



渋川市柔道スポーツ少年団

「渋川市柔道スポーツ少年団」は、毎週金曜日の午後6時30分から8時まで市武道館で練習しています。小学生は、礼法や受け身、補助運動などの基本練習を中心に、広い道場で伸びのびと活動中です。また、午後8時以降の練習も行っており、中学生や一般の人も参加できます。見学・入団は随時募集中です！

主な内容

「渋川すこやかプラザ」オープン…………… 2
中村緑地公園(市民ゴルフ場跡地)供用開始… 5

福祉医療制度について…………… 3
3月は自殺対策強化月間です…………… 11

4月1日(土)オープン 渋川すこやかプラザ

4月1日、渋川総合病院跡地にオープンする「渋川すこやかプラザ」。子育て中の親子が気軽に訪れ、高齢者をはじめ多世代で交流できる複合施設として運営します。また、群馬パース大学福祉専門学校が開校され、連携事業を展開していきます。



第二庁舎のしぶかわ子育て総合窓口もプラザ内に移動します

渋川すこやかプラザには、「渋川市子育て支援総合センター」をはじめ、別表1の施設を開設します。子育て世代とそれを支援する子育て経験者、専門学校の学生、その指導者など新たな人の流れが生まれ、さらに高齢者の居場所づくりを行うことで、世代を超えた相互作用が期待されます。高齢者も若い世代の人たちとふれあうことで生き生きとし、また、文化や伝統等が後世に継承されていくなど、市全体が多世代で子どもを見守るまちとなっていくための拠点となります。「子育てするなら渋川市」を目指し、地域で子育てを行っていく住みやすいまちづくりを実践していきます。

次号の広報しぶかわ(3月15日

(別表1)

渋川すこやかプラザに入る主な施設

施設名	概要
渋川市子育て支援総合センター	【渋川市子育て支援センター】 未就園児とその保護者を対象に、子育て支援に関する情報提供や育児相談を行うほか、親同士の交流や読み聞かせ、講座などを実施します。
	【しぶかわ子育て総合窓口】 子育てをしながら就労を考えている人へ、公共職業安定所と連携したハローワークの求人情報の提供や内職の案内を行います。
	【キッズランド(屋内遊具施設)】 未就学児とその保護者が無料で遊べる施設として、滑り台やエアトラックなどの大型遊具を設置します。
	【しぶかわファミリー・サポート・センター】 育児の援助を受けたい人(おねがい会員)と行いたい人(まかせて会員)を会員として登録し、依頼内容に応じて援助を行ってくれる会員を紹介します。
多目的ホール	介護予防や健康づくりなどに加え、世代間で交流できる各種イベントを計画します。
群馬パース大学福祉専門学校	介護福祉学科および保育学科を設置し、地域を担う人材育成などを促進するとともに、地域貢献や地域連携、事業連携を行います。

号)では、子育て支援総合センターの紹介を中心に掲載します。詳しくは、本こども課(☎2415)へ。

子育て支援施設の引っ越しのお知らせです

(別表2)

子育て支援施設移転に係る業務日程表

4月1日(土)の渋川すこやかプラザ(渋川市子育て支援総合センター)のオープンに伴い、別表2の子育て支援施設について、移転のため業務に変更があります。詳しくは、こども課(☎2415)へ。

	既存の場所での業務	渋川すこやかプラザでの業務
渋川市子育て支援センター (渋川/坂下町969-1)	3月10日(金)まで ※保育所・幼稚園でのこあらクラブについても3月10日まで。	4月1日(土)から
しぶかわ子育て総合窓口 (第二庁舎1階)	3月10日(金)まで ※3月13日～31日まではこども課で業務を実施。	
しぶかわファミリー・サポート・センター (渋川はっとプラザ2階)	3月17日(金)まで	3月21日(火)から

福祉医療制度について

受給資格に該当する人は忘れずに更新を



福祉医療制度は、子どもや一定程度以上の心身障害者、母子・父子家庭などを対象に保険診療の自己負担分を市や県が助成するものです。別表3の資格要件(助成の対象)に該当する人で、まだ受給資格者証を持っていない人は、申請してください。

