



## 転ばないように気を付けなくちゃ

12月2日に伊香保スケートセンターで、伊香保中学校の第65回スケート教室・記録会が行われました。開会式後、室内リンクでアイスホッケー部のエキシビションを見学した後、班ごとに分かれ屋外リンクを滑走。生徒たちは思い思いに滑った後、スケート指導員の人たちの協力により実況付きの記録会に臨みました。

### 主な内容

|                   |   |                         |    |
|-------------------|---|-------------------------|----|
| 市長・議長年頭あいさつ……………  | 2 | オトコの子育て講座……………          | 4  |
| 渋川市臨時職員登録者募集…………… | 5 | 平成28年度各種健(検)診の希望調査…………… | 18 |

# 謹賀新年



明けましておめでとうございます。市民の皆さまには、輝かしい新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。また、昨年中は、市政へのご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。昨年を振り返ってみますと、国では選挙権の年齢を70年ぶりに見直し、18歳以上とする「改正公職選挙法」が成立し、今夏の参院選から摘要される事となりました。また、「マイナンバー制度」が導入となり、1月から順次マイナンバーの利用が開始となります。若い世代の政治への関心が高まることと、新たな社会基盤の整備により、利便性の高い公平・公正な社会の実現に向けた大きな変化が期待されます。本市におきましては、「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、「渋川市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定するとともに、その指針となる「渋川市人

## 市民の皆さんとともに“元気なまちづくり”

口ビジョン」を策定しました。本年は、この「渋川市総合戦略」と「市人口ビジョン」に基づき、まち・ひと・しごと創生に向けた取り組みを重点的に進めていきます。また、4月には、北毛地域の新たな基幹病院となる「渋川医療センター」が開院します。これにより、渋川地区および北毛地区の住民に、より安心安全かつ良質な医療を提供できる体制が整います。合併後10年が経過し、新たな10年がスタートします。引き続き、事業の選択と集中を実践し、市民や地域の視点に立って、「市民が輝く」、「地域が輝く」、「生活が輝く」まちづくりに取り組んでまいります。結びに、新しい年が皆さまにとりまして素晴らしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

渋川市長

阿久津 貞司



新年の縁起物として欠かせないだるま。鎌倉時代に日本に伝わった禅宗の僧侶「達磨大師」を模したものとされています。群馬県では全国のだるまの80%を生産しています。

だるま

# 年頭のあいさつ



新年明けましておめでとうござい  
ます。年頭に当たり、市議会を代表いた  
しまして、市民の皆さまに謹んで新年  
のごあいさつを申し上げます。

皆さまには、日ごろから市議会に対  
する温かいご理解とご協力を賜り、厚  
くお礼申し上げます。

昨年は、9月の関東・東北豪雨による  
鬼怒川の堤防決壊など、大きな自然災害  
がありました。被災された方々には、心  
からお見舞い申し上げますとともに、  
1日も早い復興を願うものであります。  
近年は、異常気象による予測をはるか  
に超える災害が多発しています。皆さ  
まも常日ごろから、いざというときの  
ための備えを心掛けておいてください。  
さて、合併後満10年となる本市は、  
新市一体感の醸成に向け、さまざまな

## 市政のチェックに務めます

施策や事業を推進してきています。し  
かしながら、深刻化する少子高齢化社  
会への対応、今後一層厳しくなるであ  
ろう市政への対策など、多くの課題  
にも直面しています。

このような中、市議会は、市政のチ  
ェック機関として、議会が果たす役割  
と責任を自覚し、議会改革を推進する  
ことや『やすらぎとふれあいに満ちた  
ほっと“なまち”の実現を目指し、市  
民の皆さまとともに議員一同、全力で  
取り組んでまいりる所存であります。

本年も市議会に対しまして、市民の皆  
さまの相変わらぬご支援、ご協力を賜り  
ますようお願い申し上げますとともに、  
この1年が皆さまにとって輝かしい年と  
なりますようご祈念申し上げます。年  
頭のあいさつといたします。

