

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
- 市民意見公募を実施します…………… 3
- 渋川市はたちを祝う会を開催します… 4
- スマートフォンの使い方を…………… 4
- 学びませんか
- みんなのひろば…………… 6



おいしさに笑顔はじける
しぶかわパンケーキ甲子園

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

令和5年秋開始接種の予約を受け付けています



現在、令和5年秋開始接種を実施しています。接種を希望する人は必ず接種できますので、慌てずに予約してください。
詳しくは、健康増進課(☎251321)へ。

令和5年秋開始接種の概要

- 対象** 初回接種を終了した生後6カ月以上の人
- ※重症化リスクが高い人(高齢者や基礎疾患を有する人)の接種が推奨されています
- 接種期限** 令和6年3月31日(日)
- ※接種の予約スケジュールは別表1のとおりです
- 使用するワクチン** オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンの使用を基本とします
- 接種間隔** 前回接種日から3カ月以上
- 接種回数** 1人1回のみ



▲令和5年秋開始接種の詳細

(別表1) 接種の予約スケジュール

予約開始日時	予約ができる接種日
11月28日(火) 午前9時	12月11日(月)～24日(日)
12月12日(火) 午前9時	12月25日(月)～令和6年1月14日(日)

※上表以降も接種は継続する予定です

接種券の発行

接種券の発行申請が必要ながいいます。申請方法は、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。



▲接種券発行の詳細

- なお、令和5年春開始接種令和5年5月8日以降にオミクロン株対応ワクチン接種を受けていない65歳以上の人には、新たに接種券を発送していません。手元の令和5年春開始接種の接種券(オレンジ色の封筒)で接種を受けてください。
- 接種券の発行申請が必要**
な人
 - ▽生後6カ月～4歳の人
 - ▽令和5年春開始接種を受けていない5～11歳の人
 - ▽令和5年春開始接種を受けていない65歳以上の人で、令和5年春開始接種の接種券を紛失した人
- 接種券の発行申請が不要**
な人
 - ▽令和5年春開始接種を受けた人
 - ▽12歳以上64歳以下の人
 - ※前回接種から3カ月が経過する前月下旬に接種券を発送します

予約方法

12歳以上の人

接種券がある人は、次の①～④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。接種ができる医療機関は、広報しづかわ11月1日号8ページまたは上の2次元コード(令和5年秋開始接種の詳細)を確認してください。

- ① ②は、原則、毎週月曜日午前9時～火曜日午前9時(月曜日が祝日の場合は火～水曜日の同時間は、予約受付を休止します)
- ③ **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。
- ④ **LINE予約サポート窓口**
(スマホがなくても利用可) 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9時～午後5時15分(閉庁日を除く)

