



夏到来！プール開きで大はしゃぎ

6月16日に渋川幼稚園で夏の到来を告げるプール開きが行われました。安全祈願をした後、水を張ったプールでヨーヨー釣りをし、園児たちはそれぞれお気に入りのヨーヨーをゲット。その後の水遊びでは、園児たちは歓声を上げたり、泳いだりと大はしゃぎでした。「今年の夏もプールでいっぱい楽しむぞ！」という思いが伝わってきました。

主な内容

「土砂災害」にご注意ください…………… 2
出会い交流イベント…………… 6

後期高齢者医療制度…………… 4
夏休みお出掛け情報…………… 9

「土砂災害」にご注意ください



昭和56年に伊香保町伊香保で発生した土砂災害の様子

これからの季節、大雨や台風が多くなり、土砂災害が発生しやすい時期になります。
土砂災害は毎年、全国で発生し、昨年は広島市でも甚大な被害が発生しています。
土砂災害を理解し、対応する知識を身に付けましょう。

土砂災害の前兆現象に注意！

傾斜が急な山が多い渋川市は、台風や大雨、地震等が引き金となって、崖崩れや土石流、地すべりなどの土砂災害が発生しやすい地域です。

土砂災害には「崖崩れ」「地すべり」「土石流」の3つの種類があり、これらが発生するときには、何らかの前兆現象(別表1)が現れることがあります。

前兆現象に気付いたら、周囲の人にも知らせ、いち早く安全な場所に避難することが大事です。

早めの避難を心掛けましょう

市では、「災害時、犠牲者ゼロ」を目指し市民の生命、財産を守るため多くの防災機関と連携しています。避難のタイミングを判断して避難勧告などの情報をお知らせしますが、気象状況に応じ危険を感じたら早めに避難をしてください。



通知書を郵送します

与収入約177万円)

改正後 基準額33万円+26万円×被保険者数(給与収入約184万円)

(2) 2割軽減の拡大

改正前 基準額33万円+45万円×被保険者数(給与収入約265万円)

改正後 基準額33万円+47万円×被保険者数(給与収入約274万円)

※()内は3人世帯、給与収入のみの例。

②国民健康保険税の賦課限度額の引き上げについて

	医療分	支援分	介護分	計
改正前	51万円	16万円	14万円	81万円
改正後	52万円	17万円	16万円	85万円

問い合わせ先 保険年金課(☎2429)

災害に対する3つの避難情報

①避難準備情報

大雨警報(土砂災害)が発表され、土砂災害の発生が予想されるときなどに発令されます。お年寄りや、障害のある人など避難に時間の掛かる人は、早めに避難してください。



②避難勧告

土砂災害警戒情報が発表され、引き続き降雨が見込まれる場合になどに発令されます。土砂災害発生危険性が高まっているので、避難所や近くの安全な場所へ避難を開始してください。



③避難指示

大雨警報(土砂災害)に加え、記録的短時間大雨警報が発令され、災害の発生または危険性が切迫しているときに発令されます。身の安全を確保し、ただちに避難所や近くの安全な場所へ避難してください。

自主避難

自主的に避難すること。避難指示や避難勧告が発令されていない段階で避難すること。
※自主避難するときは、避難場所の鍵を開ける必要があるため、自治会長に連絡してください。また、避難を迷っている場合は防災安全課まで問い合わせてください。

屋内安全確保

自宅などの居場所や、安全を確保できる場所にとどまること。屋内の2階以上の安全を確保できる高さに避難すること。

別表1

各災害の前兆現象一覧

災害の種類	特徴	主な前兆現象
崖崩れ	斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などでゆるみ、突然、崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間がごく短いため、人家の近くでは逃げ遅れも発生し、人命を奪うことが多い。	①崖にひび割れが出来る ②小石がパラパラ落ちてくる ③崖から水が湧き出る ④湧き水が止まる、濁る ⑤地鳴りがする
地すべり	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。土砂の移動量が大きいため甚大な被害が発生。	①地面がひび割れ、陥没 ②崖や斜面から水が噴き出す ③井戸や沢の水が濁る ④地鳴りや、山鳴りがする ⑤樹木が傾く
土石流	山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。	①立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる ②急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ③降雨が続くのに川の水位が下がる

避難に備えるために

事前に準備しておきましょう

危険箇所の把握

地域での避難訓練に参加

避難経路、緊急避難場所の確認

避難時に持って出ましょう

持ち出す物	チェック欄
携帯ラジオ	
懐中電灯	
現金・貴重品	
衣類・タオル	
救急セット	
水・食料	

国民健康保険税の納税

国民健康保険(国保)税の納税通知書を、7月中旬に郵送します。本納税課や金融機関、コンビニなどで納付してください。また、口座振替を希望する人は、振替する金融機関や郵便局で手続きを行ってください。

なお、5月1日号でもお知らせしましたが、国保税の軽減対象世帯の基準額と課税限度額が、今年度から次のとおり変更になりました。ご確認を

お願いします。国保は加入者の皆さんが納める国保税で運営されています。ご理解とご協力をお願いします。

①低所得者に対する国民健康保険税の軽減対象世帯の拡大について

対象となる世帯の所得の基準額が引き上げられました。

(1)5割軽減の拡大

改正前 基準額33万円+24.5万円×被保険者数(給

後期高齢者医療制度

平成27年度保険料額と納付方法切り替えのご案内

〈保険料が決定しました〉

75歳以上の人と、一定の障害のある65歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度の平成27年度分保険料が決定しました。7月中旬に、金額や納付方法のお知らせを郵送します。保険料額を決める基準(均等割額、所得割率)・賦課限度額および軽減該当条件の一部変更は下図のとおりです(保険料額を決める基準・賦課限度額は前年度と同じです)。

