

広報 しぶかわ



雨空を彩る
「アンブレラスカイ」

主な内容

- 人生100年時代の鍵は …… 2
「脳活」×「デジ活」
- 新型コロナワクチン接種の …… 4
のお知らせ
- 第2次渋川市総合計画 …… 7
後期基本計画を策定しました
- 特殊詐欺にご注意ください …… 12

人生100年時代の鍵は「脳活」×「デジ活」



市は、さまざまな人が広く「脳活」を始められるよう、各種事業を展開しています。今年度は、デジ活(情報機器の積極的な活用)につながるメニューを取り入れ、脳活性化事業をさらにバージョンアップしました。新しいことへのチャレンジも脳の活性化につながります。詳しくは、[介護保険課\(☎2116\)](tel:022116)へ。

「脳活」×「デジ活」

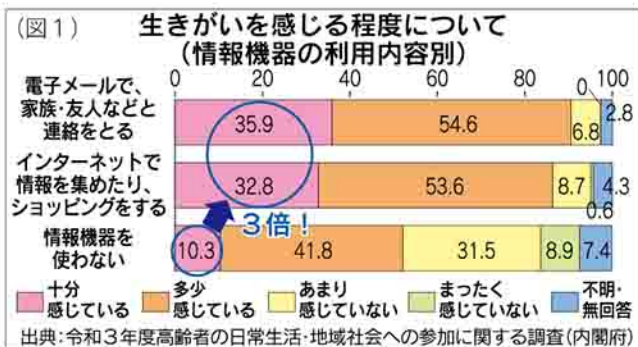
「人生100年時代」に突入し、健康な身体を維持するため、定期的な運動やバランスの良い食事などを意識して生活している人は多いと思います。より自分らしく、アクティブに過ごすためには、身体だけでなく脳の健康を保つことも重要です。

内閣府の調査によると、パソコンやスマートフォンなどの情報機器を使わない人よりも、使用していると回答した人の方が「生きがい」を十分に感じている割合が約3倍となっています(図1)。

日常生活でインターネットを使用したり、メールで人と交流することなどが「生きがい」にも影響していることが分かります。生き

がいを感じながら生活することは、気持ちの安定や幸福感が向上し、脳の活性化にもつながります。

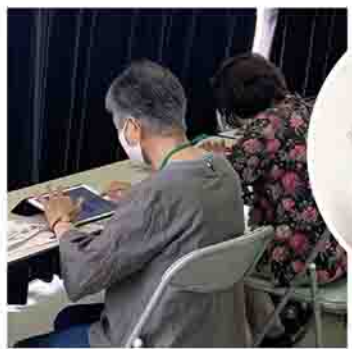
市は、デジタル機器を使った「脳活」事業を今年度新たに実施します。ぜひ、参加してみませんか。



NEW タッチでチェック! 脳活体験会&アタマカラダ! ジム

認知症を「学ぶ」、自分の状態を「知る」、脳活(運動)を「体験」したい人に

〈タッチでチェック! 脳活体験会〉
 とき・ところ 下表のとおり
 内容 ▷認知症の正しい情報を学ぶ講演会
 ▷楽しく知ってみませんか? あなたの脳の健康度(タブレットを使った脳の健康度測定)
 ▷脳を活性化するアタマとカラダ両方を使ったトレーニング(運動)体験
 定員 各回30人(先着)
 申込方法 電話で介護保険課(☎2116)へ
 申込期間 4月24日(月)~5月2日(火)



脳活体験会のスケジュール

| とき | ところ |
|----------|--|
| 5月19日(金) | 午前10時~正午 午後2時~4時 金島ふれあいセンター |
| 5月26日(金) | 午前10時~正午 午後2時~4時 赤城公民館 渋川ほっとプラザ |

〈アタマカラダ! ジム〉
 とき 6月6日~8月8日の毎週火曜日午前10時~11時
 ところ 金島ふれあいセンター
 内容 脳活体験会で実施したトレーニング、ストレッチなど
 対象 脳活体験会に参加した人



元気復活お達者教室(脳活性化コース)

「物忘れが気になる…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



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行います。週2回、3カ月間の短期集中で、体丸ごと元気を目指します(全22回)。

とき・ところ・申込期間など 別表1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

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1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
▷定員を超えた場合は、初めて参加する人・送迎対象地域の人を優先に、抽選します

(別表1)

お達者教室開催スケジュール

| コース | 実施時期 | とき | ところ | 定員 | 申込期間 | 送迎対象地域 |
|-----|-------|-----------------|-----------|-----|---------------------|-----------|
| 1 | 6～8月 | 月・木曜日午後1時30分～3時 | 子持社会体育館 | 15人 | 4月17日(月) ～28日(金) | 小野上・子持・北橘 |
| 2 | | 火・金曜日午後1時30分～3時 | 渋川ほっとプラザ | | | 渋川・金島・伊香保 |
| 3 | 12～2月 | 月・木曜日午後1時30分～3時 | 渋川すこやかプラザ | | 10月 ※ | 古巻・豊秋・赤城 |

※ 申込期間などの詳細は、回覧(送迎対象地域のみ)でお知らせする予定です

運動(筋トレ)中心コースのご紹介

元気復活お達者教室は、運動(筋トレ)中心コースも右表のとおり開催します。申し込みなどの詳細は、回覧(実施地区)で案内する予定です。

| 実施時期 | 実施地区 | 申込時期 |
|-------|----------------------------|------|
| 9～11月 | 渋川・金島・古巻・豊秋 ・伊香保・小野上・子持 | 7月 |
| 12～2月 | 赤城・北橘 | 10月 |

脳活塾

脳活に役立つ知識を知りたい!

しっかり体を動かして脳活したい人に

健康運動指導士による「脳を刺激するコグニサイズ(頭を使いながら運動)」を中心に行いながら、認知症を遠ざける生活習慣を学習します。立って行う、やや強度の高い運動です。

とき 10～12月の毎週木曜日(原則)午後1時30分～3時(全10回)

ところ 渋川ほっとプラザ

定員 20人

※詳細は、広報しぶかわ8月15日号でお知らせします



各教室申込時の 共通事項

対象 次の両方に当てはまる人

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

※「お達者教室」、「脳活塾」は、上記に加えて、介護保険などの通所型サービスの利用がない人

その他 身体状況により、お断りする場合があります

まもなく令和5年春の接種が始まります

令和5年春から開始する接種(令和5年春開始接種)について、65歳以上の人の接種券は、4月中旬に発送します。市内医療機関での接種の予約開始日は、接種券の封筒に貼付するシールを確認してください。

詳しくは、健康増進課(☎050-13321)へ。
※このページの内容は、4月7日時点の情報です

令和5年春開始接種の概要

令和5年春開始接種については、国の方針に基づき、次のとおり実施します。
対象 初回接種(1・2回目接種を終了した次のいずれかに当てはまる人)
▽65歳以上の人
▽5歳以上65歳未満で、基礎疾患を有する人や、重症化リスクが高いと医師が認める人
▽医療従事者や高齢者・障害者施設などに従事する人
使用するワクチン オミクロン株対応ワクチン

