

こころの健康相談のお知らせ

眠れない、イライラするなど、不安になってしまうことがある方、精神科の医師が相談にのります。(要予約)
■日時…7月6日(火) 午後1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

お元気ですか
保健相談センター
 です

運動の効果について

運動には、ジョギングや野球、サイクリング、テニスなどの本格的なスポーツから、ウォーキングなど手軽にできるものがあります。また、運動をすることで次のような効果を得ることができます。

- ①基礎代謝量(安静時のエネルギー)がもやされる量(上がり、太りにくい体質になる)。
- ②筋力が維持され、転倒予防になる。
- ③血糖値が低下したり、内臓脂肪が減少する。
- ④ストレスの解消になる。
- ⑤交感神経(緊張)と副交感神経(安息)のメリハリがつくので、血圧が安定する。

保健相談センターでは、専門の講師を迎えてエアロビクスとウォーキングの教室を行っています。教室では、ストレッチングを十分に行い、身体が温まってから有酸素運動を行います。エアロビクス教室では、いすに座ったままでもできる「すわろビクス」も行っています。また、自分の体重を負荷にして行う貯筋体操も実施しています。

◆講師からの一言

群馬県スポーツ振興事業団

河崎 和代先生

参加者からは、転ばなくなった、腰痛・膝痛が楽になったな

どの声をよく聞きます。指導者としても大変うれしく思っています。また、参加者の多くの方は、自分のペースを大切にしています。運動は、継続的に実施することが大事です。できる時に少しずつでもいいので身体を動かしてみましよう。また、運動前後に水分補給をすることが大切です。忘れずに！

◆エアロビクス教室参加者からの一言

■Mさん(60代・女性)

2年前から教室に通い始め、1日1万歩を目標に歩くようになりました。腰や肩の痛みもなくなり、血液検査の高脂血症の数値も正常値になりました。これからもつとがんばろうと思っていたところ、不注意で骨折してしまい、6カ月間ウォーキングができなかったら数値が元に戻ってしまいました。今は、運動の喜びや大切さを知ることができ、楽しみに教室に参加しています。

■Kさん(60代・男性)

約1年6カ月前に脳梗塞で入院して、しばらくの間リハビリに通い、半年ほど前から村の教室を受講するようになり、毎回楽しみに参加しています。始めは、後遺症の歩行困難や左腕麻痺があり、日常生活も大変でしたが、教室に参加してストレッチをするようになってからは少

しずつ動かせる範囲が広がるようになってきました。今では、ほぼ健康体に回復しました。

■Tさん(60代・女性)

持病の腰椎椎間板ヘルニアで何度か入院を繰り返していましたが、毎回参加していました。その甲斐があり、普通に歩けるようになり、今では走ることもできるようになりました。また、持病の糖尿病も数値が改善。どんどん元気になり、あきらめかけていた色々なことにチャレンジしようという気持ちがいってくるようになりました。エアロビクス教室がとても楽しみです。

多くの参加者の方が、楽しく参加しています。興味がある、参加してみたいという方は、保健相談センター(☎70-8052)へお問い合わせください。

◆運動教室「ウォーキング」

■日時：6月25日(金)

午前10時～正午

■場所：保健相談センター

■持ち物：運動できる服装、室内靴(運動靴)、水分(ペットボトルの水など)、タオル、運動マットまたはバスタオル(ストレッチ用)

●7月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
4日	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	桜井医院 (渋川) ☎22-2360			宮下デンタルクリニック (中郷) ☎53-4701
11日	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	慶生医院 (渋川) ☎22-0210	川島医院 (渋川) ☎22-2421		三剛歯科医院 (伊香保) ☎72-3430
18日	大井内科クリニック (吉岡) ☎30-5575	川島内科クリニック (渋川) ☎23-2001	北條外科胃腸科医院 (吉岡) ☎54-6870			佐島歯科クリニック (渋川) ☎22-0069
19日	北毛病院 (有馬) ☎24-1234	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	高井医院 (渋川) ☎22-0076			佐藤歯科医院 (吉岡) ☎54-8330
25日	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	伊香保クリニック (伊香保) ☎72-4114	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454	森医院 (石原) ☎23-8733		永井歯科医院 (赤城) ☎56-8854

