

広報 しぶかわ

SHIBUKAWA PUBLIC RELATIONS

主な内容

- 税の申告は正しくお早めに……………2
- 市税などの納付は……………6
- 便利な口座振替をご利用ください
- 新型コロナワクチン接種のお知らせ…8
- しぶかわいかほフォトコンテスト…12
- 応募作品を募集しています



リサイクル工作教室
不要品で作って遊ぼう！

税の申告は正しくお早めに

申告期間は2月1日(木)～3月15日(金)



市は、2月1日(木)から、所得税および復興特別所得税の確定申告(以下「確定申告」)、市県民税の申告(以下「住民税申告」)の相談受付を行います。

自分が申告をする必要があるかどうかを3ページのフローチャートで確認の上、期限までに正しく申告してください。

詳しくは、**☎税務課(☎2251)**へ。

**申告が必要かどうか
確認しましょう**

自分が申告をする必要があるかどうか、3ページのフローチャートを参考に確認してください。

フローチャートを見てもよく分からない場合は、市の申告会場(☎2251)へ問い合わせてください。

**申告会場または
スマホで手続きを**

確定申告または住民税申告は、4～5ページを確認の上、手続きを行ってください。

なお、申告会場での手続きは混雑が予想されます。スマートフォンまたはパソコンからインターネット経由で確定申告を行う「確定申告書等作成コーナー」を、ぜひ、利用してください(詳細は下枠のとおり)。
※申告会場での手続きは、申告内容により、市役所で受けられる場合と税務署での申告が必要な場合があります。会場によって受付内容や受付期間に違いがありますので注意してください

24時間いつでも確定申告

スマートフォン・パソコンでの申告が便利です！

- ①国税庁ホームページ
「確定申告書等作成コーナー」にアクセス▶



- ②申告書を作成する
※自動計算・自動入力で便利です

- ③申告書を送信・提出する
▷マイナンバーカード方式=マイナンバーカード読取対応スマートフォンから送信 ▷ID・パスワード方式=税務署で発行されたID・パスワードでログインして送信 ▷郵送で提出=印刷して高崎税務署(〒370-8611・高崎市東町134-12)へ郵送

問合せ先 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
(☎0570-01-5901)

■作成方法は動画でチェック！

国税庁ホームページ▶
「動画で見る確定申告」



『スマホ申告』説明会を開催します

スマートフォンを使った確定申告を検討している人を対象に説明会を開催します。予約は不要ですので、気軽に参加してください。

とき 1月25日(木)・26日(金)午前10時～正午、午後1時～3時(予約不要)

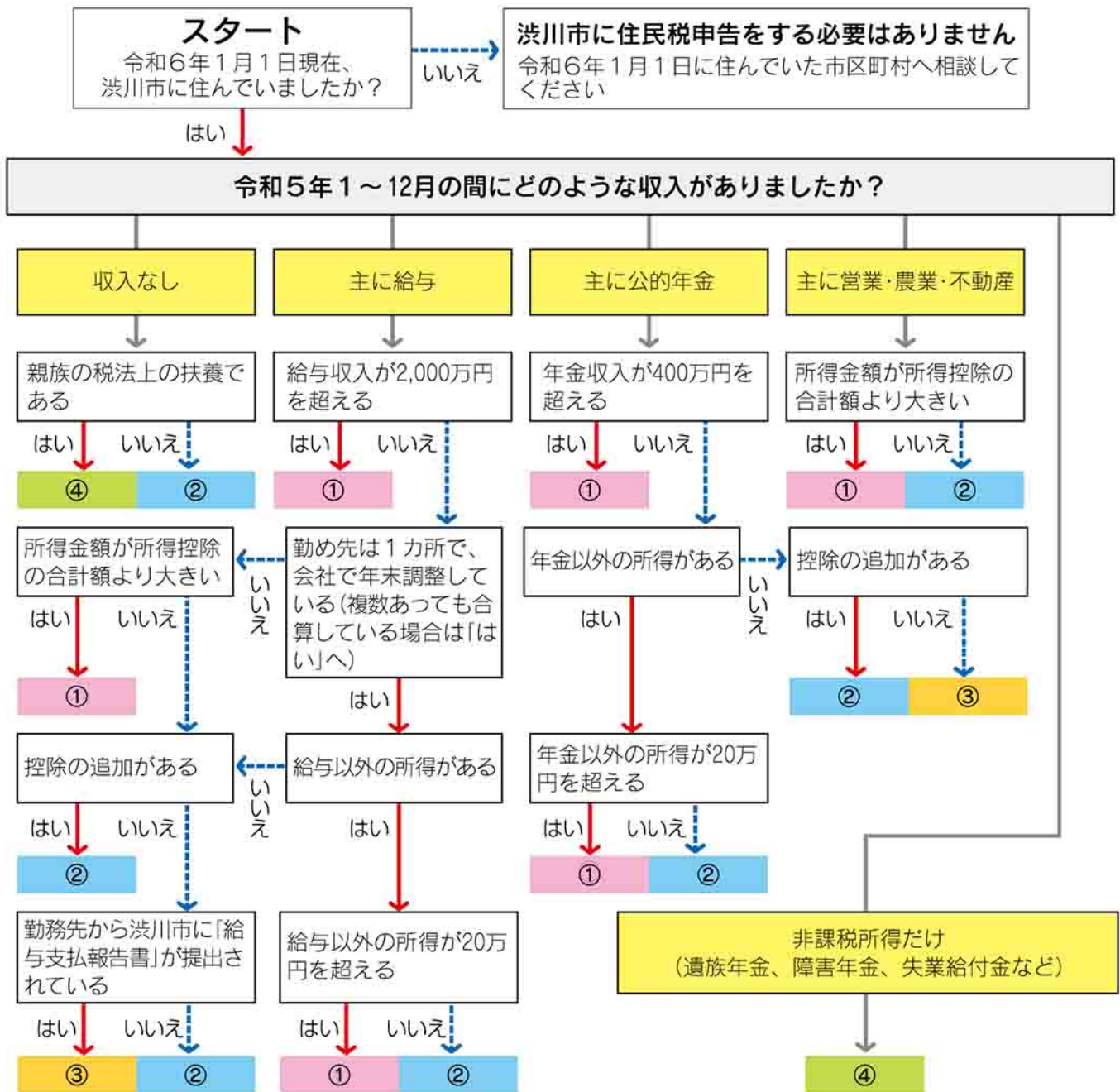
ところ 市役所第二庁舎2階あじさいサロン

持ち物 スマートフォン、マイナンバーカード、源泉徴収票など確定申告に必要な書類(持参しなくても操作方法の説明は受けられます)

問合せ先 高崎税務署(☎027-322-4841)



