



石段街を駆ける金色の神輿

秋の気配が近づく9月18日～20日にわたり、伊香保石段街で開催された伊香保まつり。19日には本神輿が神社から石段や町内を練り歩き、沿道に集まった観光客の目を釘付けに。夜には、若連と呼ばれる青年たちに付き添われた小・中学生が神輿をもみながら石段を駆け上がる姿に、多くの声援が飛び交っていました。

主な内容

健やかで安心して暮らせる元気なまちをめざして…	2	秋のイベント情報……………	4
土砂災害から身を守るために……………	6	歯周疾患検診のお知らせ……………	16

健やかで 安心して暮らせる 元気なまちをめざして

「健康プランしぶかわ21」
基本理念



今回は、渋川市保健センターが行う事業へ積極的に関わり、地域における健康づくりの担い手となって活躍している「健康推進員」と「食生活改善推進員」（愛称「食改推＝ヘルスマイト」）の活動を紹介します。

みんなので延ばそう！健康寿命

地域の健康づくり リーダーとして

〈健康推進員〉

健康推進員は、各自治会長の推薦により市長から委嘱を受けて活動します（任期は2年）。平成26年度は159人が委嘱を受け、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いのために、母子保健の推進や、生活習慣病を予防するための活動を行っています。

任期1年目は、健康に関することや市の保健事業と健康づくりの取り組みについて学び、任期2年目にこれらの学びを地域に広げる活動を行います。

今年度の学習会では、適正体重やメタボリックシンドロームと生活習慣病の関係について学



子育てほっと講座での
託児協力

びました。また、がんの早期発見や予防の大切さなどについて理解を深める、「がんに強いぐんまづくり推進サポーター養成講座」を開催し、検診会場で「乳がんセルフチェックモデル」を使用した自己触診法の啓発を行っています。今年10月に開催される「市民ふれあい健康まつり」でも、がん検診受診の啓発コーナーを担当します。

来年度は、地区ごとに健康推進員が中心となって健康づくり教室を開催する予定ですので、ぜひご参加ください。

合い言葉は『私たちの健康は私たちの手で』

〈食生活改善推進員〉

より良い食生活の普及のために、自ら手を挙げてボランティア活動を行っているのが食生活改善推進員（食改推）です。平成26年度は163人が各地区公民館などを拠点に、食を通じた健康づくりや食育の推進活動を行っています。

食改推は市民のための身近な

こんなことを頑張っています！健康推進員

健康づくりに関する

正しい情報を伝える

研修などを受講して身に付けた知識を家族や地域の人たちへ伝えます。

検診や教室などの保健事業への協力
市で行う教室やがん検診を受診し

やすいように、会場案内や一時保育などのサポートを行い、特定健診やがん検診の受診勧奨も行います。

地域と行政とのパイプ役

地域の人から健康に関する相談を受けたり、健康づくりに関する要望を市に伝えます。



がんに強いぐんまづくり
推進サポーター養成講座



食のアドバイザーです。市が開催する養成講座(参加者募集は毎年4月頃)で身に付けた食生活と健康に関する知識や、研修会で学んだ食に関する情報を家族やご近所・地域の皆さんにお知らせします。

また、健康料理教室の開催、生活習慣病を予防する食生活の工夫や地元食材を使った郷土料理を伝えています。

今年の「市民ふれあい健康まつり」では、県の無形文化財に選択されたおきりこみをテーマに、試食やめん打ち体験を行う予定です。おきりこみには市特産の食材を使い、健康づくりのための野菜の摂取量増加と、食塩摂取量の減少を呼び掛けています。



世代間交流館での食育教室

誰もが願う 「元気で長生き！」

今年度発表された日本の平均寿命は、女性86・61歳、男性80・21歳となり、初めて男性も80歳を超えました。

世界最高水準の長寿国日本ですが、何歳になっても介護が必要ない生活を送ることが理想的です。このように、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と呼びます。健康寿命と平均寿命の差を少なくし、「元気で長生き」の期間を延ばすために、市では「健康プランしぶかわ21」の基本目標に「健康寿命の延伸」を掲げ、皆さんの「健康な体と心」を維持・増進するための取り組みを応援しています。

健康寿命の延伸のために 「健康いきいき教室」を開催

洪川市は平成25年度特定健康診査の結果から血圧の高い人、脂質異常の人が約3割いることが分かりました。高血圧や脂質異常は心臓病や脳卒中を引き起こす危険性を高め、健康寿命を縮める原因にもなります。もし、健診結果に体重の増減や数値の異常などが見られたら、すぐに

改善に取り組みしましょう。これが健康寿命を延ばす秘訣(ひけつ)です。

生活習慣の見直しと健康づくりのきっかけとなるように、市では「健康いきいき教室」を開催しています。お手軽体操や血管年齢チェックなど、参加者からは「毎回楽しみにしている」「自分のためになる」という感想があり、楽しそうな笑い声が飛び交っています。

積極的な健康づくりを実践して、「元気で長生き」を目指した幸せを実感できる生活を過ごしましょう。



健康いきいき教室での食改推会員によるみそ汁の塩分測定

これからも広報やホームページで教室の紹介や呼び掛けを行っていきます。市民の皆さんに楽しく参加していただける教室開催を目指しますので、ぜひご参加ください！

こんなことを頑張っています！食生活改善推進員

自らが健康的な生活を過ごす

活動で得た知識を生活に取り入れて健康的な生活を過ごし、家族や地域の人との会話の中で、食生活の大切さや健康情報が伝えられるようにします。

健康づくりのための料理教室を開催

調理実習では参加者に対し、より健

康になる料理のコツや工夫などの食情報を伝えます。

検診や教室などの保健事業への協力

市で行う母子健康相談や離乳食教室、骨密度検診の利用者に対して試食の提供を行うなどし、大切な食生活について具体的な提案を伝えます。



骨コツ料理教室の様子

第8回たちばな竹の里フェスティバル・第17回北橘地区八木節大会

10月18日・19日/北橘総合支所ほか

竹の文化の推進と郷土芸能の継承、それぞれの魅力を知ってもらうため、イベントを開催します。

〈竹工芸作品展〉

とき 10月18日(土)・19日(日)
午前9時～午後6時(19日は午後4時まで)

ところ 北橘総合支所市民ギャラリー

内容 県内外から募集した竹工芸品や竹細工などの展示をします

〈竹と光のページェント〉

とき 10月18日(土)午後4時～7時

ところ 北橘総合支所中庭

内容 竹筒1,000本余りを使ったオブジェに、賞味期限切れの油から作ったろうソクの火を灯します

その他 ポップコーン、焼き肉、牛乳、豚汁の無料配布もあります(午後3時30分から)