接種券 65歳以上の人には、4月中旬に接種券を発送します。また、5歳以上65歳未満で、基礎疾患を有する人や、医療従事者や高齢者・障害者施設に従事する人などは、本人からの申請に基づいて接種券を発行します(申請方法は、市ホームページまたは広報しぶかわ4月1日号26ページを確認してください)
予約開始日 県のLINE予約システムの改修後に予約を開始します。接種券の封筒に貼付するシールに予約開始日を表示しますので、確認してください

その他 ▽令和5年春開始接種の対象となる基礎疾患の詳細は、下の2次元コードから市ホームページを確認してください
▽市ホームページを見ることのできない人は、渋川市コロナワクチンなんでも相談(☎050(3816)9016・受付時間:午前9時〜午後6時(日曜日・祝日を除く)で案内しますので、問い合わせてください



令和5年春開始接種の予約方法

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
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9時〜午後6時(日曜日、祝日を除く)
優先予約日 ③の電話予約のみ、予約の混雑緩和を図るため、当面の間、次のとおり、年齢別に優先日を設定します
▽75歳以上の人 火・水曜日
▽65歳以上74歳以下の人 木・金曜日
▽全ての対象者 土曜日
④おまかせ予約(接種日時・医療機関などを市が指定) 接種券に同封の申込書を
確認してください。

令和5年春開始接種の予約に当たり協力をお願いします

令和5年春開始接種については、一斉に予約の受け付けを開始するため、混雑することが予想されますので、予約の混雑緩和を図るため、右記のとおり協力をお願いします。

- ・できるだけLINEでの予約に協力してください
- ・接種日時や接種場所に特段の希望がない人は、おまかせ予約を利用してください
- ・接種を希望する人は、必ず接種できますので、予約がとれなくても、慌てずに次回の予約を待ってください

(別表1)

令和5年春開始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 | 地区 | 医療機関名 |
|----|---------------|----|-----------------|-------------------|---------------|
| 渋川 | 石北医院 | 渋川 | 奈良内科医院 | 渋川 | 北毛病院(※2) |
| | 神山内科医院 | | 北毛診療所(※1) | | 大谷内科クリニック |
| | 川島医院 | | 湯浅内科クリニック(※1) | | 渋川中央病院 |
| | 川島内科クリニック | | 井口医院 | | みゆきだ内科医院(※1) |
| | 慶生医院 | | 斎藤内科外科クリニック(※1) | | 森医院 |
| | 関口病院(※1) | | とまるクリニック | 伊香保 | 原沢医院 |
| | 高野外科胃腸科医院(※1) | | 有馬クリニック(※1) | 赤城 | 赤城開成クリニック(※1) |
| | 塚越クリニック | | いのうえ耳鼻咽喉科医院 | 北橘 | 佐藤医院 |
| | 中野医院 | | ふるまき内科医院 | ※1=18歳以上、※2=16歳以上 | |

■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 ※かかりつけの20歳以上の人のみ | ■電話予約(☎23-6411) 予約受付対応日:月～土曜日の午前9時～11時30分および午後1時30分～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

※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

注意

別表1の医療機関一覧は、原則12歳以上の人を対象としています。5～11歳の基礎疾患を有する人などは、令和5年春開始接種の期間中に、別表2の医療機関一覧において、さらに1回の追加接種ができます(直接医療機関で予約を受けます)

小児・乳幼児接種のお知らせ

小児・乳幼児接種は、自院予約(医療機関に直接電話する方式)で実施しています。詳細は、右の2次元コードから市ホームページを確認してください

予約方法 接種券を用意し、別表2の接種ができる医療機関(予約受付対応日・時間内)に直接電話してください



小児接種



乳幼児接種

(別表2)

小児・乳幼児接種ができる医療機関一覧

| 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 | |
|------------------------------|---------|--|------------|----------------------------------|
| 石北医院 渋川(大崎)1592 | 22-1378 | 月・火・木・金=午後3時～5時 | 小児 | 土=午前8時30分～9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～5時30分 木=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時～4時30分 | 小児・ 乳幼児 | 金=午前10時30分～11時30分、 午後3時～5時30分 |
| 慶生医院 渋川(辰巳町)1829-21 | 22-0210 | 月・火・木・金=午前11時～正午、午後3時～4時 水・土=午前11時～正午 | 小児 | 月=午後3時30分～4時30分 |
| 中野医院 渋川(坂下町)893-33 | 22-1219 | 火～木=午前11時～正午 | 小児 | 土=午前10時～11時30分、午後2時30分～4時 |
| | | | 乳幼児 | 土=午前11時～正午 |

※祝日は、予約ができません ※予約状況により、予約受付を休止する場合があります



G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合

4月28日(金)～30日(日) デジタル技術展を開催します

問合せ先 県G7デジタル・技術大臣会合推進室(☎027-897-2707)
または県政策戦略課(☎☎8554)

G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合とは

デジタル庁、総務省および経済産業省は、4月29日(祝)と30日(日)に、高崎市で「G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合」を開催します。

この会合は、日本が議長を務める「G7広島サミット」の関係閣僚会合の一つです。デジタル政策を担当するG7の閣僚が、Gメッセ群馬に集まり、対面で会合を行います。

会合では、インターネット、デジタル化の急速な普及により、これまでの経済活動に変革が起きつつある一方で、ロシアのウクライナ侵略によって深刻な影響を受けた世界経済の変調などの課題に対応するため、DFFTの具体化に向けた取り組みや、それを支える5Gを始めとする強靱で質の高いネットワークインフラの整備、自由でオープンなインターネットの維持・推進、責任あるAIの整備などの重要な事柄について議論します。

G7参加国

フランス、米国、英国、日本、ドイツ、イタリア、カナダの7カ国(議長国順)と欧州連合(EU)

DFFTとは

「Data Free Flow with Trust(信頼ある自由なデータ通信)」のこと。プライバシーやセキュリティ・知的財産権に関する信頼を確保しながら、ビジネスや社会課題の解決に有益なデータが、国境を意識することなく自由に行き来する、国際的に自由なデータ流通の促進を目指す概念です。

期間中の交通混雑緩和にご協力を

G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合に出席する各国閣僚の宿泊先として、伊香保温泉が予定されています。そのため、大臣会合期間中に市内周辺の道路が混雑することが予想されます。マイカー利用の自粛や公共交通機関を利用するなど、交通混雑の緩和に協力してください。

