



空気が震える程の轟音を響かせて

9月10日に第一保育所で「和太鼓体験」が行われました。園児たちは、始めに渋川雷太鼓の皆さんの演奏を鑑賞。轟音と豪快なパフォーマンスにくぎ付けとなりました。その後、渋川雷太鼓の皆さんの指導の下、各年齢ごとに和太鼓を演奏。どの園児も「ドンドン」という重厚なサウンドを奏で、とても貴重な体験となったようでした。

主な内容

秋のイベント情報……………	2	平成27年度拉致問題講演会……………	5
そば打ち体験で恋活を……………	6	歯周疾患検診のお知らせ……………	11

第15回縄文まつり

10月17日/北橋歴史資料館ほか

とき 10月17日(土)午前10時～午後2時30分(荒天の場合は中止)

ところ 北橋歴史資料館、たちばなの郷公園(資料館前)

内容 各種体験(火おこし、石皿粉ひき、弓矢で鹿狩り)、各種制作(縄文土器ぬり絵、石絵のブローチ、縄文アクセサリー、勾玉、縄文土笛・土鈴)、縄文食の試食、縄文人になって記念撮影など

入場料 無料

※縄文アクセサリー作りなど、一部のコーナーでは材料費が掛かります。

詳しくは、北橋歴史資料館(☎24094)へ。



市民総合文化祭「演技部門発表会」

10月11日、12日/市民会館



いずれも会場は市民会館大ホール、入場料は無料です。

〈歌舞伎発表会〉

とき 10月11日(日)午前10時30分～午後3時

内容 市内3座(渋川子ども歌舞伎・赤城歌舞伎・半田歌舞伎坂東座)による発表

〈器楽発表会〉

とき 10月12日(祝)午後1時～4時

内容 大正琴、キーボード、ハーモニカ、ハワイアン、アコーディオン、吹奏楽、オーケストラなどの発表

詳しくは、生涯学習課(☎22500)へ。

第23回スポレクフェスティバル

10月18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。体験教室も実施します。

とき 10月18日(日)午前9時～正午

ところ 市武道館

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

詳しくは、市スポーツレクリエーション協会事務局(☎2104)へ。





第9回渋川市たちばな竹の里フェスティバル/第18回北橋地区八木節大会

10月24日・25日/北橋行政センターほか



竹の文化の推進と郷土芸能の継承、それぞれの魅力を発信するイベントを開催します。

〈竹工芸作品展〉

とき 10月24日(土)・25日(日)午前9時～午後6時(25日は午後4時まで)

ところ 北橋行政センターギャラリー

内容 県内外から募集した竹工芸品や竹細工などを展示します

〈竹と光のページェント〉

とき 10月24日(土)午後4時～7時

ところ 北橋行政センター中庭

内容 竹筒1,000本余りを使ったオブジェに、賞味期限切れ油で作ったロウソクに火を灯します
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～)

※数に限りがあります。

〈竹の子郷土料理の試食〉

とき 10月25日(日)午前11時30分から

ところ 北橋公民館

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24日(土)午後3時30分＝北橋行政センター中庭 ▷25日(日)午前11時30分＝北橋公民館

内容 北橋地区内で作った竹炭の無料配布

※数に限りがあります。

〈苗木の無料配布〉

とき 10月24日(土)午後3時30分～

ところ 北橋行政センター玄関前

※数に限りがあります。

〔「竹音楽の世界」と第18回北橋地区八木節大会〕

とき 10月25日(日)午前11時30分～午後4時 終了予定

ところ 北橋公民館ホール

内容 竹太鼓をはじめとした竹楽器等の演奏や、北橋地区の八木節団体による踊りなど

問い合わせ先 北橋公民館(☎2300)

