

お元気ですか 保健相談センター です

歯の健康習慣

6月4日から1週間は、むし歯予防デーです。この機会に家族みんなで口腔のチェックをしてみましよう。

【歯の寿命】

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯の本数は、最低でも20本だと言われています。厚生労働省は、80歳で自分の歯を20本残す「8020（ハチマルニマル）運動」を呼びかけています。しかし、現状は、40歳以上になるとだんだん歯が失われ、平均すると60歳で19本、70歳で13本、80歳では8本にまで減っています。

自分の生活習慣を見直すことで、歯の寿命を延ばし、いつまでも健康な生活を楽しみましょう。

【歯を失う原因】

歯を失う原因の90%は、歯周病とむし歯です。

■歯周病とは、歯と歯ぐきの間に歯垢（しこう）細菌のかたまりがたまり、歯ぐきに炎症が起きる病気です。そのままにしておくと炎症はさらに進み、やがて歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまいます。若いからといって油断は禁物です。15〜24歳の70%の人が歯周

病にかかっていると知られていません。歯を失うのは老化が原因ではなく、若い頃に発病した歯周病が重症化した結果なのです。

■歯周病の症状

- ・歯が浮いた感じがする
- ・朝起きた時、口の中が粘ついたりする
- ・歯磨きの時、歯ぐきから出血することがある
- ・歯ぐきが赤くはれたり、痛みがある
- ・口臭が強い
- ・歯に歯石がたまっている
- ・歯がぐらぐらする
- ・歯と歯ぐきの間によく食べ物がはさまる

※1つでもあてはまる症状があれば要注意です。早めに歯科医院へ受診して検査を受けてください。

■むし歯は、口腔内に住む、虫歯菌のつくる酸が歯を溶かし始めることを言います。

【歯周病とむし歯予防】

- ・三食規則正しく食べましょう。だからだと間食をしないようにしましょう。また、糖分（砂糖）を取りすぎないようにしましょう。
- ・1日2回は丁寧に歯を磨き、歯垢を取り除きましょう。
- ・定期的に歯科医院を受診しましょう。歯磨きで取り除けなかった歯垢（プラーク）を除去

してもらったり、検診を受けましょう。

- ・たばこを吸わないようにしましょう。ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良となり、細菌に対する抵抗力が低下するため、歯周病を悪化させます。
- ・ストレスを上手に解消しましょう。強いストレスは、唾液の出を悪くし、唾液の作用である口腔内の清掃や殺菌する働きを衰えさせます。
- ・よく噛んで食べましょう。

【噛むことの効果】

卑弥呼（ひみこ）の時代（弥生時代）の人々は、一食あたりの噛む回数が、現代人の6倍以上だったと言われています。噛むことは、私たちの健康を維持するために大切な行為です。噛むことの効果を文字で「**ひみこの歯がいいぜ**」と覚えましょう。

【**ひ**】：肥満予防。よく噛むことで、少ない量でも満腹感を得ることができま。

【**み**】：味覚の発達。噛むことでその食材本来の味が分かるようになります。味付けもわずかでよくなるので、高血圧の予防にもなります。

【**ぜ**】：ことばの発音が良くなる。口の周りの筋肉を使うことになり、表情が豊かになったり、若々しく見えたりします。

【**の**】：脳の発達の促進。噛む

刺激で、脳の働きが活発になります。認知症の予防にもつながります。

【**は**】：歯の病気予防。唾液が多く分泌され、虫歯菌をやっつけてくれます。

【**が**】：がんの予防。唾液の分泌で、発ガン物質の毒性を弱めます。

【**い**】：胃腸快調。噛むことで消化酵素が多く出て、消化を促進します。

【**ぜ**】：全力投球。心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事ができたりします。

お知らせ

◇歯周疾患検診

村では、40歳、50歳、60歳、70歳（平成23年3月31日現在の年齢）の方を対象に歯周疾患検診を実施します。対象の方には個人宛での通知をしますので、指定された歯科医院で受診してください。自分の歯や歯ぐきなどの健康状態を確認してもらいましょう。

