



赤城ラビッツ

女子ジュニアバレーボールクラブ・赤城ラビッツ。毎週水・土曜日に赤城スポーツセンターで練習しています。さまざまな地区の6校から集まった子どもたちが、楽しく元気に活動中！年間を通して合宿やバーベキューなどのお楽しみイベントもあります。見学・入部は随時募集していますので、いつでも遊びに来てください。

主な内容

地震災害に備えて……………	2	第10回しぶかわ環境まつり開催……………	4
就学時健康診断のお知らせ……………	6	9月10日は下水道の日……………	10

地震災害に備えて



熊本地震:鳥居が崩壊した神社

9月1日は「防災の日」

災害時を想定した避難訓練などを行う日として知られている「防災の日」は、なぜ9月1日なのか、ご存じでしょうか。

これは、大正12年9月1日、伊豆大島付近の相模湾北西部相模トラフを震源として発生したマグニチュード7.9、震度6の規模で、南関東一円を中心に死者、行方不明者14万2千余人の甚大な被害をもたらした「関東大震災」を選定理由として、昭和35年に制定されたものです。

この「防災の日」を機に、もう一度、災害についての認識を深め、地震や台風などの自然災害への準備を再確認しましょう。

群馬県は本当に安心県？

群馬県が平成24年に発表した「群馬県地震被害想定調査」によると、県内には3つの活断層があります(図1参照)。

それは、桐生市、太田市、邑楽町、大泉町、千代田町に掛けて分布する「太田断層」、片品村、沼田市に分布する「片品川左岸断層」、埼玉県東部から群馬県南西部に分布する「関東平野北西縁断層帯主部」です。

関東平野北西縁断層帯主部の

地震では、市内でも震度6弱の大きな揺れが想定されています。いずれの地震も発生する確率はとても低いとされていますが、決して安心はできません。

自然災害に立ち向かう

自然災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。また、発生を待ってもくれません。

災害から大切な家族、友人などを守るためには、まずは自分自身が生き残らなくてはなりません。

大きな地震に遭遇しても、決して「ダメだ」と諦めたりせずに、日頃から、生き抜くために、災害に対する知識や意識を高め、食糧品などの備蓄をしておいてください。

普段から備えを

市では昨年度、災害に対する備えなどを掲載した「ハザードマップ」を作成し、市内の各家庭に配布しました。

このマップには、土砂災害警戒区域や避難所情報のほかに、地震対策や、チェック表など災害への備えに対し役立つ情報が掲載されていますので、再度確認し、目の届く場所に保管してください。

災害情報の入手先

県からの情報	市からの情報
県では、集中豪雨や台風、交通規制情報などを集約して、必要な情報を簡単に確認できるサイトを、県ホームページに開設しています。 【閲覧できる情報】 ①災害情報 ②道路通行規制情報 ③注意報・警報 ④土砂災害警戒情報 ⑤河川水位情報 ⑥雨量情報 ⑦台風情報 ⑧地震情報 ⑨積雪情報 ⑩道路ライブカメラ など 【掲載場所（県ホームページ内）】 http://www.kendobousai-gunma.jp/ ※スマートフォンからも確認できます。 【問い合わせ先】 県建設企画課 ☎027-226-3533	①防災行政無線  ②渋川ほっとマップメール  登録はこちら  ③市ホームページ  http://www.city.shibukawa.lg.jp/ ④市公式フェイスブック  確認はこちら ツイッター  フェイスブック 

（図1）群馬県内にある主な活断層



地域の防災対策

昨年12月に各自治会における自主防災の組織率が100%になり、地域の防災意識が高くなってきています。

また、市では年間を通じて、各地域で防災セミナーや防災講座を開催しています。災害時犠牲者ゼロとするため、皆さんの参加をお待ちしています。

災害情報を入手するために

市では、災害が発生する恐れ

がある場合には、住民の皆さんに避難情報等を防災行政無線等を使い周知しますが、他にメールで配信する「渋川ほっとマップメール」や、市公式ツイッター、市公式フェイスブックなどでも行っています。まだ、登録が済んでいない人は、この機会にぜひ、登録してください。

なお、防災行政無線が聞き取れなかった場合には、自動応答サービス（☎1122）をご利用ください。放送された内容を聞くことができます。

今年も子持ふれあい公園で開催!／問い合わせ先：環境課(☎2114)

(小)=30円・(大)=70円 ⑤自転車用=20円 ⑥一輪車用=100円 ⑦農機具用14インチまで=500円
⑧農機具用15～18インチ=800円 ⑨ホイール=50円
⑩チェーン=無料

〈廃バッテリー無料回収〉

〈老朽化消火器有償回収(20型まで・1本1,000円)〉

※安全のため、搬入時には衝撃を与えない・倒さない・レバーを握らないようにしてください。

〈小型家電無料回収〉 家電4品目(テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン)以外の家庭で不用となった小型家電を無料回収します。家電製品・おもちゃ(電気・電池を利用するもの)を持参してください。

【注意事項】 電池は必ず抜いてください／こたつはヒーター部のみ回収(木枠は回収できません)／パソコン(付属品を含む)、携帯電話なども回収します

〈廃家電4品目(テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン)有償回収〉 リサイクル料金(製品により異なります)と1台1,000円の運搬料により回収します。

【リサイクル料金の目安】 ▷テレビ=1,836円～
▷冷蔵庫=3,672円 ▷洗濯機・衣類乾燥機=2,484円～
▷エアコン=972円～ ※料金は、リサイクル券センターホームページで確認できます。

◆農産物直売・模擬店

〈渋川市選別農薬法(しぶせん)による農産物の直売〉

環境や健康への影響が懸念される一部の農薬を使用せず栽培された農産物などを販売します。

〈JA北群渋川の農産物直売所による直売〉

地元でとれた農産物などを販売します。

〈模擬店〉 渋川商工会議所青年部、しぶかわ商工会青年部、NPO法人渋川広域ものづくり協議会による飲食物の販売を行います。

来場者へのお願い

- ・各コーナーで用意している粗品には、数に限りがあります
- ・処理困難物などの特別回収は、業者の人は遠慮ください
- ・処理困難物などの特別回収は、車で搬入が可能です。搬入後の駐車場は、来場者駐車場を利用してください
- ・市役所本庁舎駐車場から会場まで巡回バスを運行します。「環境まつり会場案内図」の運行予定をご覧ください
- ・残暑が予想されます。水分補給や帽子の着用など体調管理には十分注意してください(無料で麦茶を本部に用意します)

★スタンプラリー抽選会★

各コーナーを巡り、スタンプを集めると、すてきな賞品が当たる抽選会を実施します。

【開始時間】 午前11時30分

【賞品】 枝葉破砕機・自転車・コンポスト・EM容器・空き缶つぶし機など
※参加の際には、10円以上の募金のご協力をお願いします。
※フリーマーケットのスタンプはヨーヨーつり場で押します。

