



子持少年陸上クラブ

昭和51年に設立し、今年で40年目を迎えました。「少年期における基礎体力づくり」を指導方針とし、毎週水曜日に子持中学校で活動しています。他人よりも強くなりたい・勝ちたいとの目標よりも、自分の記録を着実に伸ばすことを重視して練習に励んでいます。部員は市内各地区から集まっています。みんなで一緒に走りませんか。

主な内容

秋のお出掛け情報 2
恋活鍋パーティーinあかぎ 4

新しい認知症支援体制がスタート 3
手話通訳者を募集します 4

秋のお出掛け情報

第10回渋川市たちばな竹の里フェスティバル／第19回北橘地区八木節大会

10月22日・23日／北橘行政センターほか

竹の文化の推進と郷土芸能の継承、それぞれの事業の発展と相乗効果を図るため、両事業を同時開催します。ぜひ、お出掛けください。

■竹工芸作品展

とき 22日(土)、23日(日)午前9時～午後6時(23日は午後4時まで) ところ 北橘行政センターギャラリー 内容 県内外から募集した竹工芸品や竹細工などの展示をします

■竹と光のページェント

とき 22日(土)午後3時50分～7時 ところ 北橘行政センター中庭 内容 竹筒千本余りを使ったオブジェに、賞味期限切れの油から作ったロウソクの火を灯します。ポップコーン、焼き肉、牛乳、豚汁の無料配布もあります(午後3時30分から・数に限りがあります)

■竹の子郷土料理の試食

とき 23日(日)午前11時30分から ところ 北橘公民館・北橘行政センター 内容 竹の子を食材にした郷土料理の試食(数に限りがあります)

■竹炭の無料配布

とき ▷22日(土)=午後3時30分から ▷23日(日)=午前11時30分から ところ ▷22日=北



橘行政センター中庭 ▷23日=北橘公民館

内容 北橘地内で作った竹炭を無料で配布します(数に限りがあります)

■苗木の無料配布

とき 22日(土)午後3時30分から ところ 北橘行政センター玄関前(数に限りがあります)

■「竹音楽の世界」および

第19回北橘地区八木節大会

とき 23日(日)正午～4時終了予定

ところ 北橘公民館ホール 内容 竹太鼓をはじめとした竹楽器等の演奏や、北橘地区の八木節団体による踊り・音頭、尺八演奏など
問い合わせ先 北橘公民館(☎2300)

第24回渋川市スポレクフェスティバル

10月22日／市武道館



渋川市スポーツレクリエーション協会では、加盟団体の日頃の練習の成果を披露するため発表会を開催します。当日は体験教室も開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。

とき 10月22日(土)午前9時30分～正午

ところ 市武道館第二武道場

入場料 無料 参加団体 ジャズダンスクラブ、エアロビクス愛好会、フォークダンス愛好会、渋川3B体操愛好会、ダンベル愛好会など 申込方法 当日直接会場へ
問い合わせ先 本スポーツ課(☎2241)

秋の健康山歩

10月29日／長瀨方面

とき 10月29日(土)午前7時集合(午後4時帰着予定・荒天時中止) 行き先 長瀨方面
コース 長瀨町役場→多宝寺→法善寺→真性寺→長瀨駅→宝登山神社→岩畳→上長瀨駅(約10km)

集合場所 市役所本庁舎駐車場

交通手段 市バス 対象 市内在住・在勤・在学の人(小学生以上) 定員 50人(定員を超えた場合は抽選) 費用 500円(保険料・当日集めます) 持ち物 昼食、水筒、雨具、帽子、タオル、防寒対策など

申込・問い合わせ先 電話で本スポーツ課(☎2241)へ 申込期間 10月11日(火)～13日(木)の午前9時～午後5時



新しい認知症支援体制がスタート

認知症は早期発見・早期対応が重要です

10月1日から認知症初期集中支援チームを設置しました。

市は、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住みなれた地域で暮らし続けることができるよう、認知症の人への早期対応を行います。

〈認知症への新しい取り組み〉

認知症は症状が軽いうちから適切な支援を行うことで、症状の進行を遅らせることができます。このため、早期発見・早期対応が重要です。

本人や家族が「認知症を知られたくない」との思いから、相談に来たときにはすでに重症化している人が多く、できるだけ早い段階での支援が課題になっていました。この課題に取り組むため「認知症初期集中支援チーム」を設置しました。



