

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。

この機会に、ご自身の健康について考えてみませんか。女性の病気の中で、今回は「子宮がん」、「乳がん」について、お話しします。

◎子宮がんとは？

子宮がんには子宮の入り口部分にできる「頸がん」と、子宮の奥の方にできる「体がん」の2種類があります。子宮頸がんとは子宮体がんでは、「原因」「症状」「治療法」が異なり、また発生しやすい年齢にも違いがあります。

◎子宮頸がん

■多い年齢：30～40歳に多い病気がですが、最近では20～30歳の若い世代が増えてきています。
■症状：初期の段階ではほとんど無症状です。進行すると茶褐色のおりものや不正出血(月経以外の出血)、下腹部や腰の痛み等があります。そのため、早期に見つけるためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。また、この病気はヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因であることがわかっています。そのため、HPVの感染を防ぐ目的で「子宮頸がん予防接種」を実施しています。対象は中学1年生

～高校1年生相当の女の子(一部、高校2年生相当の女の子も対象)で、接種料金の公費補助を実施しています。

◎子宮体がん

■多い年齢：40歳代から多くなり、50～60歳代の閉経後に最も多くなっています。
■症状：最も普通に認められる症状は出血です。特に、閉経後に少量ずつ長く続く出血がある時は、早めに婦人科を受診して検査を受ける必要があります。

子宮体がんは子宮の内側より発生するので、普通の子宮頸がんの細胞診検査ではがんは見つけれられません。

◎乳がん

女性の部位別がん罹患率(新たにがんと診断された人)では、乳がんが最も多く、また、年齢調整死亡率(年齢構成の変化の要因を除いた死亡率)では、近年明らかな増加が見られています。

■多い年齢：30歳代で増加し始め、40～50歳代でピークとなります。その後は減りますが、70～80歳代にも起こる病気です。
■症状：乳房のしこり、乳房の皮膚のくぼみ、乳房近くのリンパ節のはれ等。乳がんが発見される原因の多くはしこりです。しかし、しこりのすべてが乳がんというわけではありません。心配な場合は、乳腺外科を受診

しましょう。また、月に1回は「自己触診」を行うことで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。月経が終わった後4～5日が適当です。閉経後の方は、毎月日を決めて行いましょう。

自己触診の方法

- ①鏡の前で：左右の乳房の形やへこみ等、腕を下げた時と上げた時を確認します。
- ②仰向けになって：しこりの有無を確認します。
- ③脇の下のリンパ節にしこりがないか、乳首から血液の混じった分泌物が出ないかを確認します。

◎早期発見のために

「子宮頸がん」は20歳以上、「乳がん」は40歳以上になったら定期的に検診を受けることが大切です。また、気になる症状がみられたら、早めに専門医へ受診しましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ



●3月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
3日	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	森医 (石原) ☎23-8733	エース歯科 (吉岡) ☎55-1181	
10日	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	石北医院 (渋川) ☎22-1378	西群馬病院 (金井) ☎23-3030		あかぎ歯科医院 (赤城) ☎20-6522	
17日	本沢医院 (石原) ☎23-6411	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	オカ歯科医院 (渋川) ☎23-5315	
20日	厚成医院 (石原) ☎22-1060	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		いづか歯科医院 (八木原) ☎22-0808	
24日	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	船曳医院 (中郷) ☎53-2530	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	川島医院 (渋川) ☎22-2421	あおば歯科医院 (榛東) ☎25-8820	
31日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	大井内科クリニック (吉岡) ☎30-5575	関口医院 (吉岡) ☎55-5122		ふくしま歯科医院 (渋川) ☎22-0154	

*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

スポーツチャンバラ教室

基本動作と試合形式によるチャンバラ教室を開催します。参加を希望される方は、当日地区体育館へ運動ができる服装でお越しください。 ■日時：3月23日(土)、3月30日(土)、4月6日(土) 計3回 午後7時～午後8時30分 ■場所：地区体育館柔道場(中学校正門前) ■対象者：幼稚園生以上 ■定員：20名 ■参加費：無料 ▼お問い合わせは、スポーツチャンバラ教室講師 町田(☎090-3046-7419)へ

