

お元気ですか 保健相談センター です

あぶらの少ないヘルシーメニュー

大根とこんにゃくのステーキ

- ◆材料 4人分
- 大根…240g
 - こんにゃく…200g
 - A【長ねぎ(みじん切り)…20g、生姜汁…大さじ1、しょうゆ…大さじ1】
 - サラダ油…小さじ2
 - おろし生姜…少々
 - 《肉みそ》
 - 豚ロース肉…60g
 - 玉ねぎ…1/2個
 - しいたけ…2枚
 - 酒…大さじ1.5
 - 砂糖…大さじ1.5
 - 味噌…大さじ1.5

- ◆作り方
- ①大根は輪切りにしてゆがいておく。こんにゃくは4等分にして裏表に鹿の子に隠し包丁を入れてゆがき、Aに約1時間漬けておく。
 - ②豚肉は一度ゆでてから脂身部分をとってみじん切りにする。から煎りして、みじん切りにした玉ねぎ・しいたけを加えて炒めて、酒、砂糖、味噌を加えて練り混ぜる。
 - ③サラダ油をフライパンで熱し、大根、こんにゃくの順番で両面に焼き色をつける。
 - ④大根とこんにゃくを皿に盛りつけ、肉みそをかけて、おろし生姜を添える。

脂肪肝に気をつけましょう

◇脂肪肝とは

脂肪肝とは、様々な原因により、肝臓に脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。

原因には、過食や運動不足による肥満、多量飲酒、糖尿病等の疾患、栄養の偏りなどがあります。

肝機能の数値や血中脂質が高いことが多く、血液検査や超音波検査、CTなどで発見されることがあります。

症状は食欲不振や疲労感、腹部膨満感などを感じることもありますが、無症状であることも少なくありません。

肝臓に脂肪が蓄積した状態をそのままにしておくと、人に

よっては肝炎や肝硬変になることもあるので、禁酒や食事、運動など、原因に合わせた生活習慣の改善に努めましょう。

◇禁酒又は適量飲酒を

アルコールによる脂肪肝と診断された人の場合、アルコールは原則禁止です。

原因がアルコールではない場合でも、酒類の摂取は適量を守りましょう。また、週に数日、「休肝日」をつくりましょう。

〈適量の目安〉

- 日本酒…1合
 - 焼酎…0・6合
 - ビール…中瓶1本
 - ワイン…グラス2杯
 - ウイスキー…ダブル1杯
- ※1日にどれか1つ

◇脂肪肝を改善するための食事

食事では、脂質、炭水化物の過剰摂取に気をつけ、たんぱく質、ビタミン・ミネラルは不足しないように摂取することが大切です。特に肥満の人は、体重を減らして肥満を改善しましょう。

また、次のことを心がけましょう。

- よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がけましょう。
- 野菜や海藻、きのこ類などを積極的に食べましょう。
- ご飯やパン、麺類、果物の食べ過ぎに注意しましょう。
- 肉ばかりではなく、魚や大豆・大豆製品も食べるようにしましょう。
- 揚げ物や炒めもの、動物性の脂肪(肉の脂身やバター、ラードなど)を取りすぎないように気をつけましょう。
- 食塩の取りすぎに注意しましょう。

■主食(ご飯やパン、麺類)、主菜(肉や魚、卵、大豆・大豆製品)、副菜(野菜や海藻、きのこ類)をそろえて、バランスよく食べましょう。

◇運動習慣を身につけましょう

日常生活の中で体を動かしたり、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にしましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●12月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
1日	斎藤内科外科クリニック (金井) ☎22-1678	洪川中央病院 (石原) ☎25-1711	西群馬病院 (金井) ☎23-3030	森医 (石原) ☎23-8733	石北歯科医院 (洪川) ☎22-0235	
8日	厚成医 (石原) ☎22-1060	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	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	宮下歯科医院 (洪川) ☎24-1939	
15日	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	井口医 (金井) ☎25-1100	とまるクリニック (洪川) ☎26-7711	川島医 (洪川) ☎22-2421	福田歯科医院 (洪川) ☎23-6677	
22日	川島内科クリニック (洪川) ☎23-2001	原沢医 (伊香保) ☎72-2503	洪川総合病院 (洪川) ☎22-4111		関歯科医院 (子持) ☎25-0530	
23日	塚越クリニック (洪川) ☎60-7700	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	有馬クリニック (行幸田) ☎24-8818		石田歯科医院 (洪川) ☎25-0411	
29日	佐藤医 (吉岡) ☎54-2756	中野医 (洪川) ☎22-1219	関口医 (吉岡) ☎55-5122		北橋歯科診療所 (北橋) ☎53-3762	
30日	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	高野外科胃腸科医院 (洪川) ☎24-2454		星野歯科クリニック (行幸田) ☎22-0232	
31日	奈良内科医院 (洪川) ☎25-1155	神山内科医院 (洪川) ☎22-2181	高井医 (洪川) ☎22-0076		山崎歯科医院 (洪川) ☎25-1184	

