



百花繚乱、新成人たちの集い

冬の晴れ間となった1月10日に、市民会館で「平成28年渋川市成人式」が開催されました。この日は700人近い新成人たちが、スーツや色鮮やかな振り袖姿で式に参加。式典後に行われたお楽しみ抽選会では、市の名産品詰め合わせや、伊香保温泉の宿泊券など豪華商品が景品として登場し、会場は大いに盛り上がりました。

主な内容

空間放射線量の測定結果をお知らせします… 2
高齢者等あんしん見守りネットワーク…… 4

元気で長生き！笑顔が原動力！…………… 3
不妊治療費の助成について…………… 11

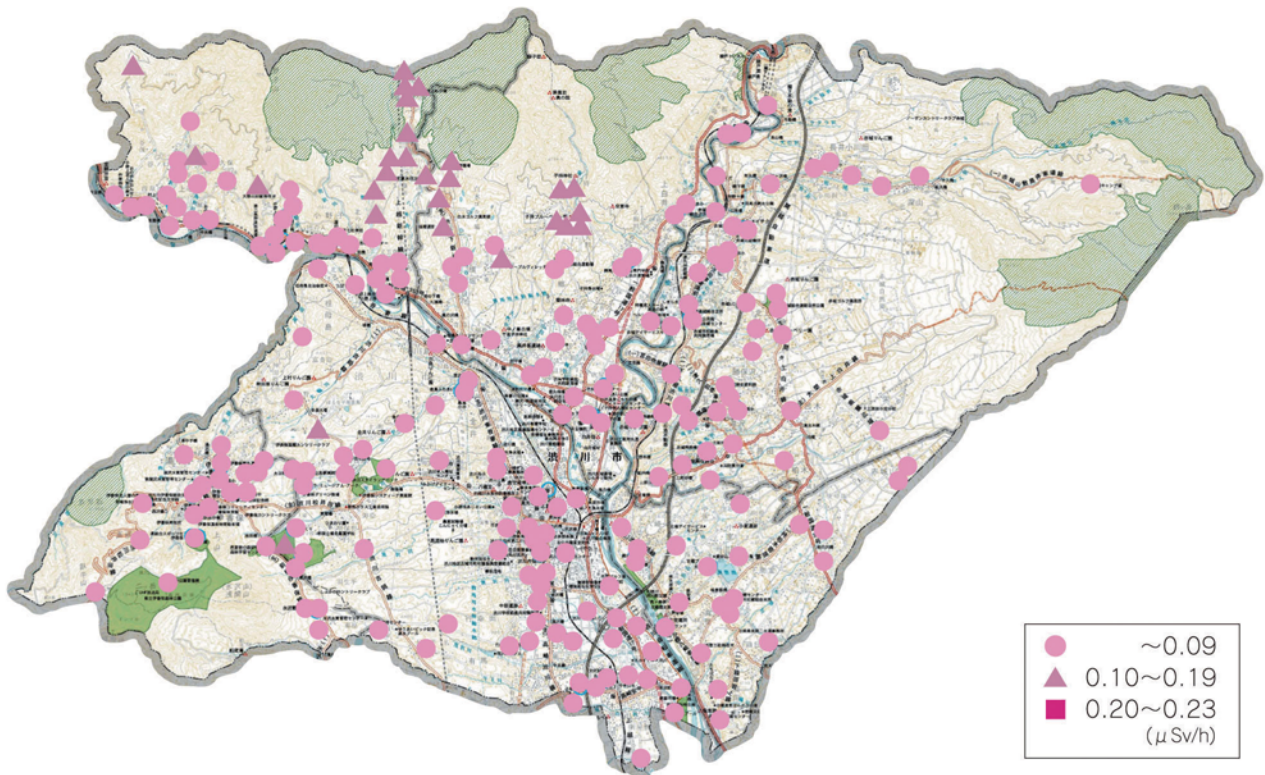
空間放射線量の測定結果をお知らせします

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。

昨年の11月から12月にかけて測定した結果、地上1mでの空間放射線量では、最高

毎時0.19マイクロシーベルトでした。市内の測定地点全てにおいて、国が定める放射性物質の基準値(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。

