

群馬の郷土料理 おきりこみ(4人分)

麺【地粉…160g、水…80ml程度、打ち粉…適量】
 煮干し…50g、水…5カップ(1000ml)、ごぼう…40g、にんじん…40g、だいこん…100g、里芋…100g、生しいたけ…5枚、油揚げ… $\frac{1}{2}$ 枚、長ねぎ… $\frac{1}{2}$ 本、A【しょうゆ…大さじ2、みそ…16g】

◆作り方

- ① 煮干しは頭とワタをとって分量の水に入れ、鍋にフタをしないで弱火にかける。沸騰してから15～20分加熱して、こしておく。
- ② ボウルに地粉を入れ、中央をくぼませて分量の水を少しずつ加えながら手で十分にこねる。耳たぶより少しかために。
- ③ ②を丸めてぬれふきんに包み、しばらく寝かす。(約15分)
- ④ 材料を切る。
 ・ごぼう…ななめうす切り(太い部分は半分)にして、水にさらす。
 ・にんじん…皮をむいて短冊切り。
 ・大根…皮をむいて短冊切り。
 ・里芋…皮をむいて半月切り(厚さ1cm)にして、水にさらす。
 ・生しいたけ…軸をとって薄切り。
 ・油揚げ…油抜きし、縦半分に切って1cm幅の短冊切り。
 ・長ねぎ…ななめ切り(厚さ5mm)。
- ⑤ ④の長ねぎと里芋以外の野菜を①の鍋に入れて煮て、野菜に火が通ってきたら里芋を加えてさらに煮る。
- ⑥ 生地を打ち粉をふった台の上に置き、手のひらで押して平らにのばしてから麺棒でのす。
- ⑦ 生地を麺棒に巻き付け、包丁で麺棒の上をなぞるようにして生地を切りひらき、1.5cm幅に切る。
- ⑧ ⑤にAを加えて味をつけ、野菜に火が通ったら麺を入れる。※余分な粉はふり落としてから。
- ⑨ 最後に長ねぎを入れて煮る。
 エネルギー:216kcal たんぱく質:7.1g 脂質:2.9g 食塩:2.0g

お元気ですか
保健相談センター
 です

**エボラ出血熱を疑う発熱は
 保健所に相談してください**

発熱症状に加えて、過去1か月以内にギニア、リベリア、シエラレオネに滞在歴がある方は、万一の場合を疑い、医療機関に受診する前に、最寄りの保健所へご相談ください。
 ○相談先：渋川保健福祉事務所(渋川保健所)〒377-0002 7 渋川市金井394(☎22-4166)

エアロビクス

冬でも、室内で運動ができません。ストレッチや柔軟体操もしています。60代の方でも参加できます。
 ■毎月第1金曜日(1月は第2金曜日)午前10時～11時 会場：保健相談センター 持ち物：室内用運動靴・タオル・水分補給用の水等、運動のできる服装でお越しください。
 ▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●年末年始休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科	外科	耳鼻科	歯科
12月28日(日)	井口医院(金井) ☎25-1100	佐藤医院(北橋) ☎52-3003	渋川総合病院(渋川) ☎22-4111	スマイル歯科(吉岡) ☎30-5033
12月29日(月)	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	渋川市国保あかぎ診療所(赤城) ☎56-2220	たけうち歯科医院(吉岡) ☎25-7700
12月30日(火)	コオノ医院(渋川) ☎22-0171	原沢医院(伊香保) ☎72-2503	有馬クリニック(有馬) ☎24-8818	山下歯科医院(渋川) ☎22-0648
12月31日(水)	渋川中央病院(石原) ☎25-1711	斎藤内科外科クリニック(金井) ☎22-1678	井野整形外科リハビリ内科(吉岡) ☎30-5255	平形内科歯科医院(石原) ☎22-2233
1月1日(木) 元日	本沢医院(石原) ☎23-6411	斉藤医院(中郷) ☎53-5558	高井医院(渋川) ☎22-0076	石北歯科医院(渋川) ☎22-0235
1月2日(金)	湯浅内科クリニック(渋川) ☎20-1311	伊香保クリニック(伊香保) ☎72-4114	高野外科胃腸科医院(渋川) ☎24-2454	宮下歯科医院(渋川) ☎24-1939
1月3日(土)	石北医院(渋川) ☎22-1378	厚成医院(石原) ☎22-1060	あだち整形外科(金井) ☎30-1170	福田歯科医院(渋川) ☎23-6677
1月4日(日)	川島内科クリニック(渋川) ☎23-2001	ふるまき内科医院(八木原) ☎25-8881	西群馬病院(金井) ☎23-3030	関歯科医院(子持) ☎25-0530
1月11日(日)	奈良内科医院(渋川) ☎25-1155	榛東わかばクリニック(榛東) ☎20-5531	大滝クリニック(吉岡) ☎30-5800	石田歯科医院(渋川) ☎25-0411
1月12日(月) 成人の日	塚越クリニック(渋川) ☎60-7700	赤城開成クリニック(赤城) ☎20-6500	井野整形外科リハビリ内科(吉岡) ☎30-5255	北橋歯科診療所(北橋) ☎52-3762
1月18日(日)	神山中科医院(渋川) ☎22-2181	みゆきだ内科医院(行幸田) ☎60-6070	渋川総合病院(渋川) ☎22-4111	森医院(石原) ☎23-8733
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
			森医院(石原) ☎23-8733	平形歯科医院(石原) ☎22-0953
			石岡歯科医院(赤城) ☎56-3535	

