

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
保存しましょう
いつか役に立ちます
.....
再生紙使用



勾玉づくりに挑戦

—夏休み子ども
楽集すくーる—

主な内容

CONTENTS

夏のレジャーほか	2~3
各種健康診断について	4~5
老人医療・スポーツ	6~7
情報・話題あれこれ	8~9
ふれあい館・社協	10~11
暮らしの情報・保健師	12~14

夏のレジャーの安全点検

海へー山へー川へー！ 夏は、アウトドアでのレジャーを楽しむ人が多くなる季節です。その一方で、レジャー中に発生する水難や山岳遭難などの事故も、この時期に多くなっています。自然のなかでは、ちょっとした不注意が事故につながる危険性が少なくありません。事故に遭わない楽しいレジャーにするために、安全対策をきちんとしておきましょう。

山の事故

山岳遭難者の約八割は中高年者

春から秋にかけては登山シーズン。なかでも七月、八月の夏山シーズンは、毎年、山岳遭難が最も多くなる季節です。平成十六年夏期（七月～八月）の山岳遭難の発生件数は三百五十三件。遭難者は四百二十六人で、そのうち死者・行方不明者は五十一人、負傷者は二百四十一人となっています。年齢別で見ると、遭難者の約八割は四十歳以上の中高年者で、死者・行方不明者でも中高年者が九割以上を占めています。

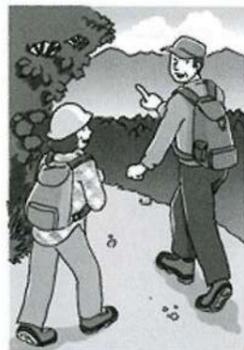
遭難の原因では、最も多いのが「転落・滑落」で、次いで「転倒」「疲労・病気」となっています。特に、登山経験の浅い人の登山やハイキング気分での安易な登山が、山岳遭難につながりやすくなっています。夏山でも甘く見ないで、体力・装備ともに、しっかり準備をしてから登りましょう。

■事前準備をしっかりと
登山技術や体力、経験に合った山を選び、無理のない登山日程を計画しましょう。また、健康管理にも十分注意しましょう。

■万全の装備で出かける
夏山登山では日射病を予防するために帽子は必須です。また、山の天候は変わりやすく、ふもとでは晴れていても山頂では雨が降っていたり、寒かったりします。防寒具や雨具なども持参するなど、万全の装備で出かけましょう。

■単独登山の自粛
単独登山は、事故に遭っても救助を求めることができないため、遭難時の死亡率も高くなっています。登山経験の豊かな人とパートナーを組んで登山しましょう。

■緊急時の連絡手段を確保する
無線機や携帯電話など、緊急時の連絡手段となるものを持っていきましょう。携帯電話の予備バッテリーも準備してください。



入山前に登山届の提出を

登山届の提出は、安心登山の第一歩です。登山届は、万一遭難したときに、救助隊が遭難者を発見・救出するためのものです。登山届は、登山口に設置してある登山届入れから投函できます。

者・行方不明者数は四百三十六人となっています。

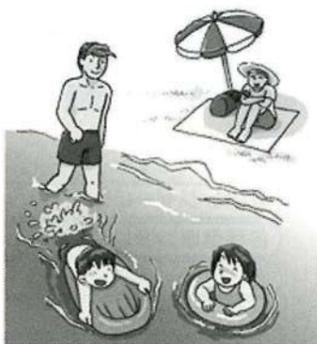
水難事故の発生場所が一番多いのは、やはり「海」で、全体の半数以上を占めています。また、行方不明では「水泳中」の事故がトップ、次いで「魚とり・釣り」「水遊び」での事故が多くなっています。

海や川など水辺のレジャーでは、遊泳禁止区域で遊んだり、波が高いつきに海に出たりするなど、その人自身の不注意や無謀な行動が、水難事故につながります。楽しく遊ぶために、次のようなことをきちんと守りましょう。

水難事故を防ぐために

■遊泳禁止区域では泳がない
遊泳禁止区域になっている場所は、急に深くなったり、潮の流れが速い「離岸流」があったりするなど、危険な区域です。

■悪天候のときは泳がない・海に出ない
高波にさらわれるなどの危険が



■泳ぐ前に準備運動を
準備運動をきちんとしないと、足がつるなどしておぼれやすくなります。

■お酒を飲んだら泳がない
お酒を飲んで海に入ると、心臓まひを起したり、おぼれたりする事故につながりやすくなります。

■子どもだけで遊ばせない
子どもを水難事故から守るのは、大人の責任です。子どもが水辺で遊ぶときには、必ず大人が監視して、危険がないよう注意してください。

水の事故

「海」での事故 「水泳中」の事故が多い

平成十六年夏期（六月～八月）に発生した水難事故の件数は七百八十七件、水難者数は九百三十五人で、そのうち死

ドライブ前の安全チェック！

～自動車の点検・シートベルトの着用～

近年、交通事故による死亡重傷者の数は減少傾向にあります。これは、自動車の安全性や、シートベルト、チャイルドシートなどの着用率が向上し、自動車に乗っている人の安全が守られるようになった結果と言えます。交通事故による死亡重傷者をより少なくするには、シートベルト、チャイルドシートの着用率を高めると同時に、個々のドライバーが日ごろから基本的な安全対策に取り組むことが大切です。八月は夏休みなどで自動車の利用が多くなる時期。この機会に、「自動車の点検・整備」「シートベルト・チャイルドシートの着用」の必要性について再確認しましょう。

