

お元気ですか 保健相談センター です

**熱中症にご注意ください！
ピークは7月～8月です！**

○熱中症とは？

室温や気温が高い中ででの作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体内に熱がたまり、めまい、体がだるい、重症になるとけいれんや意識障害などの症状をおこす病気で、

家の中で、じっとしていても気温や湿度が高いために、熱中症になる可能性があります。

○熱中症の症状

初期には、めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗などがみられ、症状が増すにつれて、頭痛・吐き気・倦怠感(体のだるさ)・虚脱感(体に力がはいらない)・集中力や判断力の低下などがみられます。重症になると、意識障害(呼びかけに反応が乏しくなったり、反応がなくなる)・けいれん・高温などがみられます。

○高齢の方

高齢になると、体温を下げるための体の反応が鈍くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。

○乳幼児の保護者の方

乳児や幼児は、汗腺などの体温調節機能が未熟なため、大人に比べると熱中症になりやすい

です。また、身長が低いため、地面の照り返しにより、高い気温にさらされ熱中症になるリスクが高まります。

○熱中症の予防方法

①部屋の温度をこまめにチェックしましょう。(普段過ごす部屋には、温度計を置くことをお勧めします)

②室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

③のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。(通常の水分補給は、水やお茶がよいでしょう。アルコールは逆効果です。)

④外出の時は、通気性が良く、吸湿、速乾のある衣類にしましょう。帽子、日傘などの日よけ対策もしましょう。

⑤外にいる時は、適宜、日陰で休憩をとりましょう。

⑥体調不良や、睡眠不足の時は、外出をできるだけ控えましょう。

⑦日頃から栄養バランスの良い食事をして、体力づくりを心がけましょう。

⑧晴天下では、保冷剤、氷、冷たいタオルなどにより、適宜体を冷却しましょう。

○熱中症の応急処置

①涼しい場所へ移動し、衣類を緩め、安静に寝かせましょう。

②扇風機やうちわなどで風をあて、体を冷やしましょう。

③脇の下や太ももの付け根などを冷やしましょう。

④飲むことができるなら、水分を少しずつ頻回に飲ませましょう。(自分で水分が取れない人には、無理に水分を取らせないようにしましょう。)

※持病のある人や水分摂取を制限されている人はかかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策のアドバイスを受けてください。

○こんなときは救急車をよびましょう

①自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない。

②意識がない(呼びかけても反応が乏しい、反応がない)、全身のけいれんがある。

気温、湿度も高い日が続きますので、皆さん気をつけて過ごしましょう。

健康ストレッチのご案内

■日時：8月30日(金) 午前10時～午前11時30分

■場所：保健相談センター

■持ち物：運動のできる服装、ペットボトルの水分、タオル

■定員：25人

■申込締切：8月19日(ただし、定員になり次第締切)

●8月休日当番医●

	内科		外科	耳鼻科	歯科
4日	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	森 医 院 (石原) ☎23-8733	真下歯科クリニック (榛東) ☎54-1366
11日	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818	川島 医 院 (渋川) ☎22-2421	高橋歯科クリニック (行幸田) ☎24-8211
18日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	関口 医 院 (吉岡) ☎55-5122		吉岡歯科クリニック (行幸田) ☎24-8289
25日	石北 医 院 (渋川) ☎22-1378	厚成 医 院 (石原) ☎22-1060	高井 医 院 (渋川) ☎22-0076	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	K 歯 科 医 院 (金井) ☎22-2331

*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…8月9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

知

お知らせ

下水道排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

■日時：10月20日(日) 午前9時～正午 ■会場：高崎経済大学高崎市上並榎町1300番地
■受験料：8,500円(問題集代を含む) ■受験申込書配布期間：8月1日(木)～30日(金) ■受験申込書の配布及び受付：役場上下水道課
▼お問い合わせは、上下水道課 公共下水道係 ☎54-2211 内153へ

