



金島桜剣勇会スポーツ少年団

毎週火・金・土曜日に金島小学校体育館で稽古をしています。礼法や基本稽古に重点を置き、子どもたちのレベルに合わせた指導を実施。和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しく元気に大きな声を出して竹刀を振っています。保護者が一緒に竹刀を振って体力づくりをすることも。見学・体験稽古、いつでも大歓迎です！

主な内容

生活習慣病を予防するため特定健診を受けましょう… 2
空き家の適切な管理をお願いします…………… 7

土地利用と交通ネットワークを考えます………… 6
夏休みおでかけ情報…………… 12

40歳～74歳の皆さんへ

生活習慣病を予防するため 特定健診を受けましょう

重要

自覚症状がないまま、進行する生活習慣病。これを予防するためには、特定健康診査(特定健診)などを受診し、健康状態を確認することが大変重要です。何にも代えがたい健康を維持するためにも、年に一回は必ず健診を受診しましょう。

問い合わせ先 本保年金課(☎22429)

特定健診ではこんな検査が受けられます

特定健診では、別表②の検査が受けられます。この項目の検査費用は、約7千5百円掛かりますが、市が健診費用を補助するため、500円で受けることができます(70歳以上の人は無料)。

特定健診の対象者は、市国民健康保険に加入している、40歳以上の人です。

特定健診は、保健センターや地区公民館などで行う集団健診と、医療機関で行う個別健診の2種類があります。

ご自身の都合にあわせて、受診の予定を立てましょう。

健診の日程や受診可能な医療機関、対象者などの詳細は、「広報しぶかわ」5月1日号をご覧ください。

なお、特定健診・特定保健指導は、医療保険者ごとに実施していますので、国保以外の健康保険に加入している人は、勤務先や健康保険証の発行元に問い合わせてください。

(別表②) 特定健診の検査項目

検査の内容	
◆問診	◆肝機能検査
◆身体計測(身長・体重・腹囲)	◆血中脂質検査
◆診察	◆血糖検査
◆血圧測定	◆尿検査・腎機能検査

※その他、医師の判断で、心電図検査、眼底検査、貧血検査を行います。

まずは特定健診を受けることが重要です

平成26年度の渋川市の死因別死亡割合は、別表①のとおりで、およそ3割の人が「心疾患」や「脳血管疾患」などの循環器病で亡くなっています。

(別表①) 渋川市の死因の比較

	死 因	渋川市	群馬県	国
1位	悪性新生物	25.6%	27.3%	28.9%
2位	心疾患 (高血圧症除く)	20.1%	16.2%	15.5%
3位	肺炎	13.2%	10.7%	9.4%
4位	脳血管疾患	8.7%	9.2%	9.0%
5位	老衰	3.0%	5.8%	5.9%

【データ】厚生労働省人口動態調査

不健康な生活習慣の積み重ねによりメタボリックシンドロームになると、循環器病の発症に関係が深い「動脈硬化」を引き起こしやすくなります。

「動脈硬化」になると、脳や心臓、腎臓など重要な臓器が大きなダメージを受け、命に関わる病気へと進行していきます。

生活習慣病が恐ろしいのは、ほとんど症状が出ずゆっくりと進行するため、気付いたときはかなり病気が進行していることが多いからです。

しかし、生活習慣病は予防することのできる病気です。健診を受けて自分の体の状態を知り、必要な指導により生活習慣を見直すことで、病気の発症を防ぎましょう。

まずは、特定健診を受けることが重要になります。

用語の解説

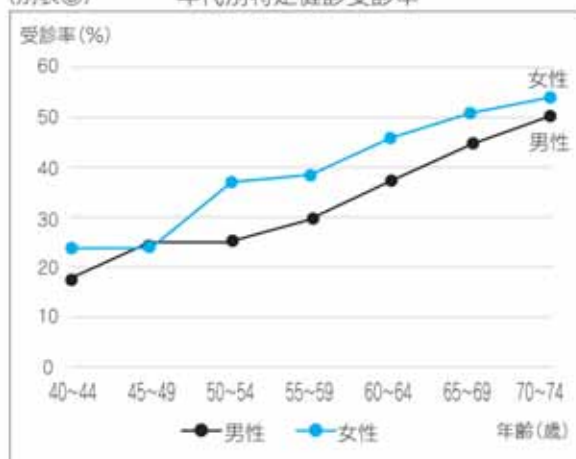
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態

レセプト

患者が受けた保険診療について医療機関が保険者(市町村や健康保険組合など)に請求する医療報酬明細書のこと

(別表③) 年代別特定健診受診率



(別表④) 茨川市の平成26年度年間外来レセプト数

年代	1位	2位	3位
20代	うつ病	統合失調症	気管支ぜんそく
30代	うつ病	統合失調症	糖尿病
40代	統合失調症	高血圧症	うつ病
50代	高血圧症	糖尿病	統合失調症
60代	高血圧症	糖尿病	脂質異常症
70代	高血圧症	糖尿病	脂質異常症

【データ】KDB疾病別医療費分析

40～59歳の人はずひ受診しましょう

市の特定健診の平成26年度の受診率は、43.5%でした。40歳から59歳の受診率はかなり低い状況です(別表③)。

平成26年度の本市の年間外来レセプト数(別表④)をみると、年齢が上がるほど生活習慣病での受診が増えます。これは若いときからの生活習慣が大きく影響するといわれています。

「忙しい」などの理由で受診をしない人も多いですが、将来生活習慣病にならないためにも、受診率の低い40歳から59歳の人はずひ健診を受けましょう。

「健診が大事なのは分かるけど受けていない」
そんなあなたは、こんな風に思っていないか

仕事が忙しくて時間が取れない	健康には自信がある	面倒くさい
忙しい人ほど、不規則な食生活、運動不足などで生活習慣病になりやすい傾向があります。 元気に仕事を続けるためにも、健診を受けましょう！	健康に自信がある人ほど、めったに病院に行かず体の異変を見逃してしまうかもしれません。 健康であることを確認するためにも、健診を受けましょう！	生活習慣病になってしまったら、治療のための通院などに時間がとられてしまいます。 このようにならないためにも、健診を受けましょう！

健診質問票から見える市の傾向・茨川市はお酒をよく飲み運動していない人が多い？

市のメタボリックシンドロームとメタボリックシンドローム予備群の割合は、別表⑤のとおりです。いずれも、群馬県、国よりも低くなっていますが、男性は女性の約3倍になっています。

また、特定健診の質問票の回答結果は、別表⑥のとおりで、市の特徴としては次のような生活習慣病につながりやすい傾向がみられます。

- ・運動習慣がなく、タバコを吸う人が県平均よりも多い
- ・お酒を飲む頻度が高く、飲酒量も多い

(別表⑤) 茨川市のメタボリックシンドロームの状況

		茨川市	群馬県	国
メタボ	全体	15.7%	18.1%	17.3%
	男	25.0%	28.4%	27.5%
	女	7.9%	10.3%	9.5%
メタボ予備群	全体	9.6%	10.7%	10.7%
	男	14.6%	17.0%	17.2%
	女	5.3%	5.9%	5.8%

【データ】KDB地域の全体像の把握(平成28年度)

