

広報 しぶかわ

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

— 主な内容 —

共生社会ホストタウンに 登録されました	2
令和2年の渋川市成人式	4
税金は納期限までに納めましょう	6
みんなのひろば	8
令和2年4月1日採用の 職員募集のお知らせ	17



収穫の秋
たくさん稲穂が実ったよ

2020年東京オリンピック・パラリンピックの

共生社会ホストタウンに登録されました



「2020年東京オリンピック・パラリンピック」のニュージールランドを交流相手国とするホストタウン登録に続き、10月11日に同国を相手国とする共生社会ホストタウンの登録が決定しました。

市民と障害のある選手が接することで、市民の障害に対する意識を変え、共生社会の実現のきっかけとしていきます。詳しくは、スポーツ課(☎22241)へ。

共生社会ホストタウンとは

ホストタウンとして、障害のある海外の選手たちを迎えることをきっかけに、ユニバーサルデザイン(※1)のまちづくりや心のバリアフリー(※2)に向けた、渋川市ならではの特色ある総合的な取り組みを実施することで、共生社会の実現を目指すものです。

また、2020年大会のレガシー(遺産)につなげていくため、大会後もパラリンピアンと幅広い形で交流することにより、障害についての市民意識の改善を図ります。

※1 ユニバーサルデザインとは、障害のある人もない人も、誰もが利用しやすいように製品・建物・空間をデザインすること

※2 心のバリアフリーとは、さまざまな体や心の特性や考え方を抱えている全ての人々が、互いを分かり合うために話をしたり、支え合うこと

パラリンピアンなどの交流計画

ニュージールランドのパラリンピアン(陸上競技選手)を招いた交流体験や学校訪問などの交流を積極的に実施します。また、本市出身のパラアスリートによる講演会などを実施して、障害のある人とならない人の交流を図ります。

その他、市に駐日ニュージールランド大使を招いての交流イベントや、市民にニュージールランドの文化や食を紹介するイベントを開催する予定です。



ドバイ 2019世界パラ
陸上競技選手権大会
日本代表

唐澤 剣也さん
(小野上地区出身)

11月にドバイで開催される「世界パラ陸上」に出場します。この大会で、来年の東京パラリンピックへの出場を決めたいと思っています。ぜひ、応援してください。

今回、渋川市が共生社会ホストタウンに登録されたことで、ユニバーサルデザインやバリアフリーのまちづくりが進むことを期待しています。障害のある人も、ない人も過ごしやすいまちづくりを進めるといことは、誰もが安心して生活することができるということです。とても大切だと思います。ただし、ハード面での整備には費用がかかりますので、限界があるとも思います。その点をソフト面で埋めてもらえればありがたいです。例えば、障害のある人に、まちなかで声を掛けてもらえるだけでうれしいものです。

中郷小学校4年生が パラスポーツ「ボッチャ」を体験

9月27日、中郷小学校の人権教室でボッチャ体験会が行われました。

ボッチャは、障害のある人のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。目標球と呼ばれる白いボールに、赤と青のボールをそれぞれ6球ずつ投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

重度の脳性まひや四肢の障害がある人でも参加できるスポーツなので、子どもたちは、車いすに座ってボールを転がす体験もしました。

子どもたちは、なかなか思い通りにならないボールに手こずりながら、ボールの行方に一喜一憂していました。



渋川市のこれまでの取り組み

〈ユニバーサルデザインのまちづくり〉

- ・ 地域共生型地域包括ケアシステム推進本部の設置と推進方針を策定しています。
 - ・ 市町村乗合バスの車両更新時にノンステップバスやリフト付きバスを導入しています。
 - ・ 災害の発生時に、避難所での生活に支障がある高齢者や障害のある人などを伊香保の宿泊施設で受け入れる協定を締結しています。
 - ・ 成年後見制度の利用を促進する条例を全国2番目に制定し、計画策定を推進しています。
 - ・ 公共施設のバリアフリー化を進めています。
- ### 〈心のバリアフリー〉
- ・ 市話言語条例を策定し、各方面・世代向けの手話教室を開催しています。
 - ・ ボッチャの体験会や、車いす利用者向けの「貯筋体操教室」を開催しています。

大会後のレガシーに向けた今後の取り組み

〈ユニバーサルデザインのまちづくり〉

- ・ 補助犬用のトイレの整備を進めます。
- ・ 公共交通機関のバリアフリー化を進めます。
- ・ 共生社会意識付けのための研修や講習会を開催します。
- ・ しぶかわ情報マップを活用し、バリアフリー施設マップを公開します。

〈心のバリアフリー〉

- ・ 全日本ろうあ連盟発祥の地である伊香保温泉の旅館従業者などに手話講習会を行います。
- ・ 車いすを使用する人と一緒に健康づくりを行う取り組みを継続して行います。
- ・ パラスポーツ体験教室や講演会など、障害のある人となない人が交流する機会を作ります。

今日からできる共生社会への取り組み



手話教室に参加して、手話での簡単な会話を身に付けましょう。



段差のある所では、車いすの補助をしましょう。



補助犬は、障害のある人の体の一部だという認識を持ちましょう。



まちなかで視覚に障害のある人を見掛けたら、積極的に声を掛けましょう。



登録証を贈呈されました

10月20日に福岡県飯塚市で開催された、「共生社会ホストタウンサミットin飯塚」に高木市長が出席しました。サミットでは、今回認定を受けた自治体への登録証などの交付式があり、東京オリンピック担当の橋本聖子大臣から、登録証と応援フラッグを贈呈されました。

令和2年の渋川市成人式を1月12日に開催します

成人式は、対象となる新成人が一堂に会して、子持社会体育館で行われます。
今回のテーマは「NEW GENERATION」から始まる未来への希望」です。
当日は、式典やお楽しみ抽選会、中学校区ごとの記念撮影を行います。
詳しくは、生涯学習課(☎25500)へ。

とき 令和2年1月12日(日)
午後1時(午後0時30分受付開始)
ところ 子持社会体育館
※市民会館が改修工事のため、子持社会体育館で行います
その他 ▽駐車場は、子持ふれあい公園芝生広場などです(できるだけ乗り合わせでお越してください) ▽当日は、案内状(はがき)を忘れずに持参してください
※11月29日(金)までに案内状

が届かない人は、生涯学習課へ連絡してください
成人式の該当となる人 平成11年4月2日～12年4月1日生まれの人(市外へ転出している本市出身者も成人式に参加できます。該当者がいる場合は、生涯学習課へ連絡してください)
〈運営委員の皆さんが本番に向け準備を進めています〉
成人式の企画・運営は、学校から推薦された20人の運営委員の皆さんが行っています



ます。式のテーマやポスターの作成、記念品の選定、当日の司会進行などの準備を進めています。※運営委員の名簿は、市ホームページに掲載しています

運営委員からのメッセージ

委員長 久保野 稜也さん
私たちは、多くの人と関わり、支えられてここまで育ててもらいました。成人という節目を迎える今、普段なかなか伝えることのできない感謝の気持ちを周りの人に伝えてみませんか。
運営委員会では、熟議を重ね、たくさんの笑顔と感謝で溢れるような、そんな素敵な成人式になるよう全力を尽くしております。

