

# お元気ですか 保健相談センター です

## 心の健康に気をつけて

心の不調を訴える人は年々増えており、心の健康づくりがますます重要になっていきます。人間は自分以外の様々な存在と関わらなければ生きられません。

様々な存在とは、家や職場などで関わる人々や日々接するすべてのもの(動物や植物、目に見えない細菌にウイルス等)です。これらは、いつも自分の思い通りになるわけではありません。思い通りにならないことはストレスとなります。ストレスがたまってくると、心の不調を起すだけでなく、身体にも影響をおよぼします。無理や頑張りすぎは禁物。早い段階で自分のストレスに気づき、早めの対策を心がけましょう。

ストレスは長引くと三つの段階を経過して悪化していきます。

### ○第1段階

「疲れたなあ。」体調が悪いなあ。」というような危険信号が心身から発せられている時期。血圧が上がったり、下がったりする。イライラしたり、肩こりがする。

■対処法…趣味やスポーツを楽しむんだり、毎日の入浴や睡眠で意識して休息をとりましょう。

### ○第2段階

ストレスに対して反発・抵抗する時期。胃腸や心臓に異常が

現れ、心身がいつも緊張状態になる。

■対処法…遅くともここで体調を整える必要があります。どんなに忙しくても必ず休養をとりましょう。

### ○第3段階

心身が疲れ切り、本当の心の病気に移行する時期。踏ん張りがきかなくなり、自分の力でどうにもならなくなる。おっくうで何もする気がなくなる。集中力がなくなり、物忘れがひどくなる。心身症になったり、うつ病などになる。

■対処法…ためらわずに専門医へ早めの受診が必要です。

●心の疲れに気づいたら：

まず誰かに話してみましよう。悩み、ストレスで心がつらいときに、人と話すことで閉じてこめていた思いを打ち明けることができて安心したり、気づかなかつた問題点を見つけ出すことができることができます。身近な人に打ち明けるのに抵抗があれば、電話相談、メール相談などを利用するのも一つです。

●ストレスとうまくつきあう：人間はストレスに適応してそれを乗り越える力が備わっています。ストレスを乗り越えることで心身がきたえられ、成長していくのです。

ストレスは生きていく上で必ずつきまとうものです。そんな

日常生活の中から、短時間でできる自分なりの休息、休養方法を見つけてみましょう。熱中できること、四季の変化を楽しんだり、自然と触れ合う、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を使って楽しむことなど、自分の気分転換方法を見つけて、ストレスを上手にコントロールしましょう。



## お知らせ

### ◆このころ相談

村では、渋川保健福祉事務所の協力により精神科医師によるこのころの相談を実施します。何もする気になれない、不眠、わけもなく不安に思う等心に疲れを感じていませんか?ご家族の相談でもお受けします。秘密は厳守します。(要予約、定員3人)  
 ■日時…7月5日(火) ■場所…保健相談センター  
 ■予約時間…  
 ①午後1時30分②2時30分③3時30分※6月27日までにお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)▼お申込み、お問い合わせは、保健相談センター(☎0279-7018052)へ

## ●7月休日当番医●

	内科	外科	耳鼻科	歯科	
3日	井口医院 (金井) ☎25-1100	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	高井医院 (渋川) ☎22-0076	森医院 (石原) ☎23-8733	ほしかわ歯科医院 (石原) ☎24-8835
10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	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007		山崎歯科医院 (渋川) ☎25-1184
17日	厚成医院 (石原) ☎22-1060	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220		真下歯科クリニック (榛東) ☎54-1366
18日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	とまるクリニック (金井) ☎26-7711		さくら歯科 (吉岡) ☎30-6333
24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	関口医院 (吉岡) ☎55-5122	川島医院 (渋川) ☎22-2421	吉岡歯科クリニック (行幸田) ☎24-8289
31日	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		K歯科医院 (金井) ☎22-2331

※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

募集

### 県営住宅入居者募集

県営住宅の平成23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-jk.or.jp>)をご覧ください。■申込期間：7月1日(金)～15日(金) ■入居可能日：10月1日(土) ■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

### 県産材を使用した住宅に助成します

一定の品質を満たした県産材(ぐんま優良木材)を構造材または内装材に使用して、県内に自分の居住用の住宅を建築またはリフォームする場合に費用の一

部を助成します。

◇構造材補助 ■対象：構造材の60%以上にぐんま優良木材を使用した来軸組工法による木造一戸建て住宅(新築・購入) ■補助金額：柱材の太さ(12cmまたは10・5cm)、延べ床面積とぐんま優良木材の使用割合に応じて20万円～80万円 ■募集戸数：800戸

