

## 地域包括支援センターだより 榛東村地域包括支援センター

### 「熱中症予防」で 夏を乗り切ろう！！



#### 熱中症とは??

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で静かに過ごしているときでも発症し、重症になると救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。特に高齢者は水分が不足がちになったり、暑さに対する感覚が低下しているため注意が必要です。

体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう

**暮らしの工夫で暑さをさげよう**

- ・エアコンや扇風機などを使いましょう
- ・衣類の工夫や冷却グッズで熱を逃がしましょう
- ・外出時、帽子や日傘で日差しをよけましょう

**のどが渇いていなくてもこまめに水分補給**

- ・大量に汗をかいたときは、塩分もとりましょう（とり過ぎには注意しましょう）

**みんなで気にかけて声をかけを！！**

- ・互いに体調を気にかけてみましょう
- ・運動時や作業時は休憩をこまめに入れましょう



## いきいきフェスタ2024



いきいきフェスタは、地域の医療・介護の専門職と渋川市・榛東村・吉岡町が「健康寿命を延ばそう」のスローガンを掲げ、そのきっかけづくりとして2017年から始まりました。

今年は6月30日（日）に開催され、榛東村の介護予防サポーターさんに「しんとう音頭体操」「脳トレ」などを来場者の前で行っていただきました。来場者からは「頭の体操が楽しくできました」などの感想がきかれました。



# 『和の場』

気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、介護をしている家族の方同士が話をしたり、参加者同士の交流などで楽しく過ごすそんな場所です。参加者からは、「お話をしたり、懐かしい歌を歌ったりとっても素敵な時間が過ごせました」といった声をいただきました。皆様の参加をお待ちしております。

## 南コミカフェ



場所：南部コミュニティセンター  
「ハワイアンズバンド」の方と一緒にフラダンスに挑戦してみました♪

## らくらくカフェ



場所：楽集センター  
ハーモニカの演奏に合わせて、懐かしい歌を歌いました♪



榛東村のホームページから日程など  
チェックしてね!

## 「和の場」日程変更のお知らせ

### 南コミカフェ

#### 変更前

令和6年8月2日(金)  
開催時間：午後1:30~3:00  
場所：南部コミュニティーセンター

### 南コミカフェ

#### 変更後

**令和6年8月23日(金)**

開催時間：午後1:30~3:00  
場所：南部コミュニティーセンター

\*予定しておりましたオカリナ演奏は8月23日はありません。  
オカリナ演奏は8月28日楽集センターで午後1:30~行います。

### 【問い合わせ先】

## 榛東村地域包括支援センター

〒370-3503 榛東村新井793-2

☎ **0279-25-8441**



(受付時間) 平日8:30~17:15(土日祝日・年末年始除く) \*緊急時の電話相談(虐待など)は左記の時間外でも受け付けます



婦人科医に話が聞けます！

# 女性のための健康講座

～20代から40代に向けたライフステージと健康のお話～

からだの悩み、食事、がん検診など気になっていること、聞きたいことはありませんか？

この講座では、みなさんの聞きたいことを、婦人科医と栄養士がお答えします。

【日時】 令和6年8月24日(土) 15時00分～16時45分

【会場】 榛東村保健相談センター

【講師】 まつい女性クリニック 松井 啓人 医師

【講話】 「ライフステージと女性の健康について

～月経や妊娠、子宮頸がん検診やHPVワクチン等について～

【内容】 【時間】 15:00～16:10

【講師】 管理栄養士

【講話】 女性のための食事について

【時間】 16:15～16:45

【対象者】 榛東村に住民登録のある方

【定員】 30名 ※定員になり次第締め切ります。

【持ち物】 筆記用具 必要な方：飲み物、お子さんのおもちゃ

電話またはフォームでお申込みください。

【申込方法】 【電話】 0279-70-8052(受付時間：平日8時30分～17時15分)

【申込URL】

<https://logofarm.jp/form/3G8x/660665> (24時間受付)