- ・生活習慣を改善しようとする意識が低い

生活習慣病にならないよう、毎年きちんと健診を受け、自分の健康状態を把握することがとても大切です。

(別表⑥) 特定健診質問票の回答結果

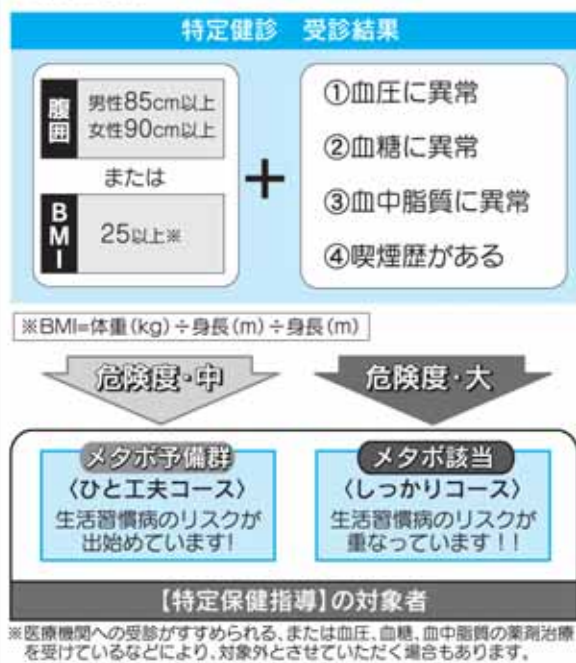
		茨川市	群馬県	国
喫煙する		14.3%	13.3%	14.2%
1日30分以上の運動習慣がない		57.3%	54.6%	58.7%
歩行等を1日1時間以上していない		50.3%	48.5%	46.9%
毎日飲酒する		25.0%	23.9%	25.6%
1日の 飲酒量	1合未満	29.1%	46.4%	64.1%
	1～2合	44.9%	36.2%	23.8%
	2～3合	20.7%	14.0%	9.3%
	3合以上	5.4%	3.5%	2.7%
生活習慣を改善する意欲がない		50.9%	37.3%	30.9%
生活習慣を改善する意欲がある		14.7%	21.7%	27.3%

【データ】KDB地域の全体像の把握(平成28年度)

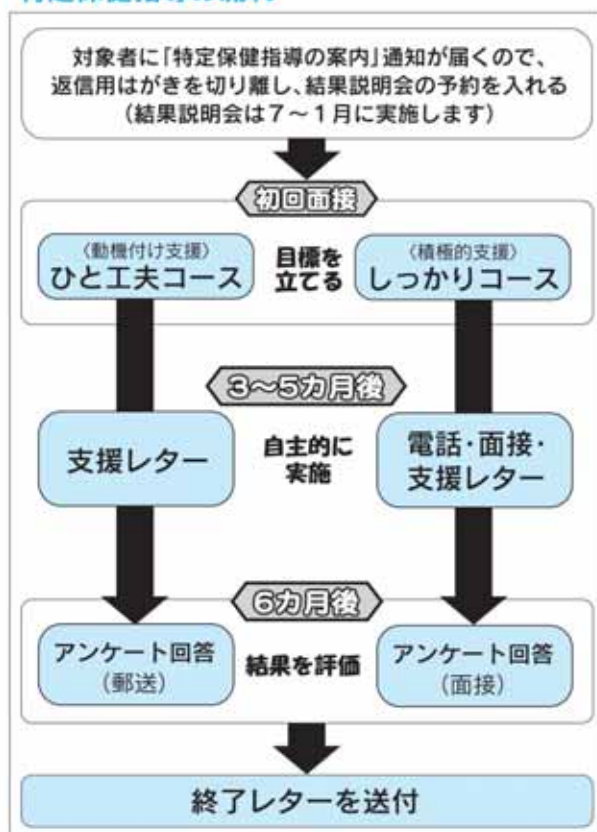
「特定保健指導」を受けて脱メタボ

特定保健指導の対象となる人

特定健診の受診結果で、異常が認められたメタボの危険因子の項目数で判定します。
特定保健指導の種類は、メタボの危険度により下記の2コースがあります。



特定保健指導の流れ



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い人には「特定保健指導のご案内」を郵送します。

この通知が届いた人は、メタボリックシンドロームの徴候があり、今すぐ生活習慣の改善が必要です。返信用はがきを切り離し、特定保健指導参加日の予約を行ってください。日程が合わない場合は別の日程を調整しますので、市保健センター(☎1321)まで気軽にご連絡ください。

特定保健指導は、無料で利用できます。これまでに利用した人からは、「指導のおかげで体重が減った」「一人ではどうしてよいか分からなかったが、効果的に生活習慣を見直せた」などの声が寄せられています。

必ず特定保健指導を利用し、生活習慣を見直しましょう。

特定保健指導を利用して クッキングスケールをもらおう！

特定保健指導では、生活習慣病のリスクを減らすため、運動や食生活などの指導を行います。

今年度は食生活の見直しに利用できるクッキングスケールをお渡しします。ぜひ参加してください。



受けてよかった 特定保健指導利用者の声



〈ひと工夫コース利用者〉

猪熊 正道さん

67歳(中郷)

(腹囲: -1.6cm)

(体重: -1.7Kg)

勤めていたころの健診結果に問題はなく、生活習慣を気にせず過ごしてきましたが、昨年、市から保健指導の案内が届きました。

もともとウォーキングに励んでいたのですが、保健師と話し合い、改善策がストレスにならないよう食事面の目標を立てました。

市から届く支援レターを見て、一緒に取り組んでくれる存在を感じ、目標の実行を続ける後押しになりました。

健康第一を考え、支援終了後、今は筋トレも取り入れています。

ジェネリック医薬品とは

医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)の2種類があります。

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に販売される薬で、有効性、安全性について国が新薬と同じ有効成分・同等の効用があることを厳しく審査した上で、厚生労働省が製造・販売を承認しています。

利用するとこんなメリットがあります

新薬に比べて安価なため、服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えることで薬代を節約することができます。

「今服用している薬をジェネリック医薬品に変えたい」とお考えの人は、医療機関などで医師や薬剤師にご相談ください。ただし、薬や病気の種類により切り替えができないものもあります。

差額通知を送付します

次の①～③の全てに該当する人に、ジェネリック医薬品差額通知を送付します。

ジェネリック医薬品への切り替えの参考として、活用してください。

①本市の国民健康保険に加入している人 ②医療機関や薬局で1カ月に4日以上以上の処方を受けている人 ③ジェネリック医薬品に切り替えると1カ月の薬代が200円以上安くなる人
(送付時期)▷8月下旬(6月診療分)▷2月下旬(12月診療分)



希望カードを配布しています



医療機関窓口へ保険証、診察券といっしょに「ジェネリック医薬品希望カード」を窓口提示することで、利用の希望を伝えることができます。

ジェネリック医薬品希望カードは市保険年金課または各行政センターで配布しています。

利用することで医療保険財政の改善につながります

医療費は、皆さんが医療機関窓口で支払う負担額のほかに、「国民健康保険税」などでまかなわれています。

市の国民健康保険医療費のなかでは、特に調剤費が年々増加しています。

ジェネリック医薬品を利用することで、個人負担の軽減だけでなく、国民健康保険全体の医療費の適正化、保険制度の維持につながりますので、ぜひ利用してください。

健康な人が増えることで医療費も適正化されます

急速な高齢化や社会生活環境の変化などにより、医療費は毎年増え続けています。(別表⑥～⑧)

医療費が増加すると、市の国民健康保険の財政状況が悪くなり、保険税の値上げにもつながってしまいます。

特に、別表⑧のとおり生活習慣病が医療費を押し上げていることが分かります。

このことから、特定健診を受け健康状態を確認し、生活習慣病の予防や重症化を防ぐことが大切になります。

(別表⑥) 浜川市国保の医療費(外来・入院)

年度	外来	入院	計
26	39.3億円	28.9億円	68.2億円
27	41.1億円	30.4億円	71.5億円
28	39.3億円	30.1億円	69.4億円

(別表⑦) 浜川市国保の1人当たり医療費

年度	外来	入院	計
26	15.9万円	11.7万円	27.6万円
27	17.5万円	12.9万円	30.4万円
28	17.6万円	13.5万円	31.0万円

(別表⑧) 疾病(病気)別医療費(年間)

	順位	疾病名	医療費
外来	1	糖尿病	3.6億円
	2	慢性腎不全(透析あり)	3.1億円
	3	高血圧症	3.1億円
入院	1	統合失調症	3.6億円
	2	肺がん	1.2億円
	3	関節疾患	1.1億円

【データ】KDB疾病別医療費分析(平成28年度)

ご利用ください「しづかわ健康ダイヤル24」

0120-377-240

(24時間・365日、無料で利用できます)

