

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はお早めに… 2
- 出産・子育て世帯への …… 3
支援の充実を図ります
- 空き家対策セミナーの参加者を募集… 4
- 多文化共生に向けた …… 5
講演会・討論会を開催します
- みんなのひろば …… 6



自分の将来の目標に向け
堂々と決意表明

新型コロナウイルスワクチン接種はお早めに

オミクロン株対応ワクチンの接種が済んでいない人は、早めの接種を検討してください。
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。
※このページの情報は、2月9日時点の情報です

オミクロン株対応 ワクチン接種について

対象 初回接種（1・2回目接種）が完了している12歳以上の人で、前回接種日から3カ月以上経過している人
接種回数 1人1回

予約方法 次のいずれかの方法で、前回接種日から3カ月以上経過した日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

LINEで、県デジタル窓口に登録して予約する。

②LINE予約サポート窓口
ところ 市役所本庁舎および各行政センター
受付時間 午前8時30分～午後5時15分（閉庁日を除く）
持ち物 スマートフォン（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（原則月曜日を除く）

④①③の予約の共通事項
原則、毎週月曜日の午前

市ホームページはこちら



▲従来型ワクチンの接種情報



▲オミクロン株対応ワクチンの接種情報

オミクロン株対応ワクチン接種は1人1回限りで終了です

オミクロン株対応ワクチンの接種は、BA.1またはBA.4-5に関わらず、1人1回限りです。
そのため、オミクロン株対応ワクチンの接種を受けた人は、接種終了となり、接種券は発送されませんので、注意してください。

(別表1) 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
2月7日	2月20日(月)～3月5日(日)
2月21日(火)	3月6日(月)～19日(日)
3月7日(火)	3月20日(月)～31日(金)

※4月以降の接種は国の方針が示されていないため未定です

(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(回050-8882-6271)で予約する医療機関

地区	医療機関名
渋川	石北医院
	神山内科医院
	川島医院
	川島内科クリニック
	慶生医院
	塚越クリニック
	中野医院
	北毛診療所 ※18歳以上のみ
	湯浅内科クリニック ※18歳以上のみ
	井口医院
	とまるクリニック
	いのうえ耳鼻咽喉科医院
	ふるまき内科医院
	北毛病院 ※16歳以上のみ
	みゆきだ内科医院 ※18歳以上のみ
伊香保	原沢医院

■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随時予約できます
	■本沢医院(20歳以上のかかりつけの人のみ) 月～土曜日の午前9時～午後5時30分に電話(回23-6411)で予約できます

※医療機関によっては、予約を受けない週があります

国において4月以降の接種を検討しています

4月以降の新型コロナウイルスワクチンの接種(費用や接種方法など)については、現在、国で検討を進めています。
詳細が決まり次第、市ホームページや「広報しぶかわ」でお知らせします。

出産・子育て世帯への 支援の充実を図ります



市は、妊娠・子育て世帯が安心して出産・子育てができる環境を整えることを目的として、国の「出産・子育て応援交付金事業」を活用し、支援を行います。下図のとおり、身近で相談に応じる「伴走型相談支援」と、出産・育児費用の負担軽減のために「経済的支援」を一体的に実施します。
詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。

出産・子育て応援事業の概要

「伴走型相談支援」と「経済的支援」を一体として継続的に実施します

伴走型相談支援

出産・育児などについて面談や情報発信を実施

妊娠初期

妊娠後期

出産・産後

産後の育児期

経済的支援

10万円相当の「渋Pay」ポイントを発行

出産応援ギフト
5万円相当

子育て応援ギフト
5万円相当

※詳細は別表3参照

(別表3)

経済的支援の内容

	出産応援ギフト	子育て応援ギフト
対象	・令和4年4月1日以降に妊娠届出をした人 ・上記以外の人で、令和4年4月～令和5年2月14日までに出産した人	令和4年4月1日以降に出生した子どもを養育する人
ギフト	妊婦1人につき渋Pay 5万ポイント(5万円相当)発行(※)	子ども1人につき渋Pay 5万ポイント(5万円相当)発行(※)
申請方法	〈令和4年4月1日～令和5年2月14日までに妊娠届出・出産をした人〉 市から申請書などを郵送しますので、必要事項を記入して申請してください 〈令和5年2月15日以降に妊娠届出・出産をした人〉 妊娠届出の面談や産婦・新生児訪問時等に配布する申請書などに必要事項を記入して申請してください	
申請先	市保健センター	

