



空に届け私たちの願い事

7月7日にかに石幼稚園で、七夕集会が行われました。この日は、天の川にはあいにくの曇り空でしたが、先生たちから七夕についてのお話を聞いた後、園児たちがみんなの前で一人ひとり短冊に書いた願い事を発表。その後、ササの葉につるしていた短冊を切り取り、煙にして願いを空へ届けました。

主な内容

特定保健指導を受けましょう…………… 2
市民スポーツ祭秋季総合大会参加者募集…………… 6

平成28年度幼稚園・保育所(園)希望者募集… 4
平成27年度市職員採用試験…………… 8

指導を受けて脱メタボ

無料で有効な
アドバイスが受けられます

市では、国民健康保険特定健康診査（特定健診）の結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判定された人を対象に、特定保健指導を行っています。

平成26年の渋川市の死因別死亡割合によると、市民のおよそ4人に1人は、心筋梗塞や脳卒中などの循環器病で亡くなっています、その発症には動脈硬化が深く関係しています。

動脈硬化が進むと、脳や心臓、腎臓など重要な臓器が大きなダメージを受け、命に関わる病気へと進行していきます。このような前にきちんと特定保健指導を受け、生活習慣病の予防・改善に取り組みしましょう。

特定保健指導の対象者には「特定保健指導のご案内」を郵送しますので、返信用はがきを切り離し、必要事項を記入の上、参加の申し込みをしてください。

日程と都合が合わない場合は、別の日程をご案内しますので、お手数ですが市保健センター



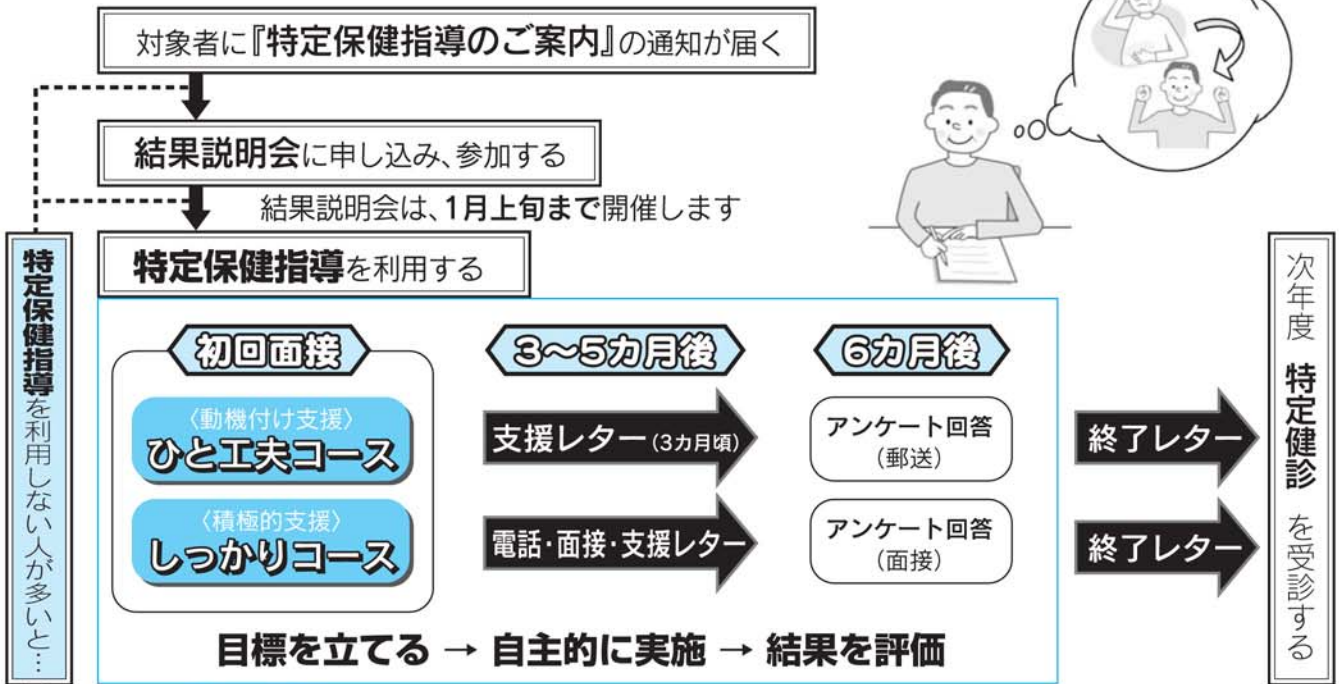
まで連絡してください。

その他 特定健診・特定保健指導は、医療保険者ごとに実施しています。渋川市国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、勤務先や健康保険証の発行元に問い合わせてください

問い合わせ先 ▽制度について

Ⅱ本保険年金課(☎22-2429)
▽指導内容や日程についてⅡ市保健センター(☎25-1321)

特定保健指導の流れ



医療費が増え、皆さんの負担が増えていきます

対象となった皆さんは、放っておくと命に関わる病気へと進行する可能性が高い人です。健康な生活ができなくなるだけでなく、治療には、時間や多額のお金がかかります。また、市民の皆さんが健康になることにより、みんなで支え合っている国民健康保険の財政負担も少なくなります。このためにも、ぜひ特定保健指導を利用しましょう。



特定健診・特定保健指導Q & A

特定健診・特定保健指導ってどんなもの？



「特定健診・特定保健指導」は、40～74歳の人を対象に年1回の健診と、その結果を踏まえた保健指導なのよ。

よくいう「メタボ」と何か関係があるの？



あるわ。特定健診・特定保健指導の特徴は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に照準をあて、ウエスト周囲径の測定を検査項目に入れてメタボのリスクの洗い出しを基本にしたことにあるの。

でも、今はどこも悪いところはないし、受けなくて平気じゃない？



それが「メタボ」の一番怖いところなの。手遅れになるまで症状が全くないのでつい放置してしまうけど、その間にもどんどん進行し、ある日突然、心臓発作や脳卒中など大きな病気を発症するのよ。だから、まずは健診を受け、特定保健指導の対象者となったら指導を受けて、生活習慣を改善することが大切なの。

そうなんだ。今後は必ず健診や指導を受けるようにするよ。



【特定保健指導】の対象はどんな人？

特定健診の受診結果で、異常が認められたメタボの危険因子の項目数で判定します。
【特定保健指導】の種類は、メタボの危険度により下記の2コースがあります。

特定健診 受診結果

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	または BMI 25以上※	+	①血圧に異常 [収縮期=130mmHg以上] または[拡張期=85mmHg以上]
			②血糖に異常 [空腹時血糖=100mg/dL以上] または[HbA1c(NGSP値)=5.6%以上]
			③血中脂質に異常 [中性脂肪=150mg/dL以上] または[HDLコレステロール=40mg/dL未満]
			④喫煙歴がある

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

危険度・中

危険度・大

メタボ予備群

〈ひと工夫コース〉
生活習慣病のリスクが
出始めています！

メタボ該当

〈しっかりコース〉
生活習慣病のリスクが
重なっています！！

【特定保健指導】の対象者

※医療機関への受診がすすめられる、または血圧、血糖、血中脂質の薬剤治療を受けているなどにより、対象外とさせていただく場合もあります。

私たちも
受けました

特定保健指導利用者の声



金古久仁哉さん
(70歳・村上)

(体重：-1.0kg、腹囲：-4.0cm)

特定保健指導(ひと工夫コース)

特定保健指導では、健診結果を見て「こういう目標をもつといいですよ」と、自分ではなかなか気付けないことを教えてもらえます。私も、一日に40kcal減らすのを目標にするよう、アドバイスを受けました。

今は人との出会いや交流を通じ、刺激を受けながら、さまざまな趣味を楽しんでいます。健康でいられるからこそその楽しみもあるので、今の状態を維持できるよう今後も運動など続けていきたいですね。

特定保健指導(ひと工夫コース)