住民税申告・確定申告の簡易判定フローチャート



《判定結果》

※フローチャートは一般的な例を示しています

① 確定申告が必要です	所得税・復興特別所得税の確定申告を行えば、住民税の申告も行ったことになります。確定申告書「住民税・事業税に関する事項」欄に該当する事項、金額があれば必ず記入してください。
② 住民税申告が必要です	簡易な内容なら電話申告が可能です。所得税・復興特別所得税が源泉徴収されていて、申告により還付を受けたい場合には、確定申告が必要です。
③ 申告をする必要はありません	所得税・復興特別所得税が源泉徴収されていて、申告により還付を受けたい場合には、確定申告が必要です。
④ 申告が必要な場合があります	国民健康保険税の軽減措置や、国民年金保険料の申請免除を受ける場合、所得・税金に関する証明書が必要な場合は、住民税の申告が必要です。

※フローチャートを見てもよく分からないという人は、申告会場(☎2251)へ問い合わせてください

市での申告相談について

住民税申告のほか、確定申告のうち簡易なものに限り、下記の会場で受け付けます。必要な書類など(別表1を参照)を準備の上、申告会場へ持参してください。

※申告内容が別表2に該当する場合は、市で受け付けできません。高崎税務署(ピエント高崎)またはスマートフォンやパソコンなどから申告してください

申告会場について

1 第二庁舎あじさいホール

とき 2月1日(木)～3月15日(金)午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

※土・日曜日、祝日を除く

受付内容 住民税申告、確定申告(別表2を除く)
《入場整理券について》

混雑対応のため当日に入場整理券を配布します。

配布時間 当日の午前8時から(規定枚数に達し次第、配布終了)

※入場整理券は、当日の状況により配布開始時刻を早める場合があります

《パソコンブースについて》

第二庁舎あじさいホール会場では、市民向けパソコンブースを設置しています。自分で申告書を作成できる人は、ぜひ、活用してください。

利用時間 午前9時～正午、午後1時～4時

2 伊香保・小野上・子持・赤城・北橋行政センター会場

とき 2月16日(金)～3月15日(金)午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

※土・日曜日、祝日を除く

受付内容 簡易な住民税申告、簡易な確定申告(別表2を除く)

※事業所得(営業・農業・不動産)がある人は、第二庁舎で申告してください

共通の注意点

▷第二庁舎と各行政センターでは、受付期間や受付内容が異なります。注意してください

▷混雑状況により、午前中に来庁した人でも午後の部の受け付けとなる場合があります

▷第二庁舎では、電話による簡易な住民税申告も受け付けています。各行政センターでは、申告に関する電話での問い合わせは受け付けていません

(別表1) 申告に必要な書類など

対象	必要書類など	
申告者全員	黒のボールペン、マイナンバー(個人番号カード)、本人確認書類	
還付申告の場合	申告者本人の振込先口座番号が分かるもの(通帳など)	
所得に関するもの	給与・年金所得者	源泉徴収票(コピー、データ可)
	事業(営業・農業)・不動産所得者	収支内訳書など(前もって記載すること)
	雑所得・一時所得者	収入金額・必要経費が分かる書類
	配当所得者	支払通知書など
控除に関するもの	社会保険料控除	国民年金保険料控除証明書、領収書、口座振替納付済通知書など
	生命保険料控除	控除証明書、支払金額を証明する書類
	地震保険料控除	
	医療費控除	医療費控除の明細書(前もって記載すること)、医療費のお知らせ(各保険者が発行)、おむつ使用証明書など ※介護サービス利用料を算入する際は、請求者(事業者・施設など)に確認の上、医療費控除の対象となる金額のみを計上してください
	障害者控除	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など
寄附金控除	寄付金の領収書など(ふるさと納税でワンストップ特例申請をしていても領収書が必要です)	



来場する際のお願い

▷混雑回避のため、なるべく申告者1人で来場してください

▷収支内訳書や医療費控除の明細書などの添付書類は、必ず事前に作成してきてください

※申告会場の職員は作成できません

※収支内訳書など各様式は、申告会場または税務課にあります。また、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)からダウンロードできます

▷当日配布の入場整理券は、申告に必要な添付書類(収支内訳書や医療費控除の明細書など)の作成が済んでいる人から配布します

確定申告が必要な人

税務署の確定申告は2月16日から

税務署の申告会場で確定申告を行う場合は、必要書類を持参の上、下記のとおり手続きしてください。

とき 2月16日(金)～3月15日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

※2月25日(日)は受け付けを行います

ところ ビエント高崎(高崎市問屋町2-7)

※下記の地図を参照。高崎税務署とは場所が異なります。期間中は高崎税務署では申告相談を行いません

その他 会場への入場には、整理券が必要です。当日に会場で受け取るほか、LINEによる事前発行も可能です

▶LINEによる事前発行

右の2次元コードから国税庁ホームページを確認の上、国税庁LINE公式アカウントを友だち登録し、相談会場と日時を選択して申し込んでください。



▶当日配布

ビエント高崎で当日配布を行いますが、混雑状況により後日の案内となる場合があります。

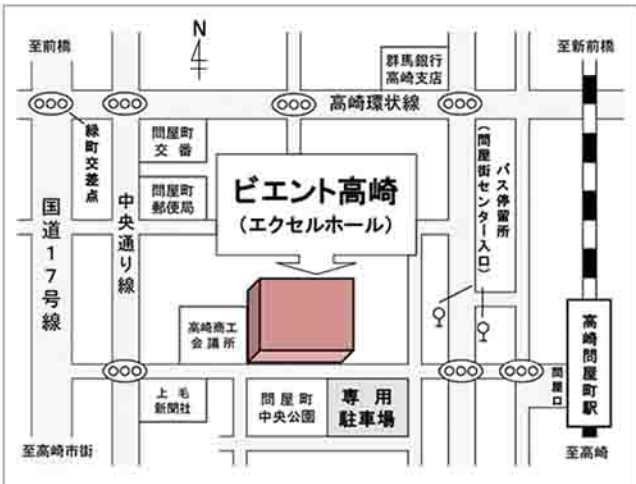
問合せ先 高崎税務署(☎027-322-4711)

