

発行 ● 榛東村役場

〒370-3593 群馬県北群馬郡榛東村大字山子田1258番地 1

☎0279-54-2211 ホームページアドレス <http://www.vill.shinto.gunma.jp/>

編集 ● 総務課

広報は綴って
保存しよう
いつか役に立ちます
.....
再生紙使用



友人たちと笑顔で —1月11日
榛東村成人式—

主な内容

CONTENTS

成人おめでとう	2~3
確定申告はお早めに	4
守りたいネットのモラル	5
村のニュース・情報	6~11
こちら保健師	12



▲上州様東ふるさと太鼓が勇壮な曲を披露し新成人を祝いました。



▲再会した友人と携帯電話の番号交換という場面も見受けられました。



▲南部コミュニティセンターの敷地内へ記念植樹をする新成人代表

お礼の言葉

新成人代表 一倉由美子さん

私たちは、義務教育を卒業して五年目になりますが、この間、さまざまなことがありました。大学に進んだ人、高校生活でいったんは、挫折しながらも新たな進路を見つけた人、そして今まさに社会の真ただ中で必死に働いている人。本当に卒業後の道は、平坦ではありませんでした。その中で、くじけそうになる私を、そして私たちを立ち上がらせてくれたのは、中学時代の仲間でした。卒業後も仲間は、増えましたが、やはり何でも話せるのは、中学時代の友達でした。こんなにも友達とは、ありがたいものかとこの五年間でよくわかりました。



また、これから何十年も生きていく中では、壁に突き当たり、立ち止まることもたくさんあると思いますが、そこでくじけず、仲間たちと支え合って、その壁を乗り越えていきたいと思っています。仲間たちと支え合えば、自分では、考えられないような力が出るということを五年間で学びました。このことを活かして頑張っていきたいと思っています。まだまだ未熟者の私たちですが、本日、多くの方々からいただきました励ましの言葉を胸に、これから成人としての「責任」を自覚し、自己の成長に努めていきたいと思っています。今後ともなお一層のご指導をお願い申し上げます、感謝の言葉といたします。