副委員長 六川 桃美さん
私たちは、生まれてからたくさんの人とつながり、支えてもらいながら20年間生きてきました。そして「成人」という大きな節目を迎えます。家族はもちろん、これまでお世話になってきたたくさんの人たちに感謝の気持ちを伝えるいい機会だと私は思います。
令和になって初めての成人式を思い出に残るいい式になるよう、運営委員一同全力を尽くして本番を迎えたいと思っています。

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に配偶者や恋人などからの暴力、性犯罪、人身取引、セクシユアルハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

この運動期間に、暴力に対する正しい知識を持ち、女性の人権を尊重するなど、私たちにできることを考えてみましょう。
詳しくは、本市民協働推進課(☎2463)へ。

DV(ドメスティックバイオレンス)について

配偶者や事実婚、交際相手などの親密な関係で起こる暴力のことをいいます。この「暴力」とは、身体的暴力だけでなく、精神的、性的、経済的な暴力も含まれます。DVは、被害者に対する身体へのけがの他、不眠症やイライラ、自律神経失調症などの多大な精神的影響をもたらします。また、暴力を振るわれて

女性に対する暴力などの相談窓口

連絡先	電話番号	備考
女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	027-261-4466	月～金曜日＝午前9時～午後8時 土・日曜日、祝日＝午後1時～5時
女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金曜日＝午前8時30分～午後5時15分

平和推進啓発作文・ポスターコンクール

広く市民に平和の大切さを訴え、平和を愛する心を醸成するため、若い世代からのメッセージとして市内中学校の児童・生徒から作文・ポスターを募集し、コンクールを開催しています。

今年度は、小学生5・6年生から作文133点、中学生からポスター241点の応募がありました。入賞者を次のとおり紹介します。

詳しくは、**本市民協働推進課**(☎2463)へ。

■部門別入賞者(敬称略)

〔作文の部〕

▽最優秀賞 友野和(小野上小6年)

▽優秀賞 飯野歩乃(渋川北小5年)、宮下佳子(長尾小5年)、荒木美香子(同6年)

▽佳作 宮川杏菜(渋川北小6年)、岩川昊(渋川南小5年)、田中花(古巻小5年)、富沢菜音(同5年)、岡本陸(同6年)、星野円香(同6年)、中村真湊(渋川西小6年)

年、前田拓真(同6年)、石附大知(中郷小5年)、比嘉健人(同5年)

〔ポスターの部〕

▽最優秀賞 中島秀粹(北橋中3年)

▽優秀賞 小淵勇輝(渋川中1年)、後藤優奈(同3年)、齋藤駿(渋川北中2年)

▽佳作 大森柚佳(渋川中3年)、羽田愛莉(同3年)、安類照葉(渋川北中3年)、小林莉緒(同3年)、長田有



ポスターの部
最優秀賞

紗(同3年)、石川茜(金島中3年)、小野里尚哉(同3年)、丸山心夢(古巻中1年)、柴崎光(伊香保中3年)、池田悠真(子持中1年)、奥木寛太(同3年)、堀口若菜(北橋中3年)

■入賞作品の展示

とき 11月15日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 市役所本庁舎市民ホール

平和推進展を 開催します

コンクールの入賞作品展と合わせて、広島県の原爆被害の写真パネルや沖縄戦の絵パネル(当時の子どもが描いた絵の複製画)を展示します。ぜひ、ご来場ください。

とき 11月18日(月)〜22日(金)午前9時〜午後5時 ※18日(月)は正午から

ところ 中央公民館展示ホール
問合せ先 **本市民協働推進課**(☎2463)

虐待から子どもを守るう〜さしのべて あなたのその手 いちはやく〜

11月は、児童虐待防止推進月間です。虐待を防止するには、周りの人が早期に発見し、知らせることが重要です。

たたく音や子どもの叫び声や聞こえるなど、虐待が疑われる子どもがいたら迷わず通報しましょう。あなたの行動が、児童を虐待から守るネットワークの第一歩です。

しつけと虐待の境目は

児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。「しつけ」であっても、たたいたり、怒鳴ったりすることは、子どもの心を傷付けることは、子どもを虐待する

る虐待です。この機会に、暴言や暴力、体罰は「しつけ」ではないことを、子どもの視点になって、もう一度考えましょう。

子どもを虐待から守るための五カ条

- 一、「おかしい」と感じたら迷わず連絡を
- 二、「しつけのつもり」は言い訳。子どもの立場で判断
- 三、一人で抱え込まない。できることから行動を
- 四、親の立場より子どもの立場。子どもの命が最優先
- 五、虐待は、あなたの周りでも起こり得る

詳しくは、**本子ども課**(☎2415)へ。

子どもの虐待に関する通報先

連絡先	電話番号	備考
子ども課 「家庭児童相談室」	22-3443	月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
県中央児童相談所	027-261-1000	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)
県中央児童相談所 北部支所	20-1010	
児童相談所 全国共通ダイヤル	189	24時間対応
子ども ホットライン24	0120-783-884	フリーダイヤル 24時間対応
	027-263-1100	携帯電話から 24時間対応
渋川警察署	23-0110(代)	緊急を要する場合は、110番通報してください

税金は納期限までに納めましょう

11月と12月は、市税の特別滞納整理期間です。

市税は、私たちが安心して健康に暮らすための大切な財源です。市税を滞納すると、納期限までに納めている人との公平性を欠くため、行政サービスの制限や財産の差し押さえなどの処分を行うこととなります。

納め忘れた税金がないか確認し、期限の過ぎた税金がある場合は、速やかに納めましょう。

詳しくは、**☎納税課(☎2390)**へ。

滞納整理期間中に、未納がある人へ連絡します

特別滞納整理期間中に電話や通知で連絡を行い、未納の市税についてお知らせします。その後、納付や連絡がない場合は、差し押さえなどの処分の準備を進めますので、納付がお済みでない人は、速やかに納付をしていただくようお願いいたします。

市税を滞納 penalty

〈延滞金が増加されます〉

期限内に市税を納めていない人との公平性を保つため、税金を滞納すると延滞金が増算されます。

平成30年からは、納期限の翌日から納付の日までの日数に応じて、年8・9割(1カ月を経過するまでの間は2・6割)の割合で加算さ

れます。

〈滞納処分の対象となります〉

連絡や納付の相談がない場合は、地方税法に基づき財産(不動産・預貯金・給与・動産など)を調査し、差し押さえを行います。また、差し押さえ後も納税されない場合は、差し押さえた不動産などを随時公売し、その売却代金を滞納した税金に充てる手続きを行います。