〈納付方法の切り替え〉

保険料の納付方法を年金天引きから口座振替に切り替えることができます。

希望する人は、事前に金融機関で口座振替の

手続きを行ってください。

申請方法 口座振替依頼書(金融機関にあります)の本人控、被保険者証、印鑑を持参して、**☒**保険年金課または各行政センターで申請してください

※金融機関の手続きだけでは年金天引きを中止できません。市への申請も必ず行ってください。口座振替が不能となったときは、年金天引きが再開される場合があります。

なお、支払った保険料は、口座名義人の所得税および住民税の社会保険料控除の適用となります。

詳しくは、保険年金課(☎22429)または各行政センターへ問い合わせてください。

保険料額を決める基準(均等割額、所得割率)などは、2年ごとに群馬県後期高齢者医療広域連合により改定され、県内一律です。

均 等 割 額	4万3,600円
所 得 割 率	8.60%
賦 課 限 度 額	57万円

年間保険料(100円未満切り捨て)=均等割額(※1)+所得割額(※2)

※1 均等割額とは、被保険者が等しく負担する金額。

※2 所得割額とは、(前年中の所得-基礎控除額33万円)×所得割率8.60%。

軽減該当条件の一部変更(軽減対象の拡大)

軽 減 内 容	軽 減 該 当 条 件 (均等割額の軽減は、本人および世帯主・世帯の他の被保険者の総所得金額などの合計で判定)
均等割額 5 割軽減	「基礎控除額33万円+ 24万5,000円 ×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
均等割額 2 割軽減	「基礎控除額33万円+ 45万円 ×同一世帯の被保険者数」以下の世帯



均等割額 5 割軽減	「基礎控除額33万円+ 26万円 ×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
均等割額 2 割軽減	「基礎控除額33万円+ 47万円 ×同一世帯の被保険者数」以下の世帯

後期高齢者医療制度 新しい被保険者証(保険証)を送付します

後期高齢者医療制度の保険証が、8月1日から新しくなります。新しい保険証は茶色で、うぐいす色の封筒で7月中旬に郵送します。古い保険証は、8月1日以降は使用できませんので、期限経過後にご自身で破棄してください。

〈保険証の窓口交付〉

保険証を市役所窓口で直接受け取ることを希望

する人は、7月9日(木)までに受け取りを希望する窓口(**☒**保険年金課または各行政センター市民サービス係)へ連絡してください。

窓口交付開始日 7月17日(金)

持参するもの 本人であることを証明するもの(運転免許証など)

問い合わせ先 保険年金課(☎22461)

住宅入居者募集のお知らせ

県営住宅も入居者募集中

入居者資格 住宅に困っている人(収入制限や単身入居資格などの条件有) **募集内容** 募集案内をご覧ください **募集案内配布場所** 県住宅供給公社、**建築住宅課** **入居可能日** 10月1日(木) **期** 7月15日(水)まで **問** 県住宅供給公社(TEL 027-223-5811)

市では、市営住宅などの入居者を別表のとおり募集していません。入居には、それぞれ収入制限などの入居資格要件があります。**申込・問い合わせ先**
建築住宅課(TEL 2072)
 ※受付は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時15分。



礼金・更新手数料は掛かりません

(別表) 市営住宅などの入居者募集物件一覧

市営住宅	位置	構造	建設年度	間取り	家賃
入沢団地 5・7・9号棟	渋川(入沢町)3972-4ほか	鉄筋コンクリート造 3・4階建	昭和49~51年度	3DK(6畳、6畳、4.5畳、DK)	1万3,100円~3万9,600円
大中子団地	石原2418-1	鉄筋コンクリート造 4階建	平成4・5年度	3DK(6畳、6畳、6畳洋室、DK)	2万3,800円~5万5,800円
元町団地 (高齢者住宅)	渋川(元町)100-3	木造 2階建	平成5年度	2DK(6畳、9畳、DK)	1万8,900円~5万6,300円
伊香保炭附団地	伊香保町伊香保525-12	鉄筋コンクリート造 3階建	平成3年度	3DK(6畳、6畳、6畳、DK)	2万2,000円~6万9,400円
伊香保竹子団地	伊香保町伊香保524-150	鉄筋コンクリート造 3階建	平成8年度	3LDK(6畳、6畳、6畳洋室、LDK)	2万6,800円~7万3,200円

定住促進住宅	位置	構造	建設年度	間取り	階数	家賃
金島団地	金井1585番地15	鉄筋コンクリート造 5階建	平成4年度	3DK (6畳、6畳、4.5畳、DK)	2~4階 5階	1万9,300円~6万1,800円 1万3,500円~4万3,200円

特定単独住宅	位置	構造	建設年度	間取り	階数	家賃
六万住宅	赤城町津久田1937-1	木造	昭和60年度	>1階=2DK(6畳、6畳、DK) >2階=(6畳、6畳、6畳)	—	3万5,500円

特定公共賃貸住宅	位置	構造	建設年度	間取り	階数	家賃
西原団地	赤城町津久田209番地10	木造	平成11・12年度	>1階=1LDK(6畳、LDK) >2階=(6畳、7.5畳)	—	4万7,000円~4万8,000円

「年金情報流出」を口実にした詐欺にご注意ください!!(日本年金機構)

〈年金情報流出に関して次のようなことはありません〉

- ①基礎年金番号については日本年金機構や年金事務所から文書を送付しますので、電話することはありません。
- ②日本年金機構からお金を要求することはありません。
- ③日本年金機構がATMの操作をお願いすること

はありません。

④日本年金機構や年金事務所が個人情報を確認することはありません。

〈不審な電話があったら…〉

専用電話 0120-818-211

受付時間 午前8時30分~午後9時

警察相談専用電話 #9110(または最寄りの警察署まで)

しがかわ子育てひろば

より良い子育てのきっかけづくり...