成人おめでとう

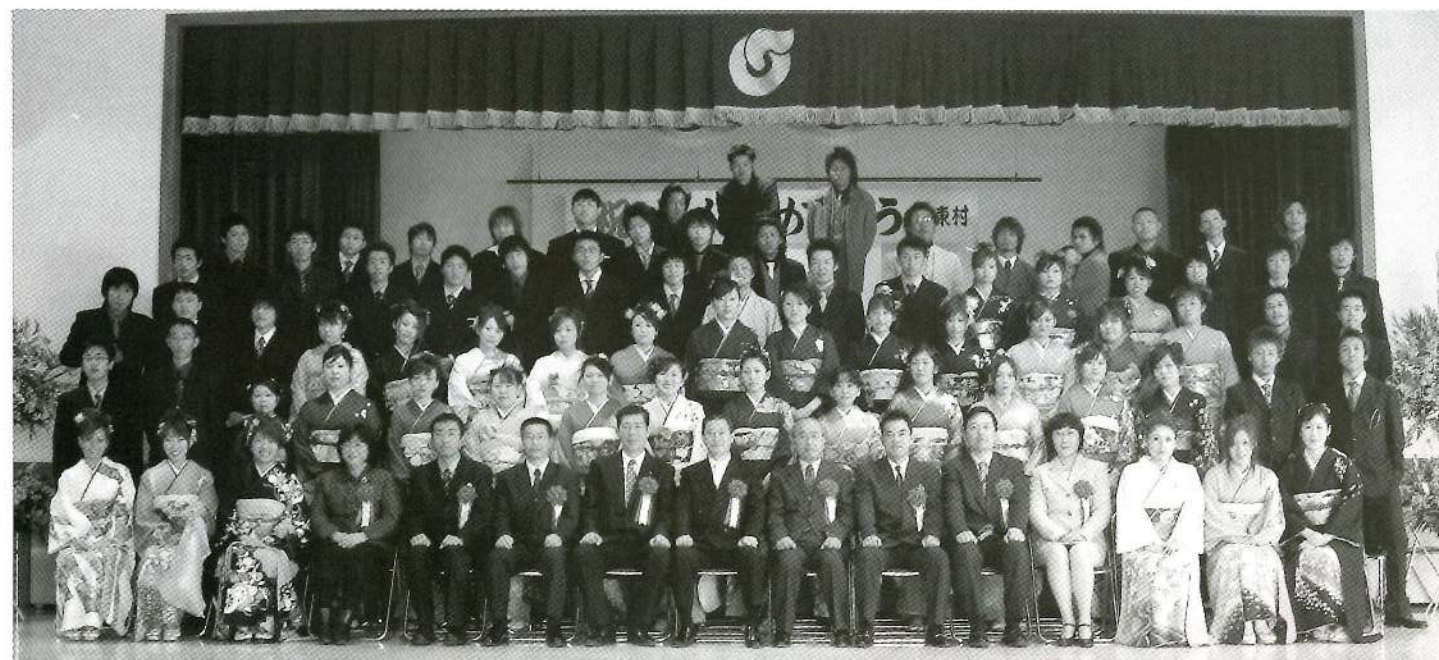


新成人141人を 迎えて成人式

祝日法が改正されてから五回目の村成人式。今年も、南部コミュニティセンターにおいて「成人の日」の前日の一月十一日(日)に開催。成人を祝うような青空の下、出席者のみなさんは、友人や恩師との再会を喜びあっていました。今年、成人を迎えたのは、昭和五十八年四月二日から翌五十九年四月一日までに生まれた百八十六人(平成十五年十二月九日現在住民登録者数)。

百四十一人が出席した式典では、主催者である真塩村長のあいさつのほか、来賓者からの祝辞があり、新成人代表の一倉由美子さん(13区)がお礼の言葉を述べてくれました。また、中学校時代の恩師から新成人たちへメッセージが贈られたほか、記念演奏では、榛東ふるさと太鼓が登場し、勇壮な曲を披露。新成人としての新たな門出を祝福しました。

なお、今年も二十歳を記念して、榛東ワイナリーで生産した最高級の「特別限定ワイン」が贈られます(村内住民登録者のみ贈呈)。



確定申告はお早めに

所得税は、税法に従って自ら自分の所得と税額を正しく計算して申告し、納税するという申告納税制度を採用しています。申告をしなければならぬ人が申告しなかったり、申告期限を過ぎてから申告したりすると、加算税や延滞税を納めなければならないこととなります。確定申告は期限を守って正しく申告・納税しましょう。

所得税の「確定申告」

平成十五年分の所得税の確定申告をしなければならないのは、事業をしている方、不動産収入のある方、土地や建物を買った方、給与所得者の方で平成十五年分の給与の収入金額が二十万円を超える方と給与所得・退職所得以外の各種の所得金額の合計額が二十万円を超える方などです。

所得税が還付されることもあります

確定申告をする必要のない給与所得者の方でも、高額な医療費を払った場合や、住宅などを取得し新しく住宅ローンを借り入れたときなどは、確定申告をすれば源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

還付を受けるための申告書は、二月十五日以前でも提出することができますので、申告書は早めに提出しましょう。

自宅のパソコンで申告書が作成できます

国税庁のホームページでは、「所得税の確定申告書作成コーナー」を設置しています。これは、インターネットに接続したパソコンで申告書を作成し、カラープリンタで印刷すれば、そのまま税務署に提出できるという便利なコーナーです。どうぞご利用ください。



