



日本のまんなか
水と緑といで湯の街渋川市

令和6年2月第4回市長定例記者会見

- ・日時 令和6年2月26日(月)
午後1時
- ・場所 市役所本庁舎庁議室

- 1 渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館の名誉館長就任及び
オリジナルミュージアムグッズの品目をお知らせします(資料1)
- 2 渋川北群馬地域文化フェスティバルを開催します(資料2)
- 3 中郷小学校創立150周年祭における売上金の一部などで能登半島地震に関する
災害支援に貢献します(資料3)
- 4 令和5年度 一般会計補正予算(第10号)案のフレーム(資料4)
- 5 SUNおのがみと小野上農林漁業体験施設の譲渡先法人を募集します(資料5)
- 6 包括連携協定を締結している大塚製薬株式会社と女性活躍に向けた健康支援に
取り組んでいます(資料6)
- 7 吉本興業株式会社が制作したPR動画「わたしのまんなか」など
新たに2作品を公開しました(資料7)

○次回開催予定

日時：令和6年3月4日(月) 午後1時～
場所：本庁舎記者会見室

市長の主な週間日程

月 日	時間	件 名	場 所	所 管
2月26日(月)	8:30	庁議	市役所本庁舎	政策戦略課
	13:00	市長定例記者会見 まちづくり財団理事長記者会見後	市役所本庁舎 市役所本庁舎	政策戦略課 観光課
	17:00	子持産業振興(株)取締役会	子持行政センター	農政課
2月27日(火)	15:45	渋川・吾妻地域在来線活性化協議会 要望書の提出	JR東日本高崎支社	交通政策課
2月28日(水)	10:00	3月市議会定例会:開会、議案上程	議場	議会事務局
2月29日(木)	10:00	3月市議会定例会:議案上程	議場	議会事務局
3月1日(金)	10:00	総務市民常任委員会	市役所本庁舎	議会事務局
3月2日(土)	10:00	第16回北橘地区文化発表会開会式	北橘公民館ホール	北橘公民館
3月3日(日)	10:00	渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館オープニングセレモニー	市役所第二庁舎1階	美術館
	13:00	金島地区芸能歌謡発表会	金島ふれあいセンター	金島公民館
3月4日(月)	13:00	市長定例記者会見	市役所本庁舎	政策戦略課

市長の主な週間日程

月 日	時間	件 名	場 所	所 管
3月4日(月)	13:00	市長定例記者会見	市役所本庁舎	政策戦略課
3月5日(火)	10:00	予算常任委員会	市役所本庁舎	議会事務局
3月6日(水)	10:00	3月市議会定例会:表決、予算議案上程	議場	議会事務局
3月7日(木)	10:00	3月市議会定例会:予算議案上程	議場	議会事務局
3月8日(金)	10:00	3月市議会定例会:予算議案上程	議場	議会事務局
3月9日(土)				
3月10日(日)	10:00	RYLA研修会	金島ふれあいセンター	秘書室
3月11日(月)	10:00	3月市議会定例会:一般質問	議場	議会事務局

渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館の名誉館長就任及びオリジナルミュージアムグッズの品目をお知らせします

3月3日(日)にリニューアルオープンする、渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館の名誉館長として、移転改修工事の総合監修を務めていただいた、池田政治氏に就任いただくことになりました。

また、リニューアルオープンに当たって制作した、オリジナルミュージアムグッズの内容についてお知らせします。

1 名誉館長の就任

(1) 経 緯

渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館名誉館長は、当該美術館の発展に特に功績のあった人に就任を依頼するものです。さらなる美術館の発展と渋川市の文化芸術の振興に役立てることを目的として設置しています。

池田政治氏は、令和6年3月3日(日)にリニューアルオープンする「渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館」移転改修工事の総合監修として、多大なご尽力をいただきました。渋川市は、池田政治氏に、美術館開館後の運営についても意見を伺わせていただきたいと考え、名誉館長の就任をお願いし、ご承引いただきました。

(2) 名誉館長の役割

- ①美術館の事業に対する専門的見地からの指導または助言をいただきます
- ②名誉館長として各種広報等への記事提供にご協力いただきます

(3) 池田政治氏の略歴

- ・1945（昭和20）年生まれ。前橋市出身。
- ・東京藝術大学大学院美術研究科（デザイン専攻）修了。
- ・1990（平成2）年から東京藝術大学助教授。2000（平成12）年から2013（平成25）年まで教授。
- ・現在、東京藝術大学名誉教授

(4) 就任式の開催

- ①日 時 令和6年2月26日(月) 午後1時から
- ②場 所 渋川市役所本庁舎2階 記者会見室
- ③内 容
 - ・市長あいさつ
 - ・池田氏の紹介
 - ・名刺の授与
 - ・名誉館長あいさつ
 - ・写真撮影