氷見市に泊まって特産品をもらっちゃおう！



氷見市から海越しに望む立山連峰

北橋地区の佐久発電所の建設を進めた「浅野総一郎氏」が縁で、本市との交流を進めている富山県氷見市。氷見市は浅野総一郎氏生誕の地です。

今年度より氷見市では、市内に宿泊した渋川市をはじめとする友好都市の市民先着500人に、地元特産品をプレゼントしています。

北陸新幹線の開業によりアクセスが便利になった氷見市。浅野総一郎氏生誕の地を巡り、「ひみ寒ぶり」をはじめとするキトキト(新鮮な)の

海の幸を堪能しに出掛けませんか。

進呈場所 「氷見漁港場外市場 ひみ番屋街」内の氷見市観光情報コーナー窓口(氷見市北大町25-5・☎0766-74-3521)

進呈期間 平成28年3月31日(木)まで

進呈に必要な物 氷見市内宿泊施設が発行した領収書および渋川市市民であることが確認できる物(運転免許証など)

問い合わせ先 氷見市商工観光・マーケティング・おもてなしブランド課(☎0766-74-8036)

子育て家族が安心できるように

「赤ちゃんの駅」登録店舗・施設を募集します



子育て家族が安心して外出できるよう公園および公共施設、市内事業所等のおむつ替えスペースや授乳室などが利用できる「赤ちゃんの駅」をマップ化し紹介します。

「赤ちゃんの駅」とは、赤ちゃんや小さなお子さんを連れて外出する保護者の皆さんが気軽に立ち寄り、おむつ替えや授乳を行うことのできる場所のことです。市では、子育て家族が安心して外出できる環境づくりを進めるため、「赤ちゃんの駅」に協

力していただける店舗・施設の募集を行います。

対象施設 渋川市内に存する店舗・事業所など、来訪者を特に限定しない民間施設および公共施設

登録の要件 ①②のどちらかの要件を満たすこと

- ①おむつ替えの場所を提供できること（おむつ替えの台やベビーベッドなどの設備があること）
- ②授乳ができる場所を提供できる（壁やカーテン、人目を気にせず授乳ができるような場所があること）

※利用者が手を洗う場所も提供してください。

登録の方法 (1)登録申請書(市ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入の上、

本こども課(〒377-8501・石原80)宛てに郵送もしくは持参してください。(2)申請書受付後、施設の確認を行い登録完了後、「赤ちゃんの駅」ステッカー(作成中)を配布します

問い合わせ先 こども課(☎222-415)

募集期限 10月31日(土)

企画課からのお知らせ

「渋川市まち・ひと・しごと創生総合戦略骨子(案)」などに対する市民意見公募

市では、少子化と人口減少を克服し、将来にわたって活力ある地域を維持していくために、「渋川市人口ビジョン」及び「渋川まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定します。

「渋川市人口ビジョン」は、市の人口動向、将来人口推計などを分析し、人口の将来展望、目指すべき将来の方向を示すものです。

また、「渋川市まち・ひと・しごと創生総合戦略」は、「渋川市人

口ビジョン」を踏まえ、今後5カ年の目標や施策の基本的方向、具体的な施策を示すものです。

今回、これらを策定するに当たり、皆さんから骨子(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、**本企画課**、各行政センター
※市ホームページでも閲覧できます。

応募・閲覧期間 10月1日(木)～30日(金)午前8時30分から午後5時

15分まで(閉庁日を除く・30日必着)

応募方法 意見を記入した用紙に氏名(団体名)、住所を明記して、郵送、ファクス、Eメールまたは直接企画課(〒377-18501・石原80)☎222-4011 FAX☎6541-4151 hp-kikaku@city.shibukawa.lg.jp

※応募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 提出された意見に対する市の考え方を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。



平成14年に拉致被害者5人が帰国、平成16年に拉致被害者家族が帰国・来日して以降、新たな拉致被害者の帰国はありません。昨年5月の日朝合意を経て、北朝鮮が特別調査委員会を設置しましたが、一年が経過してもいまだに何ら進展は見られません。そこで、広く市民に拉致問題に関する認識を深めていただき、全面解決に向けた世論の啓発を図るため、講演会を開催します。