(別表2) 税務署での確定申告が必要な人

対象
<input type="checkbox"/> 青色申告をする人
<input type="checkbox"/> 損失申告をする人
<input type="checkbox"/> 修正申告、更正の請求をする人
<input type="checkbox"/> 過年分の申告をする人
<input type="checkbox"/> 死亡した人の申告(準確定申告)をする人
<input type="checkbox"/> 山林所得があった人
<input type="checkbox"/> 土地、建物、株式の売却による収入があった人
<input type="checkbox"/> 年間取引報告書を用いて申告をする必要がある人
<input type="checkbox"/> 総合譲渡所得があった人
<input type="checkbox"/> 分離退職所得があった人
<input type="checkbox"/> 暗号資産、先物取引、FXによる収入があった人
<input type="checkbox"/> 相続等に係る生命保険契約に基づく年金収入があった人
<input type="checkbox"/> 外国で受け取っている年金収入があった人
<input type="checkbox"/> 外国居住者を扶養に追加する人
<input type="checkbox"/> 雑損控除、外国税額控除の適用を受ける人
<input type="checkbox"/> 住宅借入金等特別控除の1年目または連帯債務の人
<input type="checkbox"/> 贈与税、消費税の申告をする人
<input type="checkbox"/> その他特殊な内容の申告

※申告書の作成が完了している場合は、市の申告会場で預かることができます

ビエント高崎 アクセスマップ



税理士による確定申告無料相談 (事前予約優先)

対象 ▷給与所得があり医療費控除を受ける人

▷年末調整が済んでいない人 ▷年金受給者

とき ①2月13日(火)午後0時30分～5時45分

②2月14日(水)午前10時30分～午後5時30分

ところ ヤマダデンキLABI1高崎 5階

レストランフロア LABIバンケット高崎

予約・問合せ先 1月25日(木)～2月1日(木)

の午前10時～午後3時(正午～午後1時、土・

日曜日、祝日を除く)に電話で関東信越税理士

会高崎支部(☎027-361-7788)へ

詳細は、関東信越
税理士会高崎支部
ホームページを確認
してください▶



市税などの納付は便利な 口座振替をご利用ください

市税などを口座振替にすると、納期限日までに金融機関などへ納付に出かけなくても、指定した口座から自動的に振替納付をすることができます。日々の忙しい生活の中、うっかりして気が付いたら未納になってしまうことのないよう、口座振替をお勧めします。

詳しくは、**本納税課(☎23690)**へ。

口座振替の 申込手続

〈口座振替できる市税など〉
別表1のとおり

〈申込方法〉

通帳、通帳届出印、納税(付)通知書を持参し、別表2の取扱金融機関または納税課、各行政センターで申し込みをしてください
※納税(付)通知書があると、必要事項の確認が容易になります

〈注意事項〉

▽納期限の1カ月以上前までに、取扱金融機関と市の

双方で事務処理が完了するよう、日数に余裕を持って申し込みをしてください。特にゆうちょ銀行の場合は、30〜45日程度の日数がかかります。間に合わない場合は、翌期からの振替となります

▽納税課や各行政センターで申し込みをする場合、通帳届出印の照合などに時間がかかるため、取扱金融機関での申し込みをお勧めします

▽口座振替を取りやめる場合は、「口座振替廃止届」の提出が必要です



口座振替で納める 場合の注意点

▽納期限日に残高不足の場合は、口座振替ができません。また、振替日以降に入金しても再振替はできません。振替ができなかった場合、納期限日後20日以内に督促状(口座振替不能のお知らせ)を送付しますので、督促で納めてください

▽振替口座の解約や名義変更、納税義務者の死亡など、申込時から変更があった場合は、速やかに納税課に届け出てください

市税の口座振替



Q 口座振替の手続き後、すぐに引き落としになりますか？

A 手続き後、引き落としができるまでに1カ月半ほど時間がかかります。

Q 口座振替の手続きをしているのに、督促状がきました。なぜですか？

A 口座の残高不足などで振替ができなかった場合は、督促状で納めていただくこととなります。

Q 毎年手続きをする必要はありますか？

A 一度手続きをすれば毎年継続されます。ただし、世帯主の変更など、改めて手続きが必要な場合もあります(別表3参照)。

Q 領収書は発行してもらえますか？

A 口座振替の場合、領収書の発行はできません。

Q 「固定資産税だけ」のように、税金を指定して口座振替ができますか？

A 税の種類ごとに指定することが可能です。

Q 振替口座の変更は、どうしたらよいですか？

A 新しい口座の通帳や通帳届出印等を持参し、金融機関などで手続きをしてください。

Q 軽自動車をも2台持っています。1台を口座振替で、もう1台は納付書で支払えますか？

A 軽自動車税の口座振替は、納税義務者ごとに行っていますので、車両ごとに納め方を変えることはできません。

Q 軽自動車税を口座振替で納付しています。車検用の納税証明は発行してもらえますか？

A 口座振替での納付の確認後、6月中旬に郵送する予定です。

Q 軽自動車を買い換えたい。改めて手続きを行う必要はありますか？

A 軽自動車を買い換えても、所有者の住所・氏名に変更がなければ、手続きの必要はありません。

(別表1)

口座振替できる市税などと納期限

市税などの種類	納税(納付)義務者	納期限月												担当部署 (全て本庁舎)
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月		
個人市民税・県民税(普通徴収)	その年の1月1日現在、本市に住所があり、前年に一定以上の所得がある人			1期		2期		3期		4期				税務課 市民税係 ☎2113
固定資産税・都市計画税	毎年1月1日現在の所有者など	1期			2期		3期				4期			税務課 資産税係 ☎2189
軽自動車税	毎年4月1日現在の所有者		全期											税務課 庶務・諸税係 ☎2113
国民健康保険税(普通徴収)	国民健康保険に加入している世帯員のいる世帯主													保険年金課 国保年金係 ☎2429
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	▷75歳以上の人 ▷一定の障害があると後期高齢者医療広域連合から認定された65歳以上75歳未満の人				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期		
介護保険料(普通徴収)	65歳以上で年金受給額が年額18万円未満の人												介護保険課 介護給付係 ☎2116	

※納税に関することは、納税課へ問い合わせてください

※納期限日は、各月の末日(12月は25日)です

※納期限日が休日の場合は、金融機関の翌営業日が期限日となります

(別表3)

改めて口座振替申し込みが必要な場合

区分	事例	理由
全般	振替口座を変更する場合	
	口座名義人が死亡した場合	金融機関が口座名義人の死亡を確認すると、当該口座が廃止または停止となり、口座振替不能となってしまうため
固定資産税・都市計画税	相続や贈与があった場合(共有資産の持ち分変更も含む)	納税義務者の状況が変更となるため
	相続人代表者となった場合	
	共有資産の代表者を変更した場合	
国民健康保険税(普通徴収)	世帯主に変更があった場合	納税義務者の状況が変更となるため(世帯主=納税義務者)

(別表2)

口座振替取扱金融機関

銀行	群馬銀行 足利銀行 東和銀行
信用金庫	北群馬信用金庫 利根郡信用金庫
信用組合	ぐんまみらい信用組合
農業協同組合	北群渋川農業協同組合 赤城橘農業協同組合
その他	中央労働金庫 ゆうちょ銀行または郵便局

国や市の職員を装って電話をかけ、現金自動預払機(ATM)などを操作させ、振り込みを行わせる「振り込み詐欺」が、市内でも発生しています。

市の職員が、納税のために金融機関の口座を指定して振り込みを求めたり、還付金の受け取りのためにATMの操作を求めたりすることは絶対にありません。このような電話は詐欺です。電話でお金の話が出たら、詐欺を疑って、すぐに警察などに相談してください。

振り込み詐欺が多発しています!