第10回 しぶかわ 環境まつり会場案内図



〈巡回バスの運行〉

- 市役所本庁舎駐車場
9時30分、10時30分、11時30分、
12時30分、13時30分

- まつり会場発
11時30分、12時30分、13時30分、
14時30分、15時30分

〈車で来場する人へ〉

- ②来場者駐車場をご利用ください。
※近隣商業施設への駐車はしないでください。

第10回しぶかわ環境まつり



ぐんまちゃんも
来場するよ



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」
特許第28-180558

市では、環境をテーマとした「環境まつり」を子持ふれあい公園で開催します。

とき 9月11日(日)午前10時～午後3時

ところ 子持ふれあい公園

※雨天決行。フリーマーケットのみ雨天中止。

会場案内 「環境まつり会場案内図」を参照

※以下コーナーは、「環境まつり会場案内図」の各番号と一致しています。

①本部 スタンブラリー抽選会、じん芥車の展示、麦茶の無料サービスを行います。

②人力発電かき氷・ヨーヨーつり 自転車型発電機で発電し「かき氷」をつくり、電気の大切さを体験してみましょう。また、「ヨーヨーつり場」を設置します。

③ボカシ作りと枝葉破砕機の実演 EM菌を使ったボカシ(肥料)作りと枝葉破砕機(ガーデンシュレッダー)の実演を行います。ボカシ作りの実演は午後0時30分から。見学者にはボカシを差し上げます。

④マイバッグの普及推進 マイバッグクイズを実施し、正解者にマイバッグを進呈。また、環境にやさしい洗剤「えひめA1-2」を差し上げます。

⑤環境に優しいバス 市内を循環するバスを展示し、料金の支払い方法などの乗車体験を行います。

⑥立木を守る(トイレトペーパーの交換) 1kgの牛乳パックをトイレトペーパー3個と交換します(一人6kg18個まで)。交換できるのは、個人のみ(団体などで集めたものは不可)です。

⑦おもちゃの病院 壊れてしまったおもちゃを無料で修理します(電子ゲーム機は対象外)。社会福祉協議会の小会議室で開院します。

⑧エコ・カーの展示とおもしろ自転車の試乗 太陽光パネルと足こぎペダルで発電し、動力を補助するエコカーを展示します。また、大人から子どもまで遊べるおもしろ自転車の試乗を行います。

⑨渋川工業高校自動車研究部の電気自動車展示

生徒が自作した、モーターを動力源とした省エネカーを展示します。

⑩発電から温暖化を考えよう 太陽光などの再生

可能エネルギーから発電実験を行い、温暖化について学びます。

⑪地球温暖化防止啓発 温暖化防止パネルの展示を行います。また、紙コップを利用したエコ工作講座を開催します。

⑫グリーンカーテン啓発 グリーンカーテン啓発のほか、応募で集めたグリーンカーテンの写真を展示します。また、アンケートを行い、回答した人には花の種を差し上げます。さらに、子どもにはおもしろ消しゴムを配布します。

⑬和服の再利用とリサイクル品の販売 家庭内に眠っている和服などを無料で回収し、再使用する人へ譲ります。不用となった和服を所有する人は協力をお願いします。また、古着をリサイクルしたアクセサリ品の販売も行います。

⑭資源と遊ぼう・お楽しみ抽選会 段ボールやペットボトルなどを使った「スマートボール」や「輪投げ」を行います。また、午後2時に景品が当たる抽選会を実施します。

⑮分別収集とリサイクル ペットボトルの回収、リサイクルの状況をパネル展示し、生ごみの水分量の減らし方を紹介します。クイズを実施し、正解者には、くじ引きで粗品を差し上げます。

⑯廃蛍光管の回収 廃蛍光管や水銀体温計(血圧計)を回収し、持参者には粗品を差し上げます。また、廃蛍光管のリサイクル過程を紹介します。

⑰古本市 資源ごみ回収で集められたマンガや絵本、小説などを集めました。1冊10円以上の募金をお願いします。

⑱ペレットストーブの展示 間伐材や製材端材などで作られた木質ペレットを燃料とするストーブを展示します。

◆フリーマーケット 20区画が出店します。

◆ふわふわぐんまちゃん 子どもたちに人気のふわふわ遊具を設置します。

◆処理困難物などの特別回収

〈廃タイヤ(ホイール付可)有償回収(1本当たり)〉

①18インチまで=150円 ②2t~4t車(含4WD)=280円 ③大型自動車用=500円 ④バイク

就学時健康診断のお知らせ

平成29年度入学 就学時健康診断日程表

学校名	会場名	実施日 (10月)	受付時間 (午後)
波川北小学校	波川北小学校	20日(木)	0:40~1:00
波川南小学校	波川南小学校	7日(金)	0:40~0:55
金島小学校	金島小学校	18日(火)	0:35~0:55
古巻小学校	古巻小学校	7日(金)	0:30~0:50
豊秋小学校	豊秋小学校	12日(水)	0:40~1:00
波川西小学校	波川西小学校	19日(水)	0:50~1:10
伊香保小学校	伊香保小学校	27日(木)	1:30~2:00
小野上小学校	小野上小学校	13日(木)	2:20~2:30
中郷小学校	中郷小学校	24日(月)	0:50~1:10
長尾小学校	長尾小学校	24日(月)	0:45~1:00
三原田小学校	津久田小学校	3日(月)	0:35~0:55
津久田小学校			
橘小学校	橘小学校	19日(水)	0:50~1:00
橘北小学校	橘北小学校	5日(水)	0:50~1:00

※平成29年度入学予定の学校名です。

入学前に健康確認…忘れずに受診しましょう

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

該当者には、9月上旬に「就学時健康診断のお知らせ」などの書類を配布します。書類の配布方法は、波川地区は郵送または一部自治会を通じて配布し、その他地区は、お子さんが通っている幼稚園・保育園を通して

配布します。配布された書類で健診の日時などを確認の上、受診してください。また、該当者で書類が届かない時や病気などで健診日に受けられない時などは、必ず「学校教育課(☎22121)へ連絡してください。