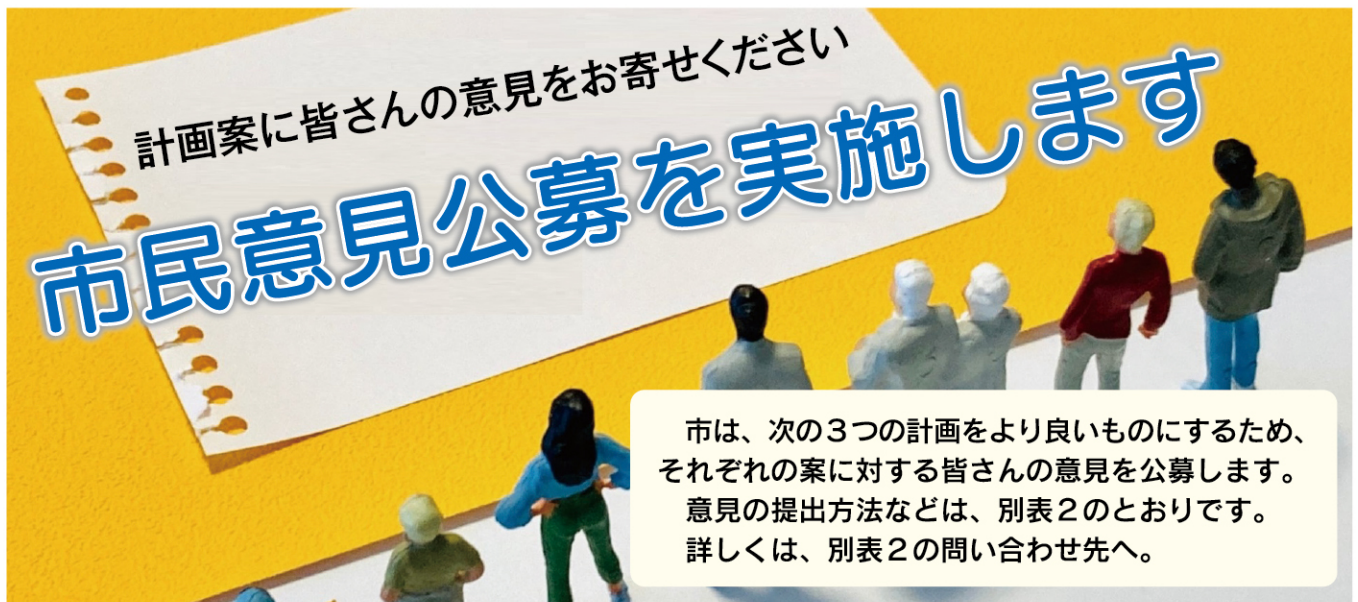


▲生後6カ月～4歳の接種の詳細



▲5～11歳の接種の詳細

- 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(888)26271
- 受付時間** 火～金曜日の午前9時～午後5時
- ※祝日は受け付けを休止します。また、月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日の受け付けも休止します
- 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
- 生後6カ月～11歳の人**
直接医療機関で予約を受け付けますので、接種券を用意の上、予約してください。接種ができる医療機関などの詳細は、左の2次元コードを確認してください。



市は、次の3つの計画をより良いものにするため、それぞれの案に対する皆さんの意見を公募します。意見の提出方法などは、別表2のとおりです。詳しくは、別表2の問い合わせ先へ。

渋川市高齢者福祉計画 (老人福祉計画及び 第9期介護保険事業計画)

地域の助け合いや支え合いによって、高齢者一人一人が生涯にわたって住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会を目指すための指針となるものです。令和6～8年度の事業実施に関する計画の策定を予定しています。

第2期渋川市地域福祉計画

助け合い、支えあう地域づくりに向けて、地域福祉の推進に関する取り組みなどを一体的に定める第2期計画の策定を予定しています。



渋川市障害福祉プラン

「渋川市障害者計画」、「渋川市障害福祉計画」、「渋川市障害児福祉計画」をまとめたものです。障害の有無に関わらず、誰もが人格や個性を尊重し、相互に支え合う共生社会を実現するための方策などについて定める計画の策定を予定しています。

(別表2)

計画案名	渋川市高齢者福祉計画 (老人福祉計画及び第9期介護保険事業計画)	第2期渋川市地域福祉計画	渋川市障害福祉プラン
閲覧・募集期間	11月27日(月)～12月26日(火)		
閲覧場所	市役所本庁舎(市民ホール前、各担当課(問合せ先)の窓口)、第二庁舎(2階入口)、各行政センター ※閲覧時間は、閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分 ※市ホームページでも閲覧できます		
提出方法	意見と必要事項を、所定の様式(閲覧場所と市ホームページにあります)に記入し、次のいずれかの方法で提出してください。 ①直接持参 ②郵送 ③ファクス ④メール ※①の場合は、閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分		
提出先	介護保険課(〒377-8501・石原80 ・FAX②1103・Eメールkourei-s@city.shibukawa.gunma.jp)	地域包括ケア課(〒377-8501・石原80・FAX②2327・Eメールfuku-s@city.shibukawa.gunma.jp)	
問合せ先	本 介護保険課(☎②2116)	本 地域包括ケア課管理係(☎②2250)	本 地域包括ケア課障害福祉係(☎②2359)
ホームページID	10927	10972	10971

※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)。また、意見に対する個別の回答はしません

令和6年渋川市はたちを祝う会を開催します

とき 令和6年1月7日(日)
午後1時から(午後0時30分受付開始)

※式典終了後、学校区ごとに記念撮影を行います

ところ 市民会館

対象 平成15年4月2日(平成16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)

テーマ 「はたち、即ち、パトナタッチ、変化する姿勢」
その他 ▽当日は案内状を持参してください(案内状が12月8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)

