



# 広報 **しぶかわ**

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

- この夏はみんなで節電…………… 2
- 特集：夏休みのおでかけ情報…………… 4
- 7月24日 いよいよ地デジ完全移行へ！ …… 7
- 夏の県民交通安全運動…………… 8





市内に住む石坂さんご夫婦が2年前に育てたグリーンカーテン

# この夏は みんな で節電

この夏は、東日本大震災の影響により、電力の供給不足が予想されます。電気は貯めておくことができません。限られた量をみんなでバランス良く使っていく必要があります。突発的な停電や、計画停電の実施を回避するには、“節電”しか方法はありません。その電気は本当に必要ですか？一人ひとりが節電の心掛けと、夏を涼しく過ごす工夫に取り組んでみませんか。

## Q いくら節電すればいいの？

節電は、電気の需要量が、供給量を上回らないようにするために必要になります。7月から9月は、一年のうちで最も電力消費量が多い時季です。特に、暑さが厳しい午前9時～午後8時は、電力需要が高まりますので、この時間帯を目安に、積極的な節電が必要です。

## Q 何をしたらいいの？

電化製品は、電源をこまめに消すなど、基本的な行動が大切です。また、夏のピーク時間の電力は、約2分の1をエアコンが消費しています。エアコンならば、設定温度を1度上げるだけでも節電になります。なるべく電気を使わずに、夏を涼しく過ごす工夫も大きなポイントです。

## ◆「見える化」で節電意識を

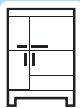
節電は、電気の消費量を「見える化（可視化）」すると、取り組みやすくなります。電気の使用量は、普段意識しづらいものです。「どれくらい電気を使っているか」「何がどれくらいの節電になるのか」「去年や先月と比べてはどうか」など、数値や図に置き換えることで、節電意識が高まったり、自分や家庭に合った節電方法が見つかるかもしれません。

## 目標値

消費電力15%  
削減に向けて

15%の節電は、組み合わせることで目標達成！  
どんな方法で、どれくらいの節電になるの？

### 冷蔵庫の



設定を強から「中」に。  
ドアの開閉は手早く。  
物を詰め込みすぎない。

約2%削減

### 無理のない



範囲でエアコンを  
止めて扇風機を  
使う。※熱中症に注意。

約50%削減

### エアコンの



設定温度を28℃を  
目安に2℃上げた場合。  
すだれ等を活用した場合。

それぞれ約10%削減



## インタビュー



### グリーンカーテン を作って3年目

石坂 明好さん  
春子さん  
(渋川/東町)

### 緑の涼しさと収穫が楽しみです

#### 目からも涼を感じられるグリーンカーテン

グリーンカーテンは2年前から作っています。近所の人からゴーヤの苗を貰ったのがきっかけで、育てはじめました。今年もゴーヤと一緒に、アサガオとキュウリの苗も植えました。

グリーンカーテンをつくってからは、エアコンはずっと使っていませんが涼しいです。緑は見た目でも涼しく感じますし、風が吹くと、とてもすがすがしく、気持ちがいいです。

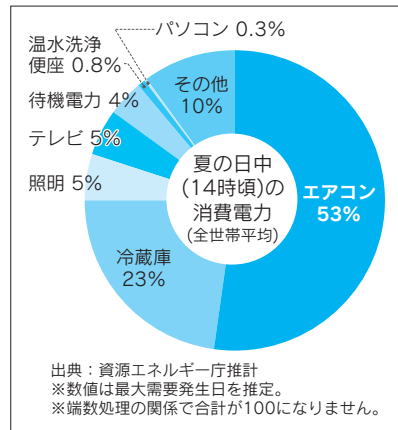
#### 肥料とたっぷりの水やりが元気に育つポイント

育てるコツは肥料と水やりですね。特に、ゴーヤとアサガオは、水をたくさん吸収するので、朝晩たっぷり水をあげると元気に育ちます。それと、つるが伸びてきたら、張った網に満遍なく絡むように、軌道を修正してあげると、葉が一面に広がって緑いっぱいになります。

#### 涼しさのほかにもいろいろ楽しめます

8月の中ごろには、だいたい3m以上に成長します。緑が楽しめるのは、9月半ばくらいまでですね。ゴーヤやキュウリは、毎朝、実が採れます。これが毎日楽しみなんです。佃煮にしたり、ジュースにしたり、いろいろな料理に挑戦できるんですよ。

育てるのは大変ではありません。皆さんにも、楽しんで挑戦してもらいたいですね。



**Q 効果的な節電は？**  
電力消費の多い電化製品は、  
①エアコン ②冷蔵庫 ③照明で  
す。節電は、電力消費の多いもの  
から取り組むと効果があります。

◆工夫1つで効果をあげよう  
例えば、最も電力消費の多いエアコン。設定温度を高くしても、扇風機と一緒に使ったり、「よしず」や「すだれ」「グリーンカーテン」で日陰を作ると効率よく使用できます。特に「グリーンカーテン」は、植物が蒸発させる水分が、周囲の熱を奪う効果があるので、より涼しさを感じられます。

**注意**  
エアコンの使用を我慢するなど、過度の節電は、熱中症などの原因になります。無理をしない範囲で取り組みましょう。

◆需要の高まる時間を避ける  
電力需要の高まる時間帯に、電

化製品の使用を避けることも、1つの方法です。朝のうちに洗濯を済ませる、充電式の電化製品は夜間に充電するなど、使用時間を選びましょう。

この夏は、一人ひとりの節電の実践が大きな力になります。楽しみながら、続けられるような節電方法を家族で話し合ってみませんか。自分に合った「節電計画」で、電力不足を乗り越えましょう。

問い合わせ先 ▼節電について  
東京電力群馬カスタマーセンター  
(☎0120-99-5222)  
▼グリーンカーテンについて  
環境課(☎22114)



### 主電源を

こまめに**OFF**。  
使わない機器は  
**プラグ**を抜く。

約**2%**削減



### 炊飯は

朝のうちに1日分を  
**まとめて**。冷蔵庫に  
保存して、保温時間を減。

約**2%**削減



### テレビは

省エネモードを活用。  
画面の**明るさ**と**音量**  
を低めにし、使用時間  
を**2%**に減。

約**2%**削減



### 照明は

日中なるべく消灯。  
夜間は点灯する数  
を減らそう。

約**5%**削減

※削減率は資源エネルギー庁の推計です。



なにをしようかな？夏休み

# 特集 夏休みの おでかけ情報



もうすぐ楽しい夏休み！お出掛けの予定は決まりましたか？今回は、市内の行事をまとめてご紹介。素敵な思い出づくりにみんなで出掛けよう！

## 7/16 来て！見て！ しづかわ市の博物館へGO！2011

▶市内の4施設(市美術館、北橋歴史資料館、赤城歴史資料館、徳富蘆花記念文学館)を巡るスタンプラリーです。全施設を巡った人には、記念品を差し上げます。

**開催期間** 7月16日(土)～8月28日(日)

**対象者** 市内の小・中学生

**入館料** ラリー帳を持参した参加者本人と付き添いの大人1人まで無料

**その他** ラリー帳は、市内の各小・中学校を通じて配布します。詳しくは、ラリー帳をご覧ください

**問い合わせ先** 市美術館(☎23215)

## 7/22 ともとあーと展2011

▶それぞれ展示物が違う3つのブースで、美術を楽しめます。

**とき** 7月22日(金)～8月14日(日)午前10時～午後6時(火曜日は休館)

**ところ** 市美術館

**内容** ▷展示ブース=美術館ワークショップの参加者が制作した作品の展示

▷図書ブース=絵本で美術を楽しもう

▷創作ブース=展示室の壁一面にお絵かきスペースが登場。家では描けない大きな絵を描いてみよう

**参加料** 無料

**問い合わせ先** 市美術館(☎23215)

## いってみよう！

## 7/21 平和アニメ映画上映会

▶次代を担う子どもたちを対象に、平和アニメ映画上映会を開催します。

**とき** 7月21日(木)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)

**ところ** 金島ふれあいセンターホール

**内容** ▷アニメ=「せかいいちつくしいぼくの村-アフガニスタン・バグマン村の物語-」「つるにのって-とも子の冒険-」

▷人形アニメ=「おこりじぞう」(いずれも小学生向き)