★参加費無料

★託児あります！

※人数や年齢等制限あり

★健康ドリンク

プレゼント！



【締切日】 8月16日(金)まで  
※医師や栄養士に質問がある方は、申込時にお申し出ください。  
できるだけ8月9日(金)までをお願いします。

【その他】  
・お子さんを連れて参加することもできます。  
※託児は未就学児のみとなります。ご不明な点はお問い合わせください。  
・時間や内容は、変更する場合があります。

【 お問合わせ先 榛東村保健相談センター 0279-70-8052 】

＜榛東村と群馬ヤクルト販売株式会社は、地域づくり連携協力に関する協定を結んでいます＞

# 令和6年度 健康教室のご案内

場所：榛東村保健相談センター

ヘルスアップ教室			
教室名	日時		予約開始日
ヘルスアップ教室①	9月18日(水)	10:00~12:00	8月19日(月)
	9月25日(水)		
	10月2日(水)		
	10月9日(水)		
	10月16日(水)		
ヘルスアップ教室②	1月15日(水)	10:00~12:00	12月16日(月)
	1月22日(水)		
	1月29日(水)		
	2月5日(水)		
	2月12日(水)		

【対象者】 運動制限のない方

【内容】 ゴムバンドを使った運動、筋力トレーニングなど

【持ち物】 室内用の運動靴、飲み物(水やお茶等)、運動用マット・バスタオル等の敷物

【定員】 15名(先着順)

ココロとカラダの健康ヨガ			
教室名	日時		予約開始日
ココロとカラダの健康ヨガ①	11月8日(金)	10:00~12:00	10月15日(火)
	11月15日(金)		
	11月22日(金)		
ココロとカラダの健康ヨガ②	2月6日(木)	13:30~15:30	12月23日(月)
	2月14日(金)		
	2月20日(木)		

【対象者】 運動制限のない方

【内容】 健康ヨガ、呼吸法など

【持ち物】 飲み物(水やお茶等)、運動用マット・バスタオル等の敷物

【定員】 15名(先着順)

料理教室			
テーマ	日時		予約開始日
脂質異常症予防	9月4日(水)	9:30~13:30	8月5日(月)
ヘルシークリスマス	12月11日(水)		11月11日(月)

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

【定員】 16名(先着順)

女性のための健康講座②			
教室名	日時		予約開始日
女性のための健康講座②	3月7日(金)	10:00~12:00	2月7日(金)

【対象者】 運動制限のない方

【内容】 栄養についての講話、運動の実技

【持ち物】 飲み物(水やお茶等)、筆記用具

【定員】 15名(先着順)

令和6年7月19日

## 回 覧

住民のみなさまにお知らせです。

# 有害鳥獣（鳥類）の一斉駆除活動について

標記の件について猟友会による村内一斉駆除を下記のとおり実施いたします。  
ご迷惑をお掛けしますが、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

### 記

1. 日 時：令和6年8月4日（日）、8月17日（土）、8月31日（土）
2. 実施場所：榛東村内全域
3. 実施理由：鳥類によるゴミステーション荒らしやぶどう等の食害を未然に防ぐため
4. その他：オレンジ色の帽子を被っている方が猟友会です。猟銃を用いて駆除を行いますので近づかないようにしてください。

### お問い合わせ先

榛東村役場産業振興課 五十嵐  
TEL 0279-26-2559（直通）

# 夏祭り



8/13 (火)  
8/14 (水)

## 8月13日・14日 両日開催

### イモ鉄砲大会 (榛東村商工会)

- 9:30～(1回目)・13:00～(2回目)

### スイカ割り (榛東村商工会)

- 10:00～(1回目)・13:30～(2回目)

### ミニSL運行 (榛東ミニ鉄道クラブ)

- 10:00～15:00 ※正午～13:00はお休みです

### かき氷早食い大会 (榛東村商工会)

- 10:30～(1回目)・14:00～(2回目)