※数に限りがあります。

〈竹の子郷土料理の試食〉

とき 10月19日(日)午前11時30分から

ところ 北橘公民館

内容 竹の子を食材にした郷土料理の試食

※数に限りがあります。

〈竹炭の無料配布〉

とき・ところ ▷10月18日(土)午後3時30分＝北橘総合支所
▷19日(日)午前11時30分＝北橘公民館



内容 北橘地区内で作った竹炭を無料で配布します
※数に限りがあります。

〈苗木の無料配布〉

とき 10月18日(土)午後3時30分から

ところ 北橘総合支所玄関前

※数に限りがあります。

〈「竹音楽の世界」と第17回北橘地区八木節大会〉

とき 10月19日(日)正午～午後4時終了予定

ところ 北橘公民館ホール

内容 竹太鼓をはじめとした竹楽器などの演奏や、北橘地区の八木節団体による踊り、尺八演奏など

問い合わせ先 北橘公民館(TEL)②2300

チャイルドゆめフェスティバル

11月15日/市民会館

とき 11月15日(土)午前10時30分～午後4時

ところ 市民会館大ホールほか

内容 ▷パネル展示＝市内の保育所(園)、幼稚園と子育て支援センターの紹介 ▷コンサートと演劇＝劇団こぐま座による「ミニコンサート」と、ぬいぐるみ人形劇「シンデレラ」の上演(1回目は午前10時30分～正午、2回目は午後2時～3時30分)

対象者 市内在住の小学生以下の子どもとその保護者

入場料 無料(コンサートと演劇の観覧には入場整理券が必要です)

入場整理券配布場所 市内各保育所(園)、幼稚園、市民会館、本こども課、各総合支所市民福祉課

入場整理券配布開始日 10月7日(火)

詳しくは、こども課(TEL)②2415へ。

子持生涯学習フェスティバル

10月25日・26日/子持社会体育館

とき 10月25日(土)・26日(日)午前9時～午後5時(26日は午後4時まで)

ところ 子持社会体育館

内容 作品展示、芸能発表、囲碁将棋大会、チビッコ将棋大会、茶席など

入場料 無料

問い合わせ先 子持公民館(TEL)②7780



秋のイベント情報



第9回渋川地域子育てフェスティバル

10月11日/北橋公民館ほか



とき 10月11日(土)午前10時～午後3時

ところ 北橋公民館および北橋総合支所前芝生ひろば

内容 ▷公民館＝ぐんま天文台、サイエンスルーム、ベビーダンス、紙芝居、光る泥だんご教室、子育てカフェ(ミニコンサート)など ▷芝生広場＝ポニーの乗馬、太鼓演奏、あおぞらマーケットなど
※ハッピーハロウィーンとして、仮装してきた子ども先着150人にお菓子をプレゼントします。

問い合わせ先 しぶかわ広域子育てネットあしたば事務局(TEL090-9375-9388)または本こども課(TEL2415)

第22回スポレクフェスティバル

10月19日/市武道館

市スポーツレクリエーション協会では、加盟団体の日頃の練習の成果を披露するため発表会を開催します。

とき 10月19日(日)午前9時～正午

ところ 市武道館2階第2武道場

入場料 無料

参加団体 ジャズダンスクラブ、エアロビクス愛好会、フォークダンス愛好会、渋川3B体操愛好会、ダンベル愛好会など

その他 当日は体験教室も開催予定です

詳しくは、市スポーツレクリエーション協会事務局(☎体育課内TEL22104)へ。



市民ふれあい健康まつり

10月26日/渋川市保健センター

とき 10月26日(日)午前10時～午後1時

ところ 渋川市保健センター

内容 ▷検査・測定＝肺年齢測定、物忘れ検査、基礎代謝測定など ▷専門家による相談＝健康相談、歯科相談、薬の相談など ▷体験など＝麺打ち体験(先着20人)、非常食試食、こども調剤体験など

入場料 無料

参加団体 渋川保健福祉事務所、渋川地区医師会、渋川北群馬歯科医師会、渋川総合病院、渋川地区薬剤師会、渋川地区リハビリテーション広域支援センターなど

詳しくは、☎渋川市保健センター(TEL251321)へ。



土砂災害から身を守るために

事前に「土砂災害危険区域」を確認しましょう

8月の豪雨により、広島市では大規模な土砂災害が発生し、多くの犠牲者が出ました。洪川市にも土砂災害危険区域があります。土砂災害に備え、以下の点に注意しましょう。

住んでいる場所が「土砂災害危険区域」か確認

土砂災害が発生する恐れのある区域は「土砂災害危険区域」とされています。普段から防災マップなどで自分の家が土砂災害危険区域にあるかどうか確認しましょう。防災マップは、**本行**

政課および各総合支所総務課で閲覧できます。また、市ホームページでも確認できます。

雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意

雨が降り出したら、テレビやラジオなどで気象情報を収集し、警報、土砂災害警戒情報に注意しましょう。

「土砂災害警戒情報」が発表されたら早めに避難準備を

土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難準備をし、市から避難勧告が発令された場合は、

避難時の心得



非常持ち出し品の事前準備

避難するときの荷物は必要最低限とし、事前に準備しておきましょう。



安全な避難路の確認

避難場所までの経路は、あらかじめ家族で決めておき、確認しておきましょう。



速やかに避難

避難勧告などは、危険が迫ったときに出されますので、速やかに避難しましょう。



2人以上での避難

避難するときは、動きやすい格好で。2人以上での避難を心掛けましょう。

周囲の人にも知らせ、速やかに避難してください。

指定緊急避難場所・指定避難所について

災害対策基本法の改正により、災害の種類ごと(洪水、土砂災害、地震)に市で指定緊急避難場所を新たに指定し、併せて避難所の見直しを行いました。緊急避難場所、避難所は地区ごとに今号の「広報しぶかわ」と一緒に回覧でお知らせしますので、日頃から自宅付近の避難所を確認しておきましょう。

詳しくは、行政課(☎2112)へ。

〈指定緊急避難場所〉

災害が発生する恐れがあるときや、災害発生時に緊急的に避難し、一時的に身の安全を確保するための場所です。原則的に食事や宿泊の提供はありません。

〈指定避難所〉

災害発生時に、被災者が一定期間滞在することができ施設などです。災害の状況を考慮した上で、市が開設する避難所を決定します。

ふるさと通信の新規読者を募集します

「ふるさと通信しぶかわ」(年2回発行)は、県外に住む本市出身者に、本市の魅力や懐かしい「ふるさと」の情報を無料でお届けする冊子です。

今回発行する第17号では、日帰り温泉施設や、おススメの立ち寄り所などを紹介しています。

本市出身者で県外に住む親せきや友人などへ送付を希望する人は、ぜひ、申し込みください。

なお、冊子は、市ホームページに掲載してあり

ますが、市役所本庁舎(市民課受付窓口)と各総合支所にも見本を配置していますのでご覧ください。

申込方法 送付先(新規読者)の氏名、住所、郵便番号および出身地区名、紹介者の氏名、住所を電話またはファクスで**本**秘書広報課(☎2182・FAX 246541)へ ※前号が送付されている読者は、改めて申し込む必要はありませんが、住所などに変更があった場合は秘書広報課へ連絡をお願いします。

