

お元気ですか 保健相談センター です

すくすく教室“母乳相談”での乳房マッサージの中止について

すくすく教室で実施していましたが、必要な方へ乳房マッサージを行っていましたが、4月以降は都合により中止となります。ご了承ください。

※授乳方法や乳房トラブル等の相談等は、継続して実施します。

骨粗鬆症について

◆どんな病気？

骨密度が低下したり、骨質が劣化することで骨の強度が弱くなり、骨折などをしやすくなる病気です。

◆どんな人に多いの？

閉経後の女性や高齢の男性に多い病気ですが、運動不足等により若い人でも発症することがあります。

◆どうして骨粗鬆症になるの？

加齢や遺伝、食事や運動不足、喫煙、アルコール摂取や病気等、さまざまな要因が重なることにより発症します。

◆どんな症状がでるの？

骨粗鬆症自体に殆ど自覚症状はなく、骨折によって腰や背中が痛んだり、腰が曲がってきたり、身長が縮んできて、初めて気付く場合があります。

◆どうすれば予防できるの？

食事と運動、生活習慣の改善により、発症が予防できます。

食事では、骨形成に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨形成を促進するビタミンKを摂取することが大切です。

カルシウムを多く含む食品：牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、木綿豆腐、凍り豆腐、厚揚げ、鰯、ワカサギ、干しエビ、小松菜、チンゲンサイ、モロヘイヤ、水菜、ひじきなど

ビタミンDを多く含む食品：鮭、ブリ、干しいたけ、キクラゲなど

ビタミンKを多く含む食品：小松菜、ブロッコリー、にら、納豆など

運動では、無理な運動をする必要は

ないので、ウォーキングなど続けやすい運動がおすすめです。腰や膝に痛みのある人は無理をしないようにしましょう。

ミルクカレースープ(4人分)

- ・たまねぎ…1個
- ・エリンギ…大1個
- ・ベーコン…1枚
- ・カレー粉…小さじ1~2
- ・だし汁…200ml
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しめじ…1株
- ・かぶ…大1個
- ・オリーブ油…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・牛乳…250ml

(和風顆粒だし小さじ1+水200mlでも可)

<作り方>

- ①たまねぎは薄切り、しめじは小房にわけ、エリンギは食べやすい大きさに切る。かぶの根は皮をむいて厚さ約1cmに切り、葉は3~4cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱して、たまねぎとベーコンを炒める。
- ③しめじとエリンギ、かぶ(根)、カレー粉を加えて炒める。
- ④だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖を加えて蓋をして煮込む。
- ⑤野菜に火が通ったら、かぶの葉、牛乳を加えて煮て、沸騰直前で火を止めて、器に盛る。

*レシピは2月に行った骨粗鬆症予防料理教室のものです

▼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
3月19日(日)	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	原 沢 医 院 (伊香保) ☎72-2503	渋川医療センター (白井) ☎23-1010			石北歯科医院 (渋川) ☎22-0235
3月20日(祝) 春分の日	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818			宮下歯科医院 (渋川) ☎24-1939
3月26日(日)	めぐみこどもクリニック (行幸田) ☎30-2022	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	川 島 医 院 (渋川) ☎22-2421	福 田 医 院 (渋川) ☎23-6677	福田歯科医院 (渋川) ☎23-6677
4月2日(日)	本 沢 医 院 (石原) ☎23-6411	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800	森 医 院 (石原) ☎23-8733	関 歯 科 医 院 (吹屋) ☎25-0530	関歯科医院 (吹屋) ☎25-0530
4月9日(日)	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	佐 藤 医 院 (吉岡) ☎54-2756	渋川医療センター (白井) ☎23-1010			石田歯科医院 (渋川) ☎25-0411
4月16日(日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133		北橋歯科医院 (北橋) ☎52-3762
4月23日(日)	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	川 島 医 院 (渋川) ☎22-2421		平形歯科医院 (石原) ☎22-0953
4月29日(祝) 昭和の日	斉 藤 医 院 (中郷) ☎53-5558	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	渋川医療センター (白井) ☎23-1010			石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535
4月30日(日)	中 野 医 院 (渋川) ☎22-1219	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255			船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211

