

# お元気ですか 保健相談センター です

## あなたの肝臓 疲れていませんか？

### ◇飲み過ぎに注意

新年会など、普段よりも飲酒する機会が増えるこのシーズン。アルコールは適度に飲めば血行を良くし、気分を快活にしますが、裏を返せばアルコールは自分で飲む量をコントロールしにくく、度を超えると肝臓に負担をかけやすい飲み物です。近年、アルコールによる脂肪肝、アルコール性肝炎などが増加しています。

■肝臓の働き：肝臓は身体の化学工場  
①代謝：タンパク質、糖質、脂肪を体内で必要な物質に変える  
②貯蔵：代謝された物質は、血液によって全身に運び出されエネルギー源となり余ったものは肝臓に蓄えられる  
③解毒：クスリやアルコールを解毒して体外へ排出する  
■なぜ飲み過ぎると肝臓に悪いのか

体内に取り込まれたお酒のうち、息や汗、尿に混じって排出されるのはほんの一部。大部分は肝臓に運ばれ、そこで解毒されてから排出されています。肝臓は一合のお酒で3〜4時間、五合で約11時間も働き続けているのです。肝臓は解毒以外にも栄養を蓄えたり他にも大切な

役割を担っています。アルコールの分解をコッコツとすすめる肝臓は、飲酒量に比例して悪くなつていきます。気づいた時にはもう遅いということにならないよう、日頃から肝臓に気を配っておくことが大切です。

### ◇肝臓を大切に

■食後30分は安静に

肝臓は食後30分から1時間後にフルに活動します。できればこの時間は安静にするのが一番です。

■クスリは決められた量を飲む  
クスリを飲むと分解するため肝臓は働かなくてはならず、余分にクスリを飲むと負担がかかります。

■禁煙、節煙を  
お酒を飲みながらの喫煙は悪酔いのもととなるアセトアルデヒドを作ります。

■バランス良く食べる  
良質のタンパク質は肝臓を強くします。タンパク質が不足すると中性脂肪を肝臓の外へ運び出す働きが悪くなり、中性脂肪が肝臓にたまりやすくなります。

◇毎日これくらい食べよう  
■タンパク質：魚一切れ、牛乳1本、卵1個、豆腐半丁  
■ビタミン・ミネラル：野菜、海藻は毎日たくさんとりましょう。栄養素を代謝する働きが活発になります。

■健診で早期発見  
自覚症状が出にくい肝臓病だからこそ、健診は有効な手がかかります。毎年欠かさず受けましょう。  
■肝臓に負担をかけないお酒の量は？  
日本酒なら一合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯。1週間に2日は休肝日を設けましょう。

## お知らせ

### ◇すくすく教室

■対象：乳幼児と保護者、祖母の方も参加されています。  
■期日：2月17日(木)  
○母乳相談受付：午前9時40分〜10時(タオル3枚をお持ちください)

○離乳食相談：午前10時〜11時30分  
■場所：保健相談センター  
◇おはなしアイアイ  
ポランティスグループ「おはなしアイアイ」の皆さんが、読み聞かせや歌、手遊びなどを行います。親子で一緒に楽しいひとときを過ごしてみませんか。

■日時：2月3日(木) 午前10時30分〜11時30分  
■場所：保健相談センター  
▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## ●2月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
6日	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	船曳医院 (中郷) ☎53-2530	関口医院 (吉岡) ☎55-5122	森医院 (石原) ☎23-8733		佐藤歯科医院 (吉岡) ☎54-8330
11日	厚成医院 (石原) ☎22-1060	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	とまるクリニック (金井) ☎26-7711			永井歯科医院 (赤城) ☎56-8854
13日	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	佐藤医院 (北橋) ☎52-3003			小野上歯科診療所 (小野上) ☎59-2493
20日	阿部医院 (八木原) ☎25-1211	井口医院 (金井) ☎25-1100	宮下外科胃腸科医院 (渋川) ☎23-3021			ほしかわ歯科医院 (石原) ☎24-8835
27日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	北条外科胃腸科医院 (吉岡) ☎54-6870	川島医院 (渋川) ☎22-2421		山崎歯科医院 (渋川) ☎25-1184