支援チームが家族を訪問

〈認知症初期集中支援チームとは〉

チーム員は保健師、社会福祉士、介護福祉士などの専門職とチーム員へ指導や助言を行う認知症専門の医師で構成されます。

認知症の疑いがあるけれど受診を拒否している、家族がどのように接すればよいかわからな



気軽にご相談ください

い、認知症と診断されこの先が不安、本人が引きこもりがちでサービスが使えないなど、認知症に関する相談を最寄りの地域包括支援センターへ相談してください。地域包括支援センターからの情報を基に、支援が必要な人の対応を検討します。認知症初期集中支援チームが家庭を訪問し、介護サービスや医療に繋げていくために関係機関との調整を図り、本人や家族を集中的に支援していきます。

対象者 在宅で生活している40歳以上の認知症または認知症の疑いがある人

相談方法 本人が症状を自覚することが難しいため、周りの「気付き」が大切です。「もしかして」と思うことがありましたら、最寄りの地域包括支援センターへお越しいただくか、電話で相談してください

問い合わせ先 ▷地域包括支援センター(本庁舎内・担当地区:渋川・金島・古巻・豊秋・伊香保)=☎22179 ▷北部地域包括支援センター(子持行政センター内・担当地区:小野上・子持)=☎605445 ▷東部地域包括支援センター(赤城行政センター内・担当地区:赤城・北橋)=☎206002

ハピネスクラブ参加者募集♪

「認知症ってよく聞くけど、私は大丈夫?」と思うことはありませんか。

ハピネスクラブは、「認知症が心配」という人を対象に、頭を活性化させるゲームやレクリエーションをたくさん行い、「笑って認知症を撃退!」することを目標にしている教室です。

月2回、あたまいきいき、元気アップしませんか?

とき 11月14日(月)~平成29年3月27日(月)の隔週月曜日午後2時~3時30分(全10回・受付は午後1時45分から) **ところ** 渋川ほっとプラザ2階多目的室(和室)

対象 65歳以上の市民の人で、月2回の教室に5カ月間継続して参加できる人

定員 20人(定員を超えた場合は抽選) **費用** 無料

申込・問い合わせ先 本高齢福祉課(☎22116)

申込期限 10月28日(金)まで

平成28年度市職員採用試験

一般事務(手話通訳者)を募集します

平成28年度職員採用試験(平成29年4月1日付採用)を次のとおり行います。

職種 一般事務(手話通訳者)

採用人員 若干人

受験資格 日本国籍を有し、昭和41年4月2日以降に生まれた人で、①大学卒業者、②短期大学卒業者、③高等学校卒業者または高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)合格者(各学校を平成29年3月卒業見込み

の人を含む)のうち、手話通訳士もしくは手話通訳者の資格を取得している人で手話通訳士を目指す人

試験日時・試験内容など

▽第1次試験 11月13日(日)午前9時30分から 渋川市役所本庁舎(一般教養試験、適正検査および作文)▽第2次試験 12月10日(土)(面接試験・第1次試験合格者対象)

合格発表 12月下旬

申込方法・問い合わせ先 申込書、

受験票、当該資格を証明するものの写しおよび顔写真(縦4センチメートル横3センチメートル)2枚を添えて**本職員課**(〒377-8501・石原80・**☎22362**)へ提出

※詳しくは募集要項または市ホームページを確認してください。

申込期間 10月3日(月)～20日(木)

午後5時15分まで(受付は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分・20日までの消印による郵送可)

出会い交流イベント

恋活鍋パーティーinあかぎ

1対1による自己紹介後、鍋パーティーを行います。終盤にはカップリングタイムを実施。アツアツの鍋で、ほっとな気分

にひたりませんか?
とき 11月6日(日)午前11時～午後3時



後3時

※受付は午前10時30分から。

ところ 勢多温泉きぼうの湯(旧天地の湯 赤城町溝呂木1270)

主催 しぶかわ赤い糸プロジェクト実行委員会

対象者 25歳～45歳の独身男女

定員 30人(男女各15人)

※定員を超えた場合は市内在住

の人を優先し、抽選。

費用 ▽女性 2000円

▽男性 3000円

申込方法 件名「恋活鍋パーティー

」申込、住所、氏名、年齢、性

別、電話番号を記入し、メールで**本**こども課(**☎** kodomo@city.shibukawa.lg.jp)へ

※グループで申し込む場合は、同行者の情報も記入してください。また、迷惑メール設定をしている人は、右記こども課ドメインからメールを受信できるように設定してください。