また、会合期間中、会場周辺では、警察官が行き先や車内の確認を求められることがあります。ご協力をお願いします。

詳しくは、群馬県警察(☎027-243-0110)へ。

「デジタル技術展」を一般公開します！

大臣会合と並行して、Gメッセ群馬でデジタル技術に関する展示を開催します。

日本有数の技術力を誇る企業・団体などが数多く出展し、通信、ロボットおよび映像をはじめとする最先端のICT(情報通信技術)を紹介するほか、技術体験ができるブースを設置する予定です。

とき ▷4月28日(金)午前11時～午後5時

▷4月29日(祝)午前10時～午後6時

▷4月30日(日)午前11時～午後4時

ところ Gメッセ群馬(高崎市岩押町12-24)

※大臣会合会場の安全の確保のため、Gメッセ群馬の駐車場は利用できません。公共交通機関での来場をお願いします(高崎駅東口からシャトルバスを運行します)

入場料 無料

参加方法 来場には事前の申し込みが必要です。大臣会合公式ホームページの「展示」ページから申し込みをしてください(申込状況により事前に申し込みを締め切る場合があります)

その他 来場の注意事項を大臣会合公式ホームページ上に掲載します。最新の情報を確認してから来場してください

G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合 ホームページを公開しています

展示に出展する企業・団体などの確認と展示会への参加申込はこちらから。



URL <https://g7digital-tech-2023.go.jp/exhibition/index.html>

※2次元コードからアクセスできます▶





目指す将来像の実現に向けて 令和5～10年度の まちづくりの指針を策定

総合計画は、「基本構想」、「基本計画」、「実施計画」の3層構造となっています。今回策定した「基本計画」は、「基本構想」を実現するため

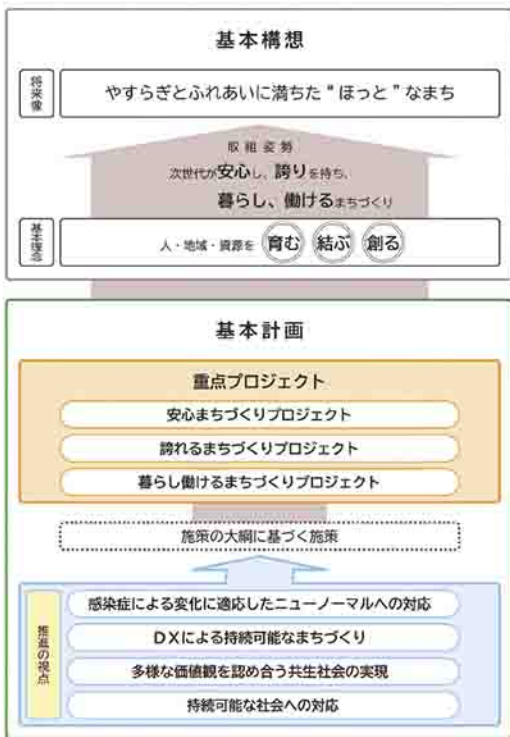
計画の概要

総合計画とは、本市が目指すまちの将来像を実現するための政策の方向性や具体的な取り組みなどを、総合的・体系的にまとめた市の最上位計画です。この計画に基づいて、まちづくりに関する各種施策や事業を実施することになります。

総合計画とは

平成30年度から10年間を計画期間とする「第2次渋川市総合計画」の前期基本計画の終了に伴い、令和5年度からの5年間のまちづくりの指針となる「第2次渋川市総合計画後期基本計画」を策定しました。市は、この計画に基づき、目指す将来像である「やすらぎとふれあいに満ちた『ほっと』なまち」の実現に向けた取り組みを進めていきます。

また、持続可能な社会を実現するための「SDGs（持続可能な開発目標）」に向けた取り組みや、未来ある子どもたちを地域全体で育み、全市民の幸せを大切に育てていく「育都」としての施策を推進していきます。詳しくは、**国政策戦略課(☎85554)**へ。



の基本的な施策を体系的に示したものです。その中でも特に先導的な役割を果たす取り組みや事業を横断的に位置づけたものが、重点

重点プロジェクト

重点プロジェクトでは、社会の転換期を迎え、基本理念「人・地域・資源を 育む 結ぶ 創る」に基づき、次の取り組みを推進します。

- (1) 安心まちづくりプロジェクト『地域支え合い活動の推進』
- (2) 誇れるまちづくりプロジェクト『観光などの地域資源の強化と新たなしづかわブランドの創出』
- (3) 暮らし働けるまちづくりプロジェクト『地域力をいかにした子育て支援の強化』

推進の視点

社会情勢の多様化・複雑化に対応するため、後期基本計画に位置づけられた各取り組みは、次のような視点を取り入れて推進します。

- (1) 感染症による変化に対応したニューノーマルへの対応
- (2) DX(デジタルトランスフォーメーション)による持続可能なまちづくり
- (3) 多様な価値観を認め合う共生社会の実現
- (4) 持続可能な社会への対応

計画の公表

計画本編を市ホームページで公表しています。また、概要版を「広報しづかわ」4月15日号と一緒に各家庭に回覧します。

計画本編の
ホームページ
はこちらから



ゴールデンウィーク中のマイナンバーカード手続きについて

4月29日(祝)～5月7日(日)に公的個人認証システムの更改作業の実施が予定されています。

更改作業の影響により、

5月1日(月)・2日(火)は、マイナンバーカードに関する一



部の手続きが実施できません。急ぎの手続きがある場合は、注意してください。詳しくは、**本市民課(☎22-2459)**へ。

①取り扱いきれない手続き

②住所や氏名の変更

③電子証明書の発行および有効期限更新

④マイナンバーカードおよび電子証明書の暗証番号の再設定

⑤取り扱いきれない手続き

⑥マイナンバーカードの申請

⑦マイナンバーカードの受け取り

⑧マイナンバーカードの更新
⑨マイナンバーカードの一時停止解除
※②～④の一部の手続きについては、電子証明書の発行が必要な場合は、即日で手続きすることができません。その場合、後日、電子証明書が発行手続きに来庁していただくか、本人確認および暗証番号の確認をした上でマイナンバーカードを預かり、後日手続きをしたマイナンバーカードを住民登録の住所宛に本人限定郵便で送ります
ホームページID 10376

タクシー利用券が使える事業者をお知らせします

市は、免許証を自主返納した高齢者に、バス回数券またはタクシー利用券を交付しています。

タクシー利用券について、利用できる事業者は次のとおりです。

- ▽群北第一交通株
- ▽日本中央交通株

▽おがた社会福祉事務所

▽ハッピーハート渋川

▽介護福祉タクシーメビウス

▽株トウエン

※関越交通(株)は、4月から利用できなくなりましたので、注意してください

※高齢者運転免許証自主返納支援事業について、詳しくは

くは左記2次元コードから市ホームページを確認してください



詳しくは、**本危機管理室(☎22-2130)**へ。

ふるさと渋川学生奨励金の給付希望者を募集します

市に貢献することを志す人材を支援する「ふるさと渋川学生奨励金」の給付希望者を募集します。

詳しくは、**教育総務課(☎22-2076)**へ。

対象 次のいずれかに該当する人

- ①市内に住所があり、申請時に高等学校、中等教育学校(後期課程に限る)、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校(高等課程または専門課程に限る)またはこれに準ずる学校に在学している
- ②過去に市内に1年以上住所を有していたことがあり、申請時に①に示す学校に在学している
- ③市内にある県立の高等学校またはこれに準ずる学校に在学している
- ④市内にある県立の高等学校またはこれに準ずる学校