子育てに関する講座を開催します。子育てで疲れた体と心をおたわり、自分を充電する時間を過ごしませんか。

【日程・内容】 下表のとおり

※毎回講義の後に、保護者同士で子育てに関する悩みなどを話し合う交流タイムを用意しています。

【時間】 午前10時30分～正午

【場所】 渋川ほっとプラザ

【対象者】 未就学児をもつ保護者

【定員】 20人程度(定員を超えた場合は、全ての日程に参加可能な人、初めて受講される人を優先し、抽選)

合は、全ての日程に参加可能な人、初めて受講される人を優先し、抽選)

【講師】 前田由美子さん(共愛学園前橋国際大学研究員)、山口ひろみさん(エアロビクスインストラクター)

【参加料】 無料

【申込方法】 電話、ファクス、または直接本こども課(☎222415・FAX246541)へ

【申込期限】 7月31日(金)

【その他】 託児あり(0歳～3歳)

【その他】 託児あり(0歳～3歳)

	日程	内容
第1回	9月2日(水)	「ひとりでがんばっていませんか？」
第2回	9月9日(水)	「ココロとカラダの声を聞いていますか？」
第3回	9月16日(水)	「子育てはだれがする？」
第4回	9月24日(木)	「子育て中の体、いたわっていますか？」
第5回	9月30日(水)	「子どもの人権」
第6回	10月7日(水)	「子どものこころ・親のこころ」

第3子以降、保育料の無料化を拡大します

本市に住民登録があり、3人以上の子どもを扶養する同一世帯で、就学前の第3子以降の子どもが通う認可保育施設および幼稚園の保育料を平成27年4月分から無料とします。

これまでは第1子を小学校3年生以下としていましたが、制限を無くし、多子世帯への支援を拡充します。

お手元に案内と申請書が届きますので、該当する人は申請してください。申請には戸籍謄本と保険証の写しが必要です。

申請書の提出がない場合は、該当していても保育料は無料となりません。詳細は通知をご覧ください。

【問い合わせ先】 本こども課(☎222415)



出会い交流イベント

恋の可能性∞(無限大)♥／合言葉はパ・チ・パ・チ

保育士さんたちが企画した出会い交流イベントを開催します。

童心に帰って楽しめるレクリエーションや、自己紹介、バーベキューを満喫しながら素敵な出会いを求めてみませんか。

【とき】 8月8日(土)午前11時～午後5時(終了予定)

※受付は午前10時45分から。

【集合場所】 市役所第二庁舎201会議室

※第二庁舎で自己紹介をした後、バスで市総合公園に移動します

(解散は第二庁舎)。

【主催】 すくすく保育展実行委員会

【参加資格】 25歳～35歳の独身男女32人(男女各16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

【申込方法】 件名「8月8日出会い交流イベント申し込み」、氏名、性別、年齢、住所、電話番号を記入し、メールで本こども課(☎kodomo@city.shibukawa.lg.jp)

【申込期限】 7月17日(金)

【問い合わせ先】 電話で本こども課(☎222415)へ

【その他】 バーベキューでは酒類を用意しますので、飲酒運転にならないようご注意ください。

へ

※グループで申し込む場合は、同行者の情報も記入してください。また、迷惑メール設定をしている人は、上記こども課ドメインからメールを受信できるように設定してください。

【申込期限】 7月17日(金)

【問い合わせ先】 電話で本こども課(☎222415)へ

【その他】 バーベキューでは酒類を用意しますので、飲酒運転にならないようご注意ください。

【問い合わせ先】 電話で本こども課(☎222415)へ

【その他】 バーベキューでは酒類を用意しますので、飲酒運転にならないようご注意ください。

都市計画課からのお知らせ

伊香保温泉再生事業において整備してきた伊香保石段街地区



波川伊香保温泉観光協会提供

石段アルウィン公園都市景観大賞・都市空間部門優秀賞を受賞

(石段アルウィン公園)が、「都市景観の日」実行委員会の主催する都市景観大賞都市空間部門において優秀賞を受賞しました。

都市景観大賞は都市景観に対する関心を高めることを目的に創設された制度で、良好な都市景観を生み出す優れた事例を選定し、広く一般に公開することで、より良い都市景観の形成を目指すものです。

伊香保温泉の象徴である石段街がわかりにくいという課題のため、石段を下に延伸した箇所であり、温泉街の入り口としてふさわしいデザインであるとの評価をいただきました。
詳しくは、国土交通省ホームページ <http://www.mlit.go.jp> をご覧ください。
問い合わせ先 ■都市計画課 ☎222073

子育てしやすい環境づくりのために

波川市子ども・子育て会議の委員を募集します

市では、子どもを生み、育てやすい環境づくりを考えていくため、子ども子育て会議の委員を募集します。

子ども子育て会議とは

今年4月にスタートした「子ども子育て支援新制度」に伴う事業計画の策定に向けて、学識経験者や保護者などから幅広い意見を聴くために、平成25年8月に設置しました。今後の会議では、策定した計画や子育て支援についての意見を今後の運営に役立てていきます。

※これまでの会議内容は、市ホームページで確認できます。

ホームページで確認できます。

応募資格 次に掲げる要件を全て満たす人 ①市内在住で、20歳以上であること ②原則、平日に開催される会議に出席することができること ③政治活動や布教活動に利用しないこと

募集人数 2人以内

任期 委嘱日から2年間

応募方法 所定の応募用紙(本子ども課にあります)に必要事項を記入し、併せて「波川市の子育て環境について私が思うこと」をテーマにした作文(800字程度)を作成し、本人がこども課へ持参

※応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます。また、応募書類は返却しません。

受付期間 7月31日(金)まで

選考結果等 書類審査による選考の上、結果を本人に通知します

その他 ①会議に出席された場合は、市の規定に基づき報酬を支払います ②必要があれば託児を行います ③委員に選考された人は、他の委員と併せて、公表します

詳しくは、こども課 ☎222415)へ。

詳しくは、こども課 ☎222415)へ。

詳しくは、こども課 ☎222415)へ。

詳しくは、こども課 ☎222415)へ。

詳しくは、こども課 ☎222415)へ。

詳しくは、こども課 ☎222415)へ。

交通指導員の役員紹介

(本市民生活課)

