

広報 しぶかわ

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

— 主な内容 —

- 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ…2
年未年始に備えて計画的な接種を
- 住民税非課税世帯などへの……………4
価格高騰緊急支援
- 市内事業者などの経営継続を支援…5
災害時ヘルプバンドナを配布……………5
- 成人式を「渋川市はたちを祝う会」…6
に改称して開催



見てみて！芋が採れたよ！
秋晴れのサツマイモ掘り

年末年始に備えて計画的なワクチン接種を

これまでの2年間、年末年始に新型コロナウイルスは流行していません。年末までにオミクロン株対応ワクチンによる追加接種が完了するように、計画的な接種を検討してください。

なお、新型コロナウイルスを無料で接種できる期間は、11月8日時点では令和5年3月31日(金)までとなっていますので、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・回⑤1321)へ。

年末年始の新型コロナウイルスの流行に備えましょう

これまでの2年間、年末年始に新型コロナウイルスは流行していません。年末までに、重症化リスクの高い高齢者などもより、若年層の人も、オミクロン株対応ワクチンによる追加接種が完了するように、計画的な接種を検討してください。

なお、接種間隔が3カ月に短縮されたため、予約の混雑が予想されますが、希望する全ての人が接種を受けられますので、すぐに予

追加接種の予約方法

接種券が届いた人から、次のいずれかの方法で、前回接種日から3カ月経過以降の日付を予約してください。

①ぐんまワクチン接種LINE予約システム

左下の2次元コードから県デジタル窓口へ登録し、予約してください。



オミクロン株対応ワクチンによる追加接種の概要

接種対象者 初回接種(1・2回目接種)が完了している12歳以上の全ての人の接種間隔 前回接種日から3カ月以上
接種回数 一人1回のみ
※「BA・1」または「BA・4-5」のオミクロン株対応ワクチンのいずれか1回の接種のみですので、注意してください。

追加接種の予約スケジュール

(別表1) 追加接種の予約スケジュール

予約開始日	予約ができる接種日
11月15日(火)	11月28日(月)～12月11日(日)
11月29日(火)	12月12日(月)～25日(日)
12月13日(火)	12月26日(月)～令和5年1月8日(日)

※上記以降も接種は継続します
※スケジュールが変更となる場合があります

①～③の予約の共通事項

毎週、月曜日の午前8時30分～火曜日の午前8時30分の間は、予約受付を休止します。

④おまかせ予約(接種日時・ワクチンの種類・医療機関を市が指定します)

市が接種日時などを指定する方法です。

詳しくは、接種券と同封する「おまかせ予約申込書(返信用はがき)」を確認してください。

乳幼児(生後6カ月～4歳)の新型コロナワクチン接種について



市は、11月15日から乳幼児(生後6カ月～4歳)の初回接種の予約を開始しました。
接種できる医療機関・予約方法など 3ページ右下

の2次元コードを確認してください
その他 期待できる効果と副反応などのリスクを考慮した上で、接種を検討してください

(別表2)

オミクロン株対応ワクチンの接種ができる医療機関一覧

「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(☎050-8882-6271)で予約する医療機関

地区	医療機関名	地区	医療機関名
渋川	石北医院	渋川	とまるクリニック
	神山内科医院		有馬クリニック
	川島医院		いのうえ耳鼻咽喉科医院
	川島内科クリニック		ふるまき内科医院
	慶生医院		北毛病院 ※16歳以上のみ
	関口病院 ※18歳以上のみ		大谷内科クリニック
	高野外科胃腸科医院 ※18歳以上のみ		渋川中央病院
	塚越クリニック		みゆきだ内科医院 ※18歳以上のみ
	中野医院		森医院
	奈良内科医院		伊香保 原沢医院
	北毛診療所 ※18歳以上のみ	赤城 赤城開成クリニック	
	湯浅内科クリニック ※18歳以上のみ	北橘	上之原病院 ※18歳以上のみ
	井口医院		北関東循環器病院 ※18歳以上のみ
	斎藤内科外科クリニック		佐藤医院

直接医療機関で予約を受ける医療機関

地区	医療機関名	予約受付
渋川	青い鳥ファミリークリニック	クリニックのホームページから予約 予約受付対応日:随時
	本沢医院 ※20歳以上のかかりつけの人のみ	電話予約(☎23-6411) 予約受付対応日:月~土 電話受付時間:午前9時~午後5時30分