を卒業し、申請時に大学、短期大学、高等専門学校、専修学校(高等課程または専門課程に限る)またはこれに準ずる学校に在学している

給付額 10万円(1人1回限り)

対象者数 若干人

申込方法 応募用紙、提案書(将来渋川市のためなどのように貢献したいか1300字以内で記載を郵送または直接教育総務課(〒377-8501・石原80)へ

※パンフレット・応募用紙は、本庁舎、第二庁舎または市ホームページ(ID110423)にあります

申込期限 9月1日(金)(必着)

選考方法 ▽一次選考(提案書による選考(5人程選抜))

▽二次選考(提案内容についてのプレゼンテーション)

と選考委員との質疑応答(公開で実施)

その他 市ホームページ

で、令和4年度

給付対象者のプレゼンテーションの様子を公開

しています



しづかわファミリー・サポート・センターの会員を募集します

ファミリー・サポート・センターでは、子育ての手助けが欲しい人(おねがい会員)と子育ての手伝いをしたい人(まかせて会員)が会員となり、時間単位で子どものお世話を有料で行う事業を実施しています。



保育施設の開始前・終了後の子どもの預かりや送迎などの必要な援助を行います。地域の会員同士で支え合い、子どもの育ちを見守っていただくの活動に協力してくれる人は、しづかわファミリー・サポート・センターへ連絡してください。

詳しくは、しづかわファミリー・サポート・センター(☎225200)へ。

利用・会員登録方法 利用希望日をセンターへ連絡してください
※初回時は会員登録が必要です。事前にセンターに電

話連絡し、身分証明書を持ってセンターへ

会員の種類 ▽おねがい会員

▽おねがい会員 20歳以上で心身ともに健康で、子育てに意欲があり、自宅でもを預かることのできる人

▽まかせて会員 20歳以上で心身ともに健康で、子育てに意欲があり、自宅でもを預かることのできる人

▽どっちも会員 20歳以上で心身ともに健康で、子育てに意欲があり、自宅でもを預かることのできる人

利用料金 詳しくは下の2次元コードから確認してください



令和5年度補正予算の概要をお知らせします

3月市議会定例会において議決された補正予算の事業についてお知らせします。

詳しくは、本財政課(☎22414)へ。

▷新型コロナワクチンの追加接種を実施

(6億485万3,000円)



補正予算の概要 (単位:千円)

| 会計名 | 補正前 予算額 | 補正 予算額 | 補正後 予算額 |
|------|------------|-----------|------------|
| 一般会計 | 34,191,541 | 604,853 | 34,796,394 |

ラジオ体操を実施する

団体を紹介します

へ地域体操会の活動登録について

地域体操会の活動団体を随時受け付けています。

対象 市内でラジオ体操を実施しているまたはこれから実施する、要件を全て満たす団体(事業所、学校を除く)

①団体の代表者が、登録申請時点でラジオ体操指導員の資格を有している

②厳寒期(12~2月)などを除く期間、週に4回以上のラジオ体操を実施する

③地域住民の参加受け入れまたは構成員の拡大などラジオ体操の普及に努める

④実施場所・日時等の市ホームページや広報紙などへの掲載に同意できる

※他にも要件があります
申請方法 申請書(スポーツ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、スポーツ課へ

その他 登録団体にスタートアップセット(CDラジオ、充電式電池・充電器、ラジオ体操の曲を納めたCD)を支給します(1申請者1回限り)

地域体操会を紹介

団体名 ひなたぼっこラジオ体操会

活動日時 毎週月・火・木・金曜日午前11時15分から

ところ デイホームひなたぼっこ(赤城町津久田1

65-33)

代表者 伊藤喜代美さん





ファイト!! スポーツ少年団 ⑬

赤城ウインズ(学童野球)

活動日時 火・木曜日=午後6時30分～8時30分、土・日曜日、祝日=午前8時～正午

活動場所 火曜日=三原田小学校校庭、火曜日以外=津久田小学校校庭

対象 小学生

問合せ先 団長の戸賀さん(☎080-6002-5392)



ハイスクール通信



Vol.46

今までにないことを取り入れて、自分たちの文化祭を作りたいです。



文化祭実行委員長
右:川村 憲史さん(2年)
左:伊藤 丈大さん(2年)



群馬県立渋川高等学校

文化祭実行委員会ーにぎわいを取り戻す文化祭に

2年に1度開催される渋川高校の文化祭「榛嶺祭」は、6月17日(土)・18日(日)の開催に向け、各クラスから選出された41人の実行委員で準備を進めています。前はコロナで縮小開催だったので、今回はたくさんの人に来てもらって盛り上がる文化祭にしたいです。今は、文化祭のスローガンや企画内容を決めているところです。文化祭では、クラスごとの展示やステージを使った出し物を検討しています。また、来場者が参加して一つの作品を作り上げる企画なども実現できたらいいと思います。



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.36

「NPO法人 リバーサイドフライング倶楽部」



無線操縦模型機の飛行前点検

リバーサイドフライング倶楽部は、現在、28人が所属しており、無線操縦模型機の操縦などを通じて、青少年の健全な屋外活動の場や生涯学習の機会を提供することを目的とする団体です。利根川河川敷にある練習場所で、安全のために2人以上集まった上で、それぞれの無線操縦模型機を操縦して自由に練習を行っています。年2回、飛行会でさまざまな競技を行って技術を競ったり、河川敷のごみ拾いも行っています。

初心者も所属していますので、気軽に見学に来てみてください。

詳しくは、☎しぶかわNPO・ボランティア支援センター(☎2210)へ。

子どもの頃にゴム動力飛行機に熱中し、無線の楽しさに気づいてからは無線操縦模型機をしています。



代表 石田 捷一さん
(北橋町八崎)

長く楽しめ、自然の中で活動できる良い趣味だと思います。活動している年齢層が高いため、若い人にも興味を持ってもらえるとうれしいです。



渋川西小学校の卒業式 門出に伝え合う感謝の言葉

3月23日に渋川西小学校で、卒業式が行われました。6年生の27人は、壇上で一人一人卒業証書を受け取り、その堂々とした立ち姿は6年間の成長を感じさせるものでした。在校生の4・5年生から卒業生への送る言葉として、登下校時や学校生活でお世話になったことのお礼が伝えられると、卒業生は感謝の言葉と歌の合唱で応えていました。



