

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
下新田	内山 禮子	90
南玉	小泉 豊次	67
斎田	山内 明男	65
下之宮	鈴木 一之	40
上樋越	設楽 忠雄	84
福島	福島 富久治	69
下新田	田中 ぎん	93
上新田	関口 剛	34

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
角 淵	川田 乃々夏	8/26
福島	小山 蒼稀	8/30
上樋越	石淵 賢	8/23
角 淵	湯浅 良太	8/25
福島	宮澤 颯	9/3
福島	高野 紬	9/5
下新田	土屋 結莉	9/10
上新田	岩井 詠士	9/10
福島	大石 優多	9/9
飯塚	飯塚 満月	9/14
南玉	町田 美莉	9/20
五料	後藤 想来	9/19
上之手	森山 絢深	9/15
五料	大澤 楓果	9/18
上飯島	高橋 結奈	9/19

♥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。

今月の納期

国民健康保険税5期、介護保険料8期、後期高齢者医療保険料5期  
納期限は12月2日(月)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

人口 令和元年10月1日現在

人口	36,340人 (-47)	男	17,999人 (-30)
世帯数	15,424戸 (-18)	女	18,341人 (-17)

(±)は前月比

子ども医療電話相談 #8000番 相談受付時間 月～土 午後6時～翌午前8時 日・祝日 午前8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9時～午後5時	伊勢崎市市民病院 (☎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? — こころの健康相談 —

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、ご近所でのめも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 12月5日(木)[弁護士相談あり]、16日(月)、25日(水)  
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 12月25日(水)  
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

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か月児健診	12月17日(火)	2019年8月生	個人通知をご確認ください
	12月19日(木)		
10か月児健診	12月24日(火)	2019年2月生	個人通知をご確認ください
	12月26日(木)		
歯っぴいスマイル相談	12月12日(木)	2018年9月生	個人通知をご確認ください
1歳6か月児健診	12月11日(水)	2018年4月生	13:00～13:45
2歳児歯科健診	12月5日(木)	2017年9月生	13:00～13:45
3歳児健診	12月4日(水)	2016年9月生	13:00～13:45
窓口健康相談	12月9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	12月11日(水)	12/4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	

こころの病を抱える人とそのご家族のための「おしゃべり会」

12月はクリスマス会をします。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 12月23日(月) 午前10時30分～午後0時30分  
場所 保健センター 2階和室  
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。

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。

良い睡眠で健康に!

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。自らの睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善等によって、からだこころの健康づくりを目指しましょう。

寝る前のスマホに注意

スマートフォンの液晶に使われているライトは思っている以上に強力です。寝る前にスマートフォンをいじってしまうと、不眠や睡眠障害を誘発することがあります。就寝の2時間前にはスマホを使用しない、ディスプレイの明るさを調整し、ブルーライトの光量を軽減させる等の改善策を試みましょう。

はつらつ玉村21

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

- 1.良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2.適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3.良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4.睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5.年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6.良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7.若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8.勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9.熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10.眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11.いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12.眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。  
(厚生労働省e-ヘルスネットより)