※医療機関によっては、予約を受けない週があります

※使用するワクチンは、当面、全てファイザーとなります

※吉岡町、榛東村の医療機関の予約方法については、吉岡町コールセンター(☎050-5445-3744)または榛東村コールセンター(☎050-5445-6215)へ問い合わせてください

新型コロナワクチンの特例臨時接種期間は令和5年3月31日(金)までです

新型コロナワクチンの特例臨時接種期間(無料で接種できる期間)が、11月8日時点では、令和5年3月31日(金)までとなっています。そのため、次の点に注意の上、接種を希望する人は早めに接種を受けてください。

12歳以上の初回接種(1・2回目)の注意点

12歳以上の方がオミクロン株対応ワクチンを接種するためには、従来型ワクチンによる初回接種後、3カ月が経過している必要があります。

このため、特例臨時接種期間内にオミクロン株対応ワクチンによる追加接種を完了するためには、年内に初回接種を完了する必要があります。

12歳以上の初回接種
についてはこちら▶



乳幼児の初回接種(1~3回目)の注意点

乳幼児(生後6カ月~4歳)の初回接種は、3回接種します。接種間隔については、通常、3週間の間隔をおいて2回接種した後、8週間以上の間隔をおいて1回接種します。

このため、特例臨時接種期間内に3回の接種を完了するためには、1回目の接種を、原則として令和5年1月13日(金)までに受ける必要があります。

乳幼児の初回接種
についてはこちら▶



住民税非課税世帯などへの価格高騰緊急支援

電力やガス、食料品等の価格高騰により、家計への影響が特に大きい住民税非課税などの低所得世帯に対して、1世帯当たり5万円(1回限り)を支給します。申請期限は、令和5年1月31日(火)(必着)です。早め手続きをしてください。

詳しくは、☎地域包括ケア課(☎28412)へ。

住民税均等割 非課税世帯への支給

支給対象 令和4年9月30日時点で本市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である(生活保護世帯も含む)世帯

※世帯の全員が「住民税が課税されている他の親族など」の扶養を受けている場合は対象外

申請方法 11月中旬に住民登録の住所地に「確認書」を送付します。必要事項を記入し、返信封筒で郵送してください

※支給対象に該当する世帯でも、次の①③の世帯は確認書の送付対象外となり、給付金を受け取るために申告や申請が必要となります

①令和4年度の住民税申告(令和3年分の収入の申告)

や、季節性のある事業による収入減少などは「予期せぬ理由」に含まれません

申請方法 必要書類を持参して地域包括ケア課で申請してください

必要書類

- ①月額収入を確認できる書類または令和4年中の収入見込額を確認できる書類の写し(世帯全員分)
- ②受取口座を確認できる書類の写し(受け取りは原則世帯主)
- ③申請者の本人確認書類の写し

※その他に添付書類が必要になる場合があります

共通事項

▽配偶者などからの暴力により避難している人は、避難先の市区町村から給付を受けられる場合があります

▽制度の詳細は、市ホームページを確認してください

■住民税均等割非課税世帯への支給ⅡホームページID(10026)

■家計急変世帯への支給ⅡホームページID(9196)

家計急変世帯への支給

支給対象 令和4年度の住民税均等割課税世帯で、令和4年1月以降、予期せぬ理由で家計が急変し、世帯全員の年収が「住民税均等割非課税相当水準以下」となる見込みの世帯

※予測できる理由(定年退職

市オリジナル婚姻届・出生届の無償提供者を募集

市が作成する婚姻届・出生届の無償提供者を募集します。無償提供していただく各届書記入例には、提供者の広告や提供者が募集した広告主の広告を掲載することができま

す。

無償提供していただくもの
婚姻届(600枚)、出生届(500枚)、各届書記入例
届書の使用期間 令和5年7月1日(土)から1年間を予定

詳しくは、**本市民課(☎22459)**へ。

応募資格

市ホームページID(10042)で確認してください

応募方法 申込書に必要書類を添えて、郵送または直接市民課に提出

※申込書および募集要項は、市民課または市ホームページにあります

募集期限 12月14日(水)

