

お元気ですか 保健相談センター です

女性の健康週間

毎年3月1日～8日までは「女性の健康週間」です。今月は、女性に多い「骨粗鬆症(こつそしょうじょう)」について、お話しします。

○骨粗鬆症とは？

鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。初めは自覚症状がないため、多くは腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けた時に診断されます。

骨量が減少して骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。そのため、骨折により寝たきりとなることが問題となっています。

骨の健康は、若い頃から現在までの生活の積み重ねで決まります。そのため、あらゆる年代で、骨を丈夫にする生活を心がける必要があります。この点で骨粗しょう症は高齢者だけの病気とはいえず、若い頃からの生活習慣によって発症する病気でもあります。

○いつまでも骨を丈夫に保つために

加齢に伴い骨密度は減少します。女性は閉経後、急激に骨密度が減りますが、高齢になっても十分な骨密度を保つため

には、食事と運動が骨を強くするのに有効です。

○食事

日本人のカルシウムの量は全年齢において不足しています。しかしながら、カルシウムの吸収率はあまりよくないため、吸収率のよい牛乳、乳製品等を取ることが、カルシウム不足解消の近道です。毎日コップ1杯の牛乳もしくはヨーグルト等を食べる習慣をつけましょう。また食事全体の栄養バランスやカロリー量にも配慮しましょう。

レシピ「豆腐のグラタン」

■材料(4人分)

- ・木綿豆腐 400g
 - ・しめじ 50g
 - ・小松菜 200g
 - ・ベーコン 1枚
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・小麦粉 大さじ3
 - ・牛乳 240cc
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・こしょう 少々
 - ・ピザ用チーズ 80g
- 作り方
- ①豆腐はスプーンでつぶす。
 - ②しめじは石突きをとってほぐし、大きいものは裂く。
 - ③小松菜はよく洗って、3～4cmの長さに切る。
 - ④ベーコンは1cm幅に切る。
 - ⑤フライパンにオリーブオイル

を入れ、ベーコン、しめじ、小松菜を炒める。

⑥全体に油が回ってきたら、ふたをして蒸し煮にする。

⑦小松菜に火が通ったら、弱火にしてコンソメを加える。

⑧よく混ぜながら少しずつ小麦粉を加える。

⑨弱火のまま木べらでよく混ぜながら、牛乳を3～4回に分けて入れて、中火にする。

⑩全体にとろみがついたら、豆腐を加えて塩、こしょうを加える。

⑪⑩をグラタン皿に入れ、チーズをのせて230度のオーブンで薄く焦げ目が付くまで焼く。(5～10分)

○運動

運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度低下を防止する運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。特別なことをしなくても、エレベーターやエスカレーターを、わざわざ階段の上り下りをする、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●4月休日当番医●

	内科	外科	耳鼻科	歯科	
7日	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	原沢医院 (渋川) ☎72-2503	高井医院 (渋川) ☎22-0076	森医院 (石原) ☎23-8733	明治歯科診療所 (吉岡) ☎25-8101
14日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	めぐみこどもクリニック (行幸田) ☎30-2022	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	スマイル歯科 (吉岡) ☎30-5033
21日	井口医院 (渋川) ☎25-1100	斎藤内科外科クリニック (金井) ☎22-1678	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	川島医院 (渋川) ☎22-2421	たけうち歯科医院 (吉岡) ☎25-7700
28日	中野医院 (渋川) ☎22-1219	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454		山下歯科医院 (渋川) ☎22-0648
29日	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220		石北歯科医院 (渋川) ☎22-0235

*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…4月12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

