



2026 ふるさと公園

春まつり

5/4 (月)
5/5 (火)



5/4・5 両日開催

イモ鉄砲大会 (榛東村商工会)

10:00 ~ (1 回目)・13:00 ~ (2 回目)

ミニSL運行 (榛東ミニ鉄道クラブ)

10:00 ~ 15:00 ※正午~ 13:00 はお休み

もちつき大会

11:00 ~ (1 回目)・14:00 ~ (2 回目)

スタンプラリー & キーワードラリー (産業振興課)

10:00~(先着50名) ※なくなり次第終了

台紙はおもちゃコーナーにあります。
スタンプを集めて景品をもらおう!

軽食販売等 (榛東村商工会)

10:00 ~ (ヨーヨーつり、やきそば、かき氷など)
※なくなり次第終了



しんとうワイナリー

ワインの試飲、ワイン2本以上お買い上げの方には粗品を進呈。
(お連れの小中学生以下の方には景品を進呈)

ワイナリーにて終日開催



しんとうふるさと夢工房

上質な肉を使用したハム、ウィンナー、ポロニアソーセージ、ポークジャーキーを特別価格にて販売いたします。

しんとうふるさと夢工房にて終日開催



耳飾り館

- 火起こし体験(天候等で中止する場合があります)
- 缶バッジづくり・クイズラリー・紋切り

※通常の体験学習はお休みです。

耳飾り館にて 9:00 ~ 16:30 (最終入館)



5/4 のみ開催

NPO 法人 山脈 野外ステージコンサート

10:00 ~ 13:30

▶▶POPS、ROCK、歌謡曲、フラダンスなど

E-CHAN'S DANCE CREW キッズダンスショー

15:00 ~ 15:30

5/5 のみ開催

子ども迷彩服・制服の試着 & 装備品展示

10:00 ~ 15:00



お問い合わせ / Information

榛東村役場 産業振興課

TEL 0279-54-2211

※イベントのスケジュール・内容は都合により変更となる場合があります。



@SHINTO_CHANNEL

◆主催：榛東村

◆協賛：榛東村商工会・榛東ミニ鉄道クラブ・群馬葡萄酒(株)・しんとうふるさと夢工房・陸上自衛隊相馬原駐屯地・(株)卯三郎こけし・麦のゆめ・地球屋・地球屋パン工房・地球屋バターファクトリー・NPO法人山脈・AMERICAN VILLAGE・耳飾り館・E-CHAN'S DANCE CREW・マツダ印刷(株)

ミニ鉄道無料乗車券

◆本券1枚につき1名様、無料でご利用いただけます。
※正午~13:00はお休みです。 ※コピー不可。

有効期限 2026年5月4日・5日

ふるさと公園春まつり
榛東村役場 産業振興課



ミニ鉄道無料乗車券

◆本券1枚につき1名様、無料でご利用いただけます。
※正午~13:00はお休みです。 ※コピー不可。

有効期限 2026年5月4日・5日

ふるさと公園春まつり
榛東村役場 産業振興課



回覧

初心者・未経験者 大歓迎

バドミントン教室

日程

5/13、20、27
6/3、10 (全日程水曜日)

時間

19:30～21:30
(小学生・中学生は原則21時終了)

場所

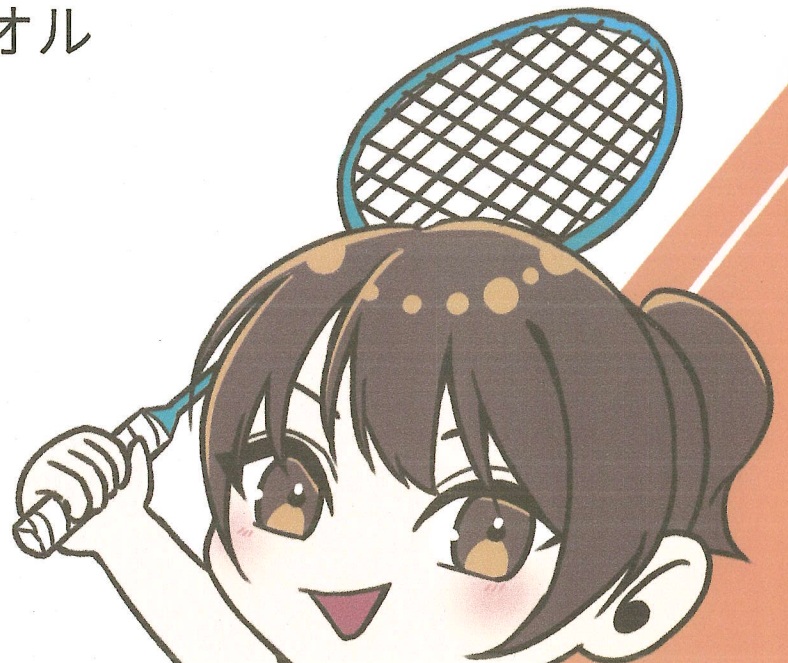
榛東スポーツアリーナ

参加対象

小学生、中学生
高校生、一般

持ち物

シューズ、飲み物、タオル
(ラケット、シャトルは貸し出しあり)




主催:榛東バドミントンクラブ
6/14(日)開催の村民大会の練習も兼ねています。

ご不明な点は担当者へお問い合わせください。
バドミントン部 部長:大崎 090-8894-9829
副部長:小林 090-6127-1783
部員:高野辺 090-9959-8441

いっしょにけんどう

回覧

やってみない?!