接種を希望する人はお早めに

(別表1) 12歳以上の方がファイザー社ワクチンの接種を受けられる医療機関一覧

(1)「自院予約」または「ぐんまワクチンLINE予約システム」で予約する医療機関

医療機関名(電話番号)	自院予約の受付開始日	予約受付対応日・時間(祝日を除く)	接種ができる曜日・時間	
石北医院(☎22-1378)	受付中	月・火・木・金=午後5時～5時30分	火・金=午後4時～4時30分	
川島内科クリニック(☎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	▶月～水・金=午前10時30分～11時30分、午後3時～5時 ▶木=午前10時～11時30分 ▶土=午前10時30分～11時30分、午後2時30分～4時	
慶生医院(☎22-0210)		月・火・木=午後3時～4時	▶火=午前10時30分～11時 ▶金=午後3時30分～4時	
塚越クリニック(☎050-3429-8182)		▶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～4時	火・水・金=午前10時～11時、午後2時30分～3時30分	
中野医院(☎22-1219)		▶月～水・金・土=午前9時～正午、午後2時30分～5時 ▶木=午前9時～正午	▶月～水・金=午前10時～11時30分、午後2時30分～5時30分 ▶木=午前10時～11時30分 ▶土=午前10時～11時30分、午後2時30分～4時30分	
北毛診療所(☎24-2818) ※18歳以上		火・金=午後2時～4時	月=午後3時～4時	
とまるクリニック(☎26-7711)		火=午後5時～6時	火・金=午後4時～5時30分	
北毛病院(☎24-1234) ※16歳以上		月～金=午後2時～4時	金=午前10時30分～正午	
森医院		医療機関のホームページから随時予約できます	火・土=午前中	
佐藤医院(☎52-3003)		▶月～水・金=午前9時～11時30分、午後1時30分～5時 ▶木・土=午前9時～11時30分	月～水・金=午後1時30分～2時30分	
ふるまき内科医院(☎25-8881)		1月16日(火)	▶月～水・金=午前9時～午後0時30分、午後3時～6時 ▶木・土=午前9時～午後0時30分	火(予約状況により変動します)
湯浅内科クリニック(☎20-1311) ※18歳以上※自院予約はかかつけの人のみ		1月22日(月)	月・火・木・金=午後4時～5時	月・木=午後3時～4時

(2)「自院予約」で予約する医療機関

医療機関名	予約方法
青い鳥ファミリークリニック	医療機関のホームページから随時予約できます
本沢医院	電話予約(☎23-6411) 月～土=午前9時～11時30分、午後1時30分～5時30分

※吉岡町コロナワクチン予約専用ダイヤル(☎090-6892-6842)と榛東村コロナワクチン相談窓口(☎☎2201)で対象地域の医療機関の予約方法が確認できます

(別表2) 第一三共社ワクチンの接種を受けられる医療機関一覧

医療機関名(電話番号)	予約受付対応日・時間(祝日を除く)
川島内科クリニック(☎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
塚越クリニック(☎050-3429-8182)	▶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～4時
中野医院(☎22-1219)	▶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30分～4時30分
ふるまき内科医院(☎25-8881)	月～水・金=午後3時～5時30分
原沢医院(☎72-2503)	火・木・土=午前11時30分～午後0時30分
本沢医院(☎23-6411) ※かかりつけの20歳以上の人のみ	月～土=午前9時～11時30分、午後1時30分～5時30分



▲第一三共社
ワクチン接種の
詳細はこちら

新型コロナワクチン接種のお知らせ

令和5年秋開始

新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種を接種できるのは、3月31日(日)までです。4月以降の接種は、有料にする方向で国の検討が進められています。接種を希望する人は、早めに接種してください。

詳しくは、健康増進課(☎⑤1321)へ。



◀令和5年秋開始接種の詳細はこちら



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)

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 令和5年秋開始接種が開始となった令和5年9月20日～令和6年3月31日(日)の間で、1人1回のみ

予約方法

年齢や接種するワクチンの種類で、予約方法が異なります。

① 12歳以上の人でファイザー社ワクチンの接種を希望する場合

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、別表1のとおりです

①自院予約

医療機関(予約受付対応日・時間内)に直接電話などで予約する。

※医療機関により予約受付開始日が異なりますので、注意してください

②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。

※予約スケジュールは下表のとおりです

LINEの予約スケジュール

予約ができる接種日	予約開始日時
1月29日(月)～2月4日(日)	受付中
2月5日(月)～18日(日)	1月23日(火)午前9時
2月19日(月)～3月3日(日)	2月6日(火)午前9時

※上表以降も接種は続きます

※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～水曜日の同時刻)は、予約受け付けを休止します

③LINE予約サポート窓口(スマートフォンがなくても利用できます)

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)

持ち物 スマートフォン(持っている人のみ)、接種券

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。

※受け付けは、1月31日(水)(消印有効)で終了します

② 12歳以上の人で第一三共社ワクチンの接種を希望する場合/生後6カ月～11歳の人でファイザー社ワクチンの接種を希望する場合

医療機関で直接予約を受け付けます。接種券を用意の上、電話などで予約してください。

※第一三共社ワクチンの接種ができる医療機関は、別表2のとおりです。また、生後6カ月～11歳が接種できる医療機関は、次の各2次元コードを確認してください



◀生後6カ月～4歳の接種の詳細はこちら



◀5～11歳の接種の詳細はこちら

第一三共社ワクチンの接種を希望する場合は注意してください

既にファイザー、モデルナまたはノババックスのワクチンで令和5年秋開始接種(令和5年9月20日以降の接種)を受けた人は、第一三共社ワクチンの接種を受けられません。

住民税非課税世帯に緊急生活支援給付金を支給

物価高騰により、家計に大きな影響を受ける住民税非課税世帯に対して、給付金を支給します。

詳しくは、[☞地域包括ケア課\(☎2250\)へ](#)。

支給対象 令和5年12月1日時点で本市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税である世帯

※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

支給額 1世帯当たり7万円(1世帯1回限り)

支給手続きなど 別表1のとおり

手続きなどの期限 令和6年2月29日(木)(必着)

問合せ先など 確認書・申請書の記入方法や給付金につ

いての問い合わせは、地域包括ケア課給付金担当(〒377-8501・石原80、☎8412)へ。

※問い合わせなどの受付時間は、閉庁日を除く午前9時〜午後5時です



(別表1)