詳しくは、**本環境課**(TEL 23733)へ。



※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1m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**本環境課**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1kg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(TEL 2114)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



元気で長生き！笑顔が原動力！

～地域の人たちのために頑張る「介護予防サポーター」～



高齢者のくらしを拓ける筋力トレーニング「ぐんぐん体操」

「介護予防サポーター」とは、地域の人たちに楽しんでもらいたい！笑顔になって、元気で長生きしてもらいたい！そんな思いで活動しているボランティアです。

介護予防を支える大きな役割を担っています

介護予防サポーターは、市の介護予防サポーター養成研修を受講し「みんな元気に最期まで地域で生活できるように支えたい」と、情熱を持つボランティアたちです。市内全域で121人が登録し活動しています。

市主催の介護予防事業に協力しています

市内13会場で行う筋力向上教室「シニア筋力ぐんぐん教室」では、介護予防サポーターが中心となり、高齢者の暮らしを拓けるトレーニングを行っています。「歩くのが楽になった」などの声を聴き、サポーター自身も元気になります。



熱心に体操のコツを伝えます

自主活動教室の開催や集まりの場づくりを応援！

自治会などにご理解をいただき、歩いて通える身近な会場で運動やレクを行う教室を自主的に開催しています。また、サロンや老人クラブなどにも出向いています。



身近な会場で教室を開催(津久田第三集会所)

声掛けで誘い合い、地域の人との絆も深まり、外出の機会を増やせるようになってきました。少人数でも集まって続けられれば、みんな一緒に元気でいられます。参加者がみるみる元気になって「楽しかったよ」「また来るね」などの声を聴き、サポーター自身も励まされます。

サポーター同士の輪を大切にしています

参加者を楽しんでもらえるように、話し合いや研修、勉強会を行いスキルアップしています。

サポーター同士の輪も継続の秘訣です。「楽しくなくっちゃ、続けられないよ!」とお互いに激励しています。

介護予防サポーターや職員が、近所のみんなや気の合う仲間が集まって介護予防のための運動やレクレーションなど、元気づくりをする地域に出向き、応援します。

詳しくは、**本** 高齢福祉課(☎22116)へ。



サポーター同士で活発な意見交換

高齢者の支援を住民全員で協力して行うために

地域包括支援センターでは、「高齢者等あんしん見守りネットワーク事業」を行っています。

この事業は、地域の皆さんで見守りや声掛けを行い、支援を必要とする高齢者などを早期に発見し、問題解決に向け地域全体で支え合う取り組みです。

その活動の一つとして、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、11月17日に「認知症高齢者徘徊模擬訓練」を実施しました。

