

# お元気ですか 保健相談センター です

## インフルエンザの感染に ご注意ください！

インフルエンザは、短期間に多くの人に感染がひろまり、例年12月～3月頃に流行します。

### ●インフルエンザの症状

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。お子さんでは、まれに急性脳症を発病したり、高齢者では肺炎を伴うと重症化することもあります。

### ●インフルエンザの予防方法

1、咳エチケットをしましょう。  
①咳やくしゃみを他人に向けて発しない  
②咳やくしゃみができるときはマスクを着用する

③手のひらでくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う  
※インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみから発生する小さな水滴（飛沫）です。この飛沫を浴びないようにすることで感染する機会は大きく減少します。

2、外出後の手洗い、うがいを行う。特に、インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。  
3、適度な湿度を保持しましょう。

う。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

4、十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。過労・疲労は免疫力を低下させ、感染しやすくなります。

5、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、マスク等を使用しましょう。

6、流行前にワクチン接種をしましょう。(ワクチン接種後に、抗体価があるため、流行期前の接種が大切です。)

●インフルエンザにかかったら  
○早めに医療機関を受診しましょう。

○安静と休養をとり、睡眠を十分に取らしましょう。  
○水分を十分に補給しましょう。また、お茶やスープでも大丈夫です。

○咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、マスクをしましょう。

## ノロウイルスの感染症 にご注意！

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。11月～3月の主に冬季に多発しますが、年間を通じて患者が見られます。

○潜伏期間…感染してから発病するまで24～48時間です。

○症状…おう吐が特徴的です。下痢、腹痛、発熱は37～38度くらいです。通常は、1～2日ほど続いた後治りますが、

免疫力の低下した高齢者や乳幼児は長引くことがあります、激しいおう吐や下痢による脱水症状を起こすこともあります。

### ◆ノロウイルス予防方法

1、冬季の貝類は十分に加熱しましょう。目安は、中心の温度が85度以上で90秒以上の加熱します。

2、食事前やトイレ後などは、せっけんでしっかりと手洗いをしましょう。

### ◆ご家庭でノロウイルスにかかった方がいた場合の注意点

1、発病した人の便や吐物を処理した場合、必ず手を洗いましょう。吐物の処理をする時は素手で触れず、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤(漂白剤)を希釈したものを使用してください。

2、室内の消毒をしましょう。ドアノブなどは、0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液で1日1回消毒するとよいです。  
3、タオルなどは、共有で使用するのは避けましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## ●2月休日当番医●

	内科		外科	耳鼻科	歯科
2日(日)	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	神山内科医院 (渋川) ☎22-2181	関口医院 (吉岡) ☎55-5122	森医院 (石原) ☎23-8733	ほしかわ歯科医院 (石原) ☎24-8835
9日(日)	井口医院 (金井) ☎25-1100	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	川島医院 (渋川) ☎22-2421	石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535
11日(火)	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220		真下歯科クリニック (榛東) ☎54-1366
16日(日)	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	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		高橋歯科クリニック (行幸田) ☎24-8211
23日(日)	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	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	吉岡歯科クリニック (行幸田) ☎24-8289

※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

## 行政相談を開催します

■日時…2月14日(金)  
午後1時30分～午後4時  
■会場…南部コミュニティセンター  
■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。

本紙12月号9ページ「第8回 村民テニス大会(個人戦)」の記事中、女子ダブルス優勝ペアのお名前に間違いがありました。正しくは、「高橋実穂 入江柚衣」ペアです。お詫びして訂正します。

## 知

お知らせ

### 個人事業者の方へ「青色申告を推進しています」

本村は「青色申告宣言の村」として、税金の節約、経営の合理化に活用できる青色申告を積極的に推進しています。個人で営業、農業、林業、その他事業を経営されている方は、青色申告をすることが出来ます。

この制度は、自己の毎日の事業取り引きを一定の帳簿に記載し、その帳簿に基づいて正確な所得や税金計算をして、申告を行うことを基本とし、青色申告には税法上の特典や、白色申告ではできない所得の計算上いろいろ有利な取り扱いが受けられ、税金面で節約が図れます。

毎日の正確な記帳を通じて、経営内容も正しく知ることができ、経営方針の決定にも大変役立ちますので、ぜひ青色申告をされるようお勧めします。

■青色申告についての相談は：平成25年分から青色申告を始める方は、3月17日(月)までに申請手続きが必要です。申請、記帳などのご相談は、村商工会の青色申告会、JA(農協)青色申告会、税務署などへお気軽にお尋ねください。▼お問い合わせ

### 記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得の申告の必要がない方を含みます。)について平成26年1月から同様に必要となります。

■対象者：事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方 ※所得税の申告の必要がない方も、記帳・帳簿等の保存制度の対象となります。