健康ダイヤル24は、市民の人が無料で利用できる電話健康相談です。

24時間、365日いつでも相談ができ、通話料、相談料は一切かかりません。

経験豊富な医師や保健師などが悩みに答えまので、ぜひご利用ください。

土地利用と交通ネットワークを考えます

市では、「都市計画用途地域と都市計画道路の見直し」および「渋川市立地適正化計画の策定」を進めています。

①都市計画用途地域と都市計画道路の見直し(期間:平成29年度～32年度)

■「都市計画用途地域及び都市計画道路の見直しの基本指針」の策定(平成29年6月)

【現状】

人口減少と少子高齢化の進展などの社会の変化により、都市計画決定時に想定していた市街地の広がりや、都市計画道路に求められる機能・役割が変化しています。

【課題】

都市計画用途地域と現在の土地利用状況との違いを確認する必要があります。
また、都市計画道路は、財源が限られる中、選択と集中による効率的な道路整備を行うことが必要です。

都市計画用途地域と都市計画道路の見直しが必要です。

《用語解説》

都市計画用途地域:建物の用途(住宅・商業・工業)の制限や建て方のルールを定めた地域
都市計画道路:円滑な都市活動を支え、都市の骨格を形成する都市交通における最も基幹的な道路

②渋川市立地適正化計画の策定(期間:平成29年度～31年度)

■「渋川市立地適正化計画策定方針」の決定(平成29年6月)

【現状】

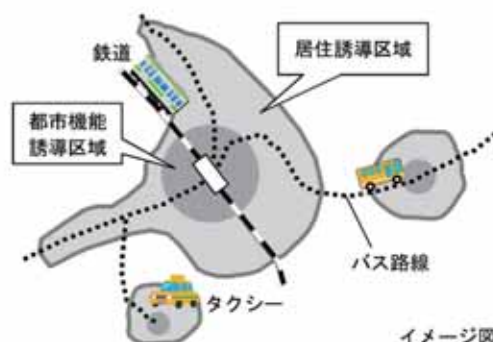
人口や産業の郊外化により、都市が拡散しています。

【将来】

住民一人当たりの都市経営コスト(インフラの整備や維持費など)の上昇を招くほか、一定の人口密度に支えられてきた生活サービス(医療・福祉・商業など)の継続的な提供が困難になりかねません。

このことを踏まえ

都市の中心拠点や生活拠点に住宅や医療・福祉・商業施設などの立地を誘導し、公共交通の効率的なネットワーク化を図ることにより、まちのまとまりの形成を目指します(※規制を伴うものではありません。)



《用語解説》

居住誘導区域:居住を誘導し人口密度を維持する区域
都市機能誘導区域:医療・福祉・商業施設などの立地を誘導する区域

2つの事業を進めるに当たり、説明会や市民意見公募を行って、皆さんの意見を伺います。
詳しくは、市ホームページまたは☎都市計画課(☎2073)へ。

空き家の適切な管理をお願いします

夏を迎える前に適正な管理についてもう一度確認を！



■空き家問題

近年空き家の増加が全国的な問題となっています。空き家は放置しておくと、建物の傷みが進み、倒壊や破損などにより、周辺住民の生命や財産に危害を及ぼす恐れがあります。

危険な空き家について、市に相談・苦情が寄せられていますが、空き家は所有者などが適正に管理することが原則です。万が一、近隣家屋や通行人等が被害にあった場合には、その建物の所有者等が損害賠償などの責任を問われることがあります。

■空き家の管理には、状態確認が大事

近所の人たちに危害を及ぼしたりしないよう建物を管理し、必要な場合には危険箇所の修理や除去を行うなど、適正な維持管理をお願いします。

そのためには定期的に足を運び、空気の入れ換え、庭木・雑草の刈り取りなどの管理が必要になります。家族や親族による管理が難しい場合には、業者委託や地域の人から状況報告をしてもらうこともひとつの方法です。

■夏は特に要注意

これからの季節は、台風や突発的な豪雨などが発生し、家屋の傷みが進行する恐れがあります。また、敷地内の草木が繁茂し、害虫が発生しやすくなり、近隣の居住者に悪影響を及ぼす可能性があります。

夏を迎えるに当たり、所有する空き家について、もう一度確認をお願いします。

■空き家対策

①**無料相談** 宅地建物取引士による無料相談を実施。 **問い合わせ先** 本防災安全課(☎2130)

②**補助金制度** 空家の解体補助、空家リフォーム補助。 **問い合わせ先** 建築住宅課(☎2072)

③**空家等管理サービス** 浜川市シルバー人材センターが所有者と契約し、「建物の屋根・外壁・外窓・雨どいの目視による点検、除草、植木の剪定等」を実施。 **問い合わせ先** 浜川市シルバー人材センター(☎4688)

詳しくは、防災安全課へ。

民間事業者と連携した空き家問題への取り組み

市では、空き家問題に取り組むに当たり、民間事業者と協定を結び、専門的な知識やそのノウハウを活かして空き家対策を推進しています。

平成27年7月に(一社)群馬県宅地建物取引業協会との協

定締結を皮切りに、現在4事業者と協定締結しました(下表参照)。これにより、行政だけでは提供できないサービスや対応が可能となりました。今後も、必要に応じ専門事業者との協定を検討していきます。



空き家対策における民間事業者との協定一覧

協定締結日	協定先(事業者名)	主な協力事項
平成27年7月28日	一般社団法人 群馬県宅地建物取引業協会	所有者などへの空き家相談、空き家の売却・賃貸などの市場への流通促進
平成29年2月22日	日本郵便 株式会社	適切な管理が行われていない空き家などの情報提供
平成29年5月24日	公益社団法人 浜川市シルバー人材センター	所有者などの依頼に応じて、空き家の家屋・敷地を状況確認し、写真撮影を行うなどの空家管理サービス
平成29年5月30日	公益社団法人 全日本不動産協会群馬県本部	所有者などへの空き家相談、空き家の売却・賃貸などの市場への流通促進

国民健康保険・後期高齢者医療保険制度

国保税と後期保険料の納税通知書を郵送します

平成29年度の納税通知書を7月中旬に郵送します。

国民健康保険と後期高齢者医療保険は、病気やけがに備え、加入者が負担能力に応じて負担する相互扶助の制度です。

国保税と後期保険料は、医療費などの支払いに充てるための大切な財源です。ご理解の上、期限内の納付をお願いします。

納付については、**本**納税課や各行政センター、金融機関、コンビニなどで納付してください。また、口座振替を希望する人は、金融機関や郵便局で手続きを行ってください。

〈国保税〉

■**納める人** 国保税の納税義務者は世帯主です。世帯主以外の家族が加入している場合でも、世帯主宛てに納税通知書を郵送します

■**改正点** 税率は昨年度と同様ですが軽減措置が別表1のとおり変更されました

〈後期保険料〉

■**納める人** 後期保険料の納付義務者は、被保険者(加入者)一人ひとりです

■**改正点** 税率は昨年度と同様ですが、軽減措置が別表2のとおり変更されました

〈年金天引きを中止したいとき〉

国保税および後期保険料の納付方法を年金天引きから口座振替に切り替えることができます。

■**手続き方法** ①金融機関や郵便局で、口座振替の手続きを行ってください ②口座振替依頼書の本人控、被保険者証、印鑑を持参して、**本**保険年金課または各行政センターで年金天引き中止の手続きを行ってください

■**注意事項** 口座振替ができない場合は、年金天引きが再開される場合があります

■**問い合わせ先**

保険年金課(☎2429)

