

やさいたっぷり♪豚しゃぶボン酢おろし (4人分)

豚もも肉(薄切り) …240g、レタス …240g、にんじん …40g、オクラ…4本、トマト…1個、塩…少々、酒…大さじ2
 ④【大根…200g、大葉…4枚、ボン酢…小さじ6、砂糖…少々】

<作り方>
 1 大根は皮をむいてすりおろしておく。
 2 大葉は軸を除いて半分に切り、細切りにする。
 3 ④は合わせて冷やしておく。
 4 レタスは手でちぎり、トマトは8等分に切っておく。
 5 にんじんは千切りにしてゆでて、ザルにあけておく。
 6 オクラは板ずりして、さつとゆでて斜めに半分に切る。
 7 お湯に酒を加えて、豚肉をゆでる。ほくしながらよくゆでる。
 8 大皿の上にペーパーを敷いておき、その上に豚肉をとる。
 9 皿に水をよく切ったレタスとにんじんを盛り、豚肉を盛り、その上から合わせた④をかける。
 10 トマトとオクラを添える。

エネルギー：143kcal たんぱく質：13.7g 脂質：6.3g 食塩：0.9g

お元気ですか
保健相談センター
 です

メタボリックシンドローム
チェック

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪症候群のことで、内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上をあわせ持った状態のことをいいます。これらが複数重なると動脈硬化を進行させ、命に関わる病気を招いてしまうことがあります。自覚症状が少ないため放置されがちですが、そのままの状態にしておくことは大変危険です。

◆メタボリックシンドロームの基準

- ① 腹囲 男性：85cm以上、女性：90cm以上
 - ② 中性脂肪 150mg/dl以上、HDLコレステロール 40mg/dl未満の両方又はいずれか
 - ③ 最高(収縮期)血圧値 130mmHg以上、最低(拡張期)血圧値 85mmHg以上の両方又はいずれか
 - ④ 空腹時血糖 110mg/dl以上
- ①に加えて②～④のうち2つ以上に当てはまる場合はメタボリックシンドロームです。
- ◆あなたの生活習慣は大丈夫？
- 満腹になるまで食べる
 - 甘いものをよく食べる
 - 油っぽいものをよく食べる
 - 間食が多い

- 夜食を食べる
 - 肉類中心で野菜が少ない
 - 濃い味付けが好き
 - お酒をたくさん飲む
 - 運動不足である
 - 煙草を吸う
- チェックが多い人は要注意です。

◆生活習慣の改善が大切

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らす必要があります。食習慣を改善し、運動習慣を身につけ、禁煙を心がけましょう。

◆バランスの良い食事を1日3回食べましょう

食べ過ぎや食事バランスの乱れは、内臓脂肪を増やしてしまいます。甘い物やあぶらの多いものを控え、野菜や海藻、きのこ類をしっかりと食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。主食を抜いたり、食事の回数を減らすことは、必要な栄養素の不足を招いたり、太りやすい体を作ることにつながります。3食きちんと食べましょう。

◆運動習慣を身につけましょう

内臓脂肪を減らすためには、運動も大切です。ウォーキングなど日頃から体を動かして、運動を習慣化させましょう。運動は消費エネルギーを増やし、体力を向上させ、転倒などを防ぐ効果があります。

◆禁煙しましょう

煙草は多くの有害物質を含んでおり、がんにかかりやすくなるだけではなく、血管を収縮させて血圧を上げたり、動脈硬化を進行させます。禁煙を心がけましょう。自分一人での禁煙が難しい場合は、周りの人にサポートをお願いしたり、禁煙外来などを利用しましょう。

◎メタボリックシンドロームは自覚症状が少なく、そのままにされてしまいがちです。『ちょっと高いくらいだからまだ大丈夫』と放置せずに、自分のできることから気をつけていきましょう。

また、自分の体の変化を知るためにも、健康診断を毎年受けて、自分の体の状態をチェックしましょう。

保健相談センターでは、料理教室や運動教室などを開催しています。自分自身や家族の健康のために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