市交通指導隊長に栗原正行さんが再任されました。また、各地区隊長などは次のとおりです(敬称略)。

波川地区 ▷地区隊長=栗原正行(兼任) ▷副隊長=山藤信行 ▷班長=飯塚勝明・堀口一好・堀地正行・細川勉・伊藤一弥・田川壽義雄

伊香保地区 ▷地区隊長=大塚智弘 ▷班長=後藤昌弘

小野上地区 ▷地区隊長=唐澤恒夫 ▷班長=篠原豊

子持地区 ▷地区隊長=木暮隆義 ▷班長=福島啓二・野田巻雄

赤城地区 ▷地区隊長=角田俊介 ▷班長=市場裕幸・津久井雄一

北橋地区 ▷地区隊長=石田孝一 ▷班長=高橋利定・茂木隆彦

(主)高崎渋川線バイパス3期工区工事 および路線概要図について

群馬県が施工する(主)高崎渋川線バイパス3期工区((主)高崎安中渋川線小倉中央交差点(吉岡町小倉)から渋川市行幸田地内洋服の青山南付近までの間)の工事が本年度から始まります。

本年度は、バイパス本線と茂沢川が交差する区間について、本線工事に合わせて茂沢川の改修工事を実施する計画です。

工事期間中は、皆さんには何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

なお、同バイパスの概要は下記概要図のとおりですが、詳細につきましては、渋川土木事務所(TEL 224055)にお問い合わせください。
問い合わせ先 渋川土木事務所工務第一係

(主)高崎渋川バイパス路線概要図



市民意識調査などを実施します

「渋川市まち・ひと・しごと・創生総合戦略」などの策定に係る調査を実施

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」および「渋川市まち・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、「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。

この度、策定にあたっての基礎資料とするため、市民意識調査などを実施します。

7月中に調査票を送付しますので、届いた際は、ご協力をお願いいたします。

調査内容 ①暮らしと結婚・出産・子育てなどに関する調査 ②進路希望・結婚などに関する調査 ③雇用や働き方などに関する調査
調査対象 ① 6月19日現在、

住民基本台帳に登録のある18歳から70歳未満の人の中から抽出した4000人 ② 6月19日現在、住民基本台帳に登録のある平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人

③ 渋川商工会議所および渋川商工会会員事業所
回答方法等 回答を調査票に記入し、同封の返信用封筒に入れて7月17日(金)までに返送してください
問い合わせ先 本企画課(TEL 22401)

7月11日～20日は夏の県民交通安全運動 / 知らず 慣れた道 出会い頭は 要注意

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- 子ども＝道路を横断するときは、左右の安全確認を行い、飛び出しはやめましょう。
 - 高齢者＝適性検査などで自分の現在の運転技能を理解し、技能に応じた運転を心掛けましょう。
- ②出会い頭事故・追突事故の防止
- 一時停止交差点では、停止線直前で確実に停止して安全確認を徹底しましょう。
 - 追突事故を

- 起こさないために、前車との十分な車間距離を確保しましょう。
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 車に乗車する場合は、全ての座席でシートベルトを正しく着用し、幼児・児童を同乗させるときは、子どもの発育に応じたチャイルドシートやジュニアシートを正しく使用しましょう。(本市民生活課)



夏休みお出掛け情報



夏休み映画会

とき 8月22日(土)①午前10時
②午後2時 ③午後4時30分

ところ 市民会館

上映作品 「ドラえもん のび太のスペースヒーローズ」

観覧料 大人・子ども共通 800円(3歳以上有料・当日券のみ)
問い合わせ先 市民会館(☎242261)

終戦70周年記念 平和アニメ映画上映会

とき・ところ ①7月23日(木)午前10時～11時30分・金島ふれあいセンターホール ②7月29日(水)午前10時～11時30分・渋川公民館講堂

※開場は両日とも午前9時30分。
上映作品 「あした元氣になれ!」半分のさつまいも」

入場料 無料

定員 ①300人 ②80人

申込方法 当日直接会場へ

問い合わせ先 本企画画課(☎22396)

少年力ヌー教室

とき 8月2日(日)午前8時～午後5時30分予定(荒天時中止)

ところ ならまた湖(利根郡みなかみ町)

※集合場所は市役所本庁舎駐車場。

対象者 小学1年生～中学生およびその保護者(小学4年生以下の児童は保護者同伴)

定員 40人(先着順)

費用 一人2000円

持ち物 むれてもよい服装、着替え、タオル、帽子、ビーチサンダル、昼食、水筒、おやつ(チョコなど力ヌーの上で食べられるもの)、水着(水遊び希望者)

申込方法 電話で☎体育課(☎22104)へ

申込期間 7月10日(金)午前9時から(市役所閉庁時は除く)

夏休み土器づくり教室

とき 8月1日(土)、2日(日)午前10時～午後4時

ところ 北橋歴史資料館

制作時間 ▽小作品(土偶など) 30分～1時間 ▽手の込んだもの 2時間 ▽高さ30センチ程度の土器 1日～2日

※完成作品は後日、北橋歴史資料館窓口で渡します。

対象者 小・中学生、一般の人

講師 土の会の皆さん

参加料 粘土5キロを超える場合は5キロごとに500円(5キロまでは無料)

申込方法 電話で北橋歴史資料

館へ(☎524094)

※受付時間は午前9時～午後5時(休館日の月・火曜日は除く)
※当日参加もできます(受付は午後3時まで)。

夏休み子ども文化財教室

とき 8月1日(土)午前9時30分～正午

ところ 北橋行政センター2階

内容 勾玉を作ります

対象者 市内の小中学生と保護者

定員 10組(定員を超えた場合抽選)

費用 無料

申込方法・問い合わせ先 電話またはファクスで☎文化財保護課(☎522102・☎524008)へ
※電話の場合は土日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時。

申込期限 7月24日(金)

来て・見て・夏休みは博物館へ!

