

NEW

## 参加者募集! 健康の貯筋教室 筋肉をつけて 健康をゲット

「最近背中が丸まってきた」「代謝が悪くお腹の出が気になる」「足腰の弱まりを感じる」

そんな風を感じている人を対象にスポーツインストラクターを講師に迎え「簡単お手軽筋肉アップ運動」の教室を開催します。「筋肉をつけて体力アップしたい人」お気軽にお申込みください。

40〜64歳までの運動制限のない人が対象です。

期平成27年1月14日〜3月18

日の毎週水曜日計9回

時午後1時30分〜3時

場保健センター

員先着20人

申12月24日〜26日の間に保健センター(☎54・7744)に電話



昨年の教室の様子

## 健康No.1プロジェクト 健康増進に向けて頑張っている人の体験談

毎日上毛大橋を歩く

石関奈津子さん(南下71歳)



また、嫁いで来た時は濃い味付けだったので、食生活改善推進員として勉強した「減塩食」に家族を徐々に慣らし、薄味となるよう工夫してきました。今は義父母も亡くなって、夫婦2人暮らしとなり、夫の理解のもと、薄味の食卓を囲んでいます。

私はヘルパーの仕事を毎日2〜3時間行い、夕食の片づけを終えてから悪天候や用事がある日を除き午後6〜7時の間に自宅を出て、上毛大橋を往復してきます。

ウォーキングだけで約7〜8千歩、時間としては1時間15分ほどです。夕食後に水分は取りますが、寝るまでは何も食べない事になっています。

運動の他、食事にも気を付けています。私は苦手な肉に代えて魚・卵・大豆製品などのタンパク質を摂るよう心がけています。

定期的な健康管理を続けながら、地元の健康No.1の活動に「ラジオ体操も加えていけば良いかな。」と考えているこの頃です。

コレステロールがやや高いので、月1回検査しています。が、医師より「うまくコントロールできています。」とほめられると安心しています。

今後も仕事・運動・栄養・定期的な健康管理を続けながら、地元の健康No.1の活動に「ラジオ体操も加えていけば良いかな。」と考えているこの頃です。

## よしか健康No1ダイヤル24

# 0120-026-103

24時間年中無休

通話料・相談料無料

### 健康相談

体の不調や健康保持・増進に関する相談に応じます。

### 介護相談

介護を受ける方、される方の様々な不安に対し、相談に応じます。

### 医療相談

病気になる説明や治療・検査などについて、アドバイスいたします。

### 育児相談

妊娠・出産・育児などの相談に、わかりやすくアドバイスいたします。

### 医療機関情報等の提供

お住まいの近くの医療機関や専門外来などのご案内をいたします。

※プライバシーは厳守されます。ご安心ください。

医師・保健師・助産師・看護師などの  
相談スタッフが皆さまの相談にお応えします

まだ間に合います!

## 子宮頸がん個別検診

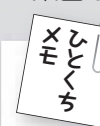
検診期間 1月31日(土)まで

子宮頸がん個別検診は1月末まで実施しています。

1月は駆け込み受診で予約が取れない場合もあります。ご希望の人は早めの受診をお勧めします。

※実施医療機関、料金などは健診案内やホームページをご覧ください。

※集団がん検診は終了しました。



### 子宮頸がん

子宮頸がんは20〜30代の若い世代に増えています。

早期発見が何よりも大事ですのでぜひ検診を受けましょう!

# エボラ出血熱について

ギニア・リベリア・シエラレオネに過去1か月以内の滞在歴があつて、発熱している人は、  
一般の医療機関に受診せずに必ず渋川保健福祉事務所までご相談ください。 ☎22-4166

## 1月の保健センター

※日程が変更になる場合があります。  
平成26年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。  
なお、12月の予定は広報11月号12ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
わくわくあそび	6日(火) 時間 午前10:00~11:00 ※必ず10時までに集合	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします (持) 不要
1歳6カ月児健診	7日(水) 受付 午後1:00~1:15	平成25年6月生まれ	(持) 母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
障がい福祉 なんでも相談	13日(火) 時間 午後1:00~5:00 (3時~5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容: サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください
3歳児健診	13日(火) 受付 午後1:00~1:15	平成23年10月生まれ	(持) 母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
土日開催	17日(土) 25日(日)	健康相談のある人 母子手帳の交付: 妊婦	健康相談内容: 子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員: 保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付: (持) 妊娠届出書
健康相談 母子手帳交付	時間 午前10:00~11:30 午後1:00~3:00		
保健センター開放	午前9:00~午後5:00	保健センターで遊びたい人	
3~4カ月児健診	20日(火) 受付 午後1:00~1:15	平成26年9月1日~ 10月15日生まれ	(持) 母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)
子育て相談会	23日(金) 午前10:00~正午 29日(木) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容: お子さんの発達や子育てに関すること 相談員: 臨床心理士 (持) 事前予約 保健センターまでお電話ください
10~11カ月児健診	27日(火) 受付 午後1:00~1:15	平成26年2月1日~ 3月15日生まれ	(持) 母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ
母乳相談	29日(木) 受付 午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	(持) 母子手帳・タオル3枚 相談内容: 助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ実施

