### 日本のまんなか 水と緑と いで湯の街 渋川市



SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

5. 1 🖆

2014(平成26年)

No.197



### 県内初の市街地型フルマラソンに大歓声!

曇天のマラソン日和となった4月20日に、「第1回前橋・ 渋川シティマラソン」が行われました。全国各地から研 さんを積んだランナーが大集結。おのおのが全力で大会 に臨み、日頃の努力の成果を存分に発揮しました。また、 沿道のボランティアや観客もランナーに負けじと大声援。 みんながひとつになって大会を盛り上げました。

### 主な内容

第1回前橋・渋川シティマラソン開催	2	各種納税のお知らせ	4
宿直業務の民間委託について	5	平成26年度各種健(検)診実施のお知らせ …	15



初めて挑んだ4・195㌔㍍ 本田勝也さん・25歳 初のフルマラソンに挑むに 30 点景を過ぎてか

県民マラソン3連覇を胸に (渋川広域消防本部勤務)

を切りたいです。 マラソンの記録は2時間 ラソンのハーフと前橋・渋川シ 鍛練を重ね、 ラソンは違いました。さらに はりハーフマラソンとフル スになってしまいました。 **料はジョギングのようなペー** らが勝負だと思っていました。 ティマラソンのフルの両方で に負担が掛かり、 ですが、 勝したいと思います。 いざ走ってみると足 来年度は県民マ 最後の5歳

### フルマラソンでは1,657人が完走 内68人が渋川市民ランナーでした

(敬称略)

■フルマラソン総合順位

市町村名 1088 楽歩堂 藤井貴紀 渋川市 2:26:53 2 1 岡田 晃 東京都 2:28:31 大学 チーム アラタ 3 188 清本芳史 埼玉県 2:31:06 群馬日野 自動車 4 11 吉田亮太 前橋市 2:32:25 5 1111 星野和昭 尾瀬楽走 片品村 2:34:17 利根 クラブ 6 20 中村文彦 沼田市 2:36:09 利根 クラフ 7 27 新木剛史 前橋市 2:36:30 8 1087 鳴海義宣 前橋市 2:36:50 ■フルマラソン女子順位 (敬称略) 氏 名 タイム 富岡市 陸上競 技協会 170 佐俣久美子 2:55:52 富岡市 埼玉おごせ 石川眼科 2 165 福田恵美子 3:02:14 埼玉県 3 167 三橋朋子 千葉陸協 千葉県 3:04:13

ピック選手の弘山晴美さんを迎え、5種目で合計約5400 を写真を交えて紹介します! した。ゲストランナーにタレントの長谷川理恵さん、元オリン 人のランナーが力走しました。今回は、当日の皆さんの勇姿 4月20日に「第1回前橋・渋川シティマラソン」が開催され



④沿道でランナーたちに声援を送る、渋川・・カイテルメ渋川にて、フラダンスでランナーたちを元気付けます。・・カイテルメ渋川にて、フラダンスでランナーたちを元気付けます。

③無念にも足切りとなり、

迎えのバスに乗

り込むランナーたち。

②大崎緑地公園の給水所で、

水を求めるラ

「いしだんくん」。

ンナーたち。ボランティアが大活躍。

# 佐藤明さん・45歳(半田在住)

# 地元の声援を力に激走利根川の雄大な自然や

ら早7年。人生2回目のフル東京マラソンに出場してか

では、 間30分を狙います。 とができ、また、 段走っているコースを走るこ らしかったです。普段の練習 根川の雄大な眺めなどが素晴 ました。来年も抽選を通過し、 皆さんからの声援が力になり 走っていますが、 伏が多いコースでしたが、 した。東京マラソンよりも起 大会に出場ができたら、 マラソンに挑むことができま 自宅周辺を週3回ほど 本番でも普 知り合いの 利

# 大崎緑地公園で声援

市内各所で市民の皆さん

からの沿道声援

### 大崎緑地公園で声援 日野さん(写真左)

家が近くなので見に来ました。おしゃれな女性ランナーの頑まりが印象的でした。声にランナーが手を振り返す。こくれた時がうれしいです。スタッフの皆さんも一緒に、スタッフの皆さんもですね。次回はます。配られれば良いと思います。

来年も開催を予定しています。ぜひ、ご参加ください!をもう一度!ぜひご覧ください。 回の前橋・渋川シティマラソンの様子が放送されます。あの感動※5月4日⑪午後2時~2時55分の群馬テレビ放送番組で今

過

所有する軽自動車など(1台限

り)です。

務課庶務・諸税係(国②2113) ※一定の要件については、

### 軽自動車税の減免申請

### 各種納税のお知らせ



# ありませんか?税金などの納め忘れ

年度分の納税などは5月30日までに納めましょう

場合は、 った場合は、本納税課または各 までに納めてください。 ンスストアなどで、5月30日金 ださい。もし、納め忘れがある れがないかもう一度確認してく 高齢者医療保険料などの納め忘 軽自動車税、 固定資産税、 なお、納付書をなくしてしま 金融機関やコンビニエ 介護保険料、 国民健康保険税 後期

平成25年度以前の市県民税

総合支所総務課で納付してくだ

# 休日窓口のご案内

24 日 (土) に窓口を開設します。 ※6月以降は、 窓口を開設します。 9時から午後5時まで納税課で ために、5月17日出、 付や納税の相談ができない人の 仕事などの都合で、平日に納 25日田の4日間、 毎月最終日 18 日 (田) 午前 礭 É

詳しくは、

納税課(理2239

### 申請は5月26日までに済ませましょう 福祉手帳の交付を受けている人 の受付は、5月26日 のまでです。 (減免の対象者など) 今年度の軽自動車税減免申請 身体障害者手帳、 その人と生計が同じ人等が 一定の要件を満たす人。ま 療育手帳、精神障害者保健 戦傷病者手 wa.lg.jp/)で確認してください。 軽自動車税の減免を受けること 必要ありません。 承認される人は、 減免を受けていて、継続申請が ができません。また、昨年度に ※自動車税の減免を受ける人は ージ(http://www.city.shibuka に問い合わせるか、 今回の申請は 市ホームペ 証

# (申請に必要なもの

▽身体障害者手帳、 療育手帳、 精神障害者保健 戦傷病者手

総合支所総務課へ。

税務課庶務・諸税係または各

帳、

車などを運転する人の運転免許福祉手帳のいずれか ▽軽自動 と生計が同じ人が運転する場合 に入所している身体障害者など ▽減免申請車両状況申出書(施設 時介護する人が運転する場合) 体障害者などのみの世帯で、 (認印可) (申請受付窓口) >軽自動車検査証 ▽常時介護証明書(身 印 鑑

### 自動車税は6月2日 同までに忘れずに

自動車税は、4月1日現在で、 運輸支局に登録されている自動車 の所有者に課税されます。5月上 旬に納税通知書が自動車税事務所 から送付されるので、6月2日月 までに納めてください。

自動車税はコンビニエンススト アのほか、県内の金融機関、郵便 局、自動車税事務所、行政県税事 務所、「Pay-easy(ペイジー)」対応 のインターネットバンキング・モ バイルバンキング·ATMで納め ることができます。

