



# 広報 **しぶかわ**

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

スポーツ少年団の団員募集	2
ヒブ・小児用肺炎球菌のワクチン接種	4
地デジチューナーを給付支援	5
平成23年度の奨学生を募集	5

# 一斉受付は3月6日(日)



# スポーツ少年団 団員募集

スポーツ少年団は、少年たちがグループ(団)をつくり、スポーツを中心とした活動計画を立て定期的に活動している団体です。また、スポーツをする喜びを通じ、互いの友情の輪を広げ、健康な心と体を育むことを目的としています。

市スポーツ少年団では、新たに団員を募集しますので、皆さん、申し込みください。

一斉受付日 3月6日(日)午前9時～10時

※団により申込日が異なる場合がありますので、下表で確認してください。

種目・受付場所 別表のとおり  
対象者 小学1年生以上(団により異なる場合があります)

入団費 4,000円(登録料・保険料を含む)

申込方法 入団費と申込書(各小・中学校で配布します)を持参し、各団の受付場所でも申し込んでください

問い合わせ先 体育課(☎22104)

種目	団名	受付場所	備考
野 球	金島コンドル	吾妻川公園	(注1) 随時募集。
	渋川キングファイターズ	渋川北小校庭	(注2) 3月の毎週土・日曜日午前9時～午後2時に受付。
	渋川サウスサンズ	渋川南小校庭	(注3) 3月の毎週水曜日午後4時～6時に受付。
	豊秋ジュニアホークス	豊秋小校庭	(注4) 3月の毎週火・木・土曜日午後4時～6時に受付(土曜日は午前9時～午後4時)。
	古巻オリオンズ(注1)	古巻小校庭	(注5) 3月5日(土)午前10時～正午に受付。
	古巻リバース		(注6) 女子の入部も歓迎。
	中郷リトル	中郷小校庭	
	長尾イースタース	長尾小校庭	
	上白井ファイターズ	上白井小校庭	
	津久田レッドキャップ(注2)	津久田小校庭	
	横野コンドル	三原田小校庭	
	北橋イーグルス(注3)	橋北小校庭	
	橘リトルタイガース(注4)	橘小校庭	
	伊香保野球(注5)	伊香保小校庭	
小野上サンデース(注6)	小野上運動公園グラウンド		
サッカー	<small>ジーケイエフユナイテッド</small> G K F . UNITED 金島ハヤブサイレブン	金島小校庭	(注1) 3月5日(土)に受付。
	渋川フェニックス(注1)	渋川西小校庭	(注2) 女子の入部も歓迎。
	渋川ジュニア <small>エフシー</small> 北 F C	渋川北小校庭	(注3) 3月の毎週火～金曜日午後5時～8時に受付。
	渋川ジュニア <small>エフシー</small> 南 F C	渋川南小校庭	(注4) 3月の毎週月曜日午後6時～8時に受付。
	渋川ジュニア 豊秋 F C	豊秋小校庭	(注5) 3月の毎週土・日曜日午前9時～10時に受付。
	G K F . UNITED 古巻サッカークラブ	古巻小校庭	(注6) 3月の毎週木曜日午後7時～9時に受付。
	小野上 F C (注2)	小野上小校庭	
	<small>カルチエット ジュニア</small> Calchet Jr. (注3)	カルチエットスポーツクラブ	
	<small>ディアボロ ジュニア</small> 子持 DIÁVOLO Jr. (注4)	子持社会体育館	
	橘少年サッカー(注5)	橘小校庭	
赤城マイオール F C (注6)	赤城南中体育館		
空 手	<small>ジュイケイオー</small> J K A 渋川少年団	市民体育館(夜間)	各団とも3月2日(水)、9日(水)午後7時～8時に受付。
	J K A 豊秋少年団		
	J K A 古巻少年団		



# いっしょにやろうよ!



昨年の結団式の様子

## 市スポーツ少年団結団式

市スポーツ少年団では、毎年6月に、互いの士気を高めるために「市スポーツ少年団結団式」を開催しています。

結団式では、代表者から誓いの言葉が宣言され、互いに士気を高め合います。また、終了後には長なわとびなどで団体間の親交を深めています。

種目	団名	受付場所	備考
剣道	渋川剣道	渋川中武道館	(注1)3月6日(日)午前9時～午後1時に受付。 (注2)3月の毎週水・金曜日午後6時～7時30分に受付。
	金島櫻剣勇会	金島小体育館	
	子持剣道クラブ(注1)	子持格技場	
	橘剣友会講武館(注2)	橘講武館	
柔道	渋川市柔道スポーツ少年団	市武道館	3月の毎週金曜日午後6時30分～8時に受付。
	子持柔道教室	子持格技場	3月の毎週火曜日午後7時～9時に受付。
	北橘柔道スポーツ少年団	北橘中体育館	3月の毎週火・木曜日午後7時～9時に受付。
	赤城柔道スポーツ少年団	赤城スポーツセンター柔道室	3月の毎週火・木曜日午後7時30分～9時30分に受付。
	渋川中央柔道スポーツ少年団	渋川中武道館	3月の毎週火・木曜日午後7時～9時に受付。
ソフトテニス	渋川ソフトテニス	坂東橋緑地公園庭球場	各団とも平成23年度小学3年生以上を募集。
	伊香保ソフトテニス	伊香保児童屋内体育館	
ラグビー	渋川ラグビー	坂東橋緑地公園第2広場	3月27日(日)に受付。
スキー	渋川ジュニアスキークラブ	飯塚スポーツ	随時募集。
スケート	渋川スケート	豊秋小校庭	
	エスアイケイエスシー SIKSCスケート	コマツスポーツクラブ	
	伊香保スピードスケート	伊香保リンク	
アイスホッケー	渋川アイスホッケー少年団	伊香保リンク	
バドミントン	渋川リトルバズ	渋川南小体育館	平成23年度小学2年生以上を募集。
ミニバスケット	渋川北ミニバス(注1)	渋川北小体育館	(注1)3月5日(土)に受付。 (注2)3月5日(土)午前9時～正午に受付。 (注3)3月の毎週火・木曜日午後6時～8時に受付。 (注4)3月の毎週火曜日午後7時～9時に受付。
	子持ミニバスケットボールクラブ(注2)	長尾小	
	ケイ・エム・ビシー K・M・B・Cミニバスクラブ(注3)	長尾小	
	キッズ 橘KIDSミニバスクラブ(注4)	北橘中体育館	
バレーボール	子持ジュニアバレークラブ(注1)	子持社会体育館	(注1)3月の毎週月・金曜日午後7時30分～9時30分に受付。 (注2)3月から毎週水曜日午後7時～9時に随時受付。
	赤城ラビッツ(注2)	赤城スポーツセンター	
卓球	子持ジュニア卓球クラブ	子持社会体育館サブアリーナ	3月8日(火)、15日(火)午後7時30分～9時に受付。 平成23年度小学5年生以上を募集。
陸上	子持少年陸上クラブ	子持中体育館	