各種通知の到着状況	必要な手続きなど
「給付金のご案内(はがき)」(※1)が届いた世帯	令和5年12月27日に給付金を振り込みましたので、原則、手続き不要です。ただし、はがきに記載された内容に変更があったなど、振り込みができなかった場合は、「確認書(封筒)」(※2)を送付しますので、必要事項を記入し、添付書類を添えて同封の返信用封筒で返送してください。
「確認書(封筒)」(※2)が届いた世帯	確認書に必要な事項を記入し、添付書類を添えて同封の返信用封筒で返送してください。
給付金のご案内や確認書が届いていない世帯	支給対象に該当する世帯であって、次に該当する場合は、申請書(地域包括ケア課窓口または市ホームページにあります)の提出が必要です(所得の申告など、別途手続きが必要な場合もあります)。 ▷令和5年1月1日時点で本市に住民登録がない人がいる世帯 ▷令和5年度の住民税(令和4年分の収入)申告が済んでいない人がいる世帯 ▷令和5年度の住民税の修正申告をする世帯

※1 令和5年12月中旬に対象者に送付しました

※2 令和6年1月中旬に対象者に送付します

障害者控除の対象者に

認定書を発行します

要介護認定を受け、一定の基準に該当する場合は、障害者手帳を持っていない人も、確定申告や市・県民税の申告の際に、障害者控除を受けることができます。

障害者控除を受けるためには、「障害者控除対象者認定書」の提出が必要です。次の場所で認定書を発行します。

詳しくは、[☞介護保険課\(☎2116\)へ](#)。

ホームページID 7830

(別表2)

障害者控除認定の基準

障害者	障害者	障害者控除認定の基準
障害者	知的障害者(軽度・中度)に準ずる人	要介護1以上で、認定調査票の認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上の人
	身体障害者(3級~6級)に準ずる人	要介護1以上で、認定調査票の障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がA以上の人
特別障害者	知的障害者(重度)に準ずる人	要介護4以上で、認定調査票の認知症高齢者の日常生活自立度がⅢb以上の人
	身体障害者(1級・2級)に準ずる人	要介護4以上で認定調査票の障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がB以上の人
	寝たきり老人	要介護4以上で認定調査票の障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がC以上の人

※申告年分の12月31日(死亡している場合は死亡日)時点の介護度に基づく

コミュニティ・スクール連絡協議会を開催します

市は、令和4年度から、市内各小・中学校に、該当する学校の保護者や教職員、地域住民などで構成する学校運営協議会を設置した「コミュニティ・スクール」への取り組みを始めました。現在、学校運営に地域の声を積極的に生かし、「地域とともにある学校づくり」を推進しています。

詳しくは、**■学校教育課**
(☎22121)へ。

とき 1月24日(水)午後2時～4時30分(受け付けは午後1時30分から)

ところ 金島ふれあいセンター

内容 ▽金島地区、伊香保地区のコミュニティ・スクールの実践事例の発表

▽パネルディスカッション(テーマ: 渋川市の目指すコミュニティ・スクール)

定員 100人(先着順)

申込方法 左の2次元コードから応募フォームで申し込むか、電話で学校教育課に申し込んでください



申込期限 1月22日(月)

その他 駐車場は、金島中学校東側駐車場を利用してください。可能な限り乗り合わせて来場してください

学生みんなの自習室(インすたでいほーる)を移転します

市役所第二庁舎1階にある学生みんなの自習室「インすたでいほーる」を移転します。移転に伴い、自習室は一時休館となりますが、1月31日(水)までは現在の場所を使用できます。

詳しくは、**■生涯学習課**
(☎22500)へ。

移転先開設日 2月2日(金)
移転先 市役所第二庁舎2

階あじさいサロン付近

休館日 2月1日(木)

※2月1日(木)は、渋川公民館の一部が自習室として利用できます

その他の自習施設を紹介

名称 すたでいばんく

開館時間 ▽月～金曜日 午後4時～9時

▽土曜日 午後1時～8時

対象 市内在住・在学の高校生

2階

※祝日は休館します

※開館時間を変更する時期がありますので、市ホームページを確認してください

ところ 渋川(辰巳町)1816-27プリオールビル

その他の学習スペース▼



福祉用具について学ぶ

家族介護教室の参加者を募集

「福祉用具」には、病気や加齢により、体に何らかの障害のある人の自立や、介護する人の負担を軽減する役割があります。ベッドや手すり、歩行器など、その種類はさまざまです。

大切な家族に、自立した生活を長く続けてもらうために、福祉用具について、体験しながら学んでみませんか？

詳しくは、**■高齢者安心課**
(☎22179)へ。

とき 2月22日(木)

午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)

ところ 子持公民館

内容 「福祉用具とはどんなもの?」実際に体験して知ろう!」をテーマに、「福祉用具とは何か」、「どんな人に必要なのか」、「どんな時に便利なのか」などについて、実際に触れながら学びます。また、質問や相談も受け付けます

講師 大図 清志さん(福祉用具専門相談員・福祉住環)

境コーデイネーター) 対象 介護をしている人、介護に興味のある人

定員 20人程度(先着順)

参加料 無料

申込期間 1月22日(月)～2月21日(水)

その他 ▽当日、発熱や体調不良のある人は参加をご遠慮ください

▽状況により定員の変更や開催の見合わせなどをする場合があります

申込み・問合せ先 小野上・子持地域包括支援センター

(☎258025)へ



ホームページは▼



産前産後期間の国民健康保険税が免除になります

市の国民健康保険に加入している人が出産した場合に、産前産後における一定期間の国民健康保険税を免除します。

対象 市の国民健康保険に加入している人で、次のいずれかに該当する人

- ①令和5年11月以降に出産した人
- ②令和6年1月以降に出産する予定の人

※妊娠85日以上ぶんべんの分娩で、死産・流産(人工妊娠中絶を含む)・早産の場合も対象となります



免除期間 出産日(または出産予定日)の属する月の前月から4カ月間

※多胎妊娠の場合は、出産日(または出産予定日)の属する月の3カ月前から6カ月間

免除内容 免除期間の所得割額および均等割額の全額を免除

※令和5年12月までの分は免除対象になりません
手続方法 保険年金課または各行政センターで、次の持ち物を持参して手続きしてください

- ▽国民健康保険被保険者証
 - ▽出産日(または出産予定日)が分かる書類(母子健康手帳など)
- 詳しくは、**本**保険年金課(☎22429)へ。



NPO法人・市民活動団体パネル展を開催します

市内には、ボランティアや地域づくりなど、さまざまな分野で活躍されているNPO法人や市民活動団体があり、それぞれ地域に貢献する活動を行っています。各団体の活動を紹介するパネル展を開催しますの

