



CONTENTS

- ・健康寿命を伸ばすために…… 2～3
- ・村からのお知らせ……4～10
- ・保健相談センター…… 11
- ・暮らしの情報…… 12～13
- ・カレンダー…… 14
- ・話題あれこれ…… 15
- ・イベント…… 16

(6月16日、ポンプ操法競技会)

60th
Anniversary

榛東村 1959
~2019
村制施行60周年



若いうちから 元気に動こう

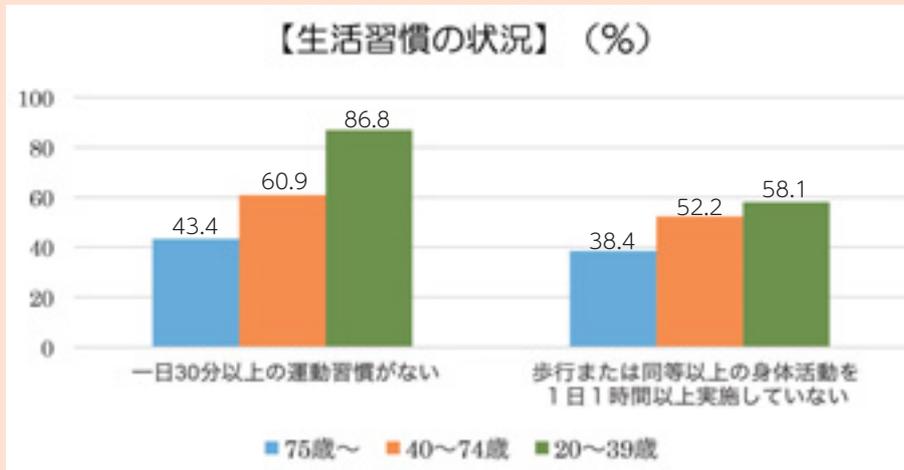


まずストレッチは筋肉や関節周辺を伸ばし、引っぱり、柔軟性を高める運動のことです。継続して行えば柔軟性が向上し、身体がほぐれます。また、関節の可動域が広がり、日常生活の活動や運動が行いやすくなります。怪我や肩こり・腰痛・膝痛の予防、疲労の回復に有効です。室内で簡単にできるストレッチ体操の効果的なやり方をご紹介します。

■まずはストレッチから♪
ストレッチは筋肉や関節周辺を伸ばし、引っぱり、柔軟性を高める運動のことです。継続して行えば柔軟性が向上し、身体がほぐれます。また、関節の可動域が広がり、日常生活の活動や運動が行いやすくなります。怪我や肩こり・腰痛・膝痛の予防、疲労の回復に有効です。室内で簡単にできるストレッチ体操の効果的なやり方をご紹介します。

健康 康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命の差が少ないほど、健康で自分らしい生活を楽しむことができます。

榛東村の特定健診等の結果(下図参照)では、20〜30歳代の方が、40歳以上の方に比べ、日常生活で身体を動かしていない傾向があるということがわかりました。いつまでも元気で、健康寿命を伸ばすために、若いうちから生活の中に運動(ストレッチ体操・筋力トレーニング・ウォーキング)を取り入れてみましょう。今月号から隔月で簡単な運動についてご紹介いたします。



(平成29年度特定健診等の結果から)



毎日15分 続ける運動

今回はストレッチ体操を紹介します。

硬い身体を少しずつやわらかくしたい。
ピンポイントで身体の一部をほぐしたい。
気分をリラックスさせたい。

などに効果があるストレッチです。

ストレッチを行うときの注意点

- ・どの部位を伸ばしているか、しっかり意識しながら行いましょう。(心地良い張りを感じる程度)
- ・1つのポーズにつき10~30秒間かけて、反動をつけずにゆっくり伸ばす。
- ・息をとめずに、息を細く、長く吐きながら行う。
- ・お風呂上りなどで、身体が温まっている時に行うと、疲労回復や、柔軟性向上に最適です。
- ・体調のすぐれない日は無理をせずお休みしましょう。

上肢のストレッチ

①首の運動

ゆっくり首をまわす。
右回り左回りを行う。
(目がまわりそうな方はもっとゆっくり)



②肩の運動

肘をかるくまげ左右一緒に肩を後ろまわし5回、前まわし5回くらいゆっくり背中から意識して動かす。



監修 河崎 和代

群馬県健康スポーツ協議会副会長
新島学園短期大学非常勤講師
高崎健康福祉大学非常勤講師

下肢のストレッチ

③脚の裏の運動

床に座った状態で右足を曲げ、左足の内ももに右足の裏を着けるようにする。そのまま反動をつけずに左足の太ももに胃の辺りを近づけるように倒す。
(左右各10秒)



④太ももの前面の運動

イスにつかまって身体を支え背筋を伸ばす。片膝を曲げて足を後ろで持ち太ももの前面を伸ばしている事を意識する。

注意

膝を開きすぎたり上体を前に倒したりしないようにする。



足が持てない方は、タオルを足首に引っ掛けて少しずつ引っ張ってみましょう。

⑤ふくらはぎの運動

右足を前に出して立つ。左足は、かかとを床に着ける。腰を前に出しながら右膝を曲げ、ふくらはぎを伸ばす。左の足先は前に向ける。
(左右各15秒)



体幹のストレッチ

⑥体側の運動

腕を上げ、右手で左手首をつかむ。そのまま右手で引くようにして体を真横へ倒し、体側を伸ばす。呼吸が止まってしまうようなら、倒し過ぎ。姿勢を少し元に戻して、再度行う。
(左右各15秒)