シートベルトが事故による死亡重傷者を減少させる

自動車に乗ったとき「シートベルトを締める」のは、義務付けの対象である運転席と助手席だけでなく、すべての座席でも大切なことです。乗用車などでは、前面衝突や側面衝突の安全基準を導入し、安全性向上を図っています。この効果を十分発揮するためには、シートベルトの着用が不可欠です。

また、シートベルトの着用は、エアバッグとの関係においても重要です。エアバッグは、乗員がシートベルトを着用することを前提とした安全装置です。シートベルトを着用しないとエアバッグが動きやすくなってしまふため、事故発生時に身体がエアバッグに衝突し、胸部、腹部などに何らかの傷害を受ける危険性があります。このような点からも、シートベルト着用が重要なのです。

後部座席でもシートベルトの着用

近年、運転手と助手席に乗る人のシートベルト非着用者は少数となつていますが、後部座席に乗る人ではシートベルトを着用しない人が依然として多いのが現状です。後部座席は前部座席よりも安全なのでシートベルトをしなくてもいいとお思いの方もいらっしゃるかも知れません。しかし、シートベルトの着用は、前部座席、後部座席を問わず重要です。

また、後部座席の乗員がシートベルトを着用していない場合には、前部座席の乗員に危害を与える恐れがあり、実際の事故のデータでも後部座席の人がシートベルトをしていなかった場合、ドライバーの死亡重傷率は倍以上になっています。後部座席でのシートベルトの着用は、前部座席の乗員のためにも必要なのです。前部座席の乗員と同様に、後部

座席の乗員もシートベルトの着用を習慣とするよう、皆で声を掛けあうことが大切です。

子どもの命を守るチャイルドシート

六歳未満の乳幼児を自動車に乗せるには、チャイルドシートを使用しなければなりません。チャイルドシートは、使用すれば絶対にケガをしない「魔法のイス」ではありませんが、使用していただければ、ちょっとした衝突でも前席のシート後部に激突したり車外に放り出されたりして、深刻な被害を受けたりすることになります。実際の交通事故で、チャイルドシートを使用している場合に死亡するケースは、チャイルドシートを使用していない場合の四分の一です。

子どもの命を守るには、親やドライバーの責務です。チャイルドシートを確実に使用しましょう。

■チャイルドシートを正しく使いましょう

チャイルドシートには子どもの体格や体重に応じて、乳児用、幼児用および学童用があり、製品によって装着方法が異なります。チャイルドシートが十分な効果を発揮するために、子どもの体にあつたチャイルドシートを選びましょう。また、チャイルドシートと自動車との相性もあるので「適合表」を見て、取り付けることができる製品かどうかを確認することも大切です。取扱説明書に従い、自動車の座席に確実に取り付けたいえ子どもをチャイルドシートに正しく座らせてください。

チャイルドシートには安全基準があり、これに適合していることが重要です。国土交通省が型式指定を行ったチャイルドシートには、この基準に適合することを示すマーク（目）が付いているので、チャイルドシート選びの際には、この適合マークを確認しましょう。また、さまざまな製品の安全性を



を比較したチャイルドシートアセスメントも参考にしてください。

チャイルドシートの安全性試験（チャイルドシートアセスメント）とは？

国土交通省と自動車事故対策センターは、自動車アセスメントの一環として、平成十三年度から市販のチャイルドシートの安全性について試験をして、その結果を公表しています。

チャイルドシートアセスメントの目的は、信頼できる安全性評価を公表して、より安全な製品を選択しやすい環境を整えるとともに、製作者によるより安全な製品の開発を促すことによつて、安全なチャイルドシートの普及を促進しようとするものです。

保健福祉課から

各種健康診断のお知らせ



「人生八十年時代」といわれる現代。生活習慣病は生活習慣や老化などを要因として、長い年月をかけて徐々に進行していきます。自覚症状のほとんどない時期に異常を発見し、治療することが予防に効果的です。健康診断は、その強い味方です。積極的に受診し、健診の結果を生活に生かしましょう。健康をつくっていくのは自分自身です。村では八月から次の日程で胃がん・大腸がん検診を実施します。ぜひお出かけください。

胃がん・大腸がん検診について

村では、八月から九月にかけて、次のとおり胃がん検診を実施します。

胃がん検診の注意点

- ・夕食は午後八時頃までに終了。夜十時以降は水もなるべく飲まない(うがいは可)。禁酒。
- ・受診票の問いにボールペンで記入しておく。
- ・何も飲食しない。検査終了まで禁煙。(タン、つばもできない)