■年齢到達による資格喪失

年齢到達によって、福祉医療受給資格を喪失する人がいます。資格喪失後は医療費の自己負担が発生しますので注意してください。

■子ども福祉医療

平成13年4月2日～14年4月1日生まれの子ども福祉医療受給資格者については、受給資格者証の有効期限は3月31日(金)です。

■母子・父子家庭等福祉医療

平成10年4月2日～11年4月1日生まれの母

子・父子家庭等福祉医療受給資格者については、受給資格者証の有効期限は3月31日(金)です。

■高齢重度障害者の受給資格者証更新

高齢重度障害者(65歳以上の後期高齢者医療制度加入者)の受給資格者証の有効期限は、3月31日(金)です。更新該当者には、新しい受給資格者証を3月上旬に郵送します。

■有効期限を迎える子どもや母子・父子家庭の保護者で、障害を持つ人

福祉医療受給資格が継続できる場合がありますので、別表3にある資格要件を確認して、3月中に申請してください(4月1日以降に申請した場合は、別表3の受給資格要件を満たしていても、新規の申請となり、受給資格を得られるのは申請日以降となります)。

問い合わせ先 本保険年金課(☎2461)

別表3 福祉医療制度受給資格要件

区分	資格要件	手続きに必要なもの
子ども	15歳になった年の年度末まで	母子手帳(出生の場合)
重度心身障害者(児)	特別児童扶養手当1級	証書
	障害基礎年金1級	年金証書
	障害基礎年金1級程度の障害で、年金を受給することができない人	所定の診断書(保険年金課にあります)
	身体障害者手帳1級・2級・3級	身体障害者手帳
精神通院医療	療育手帳 判定A・B	療育手帳
	障害者総合支援法施行令第1条の2第3号の適用者 ※ただし、定められた医療機関に限ります。	自立支援医療受給者証(通院)
高齢重度障害者(65歳以上)	障害基礎年金1級	年金証書
	身体障害者手帳1級・2級・3級	身体障害者手帳
母子・父子家庭など	①「母子及び父子並びに寡婦福祉法第6条第1項、第2項」に規定する配偶者のいない者で、現に18歳未満の児童を扶養している者および当該児童 ②父母のない18歳未満の児童 ※いずれも前年所得の申告(確定申告や市・県民税申告)をしてある人が対象となります。	戸籍謄本(本市に本籍がない人)、前住所地の所得・課税証明書(1月2日以降に転入した人)

※そのほかに、健康保険証・印鑑を持参してください。

学校などでケガをした場合は

子どもが保育所や幼稚園、小・中学校でケガをした場合、所定の手続きをすると、「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」から見舞金や医療費が支給されることがあります。医療費は福祉医療制度で一時的に立て替えています。学校等でケガをして医療機関・接骨院等を受診する場合は、必ず学校などに連絡してください。

コンビニ受診は止めましょう

休日や夜間などに、急を要さない軽症患者が救急病院を受診する「コンビニ受診」が増えています。「コンビニ受診」が増えることによって、緊急の重症患者治療に支障をきたし、救急医療を支えている医師やスタッフの負担が増加しています。

休日や夜間の救急病院は、緊急性の高い患者を受け入れるための医療機関です。地域の救急医療体制を維持するため、できる限り通常の診療時間の受診や、電話相談(しぶかわ健康ダイヤル☎0120-377-240)・群馬県こども救急相談(☎#8000))などを利用して、適切な受診にご協力をお願いします。

建築住宅課からのお知らせ

市営住宅などの入居者を募集／礼金・更新手数料は不要です

市では、住宅に困っている人に対し、安価な家賃で入居できる市営住宅や借上賃貸住宅の入居者を下表のとおり募集しています。

入居に当たっては、収入制限などの入居資格要件があります。

申込・問い合わせ先 ■建築住宅課(☎2072)

※受付は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分。

借上賃貸住宅 民間の賃貸住宅を市が借り上げ、入居者に家賃の2割(高齢者・障害者などは3割)を助成して貸し出します

県営住宅も入居者を募集します

入居者資格 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有) **募集内容** 募集案内をご覧ください **募集案内配布場所** 県住宅供給公社、■建築住宅課

入居可能日 7月1日(土)

配付・申込期間 4月3日(月)～18日(火)

問い合わせ先 県住宅供給公社(☎027-223-5811)