※渋Payの会員登録方法は、申請書と一緒に郵送する案内を確認してください

※「渋Pay」ポイントの有効期間は、ポイント発行日から3年間です。発行日は、支給決定通知書を確認してください

支援の流れ

	妊娠初期	妊娠後期 (妊娠8カ月ごろ)	出産・産後	産後育児期
伴走型 相談支援	■面談(市保健センター) ・妊娠届出時アンケート ・経済的支援について案内	■電話 ・アンケート実施 ・希望者に面談	■面談(家庭訪問) ・出産後アンケート ・経済的支援について案内	■乳幼児健康診査・相談 ■事業などによる継続的な支援
	両親学級・産後ケア・一時預かり・地域子育て支援拠点など子育てに関する情報発信			
経済的 支援	妊娠届出	経済的支援	産婦・新生児訪問	経済的支援

助成を受けて転入した人へのアンケートに協力を

「浜川市移住者住宅支援事業助成金」を利用した人へ、移住後の実生活における感想などについて、アンケートを実施します。

今後の事業継続、移住後のサポートおよび新たな移住希望者への適切な支援を実施するため、アンケートの回答をお願いします。

詳細は、後日対象者へ資料を郵送しますので、確認してください。

実施方法 郵送するアンケート用紙に回答を記載して、同封する返信用封筒で返送

してください

実施時期 3月1日(水)にアンケートを送ります

対象 令和2年度・3年度の浜川市移住者住宅支援事業助成金の利用者

〈浜川市移住者住宅支援事業助成金について〉

市内に住宅を新築または購入して市外から転入する人に、助成金を交付しています。

助成額 10万円

※加算を含めると最大120万円。伊香保・小野上・赤

城地区は最大220万円

申請方法 申請書(政策創造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、添付書類とともに直接政策創造課へ

その他 助成には条件があります。詳しい条件や加算などは、市ホームページで確認してください



▲市ホームページはこちら

詳しくは、**本政策創造課(☎22401)**へ。

空き家対策セミナーの参加者を募集します

4月以降、不動産・相続に関する法律・ルールが大きく変わります。

いざというときに困らないように、新しいルールについて学ぶ空き家対策セミナーを開催します。

とき 3月21日(祝)午後2時～4時
ところ 市民会館

内容 令和3年民法・不動産登記法改正(相続義務化)、相続土地国庫帰属法についての講座

講師 清水俊作さん(清水合同事務所司法書士)
定員 40人(先着順)
参加料 無料

申込期間 2月22日(水)～3月15日(水)



