

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

「ひとりの命 大切な命」
9月は自殺予防月間です

群馬県の自殺者数は平成10年より急増し、毎年多くの方が亡くなっています。平成27年中の群馬県内における自殺者数は、418人で全国よりも上回っています。

自殺の多くは、健康問題、経済・生活問題、家庭問題など長期にわたる様々な悩みとその人自身の性格傾向、人生観、価値観などが複雑に絡み合っ自殺を選ばざるを得なくなってしまうことが多いと考えられています。また、背後にはうつつが潜んでいることが多いといわれています。うつつは誰にでも起こりうる身近な症状です。怖いのはうつつになったことではなく、それに気づかず放置しておくことです。

●うつつの症状、でていませんか

うつつの症状は精神面だけでなく、身体面や行動面にも現れます。自分も周りの人もサインを見逃さないようにしましょう。

●こんなサインに気がつけて

- ・突然涙ぐんだり、怒り出したり感情が不安定になる。
- ・それまでの抑うつ状態から不自然なほど明るくなる。
- ・人との交際を嫌い、ひきこもりがちになる
- ・周囲からのサポートを拒否する
- ・食欲がなくなる、不眠がちになる
- ・注意力が散漫になる

- ・病気治療をやめるなど投げやりな態度をとる
- ・飲酒量が増える
- ・「自分なんていないほうがいい」「遠くに行ってしまうたい」など自殺をほのめかす言葉を口にする
- ・「死にたい」とはつきり口にする
- ・自傷行為に及ぶ

周囲で心当たりのある方に気づいたら、まず声をかけて話を傾けてあげてください。また、早めに専門機関に相談するように促すことも大切です。大切な命を自殺から守りましょう。

●ひとりで悩まず相談を

死にたいと考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いています。自殺を考えているときは、本来の正常な心の状態ではありません。そういうときは、一人であれこれ悩んでも堂々巡りするばかりで余計に自分を追い詰めてしまいがちです。まず信頼できる人に苦しい心の内の話しを聞いてもらいましょう。うつつなどつらい症状が続くときはためらわず受診をしてください。

■相談窓口

- ・「こころの健康相談統一ダイヤル」(自殺予防の電話相談) ☎0570-064-556(月～金 9時～16時)
- ・群馬いのちの電話 ☎027-221-0783(毎日 9時～24時・第2、第4金曜日 9時～翌日9時)

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科		外科		耳鼻科	歯科
9月18日(日)	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	ふるまき内科医院 (八木原) ☎25-8881	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800			宮下歯科医院 (渋川) ☎24-1939
9月19日(祝) 敬老の日	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	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818			福田歯科医院 (渋川) ☎23-6677
9月22日(祝) 秋分の日	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	渋川医療センター (白井) ☎23-1010			関歯科医院 (吹屋) ☎25-0530
9月25日(日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133		石田歯科医院 (渋川) ☎25-0411
10月2日(日)	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	伊香保クリニック (伊香保) ☎72-4114	あだち整形外科 (金井) ☎30-1170	森医院 (石原) ☎23-8733		北橋歯科診療所 (北橋) ☎52-3762
10月9日(日)	井口医院 (金井) ☎25-1100	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255			平形歯科医院 (石原) ☎22-0953
10月10日(祝) 体育の日	石北医院 (渋川) ☎22-1378	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220			石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535
10月16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			船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211
10月23日(日)	中野医院 (渋川) ☎22-1219	厚成医院 (石原) ☎22-1060	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133		清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413
10月30日(日)	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	佐藤医院 (北橋) ☎52-3003	高井医院 (渋川) ☎22-0076	川島医院 (渋川) ☎22-2421		宮下デンタルクリニック (中郷) ☎53-4701