服装

- ・ポタン、フアスナー、金具のついていないシャツ(薄手のものを一枚着用する。)
- ・ゴムのズボン、スカートを着用する。(金具、フアスナーのない物)
- ・時計、眼鏡、湿布などの貼付薬、ネックレスなど装飾品は、外しておく。

当日持参する物	
1. 胃がん検診受診票	受診票の質問事項を記入の上、ご持参ください。
大腸がん検診容器配布	通知書
2. 検診料	各500円 ・70歳以上の方は、無料になります。 ・棟東村国民健康保険の方は保険証をご持参ください。(保険証を持参した場合は、無料で受けられます。) ・生活保護受給者、村民税非課税世帯の方(検診1週間前までに、手続きが必要です。)
検診対象外の方	
・病院または人間ドックなどで受診する方	
・妊娠中または、妊娠の可能性のある方	
・現在胃腸疾患、腸閉塞等で治療中の方、1年以内に胃や大腸の手術を受けた方(主治医にご相談ください。)	

胃痛などの症状のある方は、検診を受けずに医療機関への受診をお勧めします。

大腸がん検診容器配布		
1. 日 時	8月31日(水)まで 午前8時30分～午後5時	
2. 場 所	役場保健福祉課	

胃がん検診日程表

日 程	会 場	受付時間
8月24日(水)	中央公民館	午前7:00～9:00まで
8月26日(金)	中央公民館	
8月31日(水)	中央公民館	
9月1日(木)	南部コミセン	
9月15日(木)	中央公民館	

※中央公民館の受付は、2階になります。階段の昇降が大変な方は、南部コミセンへお越しください。



腹部超音波検査のお知らせ

村では、四十歳以上の方(昭和四十一年四月一日以前に生まれた方)を対象に、「腹部超音波検査」を実施します。検査をご希望される方は、お申し込みください。

腹部超音波検査とは
お腹の上に手のひら程の大きさの検知器を当て、超音波を送って体内の状態を調べる検査です。肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、脾臓などの臓器の形や大きさの変化を見ます。また、尿をためた状態を検査することにより、膀胱、子宮、卵巣、前立腺についても調べられます。

このない方
腹部超音波検査を受けるには
・空腹で検査します。(尿をためるため、水またはお茶は飲んでよい)
・膀胱に尿をためた状態で検査します。(尿が十分にたまっていないと膀胱、子宮、卵巣、前立腺の検査ができません)
検査をご希望の方へ

腹部超音波検査をご希望の方		
	日 程	場 所
1. 検 査 日	10月7日(金)	南部コミセン
	10月11日(火)	南部コミセン
	10月13日(木)	中央公民館
	10月14日(金)	中央公民館
2. 検 査 料	1,500円 ・棟東村国民健康保険の方は保険証をご持参ください。(保険証を持参した場合は、無料で受けられます。) ・生活保護受給者、村民税非課税世帯の方(検診1週間前までに、手続きが必要です。)	
3. 申 込 期 限	9月12日(月)まで	
注意事項		
・肺、胃、腸、骨についての検査はできません。		
・子宮、胃、前立腺など、がん検診の代わりにはなりません。		
・各臓器の検査範囲などには個人差があります。		

特に腹部超音波検査が有効と思われる方
・過去に腹部超音波検査で異常を指摘され、病院に行っていない方
・肝機能異常や尿潜血異常を認められ、今までに超音波検査をしたことのない方

申し込みにあたっては、日程などを変更する場合があります。
※一年以内に医療機関などで超音波検査を受けた方は、ご遠慮ください。



胃がん・大腸がん検診および腹部超音波検査の申し込みやお問い合わせについては、役場保健福祉課保健師までお願いします。
(☎54-2211 内線117・118)

■ 渋川市空手道選手権大会

日頃鍛えた力と技を発揮

7月18日に県立渋川青翠高校体育館で第35回渋川市空手道選手権大会が行われ、本村のスポーツ少年団空手道部が出場しました。

試合の結果は、小学生高学年組手の部で小田拓平くん(13区)が優勝、福岡諒人くん(6区)が3位に入賞しました。また、小学生低学年組手の部では、福岡優さん(6区)が準優勝し、斉藤賢くん(2区)が3位に入賞しました。



大会で活躍した選手の皆さん

■ 第30回村民バスケットボール大会

4区が接戦を制す

6月26日、第30回村民バスケットボール大会が榛東中学校体育館で行われ、13チームが参加しました。

決勝戦では、昨年の大会で優勝し、大会2連覇を目指す10区と4区が対戦。4区が粘る10区との接戦を制し、優勝しました。

大会の最優秀選手賞は岡部翔平さん(4区)に、敢闘賞は松ヶ瀬大喜さん(9区)に贈られました。なお、3位は21区と自衛隊でした。



それぞれのホールで元気なプレーをみせてくれました

■ 村長杯争奪グラウンドゴルフ大会

16区が優勝

7月11日、しんとう温泉ふれあい館のふれあい広場で区対抗による第1回村長杯争奪グラウンドゴルフ大会が開催されました。

晴天のもと、各区代表の20チームが参加し、選手の皆さんはふれあい広場に設置された16ホールで白熱した競技を繰り広げました。

なお、大会の結果は、優勝が16区、準優勝が2区、3位が6区となりました。

■ 全日本少年少女空手道選手権大会

全国大会へ出場!