※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

行政相談を開催します

■日時…1月16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

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

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として採用し、教育訓練終了後、有事の際、自衛官として社会に貢献する「予備自衛官」として任用する制度です。
採用区分：「一般」及び「技能」
■試験期日：受付時に連絡致します。
■試験会場：受付時に連絡致します。
■受付期間：平成27年1月8日(木)～3月24日(火)まで
■応募資格：「一般」18歳以上34歳未満 「技能」18歳以上で保有技能に応じて53歳未満から55歳未満 ▼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(☎027-233-8960)へ

陸上自衛隊予備自衛官補を募集します

募集

「親子スキー教室」の参加者を募集します

親子でスキーの技術講習を受け、楽しく滑ります。
■期日：平成27年2月8日(日)
■場所：水上宝台樹スキー場 ■対象者：県内在住の母(父)子家庭の母(父)と子(高校生以下)及び寡婦 ■参加費：大人(非会員)3,500円 母(父)3,000円 子(高校生以下)2,000円 3歳未満の乳幼児500円 ※参加費にはバス代、昼食代、保険料、スキー教室参加料が含まれます。 ■定員：80人(応募者多数の場合は抽選)
■申込み期限：平成27年1月16日(金) ■乗車場所(近隣)：高崎駅東口、新前橋駅東口、渋川市役所 ■申込み方法：往復はがきに、郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢・希望乗車地及び親子スキー教室参加希望と記入のうえお申し込みください。 ▼お申し込みとお問い合わせは、(一財)群馬県母子寡婦福祉協議会(〒371-0843 前橋市新前橋町1-3-12 群馬県社会福祉総合センター内5階 ☎027-235-6636)へ

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、第5回緑化講座を開催します。 ■日時：平成27年1月29日(木) 午前10時から正午 ■場所：群馬県高崎合同庁舎(高崎市台町4-3 ☎027-322-4683) ■テーマ：「覚えておきたいマツの整枝剪定」 ■講師：樹木医 茂木清美先生 ■定員：先着60名 ■申込：1月13日(火) 午前8時30分から電話による受付を開始 ■費用：無料 ※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

「ひとり親の就業支援セミナー」の参加者募集

一般財団法人群馬県母子寡婦福祉協議会、群馬県/前橋市/高崎市の母子家庭等就業・自立支援センターは、県内在住のひとり親家庭の母・父・寡婦を対象とした、就業支援セミナーを開催します。 ■日時：平成27年1月25日(日) 午後1時30分～3時30分 ■場所：ぐんま男女共同参画センター(前橋市大手町一丁目13-12) ■内容：「ひとり親家庭のためのライフ

マナープラン」(受講無料) ■定員30人(先着順) ▼お申し込みとお問い合わせは、一般財団法人群馬県母子寡婦福祉協議会(☎027-255-6636)へ

知

お知らせ

年末年始可燃・不燃ごみの収集

渋川広域清掃センターへ、個人でごみを搬入できる年内最終日は12月26日(金)、年始の1月5日(月)以降は通常どおり搬入できません。(平成23年10月1日より直接搬入は有料になっていました。また、本村の可燃・不燃ごみの年末年始の収集日は次のとおりです。 ※「平成26年度榛東村ゴミ収集計画」に記載されています。 ■可燃ごみ収集日 ○1区～8区：(年末)12月29日、(年始)1月5日 ○9区～21区：(年末)12月30日、(年始)1月6日 ■不燃ごみ収集日 ○1区～8区：(年末)12月17日、(年始)1月7日 ○9区～21区：(年始)12月24日、(年始)1月14日 ■場所：各ゴミステーション ▼お問い合わせは、住民生活課(☎54-2211 内線122)へ

