



# 広報 **しぶかわ**

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

各種健康診査と検診のお知らせ	2
東日本大震災からの復興に向けた市の取り組み	4
各種納税のお知らせ	5
成人式運営委員を募集します	6

平成  
23  
年

# 各種健康診査と 検診のお知らせ

渋川保健センター  
☎1321

市では、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、前立腺がん検診および肝炎ウイルス検診を実施します。受診票と一緒に郵送される書類の内容を確認して、都合の良い日に受診してください。

## ＜受診票の送付について＞

国保に加入している40歳以上の人と、1月に行った「健康診査等調査票」による調査で、市が行う健康診査・検診の受診を希望した人には、各地区の実施日程に合わせて受診票を郵送します。1月以降に転入した人や、受診票が届かない場合は、渋川保健センターへ連絡してください。

## ●受診票の郵送時期

- ▽伊香保全域・赤城の65歳以上  
Ⅱ5月中旬
- ▽渋川・小野上・子持・北橘の65歳以上Ⅱ6月上旬
- ▽赤城の64歳以下Ⅱ6月中旬
- ▽小野上・北橘の64歳以下Ⅱ7

## 月中旬

- ▽子持の64歳以下Ⅱ8月中旬
- ▽渋川の64歳以下Ⅱ9月中旬

## ＜個人負担金の免除について＞

生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は、申請すると個人負担金が免除になります。該当する人は、必ず事前に受診票を持参して、渋川保健センターまたは各総合支所市民福祉課で申請してください。

## 国保特定健康診査

特定健康診査は、メタボリックシンドロームの該当者と予備群の人を把握し、対象者への保健指導を通じて生活習慣の改善を図り、結果として医療費を抑

制するため、国保などの医療保険者に義務付けられた健診です。とき・ところ Ⅱ40歳以上64歳以下の人Ⅱ別表1のとおり(受診に当たり介助・介添えが必要な人は別表2の医療機関でも受診できます) Ⅱ65歳以上の人Ⅱ別表1の会場または別表2の医療機関

## 健診内容

身体(身長・体重・腹囲)測定、血圧測定、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、その他医師の判断により心電図検査、眼底検査、貧血検査  
**対象者** 4月1日現在、市国保に加入していて、引き続き国保の被保険者である40歳以上の人(国保人間ドック検診費用助成を受け、人間ドック検診を受診する人(予定者)は受診できません)  
※4月2日以降、国保に加入した40歳以上の人で、受診を希望する人は、渋川保健センターへ連絡してください。



(別表2) 国保特定健康診査等実施医療機関一覧

地区	医療機関名(電話番号)	地区	医療機関名(電話番号)
渋川	阿部医院 (☎25-1211)	渋川	本沢医院 (☎23-6411)
	有馬クリニック (☎24-8818)		宮下外科胃腸科医院 (☎23-3021)
	井口医院 (☎25-1100)		みゆきだ内科医院 (☎60-6070)
	石北医院 (☎22-1378)		湯浅内科クリニック (☎20-1311)
	いずみ医院 (☎25-1388)	伊香保	伊香保クリニック (☎72-4114)
	入内島内科医院 (☎60-7322)		原沢医院 (☎72-2503)
	大谷内科クリニック (☎20-1881) ※要電話予約。	子持	斉藤医院 (☎53-5558)
	神山内科医院 (☎22-2181)		船曳医院 (☎53-2530)
	川島医院 (☎22-2421)	赤城	赤城開成クリニック (☎20-6500)
	川島内科クリニック (☎23-2001)		赤城高原ホスピタル (☎56-8148)
	慶生医院 (☎22-0210)		市国保あかぎ診療所 (☎56-2220)
	厚成医院 (☎22-1060)	北橋	上之原病院 (☎52-2221)
	コオノ医院 (☎22-0171)		北関東循環器病院 (☎30-2050)
	斉藤内外科クリニック (☎22-1678)		佐藤医院 (☎52-3003)
	桜井医院 (☎22-2360)	吉岡町	痛みのクリニック長谷川医院 (☎30-5055)
	渋川総合病院 (☎22-4111) ※要電話予約。		井野整形外科リハビリ内科 (☎30-5255)
	渋川中央病院 (☎25-1711)		大井内科クリニック (☎30-5575)
	関口病院 (☎22-2378)		大滝クリニック (☎30-5800)
	高井医院 (☎22-0076)		岡本内科クリニック (☎20-5353)
	高野外科胃腸科医院 (☎24-2454)		佐藤医院 (☎54-2756)
	塚越クリニック (☎60-7700)		関口医院 (☎55-5122)
	とまるクリニック (☎26-7711)		田中病院 (☎54-2106)
	中野医院 (☎22-1219)		北條外科胃腸科医院 (☎54-6870)
	奈良内科医院 (☎25-1155)		菊地医院 (☎54-3346)
	西沢医院 (☎22-2324)		榛東さいとう医院 (☎54-1055)
	榛名病院 (☎22-1970)		榛東わかばクリニック (☎20-5531)
	平形内外科科歯科医院 (☎22-2233)		榛東村
北毛診療所 (☎24-2818)			
北毛病院 (☎24-1234) ※要電話予約。			