内容 市の博物館4施設(①市美術館②北橋歴史資料館③赤城歴史資料館④徳富蘆花記念文学館)を巡るスタンプラリーです。全施設を巡った人には、記念品を差し上げます

期間 7月18日(土)～8月31日(月)

対象者 小・中学生

観覧料 ラリー帳を持参した本人と

付き添いの大人1人まで無料

休館日 ①火曜日②7月10日(金)③7月20日(開館)④7月10日(金) 問い合わせ先 市美術館(☎253215)

その他 ラリー帳は市内の各小中学校を通して配布します。なお、各施設の窓口にも設置します

「ゆるーゆるーゆるる? あーとをしてみよう」

とき 8月2日(日)、9日(日)

時間 ▽午前の部 9時30分～10時30分 ▽午後の部 2時～5時

ところ 市美術館3階資料室

内容 「ゆるるあーと」作品作成 ※有名な作家さんが描いた絵の中から1枚を選んで「ゆるるあーと」作品を作ることができます。

講師 新井コー児さん(画家)、吉村浩美さん(造形作家)

料金 500円(材料費として)

対象者 年長～中学校3年生(小学校2年生までは保護者か年長の同伴が必要です)

定員 各部15人(先着順)

申込方法 電話で市美術館(☎253215)へ

申込期間 7月18日(土)～29日(水)

(受付は、休館日を除く午前10時～午後6時)

その他 作品はこどもとあーと展2015の会場で公開します

渋川ほっと



周りが必要としてくれるから
くじけそうになっても続けられる

「いろいろなことに挑戦しようと思えたきっかけは、八木節梅和香会かなと、穏やかに語り始めてくれた青木マサエさん。共愛学園短期大学では唯一女性後援会長を務め、群馬県商工会女性部連合会理事や副会長等を歴任し、現在は、梅和香会代表などさまざまな団体の役員を務める活発で行動力のある人です。青木さんが所属する団体の中でも梅和香会は、甲乙付け難いけれど、一番大事にしているのは創設した梅和香会ねと、青木さんに言わしめるほど思い入れが強い存在。八木節を通して人との輪を広げ、交流を深められることにやりがいを感じるそうです。そんな青木さんが梅和香会を創設したのは平成8年のこと。



青木マサエさん
(赤城町津久田・77歳)

創設当初は20人以上いた会員も、今では9人ほどに。八木節などを後世に伝えていくためにも、誰でも入会歓迎だそうです。

多忙な中、県が募集した女性国外研修団の一員として、中国では最大組織となる「中華全国婦女連合会」の10日間の研修に参加。これが大きな自信につながり、「地域で、自分から挑戦して何かやってみたい」と強く思ったのがきっかけだったそうです。梅和香会はCDなどでリズムを代用し、全員が歌って踊れるスタイル。「八木節だけでなく全国の民謡にも挑戦して、積極的に地域のイベントにも参加しての」と誇らしげな青木さん。最後に今後の目標を伺うと、「仲間を大切に、出しゃばらず、けれど引つ込み思案にならずに、地道に活動を続けたいな」と、柔和な口調の中に、強い意志を込めて語ってくれました。

他人事ではない「空き家」の話

4回掲載/第2回

夏は雑草が生い茂る季節。空き家の管理者は定期的に確認を！

〈夏は特に要注意！〉

夏が訪れ、気温が上昇し、草木が生い茂る季節になりました。空き家になった住宅では樹木や雑草が敷地を越えて広がったり、害虫が発生しやすくなります。また、傷んだ家屋が腐敗し、景観を悪くしてしまうことで、近隣の居住者が住みにくい環境になってしまいます。このように、夏は空き家が地域にもたらす影響が出やすくなる季節でもあります。

〈所有者・管理者は空き家の状態確認を！〉

空き家を管理している人は、定期的に家の状態を見てまわり、伸びた雑草の処理や、家屋が傷まないよう維持するために一層の気配りが必要となります。遠くに住んでいて日頃管理ができない場合には、空き家の近隣の人や親族の人から状況を伝えてもらうことが必要です。長い間放って置いてしまい、状態が悪くなってしまうと、その分、

改善のための手だてを講じにくくなります。また、相続などにより今後の維持管理する人が決まっていなかった場合には、次の所有者が管理できるようになるまでの間、相続人が家屋や敷地の状態が悪化しないよう配慮しなければなりません。長い間維持管理できておらず、周辺の人からの連絡があった場合には、市から所有者の人に、通知させていただくこともあります。通知が届いた所有者の人は、所有されている家屋や敷地が深刻な状態になっておりますので、迅速に対応してください。

〈空家特別措置法が全面施行されました〉

昨年11月に成立した「空家対策の推進に対する特別措置法」が今年2月に一部施行され、5月に全面施行となりました。今後は特別措置法および市条例にもとづき、所有者などに対する指導・助言に加え、所有者が対策を講じない際には、勧告や命令をおこなうこともあります。 (本 防災安全課)

情報ぼっくす

《マークの見方》

- 本=本庁舎 ■=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=北構行政センター 電=電話番号
- ファ=ファクス番号 エ=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27年5月末現在

- 人口 81,148人(男39,640人、女41,508人)
- 世帯 31,889世帯
- 5月のうぶごえ 男の子28人、女の子18人

お知らせ

**渋川市教育研究所が
移転しました**

■学校教育課

旧赤城総合支所の取り壊しに伴い、市教育研究所は旧赤城議会棟から旧渋川商工会議所へ移転したのでお知らせします。

新住所 渋川253612

新電話番号 ▽市教育研究所 02422226 ▽教育相談 0258980

学校教育課(022121)