〈国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を滞納すると〉

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を滞納すると、

保険証の有効期間が短くなったり、医療費を全額負担してもらいこととなります。

また、介護保険料の滞納が2年以上続いた場合は、さかのぼって保険料を納めることができなくなり、介護

護サービスの利用料の自己負担割合が引き上げられるとともに、高額介護サービス費などが受けられなくなり

滞納は放置せず必ず納税相談をしましょう

火災や盗難、病気、失業など、さまざまな事情により市税の納期ごとの納付が困難な場合は、納付の相談に応じています。

滞納は放置せず、まずは納税課に相談してください。

納付や納税相談を受け付けるため、次のとおり夜間や日曜日にも窓口を開設しています。また、納付忘れないように口座振替もできますので、ぜひ、利用してください。

〈夜間窓口〉

開設日 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

開設時間 午後7時まで

〈日曜窓口〉

開設日 毎月最終日曜日(12月は22日)

開設時間 午前9時～正午

〈口座振替〉

申請場所 納税課、各行政センターまたは、市内金融機関

令和元年度

補正予算(専決処分)の概要

第5次緊急豚コレラ防疫対策および台風19号の被害対応のための予算を補正しました。

〈事業内容〉

■第5次緊急豚コレラ防疫対策(野生イノシシ捕獲対策の強化)

(1)狩猟期における野生イノシシ捕獲奨励金の上乗せ(200万円)

▽狩猟期(11月15日～2月29日)における現行の奨励金5千円に加えて8千円を追加

(2)非狩猟期における野生イノシシ捕獲奨励金の追加(80万円)

▽非狩猟期における奨励金8千円を新たに追加(県補助率10/10)

(3)捕獲機材の追加購入(50万円)
▽捕獲機材(くくりわな)を追加で100基購入(県補助率10/10)



市道宮田坂線

第5次緊急豚コレラ防疫対策および台風19号の被害対応に係る補正予算の概要(10月15日、21日専決処分)

(単位:千円)

会計名	補正前 予算額	補正予算額	10月15日専決 第5次 緊急豚コレラ 防疫対策	10月21日専決 台風19号の 被害対応	補正後 予算額
一般会計	38,023,425	89,512	3,300	86,212	38,112,937

■台風19号の被害対応
(1)災害復旧の推進(8363万1千円)
▽道路橋りょう、公園、農地、農業用施設、林道などの復旧
(2)災害備蓄品の補充(258万1千円)
▽保存水、毛布などの災害備蓄品の補充
詳しくは、**☎財政課(☎22)**へ。

▶避難所の様子



大型で強い台風19号が、10月12日午後7時前伊豆半島に上陸し、群馬県を暴風圏に巻き込み通過しました。
 渋川市では、前日から災害

こんにちは!!

市長です

Vol.24

「避難勧告」

警戒本部を設置し、台風に備えて市民への注意喚起のお知らせを行いました。そして、台風上陸前の12日の朝、風雨が強くなる前の朝7時に自主避難所を各公民館に開設しました。

自主避難所の開設は、昨年の7月、台風12号の際に実施したのですが、今までそういう対応をとらなくても支障はなかったと設置に反対されました。

全国の自治体が「最大限」の対策をとつていても、多くの被災者を出してきました。自然災害だから仕方ないでは済まされません。できることはあります。被害の発生を想像し、前例にとらわれず最大の対策をスピーディーに決断することが大切です。

今回の台風19号において、私は市民の生命を守るという信念で一部地域に避難所を開設し、市民に避難勧告を決議しました。多くの市民の皆様が呼び掛けに応じて冷静に避難していただき感謝しています。おかげさまで人命に関わるような大きな被害はありませんでした。

三日後、自治会など市民の皆さんと今回の避難勧告への対応の検証会議を開き、災害への緊張感を新たにしました。

渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館(☎3215)

美術の小窓



《想》
 桑原巨守 作
 1979年制作
 高さ：47cm
 素材：ブロンズ

座禅を組んでいるような格好で《想》と名付けられた女性像です。雑念を払い何かを思う姿は、芸術を追い求める作家の姿とも重なるところがあるかもしれません。

●イベントカレンダー

会場	展示内容	期日	観覧料
常設展示室	常設展・前期	12月8日(日)まで	200円
企画展示室	関口三作遺作展 木に導かれ、木仮子(こけし)に託した思い	11月10日(日)まで	300円
市民ギャラリー	渋川・北群馬・渋川特別支援学校児童生徒作品展	11月14日(木)～17日(日)	無料
	花光に踊る 絵画と写真の三人展	11月21日(木)～25日(月) ※最終日午後3時まで	
	加藤龍雄創作木形子(こけし)人形展	11月27日(水)～12月2日(月) ※最終日午後4時まで	

■開館時間 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
 ※観覧料は、65歳以上・中学生以下は無料

●11月の休館日 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)

6世紀中ごろ、榛名山が再び火を噴きます。今度の噴火はとても巨大です。金井東裏遺跡や中筋遺跡を火砕流で壊滅させた6世紀初めの噴火とは違って、大量の軽石を噴き出しています。このときに噴出した軽石は、北東方向に飛散・降下し、遠くは280km離れた宮城県多賀城市にまで達しています。

子持地区の黒井峯遺跡では、2m以上の厚い軽石層によってムラ全体が埋めつくされました。噴火の初期には小規模な噴火が続きますが、しだいに噴火は激しさを増します。建物を閉じ込め、瞬時に火災を起こすほど高温ではないものの、熱を帯びた軽石がじわりじわりとムラをのみ込んでいきました。

避難した人も大勢いたでしょう。でも彼らの眼前に残されたのは、田も畠もムラも放牧地も全て埋めつくして広がる白い軽石の大地だけでした。



黒井峯遺跡の竪穴住居、内部に残る屋根の形

古を訪ねて ⑳ 榛名山の巨大噴火と軽石



あじさい ギャラリー

このコーナーでは、各地域の
公民館で活動をしている
サークルの作品を紹介します

たて 蓼の会

代表 水出秀子さん
(☎090-1543-2578)

伊香保公民館で、第1火曜日に
活動しています



大塚本子さん(金井)



結城紀子さん(前橋市)



石川美知子さん(榛東村)



勝田加津代さん(金井)



水出秀子さん(中之条町)



箱田秀子さん(伊香保町伊香保)



広報クイズ&アンケート

※クイズ正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には、郵送で引換券を発送します。引換券を「須田いちご園」に持参し、プレゼントを交換してください(応募は1人1枚)

今月のプレゼント

須田いちご園
「いちごパック(2パック)」を
5人にプレゼント

おいしいいちごです。
品種は、「やよいひめ」
「とちおとめ」など最大
8品種のいちご狩りが
楽しめます。皆さん、
ぜひ、ご来場ください!



須田いちご園

渋川市赤城町樽287-1 / ☎028473 / 定休日 不定休
いちご狩りは12月下旬から6月上旬まで(要問合せ)

★広報クイズ

Q 10月11日に登録されたのは、何ホストタウンでしょうか?