市民意見を募集

渋川市土砂等による埋立て等の規制に関する条例(案)について

市では、市民の生活環境保全と災害防止を図るため、渋川市土砂等による埋立て等の規制に関する条例を制定します。

建設工事に由来する土砂等を使った埋立て等により、生活環境汚染および崩落による災害発生を防ぐため、一定規模(500平方メートル以上3000平方メートル未満)の土砂等の埋立てなどを許可制とするほか、関連する規制を定めるものです。

この条例をより実効性のあるものにするため、皆さんから

例案に対する意見を募集します。

閲覧場所 市役所本庁舎市民ロビー、**本**環境課、各総合支所市民福祉課

※市ホームページでも閲覧できます。

応募・閲覧期間 10月24日(金)まで

※24日必着。受付は閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分。

応募方法 意見を記入した用紙に、氏名(団体名)、住所、電話番号を明記して、郵送、ファクス、Eメールまたは直接持参で

環境課(〒377-8501・石

原80・FAX④6541・Kankyou

@city.shibukawa.lg.jp)へ

※用紙の様式は問いませんが、閲覧場所に参考様式を用意しています。また、市ホームページからも印刷できます。

結果報告 提出された意見等は、整理・集約して市ホームページなどに掲載します。

※意見以外の個人情報などは公表しません。また、意見に対する個別の回答はしません。

詳しくは、環境課(☎②2114)へ。

はかりの定期検査のお知らせ

2年に1回の計量器の検査を行います

県では、2年に1回の計量器(はかり)の検査を下表のとおり行います。

計量器を取引や証明に使っている人は、この検査を受けることが義務付けられていますので、必ず検査を受けてください。

検査の対象となる計量器

①商店・工場・運送業などで業務に使用する計量器

②学校、幼稚園、保育園、病院などで健康診断に使用する体重計

③病院、薬局、診療所などで薬剤に使用する計量器

④農家で農産物を庭先販売・観光農園・直売所出荷などに使用する計量器

⑤その他取引・証明に使用する計量器

検査料

280円～1700円程度(計量器の種類により異なります)

詳しくは、群馬県計量検定所(☎027-1263-2436)へ。

計量器定期検査日程表

期日	時間	場所
10月20日(月)	時間は午前10時～午後3時 (古巻公民館は午後1時～3時)	古巻公民館
10月21日(火)		小野上総合支所
10月23日(木)		しぶかわ商工会伊香保支所
10月24日(金)		子持公民館
10月27日(月)		北橋総合支所
10月30日(木)		赤城公民館
10月31日(金)		金島ふれあいセンター
11月6日(木)		市役所第二庁舎屋上西側入口
11月7日(金)		
11月14日(金)		

※最寄りの会場にお越しください。

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金のお知らせ

まだ申請をしていない人は11月4日(火)までに手続きを

臨時福祉給付金/☎社会福祉課(☎②2359)

対象者 基準日(平成26年1月1日)において、本市に住民登録があり、平成26年度の市町村民税(均等割)が課税されていない人

※ただし、平成26年度市町村民税が課税される人に扶養されている場合や、生活保護制度の被保護者となっている場合などは対象にはなりません。

子育て世帯臨時特例給付金/☎子ども課(☎②2415)

対象者 基準日(平成26年1月1日)において、本市に住民登録があり、次の①、②を満たす人

①平成26年1月分の児童手当(特例給付を含む)受給
②平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満
※ただし、臨時福祉給付金の対象になる人や、生活保護の受給者は除く。

澁川ほっと人

人の役に立てること

それがなによりうれしい

「人から頼まれると断れない性格なんだよ。人の役に立てることとがうれしいね」と話してくれたのは、市伊香保公民館運営委員や伊香保地区産業別野球大会の審判等、多方面で運営などに携わり活躍する真淵敏之さん。

真淵さんが引き受けた活動の中で、特に思い出深かったのが、スポーツ少年団のアイスホッケーの指導。当時真淵さんはアイスホッケーの国体選手として活躍していました。そんな時、小学校の先生から相談され、お願いされたことが指導のきっかけ。当時の伊香保地区の小学校では、冬の体育の授業はスピードスケートが中心。スピードスケート以外の授業を楽しみたい児童たちのために他にできることはな



真淵敏之さん

(伊香保町伊香保・75歳)

アイスホッケー監督時代の正装。練習中は厳しくても、試合ではのびのびプレーできるように、褒めることを心掛けていたそうです。

いかと先生に相談され、提案したのがアイスホッケーでした。初めは道具がないので長靴や箆を代用。その後、旅館の人々の温かい寄附などにより道具をそろえ、アイスホッケーチームとして発足し、なんと昭和58年に行われたあかぎ国体に出場するほどのチームに成長しました。真淵さんはアイスホッケーの監督や審判として活躍し、引退しましたが、来年行われる群馬国体では物産店組合として出店予定。試合を見るのが今からとても楽しみです。

最後に、「私が指導した子どもたちは今でも道で行き会おうとあいさつしてくれる。このような人と人のつながりを大事にしていきたい」と笑顔で語ってくれました。

きらり サークル仲間

澁川コントラクトブリッジの会

老若男女が楽しめる世界的なトランプゲーム



代表 狩野 泉さん
☎0524

内容 コントラクトブリッジ
(トランプゲーム)

日程 毎週日曜日
午後1時～5時

場所 古巻公民館

会員数 11人

☆一言アピール☆

定期的な学習活動を始めて15年が経過しました。県内の愛好者との交流会も毎年3回程度開催し、親睦を深めながら楽しんでいます。

生涯学習の一つとして、ご参加、ご活用ください。

情報ぼっくす

《マークの見方》

- 本**=本庁舎 **二**=第二庁舎
- 伊**=伊香保総合支所 **小**=小野上総合支所
- 子**=子持総合支所 **赤**=赤城総合支所
- 北**=北橋総合支所 **TEL**=電話番号
- FAX**=ファクス番号 **E**=Eメールアドレス
- 時**=とき・期間 **所**=ところ **内**=内容
- 師**=講師・医師 **対**=対象者 **定**=定員
- 費**=参加料・入場料 **持**=持参するもの
- 申**=申込・参加方法 **問**=問い合わせ先
- 期**=申込期間・開始日・期限 **他**=その他

人口と世帯／平成26年8月末現在

- 人口 81,825人(男39,954人、女41,871人)
- 世帯 31,761世帯
- 8月のうぶごえ 男の子28人、女の子25人

お知らせ

「中小企業退職金共済制度」のお知らせ

■商工振興課 ②2596

市では、中小企業退職金共済制度(中退共制度)に加入した事業所に対し、掛金の20割を1年間補助しています。

内 ①国の制度なので安全・確実・有利 ②掛け金を納めるだけの手軽な退職金制度 ③掛け金の一部を国が助成 ④掛け金は税法上、全額非課税 ⑤過去の勤務期間通算や企業間を転職した場合などの通算が可能

■掛け金の種類 月額5000円〜3万円の16種類

※短時間労働者は、2000円〜4000円の掛け金で加入できます。

申 所定の申込書(しぶかわ商工会または金融機関の窓口で配布しています)に記入・押印の上、しぶかわ商工会または金融機関へ
問 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 相談コーナー(TEL03-6907-1234)