▽座席数に限りがあるため、対象者のみの入場とします
▽1部制のため、駐車場の混雑が予想されます。詰め込み駐車のため終了(午後3時30分頃)するまで出車できない場合があります。乗り合わせや送迎で来場するようご協力をお願いします
▽当日は、市役所第二庁舎を駐車場として開放し、市

市民会館行きのシャトルバスを運行します
※市役所本庁舎には駐車しないください
ホームページID 10640
詳しくは、**生涯学習課**(☎2500)へ。

運営委員からのメッセージ



運営委員会の祝う会を祝う委員の高橋さん(右)と堀田さん(左)

運営委員会一同、精一杯努力します。また、はたちを祝う会を開催するに当たり皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

副委員長 高橋岳玖さん

20歳を迎えるに当たり、これまで私たちの成長に携わってくださった全ての皆様に感謝申し上げます。本年度は1部制での開催ということもあり、コロナ前の盛り上がりを取り戻した、盛大かつ躍然とした会にしたいと思っています。一生に一度の大切な行事を皆様と素敵なものにできるよう運営委員会一同、日々議論を進めています。「はたちを祝う会」を開催するに当たり今後とも皆様のご支援とご協力をよろしく願います。

委員長 堀田礼奈さん
今年度のはたちを祝う会は、コロナ禍による制限が撤廃され、渋川市全ての新はたちが一同に集うことが可能になりました。学生時代に満足いく学生生活を送れなかった分、20歳という節目に制限なく開催、そして思い出を共有できることに感謝しています。はたちを祝う会が、私たちの世代がこれから社会で更に活躍する追い風となるように、



はたちを祝う会運営委員の金井大地さん作成

スマートフォンの

使い方を学びませんか?

〈スマートフォン体験教室〉

とき 12月18日(月)午後2時

〜4時

ところ 中央公民館

内容 ▽しぶかわ電子地域通貨「渋Pay」を利用するためのアプリの設定や入金

支払いの方法などを体験します

※「渋Pay」は、300店舗以上の市内加盟店でスマートフォンを使い買い物などができます

▽マイナンバーカードとスマートフォンを使い、行政

手続を行ったり、年金や税

などの情報を必要なときに確認できたりする「マイナンバー」アプリの基本的な使

い方を体験します

申込期間 11月22日(水)〜参加希望日の前日

※空き状況により、当日参加も可能

〈共通事項〉

申込方法 電話で、氏名・住所・電話番号(日中連絡がつくもの)、参加希望日時をDX・行政管理課へ

問合せ先 本DX・行政管理課(☎8414)



入賞おめでとう!!

平和推進啓発作文・ポスターコンクール

永遠の平和と心豊かな生活を願い、作文の部は小学生を、ポスターの部は中学生を対象に、毎年コンクールを実施しています。今年度は、作文70点、ポスター185点の応募があり、審査の結果、次のとおり入賞者が決まりました。

詳しくは、☎市民協働推進課(☎2463)へ。

■部門別入賞者(敬称略)

〈作文の部〉

▷最優秀賞＝津久井真唯(渋川南小6年)

▷優秀賞＝小林愛里紗(豊秋小6年)、吉野妃星(橘北小6年)、山崎菜詩(橘北小6年)

▷佳作＝神保美空(渋川北小6年)、藤澤良仁(渋川南小6年)、高橋郁帆(渋川南小6年)、飯塚詩月(古巻小6年)、郷愛来(古巻小6年)、水江智哉(豊秋小6年)、狩野凛(豊秋小6年)、岡崎紫保(三原田小6年)、石田瑠愛(橘小6年)、須田莉央奈(橘小6年)

〈ポスターの部〉

▷最優秀賞＝狩野七美(北橘中3年)

▷優秀賞＝阿久澤菜々(渋川中1年)、白波瀨心美(金島中3年)、高橋春仁(金島中3年)

▷佳作＝原澤悠月(渋川中1年)、後藤寛奈(渋川中1年)、天田のの(古巻中3年)、青木真衣(子持中3年)、鈴木杏朱(子持中3年)、猪熊那奈(子持中3年)、針塚心花(子持中1年)、藤沼和愛(赤城南中3年)、狩野和心(赤城南中3年)、板倉葵(赤城南中3年)