**後期高齢者健康診査**

とき・ところ 別表1の会場または別表2の医療機関

**健診内容** 身体(身長・体重)測定、血圧測定、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、その他医師の判断により心電図検査、眼底検査、貧血検査

**対象者** 市内在住の後期高齢者医療制度加入者で受診を希望する人(後期高齢者医療制度人間ドック検診費助成を受け、人間ドックを受診する人(予定者))

個人負担金 無料

**胃がん検診**

とき・ところ 別表1のとおり

**健診内容** 胃部X線撮影(バリウム検査)

**対象者** 市内在住の40歳以上で受診を希望する人

個人負担金 1,000円

は受診できません  
個人負担金 無料

**前立腺がん検診**

とき・ところ 別表1のとおり

**対象者** 市内在住の50歳以上の男性で受診を希望する人

**健診内容** 血液検査(PSA検査)

個人負担金 500円

**肝炎ウイルス検診**

とき・ところ 別表1のとおり

**健診内容** 血液検査(HCV抗体検査、HBs抗原検査)

**対象者** 市内在住の40歳以上70歳以下で、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことのない人

個人負担金 無料

(別表1) 各種健康診査・検診日程表

会場	月	日	会場	月	日
伊香保保健福祉センター	6月	6日(月)、8日(水)、13日(月)、14日(火)	古巻公民館	10月	3日(月)、5日(水)、6日(木)、7日(金)、11日(火)、13日(木)
赤城保健センター	6月	30日(木)	金島ふれあいセンター	10月	14日(金)、19日(水)、25日(火)
	7月	4日(月)、8日(金)、14日(木)、15日(金)、20日(水)、22日(金)、25日(月)、26日(火)、27日(水)、29日(金)	渋川保健センター	10月	26日(水)、27日(木)、31日(月)
小野上保健センター	8月	1日(月)、2日(火)		11月	1日(火)、4日(金)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、14日(月)、18日(金)、21日(月)、22日(火)、24日(木)、28日(月)、29日(火)
小野上地域福祉センター	8月	3日(水)	休日検診 (渋川保健センター) ※要電話予約。	11月	26日(土)、27日(日)
北橋保健センター	8月	4日(木)、5日(金)、10日(水)、19日(金)、24日(水)、25日(木)、26日(金)		※受付時間：各会場とも午前8時30分～11時。 ※日程ごとに対象地区が設定されていますが、どの会場でも受診できます。都合の良い日にお越しください。	
子持保健センター	9月	1日(木)			
	9月	5日(月)、7日(水)、8日(木)、15日(木)、16日(金)、21日(水)、22日(木)、26日(月)、30日(金)			

東日本大震災からの復興に向けた市の取り組み

市経済の活性化を呼び掛け／支援活動に感謝の声



会議の中で“自粛の自粛”を呼び掛ける市長

地域の活性化のため“自粛の自粛を”  
市経済対策会議で市長が呼び掛け

震災の影響を受けて、市内の小企業や農家、宿泊施設、飲食店などは、大変厳しい経済状況にあります。この状況を改善するため、市は、4月14日に市内の各種団体・企業44団体の代表者に出席してもらい「東日本大震災にかかる渋川市経済対策会議」を開催しました。

会議では、震災による消費意識の低下やイベントなどの過度な自粛による地域経済の停滞を抜け出し、通常の生活を取り戻すよう阿

久津市長が呼び掛け、出席者の賛同を得ました。

震災から50日が経過しました。市民の皆様も自粛のスイッチを切り換えていただき、地域の活性化にご協力をお願いします。

(商工振興課)

市は、3月15日、東日本大震災で被災した茨城県茨城町に、北関東新潟地域連携軸災害応援要綱に基づいて、アルファ米40箱(2,000食分)の救援物資を送りました。

これを受けて、4月14日に茨城町の矢口副町長が市役所を表敬訪問し、阿久津市長に救援物資のお礼と町の震災状況の説明をしました。

(企画課)

救援物資のお礼に  
茨城町の副町長が  
本市を表敬訪問



避難している被災者の皆さまへ  
—安否確認のためご連絡を—

市では、東日本大震災および福島第一原子力発電所の事故により、被災地を離れて、本市内に避難している皆さまからの連絡をお待ちしています。

被災地の市町村では、住民の安否と所在の確認、情報提供などの目的で、各地に避難している人からの連絡を待っています。

本市でも、生活相談などの情報提供を考えていますので、まずは、市被災者受入れ対策室(☎②2111)へ連絡してください。

福島県二本松市の避難所で  
市の名産品を振る舞いました

市では、東日本大震災の被災者を励まそうと、4月24日に市職員17人を福島県二本松市の避難所(ジイカ二本松訓練所)に派遣して、炊き出しの支援活動を行いました。

献立は、「渋川産しらたきと赤城ポーク、野菜の煮込み料理」「こんにゃくのおでん」「浅漬け」「まんじゅう」「赤城地区のイチゴ」の5種類。これらをお椀やトレイに盛りつけ、避難所で生活をしている約200人に配りました。

避難所の皆さんは、温かく野菜たっぷりの献立に、大喜びの様子でした。(震災対策本部・行政課)



# 過年度分の納税は5月31日(火)までに 納め忘れがないか確認をもう一度

### 税金などの納め忘れは ありませんか？

平成22年度以前の市県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税、介護保険料、後期高齢者医療保険料などの納め忘れがないかももう一度確認してください。もし、納め忘れがある場合は、金融機関やコンビニエンスストアなどで、5月31日(火)までに納めてください。

なお、納付書を無くしてしまった場合は、納税課または各総合支所総務課で納付してください。

### 休日窓口のご案内

仕事などの都合で、平日に納付や納税の相談ができない人のために、5月21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日)の4日間、午前9時から午後5時まで納税課(本庁舎)で窓口を開設します。

※6月以降も毎月最終日曜日は窓口を開設します。

詳しくは、納税課(☎2390)へ。



### 自動車税は5月31日(火)まで に忘れずに

自動車税は、4月1日現在で、運輸支局に登録されている自動車やバイクなどの所有者に課税されます。5月上旬に納税通知書が送付されるので、5月31日(火)までに納めてください。

自動車税は、コンビニエンスストアのほか、市役所納税課、県内金融機関、郵便局、行政県税事務所、「Pay-easy(ペイジー)」対応のインターネットバンキング、ATMなどで納めることができます。

詳しくは、渋川行政県税事務所県税課(☎4050)または県自動車税事務所(☎027-263-4343)へ。

## 軽自動車税の減免申請は5月24日(火)までに

今年度の軽自動車税減免申請の受付は、5月24日(火)までです。

軽自動車税の減免を受けることができるのは、身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていて、等級が基準内の人が所有する軽自動車など(1台限り)です。

ただし、身体障害者手帳を交付されている18歳未満の人、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を交付されている人は、

その人と生計を同一にする人、または常時介護する人の所有する軽自動車などが減免を受けることができます。

なお、普通自動車税の減免を受ける人は、軽自動車税の減免を受けることができません。

また、昨年度に減免を受けていて、2月中に継続申請をしている人は、今回の申請は必要ありません。

●申請に必要なもの ▶身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福

祉手帳のいずれか ▶軽自動車などを運転する人の運転免許証 ▶軽自動車検査証 ▶印鑑(認印で可) ▶常時介護証明書(身体障害者等のみの世帯で、常時介護する人が運転する場合) ▶減免申請車両状況申出書(施設に入所している身体障害者等と生計を同一にする人が運転する場合)

●申請受付窓口 税務課市民税係または各総合支所総務課  
詳しくは、税務課(☎2113)へ。

「季節資金」のお知らせ

市融資制度一覧		制度名	融資限度額	融資利率	融資期間	融資対象者	申込窓口	取扱金融機関
借換制度	小口資金	季節資金	1,000万円以内	1・8割以内 〔信用保証付〕 1・6割以内	6カ月以内	市内に店舗、工場、事業所があり、1年以上継続して同一事業を営んでいる市税を滞納していない中小企業者	申込窓口	取扱金融機関
			1,250万円以内	2・2割以内	運転6年以上 設備8年以上 (据置6カ月以内)	市内に店舗、工場、事業所があり、1年以上継続して同一事業を営んでいる市税を滞納していない中小企業者		市内の銀行 信用金庫 信用組合
			高の範囲内		6年以内 (据置6カ月以内)	小口資金融資を受けている者		

