(☎2390)

【広告】

【広告】

広告募集中

9月の各種無料相談

★の相談は、事前に電話での予約が必要です(土・日曜日、祝日を除く)

相談	とき(※1)		ところ	問合せ先
行政相談	2日(月) 9日(月)	午後1時30分～ 3時30分	子持福祉会館	本総務課(☎2112)
★法律相談	2日(月) 9日(月) 30日(月)		澁川ほっとプラザ	澁川市社会福祉協議会 (☎0500)
★登記・法律相談	30日(月)			
★心配ごと相談	9日(月)			
人権相談	19日(木)	午後1時～3時		本地域包括ケア課 (☎2250)
障害福祉なんでも相談	月～土曜日	午前9時～午後5時		障害福祉なんでも相談室 (☎0294)
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～午後4時	市消費生活センター	市消費生活センター (☎2325)
外国人生活相談	毎週木曜日	午後1時～3時	市役所本庁舎	市国際交流協会(本新政策課内・☎2396)
教育相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	教育研究所	教育研究所(☎8980)
青少年テレホン相談	月～土曜日	(月～金曜日)午後8時30分～午後5時 (土曜日)午後1時30分～5時		青少年センター (☎4152)
青少年LINE相談		(月～金曜日)午前8時30分～午後4時30分 (土曜日)午後1時30分～4時30分 ID@jfb6000u ※アカウント名「澁川市青少年センター」		
青少年電子メール相談		☎youth-s@city.shibukawa.gunma.jp		
子育て・DV相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	市役所本庁舎	家庭児童相談室 (本こども課内・☎3443)
★空家相談(※2)	11日(水)	午後1時30分～4時		本市民協働推進課 (☎2463)
労働相談	第1・第3月曜日	午後1時～4時	勤労福祉センター	勤労福祉センター (☎1154)
内職相談	毎週水・金曜日	午前9時30分～正午、 午後1時～3時	澁川すこやかプラザ	澁川すこやかプラザ (☎1877)
★ジョブカフェ・マザーズ出張相談	第3金曜日	午前10時～ 午後2時45分		
★ジョブサポート澁川(就職相談)	毎週水曜日	午前10時～ 午後4時45分	澁川駅前プラザ	本商工振興課 (☎2596)
★こころの相談	5日(木)	午後1時30分～ 3時30分	澁川保健福祉事務所	澁川保健福祉事務所 (☎4166)
★妊娠・子育て中の女性のこころの相談	19日(木)	午前9時30分～正午		
★税務相談(※3)	19日(木)	午後1時～4時	市役所本庁舎	本税務課(☎2113)
澁川行政県税事務所の日曜納税相談	29日(日)	午前8時30分～ 午後5時15分	澁川行政県税事務所	澁川行政県税事務所 (☎4050)
澁川行政県税事務所の夜間納税相談	24日(火)～27日(金) 30日(月)	午後7時30分まで		

※1 祝日は相談を実施しません

※2 9日(月)までに電話で予約してください

※3 8月29日(木)～9月11日(水)に電話で予約してください

今
月
の
手
話

vol.28

動画も
チェック!

「誕生日」

「生まれる」と「日」を続けて表すと「誕生日」という表現になります。生まれる…両手をすばめてお腹にあてて、斜め下に下ろしながら開く。日…左手の人差し指に右手の3本の指をつける。

問合せ先 本地域包括ケア課
(☎2359)

市聴覚障害者福祉協会 小菅さん

9月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	耳鼻科	歯科
1日 (日)	中野医院 (浜川/坂下町) TEL22-1219	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	高野外科胃腸科医院 (仮診療所)※1 TEL24-2454		しまむら歯科医院 (八木原) TEL20-1182
8日 (日)	赤城開成クリニック (赤城町三原田) TEL20-6500	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	浜川医療センター (白井) TEL23-1010	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) TEL30-1133	山川歯科医院 (浜川/新町) TEL22-0260
15日 (日)	浜川中央病院 (石原) TEL25-1711	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007		駒寄歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5500
16日 (祝)	厚成医院 (石原) TEL22-1060	塚越クリニック (浜川/御蔭) TEL60-7700	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800		星野歯科クリニック (行幸田) TEL22-0232
22日 (日)	石北医院 (浜川/大崎) TEL22-1378	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	関口病院 (浜川/辰巳町) TEL22-2378		さくら歯科 (吉岡町大久保) TEL30-6333
23日 (祝)	めぐみこどもクリニック (行幸田) TEL30-2022	神山内科医院 (浜川/坂下町) TEL22-2181	北毛病院 (有馬) TEL24-1234		たきざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480
29日 (日)	川島内科クリニック (浜川/長塚町) TEL23-2001	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	川島医院 (浜川/長塚町) TEL22-2421	こぶな歯科医院 (浜川/藤ノ木) TEL22-4939