※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…4月21日(金)
午後1時30分～午後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

知

お知らせ

上下水道課からのお知らせ

平成29年度上半期の上下水道料金の納入期日および口座振替日は次のとおりです。口座振替は、再振替ができませんので、残高不足などにならないようご注意ください。また、期日内納付にご協力ください。

▼お問い合わせは、上下水道課(☎54-2211 内線155)へ

請求月	現金納入期限日	口座振替日
4月分	4月30日(日)	4月26日(水)
5月分	5月31日(水)	5月26日(金)
6月分	6月30日(金)	6月26日(月)
7月分	7月31日(月)	7月26日(水)
8月分	8月31日(水)	8月28日(月)
9月分	9月30日(土)	9月26日(水)

春季道路愛護のお知らせ

■日時…平成29年4月23日(日) 午前8時～

■内容…側溝清掃・路肩の除草・ゴミ拾い等 ※側溝清掃により発生した土砂は、指定された土砂捨て場に捨ててください。また、ゴミの分別にもご協力をお願いします。

▼お問い合わせは、建設課(☎54-2211 内線233)へ

言語通級指導教室を開設します

榛東村では、4月1日(土)から、言葉の面で気になる幼児・小学生を対象に、一人ひとりの課題に合わせた支援を行う言語通級指導教室(ことばの教室)を開設します。

■開設場所…南小学校北校舎1階
※幼児は午前中、小学生はお昼や放課後の週1回45分程度の時間を使って支援します。

▼お問い合わせは、教育委員会事務局 学校教育班(☎54-2211 内線210)へ

2017年度春 JICAボランティア

「体験談&説明会」のご案内

開発途上国で活動する、JICAボランティアの制度や内容について説明会を行います。ボランティアには技術系・医療系・教育系・農業系・スポーツ系など様々な業種があります。ぜひご参加ください。

■日時…4月15日(土) 午後2時開会

■会場…群馬県庁

■参加費…無料(入退場自由)

■申し込み…当日直接会場へお越しください。

▼お問い合わせは、JICA青年海外協力隊事務局募集課(☎03-5226-9813 Eメール jicavolunteer-doshu@jica.go.jp ホームページ <https://www.jica.go.jp/volunteer/>)へ

県営住宅に入居しませんか

お住まいをお探しの皆様、県営住宅に入居しませんか。

■募集方法…毎年4月、7月、10月、1月の年4回にわたり、抽選方式で入居者を決定する定期募集を受け付けている団地と、いつでも申込を受け付けている随時募集団地があります。

■県営住宅詳細…募集している団地の情報や申込方法・入居資格の詳細等については、群馬県住宅供給公社ホームページに掲載されていますので、興味のある方は是非ご覧ください。

また、入居をご希望される方は左記連絡先までお問い合わせください。

▼お問い合わせは、群馬県住宅供給公社(☎027-223-5811 ホームページ <http://www.gunma-jk.or.jp/>)へ

募

募集

警察官採用試験

群馬県警察では、平成29年度第1回警察官採用試験を実施します。

受験資格

○警察官A(男性・女性)…昭和59年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)またはこれと同等と人事委員会が認める学校を卒業した人または平成30年3月31

日までに卒業見込みの人

○警察官A(武道指導・男女不問)…警察官Aの受験資格に加え、柔道3段以上(講道館認定)、剣道3段以上(全日本剣道連盟認定)を有し、大会で実績のある者

※受験資格として必要な経歴については、お問い合わせください。

○警察官B(特別・男性・女性)…昭和59年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、警察官Aの受験資格学歴に該当せず、平成29年10月1日から勤務可能な人

受付期間

3月21日(火)～4月7日(金)