問い合わせ先 電話でこども課(**☎** 22415)へ

申込期限 10月21日(金)

その他 当日の酒類の用意はありません

水道メーターの交換

水道メーターは、計量法の定めにより、有効期限の8年が経過するのは交換する必要があります。

交換の対象となる水道利用者には、事前にはがきなどでお知らせした後、「委託業者証」を携帯した市の委託業者が交換に伺います。

メーター交換の費用は掛かりません。ただし、現在のメーター取り付け後の舗装などでメーター交換ができない場合に、交換できる状態に戻すための費用は水道利用者の負担になります。ご協力をお願いします。

問い合わせ先 ■水道課(**☎** 22504)



高齢福祉課からのお知らせ

みかげデイサービスセンター跡地の貸付候補者が決定

市では、みかげデイサービスセンター跡地を有効活用するため、施設の管理運営法人を公募しました。

公募の結果、2法人の応募があり、浜川市みかげデイサービスセンター跡地貸付候補者選定委員会において選定を行い、市はその結果報告を受け、貸付候補者を決定しました。

選定結果

▽貸付候補者Ⅱ医療法人社団平

形会(石原)

▽運営能力および提案事業評価(最大120点)Ⅱ96点

提案事業の概要

①高齢者の居場所事業(基準緩和型デイサービス事業、高齢者サロン)

②子育て支援の場事業(父親サロン、母親サロンほか)

③多世代交流の場事業(料理教室、食事会、カルチャー教室ほか)

※市議会において、浜川市みか



げデイサービスセンター跡地の貸し付けに係る議案の議決を経て、貸付法人の決定となります。

詳しくは、**本高齢福祉課(☎2257)**へ。

県民タブレット入門講座



操作体験やインターネット体験などの入門講座

とき 11月29日(火) ▽午前の部Ⅱ 9時～正午 ▽午後の部Ⅱ 1時30分～4時30分

ところ 中央公民館

内容 タブレット初心者の人を対象に、操作体験やインターネット体験などの入門講座を行います

※講座ではタブレット端末を貸与します。

対象者 タブレット初心者の人

定員 各部20人(定員を超えた場合は抽選)

費用 無料

申込方法・問い合わせ先 往復はがきに申込講座名(県民タブレット入門講座申込と記入)、申込コース(午前の部または午後の部)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、浜川市役所事務管理課情報管理係(〒377-18501・石原80・☎222320)へ郵送

※はがき1枚につき1人の応募となります。

申込期限 10月28日(金)必着

その他 受講の決定の連絡は、返信はがきで送付します

国民年金付加保険料のご案内

国民年金第1号被保険者(自営業者など)や65歳以上の人を除く任意加入被保険者は、定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることができます。付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に、200円×付加保険料を納めた月数の金額が毎年加算されます。

付加保険料の納付を希望する人は、年金事務所

または市役所へ申し込んでください。

なお、付加保険料の納付は申し込んだ月分からとなります。また、保険料の免除を受けている人や国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることができません。

詳しくは、浜川年金事務所(☎1607)または**本**保険年金課(☎2429)へ。

(一社) 渋川伊香保温泉観光協会に務める傍ら、伊香保まつりの運営などを行う「若連」に所属している福島貴人さん。若連の書記を務め、若連内のパイプ役を担当。スポーツマン然とした、笑顔がさわやかな好青年で、とても気持ちの良い印象を受けます。福島さんが若連に入会したのは20歳の頃。理由を伺うと、「仕事に落ち着いてきたこともあり、地元の人との関わりを大切にしたいので入りました」とのこと。書記係としての事務的な仕事と併せて、樽みこしの制作などの仕事も抱える福島さん。「伊香保地区の子どもから高齢の人、観光客などたくさんの方がまつりを楽しみにしてくれています。まつり本番に、みんなが楽しそ



福島貴人さん
(伊香保町湯中子・27歳)

お酒があまり強くはない福島さん。酒豪の多い伊香保地区では、先輩たちのお相手をするのが大変なようです(笑)。

うに御輿をもみ合っている様子を見ると、本当にやって良かったと思えるんです」と、やりがいを語ってくれました。若連における現在の悩みは、後継者が少ないこと。その悩みを解決するべく、3年前から毎年7月に若連のメンバーが伊香保小学校で、伊香保まつりや御輿に関する授業を行い、まつり本番で御輿に飾る魔除けのしやもじ作りを指導しています。最後に今後の目標を伺うと、「1000年以上続く伝統のまつりを絶やさず後世に伝えることが使命だと思います。子どもの時に楽しませてもらったまつりを、今の子どもたちもしっかりと受け継ぎたいですね」と、熱を帯びた声で教えてくれました。

