

【料理教室の開催のお知らせ】

- ①『骨を丈夫にする食生活』 7月4日(水) 申込締切…6月27日(水)
- ②『電子レンジでヘルシー料理』 8月7日(火) 申込締切…7月31日(火)

以下の項目は2日間とも共通です。

- 場所…榊東村保健相談センター ■時間…午前9時30分～午後1時 ■参加費…無料
- 定員…各日ともに20名 ■持ち物…三角巾・エプロン・筆記用具
- ▶お申込みは、保健相談センター(☎0279-70-8052)へ

お元気ですか
保健相談センター
です

食中毒を予防しましょう

食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

◇食中毒とは

食中毒の原因となる細菌、ウイルスなどが付いた食品や、化学物質(ヒ素など)、自然毒(フグやキノコなど)によって起こる健康障害をいいます。その中でも、細菌などによる食中毒が大部分を占めています。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なもの、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。

◇食中毒の症状

急性の胃腸炎(下痢、おう吐、腹痛など)を起しますが、発熱や体がだるいなど、風邪と間違えやすい症状が出ることもあるため注意が必要です。

◇食中毒予防の3原則

■付けない↓洗う!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにし、しょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が食べ物に付着しないよう、食べ物は密封容器に入れて、ラップをかけたりますることが大事です。

■増やさない↓低温で保存する!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べ

ることが大事です。

■やっつける↓加熱処理!

食中毒を起こす細菌などは熱に弱いので、食品を十分加熱するようにしましょう。食器や調理器具、食器洗い用のスポンジ、ふきんなどは、熱湯や漂白剤を使って消毒しましょう。

◇手洗いでできていますか?

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。



◇食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにしましょう。早めに医師の診断を受けましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎0279-70-8052)へ

●7月休日当番医●

	内科	外科	耳鼻科	歯科	
1日	石北医院 (渋川) ☎22-1378	中野医院 (渋川) ☎22-1219	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	森医院 (石原) ☎23-8733	K 歯科医院 (金井) ☎22-2331
8日	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	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		さいとう歯科医院 (子持) ☎53-5454
15日	斉藤内外科クリニック (金井) ☎22-1678	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255		しまむら歯科医院 (八木原) ☎20-1182
16日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榊東わかばクリニック (榊東) ☎20-5531	西群馬病院 (金井) ☎23-3030		さくら歯科 (吉岡) ☎30-6333
22日	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	北條外科胃腸科医院 (吉岡) ☎54-6870		駒寄歯科クリニック (吉岡) ☎30-5500
29日	神内内科 (渋川) ☎22-2181	伊香保クリニック (伊香保) ☎72-4114	関口医院 (吉岡) ☎55-5122	川島医院 (渋川) ☎22-2421	星野歯科クリニック (行幸田) ☎22-0232

*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

暮らし

募集

県営住宅入居者募集

県営住宅の平成24年度7月入居募集のお知らせです。■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。■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-jkk.or.jp>)をご覧ください。■申込期間：7月1日(日)～15日(日) ■入居可能日：10月1日(月) ■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

役場住民生活課より
太陽光発電システム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があります。詳しくは村のホームページをご覧ください。

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
 ☎54-2211 内線211

群馬県介護支援専門員実務研修受講試験

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28日(日) ■合格発表日：12月10日(月) ■試験会場：上武大学伊勢崎キャンパス(伊勢崎市戸台塚町)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：7月4日(水)～7月31日(火) ■出願方法：試験案内に付属の受験申込書により申し込む(郵送のみ) ■試験案内配布時期：7月2日(月)～

■試験案内配布場所：①県社会福祉協議会福祉人材課(県社会福祉総合センター6階) ②県庁(介護高齢課、県民センター) ③県中部福祉事務所及び各保健福祉事務所 ④県内各市役所・町村役場 ▼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

放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。ただいま平成24年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。■募集学生の種類 ○ 教養学部 ・ 科目履修生(6カ月在学し、希望する科目を履修) ・ 選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修) ・ 全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す) ○ 大学院 ・ 修士科目生(6カ月在学し、希望する科目を履修) ・ 修士選科生(1年間在学し、希望する科目

を履修) ■出願期間：8月31日まで ▼資料請求とお問い合わせ 〒371-0032 前橋市若宮町1-13-2 放送大学群馬学習センター ☎027-230-1085 <http://www.ouj.ac.jp>

