

# お元気ですか 保健相談センター です

**6月4日～10日は歯と口の健康衛生週間です**

歯と口のトラブルは、口だけでなく全身へ影響するため、悪化する前に発見して進行を食い止めることが、重要です。

**年齢別の歯と口のトラブルのポイント**

**(乳幼児期)**

食へ物や飲み物の種類が増えたり、乳歯は、歯の質が弱いため、虫歯になりやすい時期です。親子で歯みがきをして、早いうちから歯をきれいにする習慣を身につけましょう。

**(学童期～思春期)**

乳歯から永久歯に生えかわる学童期は、虫歯や歯並びの問題が起きやすい時期です。口の中をチェックし、親子でコミュニケーションを取りながら、食後の歯みがきを習慣にしましょう。思春期は、生活習慣が不規則になり、初期の歯周病である歯肉炎が起りやすい時期です。また、以前治療した歯が再び虫歯になることもあるので、注意しましょう。

**(成人期)**

不規則な生活習慣やセルフケア不足で歯肉炎から歯周病に進行し、歯を失う人が増えています。厚生労働省の調査では、30～50歳代の70～80%以上の人が歯周病にかかっています。痛みなど

の自覚症状がなくても、半年に1度は必ず歯科医に行き検診を受けましょう。

**(高齢期)**

歯や口の状態が悪いと、食欲が減退して、活動量の低下し、転倒などにつながりやすくなります。きちんとしたケアをすれば、高齢になっても歯を守ることもできます。また、歯が20本以上残っているとたいいていの物を噛んで食べられます。定期的な歯科医の指導をうけ、できるだけ多くの歯を残しましょう。

**◇歯周病について**

歯周病は、歯についての歯垢の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こす状態をいいます。放っておくと歯を支える組織を破壊し続け、歯が抜け落ちてしまいます。歯を失う原因の第1位は、歯周病です。また、歯周病は、全身の病気にも大きく関係しています。歯周病菌は、動脈硬化を悪化させて、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症などを起こしたり、誤って肺に入ると、肺炎を引き起こします。また、歯周病になるとインスリンが効きにくくなり、糖尿病を悪化させます。

**◇歯周病を予防するために**

- ①丁寧な歯みがきを、一日最低2回は行いましょう。
- ②定期的な歯科検診を受けましょう。
- ③良く噛んで食べましょう。

④歯ごたえのある硬い物を食べるようにしましょう。

⑤ストレスを解消しましょう。

(ストレスで歯を食いしばると、歯への負担が大きくなります。)

⑥できれば禁煙しましょう。(喫煙は、歯肉の血行を悪化させ、歯肉の炎症を治りにくくします。)

**歯周疾患検診のご案内**

歯周病を早期に発見することを目指す。「歯周疾患検診」を実施します。

■対象者：今年度、40歳、50歳、60歳、70歳の方

■検診期間：平成25年6月1日～平成26年1月31日

■検査医療機関：渋川地区歯科医師会

■検診料：500円  
※検診料が無料になる方

・70歳の方  
・生活保護受給者、住民税非課税世帯の方(検診の1週間前までに、手続きが必要です)

■検診内容：問診、口腔内診査(歯肉、歯垢、歯石等の状態)

検診の対象者は、一部の年齢の方ですが、歯肉、歯石、歯垢等の状態を定期的に見ていただくことは大切です。この機会に、ご自分の歯の健康を理解し、半年に1度は受診しましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

**●6月休日当番医●**

	内科		外科	耳鼻科	歯科
2日	斎藤内科外科クリニック (金井) ☎22-1678	竹内小児科 (吉岡) ☎30-5151	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	/	船岡歯科医院 (半田) ☎23-8211
9日	厚成医院 (石原) ☎22-1060	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	高井医院 (渋川) ☎22-0076		清水歯科医院 (吉岡) ☎54-3413
16日	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	宮下デンタルクリニック (子持) ☎53-4701
23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	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255	川島医院 (渋川) ☎22-2421	三剛歯科医院 (伊香保) ☎72-3430
30日	中野医院 (渋川) ☎22-1219	駒寄こども診療所 (吉岡) ☎55-5252	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	/	佐島歯科クリニック (渋川) ☎22-0069

