

おくやみ (敬称略)

| 地区 | 死亡者氏名 | 年齢 |
|-----|-------|----|
| 後箇 | 石川 道子 | 69 |
| 角淵 | 只木 昌代 | 82 |
| 下之宮 | 大塚 重陽 | 58 |
| 斎田 | 伊藤 基隆 | 78 |
| 上新田 | 松山カオル | 74 |
| 角淵 | 高橋 春枝 | 88 |
| 板井 | 石川 馨 | 85 |
| 上新田 | 庵地 高憲 | 71 |

誕生 (届け出順・敬称略)

| 地区 | 出生児名 | 生 |
|-----|--------|------|
| 南玉 | 石川 竜也 | 6/7 |
| 飯塚 | 手島 徠毅 | 6/27 |
| 上樋越 | 設楽 力暉 | 6/29 |
| 下新田 | 新井 青夏 | 7/1 |
| 上福島 | 島尻 琴望 | 7/5 |
| 斎田 | 杉浦 颯天 | 7/7 |
| 上之手 | 清水 日詩 | 7/2 |
| 上福島 | 前原 壮真 | 7/6 |
| 板井 | 高村 環太 | 7/2 |
| 板井 | 猪田 幸功 | 7/8 |
| 下新田 | 高橋 和己 | 7/6 |
| 板井 | 木島 健翔 | 7/4 |
| 斎田 | 逢坂 音羽 | 7/9 |
| 福島 | 長田 菜奈 | 7/11 |
| 下新田 | 鈴木 大翔 | 7/12 |
| 角淵 | 今野 菜由 | 7/11 |
| 板井 | 種部 メアリ | 7/15 |
| 上新田 | 鹿野 虹恋 | 7/18 |
| 角淵 | 関根 天海 | 7/17 |
| 五料 | 青木 秀太 | 7/13 |
| 原森 | 黒澤 楓夕 | 7/18 |
| 上茂木 | 白石 結大 | 7/19 |

♥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

固定資産税3期、国民健康保険税3期
介護保険料6期、後期高齢者医療保険料3期
納期限は10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。
税務課収税室 ☎64-7704

人口 平成29年8月1日現在

| | | | |
|-----|---------------|---|--------------|
| 人口 | 36,727人 (+12) | 男 | 18,149人 (+3) |
| 世帯数 | 15,028戸 (+18) | 女 | 18,578人 (+9) |
| | (±)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 | 10月17日(火) | 29年 6月生 | 個人通知をご確認ください |
| | 10月19日(木) | | |
| 10カ月児健診 | 10月24日(火) | 28年 12月生 | 個人通知をご確認ください |
| | 10月26日(木) | | |
| 歯っぴいスマイル相談 | 10月12日(木) | 28年 7月生 | 個人通知をご確認ください |
| 1歳6カ月児健診 | 10月11日(水) | 28年 2月生 | 13:00~13:45 |
| 2歳児歯科健診 | 10月5日(木) | 27年 7月生 | 13:00~13:45 |
| 3歳児健診 | 10月4日(水) | 26年 7月生 | 13:00~13:45 |
| 窓口健康相談 | 10月2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 | 10月11日(水) | 10/4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 | |
| 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 | |

「健康まつり」で80歳で20本以上歯のある人を表彰します

応募資格 町内に住所があり、昭和13年4月1日以前に生まれた人
応募条件 現在自分の歯が20本以上で、歯・歯肉および全身の健康状態・口腔清掃状態が良好な人で、11月19日(日)の表彰式に出席できる人。
応募方法 10月20日(金)までに保健センターへ直接申し込みください。後日、かかりつけ歯科医師の審査があります。
※一度受賞された人は、対象ではありません。

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

精神保健福祉相談のお知らせ

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など
内容 予約制での個別相談を実施しています。

| 検診日 | 会場 | 受付時間 |
|-----------|------------|----------|
| 10月12日(木) | 伊勢崎保健福祉事務所 | 午前1時30分～ |
| 11月9日(木) | | 午前1時30分～ |
| 12月14日(木) | | 午前1時30分～ |

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

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」

今月はゲームをしましょう。お茶を飲みながら、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 10月23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。

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 10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 10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(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

9月病

9月病の症状をチェック!!
原因と対策
実は5月病より厄介です

5月病のように実は9月にも同じような症状を訴える人が増加しており、「9月病」と呼んでいます。季節の変わり目でもある9月は体調を崩しやすく、また夏場の疲れなども重なり若い世代だけでなく、他の世代でも症状が出るので注意が必要です。

【原因】

夏休み・お盆休み・夏の暑さと言われています。体調面では、寝つきが悪くなり、不眠症になる、頭痛・疲労感・腹痛・肩こり・めまいなどが出現し、精神面では、イライラ感や不安感が強くなるという症状が出ます。これらは、猛暑からくるストレスや生活習慣の乱れから来るものと言われています。

【対策】

社員の場合 疲れたという理由でなかなか仕事を休むことはできません。そういう場合は休日の時間の使い方を考えることが重要です。

ストレス発散をメインとした内容で楽しむようにしましょう。
主婦の場合 一人になる時間を設けると違ってきます。特に夏休みの間、自分の好きなように動くことができなかつた場合は、一人で出かけるだけでも、症状が軽減することもあります。

子どもの場合 早寝早起きを心がけると良いでしょう。規則正しい生活を送るだけでも、ある程度リセットされていきます。

どの世代も共通して言えることは、辛い時には誰かに話を聞いてもらったり、助けを求めたりすることが大切です。そして心に溜まりつつある不安やストレスを吐き出すようにします。ストレスは溜め込んでしまわないことが大切です。とにかく自分の状況を理解してくれる人へ相談をすることで9月病は回避できます。そして、あまりにも心身共に疲れてしまっている場合は、無理せず病院へ行って、専門の医師に相談することも必要です。