

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
川井	高田 高	95
下新田	葉賀 榮一	88
下新田	齋藤 昇	91
角 淵	菊地 市郎	91
上之手	小松みち子	69
板 井	勅使川原和子	85
五 料	服部 徳樹	85

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
上新田	高橋 希心	9/22
後 箇	小林 律樹	9/27
角 淵	武田 萌花	9/23
板 井	猪俣 怜愛	9/28
下之宮	齋藤 優成	10/3
上之手	折笠 陽菜	10/6
五 料	松本 行成	10/1

上茂木 高橋 澗 10/7  
 福 島 武田 宗祐 10/3  
 上福島 三輪明日香 10/5  
 下新田 矢内 沙季 10/17  
 上之手 島田 実空 10/19  
 川 井 武井 励 10/22

♥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。

人口 平成30年11月1日現在

人口	36,542人 (+5)	男	18,062人 (-11)
世帯数	15,282戸 (+4)	女	18,480人 (+16)

(±)は前月比

今月の納期

固定資産税4期、国民健康保険税6期、介護保険料9期、後期高齢者医療保険料6期  
納期限は12月25日(火)です

★納税等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。  
 税務課 ☎64-7704

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	1月22日(火)	30年 9月生	個人通知をご確認ください
	1月24日(木)		
10カ月児健診	1月29日(火)	30年 3月生	個人通知をご確認ください
	1月31日(木)		
歯っぴいスマイル相談	1月24日(木)	29年 10月生	個人通知をご確認ください
1歳6カ月児健診	1月16日(水)	29年 5月生	13:00~13:45
2歳児歯科健診	1月10日(木)	28年 10月生	13:00~13:45
3歳児健診	1月9日(水)	27年 10月生	13:00~13:45
窓口健康相談	1月7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	1月16日(水)	1/9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	

子育てママのためのこころの相談(要予約)

日時 平成31年1月9日(水)、3月13日(水)  
 場所 伊勢崎保健福祉事務所  
 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、気分が沈みがちな人等の相談を臨床心理士が行います。  
 ※日時は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。  
 予約・問い合わせ先 伊勢崎保健福祉事務所(☎25-5066)

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。



各種健診のお知らせ

保健センター ☎64-7706

個別がん検診は12月28日(金)で終了です

医療機関にて、胃バリウム・胃カメラ・大腸がん(便潜血検査)・子宮頸がん・乳がん検診を実施します。集団検診を受けた(受ける)人は受けられません。また、自覚症状のある人も受けられません。保険適用にて、医療機関受診をお願いします。

実施医療機関 伊勢崎市・玉村町登録医療機関。詳しくは3月下旬に郵送された個人通知をご覧ください。

費用 胃バリウム・大腸・子宮がん・乳がん…1,000円、胃カメラ…2,000円

受診方法 登録医療機関へ直接または電話にてお申し込みください。

持ち物 保険証・がん検診申込書(対象者に3月中旬に郵送)

こころの健康相談のお知らせ(要予約)

日時 平成31年1月10日(木)、2月14日(木)

場所 伊勢崎保健福祉事務所

対象者 精神障がい者および心の健康に不安や悩みをお持ちの人およびその家族等の相談を医師が行います。

※日時は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。

予約・問い合わせ先 伊勢崎保健福祉事務所(☎25-5066)

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

思いを話してみませんか? — 精神保健相談 —

精神科医によるこころの相談を実施しています。こころの悩みについて、ご本人やご家族からのご相談に応じます。  
 日時: ご予約時にお知らせいたします。  
 予約方法: 保健センター(☎64-7706)へ電話でご予約ください。

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、ご近所でのめめごとでお困りの人  
 ・人権を脅かされて悩んでいる人  
 期日 1月7日(月)[弁護士相談あり]、15日(火)、25日(金)
- 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 1月25日(金)
- ①②時間 午前9時～正午  
 ①②場所 社会福祉協議会事務局(まちなか交流館)  
 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

リセットごはんに便利な「作りおき」おかず

練りみそ  
 (大さじ1) 32kcal、塩分1.2g  
 材料/作りやすい分量  
 みそ……………150g  
 砂糖……………50g  
 酒……………大さじ3

★作り方★

小鍋に全材料を入れて弱めの中火にかけ、焦げないように木べらで練り混ぜながら、ぼつりとなるまで加熱する。

使用例

- ・みそディップ(野菜・だしで炊いたおでんなどに添えて)
- ・酢で伸ばしてドレッシングに
- ・ガーリックトーストに

年末から新年にかけての時期は、忘年会やクリスマス、お正月とご馳走を食べる機会が多く、つい食べ過ぎて太ってしまった経験のある人も多いのではないのでしょうか。宴会料理は思った以上に高カロリー、高塩分であり、逆にビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む野菜は不足しがちです。

新生活や生活リズムは「いつもどおり」を心がけ、年末から新年にかけての時期は、忘年会やクリスマス、お正月とご馳走を食べる機会が多く、つい食べ過ぎて太ってしまった経験のある人も多いのではないのでしょうか。宴会料理は思った以上に高カロリー、高塩分であり、逆にビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む野菜は不足しがちです。

リセットのポイント  
 ○油を控えて低カロリー(1食500kcal程度)  
 ○野菜はたっぷり(1食200g以上目指す)

け、体調や体重を維持することが本当が一番大切ですが、もし食べ過ぎてしまったら、その後すぐに対策を講じることが必要です。家での食事は野菜たっぷりな低カロリーで栄養バランスのよい献立にして調整しましょう。短期間に増えた体重を元に戻すには倍の時間がかかるといわれています。とにかく早く早めにリセットすることが大切です。