一人ひとりの 豊かな人生のために

男女共同参画

4回掲載／第3回
本市民生活課

男女共同参画のキーワード⑦

「LGBT」について

「人の性は男・女のどちらかのみで、恋愛は異性を対象にする」のが当たり前のようですが、実は、私たちの性はもっと多様で複雑なものなのです。今回は性の多様性、「LGBT」(*)についてお話しします。

同性を恋愛対象と見たり、性同一性障害などを持つ人を「性的マイノリティ」と呼びます。また、性的マイノリティを全般的に表す言葉として「LGBT」が使われています。最近では、メディアでもLGBTやLGBTを表明した人などが取り上げられ、認知度はゆっくりアップしてはいますが、身近な私たちの周りではどうでしょうか。

民間調査会社が昨年実施した調査によると、日本では人口の7.6%、約13人に1人がLGBTであるという結果が出ています。「私の周囲にはいない」と思う人もいるでしょう。でも、当事者のほとんどは、LGBTであることを隠して生活しており、さまざまな場面で生きづらさを感じているの

です。学校の制服やトイレ、修学旅行などの集団生活、就職や結婚などについて、強い不安や恐怖を感じている人も少なくありません。

LGBTは、病気でも異常でもなく、その人の「個性」です。からかったり冗談にしたりすることは、LGBTの人たちの人権を傷つけ、生活を奪ってしまうことにもなりかねません。国や自治体では、学校での子どもたちへの配慮や人権保護に関する対策を進めています。

私たちがLGBTに対する理解を深めることは、性別に関わらず「その人らしさ」を尊重し、誰もが生きやすい男女共同参画社会の実現につながるのです。



※LGBT(エルジービーティー)

Lはレズビアン(女性同性愛者)、Gはゲイ(男性同性愛者)、Bはバイセクシャル(両性愛者)、Tはトランスジェンダー(からだの性別に違和感がある人)、それぞれの頭文字を取ったもの。

■本庁・各行政センターの電話番号 ※市外局番は0279です。
 □本庁舎・第二庁舎 ☎22-2111 □子持行政センター ☎24-1211
 □伊香保行政センター ☎72-3155 □赤城行政センター ☎56-2211
 □小野上行政センター ☎59-2111 □北橋行政センター ☎52-2111

人口と世帯/平成28年8月末現在

- 人口 80,260人(男39,278人、女40,982人)
- 世帯 32,059世帯
- 8月のうぶごえ 男の子26人、女の子15人

情報ぼっくす

《マークの見方》

本=本庁舎 二=第二庁舎
 伊=伊香保行政センター 小=小野上行政センター
 子=子持行政センター 赤=赤城行政センター
 北=北橋行政センター ☎=電話番号
 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

文学館

県立土屋文明記念文学館の
移動展

徳富蘆花記念文学館

時 10月1日(土)～11月20日

所 日午前8時30分～午後5時

内 徳富蘆花記念文学館

費 「ぐんま文学の森展」

▽小・中・高校生 200円

▽未就学児 無料

※常設展示室なども併せて

観覧できます。

問 徳富蘆花記念文学館 ☎22-237

2237

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

いずれも問は渋川老人福祉

センター(☎23-1765)

です。

〈健康相談〉

時 10月6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)

〈ふれあい浴場〉

時 10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10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

〈10月の休館日〉

3日(月)、11日(火)、12日(水)、

17日(月)、24日(月)、31日(月)

催し物

緑化苗木の無料配布

■都市計画課

秋の緑化運動推進期間(9

月1日～10月31日)に合わ

せて、緑化苗木を無料配布

します。

時 10月16日(日)午前10時

所 渋川駅前通り歩行者天

国会場内平沢橋付近

※雨天で歩行者天国が中止

の場合は、エッグホール(辰

巳町交差点南)で配布。

樹種 ミカン、ブルーベリ

ー、ジュンベリー、ハナ

ミズキ、モミジのほかアジ

サイの挿し芽(計350本・

先着順)

問 都市計画課(☎22-207

3)