とき 11月14日(土)午後2時〜4時

ところ 北橋公民館ホール
主催 群馬県、渋川市、北朝鮮拉致問題解決促進議員連盟、「救う会・群馬」群馬ボランティアの会(横田ご夫妻ら拉致被害者家族を支援する群馬ボランティアの会)
内容 ▽啓発DVDの上映Ⅱ「拉致 私たちは何故、気付かなかつたのか!」 ▽講演Ⅱ①飯塚繁雄さん(田口八重子さんの兄・拉致被害者家族連絡会代表) ②荒

木和博さん(拓殖大学海外事情研究 研究所教授・特定失踪者問題調査会 代表)
対象 一般市民
定員 500人
費用 無料
申込方法 郵送(ハガキ)またはファクスに郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数と「拉致講演会受講希望」と明記し、**社会福祉課**(〒377-8501・石原80・☎22327)へ
問い合わせ先 県健康福祉課 ☎0



講師の飯塚さん

27-1226-2516)または社会福祉課(☎22115)
申込期限 10月30日(金)
その他 申込者には入場するためのハガキを返送します



国指定重要有形民俗文化財「上三原田の歌舞伎舞台」は修復が終わり、平成22年以来となる歌舞伎公演を開催します。

市内4つの歌舞伎団体と市内小・中学生も歌舞伎を演じます

とき 11月15日(日)
時間割 ▽午前8時30分開場
 ▽午前9時〜9時30分 開会式・木遣り(上三原田歌舞伎舞台操作伝承委員会) ▽午前9時30分〜9時40分・三番叟(津久田人形座) ▽午前9時40分〜10時・講演(岐阜聖徳学園大学名誉教授安田徳子さん) ▽午前10時〜10時30分・白浪五人男(三原田小学校歌舞伎クラブ) ▽午前10時30分〜11時・講演(南山大学名誉教授安田文吉さん) ▽午前11時〜午

後0時30分・菅原伝授手習鑑(半田歌舞伎坂東座・渋川歌舞伎・渋川子ども歌舞伎) ▽午後0時30分〜1時40分・舞台操作披露(上三原田歌舞伎舞台操作伝承委員会) ▽午後1時40分〜3時10分・奥州安達ヶ原(赤城古典芸能保存会・赤城南中学校) ▽午後3時20分〜3時30分・閉会式(千秋楽)
ところ 上三原田の歌舞伎舞台(赤城町上三原田269-1)
費用 無料

申込方法 当日直接会場へ
その他 混雑が予想されます。皆さん譲り合ってご覧ください
公開リハーサル・見学日程
公開リハーサル日 11月14日(土)午前9時〜午後4時頃
舞台見学日 11月16日(月)〜20日(金)午前9時〜午後4時頃
内容 舞台セットを取り壊さず見学いただけます
問い合わせ先 地芝居in渋川実行委員会事務局(☎文化財保護課内・☎22102)

こども課からのお知らせ

“そばの縁”／そば打ち体験で恋活を



1対1の自己紹介や、4人1組に分かれてのそば打ち体験を楽しみながらステキな出会いを求めてみませんか？

とき 11月1日(日)午後2時～6時(終了予定)

※受付時間は午後1時30分～1時45分。

集合場所 珈琲焙茶話(有馬15

3-14)

※駐車場は珈琲焙茶話または上
有馬コミュニティセンターを
利用してください。

主催 渋川そば打ち倶楽部

対象者 25歳～45歳の独身男
女

定員 24人(男女各12人・超えた
場合は市内在住・在勤の人を優先
し、抽選)

