

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
飯塚	齋藤 寛一	82
板井	村田 安男	70
上新田	伊井 愛子	92
上新田	石原 とよ	88
南玉	山田とし子	91
上福島	川田 敏道	53
下新田	貫井 守	87
藤川	福島 幸雄	84
板井	栗原八重子	88
川井	松本 宏枝	75
下之宮	辻本 猛	76
福島	工藤不二夫	79
下新田	竹内秋三郎	93

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
上新田	庵地ひより	♡ 1/4
下新田	根岸 葵	♡ 1/28
上新田	佐久間瑛斗	1/30
藤川	金井瑚々音	♡ 1/1
中樋越	掛川 花楓	♡ 1/4
原森	扇原 咲稀	♡ 1/5
下之宮	阿部 徠彩	♡ 1/4
箱石	片家 薫琉	1/8
原森	角田 拓未	1/5
上茂木	原 陽大	1/10
板井	中澤 英華	♡ 1/10
川井	近藤 弥穂	♡ 1/4
中樋越	仙洞田周平	1/13
原森	山本 凱斗	1/11
板井	西川 蒼真	1/15
板井	石沢 優太	1/12
福島	福田 柚晴	♡ 1/17
斎田	内井ちとせ	♡ 1/24
板井	須田 凱斗	1/16
福島	羽鳥 純平	1/25
小泉	APUN FERNANDEZ KENJI	1/18

♡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29年2月1日現在

人口	36,756人 (-40)	男	18,190人 (-23)
世帯数	14,822戸 (-10)	女	18,566人 (-17)
(±)は前月比			

今月の納税

介護保険料12期  
納期限は3月31日(金)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

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	4月11日(火)	28年12月生	個人通知をご確認ください
	4月13日(木)		
10カ月児健診	4月18日(火)	28年6月生	個人通知をご確認ください
	4月20日(木)		
歯ぐびいスマイル相談	4月20日(木)	28年1月生	個人通知をご確認ください
1歳6カ月児健診	4月19日(水)	27年8月生	13:00~13:45
2歳児歯科健診	4月6日(木)	27年1月生	13:00~13:45
3歳児健診	4月12日(水)	26年1月生	13:00~13:45
窓口健康相談	4月3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	4月12日(水)	4/5(水)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」

4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 4月17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。

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

予防接種はお済みですか?

4月から健康で楽しい生活を送れるよう、予防接種を済ませましょう。母子健康手帳を確認して、計画的にしっかり済ませてください。

○4月に小学校へ入学するお子さんへ(平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ)

麻疹風しん予防接種(第2期)を平成29年3月31日までに済ませましょう。

○4月に中学校へ入学するお子さまへ(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

二種混合予防接種を平成29年3月31日までに済ませましょう。

※接種期間が過ぎたあとの接種費用は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

持ち物 昨年4月にお送りしてある予診票(紛失した人は保健センターで再発行します)、健康保険証、母子健康手帳

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  
・人権を脅かされて悩んでいる人  
期日 4月5日(水) [弁護士相談あり]、  
17日(月)、25日(火)

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 4月25日(火)

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

「ストレスコントロール」

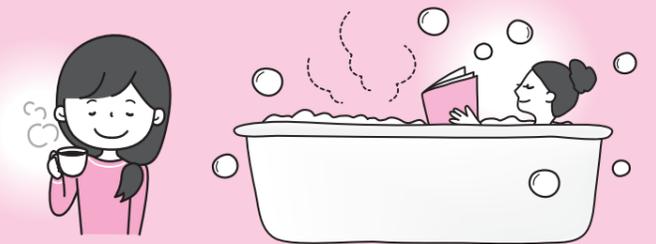
はつらつ玉村21

毎日の生活の中で、仕事や人間関係などでストレスを感じることは誰でもあります。強いストレスにより、心身の不調をもたらすことがあります。身体面では腹痛や頻尿などさまざまな症状があり、精神面では不安や落ち込みなどがあります。

ストレスを完全に取り去ることは難しいので、上手に付き合っていくように自分に合ったコントロール方法を工夫しましょう。

ストレスの解消方法として

- 質の良い、十分な睡眠時間を確保する
- 入浴でリラックス
- ストレッチやマッサージで体をほぐす
- 適度な運動
- 熱中できる趣味を楽しむ
- 家族や仲間とコミュニケーション



などがあります。ストレスの感じ方には個人差もあるので、ものごととのらえ方の自分のクセに気づいて、考え方を改めることも一つの方法です。また、身近な相談相手を持つことも大切です。

気になる症状があるときには、専門の医療機関に相談しましょう。