里親募集のお知らせ

子どもの健やかな成長は、家庭の暖かい愛情と理解のもとに支えられています。しかし、虐待や親の病気などのさまざまな事情で、家庭で生活することができない子どもがいます。県では、そのような子どもを、愛情と誠意をもって養育して下さる里親を募集しています。里親登録するためには、事前に児童相談所に相談してください。里親制度について理解した上で、研修を受ける必要があります。 ▼お申し込みとお問い合わせは、中央児童相談所(☎027-261-1000)または、中央児童相談所北部支所(☎0279-20-1010)へ

年末年始休暇を連続休暇にスイッチ

年末年始は年次有給休暇を取得しやすい時季です。年次有給休暇の計画的付与制度を活用し、年次有給休暇と週休日等を組み合わせて、年末年始における連続休暇の実施を図りましょう。年次有給休暇の計画的付与制度の導入方法については、働き方・休み方改善コンサルタント(無料)をご活用ください。 ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬労働局労働基準部監督課(☎027-210-5003)へ

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。※本広報紙と一緒に電話番号を記載したシールを配布します。電話機や手帳などに貼ってお使いください。

榛東村サポーターをご紹介します

住民税などの代わりに、応援したい自治体に寄付をすることができるふるさと納税。榛東村に寄付をされた方をご紹介します。(カッコ内は現住所)

- 小田 健介様(東京都)…15,000円
- 岩田 洋子様(静岡県)…20,000円
- 村上 悟様(埼玉県)…30,000円
- 木村 正明様(千葉県)…10,000円
- 村上 和子様(埼玉県)…20,000円
- 長井 文弥様(東京都)…30,000円
- 阿佐見 純様(前橋市)…50,000円

榛東村成人式を開催します

村では、平成26年度の「成人式」を次のとおり開催します。新成人の皆さんのご参加をお待ちしています。なお、開催日が「成人の日」とは異なりますのでご注意ください。

■日時：平成27年1月11日(日) 午前10時開式

■会場：榛東中学校体育館

■内容：式典・記念演奏・全体写真撮影

■対象者：村内在住で平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方

※現在、本村に住居登録されていない方も本村出身者は出席できます

■出席方法：当日、9時45分までにご来場ください(事前申込不要)。ご家族の方のご観覧も歓迎します

■その他 ①他市町村での成人式に出席を希望する方は、該当市町村に直接お問い合わせください(村では調整などは行いません)

②写真を申し込む方は、当日受け付けにてお申し込みください

。代金は2枚1組2,195円と送料205円です

▼お問い合わせは、生涯学習課(☎54-2221 内線262)へ

水道料金は納期限までに

水道料金の納入期日と口座振替日のお知らせです。口座振替が、再振替ができません。残高

不足などにならないようにご注意ください。また、納期限内納付にご協力ください。▼お問い合わせは、上下水道課(☎54-2221 内線155)へ

■水道料金の納入期限日および口座振替日

請求月	納入期限日	口座振替日
12月分	平成26年12月31日(水)	平成26年12月25日(木)
1月分	平成27年1月31日(土)	平成27年1月26日(月)
2月分	平成27年2月28日(土)	平成27年2月26日(木)
3月分	平成27年3月31日(火)	平成27年3月26日(木)

水道管もあたたかく

これから一段と厳しい冬を迎えます。水道設備にも凍結を防止するための対策をお願いいたします。水道管はマイナス4℃で凍結してしまいますので、蛇口付近や水道メーター器などの外気にふれる部分は保温材を巻くなど、できるだけ保温に努めてください。なお、年末年始に水道管の凍結などによる漏水事故が発生した場合は、次の指定工