春の剣道 無料体験会

開催日時 5月10日・17日・24日・31日
9時～10時まで

場所 しんとうスポーツアリーナ
2階多目的室

対象 年中から大人まで

服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物

体験内容

- 竹刀で新聞紙切り・紙風船割り!
- 手ぬぐい遊び・すり足競争
- 面を打ってみよう!

体験会参加はこちらのQRコードから! ⇨
当日いきなり参加もOK!



当日参加者全員にお楽しみ
プレゼントをご用意!



回 覧

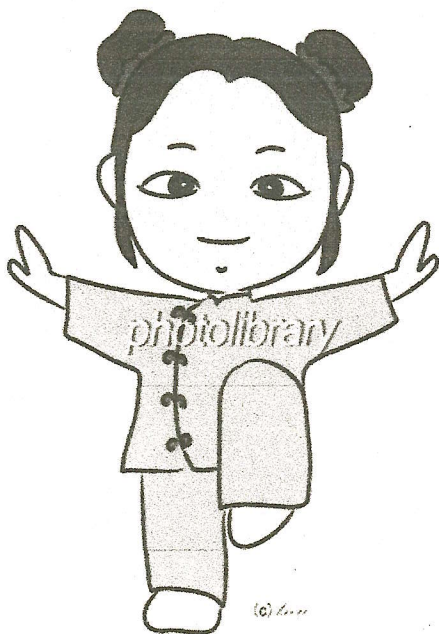
太極拳教室のお知らせ

榛東村スポーツ協会
榛東太極拳部

榛東太極拳部による「太極拳教室」を下記により開催いたします。
ご希望の方の、奮っての参加をお待ちしております。

— 記 —

- 1.日 時 令和8年5月14日,21日,28日及び6月4日(いずれも木曜日)
午後7時00分～8時30分まで
- 2.場 所 しんとぴあ 多目的ホール
- 3.対 象 榛東村在住または在勤の中学生以上の人
(未経験者、ご年配の方でも全然大丈夫です)
- 4.講 師 榛東太極拳部
- 5.参加料 **無料です。**
- 6.服装等 運動が出来る服装、靴、タオル、飲み物
- 7.申込み 榛東村スポーツ協会事務局(0279-54-2573)に電話または
直接申し込んで下さい。
(当日、会場に直接来て頂いても結構です)



太極拳は動作がゆっくりで、
体に負担が少なく誰でも楽しめます。
下半身の筋力、柔軟性、バランス感覚の
向上に効果があるとされています。

普段運動不足と感じておられる方も
ぜひ、この教室に参加してみてください。

テニス教室開催のお知らせ

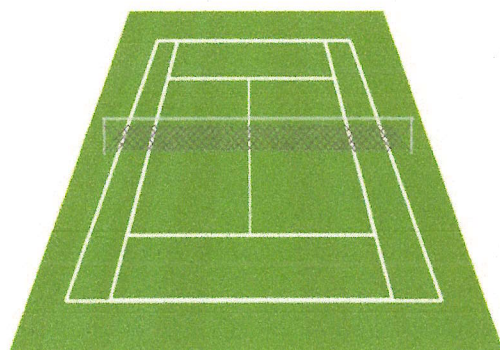
榛東村スポーツ協会

テニス部

榛東村テニス部(硬式)では「令和8年度春季テニス教室」の参加者を募集しています。詳細は下記のとおりです。是非ご参加下さい。

記

1. 期 間 : 4月25日(土)、5月2日(土)、9日(土)、16日(土)の4回
2. 時 間 : 午後7時00分～9時00分
3. 場 所 : しんとう総合グラウンドテニスコート(ナイターA, B, C, Dコート)
4. 対象者 : 小学生以上の村内在住者・在勤者
(小学生については、スポーツ少年団「テニス」で毎週土・日午前練習)
5. 参加費 : 無料
6. 講 師 : 村上 貴 (日本スポーツ協会公認スポーツ指導者コーチ2)
・他 榛東テニス部員 (連絡先:090-1400-7887)
7. 服装等 : 運動できる靴と服装であれば、なんでもOK
ラケットをお持ちでない方には無料貸出いたします。
8. 申込み : 希望者は、住所、氏名、連絡先、生年月日を明記のうえ教育委員会事務局に電話で申し込むか、直接コートに来てください。
(榛東村教育委員会しんとぴあ0279-54-2573)
9. 内 容 : テニスの基礎からゲームが楽しめるところまでクラス分けしてレッスンします。家族そろっての参加お待ちしております。



回覧

訪問着「明石の君」
(部分)

群馬県立日本絹の里 企画展

草乃しずか 日本刺繍展

— 源氏物語を花で装う —

2026年 4月11日(土) ~ 5月31日(日)

開館時間 9:30~17:00

休館日 毎週火曜日 ※5月5日(火・祝)は開館

観覧料 一般:400円(320円)、大高生:250円(200円)、中学生以下無料

※()内は20名以上の団体料金

※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその介護者1名無料

主催・会場 群馬県立日本絹の里

企画制作 NHK財団

企画協力 アトリエ草乃しずか

後援 上毛新聞社、群馬テレビ、株式会社 エフエム群馬

〈ぐんま県民カレッジ連携講座〉

訪問着
「紫の上」
(部分)

屏風「源氏物語」
(部分)



日本絹の里
NIPPON SILK CENTER

〒370-3511 群馬県高崎市金古町888-1
TEL 027-360-6300 FAX 027-360-6301
<https://www.nippon-kinunosato.or.jp>

