

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

健康なお口でいきいき生活

お口が健康であると食べ物をしっかりと噛み(咀嚼)・そしゃく、よく飲み込む(嚥下)・えんげ(こ)ができます。しかし、咀嚼や嚥下の機能は、病気や老化が原因で弱まります。健康でいきいきとした生活を送るには、噛める歯をいつまでも保つことが大切です。

●噛むことの効果

- ① 肥満を予防する…よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働き食べ過ぎを防ぎます。
- ② 味覚の発達を助ける…よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよく分かります。
- ③ 言葉の発音をはっきりさせる…噛むことで口の周りの筋肉を使い、口をしっかり開けて話すとききれいな発音で話せます。
- ④ 脳の発達を促す…噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防になります。
- ⑤ 歯の病気を予防する…噛むことで、だ液がたくさん出て口のなをきれいにします。このだ液がむし歯や歯周病を防ぎます。
- ⑥ がんを予防する…だ液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。
- ⑦ 胃腸の働きをよくする…よく噛むことで消化酵素がたくさん

出て消化を助けます。
⑧ 全身の体力向上と全力投球：力を入れて噛みしめた時に歯をくいしばることで力がわきます。

●歯を失う原因

成人が歯を失う原因の9割は歯周病とむし歯です。歯周病は40歳以降急速に歯が失われる原因になります。歯周病は歯と歯茎の境目に歯垢(しこう)や歯石がたまる、その中にいる歯周病菌が歯茎に炎症を起こします。さらに喫煙やストレス、不規則な生活、糖尿病など様々な要因が加わると歯茎の出血や腫れが続く、ついには歯が抜けてしまいます。歯が1本なくなっただけでも噛む力は弱くなった

り、話すことや表情にも影響が出ます。
また、むし歯菌や歯周病菌はだ液などと一緒の間違って気管に入り込むと、誤嚥(ごえん)性肺炎を引き起こします。他に動脈硬化や糖尿病、心筋梗塞、骨粗しょう症などを引き起こし全身に影響を与えます。

歯周病は、気づいた時にはかなり症状が進んでいることが多いので注意が必要です。「自分は大丈夫」と思わずに定期的な健診や口腔ケアを行うことが大切です。

●始めよう口腔ケア
口腔ケアはむし歯や歯周病の

予防だけではなく全身の健康を守るためにもとても大切です。
①口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除くケア(ブラッシングなど)と、②口腔機能の維持回復のためのケア(舌の体操、だ液腺マッサージ、頬をふくらましたりすぼめたりする体操など)の二つを組み合わせて行うと口腔ケアの効果が高まります。

「歯周疾患検診のお知らせ」

村では40歳、50歳、60歳、70歳(平成29年4月1日現在の年齢)の方を対象に歯周疾患検診を実施します。対象の方には個人通知をします。

○受診方法：指定された歯科医院へ予約をして受診して下さい。

○検査方法：歯科医師が口腔の状態を5〜10分程度で確認します。この検診は10年に一度の検診です。ぜひ受診して下さい。
▼お問い合わせ 保健相談センター(☎0279-7008052)

今年度の検診の対象でない方は、村の検診として受診できませんが、ご自身の健康管理として年に一度は受診し、お口の状態を確認しましょう。

健康寿命(健康でいきいきとした生活を送る期間)を延ばすため口腔ケアを行い、いつまでも噛めるお口を保ち歯の寿命を延ばしましょう。

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

| | 内科 | | 外科 | | 耳鼻科 | 歯科 |
|--------------|---------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|----|
| 6月26日(日) | 大谷内科クリニック(中村) ☎20-1881 | 神山内科医院(渋川) ☎22-2181 | 大滝クリニック(吉岡) ☎30-5800 | 川島医院(渋川) ☎22-2421 | さくら歯科(吉岡) ☎30-6333 | |
| 7月3日(日) | めぐみこどもクリニック(行幸田) ☎30-2022 | 入内島内科医院(半田) ☎60-7322 | 高井医院(渋川) ☎22-0076 | 森医院(石原) ☎23-8733 | たきざわ歯科医院(吉岡) ☎55-6480 | |
| 7月10日(日) | 川島内科クリニック(渋川) ☎23-2001 | 伊香保クリニック(伊香保) ☎72-4114 | 高野外科胃腸科医院(渋川) ☎24-2454 | | こぶな歯科医院(渋川) ☎22-4939 | |
| 7月17日(日) | 湯浅内科クリニック(渋川) ☎20-1311 | 榛東さいとう医院(榛東) ☎54-1055 | あだち整形外科(金井) ☎30-1170 | | エース歯科(吉岡) ☎55-1181 | |
| 7月18日(月) 海の日 | 中野医院(渋川) ☎22-1219 | 厚成医院(石原) ☎22-1060 | 渋川医療センター(白井) ☎23-1010 | | あかぎ歯科医院(赤城) ☎20-6522 | |
| 7月24日(日) | 石北医院(渋川) ☎22-1378 | 駒寄こども診療所(吉岡) ☎55-5252 | 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 | いづか歯科医院(八木原) ☎22-0808 | |
| 7月31日(日) | 塚越クリニック(渋川) ☎60-7700 | 大井内科クリニック(吉岡) ☎30-5575 | 有馬クリニック(有馬) ☎24-8818 | 川島医院(渋川) ☎22-2421 | あおば歯科医院(榛東) ☎25-8820 | |

