

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

食改推を知っていますか？

■「食改推」こと「食生活改善推進員」の活動を紹介します。

食生活改善推進員とは、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンにし、バランスのとれた食生活の定着を目的に、食を通じて地域で活動している健康づくりのボランティアです。まずは「自分「家族」、そして「お隣さん、お向かいさん」へと働きかけ、仲間とのふれあいを通じて、地域ぐるみでより良い食習慣を始められるように料理講習会などを行っています。

近年、高齢化や生活習慣病の増加、子どもの「心の健康」と食生活との関連など、毎日の食生活が重要視されています。健康で長生きするためには、毎日の食習慣がとて大切で、また、味覚の形成や生活習慣の予防には、子どもの頃から食育を始め、大人になっても継続する必要があります。

そのため、食生活改善推進員の活動は、子どもから高齢者まで、幅広い世代へ向けて活動を行っています。

■年間活動の紹介

◆おやこ食育教室
小学生と幼稚園年長児の親子を対象に、夏休み中に食育教室を行っています。朝食の大切さや食事のバランス等について話

◆生涯骨太クッキング
ロコモティブシンドロームの予防とカルシウム不足を改善するために牛乳・乳製品を使った料理講習会を行っています。

◆中学校郷土料理実習
郷土料理の伝承を目的として、中学生を対象に群馬の郷土料理である「おきりこみ」や「炭酸まんじゅう」「すいとん」などを作っています。

◆男性料理教室
料理の経験がない男性を中心に、男性でも作れる簡単な料理の講習会を行っています。

◆その他
あるけあるけ大会や産業祭等でも活動しています。

◎料理講習会等は回覧板でお知らせしていますので、健康づくりや食生活の改善に興味のある方は是非ご参加ください。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

にんじんカップケーキ(約6個分)

〈材料〉・にんじん…120g

・卵…2個

・砂糖…26g

・オリーブ油…26g

・ホットケーキミックス…100g

・デコレーション用カラーチョコ…9g

をしています。

①にんじんはよく洗って、皮を剥いてすりおろしておく。

②オーブンを180度に温めておく。

③ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

④オリーブオイルとにんじんを加えてよく混ぜ合わせて、ホットケーキミックスを加える。

⑤全体が混ざったら型に入れて、チョコをのせる。

⑥180度のオーブンで25分間焼く。



写真は7月に行われた「おやこ食育教室」の様子です。

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科		外科		耳鼻科	歯科
8月23日(日)	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	大井内科クリニック (吉岡) ☎30-5575	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255	川島医院 (渋川) ☎22-2421	北橋歯科診療所 (北橋) ☎52-3762	
8月30日(日)	石北医院 (渋川) ☎22-1378	厚成医院 (石原) ☎22-1060	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		石田歯科医院 (渋川) ☎25-0411	
9月6日(日)	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	森医院 (石原) ☎23-8733	平形歯科医院 (石原) ☎22-0953	
9月13日(日)	斎藤内科外科クリニック (金井) ☎22-1678	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	川島医院 (渋川) ☎22-2421	石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535	
9月20日(日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454		船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211	
9月21日(月) 敬老の日	中野医院 (渋川) ☎22-1219	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		清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413	
9月22日(火) 国民の休日	井口医院 (金井) ☎25-1100	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	西群馬病院 (金井) ☎23-3030		宮下デンタルクリニック (子持) ☎53-4701	
9月23日(水) 秋分の日	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	本沢医院 (石原) ☎23-6411	高井医院 (渋川) ☎22-0076		三剛歯科医院 (伊香保) ☎72-3430	
9月27日(日)	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	佐島歯科クリニック (渋川) ☎22-0069	