申込み・問合せ先 電話で**本政策創造課(☎22401)**へ

令和5年度市民農園

利用者を募集します

市は、家庭菜園や花づくりなどをしたい人のために、市民農園を開設しています。4月から新たに利用を希望する人は、次のとおり申し込みてください。

貸付期間 4月1日(土)～令和6年3月末

利用料 1区画当たり年額3000円

申込開始日 2月27日(月)午前8時30分から

申込方法 申込書(農政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、直接農政課へ

※先着順



▲市ホームページはこちら

〈浜川地区〉

対象区画 ▽金井市民農園(金井字下新田) ▽4区画

▽行幸田市民農園(行幸田字空沢) ▽1区画

▽半田市民農園(半田字前川原) ▽3区画

面積 1区画当たり約30平方メートル



〈赤城地区〉

対象区画 ▽赤城町ふれあい農園(赤城町北上野字水上) ▽24区画

面積 1区画当たり約50平方メートル

〈北橋地区〉

対象区画 ▽北橋町ふれあい農園(北橋町真壁字下中井) ▽3区画

面積 1区画当たり約50平方メートル

※農園の詳しい場所などは、市ホームページを確認してください

詳しくは、**農政課(☎22593)**へ。

多文化共生に向けた講演会・討論会を開催します

市は、地域の人や企業の皆さんと一緒に、多文化共生の実現を目指しています。

今回、「外国人の日常と就労環境」をテーマに、講演会と討論会を開催します。

とき 3月18日(土)午前10時～11時30分

ところ 金島公民館



〈第一部(講演会)〉

テーマ 生活・就労環境の問題について～文化・習慣の違いから～

講師 相沢正雄さん(株)Aizawa Corporation
1990年ベルギー生まれ。小学3年生の時に来日。自動車販売などの傍ら外国人の生活支援に取り組む

〈第二部(討論会)〉
テーマ 多文化共生社会実現に向けて～企業・外国人労働者の視点から～

出演者 相沢正雄さん、神野明男さん(群馬パース大学)

福祉専門学校校長、貫井康行さん(介護老人保健施設銀玲事務局長)、ファンダ・イツサワリさん(外国人労働者(銀玲職員))

定員 100人(先着順)

参加料 無料

申込方法 参加希望者の氏名・電話番号を、電話(22)396、ファクス(24)6541またはメール(hp-sei.saku@city.shibukawaga.nagasaki.jp)で政策創造課へ

申込期間 2月22日(水)～3月15日(水)
ホームページID 10284
詳しくは、本政策創造課へ。

姉妹都市児童作品展2023を開催します

姉妹都市と、本市の子どもたちが描いた絵画を展示する「姉妹都市児童作品展2023」を開催します。

今年度は、アメリカ合衆国ハワイ郡とイタリア共和国フォリーニョ市の子どもたちの作品を展示します。

とき 2月18日(土)～26日(日)

午前10時～午後5時

※最終日は午後3時まで

ところ 市役所第2庁舎あじさいサロン

テーマ 「私たちのまちしづかわ」など

入場料 無料

詳しくは、本政策創造課(22)2396へ。



過去の作品展の様子

令和4年度1月補正予算の概要をお知らせします

1月26日に市長専決処分を行った補正予算の事業についてお知らせします。

詳しくは、本財務課(22)2414へ。

▷出産・子育て応援ギフトとして、妊産婦へ電子地域通貨「渋Pay」のポイントを発行(5,111万円)

1月補正予算の概要 (単位:千円)

会計名	補正前 予算額	1月補正 予算額	補正後 予算額
一般会計	36,570,966	51,110	36,622,076

2月26日(日)～3月5日(日) 渋川アートリラ2023 in 伊香保

伊香保温泉街で、どなたでも参加可能なアートイベントを開催します。

とき 2月26日(日)～3月5日(日)

ところ 伊香保温泉街

内容 ①アーティストインレジデンス(AIR)による作品展示 ②参加型アート体験コンテンツ ③市民によるアート作品展示 ④地元商店とのコラボ企画

参加料 無料
問合せ先 渋川伊香保温泉観光協会(22)3151または観光課(22)2873



▲イベントのホームページはこちら



ファイト!! スポーツ少年団⑪

渋川サウスサンズ(野球)

とき・ところ ▷木曜日=午後7時～9時・渋川中校庭または渋川南小体育館
▷土・日曜日、祝日=午前8時30分～午後3時30分・渋川南小校庭

対象 小学生

問合せ先 代表の石井さん(☎090-2653-4243)



みんなの
ひろば



ハイスクール 通信



Vol.44

油絵を中心に作品制作に取り組んでいます。総文祭での3年連続入賞を目指しています。



美術部
部長 西野 楓乃華さん
(2年)



群馬県立渋川工業高等学校

美術部:明るく個性豊かなメンバーで目指す総文祭学校賞

美術部は、現在2年生2人、1年生3人の合計5人で、週3日デッサンなどの練習を行っています。部員は、中学校からの経験者は少ないですが、油絵やポスターカラー、ジオラマなど、思い思いの作品を制作しています。時期ごとに開催されるコンクールなどに作品を出展しており、非行防止ポスターコンクールでは、上位4賞を取り、総合文化祭では、優秀賞と優良賞を取りました。次の総文祭では、部員それぞれが思いを込めた作品を制作し、学校賞をとれるよう、練習に励みます。