※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

6月は環境月間です
CO₂ダイエット宣言は、地球にもお財布にもやさしくをテーマに「省エネ行動」の実践を宣言していただくものです。団体での参加も可能です。
www.tepco.co.jp/eco/co2diet/

募集

村民プール監視員募集

榛東村教育委員会では、村民プール監視員を次のとおり募集します。
■応募資格：高校生、専門学校生、大学生など
■期間：7月22日～8月23日
■勤務時間：午前9時～午後6時
■受付：7月1日まで
▼お申し込みとお問い合わせは、社会教育施設等管理事務所(☎54-8534)へ

育樹体験学習バスツアー参加者募集

渋川環境森林事務所では、全国育樹祭開催記念行事として、次のとおり体験バスツアーを開催します。
■開催日：7月30日(金)
■開催場所：赤城ふれあいの森
■集合場所：渋川合同庁舎
■体験内容：枝打ち、木工工作など
■参加料：無料(昼食などは持参)
■募集人数：42名(応募者多数の場合は抽選)
■応募方法：往復ハガキに参加者の氏名、年齢、保護者名および集合場所を記載し郵送
■募集期間：7月15日必着
▼お申し込みとお問い合わせは、渋川森林事務所 体験バスツ

県営住宅入居者募集

県営住宅の平成22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(木)～15日(木)
■入居可能日：10月1日(金)
■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、県住宅供給公社(☎027-223-5811)へ

税務職員(Ⅲ種)採用試験

税務の仕事は、国家財政の基盤を支え、国民生活の安定・向上と社会福祉に寄与するなど、きわめて重要でやりがいのある仕事です。国税職員は、国税局や税務署において、適正な課税を維持し、また租税収入を確保

するため、税務のスペシャリストとして法律、経済、会計などの専門的知識を駆使し、国税の賦課・徴収などの事務を行います。関東信越国税局では、約6000名の使命感あふれる職員が国税局や税務署などの第一線で活躍しています。あなたも税務の職場で活躍してみませんか。
■受験資格：平成元年4月2日～平成5年4月1日生まれの者
■試験の程度：高等学校卒業程度
■受験申込書請求先：最寄りの税務署、または関東信越国税局
■受付期間：6月29日(火)まで
■受験申込書提出先：〒330-9712 埼玉県さいたま市中央区新都心1番地1 さいたま新都心合同庁舎1号館 人事院関東事務局
☎048-740-2006
▼お問い合わせは、関東信越国税局人事第二課試験係(☎048-2600-3111)へ

県立前橋高等養護学校地域の学校開放講座

群馬県立前橋高等養護学校では、学校開放講座を次のとおり開催します。
■講座名：ふれあい講座 生徒との交流を通して
■開設期間：7月7日(水)～1月14日(金)のうち6回(計17時間)
■募集定員：20名(先着順)
■費用：無料(ただし、材

料費500円程度徴収)
■応募方法：電話またはハガキで応募
▼お申し込みとお問い合わせは、県立前橋高等養護学校(〒370-3573 前橋市青梨子町233番地1) ☎027-255-1516)へ

県職員(看護師)採用選考考査

■考査日：8月5日(木)～9日(月)
■受験資格：平成22年10月採用：昭和49年4月2日以降生まれで看護師免許を取得している人
○平成23年4月採用：昭和50年4月2日以降生まれで看護師免許を取得または取得見込みの人
■出願期間：7月6日(火)まで
■出願方法：所定の出願用紙
■出願用紙・受験案内配布場所：渋川行政県税事務所、県庁県民センター、各県立病院
■詳しくは、県ホームページ(<http://www.pref-gunma.jp/saiyou>)をご覧ください
▼お問い合わせは、群馬県人事委員会事務局(☎027-226-2744)へ

