



群馬ジュニアアイスホッケークラブ

現在の団員数は14人と少数ですが、みんな楽しく練習に取り組んでいます。「氷上の格闘技」といわれるアイスホッケーは、スピードと試合展開の早さ、そしてチームの団結力が魅力のスポーツです。初心者教室も開催していますので、関心のある人はぜひ参加してください。

主な内容

市税などの納付は便利な口座振替で…………… 2
渋川地区の市有地を売却します…………… 7

国民健康保険制度が変わります…………… 4
不妊治療・不育症治療への助成について…… 14

市税などの納付は 便利な口座振替を お勧めします

市税などの納付を口座振替にすると、納期限日までに金融機関などへ出掛けなくても、指定した口座から自動的に安全・確実に振替納付することができます。
日々の忙しい生活の中、ついつい忘れて、気が付いたら未納になってしまうことのないよう、口座振替をお勧めします。

問い合わせ先
本納税課(☎2390)

申込手続について

口座振替できる市税や取扱金融機関などは、別表1～3をご覧ください。

申込手続は、別表2の取扱金融機関へ通帳と通帳届出印を持参の上、行ってください。口座振替申込用紙(口座振替依頼書)は、市内の取扱金融機関にあります。

なお、本納税課と各行政センターでも申し込めますが、通帳届出印の照合など手続きに時間が掛かるため、取扱金融機関の窓口での申し込みを

お勧めします。

別表1の最下段に記載の口座振替申込期限までに、取扱金融機関や納税課での事務処理が完了するよう申し込むと、納期限月から口座での振替が可能となります(納税通知書発送月や納期限日附近に申し込んでも、口座振替は間に合いません)。また、口座振替を取りやめる場合は、「口座振替廃止届」の提出が必要です。

申込手続後の注意点など

納期限日(振替日)に、残高不足による振替不能とならないようご注意ください。

口座振替できる市税などと納期限

税の種類	納税(納付)義務者	納期限月												担当部署
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月		
①個人市民税・ 県民税 (普通徴収)	その年の1月1日現在、本市に住所があり、前年に一定以上の所得がある人			1期		2期		3期		4期			税務課 市民税係 ☎2113	
②固定資産税・ 都市計画税	・毎年1月1日現在の所有者 ・本市からの指定された相続人代表者	1期			2期		3期				4期		税務課 資産税係 ☎2189	
③軽自動車税	毎年4月1日現在の所有者		全期										税務課 庶務・諸税係 ☎2113	
④国民健康保険税 (普通徴収)	国民健康保険に加入している世帯員のいる世帯主				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	保険年金課 国保年金係 ☎2429	
⑤介護保険料 (普通徴収)	65歳以上で年金受給額が年額18万円未満の人				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	高齢福祉課 介護保険係 ☎2116	
⑥後期高齢者医療 保険料 (普通徴収)	・75歳以上の人 ・65歳以上75歳未満の人で広域連合が認定する障害のある人				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	保険年金課 国保年金係 ☎2429	
口座振替申込期限月		2月	3月	4月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月		

- ※1 納税に関することは、納税課に問い合わせてください。
 ※2 各月末日(12月は25日)が納期限日および口座振替申込期限日。
 ※3 納期限日が休日の場合は、金融機関の翌営業日。

市税口座振替Q & A

Q 口座振替の手続きを行いました。すぐに引き落としになりますか？

A 銀行などでの手続きの後、一定の時間が掛かるため、すぐに引き落としをすることはできません。約1～1カ月半程度時間が掛かりますので、ご理解をお願いします(詳しくは、別表1をご覧ください)。

Q 口座振替の手続きをしているにも関わらず、督促状が送られてきました。なぜですか？

A 口座振替の手続きをしても、残高が不足し引き落としができなかった場合や、口座名義人の死亡により口座が使えなくなった場合など、振り替えができないこともあります。お手数ですが、送付された督促状で支払いをしてください。

Q 振替口座を変更したいのですが、どうしたらよいですか？

A 変更したい新しい口座の情報を記入し、銀行で手続きを行ってください。その際、廃止する口座の手続きは不要です。

Q 口座振替で納付していますが、領収書は発行してもらえますか？

A 口座振替の場合、申し訳ありませんが、領収証の発行はできません。通帳記帳などでご確認をお願いします。

Q 「固定資産税だけ」「国保税だけ」のように、税金を指定して口座振替ができますか？

A 税の種類ごとに指定することは可能です。口座振替は確実に自動で納付できます。

Q 口座振替を申し込みました。毎年手続きを行う必要はありますか？

A 口座振替は、一度手続きすれば毎年継続されます。ただし、世帯主の変更など、あらためて手続きが必要な場合もありますので、詳しくは別表3をご覧ください。

Q 軽自動車を2台所有しています。1台分を口座振替で、もう1台分を納付書で支払えますか？

A 軽自動車の口座振替は、納税義務者ごとに行っています。このため、車両ごとに納め方を変えることはできませんので、ご理解をお願いします。

ください。振替日以降、入金しても再振替はできません。
口座振替ができなかった場合は、納期限日後20日以内に督促状(口座振替不能のお知らせ)を送付しますので、納付書納付取扱金融機関または納税課、各行政センターで納めてください。
また、振替口座を解約・名義変更したときや納税義務者などが亡くなった場合は、速やかに届け出てください。

振り込め詐欺にご注意！
近年、税務職員を装い現金自動預払機(ATM)などを操作させ、振り込みを行わせる「振り込め詐欺」が発生しています。
市では、納税のために金融機関の口座を指定して振り込みを求めたり、還付金の受け取りのためにATMの操作を求めたりすることは絶対にありません。ご注意ください。

