

広報 しぶかわ

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

— 主な内容 —

- 新型コロナワクチン接種のお知らせ ……2
- 認知症リスク急上昇中 ……6
- 脳活するなら今でしょ
- 渋川市に住む人を ……8
- 応援する事業を紹介します
- 食品ロス削減に向けた取り組み ……10
- スマートフォンサポート窓口を開設 ……11



狙いを定めて！射的ゲーム
家族で駅前ピクニック

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

12～17歳の人も追加接種ができるようになりました

新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)について、新たに12～17歳の人も接種できるようになりました。ワクチン接種の予約方法は、年齢によって異なりますので、注意してください。

詳しくは、新型コロナウイルスワクチン接種対策室(健康増進課内・回②51321)へ。

追加接種(3回目接種)のお知らせ

12～17歳の追加接種について

対象 新型コロナウイルスワクチンの2回目接種日から6カ月経過した12～17歳の人
使用するワクチン ファイザー社製
※原則保護者の同意・同伴が必要ですが(感染対策のため、お子さん1人につき保護者1人の同伴でお願いします)
接種費用 無料(全額公費)
接種券 2回目接種日から6カ月経過した12～17歳の人に接種券を発送しました
12～17歳の追加接種ができ

医療機関 別表1のとおり

※医療機関ごとに接種できる曜日・時間が異なります

予約方法 次の①～③のいずれかで予約してください

- ①ぐんまワクチン接種LINE予約システム
- ②下の2次元コードから予約してください。
- ③LINE予約サポート窓口

市役所本庁舎・各行政センターで予約を支援します。

受付時間 開庁日の午前8時30分～午後5時15分

持ち物 スマートフォンまたはタブレット(持っている

人のみ)、接種券
③ 渋川市コロナワクチン予約専用電話
電話番号 050(8882)6271
受付時間 午前8時30分～午後7時(月曜日を除く)
※優先予約日は、4月11日をもって廃止しました
■①～③の予約の共通事項
①～③は、毎週、月曜日の午前8時30分～火曜日の午前8時30分(月曜日が祝日の場合は火～水曜日の同時間)の間、受付を休止します(5月2日(月)は予約を受け付けます) ※直接予約を受ける医療機関は除く

18歳以上の追加接種の予約方法変更について

5月9日(月)以降に接種する18歳以上の追加接種の予約を次のとおり変更します。
18歳以上の追加接種ができる医療機関 別表2のとおり
予約方法 接種券を用意し、別表2の医療機関に直接電話などで予約してください

12～17歳の追加接種ができる医療機関一覧

(別表1)

「ぐんまワクチン接種LINE予約システム」または予約専用電話(Tel.050-8882-6271)で予約する医療機関

医療機関名(所在地)	医療機関名(所在地)
石北医院(渋川/大崎1592)	とまるクリニック(金井599-1)
神山内科医院(渋川/坂下町892-23)	いのうえ耳鼻咽喉科医院(有馬140-4)
川島医院(渋川/長塚町1770)	ふるまき内科医院(八木原1129-1)
川島内科クリニック(渋川/長塚町1770)	青い鳥ファミリークリニック(行幸田28-5)
慶生医院(渋川/辰巳町1829-21)	渋川中央病院(石原508-1)
塚越クリニック(渋川/御蔭3902-5)	森医院(石原208-4)
中野医院(渋川/坂下町893-33)	原沢医院(伊香保町伊香保539-7)

※使用するワクチンは、全てファイザーです

直接医療機関で予約を受ける医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	予約受付対応日・時間	使用するワクチン
北毛病院	有馬237-1	24-1234	月～金:午後2時～4時	ファイザー(高校生以上)

(別表2) 18歳以上の追加接種ができる医療機関一覧(5月9日(月)以降に接種する予約から)

医療機関名	所在地	電話番号	予約受付対応日・時間	接種ができる曜日・時間	使用するワクチン	
					ファイザー	モデルナ
石北医院	渋川(大崎)1592	22-1378	月・火・金=午後4時30分～5時30分	月・火・木・金=午後4時～5時 水=午前11時～正午	○	×
神山内科医院	渋川(坂下町)892-23	22-2181	月～水・金=午前9時～午後1時、午後2時～6時 木・土=午前9時～午後1時	火・金=午前9時～正午、午後2時30分～5時30分 土=午前9時～正午	○	○
川島医院	渋川(長塚町)1770	22-2421	月～水・金=午後2時～5時	月～水・金=午前9時～11時30分、午後3時～5時	○	×
川島内科クリニック	渋川(長塚町)1770	23-2001	月～水・金=午前9時～正午、午後2時30分～6時 木=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時～5時	月～水=午前10時～正午、午後2時30分～5時30分 木=午前10時～正午 土=午前10時～正午、午後2時～4時30分	○ (火～土)	○ (月曜日のみ)
慶生医院	渋川(辰巳町)1829-21	22-0210	月・火・木・金=午後3時～5時	土=午前9時～11時	○	×
塚越クリニック	渋川(御蔭)3902-5	050-3429-8182	月・水・金=午前10時30分～正午	月～水=午前10時30分～11時30分、午後2時30分～3時30分	○	×
中野医院	渋川(坂下町)893-33	22-1219	月～水・金=午前9時～正午、午後2時30分～6時 木=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時30分～5時		○	○
とまるクリニック	金井599-1	26-7711	火・水・金=午後5時～6時 土=正午～午後1時	金=午後2時30分～5時30分 土=午前9時30分～午後0時30分	○	×
いのうえ耳鼻咽喉科医院	有馬140-4	30-1133	月～水・金=午前9時～午後0時30分、午後2時30分～6時 木=午前9時～午後0時30分 土=午前9時～午後0時30分、午後2時～5時	土=午後0時30分～1時	○	×
ふるまき内科医院	八木原1129-1	25-8881	月～水・金=午前11時～正午、午後3時～5時30分 木・土=午前11時～正午	水・金・土=午前11時～正午、午後3時30分～5時30分 予約状況により変動します(予約時に確認してください)	○	×
北毛病院	有馬237-1	24-1234	月～金=午後2時～4時	月=午後2時～4時30分	×	○
北毛診療所	渋川(坂下町)908-22	24-2818	月～金=午後2時～5時	月=午後3時～4時	×	○
青い鳥ファミリークリニック	行幸田28-5	病院のホームページから随時予約可(電話での予約は原則受付不可)		火=午前11時30分～正午 木=午前11時30分～正午	○	×
渋川中央病院	石原508-1	25-1711	月～金=午前9時～午後5時	月=午後1時～3時	○	×
森医院	石原208-4	23-8733	月・水・木=午後1時30分～2時	水=午後3時～4時 金・土=午前10時～11時	○	×
原沢医院	伊香保町伊香保539-7	72-2503	月～水・金=午前8時40分～正午、午後2時30分～6時 木・土=午前8時40分～正午	月～水・金=午前9時～11時	○	×
本沢医院	石原208-1	23-6411	月～土=午前9時～11時30分、午後1時30分～5時30分	予約状況により変動します(予約時に確認してください)	○	○