詳しくは、**本市民課(☎22459)**へ。

空き家対策セミナー さまざまなか片付けを考えよう

人生を快適に過ごすために、さまざまなか片付けについて考えるセミナーを開催します。

とき 12月17日(土)午後2時～4時30分

ところ 市民会館

内容(講師) ▽空き家にし

ない!片付け講座(実家片付けのイロハ主宰・おのあけみさん) ▽住み慣れた自宅で暮らすための物の手放し方、

自宅の整え方について

▽家とお金の片付け講座(行政書士・広兼喜久恵さん) ▽実家を空き家にならないために必要な手続きやその費用などについて

定員 35人(先着順)

参加料 無料

申込期間 11月22日(火)～12月14日(水)

申込み・問合せ先 電話で**本**政策創造課(☎22401)へ

物価高騰の影響を受ける事業者などの経営継続を支援

長引く原油価格・物価高騰により経営に支障が生じている市内の農林業者および中小企業者など(医療・介護・福祉・保育施設は除く)に対し、経営継続のための支援金を交付します。

詳しくは、**■商工振興課**
(☎25596)または**■農政課**(☎25593)へ。

支給対象 次のいずれかの要件を満たす事業者
▽中小企業者(法人・個人) Ⅱ
市内に本店・本社または主たる事業所があること

災害時ヘルプバンダナは、災害時に身に着けることで、外見からは支援が必要であることが分かりにくい人や意思表示が難しい人でも、避難所などで支援や配慮が必要であることを伝えやすくするものです。
対象 身体障害者手帳(2級以上)所有者、療育手帳(中

▽農林業者など(農業者は農産物販売金額が年間50万円以上、林業者は林業作業の受託金収入がある法人・団体・個人) Ⅱ法人・団体は市内に本店または主たる事業所があること、個人は市内に住所を有すること

支給要件 令和4年4～10月の任意の連続する2カ月間の売上高に対する燃料・光熱水・原材料費等(原油価格・物価高騰の影響を受けた費用)の割合が、令和元～3年のいずれかの年の同月比で10%以上増えていることなど

度以上)所有者、精神障害者保健福祉手帳(2級以上)所有者、特定医療費(指定難病)受給者証所有者、妊婦(母子手帳所有者)
配布方法 希望者に地域包括ケア課で配布します。配布の際は、障害者手帳などを持参してください
配布開始日 11月15日(火)

支給金額 ▽法人など Ⅱ 10万円 ▽個人 Ⅱ 5万円

申請方法 所定の交付申請書、請求書に添付書類を添えて、持参または郵送(〒377-8501・石原80)で、中小企業者は商工振興課、農林業者は農政課へ
※添付書類は、市ホームページで確認してください

申請期間 12月1日(木)～令和5年1月31日(火)



市ホームページはこちら▼

第2次渋川市総合計画 後期基本計画案への意見を募集

まちづくりに関する具体的な取り組みを定める「第2次渋川市総合計画後期基本計画」の策定に当たり、計画案に対する市民の皆さんの意見を公募します。

計画案の閲覧・意見募集期間 11月21日(月)～12月20日(火)
受付時間 開庁日の午前8時30分～午後5時15分

閲覧場所 政策創造課、本庁舎市民ホール前、第二庁舎2階入口、各行政センターおよび市ホームページ
意見の提出方法 所定の様

ゲームを行う方法や注意点などの説明後に、市が貸し出すスマートフォンで、脳トレや将棋などのゲームをしたことがない人でも楽しめるアプリを体験します。
とき 12月16日(金)午後2時～4時
ところ 渋川公民館

式(閲覧場所および市ホームページにあります)に意見と必要事項を明記して、郵送(〒377-8501・石原80)、ファクス(☎6541)、Eメール(hp.seisaku@city.shibukawagunma.jp) または持参で政策創造課へ

結果の公表 提出された意見に対する市の考え方を市ホームページなどに掲載します(意見以外の情報は公表しません)
詳しくは、**■政策創造課**(☎21880)へ。

定員 15人(先着順)
申込方法 電話で氏名、住所、電話番号をデジタル行政推進課へ(1度に2人まで申込みできます)
申込期間 11月24日(木)～12月8日(木)
詳しくは、**■デジタル行政推進課**(☎8414)へ。

