

お元気ですか 保健相談センター です

食べるための基本について

健康を維持するためには、必要な栄養素をしっかりと摂取することが大切です。5つのポイントをご紹介します。

①野菜を1日350g以上摂りましょう

食事1回に、生野菜は両手1杯、ゆで野菜は片手1杯以上が目安です。

②食物繊維をたくさん摂りましょう

食物繊維はコレステロールの吸収を防ぐ効果があり、高血圧、糖尿病、高脂血症の予防にも効果的です。食物繊維が多い食品は、野菜、豆類、きのこ類、海藻、芋類などです。

③塩分の取りすぎに気をつけましょう

レモンや酢の酸味を利用したり、調味料は掛けずに、つけて食べましょう。

④脂肪とコレステロールの取りすぎに気をつけましょう

動脈硬化を予防するDHAやEPAが含まれる青背の魚を食べましょう。肉類は、脂肪の少ないヒレ肉やもも肉などを選びましょう。DHA・EPAは人間に必ず必要な脂肪酸です。体の中で作られないので、食べ物から取らなくてはなりません。

⑤カルシウムを摂りましょう

牛乳は、昼間毎日コップ1杯

「食育」について

とるのが理想的です。苦手な方は、ヨーグルトや小魚、小松菜、ひじきなどがお勧めです。

生活習慣病、肥満、まちがったダイエット法の氾濫など、子どもたちのまわりには食と健康に関する問題があふれています。このような現状から、「食育」の大切さが叫ばれています。「食育」とは、子ども自身が、食の知識をもち、「食を営む力」を養う環境づくりのことです。家庭・学校・地域全体で意識的に食に対する意識を高めていく活動でもあります。

子どもたちが、食に興味をもてるように、次の6点を大切にしましょう。

①おなかのすくリズムをもてる子にしましょう。

3食決まった時間に食べるようにし、食事の前の間食はさげましょう。

②食べたいもの、好きなものを増える子どもにしましょう

味、見た目、香り、食感などを工夫して「おいしい」と感じられる食事にしましょう。おいしいと思うと快楽物質のセロトニンが分泌され免疫力が上がります。

③家族一緒に楽しい食卓を心がけましょう

食卓は大切なコミュニケーション

シヨンの場です。また、マナーを身につけるよい機会になります。例えば、「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にしましょう。この言葉には、食べ物への命をいただく事への感謝や、作ってくれた人への感謝がこめられています。

④食事の準備や調理などを手伝えるように促しましょう

野菜を洗ったり、味見をしながら食べ物へ興味を持てれば、自然と、食に関する関心が高まるようになります。

⑤食べ物の話題を通じて子どもに生きる喜びを与えましょう

食卓に行事食などを取り入れ話題にすることで、多くの食文化を継承するきっかけになります。

⑥健やかな心と体を育む食生活をこころがけましょう

食事の基本は、「一汁三菜」です。主食(米やパン)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜など)を揃える

と栄養バランスが良いです。また、汁物は、野菜や海藻、豆腐などを手軽にとれる優れたものです。

村では、食事に関する講話や調理実習を予定しています。開催予定は、回覧でお知らせいたします。是非、ご参加ください。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎0279-7018052内線162)へ

●7月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
7日	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	井口医院 (金井) ☎25-1100	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454	森医院 (石原) ☎23-8733	佐藤歯科医院 (吉岡) ☎54-8330	
14日	神山内科医院 (渋川) ☎22-2181	めぐみこどもクリニック (行幸田) ☎30-2022	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007		永井歯科医院 (赤城) ☎56-8854	
15日	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		小野上歯科診療所 (小野上) ☎59-2493	
21日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	佐藤医院 (北橘) ☎52-3003	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	ほしかわ歯科医院 (石原) ☎24-8835	
28日	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	西群馬病院 (金井) ☎23-3030	川島医院 (渋川) ☎22-2421	山崎歯科医院 (渋川) ☎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

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

ボランティアの先生を募集しています!