### スタンプラリー&キーワードラリー (産業振興課)

- 終日実施 先着50名
- 台紙はおもちゃコーナーにあります。スタンプを集めて景品をもらおう！

### 軽食販売等 (榛東村商工会)

- 終日実施
- ヨーヨーつり・やきそば・かき氷・フランクフルト・飲み物など

## 8月13日のみ開催

### 子ども用迷彩服・制服の試着&装備品展示 (自衛隊)

- 終日開催

### 野外ステージコンサート (NPO法人山脈)

- 11:00～14:00
- POPS、ROCK、フォーク他

## 8月14日のみ開催

### キッズダンスショー (E-chan's Dance Crew)

- ▶10:15～11:00

※イベントのスケジュール・内容は都合により変更となる場合があります。

### ■お問い合わせ

榛東村役場 産業振興課 TEL0279-54-2211

## しんとうワイナリー

しんとうワイン試飲の他、ワイン2本以上お買い上げの方には粗品を進呈いたします。

▶ワイナリーにて終日開催

## しんとうふるさと夢工房

上質な肉を使ったハム、ウィンナー、ポロニアソーセージ、ポークジャーキーを特別価格にて販売いたします。

▶しんとうふるさと夢工房にて終日開催

## 耳飾り館

- ・オリジナル缶バッジ作り
- ・その他体験学習実施中

▶耳飾り館にて期間中開催9:00～15:00

## 樋口農園

自家栽培の梅やブルーベリーを使った焼き菓子販売します。今回限定でアイスを使った冷んやりスイーツもご用意致します。

### ▶主催：榛東村

▶協賛：榛東村商工会・榛東ミニ鉄道クラブ・群馬葡萄酒(株)・しんとうふるさと夢工房・陸上自衛隊相馬原駐屯地・(株)卯三郎こけし・麦のゆめ・地球屋・地球屋パン工房・地球屋バターファクトリー・耳飾り館・NPO法人山脈・マツダ印刷(株)・E-chan's Dance Crew 順不同