ヒブ・小児用肺炎球菌のワクチン接種

2月から全額助成します

助成対象は生後2カ月から5歳未満の乳幼児

別表1 年齢別接種スケジュール

種別	接種開始時の年齢	接種回数	接種スケジュール
ヒブワクチン	生後2カ月～7カ月未満	4回	・初回免疫：4週～8週の間隔をあけて3回接種 ・追加免疫：3回目の接種から約1年あけて1回接種
	生後7カ月～12カ月未満	3回	・初回免疫：4週～8週の間隔をあけて2回接種 ・追加免疫：2回目の接種から約1年あけて1回接種
	12カ月～5歳未満	1回	お子さんの体調の良いとき
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～7カ月未満	4回	・初回免疫：27日以上の間隔をあけて3回接種 ・追加免疫：3回目の接種から60日以上あけて1回接種（生後12カ月～15カ月に4回目を接種）
	生後7カ月～12カ月未満	3回	・初回免疫：27日以上の間隔をあけて2回接種 ・追加免疫：2回目の接種から60日以上あけて1回接種（1歳以降に1回接種）
	12カ月～24カ月未満	2回	60日以上の間隔をあけて2回接種
	24カ月～5歳未満	1回	お子さんの体調の良いとき

※標準的な接種スケジュールです。詳しくは、医師と相談のうえ、接種を受けてください。

市では、国の「子宮けいがん等ワクチン接種緊急促進臨時特例交付金」が創設されたことに伴い、これまで自己負担で行われてきたヒブ（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の接種費用を2月から全額助成します。

希望する人は、指定医療機関で接種を受けてください。

**助成期間** 2月1日(火)～平成24年3月31日  
※助成期間以降の対応については、決まり次第「広報しぶかわ」でお知らせします。

**助成対象児** 生後2カ月～5歳未満の乳幼児

**接種スケジュール** 別表1のとおり  
※初回接種時の年齢により、回数や接種間隔が異なります。

**指定医療機関** 別表2のとおり

**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、予診票(指定医療機関にあります)に明記し、副反応などについて医師の説明を聞いたうえで、接種を受けてください  
**問い合わせ先** 渋川保健センター(☎251321)

(別表2)

予防接種指定医療機関

地区	渋川地区																地区			
	平形内科歯科医院	西沢医院	奈良内科医院	中野医院	とまるクリニック	塚越クリニック	高井医院	関口病院	渋川中央病院	渋川総合病院●	コオノ医院	厚成医院	慶生医院	川島内科クリニック	神山内科医院	大谷内科クリニック★		石北医院	井口医院	有馬クリニック
電話番号	2222333	222324	251155	221219	267711	607700	220076	222378	251711	224111	220171	221060	220210	232001	222181	201881	221378	251100	248818	251211
地区	榛東村		吉岡町				北橋地区	赤城地区	子持地区	伊香保地区	渋川地区					地区				
	榛東わかばクリニック	榛東さいとう医院	竹内小児科	関口医院	佐藤医院	駒寄こども診療所	岡本内科クリニック	佐藤医院	市国保	赤城開成クリニック	船曳医院	原沢医院	伊香保クリニック	湯浅内科クリニック	森医院		めぐみこどもクリニック	本沢医院	北毛病院	北毛診療所★
電話番号	205531	541055	305151	555122	542756	555252	205353	523003	562220	206500	532530	722503	724114	201311	238733	302022	236411	241234	242818	

※医療機関によっては、予約が必要な場合があります。  
● 渋川総合病院は4月から実施  
★ ヒブワクチンのみ実施

## 市民税非課税世帯を 新たな支援対象に

## NHK受信料全額免除世帯への 支援は申込期間を延長

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送(地デジ)を、まだ視聴できない世帯に支援を行っています。

このたび、支援対象が「市民税非課税世帯」にも拡大されたほか、「NHK受信料全額免除世帯」については申込期限が延長されました。支援を希望する該当世帯は、期限までに申し込みください。

### 【市民税非課税世帯への支援】

**対象世帯** 世帯全員が市民税非課税

※すでに地デジを視聴している世帯を除く。支援を受けるにはNHKとの受信契約が必要です。

**支援内容** 簡易チューナー1台の無償給付

**申込方法** 申込書に必要事項を明記し、世帯全員の市民税非課税証明書と住民票の写し(世帯全員)を同封の上、専用封筒で総務省地デジチューナー支援実施センターへ郵送

※申込書と専用封筒は、税務課および各総合支所総務課にあります。

**申込期限** 7月24日(日)※消印有効。

### 〈証明書などの取得について〉

市民税非課税証明書および住民票の写しの発行手数料は、支援の対象外(自己負担)です。

**証明書発行窓口** ▷市民税非課税証明書=税務課または各総合支所総務課 ▷住民票の写し=市民課または各総合支所市民福祉課

**持参するもの** 本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)

地デジ化しましたか?



### 【NHK受信料全額免除世帯への支援】

**対象世帯** 生活保護世帯または障害者のいる市民税非課税世帯で、NHK受信料全額免除を受けた世帯

※すでに地デジを視聴している世帯を除く。

**支援内容** 簡易チューナー1台を無償給付およびアンテナ改修が必要な場合の無償改修

**申込方法** 申込書(社会福祉課または各総合支所市民福祉課にあります)、NHK受信料全額免除証明書を同封し、総務省地デジチューナー支援実施センターへ郵送

**申込期限** 7月24日(日)※消印有効。

### 〈NHK受信料全額免除証明書について〉

新たにNHK受信料全額免除を受ける人は、市が発行する「免除事由の証明書」が必要です。印鑑、障害者手帳を持参し、社会福祉課または各総合支所市民福祉課で証明書の交付を受けてください。

### ■ 支援制度に関する問い合わせ先

総務省地デジチューナー支援実施センター

①市民税非課税世帯への支援 (☎0570-023724)

②NHK受信料全額免除世帯への支援 (☎0570-033840)

※受付時間は各窓口とも午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)。

### ■ 受信契約、受信料免除に関する問い合わせ先

NHKふれあいセンター

①NHK放送受信料全額免除 (☎0570-000588)

②NHKの放送受信契約 (☎0570-077077)