市では、市内の中小企業者を対象に、夏季の資金需要期の運転資金として「中小企業季節資金融資」を実施しています。

内容・申込先 左表のとおり

**融資取扱期限** 8月31日(水)(金)  
融機関の休業日を除く)

また、その他の市融資制度(左表参照)も利用してください。

なお、小口資金融資利用者の負担軽減のために実施している「借換制度」は、昨年度に引き続き今年度も利用できます。

詳しくは、商工振興課(☎22596)へ。

夏季の資金需要期の運転資金にご利用を

融資限度額は1,000万円以内

女性のための人間関係講座

自身を癒やすダンスセラピーを開催します

中央公民館で全5回／申込開始日は5月9日(月)

市では、女性が自信をもって社会で活躍できるように、自身自身への理解を深めるためのダンスセラピー講座を開催します。

ダンスセラピーとは、体を自然にまかせて動かすことで、体の声に耳を傾けて、自分自身を癒やす方法です。

**期日・内容** ▽5月27日(金) 身体をほぐして体の声を聴く  
▽6月10日(金) 流される自分と

ゆずれない自分を選ぶ ▽6月27日(月) 感情をほりおこす①  
▽7月11日(月) 感情をほりおこす②  
▽7月25日(月) 心と頭と身体とのハーモニーを感じる(全5回)

**時間** 午後1時30分～3時30分

**ところ** 中央公民館

**講師** 宮田恵さん(舞踊教師)

**対象者** 市内在住・在勤の女性

**定員** 20人(先着順)

**参加料** 無料

**申込方法** 住所、氏名、年齢、電話番号を電話かファックスで市民生活課(☎22463・FAX246541)へ

**申込開始日** 5月9日(月)

**その他** 託児を希望する人は、5月17日(火)までに市民生活課へ電話をしてください。託児の対象は、原則として満1歳～就学前幼児です



成人式運営委員を募集します

平成24年の成人式の企画・運営を担当する新成人を募集します。20歳の思い出づくりにあなたも参加してみませんか。

**内容** ▽企画=テーマ、ポスター、記念品などの協議  
▽運営=成人式の司会、誓いなど

**対象者** 平成3年4月2日～平成4年4月1日に生まれた人

**申込方法** 電話で生涯学習課(☎22500)へ

## 平成23年度市消防団の人事について



団役員と新任団員を紹介します

### 地域防災の担い手として新たに23人が入団

市民の命と安全を守り、地域防災の中心的な存在として活躍する市消防団の、平成23年度役員と新任団員を紹介します。

#### 【役員】

(敬称略)

▽団長 上村和弘 ▽副団長 桑原良雄、島村嘉久 ▽第1方面隊長 桑原昌浩 ▽同副方面隊長 碓田直栄 ▽第1分団長 加藤和久 ▽第2分団長 小林桂 ▽第3分団長 松浦和紀 ▽第4分団長 野村孝行 ▽第5分団長 小林豊 ▽第6分団長 根岸一之 ▽第7分団長 石子英樹 ▽第8分団長 後藤

直弘 ▽第9分団長 山内崇仁 ▽第10分団長 飯塚正美 ▽第11分団長 高橋政宏 ▽第12分団長 金子渡 ▽第2方面隊長 熊迫泰雄 ▽同副方面隊長 田子英樹 ▽第13分団長 清水要 ▽第14分団長 石田章 ▽第15分団長 藤森悟 ▽第16分団長 渡部勝幸 ▽第3方面隊長 齊藤満雄 ▽同副方面隊長 小澤泰彦、野村誠 ▽第17分団長 田村久夫 ▽第18分団長 齋藤祐一 ▽第21分団長 佐藤秀貴 ▽第22分団長 井上正明 ▽第23分団長 齋藤稔 ▽第24分団長 生方一也 ▽第4方面隊長 原哲也 ▽同副方面隊長 高橋茂、遠藤敦 ▽第25分団長 新井勉 ▽第26分団長 須田大司 ▽第27分団長 塩谷隆 ▽第28分団長 陽田誠 ▽第29分団長 狩野涼 ▽第30分団長 萩原和男 ▽第31分団長 狩野一志 ▽第32分団長 小林寛之 ▽ラッパ隊長 兵藤正和

#### 【新任団員】

(敬称略)

▽第4分団 藍原康雄 ▽第5分団 飯塚俊樹 ▽第6分団 原田照久、伊藤洋平 ▽第7分団 登坂誠 ▽第8分団 柴崎心 ▽第10分団 加藤俊介、深尾健司 ▽第11分団 石坂豊 ▽第12分団 平形洋介 ▽第17分団 竹渕誠 ▽第22分団 田中仁啓 ▽第24分団 牧秀俊 ▽第26分団 須田隼斗 ▽第27分団 都丸英則 ▽第28分団 茂木芳幸 ▽第29分団 星野裕 ▽第30分団 木暮真樹、塩沢大樹、鈴木隆史 ▽第31分団 井上勝也 ▽第32分団 都丸智哉 ▽ラッパ隊 戸塚寛子

### 消防団員募集中!

市では、消防団員を随時募集しています。心身ともに健康で、身近な人を火事や災害から守りたいと思う熱意がある人であれば、どなたでも大歓迎です。

詳しくは、行政課(☎21112)へ。

### 次世代育成支援対策地域協議会/取り組みに意見や検討をする委員を募集

市では、次世代育成支援対策の推進や取り組みなどについて、幅広く市民の意見を反映するため、「次世代育成支援対策地域協議会」の委員を募集します。

任期 委嘱日(7月を予定)～平成24年3月31日

応募資格 市内在住の20歳以上で、任期中、次世代育成支援対策地域協議会(2回程度の開催を予定しています)に出席できる人

募集人数 2人程度

応募方法 応募用紙(こども課にあります)に必要事項を記入して、本人がこども課へ持参  
※応募用紙は、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.gunma.jp/>)から印刷できます。

応募期限 5月31日(火)

応募結果など 書類審査による選考の上、結果を本人に通知します

※提出された書類は返却しません。

詳しくは、こども課こども政策係(☎2415)へ。

つけてみませんか? 「環境かけいぼ」

## 地球温暖化の防止に「環境かけいぼ」を

日本は、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を、平成24年までに平成2年の排出量と比べて6%削減することを世界の国々と約束しました。