渋川市議会議長  
石倉 一夫



申年の時は西暦が12の  
倍数になります。また、  
申年は必ずうるう年にな  
ります。



## 教育関係の職員を募集します

教育委員会では、臨時教職員、特別支援教育支援員、学校図書事務補助員を募集しています。

**必要資格など** ▽臨時教職員Ⅱ 小・中学校教諭、養護教諭、看護師、准看護師などの資格  
▽特別支援教育支援員Ⅱ一人ひとりの子どもの成長を願った支援のできる人  
▽学校図書事務補助員Ⅱ学校図書館での図書の貸し出しや整理

業務などに関心があり、コンピュータの操作ができる人

**勤務形態** 常勤または非常勤

**申込方法** ■学校教育課へ連絡の上、履歴書を学校教育課(〒377-18501・石原80・☎22121)へ送付

※学校図書館事務補助員の募集締め切りについては、1月22日(金)(必着)とします。

※選考の上、採否を決定します。



詳しくは、学校教育課へ。

## 臨時教職員・特別支援教育支援員・学校図書事務補助員を募集

## オトコの子育て講座

### イクメンを目指す。パパの積極的な参加をお待ちしています

パパを対象とした子育て支援講座を開催します。ママや子どもたちとのより良い関係づくりや、これからの社会を生きる子どもたちを支えるためのポイントを学んでみませんか？

**とき** 2月7日(日)、21日(日)午前10時～11時30分(全2回)

**ところ** 渋川ほっとプラザ

**内容** ①学力、自立と自己肯定  
②これからの子どもたちに必要な力

**講師** 前田由美子さん(共愛学園前橋国際大学研究員)

**対象者** 未就学児を持つ父親



**定員** 20人程度(定員を超えた場合は抽選)

**参加料** 無料

**申込方法** 件名「パパ講座申込」、受講者の氏名、年齢、住所、電話番号を記入し、メールで本Jユモ課(☎ kodomo@city.shibukawa.lg.jp)へ

※迷惑メール設定をしている人は、右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。

**問い合わせ先** こども課(☎ 2415)へ

**申込期限** 1月22日(金)

**その他** 受講中、お母さんとお子さんは遊びの広場をご利用ください

## 経済的理由で就学が困難な児童・生徒を支援します

**援助内容** 学用品費、学校給食費、修学旅行費、校外活動費など

**対象者** 市内の小・中学校に就学中または就学予定で経済的な理由により就学困難と認められる児童・生徒の保護者

※生活保護法に基づく教育扶助の受給者は除きます。

**申請方法** 就学援助費交付申請書(各小・中学校にあります)に記入し、お子さんが就学中または就学予定の学校へ提出してください

**問い合わせ先** 各小・中学校または☎学校教育課(☎ 2121)

**その他** 家庭の経済状況や生活状況によっては、援助が受けられない場合があります

## 波川市臨時職員登録者募集

### 市のために臨時職員として働いてみませんか

平成28年度に市の臨時職員として勤務を希望する人の登録を受け付けます。

**職種** ▽資格が不要な職種Ⅱ一般事務補助、調理(給食等)、各種施設職員、作業員など ▽資格が必要な職種Ⅱ保育士、看護師、保健師、助産師、栄養士、運転手、教諭など

**勤務地** 市役所本庁舎、第二庁舎、市有施設など

**賃金** 職種ごとの賃金による(毎月末締め、翌月20日払い)

**勤務時間** 原則1日7時間45分以内(職種により土・日曜日、祝日の勤務あり)

**加入保険** 勤務形態により社会保険(健康保険・厚生年金)、労働保険(労災・雇用)に加入

**任用期間** 6カ月以内(最長1年以内を原則)

**登録方法** 履歴書(市販のもの)に写真を貼付し、希望の職種がある場合は明記を**本**職員課へ提出

※履歴書を提出した時点で登録されます。

※平成27年度の募集で登録した人も改めて登録が必要です(自動更新はしません)。

**登録の有効期限** 平成29年3月31日

**採用方法** 臨時職員を必要とする職場から登録者に連絡した後で選考(面接など)を行い、採否を決定

**問い合わせ先** 職員課(☎2362)

**その他** 登録しても必ず採用されるとは限りません  
※臨時職員に採用されると、地方公務員法の適用を受け、業務上知り得たことについての守秘義務が生じます。  
詳しくは、職員課へ。

### 小規模工事等希望者登録申請

競争入札参加資格の認定を受けていない事業者で、市が発注する小規模な工事・業務委託・物品の購入などの受注機会を希望する事業者を対象に、平成28・29年度の小規模工事等希望者登録申請を受け付けます。

**申請期間** 1月4日(月)～29日(金)(市役所閉庁日を除く)

**申請方法** **本**契約検査課へ申請書類を持参

※申請書および申請書記入のための手引きは、契約検査課、各行政センター市民サービス係窓口で配布するほか、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.lg.jp/>)で確認できます。

**問い合わせ先** 契約検査課(☎2369)



小規模な案件の見積り  
合わせに参加したい場合は  
申請をしてください。



## 入学指定通知書を配布します

平成28年度の小学校新入学該当者に、入学指定通知書を配布します。

**入学該当者** 平成21年4月2日～22年4月1日生まれの子ども

**配布方法** ▽渋川地区＝郵送(一部は自治会配布)  
▽伊香保・小野上・子持・赤城・北橋地区＝在籍する

幼稚園・保育所(園)を通じて配布(在園児以外と一部私立の在園児は郵送)

**配布時期** 1月中旬

**その他** 通知書が届かないときや氏名・住所などに誤りや変更があった場合は、**本**学校教育課(☎2121)に連絡してください

## 「澁川市くらしの便利帳」を発行

市では、市民サービスの向上と地域企業の発展を目的に「澁川市くらしの便利帳」を官民協働事業で作成し、6月に市内全世帯へ配布する予定です。  
作成に先立ち、12月16日に官民協働事業の協働事業者である(株)サイネックスと調印式を行い、協定書の締結を行いました。

### くらしの便利帳とは

「くらしの便利帳」は、市役所の各種サービスの利用手続きなどを紹介する「行政情報」、転入者にも分かりやすい市の魅力を

伝える「地域情報」、医療マップ等日常生活に役立つ「生活情報」などを一冊にまとめた、利便性の高い市民向けガイドブックです。  
**市の発行費負担はありません**  
発行費用は、紙面に市内事業者などの皆さんの広告を掲載す



澁川市くらしの便利帳  
共同発行に関する協定書調印式

## 1月中旬から広告主を募集します

ることで、市の経費負担なしで発行することができま

### 広告の募集について

1月中旬から、広告主を募集します。(株)サイネックスの担当者が広告掲載のお願いに市内事業所や店舗を訪問します。ご理解とご協力をお願いします

### 広告に関する問い合わせ先

(株)サイネックス 関東 信越営業部  
群馬支店(高崎市巾着町4-4-37)  
☎027-35318391へ

### 発行に関する問い合わせ先

本秘書広報課(☎22182)

## 公的年金等の源泉徴収票の送付

## 確定申告をする人は大切に保管してください

老齢または退職を支給事由とする年金を受けている人には、1月中旬から下旬にかけて日本年金機構から「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。この源泉徴収票には、平成27年2月から28年1月までに支払われた年金額、源泉徴収された所得税額、控除の内容が記載されています。確定申告をする人は、添付書類としてこの源泉徴収票が必要になりますので、大切に保管し

てください。

1月末日までに源泉徴収票が届かない場合や、紛失してしまった場合には、基礎年金番号のわかるもの(年金証書など)と本人確認ができるもの(運転免許証など)を持参して、澁川年金事務所で再交付の手続きをしてください(本人以外の人は委任状も必要です)。

なお、遺族年金や障害年金には税金が掛かりませんので、こ

れらを受給している人には源泉徴収票は送付されません。  
※介護保険料などの社会保険料が年金から特別徴収されている場合は、支払われた年金額から社会保険料を控除した金額で源泉徴収額を算出しています。  
詳しくは、ねんきんダイヤル ☎0570-051165(050で始まる電話からは☎03-6700-1165)または澁川年金事務所(☎221613)へ。

## 対話集会で市長と市民が意見交換

市政に対する市民の意見を、市長が直接聞く機会として開催している「対話集会」が、10月22日に北橋公民館、11月18日に市役所本庁舎で開催されました。

北橋公民館では、イーストリバース(ボランティア団体)から10人が出席し、参加者からは消防団や、自治会運営などについての有意義な質問が

ありました。本庁舎では、澁川市小中学校PTA連絡協議会から10人が出席し、市長の政策提言に子育て世代の親から意見が出されたほか、小野上中学校と子持中学校の統合や30人学級についての質問や要望が出され、両会場とも活発な意見交換が行われました。

(本秘書広報課)