●11月休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科		外科	耳鼻科	歯科
2日	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	森 医 院 (石原) ☎23-8733	星野歯科クリニック (行幸田) ☎22-0232
3日	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	西 群 馬 病 院 (金井) ☎23-3030		駒寄歯科クリニック (吉岡) ☎30-5500
9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	川 島 医 院 (石原) ☎22-2421	さくら歯科 (吉岡) ☎30-6333
16日	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	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220		たきざわ歯科医院 (吉岡) ☎55-6480
23日	本 沢 医 院 (石原) ☎23-6411	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	高 井 医 院 (渋川) ☎22-0076	有 馬 クリニッ ク (有馬) ☎24-8818	こぶな歯科医院 (渋川) ☎22-4939
24日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	斉 藤 医 院 (中郷) ☎53-5558	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		エース歯科 (吉岡) ☎55-1181
30日	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	あかぎ歯科医院 (赤城) ☎20-6522

※耳鼻科の診療時間は正午までです。 ※http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i.htm ※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

募集

歩け歩け大会参加者募集

村では、「村民健康づくり歩け歩け大会」を開催します。日頃から運動不足を感じている方、健康づくりのために私たちむらを歩いてみませんか。

■日時：11月1日(土) 午前8時30分
 ■集合場所：保健相談センター
 ■参加方法：参加を希望する方は、当日集合場所へお集まりください。

■参加特典：各種測定などの健康チェック、食生活改善推進員さんが作るおいしい「おきりこみ」など
 ▼お問い合わせは、健康・保険課(☎54-2211 内線141)へ

陸上自衛隊高等工科学校

(一般)生徒募集

将来、陸上自衛官となる者を育成するために、中学校卒業者を対象に採用する制度です。特別職国家公務員として、毎月生徒手当が支給され、高等学校の卒業資格を取得することもできます。

■試験期日：(1次)平成27年1月24日(土)、(2次)平成27年2月7日(土)
 ■試験会場：(1次)勢多会館(前橋市南町四

丁目30-3)、(2次)新町駐屯地(高崎市新町1080)
 ■願書受付期間：11月1日(土)～1月9日(金)
 ■応募資格：中学校等を卒業(見込み含む)した17歳未満の男子 ※(推薦)については、別途。願書受付期間は、11月1日(土)～12月5日(金)
 ▼お問い合わせは、自衛隊群馬地方協力本部(☎027-233-8960)へ

出張緑化講座(第4回)開催

庭木の適切な整枝剪定の方法について、樹木を教材に使いながらわかりやすく解説し、正しい知識や手入れのポイントを学びます。

■日時：11月20日(木) 午前10時～正午
 ■場所：群馬県前橋合同庁舎(前橋市上細井町2142-1)
 ■テーマ：「自分でできる庭木の整枝剪定」

■講師：一級造園技能士中村村男先生
 ■募集人数：60名(電話による先着順)
 ■申込受付：11月4日(火)から開始し、定員になりしだい締切
 ■受講料：無料
 ▼お問い合わせ、お申し込みは、群馬県緑化センター(☎0276-88-7188)へ

第5回日曜緑化講座開催

マツの手入れをメインに落葉期に行う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学びます。

■日時：11月9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：「もつと知りたい落葉期に行うマツの整枝剪定」

■講師：一級造園施工管理技士櫻井幹男先生
 ■募集人数：60名(電話による先着順)
 ■申込受付：10月27日(月)から開始し、定員になりしだい締切

■受講料：無料
 ▼お問い合わせ、お申し込みは、群馬県緑化センター(☎0276-88-7188)へ

職業訓練校受講生募集

高崎市山名町の職業訓練校で、1月入所の訓練生を募集します。募集訓練コースは、CAD/NC技術科・機械加工工エンジニア科・電気設計技術科です。

■授業料：無料
 ■対象：求職中で就職を希望する者
 ■募集期間：10月20日(月)～11月28日(金)まで
 ■申し込み：各公共職業安定所
 ▼お問い合わせは、(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構 ポリテクセンター群馬(☎027-347-3736)へ