この約束を達成する目的で、本市では、家庭でできる地球温暖化対策を促進するため、「環境かけいぼ」の普及に取り組んでいます。今年度も環境かけいぼをつけてくれる世帯を募集します。



「環境かけいぼ」で月々の状況をチェック

### 節電・省エネに役立つ「環境かけいぼ」

地球温暖化の主な原因となっている二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を削減するためには、家庭における節電・省エネの取り組みが大切です。「環境かけいぼ」は、温室効果ガスの排出量削減に向けた、家庭で簡単にできる取り組みです。家庭で電気やガス、水道などを使った際の二酸化炭素排出量を確認できます。今年度も「環境かけいぼ」をつけてくれる世帯を募集します。皆様のご応募をお待ちしています。

東日本大震災の影響により、節電・省エネの取り組みが必

## 守り育て未来につなぐ 私たちの環境 26

### 【「環境かけいぼ」の募集要項】

**実践期間** 3カ月、6カ月、12カ月(1年間)の3コース

**対象世帯** 市内在住の世帯

**「環境かけいぼ」配布場所** 環境課または各総合支所市民福祉課  
※市ホームページ (<http://www.city.shibukawa.gunma.jp/>) から印刷することもできます。

**提出方法** 記入した「環境かけいぼ」を、環境課または各総合支所市民福祉課へ持参するか、環境課(〒377-8501・石原80)へ郵送  
**提出期限** 平成23年度分＝平成24年5月31日(木)

※当日消印有効。平成22年度分の提出期限は5月31日(火)です。  
**その他** 応募者には、参加賞を差し上げます

**問い合わせ先** 環境課(☎22114)

要な今、皆さんが力を合わせて取り組むことが大切です。「環境かけいぼ」を使って、皆さんの節電・省エネの取り組みを、表やグラフにして目で見て確認することは、取り組みをより効果的なものとする一助となります。「環境かけいぼ」を活用して、より効果のある節電・省エネに取り組んでいきましょう。

使わない電気器具のコンセントは抜くなど、できることから実践しましょう。

「環境かけいぼ」の使い方

家族で話し合って「目標」と「ごほうび」を決めましょう。

○すてつぷ1 目標を立てる

○すてつぷ2 実践する

「環境かけいぼ」を環境課または各総合支所市民福祉課に提出してください。

○すてつぷ3 チェックする

○すてつぷ4 応募する

○すてつぷ5 確認する

良かった点、悪かった点などを確認して次の目標に生かしましょう。月ごとに前年までのものと比較すると、より効果的です。

(環境課)

### 活力あるまちづくりに不可欠な男女の思いやり

近年、女性の社会参加・参画が社会を活性化させているという調査結果が発表されています。女性の労働力の上昇で、日本経済の長期潜在成長力を押し上げる効果が期待されているのです。

しかし、先進諸国の中で比較をすると、日本社会はこの流れに遅れをとっているといわれています。その原因の1つとして「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担の意識が強く、1970年代の国際的な男女共同参画の流れに対応できなかったことが挙げられます。

男女共同参画社会基本法が成立して10年以上が経ち、社会で活躍する女性は珍しくありません。しかし、「結婚や子育てを機に仕事を離れざるを得ない」という女性も多いことが現実です。女性が本当の実力を発揮できる社会になっているとはいえません。仕事をもつ女性が、働き続

けられる環境づくりが重要になっています。

また、家庭と仕事を両立する上で、家事と仕事を本人が希望するバランスで行うには、女性の意識の変化だけでなく、ともに家庭を築いたり、働いたりする、男性の理解も欠かせません。つまり、女性も男性も一緒に、自分自身の家庭や働き方について、意識を変えることが求められるようになってきています。

女性の意識も少しずつ変化して、「結婚後、出産後も家計を支えるために働きたい」「自分自身の生きがいのために働きたい」という女性も少なくありません。育児や家事にも積極的に関わりたいという男性も増えてきています。

性別による役割にこだわらず、男女が力を合わせ、活力あるまちにしましょう。

(市民生活課)

#### 隔月連載

#### 毎月連載



7月から始まる「デステイネーションキャンペーン」では、県内外からたくさんのお客様が渋川を訪れます。自家用車を利用して本市を訪れるお客様の中には、カーナビを使って来る人も多いことでしょう。

しかし、車をカーナビの案内どおりに進めたのに、通行止めの道があったりすると、お客様は「本当に目的地へ着けるのか」と不安になります。

そんなときに重要になるのが、市民の「おもてなし」です。地元の人から丁寧な道案内を受けたり、おいしい食事ができる場所はどこかなどの情報を教えてもらえたりすることは、お客様にとっても、とてもうれしいものです。目的地に迷わず行けるルートや、地元で人気のあるお店など、ガイドブックに載っていない情報をお客様に積極的に教えてあげましょう。

お客様に必要な情報を伝えることも「おもてなし」の一つです。皆さんしかできない「おもてなし」で感動を持ち帰っていただきましょう。

問い合わせは、デステイネーションキャンペーン推進室(☎22102)へ。



### 道案内や地元の評判店の紹介を

デステイネーション  
キャンペーン推進室から

シリーズ  
第3回

八木原諏訪神社で市指定重要無形文化財の太々神楽を奉納  
お餅やお菓子の振る舞いを手にして今年のご利益を願う



八木原諏訪神社では、4月12日に例大祭が行われ、五穀豊穡<sup>ほうじょう</sup>を願う全36座の太々神楽<sup>だいたいかぐら</sup>が奉納されました。朝から地域の人や近くの保育園児、小学生など多くの方が訪れるこの祭り。「白狐」の舞では、ご利益があるというお餅やお菓子が舞台から振る舞われ、「こっちにもちようだい！」と大人も子どもも夢中で手を伸ばしていました。

お餅はまだかと待ち受ける参加者(左) 小さい子には優しく手渡し(右上) 手を伸ばして舞子にアピール(右下)

豊秋小学校の全児童489人が参加して「交通少年団結団式」  
安全な登下校のために子どもたちが守る4つの誓い

豊秋小学校で、4月18日に開催された「交通少年団結団式」。これは、児童の交通安全意識を高めて、ルールを守った通学をするために、今年度最初の一斉下校前に行われたものです。団長や副団長、登校班の班長代表などの5人が、安全な登下校のための4つの誓いを発表すると、全児童が大きな声で「はい」と返事をしていました。