※ファイザーおよびモデルナの両方のワクチンを取り扱う医療機関について、曜日によっては片方のワクチンのみを取り扱う場合があります
 ※祝日やゴールデンウィーク期間中は、予約ができない場合があります

初回接種(1・2回目接種)のお知らせ

小児(5〜11歳)向け 初回接種の概要

ワクチン接種には、感染症発症予防効果等のメリットがある一方、副反応などのデメリットもあります。お子さんと話し合い、接種を受けるか検討してください。

※ワクチンの効果や安全性は、厚生労働省のチラシ(下の2次元コード)へ

対象 本市に住民登録がある5〜11歳の人

※原則保護者の同意・同伴が必要ですが(感染対策のため、お子さん1人につき保護者1人の同伴でお願いします)使用するワクチン 5〜11歳用ファイザー社製ワクチン

※12歳以上用の同社製ワクチンと別製剤で、用法・用量が異なります。原則12歳までに3週間の間隔において2回接種する必要があります

※他の予防接種との接種間隔は、1・2回目接種ともに前後13日以上空ける必要があります



接種費用 無料(全額公費)

接種券 対象となる人には、既に発送しました

※4月以降に5歳になる人には、5歳の誕生日月の下旬に接種券を発送します

小児(5〜11歳)向け 接種の予約方法など

初回接種ができる医療機関別表3のとおり

※4月12日の予約(4月25日(月)以降の接種)から小児接種できる医療機関が増えました

予約方法 接種券を用意して、次のとおり予約してください(1・2回目セットになっています)

▽「**渋川市の医療機関**」を予約する場合

①または②

▽「**吉岡町の医療機関**」を予約する場合

①

①ぐんまワクチン接種LINE予約システム

②渋川市コロナワクチン予約専用電話(☎050(882)6271・受付時間:午前8時30分〜午後7時)

※毎週、月曜日の午前8時

30分〜火曜日の午前8時30分(月曜日が祝日の場合は火曜日の同時刻)の間、受付を休止します(5月2日(月)は予約を受け付けます)

※2回目接種日時は、原則1回目接種日の3週間後の同じ時間です

※電話予約の年齢による優先予約日はありません

予約受付期間・予約ができる接種日 別表4のとおり

当日の持ち物 ▽接種券(シールは、はがさずに持参)

▽本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険証など)

▽予診票(記入したもの)

▽母子健康手帳

(別表3) 小児向け個別接種ができる医療機関

医療機関名	住所	
渋川市	石北医院	渋川(大崎)1592
	川島内科クリニック	渋川(長塚町)1770
	慶生医院	渋川(辰巳町)1829-21
	中野医院	渋川(坂下町)893-33
	ふるまき内科医院	八木原1129-1
	青い鳥ファミリークリニック	行幸田28-5
	小児医療センター	北橋町下箱田779
吉岡町	駒寄こども診療所	大久保2276
	竹内小児科	大久保3347-10

(別表4) 小児向けの個別接種実施スケジュール

No.	予約受付開始日 (予約はなくなり次第終了)	予約できる接種日
1	4月12日(火)から	4月25日(月)~5月8日(日)
2	4月26日(火)から	5月9日(月)~22日(日)

※接種できる曜日・時間は、医療機関によって異なります。詳細は右の2次元コードからホームページを確認してください

※祝日は予約できない場合があります

※上記以降も小児向けの個別接種は継続します



小児(5〜11歳)接種Q & A

Q1 なぜ、小児の接種が必要なのですか?

A1 小児においても中等症や重症例が確認されており、特に基礎疾患を有するなど、重症化するリスクが高い小児には接種の機会を提供することが望ましいとされています。また、今後さまざまな変異株が流行することも想定されるため、小児を対象にワクチン接種を進めることとされました。

Q2 小児の接種では、どのような効果がありますか?

A2 ファイザー社製のワクチンは、5〜11歳の小児においても、デルタ株などに対して、中和抗体価の上昇や発症予防効果が確認されています。

※Q & Aの詳細は、右の2次元コードを確認してください



12歳以上の初回接種(1・2回目接種)のお知らせ

初回接種ができる医療機関 別表5のとおり

対象 12歳以上で未接種の人

使用するワクチン ファイザー社製(12歳以上用)

予約方法 接種券(クーポン券)を用意して、別表5の医療機関(予約受付対応日・時間内)に直接電話

してください

当日の持ち物 ▷接種券(シールは、はがさずに持

参してください) ▷本人確認書類(運転免許証、

健康保険証など) ▷予診票(記入漏れののないよう

に記入したもの) ▷お薬手帳(服薬している人)

(別表5)

12歳以上の初回接種ができる市内医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号	予約受付対応日・時間	接種できる曜日・時間	12～18歳未満の接種
川島内科 クリニック	渋川(長塚町) 1770	23-2001	月・火・水・金=午前9時～正午、 午後2時30分～6時 木=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時～5時	火・水=午前10時～正午、 午後2時30分～5時30分 木=午前10時～正午 土=午前10時～正午、午 後2時～4時30分	○
慶生医院 (かかりつけの 人優先)	渋川(辰巳町) 1829-21	22-0210	月・火・木・金=午後3時～5時	土=午前9時～11時	○
中野医院	渋川(坂下町) 893-33	22-1219	月・火・水・金=午前9時～正午、 午後2時30分～6時 木=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時30 分～5時	土=午後2時30分～5時	○
ふるまき 内科医院	八木原1129-1	25-8881	月・火・水・金=午前9時～正午、午 後3時～5時30分 木・土=午前9時～正午	土=午前11時～11時30分	○
本沢医院 (かかりつけの 人のみ)	石原208-1	23-6411	月～土=午前9時～11時30分、午 後1時30分～5時30分	月～金=午後1時30分	×

※18歳未満の人の接種は、原則保護者の同意・同伴が必要となります

※祝日は、予約ができない場合があります

「ぐんまコロナワクチン
ダイヤルについて」
相談内容 ワクチンの副反
応・医学的知見が必要な相談
について(20カ国語対応)
電話番号 0570(78
3)910
受付 24時間
「その他の新型コロナワク
チンに関する相談窓口」
■厚生労働省新型コロナワ
クチンコールセンター
相談内容 コロナワクチン
施策などについて
電話番号 0120(761
770
受付 午前9時～午後9時
■ファイザー新型コロナウ
イルスワクチン専用ダイヤル
相談内容 ファイザー社製
ワクチンについて
電話番号 0120(146
744
受付 午前9時～午後8時
(日曜日、祝日を除く)
■くすり相談室COVID-
19ワクチンモデルナ専用ダ
イヤル
相談内容 武田/モデルナ社
製ワクチンについて
電話番号 0120(79
3)056
受付 午前9時～午後5時
30分(土・日曜日、祝日を除く)

急告!