◇内装材補助 ■対象：内装材にぐんま優良木材を10㎡以上使用した住宅(新築・購入・リフォーム) ■補助金額：1㎡あたり3千円 上限15万円 ■募集戸数：50戸 ▼お問い合わせは、ぐんま優良木材品質認証センター(☎027-266-8220)または、県庁林業振興課(☎027-266-3241)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23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 ☎027-230-11085 <http://www.ouj.ac.jp>

## 知

お知らせ

### 広馬場地区農業集落排水にCSN

村では、公共用水域の水質汚濁防止、特に農業用水の水質保全を図るため、広馬場地区において平成17年度から平成22年度まで農業集落排水処理施設整備のための工事を実施してまいりました。昨年度で事業が完了し、平成23年7月1日から農業集落排水(下水道)の供用開始となります。

農業集落排水(下水道)における使用料は、施設の維持管理費等に充てられます。農業集落排水の対象地域の方々の積極的な接続をお願いします。なお、接続工事については、下水道指定工事店からの申請が必要となり

ます。▼お問い合わせは、上下水道課 ☎54-2211 内線152へ

### 上下水道課からお願い

榛東村の下水道は、汚水と雨水を別々に流す分流水下水道です。分流水下水道の汚水管は、家庭の台所やトイレ等からの汚水を下水道処理場へおくるためのもので、雨水が汚水管へ混入すると下水道に大きな負担がかかってしまいます。そのため、ご自宅の雨樋が誤って下水道につながっていないか確認をお願いします。万一、雨水が下水道へ混入している場合は改修をお願いします。▼お問い合わせは、上下水道課(☎54-2211 内線151)へ

### 下水道配水設備工事指定店へお願い

平成20年度の「下水道排水工事業責任技術者」資格制度の改正により、資格の有効期限が5年と定められ、平成19年度以前に資格を取得した責任技術者は、改正に伴う経過措置としての講習の受講が必要となりました。講習を受講しないと資格が失効となりますので、村内の指定工事店におかれましては、自社の責任技術者の資格更新の状況等

### 日曜納税窓口を開設します

村税務課では、6月より毎月最終日曜日に臨時窓口を開設します。平日忙しくて納税が困難な方、納税相談に来られない方は、お気軽にご利用ください。■開設日：毎月最終日曜日(6月26日) ■受付内容：村税の納付、納税相談、税務証明発行 ■時間：午前8時30分～午後17時15分 ■場所：榛東村役場税務課(5番窓口) ※出入口は北側(保健センター側)をご利用ください。■受付税目：村

県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税 ▼お問い合わせは、税務課(☎54-2211 内線162)へ

# 暮らしの情報

## 行政相談を開催します

- 日時…7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。

### 森林の立木を伐採するには届出が必要です

自分が所有する森林の立木を伐採(間伐を含む)するときには、事前に届出をすることが法律で義務付けられています。ただし、保育のための除伐、倒木、枯死木、竹林などを伐採する場合については、届出の必要はありません。また、森林の大切な働きを失うことのないよう、立木を伐採した跡地の造林計画を届け出ることも義務付けられています。森林所有者の方には、この制度の趣旨をご理解いただき、必ず届け出るようお願いいたします。▼お問い合わせは、産業振興課(☎54-2211内線223)へ

### 地デジ化完全移行

#### 電話簡易相談コーナー開設

7月24日の「アナログ放送終了、完全地デジ化」まで、いよいよカウントダウンに入りました。しかし、まだ何らかの理由で地デジへの対応が済んでいない方がおられ、このままではテレビが見られなくなってしまう。

総務省群馬県テレビ受信者支援センター(デジサポ群馬)では、下記の日程で常設の電話による「簡易相談コーナー(無人)」

を開設します。デジタル放送に關することなら何でも結構です。から、電話でご相談ください。

■日時：6月27日(月)～8月26日(金)(平日のみ)午前8時30分～午後5時15分 ■場所：棟東村役場1階 正面玄関奥のホール  
▼お問い合わせは、総務省群馬県テレビ受信者支援センター(デジサポ群馬)(☎027-280-5250)へ

