

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

3月は自殺対策強化月間です

◇県内の自殺の状況

平成26年中の自殺者数は396人で、県内では1日に約1.1人の方が自殺で亡くなっています。また、自殺による死者数は、同年中の交通事故による死者の約4.2倍になっています。

◇自殺の背景

自殺の原因をみると、健康問題、経済・生活問題、家族問題などが多くなっています。これらの悩みに加え、様々な要因が関係しあい、精神的に追い込まれた末に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、自殺を図る段階で、うつ病等の『心の病』を抱えている状況であったことが分かっています。

●『うつ病』って何？

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。多くは時間が経てば回復しますが、以下のような状態が毎日続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性があります。

●うつ病の自己チェック

以下の状態が、ほとんど1日中、2週間以上続いていますか？

- ① 気持ちや沈み込んだり、減入ったり、憂うつになる。
- ② 今まで好きだったことが、同

じょうに楽しめない。興味が感じられなくなっている。

③ ダイエットでなく大きく体重が減るか、逆に大きく増える。また、ほとんど毎日、食欲が落ちているか、逆に増えている。

④ ほとんど毎日、眠れないか、逆に眠りすぎている。

⑤ 話し方や動作がいつもより遅い、イライラしている、落ち着かないと周囲の人に言われる。

⑥ ほとんど毎日、疲れやすかったり、気力が出ない。

⑦ ほとんど毎日、自分は価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする。

⑧ ほとんど毎日、集中できず、考えがまとまらない。いつもより決断することが難しい。

⑨ 死について何度も考える。自殺を企てる。

以上のうち、①か②が1つ以上あり、③から⑨が2つ以上ある方は、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科等）を受診しましょう。

●自殺のサイン

自殺の可能性が高い人は、次のようなサインを示すことがあります。あなたご自身や周りの方はいかがですか？

- 思いつめた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 以前より表情が乏しくなった、身なりにかまわなくなった。

○ 最近、眠れていない(ようだが)不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。

○ ひきこもって、他人との関わりを避けるようになった。

○ 自殺願望を口にしたたり、自殺を企てる。など

ご自身や周囲の方で、自殺の原因や動機となる悩みがあるなら、専門機関への相談をお勧めします。

■電話相談窓口

○ 「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

受付時間 午前9時～午後4時(月～金)

○ 群馬のちの電話
☎027-221-0783

受付時間 午前9時～午前零時(毎日)

第2・4(金)午前9時～翌日午前9時

○ 渋川保健福祉事務所
☎22-4166

※来所での相談をご希望の方は、事前にご連絡してください。

○ 榛東村保健相談センター
☎70-8052

※来所での相談をご希望の方は、事前にご連絡してください。

○ 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

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科	外科	耳鼻科	歯科
2月21日(日)	石北医院 (渋川) ☎22-1378	厚成医院 (石原) ☎22-1060	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	川島医院 (渋川) ☎22-2421
2月28日(日)	中野医院 (渋川) ☎22-1219	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	西群馬病院 (金井) ☎23-3030	北橋歯科診療所 (北橋) ☎52-3762
3月6日(日)	大井内科クリニック (吉岡) ☎30-5575	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800	森医院 (石原) ☎23-8733
3月13日(日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	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
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	石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535
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	船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211
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	清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413
			川島医院 (渋川) ☎22-2421	宮下デンタルクリニック (子持) ☎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

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

行政相談を開催します

- 日時…3月18日(金) 午後1時30分～午後4時
- 会場…中央公民館
- 内容…国・県・市町村などの行政に関するについて、相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

暮らしの情報

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(22歳未満は大卒者見込み含む)

「一般幹部候補生院卒者」
修士課程修了者等で20歳以上28歳未満

「歯科幹部候補生」
歯科専門大学卒(見込み含む)20歳以上30歳未満

「薬剤科幹部候補生」
薬剤科専門大学卒(見込み含む)20歳以上28歳未満

■受付期間：3月1日(火)～5月6日(金)

■試験期日：一次試験 5月14日(土)及び15日(日)(15日は飛行要員のみ)

▼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(☎027-2333-8960)へ

「農と食のふれあい講座」前期受講生募集

県民を対象に広く農林業への理解と親しみを持ってもらおうと

ともに、農林大学校に対する理解を深めてもらうことを目的として、「農と食のふれあい講座(公開講座)」を実施します。

■講座名・定員・日時 講座内容
1. 春夏の庭木管理とせん定(各20人)：5月12日(木)午後1時30分～午後4時30分 または5月18日(水)午後1時30分～午後4時30分

春夏の庭木管理とせん定方法(講義と実習)