詳しくは、渋川行政県税事務所 ( 24050)または県自動車税事務 所(面027-263-4343)へ。



### 宿直業務の民間委託について

本庁舎の宿直業務を民間委託

体制の強化を図るため、

市では、

6月1日から、

防犯

ます。

それに伴い、

戸籍届書の受領

### 健康管理課からのお知らせ

### のです。 を最小とするため、 活および地域経済に及ぼす影響 および健康を保護し、 対する強化を図り、 ん延のおそれのある新感染症に ンザおよび全国的かつ急速なま この計画は、 新型インフル 市民の生命 策定するも 市民の生 市民福祉課 閲覧時間

川市保健センター)、各総合支所 舎市民ロビー、■健康管理課(渋 進めていきます。 集します。今後は、 計画案の閲覧場所 意見を踏まえて、計画の策定を いただいた 市役所本庁

> city.shibukawa.lg.jp/)でも閲覧 ※市ホームページ(http://www できます。

渋川市新型インフルエンザ等対策行動計画案の意見募集

bukawa.lg.jp) < 7-0007·石原6-1·**M**⑩ 5時15分(閉庁日を除く) います。また、市ホームページ 閲覧窓口に参考様式を設置して ※用紙の様式は問いませんが、 1037. **™**kenkoh1@city.shi は直接持参で健康管理課 (〒37 郵送、ファクス、Eメールまた に氏名(団体名)、住所を明記し、 公募方法 意見を記載した用紙

んから計画案に対する意見を募 性のあるものにするため、皆さ

今回、この計画を、

より実効

午前8時30分~午後

公募結果 (必着) 公募期間 5月1日休~20日

集約して「広報しぶかわ」と市 要とそれに対する市の考え方を る個別の回答はしません。 表しません。また、意見に対す ※意見以外の個人情報などは公 ームページに掲載します 詳しくは、 提出された意見の概 健康管理課(面 ホ



### きます。 ※計画案の閲覧窓口でも提出で

### 市役所 埋火葬許可証発行 戸 . 籍届書の受領および

6月1日から民間委託をスタート

から印刷できます。

3 2 1) ~°

## 受付時間 受付場所

☎市民課(閉庁日は当直室) ▽午前8時30分~午後5時15分 (窓口延長日は午後7時まで)=

※戸籍届書の受領および埋火葬 可証の発行をします。

理解とご協力をお願いします。

りますので、

市民の皆さんのご

証の発行が次のとおり変更とな

および死亡届による埋火葬許可

### 時30分=当直室 ▽午後5時15分~翌日の午前8

ます。 埋火葬許可証は、 民課(閉庁日は当直室)で発行し 30分~午後5時15分の間に、市 ※戸籍届書の受領をしますが 翌日午前8時

詳しくは、 本職員課(理2223

> 平成27年の成人式の企画・運営を担当する新成人 を募集します。20歳の思い出づくりにあなたも参加 してみませんか。

> ▶企画=テ ·マ、記念品などの協議 ▷運営= 一 成人式の司会、誓いなど

> 平成6年4月2日~平成7年4月1日に生まれ 対 た人

電話で

生涯学習課(

22500)へ



### 渋川ほっと

### ヨガで幸せづくりの

### お手伝いをしたい

巻く環境が、 の指導者を探していて白羽の矢 懸賞でヨガマットとケースが当 始めようと思っていたところに まるで後押ししているように感 しだすと、今度は公民館でヨガ 独学でヨガを勉強 冨岡さんを取り

セラピストにヨガを勧められ、

との出会いから。 取り戻したのは、 かがえません。 からは、とてもそんな様子はう して活躍する健康的なその笑顔 ん。自宅や公民館でヨガ講師と **个安定でした」と話す冨岡瑞穂さ** て体調が良くなく、 冨岡さんが健康的な体と心を 実は30歳くらいまで食が細く もちろんヨガ 31歳のころ、 精神的にも

がら話す表情が、とても印象的 を教えたいですね」とほほ笑みな さん。今後は、「医療施設や高齢 聞く時が、一番うれしいと冨岡 んたちから体調改善などの声を ヨガ講師をしていて、 教育現場などでもヨガ

端穂さん 冨岡 (渋川/辰巳町·39歳)

ヨガを始めてから食べるこ とが好きになり、料理が趣味 に。今はパン作りに凝つてい るそうです。

うです。 ガを始める前は、 口調で話します。意外にも、 ことですね」と、ゆっくりとした ち着くことができるようになる 心とも向き合い、精神的にも落 調が分かるようになるとともに、 自分の体と向き合えること。体 うと「深く、 した冨岡さん。ヨガの魅力を伺 インストラクターの資格を取得 本格的にヨガを学び 長い呼吸を通じて 早口だったそ

### きらり サークル仲間

### エアロビックMonday

### エアロビックで深める親睦



荻野 静子さん 代 **@**245132

容 エアロビック

程 毎週月曜日

午前10時~11時30分

場 所 子持公民館 会員数 26人

### ☆一言アピール☆

わくわく体験教室から立ち上 げ、3年目に突入しました。エア ロビックを通して地域の交流 や、人との親睦を深めています。 性別・年齢に関係なく歓迎し ています。今年も体験教室を行 いますので、ぜひご参加ください。









### 先

### 「北橘中学校新入生歓迎会」

### 輩たちの迫力ある部活動紹介に目がくぎ付け!

北橘中学校で新入生歓迎会が4月11日に行われました。始めに、2年生と3年生から新入生へ校歌伝承。新入生が分かりやすいように途中途中で歌詞を区切りながら、一緒に校歌を練習しました。その後行われた部活動紹介では、それぞれの部活が持ち時間の中で普段の練習風景を披露。目の前で行われる練習風景に新入生たちは、「自分たちもはやく練習に加わりたい!」といった様子で、目がくぎ付けになっていました。

歌詞を見ながら校歌を 一生懸命歌う新入生た ち(右) 卓球部の紹介 (左上) 吹奏楽部の演 奏(左下)







### 「伊香保体育館リニューアル」 ちに待った利用再開 ピカピカの体育館で汗を流す

新年度を迎えた4月1日、昨年9月から利用を休止して改装作業を行っていた伊香保体育館の工事が完了し、利用が再開されたした。修復された体育館の天井や増築された2つの会議室、新設されたシャワー室など、快適がで可能となりました。翌日の2月で1日となりました。翌日の2月で1日に「伊香保エアロビクスクラブ」の皆さんが、団体一番乗りで利用。きれいになった体育館で、久しぶりに汗を流しました。

きれいな体育館で行う運動は格別 (上) 大きな鏡がいいわね (左下) シャワー室もチェック(右下)

-クの見方》

=本庁舎 =第二庁舎

伊香保総合支所 小=小野上総合支所

子持総合支所 赤=赤城総合支所

北橘総合支所 ■=電話番号

M = Eメールアドレス | = ところ 四=内容

=ファクス番号 =とき・期間 =講師・医師 対=対象者 定=定員

持 = 持参するもの 問 = 問い合わせ先 =参加料・入場料 =申込・参加方法

=申込期間・開始日・期限

# 市長の資産などを公開

お

知らせ

している中小企業者

を営んでいて、市税を完納

除く)。 後5時15分(市役所閉庁日を ※時間は午前8時30分~午 などの閲覧を行います。 22行政課 市長の資産等補充報告書 5月12日 別から **1**222112