流域下水道施設見学会

9月10日の「下水道の日」にちなみ、県内2箇所での水質浄化センターの見学会を開催します。下水道処理施設で水がきれいになる仕組みを職員が解説・案内します。※参加は、当日直接会場にお越しください。■日時：8月17日(土) 午前9時30分及び午後3時(各回概ね1時間30分程度) ■会場：県央水質浄化センター(玉村町上之手) 西邑楽水質浄化センター(千代田町舞木) ※小学生以下は保護者の付き添いが必要です。

▼お問い合わせは、県下水道総合事務所 ☎0270-6517557へ

県営住宅入居者募集

■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-jk.or.jp>)をご覧ください ■申込期間：10月1日(火)～15日(火) ■入居可能日：平成26年1月1日(火) ■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

平成25年度 警察官B・A(第2回)採用試験

群馬県警では平成26年4月1日採用の警察官を募集します。■採用予定人員：採用試験案内にて公表 ■受験資格：警察官A：昭和55年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)又はこ

8月は北方領土返還運動 全国強調月間です

歯舞群島、色丹島、国後島、および択捉島の北方四島は、日本固有の領土です。一日も早く北方領土の返還を実現するためには、国民世論の結果が不可欠です。北方領土返還要求運動に、皆さんのご理解・ご協力をお願いします ▼お問い合わせは、県庁国際戦略課 ☎027-226-3394へ

れと同等と人事委員会が認める学校を卒業した人、又は平成26年3月31日までに卒業する見込みの人 ・警察官B：昭和55年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人で、警察官Aの受験資格学歴に該当しない人

平成26年春入隊(採用)予定の陸・海・空自衛官等を募集します

募集種目	資格	受付期間	試験日
防衛大学校学生(一般前期)	高卒(見込み含)21歳未満の者	9月5日(木)～9月30日(月)	11月9日(土)、10日(日) (2日間)
防衛医科大学校学生 医学科学生		9月5日(木)～9月30日(月)	11月2日(土)、3日(日) (2日間)
防衛医科大学校学生 看護学科学生		9月5日(木)～9月30日(月)	10月19日(土)
航空学生		8月1日(木)～9月6日(金)	9月21日(土)
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の者	8月1日(木)～9月6日(金)	9月16日(月)
自衛官候補生(任期制自衛官)			男子：受付時に連絡 女子：9月22日(日)

8月5日(月)午前9時30分から12時まで、役場1階市民ホールにおいて自衛官募集相談会を行います。

自衛隊のこと、入隊コース(受験種目)の説明、受験手続き等、いろいろなお話ができますのでお気軽にお越しください。

▶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

しんとう苑納涼祭を開催します

■日時…8月24日(土) 午後0時40分から
 ■会場…しんとう苑 苑庭
 模擬店の出店、中学校吹奏楽演奏、南部保育園児の太鼓演奏、獅子舞、華都美会踊り、参加者による盆踊り等で、夏の楽しいひとときをすごしませんか？施設等も見学できますので、お気軽にお出かけください。
 ▶お問い合わせは、社会福祉法人榛永会(☎55-6622)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。

赤城ふれあいの森まつりを開催します

県民の皆さまに森林・林業の重要性や木材の良さ、木材利用の意義を伝えるとともに、保健保養やレクリエーションの場としての森林の素晴らしさを伝えることを目的として、赤城ふれあいの森まつりを開催します。
 ■日時：8月10日(土) 午前10時～午後4時 ■会場：県立赤城ふれあいの森(前橋市富士見町)
 ■展示内容：木工工作教室、塗り絵コンテスト、ネイチャークラフト作りなど ■主催：森と木のまつり(赤城ふれあいの森まつり)実行委員会 ▼お問い合わせは、群馬県森林組合連合会(☎027-261-0615)へ

ぐんま昆虫の森 クラフト体験プログラム

■日時：8月10日(土)、11日(日) 午後2時15分～午後3時15分
 ■場所：県立ぐんま昆虫の森(桐生市新里町) ■内容：園内にある木の枝を利用して、カブトムシなどの木工作品を製作
 ■定員：20人(先着順) ■費用：200円(材料費)※別途、入園料が掛かります ■入園料：高校生以上 200円、小・中学生 100円、未就学児 無