市営住宅などの入居者募集物件一覧

市営住宅	位置	構造	建設年度	間取り	募集戸数	家賃
金井前原団地	金井1363-1	木造平屋造ほか	昭和43～45年度	(6畳、4.5畳、3畳)ほか	2	5,000円～2万2,200円
入沢団地 2・4～9・11号棟	渋川(入沢町)223-2ほか	鉄筋コンクリート造 3・4階建	昭和47～52年度	(6畳、6畳、4.5畳)ほか	21	1万500円～4万8,200円
大中子団地	石原2418-1	鉄筋コンクリート造 4階建	平成4・5年度	3DK(6畳、6畳、6畳洋室、DK)	10	2万3,800円～5万6,200円
元町団地 (高齢者住宅)	渋川(元町)100-3	木造2階建	平成5年度	2DK(9畳、6畳、DK)	1	1万8,700円～5万5,700円
伊香保炭附団地	伊香保町伊香保525-12	鉄筋コンクリート造 3階建	平成3年度	3DK(6畳、6畳、6畳、DK)	4	2万2,000円～7万400円
伊香保竹子団地	伊香保町伊香保524-150	鉄筋コンクリート造 3階建	平成8年度	3LDK(6畳、6畳、6畳洋室、LDK)	4	2万6,800円～7万4,300円
伊香保苗松団地	伊香保町伊香保476-36	木造2階建	昭和62年度	3DK(6畳、6畳、4.5畳、DK)	1	1万7,400円～3万6,200円

定住促進住宅	位置	構造	建設年度	間取り	階数	募集戸数	家賃
金島団地	金井1585-15	鉄筋コンクリート造 5階建	平成4年度	3DK(6畳、6畳、4.5畳、DK)	1～4階	15	1万9,300円～6万2,300円
半田団地	半田778-6	鉄筋コンクリート造 5階建	昭和54年度	2DK(6畳、4.5畳、DK) 3DK(6畳、6畳、4.5畳、DK)	5階 4階 5階	1 1 3	1万3,500円～4万3,600円 1万4,000円～2万9,600円 1万3,300円～2万6,300円

特定公共賃貸住宅	位置	構造	建設年度	間取り	階数	募集戸数	家賃
西原団地	赤城町津久田209-10	木造2階建	平成11・12年度	1LDK(6畳、LDK) (6畳、7.5畳)	1階 2階	5	4万7,000円

借上賃貸住宅	位置	構造	建設年度	間取り	募集戸数	家賃(助成後)	
ア・ドリーム坂下 (1・2階部分)	渋川(坂下町)891-24	鉄筋コンクリート造 3階建	平成12年度	2LDK(6畳洋室、6畳洋室、14LDK)ほか	2	一般世帯	高齢者等世帯
						5万3,600円	4万6,900円

※借上賃貸住宅は、エアコン・ガスコンロなどを完備し、更新手数料は掛かりません。



(一部)自治総合センターおよび
群馬県市町村振興協会では、
宝くじ事業の収益金により、自
治会などの活動に必要な施設や
整備に対し、コミュニティの健
全な発展を図ることを目的に助
成を行っています。このたび市
では、各地区自治会連合会が取
りまとめた要望を受け、渋川地
区・伊香保地区・子持地区・赤城地
区・北橋地区の5地区で祭山車の
綴帳、備品倉庫、パイプ椅子、
長机、防災用品、エアコンなど
の整備を行いました。

(本市民生活課)

国へくくによる地域へくく

都市計画課からのお知らせ

中村緑地公園(市民ゴルフ場跡地)供用開始のお知らせ



市民ゴルフ場の跡地を中村緑地公園として4月1日に供用を開始します。景観を活かした広大な芝生広場です。散歩・ジョギング・その他レクリエーションなどに利用してください。

なお、車で来園する場合は、市武道館に隣接する公園駐車場(80台)を利用してください。

また、当面は関越自動車道北側を開放します。今後は、子どもから高齢者までの皆さんが健康づくりやスポーツに活用できるよう、北側・南側ともに整備する予定です。

〈オープニング式典〉

とき 4月1日(土)午前11時

※式典終了後、先着200人に花苗を配布します。

〈公園を利用する皆さんへ〉

皆さんが快適に利用できる公園にするため、マナーを守りましょう。公園では、原則として以下の行為を禁止しています。

▷ゴルフ ▷犬の散歩 ▷火気の使用 ▷指定場所(駐車場など)以外への車両の乗入れ・駐車
▷ごみの放置 ▷その他、市公園条例第11条に定める行為

詳しくは、**都市計画課(☎22073)**へ。

渋川市民ゴルフ場の閉場について

(株)渋川市民ゴルフ場は、第三セクターにより平成3年度にオープンし、市民に親しまれるゴルフ場として経営を続けてきました。近年、ゴルフ人口の減少が進むなかで、今後における経営改善が極めて困難な状況であるため、株主総会の決議により平成28年11月30日をもって解散しました。