**都市計画区域マスター
プランの縦覧を行います**

■都市計画課

県が策定した県央広域都市計画圏都市計画区域の整備、開発および保全の方針(都市計画区域マスタープラン)が5月22日付けで決定されましたので、関係図書を縦覧します。

縦覧時間 午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)

所 県都市計画課、渋川土木事務所、都市計画課

問 県都市計画課(027122613650)

**渋川市高齢者等あんしん見守りネットワー
ク守りネットワー
ク講演会**

■地域包括支援センター



時 8月7日(金)午後1時30分〜3時30分

所 市民会館小ホール

テーマ 高齢者虐待防止について〜あなたの気付きを高めるために〜

師 川端伸子さん(公益社団法人あい権利擁護支援ネットワーク理事)

対 高齢者等あんしん見守りネットワー
ク協力者、一般市民など

費 無料

申・問 電話またはファクスで地域包括支援センター(027179・ファクス01103)へ

※ファクスの場合は、住所、

氏名、電話番号を記入して送信してください。
期 7月27日(月)まで

**夏休み期間中「中央公民館
ホール無料開放」**

中央公民館

夏休み中の勉強や読書の場として、中央公民館の1階展示ホールを開放します。

時 7月27日(月)〜8月23日(日)午前9時〜午後4時30分

所 中央公民館1階展示ホール

利用方法 直接会場へ

※受付簿に必要事項を記入してください。

問 中央公民館(024321)

他 都合により、開放できない場合があります



「花火大会」の協賛者を募集します

渋川スカイランドパークでは、8月22日(土)に行う「花火大会」の協賛者として、法人および個人を募集します。協賛者名を「花火大会」のプログラム、ちょうちんなどに記載します。

協賛口数 一口5,000円から **申** 電話で渋川スカイランドパーク(0241589)へ **期** 7月17日(金)まで

広告募集中

〔広告〕

情報ぼっくす

《マークの見方》

- 本=本庁舎 □=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

浄化槽「E」補助金

■下水道課

県では今年度に限り、単独浄化槽やくみ取り槽から合併浄化槽に切り替える設置者に補助金を交付する、浄化槽「E」補助金事業を個人設置型に限り延長して実施しています。

対 次の①～③のすべてに該当するもの ①既存の単独浄化槽または、くみ取り槽を原則撤去処分し、合併浄化槽を設置するもの

②市の浄化槽転換補助の対象地域(個人設置型) ③平成28年3月末日までに浄化槽の使用を開始するもの
※次の区域内はいずれも補助対象外となりますので注意してください。

▽下水道の認可区域内
▽農業集落排水事業実施区域内
▽市の浄化槽設置事業の対象地域で浄化槽(市町村設置型)を設置する区域内

補助額 1基一律10万円

※市の浄化槽転換補助金とは別に交付されます。

※予算の範囲内で先着順。

「広報しぶかわ」をスマートフォンアプリで配信します

スマートフォンアプリ「広報紙」により、「広報しぶかわ」をスマートフォンで気軽にご覧いただけるようになりました(表示される広告は、渋川市とは関係ありません)。

配信開始 7月1日(水) **問** 本秘書広報課 (TEL22182) **他** ▷「広報紙」の利用やシステムについての問い合わせは、(株)ホープ(TEL092-716-1404)に問い合わせてください
▷利用するには、下記QRコードを読み取りアプリをダウンロードしてください
※通信料は利用者負担となります。



7-11304

特定外来生物への対応について

本環境課

申・問 下水道課 (TEL22120)へ

最近、市内の至る所で、特定外来生物のオオキンケイギクや特定外来生物に類似するナガミヒナゲシが、数多く見受けられるようになってきました。放置しておくとも在来の植物を駆逐し、辺りの景観を一変させてしまっておそれがあります。こうした植物をこれ以上人の手で広げないよう、外来



生物の駆除にご協力をお願いします。

問 環境課 (TEL223733)

道路上に張り出している樹木の伐採のお願い

■土木管理課・土木維持課

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により、通行の妨げになっている箇所が見

広告募集中

【広告】

【広告】

徳富蘆花記念文学館
 7月18日(土)午前10時～午後3時
 徳富蘆花記念文学館
 静翠会の皆さんによる

徳富蘆花追悼茶会

文学館

作業時の注意事項 ▽電線や電話線がある箇所の作業は、事前に東京電力(株)やN.T.Tに連絡して立ち会いのもで行ってください
 ▽通行車両や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分注意してください

問 渋川土木事務所(☎24055)、■土木維持課(☎22527)、土木管理課(☎22117)

募集要項配布期間 7月24日(金)まで

募集要項配布場所 ▽① 社会福祉課 ▽②・③ 高齢福祉課
 ※市ホームページからもダウンロードできます。
応募書類の受付期間 7月21日(火)～24日(金)午前8時30分～午後5時15分
問 ▽社会福祉課(☎22359) ▽高齢福祉課(☎22257)

施設の民営化運営法人を募集します

本社 社会福祉課・高齢福祉課
対象施設 ① 心身障害児通園施設ひまわり園 ② みかげデイサービスセンター ③ 赤城デイサービスセンター
契約種別 ▽①・② 有償譲渡 ▽③ 無償貸付
問 都市計画課(☎22073)

募集
アジサイの剪定ボランティアを募集します
問 都市計画課(☎22073)

お茶会
費 500円(和菓子付き)
申 当日直接会場へ
問 徳富蘆花記念文学館(☎2237)

募集

中央公民館
 ① 7月29日(水) ② 8月26日(水) ③ 9月30日(水) 各日とも午後1時30分～3時30分
所 中央公民館
内 ① しいなり寿司・巻き寿司 ② 貝だくさんごま風味そうめん ③ きのこ帆立の炊き込みご飯
師 小田橋春吉さん
対 成人
定 16人(超えた場合は抽選し、参加できる人にのみ連絡します)
費 3回で1200円(事前に集金します)
持 使い慣れた包丁(なければ公民館にあります)、