6月12日に県総合スポーツセンターぐんま武道館で第5回全日本少年少女空手道選手権大会群馬県予選が行われ、スポーツ少年団空手道部が出場。試合の結果は、小学生3年生女子個人組手の部で福岡優さん(6区)が準優勝。また、小学生4年生女子個人組手の部で橋本素野子さん(13区)が3位に入賞しました。

なお、準優勝した福岡さんは7月31日に東京武道館で行われた全日本少年少女空手道選手権大会に県代表として出場しました。



全国大会に出場した福岡さん(写真-右-)と橋本さん

■ 子どもスポーツフェスタ'05

スポーツで交流を図る

子ども会員が一堂に会して交流を図ろうと7月16日に北小学校グラウンドで「子どもスポーツフェスタ'05」が開催され、子どもたちは元気いっぱいのプレーを見せていました。

子ども会育成会連絡協議会が主催となったキックベースボール大会のイベントに28チームが参加し、7コートに分かれ試合を行いました。

この大会の結果、13区と17区の子ども会2チームが本村代表として7月31日に小野上村で行われた郡大会に出場し、活躍してくれました。



■ 第18回女子スマイルポーリング大会

9区が優勝

7月9日、第18回女子スマイルポーリング大会が北小学校体育館で行われ、19チームが参加しました。

ポーリング感覚を手軽に楽しめることから人気のこの大会。6ブロックに分かれて予選が行われ、各ブロックを制し予選を通過した6チームにより決勝トーナメントが行われました。

予選から各コートで熱戦が繰り広げられた結果、9区が決勝戦を制し優勝しました(写真-下-)。なお、準優勝は5区、3位は21区でした。



村の老人医療

年間医療費

一人あたり659,821円

(平成16年度実績値ベース) 9億4,618万円

医療費は1人ひとりが大切に使いましょう

平成16年度の榛東村老人医療費対象者(国民健康保険加入の前期高齢者を除く70歳以上の人および65歳~69歳までのねたきり老人など)は1,434人でした。

健康保険者別では、国民健康保険組合(特別国民健康保険組合を含む)加入者は1,075人、社会保険加入者は359人でした。

1年間に村が支払った総医療費(個人が支払う一部負担金を含まず)は9億4,618万円です。そのうち医療機関に直接支払った額は、国民健康保険加入者分は6億9,268万円、社会保険加入者分は2億4,279万円、高額医療費など役場の窓口から口座振替でお支払いした分は1,071万円でした。1人当たりの医療給付額は659,821円となります。

この医療費は、国民保険(村など)や加入されている社会保険が負担しています。

1人ひとりが病気の予防や健康づくりに十分取り組んでいただき、適切な受診を心がけて、充実した毎日をごしましょう。



平成十五年度と平成十六年度の老人医療給付費を比較すると

グラフをみていただきますと、平成十六年度の十一月診療分から医療費が平成十五年度に比べて大きく伸びています。この結果、平成十六年度は平成十五年より対象者は五十四人減ったにもかかわらず、医療費は約八千五百三十三万円の増額となり、一人当たり医療費も年額七万八千七百四十円も増えてしまいました。

昨年、重複・頻回受診者の全数訪問調査を実施したところ、それまで毎月請求のあったある診療科目からの医療費請求が二カ月間ありませんでした。

健康で生きがいのある老後を過ごすため、必要な医療はとことん受診し、この受診が本当に必要かどうかなど、適正受診に努めていただきますようお願いいたします。

▼老人医療のお問い合わせは、役場保健福祉課保険医療係(☎五四二二二一内線一二二)までお願いします。





県道でドライバーにチャリシを配布するみなさん

街頭指導で交通安全を呼びかける

7月10日から16日の7日間、夏の県民交通安全運動が「確かめて歩行者・自転車・横断者」をスローガンに、県下全域で実施されました。村交通対策協議会と村交通安全会では、7月13日に一斉街頭指導を行い、ドライバーへ安全運転を呼びかけるチャリシなどを配布しました。また、期間中、朝の街頭指導、飲酒運転追放夜間パトロール、交通指導車による車輦広報など交通事故防止の運動を展開しました。



勾玉づくりで夢中になる子どもたち

勾玉づくりとトンボ玉づくりに挑戦

7月26日、村集センターで「夏休み子どもも楽集すくーる」が開催され、参加した子どもたちが勾玉づくりとトンボ玉づくりに挑戦しました。勾玉づくりに挑戦した子どもたちは、ヤスリを使い勾玉になる滑石を思い思いの形に磨きあげ、個性的な勾玉を作っていました。今後も、子どもたちが様々な遊びや体験、交流を通してコミュニケーションを図り、主体性や協調性などを育むことを目的とした教室が開催される予定です。

情報 / 知らせたい / ぜひ

中小企業の皆さまへ

中小企業退職金共済制度は、退職金制度を持つことが困難な中小企業に、中小企業の方の相互共済と国の援助で退職金制度を確立することを目的として作られた国の制度です。中小企業退職金共済制度に加入して従業員の退職金を準備しましょう。