### 行政課

### ご利用ください 季節資金」

資金繰りに、ぜひ、ご利用 の融資を実施します。夏季 とおり「中小企業季節資金. 要期の運転資金として次の 者を対象に、夏季の資金需 **一商工振興課 10222596** 市では、市内の中小企業

ください。

工場または事業所があり、 ※信用保証付は1・6 対以内。 登記上、市内に店舗 1.8 對以内

1年以上継続して同一事業

人口と世帯/平成26年3月末現在

31,666世帯

▶3月のうぶごえ

6カ月以内

82.058人(男40.045人、女42.013人)

以内

融資限度額

1000万円

融資利率

男の子24人、女の子20人



月1日~5月31日)に合わせ 【都市計画課 春の緑化運動推進期間(4 **1**2073

配布します。 の場合は、エッグホールで ※雨天で歩行者天国が中止 国会場内平沢橋付近 5月18日田午前10時 渋川駅前通り歩行者天

を行います モミジ(計400本・先着順) -、ジューンベリー、 当日は、 ミカン、ブルーベリ 緑の募金活動 ユズ、

業日を除く) 内の銀行・信用金庫・信用組 **申込窓口** ~8月29日金(金融機関の休 融資取扱期間 取扱金融機関(市 5月1日休

# 緑化苗木の無料配布

て、緑化苗木を無料配布し

8人(先着順) 市内の成人

1カ月1000円(保険

〈サッカー教室幼児クラス〉 5月~来年3月の毎週

北中学校校庭など 日本サッカー協会公認

10人(先着順)

1 力月2000円(保険

(広告)

スポ

### ーツクラブ」教室紹介 渋川いきいき健康スポ

きいき健康スポーツクラブ 小松真弓さん(囮徑012 ■体育課 いずれも里・問は、渋川い **2**2104

〈フィットネス教室〉

5月~来年3月の毎週

0 ^°

くり、体力づくりを行います ングマシーンなどで健康づ 🛭 エアロバイク、ランニ ジム(渋川/辰巳町) 木曜日午前10時~正午 コマツスポーツクラブ

料など)

室内用運動靴

金曜日午後7時~8時 渋川中学校校庭、

指導員が指導します 市内の幼児(4~6歳)

【広告】

### 広告募集中

「甲を着た古墳人」の

レプリカを公開します 配文化財保護課(回愈2102)

時・所 ▷4月7日(月)~5 月23日(金)=市埋蔵文化財 センター(北橘総合支所2階)

▷5月26日(月)~30日(金) =市役所第二庁舎あじさい

9日(月)=市役所本庁舎市

民ホール ▷6月10日(火)

~10月30日(木)=金島ふれ

▷10月31日(金)~11月6

日(木)=市民会館「こけし展」 会場 ▷11月7日(金)~2 月1日(日)=赤城歴史資料 ▷2月2日(月)~3月 31日(火)=市埋蔵文化財セ ンター※上記日程とは別に、

5月25日(日)は、渋川公民

館にて「金井東裏遺跡と甲を 着た古墳人」と題した講演会 が開催されますので、会場

に展示します。また、10月

4日(土)は、市民会館で開

催される「群馬県遺跡発表

〈映画鑑賞会〉

会」会場に展示します。

5月18日旧午後2時

「木洩れ日の家で」(監督

主演:ダヌタ・シャフラルスカ

ドロタ・ケンジェジャフスカ~

・2007年・ポーランド映画

▷6月2日(月)~

料など) 勝<br />
運動のできる服装、

み物、室内用運動靴(雨天時)

### 春のさわやか健康山 퍐

内 上高地コース(上高地バ 神池→田代橋→上高地バス スターミナル→河童橋→明 合出発(午後7時帰着予定·荒 ターミナル) ■体育課 5月25日田午前6時集 **1**22104 所

人(小学生以上) 交通手段 市マイクロバス 集合場所 市内在住・在勤・在学の 市役所本庁舎駐車場

※入館料が別途(通常200円の ところ100円)掛かります。 1000円

50人(超えた場合は抽選)

500円(当日集めます)

前9時~午後5時 5月12日月~14日冰午 電話で体育課へ

タオル、

敷物、

防寒対策など

### inユートピア 水中健康づくり

く・計10回 30分~正午(6月9日月を除 川の毎週月・金曜日午前10時 ■体育課 5月19日月~6月23日 **回**②2104

敷島) 小林由美子さん(赤城町 ユートピア赤城(赤城町 25人(先着順) 市内在住・在勤の

定対

=一般女性 上記以外の 般の部

# ゴルフ大会参加者募集

クラブ ■体育課 伊香保国際カンツリー 7月9日冰 **1**22104

れた人 ▽レディースの部 和29年12月31日以前に生ま れた人 ▽シニアの部=昭 和19年12月31日以前に生ま ▽グランドシニアの部=昭 リア方式 競技方法 ークプレー・ハンディは新ペ 市内に在住・在勤の 18ホールストロ

ら(市役所閉庁時は除く) 申 第9回市民スポ 電話で体育課

5月7日水午前9時か · ツ 祭

600円)。

8888) 5月31日出まで

### 図書館

催し物案内 市立図書館 の

市立図書館 いずれも会場は市立図書 参加料は無料です。 **1**200644

〈萌えの子おはなし会〉

子どもとその保護者を対象 |萌えの子||の皆さん 読み手 渋川読み語りの とした絵本の読み聞かせなど 5月17日出午後2時 幼児、小学校低学年の

### 小野上地域福祉センターの開館時間を変更します 小野上地域福祉センター 圓308008

小野上地域福祉センターでは、地域福祉の増 進を図るため、次の期間、開館時間を変更します。 5月1日(木)~10月31日(金)(水·日 曜日、祝日などの休館日を除く)

午前8時30分~午後8時(入浴時間 は午前11時~午後7時45分)

際カンツリークラブへ 民ゴルフ場または伊香保国 ※プレー費は別途実費支払 務局(市民ゴルフ場内・囮 い(セルフプレーの場合は6 参加料を持参の上、 市体育協会ゴルフ部事 3000円(参加料) 市

広告募集中

平成26年5月1日号

サロン

あいセンター

【広告】

いずれも月曜日。

子リズム遊びのほか、 子育

未就園児とその親で親

時間

▽1部=午前10時~

※6月20日を除く。

10時45分 > 2部=午前11

渋川西部公民館

※各日とも午前10時~正午、

月=6日仴 月=8日月、

▽8月=25日月 ▽7月=7日月、 >6月=9日頃、

22 日 (月)

=本庁舎 ■=第二庁舎

小=小野上総合支所 = 伊香保総合支所

子持総合支所 赤=赤城総合支所

北橘総合支所 四=電話番号

**Ⅲ** = Eメールアドレス ファクス番号

**丽**=ところ 聞=とき・期間 内=内容

師=講師・医師 対=対象者 定二定員 置=参加料・入場料 **!** = 持参するもの

■=申込・参加方法 □=問い合わせ先

期 = 申込期間・開始日・期限 他 = その他

親と子のふれ

あ

い教室

公民

館

いっぽ

にほ

さんぽ」

### 山火事の予防について

山に入る機会が増える季節になってきました。山火事 予防のため入山者はたき火などに注意し、たばこの投げ

捨てをしないようにお願いします。 (■農林課)