午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)と
ところ 市役所第二庁舎2階あじさいサロン
その他 展示パネルをスライドショー形式にした動画を、市公式YouTubeで配信します
※配信期間 2月1日(木)〜9月30日(月)

詳しくは、**■**しづかわNPO・ボランティア支援センター(☎22210)へ。



▲昨年は45団体を紹介

しづかわいかほフォトコンテスト 応募作品を募集しています

募集期間 令和5年12月1日〜令和6年3月31日(日)
対象作品 募集期間内に市内で撮影された写真
部門 ▽ポートレート部門
▽人物中心に撮影された作品
▽日常部門 日常や観光の様子などを撮影した作品
▽景色部門 景色が撮影された作品

※部門は事務局が判断
応募資格 どなたでも
応募方法 ①Instagramからの応募 ② 渋川伊香保温泉観光協会の公式アカウント「@shibukawakankou」をフォローし、ハッシュタグ「#いかけ」をつけて、「shibukawakankou」をタグ付けし、撮影場所を記載して画像を投稿

③ WEBフォームからの応募 ④ 下の2次元コードからホームページにアクセスし、応募フォームから投稿
③ 郵送・持参による応募 作品データ(JPEG形式)を保存したCD-RまたはDVD-Rを郵送(〒377-8501・石原80)または直接政策戦略課へ
※USBメモリやSDカードなどは受け付けできません
賞品 伊香保温泉旅行券3万円相当など

詳しくは、渋川伊香保温泉観光協会(☎23151)または**本**政策戦略課(☎22182)へ。

過去の受賞作品



「しづかわ子育て応援企業説明会」を開催します

市内に就職を希望する子育て中の人を対象に、仕事と子育ての両立に理解のある企業の説明会を開催します。

とき 2月20日(火)午後1時～3時(午後0時30分受付開始)

ところ 市民会館

内容 ▽企業説明会

▽スペシャルセミナー「実践で役立つビジネスメイク講座」※セミナーは、①午後1時～1時40分・②午後2時～2時40分の2回開催(定員各10人)



参加企業 市内に就業場所のある企業8社を予定(決定的次第、群馬労働局および市ホームページに掲載します)

申込方法 申込書(ハローワーク)

ハローワークの窓口またはホームページに記載(必ず)

必要事項を記入し、ハローワークへ

※電話での申し込みも可能

申込期限 2月13日(火)

その他 無料の託児(定員8人)があります。申し込みの際に相談してください

詳しくは、ハローワーク

渋川(☎22636)または本郷(☎221880)へ。ホームページID 11026

職業訓練(ハロートレ)説明会を開催します

ハローワーク渋川は、職業訓練に興味がある人を対象に、毎月職業訓練説明会を開催しています。また、



支給条件を満たせば、月10万円の生活支援の給付金を受けながら無料の職業訓練が受講できます。気軽に問い合わせてください。

とき 1月17日・2月21日・3月13日(全て水曜日)午後1時30分～2時30分

ところ ハローワーク渋川

内容 職業訓練を行う施設の担当者が、授業内容やコースの特徴、修了後の就業などについて説明します

その他 ハローワーク渋川

公式LINE(ID: @tvg87070)

では、職業訓練のほか、就職に役立つセミナーや面接会などの情報を配信しています

詳しくは、ハローワーク

渋川(☎22636)または本郷(☎22596)へ。

商工振興課(☎22596)へ。

ハローワークLINE登録はこちら▼



心と体のリラクゼーション講座を開催します

厚生労働省の「労働安全衛生調査」(令和4年度)によると、現在の職場や仕事に関して強い不安、悩みなどのストレスを感じている人の割合は、8割を超えています。

また、日々の生活の中で、何かしらのストレスを感じることが多くあると思います。ストレスは、心身のバランスを崩し、予期せぬ病気を招くことがあります。

市は、心と体の健康づくりを目的として、体を動かして心を鎮めるリラクゼーション講座を開催します。

体を意識的に緩めると、緊張や不安を和らげることができ、心身のセルフケアにつながります。



とき 2月17日・2月24日・3月2日(全て土曜日)午後1時30分～3時(午後1時15分受付開始)

※3日間で1コースです

ところ 市保健センター

内容 リラクゼーション法の講話と体験実習

※ゆったりと体を動かしながら、自分の体と心の緊張をほぐします

講師 梅沢栄さん(健康運動指導士)

対象 心と体の健康づくりに関心のある市民

定員 30人(先着順)

参加料 無料

持ち物 飲み物・ヨガマット(持っている人)・筆記用具・動きやすい服装

申込期間 1月22日(月)～31日(水)

申込方法 電話または直接市保健センターへ

詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。

ホームページはこちら▼





ファイト!! スポーツ少年団②

GROWTH (ミニバスケットボール)

活動日時 ▷火・金曜日=午後7時～9時 ▷土曜日=午前8時～11時

活動場所 ▷火・土曜日=渋川北

小学校体育館 ▷金曜日=渋川

中学校体育館

対象 小学生(中学生も歓迎)

問合せ先 団の代表メール(growth.bask@gmail.com)



ハイスクール 通信



Vol.55

地域の人と直接交流できるところが魅力です。さまざまな経験を通じ成長したいです。



左:倉田 和樹さん(3年)
右:勝又 菜々実さん(3年)



群馬県立渋川青翠高等学校

家庭クラブ委員会:研究発表会で最優秀賞を受賞!

本校では、家庭クラブ委員会が中心となり、全校でボランティア活動や研究活動などを行っています。

ボランティア活動では、交通安全を願うマスコットを手作りし、全国交通安全運動に合わせ渋川警察署の人たちと配布しています。

研究活動では、校舎の一部が土砂災害警戒区域に指定されていることから、防災意識の向上を図る防災学習などを行っています。今年度は、県高校家庭クラブ連盟の発表会で最優秀賞を受賞しました。

今後もこうした活動を続け、地域に貢献したいです。



▲交通安全啓発マスコットの配布



▲防災学習の成果発表会の様子

— 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.45

ヤマアソビKIDS CLUB



「昼あそび会」の様子

ヤマアソビKIDS CLUBは、「きょうだい児」(重い病気や障害のある子の兄弟姉妹)を支援するための遊び場として、令和3年10月から活動をしています。

主な活動として、山の中での宝探しや、子どもたちがお店を出して商品を売る「こども夏祭り」、みんなでお昼を作って一緒に食べて、自由に遊ぶ「昼あそび会」などの催しを行っています。

興味のある人は、ヤマアソビKIDS CLUBのインスタグラムを確認して、参加してみてください。

詳しくは、■しぶかわNPO・ボランティア支援センター(TEL22210)へ。

息子が闘病していた時に、娘を見てあげられなかった経験から、きょうだい児の支援が必要だと思



代表 青木 佑太さん
(北橋町八崎)