\*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

### 村臨時職員募集

村では、平成23年4月から臨時職員として働ける方を募集します。

■職種：徴収嘱託員、児童厚生員、幼稚園教諭、図書司書、学級活動補助員

■勤務時間・日数・賃金：職種により異なります

■応募資格：心身ともに健康で働く意欲がある方（職種により資格が必要です）

■契約期間：6カ月単位で契約更新。ただし、3年を超える更新は認められません

■登録期限：1月28日(金)まで

■登録方法：印鑑を持参のうえ、役場総務課で村指定の求職登録票（履歴書）に必要事項を記入

▼お問い合わせは、総務課 ☎54-2211 内線251へ

### 緊急雇用創出基金事業 村臨時職員募集

緊急雇用創出基金事業による村臨時職員を募集します。

■職種：村道・村有林などの草刈り

○草刈りおよび施設管理業務

○住民健診の補助

○住民健診事務の補助

○幼稚園児教育支援

○遺跡出土品整理および文化財普及

○社会体育施設

## 募 集

■勤務時間・日数・賃金・職務内容：職種により異なります

■応募資格：失業者である方で心身ともに健康で働く意欲がある方（職種により資格が必要です）

■契約期間：6カ月単位で契約更新。ただし、1年を超える更新は認められません

■登録期限：1月28日(金)まで

■登録方法：役場総務課へ履歴書を提出

▼お問い合わせは、総務課 ☎54-2211 内線251へ

### 茨川地区高等職業訓練校 訓練生募集

茨川地区高等職業訓練校では、平成23年度の訓練生を募集しています。訓練生は事業所で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。

■訓練科：木造建築科、左官・タイル施工科、建築板金科(以上3年間)、配管科、とび科、鉄筋コンクリート施工科および型枠コース(以上2年間)

■訓練日数：週1〜2日

■申込期限：3月4日(金)

■その他：入校負担金13000円 授業料 月7200円/3年コース 月8800円/2年コース テキスト・教科書は無料

▼お申し込みとお問い合わせは、茨川地区高等職業訓練校 ☎0279-54-5177へ

### 学生寮上毛学舎 入寮生募集

■対象者：東京都およびその近郊の大学などの1年次に入學する本県出身の男子で、①就学上の住宅または下宿に困っている方

②毎月の寮費・食費を支払うことのできる方

③健康で共同生活を営むことのできる方

④保証人をつけられる方

⑤入寮期間満了までに転居できる方

■定員：40名

■申込期間：2月22日(火)まで

■申込方法：所定の申込用紙による

■選考方法：書類・面接

■寮の所在地：東京都世田谷区経堂

▼お申し込みとお問い合わせは、県庁英会 ☎027-226-4543へ

### 農と食のふれあい講座 受講生募集

農業への参加の場を提供するとともに、食の安全・安心について理解を深めてもらうための公開講座の受講生を募集します。

■講座名・定員・日程

花き栽培の基礎(30人)：4月7日(水) 春夏の野菜(50人)：4月27日(水) 野菜栽培の基本作業(20人)：5月18日(水) 春夏の庭木管理(20人)：5月26日(水) 秋冬の野菜(50人)：7月20日(水) 豆腐作り(20人)：8月25日(水)

■時間：講座により異なります

■申込方法：往復ハガキの往信面に講座名、開催日、住所、氏名、電話番号を、返信面に郵便番号、住所、氏名を記入

▼お問い合わせは、県立農林大学校(〒370-3105 高崎市箕郷町西明屋1005) ☎027-371-3244へ

### ぐんま農業実践学校 入校者募集

県立農林大学校では、農業の担い手確保・育成を図るため、Uターン就職希望者や農業への新規参入者を対象に実践学校を開校します。

■課程(コース・定員)・対象 園芸就農者課程(野菜15名、春夏野菜15名、花き10名、果樹10名)：就農を希望する人 専門就農者課程20名)：研修終了後、確実に就農する60歳以下の人 定年帰農者課程(20名)：定年前後で就農を希望する人