(別表1) 国保税の改正点

1 低所得者に対する国民健康保険税の軽減対象世帯が拡大

対象となる世帯の所得の基準額が引き上げられました。

(1)5割軽減の拡大

改正前	基準額 33万円+26.5万円×被保険者数
改正後	基準額 33万円+27万円×被保険者数

(2)2割軽減の拡大

改正前	基準額 33万円+48万円×被保険者数
改正後	基準額 33万円+49万円×被保険者数

(別表2) 後期保険料の改正点

1 低所得者に対する後期高齢者医療保険料の軽減対象世帯が拡大

対象となる世帯の所得の基準額が引き上げられました。

(1)5割軽減の拡大

改正前	基準額 33万円+26.5万円×被保険者数
改正後	基準額 33万円+27万円×被保険者数

(2)2割軽減の拡大

改正前	基準額 33万円+48万円×被保険者数
改正後	基準額 33万円+49万円×被保険者数

2 所得割額軽減割合が変更

改正前	所得割額5割軽減	「被保険者本人の総所得金額等の合計額-基礎控除額33万円」が58万円以下の人
改正後	所得割額2割軽減	

3 元被扶養者軽減割合が変更

改正前	所得割額賦課なし、均等割額9割軽減	被保険者資格を得た日の前日まで、被用者保険(国保、国保組合は除く)の被扶養者であった人
改正後	所得割額賦課なし、均等割額7割軽減	

※被扶養者軽減に該当する人で、均等割額の軽減にも該当する場合は、軽減割合の大きい方が適用されます。

高額介護(予防)サービス費制度の見直しについて

高額介護サービス費は、1カ月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えたときに、超えた部分が払い戻される制度です。

介護保険制度の見直しにより、平成29年8月から、市民税を課税されている人がいる世帯の負担の上限額が、3万7,200円(月額)から4万4,400円(月額)に引き上げられます。

なお、介護サービスを長期に利用している人に配慮し、同じ世帯の全ての65歳以上の人(サービス未利用の人を含む)の利用者負担割合が1割の世帯は、年間44万6,400円(3万7,200円×12カ月)の上限が設けられ、3年間の時限措置で年間の負担額が増えないようになっています。

問い合わせ先 **本**高齢福祉課(☎2116)

ジブンと社会をつなぐゼミ

時事問題が試験に出てくるのって何のため？それはきっと「あなたはあなたの生きている社会を分かろうとしている？」って聞かれている。時事問題が分かると未来が見えてくる。未来が見えると、ジブンの進路が見えてくる。大学准教授をナビゲー



高校生の夏休みだからこそ！自分の将来を考えてみませんか

ターに、この道を進みたい！って道、探そうよ！

■日時 8月3日(木)、4日(金)各
日午後2時～4時(全2回)

■場所 中央公民館

■内容 ▽8月3日Ⅱ新聞を読みながら考えるコツを身に付ける／いろいろなことに関心を持つと世界は楽しい ▽8月4日Ⅱいつか来る自分の「シフト」について考える／社会で起きていることについて自分の思いを整理してみる／まとめ

■講師 森下一成さん(東京大学准教授)

ご存知ですか？第三者行為による傷病届

国民健康保険に加入している人は、交通事故などの第三者の行為によってケガや病気をした場合でも、国保で治療を受けられます。ただし、医療費は原則として加害者がその過失割合に応じて負担すべきもので、国保で医療費を一旦立て替え、その後に加害者へ請求することになります。国保を使って治療を受ける場合は、必ず本保険年金課または各行政センターへ届

出をしてください。

■第三者行為の例 ▽交通事故 ▽自転車での事故 ▽飲食店での食中毒 ▽他人の飼い犬にかまれた ▽暴力行為 など

■提出書類 ①第三者行為傷病届 ②事故発生状況報告書 ③念書(被害者が記入) ④誓約書(加害者が記入) ⑤交通事故証明書(自動車安全運転センターで発行)

※①～④の書類は保険年金課に

あります。

■持参する物 保険証、印鑑、マイナンバーが確認できる書類(マイナンバーカードまたは通知カードなど)

■注意事項 示談を済ませてしまつと、国保から加害者への請求ができなくなる場合がありますので、事前に市役所へ届出をしてください

詳しくは、保険年金課(☎22461)または各行政センターへ。

7月1日から「小口資金低金利融資」の利率を引き下げます

市では、7月1日から市内中小企業者を対象とする「小口資金低金利融資」の年利率を、従来の1.9%から1.8%に引き下げます。事業の資金繰りおよび設備投資などに、ぜひご利用ください。

内容・申込先 下表のとおり

詳しくは、商工振興課(☎2596)へ。

融資限度額	融資利率	融資期間	融資対象者	申込窓口 (取扱金融機関)	その他
1,250万円以内	年1.8%	運転資金 6年以内 設備資金 8年以内 (共に据置き6カ月以内)	登記上、市内に店舗、工場、または事業所があり1年以上継続して同一事業を営んでいて、市税を完納している中小企業者	市内の銀行 市内の信用金庫 市内の信用組合	・保証協会の保証が必要です。 ・県と市で保証料の最大80%を負担します。

夏の県民交通安全運動 実施期間は7月11日から20日まで

メインスローガン

よくみよう 車のあとに またくるま

サブスローガン

きをつけよう よそみとびだし じこのもと

①子どもと高齢者の交通事故防止

▷子ども＝道路を横断するときは、左右の安全確認を行い、飛び出しや車の直前・直後の横断はやめましょう
▷高齢者＝適性検査や高齢者講習などで自分の現在の運転技能を理解し、技能に応じた運転を心掛けましょう

▷運転者＝子どもや高齢者を見つけたときは、急な飛び出しや横断など不用意な行動をとる場合があるので、子どもや高齢者の安全を守る運転をしましょう

②自転車と二輪車の交通事故防止

▷自転車は、車両であると再認識をし、一時停止や信号などの交通ルールを厳守しましょう

▷二輪車はヘルメットを正しく着用し、二輪車の特性を理解して安全運転をしましょう

▷自転車や二輪車を見つけたときは、危険を予測し、減速や徐行するなど、優しさと思いやりのある運転をしましょう

③飲酒運転の根絶

▷飲酒運転の危険性や違法性を認識し、「飲酒運転を絶対にしない・させない」という固い決意を持つとともに、飲酒運転の車には絶対に同乗しないようにしましょう (本市民生活課)

しぶかわ子育てひろばファーストステップ

より良い子育てのきっかけづくり...

子育てに関する全6回の講座を開催します。

■日程・内容 下表のとおり

※毎回講義の後に、保護者同士でお茶を飲みながら子育てに関する悩みなどを話し合う交流タイムを用意しています。

■時間 午前10時30分～正午

■ところ 渋川ほっとプラザ

■講師 前田由美子さん(共愛学園前橋国際大学研究員)、下田博美さん(エアロビクスインストラクター)

■対象者 未就学児を持つ保護者

■定員 20人程度(定員を超えた場合は市内在住で全ての日程

に参加できる人、初めて受講する人を優先し抽選)

■参加料 無料

■申込方法 ①件名「子育てひろば申込」、②氏名、③住所、④電話番号、⑤参加できる日、⑥託児希望の有・無を記入し、メールで本ひろば課(kodomo@city.shi

bukawa.gunma.jp)へ
※託児(0歳～3歳まで)を希望する場合は、お子さんの氏名、性別、生年月日もお知らせください。

※迷惑メール設定をしている人は、右記ことも課ドメインからメールを受信できるよう設定し

てくださいます。

しぶかわ子育てひろば(ファーストステップ)日程表

	日程	内容
第1回	9月13日(水)	「ひとりではがんばっていませんか？」 ～腕の力をめいて、子育てと母親という立場を考えます～
第2回	9月20日(水)	「ココロとカラダの声を聞いてますか？」 ～ストレスを抱えすぎないために～
第3回	9月27日(水)	「子育て中の体、いたわってますか？」 ～子育てで疲れた体へ思いやりのストレッチ～
第4回	10月4日(水)	「子育てはだれがする？」 ～女性・男性みんなでやると、どう変わる～
第5回	10月11日(水)	「子どもの人権」 ～尊重するってどうすること？わがままとはどう違う？～
第6回	10月18日(水)	「子どものころ・親のころ」 ～どうしたら通じ合う？～