ぐんま県民カレッジ「地域の学校開放講座」開講のお知らせ

県立前橋西高等学校では、ぐんま県民カレッジ「地域の学校開放講座」として次のとおり天体観測などの講座を開講します。

- 予定講座名 宇宙の科学とロマン
- 予定講座内容 太陽系から銀河宇宙まで、天文学の基礎的なことを学んでいただき、前橋西高校の恵まれた環境の中にある天文台を使い、実際の天体を観測します。今年は大接近する火星、土星などの惑星観測や流星群の観測を行います。また、海外で撮影したオーロラや皆既日食の写真、映像などを公開し、宇宙のロマンと神秘に触れていただきます。この講座は十月から二月まで計六回の開講を予定しています。
- 申込期間：九月一日(木)から十月五日(水)まで
- 募集定員：各講座とも三十人
- 対象者：天文初心者で、中学生

表：学習プログラム

月日	学習内容	学習方法	開設時間
10月11日(火)	開校式 天体観望	講義 施設見学	午後7時 ～午後9時
11月2日(水)	火星観測	天体観測 実習	午後7時 ～午後9時
11月24日(木)	火星、星雲、 星団観測	天体観測 実習	午後7時 ～午後9時
12月14日(水)	ふたご座流星群 観測	天体観測 実習	午後7時 ～午後10時
1月30日(月)	土星、星雲、 星団観測	天体観測 実習	午後7時 ～午後9時
2月9日(木)	開校式 月面観測	天体観測 実習	午後7時 ～午後9時

以上の方が対象となります。■ 受付・受講費用：各講座とも事前に申込が必要となります。なお、受講費用は無料です。■ 学習プログラム(左表のとおり)▼ 申し込みについては、ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、学

■ 制度の特色 ①国の制度なので安全・確実・有利です②適格退職年金制度からの移行となっています③掛金を納めるだけで、企業の実態にあった退職金制度を手軽にもつことができます④掛金の一部を国が助成します⑤掛金は税法上、全額非課税に

なります ■ 掛金の種類：月額五千円から三万円までの十六種類です。 ■ 加入の手続き：所定の申込書に記入、押印のうえお近くの金融機関または委託事業主団体へ申し込んでください。 ▼ お問い合わせは、榛東村商工会(☎五四一三二八)までお願いします。

保健福祉課から

児童扶養手当・特別児童扶養手当のお知らせ

児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚などのため、父と生計をともしない十八歳に達する日以後の最初の三月三十一日までの間にある児童を養育している母などに対して支給されます。 ■ 手当を受けられる人 次のいずれかの条件に当てはまる児童を育てている母または母に代わって児童を養育している人 ①父母が離婚②父が重度障害者③父が生死不明④父から一年以上遺棄⑤父が一年以上拘禁⑥父が死亡⑦未婚の母の子 ■ 手当が支給されない場合 ①母の所得が一定額を超えるとき ②母が自分の両親など(扶養義務

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、身体または精神に障害を持つ満二十歳未満の児童を養育している父または母(どちらか所得の多い方に支給されます。父母以外の人が児童を養育している場合にも支給されます。 ■ 手当が支給されない場合 ①父母または養育者の所得が一定額を超えるとき②母および児童の住所が日本国内にないとき③児童が福祉施設に入所しているとき④児童が障害を支給事由とする年金を受けられるとき ■ 支給額 児童の障害の程度により支給額が決定されます。平成十七年度の支給額は次のとおりです。(月額)

・障害一級 五万九百円
・障害二級 三万三千九百円
児童扶養手当受給者は「現況届」、特別児童扶養手当受給者は「所得状況届」を毎年八月に提出することになります。

なお、受給者の方には、すでに通知を発送しました。この届を提出しないと平成十七年八月分からの手当が受給できなくなり、また手続きを済ませていない方は、早急に手続きを済ませてください。 ▼ 児童扶養手当および特別児童扶養手当の申請に関するお問い合わせは、役場保健福祉課(☎五四二二二一内線一一八)までお願いします。

ぐんま新世紀塾「自主企画講座」受講生募集のお知らせ

県では、学びたいことを自分で企画し、学習したい高齢者の方のために「ぐんま新世紀塾 自主企画講座」を実施しています。今回は、次の二つの企画で一緒に学ぶ仲間を募集します。ぜひ、ご参加ください。

①講座名「認知症の基礎知識について」 ■日時：九月二十八日(水) 午後一時三十分～三時

②講座名「太陽(黒点)観測と施設見学」 ■日時：十月四日(火) 午前十時三十分～十二時

■会場：県立ぐんま天文台(高山村中山六八六〇一八六)

■内容：「太陽(黒点)観測と施設見学」(県立ぐんま天文台指導) ■定員：二十名(先着順) ■共通事項 ■受講資格：県内にお住まいの六十歳以上の方 ■参加料：無料 ■申込期限：定員になりしだい締

め切ります。 ■申込方法：電話で、希望する講座名(〇〇希望)、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を渋川保健福祉事務所まで連絡し、お申し込みください。

▼お申し込み先・お問い合わせは、渋川保健福祉事務所地域支援グループ(☎二二四一六六)までお願いします。

しんとう温泉ふれあい館 入館者202万人を突破!