## 経済的理由で 就学が困難な 学生を支援します



市教育委員会では、平成23年度以降の奨学生から、制度の充実に努め、貸与額の増額と貸与条件を緩和しました。希望する人は、期限までに申請してください。

**対象者** 市内に1年以上住んでいる学生で、就学の意欲と能力をもちながら、経済的理由によって就学が困難な人

※他の制度による育英または奨学金との併用が可能となりました。

**貸与月額** ①高等学校など11万円以内 ②高等専門学校11万5,000円以内 ③大学、短期大学など3万5,000円以内

**申請方法** 申請用紙(教育委員会管理課にあります)に必要事項を記入し、管理課へ

**申請期限** 3月1日(火)

詳しくは、教育委員会管理課 (☎02076)へ。



地域づくりを行う団体や組織を助成します

## 10団体を募集／申し込みは2月15日まで

市では、公益財団法人群馬県市町村振興協会が実施する「いきいき地域づくり支援事業」の実施団体を募集します。この事業は、自治会などが実施する地域づくり事業に対して助成されるもので、市町村振興宝くじ（サマージャンボ宝くじ）の交付金などを財源としています。  
**助成対象団体** 自治会などの地域住民が組織する団体および連合会等複数自治会などで構成されている組織  
 ※イベントなどで一時的に設置された組織は除きます。  
**助成対象事業** 次の①～④のいずれかに該当する地域づくり活

- 動で、原則3年間実施する事業
- ① 自然保護、環境対策 Ⅱ 公共施設や公共スペースの美化運動、花いっぱい運動、地域固有の希少動植物種の保全活動など
  - ② 子育て支援 Ⅱ 学童保育支援など
  - ③ 安心・安全のまちづくり Ⅱ 豪雨ハザードマップや地域安全マップなどの作成、子どもの安心安全パトロールなど
  - ④ 伝統芸能以外の文化活動支援 Ⅱ 地域の歴史的建造物の活用など

**助成期間** 原則として3年間の継続助成  
**助成額** ▽1年目 Ⅱ 上限20万円  
 ▽2年目 Ⅱ 上限10万円 ▽3年目 Ⅱ 上限5万円  
**募集団体数** 10団体  
 ※応募が10団体を超えた場合は、事業内容を審査の上、抽選で決定します。  
**申込方法** 事業計画書(市民生活課にありま)に添付書類を添えて、郵送または持参で市民生活課(〒377-8501・石原80)へ  
**申込期限** 2月15日(火)  
 詳しくは、市民生活課(☎2463)へ。

## 平成23年度いきいき地域づくり支援事業

## 都市計画税率の変更

現在不均一の税率を統合します

## 渋川地区と伊香保地区／4月から0・25%に

都市計画税は、都市計画事業などに使う目的で、渋川地区と伊香保地区の都市計画区域のうち、条例で指定されている区域内の土地や家屋の所有者に課税している市税です。

この都市計画税の税率が、平成22年9月議会の議決を受けて、平成23年度から変更されます。今までの都市計画税率は、合併特例法で認められた措置により、渋川地区が0・3割、伊香

保地区が0・2割の不均一課税でしたが、平成23年度(4月)からは、0・25割に統合します。詳しくは、税務課資産税グループ(☎22189)へ。

宝くじによる地域づくり

## 伝統芸能の備品を修復・購入

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)の交付金などを財源として、自治会などの活動に必要な設備や施設などの整備に対し助成を行っています。このたび、子持地区の直松太々神楽保存会が、この助成を受け、神楽面と太鼓を修復したほか、装束と刀を購入しました。

同会の太々神楽は、古くから地域に根差した伝統芸能として、子持神社の例大祭や諏訪神社で奉納されています。

(子持総合支所市民福祉課)



修復した神楽面と太鼓

## 花と緑のボランティア育成講座を開催

花にふれながら学び実践する講座です

### 第1回講座の参加者30人を募集します

市では、花で包む未来の渋川を実現するために「花と緑のボランティア育成講座」を開催します。



きれいな花を咲かせるよろこびを

市内の身近な場所で、誰もが花と緑にふれあうことができる

環境づくりを、市が将来に向けて、継続的に推進していくには、市民との協働が必要不可欠です。この講座は、多くの人に、花や緑への関心を高めてもらい、実際に植物を管理できる人材を育てるために開催するものです。

受講者には、実際に花にふれながら、植物に関する基礎知識などを学んでもらいます。また、花の管理の実践活動として、今年4月から開催する「花と緑のぐんまづくり2011 in 渋川」の開催中には、イベント会場内で花殻を摘むボランティアなどを行うてもらう予定です。

講座は、計3回の開催を予定

しています。今回募集するのは、第1回講座の参加者です。

#### 〈第1回講座〉

とき 2月15日(火)午後1時30分

〜3時

ところ 市役所第二庁舎202

会議室

内容 「植物の雑学講座」

定員 30人(超えた場合は抽選)

申込・問い合わせ先 電話で花

と緑の推進室(☎22219)へ

申込期限 2月10日(木)

その他 第2回は3月11日(金)、

第3回は4月8日(金)に開催する

予定です。第2、3回の募集内

容は「広報しぶかわ」でお知らせ

します

## ありがとうございました

### 赤い羽根共同募金と歳末たすけあい募金

昨年(2010年)の10月1日から12月31日まで実施した「赤い羽根共同募金」と「歳末たすけあい募金」に、市民の皆さんから多くの募金が寄せられました。募金額は、「赤い羽根共同募金」に871万539円、「歳末たすけあい募金」に766万5,678円でした。ご協力ありがとうございました。

「赤い羽根共同募金」は、県共同募金会を通じて学童保育所や福祉施設、社会福祉協議会などに配分し、施設や備品の整備など福祉事業に活用される予定です。

また、「歳末たすけあい募金」は、福祉施設や自治会、ボランティアグループなどが、歳末や正月に実施した、要支援者のためのふれあい活動や世代間交流事業などの地域福祉活動に、市社会福祉協議会から配分しました。

(社会福祉課・各総合支所市民福祉課、市社会福祉協議会)

## 文化財講演会／2月19日と20日

文化財保護課 ☎2102・☎4008



道前遺跡出土品

北橋公民館を会場に、2日間連続で文化財の講演会を開催します。

両日とも定員60人、参加は無料です。

申し込みは、電話またはファックスで2月18日(金)までに文化財保護課へ(電話の受付は、土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)。

### 〈じょうもん講演会〉

とき 2月19日(土)午後2時～4時

演題 「撮りためた縄文人の職人芸と生活」

講師 小川忠博さん(写真家/平成22年度文化庁長官表彰受賞者)

### 〈宇津野・有瀬遺跡講演会〉

とき 2月20日(日)午後2時～4時

演題 「榛名山の噴火で埋没した古墳の話～伊熊古墳・有瀬古墳の調査～」

講師 松島榮治さん(婦恋郷土資料館名誉館長)

本市の河川の汚れ具合は

## 市内河川の水質を調査した結果から

市では、市内河川の水質を確認するため、毎年調査を行っています。平成21年度には、36河川の40地点で4回ずつ調査を行いました。このうち10地点については、環境基本法などで定められた人の健康保護に関する項目と生活環境の保全に関する項目などを含めた81項目に及ぶ測定を行い、残りの30地点では、45項目について測定しました。