(別表3) あらためて口座振替申し込みが必要な場合

区 分	事 例	理 由
①全般	口座名義人が死亡した場合	金融機関が「口座名義人の死亡を確認すると、当該口座を廃止または停止にすることから、本市が管理する口座振替申込情報を削除するため
	残高不足などで口座振替が一定期間連続してできない場合	本市が管理する口座振替申込情報を削除するため
②固定資産税・都市計画税	相続や贈与があった場合(共有資産の持ち分異動も含む)	納税義務者の状況が変更となるため
	相続人代表者となった場合	
	共有資産の代表者を変更した場合	
③国民健康保険税(普通徴収)	世帯主に異動があった場合	納税義務者の状況が変更となるため(世帯主＝納税義務者)

(別表2) 口座振替および納付書納付取扱金融機関など

納付書納付取扱金融機関など			口座振替取扱金融機関
金融機関	銀行	群馬銀行 足利銀行 東和銀行 みずほ銀行 三井住友銀行	群馬銀行 足利銀行 東和銀行
	信用金庫	北群馬信用金庫 利根郡信用金庫	同左
	信用組合	ぐんまみらい信用組合	同左
	農業協同組合	北群馬川農業協同組合 赤城橋農業協同組合	同左
	その他	中央労働金庫 ゆうちょ銀行または郵便局	同左
コンビニエンスストア			MMK設置店、くらしハウス、コミュニティストア、サークルK、サンクス、スリーエイト、スリーエフ、生活彩家、セイコーマート、セーブオン、セブンイレブン、タイヨー、デイリーヤマザキ、ニューヤマザキ、デイリーストア、ハセガワストア、ハマナスクラブ、ファミリーマート、ポプラ、ミニストップ、ヤマザキベシタルパートナーショップ、ヤマザキデイリーストア、ローソン、ローソンストア100

平成30年4月から 国民健康保険制度が大きく変わります

国民健康保険制度は現在、市町村がそれぞれ運営していますが、平成30年度からは、都道府県と市町村が共同して運営することになります。

◆国民健康保険制度見直しの背景◆

(別表1) 国民医療費10年ごとの推移



別表1のとおり、この10年間で国民医療費は約1.3倍になっています。団塊世代が全員75歳以上になる2025年には、国民医療費の総額が61.8兆円にもなると見込まれています。

国民健康保険制度は、日本の国民皆保険を支える基盤となっていますが、「年齢構成が高く医療費水準が高い」「所得水準の低い人が多く、保険税の負担が重い」「財政運営が不安定になるリスクの高い小規模の保険者が多い」といった構造的な問題を抱えています。

これらを解決するため、平成27年5月に「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、平成30年度から制度が大きく変わることになりました。

◆制度見直しによる主な効果◆

■財政の安定化

県内で保険税負担を公平に支え合うため、県が市町村ごとの医療費水準や所得水準に応じた保険税負担を決定し、保険給付に必要な費用を全額市に支払います。これにより、市町村の財政はこれまでと比べ大きく安定します。

■住民負担の見える化

県が市町村ごとの標準保険料率を提示するので、市町村間で保険税を比較できるようになります。

■事務の効率化・標準化

県は、安定的な財政運営や効率的な事業運営を目的に、「国保運営方針」を定めるため、市町村の事務の効率化・標準化が推進されます。

詳しくは、**本保険年金課(☎2461)**へ。

(別表2) 群馬県と渋川市の主な役割分担

	群馬県	渋川市
財政運営	責任主体	国保事業費納付金を県に納付
資格管理	事務の効率化・標準化・広域化を推進	被保険者証の交付など
保険税の決定など	市町村ごとの標準保険料率を算定・公表	標準保険料率を参考に保険税率を決定。保険税の賦課・徴収を行う
保険給付	保険給付費等交付金を市へ支払い	保険給付の決定・支給

◆制度の見直しにより変わること・変わらないこと◆

次のような点が変更になります

■県単位で資格を管理

平成30年度からは、国保加入者が県内の他市町村へ転居した場合でも「群馬県の国保加入者(被保険者)」という資格を継続することになります。

ただし、保険証は転居後の市町村であらためて交付しますので、市町村への届け出は必要です。

※県外への転居の場合には、群馬県での国保資格は喪失しますので、転居先の都道府県で新たに取得することになります。

■被保険者証などの様式が変更

平成30年4月1日以降、最初の更新の際に新様式に切り替わります。

それまでは、今お使いの証を引き続き利用できます。なお、各証の更新の時期は次のとおりです。

【更新の時期】

- ▷平成30年8月1日更新＝高齢受給者証、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証
- ▷平成30年10月1日更新＝被保険者証

■高額療養費の多数回該当が都道府県単位で通算されます

これまでは市外へ転居した場合、高額療養費の該当回数は通算できませんでした。しかし、平成30年度からは、同一県内で転居した場合、高額療養費の該当回数を通算できるようになります。これにより、該当者の医療費負担が軽減されます。

※多数回該当とは、過去12カ月以内に高額療養費の支給が4回以上ある場合に自己負担限度額が引き下げられる制度です。

引き続き変わりません

■国保の窓口

平成30年度からも、現在市が窓口で受け付けなどを行っている次のような業務については、引き続き市役所で手続きできます。

- ▷国保の加入、脱退
- ▷被保険者証の再発行
- ▷各種給付に関する申請
- ▷国民健康保険税の納付
- ▷人間ドックの申し込み

■医療機関のかかり方

変更はありませんので、今までと同様に医療機関を受診してください。

三者の絆づくり

～学校・家庭・地域～

市教育委員会では、子どもの生きる力を育むために、学校・家庭・地域の三者が連携して事業に取り組んでいます。今回は、古巻中、伊香保中、子持中の3地区の取り組みを紹介します。

問い合わせ先 ■学校教育課(☎2121)