「これだけ大がかりな歌舞伎舞台は、平成13年以来だよ」と、当時の写真とともに語ってくれた宮田康弘さん。現在、上三原田歌舞伎舞台操作伝承委員を務めています。

上三原田歌舞伎舞台操作伝承委員会は、赤城町にある国指定重要有形民俗文化財「上三原田の歌舞伎舞台」の、舞台操作技術を後世に伝えていくために活動している団体です。普段は舞台の保全活動を行い、公演があるときには舞台の操作を行います。

11月に行われた「地芝居in渋川」では、9月から仕事の合間に舞台の設営をしました。梁に使う杉の木は、伝承委員の人たちが山から切り出してきたそうです。

宮田さんが伝承委員会に入会



**宮田康弘さん**  
(赤城町上三原田・63歳)

歌舞伎舞台だけでなく、地域の伝統を受け継いでいきたいという宮田さん。地域の行事には積極的に参加しているそうです。

したのは15年ほど前。上三原田に引っ越してきたときから、住むからには地域に貢献しようという思いがあり、地域の伝統を守る伝承委員会に入会しました。「当初はなかなか他の伝承委員の顔が覚えられなかったよ」と、宮田さんは当時を振り返ります。

伝承委員の手作りによる舞台は「宝のようなもの」と話す宮田さん。作業するときの輪や、舞台を見た観客の「すこいね」の聲が何よりの励みになるそうです。

最後に今後の目標を伺うと、「小規模でもいいので、歌舞伎舞台をやってほしいという声もある。上三原田の歌舞伎舞台がある限り、伝承していくのが私たちの役目です」と熱い思いを語ってくれました。

## 他人事ではない「空き家」の話

4回掲載/最終回

### 冬の空き家管理

#### 〈風にご注意を！〉

冬は、風が強くなるので、空き家にもたらす影響も深刻です。古い空き家の場合、屋根やトタンが飛んでしまうと、周りの居住者や家屋に被害を与える危険があります。損害が出た場合には、所有者自身が責任を取らなくてはなりません。また、立木や雑草を放置すると、枯れ葉や枝が飛んで、近隣の人の迷惑となる場合があります。草木の管理にも一層の気配りをしましょう。

#### 〈冬の乾燥にも注意を！〉

空気が乾燥する季節のため、火災の危険が高くなります。枯れ葉や枯れ草以外にも、新聞紙、木材など、燃えやすい物が屋外に放置されているケースがよく見られます。火元がないからと安心せずに、万が一の場合に備えて管理しておきましょう。

#### 〈防犯対策をしましょう〉

空き家の中には、玄関に施錠されていなかっ

たり、敷地内の門扉が閉められていなかったりする場合があります。不審者が立ち入ったり、動物が住みついてしまうことがあるため、しっかりと施錠をして管理しましょう。

#### 〈管理ができない場合には〉

広報10月1日号で、適正な管理の方法について触れたところですが、どうしても管理できなくなってしまうことも考えられます。高齢になって、自分で管理できなくなってしまうたり、遠くに引っ越してしまい、目が届かなくなってしまう場合には、賃貸や売却による利活用も考える必要があります。

利活用に当たり、仲介する不動産業者をお探しの場合には、**本**防災安全課(☎22130)に相談してください。市では宅地建物取引業協会と協定を結んでおり、空き家の売買や賃貸の相談を受け付けているのでご利用ください。

(防災安全課)

# 災害に備えるために



自主防災訓練の様子

平成27年12月1日に、各自治会のご理解、ご協力をいただき、本市の自主防災組織率が100%を達成しました。

本市の自主防災組織は、主に自治会が中心となり結成されています。

## 100% 自主防災組織率が 達成

今回、市内全ての地区において、自主防災組織が結成されました。災害の発生時または、発生するおそれのある場合など、地域住民が一丸となって、早期の対応がとれるものと期待されます。

## 市の防災対策について

現在、市では災害発生時に必要とされる防災備蓄品として、食料品や飲料水、毛布や発電機などの整備、備蓄を行っています。

今年度は、災害時の子育て世帯への支援対策として、避難所での授乳、おむつ交換、着替えなど、女性のプライバシー確保のために使用する簡易テントや、災害時に水が無くても使える簡易トイレの整備を行いました。

また、今後各世帯へ配布する「渋川市ハザードマップ」は、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）や土砂災害警戒区域（イエローゾーン）および、浸水想定区域を色分けして表示するとともに、初期段階で避難す

る指定緊急避難所189カ所および、災害により家屋の倒壊、焼失または家での生活が困難になった人が利用する指定避難所48カ所を地図上に表示し、今住まいの地区がどの様な状況なのか、災害時はどこに避難すればよいのかを判断できるように作成しました。

その他、防災専門員が各地区に出向き、防災講座、防災訓練、地震や水害などのセミナーを行い、防災に対する意識と知識を高め、理解していただくための講話を行っています。

今後も、市が目指す「災害時犠牲者ゼロ」に向け、防災資機材などの整備、市民参加型の防災事業を行ってまいります。ご協力をお願いします。



整備された防災備蓄品



## 土砂災害に対する 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、避難を始めてください。

### 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などに発令されます。土砂災害発生の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、記録的短時間大雨情報が発表され、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

避難指示や避難勧告が発令されていない段階で自主的に避難すること。

※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へ問い合わせてください。

#### 屋内安全確保

自宅などの建物内に留まり、安全を確保する避難行動。屋内の2階以上、または、1階であれば崖等の反対側の屋内などへの避難。

## 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・ヘッドライトなど |       |
| 現金・貴重品        |       |
| 衣類・タオル・毛布     |       |
| 救急セット・常備薬     |       |
| 水・食料          |       |

## 自主防災組織組織率100%達成に当たって

防災専門員 小金澤照昌

自主防災組織の組織率100%を、平成27年12月1日に達成することができました。自治会をはじめ、ご協力いただきました関係者の皆さん、ありがとうございました。

これを機に、いま一度「自主防災組織について」お話をさせていただきます。

#### 〈自主防災組織の役割とは〉

地域住民にとって重要なことは「自分たちの地域は自分たちで守る」、「災害時、犠牲者を出さない」という意識を、一人ひとりが持つことにあります。

自分の住む地域は、その人たちにとって安住の地のはずです。この地で生き続けるのは、愛する地域だから、そこに住み、なりわいをなすのです。この愛する地域から、災害で犠牲者を出さないという思

いは、誰もが持つ思いのはずです。そのために、日ごろから地域の人たちが一緒になって「あいさつ」をして、地域活動に汗を流し、防災活動に取り組み、コミュニケーションを取り合うことで「互近助」の関係を構築し、地域の防災力を生み出す事につながるのです。