費用 1000円

持参するもの エプロン、タオル
2枚

申込方法 件名「そば打ち恋活申

渋川医療センター新ロゴマーク決定

2000作品を超える応募の中から深川さんが最優秀賞を受賞



「独立行政法人国立病院機構渋川医療センター」のイメージにふさわしい「ロゴマーク」を募集し

たところ、2000作品を超える応募をいただき、感謝申し上げます。

選考委員会での厳正な審査の結果、次のとおり最優秀作品が決定したので、お知らせします。

最優秀賞 深川さん(大阪府)

※最優秀賞受賞者には、賞状および副賞として商品券10万円分が送られます。

制作意図 ▽渋川医療センターのインシャル「S」をモチーフに

デザイン化 ▽色はグリーンとブルーを使用して患者と医療を表現、また、「患者を支える医療(信頼関係)」「地域医療の連携」をイメージ ▽全体で安全安心かつ良質な医療を提供する渋川医療センターを親しみやすくシンボライズ

問い合わせ先 独立行政法人国立病院機構西群馬病院事務部管理課「ロゴマーク担当」(☎233030)

親と子の環境学習会

時 10月31日(土)午前10時～正午
所 群馬県憩いの森・森林学習センター
内 憩いの森散策と草木などを利用した工作
師 森林学習センター森のガイドの皆さん
対 小学生以上のお子さんとその保護者(市内在住・在勤)
定 親子15組(先着

順) **費** 無料 **持** 帽子、雨具、動きやすい服装(長袖・長ズボンが望ましい)、飲み物
申 電話で本環境課(☎2114)へ
期 10月5日(月)から
他 雨天時は、自然の草木等を利用した工作とDVDなど上映会に内容を変更して実施します



渋川ほっと人

伊香保を訪れた人に たくさんの魅力を伝えたい

「今では年間約280件くらいガイドの依頼があつて、やりがいがあるよ」と、柔和な表情で語り始めてくれた富永精司さん。伊香保温泉観光ガイドの会「遊友」の会長や、群馬県観光ボランティアガイド連絡会会長を務め、伊香保の魅力や群馬の魅力を観光客などに伝えることに尽力されています。



富永精司さん
(伊香保町伊香保・85歳)

長年の観光振興への貢献実績が評価され、平成23年に群馬県総合表彰を受けました。今後も「遊友」の活躍から目が離せません。

中でも「遊友」は、富永さんが発足させたとあって特別な思い入れがある様子。伊香保を訪れる人たちにガイドとして付き添い、温泉地としての独特の歴史や文化を知ってもらい、たくさんのおもいでを持って帰ってもらえるよう日々奮闘しています。

富永さんが「遊友」を立ち上げたのは平成12年4月1日のこと。当時伊香保町の教育委員会に勤務されていた先生にガイドを進められ、「やってみよう」と思い立ったそうです。ガイドを既に始めていた甘楽町の小幡地区を有志で視察し、ガイドのノウハウを学んだ後に本格始動。「発足当初は、右も左も分からなかったし、ガイドの依頼も全然なかったよ」と、懐古する富永さん。多くの人に利用してもらえようという試行錯誤を繰り返し、今では旅行会社や鉄道会社からもガイドの依頼が来るほどに成長。語る富永さんはとても誇らしげです。

最後に今後の目標を伺うと、「会がずっと存続してくれることがなにより。でも、そろそろ次の人に任せて引退したいかな」と、冗談交じりに語ってくれました。

他人事ではない「空き家」の話

4回掲載／第3回

空き家が問題となってしまう前に…

〈高齢化が招く空き家問題〉

昨今騒がれている高齢化問題ですが、その影響は空き家問題にも深刻な影響を与えています。子どもたちが別に生計をたて、親世帯と離れて暮らすことは珍しくありません。そのため、高齢者のみで暮らすケースが多くなり、最終的に空き家となってしまうことが増えています。このように、高齢化問題と空き家問題は深く関わっているのです。

〈空き家の適切な管理〉

空き家は、それ自体が問題なのではなく、適切に管理さえできていれば、問題にはなりません。管理できない状態にならないためには、空き家となる前から今後のことを、家族や専門家と相談しておくことが必要となってきます。