この訓練は、徘徊している認知症高齢者への「気付き」「声掛け」「通報」と、見守り意識を高め、



訓練の様子

認知症の理解を促進する事を目的としたものです。

「市内に住む高齢者夫婦が道の駅に買い物に来たが、妻が目を

離した隙に認知症である夫が行方不明になってしまった」という設定で高齢者役が徘徊を行った結果、通行人が声を掛けてくれ、警察に通報をし、無事に保護されました。

認知症の症状によっては家に帰れなくなる事もあります。このような認知症の人をできる限り多くの目で見守り、住民全体で支えていく事が大切です。

〈個人協力員を募集します〉

「見守りネットワーク」では、地域のために見守り活動にご協力いただける個人協力員を募集しています。

協力員には、暮らしている地域や訪問先で気になる人や、心配な人を「あいさつ」や「声掛け」などを通して見守っていただく活動をお願いしています。

見守りの対象者は、渋川市内に暮らすおおむね65歳以上の全ての高齢者となります。

問い合わせ先 ▽地域包括支援センター(担当地区:渋川・金島・古巻・豊秋・伊香保) ☎22-217

9 ▽北部地域包括支援センター(担当地区:小野上・子持) ☎5445 ▽東部地域包括支援センター(担当地区:赤城・北橋) ☎20-6002

高齢者等あんしん見守りネットワーク

事務管理課からのお知らせ

窓口用封筒の無償提供者を募集します

市では、市民サービスの向上および、経費削減のため、市民に利用していただく窓口用封筒の無償提供者を募集します。

封筒の大きさ・予定枚数
▽A4サイズ対応封筒(ふたなし可) 4万枚

▽A5サイズ対応封筒(ふたなし可) 1万3000枚
封筒に記載する内容など

▽渋川市からの案内

▽無償提供者は、一定の範囲内に、無償提供者の広告を掲載することができません。ただし、広告の内容が市の定めた封筒広告非掲載基準に該当する場合は、掲載できません

封筒の使用期間 7月1日〜平成29年6月30日
応募資格者 企業および個人の

事業者、商店街組合などの連合体

募集期間 2月1日(月)〜29日(月) (午後5時必着)

申込方法 申込書は持参または郵送で事務管理課(〒377-8501・石原80)へ

※詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項は事務管理課の窓口で配布または市ホームページ

ーン(http://www.city.shibuiawa.lg.jp/)からダウンロードできます。

※持参の場合の受付時間は、午前8時30分から午後5時まで(土・日曜日、祝日を除く)。

※郵送の場合は一般書留または簡易書留で送付してください。問い合わせ先 事務管理課 ☎2320

企画課からのお知らせ

平成18年に6市町村が合併し、新渋川市が誕生して、今年で10周年を迎えます。これを記念して記念式典を開催します。ぜひ、皆さんでお出掛けください。

とき 2月13日(土)午前10時～正午(午前9時開場)

ところ 市民会館大ホール

内容 ▽第一部オープニングアトラクション(午前10時) ▽渋川

北中学校吹奏楽部の演奏・渋川市10年のあゆみ上映(写真スライド) ▽第二部記念式典(午前10時30分) ▽感謝状贈呈・新市誕生10周年記念作文表彰、最優秀作文の発表など

駐車場 市役所本庁舎・第二庁舎をご利用ください(シャトルバスを運行します)

問い合わせ先 本企画課(☎2396・FAX246541)



平成18年開庁式の様子

新市誕生10周年記念式典を開催します

保険年金課からのお知らせ

学生の人も20歳になれば国民年金に加入することとなります。



日本国内に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金に加入しなければなりません。学生の人も、20歳になれば国民年金に加入することになります。20歳の誕生日を迎えたら、速

やかに加入の手続きをしてください。

ただし、すでに就職して厚生年金や共済組合に加入している人は、第2号被保険者として国民年金にも加入していませんので、手続きをする必要はありません。

〈保険料の免除・納付猶予制度〉

収入が一定額以下の場合には、申請して承認を受けると、保険料の納付が免除または猶予される次の制度があります。

▽学生納付特例制度 ▽学生の人は、在学中の保険料の納付が猶予されます。

▽免除・納付猶予制度 ▽学生以外の人を対象に、保険料の納付が免除または猶予されます。

〈保険料の追納〉

免除・猶予を受けた期間は年金受給資格期間に算入されませんが、全額納付した場合に比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。年金額を増やすために、10年以内であれば免除・猶予を受けた分の保険料を納めることができます。

詳しくは、渋川年金事務所(☎1607)または本保険年金課(☎2429)へ。

宝くじによる地域づくり

公益財団法人群馬県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ宝くじ)の広報普及活動として、自治会などの活動に必要な設備や施設の整備に対し、助成を行っています。

このたび市では、自治会からの

要望を受けた渋川・伊香保・子持・赤城・北橋地区の5つの自治会連合会で太鼓、テント、発電機、プリンター、車椅子、エアコン、物置、ワイヤレスアンプ、ファンヒーター、提灯を整備しました。

(本市民生活課)