詳しくは、**本管財課(☎22150)**へ。

消防ポンプ自動車を売却します

入札日は3月16日／希望者は申し込んでください

市の消防ポンプ自動車2台を、一般競争入札により売却します。入札参加希望者は、申し込んでください。

入札日 3月16日(木)午前10時

ところ 市役所西棟入札室

対象車両・初度登録年月・走行距離・最低売払価格

①消防ポンプ自動車(三菱キャンター)・平成10年8月登録・5,553km・25万円

②消防ポンプ自動車(三菱キャンター)・平成10年12月登録・8,150km・25万円

車両公開場所 市役所本庁舎駐車場

入札説明書配布場所 **本管財課**

入札参加資格 本市に住民登録している人、または市内に本社か営業所を置き、事業活動を行う法人

申込方法 申込用紙(管財課にあります)に記入し管財課へ

申込期間 3月7日(火)～14日(火)

※入札申込期間中に、売却する車両を公開し、入札説明書を配布します。

詳しくは、**管財課(☎22150)**へ。



①の車輛の外観



②の車輛の外観



「3本の矢の話があるでしょ。それにあやかっでチーム名にしたんです」と由来を話す後藤知也さん。小学生の野球スポーツ少年団「子持スリーアローズ」の初代監督を務めて4年になります。

「子持スリーアローズ」は、平成25年に上白井ファイターズと長尾イースターズ、中郷リトルの3チームが統合されて発足したチーム。少子化によるチーム存続を危惧し、保護者の皆さんの強い後押しもあって統合が実現。「各チームの方針をうまく一つにするのが大変でしたね」と当時を振り返る後藤さん。

土日、祝日に長尾小で活動するチームの目標は「県大会出場」。勝負事に目標設定は不可欠ですが、後藤さんにはそれと同等、



後藤知也さん

(中郷・56歳)

「勝手な監督像」と思い込み、つい「近寄り難いオーラを出してしまう後藤さん。本当は子どもたちに相談とか、されたいそうです。

もしくはそれ以上に重視している目標があります。「野球を通じて、人間として成長してほしいですね。チームプレーでの自分の役割を理解したり、試合の組み立てや状況判断なども必要となります。これらは皆、社会に出て役立つスキルです」と真剣にまなざしで語る後藤さん。練習や試合では、技術的な指導はコーチに任せ、子どもたちの様子を気に掛けているそうです。

監督として、毎年6年生が卒団して寂しい反面、楽しみなことも。「卒団生からワインを贈られることです。それを開けずみんなが20歳になったときに、一緒に飲めたらなと思って」と後藤さん。厳しさの中にも愛情あふれる笑顔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／最終回
健康管理課

これからママになるあなたへ 生まれてくる赤ちゃんに健康な体をプレゼントしましょう

■やせすぎ妊婦さん急増中

近年、体重を増やしたくない「やせ願望」を持つ若い女性が増え、食事の偏りや低栄養を原因とした免疫力の低下・貧血・月経不順などの健康問題が指摘されています。平成24年度に県で実施した妊娠中の体重増加に関するアンケートでも、「やせ願望」を持つ母親の割合が多く見られました。母親の「やせ願望」が高いと、出生時の体重は低くなる傾向にあります。

■赤ちゃんの健康はママの食事から

母親の「やせ願望」による食事の偏りが胎児の栄養不足を招き、早産、2,500g未満の低出生体重児となる可能性が高くなります。低出生体重児は胎内での成長が不十分のため、生まれてからは病気にかかりやすく、将来は肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を発症するリスクが高くなるとい

われています。

妊娠中の食の質が将来の赤ちゃんの健康に影響することを意識して、バランスの良い食事を心掛けながら、体重をコントロールしましょう。

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。適正体重や食事について心配のある人は、市保健センター栄養士までご相談ください。

妊産婦のための食生活指針

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスの良い食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだにゆとりのある生活から生まれます

(2006(平成18)年厚生労働省策定)

