

しんとう健康ダイヤル24 通話料・相談料無料

☎0120-077-005

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

「女性の健康習慣」

毎年3月1日～8日は「女性の健康習慣」です。今回は、女性に特に多い骨粗鬆症（こつそしょうしょう）について、お話しします。

■「骨粗鬆症」とは

体の中のカルシウムが不足して骨に鬆（す）が入ったようになり、骨がもろくなり、骨折しやすくなる状態のことをいいます。

年齢とともに骨の量は減りますが、毎日の生活で注意することで、骨の量が減るカーブを緩やかにしたり、予防することも可能です。閉経後の女性は特に注意が必要ですが、無理なダイエットや不規則な生活習慣を続けていると、若い女性や男性でも安心はできません。

体を支える丈夫な骨は、子どもの時からバランスの良い食生活や十分なカルシウム摂取、健康的な生活習慣によってつくられます。若い時期からのライフスタイルに気をつけて生活することが大切です。

●骨粗鬆症の予防方法  
○食事について  
①1日3回の食事を欠かさず食べましょう。

食事の回数が減り、食事で摂取できるカルシウムが不足すると、生命を維持するために、骨に蓄えられているカルシウムが

血液中に溶け出し、骨がもろくなります。

②無理な減量は控えましょう。食事が少なくなると、カルシウムの摂取量も少なくなりま

す。また、女性ホルモンの分泌が悪くなり、更に骨量を低下させる危険性があります。

③1回の食事は、主食・主菜・副菜の3皿をバランスよく揃えましょう。

○主食とは、米・パン・麺等の穀類  
○主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品  
○副菜とは、野菜・海藻・キノコ等。特に、小松菜、水菜、ほうれん草などの緑黄色野菜は、カルシウムが多く含まれます。

④1日1～2回、牛乳や乳製品を摂りましょう。目安は1日に、牛乳ならコップ1杯(180cc) ヨーグルトなら小2個(180g) チーズなら2個程度です。

○運動について  
適度な運動は、骨に刺激を与えてカルシウムの沈着を促進させます。また、紫外線は体内で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します。1日30分程度、戸外のウォーキングなどの運動をしましょう。

○嗜好品について  
たばこやお酒、カフェインを多く含む飲み物などは控えま

しょう。

ニコチンや過度のアルコールは、カルシウムの吸収に悪影響があります。また、カフェインには利尿作用があり、カルシウムが排出されてしまいます。

●レシピ

「チンゲンサイのミルク煮」  
【材料】(4人分)  
・チンゲンサイ 280g(3株)  
・しめじ 100g(1株)  
・にんにく 1かけ  
・オリーブ油 小さじ2杯  
・牛乳 200ml  
・塩 1g(小さじ1/6杯)  
・こしょう 少々  
・ピザ用チーズ 40g

【作り方】  
①チンゲンサイは洗って、たべやすい大きさに切る。  
②しめじは石突きを切り落とし、小房に分ける。  
③にんにくは芽を取り除いて、薄切りにする。

④フライパンに油を熱して、にんにくを炒め、かおりがしてきたら、チンゲンサイ、しめじを加えて炒める。

⑤チンゲンサイに火が通ったら、牛乳を加える。

⑥煮立ったら塩、こしょうを加えて、チーズをのせて火を止めて、器に盛る。

▼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
3月20日(日) 春分の日	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	高井医院 (渋川) ☎22-0076	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211	
3月21日(月) 振替休日	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413	
3月27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	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	川島医院 (渋川) ☎22-2421	宮下デンタルクリニック (子持) ☎53-4701	
4月3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	森医院 (石原) ☎23-8733	三剛歯科医院 (伊香保) ☎72-3430	
4月10日(日)	神山内科医院 (渋川) ☎22-2181	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	川島医院 (渋川) ☎22-2421	佐鳥歯科クリニック (渋川) ☎22-0069	
4月17日(日)	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	関口病院 (渋川) ☎22-2378		佐藤歯科医院 (吉岡) ☎54-8330	
4月24日(日)	斎藤内科外科クリニック (金井) ☎22-1678	ふるまき内科医院 (八木原) ☎25-8881	あだち整形外科 (金井) ☎30-1170	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	永井歯科医院 (赤城) ☎56-8854	
4月29日(金) 昭和の日	井口医院 (金井) ☎25-1100	本沢医院 (石原) ☎23-6411	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		小野上歯科診療所 (小野上) ☎59-2493	

※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

## 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)

## 行政相談を開催します

- 日時…4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

## 知

お知らせ

### 上下水道課からのお知らせ

平成28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(土)	4月26日(火)
5月分	5月31日(火)	5月26日(木)
6月分	6月30日(木)	6月27日(月)
7月分	7月31日(日)	7月26日(火)
8月分	8月31日(火)	8月26日(金)
9月分	9月30日(金)	9月26日(月)