★アンケート

- ①今月号で一番関心を持った記事を教えてください
- ②今後取り上げてほしい内容があったら教えてください
- ③広報に関するご意見をお聞かせください

★応募締切 11月22日(金)消印有効

★応募方法

広報クイズの答えを記入し、住所、氏名、年齢、アンケートを記入して応募してください。

〈郵送の場合〉

〒377-8501 渋川市石原80
「広報クイズ11月号係」

〈応募フォーム〉



〈メールの場合〉

s-oubo@city.shibukawa.gunma.jp
件名を「広報クイズ11月号係」にしてください



吉沢 靖子さん
(村上)

私の
ふるさと紹介
兵庫県神戸市

⑧



兵庫県神戸市
人口:1,522,944人
(R1.10.1)
面積:557.02km²

神戸市というと港やビルのある大都会をイメージすると思いますが、私の育った西区は農業が盛んで、ため池が点在している農業地帯です。ビニールハウスでフリージア、トルコギキョウ、パンジーなどの花の栽培が行われていて、登下校の際にハウスの前を通ると、とてもよい香りがしたのを覚えています。特に伊川谷町産のパンジーは、グラデーションがとてもきれいで、香りだけでなく色も楽しむことができます。

趣味の家庭菜園がきっかけで主人と出会い、結婚を機に渋川市に住むことになりました。群馬の野菜は神戸のスーパーでも売っていて、とてもおいしいと評判でしたが、実際に群馬で食べてみると、あまりのおいしさにびっくりしました。主人の両親が専業農家なので、私もお手伝いをしながら農業に携わっています。

渋川の風景は、山の裾野が長く、とても雄大です。火山活動を感じさせる山並みなどは、西日本ではあまり見ることができない景色なので、ぜひ関西の人にも知ってほしいと思っています。



写真提供 神戸市



野村 優心さん
(6年)

本を読むのが好きで、図書室でシリーズ物などを借りて、よく読んでいます。

将来は、人の役に立つような仕事に就きたいです。スポーツが好きで、1年生から野球をやっていたので、体育の教員とか算数の教員になればいいなと思っています。

渋川っ子、将来の夢を語る!!

今号は「渋川市立小野上小学校」 Vol.8

ピアノが好きなので、将来は音楽の先生になりたいです。

また、憧れている小野上小学校の先生が音楽の先生で、いつもテキパキ行動し、自分の意見をしっかり言っている姿を見て、私も将来は、憧れの先生のようになりたいと思っています。



友野 和さん
(6年)

各コーナーに掲載を希望する人を募集します!

- ★「私のふるさと紹介」
- ★「我が家のペット自慢」
- ★「ちびっこ写真館」

上記コーナーに掲載を希望する人を募集しています。詳しくは、右記二次元コードにアクセス!



渡りチョウ「アサギマダラ」のマーキング体験 元気に遠くへの願いを込めてマーキング



9月23日、赤城自然園でアサギマダラのマーキング体験が行われました。渡りチョウの旅の様子を調べるために、11家族33人が参加して、園内で捕まえたチョウの羽に日付と園の番号などを書き込みます。以前には、渋川から約2,000km離れた沖縄県で見つかった例もあり、子どもたちは、元気に遠くへ飛んでほしいと願いながらマーキングをしていました。



下之町自治会による花植え 四ツ角を飾るきれいな花々



9月27日、四ツ角の南東にある市有地で、早朝から下之町自治会による花植えが行われました。参加者は、「四ツ角を通行する人が、私たちの植えたきれいな花を観て楽しんでいただければ」と話しながら、サルビアやマリーゴールドなどの色とりどりの花を植え、地域の憩いの場を創出しました。

第21回みゆきだそば祭り 地場産の手打ちそばに舌鼓



9月28日、行幸田南原そば畑で第21回みゆきだそば祭りが開催されました。そば粉や新鮮な野菜の販売が行われたほか、手打ちそばが無料で振る舞われ、会場を訪れた約1,000人は、地場産のそばに舌鼓。可憐に咲く白いソバの花を眺めながら、風景と食それぞれの、そばを堪能していました。

令和元年度市民総合文化祭の開催式 文化祭成功の機運を高める



文化祭の日程は
こちら

9月27日、北橋公民館で市民総合文化祭の開催式が行われました。これは、10月6日の詩吟発表会を皮切りに、分野別に開催される総合文化祭に先だって、関係者が各発表会の日程と内容を確認し、文化祭成功の機運を高めるために行ったものです。今年の総合文化祭は、11月以降も、12月8日(日)まで、延べ12日間にわたって開催されます。





当日の様子(動画)はこちら

アートオブライブ in 渋川 ～ 渋川駅前大通り祭り ～ 駅前通りで「音楽」「アート」「食」を楽しむ



10月5日と6日、渋川駅前通りと市美術館を舞台にしたイベントが行われました。ミュージシャンで俳優の泉谷しげるさんと観光大使の心奏さんが、市美術館でトーク&ライブショーを行ったり、歩行者天国のパレードに人力車に乗って参加。地元の名産品が味わえるフード・ドリンクフェアも開催され、渋川駅前は大いに盛り上がりました。



穂刈恒一顕彰展 小野上地区の発展に貢献した努力の人



10月8日から25日まで、本庁舎市民ホールと第二庁舎あじさいサロンで、旧小野上村出身で、東京浅草の常磐堂雷おこし本舗創設者である穂刈恒一氏の顕彰展が開催されました。旧小野上公民館やかに石幼稚園の建設など、郷土の発展に貢献された穂刈氏愛用の品々や写真に、会場を訪れた人は、熱心に見入っていました。

ファカタネ市歓迎式 オリンピック・パラリンピックに向け交流を深める



9月30日、東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンとなったニュージーランドの友好都市連携先であるファカタネ市から、ホームステイのため、ファカタネ高校の生徒と引率教員12人が来市しました。生徒たちは、市国際交流協会主催のバーベキュー交流会に参加するなど、両市の交流を深めました。

伊香保保育所「さつまいも掘り」 みんなで収穫の喜びを体験

10月18日、伊香保保育所でさつまいも掘りが行われました。あいにくの雨模様の中、2歳児から年長までの園児21人が、手で一生懸命に土を掘り進め、見事に大きなさつまいもを発見。カー杯に引き抜いた大きなお芋を園児同士で自慢げに見せ合うなど、自分たちで育てた作物の収穫の喜びを体験しました。



渋川駅前プラザグランドオープン JR渋川駅前に新たな交流拠点が誕生



9月29日、1階部分のみ先行オープンしていた渋川駅前プラザがグランドオープンしました。2階には渋川の伝統工芸品の創作こけしなどを展示するギャラリー、3階には誰でも利用できる学習室などを新たに開設。市の玄関口であるJR渋川駅前に、市民や観光客の新たな交流拠点が誕生しました。



第19回縄文まつり いろいろな体験で縄文文化に親しむ

10月5日、北橋歴史資料館とたちばなの郷公園で、第19回縄文まつりが開催されました。会場では、子どもたちが縄文人になりきって、火おこし、まが玉作り、木の実のアクセサリーづくりなどを体験。竹で作られた弓矢で鹿やイノシシ狩りなども楽しみ、縄文文化に親しみました。