特定保健指導を利用して、健康に対する意識が高まり、食事と運動の改善に取り組みました。少しでも多く野菜を食べられるよう、まずは野菜から手を付けるなど食べる順番を見直したり、できるだけ階段を使うなど、日常生活の中に運動を取り入れるようにしました。結果、腹囲や体重が減っただけでなく、体調も良くなりました。これからは健康を維持できるよう、気を付けていきたいと思えます。



角田すみ子さん
(63歳・伊香保町伊香保)

(体重：-3.5kg、腹囲：-4.0cm)

幼稚園・保育所(園)をパネルで紹介します

市内幼稚園・保育所を紹介するパネル展示を行います。入園を考えている人は参考にしてください。

とき 9月1日(火)～18日(金)

ところ 市役所本庁舎市民ホール



保育所(園)を希望する人

受付日時・定員・対象児などは別表2のとおりです。

入所(園)資格 市内に在住、または在住予定の乳幼児のうち、保護者(同居の祖父母を含む)が次のいずれかに該当する場合

- ▷就労(月に60時間以上)
- ▷妊娠中、または産後間もない
- ▷疾病や障害がある
- ▷同居、または長期入院などを行っている親族の介護や看護
- ▷求職活動
- ▷就学(職業訓練校などを含む)
- ▷虐待やDVの恐れがある
- ▷災害の復旧にあたっている

申込用紙配布場所 本こども課および各保育所(園)

申込方法 第一希望の保育所(園)の受付日に、お父さん同伴で申込書を持参してください

※各保育所(園)の受付日に都合がつかない場合は、9月1日(火)～18日(金)の間、こども課において受付をします(受付は、午前8時30分～午後5時15分。土・日曜日、祝日を除く)。

その他 保育所(園)の見学を希望される場合は、各保育所(園)に連絡してください。

(別表2)		保育所(園)の概要					
保育所(園)名	所在地 電話番号	定員	入所年齢 (H25.4.1現在)	保育時間 (早朝・延長保育時間を含む)	受付日 (すべて9月)	受付場所	
市立	第一保育所	2103-22 ☎0449	60人	1歳～	月～金:午前7時30分～午後7時 土:午前7時30分～午後6時	7日(月)	第一保育所
	第四保育所	有馬716 ☎3759	100人	1歳～		11日(金)	第四保育所
	第五保育所	渋川(元町)446-1 ☎3002	90人	1歳～		1日(火)	第五保育所
	伊香保保育所	伊香保町伊香保335-3 ☎2215	120人	0歳 (6カ月)～		7日(月)	伊香保保育所
私立	渋川こはと保育園	金井2352-15 ☎9066	120人	0歳 (6カ月)～	月～金:午前7時30分～午後7時 土:午前7時30分～午後6時30分	3日(木)	渋川こはと保育園
	行幸田保育園	行幸田910-1 ☎3025	150人	0歳 (4カ月)～	月～土:午前7時30分～午後7時	4日(金)	行幸田保育園
	コスモス保育園	石原1609-1 ☎5389	100人	0歳 (産休明け)～	月～金:午前7時～午後7時 土:午前8時～午後5時30分	9日(水)	コスモス保育園
	半田保育園	半田1162-1 ☎2864	200人	0歳 (6カ月)～	月～金:午前7時15分～午後7時15分 土:午前7時15分～午後6時	8日(火)	半田喜多 集落センター
	パンジー保育園 および同分園(※)	金井1512-1 ☎5315	120人	0歳 (産休明け)～	月～土:午前7時30分～午後7時	2日(水)	パンジー保育園
	中村保育園	中村369-4 ☎5366	90人	0歳 (6カ月)～	月～金:午前7時30分～午後7時 土:午前7時30分～午後6時	9日(水)	中村保育園
	たんぼぼ保育園	上白井2525 ☎4554	130人	0歳 (6カ月)～	月～金:午前7時30分～午後7時 土:午前7時30分～午後6時	1日(火)	たんぼぼ保育園
	ひばり保育園	赤城町勝保沢110-6 ☎2144	160人	0歳 (6カ月)～	月～金:午前7時～午後7時 土:午前7時30分～午後6時	10日(木)	ひばり保育園
	北橋保育園	北橋町八崎374 ☎4213	110人	0歳 (6カ月)～	月～金:午前7時～午後7時 土:午前7時30分～午後6時	11日(金)	北橋保育園

※ パンジー保育園およびパンジー保育園分園(通称名=とんぼ保育園)については、入所希望施設を選択できます。

平成28年度

幼稚園・保育所(園)入所(園)希望者募集



市内の幼稚園、保育所(園)では、来年度に入所(園)を希望するお子さんの募集を行います。

幼稚園を希望する人

定員などの詳細は、別表1のとおりです。なお、現在入園している人は、申し込みは必要ありません。

入園資格 ▷3歳児～5歳児＝平成22年4月2日～25年4月1日生まれ ▷満3歳児(白ばら幼稚園のみ実施)

申込方法 入園願書に必要事項を記入のうえ、申込期間中に各幼稚園に提出してください

※願書配布・受付は、各幼稚園で行います(土・日曜日、祝日を除く)。

※市立幼稚園では、定員を超えた場合は、抽選となります。

※定員に満たない園は、申込期間終了後も随時、願書を受け付けます。

申込期間 ▷市立幼稚園＝9月1日(火)～18日(金) ▷私立幼稚園＝9月1日(火)午前8時から

その他 保護者の経済的負担を軽減するため、市民税の課税状況や世帯構成に応じて、保育料を減免する制度があります

(別表1)		幼稚園の概要				
幼稚園名	所在地 電話番号	定員	入園年齢 (H28.4.1現在)	教育時間	通園バス	備考
市立	渋川幼稚園 渋川(長塚町)1773-1 ☎2550	105人(3歳児35人、 4・5歳児若干人)	3歳～	午前8時40分 ～ 午後2時	なし	午後6時まで 預かり保育を 実施(※2)
	かに石幼稚園 村上3751-1 ☎2100	105人(3歳児35人、 4・5歳児若干人)	3歳～		小野上 地区	
	こもち幼稚園 吹屋658-30 ☎6688	315人(3歳児105人、 4・5歳児若干人)	3歳～		子持 地区	
	赤城幼稚園 赤城町勝保沢110-6 ☎6222	210人(3歳児70人、 4・5歳児若干人)	3歳～		赤城 地区	
	北橋幼稚園 北橋町真壁2376-4 ☎2414	210人(3歳児70人、 4・5歳児若干人)	3歳～		北橋 地区	
私立	白ばら幼稚園 渋川(並木町)778 ☎1068	全体数240人	H28年度中 満3歳の誕生日 から(※1)	午前8時30分 ～午後2時30分	渋川 市内	午前8時から受け入れ可 午後6時まで預かり保育 を実施(※2)
	渋川大島幼稚園 半田2410 ☎9930	全体数300人	3歳～	午前8時30分 ～午後2時	渋川 近郊	午前7時30分から受け 入れ可、午後6時まで預か り保育を実施(※2)

※1 白ばら幼稚園の満3歳クラスについては、同園に問い合わせてください。

※2 預かり保育については、園の都合により、実施できない日や時間が短くなる日もあります。



市民スポーツ祭秋季大会参加者募集

少林寺拳法

と き 10月25日(日)
 ところ 市武道館
 競技種目 組演武・単独演武の部
 参加料 1人1,000円
 申込先 小此木哲雄さん宅(☎24)5326)
 申込期限 9月19日(土)

グラウンドゴルフ

と き 9月1日(火) ※予備日9月2日(水)。
 ところ 坂東橋緑地公園自由広場
 競技種目 個人戦
 参加料 1人300円
 申込先 松村三郎さん宅(☎24)6052)
 申込期限 8月14日(金)

