



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

食育について

■食育とは『生きる上での基本であり、一人ひとりが健全な生活を自分の力で送ることができるところを育てること』です。

■子どもとその親への食育
子どもの健全な発育・発達のために食事はとても重要です。

現代の子ども達は、食事の偏りや朝食欠食、小児期の肥満、思春期のやせなど、様々な問題が深刻化しています。子どもの頃の食事や食習慣は、将来に大きく影響することから、子どもの頃からきちんとした食の知識やマナー、食習慣を身に付ける必要があります。しかし、それを教える親が食に関する知識を十分に持っていないことも多く、まずは親がしっかりと食育を理解して、実践していくことが大切です。

■5つの「食」

現代の子ども達が抱える食の問題です。

①孤食：一人孤独で食事をする

大人でも一人で食事をするとは寂しいと感じる方が多いでしょう。子どもにとっても同じことで、一人での食事はつまらないものです。家族と笑顔で食事をしたり、何気ない会話は家族とのコミュニケーションの場であり、楽しい時間です。また、

いただきますの挨拶や箸の持ち方、食事のマナーと一緒に食事をしなければ教えられません。

②個食：同じ食卓にいても、それぞれ違うものを食べている。

家族それぞれが自分の食べたいものを食べているということは、子どもも自分の好きなものを、食べたいものしか食べないということ

です。好きなものばかり食べるのではなく、時には我慢することが協調性を育むことにつながり、色々な食べものを食べることで味覚の幅を広げることにもつながります。

③粉食：パン、うどんなどの粉を使った料理ばかり食べる

日本人の主食は米ですが、米の消費量は年々減少し、パンや

スパゲティ、うどん、ラーメン、ピザなどを食べるが増えています。

群馬県は粉食文化なので、うどんなどの麺類を食べる機会も多いですが、そればかり食べているのは好ましくありません。

粉製品はやわらかいものが多く、噛む回数が少なくなってしまうと、ピザやパン、ラーメンなどは脂質や食塩量が多く、摂取しすぎてしまうこと

もあります。

④固食：自分の好きな、決まったものしか食べないこと。

自分の好きなものだけを食べて続けることは、栄養が偏ってしまったり、ビタミン、ミネラルの不足

脂質やたんぱく質のとりすぎにな

がたつてしまいます。

⑤小食：食べる量が少なすぎる

こと。

小食の原因は、一人で食べる

ことによる食欲の低下やお菓子やジュースの飲み過ぎにより食事がきちんととれないことがあり、食事の量が少なすぎると成長に必要な栄養素が不足してしまいます。

■まずは一緒に食育することから始めましょう

朝は家族で食事の時間が違うので一緒に食べられない、夜は仕事や習い事で一緒に食べられない、という家庭も多いと思

いますが、家族みんなで同じものを一緒に食べることはとても大切

です。曜日や日にちを決めて、家族みんなで食べられる日を作

りましょう。

■毎月19日はいただきますの日

群馬県では毎月19日を「いただきますの日」としています。

家族や友人、地域の人と語ら

いながら、食事を囲む「共食」の

場は身体も心も豊かにしてくれ

ます。一緒に買い物に行ったり、

料理を作ったり、レストランで

食事をしたりすることも「共食」です。毎月19日は家族そろっての食事や地域の人と食事について話したり、一緒に食事をする

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科		外科	耳鼻科	歯科
5月22日(日)	石北医院 (渋川) ☎22-1378	厚成医院 (石原) ☎22-1060	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220		さいとう歯科医院 (子持) ☎53-5454
5月29日(日)	めぐみ子どもクリニック (行幸田) ☎30-2022	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	渋川医療センター (白井) ☎23-1010	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	しまむら歯科医院 (八木原) ☎20-1182
6月5日(日)	本沢医院 (石原) ☎23-6411	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	あだち整形外科 (金井) ☎30-1170		山川歯科医院 (新町) ☎22-0260
6月12日(日)	斎藤内外科クリニック (金井) ☎22-1678	ふるまき内科医院 (八木原) ☎25-8881	とまるクリニック (金井) ☎26-7711		駒寄歯科クリニック (吉岡) ☎30-5500
6月19日(日)	長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	渋川医療センター (白井) ☎23-1010	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	星野歯科クリニック (行幸田) ☎22-0232
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