緑化苗木の無料配布

■都市計画課 ②2073

時 10月26日(日)午前10時

所 渋川駅前通り歩行者天国会場内平沢橋付近

※雨天で歩行者天国が中止の場合は、エッグホール(辰巳町交差点南)で配布します。

配布樹種 ミカン、ブルーベリー、ハナミズキ、アンズ、モミジ(計400本・先着順)

他 当日は、緑の募金活動を行います

野生の山菜類とキノコの安全確認をしましょう

■農林課 TEL2593

山野に自生する山菜類およびキノコは、農家が栽培するものと異なり、放射性物質に汚染されている恐れがあります。自家消費する場合は放射性物質の検査をしたり、県などの検査結果を参考にするなどして、基準値以上の放射性物質を含んだものを摂取しないように注意してください。山菜類やキノコを採取す

る際は、採取地が放射性物質による採取自粛地域でないことを確認してください(土地の所有者の承諾も必要です)。

出荷自粛・制限地域のものとは流通・販売をしないでください。それ以外の場所から採取した場合も、出荷前に必ず放射性物質検査をするか、県森林事務所または農林課に相談してください。

なお、農林産物の放射性物質の検査結果は県のホームページなどに掲載されています。

問 渋川森林事務所(TEL2763)

福祉

「渋川市高齢者等あんしん見守りネットワーク講演会」

■本地域包括支援センター

TEL2179

認知症は全ての人に起こりうる脳の病気です。認知症になっても住み慣れた地域で、家族や友人のそばで安心して暮らしたいという気持ちは皆さん共通しているのではないのでしょうか。

【広告】

【広告】

広告募集中

■本庁・各総合支所の電話番号 ※市外局番は0279です。

- 本庁舎・第二庁舎 ☎22-2111
- 子持総合支所 ☎24-1211
- 伊香保総合支所 ☎72-3155
- 赤城総合支所 ☎56-2211
- 小野上総合支所 ☎59-2111
- 北橘総合支所 ☎52-2111

市では、認知症になっても安心して暮らしていけるように、地域全体で高齢者などの見守りや声掛けなどを行うネットワークづくりをすすめています。

認知症の人やその家族を地域で支えるために何をしたらよいか、何ができるのか一緒に考えてみませんか。

時 11月11日(火)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から開始)

所 子持社会体育館

内 認知症についての理解を深めるための寸劇と講演

師 井上謙一さん(群馬県認知症ボケ一座代表・NPO法人じゃんけんぼん)

対 市内在住・在勤の人、自治会長、民生委員、高齢者等あんしん見守りネットワーク関係機関など

定 200人

費 無料

申 電話またはファクスで地域包括支援センター(☎201103)へ

※ファクスの場合は、氏名・性別・年齢・居住地区・電話番号を記入して送信してください。

期 11月4日(火)まで

他 この講演会を受講した人は、認知症サポーターになれます

図書館

市立図書館の催し物案内

市立図書館 ☎20644

いずれも会場は市立図書館、参加料は無料です。

子ども映画会

時 10月11日(土)午後2時

内 「じごくのそらべい」三年とうげ「ねずみくんのきもち」

＜萌えの子おはなし会＞

時 10月18日(土)午後2時

内 幼児、小学校低学年の子どもとその保護者を対象とした絵本の読み聞かせや紙芝居など。▽絵本Ⅱ「うそつきのつき」ほか

読み手 洪川読み語りの会

「萌えの子」のみなさん

＜映画鑑賞会＞

時 10月19日(日)午後2時

内 「ベン・ハー」(監督：フレッド・ニブロ/主演：ラモン・ノヴァロ、フランシス・X・ブッシュマン)1926

年アメリカ作品「サイレント映画」

ブックスタート事業の配布絵本を変更します

市立図書館 ☎20644

ブックスタート事業とは、赤ちゃんと保護者が、絵本を介して心触れ合うひとときを持つきっかけをつくるための事業です。

市立図書館では、平成22年4月より、洪川市保健センターで行われる6カ月児健康相談で、保護者と赤ちゃんに対して、絵本の読み聞かせを実施し、読んだ絵本の配布(2冊)を行っています。

10月から、配布絵本が変更になりますので、お知らせします。

変更前 「くつついた」だれかしら

変更後 「びよん」おつきさまこんばんは



秋のさわやか健康山歩を開催します

- 時** 11月8日(土)午前6時集合(午後7時帰着予定・荒天中止)
- 集合場所** 市役所本庁舎駐車場
- 行程** 上日川峠→雷岩→大菩薩嶺→大菩薩嶺峠→上日川峠
- ※登山口までの往復は、市所有バスを使用します。
- 対** 市内在住・在勤の人(登山経験がある人・体力に自信のある人が望ましい)
- 定** 30人(超えた場合は抽選)
- 費** 500円(当日集めます)
- 持** 昼食、飲み物、雨具、帽子、タオル、敷物、保険証など
- 申** 電話か直接☎体育課へ
- 期** 10月10日(金)まで(受付は、市役所閉庁日を除く午前9時～午後5時)
- 詳しくは、体育課(☎2104)へ。

情報ぼっくす

《マークの見方》

本=本庁舎 **二**=第二庁舎
伊=伊香保総合支所 **小**=小野上総合支所
子=子持総合支所 **赤**=赤城総合支所
北=北橋総合支所 **TEL**=電話番号
FAX=ファクス番号 **E**=Eメールアドレス
時=とき・期間 **所**=ところ **内**=内容
師=講師・医師 **対**=対象者 **定**=定員
費=参加料・入場料 **持**=持参するもの
申=申込・参加方法 **問**=問い合わせ先
期=申込期間・開始日・期限 **他**=その他

市政・災害・観光・イベント情報を発信中！

市公式ツイッター

URL
https://twitter.com/shibukawashi_jp
アカウント名
 @shibukawashi_jp



市公式フェイスブック

URL
<https://www.facebook.com/shibukawacity>
アカウント名
 渋川市



募 集

ハンギングバスケット 作品展参加者募集

■都市計画課 ☎2073



市では、花で包む未来の渋川へ向けた取り組みの一つとして、ハンギングバスケット(壁掛け式の寄せ植え)作品展を開催します。初心者向けの作品展です。気軽に応募してください。
作品規格 壁掛けタイプで幅80センチ×高さ100センチ以内のもの
募集作品数 20作品(先着順)
申・問 電話で都市計画課へ
期 10月3日(金)～17日(金)
他 優秀作品には表彰状と賞品を授与します
作品展示
時 10月22日(水)～31日(金)
 搬入 10月22日(水)
 審査 10月24日(金)