SHINTO\_CHANNEL  
しんとうちゃんねる  
公式Instagram

## 二鉄道無料乗車券

コピー不可

◆本券1枚につき1名様、無料でご乗車いただけます。  
※正午～13:00はお休みです。

有効期限 2024年8月13日・14日 ふるさと公園夏まつり 榛東村役場 産業振興課

## 二鉄道無料乗車券

コピー不可

◆本券1枚につき1名様、無料でご乗車いただけます。  
※正午～13:00はお休みです。

有効期限 2024年8月13日・14日 ふるさと公園夏まつり 榛東村役場 産業振興課

# 夏の青少年健全育成運動

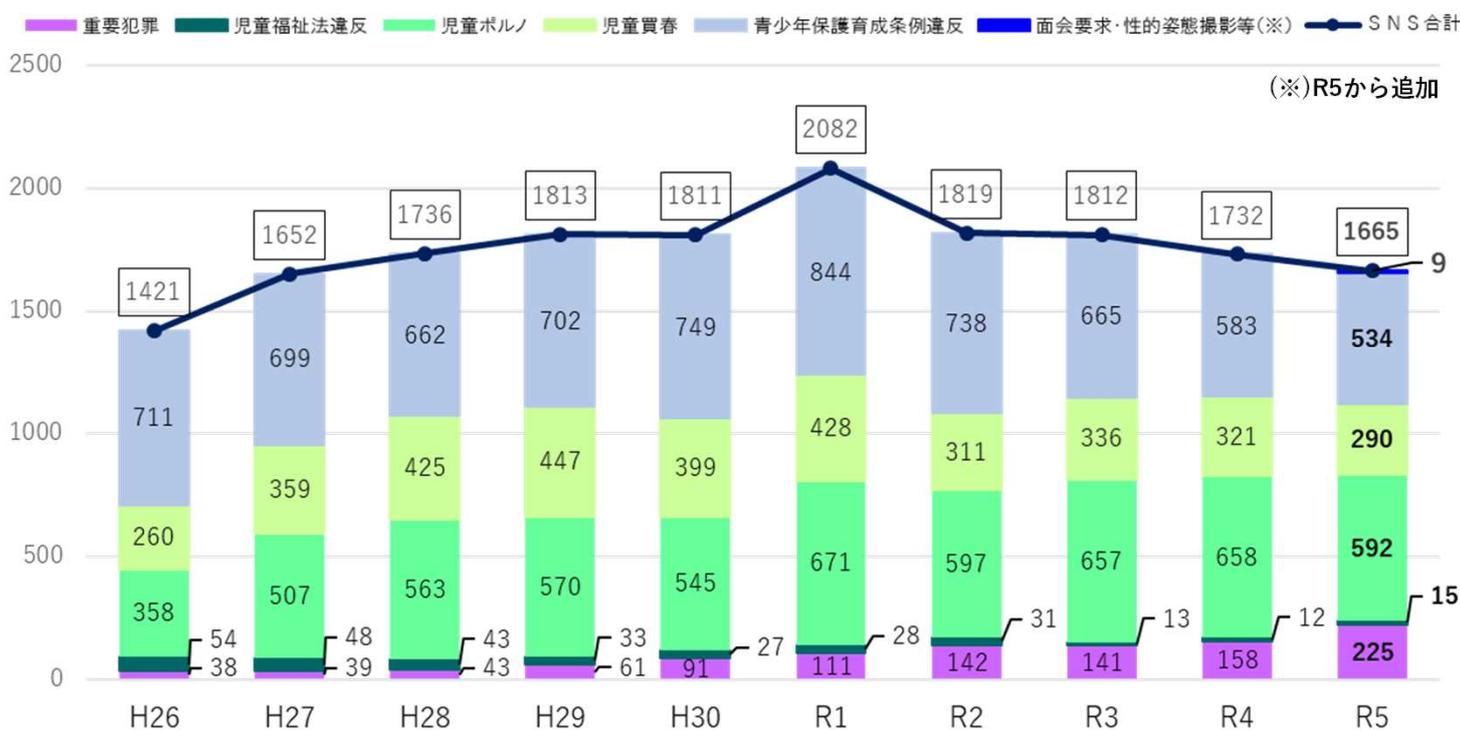
実施期間 令和6年7月15日～令和6年8月31日

## 推進目標

県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組もう

◇「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えよう

## SNSに起因する事犯の被害児童数の推移（全国）



警察庁：統計資料（令和5年）

SNSの利用をきっかけに事件に巻き込まれるケースがあとを絶ちません。

SNSは、便利で楽しいものですが、使い方を誤ると思いもしないトラブルに巻き込まれたり、取り返しのつかない事態が発生することがあります。

「おぜのかみさま」を守って、安全・安心なSNSの利用を心がけましょう。

ルールを作って みんなで守ろう

おぜのかみさま

実施団体・機関

群馬県 群馬県教育委員会 群馬県警察本部 群馬県青少年育成推進会議  
榛東村 榛東村教育委員会 榛東村青少年育成推進会議 榛東村青少年育成団体

## お くない。写真

一度、ネット上に流出した写真を削除・回収することはできません。ネットで知り合った相手からあなたの写真を送るように言われても送ってはいけません。

わたしも送るからあなたも送って



## か きこまない。悪口

ネットに悪口やウソの投稿をしたり、他人が投稿した悪口などを拡散したりすることは犯罪になることがあります。悪口や悪意のある投稿を書き込んではいけません。

いじめは犯罪



## ぜ ったいあわない。

ネットで知り合った人に会いに行き、犯罪に巻き込まれるケースがあります。ネットだけで交流をしている人に絶対に会いに行ってもはいけません。

フッフ

あいたいな!