健診日程 左表のとおり

対象者 平成22年4月2日〜23年4月1日に生まれた幼児

持参するもの 就学時健康診断のお知らせ、就学時健康診断票、健康および家庭状況調査票、入学前アレルギー疾患健康調査、視力測定の問題票(調査票など

は、事前に必要事項を記入してください)、母子健康手帳、お子さんと保護者の上ばき

注意事項 ①耳あかをよくとり、体を清潔にしてください

②健康診断には内科健診がありますので、お子さんが着脱のしやすい服装でお越しください

③受付時の混乱を防ぐために、保護者とお子さんは必ず一緒に受け付けをしてください

④各会場とも駐車場が足りないため、車の来場はご遠慮いただくか、乗り合わせでお越しください

詳しくは、学校教育課へ。

伊香保行政センターが移転します

伊香保行政センターは、10月3日(月)から伊香保公民館別館1階で業務を行います。電話番号とファクス番号は変わりません。

移転後の所在地 〒377-0192 伊香保町伊香保162-1
詳しくは、伊香保行政センター(☎23155)へ。



住宅用地好評分譲中！

市土地開発公社では、現在、住宅用地（2カ所/計2区画）を分譲しています。マイホームを考えている人は、ぜひ、ご検討ください。

なお、申し込みまたは問い合わせの時点で分譲済になっている場合もありますので、ご了承ください。

〈半田薬師住宅用地〉

所在地 半田地内（案内図参照）

分譲区画 1区画（区画図参照）

224・81平方^{メートル}（約68坪）

分譲価格 519万3100円

（1平方^{メートル}当たり2万3100円・1坪当たり7万6369円）

設備 上水道、電気、電話

学校区 古巻小学校、古巻中学校

〈八木原芝附住宅用地〉

所在地 八木原地内（案内図参照）

分譲区画 1区画（区画図参照）

162・60平方^{メートル}（約49坪）

分譲価格 352万8400円

（1平方^{メートル}当たり2万1700円・1坪当たり7万1745円）

設備 上下水道、電気、電話

学校区 古巻小学校、古巻中学校

申込・問い合わせ先 市土地開発公社事務局（☎都市計画課内・☎22073）

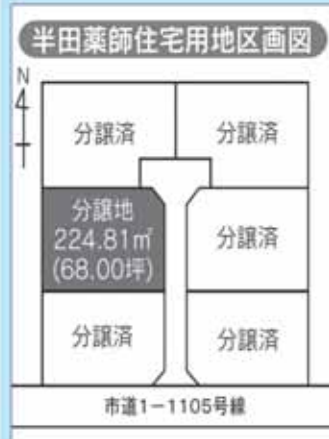
受付期間

随時

※受付は、午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）。



八木原芝附住宅用地写真



半田薬師住宅用地写真



成人式該当者の調査を実施しています

市では、成人式を平成29年1月8日(日)に市民会館で行います。それに伴い、成人式の該当者の調査をしています。

この調査は、就学・就職などで市外に転出している成人式該当者に対し、地元渋川市の成人式の案内状を

送付するために行うものです。

家族や知り合いで市外へ転出している該当者がいる場合は、☎生涯学習課へ連絡してください。

調査該当者 平成8年4月2日から9年4月1日生まれまでの人

連絡先 生涯学習課（☎22500）



不動産合同公売を実施します

11月29日に差し押さえた不動産を入札により公売します

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

今回は、市単独ではなく、県と中部地区の市町村合同で行います。

入札日時 11月29日(火)午後2時～2時20分(受付は午後1時から)

ところ 県地域防災センター(県前橋合同庁舎敷地内・前橋市上細井町)

物件の表示など 右表のとおり

持参するもの 公売保証金(右表参照)、印鑑など※登記簿上の地目が「畑」など農地物件の買受希望者は、公売当日に「買受適格証明書」を提出する必要があります。買受適格証明書の交付申請に当たっては、申請期間の指定があり、申請から交付までにおおむね1カ月掛かります。買受適格証明書についての問い合わせは、**市農業委員会事務局**(☎22920)へ。

売却決定日時 12月6日(火)午前10時

その他 公売は、直前に中止する場合もあります。必ず実施状況を確認してから入札に参加してください

詳しくは、**本納税課特別収納推進室**(☎22390)へ。なお、他市町村等の物件などについては、県または各市町村担当に問い合わせるか、当該機関のホームページをご覧ください。

【他市町村などの問い合わせ先】

▷前橋市＝収納課(☎027-898-6230) ▷伊勢崎市＝滞納整理課(☎0270-27-8804) ▷榛東村＝税務課(☎22211) ▷吉岡町＝財務課税務室(☎22238) ▷玉村町＝税務課収納室(☎0270-64-7704) ▷前橋行政県税事務所＝県税課収納第一係(☎027-234-1800) ▷渋川行政県税事務所＝県税課収納係(☎24050) ▷伊勢崎行政県税事務所＝県税課収納第一係(☎0270-24-4350)

公売は直前に中止する場合もありますので、必ず実施状況を確認してください。



渋川市の公売物件

No.	所在地	地目 種類	地積 床面積 (㎡)	最低 公売価額	公売 保証金
1	中郷字西組	畑	地積 1,794㎡	118万円	12万円
2	北牧字後田	田	地積 計811㎡	73万円	8万円
3	北牧字中宿	畑	地積 計861㎡	70万円	7万円
4	石原字北原	畑	地積 825㎡	21万円	3万円
5	石原字高源地	畑	地積 330㎡	324万円	33万円
6	石原字高源地	宅地	地積 178.67㎡	226万円	23万円
7	石原字大中子	畑	地積 計467㎡	40万円	4万円
8	北橋町箱田字八幡山	畑	地積 1,298㎡	32万円	4万円
9	北橋町八崎字北ノ寺	畑	地積 2,486㎡	186万円	19万円
10	赤城町津久田字中原	畑	地積 1,785㎡	86万円	9万円
11	半田字前川原	宅地 居宅 物置 便所	地積 797.29㎡ 床面積 計332.94㎡	881万円	89万円

敬老祝金を支給します



市では、長寿を祝福し敬老の意を表するため、敬老祝金を支給しています。

対象者 9月1日現在、市内に居住し、住民票に記載のある人で、平成28年4月1日から29年3月31日までに次の年齢になる人

▷88歳＝1万円 ▷99歳＝2万円

▷101歳以上＝2万円

支給時期 9月中旬頃から10月上旬頃にかけて、各地区の民生委員または市の職員などが訪問し、支給します

※100歳到達の人は、誕生月に別途お祝いに伺います。詳しくは、**本高齢福祉課**(☎22257)へ。



平成27年度公民館活動功労者として表彰を受けた八高久夫さん。平成16年にいきいきサロン「おーい元気を」を立ち上げ、足掛け13年にわたり、地域の健康づくり仲間づくりを精力的に推進したことが評価されました。そのほかにも、市高齢者福祉推進委員や市介護予防サポーター、子持パワーウオーカーズクラブの会長なども務める八高さん。パワフルな人を想像してしまいますが、温厚で、柔和な人です。会を立ち上げるきっかけとなったのは、八高さんの多彩な経歴から。長年の教員生活をはじめ、政治家秘書や会社役員、病院の事務部長を歴任。特に病院での経験は、予防活動の重要性を痛感。立ち上げや運営では、



八高久夫さん
(中郷・78歳)

5年ほど前に片品村で出会った「アルプホルン」。吹きたい衝動に駆られ、活動団体に入会。写真のホルンはなんと自作だそうです。

教員経験以上に、人の心をくみ取ることを学んだ政治家秘書時代の経験が役立ったそうです。会は順調に活動が続け、月1回の集まりが8月で134回を数えました。今年は育成会とも連携し、8月7日には「合同納涼祭」も実施。世代間交流の和が広がっています。今後について何うと「一度きりの人生、いろいろな人に支えられ、迷惑も掛けた。恩返しできることがあれば、生まれてきた価値がありますよね」と八高さん。「市の3割を占める老人パワーに火を着けたいですね。あと男性をいかに参加させるか。まだまだやることはたくさんありますね」と穏やかな口調の中にも、決意を秘めた目で語ってくれました。