災害時に活用するヘルプバンダナを配布します



詳しくは、**■地域包括ケア課**(☎2359)へ。

スマートフォンを使ったゲーム体験教室を開催します

詳しくは、**■政策創造課**(☎21880)へ。

成人式を「渋川市はたちを祝う会」に改称して開催

民法の一部改正に伴い成年年齢が18歳に引き下げられましたが、本市の成人祝賀式典は、引き続き20歳を対象に「渋川市はたちを祝う会」に改称して開催します。

令和5年の式典テーマは「20祭(にじゅっさい)〜花火のよきに咲き誇れ〜」であり、午前と午後の2部制で実施します。詳しくは、**生涯学習課(☎25500)**へ。



はたちを祝う会運営委員会の埴田さん(右)と池田さん(左)

とき 令和5年1月8日(日)
▽午前の部 午前10時30分～11時(午前10時受付開始)
▽午後の部 午後1時30分～2時(午後1時受付開始)
ところ 市民会館

対象中学校区 ▽午前の部
Ⅱ 渋川中、渋川北中、子持中
▽午後の部 Ⅱ 金島中、古巻中、伊香保中、赤城南中、赤城北中、北橋中
対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人
※市外へ転出している本市出身者も参加できます。家族や知り合いで該当者がいる場合は、生涯学習課へ連絡してください

その他 ▽当日は案内状を持参してください(案内状が12月9日(金)までに届かない人は、生涯学習課へ連絡してください) ▽新型コロナウイルス感染拡大防止のため

め、対象者以外は入場不可 ※詳しくは、市ホームページ(ID 9813)を確認してください
運営委員が本番に向けて準備を進めています

はたちを祝う会は、学校推薦などにより選ばれた19人の運営委員が企画・運営しています。式典テーマなどの選定、当日の司会進行などの準備を進めています。

運営委員会からのメッセージ

委員長 埴田翔平さん

私たちが20歳を迎えることができるまで、支えてくださった多くの方々に感謝し、これからの未来を担っていく者としての自覚を持つ場として、はたちを祝う会は大事な行事だと思えます。コロナ禍で大人数や時間をかけての開式などが

きませんが、素晴らしい「はたちを祝う会」になるように私たち運営委員会は日々協議を重ねております。はたちを祝う会という一生に一度の大事な行事が素晴らしいものとなりますよう皆様のご理解とご協力をよろしく願います。

副委員長 池田遥希さん

今年度もコロナウイルスが続く、制限が多い中ではありますが、運営委員会一同協力し、思い出に残るはたちを祝う会になるよう努力していきます。また、これまで関わってきた全ての人たちに深く感謝し、これからは成人としての自覚を持ち、地域社会に貢献できるように日々努力していきます。はたちを祝う会を開催するにあたり皆様のご理解とご協力をお願いします。

12月1日(木)～10日(土)は 令和4年冬の県民交通安全運動

〈年間スローガン〉
「大丈夫!」 自己の過信が事故招く
〈サブスローガン〉
反射材 誰もができる事故防止



〈運動重点① 子どもと高齢者の交通事故防止〉

運転者は、子どもや高齢者を見かけたときは、急な飛び出しや不用意な横断など危険な行動をとる人がいることに注意し、子どもや高齢者の安全を守る運転をする。

〈運動重点② 夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材等の着用促進〉

運転手は、日没時間が早まっていることから、早めにライトを点灯して、慎重な運転を心がける。

■反射材・ライトが有効です
歩行者や自転車利用者が、薄暮や夜間に交通事故に遭わないようにするためには、反射材やライトなどを活用することが効果的です。

反射材やライトを活用すると、自動車のライトからの光を反射したり、自ら発光することで、自動車の運転者へ早めに自分の存在を知らせることができます。夜間に外出するときは、運転者から見えやすいように、明るい目立つ色の衣服を着用したり、自転車、靴、衣服、カバン、つえ等に反射材などを付けたりするよう心掛けてください。

〈運動重点③ 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶〉
飲酒運転などの危険性や違法性を認識し、「飲酒運転などを絶対にしない」という強い意志を持つ。