納税は期限内に

所得税の納期限は、申告期限と同じ三月十五日(月)です。納期限ま

でに納付書を添えて、最寄りの金融機関または所轄の税務署で納税を済ませましょう。

所得税の納税方法として「振替納税制度」があります。金融機関の預貯金口座から自動的に国庫に振替することによって納税するもので、簡単な手続で利用できます。新たに振替納税を利用するには、申告期限である三月十五日までに預貯金先の金融機関から所轄の税務署へ「預貯金口座振替依頼書」を

提出することが必要です。

なお、振替納税をご利用の方の振替日は、平成十六年四月十六日(金)です。



確定申告に関する情報

税務署で配布される「確定申告に関する手引き」やパンフレットのほか、国税庁ホームページなどでも、申告書の書き方や確定申告に関するさまざまな情報が提供されています。

◆国税庁ホームページ

「確定申告等情報」コーナーに、画面に基づいて必要項目を入力することにより所得税の確定申告書が簡単に作成できる「所得税の確定申告書作成コーナー」のほか、確定申告に多いお問い合わせ事項をまとめたQ&Aや、各種申告書、計算書、明細書、説明書などを掲載しています。
<http://www.nta.go.jp/>

◆タックスアンサー

税金に関する疑問について、コンピュータがインターネット・電話音声・ファクシミリでお答えします。
<http://www.taxans.nta.go.jp/>

にせ税理士にご注意を

確定申告の時期になりますと、税金の申告手続などを税理士に依頼する方が多いと思いますが、その際には、法律により税理士業務を行うことができる方に依頼してください。

納税者からの依頼による①税務代理②税務書類の作成③税務相談は、税理士など法律により税理士業務を行える方にしかできないことになっています。

ところが、この時期には、税務書類の作成などを税理士に依頼する方が多いこと便乗して、税理士業務を行えない方が申告書の作成などを行っている場合があります。

このようないわゆる「にせ税理士」は、法律に違反するだけでなく、依頼した方に迷惑をかける結果となることが多いので、くれぐれもご注意ください。

まずは管理者に

知らせる

掲示板の書き込みやホームページなど、インターネット上の情報によって人権が侵害された、もしくは、そうした情報を見かけた場合には、まず、それらを管理している人に対し、メールなどを使って、情報の訂正・削除を要請しましょう。同時に、それらを保管しているインターネット接続会社(プロバイダ)にも、問い合わせをして、情報が必要以上に広まることのないように対処することが大切です。

また、全国の法務局・地方法務局では、こうした問い合わせなどに対するアドバイスを行っています。悪質な情報が広まる前に、早めに相談するようにしましょう。

守りたい ネットのモラル

さまざまな情報を調べたり、メールで連絡をとったりと、インターネットは私たちの生活に欠かせないものとなりつつあります。一方で、だれでも気軽に情報発信できるインターネットでは、個人のプライバシーに関する情報や差別を助長する情報が掲載されるなど、人権を侵害するような問題が起こっています。いま、公の場であるインターネット上で私たちのモラルが問われています。

急速に広がる

インターネット

平成十四年末のわが国におけるインターネット利用者数は六千九百四十二万人。その数は五年前と比べて六倍近くに増えており、携帯電話などを含めると、国民の二人に一人は、なんらかの形でインターネットを利用していると言われています。

私たちの生活のさまざまな側面での利用が進むインターネット。しかし近年、このインターネットを悪用した人権侵害行為がみられるようになっていきます。

広まった

取り消せない

私たちの身近なメディアであるインターネットには二つの大きな特徴があります。一つは、一度に大量の情報を送ったり、不特定多数の人が情報をみられるようにしたりすること、だれでも簡単に

その書き込みが

人権侵害に

インターネットで情報を発信する際には、不特定多数の人が、その情報を見るところを、常に意識する必要があります。

例えば、知人だけで使っているインターネットの掲示板だからといって、メールアドレスや電話番号、住所などといった個人的な情報を書き込んでしまうと、それは、まったく見知らぬ人からも見ることができるとなってしまうのです。