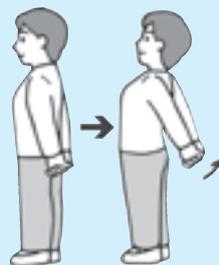
⑦背筋と脇の運動

左膝を立て、その足を左足の外側へ置くようにして座る。左手を斜め後ろに着いて右肘で左膝を押し返すようにして、ゆっくり身体をひねる。
(左右各15秒)



⑧腕と肩と胸の運動

両手を身体の手前で組む。肘を伸ばし、胸を張り、腕をゆっくり持ち上げる。



注意 息を吐きながら行う。顔を無理に上げない。

下記図のようにイスに座って行っても同じ効果があります。



渋川支部ポンプ操法競技会で第1分団が優勝



6月16日、群馬県消防学校（前橋市田口町）で行われたポンプ操法競技会において、渋川広域圏から8チームが出場し、榛東村消防団第1分団が優勝、第2分団が6位の成績を収めました。第1分団は同大会で2年連続の優勝です。2位に大差をつけての優勝となりました。競技は、指揮者、1〜4番員、補助員の計6人で行います。ホース延長や放水、器具操作などそれぞれの役割が細かく決められており、「正確」に「迅速」に「団結」して操法を行った団体が高得点を得ることができます。消防団員が消火技術の向上や初期消火に必要な技術を身に付け、どのような状況であっても確実、迅速、安全に行動できることを目的として実施しているものです。村民の安心・安全を守るため、消防団員は、休日や夜間に訓練してきました。

ポンプ操法競技会に併せてラッパ隊による吹奏訓練も行われ、消防団員の士気高揚、命令伝達のためのラッパ吹奏が披露されました。



団体順位

- 優勝：榛東村消防団第1分団
- 第2位：渋川市消防団第2分団
- 第3位：吉岡町消防団第5分団
- 第4位：吉岡町消防団第1分団
- 第5位：渋川市消防団第28分団

優秀番員（番員賞）

- 指揮者 柳岡 伸二（榛東） 1番員 狩野 裕毅（渋川）
- 2番員 高橋 淳（榛東） 3番員 善養寺 将大（吉岡）
- 4番員 小谷野 翔太（榛東）



経済センサス-基礎調査を実施します

問い合わせ先/企画財政課 (☎54-2211 内線243)

群馬県企画部統計課経済産業係 (☎027-226-2410)

総務省統計局・群馬県・榛東村では、「経済センサス - 基礎調査」を実施します。

この調査は、我が国の全ての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

調査は、調査員が全国全ての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

- 対象 全国全ての事業所
- 調査期間 令和元年6月から令和2年3月まで
- 調査方法 知事から事務を委嘱された統計調査員が外観等から事業所の活動状態などを確認させていただきます。また、新たに把握した事業所には調査票を配布させていただきます。
※統計調査員は調査員証を携行していますので、不審な場合はご確認ください。

空き家のことでお困りではありませんか？

問い合わせ先/建設課 (☎54-2211 内線231)

空き家の問題は様々な分野にわたるとともに、その解決には専門的な知識が必要なことがあります。村では、空き家問題の解決に役立てるため、一般社団法人宅地建物取引業協会の協力のもと、宅地建物取引士による空き家対策無料相談会を開催しています。空き家問題でお困りの方は、是非ともこの機会にご利用ください。

○無料相談日

毎月第3金曜日（祝日等の場合は第3水曜日）午後1時30分から午後4時まで

空き家対策無料相談会 開催予定表	
令和元年8月16日（金）	令和元年12月20日（金）
令和元年9月20日（金）	令和2年1月15日（水）
令和元年10月18日（金）	令和2年2月21日（金）
令和元年11月15日（金）	令和2年3月18日（水）

○開催場所

榛東村役場 建設課（相談時は別室へ案内します）

○相談方法

来庁または電話相談（相談時間は1件あたり約30分間）

○予約方法

相談を希望する開催予定日の2日前までに、来庁または電話で相談予約をしてください。

予約先：榛東村役場 建設課（☎0279-54-2211 内線231）

○その他

相談時には、空き家の所在地、家屋種類、面積、建築年などが分かる書類（固定資産税納税通知書や登記事項証明書など）をご準備ください。

後期高齢者医療被保険者証を更新します

問い合わせ先／健康保険課 (☎54-2211 内線145)

群馬県後期高齢者医療広域連合(☎027-256-7125)

○後期高齢者医療被保険者証の更新

後期高齢者医療被保険者証は、毎年7月31日が有効期限です。8月1日以降にお使いいただく新しい被保険者証は、7月中に郵送します。

■一部負担割合について

被保険者証に記載される一部負担割合は、同一世帯の被保険者の令和元年度の住民税課税所得により判定されます。

住民税課税所得	一部負担金の割合
課税所得145万円未満	1割負担
課税所得145万円以上	3割負担（現役並み所得者）

ただし、上記の判定で3割負担に該当する方のうち、前年（平成30年）の収入額が次のいずれかに該当するときは、1割負担となりますので、健康保険課で申請をしてください。

- 被保険者が同一世帯に1人で、収入額が383万円未満
- 被保険者が同一世帯に2人以上で、収入額合計が520万円未満
- 被保険者が世帯に1人（収入額383万円以上）で、他に70歳から74歳の方がいる場合、その方と被保険者の収入額合計が520万円未満