災害時には、消防や警察などの力を期待しますが、この力が発揮されるまでには時間が掛かります。すぐに発揮できる「自主防災組織」の力こそが、災害時には必要な力なのです。

最後に、市は、自主防災組織の育成を支援すると共に、防災に対し市民の皆さまとともに取り組んでいきます。今後とも防災行政へのご理解とご協力をお願いいたします。

# 三者の絆づくり

～学校・家庭・地域～

学校・家庭・地域三者連携推進事業における各地区の取り組みを5地区(渋川中、渋川北中、伊香保中、小野上中、赤城北中)紹介します。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。

金島中、古巻中、子持中、赤城南中、北橋中地区については、市ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

**問い合わせ先** ■ 学校教育課(☎2121)



町をきれいにする活動

## 〈渋川中地区の取り組み〉

### ■ポイントラリー

自治会や育成会等で行われる地域行事などに参加するとポイントが付される「ポイントラリー」に取り組んでいます。

地域行事などを通して、子どもたちに、地域を大切にしている心が育ってきています。

### ■あいさつ運動

子どもたちの公共心や社会性を醸成するため、「あいさつ運動」に積極的に取り組んでいます。

本年度は、中学校の生徒会と小学校の児童会が連携して「あいさつ運動」が実施されました。

### ■安全・安心への取り組み

登下校時の子どもたちの安全・安心確保のため、地域のボランティアなどによる登下校時の見守りを継続的に実施しています。

豊秋小学校西交差点には、地域の人々の願いであった横断歩道橋が設置されました。

### ■キャリア教育の推進

渋川中学校区では、学校、家庭、地域の連携を大切にしながら、子どもたちに社会でたくましく生き抜く力を育成するため、「キャリア教育」を推進しています。



地域のお祭りに参加

## 〈渋川北中地区の取り組み〉

### ■あじさい運動の推進

渋川北中地区では、以前より行われている「あじさい運動」(▽あああいさつを交わす笑顔の街づくり、▽じい事故防止・非行防止の街づくり、▽さささわやかなふれあいのある街づくり、▽いっいつでもどこでも愛の一声街づくり)を台言葉に、「あじさい運動」を行っています。小さな花が寄り集まって大きな花を咲かせるあじさいのように、一つひとつの小さな活動や、一人ひとりの温かい思いが、大きな力となることを確信して、三者連携の活動を推進しています。

今年の主な取り組みは、あいさつ運動の充実、携帯・インターネット活用状況調査、ノーマディアターの検討などです。特に情報端末の活用実態として、携帯やスマホばかりでなく、ゲーム機や音楽プレイヤー等を使っているメール、写真や情報の無防備な提供などで、健全な日常生活に支障をきたしているケースが小・中学生ともあります。

三者連携して互いの意識を高めていくことが必要です。



あいさつ運動

### 〈伊香保中地区の取り組み〉

#### ■伊香保まつりへの協力

伊香保中地区の最大のイベント「伊香保まつり」は、承和2年(西暦835年)から続く伝統行事です。子どもたちは樽御輿を担ぎ石段を練り上げることを楽しみにしています。若連と呼ばれる地元青年の協力で子どもたちは、ただ「祭り」に参加するだけでなく、裏方としても積極的に関わっています。

9月には、若連の人々が小学校と中学校をそれぞれ訪問し、伊香保まつりの伝統や意義、引き継いできた人々の思いを子どもたちに伝えていきます。そして小学生は、樽御輿の周囲に付けるお守りのしゃもじ制作の指導もしてもらいます。

中学生は、樽御輿が採み合うとき、足を滑らせないように石段のグレーチングの縄巻き作業を手伝います。

子どもたちが、地域の人々と一緒に裏方から関わることで、地域の人々の心を引き継ぎ、地域を愛する心が育まれています。



石段でのグレーチングの縄巻き

### 〈小野上中地区の取り組み〉

#### ■「小野上共育・郷育(きょういく)の推進」 地域を愛し、地域と共に子どもを育てる



小野上共育・郷育の取り組み



小野上中地区では、まず学校が「小野上共育」として幼小中の連携を図り、学習面・生活面で共通した家庭用の協力依頼文書を配布しました。また、かに石幼稚園と小野上小学校の合同運動会が開催されました。小野上中学校では、地域の運動会と体育大会を共同で行い、盛大に実施することができました。

次に、「小野上郷育」として、郷土の良いところをもっと知ろう、体験しよう地域三者連携の会議で提案された、「十二ヶ岳登山」を地域・家庭・学校が一緒になって実施することができました。地域の文化祭にも幼小中が参加すると共に、今年も、中学生が企画や進行にもかかわらず、「小野上温泉太鼓」「小野上を元気にしようプロジェクト」を発表し、たくさんの方々の地域の人々の共感を呼び成功裏に終わりました。

### 〈赤城北中地区の取り組み〉

#### ■危険回避能力を身に付ける

赤城北中地区では、伝統的な取り組みとして、ヒメギフチョウの保護活動や花いっぱい運動、地域ボランティアによる学習支援などを行っています。今年も、それらを継続しつつ、市の共通課題である児童の安全確保のため、家庭や地域と協力した不審者対応訓練を新規に行いました。

9月4日、津久田小の避難訓練として、スクールサポーターのご指導をいただきながら、「後ろからカバンをつかまれた」という想定で、児童全員が体験する訓練をしました。不審者役は、保護者の皆さんにお願いしました。「大きな声で助けを求めろ」「防犯ブザーを鳴らす」「カバンを捨てて逃げる」の3つの動作

を練習しましたが、頭ではわかっていても、実際に行動してみると、できないことが多いことに気付くことができました。今後も、多くの保護者や地域の皆様のご協力をいただきながら、一層充実した訓練をしていきたいと思えます。



不審者対応訓練の取り組み

# 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=北構行政センター 電=電話番号
- ファ=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 電22-2111 □子持行政センター 電24-1211
  - 伊香保行政センター 電72-3155 □赤城行政センター 電56-2211
  - 小野上行政センター 電59-2111 □北構行政センター 電52-2111

人口と世帯/平成27年11月末現在

- 人口 80,872人(男39,531人、女41,341人)
- 世帯 31,930世帯
- 11月のうぶごえ 男の子17人、女の子19人

## 募 集

### 市国際交流協会 新年パーティー

市国際交流協会事務局(本企画課内)