健康プランしぶかわ21の推進

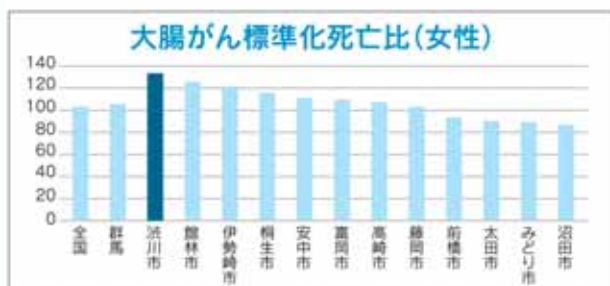
4回掲載／第2回
健康管理課

大腸がんについて考えよう！

■渋川市の女性の大腸がん死亡が県12市でワースト1位に

市は平成20年から24年の5年間で、女性の大腸がんによる標準化死亡比が群馬県12市でワースト1位でした。これは全国的にも高い死亡率といえます。また、男女ともに40～50歳代から増加し、加齢と共に上昇しています。

※標準化死亡比とは、国が実施した人口動態統計から、市町村別にどれだけがんで死亡したか、全国平均を100としたときの地域の死亡の割合を示す数値。



■まだまだ間に合うがん検診

市の大腸がん検診の受診率は低く、平成27年度は23.1%でした。大腸がん検診の方法は、簡単な便潜血検査(2日間の便から微量の血液を調べる検査)です。大腸がんは、早い時期に発見し適切に治療すれば、ほとんどが治るといわれています。しかし自覚症状が現れないことが多いため、自覚症状がなくても、40歳になったら、年1回の大腸がん検診を受けましょう。

大腸がん検診の詳しい日程や受診方法、費用などについては、市保健センター(☎1321)へ。

大腸がんの予防のポイントは？

生活習慣を見直すことで、大腸がんの危険因子を減らすことが可能といわれています。

1. 野菜をたくさん取りましょう
2. 脂肪が多い食事を控えて
3. 飲酒はほどほどに
4. 運動を心掛け、適正な体重に
5. 禁煙に取り組みましょう

9月10日は「下水道の日」

下水道などへの

早期接続を

水は、川や海に流れ、蒸発し雲を作り、雨雪を降らせて、また川や海に戻り、絶えず循環しています。

市では、私たちが生活や生産で使った水(汚水)によって発生する悪臭や害虫、河川汚濁などを防止し、快適な暮らしや水環境の保全に寄与する「下水道」「農業集落排水処理施設」などの汚水処理施設の整備や維持管理を積極的に推進しています。

「きれいな水を使うことは、きれいな水を還すこと」を合い言葉に、皆さんで渋川の清らかな水辺を守り育み、次世代へも引き継げるよう取り組みましょう。

水洗化率100%を目指して

〈水洗化促進事業〉

下水道施設建設には多くの費用が掛かります。整備した後に皆さんが接続し、使用していただいて初めて事業効果を発揮するものです。

市では「水洗化率100%」を目標に、下水道などの区域内で未接続の人を対象に個別訪問により早期接続を推進する「水洗化促進事業」を実施しています。

下水道法では、下水道の供用開始区域内の家庭などでは、供用開始日から3年以内に水洗ト

イレへの改造(切り替え)を、また下水道への接続排水設備の設置についても遅滞なくと定められています。



快適な暮らしと身近な水環境を守ることを実現するために、下水道などへの早期接続をお願いします。

※平成27年度末現在の水洗化率は、公共下水道76・44%、農業集落排水施設81・82%、本市全体では82・16%です。

水洗化率とは 汚水処理施設(下水道、農業集落排水施設、コミュニティプラント、合併浄化槽)に接続可能な人口に占める接続済人口割合です。

浄化槽について

〈単独浄化槽と合併浄化槽〉

浄化槽には、単独浄化槽と合併浄化槽があります。

「単独浄化槽」は、トイレのし

きれいな水を使うことは、 きれいな水を還すこと

問い合わせ先：■下水道課(☎22120)

尿のみをきれいにするため、台所や洗濯などの汚水はそのまま川などに流れ出てしまいます。「合併浄化槽」は、下水道と同様全ての汚水をきれいにしますが、設置者個人による適正な維持管理が必要です(市設置型の浄化槽を除く)。

浄化槽法では、下水道などの区域外で浄化槽を新設する場合は合併浄化槽の設置が義務付けられています。

また、単独浄化槽を使用している人は、合併浄化槽への切り替えをお願いします。

なお、個人で合併浄化槽を設置する場合は、次の補助制度がありますので活用してください。

〈合併浄化槽設置補助金制度〉

補助対象者 下水道などの区域外の専用住宅で50人槽以内の合併浄化槽を設置する人

補助金額 下表のとおり

※予算額に到達次第、申請受け付けは締め切ります。また、工事開始前に必ず■下水道課へ申請してください。

〈適正な維持管理〉

下水道や農業集落排水などは、市が適正な維持管理を行うため、汚水が流れ出てしまうことはありません。

しかし、浄化槽は、個人で維

合併浄化槽設置補助金制度

区 分	A(新設のみ)	B※
5人槽	13万8,000円以内	43万2,000円以内
6～7人槽	18万円以内	51万4,000円以内
8～10人槽	23万7,000円以内	64万8,000円以内
11～50人槽	23万7,000円以内	64万8,000円以内

※区分B＝単独処理浄化槽などを撤去または改造し、合併処理浄化槽を設置する場合。区分Bの場合、本年度使用開始した場合に限り、群馬県浄化槽工コ補助金10万円が上表金額に加算されます。

持管理を行うため、適正な管理が行われないと、汚水が川などに流れ出てしまいます。

〈浄化槽の管理内容の確認を〉

浄化槽管理者(設置者)には、浄化槽法に基づき次の①～③が義務付けられています。

- ①定期的な保守点検
- ②年1回以上の清掃(汚泥の引き抜き)
- ③法定検査

▽法7条(新設状況検査) ▽法11条(使用管理状況

検査

浄化槽管理契約の内容や検査結果などを見直して、必要な管理が全て適正に行われているか確認してください。

工事は指定工事店で

下水道などへの接続工事は、市が認めた指定工事店に依頼してください。市のホームページには、指定工事店一覧が掲載されていますので確認してください。

水洗便所改造資金貸付

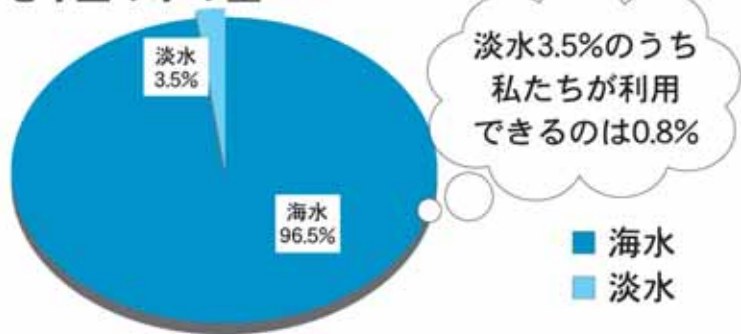
下水道などへ水洗便所改造工事を行う場合、1件につき48万円以内(ただし、工事精算額の範囲内)の無利子の貸付制度があります。