〈空き家管理の方法〉

空き家管理といっても、その方法はさまざまです。空き家の近くに親族などの協力者がいる場合は、管理や定期的な現状報告をお願いすることが

必要です。家族が遠くに住んでいる場合は、家族の間で役割を相談して定期的に足を運び、換気したり、庭木を刈り取るなどの管理が必要になります。なかなか家族の都合が付かず管理が難しい場合などは、業者に委託したり、地域の人から状況報告してもらうことも一つの方法です。

このように、どの方法を選ぶかは家族の構成や居住場所によって異なります。また、相続などでトラブルになると、結果として放置されてしまうことが多く、空き家となってからでは相談しにくくなることも考えられます。そうならないために、空き家となる前から相談しておくことが必要です。

(本)防災安全課

市では、7月28日に宅地建物取引業協会と空き家等の利活用に関する協定を結びました。今後は協力体制を整え、空き家の市場への流通を促進していきます。

情報ぼっくす

《マークの見方》

本=本庁舎 **二**=第二庁舎
伊=伊香保行政センター **小**=小野上行政センター
子=子持行政センター **赤**=赤城行政センター
北=北橋行政センター **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

- 本庁・各行政センターの電話番号 ※市外局番は0279です。
- 本庁舎・第二庁舎 TEL22-2111
 - 子持行政センター TEL24-1211
 - 伊香保行政センター TEL72-3155
 - 赤城行政センター TEL56-2211
 - 小野上行政センター TEL59-2111
 - 北橋行政センター TEL52-2111

人口と世帯/平成27年8月末現在

- 人口 81,037人(男39,601人、女41,436人)
- 世帯 31,910世帯
- 8月のうぶごえ 男の子12人、女の子19人

お知らせ

緑化苗木の無料配布

■都市計画課

時 10月18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

樹種 ミカン、ブルーベリー、ラズベリー、花モモ、モミジ(計300本・先着順)

問 都市計画課(TEL22)2073

他 当日は、緑の募金活動を行います

市戦没者追悼式

■本社会福祉課

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28日(水)午後1時

募集

市民活動の情報発信に役立つ写真の撮り方セミナー

■本市民生活課

時 11月10日(火)午後1時30分～3時30分

所 市役所第二庁舎

内 市民活動団体の会報やホームページ、NPO法人の事業報告などに掲載する写真の撮り方を基礎から学びます

師 天川ひろしさん(協同組合日本写真家ユニオン理事)

対 NPO法人・ボランティア団体・自治会などで活動している人や市民活動に関心のある人

定 30人(先着順)

費 無料

持 カメラ、三脚

申・問 しづかわNPO・ボランティア支援センター(TEL22)2110

期 11月5日(木)まで

福祉

楽しく笑って認知症を撃退「ハピネスクラブ」参加者募集

■本高齢福祉課

ハピネスクラブは、認知症を予防したい人を対象に、頭を活性化させるゲームやレクリエーションなどを行う教室です。

時 11月10日(火)～平成28年3月22日(火)の第2・第4火曜日午後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

対 65歳以上の市民の人で、月2回の教室に5カ月間参加できる人

定 20人(定員を超えた場合は抽選)

費 無料

申・問 高齢福祉課(TEL22)2116

期 10月20日(火)まで

介護予防教室のお知らせ

■本高齢福祉課

市では、在宅介護支援センターの協力により高齢になっても活動的に生活でき

広告募集中

【広告】

【広告】

9月15日号訂正とおわび

〈渋川ほっとマップメール〉

3ページの「渋川ほっとマップメール」について、問い合わせ先に誤りがありました。正しくは、「03-5464-7225」ではなく、「0570-055-783」です。

〈へそ祭り写真展〉

9ページの「へそ祭り写真展」について、開催期間に誤りがありました。正しくは、「10月15日～19日」ではなく、「10月1日(木)～15日(木)」です。

訂正しておわびいたします。

スポーツ

幼児リズム体操教室

目録
時 10月21日(水)、28日(水)、11月11日(水)、18日(水)、25日(水)午後3時30分～5時(全5回)