## み ない。有害サイト

ネットには有害で危険なサイトも存在します。ネットを安全・安心に利用するためにフィルタリングを設定し、有害サイトを見ないようにしましょう。

おっ誰か来たな

有害サイト



## の せない。個人情報

SNSに投稿したメッセージや写真から、住所や名前などが知られてしまい、悪用されることがあります。ネットに個人情報をのせてはいけません。

名前や学校もわかったぞ



## さ がさない。出会い

ネットでは、相手が年齢や性別を偽っていたり、本当の目的を隠したりしていることがあります。ネットで出会いを探したりしてはいけません。

出会いをまってるよ



「おぜのかみさま」に関するお問合せは…

群馬県生活こども部 私学・青少年課  
☎ **027-898-3557** (直通)

いじめ・問題行動・犯罪被害など子供に関するご相談は…

群馬県警察本部生活安全部 子供・女性安全対策課 (少年サポートセンター係)  
☎ **027-289-6610** (相談電話)



## ま もる。ルール

スマホやゲームに熱中し、朝起きられなくなったり、体調が悪くなったりする人がいます。家族で話し合っ、利用時間などのルールを作って守りましょう。

家族のルールを守ろう



# 本当にあった怖い話はなし

### 情報の拡散

小学生が、ゲームで知り合った女子高生(本当は男)から裸の画像の交換を要求され、自分の裸画像を送信してしまい、それが拡散した。



### 犯罪被害

中学生が、ネットで知り合った人に誘われて会いに行き、睡眠薬入りのジュースを飲まされ、眠っている間にわいせつな行為をされた。



### 犯罪被害

高校生が、SNSに自宅の写真や通学する高校の名前などを投稿したところ、自宅や学校周辺で見知らぬ大人につきまとわれた。



### 依存症になる

高校生が、無料通話アプリやゲームに深夜まで熱中して、体調を崩し、勉強や部活についていけなくなりました。



### 加害者になる

中学生たちが、無料通話アプリのグループ内で1人に対して悪口を言ったり、無視したりするなどのいじめをして、取り返しのつかない事態になった。



### 加害者になる

高校生が、SNSで気に入らない有名人の悪口や嫌がらせなど悪意のある投稿をしたところ、拡散して大騒ぎとなり訴えられた。



※一度、ネットに出てしまった情報は一生、消すことはできません。

本格的な夏がやってきました。今年も暑い夏となりそうです。こまめに水分補給をして熱中症予防に心がけましょう。

6月9日「人権を守る榛東の会」の皆さんがマリーゴールドの花植えをしてくださいました。今はたくさんの花を付けきれいに咲いています。ありがとうございました。

## 人権について

誰もがみな、人間らしく幸せに生きていくために持っている権利を『人権』といいますが、すべての人々が人権を共有し、平和で豊かな社会を実現するためには『人権の共存』が重要です。つまり、自分の人権と同様に他人の人権を尊重することが求められます。

## さまざまな人権 ④高齢者の人権

日本の総人口は、令和4年6月現在、1億2510万人となっています。そのうち65歳以上の人口は3625万人で、総人口に占める割合(高齢化率)は28.9%となっており、介護が必要な高齢者も増えています。

このような中で、認知症や身体が不自由な高齢者が虐待を受けたり、「振り込め詐欺」の被害にあったりなど、高齢者の人権が侵害される事件が多発しています。

私たちはみんな年をとります。そして、それに伴う気力・体力の衰えは避けられません。しかし、いつまでも自分らしく生きたいという気持ちを誰もが持っています。高齢者の人権問題は、私たち自身の問題なのです。

すべての人が豊かな高齢期を送れるよう、地域社会全体で高齢者と共生する意識を持ち、一人ひとりができることから始めましょう。

## 教室のお知らせ

『竹細工教室』、『タイル雑貨教室』を企画しました！

受講生募集については裏面をご覧ください。

みなさまの参加をお待ちしています。



### \*楽集シネマのお知らせ\*

日にち： 8月19日(月曜日)  
9月9日(月曜日)  
10月21日(月曜日)  
時 間：13:30~  
場 所：楽集センター「会議室」

### \*人権相談のご案内\*

日にち： 8月21日(水曜日)  
9月18日(水曜日)  
10月16日(水曜日)  
時 間：13:30~15:30  
場 所：楽集センター「相談室」

令和6年度 地域交流促進事業

## 『竹細工教室<sup>第1弾</sup> コースターづくり』受講生募集

日時：9月3日(火) 13時00分～15時30分

場所：榛東村楽集センター「会議室」

対象者：村内在住者および在勤者 先着9名

講師：前橋・竹彩会 松村 宗雄 先生 他

内容：星の波編みコースター作り(直径約12cm)