### 教室

渋川公民館 親と子のリトミック O ®0000

日金の毎週金曜日(計7回

期日

5月23日金~7月11

申 持 費

5月20日火まで

電話か窓口へ 組300円

江さん

師 す

抽選 親子25組(超えた場合は

対

ます さん(高崎市) 中澤妹果さん・清水佳代

てに大切な、食事や睡眠な と生活リズムの指導を行い 時~11時45分

渋川公民館 「リズム」と「音楽」を楽

や協調性などを身に付けま しみながら、親子で集中力 大島律子さん、 松村友

その保護者 年4月1日生まれの幼児と 平成22年4月2日~24

抽選) 各部25組(超えた場合は

定

電話か窓口へ 5月16日金まで 上履き、 飲み物

### 所 分~正午

渋川アコーディオンサ 渋川老人福祉センター

### 5月22日休午前10 時 30



### 渋川老人福祉センター アコーディオンによる 歌声のつどい

### 募 集

### 「花に親しむ体験教室」の 参加者を募集します

23 日 28 日 9 10

西部公民館四億3841

市では、「いつでもどこかで花の あるまちづくり」を進めるために、 全4回の「花に親しむ体験教室」を開 催します。

### <第1回「花に親しむ体験教室」>

6月10日(火)午前10時~正午

所 市役所第二庁舎もみじテラス

花や緑を育てることに関心があ 対

り、寄せ植えなどを始めてみたい人

定 25人(超えた場合は抽選)

費 1,000円(材料費)

囲 電話で■都市計画課(面22073)へ

5月23日(金)まで

第2回以後は、その都度広報し 他

ぶかわで募集します

### ご存じですか?民生委員・児童委員

5月12日(月)~18日(日)は民生委員の活動強 化週間です。

民生委員は、常に住民の立場に立って生活上 の相談に応じ、必要な援助を行うなど、地域住 民の福祉向上のため、さまざまな活動を行って います。また、市などが行う福祉サービスとの パイプ役にもなっています。

民生委員は児童委員も兼ねていて、市内各地 区に187人が配置されています。民生委員は皆さ んの身近で、地域住民のため日々活動しています。

民生委員には守秘義務がありますので、生活 上でお困りのことがありましたら、地域担当の 民生委員にご相談ください。

お住まいの地域の担当民生委員については、 ★社会福祉課(
(型②2359)へ問い合わせてくだ さい。

■本庁・各総合支所の電話番号 ※市外局
---------------------

□子持総合支所 **1** 24-1211 □本庁舎·第二庁舎 □伊香保総合支所 **1**72-3155 □赤城総合支所 **1** 56-2211 □小野上総合支所 **1** 52-2111

### 平成26年度生募集 はた織り講座

前9時~午後4時

人福祉センターへ

電話または直接渋川老

5月4日祝~18日间午

時30分~3時30分(8月は休 の毎月第2・4土曜日午後1 めの講座を開催します。 11文化財保護課11202102 技術を後世に伝えていくた 台を活用して、はた織りの 昔使われていたはた織り 5月24日出~来年3月

(北橘町下箱田) 北橘文化財整理事務所

齢・性別・経験は問いません) 5人(超えた場合は抽 はた織りの基礎と応用 市内在住・在勤の人(年

勇気づけ勉強会

後5時。 ※受付時間は午前9時~午

### 受講生募集 介護職員初任者研修

童謡や唱歌などを歌います

50人(先着順)

クルの演奏に合わせて、

※8月1日は閉講式。 金の毎週月・火・木曜日 西高齢福祉課 回22116 5月26日第~8月1日

する人 介護業務に従事を希望

社会福祉法人恵の園

ト代・実習費など) 5万2000円(テキス 20人(超えた場合は抽選)

午後5時15分)へ。 730·平日午前8時30分~ 由を記入の上、恵の園へ送付 職業、電話番号、申し込み理 名、年齡、性別、生年月日、 詳しくは、恵の園(四四1 5月1日休~16日金必着 往復ハガキに住所、氏

対

10人程度(先着順)

開講出来ない場合があります。 ※申込人数が少ないときは、

5月14日水まで 電話であかぎ診療所

後2時センター発

〈健康相談〉

5月15日水午後1時30

福祉センター着。帰りは午

駅発、9時5分スカイテル

112 午前9時15分金島

メ渋川、10時15分渋川老人

(別表)	勇気づけ勉強会日程と内容										
	とき		内 容								
第1回	平成26年5月21日(水)		①さまざまな見方·考え方の存在を意識する ②聴き上手になる								
第2回	6月4日(水)	午後	③言い方を工夫しよう ④感情と上手につきあう								
第3回	6月18日(水)	午後6時30分~	⑤自分のスタイルを明確にする ⑥セルフ・トークを意識する								
第4回	7月9日(水)		⑦目的を意識する ⑧自分の人生を引き受ける								
第5回	7月23日(水)	8時30分	<ul><li>⑨自分のよさを再発見する</li><li>⑩あたりまえの価値を再確認する</li></ul>								
第6回	8月6日(水)		①物事を前向きに考える ②勇気づけをする								

## 城町敷島)

る人 なるべく毎回出席でき 斎藤昌昭(あかぎ診療所長)

内浴場の無料開放(市民のみ)

渋川老人福祉センター

5月25日(1)

〈無料巡回バスの運行〉

毎週日曜日

23日(月)、

30 日 (月)

催

物

2日月、9日月、

16日月、

〈6月の休館日〉

塚越秀男さん(渋川/御蔭)

所

渋川老人福祉センター

# **偲冨蘆花追悼茶会**

徳冨蘆花記念文学館

5月18日(1)午前10時 **回**⑫2237

時

**」 徳富蘆花記念文学館午後3時** 静翠会の皆さんによる

500円(和菓子付き)

当日直接会場へ

### 11

催します。

市国保あかぎ診療所(赤 別表のとおり

(ふれあい浴場)

的に「勇気づけ勉強会」を開 がり感覚」を育てることを目

からのお知らせ

渋川老人福祉センター

お茶会

**通**31765

渋川老人福祉センタ

### **1** 59-2111

□北橘総合支所

選定

あかぎ診療所回692220

福

祉

困難を克服する活力を身

に付け、

職場や家庭に「つな

5月15日休まで(土·日 電話で文化財保護課へ

曜日は除く

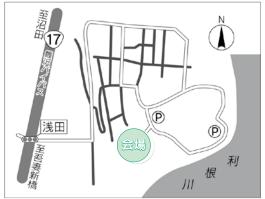
### 第15回清流祭り

 時5月25日(日)午前10時~午後2時30分

所中郷浅田利根川河川敷(会場案内図のとおり) 内 ▷開会式(午前10時~10時40分) □ ▷民謡(と きわ会・午前10時40分~10時50分) ▷八木節 (浅田八木節保存会・午前10時50分~11時) ▷河川愛 護活動(参加者全員でごみ拾い・午前11時~11時10分) ▷ヤマメ稚魚放流(午前11時10分~11時30分) ▷釣りの実演(午前11時30分~正午) ▷釣り教 室・魚釣り・魚つかみどり(正午~午後2時30分) ※釣り教室の対象は小学生。受け付けは午前9 時から先着20人。ルアー・フライ・えさ・テンカ ラ釣りを指導員が指導します。釣り道具、えさ などは各自持参してください。 ▷マス焼き・焼 きそば(午前11時10分~午後1時) ▷アユ友釣 り講演会(午後1時~2時) ▷自然観察・河川工 事等 P R (県水産試験場による淡水魚展示、渋川 土木事務所によるパネル展示など・午前10時~ 午後2時30分) 他 駐車場に限りがありますの で、車は乗り合わせてお越しください。また、当日 と前日までの天候で駐車場が使用できない場合は、 中止になります 問 🗗 経済建設課(🔟 291211)へ



魚のつかみどりなど、イベントが盛りだくさん!



