

お元気ですか 保健相談センター です

カルシウムのおはなし

◇カルシウムは大人にも子どもにも大切な栄養素です

カルシウムは人間が身体の中で作ることでできない栄養素のひとつで、不足しやすい栄養素でもあります。体内のカルシウムの99%は歯や骨に存在しています。残りの1%は血液や細胞に存在し筋肉や脳を助ける重要な働きをしています。子どもはもちろん、大人にとっても大切な栄養素なので、毎日の食事の中で意識して取るようにしましょう。また、骨の密度は20歳までにほぼ決まってしまうといわれ、思春期にしっかりとカルシウムを摂取し、蓄えておくことが大切です。

◇カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れよう

カルシウムを多く含む食品には、牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク、木綿豆腐、厚揚げ、高野豆腐、納豆、さくらえび、小魚、ひじき、小松菜、チンゲン菜、切り干し大根、水菜等があります。いつもの食事にプラスしてみましょう。

牛乳を飲むと下痢をしてしまう人は温めて少しづつ飲みましょう。スキムミルクはお菓子や料理に使うこともできるのでクッキーや炊き込みごはんに混ぜたり、シチューやグラタンに

も使えます。

◇カルシウムを吸収しやすくするには

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素の一つです。牛乳で約40%、小魚で約30%、野菜類で約20%しか吸収されません。効率よくカルシウムをとるためには吸収を助ける栄養素と一緒にとることが大切です。

カルシウムの吸収を高める栄養素はビタミンD、ビタミンKです。

ビタミンDは干ししいたげや

♪カルシウムをきちんととりましょう♪

簡単☆スキムミルク入りかぼちゃスコーン

◆材料 8個分

- ホットケーキミックス…200g
- スキムミルク…大きじ3
- バター…50g
- 牛乳…30ml
- 皮むきかぼちゃ…100g

◆作り方

※粉類、バター、牛乳は冷やしておく

- ①かぼちゃはレンジで加熱してやわらかくし、フォークなどでつぶして冷ましておく。
- ②ホットケーキミックスにスキムミルクをまぜる。
- ③②に角切りにしたバターを加え、手ですりまぜて粉チーズ状にする。
- ④つぶしたかぼちゃを加えてまぜる。
- ⑤牛乳を加えてさっとまぜて、1つにまとめたら、冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑥厚さ2cm位に伸ばして8つに切る。
- ⑦天板にオープンシートを敷き、くっつかないように⑦を並べる。
- ⑧180℃のオープンで約18分、焼き色が付くまで焼く。

キクラゲ、まぐろなどに、ビタミンKは納豆やブロッコリー、春菊などに多く含まれています。◇リンや食塩のとりすぎに注意しましょう

加工食品やインスタント食品に多く含まれているリンや食塩は、摂りすぎるとカルシウムを身体の外に排出してしまう働きがあります。とりすぎに注意しましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●12月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
2日	斉藤内外科クリニック (金井) ☎22-1678	洪川中央病院 (石原) ☎25-1711	有馬クリニック (行幸田) ☎24-8818	森 医 院 (石原) ☎23-8733	清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413	
9日	佐藤 医 院 (吉岡) ☎54-2756	湯浅内科クリニック (洪川) ☎20-1311	洪川市国保あかぎ診療所 (洪川) ☎56-2220		石田歯科医院 (洪川) ☎25-0411	
16日	塚越クリニック (洪川) ☎60-7700	佐藤 医 院 (北橘) ☎52-3003	関口 医 院 (吉岡) ☎55-5122	川島 医 院 (洪川) ☎22-2421	三剛歯科医院 (洪川) ☎72-3430	
23日	中野 医 院 (洪川) ☎22-1219	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	とまるクリニック (洪川) ☎26-7711		佐鳥歯科クリニック (洪川) ☎22-0069	
24日	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	めぐみこどもクリニック (行幸田) ☎30-2022	高井 医 院 (洪川) ☎22-0076		佐藤歯科医院 (吉岡) ☎54-8330	
29日	みゆきだ内科医院 (洪川) ☎60-6070	伊香保クリニック (伊香保) ☎72-4114	西群馬病院 (金井) ☎23-3030		永井歯科医院 (赤城) ☎53-4701	
30日	本沢 医 院 (石原) ☎23-6411	斉藤 医 院 (中郷) ☎53-5558	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	森 医 院 (石原) ☎23-8733	小野上歯科診療所 (小野上) ☎59-2493	
31日	厚成 医 院 (石原) ☎22-1060	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		ほしかわ歯科医院 (石原) ☎24-8835	

*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…12月14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