古巻公民館で毎週開催される人気教室「古巻健康体操教室」の講師を務める廣田久枝さん。日本体育協会が認定するスポーツプログラマーの資格を皮切りに貯筋マイスターなどの資格を取得するほか市の介護予防サポーターにもなっており、長年高齢者の健康づくりの支援をしています。「実は最初からやろうとは思っていなかったんですよ」と話す廣田さん。約12年ほど前、姑さんの介護をするため、介護福祉士として働いていた職場を早期退職した矢先に、姑さんが急逝。目的を失い何をやるかと考えた時、「これからは介護予防をライフワークにしよう」と思ったそうです。スポーツプログラマーの資格を取得後地元



廣田久枝さん
(八木原・67歳)

体を動かすことが好きな廣田さん。最近では、旦那さんとともに、出合いのきっかけとなった「社交ダンス」を再び楽しんでいるそうです。

の古巻公民館で講座を開催したところ、参加者の皆さんからの要望を受け、教室を立ち上げることに。以来今年で10年目を迎えるまでになったそうです。現在は各所で5教室を持ち、忙しい毎日を送る廣田さん。講師としての経験も深まり、参加者からの信頼も厚いそうです。これからは、市の介護予防事業の「シニア筋力ぐんぐん教室」の参加者を増やしたいとか。「高齢者に、動きやすくなった。体が楽になったと言ってもらえるのがうれしい」と廣田さん。今後の目標を伺うと、「今年で10年目。次の10年に向けて、まずは東京オリンピックまで続けたい」と話してくれました。

一人ひとりの豊かな人生のために

男女共同参画

4回掲載/最終回
市民生活課

男女共同参画のキーワード④

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」について

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」とは、舌を噛んでしまいそうな言葉ですが、「性と生殖に関する健康と権利」と訳されています。これは1994年にエジプトのカイロで開催された国連の「国際人口開発会議」で提唱されたもので、人々が政治的・社会的に左右されず、安全で満ち足りた性生活を営むことができ、「子どもを持つか持たないか」「いつ持つか」「何人持つか」などを自由に選択し、自ら決定できる権利を持つという考え方です。分かりやすい例では、女性に「結婚しないの?」「子どもはまだ?」「二人目は?」などと言うことは、この権利を害し、女性の人権を侵害するものです。以前、公の場での女性に対する心ないヤジがニュースになり

ましたが、記憶にある人もいるのではないのでしょうか。

子どもを持たないのか、持ていないのか、ということだけでもそれぞれ理由がありますし、女性は「産む機械」ではありません。妊娠や出産は男性にも関係あることですが、子どもを産むか産まないか、女性自身に選択する権利と自由があるのです。また、望まない妊娠を避けるために、性に関する正しい知識を持つことや、パートナーとお互いを認め合い、尊重できる関係を築くことが大切です。



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 **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

人口と世帯/平成27年12月末現在

- 人口 80,861人(男39,548人、女41,313人)
- 世帯 31,972世帯
- 12月のうぶごえ 男の子20人、女の子27人

募集

花に親しむ体験教室 (第4回)参加者募集

■都市計画課

自宅や地域などの身近な場所では花や緑に親しんでもらいながら、いつでもどこかで花のあるまちづくりを進めることを目的にした体験教室を行います。

時 3月4日(金)午前10時～正午

所 市役所第二庁舎もみじテラス

対 花や緑を育てることに関心があり、寄せ植えなどを始めてみたい人

定 25人(定員を超えた場合は抽選)

費 1,000円(花の苗や花器などの材料費)

申・問 電話で都市計画課(☎2073)へ

期 2月15日(月)まで

コンゴ家庭料理教室

市国際交流協会事務局(本企画課内)

市国際交流協会では、国

際理解を深めるために、アフリカ・コンゴ家庭料理教室を開催します。講師によるコンゴ民主共和国の紹介もありますので、ぜひ、参加してください。

時 3月5日(土)午前9時30分～午後1時(予定)

所 中央公民館調理室

実習料理 ブーレット・デポワソン(魚のハンバーグ)、マデス(豆のトマトソース和え)、サラダ・オ・フリユイ(フルーツサラダ)の3品を予定(昼食時に試食)