第5回Garden 駅前でステージイベントや飲食を楽しむ

9月29日、JR渋川駅前広場で、渋川にぎわいプロジェクト主催の第5回Gardenが開催されました。地元飲食店がフードやドリンクを販売したほか、さまざまなステージイベントが行われ、会場を訪れた市民や観光客など約500人は、渋川駅前の開放的な雰囲気を楽しんでいました。



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
 - 北橘行政センター ☎52-2111
- ※市外局番は0279です



11月の防災行政無線 定期放送訓練

11月15日(金) 午後1時

問合せ先 **☎**危機管理室
(☎22130)



募集

花に親しむ体験教室

■都市計画課

とき 12月5日(木)午前10時～

正午

ところ 市役所第二庁舎もみ

じテラス

対象 花や緑に関心があり、

寄せ植えを始めてみたい人

参加料 1500円(材料費)

定員 25人(抽選)

申込期限 11月14日(木)

申込み・問合せ先 電話で都市

計画課(☎22073)へ

自衛官等募集

☎市民協働推進課

〈自衛官候補生募集〉

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 通年

試験日 11月4日(休)、11月24

日(日)、令和2年1月19日(日)

〈陸上自衛隊高等工科学校生

徒募集〉

受験資格 令和2年4月1日

時点で、15歳以上17歳未満

受付期限 令和2年1月6日(月)

試験日 ▽1次試験Ⅱ令和2

年1月18日(土) ▽2次試験Ⅱ

令和2年2月1日(土)

椎茸と旬野菜の 収穫体験ツアー

市内で生産される農産物を身近に感じ、
農業への理解を深めるため、収穫体験ツ

アワーを開催します

とき 11月24日(日)

午前9時～正午

(予定) ※小雨決行

ところ 市役所第二

庁舎9時30分集合(農

園までバス移動)

内容 椎茸とキャベ

ツの収穫体験

※収穫物の一部は持ち帰りできます

定員 30人(先着順)

持ち物 汚れても良い服装、雨具

参加料 500円

申込開始日 11月11日(月)

申込み・問合せ先 電話で農林課(☎22

593)へ



申込み先 自衛隊群馬地方協
力本部沼田地域事務所
問合せ先 自衛隊群馬地方協
力本部沼田地域事務所(☎02
7824111)または、市民
協働推進課(☎22463)

出会い交流イベント

「冬の恋活鍋パーティー」

☎こども課

とき 12月1日(日)午前11時～

午後3時(雨天決行)

※受付は午前10時30分から

ところ 勢多温泉きぼうの湯

(赤城町溝呂木1270)

内容 自己紹介タイム、鍋パ

ーティーでのフリータイム、

カップリングなど(予定)

対象 35歳以上の独身男女

定員 24人(男女各12人)

※定員を超えた場合は市内在

住・在勤の人を優先し抽選

参加料 ▽男性Ⅱ3000円

▽女性Ⅱ2000円

申込方法 件名「恋活鍋パ―テ

ィー申込」、氏名(かな)、性別、

年齢、住所、電話番号を記入

し、メールで「こども課(☎kodom

o@city.shibukawagunma.jp)

へ ※グループで申し込む場

合は、同行者の情報も記入し

て下さい

申込期限 11月25日(月)

問合せ先 こども課(☎224

15)

その他 当日の酒類の用意は

【広告】

【広告】

広告募集中

しめ縄飾りづくり教室

☎文化財保護課

とき 12月1日(日)午前9時〜正午

ところ 八木原北会館(八木原570)

内容 古代米の稲わらを使ったしめ縄飾り作り

講師 八木原風俗習慣保存会

対象 市内在住・在勤の人
定員 25人(抽選)

参加料 無料

持ち物 はさみ(わらを切るときに使用)・汚れてもよい服装

申込み問合せ先 電話で文化財保護課(☎22102)へ

お正月飾りづくり教室

☎文化財保護課

とき 12月8日(日)午前9時〜正午

ところ 北橋歴史資料館

内容 稲わらを使ったお正月飾りづくり(お顔がくし・中シメなど)

講師 今井権一郎さん(北橋町真壁)

定員 15人(抽選)

参加料 無料
持ち物 せん定ばさみ、切り出しナイフ(カッターナイフ

可)、半紙2〜3枚、30センチ程度のものさし(定規)

申込み問合せ先 電話で北橋歴史資料館(☎24094)へ

※月・火曜日を除く

空き家の活かし方相談 日曜無料空き家相談会

☎市民協働推進課

とき 11月24日(日)午前9時〜正午(要予約)

ところ 市役所本庁舎市民ホール

内容 専門家が空き家の売買、賃貸借、相続、解体・改築、管理などの相談に応じます

相談員 司法書士、行政書士、宅地建物取引士、不動産鑑定士、土地家屋調査士、シルバ

ー人材センター

対象 市内にある空き家の所有者・管理者

申込み期限 11月18日(月)

問合せ先 市民協働推進課(☎22463)

お知らせ

「市内日帰り温泉」市民特別 無料招待券をプレゼント

☎観光課

皆さんの健康増進のため、市内日帰り温泉の市民特別無

渋川まちなか美術館ライブ



市美術館を会場に、彫刻作品に囲まれた中での音楽イベントを開催します。

とき 11月16日(土)午後2時〜4時(午後1時30分開場)

ところ 市美術館・桑原巨守彫刻美術館
内容 ▷第一部=渋川工業高校吹奏楽部による演奏

▷第二部=風車ブラザーズによる歌と演奏
入場料 無料(イベント開催中の美術館入館料は無料です)

問合せ先 まちづくり市民サポーター事務局(☎商工振興課内・☎22596)

料招待券を進呈します。無料招待券(チラシ)は、11月1日号の広報紙に差し込んで、皆さんへお届けします。利用できる施設は、チラシに掲載されています。

有効期限 令和2年2月29日(土)
問合せ先 観光課(☎22873)

市民意見公募の結果を 閲覧します

☎総務課

第4次渋川市行政改革大綱(案)の策定に当たり、意見を募集した結果の閲覧をします。この結果は市のホームページにも掲載します。

受付件数 1人(4件)

年末の運転資金として 「季節資金」をご利用ください

☎商工振興課

融資限度額 1000万円以内
融資利率 1.8割以内(信用保証付は1.6割以内)

融資期間 6カ月以内
融資対象 登記上、市内に店舗・工場・事業所があり、1年以上継続して同一の事業を営み、市税を完納している中小

企業者

広告募集中



市立図書館からのお知らせ

☎0644

子ども映画会

とき 11月9日(土)午前11時から
内容 「ざんねんないきもの事典 第1話「コアラ」ほか

萌えの子おはなし会

とき 11月16日(土)午後2時から
内容 「七五三おめでとう」ほか

映画鑑賞会

とき 11月17日(日)午後2時から
内容 「永い言い訳」(2016年/日本)