古巻中学校地区

「米作り」で地域の人たちと交流

古巻地区では、「地域の一人として地域を大切にする子ども」を目指し、多くの行事や安心安全な地域づくりが行われています。今年度、古巻地区協議会では、リーフレットを作成し、各行事で「自主性」と「協力性」を育むことを地域に呼び掛けました。その具体的な行事として、「米作り」の様子を二つ紹介します。

一つ目は、古巻小の5年生が取り組んでいる「米コメ探検隊」です。JAや田植え組合、長寿会、そしてPTAの協力で田植え・稲刈りなどを行います。収穫したお米で餅をつき、お世話になった人たちと収穫祭を行います。

二つ目は、「古代米作り」です。小中学生と保護者が一緒になり、古代人の装いで、泥の感触を楽しみながら、苗を植えます。文化財保護課や地域の協力で、古巻地区の豊かな恵みを感じる貴重な活動となっています。

この他にも、特色あるさまざまな取り組みがあり、地域を大切にしている気持ちを持っています。



古代米作り

伊香保中学校地区

「伊香保の町をきれいにする活動」

この活動は、平成20年から始められ、今年で10年目を迎えました。

6月23日、伊香保小児童・伊香保中生徒、小中学校保護者と伊香保地区の三者連携推進協議会委員、環境美化推進協議会、青少年健全育成推進協議会、伊香保行政センター地域振興係など約300人が参加しました。開会式を小学校の校庭で行い、小学校1・2年の児童は、校庭の草むしりや石拾いを行いました。小学校の3・6年、中学校1・3年の児童・生徒は、縦割りの班編制で6コースに分かれ中学生の班長が小学生をリードしながら学校周辺や石段街のゴミ拾いを行いました。また、道路の危険箇所の点検も同時に行われました。

この活動を通して小中学校の連携・学校と地域の連携が深まりました。そして、子どもたちにも自分の住む町をきれいにしようとする心育と奉仕の態度を養うことができました。



小中学生・保護者などでゴミ拾い

子持中学校地区

「育てたい子どもの具体像」

「やさしく元気で、決まりを守る子」

保護者、地域、学校が和を以て共に子どもを育てる。

子持中地区では、まず学校が幼小中の連携を図り、学習面・生活面で共通した家庭用のリーフレットを作成しました。また、豊かな心を育てる推進事業として、各学校であいさつ運動を、小学校では、地域ボランティア(読み聞かせ・植栽・裁縫など)を実施し、多くの地域の人が学校に訪れています。

「市共通テーマ」

各学校の保護者の見守り安全隊だけでなく、地域ボランティア「安心安全パトロール」には、100人を超える会員の人がいますが、子どもたちの毎日の安全を見守ってくれています。また、PTAや自治会・育成会と連携して、通学路の危険箇所点検を定期的に行っています。



安心安全パトロール

人権擁護委員の委嘱

平成30年1月1日付で、新たに塚原優さん(小野上地区)と生方子さん(子持地区)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。現在、市では18人の人権擁護委員が活動しています。

《人権擁護委員とは》

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づき法務大臣から委嘱を受け、人権相談を受けたり、人権の考えを広める活動をしている民間のボランティアです。無報酬で人権の啓発・相談活動などを行っています。

《人権擁護機関の電話相談をご利用ください》

人権擁護機関(法務局)では、次のような電話相談を受けています。ぜひご利用ください。

- みんなの人権110番
0570-0003-1110
- 子どもの人権110番
0120-0007-1110
- 女性の人権ホットライン
0570-0070-810

詳しくは、**本社会福祉課**(☎2250)へ。

新たに2人の委員が委嘱されました

宝くじの社会貢献広報事業

地域の「コミュニティ活動」などに有効活用されています

〔市〕自治総合センター・(公)群馬県市町村振興協会では、宝くじの収益を財源に社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を実施しています。



この事業は、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行うことで、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることを目的と



各地区自治会連合会がとりまとめた要望を受け、羽織、防災関連用品、発電機、エアコン、太鼓、カラーコピー機、液晶テ



〔自治会活動に必要な備品を整備〕
市民の生命と安全を守るため、火災や自然災害発生の際には、昼夜を問わず活動する消防団員。その団員の円滑な活動と安全を確保するため、ヘッドライトを整備しました。

詳しくは、**本防災安全課**(☎22130)へ。

レビなどの整備を行いました。詳しくは、**本市民生活課**(☎22463)へ。

冬季国体(スケート競技)出場選手の壮行会を行いました

第73回国民体育大会冬季大会「やまなし国体」スケート競技は、1月28日(日)から2月1日(木)まで山梨県甲府市および富士吉田市を会場に行われ、本市からは7人(選手4人、スタッフ3人)が出場しました。

1月18日(木)には、市役所において参加する選手、スタッフの壮行会が開かれ、決意表明が行われました。

詳しくは、**本スポーツ課**(☎2241)へ。





こんにちは!! 市長です

Vol.3

私は元旦、群馬県で31回目の開催となった恒例の実業団ニューイヤーマーチのスタート地点の県庁に設置された「足湯」のコーナーで伊香保温泉のPRをし、この一年が始まりました。

また、1月7日に開催された渋川市成人式では、20歳を迎えた新成人の皆さんの晴れの門出をお祝いし、はなむけの言葉を贈らせていただきました。

今年、渋川市の新成人は778人。前年より78人減少となりました。しかし、実行委員会

「成人おめでとう」皆さんこんにちは。新しい年の始めは、いかが過ごされましたか。

私は元旦、群馬県で31回目の開催となった恒例の実業団ニューイヤーマーチのスタート

：新成人の皆さん。育ててくれた愛するふるさと渋川のために何ができるかを考えてください。皆さんは、未来の渋川市を築き上げていく担い手です。...