※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…10月14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

gunshiren@sjc.ne.jp

募 集

シニアの健康生活講座 (榛東会場)受講者募集

- 高齢期を迎える前からの健康管理、地域での高齢者支援、介護の方法など日常生活に活かせる講座です。
- 期日：11月8日(火)・17日(水)・22日(火)の3日間
 - 時間：午前10時～午後3時
 - 会場：南部コミュニティセンター
 - 定員：30人(定員を超えた場合は抽選)
 - 講師：日本赤十字社講習指導員 群馬ヤクルト販売株式会社社員(管理栄養士)
 - 対象：県内在住の概ね50歳以上で全日程受講可能な方
 - 費用：600円(テキスト代)
 - 申込締切：10月25日(火)必着
 - 申込方法：電話、郵送、ファックス、Eメールで「シニアの健康生活講座」(榛東会場)希望、住所(郵便番号)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、健康についての知りたい情報や悩みがありましたらお知らせください。

- お申し込み先：群馬県長寿社会づくり財団(〒371-8517 前橋市新前橋町13-12) FAX 027-255-6166 メールアドレス gunshiren@sjc.ne.jp

スキルアップセミナー募集

▼お問い合わせは、(027-255-6511)

- 「Jwrcadを活用した建築図面の描き方」
■概要：Jwrcadの操作ができる方を対象に建築図面の描き方を習得する講習です。
■日時：11月1日(火)、8日(火)
■午前9時～午後4時30分
■場所：前橋産業技術専門学校(前橋市石関町124-1)
■受講料：9,600円
■定員：10名
■応募締切：10月11日(火)
■持参物：筆記用具

- 「製造業で使えるプレゼン資料作成講座」
■概要：製造部門での社内発表を想定し、表や図の見せ方を工夫して、説得力のあるプレゼンテーションのやり方を習得する講習です。
■日時：11月2日(水)、9日(水)
■午前9時～午後4時30分
■場所：前橋産業技術専門学校(前橋市石関町124-1)
■受講料：9,600円
■定員：10名
■応募締切：10月12日(水)
■持参物：筆記用具、テキスト
- 「Excelでできるビッグデータ活用講座」

■概要：Excelを使い、SNSのつぶやき等の情報を取り込み、まとめ、見やすく加工する方法を習得する講習です。

- 日時：11月10日(木)、17日(木)
■午前9時～午後4時30分
- 場所：前橋産業技術専門学校(前橋市石関町124-1)
- 受講料：9,600円
- 定員：10名
- 応募締切：10月20日(水)
- 持参物：筆記用具、テキスト
- ※備考：各コースとも定員に空きがある場合は、講習開催初日の2週間前まで受付を延長することがあります。
- 持参物の詳細は、前橋産業技術専門学校のホームページをご覧ください。
- ▼お問い合わせは、前橋産業技術専門学校(027-230-221)へ

冬休み海外研修交流事業 参加者募集のご案内

公益財団法人国際青少年研修協会で、海外生活を通して国際感覚を養うことを目的として海外研修交流会を実施します。

- 内容：ホームステイ、クリスマス体験、英語研修、文化交流、地域見学、野外活動等
- ※コースにより体験内容をお選びいただけます。
- 研修国：オーストラリア、カナダ、サイパン、フィリピン、カンボジア
- 日程：12月24日(土)～1月4日(水)のうち6～10日間

日曜緑化講座開催のお知らせ

- ※コースにより異なります。
- 対象：小学3年生～高校3年生まで
- ※コースにより対象学年が異なります。
- 定員：各グループ15名
- 参加費：23・8万～42・5万円
- 締切：11月2日(水)
- ※申込み先着順(10月26日までにお申し込みの方は、早期割引1万円)
- ▼お申し込みとお問い合わせは、公益財団法人国際青少年研修協会(〒141-0031 東京都品川区西五反田7-1-15-4 第三花田ビル4階) (03-6417-9721)へ

- 日時：11月6日(日)、午前10時～正午まで
- 場所：群馬県緑化センター(邑楽郡邑楽町大字中野3924-1)
- テーマ：「クロマツやアカマツなどマツ類の整枝剪定」
- 講師：樹木医 茂木清美先生
- 募集人数：先着60名
- ※申込受付は、10月24日(月)午前8時30分から開始しますが、定員になりましたら締め切ります。
- 受講料：無料
- ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬県緑化センター(0276-89-0771 88または0276-89-0782)