▼表彰・搬出 10月31日(金)
所 市役所本庁舎正面玄関前スロープ

ハピネスクラブ 参加者募集

■本高齢福祉課 ☎22116

「認知症ってよく聞けど、私は大丈夫かしら?」と思うことはありませんか。ハピネスクラブは、認知症を予防したい人を対象とし、「楽しく笑って認知症を撃退しよう!」を目標に、頭を活性化するゲームやレクリエーションをたくさん行う教室です。月2回、頭いきいき、元気アップしてみませんか?
時 11月12日(水)～平成27年3月25日(水)第2・4水曜日(祝日を除く)午後2時～3時30分(受付は午後1時45分から)
所 渋川ほっとプラザ2階多目的室(和室)
対 65歳以上の市民で、月2回の教室に5カ月間参加できる人
定 20人(超えた場合は抽選)
費 無料
申・問 電話が直接窓口へ

期 10月24日(金)まで

出会い交流イベント情報

■本こども課 ☎2415

恋するフォーチュンクッキング♪力持ち男子・保育士で〇〇を作っちゃおう♪市内の保育士と市職員が中心となり、出会い交流イベントを開催します。
時 10月26日(日)午前9時30分開始
 ※受付は午前9時から。
所 メープルヴィレッジこもち(中郷)
内 アウトドア料理(メニューは当日まで秘密)やレクリエーションなど
参加資格 20歳～35歳の独身男女40人(男女各20人)超えた場合は市内在住・在勤の人を優先し抽選)
 ※女性は保育所・幼稚園に勤める人限定とします。
費 2000円
申・問 電話またはメールですくすく保育展実行委員会事務局(こども課内) ☎City.shibukawa.jp) <

市戦没者追悼式を開催します

先の大戦における戦没者を追悼するとともに、恒久平和を祈念するため、無宗教献花方式による式典を行います。また、式典終了後、小学生平和推進啓発作文入選者の朗読を行います。

時 10月29日(水)午後1時
所 市民会館大ホール
対 戦没者の遺族、一般市民、作文朗読者の関係者
 詳しくは、**本**社会福祉課(☎22359)へ。

平和推進啓発ポスター・作文巡回展示と長崎原爆被災写真展を開催します

〈平和推進啓発ポスター・作文巡回展示〉
時・所 10月15日(水)～22日(水)午前=市役所本庁舎市民ホール 10月23日(木)午後～27日(月)17時=中央公民館 11月4日(火)午後～14日(金)午前=渋川総合病院
〈長崎原爆被災写真展〉
時・所 10月23日(木)午後～27日(月)17時中央公民館
 詳しくは、**本**企画課(☎22396)へ。

＜第2回恋活BBQ＞

しづかわ赤い糸プロジェクト実行委員会主催による出会い交流イベントを開催します。

時 10月26日(日)午前11時～午後3時

※受付は午前10時30分から。

所 沼尾フィッシングセンター(赤城町長井小川田)

内 自己紹介やバーベキューなど

参加資格 市内在住・在勤の20歳以上の独身男女30人(男女各15人)

費 ▽男性Ⅱ3000円
▽女性Ⅱ2000円

申・問 電話またはフアクスでしづかわ赤い糸プロジェクト実行委員会事務局・須田(☎0900-3219-0907・☎8165)へ

期 10月15日(水)まで

公民館

文化講演会

子持公民館 ☎7780

時 10月25日(土)午後7時～8時30分(午後6時30分開場)

所 子持社会体育館

演題 「健康に感謝、家族に感謝 ガンになってわかった身近な幸せ」

師 泉アキさん(タレント)

申 当日直接会場へ

親と子のリトミック教室

洪川公民館 ☎0999



期日 10月17日(金)～12月5日(金)の毎週金曜日(計7回)

※11月7日を除く。

時間 ▽1部Ⅱ午前10時～10時45分
▽2部Ⅱ午前11時～11時45分

所 洪川公民館(第二庁舎)

内 「リズム」と「音楽」を楽しみながら、親子で集中力や協調性などを身に付けます

師 大島律子さん、松村友江さん

対 平成22年4月2日～24年4月1日生まれの子とその保護者

定 各部25組(超えた場合は抽選)

持 無料

申 上履き、飲み物
電話か直接窓口へ

期 10月15日(水)まで

スポーツ

「洪川いきいき健康スポーツクラブ」教室紹介

■体育課 ☎22104

いずれも**申・問**は、洪川いきいき健康スポーツクラブ小松広和さん(☎240120)へ。

＜ローラースケート体験教室＞

時 10月4日(土)～25日(土)の毎週土曜日午前9時～正午(計4回)

所 コマツスポーツクラブ
ローラースケートリンク(石原)

内 日本体育協会公認スポーツ指導者、ローラースケート全国大会出場選手が楽しく丁寧に指導します

対 市内の幼児～成人

定 10人(先着順)

他 1000円(保険料など)
スケート靴、ヘルメツ

ト、ガードは貸し出します。申込時に靴のサイズを連絡してください

持 へとび箱教室

時 10月10日(金)～31日(金)の毎週金曜日午後5時～6時(計4回)

所 コマツスポーツクラブ
ジム(洪川/辰巳町)

内 ▽前半Ⅱとび箱の基礎を中心に指導します

▽後半Ⅱ運動ゲームをして遊びます

対 市内の幼児(5・6歳児)～小学生

定 10人(先着順)

持 1000円(保険料など)
室内用運動靴、飲み物

ソフトエアロビ教室

■体育課 ☎22104

時 10月17日(金)、31日(金)、11月14日(金)、21日(金)、28日(金)午前10時～11時30分(計5回)

所 市総合公園体育館小体育室

内 音楽に合わせて楽しく運動を行います

対 須田直美さん
市内に在住・在勤の人
定 25人(先着順)

持 室内用運動靴、タオル、飲み物、マット(持っている人)

申 500円
電話で体育課へ

期 10月7日(火)午前9時～(閉庁日を除く)

催し物

市民総合文化祭「演技部門発表会」

■生涯学習課 ☎25500



いずれも会場は市民会館大ホール、入場は無料です。

＜歌謡発表会＞

時 10月12日(日)午前9時30分～午後4時30分

内 演歌など幅広く親しまれている歌謡の発表

時 10月26日(日)午前10時30分～午後2時30分

内 洪川子ども歌舞伎・半田歌舞伎坂東屋・赤城歌舞伎による歌舞伎の発表

江戸褙・喪服などの衣装売り払いを行います

中央公民館では、市内の公民館で貸し出していた江戸褙・喪服などを、皆さんに有料で譲ります。

なお、市民に貸し出していた物品ですので、キズや汚れなどはよく確認してください。

売り払い方法 下記展示・申込受付期間中に物品を展示します。欲しい物品にそれぞれ値段を付けていただき、物品ごとに最高額を付けた人に譲る「公募型見積合わせ方式」です

物品・出品数・最低売り払い金額 ▷江戸褙(セット)=63点・3,000円から ▷喪服(セット)=27点・2,000円から ▷モーニング(セット)=12点・2,000円から ▷草履・バッグ(セット)=16点・1,000円から ▷帯揚げ・帯締め(セット)=7点・1,000円から ※最低売り払い金額より高い金額(または同額)を自身で決めて申し込んでください。

対象者 市内在住・在勤の成人(個人)



申込に必要な物 印鑑(朱肉をつけるもの)