認知症リスク急上昇中

「脳活」するなら「今」でしょ



新型コロナウイルスの影響もあり、外出の機会が減った人が増えています。

外出の機会が減ると、身体機能だけでなく、認知機能も低下し認知症を発症する割合が高いことが分かっています。

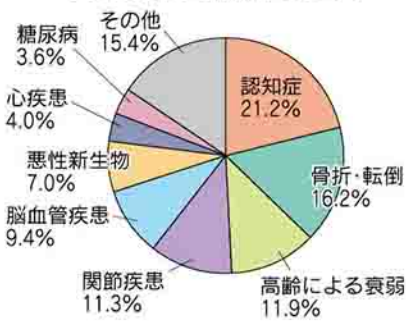
そこで、さまざまな人に「脳活」を始めてもらうため、今年度、脳活性化事業を大幅リニューアルします。一緒に脳活しませんか？

詳しくは、**介護保険課(☎2116)**へ。

新規申請理由 第1位は「認知症」

令和2年度に本市において新たに介護保険の要介護認定を申請した人の申請理由を調査した結果、第1位の理由になったのは「認知症」でした。全申請者のうち、5人に1人以上が認知症により申請をしていました。

要介護認定新規申請理由



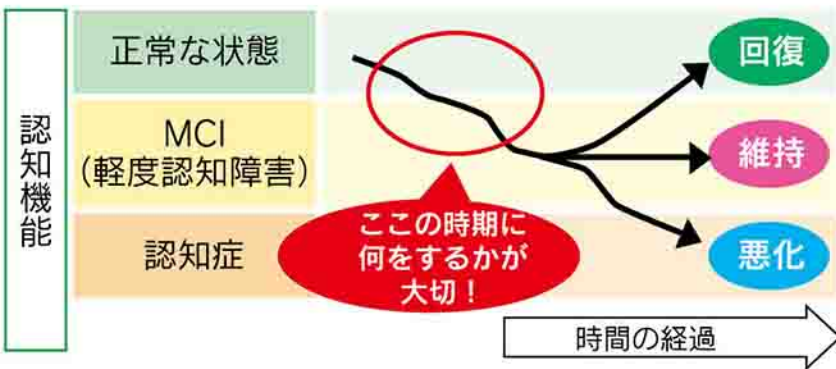
外出が減った人の 割合は1年間で倍増

外出の機会が減ると、自宅で過ごす時間が長くなり、会話の機会や運動量が減少するため、生活のリズムが崩れやすくなります。そのため、身体機能だけでなく認知機能も低下し、認知症を発症する割合が高くなることが分かっています。

市は、サロンや市が開催する介護予防教室などに参加している高齢者に、外出についての聞き取り調査を実施しました。その結果、昨年より外出の回数が減った人の割合は、令和元年度の19.7%から、令和2年度は39.7%となり、2倍以上に増加していました。 ※令和元年度305人、令和2年度176人に調査を実施

認知機能を鍛えて 維持・回復を

認知機能は、加齢とともに緩やかに低下していきませんが、認知症を先延ばしにする方法を知り、実践していくことで、自分らしい生活をより長く続けていくことができます。認知機能は、「鍛える」ことや「うれしい」「楽しい」と感じ



脳活講演会

自分のペースで
家でも手軽に
脳活したい人に

体を動かすことで脳を活性化させ、認知症を予防する「脳フィットネス」をテーマとした講演会の開催を予定しています。
講師 征矢英昭さん(筑波大学教授)
※日程、申込方法などの詳細は、今後「広報しぶかわ」で案内する予定です

る体験を重ねることで、維持や回復が期待できます。特に、MCI(軽度認知障害)といわれる「もの忘れはあるが日常生活に支障がない時期」に対策を取ることが、より重要です。
市は、さまざまな人が広く「脳活」(脳の活性化)を始められるよう、脳活性化事業をリニューアルしました。

●リニューアルした脳活教室のご案内



はつらつ脳教室

もの忘れや捜しもの
が増えたという人に



とき 9～12月の毎週火曜日
午後1時30分～3時(全16回)

ところ 渋川ほっとプラザ

内容 ▷頭の体操で前頭前野を活性化
▷レクリエーションでよく笑って右脳を刺激

定員 15人

※申込方法などの詳細は、広報しぶかわ7月1日号で案内する予定です

脳活塾



いつまでも若々しく
頭も体もしっかり動かしたい人に

とき 5月24日～8月30日の隔週火曜日(原則)午前10時～11時30分(全8回)

ところ 渋川ほっとプラザ

内容 ▷認知症を遠ざける生活習慣を学習
▷コグニサイズ(頭を使いながら運動)で脳を刺激

定員 20人

申込方法 電話で介護保険課(☎22116)へ

申込期間 4月18日(月)～28日(木)

元気復活お達者教室(脳活性化コース)



「もの忘れが気になる…足腰も弱くなってきた…」
送迎を利用して頭も体も元気にしたい人に

新たに追加した脳活性化プログラムを中心に、
運動・食生活・お口に関する内容も組み合わせて、
体まるごと元気を目指します。

とき・ところ・定員 別表のとおり

申込方法 電話で介護老人保健施設銀玲(介護予防)(☎070-1001-0827)へ

※受付は平日の午前10時～午後3時

(別表)

コース	実施時期・回数	とき	ところ	定員	送迎対象地域
1	6～8月(全22回)	月・木曜日午前10時～11時30分	渋川ほっとプラザ	15人	渋川・豊秋・古巻・伊香保・北橘
2		火・金曜日午後1時30分～3時	子持社会体育館		金島・小野上・子持・赤城

申込期間 4月18日(月)～28日(木)

その他 ▷会場への送迎を希望する人は、申込時に相談してください。なお、送迎対象地域は別表のとおりですが、希望者が多数の場合は希望に添えない場合があります

▷送迎を希望しない人は、都合の良いコースを選んでください

※運動(筋トレ)を中心とした各地区のコースは、右表のとおりです。申し込みは7月以降の予定です

実施時期	実施地区
9～11月	子持・小野上・古巻・伊香保・豊秋
12～2月	渋川・金島・赤城・北橘

各教室申込時の 共通事項

対象 次の①～③に全て当てはまる人

①65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる ②要介護認定を受けていない ③介護保険などの通所型サービスの利用がない

その他 ▷定員を超えた場合は、初参加の人を優先し、抽選します
▷身体状況により、お断りする場合があります

渋川市の 移住定住支援 空き家対策

渋川市に住む人を 応援する事業を紹介します

空家跡地活用定住者住宅支援事業をスタート

空き家の跡地に新築する若者を支援します

■助成対象者 次の全てに該当する個人

- ・空き家解体後の跡地に新築住宅を取得し、転居により居住を開始した40歳未満の所有者(解体した空き家の所有者が、助成対象者の直系または3親等以内の親族であること)
- ・市内に居住し、住民登録後2年以上経過している
- ・市税を滞納していない
- ・市の住宅取得に対する他の助成を受けていない

■対象となる住宅

- ・居住部分の床面積の合計が50㎡以上
- ・空き家解体工事完了後3年以内に新築した
- ・所有権保存(移転)登記をした日から1年以内

■助成額 10万円(加算を含め最大60万円)

