



## 祭りの余韻に気分は最高潮!

8月17日～19日に開催された「渋川山車まつり」。最終日に行われた「まちなか曳き廻し」では、山車から伸びた2本の綱を手に、もみ合う引き手の熱気と19台の勇壮な山車が観衆を魅了しました。祭りの締めくくりには、全ての山車が新町五差路に集結。参加者は、2年に1度開催される祭りの余韻に浸っているようでした。

### 主な内容

忘れてはいけない自然の脅威と備え…… 2  
市国民健康保険のお知らせ…………… 9

不動産合同公売を実施します …………… 8  
都市計画区域拡大のお知らせ…………… 12



土石流が発生した直後の沼尾川上流 昭和22年に日本列島を襲ったカスリーン台風。赤城地区では、沼尾川の氾濫により死者83人、流失家屋167戸、床上浸水211戸と甚大な被害に見舞われた

# 忘れてはいけ ない 自然の脅威と備え

私たちの生活に甚大な被害をもたらす地震や台風、大雨などの自然災害。

近年では、昨年3月11日の東日本大震災をはじめとして、大規模な災害により、全国各地で大きな被害をもたらされています。

いつ発生するか誰にも分からない自然災害。人の力では抑えることができません。

被害を最小限にするために必要なことは何か—。

一人ひとり、そして、地域全体が防災意識を強くもち、災害に備えることが求められています。

# 過去の教訓を現在・未来に生かす

## 過去に本市を襲った数々の自然災害

本市は、比較的災害が少ないといわれています。しかし、これは本当なのでしょう。

実は、過去には地震や台風などにより、本市も大きな被害に見舞われているのです(抜粋)。

**カスリーン台風** ▽発生日 昭和22年9月14日～15日 ▽被害状況 子持地区で利根川堤防の決壊、赤城地区で沼尾川と天竜

川の決壊

**伊勢湾台風** ▽発生日 昭和34年9月26日～27日 ▽被害状況 県全域で死者10人、負傷者27人、家屋全壊536件・半壊1

826件・一部損壊8226件

**集中豪雨**

▽発生日 昭和41年6月27日 ▽被害状況 伊香保地区で浸水、土砂崩れ、橋流出

**集中豪雨**

▽発生日 昭和54年9月9日 ▽被害状況 渋川地区で床上浸水18件、床下浸水81件、道路損壊、護岸崩れ

**集中豪雨**

▽発生日 昭和62年9月9日～10日 ▽被害状況 子持地区で家屋一部損壊6件、床上浸水16件、床下浸水129

件、道路損壊、橋流出、河川決壊、がけ崩れ

**新潟県中越沖地震**

▽発生日 平成16年10月23日 ▽被害状況 北橋地区で屋根瓦の被害など

171件のほか、市内各地で145件

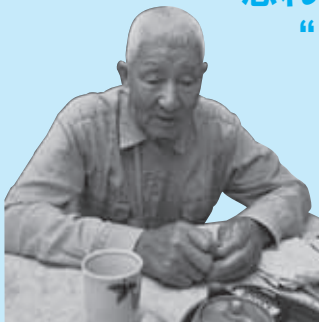
**東北地方太平洋沖地震**

▽発生日 平成23年3月11日 ▽被害状況 市内で負傷者2人、家屋

半壊1件、一部破損815件、道路損壊、橋りょう損壊、がけ崩れ

### インタビュー：カスリーン台風の被災者に聴く

## 忘れないでほしい “自然は怖い”



角田肇一さん  
(赤城町深山)

被害に遭ってから60年以上経ちますが、恐い体験は忘れないものです。昭和

22年は、いつにもなく台風の多い年でした。被害に遭ったのは9月15日ですが、前日の午後から土砂降りの雨が続き、朝になってもやむことはありませんでした。何となく気味が悪く、その日のお昼ごはんがおいしくなかったのを覚えています。後から聞いた話ですが、赤城山の地鳴りを聞いた人もいたそうです。最初の洪水は午後1時ごろ、地元で前入沢と呼ばれている、普段はわき水程度の沢から発生しました。杉の木が倒れもせず、根っ子ごと流されていきました。その周辺の沢からも次々と大水が出て、入道雲のような、二階建ての家屋よりもはるかに高い土石流が襲ってきて、家も人も家畜も簡単に流されていきました。私は、必死に高台へ逃げて助かりましたが、もう少し逃げ足が遅ければ分かりませんでした。現在では、国や県などにお金をかけていただき川が整備されています。中には、お金をかけたのだから、もう大丈夫だと言う人もいますが、災害はいつ起こるか分かりませんし、“自然は怖い”ということをお忘れはいけません。

ご存じですか？

9月1日は

「防災の日」です

大正12年のこの日に関東大震災が発生。災害に対する意識の高揚を図るため、昭和35年に定められました。また、昭和58年には8月30日～9月5日が「防災週間」に定められました。

## 一人ひとりの意識で地域の防災力を高める

万が一、市内で大きな災害が発生したら、防災機関は、市民の生命と財産を守るために懸命な活動を行います。しかし、通信や交通網の混乱、電気・ガス・水道等の供給停止などにより防災機関が十分な活動を行うことができなくなってしまう場合があります。

このような場合には、自分や家族は自らが守るしかありません。また、地域の人たちがお互いに助け合い、協力し合いながら、人命救助などの防災活動を行うことが、被害を最小限に抑えるために何より重要なこととなります。

# 自分たちの地域は自分たちで守る

## 自主防災組織で地域の防災力アップ

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という理念のもと、自治会などを単位として結成され、災害による被害を予防または軽減(減災)するための組織です。

人口減少や少子高齢化などによって、お互いが助け合おうという意識が薄れ、昔ながらの近所付き合いも少なくなってきたり、この状況で大きな災害が発生したらどうなるでしょう。特



に大きな災害によって地域が孤立した場合には、同じ地域に住む住民同士が相互に協力し合う「共助」が被害の軽減のために、最も重要な役割を果たします。

災害時に被害を最小限に抑えるためには、住民同士の助け合いなどによる「地域の防災力」が大きき力となるのが、過去の例からも明らかとなっており、ますます。こうした「地域の防災力」を高めるための核となる組織が自主防災組織です。

## 全国的に広がる自主防災の意識と活動

平成7年の阪神・淡路大震災では、地域における防災活動の重要性、自主防災組織の必要性について貴重な教訓を得ました。自主防災組織の全国の組織率は、平成7年の43・1%から平成22年には74・4%へと増加し、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識や取り組みが広がりました。さらに昨年3月の東日本大震災により、その活動も積極的となつていきます。

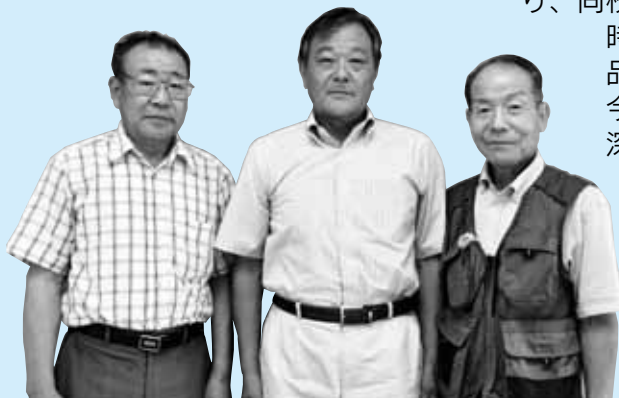
本市においては、現在52の自

## インタビュー：自主防災組織の皆さんに聴く

### 豊秋地区では11月11日に合同自主防災訓練を初開催

11月11日に豊秋地区全ての自主防災組織や女性会などが集まり、豊秋小学校で「豊秋地区合同自主防災訓練」を初めて開催します。内容は、炊き出し訓練や歩行困難者の搬出訓練などで、700人規模の参加を見込んでいます。各自主防災組織でも行

っている訓練ですが、その意義は、毎回同じことを繰り返すことにあると思います。基本の積み重ねが応用力となり、いざという時にきつと役立つと信じています。また、豊秋地区一部自治会の避難所となっている豊秋小学校が会場ということもあり、同校の協力も得て、いざという時のために設置されている物品などの確認もしたいです。今回の訓練で豊秋地区の絆を深められたら最高です。



訓練の準備を進めている自治会長の皆さん。左から中村宣二さん(石原西自治会)、福岡茂さん(行幸田第二自治会)、岡田良人さん(石原田中自治会)

立されました。

自主防災組織の設立と活動の活性化は、今後の防災対策を計画する上で欠かせない重要な課題です。市では、自主防災組織の100%組織化を目指し、必要な支援を行っていきます。

