

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

歯と口の健康週間

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

【歯の寿命】

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は、最低20本。厚生労働省は、80歳で自分の歯を20本残す「8020（ハチマルニイマル）運動」を呼びかけています。しかし、年齢が上がるにつれて、歯が失われ、現在では、平均で60〜64歳で21本、65〜69歳で18本、70〜74歳で15本、75〜79歳で10本、80歳では8本にまで減っています。自分の生活習慣を見直すことで歯の寿命を延ばし、いつまでも健康な生活を楽しみましょう。

【歯を失う原因】

原因の90%は歯周病とむし歯です。

●「歯周病」とは、歯と歯ぐきの間に歯垢（しこう）・細菌のかたまりがたまることと歯ぐきに炎症が起きます。そのままにしておくと、炎症はさらに進み、やがては歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまいます。

○歯周病の症状

- ① 歯が浮いた感じがする。
- ② 朝起きた時、口の中が粘つく。
- ③ 歯磨きの時、歯ぐきから出血することがある。
- ④ 歯ぐきが赤くはれたり、痛みがある。

- ⑤ 口臭が強い。
- ⑥ 歯に歯石がたまっている。
- ⑦ 歯がぐらぐらする。
- ⑧ 歯と歯ぐきの間によく食べ物がはさまる。

※1つでもあてはまる症状があれば、要注意です。早めに歯科医院へ受診して検査を受けてください。

●「むし歯」は、口腔内にすむむし歯菌のつくる酸が、歯を溶かし始めることを言います。

【歯周病とむし歯予防】

- ① 三食規則正しく食べましょう。だからだと間食をしないようにしましょう。また、糖分（砂糖）を取りすぎないようにしましょう。
- ② 毎日1日2回は丁寧に歯を磨き、歯垢を取り除きましょう。
- ③ 定期的に歯科医院を受診しましょう。…歯磨きで取り除けなかった歯垢（プラーク）を除き、検診を受けましょう。
- ④ たばこを吸わないようにしましょう。…ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良となり細菌に対する抵抗力が低下するため、歯周病を悪化させます。
- ⑤ ストレスを上手に解消しましょう。…強いストレスは、唾液の出が悪くなり、唾液の作用の口腔内の清掃や殺菌する働きがおとろえます。
- ⑥ よく噛んで食べましょう。

【噛むことの効果】

噛むことの効果は、「ひみこの歯がいいぜ」と表現します。

- ① 「ひ」肥満予防
- ② 「み」味覚の発達
- ③ 「こ」ことばの発音がはっきりする。
- ④ 「の」脳の発達を促す…噛む刺激で、脳の働きが活発になります。
- ⑤ 「は」歯の病気の予防
- ⑥ 「が」がん予防…唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱めます。
- ⑦ 「い」胃腸快調…噛むことで消化酵素が多く出て、消化を促進します。
- ⑧ 「ぜ」全力投球…心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事ができます。

歯周疾患検診のお知らせ

村では40歳・50歳・60歳・70歳（平成27年4月1日現在の年齢）の方を対象に歯周疾患検診を実施します。対象の方には個人通知をします。指定された歯科医院で受診し、自分の歯や歯ぐき等の健康状態を確認してもらいましょう。

★今年、検診料金が無料です。
★10年に1回の検診です。
▼お問い合わせは、保健相談センター（☎70-80052）へ

●6月休日当番医●

	内科		外科	耳鼻科	歯科
1日	石北医院 (石原) ☎22-1378	厚成医院 (石原) ☎22-1060	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		平形内科歯科医院 (石原) ☎22-2233
8日	本沢医院 (石原) ☎23-6411	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111		石北歯科医院 (石原) ☎22-0235
15日	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	西群馬病院 (金井) ☎23-3030	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	宮下歯科医院 (石原) ☎24-1939
22日	塚越クリニック (石原) ☎60-7700	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	川島医院 (石原) ☎22-2421	福田歯科医院 (石原) ☎23-6677
29日	佐藤医院 (北橋) ☎52-3003	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007		関歯科医院 (子持) ☎25-0530

※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

知

お知らせ

オープンガーデン(第1回) 榛東 バラ愛好会 主催

昨年度の生涯学習講座の成果を村民の皆様に見て頂きたく実施致します。咲き誇ったバラが皆様をお待ちしております。ぜひ、皆様でお誘い合わせの上、お出掛けください。 ■日時：6月1日(日)〜6月8日(日) 午前9時〜午後5時 ■場所：村内7軒(8か所)の庭の提供 ▼お問い合わせは、中央公民館 ☎54-2573へ

面積調査を実施します

農林水産省では、耕地面積などを正確に把握するため、面積調査を行っています。これは、全ての土地を隙間なく200m×200mの格子状に等分した区域の中から、無作為に抽出した区域(標本)内の耕地を現地職員等が調査するものです。 ■調査の内容：耕地(田・畑や作物の作付けの状況を確認します。 ■期間：6月中旬から7月中旬 ▼お問い合わせは、関東農政局前橋地域センター実査チーム ☎027-897-3001へ