2. 秋冬野菜づくり①：6月6日(月)午後1時30分～午後3時30分

秋冬野菜づくり②：6月13日(月)午後1時30分～午後3時30分

秋冬野菜づくり③：6月20日(月)午後1時30分～午後3時30分

※①～③で5人、プロックロー、白菜、大根などの秋冬野菜のづくり方(講義)、3回連続で出席できる方

3. 手作りを楽しむ①うどん打ちとおきりこみ(各20人)：5月17日(火)午前9時30分～12時 または5月17日(火)午後1時30分～午後4時30分

簡単な手打ちうどんのづくり方とおきりこみ(実習)

4. 手作りを楽しむ②まんじゅうとおやき(20人)：6月10日(金)午前9時～12時

ふかしまんじゅうとおやきのづくり方(実習)

5. 手作りを楽しむ③梅加工(各20人)：6月24日(金)午前9時～12時 または6月24日(金)午後1時30分～午後4時30分

ウメジャム、甘露煮などのづくり方(実習)

■申込方法：(1)往復ハガキの往信表面に〒370-3105

高崎市箕郷町西明屋1005

群馬県立農林大学校研修部「農と食のふれあい講座」係

(2)往信裏面に①講座番号、②講座名、③「1.3.5」申込みの場合、第1希望日時、第2希望日時(第2希望が無い場合は、第1希望のみ記載してください)④郵便番号、⑤住所、⑥氏名(ふりがな)、⑦電話番号

(3)返信表面に郵便番号、住所、氏名を記入

第8回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：3月17日(木) 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：「家庭で楽しむブルーベリー」

ブルーベリーの品種と育て方」
■講師：ブルーベリー研究家住谷節子先生
■定員：先着60人
■申込：2月29日(月) 午前8時30分から電話による受付を開始

■費用：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

知

「浄化槽法定検査」の受検をお願いします

浄化槽を使用しているご家庭では、浄化槽の清掃、保守点検といった維持管理を行っていると思いますが、これらのメンテナンスの他に「法定検査」を受検する必要があります。

この検査は浄化槽のメンテナンスが適切に行われているかどうかを確認するためのもので、群馬県知事から指定された公益財団法人群馬県環境検査事業団が行っています。

浄化槽法により、浄化槽の管理者には1年に1回の受検が義務づけられていますので、法定検査を受検して頂きますようお願いいたします。

検査の申込については、公益

財団法人群馬県環境検査事業団へ直接お申し込みください。また、保守点検業者により法定検査が代行されている場合もありますので、保守点検業者へご確認ください。

▼お問い合わせは、公益財団法人群馬県環境検査事業団(☎027-237-5111)または群馬県廃棄物・リサイクル課(☎027-226-2853)へ

「キッズ献血」献血の模擬体験ができます

献血の模擬体験を通して、献血の様子や流れを理解していただく体験教室です。体に針を刺すことはありません。保護者の方も安心して参加いただけます。参加者にはキッズ献血カードと記念品をプレゼント。当日、キッズ献血カードご提示でイオンモール高崎内の専門店にて様々な特典が受けられます。

■日程：3月20日(日)
■場所：イオンモール高崎 1階セントラルコート(高崎市東高町1400)

■対象：3歳～12歳

■費用：参加無料

▼お問い合わせは、群馬県赤十字血液センター(☎027-24-2118)へ

広報カレンダー 3月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	1	2	3	4	5
		障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家		持ち寄り手芸の会 AM9:30 耳飾り館 おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	
6	7	8	9	10	11	12
村民インディアカ大会 AM8:30 スポーツアリーナ 集会所学習成果合同発表会 AM9:00 南部コミセン 人権講演会(講師・一龍斎春水氏) AM11:30 南部コミセン	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 献血 AM10:00 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(リトミック) AM10:45 保健相談センター	榛東中学校卒業式 AM9:30 榛東中学校 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	児童館まつり AM10:00 児童館 しんとう・ふるさと歴史講座 PM1:30 耳飾り館
13	14	15	16	17	18	19
	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 集集シネマ PM1:30 集集センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 こころの健康相談 要予約 保健相談センター	1歳6か月児健診 PM1:00 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 集集センター	両親学級① AM9:45 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター 行政相談 PM1:30 中央公民館	
20	21	22	23	24	25	26
春分の日	振替休日	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室		北小学校卒業式 AM9:30 北小学校 南小学校卒業式 AM9:30 南小学校 両親学級② AM9:45 保健相談センター	北幼稚園修了式 AM10:00 北幼稚園 南幼稚園修了式 AM10:00 南幼稚園 無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
27	28	29	30	31	1	2
日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課 親子料理教室 AM9:00 集集センター	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 子育て・長寿支援課	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	両親学級③ AM9:45 保健相談センター			

【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) 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

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 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

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
TEL 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
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