2 オリジナルミュージアムグッズの販売

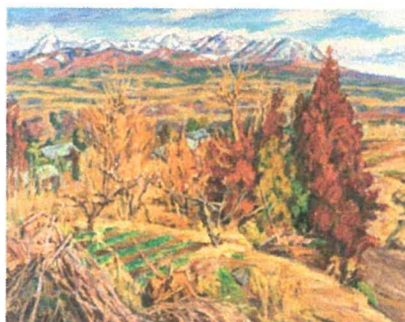
渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館のオリジナルミュージアムグッズとして、次の4品を販売します。

(1) 販売物品・販売価格

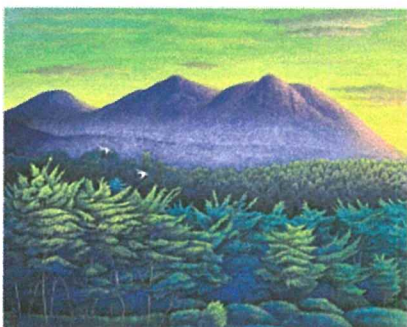
①ポストカード（5種）・1枚 100円



狩野守《群翔》



石野安親《早春》



瀧沢巨森《夜明け》



高橋房雄《再生の歌》

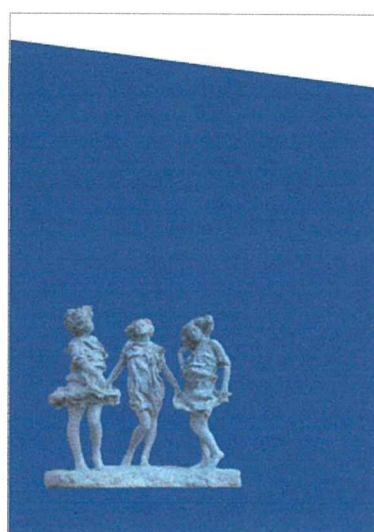
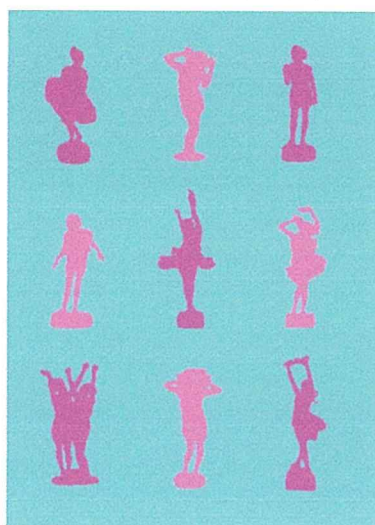


桑原巨守《春のよろこび》

②一筆箋（1種）・1冊 500円



③クリアファイル（2種）・1枚 400円



④トートバッグ（2種）・1つ 700円



（2）販売場所 美術館受付

■問い合わせ先

教育部 部長 斉藤 章吉（内線4930）

担当：渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館
（電話0279-25-8216）

館長 中山 久子（内線4936）

管理学芸係長 橋爪 純（内線4937）

渋川北群馬地域文化フェスティバルを開催します

地域レベルの文化活動を促進し、地域文化の振興・交流を図るため、渋川北群馬広域圏内の渋川市、榛東村、吉岡町の各文化協会が協力して「渋川北群馬地域文化フェスティバル」を開催します。

3月17日(日)には、開催式典を行います。

1 目 的

渋川広域圏市町村各文化協会の会員が集い、作品の展示や演技の発表をとおして交流し、お互いに学び伝え合うことで地域文化の振興に寄与することを目的に開催します。渋川広域圏での開催は平成30年3月以来となります。

2 内 容

渋川広域圏で活動している各種文化活動の展示・発表を行う広域圏規模の文化祭です。2日間で約700人が展示・発表を行う予定です。2日間の開催期間で、展示部門は6分野38団体が作品を展示し、舞台部門は13分野60団体が舞台で発表します。

(1) 展示部門

- ①日 時 令和6年3月16日(土) 午前9時20分～午後5時
令和6年3月17日(日) 午前9時20分～午後4時
- ②会 場 渋川市民会館 小ホールほか
- ③出品分野 華道、工芸、手芸、書道、美術、文学

(2) 舞台部門

- ①日 時 令和6年3月16日(土) 午前10時～午後4時
令和6年3月17日(日) 午前10時～午後4時
- ②会 場 渋川市民会館 大ホール
- ③出演分野 合唱、歌謡、郷土芸能、手品、邦楽、民謡、器楽、民族舞踊、民舞、詩吟、新舞踊、日本舞踊、ダンス