水質の調査をする環境分析室の職員

### 人の健康の保護に関する項目の調査結果

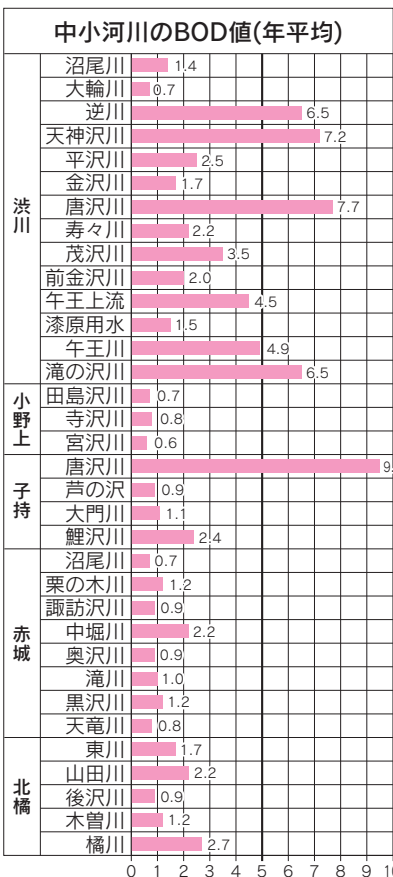
人の健康の保護に関する項目の環境基準は、すべての公共用水域に適用されています。調査の結果、北橘地区の木

曾川と橘川で硝酸性窒素と亜硝酸性窒素が基準値を超えて検出されました。これは、過去の畜産や施肥に起因するものと推定され、毎年同様の結果になっています。その他の項目は、すべて基準内でした。

### 生活環境の保全に関する項目の調査結果

生活環境の保全に関する環境基準は、河川などの水の利用目的に応じて類型が指定され、その類型ごとに基準値が

## 守り育て未来につなぐ 私たちの環境 23



利根川・吾妻川以外の中小河川には、生活環境の保全に関する環境基準の類型が指定

されています。高い値を示す傾向にあります。(環境課)

### 中小河川のBOD値

BODは、水質汚染の度合いを示す代表的な指標です。数値が高いほど水が汚れていることを示します。市内では、利根川と吾妻川が、A類型(※)に指定されています。調査結果では、両河川ともに大腸菌群数が基準を超えたときがありました。それ以外の項目はすべて基準内でした。

※A類型では、沈殿ろ過などの通常の浄水操作で、水道水として利用できる水質の基準が設定されています。調査の結果、BOD値が5ミリグラム/リットルを超えた河川は、唐沢川、天神沢川、滝の沢川、逆川(以上渋川地区)、唐沢川(子持地区)、の5つでした。この状況は昨年度とほぼ同じですが、BOD値は低下の傾向を示しています。河川全体でのBOD年平均値は、低下傾向にあります。地域別に見ると、下水道などが普及している地域では低下している、下水道が未普及で人口が増加している地域では高い値を示す傾向にあります。



## 中心市街地

# まちづくりかわら版

第17回

活気のある元気な中心市街地をつくり出すため、平成21年3月に策定された「渋川市中心市街地活性化プラン」。

現在、このプランを実行するため、まちづくり市民サポーターが中心となって、年に10数回の会議を開き、イベントの企画、運営などについて協議をしています。12月14日に開催された会議では、今年度最後のイベントとし



コミュニティガーデンに花の苗を植えるボランティア(前年度)

## 今年もやります！「地域で育むコミュニティガーデン」

て、昨年引き続き「地域で育むコミュニティガーデン」を実施することになりました。

このイベントは、四ツ角南西角の2号公園予定地に花を植えるもので、今回は、渋川駅からネイブルスクエアをメイン会場として4月から開催される「花と緑のぐんまづくり2011in渋川」に合わせて内容を企画しています。イベントの開催に向けて、同サポーター会

員は「四ツ角を花で飾って、明るく元気なまちにしよう！」と意気込んでいるところです。

3月下旬に予定している花植え作業を手伝ってくれる人を募集します。詳しい募集内容は「広報しぶかわ」3月1日号でお知らせする予定です。四ツ角をきれいな花で飾るイベントにご協力ください。

(商工振興課)

## 隔月連載

## 隔月連載

### 知っておきたい「認知症」

認知症の介護は、認知症の人の性格や症状によって対応が異なります。頑張り過ぎないで、認知症の人と家族の笑顔が続く生活が大切です。

#### ①介護者自身の健康管理をしましょう

介護をする人が健康でなければ、優しい気持ちで介護を続けることはできません。まずは、自分の健康管理を心掛けましょう。

#### ②介護サービスを上手に利用しましょう

介護サービスを受けることで、認知症の人の脳が活性化して、認知症状の進行が緩やかになることが期待できます。また、家族の介護負担が軽減し、ゆとりの時間を確保することにつながります。

#### ③相談相手をつくりましょう

介護の相談や愚痴を言える人をつくりまし

## 笑顔のある介護をするための4つのポイント

よう。家族や友人などに、介護の大変さを理解してもらったり、相談に乗ってもらったりすることで、精神的な負担が軽減されます。

#### ④困ったときは地域包括支援センターへ

さまざまな理由で介護サービスがうまく利用できないときや、誰に相談したらよいか分からないときは、地域包括支援センターに相談してください。

#### 〈認知症に関する問い合わせ先〉

▷渋川・伊香保地区＝地域包括支援センター(本庁舎内・☎22179)

▷小野上・子持地区＝北部地域包括支援センター(子持総合支所内・☎5445)

▷赤城・北橋地区＝東部地域包括支援センター(赤城総合支所内・☎6002)

渋川総合病院の「市民公開講座」開催

「日本のがんと放射線治療」についての講演に180人が来場



1月15日、がんの高精度放射線治療を専門に活躍する中川恵一さんの講演が、市民会館で行われました。中川さんは、がんの実態や日本と欧米の治療法の違いなどを、図や映像を使い分かりやすく解説。「がんは誰でもなる。正しい生活習慣と検診による早期発見が大切」と放射線治療の有効性だけでなく、検診の大切さを語りました。

分かりやすい解説で「がん」を知る(左) 講師の中川恵一さん(右上) 真剣に耳を傾ける参加者(右下)