■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29年1月末現在

- 人口 79,849人(男39,088人、女40,761人)
- 世帯 32,045世帯
- 1月のうぶごえ 男の子13人、女の子17人

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=北橋行政センター ☎=電話番号
F=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

お知らせ

「環境学習多目的施設」
が完成しました

本環境課

渋川市環境学習多目的施設が完成し、2月1日に開所式を行いました。この施設は環境学習の場を提供することを目的としており、団体や個人に貸し出すことができます。

所在地 小野子3610

貸し出しなどの詳細は、環境課(☎2114)へ。



軽自動車などの廃車・名義
変更手続きはお早めに

本税務課

軽自動車税は、毎年4月1日現在に登録されている軽自動車やバイクなどの所

国民年金保険料に関する 免除・納付相談会を 開催します

時 3月13日(月)午前9時30分～午後4時

所 市役所本庁舎3階第1会議室

対 市内在住の国民年金被保険者

他 ▷当日、会場で国民年金保険料の免除・納付猶予申請ができます ▷その他、年金制度に関する質問に渋川年金事務所の職員が回答します
詳しくは、渋川年金事務所(☎1607)または本保険年金課(☎2429)へ。

スポーツ

市民スポーツ祭総合太極拳大会・ 渋川武術太極拳交流大会

本スポーツ課

市武術太極拳協会では、武術太極拳を広く市民に知ってもらうとともに、技術の向上を目的に、大会を開催します。
時 3月12日(日)午前9時30分～正午

所 市武道館第二武道場

種目 集団と個人

対 市内在住・在勤の人および市内スポーツ団体に所属している人

費 無料

持 室内用運動靴

詳しくは、市武術太極拳協会金子悦子さん(☎33017)へ。

広告募集中

【広告】

【広告】

健康太極拳教室

本スポーツ課

時 4月7日(金)～28日(金)
毎週金曜日午後2時～3時
30分(全4回)

所 市武道館第二武道場

師 市体育協会太極拳部の
皆さん

対 市内在住・在勤・在学の人
皆さん

費 無料

持 運動のできる服装、室
内用運動靴

申 当日直接会場へ

問 渋川太極拳クラブ高橋
さん(☎090-55584-
3466)

健康増進ウォーキング

本スポーツ課

時 3月19日(日)午前9時30
分集合(受付時間9時45分ま
で・小雨決行・荒天時中止)

集合場所 子持ふれあい公園
※ベイスン裏駐車場に駐車
してください。

コース 子持ふれあい公園
↓雙林寺周辺→子持ふれあ
い公園(5.0km・約60分)

対 市内在住・在勤・在学の人
皆さん

費 無料

持 運動のできる服装、帽
子、飲み物、雨具(小雨時)

※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

問 スポーツ課(☎2241)

第21回渋川市 武道フェスティバル

本スポーツ課

渋川市武道振興会では、
青少年の健全育成と武道の
普及・奨励を目的に武道フェ
スティバルを開催します。

演武会(空手道・剣道・少林寺
拳法・弓道)、体験教室(剣道
・弓道)もありますので、ぜ
ひ、参加ください。

時 3月26日(日)午前9時

所 市武道館

詳しくは、渋川市武道振
興会事務局水沢さん(☎22-
436)へ。

福祉

渋川老人福祉センター からのお知らせ

渋川老人福祉センター

いずれも問い合わせは渋
川老人福祉センター

川老人福祉センター(☎22-
1765)です。

〈健康相談〉

時 3月9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(渋川市御蔭)

〈ふれあい浴場〉

時 3月26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

〈3月の休館日〉

6日(月)、13日(月)、21日(火)

22日(水)、27日(月)

図書館

市立図書館から お知らせ

市立図書館

いずれも会場は市立図書
館、参加費は無料、問い合
わせ先は市立図書館(☎22-
644)です。

〈子ども映画会〉

時 3月11日(土)午後2時

〈子ども映画会〉

内 「ひなまつり(年中行
事)」「ちいさいちいさい手をつ
ないで」「はくとときどきぶた」

〈萌えの子おはなし会〉

時 3月18日(土)午後2時

内 △絵本△くまさんホー
ムラン△うさぎのくれた
バレエシューズ△紙芝居
△「となりのさくら」

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 3月19日(日)午後2時

上映作品 「10年後の空へ」

(監督・興石正・2011
年・日本)