**時** 1月23日(土)午前10時30分〜午後2時終了予定(午前10時受付開始)

**所** 渋川公民館講堂および市役所第二庁舎もみじサロン  
**内** 立食ランチ、餅つき体験、ステージ発表ほか

**定** 80人(先着順)  
**費** ▽一般(高校生以上) 800円(協会員は500円) ▽外国人 5000円 ▽小・中学生 3000円

▽未就学児 無料  
※参加費は、食材費の一部として徴収します。



## 迫っています！ 商品券の利用・換金期限

期限が過ぎたプレミアム付き商品券は、利用および換金ができませんので、ご注意ください。

(■商工振興課)

**消費者の皆さん**  
ご利用はお早めに！

**利用期限**  
1月31日(日)

**利用登録店の皆さん**  
換金を忘れずに！

**換金期限**  
2月10日(水)



**申・問** 電話で市国際交流協会事務局(電)2396へ  
**期** 1月4日(月)〜15日(金)

**他** 当日、運営のお手伝いをしてくれるボランティアも募集しています。また、外国文化紹介のステージ発表(ダンス・合唱など)をする外国籍の人も募集しています。

※応募者多数の場合は抽選。

## 「しぶかわデータバンク」への登録者・登録団体を募集

■生涯学習課

「しぶかわデータバンク」とは、皆さんが持っている特技を登録して、学びたいという市内の個人や団体から依頼があった場合に講師をしていただくものです。

**登録分野** スポーツ、芸能、趣味、一般教養など生涯学習に関するもの

**登録方法** 登録用紙(生涯学習課、各公民館、市立図書館、美術館、徳富蘆花記念文学館にあります。また、市ホームページからも印刷できます)に必要事項を記入の上、用紙配布施設に提出してください

**問** 生涯学習課(電)2500

## 広告募集中

〔 広告 〕

〔 広告 〕

**訂正とおわび**

12月15日号の2ページ「年末年始の業務案内」について、文章に誤りがありました。下記の通り、訂正して、おわびいたします。  
**正)「届け出などは、市役所本庁舎のみ当直が受け付けます」**  
 誤)「届け出などは、市役所本庁舎と各行政センターの当直(夜間は本庁舎のみ)が受け付けます」  
 訂正して、おわびいたします。

**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**  
**〈老人センターのご利用について〉**  
 老人センターはどなたでもご利用いただけます(60歳以上および障害者は入館無料)。友達同士の集まりや、サークル活動にご利用ください。入浴、個室、マッサージ機も無料で使用できます。また、5人以上の団体

**期** 1月29日(金)まで  
**他** 講師などの依頼は、利用者から登録者・登録団体へ直接行うため、登録した情報は一般に公開されません

**自殺予防・心の健康づくり講演会**

ストレス社会の現代では、過度のストレスから誰でも心の調子を崩す可能性があります。ストレスや疲労が及ぼす心への影響や、うつ病について正しく理解し、心の不調に早期に気付き、適切に対処する方法を知るための講演会を開催します。  
**時** 2月3日(水)午後1時30分～3時(受付は1時から)  
**所** 市民会館小ホール  
**演題** 「ストレス時代を生きる」～いよいよ始まるストレスチェック制度と一次予防～  
**師** 竹内一夫さん(群馬大学教授・健康支援総合センター副センター長)  
**対** 市内在住・在勤の人  
**定** 300人(先着順)  
**申・問** 電話で市保健センター(☎1321)へ  
**期** 1月26日(火)まで



は送迎も行いますので、ぜひ、ご利用ください。  
**〈歌謡教室参加者募集〉**  
**時** 2月16日(火)午前10時～正午  
**所** 渋川老人福祉センター  
**課題曲** 「まごころ花」(歌・キム・ヨンジャ)  
**師** 三田たみ子さん(北橋町) 15人(先着順)  
**申** 直接または電話で老人福祉センター(☎1765)へ  
**期** 1月17日(日)～2月10日(水)(受付は午前9時～午後4時)

**公民館**

**中央公民館臨時休館のお知らせ**

中央公民館



館内定期清掃のため、次の日を休館いたします。窓口での受付もできませんのでお気を付けてください。ご不便をお掛けしますが、よろしく願います。  
**期** 1月28日(木)午前8時30分～午後5時(夜間は通常どおり利用できます)  
**問** 中央公民館(☎4321)

**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=北構行政センター 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

## 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](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



## 文学館

### 徳富蘆花記念文学館 臨時休館のお知らせ

#### 徳富蘆花記念文学館

1月8日(金)は、全館保守管理などを実施するため、休館します。

問 徳富蘆花記念文学館(電) 2237)

## 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、参加費は無料、問い合わせ先は市立図書館(電) 644)です。皆さん、ぜひ、お越しください。

#### 〈萌えの子おはなし会〉

時 1月16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「ゆきおんば」「どんぶら どんぶら 七福神」ほか

読み手 渋川読み語りの会「萌えの子」の皆さん



#### 〈映画鑑賞会〉

時 1月17日(日)午後2時

上映作品 「宮崎駿の仕事」(監督:荒川格/出演:宮崎駿・2013年・日本)

#### 〈郷土史講座〉

時 1月24日(日)午後1時30分

内 「渋川地区の城館跡」大島史郎さん(県文化財保護指導委員)  
 甲 当日会場へ

## スポーツ

### 健康増進ウォーキング

#### ■体育課

時 1月17日(日)午前9時30分  
 集合(受付終了後2時間)

どの教室を行います・雨天中止)

集合場所 子持社会体育館 駐車場

コース 子持社会体育館↓白井宿(往復)↓子持社会体育館(3・2回、約40分)

内 市内在住・在勤・在学の人

費 無料

持 運動のできる服装・雨具(小雨時)

甲 当日直接会場へ

問 体育課(電) 2104)

他 当日はスポーツ推進委員2人が指導・助言を行います

### スキー教室参加者募集

#### ■体育課

渋川スキークラブでは、参加費無料でスキー教室を2日間開催します。大人から子どもまでSAJ有資格者が親切に指導します。奮って参加してください。

時 ①1月17日(日) ②2月6日(土)(両日とも午前9時

現地集合)

所 ①片品高原スキー場

②丸沼高原スキー場  
 内 ①基礎スキー講習(ジュニア・初心者・中級者・上級

## 本紙の有料広告募集中

市内約3万1,000世帯に配布されます

規格・掲載料(1回) ▷1枠(縦4.9cm×横8.7cm)=1万5,000円

※1号につき2枠まで申請可能。

※長期契約割引制度あり。

問い合わせ先 本秘書広報課(電) 2182)