# 防災対策に全力で取り組む渋川市

市では、国が定めた災害対策基本法に基づき、災害から市民の生命や身体、財産を守るため「渋川市地域防災計画」を作成。計画では、防災や災害時の対応などについて具体的な内容を規定しています。また、計画に基づき防災体制を整えるとともに、災害の発生に備えています。

## 【業務継続計画】

今年3月に策定。大規模災害で庁舎が被災し、行政機能が低下した場合に、災害対策業務に加え、市民にとって必要な最低限の行政サービスを維持するために、必要な通常業務の選定を行います。

## 【市の組織態勢】

震度4以上の地震発生、大雨等の警報が発表されたときは、関係部局の職員が情報収集などを実施。さらに大きな災害が予測される場合は、直ちに市長を

## 【災害時応援協定】

大規模災害に備え、物資の供給などの各種応急復旧活動について、本市を援助する旨の協定が、民間事業者や関係機関、他

## 【災害時の避難所】

の自治体との間で締結されています。

主に小・中学校、高校、公民館など53カ所を避難所として指定しています。日ごろから避難場所を確認しておきましょう。

## 【防災備蓄品の整備】

市内12カ所に、食料・水、炊き出し用具や防災資材などを備蓄しています。

## 【災害時の情報提供】

防災行政無線や渋川ほっとマップメールでお知らせするほか、必要により市ホームページや公式ツイッターで情報を発信します(市公式ツイッターの詳細は「広報しぶかわ」8月1日号19ページをご覧ください)。

本庁舎からの一括放送が可能に!

## 防災行政無線を整備しています

本市は合併前の旧市町村で整備した防災行政無線を使用して、火災や尋ね人などの情報を提供しています。現在のシステムでは、市内全域に一括して放送することができないため、本庁舎と各総合支所に設置された親局から、それぞれ該当する地区へ放送しています。

そこで、平成24年度から26年度まで3年間掛けて、市内全域で防災行政無線システムの統合を行い、今まで聞き取りづらかったエリアを解消し、迅速な情報提供ができるように整備を行います。

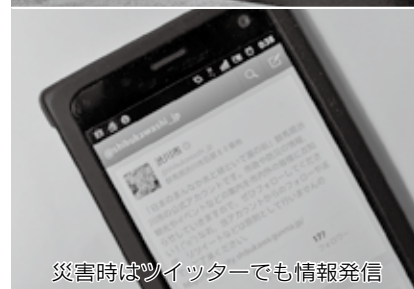
この整備により、本庁舎からの一括放送が行えるようになり、現状運用の火災発生時のサイレンと同時に避難誘導を実施したり、災害時にも気象情報や防災情報などの放送ができるようになります。また、地域の自主防災活動の判断基準を提供するほか、必要と認める場合は、避難勧告・指示などの緊急連絡が迅速にできるようになり、災害発生時から日常の一般的な広報まで、幅広い情報ネットワークが確立できます。



目ごろから避難場所の確認を



市内12カ所に水や食料などを備蓄



災害時はツイッターでも情報発信

# 新しくなった!

## 渋川ほっとマップメール

市からの情報を皆さんの携帯電話やパソコンにメールで配信する「渋川ほっとマップメール」が新しくなりました。メールアドレスを登録すれば、どなたでも受信することができます。登録は無料ですので、ぜひ、利用してください。登録手順は左図のとおりです。

### 新たに気象情報、防犯情報、イベント情報を配信

災害情報や火災情報を迅速に

### 現在利用中の人もメールアドレスの再登録が必要

新システムになったため、これまで受信登録していた人も、メールアドレスの登録が必要です。

配信できるよう機能を強化したほか、新たに気象情報、防犯情報、イベント情報を配信項目に追加し、くらしの安全安心をサポートします。

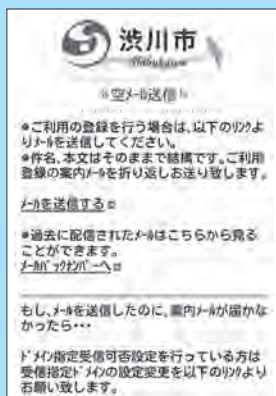
配信する情報は、下表の中から選択できます。

防災対策にも役立つ!!



気象情報と防犯情報が新たに配信項目に追加された「渋川ほっとマップメール」。市公式ツイッターとも連携します。ぜひ、登録してください!!

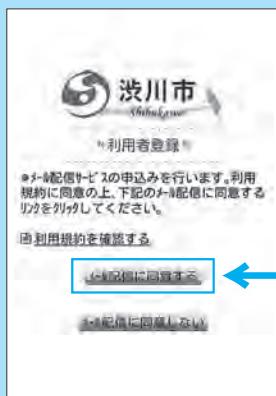
## 手順



### 手順1



携帯電話で右上のQRコードを読み込むか  
<https://service.sugumail.com/shibukawa/>  
 へアクセス。画面の案内に従い「空メール」を送信します



### 手順2

←ここを押す

仮登録完了のメールが届きますので、メールに記載されたURLにアクセスし、利用規約を確認後「メール配信に同意する」を押します(メールの届かない人は、迷惑メール設定を変更)

### 渋川ほっとマップメールで配信する情報

災害・緊急情報	気象情報
災害情報や緊急情報などを迅速に配信します。携帯各社の緊急速報メール(エリアメール)にも対応しました(24時間配信・登録必須)。	気象庁が発令する気象警報(発令・解除)、地震情報(震度3以上)を自動配信します(24時間配信)。
火災情報	防災行政無線放送情報
火災発生、鎮火などを配信します。また、地区を選択できます(24時間配信)。	交通規制、有害鳥獣(熊出没など)、断水・濁り水、ダム放流、選挙、議会開催などを配信します。
防犯・見守り情報	イベント情報
群馬県警と渋川警察署が配信する「上州くん安全・安心メール」のうち、事件発生などの防犯情報、行方不明者情報を自動転送します。	主に市内で開催されるイベント情報を配信します。

9/9

## 市総合防災訓練



毎年、市と関係機関が共同で協力体制の強化や防災技術の向上を目的に「市総合防災訓練」を実施しています。  
**とき** 9月9日(日)午前8時30分～正午(荒天時は中止)  
**ところ** 渋川警察署建設予定地(行幸田355番地2・ベシア渋川店南付近)  
**内容** 災害想定訓練、体験訓練、啓発展示など

### — みんなのまちを守る — 消防団員を募集しています

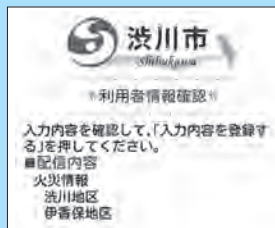
市消防団では、消防団員を募集しています。年齢18歳以上で、市内に居住または勤務している人であれば、入団できます。皆さんの応募お待ちしております。



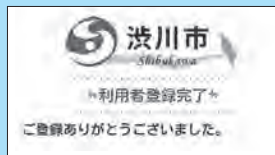
### — 特集の問い合わせ先 —

- ▷ 全般＝本行政課(TEL@2112)
- ▷ 市公式ツイッター＝本秘書広報課(TEL@2182)
- ▷ 渋川ほっとマップメール＝本情報統計課(TEL@2320)

## メールアドレスの登録



手順5



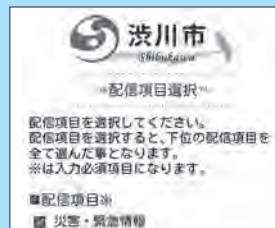
登録情報確認画面で、内容を確認し、登録完了です

### 迷惑メール設定をしている人へ

新システムになったため、ドメインが「@sg-m.jp」に変わりました。迷惑メールの設定をしている人は、受信登録をする前に、設定を変更してください。携帯各社によって操作手順が異なります。手順の確認は、携帯電話で左下のQRコードを読み込むか、

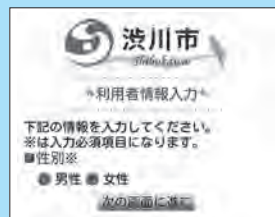


URL <https://service.sugumail.com/shibukawa/faq/m/>へアクセスしてください。



手順3

配信項目選択画面で、受信したい情報を選択します(「災害・緊急情報」は登録必須)



手順4

利用者情報確認画面で、性別を選択します

登録はかんたんだな～



コールセンター  
TEL 03-5464-7225

操作や登録で分からないことはコールセンターへ(受付時間は平日午前9時～午後5時)