伊香保だんだんマルシェ 青空の下で地元グルメを堪能



3月19日にだんだん広場で、伊香保だんだんマルシェが開催されました。渋川地区物産振興協会の加盟事業者等が、モツ煮やホルモン焼きなどを販売し、多くの来場者が地元グルメを堪能。人気漫画「頭文字D」グッズの販売ブースは、行列が途絶えず大盛況となりました。

しぶかわまちづくり講演会&交流会 輝くまちづくりを考える



3月19日に市民会館で、しぶかわまちづくり講演会&交流会が開催されました。高崎商科大学特任教授の熊倉浩靖さんが講師として、環境や文化などの視点から渋川市の客観的な姿を解説。交流会では参加者同士が意見交換を行い、新しい気付きやつながりが生まれました。

多文化共生社会実現に向けた講演会&討論会 在住外国人が暮らしやすい市に

3月18日に金島ふれあいセンターで行われた多文化共生社会実現に向けた講演会と討論会。講演会は、来日ペルー人3世の相沢正雄さんが、外国人の就労における問題点を説明。討論会では、外国人を受け入れる学校と企業の関係者や市内で働く外国出身者が、日本で外国人が暮らす際の障壁について意見を述べました。



「私は大丈夫」と思っていないませんか？

特殊詐欺にご注意ください！



県内の特殊詐欺による被害が後を絶たず、市内でも被害が発生しています。

市は、被害の発生を抑制するため、各種注意喚起や詐欺被害防止機能付き電話機等の購入費補助などを実施しています。自分や家族が被害者にならないように、常に警戒を怠らないようにしましょう。

詳しくは、**凶危機管理室(☎22130)**へ。

特殊詐欺とは

特殊詐欺は、手口によって「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」などの10種類に分類されます。

＜主な特殊詐欺の種類・手口＞

■オレオレ詐欺 親族等を名乗り、「小切手が入ったかばんを置き忘れた。お金が必要だ」などといって現金をだまし取る

■還付金詐欺 医療費や税金、保険料等について「還付金があるので手続きしてください」などと行って、被害者にATMを操作させ、被害者の口座から犯人の口座に送金させる

■キャッシュカード詐欺盗 警察官や銀行員等を名乗り「キャッシュカードが不正利用されているので、使えないようにするため預かる」などといって、偽物とすり替え盗み取る

県内の被害状況

令和4年中の県内の特殊詐欺の被害発生状況は、別表1のとおりです。このうち、渋川警察署管内(吉岡・榛東を含む)では、18件・1億1380万円の被害が発生しました。

被害に遭わないために

▽振り込みを要求されてもすぐには振り込まない。また、1人では振り込まない

▽電話の相手が、身内や警察官などを名乗る場合は、いったん電話を切って、間違いないく本人なのかを確認する

▽少しでも怪しいと思ったら、身近な人や行政などに相談する

※市消費生活センター(☎22325)でも相談を受け付けています

詐欺被害防止のための補助金制度

詐欺被害等防止機能付き電話機などの購入(設置)費用を補助します。

対象 次の①～⑤の全てを満たす人

(別表1) 令和4年中の県内特殊詐欺の被害発生状況

| 種別 | 発生件数 | 被害額 |
|-------------|------|------------|
| オレオレ詐欺 | 80件 | 約1億8,990万円 |
| 預貯金詐欺 | 31件 | 約5,330万円 |
| 架空請求詐欺 | 17件 | 約2億1,020万円 |
| 還付金詐欺 | 17件 | 約2,010万円 |
| 融資保証金詐欺 | 1件 | 約40万円 |
| 金融商品詐欺 | 0件 | 0円 |
| ギャンブル詐欺 | 0件 | 0円 |
| 交際あつせん詐欺 | 0件 | 0円 |
| その他 | 0件 | 0円 |
| キャッシュカード詐欺盗 | 71件 | 約9,240万円 |
| 特殊詐欺全体 | 217件 | 約5億6,640万円 |

※被害者の8割以上が女性。9割以上が65歳以上
※令和4年1月1日～12月31日の状況です

たす人

①本市に住民登録がある

②世帯員に65歳以上の人がいる

③市税を完納している

④同制度の補助金の交付を受けたことがない

⑤暴力団員などでない

補助対象機器 着信時に相手に警告メッセージを発し、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

補助金額 購入(設置)金額の2分の1(上限50000円・10000円未満の端数は切り捨て)

申請方法 購入(設置)前に、事前申込書(危機管理室または市ホームページ)に必要事項を記入し、購入(設置)する電話機

どのカタログの写しと、申請者の氏名・生年月日が確認できる身分証の写しを添えて、危機管理室に提出してください

※申請受付後、購入(設置)を希望する機種が対象となるかを審査します。市からの審査結果の連絡を受けてから購入(設置)してください。その後、購入(設置)した機器の領収書の写しを添付して、補助金の申請を行ってください

※申し込みを第三者に委任することができません。委任状と来庁者の氏名生年月日が確認できる身分証の写しを提出してください

申込開始日 4月21日(金)(先着順)
※予算額に達した時点で受け付けを終了します

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・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5年3月末現在

- 人口 73,671人(男36,049人、女37,622人)
- 世帯 32,716世帯
- 3月のうぶごえ 男の子12人 女の子16人

お知らせ

特定疾患患者等 見舞金を支給します

対象 市内に住む特定医療費(指定難病)受給者、特定疾患医療受給者または小児慢性特定疾病医療費受給者
 ※平成27年4月1日以降に見舞金の申請または支給を受けていない人に限る
支給回数 患者1人に対し生涯に1回限り
支給額 1万円
申請方法 特定医療費(指定難病)受給者証の写し、特定疾患医療受給者証の写しまたは小児慢性特定医療費医療受給者証の写しを持参し、地域包括ケア課または各行政センターへ
 ※見舞金は口座振込となります。口座番号が分かるものを持参してください
問合せ先 本地域包括ケア課(☎22359)

野焼きはやめましょう

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」および「群馬県

の生活環境を保全する条例」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。

野焼きをすると、「洗濯物に臭いがつく」、「煙や臭いによって気分が悪くなる」など、周囲の生活環境に影響を及ぼし迷惑をかけることとなります。

家庭や事業所から出るごみは、正しく分別を行い、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)

新卒者の採用に関する 事業主向け求人説明会

ハローワーク渋川は、令和6年3月新規学校卒業予定者(大学・短大・高専・専修・高校・中学校)の採用を予定している企業(事業所)を対象とした求人説明会を開催します。

とき 5月23日(火)午後2時～3時30分(受付は午後1時30分から)

ところ 市民会館

問合せ先 ハローワーク渋川(☎22636)または商工振興課(☎22596)

職業訓練(ハロトレ)説明会を開催します

職業訓練施設の授業内容やコースの特徴、終了後の就業などについて説明します。

とき 4月19日(水)、5月17日(水)、6月21日(水)の午後1時30分～2時30分

ところ ハローワーク渋川

問合せ先 ハローワーク渋川(☎22636)または商工振興課(☎22596)