## 新しくなった市ホームページに バナー広告を掲載しませんか

▷掲載料(1カ月) 8,000円 ▷掲載場所  
 トップページまたは渋川の観光ページ

▷広告の規格 縦60ピクセル×横180ピクセル  
 ※詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.lg.jp/>)でご確認ください。

▷問い合わせ先 本秘書広報課(電) 2182)

■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 ☎22-2111
- 子持行政センター ☎24-1211
- 伊香保行政センター ☎72-3155
- 赤城行政センター ☎56-2211
- 小野上行政センター ☎59-2111
- 北横行政センター ☎52-2111

## 平成28年度「わくわく学び塾」の講師を募集します

自分から進んで行う生涯学習講座の講師を募集します。

講師と受講生が協力し、自主的に講座の運営をしていくものです。資格は問いませんので、各種講座の企画をお待ちしています。

**講座内容** 生涯学習全般(競技スポーツは除く)

※営業による塾・教室などへの生徒勧誘や用具および材料の販売を目的とした講座はできません。

**指導時間** 1回2時間程度(2回以上10回まで)

**指導料** 受講生一人(組)1,000円

**申・問** 所定の申込書(各公民館にあります)に必要事項を記入し、郵送、ファクスまたは直接中央公民館(〒377-0008・渋川(坂下町)908番地2・☎024321・FAX01202)へ

**期** 1月22日(金)(必着)

**他** 受講生の募集と会場予約は公民館が行います。受講生が5人未満の場合は、中止になります。なお、各公民館により募集要件が異なりますので、詳細については、講師募集案内(各公民館にあります)をご覧ください。受講生募集は、「しぶかわ生涯学習だより平成28年度前期号」で行う予定です



者) ②ジュニア基礎講習・一般基礎講習・ポール講習  
**費** 無料  
**申・問** ①②の教室とも市体育協会スキー部飯塚弘孝さん宅(☎0243731)へ

### 市民スポーツ祭総合スキー大会参加者募集

■体育課

スキーレーサー、ポールに挑戦したい人、スキーの技術アップを目指している人、大人から子どもまで歓迎します。賞品も多数用意しています。

**時** 1月24日(日)受付時間午前8時30分～9時

**所** 片品高原スキー場

**対** 市内在住・在勤・関係者  
**競技種目** 各年代男女別▽A

※当日参加も受け付けます。

▽B(一般)  
**費** △大人11,000円  
 △子ども5,000円(小・中学生)  
**申・問** 電話で市体育協会スキー部飯塚弘孝さん宅(☎0243731)へ  
 ※当日参加も受け付けます。



## 「広報しぶかわ」をスマートフォンアプリで配信!

「広報紙がもっと便利になってリニューアルされました!

この機会にダウンロードしてみませんか?



「広報紙に関する問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)へ。」

- 1 役立つ行政情報を見逃さない!
- 2 自分に合わせた情報が届く!
- 3 他の自治体の広報紙も読める!

他にも便利な機能がたくさん!まずは右下のバーコードからご確認ください!

※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。※広告が表示されますが、渋川市とは何ら関係ありません。



《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

## 保育の仕事・介護の仕事 三二就職面接会の開催

保育・介護分野への就職希望者などを対象に、求人事業所との就職面接会を開催します。

時 1月24日(日)▷保育=午前10時～午後0時30分▷介護=午後1時～3時30分 所 県社会福祉総合センター6階 費 無料 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)

## 国の教育ローン

高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・在学する子どもを持つ家庭が対象の公的な融資制度です。

融資額 子ども1人につき350万円以内 利率 年2.05%(母子・父子家庭または世帯年収(所得)200万円(122万円)以内の人は年1.65%、平成27年12月9日現在) 問 教育ローンコールセンター(☎0570-008656)

2月は省エネルギー月間です

コタツ布団と敷き布団を併用すると省エネになるよ!

関東電気保安協会  
http://www.kdh.or.jp/

## 放送大学4月入学生募集

放送大学では、平成28年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学は、テレビやインターネットなどを通して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期限 3月20日(日) ※資料を無料で配布しています。  
 問 放送大学群馬学習センター(☎027-230-1085)または放送大学ホームページへ

## 土屋文明記念文学館 第91回企画展のご案内

時 1月16日(土)～3月21日(祝) ※開館時間は午前9時30分～午後5時(観覧受付は午後4時30分まで。休館日は毎週火曜日)

所 県立土屋文明記念文学館 内 「文学館で浮世絵展」 費 ▷一般=410円(320円)▷大学・高校生=200円(160円)▷中学生以下=無料 ※()内は20人以上の団体割引料金。  
 問 県立土屋文明記念文学館(☎027-373-7721)

## 県立高崎高等学校 通信制入学案内

県立高崎高等学校通信制(普通科・男女共学)では、平成28年度入学生を募集します。通信制の教育内容は、全日制・定時制と同じです。3年以上在学して規定の条件を満たせば、高等学校卒業の資格が得られます。

出願期間 3月10日(木)～31日(木)正午まで 出願書類 事前に連絡の上、1月中旬以降に来校し、直接請求してください 問 県立高崎高等学校通信制(☎027-330-2277)

## 市民探鳥会

時 1月17日(日)午前9時～正午 集合場所 愛宕山ふるさと公園駐車場 内 佐久発電所真壁調整地で野鳥を観察します 費 100円 申 双眼鏡(持っている人)、筆記用具、防寒具 申 当日直接会場へ 問 日本野鳥の会群馬 渋川分会 飯塚浩さん宅(☎26190)

## バレエでキレイになる

時 1月6日(水)、20日(水)午後1時～2時 所 八木原646-3(古巻中学校南) 内 体が硬くても大丈夫!どなたでも楽しめる簡単バレエ・エクササイズで、美しい立ち姿を身に付けます 師 木澤譲 対 年齢不問。シニアも大歓迎 費 無料 申・問 木澤譲さん(☎080-3576-7595)へ

## 親子スキー教室

時 2月7日(日)午前10時～午後4時 所 水上宝台樹スキー場(みなかみ町) 集合場所 渋川市役所ほか 内 親子でスキーの技術講習を受け、楽しく滑ります 対 県内在住の母(父)子家庭の親と子(高校生以下)および寡婦 定 80人(定員を超えた場合は抽選) 費 ▷大人(非会員)=5,500円▷母(父)子会員=4,500円▷子=3,000円▷3歳未満の乳用児=1,000円 申 往復はがきに住所・参加者全員の氏名・年齢・電話番号・希望乗車地および親子スキー教室と記入の上、郵送で(一財)群馬県母子寡婦福祉協議会(〒371-0843・前橋市新前橋町13-12・群馬県社会福祉総合センター内5階)へ 問 (一財)群馬県母子寡婦福祉協議会(☎027-255-6636) 期 1月15日(金)必着