展示・申込受付期間 11月16日(日)~18日(火) 午前10時~午後4時

展示・申込場所 中央公民館和室

売り払い者の決定 11月19日(水)に譲る人を決定し、結果を全員に文書でお知らせします

引き渡し日 11月26日(水)以降(予定)

その他 申込方法などの詳細については、申込受付期間内に中央公民館で説明します。または、電話で問い合わせてください

問い合わせ先 中央公民館(TEL)④321)

市以外のお知らせ

掲示板

掲載希望は☎秘書広報課 (TEL)②2182)へ

ひまわり祭のご案内

時 10月19日(日)午前10時~午後3時 **所** 心身障害児通園施設 ひまわり園(渋川3667) **内** 園児作品展、写真展など **問** 心身障害児通園施設ひまわり園(TEL)⑤0876) **他** 来場者には、焼きまんじゅう1串を差し上げます

前橋矯正展

時 10月18日(土)午前9時~午後3時 **所** 前橋刑務所特設会場(前橋市南町1-23-7) **内** パネル展示や「親子刑務官」撮影会(刑務官制服貸与による記念撮影)など **費** 無料 **問** 前橋刑務所処遇部企画部門(TEL)②027-223-3024)

防災を考える会

時 10月9日(木)午後6時30分~9時 **所** 渋川公民館 **内** 市や広域消防本部が、日頃の災害や今年2月の豪雪にどのように対応してきたか説明します **師** 市および広域消防本部防災担当者 **定** 60人 **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 渋川まちづくり市民会議田子さん宅(TEL)⑥2756)

渋川警察署からのお願い 山岳遭難の防止について

紅葉シーズンを迎え、多くの登山者やハイカーが入山し、山岳遭難が増加することが懸念されています。

最近の山岳遭難の特徴は、中高年登山者による遭難の増加であり、特に体力を消耗する下山中の滑落・転倒、無理な計画による体調不良が原因となっています。

秋山とはいえ、県内外の標高の高い所では冬山と同様の条件になることも予想されます。山に入る際には、十分に注意し、安全で楽しい登山となるよう以下の3点を心掛けましょう。

- ①綿密な登山計画と十分な装備**
経験や体力に見合った登山を行い、天候が急変した時は無理することなく引き返しましょう。
- ②万が一に備え登山計画書を提出**
家族や職場等には、登山コースや時間、連絡方法等を告げ、携帯電話や携帯無線などの連絡手段を確保しましょう。
- ③単独での登山は避けましょう**
単独登山は、遭難した時に、判断を誤ったり、速やかな救助

を求めることができなくなることがあります。できるだけパーティーを組んで登山するようにしましょう。

問 県警察本部地域部地域課(TEL)027-243-0110・FAX)027-243-2033)

「とらいあんぐるん大学連携講座」参加者募集

ぐんま男女共同参画センターでは、東京家政大学と共催で自分たちの生活と男女共同参画との関連について学ぶ講座を開催します。

時 ①10月25日(土)、②11月16日(日)、③22日(土)、④12月6日(土)午後1時30分~3時30分

所 ▷①③④=ぐんま男女共同参画センター(前橋市大手町1-13-12) ▷②=県生涯学習センター(前橋市文京町2-20-22) **定** ▷①③④=60人 ▷②=100人(各先着順) **対** 原則全日程参加できる人(応相談) **費** 無料

申・問 電話、ファクスまたはEメールで住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、ぐんま男女共同参画センター(TEL)027-224-2211・FAX)027-224-2214・E) sankakuse@pref.gunma.lg.jp)へ

三者の絆づくり

今月から毎月1日号で、6回にわたり「三者の絆づくり」を連載します。このシリーズでは、学校・家庭・地域三者連携推進事業の各地区の取り組みを2地区ずつ紹介。次代を担う子どもたちの育成に励む各地区の様子をご覧ください。

(■学校教育課 22121)

渋川市教育講演会「子どもの学力を高める授業づくり」を開催しました



講師の田中博之教授

8月6日、市民会館にて、市内の教職員ならびに保護者、地域の人を対象とした、渋川市教育講演会「子どもの学力を高める授業づくり」を開催しました。

講師の田中博之先生(早稲田大学教職大学院教授)からは次のような内容のお話をしていただきました。

〈今後求められる力〉

これからは、子どもたちの知識だけでなく、豊かな心や体験、学びに向かう力、自ら考え表現する力などが求められています。また、話す、書く、まとめる、発表するなどの活動を充実させるためには、教師が分かりやすく手本を示すことが

必要であり、個性を生かした子ども主体の授業を行うことが大切です。これは、日々の授業のねらいや発問を考え、子どもの姿を予想する教師の姿勢にもつながります。

〈よりよい学級を目指して〉

学級においては、支え合い認め合える学級、規律ある学級にしていくために、一人ひとりがよりよい学級を目指して、自分の学級の問題に全員で関わることが大切です。

〈家庭学習について〉

家庭学習では、教師や家族が無理にさせようとすると逆効果となるため、子ども自ら家庭学習の取り組みを振り返る場を設定し、目標を立てたり分析したりすることが大切です。そして自己の頑張りや課題の確認などを行うことで、自主的な取り組みへとつながっていきます。

今回の講演を通して、子どもが課題意識を持ち主体的に学習に取り組むことが、学力を高めることにつながることが再認識しました。

渋川市三者連携推進事業 市共通テーマ「子どもの安全安心」

渋川市生きる力を育てる学校・家庭・地域三者連携協議会も本年度で9年目を迎え、各中学校地区毎に特色ある充実した取り組みが進められています。

〈共通テーマ「子どもの安全安心」について〉

市全体では、昨年度より共通テーマ「子どもの安全安心」を設定し、3つのねらいについて、三者がどのように共通認識し、関わっていくか、地域事業と関連させながら進めています。

〈主体的に考え行動できる子ども〉

1つ目のねらいは、「危険予知や危険回避能力を身に付け、主体的に考え行動できる子ども」の育成です。各地区で通学路の点検や安全マップの作成など、子ども自ら安全や危険回避について考える活動を行っています。

〈地域で子どもを育てる・守る〉

2つ目のねらいは、「地域で子どもを育てる」「地域で子どもを守る」取り組みです。防犯パトロールや不審者対策、情報モラルの推進



地区部会の様子

など、学校や保護者、地域が子どもの安全についての情報提供や情報交換を密にし連携をしています。

〈いじめを許さず人の心の痛みを分ける子ども〉

3つ目のねらいは、「いじめを許さず人の心の痛みを分ける子ども」の育成です。いじめの問題を子どもが自らの問題として捉えることや、地域行事に積極的に参加し、さまざまな立場の人と交流することを通して、他者を尊重する心や思いやりの心を育むものと考えます。

今後は各地区の取組を紹介していきます。

歯周疾患検診のお知らせ

いつまでも健康な歯を維持するために積極的な受診を

市では、高齢期における健康維持と、歯の喪失を予防することを目的に、歯周疾患検診を行っています。検診は、市が一般社団法人渋川北群馬歯科医師会に委託し、歯こつなどの付着状況や歯周の炎症を診査します。

