

お元気ですか 保健相談センター です

★うつ病が悩まなごう

長引く不況による経済問題等で、全国では、毎年約3万人の人が自ら命を絶っています。群馬県内の自殺者数も平成10年に急増し、以降毎年500人前後で推移しています。

自殺は個人の意志や選択の結果とはいえません。「自殺者」の多くは、うつ状態に陥り、「死にとらわれる」心理状態になっていたと言われています。

周囲の人の悩みごとに気づき声をかけ、早めに専門機関へつなげましょう。そのひとり一人はかけがえのない大切な命です。ためらわず、相談機関へご相談ください。

■「うつ病」とは

日常的なストレスからくる悲しみや不安で憂うつな気分になった状態が長引き、心身のバランスを崩し、日常生活に支障をきたしてしまう病気です。うつ病は誰でもかかる可能性があります。

■うつ病の症状

- ・食欲がない、よく眠れない
 - ・イライラして、落ち着かない
 - ・身なりに構わなくなった
 - ・仕事や家事が今までどおりできない
 - ・何事にも興味を持てず、やる気がでない等
- うつ病は治療により改善します。

すので、早めに医療機関に受診しましょう。

○周りの人を心配している方へ
最近、なんだか様子が変わって心配な方がいる場合、まず、声をかけることから始めてみませんか。

あなたの周りにうつ症状のサインを出している人はいませんか？「おやつ」と思うような変化に気づいたら、声をかけ、話を聴きましょう。

■「声をかけ聴く」

「最近、体調でも悪いの？」など声を掛け、心配している気持ちを伝え、ゆつくりと話を聞きましょう。指示、激励は禁物です。じっくり話を聴き、悩んでいることを受けとめましょう。

■「しなぐ」

早めに相談機関へつなげましょう。ご本人はもとより、ご家族やその周囲の方からの相談でも大丈夫です。

■「見守る」

相談機関につないだ後も優しく寄り添い、見守り、孤立することを防ぎましょう。

○群馬いのちの電話

☎027-221-0783

・毎日午前9時～午後9時30分

○自殺予防「いのちの電話」

☎0120-738-556

・毎月10日 午前8時～翌日午前8時

○群馬県こころの健康センター

☎027-263-1156
・(月)～(金) 午前9時～午後5時

○渋川保健福祉事務所

☎0279-22-4166

・(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分

○榛東村保健相談センター

☎0279-70-8052

・(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分

がん検診を受けましょう

ご自分の健康管理のためには、年1回がん検診を受けましょう。また、検診の結果、要精密検査の場合は、必ず医療機関へ受診しましょう。※各検診料金は500円です。

『がん検診の種類・対象年齢』

- 肺がん検診(40才以上の方)
- 大腸がん検診(40才以上の方)
- ※事前に、採便容器を保健相談センターへ取りに来てください。(10月25日まで)
- 前立腺がん検診(50才以上の男性)
- 胃がん検診(40才以上の方)
- 子宮頸がん検診(20才以上の女性)
- 乳がん・甲状腺がん検診(40才以上の女性)※今年は、集団検診で、視触診とマンモグラフィの両方を受けられます。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●10月休日当番医●

	内科		外科	耳鼻科	歯科
6日	原 沢 医 院 (伊香保) ☎72-2503	佐 藤 医 院 (吉 岡) ☎54-2756	渋川市国保あかぎ診療所 (渋 川) ☎56-2220	森 医 院 (石 原) ☎23-8733	こぶな歯科医院 (渋 川) ☎22-4939
13日	厚 成 医 院 (石 原) ☎22-1060	渋川中央病院 (石 原) ☎25-1711	加藤整形外科医院 (渋 川) ☎20-1007	/	エース歯科 (吉 岡) ☎55-1181
14日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	赤城開成クリニック (赤 城) ☎20-6500	高 井 医 院 (渋 川) ☎22-0076		あかぎ歯科医院 (赤 城) ☎20-6522
20日	奈良内科医院 (渋 川) ☎25-1155	痛みのクリニック長谷川医院 (吉 岡) ☎30-5055	渋川総合病院 (渋 川) ☎22-4111	川 島 医 院 (渋 川) ☎22-2421	オカ歯科医院 (渋 川) ☎23-5315
27日	神山内科医院 (渋 川) ☎22-2181	榛東さいとう医院 (榛 東) ☎54-1055	とまるクリニック (渋 川) ☎26-7711	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有 馬) ☎30-1133	いづか歯科医院 (八木原) ☎22-0808

※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

大規模な土地取引には届出が必要です

一定面積以上の土地取引を行った場合には、買主は市町村を經由して県知事に届出を行う必要がありますので、忘れずに届出してください。 ■届出が必要な面積：市街化区域内(2千㎡以上)、市街化区域以外の都市計画区域内(5千㎡以上)、都市計画区域外(1万㎡以上) ■届出期間：売買契約を締結した日から起算して14日以内 ■届出先：売買した土地の所在する市町村 ▼お問い合わせは、県土地・水対策室(☎027-226-2366)、または役場基地・財政課(☎54-2211 内線243)へ