会場案内図

### 市以外のお知らせ

### 揭示板

掲載希望は**本**秘書広報課 (**値**②2182)へ

### 危険物取扱者試験と 試験準備講習会

### 〈危険物取扱者試験〉

時 6月29日(日) 所 渋川工業 高校ほか 試験の種類 甲種、乙種1~6類、丙種 受験資格 ▷甲種=一定の学歴または実務経験 など ▷乙種·丙種=受験資格の制限なし 費 ▷甲種=5,000円 ▷乙種=3,400円 ▷丙種=2,700円 申 渋川地区危険物安全協会事務局(渋川広域消防本部、(財)消防試験研究センター県支部へ期 5月12日(月)~23日(金)(土・日曜日を除く)

### 〈試験準備講習会〉

聞 5月23日(金)午前9時~午後 4時 前 中央公民館 対 乙種第 4類の受験者 置 ▷渋川地区危 険物安全協会員または会員事業 所に勤務している人=8,000円 ▷上記以外の人=9,000円 目 渋 川地区危険物安全協会事務局へ 期 5月12日(月)~22日(木)(土・ 日曜日を除く) 間 渋川広域消 防本部予防課(回294193)

### 明治大学校友会渋川地域支部 公開講演会

時 5月31日(土)午後1時30分~3時 所 赤城公民館ホール 演題「わが考古学人生をふりかえる-群馬県の古墳時代と金井 東裏遺跡-」 師 大塚初重(明治 大学名誉教授) 定 250人 費 無料 申 直接会場へ 問 長 谷川福次さん宅(**回**⑫2442)

### 高橋竹山演奏会

### マレットゴルフ体験講習会

時 5月25日(日)午前9時30分~11時30分 所 敷島緑地公園マレットゴルフ場(赤城町敷島) 市内在住・在勤の人 費 400円(入場料、用具レンタル料・当日集めます) 申 直接会場へ 問 市体育協会マレットゴルフ部渋川支部岡本さん宅(■@6043)

### 群馬県理学療法士協会 第26回公開講座

問7月6日(日)午前9時~午後 1時 所渋川中央病院 り身体の基礎知識、疾患別基礎知識、 実技指導 りリハビリテーションや介護に関心のある人 〒 8 人(先着順) 閏1,000円(テキスト代) 申・問参加者の住所・氏名・職種・電話番号を往復はがきまたはEメールで群馬県理学療法士協会(訪問看護ステーション孫の手内・〒379-2304・太田市大原町156-3・1回0277-46-7010・1のta.magonote@gmail.com)へ 明6月10日(火)まで (別表1)

年齢

40歳

45歳

50歳

55歳

60歳

井口医院

石北医院

川島医院

慶生医院

厚成医院

桜井医院

関口病院

高井医院

中野医院

渋川総合病院

渋川中央病院

高野外科胃腸科医院

塚越クリニック

奈良内科医院

西群馬病院

北毛診療所

北毛病院

本沢医院

原沢医院

佐藤医院

佐藤医院

関口医院

田中病院

とまるクリニック

宮下外科胃腸科医院

湯浅内科クリニック

赤城開成クリニック

岡本内科クリニック

榛東さいとう医院

榛東わかばクリニック

痛みのクリニック長谷川医院

北関東循環器病院

大滝クリニック

みゆきだ内科医院

伊香保クリニック

コオノ医院

有馬クリニック

神山内科医院

大谷内科クリニック

川島内科クリニック

斎藤内科外科クリニック

(別表2)

対象年齢

生年月日

昭和48年4月2日~昭和49年4月1日生まれの人

昭和43年4月2日~昭和44年4月1日生まれの人

昭和38年4月2日~昭和39年4月1日生まれの人

昭和33年4月2日~昭和34年4月1日生まれの人

昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生まれの人

所在地

有馬

金井

渋川(大崎)

中村

渋川(坂下町)

渋川(長塚町)

渋川(長塚町)

渋川(辰巳町)

石原

渋川(坂下町)

金井 渋川(東町)

渋川(大崎)

石原

渋川(辰巳町)

渋川(下之町)

渋川(新町)

渋川(御蔭)

金井

渋川(坂下町)

渋川(東町)

金井

渋川(坂下町)

有馬

石原

渋川(上郷)

行幸田

渋川(辰巳町)

伊香保町伊香保

赤城町三原田

北橘町真壁

吉岡町大久保

吉岡町下野田

吉岡町陣場

榛東村新井

榛東村山子田

24-8818

25-1100

22-1378

20-1881

22-2181

22-2421

23-2001

22-0210

22-1060

22-0171

22-1678

22-2360

22-4111

25-1711

22-2378 22-0076

24-2454

60-7700

26-7711

22-1219

25-1155

23-3030

24-2818

24-1234

23-6411

23-3021

60-6070

20-1311

72-4114

72-2503

20-6500

027-232-7111

52-3003

30-5055

30-5800

20-5353

54-2756

55-5122

54-2106

54-1055

20-5531

受診医療機関一覧

### が h 検 診 推 進事 業(大腸 がん) の お 知 6

t

します。

### 数 が 10 からり患者数、 特に働き盛りの40 万人と国内で多いがんです。 無料検診で確認 大腸がんは、 増 万人、 する大腸が 死亡者数が4 年間のり 死亡者数と 歳代後半 患 しま ん 診 実 進 治する病気です。 ょ

もに増加 であ がん んの治癒 れば がしてい 100 率は7 いますが、 钌 近 割 大 早

年 料になるクー 齢に達した人に対して大 促進を図るため、 施しているがん検診の受 がん検診の 受診費用が ポン券を交付 無

事業の 市では、 環として、 国のがん検 特定の 市 診 が

> 医療機関で積極的に受診 帳を郵送しますので、 料クーポン券および検診手 対象者には、受診案内、 指定

1 。 の 年 一齢に到 達 本

ださい。 送付した受診案内をご覧く

◎1321)に連絡してくだ

■渋川市保健センター

ている人 巾に住民登録をしている人 別表 今年4月20日現在、

対

てください

です。

通常の集団検診で大

は

無料クーポン券対象者

※医療機関で受診できる

腸がん検診を希望する人は、

なお、

詳しい受診方法は、

詳しくは、

2月28日出 さい。 6 月 1 白田田 渋川 平成 27 市保 健 セ

おり 指定医療機関 した場合は受診できません。 別表2のと

無

ンターへ。

(検診日までに本市から転出

### 幼児の尿検査を実施します



市では、腎臓疾患の早期発見と適切な治療をす るため、幼児の尿検査を行います。該当する幼児 には必ず受けさせてください。

幼稚園や保育所(園)に通っていない4歳児と 5歳児(平成20年4月2日から平成22年4月1日

※市内の幼稚園・保育所(園)に通っている児童に

ついては各園で同時期に実施します。

無料

5月1日休から5月14日休に■渋川市 実施方法 保健センターで採尿器を配布します。採尿した容 器を5月16日金午前10時までに同保健センター に提出してください

詳しくは、渋川市保健センター(🍎 🕸 1321)へ。

に生まれた幼児)