◇日本脳炎予防接種（1期）の積極的な接種が始まりました

これまで積極的な接種を控えていた日本脳炎予防接種について、1期のみ新しいワクチンでの接種が可能となりました。■対象者：3歳になるお子さん

■接種間隔

・1期初回：2回接種。1回目と2回目の間を6日〜28日あけて接種

・1期追加：1回接種。1期初回2回目接種後、おおむね1年あけて接種

※4歳から7歳6カ月未満のお子さんは、主治医または保健相談センターへご相談ください。

※7歳6カ月を過ぎてしまったお子さんや、2期対象（小学校4年生）のお子さんについては、まだ指針が示されていないため、国からの指導があり次第お知らせします。

◇エアロピクス

■日時：6月11日（金）

■午前10時〜正午

■場所：保健相談センター

■持参するもの：運動できる服装、室内用運動靴、水分、タオルなど

◇すくすく教室

■日時：6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

▼お問い合わせは、保健相談センター（☎70-8052）へ

暮らし の情報

募集

募集

村ホームページに掲載する広告募集

村では、榛東村ホームページに掲載する広告を募集しています。申込書と広告掲載要綱をホームページからダウンロードしてください。また、榛東村ホームページ携帯サイト(<http://www.vill.shinto.gunma.jp/mobile/>)がオープンしました。携帯サイトでは、新着情報のほか施設のご案内や渋川・前橋・高崎地区医師会の休日当番医などを確認することができます。▼お問い合わせは、総務課(☎54-2211 内線256)へ

榛東村ホームページ携帯サイト



県職員採用I類・II類試験

■第一次試験：6月27日(日) 受験資格 ○I類：昭和56年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人、または平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)などを卒業(見込含む)した人 ○II類：昭和58年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた人 ■出願期間：5月25日(火)まで ■出願方法：所定の出願用紙 ※ぐんま電子申請受付サービスでも申込可 ■受験案内・出願用紙配布場所：県庁県民センター、各行政事務所など ■その他：試験に関する情報は県職員採用案内ホームページでもご覧になれます ▼お問い合わせは、県人事委員会事務局(☎027-226-2745)へ

農業機械研修

農林大学校では、大型・小型トラクターやけん引、コンバインの農業機械の操作や点検などの研修を行います。研修には、コースに応じた経費とテキスト料がかかります。また、研修期間・日数もコースに応じて異なります。▼お問い合わせは、農林大学校就農支援係(☎027-371-3244)へ

23年3月新規学校卒業生を対象とする求人説明会

ハローワーク渋川では、平成23年3月新規学校卒業生(大学・短大・高専・高校・中学)の採用を予定している企業(事業所)を対象に、次のとおり求人説明会を開催します。新規学校卒業生の円滑な就職を促進するために、事業主の方に採用に関して適切・公正な募集・選考を行うていただくことへの理解と協力が必要です。新規学校卒業生の採用を予定している企業(事業主)は、採用・人事担当者(事業主)は、採用・人事担当者の出席をお願いします。■日時：6月4日(金) 午後2時30分～ ■会場：渋川市民会館 小ホール ▼お問い合わせは、ハローワーク渋川 学卒担当(☎0279-222-2636)へ

介護職などをめざす人のための地区別就職相談会

介護の仕事に就きたい方、仕事の内容を知りたい方に、介護施設・事業所の職員が相談に応じます。■期日および会場 ○6月19日(土) 渋川市民会館 ○6月27日(日) 太田産業技術専門学校 ○7月10日(土) ニューサンピア(高崎市) ○7月17日(土) 群馬県庁 ■時間：午後1時～4時30分 ■内容：介護施設・事業所の職員との個別相談や群馬県福祉マンパワーセンターの就職に関する相談など ■費用：無料 ■申込方法：直接会場にお越しください ▼お問い合わせは、県庁介護高齢課(☎027-2226-2565)へ

6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	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818		平形歯科医院 (石原) ☎22-0953
13日	中野医院 (渋川) ☎22-1219	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007		石岡歯科医院 (赤城) ☎56-3535
20日	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	船曳医院 (中郷) ☎53-2530	とまるクリニック (金井) ☎26-7711		船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211
27日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800	川島医院 (渋川) ☎22-2421	清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413