「1月7日渋川市成人式での式辞」



のメンバーを中心に、元気に晴れやかに行われ、素晴らしい成人式でした。

式後の記念撮影の合間に、新成人に渋川のことを聞いてみました。「自然が豊かで住みやすい。できれば住み続けたい」「でも働く場がない」といった声がありました。

若者が渋川にUターンできるように、またUターンしなくても「出身は日本のまんなか渋川です」と胸を張って言えるように、渋川に働く場をつくり、渋川の魅力を高めていかなければ、決意を新たにしました。

渋川地区の市有地を売却します

2 物件を売却、申し込み期限は2月23日までです

市では、一般競争入札により市有地を売却します。

入札日 3月2日(金)午後2時

ところ 市役所西棟入札室

物件の表示など 右図のとおり

入札参加資格 どなたでも ※法令などによる制限があります

入札保証金 入札金額の100分の5以上の小切手を入札日の受付時に納入

契約保証金(落札者のみ) 契約金額の10分の1以上の現金を契約日までに納入

契約締結期限 3月9日(金)

売買代金納入期限 3月23日(金)

申込方法 申込用紙(管財課または市ホームページにあります)に必要事項を記入し、管財課窓口へ提出してください(郵送での受付は行いません)

申込受付期間 2月13日(火)～23日(金)午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日を除く。

問い合わせ先 管財課(☎2150)



土地の表示および価格

物件番号	所在地	地目	面積(実測)	最低売却価格
1	四ツ角周辺土地区画整理事業施行区域内26街区10番	宅地	224.77㎡	10,159,000円
2	四ツ角周辺土地区画整理事業施行区域内26街区12番	宅地	225.04㎡	10,171,000円

加入手続きは済みましたか？

日本国内に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金に加入しなければなりません。学生の人、20歳になれば国民年金に加入する必要がありますので、20歳の誕生日を迎えたら、速やかに加入の手続きをしてくださいます。ただし、すでに就職して厚生年金に加入している人は手続きをする必要はありません。

20歳になったら国民年金の加入手続きが必要です

保険料の免除・納付猶予 収入が一定額以下の場合、申請して承認を受けると、保険料の納付が免除または猶予されます。

▽学生納付特例制度 学生の人を対象で、在学中の保険料の納付が猶予されます。

▽免除・納付猶予制度 学生以外の人が対象で、保険料の納付が免除または猶予されます。

保険料の追納 免除・猶予を受

けた期間は年金受給資格期間に算入されますが、全額納付した場合に比べて将来受け取る年金額が少なくなります。将来の年金額を増やすために、10年以内であれば免除・猶予を受けた分の保険料を納めること（追納）ができます。

詳しくは、渋川年金事務所（☎221607）または本保険年金課（☎222429）へ。

ご存知ですか？成年後見制度

相談窓口をご利用ください

このようなことに困っていませんか？

▽認知症の親が、必要がない家屋のリフォーム契約や、訪問販売などの契約をしてしまう

▽福祉サービスの利用契約や、介護施設へ入所する手続きが自分一人ではできない

▽寝たきりの親名義の不動産を売却したいが、本人でなければ手続きできないと言われた

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない人を法的に保護、支援する制度です。

家庭裁判所によって選任された成年後見人が財産の管理や福祉サービスなどの契約を適正に行います。成年後見制度を利用し、本人や家族の負担や不安を解消しましょう。

今は大丈夫だけど、「もしも」の時に備える制度も判断能力が十分でなくなったときに備え、代理人（任意後見人）を選任しておき、判断能力が低下した時点で、代理人による財産の管理や福祉サービスの契約などの支援が開始される制度もあります。

成年後見制度利用相談詳しくは窓口へ

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターまで問い合わせてください。相談者の個人情報、厳格に保護します。

問い合わせ先 ▽本地域包括支援センター（担当地区：渋川・金島・古参・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）☎6054

▽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

渋川市交通指導員年頭式を開催しました

登校時の街頭指導や、各種行事の交通誘導などで活躍する交通指導員の年頭式が、新年を迎えた1月8日、子持公民館で行われました。

式には、市長から委嘱された市内各地区の交通指導員68人が出席

し、市長や来賓による服装・装備品などの点検を受けました。

気持ちを新たに、交通事故のない安全なまちを目指し、士気高揚を図りました。

詳しくは、本市民生活課（☎22463）へ。



《こんな会社です》



代表取締役 新井 貴久男さん
製造部長 新井 紀男さん

弊社は、精密部品加工を主軸として、機械設計・製作、プラスチック成形・プレス、フィルムコーティングなどの加工事業を行っています。

具体的には、金型、自動車部品、医療機器などの設計・加工を手掛けています。

《自社自慢》

Q. 御社の強みは？

A. 弊社では、「5軸加工機」という加工機を導入しています。これは、一般的に普及している3軸加工機に比べて制御が難しく、使いこなすためには、長年の経験によって培われたノウハウや高い技術が必要となります。しかし、その分、複雑で難易度の高い加工ニーズにも対応することができます。

このように、弊社は、技術力の高さを強みとして、他社が引き受けられないような難しい仕事を進んで引き受けています。

Q. 事業を行う上で大切だと思うことは？

A. 競争の激しい現代においては、業種にこだわらず、その時々時代の波に乗る柔軟性が必要だと思います。実際に、弊社ではアグリ事業参入のために姉妹会社を立ち上げ、生産したお米が国際コンクールで金賞を受賞するなどの成果を挙げています。

今後も、基本の技術を応用しながら、柔軟に社会に適應していくつもりです。



《事業所概要》

当社は、1976年(昭和51年)に設立。プレス加工事業から始まり、時代のニーズに合わせてさまざまな加工事業を手掛けてきました。

当社の得意とする複雑な3次元加工は、地域や国の垣根を越えて、顧客の支持を得ています。

《問い合わせ先》

〒377-0005 茨川市有馬2289-10

TEL 0364

FAX 0177

URL <http://www.fuji8888.com>

——市ホームページで「ものづくり」を検索！……市内のものづくり企業を紹介しています——

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

野菜を1日350g以上食べよう

■野菜摂取が生活習慣病予防の鍵に

低カロリーの野菜を上手に利用してしっかり食べることは、肥満や糖尿病の予防対策になります。また、野菜にはカリウム、食物繊維、ビタミン類などが含まれますので、高血圧やがんの予防も期待できます。