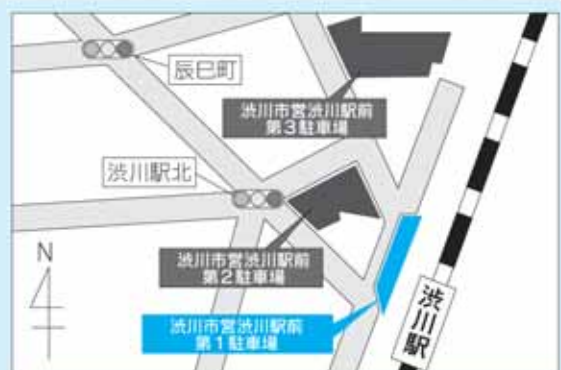
■問い合わせ先 子育てひろば課(☎2415)
■申込期限 7月31日(月)

渋川駅前第1駐車場を閉鎖します 駐車場の利用は7月31日まで

機器の老朽化や近隣に新しい市営駐車場を整備したことから、平成29年7月31日をもって市営渋川駅前第1駐車場を閉鎖します。

今後は、市営渋川駅前第2・第3駐車場をご利用ください。

問い合わせ先 ■商工振興課(☎2596)





第2回 聖酒造株式会社

《こんな会社です》



弊社は、170余年にわたり赤城山西南麓に流れる清冽な伏流水で酒造りをしてきました。

6年前からは、南部杜氏(岩手県の杜氏集団)から技術を引き継ぎ、社員だけで緑豊かな赤城山から湧き出る地下水、選び抜かれた米を使用し、技と伝統を継承した酒造りを行っています。

《自社自慢》

Q. 特色ある酒と酒造りは？

A. 醸造のしやすさから通常は酒造好適米を使用しますが、地元産の飯米「ひとめぼれ」を使用した清酒造りなどです。この他、活性酒と米の蒸留酒「粕取り焼酎」や地元の梅を使った「ひじり手摘み梅酒」など、繊細な味わいを楽しめる自慢のお酒を造っています。

Q. 酒蔵(赤城蔵)は見学できるの？

A. できます。歴史を感じる造りの蔵は、酒造りの季節になると香りが漂い、風情を感じます。ぜひ、お越しください(入場無料・約40分)。

《自慢のお酒》

「関東の華」

全国新酒鑑評会で7年連続、通算11回の金賞を受賞している代表銘柄です。関東の華特別本醸造は後味・キレも良くいつでも気軽に楽しめる晩酌向けのお酒です。



《事業所概要》

当社は、天保12年(1841年)今井酒造場として創業し、戦後「聖酒造株式会社」となりました。

清酒「関東の華」をはじめとした日本酒などを赤城山麓の地下水で造り続ける酒蔵です。

《問い合わせ先》

〒377-0061 茨城県北橋町下箱田380

TEL 0293-3911

FAX 0293-3900

URL <http://www.hijiri-sake.co.jp/>

——市のホームページで「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——

市立図書館
おすすめ

絶対おもしろい！イチオシ本☆

4回掲載／第2回
市立図書館

円周率の謎を追う

江戸の天才数学者・関孝和の挑戦(鳴海風／くもん出版) 中学生以上向け

上毛かるたの「わ」を暗唱できますか？そう、「和算の大家・関孝和」ですね。和算とはxやyを使用する現代数学(西洋数学)とは別の、日本で独自に発展を遂げた数学です。その先駆けとなった郷土の偉人・関孝和の人生を描いた児童書が、今年の中学生部門の課題図書に選ばれました。

私たちが学校で最初に習う円周率は「3.14」ですが、江戸時代の円周率は「3.16」でした。なぜ3.16なのか。本当に3.16なのか。数学の師匠の娘・香奈の提案で、実際に直径一尺の円を描いて、上から隙間なくまち針を刺し、糸を巻き付けてその長さを計測した孝和は驚きます。実際の円周の長さは、どう見ても三尺一寸六分よりも短かったのです。ここから孝和の、生涯をかけた円周率と数学の研究が始まります。

実は「和算の大家」と呼ばれるほどの業績を成し遂げたにも関わらず、孝和がいつ生まれ、どのように数学を勉強したかは不明です。分かっ

ているのは、西洋数学に先駆けて、数々の和算方程式を提示したこと。円周率を11桁まで正確に求め、証明してみせたこと。そのため、小説によって、描き出される孝和は、性格も人生もさまざまです。関孝和が出てくる小説は他に「天地明察」(冲方丁著／角川書店)もありますので、夏休みに家族や友人と読み比べ、感想を語り合うのも楽しいでしょう。

図書館所蔵の課題図書は、夏休みに入ると何件も予約が付き、なかなか読むことができません。予約も宿題も、どうぞ、お早めに。



夏休みおでかけ情報



子どもたちに、もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。皆さんの家族での予定はもう決まりましたか？

ここでは夏休み期間中に市が開催する、主に小・中学生を対象とした教室やイベントを紹介します。保護者も一緒に参加できるものもあります。夏休みの楽しい思い出づくりに、お出掛けしませんか？

子ども防災塾

とき 8月2日(水)午前10時～正午
ところ 中央公民館

内容 ▽前橋地方気象台職員による講演 ▽市防災安全課防災専門員による講演 ▽災害DVD放映

対象者 小学生とその保護者など

定員 20人(先着順)

参加料 無料

申込方法・問い合わせ先 電話

か直接中央公民館(☎24321)へ

※受付は、午前8時30分～午後

5時(日曜日、祝日を除く)。

申込期限 7月4日(火)～31日(月)

親子エコ講座

一年間にどれくらいゴミを出しているか知ってる？リサイクルでゴミを減らせば環境にやさしいよ！ペットボトルでダーツなどのおもちゃを作ろう！

とき 8月8日(火)午前10時～正午

ところ 中央公民館

内容 ゴミの現状やゴミを減らす取り組みについての話と、簡単な工作をします

講師 市環境課職員

対象者 小学生とその保護者

定員 親子10組(定員を超えた場合は抽選・受講者に連絡)

参加料 無料

申込方法・問い合わせ先 電話

か直接中央公民館(☎24321)へ

※受付は、午前8時30分～午後

5時(日曜日、祝日を除く)。

申込期限 7月5日(水)～21日(金)

われら災害防衛隊！

大雨、台風、地震などの災害があつたらどうする？災害が起きたらどうするかを知っていたら、自分も周りの人も守れるよ。クイズや体験を通して災害や防災を知ろう。これでキミも災害防衛隊員！

とき・内容 いずれの日も午前10時～正午 ▽7月26日(水)「チャレンジ！防災」 災害時に役立つグッズの手作り、宇宙にも行った非常食(NASAで宇宙食に採用されている保存食)の試食

▽8月2日(水)「自然災害から身を守るう！」 こども防災塾に参加します ▽8月9日(水)

「心臓マッサージやAED、応急手当をやってみよう！」

友達を助けられるのはそばにいるあなた！

ところ 中央公民館

講師 市防災安全課防災専門員、前橋地方気象台職員(第2回)

対象者 小学生(希望があれば)

保護者も可)

定員 40人(定員を超えた場合は抽選・受講者に連絡)

参加料 無料

持ち物 新聞紙(約1日分)、白いレジ袋、20センチ以下の懐中電灯(持っている人)

申込方法・問い合わせ先 電話

か直接中央公民館(☎24321)へ

※受付は午前8時30分～午後

5時(日曜日を除く)。

申込期限 7月4日(火)～14日(金)

その他 参加者に書き込んで家族の防災に取り組める「子連れ防災実践ノート」をプレゼント(1家族に1冊)

本気で遊ぼう！夏休み子ども図書館まつり

とき 8月6日(日)午後1時30分～2時(2時間程度)

ところ 市立図書館大会議室

テーマ 「ふしぎ」

内容 読み聞かせ(ヘルマンハープ演奏)アニメーション(本で遊ぼう)ブックトーク(いろいろな本の紹介)