草乃しずか 日本刺繍展

— 源氏物語を花で装う —

情感あふれる豊かな色彩表現で多くの作品を発表し、人々を魅了している日本刺繍作家・草乃しずかさんの作品を紹介します。「花で装う」をテーマに、源氏物語の姫君たちの心を着物に刺繍で表現した作品や、女性の一生を桜の刺繍で彩った作品などをご覧ください。艶やかな絹糸が魅せる美しい作品の数々をご堪能ください。

日本刺繍とは

刺繍は飛鳥時代に仏教の伝来とともに日本に伝わりました。日本刺繍は布地に仏像などを表す「繡仏」に始まり、着物や帯など衣裳の装飾として多く用いられるようになり、長い時をかけて日本の風土で洗練され、装飾性を増していきました。現在では服飾文化の垣根を越えて、工芸・芸術の分野でも優れた作品が発表されるようになりました。



「タキシード
「ジュエリー刺繍」唐花」



四季のしつらえ
「師走」



女の一生より
「七歳祝着」



源氏物語より
打掛「夢浮橋」



日本刺繍作家 草乃しずか

石川県生まれ、東京都在住。日本刺繍を丹羽正明氏に師事。和装品など伝統的な作品を制作する一方で、日常の暮らしの中での日本刺繍の楽しみ方を広く提案。その情感あふれる独特の作品には、国内外にファンが多い。各地で展覧会・ワークショップを開催し、日本刺繍の普及に取り組んでいる。



桜日記「七十歳八重に咲く心の年輪」

関連行事

☎電話予約：日本絹の里 027-360-6300

※会場は全て日本絹の里です。

●ギャラリートーク

日程：4月11日(土)、4月19日(日)、5月2日(土)
時間：11:30～12:00
講師：草乃しずか(日本刺繍作家)
内容：展示会場内を移動しながら解説します。
参加費：無料(高校生以上の方は観覧料がかかります)
申込：不要

●日本刺繍ワークショップ「さくらのブローチ」

日程：①4月11日(土)、②4月19日(日)、③5月2日(土)
時間：13:30～15:30
講師：(アトリエ草乃しずか)講師
内容：ブローチもしくは帯留に、絹糸でさくらの花びらを刺繍します。
(サイズ：タテ3cm、ヨコ4cm)
※電話予約の際に「ブローチ」か「帯留」をお選びください。
定員：①15人、②10人、③10人
対象：高校生以上
参加費：4,000円(別途観覧料がかかります)
持ち物：糸切りばさみ、筆記用具、必要な方はメガネ等
申込：電話予約
(3月7日(土)9:30より受付開始、先着順)



作品例

●講演会「源氏物語の世界

花をまとう女君たち 装束描写と花の比喩

日時：5月17日(日)13:30～15:00
講師：藤本 宗利(ふじもと・むねとし/群馬大学名誉教授、平安文学研究者)
内容：衣裳と着る人の調和を理想とする当時の美意識を通して、『源氏物語』の装束描写の特徴を考察します。

定員：80名
参加費：無料(高校生以上の方は観覧料がかかります)
申込：電話予約(4月18日(土)9:30より受付開始、先着順)

●無料体験「撚り糸で作る絹のストラップ」

日程：4月25日(土)、5月6日(水・祝)、5月24日(日)
時間：10:00～10:30、11:00～11:30、13:30～14:00、14:30～15:00
講師：当館職員
内容：日本刺繍にも使われている糸を撚る技法を学びながら、ストラップを作ります。
定員：各回10名
対象：小学生以上(小学生には保護者同伴)
参加費：無料(高校生以上の方は観覧料がかかります)
申込：会場にて当日各回30分前より受付(先着順)



作品例



交通のご案内

- 車** 関越自動車道・前橋J.Cから車で約20分、伊香保温泉から車で約25分
- タクシー** JR群馬総社駅からタクシーで約15分(約6km)、JR前橋駅(西口)からタクシーで約20分(約8km)
- バス** 運行表・時刻表、乗り場は変更になる可能性があります。ご確認のうえ、お出かけください。(2025年1月21日現在)

●JR前橋駅(北口)から関越交通バス				●JR前橋駅(北口)から群馬バス			
[25 金古王塚台団地経由群馬温泉行き](5番のりば)にて「日本絹の里」下車徒歩1分				[27 箕郷行き](5番のりば)にて「一の瀬」下車徒歩8分			
前橋駅発	絹の里着	絹の里発	前橋駅着	前橋駅発	一の瀬着	一の瀬発	前橋駅着
10:05	10:31	10:55	11:26	15:50	16:14	17:11	17:45
12:10	12:36	13:50	14:21				
14:40	15:06	15:30	16:01				

- JR高崎駅(西口)から関越交通バス** ※約20分間隔で運行
「渋川駅行き」(5番のりば)にてバスで約30分、「金古四ツ角」下車、四ツ角から西へ徒歩1.5km(約20分)、もしくは「足門」下車、タクシーで2.2km(約5分)

- 体験学習の「ご案内」**
染色・手織り・籠クラフト・和布細工の各種体験教室を開催しています。詳細は当館HP、またはお問い合わせください。
- 日本絹の里 ミュージアムショップ** お問い合わせ TEL.027-381-5880
- はにわとシルクと文学の高崎北ミュージアムトライアングル**
かみつけの里博物館 高崎市井出町1514 TEL.027-373-8880
群馬県立土屋文明記念文学館 高崎市保渡町2000 TEL.027-373-7721