師 カテイオンポ・アニーさん(前橋市在住)

定 24人(定員を超えた場合は抽選)

費 800円(会費は700円)

持 エプロン

申・問 電話で市国際協会事務局(☎23996)へ

期 2月4日(木)～22日(月)

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

わせ先は市立図書館(☎0644)です。皆さん、ぜひ、お越しください。

子ども映画会

時 2月13日(土)午後2時

内 「1人ぼっちの狼と7ひきの子やぎ」「たまごにいちちゃん」

〈萌えの子おはなし会〉

時 2月20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

▽紙芝居「ふしぎなしゃもじ」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 2月21日(日)午後2時

上映作品 「暗いところで待ち合わせ」(監督:天願大介)出演:田中麗奈・チェン・ボーリン・2006年・日本

介護予防教室のお知らせ

■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る期間を長く保つために介護予防教室を開催します。

時 3月2日(水)午後2時～3時(受付は午後1時30分から) **所** 渋川市在宅介護支援センターかない苑会議室 **内** 認知症予防の運動(コグニ

イズ)と生活習慣について **対** 市内在住・在勤で介護予防に興味・関心のある人 **定** 10人程度 **費** 無料 **申・問** 渋川市在宅介護支援センターかない苑(☎248321)へ **期** 2月29日(月)まで **他** 簡単な運動を実施しますので踵のある靴で来場してください

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 **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 **TEL**22-2111 子持行政センター **TEL**24-1211
 伊香保行政センター **TEL**72-3155 赤城行政センター **TEL**56-2211
 小野上行政センター **TEL**59-2111 北構行政センター **TEL**52-2111

公民館

渋川公民館まつり

■渋川公民館

渋川公民館内地域の皆さんと定期利用団体の人たちによる、作品展示会と演技発表会を行います。

内・時 ▽作品展示会 2月26日(金)～28日(日)午前9時～午後4時(最終日の28日は演技発表終了まで) ▽演技発表会 2月28日(日)午前10時～午後2時30分頃 ▽お茶会(聖茶) 2月28日(日)午前11時～

所 渋川公民館(市役所第二庁舎)

費 無料
問 渋川公民館(TEL)0999

郷土の魅力を知る講演会「白井長尾氏と真田氏の攻防」

中央公民館

市民の皆さんに郷土の歴史や先人について理解を深めていただく機会として、NHK大河ドラマ「真田丸」時代考証担当の一人黒田基樹先生を講師に迎え、渋川

市を舞台にくり広げられた白井長尾氏と真田氏の攻防についての講演会を開催します。

時 3月6日(日)午後1時30分～3時30分

所 中央公民館ホール

師 黒田基樹氏(駿河台大学教授・真田丸)時代考証担当

対 どなたでも
定 200人(先着順)

費 無料
申 直接または電話で中央公民館(TEL)4321へ

※受付は、日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時。
他 駐車場が少ないので、乗り合わせか公共交通機関の利用をお願いします。

新市誕生10周年記念中央公民館演技発表会

中央公民館

中央公民館を利用して活動している団体の発表会です。

時 2月28日(日)正午

所 中央公民館4階ホール

出演団体 詩吟(1団体)、ジャズダンス(1団体)、コーラス(6団体)、太極拳(1団体)、大正琴(2団体)、キ

ーボード(1団体)、祇園囃子(1団体)、日本舞踊(1団体)(計14団体)

ゲスト出演 風神桜馬(ふうじんおつま)

震災を契機に福島と群馬を繋ぐために活躍しているヨサコイ踊りのチームです

費 無料
問 中央公民館(TEL)4321

文学館

文学館からのお知らせ

徳富蘆花記念文学館

〈臨時職員を募集〉

期間 4月～平成29年3月(予定)

募集人員 2人

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

勤務日数 月13日以内(土・日曜日、祝日、年末年始の勤務有り)