現代の日本には、野菜不足を招きやすい食習慣が増えています。野菜の摂取目標量は1日350g以上とされていますが、平成28年の国民栄養調査結果からは、1日の野菜摂取量がこの10年間、男女とも減少傾向にあることが分かります。年代別にみると、20歳代で最も少なく230g、最も多い60歳代でも目標の350gを食べることができていません。野菜摂取量の全年代平均値は280gであり、あと70gの野菜を毎日増やす必要があります。

■野菜の1/3以上(120～160g)は緑黄色野菜を

緑黄色野菜とは、カロテンを多く含む野菜の総称です。カロテンは、夜間の視力の維持や肌の健康を保つ働きがあり、風邪などの感染症に対する抵抗力を高めます。また、抗酸化力があ

り「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールの酸化防止に役立つため、動脈硬化や心臓病など生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

緑黄色野菜の例 トマト・アスパラガス・ピーマン・ブロッコリー・ホウレン草・さやいんげん・小松菜・人参・オクラ・ニラ・パセリ・芽キャベツ・春菊・セリ・三つ葉・大根の葉など

■野菜を1日350g以上取るコツ

野菜の過不足の傾向を知るためには、1日に食べた野菜料理の皿数を数える方法があります。小鉢(容量150cc程度の大きさの物)1皿に盛り付けた野菜料理には、材料として約70g野菜が使われていると考えられます。毎日350g以上の野菜を食べ、野菜不足を解消するには、1日5皿分以上(目標量350g÷1皿の野菜の量70g=5皿)を目標に、毎食小鉢2皿程度の野菜料理を食べるようにすると良いでしょう。

そして、主食(穀類)・副菜(野菜、海藻、芋料理)・主菜(魚、肉、卵、大豆料理)をそろえた食事を心掛け、運動も組み入れて健康寿命を延ばしましょう。

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＝北構行政センター 電＝電話番号
 ファ＝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

人口と世帯/平成29年12月末現在

- 人口 78,973人(男38,606人、女40,367人)
- 世帯 32,124世帯
- 12月のうぶごえ 男の子10人、女の子19人

お知らせ

防災行政無線の 自動応答サービス

本防災安全課

防災行政無線が聞き取れなかった場合など、放送内容を確認したいときは、防災行政無線の自動応答サービスをご利用ください。

フリーダイヤル(通話料無料)で、24時間利用することが出来ます。

フリーダイヤル

0800-1800-17373

防災安全課 ②2130

渋川市総合教育会議を 傍聴しませんか

本企画課

総合教育会議は、市長と教育委員で構成され、原則公開で行われます。傍聴を希望する人は、当日直接会場へお越しください(申込不要)。

時 2月22日(木)午後3時

所 市役所本庁舎大会議室

内 来年度の予算案、第2

期渋川市教育振興大綱(案)についてなど



「市内日帰り温泉」 市民特別無料招待券の 有効期限にご注意ください！

11月1日号の広報紙に差し込んで、市民の皆さんへお届けした市民特別無料招待券の有効期限は、2月28日(水)です。

有効期限を過ぎてしまうと、利用できませんので、期限内に利用してください。

問 観光課 ②2873

催し物

渋川まちなか うたごえサロン

■商工振興課

時 2月17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を、ギターなどの伴奏に合わせてみんなで一緒に歌います。また、最近の曲をみんなで歌って覚えようのコーナーも人気です。演奏の合間には、ドリンクとプチデザートを提供します

募集

普通救命講習会

渋川広域消防本部

時 3月3日(土)午前9時～正午

所 渋川広域消防本部(渋川(辰巳町)1815-51)

内 心肺蘇生、自動体外式除細動器(AED)の使用方法などを学びます

主催 渋川広域消防本部

師 渋川広域消防本部職員

【広告】

【広告】

広告募集中

〈鬼〉

【基本表現】



両手の人差し指を立てて、頭の両横に置く。鬼の角を表しています。「怒る」という意味でも使えます。

問 本社会福祉課(☎2359)

■本庁・各行政センターの電話番号

- 本庁舎・第二庁舎 ☎22-2111
- 伊香保行政センター ☎72-3155
- 小野上行政センター ☎59-2111
- 子持行政センター ☎24-1211
- 赤城行政センター ☎56-2211
- 北橋行政センター ☎52-2111

※市外局番は0279です。

- 対** 渋川広域圏内在住・在勤・在学の人
定 30人(先着順)
費 無料
持 動きやすい服装
申・問 渋川広域消防本部 消防課 ☎4192
期 2月23日(金)まで
 ※受付は、平日の午前9時～午後5時。
他 修了者には、渋川広域消防本部消防長の修了証(3年間有効)が交付されます
- 「はじめての手話教室」受講者を募集します**
本社会福祉課
時 2月27日(火)午後1時～3時
所 伊香保公民館
内 初歩的な手話を学び、いろいろな場面での手話表現などを習得することを目指します
対 市内在住・在勤・在学の人
定 30人(定員を超えた場合は抽選)
費 無料
申・問 電話か直接社会福祉課へ
期 2月13日(火)まで

花に親しむ体験教室

■都市計画課

- 時** 3月6日(火)午前10時～正午
所 市役所第二庁舎もみじテラス
対 花や緑を育てることに関心があり、寄せ植えなどを始めてみたい人
定 25人(定員を超えた場合は抽選)
費 1000円(花の苗や花器などの材料費)
申・問 電話で都市計画課(☎2073)へ
期 2月15日(木)まで

