



# お元気ですか 保健相談センター です

## 6月は食育月間です

食育とは、『生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』と、食育基本法にあります。つまり、『一人ひとりが自分の力で健全な食生活を営むことができるから育てること』です。

### ■大人も食育

「食育」というと子どもだけのものと思われがちですが、「食育」は乳幼児から高齢者まで、生涯にわたって続けることが大切です。特に子どもに対しての食育では、親が食についての知識を持つていなければなりませんので、大人に対する食育も重要になります。

### ■家庭で食育

学校や幼稚園・保育園での食育も大切ですが、家庭での食育も大切です。例えば、家族で食事をする、食事の時はテレビを消す、「いただきます」のあいさつをする、おはしを上手に使うなど、家庭で一緒に食事をしながら学んでいくものです。子どもは、実際に自分で料理をしたり、野菜を育てたりすると、食に対してより関心が高まります。まずは、子どもが食べることをやることは楽しいことだと

感じられるようにしましょう。

### ■食育のポイント

#### ①元氣な一日は朝食から

朝食は一日のスタートにとっても大切です。体にエネルギーを与え、眠っていた脳や体を目覚めさせる働きがあります。朝食を食べないと、午前中眠くなったり、勉強に集中できなくなる場合があります。また、早寝早起きができていないと、朝食をきちんと食べることができません。生活のリズムを整え、きちんと朝食を食べましょう。

#### ②「いただきます」でおいしく食べる

食事をおいしく食べるためにはマナーも大切です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、命をもらった動物や植物、食物を育ててくれた人、料理を作ってくれた人たちへの感謝の気持ちが込められています。あいさつをして気持ちよく食事を楽しみましょう。

#### ③日本型食生活を心がける

お米を中心として、肉・魚・野菜、果物を適量食べましょう。1回の食事に、主食(ごはん等)、主菜(肉や魚、卵、大豆を使った料理)、副菜(野菜や海藻、きのこ類を使った料理)、をそろえるように心がけましょう。脂質や塩分の取り過ぎにも気を付けましょう。

#### ④地域の旬を食べる

地域の生産物を地域で消費する「地産地消」、旬の生産物を旬に食べる「旬産旬消」を意識しましょう。自分が住んでいる地域の生産物や季節に応じた食を楽しみましょう。群馬県の農産物ではキャベツ、きゅうり、ほうれん草などです。

#### ⑤ふるさとの味を守る・伝える

群馬の土壌は小麦の栽培に適しており、古くからおきりこみや焼きまんじゅうなどが食べられています。特におきりこみは家庭で作られ、おふくろの味として親しまれてきましたが、外食等により、家庭で食べる機会は減ってきています。家庭の味、ふるさとの味を守り、次の世代へ伝えていくことも重要です。

#### ■毎月19日は家族でいただきますの日

群馬県では毎月19日を「家族でいただきますの日」として、家族みんなで食卓を囲んだり、一緒に料理をすることを推進しています。19日は家族そろっての食事を心がけてみましょう。◎保健相談センターでは、大人向けの料理教室や食改推による小学生向けのおやこ食育教室などを行っています。ぜひご参加下さい。

▼お問い合わせは、保健相談センター ☎70-8052へ

## ●7月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
6日	神山内科医院 (渋川) ☎22-2181	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800	森 医 院 (石原) ☎23-8733	石田歯科医院 (渋川) ☎25-0411	
13日	斎藤内外科クリニック (金井) ☎22-1678	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	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	北橘歯科診療所 (北橘) ☎52-3762	
20日	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	伊香保クリニック (伊香保) ☎72-4114	西群馬病院 (金井) ☎23-3030		平形歯科医院 (石原) ☎22-0953	
21日	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454		石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535	
27日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	高井医院 (渋川) ☎22-0076	川島医院 (渋川) ☎22-2421	船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211	

※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

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

## 知

お知らせ

### 第20回榛東スイングジャズを開催します

今年で20回目を迎える榛東スイング・ジャズを開催します。県内随一と評価の高い2組の迫力ある「ビックバンド」の生演奏をお楽しみください。

■日時 7月6日(日)午後6時

■場所 南部コミセン ホール「入場無料」

■出演 ○第一部「コンフュージョン・ラボ」

・A列車で行こう ・真珠の首飾り

・パリの四月 ・スターダスト

・恋人よ我に帰れ(Vo) ・ミス

・ティー(Vo) ・愛さずにはいられない

・枯葉 ・サテンドール(Vo)

・スイングしなけりや・・・

・意味が無い(Vo) ・チュニジア

の夜：他 ○第二部「ミュージック蔵クラブ」

・ワンオク

・インザ

・モード

・ダニーボーイ

・想

い出のサンフランシスコ

・いそしぎ

・我が心のジョージア

・オール・オブ・ミー(Vo)

・サマータム(Vo)

