

# お元気ですか 保健相談センター です

## 骨粗しょう症予防について

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなって「す」が入ったようにスカスカになる状態をいいます。

### ◇骨粗しょう症になると

重い物を持つたり、ちよつと手をついたり、転んだりしただけで骨折してしまうことがあります。特に、高齢になると骨折から長期入院となり、寝たきり、さらには認知症(痴ほう)など、介護が必要な状態になることもあります。

### ◇女性に多い疾患

骨粗しょう症は、女性に多い疾患です。その理由として、男性と比較して最大骨量が低い傾向にあること、骨の形成を促進する女性ホルモンが閉経後に減少することがあげられます。統計的には、男性は80歳を過ぎると発病が増えますが、女性は50歳以上の人の25%（4人に1人）以上が発病していると言われていています。

### ◇生活の中で骨を守る方法

#### ■骨を守る食生活の方法

1 カルシウムを積極的に取りましょう。目標は1日に600mgです。カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト)、大豆・大豆製品、小魚・海藻類、野菜(小松菜、チンゲンサイ)などです。牛乳はカル

シウム吸収されやすいですが、脂肪分も多いため、牛乳・乳製品・チーズの中で2種類、野菜や小魚で2種類程度を摂取することを勧めます。

#### 2 カルシウムの多い食品とビタミンD・Kの多い食品をバランスよく組み合わせて取りましょう。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンD・Kと一緒にとるとカルシウムの吸収率が高まります。ビタミンDの多い食品は、

いわし、かつお、干し椎茸などです。ビタミンKの多い食品は納豆、プロقوقリ、ほうれん草などです。

3 リンの多い加工品を取りすぎないようにしましょう。カルシウムとリンは、お互いに血液の中で一定のバランスを保っています。そのため、リンの増えすぎにより血液中のカルシウムが減ると、骨のカルシウムが減ってしまいます。リンが多く含まれるインスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料などの取りすぎには注意しましょう。

#### ■適度な運動

ウォーキングなどの運動をすることで、適度に骨に力がかかり、骨をつくる細胞が活性化し、カルシウムが骨につきやすくなります。また、筋力やバランス力などを養うことができ、転倒を防ぐことができます。

### ◇骨密度検査のすすめ

村では、40歳から70歳までの女性の5歳ごとの年齢の方(40歳、45歳、50歳...)と対象に骨密度検査を実施しています。女性は閉経前後に骨密度が大きく低下します。ぜひ、検査を受診し自分の骨量を確認しましょう。

■検査日：10月14日(木)・10月15日(金)

■検査方法：かかとの骨に超音波をあてて、その伝わり方によって骨量を測ります。検査時間は1分程度です。

■検査料金：500円

■申込方法：保健相談センターへ電話でご連絡ください。なお、すでに申し込みをいただいている方は、8月20日付けで受診票を配布します。

▼お申し込みとお問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## お知らせ

### ◇男性料理教室

■日時：9月18日(土) 午前9時30分～午後1時

■会場：保健相談センター

■申込締切：9月8日(木)

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

▼お申し込みとお問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## ●9月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
5日	中野医院 (渋川) ☎22-1219	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	森医 (石原) ☎23-8733	吉岡歯科クリニック (行幸田) ☎24-8289	
12日	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	佐藤医院 (北橋) ☎52-3003	桜井医院 (渋川) ☎22-2360		K 歯科医院 (金井) ☎22-2331	
19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	宮下外科胃腸科医院 (渋川) ☎23-3021		さいとう歯科医院 (北牧) ☎53-5454	
20日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	北条外科胃腸科医院 (吉岡) ☎54-6870		山崎歯科医院 (渋川) ☎25-1184	
23日	北関東循環器病院 (北橋) ☎027-232-7111	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		山川歯科医院 (渋川) ☎22-0260	
26日	北毛病院 (有馬) ☎24-1234	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	高井医 (渋川) ☎22-0076	川島医 (渋川) ☎22-2421	駒寄歯科クリニック (吉岡) ☎30-5500	

※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

#### 普通救命講習受講者募集

渋川広域消防本部では、個人を対象とした普通救命講習を9月9日の「救急の日」にちなんで開催します。 ■日時：9月5日(日) 午前9時～正午 ■場所：渋川広域消防本部 ■対象者：渋川広域圏在住者・在勤者 ■定員：30名 ■参加費：無料 ■申込方法：渋川広域消防本部 警防課へ電話で申込 ■受付期間：9月2日(木)まで ■講習内容：AEDの取り扱いを含めた講習で、修了者には修了証を交付します。なお、この講習以外に、職場やグループで受講を希望される場合は、お問い合わせください。▼お問い合わせは、渋川広域消防本部警防課(☎0279-2514192)へ