今|月|の|お|す|す|め|本



「ここまできた
重粒子線がん治療」
辻井博彦/監修・著
産学社/刊

がん保険のCMなどでよく耳にする「先進医療」の一つ「重粒子線治療」が群馬大学医学部附属病院で受けられることはご存知ですか？

全ての病気に効果が期待できる万能法ではありませんが、どんな病気にどのように有効なのか、この本が分かりやすく解説しています。「知識のお守り」として、読んでおいて損はない一冊です。

〈今月の休館日〉

5日(火)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、
28日(木)、12月2日(月)

11月の献血



とき 11月21日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時
ところ 市役所本庁舎
問合せ先 本地域包括ケア課(☎22250)または群馬県赤十字血液センター(☎027-224-2118)

食品などの放射能検査を実施しています

本環境課

市民が自家消費のために栽培や採取した食材の放射能簡易検査を行っています。7月1日から9月30日までの検査件数などは次のとおりで、全

※その他の条件については、直接問い合わせてください
取扱金融機関・申込み先 市内の銀行・信用金庫・信用組合
取扱期限 令和2年3月31日(火)
※金融機関の休業日を除く
問合せ先 商工振興課(☎222596)

個人番号(マイナンバー)カードの有効期限にご注意ください

本市民課

個人番号(マイナンバー)カードとその電子証明書の有効期限が近づいた人は、更新の手続きをお願いします。
対象 ▼電子証明書発行してから5回目の誕生日を迎える人 ▼マイナンバーカード
▼カード発行から5回目の誕

て安全が確認されました。
検査件数 4件
検査品目 コメ、ジャガイモ、ミツバ、ミョウガ
問合せ先 環境課(☎22114)

誕生日を迎え、発行時に未成年だった人
更新方法 カードと本人確認書類(運転免許証や健康保険証など)を持参し、市民課または各行政センターへ
※電子証明書の更新には暗証番号が必要です
更新期間 有効期限の3カ月前から更新できます
その他 ▼マイナンバーカードまたは電子証明書が有効期限を迎える人には、地方公共団体情報システム機構から有効期限をお知らせする通知書が事前に送付されます
▼マイナンバーカードは、今後カードを利用した消費活性

狩猟解禁のお知らせ

本農林課

11月15日(金)から令和2年2月29日(土)までの間、狩猟が解禁になります。
この期間中に山などに入る場合は、十分に注意し、目立つ服装で狩猟者の注意を促すようにしてください。
解禁日直後の一週間と休日には、狩猟者が多くなりますので、特に注意してください。
また、山林から出るときには、人や家畜への感染症を防止するため、靴底などの泥をよく落としてください。
なお、狩猟者が、人、家畜、建物や農作物に被害を与えることは法律で固く禁じられています。このような違反があった場合は、すぐに、最寄りの交番または渋川警察署(☎0110)へ連絡してください。
問合せ先 農林課(☎22593)

化策(マイナポイント)への活用が予定されています。利用には電子証明書が必要となります
問合せ先 ▼カード、電子証明書の更新手続きに関すること
市民課(☎22459)
▼カードの活用に関すること
本情報政策課(☎22320)

「お店版 認知症あんしんガイド」を作成しました

本高齢者安心課

お店で働く人に向けて、認知症の人が来店した時の対応をまとめた冊子「お店版 認知症あんしんガイド」を作成しました。

お店で働く人の認知症に対する正しい理解や温かい見守り、ちょっとした手助けがあることで、認知症の人にも穏やかに買い物を楽しむことができます。

冊子の配布を希望される事業所などは、高齢者安心課へ連絡してください。

問合せ先 高齢者安心課(中央地域包括支援センター・回22179)



催し物

渋川北群馬地区 学校保健会講演会

学校教育課

とき 11月14日(木)午後2時〜4時(午後1時30分受付開始)

ところ 金島ふれあいセンター

演題 最近のがん医療〜正しく知ろうがんのこと〜

講師 鹿沼達哉先生(県立がんセンター院長)

入場料 無料

問合せ先 渋川北群馬地区学校保健会事務局(学校教育課内・回22121)

《防災シンポジウム》土砂災害から身を守るための備え

本危機管理室

近年の豪雨災害による教訓や今年から運用された大雨の警戒レベルや防災気象情報の意味、その情報がどんな時に発表されるかを知り、市民みんなで「たれが命を守るのか」を考えるきっかけを作るシンポジウムです。

とき 11月16日(土)午後1時〜4時

ところ 金島ふれあいセンター

《特別講演》

内容 厳しさを増す豪雨災害に向かい合う今求められる主体的な自助・共助

講師 片田敏孝さん(東京大学大学院情報学環特任教授)

《気象講座》

内容 群馬県の気象特性と防災気象情報

講師 山田隆徳さん(前橋地方気象台長)

《ディスカッション》

テーマ たれが命を守るのか
自分の命は自分の努力で守る

コーディネーター 片田敏孝さん

市民総合文化祭 総合作品展・演技部門発表会

催し名・とき・ところ 別表1のとおり

入場料 無料

その他 総合作品展では当日参加できる茶道・手工芸などの催しがあります(一部、体験料が必要です)

▷茶道=午前10時〜午後3時(入席は午後2時30分まで)

問合せ先 生涯学習課(回22500)

(別表1)

催し名	とき	ところ
総合作品展	11月9日(土)・10日(日) 午前9時〜午後5時 (10日は午後4時まで)	子持社会体育館
郷土芸能発表会	11月10日(日) 午後0時20分〜3時30分	
ダンス発表会	11月24日(日) 午後1時〜4時	子持公民館
歌舞伎発表会	11月17日(日) 午前10時30分〜午後3時	赤城公民館
民謡・民舞発表会	12月1日(日) 午前10時30分〜午後4時30分	金島ふれあいセンター
歌謡発表会	11月17日(日) 午前9時30分〜午後5時	
邦楽発表会	11月23日(祝) 午後1時〜4時	北橋ふれあいセンター
舞踊発表会	12月8日(日)午後1時〜3時30分	



公民館

県立自然史博物館の「移動博物館」がやってくる!