借入希望の場合は、必ず工事開始前に下水道課へ申請してください。

詳しくは、下水道課(☎22120)へ。

水の豆知識

地球上の水の量



地球上の水の量は14億立方kmです。そのうちの96.5%は海水です。残り3.5%の淡水のうち、ほとんどは南極、北極の氷で、私たちの利用できる水は、わずか0.8%しかありません。しかし、一時的な渇水で水が少なくなることはありませんが、なくなることはありません。それは、私たちの周りには水が循環しているからです。

私たちの使った水や雨水は海に流れ、海の水は蒸発して雨や雪となって、また私たちの周りに戻ってきます。

第2次渋川市総合計画策定方針を作成しました

市では、第2次渋川市総合計画の策定に向け、策定方針を作成しましたのでお知らせします。第2次渋川市総合計画は計画期間を平成30年度から39年度までの10力年とし、平成28年度および29年度の2力年で策定します。

〈策定の基本方針〉

第2次渋川市総合計画は、行政の連続性、継続性を重視し、現行の施策をベースとして策定します。また、新市建設計画や現総合計画の策定時から今日までに顕在化した新たな地域課題や取り組むべき施策の方向性の変化等を踏まえ、市民の意見や要望などを反映していくこととします。

〈総合計画の構成および期間〉

第2次渋川市総合計画は、基本構想、基本計画、実施計画の3階層で構成します。
▽基本構想「10力年計画」▽本市の将来像およびこれを実現するための政策の大綱を示すもの
▽基本計画「5力年計画」▽基本構想を実現するための基本的な施策を体系的に示す計画

▽実施計画「3力年計画」▽基本計画に定めたそれぞれの施策の具体的な実施方法などを示す計画

〈策定体制〉（下図参照）

①庁内体制

庁内組織として、総合計画策定委員会を設置し、その内部組織として専門部会、若手職員で構成するプロジェクトチームなどを置き、策定に当たります。

②市民参画

▽市民意識調査（市民アンケート）の実施▽無作為抽出した18歳以上の市民4000人を対象に、市の取り組みについての満足度や重要度、今後のまちづくりのキーワードを調査しました
▽中学生・高校生アンケートおよび高校生ワークショップの実施▽これからの渋川市を担う若い世代を対象に、今後の市に対する意見を聴取しました

▽市民ワークショップⅡ公募などによる参加者から、今後のまちづくりについての意見を聴取します
▽地区別および分野別懇談会

▽各地区の皆さんや各分野別の関係者から、今後のまちづくりについての意見を聴取します

▽市民意見公募（パブリックコメント）の実施

総合計画素案などについて、市民意見公募を行い、皆さんから出された意見を検討し、総合計画案に反映します

③総合計画審議会

公募や各種団体の推薦、学識経験者で構成する総合計画審議会を設置し、総合計画に関する事項について審議します。

④市議会

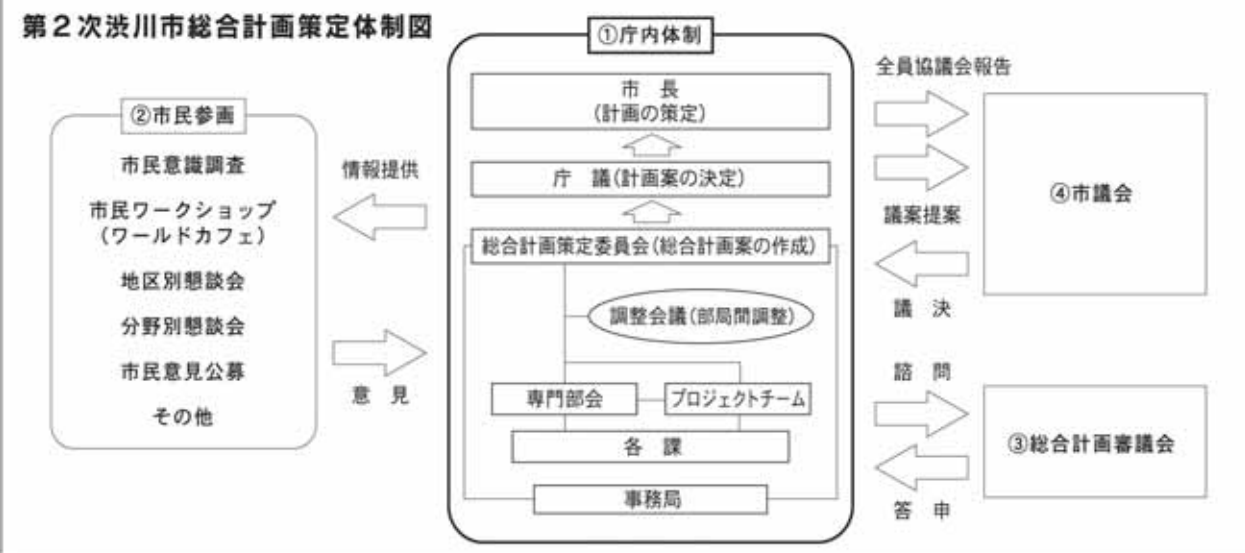
策定過程において定期的に市議会へ経過報告を行い、総合計画基本構想について、議案提案を行います。

※詳細については、市ホームページ（<http://www.city.shibukawa.lg.jp/>）に掲載しています。

〈策定経過のお知らせ〉

今後も、第2次渋川市総合計画の策定経過について、市ホームページや広報紙で随時お知らせします。
問い合わせ先 本企画課（☎2401）

第2次渋川市総合計画策定体制図



13 平成28年9月1日号

情報ばっくす

《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=北横行政センター 電=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 電22-2111 □子持行政センター 電24-1211
□伊香保行政センター 電72-3155 □赤城行政センター 電56-2211
□小野上行政センター 電59-2111 □北横行政センター 電52-2111

人口と世帯/平成28年7月末現在

- 人口 80,342人(男39,308人、女41,034人)
- 世帯 32,075世帯
- 7月のうぶごえ 男の子17人、女の子14人

お知らせ

お勧めします 「中小企業退職金共済制度」

■商工振興課

中小企業退職金共済制度(中退共制度)は、中小企業の相互共済と国の援助で、退職金制度を確立することを目的として作られた国の制度です。市では、中退共制度の加入促進を図るため、同制度に加入した事業所に對し、掛金の20割を1年間補助しています。ぜひ、活用してください。

内 ①国の制度なので安全・確実・有利 ②適格退職年金制度からの移行先の一つである ③掛け金を納めるだけの企業実体に合った手軽な退職金制度 ④掛け金の一部を国が助成 ⑤掛け金は税法上、全額非課税 ⑥過去の勤務期間通算や企業間を転職した場合などの通算が可能

掛金の種類 月額5000円、3万円の16種類
※短時間労働者は、2000円、4000円の掛け金で加入できます。

申 所定の申込書(しぶかわ

商工会または金融機関の窓口で配布しています)に記入・押印の上、しぶかわ商工会または金融機関へ

問 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部相談コーナー(電03-3436-4351)
詳しくは、商工振興課(電2596)へ。