催し物

2023年 小野上温泉まつり

とき 4月29日(祝)午前9時30分～午後4時(予定)
 ※雨天決行・荒天中止

ところ 小野上温泉センター駐車場

内容 郷土芸能公演、歌謡ショー、カラオケのど自慢大会、農産物・神津島の海産物・花木等の販売、フリーマーケットなど

※小野上温泉センターを無料開放(午前9時～午後6時)

問合せ先 観光課(☎2873)
 ホームページID 183

広告募集中

【広告】

【広告】



募集

赤城歴史資料館 企画展講演会

講演会「春の女神・ヒメギフチヨウー生態と保全活動」を開催します。

とき 4月30日(日)午前9時30分～11時

ところ 赤城歴史資料館

内容 県指定天然記念物であるヒメギフチヨウの生態と森に暮らす動植物の保全活動との関係を学びます



講師 赤城姫を愛する集まりの松村行栄さん、須田昭司さん

定員 20人(先着順)

参加料 300円(企画展図録代)

※講演会参加者は入館料無料

申込期間 4月20日(木)～29日(祝)(月・火曜日は除く)午前9時～午後4時30分

申込み・問合せ先 赤城歴史資料館(☎568967)へ



市立図書館からのお知らせ

☎0644

萌えの子おはなし会

とき 5月6日(土)午後2時～2時30分

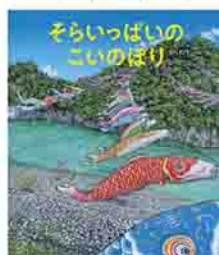
内容 「おかあさんはどこ？」ほか

職員によるおはなし会(こどもの読書週間)

とき 4月30日(日)午後2時～2時30分

内容 「ともだちおととと」ほか

今|月|の|お|す|す|め|本



「そらいっばいのこいのぼり」

羽尻 利門/作
世界文化社/刊

ゴールデンウィークに、家族で田舎のおじいちゃんの家に出かけたケンゴ。本物の鯉が泳ぐ、きれいな川の上流には、わくわくする光景が広がっていました。美しい細密画で、こどもの日を楽しめる絵本です。

〈今後の休館日〉

17日(月)、24日(月)、27日(木)、5月1日(月)



スポーツ

体操教室

市体操協会による小・中学生向けの体操教室を開催します。

とき 5月10日～7月12日の毎週水曜日(全10回)午後7時～9時

ところ 渋川北中学校体育館

内容 マット、鉄棒、跳び箱、跳馬、平均台

対象 原則市内在住の小学

3年生～中学3年生

定員 30人程度

参加料 3000円(保険料などを含む)

申込方法 開催初日の5月10日(水)に会場で申し込み

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



市民弓道教室

市スポーツ協会弓道部による市民弓道教室を開催します。

とき 5月16日(火)～7月4日(火)の毎週火・土曜日(全15回)午後7時～9時

ところ 宮田商会武道館 渋川(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

申込期限 5月9日(火)

申込方法 電話で市スポーツ協会弓道部の浦野美由紀さん(☎220928)へ

問合せ先 弓道部の浦野さんまたは■スポーツ課(☎22241)

〔広告〕

広告募集中

渋川市のPR動画を新たに公開

問合せ先 総政策戦略課(☎2182)

流しの男がタクシーで伊香保観光と水沢うどんを満喫するストーリー。日本のまんなかしぶかわ応援大使の渋川清彦さんが出演。



ブルーベリー、リンゴ、イチゴ、サクランボ。四季を通してフルーツ狩りが楽しめる渋川市の魅力を女子2人が案内します。



スポーツ合宿の行き先に悩んだら渋川市において! アクセス良し、観光良し! お薦めするポイントを紹介しています。



文学館

紙芝居展

とき 5月1日(月)〜7月28日(金)午前8時30分〜午後5時
※7月7日(金)は臨時休館
ところ 徳富蘆花記念文学館

内容 紙芝居のルーツをたどり、初期の街頭紙芝居から教育紙芝居など、さまざまな紙芝居とその歴史を紹介します(県立土屋文明記念文学館の移動展)
料金 ▽大人 350円
▽小学生〜高校生 200円
問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)



公民館

中央公民館 臨時休館のお知らせ

館内定期清掃のため、4月28日(金)は終日休館します。
問合せ先 中央公民館(☎4321)

市民会館自主事業案内



©2022「かがみの孤城」製作委員会

ゴールデンウィーク映画会

かがみの孤城

5月4日(祝)・5日(祝) 各日共

①午前10時 ②午後2時

料金 800円(当日券のみ)
※3歳未満は無料
※全席自由

問合せ先 市民会館(☎2261)



落語:三遊亭くんま 紙切り:林家楽一(渋川市出身)

ワンコイン寄席

渋川寄席

6月25日(日)

午後2時開演・小ホール

料金 500円(全席指定)

※未就学児入場不可

前売券発売日

4月22日(土)午前9時から
(電話予約は午後1時から)

今月の納税 本納税課(☎2390)

納期限は5月1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:毎週火曜日午後5時15分〜7時

火災と救急

火災 8件 (19件)

救急 383件 (1,173件)

交通事故

人身事故 27件 (72件)

物損事故 99件 (316件)

※数字は令和5年3月の件数。()内は令和5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

高齢者の肺炎球菌予防接種費用を助成

日常でかかる肺炎で一番多い病原菌は肺炎球菌です

令和5年度の定期接種

対象 別表1のとおり

※過去にこの予防接種を受けた人は対象外

自己負担金 20000円

接種方法 保険証、予診票(対象者に4月上旬に郵送済み)を持参して、別表2の実施医療機関で接種

定期接種対象外の人への接種費用の一部助成

定期接種対象外の人に接種費用の一部を助成します。

対象 次の全てを満たす人

①接種当日75歳以上

②今年度、定期接種の対象外

③今までに高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成(定期接種を含む)を受けていない

※過去に全額自己負担で接種を行った人は、接種から5年以上経過している場合、対象になります(5年以内に接種をすると副反応が強く出ることがあります)

助成額 20000円
接種方法 事前に市保健センターで予診票の交付を受けてから、保険証、予診票を持参し、別表2の医療機関で接種を受けてください

問合せ先 市保健センター
(☎251321)

(別表1) 令和5年度 高齢者肺炎球菌 定期予防接種の対象者

| 対象 | 生年月日 |
|----------|------------------------|
| 65歳になる者 | 昭和33年4月2日 ～34年4月1日生 |
| 70歳になる者 | 昭和28年4月2日 ～29年4月1日生 |
| 75歳になる者 | 昭和23年4月2日 ～24年4月1日生 |
| 80歳になる者 | 昭和18年4月2日 ～19年4月1日生 |
| 85歳になる者 | 昭和13年4月2日 ～14年4月1日生 |
| 90歳になる者 | 昭和8年4月2日 ～9年4月1日生 |
| 95歳になる者 | 昭和3年4月2日 ～4年4月1日生 |
| 100歳になる者 | 大正12年4月2日 ～13年4月1日生 |