渋川公民館

とき 11月30日(土)・12月1日(日)

ハネリスト 高木勉市長、伊藤郁男さん(行幸田自治会長)、山田隆徳さん、永田雅一さん(利根川水系砂防事務所長)

定員 300人(先着順)

参加料 無料

申込方法 当日直接会場へ

問合せ先 国土交通省利根川水系砂防事務所総務課(回22177)または、危機管理室(回22130)

午前10時〜午後3時

ところ 渋川公民館

内容 恐竜の化石や動物のはく製など、100点を超える標本が見られ、博物館の楽しさを知ることができます

入場料 無料

《無料体験コーナー参加者募集》

コーナー・とき ▽光るアンモナイト化石のレプリカ作り ▽11月30日(土)①午前10時30分〜11時15分 ②午後1時30分〜2時15分

▽コハクをみがいて虫を見つけよう ▽12月1日(日)①午前10時30分〜11時15分 ②午後1時30分〜2時15分

講師 県立自然史博物館職員

定員 各20人(先着順)



スポーツ

プロ野球選手による野球教室を見学しませんか

本スポーツ課

とき 11月9日(土)午前10時〜午後0時15分(予定)

ところ 市赤城総合運動公園野球場 ※雨天時スポーツセンター(アリーナ)

対象 市内在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)

参加料 無料

申込期間 11月8日(金)〜25日(月)

申込み・問合せ先 電話または直接渋川公民館(回22099)

令和2年4月1日採用の職員募集のお知らせ

市職員(技師・栄養士)採用試験

職種・受験資格・試験内容・とき・ところ 別表2のとおり

募集要項・申込書 人事課・各行政センターで配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます

申込期限 11月15日(金)午後5時15分(消印有効)

申込み・問合せ先 人事課(☎2362)

その他 各職種は一般事務として従事する場合があります

(別表2) 市職員採用試験

職種	採用予定人数	受験資格 (日本国籍を有している人で下記の職種別要件を満たす人)
土木技師	各職種若干人	昭和59年4月2日以降に生まれた人で土木学科卒業など、専門知識を有する人※
建築技師		昭和56年4月2日以降に生まれた人で1級建築士または2級建築士の資格を取得している人(取得見込みの人も含む)※
栄養士		平成元年4月2日以降に生まれた人で管理栄養士の資格を取得している人(取得見込みの人も含む)

※土木技師・建築技師は次のいずれかを満たすこと ①大学卒業者 ②短期大学卒業者 ③高校卒業者または高等学校卒業程度認定試験合格者(各学校の令和2年3月卒業見込みを含む)

第1次試験		第2次試験
とき・ところ	試験内容	
12月7日(土) 午前9時30分から 市役所本庁舎	一般教養試験 適性検査 作文 専門試験	令和2年1月 面接試験 (第1次試験合格者対象)

(一財)市公共施設管理公社新採用職員募集

職種・受験資格・試験内容・とき・ところ 別表3のとおり

申込方法 申込書(市民会館で配布しているほか、市民会館ホームページからもダウンロードできます)に顔写真(縦4cm×横3cm)を添えて提出(郵送可)

申込期限 11月30日(土)(消印有効)

※窓口受付は、11月5日(火)、6日(水)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、26日(火)を除く午前9時～午後5時

申込み・問合せ先 市公共施設管理公社管理課(市民会館内・〒377-0008渋川(上郷)2795・☎24261)

(別表3) 渋川市公共施設管理公社採用試験

職種	採用予定人数	受験資格
市民会館 スカイランドパーク遊園地 公園等施設 体育施設等の施設管理 事業の企画立案経理業務等を含む業種	若干人	①日本国籍を有する人 ②令和2年4月1日時点で満35歳未満の人 ③高等学校卒業または高等学校卒業程度認定試験合格者(令和2年3月卒業見込みを含む)以上の人 ④土・日曜日・祝日の勤務が可能 な人 ※その他にも条件があります

第1次試験		第2次試験	
とき・ところ	試験内容	とき・ところ	試験内容
12月15日(日)午前9時 市勤労福祉センター	基礎能力試験、 適性試験 および 作文試験	令和2年1月中旬 ごろまで市勤労福祉 センター	面接試験および 健康診断

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

※一般の人の教室参加はできません。また、見学はネット越しとなります

問合せ先 スポーツ課(☎2241)

内容 群馬ヤクルト販売株の協力で行われる、東京ヤクルトスワローズの現役選手3人が指導する少年野球教室の見学会

内容 クリスマスカードを作成します

講師 新沼和子さん(金井)

定員 15人(先着順)

申込期間 11月3日(祝)～15日(金)

材料費 300円(当日集金)

〈折り紙教室〉

とき 11月22日(金)午前10時～午後0時30分

内容 飾り傘の作成(その三)

参加料 無料

講師 樋口若江さん(北橋町)

申込期間 11月10日(日)～17日(日)

定員 20人(先着順)

〈ふれあい浴場〉

とき 11月24日(日)

入場料 無料(渋川市民のみ)

〈11月の休館日〉

5日(火)、6日(水)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、26日(火)



徳富蘆花追悼茶会のお知らせ

徳富蘆花記念文学館

とき 11月18日(月)午前10時～午後3時

ところ 徳富蘆花記念文学館

内容 静翠会によるお茶会

参加料 500円(和菓子付き)

申込方法 当日直接会場へ

問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)

骨コツ健康料理教室

めざせ！カルシウムで生涯骨太生活

市食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスメイト）では、将来の骨粗しょう症予防のために、カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品を使った調理実習を開催します。

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症になると、転んで手をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。そして、骨折は高齢者が寝たきりになる大きな原因の一つです。

生涯を通して自分の足で歩くことができる健康的な生活のために、日常生活を見直し

家族介護教室

ラフターヨガで元気に体を動かしましょう

とき 11月25日(月)午前10時～11時30分
ところ 北橋公民館
内容 家族を介護する人をはじめ、介護を要する人の周辺の人、明るい気持ちで介護できるよう「ラフターヨガ」教

室を開催します ※ラフターヨガとは、笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操です
講師 松村友江さん(認定ラフターヨガリーダー)
対象 家族を介護している人、家族介護に関心がある人

定員 20人程度
参加料 無料
持ち物 飲み物、動きやすい服装
申込期限 11月22日(金)
申込み・問合せ先 北橋地域包括支援センター(☎257720)へ



この料理教室では、1回の食事でもどれくらい食べたから健康的な食生活を送れるか

「バランスが取れた食事がない」「毎日の食事は健康的でありたい」と思っている人も、食べている量が適量なのか、栄養バランスは偏っていないか、不安を感じている人が多いようです。

対象 市内在住・在勤で健康に関心がある人
定員 25人(先着順)
参加料 400円(材料費)
持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具
申込期間 11月5日(火)～25日(月) ※土・日曜日、祝日を除く
午前8時30分～午後5時15分
申込み・問合せ先 電話か直接
市保健センター(☎251321)、または各地区の食生活改善推進員へ

食改推の弁当deバランスアップ教室

すぐ分かる「3・1・2弁当箱法」で

食事を健康的に！

食の欧米化が進んだ現代日本では、塩分・糖分・脂質を過剰に摂取し、ビタミンやミネラルは不足するといった、アンバランスな食生活が目立っています。栄養バランスが乱れた食生活は、糖尿病や心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病を引き起こす可能性があります。

「バランスが取れた食事がない」「毎日の食事は健康的でありたい」と思っている人も、食べている量が適量なのか、栄養バランスは偏っていないか、不安を感じている人が多いようです。

「バランスが取れた食事がない」「毎日の食事は健康的でありたい」と思っている人も、食べている量が適量なのか、栄養バランスは偏っていないか、不安を感じている人が多いようです。