マレットゴルフ

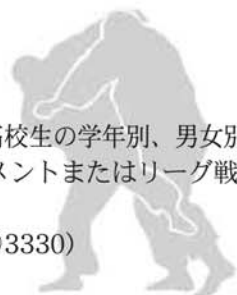
と き 9月14日(月)
 ところ 赤城敷島マレットゴルフ場
 競技種目 個人戦
 参加料 1人300円
 申込先 狩野忠史さん宅(☎56)2191)
 申込期限 8月30日(日)

空手道

と き 10月11日(日)
 ところ 市民体育館
 競技種目 一般(男子・女子組手の部、形の部)、中学生(組手の部、形の部)、小学生高学年(組手の部、形の部)、小学生低学年(組手の部、形の部)
 参加料 1種目1,000円
 申込先 水沢淳さん宅(☎23)2436・(☎25)8815)
 申込期限 9月10日(木)必着

柔道

と き 10月25日(日)
 ところ 市武道館
 競技種目 幼年・小学生・中学生・高校生の学年別、男女別による個人戦(トーナメントまたはリーグ戦)
 参加料 1人300円
 申込先 青木計夫さん宅(☎23)3330)
 申込期限 9月11日(金)



弓道

と き 10月4日(日)
 ところ 市武道館弓道場
 競技種目 近的競技(ジュニア・高校・有段・称号の各部)
 参加料 一般=1,000円、ジュニア・高校生=500円 ※弁当代を含む。
 申込先 茂木照男さん宅(☎24)3160)
 申込期限 9月20日(日)



陸上競技

と き 8月30日(日)
 ところ 市総合公園陸上競技場
 競技種目
 ▷男子の部=中学生(100m・1,500m・走幅跳)、29歳以下(200m・1,500m・走高跳・砲丸投)、30歳代(100m・1,500m・走幅跳)、40歳代(100m・1,500m)、30・40歳代共通(砲丸投)、50歳以上(1,500m・砲丸投)、共通(4×100mリレー)
 ▷女子の部=中学生(100m・800m・走幅跳)、29歳以下(200m・走高跳・砲丸投)、30歳代(100m・砲丸投)、高校生以上(1,500m)、共通(4×100mリレー)
 その他 各地区(支部)代表選手により大会を実施するため、一般募集はしません

剣道

と き 9月27日(日)
 ところ 赤城総合運動自然公園体育館
 競技種目 小学生・中学生・高校生の学年別、男女別による個人戦、一般個人戦
 参加料 1人500円
 申込先 佐藤五男さん宅(☎23)5573)
 申込期限 8月31日(月)



銃剣道

と き 9月13日(日)
 ところ 赤城スポーツセンター剣道場
 競技種目 一般の部(市民)、団体戦、個人戦
 参加料 無料
 申込先 須田猛さん(☎090-1114-3376)
 申込期限 8月31日(月)

市民スポーツ祭秋季総合大会

参加者募集

市では、第10回市民スポーツ祭秋季総合大会の参加者を募集します。皆さんの参加をお待ちしています。
詳しくは、各種目の申込先にお問い合わせください。
(☑️体育課)

体操

と き 10月3日(土)
と ころ 市総合公園体育館
競技種目 小・中学生男子(床・跳馬・鉄棒)、
小・中学生女子(跳馬・平均台・床)
※小学生は跳馬がとび箱に変更。
参加料 無料
申込先 狩野実さん宅(☎️231201)
申込期限 9月30日(水)

バレーボール

と き 9月6日(日)
と ころ 市総合公園体育館
競技種目 一般男子・女子の部、家庭婦人の部
参加料 1チーム2,000円
申込先 茂木十一さん宅(☎️234189)
申込期限 8月26日(水)

ラグビーフットボール

と き ▷少年の部=10月25日(日) ▷不惑の部
=11月8日(日)
と ころ 坂東橋緑地公園第2広場
参加料 無料
申込先 加藤順一さん宅(☎️240790)
申込期限 9月30日(水)

サッカー

と き 10月25日(日)~11月15日(日)
と ころ 市総合公園陸上競技場
競技種目 一般の部(高校生以上)
参加料 1チーム1万円(登録チームは無料)
申込先 宮崎博さん(☎️090-1837-6290)
申込期限 8月30日(日)

卓球

と き 10月25日(日)
と ころ 市総合公園体育館
競技種目 一般男子、男子セミシニア・シニア・ベテラン、
オールドベテラン男女、一般女子、家庭婦人、
中学生男女、小学6年生男女、小学5年生以下、
新卓球(初心者40歳以上男女)
参加料 小・中学生以外=500円、中学生=300円、
小学生=200円(1人1種目の料金)
申込先 村田隆さん(☎️090-5406-9990)
申込期限 10月9日(金)

ソフトテニス

と き 9月6日(日) ※予備日9月27日(日)。
と ころ 市総合公園庭球場
競技種目 男子(30歳未満の部・30歳代の部・40歳代の部・
50歳以上の部)、女子(一般・家庭婦人の部)
※年齢より下のクラスに出場するのは可。
※高校生以下は不可。 ※参加資格は市内に在住・在勤・在学または、市内のソフトテニスクラブに所属するもの。
参加料 1ペア2,000円
申込先 伊藤達也さん宅(☎️・☎️252927)
申込期限 8月30日(日)

バドミントン

と き 9月23日(祝)
と ころ 子持社会体育館
競技種目 一般男子(シングルス)、一般男子(ダブルスA・B・C)、
一般女子(シングルス)、一般女子(ダブルスA・B・C)、
一般混合ダブルス(予選にてA・Bクラス分け)、
小学生シングルス
※出場は一人2種目以内。
参加料 一般600円、高校生500円、小・中学生300円
申込先 今井謙二さん(☎️090-4007-2276)
申込期限 9月11日(金)

平成27年度市職員採用試験

申込期限は8月21日／一緒に渋川市を支えていきませんか



児童扶養手当を支給します

ひとり親家庭の生活の自立を促して児童福祉の推進を図るため、児童扶養手当を支給します。

また、児童扶養手当の受給資格がある人は、毎年8月上旬に「現況届」の案内通知を送付しますので、期限までに必ず提出してください。期限までに提出のない場合には、12月期からの手当の支給が遅れることがありますので、注意してください。

支給要件 次の①～⑧のいずれかに該当する18歳未満(18歳到達後、最初の3月31日までの間を含む)の児童を養育するひとり親家庭の親など

- ①父母が婚姻を解消している
- ②父親(母親)が死亡した
- ③父親(母親)に重度障害がある
- ④父親(母親)の生死が不明
- ⑤父親(母親)から引き続き1年以上遺棄されている
- ⑥父親(母親)が保護命令を受けている
- ⑦父親(母親)が法令により引き続き1年以上拘禁されている
- ⑧未婚の子など

※次の場合は該当しません。
▷申請者と児童の住所が国内にない ▷児童が施設などに入所している ▷里親がいる ▷申請者等の所得が一定額以上の場合など

詳しくは、本こども課(TEL222-415)または各行政センター市民サービス係へ。



職種 一般事務、土木技師、保健師、栄養士、保育士
※土木技師、保健師、栄養士および保育士は、一般事務に従事する場合もあります。また、保育士は、幼稚園教諭に従事する場合もあります。

採用人員 各職種とも若干人

受験資格 日本国籍を有し、次の職種別要件を満たす昭和60年4月2日以降生まれの人(各学校の平成28年3月卒業見込者を含む)
▽一般事務および土木技師Ⅱ①大学卒業業者 ②短期大学卒業業者
③高等学校卒業業者または高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)合格者
▽保健師Ⅱ保健師の資格取得者

(取得見込者を含む)
▽栄養士Ⅱ管理栄養士の資格取得者(取得見込者を含む・平成28年3月末日までに実施される国家試験を受験する人については、国家試験合格発表後に採用)
▽保育士Ⅱ保育士と幼稚園教諭の資格取得者(取得見込者を含む)
試験の日時など ▽第1次試験Ⅱ 9月20日(日)午前9時30分(市役所第二庁舎) ▽第2次試験Ⅱ 10月中旬
※第2次試験合格者は健康診断があります。