■応募資格：県内に住所を有する就職希望者

■申込方法：所定の申込用紙に必要事項を記入

■申込期限：2月15日(火)必着

■選考方法：書類および面接

■その他：詳しくは農林大学校ホームページをご覧ください

▼お問い合わせは、県立農林大学校 ☎027-371-3244へ

<http://www.gunma-iaf.ac.jp>

### 花と緑のぐんまづくり2020 11in 茨川参加者募集

4月29日から6月5日にかけて茨川中心市街地で行われる「花と緑のぐんまづくり2020 11in 茨川」ふるさとキラキラフェスティバルの「花と緑のコンテスト」のメイン会場を彩る作品を募集します。また、開催期間中、花緑体験教室や、スタンプラリー、物産販売など、楽しいイベントが満載です。皆さまお誘い合わせのうえご来場ください。

■募集規定

○ハンギングバスケット部門：幅80cm×高さ100cm

○コンテナガーデン部門：縦100cm×横100cm

■会場：茨川ネイブルスクエア周辺

■申込期限：3月4日(金)必着

■展示期間：5月14日(土)〜6月5日(日)

■申込方法：郵送、ファックス、またはEメールに、住所、氏名、電話番号、性別、年齢、参加希望部門、出品作品数を記入し送付

■その他：部門ごとにコンテストを実施し、優秀な作品には表彰状と賞品を授与します

▼お問い合わせは、花と緑のぐんまづくり推進協議会事務局(〒377-8501 茨川市役所建設部花と緑の推進室) ☎0279-22-2219

Eメール [hana-midori@shibukawa-gunma.jp](mailto:hana-midori@shibukawa-gunma.jp)

# 暮らしの情報

## 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附をすることができるふるさと納税。榛東村に寄附をされた方をご紹介します(カッコ内は現住所地)。

- 稲村智巳 様(前橋市)…30,000円
- 手島智則 様(前橋市)…20,000円

## 知

お知らせ

### 「こども子育て講演会」

「子どもとどう接すればいいだろう」、「こんな時はどうすれば」、「今、大切なことは何だろう」など、子育てをする上で悩みや不安を抱えていますか。講演を聴いて、親子が笑顔で過ごすためのヒントを見つけましょう。 ■日時：2月2日(水) 午後1時〜2時30分 ■場所：役場村民ホール ■演題：今日からできる楽しい子育て

■講師：手島茂樹先生(東京福祉大学心理学部教授) ■その他：入場無料で参加申込不要です。お子様連れでの参加もできます。▼お問い合わせは、教育委員会事務局(☎54-2211 内線211)へ

### 生涯学習フェスティバル & 文化講演会開催

生涯学習事業の一環として生涯学習体験発表、文化講演会を開催します。村民の皆さま、多数のご来場をお待ちしております。 ■開催日：2月13日(日) ■時間：午後1時20分〜午後3時50分 ■場所：南部コミュニケーションセンター ■文化講演会

演題：テレビと私の内緒話 講師：笠井伸輔(フジテレビアナウンサー) ■生涯学習教室成果発表会：オカリナ、ギターとおだわらともおまじアルファリーバンドによる共同演奏および同バンドの演奏 ■その他：入場無料。入場整理券は、中央公民館、南部コミセンにおいて配布(先着200名) ▼お問い合わせ

せは、教育委員会事務局生涯学習係(☎54-2211 内線213)、または中央公民館(☎54-2573)へ

### 地デジ放送視聴の為に低所得世帯への支援について

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送をまだ視聴できない低所得世帯に対して、支援を行っています。対象となる世帯や支援内容は、次のとおりです。 ■対象となる世帯と支援内容 ①生活保護世帯などでNHK放送受信料が全額免除の世帯：地上デジタル放送対応の簡易なチューナー(1台)を無償給付し、対象世帯を訪問してチューナー設置を行います。アンテナ改修などが必要な場合は無償で工事を行います。 ②市町村民税が非課税の世帯：地上デジタル放送対応の簡易なチューナー(1台)を無償給付します。また、チューナーの設置

