

今の食事でカルシウム足りていますか？

かぶの葉とじゃこの混ぜご飯

◆材料 4人分

- 米…………… 1.5カップ
- 水…………… 1.7カップ
- かぶの葉…………… 80g
- 油揚げ…………… 20g
- ちりめんじゃこ …… 12g
- しめじ…………… 40g
- みりん…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- しょう油 …… 大さじ1
- ゆずの皮…………… 適宜

◆作り方

- ①米を洗い水気を切っておく。
- ②①に分量の水を入れ30分位浸して、炊く。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、かぶの葉をサッと茹で、1cmの長さに切って水気をしっかり絞る。
- ④油揚げにしょう油をハケで塗り、オーブンで3～5分焼く。焼き上がったら食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンでサラダ油を熱し、中火にしてちりめんじゃこを入れ、つやが出てカリッとするまで炒めたら、かぶの葉、しめじ、とみりん、しょう油、酒を順に加え、軽く煮立たせる。最後に④の油揚げを加え、サッと炒め合わせる。

⑥ご飯をボールに入れ⑤を混ぜる。器に盛り、千切りにしたゆずの皮を添える。
(エネルギー 241kcal 脂肪1.7g カルシウム131mg 鉄1.2mg 塩分0.6g)

**お元気ですか
保健センターです**

料理教室のお知らせ

◇骨粗鬆症予防

- 日時：平成23年12月1日(木) 午前9時30分～午後1時頃
- 定員：20名(定員になり次第、締め切らせていただきます。)
- 持ち物：エプロン、三角巾
- 会場：保健相談センター
- 申込み締切り：11月24日(木)
- ▼お申し込みとお問い合わせは、保健相談センター(☎708052)へ

対象者の方へ

◇歯周疾患検査はお済みですか？

- 対象者：今年度(平成24年3月31日現在)で40歳、50歳、60歳、70歳の方(6月に通知が届いた方)
- ※6月から実施している歯周疾患検査が平成24年1月31日までとなっております。渋川北群馬地区の歯科医院で受診できますのでお口の健康のため、受診をおすすめします。
- 検査費用：個人負担1,000円
(村が3,227円を負担します)
- ※非課税世帯または生活保護世帯に属する方は、事前に免除申請の続きをさせていただくと、個人負担はありません。
- 問診用紙は各歯科医院にあります。

◇麻しん風しん予防接種は済んでいますか？

- 麻しん風しん1期・2期・3期・4期のそれぞれの対象の方で、まだ接種が済んでいない方は早めに接種してください。
- 対象
- ・1期対象…1歳～2歳未満
- ・2期対象…平成17年4月2日～平成18年4月1日生(年長児相当)
- ・3期対象…平成10年4月2日～平成11年4月1日生(中学1年生)

- ・4期対象…平成5年4月2日～平成6年4月1日生(高校3年生相当)
- 接種期間
- ・1期…1歳のお誕生から2歳未満まで
- ・2、3、4期とも平成24年3月31日まで
- ※期日を超えると自己負担で接種となり、約1万円かかります。
- ※インフルエンザ流行前、冬休みに接種してください。

◇日本脳炎予防接種が再開しています

- 平成17年度に重い副反応があった事例から接種を差し控えてきましたが、新ワクチンの開発により接種が再開しています。
- 特例措置対象：平成6年7月1日～平成19年4月1日生
- 特例措置の接種期間：20歳未満までに1期(3回)と2期(9歳以上で1回)のうち未接種分を公費負担で接種できます。※母子健康手帳、予診票(旧予診票をお持ちの方は保健相談センターで新しい予診票と差し替えます)を持参して、医療機関で接種してください。