あなたの特技や一芸を地域で活用しませんか?生涯学習ボランティア講師人材バンクに講師登録すると、学校や幼稚園、地域の学習グループなどから必要に応じて指導依頼があります。ボランティア講師ですので、指導料(受講料)は無償でお願いします。(ただし、材料費等の集金は可能です)。登録する方は、中央公民館、南部コミセン、役場生涯学習課にある登録用紙に記入し提出してください。登録申請は随時受け付けています。

▼お問い合わせは、教育委員会生涯学習課 ☎54-2211 内線262へ

休耕地の「草刈り」を願っています

休耕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」をお願いします。■雑草が生い茂ったときの問題点:①野火火災の発生②産業廃棄物の不法投棄③隣接地との問題発生④病害虫や有害鳥獣の発生・潜伏⑤隣接する

道・水路の機能低下⑥景観の悪化⑦非行・犯罪の発生⑧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224へ

税務職員採用試験

■受験資格:①平成25年4月1日において高校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び平成26年3月までに高校又は中等教育学校卒業見込みの者 ②人事院が右記①に掲げる者に準ずると認める者 ■試験の程度:高等学校卒業程度 ■受験申込期間:○インターネット申込み(原則)6月24日(月)午前9時～7月3日(水)(受信有効) ○インターネット申込みができない場合は、郵送又は持参 6月24日(月)～6月28日(金)(6月28日までの通信日付印有効) ■申込方法:○インターネット申込み <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>へアクセスして、説明に従って入力 ○郵送又は持参 第1時試験地を管轄する人事院各地方事務局に申込書を提出 ■第1次試験日:9月8日(日) ■第1次試験地:人事院各地方事務局が示した試験地であれば、受験生が希望する全国どここの試験地でも試験可能 ■第一次試験科目:基礎能力試験、適正試験及び作文試験 ■第一次試験合格発表:10月10日(水) ※第二次試験については、別途通知 ▼お問い合わせは、関東信越国税局人事第二課 ☎048-600-3111へ

「茨川広域食農フェスタ」参加者募集のお知らせ

茨川広域で生産されている農産物(25年度はブルーベリー)をテーマに、生産者と消費者の連携により広い世代の方々に発信し、地産地消をすすめます。 ■日時:7月17日(水) 午後1時30分～午後3時30分 ■場所:金島ふれあいセンター(金島公民館) ■内容:ブルーベリー料理の試食、事例発表、講演会 ■参加者:一般消費者、農業者、農村女性等 ■定員:100名 ■申込先:茨川地区農業指導センター ■申込み方法:電話等で、氏名・連絡先をご連絡くだ

さい ※応募多数の場合は先着順となります。 ▼お問い合わせは、茨川地区農業指導センター ☎0279-23-1321へ

平成25年度防火管理者新規講習を開催します

(社)群馬県消防設備協会では(財)日本防火協会の委託を受け、茨川地区の平成25年度防火管理者資格新規講習を開催します。

■講習日:7月24日(水)～25日(木) ■講習場所:茨川市民会館 ■講習の種類:甲種防火管理者 ■定員:150名 ■受講料:6,000円 ■受付期間:7月9日(火)～10日(水) ▼お申し込み、お問い合わせは、(社)群馬県消防設備協会 ☎027-210-8222、または消防本部予防課 ☎0279-25-4193へ

群馬県介護支援専門員実務研修受講試験

群馬県社会福祉協議会では、介護専門員の実務研修を実施します。 ■試験日:10月13日(日) ■合格発表日:12月10日(火) ■試験会場:上武大学伊勢崎キャンパス(伊勢崎市戸谷塚町)など ■受験資格:保健・医療・福祉の分野で5年以上の実務経験が

ある人 ■出願期間:6月18日(火)～7月12日(金) ■出願方法:試験案内に付属の受験申込書により申し込み(郵送のみ) ■試験案内配布場所:県社会福祉協議会福祉人材課、県庁介護高齢課、保健福祉事務所、役場健康・保険課など ▼お問い合わせは、群馬県社会福祉協議会福祉人材課 ☎027-280-4107へ

ぐんまの木で家づくり 支援事業補助金のご案内

群馬県では、ぐんま優良木材を構造材または内装材に使用して、県内に自分の居住用の住宅を建築またはリフォームする場合に、費用の一部を補助しています。 ■構造材補助(720戸):「ぐんま優良木材」を構造材に60%以上使った、在来軸組工法または枠組壁工法による新築住宅の建設・購入に対して補助します。 ■内装材補助(50戸):「ぐんま優良木材」を内装材に10㎡以上使って、新築住宅を建設・購入またはリフォームする場合に補助します。 ▼お申し込み、お問い合わせは、ぐんま優良木材品質認証センター ☎027-266-8220、または県庁林業振興課 ☎027-226-3241へ

行政相談を開催します

■日時…7月12日(金)
午後1時30分～午後4時
■会場…中央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。

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。

収入印紙と県証紙の販売を始めます

4月号の広報では、パスポートの発給事務に伴い10月1日から収入印紙と県証紙の販売を始める予定でしたが、販売の許可が早くおりましたので、村民の利便性を考え、収入印紙と県証紙の販売を7月1日から会計課で始めることになりました。ぜひご利用下さい。▼お問い合わせは、役場会計課(☎54-2211 内170)へ