■記帳する内容：売上げなどの収入金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項を帳簿に記載します。記載にあたっては、一つ一つの取引ごとではなく、日々の合計金額のみをまとめて記載するなど、簡易な方法で記載してもよいことになっています。

先：○商工会 ☎54-2318(○JA北群渋川棟東支所) ☎54-2201 ○高崎税務署 ☎027-322-4711

保存が必要なもの		保存期間
帳簿	収入金額や必要経費を記載した帳簿(法定帳簿)	7年
	業務に関して作成した上記以外の帳簿(法定帳簿)	5年
書類	決算に関して作成した棚卸表その他の書類	5年
	業務に関して作成し、又は受領した請求書、納品書、送り状、領収証などの書類	

要があります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)に掲載されています。▼お問い合わせは、高崎税務署 ☎027-322-4711へ

### 農業に使用する免税軽油の申請JUN

農業を営む者が農作業を行うために使用する機会のある軽油は一定の手続きを行った場合に限り軽油引取税が免除されます。

■申請期間：平成26年2月3日(月)～2月20日(水) ■申請場所：中部県税事務所 ※2月6日(木)・7日(金)は渋川合同庁舎201会議室に臨時出張窓口(午前9時～午後4時)を開設します。■手続き：お問い合わせください ▼お問い合わせは、中部県

税事務所軽油引取税係 ☎027-2334-1800)、または中部県税事務所農業振興課 ☎027-2333-2011へ

### 「ぐんま緑の県民税」を4月から導入します

県では、この大切な森林を守り、育て、次世代に引き継いでいくため、県民税均等割の超過課税として「ぐんま緑の県民税(通称)」を平成26年4月から導入します。「ぐんま緑の県民税の使い道」奥山などの生産条件不利な森林を整備し、森林の持つ公益的機能の維持・増進を図る「水源地域等の森林整備」、森林の大切さなどへの理解促進を図る「ボランティア活動・森林環境教育の推進」、里山・竹林、平地林の整備など地域の実情に合った、きめ細かな取り組みを行う「市町村提案型事業等」などを予定しています。【課税の方法】個人の県民税均等割、法人の県民税均等割に一定額を上乗せします。【納める方】個人：県内に住所がある人、事務所または家屋敷などを持つ人 ※前年の所得金額が基準を下回るなど、一定の条件を満たす人は非課税。法人：県内に事務所・事業所または寮などを持っている法人等【年間

の納税額(率)・個人：年間700円・法人：資本金等の額により年間1,400円～56,000円(県民税均等割の税額の7%相当額)【納税の方法】個人：個人の県民税として、個人の市町村民税と併せて市町村に納税。法人：法人の県民税として、従来の申告書により、直接県に申告納付【導入時期】個人：平成26年度課税(平成25年所得分)から。法人：平成26年4月1日以後に終了する事業年度分から【課税の期間】5年間【税収見込額】約8.2億円(個人約6.6億円、法人約1.6億円)※平年度ベース ▼税の使い道など森林保全に関するお問い合わせは、県庁林政課 ☎027-226-3211、税の仕組みに関するお問い合わせは、県庁税務課 ☎027-226-2196へ

### 自衛官募集のお知らせ

防衛省・自衛隊では、幹部候補生を募集します。■応募資格：20歳以上28歳未満(22歳未満は大卒者・26歳以上は院卒者) ■受付期間：平成26年2月1日(土)～4月25日(金)まで ■試験期日：5月10日(土) ▼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

# しんとう健康ダイヤル24 ☎120-077-005

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。

## 「和芸愛好会 春の集い」を開催します

このたび、「和芸愛好会」が結成され、詩舞・歌謡吟詠・吟詠・剣舞等の発表会が開催されます。  
■日時…2月23日(日) 午後0時30分～  
■場所…南部コミュニティセンター  
■入場料…無料  
▶お問い合わせは、中央公民館(☎54-2573)へ

## 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができるといえます。所得が少ないときや失業等により、保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例制度」(学生のみ)、「若年者納付猶予制度」(30歳未満)などの保険料免除制度があります。

## 国民年金保険料の「2年前納」が始まります

平成26年4月末の口座振替分から、割引額より大きな2年前納がご利用いただけるようになります。■2年前納(口座振替)のメリット ①2年間で1万4千円程度の割引となります ②2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります ③口座振替を利用する

## 放送大学 4月生募集

放送大学では、平成26年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。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。出願期間は2月28日(金)まで。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(☎027-230-1085)へ

## じじいの電話相談

こころの病気や不安・悩みを持つ方の電話相談を受け付けます。■日時：2月16日(日) 午前10時～午後3時 ※より多くの方の相談を受けるため、個々の相談時間を制限させていただきます。■内容：

仕事などで平日に相談ができないう方のために、精神科医師、保健師等が電話相談に応じます。■対象者：こころの病気や不安・悩みの相談のある方(本人・家族) ■費用：無料(ただし、電話代はかかります) ■専用電話 ☎027-290-2920 ▶お問い合わせは、群馬県精神保健福祉協会事務局(☎027-263-1166)へ