募集

募集

「統計の日(10月18日)」の標語を募集しています

総務省では、統計の重要性に対する理解と関心を深め、統計調査により一層、国民の協力がいただけるようにと10月18日を「統計の日」と定め、毎年「統計の日」のポスターをはじめとする広報媒体に活用すべく標語を募集しています。今年度のテーマは、「時代の動きを的確に捉えた質の高い統計を得るには、国民の協力が必要」です。この趣旨を反映した作品を募集します。なお、入選した作品は、「統計の日」ポスターほか、調査環境を整備するための各種広報に活用されます。■応募資格：どなたでも応募可能 ■応募方法：専用の応募用紙で1人5作品まで ■応募期間：3月31日(日)まで ■作品の提出先：メール又はFAXで総務省政策統括官室まで ▼お問い合わせ先は、総務省政策統括官付統計規格管理官室 〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1 (☎03-5273-1111) FAX 03-5273-1144 E-Mail toukeinhoh@sounmu.go.jp <

法務省専門職員(人間科学)採用試験について

人事院・法務省では、少年院及び少年鑑別所の職員として非行少年の処遇に携わる「法務教官及び矯正心理専門職」の採用試験の受験者を下記のとおり募集します。■受験資格：①昭和58年4月2日～平成4年4月1日生まれの人 ②平成4年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの(1)大学を卒業した者及び平成26年3月までに大学を卒業する見込みの人並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者 ■受験申込期間：4月1日(月)～4月11日(水)(受信用インターネット申込み(原則)4月1日(月)～4月11日(水)(受信用) ①インターネット申込み(原則)4月1日(月)～4月2日(火)(4月2日までの通信日付印刷有効) ■申込方法：インターネット申込み <http://www.jinjitai.jinjitai.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 東京都矯正管区(〒330-9723 埼玉県さいたま市中央区新都心

国税専門官採用試験

2-1-1 さいたま新都心合同庁舎2号館)に申込書を提出 ■第一次試験：6月9日(日) ▼お問い合わせ先は、人事院人材局試験課(☎03-3581-5311)へ

国税局や税務署において、適正な課税を維持し租税収入を確保するため、専門知識を駆使し、国税に関する調査や指導などを行う国税専門官の採用試験を次のとおり実施します。■受験資格：①昭和58年4月2日～平成4年4月1日生まれの人 ②平成4年4月2日以降生まれの人で、大学を卒業した者及び平成26年3月までに大学を卒業する見込みの人並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者 ■受験申込期間：4月1日(月)～4月11日(水)(受信用) ①インターネット申込み(原則)4月1日(月)～4月11日(水)(受信用) ②インターネット申込み(原則)4月1日(月)～4月2日(火)(4月2日までの通信日付印刷有効) ■申込方法：インターネット申込み <http://www.jinjitai.jinjitai.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 希望する第1時試験地に対応する国税局又は国税事務所に申込書を提出 ■

知

お知らせ

固定資産税課税台帳などを閲覧できます

税務課では、次のとおり平成25年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧および固定資産課税台帳の閲覧をすることができ、閲覧などの希望者は、印鑑と運転免許証などの身分証明書を持参(代理人については委任状が必要)してください。■期間：4月1日(月)～5月31日(金)まで ▼お問い合わせ先は、税務課(☎54-2211 内線162-164)へ

未熟児養育医療給付の受付窓口が変更になります

未熟児養育医療給付は、身体の発育が未熟なままで生まれ、入院加療を必要とする未熟児(1歳未満)に対して、その治療に必要な医療費を村などが負担する制度です。平成25年4月1

日から、この制度の受付窓口が、県保健福祉事務所から榛東村役場健康・保険課に変更になります。申請方法等につきましては、榛東村ホームページを御覧ください。▼お問い合わせは、役場健康・保険課(☎0279-54-2211)へ

働く人のメンタルヘルス相談をご利用ください

職場での人間関係に疲れ気味の人、職場に行くのがつらいと感じている人などを対象に、メンタルヘルスに詳しい産業カウンセラーが相談に応じます。お気軽にご利用ください。■相談日：火曜日(祝日を除く) ※相談日は、変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。■時間：午後1時～午後4時(1回50分以内) ■会場：県庁(前橋市大手町) ■対象：県内在住の勤労者または県内に在勤する人 ■費用：無料 ■相談方法：事前に電話で予約の上、直接お越しください。■予約受付時間：月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午 午後1時～午後5時 ▼お問い合わせ先は、県庁労働政策課(☎27-226-3404)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。