講師 子どもと本をつなぐ会「結」の皆さん

対象者 小学生

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

参加料 無料



申込方法・問い合わせ先 電話か
直接市立図書館(☎220644)へ
※受付は、午前9時30分～午後
5時(図書館休館日を除く)。
申込期限 7月21日(金)まで

平和アニメ映画上映会

とき・ところ

① 7月27日(木)午前10時～11時
30分(終了予定)・金島ふれあい
センターホール
② 7月28日(金)午前10時～11時30
分(終了予定)・渋川公民館講堂
※開場は両日とも午前9時30分。

上映作品

「火垂るの墓」

定員 ①300人 ②80人

入場料 無料

申込方法 当日直接会場へ

問い合わせ先 本市民生活課
(☎22463)

夏休み子ども文化財教室

とき 7月30日(日)午前8時30分
～正午(雨天決行)

内容 渋川市内の古墳探検

対象者 市内の小学生(3年生
以下は保護者と参加)

定員 10人(組)(定員を超えた場
合は抽選)

参加料 無料

申込方法・問い合わせ先 電話ま

たはファクスで北文化財保護課
(☎22102・☎224008)へ
※電話の受付時間は、午前9時
～午後5時(土・日曜日、祝日を
除く)。
申込期限 7月24日(月)まで

親子文化財めぐり

市内に所在する文化財を親子
で見学します。本年は赤城地区
にある上三原田の歌舞伎舞台、
石造不動明王立像、赤城歴史資
料館などを見学し学習します。

とき 8月18日(金)午前9時～午
後4時

対象者 小学生とその保護者

定員 20組(先着順)

参加料 無料

持ち物 昼食、飲み物

申込方法・問い合わせ先 電話で

北文化財保護課(☎22102)へ

※受付は午前9時～午後5時(土・
日曜日、祝日を除く)。

申込開始日 7月10日(月)から

夏休み土器づくり教室

とき 8月5日(土)、6日(日)午前
10時～午後4時

ところ 北橋歴史資料館

主催 土の会・北橋歴史資料館
友の会共催事業

制限時間 ▽小作品(土偶など)
30分～1時間 ▽手の込んだ
もの2時間 ▽高さ30cm程
度の土器1日～2日

※完成作品は夏休み中に、北橋
歴史資料館窓口で渡します。

講師 土の会の皆さん

対象者 小・中学生、一般の人

参加料 無料

申込方法・問い合わせ先 電話で

北橋歴史資料館(☎224094)へ

※受付は午前9時～午後4時30
分(休館日の月・火曜日は除く)。
※当日参加可(受付は午後3時まで)。

きて！みて！！夏休みは渋川市
の博物館へGO!!2017

内容 市の博物館4施設①市美
術館②北橋歴史資料館③赤城歴
史資料館④徳富蘆花記念文学館

を巡るスタンプラリーです。全施
設を巡った人には、賞状と記念品
を差し上げます

期間 7月21日(金)～8月31日(木)

対象者 小中学生

観覧料 ラリー帳を持参した本
人と付き添いの大人1人まで無
料

休館日 ①火曜日 ②3月・
火曜日 ④無休

問い合わせ先 市美術館(☎253
215)

その他 ラリー帳は市内の各小

中学校を通して配布します。なお、
ラリー期間中は各施設の窓口に
も設置します

「絵よ立ち上がった!!」
立体絵画をつくってみよう!

とき 8月6日(日)、11日(祝)
時間 ▽Aコース 午前9時30
分～午後0時30分 ▽Bコース
午後2時～5時

ところ 市美術館3階資料室

内容 いつもは、1枚の紙に描
かれる絵画作品。平面に描かれ
た作品を立ち上げて、飛び出す
絵本のような作品をつくりま

講師 カナイサワコさん(造形
作家)、山中克子さん(画家)、須
田真理(市美術館学芸員)

参加料 500円(材料費として)

対象者 4歳～中学3年生(小学
2年生以下は保護者か年長者と
参加で、2日間参加できる人)

定員 各コース15人(先着順)

申込方法・問い合わせ先 電話で

市美術館(☎253215)へ

※受付は、午前10時～午後6時
(休館日(火曜日)を除く)。

申込期間 7月15日(土)～8月2
日(水)

その他 作品は「子どもとあー
と展2017(会期:8月19日(土)
～9月10日(日))」の会場で公開し
ます

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 ☎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 ☐ 北横行政センター ☎52-2111

人口と世帯/平成29年5月末現在

- 人口 79,413人(男38,831人、女40,582人)
- 世帯 32,066世帯
- 5月のうぶごえ 男の子19人、女の子17人

お知らせ

姉妹都市のオリーブオイルを販売します

■観光課

市国際交流協会の交流事業の一環として、本市の姉妹都市であるイタリア・フオリーニヨ市から直輸入した今年度分のオリーブオイルを先行販売します。
 本数限定となりますので、早めにお求めください。



品名 食用オリーブオイル(エクストラ・ヴァージンオイル)

価格 1800円(1本750ミリ)

※昨年度と同価格。当日の購入本数は、1回の購入につき一人6本まで。

販売日 7月29日(土)

販売時間 午前10時～午後1時(売り切れ次第終了)

※天候により、開店時間を繰上げる場合があります。

販売場所 市役所第二庁舎

渋川スカイランドパーク「花火大会」協賛者募集



渋川スカイランドパークでは、8月19日(土)に行う「花火大会」の法人および個人の協賛者を募集します。協賛者名は、「花火大会」のプログラムやちょうちんなどに記載します。

協賛口数 一口5,000円から

申 電話で渋川スカイランドパーク(☎201589)へ

期 7月14日(金)まで

2階あじさいサロンおよび

あじさいホール

問 渋川地区物産振興協会事務局(観光課内・☎22873)

他 8月7日(月)から、JR渋川駅前の「しぶかわ名産品センター(愛称「しぶさん」)でも今年度輸入分の取り扱いを始めます

浄化槽「エコ補助金」の追加補助

■下水道課

県では、単独浄化槽やくみ取り槽から合併浄化槽へ切り替える家庭を対象に、浄化槽「エコ補助金」事業を

実施しています。

対 次の①～③の全てに該当する世帯

①既存の単独浄化槽または、くみ取り槽を原則撤去処分し、合併浄化槽を設置する

②市の浄化槽転換補助の対象地域(下水道の認可区域外、農業集落排水事業実施区域外、市の浄化槽設置事業区域外)

③平成30年3月末日までに浄化槽の使用を開始する

補助額 1基一律10万円

※市の浄化槽転換補助金とは別に交付されます。

※予算の範囲内で先着順。

申・問 下水道課(☎22120)へ

広告募集中

【広告】

【広告】

渋川スカイランドパーク 遊園地市民優待券の配布

■都市計画課

市では、7月から子ども
の通園、通学する施設を通
じて、渋川スカイランドパ
ーク市民優待券を配布しま
す。この券は、3歳から中
学生（15歳以下）の子ども
とその家族が渋川スカイラ
ンドパークをお得に利用で
きる券ですので、ぜひ活用
してください。

なお、市内在住で市外の
施設に通園・通学している
人や、3歳以上で通園して
いない人など、お手元に優
待券が届かない人は、都市
計画課で配布しますので、
子どもの年齢と住所が確認
できる物（保険証など）を都
市計画課まで持参してくだ
さい。

問 都市計画課（☎207
3）

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）の銃器

による捕獲を実施します。
時 7月9日（日）の日の出か
ら日没まで

捕獲地域

▽有馬西部地域
▽石原西部地域 ▽渋川大
野地域 ▽金井西部地域
▽川島西部地域 ▽祖母島
地域 ▽北橋町全域

問 農林課（☎2593）

特定外来生物の駆除に 協力をお願いします

本環境課



オオキンケイギク

特定外来生物のオオキン
ケイギクや特定外来生物に
類似するナガミヒナゲシが
花を咲かせる時季になりま
した。そのまま放置したり、
きれいだからと持ち帰って
植栽すると、その繁殖力の
強さから在来種の植物の生
育を阻害し、悪影響を及ぼ
す植物です。