所 渋川市民体育館
師 岡野智子さん

対 市内在住で介護予防に
関心のある人

定 20人程度

費 無料

申・問 市在宅介護支援センターしづかわ(☎302077)

期 10月20日(火)まで

所 中央公民館

内 ①「運動不足が招く体の危険」実践！転倒予防運動
 ②「介護保険制度の話」

施 施設のあれこれ

師 市在宅介護支援センターしづかわ職員

対 市内在住・在園児

定 20人(先着順)

費 1人500円(保険料など)

持 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物

申・問 電話で体育課(☎22104)へ

期 10月7日(水)午前9時から(市役所閉庁日は除く)

他 親子で参加可能です

国民年金付加保険料のご案内

国民年金第1号被保険者(自営業者など)や65歳以上の人を除く任意加入被保険者は、定額保険料に加えて**月額400円の付加保険料**を納めることができます。

付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に付加年金が加算されます。

▷付加年金額=200円×付加保険料を納めた月数

なお、付加保険料の納付は申し込んだ月分からとなります。また、保険料の免除を受けている人や国民年金基金に加入されている人は、付加保険料を納めることができません。

詳しくは、渋川年金事務所(☎21607)または本保険年金課(☎22429)へ。

図書館

市立図書館の催し物案内

市立図書館
 いずれも会場は市立図書館、費用無料、問い合わせ先は市立図書館(☎22064)

対 市内在住・在園児

定 20人(先着順)

費 1人500円(保険料など)

持 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物

申・問 電話で体育課(☎22104)へ

期 10月7日(水)午前9時から(市役所閉庁日は除く)

他 親子で参加可能です

映画鑑賞会

時 10月18日(日)午後2時

上 映作品 「アリス イン ミラーランド」(監督：ジョン・ヘンダーソン/主演：ケイト・ベッキンセール・1998年・イギリス作品)

内 10月17日(土)午後2時
 ▽紙芝居大型絵本「ともだちや」ほか

時 10月17日(土)午後2時

内 10月17日(土)午後2時
 ▽紙芝居大型絵本「ともだちや」ほか

時 10月17日(土)午後2時

内 10月17日(土)午後2時
 ▽紙芝居大型絵本「ともだちや」ほか



【広告】

【広告】

広告募集中

渋川市高齢者等あんしん見守りネットワーク講演会

～認知症の人やその家族を地域で支えるために～

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。

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のか、何ができるのか一緒に考えてみませんか。

時 11月11日(水)午後1時30分～3時30分予定(受付は午後1時から開始)

所 金島ふれあいセンター(金島公民館)

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(群馬県認知症ボケー座代表・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・問 電話またはファクスで本地域包括支援センター(☎②2179・☎②1103)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(水)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る

詳しくは、地域包括支援センターへ。

掲 示 板

掲載希望は本秘書広報課
(☎②2182)へ

市以外のお知らせ

市スポレク協会 ダンベル体操体験教室(5会場)

時・所 ①10月16日(金)～27日(火)の毎週火・金曜日午前10時15分～11時45分(全4回)・市武道館

②10月20日(火)・27日(火)午後1時30分～3時・中央公民館

③10月15日(木)・22日(木)午後7時15分～8時45分・西部公民館

④10月19日(月)・26日(月)午後7時30分～9時・渋川公民館

⑤10月21日(水)・28日(水)午後7時15分～8時45分・古巻公民館

持 運動のできる服装、上履き、ダンベル、飲み物

申・問 市スポレク協会ダンベル体操愛好会齊藤由紀子さん宅(☎②41698)へ

マレットゴルフ体験講習会

時 10月6日(火)、12月20日(日)、平成28年2月2日(火)午前9時～11時30分 **所** 赤城敷島マレットゴルフ場(赤城町敷島48-2)

対 市内在住・在勤で15歳以上の人 **費** 400円(入場料・用具レンタル料として当日徴収します)

申・問 市体育協会マレットゴルフ部渋川支部長岡本松夫さん宅(☎・☎②6043)へ

正社員雇用で競争力アップを!