※加算の内容は9ページの表を参照してください



■受付開始日 4月15日(金)

※予算に達し次第締め切ります

■申請方法 所定の申込書に必要書類を添えて 政策創造課へ

※申込書・必要書類などは、政策創造課または市ホームページ(ID=9543)にあります

詳しくは、**本**政策創造課(☎22401)へ。

空き家再生コンテストを開催します

各部門の最優秀賞には賞金10万円

市内の空き家の優れた活用事例を表彰する「空き家再生コンテスト」を実施します。

■募集対象 市内にある空き家で5年以内に利活用を行った建物所有者

■募集部門 ①一般住宅部門 ②店舗部門 ③古民家部門

■審査会

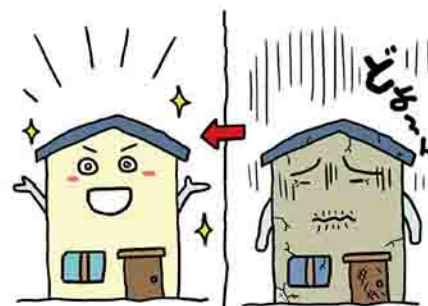
- ・一次審査=書類(9月中旬)
- ・二次審査=立会(10月上旬)

■募集期限 8月31日(水)

■応募方法 応募事例紹介シート(A3用紙1枚以内・様式不問)と応募書類を郵送または持参で政策創造課(〒377-8501・石原80)へ

※応募書類は政策創造課または市ホームページ(ID=9513)にあります

詳しくは、**本**政策創造課(☎22401)へ。



「移住体験施設」用の空き家を募集

市に貸与してくれる物件を探しています

市の移住定住推進施策と空き家対策を総合的に推進するため、移住希望者が本市の生活環境を体験することができる「移住体験施設」を設置します。この事業に協力していただける空き家を募集します。

■**募集対象** 市内過疎地域(伊香保・小野上・赤城地区)に存在する空き家で、市に11年間(令和5年度～令和15年度)無償で賃借が可能な物件

■**利用内容** 市への移住希望者が、中長期的(1年～10年間)に利用できる「移住体験施設」として利用します。市が改修工事を実施し、10年後は市が改修した状態で所有者に返還します

■**募集期限** 6月30日(木)

■**応募方法** 空き家活用マッチング制度を利用して応募を受け付けます。所定の申込書に必要書類を添えて、政策創造課に提出してください

※申込書・必要書類などは、政策創造課または市ホームページ(ID=9514)にあります

詳しくは、**本政策創造課**(☎2401)へ。



移住定住支援・空き家対策関連制度の加算額をまとめました

市は、移住定住推進施策と空き家対策を推進するため、さまざまな支援制度を実施しています。それらには、基本となる補助額のほかに、一定の条件を満たす場合に加算額を支給できる場合があります。各制度の加算条件などを別表のとおりまとめましたので、確認してください。

(別表) 令和4年度 移住定住支援・空き家対策に関する支援制度 加算額一覧

事業名	移住者住宅支援事業	移住定住新生活応援事業	空家跡地活用定住者住宅支援事業	隣地統合事業	空家活用等支援事業		居住誘導区域定住促進事業
					空家解体補助金	空家活用支援補助金	
加算限度額	110万円 +特別地域100万円	10万円	50万円	5万円	10万円	20万円	30万円
加算条件及び加算額	・若者:30～40歳未満=10万円、30歳未満20万円 ・子育て:同一世帯で15歳以下の子=1人につき10万円 ・新築で市内業者利用=30万円 ・中古物件=10万円 ・空き家バンク利用=30万円 ・移住を機に免許を取得=20万円 ・移住を機にペーパードライブ講習を受講=実費3万円まで ・移住を機にテレワーク勤務=20万円 ・多世代(3世代以上)=10万円 ・大家族(1世帯6人以上)=10万円 ・子育てシングルパパママ応援=10万円 ・県外からの移住=20万円 ・県外への勤務=20万円(テレワークとの重複不可) ・居住誘導区域=10万円 ・特別地域(過疎地域)=100万円	・婚姻日などの6カ月前から申請日までの間に市外から転入:1人5万円	・若者:30歳未満=10万円 ・子育て:同一世帯で15歳以下の子=1人につき10万円 ・市内業者利用=30万円 ・過疎地域=30万円 ・居住誘導区域=10万円	・居住誘導区域=5万円	※次のいずれかまで10万円 ・昭56年5月31日以前に建築された建物 ・地震災害時に通行を確保すべき道路の沿線建物(緊急輸送道路沿線) ・1年以内に購入した空き家 ・接道状況が悪い敷地にある空き家(一定基準あり) ・居住誘導区域内にある空き家 ・狭小地上にある空き家	※次のいずれかまで20万円 ・市外からの転入者 ・若者夫婦世帯(夫婦のいずれかが40歳未満) ・子育て世帯(15歳以下の子どもを扶養) ・居住誘導区域内にある空き家 ・若者パートナーシップ宣誓世帯(パートナーのいずれかが40歳未満)	・若者加算:補助対象者または配偶者などが30～40歳未満=5万円、30歳未満=10万円 ・子育て加算:同一世帯の15歳以下の子=1人につき5万円 ・区域外加算:認定申請の日における住所が居住誘導区域外=5万円 ・地区加算:住宅などの所在地が居住誘導区域の渋川市役所周辺・渋川駅周辺=10万円
担当課	本政策創造課(☎2401)				建築住宅課(☎2072)		都市政策課(☎2073)
ホームページID	3794	8216	9543	7400	3795	3838	9554

※複数の事業を重複して支援を受けられない場合があります。詳しくは担当課に問い合わせてください

食品ロス削減に向けた取り組み

フードドライブ資材の貸し出しと『しぶかわフードラブ協力店』の登録店舗を募集します

市は、「手つかず食品」などの食品ロス削減による、持続可能な循環型社会の実現に向け、フードドライブ実施時に必要となる資材を貸し出し、その取り組みを支援します。

また、渋川市版食べきり協力店として『しぶかわフードラブ協力店』への登録店舗を募集し、協力店への支援を行います。詳しくは、**環境森林課(☎2114)**へ。

フードドライブを実施する各種団体の活動を支援

フードドライブとは

「アレルギーなどがあり、自分では食えることができない」など、家庭や職場で消費しきれない食品を持ち寄り、食べ物を必要とする人に寄付する運動のことです。

資材の貸し出しについて

貸出資材

- ①食品回収用コンテナ(5台まで)
- ②のぼり旗(3枚まで)
- ③のぼり旗用のポール(3本まで)
- ④のぼり旗用の移動式スタンド(3台まで)

対象

- ①市内に所在する団体(学校、自治

会、その他任意団体)

②市内に事業所を有する法人

貸出期間 1カ月以内

貸出費用 無料

申請方法 フードドライブ実施日の7日前までに、申請様式(環境森林課または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、郵送(〒377-8501・石原80)、ファクス(246541)、Eメール(ankyou@city.shibukawa.gunma.jp)または直接環境森林課へ

貸出返却方法 環境森林課窓口で対応します(資材は、フードドライブ実施後7日以内に実績報告書の提出に併せて返却してください)

ホームページID 9580

市内飲食業・宿泊業・食品製造業・食品小売業の皆さん!