こうした植物を拡大させ
ないよう、外来生物の駆除

に皆さんの協力をお願いし
ます。

また、「我が国の生態系
等に被害を及ぼすおそれの
ある外来種リスト」に記載
されている、クビアカツヤ
カミキリの発生も県内で確
認されています。特に、公
園や街路樹、さくら等に被
害が多く、今後、果樹園な
どに発生が及ぶと農作物や
生態系にまで被害の拡大が
懸念されます。木の幹や主
枝などに木くずがたまつて
いる場合は、当該虫の発生
が疑われますので、成虫の
捕殺など適切な防除をする
とともに、環境課へ連絡し
てください。

問 環境課（☎3733）

募 集

市民献血

■社会福祉課

血液は、人工的に造るこ
とができず、また長い期間
にわたる保存もできません。

病気やけがなどで輸血を
必要とする人たちへ血液を
提供するため、皆さんの協

力をお願いします。

※医療機関からの需要状況
により、200 献血の
受付を終了する場合があります。



時 7月13日（木）午前9時30
分～正午

所 子持公民館

問 社会福祉課（☎225
0）または群馬県赤十字血
液センター（☎027-22
4-2118）

アジサイの花から摘み ボランティアを募集します

■都市計画課

時 7月21日（金）午前9時～
11時（雨天中止）

所 小野池あじさい公園

内 初心者でも簡単にでき
る作業で、主にアジサイの
花から摘み

持 花ばさみ

当日直接会場へ

問 都市計画課（☎2073）

【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 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

市のメールアドレスを変更しました

④以下の「lg」が「gunma」に変更となります。

【変更前】 〇〇〇@city.shibukawa.lg.jp

【変更後】 〇〇〇@city.shibukawa.gunma.jp

問 本 事務管理課 ④ 2320

図書館

ブックスタート事業 配布絵本の変更

市立図書館



ブックスタートは、赤ちゃんや保護者が、絵本を介して心触れ合うひとときを持つきっかけをつくるための事業です。市保健センターで行われる6カ月児健康相談で、図書館ボランティアが保護者と赤ちゃんに絵本の読み聞かせを実施し、読んだ絵本(2冊)を配布しています。

7月から、配布絵本が変更になります。

7月からの配布絵本「だるまさんが」ととけつこうよがあけた」

ボランティアの募集

市立図書館では、ブックスタート事業に協力する市

民ボランティアを募集しています。

時 毎月第3金曜日午前8時45分〜10時頃

内 6カ月児とその保護者への読み聞かせ、図書館の案内など

詳しくは、市立図書館 ④ 0644へ。

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 ④ 0644です。皆さん、ぜひ、参加ください。

「萌えの子おはなし会」



時 7月15日(土)午後2時
内 △絵本「きよだいなとうちゃん」「きよだいなきよだいな」「フィアポおはなしのすきなまっかな」

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 7月16日(日)午後2時

上映作品 「シーズンズ／2万年の地球旅行」(監督：ジャック・ペラン&ジャック・クルーゾンナレーション：笑福亭鶴瓶・木村文乃／2016年・フランス映画)

福祉

介護予防教室のお知らせ

本高齢福祉課

市では、高齢になっても元気に生活できる期間を長く保つために、在宅介護支援センターの協力により介護予防教室を開催します。

時 ①7月19日(水) ②8月11日(祝) ③9月9日(土)各日とも午前10時〜11時30分(受付は午前9時30分から)

所 ①北橋行政センター市民ギヤラリ ②赤城公民館1階ホール ③特別養護老人ホームねむの丘(北橋町八崎2365-1)

内 ラフターヨガで笑いのエクササイズおよび音楽療

【広告】

【広告】

広告募集中

国民年金保険料の 免除・納付猶予の申請は毎年必要です

国民年金には、経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合に、一定の基準により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

〈免除・猶予申請〉

免除や納付猶予の申請をすると、本人・配偶者および世帯主(納付猶予では世帯主は除く)の前年の所得を基準に審査が行われ、承認されると保険料の納付義務が免除・猶予されます。

一部免除の制度は、所得に応じて4分の3免除(4分の1納付)、半額免除(2分の1納付)、4分の1免除(4分の3納付)になります。

なお、申請は2年1カ月前の分までさかのぼることができます。

〈承認を受けると〉

承認を受けた期間は、将来年金を受けるために必要な期間(受給資格期間)には算入されますが、将来受ける年金額は、保険料を全額納付したときに比べ少なくなります。

また、一部免除の承認を受けた場合は、減額になった保険料を納付しないと未納と同じ扱いになってしまいます。

〈申請は忘れずに〉

今まで全額免除や納付猶予の承認を受けていて継続審査を希望していない人や、一部免除の承認を受けていた人は、6月で承認期間が切れています。引き続き免除などを希望する場合は、忘れずに申請の手続きをしてください。

詳しくは、**渋川年金事務所**(☎221607)または**本保険年金課**(☎22429)へ。

今月の手話 vol.3



〈暑い/夏〉

【基本表現】

暑そうな表情をしながら、うちわを持った手で手首を振りあおぐ動作をします。口の動きで「暑い」「夏」を使い分けします

☎ 本社会福祉課(☎22359)

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☎は渋川老人福祉センター(☎231765)です。

※③は施設見学も予定。
師 松村友江さん(認定ラフターヨガリーダー)
対 市内在住・在勤の人
定 各日20人程度
費 無料
持 動きやすい服装
申・問 渋川市在宅介護支援センターねむの丘(☎4189)へ
期 各開催日の前日まで

ラフターヨガ

ラフターヨガは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、元気になることができます。

時 7月13日(木)午前11時～正午

所 渋川老人福祉センター

対 松村友江さん(渋川/南町)

申 当日直接会場へ

健康相談

時 7月13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 7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40分スカイテル

×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

〈クールシェアしませんか〉

夏の暑い日、涼しく快適

な渋川老人福祉センターで

楽しく一日を過ごしません

か。渋川老人福祉センターは、

ぐんまクールシェアに参加

しています。

7月の休館日

3日(月)、10日(月)、18日(火)、
19日(水)、24日(月)、31日(月)

あたたかい心

▷児童・生徒用図書(3万円相当)=子持地区更正保護女性会
▷児童用図書(4万円相当)=浜川地区更生保護女性会
▷児童用図書・生徒用部活動Tシャツ(15万円相当)=浜川中央ライオンズクラブ
▷一金(50万円)、掛時計(2台)=浜川ライオンズクラブ
▷児童・生徒用図書(2万円相当)=寺島秀昭さん(北橋町八崎)
▷高所用LED照明器具(3基)=(株)ブ

ラテック ▷長机(1台)=須田博美さん(赤城町深山)
▷児童・生徒用図書(2万7,000円相当)=長壁工務店(有)
▷将棋・囲碁セット(各2セット)、囲碁将棋時計(1台)=下郷自治会
▷土地(627m²)=大谷崇吉さん(東京都豊島区)
▷一金(10万円)=ライオンズクラブ国際協会333-D地区
▷石版印刷機(1台)=小山猛さん(浜川/御蔭)(敬称略)

催し物

原爆写真展

本市民生活課

恒久の平和と心豊かな生活の実現を願い、平和の尊さを考える機会として、広島・長崎の原爆被害についての展覧会を開催します。

時 7月14日(金)正午～18日(火)午後5時

所 中央公民館展示ホール
費 無料

問 市民生活課(☎2463)

スポーツ

健康増進ウォーキング

本スポーツ課

時 7月16日(日)午前9時30分集合受付は9時45分まで・荒天時中止

集 市役所第二庁舎
場 駐車場

コース 市役所第二庁舎→小野池あじさい公園→浜川

駅→市役所第二庁舎(一周当たり約4km、60分程度)

市内在住・在勤・在学の人

無料

持 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。

市民プールがオープンします

本スポーツ課

〈浜川市民プール〉

開 7月1日(土)～9月3日(日)(期間中は無休・荒天時は休場)