- ▼お申し込みとお問い合わせは、保健相談センター(☎708052)へ

●12月休日当番医●

	内科		外科	耳鼻科	歯科
4日	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	井口 医院 (金井) ☎25-1100	とまるクリニック (渋川) ☎26-7711		北橋 歯科診療所 (渋川) ☎52-3762
11日	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	船 曳 医院 (渋川) ☎53-2530	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		平形 歯科医院 (渋川) ☎22-0953
18日	本 沢 医院 (石原) ☎23-6411	斉 藤 医院 (渋川) ☎53-5558	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	森 医 院 (石原) ☎23-8733	石岡 歯科医院 (渋川) ☎56-3535
23日	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	佐 藤 医院 (渋川) ☎52-3003	西 群 馬 病 院 (渋川) ☎23-3030		船岡 歯科医院 (渋川) ☎23-8211
25日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454	川 島 医 院 (渋川) ☎22-2421	清水 歯科医院 (吉岡) ☎54-3413
29日	神山内科医院 (渋川) ☎22-2181	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255		宮下デンタルクリニック (渋川) ☎53-4701
30日	西 沢 医 院 (渋川) ☎22-2324	大井内科クリニック (吉岡) ☎30-5575	有馬クリニック (行幸田) ☎24-8818		三剛 歯科医院 (渋川) ☎72-3430
31日	みゆきだ内科医院 (渋川) ☎60-6070	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	渋川市国保あかぎ診療所 (渋川) ☎56-2220		佐鳥 歯科クリニック (渋川) ☎22-0069

※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9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
☎54-2211 内線211

募 集

県営住宅入居者募集

■入居資格：現在住宅に困っており、親族と同居する予定の方または単身の高齢者や障害のある方。収入制限があります
■申込期間：平成24年1月4日(水)～18日(水) ■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、群馬県住宅供給公社(☎027-2223-5811)へ

地域人材育成のための医療・介護現場での就業体験

現在、未就業の看護・介護職員で医療現場を長く離れていた方や勤務経験のない方のほか、資格のない方(介護職)でも安心して働けます。研修期間は3ヶ月で、その間も給与が支給され、研修終了後は、研修施設で勤務することも可能です。実施期間は平成24年3月までとなります。 ▼お問い合わせは、群馬県医師会(☎027-231-5311)または、渋川地区医師会(☎0279-23-1

放送大学4月生募集

放送大学では、平成24年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。出願期間は2月29日まで。資料を無料で差し上げています。 ▼資料請求とお問い合わせは、放送大学群馬学習センター(☎027-230-1085)へ
<http://www.ouj.ac.jp>

東日本大震災により被害を被害を受けた方へ

東日本大震災により住宅などに被害を受けた方は、所得税の軽減・免除が受けられ、税務署で手続を行うことで所得税が還付となる場合があります。また、個人住民税においても所得税と同様の軽減措置が講じられています。 ▼お問い合わせは、高崎税務署(☎027-322-4711)または、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)へ

村の音楽会を開催します

生涯学習事業の一環として、「地域ふれあい・村の音楽会」

を開催します。素晴らしい演奏をお楽しみください。 ■開催日：12月4日(日) ■開演：午後1時30分 ■演奏：陸上自衛隊第12音楽隊・榛東中学校吹奏楽部 ■場所：榛東中学校体育館 ■入場料：無料 ▼お問い合わせは、教育委員会事務局(☎54-2211 内線213)へ

榛東村成人式を開催します

村では、平成23年度の「成人式」を次のとおり開催します。新成人の皆さんのご参加をお待ちしています。 ■日時：平成24年1月8日(日) 午前10時開式
■会場：南部コミュニティセンター ▼お問い合わせは、南部コミュニティセンター(☎54-0488)へ

税務署からのお知らせ

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。ただし、医療費控除などによる、所得税の還付を受けるための確定申告書については提出することが出来ます。また、上場株式等に係る譲渡損失の繰

越控除など、確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。 ※上記に該当する場合は、住民税の申告は必要です。 ▼お問い合わせは、高崎税務署(☎027-322-4711)へ

年末の清掃センターへのゴミの搬入について

渋川地区広域圏清掃センターでは、12月中旬から下旬にかけて一般の方のゴミの搬入が増加し、センター周辺で渋滞が発生します。なるべく12月中旬までに搬入していただけるようお願いいたします。 ▼お問い合わせは、住民生活課(☎54-2211 内線122)へ