店にご連絡ください。

■年未年始水道工事当番表

年月日	水道工事指定店	電話番号
26年12月29日(月)	浅見水道(株)	54-4526
12月30日(火)	㈲小林水道工事店	54-3045
12月31日(水)	㈱タナカ設備工事	54-2812
27年1月1日(木)	㈱タナカ設備工事	54-2812
1月2日(金)	浅見水道(株)	54-4526
1月3日(土)	㈱清水水道	54-5725

農業委員選挙人名簿の登録申請について

例年実施している農業委員会委員選挙人名簿を作成する時期となりました。平成27年1月1日現在、次に該当する方は、農業委員選挙人名簿登録申請書を1月9日(金)までに、隣保班長に提出してください。なお、申請書は今月下旬に配布します。選挙人名簿に登録されていないと投票もリコールの請求もできません。ご注意ください。■選挙権を有する方(次の全てに該当する方) ①榛東村に住所を有する方 ②平成27年3月31日現在で満20歳以上の方 ③10アール以上の農地を耕作している方、またはその方と

ニユーヤー 駅伝2015

同居する親族であつて、年間おむね60日以上耕作に従事する方 ▼お問い合わせは、農業委員会事務局(☎54-2221 内線221)へ

日本のトップアスリートが集結し、熱き戦いを繰り広げるニユーヤー駅伝inぐんまが新春の上州路を舞台に繰り広げられます。全国6地区の予選を勝ち抜いた37チームが実力日本一をかけて7区間100kmを駆け抜けます。県庁をはじめ、各中継ポイントでは、大会を盛り上げるイベントも盛りだくさんです。是非とも沿道に足を運び、大きな声援を送ってください。※大会当日は、交通規制にご協力をお願いします。■日時：平成27年1月1日(木) 午前9時15分 県庁前スタート ▼お問い合わせは、県庁スポーツ振興課(☎027-2226-2081)、または県ホームページ(<http://www.pref.gunma.jp/>)へ

無料の多重債務相談窓口

前橋財務事務所では多重債務相談窓口を開設しています。相談員が電話や来庁で相談を受け、必要に応じて法律専門家に引き継ぎを行っております。一

群馬県の最低賃金が改正されました

群馬県最低賃金(地域別最低賃金)	1時間 721円	発効日 平成26年10月5日
【製鋼・鉄素形材製造業最低賃金】	1時間 828円	発効日 平成26年12月27日
【一般機械器具製造業最低賃金】	1時間 817円	
【電気機械器具製造業最低賃金】	1時間 815円	
【輸送用機械器具製造業最低賃金】	1時間 817円	

1 最低賃金は時間額で定められており、群馬県内のすべての労働者とその使用者に適用されます。
2 群馬県最低賃金(地域別最低賃金)は、平成26年10月5日から改正発効しています。特定(産業別)最低賃金は、平成26年12月27日から改正発効します。

人で悩まず、まずはお電話ください。■受付時間 月曜日(金曜日) 午前8時30分〜12時 午後1時〜4時30分(祝祭日除く) ▼お問い合わせは、財務省関東財務局前橋財務事務所 多重債務相談窓口(☎027-221-4495 直通)へ

▼お問い合わせは、群馬労働局労働基準部貸金室(前橋市大渡町二丁目10-7 ☎027-210-5005) または前橋労働基準監督署(前橋市大手町一丁目1-3 ☎027-232-3600)へ 群馬労働局ホームページアドレス(<http://gunma-roundoukyoku.jstie.mhlw.go.jp/>)

広報カレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				元日		ストックハウスは休みです
4	5	6	7	8	9	10
ストックハウスは休みです		障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家		おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	ストックハウス業務開始
11	12	13	14	15	16	17
成人式 AM10:00 椋東中学校体育館	成人の日	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家		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	行政相談 PM1:30 中央公民館	
18	19	20	21	22	23	24
	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	1歳6ヶ月児健診 PM1:00 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 案集センター	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室	無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
25	26	27	28	29	30	31
日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課 群馬県100km駅伝競走大会 AM9:55頃 スポーツアリーナ通過予定	はつらつ教室 AM10:00 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 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				しんとう・ふるさと歴史講座① 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>

椋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)椋東村広馬場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

北群馬郡椋東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>

 ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡椋東村新井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)

椋東村新井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
椋東村広馬場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れます。※お一人様1回有効

〒370-3505 群馬県北群馬郡椋東村上野原1-1
地球屋様名 ☎0120-198867 パン工房 ☎0279-70-8000
www.chikyuya.co.jp