ぐんま天文台「ペルセウス座流星群説明会・観望会」

■期日：8月12日(月) ■時間：説明会：午後3時～午後3時40分、午後6時15分～午後6時55分 ※必要に応じて臨時の回を開催 ・観望会：午後8時～翌日午前4時 ※雨天中止 ■場所：県立ぐんま天文台(高山村中山) ■内容：三大流星群の一つである「ペルセウス座流星群」の説明会と観望会 ■定員：各80人(先着順) ※観望会は定員なし ■費用：無料 ※ただし、入館料が掛かります ■入館料：一般 300円、大学・高校生 200円、中学生以下 無料 ※午後10時以降の入館は無料です ※障害者手帳などをお持ちの方とその介護者(1人)は無料(証明できるものをお持ちください) ▼お問い合わせは、県立ぐんま天文台(☎0279-

料 ※障害者手帳などをお持ちの方とその介護者(1人)は無料(証明できるものをお持ちください) ■申込方法：当日、直接会場にお越しください ※正午に受け付けを開始します ▼お問い合わせは、県立ぐんま昆虫の森(☎0277-74-6441)へ

「渋川地域生活支援ネットワーク会議」を開催します

この会議は、榛東村、渋川市、吉岡町に在住の障がいをもつ人が、現在から将来にわたって、生活支援や就労支援を受ける基盤づくりを目的としています。生活や仕事についての悩みや相談ごとを語り合いませんか。参加を希望される方は、事前の参加登録をお願いします。 ■日時：8月7日(水) 午前9時30分～正午 ■場所：渋川市福祉庁舎 ほっとプラザ(渋川市渋川1760番地1) ■参加予定者：特別支援学校卒業生、在校生及び保護者、行政担当者、各地域の支援者、学校職員 ■内容：保護者と学校職員、関係機関との情報交換、個別相談 ▼お問い合わせは、榛名養護学校(☎0279-24-4911)へ

ご存じですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどによ

り、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができま

相馬原駐屯地 納涼盆踊り大会

■期日：8月7日(水)(予備日8月8日(木)) ■時間：午後6時～9時(午後4時から駐屯地を開放します) ■場所：相馬原駐屯地グラウンド ■催し物：模擬売店、ストライクパネル、射的、打ち上げ花火大会、盆踊り大会など ▼お問い合わせは、相馬原駐屯地広報班(☎54-2011)へ

働き方・休み方改善コンサルタントをご活用ください

「ワークライフバランスを考えた」、「ムダな残業を減らしたい」、「実態に合った労働時間制にしたい」、「休日出勤をさせない」と業務が終わらない、「時間単位の年次有給休暇を導入したい」など、働き方や休み方についての悩みや労務管理の疑問点について、働き方・休み方改善コンサルタントがアドバイスや資料の提供を無料で行い、解



広報カレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				楽集すくーる AM9:00 楽集センター おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	楽集すくーる AM9:00 楽集センター エアロピクス AM10:00 保健相談センター	
4	5	6	7	8	9	10
村民ソフトテニス大会 AM8:30 総合グラウンド 親子でアロマ体験教室 PM1:30 楽集センター	楽集すくーる AM9:00 楽集センター 月曜はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	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		楽集すくーる 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(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	
11	12	13	14	15	16	17
	月曜はつらつ教室 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	ふるさと公園夏まつり AM9:00 ふるさと公園	ふるさと公園夏まつり AM9:00 ふるさと公園		
18	19	20	21	22	23	24
村長杯争奪野球大会 AM8:00 総合グラウンド	月曜はつらつ教室 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	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	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	
25	26	27	28	29	30	31
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課	月曜はつらつ教室 AM10:00 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 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 献血 AM10:00 保健相談センター 3歳児健診 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/>

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>

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>
 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