

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
上之手	内田 義彦	76
下新田	前田 信行	75
宇貫	川端 利雄	96
後箇	小林 譽	87
五料	小柴 美子	96
上茂木	鬼形 宜一	93
宇貫	高橋 功	75
上新田	関口 静江	80
板井	白井 俊哉	59
飯塚	武士 玉三	89
下新田	高橋 ミヨ	89
角淵	大塚 アサ	86
五料	角野 秋男	61
福島	須田 公一	61
下新田	黒澤 朋子	80
飯倉	齋藤 てる子	88
上福島	遠藤 五郎	63
箱石	金子 和彦	88

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
藤川	篠原 楓果	12/7
藤川	後閑 楓雅	12/25
上新田	中曾根 菜柚	12/5
五料	伊藤 智徳	12/1
南玉	鈴木 太輝	12/26
箱石	川村 圭吾	12/6
福島	齊藤 柊	12/5
五料	吉田 ひまり	12/14
藤川	深町 優吾	12/12
板井	中野 心優	12/16
上新田	掛川 唯衣	12/15
上福島	相川 蓮	12/24
南玉	杉浦 知歩	12/13

♥は女の子

誕生・おくやみのコーナーに掲載を希望されない人は、届け出のときにお申し出ください。

今月の納税

国民健康保険税8期、
介護保険料11期
納期限は2月28日(火)です

★納税に便利な口座振替をご利用ください
手続きは、町内各金融機関・農協・郵便局・役場
税務課等でできます。印鑑・口座番号が必要です。
健康福祉課(介護保険料) ☎64-7705
税務課収税室(町税) ☎64-7704

人口 平成29年1月1日現在

人口	36,796人 (-28)	男	18,213人 (-14)
世帯数	14,832戸 (-18)	女	18,583人 (-14)

(±)は前月比

各種健診・相談事業

※場所は保健センターです

健診・相談名	月日	対象者・申込方法	受付時間
4カ月児健診	3月7日(火)	28年11月生	個人通知を ご確認ください
	3月9日(木)		
10カ月児健診	3月28日(火)	28年5月生	個人通知を ご確認ください
	3月30日(木)		
歯つびスマイル相談	3月7日(火)	27年12月生	個人通知を ご確認ください
1歳6カ月児健診	3月8日(水)	27年7月生	13:00~13:45
2歳児歯科健診	3月2日(木)	26年12月生	13:00~13:45
3歳児健診	3月1日(水)	25年12月生	13:00~13:45
窓口健康相談	3月6日(月)	相談者のみ事前に 電話予約	10:00~11:00(6か月以上) 13:00~14:00(6か月未満)
離乳食相談	3月8日(水)	3/1までに来所か 電話予約	予約時にお知らせ
歯科健康相談	随時	日時については、電話予約時に相談	
のびやか発達相談	月1回実施	日時については、電話予約時に相談	
精神保健相談	月1回実施	日時については、電話予約時に相談	

精神疾患を抱える人とそのご家族のための「おしゃべり会」

3月はフリートークをします。普段感じていることや困っていることなどお話ししてみませんか?

日時 3月13日(月) 午後1時30分~3時
場所 まちなか交流館

対象者 町内在住の精神疾患を抱える人、ご家族
※申込不要。参加費無料。直接お出かけください。

各種健診のお知らせ

保健センター ☎64-7706

精神保健福祉相談のお知らせ

対象者 精神障がい者や心の健康に不安や悩みを持っている人とその家族など
日時 3月9日(木) 午後1時30分~
内容 予約制での個別相談
場所 伊勢崎保健福祉事務所
予約先・問い合わせ先 伊勢崎保健福祉事務所(☎25-5066) 保健係まで

子育てママのためのこころの相談(予約制)

期日 3月14日(火)
場所 伊勢崎保健福祉事務所(☎25-5066)
対象者 妊娠・出産・子育てに関する不安や悩みのある人。また、日頃からメンタルヘルスに不安を抱えて、妊娠・出産・子育てをしている人。
内容 精神科医による相談・助言・指導。

毎月19日は「いただきますの日」
~食卓は豊かな心と体をはぐくみます~

毎月第1日曜日は「健康の日」です。家族そろって、健康づくりに取り組みましょう。

群馬子ども救急相談 #8000番 相談受付時間 月~土 午後6時~翌午前8時 日・祝日 午前9時~翌午前8時

小児夜間・休日診療

当番日	診療時間	病院
月~土曜日	午後8時~11時	伊勢崎佐波 医師会病院 (☎24-0111)
日曜日、祝日	午前8時30分~午後5時	伊勢崎市民病院 (☎25-5022)
	午後5時~翌午前8時30分	

休日歯科診療

伊勢崎歯科医師会休日歯科診療所
伊勢崎市上泉町151 伊勢崎市社会福祉会館3階
☎23-2772
午前10時~正午、午後1時~3時
※受け付けは午後2時30分まで

休日・夜間診療

伊勢崎佐波医師会病院
伊勢崎市下植木町481 ☎24-0111
・平日(月~土曜日)夜間・早朝 午後6時~翌午前8時30分
・休日(日、祝日) 午前8時30分~翌午前8時30分

心配ごと相談(予約制)

申込先 社会福祉協議会 ☎65-8864 ☎65-9666

①法律相談・人権相談

対象 ・家庭内での心配ごとや、ご近所でのめごとでお困りの人
・人権を齎かされて悩んでいる人
期日 3月6日(月) [弁護士相談あり]、
15日(水)、27日(月)

②行政相談(行政相談委員が対応します)

対象 国や県、町、公団などの仕事に対し、意見や要望、苦情がある人
期日 3月27日(月)

①②時間 午前9時~正午

①②場所 社会福祉協議会事務局(旧桐生信用金庫)

①②定員 8組(定員になり次第締め切り)

問い合わせ先 社会福祉協議会

「減塩」で生活習慣病をまぬがす

現在、高血圧予防のために世界的に減塩が推奨されており、WHO(世界保健機関)が推奨する成人の食塩摂取量は1日5g未満となっています。国民健康・栄養調査によると、日本人の食塩摂取量はこれより平均10gです。あまりに多いので、当面の目標量は、「男性8g未満・女性7g未満」と設定されています。

「減塩」は人生を楽しむための先行投資

減塩は、ゆつくりと確実に将来の病気を予防してくれます。それは医療費を削減し、治療に費やす時間の節約にもなります。

①高血圧の予防と改善
年齢とともに血圧は上昇しますが、減塩で血圧を上がりにくくさせ、今はまだ血圧が高くない人が将来的に高血圧になることを予防します。

「隠れ塩分」に要注意

②動脈硬化の予防
高血圧が続くと動脈の壁がたく厚くなり、血管の内側が狭くなって血液が流れにくくなってしまいます。

③脳卒中・心筋梗塞の予防
動脈硬化が進行すると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。減塩はこれらの予防につながります。

④胃がんのリスク
高塩分の食品をよく食べる人ほど胃がんにかかりやすいことが分かっています。

◆意外と塩分が多い食品
肉加工品・魚加工品(練り製品)類は少量でも高塩分。かまぼこ・ちくわ・ハムなど

◆麺類・パン・シリアルなどの主食にも塩分が含まれるものが多い。

◆菓子類(スナック類だけでなく甘いお菓子にも)

「しょっぱいと感ぜないものにもご用心を！」