介護支援専門員実務研修受講試験

■試験日：10月24日(日)
■試験会場：上武大学伊勢崎キャンパスなど
■受験資格：保健、医

母子家庭就業支援講習会

(財)群馬県母子寡婦福祉協議会では、母子家庭の母や寡婦を対象に、就職に必要な技術の取得を目的としたパソコン講習会を開催します。
■期日：9月26日～11月14日の日曜 全8回
午前10時～午後4時
■会場：中央総合学院(前橋市南町)
■申込期限：9月3日(金)必着
■内容：ワード、エクセルの初級編
■対象者：県内在住の母子家庭の母および寡婦
■定員：20名
■参加費：4000円程度(テキスト代)
■申込方法：往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、母子家庭の母または寡婦の別、会場名、応募動機を明記し、郵送
▼お申し込みとお問い合わせは、(財)群馬県母子寡婦福祉協議会(〒371-0843 前橋市新前橋町13番地12 群馬県社会福祉総合センター5階) ☎027-255-6636)へ

暮らしの情報

行政相談を開催します

■日時…7月9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

募

募集

夏休み親子科学教室 参加者募集

■日時：7月24日(土) 午前10時～正午
■会場：県衛生環境研究所(前橋市上沖町378)
■テーマ：〇見えない汚れを測定しよう！
〇手洗いはこれでバッチリ！
正しい手洗い方法とは
■対象：小学4～6年生とその保護者
■定員：32名
(申込者多数の場合は抽選)
■費用：無料
■申込期限：7月9日(金)
■申込方法：ハガキまたはファックスに、応募者全員の氏名、学年、郵便番号、住所、電話番号を記入し送付
■その他：ヨウ素液を使うので汚れても構わない服装で参加してください
▼お申し込みとお問い合わせは、県庁消費生活課(☎027-223-8100)へ

知

お知らせ

オウム真理教犯罪被害者等給付金について

オウム真理教犯罪被害者等給付金は、オウム真理教による犯

生

生活

忘れていませんか自動車税

自動車税の納期限は、5月31日です。まだ納めていない人は、急いで納めましょう。
■納税場所：県内の金融機関、郵便局、県自動車税事務所、県税事務所、コンビニエンスストア
■納税の際は、必ず納税通知書をお持ちください
▼お問い合わせは、渋川行政県税事務所(☎0279-221-4050)へ

愛の血液助け合い運動にご協力ください

すべての血液製剤を、国内の献血により確保する体制の確立をめざし、7月1日から8月31日に「愛の血液助け合い運動」を実施します。夏は、暑さなどのために献血者が減少しがちです。ぜひ献血にご協力ください。
■対象：16歳から69歳まで、体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人。成分献血は18歳から。また65歳以上の人は、60歳から64歳までに献血経験のある人
■場所：前橋・高崎・太田献血ルーム
▼お問い合わせは、県赤十字血液センター(☎027-224-2118)へ

貸金業法が大きく変わります

借り過ぎ・貸し過ぎを防ぐため、貸金業法が大きく変わります。6月18日に改正法が完全施行され、借入残高が年収の3分の1を超える場合、新規の借入れができなくなります。借金の返済は一人で悩まず、お早めに相談を。
■多重債務相談窓口
○関東財務局前橋財務事務所
☎027-221-4495
平日午前8時30分～午後4時30分
○群馬県消費生活センター
☎027-223-3001
平日午前9時～午後5時

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

金	木	水	火	月	日	土	金	木
9	8	7	6	5	4	3	2	7/1
AM10:00～正午 保健相談センター 保セ 心配ごと相談 ささえの家 社協	AM9:30～ 保健相談センター 公民 ピアーズ編み物教室 中央公民館 公民	PM1:30～ 中央公民館 公民	予約制 保健相談センター 保セ	AM11:00～正午 前橋アイシングスクール 教育 健康相談 保健相談センター 保セ	AM7:30～ 中央公民館 公民 第6回大字対抗野球大会 教育 AM8:30～ 総合グラウンド	PM1:30～ 中央公民館 公民 オカリナ教室	PM1:30～3:00 役場302会議室 農委 農地・農業者年金相談	AM16:00～ 前橋ミニユニバーシティ 子育て おはなしのアイアイ 保健相談センター 保セ ヨガ教室 中央公民館 公民 毛筆かな教室 中央公民館 公民
日	土	金	木	水	火	月	日	土
25	24	23	22	21	20	19	18	17
AM8:30～ 総合グラウンド 教育 第28回村民ソフトテニス大会	AM9:30～正午 楽集センター 楽集 カラオケ教室 楽集センター 楽集	PM1:30～4:30 ささえの家 社協 無料法律相談	AM9:45～ 保健相談センター 保セ すくすく教室(リトミック) 保健相談センター 保セ 毛筆かな教室 中央公民館 公民	PM1:30～3:30 楽集センター 楽集 人権相談日	AM9:30～ 保健相談センター 保セ レカンフラワー教室 中央公民館 公民	PM7:00～9:00 ふれあい館 教育 知的障害児健康教室	PM7:00～ 中央公民館 公民 ギター教室	AM10:00～正午 前橋アイシングスクール 教育 健康相談 保健相談センター 保セ