ハローワーク渋川では、若者の正社員雇用推進に力を入れています。若者をはじめ、一人ひとりが安心して生活できる基盤としての正社員雇用の推進のため、事業主の皆さん、ぜひ、力を貸してください。

正社員雇用を進めることは、企業にとっても優秀な人材の確保がしやすく、勤労意欲の向上から定着性が高まるとともに、人材育成を通じた能力向上により生産性や収益性を高め、競争力の強化につながります。

また、非正規労働者の正規雇用化についてはキャリアアップ助成金の制度が活用できます。併せて検討してください。

問 ▷求人提出について=ハローワーク渋川(☎②2636)▷キャリアアップ助成金について=群馬労働局職業安定部職業対策課(☎027-210-5008)

特別支援学校創立記念音楽鑑賞会

時 10月5日(月)午前10時30分～11時45分 **所** 群馬県立渋川特別支援学校(旧榛名養護学校)体育館 **内** 声楽家角田和弘さんなど

による演奏 **費** 無料 **申・問** 電話で群馬県立渋川特別支援学校(☎②4911)へ

日本アロマコーディネーター協会 いやしの祭典2015in伊香保

時 10月25日(日)午前10時30分～午後4時 **所** ホテル天坊(伊香保町396-20) **内** 「いやし」と「香り」

をテーマに、アロマセラピーをはじめ、ハーブ関連の商品販売、アロマ関連商品の割引販売やフードブース、トリートメント、各種セミナーなど、さまざまな催しを行います。また、群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」が皆さんをお迎えします **費** 無料

申 当日直接会場へ **問** いやしの祭典2015in伊香保実行委員会事務局(☎②48359) **他** 天坊昼食&入浴券や、アロマトリートメントなど各種エステ(入浴券付)の事前予約を受け付けています。

詳しくは、いやしの祭典2015in伊香保実行委員会事務局または「日本アロマコーディネーター協会いやしの祭典」ホームページ(☎ http://www.jaa-aroma.or.jp/iy_s_2015/ikaho.html)で確認してください

歯周病患者健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
澁川	いづか歯科医院	22 0808	澁川	吉岡歯科クリニック	24 8289
	石北歯科医院	22 0235	伊香保	三剛歯科医院	72 3430
	石田歯科医院	25 0411	小野上	小野上歯科診療所	59 2493
	オカ歯科医院	23 5315	子持	さいとう歯科医院	53 5454
	K歯科医院	22 2331		関歯科医院	25 0530
	小林歯科医院	22 0773		宮下デンタルクリニック	53 4701
	こぶな歯科医院	22 4939	赤城	あかぎ歯科医院	20 6522
	佐鳥歯科クリニック	22 0069		石岡歯科医院	56 3535
	しまむら歯科医院	20 1182		永井歯科医院	56 8854
	高橋歯科クリニック	24 8211	北橋	北橋歯科診療所	52 3762
	田村歯科医院	22 0942	吉岡町	エース歯科	55 1181
	平形歯科医院	22 0953		駒寄歯科クリニック	30 5500
	平形内科歯科医院	22 2233		さくら歯科	30 6333
	ふくしま歯科医院	22 0154		佐藤歯科医院	54 8330
	福田歯科医院	23 6677		清水歯科医院	54 3413
	船岡歯科医院	23 8211		スマイル歯科クリニック	30 5033
	ほしかわ歯科医院	24 8835		たきざわ歯科医院	55 6480
	星野歯科クリニック	22 0232		たけうち歯科医院	25 7700
	宮下歯科医院	24 1939		明治歯科診療所	25 8101
	山川歯科医院	22 0260		榛東村	あおば歯科医院
山崎歯科医院	25 1184	真下歯科クリニック	54 1366		
山下歯科医院	22 0648				