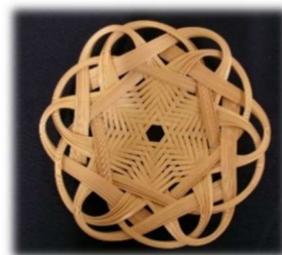
参加費：材料費のみ実費(500円) 当日集金させていただきます

持ち物：ニッパーまたは木ばさみ、霧吹き、タオル1枚

申し込み：8月19日(月) 8:30より受付開始

～8月23(金) 17:15または定員になり次第終了

電話または直接楽集センターへ申し込んでください



令和6年度 地域交流促進事業

## 『タイル雑貨教室 オリジナル花台づくり』受講生募集

日時：9月10日(火) 10時00分～12時00分

場所：榛東村楽集センター「会議室」

対象者：村内在住者および在勤者 先着15名

講師：株式会社ツカダ住設 塚田 由美 先生

内容：タイルの花台作り(21cm×21cm×高さ23cm)  
花台の脚は茶色か白の2色から選べます

参加費：材料費のみ実費(1,200円)

持ち物：エプロン

申し込み：8月20日(火) 9:00より受付開始

～8月23(金) 17:15または定員になり次第終了

ご本人のみの申込受付となります

材料費を持参の上、直接楽集センターへ申し込んでください

申し込みの際に花台の脚の色を選んでいただきます



\*どちらも楽集センターに見本があります

ご覧になりたい方は楽集センターまでお越しください

＜お問い合わせ＞

榛東村楽集センター

TEL：0279-54-0031

【開館時間：土日祝日を除く 8:30～17:15】

村民のどなたでもお気軽に出品/出演できます  
〈一人一人が主役〉

# 第52回 榛東村民文化祭開催のお知らせ

## 【作品展示部門】

### 1 日時・場所

令和6年10月18日（金）～ 10月20日（日）

☆ 時間 9時30分～17時00分まで（最終日の20日は15時30分まで）

☆ 会場 南部コミュニティセンター

### 2 募集要領

- (1) 応募資格：榛東村民及び榛東村文化協会会員、榛東村内勤務者、村内に活動拠点をおく団体  
(搬入搬出時間を守れること)
- (2) 審査・賞：審査は行わない。参加賞のみ進呈
- (3) 種 目：水彩画、水墨画、油彩画、写真、書、短歌、俳句、川柳、漢詩、手芸、編物、  
工芸、レザークラフト、パッチワーク、盆栽、七宝焼、陶芸、木工、山野草、その他
- (4) 大きさ ○絵画（50号以下）○写真（額入りA4判以上A3Wまで）  
○書（半紙以上連落ち以下）○俳句、短歌、川柳（短冊）  
○特別に大きい物、極端に小さな物や破損しやすい作品は展示できません。  
○細部は、実行委員長と調整してください。
- (5) 出品制限：一種目につき、一人1点1組（厳守！）
- (6) 申込先/締切り：【作品展示会出品申込書】に記入し、9月1日（日）までに、中央公民館または  
南部コミュニティセンターに申し込んでください。
- (7) 作品搬入/搬出：搬入10月17日（木）会場準備終了後～17時迄  
：搬出10月20日（日）閉会式後
- (8) その他  
ア 作品を搬入する際は、受付後に出品票（文化協会作成）を作品に添付してから会場に搬入  
してください。  
イ 作品出品者は、【作品展示会申込書】を9月1日（日）までに必ず提出してください。  
ウ 申込書が提出されていない方は、展示できません。特に注意してください。  
エ 作品の搬入時間を厳守してください。それ以降は受付ません。