(3) 開催式典

- ①日 時 令和6年3月17日(日) 午後1時～午後1時50分
- ②会 場 渋川市民会館 大ホール
- ③アトラクション 上州吉岡船尾太鼓 演目「銀河」
- ④出席予定者 (敬称略)
 - ・群馬県文化協会連合会 会長 塚越 応鐘
 - ・(公財)群馬県教育文化事業団 理事長 笠原 寛
 - ・渋川市長 高木 勉
 - ・榛東村長 南 千晴
 - ・吉岡町長 柴崎 徳一郎
 - ・渋川市議会 議長 安カ川 信之
 - ・榛東村議会 議長 生方 勇二
 - ・吉岡町議会 議長 廣嶋 隆

- ・ 渋川市教育委員会 教育長 中沢 守
- ・ 榛東村教育委員会 教育長 須永 光明
- ・ 吉岡町教育委員会 教育長 山口 和良
- ・ 渋川市文化協会 会長 入澤 靖夫
- ・ 榛東村文化協会 会長 岩崎 誠
- ・ 吉岡町文化協会 会長 小材 幸雄 ほか

※一般の人でも参加できます

(4) 体験コーナー

- ①日 時 令和6年3月16日(土) 午前10時～午後5時
令和6年3月17日(日) 午前10時～午後4時
- ②会 場 渋川市民会館 大ホール及び小ホールホワイエ
- ③内 容
 - ・ 工芸＝銅板工芸体験（有料）
 - ・ 手芸＝ストラップ作成体験（無料）

3 入 場 料 無料

4 主 催 群馬県文化協会連合会、(公財)群馬県教育文化事業団、渋川北群馬
地域文化フェスティバル実行委員会

5 後 援 渋川市教育委員会、榛東村教育委員会、吉岡町教育委員会

6 記者会見出席者

渋川北群馬地域文化フェスティバル実行委員会

委員長 入澤 靖夫 さん（渋川市文化協会会長）

委員 青木 マサエ さん（渋川市文化協会副会長）

7 そ の 他

このフェスティバルは、群馬県文化協会連合会の主催により、群馬県内に10ある広域文化圏を2つのグループに分け、毎年各広域文化圏で持ち回りで行っているもので、通常5年ごとの開催となります。今回平成29年度から数えて6年ぶりの開催となった理由は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止となった令和2年度の利根沼田地域文化フェスティバルと令和3年度の吾妻地域文化フェスティバルを、令和4年度に開催したため、フェスティバル全体の開催時期が1年がずれたことによります。

参考

1 市町村別の参加状況（令和6年2月16日現在）

	展示部門		舞台部門		合計	
	団体数	人数	団体数	人数	団体数	人数
渋川	28団体	136人	37団体	269人	65団体	405人
榛東	3団体	23人	7団体	67人	10団体	90人
吉岡	7団体	62人	16団体	166人	23団体	228人
合計	38団体	221人	60団体	502人	98団体	723人

2 過去の開催状況

（1）平成24年度

- ・日 付 平成25年3月23日（土）～24日（日）
- ・会 場 渋川市民会館
- ・参加者 1,098人
- ・入場者 1,759人
- ・内 容 展示部門
 - ・工芸、写真、文学、書道、美術、華道、盆栽、手芸の作品展示
 - ・囲碁将棋交流会
 - ・体験コーナー（和紙人形、パッチワーク）
- 舞台部門
 - ・詩吟、郷土芸能、器楽、日本舞踊、民族舞踊、民謡民舞、合唱、新舞踊、邦楽の発表

（2）平成29年度

- ・日 付 平成30年3月3日（土）～4日（日）
- ・会 場 渋川市民会館
- ・参加者 822人
- ・入場者 2,050人
- ・内 容 展示部門
 - ・工芸、文学、書道、写真、美術、華道、盆栽、手芸の作品展示
 - ・体験コーナー（押し花、パッチワーク）
- 舞台部門
 - ・合唱、民謡民舞、詩吟、器楽、新舞踊、日本舞踊、ダンス、バレエ、歌謡、民族舞踊、郷土芸能の発表

■問い合わせ先

教育部 部長 斉藤 章吉（内線4930）
 担当：生涯学習課（電話0279-22-2500）
 課長 照井 智子（内線4950）
 生涯学習係長 武井 祐治（内線4954）

渋川北群馬 第47回県民芸術祭参加 **地域文化フェスティバル** - 香る文化の花咲く丘 集う渋川北群馬 -



Yoshioka

Shinto

Shibukawa

令和6年3月16日(土) 17日(日) **渋川市民会館**

展示部門／小ホール・ロビーほか

3月16日(土) 9:20~17:00

3月17日(日) 9:20~16:00

お楽しみ体験コーナー(有料)
各日とも開催!