ー NPO・ボランティア団体の活動ー

われら しぶかわ サポーターズ

No.34

リージョナル
「NPO法人 Regional
チャイルドケア サポート
childcare support こはく」



イベント活動の様子

子どもの心と学習の支援教室「わらしべ」の運営を主体に活動しており、この教室で、生活する中で子ども・保護者の「困った」を聞いています。学習支援を通して信頼関係を構築し、抱えている事柄などの緩和・解決に向けた支援をしています。保護者には、子どもへの理解を深めて頂くために、個に応じた関わり方などを助言しています。共に学びながら、子どもたちの頑張りや成長と一緒に喜んでいます。また、不定期ですが、子どもたちの創作活動のイベントや、お母さんたちの勉強会も開催しています。

詳しくは、☎しぶかわNPO・ボランティア支援センター(☎2210)へ。

未来を創り、生きていく子どもたちのために、大人が今、何をして、何を伝えてあげられるのか、理事とよく話しています。たくさん支えていただき、現在ご利用の保護者の方々には、本当に感謝しています。ちっぽけな団体ですが、子どもたちの幸せを願う心は、大きくありたいと思っています。

代表理事
進藤 由紀子さん
(前橋市)

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。



人口と世帯/令和5年1月末現在

- 人口 73,831人(男36,130人、女37,701人)
- 世帯 32,596世帯
- 1月のうぶごえ 男の子19人 女の子8人

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】

- ①ID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



お知らせ

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。

10月1日～12月31日の検査件数は、58件(学校給食などを含む)でした。

申込み・問合せ先 本環境森林課(☎22114)

市民意見公募の実施結果

〈洪川市犯罪被害者等支援条例骨子〉

条例骨子の案に提出された意見はありませんでした。

問合せ先 本市民協働推進課(☎22463)

〈第4期洪川市健康増進計画〉

計画案に提出された意見はありませんでした。

問合せ先 本健康増進課(☎251321)

〈第2期洪川市スポーツ推進計画〉

計画案に3件の意見が提出されました。意見の内容と市の回答を公表しています。



花に親しむ体験教室

いつでもどこかに花のあるまちづくりを進めるための体験教室です。

とき 3月15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
定員 25人(抽選)

参加料 1,500円(花の苗や花器などの材料費)

申込期限 2月28日(火)

申込み・問合せ先 電話で本都市政策課(☎258307)へ

じん臓機能障害者などへ通院交通費を助成

じん臓や小腸の機能に障害のある人が、人工透析療法などの医療を受けるために通院した際の交通費の一部を助成しています。過去1年間に市が助成した人へ、3月上旬に下期の申請書類を郵送します。

公表場所・時間 ▽市役所本庁舎(市民ホール前)、第二庁舎(2階入口、スポーツ課、各行政センター) 午前8時30分～午後5時15分(閉庁日を除く)
▽市ホームページ 24時間
公表期限 3月17日(金)
問合せ先 本スポーツ課(☎22241)

上期分の申請をしていない人、新規で助成を受けたい人は相談してください。

助成要件 次の①～④の全てに該当する人

- ①本市に住所がある
- ②じん臓機能障害または小腸機能障害の身体障害者手帳を所持している
- ③医療機関まで往復2キロメートル以上の通院を要する
- ④令和4年度の市民税が非課税※入院している人や病院の送迎を利用している人、生活保護受給者は対象となりません

申請方法 申請書(医師により通院証明済であること)などを持参して地域包括ケア課へ
申請・問合せ先 本地域包括ケア課(☎22359)

広告募集中

【広告】

【広告】



火災と救急

火災 5件

救急 421件



交通事故

人身事故 22件

物損事故 121件

※数字は令和5年1月の件数

※高齢者による交通事故が増加しています。交通安全を心がけましょう

今月の納税

納期限は2月28日(火)