普通救命講習を開催します

渋川広域消防本部では、応急手当の普及啓発を目的に、個人を対象とした普通救命講習を開催します。 ■日時：3月10日(日) 午前9時～正午 ■場所：渋川広域消防本部2階 会議室 ■対象者：渋川広域県内在勤者、在住者 ■定員：約30名程度 ■参加費：無料 ■講習内容：心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い等 ※講習修了者には、修了証を交付します ■受付期間：3月7日

(内)まで ■申込み方法：消防本部警防課まで電話で申込み ■その他：この講習以外で、職場やグループ単位で受講を希望される場合は、消防本部警防課へ問い合わせてください ▼お問い合わせは、消防本部警防課(☎0279-25-4192)へ

自衛官募集のお知らせ

防衛省・自衛隊では、幹部候補生を募集します。 ■応募資格：20歳以上28歳未満(22歳未満は大卒者・26歳以上は院卒者) ■受付期間：4月26日(金)まで ■試験期日：5月11日(土) ▼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

渋川地区高等職業訓練校訓練生募集

渋川地区高等職業訓練校では、平成25年度の訓練生を募集しています。訓練生は、事業所で賃金を受け、働きながら職業に必要な知識・技能・資格を身につけられます。修了時の技能検査試験に合格すると、技能士補となり、2級技能検定を受検する場合、学科試験が免除されます。修了年度にアーク溶接特別教育により、技能修了証が交付されます。また、雇用保険加

入事業所には、給付金の交付があります。 ■入校資格：当該職業に従事する者 ■訓練科及び訓練期間：木造建築科・左官タイル施工科・建築板金科Ⅱ3年間 配管科・とび科・鉄筋コンクリート施工科及び型枠コースⅡ2年間 ■訓練日数：週1～2日(訓練科により異なる)

■申込期限：3月5日(火) ■授業料：3年間コース1ヶ月Ⅱ7,200円 2年間コース1ヶ月Ⅱ8,800円 ※テキスト・教科書は無料 ▼お問い合わせは、渋川地区高等職業訓練校(☎0279-54-5177)へ

知

あなたの気になる年金記録も一度、ご確認を

いまだに約2,200万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではとご心配のある方は、渋川年金事務所または役場子育て・長寿支援課にご相談ください。また、日本年金機構HPで、年金記録の確認や年金見込額の試算が行える「ねんきんネット」がご利用いただけます。 ▼お問い合わせは、

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(☎0279-54-2211)へ

土屋文明記念文学館で伊藤信吉没後10年を開催中

元総社村に生まれ、土屋文明記念文学館初代館長に就任した伊藤信吉の直筆資料、書簡、写真、未公開資料など約200点を展示します。 ■期日：3月17日(日)まで ※毎週火曜日閉館 ■時間：午前9時30分～午後5時(観覧受付は午後4時30分まで) ■場所：県立土屋文明記念文学館 ■観覧料：一般400円 大学・高校生200円 中学生以下無料 ▼お問い合わせは、県立土屋文明記念文学館(☎027-373-7721)へ

「浄化槽法定検査」の受検をお願いします

浄化槽を使用しているご家庭では、浄化槽の清掃、保守点検といった維持管理を行っていると思いますが、これらのメンテナンスの他に「法定検査」を受検する必要があります。この検査は浄化槽のメンテナンスが適切に行われているかどうかを確認するためのもので、群馬県知

事から指定された(財)群馬県環境検査事業団が行っています。浄化槽法により、浄化槽の管理者には1年に1回の受検が義務づけられていますので、法定検査を受検して頂きますようお願いいたします。検査の申込については、(財)群馬県環境検査事業団へ直接お申込ください。また、保守点検業者により法定検査が代行されている場合もありますので、保守点検業者へご確認ください。 ▼お問い合わせは、(財)群馬県環境検査事業団(☎027-237-5111)または群馬県廃棄物・リサイクル課(☎027-2262853)へ