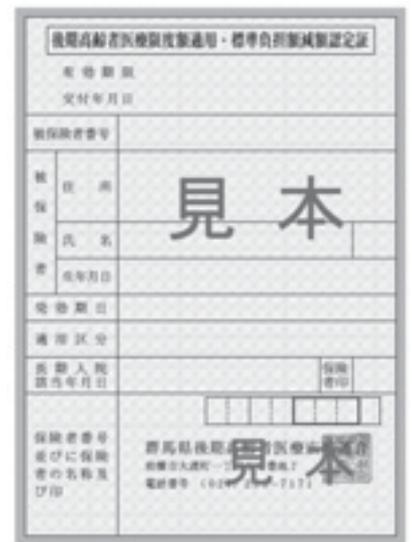
○限度額適用・標準負担額減額認定証

現役並み所得者Ⅰ・Ⅱおよび住民税非課税世帯の被保険者は、保険医療機関等を受診する際に限度額適用・標準負担額減額認定証を窓口へ提示すると、医療費などの自己負担が限度額までとなります。

この認定証は、毎年7月31日が有効期限です。引き続き認定証の交付を希望する方は、健康保険課で認定証交付の手続きを行ってください。

なお、低所得者Ⅰ・Ⅱの方で次の条件の全てに該当する方は、申請手続きを省略し令和元年8月1日から使用できる限度額適用・標準負担額減額認定証を新しい被保険者証に同封します。

- 前年度に限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受け、現在も該当している方
- 令和元年度も引き続き住民税非課税世帯である方



○短期被保険者証の交付

被保険者証の有効期限は通常1年間ですが、後期高齢者医療保険料の滞納により、通常より有効期限の短い被保険者証を交付する場合があります。また、特別な事情がなく納付状況が改善しない場合は、医療費がいったん全額自己負担となる「資格証明書」を交付することがあります。

国民健康保険高齢受給者証などを更新します

問い合わせ先／健康保険課 (☎54-2211 内線142)

○高齢受給者証の更新

国民健康保険高齢受給者証は、国民健康保険の加入者で70歳以上75歳未満の方に交付されます。

この高齢受給者証は、毎年7月31日が有効期限です。高齢受給者証交付の対象となる方には、8月1日から使用することのできる新しい高齢受給者証を郵送します。

※令和2年7月31日以前に75歳の誕生日を迎えられる方の有効期限は、誕生日の前日です。75歳の誕生日からは「後期高齢者医療制度」に加入することになります。後期高齢者医療被保険者証は、誕生日前にご自宅に郵送されます。

■一部負担金の割合について

高齢受給者証に記載される一部負担金の割合は、同一世帯にいる高齢受給者証該当者の令和元年度の住民税課税所得により判定されます。

住民税課税所得	一部負担金の割合
課税所得145万円未満	2割負担
課税所得145万円以上	3割負担（現役並み所得者）

ただし、一部負担金の割合が3割に該当する方のうち、収入額が次のいずれかに該当するときは、申請により一部負担金の割合が2割になります。

○高齢受給者証該当者が同一世帯に1人で、収入額が383万円未満

○高齢受給者証該当者が同一世帯に2人以上で、収入額の合計が520万円未満

○限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

国民健康保険の被保険者は、医療機関等を受診するときに限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口提示することで、医療費などの自己負担が限度額までとなります。

これらの認定証は、毎年7月31日が有効期限となり、8月1日以降は現在お使いの認定証を使用することができません。引き続き認定証の交付を希望する方は、健康保険課で認定証交付の手続きを行ってください。また、現在認定証をお持ちでない方で高額な医療費を支払う必要がある場合も、受診前に健康保険課で認定証の交付を受けてください。なお、保険税の納付の状況により、認定証の交付ができない場合があります。

福祉医療費受給資格者証の更新について

問い合わせ先／健康保険課 (☎54-2211 内線145)

8月1日から、母子・父子家庭に該当する方の福祉医療費受給資格者証（ピンク色の医療券）の更新に伴い、現在お使いの受給資格者証は、8月1日以降使用することができなくなります。

対象者には、新しい受給資格者証を7月中旬に郵送しますので、8月1日以降は、新しい受給資格者証を使用してください。

■対象者

○母子・父子家庭（18歳未満の児童を扶養している母子・父子家庭および18歳未満で父母のいない児童）

■その他

○現在お使いの受給資格者証は8月1日以降使用することができませんので、健康保険課へ返却してください。

○勤務先、住所などを変更した場合は、受給資格者証の更新手続きが必要ですので、被保険者証・印鑑・受給資格者証をお持ちのうえ、必ず14日以内に健康保険課で更新手続きを行ってください。

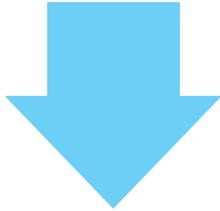
令和元年度の後期高齢者医療保険料の軽減措置が決まりました

問い合わせ先／健康保険課（☎54-2211 内線145）

群馬県後期高齢者医療広域連合（☎027-256-7116）

○平成30年度の保険料の軽減措置は次のとおりでした。

軽減内容	軽減該当条件 (均等割額の軽減は、同一世帯の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額で判定します。)
均等割額9割軽減	「基礎控除額33万円以下の世帯で、かつ、当該世帯の被保険者全員の各種所得が0円」の世帯 (ただし、公的年金等控除額は80万円として計算する。)
均等割額8.5割軽減	「基礎控除額33万円」以下の世帯
均等割額5割軽減	「基礎控除額33万円+27万5千円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
均等割額2割軽減	「基礎控除額33万円+50万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
被扶養者軽減 (所得割額は課されず 均等割額5割軽減)	後期高齢者医療の被保険者資格を得た日の前日まで、被用者保険（国保、国保組合は除く。）の被扶養者であった方