協会けんぽに加入している皆様へ

協会けんぽに加入する本人で健診の対象となる方には、平成25年4月上旬に「健診申込用紙とパンフレット」を勤務する会社へ送付しますので、会社を通じて健診の手続きをお願いいたします。また、加入する家族で健診の対象となる方についても、同時に「特定健康診査受診券」をご自宅に送付しますので、受診券が届きましたら忘れずに健診を受診してください。なお、「特定健康診査受診券」は、加入する家族のみの利用となり、本人の健診に受診券は発行されません。▼お問い合わせは、全国健康保険協会群馬支部(協会けんぽ) ☎027-219-2104へ

渋川広域圏 地域文化フェスティバルを開催します

渋川広域圏にある各種文化団体の発表と交流を目的とした「渋川広域圏 地域文化フェスティバル」を開催します。■日時：①展示部門3月23日(土)・24日(日) 午前9時～ ②舞台部門3月24日(日) 午前9時20分～ ■場所：渋川市民会館 ▼お問い合わせは、渋川広域圏地域文化フェスティバル事務局 ☎

0279-221-2500へ

「出前なんでも講座」を利用ください

県の事業や施策などについて、職員が地域の集まりなどに出向き、分かりやすく説明します。■内容：医療、福祉、環境、労働、教育など県の事業や施策の他、スポーツや音楽など職員の特技に関する合計525の講座※詳しくは、パンフレット、県ホームページ http://www.pref.gunma.jp/07/b2111286.html) をご覧ください。■費用：無料 ※原稿の印刷や有償頒布資料の配布を希望する場合は、開催者の負担となります。■申込期間：随時 ■申込み方法：所定の申込用紙またはぐんま電子申請等受付システムポータルサイト (https://www.e-tetsuzuki99.com/eap-pj/gunma/) ■申込用紙・パンフレット配布場所：県庁県民センター、県行政事務所、県行政事務所 ▼お問い合わせは、県庁広報課 ☎027-2226-2176へ

無料の多重債務相談窓口

前橋財務事務所では、借入等で悩んでいる方の相談窓口を開設しています。電話や来庁で相談を受け、必要に応じて法律専

門家に引き継ぎを行っています。一人で悩まず、まずはお電話ください。■相談窓口直通番号：027-221-4495

■受付時間：月曜～金曜(祝日除く)午前8時30分～正午 午後1時～午後4時30分

日本絹の里工芸展開催

絹や繭などの素材を生かした染めや織り、繭クラフトなどの工芸作品を展示します。■会期：3月24日(日)～4月22日(月)※火曜日休館 ■時間：午前9時30分～午後5時 ■場所：県立日本絹の里 ■観覧料：大人200円 大学生・高校生100円 中学生以下無料 ※身体障害者手帳等をお持ちの方とその介護者1名様は無料 ▼お問い合わせは、県立日本絹の里 ☎027-360-6300へ

振り込め詐欺・うまい儲け話に注意!

息子や孫をかたった「オレオレ詐欺」だけでなく、警察官や銀行協会職員を名乗って現金をだまし取る被害が増えています。不審な電話や訪問などを受けたら、すぐに最寄りの警察署に相談してください。▼お問い合わせは、県警察本部安全安心推進課 ☎027-243-0110へ

図書券が当たる!? 広報クイズ

メモ用紙などに答えを書き、住所、区、氏名、年齢、世帯主名を明記して北小、南小、中央公民館に置いてある箱に入れるか役場へお送りください。締切は3月29日、正解者の中から抽選で7名の方に図書カードを贈ります。