プロが教えるカンタン和食講座
問 市文化協会事務局(☎2500)

「しぶかわ能」鑑賞会
市文化協会事務局(☎生涯学習課内)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

「しぶかわ能」鑑賞会
市文化協会事務局(☎生涯学習課内)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

エプロン、ふきん
申・問 直接または電話で中央公民館(☎24321)へ
期 7月16日(木)まで(受付は日曜日を除く午前8時30分～午後5時)



昨年の様子

結核・胸部レントゲン検診を追加実施します

5月から6月に実施した結核・胸部レントゲン検診を受診できなかった人を対象に、追加検診を行います。

時 7月27日(月)午前9時15分～11時15分

所 市保健センター

対 今年度まだ結核・胸部レントゲン検診を受診

していない40歳以上の人

持 結核・胸部レントゲン検診受診票(検診の申込者には、事前に送付済みです)

問 市保健センター(☎1321)

他 新たに受診を希望する人は市保健センターへ申し込んでください

子どもを守る防災講座

中央公民館

時 ①8月3日(月) ②5日(水) ③7日(金)全3回

※時間は全て午前10時～11時30分。

所 中央公民館(和室)

内 ①Ⅱ自然災害から子どもを守るろう ②Ⅱ親子で取り組む防災活動 ③Ⅱ心臓突然死から子どもを守るろう

※小さいお子さんも一緒に参加できます(託児はつきません)。

師 小金澤照昌(市防災専門員)

対 子育て中の人、保育・教育関係者などなたでも(親子で参加、大人のみも参加、1回のみ参加もできます)

定 20人(組)(超えた場合は抽選し、受講できる人のみ連絡します)

費 無料

申・問 直接または電話で中央公民館(☎2243321)へ

※受付は日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時。期 7月23日(木)まで

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、参加費無料、問い合わせは、市立図書館(☎220644)へ。

子ども映画会

時 7月11日(土)午後2時

内 「アンデルセンのかえるの冒険」「セタさま」おひめとひこぼし」「グリム名作劇場 命の水」

〈萌えの子おはなし会〉

時 7月18日(土)午後2時

内 ▽絵本「ちか100かいたてのいえ」ほか

〈映画鑑賞会〉

時 7月19日(日)午後2時

内 「珈琲とエンピツ」(監督:今村彩子/出演:太田琢郎・今村彩子・2011年・日本)

福祉

渋川老人福祉センターからのお知らせ

渋川老人福祉センター
いずれも 問 は渋川老人福祉

センター(☎231765)です。

〈健康相談〉

時 8月6日(木)午後1時30分

所 渋川老人福祉センター

師 塚越秀男さん(渋川/御蔭)

〈ふれあい浴場〉

時 8月23日(日)

内 渋川老人福祉センター内浴場の無料開放(市民のみ)

〈無料巡回バスの運行〉

時 毎週日曜日

コース 午前9時15分金島

駅発、9時50分スカイテル

メ渋川、10時15分渋川老人

福祉センター着。帰りは午後2時センター発

〈8月の休館日〉

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

スポーツ

市民スポーツ祭バスケットボール大会参加者募集

■体育課

本大会は、県民体育大会の選考会も兼ねています。

時 8月30日(日)

所 子持社会体育館

競技種目 一般の部(市民)

費 一チーム2000円

申・問 体育協会バスケット



トボール部都丸高宏さん
(☎238829・☎090-2749-7291)
期 7月31日(金)まで

「渋川いきいき健康スポーツクラブ」教室紹介

■体育課

7～9月の期間中に、「親子ローラースケート体験教室」、「二元Jリーグ指導によるサッカー体験教室」を開催します。

詳しくは、渋川いきいき健康スポーツクラブホームページ(<http://www.siksc.org>)をご覧ください。

申・問 渋川いきいき健康スポーツクラブ小松秀司さん(☎240120)

ヒップホップ&ストリートダンス教室

■体育課

時 7月22日(水)～8月19日(水)の毎週水曜日午前10時～正午(全5回)

所 市武道館第二武道場
師 岡野智子さん
対 市内在住・在勤・在学の人(6歳以上)

定 30人(先着順)

費 500円

持 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申・問 電話で体育課(☎22104)へ

期 7月7日(火)午前9時から(市役所閉庁時は除く)

健康増進ウォーキング

■体育課



時 7月19日(日)午前9時30分集合(約3・5km)の1時間程度を予定(荒天時中止)

集合場所 市総合公園管理棟前(体育館前)

対 市内在住・在勤・在学の人

費 無料

持 運動のできる服装、飲み物(小雨時は雨具など)

問 体育課(☎22104)

《マークの見方》

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

〔大人の夜の遊園地〕出店者募集

時 9月5日(土)午前10時～午後9時(雨天決行、荒天の場合は翌日に延期) 所 渋川スカイランドパーク 内 入園料無料・園内のアトラクションは1,000円で乗り放題、音楽ライブ、飲食ブースの出店など 出店資格 市内または近隣に店舗を持ち、地産地消に賛同できる人 出店料 5,000円(テント(2.5m×2.5m)・照明付。ガス、電源は各自用意) 申・問 電話でスカイランドパークナイトイベント実行委員会高橋さん(☎090-8726-9443)へ(出店者は書類選考の上、決定します) 期 7月17日(金)まで

点訳奉仕員養成講座

講座の参加希望者は、説明会に出席する必要があります。出席日を県立点字図書館(☎027-255-6567)へ電話で連絡してください。説明会、講座はいずれも、県社会福祉総合センターで行います。申・問 は、県立点字図書館へ。

《説明会》時 7月13日(月)、14日(火)午前10時30分～11時30分
 《講座》時 ▷基礎編＝9月1日～平成28年1月19日の原則火曜日午前9時30分～正午(計19回)
 ▷応用編＝平成28年1月26日～3月29日の毎週火曜日午前9時30分～正午(計10回)