「バランスが取れた食事がない」「毎日の食事は健康的でありたい」と思っている人も、食べている量が適量なのか、栄養バランスは偏っていないか、不安を感じている人が多いようです。

(別表1)

調理実習日程

とき	ところ	申込期限
11月20日(水)	赤城公民館	11月11日(月)
11月21日(木)	子持公民館 別館	
11月26日(火)	北橋公民館	11月15日(金)
11月28日(木)	渋川ほっとプラザ	
11月29日(金)	伊香保公民館	

※申込開始日=全日程11月5日(火)から

健康・がんについて考えてみましょう

渋川医療センターでは、地域のがん診療を牽引する拠点病院として、健康・がんについて市民公開セミナーを開催します。

医師・看護師などによる健康・がんについての相談会などを行いますので、皆さんの参加をお待ちしています。この機会に、自分と家族の健康について考えてみましょう。

開催日 11月23日(祝)
ところ 渋川医療センター

定員 200人(先着順。定員になり次第入場を制限します)

参加料 無料

申込方法 当日直接会場へ

問合せ先 ■健康管理課(☎251321)または、渋川医療センター(☎231010)

〈健康測定と健康・がん相談会〉
時間 午後1時～2時30分
内容 ▽健康測定Ⅱ血圧測定や骨密度測定などの健康測定
▽健康・がん相談会Ⅱ薬・食事・福祉や、各種がんの治療・緩和

ケアなどについての相談
〈講演会〉
時間 午後2時40分～3時40分
演題 「病理診断は病理診断医が行っているんです」「臨床検査技師が行っている検査って何？」

〈オペラ公演〉
時間 午後3時50分～4時50分
内容 めいたオペラによるオペラ公演、公演曲・落葉松、マイウェイ、くちなし、ニューシネマパラダイスほか

12月のシニア筋力ぐんぐん教室

とき・ところ 別表2のとおり
内容 ▷生活動作に必要な筋力や体の動きを身に付ける10の筋力トレーニング=いすを使って、簡単な動作を繰り返すトレーニング



▷介護予防のミニ講話(会場ごとのテーマは別表の番号で確認してください)=①理学療法士の「かんたん運動でフレイル予防」 ②歯科衛生士の「知っていますか？オーラルフレイル!!」 ③管理栄養士の「高齢者のおやつは栄養補給のチャンスです」 ④保健師の「みんなで笑ってフレイル予防大作戦！」

対象 おおむね65歳以上の人
持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内用運動靴
参加方法 当日直接会場へ
問合せ先 介護保険課(☎22116)

(別表2)

とき	ところ	ミニ講話
2日(月)	中央公民館	④
5日(木)	豊秋公民館	③
6日(金)	伊香保公民館	①
10日(火)	子持公民館	③
16日(月)	西部公民館	②
17日(火)	古巻公民館	①
24日(火)	北橋行政センター	③

ヘルスマイトがオススメする 今日のレシピ vol.8 『ピリ辛みぞれ汁』



[1人分の栄養価] エネルギー 178kcal、カルシウム81mg、食塩相当量1.5g

今日のポイント

顆粒和風だし小さじ1杯分の食塩相当量は、しょうゆやみその小さじ1.5杯分とほぼ同じ。顆粒和風だしを利用の際は、他の調味料の使用量は減らしましょう。

材料(2人分)

油揚げ	1/2枚	A	水	300cc
豚口ー肉(薄切り)	40g		顆粒和風だし	小さじ1/2
シメジ	1/4パック(25g)	B	みりん	大さじ1
大根	150g		酒	大さじ1
貝割れ菜	1/2パック(50g)		しょうゆ	小さじ2
			豆板醤	小さじ1/2
			ゴマ油	小さじ1/2

【作り方(調理時間30分程度)】

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、豚肉とともに短冊切りにする。シメジは小房に分ける
- 大根は皮をむいてすりおろす。ザルに入れて静置し、水気を自然に落ちる程度に軽くきっておく
- 貝割れ菜は根を除いて半分の長さに切っておく
- 鍋にAを入れて煮立たせたら①の材料を加え、火が通るまで中火で煮る
- ④の鍋にBを加え、再び煮立ったら②の大根おろしを加え入れる
- ⑤の汁がフツフツしてきたら火を止め、③の貝割れ菜を加えてひと混ぜして椀に盛る



クックパッドでレシピ公開中



みんなの 学び舎



子持中学校は、昭和45年に白郷井中学校と長尾中学校が統合して「子持村立子持中学校」としてスタートしました。その後、平成18年の市町村合併により「渋川市立子持中学校」となり、平成28年には小野上中学校と再編統合し、今年創立50周年を迎えました。教育目標は「自ら学び、自ら考える力を持ち、知・徳・体の調和のとれた子持中の生徒を育成する」、モットーは「学習と部活動の両立を目指そう！」です。

- 所在地 渋川市中郷2258-3
- 生徒数 336人(令和元年10月1日現在)

【学校の一押しスポット】

広大な『校庭』

子持中は、国指定遺跡の黒井峯遺跡の上に立っており、県内有数の広大な校庭を有しています。生徒たちは、この校庭で、学校行事や授業に日々積極的に取り組んでいます。

渋川市立子持中学校

・渋川のこんなところが好き・

子持神社付近にあるキャンプ場で、自然を楽しみながら遊ぶのが最高で、子持地区に広がるこんやく畑の風景も大好きです。

また、黒井峯遺跡で開催されたVRを利用したイベントの手伝いもして、黒井峯遺跡の良さを知りました。



仙名 一茶さん (3年)



飯塚 愛梨さん (3年)

黒井峯遺跡からの景色が好きで、元日にはここにきて家族で初日の出を見えています。白井宿では、4月に八重桜まつりがあり、私も甲冑を着て武者行列に参加したことがあります。道の駅こもちには季節ごとに美味しいものがありますよ。



表紙の写真

10月9日、橘北小学校の5年生26人が、学校西側の田んぼで稲刈りを行いました。当日は晴天に恵まれ、澄み切った青空の下、児童たちは手作業で稲刈りから脱穀までを体験。6月に田植えを行い、成長を見守ってきた稲は、たくさんの穂を実らせ、収穫した稲を抱えた子どもたちから笑顔がこぼれていました。



今昔 渋川

— HISTORY —
No.20

「祖母島駅」



JR吾妻線は、開業当初は長野原線という名称で、昭和20年8月に旅客運輸営業を開始しました。祖母島駅は、地元住民の要望を受けて、昭和34年2月に開設されました。当初から無人駅でしたが、地元に限らず、吾妻川対岸の小野子の住民も、鉄橋脇の橋を渡って利用できることから、大変便利になりました。

編集後記

2020年「東京オリンピックパラリンピック」に向けて、今号では「共生社会ホストタウン」について特集しています。何やら耳慣れない言葉ですが、障害のある人もない人も暮らしやすい共生社会を目指すもので、一人一人の心掛けてできることもあるようです。多様な人が暮らしていることに気付いて、認め合うことで、「心のバリアフリー」を目指していきたいですね。(ま)

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