おかげさまで

202万8,733人目
達成セレモニーを実施

平成七年五月二日にオープンしたしんとう温泉ふれあい館。七月二十日、開館から十一年目で延べ入館者数が二百二万人を達成しました。

この日、村では平成十七年四月一日現在における群馬県の人口にちなんで、二百二万八千七百三十三人目達成セレモニーを実施。見事この幸運を射止めたのは真下日出男さん（七十五歳・11区）。



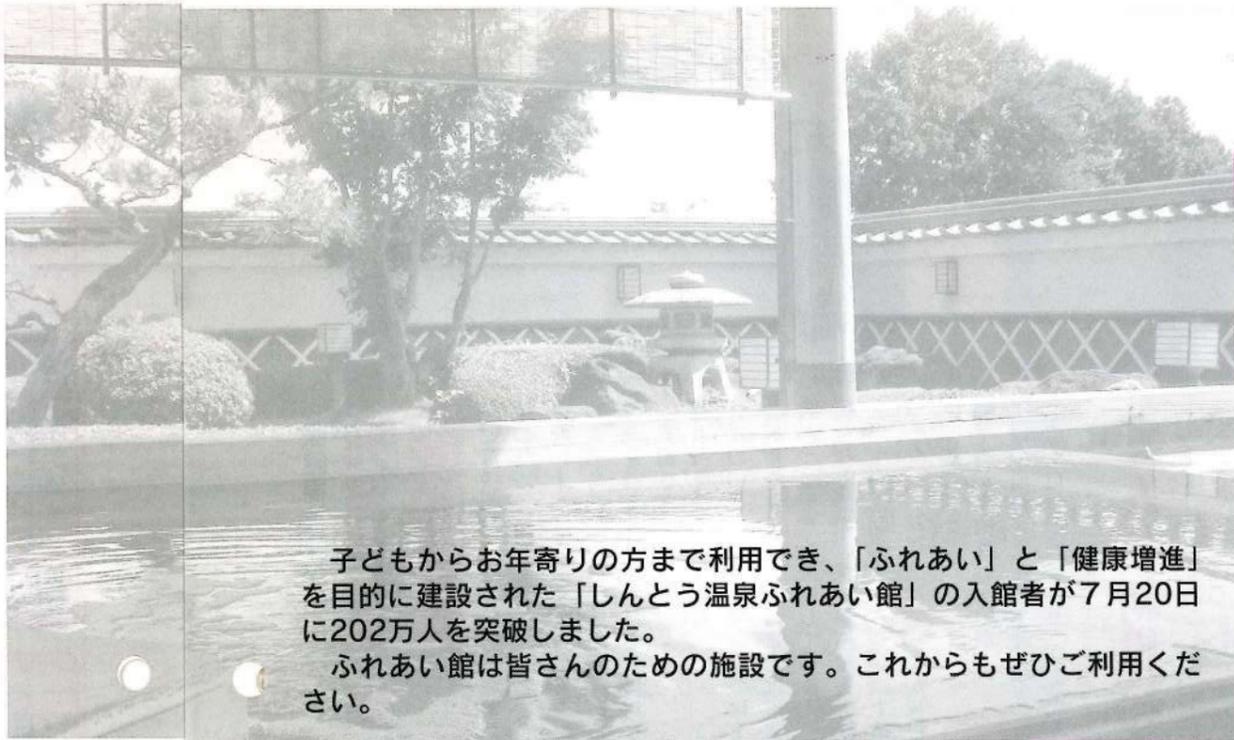
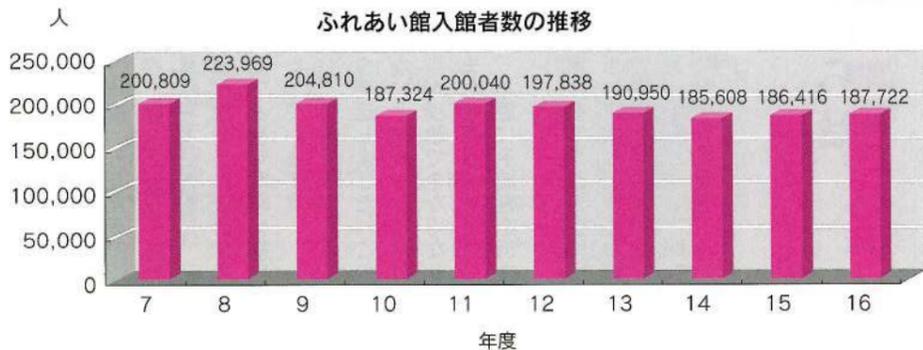
記念品が贈呈された入場者（左から2番目が真下さん）