※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

知 お知らせ

防犯カメラ設置について

「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

行政相談を開催します

- 日時…7月15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。

本村では住民の方が安全・安心に暮らせる村づくりのため、村の重要施策の一つとして、平成27年度事業において防犯カメラを35基設置いたしました。この防犯カメラは、警察や学校教育機関等と協議のうえ設置箇所を選定し、犯罪を抑制する目的や事件発生時の証拠資料とする目的で設置しております。しかしながら、本事業の管理・運用の実施に関する周知・広報活動が不十分であったため、皆様にはご心配をお掛けしております。防犯カメラの映像は、防犯目的以外に使用することなく、個人のプライバシーも保護されております。

なお平成28年度につきましても数台の防犯カメラを設置する予定となっております。つきましては住民の皆様には、防犯カメラ設置の趣旨についてご理解をいただきますようお願いいたします。

▼お問い合わせは、総務課 ☎54-2211 内線252

スズメバチの駆除を補助します

村では安全な生活環境を維持

するため、スズメバチの巣を駆除する費用について、予算の範囲内において補助金の交付を行います。 ※スズメバチの巣のみ補助対象となります。

- 補助対象者 ①村内においてスズメバチが営巣している土地若しくは建物の所有者、管理者又は賃借する個人(国、地方公共団体及び事業者を除く)。
- ② 駆除業者(ハチ等の駆除を業とする業者をいう)によりスズメバチの巣の駆除を行った者
- ③ 補助金の交付を受けようとする者及びその者の属する世帯員全員が、村税等を滞納していないこと。

■補助金の額 駆除に要した費用の2分の1に相当する額(100円未満切り捨て)で、上限1万円

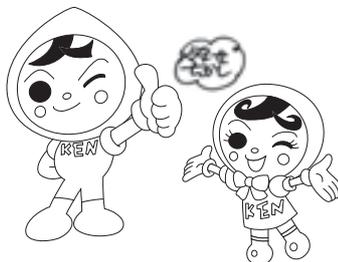
- 申請手続き 申請書は役場住民生活課で配布、または、村ホームページからダウンロードできます。なお、申請における添付書類として「領収書」及び「駆除前と駆除後の写真」が必要となりますのでご注意ください。
- ▼お問い合わせは、住民生活課 ☎54-2211 内線134

「子どもの人権110番」強化週間

法務省及び全国人権擁護委員

連合会では、6月27日(月)から7月3日(木)までの1週間を「子どもの人権110番強化週間」として、子どもの人権に関する相談・悩みごとについての電話相談の取扱時間を延長します。

- 子どもの人権110番専用電話番号 ☎0120-007-110 ※携帯電話からも接続可能です。ただしPHS・IP電話からは接続できません。
- 受付時間：○月～金曜日：午前8時30分～午後7時 ○土・日曜：午前10時～午後5時
- ※法務局職員と人権擁護委員が対応にあたり、秘密は固く守ります。



人権イメージキャラクター
人KENまるる君、人KENあゆみちゃん

▼お問い合わせは、前橋地方法務局人権擁護課 ☎027-221-4426へ

消火栓調査にご理解・ご協力をお願いします

渋川広域消防本部では、火災発生時に、直ちに消火活動ができるよう消火栓の調査を定期的

に実施しています。調査によっては、ご家庭の水道水に若干の濁りが生じる場合がありますが、少しの間、水を出し続けることで濁りは解消されます。消火栓調査にご理解・ご協力をお願いします。