■試験案内配布場所…渋川警察署、または榛東駐在所

▼お問い合わせは、渋川警察署警務課(☎223-0110)へ

自衛隊 幹部候補生募集

防衛省・自衛隊では、幹部候補生を募集します。

応募資格

○一般幹部候補生(大卒者程度(飛行要員含む)…20歳以上26歳未満(ただし22歳未満は大卒者(見込み含む))

○一般幹部候補生(院卒者)…20歳以上28歳未満(修士課程修了者など)

○歯科幹部候補生…20歳以上30歳未満(歯科専門大学卒(見込み含む))

○薬剤科幹部候補生…20歳以上28歳未満(薬剤科専門大学卒(見込み含む))

■受付期間…3月1日(水)～5月5日(祝)
■試験期日…一次試験 5月13日(土)お

教育にかかわるご相談は
榛東村教育研究所まで
 (榛東村教育委員会)
 午前8時30分～午後5時
 ☎54-2211 内線210

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

よび14日(日)(14日は飛行要員のみのみ)
 ▼お問い合わせは、自衛隊群馬地方協力本部 前橋募集案内所(☎027-233-8960)へ

県営住宅4月定期募集のご案内
 県営住宅の定期募集は4月、7月、10月、1月の年4回実施しています。今回は4月募集のお知らせです。
 ■所在地・間取り・募集戸数・家賃：募集案内をご覧ください。
 ■入居資格：現在住宅に困窮しており、親族と同居する予定の人または単身の高齢者や障害のある人など。
 ※収入制限があります。
 ※詳しくは募集案内または群馬県住宅供給公社ホームページ(<http://www.gunma-jkk.or.jp/>)をご覧ください。
 ■申込期間：平成29年4月1日(土)から18日(火)まで
 ■入居可能日：平成29年7月1日(土)
 ■申し込み方法：所定の申込用紙を郵送
 ■申込用紙・募集案内配布場所：県住宅供給公社(前橋市紅雲町)、県民センター(群馬県庁2階)、県土木事務所、市役所・町村役場(土・日は県住宅供給公社のみで配布していません。なお、祝日は営業していません。)
 ■その他：入居者は公開抽選で選定します。
 ※以下の団地については、平成28年10月から随時申し込み可能となりました。(下細井団地、下郷団地、室田団地、北双葉団地、立石団地、桐洞団地、上中

島団地、酢の瀬団地、下磯部団地、原市第一団地、生品団地、宝泉団地、元宿団地、織姫団地、西堤団地、川内団地、相生第一団地、相生第二団地、高根団地、日向団地、大林団地、中野団地)
 ※随時申し込みを受け付けている住宅は他にもございます。詳しくはお問い合わせください。
 ▼問い合わせ先：県住宅供給公社(☎027-2223-5811 FAX 027-2223-9808)

法務省専門職員(人間科学)採用試験(こしん)
 人事院・法務省では、少年院、少年鑑別所及び保護観察所の職員として非行少年の処遇に携わる「法務教官、矯正心理専門職及び保護観察官」を以下のとおり募集します。
 ○法務教官
 ■受験資格
 ①4月1日時点で21歳以上30歳未満の者
 ②4月1日時点で21歳未満の者で、大学、短期大学、高等専門学校を卒業した者及び平成30年3月までに大学を卒業する見込みの者
 ○法務教官(社会人)
 ■受験資格：4月1日時点で30歳以上40歳未満の者
 ■受験申込期間：(インターネット)3月31日(金)～4月12日(水)(受信有効)
 ■申込方法：インターネット申込み <http://www.jinji-shiken.go.jp/>

[jinji.html](http://www.jinji-shiken.go.jp/)へアクセスして、説明に従って入力
 ▼お問い合わせは、榛名女子学園(☎54-3232)へ