村長からこのことを伝えられ、驚きを隠せない様子でしたが花束、ふれあい館の入館券、記念品のしんとうワイン、県のマスコットキヤクターのゆうまちゃん人形を受け取り、喜んでいました。「ふれあい館には、七年間毎日欠かさず来ています。腰の具合を悪くし、医者に温泉治療を勧められたのが通い始めるきっかけとなりました。今は痛かった腰の具合も楽になっています」と真下さんは話してくれました。

年度別平均の入館者は十九万六千人

下のグラフをご覧ください。これは、平成七年の開館から平成十六年までの年度別の入館者数の推移です。

年度別の入館者数の平均は、およそ十九万六千人となります。また、平成七年の開館から平成十六年度までの営業日数は通算三千二百四日で一日平均にすると六百十三人がふれあい館に入館している計算になります。



子どもからお年寄りの方まで利用でき、「ふれあい」と「健康増進」を目的に建設された「しんとう温泉ふれあい館」の入館者が7月20日に202万人を突破しました。ふれあい館は皆さんのための施設です。これからもぜひご利用ください。

「温泉と人」「人と人」ふれあう空間

皆さんのなかには、まだ「ふれあい館」を利用されたことがない方がいるかもしれません。ここでは、ふれあい館の魅力をほんの一部で紹介いたします。

地下千六百メートル湧き出す湯に含まれる塩化ナトリウムは、海水の六分の一と非常に高い値で、この塩分で身体があたり血行が促進されるといふ自慢の泉質です。さらりと湯ざわりの良い湯は、神経痛・筋肉痛・打ち身・やけどなどに効果的です。浴室は、内風呂

に加え、男湯、女湯ともに日本庭園付きの露天風呂（右ページ上写真）やジェットバスの大浴場が用意されています。

また、温泉で体を温めたあとは、八十八畳敷きの大広間や「ふれあいの滝」を眺めることのできるロビーでゆっくりとくつろぐことができます。

身体の芯まで温まる天然温泉でのんびりとつかりながら、日ごろの仕事などの疲れをとってみてはいかがでしょうか。



ふれあい館を訪ねると一番最初に目に入るのが「ふれあい広場」と呼ばれるロビーです。ロビーからは、曲面ガラスの窓を通して「ふれあいの滝」を眺めることができます。温泉に入ったあと、ロビーからの滝をのんびりと眺めてみてはいかがでしょうか。

渋川広域圏湯めぐり温泉スタンプラリーを実施中

渋川地区広域圏市町村圏振興整備組合では、渋川広域圏内の市町村が温泉を湧出する豊かな地域であることを広くPRするとともに、それぞれ特色ある公営日帰り温泉施設の魅力を知っていただくため、「渋川広域圏湯めぐり温泉スタンプラリー」を実施しています。完走者の皆さまには、もれなく公営日帰り温泉施設入場券をプレゼント、そのほか抽選で豪華賞品が当たります。

- 期間：十一月三十日（水）まで
- 実施方法：実施期間内に、公営日帰り温泉施設を利用された方一名につき、一施設一つのスタンプを押します。八温泉施設
- スタンプの設置場所（八カ所）
 - 渋川温泉スカイテルメ渋川
 - 伊香保温泉石段の湯
 - 小野上温泉小野上温泉センター
 - 白井温泉子持村温泉センター
 - 敷島温泉ユートピア赤城
 - 北橋温泉ばんだの湯
 - よしおか温泉リポートピア吉岡
 - しんとう温泉ふれあい館
- ▼お問い合わせは、渋川地区広域市町村圏振興整備組合総務課（☎六〇一五二〇〇）まで

福祉機器の貸し出しについて

社会福祉協議会では、在宅で介護するご家庭を対象として、介護用自動車キヤッチベッドや車いす、床ずれ防止用エアーマットといった福祉機器の貸し出しを無償で行っています。急に必要となったときなど、お気軽にご相談ください。運搬やベッドの設置などは、ご利用される方で行っていただきますが、使い方や設置の仕方などについては、わかりやすく説明しますので、どなたでも簡単にお使い

ただけます。

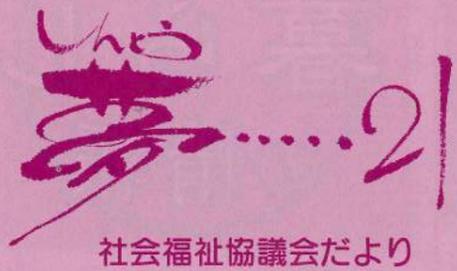
また、福祉車両（リフト付き軽自動車）の貸し出しも行っており、こちらも無償での貸し出し（ガソリン代は利用者負担）となっておりますので、どうぞご利用ください。これら福祉機器の維持管理や修理、購入などの費用は、皆さんの温かい心の寄付である善意銀行を活用させていただいています。▼お申し込みは、榛東村社会福祉協議会までお願いします。

社会福祉協議会からのお知らせ

- 心配ごと相談
 - ・日時 九月二日（金）
 - 九月十六日（金）
 - 午後一時三十分～四時
 - ※毎月第一・第三金曜日
 - ・場所 商工福祉センター 一階和室
- 無料法律相談
 - ・日時 八月二十六日（金）
 - 午後一時三十分～四時三十分
 - ※毎月第四金曜日
 - ・場所 福祉センターささえの家