必ずチェック最低賃金 使用者も 労働者も
群馬県最低賃金は
時間額 759 円
平成28年10月6日より改正
 詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室
 (☎027-896-4737)または
 群馬県内の労働基準監督署へ

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中内所
 ☎027-233-8960

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15分
 ☎54-2211 内線210

知

お知らせ

村税の徴収強化を進めています

村では、納税義務を遵守している方との公平性を保つため、納期限を過ぎても村税を納めていない方を対象に、徴収強化を進めています。

村県民税、固定資産税、軽自動車税や国民健康保険税などの納め忘れがないか、もう一度確認をお願いします。もし納め忘れがある場合は、至急納めてください。

また、村税を滞納している方に督促状や催告書を送付し納税を促していますが、連絡もなく納付もない場合には、財産の差押処分を執行することになります。

差押対象財産の例
 ■預貯金(普通預金・定期預金等)：金融機関を調査の上、預貯金債権を差し押さえ、取り立てます。
 ■給与：勤務先を調査の上、給与債権を差し押さえ、毎月の給与から取立可能額について継続して取り立てます。
 ■年金：年金事務所を調査の上、年金債権を差し押さえ、毎回の年金から取立可能額について継続して取り立てます。

■生命保険：生命保険会社を調査の上、保険債権を差し押さえ、保険金、満期返戻金及び解約返戻金を取り立てます。

■不動産：法務局で差押登記を行い、納付がない場合には公売し、売却代金を村税に充当します。
 ▼お問い合わせは、税務課(☎54-2211 内線1605166)へ

10月は土地月間です 土地価格などの無料相談会開催

土地は、私たちにとって限られた貴重な資源であり、日常生活や経済活動に欠かせない基盤です。そこで、皆さんに土地についての関心を高め、理解を深めていただくこと「土地月間」が定められました。

これにちなみ、県(公社)群馬県不動産鑑定士協会では、県内10会場で土地価格などの無料相談会を開催しますので、皆さん、お気軽にお出かけください。

■日時：10月5日(水)、午前10時～午後3時
 ■会場：渋川市役所第二庁舎、前橋市役所、高崎市役所ほか
 ■内容：不動産鑑定士が、土地・建物価格や地代、家賃などの相談に応じます。

■お問い合わせは、群馬県庁地域政策課(☎027-226-2366)、(公社)群馬県不動産鑑定士協会(☎027-243-3077)

大規模な土地取引には届出が必要ですよ

一定面積以上の土地取引を行った場合には、買主は市町村を経由して県知

事あてに届出を行う必要がありますので、忘れずに届出してください。

■届出が必要な面積
 ・市街化区域内：2,000㎡以上
 ・市街化区域以外の都市計画区域内：5,000㎡以上
 ・都市計画区域外：10,000㎡以上

■届出期間：売買契約を締結した日から起算して14日以内
 ■届出先：売買した土地の所在する市役所・町村役場
 ▼お問い合わせは、群馬県地域政策課(☎027-226-2366)、建設課(☎54-2211)へ

オータムジャンボ宝くじ発売

今年のオータムジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円です。この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

■販売期間：9月26日(月)～10月14日(金)まで
 ■抽選日：10月21日(金)
 ■当選金支払開始日：10月26日(水)
 ※昨年のオータムジャンボ宝くじの时效が迫っていますのでお忘れなく。

▼お問い合わせは、公益財団法人群馬県市町村振興協会(☎027-290-1350)へ

全国一斉「法務局休日相談所」開設のお知らせ

前橋地方法務局では、不動産や商

業・法人の登記申請手続・土地の境界、戸籍、国籍、供託、人権、遺言書及び公正証書の作成に関する相談をお受けします。

相談は無料で、法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士及び人権擁護委員がお受けし、秘密は厳守します。
 ■日時：10月2日(日)、午前10時～午後3時まで