方法や操作方法を電話でサポートします。 ■申込方法などについて：申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付して総務省地デジチューナー支援実施センターへ送付してください。 ▼お問い合わせは、総務省地デジチューナー支援実施センター(☎0570-033840)へ

### 群馬県立土屋文明記念館ぐんまの雑誌展

明治以降、県内各地で発行された様々な文芸誌を通して、群馬の文学活動の変遷をたどりま。また、旧制中学校などの貴重な校友誌も併せて展示します。 ■期日：1月15日(土)〜3月13日(日) ※火曜休館 ■時間：午前9時30分〜午後5時 ■観覧料：一般200円、大学・高校生100円、中学生以下無料 ■記念講演会 ①「群馬の雑誌とその地方性と全国性」 ○日時：2月6日(日) 午後2時〜3時30分 ※申込順80名 ○講師：佐々木靖章氏(茨城大学名誉教授) ②「校友誌「群馬」(板東太郎)から見た文明・拓次・外男・朔太郎の青春像」 ○日時：2月20日(日) 午後2時〜3時30分 ※申込順80名 ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬県立土屋文明記念館(☎027-373-7721)へ

## あなたの暦 広報カレンダー

※行事・時間・場所・問合せ先の順で掲載されています

水 9	火 8 3歳児健診 PM1:00〜1:30 保健相談センター 保セ	月 7 健康相談 PM1:30〜2:30 保健相談センター 保セ	日 6 長岡集会所学習成果発表会 AM9:30〜 長岡集会所 教育	土 5 第18回村民綱引き大会 PM6:30〜 スポーツアリーナ 教育	金 4 農地・農業者年金相談 PM1:30〜3:00 役場302会議室 農業	木 3 おはなしアイアイ AM10:30〜11:30 保健相談センター 保セ 予防接種(ポリオ) PM1:30〜2:00 保健相談センター 保セ	水 2	火 2/1 2歳児健診 PM1:00〜1:30 保健相談センター 保セ
金 25 無料法律相談 PM1:30〜4:30 ささえの家 社協	木 24	水 23 乳児健診 PM1:00〜1:30 保健相談センター 保セ	火 22	月 21 健康相談 PM1:30〜2:30 保健相談センター 保セ	日 20	土 19	金 18	木 17 すくすく教室(母乳相談) AM9:40〜10:00 保健相談センター 保セ すくすく教室(離乳食相談) AM10:30〜11:30 保健相談センター 保セ



教育にかかわるご相談は  
**榛東村教育研究所へ**

(榛東村教育委員会)

午前8時30分～午後5時

☎54-2211 内線211

**生**  
生活

**必ずチェック最低賃金  
使用者も 労働者も**

群馬県最低賃金(地域別最低賃金)は、平成22年10月9日から改正発効しています。特定最低賃金も、平成22年12月25日から改正発効しています。  
■群馬県最低賃金：688円  
■製鋼・鉄素形材製造業最低賃

金：795円 ■一般機械器具製造業最低賃金：784円 ■電気機械器具製造業最低賃金：782円 ■輸送用機械器具製造業最低賃金：784円 ■18歳未満または65歳以上の者や定められた軽易な業務に従事する者については特定(産業別)最低賃金の適用から除外されます  
■最低賃金の対象となる賃金には、臨時または1カ月を超える期間ごとに支払われる賃金、時間外・休日・深夜労働の割増賃金、精皆勤手当、通勤手当およ

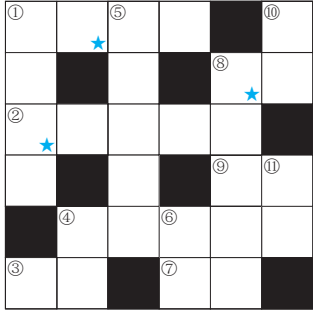
び家族手当は算入されません  
■精神または身体の障害により著しく労働能力の低い者などについては、使用者が労働局長の許可を受けたときは、労働能力その他の事情を考慮して減額した額により最低賃金が適用されます  
■派遣労働者には、派遣先の最低賃金が適用されます  
▼お問い合わせは、群馬労働局労働基準部賃金室(☎027-210-5005)、または前橋労働基準監督署(☎027-232-3600)へ