募集

自衛隊幹部候補生募集

本防衛安全課

試験日 △一次試験△5月
13日(土)

試験会場 勢多会館(前橋
市南町)

受験資格 22歳～26歳未満
の人(22歳未満の人は大卒、
見込含む)

問 自衛隊前橋募集案内所
(☎027-263-8960)

受付期限 5月5日(祝)まで

広告募集中

【広告】

【広告】

**平成29年度資源ごみ回収団体
新規登録を受け付けます**

本環境課

市では、ごみの減量化と資源の有効活用を推進しており、資源ごみ(新聞紙、段ボール、金属類など)の回収を行う地域の団体に、回収量に応じて報奨金を交付しています。

報奨金の交付を受けるには、登録が必要です。平成29年度に新規登録を希望する団体は、環境課(☎2114)へ問い合わせてください。

催し物

**「まちなかイルミネーション
フォトコンテスト」作品展**

■商工振興課

所・時 ▼エッグホール(渋川駅前通り商店街) 3月15日(水) 20日(祝)午前10時～午後4時 ▼市役所本庁舎1階市民ホール 3月21日(火) 27日(月)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜を除く)
※3月21日は午後1時から、27日は午後3時まで。

内 渋川まちなかイルミネーションフォトコンテスト応募作品の展示

問 渋川駅前通り商店街振興組合(月～金曜日・午前9時～午後4時・☎8066または商工振興課(☎2596))

河北省雑技団ショー

■観光課

日中文化交流として中国河北省から雑技団を招待します。素晴らしい演技をぜひ家族で観覧してください。



時 3月31日(金)午後6時開演(開場は5時予定・7時15分終了予定)

所 市民会館大ホール

内 中国伝統舞踊の披露

出演団体 河北省雑技団

費 無料

申・問 電話かファクスで渋川伊香保温泉観光協会(☎3151・☎4452)へ
※定員に達し次第締め切り。

他 駐車場には限りがありますので、乗り合わせでお願いください

公民館

**エクササイズで
女性力アップ体操**

渋川公民館

時 4月3日(月)、10日(月)、24日(月)午後1時～3時(全3回)

所 渋川公民館講堂

内 誰でもできる健康体操で、体全体をシェイプアップします。フェイスタルなどを使って、普段使わない筋肉を動かします

師 今井絢香さん

対 成人女性

定 20人

費 無料

持 ヨガマット(ない人はバスタオル)、フェイスタル、飲み物

申・問 直接または電話で渋川公民館(☎0999)へ

期 3月24日(金)まで

**中央公民館定期利用
団体作品展**

中央公民館



〈定期利用団体作品展〉

中央公民館で活動する団体の作品展です。来場者が参加できる企画もあります。ぜひ、お越しください。

時 3月10日(金)～12日(日)午前9時～午後5時(10日は午後1時から、12日は午後4時まで)

出品団体

陶芸、絵手紙、押し花、籐工芸、編み物、古文書、切り絵、写真、アートフラワー、俳句、ちぎり絵、水墨画、書道(計18団体)
〈来場者参加企画〉文字をあつめてお宝!?ゲット!

会場をまわって文字を集めるトレジャーハントを行います。全部集めるとお宝!?ゲット!(先着600人)

問 中央公民館(☎4321)

【広告】

【広告】

広告募集中

《マークの見方》

時 = とし・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

第2回キッズ献血

献血の模擬体験を通して、献血の様子や流れを理解してもらう体験教室です。

体に針を刺すことはありませんのでご安心ください。参加者にはキッズ献血カードと記念品をプレゼント。当日キッズ献血カードの提示でイオンモール高崎内の専門店にて特典が受けられます。

時 3月20日(祝) 所 イオンモール高崎1階セントラルコート
 対 3歳～15歳 費 無料 問 群馬県赤十字血液センター献血推進課(☎027-224-2102)

点訳奉仕員養成講座

講座の参加希望者は、下記のいずれかの説明会に出席する必要があります。出席日を県立点字図書館(☎027-255-6567)へ電話で連絡してください。説明会、講座はいずれも、県社会福祉総合センターで行います。申・問は、県立点字図書館へ。