他 当日は、緑の募金活動

を行います

渋川まちなか
うたごえサロン

■商工振興課

皆さんお誘い合わせの上、

お出掛けください。

時 10月15日(土)午後3時～

5時

所 エッグホール(渋川駅

前通り商店街)

内 青春時代に歌った懐か

しい曲、思い出の曲を、ギ

ターやパーカッションの伴

奏に合わせてみんなで一緒

に歌います。演奏の合間に

ドリンクとプチデザートを

提供します

主催 渋川市中心市街地ま

ちづくり市民サポーター

費 500円(飲食代として)

申 当日直接会場へ

問 まちづくり市民サポー

ター事務局(商工振興課内・

☎22-5996)

他 この他に、今年度はあ

と1回(2月18日)開催予定

【広告】

【広告】

広告募集中

情報ぼっくす

《マークの見方》

本=本庁舎 **二**=第二庁舎
伊=伊香保行政センター **小**=小野上行政センター
子=子持行政センター **赤**=赤城行政センター
北=北橋行政センター **TEL**=電話番号
FAX=ファクス番号 **E**=Eメールアドレス
時=とき・期間 **所**=ところ **内**=内容
師=講師・医師 **対**=対象者 **定**=定員
費=参加料・入場料 **持**=持参するもの
申=申込・参加方法 **問**=問い合わせ先
期=申込期間・開始日・期限 **他**=その他

■本庁・各行政センターの電話番号 ※市外局番は0279です。
☐ 本庁舎・第二庁舎 **TEL**22-2111 ☐ 子持行政センター **TEL**24-1211
☐ 伊香保行政センター **TEL**72-3155 ☐ 赤城行政センター **TEL**56-2211
☐ 小野上行政センター **TEL**59-2111 ☐ 北橋行政センター **TEL**52-2111

「i広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル!

※「i広報紙」をご利用中の場合、アップデートによって新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要はありません。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 (本秘書広報課)

お知らせ

はかりの定期検査のお知らせ

■商工振興課

県では、2年に1回のはかりの検査を下表のとおり行います。

はかりを取り引きや証明に使っている人は、この検査を受けることが義務付けられていますので、必ず検査を受けましょう。

検査の対象となるのはかり

- ①商店・工場などで取り引きに使用するはかり
 - ②学校・幼稚園・保育園・病院などで健康診断に使用する体重計
 - ③病院・薬局・診療所などで調剤に使用するはかり
 - ④観光農園・農産物直売所などで販売に使用するはかり
 - ⑤その他取り引き・証明に使用するはかり
- 検査料** 280円～1700円程度(はかりの種類により異なります)
検査実施者 (社)群馬県計量協会(県知事指定定期検査機関)
他 県知事に届出のある「計量士」の検査を受けた「はかり」

はかり定期検査日程表

日にち	時間	場所
10月17日(月)	午前10時～午後3時 ※古巻公民館は午後1時～3時	古巻公民館
10月18日(火)		小野上行政センター
10月20日(木)		伊香保公民館別館
10月21日(金)		子持公民館
10月24日(月)		北橋行政センター
10月26日(水)		金島ふれあいセンター
10月27日(木)		赤城公民館
10月31日(月)		市役所第二庁舎 屋上西側入口
11月1日(火)		
11月8日(火)		

※最寄りの会場で受検してください。

市戦没者追悼式

■本社会福祉課

先の大戦における戦没者を追悼するとともに、恒久平和を祈念するため、無宗教献花方式による式典を行います。

また、式典終了後、小学生平和推進啓発作文入選者

市民意見公募結果

■農林課

市では、「農業経営基盤の強化の促進に関する基本的な構想」の見直しに当たり、8月1日から31日まで市民意見公募を実施しましたが、提出された意見はありませんでした。

今後は、構想案を基に見直しを進めていきます。

農林課 **TEL**22593

募集

親と子の環境学習会

■本環境課

色づく秋の森林で、自然観察と草木などを利用した工作を通して身近な自然に親しみ、その大切さを学び

の朗読を行います。

時 10月26日(水)午後1時から
所 市民会館大ホール
対 戦没者の遺族、一般の人、作文朗読者の関係者
 詳しくは、社会福祉課 **TEL**22250へ。

【広告】

【広告】

広告募集中

ましよう。

時 10月29日(土)午前9時30分～正午

所 県憩の森 森林学習センター

内 森林学習センター憩の森を散策。雨天の場合は、自然の草木等を利用した工作とDVDなど上映会に内容を変更して実施します

師 県憩の森 森林学習センター・森のガイドの皆さん

対 小学生以上の子どもとその保護者(市内在住・在勤)