「通学班の約束を守り、班で協力します」と誓いを発表する児童代表

北橘中学校で「新入生歓迎会」

## 先輩たちが105人の新入生へ生徒会活動や部活動を紹介



4月13日に北橘中学校で開催された「新入生歓迎会」。2、3年生の先輩たちは、花のアーチで105人の新入生を迎え入れました。新入生に生徒会と委員会の活動を説明した後の部活動紹介では、15の部が順番に実技を交えて活動を紹介します。新入部員の獲得に向けて熱が入る先輩の話を、新入生は食い入るように聞いていました。

花のアーチの中を入場する制服姿の新入生(左)  
剣道部の部活動紹介(右上)  
真剣に説明を聞く新入生(右下)

伊香保保健福祉センターで「シニア筋力ぐんぐん教室」

## 介護予防のひけつは“生活動作に必要な筋力と体の動き”

高齢者の健康を維持するための「シニア筋力ぐんぐん教室」。この教室は、市内各地区13会場で、それぞれ年6回ずつ偶数月に行われます。4月8日には、伊香保地区で第1回目の教室を開催。会場では、18人の参加者がいすを使い、立つ、座る、歩くなどの生活動作に必要な筋力や体の動きを身に付けるトレーニング方法を学びました。



室内でもできる無理のないトレーニング方法を学びます

**お知らせ**

**市長の資産などを公開**

行政課 ☎22112

市長の資産等補充報告書などの閲覧を行います。

閲覧開始日 5月13日(金)

閲覧時間 午前8時30分～午後5時15分(市役所閉庁日を除く)

閲覧場所 行政課

**お達者作品展**

地域包括支援センター

☎22179

とき 5月20日(金)～26日(木)午前8時30分～午後5時15分  
※土・日曜日も開催します。  
ところ 中央公民館



いろいろな種類の力作が並びます

**内容** 介護保険の介護予防サービスを利用しながら、前向きな生活を送っているお年寄りたちが制作した作品を展示します

**入場料** 無料

**徳富蘆花追悼お茶会**

徳富蘆花記念文学館

☎22237

18日の徳富蘆花の月命日に蘆花をしのんでお茶会を開催します。

とき 5月18日(水)午前10時～午後3時

ところ 徳富蘆花記念文学館

**内容** 静翠会の皆さんによるお茶会(和菓子付き)

**参加料** 500円

**参加方法** 当日会場へ

**募集**

**東日本大震災被災者支援**

**新緑と山ツツジハイキング**

伊香保総合支所経済建設課

☎3155

県立伊香保森林公園のハイキングコース(約6キロ)で、まばゆい新緑と山ツツジを散策しながら、伊香保の自然を満喫します。

今回は、東日本大震災の被災者を支援するイベントとして、参加者から義援金を募って、被災地へ送ります。

とき 5月29日(日)午前9時30分集合(午後1時終了予定)

集合場所 県立伊香保森林公園大駐車場

募集人数 120人(超えた場合は抽選)

**参加料** 無料

**応募方法** はがきに代表者の氏名、郵便番号、住所、電話番号と参加者全員の氏名を明記して、伊香保総合支所経済建設課「新緑と山ツツジハイキング」担当(〒377-0192・伊香保町伊香保116-1)へ

**応募期限** 5月13日(金)(当日消印有効)

**その他** 参加者には記念品として苗木などを差し上げます



さわやかな新緑の中を歩きましょう

**体育施設などの夜間利用を再開しています**

東日本大震災後、節電のために夜間の利用を中止していた市の体育施設(市武道館ほか12施設)や総合公園内の施設などについて、午後5時15分以降の利用を再開しています。

なお、赤城総合運動自然公園スポーツセンター、子持格技場、市民体育館は、引き続き当分の間は利用できません。

利用についての詳細は、各施設の管理先へお問い合わせください。(体育課)

**広告募集中**

【広告】

- 伊香保総合支所 ☎72-3155   □ 赤城総合支所 ☎56-2211  
 □ 小野上総合支所 ☎59-2111   □ 北橋総合支所 ☎52-2111  
 □ 子持総合支所 ☎24-1211

はた織り講座  
23年度生

文化財保護課 ☎2102

昔使われていたはた織り台を活用し、はた織りの技術を後世に伝えるための講座です。  
 とき 5月28日(土)～平成24年3月までの毎月第2・4土曜  
 日午後1時30分～3時30分(8月は休講)

ところ 旧北橋村産業センター  
 内容はた織り教室(北橋町真壁)  
 内容 はた織りの基礎と応用  
 対象者 市内在住・在勤の  
 定員 10人(初めてこの講座を受講する人を優先し、定員を超えた場合は抽選)  
 参加料 無料



本格的なはた織りに挑戦

山火事予防

山に入る機会が増える季節になりました。山火事予防のため、たき火などの火の扱いには十分注意してください。また、たばこの投げ捨てはしないでください。(農林課)

申込方法 受講希望書(文化財保護課にあります)に必要事項を記入し、文化財保護課(北橋総合支所2階)へ  
 申込期限 5月18日(水)(受付は土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

春の市民健康ハイク  
「新緑の物見山」

体育課 ☎2104  
 とき 5月21日(土)午前7時15分集合(午後4時50分帰着予定・雨天中止)  
 集合場所 市役所本庁舎駐車場  
 交通手段 市マイクロバス  
 コース 神津牧場駐車場～物見岩～物見山～香坂峠～神津牧場駐車場  
 対象者 市内在住・在勤・在学の人  
 定員 30人(超えた場合は抽選)  
 参加料 500円  
 持参するもの 昼食、水筒、雨具、帽子、タオル、敷物など  
 申込方法 電話で体育課へ

シニア傾聴ボランティア  
スキルアップ講座

高齢福祉課 ☎2116  
 とき 6月2日(木)、9日(木)、16日(木)午前10時～午後3時  
 ところ 子持社会体育館  
 内容 傾聴ボランティアに必要な知識の再確認と、傾聴の専門的技術や技術を学びます  
 対象者 県内在住のおおむね60歳以上の人で、傾聴ボランティア養成講座を受講後にボランティア活動を実践している、全日程受講可能な人  
 定員 40人(超えた場合は抽選)  
 参加料 無料

申込期間 5月9日(月)～11日(水)午前9時～午後5時  
 その他 雨天中止の確認は、午前6時30分以降に市役所宿直(☎2111)へ

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 ☎1765

〈ふれあい浴場〉

とき 5月22日(日)  
 内容 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〉  
 とき 毎週日曜日

コース 午前9時15分金島駅発、9時50分スカイテルメ渋川、10時15分渋川老人福祉センター着。帰りは午後2時センター発  
 〈健康相談〉  
 とき 5月12日(木)午後1時30分