肺炎球菌予防接種の情報はこちら



(別表2) 令和5年度 高齢者肺炎球菌予防接種の実施医療機関 ★は予約制です

| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話番号 | 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話番号 |
|----------|------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------|
| 浜川市 | 青い鳥ファミリークリニック(★) | 行幸田28-5 | 26-2681 | 浜川市 | 中野医院(★) | 浜川893-33 | 22-1219 |
| | 赤城開成クリニック(★) | 赤城町三原田826-10 | 20-6500 | | 奈良内科医院(★) | 浜川2078-21 | 25-1155 |
| | 有馬クリニック(★) | 有馬1191-3 | 24-8818 | | 原沢医院 | 伊香保町伊香保539-7 | 72-2503 |
| | 入内島内科医院(★) | 半田545-2 | 60-7322 | | ふるまき内科医院(★) | 八木原1129-1 | 25-8881 |
| | 井口医院(★) | 金井1284-6 | 25-1100 | | 北毛診療所(★) | 浜川908-22 | 24-2818 |
| | 石北医院 | 浜川1592 | 22-1378 | | 北毛病院 | 有馬237-1 | 24-1234 |
| | 大谷内科クリニック | 中村180 | 20-1881 | | 本沢医院 | 石原208-1 | 23-6411 |
| | 上之原病院(★) | 北橋町上南室167-5 | 52-2221 | | みゆきだ内科医院 | 行幸田342-9 | 60-6070 |
| | 神山内科医院(★) | 浜川892-23 | 22-2181 | | 森医院(★) | 石原208-4 | 23-8733 |
| | 川島内科クリニック | 浜川1770 | 23-2001 | | 湯浅内科クリニック(★) | 浜川1824-21 | 20-1311 |
| | 北関東循環器病院 | 北橋町下箱田740 | 027-232-7111 | 痛みのクリニック長谷川医院 | 大久保1406-4 | 30-5055 | |
| | 慶生医院(★) | 浜川1829-21 | 22-0210 | 井野整形外科リハビリ内科(★) | 南下917-2 | 30-5255 | |
| | 厚成医院 | 石原210-8 | 22-1060 | 大井内科クリニック(★) | 北下1126-1 | 30-5575 | |
| | 斎藤内科外科クリニック | 金井932-4 | 22-1678 | 大滝クリニック(★) | 大久保795-3 | 30-5800 | |
| | 佐藤医院(★) | 北橋町真壁1372 | 52-3003 | 岡本内科クリニック(★) | 大久保3457 | 20-5353 | |
| | 浜川医療センター※ | 白井383 | 23-1010 | 佐藤医院 | 下野田811 | 54-2756 | |
| | 浜川中央病院(★) | 石原508-1 | 25-1711 | 関口医院(★) | 下野田686-1 | 55-5122 | |
| | 関口病院(★) | 浜川1693-12 | 22-2378 | 田中病院(★) | 陣場98 | 54-2106 | |
| | 高野外科胃腸科医院 | 浜川1934-21 | 24-2454 | 榑東さいとう医院 | 新井1182-2 | 54-1055 | |
| | 塚越クリニック | 浜川3902-5 | 60-7700 | 榑東わかばクリニック(★) | 山子田1369-1 | 20-5531 | |
| とまるクリニック | 金井599-1 | 26-7711 | | | | | |

※かかりつけ患者のみ対象

がんは予防でできる病気です

～自分をがんから守るのは、自分自身です～

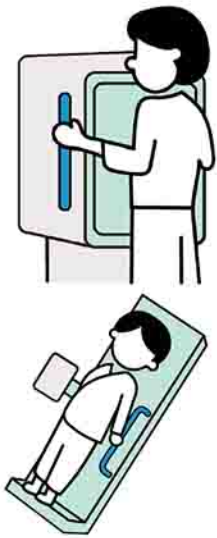
○がん検診を受けましょう

がんは、心疾患・脳血管疾患と並び、日本人の死因の上位を占める三大疾患の一つで、生涯において2人に1人が一度はがんにかかるという推計があるほど、皆さんにとって身近な病気となっています。

がん検診で早期にがんを見つけて、適切な治療を行うことが、がんによる死亡を防ぐことにつながります。ほとんどの早期がんは症状がないため、自覚症状のない健康な人こそ検診を受ける必要があります。

また、がん検診は1回受けて終わりではありません。その結果が「異状なし」でも、その後のがんができる可能性があるため、定期的に受診することが大切です。

なお、日頃の生活習慣や生活環境を見直すことで、がんにかかるリスクを低減できることが分かってきました。



次の「がんを防ぐための新12か条」を確認して、自分のライフスタイルを振り返り、今日から変えて、がんを予防しましょう。詳しくは、■市保健センター(☎25)1321へ。

「がんを防ぐための新12か条」

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

【出典：公益財団法人がん研究振興財団】

■令和5年度結核・肺がん検診が始まります

肺がんは、呼吸時の空気の通り道である気管支や、ガス交換の場である肺の細胞が、がん化して起こる病気です。

肺がんの最大の原因は喫煙といわれており、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて肺がんになるリスクが3〜4倍になります。肺がんで死亡した人のうち、男性では約69%、女性では約20%が、たばこを吸っていないければ、がんにはかからなかったと推計されています。また、たばこを吸わない人でも受動喫煙により肺がんになるリスクが上がり、報告されています。