『しぶかわフードラブ協力店』に登録してください!!

市は、食品ロス削減の啓発を目的として、渋川市版食べきり協力店『しぶかわフードラブ協力店』の登録店舗を募集します。

詳しくは、**環境森林課(☎2114)**へ。

協力店への支援 ▷市ホームページなどでの紹介 ▷希望によりポスター、ステッカー(各5枚まで)、ドギーバッグ(50箱まで)を配布

対象 飲食業・宿泊業・食品製造業・食品小売業を市内で営む店舗

登録条件 次の①～⑨のうち2つ以上実施している(する)こと

- ①ハーフサイズなどの食べきりにつながるメニュー設定
- ②食べきった客への特典
- ③持ち帰り希望者への対応
- ④ばら売りなどの少量販売



⑤閉店間際・期限切迫時における割引販売

⑥食品ロス削減への啓発

⑦フードバンク・子ども食堂への協力

⑧30・10運動の呼びかけ

⑨店舗独自の食品ロス削減につながる取り組み

申請方法 次のいずれかの方法で申請してください ▷申請様式(環境森林課または市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送(〒377-8501・石原80)、ファクス(246541)、Eメール(kankyou@city.shibukawa.gunma.jp)または直接環境森林課へ

▷電子申請による申請
募集開始日 4月15日
ホームページID 9562



▲電子申請はこちら



詐欺被害等防止機能付き電話機等の購入などを補助します

高齢者が振り込め詐欺等の被害に遭うことを防ぐため、被害防止機能の付いた電話機などの購入または設置費用の補助を行います。

なお、補助を受けるには、購入または設置前に申請する必要があります。

詳しくは、**本**市民協働推進課(☎22463)へ。
対象 次の①〜③の全てを満たす人
①本市に住民登録がある



スマートフォンサポート窓口を開設します

スマートフォンの使い方がよく分からない人に対して、市職員が操作方法などをサポートします。

詳しくは、**本**デジタル行政推進課(☎22128)へ。
4月19日〜6月28日

②65歳以上の人がいる世帯
③市税を完納している
補助対象機器 着信時に相手に警告メッセージを発生し、通話内容を自動録音する機能がある電話機または電話機に取り付ける機器
※AIが詐欺電話を検知して、親族などへ通知する「特殊詐欺対策サービス」の設置費用も補助対象となります
補助金額 購入(設置)金額の2分の1
※補助上限額は5000円
※100円未満の端数は切り捨て

必要事項を記入し、購入(設置)を希望する電話機等のカタログなどの写しを添えて、郵送または直接市民協働推進課(〒377-8501・石原80)へ提出してください
※購入(設置)を希望する機種が対象となるかを審査した後、連絡します。その後、電話機等を購入設置していたとき、購入または設置した機器の領収書などを添付して、補助金の申請を行ってください
※申請前に電話機などを購入してしまつと補助の対象になりません
申請開始日 4月25日(月)
※先着順
※予算額に達した時点で受け付けを終了します

の毎週火曜日(祝日を除く)午前9時〜正午のうち1人30分程度
ところ 市役所北庁舎2階
申込方法 電話でデジタル行政推進課に次の4点を伝えてください ①参加希望



日時、②氏名、③住所、④電話番号(日中連絡がつくもの)

共生社会実現のための備品購入費を補助します

「共生社会実現のまち渋川市」の実現に向けて、誰もが利用しやすい店づくりを目指すために必要となる備品の購入費を補助します。
詳しくは、**本**商工振興課(☎22596)へ。

対象 市内で営業している、事務所または事業所を置く事業者
※大規模小売店舗は除く
※その他、風営法等に関わる条件などがあります
補助対象経費 外国人や高齢者などが店舗を利用しやすいするために必要な備品の購入費

▽車椅子利用者、高齢者の**〈補助対象備品の例〉**
▽日本語が不慣れな人のための備品
▽携帯型音声翻訳機など
補助金額 限度額3万円(補助率3分の2以内)
申請方法 必要書類を商工振興課に提出してください
※必要書類は市ホームページ(ID118214)にあります
申請期限 令和5年2月28日(火)

代表監査委員に田中さんが就任しました

中澤康光さんの任期満了に伴い、4月1日から田中誠さん(渋川/新町)が監査委員に就任しました。

詳しくは、**本**監査委員事務局(☎22485)へ。





ファイト!! スポーツ少年団①

子持少年陸上クラブ(陸上)

活動日時 ▷水曜日=午後6時30分
~8時15分 ▷日曜日(不定期)=午
前9時~11時

活動場所 子持中学校・瑞穂建設スタ
ジアム

対象 小学生

問合せ先 ■スポーツ課(☎2241)



ハイスクール 通信



右:吉野 瑠璃さん(3年)
左:酒井 奈旺さん(3年)



群馬県立渋川工業高等学校

自動車研究部—目標は燃費の向上と全国大会上位入賞!!

ガソリンエンジン車班と電気自動車班とに分かれて、年間を通してエコラン競技の大会に出場する車両を製作しています。3年生4人、2年生5人が、先生の指導を受けながら、省燃費走行性能を高めるため、研究を重ねています。



ガソリン車班は、燃費向上のため、車両軽量化やエンジン性能の実験を行っています。昨年度、目指していた大会が中止になってしまいましたが、今は燃費1,000km/Lを目指しています。

電気自動車班は、配線の工夫や軽量化を中心に研究していて、昨年度は「2021 Ene-GP MOTOKI KV-40チャレンジ全国大会」で、高校生の部2位の結果を残すことができました。

— NPO・ボランティア団体の活動 —

われら しぶかわ サポーターズ

No.24

「NPO法人つばさ」



利用者が談笑しながら作業を行います

NPO法人つばさは、「思いやりにあふれた地域づくりを一步ずつ」を理念に、ハンディを持つ人の自立支援事業と、子育て・介護の支援事業を行っています。法令の支援対象とならない人や障害をもつ子の親などの居場所づくりを提供しながら、訓練を兼ねた軽作業で製作した物品を販売し、利用者の自立に役立っています。社会に羽ばたく力を養うために、翼を休める所という意味で、法人名を「つばさ」にしました。興味がありましたら、気軽に「つばさ」をのぞいてみてください。

詳しくは、■しぶかわNPO・ボランティア支援センター(☎2210)へ。

自分の思うように活動したいと考えて、行政の支援を受けずに運営をしています。これまで、来てくれる利用者の笑顔が励みになって、続けることができました。これからも法人の理念に沿って、できる限り活動を続けていきたいです。



理事長
尾上 政志さん
(前橋市)