試験内容 ▽第1次試験Ⅱ一般教養試験、適性検査および作文(土木技師、保健師、栄養士および保育士は、他に専門試験があります)

ります) ▽第2次試験Ⅱ面接(第1次試験合格者)
合格発表 11月下旬
申込方法 申込書・受験票(本職員課と各行政センターにありませぬ)、資格免許証の写し(取得者のみ)および顔写真(縦4センチ×横3センチ)1枚を添えて、職員課に提出
※申込書と受験票は、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.lg.jp/>)から印刷できます。
申込期間 8月3日(月)～21日(金)
※受付は、午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日は除く・当日消印有効)
詳しくは、職員課(TEL222-362)へ。

特別児童扶養手当を支給します

重度障害児を養育している人に特別児童扶養手当を支給します。対象になる人は申請をしてください。

また、特別児童扶養手当の受給資格がある人は、毎年8月に「所得状況届」を提出する必要があります。該当する人には、8月上旬に案内通知を送付しますので、提出期限までに忘れずに提出してください。

対象者 身体または精神に国民年金法の1級または2級に相当する障害のある満20歳未満の児童を養育している父母など
※次の場合は該当しません。
▷申請者と児童の住所が国内にない
▷児童が福祉施設に入所している
▷児童が公的年金を受給できる
▷父母などに一定額以上の所得がある

手当月額

- ▷1級=5万1,100円
- ▷2級=3万4,030円

詳しくは、**本**こども課(☎22415)または各行政センター市民サービス係へ。

ジェネリック医薬品について/国保加入者に差額通知を送付

市では、現在服用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、1カ月の薬代がどれだけ安くなるか試算した通知を個人別に送付します。

対象 次の①～③の全てに該当する人
①本市の国民健康保険に加入している人
②医療機関や薬局で1カ月に4日分以上の処方を受けている人
③ジェネリック医薬品に切り替えると1カ月の薬代が200円以上安くなる人

送付時期 ▷8月下旬=6月診療分
▷2月下旬=12月診療分

ジェネリック医薬品を利用すると医療費の節減につながります

医療費は、皆さんが医療機関の窓口で支払う負担額のほかに、「国民健康保険税」などでまかなわれています。ジェネリック医薬品を利用すると、個人負担額の軽減だけでなく、国民健康保険全体の医療費適正につながりますので、ぜひ積極的に検討してください。

ジェネリック医薬品に切り替えるには

医師や薬剤師に相談しましょう。治療内容によっては処方できない場合や、薬によってはジェネリック医薬品がない場合もあります。

また、保険証や診察券と一緒に「ジェネリック医薬品希望カード」を窓口に表示することで、希望を伝えることができます。このカードは☎保険年金課または各行政センターで配布しています。

コールセンターをご利用ください

ジェネリック医薬品について詳しく知りたい人は、コールセンターをご利用ください。

電話番号 ☎0120-53-0006(通話料無料)

問い合わせ時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

詳しくは、保険年金課(☎22429)へ。

〈差額通知見本〉

ジェネリック医薬品に関するお知らせ
平成27年8月に実施された国民健康保険の改定により、同一成分のジェネリック医薬品に切り替えた場合、少くとも1,200円以上安く処方される場合があります。

処方内容	ジェネリック医薬品	差額
ロキソニン錠300mg	ロキソニン錠300mg	2,250円
ロキソニン錠150mg	ロキソニン錠150mg	2,250円
ロキソニン錠75mg	ロキソニン錠75mg	2,250円
合計		2,250円

削減できる自己負担額は、最も薬剤師の薦めるジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額で試算しています。

日本語教師養成講座開催のお知らせ

日本語の奥深さを学ぶと共に、日本語習得を目指す外国人のサポートができる人の養成を目的に、日本語教師養成講座を開催します。初級の内容ですので、ぜひ気軽に参加してください。

とき 9月2日(水)～10月7日(水)の毎週水曜日
午前10時～正午(9月23日を除く・全5回)

ところ 中央公民館第3学習室

講師 矢端晴美さん(日本語教師)

定員 10人(超えた場合は抽選)

※5人以上の参加で開講となります。

費用 6,000円(協会員は5,000円)

申込・問い合わせ先 電話で市国際交流協会事務局(☎企画課内・☎22396)へ

申込期限 8月17日(月)

水道週間「小・中学生ポスター・作文コンクール」

全1000点の力作の中から入賞作品が決定しました

市では、日常生活に欠くことのできない「水道」について、一層の理解と関心を高めてもらうため、平成27年度水道週間「小・中学生ポスター・作文コンクール」を行いました。

市内の小学4年生と中学1年生を対象にポスター、小学5年

生と中学2年生を対象に作文を募集したところ、計1000点の応募がありました。審査の結果、入賞者が決定しましたのでお知らせします。

（敬称略・順不同）
▽ポスター小学校4年生の部
▽最優秀賞Ⅱ小林風花（渋川西

小）▽優秀賞Ⅱ田村莉奈（金島小）、和地孝太郎（渋川北小）
▽佳作Ⅱ細野架楠（長尾小）、大平佑里菜（長尾小）、細川瑞紗（渋川西小）

（敬称略・順不同）
▽ポスター中学校1年生の部
▽最優秀賞Ⅱ笹川美来（古巻中）
▽優秀賞Ⅱ山口ひかり（子持中）、

梅沢未幸（北橘中）▽佳作Ⅱ長谷川夕夢（北橘中）、奈良香澄（北橘中）、島田悠花（子持中）
〈作文小学校5年生の部〉
▽最優秀賞Ⅱ小林穂乃実（古巻小）▽優秀賞Ⅱ大村悠花（古巻小）、小国理紗子（古巻小）▽佳作Ⅱ鳥山桃瑚（豊秋小）、深江昂世（古巻小）、小菅七海（中郷小）

〈作文中学校2年生の部〉
▽最優秀賞Ⅱ高橋みず樹（伊香保中）▽優秀賞Ⅱ生方晴蘭（子持中）、俣田桃佳（北橘中）▽佳作Ⅱ齋藤亜理紗（伊香保中）、平野佳菜（北橘中）、山本彩花（子持中）

小・中学生ポスターの最優秀賞受賞作品紹介



小林風花さん（渋川西小）の作品



笹川美来さん（古巻中）の作品



山口ひかり（子持中）
なお、各部門最優秀賞・優秀賞受賞作品を、代表として「水道週間協賛懸賞（全国コンクール）」に推薦しました。（水道課）

「少年の主張」渋川市大会結果発表

「少年の主張」渋川市大会が7月2日、金島ふれあいセンターで開かれ、市内の各中学校の代表が出場し、熱弁を振りました。

その結果、齋藤結野さん（金島中3年）、齋藤西里さん（伊香保中3年）、佐藤花菜さん（小野上中2年）の3人が最優秀賞に輝き、8月8日（土）に伊勢崎市民プラザで開催される中部地区大会へ出場することになりました。



〈優秀賞の入賞者〉

（敬称略・発表順）

飯沼陸（子持中2年）、小塚瑠々華（古巻中2年）、山口さくら（北橘中3年）、一場咲良（渋川中3年）、関優衣香（渋川北中3年）、星野凜奈（赤城南中3年）、安田りりあ（古巻中3年）、三俣明日香（渋川北中3年）、外丸まつり（子持中3年）、栗原歩佳（渋川中3年）、齋藤妃那（赤城北中2年）、瀬戸颯（北橘中3年）

（生涯学習課）



豊秋公民館で毎月第4土曜日
に開かれる「おもちゃの病院」。
その代表として活躍されている
塩谷正巳さんは、以前は海上保
安庁や防衛省などでお仕事をさ
れていた電子関係のスペシャリ
ストです。

そんな塩谷さんが「おもちゃの
病院」に出会ったのは、自分の特
技である電子機器の知識を活か
して、なにかできることはない
かと考えていたときでした。前
橋市や太田市で「おもちゃの病
院」が開院されていることを知り
、ぜひ澁川市でも「おもちゃの病院」
を開院し、自分も役に立ちた
いと思ったことがきっかけ。