*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月の地区別座談会

- 4日(金) 午後7時 4区コミセン
- 11日(金) 午後7時 5区コミセン
- 25日(金) 午後7時 6区コミセン
- ▶お問い合わせは、基地・財政課(☎54-2211 内線240)へ

知

お知らせ

介護の相談のお知らせ

澁川保健福祉事務所では、精神科医師、保健師によるごとの相談を実施しています。■日時：毎月第1・第3火曜日 午後1時～3時 ■場所：澁川保健福祉事務所 相談室(所外相談は各市町村にお問い合わせください) ■申込：事前に電話などでご予約をお願いします ■その他：費用は無料です。精神科医師、保健師が対応します。

	第1火曜日	第3火曜日	所外相談
6月	1日		15日(澁川市)
7月		20日	6日(榛東村)
8月	3日		17日(澁川市)
9月	7日	21日	
10月	5日		19日(澁川市)
11月	2日	16日	
12月	7日		21日(澁川市)
1月			18日(榛東村)
2月	1日		15日(澁川市)
3月	1日	15日	

▼お問い合わせは、澁川保健福祉事務所 保健係(☎0279-22-4166)へ

生

生活

自動車税は早めに納付

自動車税は毎年4月1日現在、運輸支局に登録されている自動車の所有者に課税されます。5月上旬に送付される納税通知書により納期限までに納めてください。■納期限：5月31日(月) ■納税場所：金融機関、郵便局、コンビニエンスストアなど ▼お問い合わせは、澁川行政県税事務所(☎22-4050)へ

電波のルールを守りましょう

総務省では、6月1日から10日までの「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化しています。ルールを守らない不法な無線局は、テレビ・ラジオ放送、携帯電話などの身近なものから、警察・消防・救急用無線などの人命に関わる重要な無線に対して混信・妨害を与えるなど、私たちの生活や安全をおびやかします。安全で豊かな社会を実現するために、電波はルールを守り、正しく使しましょう。 ▼お問い合わせは、関東総合

通信局へ ○不法無線局による混信・妨害(☎03-6238-1939) ○テレビ・ラジオの受信障害(☎03-6238-1945) ○地上デジタル放送の受信相談(☎03-6238-1944) <http://www.tele.soumu.go.jp/j/adm/monitoring/index.htm>

労働保険の年度更新手続きは7月10日までに済ませよう

労働保険の平成21年度確定保険料と平成22年度概算保険料の申告納付期限は、6月1日から7月12日までの期間内に行ってください。労働保険料等申告書は6月1日頃にお手元に届きます。 ▼お問い合わせは、群馬労働局総務部労働保険徴収室(☎027-210-5001)へ

子どもの人権110番強化週間

法務省および全国人権擁護委員連合会では、6月28日から7月4日までの一週間を子どもの人権110番強化週間として、子どもの人権に関する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、秘密は固く守られます。 ■子どもの人権110番専用電話：☎0120-007-110

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	火	月	日	土	金	木	水	火
9	8	7	6	5	4	3	2	6/1
	3歳児健診 PM1:00~1:30 保健相談センター 保セ	特定健診 AM8:30~11:30 笹熊集会所 保セ	第38回村民野球大会(5日目) AM8:30~ AM9:00~ 総合グラウンド 教育 第35回村民バスケットボール大会 AM9:00~ スポーツアリーナ 教育		特定健診 AM8:30~11:30 中央公民館 保セ 農地・農業者年金相談 PM1:30~ 役場301会議室 農委	特定健診 AM8:30~11:30 中央公民館 保セ おはなしアイアイ AM10:30~11:30 保健相談センター 保セ	特定健診 AM8:30~11:30 中央公民館 保セ	2歳児健診 PM1:00~1:30 保健相談センター 保セ
金	木	水	火	月	日	土	金	木
25	24	23	22	21	20	19	18	17
無料法律相談 PM1:30~4:30 ささえの家 社協				健康相談 PM1:30~2:30 保健相談センター 保セ	第54回夏の山草展 AM9:00~ 中央公民館 公民 第7回村民パドミントン大会 AM8:30~ スポーツアリーナ 教育	第54回夏の山草展 AM9:00~ 中央公民館 公民		すくすく教室 AM9:40~10:00 保健相談センター 保セ