「安藤哲也氏のイクメン講演会」参加者募集

父親であることを楽しむ心構えや、子育てと仕事の両立などについて学びます。■日時：12月16日(日) 午後1時30分～午後3時 ■会場：高崎市市民活動センター「ソシアス」(高崎市足門町) ■演題：父親が変われば、社会が変わる「フアザリーングのすすめ」 ■講師：安藤哲也氏(NPO法人フアザリーングジャパン 副代表) ■対象：次のいずれかに該当する県内在住の人 ①父親、または父親になる予定の男性(夫婦での参加も可) ②子育てに関心のある人 ■費用：無料 ■定員：100人(先着順) ■託児：無料(満1歳から小学校低学年 先着30人 託児申込みは12月5日まで) ■申込期限：12月7日(金)まで ※ただし定員になり次第締切 ■申し込み方法：電話(月曜休館)、ファックス、Eメールにて、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号をお知らせください。▼申し込み・お問い合わせは、ぐんま男女共同参画センター(☎027-224-2211 FAX 027-

224-2214 メールアドレス sankaguse@pref.gunma.lg.jp >

知 知らせ

会計課からのお知らせ

かみつけ信用組合が、東群馬信用組合との合併により平成24年11月26日から、新名称「ぐんまみらい信用組合」となります。榛東村発送の納付書には「かみつけ信用組合」と記載されておりますが、「旧かみつけ信用組合」に加え「旧東群馬信用組合」でも納付が可能となります。▼お問い合わせは、役場会計課(☎54-2211 内線171)へ

群馬県不妊専門相談センターにご相談ください

妊娠や不妊症、不育症等に関する疑問や、不妊にまつわる様々な悩みに、専門的な知識を有する医師がお応えします。治療を受けようか悩んでいる方も、現在治療を受けている方も、一人で悩まずに、一度お電話ください。■相談日：毎月第1第3木曜日(祝日・年末年始除く) 午前10時～午後4時 ■

相談方法：女性産婦人科医による個別面接相談となります。事前予約制です。予約専用ダイヤル(☎027-269-9966)にて申し込みください。※予約受付時間は毎週月～金曜(祝日・年末年始除く)の午前9時～午後4時です。■相談内容：不妊症に関する検査・治療方法や医療機関の情報、治療費に関することや治療への不安、家族関係のことなど ■料金：無料 ▼お問い合わせは、群馬県不妊専門相談センター(前橋市堀之下町16-1 群馬県健康づくり財団内相談室 ☎027-269-9966)へ

みんなでなくそう！職場のパワーハラスメント

厚生労働省では、職場のいじめ・嫌がらせを「職場のパワーハラスメント」と呼んで、社会に注意を喚起し、この問題の予防・解決に取り組むことを訴える「提言」を取りまとめました。企業や労働組合は、職場のパワーハラスメント対策に取り組みましょう。また職場で働く一人ひとりの皆さまも、自分たちの職場を見つめ直し、互いに話し合うことから始めましょう。▼お問い合わせは、群馬労働局労働基準部監督課(☎027-210-5003)へ

第64回人権週間について

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、来る12月4日～10日までの1週間を「第64回人権週間」と定め、全国的に各種行事を企画しています。前橋地方法務局及び群馬県人権擁護委員連合会では、県内の各市町村において、特設人権相談所を開設します。子どもに関すること、家庭内や近所のもめごと等、人権問題や困りごと等で悩んでいる方はどのようなことでも構いませんので、お近くの特設人権相談所で相談を受け付けています。料金は無料で、秘密は固く守ります。また、通常どおり前橋地方法務局及び各支局で電話相談等を受け付けています。■電話相談(みんなの人権110番 ☎0570-0003-110) ■インターネット http://www.moj.go.jp/jinken/jinken113.html ▼お問い合わせは、前橋地方法務局人権擁護課(☎027-221-4466)へ

青色決算説明会のお知らせ

個人事業者等青色申告者の決算のしかた、年末調整のしかた等の説明会を開催します。事前の予約は必要ありません。筆記具をご持参のうえ、会場にお越しください。なお、各会場は駐車場のスペースが少なく混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお願いします。○高崎市総合文化センター内高崎中央公民館(高崎市末広町27) ■日時：12月12日(水) 午前10時～正午 午後1時30分～午後3時30分 ○渋川市民会館(渋川市渋川2795) ■日時：12月18日(火) 午前10時～正午 午後1時30分～午後3時30分 ▼お問い合わせは、高崎税務署個人課税第一部門(☎027-322-4841)へ

県立土屋文明記念文学館において第78回企画展を開催

岸田杢子の詩人、絵本作家としての活動を中心に、その足跡をたどる没後初の追悼展です。文学的背景ともなった群馬県長野原町北軽井沢での生活に触れ

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。

平成24年工業統計調査を実施します

工業統計調査は、我が国の工業実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査時点は平成24年12月31日です。調査票への回答をお願いします。