入場
無料

舞台部門／大ホール

3月16日(土) 10:00~16:00

3月17日(日) 10:00~16:00

お問い合わせ

渋川北群馬地域文化フェスティバル
実行委員会事務局(渋川市生涯学習課)

電話:0279-22-2500



主催:群馬県文化協会連合会／群馬県教育文化事業団／渋川北群馬地域文化フェスティバル実行委員会
 後援:渋川市教育委員会／榛東村教育委員会／吉岡町教育委員会

資料3

中郷小学校創立150周年祭における売上金の一部などで 能登半島地震に関する災害支援に貢献します

令和6年2月10日に開催した、中郷小学校創立150周年祭「再会」における売上金の一部と当日会場で募った支援金を、能登半島地震への災害義援金として贈呈するため、実行委員会のメンバーが渋川市を訪問します。

1 趣 旨

中郷小学校創立150周年祭「再会」実行委員会から、能登半島地震で被害に遭われた人々を支援するため、イベント来場者に協力いただいた支援金に物販等による売上金の一部を加え、災害義援金として渋川市に贈呈していただくことになりました。

贈呈後は、令和6年能登半島地震災害義援金として、渋川市から日本赤十字社群馬県支部へ送ります。

2 贈 呈 日 令和6年2月26日(月)

3 会 場 渋川市役所本庁舎2階 記者会見室

4 出 席 者

- ・中郷小学校創立150周年祭「再会」実行委員会
八高 和幸 氏
諸田 政光 氏 ほか
- ・中郷小学校 校長 福島 桂 氏

5 金 額 5万円

6 問い合わせ先

中郷小学校創立150周年祭「再会」実行委員会
諸田 政光 氏 (電話080-1169-7511)

参考

中郷小学校創立150周年祭「再会」について

- (1) 開催日時 令和6年2月10日(土) 午前10時～午後3時
- (2) 開催場所 渋川市立中郷小学校(体育館)
- (3) 来 場 者 中郷小学校歴代会長会を中心とした学区内の地域住民
中郷小学校の卒業生、在校生 等
※来場者合計 約600人(実行委員会調べ)

■ 浜川市問ひ合わせ先

福祉部 部長 山田 由里（内線1200）

担当：地域包括ケア課（電話0279-22-2250）

課長 西脇 正悟（内線1210）

管理係長 福島 敬（内線1226）

資料4

令和5年度 一般会計補正予算(第10号)案のフレーム

(千円)

歳 出	歳 入
1 寄附金を基金に積立 409,788 ふるさと応援寄附金をはじめ、受納した各種寄附金を使途に沿った事業の財源とするための基金に積立 (1) ふるさと創生基金 398,439 (2) 福祉事業基金 600 (3) こども夢基金 549 (4) ふるさと文化基金 5,000 (5) 図書館堀口基金 5,000 (6) 図書館資料基金 200 2 社会保障給付費を増額 102,827 (1) 自立支援給付事業 40,555 (2) 教育・保育給付事業 61,460 (3) 未熟児養育医療費給付事業 812 3 その他 △464,626 (1) 新型コロナウイルスワクチン接種事業(△366,600千円)などの事業費の確定(見込)による減額 △639,421 (2) 国県支出金精算還付金 134,224 (3) 特別会計への繰出金 1,590 ほか	1 国県支出金 △410,557 (1) 障害者自立支援給付費負担金 24,052 (2) 障害者医療費負担金 6,361 (3) 子どものための教育・保育給付費負担金 41,654 (4) 未熟児養育医療費負担金 609 (5) 事業費の確定による減額 △483,233 2 寄附金 390,757 新美術館の建設等に係る財源として募集している寄附などの各種寄附金 (1) ふるさと応援寄附金 362,518 (2) 社会福祉費寄附金 1,149 (3) 社会教育費寄附金 27,090 (うち美術館に係る分 16,890) 3 繰入金 △220,309 (1) 財政調整基金繰入金 △221,411 (2) 後期高齢者医療特別会計繰入金 1,102 4 繰越金 248,133 前年度繰越金 5 市債 41,600 (1) 臨時財政対策債 80,000 (2) 事業費の確定による減額 △38,400 6 その他 △1,635 47,989 47,989

※計数整理により金額が変動する可能性があります

補正前予算額 39,539,079千円



補正後予算額 39,587,068千円

■問い合わせ先

総合戦略部 部長 佐藤 多恵子(内線2410)

担当: 財政課 (電話0279-22-2414)

課長 荒井 啓充(内線2150)

財政係長 小野 篤史(内線2149)