公民館

中央公民館演技発表会

中央公民館

- 中央公民館利用団体の発表会で、誰でも参加できる詩吟・歌のコーナーもあります。
時 2月25日(日)午後0時30分
所 中央公民館
内 詩吟(1団体)、ジャズダンス(1団体)、コーラス

小学校入学の練習を始めましょう

中央公民館

- 時** 2月15日(木)～3月15日(木)の毎週木曜日午後4時～5時(3月8日を除く・全4回)
所 中央公民館
内 新1年生が平均的にできる読み書きや算数を、授業形式で勉強して小学校の練習をします
師 進藤由紀子さん(NPO法人リージョナルチャイルドケアサポートこはく代表)
対 新1年生10人(定員を超えた場合は抽選し、参加できる人に連絡します)
費 3500円(全4回分の教材費として)
申・問 電話か直接中央公民館(☎4321)へ
期 2月10日(土)まで
 ※受付は、午前8時30分～午後5時(日曜日を除く)。

- (6団体)、太極拳(1団体)、大正琴(2団体)、キーボード(1団体)、祇園囃子(1団体)、日本舞踊(1団体)、フラダンス(1団体)合計15団体
費 無料
問 中央公民館(☎4321)

2月の市民献血



- 時** 2月15日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時
所 市役所市民ホール
問 本社会福祉課(☎2250)または群馬県赤十字血液センター(☎027-224-2118)

固定資産評価審査委員会の委員の就任

平成30年1月22日付で、新たに固定資産評価審査委員会の委員に森田繁さん(伊香保町伊香保)が就任しました。
 ※固定資産評価審査委員会とは、市長から独立した中立的な立場で、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査する委員会です。

問 本行政課(☎22112)



2月の防災行政無線
定期放送訓練
2月15日(木)午後1時頃
2月28日(水)午後2時頃
問 本防災安全課(☎22130)

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=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



スポーツ
市社会体育施設の無料開放
本スポーツ課
時 2月17日(土)、18日(日)両日とも午前8時30分～午後5時
所 △トレーニング室Ⅱ市武道館、伊香保体育館、子持社会体育館 △ランニングコースⅡ子持社会体育館 △常設卓球場Ⅱ子持社会体育館
費 無料
利用方法 当日会場受付名簿に記入してください
※事前申込は必要ありません。
問 スポーツ課(☎2241)

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、参加費は無料、問い合わせ先は市立図書館(☎220644)です。
〈萌えの子おはなし会〉
時 2月17日(土)午後2時
内 △絵本Ⅱ「まこひとつぷ

図書館

健康増進ウォーキング
本スポーツ課
時 2月18日(日)午前9時30分集合
※小雨決行・荒天時中止。
集合場所 市役所本庁舎駐車場
コース 市役所周辺(4.0km、約60分)
対 市内在住・在勤・在学の人
費 無料
持 運動のできる服装、帽子、雨具(小雨時)、飲み物
申 当日直接会場へ
問 スポーツ課(☎2241)
他 当日はスポーツ推進委員2人が指導・助言を行います

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先は渋川老人福祉センター(☎221765)です。

福祉

〈映画鑑賞会〉
時 2月18日(日)午後2時
上映作品 「朝日のあたる家」(監督：太田隆文／出演：山本太郎、いしだあゆみ・2013年・日本)
〈春季特別整理に伴う休館〉
時 3月1日(木)～7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)と返却ボスト(視聴覚資料用)へ



で…「しゅくだい」三枚のおふだ
読み手 渋川読み語りの会
「萌えの子」の皆さん

〈健康相談〉
時 2月8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／御座)
〈ふれあい浴場〉
時 2月25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)
時 無料巡回バスの運行
時 毎週日曜日
コース 午前9時15分前原団地発、9時40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
〈生バンドによる懐メロのつどい〉
時 2月7日(水)午前11時～正午
内 かつて歌った懐かしい歌謡曲を、生バンドの演奏に合わせてみんなで歌いましょう
対 どなたでも参加できます
時 2月8日(木)午前10時～正午
課題曲 「新庄恋しや」
師 三田たみ子さん(北橋町)
申 当日直接会場へ
〈2月の休館日〉
5日(月)、13日(火)、14日(水)、19日(月)、26日(月)

《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

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るため、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26日(月)、27日(火)午後1時30分～3時

〈講座〉時 ▷基礎編=5月15日(火)～8月21日(火)の毎週火曜日午後1時～4時(8月14日を除く・全14回)▷応用編=9月4日(火)～11月6日(火)の隔週火曜日午後1時～4時(全6回)
 ※8月29日(水)は終日、施設訪問を行います。▷実践編=11月20日(火)～平成31年3月19日(火)の第3火曜日午後1時～4時(全5回) 内 ①視覚障害者の現状と福祉施策について ②音訳の基礎理論と実践についてなど
 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) 費 1,600円(テキスト代)

がん市民公開講座

時 2月10日(土)午後1時～3時
 所 国立病院機構沼田病院(沼田市上原町1551-4) 内 ▷第1部=基調講演「～そこにいるだけで価値ある存在」▷第2部=パネルディスカッション 対 どなたでも 費 無料 申・問 国立病院機構沼田病院がん診療推進室(☎0278-23-3972)へ

点訳奉仕員養成講座

参加希望者は、説明会に出席する必要があるため、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26日(月)、27日(火)午前10時～11時30分

〈講座〉時 ▷入門編・基礎編=5月～10月の原則毎週火曜日午前9時30分～正午(全21回)▷応用編=10月～平成31年2月の毎週火曜日午前9時30分～正午(全8回) 内 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など
 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) 費 1,080円(テキスト代)