犯罪被害者等への支援を行っています

警察では、犯罪の被害者やそのご家族の精神的・経済的負担等の軽減を図るため、様々な支援を行っています。■各種制度の案内や捜査状況等の情報提供 ■相談の受理(女性職員の対応可) ■臨床心理士によるカウンセリング ▼お問い合わせは、渋川警察署警務課(☎0279-23-0110)へ

森林の土地売買等の契約には事前届出が必要

群馬県水源地域保全条例に基づき、森林の土地売買等の契約を締結しようとする人は、面積の大小にかかわらず、契約前にその旨を知事に届け出なければなりません。※本届出制度は、森林法に基づく「森林の土地所有者届出制度(事後届出制度)」と異なります。▼お問い合わせは、県庁林政課(☎027-226-3216)へ

11月は労働保険適用促進強化月間です

社員、従業員、アルバイトなど1人でも雇用している事業主は、労働保険(労災・雇用)の加入が義務付けられています。ま

だ加入手続きをされていない方は、すぐに加入手続きをしてください。▼お問い合わせは、ハローワーク渋川(☎0279-22-2636)へ

石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、群馬労働局にご相談ください。▼お問い合わせは、群馬労働局(☎027-210-5006)へ

労働者個人と事業主との間のトラブルを調整します

県労働委員会では、労働者と事業主の間の、労働条件などに関するトラブルを解決するための支援を行っています。労働委員会の公益委員・労働者委員・使用者委員の三者が、公正、中立な立場から両者の間を調整して、話し合いによる解決を目指

します。労使間のトラブルで困りの方はぜひご相談ください。■対象者：県内にある事業所の労働者・事業主 ■対象事業：解雇・雇止め・配置転換・出向・懲戒処分などの労働条件、その他労働問題に関する紛争 ■費用：無料 ▼お問い合わせは、群馬県労働委員会事務局(☎027-226-2783)または、ぐんま県民労働相談コーナー(☎0120-54-6010)へ

榛名女子学園施設参観

少年院の教育活動等を皆さまに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：12月1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、郵送または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：11月21日(水) ▼お申し込み・お問い合わせは、榛名女子学園庶務課(☎54-3232 FAX54-3253)へ

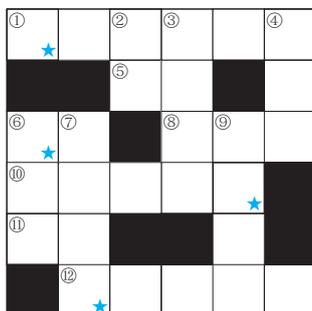
図書券が当たる!? 広報クイズ

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。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11月30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。

〇タテのカギ

- ①類似の物事で表現すること
②「傘」の別名
③非常に似通っていること
④役者などが演技をすること
⑦同じ目的の物事を行う集団
⑨民間で経営すること
〇ヨコのカギ
①紙を、翼のある形に折って飛ばすもの
⑤アルファベットの21番目
⑥奈良で有名な角を持つ動物
⑧「カエデ」の別名
⑩弓でこすって演奏する弦楽器
⑪医師を仕事にする人
⑫とろろなどにして食べる芋
★に入る文字を並びかえて答えを出してください。

(ヒント)：11月23日勤労〇〇〇の日



前回の答えと当選者



広報10月号のクイズの解答は、全部で29通寄せられ、全部が正解でした。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)。
羽鳥光政(10区)田代麻紀(10区)小野関綱代(13区)新井聡(14区)松崎菜央(14区)広橋一江(16区)中島厚(20区)

広報カレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
子育て上毛かるた大会 PM1:00 樟中体育館	健康相談 PM1:30 保健相談センター	3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	蕎麦打ち体験教室 AM9:30 楽集センター
9	10	11	12	13	14	15
村民駅伝大会 AM8:30 総合グラウンド	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	料理教室(要予約) 「骨粗しょう症予防に効く料理」 AM9:30 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(栄養相談) AM10:00 保健相談センター	2歳児健診 PM1:00 保健相談センター 心配ごと相談 PM1:30 保健相談センター 行政相談 PM1:30 南部コミセン	蕎麦打ち体験教室 AM9:30 楽集センター
16	17	18	19	20	21	22
	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 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	
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日 ミ二門松作り教室 PM1:30 楽集センター	振替休日	冬休み子ども楽集すくーる AM9:00 楽集センター	冬休み子ども楽集すくーる AM9:00 楽集センター	冬休み子ども楽集すくーる AM9:00 楽集センター		
30	31	1	2	3	4	5
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課						

【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  幸せなカップルが續々誕生しています!
2910名の方が成婚しました。
初婚・再婚問わず、男性3万円・女性無料で入会できます。思い切って結婚への第一歩を踏み出してみませんか!相談無料。低料金で親身にお世話させていただきます。お電話お待ちしております。

ハッピータイム TEL/FAX 027-371-0094
高崎北 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>

 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 