知

お知らせ

第44回榛東村民文化祭

村では、次のとおり村民文化祭を開催します。参加者の渾身の作品や日頃の練習の成果を鑑賞しにぜひご来場ください。

■作品展示会：10月24日(金)～26日(日) 午前9時30分～午後5時
 まで(26日は午後3時30分まで)
 中央公民館
 ■芸能発表会：11月23日(日) 午前9時～ 榛東中学校体育館
 ▼お問い合わせは、中央公民館(☎54-2573)へ

土砂災害についてのお知らせ

8月20日に広島市で大規模な土砂災害が発生しました。今後、榛東村でも土砂災害が発生する可能性もことから、榛東村内の土砂災害警戒区域などの確認をお願いします。

土砂災害警戒区域などの付近にお住まいの皆様は、豪雨の際は、村が発令する避難勧告などの各種防犯情報の収集と早めの避難準備行動をしてください。なお、群馬県ホームページで、土砂災害警戒区域の位置などを下記URLで掲載していますので活用ください。 ・ マツビ

ングくんま

<http://mapping-gunma.pref.gunma.jp/pref-gunma/top/mapsselectgroup.asp?mct=7>
 (土砂災害警戒区域や土砂災害危険箇所などの位置が地図上で確認できます。)
 ▼お問い合わせは、総務課(☎54-2211 内線254)へ

榛名女子学園施設参観

榛名女子学園では、少年院の教育活動等を地域住民の皆さまに広く理解していただくことを目的として、施設参観を実施します。

■日時：11月7日(金) 午後1時30分～午後3時10分(受付午後1時)
 ■場所：榛名女子学園
 ■内容：施設内の見学、教育内容の説明等
 ■対象：榛東村在住の20歳以上の方
 ■定員：30人程度
 ■参加費：無料

■申込方法：所定の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接榛名女子学園までご持参いただくか、郵送又はFAXでお申込みください。(申込用紙は榛名女子学園庶務課に用意してあります。)
 ■申込期限：11月4日(火)
 ▼お問い合わせは、榛名女子学園庶務課(☎54-3232 FAX 54-3253)へ

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…11月14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。

無料税務相談を開催します

■日時…11月21日(金)
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。

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

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。

融資相談会(一日公庫)を開催します

日本政策金融公庫高崎支店では、榛東村商工会にて融資相談会(一日公庫)を開催します。当日は当公庫の融資担当者が榛東村商工会に出張し、ご融資の個別相談を承ります。 ■日時：11月6日(木) 午前10時～午後4時 ■会場：榛東村商工会 ■対象者：榛東村内の事業者 ■費用：無料 ■申込み：事前に電話で榛東村商工会(☎54-2318)へ

国民年金保険料に関する納付相談会の開催について

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、皆さまに公的年金制度を身近に感じてもらう普及・啓発活動を行っています。それに伴い、年金事務所職員などによる年金相談会を開催します。当日、会場にて国民年金保険料の納付及び保険料免除・納付猶予申請ができますので、ぜひお越しください。 ■日時：11月8日(土) 午前9時30分～午後4時 ■場所：渋川年金事務所2階国民年金課(渋川市石原143-7) ■対象者：榛東村在住の国民年金被保険者のうち、免除対象者及び未納者 ※

対象の方には事前にご案内文書を送付します。 ※当日会場にて国民年金保険料のご納付及び保険料免除・納付猶予申請ができます。 ▼お問い合わせは、渋川年金事務所(☎22-1614)へ

「不正軽油の情報をお寄せください」

群馬県では不正軽油の情報窓口として不正軽油110番を設けています。軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま自動車の燃料として使用すると地方税法違反となる場合があります。このような不正軽油を製造・販売・使用していると思われる情報がありましたら、お知らせください。 ▼お問い合わせは、不正軽油110番(☎027-231-2801) 群馬県前橋行政県税事務所へ