知 知らせ

無料税務相談所開設

村と関東信越税理士会高崎支部との共催で、無料税務相談所を次のとおり開設します。お気軽にご利用ください。■相談に当たっては、事前の電話予約が必要となります。■期日：7月25日(水)・9月26日(水)・11月28日(水) ■時間：午後1時～午後4時 ■場所：役場1階相談室 ■相談内容：税務全般(国税・地方税) ▼お問い合わせは、税務課(☎54-2211 内線160)へ

改正育児・介護休業法の全面施行のお知らせ

平成24年7月1日から、これまで適用が猶予されていた制度が、労働者数100人以下の事業主にも適用になるため、就業規則の整備が必要です。①短

時間勤務制度：事業主は、3歳に満たない子を養育する従業員について、従業員が希望すれば利用できる短時間勤務制度(1日の所定労働時間を6時間とする)を設ける必要があります。②所定外労働の制限：3歳を満たない子を養育する従業員が申し出た場合には、事業主は、所定労働時間を超えて労働させてはなりません。③介護休暇：要介護状態にある家族の介護その他の世話を行う従業員は、事業主に申し出るにより、対象家族が1人であれば年に5日、2人以上であれば年に10日まで、1日単位で休暇を取得することができます。▼お問い合わせは、群馬労働局雇用均等室(☎027-210-5009)へ

「農と食の生き生き体験」子ども塾「体験者募集」

小中学生の夏休み課外学習の一環として、農作物の収穫作業や、収穫した野菜を利用した食品加工を体験できる講座を開催します。■日時：8月3日(金)午前9時～午後1時 ■内容：オリエンテーション(開会式・日程説明等)・農の体験(夏野菜の収穫)・食の体験(収穫した野菜を使ってピザ風トマトパン作り) ■場所：群馬県立農

林小学校 農村婦人の家 ■対象：小学生とその保護者 ■定員：10組 ■参加費：1組500円(材料費) ■申込方法：①往復はがきに住所、子供と保護者の氏名、子供のふりがな、学校名、学年、電話番号を記入して、農林大学校研修部あてに郵送でお申し込みください。②参加者が定員を超えた場合は、抽選となります。■申込期限：7月18日(水)必着 ▼お問い合わせは、群馬県立農林大学校研修部就農支援係 〒370-11005 高崎市箕郷町西明屋1-3841 FAX027-371-6968)へ

自死遺族相談及び交流会のご案内

大切な家族を自死で亡くした場合、ショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどの気持ちを抱くのは自然なことです。この健康センターでは、遺族同士が安心して打ち明けられる場所をご用意しています。■対象者：ご家族を自死で亡くされた方 ■場所：こころの健康センター ■日時：相談 第1火曜日午前 交流会 月1回 ▼お申し込み・お問い合わせは、こころの健康センター(☎027-263-1156)へ

広報カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
村民バレーボール大会 AM8:30 スポーツアリーナ	健康相談 PM1:30 保健相談センター	こころの相談(要予約) PM1:30 保健相談センター	料理教室(骨粗鬆症予防) AM9:30 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	エアロビクス 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	
8	9	10	11	12	13	14
村民ゴルフ大会 AM7:30 霞山カントリークラブ	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			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 保健相談センター 行政相談 PM1:30 中央コミセン	
15	16	17	18	19	20	21
	海の日		1歳6ヶ月児健診 PM1:00 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 楽集センター	両親学級① AM9:30 保健相談センター BCG予防接種 PM1:30 保健相談センター		
22	23	24	25	26	27	28
村民ソフトテニス大会 AM8:30 総合グラウンド	村民ランドゴルフ大会 AM9:00 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	両親学級② AM9:30 保健相談センター	無料税務相談所 PM1:00 役場1階相談室		無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
29	30	31	1	2	3	4
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				

【有料広告欄】

つかえる英語
たよれる英検

シエ & エム
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
したい方

結婚への第一歩を
踏み出してみませんか！

これ迄に2,800名以上の方が、成婚致しました。男性3万円、女性無料で入会できます。御本人・親御様相談無料。秘密厳守で、成婚まで親身にお世話させていただきます。安心してお電話ください。お待ちしております。

ハッピータイム TEL 027-371-0094
090-9303-1770
高崎北 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

無料
カタログ
進呈中!



ぐんまの木で家づくり
新築・増改築
ハトリ 介護リフォーム

(有)羽鳥製材所

北群馬郡榛東村山子田1439-1 TEL.0279-54-5142
モデルハウス 北群馬郡榛東村新井3252-5

URL <http://hatori-woody.co.jp>

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>
フリーダイヤル ぐんせい 検索