### あなたの「ふるさと寄附金」が被災地支援に

被災地の自治体への寄附金、自治体を通じての被災者への義援金は「ふるさと寄附金」として住民税・所得税の控除が受けられます。日本赤十字社や中央共同募金会等への義援金も「ふるさと寄附金」として控除が受けられます。詳しくは、総務省東日本大震災関連情報ホームページ(<http://www.soumu.go.jp>)をご覧ください。▼お問い合わせは、高崎税務署(☎027-322-4711)へ

### 「子どもの人権110番」強化週間

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、来る6月27日(月)から7月3日(日)までの1週間を「子どもの人権110番強化週

間」として、いじめ、体罰、虐待など、子どもの人権に関する相談・悩みごとについての電話相談窓口を開設します。■子どもの人権110番専用電話番号：☎0120-007-110  
■受付時間：○月～金曜日：午前8時30分～午後7時 ○土・日曜日：午前10時～午後5時 ■法務局職員と人権擁護委員が対応にあたり、秘密は固く守ります。

### 自死遺族相談のご案内

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。しかしその気持ちを周囲に話すことは難しく、一人で抱えてしまう方が多いと言われています。この健康センターでは、遺族同士が安心して思いを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(親、配偶者、兄弟、子ども)※対象者以外の参加はできません ■日時：相談 第1火曜日午前 ■場所：この健康センター(前橋市野中町368) ■その他：電話予約が必要です ▼お問い合わせは、この健康センター(☎027-263-1156)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、市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郵送してください。締切は6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。

### 〆タテのカギ

- ①梅雨に咲く代表的な花
- ②自転車で走る
- ③電車に乗るところ
- ④体の表面は羽毛で覆われ、くちばしと翼を持つ動物の総称
- ⑦船を留めておくため、綱や鎖をつけて海底に沈めるおもり
- ⑧古代インド発祥の修行法

### 〆ヒトのカギ

- ①ヨーロッパの南にある大陸
  - ④不正やごまかしのこと
  - ⑥悪い点を改めてよくすること
  - ⑨オーストラリアなどに生息するお腹に袋を持つ動物
  - ⑩釣りの道具
- ★に入る文字を並びかえて答えを出してください。  
(ヒント：ゲコゲコ)

  

### 前回の答えと当選者

#### カブト

①コ	ド	②モ	ノ	ヒ	キ
イ		ー			③ブ
④ノ	リ	ツ	⑤ギ		ン
ボ		⑥ア	ン	⑦シ	
⑧リ	ア	ル		カ	
		⑨ス		ラ	イ
					ク

広報5月号のクイズの解答は、全部で32通寄せられ、全部が正解でした。抽選で次の方に500円相当の図書カードを贈ります(敬称略)

志岐泉城(7区)長沼聰四郎(7区)小山登一(9区)蜂巣明日香(10区)山崎義之助(13区)新井瑠音(14区)五味亜悠香(17区)

①	②		③	
		④		⑤
⑥	⑦		⑧	
	⑨			
⑩				

# 広報カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
					「社会を明るくする運動」 榛東村推進委員会 AM10:00 中央公民館	スポーツチャンバラ教室 PM1:30 楽集センター
3	4	5	6	7	8	9
村民ゴルフ大会 AM7:30 霞山カントリークラブ	農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室 健康相談 PM1:30 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	エアロピクス AM10:00 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 中央コミセン	
10	11	12	13	14	15	16
	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		1歳6か月児健診 PM1:00 保健相談センター	両親学級① AM9:30 保健相談センター		
17	18	19	20	21	22	23
		両親学級② AM9:30 保健相談センター 人権相談 PM1:30 楽集センター	予防接種(BCG) PM1:30 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	無料法律相談 PM1:30 ささえの家	スポーツチャンバラ教室 PM1:30 楽集センター
24	25	26	27	28	29	30
村民ソフトテニス大会 AM8:30 総合グラウンド	健康相談 PM1:30 保健相談センター		両親学級③ AM9:30 保健相談センター		乳児健診 PM1:00 保健相談センター	スポーツチャンバラ教室 PM1:30 楽集センター
31						
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課						

## 【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)



松本深圧院  
高崎

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 青山尚靖

(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)

事務所移転のご案内

2011年6月より 榛東村新井2385-4となります  
(21区 ふれあいセンターから東へ80m)

☎0120-19-6269 (0279-55-0210)

がん・病気・ケガ・死亡保障・個人年金など…  
あなたにピッタリの保険探しお手伝いします。  
ファイナンシャル・プランナーによる無料保険相談実施中！  
ホームページ URL <http://www.aoyamahoken.com/>