こうした行為は、たとえ親切心から出たものであっても、プライバシーの侵害となります。特に、実生活上の連絡先が知られるなどした場合、当人が重大な犯罪に巻き込まれる可能性もあり、大変危険です。

インターネットは、私たちが実際に暮らす社会と同じ、みんなで作る公の場です。プライバシーな

～こんな行為が人権侵害に～

- ・本人の許可なく住所や電話番号、メールアドレスなどを公開する
- ・他人を誹謗(ひぼう)中傷するような情報を、一方的に掲載する
- ・事件や事故などの関係者のプライベートな情報を公開する



「榛東村・吉岡町任意合併協議会設立準備会」を設置

本紙一月号において、「市町村合併を考える」という特集記事を掲載いたしました。その中で、吉岡町との任意合併協議会を新年早々に立ち上げるため事務レベルで協議を行うことを両町村で確認し合っている、これまで以上に合併についての研究をしていくこととした旨をご報告させていただきました。

その後、事務レベルによる協議を重ね、二月五日(木)に両町村長が発起人となり、「榛東村・吉岡町任意合併協議会設立準備会」が設置されました。

この準備会は、両町村長のほか、両町村の助役、収入役、総務課長、企画財政課長(合併担当課長)で構成され、榛東村と吉岡町との合併について検討するための協議会(任意合併協議会)の設立に関する基本的事項などについて協議を行うこととしています。

当日、準備会において、会長に小林町長、副会長に真塩村長が選出され、任意合併協議会の設立時期、協議会規約や事務局の組織体制などについて検討がなされました。

今後、準備会での検討を重ね、四月一日の「榛東村・吉岡町任意合併協議会(仮称)設立をめぐり、両町村の合併に向けた、より具体的

榛東村優良農家表彰

四人と一団体が受賞

農業の担い手を確保、育成することを目的として、平成三年から村農業委員会が独自に表彰している優良農家。

この対象者は、昨年十一月に渋川地区農業改良普及センター所長などで構成する優良農家選考委員会へ選出され、その後の農業委員会で四人と一団体に決定。

農業委員会会長から次の方々が表彰され、記念の盾と副賞が贈られました。



【土地利用型農業経営部門】
▼岡部信一さん(6区)
農業後継者として、米・麦を中心に経営規模の拡大を図り、稲作の作業受託を行っている実績が認められました。



【土地利用型農業経営部門】
▼一倉幸男さん(13区)
農業後継者として、家族全員でぶどう・米の栽培に取り組んできたことが認められました。(写真は、奥さんの美恵子さん)



【畜産経営部門】
▼阿久澤毅さん(11区)
親子三代に渡り夫婦ともに力を合わせ、肉牛の肥育・生産に取り組む、健全な経営を行っていることが認められました。(阿久澤さんご夫妻は、昨年に群馬県優良青年農業者表彰を受賞されました)



【優良団体部門】
▼観光農業・宮室の里
代表 金井公正さん(15区)
農業の活性化を目指し、消費者との心の通った農産物直売所の経営を行い、会員全員が前向きに農業に取り組んでいることが認められました。

熱戦の上毛かるた大会

一月十八日、村こども会育成会連絡協議会主催の「上毛かるた」大会が南部コミュニティセンターで開催されました。

小学校の高学年と低学年に分かれ、三人一組による団体戦と個人戦が行われたこの大会。

参加した二百人の子どもたちは団体戦と個人戦ともに予選・決勝トーナメントを戦い、保護者のみなさんに見守られながら熱戦を繰り広げました。

なお、団体戦の優勝チーム、また、個人戦の優勝・準優勝者が村の代表として、郡上毛かるた大会

に出場しました。

今回、村で行われた大会の結果は下のとおりです(敬称略)。

また、一月二十五日、子持村で行われた郡大会の結果は、団体戦高学年の部で10区いずみ子ども会が優勝。個人戦低学年の部で森田さん(3区)が準優勝、川田さん(21区)が三位。個人戦高学年の部で須藤さん(3区)が準優勝、小貫さん(1区)が三位に入賞しました。団体戦高学年の部で優勝した10区いずみ子ども会、県大会に出場する予定です。