県立文学館において山村暮鳥展を開催

本展は、県立文学館第86回企画展「生涯130年記念展 山村暮鳥―そして『雲』が生まれた―」暮鳥本人が編集した最後の詩集『雲』を軸に据え、真実に生きることを求め続けた暮鳥文学の世界を紹介します。 ■日時：12月14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(10月28日(群馬県民の日)は開館) ■観覧料：一般410円 大学・高校生200円 中学生以下無料 ▼お問い合わせは、群馬県立土屋文明記念文学館(☎027-373-7721)へ

群馬県最低賃金は721円

群馬県最低賃金(地域別最低賃金は、時間額707円から721円に改正され、平成26年10月5日から発効します。 ■最低賃金の対象となる賃金には、臨時または1月をこえる期間ごとに支払われる賃金や各種手当などは算入されません。

■群馬県最低賃金は、県内の事業所で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。 ▼お問い合わせは、群馬労働局労働基準部賃金室(☎027-210-5005)へ

女性の人権ホットライン強化週間について

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、11月17日(月)～23日(日)までの一週間を「女性の人権ホットライン強化週間」として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の人権に関

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。

■女性の人権ホットライン専用電話番号：☎0570-070810 ※携帯電話からも接続可能です。ただし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 ※法務局職員と人権擁護委員が対応にあたり、秘密は固く守ります。

「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、11月13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)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。ご希望の方は、前橋地方法務局渋川出張所(☎22-0242)へ

職場の労働災害が増加しつつも

仕事での労働災害が多発しています。特に、昨年と比べ死亡者数が増加しています。安全な職場を労使一体で構築しましょう。死亡労働災害の増加数が全国ワースト1位・休業4日以上以上の死傷者数も全国ワースト3位(7月末速報)―群馬県内の平成26年1月から7月末における労働災害による死亡者数は19人で、前年同期比12人増加です。この増加数は、全国ワースト1位となっています。 ▼お問い合わせは、群馬労働局労働基準部健康安全課(☎027-210-5004)へ

仕事と生活の調和のために、連続休暇にスイッチ。

10月は年次有給休暇取得促進期間です。休暇取得に向けた環境づくりに取り組み、年次有給休暇の計画的付与制度を活用しましょう。年次有給休暇の計画的付与制度の導入方法についてのお尋ねは、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。 ▼お問い合わせは、群馬労働局労働基準部監督課(☎027-210-5003)へ

広報カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						歩け歩け大会 AM8:30 保健相談センター
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	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	青少年親子行事 「蕎麦の刈り入れ・脱穀」 AM9:00 実習農園
9	10	11	12	13	14	15
	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 女性のがん検診 PM1:00 保健相談センター	女性のがん検診 PM1:00 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(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 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	
16	17	18	19	20	21	22
大字対抗野球大会 AM9:00 総合グラウンド	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	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 楽集センター	両親学級 AM9:45 保健相談センター	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 無料法律相談 PM1:00 役場111相談室	エコフェスタ26(環境祭) AM9:00 役場正面駐車場
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 村民文化祭(芸能発表会) AM9:00 榛東中学校体育館	振替休日	両親学級 AM9:45 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 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課			腎臓病予防講演会 PM1:30 保健相談センター 無料法律相談 PM1:30 ささえの家	青少年「親子蕎麦打ち講習会」 AM9:00 保健相談センター
30	1	2	3	4	5	6
日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課 村民駅伝競走大会 AM8:30 総合グラウンド 村民剣道大会 AM9:00 榛東中学校体育館						

【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>

榛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)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

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>

モデルハウス 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

塗り替え塗装の事ならばおまかせ候う どんな家でもおまかせ下さい
小さく無名の所ですが、技術や真心ではげたいに負けません

 小さな所ですので代表が見積から現場監督までして完成させますので安心してまかせて下さい。

100% 満足する仕事を約束します。代表の加藤です。

この建物を塗装しました。純和風の建物が得意中の得意です。メーカーの建物もおまかせ下さい。どこよりもきれいに、そして長く持つ塗装をいたします。

ごだわりの塗装 **ハッピーペイント** 見積無料 ☎0274-23-5221
藤岡市下戸塚 17-8 テランを時々皆様の家に入れてあります。

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://homepage2.nifty.com/happypaint/>

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