**定員** 350人

**参加料** 無料

**参加方法** 当日、直接会場へ

**問い合わせ先** 企画課(☎22396)



## 8/6 親と子の環境学習会

▶身近な自然に触れ、観察する、体験型の学習会です。親子で一緒に環境の大切さを学びましょう。

**とき** 8月6日(土)午前9時～正午  
※雨天決行。

**ところ** 赤城自然園(赤城町南赤城山)

**集合場所** 市役所本庁舎3階大会議室

**交通手段** 市マイクロバス

**対象者** 小学3年生以上の子どもとその保護者(市内在住・在勤)

**定員** 45人(先着順)

**参加料** 無料

**持参するもの** 歩きやすい服装、筆記用具、雨具

**申込方法** 電話で環境課(☎22114)へ

**申込期間** 7月11日(月)～8月2日(火)



## 7/31 少年カヌー教室

▶カヌーに乗って水上をツーリングします。  
 とき 7月31日(日)午前8時集合(午後5時30分散散予定)

※荒天の場合は中止。

**集合場所** 市役所本庁舎駐車場

**ところ** 奈良俣ダム湖(みなかみ町)

**対象者** 小・中学生とその保護者(小学4年生以下は保護者同伴)

**定員** 40人(先着順)

**参加料** 1人1,600円(保険料など)

**持参するもの** ぬれても良い服装、着替え、タオル、帽子、ビーチサンダル、昼食、水筒、おやつ(チョコや飴など、カヌーの上で食べられるもの)、水着(水遊び希望者)

**申込方法** 電話で体育課(☎22104)へ

**申込開始日** 7月11日(月)午前9時



夏は大自然の中で遊びませんか！

## やってみよう！

### 7/22~ 親子スポレック教室

▶親子のふれあい、健康づくりを目的に親子でスポレック(スポンジボールを使った室内テニスに似たスポーツ)を楽しみます。

とき 7月22日(金)、28日(木)、8月4日(木)、12日(金)、19日(金)午前10時~正午  
 ※7月28日(木)、8月4日(木)は午後2時~4時。

**ところ** 子持社会体育館

**講師** 渋川スポレック愛好会の皆さん

**対象者** 市内在住の小学生とその家族

**定員** 20組(先着順)

**参加料** 子ども1人500円

**持参するもの** 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

**申込方法** 電話で体育課(☎22104)へ

**申込開始日** 7月12日(火)午前9時

### 7/24 黒井峯遺跡に花を咲かせよう！

▶発掘調査で分かった黒井峯遺跡の住居や畑、道などが、当時と同じ場所、同じ大きさで分かるように花を咲かせます。

とき 7月24日(日)午前8時30分~11時

※小雨決行。

**ところ** 黒井峯遺跡(子持中学校の西側)

**内容** 花の苗を、遺跡の場所ごとに色や種類を変えて植え込みます

**対象者** 一般、小・中学生

**定員** 30人

**参加料** 無料

**申込方法** 電話で文化財保護課(☎2102)へ



### 7/29~ 子ども将棋教室

▶将棋を学んで、礼儀と先を読む力を身に付けよう！

とき 7月29日(金)、8月1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)午後1時30分~3時

**ところ** 子持公民館

**講師** 田村利喜次さん(吹屋)

**対象者** 小学生

**定員** 16人(先着順)

※参加者が5人未満の場合は中止となります。

**参加料** 無料

**申込方法** 電話か直接子持公民館(☎7780)へ

**申込期間** 7月8日(金)~15日(金)午前8時30分~午後5時

### 7/30 あなたも今日からマジシャン！

▶マジックのテクニックを学ぼう！

とき 7月30日(土)午後1時30分

**ところ** 市立図書館

**講師** 新 秀夫さん(渋川/新町)

**対象者** 小学生

**定員** 30人(超えた場合は抽選)

**参加料** 無料

**申込方法** 電話か直接市立図書館(☎20644)へ

**申込期間** 7月7日(木)~20日(水)午前9時~午後5時

**7/9** 美術館ワークショップ  
**16** “ことばのかたち”をつくってみよう!



写真は昨年のワークショップでつくった夏の思い出に残る作品を作ろう!

▶絵本や詩の一節を読んで、感じた「ことばのかたち」を作品にしよう。  
**期日** 7月9日(土)、16日(土)  
**時間** ▷Aコース=午前9時30分～午後0時30分 ▷Bコース=午後2時～5時  
**ところ** 市美術館  
**講師** 外丸治さん(造形作家)、吉村浩美さん(造形作家)、須田真理(当館学芸員)  
**対象者** 年長児～中学3年生(小学2年生以下は、保護者か年長者の同伴が必要です)  
**定員** 各コース16人(先着順)  
**参加料** 500円(材料費)  
**申込方法** 電話で市美術館(☎⑤3215)へ  
**申込期間** 7月2日(土)～7月7日(木)  
**その他** 完成作品は「こどもとあーと展2011」の会場で展示します

**7/31** 親子ふれあい  
森林自然観察会

▶親子を対象に、草や木、虫などの自然観察会と木工作品づくり、丸太切り体験などを行います。  
**とき** 7月31日(日)午前9時～午後2時  
**集合場所** 県森林学習センター憩の森(伊香保町伊香保)  
**対象者** 小学生とその保護者  
**定員** 80人(先着順)  
**参加料** 無料  
**持参するもの** 昼食、雨具  
**申込方法** 電話で農林課(☎②2593)へ  
**申込期間** 7月4日(月)～20日(水)

**8/6** 夏休みこども文化財教室

▶オープン粘土を使って、古代のアクセサリーを作ります。  
**とき** 8月6日(土)午前9時～正午  
**ところ** 赤城歴史資料館  
**対象者** 市内の小学生  
**定員** 20人(超えた場合は抽選)  
**参加料** 無料  
**申込方法** 電話で赤城歴史資料館(☎⑥8967)へ



古代のオシヤレに挑戦

**申込期限** 7月18日(祝)  
 ※申込受付は午前9時～午後5時(7月4日(月)、11日(月)の休館日を除く)。  
**問い合わせ先** 文化財保護課(☎②2102)

つくってみよう!

**7.8月** 親と子のワクワク料理教室

▶食事を作る楽しさやみんなと一緒に食べることの喜び、食べ物の大切さについて、調理実習を通して学びましょう。  
**とき・ところ** 右表のとおり  
**対象者** 調理に興味のある小学生とその保護者  
 ※きょうだいなど未就学児の参加も可能です。  
**定員** 親子合わせて各回30人程度(先着順)  
**参加料** 1人300円(材料費・当日集めます)  
**持参するもの** エプロン、三角きん(バンダナなども可)、筆記用具、タオル、洗ってあるきれいな上履き(子ども用)  
**申込方法** 参加申込書(夏休み前に学校を通じて配布します)を各小学校指定の申し込み先へ  
**問い合わせ先** 渋川保健センター(☎⑤1321)

「親と子のワクワク料理教室」日程

| 小学校  | 開催日      | 場所          |
|------|----------|-------------|
| 渋川北小 | 7月22日(金) | 渋川ほっとプラザ    |
| 渋川南小 | 25日(月)   |             |
| 渋川西小 | 26日(火)   |             |
| 金島小  | 27日(水)   |             |
| 古巻小  | 28日(木)   |             |
| 豊秋小  | 29日(金)   |             |
| 伊香保小 | 25日(月)   | 伊香保保健福祉センター |
| 小野上小 | 26日(火)   | 小野上保健センター   |
| 上白井小 | 29日(金)   | 子持保健センター    |
| 中郷小  |          |             |
| 長尾小  | 8月5日(金)  | 津久田小学校      |
| 津久田小 | 8日(月)    | 三原田小学校      |
| 三原田小 | 9日(火)    | 刀川小学校       |
| 刀川小  | 10日(水)   | 南雲小学校       |
| 南雲小  | 7月22日(金) | 北橘保健センター    |
| 橘小   | 27日(水)   |             |

※各日とも開始時間は午前9時30分(受付は午前9時から)。





## インタビュー

デジサポ群馬センター長  
高野和昭さん

7月24日からアナログ放送は見られなくなります  
地デジに困ったらすぐ「デジサポ」へ連絡を！

**デジサポ群馬**  
☎027-202-1100

受付時間 午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

地デジの準備はお済みですか？  
総務省群馬県テレビ受信者支援センター「通称：デジサポ群馬」は、平成21年2月から前橋市を拠点に活動を開始し、県内の地デジに関するさまざまな疑問などに応じています。