SUNおのがみと小野上農林漁業体験施設の 譲渡先法人を募集します

渋川市は、「SUNおのがみ」と「小野上農林漁業体験施設」の譲渡先法人を募集します。これらの施設は、地域活性化に貢献し、宿泊施設として継続して運営することを条件に、優れた運営能力を有する譲渡先法人に無償で譲渡することとしています。

1 概 要

渋川市は、観光施設などの方向性を示した「観光施設等のあり方に関する基本方針」に基づき、指定管理者が運営している温泉施設について、さらなる施設の有効活用が必要と判断しました。

このことを踏まえ、現在、指定管理者が運営しているSUNおのがみ及び小野上農林漁業体験施設について、地域活性化に貢献し、宿泊施設として継続して運営することを条件に無償で譲渡することとし、優れた運営能力を有する譲渡先法人を公募します。

2 譲渡する施設

- (1) 渋川市交流促進センター（SUNおのがみ：渋川市村上396番地1）
- (2) 渋川市小野上農林漁業体験施設（渋川市村上396番地5）

3 譲渡の条件等（主な項目）

上記の対象施設を、条件を付して無償で譲渡します。

- (1) 令和19年3月31日までは、宿泊施設の継続及び地域資源を活用した体験事業の実施をすること
- (2) 土地所有者と売買契約又は賃貸借契約を締結すること
- (3) SUNおのがみで使用する温泉水は、渋川市小野上温泉の供給を受けること
- (4) 補助金等に係る予算の執行の適正化に関する法律に定める制限を継承すること

4 無償譲渡の方針について

SUNおのがみ等の譲渡は、無償譲渡とすることで民間の参画を促し、より優れた運営能力を有する法人への譲渡により、小野上地区の地域資源の活用と民間活力による地域の活性化を図ることを目的としています。宿泊事業の継続と併せて、小野上地区の地域活性化に資することを条件に、多くの事業者から提案していただけるよう無償による譲渡とするものです。

5 募集スケジュール（予定）

- （1）募集要項の配布 令和6年3月1日（金）～4月30日（火）
- （2）公募説明会及び施設見学 令和6年3月22日（金） 午後2時から
※場所：SUNおのがみ
- （3）質問の受付 令和6年3月1日（金）～4月5日（金）
- （4）応募申込書等の受付期間 令和6年4月23日（火）～4月30日（火）

参考

過去の温泉施設の譲渡

- （1）平成30年度譲渡（有償）
 - ・スカイテルメ渋川（株式会社リゾート花湯の森／埼玉県深谷市）
 - ・ユートピア赤城及び赤城の湯ふれあいの家（株式会社リゾート花湯の森／埼玉県深谷市）
- （2）令和3年度譲渡（有償）
 - ・北橘温泉ばんどうの湯（有限会社玉樹／渋川市）

■問い合わせ先

産業観光部 部長 金井 裕昭（内線4899）

担当：公募事務・SUNおのがみ

観光課（電話0279-22-2873）

課長 関口 礼二（内線4880）

観光施設係長 荒木 信彦（内線4887）

担当：小野上農林漁業体験施設

農政課（電話0279-22-2593）

課長 山本 泰浩（内線4971）

振興係長 中野 智也（内線4972）

包括連携協定を締結している大塚製薬株式会社と 女性活躍に向けた健康支援に取り組んでいます

3月1日(金)～8日(金)の「女性の健康週間」に合わせて、渋川市と包括連携協定を締結する大塚製薬株式会社から、女性の健康維持や健康増進に関する情報を一枚にまとめたチラシ「女性の健康週間」を作成していただきました。

渋川市と大塚製薬株式会社は、女性活躍の推進に向けて引き続き連携し、女性の生涯にわたる健康支援に取り組めます。

1 概 要

大塚製薬株式会社は、「女性の健康推進プロジェクト」として、女性の健康に関する実態の把握や啓発活動を通じ、女性のヘルスリテラシー向上をサポートしています。

このたび、女性の健康週間（3月1日(金)～8日(金)）に合わせて、包括連携協定を締結している渋川市に対し、女性の健康維持や健康増進に関する情報について分かりやすくまとめたチラシ「女性の健康週間」を作成していただきました。

女性が生涯にわたり自分らしく輝ける社会の実現と、女性のヘルスリテラシー向上を目指し、一人でも多くの方にこの取り組みを知っていただくよう、市内公共施設に設置するとともに、市ホームページなどで広く周知します。

2 「女性の健康週間」

- (1) 規 格 A4版・フルカラー
- (2) 枚 数 500枚
- (3) 設置先 渋川市役所本庁舎、保健センター 等
- (4) 市ホームページ はこちらから▶