「領収証」等に係る印紙税の非課税範囲が拡大

事業者の皆様が平成26年4月1日以降に作成する領収証やレシートなどの「金銭又は有価証券の受取書」に係る印紙税については、記載された受取金額が5万円未満のものについて非課税となります。平成26年4月1日以降、領収証等を作成する際には、受取金額を確認の上、納付する印紙税額に誤りのないようご注意ください。 「金銭又は有価証券の受取書」に係る印紙税の非課税範囲 ○平成26年3月31日まで：3万円未満 ○平成26年4月1日以降：5万円未満 ▼お問い合わせは、高崎税務署法人課税第1部門 ☎027-322-4862へ

刈り取った草は適正に処分してください

これからの季節は、農地の土手や宅地周りの除草をする機会が多くなりますが、草刈り後の草が道路側溝や用水路に入り、水が溢れると周囲に迷惑となります。お手数ではありますが、草刈り後の草は責任をもって処分してください。 ▼お問い合わせは、産業振興課 ☎54-2211 内線224へ

「労働保険の年度更新」のお知らせ

平成26年度の申告・納付は「6月1日から7月10日」までに労働保険の年度更新とは、新年度の概算保険料を納付するための申告・納付(労働保険の保険料に関する法律第15条)と前年度の保険料を清算するための確定保険料の申告・納付(労働保険の保険料の徴収等に関する法律第19条)の手続きをさします。労働保険の年度更新の手続きが必要な事業場に対して厚生労働省から、年度更新用の申告書類を6月1日までに送付します。当該書類がお手元に届きましたら7月10日までに申告・納付を完了していただきますようお願いいたします。手続きが遅れますと、政府が労働保険料・一般拠出金の額を決定し、さらに追徴金(労働保険料・一般拠出金の10%)を課することがありますのでご留意願います。 ▼お問い合わせは、群馬労働局総務部労働保険徴収室 ☎027-210-5001 または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所へ

「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、6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)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 ☎2210242へ

「人権擁護委員の日」全国一斉特設人権相談について

前橋地方法務局及び群馬県人権擁護委員連合会では、人権擁護委員法が施行された日(昭和24年6月1日)を記念して、「人権擁護委員の日」特設人権相談所を開設します。子どもに関すること、家庭内や近所のもめごと等、人権問題や困りごとで悩んでいる方は、お気軽に特設相談所へお越しください。料金は無料で、秘密は固く守ります。なお、特設相談所へお越しにならない方は、前橋地方法務局及び各支局で電話相談を受け付けていますので、お気軽にご利

27年3月新規学校卒業生を対象とする求人説明会

ハローワーク渋川では、平成27年3月新規学校卒業予定者(大学・短大・高专・専修・高校・中学校)の採用を予定している企業(事業所)を対象に、次のとおり求人説明会を開催します。新規学校卒業生の円滑な就職を促進するために、事業主の方に採用に関して適切・公正な募集・選考を行っていただくことへの理解と協力が重要です。新規学校卒業生の採用を予定している企業(事業主)は、採用・人事担当者の出席をお願いします。 ■日時：6月5日(木) 午後2時30分〜 ■会場：渋川市民会館 小ホール ▼お問い合わせは、ハローワーク渋川 学卒担当 ☎22102636へ

用ください。 ■日時：6月13日(金) 午後1時30分〜午後4時 ■会場：榛東村保健相談センター ■全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110) ▼お問い合わせは、前橋地方法務局人権擁護課 ☎027-221-4466へ

**第62回 夏の山草展
(榛東山草会)**

■日時…6月14日(土)～6月15日(日)
午前9時～午後5時
■場所…中央公民館
▶お問い合わせは、中央公民館
(☎54-2573)へ

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。

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

**休耕農地の「草刈り」を
お願いします**

休耕農地に雑草が生い茂ると、様々な問題が発生します。定期的な「草刈り」をお願いいたします。○雑草が生い茂ったときの問題点 ■野火火災の発生 ■産業廃棄物の不法投棄 ■隣接地との問題発生 ■病害虫や有害鳥獣の発生・潜伏 ■隣接する道・水路の機能低下 ■景観の悪化 ■非行・犯罪の発生 ■土壌力の低下 ○その他 雑草が伸びてからの草刈りはとても大変です。短いうちに行いましょう。諸事情により耕作が再開できないときは、問題が発生しないよう、善良な管理にご協力ください。

※なお、「農地を貸したい」、「農地の管理(草刈り等)を委託したい」とお考えの方は、農業委員会までご相談ください。
▼お問い合わせは、農業委員会
(☎54-2211 内線2224)へ