渋川南小学校の卒業式

感謝と巣立ちの決意を合唱に込めて

3月24日に市内小学校で卒業式が行われ、渋川南小学校では26人に卒業証書が授与されました。新型コロナ対策のため、国歌、校歌斉唱は、事前に録音した卒業生による歌唱を再生。別れの言葉では、6年間の小学校生活を振り返り、家族や先生、大切な友だちや5年生への感謝と巣立ちの決意を、合唱を混ぜながら高らかに伝えていました。



赤城公民館「赤城村音頭を踊ろう」 歌と踊りで学ぶ赤城の魅力



3月12日と19日に、赤城公民館で赤城村音頭を学ぶ教室が開催されました。赤城地区の名所を歌った曲に合わせて、鳴子を持って軽快に踊るもので、第2回は42人が参加。幅広い年代の参加者が、体全体を使った踊りを楽しみながら学んでいました。

北橘歴史資料館の企画展 古墳時代の渋川を学ぼう



北橘歴史資料館の企画展「しづかわの古墳時代—古墳と祭祀跡—」が、3月16日に始まりました。市内には古墳時代の遺跡が多数ありますが、今回は、そのうち7カ所を紹介。埴輪、鉄剣、鏡などの出土品から、当時の様子や時代の流れを知ることができます。会期は5月29日(日)まで。

渋川工業高校で選挙出前講座 模擬投票で選挙への理解を深める

3月18日に渋川工業高校で、選挙出前講座が行われました。18歳になると、高校生でも選挙で投票できることから、選挙の制度と投票の意義を知ってもらうために開催したものです。この日は、もうすぐ18歳になる2年生153人が参加し、制度についての講義を聞いた後、模擬市長選挙の投票と開票を体験しました。



掲載されたイベントなどは、新型コロナウイルスの影響により、中止・延期・変更する場合があります。

情報BOX

広報紙掲載の記事を市ホームページで確認するときに、ページID・4桁の数字でID検索すると、該当記事が見られます。

【検索手順】

- ① IDにチェックを入れる
- ② 検索バーに4桁のIDを半角で入れて検索



人口と世帯/令和4年3月末現在

- 人口 74,448人(男36,429人、女38,019人)
- 世帯 32,553世帯
- 3月のうぶごえ 男の子17人 女の子17人



募集

地域福祉推進委員会の 市民委員

〔仮称〕第2期渋川市地域福祉計画「策定作業や地域福祉に関して、市民の幅広い意見を聴くため、市民委員を募集します。なお、市社会福祉協議会の地域福祉活動計画策定委員を兼ねます。

募集人員 男性1人、女性1人

応募資格 市内在住の18歳以上で地域福祉に関心のある人（高校生を除く）

任期 令和6年3月31日まで

構成員 市民委員、社会福祉関係者、保健医療関係者など

会議開催 年間3〜4回程度

選考方法 書類選考

応募方法 用紙(様式は自由)に、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、応募の動機

や地域福祉についての考えを200字程度で記入し、郵送(〒377-8501・石原80)、

ファクス(☎2327)またはメールアドレス(fukurus@city.shibukawa-gunma.jp)で地域包括ケア課へ

応募期限 5月13日(金)必着

問合せ先 本地域包括ケア課 (☎22250)



結核・肺がん検診 受診票を4月中に郵送

結核・肺がん検診(65歳以上)、肺がん検診(40歳以上64歳以下)の受診票を対象の全員に郵送します。

詳しくは、同封の案内通知または広報しぶかわ3月15日号と一緒に配布した「受診の手引き」もしくは市ホームページ(ID11350)を確認してください。

検診内容 ▽胸部レントゲン撮影 ▽喀痰検査(問診により必要な人のみ)
リフト車による検診 階段の昇降ができない人や撮影時に立っていることが困難な人は、リフト車で受診できます。希望する人は、日程を確認の上、



市民会館自主事業 こどもの日映画会

さよならティラノ
5月3日(祝)・4日(祝)

各日 午前10時、午後2時30分

料金 800円(当日券のみ)※全席自由。3歳以上有料

問合せ先 市民会館 (☎242261)

渋川都市計画道路 都市計画変更案の縦覧

期間 4月19日(火)〜5月6日(金) (土・日曜日、祝日を除く)

ところ 市都市政策課、渋川土木事務所、県都市計画課

内容 渋川都市計画道路(3・4・4号渋川高崎線)の都市計画変更案

意見書の提出 期間中に県知事宛てに、住所、氏名、都市計画案との利害関係、意見を記入して(様式は自由)、縦覧場所へ

問合せ先 都市政策課(☎222073)または県都市計画課(☎027(226)3654) ページID 9542

広告募集中

【広告】

【広告】

野焼きはやめましょう

法律と県の条例により、野焼きや簡易焼却炉などによる屋外での焼却は、原則禁止されています。家庭や事業所から出るごみは、正しく分別して、決められた方法で適正に処理しましょう。

問合せ先 **本**環境森林課(☎22114)

中央公民館の臨時休館のお知らせ



館内定期清掃のため
4月25日(月)は終日休館します。

問合せ先 中央公民館
(☎24321)



難聴児の補聴器購入費 一部を助成

身体障害者手帳の交付対象とならない軽・中度の難聴児へ、補聴器購入費用の一部を助成します。専門医が認めた場合に限り、両耳分2個支給が可能です。また、片耳分交付を受けていた難聴児にも、もう片耳分の購入費を助成します。

助成要件 次の全てに該当する人

- ①本市に住所がある18歳未満
- ②両耳の聴力レベルが30デシベル以上である
- ③身体障害者手帳上の聴覚障害者に該当しない
- ④補聴器の装用により、言語の習得などに効果が期待できると専門医が認める

※世帯員の所得により助成できない場合があります

申請方法 難聴児補聴器購入支援事業交付意見書、印鑑、購入しようとする補聴器の見積書を持参して**本**地域包括ケア課へ

小学生の体操教室

とき 5月11日〜7月13日の毎週水曜日午後7時〜9時(全10回)

ところ 渋川北中学校体育館

内容 マット、鉄棒、跳び箱、平均台

講師 市体操協会

対象 原則市内在住の小学3〜6年生の児童

太極拳体験教室

問合せ先 **本**地域包括ケア課(☎22359)

ページID 416

とき 5月2日・9日・23日・30日(全て月曜日)午後7時30分〜9時

ところ 中央公民館

対象 市内在住・在勤の人

参加方法 当日直接会場へ

参加料 無料

持ち物 運動靴、飲み物

問合せ先 **本**スポーツ課(☎22241)または渋川太極拳愛好会山本さん(☎34492)



市民空手道教室

定員 30人程度

参加料 3000円(保険料などを含む)

申込方法 5月11日(水)に会場で申し込み

問合せ先 **本**スポーツ課(☎22241)または市体操協会高橋さん(☎090(2636)8727)

とき 5月11日(水)〜6月8日(水)の毎週水曜日午後7時〜8時30分(全5回)