たばこ以外に肺がんの原因となると考えられているものは次のとおりです。

▽石綿(アスベスト)などの物質 ▽大気汚染 ▽放射線 ▽遺伝的要因 ▽呼吸器疾患の既往歴 など

■肺がん検診の受診票を郵送します

結核・肺がん検診(65歳以上)、肺がん検診(40〜64歳)の受診票を対象の人へ郵送します。受診方法の詳細は、同封する案内通知を確認してください。

年に1回の肺がん検診を受けて、自分の健康を確認しましょう。


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 | 15日(月) 22日(月) | 午後1時30分～ 3時30分 | 子持福祉会館、 渋川はっとプラザ 小野上地域福祉センター | 本総務課 (☎②2112) |
| ★法律相談 | 1日(月) 15日(月) 22日(月) | 午後1時30分～4時 | 渋川はっとプラザ | 渋川市社会福祉協議会 (☎③0500) |
| ★心配ごと相談 | 15日(月) | 午後1時30分～3時 | | |
| ★登記・法律相談 | 22日(月) | | | |
| 人権相談 | 18日(木) | 午後1時～3時 | | |
| 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 (☎③0294) |
| ★弁護士相談(インターネット トピほう中傷) | 20日(土) | 午前9時～正午 | 市役所本庁舎 | 本危機管理室 (☎②2130) |
| 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 (☎②2325) |
| 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DX・行政管理課内・☎②2396) |
| 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(☎③8980) |
| 青少年テレホン(面接) 相談 | | 午前8時30分～午後4時30分 | | 青少年センター (☎②4152) |
| 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 (本こども支援課内・☎②3443) |
| ★子どもの養育費・面会 交流相談 | 18日(木) | 午後1時30分～ 4時30分 | 子育て支援総合センター | 本こども支援課 (☎②2415) |
| ★空き家相談(8日(月)まで に要電話予約) | 10日(水) | 午後1時30分～4時 | 市役所本庁舎 | 本市民協働推進課 (☎②2401) |
| 内職相談 | 水・金曜日 | 午前9時30分～正午、 午後1時～3時 | 子育て支援総合センター | 渋川すこやかプラザ (☎③1877) |
| ★こころの相談 | 18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 (☎②4166) |
| 成年後見相談(予約優先) | 10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・☎③7196) |
| ★税務相談(4月21日(金)～5月 9日(火)に電話予約) | 17日(水) | 午後1時～4時 | | 本税務課 (☎②2113) |
| 渋川行政県税事務所の 日曜納税相談 | 14日(日) | 午前8時30分～ 午後5時15分 | 渋川行政県税事務所 | 渋川行政県税事務所 (☎②4050) |
| 渋川行政県税事務所の 夜間納税相談 | 29日(月)～ 31日(水) | 午後7時30分まで | | |

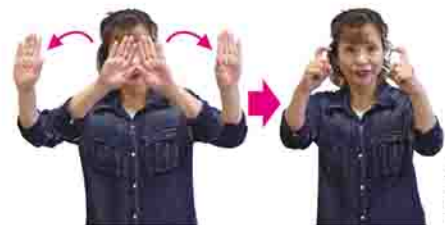
今月の手話 vol.72

問合せ先 本地域包括ケア課
☎②2359
FAX②2327



「こんにちは」

カーテンを開ける様子を表す「明るい」の手話と、人が腰を曲げてお辞儀をする様子を表す「あいさつ」の手話を続けて表しています。



市聴覚障害者福祉協会
小菅さん

| 日 | 内科 | | 外科 | 歯科 |
|------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| 3日 (祝) | 本沢医院 (石原) TEL23-6411 | 岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353 | 北毛病院 (有馬) TEL24-1234 | 星野歯科クリニック (行幸田) TEL22-0232 |
| 4日 (祝) | 湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311 | 榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055 | 大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800 | 三剛歯科医院 (伊香保町伊香保) TEL72-3430 |
| 5日 (祝) | 井口医院 (金井) TEL25-1100 | 青い鳥 ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681 | あだち整形外科 (金井) TEL30-1170 | たきざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480 |
| 7日 (日) | 渋川中央病院 (石原) TEL25-1711 | 竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151 | 関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378 | こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939 |
| 14日 (日) | 神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181 | 佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756 | 井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255 | エース歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-1181 |
| 21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 | あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522 |
| 28日 (日) | 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 | 有馬クリニック (有馬) TEL24-8818 | いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808 |

※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

ヘルスマイトがオススメする

今日のレシピ vol.49 『チーズをちょい足しじゃこ菜飯』



〔1人分の栄養価〕
エネルギー 267kcal、たんぱく質 11.9g、食塩相当量 0.7g

今月のポイント

今回のちょい足し食材であるチーズには、カルシウムやたんぱく質、脂質などの栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪、爪だけでなく、体内で働く免疫抗体やホルモン、酵素などの材料にもなるため、年齢に関係なく健康維持に欠かせない栄養素です。

〔材料〕(2人分)

| | | | |
|---------|-------|---------|------|
| 米 | 100g | プロセスチーズ | 30g |
| 水 | 120cc | ちりめんじゃこ | 15g |
| 昆布(だし用) | 4cm | いり胡麻(白) | 小さじ1 |
| 小松菜 | 20g | かつお削り節 | 5g |

【作り方】調理時間30分程度(浸水・炊飯時間は含まず)

- ① 米はといでザルに入れる。水気を切った米と分量の水、昆布を炊飯釜に入れ、30分置いてから炊く。
- ② 小松菜は、塩(分量外)を加えたお湯でサッと茹で、水に浸してあく抜きをする。水気を搾り、細かく刻む。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切り、ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気を切っておく。
- ④ ①が炊き上がった炊飯釜から昆布を取り除き、②の小松菜、③のプロセスチーズとちりめんじゃこ、いり胡麻を加え、全体をふんわり混ぜ合わせる。
- ⑤ 茶碗に④のご飯を盛り、上からかつお削り節をかける。

cookpad 右の2次元コードからアクセス!
「しぶかわスマイルキッチン」で各種レシピを公開中!!

趣味でハツラツ! 充実人生!!

市文化協会部会紹介 FILE.22

民舞部会



民舞部会には4団体が加盟しており、普段の活動は各団体の先生ごとに生徒が集まり、それぞれ練習を行っています。民舞の魅力は、仲間のみならず、交流を持つことにあります。3人以上で踊る民舞では、みんな心をつなぐことで、動きがそろい、きれいに踊れます。そして、先人が考え、心を込めた踊りにより、見る人に歌の情景を伝えられるのです。

例年、市民文化祭と県民謡連盟渋川支部の発表会に参加しています。各発表会に向けては、各団体ごとに全体練習も行い、練習の成果を披露しています。

文化協会に関する問い合わせは、生涯学習課(☎22500)へ。

近所の人に誘われたことがきっかけで民舞を始めて、40年も続けています。コロナ禍においても、仲間と交流が持てる場となり、ありがたかったです。民舞は年齢に関係なく楽しめます。次世代にも、この文化を伝えていきたいと考えています。



民舞部会長
柴崎 富士枝さん
(行幸田)

発行 渋川市 総合戦略部 政策戦略課
〒377-8501 群馬県渋川市石原80
☎0279-2111 ☎0279-6541

☎https://www.city.shibukawa.lg.jp/
印刷 ショーテック印刷㈱

表紙の写真



3月26日にJR敷島駅周辺で、シキシマエキマエピクニック2023が行われました。駅前の道路が歩行者天国となり、飲食店や鉄道関連の体験など37種類のブースが出店。会場では、阿波踊りが披露されたほか、渋川女子高校の生徒が飾り付けたフォトスポット「アンブレラスカイ」が展示され、カラフルな傘が雨空を彩り、多くの来場者を楽しませていました。



この広報誌は自然保護のため、再生紙を利用し、環境にやさしい油墨を使用しています。

我が家の Vol.49
ペット自慢



華香
(4歳)



ハリー
(2歳)

お手をしたりちゅ〜ると言
うとハンモックに乗る子です!
飯塚 巧さん(渋川/東町)

いつも元気☆散歩大好き
です☆
菊池 拓也さん(渋川/元町)

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