ところ 渋川老人福祉センター  
 医師 塚越秀男さん(渋川)御蔭)

〈6月の休館日〉

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

**訪問介護員(2級課程)  
養成研修の受講生募集**

高齢福祉課 ☎2116

とき 6月16日(木)～9月9日(金)講義16日間、実習4日間の計20日間

ところ 特別養護老人ホームねむの丘(北橋町八崎)

対象者 介護業務に従事している人または資格取得希望者  
定員 20人(先着順)

受講料 4万8,500円(テキスト代、実習費)

申込・問い合わせ先 電話でねむの丘(☎4000)へ  
申込期間 5月16日(月)～6月15日(水)

**スポーツ**

**市民家庭スポーツの日**

体育課 ☎2104

5月の市民家庭スポーツの日(毎月第2日曜日)は、総合公園内運動施設(野球場を除く)を無料開放します。

とき 5月8日(日)午前10時～午後4時

※体育館では体育指導委員2人が、テニス場ではテニスとソフトテニスの指導者各2人

が、利用者の要望により指導します。

**図書館**



**子ども映画会**

市立図書館 ☎20644

とき 5月14日(土)午後2時

ところ 市立図書館

内容 「あしたともだち」  
「二人ぼつちの狼と七ひきの子ヤギ」  
「花さき山」

参加料 無料

**映画鑑賞会**

市立図書館 ☎20644

とき 5月15日(日)午後2時

ところ 市立図書館

内容 「5月のミル」(監督…ルイ・マル/主演…ミシエル・ピコリ/1990年・イタリア・フランス映画)

参加料 無料

**総合型地域スポーツクラブ 「渋川いきいき健康スポーツクラブ」 教室紹介**

体育課 ☎2104

いずれも申込・問い合わせは、渋川いきいき健康スポーツクラブ小松真弓さん(☎240120)へ。

**〈鉄棒・跳び箱教室〉**

とき 5月8日(日)、15日(日)、29日(日)午前10時30分～正午(雨天の場合は中止)

ところ コマツスポーツクラブ運動広場(石原)

内容 参加者のレベルに応じて、鉄棒と跳び箱の技術を基本から指導します。毎回教室の後半は、楽しいゲームをします

対象者 市内の小学生

定員 12人(先着順)

参加料 1,000円(保険料など)

**〈日曜冒険遊び場教室〉**

とき 5月8日(日)～平成24年2月までの毎週日曜日午前9時～午後5時(冬季は午後4時まで)

ところ コマツスポーツクラブ冒険遊び場(石原)

内容 野外遊び、秘密基地づくり(小屋づくり)、工作などで、情操豊かでたくましい子どもを育てます。午前だけ、午後だけなど参加時間は自由です

対象者 市内の小学生

定員 20人(先着順)

参加料 1カ月1,000円(保険料など)

持参するもの 飲料水、弁当(終日参加する場合のみ)

**〈ローラースケート体験教室〉**

とき 5月7日(土)～28日(土)の毎週土曜日午前9時～正午(計4回)

ところ コマツスポーツクラブローラースケートリンク(石原)

内容 滑走技術、体力づくりを無理なく指導します。毎回教室の後半は、楽しいゲームをします

対象者 市内の幼児・小学生～成人・中高年

定員 10人(先着順)

参加料 1,000円(保険料など)

その他 スケート靴、ヘルメット、ガードは無料で貸し出します。申込時に靴のサイズを連絡してください

萌えの子おはなし会

市立図書館 ☎②0644  
 とき 5月21日(土)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 ▽絵本Ⅱ「さつきはこめんね」 ▽紙芝居Ⅱ「うみのおまつり」「おけやのてん

講演 群馬県精神保健福祉協会講演会

障害者雇用のヒントや企業内メンタルヘルス研修についての講演会を開催します。

●とき 6月1日(水)午後2時～4時40分 ●ところ 県生涯学習センター(前橋市文京町) ●内容 「社員75名のうち障害者51名の会社の取組」「企業ですすめるメンタルヘルス研修」 ●講師 山崎亨さん(大東コーポレートサービス(株)代表取締役)、椎原康史さん(群馬大学医学部教授)  
 ●定員 300人(先着順)  
 ●参加料 無料 ●申込方法 住所、氏名、電話番号を郵送またはファックスで群馬県精神保健福祉協会事務局(☎02

のほり」  
 参加料 無料

公民館

健康づくり教室

子持公民館 ☎②7780  
 とき 5月23日(月)、6月20日

案内 花と緑のクリーン大作戦 活動団体の申請

花と緑のクリーン大作戦は、自治会や地域ボランティアなどの団体が行う美化活動や公共施設への植栽活動を、県が支援するものです。申請が認められると、活動に対する奨励金が交付されます。

●申請期限 5月31日(火)  
 ●問い合わせ先 ▽公共施設への花緑の植栽、河川・道路の除草など ▽渋川土木事務所 総務係(☎②4055) ▽耕作放棄地の花の景観づくりなど ▽中部農業事務所(☎027123312011) ▽里山

募集 初心者弓道教室

・平地林の整備など ▽渋川森林事務所(☎②2763)

●とき 6月4日(土)～8月6日(土)の毎週土曜日午後2時～4時(計10回) ●ところ 市武道館弓道場 ●内容 射法から礼法・体配まで年齢に関係なく楽しめます ●講師 市体育協会弓道部の皆さん

●対象者 小学6年生以上の人 ●定員 30人(先着順)  
 ※定員に満たない場合は、継続して募集します。 ●受講料 2,500円(ゴム弓代、保険料など) ●申込方法 氏名、年齢、電話番号を電話またはファックスで岸正江さん(☎・FAX②9393)へ

参加料 無料  
 申込方法 参加希望日の前日までに電話で子持公民館へ



講演 日本福祉教育研究所 創立10周年記念講演会

NPO法人日本福祉教育研究所では、障害者の就労への理解を深め、共生社会の実現に向けた記念講演会を開催します。

●とき 5月29日(日)午後2時～4時30分 ●ところ 中央公民館 ●演題 「福祉と企業のコラボレーション」 拡げよう!障がい者就労」 ●講師 且田久雄さん(株)ダックス四国代表取締役社長) ●定員 300人 ●参加料 500円(当法人会員は無料) ●申込方法 住所、氏名、連絡先を電話かファックスで日本福祉教育研究所(☎・FAX②43999)へ