## 渋川ほっとマップメール／Q&Aコーナー

**Q1 登録に氏名や住所、電話番号は必要ですか？**

A1 登録に必要なのは、メールアドレス、性別だけで個人を特定するものは必要ありません。また、登録された情報は、厳重に管理し、ほかの目的では使用しません。

**Q2 料金はかかりますか？**

A2 登録は無料です。ただし、登

録やメールの受信に要するパケット通信料は登録者の負担です。

**Q3 これまでもほっとマップメールを受信していました。再登録する必要はありませんか？**

A3 必ず再登録が必要です。内容の充実を図ったため、登録していただく内容がこれまでと異なるからです。

## 不動産合同公売を実施します

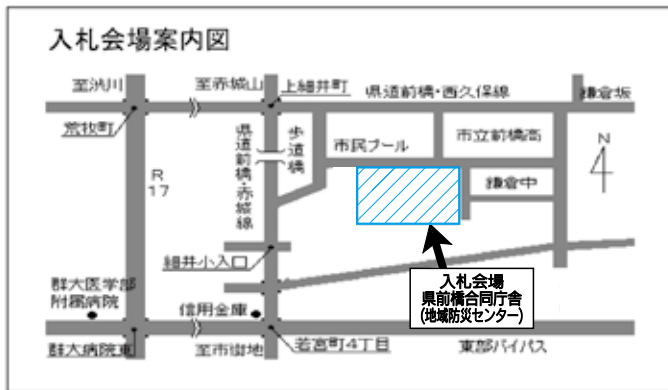
# 入札は11月27日／他市町村と合同で行います

市では、差し押さえた不動産を、入札により公売します。入札は、公売保証金を納付すればだれでも参加することができま

す。今回は、市単独ではなく、県と中部県民局管内の市町村合同で行います。

**入札日時** 11月27日(火)午後2時～2時20分(受付は午後1時から)  
**ところ** 県地域防災センター  
(県前橋合同庁舎敷地内・前橋市上細井町)

物件番号	所在地	地目種類	地積床面積	最低公売価額	公売保証金
1	北牧	田	1,047㎡	125万円	13万円
2			1,145㎡	153万円	16万円
3	北橋町小室字上乗久保	畑	1,169㎡	860万円	86万円
4	上白井	田	645㎡	68万円	7万円
5	赤城町津久田字稲荷久保	畑	892㎡	45万円	5万円



物件の表示など 別表のとおり  
持参するもの 公売保証金(別表参照)、印鑑など  
※登記簿上の地目が「畑」など農地物件の買受希望者は、公売当日に「買受適格証明書」を提出する必要があります。  
買受適格証明書の交付申請に当たっては、申請期間の指定があり、申請から交付までに概ね1カ月を要します。買受適格証明書についての問い合わせは、  
■市農業委員会事務局(☎222)

### 【他市町村の問い合わせ先】

- 前橋市＝収納課収納第三係(☎027-898-6230)
- 伊勢崎市＝滞納整理課(☎0270-27-2725)
- 吉岡町＝財務課税務室(☎543111)
- 玉村町＝税務課収税室(☎0270-64-7704)
- 中部県税事務所＝収納第一係(☎027-234-1800)
- 渋川行政県税事務所＝県税課収納係(☎224050)
- 伊勢崎行政県税事務所＝県税課収納第一係(☎0270-24-4350)

920)へ。  
**売却決定日時** 12月4日(火)午前10時  
その他 公売は、直前に中止する場合もあります。必ず実施状況を確認してから入札に参加してください  
詳しくは、**本納税課特別収納推進室(☎22390)**へ。なお、他市町村等の物件などについては、県または各市町村担当に問い合わせるか、当該機関のホームページをご覧ください。

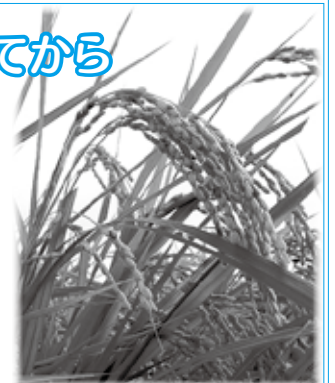
## 新米の出荷・販売・自家消費などは安全が確認されてから

福島第一原子力発電所の事故により放出された放射性物質の影響が懸念されています。そのため、県では、県内全域で米の放射性物質検査を昨年引き続き行うこととなりました。

本市では、市内11カ所の地区で調査を実施します。なお、調査地区ご

とに安全が確認されるまでは、出荷・販売・譲渡ができません。また、自家消費米についても同様に、安全が確認できるまでは消費を控えてください。

**問い合わせ先** ■農林課(☎22593)





## 市国保加入の皆さんへ

### ジェネリック医薬品利用 差額通知を送付します

市では、市国民健康保険に加入している皆さんが、医療機関や調剤薬局で処方された医薬品の中で、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に変更した場合、どの程度金額に差が生じるかの「お知らせ」を個人別に年2回通知します。  
※差額が少ないときなどは、通知しない場合があります。

#### 【ジェネリック医薬品とは?】

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許期間が満了した後に発売される医薬品です。このため新薬開発に係る費用が大幅に削減されるため、一般的に安く提供されています。また、効き目や安定性についても新薬と同等の効果があると厚生労働省から認められています。

全ての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではなく、医薬品によっては新薬しかない場合があります。また、ジェネリック医薬品に切り替える際には、ほかの医薬品との飲み合わせが変わる場合もあります。診療を受けている医師や歯科医師または調剤を受ける薬剤師に十分相談したうえで切り替えてください。

詳しくは、ジェネリック医薬品差額通知コールセンター(☎0120-53-0006)または本保険年金課(☎22461)へ。

## 市国民健康保険のお知らせ

# 10月1日から保険証が新しくなります

市国民健康保険(国保)の保険証(被保険者証)が10月1日(月)から新しくなります。

新しい保険証は、一般被保険者、退職被保険者ともに「薄い茶色」で、退職被保険者の保険証には、「退」の文字が印刷されています。

9月中旬に各世帯主あてに簡易書留郵便で送付します。現在の保険証は、10月1日以降は使用できませんので、自分で破棄してください。

#### 〈窓口交付を希望する場合〉

市役所窓口での直接交付を希望する人は、9月10日(月)までに受け取りを希望する窓口(本保険年金課または各総合支所市民福祉課)へ。

社課へ連絡してください。9月14日(金)から窓口で交付します。

交付を受ける際は、運転免許証、現在の保険証など本人であることが証明できるもの(顔写真がないものは、2点以上の提示が必要)を持参してください。

#### 会社などを退職した場合の手続きについて

##### 〈任意継続〉

会社などを退職し、被用者保険の資格を失った場合、通常は国保に加入することになります。が、一定の条件のもと2年間に限り、退職した会社などの被用者保険の被保険者資格を継続(任意継続)することができます。

**対象者** 退職の日までに保険者の定める一定期間以上の保険加入期間がある75歳未満の人  
**申請期限** 退職後20日以内  
詳しくは、退職した会社などに問い合わせてください。

##### 〈被用者保険の扶養家族〉

家族に被用者保険の加入者がいる場合、収入などの状況により、その人の保険の扶養になれる場合があります。家族の勤務先などに確認してください。

※市では、国保に加入する場合は、国保税の試算を行っています。気軽に相談してください。

詳しくは、保険年金課(☎22461)または各総合支所市民福祉課へ。

## まちづくりの地域づくり

### 北橋地区で自主防災活動用に消防用ホースを整備

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)の交付金等を財源として、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。

この魅力あるコミュニティ助成事業により、北橋地区自治会連合会では、同地区の自主防災に活用するため、各自治会に3本(合計48本)の消防用ホースを整備しました。(☎市民福祉課)



# 渋川ほっと人

## 安らぎの渋川で続ける

### ぬくもりのある陶器づくり

「渋川は良い所。空気と水がおいしいし歴史や芸術もある」と話す椎葉正幸さん。子持地区の高台に築いた「貴原窯」で日々陶器づくりに励んでいます。長崎県佐世保市に代々続く平戸焼の窯元で生まれ育った椎葉さんですが、意外にも若いころは西洋の美に関心があったそうです。「美術研究所」時代は、西洋美術を専攻し、油絵などに没頭。昭和51年にフランスへ渡り、美術学校で造形デザインを学びました。

ある日、教授から日本の文化について尋ねられたものの、答えられなかった椎葉さん。この苦い体験を機に祖国の文化や歴史、芸術などを強く意識するようになり、次第に日本古来の文化「焼き物」で自身の感性を表現するようになりました。平成10年、修行を積んだ椎葉さんは、現在の窯を築きました。渋川を活動の場に選んだ理由は、焼成の際、作品に深い色を出す薪アカマツが群生していること。そして、渋川の自然や芸術などに魅了されたことでした。安らぎの環境で陶器づくりに励む椎葉さんには、ある信念があります。それは「日本の美とおもてなしの心」ということ。この信念を貫きながら皿やぐい呑みなど、使い手に満足してもらえるような、ぬくもりのある作品を作っています。今後の目標を伺うと「最近では地元の若手料理家が頑張っている。彼らの創作料理に合うような器を作りたい」と話してくれました。