◆国民健康保険税第8期

◆介護保険料第8期

◆後期高齢者医療保険料第8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(☎2390)

公共下水道事業計画の縦覧を実施します

利根川上流流域下水道(県央処理区)の関連公共下水道として進められている、渋川地区の公共下水道事業計画において、新たな事業区域の拡大について定めた事業計画の縦覧を実施します。

とき 2月17日(金)～3月2日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 業務課窓口

新たな事業計画区域 金井、御蔭、石原、行幸田、中村、半田の各地区一部(計54ヶ所)

事業期限 令和8年3月31日

問合せ先 業務課(☎22120)

募集

自衛官候補生などの採用試験

募集種目

①自衛官候補生Ⅱ任期制

②予備自衛官補Ⅱ非常勤

③一般幹部候補生Ⅱ大卒者(見込含む)

④一般曹候補生Ⅱ非任期制

受付開始日 ▽①・②Ⅱ受付中

▽③・④Ⅱ3月1日(水)

その他 詳細は、問い合わせ

するか「群馬地方協力本部ホームページ」で確認してください

問合せ先 自衛隊群馬地方協力本部前橋募集案内所(☎02

文学館

「渋川の碑めぐり展」を開催します

とき 3月1日(水)～4月23日

(日)午前8時30分～午後5時

ところ 徳富蘆花記念文学館

内容 市内にある松尾芭蕉の句碑や伊香保地区に点在する万葉集の歌碑を、パネルなどで紹介、展示します

観覧料 ▽大人Ⅱ350円

▽小・中学生、高校生Ⅱ200円

問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)

7(220)4351)または本市民協働推進課(☎22463)



市立図書館からのお知らせ

☎0644

萌えの子おはなし会

とき 3月4日(土)午後2時～2時30分

内容 「まほうのれいぞうこ」ほか

今|月|の|お|す|す|め|本



「はるいちばん」

青山 友美/作
講談社/刊

「きょう、かぜが、かわった！」海辺の町で、風の変化に気付いた女の子は、愛犬と共に走り出します。野を越え、川を渡り、トンネルをくぐり、その都度変わる風の音や強さを感じながら、一番にあの風をつかまえたくて、走ります。

からだ全体で春を受け止めたいくなる絵本です。

〈今後の休館日〉

17日(金)～23日(祝)、27日(月)、
3月6日(月)

広告募集中

3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	6日(月) 20日(月)	午後1時30分～ 3時30分	北橋行政センター 渋川ほっとプラザ	本総務課 (☎2112)
★	法律相談	6日(月) 20日(月) 27日(月)	午後1時30分～4時	渋川ほっとプラザ	渋川市社会福祉協議会 (☎0500)
★	心配ごと相談	20日(月)	午後1時30分～3時		
★	登記・法律相談	27日(月)			
	人権相談	16日(木)	午後1時～3時		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		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)	18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		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	市役所本庁舎	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	16日(木)	午後1時30分～ 4時30分		本こども課 (☎2415)
★	空き家相談(6日(月)まで に要電話予約)	8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	渋川すこやかプラザ (☎1877)
	成年後見相談(予約優先)	8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)

今月の 手話

vol.70

「スキー」

両手の人差し指を曲げて並べ、斜め下に動かす。指をスキー板に見立て、滑る様子を表しています。

動画で関連単語もチェック!!
「スノーボード」「スケート」



市聴覚障害者福祉協会
小菅さん

問合せ先 本地域包括ケア課
TEL 22359
FAX 22327



3月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内 科		外 科	歯 科
5日 (日)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	井口医院 (金井) TEL25-1100	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	永井歯科医院 (赤城町上三原田) TEL56-8854
12日 (日)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	佐藤歯科医院 (吉岡町下野田) TEL54-8330
19日 (日)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	小野上歯科診療所 (村上) TEL59-2493
21日 (祝)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	ほしかわ歯科医院 (石原) TEL24-8835
26日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	青い鳥 ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	高橋歯科クリニック (行幸田) TEL24-8211