今年度の1月に行った「健康診査等調査票」により、歯周疾患検診の受診を希望した人に受診票を郵送しました。新たに受診を希望する人は、**■渋川市保健センター(☎251321)**へ電話または直接窓口で申し込んでください。

対象者 市内在住で、今年度中に満30歳・40歳・50歳・60歳・70歳に到達する人
検診期限 平成27年1月31日(土)
委託歯科医院 左表のとおり
個人負担金 1,000円
 ※生活保護世帯と市民税非課税世帯は無料になるので、事前に渋川市保健センターまたは各総合支所市民福祉課に申請してください。
 詳しくは、渋川市保健センターへ。

歯周疾患検診指定歯科医院一覧

地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号
渋川	いづか歯科医院	220808	渋川	吉岡歯科クリニック	248289
	石北歯科医院	220235	伊香保	三剛歯科医院	723430
	石田歯科医院	250411	小野上	小野上歯科診療所	592493
	オカ歯科医院	235315	子持	さいとう歯科医院	535454
	K歯科医院	222331		関歯科医院	250530
	小林歯科医院	220773		宮下デンタルクリニック	534701
	こぶな歯科医院	224939	赤城	あかぎ歯科医院	206522
	佐鳥歯科クリニック	220069		石岡歯科医院	563535
	しまむら歯科医院	201182		永井歯科医院	568854
	高橋歯科クリニック	248211	北橋	北橋歯科診療所	523762
	田村歯科医院	220942	吉岡町	エース歯科	551181
	平形歯科医院	220953		駒寄歯科クリニック	305500
	平形内科歯科医院	222233		さくら歯科	306333
	ふくしま歯科医院	220154		佐藤歯科医院	548330
	福田歯科医院	236677		清水歯科医院	543413
	船岡歯科医院	238211		スマイル歯科クリニック	305033
	ほしかわ歯科医院	248835		たきざわ歯科医院	556480
	星野歯科クリニック	220232		たけうち歯科医院	257700
	宮下歯科医院	241939		明治歯科診療所	258101
	山川歯科医院	220260		榛東村	あおば歯科医院
山崎歯科医院	251184	真下歯科クリニック	541366		
山下歯科医院	220648				

クーポン券によるがん検診

子宮頸がんと乳がん検診料が無料に/対象者にクーポン券を発行



子宮頸がんや乳がんは、早期に発見すれば完治の可能性が高いといわれています。

市では、がん検診の受診を促進するため、対象年齢の女性に、子宮頸がん・乳がん検診の費用が無料になるクーポン券を発行します。

対象者には、受診案内、無料クーポン券および検診手帳を送付します。積極的に検診を受けて、自分の健康管理に役立ててください。

検診日程と会場は、対象者に送付する受診案内をご覧ください。

内をご覧ください。

対 今年4月20日現在、本市に住民登録をしている女性で、次の生年月日に該当する人
 ▷子宮頸がん=平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人
 ▷乳がん=昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれの人

※「各種健康診査調査票」の申し込みによる子宮頸がん・乳がん検診とは対象者が異なりますので、ご注意ください。

※検診日までに本市から転出した場合は、受診できません。

他 今年度の4月20日以降に本市に転入した対象者で、受診を希望する人は、**■渋川市保健センター(☎251321)**へ連絡してください。

詳しくは、渋川市保健センターへ。



市食生活改善推進員連絡協議会(食改推) 渋川地区では、男性の食生活の自立を支援する料理教室を開催します。

毎日をいきいきと過ごすためには、健康的な食生活が欠かせません。今回は、健康的にお酒も楽しめる夕食メニューをご紹介します。

時 10月30日(木)午前9時30分～午後1時頃
(受付は午前9時～9時30分)

所 渋川ほっとプラザ2階調理室

内 ▷ミニ講話＝「あなたの飲酒量は適量ですか？」▷調理実習＝豆腐ステーキのおろし煮、ゆで鮭、野菜の簡単和え物2種、焼きおにぎりなど ※献立は変更になる場合があります。

対 市内在住・在勤の男性で健康的な食事に関心がある人 **定** 20人(先着順) **費** 300円(材料費)

持 エプロン、三角きん、筆記用具

申・問 電話か直接 渋川市保健センター(☎ 1321)、または各地区の食生活改善推進員へ

期 10月6日(月)～20日(月)

※土・日曜日、祝日を除く。

家族介護教室のお知らせ

施設で働く介護福祉士が 介護の「こつこつ」を教えます

市では、在宅介護支援センターの協力により、家庭での介護を支援するための教室を開催します。介護を行うために必要な介護の方法や介護技術を体験してみませんか。ぜひ、ご参加ください。

時 10月16日(木)午前10時から正午(受付は午前9時30分)

所 特別養護老人ホームねむの丘(北橋町八崎)

内 『体に負担のかからない介護術、上手な体の使い方』を体験しよう』起き上がり、立ち上がり、移乗動作などの介護技術の体験学習

師 介護福祉士

対 介護をしている人、介護に興味がある人

定 20人程度(先着順)

費 無料

持 動きやすい服装、上履き

申・問 渋川市在宅介護支援センター ねむの丘(☎ 4189)

期 10月15日(水)まで



救急医療情報キットの配布対象を拡大しました 対象者に無料配布/万が一に備えぜひご利用を

市では、高齢者や障害のある人等が自宅で急病などになった際、救助者が素早く対応できるように、医療情報や緊急連絡先などを記載しておくキットを配布しています。10月1日から、新たに認知症などにより意志疎通が困難な人のいる世帯と、障害のある人のいる世帯全ても対象となるよう、要件を拡大しました。

救急医療情報キットとは 筒・マグネットシート・安心カードの3つがセットになっています。緊急連絡先や医療情報などを記入した安心カードを筒の中に入れ、冷蔵庫の中に保管し、マグネットを扉に貼るものです

配布対象者 ①高齢者(65歳以上)のみの世帯(日中または夜間に高齢者のみとなる世帯も含む) ②障害のある人 ③認知症などにより意志疎通が困難な人

費用 無料

受付窓口 本高齢福祉課または各総合支所市民福祉課

問い合わせ先 高齢福祉課(☎ 2257)



シリーズ
始めませんか？
スポーツライフ
- LET'S ENJOY SPORTS! -
毎月掲載 / 第7回

親子でスポーツを楽しもう



親子で一緒に
スポーツを楽しもう！

【親子スポーツのススメ】

親子で体を動かすことは、親子の時間を共有し、絆も深めることができます。平日はなかなか時間が取れなくても、休日の爽やかな朝や、少し涼しくなる夕方に、お子さんを連れて一緒にスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか。道具を使わないものであれば、ジョギングやウォーキング、体操やストレッチなど、家の周りや家の中で手軽に始めることができます。

道具を使うものであれば、キャッチボールやサッカーなどのボール遊び、バドミントンや縄跳びなどもあります。庭で行うのが難しい場合は、近くの公園に出掛けてみるのもよいと思います。本市の公園はボール遊びを禁止している所はありませんが、公園でボール遊びをする際は、周りの利用者にも十分配慮しましょう。**【子どものペースに合わせて】** お子さんの年齢や体力によつては、無理な運動が思わぬ怪我につながる恐れもありま