椎葉 正幸さん  
(横堀・63歳)

山や土づくりにも挑戦したいと話す椎葉さん。今後も大好きな渋川でのんびりと過ごしていきたいそうです。

## きらり サークル仲間

## マルラニ・ハウオリ

### フラダンスも子育てもキラキラの笑顔で

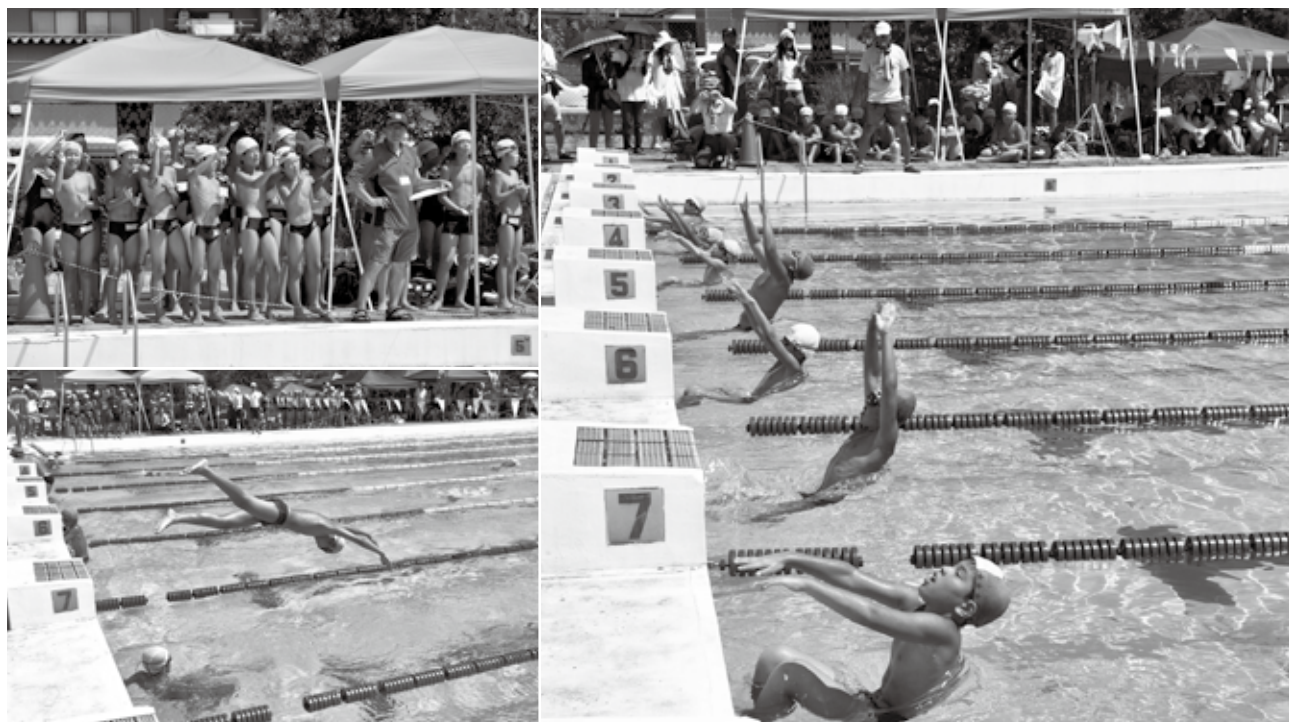


代表 角田恵子さん  
☎️3750

内容 フラダンスサークル  
日程 毎週水曜日午後2時～3時30分  
場所 赤城公民館ほか  
会員数 8人

#### ☆一言アピール☆

子育てをしながら、リフレッシュも兼ねてフラダンスを楽しんでいます。10月には赤城ふれあい祭りに参加する予定です。体験レッスンも行っているのので、どなたでも気軽に参加してください。



## 小 市民プールで「水泳記録会」開催 麦色した児童らが自慢の泳ぎを競い合う

8月1日、市民プールで「渋川市小学校水泳記録会」が開催されました。真夏日の強い日差しがジリジリと照りつける会場には、日焼けした市内各小学校の児童600人が集結。この日のために練習を重ねてきた子どもたちは、メドレーリレーや自由形、背泳ぎなど、カー杯の泳ぎでタイムを競い合いました。プールサイドからは、応援に駆け付けた家族や仲間を応援する子どもたちの大きな声援が、暑さに負けず響き渡っていました。

- 優勝目指していざスタート(右) 応援する児童も力が入ります(左上) 各学校の児童や保護者の声援の中盛り上がるリレー競技(左下)



## 三者連携推進による 地域の交流

猛暑が続く8月12日、古巻公民館で恒例の納涼祭が開催されました。古巻地区では学校・家庭・地域の三者連携の具体的な実践として、小・中学生の地域行事への参加を積極的に推進。会場は、保存会による八木節に続き、盆踊りや実行委員によるジャンケン大会など楽しい企画が目白押し。全て無料の模擬店や遊びのコーナーでは、子育連、小・中P T A、青少推の役員が運営を担当し、それぞれ大変なにぎわいを見せていました。

- 賞品を目指して「ジャンケンポン!」(上) ヨーヨー釣り(左下) 八木節の披露(右下)

# 渋川市都市計画区域 拡大のお知らせ

## 住み良いまちづくりを目指して/平成24年12月拡大予定

現在の渋川市は、都市計画区域(渋川・伊香保地区の全域、子持・北橋地区の一部)と、区域外(小野上・赤城地区、子持・北橋地区の一部)が併存しているため、建築制限や開発許可といった制度の適用に差異が生じていました。このような地区間の差異を解消し、一体的な都市計画の推進により良好な都市環境を形成するため、都市計画区域を拡大することとなりました。

### 建築制限の適用範囲が 拡大されます

都市計画区域に指定されると、3000平方メートル以上の開発を行う場合に県知事の許可が必要になるほか、次のとおり建築物への制限が課せられます。

※従来から都市計画区域となっていない地域は変更ありません。

### 〈建築確認申請〉

市民の生命、健康および財産の保護を目的に建築する建築物の敷地や構造、設備が建築基準法に適合しているか確認するため、事前に建築確認申請を行い、「確認済証」の交付を受ける必要があります。また、建築完了時に検査を受ける必要があります。

### 〈建ぺい率・容積率の制限〉

住環境の形成や防災などの環境条件を守るため、建ぺい率、容積率により建物の大きさが制限されます(図1参照)。

### 〈接道・道路後退の義務〉

災害時の避難経路の確保や緊

急車両の経路を確保するため、原則として敷地が4メートル以上の道路に2メートル以上接している必要があります。敷地が接している道路の幅が4メートル未満の場合は、道路の中心線から2メートルの位置を道路の境界線(道路後退線)とみなし、道路後退内に建物や門、塀などを造ることはできません。

また、道路後退内にある既存の建物や門塀などは、新築、増改築の際に撤去が必要となります(図2参照)。

### 〈高さ制限〉

道路や隣接地の通風、日照、採光の確保のため、建物の高さが制限されます(図3参照)。

### 〈建築物の用途制限〉

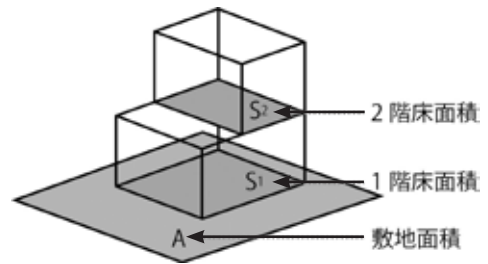
店舗、飲食店、映画館などの施設で合計面積が1万平方メートルを超えるものは、原則として建築することができません。

詳しくは、**■**建築住宅課(☎

☎2072)または**■**都市計画課(☎☎2073)へ。

図1 【建ぺい率は70%、容積率は400%まで】

- 建ぺい率(70%)  
建ぺい率=建築面積(S1)/敷地面積(A)×100
- 容積率(400%)  
容積率=延べ面積(S1+S2)/敷地面積(A)×100
- ※従来から都市計画区域となっている地域の容積率は変更ありません。
- ※敷地の前面道路の幅員により、容積率が400%にならない場合があります。



【用語の説明】

建ぺい率=敷地面積に対する建築物の建っている部分の面積の比率。  
 ※「建ぺい率」を決めておくことで、敷地内に一定の空地が確保されるようになります。  
 容積率=建物の敷地面積に対する延べ床面積(各階の床面積の合計)の比率。  
 ※敷地の上に建てることのできる建物の大きさを制限します。

