

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

★うつ病の原因と予防

ストレスの多い社会では、うつで悩んでる方がたくさんいます。気持ちがあふさいでしまいがち、夜眠れない、訳もなく寂しくなる、死にたいと思うことがあるなどの症状が続く場合は、うつ病の可能性があります。早め気づいて適切な治療を行うため、きちんとした知識を身につけましょう。

★うつ病になりやすいタイプときっかけ

一般的に几帳面で仕事熱心、何事にも全力投球で手が抜けない性格の人がうつになりやすいといわれています。さらに融通がきかなかつたり、優先順位を設定したり、他人に仕事を任せるのが苦手なタイプの人はストレスを受け止めやすく、うつを引き起こしやすくなります。

★うつ病のサイン

自分で感じる変化

- ゆうつで気分が沈む、もの悲しい
- 好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
- 気力、集中力が低下して、何をするのもおつづく
- 疲れやすく、体がだるい
- 夕方より朝方の方が、気分や体調がすぐれない
- 寝つきが悪い、夜中や早朝に

目が覚めてその後眠れない
食欲がない、食べてもおいしくない

□ 人に会いたくない
□ 物事を悪い方ばかりに考える
□ 自分を責め、自分は価値のない人間だと考える

周囲が気づく変化

- これまでに比べて表情が暗く、元気がない
- 涙もろい
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
- 人付き合いを避ける
- 落ち着きがない
- 趣味や運動、外出をしなくなった

□ 言動が変化した、身なりにかまわなくなつた
□ 飲酒量が増えた

これらの症状が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性があります。なるべく早めに専門の医療機関を受診して、医師に相談しましょう。

また、医療機関まで行きにくいという方は、こころの相談として、電話相談や保健相談センターで実施する相談があります。相談料は無料です。

○こころの健康相談

日時：毎月第1・第3火曜日
場所：渋川保健福祉事務所等
時間：午後(要予約)
申込は渋川保健福祉事務所(2-4-166)・3月3日(火)は

榛東村保健相談センターが会場です。

○群馬いのちの相談

日時：毎日9:00~21:00
毎月第1・3(金)9:00~24:00
毎月第2・4(金)9:00~翌日21:30
専用電話：027-221-0783(通話料はかかりません)

☆相談会のご案内

心に病や不安を抱え孤立している人の家族が知っておきたい知識を一緒に学んだり、家族の支えとなるための相談会です。

こころの病を支える家族の集い

対象：うつ病等治療中の患者のご家族(先着20名) 日時：2月6日(金)13:30~15:30 場所：県こころの健康センター(前橋市野中町368) 申込期限は、1月30日(金) 県こころの健康センター相談援助係(027-263-1166)まで

心に病や悩みを持つ方の家族相談会

対象：心に病や不安を持つ方とその家族 日時：年2月20日(金)10:00~14:00 場所：渋川ほつとプラザ(渋川市渋川1760-1) 予約は必要ありませんので、当日会場にお出かけください。

▼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
1月25日(日)	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	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	石岡 歯科 医院 (赤城) ☎56-3535	
2月1日(日)	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	森 医 院 (石原) ☎23-8733	船岡 歯科 医院 (半田) ☎23-8211	
2月8日(日)	中野医院 (渋川) ☎22-1219	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	川島医院 (渋川) ☎22-2421	清水 歯科 医院 (吉岡) ☎54-3413	
2月11日(水) 建国記念の日	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	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		宮下デンタルクリニック (子持) ☎53-4701	
2月15日(日)	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	めぐみこどもクリニック (行幸田) ☎30-2022	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	三剛 歯科 医院 (伊香保) ☎72-3430	
2月22日(日)	井口医院 (金井) ☎25-1100	佐藤医院 (北橘) ☎52-3003	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111		佐鳥歯科クリニック (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