開 午前10時～午後4時30分

使 高校生以上11250円
▽小・中学生1100円
▽小学生未満1100円

所 半田2900



〈北橋プール〉

開 7月23日(日)～8月20日(日)(期間中は無休・荒天時は休場)

開 午前10時～午後4時30分

使 高校生以上1150円
▽小・中学生1150円
▽小学生未満1100円

所 北橋町真壁43-47

問 スポーツ課(☎2241)

浜川市スポーツ指導者養成講習会

本スポーツ課

市および市体育協会では、スポーツ指導者養成講習会を開催します。

この講習会に参加して検定に合格すると、「日本体育協会公認スポーツリーダー」の資格を得ることができます。

現在スポーツ指導者として活躍している人だけでなく、以前スポーツ指導を行っていた人や、今後スポーツ指導者として活動したい人も受講することができます。

時 9月3日(日)、10日(日)各

日午前9時～午後7時
※2日間の講習です。

所 市役所本庁舎大会議室

対 市内在住・在勤または市のスポーツ団体に登録している18歳以上の人

定 50人(先着順)

費 6400円(テキスト代・認定料込み)

申 受講料、印鑑を持参の上、スポーツ課へ

問 スポーツ課(☎2241)

期 7月10日(月)～28日(金)
※定員に達し次第締め切り。

他 詳細は、市ホームページを確認してください

文学館

徳富蘆花追悼茶会

徳富蘆花記念文学館

時 7月18日(火)午前10時～午後3時

所 徳富蘆花記念文学館
内 静翠会の皆さんによるお茶会

費 500円(和菓子付き)

申 当日直接会場へ

問 徳富蘆花記念文学館(☎2237)

《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

くま県民カレッジ「地域の学校開放講座:オリジナルグッズ製作講座」

時 8月7日(月)～10日(木)各日とも午後1時～4時 所 県立渋川青翠高校 内 画像編集ソフトを用いて世界に一つしかないグッズ(文房具など)を作ります
定 各日とも30人(抽選) 費 無料 申・問 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、参加日を記入し、県立渋川青翠高校(〒377-0008・渋川(御蔭)3912-1・☎242320)へ 期 7月10日(月)まで 他 受講可否通知あり

紙おむつ給付事業

市内にいる住宅で生活し、常時おむつを使用している人で、次の①または②に該当する人
①要介護度3以上の人 ②身体障害者手帳(下肢障害1・2級、体幹障害1・2級、下肢および体幹の重複障害1・2級の人)または療育手帳(18歳未満の人)の交付を受けている人 ※福祉施設入所者および病院などの入院者は除きます。 給付時期 9月(配付日は給付決定者に別途通知します) ※給付回数は9月の年1回。 申 申請書(市社会福祉協議会にあります)に必要事項を記入し、身体状況が確認できるもの(介護保険証、身体障害者手帳、または療育手帳)のコピーを添えて、市社会福祉協議会本所または居住地区の各支所へ提出 ※前回に給付を受けた人も申請書・添付書類の提出が必要です。 問 市社会福祉協議会(☎250500) 期 7月31日(月)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。 他 紙おむつの種類は、社会福祉協議会指定の紙おむつの中から1種類を選択してください(一覧表は申請書と一緒に配布します)

高齢者スキルアップ・就職促進事業

55歳以上の人の雇用の機会の確保を目的に介護補助員養成講習を実施します。
時 8月1日(火)～10日(木) ※土・日曜日、8月2日(水)を除く7日間。 所 特別養護老人ホームねむの丘(北橋町八崎2365-1) 定 15人 費 無料 申 電話でハローワーク(☎22636)へ ※求職登録が必要です。 期 7月19日(水)まで 詳しくは、群馬県長寿社会づくり財団(☎027-255-6511)へ。

群馬で就職！ 合同企業説明会

時 8月7日(月)、8日(火)午後1時～4時(受付開始は正午) 所 ヤマダグリーンドーム前橋「サブイベントエリア」(前橋市岩神町1-2-1) 対 平成30年3月卒業予定の大学院・大学・短大・高専・専修学校生、卒業後3年以内の既卒者(高卒含む)および若年未就職者など 費 無料 参加企業 県内に本社または自社の事業所があり正社員を募集する企業 ※7日と8日で参加企業は異なります。 ※参加企業リストは群馬県中小企業団体中央会ホームページ(<http://www.huokai-gunma.or.jp/jinzaikakuho/shinsotsu.htm>)で確認できます。 申 合同企業説明会受付票(群馬県中小企業団体中央会ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入し、必要部数をコピーし、当日持参 問 群馬県中小企業団体中央会業務課(☎027-232-4123) 他 カウンセリング(相談)コーナーも設置します。専門のカウンセラー(相談員)によるカウンセリング・就活相談などが受けられます

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための運動です。
市では、渋川地区推進委員会において運動内容を検討し、推進委員会および各地区による街頭広報、市の広報車による啓発、主要施設へのポスター掲示、広報しづかわへの掲載、リーフレット「社明だより」の全戸配布など、本運動の展開を予定しています。
(「社会を明るくする運動」渋川地区推進委員会)

サマージャンボ宝くじ、サマージャンボミニ・プチ販売開始

いずれも発売期間は7月18日(火)～8月10日(木)、抽選日は8月20日(日)、問い合わせは、(公財)群馬県市町村振興協会(☎027-290-1350)へ。
※収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。
サマージャンボ宝くじ賞金 ▷1等＝5億円 ▷1等の前後賞＝1億円 ▷1等の組違い賞＝10万円 ▷2等＝1,000万円 ▷3等＝3,000円 ▷その他＝4等以下の少額賞金あり
サマージャンボミニ1億円賞金 ▷1等＝1億円 ▷2等＝1,000万円 ▷3等＝10万円 ▷その他＝4等以下の少額賞金あり
サマージャンボプチ100万賞金 ▷1等＝100万円 ▷2等＝1万円 ▷3等＝300円



食の歳時記 vol.38

基本は毎食「主食+主菜+副菜」です

今日のランチョンマット



『ごぼうとコーンのサラダ』

〈親子のワクワク料理教室使用メニュー〉



材料(2人分)

- ゴボウ…50g
 - さけるチーズ…1/2本(約15g)
 - キュウリ…1/4本
 - ホールコーン(缶詰)…25g
 - サラダ菜…2枚
 - ミニトマト…2個
- A
- マヨネーズ…大さじ1
 - 酢…大さじ1/2
 - 塩…少々
 - コショウ…少々

作り方 調理時間10分程度

- ①ゴボウは約3cm長さのささがきにし、酢水にさらす。軽く水けを切り、柔らかくなるまでゆでたら、ザルにあげておく。
- ②チーズは半分の長さに切り、細かくさく。
- ③キュウリは薄い輪切りにし、ミニトマトは半分に切っておく。
- ④Aをよく混ぜ合わせ、ミニトマト以外の材料と和える。
- ⑤サラダ菜を敷いた上に盛りつけ、ミニトマトを飾る。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー97kcal、食物繊維2.4g、食塩相当量0.4g
〈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

【ぐんま元気(GENKI)の5か条】

E えんぶん(塩分)ひかえて
食事はバランスよく(食生活)



バランスの良い食事をした跡はウマイ
～健康寿命の延伸 県民運動～

1000人ROCK FES.GUNMA

(一社)渋川青年会議所創立50周年記念事業として、6月3日に伊香保グリーン牧場で「1000人ROCK FES.GUNMA」が開催されました。当日は約800人が息を合わせてBOØWYの曲を演奏。大迫力のサウンドが青空に響き渡りました。



1000人ROCK FES.GUNMA

フォトレポート

編集者のひとこと

今月下旬から子どもたちは楽しい「夏休み」♪。年齢を重ねた私たちはそれをうらやましく思う反面、学校は休みでも、膨大な宿題に悩まされた記憶があります。よい子のみんなは今号掲載「夏休みおでかけ情報」を活用して、計画的に宿題をしましょう！(須)

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29年7月1日発行 通巻273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.shibukawa.lg.jp/>
印刷/ジャーナル印刷株式会社