#### 危険物取扱者保安講習会

■日時 ①9月28日(水) 午後1時30分～4時30分 ②9月29日(木) 午前9時30分～12時30分 ③9月29日(木) 午後1時30分～4時30分 ※いずれか1回を受講 ■場所：渋川市民会館小ホール ■受講該当者：危険物製造所等において、危険物取扱

者免状を有し現在危険物の取扱作業に従事している者で、次に該当する場合は受講対象となります。○平成20年3月31日までに免状の交付または保安講習を受け、引き続き危険物の取り扱いに従事している者。○平成21年4月1日以降、新たに危険物の取り扱い作業に従事している者。ただし、平成21年4月1日以降に危険物取扱者免状の交付を受けている者を除く。※危険物取扱者免状を交付された日または前回の保安講習を受講した日から3年以内に保安講習を受講しない場合は、免状の返納を命ぜられる場合があります。 ■申込：9月13日(月)～9月22日(水) 午前8時30分～午後5時(土・日・祝日を除く) ■申込方法：受講申請書に受講手数料4700円の群馬県証紙を貼付し、免状を添えて渋川地区危険物安全協会事務局(消防本部予防課内)へ申し込んでください。▼お問い合わせは、渋川地区危険物安全協会事務局(☎0279-2514193)へ

#### 介護福祉士国家試験

■試験期日 筆記試験：平成23年1月30日(日) 実技試験：平成23年3月6日(日) ■受験資格 ①3年以上介護等の業務に従事 ②介護系の高校等を卒業 ■受

付期間：9月10日(金) ■受験手数料：12,500円 ■受験の手引きの請求：ホームページまたはハガキに必要事項(郵便番号、住所、氏名、電話番号、必要部数)を記入して郵送 ■受験書類の提出先：(財)社会福祉振興・試験センター ▼試験案内とお問い合わせは、(財)社会福祉振興・試験センター(〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-5-6 ☎03-3486-7521)へ <http://www.sssc.or.jp>

#### 「農と食のふれあい講座」後期受講生募集

■講座名・定員・期日 土づくり(30人)：10月6日(水) うどんづくり(20人)：10月14日(水) 秋冬の庭木管理(20人)：10月21日(水) そばづくり(20人)：11月25日(水) キムチ作り(20人)：12月10日(金) 家庭果樹の管理(30人)：1月12日(水) 野菜栽培の基礎(50人)：2月9日(水) ■会場：県立農林大学校 ■費用：無料 ※教材費別 ■申込期限：8月31日(火)必着 ■申し込み方法：往復はがきの往信面に講座名、開催日、住所、氏名、電話番号を、返信面に郵便番号、住所、氏名を記入して郵送 ■その他：募集定員を超える申込があった場合は抽選とします。申込者への

受講の可否は往復はがきでお知らせします。▼お申し込みとお問い合わせは、県立農林大学校(〒370-3105 高崎市箕郷町西明屋1005 ☎027-371-3244)へ <http://www.gunma-iaf.ac.jp>

#### 食農体験講座

渋川地区農村生活アドバイザーの会では、生産者と消費者の交流を図るため、農産加工に興味のある消費者を募集します。 ■期日：9月4日(土)、9月18日(土)、11月上旬(予定) ■場所：渋川市有馬・五輪平 ■内容：大根の種まき、間引き、収穫・漬物 ■参加費：1,000円 ■対象者と募集人員：渋川市、吉岡町、榛東村在住者。20人(先着順) ■申込方法：渋川地区農業指導センター担い手支援係へ電話で申し込み ■申込期限：定員になり次第締切 ■お申し込みとお問い合わせは、渋川地区農業指導センター担い手支援係(☎0279-231321)へ

#### 放送大学10月生募集

放送大学では、平成22年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビなどの放送を利用して授業を行

う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。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8月31日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学群馬学習センターまでご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けています。▼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>

#### さの教室参加者募集

毎年、野生のきのこによる食中毒の被害が後を絶ちません。そこで、渋川保健福祉事務所と渋川地域食品衛生協会では、正しい知識の普及、啓発を目的としてこの教室を開催します。 ■日時：10月10日(日) 午前10時～午後3時 ■場所：白井宿ふるさと物産館六斎市 渋川市白井2318-1 ■内容：群馬県野生きのこ同好会の会員がこの鑑定を行います。自分で採取したきのこの鑑定を希望する場合は、時間内にきのこをご持参ください。▼お問い合わせは、渋川保健福祉事務所(☎0279-2214166)へ