**自然災害見舞金の申請は
5月30日まで**

村では2月の大雪により被災した世帯をお見舞いし応急の援助とすることを目的に、自然災害給付金の給付を行っているところですが、被災された方では

だ申請をお済みでない方は、申請期日までにお願います。
▼お問い合わせは、総務課(☎54-2211 内線254)へ

**「榛東村防災ラジオ」の
販売のお知らせ**

村では、「防災ラジオ」の販売をしています。しんとう防災無線を自動受信します。■その他の機能 ・FM/AMラジオ ・ACアダプター ・手回し発電で充電可能 ・電池残量お知らせランプ付き。LEDライト付き。携帯電話の充電機能付き。 ・サイズ 幅192mm ×高116mm ×奥行65mm
1. 販売金額 1台あたり5,000円 2. 販売申込み「防災ラジオ貸与等申込書」に必要事項を記入の上、現金と一緒に役場総務課までお待ちください。 3. 注意事項(1)防災ラジオは、アナログ電波を受信するため放送に雑音が入ることがあります。(2)地形などの影響により、電波の受信状況に差が出る場合があります。(3)受信状況の改善のためのアンテナも希望により販売します。(別売3,000円) (4)防災ラジオを貸与により使用することも可能です。貸与のみで購入を希望しない場合には貸与期間中(概ね2

**自死遺族相談及び
交流会のご案内**

大切な家族を自死で亡くした場合、ショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどの気持ちを抱くのは自然なことです。しかしその気持ちを周囲に話すことは難しく、一人で抱えてしまう方が多いと言われています。群馬県こころの健康センターでは、遺族同士が安心して思いを打ち明けられる場所をご用意しています。 ■対象者：ご家族を自死で亡くされた方(親、配偶者、きょうだい、子ども) *対象者以外の参加は出来ません。 ■場所：群馬県こころの健康センター(前橋市野中町368) ■日時：○相談 第1火曜日午前 ○交流会 月1回(相談を受けただ方にご連絡しています) ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬県こころの健康センター(☎027-2263-1156)へ

山菜の安全確認について

山野に自生する山菜は、高濃度の放射性物質が検出される恐れがあります。自家消費する場合は放射性物質の検査を実施したり、県などの検査結果を参考にするなどして、基準値以上の放射性物質を含んだものを摂取しないようにご注意ください。

○採取する場合の注意事項 ・採取地が、放射性物質による採取自粛地域でないことを確認する。 ・土地の所有者などの承諾を得て採取する。 ○流通・販売する際の注意事項 ・出荷自粛・制限地域から採取されたものを流通・販売させない ・出荷自粛・制限地域ではない場所から採取した場合も、出荷前に必ず放射性物質検査をするか、関係機関に相談してください。 ▼お問い合わせは、渋川森林事務所(☎22-2763)、または役場産業振興課(☎54-2211 内線222)へ

ボウリングの日

県民無料招待のお知らせ

群馬県ボウリング連盟及び一般社団法人群馬県ボウリング場協会では、県民のスポーツとして定着してきたボウリングをなお振興し、ボウリングの日を普

及促進の日として進める目的で、1人2ゲームを無料としませす。
■開催日時：6月22日(日) 各ボウリング場 朝9時～昼12時受付まで ■会場：群馬県ボウリング場協会 加盟センター(左図参照)

No.	ボウリング場名	所在地	TEL
1	館林スポーツレーン	館林市美園町15-17	0276-73-0040
2	伊勢崎イモンボウル	伊勢崎市柳原町16-1	0270-26-1225
3	桐生スターレーン	桐生市巴町2-1821-36	0277-44-8155
4	エメラルドボウル	前橋市国領町2-13-38	027-233-6405
5	パークレーン高崎	高崎市歌川町8	027-322-4571
6	太田パークレーン	太田市浜町4-1	0276-45-3421
7	上毛ゴールドレーン	桐生市広沢町6-185-1	0277-55-0501
8	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ボウリング場協会 ボウリングの日担当 館林スポーツレーン(☎0276-73-0040)へ

広報カレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
村民野球大会 AM8:30 総合グラウンド AM9:00 役場正面駐車場 リサイクルイベント回収	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		生涯学習教室(写真) AM9:30 中央公民館 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	
8	9	10	11	12	13	14
村民野球大会 AM8:30 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	議会第2回定例会(第1日目) AM9:00 議場 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		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(リトミック) AM10:45 保健相談センター 高齢者教室第1回 PM1:30 中央公民館	心配ごと相談 PM1:30 保健相談センター	第62回夏の山草展(榛東山草会) AM9:00 中央公民館
15	16	17	18	19	20	21
第62回夏の山草展(榛東山草会) AM9:00 中央公民館	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	生涯学習教室(カンファ-) AM9:30 中央公民館 人権相談日 PM1:30 楽集センター	議会第2回定例会(第2日目) AM9:00 議場 高齢者教室第2回 PM1:30 中央公民館	無料税務相談 PM1:00 役場111相談室 行政相談 PM1:30 南部コミセン	
22	23	24	25	26	27	28
村民バスケットボール大会 AM9:00 スポーツアリーナ	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 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		無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
29	30	1	2	3	4	5
日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課 村民バレーボール大会 AM9:00 スポーツアリーナ	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					

【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

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

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