酒類が出る会合等に出席する場合は、公共交通機関などの利用を徹底する。詳しくは、**本市民協働推進課(☎2463)**へ。



ファイト!! スポーツ少年団⑧

子持ミニバスケットボールクラブ

活動日時 ▷火曜日=午後7～9時

▷土曜日=午前9時～午後1時

活動場所 長尾小・中郷小体育館ほか

対象 小学生女子

問合せ先 代表の佐藤さん(☎090

-1662-8354) ※体験会を11月26日

(土)午後1時から中郷小体育館で開催



ハイスクール 通信



Vol.41

基本がペアのスポーツですので、仲間と一緒にインターハイ出場を果たしたいです。



ソフトテニス部
部長 大須賀 聡汰さん
(2年)



群馬県立渋川高等学校

ソフトテニス部:雰囲気抜群の仲間と目指すインターハイ

ソフトテニス部は、現在、2年生11人、1年生7人の18人で、週6日間練習しています。ソフトテニスは、個人戦がペアで、団体戦はペア3組で戦います。仲間と戦術を練り、協力しないと勝てない競技です。今の部員は、全員仲が良く、気を遣わずに意見を言い合える、とても雰囲気のいいチームです。今年、県総体で、個人戦2位、団体戦ベスト8。夏季大会は、個人戦優勝で、団体戦は3位でした。これからさらに練習を積み、個人と団体で関東大会、インターハイの出場を目指します。



— 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.31

「渋川市中心市街地 まちづくり市民サポーター」



10月開催の「うたごえサロン」会場

平成21年度に、市の中心市街地活性化を目的として立ち上げられ、現在、24人の会員が相互に連携しながら活動しています。「うたごえサロン」や「まちなか交流広場イベント」など、まちなかに、にぎわいを生み出すためのイベントを企画・運営するほか、市が策定した「中心市街地活性化プラン」の事業推進も担いました。

自治会等の地域団体だけではなく、市内の高校などにも協力いただきながら活動しており、老若男女問わず、全ての人を巻き込んだ中心市街地の地域力向上に挑戦しています。

詳しくは、☎しぶかわNPO・ボランティア支援センター(☎2210)へ。

人との交流を通じ、自分を磨くため、活動に携わり始めました。さまざまな人に協力をいただきながらイベント運営を進め、仲間の輪が広がっていると感じます。まちサポは、新たなメンバーを募集中です。一緒にまちなかをにぎやかにしましょう！



会長 佐藤 義一さん
(横堀)

掲載したイベントなどは、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、ホームページID(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IDを半角で入れて検索



人口と世帯/令和4年10月末現在

- 人口 74,093人(男36,245人、女37,848人)
- 世帯 32,652世帯
- 10月のうぶごえ 男の子15人 女の子19人

お知らせ

暮らし応援クーポン券の利用は11月30日(水)までに

9月に郵送で配布した「しぶかわ暮らし応援クーポン券」の利用期限が迫っています。使い忘れないように、注意してください。

利用期限 11月30日(水)

その他 利用できる取扱店などの詳細は、左の2次元コードから市ホームページを確認してください

市ホームページはこちら▼



問合せ先 ■商工振興課(☎22596)

食品放射能の無料検査

自家消費のために市民が栽培・採取した食材の放射能簡易検査を行っています。

7月1日～9月30日の検査件数は、48件(学校給食などを含む)でした。

申込み・問合せ先 ■環境森林課(☎22114)へ

申告の準備を始めましょう

医療費控除の説明会を開催します



令和5年の確定申告に備えて、医療費控除の制度や申告方法についての説明会を開催します。

とき 12月1日(木)・9日(金)

①午前10時～10時45分 ②午後2時～2時45分 ③午後4時～4時45分

※両日とも3回開催

ところ 市役所第二庁舎

定員 各30人(要予約・先着順)

予約開始日 11月22日(火)

予約・問合せ先 開催日までに電話で

☎税務課(☎22113)へ



募集

脳活講演会を開催します

コロナ禍になり、外出が減った人が増えています。外出の機会が減ると、会話や運動量が減少し、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、自宅でも脳活できる

よう、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」をテーマに、講演会を開催します。

とき 12月27日(火)午前10時30分～正午(受付は午前10時から)

ところ 市民会館

内容 軽い運動で代謝を上げて、気持ちを明るくする軽運動などを紹介します

講師 征矢英昭さん(筑波大学体育系教授)

定員 80人(先着順)

参加料 無料

申込期間 11月25日(金)～12月

9日(金)