子持公民館で「市交通指導員年頭式」を開催

交通事故死者の無い年にしようと全隊員が決意を新たに

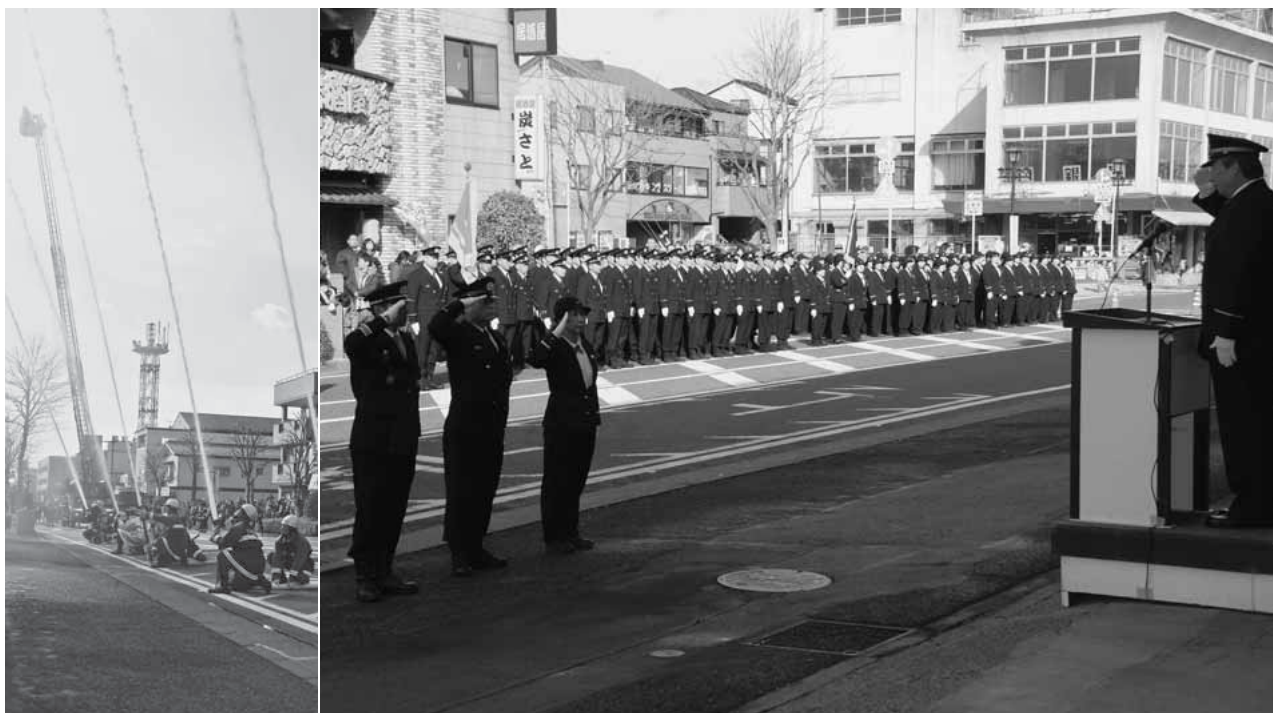
通学路での交通指導や各種イベント会場の交通整理などで活躍する市交通指導員の年頭式が、1月10日に子持公民館で行われました。式では、栗原正行隊長が「交通事故死者の無い、安全な年にしたい」と指揮官としてあいさつしたほか、参列した71人の隊員が、市長や来賓から服装・装備品の点検と激励の言葉を受けました。



点検官講評で市長から激励の言葉を受ける隊員

「市消防出初式」開催

## 消防隊500人が集結し地域防災への士気を高める



1月9日、熊野東交差点から新町五差路交差点までを会場に、「市消防出初式」が行われました。参加した消防隊(消防団、消防本部・消防署、女性防火クラブ)は、迫力あるパレードを行ったほか、消防団長が年頭の誓いを述べるなど、防災への士気を高めました。式終了後には、放水試験が行われ、観客からは歓声が上がりました。

市長に当日の出場人員を報告する消防団長、消防署長、女性防火クラブ副会長(右) 大空にめがけて一斉放水(左)

あかぎ診療所で「勇気づけ勉強会」

## 6回の講座で困難を克服する勇気を身につける方法を学ぶ

1月12日、6回にわたって行われる「勇気づけ勉強会」が始まりました。この勉強会は、一人ひとりが困難を克服する活力を身につけ、家庭や地域から明るい社会を築こうというもの。初回のこの日に参加した9人は「人によって異なる考え方や解釈」などをグループワークを通して体験し、普段の自分の行動を見つめ直しました。



笑いを交えながら楽しく学習



**お知らせ**

**交流3都市の  
児童作品展**

企画課

☎22396



昨年度の作品展の様子

本市の姉妹都市イタリア・フォリーニョ市、友好都市オーストラリア・ローガン市と本市の子どもたちが描いた絵画などを展示する「3市児童作品展」を開催します。

とき 2月17日(木)～27日(日)午前10時～午後6時(22日(火)を除く)

ところ 市美術館3階市民ギャラリー  
入場料 無料

**まちなか創業  
支援事業助成金**

商工振興課

☎22596

平成22年4月1日以降に、

中心市街地で新たに創業した人を応援するため「まちなか創業支援事業助成金」を交付します。

**助成対象者** 県の創業支援融資制度「創業者・再チャレンジ支援資金」を利用し、市が

定めている中心市街地で新たに創業した人(これから創業する人を含む)

**助成内容** 借入金の利子の一部と県信用保証協会の保証料

**第20回渋川バンド  
フェスティバル**

生涯学習課

☎22500

市内で吹奏楽などの音楽活動に親しんでいる小・中学生、高校生、一般の人たちが世代を超えて一堂に会する演奏会を開催します。

とき 2月11日(祝) ▽午前の部 午前9時30分(午前9時20分開場) ▽午後の部 午後1時30分(午後1時20分開場)

ところ 市民会館大ホール  
出演団体 渋川北小学校、渋川南小学校、金島小学校、古巻小学校、豊秋小学校、渋川



**狩猟期間延長のお知らせ**

平成23年2月16日から3月15日まで、全県で狩猟期間延長の措置がとられます。散策や山仕事などで野山に入る場合には、狩猟による事故に遭わないよう注意してください。

※2月26日から3月15日の間は、シカおよびイノシシのみ狩猟可能。

農林課 ☎22593

**募集**

**学校技術員  
(臨時職員)**

管理課

☎22076

**職務内容** 学校用務全般

**必要資格** 二級ボイラー技士

または危険物取扱者乙種四類

**勤務形態** 常勤または非常勤

**申込方法** 管理課へ連絡の上、

履歴書を管理課(〒377-18

501・石原80)へ送付してく

ださい

**生活の立て直し相談会**

市、県および多重債務者支援団体では、借金などの返済に行き詰まった人を対象に、家計の再構築の方法などの指導や助言を行います。

多重債務に陥らないため、生活に見合った家計の立て直し方法などを専門家が助言し、必要に応じて法律専門家を紹介することもできます。

個人の秘密は厳守しますので、気

市消費生活センター ☎22325

軽に相談してください。

とき 2月23日(水)午後1時～5時

ところ 市役所第二庁舎204会議室

定員 8人(先着順)