■：変更箇所

○令和元年10月から介護保険の負担軽減強化および年金生活者支援給付金の支給開始に伴い、令和元年度から次のとおり見直しが行われました。

また、均等割額5割軽減と均等割額2割軽減の“軽減該当条件”が拡充され、被扶養者軽減(均等割5割軽減)の適用が資格取得後2年間に限られます。

均等割額8割軽減	「基礎控除額33万円以下の世帯で、かつ、当該世帯の被保険者全員の各種所得が0円」の世帯 (ただし、公的年金等控除額は80万円として計算する。)
均等割額8.5割軽減	「基礎控除額33万円」以下の世帯
均等割額5割軽減	「基礎控除額33万円+28万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
均等割額2割軽減	「基礎控除額33万円+51万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
被扶養者軽減(※) (所得割額は課されず “資格取得後2年間に限り” 均等割額5割軽減)	後期高齢者医療の被保険者資格を得た日の前日まで、被用者保険（国保、国保組合は除く。）の被扶養者であった方

※被扶養者軽減に該当する方で、均等割額の軽減にも該当する場合は、軽減割合が大きい方の軽減が適用されます。

親と子のよい歯のコンクール



問い合わせ先／保健相談センター（☎70-8052）

6月1日（土）、茨川市保健センターにおいて、「親と子のよい歯のコンクール茨川地区審査会」が開催されました。

このコンクールは、家族みんなでむし歯予防に取り組み、生涯を通じた歯と口の健康づくりを目指した「8020（はちまるにいまる）運動」（80歳まで20本以上の歯を保とう）の一環として行われています。いつまでも自分の歯でよく噛んで味わうことができる健康な歯を持ち続けることは、心身の健康増進にも関係しているため、健康寿命の延伸につながります。

村の代表者は、前年度の3歳児健診においてむし歯のなかったお子さんとその保護者を対象に選考会を行い、決定しています。

今年度は大滝 ^{ともえ}朝絵さん、^{めい}芽依さん親子が榛東村代表として出場し、優秀賞を受賞しました。



関東大会等以上の競技大会に出場した方に「奨励金」を交付します



問い合わせ先／教育委員会事務局（☎54-2211 内線261）

教育委員会では、榛東村におけるスポーツの振興を目的に、次の各種スポーツ競技大会に出場された方に「奨励金」を交付します。

○対象者

大会の開催日及び奨励金交付申請日において「榛東村に住民登録がある方」で、対象となる大会に選手（補員、登録者含む。）又はスタッフ（大会に登録された監督、コーチ及びマネージャーに限る。）として出場した方

○対象となる大会

以下の1～3に示す各要件を満たす必要があります。なお、中学校体育連盟が主催、共催又は主管する大会や榛東村から奨励金以外の財政的支援を受けているものは対象となりません。

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 出場資格 | 2 出場した大会 |
| 次のいずれかの方法により出場資格を得て出場した大会 | 次のいずれかの大会 |
| (1) 県大会等予選会を経て出場 | (1) 関東大会等（北関東大会、東日本大会等含む。） |
| (2) 大会の開催要項等で規定する標準記録等に到達して出場 | (2) 全国大会 |
| (3) 競技団体等の推薦又は選抜を経て出場 | (3) 国際大会
(少なくとも3か国以上の国が参加して行う大会) |
| 3 大会の主催者等 | |
| 次のいずれかの団体が主催、共催又は主管した大会 | |
| (1) 文部科学省 | |
| (2) 公益財団法人日本体育協会又は同協会加盟競技団体等 | |
| (3) 公益財団法人日本オリンピック委員会又は同委員会加盟競技団体等 | |
| (4) 都道府県又は都道府県教育委員会 | |
| (5) 教育長が特に認める上記の団体以外の団体 | |

対象となる各種スポーツ競技大会	交付金額（1人あたり）	限度額（1回の申請あたり）
関東大会等	5,000円	30,000円
全国大会	10,000円	50,000円
国際大会	オリンピック大会	—
	その他の国際大会	20,000円

○交付申請の方法

大会の終了日から30日以内に教育委員会事務局に申請書の提出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。



7月新刊情報 中央公民館図書室

問い合わせ先/中央公民館 (☎54-2573)

利用時間 午前8時30分から午後5時まで 休館日 毎週月曜日・祝日			
書名	著者名	書名	著者名
《一般向け》		《子ども向け》	
影ぞ恋しき	葉室 麟	キミと話がしたいのだ。6	オザキ ミカ
あるかしら書店	ヨシタケシンスケ	ぱかっ	森 あさ子
ベルリンは晴れているか	深緑 野分	とってください	福知 伸夫
散り椿	葉室 麟	しゅっぱつ しんこう!	山本 忠敬
ダンデライオン	中田 永一	とんでもない	鈴木 のりたけ
女王さまの夜食カフェ	古内 一絵	チリとチリリ	どい かや
日本国紀	百田 尚樹	飼育係長	よしなが こうたく
熱帯	森見 登美彦	しんかいたんけん! マリンスノー	山本 孝
フーガはユーガ	伊坂 幸太郎	いもうとかいぎ	石黒 亜矢子
本と鍵の季節	米澤 穂信	ぼくのいいところ	スティーヴ・メツガー
私が誰かわかりますか	谷川 直子	ひるもよるも名探偵	杉山 亮
昨日がなければ明日もない	宮部 みゆき	せかいいちの名探偵	杉山 亮
風の市兵衛シリーズ	辻堂 魁	あつぷ	中川 ひろたか
あきない世傳 金と銀 六 本流篇	高田 郁	みずとはなんじゃ?	かこ さとし
その先の道に消える	中村 文則	こぐまのアーリーとあかいぼうし	わだ あい
ふたたび嗟う淑女	中山 七里	ぶうぶうママ	小路 智子
エリザベスの友達	村田 喜代子	わけあって絶滅しました。	今泉 忠明 監修
あちらにいる鬼	井上 荒野	それしかないわけないでしょう	ヨシタケシンスケ
はつ恋	村山 由佳	ネコツメのよる	町田 尚子
一切なりゆき	樹木 希林	おともだち たべちゃった	ハイディ・マッキノン
樹木希林120の遺言	樹木 希林	すみっコぐらし 心理テスト	阿雅佐
ノースライト	横山 秀夫	ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 10	廣嶋 玲子