募集

スキルアップセミナーの参加者を募集します

Jw_cad入門 CADの基礎知識、Jw_cadの基本操作を習得し、簡単な図面作成を行います。

■日時：3月3日(火)、3月10日(火) 午前9時～午後4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：2月10日(火) ▼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

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：2月15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：「これだけは知っておきたいミカンの上手な育て方」

■講師：ミカン研究家 柿沼一雄氏 ■定員：先着60人 ■申込：2月2日(月) 午前8時30分から電話による受付を開始 ■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

渋川地区高等職業訓練校の訓練生募集

渋川地区高等職業訓練校では、平成27年度の訓練生を募集しています。訓練生は、事業所で賃金を受け、働きながら職業に必要な知識・技能・資格を身につけられます。修了時の技能検査試験に合格すると、技能士補となり、2級技能検定を受検する場合は、学科試験が免除されます。また、訓練終了後、4年で1級技能検定受検の資格が得られます。修了年度にアーク溶接特別教育により、技能修了証が交付されます。また、雇用保険加入事業所には、給付金の交付があります。

■入校資格：当該職業に従事する者 ■訓練科及び訓練期間：木造建築科、左官・タイル施工科、建築板金科■3年間 配管科、とび科、鉄筋コンクリート施工科及び型枠コース■2年間 ■訓練日数：週1～2日(訓練科により異なる) ■申込期限：3月4日(水) ■入校負担金：入校の年に13,000円 ■授業料：3年間コース1ヶ月17,200円 2年間コース1ヶ月18,800円 ▼お問い合わせは、

渋川地区高等職業訓練校(☎54-5177)へ

放送大学 4月入学生募集

放送大学では、平成27年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。出願期間は3月20日(金)まで。(インターネット <http://www.ouj.ac.jp>)での出願も受け付けております)放送大学資料を無料で差し上げています。▼お問い合わせは、放送大学群馬学習センター(☎371-0032 前橋市若宮町一丁目13-2 ☎027-230-1085)へ

知

お知らせ

貸衣装廃止のお知らせ

中央公民館で、長年村民の皆さまに利用されてきました、江戸袴、モーニング等の貸衣装は、3月末をもって廃止となります。

住みリフォーム補助金制度が終了します

平成25年4月から2カ年限定で実施していた「榛東村経済活性化対策住みリフォーム補助金制度」が平成27年3月末で終了となります。制度開始から平成26年12月末現在の申込み件数は116件、8,833,000円の補助金を交付し、屋根の塗装やトイレ改修工事、浴室改修工事などに活用されてきました。20万円以上の工事で、平成27年3月31日までに工事完了の見込みのある住みリフォーム工事を行う方は、ぜひ当該制度をご活用ください。また、平成27年4月以降あるいは、今年度中に申請書を提出しても、3月31日までに工事が完了せず実績報告が提出されませんと補助金の交付ができなくなります。ご注意ください。申請様式や補助金交付要件は村ホームページに掲載されていますので、ご覧のうえ、ご活用ください。▼お問い合わせは産業振興課商工労働係(☎54-2211 内線223)へ

県立文学館において

第87回企画展を開催

「近代を駆け抜けた作家たち」
～文豪たちの文字は語る～

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…2月20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。

文字は「書く」から「打つ」へ。私たちは自分の思いをペンや筆で綴ることが少なくなりまし

た。しかし、手書きの文字には活字にはない大きな魅力―力強さや温かき―があります。本展では、当館で所蔵している資料の中から、近代の文豪たちの直筆資料を多数ご紹介いたします。夏目漱石、与謝野晶子、北原白秋、芥川龍之介、太宰治、若山牧水、高村光太郎…。近代を駆け抜けた文豪たちの文字に、ぜひ会いに来てください。原稿や色紙から感じられる、彼らの息づかい。編集者と交わされた葉書や封書からうかがえる、作品への思い。きつと文豪たちの文字があなたに語ってくれることでしょう。