## スキルアップセミナーを開催します

■内容：新人社員に必要な挨拶等のコミュニケーションや接遇の基本、社会人としての基本的な心得・マナー、メンタルヘルスを習得します。■日時：3月17日(月)・18日(火) 午前9時～午後4時30分 ■場所：前橋産業技術専門学校 ■受講料：9,600円 ■定員：60名(応募多数の場合は抽選) ■応募締切：2月24日(月) ▶お申し込み、お問い合わせは、前橋産業技術専門学校(☎027-230-2211)へ

## 農と食のふれあい講座 受講生募集

農業への参加の場を提供し、食の安全・安心について理解を深めてもらうための公開講座の

受講生を募集します。■講座名・定員・日程 花づくり(30人)：4月4日(金) 春夏の庭木管理1(20人)：5月14日(水) 春夏の庭木管理2(20人)：5月17日(土) 果菜類の仕立て方1(20人)：6月23日(月) 果菜類の仕立て方1(20人)：6月30日(月) 家庭菜園で秋冬野菜づくり1(30人)：7月7日(月) 家庭菜園で秋冬野菜づくり2(30人)：7月14日(月) 豆腐づくり(20人)：9月19日(金)

■時間：講座により異なる ■申込方法：往復ハガキの往信面に講座名、開催日、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、返信面に郵便番号、住所、氏名を記入 ■申込期日：2月14日(金) ▶お問い合わせは、県立農林大学校研修部(☎370-3105 高崎市箕郷町西明屋1005 ☎027-371-3841)へ

## 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を対象とした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」も参加します。また、会場にはハローワークの就職相談コーナーも設置します。■日

## 自転車事故を防ぐ新ルールが導入されました

平成25年12月1日施行の道路交通法の一部改正により新ルールが導入されました。○自転車などの軽車両は、これまで歩道がない道路の左側にある路側帯と右側にある路側帯のどちらも通行することができましたが、改正後は進路左側の路側帯に限定されます。↓右側の路側帯を通行した場合：3か月以下の懲役または5万円以下の罰金

○警察官は、基準に適合したブレーキを備えていないと認められる自転車を停止させて検査を行い、応急のブレーキ整備や運転継続の禁止を命令することができますようになります。↓検査拒否、命令違反等をした場合：5万円以下の罰金 ▶お問い合わせは、渋川警察署(☎0279-230-110)へ

# 広報カレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
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	農地・農業者年金相談 AM10:00 役場302会議室 あなたのゴミがエネルギーに バイオマス発電ご近所説明会 PM1:30 山新物産	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 絵手紙教室 PM1:30 楽集センター 青少年非行化防止講演会 PM7:00 中央公民館	
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	建国記念の日	味噌作り教室 AM9:00 楽集センター	すくすく教室(母乳相談) AM9:45 保健相談センター すくすく教室(栄養相談) AM10:00 保健相談センター あなたのゴミがエネルギーに バイオマス発電ご近所説明会 PM1:30 いちごハウスしみず	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家 行政相談 PM1:30 南部コミセン 絵手紙教室 PM1:30 楽集センター	
16	17	18	19	20	21	22
生涯学習フェスティバル PM1:20 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 あなたのゴミがエネルギーに バイオマス発電ご近所説明会 PM1:30 (有)羽鳥製作所	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	肺がん・胃がん・大腸がん検診 AM8:30 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 楽集センター あなたのゴミがエネルギーに バイオマス発電ご近所説明会 PM1:30 地球屋パン工房	肺がん・胃がん・大腸がん検診 AM8:30 保健相談センター	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 絵手紙教室 PM1:30 楽集センター	
23	24	25	26	27	28	1
日曜納税窓口 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 地球温暖化とバイオマスエネルギー講演説明会 PM1:30 南部コミセン 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 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター	こんにやく作り教室 AM9:30 楽集センター 乳児健診 PM1:00 保健相談センター	献血 AM10:00 保健相談センター	無料法律相談 PM1:30 ささえの家 絵手紙教室 PM1:30 楽集センター	

## 【有料広告欄】

**いちご直売**  
2013年  
知事賞受賞  
12月～5月シーズン中無休  
自衛隊正門を南へ400m  
榛東村広馬場2483 ☎0279-55-0127  
<http://sbminami.blog.fc2.com/>

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

 **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 ☎027-360-6677  
高崎市金古町2143-4 <http://www.takahokai.or.jp>

  
謹んで新年の  
お祝い申し上げます。  
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

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

自然酵母・無添加  
**地球屋パン工房**  
Bakery & Cafe  
〒370-3505 群馬県北群馬郡榛東村上野家1-1  
地球屋棟名 ☎0120-198867 パン工房 ☎0279-70-8000  
[www.chikyuya.co.jp](http://www.chikyuya.co.jp)