勤務場所 徳富蘆花記念文学館

業務内容 清掃・喫茶・受付・事務補助

申込方法 履歴書を持参または郵送で徳富蘆花記念文学館(〒377-0102・伊

広告募集中

〔広告〕

〔広告〕

香保町伊香保(614-8) ☎2237)

募集締切 2月26日(金)必着

他 面接試験を実施します

〈臨時休館のお知らせ〉

2月19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(☎2237)

スポーツ

健康増進ウォーキング

■体育課

市では、健康づくりのために次のとおりウォーキング教室を実施します。

時 2月21日(日)午前9時30分集合(受付が終了次第2時間ほどの教室を予定・雨天中止)

集合場所 市役所第二庁舎屋上駐車場

コース 第二庁舎―波川駅―小野池あじさい公園―波川市役所第二庁舎(5+キロ程・約1時間)

費用 市内在住・在勤・在学の人無料

持 運動のできる服装、雨



具(小雨時)

問 体育課(☎2104)

※当日はスポーツ推進委員2人が指導・助言を行います。

お知らせ

公共下水道事業計画の縦覧

■下水道課

波川地区の公共下水道は、上位計画である利根川上流流域下水道(県央処理区)の関連公共下水道として、事業計画区域を定めて進めています。この事業計画期間が3月31日で終了します。

このことから、市では、公共下水道計画区域内における整備を進めるため、新たな事業区域の拡大や事業期間の延長についての計画を定めましたので、次のと

おり縦覧します。

〈新たな事業計画区域など〉

▽波川地区(158) 井、石原、半田、中村、行幸田、有馬の各一部

事業期間 平成33年3月31日まで

縦覧日時 2月15日(月)〜26日(金)午前9時〜午後5時

縦覧場所 下水道課

詳しくは、下水道課(☎2120)へ。

市民活動団体のパネル紹介

本市民生活課



昨年の様子

市内には、NPO法人39団体(平成27年末現在)のほか、ボランティアや地域づくりなどさまざまな分野で活躍している団体があり、

地域社会へ貢献する活動を行っています。

その活動の様子を紹介するパネル展示を行いますので、ぜひ、お立ち寄りください。

展示期間 3月30日(水)まで

所 市役所第二庁舎2階あじさいサロン

他 展示団体の活動に関心を持った人は、NPO・ボランティア支援センター(☎2210)へ問い合わせてください

人権擁護委員の委嘱

本社会福祉課

1月1日付けで、次の4人が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。今後、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。

▽須田とみ子さん(赤城地区・再任) ▽池田達さん(赤城地区・再任) ▽高橋良枝さん(波川地区・再任) ▽飯島八千代さん(伊香保地区・新任)

〈退任・平成27年12月31日付〉
▽外丸明さん(伊香保地区)

【広告】

広告募集中

【広告】

防災行政無線の放送内容は電話でも確認できます

防災行政無線の放送が聞き取りにくかった場合や聞き逃した場合に、右記の電話番号へ電話すると、自動音声で放送内容を聞くことができます。

自動音声電話番号 ☎21122(通話料は利用者負担)

詳しくは、**本**防災安全課(☎2130)へ。



市以外のお知らせ

掲 示 板

掲載希望は**本**秘書広報課(☎2182)へ

〈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

新入社員研修会

時 3月15日(火)、16日(水)午前9時～午後4時 **所** 勤労福祉センター **内** ▷15日=開講式、講義(職場の人間関係、上手な電話の掛け方) ▷16日=講義(仕事もプライベートも上手くいくコミュニケーションのコツ、新社会人の健康管理、就業規則を見てみよう)、研修のまとめ、閉講式 **対** 新入社員(予定者含む)
定 40人 **費** ▷会員事業所=1人2,000円 ▷非会員事業所=1人4,000円(資料代・昼食代含む)
申・**問** 申込書(☎商工振興課、渋川商工会議所にあります)に必要事項を記載の上、参加費を添えて渋川商工会議所(☎21311)へ
期 2月24日(水)まで