い、活動を始めました。さまざまな体験を通じて、子どもたちに自分の好きなことを見つけてほしいと思います。これからも体験を生み続けたいです。

本庁・各行政センターの電話番号

- 本庁舎・第二庁舎 ☎22-2111
- 伊香保行政センター ☎72-3155
- 小野上行政センター ☎59-2111
- 子持行政センター ☎24-1211
- 赤城行政センター ☎56-2211
- 北橋行政センター ☎52-2111



人口と世帯/令和5年12月末現在

- 人口 73,068人(男35,763人、女37,305人)
- 世帯 32,792世帯
- 12月のうぶごえ 男の子11人 女の子15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



お知らせ

SUNおのがみは 休館します

SUNおのがみは3月17日(日)をもって休館します。施設は、宿泊事業の継続を条件に、民間譲渡手続きを進めます。

これまで皆さんには、格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございました。問合せ先 ☎観光課(☎22)2873)

インターネット公売を実施します

市は、市税などの滞納処分で差し押さえた動産や不動産などを、せり売りまたは入札の方法によりインターネット公売します。インターネット公売は、紀尾井町戦略研究所(株)が運営するKSI官公庁オークションを利用して実施します。公売保証金を納付すれば、誰でも参加できます。参加申込方法 KSI官公庁オークションのホームページから申し込み

参加申込期限 1月30日(火)午後11時まで
入札期間 ▽せり売り(動産) 11月26日(火)午後1時～8日(木)午後11時
▽入札(不動産) 11月26日(火)午後1時～13日(火)午後1時
その他 ▽公売は、直前に中止する場合がありますので、必ず実施状況を確認してください

▽詳細は、市またはKSI官公庁オークションのホームページを確認してください
問合せ先 ☎本納税課(☎22)2390) ホームページID 11065

鳥インフルエンザの感染防止にご協力を

県内で高病原性鳥インフルエンザが発生しました。生産者は、養鶏場へのウイルス侵入防止に細心の注意を払っています。養鶏場に近づかないなどの感染防止にご協力ください。なお、国の食品安全委員会は、我が国の現状において、鶏肉や卵を食べることで、高病原性鳥インフルエンザが人に感染する可能性はないとしています。

交通事故

人身事故	25件 (330件)
物損事故	126件 (1513件)

火災と救急

火災	2件 (37件)
救急	449件 (4684件)

※数字は令和5年12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

〈野鳥が死んでいたら〉

野鳥の死骸を見つけても、すぐに鳥インフルエンザを疑う必要はありません。ただし、不自然に大量死している場合は、渋川森林事務所(☎22)2763)または本環境森林課(☎22)2114)へ連絡してください。なお、死亡した野鳥などの野生動物には、素手で触らないでください。また、野鳥のフンを踏まないよう注意してください。問合せ先 ☎農政課(☎22)2593)

広告募集中

【広告】

【広告】

遺言書保管制度 などの説明会

自筆証書遺言書保管制度や、相続登記の申請義務化に関する説明会を開催します。

とき 1月26日(金)・2月15日

(木)・20日(火)・3月12日(火)・15日

(金)の午前10時～11時(各日1回)

ところ 前橋地方方法務局(本

局・高崎支局・桐生支局・伊勢

崎支局・太田支局・沼田支局・

富岡支局・中之条支局)

※ウェブ会議システムで本

局から各支局に中継します

参加料 無料

申込方法 参加会場へ電話
で申し込み



▲詳細は
こちら

その他 詳細は、前橋地方
法務局ホームページまたは
参加会場へ確認してください
問合せ先 前橋地方法務局
(☎027(221)446
6)または本税務課(☎22
189)



催し物

第29回渋川バンド フェスティバル

市内で吹奏楽などの音楽活動に親しんでいる小・中学生、高校生、一般の団体が世代を超えて一堂に会する演奏会を開催します。



とき 1月27日(土) ▽午前

の部 ▽午前9時45分から

▽午後の部 ▽午後1時35分

から

※開場は各部ともに開演の

10分前

ところ 市民会館大ホール

出演団体 ▽午前の部 ▽長

尾小学校、渋川女子高校、

三原田小学校、子持中学校

渋川中学校、伊香保中学校、

北橋中学校、渋川西小学校

古巻中学校、渋川市民吹奏

楽団 ▽午後の部 ▽渋川高

校、古巻小学校、豊秋小学

校、渋川北中学校、金島中

学校、渋川市民吹奏楽団

入場料 無料

その他 当日は駐車場の混雑が予想されます。市役所本庁舎および第二庁舎の駐車場も利用できません

問合せ先 ■生涯学習課(☎

22500)

ホームページID 4599



学習支援員の登録者

学習内容の定着や学習の習慣化などの支援を行う「子どもの学習支援事業」として、生活保護受給世帯と児童扶養手当受給世帯の中学生を対象に支援を担当する、「学習支援員」の登録者を募集します。

申込方法 学習支援員登録

申込書(地域包括ケア課また

は市ホームページにありま

す)に必要事項を記入し、地

域包括ケア課へ提出してく

ださい



▲市ホーム
ページは
こちら

問合せ先 本地域包括ケア
課(☎22250)

納期限は1月31日(水)

今月の納税

- ◆固定資産(都市計画)税 第4期
- ◆国民健康保険税 第7期
- ◆介護保険料第7期
- ◆後期高齢者医療保険料第7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)

花に親しむ体験教室 参加者

とき 2月14日(水)午前10時

ところ 市役所第二庁舎東

側駐車場

対象 花や緑を育てることに

関心があり、寄せ植えな

どを始めたい人

参加料 2000円(花の苗

や花器などの材料費)

定員 25人(抽選)

申込期限 1月31日(水)

申込み・問合せ先 電話で

都市政策課(☎258307)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 2月3日(土)午後2時～2時30分

内容 「ゆきおんな」ほか

今|月|の|お|す|す|め|本



「タイムカプセル★
ミラクル」

横田 明子/作
岩崎書店/刊

小学4年生のキホは、ハーフハタチ記念日に10年後の自分宛の手紙を入れて埋めたタイムカプセルを掘り返そうとしますが、そこには先客がいました。

未来への手紙が引き起こす、不思議でドキドキするファンタジーです。

〈今後の休館日〉

15日、22日(月)、25日(木)、29日(月)

〈学習室を閉鎖します〉

26日(金)と27日(土)は図書館行事のため、学習室を閉鎖します。



公民館

中央公民館の臨時休館

1月24日(水)は、館内定期清掃のため休館します。

問合せ先 中央公民館(☎224321)