歯周疾患検診のお知らせ

受診を希望した人は

1月31日までに指定歯科医院へ

市では、高齢期における健康維持と、歯の喪失を予防するために、歯周疾患検診を実施しています。検診では歯こうなどの付着状況や歯肉の炎症を診査します。

歯科医院によっては、夜間や休日の診療を受け付けている医院もあり、都合の良い日程で受診しやすくなっています。

昨年1月の「各種健康診査調査票」で歯周疾患検診を希望した人には、受診票を郵送していますので、期限までに指定歯科医院で受診してください。

新たに受診を希望する人は、至急、電話または直接市保健センター(☎01321)へ申し込んでください。  
指定歯科医院 下表のとおり

市内在住で、今年度中に30・40・50・60・70歳に到達する人

個人負担金 1000円

検診期限 1月31日(日)

他 生活保護世帯および市民税非課税世帯は無料になります。事前に市保健センターまたは各行政センターに申し出てください

詳しくは、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     | 住所      | 電話番号      | 地区  | 医療機関名       | 住所      | 電話番号    |
|--------|-----------|---------|-----------|-----|-------------|---------|---------|
| 浜川     | いいづか歯科医院  | 八木原     | 22-0808   | 浜川  | 吉岡歯科クリニック   | 行幸田     | 24-8289 |
|        | 石北歯科医院    | 浜川(御蔭)  | 22-0235   | 伊香保 | 三剛歯科医院      | 伊香保町伊香保 | 72-3430 |
|        | 石田歯科医院    | 浜川(大崎)  | 25-0411   | 小野上 | 小野上歯科診療所    | 村上      | 59-2493 |
|        | オカ歯科医院    | 浜川(南町)  | 23-5315   | 子持  | さいとう歯科医院    | 北牧      | 53-5454 |
|        | K歯科医院     | 金井      | 22-2331   |     | 関歯科医院       | 吹屋      | 25-0530 |
|        | 小林歯科医院    | 浜川(寄居町) | 22-0773   |     | 宮下デンタルクリニック | 中郷      | 53-4701 |
|        | こぶな歯科医院   | 浜川(藤ノ木) | 22-4939   | 赤城  | あかぎ歯科医院     | 赤城町津久田  | 20-6522 |
|        | 佐鳥歯科クリニック | 浜川(下ノ町) | 22-0069   |     | 石岡歯科医院      | 赤城町三原田  | 56-3535 |
|        | しまむら歯科医院  | 八木原     | 20-1182   |     | 永井歯科医院      | 赤城町上三原田 | 56-8854 |
|        | 高橋歯科クリニック | 行幸田     | 24-8211   | 北橋  | 北橋歯科診療所     | 北橋町真壁   | 52-3762 |
|        | 田村歯科医院    | 浜川(南町)  | 22-0942   | 吉岡町 | エース歯科       | 吉岡町     | 55-1181 |
|        | 平形歯科医院    | 石原      | 22-0953   |     | 駒寄歯科クリニック   |         | 30-5500 |
|        | 平形内科歯科医院  | 石原      | 22-2233   |     | さくら歯科       |         | 30-6333 |
|        | ふくしま歯科医院  | 金井      | 22-0154   |     | 佐藤歯科医院      |         | 54-8330 |
|        | 福田歯科医院    | 浜川(元町)  | 23-6677   |     | 清水歯科医院      |         | 54-3413 |
|        | 船岡歯科医院    | 半田      | 23-8211   |     | スマイル歯科クリニック |         | 30-5033 |
|        | ほしかわ歯科医院  | 石原      | 24-8835   |     | たぎざわ歯科医院    |         | 55-6480 |
|        | 星野歯科クリニック | 行幸田     | 22-0232   |     | たけうち歯科医院    |         | 25-7700 |
|        | 宮下歯科医院    | 浜川(坂下町) | 24-1939   |     | 明治歯科診療所     |         | 25-8101 |
|        | 山川歯科医院    | 浜川(新町)  | 22-0260   | 榛東村 | あおば歯科医院     | 榛東村     | 25-8820 |
| 山崎歯科医院 | 浜川(元町)    | 25-1184 | 真下歯科クリニック |     | 54-1366     |         |         |
| 山下歯科医院 | 浜川(坂下町)   | 22-0648 |           |     |             |         |         |