各種大会の結果・表彰受賞をお知らせします。

【群馬県糸東会空手道選手権大会】

- 中学生 形・組手
 - 狩野 成龍くん 準優勝
- 高学年 形
 - 笹本 雄斗くん 優勝
 - 田中 逞翔くん 準優勝
 - 梁瀬 愛優太くん 3位
 - 清水 琉雅くん 4位
- 高学年 組手
 - 田中 逞翔くん 優勝
 - 梁瀬 愛優太くん 準優勝
 - 清水 琉雅くん 3位
 - 湯浅 誇哲くん 4位
- 幼児・低学年 形
 - 秋山 紗有希さん 優勝
 - 阿久澤 叶さん 準優勝
 - 田中 詩織さん 3位
 - 高橋 琴葉さん 4位
- 幼児・低学年 組手
 - 秋山 紗有希さん 優勝
 - 阿久澤 叶さん 準優勝
 - 高橋 琴葉さん 3位
 - 田中 詩織さん 4位



【北群馬渋川春季柔道大会】

- 中学2年 男子重量級
 - 小林 侑暉くん 3位
- 中学2年女子
 - 加藤 莉美愛さん 優勝
 - 岩田 由加理さん 3位
- 小学6年女子
 - 柳岡 百々子さん 準優勝
 - 柳岡 奈々子さん 3位
- 小学5年男子
 - 上田 桜亮くん 3位
- 小学3年女子
 - 上村 紗愛さん 準優勝



しんとう健康ダイヤル24
☎0120-077-005

24時間・年中無休 通話料・相談料無料

健康相談、医療相談、介護相談、育児相談や医療機関情報を提供します。
医療機関を受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談ください。
※電話番号は必ず非通知設定を解除してご利用ください。

お元気ですか
保健相談センター
です

食中毒に気を付けましょう

食中毒とは、細菌やウイルスに汚染された飲食物や毒きのこ、ふぐの肝などの自然毒を飲んだり食べたりすることによって起こります。主に腹痛、下痢、嘔吐などの症状があらわれ、原因によってはしびれや麻痺などの神経症状が起こることもあり、悪化すると死に至ることもあります。

特に、抵抗力や免疫力が低下している高齢者、免疫機能が消化機能が未発達な乳幼児は重症化することがあるので、注意が必要です。

■食中毒予防のポイント

食中毒を予防するためには、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆菌をつけない

- ①手を洗う
調理の前やトイレの後、動物にさわった後やオムツ交換の後にはきちんと手を洗いましょう。
- ②調理器具は清潔にしておく
包丁やまな板、ふきんなどの調理器具は、使用后はきれいに洗って乾かしましょう。
- ③食材をわける
肉や魚のドリップが他の食材

にかからないように、ビニール袋などに入れて保存しましょう。

④手の傷に注意
手に傷などがある場合、直接食材にはさわらず、ビニール手袋などをつけて調理しましょう。

◆菌を増やさない

①低温を保つ
生鮮食品は購入後、常温で放置しないですぐ冷蔵庫に入れましょう。

②冷蔵庫の使い方に注意

冷蔵庫の庫内の容量は7割程度にして、詰めすぎないようにしましょう。ドアの開閉は素早く行い、庫内の温度を上げないようにしましょう。冷凍したものは自然解凍を避けて、冷蔵庫や電子レンジを活用し、再冷凍は避けましょう。

◆菌をやっつける

①十分に火をとおす。
食品は表面だけでなく、内部までしっかりと火を通しましょう。

②消毒する

包丁やまな板、ふきん、スポンジなどは、こまめに洗って消毒をして乾燥させましょう。

■食中毒かな?と思ったら

自己判断で下痢止めなどを飲まずに、早めに医療機関を受診しましょう。

◆お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

		内科	外科	耳鼻科	歯科	
7月	21日(日)	渋川中央病院 (渋川) ☎25-1711	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	とまるクリニック (渋川) ☎26-7711	吉岡ちよだ耳鼻咽喉科 (吉岡) ☎26-7546	小野上歯科診療所 (小野上) ☎59-2493
	28日(日)	めぐみ子どもクリニック (渋川) ☎30-2022	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	渋川医療センター (子持) ☎23-1010	川島医院 (渋川) ☎22-2421	ほしかわ歯科医院 (渋川) ☎24-8835
8月	4日(日)	大谷内科クリニック (渋川) ☎20-1881	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	あたち整形外科 (渋川) ☎30-1170		山崎歯科医院 (渋川) ☎25-1184
	11日(日)	井口医院 (渋川) ☎25-1100	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220		高橋歯科クリニック (渋川) ☎24-8211
	12日(月)	本沢医院 (渋川) ☎23-6411	入内島内科医院 (渋川) ☎60-7322	とまるクリニック (渋川) ☎26-7711		吉岡歯科クリニック (渋川) ☎24-8289
	18日(日)	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	渋川医療センター (子持) ☎23-1010	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (渋川) ☎30-1133	K歯科医院 (渋川) ☎22-2331
	25日(日)	佐藤医院 (北橘) ☎52-3003	斎藤内科外科クリニック (渋川) ☎22-1678	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255	吉岡ちよだ耳鼻咽喉科 (吉岡) ☎26-7546	さいとう歯科医院 (子持) ☎53-5454