なお、今回をもちまして広報クイズを終了させていただきます。ご愛顧ありがとうございました。

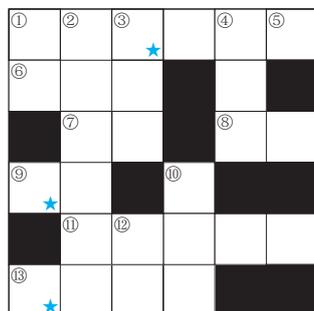
○タテのカギ

- ①人の上に立ち、統率する人
- ②卒業式の名物行事?
- ③事をやりとげようとする気力
- ④魚介類を生そのまま食べる料理
- ⑩風が吹けば○○が儲かる
- ⑫握りやちらしや巻きがある

○ヨコのカギ

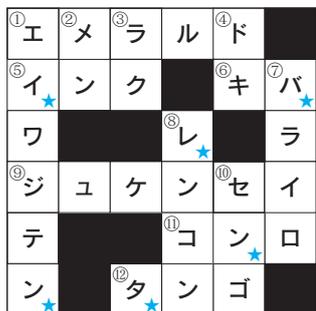
- ①男性の雛人形
- ⑥細かい器物などを作ること
- ⑦雨上がりに出る7色の帯
- ⑧物事の中心となる部分
- ⑨阿父○○
- ⑪困っている人を助けるもの
- ⑬電気で走行する鉄道車両
- ★に入る文字を並びかえて答えを出してください。

(ヒント：春は○○○の季節)



前回の答えと当選者

バレンタイン



広報2月号のクイズの解答は、全部で31通寄せられ、全通が正解でした。抽選で次の7人の方に500円相当の図書カードを贈ります(敬称略)。

- 高橋妃菜(6区) 松本芽衣(6区)
- 田中充子(6区) 平方佑斗(9区)
- 岡村朋輝(13区) 甲斐田陽(13区)
- 松崎菜央(14区)

広報カレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター		子育てサロンアイアイ 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 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	
7	8	9	10	11	12	13
	榛東南北小学校入学式 AM10:30 各小学校 榛東中校入学式 PM1:30 中学校 健康相談 PM1:30 保健相談センター	榛東北幼稚園入園式 AM10:00 北幼稚園 榛東南幼稚園入園式 AM10:00 南幼稚園 障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家			3歳児健診 PM1:00 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 南部コミセン	
14	15	16	17	18	19	20
	健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家	人権相談日 PM1:30 集集センター	榛東村慰霊祭 AM9:30 榛東村英霊廟 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		
21	22	23	24	25	26	27
	健康相談 PM1:30 保健相談センター 手話通訳設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家	乳児健診 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	1	2	3	4
春季道路愛護 AM8:00 日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課	昭和の日	障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家				

【有料広告欄】

たのしく英語
しっかり英検 榛東・渋川

- ◎無料体験・各種割引あり
- ◎幼・小・中・高 他 月謝¥4,200より
- ◎略歴 オリンピック通訳・アメリカンスクール教師

☎0279-24-8039 080-5524-3358



結婚への第一歩を
踏み出してみませんか！

今年こそ結婚したい方！続々とカップルが誕生しています。男性3万円、女性無料で入会できます。お気軽にお電話ください。お待ちしております。

ハッピータイム 高崎北
TEL/FAX 027-371-0094
携帯 090-9303-1770
nakoudo.jp



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>



小さなログハウス

お庭にお友達が集う談話室などいかがでしょう。温かなぬくもりと木の香りに包まれて、いつものおしゃべりにも花が咲きそうです。¥99,800～

アーミツ・インタナショナル
☎0120-34-0651

本社ログハウス展示場 前橋市総社町総社 2046-1
今すぐアクセス アーミツ 検索 (営)9-18時 (休)木曜日



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

笑顔になれる住まいづくり

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 検索