《説明会》時 3月21日(火)、22日(水)午前10時～11時30分

《講座》時 ▷入門編・基礎編 = 5月16日(火)～10月17日(火)の毎週火曜日午前9時30分～正午(9月5日を除く・計22回)
 ▷応用編 = 10月31日(火)～平成30年1月23日(火)の火曜日(計7回)午前9時30分～正午

時 ①視覚障害者の現状と福祉施策について ②点訳の基礎理論と実践について

受講資格 次の①から④の全てを満たす人 ①視覚障害者の福祉に理解と熱意を有する人 ②県内に居住する人 ③講座修了後に、県立点字図書館で点訳資料製作の奉仕活動ができる人 ④全日程受講可能な人 定 20人程度(選考あり) 受講料 1,080円(テキスト代)

手話通訳者養成研修
(基本・応用・実践コース)

《基本コース》

時 ▷講義 = 5月13日(土)、8月26日(土)、10月7日(土)午前10時～正午 ▷実技 = 5月18日(木)～12月21日(木)の毎週木曜日。午前の部は午前10時～正午、夜間の部は午後7時～9時(どちらの部も8月17日、11月23日を除く・計30回) 対 聴覚障害者と手話で日常会話ができ、手話通訳者認定試験などを受験する意志がある、全日程受講可能な県内在住者 他 4月18日(火)に事前選考あり
 《応用コース》

時 ▷講義 = 5月13日(土)、8月26日(土)、10月7日(土)午後1時30分～3時30分 ▷実技 = 5月16日(火)～12月12日(火)の毎週火曜日。午後の部は午後1時30分～3時30分、夜間の部は午後7時～9時(どちらの部も8月15日を除く・計30回) 対 「基本コース」を修了済みで、手話通訳者認定試験などを受験する意志がある、全日程受講可能な県内在住者
 《実践コース》

時 ▷講義 = 5月13日(土)、7月22日(土)、9月2日(土)午後1時～3時 ▷実技 = 5月18日(木)～8月31日(木)の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(8月17日を除く・計15回) 対 「応用コース」を修了済みで、手話通訳者認定試験などを受験する意志がある、全日程受講可能な県内在住者

《各コース共通》

所 県社会福祉総合センター
 定 各コース20人 費 無料(教材費は受講者負担) 申 往復はがきの返信面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、受講コースを明記の上、県聴覚障害者コミュニケーションプラザ手話通訳者養成研修係(〒371-

0843・前橋市新前橋町13-12)へ
 問 県聴覚障害者コミュニケーションプラザ(☎027-255-6634・☎027-255-6634) 期 3月17日(金)～4月4日(火)必着

音訳奉仕員養成講座

参加希望者は、説明会に出席する必要があります。出席日を県立点字図書館(☎027-255-6567)へ連絡してください。説明会・講座は、県社会福祉総合センターで行います。申・問は、県立点字図書館へ。
 《説明会》時 3月21日(火)、22日(水)午後1時30分～3時

《講座》時 ▷基礎編 = 5月16日(火)～8月22日(火)の毎週火曜日から午後1時～4時(8月15日を除く・計14回) ▷応用編 = 9月5日(火)～11月7日(火)の隔週火曜日から午後1時～4時(計6回) ▷実践編 = 11月21日(火)～平成30年3月20日(火)の第3火曜日から午後1時～4時(計5回) 対 ▷視覚障害者の現状と福祉施策について ▷音訳の基礎理論と実践について 受講資格 次の①から⑤の全てを満たす人 ①視覚障害者の福祉に理解と熱意を有する人 ②県内に居住する人 ③講座修了後に、県立点字図書館で音訳資料製作の奉仕活動ができる人 ④全日程受講可能な人 ⑤原則として60歳までの人 定 20人程度(選考あり) 受講料 1,600円(テキスト代)

渋川商工会議所名店グルメ冊子を発行しました

地域全体の集客と消費を促し、活性化を図ることを目的に、渋川商工会議所名店グルメ冊子を発行しました。飲食店と食料品製造販売店の所在地や特徴を紹介しています。市内観光施設などに設置してあります。
 問 渋川商工会議所(☎21311)

3月は自殺対策強化月間

サインに気付いて 自殺を未然に防ぎましょう

我が国において、自殺者数はいまだ高止まりの状態が続いており、深刻な社会問題となっています。

1年の中でも3月は例年自殺者が多い傾向にあります。その理由としては多くの企業の決算期に当たり、仕事上の問題や経済的な問題を抱える人が増えるからです。また、就職や転職、進学、引越、家族や友人との別れなど生活環境の変化により、ストレスを受けやすい時期に当たること、自殺者が増える要因といわれています。