※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

休耕農地の「草刈り」を お願いします

休耕農地に雑草が生い茂ると、様々な問題が発生します。定期的な「草刈り」をお願いします。

無料税務相談を開催します

■日時…6月17日(金)
午後1時～午後4時
■会場…榛東村役場 111相談室
■内容…関東信越税理士会高崎支部の税理士が税についての相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

行政相談を開催します

■日時…6月17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。

○雑草が生い茂ったときの問題
■野火火災の発生
■産業廃棄物の不法投棄
■隣接地との問題発生
■病害虫や有害鳥獣の発生・潜伏
■隣接する道・水路の機能低下
■景観の悪化
■非行・犯罪の発生

■土壌力の低下 ○その他 雑草が伸びてからの草刈りはとても大変です。短いうちに行いましょう。諸事情により耕作が再開できないときは、問題が発生しないよう、善良な管理にご協力ください。

※なお、「農地を貸したい」、「農地の管理(草刈り等)を委託したい」とお考えの方は、農業委員会までご相談ください。

▼お問い合わせは、農業委員会 ☎54-2211 内線221へ

刈り取った草は適正に 処分してください

これからの季節は、農地の土手や宅地周りの除草をする機会

が多くありますが、草刈り後の草が道路側溝や用水路に入り、水が溢れると周囲に迷惑となります。お手数ではありますが、草刈り後の草は責任をもって処分してください。▼お問い合わせは、産業振興課 ☎54-2211 内線224へ

「榛東村防災ラジオ」の 販売のお知らせ

村では、「防災ラジオ」の販売をしています。しんとう防災無線を自動受信します。

■その他の機能 ・FM/AMラジオ ・ACアダプター ・手回し発電で充電可能 ・電池残量お知らせランプ付き。LEDライト付き。携帯電話の充電機能付き。 ・サイズ 幅192mm×高116mm×奥行き65mm
1. 販売金額 1台あたり5,000円
2. 販売申込み 「防災ラジオ貸与等申込書」に必要事項を記入の上、現金と一緒に役場総務課までお持ちください。

3. 注意事項(1)防災ラジオは、アナログ電波を受信するため放送に雑音が入ることがあります。(2)地形などの影響により、電波の受信状況に差が出る場合があります。(3)受信状況の改善のためのアンテナも希望により販売します。(別売3,000円)

自死遺族相談及び交流会

大切な家族を自死で亡くした場合、ショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどの気持ちを抱くのは自然なことです。しかしその気持ちを周囲に話すことは難しく、一人で抱えてしまう方が多いと言われています。このころの健康センターでは、遺族同士が安心して思いを打ち明けられる場所をご用意しています。

■対象者 ご遺族を自死で亡くされた方(親、配偶者、きょうだい、子ども) ※対象者以外の参加は出来ません
■場所 野中町368 ☎日時 相談第1火曜日午前 交流会 月一回相談を受けた方にご連絡しています

▼お申し込みは、このころの健康センター ☎027-263-1156へ

「人権擁護委員の日」全国 一斉特設人権相談について

群馬県人権擁護委員連合会及び前橋地方事務局では、人権擁護委員会が施行された日(昭和24年6月1日)を記念して、「人権擁護委員の日」特別人権相談所を開設します。子どもに関すること、家庭内や近所のもめごと等、人権問題や困りごとで

悩んでいる方は、お気軽に特設相談所へお越しください。料金は無料で、秘密は固く守ります。なお、特設相談所へお越しにならない方は、前橋地方事務局及び各支局で電話相談等を受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

■日時：6月10日(金) 午後1時30分～午後4時
■会場：榛東村福祉センター ささえの家
■全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003110

▼お問い合わせは、前橋地方事務局人権擁護課 ☎027-221-4466へ

精神保健福祉相談「しんとう」 の相談「開催のお知らせ

渋川保健福祉事務所では、精神保健相談「しんとう」の相談を左記のとおり開催しますので、どうぞお気軽にご相談ください。

■6月7日(火)、6月16日(水) 午後1時30分～午後4時30分
■内容 精神科全般(思春期、ひきこもり、依存症、老人、このころの健康等)
■方法 事前

に電話の予約 ※予約の際、相談内容の聴取、相談記録用紙に記入(相談趣旨、生活歴、家族歴等) ■場所 保健福祉事務所(※相談者の状況により市町村に向きます。)

