

おくやみ

(敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
箱石	金子 三郎	86
五料	齋藤 智	87
上樋越	設楽千世子	96
上茂木	内田 福子	76
福島	櫛淵加代子	81
上新田	野村 照子	89
五料	岩田 竹次	94
飯倉	高橋 はる	103
下新田	小林 充	90
中樋越	峯岸 眞夫	83

誕生

(届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
川井	島田 晴翔	4/24
与六分	篠原 彩良	4/23
板井	白井 春好	4/27
上飯島	藤原 芽衣	5/5
福島	小松原優真	4/22
原森	関 蒼心	5/1
藤川	武藤菜緒花	4/28
上茂木	桂川 翔伍	4/28
五料	及川 湧雅	5/10

角 瀧 齋藤 創 5/11

福島 中屋 心葉 5/17

飯塚 新井 燈波 5/10

上茂木 西田 葵 5/17

上飯島 森村 優 5/17

下新田 高梨 愛綾 5/19

福島 山田 紘大 5/23

小泉 深川 心穏 5/17

♥は女の子

今月の納期

固定資産税2期、国民健康保険税1期
介護保険料4期、後期高齢者医療保険料1期
納期限は7月31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。

税務課収税室 ☎64-7704

人口

平成29年6月1日現在

人口	36,730人	(-1)	男	18,165人	(-16)
世帯数	15,012戸	(+17)	女	18,565人	(+15)

(±)は前月比

群馬こども救急相談 #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 午後5時～翌午前8時30分	伊勢崎市民病院 (☎25-5022)

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

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	8月22日(火)	29年 4月生	個人通知を ご確認ください
	8月24日(木)		
10カ月児健診	8月29日(火)	28年 10月生	個人通知を ご確認ください
	8月31日(木)		
歯っぴいスマイル相談	8月10日(木)	28年 5月生	個人通知を ご確認ください
1歳6カ月児健診	8月9日(水)	27年 12月生	13:00～13:45
2歳児歯科健診	8月3日(木)	27年 5月生	13:00～13:45
3歳児健診	8月2日(水)	26年 5月生	13:00～13:45
窓口健康相談	8月4日(金)	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	8月9日(水)	8/2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」

8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 8月21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

母親学級 (1コース3日間)

期日 8月1日(火)、8日(火)、23日(水)

場所 保健センター

内容 妊娠届時にお渡しした、個人通知をご覧ください。

対象者 初妊婦および希望者

申し込み 7月28日(金)までに来所または電話予約

パパママ教室

日時 9月1日(金) 午後7時～9時

場所 保健センター

受付時間 午後6時30分～6時50分

内容 妊婦体験・ビデオ上映・ミニ講話・赤ちゃんのお風呂実習

持ち物 母子手帳・動きやすい服装

定員 12組(ご夫婦で参加してください)

申し込み 8月21日(月)～8月25日(金)までに来所または電話予約

はつちつ玉村21 「しっかり食べて猛暑を乗り切ろう！」

夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル、タンパク質などの不足と、冷房による自律神経の乱れです。夏の食事は量より質で、体力維持に役立つ食材を効率よくしっかりと摂りましょう。また、普段から適度な運動をして汗をかくようにして、冷房はほどほどにしましょう。

【夏バテ防止の食事ポイント】

◇火を使った料理を食べる

◇品数を増やし、いつも以上に栄養バランスを意識

◇香辛料を上手に使う

◇新鮮な野菜や果物をたっぷりと

◇ビタミンB1補給を忘れずに(豚肉や豆類、種実類に多く含まれる)

◇クエン酸で疲労回復を(梅干・レモンなどに含まれる)

◇水分補給もしっかりと

◇冷たい飲み物やビールに注意

トマトと卵と豚肉のスープ

作り方

材 料	2人分
トマト	200g(1個)
卵	1個
(豚肉(薄切り))	50g
(塩・こしょう)	(少々)
しょうが汁	小さじ1
長ねぎ	40g
水	2・1/2カップ
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	各 少々

エネルギー 105kcal / たんぱく質 9.9g / ビタミンB1 0.26mg / 塩分 1.5g

・トマトのビタミンA、ビタミンC、リコピンなどの抗酸化作用により、生活習慣病予防に効果あり。酸味の成分であるクエン酸やリンゴ酸などが消化を助け、食欲を増進させる。

・豚肉にはビタミンB1が豊富。疲労回復に効果があり、夏バテを防ぐ。

・良質たんぱく質である卵をプラスし、低エネルギーながら栄養バランスのよい1品に。

夏バテ防止には……規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事と十分な睡眠を！