自殺は本人の意思なので他人には止めることができないと思われがちですが、周りの人の心配りで未然に防ぐこともできます。また、自殺は本人だけでなく、多くの人たちに影響する問題です。自殺者を1とすると、自殺未遂者は自殺者の10倍、自殺者や自殺未遂者の影響

を受ける人は、50〜60倍といわれています。残された人の悲しみはもちろんです。PTSD(心的外傷後ストレス障害)などの病気に悩まされてしまうこともあるのです。

自殺のサインを見逃さないで

こんなサインに注意

- ▽原因不明の身体の不調が長引く
- ▽口数が減って元気がない
- ▽孤立している
- ▽「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- ▽大量のお酒を飲むようになる
- ▽自分の健康を顧みない
- ▽サインを発している人がいたら
- ▽話をはぐらかさずに、本人の話に耳を傾ける
- ▽批判しない
- ▽世間一般の常識を押しつけない



▽十分に話を聞いた上で、他の選択肢や専門家に相談してみることを勧める

話を聴く方にとってもつらいことですが、相手の心に寄り添い、丁寧に聴くことがその人の生きる意欲につながります。丁寧に聴いたら、相談や受診を勧めましょう。場合によってはその人を一人にしないことも必要です。相談を受けた側も抱え込まず、本人の了承を得て、本人の身近な人や専門相談機関、医療機関に相談しましょう。

「こころの健康相談」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「こころの健康相談」を開催しています。相談についての秘密は堅く守られます。

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)
渋川保健福祉事務所	22-4166	
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

申請費 無料
場所 市保健センター
時間 3月14日(火)
電話で市保健センター
027-1321へ

高齢者肺炎球菌予防接種／未接種の方は確認を！

高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)を希望する次の「生年月日」の人は、3月31日を過ぎると全額自己負担となるので確認をお願いします。また、過去に接種した人は対象外となります。

④ 65歳(昭和26年4月2日～27年4月1日)、70歳(昭和21年4月2日～22年4月1日)、75歳(昭和16年4月2日～17年4月1日)、80歳(昭和11年

4月2日～12年4月1日)、85歳(昭和6年4月2日～7年4月1日)、90歳(大正15年4月2日～昭和2年4月1日)、95歳(大正10年4月2日～11年4月1日)、100歳(大正5年4月2日～6年4月1日)

未接種で該当する人は、市保健センター(027-1321)まで問い合わせてください。



食の歳時記 vol.35

今回のランチョンマット

基本は毎食“主食+主菜+副菜”です

副菜

『春菊のピーナツあえ』

〔高齢期のくふう介護食教室〕使用メニュー



材料(2人分)

- 春菊… 1/2束(100g)
- えのきたけ… 1/3房(30g)
- ピーナツバター(無糖)… 大さじ1
- A ●酒… 小さじ1
- しょうゆ… 小さじ1

作り方 調理時間20分程度

- ①春菊はゆでてから、食べやすい長さに切り、水気をよく絞る。
- ②えのきたけは湯通しして、食べやすい長さに切り、水気をよく絞る。
- ③Aを合わせ、①、②とあえる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー73kcal、食物繊維2.7g、食塩相当量0.6g

〈この料理で食べられる野菜の量は1人65g〉



今月の
食生活改善推進員さん

食育ワンポイント

春菊は、緑黄色野菜で、骨の材料にもなるカルシウムを多く含んでいます。骨粗しょう症予防のためにも、牛乳などの乳製品と一緒に上手に取り入れたいですね。

《野菜料理もう1皿(70g)プラス作戦》実施中です！



1/31 南雲小で最後の「開校記念かるた集会」が行われました。

2/13

館林商工高生が作製した「上三原田の歌舞伎舞台模型」が伝承委員会へ贈呈されました。



フォトレポート

編集者のひとこと

1月某日、編集室に吉報が届きました。編集員の中心的存在かつムードメーカーであるAさんに、元気な赤ちゃんが誕生！これからは、子育てにどっぷりと浸る生活になりますが、家族が増えた喜びを胸に、日々楽しんでください。ひとまずは、おめでとう！！カナ？(石)

防災無線の
自動音声電話番号
☎ 21122