図2 接道・道路後退の義務

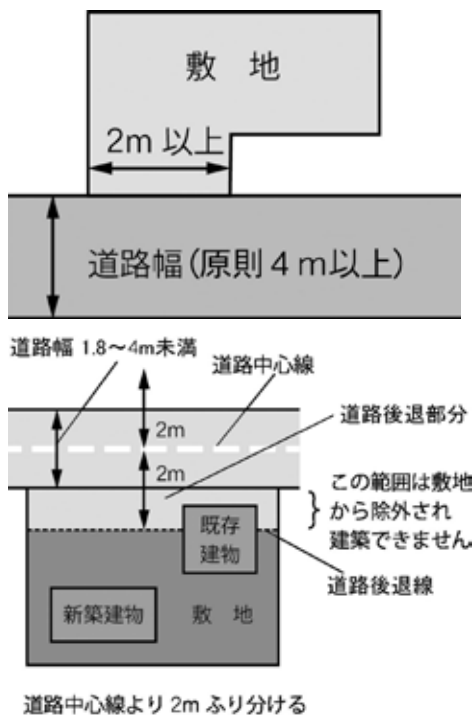
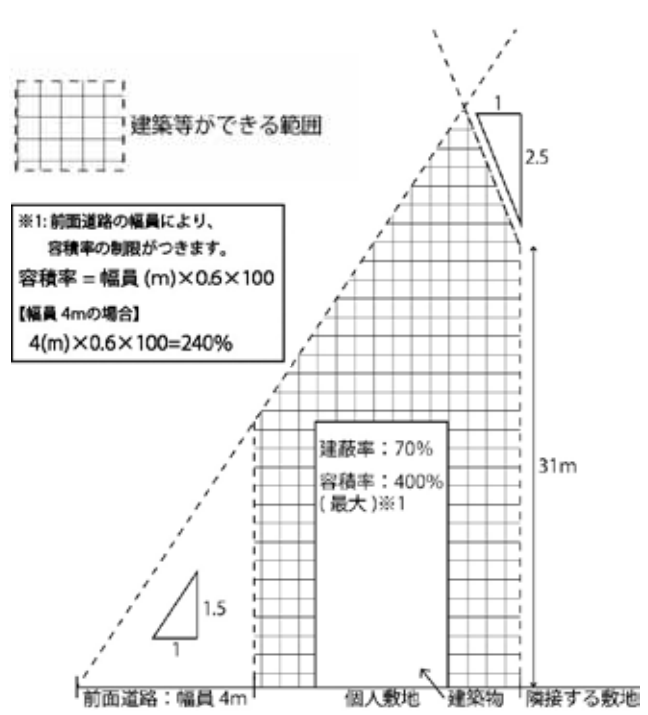


図3 高さ制限



皆さんの意見を募集します / 都市計画区域内における建築物の容積率制限など

市では、平成24年12月に予定している都市計画区域の変更に伴い、新たな都市計画区域内における建築物の容積率制限等の指定について、県に対し要望を提出しました。この要望に基づき、県では容積率制限等の原案に対する皆さんの意見を次のとおり募集します。

**原案の入手方法** ■都市計画課または各総合支所経済建設課、渋川行政県税事務所、県建築住宅課など

※県ホームページ(<http://www.pref.gunma.jp>)から印刷できます。

**募集期間** 9月10日(月)～10月10日(水)

※郵送の場合は当日消印有効。

**意見の提出方法** 持参または郵送で県建築住宅課審査指導係(☎027-226-3702・〒371-8570・前橋市大手町1-1-1)

**意見募集結果の公表** 10月中旬(予定)

詳しくは、県建築住宅課審査指導係へ。

## 【渋川市都市計画区域図／変更前】



## 【渋川市都市計画区域図／変更後】



都市計画区域の拡大により新市域の均衡ある発展を目指します

# 第6回しぶかわ環境まつり



テーマは「3R」

## 環境にまつわる多彩な催しが盛りだくさん

市では、Reduce（発生抑制）、Reuse（再利用）、Recycle（再資源化）の3つの「R」をテーマにした環境まつりを開催します。

とき 9月9日(日)午前9時30分～午後2時

ところ 市役所本庁舎駐車場  
※雨天の場合は、「立木を守るコ

ーナー」と「処理困難物の特別回収コーナー」のみ正午まで行います。

その他 駐車場は第二庁舎です。乗り合わせや公共交通機関をご利用ください

【環境意識を高めるコーナー】

・グリーンカーテン啓発コーナー  
・エコ電コーナー  
・「人力発電」の電気で走る電車の体験です。



・スタンプラリー

3つのRの各コーナーを巡り、スタンプを集めて、抽選に応募

しましょう。賞品は自転車、コンポスト、枝葉破砕機です。  
※賞品は、後日引き渡しとなります。

・エコ・リーダーコーナー  
・ごみと遊ぼうコーナー  
【発生抑制のコーナー】  
・マイバッグの普及推進コーナー

【再利用のコーナー】

・おもちゃの病院  
豊秋公民館で活動しているボランティアアドクターの皆さんが、壊れたおもちゃを修理します（電子ゲーム類は対象外）。  
・フリーマーケット  
・古本コーナー  
・和服回収と再利用コーナー  
・リフォーム作品展示コーナー

【再資源化のコーナー】

・立木を守るコーナー  
約50キログラムの牛乳パックは樹齢25年の樹木1本に相当します。今年には60本の樹木を守ることが目標に、1キログラムの牛乳パック（約30枚）をトイレレットペーパー3個と交換します（二人21個まで・1万個が終わり次第終了）。交換は午前9時30分からです。

・処理困難物の特別回収コーナー  
廃タイヤ・老朽化消火器・廃家電4品目（テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン）の有料回収、廃バッテリーの無償回収を行います。



・実演コーナー  
枝葉破砕機（ガーデンシュレッダー）の操作を実演します。また、石原西ひまわりグループの皆さんによるEM菌（イモムシ）を使ったボカシ作り講習会を行います。

・分別収集とリサイクルコーナー  
・蛍光管リサイクルコーナー

詳しくは、**環境課**（☎2114）へ。

# 情報ぼっくす

《マークの見方》

**本** = 本庁舎 **二** = 第二庁舎  
**伊** = 伊香保総合支所 **小** = 小野上総合支所  
**子** = 子持総合支所 **赤** = 赤城総合支所  
**北** = 北橋総合支所 **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

人口と世帯／平成24年7月末現在

- 人口 83,896人(男41,038人、女42,858人)
- 世帯 31,574世帯
- 7月のうぶごえ 男の子19人、女の子23人



**成人式該当者の調査**

■生涯学習課 TEL 2500

市では、成人式を平成25年1月13日(日)に市民会館で行います。それに伴い、成人式の該当者の調査をしています。

この調査は、就学・就職な

## お知らせ

## 商工会合併記念 プレミアム付き共通商品券を販売

市内に4つあった商工会(北橋・赤城・子持・伊香保)は、平成24年4月1日に、会員企業の経営支援強化と商工会の基盤強化を目的に合併し、「しぶかわ商工会」が誕生しました。

この合併を記念して、市内全域の参加登録店で利用できるお得な商品券が販売されます。

**販売場所・販売開始日時**▷市民会館小ホール=9月28日(金)午前10時~正午▷しぶかわ商工会(北橋・赤城・子持・伊香保の各支所)=9月30日(日)午前9時~午後3時※売り切れ次第終了。

**販売内容** 1セット1万円(500円券22枚・1万1,000円分)

**購入制限** 1人10セットまで

**販売数** 1万セット

**有効期間** 9月28日(金)~平成25年1月31日(木)

**その他** 参加登録店などの詳細については、9月23日(日)の新聞折込チラシをご覧ください

**問い合わせ先** 渋川商工会議所(TEL 251311)・しぶかわ商工会(TEL 28845)へ

## 募集

### より良い親子関係講座

本子ども課 TEL 2415

より良い親子関係を築く

どで市外に転出している成人式該当者に対し、地元渋川市の成人式案内状を送付するために行うものです。家族や知り合いで市外へ転出している該当者がいる場合は、生涯学習課へ連絡してください。

**調査該当者** 平成4年4月2日~5年4月1日生まれの人の

ことや、子どもの生きる力を育てることなどを目的に「より良い親子関係講座」を開催します。子育てに対して不安や悩みを持つ人、子育て全般に関心のある人は、ぜひ、参加してください。

**時・内** 別表のとおり

**所** 市子育て支援センター(旧渋川第一幼稚園)

**師** 斎藤昌昭(市国保あかぎ診療所長)

**対** なるべく毎回出席できる人

**定** 10人程度(超えた場合は抽選)

※申込人数が少ないときは、開講しない場合があります。

**費** 4000円(教科書代)

【広告】

広告募集中



## 食改推の料理教室 《手作りパン教室》

「楽しく簡単！」

自家製パンに挑戦！」



市食生活改善推進員連絡協議会(食改推)小野上地区では、手作りパン教室を開催します。粉から自分で手を掛けると、添加物を極力減らした安心なパンを作ることができます。家族に食べさせたい安心なパンを、家庭で楽しみながら作ってみませんか。