楽集センターだより

令和8年4月号
 榛東村楽集センター
 榛東村山子田 2035-1
 TEL：0279-54-0031

春本番となってまいりました。楽集センターの前庭はパンジーや水仙が花盛りです。
 今年度もたくさんの方のみなさまのご利用をお待ちしています。

◎令和8年度の事業(地域交流促進事業) 予定

5月～7月	うるし塗り教室
夏休み	夏休み子ども楽集すくーる
8月～/1月～	カルトナージュ&水引教室
9月～	竹細工教室
12月頃	蕎麦打ち教室
冬休み	冬休み子ども楽集すくーる
日程未定	PPバンド手芸教室



※予定は変更や中止になる場合があります。その他の教室も計画中です！

また、みなさまのリクエストにもお応えしたいと思っておりますので、ご意見・ご要望
 や講師の情報などがありましたら、ご連絡をお願いします。

5月からは『うるし塗り教室』を計画しました！

多くの方のみなさまの参加をお待ちしております。詳しくは裏面をご覧ください。

* 楽集シネマのお知らせ *

毎月第2月曜日は楽集シネマ開催日です。
 「人の痛みがわかる」「人の気持ちを理解し行動する」など、他人を思いやる心をはぐくみ、
 情操を豊かにすることを目的としています。

実施日：4月13日（月曜日）

5月11日（月曜日）

時 間：13：30～

場 所：楽集センター「会議室」

* 人権相談のご案内 *

毎月第3水曜日は人権相談日です。
 人権における相談を受け、必要に応じて関係
 機関と連携し、問題解決にあたります。
 秘密厳守ですのでご安心ください。

実施日：4月15日（水曜日）

5月20日（水曜日）

時 間：13：30～15：30

場 所：楽集センター「相談室」

※どちらも予約の必要はありません。どうぞお気軽におでかけください。

裏面もご覧ください

うるし塗り教室のお知らせがあります

令和8年度 地域交流促進事業

『うるし塗り教室』受講生募集



日時： 令和8年5月／13日・20日・27日
6月／ 3日・10日・17日・24日
7月／ 1日・ 8日・15日
●9時30分～12時00分（水曜日/全10回）

場所： 榛東村楽集センター「生活改善室」

対象者： 村内在住者および在勤者 先着8名

講師： うるし工房 木地呂 天田 好江 先生

内容： うるし塗りについて学びながら、うるし塗り作品を作る



箸(材料費:120円)



スプーン(180円)



ブレスレット(1つ150円)



ぐい呑み(850円)



24cm皿(4100円)



汁椀(800円～)



弁当箱(大3200円, 小2900円)

その他、
桜楊枝 等も
予定しています

10回で1工程として作品を仕上げます。

第1回目に作る作品を上記よりいくつか選んでもらい実施します。

参加費： 講習料無料

材料費のみ実費(1作品につき120円～4100円)

持ち物： 使い捨て手袋、エプロン、アームカバー、作品を入れておく段ボール、

タオル〔バスタオル1枚+フェイスタオル2枚程度〕

〔湿度を保つために段ボールにかけて使います、古い物でOK〕

汚れてもいい作業着や長袖着用がお勧めです。

申し込み： 4月27日(月)～5月8日(金)の開館時間内(8:30～17:15)に

電話または直接楽集センターへ申し込んで下さい。

ただし、定員になり次第終了とさせていただきます。

<お問い合わせ>

榛東村楽集センター

TEL：0279-54-0031

【開館時間：土日祝日を除く 8:30～17:15】

令和8年度

第1回 ヘルスアップ教室

回覧



しんとう健康ポイント
対象事業



運動するきっかけづくりを目的に、ヘルスアップ教室を開催します。

「時間はあるけど、運動は苦手」「何の運動から始めようか迷っている」など身体を動かしたいと思っている方、運動習慣を身につけたい方、ぜひご参加ください。

保育士による
託児を行います。
お子さんがいる方も
ぜひご参加ください。

【日 時】	1日目 : 令和8年 5月13日(水) 2日目 : 5月20日(水) 3日目 : 5月27日(水) 4日目 : 6月3日(水) 5日目 : 6月10日(水)	全日 10:00~11:30 (終了時間は前後します)
【会 場】	榛東村保健相談センター	
【講 師】	河崎 和代 先生 (群馬県スポーツ協会認定健康スポーツ指導者)	
【内 容】	・自宅でもできるストレッチや椅子を使った簡単な筋肉トレーニングを行います。 ・参加者には、筋肉トレーニングやストレッチ等様々な運動に使えるセラバンドをプレゼントします。	
【持 ち 物】	・室内用の運動靴 ・タオル ・飲み物(水やお茶) ・ストレッチポール、運動マット (保健相談センターでの貸し出しもあります) ※運動のできる服装でお越しください。	
【定 員】	20人	
【託 児】	未就学児を対象3人まで(希望の方はお申し出ください)	
【申 込 先】	榛東村保健相談センターへ電話またはWebフォームでお申し込みください。 〔電話〕0279-70-8052 (受付時間: 平日8時30分~17時15分) 〔Webフォーム〕 https://logofom.jp/form/3G8x/1511518 (24時間受付)	
【申込受付】	令和8年 4月13日(月)8:30~5月7日(木)17:15 ※定員を超える申し込みがあった場合、初めて参加する方を優先させていただきます。	

問い合わせ先: 榛東村保健相談センター ☎0279-70-8052

裏面もあります



令和8年度 健康教室のご案内

場所：榛東村保健相談センター

ヘルスアップ教室

教室名	日時		予約開始日
ヘルスアップ教室②	10月14日(水)	10:00~11:30	9月14日(月)
	10月21日(水)		
	10月28日(水)		
	11月5日(木)		
	11月11日(水)		
ヘルスアップ教室③	1月13日(水)	10:00~11:30	12月14日(月)
	1月20日(水)		
	1月27日(水)		
	2月3日(水)		
	2月10日(水)		