相談料 無料

申込方法 事前に電話で市消費生活センターへ

その他 本会場に来られない人には、他会場を紹介します

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

イタリア家庭料理教室

市国際交流協会事務局(企画課内) ☎22396

市国際交流協会では、イタリア共和国フォリーニョ市との姉妹都市提携10周年を記念した料理教室を開催します。今回は、フォリーニョ市のあるウンブリア地方の料理を実習し、イタリア文化の理解を深めます。

とき 2月26日(土)午前9時30分〜午後1時ごろ

ところ 中央公民館調理実習室

内容 ラグーソースのニョッキ、マスカルポーネクリーム

～市民会館 開館35周年記念～  
NHK「BS日本のうた」  
公開録画

NHKの番組「BS日本のうた」は、豪華ゲストを迎え、たっぷりと歌謡曲をお楽しみいただく番組です。この番組収録の観覧者を募集します。

とき 3月24日(木)午後6時40分開演

ところ 市民会館大ホール

出演者 未定(出演者は決定次第、市民会館のホームページなどで発表します)

入場料 無料(要入場整理券)

※入場整理券1枚で2人まで入場可。

申込方法 往復はがきの往信裏面と返信表面に申込者の郵便番号、住所、氏名、電話番号(往信裏面のみ)を明記し、市民会館「BS日本のうた」観覧係(〒377-0008・渋川2795)へ

※申し込みは1人1通までとします(応募多数の場合は抽選)。

※応募の際にいただいた情報は、NHKの番組案内や受信料のお願いなどに使用させていただくことがあります。

申込期限 3月1日(火)・必着

問い合わせ先 市民会館(☎242261)

のデザート(2品)を作る予定です

講師 マリアンナ・マツシミツラさん(前橋市)

定員 25人(超えた場合は抽選)

参加料 1人800円(材料費・当日集めます)

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 2月4日(金)〜17日(木)・日曜日、祝日は除く

介護保険地域密着型サービス事業者

高齢福祉課 ☎22116

介護保険の地域密着型サービスを開始する事業者を募集

します。

募集内容 認知症対応型通所介護事業所1カ所(古巻・豊秋地区内)

申込方法 公募申込書、開設提案書などを高齢福祉課へ

※申し込みに必要な書類は高齢福祉課にあります。

申込期限 2月28日(月)・日曜日、祝日は除く

農畜産物加工体験

赤城総合支所経済建設課

☎9250

とき 2月20日(日)午前9時〜午後4時

ところ 赤城農畜産物加工研修所(赤城町北上野)

内容 ウィンナーソーセージ作りとそば打ちをします

定員 10人(先着順)

参加料 3,500円(材料費・当日集めます)

持参するもの エプロン、三角きん、ゴム手袋

申込方法 電話で赤城総合支所経済建設課へ

申込開始日 2月7日(月)

公民館

かざり寿司

赤城総合支所公民館 ☎4321

とき 2月25日(金)午前10時〜午後0時30分

ところ 渋川東部公民館(中央公民館内)

内容 太巻きの中に絵柄を入れて華やかなお寿司を作りま

す

講師 寺島勝枝さん(白井)

定員 16人(超えた場合は抽選)

参加料 500円(材料費・2月21日(月)までに窓口へ)

持参するもの 巻きす、エプロン、三角きん、ふきん

申込方法 電話か窓口へ

申込期間 2月8日(火)〜10日(木)午前8時30分〜午後5時

**中央公民館演技発表会**

中央公民館 ☎22-4321

中央公民館を利用して活動している団体の発表会です。

とき 2月20日(日)正午

ところ 中央公民館

出演団体 ダンス(1団体)、コーラス(6団体)、太極拳(1団体)、ヨガ(1団体)、琴(1団体)、大正琴(3団体)、詩吟(1団体)、器楽(2団体)、祭り囃子(1団体)、日本舞踊(1団体)の合計18団体

入場料 無料

**魚をおろしてクッキング**

渋川公民館 ☎22-0999

とき 2月23日(水)午前10時～正午

ところ 渋川公民館(第二庁舎)



包丁を握りいざ挑戦!

舎)

内容 魚のおろし方の基本を学び、簡単な魚料理を作ります

講師 小池直巳さん(渋川/寄居町)

定員 15人(超えた場合は抽選)

参加料 700円(材料費・2月18日(金)までに窓口へ)

持参するもの 出刃包丁、エプロン、三角きん、ハンドタオル

申込方法 電話か窓口へ

申込期間 2月8日(火)～10日(木)午前8時30分～午後5時(10日(木)は正午まで)

**レッツ★キッズ★クッキング**

渋川公民館 ☎22-0999

とき 2月26日(土)午前9時30分～正午

ところ 渋川公民館(第二庁舎)

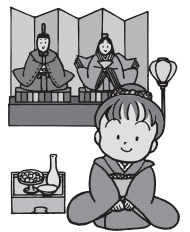
内容 おひなさまを楽しむ料理を作ります

講師 服部信子さん(有馬)

対象者 小学生

定員 15人(超えた場合は抽選)

参加料 300円(材料費・2月23日(水)までに窓口へ)



持参するもの エプロン、三角きん、ハンドタオル

申込方法 電話か窓口へ

申込期間 2月14日(月)～16日(水)午前8時30分～午後5時(16日(水)は正午まで)

**産後のリフレクソロジー**

渋川公民館 ☎22-0999

とき 2月21日(月)～3月14日(月)の毎週月曜日午前10時～11時30分(計4回)

ところ 渋川公民館(第二庁舎)

内容 足裏マッサージなどを取り入れて、産後の体を引き締め、心身共にリフレッシュしましょう

講師 小見久美子さん(中郷)

定員 20人(超えた場合は抽選)

参加料 無料

持参するもの 大きめのバスタオル、飲み物、上履き

申込方法 電話か窓口へ

申込期間 2月8日(火)～10日(木)午前8時30分～午後5時(10日(木)は正午まで)

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

読み聞かせのための  
スキルアップ講座

市立図書館 ☎220644

絵本や本の読み聞かせが子どもの成長に与える影響についての講演会を行います。



- とき 2月26日(土)午後1時30分～3時30分(予定)
- ところ 市立図書館
- 演題 「絵本や物語からのメッセージ」
- 講師 田子文子さん(明和短期大学教授)
- 定員 40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へ
- 申込期間 2月9日(水)～18日(金)午前9時～午後5時

図書館

子ども映画会

市立図書館 ☎220644  
 とき 2月12日(土)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 「福は内!鬼は外!」  
 「ジャックと豆の木」「青い鳥」  
 「たからじま」  
 参加料 無料

萌えの子おはなし会

市立図書館 ☎220644  
 とき 2月19日(土)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 ▽絵本Ⅱ「いつもちこくのおとこのこージョン・パトリック・ノーマン・マクヘ

ネシー」「まほうつかいのにちようび」▽紙芝居Ⅱ「こずめのチュン」  
 参加料 無料

映画鑑賞会

市立図書館 ☎220644  
 とき 2月20日(日)午後2時  
 ところ 市立図書館  
 内容 「パークアンドラブホテル」(監督・熊坂出/主演・りりィ/2007年・日本映画)  
 参加料 無料