定 親子15組(先着順)

費 無料

持 動きやすい服装(長袖、長ズボンが望ましい)、帽子、雨具、飲み物

申・問 電話で環境課(☎22114)へ

期 10月3日(月)から

働きたい女性のための就職応援セミナー

本市民生活課

子育てや介護などで離職中の女性に向けたキャリアプラン・マネープランセミナーを開催します。

働く前に知っておきたい税金や保険、年金などにつ



いて学びます。

時 11月10日(木)午前11時～午後0時30分

所 渋川はつとプラザ

師 山本真理さん(山本労務管理事務所)

対 子育てや介護で離職中の女性で、就職を希望している人

定 10人(先着順)

子どもの託児 定員10人(生後6カ月頃から)

申・問 電話で市民生活課(☎22463)へ

期 10月11日(火)～25日(火)

図書館

市立図書館の催し物案内

市立図書館

いずれも会場は市立図書館、参加料無料、問い合わせ

せ先は、市立図書館(☎220644)へ。

「萌えの子おはなし会」

時 10月15日(土)午後2時

内 △絵本「おおきくなるの」「ねずみちようじや」▽紙芝居「三びきのこぐまとケーキ」ほか

読み手 渋川読み語りの会「萌えの子」の皆さん



映画鑑賞会

時 10月16日(日)午後2時

上映作品 「ドキュメンタリー映画 シバサシ」安里清信の残照」監督：奥白石

2012年・日本)

お知らせ

図書蔵書点検や施設内清掃などのため、次のとおり休館します。

時 10月19日(水)～26日(水)

他 休館中の図書資料などの返却は、玄関横の返却口(図書・紙芝居用)と返却ポスト(視聴覚資料用)へ



渋川スカイランドパーク情報



冬期限定！

11月～来年2月は入園が無料になります！

★群馬県民の日【10月28日(金)】

入園無料、1 DAYパス特別割引(おとな1,300円、こども・シニア1,000円) ※群馬県民以外の人でも同一料金です。

★Happyハロウィン

とき 10月29日(土)～31日(月)
内容 ▷1 DAYパス特別割引(おとな1,500円、こども・シニア1,200円)=ハロウィンの衣装または、ハロウィンにちなんだも

のを身に付けて来園した人に限る ▷お菓子プレゼント=31日(月)は先着50人(3歳～小学生)にお菓子をプレゼント！

★パフォーマンスショー(観覧無料)

※各日2回公演。①午前11時15分 ②午後2時15分

■10月8日(土)大道芸人 ヨッシー

■9日(日)バルーンパフォーマー さくら

■28日(金)パフォーマー たつきん

営業のご案内

◆開園時間 ▷10月=午前9時～午後5時 ▷11月～2月=午前10時～午後4時 ◆休園日 11月～2月の火曜日(12月27日、1月3日は開園)、12月31日(土)、元日(祝) ◆入園料(観覧車1回乗車券付き) ▷おとな500円 ▷こども300円 ※10月31日(月)まで。

◆1 DAYパス ▷おとな1,800円 ▷こども・シニア1,500円

◆冬期料金(11月～2月)

▷おとな1,600円 ▷こども・シニア1,300円 ※天候不良などにより臨時休園する場合があります。また、イベントスケジュールは予告なしに変更する場合があります。 ◆問い合わせ先 渋川スカイランドパーク(☎201589)

《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

恵の園チャリティーバザー

時 10月15日(土)午前10時30分～午後1時 所 社会福祉法人恵の園地域交流ホーム(渋川/明保野4418) 内 食料品、日用品などの販売および模擬店 問 社会福祉法人恵の園(☎21730)

親子リトミック無料体験教室

時 10月21日(金)～11月25日(金)の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(全6回) 所 豊秋公民館 内 親子で触れ合いながら音楽を理解し楽しめます 師 大島律子さん、松村友江さん 対 満2歳以上の親子 持 動きやすい服装、室内用運動靴 申・問 どれみどろっぷ代表・松村友江さん(☎090-7846-2051)

不正軽油の情報をお寄せください

県では不正軽油の情報窓口として不正軽油110番を設けています。軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま自動車の燃料として使用すると、地方税法違反となることがあります。不正軽油を製造・販売・使用していると思われる情報がありましたらお知らせください。