※耳鼻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

募集

商工会職員(経営指導員)研修生事務職採用資格試験

■申込期間：9月4日(金)～9月24日(水) ■採用人数：①経営指導員研修生：若干名 ②事務職：若干名 ■試験日程 ①経営指導員研修生 ②事務職 ○第1次試験(職場適応性試験・教養試験・小論文・専門的知識) ■日時：10月18日(日) 午前9時から午後3時20分(予定) ■場所：群馬県商工会連合会(前橋市関根町三丁目8-1) ※ただし、事務職の試験に専門的知識はありません。○第2次試験(面接試験・グループディスカッション等) ※第1次試験合格者に対して実施 ■日時：11月17日(火) ■場所：群馬県商工会連合会(前橋市関根町三丁目8-1) ■採用予定年月日：平成28年4月1日(合格者の中から順次採用し、県内各地の商工会に配属します) ■受験資格：①経営指導員研修生：昭和62年4月2日以後に生まれた方で、大学を卒業した方、または高校・短大等を卒業し、所定の経験等を有する方、来春大学卒業見込者。②事務職：高校卒業以上、簿記3級以上の資格所有者

行政相談を開催します

■日時…9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

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

で、本会の書類選考に合格した方。 ■その他：詳しくは、群馬県商工会連合会のホームページ(<http://www.gcs.or.jp>)をご確認いただくか、群馬県商工会連合会職員課(☎027-231-9779)にお問い合わせください。

ひとり親家庭の母・父及び寡婦を対象にパソコン講習会

■日時：10月11日(日)・18日(日)・25日(日)・11月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日) 全8回、午前10時～午後4時 ■場所：中央カレッジグループ本部ビル2F 前橋市古市町一丁目49-1(駐車場有) ■内容：ワード、エクセルの初級編 ■対象者：県内在住のひとり親家庭の母・父及び寡婦 ■定員：20人(定員を超えた場合は、抽選) ■参加費：無料(ただし、テキスト代として4,320円) ■申込期限：9月16日(水)必着 ▼申込方法：お問い合わせ：往復ハガキで、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・(ひとり親家庭の母・父または寡婦の別)・応募動機を明記し、〒371-0843 前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター5階(一財)群馬県母子寡婦福祉協議会(☎027-255-6636)へ

スキルアップセミナーの参加者を募集します

「CDA入門(Inventor編)」 ■概要：3次元CADであるInventorを利用してモデリング技術を習得する講習です。 ■日時：10月6日(火)～9日(金) 午後5時15分～午後8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人(応募は先着順で受け付けます) ■応募締切：9月15日(火) ※Windowsの基本操作ができる方対象です。 ■持参物：筆記用具持参物の詳細は、前橋産業技術専門校のホームページ(<http://www.matech.ac.jp>)をご覧ください。 ▼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

職業訓練校訓練生募集

高崎市山名町の職業訓練校で、11月入所の訓練生を募集します。募集訓練コースは、CAD/CAM技術科です。 ■受講期間：6カ月 ■授業料：無料 ■対象：求職中で就職を希望する方 ■募集期間：8月31日(月)～10月9日(金)まで ■その他：毎週火曜日13時～見学会を実施しています(申し込み不要)

森林楽習講座を開催します

群馬県緑化センターでは、森林や緑に親しみ、関心を高めてもらうため、森林楽習講座を開催します。デジタルカメラが普及し、誰でも手軽に写真撮影を楽しむことができますようになりました。一方で、もっとテクニックを磨いて感動するような写真を撮ってみたいと思う人も多くなっています。デジタルカメラで秋の森や植物を美しく撮影するためのテクニックを学びます。 ■日時：10月4日(日) 午前10時～正午(雨天決行) ■場所：群馬県緑化センター(邑楽町中野3924-1) ■テーマ：「デジタルカメラで楽しむ秋の森」 ■講師：風景写真家青木克純先生 ■定員：先着30人 ■申込：9月24日(水) 午前8時30分から電話による受付を開始し定員になり次第締切 ※デジタルカメラを必ず持参してください。コンパクトカメラ、一眼レフカメラのどちらでもかまいません。また、三脚をお持ちの方はそちらも持参