【対象者】運動制限のない方

【内容】ゴムバンドを使った運動、筋カトレーニング、ストレッチなど

【持ち物】室内用の運動靴、飲み物(水やお茶)、タオル、運動用マット、ストレッチポール

【定員】20名

ココロとカラダの健康ヨガ

教室名	日時		予約開始日
ココロとカラダの健康ヨガ①	7月17日(金)	19:00~20:30	6月15日(月)
	7月24日(金)		
	7月31日(金)		
ココロとカラダの健康ヨガ②	10月23日(金)	13:30~15:00	9月14日(月)
	10月30日(金)		
	11月5日(木)		
ココロとカラダの健康ヨガ③	2月12日(金)	10:00~11:30	1月6日(水)
	2月19日(金)		
	2月26日(金)		

【持ち物】飲み物(水やお茶等)、運動用マット、バスタオル等の敷物

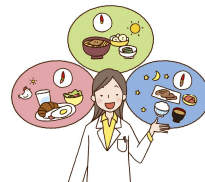
【定員】20名

料理教室

テーマ	日時		予約開始日
糖尿病予防	6月17日(水)	9:30~13:00頃	5月15日(金)
災害時に役立つ調理	8月21日(金)		7月17日(金)
脂質異常症予防	10月9日(金)		9月4日(金)
ヘルシークリスマス	12月16日(水)		11月13日(金)
骨粗鬆症予防	2月17日(水)		1月15日(金)

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

【定員】各日程20名(先着順)



概要版



第4次 健康プランしんとう21

基本理念

こころ豊かに、食と運動で
未来へつなぐ健康の村

スローガン

～からだ けんこう
こころ すこやか しんとう～

令和8年度～17年度
榛東村

計画の目的

「第4次健康プランしんとう21」（以下、「本計画」という。）は、村民が健やかで心豊かに生活できる活力あるむらづくりを目的とします。

この目的を達成するために、疾病の早期発見・早期治療にとどまらず、日常生活習慣をより健康的なものに改善し、疾病の発症を防ぐ「一次予防」に重点を置きます。また、健康に関する重要な課題について分野ごとに具体的な目標を定め、村民が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に支えていきます。