下水道排水設備工事指定店へお願い

「下水道排水工事責任技術者」資格制度の改正により、資格の有効期限が5年と定められました。本年度が期限となる責任技術者は講習の受講が必要です。講習を受講しないと資格が失効となりますので、村内の指定工事店におかれましては、自社の責任技術者の資格更新の状況等にご注意ください。■今年度対象者：平成20年度に群馬県下水道協会(旧・日本下水道協会群馬県支部)の責任技術者更新(経過措置)講習を受講した方、及び平成20年度に同協会による責任技術者資格認定共通試験に合格し、責任技術者証の交付を受けた方 ※対象者には自宅へ書

類が郵送されます ■申込期間：7月31日(水)まで ▼お問い合わせは、上下水道課(☎54-2211 内線153)へ

サマージャンボ宝くじ及び2000万円サマー発売

財団法人全国市町村振興協会による「サマージャンボ宝くじ及び2000万円サマー」が発売となります。この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お近くの宝くじ売り場でお買い求めください。また、通信販売でも買うこともできます。○サマージャンボ宝くじ ■一等：3億円 前後賞：1億円 ■価格：1枚300円 ■発売期間：7月10日(水)～8月2日(金) 抽選日：8月13日(火) ○2000万円サマー ■一等：2000万円 前後賞：10万円 ■価格：1枚300円 ■発売期間：7月10日(水)～8月2日(金) 抽選日：8月13日(火) ▼お問い合わせは、公益財団法人群馬県市町村振興協会(☎027-290-1335)へ

「群馬県優良県産品」募集

優良な県産品として推奨できる商品を選定し、全国へ紹介します。優良県産品になると、商

品に「県優良推奨品シール」を添付し、PRすることが出来ます。■対象：県内に事業の本拠を持つ製造者が、生産または主たる加工をした、一般消費者に販売される加工食品、民・工芸品など ■推奨時間：平成26年4月～平成28年3月 ■審査基準：優良県産品として推奨するにふさわしいものかなど ■申請期間：7月1日(月)～31日(水) ■申請方法：所定の申請書 ■申請書提出先：役場産業振興課 ■その他：既に推奨決定を受けている商品も、再申請する必要があります ▼お問い合わせは、県庁観光物産課(☎027-226-3382)、また

は役場産業振興課(☎54-2211 内223)へ

「法務局イブニング登記相談会」のお知らせ

前橋法務局では、平日の日中に相談に来られない方のために、業務終了後に不動産や商業・法人の登記又は土地の境界問題に関する相談会を開催します。お気軽にご相談ください。■日時：7月11日(木)・25日(木) 午後5時15分～午後7時 ■場所：前橋法務局 ▼お問い合わせは、前橋地方方法務局(☎027-2221-4463)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：7月6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または榛東村役場に用意してあります) ■申込期限：6月21日(金) ▼お問い合わせは、榛名女子学園庶務課(〒370-3503 榛東村新井1027番地1 ☎54-3232 FAX54-3253)へ

「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、6月24日(月)から6月30日(日)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・悩みことについての電話相談の取扱時間を延長します。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成25年4月分から平成26年3月分までの国民年金保険料は、月額15,040円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もありますのでご利用ください。▼お問い合わせは、渋川年金事務所(☎0279-22-1614)、または役場子育て・長寿支援課(☎54-2211 内133)へ

広報カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	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		おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター 持ち寄り手芸の会 AM9:30 耳飾り館	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301会議室	子どもスポーツフェスタ13 AM8:00 総合グラウンド ソーラーボート住民見学会 AM9:00 白子様名工場入口
7	8	9	10	11	12	13
村民ゴルフ大会 AM7:30 霞山カントリークラブ ソーラーボート住民見学会 AM9:00 白子様名工場入口	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		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	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家 行政相談 PM1:30 中央コミセン	
14	15	16	17	18	19	20
村民ソフトテニス大会 AM8:30 総合グラウンド	海の日	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	両親学級① AM9:30 保健相談センター		
21	22	23	24	25	26	27
	村民グランドゴルフ大会 AM8:00 ふれあい館グラウンド 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 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	両親学級② AM9:30 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	1歳6か月児健診 PM1:00 保健相談センター		無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
28	29	30	31	1	2	3
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 健康相談 PM1:30 保健相談センター	乳児健診 PM1:00 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	両親学級③ AM9:30 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 ☎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