### 後期高齢者健康診査

時·所 別表1の会場または別表2の医療機関

内 身体(身長・体重)測定、診察、血圧測定、肝機能 検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、その他医師 の判断により心電図検査、眼底検査、貧血検査

図 市内在住の後期高齢者医療制度加入者で受診 を希望する人

※後期高齢者医療制度の人間ドック検診費助成を 受け、人間ドックを受診する人(予定者)は受診で きません。

個人負担金 無料

### 胃がん検診

内 胃部 X 線撮影(バリウム検査)

対 市内在住の40歳以上で受診を希望する人

個人負担金 1,000円

### 大腸がん検診

四 便潜血反応検査

対 市内在住の40歳以上で受診を希望する人

個人負担金 500円

### 〈無料クーポン券の送付〉

4月1日現在で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の人には、大腸がん検診が無料で受診できる「大腸がん検診無料クーポン券」を送付します。詳しくは、本紙13ページをご覧ください。

### 定期的な健診で、 健康・元気な身体を 保ちましょう!



### 前立腺がん検診

四 血液検査(PSA検査)

対 市内在住の50歳以上の男性で受診を希望する人

個人負担金 500円

### 肝炎ウイルス検診

内 血液検査(HCV抗体検査、HBs抗原検査)

図 市内在住の40歳以上70歳以下で、過去に肝 炎ウイルス検診を受診したことのない人

個人負担金 無料

(別才	€2)		<b>特定健康診査実施医療機関一覧</b> 健診期間:6月2日间~11月29日出																									
										ž	共					JII												地区
北毛診療所	榛名病院	西沢医院	奈良内科医院	中野医院	とまるクリニック	塚越クリニック	高野外科胃腸科医院	高井医院	関口病院	渋川中央病院	※要電話予約。	渋川総合病院	桜井医院	斉藤内科外科クリニック	コオノ医院	厚成医院	慶生医院	川島内科クリニック	川島医院	神山内科医院	約	大谷内科クリニック	入内島内科医院	いずみ医院	石北医院	井口医院	有馬クリニック	医療機関名
2 8 1 8	20 1 9 7 0	<pre>2</pre> 2324	② 1 1 5 5	2 1 2 1 9	26 7 7 1 1	60 7 7 0 0	24 54	② 0 0 7 6	2 2 3 7 8	② 1 7 1 1	1 1	2 1 1 1 1	2360	2 1 6 7 8	② 0 1 7 1	20 1 0 6 0	② 0 2 1 0	2 2 0 0 1	2 4 2 1	2 1 8 1	20 1 8 8 1		@ 7 3 2 2	<ul><li>3</li><li>3</li><li>8</li><li>8</li></ul>	2 1 3 7 8	25 1 1 0 0	<ul><li>&amp; 8</li><li>8</li><li>1</li><li>8</li></ul>	電話番号
木	秦東村	4				ŧ	岡町	Г					北橘	7 1		赤	城		子持	伊香	保			沙	圳			地区
榛東わかばクリニック	榛東さいとう医院	菊地医院	田中病院	関口医院	佐藤医院	岡本内科クリニック	大滝クリニック		大井内科クリニック	井野整形外科リハビリ内科	痛みのクリニック長谷川医院	佐藤医院	北関東循環器病院	上之原病院	市国係あかき影療所		スピタル	赤城開成クリニック	斉藤医院	原沢医院	伊香保クリニック	湯浅内科クリニック	みゆきだ内科医院	室下外科胃腸科医院	本沂医院	※要電話予約	北毛病院	医療機関名
<pre></pre>	\$1055	®~~46	\$\frac{\text{3}}{2} 1 \\ 06	\$5 1 2 2	\[     \old{\text{9}} 2756   \]	®5%5%	395800	© 55 75		300000	®5055	® 3003	30050	® 2221	600000000000000000000000000000000000000		66 (8 8 1 4 8	® 6 5 0 0	\$\text{S} \text{D} \text{D} \text{D} \text{D} \text{D}	®2503	② 4 1 1 4	20 1 3 1 1	6 6 7 0	3 0 2 1	© 6 6 1 1	;	<sup>24</sup> 1 2 3 4	電話番号

### 平成26年度

### 各種健(検)診実施のお知らせ



問い合わせ先: 二渋川市保健センター(配の1321)

市では、国保特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診および肝炎ウイルス検診を実施します。 受診シールと一緒に郵送される書類の内容を確認して、都合の良い日に受診してください。

### 【5月中に「受診シール」を郵送します】

市では、国保に加入している40歳以上の人と1月

に行った「健康診査等調査票」による調査で、市が行う健康診査・検診の受診を希望した人に対し、「受診シール」を郵送します。受診シールは、受診の際に必要となりますので、はがしたり切り取ったりせずに、受診会場に持参してください。

### 【個人負担金の免除について】

生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は、 申請すると個人負担金が免除になります。該当す る人は、必ず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で申請してください。

### 国保特定健康診查

時・所 別表1の会場または別表2の医療機関 内 身体(身長・体重・腹囲)測定、診察、血圧測定、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、その他医師の判断により心電図検査、眼底検査、貧血検査 オ月1日現在、市国保に加入していて、引き続き国保の被保険者である40歳以上の人

※市の国保人間ドック検診費助成を受け、人間ドックを受診する人(予定者)は受診できません。 ※4月2日以降、国保に加入した40歳以上の人で、 受診を希望する人は、本保険年金課(配②2461)へ 連絡してください。

個人負担金 ▷40歳以上69歳以下の人= 500円 ▷70歳以上の人=無料

### 国保特定健康診査・後期高齢者健康診査・胃がん検診・胃がんリスク検診 大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診日程表

(別表1)

ターのみ勺育を貼3分~1時) ※どの会場でも受診できます。	受	電話予約してください。	※ 香田 呈の2日前までこれ休日検診(渋川市保健センター)	子持公民館別館		古巻公民館	金島ふれあいセンター	伊香保公民館別館	渋川市保健センター						赤城スポーツセンター	小野上公民館	会場
	午前9	9月	7 月	10 月	9月	9 月	9月	9月	11 月	10 月	9月	7 月	7 月	6月	6 月	6月	月
都合の良い日に受診してく	5	28 日田	6田田	20 1 日 (月) (水)	29 日 (月)、	24 18 日 (水) (木)	12日金、	8日)	11 4 日	31 28 22 日日日金災(水)	4 1 日 (木) (月)	7日第	41日金災	24 日 炎、	19 16 4 日 日 休 月 休	2日原	
い日に受	11時(渋川市保健セン			21 2 日 田 (火)(木)	30 日 火	25 19 日 (本) (金)	16 日 炎	9日炎、	5日(水)	29 23 日 (水) (木)	5日 (金) (火)		2 日 冰	25 日 (水)	23 17 12 日日日(月)(火)(木)	3日後	日
診してく	保健セン			3日金、		26 22 日 日 金 月	17 日 (水)	11 日 休	10日原	30 27日(木)(月)	3日%		3日米		26 18 13 日日(木)(水)(金)		