※耳鼻科、歯科の診療時間は正午までです。 ※夜間急患診療所(午後7時~11時、年中無休)☎23-8899

暮らし の情報

行政相談を開催します

- 日時…8月23日(金)
午後1時30分～4時
- 会場…南部コミュニティセンター
- 内容…国・県・市町村などの行政に関することについて、相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

榛東村地域包括支援センター

本村在住の高齢者の方で、困りごとや心配ごとがありましたらご相談ください。
場所：榛東村保健相談センター内
(☎0279-25-8441)

知 お知らせ

9月10日は、下水道の日

普段なにげなく流している生活排水は、油や食べ物かす、洗剤等でたいへん汚れています。これらの家庭で使った水は、どこへいくのかご存じですか？

水質浄化センターでは、このような生活排水や産業排水など、私たちが使った汚れた水をきれいにして川や海に戻すため、汚水の処理を行っています。下水の普及にご理解・ご協力ください。

また、水質浄化の仕組みや下水道の社会的役割についての理解を深めてもらうため、下水道総合事務所（県央水質浄化センター）の施設見学会を開催します。

- 開催日 8月18日(日)
- 場所 群馬県下水道総合事務所（県央水質浄化センター）
玉村町上之手1846-1
- 対象 どなたでも参加できますが、小学生以下は保護者の付き添いが必要です。

■時間 午前10時集合コースと午後2時集合コースで実施します。2コースとも同一内容

で、所要時間は1時間半です。
■申込み 事前の申し込みは不要です。
■参加費 無料（先着1000名様に記念品を配布します。）

会社の夏季休暇に年次有給休暇を組み合わせて連続休暇に

土日休日制の会社で8月13日（火）～15日（木）が夏季休暇（お盆休み）の場合には、12日（月）が山の日の振替休日となることから6連休となります。16日（金）を年次有給休暇の計画的付与制度を用いて会社全体で休みとするなど、個々の労働者が年次有給休暇を「プラスワン」することで9連休となります。暑い夏、メリハリを付けた働き方で、人生を充実させましょう。

働き方改革をお手伝いします！群馬働き方改革推進支援センターのご案内

働き方関連改革法が平成31年4月1日より順次施行され、時間外労働の上限規制や年5日の年次有給休暇の時季指定の事業主への義務付けなどが設けられました。群馬働き方改革推進支援センターでは、社会保険労務士が電話相談・企業訪問相談等

により働き方改革に取り組む事業主の皆さまを支援いたします。人手不足に関する相談や各種助成金のご案内もしていますので、お問い合わせください。

▼問い合わせ先は、群馬働き方改革推進支援センター
(☎0120-486-450)

子どもの里親になりませんか

県では、さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる里親を募集しています。平成30年度から群馬県独自の短期預かり里親登録制度も始まりました。

中央児童相談所北部支所（茨川市金井394）は、里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人への説明（相談）会を開催します。

- 説明会
▽第1回 8月23日(金) 茨川市役所本庁舎大会議室
▽第2回 8月29日(木) 嬬恋村役場応接室
- 時間 午後1時～4時
- 対象 里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人
- 費用 無料

募 集

■申し込み 直接会場へ
▼問い合わせ先は、群馬県中央児童相談所北部支所
(☎0279-20-1010)

商工会職員（経営支援員）採用資格試験実施のお知らせ

■申込期間 7月19日(金)～8月30日(金)

■採用人数 若干名

■試験日程

▽第1次試験（職場適応性検査・教養試験・小論文）
日時 9月22日(日)
午前9時から午後1時40分

場所 群馬県商工連会館
▽第2次試験（面接・グループディスカッション等）

日時 10月
場所 群馬県商工連会館

■受験資格
①高等学校以上の卒業者

②県商工会または商工会連合会に勤務可能な者。その後、人事異に対応できる者（通勤時間）は原則として概ね1時間以内）

③簿記3級以上の有資格者（所

自衛官募集中

「平和」を仕事にしてみませんか？
 まずはお問い合わせをお待ちしています。
 自衛隊群馬地方協力本部前橋募集案内所
 ☎027-233-8960

防災行政無線の放送内容は電話でも
 確認できます。

☎0279-54-3499



- 有していない者は、採用後速やかに取得することとする
- その他
 - 詳しくは、群馬県商工連合会のホームページでご確認いただくか、群馬県商工連合会組織運営課へお問い合わせください。
 (☎027-231-9779)

渋川地区広域市町村圏振興整備組合職員採用試験

- 職種 一般行政職および消防職
 (救急救命士有資格者を含む)
- 採用予定人員 (令和2年4月1日採用)