・酒とバラの日々

・スタンド・バイ・ミー

・アメーzing・グレース

・他

### 税務職員採用試験

■税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。

■受験資格：①平成26年4月1日において高校又は中等

教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過してい

ない者及び平成27年3月まで

に高校又は中等教育学校卒業

見込みの者

②人事院が右記

①に掲げる者に準ずると認め

る者

■試験の程度：高等学

校卒業程度

■受験申込期間

○インターネット申込み(原則)6月23日(月)午前9時

7月2日(水)(受信有効)

○インターネット申込みができない場合は、郵送又は持参

6月23日(月)5月26日(水)(6月26日(木)までの通信日付印有効)

■申込方法

○インターネット申込み

http://www.jinji.shiken.go.jp/juken.htmlへアクセス

して、説明に従って入力

○郵送又は持参

第1次試験地を管轄する人事院各地方事務局に

申込書を提出

■第1次試験日：9月7日(日)

■第1次試験合格発表表：10月9日(水)

■第2次試験日：10月16日(水)

10月24日(金)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

■最終合格発表：11月18日(火)

■お問い合わせは、関東信越国税局人事第二課

☎048-600-3111へ

平成26年度防火管理者新規講習を開催します

### 平成26年度防火管理者新規講習を開催します

一般社団法人群馬県消防設備協会では一般財団法人日本防火協会の委託を受け、渋川地区の平成26年度防火管理者資格新規講習を開催します。

■講習日：7月16日(水)17日(木)

■場所：渋川市民会館

■講習の種類：甲種防火管理者

■定員：150名

■受講料：6,000円

■受付期間：7月2日(水)3日(木)

■お申し込み、お問い合わせは、一般社団法人群馬県消防設備協会

☎027-210-8222、または消防本部

予防課☎25-4193へ

### 群馬県介護支援専門員実務研修受講試験

群馬県社会福祉協議会では、介護専門員の実務研修を実施します。

■試験日：10月26日(日)

■合格発表日：12月10日(水)

■試験会場：上武大学伊勢崎キャンパス(伊勢崎市戸谷塚町)など

■受験資格：保健・医療・福祉の分野で5年以上の実務経験がある人

■出願期間：7月1日(火)7月25日(金)

■出願方法：試験案内に付属の受験申込書に

より申し込む(郵送のみ)

■試験案内配布場所：県社会福祉協議会福祉人材課、県庁介護高齢課、保健福祉事務所など

■お問い合わせは、群馬県社会福祉協議会福祉人材課☎027-280-4107へ

### スズメバチの駆除を補助します

本年度から、村では安全な生活環境を維持するため、スズメバチの巣を駆除する費用について、予算の範囲内において補助金の交付を行います。

※スズメバチの巣のみ補助対象となりません。

■補助対象者

①村内においてスズメバチが営巣している土地若しくは建物の所有者、管理者又は賃借する個人(国、地方公共団体及び事業者を除く。)

②駆除業者(ハチ等の駆除を業とする業者をいう。)

によりスズメバチの巣の駆除を行った者

③補助金の交付を受けようとする者及びその者の属する世帯員全員が、村税等を滞納していないこと。

■補助金の額

駆除に要した費用の2分の1に相当する額(100円未満切り捨て)で、上限1万円

■申請手続き

申請書は役場住民生活課で配布、または、村ホームページからダウンロードできます。

なお、申請における添付書類と

して「領収書」及び「駆除前と駆除後の写真」が必要となりますのでご注意ください。

■お問い合わせは、住民生活課☎54-2211 内線122へ

### 「子どもの人権110番」強化週間

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、6月23日(月)から6月29日(日)までの1週間を「子どもの人権110番強化週間」として、子どもの人権に関する相談・悩みごとについての電話相談の取扱時間を延長します。

■子どもの人権110番専用電話番号：☎0120-007-110

※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：○月々金曜日：午前8時30分

午後7時

○土・日曜日：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。



人権イメージキャラクター KEN まる君、人権 あゆみちゃん

■お問い合わせは、前橋地方方法務局人権擁護課☎027-21-4466へ

行政相談を開催します

日時…7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。

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。

榛東村生涯学習フェスティバルを開催します

榛東村生涯学習推進協議会・教育委員会・中央公民館では生涯学習フェスティバルを開催します。
日時：7月13日(日)

入場無料(※整理券が必要)
開場午後0時50分 開会午後1時20分
場所：南部コミュニティセンター
第一部：生涯学習フェスティバル
日本のおたコンサート 曲目 夏の思い出、野薔薇ほか 出演 ソプラノ 鷹野恵氏 ピアノ 横田絵里氏
生涯学習教室成果発表
しんとうスポーツクラブ活動紹介 「フラダンス」
第二部：文化講演会「のど自慢12年の旅から」であい ふれあい ひびきあい」 講師 元NHKアナウンサー 宮川泰夫氏
※整理券は6月21日(土)より中央公民館及び南部コミュニティセンターにて配布します。
お問い合わせは、中央公民館(☎54-2573)、または南部コミュニティセンター(☎54-0488)へ