第24回教育集会

時 2月7日(日)午後2時～4時(開場は午後1時30分) **所** 中央公民館 **テ**マ「憲法ってなに??～わたしたちの生活と憲法」
師 村越芳美さん(弁護士) **費** 無料 **後**援 渋川市教育委員会、吉岡町教育委員会、榛東村教育委員会 **問** 渋川北群馬みんなで教育を考える会(☎090-6037-5412)

ご存じてですか?裁判所書記官のこと

「裁判所書記官」という職業を聞いたことがありますか?裁判所書記官は、民事や刑事、家事、少年のすべての事件で、裁判をはじめ、審判や調停、破産、競売、強制執行など、あらゆる場面で活躍し、法律に関する専門知識と固有の権限を持つ専門職です。
 裁判所職員の募集については、裁判所ウェブサイト(☎<http://www.courts.go.jp/saiyo/index2.html>)をご覧ください。 ※検索サイトからは「裁判所 採用」で検索してください。

緑化講座の開催

県緑化センターでは、家庭緑化を推進していくため、緑化講座を開催します。

〈第7回緑化講座〉

時 3月3日(木)午前10時～正午 **所** 県緑化センター(邑楽町大字中野3924-1) **内** 「家庭でできるおいしいミカンの育て方」 **師** 佐藤泰史さん **定** 60人(先着順) **費** 無料 **申**・**問** 県緑化センター(☎0276-88-7188) **期** 2月15日(月)午前8時30分から

国有林モニターの募集

林野庁関東森林管理局では、国有林事業を理解してもらい、ご意見・ご要望を役立てていくため、「国有林モニター」を募集します。
依頼期間 4月～平成30年3月
対 20歳以上の人(4月1日現在)
定 70人程度 **申**・**問** 関東森林管理局企画調整課国有林モニター担当係(☎027-210-1150)
期 2月26日(金)(必着)
 詳しくは、関東森林管理局ホームページ(☎<http://www.rinya.maff.go.jp/kanto/policy/business/monitor2627.html>)をご覧ください。

普通救命講習会開催

時 3月5日(土)午前9時～正午 **所** 消防本部2階会議室 **内** 心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の取り扱い(修了者に3年間有効の修了証の交付有り)
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(☎21492)へ **期** 2月26日(金)まで ※受付時間は、平日の午前9時～午後5時。

不妊治療費の助成について

不妊治療費の一部を助成金として交付します

市では、不妊治療を受けている夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療に掛かった医療費の一部を助成しています。

助成対象となる不妊治療

①体外受精・顕微授精(特定不妊治療) ②その他医師が認めた不妊治療(一般不妊治療)
※特定不妊治療の場合は、先に県が行う特定不妊治療費の助成を受けてください。
市では、治療費から県助成額を差し引いた残額を助成対象とします。

※県の助成制度に関する問い合わせは、渋川保健福祉事務所(☎04166)へ。

助成を受けるための要件

▽法律上の婚姻関係にあり、婚姻から1年以上経過している夫婦
▽申請日の1年



以上前から本市に住所がある人

▽医療保険加入者

▽市税を完納している人

受診医療機関 指定はありません

助成内容 ▽特定不妊治療

Ⅱ1回の治療ごとに申請ができ、1年度当たり2回の申請が可能。助成額は、治療に要した夫婦負担額(県補助を受けた場合はその残額の2分の1で、1回の申請当たり上限は10万円) ▽一般

不妊治療Ⅱ1年度当たり1回の申請ができ、助成額は、当該年度(4月～翌年3月まで)の治療に要した夫婦負担額の2分の1で、上限は5万円

※申請は1年度にどちらか1つ。助成は全ての申請を合わせて、通算3年度まで

申請方法 所定の申請書(市保健センターにあります)に必要事項を記入し、市保健センターへ提出

※申請書は、市ホームページからも印刷できます。



※申請には、医療機関が発行した領収書が必要です。確定申告で医療費控除を行う予定の人は、先に不妊治療費の助成を申請してください。

詳しくは、市保健センター(☎01321)へ。

〈群馬県不妊専門相談センターのご案内〉

県では、不妊専門の相談センターを設けており、不妊症や不育症について、専門スタッフが個別相談を行っています。お気軽にご相談ください。

相談日時 原則として、毎月第1・第3木曜日午前10時～午後3時30分(予約制)