- ▼お問い合わせは、渋川広域消防本部警防課 ☎25-4192

サマージャンボ宝くじ及びジャンボニッパ00万円発売

一般財団法人全国市町村振興協会から、「サマージャンボ宝くじ及びサマージャンボニッパ00万円」が発売されます。この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お近くの宝くじ売り場でお買い求めください。また、通信販売で買うこともできます。

- サマージャンボ宝くじの賞金は、1等前後賞合わせて7億円！ 1等：5億円×23本 前後賞各1億円×46本(発売総額690億円×23ユニットの場合)
- 発売期間：7月6日(水)～7月29日(金)
- 抽選日：8月9日(火)
- 価格：1枚300円
- ▼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

「マッピングぐんま」をご利用ください

「マッピングぐんま」は県が導入しているインターネット公開向け統合型地理情報システムです。インターネットの電子地図上で、県が保有するさまざまな情報を閲覧できます

- 内容：土砂災害危険箇所や公共施設、県内のバス停・バス路線の情報、その他、県の施策に関連するさまざまな位置情報一つの地図にまとめ、インターネットで公開するシステムです。文字だけでは分かりづらい位置の情報を、視覚的に確認することが出来ます。
- ホームページ マッピングぐんま(パソコン) <http://mapping-gunma.pref.gunma.jp> 携帯電話 [http://mapping-gunma.jp/gunma-m/](http://mapping-gunma.pref.gunma.jp/gunma-m/) 「スマートフォン」 <http://mapping-gunma.pref.gunma.jp/gunma-sp/>
- 携帯電話・「スマートフォン」向けホームページのURLは、【別図】から読み取れます
- ▼問い合わせは、県庁情報政策課 ☎027-226-2331

【別図】



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211

第3回 和芸愛好会発表会

華都美会(民舞) 榛東国社会(吟詠)
榛名吟詠研究会(吟詠・華道吟詠・居合道吟詠)
榛東まほろば歌謡吟詠会(歌謡吟詠)
■日時…7月3日(日) 午後1時開演
■場所…南部コミュニティセンター
後援：榛東村教育委員会・榛東村文化協会)

昇
募集

スキルアップセミナーの
参加者を募集します

1. 「TWIダイジェスト版講習」仕事の教え方や改善、人の扱い方。■概要：現場リーダーに必要とされる「仕事の教え方」、「改善の仕方」、「人の扱い方」の3つのTWIコースをコンパクトに実施し、マネジメント能力を学びます。
■日時：8月23日(火)～25日(木)午後1時～5時15分 ■受講料9,600円 ■定員：10名
■応募締切：8月2日(火) ■持参物：筆記用具
2. 「JIS溶接技能者評価試験準備講習TIG溶接(ステンレスTIG)」 ■概要：「JISステンレス溶接技能者評価試験(TNF)」合格に向けた講義および実技講習です。
※受講はあく溶接特別教育修了者に限ります。 ■日時：8月26日(金)、29日(月)、30日(火)、31日(水)午後5時～8時15分 ■受講料9,600円 ■定員：5名
■持参物：筆記用具、テキスト、材料、作業服、溶接用保護具、工具一式
▼お申し込みとお問い合わせ

出張緑化講座を開催します

群馬県緑化センターでは、家庭緑化推進のため、また、県民の皆さんに庭づくりの参考としていただくため緑化講座を開催します。
■日時：7月14日(木) 午前10時～正午 ■場所：群馬県緑化センター(邑楽郡邑楽町大字中野3924-1) ■参加費：無料 ■内容：「そこが知りたいモッコクなどの常緑樹の整枝剪定」 ■講師：根岸 憲一先生 ■定員：60人(先着順)
■申込期間：6月27日(月) 午前8時30分～定員になり次第締切

「渋川地域総合支援ネットワーク相談会」開催

この会は、渋川市、吉岡町、榛東村に在住の障がいのある人が、現在から将来にわたって、生活支援や就労支援を受ける基盤づくりを目的として開催します。
生活や仕事についての悩みや相談ごとを語り合いませんか。参加希望の人は、事前の参加申し込みが必要となりますのでお電話ください。
■日時：7月29日(金) 10時～12時
■場所：渋川市ほっとプラザ 渋川市渋川1706-1(☎25-1508)