「ニューエルダー元気塾」参加者募集

文部科学省の高齢者の体力づくり支援事業である「ニューエルダー元気塾」は、加齢とともに誰もが感じるカラダの不調を解消する対処法について学びます。 ■開催日等 ○1回目：10月14日(月) 午前8時30分〜午後0時30分 しんとうスポーツ

平成25年住宅・土地統計調査を実施します

住宅・土地統計調査は、「統計法」に基づいた基幹統計調査で、総務省統計局により昭和23年から5年ごとに行われ、今回は14回目の調査です。全国で約350万世帯を無作為に抽出して行う大規模な調査で、住生活に関する様々な施策の基礎資料として利用されます。調査の対象となる世帯には、9月下旬、県から委嘱された調査員が訪問

10月は土地月間地価評価等相談会を開催

県(社)群馬県不動産鑑定士協会では、「地価評価等無料相談会」を開催します。 ■日時：10月3日(木) 午前10時〜午後3時 ■会場：前橋市役所、高崎市役所、渋川市役所第二庁舎など ▼お問い合わせは、県土地・水対策室(☎027-226-2366)、または(社)群馬県不動産鑑定士協会(☎027-243-3077)へ

県営住宅入居者募集

県営住宅の平成25年度10月入居募集のお知らせです。 ■募集団地等：募集案内をご覧ください ■入居資格：現在住宅に困窮しており、親族と同居する予定の人、または単身の

高齢者や障害のある人など ※収入制限があります ※詳しくは募集案内またはホームページ(<http://www.gunma-ik.or.jp>)をご覧ください ■申込期間：10月1日(火)〜15日(水) ■申込方法：所定の申込用紙を郵送 ■申込用紙・募集案内配布場所：県住宅供給公社、県土木事務所、市役所・町村役場 ■その他：入居者は公開抽選で選定します ▼お問い合わせは、県住宅供給公社(☎027-223-5811)へ

野生のキノコ・山菜類の安全確認について

山野に自生するキノコや野生の山菜類などを自家消費する場合は、検査を実施したり、県などの検査結果を参考にし、基準以上の放射性物質を含んだ物を食べないように注意してください。また、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してください。 ▼お問い合わせは、県庁林業振興課(☎027-226-3234)へ

第2回森林楽習講座開催

風景写真家の青木先生を講師に招き、デジタルカメラで秋の森や風景を美しく撮影するため

成年後見制度説明会を開催

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などで判断能力が不十分な方を、消費者被害から守り、財産を安全に管理し、福祉や医療サービスの契約や支払いなど、その方の生活を支援する制度です。 ■日時：9月28日(土) ①制度説明会：午後1時30分〜午後3時 ②無料相談会：午後3時10分 ※相談は先着5名 ■場所：渋川ほっとプラザ 4階大会議室 ■定員：50名 *9月25日(水)までにお申込みください。 ■対象：関心のある方なら、どなたでも可 ■費用：無料 ▼お問い合わせは、障害福祉なんでも相談室(☎0279-30-0294)へ

行政相談を開催します

■日時…10月11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。

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

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。

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。

納税通知書・納付書が変わります

事務処理の変更に伴い平成25年9月に、村税等の納税通知書及び納付書が変更となります。これまでの様式は、納税通知書と納付書を綴じ込んでおりましたが、納税通知書と各納期毎に1枚の納付書となります。なお、現在お持ちの納付書は引き続きご使用いただけます。変更となる税、料等は次の通りです。

■住民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・保育料 ※詳細については、広報しんとう10月号でお知らせします。▼お問い合わせは、役場税務課、健康・保険課、子育て・長寿支援課(☎54-2211)へ

新市町村振興宝くじ(オータムジャンボ宝くじ)発売

財団法人全国市町村振興協会によるオータムジャンボ宝くじが発売となります。■1等：3億3千万円 前後賞：各3千万円 ■価格：1枚300円 ■発売期間：9月20日(金)～10月11日(金) ■抽選日：10月18日(金) ▼お問い合わせは、財団法人群馬県市町村振興協会(☎027-290-1350)へ

渋川地区広域市町村圏振興整備組合からのお知らせ

平成24年11月27日、渋川地区広域市町村圏振興整備組合で進めている(仮称)渋川地区広域圏一般廃棄物最終処分場建設工事について、住民監査請求が出されました。住民は、その結果を不服として、平成25年2月14日に同行時に係る条件付き一般競争入札の無効の確認及び同工事の建設工事請負契約を解除し、違約金を徴収せよという訴訟を前橋地方裁判所へ提起しました。訴訟は、第一回の口頭弁論を経て結審し、同年5月24日に原告の請求について却下及び棄却という判決が出され、同年6月12日に判決が確定しました。