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、出張緑化講座を開催します。オリーブは、庭木や観葉植物としても人気があり、育てる人が増えています。また、果実はオリーブオイルやピクルスとしても利用されます。オリーブの品種ごとの特性や、栽培方法、果実の利用方法などについて、基本的なポイントを学びます。 ■日時：9月24日(水) 午前10時～正午 ■場所：群馬県高崎合同庁舎(高崎市台町4-3) ☎027-322-4681 ■参加費：無料 ■内容：「上手に実をならせたいオリーブの種類と育て方」 ■講師：オリーブ研究者小倉敏雄先生 ■定員：60人(先着順) ■申込期間：9月7日(月) 午前8時30分～定員になり次第締切 ※このほかにも毎週木曜日の午前10時～午後3時まで「緑の相談室」を開設して、専門の相談員が庭木や花の作り方、管理の仕方などの相談に応じています。 ▼お問い合わせとお申し込みは、群馬県緑化センター(☎0276-88-7188)へ

無料税務相談を開催します

■日時…9月16日(水)
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。

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

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。

**事例から学ぶ成年後見制度
いざという時のために「知って安心
皆さんの疑問、質問にお答えします**

■日時：9月1日(火)午後1時30分～午後3時(受付午後1時～)
■場所：榛東村役場村民ホール
■講師：財津進介先生(公益社団法人日本社会福祉士会 権利擁護センター ばあとなあ群馬会員) ■定員：75人 ■申込：随時(定員になり次第締切)
▼お問い合わせとお申し込みは、榛東村地域包括支援センター(☎55-6645)へ

**第19回「群馬銀行
環境財団賞」募集**

公益財団法人群馬銀行環境財団は、平成7年11月の設立以来、自然環境の保全と快適で潤いのある生活環境の創造を図るため啓発・助成に関する事業を行っています。 ■募集テーマ：(1)身近な自然環境や生態系等の保全と活用に向けた実践活動、研究、提案など (2)低炭素・循環型社会づくりに向けた身近な実践活動、提案など ■応募資格：群馬県内の営利を目的とする事業活動を行わない法人・団体ならびに個人。前回の受賞から5年を経過した既受賞者も応募可とし、再受賞できます。なお、小・中学校、高

等学校等については、別途「群馬銀行環境財団教育賞」を設けていますので、応募対象外とさせていただきます。 ■財団賞の表彰内容：(1)平成28年3月の群馬銀行環境財団理事会において決定します。(2)表彰式を開催し、助成金として、1先20万円(7先以内)を贈呈します。 ■応募方法：「応募用紙」に次の事項をご記入のうえ、事業報告・収支報告書、写真、会報誌等の資料を添えて公益財団法人群馬銀行環境財団事務局へお申込みください。(1)応募者の名称(団体名または個人名)、代表者の氏名(法人・団体の場合)(2)所在地(個人の場合は住所)、電話番号(3)応募テーマ等 ※応募用紙は、当財団ホームページからダウンロードしていただくか、財団事務局までご連絡ください。なお、応募に関する書類は返却しません。 ■応募期限：平成27年12月4日(金) ▼お問い合わせは、公益財団法人群馬銀行環境財団(☎027-255-6160)へ

**「高齢者・障害者の人権
あんしん相談」強化週間**

法務省及び全国人権擁護委員



連合会では、9月7日(月)から9月13日(日)までの一週間を「高齢者・障害者の人権あんしん相談」として、虐待等、高齢者・障害者の人権に関する相談・悩みごとについての電話相談窓口を開設します。 ■「高齢者・障害者の人権あんしん相談」専用電話番号：☎0570-0003-110 ※一部の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 ※人権擁護委員と法務局職員が対応にあたり、秘密は固く守ります。 ▼お問い合わせは、前橋地方法務局人権擁護課(☎027-221-4466)へ

平成27年調停相談会のお知らせ

夫婦・親子関係、離婚の問題、相続の問題、交通事故や土地問題、金銭問題・多重債務(サラ金)、その他契約問題などでお悩みの方は、お気軽にお出かけください。 ◎相談は前橋地方・家庭裁判所の調停委員と弁護士が担当します。 ◎相談料は一切無料で秘密は堅く守ります。 ◎予約の必要はありません。

直接会場においでください。
■日時：9月25日(金) 午前10時～午後3時 ■場所：前橋市総合福祉会館3階(前橋市日吉町二丁目17-10) ☎027-233-70101 ■主催：前橋調停協会 ▼お問い合わせは、前橋調停協会(前橋市大手町三丁目1-34) ☎027-231-4275)へ