「ケータイ・スマホ安全教室」開催のお知らせ

群馬県、前橋市及び高崎市の母子家庭等就業・自立支援センター事業の一環として、家庭や職場、就職活動で役立つ情報や

手法を学ぶ機会を提供し、自立支援の一助とする目的で、親子とも達が安全に、安心してケータイ・スマホを使用するために注意すべきポイントを学ぶことができる教室を開催します。
■日時：7月9日(土)午後1時30分～午後3時30分 ■場所：群馬県ぐんま男女共同参画センター3階 中研修室(託児用：和室) ■主催：一般財団法人群馬県母子寡婦福祉協議会 群馬県/前橋市/高崎市母子家庭等就業・自立支援センター 群馬県ぐんま男女共同参画センター ■対象者：群馬県在住のひとり親家庭の父・母・寡婦
■受講料：無料 ■募集定員：30名(先着順) ■託児：無料(満1歳～小学校低学年まで)先着15名※事前申込要(託児申込締め切りは6月30日(木)) ■申込方法：はがき・電話・FAX・Eメールにて 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ひとり親家庭の父、母、寡婦の別
▼お問い合わせは、一般財団法人群馬県母子寡婦福祉協議会(☎027-255-6636)

「群馬ののちの電話」相談員養成講座

第25期電話相談員養成講座受講生募集(前期募集)についてお

知らせします。
■期間：10月15日(土)～平成29年7月29日(土) ■時間：原則として第一週を除く土曜日 午前9時30分～11時30分 ■会場：群馬県社会福祉総合センター(前橋市新前橋町13-12) ■定員：30名 ■受講料：25,000円(養成講座開講日(いた)だきます) ■受講資格：原則として20歳以上68歳までの方
■申込み：所定の申込書および「応募の動機」を1,200字相当 ■4月1日(金)～8月31日(水)
事前説明会の開催についてお知らせします。
○第1回 ■日時：6月26日(日) 午後1時受付/午後1時30分開始 ■場所：群馬県社会福祉総合センター
○第2回 ■日時：7月23日(土) 午後1時受付/午後1時30分開始 ■場所：群馬県社会福祉総合センター
○第3回 ■日時：7月30日(土) 午後1時受付/午後1時30分開始 ■場所：高崎市総合福祉センター

▼お問い合わせは、社会福祉法人群馬ののちの電話 25期養成講座担当まで(☎027-221-1880)

広報カレンダー 7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|--|----------------------------|-----------------------|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| 日曜税務窓口 AM8:00 役場税務課 | | | | | エアロピクス AM10:00 保健相談センター | 七夕飾り作り AM10:00 児童館 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 村民ゴルフ大会 AM7:30 農山カントリー倶楽部 村民バスケットボール大会 AM9:00 しんとウアリーナ | 健康相談 PM1:30 保健相談センター はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター | 和の小物作り教室 AM10:00 中央公民館 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 | | 子育てサロンアイアイ AM10:30 保健相談センター | 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家 | 陶芸教室 AM9:30 講師宅 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 村民ソフトテニス大会(個人) AM8:30 総合グラウンド | 健康相談 PM1:30 保健相談センター 楽集シネマ PM1:30 楽集センター はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター | 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 和の小物作り教室 AM10:00 中央公民館 1歳6か月児健診 PM1:00 保健相談センター | | すくすく教室(母乳・栄養相談) AM9:30 保健相談センター すくすく教室(ベビーマッサージ) AM10:45 保健相談センター ふるさと探訪Bコース(上野三碑ほか) AM7:45 中央公民館 | 行政相談 PM1:30 南部コミセン | 工作教室 AM10:00 児童館 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 海の日 | 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 | 文化協会常任理事会 PM1:30 中央公民館 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室 人権相談日 PM1:30 楽集センター | 両親学級① AM9:45 保健相談センター | 無料法律相談 PM1:30 ささえの家 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 中級ハイキング教室 AM5:15 中央公民館 | 健康相談 PM1:30 保健相談センター 手話通訳者設置 PM3:00 健康保険課 はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター | 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 乳児健診 PM1:00 保健相談センター 囲碁教室 PM1:30 中央公民館 | | 夏休みわくわくスクール AM9:30 中央公民館 両親学級② AM9:45 保健相談センター | | 囲碁教室 PM1:30 中央公民館 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 日曜税務窓口 AM8:00 役場税務課 村民ソフトテニス大会(団体) AM8:30 総合グラウンド 囲碁教室 PM1:30 中央公民館 | | | | | | |

【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



只今、歯科衛生士を募集しています。
ご関心のある方はご連絡の程よろしくお願います。

あおば歯科医院

お気軽に
ご相談して下さい。

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

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