※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

## 知

お知らせ

### 市民農園の利用者募集

村では、村民の皆さまに野菜や草花等を栽培していただき、土や緑などの自然とのふれあいを通じて、農業に対する理解を深めていただくため、市民農園を開設しています。この市民農園は収穫の喜びを味わうことはもとより、家族や利用者相互のふれあいの場としてご利用いただけるものと思います。空き区画は先着順の受付となります。■対象：村内外に住所を有する農業従事者以外の者で、村長が適当と認めた者 ■利用期限：平成26年3月末日 ■年額利用料：60円/m ■申込方法：事前に電話連絡のうえ、印鑑をご持参し役場産業振興課までお越しください。※利用方法をご説明いたしますので、手続きには多少お時間がかかります。■受付時間：平日の午前8時30分～午後5時

○北原市民農園 ■空き区画数：20区画 ■1区画面積：約50㎡

○宮室市民農園 ■空き区画数：21区画 ■1区画面積：約50㎡

▼お問い合わせは、役場産業振興課（☎54-2211 内線221）へ

### 刈り取った草は適正に処分してください

これからの季節は、農地の土手や宅地周りの除草をする機会が多くなりますが、草刈り後の草が道路側溝や用水路に入り、水が溢れると周囲に迷惑となります。お手数ではありますが、刈り取った草は責任をもって処分してください。▼お問い合わせは、役場産業振興課（☎54-2211 内線222）へ

### 26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26年3月新規学校卒業生予定者（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・人事担当者の出席をお願いします。■日時：6月7日（金）午後2時30分～ ■会場：渋川市勤労福祉センター 2階大会議室 ▼お問い合わせは、ハローワーク渋川学卒担当（☎0279-222636）へ

### 酒類販売管理協力員募集

関東信越国税局では、スーパー、コンビニエンスストア、酒販店などへの買い物の際に、お酒売場の未成年者飲酒防止のための表示状況等を確認し、税務署に連絡していただく「酒類販売管理協力員」を募集します。応募方法等の詳細につきましては、国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）をご覧ください。▼お問い合わせは、前橋税務署酒類指導官（☎027-224-4498）へ

### 新島襄生誕170年記念「襄と八重の上州」開催

上毛かるたで「平和の使徒（つかい）新島襄」として親しまれている新島襄は、今年生誕170年を迎えました。本展では、激動する時代にあつて新しい生き方を示した新島襄・八重夫妻と群馬との関わりを中心に、襄の精神を受け継ぎ、各分野で活躍した人々も併せて紹介いたします。■期日：6月16日（日）まで ※毎週火曜日閉館 ■時間：午前9時30分～午後5時（観覧受付は午後4時30分まで） ■場所：県立土屋文明記念文学館 ■観覧料：一般400円 大

### 振り込め詐欺にご注意を

振り込め詐欺は、被害者の心理を巧みに突き、手口を変えながら繰り返される卑劣な犯罪です。「自分だけは被害に遭わない」という思い込みを捨て、次のような不審な電話や訪問などを受けたら、すぐに最寄りの警察署に相談してください。■息子など親族を装う：「風邪をひいて声がおかしい」「携帯電話が壊れて電話番号が変わった」などと連絡し、新しい電話番号を告げ、後日、男女関係や金融関係のトラブルで「金が必要になった」と泣き付き、現金を振り込ませたり、「知人に取りに行かせる」などと行って自宅を訪問し、現金を要求する。■警察官や金融庁・銀行協会の職員などを装う：「あなたの口座から現金が引き出されている」「キャッシュカードを更新する必要があります」などと連絡し、自宅を訪問して暗証番号を聞き出し、カードをだまし取る。■架空請求詐欺：架空の利用代金などをかきやEメールで請求し、現金を振り込ませる。■融資保証金詐欺：融資を勧誘

### 守って！電波のルール

総務省では、6月1日から10日まで「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、啓発活動を強化しています。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（☎03-62338-1939）

○テレビ・ラジオの受信障害（☎03-62338-1945）

○地上デジタル放送の受信相談（☎03-62338-1944）

### 行政相談を開催します

■日時…6月14日（金）  
午後1時30分～午後4時

■会場…南部コミュニティセンター

■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。

**第60回 夏の山草展**

■日時…6月15日(土)～6月16日(日)  
午前9時～午後5時  
■場所…中央公民館  
▶お問い合わせは、中央公民館  
(☎54-2573)へ

**手作り料理教室～梅肉エキス作り～**

■日時…6月8日(土) 午前10時～  
■場所…楽集センター  
■定員…8名  
■費用…青梅1kg時価(持参可能)  
▶お問い合わせは、楽集センター(☎54-0031)へ