き り と り

☆作品展示会出品申込書（個人）

締め切り◆9月1日（日）

出品種目		(ふりがな) 題 名	
(ふりがな) 氏 名		TEL	
住 所	榛東村	( 区 )	作品の寸法（作品の幅×長さ/号数等）

☆お問い合わせ 文化協会事務局（中央公民館内 電話54-2573）

## 【芸能発表部門】

### 1 日時・場所：令和6年11月17日（日）

時間：開場 8時30分 開演 9時00分

会場：南部コミュニティセンター

### 2 募集要領

- (1) 応募資格：榛東村民及び榛東村文化協会会員、榛東村内勤務者、村内に活動拠点をおく団体
- (2) 審査・賞：審査は行わない。参加賞のみ贈呈
- (3) 種 目：舞踊、ダンス、吟詠、楽器演奏、話芸、合唱、その他  
但し、歌唱（カラオケ）、伝統芸能は除く（別途発表会開催予定）
- (4) 発表時間：原則として15分以内申込み状況により発表時間は調整させていただきます。
- (5) 出演時間：一人1回限定（但し、グループ出演はこの限りではないが最高3回迄とする。）
- (6) 申込先/締切り：【芸能発表出演申込書】に記入し、9月1日（日）までに南部コミュニティセンターまたは中央公民館に申し込んでください。
- (7) 発表会時に使用する音源、楽器等は出演者が用意してください（ピアノは除く）  
【カセットテープは頭出しをしておいてください。（CD可1枚のCDに1曲）】  
芸能発表会に使用するテープおよびCDは、11月10日（日）までに南部コミュニティセンターへ提出してください。
- (8) 2週間前からのプログラム変更はできません。
- (9) 当日は、駐車場が込み合いますので乗り合わせの上、ご参加ください。
- (10) 昼食は各自、ご用意ください。

- ・主催：榛東村文化協会（事務局 中央公民館内）
- ・後援：榛東村/榛東村教育委員会/榛東村議会/榛東村自治会連合会

..... き り と り .....

☆芸能発表出演申込書（団体/個人）

締め切り ◆ 9月1日（日）

種 目		題 名		希望時間（入退場含む）	分
ふりがな 団体名		ふりがな 責任者		出演者数	人
ふりがな 出演者 氏 名	（個人の場合）			電 話	
出演者等の紹介文を記入					
リハーサル/音合わせ希望の有無		□希望する		□希望しない	
11月16日（土）13時～16時		（希望時間		時 分）	

☆団体、個人を問わず必ず記入してください。なお、団体で出演する方は一覧名簿を添付してください。

☆リハーサル/音合わせ希望の有無の欄は、いずれかにチェックを必ず入れてください。

☆芸能発表会に使用するテープ（頭出しをしておく。）又はCDは、11月10日（日）までに南部コミュニティセンターへ提出してください。

☆詳しくは、文化協会事務局（中央公民館Tel54-2573）へお問い合わせください。

○農業委員会からのお知らせです。

**農地相談・農業者年金相談会の開催について**  
「～農業委員会が相談をお受けします。～」

農業委員会では、農地に関する相談や農業者年金に関する相談会を下記のとおり開催します。相談がある方は、お気軽にお越しください。

記

1 と き 8月20日（火）  
9月20日（金）

午後1時30分から3時まで

2 と ころ 榛東村役場  
3階 302・303会議室  
(役場庁舎正面向かって左側入口  
からエレベータをご利用ください)

3 相談内容 農地の貸し借り、農地転用  
農業者年金 等

問い合わせ先 農業委員会事務局  
TEL 0279-26-2585

**農地の管理をお願いします!!**

◎所有されている農地は適切に管理してください。

雑草等が繁茂すると、「隣接地との問題発生」、「産業廃棄物の不法投棄」、「病害虫の発生」、「有害鳥獣の潜伏・繁殖」、「隣接する道・水路の機能低下」、「景観の悪化」、「枯れ草による野火火災の発生」等、様々な問題が発生する恐れがあります。