**国民年金保険料「10年の
後納制度」は9月30日まで**

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができ「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。後納制度を利用するには、申し込みが必要です。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル(0570-011-050)または日本年金機構横川年金事務所(☎22-1614)へお問い合わせください。

**「秋の連休
お子様で招待ポウリング」**

一般社団法人群馬県ポウリング場協会は、楽しい家族の思い出づくりの一助にしたいだければと考え、5連休となるこの秋のシルバーウィーク期間を小学生以下のお子様に対して、お一人様2ゲームの無料招待をさせていただきます。(貸靴代は各自でご負担ください)なお、ご家族皆さままでお楽しみ

市	センター名	所在地	TEL
前橋市	エメラルドボウル	前橋市国領町2-13-38	027-233-6405
高崎市	パークレーン高崎	高崎市歌川町8	027-322-4571
伊勢崎市	伊勢崎イモンボウル	伊勢崎市柳原町16-1	0270-26-1225
桐生市	桐生スターレーン	桐生市巴町2-1821-36	0277-44-8155
桐生市	上毛ゴールドレーン	桐生市広沢町6-185-1	0277-55-0501
太田市	太田パークレーン	太田市浜町4-1	0276-45-3421
藤岡市	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ポウリング場協会 事務局 エメラルドボウル(☎027-233-6405)へ

広報カレンダー 9月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	編み物教室 PM1:30 中央公民館	おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター ペン習字教室 PM1:30 中央公民館	エアロビクス AM10:00 保健相談センター 農地相談・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室 高齢者ふれあい講座(救急法) PM1:30 中央公民館	
6	7	8	9	10	11	12
婦人バレーボール大会 AM8:00 スポーツアリーナ 村長杯争奪野球大会 AM8:30 総合グラウンド 村民テニス大会(個人) AM8:40 総合グラウンド	住民健診 AM7:30 保健相談センター はつらつ教室 AM10:00 役場村民ホール 子宮・乳がん検診 PM1:00 保健相談センター	住民健診 AM7:30 保健相談センター クレイアート教室 AM9:30 中央公民館 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 子宮・乳がん検診 PM1:00 保健相談センター	切り絵教室 AM10:00 案集センター 1歳6か月児健診 PM1:00 保健相談センター アロマテラピー教室 PM1:30 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 すくすく教室(ベビーマッサージ) AM10:45 保健相談センター ペン習字教室 PM1:30 中央公民館	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	敬老会 AM10:00 様中体育館 紙紐(エコクラフト)教室 PM1:30 中央公民館
13	14	15	16	17	18	19
住民健診 AM7:30 保健相談センター 子宮・乳がん検診 PM1:00 保健相談センター	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 案集シネマ PM1:30 案集センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	住民健診 AM8:30 18区コミセン 切り絵教室 AM10:00 案集センター 無料税務相談 PM1:00 役場111相談室 人権相談日 PM1:30 案集センター 編み物教室 PM1:30 中央公民館	ペン習字教室 PM1:30 中央公民館	行政相談 PM1:30 中央公民館	紙紐(エコクラフト)教室 PM1:30 中央公民館
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日 しんとうマフェス2015 AM10:00 役場村民ホール 切り絵教室 AM10:00 案集センター	住民健診 AM7:30 保健相談センター 農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 子宮・乳がん検診 PM1:00 保健相談センター ペン習字教室 PM1:30 中央公民館 バラの育て方教室 PM7:00 中央公民館	住民健診 AM7:30 保健相談センター 子宮・乳がん検診 PM1:00 保健相談センター 無料法律相談 PM1:30 ささえの家	紙紐(エコクラフト)教室 PM1:30 中央公民館
27	28	29	30	1	2	3
日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課	住民健診 AM8:30 笹熊集会所 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 役場子育て・長寿支援課	クレイアート教室 AM9:30 中央公民館 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	アロマテラピー教室 PM1:30 中央公民館			

【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 検索

広告募集中

広告の掲載に関するお問い合わせは、役場総務課 ☎
54-2211 内線256)へ

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
☎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月シーズン中無休 **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