# 7月24日 いよいよ地デジ完全移行へ！

デジサポ群馬はどのような活動をしていますか？

デジサポ群馬では、「地デジの見えない人をなくそう」をモットーに、電話相談や相談会の実施、必要な調査を行うなど、あらゆる県内の地デジの困りごとに、きめ細かく対応しています。これまでの相談は約2、800件、渋川市からも約120件の相談を受けました。

どのような相談が多いのでしょうか？

最近では、「どうしたら地デジが見られるか？」「費用はいくらかかるか？」というお年寄りからの相談が多く寄せられています。電話で理解してもらおうのが難しい場合は、自宅を訪問しています。

お年寄り世帯の地デジ準備には、身内やご近所の声が重要です。おじいさん、おばあさんやご近所のお年寄りへ、ぜひ「地デジ見えますか？」と声を掛けてください。

また、これから地デジの準備をする人は、できる限り急ぐ必要があります。もし、アナログ放送終了までにアンテナ工事などが間に合わない場合は、すぐ

に連絡してください。

現在、どのような支援に力を入れていきますか？

6月15日から、渋川市を含む県内の市役所などに、地デジ臨時相談コーナーを開設しました。開設中は、身近な市役所に専門の相談員が居ますので、どんなことでも相談してください。

また、地デジの受信調査を行っています。地デジが映らない場合は、すぐに連絡してほしいです。

なお、今後は地デジ詐欺が増えるかもしれませんので、身に覚えのない請求を受けたら、絶対に支払わないでください。

地デジのことで困ったことがあったら、「デジサポ」へ気軽に問い合わせてください。

## 地デジ詐欺にご用心！

地デジ受信のための不当な工事代金の請求や勧誘をする悪質商法が発生しています。行政機関や放送局が地デジ工事を理由にお金を請求することはありません。怪しいと思ったらすぐには支払わず、渋川警察署(☎230110)または市消費生活センター(☎22325)へ。



市役所内の臨時相談コーナー

お気軽においでください  
専門の相談員のほか、地元の電器屋さんも居ます。相談内容によっては、現地に伺います。

地デジ臨時相談コーナー開設

〈市役所本庁舎1階ロビー〉

とき 8月26日(金)までの平日午前10時～午後4時

〈中央公民館1階ホール〉

とき 7月9日(土)、16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)、30日(土) 午前10時～午後4時

自宅で地デジ無料診断

臨時相談会場に来られない人は、自宅訪問による「無料診断」を受けられます。希望する人は、デジサポ群馬相談会グループ(☎027-280-5250)へ電話で申し込みください。

申込受付時間 月～金曜日の午前9時～午後6時(祝日は除く)

地デジチューナーの無償給付

市民税非課税世帯などは、地デジチューナーの無償給付を受けることができます。詳しくは、「広報しづかわ」6月1日号3ページをご覧ください。

## 夏の県民交通安全運動

実施期間は7月11日(月)～20日(水)の10日間

## スローガン／無くす事故 群馬の道からわが身から

## 4つの実施重点項目

## 1 子どもと高齢者の交通事故防止

- 子どもや高齢者の行動特性を理解した「思いやり運転」の実践
- 70歳以上の運転者について高齢運転者マークの使用促進
- 高齢運転者マークを表示している自動車に対する保護義務の周知徹底
- 夕暮れ時や夜間外出時における反射材用品などの活用の促進
- 2 飲酒運転の根絶
- 飲食店などにおける運転者への酒類提供禁止の徹底やハンド

- ルキーパー運動の推進
- 地域、家庭、職場などにおける飲酒運転を許さない環境づくりの推進
- 飲酒運転の悪質性、危険性の理解や飲酒運転行為を是正させるための運転者教育の推進

## 3 すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用

- すべての座席においてシートベルトを着用しなければならぬことの周知と着用の徹底
- シートベルトとチャイルドシート

- 体格に合ったチャイルドシートの使用と座席への正しい取り付け方法の周知と取り付けの徹底

## 4 交差点・追突事故防止

- 信号交差点における信号遵守、一時停止交差点における停止線直前や交差道路進入直前での確実な停止と安全確認の徹底
- 見通しの悪い交差点におけるスピードダウン(徐行)と左右の安全確認の徹底
- 追突事故に遭わないために、自動車運転者に対し早めの合図点灯と早めのライト点灯の促進

(市民生活課)

## 「高齢者しあわせドライブ100」の参加者を募集しています

県では高齢者の交通事故を防止し、交通安全の普及啓発を図るために65歳以上の運転者を含む3人1組で約100日間の無事故・無違反を目指す交通安全行事「高齢者しあわせドライブ100」の参加者を募集しています。



参加するチームの代表者

には、県内で開催される交通安全教室などに参加してもらい、全員が無事故・無違反を達成したチームには達成証を送るほか、抽選で35チームに旅行券や県内旅館宿泊券などが進呈されます。

**実施期間** 9月1日(木)～12月10日(土)

**申込方法** 申込書(市民生活課および各総合支所市民福祉課、各公民館にあります)に記入の上、県交通政策課(〒371-8570・前橋市大手町1-1-1)または市民生活課(〒377-8501・石原80)へ郵送または持参か、各総合支所市民福祉課へ持参

**問い合わせ先** 県交通政策課(☎027-226-2388)または市民生活課(☎②2463)

**申込期限** 8月15日(月)

## 夏場の水分補給



## しっかりと水を飲もう！

夏場の水分補給は、とても大切です。

夏になって気温が上昇してくると、体調を維持するために体は汗をかいて体温を調節します。汗をかいたまま水分を補給せずにいると、気分が悪くなったり熱中症になったりします。体の機能を維持するためにも、のどの渇きを覚える前にこまめに水道水で水分補給をしましょう。

水道課(☎②2119)





## 入賞作品は観光ポスターなどに掲載されます

市観光協会では、市内の魅力ある観光資源を広く宣伝するとともに、隠れた観光資源を再発見するために、公募によるフォトコンテストを開催します。

**対象作品** 市内の四季折々の自然景観・祭事・文化財・観光施設など、観光宣伝にふさわしい写真(1年以内に撮影した未発表作品に限る)

**写真の大きさ** カラープリント四つ切サイズ(デジタル可・銀写真に限る)

**応募点数** 制限なし

**賞** 賞状および賞金(会長賞5万円ほか)または賞品

※賞は平成24年2月下旬に発表します。また、入賞作品は、展示会で披露するほか、市観光協会

会が作成する観光ポスターやパンフレットなどに掲載されます。

**応募方法** 作品の裏面に応募票(観光課および群馬県写真材料商組合加盟店にあります)を張り付けて、観光課(第二庁舎)または市内の左記組合加盟店に持参

※観光課に提出の場合は、市役所閉庁日を除く。

**応募期限** 平成24年1月31日(火)

(必着)

**【応募の注意】**

①入賞作品の著作権は主催者に

属します。

②人物を撮影された作品については、被写体本人の承諾を得た作品のみとします。

③入賞作品は、応募作品とは別に原画(ネガ・ポジフィルム、デジタルデータなど)を期日までに提出してもらいます。

④選外作品は、提出場所を經由して返却します。

詳しくは、観光課(☎22873)へ。



## 第4回日本のまんなかしぶかわ彩発見フォトコンテスト

### 平成24年4月1日付採用 建築技師を募集します

市では、平成24年度職員採用のうち、建築技師を次のとおり募集します。なお、一般行政職などの職種については別途募集案内します。

●**職種** 建築技師 ●**採用人員** 若干名 ●**受験資格** 日本国籍を有し、「建築基準適合判定資格者」登録を行った人で、昭和46年4月2日～昭和61年4月1日の間に生まれた人

●**試験内容など**▷第1次試験(適性検査)=9月18日(日)午前9時30分から・市役所第二庁舎▷第2次試験=10月中旬・市役所本庁舎(面接と健康診断)

●**申込方法** 申込書、受験票、建築基準適合判定資格者登録証の写しおよび住民票の写し(本人)各1通と、顔写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて職員課(〒377-8501・石原80)へ