申込み・問合せ先 電話で☎介護保険課(☎22116)へ

広告募集中

【広告】

【広告】



市立図書館からのお知らせ

☎0644

萌えの子おはなし会

とき 12月3日(土)午後2時～2時30分
内容 「てぶくろ」ほか

今|月|の|お|す|す|め|本



「十一月の扉」
高樓 野子 / 著
講談社 / 刊

転校するまでの2カ月だけ、憧れの「十一月荘」で下宿することになった、中学2年生の爽子。
「迷うことがあっても、十一月なら前に進むの。」という登場人物の言葉は、読者も励ましてくれます。
将来のことを考える時、背中を押してくれる小説です。

〈今後の休館日〉

21日(月)、24日(木)、28日(月)、
12月5日(月)

今月の納税

納期限は11月30日(水)

- ◆国民健康保険税第5期
- ◆介護保険料第5期
- ◆後期高齢者医療保険料第5期

納付・納税相談のご案内

平日延長窓口
毎週火曜日
午後5時15分～7時

本 納税課 (☎02390)

花に親しむ体験教室
参加者

いつでもどこかで花のあるまちづくりを進めることを目的にした体験教室を行います。
とき 12月21日(水)午前10時～正午
ところ 市役所第二庁舎
対象 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
参加料 1500円(花の苗や花器などの材料費)
定員 25人(抽選)
申込期限 11月30日(水)
申込み・問合せ先 電話で 市政策課(☎022073)へ

あたたかい心

- (受付順)
- ▽DVDソフト(38点) 日本カーリット(株)
 - ▽日本画(4点) 村上勝利さん(金井)
 - ▽児童用図書(53冊) 渋川中央ライオンズクラブ
 - ▽マイナンパーカードQ&Aブック(3000部) (株)サイネックス群馬支店
 - ▽児童用図書(35冊) 渋川・北群馬地区更正保護女性会子持支部
 - ▽ナノウェア光触媒スプレー(35本) (株)ダイナム群馬渋川店
 - ▽児童用図書(13冊) 渋川・北群馬地区更正保護女性会伊香保支部
 - ▽便器・タンク・便座(一式) (一社) 渋川青年会議所
 - ▽古文書(11点) 須田永次さん(吉岡町)
 - ▽アクリル画(1点) 尾身昌彦さん(伊香保町伊香保)
 - ▽古文書(110点) 吉田泰久さん(神奈川県藤沢市)
 - ▽一金30万円 渋川ライオンズクラブ
 - ▽児童用図書(7冊) 渋川・北群馬地区更正保護女性会北橋支部
 - ▽折りたたみ椅子(24脚) (株)群馬銀行

火災と救急

火災 0件 (29件)
救急 420件 (3,522件)

交通事故

人身事故 36件 (294件)
物損事故 123件 (1,117件)

※数字は令和4年10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

広告募集中

〔広告〕

12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	5日(月) 19日(月)	伊香保公民館 渋川ほっとプラザ	本総務課 (☎2112)
★法律相談	5日(月) 19日(月) 26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	26日(月)		
★心配ごと相談	19日(月)		
人権相談	8日(木)	渋川ほっとプラザ、伊香保公民館、小野上行政センター、子持福祉会館、赤城公民館、北橋行政センター	本地域包括ケア課 (☎2250)
障害福祉なんでも相談	月～土曜日	午前9時～午後5時	渋川ほっとプラザ 障害福祉なんでも相談室 (☎0294)
★弁護士相談(インターネット トひぼう中傷)	17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 (☎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		午前8時30分～午後4時30分	
青少年LINE相談	毎日	ID@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	青少年センター (☎4152)
青少年電子メール相談		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 (本子ども課内・☎3443)
★子どもの養育費・面会 交流相談	15日(木)	午後1時30分～ 4時30分	市役所本庁舎 本子ども課 (☎2415)
★空き家相談(12日(月)まで に要電話予約)	14日(水)	午後1時30分～ 4時10分	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 (☎1877)
★こころの相談	1日(木) 15日(木)	午後1時30分～ 3時30分	渋川保健福祉事務所 市保健センター (☎4166)
成年後見相談(予約優先)	14日(水)	午後1時30分～3時	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(11月24日(木)～12月 6日(火)に電話予約)	14日(水) 15日(木)	午後1時～4時	市役所本庁舎 本税務課 (☎2113)