活習慣

病

防

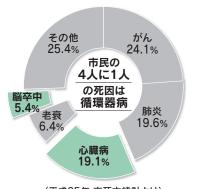
のための

# 国民健康保険特定健康診査のお知ら

せ

### メタボはなぜ危険?

市民の死因のうち、 3位の心臓病と5位の 脳卒中の発症には、動 脈硬化が深く関係しています。メタボの危険 因子(肥満、高血糖、原 四圧、脂質異常、喫煙) が多いほど、動脈硬化 は飛躍的に進行します。



(平成25年 市死亡統計より)

### 市国保加入者のメタボ・メタボ予備群の割合

平成24年度市特定健診受診者のうち、メタボの人の割合は、男性24.1%、女性8.3%で、メタボ予備群の人の割合は、男性15.8%、女性6.6%となっています。どちらも県全体の割合よりは低いものの、受診者のうち、男性では2.5人に1人が、女性では6.7人に1人が生活習慣病にかかる危険性が高い状態です。あなたやあなたの家族は大丈夫ですか?

防のための健診です。生活 に着目した、生活習慣病予しています。特定健診)を実施しています。特定健診)を実施しています。特定健診しています。特定健診しています。特定健診しています。特定健診がある人を対象に渋川市特定に満足した、国保に加入して

なつてしまいます。このよう増加し、財政運営が厳しく保にとっても医療費負担が担になるだけでなく、市国担になるだけでなく、市国担の家庭にとって大きな負多額の治療費が掛かり皆さ習慣病にかかってしまうと、習慣病にかかってしまうと、

センター(**回**<sup>®</sup>1321)へ。 年に一度特定健診を受診し などについては、本紙14、 などについては、本紙14、 などについながあ者 などについては、本紙14、 などについるがある



### 渋川総合病院「看護の日」イベント

健康チェックや演奏会を開催します。 事前の申し込みは不要です。お気軽にお 越しください。

- 時 5月16日 金午後1時30分~3時30分(受付は午後1時~2時)
- 所 渋川総合病院
- 内 ▷健康チェック=骨密度測定、血圧測定、体脂肪測定、握力測定などのほか、抽選で肺年齢測定(10人)を行います ▷演奏会=「フォークバンドふくぶくろ」による演奏(午後2時30分~3時30分予定) ▷人形陶芸・プラモデル作品展 ▷健康体操 世日は、外来診療も通常どおり行っています。車でお越しの人は、病院の玄関付近への駐車はご遠慮ください
- 問 渋川総合病院(**Ⅲ**② 4111)



す。ピロリ菌に感染してい

ると胃がんを発症するリス

クが大きくなります。

市では、このピロリ菌に

# わかば健康診査のお知らせ

### 都合の良い ださい 日程で受診し

321)に連絡してください。 川市保健センター(四窓1 受診を希望する人は、■渋 診査等調査票」による調査 査以降に転入した人などで、 送します。なお、1月の調 を希望した人に受診票を郵 今年の1月に行った「健康 わかば健康診査の受診 身体計測(身長、体重)

歳・30歳・35歳の人、および 月31日時点で20歳~39歳の 貧血検査を追加実施します。 めた人には、肝機能・血糖・ 医師の診察により必要と認 コレステロール、LDLコ 血液検査(中性脂肪、 する人、人間ドックを受け 人(勤務先や病院などで受診 ※このほか、初回受診者、25 レステロール)、内科診察 市内在住の平成27年3 HDL

> 個人負担金 500円 る人は除く

※生活保護世帯と市民税非 受診票を持参して、渋川市 該当する人は、 課税世帯の人は無料です。 必ず事前に

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。 わかば健康診査受診票 健康手帳(持つ

のお知らせ」をご覧ください。 本ページ「胃がんリスク検診

も拡大しました。詳しくは、 ている人) 個人負担金、 ク検診の対象者を若年層に (胃がんリスク検診の同時実施) 今年度から、胃がんリス

胃がんリスク検診のお知らせ

腹囲)、

血圧測定、尿検査:

の中で、ヘリコバクターピ よるものが注目されていま ロリ菌(ピロリ菌)の感染に 35歳の人も対象に 今年度から20歳・25歳・30歳 いくつかの胃がんの原因 着目した胃がんリスク検診

有無、 膜の萎縮が現れているかを 検診は、ピロリ菌の感染の 実施します。胃がんリスク を特定の年齢の人を対象に べる検査です。 その感染により胃粘

てください。また、

危険性

性のある胃と判断された場 を分類する検査です。危険 がんになりやすいかどうか ※胃がんリスク検診は、胃 に受診票を郵送します。 ださい。申し込みをした人 1321)まで連絡してく

必ず精密検査を受け

受診を希望する人は、

期的に胃がん検診を受診し 査ではありませんので、定 胃がんの有無を見つける検 の低い胃と判断されても、 渋川市保健センター(囮の

40歳・45歳・50歳・55歳・60 てください。 平成27年3月31日時点 20歳・25歳・30歳・35歳・

個人負担金

受診票

500円

詳しくは、

渋川市保健

セ

ノターへ。

会場 時 所 歳・4歳・5歳・5歳・6歳の 健康診査日程」の会場 >40 35歳の人=本ページ「わかば 人=本紙15ページ別表1の >20歳·25歳·30歳·

シノゲン検査 ピロリ菌抗体検査、ペプ 血液検査(ヘリコバクタ

### **らかげ健康診杏口程**

	わかは健康診査日本	注				
とき	受付時間	ところ				
	午前9時30分~10時30分	赤城公民館				
5月29日(休)	午後1時30分~2時30分	渋川市保健センター				
	午後5時30分~ 7時	次川川休庭ピング				
6月30日(月)	午前9時30分~10時30分	子持公民館別館				
0 H30 D(H)	午後1時30分~2時30分	渋川市保健センター				
7月6日(日)	午前9時30分~10時30分 ※要事前予約。	渋川市保健センター				
7月23日(水)	午前9時30分~10時30分	北橘公民館				
1 HZ3 D(N)	午後1時30分~2時30分	渋川市保健センター				
9月28日(日)	午前9時30分~10時30分 ※要事前予約。					
10月23日(木)	午後1時30分~2時30分					
10月31日(金)	一个一种30万个。2 时30万	渋川市保健センター				
11月19日(水)	午前9時30分~10時30分					
	午後1時30分~2時30分					
12月8日(月)	午前9時30分~10時30分					

が変わりました 今年度から対象年齢

平成26年5月1日号

### シリーズ

### 始めませんか?

LET'S ENJOY SPORTS!