◆ 紹介します ◆

元気笑顔

ポリオワクチンの接種

5月20日から6月17日までの間に  
7日間実施します

対象は生後3カ月から7歳6カ月の乳幼児

ポリオワクチンは、急性灰白髄炎(小児まひ)を予防するワクチンです。このワクチンは、6週間以上の間隔をあけて2回接種することで免疫が確保されます。今回1回目を受けるお子さんは、今年の10月または11月に2回目を受けてください。

なお、ワクチン接種の前に医師の診察があります。お子さんは、必ず保護者かお子さんの健康状態を知っている人が連れて来てください。保護者が連れて来られない場合は、必ず委任状

が必要になります。

実施日・対象児 別表1のとおり

ところ 渋川保健センター

受付時間 午後1時～1時50分

対象年齢 生後3カ月～7歳6カ月未満

※BCGが未接種の場合は、BCGを優先して受けてください。

接種できない乳幼児 ▼三種混合・日本脳炎予防接種などの不活化ワクチン接種から6日未満の乳幼児 ▼BCG・麻しん・風しん予防接種などの生ワクチン接種から27日未満の乳幼児

写真募集中

▽発熱や下痢症状のある乳幼児(下痢が治まっていても、体調が十分回復していない場合は、受けられません)

接種費用 無料

持参するもの 母子健康手帳(忘れた場合は、接種を受けられませんが)、ポリオ予防接種予診票、委任状(保護者が連れて来られない場合)

その他 厚生労働省の調べで昭和50年～52年生まれの方は、ポリオに対しての免疫が低いことが分かっています。ポリオを接種した子どもから感染することがまれにありますので、家族にこの年齢層の人がいる場合は、追加接種をお勧めします。この場合、接種は指定医療機関で行い、料金は有料です

詳しくは、渋川保健センター(☎0251-3321)へ。

別表1 ポリオ接種実施日・対象児

6月				5月		実施日	対象児
17日(金)	9日(木)	8日(水)	2日(木)	1日(水)	24日(火)		
右記の日程で接種できなかった児	22年10月～23年3月生まれの子 ※生後3カ月未満の児は接種不可。	22年6月～9月生まれの子	22年2月～5月生まれの子	21年7月～22年1月生まれの子	20年4月～21年6月生まれの子	15年11月～20年3月生まれの子 ※7歳6カ月以上の児は接種不可。	

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、広報情報課(〒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。

別表2 ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種  
実施医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
渋川地区		渋川地区	
阿部 医院	25-1211	本 沢 医院	23-6411
有馬クリニック	24-8818	めぐみこどもクリニック	30-2022
井口 医院	25-1100	森 医 院	23-8733
石北 医院	22-1378	伊香保地区	
大谷内科クリニック★	20-1881	伊香保クリニック	72-4114
神山内科医院	22-2181	原 沢 医院	72-2503
川島内科クリニック	23-2001	子持地区	
慶 生 医院	22-0210	船 曳 医院	53-2530
厚 成 医院	22-1060	赤城地区	
コオノ 医院	22-0171	赤城開成クリニック	20-6500
渋川総合病院	22-4111	市国保あかぎ診療所	56-2220
渋川中央病院	25-1711	北橋地区	
関口 病院	22-2378	佐 藤 医院	52-3003
高 井 医院	22-0076	吉岡地区	
塚越クリニック	60-7700	岡本内科クリニック	20-5353
とまるクリニック	26-7711	駒寄こども診療所	55-5252
中 野 医院	22-1219	佐 藤 医院	54-2756
奈良内科医院	25-1155	関口 医院	55-5122
西 沢 医院	22-2324	竹内小児科	30-5151
平形内科歯科医院	22-2233	榛東地区	
北毛診療所★	24-2818	榛東さいとう医院	54-1055
北毛 病院	24-1234	榛東わかばクリニック	20-5531

※★はヒブワクチンのみ実施。  
※医療機関によっては、予約が必要な場合があります。  
※本表以外でも接種できる県内の医療機関があります。

## ヒブ・小児用肺炎球菌のワクチン接種

### 安全性が確認されたことにより

### 4月から接種を再開しました

### 対象は生後2カ月から5歳未満の乳幼児

ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチンおよび小児用肺炎球菌ワクチンについて、ワクチン同時接種後の死亡例が国内で数件報告されたため、厚生労働省では、3月から両ワクチンの接種を一時見合わせていました。その後、厚生労働省の専門会議で評価を行った結果、安全性に心配はないとされました。

これを受け、市では4月から両ワクチンの接種を再開することとしました。希望する人は、指定医療機関で接種を受けてください。  
対象児 生後2カ月～5歳未満の乳幼児  
接種費用 無料(全額助成)  
指定医療機関 別表2のとおり  
※別表2以外でも接種できる県

内の医療機関があります。希望する人は、問い合わせてください。  
接種方法 直接、指定医療機関に健康保険証、母子健康手帳を持参し、予約票(指定医療機関にあります)に明記して医師の説明を聞いた上、接種を受けてください  
※基礎疾患のあるお子さんへの接種は、主治医と相談し、お子さんの体調をよく確認した上で接種を受けてください。  
※複数のワクチンによる同時接種については、単独接種も考慮しつつ、医師と相談してください。  
問い合わせ先 渋川保健センター  
(☎) 1321

## 4・5歳児の尿検査を実施します



## 小児期の腎臓疾患を早期に発見し健やかな成長を

市では、腎臓疾患の早期発見と適切な治療をするため、幼児の尿検査を行います。該当する幼児には必ず受けさせてください。

**該当者** 幼稚園や保育所(園)に通っていない4歳児および5歳児(平成17年4月2日から19年4月1日に生まれた幼児)

※市内の幼稚園・保育所(園)に通って

いる児は、各園で同時期に実施します。

**検査費用** 無料

**実施方法** 5月9日(月)から20日(金)に渋川保健センターで採尿器を配布します。採尿した容器を5月23日(月)午前10時までに同保健センターに提出

詳しくは、渋川保健センター(☎) 1321)へ。

肺炎球菌の予防接種費用を助成

助成対象は

接種当日75歳以上の人です

希望する人は事前に申請してください

市では、今年度から75歳以上の高齢者に対し、肺炎球菌の予防接種費用の一部を助成します。

「肺炎球菌ワクチン」は、高齢者の肺炎の原因となる病原体の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」を予防するためのワクチンです。

この予防接種は、法で定められた定期の予防接種ではなく、

希望者が任意で受けるものです。

助成期間 通年

助成対象者 接種当日75歳以上の人（過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがある人は、接種後5年以上経過していること）