国家公務員募集
 人事院は平成29年度中に次の採用試験を行います。
 ○総合職試験(院卒者試験)、総合職試験(大卒程度試験)
 ■受付期間(インターネット)：3月31日(金)～4月10日(月)
 ■第1次試験日：4月30日(日)
 ○一般職試験(大卒程度試験)
 ■受付期間(インターネット)：4月7日(金)～4月19日(水)
 ■第1次試験日：6月18日(日)
 ○一般職試験(高卒者試験)、一般職試験(社会人試験(係員級))
 ■受付期間：(インターネット)：6月19日(月)～6月28日(水)
 (郵送・持参)6月19日(月)～6月21日(水)
 ■第1次試験日：9月3日(日)
 ■申込方法：インターネット(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)へアクセスして、説明に従って入力
 ▼お問い合わせは、人事院関東事務局(☎048-740-2006)へ

国税専門官採用試験
 国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官(国家公務員)を募集します。
 ■受験資格：
 ○昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれの人
 ○平成8年4月2日以降生まれの者で、大学を卒業した者及び平成30年3月までに大学を卒業する見込みの者並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者
 ■受験申込期間：
 ○インターネット申込み(原則)：3月31日(金)午前9時～4月12日(水)(受信有効)
 ○インターネット申込みができない場合は郵送または持参：3月31日(金)～4月3日(月)(通信日付印有効)
 ■申込方法：
 ○インターネット申込み：<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>へアクセスし、説明に従って入力
 ○郵送または持参：希望する第1次試験地に対応する国税局または沖縄国税事務所に申込書を提出
 ■第1次試験日：6月11日(日)
 ■第1次試験地：高崎市・さいたま市・新潟市・松本市ほか
 ▼お問い合わせは、インターネット申込み：人事院人材局試験課(☎03-3581-5311)、その他：関東信越国税局人事第二課(☎048-600-311)へ



広報カレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
付8:30 日曜税務窓口						
2	3	4	5	6	7	8
	保10:00 はつらつ教室 保13:30 健康相談	保10:00 障害福祉なんでも相談		保10:30 子育てサロンアイアイ	小・中学校入学式 保10:00 エアロピクス	児10:00 お花見会
9	10	11	12	13	14	15
	幼稚園入園式 村10:00 農業委員会定例会 保10:00 はつらつ教室 保13:30 健康相談 楽13:30 楽集シネマ	保10:00 障害福祉なんでも相談 保13:00 3歳児健診			保13:30 心配ごと相談	
16	17	18	19	20	21	22
	保10:00 はつらつ教室 保13:30 健康相談	保10:00 障害福祉なんでも相談 保13:00 2歳児健診	楽13:30 人権相談日	保9:30 すくすく教室(母乳・栄養相談) 保10:45 すくすく教室(リトミック) 村13:30 農地相談・農業者年金相談		児10:00 母の日プレゼント作り
23	24	25	26	27	28	29
8:00 春季道路愛護	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	保10:00 障害福祉なんでも相談	保13:00 乳児健診		保13:30 無料法律相談	昭和の日
30	1	2	3	4	5	6
付8:30 日曜税務窓口						

実施場所

- 村 村役場
- 保 保健相談センター
- さ ささえの家
- 中 中央公民館
- 南 南部コミセン
- 総 総合グラウンド
- 楽 楽集センター
- 児 児童館

【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・太陽光発電・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

福祉タクシー オリーブ

日々の不安を安心に...!!
〈タクシー券ご利用可能〉

予約優先 榛東村長岡1745-8

TEL 0279-26-8844



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



午後のパートを募集しています。ご関
心のある方はご連絡お願い致します。

あおば歯科医院

春霞のただよう
季節となりました。

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

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://sbminami.blog.fc2.com/>

自然酵母・無添加
地球屋パン工房
Bakery & Cafe

100円券

この広告をお持ちいただいたお客様
お買い上げ金額から100円割引!!

※地球屋様名およびパン工房でご利用になります。※お一人様1回有効

〒370-3505 群馬県北群馬郡榛東村上野原1-1

地球屋様名☎0120-198867 パン工房☎0279-70-8000

www.chikyuya.co.jp