問 不正軽油110番(県前橋行政県税事務所県税課軽油広域調査係・☎027-231-2801)

成年後見および相続税・贈与税に関する無料相談会

時 10月22日(土)午前10時～午後5時 所 前橋商工会議所ビル3階会議室アネモネ(前橋市日吉町1-8-1) 対 成年後見人について関心のある人、相続税・贈与税関係について相談したい人 主催 関東信越税理士会群馬県支部連合会 申・問 電話またはファクスで住所、氏名、電話番号、希望時間、おおまかな相談内容を関東信越税理士会群馬県支部連合会成年後見係(☎027-234-6131・☎027-234-6135)にお知らせください(事前予約制)。

10月は年次有給休暇取得促進月間です

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)のために、労使協調のもと、土・日曜日、祝日に年次有給休暇を組み合わせて、3日(2日)+1日以上以上の休暇(プラスワン休暇)を実施しましょう。

また、年次有給休暇の計画的付与制度を活用しましょう。労使協定を結べば、年次有給休暇の付与日数のうち5日を除いた日数については、計画的に取得日を割り振ることができる制度です。導入方法については、群馬労働局の働き方・休み方改善コンサルタント(無料)をご活用ください。 問 群馬労働局雇用環境・均等室(☎027-896-4733)

雙林寺体験坐禅会

時 毎月第3日曜日午後3時～4時 所 雙林寺(中郷2399) 対 坐禅に興味があり初めて坐禅を体験する人 費 無料 主催 雙林寺参禅会 申・問 参禅会・桑原和昭さん(☎234176・☎090-4756-1938)

労働委員会～雇用のトラブル解決をサポートします～

近年、解雇や労働条件の引き下げなど、個々の労働者と事業者間とのトラブルが増加しています。県労働委員会は、そうした労働紛争問題を公平・中立の立場で取り扱う独立した専門的行政機関です。

「個別労働紛争あっせん制度」では、労使問題に関し経験豊かなあっせん員が、労使双方の言い分を伺いながら、労使の歩み寄りを促して、紛争が話し合いにより円満に解決されるようサポートします。

利用は無料で、秘密は厳守します。労使間のトラブルでお困りの人は、当委員会に相談してください。電話での相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

対 県内事業所に勤務する労働者・事業主 対象事案 解雇・雇止め・配置転換・出向・懲戒処分などの労働条件、その他労働問題に関する紛争 費 無料 問 県労働委員会事務局(☎027-226-2783)

歯周疾患検診指定歯科医院一覧

地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号
渋川	いづか歯科医院	(22)0808	渋川	吉岡歯科クリニック	(24)8289
	石北歯科医院	(22)0235	伊香保	三剛歯科医院	(72)3430
	石田歯科医院	(25)0411	小野上	小野上歯科診療所	(59)2493
	オカ歯科医院	(23)5315	子持	さいとう歯科医院	(53)5454
	K歯科医院	(22)2331		関歯科医院	(25)0530
	小林歯科医院	(22)0773		宮下デンタルクリニック	(53)4701
	こぶな歯科医院	(22)4939	赤城	あかぎ歯科医院	(20)6522
	佐鳥歯科クリニック	(22)0069		石岡歯科医院	(56)3535
	しまむら歯科医院	(20)1182		永井歯科医院	(56)8854
	高橋歯科クリニック	(24)8211	北橋	北橋歯科診療所	(52)3762
	田村歯科医院	(22)0942		エース歯科	(55)1181
	平形歯科医院	(22)0953		駒寄歯科クリニック	(30)5500
	平形内科歯科医院	(22)2233	吉岡町	さくら歯科	(30)6333
	ふくしま歯科医院	(22)0154		佐藤歯科医院	(54)8330
	福田歯科医院	(23)6677		清水歯科医院	(54)3413
	船岡歯科医院	(23)8211		スマイル歯科クリニック	(30)5033
	ほしかわ歯科医院	(24)8835		たきざわ歯科医院	(55)6480
	星野歯科クリニック	(22)0232		たけうち歯科医院	(25)7700
	宮下歯科医院	(24)1939		明治歯科診療所	(25)8101
	山川歯科医院	(22)0260	榛東村	あおば歯科医院	(25)8820
	山崎歯科医院	(25)1184		真下歯科クリニック	(54)1366
	山下歯科医院	(22)0648			