平成11年に、当時の豊秋公民
館の館長である大谷春彦さんと
一緒に「おもちゃの病院」に興味



しおや
塩谷正巳さん
(石原・86歳)



おもちゃを修理する
真剣な表情のドクター
たち。

のある人を募り、日本おもちゃ
病院協会の講座を受け、澁川市
に「おもちゃの病院」を開院しま
した。

現在、「おもちゃの病院」で活
躍する13人のドクターは、電気、
工芸、手芸などそれぞれの分野
のスペシャリスト。みんなで協
力し、知恵を出し合いながら一
つ一つのおもちゃを丁寧直し
ます。

「子どもたちが毎日大事に使っ
ているおもちゃを直してあげた
時の子どもたちの喜ぶ顔がな
より嬉しい」と、塩谷さん。また、
「壊れたから買うのではなく、ま
ずはおもちゃの病院に持ってきて
ください。ドクターたちが力
を尽くします」とにこやかに話
してくれました。

一人ひとりの
豊かな人生のために

男女共同参画

隔月4回掲載／第2回
市民生活課

男女共同参画のキーワード②「ジェンダー(社会的性別)」について

皆さんは「ジェンダー」という言葉を聞いた
ことはありますか。人間には、身体的な性別(セ
ックス)の他に、私たちの慣習や社会通念によっ
て作り上げられた男性像、女性像があり、この
ような性差のことをジェンダー(社会的性別)と
いいます。前回の「性別役割分担意識」にもあり
ますが、性別によってイメージや役割を分ける
ことは、必ずしも適切であるとは言えません。
性差の考え方としては、それが生まれながら(先
天的)のものであるか、成長する過程で培われた、
または擦りこまれた(後天的)ものであるかに分
かれます。先天的なものは身体的性差ですが、
後天的なものでは、男性のイメージは活動的・た
くましい・頼りがいがある・我慢強い・冷静で論理
的などで、女性では社交的・華やか・気配り上手・
繊細で直感力に優れている、などが挙げられます。
「男らしさ、女らしさ」と言われる中には偏見に

基づくものもあり、社会的に作り出された「らし
さ」のイメージに外れる人を「男のくせに、女の
くせに」などと感じてしまうことに気を付ける
必要があります。

国や自治体では、この「ジェンダー」の視点で、
固定的性別役割分担や偏見などに基づく事柄に
ついて、見直しをしていくことが求められてい
ます。ジェンダーによって女性の社会進出や参
画の分野が制限されることがあってはなりません。
一方で、ジェンダーはそれ自体に良い・悪い
といった価値を含むものではなく、全ての事柄
において中性化を図ったり、性差を否定したり
するものではありません。また、ひな祭りや端
午の節句などの伝統的な行事を否定したりする
ことなどは、男女共同参画の意図するところ
ではありません。「男らしさ、女らしさ」より、「その
人らしさ」を認めることが大切です。

8 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額状況
(平成27年4月1日現在)

区分		経験年数10年 ～15年未満	経験年数15年 ～20年未満	経験年数20年 ～25年未満
一般行政職	大卒	28万6,100円	31万8,200円	35万8,600円
	高卒	22万8,200円	27万8,300円	32万5,100円
技能労務職	高卒	—	25万5,700円	31万300円

※経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいい、採用前に民間などの経歴がある場合は、その期間を換算し、採用後の年数に加えた年数をいいます。

9 職員の級別職員数の状況(一般行政職)

(平成27年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級
標準的な職務内容	主事・技師	主事・技師	主査・主任	統括主幹・主幹
職員数	24人	106人	189人	94人
構成比	4.3%	19.0%	33.9%	16.9%
5級	6級	7級	8級	合計
課長補佐	課長・次長	副部長・参事	部長	
64人	53人	12人	15人	557人
11.5%	9.5%	2.2%	2.7%	100%

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

10 職員手当の状況

・期末勤勉手当の支給割合 (平成27年4月1日現在)

区分	期末手当	勤勉手当
6月分	1.225月分	0.75月分
12月分	1.375月分	0.75月分
計	2.6月分	1.50月分

※職務上の段階、級などによって5～20%の加算措置があります。
※支給率は国と同じです。

・時間外勤務手当支給状況

区分	支給総額	支給職員数	1人当たり支給月額
平成27年 4月支給分	1,221万3,522円	531人	2万3,001円

・退職手当の状況

(平成27年4月1日現在)

区分	支給率			
	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度額
自己都合	20.445月分	29.145月分	41.325月分	49.59月分
定年・応募認定	25.55625月分	34.5825月分	49.59月分	49.59月分

※その他の加算措置…定年前早期退職特例措置(2%～45%加算)

・扶養・住居・通勤手当の内容 (平成27年4月1日現在)

扶養手当	▷配偶者＝月額1万3,000円 ▷配偶者以外の扶養親族＝1人月額6,500円(配偶者のいない場合、扶養親族のうち1人については月額1万1,000円) ▷満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子＝1人月額5,000円加算
住居手当	▷借家・借間の場合(月額1万2,000円を超える家賃の支払い者)＝家賃月額に応じて月額2万7,000円を限度に支給
通勤手当	▷交通機関等利用者＝最長期間の運賃負担額に応じて月額5万5千円を限度に支給 ▷交通用具等利用者＝通勤距離に応じて月額3万1,600円を限度に支給

・特殊勤務手当の支給状況 (平成27年4月支給分)

区分	内容
職員全体に占める手当支給職員の割合	12.4%
支給対象職員1人当たり平均支給月額	3万2,451円
手当の種類()内は水道	11(3)種類
代表的な手当の名称	清掃業務手当・税務事務手当・夜間看護手当・調査研究手当・救急医療手当・浄水場塩素取扱等手当

11 特別職の報酬などの状況 (平成27年4月1日現在)

区分	給料月額等	期末手当
給料	市長	82万5,000円
	副市長	73万5,000円
	教育長	66万5,000円
報酬	議長	43万5,000円
	副議長	39万円
	議員	36万円
		(27年度支給割合) 6月期 1.95月分 12月期 2.10月分 計 4.05月分 (加算措置あり)

※27年度の期末手当について、市長30%、副市長20%、教育長10%のカットを行います。

12 年次有給休暇の取得状況

・平成26年の取得状況

付与日数	翌年に繰り越すことができる日数	平均取得日数	消化率
20日	20日	9.06日	23.5%

13 介護休暇の取得状況

・平成26年度の介護休暇取得者はいませんでした。

14 育児休業および部分休業の取得状況

・平成26年度の状況

	育児休業取得者数	部分休業取得者数
男性職員	2人	0人
女性職員	26人	12人

15 職員の分限および懲戒処分の状況

・平成26年度の分限処分の状況

	降任	免職	休職
分限	1人	0人	10人

※分限処分は、職員の身分保障を前提とし、職員がその職責を果たすことができない場合を定め、公務効率の維持を目的として行う、職員に不利益な身分上の処分です。

・平成26年度の懲戒処分の状況

	戒告	減給	停職	免職
懲戒	3人	1人	0人	0人

※懲戒処分は、職員の義務違反に対する道義的責任を問うものであり、地方公共団体における規律と公務執行の秩序を維持することを目的として、職員に不利益を課する処分です。

16 措置要求および不服申し立ての状況

・平成26年度の措置要求、不服申し立てはありませんでした。

市の人事行政の運営状況などを公表します

市では、地方公務員法の規定に基づき、公平性と透明性を高めるため、職員の給与や定員などの概要をお知らせします。 ※詳細については、市ホームページに掲載しています。

1 職種別職員数の状況 (平成27年4月1日現在)

区 分	職員数(人)		対前年 増減数(人)
	平成26年	平成27年	
一般行政職	584	557	△27
税務職	54	52	△2
医師・薬剤師・栄養士など	32	33	1
看護師・保健師	95	96	1
福祉職	36	36	
企業職(水道事業)	22	22	
技能労務職	48	45	△3
教育職	36	35	△1
合 計	907	876	△31