3 女性の健康週間

日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日のひな祭りを中心に、3月8日「国際女性の日」までの8日間を「女性の健康週間」と定め、2005（平成17）年にその活動を開始しました。

2008（平成20）年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

参考

1 渋川市と大塚製薬株式会社との包括連携協定

市民の健康増進や地域社会の活性化などにおける本市の課題を克服し、一層の市民サービス向上を図ることを目的に、令和3年8月19日に包括連携協定を締結しました。

同社とは主に、熱中症対策や健康づくりに関する分野で連携し、高齢者や小中学校をはじめとする熱中症予防啓発、健康推進員研修や健康おうえん教室などの事業に取り組んできました。

《連携事項》

- ・生活習慣改善に関すること
- ・食育に関すること
- ・健康づくりに関すること
- ・熱中症及び脱水症予防に関すること
- ・スポーツ振興に関すること
- ・教育に関すること
- ・防災・災害対策に関すること

2 大塚製薬株式会社の取り組み

大塚製薬株式会社は、医薬関連事業とニュートラシューティカルズ（※）事業の両輪で事業展開をしており、日々の健康から未病、そして疾病の治療まで、人々の毎日の、そして生涯の健康をその健康状態に合わせて支えています。

同社はこれまで、県内15の自治体（群馬県、前橋市、高崎市、桐生市、伊勢崎市、太田市、沼田市、館林市、渋川市、藤岡市、富岡市、安中市、みどり市、東吾妻町、明和町）と連携協定を締結しており、このうち、群馬県とは昨年度から「女性の健康週間」に向けた取り組みを実施しています。

※ニュートラシューティカルズ (Nutraceuticals)

Nutrition（栄養）とPharmaceuticals（医薬品）から作られた言葉で、1989年に米国博士により、人々の日々の健康維持に有用である科学的根拠をもつ食品・飲料をこのように呼ぶことが提唱された。

大塚製薬株式会社は、1970年代から開発してきた健康維持増進に貢献する自社製品が、本定義に合致することを知り、それ以降消費者製品事業をこの言葉で表現し、世界中の人々をより健康的でアクティブにする製品を提供できるよう、科学的な根拠をベースとした、独創的な製品の開発を行っている。（大塚製薬HPより）

■問い合わせ先

【包括連携に関すること】

総合戦略部 部長 佐藤 多恵子（内線2410）

担当：政策戦略課（電話0279-25-8554）

課長 鴻田 吉史（内線2420）

政策創造係長 坂本 和馬（内線2422）

【女性活躍に関すること】

情報防災部 部長 萩原 義人（内線2105）

担当：DX・行政管理課（電話0279-22-2396）

課長 小林 悟（内線2450）

管理係長 萩原 健（内線2440）

3月
1日～8日

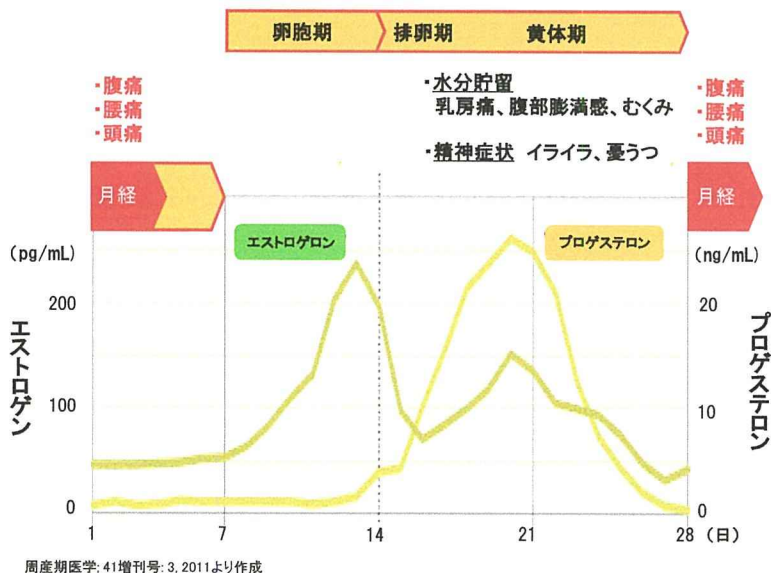
「女性の健康週間」



日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日「国際女性の日」までの8日間を「女性の健康週間」と定め、2005年にその活動を開始しました。2008年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

～ 女性は、女性ホルモンの影響を大きく受けています ～

1カ月の月経周期と体調



月経周期は、「卵胞期」(排卵前)、「排卵期」、「黄体期」(月経前)に分けられます。エストロゲン(卵胞ホルモン)には、代謝促進や精神状態の安定化、肌の潤いやツヤを守るといった作用があるので、エストロゲンが増えていく「卵胞期」は心身ともに好調でいられる時期といえます。