有害鳥獣捕獲の実施

■農林課

農作物に被害を及ぼす有害鳥獣(カラスなど)の捕獲を実施します。

時 9月19日(祝)～21日(水) 日の出から日没まで

捕獲地域 市内伊香保町全域

捕獲方法 銃器による

問 農林課(電2593)

福祉

9月は知的障害者 福祉月間です

■本社会福祉課

9月6日(火)、知的障害者福祉月間に併せて、福祉パレードが実施されます。

このパレードは知的障害者に対する理解を深め、教育の推進ならびに福祉の向上と充実のために行います。

当日は、関係者が渋川市役所、吉岡町役場、榛東村役場およびショッピングセンターなどを訪問して、メッセージの伝達や啓発活動を行います。

問 実行委員会事務局(障がい者支援施設薫英荘・電6543)または社会福祉課(電2656)

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(電1765)です。

〈浴そつ工事のお知らせ〉

次の期間、浴そつ工事を行うため、入浴することができません。入浴を希望する人は、子持老人福祉センターまたは小野上地域交流センターを利用してください。

※入浴以外は通常どおり利用できます。

時 9月12日(月)～26日(月)

広告募集中

【広告】

【広告】

時 10月4日(火)午前10時
正午
種類 日本舞踊、民謡、フ



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
ルメ浜川、10時15分浜川老人
福祉センター着。帰りは午
後2時センター発
〈第4回舞踏発表会〉



他 工事期間中、午前11時
と午後1時に、老人福祉セ
ンターから小野上地域交流
センターまで、マイクローバ
スで送迎します(水・土曜日
を除く)
〈健康相談〉
時 9月1日(木)午後1時30分
所 浜川老人福祉センター
師 塚越秀男さん(浜川/御蔭)

伊香保森林公園オンマ谷 トレッキング参加者募集

時 10月15日(土)午前9時30
分～午後2時
集合場所 伊香保森林公園大
駐車場
内 自然豊かな伊香保森林公
園でトレッキングを行います
※詳細は市ホームページで確
認するか、農林課へ問い合
わせてください。
定 50人(定員を超えた場合は
抽選)
費 無料
申 ▷はがき=住所、氏名(参
加者全員)、電話番号を記入の
上、農林課「伊香保森林公園
オンマ谷トレッキング」係(〒377
-8501・石原80)へ ▷電話=農
林課(☎22593)へ ▷メール=
件名を「伊香保森林公園オンマ
谷トレッキング申し込み」とし、住所、氏名(参加者全員)、
電話番号を記入の上、(✉no
urin@city.shibukawa.lg.jp)
へ送信
期 9月30日(金)まで(消印有効)
他 伊香保石段の湯または伊
香保温泉露天風呂の入浴券を
差し上げます

スポーツ

ザスパクサツ群馬 健康づくり教室in浜川

本スポーツ課

ザスパクサツ群馬の協力
による運動指導と栄養講座
を組み合わせた健康教室を
開催します。健康寿命を延
ばすための運動と食生活に
ついて、一緒に楽しく学び
ませんか。なお、各会場と
も全4回の教室ですので、
続けて参加してください。

ラダンスなど
定 30組(一人踊りも可)
期 9月4日(日)～18日(日)
〈9月の休館日〉
5日(月)、12日(月)、20日(火)、
21日(水)、23日(金)、26日(月)

親子空手道教室

本スポーツ課

親子で安全に楽しめる空
手道を通じて、心と身体を
鍛えましょう。

会場・開催日時 ▽中央公民
館Ⅱ 10月4日(火)～25日(火)の
毎週火曜日午前10時～11時
30分 ▽子持社会体育館Ⅱ
10月5日(水)～26日(水)の毎週
水曜日午後2時～3時30分
対 市内在住・在勤の60歳以
上の人
定 各会場とも25人(先着順)
費 無料
持 動きやすい服装、室内
用運動靴、タオル
申・問 電話でスポーツ課(☎
2241)へ



時 9月29日(木)～10月27日
(木)の毎週木曜日午後3時～
5時(全5回)
所 市武道館
師 水沢淳さん(日本体育協会
上級指導員・浜川空友館館長)
対 市内在住・在勤の保護者
とその児童(平成22年4月
2日～24年4月1日生まれ)
定 10組(先着順)
費 幼児・保護者各500円
持 動きやすい服装、タオ
ル、雑巾、飲み物
申・問 電話でスポーツ課
(☎2241)へ
期 9月12日(月)午前9時か
ら(市役所閉庁日を除く)

広告募集中

健康増進ウォーキング

本スポーツ課



時 9月18日(日)午前9時30分集合(受付は9時45分まで)

集合場所 ユートピア赤城駐車場

コース ユートピア赤城周辺(約4km、60分程度)

対 市内在住・在勤・在学の人

費 無料

特 運動のできる服装、帽子、雨具(小雨時)、飲み物

※当日はスポーツ推進委員2人が指導・助言を行います。

申 当日直接会場へ

詳しくは、スポーツ課(☎2241)へ。

催し物

第6回月を愛でる会

北文化財保護課

秋の夜長に、十五夜の伝統

個人番号カードの 交付通知書が届いた人は 受け取りをお願いします

マイナンバー制度に伴う個人番号カード(顔写真付きマイナンバーカード)の交付を申請した人で交付通知書(ハガキ)が届いた人は、事前に電話予約の上、個人番号カードの受け取りをお願いします。

※個人番号カードは、身分証明書となるほか、マイナポータルの利用で行政が保有する自分の特定個人情報のやり取りの記録の閲覧ができるようになります。カードは通知カードとともに送付された個人番号カード交付申請書により申請できます。

交付場所 本市民課

交付日時 月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(市役所閉庁日を除く)

※9月末までの火曜日と金曜日は午後6時40分まで延長しています。日曜日に交付を行う日もありますので希望する人は確認してください。

交付に必要な時間 カードの交付は本人に暗証番号を入力していただくため、1人20分程度の時間が必要です

電話予約・問い合わせ先 専用番号(☎2123)



まんじゅう突きの様子

行事を経験してみませんか。

時 9月18日(日)午後4時30分～7時

所 北橋歴史資料館の庭

※雨天の場合は資料館内伝承学習室で行います。

内 △月についてのお話

▽茶の湯の会 △短歌・俳句

願いごとを書いてみよう

▽まんじゅう突き △三味線演奏(紅巴色)

費 300円(中学生以下無料)

問 北橋歴史資料館(☎4094)

※月・火曜日の休館日を除く。

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、問い合わせ先は、市立図書館(☎0644)へ。

子ども映画会

時 9月10日(土)午後2時

内 「ティーズニー・アニメ」

名作のピーターパン

＜萌えの子おはなし会＞

時 9月17日(土)午後2時

内 △紙芝居Ⅱ「はなたれこそうさま」▽絵本Ⅱ「はたらきものいたちどん」かわいそうなぞう

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 9月18日(日)午後2時

内 「ロビン・フッドの戦い」

(監督：ピーター・アール)