■最優秀賞



▲狩野七美さん

■優秀賞



▲阿久澤菜々さん

■優秀賞



▲白波瀨心美さん

■優秀賞



▲高橋春仁さん

■入賞作品の展示と平和推進展

平和の大切さについて考える平和推進展を、入賞作品の展示と合わせて開催します。

悲惨な戦争の終結から78年が経過しました。戦争を知る世代はますます少なくなり、記憶は次第に風化しつつあります。

これから先も、平和で心豊かな生活を送るため、戦争による悲惨な出来事や命の尊さを次世

代に受け継いでいく必要があります。

展示会では、広島・長崎原爆被害の写真パネルや、すみだ郷土文化資料館の東京空襲体験画キットを展示します。

ぜひ、来場してください。

とき 12月5日(火)～11日(月)午前9時～午後5時(11日は午後2時まで)

ところ 中央公民館



ファイト!! スポーツ少年団②

渋川ソフトテニススポーツ少年団

活動日時 土・日曜日の午前8時30分～11時30分

活動場所 坂東緑地公園

※12～3月は日時・場所を変更

対象 小学生の男女

問合せ先 団の代表メール

(sibukawa.suposyou@gmail.com)



ハイスクール通信



Vol.53

走ったり、階段を登って疲れましたが、紅葉がきれいで楽しむことができました。



左:古沢 茉莉さん(2年)
右:松村 心優さん(2年)



群馬県立渋川女子高等学校

仲間と25kmを踏破するー第55回全校榛名登山

10月20日に、伝統の全校榛名登山を行いました。これは、開校記念日の行事として、心身を鍛え、互いに助け合う精神を養うために実施している行事です。

今回は、学校を出発して伊香保方面に進み、伊香保神社を經由して、県立伊香保森林公園の管理棟を目指し、伊香保リンクで昼食を食べてから学校に戻る、全長約25kmのコースを設定しました。421人の生徒が参加して、仲間と声をかけ合い、ときに歌を口ずさみながら厳しい坂道を登り、絆を深める機会となりました。



▲学校を元気に出発する生徒



▲赤城山を背に伊香保を目指す

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.43

「あじさいウクレレサークル」



伊香保公民館まつりでの発表の様子

今年で活動10周年を迎えるサークルで、11人が所属し、楽器の演奏とメンバー間の交流を楽しんでいます。地域行事での演奏のほか、ボランティアセンターの依頼による、いきいきサロンでの演奏や福祉施設への慰問活動などを主な活動にしています。

ウクレレとベースの演奏に合わせて、ボーカルが歌う形で演奏しており、毎月2回、豊秋公民館で練習しています。

趣味を持ちたい人や老後の楽しみ、音楽を通じた交流に興味がある人は、ぜひ、見学に来てください。

詳しくは、■しぶかわNPO・ボランティア支援センター ☎0272210へ。

サークルに所属して6年が経ちました。コロナ禍で減っていた行事での演奏が増えつつあり、発表の場があることが練習の励みになっています。また、活動の場で仲間と交流できることは、老後の楽しみです。一緒に音楽を通じて交流しませんか？



会長 豊田 幸一さん (渋川/入沢町)

本庁・各行政センターの電話番号

- 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
- 北橋行政センター ☎52-2111



人口と世帯/令和5年10月末現在

- 人口 73,207人(男35,838人、女37,369人)
- 世帯 32,814世帯
- 10月のうぶごえ 男の子17人 女の子14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】

- 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



県行政書士会渋川支部会
員による「空き家、遺言・相
続に関する無料相談会」を開
催します。

行政書士による
無料相談会



道祖神祭りの開催
に係る講習会

正月の風物詩である道祖
神祭りを安全に行うため、
火災発生防止や届け出など
に関する講習会を開催します。
道祖神祭りの開催を予定
している団体は、必ず出席
してください。
とき 12月1日(金)午後7時
から
ところ 市役所第二庁舎
問合せ先 本危機管理室 ☎
22130



子ども・子育て支援に関する
ニーズ調査にご協力を

この調査は、子育て家庭の
皆さんに、教育・保育や地域に
おけるさまざまな子育て支援
に関するニーズについてお聞
きするものです。皆さんの意
見を、市の子育て施策や計画
の策定に生かしていきます。