■日時：3月22日(日)まで 午前9時30分～午後5時(観覧受付は午後4時30分まで)

■休館日：毎週火曜日 ■観覧料：一般410円 大学・高校生200円 中学生以下無料 ※障害者手帳等をお持ちの方と その介護者1名は無料 ■記念講演会「編集者の仕事とは」(要申込・無料)2月15日(日) 午後2時～午後3時30分 講師：石原正康氏(幻冬舎取締役兼専務執行委員 編集本部本部長)

定員：150名 ▼お問い合わせは、群馬県立土屋文明記念文学館(高崎市保渡田町2000 ☎027-373-7721)へ

教育にかかわるご相談は
様東村教育研究所まで

様東村教育委員会
午前8時30分～午後5時15分
☎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。

防災カードをご活用ください

防災カード(SOSカード)とは障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困ったときや、周囲に掲示することで理解や支援を求めるためのものです。各地域の実情に応じて多様なカードが作成されていますが、これらのカードを提示されたら、その記載内容に沿って支援をお願いします。防災カードを希望の方は、子育て・長寿支援課でお受け取りください。(数に限りがあります) ▼お問い合わせは、子育て・長寿支援課(☎54-2211 内線133)へ

SOS 防災カード(表面)



SOS 防災カード(裏面)



「法務局イブニング登記相談会」のお知らせ

前橋地方法務局渋川出張所では、2月12日(木)の業務終了後、午後5時15分～午後7時(午後6時30分受付分)まで不動産の登記に関するご相談にお答えします。平日の日中はお忙しい方は、この機会にぜひお越しください。土地・建物の売買、相続、抵当権設定・抹消、土地の分筆・合筆、地目変更、建物の新築・増築、滅失等の不動産登記についてお気軽にご相談ください。ご相談の事前予約もありませんので、希望される方は、前橋地方法務局渋川出張所(渋川市石原1099-1)まで連絡願います。 ▼お問い合わせは、前橋地方法務局渋川出張所(☎227-0242)へ

「ヤングハローワーク2015就職面接会」を開催します

群馬労働局・ハローワークでは、新規学校卒業予定者の卒業前の就職内定と、既卒3年以内の方の早期就職を目的に、就職面接会を開催します。参加企業は県内に就業場所があり、学生等の若年者を正社員で採用する見込みのある80社(予定)で、若者の採用・人材育成に積極的な「若者応援宣言企業」も参加し

「心に病や悩みを持つ」方の家族相談会(無料)

群馬県精神障害者家族連合会では、精神障害者を抱え孤立している家族や当事者の対応に日々苦しんでいる家族の支えとなるため、同じ悩みを持つ家族会(群馬つづじ会)会員や精神科医師等の専門家による相談会を行います。ひとりりで悩まずにお気軽にお出かけください。 ■日時：2月20日(金) 午前10時～午後2時30分 ■場所：渋川市社会福祉センター(渋川ほっとプラザ)1階会議室(渋川市渋川1760-1 ☎30-0294) ■相談内容：保健 医療 福祉及び年金等の相談 家族の対応の仕方 社会復帰への相談 家族同士の対話 ■相談員：群

県民環境セミナー「地球温暖化対策講演会&防災フェア」

馬県こころの健康センター精神科医師・保健師相談員、田中病院精神科医師、渋川保健福祉事務所保健師、渋川市健康管理課保健師ほか ■対象者：精神障害者家族 当事者及び関係者 ■申込み：当日会場へお出かけください。秘密は堅く守ります。 ▼お問い合わせは、群馬県精神障害者家族連合会(群馬つづじ会) ☎027-289-9647へ