ズ・主演：ロビン・ダン・2009年・カナダ映画

【広告】

【広告】

広告募集中

《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

「群馬大学市民公開講座・重粒子線がん治療施設見学会」

時 10月1日(土) 所 群馬大学
 昭和キャンパス(前橋市昭和町)
 費 無料

〈市民公開講座〉時 午後1時30分～4時30分(入退場自由)

会場 群馬大学刀城会館(前橋市昭和町) 内 がんの治療・看護、重粒子線治療などに関する講演を実施します 定 300人(先着順) 申 当日直接会場へ

〈重粒子線がん治療施設見学会〉時 午前10時～午後4時

会場 群馬大学重粒子線医学センター(前橋市昭和町) 内 重粒子線治療施設内の機器などの見学、治療室や加速器室ではスタッフによる説明を行います 申 当日直接会場へ ※20人以上の団体となる場合は、事前申込が必要です。

〈がんジュニアセミナーin前橋〉

小学5～6年生対象のがんとがん治療の教室を開催します。本事業は、第54回日本癌治療学会学術集会の関連事業として実施します。詳しくは、問い合わせるか、第54回日本癌治療学会学術集会ウェブサイト(<http://congress.jsco.or.jp/jsco2016/>)または群馬大学重粒子線医学センターホームページ(<http://heavy-ion.showa.gunma-u.ac.jp/>)をご覧ください。

詳しくは、群馬大学総務課(☎027-220-7895)または県医務課(☎027-226-2535)へ。

県民環境セミナー

時 10月1日(土)午後1時～4時

所 県前橋合同庁舎地域防災センター(前橋市上細井町2142-1)

内・師 ▷I部=「電力小売全面自由化について」・経済産業省電力ガス取引監視等委員会事務局職員 ▷II部=「節電・省エネを楽しく学べる講座～江戸時代の心で節電・省エネを!～」・平川良信さん(家庭の省エネエキスパート、神奈川県地球温暖化防止活動推進員) 定 120人(先着順) 費 無料

申・問 ファクスまたはEメールで「県民環境セミナー申込」と明記の上、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を記入し、群馬県地球温暖化対策中部地域協議会(県中部環境事務所内・☎027-219-2020・☎027-231-1166・chuuukan@pref.gunma.lg.jp)へ 期 9月2日(金)～23日(金)

社会福祉法人赤城会
「ふれあいフェスティバル」

時 10月2日(日)午前10時～午後3時 所 障害者支援施設「しきしま」園庭(赤城町津久田194-8)

内 しきしま鼓笛隊、売店、おどり、陶芸教室、アトラクション、沼田マンドリン・ギタークラブなど ※ぐんまちゃんも出演します。 問 あかぎ育成園ふれあいフェスティバル係(☎562416)

9月5日～11日は「高齢者・障害者の人権あらしん相談強化週間」

虐待など高齢者・障害者の人権に関する相談や、悩みごとについての電話相談窓口を開設します。

期 9月5日(月)～11日(日)

相談時間 ▷平日=午前8時30分～午後7時 ▷土・日曜日=午前10時～午後5時 ※対応は人権擁護委員と法務局職員が当たり、秘密は固く守ります。

専用電話番号 0570-003-110

問 前橋地方法務局人権擁護課(☎027-221-4466)

全国一斉! 法務局休日相談所

時 10月2日(日)午前10時～午後3時 所 前橋プラザ元気21および高崎市労使会館 内 不動産や商業・法人の登記申請手続、土地の境界、国籍、供託、人権、遺言書および公正証書の作成相談 費 無料 申・問 前橋地方法務局総務課(☎027-221-4463) ※事前予約が必要です。

市民健康サイクリング

時 9月11日(日)午前9時集合 集合場所 大崎緑地公園 コース 大崎緑地公園～敷島公園ばら園～新坂東橋～大崎緑地公園(約20km) 費 500円(保険料、記念品代など) 申・問 電話で渋川サイクリング協会近藤裕計さん(☎20286)

市ホームページに
バナー広告を掲載しませんか

▷掲載料(1カ月) 8,000円 ▷掲載場所
 トップページまたは渋川の観光ページ
 ▷広告の規格 縦60ピクセル×横180ピクセル
 ※詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.shibukawa.lg.jp/>)でご確認ください。
 ▷問い合わせ先 本秘書広報課(☎2182)

広告募集中

9月10日は世界自殺予防デー

みんなで守ろう 大切な「いのち」

9月10日は世界自殺予防デーです。国では9月10日から16日までを自殺予防週間とし、県では9月を自殺予防月間と定めています。

この機会に心の病気にについての誤解や偏見をなくし、自殺予防への理解を深めてみませんか。かけがえのない大切ないのちを守るため、私たちにできることを考えていきましょう。

全国では、年間2万5000人近くの人が自らの命を絶っています。群馬県では、平成26年中の自殺者は396人で、1日に約1.1人が自殺で亡くなっていることとなります。

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに複雑化し、心理的に追い詰められた状態から起こるといわれています。それは決して特別なことではなく、誰にでも起こり得ることだといえます。

■自殺のきっかけ・原因

自殺のきっかけ・原因は多岐にわたります。

- ▽身体上の病気や心の病気
- ▽失業、多重債務や生活苦など
- ▽夫婦や親子間の不和、身近な人の死、子育てや介護の悩み
- ▽職場の人間関係、仕事疲れ
- ▽学業不振、進路、いじめなど

■SOSのサインを見逃さないで！

自殺の可能性が高い人はしばしばサインを示すことがあります。あなた自身や周りの人はいかがですか？

- ▽思いつめた様子、うつ病のような症状がみられる
- ▽以前より表情が乏しくなった
- ▽身なりに構わなくなった
- ▽最近眠れていない(ようだ)
- ▽不安や不眠が原因で飲酒

量が増えている

▽他人との関わりを避けるようになった

▽自殺願望を口にしたり、自殺を企てるなど

こうした原因や動機があり、本人が自殺のサインを発しても、周囲からのサポートが得られないと、自殺の危険性が高くなるといわれています。自身に自殺の原因や動機となる悩みがあるなら、専門機関への相談をお勧めします。

身近な人に気になるサインがあつたら、まずは声を掛けてみてください。自殺を考えている人は、話を聴いてもらえるだけで気持ちが軽くなることがあります。また早めに専門機関へ相談するように促すことも大切です。必ずどこかに解決の糸口が見付かるはずですよ。

■「いのちの健康相談」のご案内

市では、精神面・こころの問題について困っている本人や家族を対象に、精神科医による「いのちの健康相談」を開催しています。気分が落ち込む、眠れない、人

間関係などの悩みによる心の健康に関する相談や、飲酒による健康問題や引きこもり・思春期の心の健康問題などの相談に応じます。相談についての秘密は堅く守られます。費用は無料です。「こころの健康相談」は完全予約制ですので、日時など詳しくは市保健センター(☎1321)まで問い合わせてください。