役場住民生活課からお知らせです
「太陽光発電システム」、「生ごみ処理容器」の補助金制度をご存じですか？

村には住宅用太陽光発電システム設置に対する補助制度、生ごみ処理容器の購入に対する補助制度があります。詳しくは村のホームページをご覧ください。

ボウリングの日
県民無料招待のお知らせ

群馬県ボウリング連盟及び一般社団法人群馬県ボウリング場協会では、県民のスポーツとして定着してきたボウリングをなお振興し、ボウリングの日を普及促進の日として進める目的で、1人2ゲームを無料とします。(貸靴代は有料)

■開催日時：6月22日(水) 各ボウリング場 オープン(午後5時まで) ○ジュニア特別企画として 小学生以下のお子さまは6月16日(木)〜6月21日(火)も1人2ゲームを無料招待 オープン(午後5時まで) ■会場：群馬県ボウリング場協会 加盟センター(左図参照)

No.	ボウリング場名	所在地	TEL
1	伊勢崎イモンボウル	伊勢崎市柳原町16-1	0270-26-1225
2	桐生スターレーン	桐生市巴町2-1821-36	0277-44-8155
3	エメラルドボウル	前橋市国領町2-13-38	027-233-6405
4	パークレーン高崎	高崎市歌川町8	027-322-4571
5	太田パークレーン	太田市浜町4-1	0276-45-3421
6	藤岡ボウル	藤岡市上大塚1730-6	0274-24-2570

▼お問い合わせは、一般社団法人群馬県ボウリング場協会 広報委員長 エメラルドボウル (☎027-2333-6405)へ



スキルアップセミナーの参加者を募集します

◇1. 「ホームページ作成入門」
 ■概要 「J i m d o」を使用して、ホームページを作成する講習です。 ■日時 6月23日(木)、6月30日(木)、午前9時〜午後4時30分 ■受講料 9,600円 ■定員 10人 ■応募締切6月2日(木) ■持参物 筆記用具、テキスト

2. 「機会図面の見方・書き方(CAD作業)」 ■概要 J I S規格による機械製図の基礎知識習得から、2次元CAD操作の入門までを習得する講習です。 ■日時 6月25日(土)、7月2日(土)、午前9時〜午後4時30分 ■受講料 9,600円 ■定員 10人 ■応募締切6月6日(月) ■持参物 筆記用具
 3. 「ビジネスに役立つネット活用講座」 ■概要 パソコンを使用して、Googleを活用した効率的なスケジュールや

ファイル管理、SNSを使った人脈作りやPR動画掲載、セキュリティ対策などを学びます。 ■日時 6月29日(水)、7月6日(水)、7月13日(水)、7月20日(水) 午後1時30分〜午後4時45分 ■受講料 9,600円 ■定員 10人 ■応募締切6月8日(水) ■持参物 筆記用具、テキスト

4. 「Word&Excelビジネス実践講座」 ■概要 Word、Excelの基本操作ができる方を対象に、ビジネスでの実践を想定した様々な文書作成、関数を使った表やグラフ等の資料作成を通して、ワンランク上の操作スキルを習得する講習です。 ■日時 7月7日(木)、7月14日(木)、午前9時30分〜午後4時30分 ■受講料 9,600円 ■定員 10人 ■応募締切6月16日(木) ■持参物 筆記用具、テキスト

◇備考 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(<http://www.naitech.ac.jp>)をご覧ください。