### 春季道路愛護のお知らせ

■日時：平成28年4月24日(月)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

## 電力の小売自由化が始まります！

4月1日から電力の小売全面自由化が始まります。これまでご家庭で使う電気は、各地域の特定の電力会社からしか購入できませんでしたでしたが、そうした電力会社からの購入に加え、国の登録を受けた様々な事業者からの購入も可能になり、いろいろな料金メニュー、電気と他のサービスとのセット販売など、自由に選べるようになります。電気を売る事業者には、契約を結ぶ時に、電気料金や解約時の条件などを消費者に十分説明する義務がありますので、消費者の皆様は十分に説明を聞いた上で契約を結ぶようにしましょう。

経済産業省電力取引監視等委員会でも、悪質な事業者への監視を強化して参ります。  
 ▼電力小売自由化についてのお問い合わせは、☎0570-028-555 受付時間 午前9時～午後6時(土日祝日、年末年始を除く)へ

## 警察官採用試験

■試験期日：第一次試験日：5月8日(日)・第二次試験日：6月上旬から下旬・第三次試験日：7月上旬から中旬  
 ■試験案内配布期間：4月1日(金)まで  
 ■申込期限：4月1日(金)(消印有効)  
 ■試験案内配布場所：渋川警察署、交番、駐在所  
 ■申込方法：申込書を最寄りの試験案内配布場所に持参または群馬県警察本部警務課(〒371-8580 前橋市大手町一丁目1-1)へ郵送 ※その他詳細は、試験案内をご覧ください。  
 ▼お問い合わせは、渋川警察署警務課(☎23-0110)へ



募集

## 「ねりんピック長崎2016」の参加選手募集

大会期間 10月15日(土)～18日(火)※群馬県出発は10月14日(金)  
 ■会場 長崎県内各地 募集種目 ○スポーツ交流大会/卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道 ○ふれあいスポーツ交流大会/グラウンドゴルフ、太極拳、ウォークラリー、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ダンススポーツ、ボウリング、ラグビーフットボール、ターゲット・バードゴルフ、バウン

## 日曜緑化講座を開催します

群馬県緑化センターでは、家庭緑化を推進するため、日曜緑化講座を開催します。  
 ■日時：4月17日(日) 午前10時～正午  
 ■場所：群馬県緑化センター(邑楽町中野)

## 第2回日曜緑化講座開催

春のマツの手入れで重要な「ミドリ(新芽)摘み」作業です。庭木の整枝剪定の方法について、緑地センターに植栽してある樹木を使いながら基本的なポイントを学びます。  
 ■日時：5月8日(日) 午前10時～正午  
 ■場所：群馬県緑化センター(邑楽町中野3924-1)  
 ■テーマ：「覚えておきたい庭木の整枝剪定とマツ類のミドリ摘み」  
 ■講師：樹木医 茂木清美先生  
 ■募集人数：60人(電話による先着順)  
 ■申込受付：4月25日(月) 午前8時30分から開始し、定員になりしだい締切  
 ■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(☎0276-88-7188)へ

## ドテニス、インディアカ

文化交流大会/囲碁、将棋、健康マージャン  
 ■対象 昭和32年4月1日以前生まれで大会参加に支障がない健康な人 ※昨年の「ねりんピック山口大会」の参加者を除く。ただし、ふれあいスポーツ交流大会の全種目及び文化交流大会の健康マージャンでチーム編成上やむを得ない場合は認めます。  
 ■費用 10万円程度(交通費、宿泊費、ユニホーム代等)  
 ■申込期限 5月13日(金)必着  
 ■申し込み方法 所定の申し込み用紙  
 ■申込用紙配布場所 県庁県民センター1、中部福祉事務所、県保健福祉事務所、市町村役場の高齢福祉担当課、県長寿社会づくり財団  
 ■その他 募集人数や詳細についてはお問い合わせください。各種目とも定員を超えた場合は、選考のうえ決定します。  
 ▼お問い合わせは、県長寿社会づくり財団(☎027-255-6511 FAX027-255-5166)へ

## 「ねりんピック長崎2016」の参加選手募集

大会期間 10月15日(土)～18日(火)※群馬県出発は10月14日(金)  
 ■会場 長崎県内各地 募集種目 ○スポーツ交流大会/卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道 ○ふれあいスポーツ交流大会/グラウンドゴルフ、太極拳、ウォークラリー、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ダンススポーツ、ボウリング、ラグビーフットボール、ターゲット・バードゴルフ、バウン

子育て・長寿支援課にて受付中!