調査票が届いた人は、調査へ
のご協力をお願いします。

対象・調査方法 ▷就学前児童
の保護者=12月上旬に調査票
を郵送 ▷小学生の保護者=
12月上旬に学校を通して配布
問合せ先 本子ども政策課 ☎
221880

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。
今年4月1日〜9月29日
の検査件数は、143件(学
校給食などを含む)でした。
問合せ先 本環境森林課 ☎
22114

食品放射能の無料検査を
実施しています

とき 12月10日(日)午前9時
〜正午
ところ 市民会館
申込方法 電話で県行政書
士会渋川支部長の佐藤さん
☎090(5770)513
6へ(予約優先)
問合せ先 県行政書士会渋
川支部または本市民協働推
進課 ☎22401

入場料 無料
問合せ先 まちづくり市民
サポーター事務局 ☎商工振
興課内 ☎22596



GO TO TOWN MUSIC
とき 12月10日(日)午後1時
30分〜4時
ところ 中央公民館
内容 音楽ライブ
出演者 渋川工業高校軽音
楽部、風車ブラザーズ、e
Quartet



【広告】

【広告】

広告募集中



募集

空き家対策セミナー

片付けないまま残すことは、未来の負債です。空き家になる際、負債を残さないために、さまざまな片づけについて考えてみませんか。



とき 12月10日(日)午後2時～4時30分

ところ 市民会館

内容(講師)

①空き家にならない!片付け講座(美家片付けのイロハ主宰・おのあけみさん) ②家とお金の片付け講座(行政書士・広兼喜久恵さん) 実家を空き家にしたために、必要な手続きやその費用など実例を元に解説します

定員 40人(先着順)

参加料 無料

申込開始日 11月22日(水)



市立図書館からのお知らせ

☎22-0644

萌えの子おはなし会

とき 12月2日(土)午後2時～2時30分
内容 「ゆきによるに」ほか

今月のおすすめ本



「しごとへの道①
パン職人 新幹線運転士 研究者」

鈴木 のりたけ / 著
ブロンズ新社 / 刊

実在のパン職人、新幹線運転士、研究者という異なる職業の3人が、その仕事に出会うまでの三者三様の物語です。不登校や挫折、回り道も、今のその「しごとば」に到着するために必要な経験だったのかも。勤労感謝の日にお薦めの一冊です。

〈今後の休館日〉

20日(月)、27日(月)、30日(木)

冬休み親子文化財教室

とき 12月23日(土)・25日(月)・26日(火)

▽午前の部 9時30分から
▽午後の部 1時30分から

ところ 市埋蔵文化財センター(北橋行政センター)
内容 オープン粘土を使用した古墳時代のアクセサリーづくり

対象 小学生とその保護者

申込み・問合せ先 電話で本市民協働推進課(☎22-2401)へ

定員 各回10組
※夏休み子ども文化財教室に参加していない人を優先して抽選
参加料 無料
申込方法 申し込みフォーム(左の2次元コード)または電話で文化財保護課へ



▲フォームはこちら

申込期限 11月30日(木)午後5時
問合せ先 文化財保護課(☎22-2102)
ホームページID 10937



火災と救急

火災 2件 (33件)

救急 373件 (3,907件)



交通事故

人身事故 25件 (271件)


物損事故 165件 (1,254件)

※数字は令和5年10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

広告募集中

【広告】

【広告】




渋川スカイランドパーク 情報


SHIBUKAWA SKYLAND PARK

【営業のご案内】
開園時間 ▷11～2月＝午前10時～午後4時
 ▷3～10月、11月の土・日曜日、
 祝日＝午前9時～午後5時
休園日 火曜日(12月26日、1月2日は開園)、
 12月31日(日)、1月1日(祝)
 ※臨時休園する場合あり

【イベントのご案内】
 ◆巨大迷路でクイズラリー開催中！
問合せ先
 渋川スカイランドパーク(☎201589)

▼イベント情報など
詳しくはこちら





市民優待券(この広報を持参してください)

渋川スカイランドパーク

入園無料 または 1DAYパスポート特別料金

おとな・子ども・シニア→1,000円

期限 令和6年3月31日(日)
 ※窓口での提示で3人まで利用できます
 ※他の優待券との併用はできません
 ※コピー不可

【広告】

今月の納税

納期限は11月30日(木)