こころの悩みの相談窓口

相談窓口	電話番号	開設日時
市保健センター	25-1321	月～金曜日午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
波川保健福祉事務所	22-4166	月～金曜日午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
群馬県こころの健康センター	027-263-1156	月～金曜日午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
群馬いのちの電話	027-221-0783	▷毎日午前9時～午前0時 ▷第2・4金曜日午前9時～翌午前9時
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日午前8時～翌午前8時



男性の健康料理教室～地域の食改推が自分磨きをサポート！～



市食生活改善推進員連絡協議会(食改推)では、男性の食の自立を支援する料理教室を開催します。
時・所・申込期間 別表1のとおり 内 うまい栄養バランスの取り方の話と調理実習(メニューは各日で異なります) 対 市内在住・在勤の男性 定 各日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 電話か直接市保健センター(☎1321)または各地区の食生活改善推進員へ

(別表1)

男性の健康料理教室

開催日	時 間	場 所	申込期間	
			申込開始	申込締切
9月28日(水)	午前9時30分～ 午後1時頃 (受付:9時～)	波川ほっとプラザ	9月5日(月)	9月16日(金)
10月7日(金)		子持公民館 別館		9月27日(火)
10月13日(木)		赤城公民館		10月3日(月)

介護予防サポーター大募集

あなたの笑顔で地域を 元気にしませんか？

「最近歩くのが大変そうなお年寄りが多いな…」そんな心配に思うことはありませんか。介護予防サポーターは、「みんな元気に最後まで地域で生活できるようにサポーターしたい！」という情熱を持つ人たちの集まりです。地域の介護予防を支える大きな役割を担っています。

■こんな活動をしています

①市主催の教室への協力



体操のコツを伝える介護予防サポーター（赤城公民館「ぐんぐん教室」）

▽シニア筋力ぐんぐん教室
▽サポーターが中心になり、高齢者の暮らしを広げる筋力トレーニングを行います
▽ハピネスクラブⅡ脳活性化のための教室で、楽しいレクリエーションを学ぶ機会にもなります

②地域の高齢者が元気になる集まりの場を応援

サポーターが運営する自主活動は、地域の人から「もっと運動・脳トレがしたい！仲間と話がしたい！」と強い希望があり、サポーターが創意工夫協力して、運動やレクリエーションの教室を開催しています。また、サロンや老人クラブの会合など各団体からの要望に応え、歩いて通える身近な会場で、地域の元気を支えています。声掛けて誘い合い、地域の人との絆も深まり、外出の機会を増やせるようになります。

③研修

スキルアップを目的としたサポーター限定のとおておきな研修を行います。



昨年の養成研修の様子（情報交換）

活躍中のサポーターに聴く！

5年前の定年後、何かやりたいと思っていたところ、広報を見て「これだ！」と思い参加。知り合いや新しい仲間もでき、活動していましたが、仕事の都合で一度辞めてしまいました。



松島功さん
（赤城町見立）

活動再開のため、昨年、養成研修を受講。最近は冗談を言いながらみんなと話すのが楽しい、そして、地域の人たちが元気になることがうれしいです。あなたも一緒に活動しませんか？

活動再開のため、昨年、養成研修を受講。最近は冗談を言いながらみんなと話すのが楽しい、そして、地域の人たちが元気になることがうれしいです。あなたも一緒に活動しませんか？

- 介護予防サポーター養成研修**
- ①初級研修（介護予防入門講座） ②中級研修（レベルアップ講座）
 - 時・所・内定** 別表2のとおり
 - 対** ①市内在住で介護予防に関心のある人 ②初級研修を修了し、中級研修終了後、地域でボランティアとして活動できる人（初級研修時に案内します）
 - 費** 無料
 - 申** 電話で本高齢福祉課（☎2116）へ
 - 期** 9月30日（金）まで
 - 他** 初級および中級研修の合計4回をすべて修了した人には、「介護予防サポーター養成研修修了証」を交付し、介護予防のボランティアとして活躍できます。

（別表2）

介護予防サポーター養成研修日程表

講座名	回数	開催日	時間	場所	定員	内容
初級 (介護予防入門編)	第1回	10月6日(木)	午後1時30分～ 4時30分	市役所本庁舎大会議室	40人	介護予防全般のこと、認知症予防、 シニアの筋トレ、お口のケア、 栄養のポイントなど
中級 (介護予防 レベルアップ編)	第1回	10月13日(木)			40人	シニアでもできる筋トレ②、お 口のケア②、シニアの食事のポ イント②、認知症予防②、地域 で活動する介護予防サポータ ー紹介、情報交換など
	第2回	10月20日(木)				
	第3回	10月27日(木)				

家族介護講演会のお知らせ

市では、家庭での介護を支援するための講演会を開催します。家庭などで認知症の人（認知症と診断されていなくても、認知機能の低下がある人も含む）を介護している家族に対して、認知症に伴う生活の中での困りごとへの対応について話をします。この機会に、日々の介護の仕方をより良いものにできるよう、話を聞いてみませんか。

講演会終了後、保健師による介護相談も実施

ます。ぜひ、ご参加ください。

時 9月30日（金）午後1時30分から3時（受付は午後1時から）
所 市社会福祉センター（ほっとプラザ）4階大会議室 **演題** 「認知症ケアのコツ」
師 田中志子さん（医療法人大誠会内田病院（沼田市）理事長）
対 市内在住の人 **定** 100人
費 無料 **申・問** 本高齢福祉課（☎2116）
期 9月23日（金）まで



食の歳時記 vol.30

今日のランチョンマット

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

副菜

『カボチャのサラダ』

〈「手作りパン講習会」使用メニュー〉



材料(2人分)

- カボチャ…300g
- 塩…少々
- コショウ…少々
- A
 - コーン(缶詰・ホール)…30g
 - カッテージチーズ…15g
 - マヨネーズ…大さじ1と1/2
 - パセリ…1枝

作り方 調理時間10分程度

- ①カボチャはスプーンで種とワタを除き、一口大に切って柔らかくゆでる。
- ②①のカボチャの皮を除いてボウルに入れ、粗めにつぶして塩、コショウを振り混ぜる。
- ③②のボウルにAを加えてよく混ぜる。
- ④葉先を刻んだパセリを③のボウルに加え、ザックリと混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー172kcal、食物繊維4.2g、
食塩相当量0.5g

〈この料理で食べられる野菜の量は1人110g〉



今月の
食生活改善推進員さん

食育ワンポイント

カボチャに含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスへの抵抗力を高めるため、体調を崩しやすい季節の変わり目にとりたい栄養素です。しかし、カボチャには糖質も多く含まれるので食べ過ぎには注意しましょう。

《野菜料理もう1皿(70g)プラス作戦》
実施中です!

平成28年度こども議会

8月5日に子ども議会が開催され、市内9つの中学校から18人の生徒が集い、熱弁を振るいました。



フォトレポート

編集者のひとこと

9月1日は「防災の日」。3年前の大雪のとき、地元では雪が多く徒歩での移動もほぼ不可能。そんな時、指示も無いのに町内の仲間たちが高齢者宅の安否確認や除雪、避難対策などを行い、みんな一安心。日頃のコミュニケーションも防災訓練になるんだな～と感じました。(中)

防災無線の
自動音声電話番号
☎ 221122