※申込書・受験票は職員課にあります。また、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.gunma.jp/>)からも印刷できます。

●**提出期限** 8月12日(金)午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く・当日消印有効)

詳しくは、職員課(☎22362)へ。

| 群馬県写真材料商組合<br>市内加盟店 |               | 店名     | 住所 | 電話番号 |
|---------------------|---------------|--------|----|------|
| モトキカメラ総合館           | 石原204-1       | 251488 |    |      |
| 加藤カメラ店              | 渋川(辰巳町)1819-5 | 223045 |    |      |
| オバタ写真材料店            | 渋川(坂下町)2110   | 223877 |    |      |
| アート写真               | 渋川(坂下町)852-13 | 221470 |    |      |

## 後期高齢者医療制度 / 7月中に新しい保険証を送付します

後期高齢者医療制度の被保険者証(保険証)が、8月1日から新しく紫色になり、うぐいす色の封筒で7月中に郵送します。古い保険証は、8月1日以降は使用できませんので、期限経過後に破棄してください。

### ＜保険証の窓口交付＞

保険証を市役所窓口で直接受け取りたい人は、7月12日(火)までに受け取りを希望する窓口

(保険年金課または各総合支所市民福祉課)へ連絡してください。

**窓口交付開始日** 7月20日(水)

**持参するもの** 本人であることを証明するもの(運転免許証など)

詳しくは、保険年金課(☎22461)または各総合支所市民福祉課へ。

## 環境にとっても優しい 「新エネルギー」

エネルギー自給率の低い日本をはじめ世界の国々は、エネルギーの多くを化石燃料(石油や石炭など)に頼っています。しかし、化石燃料は限りある資源のうえ、二酸化炭素排出による、地球温暖化の問題も含んでいます。そこで、これらの問題を解決すべく注目されているのが、今回紹介する「新エネルギー」です。



導入が進む住宅用太陽光発電システム

### 新エネルギーとは？

「新エネルギー」は、純国産のエネルギーで、太陽光発電や風力発電などのように、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が少ないという優れた環境特性があります。

「新エネルギー利用等の促進に関する特別措置法(新エネ法)」では、「技術的に実用段階に達しつつあるが、経済性の面での制約から普及が十分でないもので、石油代替エネルギーの導入を図るために必要なもの」とされ、太陽光発電や風力発電、バイオマス発電など、10種類が指定されています。

## 守り育て未来につなぐ 私たちの環境 28

### 住宅用太陽光発電システムを設置した人に 費用の一部を補助しています

#### ■対象者の要件

- ▷市民であること
- ▷申請者が住宅の所有者であること
- ▷申請者の世帯全員に市税の滞納がないこと

■対象者 国の補助制度の交付事務を担当している「太陽光発電普及拡大センター(以下「J-PEC」)」から平成21年7月1日以降に、「補助金交付決定通知書」の交付を受け、次のいずれかに該当する人

- ①市内にある、自ら居住する住宅に新たに補助対象システムを設置した人
- ②自ら居住する補助対象システム付住宅を、市内に新築した人
- ③建売住宅供給業者などから市内にある補助対象システム付住宅を購入し、自ら居住している人  
※補助対象システムとは、J-PECが補助金交付を決定したシステムのことです。

■補助金額 ▷平成22年度までにJ-PECへ補助金を申請した人=1kW当たり7万円(上限20万円) ▷平成23年度にJ-PECへ補助金を申請した人=1kW当たり6万円(上限18万円)

詳しくは、環境課(☎22114)へ。

### 新エネルギーの必要性

現在、新エネルギーが必要と大きな理由として、「エネルギー問題」と「環境問題」があります。これらの問題を解決する一つの方法が新エネルギーの導入です。

**低いエネルギー自給率** 日本  
のエネルギー自給率は低く、原子力を除くと4割です

**限りある資源** 化石燃料は、限りある資源です

**クリーンなエネルギー** 新エネルギーは、地球温暖化の原因

因となっている二酸化炭素の排出量が少ないクリーンなエネルギーといえます

### 本市の取り組み

本市では、地域特性に適した自然エネルギーを有効に活用し、環境に負荷の少ない石油代替エネルギーを地産地消する循環型社会の構築を目指しています。住宅用太陽光発電システムへの一部補助(左記参照)も、その取り組みの一つです。

(環境課)



男女共同参画は、多様な生き方を尊重し、すべての人があらゆる場面で活躍できる社会です。つまり、女性だけでなく、男性にとっても暮らしやすい社会を目指しています。

最近、家族の育児や介護に参画することを希望する男性も少なくありません。しかし、日本の男性は、特に労働時間が長いために家事に関わるのが難しいのが現実です。



### 男性が家庭や地域で活躍しやすいように

また、1970年代以降に急速に拡大した「男性は仕事、女性は家庭」という性別に基づく役割分担は、家庭や地域と男性のつながりを弱めてしまったといわれています。男性は、仕事から離れると、社会との結びつきが無くなって孤立化する傾向が強いようです。現代は、男性にとっても、「男性だから」という固定観念によって「生きにくさ」を感じや

すくなっているかもしれません。

国は、第3次男女共同参画基本計画の中でも「男性にとっての男女共同参画」を改めて強調しています。男性の仕事中心の生活から、家庭や地域で過ごす時間を視野に入れられる「ワーク・ライフ・バランス」（仕事と生活の調和）の推進が求められています。

（市民生活課）

### 隔月連載

### 毎月連載



■「たびの日伊香保感謝デー」  
 7月4日(月)・市営物産駐車場・歌謡ショーや足袋供養などを行います

イベント・開催日・開催場所・内容

いよいよ今月から9月30日までの3カ月間、県内でデスティネーションキャンペーンが始まり、さまざまなイベントが催されます。今回は、7月中に市内で行われる楽しいイベントを紹介いたします。ぜひ、お出掛けください。



### 7月中の市内のイベントを紹介

デスティネーション  
 キャンペーン推進室から

シリーズ  
 第5回

■「渋川へそ祭り」  
 7月23日(土)・新町五差路周辺・おなじみの「へそ」踊りや、ぐんまDC特別イベントとして、(渋川山車まつり体験会)を行います

■「デスティネーションキャンペーン展示会」  
 7月16日(土)～9月11日(日)・まちの駅ふるさと交流館3階5階・木(こけし)、竹(工芸品)、土(人形)をテーマにした展示会です。子どもも参加できる体験コーナーを開催します

■「伊香保DC花ステーション」  
 7月30日(土)～9月4日(日)・伊香保石段周辺・デスティネーションキャンペーン期間中に伊香保石段周辺を花で飾り、お客様をもてなします

詳しくは、デスティネーションキャンペーン推進室  
 (☎0271-022)へ。

小野上公民館の成人学級「布ぞうり作り教室」  
 上手に仕上げるポイントは「左右同じ大きさに編むこと」



裂いた古布でぞうりを編む「布ぞうり作り教室」が、6月16日に小野上保健センターで開催されました。16人の参加者は、編み方の基本を教わると、だんだん無言になって作業に集中。3時間ほどかけて仕上げた1組のぞうりに「右と左の大きさが違っちゃった」と言いながらも、柔らかい布ぞうりの履き心地に大満足の様子でした。

きつく締めながら編んでいきます(左) もくもくと作業を進める(右上) 立派なぞうりが出来ました(右下)

水泳シーズンを迎え「少年水泳教室」開催  
 一生懸命に泳ぎの上達を目指す子どもたち

6月12日に群馬渋川スイミングスクールで開催された全5回の「少年水泳教室(小学2年生の部)」。

初回のこの日は、時間の大半を、泳ぎの基本となる、蹴伸びの練習に充てました。「体をまっすぐ伸ばして泳ぐことが大切」と指導者のアドバイスを真剣に聞く子どもたち。泳ぎの上達を目指し、一生懸命に取り組んでいました。



蹴伸びのポイントを聞いて「いざ、実践!!」



## 南雲小学校4年生による「ヒメギフチョウ幼虫観察会」 17人の児童が2mmほどの幼虫をじっくり観察



ヒメギフチョウの保護活動に取り組んでいる南雲小学校の4年生が、6月9日にモロコシ山で幼虫観察会を行いました。ガイドの案内で、珍しい植物や動物の痕跡を確認しながら山を登った児童は、山腹で、羽化したばかりの幼虫が、ウスバサイシンの葉にいるところを観察。その後、幼虫が成長していく様子の説明を受けました。