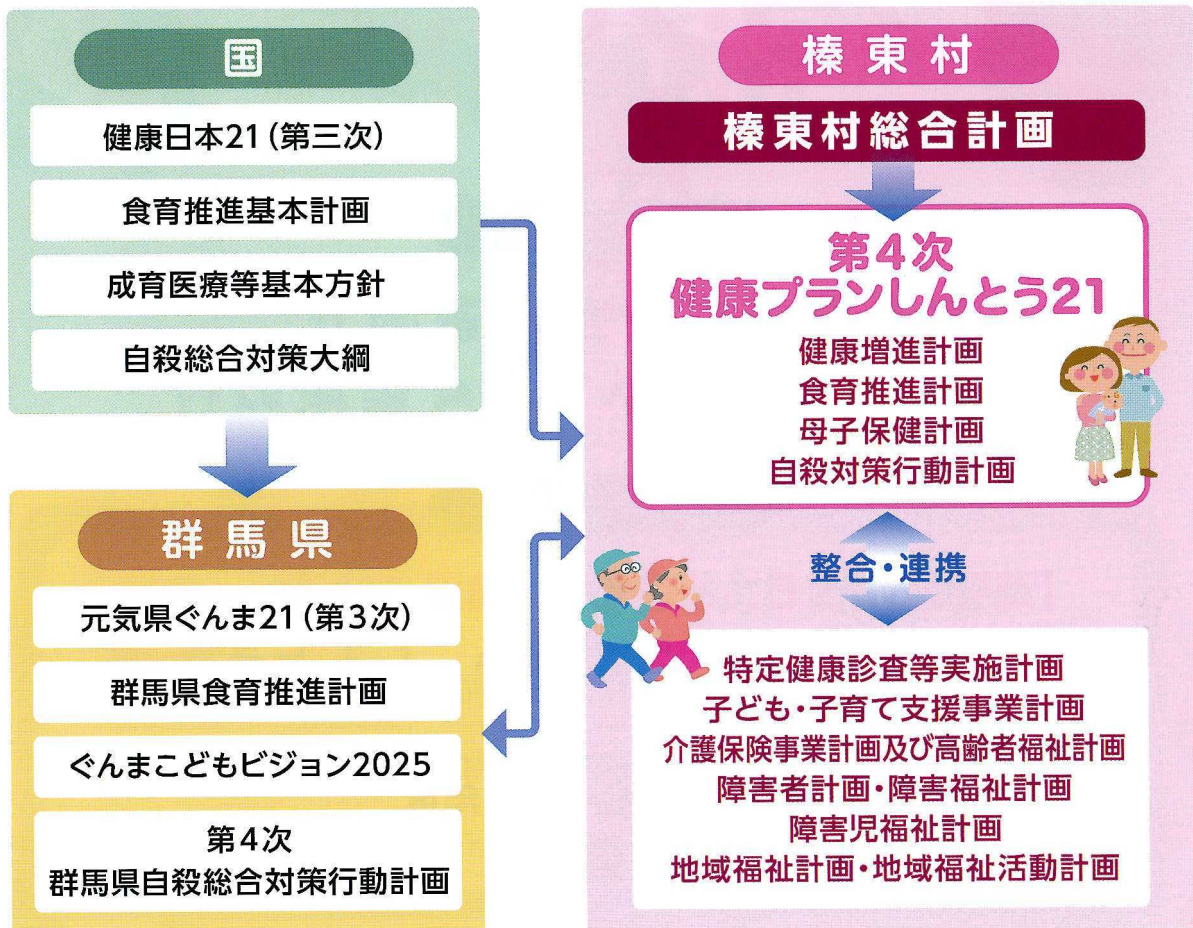
計画の位置付け

1 法令などの根拠

本計画は、以下の法令等に基づき、4つの計画を一体的に策定するものです。

- 「健康増進法」(平成14年法律第103号) 第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」
- 「食育基本法」(平成17年法律第63号) 第18条第1項の規定に基づく「市町村食育推進計画」
- 国の「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針(成育医療等基本方針)」を踏まえた「母子保健計画」
- 「自殺対策基本法」(平成18年法律第85号) 第13条第2項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」

2 計画の位置付け



基本的な方向

- 1 食習慣の改善と食育による「健やかな成育」の支援
- 2 誰もが運動に親しめる環境の整備と運動習慣の定着支援
- 3 心の健康づくりと「生きることの包括的な支援」の充実
- 4 ライフコースに応じた「切れ目のない支援」と地域での相互支援体制の強化
- 5 生活習慣病の予防と早期発見に向けた検診受診率の改善

健康増進計画、食育推進計画の目標

① 栄養・食生活（食育推進計画）

目標

- I：主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう
- II：自分の適正体重を維持しましょう
- III：家族や仲間と食事を楽しむ機会を増やしましょう
- IV：地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう



② 身体活動・運動

目標

- I：日常生活の中で、意識してプラス10分歩きましょう
- II：運動を始めるきっかけを見つけましょう
- III：運動する習慣を身につけましょう



③ 休養とこころの健康

目標

- I：睡眠による休養を十分にとるように心がけましょう
- II：家族、友人、職場など相談できる人や専門窓口を見つけましょう
- III：自分にあったストレス解消法を見つけ、リフレッシュしましょう
- IV：周囲がうつ状態に早く気づき、声をかけましょう



④ たばこ、アルコール

目標

- I：喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう
- II：喫煙ルールを守りましょう
- III：適量の範囲での飲酒を心がけましょう



⑤ 歯と口腔の健康

目標

- I：年1回定期健診を受診し、歯の健康づくりに努めましょう
- II：歯周疾患の予防に努めましょう
- III：80歳で20本以上の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯で食べられるようにしましょう
- IV：規則正しい食事や歯を磨く習慣を身につけて、むし歯を作らないようにしましょう



⑥ 生活習慣病の予防

目標

- I：各種健（検）診を定期的を受診しましょう
- II：生活習慣病を予防しましょう
- III：かかりつけ医を持ちましょう



村民の取組（ライフステージ別）

① 栄養・食生活（食育推進計画）

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0歳～6歳）	● 家族と一緒に食事を楽しみ、規則正しい食習慣を身につけましょう。
学童・思春期（7歳～19歳）	● 望ましい食事の量やバランス、マナーなどを学び、正しい食に関する知識を身に付けましょう。
青年期（20歳～39歳）	● 生活リズムを整え、毎日朝食をとりましょう。 ● 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
壮年期（40歳～64歳）	● 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。
高齢期（65歳以上）	● 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。 ● 地域の食材や食文化を次世代に伝えましょう。

② 身体活動・運動

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0歳～6歳）	● 身体を動かす楽しみをおぼえましょう。 ● 遊びなどを通して基礎体力をつけましょう。
学童・思春期（7歳～19歳）	● いろいろな種類の運動やスポーツを経験しましょう。 ● 興味、関心のある運動を見つけ、運動する機会をつくりましょう。
青年期（20歳～39歳）	● 自分にあった運動を続けましょう。 ● 歩く習慣を身につけて、運動不足を解消しましょう。
壮年期（40歳～64歳）	● 自分が楽しめる運動を見つけ、定期的に運動しましょう。 ● 日常生活の中で身体を動かす時間をつくりましょう。
高齢期（65歳以上）	● 趣味やボランティア活動の機会を生かし、積極的に外出しましょう。 ● 自分にできる運動を、無理のないように続けましょう。

③ 休養とこころの健康

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0歳～6歳）	● 親子で早寝、早起きの規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ● 親子のスキンシップを楽しみ、家族の団らんを大切にしましょう。
学童・思春期（7歳～19歳）	● 家族や友人、地域との交流やさまざまな体験を通して、人との関わり方を身につけましょう。
青年期（20歳～39歳）	● 趣味や運動など、自分にあったストレスの対処方法を見つけましょう。 ● 生活リズムを整え、質の高い睡眠をとり、休養不足を解消しましょう。
壮年期（40歳～64歳）	● 自分の心の状態に関心を持ちましょう。 ● 適切な専門機関を知り、深刻な悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう。
高齢期（65歳以上）	● 生活リズムを整え、活動と休養のメリハリをつけましょう。 ● 地域活動に参加し、人との関わりを持ちましょう。



④ たばこ、アルコール

ライフステージ	取組内容
乳幼児期 (0歳～6歳)	● こどもを受動喫煙から守りましょう。
学童・思春期 (7歳～19歳)	● 喫煙、飲酒が身体に与える影響について学びましょう。
青年期 (20歳～39歳)	● 安易に喫煙を始めないようにしましょう。 ● 喫煙の健康への影響を知ることにより、禁煙の意志を持ちましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	● 喫煙者はルールを守り (ポイ捨て、歩きタバコをしないなど)、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。
高齢期 (65歳以上)	● 健康に配慮しながら、節度ある飲酒を心がけ、休肝日を設けるなどアルコールを飲みすぎないようにしましょう。