■場所
 ・前橋会場：前橋プラザ元氣21(前橋市本町二丁目12-1)5階
 ・高崎会場：高崎市労働会館(高崎市東町80-1)3階

※相談は、事前予約が必要となります。
 ▼お問い合わせは、前橋地方法務局総務課(☎027-221-4463)へ

引揚者の皆様へ

税関では、終戦後の混乱期に引き上げられた方々が、当時国内に持ち込むことができなくて税関などに預けられた通貨や証券などをお返ししています。これは昭和28年から実施されているもので、お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。お返しする通貨・証券等は次のものです。

■終戦後、外地から引き上げてこられた方々が、上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など。

■外地の集結地において、総領事館などに預けた証券のうち、その後日本に返還されたもの。

▼お問い合わせは、東京税関前橋出張所(☎027-221-5284)へ

広報カレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
村 8:30 日曜税務窓口						現 10:00 ハロウィンリース作り 中 13:30 エコクラフト教室④
2	3	4	5	6	7	8
中 9:00 村民テニス大会 南 14:00 榛東村文化講演会	保 10:00 はつらつ教室 南 10:00 高齢者の体操 保 13:30 健康相談	中 9:00 七宝焼き教室① 中 10:00 障害福祉なんでも相談 南 10:00 桂田アッセンテルフット教室	中 13:30 編み物教室⑤	保 9:30 すくすく教室(母乳・栄養相談) 南 10:00 シースルークレイフラワー教室 保 10:45 すくすく教室(リトミック) 中 13:30 ペン習字教室⑥	保 10:00 エアロピクス 村 10:00 農業委員会定例会	中 13:30 エコクラフト教室⑤
9	10	11	12	13	14	15
	体育の日	中 9:00 七宝焼き教室② 中 10:00 障害福祉なんでも相談 南 10:00 桂田アッセンテルフット教室 保 13:00 2歳児健診	保 7:30 住民健診・胃検診・骨密度健診 中 13:00 子宮・乳がん検診・骨密度健診 中 13:30 編み物教室⑥	保 7:30 住民健診・胃検診・骨密度健診 南 10:00 シースルークレイフラワー教室 保 13:00 子宮・乳がん検診・骨密度健診 中 13:30 ペン習字教室⑦	保 7:30 住民健診・胃検診 保 13:00 子宮・乳がん検診 中 13:30 心配ごと相談	
16	17	18	19	20	21	22
中 8:00 村づくり祭	保 10:00 はつらつ教室 南 10:00 高齢者の体操 保 13:30 健康相談 南 13:30 楽集シネマ	南 10:00 桂田アッセンテルフット教室 中 10:00 障害福祉なんでも相談	南 13:30 人権相談日	南 10:00 シースルークレイフラワー教室 保 10:30 子育てサロンアイアイ 村 13:30 農地・農業者年金相談	中 9:30 村民文化祭・作品展示会 南 10:00 衣装販売	中 9:30 村民文化祭・作品展示会 南 9:30 衣装販売
23	24	25	26	27	28	29
中 9:30 村民文化祭・作品展示会 南 9:30 衣装販売 中 10:00 スローピッチソフトボール大会	保 10:00 はつらつ教室 南 10:00 高齢者の体操 保 13:30 健康相談 村 15:00 手話通訳者設置	中 10:00 障害福祉なんでも相談 南 10:00 桂田アッセンテルフット教室 保 13:00 3歳児健診	保 13:00 乳児健診		中 13:30 無料法律相談	保 8:30 歩け歩け大会
30	31					
村 8:30 日曜税務窓口	保 10:00 はつらつ教室 保 13:30 健康相談					

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 中 総合グラウンド 南 楽集センター 現 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>

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

秋風が心地よい 時節となりました。

診療時間 / AM 8:30 ~ PM 12:00
PM 2:30 ~ 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

あおば歯科医院

いちご直売

2013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