ヒメギフチョウの成長について説明を聞く児童(左) 幼虫を真剣に観察(右上) 羽化したての幼虫(右下)

## 北橋公民館で「たちばなふれあい教室」開催 模様が宙に浮かんで見える不思議なのぞき箱が出来た！

北橋公民館で6月11日に開催された「たちばなふれあい教室」。この日参加した親子らは、不思議なのぞき箱作りに挑戦。6枚の樹脂製の鏡の裏面に描いた思い思いの模様に沿って鏡の塗装を薬品ではがし、四角い箱に組み立てると出来上がり。箱の中のをぞくと、宙に浮かんで立体的に見える不思議な模様に歓声が上がりました。



自慢ののぞき箱を見せ合う子どもたち

お知らせ

「しづかわ能」鑑賞会

**生涯学習課** ☎22500  
 とき 9月1日(木)午後1時30分(開場は午後1時から)  
 ところ 市民会館大ホール  
 内容 宝生流能楽「敦盛」、狂言「梟」、仕舞「兼平」ほか  
 入場料 2,000円  
 ※入場券は、7月7日(木)から市民会館と生涯学習課(第二庁舎)で販売します。



日本の伝統芸能をお楽しみください

無料税務相談所を開設します

**税務課** ☎22113  
 関東信越税理士会高崎支部では、市役所本庁舎などで、

ひとり親家庭の生活を支えます

～児童扶養手当のお知らせ～

ひとり親家庭の生活の自立を促して、児童福祉の推進を図るため、次の①～⑦のいずれかに該当する18歳未満(18歳到達後、最初の3月31日までの間を含む)の児童を養育するひとり親家庭の親などに、児童扶養手当を支給します。該当する人で、まだ児童扶養手当を受けていない人は、こども課または各総合支所市民福祉課に申請してください。

また、児童扶養手当の受給資格がある人は、毎年8月に現況届を提出する必要があります。8月上旬に案内通知を送付しますので、期限までに必ず提出してください。

〈支給要件〉

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

◆次の場合は該当しません

- ▷申請者と児童の住所が国内にない ▷児童が施設などに入所している ▷里親がいる ▷申請者などが公的年金や労災などによる遺族補償を受けている ▷申請者などの所得が一定額以上の場合など

詳しくは、こども課子育て支援係(☎2415)または各総合支所市民福祉課へ。

無料税務相談所を開設します。  
**開設日** ▽市役所本庁舎 毎月1回(2月と3月を除く)  
 ▽赤城・北橋総合支所 年3回(7月・9月・12月)  
**開設時間** 各日とも午後1時～4時

**内容** 相続があつたときの申告方法、子どもが家を建てるときに資金援助をした場合や土地・建物を売った場合の税金についての相談など  
**申込方法** 開設日の前日までに電話で税務課市民税係へ

7月の開設日程

- ▽12日(火) 赤城総合支所
- ▽13日(水) 北橋総合支所
- ▽21日(木) 市役所本庁舎

特別児童扶養手当の申請と所得状況届

**こども課** ☎22415  
 重度障害児を養育している人に、特別児童扶養手当を支給します。対象になる人は申請をしてください。

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

**対象者** 身体または精神に国民年金法の1級または2級に

相当する障害のある満20歳未満の児童を養育している父母など

※次の場合は該当しません。

- ①申請者と児童の住所が国内にない
- ②児童が福祉施設に入所している
- ③児童が公的年金を受給できる
- ④父母などに一定額以上の所得がある

**手当月額** ▽1級 5万5500円 ▽2級 3万3,670円

**申請・問い合わせ先** こども課子育て支援係または各総合支所市民福祉課



- 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

## 渋川スカイランドパーク



### 「花火大会」の協賛者を募集

渋川スカイランドパークで9月3日(土)に行う「花火大会」に協賛してくれる法人などを募集します。協賛者には、花火大会のプログラム、ちょうちんに法人名などを記載します。

**協賛口数** 一口5,000円から  
**申込方法** 電話で渋川スカイランドパーク(☎②1589)へ  
**申込期限** 7月15日(金)

### 道路上に張り出している樹木の伐採のお願い

土木管理課 ☎②2117

道路や歩道に枝の張り出した樹木や倒木が、通行の妨げになっている所があります。

このような状況が見られる土地の所有者は、樹木の伐採や枝払いをしてください。

道路に張り出した樹木が原因で、歩行者や自動車などに事故が発生した場合には、法令により樹木の所有者が責任を問われることがあります。

#### 〈作業時の注意事項〉

▽電線や電話線がある所の作業は、事前に東京電力(株)やNTTに連絡して、業者立ち会いのもとで行ってください。

## 募集

### アジサイの管理講習会とせん定ボランティア

都市計画課 ☎②2073

〈アジサイ管理講習会〉

とき 7月16日(土)午前10時～11時(小雨決行)

ところ 小野池あじさい公園

内容 挿し木、せん定の実技  
 ※挿し木は持ち帰りできます。

持参するもの 花ばさみ

参加方法 当日会場へ

▽通行車両や歩行者の安全確保と、樹木からの転落などに十分注意してください。

問い合わせ先 渋川土木事務所(☎②4055)、土木管理課



来年も美しいアジサイの花を

#### 〈アジサイせん定〉

とき 7月23日(土)午前9時～11時30分(小雨決行)

ところ 小野池あじさい公園

内容 初心者でも簡単にできる作業。主に花殻摘み

持参するもの 花ばさみ

参加方法 当日会場へ

### アメリカ家庭料理教室

市国際交流協会事務局(企画課内) ☎②2396

他国の家庭料理を制作することで、その国の文化を理解するための教室です。

とき 7月30日(土)午前9時30分～午後1時(予定)

※昼食時に試食します。

ところ 中央公民館

内容 チキンスープ、コーンブレッドの2品を予定  
 講師 澤崎レンネさん(安中)

### 平成23年度の奨学生

教育総務課 ☎②2076

対象者 市内に1年以上住んでいる世帯の学生で、経済的理由によって就学が困難な人  
 ※他の制度による奨学金との併用が可能です。

貸与月額 ▼高等学校など11万円以内 ▼高等専門学校11万5,000円以内

▽大学、短期大学など13万5,000円以内

※奨学金は、4月にさかのぼって支払われます。

申込方法 申請用紙(教育総務課にあります)に必要事項を記入し、教育総務課へ

※申請用紙は、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.gunma.jp/>)から印刷できます。

申込期限 8月1日(月)

市在住) 定員 25人(超えた場合は抽選)

参加料 600円(材料費)

持参するもの エプロン

申込方法 電話で市国際交流協会事務局へ  
 申込期間 7月4日(月)～19日(火)

図書館

子ども映画会

市立図書館 ☎220644  
 とき 7月9日(土)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 「七夕さま」「子リスのお手紙」「にぎやかなおひっこし」「赤ちゃんどつち」「いたずら子ネコ」「うさぎシヨ―は大騒ぎ」「森の魔物をやっつけろ」  
 参加料 無料



萌えの子おはなし会

市立図書館 ☎220644  
 とき 7月16日(土)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 ▽絵本Ⅱ「わたしのワンピース」 ▽大型絵本Ⅱ「はじめてのおつかい」  
 ▽紙芝居Ⅱ「うみのおまつり」「おねしょかいじゅうシー」  
 参加料 無料

映画鑑賞会

市立図書館 ☎220644  
 とき 7月17日(日)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 「夏時間の庭」(監督…オリヴィエ・アサイヤス)主演…ジュリエット・ピノシユ<2008年・フランス映画>  
 参加料 無料

福祉

紙おむつ給付事業

市社会福祉協議会 ☎220500  
 対象者 市内にある住宅で生活する常時紙おむつを使用している人で、次の①または②に該当する人  
 ①要介護度1以上の人  
 ②身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている人  
 ※グループホームと適合高齢者専用賃貸住宅の居住者も給付対象になります。  
 申込方法 申請書(市社会福祉協議会本所・各支所にあります)に必要事項を記入し、添付書類を添えて居住地区の社会福祉協議会本所・各支所へ