⑤ 歯と口腔の健康

ライフステージ	取組内容
乳幼児期 (0歳～6歳)	● むし歯予防のための食習慣を身につけましょう。 ● 毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。
学童・思春期 (7歳～19歳)	● よく噛んで食べることや毎食後の歯みがき習慣、むし歯予防のための食習慣を確立しましょう。
青年期 (20歳～39歳)	● 歯周疾患の予防のための正しい知識を習得しましょう。 ● かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上、歯科健診や歯石除去などを受けましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	● かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上、歯科健診や歯石除去などを受けましょう。治療が必要な場合は、早期治療を心がけましょう。 ● デンタルフロスや歯間ブラシを使い、正しい方法で歯みがきをしましょう。
高齢期 (65歳以上)	● よく噛むことや口腔体操などを取り入れることで、口腔機能の維持、向上に努めましょう。 ● 80歳以上で自分の歯を20本以上保てるようにしましょう。

⑥ 生活習慣病の予防

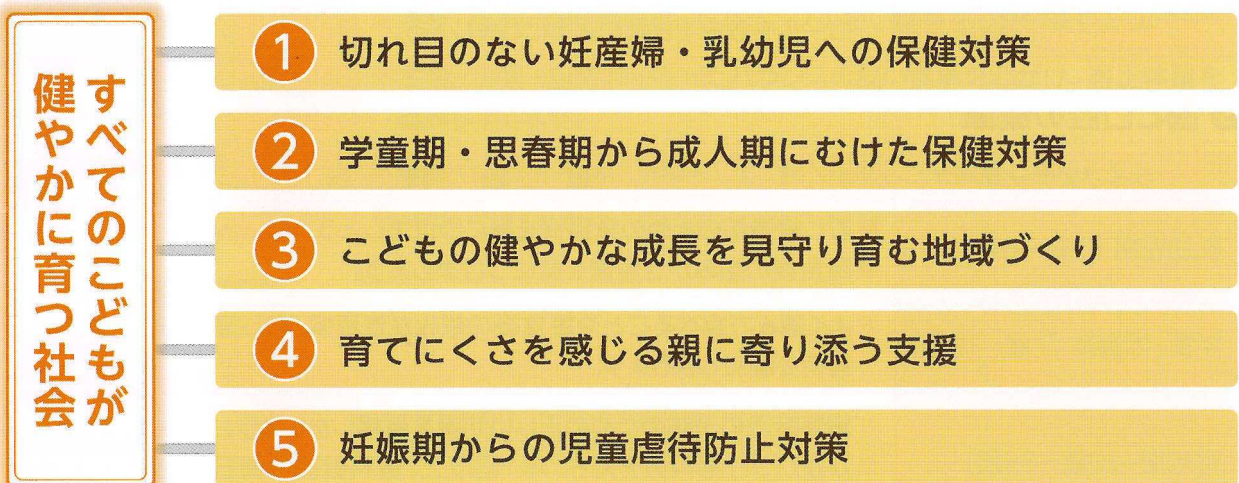
ライフステージ	取組内容
乳幼児期 (0歳～6歳)	● 乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解して、対象期間内に受けましょう。
学童・思春期 (7歳～19歳)	● 早寝、早起き、朝食を毎日食べるなど、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
青年期 (20歳～39歳)	● 生活習慣病について予防意識を持ち、健康的な生活習慣を心がけましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	● 生活習慣病についての知識を持ち、自分にあった健康づくりに取り組みましょう。
高齢期 (65歳以上)	● 健康づくりや介護予防などに関する学習の場に、積極的に参加しましょう。

榛東村母子保健計画

「榛東村母子保健計画」は、国の「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針（成育医療等基本方針）」が目指す理念に基づき策定します。この基本方針は、妊娠・出産・育児期から学童期、思春期、そして成人期に至る成育過程において、切れ目なく質の高い医療・保健・福祉サービスを提供することを目的としています。

本計画は、この理念の実現に向け、5つの基本方針を定めます。

● 施策体系図



1 切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策

妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実を図るとともに、関係機関との連携体制を強化し、切れ目のない支援体制を推進します。デジタル技術を活用した母子保健情報の共有・活用を進め、母子保健事業の評価・分析や健康管理の充実を図ります。

2 学童期・思春期から成人期にむけた保健対策

児童生徒が自ら心身の健康に関心を持ち、より良い将来に向けて生きる力を育めるよう、他分野の協働による健康教育の推進を図り、次世代の健康を支える社会の実現を目指します。

3 こどもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

社会全体でこどもの健やかな成長を見守り、子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできるよう支え合う体制を整え、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指します。