【団体戦低学年の部】
優勝 第21区(左写真)
準優勝 第18区
三位 第14区



【個人戦低学年の部】
優勝 川田智之(21区・写真中央)
準優勝 森田佳菜絵(3区・同右)
三位 越沼夢花(14区・同左)

消防団出初め式

村消防団では、一月四日に南部コミュニティセンターで出初め式を行い、消防団員百二十名が参加しました。

観覧者である村長の出初め式宣言で始まった式典。村長を始めとする来賓者から、昨年の消防団員への活動に対してねぎらいの言葉がかけられるとともに、これから火災の多くなる時期を迎えるにあたり団員への士気高揚を図りました。

なお、式典の席上、群馬県消防協会および村から次のとおり無火災行政区(十年間無火災)と無火災分団(三年間無火災)などの表彰が行われました。(敬称略)

【無火災行政区表彰】第17区
【無火災分団表彰】第二分団
【功労章】小野関芳美(副団長)
高野辺幸一(ラッパ長) 星野義和(分団長) 笠原篤(分団長)
【永年勤続功労章】内海延雄(副分団長) 清水修(副分団長) 青山恵三(副ラッパ長)
【精勤章十五年】高野辺幸一(ラッパ長) 立川征男(部長) 湯浅豊雄(同) 安藤幸二(同) 小林久行(同) 笠原篤(分団長) 内海延雄(副分団長) 岡部隆行(部長) 清水修(副分団長) 青山恵三(副ラッパ長) 高橋宏幸(部長) 高橋一芳(同) 浅見英一(団員)



【団体戦高学年の部】
優勝 第10区A(左写真)
準優勝 第10区B
三位 第1区A



【個人戦高学年の部】
優勝 須藤 良(3区・写真中央)
準優勝 小貫翔太(1区・同右)
三位 高橋敦士(7区・同左)

暮らしの情報

● 3月休日当番医 ●

助産師・看護師の募集について

渋川地区医療事務組合が運営する渋川総合病院では、助産師・看護師を募集しています。

■募集人員

○助産師・看護師…若干名【免許取得者（見込者も含む）】

■応募期間

○助産師・看護師…随時

▶詳しい内容については、渋川総合病院総務課管理係（☎22-4111）までお願いします。

村衛生組合から

古タイヤとカーバッテリーの回収のお知らせ

村衛生組合では、みなさんのご家庭にある古タイヤとカーバッテリーを回収します。

■回収日時…3月7日(日)

午前9時～11時まで

■回収場所…役場職員駐車場

■回収費用…下表のとおり

古タイヤ・カーバッテリー回収料金表

軽・普通自動車(18インチまで)	1本	200円
2ト～4ト・4WD	1本	300円
大型車	1本	800円
農耕	(15～18インチ)	1本 1,200円
	(19～24インチ)	1本 2,000円
バッテリー	普通自動車	1個 100円
	大型自動車	1個 200円
◎ホイルは1本100円		

▶詳しくは、役場住民生活課環境衛生係（☎54-2211内線113）までお願いします。

渋川保健福祉事務所から

温泉施設を活用した健康づくり講座の開催のお知らせ

群馬県では、21世紀の県民健康づくり運動「元気ぐんま21」を推進しています。県民のみなさんが心身ともに健康で生涯を通じて、いきいきと豊かに暮らせる社会を実現するため、「健康寿命の延伸」や「生活の質の向上」を目標に、健康づくりの推進とそれを支援する環境の整備を進めています。