歯周疾患検診のお知らせ

ずっと自分の歯でいられるように
この機会に受診をしましょう！

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、市が一般社団法人澁川北群馬歯科医師会に委託し、歯こうなどの付着状況や歯周の炎症を診査します。

今年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、電話または直接市保健センター(☎251321)へ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28年1月30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、事前に市保健センターまたは各行政センター市民サービス係に申請してください。詳しくは、市保健センターへ。

男性のいきいき料理教室／食生活の見直しは健康づくりの第一歩！

～野菜を上手に使って食物繊維たっぷり～

市食生活改善推進員連絡協議会(食改推)では、毎日をいきいきと過ごせるように、食生活の自立を支援する料理教室を開催しています。

今回は、大腸がん予防にも効果が期待される食物繊維を取り入れる食生活の工夫を紹介します。

時 10月30日(金)午前9時30分～午後1時頃(受付は午前9時～9時30分) **所** 澁川ほっとプラザ2階調理室 **内** ▷ミニ講話＝「あなたの味方、食物繊維の話」▷調理実習＝炊き込み麦ピラフ、青菜とれんこんのおかずナムル、鮭と大根の和風スープ、バナナと小豆のクリーム春巻きなど ※献立は変更になる場合もあります。 **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** 400円(材料費)

持 エプロン、三角きん、筆記用具 **申・問** 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 **期** 10月5日(月)～21日(水) ※土・日曜日、祝日を除く。



食生活改善推進員の指導を受けながら料理を楽しむ参加者



食の歳時記 vol.19

今回のランチョンマット

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

主菜



子持・小野上地区食改推の皆さん

食育ワンポイント

野菜をたっぷり入れることで汁の量が控えられ、減塩にもつながります。家庭にある野菜を使って栄養バランスの良い一汁三菜を目指しましょう。

《野菜、もう1皿70gプラス作戦》実施中です！

『おっきりこみ』

〈「市民ふれあい健康まつり」使用メニュー〉

材料(2人分)

- A (水…1.25ℓ ・サト芋…75g
煮干し(頭とワタを除く)…30g ・生シタケ…40g)
- B (うどん粉…150g ・シメジ…20g
水…約75cc ・油揚げ…1枚
うち粉(うどん粉)…30g ・長ネギ…30g
ゴボウ…30g ・チンゲン菜…1/2株(40g)
ニンジン…30g C (みそ…大さじ2
ダイコン…75g ・しょうゆ…小さじ1)

作り方 調理時間90分程度

- ①Aを鍋のふたをしなくて弱火で10分加熱。
- ②まずボウルにBの粉を入れ、徐々に水を加え耳たぶより少し硬めにこねる。その後、丸めてぬれ布巾で包むか、ビニール袋に入れて10分ほど寝かす。
- ③野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ④長ネギとチンゲン菜以外の野菜を①に入れて加熱。
- ⑤②を台の上に置き、めん棒で均一にのし、生地がくっつかない程度に打ち粉をふり、折りたたんで1.5cm幅に切る。
- ⑥Cで味付けし、麺と残りの野菜を入れて煮る。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー388kcal、食物繊維7.3g、塩分2.7g

〈この料理で食べられる野菜の量は1人100g〉



9/10 中央公民館で「ザスパクサツ群馬健康づくり教室」が行われました。

9/13 渋川市役所本庁舎駐車場で「しばかわ環境まつり」が行われました。



フォトレポート

編集者のひとこと

だんだんと秋めいてきましたね。晴れた日に空を見上げると、「もうすっかり秋の空だなあ」と季節のうつり変わりを感じています。読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋。私の食欲もとどまることをしりません(笑) これ以上体重が増加しないよう、運動しないと・・・(中)

防災無線の
自動音声電話番号
☎ 1122