無料の多重債務相談窓口

前橋財務事務所では、多重債務相談窓口を開設しています。相談員が電話や来庁で相談を受け、必要に応じて法律専門家に引き継ぎを行っています。■財務省 関東財務局 前橋財務事務所 総務課 多重債務相談窓口：☎027-221-4495(相談窓口直通) ■受付時間：月曜～金曜 午前8時30分～正午 午後1時～4時30分(祝祭日を除く)

交通事故相談

前橋自動車保険請求相談センターでは、自賠責保険の請求方法、任意保険に関する相談、一般の交通事故相談などの各種相談に専門の相談員が無料で応じます。■相談日：月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午 午後1時～5時 ■弁護士相談日：毎月第1・第3水曜日 午後1時～4時 ※要予約・相談無料・要面談 ▼ご相談とお問い合わせは、前橋自動車

車保険請求相談センター(☎027-223-2316) <
<http://www.sonpo.or.jp>

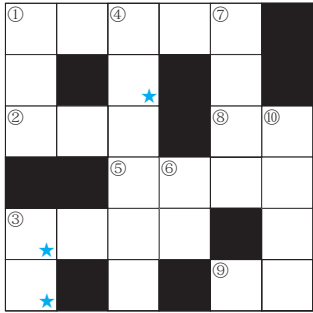
お詫びと訂正

広報しんとう4月号6ページ後期高齢者医療制度保険料の記事で、軽減措置についての表中「均等割9割軽減の該当条件」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
■誤「年金収入800万円以下」
■正「年金収入80万円以下」

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郵送してください。締め切りは、5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…田んぼが青くなる)

タテのカギ

- ①子どもの日に飾るものといえは？
- ③ソングを日本語に
- ④日本語を英語に訳したいときに使います
- ⑥思いつき。一的など
- ⑦本などを書いた人のこと
- ⑩学生割引を略して

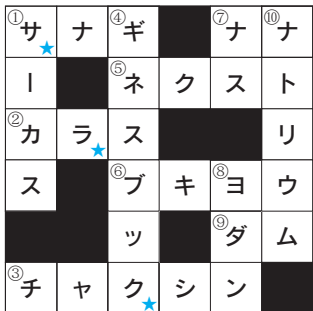
ヨコのカギ

- ①子どもの日に食べる和菓子
- ②時間を知りたいときに見るのは？
- ③遊具。ぶらさがって遊びます
- ⑤N極とS極があります
- ⑧びわ湖がある県は？
- ⑨シヨウガの漬け物。スシには欠かせません

前回の答えと当選者

広報4月号のクイズの解答は、全部で16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)。
高橋美帆(2区) 遠藤穂乃香(6区) 高橋美紀(7区) 高橋亮一(13区) 広橋一江(16区) 五味亜悠香(17区) 生方利夫(18区)

サクラ



ダイヤルメモ

役場	54-2211
教員会	54-2211
中公	54-2573
社会教育施設等管理事務所	54-8534
商工センター	54-2318
保健相談センター	70-8052
南都心センター	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・長寿支援課	保育士・保健相談センター	住民生活課	社会福祉協議会	教育委員会	中央公民館	農業委員会	楽集センター
---------------	--------------	-------	---------	-------	-------	-------	--------

水	火	月	日	土	金	木
16 人権相談日 PM1:30～3:30 楽集	15	14 健康相談 PM1:30～2:30 PM3:30～ 楽集センター 楽集	13 第38回村民野球大会(最終日) AM8:30～ 総合クラウンド 教育 狂犬病予防注射 AM9:00～12:00 各コミセンなど 住民	12 カラオケ教室 PM7:30～9:30 楽集センター 楽集	11 ふるさと探訪教室 AM8:30～ 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 保セ 心配ごと相談 PM1:30～3:30 ささえの家 社協	10 特定健診 AM8:30～11:30 保健相談センター 保セ
		水 30 乳児健診 PM1:00～1:30 保種相談センター 保セ	火 29	月 28 健康相談 PM1:30～2:30 保種相談センター 保セ	日 27	土 26 カラオケ教室 PM7:30～9:30 楽集センター 楽集