### 第40回村民文化祭 出品・出演者募集

- 申込期限…9月10日(金)
- 応募資格…村内在住・在勤者、文化協会会員
- 作品展示会…10月22日(金)～24日(日)
- 芸能発表会…11月7日(日)
- その他…詳しくは募集要項をご覧ください
- ▶お問い合わせは、中央公民館(☎54-2573)へ

# 暮らしの情報

## ペットボトルやビン類は資源です

ペットボトルやビン類を可燃ゴミや不燃ゴミとしてゴミステーションにすてることなく、各区で毎月1回実施している資源ゴミの回収や、各区の育成会などで取り組んでいる自主回収を活用し、リサイクルに努めましょう。

▶お問い合わせは、住民生活課(☎54-2211 内線122)へ

## 知

お知らせ

### しんとう・村づくり祭 開催のお知らせ

より多くの方に、充実した1日をすごしていただくために、今年も「スポレク祭」と「産業祭」を合同で開催します。 ■開催日：10月17日(日) ■場所：しんとう総合グラウンド ▼お問い合わせ ○スポレク祭：教育委員会事務局(☎54-2211 内線213) ○産業祭：産業振興課(☎54-2211 内線221)

### 情報公開制度・個人情報保護制度について

村では、「榛東村行政文書の公開に関する条例」と「榛東村行政機関の保有する個人情報の保護に関する条例」を施行しています。これらの制度は、行政情報の公開を求める権利とプライバシーの保護を保障し、開かれた村政の運営に役立てるものです。 ◆情報公開制度 ■公開を請求できる方：①村内に住ままたは在勤している方 ②村内に事務所または事業所を有する法人など ③実施機関が行う事務事業に利害関係を有する方

■実施機関：村長部局の各課、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会 ■対象となる行政情報：平成13年4月1日以降に作成・取得し、村が管理している行政文書など

■公開の請求および決定：請求内容を書いた請求書を提出していただきます。請求を受けた日から15日以内に公開・非公開を決定し、請求者に通知します

◆個人情報保護制度 ■開示請求できる方：村に個人情報記録されている方 ■実施機関：情報公開制度と同じ ■請求内容：自分の情報の閲覧・写しの交付請求、訂正の請求、利用中止の請求 ■開示の請求および決定：情報公開制度の公開の請求と同じです ※なお、平成21年度は情報公開の請求はありませんでした ▼お問い合わせは、総務課(☎54-2211 内線252)へ

### 耳飾り館観覧料を値下げしました

耳飾り館常設展示室観覧料を次のとおり値下げしました。郷土の文化財である耳飾りをぜひご覧ください。 ■観覧料(新) 一般：200円 中学生以下：無料 ※20人以上の団体の場合一般150円になります。また、

身体障害者手帳をお持ちの方は半額になります。 ▼お問い合わせは、耳飾り館(☎54-1133)へ

### 9月の地区別座談会

- 3日(金) 午後7時 15区コミセン
- 10日(金) 午後7時 16区コミセン
- 24日(金) 午後7時 17区コミセン
- ▶お問い合わせは、基地・財政課(☎54-2211 内線240)へ

### がん電話相談

「がん」を克服した人たちが集まるひまわりの会では、9月のがん制圧月間に無料のがん電話相談を実施します。 ■日時：9月16日(木) 17日(金) 午前10時から午後3時まで ■電話番号：027-269-7804 (直通) ■相談員：ひまわりの会会員、医師、保健師、看護師など



木	水	火	月	日	土	金	木	水
9	8	7	6	5	4	3	2	9/1
オカリナ教室 PM7:00~ 中央公民館 公民	ミニキークース作り AM9:30~11:30 中央公民館 教育 BCG PM1:30~2:00 保健相談センター 保健	子育てウィーク AM10:00~11:30 中央公民館 教育 1歳6カ月児健診 PM1:00~1:30 保健相談センター 保健 高齢者ふれあい講座 PM1:30~ 中央公民館 公民	健康相談 PM1:30~2:30 保健相談センター 保健	第41回婦人バレーボール大会 AM8:00~ スポーツアリーナ 教育 第31回村長杯争奪野球大会(3日目) AM8:30~ 総合グラウンド 教育	高齢者ふれあい講座 PM1:30~ 中央公民館 公民	エアロビクス AM10:00~12:00 保健相談センター 保健 農地・農業者年金相談 PM1:30~ 役場302会議室 農業	おはなしアイアイ AM10:30~11:30 保健相談センター 保健 ポリオ PM1:30~2:00 保健相談センター 保健 毛筆かな教室 PM1:30~ 中央公民館 公民	トートバッグ作り AM9:30~11:30 中央公民館 教育
土	金	木	水	火	月	日	土	金
25	24	23	22	21	20	19	18	17
カラオケ教室 PM7:30~9:30 楽集センター 楽集	無料法律相談 PM1:30~4:30 さひえの家 社協	秋分の日	香りの花せつけん体験教室 AM10:00~12:00 楽集センター 楽集	子育てウィーク AM10:00~11:30 中央公民館 教育	敬老の日		ギター教室 PM7:00~ 中央公民館 公民	