- ◆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

☎納税課(☎2390)

スポーツ吹矢体験教室

とき 12月2日・16日・23日
 (全て土曜日)午前11時～正午
 ※1回のみ参加も可能です
ところ 宮田商会武道館渋川(市武道館)
対象 小学生以上の人
参加方法 当日直接会場へ
参加料 無料
持ち物 運動靴(室内履き)、タオル、飲み物、軽スポーツのできる服装
問合せ先 ☎スポーツ課(☎22241)



スポーツ

「絵双六とお伽なし展」を開催します

明治から昭和にかけて、雑誌のお正月号の付録として人気だった絵双六やお伽なしの絵本を紹介します。

とき 12月1日(金)～令和6年1月25日(木)午前8時30分～午後5時(12月25日(月)～29日(金)は休館)

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
 ▽未就学児⇨無料

問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)




文学館

あたたかい心

(受付順)

- ▽パーティーション、ヒップバー(喫煙所)一式⇨日本たばこ産業株式会社群馬支社
- ▽サウンドアーチ(電話音声明瞭器)1個⇨明治安田生命保険相互会社群馬支社
- ▽一金10万円⇨サークルパーティー事務局
- ▽サイクルラック(1台)⇨岩月太郎さん(栃木県足利市)
- ▽児童用図書、本棚ほか(計14点)⇨タイ瞑想村、ブッダラックサー会
- ▽桑原巨守の彫刻、デッサン、絵画ほか(計42点)⇨桑原綾子さん(東京都世田谷区)
- ▽八峠操の日本画作品(50点)⇨加藤美津子さん(渋川/上郷)



あたたかい心

【広告】

広告募集中


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)

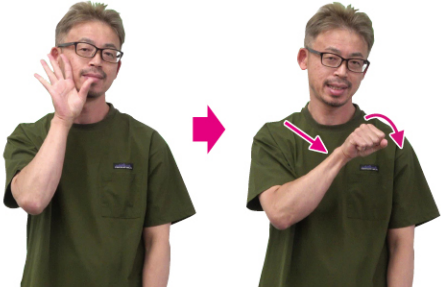
相談	とき (祝日は実施しません)	ところ	問合せ先
行政相談	4日(月) 18日(月)	伊香保公民館	本 総務課 (☎②2112)
★法律相談	4日(月) 11日(月) 18日(月)	渋川はっとプラザ	渋川市社会福祉協議会 (☎⑤0500)
★心配ごと相談	18日(月)		
★登記・法律相談	11日(月)		
人権相談	7日(木)	渋川はっとプラザ、伊香保公民館、小野上行政センター、子持福祉会館、赤城公民館、北橋行政センター	本 地域包括ケア課 (☎②2250)
障害福祉なんでも相談	月～土曜日	午前9時～午後5時	渋川はっとプラザ 障害福祉なんでも相談室 (☎③0294)
★弁護士相談(インターネット トひぼう中傷)	16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 本 市消費生活センター (☎②2325)
Free Counselling Service for Foreigners(外国人生活相談)	Thursday 木曜日	1:00pm To 3:00pm 午後1時～3時	Shibukawa City Hall 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(☎⑤8980)
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 (☎②4152)
青少年電子メール相談		MAIL 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	21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(11日(月)まで に要電話予約)	13日(水)	午後1時30分～ 4時10分	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 子育て支援総合センター (☎③1877)
★こころの相談	21日(木)	午後1時30分～ 3時30分	市保健センター 渋川保健福祉事務所 (☎②4166)
成年後見相談(予約優先)	13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・☎⑤7196)
★税務相談(11月22日(水)～12月 5日(火)に電話予約)	14日(木) 15日(金)	午後1時～4時	市役所本庁舎 本 税務課 (☎②2113)

今月の手話 vol.79

問合せ先 **本**地域包括ケア課
☎②2359
FAX②2327



「趣味」
手のひらを広げて、
人さし指を頬に当て、
前方に滑らせながら、
手を握る。



市聴覚障害者福祉協会
木村さん

日	内 科		外 科	歯 科
3日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939
10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	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
17日 (日)	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	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
24日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808
29日 (金)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	あおば歯科医院 (榛東村新井) TEL25-8820
30日 (土)	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	ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154
31日 (日)	斎藤内外科クリニック (金井) TEL22-1678	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	明治歯科診療所 (吉岡町上野田) TEL25-8101