文学館

「渋川の碑めぐり展」を開催します

とき 2月1日(木)～26日(月) 午前8時30分～午後5時



企画展
渋川の碑めぐり展

ところ 徳富蘆花記念文学館
内容 市内各所に建立された松尾芭蕉の句碑や、伊香保地区に点在する万葉集の歌碑を写真やパネルなどで紹介・展示します
観覧料 ▽大人 350円



あたたかい心

▽演台カバー(1セット)、(受付順)

徳富蘆花記念文学館の臨時休館

1月26日(金)は、施設全体の保守管理などのため休館します。

問合せ先 徳富蘆花記念文学館(☎22237)

▽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)



テント(2張)、横断幕(1枚) 中郷小学校PTA
▽児童・生徒用図書(3冊) 荒井瞳さん(赤城町敷島)
▽金10万円 天台宗群馬教区北群馬部檀信徒会・伝道師会
▽幼児用図書(3冊)・生徒用図書(27冊)、紙芝居(2セット) 渋川・北群馬地区更生保護女性会子持支部
▽児童用図書(5冊) Тай瞑想村、ブツダラックサー会
▽児童用図書(5冊) 鎌田清さん(前橋市石倉町)
▽児童用図書(11冊) 渋川・北群馬地区更生保護女性会 渋川支部

【広告】

【広告】

広告募集中

2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)	午後1時30分～ 3時30分	赤城公民館 本総務課 (TEL)2112
★法律相談	5日(月) 19日(月) 26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 (TEL)250500
★心配ごと相談	19日(月)	午後1時30分～3時	
★登記・法律相談	26日(月)		
人権相談	15日(木)	午後1時～3時	本地域包括ケア課 (TEL)22250
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 (TEL)300294
★弁護士相談(インターネットひぼう中傷)	17日(土)	午前9時～正午	市役所本庁舎 本危機管理室 (TEL)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 (TEL)2325
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)TEL2396
教育相談	月～金曜日	午前9時30分～ 午後4時30分	教育研究所 教育研究所(TEL)258980
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 (TEL)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)TEL23443
★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	子育て支援総合センター 本こども支援課 (TEL)22415
★空き家相談(9日(金)までに要電話予約)	14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 (TEL)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 (TEL)21877
★こころの相談	1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 (TEL)24166
	15日(木)		市保健センター
成年後見相談(予約優先)	14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)TEL2196

今月の手話

Vol.81

「仕事」

両手の手の平を上向きにし、指先を合わせるように左右から2回中央に動かす。これは、書類をまとめて整える仕草からできた手話です。「働く」と表現するときにも使います。



市聴覚障害者福祉協会
木村さん

問合せ先 本地域包括ケア課
TEL2359
FAX2327



2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)	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	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	石田歯科医院 (渋川/大崎) TEL25-0411
11日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	北橋歯科診療所 (北橋町真壁) TEL52-3762
12日 (祝)	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	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	平形歯科医院 (石原) TEL22-0953
18日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	船岡歯科医院 (半田) TEL23-8211
23日 (祝)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	清水歯科医院 (吉岡町南下) TEL54-3413
25日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	宮下デンタルクリニック (中郷) TEL53-4701

※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.58

『牛肉入り四川風きんぴら』



〔1人分の栄養価〕

エネルギー 242kcal、たんぱく質 15.0g、食塩相当量 2.0g

今月のポイント

牛赤身肉は、たんぱく質が豊富で、他の食肉に比べて鉄分も多く含んでいます。赤身肉に含まれる鉄分は、吸収しやすく、体内で利用しやすい形になっているため、元気な体づくりと貧血予防のために、上手に取り入れたい食品です。

〔材料〕(2人分)

牛肉(切り落とし) ……	160g	A	しょうゆ ……	大さじ1
ゴボウ ……	20g		酒 ……	小さじ1
レンコン ……	20g		砂糖 ……	小さじ1
ニンジン ……	10g		豆板醤 ……	小さじ1
生シイタケ ……	2枚		いりごま(白) ……	適宜
			唐辛子(乾燥・輪切り) ……	少々

【作り方】調理時間45分程度(浸水時間は含まず)

- ① 牛肉は、1.5cm幅に切る。
- ② ゴボウはささがき、レンコンは薄い半月切りにする。それぞれ多めの水に約10分浸してアクを抜き、水気を切る。
- ③ ニンジンは太めの千切り、シイタケは軸を除いて薄切りにする。
- ④ ②と③の野菜類を混ぜたら耐熱皿に広げ、Aを混ぜ合わせた調味料を全体にかける。
- ⑤ ④の耐熱皿にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で7～8分加熱する。ラップをはずし、よく混ぜておく。
- ⑥ フライパンに①の牛肉と⑤の野菜類を入れ、牛肉に火が通るまで中火で炒める。
- ⑦ 器に盛り付け、いりごまと輪切り唐辛子を飾る。

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
フードラブ協カ店 — No.7 —

アースカフェ
earth cafe



店主
大塚 祐介さん

コーヒー好きが高じて、平成29年に開業しました。「気軽に音楽に触れ合える店」をコンセプトに、店内に多数設置したギターは、どなたでも自由にお弾きいただけます。食事は、時季に合わせた旬の食材を使い、さまざまなレシピを考案。現在では、約7年の営業で洗練された料理がメニューを飾ります。

当店は、お客様の好みに応じて、提供する料理の量を調整したり、残った料理の持ち帰りを呼びかけたりして、食品ロスの削減に取り組んでいます。また、食材を無駄にしないレシピにするなど工夫しています。

こだわりのコーヒーでゆったりした時間を過ごしませんか？5名様から貸し切り利用できますので、お声がけください。



おすすめの品(税込価格)

- 焼きカレードリア(ミニサラダ付き・写真)……1,100円
- フレーバーコーヒー(写真)……450円
- 台湾まぜそば……1,000円
- アースサンド……650円

渋川(辰巳町)1816-22
(シャインビル2階左)
電話 /090-4749-9745
営業時間 /午後7時~午前0時(不定休)

しづかわフードラブ協カ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(☎22114)へ。

表紙の写真

12月16日に中央公民館で、渋工生と作って遊ぼう！リサイクル工作教室を開催しました。渋川工業高校の生徒たちが講師となって、参加した子ども16人に、家にある不要品を使った工作を指導。マカロニクリスマスリース、紙コップけん玉、傘袋ロケットの3品を作った子どもたちは、「リースが上手にできた」「ロケットを飛ばしておもしろかった」と話していました。



▲当日の様子をこちらから確認できます



我が家の Vol.58
ペット自慢



大福
(1歳)



ダイ
(8カ月)

前髪パツツンの王子様。大きな福を運んでくれました。
飯塚 裕美さん(渋川/寄居町)

毎日すくすく元気に成長！これからもよろしく！
りくさん(北橘町下南室)

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