※行事・時間・場所・問合せ先の順で掲載されています

## あなたの暦 広報カレンダー

## 行政相談を開催します

- 日時…9月10日(金) 午後1時30分～午後4時
- 会場…中央公民館
- 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

## 高齢者・障害者の 人権あんしん相談

法務省および全国人権擁護委員連合会では、9月6日から12日までの1週間を「高齢者・障害者の人権あんしん相談」として、高齢者・障害者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。対応は法務局職員と人権擁護委員があたり、秘密は固く守ります。

■相談専用電話番号…027-221-4446

## 警察による犯罪被害者 などへの支援について

警察では、犯罪の被害者やその家族の精神的・経済的負担などの軽減を図るため、様々な支援を行っております。○各種制度の案内や操作状況の連絡などの情報提供 ■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 ■付き添いなどの支援や関係機関などの紹介 ■被害者用事情聴取室などの整備 ■殺人や性犯

罪などの被害に伴う被害者の初診料、保険料、診断書量、遺体搬送費用、転居費用などの補助 ■同一加害者から生命・身体などの被害を受けなかったための安全確保措置 ▼お問い合わせ ○群馬県警察本部広報広聴課被害者支援室(☎027-243-0110 内線2151-2155) ○渋川警察署警務課(☎0279-23-0110 内線210-213) <http://www.police.pref.gunma.jp/>

# 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。

★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:眠ること)

●ヨコのカギ  
①自然に起きる放電現象。夕立の時に良く起きます  
②日本の首都  
③絹の道。中国と地中海を結びます  
⑥川や海にいます。横に歩く

## タテのカギ

①甲虫。立派な角を持っている  
④家に誰も居なくなること  
⑤地球の一番南。北極↑  
⑥アメリカの牛飼いのこと。ハット、ブーツ  
⑦雲丹と書いて何て読む? パフナーやムラサキなど

## 前回の答えと当選者

広報7月号のクイズの解答は、全部で19通寄せられ、全通が正解でした。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)。  
狩野将章(5区) 伊藤美江子(6区) 平澤慎二(11区) 斉藤峻太(14区) 八幡洋太郎(15区) 鳥居公二(20区) 牟田光男(20区)

## ヒコボシ

## ダイヤルメモ

役場	54-2211	54-2211	54-2573	54-8534	54-2318	70-8052	54-0488	54-0031	54-7933	54-1133	54-1126	55-5294	54-2488
教中	54-2211	54-2573	54-8534	54-2318	70-8052	54-0488	54-0031	54-7933	54-1133	54-1126	55-5294	54-2488	
育央													
委公													
員民													
等管理													
施設													
社会													
教育													
商保													
健康													
相談													
南													
楽													
集													
商保													
健康													
相談													
南													
楽													
集													
商保													
健康													
相談													
南													
楽													
集													

## 問い合わせ

子育	子育て・長寿支援課	住民	住民生活課	社協	社会福祉協議会	教育	教育委員会	公民	中央公民館	農業	農業委員会	楽集	楽集センター
----	-----------	----	-------	----	---------	----	-------	----	-------	----	-------	----	--------

木	水	火	月	日	土	金	
16	15	14	13	12	11	10	
AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 カードケース作り AM 12:45-1:15 香りの花せつけん体験教室 AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 3:30-5:00 楽集シネマ 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 9:45-11:15 敬老会 AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 7:30-9:30 カラオケ教室 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	
		木	水	火	月	日	
		30	29	28	27	26	
		AM 9:30-10:00 俳句教室 PM 7:00-7:30 ギター教室 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 9:45-11:15 敬老会 AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館	AM 7:00-9:00 胃がん検診 AM 10:00-11:30 子育てウィーク AM 12:45-1:15 婦人のがん検診 PM 1:45-2:15 高齢者ふれあい講座 中央公民館