- ▽ 一般行政職
 - ① 一般事務 若干名
 - ② 建築技師 若干名
- ▽ 消防職 若干名

■ 受験資格

日本国籍を有し、次の職種別要件を満たす人(すべて令和2年3月卒業見込者を含む)

▽ 一般行政職

- ① 昭和60年4月2日以降に生まれた人

- ② 大学卒業者、短期大学卒業者、高等学校卒業者または高等学

校卒業程度認定試験合格者

- ③ 建築技師については、建築学科卒業など、専門知識を有すること

▽ 消防職

- ① 平成5年4月2日以降に生まれた人

- ② 大学卒業者、短期大学卒業者、高等学校卒業者または高等学校卒業程度認定試験合格者

- ③ 消防官として職務遂行に必要な身体(四肢関節機能を含む)が健全であること

- ④ 採用後は渋川広域圏内に居住できること

- 試験日など
- ▽ 第一次試験

- 9月22日(日)

- ▽ 第二次試験

- 10月中旬予定

- ※ 第一次試験合格者に通知
- 申込書配布場所

広域組合事務局総務課、消防本部

部総務課、渋川広域圏内各市町村役場

■ 申込方法

申込書、写真(6か月以内に撮影・縦4cm×横3cm)、資格

証明書の写し(救急救命士有資格者のみ)を広域組合事務局総務課または消防本部総務課へ直接提出

■ 申込期間

8月1日(木)から16日(金)まで※土・日・祝日を除く午前

9時から午後5時まで

▼ お問い合わせ

▽ 事務局総務課
 (☎0279-60-5200)

▽ 消防本部総務課
 (☎0279-25-4191)

令和元年度群馬県計量啓発標語の募集について

群馬県計量検定所では、計量啓発標語を募集しています。

■ テーマ

▽ 正しい計量の大切さを呼びかける作品

▽ 適正な計量器が使用・流通されることを促す作品

■ 募集規定

▽ 自作で未発表の作品
 ▼ 1人2作品まで応募可
 ▼ 著作権は群馬県計量検定所に帰属します

■ 賞 入選2点

■ 発表 令和元年9月予定

■ 応募資格 県内に在住する人

■ 応募期間 7月1日(月)～8月30日(金)

■ 応募方法 郵送またはFAX

▽ 応募作品、住所、氏名、職業(学年)、電話番号を記入してください。

■ その他 入選作品は計量標語ポスターに使用されるほか、普及啓発資料等に活用されます。

▼ 応募先・お問い合わせは、群馬県計量検定所

前橋市下大島町81-13
 (☎027-263-2436)
 (FAX 027-263-3142)

榛東村を写そう写真コンテスト

■ 応募締切 9月7日(土)

■ 応募規定

① 2年以内に撮影したものの

② カラープリント四ツ切りまたはA4サイズ(ワイド四ツ切り不可)

③ 他のコンテストとの二重応募は不可

▼ お問い合わせは、中央公民館
 (☎54-2573)

広報カレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
28 村 8:30 日曜税務窓口	29	30	31	1 楽 9:00 夏休み子ども楽集すくーる 保 10:30 子育てサロン アイアイ 保 19:00 ココロとカラダの健康ヨーガ	2 楽 9:00 夏休み子ども楽集すくーる 保 9:45 両親学級② 村 10:00 夏休みおはなし会	3
4 楽 9:00 夏休み子ども楽集すくーる 保 10:00 はつらつ教室 保 13:30 健康相談	5 楽 9:00 夏休み子ども楽集すくーる 保 13:00 2歳児健診	6 楽 9:45 両親学級③ 楽 13:30 押し花教室①	7 保 9:30 すくすく教室 (母乳・栄養相談) 保 10:45 すくすく教室 (ベビーマッサージ) 保 19:00 ココロとカラダの健康ヨーガ	8 中 10:00 夏休みおはなし会 保 10:00 エアロピクス 保 13:00 心配ごと相談	9	10
山の日 11	振替休日 12	13 中 10:00 障害福祉なんでも相談	14	15	16 中 10:00 夏休みおはなし会 村 13:30 空き家無料相談会	17
18 中 13:00 村長杯争奪野球大会	19 保 10:00 はつらつ教室 楽 13:30 楽集シネマ 保 13:30 健康相談	20	21 村 13:30 農地・年金相談 楽 13:30 押し花教室② 楽 13:30 人権相談 結核・肺がん巡回検診 中 9:00~10:00 南 10:30~11:30 保 13:30~14:30	22 楽 13:15 2歳半のむし歯予防相談会 保 19:00 ココロとカラダの健康ヨーガ	23 中 10:00 夏休みおはなし会 保 13:30 無料法律相談会	24
25 村 8:30 日曜税務窓口 中 13:00 村長杯争奪野球大会	26 保 10:00 はつらつ教室 保 13:30 健康相談 村 15:00 手話通訳者設置 結核・肺がん巡回検診 笹熊 9:00~9:30 18区コミセン 10:00~10:30 9区コミセン 11:00~11:30 2区コミセン 13:30~14:00	27 保 13:00 3歳児健診	28 保 13:00 乳児健診	29	30	31

※ふれあい館休館日
8月13日(火)、8月26日(月)

実施場所

村 村役場 保 保健相談センター 中 ささえの家 中 中央公民館 南 南部コミセン ふれあい館
児 児童館 7 しんとうスポーツアリーナ 楽 楽集センター 中 総合グラウンド 公 ふるさと公園

【有料広告欄】

家族の夢かなえる住まい
新築・リフォーム・土木・不動産・上下水道・解体・ガラス
(本店) 榛東村広馬場 2207-1 (高崎支店) 高崎市中泉町 640-9

ぐん・せい建商(株)