すし、お父さん・お母さんも無理をし過ぎてはいけません。何より、一緒に楽しむということが一番大切です。お子さんが笑顔で楽しめる程度に、コミュニケーションを取りながら行いましょう。

また、熱中症予防のため、小まめな休憩と水分補給をするよう心掛けましょう。**【スポーツで育児】**

親子で一緒にスポーツを楽しむのは、運動不足の解消と同時に親子のコミュニケーションを深めることもできて、一石二鳥です。スポーツを通じて育児もできる、とても有意義なひとときです。

また、幼少期からのスポーツは、病気がかりにくい体づくりや、意欲的な心を形成することにもつながると言われています。親子で共に豊かな生活を送るために、スポーツは非常に大きな役割を果たします。ぜひ今日から、親子で楽しむ親子スポーツを始めてみませんか。

10月のスポーツイベント・教室紹介

〈ザスパクサツ群馬健康づくり教室 in 渋川〉

ザスパクサツ群馬による、高齢者を対象とした運動指導と、栄養講座を組み合わせた教室を開催します。

- 時・所** ①10月14日(火)、21日(火)＝中央公民館
②10月29日(水)、11月5日(水)＝子持社会体育館
③10月31日(金)、11月6日(木)＝小野上地域福祉センター

※時間は各日とも午前10時～11時30分。

- 対** 市内在住・在勤の60歳以上の人
定 各会場とも30人(先着順) **費** 無料
持 動きやすい服装、タオル、室内用運動靴、筆記用具
申 電話で☎体育課(☎2104)へ

毎月のスポーツイベント・教室を紹介いたします

この連載では、各月に市が開催する様々なスポーツ教室を紹介していきます。開催日や申し込み方法など、スポーツ教室に気軽に参加できる情報を提供していきますので、皆さんの健康増進やリフレッシュにぜひ役立ててください。



鼠径ヘルニアについて

洪川総合病院
外科 医師

鼠径ヘルニアは、手術以外に根治的な治療方法がありません。手術は痛みも少なく短期入院で済む（手術翌日に退院可能）ため、生活の質を考慮すれば、積極的に治療した方が良い病気です。

鼠径ヘルニアとは？

「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部が、鼠径部（足のつけねの部分）の筋膜の間から皮膚の下に出てくる、下腹部の病気です。一般に「脱腸」と呼ばれている病気です。

鼠径ヘルニアの症状

初期症状は、立った時やお腹に力を入れた時に、鼠



径部の皮膚の下に腹膜や腸の一部などが出てきて柔らかい腫れができますが、普通は指で押さえると引つまみます。放置すると次第に小腸などの臓器が出てくるので不快感や痛みを伴うことがあります。

さらに放置すると腫れが急に硬くなったり、膨れた部分を押さえても引つままなくなったり、お腹が痛くなったり、吐いたりすることがあります。これをヘルニアのカントン（嵌頓）といい、急いで手術をしなければならなくなってしまうます。

鼠径ヘルニアが疑われたら？

鼠径ヘルニアの患者数は約14万人と推定されていますが、多忙のため我慢していたり、「恥ずかしい病気」のイメージがあつて、受診を渋っている潜在的な患者さんもかなり多いと推定されます。もし、ご自身の症状が上記に当てはまる場合は、一度、外科を受診しましょう。

ごみの減量と適正処理

市のごみ排出量は、平成25年度実績で約29,912tでした。そのうちの6割が家庭系のごみ、約4割近くが事業系のごみとなっています。

家庭系ごみ

各家庭での日常生活から排出されるごみです。このうち約9割が燃えるごみで、その約3割（過去5年平均）が生ごみです。

市の家庭1世帯が1日に出すごみの量は1,653gで県の平均を上回っており、その減量が急務となっています。

生ごみは水分が多いため水を良く切って出すことで、ごみの減量が期待できます。

また、市では生ごみ処理機などの購入費補助制度もありますので、ご利用いただき、ごみの減量にご協力ください。

事業系ごみ

小売業・製造業・サービス業・農業などの各種



ルールを守ってごみ出しにご協力を

事業活動から排出されるごみです。

事業系ごみは、各地区内にある「**ごみ集積所**」へは排出できません。事業系の廃蛍光管や廃食用油についても同様です。事業者が自ら施設へ持ち込むか、許可業者へ委託し適正に処理してください。

ごみ排出時のルールについて

集積所に出されたごみでルールが守られていないものが見られます。ごみを出すときは市の指定袋に入れる、きちんと分別をするなどのルールを守って出してください。（本環境課）



食の歳時記 Vol.7

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

今回のランチョンマット



『油揚げとチンゲン菜の煮浸し』

(「骨コツ健康料理教室」使用メニュー)



渋川地区食改推
大場さん

食育ワンポイント

チンゲン菜は、1970年代に中国から伝わった緑黄色野菜。県中部を中心に年間を通じて出荷され、群馬県の平成23年産出荷量は全国第4位。市内では渋川地区の生産が盛んです。

材料(2人分)

- ・チンゲン菜…140g
 - ・ニンジン…30g
 - ・油揚げ…1/2枚(15g)
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・カツオ削り節…小1/2パック(2g)
- A {
- ・牛乳…150ml
 - ・酒…大さじ1/2
 - ・スキムミルク…大さじ1/2
 - ・塩…小さじ1/6

作り方 調理時間25分

- ①チンゲン菜は4cmの長さに切り、根元の部分は縦半分に切る。
- ②ニンジンは4cmの長さ、2cm幅の短冊切りにする。
- ③油揚げは熱湯を回し掛けて油抜きをし、縦半分に切ってから1cm幅の千切りにする。
- ④鍋にAとニンジンをを入れて煮立て、弱火で5～6分煮る。
- ⑤チンゲン菜と油揚げを加え、中火で2～3分煮る。
- ⑥しょうゆとカツオ削り節の半量を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑦器に盛りつけ、残りのカツオ削り節をかける。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー…113kcal タンパク質…6.6g
カルシウム…211mg 塩分…1.0g



しぶかわ フォト

【渋川夏の花火大会】

撮影場所：岩愛山ふるさと公園(北橋町小室)
撮影日：平成26年8月30日
撮影者：田子達野さん(北橋町分郷八崎)

皆さんが市内で撮影した写真を募集します。写真にタイトルと撮影場所、撮影日、住所、氏名を明記して☑秘書広報課(〒377-8501・石原80・☎kouhou@city.shibukawa.lg.jp)へ(写真は返却しません)。
※特定の人物を中心に撮影しているものなど、写真によっては掲載できない場合があります。

編集後記

フォトレポートのコーナーで紹介している「浄水場見学」の取材に行ってきました！塩素はビタミンCと中和してしまう事をご存じですか？例えばキャベツ。千切りした後水洗いするとほとんどのビタミンが水に溶けてしまうそうです。キャベツは切る前に洗いましょう！（田）