※一般行政職とは、総務・戸籍・年金・福祉などの業務に従事する事務職員と土木・建築などの設計監理事務に従事する技術職員です。
※技能労務職とは自動車運転・清掃業務・給食調理などに従事する職員です。

4 職員の在職状況

・年齢階層別職員数(人)

	(平成27年4月1日現在)													平均年齢
	18歳未満	18・19歳	20~23歳	24~27歳	28~31歳	32~35歳	36~39歳	40~43歳	44~47歳	48~51歳	52~55歳	56~59歳	60歳以上	
一般行政職	0	0	11	64	60	37	60	96	60	45	57	66	1	41.8歳
技能労務職	0	0	0	0	0	0	1	4	4	10	12	14	0	52.4歳

5 人件費の状況

・人件費の状況(平成25年度普通会計決算 ※人口は平成25年12月31日現在。)

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
82,478人	360億7,501万7千円	20億1,110万7千円	60億429万9千円	16.6%

※人件費には、給与、退職手当などの手当、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

・職員給与費の状況(平成25年度普通会計決算)

職員数(C)	給与費				1人当たりの給与費 (D/C)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計(D)	
719人	26億3,757万7千円	4億5,734万4千円	9億7,454万7千円	40億6,946万8千円	566万円

※職員手当には、退職手当は含みません。

6 職員の平均給料・給与月額 (平成27年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	31万8,978円	37万2,386円
技能労務職	34万8,044円	37万6,371円

※平均給与月額とは、平均給料と職員手当(期末勤勉手当、退職手当を除く)の合計の平均額です。

2 職員の任免状況

・平成26年4月2日~平成27年4月1日採用者数(人)

	採用試験応募者数	採用者数
一般事務	230	11
土木技師	11	1
保健師	8	1
教諭	11	1
医師	-	2
看護師	2	2
指導主事	-	3
総 数	262	21

・平成27年度再任用職員数(人)

	常時勤務	短時間勤務
一般行政職	1	22
その他	4	1

※地方公務員法第28条の4、第28条の5等の規定により、定年退職者などを1年を超えない範囲内で任期を定め、採用することができる制度です。

3 職員の離職状況

・平成26年度退職者数(人)

定年退職	応募認定退職	普通退職	免職	その他	計
44	4	7	0	1	56

7 職員の初任給の状況 (平成27年4月1日現在)

区 分	渋川市	群馬県	国	
一般行政職	大卒	17万4,200円	17万9,300円	17万4,200円
	高卒	14万2,100円	14万5,400円	14万2,100円
技能労務職	高卒	14万2,100円	14万1,000円	-

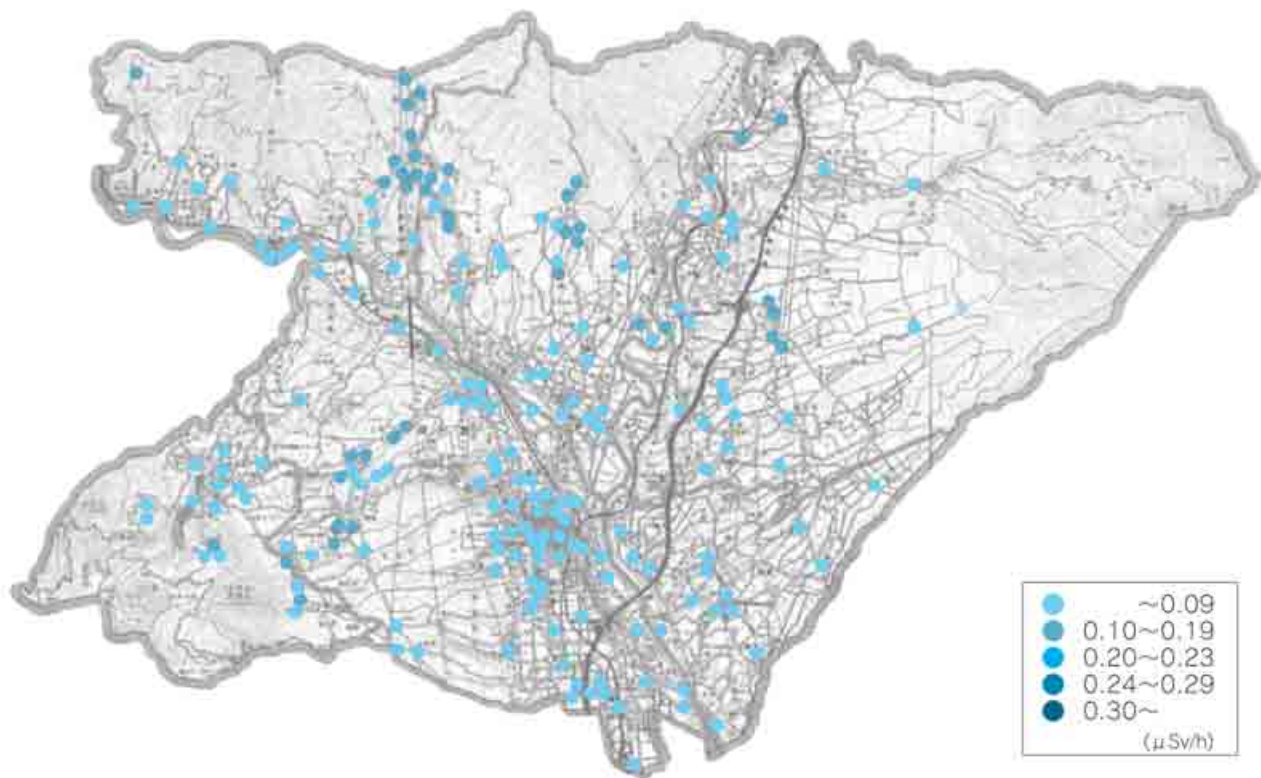
空間放射線量の測定結果をお知らせします

本環境課(☎23733)

市では、半年ごとに公共用施設を中心に、空間放射線量を測定し、その状況を地図にまとめ、お知らせしています。

今年の5月から6月にかけて測定した結果、地上1 mでの空間放射線量では、最高

毎時0.16マイクロシーベルトでした。市内の測定地点すべてにおいて、国が定める放射性物質による除染対象となる基準値(毎時0.23マイクロシーベルト)を超える地点はありませんでした。



※毎時0.23マイクロシーベルト

国が定める放射性物質による除染対象の基準値(地上1 mの空間放射線量)。

自家用農作物などの放射能検査を行っています

市では、皆さんが自家消費のために栽培や採取した食品に対する安心・安全確認のため、食品に含まれる放射性セシウムの検査を行っています。

検査を希望する人は環境課へ予約してください。

測定場所 本庁舎西棟検査室
費用 無料

検体について 検査には1 kg以上の食品が必要です(検査用に細かく刻んだ状態で持参してください)

予約方法 電話で環境課(☎23114)へ

検査結果 検査は簡易測定のため、検査結果の証明書は発行しません



- 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6月末現在

- 人口 81,152人 (男39,639人、女41,513人)
- 世帯 31,929世帯
- 6月のうぶごえ 男の子18人、女の子17人

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

公民館

知りましょう！ストレスと
うまく向き合うコツ

中央公民館



仕事、子育て、人間関係、
ストレスの種はつきません。
ストレスと上手につきあう
コツを知って、前向きに暮
らせるようにしませんか？

時 8月28日(金)～9月11日

渋川ゆかりの城めぐり教室2 ～本庄・寄居・秩父に「叛鬼」 長尾景春の足跡を訪ねる～

白井城主三代目の長尾景春は、下克上のはじめと言われる「長尾景春の乱」を起こします。今回は、その舞台となったお城などを訪ね、景春の事績を学びます。

時 9月13日(日)午前7時45分集合
出発(午後5時30分帰着予定)