そこで、渋川保健福祉事務所では、地域の特性を活かし「温泉施設を活用した健康づくり講座」を次のとおり開催します。

この講座は、より健康になるために、日頃の生活習慣について考えていただくことを目的に実施いたします。

主な内容は、温泉ミニ講話を始め、家庭のお風呂でもできる入浴体操「湯ったりびくす」の講習や料理カードを使った個別栄養アドバイスなどです。

■日 時…平成16年3月4日(木)

午前10:00～午後4:00

■場 所…赤城村敷島温泉「ユートピア赤城」

■対 象 者…県民50名

■参加費用…昼食代500円

■持 ち 物…軽い体操ができる服とタオルなどをご用意ください。

■申込期間…2月27日(金)まで

■申込方法…電話で申し込みください。

▶お問い合わせは、渋川保健福祉事務所保健グループ（☎22-4166）までお願いします。

電気を大切に！

2月は省エネルギー月間

● ちょっとお耳を ●

渋川警察署および消防本部から
空き家の管理の徹底を

最近、空き家での火災が多発しています。空き家の所有者や管理者は、侵入防止のために戸締まりを確実にし、周囲に燃えやすいものを置かないよう整理し、時々見回って点検などの安全対策を講じてください。

また、付近に空き家のある家庭でも注意をしてください。

■空き家を管理しているみなさんへ

- ・確実な戸締まりと隣に対する声かけ
- ・空き家の周囲の整理と時々見回っての点検
- ・管理者同士の相互連絡

■住民のみなさんへ

- ・大人・子供を問わず見慣れない人のチェック
- ・隣の空き家に対する注意
- ・自分が留守にする際の隣への声かけ

今まで発生している空き家の火災について、不審者を見たり、聞いたりの情報を持っている人は、ささいな事でも結構ですから、渋川警察署（☎23-0110）、消防本部（☎25-0119）または榛東駐在所（☎54-6410）まで連絡してください。

県立自然史博物館から

第21回企画展「地球の贈りもの鉱物資源」開催のお知らせ

日常生活の中で数多く使用している鉱物資源利用の様子や群馬の豊富な鉱物資源を展示し、鉱物のもつ多彩な魅力を多くの方に紹介します。

■展示期間 3月20日(土)～5月9日(日)

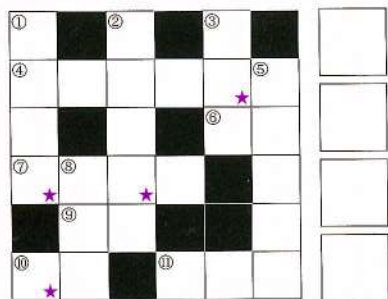
■開館時間 午前9時30分～午後5時

■観覧料 一般：600円（480円）大学・高校生：300円（240円）中学生以下、障害者の方とその介護者一名は無料。（ ）内は、20名以上の団体料金です。常設展示も観覧できます。

▶お問い合わせは、県立自然史博物館（富岡市上黒岩1674-1 ☎0274-60-1200）までお願いします。

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、
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、二月二十七日
正解者の中から抽選で七名の
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：季節の分かれ目)

●タテのカギ
①暖房器具です。
②自動車などの競走用道路。
③化学記号Cの元素。
④運動場。リニールアルされる榛東村総合○○○○○。
⑤古代史の○○○に挑む。
●ヨコのカギ
④スポーツなどの訓練のこと。
⑥天気などの○○模様。
⑦四角な枠の形に作ったコンクリートのかたまり。
⑨弓の矢を当てる目標。
⑩ビンの中身が漏れないようにするもの。
⑪○○○の胸をなでおろす。

●前回の答えと当選者
広報一月号のクイズの解答は、全部で二十六通寄せられ、全通
ハ
ツ
モ
ウ
デ
①ウ ②イ ③ル ④ス ⑤ハ
⑥デ ⑦ク ⑧ラ ⑨シ ⑩ー
⑪ズ ⑫ス ⑬イ ⑭ト
⑮モ ⑯ス ⑰ト
⑱ウ ⑲キ ⑳エ
㉑シ ㉒ル ㉓エ ㉔ツ ㉕ト