犯罪被害者等への支援を行っています

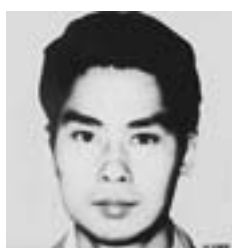
警察では、犯罪の被害者やそのご家族の精神的・経済的負担等の軽減を図るため、様々な支援を行っています。 ■各種制度の案内や捜査状況等の情報提供 ■相談の受理(女性職員に対応可) ■臨床心理士によるカウンセリング ▼お問い合わせは、渋川警察署警務課(☎0279-23-0110)へ

渋川警察署よりお願い

オウム真理教特別指名手配被疑者の3人は依然として逃亡中です。警察ではこれら3人の発見・検挙のため、広く住民の皆様からの協力を得ながら、全国警察を挙げた追跡捜査を推進しています。



まきち 直子
39歳、身長159cmくらい



たかはし かつや
53歳、身長173cmくらい



ひらた まこと
46歳、身長183cmくらい

この写真に似ている人を見かけたら、すぐ110番するか、最寄りの駐在所・警察署まで情報をお寄せください。 ▼お問い合わせは、渋川警察署(☎0279-23-0110)へ

暮らしの情報

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。



ダイヤが変わりました

前橋より上野田・桃泉線のダイヤが平成23年11月1日(火)より改正となりました。ご確認のうえご利用ください。▼お問い合わせは、日本中央バス(☎027-287-4422)へ

群馬でも救急相談

#8000をご利用ください

夜間や休日の急な子どもの病気等に対応に困ったら、「#8000群馬子ども救急相談」にお電話を！医療機関にかかるべきか、家庭でできる対処法はどんなことか等、看護師等の専門スタッフが相談に応じます。

■日時：月々土曜午後6時〜翌午前8時 日曜、祝日、年末年始午前9時〜翌午前8時 ■電話番号 #8000(電話相談の通話料は有料となります) ▼お問い合わせは、県庁医務課(☎027-226-2540)へ

第63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、12月4日〜10日までの1週間を「第63回人権週間」と定め、特設人権相談所を開設します。▼お問い合わせは、前橋地方法務局人権擁護課(☎027-221-4466)へ

裁判員制度名簿記載通知を発送します

裁判員候補者名簿ができるまで：裁判員候補者名簿は、市町村の選挙管理委員会が選挙人名簿を基に全国の地方裁判所で作成されます。裁判員候補者名簿に登録される人数は、予想される裁判員裁判対象事件の数などによって毎年変動しますが、平成24年分の名簿に登録される人数は、全国で約28万6千人です。

裁判員候補者名簿記載通知について：平成24年の裁判員候補者名簿に登録された方には名簿記載通知をお送りします。この通知は、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えするもので、具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませので、すぐに裁判所に起こしたくする必要はありません。また、この通知とあわせて調査票をお送りします。この調査票は、裁判員候補者の方の事情を早期に把握し、辞退が認められる場合などには裁判所において、裁判員候補者の方々の負担を軽減するためにお送りするものです。辞退の申し出ができた時期や期間などに制限を設けているわけはありません。この調査票で辞退を申し出なかった場合でも、裁判員候補者に選ばれたとき、または裁判の当日(選任手続時)に辞退を申し出ていただくことも可能です。裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

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

群馬労働局の個別労働紛争解決制度のご案内

解雇、労働条件引下げ、退職勧奨、いじめなど労働に係る紛争問題でお困りの労働者、事業主のみならず、群馬労働局では県内9箇所に「総合労働相談コーナー」を設け、労働分野のあらゆる相談に応じています。※ご利用は無料です。▼お問い合わせは、群馬労働局総合労働相談コーナー(☎027-210-5002)または、前橋総合労働相談コーナー(☎027-232-3600)へ

図書券が当たる?! 広報クイズ

×毛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寄せてください。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。