※前回(2月)給付を受けた人で、身体状況に変化のない人は、添付書類の提出は必要ありません。

申込期間 7月4日(月)～8月5日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

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 ☎221765

〈ふれあい浴場〉

とき 7月24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 7月14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)

〈8月の休館日〉

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

広告募集中



各総合支所の電話番号

- 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

平成23年度わくわく子持塾後期開講講座一覧

| No | 講座名<br>(講師名)                | と き  | 対 象<br>(自己負担額)   | 定員  |
|----|-----------------------------|--|------------------|-----|
| 1  | 楽しい手編みのつどい② (明石美也子)         | 9月1日～22日の毎週木曜日(計4回)／午前10時～正午                               | 成人 (1,500円)      | 20人 |
| 2  | はじめての大正琴 (信沢マサエ)            | 9月1日～1月の毎月第1、第3木曜日(計10回)／午前10時～正午                          | 成人               | 10人 |
| 3  | 押し花(ハイクラス)教室 (布施知子)         | 9月3日～11月の毎月第1、第3土曜日(計6回)／午後1時30分～3時30分                     | 成人 (1回600円程度)    | 15人 |
| 4  | やさしいフラダンス (池田政子)            | 9月3日～24日の毎週土曜日(計4回)／午後7時30分～9時                             | 親子・成人            | 30人 |
| 5  | さわやかエアロビック教室(秋) (須田浩子・高野夏美) | 9月5日、12日、26日、10月3日、17日、24日(すべて月曜日)／午前10時～11時30分            | 成人               | 30人 |
| 6  | わくわく楽しい水墨画教室② (猪熊きみ江)       | 9月9日～11月の毎月第2、第4金曜日(計6回)／午前10時～正午                          | 成人               | 10人 |
| 7  | フラワーアレンジ③ (幸野弘子)            | 9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月2日(すべて木曜日)／午前10時～11時30分 | 成人 (1回2,000円)    | 12人 |
| 8  | フラワーアレンジ④ (幸野弘子)            | 9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月2日(すべて木曜日)／午後7時～8時30分   | 成人 (1回2,000円)    | 12人 |
| 9  | ベピーマッサージ (朝比奈章子)            | 10月4日(火)、11日(火)、18日(火)／午前10時～11時                           | 2カ月～10カ月の子と親     | 10組 |
| 10 | 健康体操ダンベルを使って学ぼう (山本淳子)      | 10月5日～26日の毎週水曜日(計4回)／午後1時30分～3時                            | 成人               | 20人 |
| 11 | 実用の書道 (小林フジ子)               | 10月5日～11月の毎月第1、第3水曜日(計4回)／午後1時30分～3時                       | 成人 (1,000円)      | 15人 |
| 12 | はじめてのキーボード入門コース② (笹部共栄)     | 10月6日(木)、13日(木)、20日(木)、11月10日(木)／午前10時～11時30分              | 成人               | 8人  |
| 13 | 簡単にできる子供工作教室 (幸野弘子)         | 10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、2月4日(すべて土曜日)／午前9時～11時30分         | 小学1～6年生 (1回500円) | 12人 |
| 14 | 水中健康づくり教室 (小林由美子)           | 10月14日(金)、19日(水)、26日(水)、11月2日(水)／午前10時30分～正午               | 成人 (1回200円)      | 20人 |
| 15 | 映像で判りやすい星と宇宙の話 (岸 実)        | 10月29日(土)、11月5日(土)／午前10時～11時30分                            | 小学生以上            | 30人 |
| 16 | 健康体操教室 (朝比奈章子)              | 11月4日～1月20日の毎週金曜日(12月30日と1月6日は除く・計10回)／午前10時～11時30分        | 成人               | 30人 |
| 17 | 天然酵母のパン作り② (佐々木光枝)          | 12月6日(火)、13日(火)／午前9時30分～正午                                 | 成人 (1回700円)      | 6人  |

公民館

わくわく子持塾  
後期受講生募集

子持公民館

☎22-7780

子持公民館では、9月から開講する、平成23年度後期「わくわく子持塾」の受講生



を募集します。

**受講料** 左表の自己負担額のほかに一人(組)1講座1、000円

**申込方法** 希望の講座名、氏名、住所、電話番号、子持地区の人は地区名を電話、ファックス、Eメールまたは直接子持公民館(☎248204・

☎Komochi-k@city.shibukawa.gunma.jp)へ

**申込期限** 7月25日(月)

**その他** 申込者が定員を超えた場合は抽選。5人未満の講座は中止となります

スポーツ

ヒップホップダンス

体育課

☎22104

本格ヒップホップで体を動かして、暑い夏を乗り切りましょう。

**とき** 7月26日(火)、8月2日(火)、9日(火)、17日(水)、23日(火)

午後3時30分～5時(計5回)  
・8月17日(水)は午後4時～6時

**ところ** 市武道館



音楽に合わせて楽しくダンス

市民家庭スポーツの日

体育課

☎22104

7月の市民家庭スポーツの日(毎月第2日曜日)は、総合公園体育館を無料開放します。

**とき** 7月10日(日)午前10時～午後4時

※当日は、体育指導委員2人が、利用者の要望により、指導や助言を行います。

**講師** 永山孝宗たかむねさん(みなかみ町)  
**対象者** 市内在住・在学・在勤の6歳以上の人  
**定員** 30人(先着順)  
**参加料** 500円(保険料ほか)  
**持参するもの** 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物  
**申込方法** 電話で体育課へ  
**申込開始日** 7月8日(金)午前9時(市役所閉庁時は除く)

# 掲示板 市以外のお知らせ

## 「渋川いきいき健康スポーツクラブ」教室紹介

体育課 ☎2104

各教室とも参加料は1,000円(保険料など)です。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(☎20120)へ。

■**ダイエット体験教室**  
●とき 7月6日(水)～27日(水)の毎週水曜日午後7時～9時(計4回) ●ところ 渋川いきいき健康スポーツクラブハウス(渋川/辰巳町) ●内容 自転車型トレーニング器具、ウエートトレーニングなどで楽しくダイエット ●対象者 市内の小学4年生～成人 ●定員 8人(先着順) ●持参するもの 室内用運動靴

■**フィットネス教室**  
●とき 7月7日(木)～28日(木)の毎週木曜日午前10時～正午(計4回) ●ところ 渋川いきいき健康スポーツクラブハウス(渋川/辰巳町) ●内容 自転車型トレーニング器具、ランニングマシン、ストレッチなど ●対象者 市内在住の成人 ●定員 8人(先着順) ●持参するもの 室内用運動靴

■**ウォーキング教室**  
●とき 7月10日(日)～31日(日)の毎週日曜日午前10時～正午(計4回) ●ところ コマツスポーツクラブ運動広場周辺の里山(石原) ●内容 里山をのんびり楽しく歩きます ●対象者 市内の幼児、小学生～成人(小学生以下は保護者同伴) ●定員 20人(先着順) ●持参するもの ウォーキングに適した靴

### 募集 県営住宅入居者

●入居資格 住宅に困っている人(収入制限や単身入居資格などの条件があります) ●募集内容 募集案内をご覧ください ●さい 募集案内配布場所 県住宅供給公社、市建築住宅課(第二庁舎)など ●申込期限 7月15日(金) ●問い合わせ先 県住宅供給公社(☎027122315811)

### 案内 がんばろう日本 応援チャリティー展

●とき ▽前期 7月13日(水)～18日(祝) ▽後期 7月20日(水)～25日(月) ●ところ 画廊 あ・と(渋川/辰巳町) ●内容 地域作家による絵画、工芸作

### 教室 ソフトエアロビック体験

●とき 7月12日(火)、26日(火) 午後8時～9時30分 ●ところ 市武道館 ●参加料 無 ●持参するもの 運動のできる服装、上履き、敷物、飲み物 ●申込方法 直接会場へ ●問い合わせ先 市スポーツ協会のエアロビクス愛好会 大矢勝恵さん(☎7505)

### 案内 介護支援専門員 実務研修受講試験

●とき 10月23日(日) ●ところ 上武大学伊勢崎キャンパスほか ●受験資格 保健・

### 案内 群馬県優良県産品 推奨審査

推奨決定された商品には、群馬県優良推奨品シールを張ることができ、推奨品名簿などを通じて全国へ紹介されます。推奨期間は、平成24年4月～26年3月の2年間です。なお、現在、推奨決定を受けている商品でも、すべて再申請を必要があります。