ところ 渋川市民体育館

対象 ▽一般の部Ⅱ高校生以上 ▽少年の部Ⅱ中学生以下

※小学生以下の児童はできるだけ親子で参加してください

講師 市スポーツ協会空手道部定員 各部25人

参加料 500円

服装 トレーニングウェアなどの動きやすい服装

申込方法 氏名、年齢、電話番号を記入の上、ファクスで市スポーツ協会空手道部水沢さん(☎258815)へ

※当日会場でも受け付けます

問合せ先 **本**スポーツ課(☎22241)または水沢さん(☎090(9107)3027)

火災と救急

火災 9件 (14件)

救急 349件 (977件)

交通事故

人身事故 25件 (76件)

物損事故 107件 (325件)

※数字は令和4年3月の件数。()内は令和4年1月からの累計です
※高齢者による交通事故が増加しています。交通安全を心掛けましょう

今月の納税 **本**納税課(☎22390)

納期限は5月2日(月)

◆固定資産税第1期

納付・納税相談のご案内

平日延長窓口:毎週火曜日から午後5時15分〜7時



市立図書館からのお知らせ

☎0644

こどもの読書週間

「職員によるおはなし会」

4月23日(土)から5月12日(木)まで「こどもの読書週間」です。図書館職員が、絵本や紙芝居などの読み聞かせをする、特別なおはなし会を下記のとおり実施します。

読み聞かせする絵本 「おべんとうバスのかくれんぼ」ほか

とき 4月30日(土)午後2時～2時30分

「萌えの子おはなし会」

内容 「はなのすきなうし」ほか

とき 5月7日(土)午後2時～2時30分

今|月|の|お|す|す|め|本



「つくばエクスプレス
おいしい?おいしい?
電車マナー
キャラクター図鑑」

金の星社/刊

電車や駅の中で見かけるあんな人、こんな人を「やさしいやさい」「めいわくだもの」「困虫」に例えて紹介する「だじゃれマナーブック」です。読めば自然と電車内でのマナーが身に付き、「よい子ん虫」を目指したくなる、楽しい図鑑です。

〈今後の休館日〉

18日(月)、25日(月)、28日(木)、
5月2日(月)

「毎日牛乳をモ～1杯」にご協力を

新型コロナ感染拡大の影響を受け、牛乳乳製品の需要が不安定になっています。酪農家の経営安定のため、牛乳をいつもよりも1杯多く飲んだり、1本多く購入するなど、牛乳や乳製品の消費拡大にご協力をお願いします。

問合せ先 ■農政課(☎22593)



とき 6月12日、7月10日、8月14日、9月25日、10月16日、11月27日、12月18日、1月22日、2月19日、3月5日(全て日曜日・全10回)午前9時～11時 ※9月25日のみ午後2時30分～4時30分

ところ ▽6～11月・3月⇄瑞

小学生陸上教室

穂建設スタジアム(市総合公園陸上競技場) ▽12～2月⇄中村緑地公園

内容 基本運動から正しい走り方・跳び方・投げ方の練習

講師 チーム高橋の皆さん(日体協スポーツトレーナーほか)

対象 市内在住の小学生(1・2年生は保護者同伴)

定員 70人(先着順)

参加料 無料

持ち物 運動できる服装・靴、マスク、タオル、飲み物

申込期間 4月22日(金)～5月20日(金)

申込み・問合せ先 電話か直接しぶかわスポーツクラブ事務局(☎263009)へ

市民弓道教室

とき 5月17日(火)～7月5日(火)の毎週火・土曜日午後7時～9時(全15回)

ところ 市武道館弓道場

内容 射法・礼法・弓道に関わる動作

講師 市スポーツ協会弓道部

対象 中学生以上の人

定員 10人(先着順)

参加料 2000円

申込方法 電話で市スポーツ協会弓道部浦野礼三さん(☎0928)へ

問合せ先 ■スポーツ課(☎22241)または浦野さん

浮世絵展

とき 5月1日(日)～6月26日(日) 午前8時30分～午後5時

※6月17日(金)を除く

ところ 徳富蘆花記念文学館

観覧料 大人350円、小・中学生、高校生200円

問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)



文学館

会計年度任用職員を募集

雇用期間 6月～令和5年3月(予定)

募集人員 若干人

勤務日数・時間 月12日以内 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始の勤務有り)

内容 清掃・喫茶・受付など

申込方法 履歴書を郵送(〒377-0101 02 伊香保町伊香保6-14-8)または持参して文学館へ

申込期限 5月15日(日)

※消印有効

問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)

渋川ウォーキングマップで
楽しみながら健康づくり

渋川ウォーキングマップから、初夏を楽しむ2コースを紹介します。自然や歴史・文化を感じながら、ウォーキングをお楽しみください。
詳しくは、[■スポーツ課\(☎22241\)](http://www.city.shibuya.lg.jp/sports/22241)へ。

小野上地区
野仏めぐりコース
4.4km

参考時間：1時間20分 参考歩数：7,200歩
スタート・ゴール：小野上温泉センターまたは小野上温泉駅
主な地点：作間神社、野仏、展望台



国道横断先



古城台の双神



展望台



北橋地区
真壁ダム・発電所コース
3.9km

参考時間：1時間20分 参考歩数：7,000歩
スタート・ゴール：北橋公民館
主な地点：愛宕山ふるさと公園、真壁ダム、
たちばなの郷公園、サージタンク



真壁調整池



水圧鉄管



サージタンク



自分のペースで
健康づくり

気軽に取り組めるように、市内各地区にコースを選定しました。複数の距離別ルートを設定していますので、体力に合わせて距離を選ぶことができます。

時期や天候、体調などに注意して、無理のない範囲でチャレンジしてください。

ウォーキングを
始める前に

歩く前の体調管理やウォーキングアップに加え、歩いた後のクーリングダウンもしましょう。また、靴や服装も、運動に適したものを使用しましょう。



▲歩き方のポイント(動画)



▲各地区のマップはこちら

5月の各種無料相談

★の相談は、事前に電話での予約が必要です(土・日曜日、祝日を除く)