事業承継セミナー

事業承継サポートの経験豊富な専門家が、事例を交えて円滑な事業承継の方策などをアドバイスします。会社の事業承継を考えている人や関心のある人は、ぜひ参加してください。

時 2月22日(木)午後2時～4時30分(受付は午後1時30分から)
 所 労働福祉センター 内 ▷第1部=「事業承継における3つのポイント」▷第2部=「後継者不在による廃業を防ぐために」
 定 80人(先着順) 費 無料
 申・問 事前に北群馬信用金庫(☎23138)へ

新入社員研修会

時 3月19日(月)、20日(火)午前9時～午後4時 所 労働福祉センター 内 ▷19日=開講式、講義(仕事もプライベートも上手にコミュニケーションのコツ、上手な電話のかけ方)▷20日=講義(職場の人間関係、新社会人の健康管理、就業規則を見てみよう)、研修のまとめ、閉講式
 対 新入社員(予定者を含む)
 定 40人 費 ▷会員事業所=1人2,000円▷非会員事業所=1人4,000円(資料代・昼食代含む)
 申・問 申込書(☎商工振興課、渋川商工会議所にあります)に必要事項を記入の上、参加費を添えて渋川商工会議所(☎21311)へ
 期 2月23日(金)まで

食農体験講座

時 2月24日(土)午後1時30分～3時30分 所 赤城公民館調理室
 内 家庭でできる簡単さくらもちづくり 主催 渋川広域農業活性化推進協議会 対 渋川市・吉岡町・榛東村在住者 定 20人(先着順) 費 300円 対 エプロン、三角きん 申 電話で渋川地区農業指導センター担い手支援係(☎21321)へ

雇用労働セミナー

時 2月21日(水)午後3時30分～5時 所 プレヴェール渋川
 内 ①セミナー「会社の魅力づくり戦略」②懇親会(午後5時30分から) 対 李伶香さん 対 どなたでも 定 50人 費 無料(懇親会参加者は1人2,000円)
 申・問 渋川職業安定協会(渋川商工会議所内・☎21311)へ

(別表1)

不妊治療の助成内容など

対象となる治療	特定不妊治療 (体外受精・顕微授精)	一般不妊治療
対象経費	1回の体外受精や顕微授精に要した費用	特定不妊治療以外の医師が認めた不妊治療に要した費用
助成要件	下記の①～④全てを満たすこと ①法律上の婚姻関係にあり、婚姻から1年以上経過している夫婦 ②申請日の1年以上前から本市に住所がある夫婦(一方の住民登録が市外でも可) ③医療保険加入者 ④市税の滞納がない夫婦	
申請回数(※1)	1年度間に2回(※2)	1年度間に1回(※2)
助成額	・治療に要した費用の1/2(※3) ・上限は10万円(1回の助成当たり)	・1年度間(4月～翌年3月まで)の治療に要した費用の1/2 ・上限は5万円

- ※1 助成は全ての申請を合わせ1夫婦につき通算3年度で終了します。
※2 同じ年度内にどちらか一方の申請ができます
※3 県が行う特定不妊治療費の助成を先に申請してください。市は治療費から県の助成額を差し引いた残額を助成対象とします。

り
対象となる治療・要件・助成の内容など
別表1のとお

※県の助成制度については、
渋川保健福祉事務所(☎241
66)へ問い合わせください。



不妊治療・不育症治療

**対象の治療を受けたら申請を
治療費の一部を助成します**

市では、不妊治療や不育症の治療を受けている夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療に掛かった医療費の一部を助成しています。

不妊治療

不育症の治療

不育症とは 厚生労働省では、妊娠はするが、流産、死産や新生児死亡などを繰り返してしまいう場合を不育症としています。その原因はさまざまですが、カウンセリングや治療で良い結果に結びつく事例も多く、医師への相談が重要になります

対象となる治療 医師が認めた不育症の検査および治療(二連の治療ごとに申請できます)

「二連の治療の例」▽不育症の検査▽不育症の検査から治療を始めて終了(出産など)するまで▽不育症の治療を始めて終了(出産など)するまで

助成要件

次の①～④全てを満たすこと
①法律上の婚姻関係にある夫婦

②本市に住所がある夫婦(一方の住民登録が市外も可)

③医療保険加入者

④市税の滞納がない夫婦

助成額・回数 治療に要した額の2分の1(1回の申請当たりの上限は30万円)

※助成は一夫婦につき通算

5回まで。

申請期限 治療の終了日が属する年度内まで

【例】平成29年12月20日に治療が終了した場合は、平成30年3月31日(平成29年度末日)まで

申請の共通事項

申請方法 所定の申請書に必要事項を記入し、市保健センターへ提出してください

申請書配布場所 市保健センター

※市ホームページからも印刷できます。

注意事項 申請には医療機関が発行した領収書(写し不可)が必要です。確定申告で医療費控除を行う予定の人は、申告を行う前に不妊治療費・不育症治療費の助成を申請してください



詳しくは、市保健センター(☎1321)へ。

群馬県不妊専門相談センターのご案内

県では、不妊専門の相談センターを設けており、不妊症や不育症について女性産婦人科医が個別面談を行っています。
相談日時 毎月第1・第3木曜日(予約制)午前10時～午後3時30分(祝日、年末年始を除く)



所 群馬県健康づくり財団内(前橋市堀之下町16-1)
費 無料
予約方法 電話で県不妊専門相談センター(☎027-269-9966)へ
受付時間 月～金曜日午前9時～午後5時

(別表2) 受診できる検診など

受診できる 検診の種類	対象者	検査 費用
子宮頸がん 検診	・ 20歳以上の偶数年齢 の女性 ・ 20歳以上の奇数年齢 の女性のうち、平成 28年度未受診の人	1,000円
乳がん 検診	・ 40歳以上の偶数年齢 の女性 ・ 40歳以上の奇数年齢 の女性のうち、平成28年 度未受診の人	1,000円
大腸がん 検診	・ 40歳以上の女性	300円 ※1
胃がん 検診 (午前中のみ)		1,000円