**福祉人材の無料職業紹介をご利用ください**

県福祉マンパワーセンターでは、福祉の仕事希望する人の登録や、求人のある福祉施設・事業所の紹介、福祉関連の資格についての相談などを無料で行っています。 ■日時：月～金曜 午前9時～午後5時15分 ※受け付けは午前9時～午前11時30分、午後1時～午後4時45分 ■場所：県福祉マンパワーセンター ■紹介する職種：次の事業を行う施設・事業所 ①老人福祉、介護保険事業など ②障害者福祉、自立支援事業など ③児童福祉を行っている保育所など ④その他、社会福祉関係事業 ※登録方法など、詳しくはお問い合わせください。 ※福祉のお仕事ホームページ(<http://www.fukushi-work.jp>)で、求人情報が検索できます。 ▼お問い合わせは、県福祉マンパワーセンター(☎027-255-6600)へ

**労働保険の更新について**

本年も労働保険の平成24年度確定保険料と平成25年度概算保険料の申告納付の手続きが近づいています。平成25年度の年度更新の申告・納付は、6月1日から7月10日までの期間となり

ます。労働保険料等申告書がお手元に届く時期が6月1日頃となりますので、お手続きをお願いいたします。労働保険は、労働者の業務上の事由、又は通勤による負傷・疾病などに対して必要な給付を行う労災保険と、労働者が失業したときに一定の給付を行う雇用保険を総称したもので、この申告・納付を怠ると保険制度の円滑な運営に支障をきたします。お早めに手続きを済ませてください。また、労働者を雇用している事業主の方で、まだ労働保険の加入手続きがなされていない場合は、最寄りの労働基準監督署及び公共職業安定所にて至急手続きを行ってください。 ▼お問い合わせは、群馬県労働局労働保険徴収室(☎027-210-5001)へ

**『人権擁護委員の日』全国一斉特設人権相談について**

前橋地方法務局及び群馬県人権擁護委員連合会では、人権擁護委員法が施行された日(昭和24年6月1日)を記念して、『人権擁護委員の日』特設人権相談所を開設します。子どもに関すること、家庭内や近所のもめごと等、人権問題や困りごとで悩んでいる方は、お気軽に特設相談所へお越しください。料金

は無料で、秘密は固く守ります。なお、特設相談所へお越しにならない方は、前橋地方法務局及び各支局で電話相談等を受け付けていますので、お気軽にご利用ください。 ■日時：6月14日(金) 午後1時30分～午後3時30分 ■会場：榛東村保健相談センター ■全国共通人権相談ダイヤル(☎0570-003110) ▼お問い合わせは、前橋地方法務局人権擁護課(☎027-221-4466)へ

**対象家電製品はきちんとリサイクルしましょう**

家電リサイクル法では、消費者や家電メーカー、小売業者などが協力して、対象家電製品を適正にリサイクルすることが求められています。 ■対象家電製品：エアコン、ブラウン管・液晶・プラズマテレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機 ■引き渡し先：買い替えの場合は買い替えをする店、またはその家電を購入した店 買い替え以外の場合はその家電を購入した店 ■費用：リサイクル料金と収集・運搬料金の合計です。家電メーカーごとに異なりますので、詳しくは小売業者などにご確認ください。 ■支払い方法：引き渡しときに小売業者に支払ってください。事前に郵

便局で支払うこともできます。リサイクル料金などを支払い、対象家電を小売業者などに引き渡すと家電リサイクル券の控えが渡されるので、大切に保管してください。 ■インターネット：家電製品協会家電リサイクル券センターホームページ(<http://www.rkc.aeha.or.jp/>) ■電話：家電リサイクル券センター(フリーダイヤル0120-319640 午前9時～午後5時) ※日曜日、祝日を除く ▼お問い合わせは、県庁廃棄物・リサイクル課(☎027-226-2824)へ