## 平成28年度各種健(検)診の希望調査

**受診を希望する人は2月1日  
までに調査票を提出してください**

この調査は、平成28年度に市が行う各種健康診査、各種がん検診等の受診希望者を把握し、希望者に受診票などを送付するために、20歳以上の人を対象に実施します。

1月中旬に世帯ごとに郵送される、「各種健康診査・各種検診希望調査票」に記入の上、提出してください。

未提出の場合や、「希望する」に丸印が付いていない場合は、希望がないものとして、受診票は送付されませんのでご注意ください。



**健診等の種類・実施方法など**  
下表のとおり

**提出方法** 「各種健康診査・各種検診希望調査票」に記入し、同封の返信用封筒に入れて市保健センターへ返送してください(切手不要)

**提出期限** 2月1日(月)

※特定健診は、それぞれ加入している医療保険者(健康保険組合、国民健康保険、全国健康保険協会など)が実施するため、希望調査は行いません。

詳しくは、市保健センター(☎13321)へ。

### 健診等の種類・実施方法など

| 健診等の種類    | 対象年齢等          | 内 容                          | 実施期間等  | 個人負担金                  | 健診等の種類  | 対象年齢等                          | 内 容                       | 実施期間等   | 個人負担金  |
|-----------|----------------|------------------------------|--|------------------------|---------|--------------------------------|---------------------------|---|--------|
| 結核・肺ガン検診  | 65歳以上          | 問診、胸部レントゲン撮影、喀痰検査(問診により必要な人) | 5月～7月を予定   | 無 料                    | 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性                       | 血液検査                      | 6月～11月を予定   | 500円   |
| 肺がん検診     | 40歳以上<br>64歳以下 |                              |  | 500円                   | 腹部超音波検査 | 40歳以上                          | 超音波検査                     | 7月～2月を予定<br>※日時は指定します。  | 3,300円 |
| 後期高齢者健康診査 | 後期高齢者医療制度加入者   | 血液検査、<br>血圧測定、<br>尿検査など      | 6月～11月を予定  | 無 料                    | 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性のうち偶数年齢になる女性           | 子宮頸部の細胞検査                 | 7月～2月を予定<br>※子宮頸がん検診の受診は、集団検診会場と指定医療機関から選択できます。<br>※乳がん検診は、同日実施される子宮頸がん検診とあわせて、集団検診会場で受診できます。 | 1,000円 |
| わかば健康診査   | 20歳以上<br>39歳以下 |                              | 5月～11月を予定  | 1,000円                 | 乳がん検診   | 40歳以上の女性のうち偶数年齢になる女性           | 乳房X線撮影<br>※甲状腺がん検診は行いません。 |   | 1,000円 |
| 胃がん検診     | 40歳以上          | 胃部X線撮影                       | 6月～11月を予定<br>※胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診は同日実施となります。平成27年度より、大腸がん検診の採便容器は事前購入が必要です。 | 1,000円                 | 歯周疾患検診  | 30・40・50・60・70歳になる人            | 口腔内診査                     | 6月～1月を予定<br>※指定医療機関で実施。   | 1,000円 |
| 大腸がん検診    |                | 便潜血反応検査                      |  | ▷容器代=200円<br>▷検診料=300円 | 骨密度検診   | 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 超音波によるかかとの骨密度測定           | 7月～11月を予定<br>※日時は指定します。   | 1,000円 |

※対象年齢は平成28年度末(平成29年3月31日)時点の年齢です。  
 ※市民税非課税世帯および生活保護世帯の人は個人負担金が免除になります。必ず事前に市保健センターまたは各行政センターで申請してください。  
 ※偶数年齢とは年度末時点で40・42・44歳などと偶数の年齢になる人です。  
 ※申し込んだ人には、受診表と日程表を後日送付します。  
 ※結核・肺ガン検診で、喀痰検査が必要な人は負担金が500円増えます。

## 未受診者追加健(検)診実施のお知らせ

### 追加健(検)診を

1月26日、27日に実施します



平成27年度の未受診者を対象に、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、胃がんリスク検診、肝炎ウイルス検診およびわかば健診を追加で実施します。受診できなかった人は、この機会にぜひ、受診しましょう。

**時** 1月26日(火)、27日(水)  
**受付時間** 午前8時30分～11時(わかば健診のみ9時30分～10時30分)

## 食改推の料理教室「健康おやつ教室」

### 手作りおやつで元気な子 不足しがちな栄養素を補おう！

市食生活改善推進員連絡協議会(食改推)澁川地区では、食育の推進を目的に健康おやつ教室を開催します。子どもにとってのおやつは、楽しみであるのと同じに三度の食事で不足しがちな栄養素を補うという大切な役割があります。成長期

に有効なおやつのある方を考えてみましょう。

皆さん、誘い合わせのうえ、ぜひ、ご参加ください。  
**時** 1月27日(水)午前9時30分～午後1時(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

**所** 市保健センター  
事前に電話で市保健センター(☎1321)へ

**期** 受診日の前日まで

**注意事項** 受診の際には、

受診シール・受診票、保険証、個人負担金などが必要です。受診シールなどを紛失した場合は、市保健センターへ連絡してください。

※国保または後期高齢者医療制度の人間ドック助成を受けた人や受ける予定のある人は、国保特定健診または後期高齢者健診は受診できません。

**内** ▼栄養士のミニ講話

「子どもは1日にどのくらい食べればいいのか?」  
調理実習「野菜入り蒸しまんじゅう2種、レンコン入り白玉だんご、カボチャとチーズのコロッケもどき、みかんのくず湯など

※献立は変更になる場合もあります。

**内** 市内在住・在勤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、

詳しくは、市から郵送した案内通知をご覧ください。



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** 1月5日(火)～20日(水)  
※土・日曜日、祝日を除く



## 介護予防教室のお知らせ

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る期間を長く保つために介護予防教室を開催します。

**時** 1月27日(水)午前9時～午後0時30分(受付は午前9時から)  
**所** 特別養護老人ホーム春日園(中郷)  
**内** ①認知症予防に関する話=テーマ「認

知症を知る～認知症にならないために～」  
②施設見学  
③昼食(介護食付き・無料)  
**内** 市内在住・在勤で介護予防に興味・関心のある人  
**定** 20人程度  
**費** 無料  
**申・問** 澁川市在宅介護支援センター春日園担当小沢・荒井・馬場(☎7507)へ  
**期** 1月20日(水)まで



# 食の歳時記 vol.22

今回のランチオンマツト



基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

## 『小松菜とゴボウのごま辛子和え』

〔健康アップ料理教室〕使用メニュー



### 材料(2人分) .....

- ・小松菜…120g
  - ・ニンジン…10g
  - ・ゴボウ…20g
- A
- ・しょうゆ…小さじ1
  - ・レモン果汁…小さじ1
  - ・酢…小さじ1
  - ・すりゴマ(白)…大さじ1
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・練り辛子…1cm

### 作り方 調理時間15分程度 .....

- ①小松菜は5cmのザク切り、ニンジンは3cmの短冊切り、ゴボウはささがきにして水にさらす。
- ②ゴボウ、ニンジン、小松菜の順に時間差で茹でて水気を切っておく。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を加え入れて和える。

### ＜1人分の栄養価＞

エネルギー54kcal、食物繊維2.2g、食塩相当量0.5g

＜この料理で食べられる野菜の量は1人75g＞



渋川・北橘地区食改推の皆さん

### 食育ワンポイント

小松菜は、女性に不足しがちな鉄分やカルシウムが豊富な食材です。カルシウムはビタミンDと一緒に摂ると吸収率も上がるので、シイタケや肉、青背の魚などと組み合わせるのがおすすめです。

《野菜、もう1皿70gプラス作戦》実施中です！



12/4 第4保育所で「群馬交響楽団コンサート」が行われました。

12/8 渋川公民館で「そば打ち教室」が開催されました。



フォトレポート

### 編集者のひとこと

新しい年を迎えて皆さんどうお過ごしでしょうか。私は駅伝の中継を見て母校の応援をしながら、新型の白バイを観察しているでしょう。新型車両は赤色灯がフラッシュライトに変更されより視認しやすくなりました。年始めのお出掛け、交通事故には気を付けましょう。(粉)

防災無線の  
自動音声電話番号  
☎ 1122