※変更になる場合がありますので、確認のうえ受診してください ※耳鼻科・歯科の診療時間は正午までです
※1 建て替えに伴い、仮診療所(浜川(川原町)2217)にて、診療を行います。

まちかど 保健室

家庭での食中毒予防の 主役はあなたです！

次のことに気を付けて、家庭内の食中毒を予防しましょう。

- ① 細菌を付けない
「洗う！分ける！」
- ② 細菌を増やさない
「常温で放置しない！」
- ③ 細菌をやっつける
「中までしっかり加熱！」



しっかりと手洗いをして、調理器具の洗浄や殺菌、用途別の使い分けを心掛けましょう。
食品の保存は10℃以下。素早く調理して、すぐ食べましょう。
食品の中心部が1分以上75℃になるよう、十分に加熱しましょう。

詳しくは、**市保健センター**(☎251321)へ。



夜間急患診療所 ☎28899

- ・所在地 浜川(長塚町)1760-1
- ・診療時間 午後7時～11時
- ・診療体制 内科、外科、小児科のいずれかの医師が順番で担当



※病気・ケガによっては対応できない場合があります

こどもの 急病時 救急相談

子ども医療電話相談

☎#8000(携帯電話からも利用できます)
月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日 午前8時～翌朝午前8時
・ダイヤル回線、IP電話からは利用できません
・通話料は有料です

困ったときの 健康ダイヤル

しぶかわ健康ダイヤル24

☎0120-377-240(フリーダイヤル)
・通話料、相談料無料で24時間相談できます
・医師、看護師などが対応します

受診できる 医療機関を 案内

浜川広域消防本部

救急病院等案内テレホンサービス

☎0099(24時間対応)
・けがや急病時に受診できる医療機関を案内します



熱中症予防情報を防災無線でお知らせしています！

市では、環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数によって、熱中症予防情報を防災無線などでお知らせしています。熱中症になる危険が高いときに放送しますので、放送を聞いたときは予防対策に努めてください。詳しくは、**市保健センター**(☎251321)へ。



るたでめぐる しづかわ名所さんぽ

Vol.5

「岩井堂観世音御堂」

岩井堂観世音御堂は、国道353号に面した断崖に佇む高床式の御堂です。御堂は岩窟を利用して岩に作り付けた珍しい建物で、床下が高く、はしごを登って参詣します。内陣は建物が古く、天正年間に建立したものと思われま

す。毎年4月18日には祭典が行われ、地域から多くの参詣者が訪れます。また、景勝地として、普段からも参詣する人の姿が見受けられます。

また、御堂の奥の洞窟には30体近い石仏が安置されています。



霊場は
奇岩の
いろいろ
岩井堂

2009 SHIBUKAWA JC



地域おこし協力隊 福田崇人さんのおすすめポイント

木漏れ日差す中、岩に飲み込まれたような御堂の佇まいは圧倒的です！国道脇に位置しているとは思えないほどの存在感があります。

岩井堂には登山コースや展望台もありますし、御堂の近くでは酒まんじゅうなども楽しめますよ！



表紙の写真

7月27日、新町五差路を中心に、第36回渋川へそ祭りが盛大に開催されました。会場には、約7万6000人が訪れ、ステージイベントや屋台の味を堪能。午後6時から行われたメインの「へそ踊りパレード」には、17団体約700人が参加し、「へそ祭り」と大きな掛け声で、みんな楽しく元気にへそ踊りを楽しんでいました。

編集後記

今年の梅雨は気温が上がらず梅雨寒な日が続きましたが、梅雨明けからは一気に夏の陽気に。体調を崩した人も多かったのではないのでしょうか。8月8日は立秋。暦の上では既に秋ですが、まだまだ熱中症対策は万全に、残暑を乗り切りましょう。

さて、今号は、渋川ほっと健診を特集しています。自分の体を大切に、健康のため、ぜひ、受診しましょう。(ま)



我が家の ペット自慢

Vol.5

応募はこちら



キング (8才) クロエ (8才) チョコ (8才)

凸凹仲良し三匹！
毎日、にぎやかで楽しく過ごしています。
森田幸嗣さん(北橋町下南室)



そら (1才)

心臓病を抱えていますが、毎日、一生懸命生きてます！
青木敏男さん(八木原)

防災無線の自動音声電話番号

☎0800-800-7373

ほっとマップメールで
市の情報を配信



「マチイロ」で
広報しづかわを配信