◆戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

4月1日以降は住民生活課にて受付します。

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211

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。

法務官専門職員(人間科学)採用試験のご案内

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：①昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの者 ②平成7年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの (1)大学を卒業した者及び平成29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

○法務教官(社会人) ■受験資格：昭和51年4月2日～昭和61年4月1日生まれの者  
■受験申込期間 ○インターネット申込み4月1日(金)～4月13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/juken.html>へアクセスして、説明に従って入力 ■第一次試験：5月29日(日) ※矯正心理専門職及び保護観察官も募集します。▼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28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：4月1日(金)～4月11日(月)

■第一次試験日：5月22日(日)  
○一般職試験(大卒程度試験)  
■受付期間：4月8日(金)～4月20日(水)

■第一次試験日：6月12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20日(月)～6月29日(水)(受信有効)○郵送・持参 6月20日(月)～6月22日(水)

■第一次試験日：9月4日(日)  
※各試験の申込みはインターネットにより行ってください。  
<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：①昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの者 ②平成7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29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)4月1日(金)午前9時～4月13日(水)(受信有効) ○インターネット申込みができない場合は、郵送又は持参 4月1日(金)～4月4日(日)(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>へアクセスして、説明に従って入力  
○郵送又は持参 希望する第一次試験地に対応する国税局又は沖縄国税事務所に申込書を提出

■第一次試験日：5月29日(日)  
■第一次試験地：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(☎048-600-3111)へ

スキルアップセミナーの参加者を募集します

①基礎からの精密機械測定  
■概要：精密機械測定(ノギス、マイクロメータ、基準ゲージ等)の新人教育研修です。  
■日時：5月17日(水)～20日(金)午後2時～午後5時15分

■定員：6人 ■募集期間：4月1日(金)～4月26日(火)  
②基礎からの電気制御技術  
■概要：有接点シーケンス制御の基本回路を習得する実習中心の講習です。

■日時：5月23日(月)、24日(火)午前9時～午後4時30分  
■定員：10人 ■募集期間：4月1日(金)～5月2日(日)

③基礎からの機械図面の見方  
■概要：製造業で使われる「図面」について、形状把握や規格(JIS)を習得する講習です。  
■日時：5月26日(水)、27日(金)午前9時～午後4時30分  
■定員：10人 ■募集期間：4月1日(金)～5月6日(金)

※(各コース共通) ■受講料：9,600円 ■持参物：筆記用具 ■場所：前橋産業技術専門学校(前橋市石関町1-24-1)  
▼お申し込みとお問い合わせは、前橋産業技術専門学校(☎027-230-2211)へ

群馬県営住宅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28年4月1日(金)～15日(金) ■入居可能日：平成28年7月1日(金)  
■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(前橋市紅葉町)、県民センター(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す。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1月から随時申し込み可能となりました。(朝倉団地、北久保団地、大沢団地、二本松団地、三ツ木団地、女塚団地、石原団地、内ヶ島団地、近藤団地、分福団地、観音前団地、原市第二団地)

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。  
▼お問い合わせは、群馬県住宅供給公社(☎027-223-5811 FAX027-223-9808)へ

# 広報カレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					エアロビクス AM10:00 保健相談センター	
3	4	5	6	7	8	9
中央保育園入園式 AM10:00 中央保育園 はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	北部保育園入園式 AM10:00 北部保育園 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター	南部保育園入園式 AM10:00 南部保育園	北小学校入学式 AM10:30 北小学校 南小学校入学式 AM10:30 南小学校 棟東中学校入学式 PM1:30 棟東中学校	北幼稚園入園式 AM10:00 北幼稚園 南幼稚園入園式 AM10:00 南幼稚園 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	お花見会 AM10:00 児童館	
10	11	12	13	14	15	16
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 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	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	棟東村慰霊祭 AM9:30 棟東村英霊廟	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(リトミック) AM10:45 保健相談センター	行政相談 PM1:30 南部コミセン		
17	18	19	20	21	22	23
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 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 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター	人権相談日 PM1:30 楽集センター	おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	無料法律相談 PM1:30 ささえの家	バドミントン AM10:00 児童館	
24	25	26	27	28	29	30
春季道路愛護 AM8:00 日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課	はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 手話通訳者設置 PM3:00 役場健康保険課	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		昭和の日	

## 【有料広告欄】

**笑顔**になれる住まいづくり  
新築・リフォーム・不動産・太陽光発電・土木・上下水道・ガラス・カギ  
(本店) 棟東村広馬場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**

介護保険適用外  
付き添いプランをご利用ください。

完全予約制 棟東村長岡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  
北群馬郡棟東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>  
ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡棟東村新井3252-5

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)  
棟東村新井1223-1  
☎0279-25-8820

**AOBA DENTAL CLINIC**  
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  
棟東村広馬場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 群馬県北群馬郡棟東村上野原1-1  
地球屋様名 ☎0120-198867 パン工房 ☎0279-70-8000  
[www.chikyuya.co.jp](http://www.chikyuya.co.jp)