※1 大腸がん検診を受診する人は、事前に容器(200円)を市保健センターで事前購入してから受診してください。



市では、平日にがん検診を受診できない女性のために、「レディース検診デー」として、休日にかん検診を行います。

実施日 2月18日(日)

受付時間 午前9時～11時、午後1時～2時

受診できる検診・対象者・検診費用 別表2のとおり

※対象年齢は平成30年3月

レディース検診デー

女性のためのがん検診を 休日に行います

31日時点の年齢です。

申込方法 検診を受診するには、事前申し込みが必要です。■市保健センターへ電話または直接申し込んでください

※各検診により受診者数の上限があります。

申込期限 2月13日(火)

その他 各検診ごとに受診の際の注意事項や受診できない状態などがあります。詳しくは、直接問い合わせください

詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。

毎月のチェックで安心

乳がんのセルフチェック

毎月、生理が終わって4～5日後くらいに、また閉経後は日を決めて定期的に行いましょう。定期的にチェックしているうちに、自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。

見てチェック

鏡の前で、腕を下ろした状態で左右の乳房の形を比較し、皮膚のひきつれやくほみ、赤みがないかチェック。次に、手を上げた状態で同様のチェック

さわってチェック

入浴時、せっけんのついた指の腹を滑らせ10円玉大の「の」の字を描くように、しこりがないか、乳房の内側、外側、わきの下のリンパ節などに腫れがないかチェック

寝てチェック

仰向けに寝て、調べる乳房側の下にまくらなどを当て、調べる側の腕を後方に上げ反対側の手の親指以外をそろえて指の腹で軽く乳房を圧迫してチェック

つまんでチェック

親指と人差し指で乳首を軽くつまんでしほり出すようにして、乳首から血液や黄色い分泌物が出ないかチェック。また、乳首にただれやしっしんがないかなどチェック

【こんな症状があったら病院へ】

しこり、くほみ、腫れ、赤み、ひきつれ、ただれ、しっしん、異常な分泌物があるようなら、専門医できちんとした検査を受けましょう。また、これらの症状が出ない乳がんもあるので、何もないからと安心するのは禁物。特に40代以上の女性であれば、2年に1度は検診を継続して受けることが大切です。

女性の皆さんに 受けてほしいがん検診

平成28年にがんで亡くなった女性は15万人以上おり、中でも子宮頸がん、乳がん、大腸がん、胃がんが代表的な要因となっています。

がんは2人に1人がかかるといわれており、自分自身や家族などの大切な人ががんにかかる可能性もあり、他人事ではありません。

女性のかかりやすいがんは、年代によって変化します。(別表3参照)

(別表3) 女性のかかるがん部位別の順位

年代	1位	2位	3位
20代	子宮頸がん	乳がん	大腸がん
30代	乳がん	子宮頸がん	大腸がん
40代	乳がん	子宮頸がん	大腸がん
50代	乳がん	大腸がん	胃がん
60代以上	大腸がん	乳がん	胃がん

出典：国立がん研究センター年齢部位別がん罹患数2013年

は乳がんが第1位です。乳がんは女性がかかるがんの中で一番多く、生涯に乳がんを患う女性は11人に1人と推定されています。50歳代からは、大腸がんが多くなり、60歳代以降は大腸や胃がんなど消化器系のがんが増えてきます。

がん検診では、症状のない早期のがんを見つけることができ、子宮頸がん検診では、がんになる前段階も見つけることができます。早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受けることが大切です。



食の歳時記 vol.45

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

今回のランチョンマット



『塩昆布の根菜汁』

〈「健康アップ料理教室」使用メニュー〉



材料(2人分)

- 大根…40g
- ニンジン…30g
- ゴボウ…40g
- 長ネギ…10g
- コンニャク…30g
- 豚肉(薄切り・赤身)…40g
- 塩昆布…10g
- 水…400cc

作り方 調理時間15分程度

- ①材料を切っておく。
 ▷大根、ニンジン=5mm厚のいちよう切り
 ▷ゴボウ=皮をこそげ落とし、さがきにする
 ▷コンニャク=5mm厚の薄切り
 ▷長ネギ=小口切り
- ②鍋に塩昆布、水、豚肉、長ネギ以外の①を入れて中火にかき、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③器に汁物を盛り、長ネギを散らす。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー53kcal、食物繊維2.7g、食塩相当量0.9g

〈今より4gの減塩で、食塩摂取は1日8gに!〉



今月の
食生活改善推進員さん

食育ワンポイント

~今日から出来る!減塩の工夫~
 みそ汁やスープは具たくさんに
 具たくさんにすることで、
 約0.5g減塩できます。



1/7

渋川広域消防本部前で「市消防出初式」が行われました。

1/7

市民会館で「渋川市成人式」が行われました。



フォトレポート

編集者のひとこと

「立春」を過ぎると、あたたかな地域からは梅の便りが届きます。寒さに負けず、控えめに可憐に咲く梅の花は、馥郁(ふくいく)とした香りも大きな魅力。これからは少しずつ日差しにも力強さが感じられるようになり、大好きな春の訪れがとても待ち遠しいです。(久)

防災無線の

自動音声電話番号

☎(フリーダイヤル)
 0800-800-7373



この広報紙は自然保護のため再生紙を利用しています/環境にやさしい植物油インキを使用しています

広報しづかわ 発行/渋川市
 平成30年2月1日発行 通巻287号

〒377-8501 群馬県渋川市石原80
 TEL 0279-2111 FAX 0279-26541

市ホームページアドレス <http://www.city.shikukawa.lg.jp/>
 印刷/ジャーナル印刷株式会社