**6月は食育月間です**

食育とは 食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。家族そろった楽しい食卓や栄養バランスの取れた食生活を心掛けること、食の安全に対する意識を高めることなども食育につながります。期間中は、行政や関係団体などが協力して、食育に対する理解と関心を深めてもらう運動を実施しています。家庭や学校、幼稚園、保育所、職場などで食育月間を食育実践のきっかけとするよう呼び掛けていきましょう。 ▼お問い合わせは、県庁食品安全課(☎027-226-24

27)へ

**11月の相談のお知らせ**

渋川保健福祉事務所では、精神科医師、保健師によるこのころ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～4時 ■場所：渋川保健福祉事務所 ■申込：事前に電話での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		
6月	4日	吉岡町保健センター	18日	渋川保健センター	
7月	2日	渋川保健福祉事務所	16日	渋川保健福祉事務所	
8月	6日	渋川保健福祉事務所	20日	渋川保健センター	
9月	3日	榛東村保健相談センター	17日	渋川保健福祉事務所	
10月	1日	吉岡町保健センター	15日	渋川保健センター	
11月	5日	渋川保健福祉事務所	19日	渋川保健福祉事務所	
12月	3日	吉岡町保健センター	17日	渋川保健センター	
1月	7日	渋川保健福祉事務所	21日	渋川保健福祉事務所	
2月	4日	吉岡町保健センター	18日	渋川保健センター	
3月	4日	榛東村保健相談センター	18日	渋川保健福祉事務所	

▼お問い合わせは、渋川保健福祉事務所 保健係(☎027-226-4166)へ

# 広報カレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
村民野球大会 AM8:30 総合グラウンド	健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター	ヘルスアップ AM10:00 保健相談センター 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	子育てサロンアイアイ AM10:30 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター	手作り料理教室 AM10:00 楽集センター
9	10	11	12	13	14	15
村民野球大会 AM8:30 総合グラウンド	健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター		ヘルスアップ AM10:00 保健相談センター	心配ごと相談 PM1:30 保健相談センター 行政相談 PM1:30 南部コミセン	第60回 夏の山草展 AM9:00 中央公民館
16	17	18	19	20	21	22
第60回 夏の山草展 AM9:00 中央公民館	健康相談 PM1:30 保健相談センター 楽集センター PM1:30 楽集センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	ヘルスアップ AM9:30 保健相談センター 人権相談日 PM1:30 楽集センター	すくすく教室(母乳相談) AM9:45 保健相談センター すくすく教室(リトミック) AM10:45 保健相談センター		
23	24	25	26	27	28	29
村民バスケットボール大会 AM9:00 スポーツアリーナ	健康相談 PM1:30 保健相談センター 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	乳児健診 PM1:00 保健相談センター		無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
30	1	2	3	4	5	6
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課 村民バレーボール大会 AM8:30 スポーツアリーナ						

## 【有料広告欄】

**いちご直売**  
2013年  
知事賞受賞  
12月～5月シーズン中無休  
自衛隊正門を南へ400m  
榛東村広馬場2483 ☎0279-55-0127  
<http://sbminami.blog.fc2.com/>

**ストロベリー**  
**みなみ**

榛東村住宅リフォーム補助金制度  
**当社は補助金対象工事店です!**  
新築・リフォーム・不動産・太陽光発電・土木・上下水道・ガラス・カギ  
(本店)榛東村広馬場2207-1 (高崎支店)高崎市中泉町640-9  
**ぐんせい建商(株)**  
☎0120-266-110 <http://www.gunsei.com>  
ぐんせい

 **はぎわら歯科医院**  
●診療時間：AM9：00～PM12：00、PM2：30～PM8：00  
(土曜 PM6：00まで)  
●休診日：木・日曜・祝祭日 ※祝祭日のある木曜は午前中のみ診療します。  
金古小学校前歩道橋北へ700m ☎027-360-6677  
高崎市金古町2143-4 <http://www.takahokai.or.jp>

**広告募集中**  
広告の掲載に関するお問い合わせは、役場総務課  
(☎54-2211 内線256)へ

長期優良住宅から介護リフォーム、網戸・畳交換まで  
**(有)羽鳥製材所**  
TEL.0279-54-5142  
北群馬郡榛東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>  
モデルハウス ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡榛東村新井3252-5

**広告募集中**  
広告の掲載に関するお問い合わせは、役場総務課  
(☎54-2211 内線256)へ