4 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

親子が発信するさまざまな育てにくさのサインを受け止め、丁寧に向き合いながら、一人ひとりの状況に応じて子育てに寄り添う支援の充実を図ることを目指します。

5 妊娠期からの児童虐待防止対策

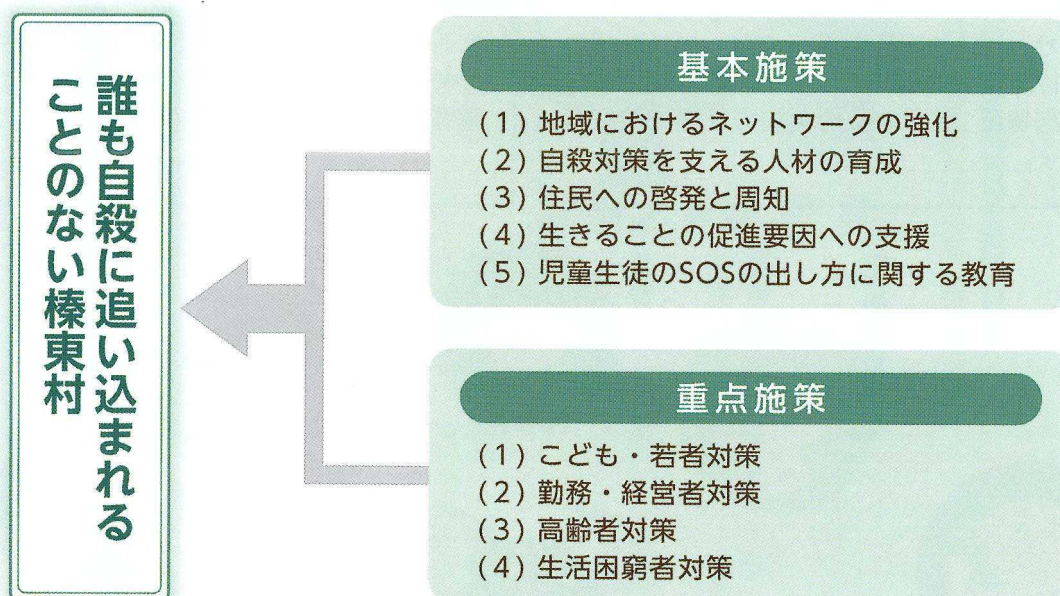
児童虐待を防止するため、妊娠届出時の健康相談や保健活動を通じて、早期発見に努めます。また、母子保健事業と関係機関の連携を一層強化し、切れ目のない支援体制の構築を図ります。



榛東村自殺対策行動計画

自殺の背景には、健康上の問題に加え、過労、生活困窮、育児や介護の負担、いじめや孤立など、さまざまな社会的要因があることが知られています。また、自殺に至る心理的過程としては、さまざまな悩みにより追い詰められ、自殺以外の選択肢が見えなくなる状態に陥ることや、社会とのつながりの希薄化、生きる意味や役割を失ったという喪失感、さらには過度な責任感や負担感による心身の疲弊などがあげられます。これらの背景を踏まえ、保健・医療・福祉・教育・労働などの関連施策との有機的な連携を図り、「生きることへの包括的な支援」として、自殺対策をより総合的に推進していきます。

● 施策体系図



① 基本施策



1 地域におけるネットワークの強化

2 自殺対策を支える人材の育成

- ① 学校教育・社会教育に関わる人への研修
- ② さまざまな職種を対象とする研修
- ③ 一般住民を対象とする研修

3 住民への啓発と周知

- ① リーフレット・啓発グッズの作成
- ② 村民向け講演会などの開催
- ③ メディアを活用した啓発事業

4 生きることの促進要因への支援

- ① 居場所づくり
- ② 自殺未遂者などへの支援
- ③ 遺された人への支援

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ① SOSの出し方に関する教育の実施
- ② 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化

② 重点施策

1 こども・若者対策

こどもから大人への移行期には大きな変化が生じるため、児童生徒に対する自殺対策の取組を強化していきます。

2 勤務・経営者対策

さまざまな分野の人々や組織が連携し、問題を抱える人や自殺を考えている人に包括的な支援が届く体制づくりを進めます。

3 高齢者対策

行政サービスや民間事業者のサービスなどにつなげる支援を行うとともに、孤独防止のための居場所づくりや社会参加の促進に取り組みます。

4 生活困窮者対策

生活困窮の状態にある者や、その可能性のある者に対し、生活困窮者自立支援制度などと連携し、効果的な対策を推進していきます。



榛東村マスコットキャラクター
しんとうちゃん



第4次 健康プランしんとう21【概要版】

令和8年3月 発行

発行・編集：榛東村 健康保険課

〒370-3593 群馬県北群馬郡榛東村大字新井 790 番地 1

TEL：0279-54-2211

ホームページ：http://www.vill.shinto.gunma.jp

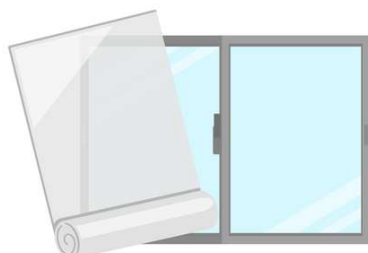
令和8年4月開始

榛東村

住まいの防犯対策補助金事業



防犯カメラ



防犯フィルム

補助率

購入・設置費用の

3分の2

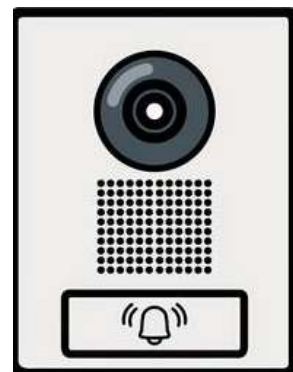
最大2万円

そのほか防犯アラームや補助錠なども対象です

センサーライト



カメラ付
インターホン



対象者

- ・榛東村に住民票があり、その住所地に住んでいる人
- ・申請日時時点で村税の滞納がない人

申請期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日

※令和8年度限り、予算がなくなり次第終了となります

榛東村役場 総務企画課
生活安全係
TEL:0279-26-2195
(課直通番号)



申請方法や対象品目などの詳細
はホームページをご覧ください