## くらしの 便利帳



☎ 26・2283 (直通)

12月の定例会の予定  
9日(火) 一般質問(二日目)  
10日(水) 一般質問(二日目)  
17日(水) 最終日(討論、表決など)  
☎ 26・2283 (直通)

町政を知る機会に  
傍聴しませんか  
手続きは簡単です。当日、傍聴人受付簿に住所・氏名を記入してください。  
会議は9時30分から始まります。  
どうぞお気軽にお越しください。

町政を知る機会に  
傍聴しませんか

農地農政相談  
期 1月5日(月)  
時 午後1時30分~3時30分  
場 役場2階第1会議室  
員 農業委員  
問 産業建設課農業委員会事務局  
☎ 26・2280 (直通)

無料法律相談(隣保館)  
期 12月25日(木)午後7時~  
員 弁護士  
☎ 54・4692

相談会  
12月4日~10日は「第66回人権週間」  
無料法律・行政・人権相談  
期 12月11日(水) 1月8日(水)  
時 午後1時30分~3時30分  
(法律相談は4時まで要予約)  
場 老人福祉センター  
問 法社会福祉協議会  
☎ 54・3930

行政・人権相談  
期 12月11日(水) 1月8日(水)  
時 午後1時30分~3時30分  
(法律相談は4時まで要予約)  
場 老人福祉センター  
問 法社会福祉協議会  
☎ 54・3930

## 相談会

## ゴスペルコンサート

演奏者 ゴスペル星組  
 期 12月13日①  
 時 午前11時①  
 場 老人福祉センター（いこいの家八幡）  
 ① 町民一般  
 ② 不要（無料）  
 老人福祉センター  
 ☎ 54・3930



## 親子スキー教室

期 2月8日①  
 ① 県内の一人親家庭  
 ② 費 大人3千円（非会員3千5百円）・高校生以下3千円・3歳以下500円（保険、バス、昼食、スキー教室参加料）  
 ③ 定 親子あわせて80人（抽選）  
 ※乗車場所は渋川市役所、新前橋駅東口、高崎駅東口など  
 往復はがきに住所・電話番号・参加者氏名・年齢・希望乗車地・スキー教室と記入し1月16日までに郵送  
 ④ 助 群馬県母子寡婦福祉協議会  
 〒371-0843  
 前橋市新前橋町13-12  
 社会福祉センター1内5階  
 ☎ 027-255-6636



## 再就職を目指す職業訓練生募集

授業料は無料、毎週火曜午後1時から見学会を実施中。  
**募集コース**  
 就職力向上講習（SKK）付  
 7ヵ月訓練（平成27年2月19日～9月14日）  
 ○CAD/NC技術科  
 ○スマート制御システム科  
 ① 1月9日①  
 ② 問 ポリテクセンター群馬  
 ☎ 027-347-3736

## 「5県ループ」プレゼントキャンペーン

北関東自動車道が全線開通したことにより、高速道路で環状につながった北関東磐越5県（群馬、福島、茨城、栃木、新潟）。5県の観光地やイベントの様子、「ご当地グルメ」などを撮影した写真を「5県ループ」ホームページ（<http://806.jp>）に投稿した人の中から、抽選で景品を差し上げます。  
 ※県外で撮影した写真のみ応募できません。当選者発表は、景品の発送をもって代えます。  
 ③ 2月15日①まで  
 ④ 問 県庁 総合政策室  
 ☎ 027-226-2318

## 空き巣は狙っています

### 家を留守にするときは しっかり防犯対策

- 留守の家が多くなる長期休みには、空き巣などの犯罪が増加します。被害に遭わないよう、注意しましょう。
- 郵便受けがいっぱいにならないよう、新聞や郵便物の配達を止めておく
- 施錠していない窓がないか確認する
- 不審者が周りから見えないよう、庭木のお手入れをする
- 留守番電話設定をせず、携帯電話に転送など工夫する
- 近所に不在期間を伝え、時々様子を見てもらう



## 放送大学で学んでみませんか

放送大学は、テレビとラジオを使用して自宅で学べる大学です。  
 平成27年度第1学期入学生を募集しています。詳しい資料を無料進呈しますので、お気軽にお問い合わせください。  
**出願期間**  
 第一回：12月1日～2月28日  
 第二回：3月1日～3月20日  
 ⑤ 放送大学群馬学習センター  
 ☎ 027-230-1085  
 ⑥ <http://www.ouj.ac.jp>

## 第55回

## 全群馬 近代こけしコンクール

### ▶コンクール部門と出品資格

- ・第1部 創作こけし
  - ・第2部 新型こけしおよび木地玩具
  - ・第3部 一般の部
- 1・2部は県内在住のこけし生産者など  
 3部はこけし・木地玩具などを趣味で製作する県内在住者

▶申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、事務局へ提出

▶申込期限 12月25日①

審査会后、県庁県民ホールで一般公開（2月5日①～9日①）します。

▶問合せ先 県庁観光物産課 観光政策係

☎027-226-3382