一方、エストロゲンが減ってプロゲステロン(黄体ホルモン)が増える「黄体期」は、心身ともに不調になりがちです。この時期は、排卵により妊娠を維持しやすい状態に身体を整えようとして、栄養や水分を体にたくわえようとするところから、太りやすい、むくみやすい時期でもあります。

両ホルモンの分泌が下がりきると、次の月経が始まります。ストレスや無理なダイエット、睡眠不足で心身に大きな負担がかかった場合、周期が乱れたり、ひどい時は月経が止まったりします。

PMS(月経前症候群)・・・月経前の不調 / 月経困難症・・・月経中に起こる不調

PMS(月経前症候群)は、月経前の3～10日の間に続く精神的、身体的な症状で、月経が始まるとともに症状がおさまるものを指します。PMSかどうかは、症状が出るのが月経前に限られているか、毎月繰り返し症状が出るか、日常生活に支障があるか、といったことがポイントになります。

「イライラ」や「気分の落ち込み」、「怒りっぽくなる」といった精神症状がひどく、日常生活や対人関係にまで影響を及ぼすようなら「月経前不快気分障害(PMDD)」かもしれません。

PMSの詳しい原因はまだ不明ですが、ホルモンバランスの乱れやストレスなどが考えられます。約8割の女性は、PMSによる何らかの不調を感じているといわれています。

月経困難症とは、月経期間中に、月経に伴って起こる日常生活や社会生活に支障をきたす症状で、何らかの原因となる病気があることで起こる器質性月経困難症と、原因となる病気がない機能性月経困難症があります。

器質性月経困難症は、子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気が原因となり、月経中以外にも痛みが起こる場合もあります。機能性月経困難症は、月経血を排出するために子宮を収縮させる物質の分泌が多すぎて子宮が収縮しすぎたり、子宮頸管が狭いことが痛みの主な原因といわれています。



PMS、月経困難症などの症状と思われる場合は、婦人科専門医に相談しましょう。

PMS(月経前症候群)の主な症状

主 な 症 状	
身体症状 ・乳房の張り、痛み ・腹部膨満感 ・頭痛 ・関節痛、筋肉痛 ・体重増加 ・手足のむくみ	精神症状 ・抑うつ(気分の落ち込み) ・怒りの爆発 ・いらだち ・不安 ・混乱 ・社会からの引きこもり

産婦人科診療ガイドライン—婦人科外来編2020; 日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会; 174-176, 2020改定

「エストロゲンの低下と影響」を知ることが、健康維持には大切です！

～ 更年期以降は、女性ホルモン・エストロゲンの低下が影響しています ～

更年期以降のエストロゲン低下と諸症状



中村幸雄ほか：日本産科婦人科学会雑誌 51, 1193-1204 (1999)

卵巣から分泌される女性ホルモンの一つエストロゲンは、月経、妊娠など女性の生殖機能に関わるほか、脳や骨、臓器や皮膚など全身の健康を維持する上でも重要な役割を果たしています。

月経が停止した「閉経」の前後約10年間を更年期といいます。この時期は、エストロゲンが急激に減少するために、様々な精神的、身体的症状が現れてきます。また、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病や骨粗しょう症などにも関わっていることから、健康寿命にも影響があるため、更年期以降をどのように過ごすかはとても大切です。

更年期以降のセルフケアについて

更年期以降は、エネルギー、脂質、骨の代謝も変化し、心身の健康バランスを崩しやすくなりますので、「バランスのよい食事」を心がけてください。

骨密度の低下を防ぐためにカルシウムやビタミンDの摂取が薦められています。また、大豆イソフラボンの一種ダイゼインから腸内細菌の代謝により作られる成分エクオールが注目されています。エクオールは、エストロゲン様作用があり、更年期以降のホットフラッシュの頻度や骨密度低下の抑制、手指の不調の緩和などの効果が報告されていますが、腸内でエクオールを作れる方の割合は日本人は約2人に1人といわれています。エクオールを作れない方は、エクオールのサプリメントを利用する方法もあります。

適切な運動習慣が更年期にも有効で、ウォーキングを中心とした有酸素運動やヨガなどがすすめられています。

また、十分な休養や睡眠も大切です。



監修：ウェルネスクリニックあじさい
院長 小松 浩司郎 先生



かかりつけ医、薬剤師を持ちましょう！

月経前、月経中の不調や出血、更年期症状にあてはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受けたいうえで、気になる症状があれば婦人科や専門の医療機関への受診が必要です。かかりつけ医、薬剤師をつくり、日常のふとした不調も気軽に相談しましょう。