●審査基準 ①食品衛生法な

医療・福祉分野で5年以上の実務経験がある人 ●試験案内 配布場所 市高齢福祉課または各総合支所市民福祉課 ●申込期間 7月4日(月)～29日(金)(消印有効) ●問い合わせ先 県社会福祉協議会(☎02712804107)

### 募集 四季の会俳句教室

●とき 7月8日(金)午前10時～正午 ●ところ 渋川老人福祉センター ●講師 木暮陶句郎さん ●持参するもの 自作の夏季2句 ●参加料 無料 ●申込・問い合わせ先 四季の会事務局(☎3185)へ

どの関係法令に適合しているか ②品質、価格、包装、表示方法などが適正か ③優良県産品として推奨するにふさわしいものか ●申請方法 所定の申請書に関係書類を添付して市観光課へ ●申請期限 7月29日(金) ●問い合わせ先 県観光物産課(☎027122613386)



◆ 紹介します ◆  
**元 気 笑 顔**

# 健康 インフォメーション

## 特定保健指導のご案内

### 特定検診の結果に応じて 生活習慣の改善を支援します

#### 合い言葉は「脱メタボ」

メタボリックシンドローム（メタボ）は、内臓の周りに脂肪が過剰に蓄積した結果、高血糖、脂質異常、高血圧など生活習慣病発症の危険因子（リスク）が重なって起きている状態です。

このような状態を放置すると、やがて糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病が発症して動脈硬化が進みます。また、脳出血・脳梗塞<sup>こうこうそく</sup>や心筋梗塞、糖尿病の合併症（失明や腎不全など）といった、

深刻な病気を招く危険性も高くなるため、早めの対応が必要です。

**対象者** 国保特定健康診査（特定検診）の結果、メタボやその予備軍と判定され、生活習慣の改善により生活習慣病の予防が期待できる人

※対象者には、7月から順次個別発送される特定健診の結果に「特定保健指導の案内」を同封します。指導日程と会場を確認して、ぜひ、参加してください。

**指導内容** 保健師や管理栄養士が、一人一人の特定健診結果に応じた生活習慣の改善点や方法など「脱メタボ」の計画を一緒に考えます

また、計画の実行中は、引き続き保健師や管理栄養士からのアドバイスや支援が受けられます。

※生活習慣病の発症リスクの数や年齢などにより「動機付け支援」「積極的支援」の二種類のコースに分けて支援します。

**その他** 特定健診・特定保健指導は、医療保険者ごとに実施しています。国保以外の健康保険に加入している人は、勤務先や健康保険証の発行元に問い合わせてください  
 詳しくは、渋川保健センター（☎251321）へ。

## 写真募集中

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。

特定保健指導の対象者判定基準

| 腹囲およびBMI                       | 追加リスク※2    |     |          | 特定保健指導の対象区分 |        |
|--------------------------------|------------|-----|----------|-------------|--------|
|                                | ①血糖<br>③血圧 | ②脂質 | ④喫煙歴     | 40～64歳      | 65～75歳 |
| 〈腹囲〉<br>男性…85cm以上<br>女性…90cm以上 | 2つ以上該当     |     | あり<br>なし | 積極的支援       | 動機付け支援 |
|                                | 1つ該当       |     |          |             |        |
| 上記以外で<br>(BMI)25以上<br>(※1)     | 3つ該当       |     | あり<br>なし | 積極的支援       | 動機付け支援 |
|                                | 2つ該当       |     |          |             |        |
|                                | 1つ該当       |     |          |             |        |

※1・・・BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
 ※2・・・①血糖＝空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c 5.2%以上  
 ②脂質＝中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満  
 ③血圧＝収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上  
 (①～③のいずれかの治療で薬剤を服用している人は対象外となります)

歯周疾患検診のお知らせ

いつまでも自分の歯を保つために

定期的な受診を

対象は30・40・50・60・70歳に到達する人

市では、高齢期における健康維持と歯の喪失を予防することを目的とした歯周疾患検診を、(社)渋川北群馬歯科医師会に委託して、実施しています。歯周疾患検診は、歯こごうなどの付着状況や歯周の炎症を診査します。

今年1月に行った「健康診査等調査票」による調査で、歯周疾

別表1 歯周疾患検診指定歯科医院一覧

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

患検診の受診を希望した人に受診票を郵送しました。新たに受診を希望する人は、渋川保健センター(☎1321)へ電話か直接窓口で申し込んでください。対象者 市内在住で、今年度中に30・40・50・60・70歳に到達する人

検診期限 平年24年1月31日(火)

指定歯科医院 別表1のとおり  
個人負担金 1,000円  
※生活保護世帯と市民税非課税世帯は、個人負担金が無料になります。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てください。  
詳しくは、渋川保健センターへ。



## シニア脳力まんてん教室の学習サポーターを募集します

市では、認知症予防を目的とした「シニア脳力まんてん教室」を開催します。これは、学習サポーターの助言などを受けながら週1回30分程度、簡単な「読み・書き、計算」の教材で学習するものです。この教室の開催に先立ち、参加者の助言や指導に当たるボランティアの「学習サポーター」を募集します。

**対象者** 市内在住の65歳までの人で、高齢者の健康増進に協力できる人

※9月21日(水)に子持社会体育館で行われる事前

研修会への参加が必要です。

**活動日程** 9月28日(水)～平成24年3月21日(水)の毎週水曜日午後1時～4時(年末年始・祝日を除く)

**活動場所** 子持社会体育館

**活動内容** サポーター1人につき、教室参加者2人程度を1日3時限(1時限=30分)担当予定

**定員** 15人(超えた場合は抽選)

**申込・問い合わせ先** 高齢福祉課(☎2116)

**申込期限** 7月29日(金)



## 腹部超音波検査のご案内

### 市で受診を希望した人に 受診票を郵送します

今年1月に行った「各種健康診査調査票」による調査で腹部超音波検査を市で受診することを希望した人に、指定検査日などを記載した受診票を送付します。受診票に記載されている日程と会場で受診してください。

なお、指定日に都合がつかない場合や1月以降の転入などで「各種健康診査調査」による申し込みができなかった人、新たに

受診を希望する人は、渋川保健センター(☎⑤1321)に相談してください。

**とき・ところ** 別表2のとおり

**検査内容** 問診、超音波検査

**対象者** 40歳以上の人

**個人負担金** 3,000円

※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は、個人負担金が無料になります。該当する人は、必ず事前に渋川保健センターま



たは各総合支所市民福祉課へ申請してください。

**持参するもの** 受診票、タオル、健康手帳(持っている人)

詳しくは、渋川保健センターへ。

(別表2)

腹部超音波検診日程

| 会場          | 月   | 日                               | 会場       | 月                     | 日  |
|-------------|-----|---------------------------------|----------|-----------------------|--|
| 小野上保健センター   | 7月  | 14日(木)、15日(金)                   | 子持保健センター | 10月                   | 17日(月)、19日(水)、20日(木)、24日(月)、26日(水)、27日(木)  |
| 伊香保保健福祉センター | 7月  | 28日(木)、29日(金)                   | 渋川保健センター | 12月                   | 7日(水)、8日(木)、9日(金)、15日(木)、16日(金)            |
| 北橋保健センター    | 9月  | 7日(水)、8日(木)、9日(金)、15日(木)、16日(金) |          | 1月                    | 19日(木)、20日(金)、23日(月)、24日(火)、27日(金)、30日(月)  |
| 赤城保健センター    | 9月  | 20日(火)、21日(水)、26日(月)、30日(金)     |          | 2月                    | 1日(水)、2日(木)、3日(金)、6日(月)、7日(火)、8日(水)、13日(月) |
|             | 10月 | 4日(火)、5日(水)                     |          | ※受付時間は、受診者ごとに指定となります。 |  |