今月の手話

vol.67

「どこ？」

右手を湾曲させ、軽く下に下ろす。次に、手の人さし指を伸ばし、左右に軽く振る。「場所」+「何？」で「どこ？」となります。

動画で関連単語もチェック!!
「伊香保温泉」「河鹿橋」

市聴覚障害者福祉協会
小林さん

問合せ先 本地域包括ケア課
☎2359
FAX2327

12月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
4日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522
11日 (日)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808
18日 (日)	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	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	さいとう歯科医院 (北牧) TEL53-5454
25日 (日)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154
29日 (木)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	明治歯科診療所 (吉岡町上野田) TEL25-8101
30日 (金)	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	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	スマイル歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5033
31日 (土)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	たけうち歯科医院 (吉岡町下野田) TEL25-7700

※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 ※歯科の診療時間は正午までです



夜間急患診療所

TEL 23 8899

所在地 渋川(長塚町)1760-1

診療時間 午後7時~10時

診療体制 内科、外科、小

児科のいずれかの医師が担当

※病気・けがによっては対応

できない場合があります



ヘルスマイトがオススメする

今日のレシピ vol.44

『大根葉のペペロンチーノ』



[1人分の栄養価]

エネルギー 403kcal、食物繊維3.1g、食塩相当量2.2g

今月のポイント

大根には、抗酸化作用のあるビタミンCやでんぶんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれています。葉の部分には、ビタミンCの他に骨を丈夫に保つために必要なカルシウムとビタミンKなども豊富ですので、大根は捨てるどころなく食べたい野菜です。

【材料】(2人分)

大根	30g	スパゲティ	200g
大根葉	40g	オリーブ油	大さじ4
ニンニク	1片	塩、黒こしょう	各少々
唐辛子(乾燥)	2本		

【作り方】調理時間35分程度

- ① 大根葉は2cm幅に切り、大根はすりおろす。
- ② ニンニクはみじん切り、唐辛子は細めの小口切りにする。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりの湯(約3L)と塩(大さじ2)を加え、スパゲティを好みの固さに茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油と②のニンニク、唐辛子を入れ、弱火で焦げないように加熱する。ニンニクがきつね色になったらニンニクと唐辛子を取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンで①の大根葉を炒め、フライパンを揺すりながら茹で上がったスパゲティと茹で汁(40cc)を加えてサッと火を通す。
- ⑥ ⑤のフライパンに取り出しておいたニンニクと唐辛子を戻し入れ、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛って①の大根おろしをのせる。



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.17

園芸部会



園芸部会は、菊を扱う菊花愛好会と日本の草花を中心に育てる橘山草会の2団体が活動しています。会員が思い思いに植物を育て、展示会を開催するのが主な活動です。

園芸の楽しみは、手塩にかけて育てた植物が立派に成長した姿を鑑賞することです。また、育てるだけでなく、植物同士を掛け合わせて好みの形質の植物を作ることもします。かれんな花はもちろん、ふ入りの葉が出るのも楽しみの一つです。植物は繊細で奥深く、思い通りに咲いてくれないこともあります。試行錯誤も楽しいものです。興味がある人は、ぜひ、問い合わせてください。

文化協会に関する問い合わせは、生涯学習課(☎2500)へ。

中学生の頃から植物が好きで、庭の隅で植物を育てていました。日本の植物は繊細で育てるのが難しいのですが、狙い通りの形や色が出たときがうれしいですね。定期的に展示会を行っていて、次回は3月に開催予定です。ぜひ、見に来てください。



園芸部会長
狩野 友義さん
(赤城町持柏木)

表紙の写真

10月26日にこもち幼稚園で、サツマイモ掘りが行われました。小春日和の中、年少から年長までの園児50人は、夢中になって畑を掘り、大きな芋はもちろん、小さな芋でも見つけたときには大喜び。収穫した芋でいっぱいになった一輪車を、みんなで力を合わせて運び、「早く食べたい」と食欲の秋に思いを募らせていました。



我が家の Vol.44
ペット自慢



こがねちゃん
(2歳)



ジジ
(6歳)

我が家のアイドル♡特技はお父さんを追い回すこと(笑)
関口 桃寧さん(中村)

甘えん坊だけどいつも家族を守ってくれる大切な存在です
井上 かな美さん(渋川/下郷)

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