※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 238899

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

今月のレシピ vol.56

『豆腐と鮭の蒸し物』



[1人分の栄養価]
エネルギー 198kcal、たんぱく質23.6g、食塩相当量1.5g

今月のポイント

鮭の赤色の正体であるアスタキサンチンは、強い抗酸化力を発揮して肌や体内の老化防止に役立ちます。また、鮭には良質なタンパク質の他、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含まれます。骨粗しょう症を予防し、若々しい体を保つため、食事へ上手に取り入れましょう。

【材料】(2人分)

木綿豆腐	150g	酒	小さじ1/2
生鮭(1切れ=80g)	2切れ	A しょうゆ	大さじ1
ショウガ	15g	ゴマ油	大さじ1/2
万能ネギ	5g		

【作り方】調理時間45分程度

- ① 豆腐は厚さ1cmに切る。
- ② 鮭は半分に切る(厚みがある場合は厚さ1cm程度になるようにそぎ切りにする)。
- ③ ショウガは皮をむいて細切り、ネギは小口切りにする。
- ④ 20cm×20cmのアルミホイルの上に20cm×10cmのアルミホイルを重ね、中央の部分を二重にしたものを人数分用意する。
- ⑤ ④のアルミホイルの上に豆腐と鮭を少しずらしながら交互に並べ、酒を振って③のショウガとネギを散らす。
- ⑥ 豆腐と鮭を包むようにアルミホイルを閉じ、蒸気の上があった蒸し器に入れて7～8分蒸す。
- ⑦ やけどに気を付けて取り出し、Aの調味料をかける。



クックパッドでレシピ公開中



みんなでもっと“もったいない”
食品ロスを減らそう!!

しづかわ — No.3 —
フードラブ協力店

テラスカフェ&レストラン夢味亭



料理長
堀口 功太さん

テラスカフェ&レストラン夢味亭は、平成9年10月にオープンし、本格的な洋食や中華を提供しています。創業当時、伊香保にはランチを食べられるところが少なかったため、職人の作るメニューを多くの人に召し上がってほしいと思い、お店を開きました。

当店は、フードラブ協力店として、提供する料理の量の調整を行っています。希望するご飯の量を伺ったり、オムライスやチャーハン、ラーメンをミニサイズで提供したりすることで、食べきりを目指しています。これからも、ミニサイズのメニューを増やしていきたいと考えています。

アンティークな館内で、週替わりのランチやディナーを、ぜひ、食べにお越しください。



オススメの品 (税込み価格)

- オムライス…1,100円
- タンタン麺…1,000円
- ステーキ&海老カレーセット…2,040円 (写真)
- 肉・魚・中華ランチ…1,380円
- 上州牛ステーキランチ…4,400円

伊香保町伊香保 383
電話 /72-3308
営業時間 /11:30 ~ 14:00
17:00 ~ 21:00(要予約)
定休日 / 無休

しづかわフードラブ協力店は食品ロス削減に協力する市内業者です。登録は環境森林課 (TEL 2114) へ。



表紙の写真

11月3日に、市役所本庁舎の駐車場で、しづかわパンケーキ甲子園が行われました。これは、市内5校・6チームの高校生が、オリジナルのパンケーキを販売し、購入者の投票により順位を競うイベント。会場では、物販やステージ発表も行われ、秋晴れのもと、高校生たちはパンケーキ作りから宣伝まで、全力で取り組み、青春の1ページを満喫していました。

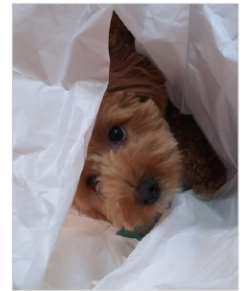


我が家の Vol.56
ペット自慢

応募はこちらから



クロコ
(8歳)



ラス
(2歳)

白いハートに見えるほっぺがチャームポイントです!
高柳 美穂さん(村上)

我が家の末っ子はおてんば姫!!家族のアイドル♡
狩野 花芽さん(北橘町八崎)

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