**図書券が  
当たる!**  
**広報クイズ**

今月もがんばってください。家族みんなで解いてね。

応募方法は、新聞広告の余白やメモ用紙に答えを書き、住所、区、氏名、年齢、世帯主名を明記して、北小、南小、榛中、中央公民館に置いてある箱に入れるか、役場までお送りください。郵送でも結構です。

また、村政に関するご意見や要望、質問などがありましたら同様にお願いします。締め切りは、1月31日、正解者の中から抽選で7名の方に図書券をお贈りします。



★をつなげてください。ひとつの言葉になります。応募する紙には、その言葉だけを答えとして記入してください。  
(ヒント…今年は何…)

**タテのカギ**

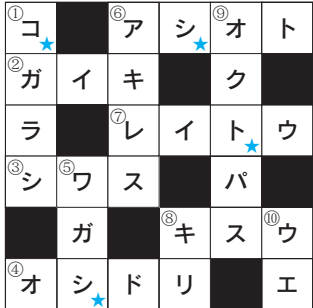
- ① 日本一高い山
- ④ 川をせき止めるなどして水を溜めておくところ
- ⑤ 摩擦で起きる電気
- ⑥ 暖炉にくべる木のこと
- ⑧ 金閣寺と…
- ⑩ 南米大陸にある細長い国
- ⑪ 日本建築の倉庫

**ヨコのカギ**

- ① ゴム製で空気を入れてふくらみます
- ② 鰯を英語で
- ③ アルファベットの13番目
- ④ 頭の下でなく抱いて使う枕
- ⑦ も鳴かずば撃たれまい
- ⑧ バレンタインデーに渡す本命ではないチョコ。ーチョコ
- ⑨ 右が飛車。左は？

**前回の答えと当選者**

広報12月号のクイズの解答は、全部で26通寄せられ、25通が正解でした。抽選で次の7人の方に500円相当の図書券を贈ります(敬称略)。  
小林俊江(2区)猪巻春花(3区) 小林千草(9区)笠原圭佐美(9区)清水美咲(13区)山崎仁午郎(13区)木暮武士(20区)



**トシコシ**

**ダイヤルメモ**

役場	54-2211
教育委員会	54-2211
社会福祉協議会	54-2573
保健センター	54-8534
商保南楽児	54-2318
健康相談センター	70-8052
南楽児児童館	54-0488
児童館	54-0031
児童館	54-7933
児童館	54-1133
児童館	54-1126
社会福祉協議会	55-5294
社会福祉協議会	54-2488

**問い合わせ**

子育て・子育て支援課	子育てセンター
保健相談	保健センター
住民生活課	住民生活センター
社会福祉協議会	社会福祉協議会
教育委員会	教育委員会
中央公民館	中央公民館
農業委員会	農業委員会
楽集センター	楽集センター

水	火	月	日	土	金	木
16	15	14	13	12	11	10
人権相談日 PM1:30~3:30 楽集センター 楽集		健康相談 PM1:30~2:30 保健相談センター 保セ 楽集シネマ PM1:30~4:00 楽集センター 楽集	生涯学習フェスティバル&文化講演会 PM1:20~3:50 南部コミセン 教育	カラオケ教室 PM7:30~9:30 楽集センター 楽集	建国記念の日 AM9:30~PM1:00 楽集センター 楽集 チヨコレイト菓子づくり教室 PM1:30~3:30 楽集センター 楽集	行政相談 PM1:30~4:00 南部コミセン 総務 心配ごと相談 PM1:30~3:30 ささえの家 社協
				月	日	土
				28	27	26
				健康相談 PM1:30~2:30 保健相談センター 保セ		カラオケ教室 PM7:30~9:30 楽集センター 楽集