歯周疾患検診のお知らせ

検診を受けて健康な口腔環境 づくり役立てましょう

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に、歯周疾患検診を行っています。検診は、市が（一社）渋川北群馬歯科医師会に委託し、歯周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「健康調査等希望調査票」により、歯周疾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、電話または直接市保健センター（☎251321）へ申し込んでください。

対象者 市内在住で、今年度中に満30歳・40歳・50歳・60歳・70歳に到達する人
検診期限 平成29年1月31日（火）まで
委託歯科医院 左表のとおり
個人負担金 1,000円
※生活保護世帯と市民税非課税世帯は無料になります。事前に市保健センターまたは各行政センター・市民サービス係に申請してください。詳しくは、市保健センターへ。

食改推の男性のいきいき料理教室

～野菜がしっかりとれる男のランチメニュー～

市食生活改善推進員連絡協議会（食改推）では、毎日をいきいきと過ごせるように、食生活の自立を支援する料理教室を開催しています。

今回は、おいしく野菜不足を解消する工夫を紹介し、男性の皆さん、ぜひ参加ください。

時 10月27日（木）午前9時30分～午後1時ごろ（受付は午前9時～9時30分）
所 渋川ほっとプラザ2階調理室
内▷ミニ講話＝「栄養士による食べて得する食物繊維の話」▷野菜しっかりと簡単ランチの調理実習＝簡単焼き肉おにぎらず、はるさめの彩りサラダ、野菜たっぷりけんちん汁、爽やかフルーツヨーグルトなど

※献立は変更になる場合があります。

対 市内在住・在勤の男性 **定** 20人（先着順）
費 400円（材料費）**持** エプロン、三角きん、筆記用具 **申・問** 電話か直接市保健センター（☎251321）または各地区の食生活改善推進員へ

期 10月5日（水）～20日（木）

※受付は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分。



食生活改善推進員の指導を受けながら料理を楽しむ参加者



食の歳時記 vol.31

今回のランチョンマット

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

主菜

『イカと大根の煮物』

〈「男性の健康料理教室」使用メニュー〉



材料(2人分)

- 生イカ…1杯(約300g)
 - 厚揚げ…1/2枚(約60g)
 - 大根…200g
 - サヤインゲン…4本
 - 水…100cc
- A
- 水…100cc
 - しょうゆ…大さじ1と1/3
 - みりん…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - ショウガ(千切り)…5g

作り方 調理時間30分程度

- ①イカは内臓と軟骨を取り、皮をむく。胴は1cm幅の輪切りにし、足は2〜3本ずつに切り分けて長いものは2つに切る。
- ②厚揚げは一口大に切り、熱湯にサッと通す。
- ③大根は皮を厚めにむいて2cm厚の半月切りにし、適量の熱湯(米のとぎ汁)で5分程度ゆでて水気を切っておく。
- ④サヤインゲンは軸側を少し切り落とし、塩(分量外)を入れた熱湯でゆでて水に取る。粗熱がとれたら水気を切って半分の長さに切っておく。
- ⑤鍋にAの調味料を入れて火にかけ、煮立ったら①のイカを加える。中火で約2分加熱したら、イカを取り出し、煮汁に水100ccを加える。
- ⑥⑤の鍋に②の厚揚げと③の大根を加え、落としぶたをして中火で15分煮る(一度火を止めて30分置くと味がなじむ)。
- ⑦⑥の鍋に⑤で取り出しておいたイカと④のサヤインゲンを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー256kcal、食物繊維1.8g、食塩相当量2.9g
〈この料理で食べられる野菜の量は1人110g〉

食育ワンポイント

厚揚げに含まれるイソフラボンには、コレステロール値の上昇を抑える働きがあります。コレステロール値が高い人は、肉の代わりに大豆製品を使用するのもオススメです。

《野菜料理もう1皿(70g)プラス作戦》実施中です！



今月の
食生活改善推進員さん



9/6

渋川公民館で総合計画策定のための「しぶかわまちづくりカフェ」が開催されました。

9/9

第一保育所で「敬老の日の集い」が行われました。



フォトレポート

編集者のひとこと

秋深まる10月。天気も落ち着き、行楽シーズン真っ盛りですね。10年ほど前までは、キャンプに行き大自然を満喫していましたが、ここ最近は家族構成の変化などもあり、過去の思い出に……。ああ、そろそろ、まずはメープルヴィレッチからとか、いけるかなあ。(石)

防災無線の
自動音声電話番号
☎ 1122