集合場所 第二庁舎1階駐車場

見学場所 五十子の陣、鉢形城、同歴史館、荒川歴史民俗資料館など

師 中央公民館長

対 どなたでも

定 27人(1回の申込につき2人まで申込可。定員を超えた場合は抽選し、参加できる人のみに連絡します)

費 230円(見学科、有料道路代など。事前に集金します)

持 見学の際に屋外の歩きが多いので、運動しやすい服装

申 電話、ファクス、または直接中央公民館(TEL22-4321・FAX20-1202)へ

※受付は、午前8時30分～午後5時(日曜を除く)。

※ファクスの場合は、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡のつく電話番号をお送りください。

期 8月1日(土)～20日(木)

他 事前集金の際に、行程表をお渡しします

スポーツ

健康増進ウォーキング

■体育課

時 8月23日(日)午前9時30分

集合(約3km) 1時間程度の

予定・荒天の場合は中止)

集合場所 赤城スポーツセン

ター入り口前(のぼり旗が目

印)

対 市内在住・在勤・在学の人

費 無料

持 運動のできる服装(小

雨時は雨具、飲み物

申 当日直接会場へ

問 体育課(TEL20-2104)

広告募集中

【広告】

【広告】

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 電＝電話番号
- フ＝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



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

マイナンバー制度のお問い合わせ先

☎0570-20-0178(全国共通ナビダイヤル)

受付時間 午前9時30分～午後5時30分
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

外国語 ☎0570-20-0291

お知らせ

群馬県優良県産品募集

観光課



この制度は優良な県産品として推奨できる商品を決め、全国へ紹介するものです。優良県産品になると、商品に「優良推奨品シール」を添付し、PRすることができます。

県内に事業の本拠を持つ製造者が、生産または主たる加工をした、一般消費者に販売される加工食品、民・工製品など

推奨期間 平成28年4月から平成30年3月まで

審査基準 ①食品表示法、その他の関係法令に適合しているか ②品質、価格、包装、表示方法などが適正

聴覚に障害のある人とコミュニケーションをとりたい人へ

県では、手話は言語であるとの認識に立ち、聴覚に障害のある人とそうでない人が互いを理解し共生するまちづくりの展開を目指して「群馬県手話言語条例」を制定し、同条例が4月1日から施行されました。

市では、県の条例制定に併せて4月1日から手話通訳者の派遣事業を見直しました。これまで聴覚に障害のある人とその家族および市内の障害福祉団体だけが派遣申請をすることができましたが、見直しにより、聴覚に障害のある人とコミュニケーションをとる必要のある一般の人(ただし、営利目的は除く)も申請できるようになりました。

派遣の費用は無料です。また、申請はメールでも受け付けます。お気軽に利用してください。

詳しくは、本社会福祉課(TEL ☎2359・FAX ☎2327)へ。



この募金活動に117万5145円の善意が寄せられました。

この募金は、森林整備や緑化推進など、地球温暖化防止のためのさまざまな事業に充てられます。

本市においても公共施設の緑化をはじめ、各地区で

緑の募金ご協力ありがとうございました

都市計画課

4月1日から実施した「緑

広告募集中

【広告】

【広告】

「渋川まちなか交流屋台村」を開催します!

まちなかを明るく元気に盛り上げようと、まちづくり市民サポーターが、渋川駅前通り商店街と連携し、「屋台村イベント」を開催します。

皆さんお誘い合わせのうえお出掛けください。

時 8月29日(土)午後5時～8時(荒天時は中止)
所 エッグホール下駐車場(渋川駅前通り商店街)

内▷模擬店=生ビール、カクテル、焼きそば、焼き鳥、フライドポテトなど▷ミニステージ=風車トリオなどによるミニライブ
※当日変更する場合があります。

問 渋川市中心市街地まちづくり市民サポーター事務局(☎商工振興課内:☎2596)

開催している苗木配布会用の苗木や、緑の少年団の育成などに緑の募金が充てられています。

ご協力ありがとうございました。

問 都市計画課(☎22073)

人権擁護委員の委嘱

本社会福祉課

7月1日付けで、野村勝代さん(小野上地区)、南雲早苗さん(赤城地区)、町田勝茂さん、浦澤廣子さん(ともに北橋地区)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

全委員が再任となり、引き続き地域での人権相談パートナーとして、ご活躍いただきます。

渋川市総合教育会議を傍聴しませんか?

本企画課

市は教育委員会との相互の連携を図りつつ、より一層の民意を反映した教育行政を推進するため、渋川市

総合教育会議を設置してまゝ。会議が必要があると認められる場合を除き公開で行われますので、傍聴を希望する人は、会議の当日、会場までお越しください。

平和を願って 〜終戦70周年〜

本企画課

昭和20年8月6日午前8時15分広島に、8月9日午前11時2分長崎に原爆が投下されました。

終戦70周年となる節目の年、今一度平和への願いを新たにし、戦争や原爆で亡くなられた大勢の人々を追悼しましょう。

また、世界唯一の被爆国として、過去の歴史に学び続ける、二度と悲劇を繰り返すことのないよう、戦争を知らない世代へ平和の大切さや尊さをさまざまな形で語り継いでいきましょう。

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、参加料無料、問い合わせは、市立図書館(☎220644)へ。

〈萌えの子おはなし会〉

時 8月15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「ちっちゃくたつておつきな愛」、紙芝居「ひかりの星」ほか

〈映画鑑賞会〉

時 8月16日(日)午後2時

内 「ぐるみ割り人形」(監督:アンドレイ・コンチャロフスキー/主演:エル・ファニング・2010年イギリス、ハンガリー合作)

「市内日帰り温泉市民特別無料招待券をプレゼント

市では、皆さんの健康増進のため、市内日帰り温泉の市民特別無料招待券を進呈します。

8月1日配布分の無料招待券(チラシ)は、この広報紙に差し込んで、皆さんへお届けいたします。利用できる施設は、チラシに掲載されています。

有効期間 8月1日(土)～10月31日(土)
問い合わせ先 ☎観光課(☎22873)

防災セミナーの開催について

災害を知り、イメージする力を養うことを目的に防災セミナーを開催します。

時 8月18日(火)午後1時～3時30分

所 伊香保公民館 **内** ①講演(演題:自然災害から身を守る) ②起震車による地震体験

※ぐんまちゃんも登場します。 **定** 70人(先着順)
申・問 本防災安全課(☎22130) **期** 8月7日(金)～17日(月)

掲 示 板

市以外のお知らせ

《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

介護職員初任者研修受講生募集

時 8月27日(木)～11月12日(木)の毎週木・金曜日 所 特別養護老人ホームねむの丘 対 ①介護に興味がある人、または携わっている人 ②介護を通じて地域貢献、社会貢献を考えている人
定 20人(先着順) 費 4万8,500円(テキスト代・実習費を含む)
申・問 社会福祉法人橘風会特別養護老人ホームねむの丘(☎204000) 期 8月3日(月)～25日(火)

県民環境セミナー

時 9月5日(土)午後1時30分～3時30分 所 群馬会館(前橋市大手町2-1-1) 内 「親子で学べる地球温暖化と異常気象」など 師 関口奈美さん(NHK首都圏ネットワーク気象情報担当、気象予報士)ほか 対 小学校高学年以上(親子でなくても可)
定 330人(先着順) 費 無料
問 群馬県地球温暖化対策中部地域協議会(県中部環境事務所内・☎027-219-2020・☎027-231-1166・✉ chuukan@pref.gunma.lg.jp) 期 8月3日(月)～24日(月)

浄化槽の適正な維持管理をしましょう

浄化槽の所有者など(浄化槽管理者)には、浄化槽法により、浄化槽の定期的な保守点検と清掃、年1回の法定検査の受検が義務付けられています。必要な維持管理の手続きが行われているかを確認してください。
※50人槽以下の浄化槽は、保守点検業者を通じて法定検査を受検することもできます。問▷保守点検・清掃＝県中部環境事務所(☎027-219-2021)▷法定点検＝群馬県環境検査事業団(☎027-280-5222)