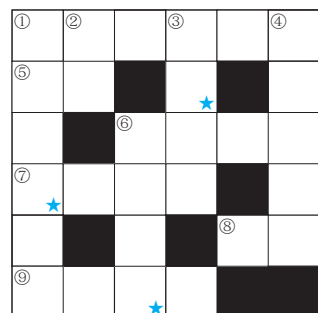
○タテのカギ

- ①焼いた小砂利の中に埋めて焼いたサツマイモ
- ②関東地方南東部の県
- ③日本料理の料理人
- ④世界で一番高い山
- ⑥高いバーを跳び越える競技

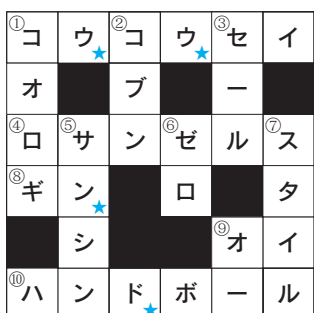
○ヨコのカギ

- ①一生に一度かぎりであること
- ⑤公園やグラウンドで見かける、イネ科の多年草
- ⑥かこの中に玉を投げ入れ、入れた数で勝敗をきめる競技
- ⑦人形などが着ている衣服を他の衣服と取り替えること
- ⑧今年が卯、来年は辰
- ⑨小型雪上車、スノー○○○○
- ★に入る文字を並びかえて答えを出してください。(ヒント：薪や落ち葉で…)

前回の答えと当選者



ウインドウ



広報10月号のクイズの解答は、全部で26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)。
町田和香子(8区)落合正弘(9区)高橋果歩(13区)小金沢志浩(14区)塚田圭祐(14区)久保庭舞衣(15区)新保圭太(21区)

広報カレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
				子育てサロンアイアイ AM10:30 保健相談センター		スポーツチャンバラ教室 AM10:00 集集センター
4	5	6	7	8	9	10
蕎麦打ち体験教室 AM9:30 集集センター 村の音楽会 PM1:30 樟中体育館	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 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	3歳児健診 PM1:30 保健相談センター			エアロピクス AM10:00 保健相談センター 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター 行政相談 PM1:30 南部コミセン 心配ごと相談 PM1:30 保健相談センター	親子お菓子作り教室 AM9:30 保健相談センター スポーツチャンバラ教室 AM10:00 集集センター
11	12	13	14	15	16	17
親子お菓子作り教室 AM9:30 保健相談センター	月曜はつらつ教室 AM10:00 役場村民ホール 健康相談 PM1:30 保健相談センター 集集シネマ PM1:30 集集センター	骨粗鬆症予防運動教室 AM10:00 保健相談センター	乳児健診 PM1:00 保健相談センター	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		蕎麦打ち体験教室 AM9:30 集集センター
18	19	20	21	22	23	24
	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		無料税務相談所 PM1:00 役場相談室 予防接種(ポリオ) PM1:30 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 集集センター	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	ミニ門松作り教室 PM2:00 集集センター	
25	26	27	28	29	30	31
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課	冬休み子ども集集すくーる AM9:00 集集センター 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	冬休み子ども集集すくーる AM9:00 集集センター				

【有料広告欄】

21世紀の街造り 暑さ寒さ対策は遮熱から



株式会社
コヤマハウジング

TEL : 54-2344 / FAX : 54-8977

Mail : info@koyama-housing.com
ホームページアドレス <http://koyama-housing.com>

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・土木・不動産・リフォーム・オール電化・上下水道

(本店)榛東村広馬場2207-1 (高崎店)高崎市中央町640-9

ぐん.せい建商(株)

0120-266-110 <http://www.gunsei.com>
ぐんせい 検索

『理学療法士による痛み専門サロン』
代表：加藤将一（広馬場在住）

腰痛、坐骨神経痛、むちうち、股関節痛、肩こり
身体各部の関節痛等でお悩みの方
万策尽きた方、どうぞお気軽にご相談ください。

☎090-4175-4177 (要予約)
<http://www.ms-takasaki.com>
AM10:00～PM20:00 (不定休)
※出張施術(要相談)

高崎 松本深圧院
高崎市上和田町 3-2 リエス上和田 A302 (駐車場：完備)

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。

金子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>

Aflac アフラック 募集代理店 青山尚晴
(アメリカンファミリー生命保険会社) (青山保険相談サービス)

がん・病気・ケガ・死亡保障・個人年金・学資など…
あなたにピッタリの保険探しお手伝いします。
お気軽にご相談ください。

榛東村新井2385-4(21区 ふれあいセンターから東へ80m)
☎0120-19-6269(0279-55-0210)
ホームページ URL <http://www.aoyamahoken.com/>