が正解でした。
抽選で、次の七人の方に五百円相当の図書券を贈りました。
(カッコ内は行政区、敬称略)
【当選者】渡辺あすさ(6区)、棚
英梨香(7区)、柳岡将也(8区)、
八高栄作(14区)、阿部みゆき(16
区)、黛良介(17区)、久保田雄紀
(19区)

ダイヤルメモ

役場 54-2211
教員会 54-2765
中央公民館 54-2573
商工福祉センター 54-2211
(商工会館) 54-2318
ふるさとセンター 54-2488
ふるさとセンター 54-0488
児童館 54-0031
児童館 54-7933
児童館 54-1133
ふれあい館 54-1126
社会福祉協議会 55-5294

問い合わせ

保福…保健福祉課
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

金	木	水	火	月	日	土
5	4	3	2	3/1	29	28
PM 8:00～9:00 青少年非行防止講演会 PM 9:00～10:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(17区) PM 1:30～3:30 17区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(16区) PM 1:30～3:30 16区コメン	PM 1:15～2:00 乳児健診 PM 3:30～4:30 中央公民館 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 男女共同参画講演会 PM 3:30～4:30 商工福祉 住民	
PM 8:00～9:00 青少年非行防止講演会 PM 9:00～10:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(17区) PM 1:30～3:30 17区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(16区) PM 1:30～3:30 16区コメン	PM 1:15～2:00 乳児健診 PM 3:30～4:30 中央公民館 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 男女共同参画講演会 PM 3:30～4:30 商工福祉 住民	
PM 8:00～9:00 青少年非行防止講演会 PM 9:00～10:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(17区) PM 1:30～3:30 17区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(16区) PM 1:30～3:30 16区コメン	PM 1:15～2:00 乳児健診 PM 3:30～4:30 中央公民館 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 男女共同参画講演会 PM 3:30～4:30 商工福祉 住民	
PM 8:00～9:00 青少年非行防止講演会 PM 9:00～10:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(17区) PM 1:30～3:30 17区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(16区) PM 1:30～3:30 16区コメン	PM 1:15～2:00 乳児健診 PM 3:30～4:30 中央公民館 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 男女共同参画講演会 PM 3:30～4:30 商工福祉 住民	

金	木	水	火	月	日	土	金
27	26	25	24	23	22	21	2/20
PM 7:00～8:00 青少年非行防止講演会 PM 8:00～9:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(15区) PM 1:30～3:30 15区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(14区) PM 1:30～3:30 14区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(13区) PM 1:30～3:30 13区コメン	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福
PM 7:00～8:00 青少年非行防止講演会 PM 8:00～9:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(15区) PM 1:30～3:30 15区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(14区) PM 1:30～3:30 14区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(13区) PM 1:30～3:30 13区コメン	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福
PM 7:00～8:00 青少年非行防止講演会 PM 8:00～9:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(15区) PM 1:30～3:30 15区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(14区) PM 1:30～3:30 14区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(13区) PM 1:30～3:30 13区コメン	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福
PM 7:00～8:00 青少年非行防止講演会 PM 8:00～9:00 中央公民館 教育	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(15区) PM 1:30～3:30 15区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(14区) PM 1:30～3:30 14区コメン	AM 9:30～11:30 はつらつ健康教室(13区) PM 1:30～3:30 13区コメン	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福	PM 1:30～3:30 健康相談 PM 3:30～4:30 商工福祉 保福

※行事・時間・場所・問合せ先の順で掲載されています



わが家の
アイドル

わが家のアイドル募集中！

ちなちゃん
遠藤千菜ちゃん

(友則・香織さんの長女9カ月)
「元気な子に育ってほしいです。」

お元気ですか こちら保健師です

生活習慣病を予防しましょう ～休養をとりましょう～

最近疲れはたまっていますか？健康づくりには「食事」「運動」「休養」の三つが重要です。休養には疲労回復などで「休む」と、主体的に鋭気を「養う」という二つの意味があります。ストレス状態が続いたり、疲労回復の機会を得られずにいると、うつ病や神経症などの心の病気を引き起こしやすくなります。自分なりのリラクセス法を見つけて、十分な休養をとりましょう。