助成金額 1人2,000円

※医療機関が定めた接種費用から助成金額を差し引いた額は、自己負担となります。

助成回数 1人につき1回

接種方法 事前に渋川保健セン

ターまたは各総合支所市民福祉課で申請し、予診票の交付を受けた上、指定医療機関で接種持参するもの 健康保険証、健康手帳、予診票

問い合わせ先 渋川保健センタ  
（☎⑤1321）



## 国保加入者の人間ドック

### 受診を希望する人は 事前に助成申請を

市国民健康保険では、「広報しぶかわ」4月1日号でお知らせした、国民健康保険加入者への人間ドック検診費助成について、下表の指定医療機関で受診を希望する人の助成申請を受け付けています。

申請の方法などは、「広報しぶかわ」4月1日号21ページをご覧ください。

詳しくは、保険年金課（☎②2429）へ。

#### 国保人間ドックの指定医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
井口医院	金井	25-1100
石北医院	渋川(大崎)	22-1378
大谷内科クリニック	中村	20-1881
川島内科クリニック	渋川(長塚町)	23-2001
北関東循環器病院	北橘町下箱田	30-2050
群馬中央総合病院	前橋市	027-243-2212
三愛会三愛クリニック	高崎市	027-373-3111
渋川総合病院	渋川(大崎)	22-4111
渋川中央病院	石原	25-1711
関口医院	吉岡町	55-5122
塚越クリニック	渋川(御蔭)	60-7700
中野医院	渋川(坂下町)	22-1219
日高病院	高崎市	027-362-1944
北毛病院	有馬	24-1234

### 渋川総合病院で 「看護の日」イベント



### 健康チェックや演奏会を開催/気軽に参加してください

とき 5月20日(金)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から)

ところ 渋川総合病院

内容 ▷健康チェック＝血圧測定・握力測定・体脂肪測定

・骨密度測定など ▷演奏会＝倉林良光さんによるデジタルホーン演奏(午後2時30分～3時30分予定)

問い合わせ先 渋川総合病院  
(☎②4111)

～4時 ▷水曜日＝午前のみ診療、午後は予防接種(予約制)

健康の道しるべ

# お口の病気を予防する ブラッシング

洪川北群馬  
歯科医師会

虫歯や歯周病などの病気は、歯や歯肉に付いたばい菌によって起ります。それぞれ、ばい菌の種類は違いますが、いずれにしてもその数が少なければ、体に悪さをする確率は少なくなります。従って、歯や歯肉からばい菌の数を減らせば、歯の病気になるにくくなるのです。

そこで大切になるのがブラッシングですが、歯ブラシ選びが意外と肝心です。

●歯ブラシを選ぶポイント

①歯ブラシは大きすぎないこと

人は、それぞれ顔や体格・性格などに違いがあるように、お口の中も大きさや歯並び、歯の生え替わり、歯の喪失時期などに差があります。

ブラッシングでは、お口の中のいろいろなところに、歯ブラシの毛先が届くことが大切です。その

ためには、少し小さなものが効果的です。

②毛の硬さがちょうどいいこと

歯ブラシの毛は、硬過ぎると歯肉を痛め、柔らか過ぎると歯の汚れが良く落とせません。ちょうどいい硬さの歯ブラシは、歯肉の状態や力の入れ具合など、個人差があります。ブラッシングして痛くない程度のものがお勧めです。

なお、歯周病が進行していて、歯ブラシが触れただけで出血するようであれば、十分に柔らかい歯ブラシを使用してください。

③補助用品を上手に使うこと

歯ブラシ1本だけのブラッシングでは、6〜7割程度しか歯を清掃できないといわれています。特に歯と歯の間は、毛先が届きにくく、虫歯や歯周病が進行しやすい場所です。糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシの使用をお勧めします。

めします。

④こんな歯ブラシはダメ!

- ☆毛先が広がった歯ブラシ
- ☆毛束が不ぞろいな歯ブラシ
- ☆毛の弾力がなくなった歯ブラシ
- ※歯ブラシの寿命は、通常1カ月です。こまめに取り換えるのがいいでしょう。

●定期的にお口のチェックを

ブラッシングは、自己流な人が多いようです。かかりつけの歯科医院を受診し、ブラッシングの指導や定期健診、専門的なケアをぜひ、受けてみてください。全身の健康は、お口から始まります。

本市では、30・40・50・60・70歳の人を対象に歯周疾患検診を実施しています。該当する人は、この機会に検診を受けましょう。また、そのほかの人は、年に2回は歯科医院でお口のチェックをしてもらいましょう。

洪川総合病院

☎22-4111

診療受付時間のご案内／

小児科 ▷月・火・木・金曜日＝午前8時30分～11時30分、午後1時

# やすらぎの広場 Relaxation Square

郷土の魅力をひとめぐり **渋川かるた** vol.13

## 子授けを 父母が願った 子持神社

子持神社は、古くから子授け、安産の神としてあがめられてきた神社です。戦国時代には上杉氏や武田氏、遠くは北条氏など、諸武将からの崇敬を受けて栄えました。本殿の敷石には、神社が大災に遭った際、お社から山に避難する神様が残したと言い伝えられる足形が残っています。5月1日の例大祭には、毎年、出雲の国に発祥した出雲神楽の流れを受け継ぐ太々神楽<sup>たいたいかぐら</sup>が奉納され、多くの参拝客でにぎわいます。また、同時に子持山の山開きも行われ、この日から登山を楽しむ多くの人を迎えます。



しぶかわ  
フォト

このコーナーでは、皆さんが撮影した季節感のある風景や催し物などの写真(特定の人物を中心にしているものは除く)を掲載します。写真1枚にタイトルと撮影場所、撮影日、住所、氏名、電話番号を明記して広報情報課(〒377-8501・石原80・☎[kouhou@city.shibukawa.gunma.jp](mailto:kouhou@city.shibukawa.gunma.jp))へ。



### 【新緑の獅子岩】

撮影場所：子持神社裏二本木線(中郷地内)  
撮影日：平成22年4月17日  
撮影者：八高久夫さん(中郷)

表紙の写真「手押し車」で元気いっぱい走り出す子どもたち。これは、4月14日にコスモス保育園で行われた「リズム」の一幕です。この日、新学期を迎えて1つ進級した4歳と5歳の子どもたちは、ピアノに合わせて歌ったり走ったりして、楽しく体を動かしました。

うぶごえ(3月生まれ)  
男の子 24人  
女の子 15人



広報しぶかわ 発行/渋川市

〒377-8501 群馬県渋川市石原80 TEL 22-2111 FAX 24-6541  
平成23年5月1日発行 通巻125号 印刷/朝日印刷工業株式会社  
市ホームページアドレス <http://www.city.shibukawa.gunma.jp/>