皆さん、お誘い合わせて参加してください。

**時** 10月3日(水)午前9時30分～午後1時ごろ(受付は午前9時～9時30分) **所** 旧小野上保健センター調理室 **内**▷健康と食生活についての講話▷身近な食材を利用した自家製パンの調理実習(イングリッシュマフィン、クルミ&レーズンパン、キノコのサラダ、ミニトマトのスープなど) ※献立は変更になる場合があります。

**対** 市内在住・在勤で健康に関心がある人 **定** 25人(先着順) **費** 300円(材料費) **持** エプロン、三角きん、筆記用具

**申** 電話か直接▷**所** 渋川保健センター(☎⑤1321)または各地区の食生活改善推進員へ

**期** 9月5日(水)～25日(火)

### ■本庁・各総合支所の電話番号

- 本庁舎・第二庁舎 ☎22-2111
- 伊香保総合支所 ☎72-3155
- 小野上総合支所 ☎59-2111
- 子持総合支所 ☎24-1211
- 赤城総合支所 ☎56-2211
- 北橘総合支所 ☎52-2111

別表 より良い親子関係講座日程と内容			
回	とき		内容
第1回	平成24年	10月6日(土)	これからの子育てとは？
第2回		10月20日(土)	子どもが困った行動をする理由①
第3回		11月17日(土)	子どもが困った行動をする理由②
第4回		12月1日(土)	子どもを勇気づけてみよう①
第5回		12月15日(土)	子どもを勇気づけてみよう②
第6回	平成25年	1月19日(土)	子どもに責任感を育てよう①
第7回		2月2日(土)	子どもに責任感を育てよう②
第8回		2月16日(土)	子どもに協力を教えよう①
第9回		3月2日(土)	子どもに協力を教えよう②
第10回		3月16日(土)	家族で話し合おう

※本講座の教科書を持つて  
いる人は無料。  
電話でのごも課へ  
9月28日(金)まで  
託児あり

**映画鑑賞会**  
9月16日(日)午後2時  
**所** 市立図書館  
**内**「心中天使」(監督：一尾直樹/主演：萬田久子・風間トオル/2010年・日本映画)

**市立図書館の催し物案内**  
市立図書館 ☎②0644  
いずれも会場は市立図書館、参加料は無料です。  
＜萌えの子おはなし会＞  
9月15日(土)午後2時  
**所** 市立図書館  
**内**▷紙芝居Ⅱ「おつきさまとつきぎ」(ふしぎなしゃもじ)▷絵本Ⅱ「青い星」

## 図書館

### 市立図書館の催し物案内



＜紙芝居上演会＞  
**時** 9月23日(日)午後1時30分(2時間程度)  
**所** 渋川ほっとプラザ4階大会議室  
**演題** 「紙しばいって、おもしろい！」  
**内** 紙芝居の演じ手のプロによる、お囃子などを織り込んだ、さまざまな紙芝居の上演会  
**師** 水出真弓さん(伊勢崎市第13回全国紙芝居まつり群馬大会実行委員長)

## 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.gunma.jp/>)でご確認ください。  
▷問い合わせ先 **本**秘書広報課(☎②2182)

## 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)**▷A区画(縦4.9cm×横8.7cm)=1万5,000円▷B区画(縦4.9cm×横17.7cm)=3万円  
問い合わせ先 **本**秘書広報課(☎②2182)

◆紹介します◆  
元気笑顔

渋川市公式ツイッター

☎秘書広報課(☎2182)

URL

https://twitter.com/shibukawashi\_jp

アカウント

@shibukawashi\_jp



福祉

敬老祝金の支給

☎高齢福祉課(☎2257)

市では、長寿を祝福し敬老の意を表すため、敬老祝金を支給しています。

**対象者** 9月1日現在、市内に居住し住民票に記載のある人で、平成24年4月1日から平成25年3月31日までに次の年齢になる人

**支給額** ▼88歳Ⅱ1万円

▼99歳Ⅱ2万円 ▼100歳以上Ⅱ2万円

※平成24年度から支給対象となる年齢が変更となりました。

**支給の時期** 9月中旬から10月上旬にかけて、各地区

写真募集中

の民生委員または市の職員などが訪問し、支給します。※100歳到達の人は、誕生日に別途お祝いに伺います。詳しくは、高齢福祉課へ。

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

☎1765

〈ふれあい浴場〉

**時** 9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

×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

〈健康相談〉

**時** 9月13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

〈10月の休館日〉

1日(月)、9日(火)、10日(水)、

15日(月)、22日(月)、29日(月)

スポーツ

市民家庭スポーツの日

**■体育課** ☎2104

市では、市民の皆さんに気軽にスポーツを楽しんでいただくことと、市民家庭スポーツの日(毎月第2日曜日)に体育施設を無料開放しています。



9月は、次のとおり実施します。  
**時** 9月9日(日)午前10時～午後4時  
**所** 赤城総合運動自然公園スポーツセンター  
※スポーツ推進委員2人が、利用者の要望により指導や助言を行います。

2歳未満(受付時点)の子どもさんの写真を募集します(掲載は1人1回のみ)。子どもさんの氏名(ふりがな)、性別、住所、生年月日、保護者の住所、氏名、電話番号を明記し、子どもさんの写真を添えて、☎秘書広報課(〒377-8501・石原80)へ。※このコーナーは市ホームページには掲載しません。

《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

### 農耕車の事故に注意

渋川警察署管内では、今年に入って農耕車の事故が3件発生し、2人が亡くなっています。農耕車の交通事故は減少傾向にあります。一度発生すると重大な事故になる傾向にあるので、運転には十分注意してください。

#### ●道路を走る際のポイント

- ①自動車であることの認識をしっかりとって、交通ルールを守りましょう
- ②信号機のない交差点や道路を横断する場合は、しっかりとまって左右を確認しましょう
- ③畑などに入る際や道路端を走る際は、路肩から転落しないように注意しましょう

#### ●作業をする際のポイント

- ①作業を開始する場合には、周囲に人がいないかをしっかりと確認。一緒に作業を行う場合は、事前に声を掛け合い、安全を確認しましょう
- ②休憩や機器の点検を行う際は、必ずエンジンを停止して実施しましょう
- ③作業中も周囲の安全確認を怠らず、作業範囲内に人が入らないように注意しましょう

問 渋川警察署(☎③0110)

### 成年後見制度説明会

制度の仕組みや利用方法、費用などについて社会福祉士が分かりやすく説明します。また、個別相談も同時に受け付けます。

時 9月29日(土)午後1時30分～3時15分 所 渋川ほっとプラザ  
 定 50人(個別相談は先着5名)  
 費 無料 申・問 障害福祉なんでも相談室(☎③0294) 期 9月27日(木)まで(受付時間は午前8時30分～午後5時)

### 商工会職員(経営指導員研修生)採用資格試験

県商工会連合会では、平成25年4月1日採用の職員(経営指導員研修生)を募集します。

勤務内容 県内商工会などでの研修(原則2年間)を終了後、経営指導員として勤務

採用人数 若干人 受験資格 高校、短大などを卒業し、所定の経験等を有する人・大学卒業者(平成25年3月卒業見込者を含む)で、昭和59年4月2日以後に生まれた人 試験科目 教養・専門的知識・職場適応性の試験、小論文、面接 第1次試験日・会場 10月14日(日)午前9時・県商工会連合会 申・問 県商工会連合会(〒371-0047・前橋市関根町3-8-1・☎027-231-9779・ホームページ http://www.gcis.or.jp) 期 9月21日(金)まで

### 字幕ボランティア養成講座

時 ▷体験説明会=10月11日(木)  
 ▷講座=10月18日(木)～11月8日(木)の毎週木曜日午後1時30分～4時30分(計4回) 所 県社会福祉総合センター 内 聴覚障害者向けビデオなどに挿入する字幕の制作方法と実技(体験説明会会場で、講座への申し込みを受け付けます) 対 パソコン操作と全日程の出席が可能で、講座終了後に字幕ボランティアとして活動できる県内在住の人 定 10人程度(超えた場合は選考) 費 無料 申・問 電話、ファクスまたはEメールで、氏名、連絡先(電話番号・ファクス番号・Eメールアドレスのいずれか)を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・✉info@gunma-comipura.jp)へ 期 9月24日(月)～10月5日(金)

### 渋川駅前通り歩行者天国参加者募集

10月14日(日)午前10時から午後3時30分に行われる渋川駅前通り歩行者天国のイベント(歌、踊り、演奏)などに参加する人や団体を募集しています。また、フリーマーケット出店者(出店料1,000円)も募集しています。