★ストレスを防ぐ10カ条

1. 一〇〇％は求めない
完璧を求めると、ストレスはたまる一方です。
2. 失敗にクヨクヨしない
「ノー」といえる人間に大事などときには自分の意志をはっきりと伝えましょう。
3. 「ノー」といえる人間に
話し合える仲間を持つ
気軽に何でも話せる友人を持つ。
4. 話し合える仲間を持つ
マイペースの生活を他人にあわせていたら、自分を見失ってしまいます。
5. ストレス尺度を持つ
食欲がない、眠れないなど、いつもと違うことを自分で発見できればストレス解消が早くなります。
6. ストレスの全くない人はいません。ストレスと上手につきあい、「たまってきた」と感じたときは、自分なりに発散していきましょう。
7. 先入観を持たない
偏見を捨て、長い目で物事を見ましょう。
8. 自分が楽しめる余暇を見つけましょう。
9. 一人で苦しまない
自分だけで、何でも処理しようとして苦しむ前に、周りに助けを求めましょう。
10. ストレスから逃げ出さない
ストレスの全くない人はいません。ストレスと上手につきあい、「たまってきた」と感じたときは、自分なりに発散していきましょう。

おめでた

お誕生
おめでとうございます
※カッパは生後3ヶ月まで

女の子

- 12区 関 優羽ちゃん 12月3日生
(憲人さん)
21区 山崎 紘楓ちゃん 12月8日生
(博明さん)
21区 萩原 妃星ちゃん 12月10日生
(英樹さん)

男の子

- 21区 小宮 大虎ちゃん 11月24日生
(法道さん)
14区 牧口 翔一ちゃん 11月27日生
(哲也さん)
9区 三浦 虎紅ちゃん 12月3日生
(敏之さん)

おくやみ

お悔やみ
申し上げます

- 9区 本山 駿和ちゃん 12月9日生
(寛仁さん)
21区 湯浅 壮翔ちゃん 12月14日生
(悟史さん)
4区 渡 校志ちゃん 12月23日生
(香さん)
- 3区 森田 フクさん 96歳
4区 柳岡 公一さん 73歳
7区 小川 晃勝さん 72歳
8区 松岡 袈裟雄さん 80歳
10区 岡部 コウさん 88歳
16区 小川 安利さん 74歳

人口と世帯

(1月1日現在)

総人口	14,212人(+17)
男	7,257人(+16)
女	6,955人(+1)
世帯数	4,574戸(+4)

()は対前月

村内の交通事故

(1月末日現在の累計)

事故件数	9件(±0)
死者	0人(±0)
傷者	12人(+1)

※ ()は前年同期対比

シートベルトは必ず着用しましょう

ろうばいが咲く



ろうばいの里づくりを実施した大山祇神社周辺では、年明けからろうばいが見事に咲き始めました。周辺は独特の香りに包まれ、訪れた人たちの目を楽しませていました。

このろうばいの里づくりは、十一区が平成十四年度から村ふるさと創生基金交付金事業により着手。神社周辺には、ろうばいが二百本ほど植えられ遊歩道やあづまやが整備されています。

総務課から

交通災害共済会員募集のお知らせ

この共済は、市町村と加入者の掛け金により、不幸にして交通事故にあった人に、傷害に応じて見舞金をおくる制度です。共済会費は年額360円で、共済期間は平成16年4月1日～平成17年3月31日です。区長さんを通じて、班長さんが加入申込に伺いますのでよろしくお願いします。

詳しくは、役場総務課(☎54-2211内線104)まで