所 群馬県健康づくり財団内(前橋市堀之下町16-1)

予約方法 電話で群馬県不妊相談センター(☎027-1269-9966)へ

受付時間 月曜～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)

休日にレディース検診〈予約制〉

女性のためのがん検診デーを行います

女性が多くかかるがんは、乳房、大腸、胃がんの順で多くなっています。がんは2人に1人がかかっており、自分自身や家族などの大切な人ががんになる可能性もあり、他人事ではありません。

市では、平日にがん検診を受診できない女性のために、「レディース検診デー」として休日にがん検診を行います。1回の来所で、最大4つのがん検診を受けられる最後のチャンスです。がん検診を受診して、早期発



見・治療につなげましょう。

時 2月14日(日)午前9時～11時

所 市保健センター

受診できる検診 子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診・胃がん検診

対象 全て年齢は3月31日現在 ▽子宮頸がん検診=20歳以上の偶数年齢の人 ▽乳がん検診=40歳以上の偶数年齢の人 ▽大腸がん・胃がん検診=40歳以上の人

申・問 市保健センター(☎01321)

期 2月9日(火)まで

他 予約が必要です。また、各検診ごとに受診の際の注意事項や、受診できない状態などがあります



食の歳時記 vol.23

今日のランチョンマット

基本は毎食“主食+主菜+副菜”です



『豆乳入りけんちん汁』

『健康アップ料理教室』使用メニュー



材料(2人分)

- 木綿豆腐…40g
- 大根…40g
- ニンジン…40g
- ゴボウ…40g
- コンニャク…30g
- 里芋…40g
- 長ネギ…20g
- 万能ネギ…1本
- ゴマ油…小さじ2
- だし汁…300cc
- みそ…大さじ1
- 豆乳(無調整)…100cc
- 七味唐辛子…好みで

作り方 調理時間60分程度

- ①豆腐はペーパータオルで包み、水気を切る。
- ②大根とニンジンは5mm厚のいちょう切り、ゴボウは皮をこそげ落とし、ささがきにする。コンニャクは5mm厚の薄切りにし、サツと茹でて水気を切っておく。里芋は皮をむいて1cm厚の輪切り、長ネギは小口切りにする。
- ③ゴマ油を熱した鍋に①の豆腐を粗く潰し入れて軽く炒め、だし汁を加え、沸騰後中火で10分煮る。
- ④③に里芋とみその半量を溶き入れてさらに煮る。
- ⑤里芋に火が通ったら、みそと豆乳、長ネギを加えて火を止め、器に盛り、万能ネギをちらす。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー130kcal、食物繊維3.3g、食塩相当量1.3g

〈この料理で食べられる野菜の量は1人73g〉



食育ワンポイント

野菜に豊富に含まれるビタミンCは、鉄やカルシウムの吸収を良くしたり、免疫機能を高めます。熱に弱く、水溶性のビタミンCは、生野菜や具だくさんの汁物にするとう効率よく摂取できます。

『野菜、もう1皿70gプラス作戦』実施中です！

北橋-伊香保地区食改推の皆さん



12/26 渋川駅前にしぶかわ名産品センター「しぶさん」が開店しました。

1/10 渋川市消防出初め式が開催されました。



フォトレポート

編集者のひとこと

今冬の序盤は暖冬と言われていましたが、寒波による1月下旬の突然の大雪には驚かされましたね。雪不足で悩んでいたスキー場も一安心。スキー・スノボを嗜む人、大歓喜！しかし、雪道や凍結した道での運転はくれぐれも…くれぐれもご注意ください！！(坂)

防災無線の
自動音声電話番号
☎ 1122