普通救命講習会開催

時 9月5日(土)午前9時～正午 所 消防本部 内 心肺蘇生法とAEDの取り扱い 対 渋川広域圏内在住・在勤・在学の人 定 30人(先着順) 費 無料 持 動きやすい服装 申・問 電話で消防本部警防課(☎254192)へ 期 8月21日(金)まで ※受付時間は、平日の午前9時～午後5時。

福祉ハートフルフェア2015

時 8月20日(木)午後1時～4時 所 ヤマダグリーンドーム前橋 内 福祉・介護分野への就職希望者を対象に求人法人との就職面接会を開催 申 当日直接会場へ 問 群馬県福祉マンパワーセンター(☎027-255-6600)

渋川広域圏内発明くふう展作品募集

〈児童生徒の部〉対 渋川広域圏内在住の小学生～大学生
作品の条件 科学的な態度と思考をもとに1人または共同(3人以内)で発明くふうし、自作したもの ※単なる工作品、模倣品、手芸品や図面だけの作品は除く。

〈一般の部〉対 渋川広域圏内在住または在勤の人

作品の条件 ①特許、実用新案、意匠登録済みのものまたは出願中のもの ②新製品、試作品または、教育上効果のある創作品 ※ただし図面だけのもの、危険物または公安秩序を害するものは除く。 申 9月7日(月)午前9時～10時に市中央公民館1階展示ホールへ持参 ※小・中学生は学校単位で持参。

〈展示会〉時 9月8日(火)～10日(木)午前8時30分～午後6時 所 中央公民館1階展示ホール 問 渋川発明協会事務局(商工会議所内・☎251311)

警察官採用試験

試験日 ▷第一次試験＝9月20日(日)▷第二次試験＝10月中旬～下旬▷第三次試験＝11月中旬～12月上旬 試験案内配布場所 警察署、交番、駐在所 試験案内配布期間 8月14日(金)まで
申込方法 申込書を最寄りの試験案内配布場所に持参または群馬県警察本部警務課(〒371-8580・前橋市大手町1-1-1)へ郵送
受付期間 8月14日(金)(必着)
問 渋川警察署(☎20110)

創業スクール受講者募集

時 8月19日(水)～9月4日(金)の毎週月・水・金曜日と9月13日(日) 所 高崎商工会議所(高崎市間屋町2-7-8) 師 小島慎一さん((株)エイチ・イーエル中小企業診断士)、高橋徹さん((株)日本政策金融公庫高崎支店融資課長) 定 30人(先着順) 費 1万800円 申 受講料を添えて高崎商工会議所へ
問 高崎商工会議所(☎027-361-5171) 他 事前に電話で定員の確認をしてください

9月10日「下水道の日」関連事業 水質浄化センターの見学会

時・所 8月23日(日)▷県央水質浄化センター(玉村町上之手) ①午前10時 ②午後1時 ③午後3時▷西邑楽水質浄化センター(千代田町舞木) ①午前9時30分 ②午後2時30分 ※各見学時間は1時間30分程度。
内 下水処理施設で水がきれいになる仕組みを職員が解説案内 対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 費 無料 持 動きやすい服装 申 当日直接会場へ
問 下水道総合事務所(☎0270-65-7557・☎0270-65-7781)

ヘルスアップトライ教室

ウォーキング教室に参加し、健康アップを目指しませんか？

市では、自分自身の健康のために運動を始めたいと思っている人を対象に、ヘルスアップトライ教室を開催します。

時 10月5日(月)～12月21日(月)の毎週月曜日午後4時～5時
所 市保健センター
内 正しく、より効果的な

ウォーキング方法を学び、自分に合ったコースを選んでウォーキングを行います。
師 健康運動指導士、保健師
対 市内在住で、運動を始めたいと思っている人(健康状態によってはお断りする場合があります)
定 50人(超えた場合は新規に参加する人を優先し、抽



選) ※結果を申し込み者宛てに9月中旬頃に通知します。
申・問 電話か直接市保健センター(☎1321)へ
期 8月3日(月)～31日(月)

高齢期の健康料理教室

いつまでもおいしく食べる食事のコツ！

市食生活改善推進員連絡協議会(食改推)では、介護食を含めた、高齢期の栄養バランスを考えた、家庭でも気軽に作れる料理を紹介합니다。家族と同じメニューで食べられることが基本で、調理形態は、やわらかく、飲み込みやすさを

ポイントにします。これからの食生活の参考にも、ぜひ、ご参加ください。
時 第1回11月17日(木)北橋公民館調理室 第2回11月24日(木)伊香保公民館調理室(時間はいずれも午前9時30分～午後1時)

受付は午前9時から)
内 調理実習と試食、介護食・高齢者のための食生活ミニ講話
※メニューは、それぞれの回で異なります。
対 市内在住の人
定 1地区30人(先着順)
費 400円
持 エプロン、三角きん、筆記用具
申 電話か直接市保健センター(☎1321)または地区の食生活改善推進員へ
期 8月3日(月)～28日(金)

食改推の料理教室／「野菜しっかり塩分控えめ」で健康寿命を延ばそう！

市食生活改善推進員連絡協議会(食改推)では、市民の健康増進を目的に健康アップ料理教室を開催します。

日本人が1日に食べたい野菜の目標量は350gですが、群馬県では全年代の人が目標量に達していないという調査結果が出ています。市民の皆さんが野菜の摂取不足にならないように、今回は野菜をしっかりと食べられる工夫についてご紹介します。

野菜に含まれるビタミン類は、血管の老化を防ぎ、食物繊維は大腸がんや糖尿病、脂質異常症の予防や改善に効果が認められています。あなたとご家族の健康寿命を延ばすために、ぜひ、ご参加ください。

時 8月28日(金)午前9時30分～午後1時ごろ(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** ▷栄養士による食べて得する野

菜の話 ▷野菜しっかり塩分控えめの調理実習(畑のお肉で麻婆ナス、夏野菜のカレー風味煮、フレッシュコーンスープ、コンニャク入りカボチャゼリーなど)
※献立は変更になる場合もあります。



対 市内在住・在勤で健康に関心がある人 **定** 30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(☎1321)または各地区の食生活改善推進員へ **期** 8月5日(水)～20日(木)(土・日曜日を除く)



広報しづかわ 発行/渋川市
平成27年8月1日発行 通巻227号

〒377-8501 群馬県渋川市石原80
TEL 0279@2111 FAX 0279@6541

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.17

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



伊香保・子持地区食改推の皆さん

食育ワンポイント

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げて自然の夏バテ予防になります。生食や手軽な調理で美味しく食べられるため、副菜に取り入れてみましょう。

《野菜、もう1皿70gプラス作戦》実施中です！

『トマトのオクラ和え』

〈「男性の健康料理教室」使用メニュー〉

材料(2人分)

- ・ トマト…小1個(120g)
- ・ オクラ…4本
- A { ・ しょうゆ…小さじ1
- ・ みりん…小さじ1/2

作り方 調理時間10分程度

- ①オクラは塩をまぶして汚れを落とし、熱湯でゆでて水に取る。
- ②①のオクラの水気をきって薄い小口切りにし、Aの調味料を加え混ぜて和え衣を作る。
- ③トマトはヘタを取って1cm幅のくし形に切り、②の和え衣で混ぜる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー20kcal、食物繊維3.2g、塩分0.3g
〈この料理で食べられる野菜の量は1人80g〉



7/12 市民体育館で「軽スポーツ交流大会(ペタンク)」が開催されました。

7/1

渋川南小学校で、渋川市選別農薬農法(しづせん)で生産された野菜を使った給食試食会が行われました。



フォトレポート

編集者のひとこと

先日友人たちと人生初のラフティングに挑戦！川の水位が程よく、泳ぐことも、岩の上から川に飛び込むこともできました。ラッコのようなポーズで泳ぎながら「群馬の川はきれいだな〜」と、しみじみ実感。皆さんもぜひ、群馬の川を体感してみてください！(田)