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寄せてください。締め切りは、6月30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。

ぐんま若者サポートステーションをご利用ください

学校卒業後や離職後、一定期間無職の状態にあり、働くことに自信や意欲がなく悩んでいる若者に対し、職業的・社会的自立に向けての相談・支援を行っています。 ■場所：前橋テルサ5階(前橋市千代田町2-5-1) ■利用時間：午前11時～午後6時(水・日・祝日は休館相談は要予約) ■内容：キャリアカウンセラーや臨床心

理士による相談・セミナーや仕事体験など ■費用：無料 ▼お問い合わせは、ぐんま若者サポートステーション(☎027-2333-2330)へ

政治家が寄付をすることは禁止されています

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されていて、違反すると処罰されます。また、有権者が寄付を求めることも禁止されています

タテのカギ

- ①床が高い倉庫のことを一式倉庫と言います
- ④親と子
- ⑥「前線がくると雨ばかり」
- ⑨駅を英語で
- ⑩黒↑
- ⑫黒くて苦い飲み物。砂糖やミルクを入れることも

ヨコのカギ

- ①7月7日は
- ②首から上。目や耳や口や鼻などがある
- ③8本足
- ⑤方向を示す記号。↓
- ⑦ヨーロッパ連合
- ⑧7月19日はーの日
- ⑪小型のウマ

前回の答えと当選者

広報5月号のクイズの解答は、全部で34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)。
高橋知子(7区)近藤聡美(9区)小林英子(9区)蜂巣博美(10区)野口雄大(12区)柄澤真斗(12区)小金澤志渚(14区)

タウエ

①カ	シ	④ワ	モ	⑦チ	
ブ		エ		⑧ヨ	⑩ガ
②ト	ケ	イ		⑤シ	ク
		⑤ジ	⑥シ		ワ
③ウ	ン	テ	イ		⑨ガ
タ		ン			リ

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
南楽児	54-2318
ふれあい	70-8052
社会福祉協議会	54-0488
児童館	54-0031
ふれあい	54-7933
社会福祉協議会	54-1133
児童館	54-1126
社会福祉協議会	55-5294
児童館	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	保健相談センター
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

金	木	水	火	月	日	土
16	15	14	13	12	11	10
	PM1:30～2:00 BCG予防接種 PM1:30～2:00 保健相談センター 保セ	PM1:00～1:30 1歳6カ月児健診 レカンフラワー教室 PM1:30～ 中央公民館 公民	AM9:30～ 両親学級 PM1:30～ 保健相談センター 公民	PM1:30～2:30 健康相談 PM3:30～5:00 楽集シネマ PM3:30～5:00 楽集センター 楽集	AM7:30～ 第24回村民ゴルフ大会 PM7:30～ 霞山カントリークラブ 教育	PM7:30～9:30 カラオケ教室 PM9:30～ 楽集センター 楽集
	土	金	木	水	火	月
	31	30	29	28	27	26
	PM7:00～ ギター教室 中央公民館 公民	PM1:00～1:30 乳児健診 PM9:30～1:30 香りの花せつげん体験教室 AM9:30～正午 楽集センター 楽集	PM1:30～ 毛筆かな教室 中央公民館 公民	AM9:30～ ピーズ編み物教室 中央公民館 公民		PM1:30～2:30 健康相談 PM2:30～ 保健相談センター 保セ