7-219-2020 FAX 027-231-1166 Eメール アドレス chuukan@pref.gunma.lg.jp) <gunma.lg.jp> ○防災フェア・時間 午前11時～午後4時・内容 防災啓発パネル展示や備蓄倉庫・防災資機材の一般公開(レスキューキッチン)を使った炊き出しの実演・試食(正午～午後1時)、アルファ化米や乾パンなどの備蓄食料の配布(※なくなり次第終了)※当日、直接会場にお越しください。・費用 無料 ▼お問い合わせは、地球温暖化対策中部地域協議会(前記)、※防災フェアについては県前橋行政県税事務所 ☎027-231-2765 FAX 027-234-3345)へ

第23回 渋川北群馬みんな教育を考える会開催

原発のない日本を考えよう ～原発のホントと世界の今を見つめて～ ■日時：2月15日(日) 午後2時～午後4時(受付開始 午後1時30分) ■場所：渋川市中央公民館4階大ホール(渋川市渋川908-21 ☎22-4321) ■講師：柏木愛氏(グリーンピースジャパン・エネルギー担当) ■参加費：無料

群馬県こころの健康センター精神科医師・保健師相談員、田中病院精神科医師、渋川保健福祉事務所保健師、渋川市健康管理課保健師ほか ■対象者：精神障害者家族 当事者及び関係者 ■申込み：当日会場へお出かけください。秘密は堅く守ります。 ▼お問い合わせは、群馬県精神障害者家族連合会(群馬つづじ会)会員や精神科医師等の専門家による相談会を行います。ひとりりで悩まずにお気軽にお出かけください。 ■日時：2月20日(金) 午前10時～午後2時30分 ■場所：渋川市社会福祉センター(渋川ほっとプラザ)1階会議室(渋川市渋川1760-1 ☎30-0294) ■相談内容：保健 医療 福祉及び年金等の相談 家族の対応の仕方 社会復帰への相談 家族同士の対話 ■相談員：群

群馬県こころの健康センター精神科医師・保健師相談員、田中病院精神科医師、渋川保健福祉事務所保健師、渋川市健康管理課保健師ほか ■対象者：精神障害者家族 当事者及び関係者 ■申込み：当日会場へお出かけください。秘密は堅く守ります。 ▼お問い合わせは、群馬県精神障害者家族連合会(群馬つづじ会)会員や精神科医師等の専門家による相談会を行います。ひとりりで悩まずにお気軽にお出かけください。 ■日時：2月20日(金) 午前10時～午後2時30分 ■場所：渋川市社会福祉センター(渋川ほっとプラザ)1階会議室(渋川市渋川1760-1 ☎30-0294) ■相談内容：保健 医療 福祉及び年金等の相談 家族の対応の仕方 社会復帰への相談 家族同士の対話 ■相談員：群

広報カレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ファミリースキー教室 AM6:15 役場集合	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		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	エアロピクス AM10:00 保健相談センター	村民綱引き大会 PM6:30 スポーツアリーナ
8	9	10	11	12	13	14
	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 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター	建国記念の日	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 村民まなび・あい講座 はじめての俳句② PM2:00 中央公民館	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	しんとう・ふるさと歴史講座② PM1:30 耳飾り館
15	16	17	18	19	20	21
	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	乳児健診 PM1:00 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 案集センター		行政相談 PM1:30 中央公民館	
22	23	24	25	26	27	28
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 農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課 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		村民まなび・あい講座 はじめての俳句③ PM2:00 中央公民館	無料法律相談 PM1:30 ささえの家	しんとう・ふるさと歴史講座③ PM1:30 耳飾り館

【有料広告欄】



はぎわら歯科医院

- 診療時間：AM9：00～PM12：00、PM2：30～PM8：00
(土曜 PM6：00まで)
- 休診日：木・日曜・祝祭日 ※祝祭日のある木曜は午前中のみ診療します。

金古小学校前歩道橋北へ700m
高崎市金古町2143-4 ☎027-360-6677
<http://www.takahokai.or.jp>

棟東村住宅リフォーム補助金制度

当社は補助金対象工事店です!

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

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



AOBA DENTAL CLINIC 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)

棟東村新井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月シーズン中無休 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/>

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