内 ①視覚障害者の現状と福祉施策等について ②点字図書館と奉仕活動 ③点訳の基礎理論と実践 受講資格 次の①から④を満たす人 ①視覚障害者の福祉に理解と熱意を有する人 ②県内に居住する人 ③講座修了後に、県立点字図書館で点訳資料製作の奉仕活動ができる人 ④全日程受講可能な人 定 20人程度(選考) 受講料 1,080円(テキスト代)

出張緑化講座開催のお知らせ

時 7月23日(木)午前10時～正午 所 市役所第二庁舎 内 庭木の剪定方法について基本的なポイントをわかりやすく解説 師 山口俊輔さん(一級造園技能士) 定 60人(先着順) 費 無料 申 電話で群馬県緑化センター(☎0276-88-7188)へ 期 7月6日(月)午前8時30分から

日本シャンソン館20周年記念イベント市民入館無料!

時 7月20日(祝)午前9時30分～午後5時 所 日本シャンソン館 問 日本シャンソン館(☎248686) 他 当記事が掲載されている広報をお持ちの人は、入館料が無料になります。屋外イベント(正午～午後3時)も無料で楽しめます ※館内ライブは有料。

聴覚障害者のためのコミュニケーション講座

時 9月1日(火)～12月1日(火)の毎週火曜日午前10時～正午(9月22日、11月3日は除く・全12回) 所 県社会福祉総合センター 内 手話による日常会話の初歩など 対 県内在住の聴覚障害者とその家族で、手話を学んだことのない、または手話技術が未熟な人 定 10人(申込多数の場合は、聴覚に障害のある人を優先) 費 無料 申・問 往復はがきに住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、職業、ファクス番号または電話番号、聴覚障害の有無(無の場合は聴覚に障害のある人との関係)を記入し、県聴覚障害者コミュニケーションプラザ(〒371-0843・前橋市新前橋町13-12・☎027-255-6633・☎027-255-6634)へ 期 7月27日(月)～8月10日(月)(必着)

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための運動です。(社会を明るくする運動渋川地区推進委員会)

恵の園 納涼祭

時 7月24日(金)午後5時～8時(雨天決行) 所 社会福祉法人恵の園(渋川/明保野4418) 内 盆踊り、模擬店、各種アトラクションほか 問 社会福祉法人恵の園(☎221730・☎238147)

環境影響評価事後調査報告書の縦覧

東京電力(株)では、西上武幹線新設工事の環境影響評価事後調査報告書の縦覧を行います。 期間 8月3日(月)～9月2日(水) 午前9時から午後5時まで(土、日曜日を除く) 所 本環境課、東京電力群馬支店渋川支社 問 東京電力(株)工務部送変電建設センター(☎03-6374-1389)

平成27年度ぐんま県民カレッジ「初級パソコン講座」

時 8月17日(月)～20日(木)各日も午後1時～4時 所 県立渋川青翠高校 内 1・2日目ワード、3・4日目エクセル。進捗状況によってはインターネット利用も行います 定 各日も20人(先着順) 費 無料 申・問 往復はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、参加日を記入し、県立渋川青翠高校(〒377-0008・渋川3912-1・☎242320)へ 期 7月6日(月)～31日(金) 他 申込者宛てに、受講可否の通知を郵送します



広報しづかわ 発行/渋川市
平成27年7月1日発行 通巻225号

〒377-8501 群馬県渋川市石原80
TEL 0279@2111 FAX 0279@6641

市ホームページアドレス <http://www.city.shibukawa.lg.jp/>
印刷/ジャーナル印刷株式会社



食の歳時記 vol.16

今回のランチョンマット

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

副菜



赤城・北橋地区食改推
の皆さん

食育ワンポイント

野菜は加熱するとカサが減り、生野菜よりもたくさん食べられます。また、加熱により消化吸収が良くなるので効率よく栄養を摂れます。

《野菜、もう1皿70gプラス作戦》
実施中です！

『ラタトゥイユ』

〈「親と子の健康料理教室」使用メニュー〉

材料(2人分)

- ・トマト(完熟の物)…大1個
- ・ナス…1/2本
- ・ズッキーニ…1/4本
- ・玉ネギ…1/4個
- ・パプリカ(黄)…1/4個
- ・ニンニク…1/4片
- ・ピーマン(緑)…1/2個
- ・オリーブ油…大さじ1/2
- A {
 - ・塩…小さじ1/8
 - ・固形コンソメ…1/4個
 - ・トマトケチャップ…大さじ1/4

作り方 調理時間40分程度

- ① トマトは湯むきし、ザク切りにしてザルにあげる。ピーマンは1cmの角切りにし、さっと湯通する。
- ② ニンニクはみじん切り、ナスとズッキーニは1cm厚の半月切り、玉ネギとパプリカは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋を熱し、オリーブ油で②のニンニクを炒め、香りがたったら、②の野菜を入れて炒め合わせる。
- ④ ③に①のトマトとAを加え、途中かき混ぜすぎで煮くずさないように注意し、フタをせずに汁気が少なくなるまで煮つめる。
- ⑤ ④に①のピーマンを加えてひと混ぜし、器に盛りつける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー72kcal、食物繊維4.9g、塩分0.8g
〈この料理で食べられる野菜の量は1人170g〉



6/16 小野池あじさい公園では、見頃を迎えたアジサイが咲き誇りました。

6/12 子持公民館で「笑いヨガ&和の健康体操」が開催されました。



フォトレポート

編集者のひとこと

7月に入りいよいよ夏本番という季節になってきました。山育ちの自分は、どちらかと言えば暑い夏は苦手な人間…南の海などはある意味「宿敵」ともいえる存在です。新幹線も開通したので、今年の夏は愛車とともに北の涼しい地域へ走りに行こうかなと考えています。(初)