0120-266-110 <http://www.gunsei.com>

ぐんせい

標名の大地と
水で育った味自慢

しんとうふるさと夢工房
TEL 0279-54-1890

店頭販売
月・火・木・金(12:00~15:00)



長期優良住宅から介護リフォーム、網戸・畳交換まで

(有)羽鳥製材所

TEL.0279-54-5142

北群馬郡榛東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>

ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡榛東村新井3252-5

暑中お見舞い
申し上げます。

診療時間/AM8:30~PM12:00
PM2:30~PM 7:00
休診日/日曜日・祝祭日・水曜日
(祝日のある週は水曜診療日)

榛東村新井1223-1
☎0279-25-8820

AOBA DENTAL CLINIC
あおば歯科医院

地球屋バン工房 地球屋

この広告をお持ちいただいたお客様
500円以上お買い上げの方に
お買い上げ金額から100円割引!!

100円券 村民限定

〒370-3505 群馬県北群馬郡榛東村上野原1-1
地球屋:Tel.0120-198-867 /C/工房:Tel.0279-70-8000 体験工房:Tel.0279-26-8877
www.chikyuya.co.jp

いちご直売

2017年
知事賞受賞 ストロベリー
12月~5月 月曜定休日 **みなみ**

自衛隊正門を南へ400m
榛東村広馬場2483 ☎0279-55-0127
<http://www.strawberryminami.jp/>



指人形で交通安全

5月29日、6月3日、村内幼稚園等で榛東村交通安全会が、交通ルールについての指人形劇を披露しました。アンパンマンの指人形で、交通事故に合わないためのポイントを分かりやすく教えていただきました。

人権教育推進協議会が開催されました

5月30日、中央公民館で、榛東村人権教育推進協議会が開催され、子どもたちの人権学習や教職員の研修、人権ビデオ視聴会の実施、広報「ひかり」の発行など、地域・学校・行政が一体となった人権教育について話し合われました。



八幡ホテル祭り

6月8日、榛東新井八幡神社でホテル祭りが行われ、地域の各種団体がダンスや紙芝居などを披露しました。今年は、八幡ホテルの会が、多くの方に来場いただけるよう、清掃のほかに遊歩道のバリアフリー化などを行いました。

防犯啓発活動を行いました

6月14日、しんとうちゃんがJAファーマーズ野田宿店で、防犯啓発活動を行いました。県民防犯の日に合わせて、渋川警察署や渋川管内の防犯団体と共に、啓発ティッシュ等を配り、一人ひとりに注意喚起を行いました。



祝100歳到達 角田ケサヨさん

角田ケサヨさんが100歳の誕生日を迎え、入所されている施設で、真塩村長から祝詞などが贈られました。

角田ケサヨさんのご家族と施設職員の方々も同席し、100歳到達の喜びを分かち合われました。

耳飾り館ミュージアムコンサート

6月22日（夏至）、耳飾り館で「縄文と夏至」をテーマに、打楽器によるコンサートが開催されました。奏者は神楽太鼓演奏家の石坂亥土さんで、様々な打楽器が奏でる鼓動と、石坂さんの軽快なトークで会場は大いに盛り上がりました。



相馬原駐屯地納涼祭

問い合わせ先／相馬原駐屯地業務隊 (☎54-2011 内線2544)

午後3時から売店やミニゲーム会場がオープンします。午後5時30分頃からは、自衛隊員と地元婦人会等による納涼踊り等が行われます。

一般の方の入場も可能ですので、ぜひお越しください。

■日時…7月24日(水)
午後6時～8時
(駐屯地解放は午後3時～8時30分)

■場所…相馬原駐屯地
※雨等により中止する場合があります。



榛東ぶどう郷オープン

問い合わせ先／産業振興課 (☎54-2211 内線225)

8月1日から順次、榛東村の特産ぶどうの収穫シーズンがはじまります。各農園でぶどう狩りが楽しめ、直売所では採りたてのみずみずしいぶどうが並びます。

是非、地元、榛東村ならではの“おいしいぶどう”を味わってはいかがでしょうか。

■営業期間…8月上旬～10月上旬
午前8時～午後5時

■場所…広馬場地区、宮室地区、長岡地区



しんとうふるさと公園夏まつり

問い合わせ先／産業振興課 (☎54-2211 内線225)

■日時…8月14日(水)、15日(木)
午前9時～午後4時

■場所…ふるさと公園

■イベント…ミニSLの運行、ヨーヨーつり、スイカ割り、かき氷早食い大会、イモ鉄砲大会

■その他…しんとうワイナリーでのしんとうワインの試飲もあります。

※イベント内容は変更する場合があります。



広報しんとう 2019年7月号 No.581

発行：榛東村 編集：総務課

〒370-3593群馬県北群馬郡榛東村大字新井790番地1

☎0279-54-2211 FAX0279-54-8225

ホームページアドレス <http://www.vill.shinto.gunma.jp/>

人口と世帯

(6月末日現在)

総人口 14,678人(-18)

男 7,474人(-11)

女 7,204人(-7)

世帯数 5,853戸(-9)

※()は対前月

編集だより

今月は健康寿命を伸ばすための運動について掲載しました。これを機会に、多くの方の健康寿命の延伸につながってほしいと思います。梅雨寒の日が続いていましたが、梅雨明け後は例年どおりの夏らしい暑さになるようです。熱中症等には十分に注意してください。(大山)