- ・相談員 群馬弁護士会員
- ・相談時間 ひとり約三十分
- ※必ず電話（☎五五―五二九四）で事前予約をお願いします。
- ふれあい館休館日
 - ・九月十二日（月）
 - ・九月二十六日（月）
 - ※毎月第二・第四月曜日が定休です。ただし、月曜日が祝日の場合は、翌火曜日が休館日となります。

▼お問い合わせは、社会福祉協議会（☎五五―五二九四）または、ふれあい館（☎五四―一一二六）までお願いします。



社会福祉協議会だより

「スポレク祭」と「産業祭」を 合同で開催します

村では、より多くの方に充実した1日を過ごしていただくため、今年は「スポレク祭」と「産業祭」を合同で次のとおり開催します。

村民皆さまのご来場をお待ちしています。

- 日 程…10月23日(日)
- 会 場…しんとう総合グラウンド
- 内 容…詳しくは「広報しんとう9月号」などでお知らせします。

【お問い合わせ先】

スポレク祭関係については、村教育委員会社会教育課(☎54-2753内線151)まで、産業祭関係については、役場産業振興課(☎54-2211内線202)までお願いします。

中央公民館から

歌ってラララ 楽しくアイアイ ～中央公民館子育てサロン～

中央公民館と子育てボランティア「おはなしアイアイ」の会では、子育て支援のための「子育てサロン」を次のとおり開催しています。

絵本の読み聞かせや、手遊び、歌遊びをいっしょに楽しみましょう。

- 対 象…乳幼児とその保護者
 - 開催日時…毎月第4木曜日(祝祭日は中止)
午前10時30分～11時30分
 - 場 所…中央公民館大会議室
- 8月の開催日は8月25日(木)です。内容は、歌、絵本、紙芝居、エプロンシアターなどを予定しています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

人口と世帯

(7月1日現在)

総人口	14,461人(-104)
男	7,353人(-102)
女	7,108人(-2)
世帯数	4,705戸(-112)

()は対前月

村内の交通事故

(7月末日現在の累計)

事故件数	42件(-11)
死者	0人(±0)
傷者	50人(-19)

()は前年同期対比

シートベルトは必ず着用しましょう

保健福祉課から

健康講座のお知らせ

どなたでも参加できます。当日会場へお越しください。
内 容 「糖尿病予備軍または糖尿病と言われたことがありますか！」糖尿病予防の最新情報をお伝えします。

- 日 時 9月6日(火) 午後1時30分～3時30分
- 会 場 榛東村中央公民館
- 講 師 佐藤医院 佐藤則之医師 (吉岡町下野田)

ストレスに負けない体に!

不安や緊張などの精神的疲労、

睡眠不足や働き過ぎなどの肉体的疲労。これらのさまざまな原因がからみ合ってストレスが生じます。

ストレスは受け止め方次第でよい刺激となり、乗り越えようとするよい目標になります。ストレスを受けると心身に影響がでてきます。

「うつ病」、「不安障害」など心の病気や、「頭痛」、「下痢」、「便秘」など自律神経の異常があらわれたりすることもあります。

①心の元気をアップしよう

自分の求めるものは何か? 悩んだら冷静に自分を見つめてみましょう。自分をよく知れば現実を素直に受け入れることができ、ゆとりが生まれます。

②時には身をまかせて

全てを完べきにやろうとしても無理がかさなるばかり。「なるがままに」という気持ちの余裕をもちましょう。

③自分の異変に気づこう

「食べたくない」「眠れない」などの症状から早めにストレスの状態に気づきましょう。心の

病気の早期発見、治療につながります。

④ゆとりの時間をもち実りある休養を

休日には疲れをとって、趣味や旅行、余暇活動でゆったり休養しましょう。楽しみや生きがい、心を切り替え、ストレスを解消しましょう。

⑤体のコリをほぐそう

運動は、丈夫な心と体をつくります。仕事のあいまや、夜寝る前の時間を利用して、筋肉や関節を伸ばし、血行をよくするストレッチ体操がおすすです。

⑥栄養バランスのとれた食事を

バランスのよい食事は生活リズムを整え、ストレスへの抵抗力を高めます。タンパク質、ミネラル、ビタミンの三要素をとりましょう。また、一人でもくもくと食事をとるより、家族や会社の同僚、友人と楽しく食べる方が心の栄養にもなります。

⑦「自分の心」を気づかひましよう

症状を悪化させてしまわないよう一人でも悩まず、早めに精神科または心療内科へ相談しましょう。

こころの相談のお知らせ

村では、渋川保健福祉事務所の協力により、こころの相談を実施します。不眠、やる気がおきない、不安でたまらないなどこころの不調を感じていませんか? 一人で悩まずに相談にお出かけください。精神科医師、保健師が対応します(秘密は厳守します)。

■日時: 九月二十日(火)

■受付時間: 午後一時三十分、二時三十分、三時三十分

■会場: 商工福祉センター

▼ご希望の方は、事前に電話で保健福祉課保健師(☎54-1132)まで予約してください。