※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

平成25年度初心者アイススケート教室参加者募集

■日時：12月17日(火)～20日(金)
(4日間) 午後6時～午後7時
30分 ■場所：群馬県総合スポーツセンターアイスアリーナ

■内容：滑走技術全般 ■講師：群馬県スケート連盟指導員

■対象者：小学生以上の初心者

■定員：80名(定員になり次第締切) ■参加費：大人4,500円 高校生以下3,000円(滑走料、保険料等含む)

■服装：スケートに適した服装で、必ず手袋を着用してください

■その他：小学生の参加については、保護者が同伴してください

■申込み期限：11月29日(金) ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬県スポーツ協会 ☎027-234-5555(～)

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・機械加工エンジニア科・電気設備科・電気サイブス科・電気設計技術科です。授業料：無料 ■対象：求職

新たな特産品づくりをしています

庭木に実った柿や柚子などを落ちてしまう前に有効活用させていただきますので、ご提供をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

役場自然エネルギー推進対策室

☎54-2211 内線253

行政相談を開催します

■日時…12月13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。

中で就職を希望する者 ■募集期間：11月29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 ☎027-7347-3736(～)

日曜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、日曜緑化講座を開催します。 ■日時：12月15日(日) ①第5回 午前10時～正午 ②第6回 午後2時から午後4時 ■場所：群馬県緑化センター ■テーマ：「冬を彩る寄せ植えづくり」 ■講師：グリーンアドバイザー森田公通氏 ■定員：各回先着30名 ■申込み：12月2日(月) 午前8時30分から電話による受付を開始 ■費用：3,000円(材料費) ▼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(～)

農地調査を実施します

村では、農業の振興を図るべき区域を明らかにし、土地の農業上の有効利用や近代化のため

お知らせ

の施策を推進することを目的として、農業振興地域整備計画を策定しています。そのため、調査員が農地の調査を行いますので、ご理解ご協力をよろしくお願ひします。 ■期間：11月下旬～12月上旬 ※調査員は村が発行した身分証明書を携帯しています。 ▼お問い合わせは、役場産業振興課 ☎54-22211 内224(～)

自動車税の納税には口座振替が安心・便利・確実です

自動車税の納税には、口座振替がご利用できます。お申し込みは、専用の申込みはがきに必要な事項を記入し、郵便ポストに投入してください。申込みはがきや利用できる金融機関等詳しくはお問い合わせください。 ▼お問い合わせは、渋川行政事務所 ☎0279-22-4050、または自動車税事務所 ☎027-263-4343(～)

シニア就業支援センターをご利用ください

シニア就業支援センターでは、中高年齢者の再就職支援や就農、起業、地域活動、生涯学習、年金など生活設計についての相談・職業紹介・情報提供などを

行っています。 ■日時：月々金曜日 午前9時～午後5時15分 ※年末年始・祝日を除く ■場所：前橋市新前橋町(県社会福祉総合センター内) ■対象：主に中高年齢者 ■費用：無料 ※電話にてシニア就業支援センター ☎027-255-2300)に申し込んでください。 ▼お問い合わせは、県庁労働政策課 ☎027-226-3407(～)

第65回人権週間について

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、来る12月4日(水)～10日(火)までの1週間を「第65回人権週間」と定め、全国的に各種行事を企画しています。前橋地方法務局及び群馬県人権擁護委員連合会では、県内の各市町村において、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等で悩んでいる方はどのようなことでも構いませんので、お近くの特設人権相談所で相談を受け付けています。料金は無料で、秘密は固く守ります。また、通常ど

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待を防止するには、虐待を早期に発見し、その家族に対して適切な支援をすることが重要です。子どもを守るためには、地域の皆さんの協力が必要です。家の中から不自然な泣き声や怒鳴り声が聞こえるなど、あなたの周りに「虐待を受けているのでは？」と思われる子どもがいたときや、ご自身が出産や育児に悩んだときは、相談窓口ご連絡してください。

○子どもの虐待に関する連絡先

■児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-064-000
■中央児童相談所北部支所 ☎0279-20-1010
■役場子育て・長寿支援課 ☎54-2211 内131
■子どもホットライン24 ☎0120-783-884
※携帯電話の方 ☎027-263-1100
オレンジリボン
は、子ども虐待防止のシンボルマークです。



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。

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。

不動産等の「かんたん証明書請求」をご存じですか？

自宅や会社のインターネットに接続しているパソコンから、土地、建物や会社等の登記事項証明書(いわゆる「登記簿謄本」)等を請求することができます。事前に専用ソフトをインストールするなどの環境設定をすることなく、ナビゲーション機能により操作が分かりやすい「かんたん証明書請求」をぜひご利用ください。