相談	とき (祝日は実施しません)	ところ	問合せ先
行政相談	16日(月) 23日(月)	子持福祉会館 渋川ほっとプラザ 小野上地域福祉センター	本総務課 (☎2112)
★法律相談	2日(月) 16日(月) 23日(月)	渋川ほっとプラザ	渋川市社会福祉協議会 (☎0500)
★登記・法律相談	23日(月)		
★心配ごと相談	16日(月)		
人権相談	19日(木)		
障害福祉なんでも相談	月～土曜日	午前9時～午後5時	本地域包括ケア課 (☎2250) 障害福祉なんでも相談室 (☎0294)
★弁護士相談(インターネット トビほう中傷)	21日(土)	午前9時～正午	市役所本庁舎 本市民協働推進課 (☎2463)
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～午後4時	市消費生活センター 市消費生活センター (☎2325)
外国人生活相談	木曜日	午後1時～3時	市役所本庁舎 市国際交流協会事務局 (本政策創造課内・☎2396)
教育相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	教育研究所 教育研究所 (☎8980)
青少年テレホン(面接) 相談	月～金曜日	午前8時30分～午後4時30分	青少年センター (☎4152)
青少年LINE相談	毎日	⑩@jfb6000u アカウント名「渋川市青少年センター」 ※24時間受付。即日返信できない場合があります	
青少年電子メール相談		④ youth-s@city.shibukawa.gunma.jp ※24時間受付。即日返信できない場合があります	
子育て・DV相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	家庭児童相談室 (本こども課内・☎3443)
★子どもの養育費・面会 交流相談	19日(木)	午後1時30分～ 4時30分	市役所本庁舎 本こども課(☎2415)
★空き家相談(9日(月)までに 要電話予約)	11日(水)	午後1時30分～4時	本政策創造課 (☎2401)
内職相談	水・金曜日	午前9時30分～正午、 午後1時～3時	渋川すこやかプラザ 渋川すこやかプラザ (☎1877)
★こころの相談	19日(木)	午後1時30分～ 3時30分	渋川保健福祉事務所 渋川保健福祉事務所 (☎4166)
成年後見相談(予約優先)	11日(水)	午後1時30分～3時	市役所本庁舎 市成年後見サポートセンター (本高齢者安心課内・☎7196)
★税務相談(4月22日(金)～5月 10日(火)に電話予約)	18日(水)	午後1時～4時	本税務課 (☎2113)
渋川行政県税事務所の 日曜納税相談	22日(日) 29日(日)	午前8時30分～ 午後5時15分	渋川行政県税事務所 (☎4050)
渋川行政県税事務所の 夜間納税相談	25日(水)～27(金)、 30日(月)、31日(火)	午後7時30分まで	

今月の手話

vol.60

「新しい」

両手を上向きにしてすぼめ、パツと開きながら下方に下げます。逆に、開きながら上げると「おめでとう」になります。

問合せ先 本地域包括ケア課

☎2359
☎2327



動画で関連単語もチェック!!
「小学校」「中学校」「高校」「大学」「社会人」



市聴覚障害者福祉協会

木村さん

5月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	耳鼻科	歯科
1日 (日)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	森医院 (石原) TEL23-8733	駒寄歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5500
3日 (祝)	厚成医院 (石原) TEL22-1060	赤城開成クリニック (赤城町三原田) TEL20-6500	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007		たきざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480
4日 (祝)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818		こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939
5日 (祝)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	原沢医院 (伊香保町伊香保) TEL72-2503	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454		エース歯科 (吉岡町大久保) TEL55-1181
8日 (日)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	井野整形外科 リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	川島医院 (渋川/長塚町) TEL22-2421	あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522
15日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	いのうえ耳鼻 咽喉科医院 (有馬) TEL30-1133	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808
22日 (日)	青い鳥ファミリー クリニック (行幸田) TEL26-2681	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	渋川医療センター (白井) TEL23-1010		あおば歯科医院 (榛東村新井) TEL25-8820
29日 (日)	大谷内科クリニック (中村) TEL20-1881	痛みのクリニック 長谷川医院 (吉岡町大久保) TEL30-5055	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800		ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154

※変更になる場合がありますので、確認の上受診してください ※耳鼻科・歯科の診療時間は正午までです
 ※耳鼻科の休日当番医は、6月末をもって終了します

ヘルスメイトがオススメする

今日のレシピ vol.37

『春キャベツのトルティーヤ』



〔1人分の栄養価〕

エネルギー 454kcal、食物繊維2.1mg、食塩相当量1.5g

今日のポイント

キャベツに含まれるビタミンには、水に溶けやすいものがあります。切ってから水にさらすと、5分間で2割近くのビタミンが溶け出すといわれます。水にさらす時間は、短くしましょう。

〔材料〕(2人分・4個分)

A	強力粉 …………… 100g	ゆで卵 …………… 1個
	きび砂糖 …… 小さじ1/3	マヨネーズ …… 大さじ2
B	粉末コンスープ … 1袋	キャベツ …………… 70g
	オリーブ油 …… 大さじ1	パプリカ …………… 1/8個
	ぬるま湯 …………… 100cc	ロースハム …………… 4枚

【作り方】調理時間20分程度

- ①ゆで卵は粗くつぶしてマヨネーズと混ぜ合わせる。野菜は千切りにする。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。(コンスープに乾燥コーンやクルトンが入っている場合は取り除く。)
- ③②にBを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④オリーブ油(分量外)を引いたフライパンを熱し、お玉1杯程度の③を直径15cmの円形に広げ、中火で焼く。
- ⑤周りが浮いてきたら裏返し、さらに約2分焼く。
- ⑥焼き上がった生地1枚につき、ハム1枚、等分にした野菜とゆで卵のマヨネーズ和えを順にのせて巻く。



クックパッドでレシピ公開中



趣味でハツラツ! 充実人生!!

市文化協会部会紹介 FILE.10

ダンス部会



ダンス部会は「子持社交ダンスクラブ」、「ダンシングメイト ブルーライン」、「RDアナベル」、「ソシアルダンスクラブ」の4団体、計33人で構成されています。それぞれが地区の公民館で練習に励み、市民総合文化祭やダンスの先生が主催する発表会などを目標に活動しています。

ダンスの魅力は、華やかさや明るさだけではなく、健康づくりにもつながるところです。さまざまなジャンルのダンスを会員同士で教え合い、交流が図れることも楽しみのひとつです。最初は恥ずかしがる人もいますが、挑戦して、その魅力を感じてください。ダンス部会登録団体は、新たなメンバーを募集しています。文化協会に関する問合せは、生涯学習課(☎2500)へ。



ダンス部会長
須藤 茂さん
(吹屋)

ダンスを始めて15年が経ちます。「社交」ダンスの名のとおり、人との関わりを増やしたいと思い、ダンスを始めました。それぞれの会で、会員数が減少傾向にありますが、明るく健康に、仲間と楽しみながら活動を続けていきたいです。

発行 渋川市 編集 市長観 秘書室
〒377-8501 群馬県渋川市石原80
☎0279-2111 ☎0279-26541

https://www.city.shibukawa.lg.jp/
印刷 シヤーマール印刷株式会社

この広報紙は自然環境のため再生紙を利用し、環境にやさしい印刷インキを使用しています

表紙の写真



3月27日にJR敷島駅前
の遊休地で、「シキシマエキマエピクニック」
が開催されました。これは、
2024年のJR

敷島駅生誕100周年を前に、
駅周辺の活性化、移住定住促進
などを目指す取り組みの第1弾
として実施されたもの。地元の
商店や農家による食品販売の
ほか、射的やクレーンゲーム
など子ども向けのコーナーが
用意され、約1,500人の来場者
でにぎわいました。



我が家の Vol.37
ペット自慢

応募はこちらから



むぎ
(7カ月)



きなこ
(5歳)

我が家のアイドル! これからも
ずっと大切な家族だよ
西澤 佳乃子さん(半田)

我が家の癒し♪クールなイケメン
です
小林 弘美さん(金井)

防災無線の自動音声電話番号

☎0800-800-7373

ほっとマップメールで
市の情報を配信



「マチイロ」で
広報しづかわを配信