◇開催場所 前橋産業技術専門学校(前橋市石関町124-1)
 ▼お申し込みとお問い合わせ

は、前橋産業技術専門校スキルアップセミナー担当(☎027-2300-2211)へ

群馬県介護支援専門員実務研修受講試験のお知らせ

平成28年度群馬県介護支援専門員実務研修受講試験を下記のとおり実施いたします。

■試験日 10月2日(日) ■合格発表日 11月22日(火) ■試験会場 上武大学伊勢崎キャンパス(伊勢崎市戸谷塚町)など
 ■受験資格 保健・医療・福祉の分野で原則5年以上の実務経験がある人 ■出願期間 平成28年5月30日(月)〜6月24日(金) ■出願方法 (1) 提出先 群馬県社会福祉協議会福祉人材課(指定試験実施機関)
 (2) 提出方法 試験案内に付属の受験申込書により申し込み(簡易書留による郵送のみ)
 ■試験案内の配布 (1) 開始時期 5月27日(金) (2) 配布場所 県社会福祉協議会福祉人材課(県社会福祉総合センター6階)、県庁(介護高齢課、県民センター)、県内の各保険福祉事務所、県内各市役所・町村役場

▼お問い合わせは、群馬県社会福祉協議会福祉人材課(☎027-2800-4107)・試験専用)

がんに関する市民講座
参加者募集

日本人女性の12人に1人がかかるという乳がん。そんな身近な乳がんについて、正しく知りましょう。また、がんになってからの食生活のヒントについても学びます。最後は、交流茶話会でお茶を飲みながらお喋りしませんか。

■期日 7月9日(土) ■時間 午後1時30分〜午後4時30分(開場は午後1時) ■会場 群馬会館(前橋市大手町)
 ■内容 「教育講演」乳がんにならないために：。乳がんになつたら：。／講師 柳田康弘先生(県立がんセンター乳腺科部長(特別講演)「がんと付き合う食生活」／講師 大友崇先生(群大病院栄養管理室長)「交流茶話会」 ■定員 150人(先着順) ■費用 無料 ■申込方法 当日、直接会場にお越しください。※駐車場は県庁県民駐車場をご利用ください。

▼お問い合わせは、群大病院医事課(☎027-2200-7854)



広報カレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			ダンベル健康体操体験教室 AM10:15 中央公民館	ヘルスアップ教室 AM10:00 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター	料理教室 AM9:00 楽集センター 陶芸教室 AM9:30 中央公民館 卓球をしよう AM10:00 児童館
5	6	7	8	9	10	11
初級ハイキング教室(赤城山) AM8:00 中央公民館	村民野球大会 AM8:30 総合グラウンド 健康相談 PM1:30 保健相談センター	2歳児健診 PM1:00 保健相談センター	ヘルスアップ教室 AM10:00 保健相談センター ダンベル健康体操体験教室 AM10:15 中央公民館 家庭園芸教室 PM7:00 中央公民館	すくすく教室(母乳・栄養相談) AM9:30 保健相談センター 農業委員会定例会 AM10:00 301会議室 すくすく教室(リトミック) AM10:45 保健相談センター	心配ごと相談(特設人権相談) PM1:30 ささえの家	陶芸教室 AM9:30 中央公民館 家庭園芸(挿し木)教室 AM9:30 中央公民館 将棋体験教室 PM1:30 中央公民館
12	13	14	15	16	17	18
	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	コーラス体験教室 AM9:30 中央公民館	ダンベル健康体操体験教室 AM10:15 中央公民館 人権相談 PM1:30 楽集センター	子育てサロンアイアイ AM10:30 保健相談センター		父の日プレゼント作り AM10:00 児童館
19	20	21	22	23	24	25
ハイキング教室(湯ノ丸山) AM6:00 中央公民館	健康相談 PM1:30 保健相談センター 農地相談・農業者年金相談 PM1:30 302会議室	コーラス体験教室 AM9:30 中央公民館 和の小物づくり教室 AM10:00 中央公民館	ダンベル健康体操体験教室 AM10:15 中央公民館	歯科講演会 PM1:30 保健相談センター	3歳児健診 PM1:00 保健相談センター 無料法律相談 PM1:30 ささえの家	陶芸教室 AM9:30 講師宅
26	27	28	29	30	1	2
村民バレーボール大会 AM8:30 スポーツアリーナ	健康相談 PM1:30 保健相談センター	コーラス体験教室 AM9:30 中央公民館 乳児健診 PM1:00 保健相談センター	ダンベル健康体操教室 AM10:15 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

春の日差しが心地よくなりました。

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

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** みなみ

12月~5月 月曜定休日

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