■時間：午前8時30分～午後9時
■受領方法：窓口または郵送
■手数料：窓口は480円 郵送は500円(インターネットバンキングまたはペイジー対応のATMにより支払い)
▼お問い合わせは、前橋地方法務局登記部門(☎027-221-4428)へ

自然史博物館「金星と冬の星たちを観察しよう」

星について学習した後、実際に大型望遠鏡や双眼鏡などを使って金星や冬の星を観察します。星座の見方なども知ることができます。
■日時：12月7日(土) 午後6時～午後8時
■場所：県立自然史博物館(富岡市上黒岩) ■対象：小学生以上の人 ※小学生は保護者の付き添いが必要 ■定員：30人

(先着順) ■費用：50円(保険料)
■申込方法：電話 ▼お問い合わせは、県立自然史博物館(☎0274-60-1200)へ

県立文学館において芥川龍之介展を開催

本展は、芥川龍之介の作品のメモや草稿類、代表作の原稿や書簡など、日本近代文学館所蔵の貴重な資料を中心に展示し、その人物像について迫ります。
■日時：12月1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 ■観覧料：一般400円 大学・高校生200円 中学生以下無料 ■展示内容：自筆原稿、書籍、習字等
▼お問い合わせは、群馬県立土屋文明記念文学館(☎027-373-7721)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30日(土) 午前10時30分～正午(受付午前10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名 ■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、郵送又はFAXまたは直接榛名女子学園ま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25日(月) ▼お申し込み・お問い合わせは、榛名女子学園庶務課(☎54-323 FAX 54-3253)へ

はじめての「年に一度のがん検診」

がんは、県民の死亡原因の第1位です。現在では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。しかし、診断と治療技術が進歩し、早期に発見すれば治る可能性が高く、治療にかかる期間とお金も少なくて済みます。がんは自覚症状がないうちに進行するため、早期発見にはがん検診が必要です。がん検診は、わずかな時間と金額で受けることができます。「面倒だ」「忙しい」を理由にせず、「がん検診を受けていないなんて、もったいない!」と考えて、自分のためにも、家族のためにも、年に一度はがん検診へ行きましょう。
▼お問い合わせは、県庁保健予防課(☎0279-23-0110)へ

自死遺族相談のご案内

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は多いと言われています。こ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できません
■日時：相談第1火曜日午前
■場所：この健康センター(前橋市野中町368) ■その他：電話予約が必要
▼お問い合わせは、この健康センター(☎027-263-1156)へ

ベシシア文化ホール「ぐんま新人演奏会」

オーデションに合格した、新進気鋭の若手音楽家たちによるクラシックコンサートを開催します。
■日時：11月23日(土) 午後1時30分
■場所：ベシシア文化ホール(前橋市日吉町)
■出演：ピアノ/市川知佳、富岡恵美、松野佑哉、伊舟城朱里、声楽/黛麻理奈、高橋紫乃、金澤絢子、岡田仁美、高橋季絵、

悪質な投資勧誘にご注意!

悪質な業者による未公開株などの投資勧誘の被害や公的機関を装った未公開株などの被害回復を持ちかけるトラブルが増加しています。不振に思ったらすぐ財務局相談窓口へご相談ください。
▼お問い合わせは、関東財務局(☎048-613-3952)へ

11月は労働保険適用促進強化月間です

労働保険とは、「労災保険」と「雇用保険」の総称で、政府が管理・運営している強制的な保険であり、農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用している事業主は、すべて加入が義務付けられ、労働保険の成立手続きを行い、労働保険料を納付しなければならぬことになっています。まだ加入手続きをされていない事業主は、すぐに加入手続きをしてください。
▼お問い合わせは、ハローワーク渋川(☎0279-22-2636)へ

広報カレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
村民駅伝大会 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4回定例会(1日目) AM9:00 役場3階議場 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	両親学級 AM9:30 保健相談センター 蕎麦打ち体験教室 AM9:30 楽集センター	おはなしアイアイ 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 絵手紙教室 PM1:30 楽集センター	
8	9	10	11	12	13	14
蕎麦打ち体験教室 AM9:30 楽集センター 榛東村上毛かるた大会 PM1:15 榛中体育館	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		議会第4回定例会(2日目) AM9:00 役場3階議場 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(リトミック) AM10:45 保健相談センター	心配ごと相談 PM1:30 保健相談センター 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	
15	16	17	18	19	20	21
	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	乳児健診 PM1:00 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 楽集センター	子宮頸がん検診 乳・甲状腺がん検診 PM0:45 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 PM1:30 ささえの家 絵手紙教室 PM1:30 楽集センター	
22	23	24	25	26	27	28
ニューエルダー元気塾 AM8:30 スポーツアリーナ	天皇誕生日	冬休み子ども楽集すくーる AM9:00 楽集センター 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 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	冬休み子ども楽集すくーる AM9:00 楽集センター	冬休み子ども楽集すくーる AM9:00 楽集センター		
29	30	31	1	2	3	4
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課						

【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・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>

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

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>
 ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡榛東村新井3252-5

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