福祉の仕事さがしをお手伝いします

群馬県福祉マンパワーセンター及び高崎市福祉人材バンク、太田市福祉人材バンクでは、福祉人材無料職業紹介所を開設し、福祉関係の職場への就職を規模している方の相談等を受付けています。予約は不要です。お気軽にご相談ください。 ▼お問い合わせは、群馬県福祉マンパワーセンター(☎027-255-6600)、高崎市福祉人材バンク(☎027-324-2761)、太田市福祉人材バンク(☎0267-48-9599)へ

行政相談を開催します

■日時…3月8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。

教育にかかわるご相談は 様東村教育研究所まで (様東村教育委員会) 午前8時30分～午後5時15分 ☎54-2211 内線211

本紙1月号9ページ「赤い羽根募金 歳末助け合い募金 法人・個人募金」の記事中に「つつじが丘電器」が記載漏れでした。お詫びして訂正します。

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。

榛東村サポーターをご紹介します
 住民税などの代わりに、応援したい自治体に寄付をすることができるふるさと納税。榛東村に寄付をされた方をご紹介します。(カッコ内は現住所地)
 ■藤井かね子様(神奈川県) … 30,000円
 ■富田 真弓様(兵庫県) … 10,000円

※本表の協議等は、面積要件を超えることに必要となります。例えば3,000㎡以上の開発を行うおとすときは、1,000

面積要件	協議などの概要	適用法令など	届出先
1,000㎡	左の規模以上の開発行為(規模未満であっても5世帯以上の住宅建設を含む)を行うおとすときは、あらかじめ協議書を提出	榛東村土地開発指導要綱	役場基地・財政課
3,000㎡	左の規模以上の開発行為を行うおとすときは、あらかじめ申請書を提出	都市計画法	前橋土木事務所
5,000㎡	左の規模以上の土地を取得したときは、契約締結後2週間以内に届出書を提出	国土利用計画法	役場基地・財政課 県土地・水対策室
10,000㎡	左の規模以上の土地を有償で譲り渡そうとすときは、契約締結前に届出書を提出	公有地の拡大の推進に関する法律	役場基地・財政課 県土地・水対策室

一定規模以上の開発や土地取引には協議等が必要
 地域の計画的な発展と良好な土地利用の確保を図ることなどを目的に、一定規模以上の開発や土地取引には、次の事前手続きが必要です。

23-3001)、または渋川

健康食品の送りつけ販売に注意!
 「以前、注文のあった健康食品をこれから送ります。」などと突然電話があり、覚えがないと断っているにもかかわらず、強引に健康食品の購入を迫られたなどの相談が県消費生活センターに寄せられております。申し込んだ覚えがない場合は毅然と断りましょう。困ったことがありますしたら速やかに最寄りの消費生活センターへご相談下さい。

00㎡以上の協議も必要です。お問い合わせは、基地・財政課または建設課(☎54-221-1)へ

レジ袋は、家庭ごみの約1割を占めるといわれています。買い物のときにレジ袋の受け取りを断れば、家庭ごみが減るだけでなく、資源の節約にもなります。マイバッグを持参し、環境に優しい生活を始めましょう。

▼お問い合わせは、県庁環境政策課(☎027-226-2821)へ

マイバッグを使い、レジ袋を減らそう

市消費生活センター(☎027-9-22-2325)へ

お問い合わせは、県消費生活センター(☎027-23-3001)、または渋川

ふれあい館の無料優待券が眠っていませんか？
 平成24年4月に皆様のご家庭にお配りした平成24年度の「ふれあい館無料優待券」の使用期限がせまっております。まだご利用されていない方は、ぜひ、ふれあい館を訪ねて、ナトリウム・カルシウム塩化物物泉につき、暖まってください。

お問い合わせは、県立点字図書館(☎027-255-6567)へ

群馬県立点字図書館からのお知らせです
 点字図書館では、視覚に障害のある方に対し点字図書や録音図書(約22,200タイトル)を所蔵し、無料で貸出を行っております。録音図書のうち、デイジーCD図書は専用の再生機が必要ですが、これも貸出を行っています。点字図書館を利用するには利用登録(無料)が必要ですが、電話での登録申込みも可能ですので、ぜひご利用ください。