※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  8899		子どもの 急病時 救急相談	子ども医療電話相談  #8000 (携帯電話からも利用できます) 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時～翌朝午前8時 ・ダイヤル回線、IP電話からは利用できません ・通話料は有料です
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順番で担当 ※病気・けがによっては対応できない場合があります			
困ったときの健康ダイヤル	しぶかわ健康ダイヤル24  0120-377-240 (フリーダイヤル) ・通話料、相談料無料で24時間相談できます ・医師、看護師などが対応します	受診できる医療機関を案内	渋川広域消防本部 救急病院等案内テレホンサービス  0099 (24時間対応) ・けがや急病時に受診できる医療機関を案内します

ヘルスメイトがオススメする

今月のレシピ vol.47

『豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き』



〔1人分の栄養価〕

エネルギー 238kcal、たんぱく質 19.2g、食塩相当量 1.2g

今月のポイント

白菜に豊富に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、漬物などの塩分量が多い料理に使用して食べる場合を除き、高血圧予防の効果が期待できます。白菜を煮るとカリウムが煮汁に溶け出してしまうため、白菜は汁ごと食べる料理がお勧めです。

〔材料〕(2人分)

豚もも肉(薄切り)	120g	白菜	1/8個
A 塩	ひとつまみ	オリーブ油	小さじ1
コショウ	少々	牛乳	大さじ2
スライスチーズ	3枚	生パセリ(みじん切り)	適宜

〔作り方〕調理時間30分程度(焼き時間は含まず)

- ① 豚肉にはAの調味料を振り、チーズは半分に切る。白菜の葉と葉の間に豚肉とチーズを交互にはさみ込む。
- ② オリーブ油を熱したフライパンに①の白菜を入れ、ふたをして中火から弱火で約20分蒸し焼きにする。白菜をひっくり返して、さらに約20分焼く。
- ③ ②のフライパンに牛乳を加え、白菜が柔らかくなるまで弱火で加熱する。
- ④ ③の白菜を切り分けて皿に盛る。フライパンに残ったソースをかけ、パセリを飾る。



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.20

民謡部会



民謡部会は、加盟する2団体のうち1団体が休会していますが、合わせて23人が所属しています。部会の活動としては、年1回の市民文化祭・民謡民舞発表会に参加しています。そのほか、団体独自で県や全国のコンクールにも出場しており、日々技術の向上に努めています。

民謡は古いものというイメージがありますが、喜怒哀楽の中で生まれ、人生に寄り添ってくれる芸能なので、若い人も楽しいと感じてもらえると思います。仲間と一緒に、楽しく仲良く民謡に親しむことで、生きる喜びや励みにもなります。

文化協会に関する問い合わせは、■生涯学習課(☎225 00)へ。

48年前に尺八の音色に魅了されたことがきっかけで民謡を始めました。私が作曲した唄で、生徒さんが全国大会で優勝したことが一番の喜びです。これからも仲間と一緒に民謡の活動を通じて喜びを分かち合いながら、民謡の発展につなげたいです。



民謡部会副部長
関口 徳五郎さん
(渋川/坂下)



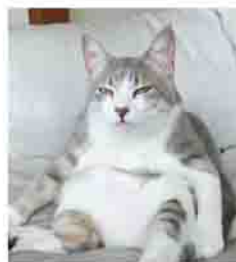
表紙の写真

1月25日に北橘中学校で、第51回啓発式が行われました。これは、これまでの自分を振り返り、望ましい自分の

あり方を考え、先生や保護者の前で誓いを立てる伝統行事で、2年生73人が、思い思いの言葉で堂々と決意を表明しました。その後に行われた記念講演では、アルペールビルオリンピック・スピードスケート500m銀メダリストの黒岩敏幸さんが「挑戦することの大切さ」を生徒たちに伝えました。



我が家の Vol.47 ペット自慢



ゆめ
(5歳)

奇跡の一枚です!!

松村 昌敏さん(金井)



マロン
(18歳)

ママ、これからもずーっと大好きだワン! マロン

堀江 雪子さん(八木原)

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