二人展

市立図書館 ☎220644  
 とき 2月9日(水)～3月13日(日)午前9時～午後6時(休館)

福祉

日を除く)  
 ※土・日曜日、祝日は午後5時、最終日は午後4時まで。  
 ところ 市立図書館  
 内容 井上晃・和子さん夫妻(伊香保町伊香保)が創作した、彫り物とちりめん細工の展示

渋川老人福祉センター  
のお知らせ

渋川老人福祉センター ☎231765

〈ふれあい浴場〉

とき 2月27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 2月10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)

〈3月の休館日〉  
 7日(月)、14日(月)、22日(火)、23日(水)、28日(月)

広告募集中

**掲示板** 市以外のお知らせ

**スポーツ**

**市民スキー教室**

**体育課** ☎②2104  
**とき** 3月5日(土)午前7時集  
**合**  
**集合場所** 市役所本庁舎駐車  
**場**  
**交通手段** 大型バス  
**ところ** 湯沢中里スキー場(新  
 潟県湯沢町)  
**講師** 市体育協会スキー部の  
 皆さん  
**対象者** 市内在住・在勤の小  
 学生以上の人(小学生は保護者  
 同伴)

**募集**

**渋川地区  
市民ゴルフ大会**

●**とき** 5月1日(日) ●**とこ  
 ろ** 伊香保国際カンツリーク  
 ラブ ●**対象者** 旧渋川市の  
 区域に在住・在勤の人 ●**参  
 加料** 一人3,000円(返  
 金不可) ●**申込方法** 申込  
 用紙(市民ゴルフ場、伊香保国  
 際カンツリークラブにありま  
 す)に必要事項を記入し、参

**定員** 40人(超えた場合は抽  
 選)  
**参加料** ▽大人112,500  
 円 ▽小・中学生112,00  
 0円(バス代、保険料など)  
 ※昼食、リフト券、スキーレ  
 ンタル料は参加者負担。  
**申込方法** 電話で体育課へ  
**申込期限** 2月15日(火)

**エージレス体操**

**体育課** ☎②2104  
**とき** 2月23日(水)～3月23日  
 (水)の毎週水曜日午後2時～4  
 時(計5回)  
**ところ** 市武道館  
**内容** 体のゆがみの矯正体操

**募集**

**自衛官募集**

加料を添えて申込用紙が配置  
 されている施設へ提出 ●**申  
 込期限** 3月31日(木) ●**問い  
 合わせ先** 伊香保国際カンツ  
 リークラブ(☎②1270)  
 ●**募集種目** 自衛隊幹部候補  
 生 ●**受験資格** 20歳以上26  
 歳未満の人(22歳未満の人は  
 大卒見込み含む) ●**受付期**

**募集**

**新入社員研修会**

●**とき** 3月16日(水)、17日(木)  
 午前9時～午後4時 ●**とこ  
 ろ** 勤労福祉センター ●**内  
 容** ▽16日11開講式、講義(職  
 場の人間関係、上手な電話の

**市民家庭スポーツの日**

**体育課** ☎②2104  
 2月の市民家庭スポーツの日

を取り入れ、年齢に関係なく、  
 誰でも楽しくできる体操をし  
 ます  
**講師** 武育子さん(伊勢崎市)  
**対象者** 市内在住・在勤の人  
**定員** 30人(先着順)  
**参加料** 500円  
**持参するもの** 大きめのバス  
 タオル、室内用運動靴、飲み  
 物  
**申込方法** 電話で体育課へ  
**申込開始日** 2月7日(月)午前  
 9時

**訂正とおわび**

「広報しぶかわ」1月15  
 日号の15ページに掲載した  
 「シニア就業支援センター」  
 の電話番号に誤りがありま  
 した。  
 正しい電話番号は、02  
 7125512300です。  
 訂正しておわびします。

日(毎月第2日曜日)は、市民  
 体育館を無料開放します。  
**とき** 2月13日(日)午前10時～  
 午後3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。

かけ方) ▽17日11講義(コミ  
 ユニケーションのこつ、消費  
 者トラブル対策など)、研修の  
 まとめ、閉講式 ●**対象者**  
 新入社員(予定者含む) ●**定  
 員** 60人(先着順) ●**参加料**  
 ▽会員事業所11人2,00  
 0円 ▽非会員事業所11人  
 4,000円(資料代、昼食代)  
 ●**申込・問い合わせ先** 渋川  
 商工会議所(☎⑤1311)  
 ●**申込期限** 3月3日(木)

## インフルエンザが流行しています！

うがい、手洗い、マスクの着用で感染の予防を心掛けましょう

市では、骨粗しょう症予防のため骨密度検診を行います。骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨折は寝たきりの原因になります。この機会に、検診で自分の骨密度を知り、生活習慣を見直しましょう。

昨年1月に行った「各種健康調査調査」で受診の申し込みをした人には、受診券（はがき）を郵送します。

なお、今年の1月に郵送された「平成23年度各種健康調査・各種検診希望調査票」は、来年度の受診の申し込みです。ので、注意してください。

**とき・ところ** 別表のとおり

**内容** 超音波によるかかとの骨密度測定、結果説明、骨粗しょう症予防のための栄養と日常生活の話

**対象者** 市内在住で、今年3月31日の時点で30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

対象者で希望する人は検診最終日までに受診を

2月24日から3月10日まで  
6会場で実施

骨密度検診を受けましょう

骨密度検診日程		
実施日	受付時間	会場
2月24日(木)	午後1時30分～2時	小野上保健センター
25日(金)	午前9時30分～11時	北橋保健センター
3月1日(火)	午前9時～10時30分	渋川保健センター
2日(水)	午後1時～1時30分	(第二庁舎1階)
3日(木)		
7日(月)	午前9時30分～11時	子持保健センター
8日(火)	午前9時30分～11時	赤城保健センター
10日(木)	午後1時30分～2時	伊香保保健福祉センター

女性  
個人負担金 500円

※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料です。該当する人は、必ず事前に渋川保健センター(☎251321)または各総合支所市民福祉課へ申請してください。

**申込方法** 電話か直接渋川保健センターへ

**その他** 託児あり

## 自殺予防講演会

### 「命の大切さ」

～深刻な心の問題を抱える人をどう支えるか～

我が国では、毎年約3万人が自ら命を絶っています。自殺率は世界でも高い水準にあり、自殺対策とこころの健康づくりの推進は、国として取り組む最優先課題といわれています。国では、月別の自殺者数が最も多い3月を自殺対策強化月間と位置づけ、啓発活動を展開することとしています。