お問い合わせは、県立点字図書館(☎027-255-6567)へ

お問い合わせは、子育て・長寿支援課(☎54-2211)、またはふれあい館(☎54-1126)へ

〇タテのカギ
 ① 英語の意味・用法を日本語で説明した辞典
 ② 顔につけるかぶりもの
 ③ 苦痛がなくて快く安らかなこと
 ④ 粘土で作った素焼きの器物
 ⑦ 幸福に満ちていること
 ⑧ 食用にする、ハスの地下茎
 ⑩ 戦争が終わったあと

〇ヨコのカギ
 ① 濃緑色で透明な宝石
 ⑤ 筆記などに用いる有色の液体
 ⑥ 馬に乗ること
 ⑨ 受験をひかえた生徒
 ⑪ 調理用で持ち運べる小型の炉
 ⑫ 4分の2拍子系のダンス音楽

図書券が当たる!?
 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。また、村政に関するご意見やご要望、質問などがありましたら同様にお寄せください。締切は3月31日、正解者の中から抽選で7名の方に図書カードをお贈りします。

〒112-8554 東京都文京区千石1-1-1 千石公民館 図書券当選箱

広報1月号のクイズの解答は、全部で26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)。

高橋千賀子(2区) 倉方悠希(7区) 田中彩乃(7区) 浦野章哉(10区) 甲斐田悠(13区) 久保庭舞衣(14区) 金井絢彩(18区)

前回の答えと当選者

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
シ	ン	ネ	ン	フ	ラ	ク	ザ	ヒ	ガ	ン	ネ
シ	ン	ネ	ン	フ	ラ	ク	ザ	ヒ	ガ	ン	ネ
シ	ン	ネ	ン	フ	ラ	ク	ザ	ヒ	ガ	ン	ネ
シ	ン	ネ	ン	フ	ラ	ク	ザ	ヒ	ガ	ン	ネ
シ	ン	ネ	ン	フ	ラ	ク	ザ	ヒ	ガ	ン	ネ
シ	ン	ネ	ン	フ	ラ	ク	ザ	ヒ	ガ	ン	ネ

前回のクイズの解答は、全部で26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)。

高橋千賀子(2区) 倉方悠希(7区) 田中彩乃(7区) 浦野章哉(10区) 甲斐田悠(13区) 久保庭舞衣(14区) 金井絢彩(18区)

図書券が当たる!?

広報クイズ

広報カレンダー 3月

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	1	2
					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	味噌作り教室 AM9:00 楽集センター アロマ体験教室 PM2:00 楽集センター
3	4	5	6	7	8	9
村民インディアカ大会 AM8:30 スポーツアリーナ 集会所学習成果合同発表会 AM9:30 南部コミセン	健康相談 PM1:30 保健相談センター	こころの相談 予約制 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	羊毛フェルト手芸教室 AM9:30 楽集センター	両親学級① AM9:30 保健相談センター	行政相談 PM1:30 中央公民館 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	手作りおやつ料理教室 AM9:30 楽集センター
10	11	12	13	14	15	16
	健康相談 PM1:30 保健相談センター	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 保健相談センター	棟東中学校卒業式 AM9:30 中学校 羊毛フェルト手芸教室 AM9:30 楽集センター 1歳6ヶ月児健診 PM1:00 保健相談センター	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	BCG予防接種 PM1:30 保健相談センター	
17	18	19	20	21	22	23
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	羊毛フェルト手芸教室 AM9:30 楽集センター 障害福祉なんでも相談 AM10:00 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 楽集センター	春分の日		子育てサロンアイアイ AM10:30 保健相談センター	棟東村南北小学校卒業式 AM9:30 各小学校 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	
24	25	26	27	28	29	30
	棟東南北幼稚園卒園式 AM10:00 各幼稚園 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 保健相談センター 乳児健診 PM1:00 保健相談センター	両親学級③ AM9:30 保健相談センター			
31						
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課	手話通訳設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課					

【有料広告欄】

つかえる英語
たよれる英検



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>



お陰様で創業20年一。前橋のミニログハウス販売メーカーです。

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)棟東村広馬場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