詳しくは、渋川駅前通り商店街振興組合(月～金曜日の午前9時～午後4時・☎③8066)へ。

### 看護力再開発講習会

看護職員有資格者の再就業を支援する講習会を開催します。

時 10月3日(水)～5日(金)午前9時30分～午後3時45分 所 済生会前橋病院ほか 対 未就業の看護職有資格者、在宅から再就業して1年未満の看護職者(託児有り) 定 30人 費 無料 申・問 群馬県ナースセンター(〒371-0007・前橋市上泉町1858-7・☎027-269-5202・☎027-269-8601) 期 9月25日(火)まで

### 依存症相談

依存症は、意志の弱さや性格の問題でなく、薬物やアルコールによる脳の障害ですから、専門家による適切なアドバイスが必要です。家族からの相談も受け付けます。

時 原則毎月第2火曜日・第4水曜日午前8時30分～正午(完全予約制) 所 県こころの健康センター(前橋市野中町368) 申・問 県こころの健康センター(☎027-263-1156)

就学時健診のお知らせ

入学前の大事な準備  
忘れずに受診しましょう

市教育委員会では、来年4月に小学校に入学するお子さんを対象に、就学時健康診断を行います。この健康診断は、入学前のお子さんが専門医師の診察を受けて、必要に応じて治療を行い、心身ともに健康な状態で入学するために実施するものです。

該当者には、9月上旬に「就学時健康診断のお知らせ」「就学時健康診断票」「健

康および家庭状況調査票」を配布します。書類の配布方法は、原則として渋川地区は郵送、そのほかの地区は、お子さんが通っている幼稚園・保育園を通して配布します。これらの書類で健診の日時・場所などを確認の上、受診してください。また、該当者で書類が届かない時や病気などで健診日に受けられない時などは、必ず「学校教育課(☎21

平成25年度入学 就学時健康診断日程表

学校名	会場名	実施日(10月)	受付時間(午後)
渋川北小学校	渋川北小学校	2日(火)	0:40~1:00
渋川南小学校	渋川南小学校	10日(水)	1:00~1:10
金島小学校	金島小学校	11日(木)	0:40~0:55
古巻小学校	古巻小学校	3日(水)	0:30~0:50
豊秋小学校	豊秋小学校	17日(水)	0:40~1:00
渋川西小学校	渋川西小学校	16日(火)	1:00~1:15
伊香保小学校	伊香保小学校	5日(金)	1:00~1:20
小野上小学校	旧小野上保健センター	12日(金)	0:50~1:00
上白井小学校	長尾小学校	12日(金)	0:40~1:00
中郷小学校			
長尾小学校	津久田小学校	18日(木)	0:45~0:55
三原田小学校			
刀川小学校			
津久田小学校			
南雲小学校			
橘小学校	橘小学校	15日(月)	0:50~1:00
橘北小学校	橘北小学校	17日(水)	0:50~1:00



21)へ連絡してください。

**日程** 別表のとおり

**該当者** 平成18年4月2日～19年4月1日までに生まれた幼児

**持参するもの** 就学時健康診断のお知らせ、就学時健康診断票、健康および家庭状況調査票(調査票などは、事前に必要事項を記入してください)、母子健康手帳、お子さんと保護者の上げき

**注意事項** ①耳あかをよくとり、体を清潔にしてください。②健康診断には内科検診がありますので、お子さんが着脱のしやすい服装でお越しください。③受付時の混乱を防ぐために、保護者とお子さんは必ず一緒に受付をしてください。④各会場とも駐車場が足りないため、車での来場はご遠慮いただくか、乗り合わせでお越しください。

詳しくは、学校教育課へ。

群馬県8020達成者表彰

満80歳以上で歯が20本以上の

元気な群馬県民を募集!!



80歳になっても20本の歯を保つことを目標とする「8020運動」。県と(社)群馬県歯科医師会では、歯と口の健康の重要性を啓発し、歯科保健水準を向上させることを目的に、8020達成者を募集し、表彰します。

**応募資格** 県内に住所がある80歳以上の人(昭和7年8月31日以前生まれ)

**応募条件** 現在、自分自身の歯が20本以上あって、歯・歯肉および全身の健康状態、口腔清掃状態が良好な人

**応募方法** かかりつけの歯科医院に相談してく

ださい。歯科医師が口腔審査の上、応募用紙を作成します

※かかりつけの歯科医院がない人は、県歯科医師会に連絡してください。

**審査方法** 応募用紙により書類審査を行い、8020達成者を選出

**応募期限** 9月29日(土)まで

**問い合わせ先** かかりつけの歯科医院または(社)群馬県歯科医師会(☎027-252-0391)、県保健予防課(☎027-226-2606)

## 9月は自殺予防月間

### 1人で悩まず 相談しましょう

全国では毎年約3万人の人が自ら命を絶っています。平成22年度の県の自殺者数は508人(男性366人・女性142人)で、これは交通事故故による死亡の3.7倍になります。

自殺に至る背景は、健康、経済、生活、家庭などさまざまな問題が要因となつて、複雑に関係しています。そして、その多くは自殺直前にうつ病などの心の病気をかかえています。

### 健康寿命を延ばそう!

9月は健康増進普及月間です。元気で健康に過ごすことは皆さんの願いです。今までの食生活を見直し、運動習慣を定着させてみませんか。身近なところから健康づくりを始めて、健康寿命を延ばしましょう。

#### ●毎日10分間の運動

例えば通勤時に苦しくない程度の早歩き。これも立派な運動になります。毎日10分間の運動を習慣にしましょう。

#### ●1日に350gの野菜

日本人は現在、1日平均約250gの野菜を食べていますが、さらに100gの野菜を食べるようにしましょう。また、朝食をしっかりと取りましょう。

#### ●禁煙

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。

#### ●市の取り組み

市では、皆さんが健康で生き生きと暮らせるように、健康診査・各種がん検診などを実施しています。まず、自分の健康状態を知るところから始めましょう。また、食生活改善の講習会や健康相談で、生活習慣を見直しましょう。内容や日時は、開催に合わせて「広報しづかわ」でお知らせしています。

詳しくは、**■** 渋川保健センター(☎⑤1321)へ。

す。

一人ひとりが心の健康の重要性を認識し、自らの心の不調に気づき、適切に対処することが大切です。

#### 〈具体的な症状〉

##### ●自分で感じる症状

悲しい憂うつな気分・何事にも興味ももてずやる気が出ない・食欲がない・眠れない・集中できない・イライラして落ち着かない

##### ●周囲から見た症状

以前に比べて表情が暗く、元気がない・体調不良の訴えが多くなる・仕事や家事

の能力が低下、ミスが増える・飲酒量が増える・周囲との交流を避けるようになる

#### 〈一人で悩まず相談を〉

うつ病などの心の病気は、やる気や頑張りでは解決できず、かえって症状が悪化することもあります。しかし、早期に適切な治療を受けることで、多くの人が回復しています。自分自身の変化に気付いたら、一人で悩まずに早めに医療機関(かかりつけ医・心療内科・精神科)などに相談しましょう。

また、周囲の人の変化に気付いたら、声を掛けて、まずはじっくりと話を聴き、受け止めましょう。批判やアドバイスは禁物、受容的・共感的な態度が大切です。症状が長引くようなら相談機関や医療機関への相談を勧めましょう。本人が拒否した場合は無理をせず、本人が信頼している家族や友人、上司などに相談しましょう。大切な命を守るためには、周囲の人が変化に気づき、声を掛け、話を聴き、つないで見守っていくことが重要です。

詳しくは、**■** 渋川保健センターへ。

#### 〈このころの悩み相談窓口〉

- ▽ 渋川保健センター(☎⑤1321) ▽ 渋川保健福祉事務所(☎④4166) ▽ 群馬県こころの健康センター(☎027-263-1156)
- ⑥ 群馬馬いのちの電話(☎027-221-0783)
- ▽ 自殺予防いのちの電話(☎0120-738-556)

### 介護予防講演会

市では、市民の皆さんが高齢になっても元気で日常生活が過ごせるように、介護予防講演会を開催します。ぜひ、参加してください。

- 時** 10月12日(金)午後1時30分～3時(受付は午後1時から)
- 所** 子持社会体育館
- 演題** 「筋トレで若返り」
- 師** 浅川康吉さん(群馬大学大学院保健学研究科准教授)
- 対** 一般市民
- 定** 150人
- 費** 無料
- 持** 動きやすい服装、室内用運動靴、バスタオル
- 期** 10月5日(金)まで
- 申・問** 本高齢福祉課(☎②2116)