▼お問い合わせは、渋川地区広域市町村圏振興整備組合(☎0279-60-5200)へ

渋川広域斎場しらゆり聖苑指定管理者募集のお知らせ

渋川地区広域市町村圏振興整備組合では、次のとおり渋川広域斎場しらゆり聖苑の指定管理者を募集します。 ■施設名称

：渋川広域斎場しらゆり聖苑 ■所在地：渋川市白井300番地 ■指定期間：平成26年4月1日～平成31年3月31日(5年間) ■主要施設：斎場棟、火葬棟、管理棟、駐車場、その他

■募集要項等配布期間：平成25年9月20日(金)～10月21日(月) ■応募書類提出期間：平成25年10月21日(月)～10月31日(木) ■説明会：平成25年10月10日(木) 午前10時 ▼お問い合わせは、渋川地区広域市町村圏振興整備組合事業課(☎0279-60-5250)へ

「全国一斉！法務局休日相談所」開設のお知らせ

前橋地方法務局では、仕事などで平日は相談できない方のために、休日相談所を開設します。相談は無料で、事前予約もありません。 ■日時：10月6日(日) 午前10時～午後3時 ■会場：前橋元氣プラザ21 5階(前橋中央公民館) ■相談内容：不動産や商業・法人の登記又は土地の境界問題、人権問題、遺言・公正証書の作成に関する相談など ■相談員：法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士及び人権擁護委員 ※秘密は厳守します。 ▼お問い合わせは、前橋地方法務局(☎027-221-4463)へ

1110の電話相談

こころの病気や不安・悩みをもつ方の電話相談を受付けます。

■日時：9月29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く場合があります。 ■相談内容：仕事などで平日に相談ができない方のために、精神科医師・精神保健福祉士等が電話相談に応じます。 ■対象者：こころの病気や不安・悩み等の相談のある方 ■専用電話：027-290-2920 ■費用：無料 (ただし、電話代はかかります) ▼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

前橋矯正展開催

「社会を明るくする運動」の一環として、犯罪者及び非行少年に対する理解を深め、改善更生及び円滑な社会復帰を推進する目的で、前橋矯正展が開催されます。 ■日時：10月19日(土) 午前9時～午後3時 ■場所：前橋刑務所(前橋市南町1-23-7) ■内容：パネル等の展示、所内見学、施設の紹介、受刑者の作品展示・販売、更生保護女性会によるバザー、野外演奏会など ■その他：駐車場の混雑緩和のため、なるべく公共交通手段のご利用をお願いします。 ▼お問い合わせは、前橋刑務所処遇部企画部門(☎027-223-3024)へ

全国一斉「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、本年6月に成立した「いじめ防止対策推進法」の施行に合わせて、9月30日(月)から10月4日(金)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。「いじめ防止対策推進法」では、インターネットを通じて、法務局へ協力を求めることができますので、心ない書き込み等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。 ■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PHS・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 ※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。 ▼お問い合わせは、前橋地方法務局(☎027-221-4466)へ



広報カレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
		住民健診 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	住民健診 中央コミセン	子育てサロンアイアイ AM10:30 保健相談センター	狂犬病予防集合注射 AM9:00 各実施場所 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	
6	7	8	9	10	11	12
村民テニス大会(団体戦) AM8:40 総合グラウンド 榛東オータムジャズ PM6:00 南部コミセン	住民健診 2区コミセン 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 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター	就学時健診 AM9:30 北小学校	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 ささえの家 行政相談 PM1:30 南部コミセン	県民カレッジオープンキャンパス 「子育てを100%楽しむ方法!」 AM9:30 中央公民館
13	14	15	16	17	18	19
ニューエルダー元気塾 AM8:30 スポーツアリーナ	体育の日	就学時健診 AM9:30 南小学校 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	人権相談日 PM1:30 楽集センター	住民健診 保健相談センター	住民健診 保健相談センター	県民カレッジオープンキャンパス 「子育てを100%楽しむ方法!」 AM9:30 中央公民館
20	21	22	23	24	25	26
しんとう村づくり祭 AM8:00 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 楽集シネマ PM1:30 楽集センター	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家		住民健診 18区コミセン 就学時健診(耳鼻科・歯科) PM1:30 保健相談センター	村民文化祭 AM9:30 中央公民館 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター 無料法律相談 PM1:30 ささえの家	村民文化祭 AM9:30 中央公民館
27	28	29	30	31	1	2
住民健診 保健相談センター 村民サッカー大会 AM8:00 総合グラウンド 手づくりマーケット AM11:00 耳飾り館	耳飾り館無料開放日 AM9:00 耳飾り館 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	就学時健診(眼科・内科) PM1:30 保健相談センター	乳児相談 PM1:00 保健相談センター			

【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/>

ストロベリー
みなみ

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

JA北群渋川合併20周年記念祭
☆キョウリュウジャーショー＆握手会☆
☆ビンゴゲーム大会☆
☆無料フード多数☆

日時 平成25年10月6日(日) ※雨天決行
時間 午前9時30分～午後2時30分
会場 渋川市総合公園 自由広場

北群渋川農業協同組合 (TEL: 0279-23-3315) 渋川市渋川157番地

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

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