PMS(月経前症候群)、更年期に関する大塚製薬の各Webサイトがあります。気になる方は、ご活用ください。

OPMSラボ



OPMSチェック
○女性の体の基礎知識
○自分で出来る予防・改善法

○更年期ラボ



○更年期の症状
○相談できる施設
○専門医のご紹介



大塚製薬は女性の健康づくりをサポートします。

制作：大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

渋川市と大塚製薬株式会社は包括連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。

吉本興業株式会社が制作したPR動画 「わたしのまんなか」など新たに2作品を公開しました

渋川市は、より多くの方に市の魅力を知ってもらい、交流人口の拡大を目指して、令和元年度から市のPR動画の制作と公開を行っています。

今年度は、公募型プロポーザルにより吉本興業株式会社に制作を委託し、2作品を制作しました。主人公と父親とこけしが織りなすショートムービーのような長編PR動画（10分）と、コミカルに渋川の名前を宣伝する短編PR動画（1分）を、2月26日（月）から市公式YouTubeチャンネルで公開しました。

1 概要

渋川市の魅力を広く発信し、知名度向上や交流人口の拡大を目的に、今年度2本のPR動画を制作しました。動画の企画を広く募集するため、公募型プロポーザルにより業者選定を行い、委託先に決定した吉本興業株式会社が制作を行いました。

長編動画は、主人公と父親とこけしが織りなすショートムービーのようなドラマ調の作品であり、短編動画は、コミカルに渋川の名前を宣伝する作品です。2月26日（月）からYouTubeの市公式チャンネルで公開しました。

2 動画の内容

（1）タイトル「わたしのまんなか」（再生時間：10分）

内容：カメラマンの香澄は、思うような写真が撮れず悩んでいた。

地元の渋川市に帰省した香澄は、子育て中の友人に会い、香澄の父親にこけしを作ってもらったと感謝の言葉をもらう。

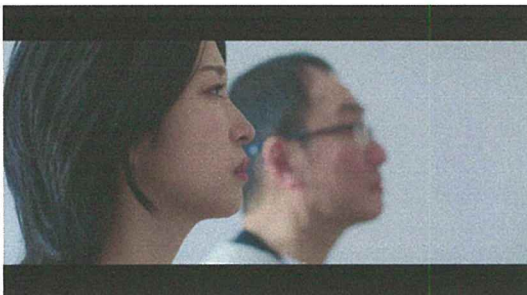
苦手な父親の話を聞いた香澄は、実家で父親と向き合い、自分の原点を振り返る…

出演：香澄／清成月恵（俳優・脚本家）

香澄の父／藤原光博（リットン調査団）（芸人）

子どもたち／市内の幼稚園児

ロケ地：藤川工芸、伊香保温泉石段街、足湯 岸権辰の湯、河鹿橋、五徳山 水澤観世音、棚下不動の滝、愛宕山ふるさと公園、福島果樹園、第一吾妻川橋梁、上ノ山公園



(2) タイトル「めでたい決定事項」(再生時間：1分)

内容：舞台はとある会社の会議室。白熱した様子でプレゼンをする社員たち。
話し合いの末「偉い人」が発表した「渋川」の決定事項に、
社員たちは大喜び。

果たして、会議で話し合われていた議題とは…

出演：山本博（ロバート）(芸人)



3 P R動画の活用方法

(1) YouTubeの市公式チャンネルで公開（令和6年2月26日(月)開始）

(2) YouTube広告で配信

- ・対象の動画：「めでたい決定事項」
- ・広告の種類：TrueViewインストリーム広告（任意の動画の前後、または途中で5秒間強制的に再生される広告。5秒以降はスキップ可能）
- ・広告配信時期：令和6年2月26日(月)から配信開始（約1カ月間）

(3) ポスター掲示

渋川市内の公共施設等に動画を紹介するポスターを掲示（3月に実施予定）

- ・対象の動画：「わたしのまんなか」

(4) 業務委託先（吉本興業株式会社）からの情報発信（2～3月に実施予定）

- ・「BSよしもと」番組内で動画をCMとして放映
- ・WEBマガジン「FANYマガジン」等での動画情報発信

※上記以外にも、今後の利用方法を検討します

4 動画へのアクセス方法

市ホームページのトップページに配置したYouTubeサイトバナーから、市公式チャンネルにアクセスして、該当の動画を再生してください。

今回公開した各動画は、英語、中国語（簡体、繁体）に翻訳（字幕）したものも公開しています。



■問い合わせ先

総合戦略部長 佐藤 多恵子（内線2410）

担当：政策戦略課（電話0279-22-2182）

課長 鴻田 吉史（内線2420）

広報係長 熊迫 徳三（内線2416）