#### 〈元氣ポイント対象事業〉

40歳以上の参加者に1ポイント差し上げます。3ポイントで市有日帰り温泉施設無料入浴券1枚と交換できます。

### 渋川家庭教育カウンセリング協会の11人が参加

市では、市民の皆さんから直接意見を聴くため、対話集会を行っています。7月12日には、中央公民館で渋川家庭教育カウンセリング協会の11人に参加してもらい、開催しました。参加者からの意見に対する市長の回答や、市の対応状況などの一部を紹介します。



#### 〈伊香保温泉の活性化〉

大学生の合宿を誘致してみてはどうでしょうか？また、温泉を活用した健康やリハビリ、伊香保のイメージを活用して俳句甲子園などを誘致してはどうでしょうか。

#### 市長の回答

大学生の合宿誘致は「渋川市スポーツ振興地域活性化構想」でも検討しており、伊香保温泉の旅館を活用すれば受け入れは可能と思います。市内のテニスコートの予約先がばらばらなので、一元化して対応できればと思います。また、伊香保に滞在してウォーキングを楽しんでもらうことも考えており、北関東循環器病院や長野県の小布施町とパワーウォーキングの連携・協力を検討しています。

#### 担当課より

本年度策定する「渋川市スポーツ振興地域活性化構想」、「スポーツ推進計画」で交流人口の拡大を一つの柱としていることから、大学生等の合宿に限らずスポーツに係る全国大会などの誘致やさまざまなスポーツ交流について具体的、効

果的で実効性のある計画の策定を予定しています。(■ 体育課)

#### 〈外国人の声を市政に〉

私は渋川市出身ですが、アメリカで結婚してアメリカ国籍となりました。外国人住民の声をもって聞いて欲しいです。

#### 市長の回答

外国人住民の皆さんの意見もしっかり聞くのは基本ですので、遠慮なくお話しください。外から渋川のことを見ることのできる人たちの意見は大事です。(■ 秘書広報課)

#### 〈保育園の送迎について〉

保育園へ送迎に来る親たちが、駐車場に止めずに保育園の入口に付け、子どもより先に荷物載せていて、子どもが車道に出てきて大変危険です。

#### 市長の回答

保育所や保護者などに、交通ルールやマナーについてお願いしていきます。(■ 本こども課)

#### 〈活動場所の確保〉

6月に開催されたカウンセリング講座を受講したお母さんと話す機会がありました。思ったより悩みが深刻でした。次回の講座が9月ですので、夏休み

の間に何か力になれないかと感じましたが、2人で話す場所がありません。第二庁舎などで、自由に話ができる場所などはないでしょうか？

#### 市長の回答

カウンセリング協会の人が週の決まった曜日に来ていただいて、自由に悩み事を聞ける相談室として使用できるスペースがあるかなど、担当課に確認してみます。

#### 担当課より

市民に身近な相談窓口としては、各公民館での巡回カウンセリングが有効だと考えられますが、特定の場所を拠点とした活動を望まれる場合は、今後カウンセリング協会と協議のうえ検討します。(■ 生涯学習課)

#### 渋川家庭教育 カウンセリング協会

平成22年12月、カウンセラーの育成とカウンセリングの普及を図り、家庭教育に悩みを持つ親をサポートするために発足。カウンセリング講座や講演会の開催、参加者の相談対応も行っています。

# がんの予防

健康管理課

がんは、我が国の死亡原因の第1位です。部位別死亡数を見ると、気管・気管支および肺が1位で、次いで胃、大腸となっています。がんの死亡率は40歳を超えた頃から上昇します。がんになると生命および健康にとって重大な問題となります。がんは自覚症状が現れてからでは治療も困難になることが多く、早期発見が重要です。

9月はがん征圧月間です。市では、各種がん検診を行うつていますので、ぜひ、この機会に受診しましょう。

## 〈がんの危険信号〉

▽胃Ⅱ胃の具合が悪く、食欲がなく、好みがかわつたりしていないか  
▽子宮Ⅱおりものや、不正出血はないか  
▽乳房Ⅱ乳房の中にしこりはないか  
▽食道Ⅱ飲み込む時に、つかえることはないか  
▽大腸Ⅱ便に血や粘液が混じつたりしていないか  
▽肺Ⅱ咳が続き

たり、痰に血が混じつたりしていないか  
▽咽頭Ⅱ声がかすれたりしていないか  
▽舌、皮膚Ⅱ治りにくい潰瘍はないか  
▽腎臓、ぼうこう、前立腺Ⅱ尿の出が悪かつたり、血が混じつたりしていないか  
そのほか、日常生活に注意して、がんの予防に心がけましょう。

## 〈がんを防ぐための12カ条〉

- ①栄養をバランスよくとる
- ②毎日、変化のある食生活を
- ③食べ過ぎをさげ、脂肪は控えめに
- ④飲酒はほどほどに
- ⑤たばこは吸わないように
- ⑥食べ物から適量のビタミンと多くの繊維質をとる
- ⑦塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- ⑧焦げた部分はさける
- ⑨かびの生えたものに注意
- ⑩日光にあたり過ぎない
- ⑪適度にスポーツをする
- ⑫身体を清潔に

# 男女共同参画

輝く明日に向けて

隔月4回掲載／第3回

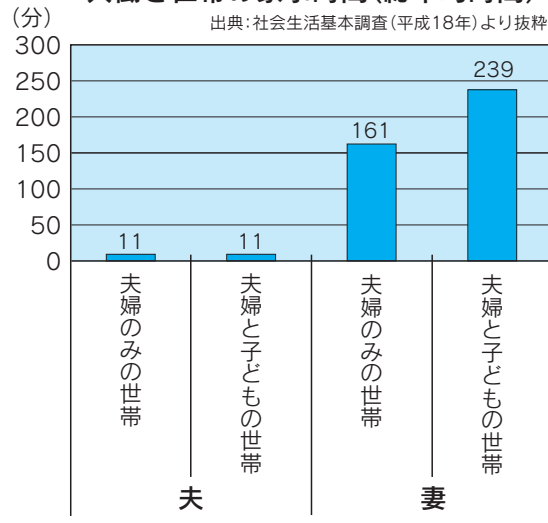
## 家族みんなで家事を分担

あなたは日常家事をしていますか？特に仕事を持つ男性は食事の支度や掃除、洗濯などを女性に任せきりという人もいないでしょうか。共働き世帯が増加している今、家事や育児の分担は当たり前になってきていますが、やはり「家事・育児は女性の仕事」というイメージは抜け切れていないように思われます。

でも、もしパートナーや家族が病気やけがで家事ができなくなってしまうたり、先立たれてしまったら…。いざという時に自分自身で自立した生活はできますか？家事は、一朝一夕にできるようにはなりません。「男は家事をしなくてもよい」と言われて育った人もいるかもしれませんが、いざという時に「何をどうしたらいいのか分からない」といったことにならないよう、日頃から家事を一緒にしてみてもいいでしょうか。子育て中の家庭でしたら、「男の子だから家事はしなくてもよい」といった意識は捨

共働き世帯の家事時間(総平均時間)

出典: 社会生活基本調査(平成18年)より抜粋



て、男女問わず「お手伝い」から始めてみるのもいいでしょう。だんだんと「できるようになる」ことを楽しみながら、家族が協力していくことが肝心です。  
(☑市民生活課)



しぶかわ  
**フォト**

### 【市内山車巡行】

撮影場所：市内(新町五差路付近)  
撮影日：平成 24 年 8 月 19 日  
撮影者：秘書広報課職員

皆さんが撮影した写真を募集します。写真にタイトルと撮影場所、撮影日、住所、氏名を明記して本秘書広報課(〒377-8501・石原80・☎kouhou@city.shibukawa.gunma.jp)へ。  
※特定の人物を中心に撮影しているものなど、写真によって掲載できない場合があります。



## 郷土の魅力をひとめぐり 渋川かるた vol.29 境内に七不思議の伝説がある雙林寺

雙林寺は、1457年、白井城主長尾景仲によって建てられた曹洞宗の名刹。かつては、上野・信濃・越後・佐渡の4カ国の僧録所として2,000人もの僧を抱える大寺でした。七不思議とは、①開山の一つ拍子木、②竜神水、③千本檜、④開山のつなぎカヤ、⑤鏡の井戸、⑥山門の小僧と総門の鶴、⑦忠度の逆さ桜で、いずれも寺の境内にある樹木や建造物に関する言い伝えです。このうち、⑤鏡の井戸の言い伝えは、境内にある井戸をのぞいて顔が映らないと、すぐに死んでしまう、とのこと。のぞいてみたいような、でも怖くてのぞけないような…。

### 編集後記

ロンドンオリンピックでの日本選手の活躍は素晴らしかった！メダルとともに写真に写る選手の笑顔は、とても輝いていました。きっと、東日本大震災で被災した人たちも、たくさんの元気と勇気をもらったことでしょうね。東北にも復興の笑顔が輝く日を願っています。(灰)