本市では、自殺予防対策の一環として講演会を開催します。かけがえのない命を守るため、命の大切さ・自殺の予防について考えてみませんか。

●**とき** 2月21日(月)午後1時30分～3時30分(午後1時受付開始) ●**ところ** 中央公民館 ●**演題** 命の大切さ～深刻な心の問題を抱える人をどう支えるか～ ●**講師** 樺澤徹二さん(臨床心理士・高崎経済大学講師) ●**申込・問い合わせ先** 電話で渋川保健センター(☎251321)へ

### よく眠れていますか？

自ら命を絶った人の多くが、自殺する直前にうつ病などの心の病気を発症しています。2週間以上続く不眠は、うつ病のサインかもしれません。眠れないときはかかりつけ医や専門機関に相談してみましょう。不眠の状態は、周囲の人でも気づきやすいものです。身近な人へ「眠れていますか？」と一言声を掛けてみてください。

心の病気は誰でもかかる可能性のある病気です。「気力」や「頑張り」では解決できず、逆に症状が悪化することもあります。かかりつけ医や専門機関に相談してください。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。





◆ 紹介します ◆

元気笑顔

写真募集中



楽しく毎週運動しましょう

23年度ヘルスアップ教室開催のお知らせ

2種類のコースに参加して  
定期的な運動習慣を

申し込みは2月28日までに渋川保健センターへ

適度な運動は、健康の保持・増進や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。市では、運動習慣を身に付けてもらうため、定期的に運動で

きる「ヘルスアップ教室」を開催します。コースは2種類で、両コースに参加すると、毎週2回運動ができます。

健康状態が気になり始めた人、一人では運動を始めることや続けることが難しい人は、気軽に楽しく一緒に運動してみませんか。

とき 4月～平成24年3月の月曜日または水曜日午後4時～5時(午後3時30分受付開始)

ところ 渋川保健センター(第二庁舎)

コース・開催日など ▼ウォーキングコース▶毎週月曜日(講師は市の保健師) ▼リズムステップ&マットエクササイズコース▶毎週水曜日(講師は外部の専門家) ※祝祭日と年末年始は除く。  
対象者 運動を始めたいと思っている人

※けがなどを予防するため、健康状態によっては参加を断る場合があります。

定員 各コース50人(超えた場合は抽選)

参加料 無料

申込方法 電話で渋川保健センター(☎1321)へ

申込期限 2月28日(月)

その他 参加の可否や詳細については、申込者全員に3月末までに通知します

詳しくは、渋川保健センターへ。

こころの電話相談

こころの病気や不安・悩みの相談を受け付けます

仕事などで平日に不安や悩みなどの相談ができない人のために、精神科医師、精神保健福祉士などが電話相談に応じます。

●とき 2月13日(日)午前10時～午後3時 ●相談方法 専用電話(☎027-290-2920)へ ※より多くの人の相談を受ける

ため、個々の相談時間を制限させていただきます場合があります。

●対象者 こころの病気や不安・悩みなどの相談のある人(本人または家族) ●相談料 無料(ただし、電話代はかかります)

●問い合わせ先 県精神保健福祉協会事務局(☎027-263-1166)

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。

～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

骨づくりは  
寝たきり予防のコツ！

健康管理課

●骨粗しょう症とは？

日本国民の骨粗しょう症患者の推計は、自覚症状のない人や予備軍を含めると2千万人にのぼるといわれています。これは、日本人の6人〜7人に一人が患者という数です。また、70歳を超えると約2人に一人が骨粗しょう症になっているといわれ、特に女性は、男性と比べ3倍も多くなっています。

骨粗しょう症は、骨密度が減少することが原因で骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。「骨密度」とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分が、どのくらい骨の中にとっかかり詰まっているかを表すもので、骨の強さの指標になっています。骨粗しょう症の発症には、遺伝、加齢、女性ホルモンの変化が影響するほか、カルシウムやビタミンD・Kの不足、運動不足、喫煙、飲酒など、

生活習慣が大きく関係しています。

●健康な骨をつくる年代別ポイント  
◆発育期(乳児期〜学童期) Ⅱ体の基礎をつくる重要な時期。朝食は必ず取り、好き嫌いのない食生活が大切です。よく食べ、よく寝て、よく動きましょう。

◆充実期(思春期〜20歳代) Ⅱ骨量、筋力を増やすとき。この時期、朝食を抜くなど、無理なダイエットは将来の骨量に影響するので禁物。また、骨密度測定をして現状を知りましょう。

◆安定期(30歳〜40歳代) Ⅱ骨、筋肉とも安定する時期。妊娠中の女性は骨量増加のチャンス。牛乳・乳製品を毎日取りましょう。また、飲酒量に注意しましょう。

◆減少期(50歳代以降) Ⅱ骨量、筋力が減少。カルシウムを含む食品を積極的に取ることで、筋力を落とさないよう運動習慣を身につけ

ましょう。

●骨を守り育てる生活習慣  
○朝食を抜かず、3度の食事をきちんと取ることは栄養バランスを取るために不可欠です。また、牛乳・乳製品はカルシウムの補給源として欠かせません。カルシウムが骨に沈着するのは夜なので、牛乳は夕方から夜に飲むと、より効果的です。

○運動をすることで骨に負荷がかかります。骨が強くなります。負荷がかからなければ骨からカルシウムが抜けて骨は弱くなってしまいます。

○適正体重を守りましょう。やせ過ぎは骨にかかる負荷が少ないため十分な強度が作られません。また、太り過ぎは関節に負担をかけ、骨折の原因になります。

生涯の生活の質をより良くするために、骨を大切にしましょう。

郷土の魅力をひとめぐり **渋川かるた** vol.10

## 戦国の香り残した 長井坂城跡

長井坂城は、旧沼田街道の長井坂と昭和村との境に建てられた城です。北は永井の沢の急崖、西は利根川の断崖に位置しています。築城年は不明ですが、永禄3年(1560年)、上杉謙信が関東に出馬した際、この地に陣を張り、沼田城主と陣中で会見したという記録から、それ以降の築城と考えられています。その後は、真田氏や北条氏による攻防の舞台となり、合戦が行われました。天正18年(1590年)に廃城となりましたが、今も城の名残が残っています。

※平成22年11月15日号の裏表紙に掲載した長井坂城の紹介文で、永禄3年以前に築城されたとする部分は誤りです。訂正しておわびします。



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)へ。



### 【炎の元日】

撮影場所：北橋町分郷八崎地内  
撮影日：平成23年1月1日  
撮影者：田子達野さん(北橋町分郷八崎)

**表紙の写真** 1月9日、市民会館で「遙か彼方へ!~希望へのシュート~」をテーマに成人式が行われました。この日、華やかに着飾り、参加した新成人690人は、旧友や恩師との再会を喜び合いながら、20歳の自覚と責任を胸に、「大人」としての新たな一歩を踏み出しました。

うぶごえ(12月生まれ)  
男の子 14人  
女の子 26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2月1日発行 通巻119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/>