毎月掲載/第2回

後9時30分

利用時間 午前8時3分~午

ところ

中村830-6

(武道館 (回297878))

市内のトレーニング施設紹介

### トレーニングジムで楽しく汗を流しましょう!

このシリーズは、スポーツを通じて市民の 皆さんに健康で豊かな生活を送っていただく ことを願い、情報をお知らせするものです。

第2回となる今回は、天候に関係なくスポ ーツを楽しめ、健康づくりができる市のトレ

/グルームについてご紹介します。

ぼ年中無休で利用できます。 から1月3日までを除き、ほ フレッシュしませんか。 ニングルームで汗を流してリ 仕事帰りや休日に、トレー なお、どの施設も12月29日 伝えします。 各施設の利用方法についてお とが大きな魅力です。今回は、 ため、低料金で利用できるこ あります。すべて公共施設の 施設にトレーニングルームが 候に左右されず、自分のペー ップなどを楽しめます。 スで体力づくりやシェイプア 本市には、3つのスポーツ トレーニングルームは、 天

ところ 吹屋658-10 利用時間 【子持社会体育館(■@8148)】 午前8時30分~午

後9時30分 利用料 1回200円(年間利

ことができます。

ップマシン(3台)、数種類の筋 ランニングマシン(3台)、ステ

刀トレーニング機器

利用機器 エアロバイク(6台):

用は3600円)

利用料 1回250円(年間利

ところ 2 - 2 【伊香保体育館(Ⅲ⑫4285)】 伊香保町伊香保55

後5時15分 利用時間 午前8時30分~午

用は2000円 利用料 1回100円(年間利

ワールームが新設され、さら ました。2つの会議室とシャ 日にリニューアルオープンし 数種類の筋力トレーニング機器 に快適に利用できるようにな の改修工事が終わり、4月1 ※伊香保体育館は、昨年から 利用機器 エアロバイク(3台)

りました。

用は3000円

筋力トレーニング機器(7種類) 申し込むと、隣接するランニ ※トレーニングルーム利用を ングコースも同時に利用する 利用機器 エアロバイク(4台): 、ルトバイブレーターなど

### します 毎月のスポーツ教室を紹介

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

### 5月のスポーツイベント・教室紹介

### 〈トレーニング教室〉

インストラクターの指導に よるトレーニング教室を開催 します。

開催日:毎週火·木曜日 間: > 火曜日=午後6時

▷木曜日=午前9時 所:子持社会体育館

参加費:無料

申し込み先:子持社会体育館



◆4月20日に前橋・渋川シティマラソンが行われました◆ 詳しくは、本紙2ページをご覧ください



### 健康の道しるべ画規

# |理痛や過多月経の症状が

の対処法とは

ある場合どうすればいいので

考える目安になります。 される人も月経量が多い事が **尽因になっている場合があり** また、月経のある女性の場 生理の量として多いと 健診などで貧血を指摘

あります。

ります。このような病気は、 がもとになっていることもあ 筋腫や子宮内膜症などの疾患 による治療もできますので、 めします。 在では手術だけでなく内服 度原因を調べてみる事をお 生理痛や過多月経は、

一人ひとりの

豊かな人生のために

無いかごく軽い程度です。痛 す。正常な月経では、痛みは 目分での判断が難しいようで

らかの疾患が原因になって 月経量の目安とは る可能性があります。 み止めが必要な生理痛は、何

治療にはなりませんし原因の 状が良くなりますが、 この方法だと、表面的には症 放置によって悪化する場合も たりする人が多いようです。 を使ったり、 鉄分のサプリメント)を使っ 痛みに対しては、 貧血には造血剤 痛 原因の

円玉以上の血の塊が出る場合

大ナプキンが寝ている間

月経量に関しては、

500

にいっぱいになってしまう場

月経は、

他人との比較ができ 正常なものなのか

経と言います。

生理痛や過多

経の経血量が多い事を過多月

生理痛(月経困難症)、

また月

**涌みが強い生理痛は要注意** 

経につい

月経時の下腹部痛や腰痛を

ないため、

Ш 地区医師 科 医 師会

### 男女共同参画

隔月4回掲載/第1回 本市民生活課

### 渋川市男女共同参画計画 後期計画の策定について

私たちの暮らしの中には、「男は外で働き、女 は家庭を守るべき」というような役割を性別で決 めてしまう意識や、これに基づく慣習があります。 このようなことは、性別による不当な差別を生 む原因の一つといわれています。これらを一つ ずつ見直し、一人ひとりの考え方や生き方が尊 重される男女共同参画社会を実現することは、 とても重要なことです。

市では、市民が性別にかかわらず個性と能力 を発揮できるまちづくりを推進するために、平 成21年3月に策定した渋川市男女共同参画計 画の見直しを行い、後期計画を策定しました。

この計画は、市の施策に男女共同参画の考え 方を取り入れていくためのものです。平成26年 度から30年度を期間として、5つの基本理念に基 づき、将来像である「男女共同参画社会の実現」 を目指します。

### 将来像:男女共同参画社会の実現

[男女共同参画社会]とは、性別にかかわらずー 人ひとりの考え方や生き方が尊重され、その個 性と能力を十分に発揮することができる社会です。

### ■基本理念

### 男女の人権の尊重

男女の個人としての尊厳を重んじ、ひとりの人 間として能力を発揮できる社会を築きます。

### 社会における制度又は慣行についての配慮

性別による固定的な役割分担意識にとらわれず、 男女が様々な活動ができる社会を築きます。

### 政策の立案等及び決定への共同参画

男女が対等なパートナーとして、あらゆる方針 決定の場に共同して参画できる社会を築きます。

### 家庭生活における活動と他の活動の両立

男女がお互いに家庭での役割を担いつつ、仕事 や、地域活動ができる社会を築きます。

### 国際的協調

国際社会の相互理解と協力のもとに、男女共同 参画社会の実現を目指します。



### **(MO)**

### 食の歳時記 vol.2

基本は毎食 "主食+主菜+副菜"です





赤城地区食改推 須田さん

### 食育ワンポイント

イチゴはビタミンC、葉酸を多く含みます。群馬県のオリジナル品種「やよいひめ」は大粒、甘さが強く酸味はまろやか、日持ちが良いのが特徴で12~5月に多く出回ります。

〈旬の食材を食卓に!〉

### 『手作りいちごジャム』

材料(出来上がり200g・糖度35%程度)

- ·イチゴ…1パック(約260g)
- ·砂糖…50g ·レモン果汁…小さじ1

### 

- ①イチゴはよく洗ってヘタを取り、鍋に入れて砂糖とレモン果汁をまぶす。そのまま30分~1時間おく(粒が大きい時は小さく切っても良い)。
- ②鍋を中火にかけ、焦げないようへラで底から混ぜながら煮る(鍋の縁に少量の油を塗ると吹きこばれにくくなります)。
- ③イチゴから水分が出てきたら強火にし、イチゴ が透き通ってとろりとした粘度になるまで手早 く煮詰める。途中、出てきたアクは取り除く。
- ④表面に浮いている泡を取り除き、冷めないうち に手早く清潔なビンなどの容器に詰める。
- ※保存料無添加、低糖度のジャムです。冷蔵庫内で 保存し、早めに食べ終わるようにしてください。

### 〈ティースプーン1杯(10g)あたりの栄養価〉

エネルギー・・・14kcal 炭水化物・・3.6 g カリウム・・・・21.9mg 葉酸・・・・・11.5 μ g

### -8

### 前橋・渋川シティマラソン

参加ランナーの中には、かぶり物やコスプレをする人たちの姿も。 走りだけでなく、そのスタイルでも観衆を楽しませてくれました。