「農と食の生き生き体験」「いごも塾」の参加者募集

小中学生の夏休み課外学習の一環として、農作物の収穫作業や、収穫した野菜を利用した

食品加工を体験できる講座を開催します。
日時：8月1日(金)集合9時 収穫体験9時20分～10時 調理実習10時10分～午後1時
内容：オリエンテーション(開会式・日程説明等)・農の体験(夏野菜の収穫・食の体験(収穫した野菜を使ってピザ風トマトパン作り))
場所：群馬県立農林大学校農村婦人の家(高崎市箕郷町西明屋1005)
募集定員：小中学生とその保護者 10組(保護者の方は原則1名までです)
参加費：1組 500円(材料費)

申込方法：往復はがきに、住所、子どもと保護者の氏名、子どものふりがな、学校名、学年、電話番号を記入して、農林大学校研修部あてに郵送で申し込んでください。
※参加者が定員を超えた場合は、抽選となります。
申込期間：6月16日(月)から7月18日(金)必着
申し込み・お問い合わせは、群馬県立農林大学校 研修部就農支援係(☎027-371-3841 既O27-371-6968)へ

サマージャンボ宝くじ及びジャンボミニ6000万円発売

一般財団法人全国市町村振興協会による「サマージャンボ宝くじ及びサマージャンボミニ6000万」が発売となります。

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お近くの宝くじ売り場でお買い求めください。また、通信販売で買うこともできます。
○サマージャンボ宝くじ
一等：4億円 前後賞：1億円
○サマージャンボミニ6000万
一等：6000万円
価格：1枚300円 ・共通事項
発売期間：7月4日(金)～7月25日(金)
抽選日：8月5日(火)
価格：1枚300円
お問い合わせは、公益財団法人群馬県市町村振興協会(☎027-290-1350)へ

戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者募集

一般財団法人日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。
同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。費用は、参加費として9万円。
▼日程等の詳細のお問い合わせは、一般財団法人日本遺族会事務局(☎03-3261-5521)、お申し込みは、財団法人群馬県遺族

の会(☎027-255-6147)へ

平成26年センサス 平成26年商業統計調査

調査の実施：総務省と経済産業省は、平成26年7月1日を基準日に、平成26年経済センサス・基礎調査と平成26年商業統計調査を一体的に実施します。原則全国のすべての事業所及び企業が対象となります。政府の重要な調査であり、統計法に基づいた報告義務のある調査(基幹統計調査)です。
調査の方法：調査員が6月末までに調査票を配布する「調査員調査」は、調査員に調査票を提出する方法のほか、インターネットでもご回答いただけます。「本社等一括調査」は、郵送又はインターネットでご回答いただけます。
記入内容は、統計作成の目的以外に使用しません。調査の意義・重要性をご理解いただき、ご回答をよろしく願っています。



お問い合わせは、コールセンター(☎0120-0701-166)へ

70)、または役場基地・財政課(☎54-2211 内線243)へ

いっしょの相談のお知らせ

渋川保健福祉事務所では、精神科医師、保健師によるこころの相談を実施しています。
日時：毎月第1・第3火曜日 午後1時～4時
場所：渋川保健福祉事務所
申込：事前に電話でのご予約をお願いします
その他：費用は無料です。精神科医師、保健師が対応します。

Table with 2 columns: 第1火曜日 and 第3火曜日. Rows list dates and locations for health consultations, such as 7月1日 榛東村保健相談センター and 15日 渋川保健福祉事務所.

お問い合わせは、渋川保健福祉事務所 保健係(☎22-4166)へ

# 広報カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
		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	エアロピクス AM10:00 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	子どもスポーツフェスタ14 (ドッチビー大会) AM8:00 スポーツアリーナ
6	7	8	9	10	11	12
村民ゴルフ大会 AM8:00 雲山カントリー倶楽部 第20回様東スイング・ジャズ PM6:00 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		おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	
13	14	15	16	17	18	19
村民ソフトテニス大会(個人) AM9:00 総合グラウンド 生涯学習フェスティバル PM1:30 南部コミセン	はつらつ教室 AM10:00 役場村民ホール 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	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 楽集センター	両親学級① AM9:45 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
	海の日	両親学級② 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 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	
27	28	29	30	31	1	2
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 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	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】



## 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



## 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)

榛東村新井1223-1

☎0279-25-8820

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、技術や真心ではぜったいに負けません



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  
で御安心してまかせて  
下さい。

100%満足  
する仕事を  
お約束します。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。

こだわりの塗装 **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いきます。

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

## 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](http://www.chikyuya.co.jp)