### 自死遺族相談・ 交流会のお知らせ

県では、大切な人を自死で亡くした人が、安心して相談したり、悩みを打ち明けたりすることができる場として、自死遺族を対象とした相談と交流会を実施しています。

#### ■自死遺族相談

**とき・ところ** ▼所内相談 毎月第1火曜日午前9時～正午(県このころの健康センター・前橋市野中町) ▼所外相談 8月31日(水)午後1時30分～3時(渋川保健福祉事務所)

**内容** 精神科医師による相談

**対象者** 家族を自死で亡くした人  
**申込方法** 電話で県このころの健康センター(☎027-263-1166)に予約してください

#### ■自死遺族交流会

県このころの健康センターでは、自死遺族相談を受けた人を対象にした、遺族同士の交流会を、月1回開催しています。

参加方法などは、自死遺族相談の際に案内します。

詳しくは、県このころの健康センターへ。

日本脳炎予防接種の対象者が拡大されました

平成7年6月1日から

19年4月1日生まれの人が対象に

希望者には予診票を配布します

日本脳炎の予防接種は、国の勧告により平成17年から21年度の間は積極的な接種勧奨が差し控えられていました。その後、新たなワクチンが開発されたことにより、現在は通常どおり接種を受けられるようになりました。今回、予防接種法施行令の一部改正により、予防接種の機会

を逃した人に対する定期予防接種の対象範囲が拡大されました。接種を希望する人は、渋川保健センターで予診票を配布します。必ず母子健康手帳を持ってお越しくください。  
接種内容 第1期(3回接種)の不足分および第2期(1回接種) ※第2期の接種は9歳以上。

対象者 平成7年6月1日～19年4月1日生まれの人  
※対象者の接種期限は、20歳の誕生日の前々日です。  
指定医療機関 別表のとおり  
持参するもの 予診票、母子健康手帳、保険証  
詳しくは、渋川保健センター(☎⑤1321)へ。



| 別表 日本脳炎予防接種実施医療機関 |         |            |                   |
|-------------------|---------|------------|-------------------|
| 医療機関              | 電話番号    | 医療機関       | 電話番号              |
| 渋川地区              |         | 伊香保地区      |                   |
| 阿部医院              | 25-1211 | 伊香保クリニック   | 72-4114           |
| 井口医院              | 25-1100 | 原沢医院       | 72-2503           |
| 石北医院              | 22-1378 | 子持地区       |                   |
| 大谷内科クリニック         | 20-1881 | 船曳医院       | 53-2530           |
| 神山内科医院            | 22-2181 | 赤城地区       |                   |
| 川島内科クリニック         | 23-2001 | 赤城開成クリニック  | 20-6500           |
| 慶生医院              | 22-0210 | 市国保あかぎ診療所  | 56-2220           |
| 斎藤内科外科クリニック       | 22-1678 | 吉岡町        |                   |
| 渋川総合病院            | 22-4111 | 井野整形外科     | 30-5255           |
| 渋川中央病院            | 25-1711 | リハビリ内科     | 30-5255           |
| 関口病院              | 22-2378 | 大井内科クリニック  | 30-5575           |
| 塚越クリニック           | 60-7700 | 大滝クリニック    | 30-5800           |
| とまるクリニック          | 26-7711 | 佐藤医院       | 54-2756           |
| 中野医院              | 22-1219 | 駒寄こども診療所   | 55-5252           |
| 奈良内科医院            | 25-1155 | 竹内小児科      | (予約専用)<br>30-5061 |
| 北毛病院              | 24-1234 | 榛東村        |                   |
| 本沢医院              | 23-6411 | 榛東さいとう医院   | 54-1055           |
| めぐみこどもクリニック       | 30-2022 | 榛東わかばクリニック | 20-5531           |

※本表以外でも接種できる県内の指定医療機関があります。希望する人は渋川保健センターへ問い合わせてください。

## 麻しん風しん 混合予防接種



## 高校2年生相当の年齢の人が接種対象になりました

市では、第4期の麻しん風しん混合予防接種を高校3年生相当の年齢の人を対象に実施しています。今回、予防接種法施行令の一部改正により、海外に行く予定のある高校2年生相当の年齢(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)の人が対象者に追加さ

れました。

接種を希望する人は、渋川保健センターで予診票を配布します。必ず母子健康手帳を持ってお越しくください。  
対象期限 平成24年3月31日(土)  
詳しくは、渋川保健センター(☎⑤1321)へ。



# 熱中症について

渋川総合病院  
小児科医師

## 健康の道しるべ

毎年、夏になるとテレビのニュースなどで「熱中症」という言葉を耳にすることが多くなります。熱中症は、重症になると死亡することもある恐ろしい病気です。しかし、日常生活や運動するときに注意することによって予防できる病気でもあります。

### ●熱中症とは

熱中症とは、高温の環境の下で身体が適応障害を起こした状態です。これまで「日射病」や「熱射病」と呼ばれていたものをまとめて「熱中症」といいます。

### ●熱中症を予防するには

- ①炎天下での激しい運動は避けましょう。
- ②汗で失った塩分と水分をこまめに補給しましょう。
- ③外出時は帽子をかぶり、吸湿性、通気性のよい服装にしましょう。
- ④寝不足のときや体調が悪いとき

は運動を避けましょう。

⑤車内や部屋の中に乳幼児を置き去りにしないようにしましょう。

⑥ベビーカーは、地面からの照り返しで暑いので注意しましょう。

### ●熱中症の症状と処置方法

#### 〈軽度の熱中症〉

**症状** ふくらはぎや腹部に短時間で間欠的な筋肉の痛みやけいれんが起こる。顔色が悪い。数秒間の失神や目まいなどがあるものの、意識は、はっきりしている。

**処置方法** 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やしながら経口補水液(※)を少しずつ飲ませてください。体を冷やすには、首や脇の下、足の付け根などに氷やアイスパックを当てると効果的です。しばらくたっても回復しない場合は、医療機関を受診してください。※スポーツドリンクと違って、糖分が少なく、体内で失われた水分が

塩分などを速やかに補給できるように成分を調整した飲料。ドラッグストアなどで販売されています。

#### 〈中等度の熱中症〉

**症状** 脱力感、全身のだるい感じ、持続的な目まい、頭痛、吐き気、持続的な筋肉痛などです。

**処置方法** 重症となる前段階の可能性があるので、軽度の症状のときの処置をしながらできるだけ早く医療機関を受診してください。

#### 〈重度の熱中症〉

**症状** 中等度の症状に加え、応答が鈍い、言動がおかしい、ふらつき、全身性のけいれん、1分以上意識がないなどです。

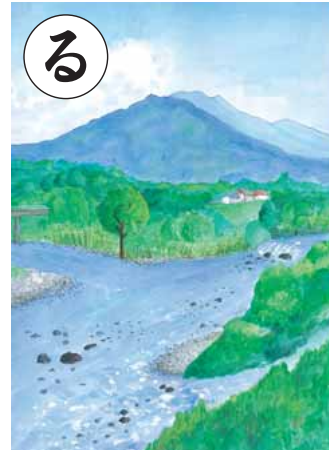
**処置方法** 命の危険が迫っているので、大至急、救急車を呼んでください。意識がはっきりしていないので、水分などは気管に入ってしまう危険性があります。水分を飲ませてはいけません。

郷土の魅力をひとめぐり **渋川かるた** vol.15

## 瑠璃色に輝く流れ 利根吾妻

利根川は「板東太郎」の異名をもち、関東平野を北西から南東へと流れる全長322kmの一級河川です。その流域面積は、1万6,840km<sup>2</sup>もあり、日本一の広さを誇ります。また、吾妻川は吾妻郡を西から東に流れ、市内の中央で利根川と合流します。

鮎釣りが解禁になると川辺には多くの太公望が集まり、その腕を思う存分ふるっています。また、市内の利根川河岸には清流を身近に感じながら鮎料理が味わえる梁が3つあり、夏の風物詩の一つとなっています。



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。



### 【春の小川】

撮影場所：北橋町分郷八崎地内  
撮影日：平成23年4月12日  
撮影者：田子達野さん(北橋町分郷八崎)

**表紙の写真** 梅雨の中休みとなった6月14日、半田保育園では、「プール開き」を迎えました。最初にプールに入った、ばら組の子どもたちは、水をかけ合ったり、先生にホースで水をかけてもらったりして水遊びを満喫。まぶしい日差しにも負けない園児たちの笑顔が輝いていました。

うぶごえ(5月生まれ)  
男の子 28人  
女の子 32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7月1日発行 通巻129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/>