

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
小泉	曾根 潔	68
後箇	田中みどり	68
角淵	横堀 ヤス	94
上新田	萩原 健一	88
南玉	原 夏子	86
下之宮	高田 アイ	84
下新田	坂上 勉	71
藤川	新井 弘文	79
原森	南部 正治	72
上新田	羽鳥 幸夫	88
角淵	久保田昭三	89
上福島	角田 匡	98
飯倉	森口 憲男	70
上新田	千輝八重子	79
飯倉	根岸 三郎	94
下新田	小笠原テル子	82
下新田	吉田留十郎	69
板井	石原 禎三	82
南玉	神尾ふみ子	89
後箇	小林 進	64

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
南玉	小坂橋芽生	♡ 12/28
宇貴	須田美夢華	♡ 12/29
板井	平山 美結	♡ 1/1
五料	金井 紗依	♡ 1/5
中樋越	徳永 愛唯	♡ 1/6
角淵	高橋 和楠	1/9
上福島	高橋 快斗	1/14
上飯島	石野 創大	1/17
中樋越	高橋 柚羽	♡ 1/15
角淵	川村 雫	♡ 1/23
原森	萩原 侑利	1/12
上之木	田島 冬竜	1/21
上茂木	柳澤 葵柊	1/17
上茂木	柳澤 陽柊	1/17
五料	木村 玲愛	♡ 1/22
下新田	金田 莉帆	♡ 1/19
齋田	高橋 優愛	♡ 1/24

♡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

介護保険料12期
納期限は4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30年2月1日現在

人口	36,579人 (-69)	男	18,086人 (-34)
世帯数	15,065戸 (-27)	女	18,493人 (-35)

(±)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	4月17日(火)	29年12月生	個人通知をご確認ください
	4月19日(木)		
10カ月児健診	4月24日(火)	29年6月生	個人通知をご確認ください
	4月26日(木)		
歯っぴいスマイル相談	4月19日(木)	29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11日(水)	28年8月生	13:00~13:45
2歳児歯科健診	4月5日(木)	28年1月生	13:00~13:45
3歳児健診	4月4日(水)	27年1月生	13:00~13:45
窓口健康相談	4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	4月11日(水)	4/4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	

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16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。

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？

母子手帳を確認して、計画的にしっかり済ませておきましょう。

- 4月に小学校へ入学するお子さんへ
(平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれ)
麻疹風しん予防接種(第2期)を平成30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んへ
(平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ)
二種混合予防接種を平成30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 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

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。

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、ご近所でのめごとでお困りの人
・人権を齎かされて悩んでいる人
期日 4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 4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

お悩み解決 ぎっくり腰に悩むあなたへ

春になると進学や就職など新しい環境での生活が始まる人も多いと思います。引越作業でついでに身体を動かさずして、ぎっくり腰になってしまったら、そんな経験ありませんか？

ぎっくり腰とは？

ぎっくり腰は急性腰痛と呼ばれる、痛みが急に起こります。多くは1カ月未満あるいは1~3カ月以内で自然と痛みが治まります。老若男女、年齢問わずに幅広い人が発症し、原因は画像検査を実施しても明らかでないことが多いです。しかし、筋肉や骨、椎間板などのどこかで異常が起きていると考えられます。圧迫骨折やヘルニアなどの場合もあるため、痛みが引かなければ、整形外科で診てもらいましょう。

ぎっくり腰を起しやすい姿勢

- 前かがみの姿勢
- 起き上がったとき
- 急に姿勢を変えたとき

ぎっくり腰は、日常生活

の何気ない動作で引き起こされることが多く、前かがみの姿勢をとった時が特に注意が必要です。

ぎっくり腰になったら

ぎっくり腰を起こした直後は、腰に負担をかけない姿勢をとります。具体的には「膝を軽く曲げて横向きに寝る」姿勢が良いでしょう。2~3日は安静にし、多少の痛みがあっても積極的に身体を動かすように意識しましょう。痛みが強い場合、整形外科で診てもらいましょう。

ぎっくり腰の再発予防

- 運動を適度に行う
- 肥満にならない
- 無理な姿勢をとらないように意識をする

運動は、少しずつ続けることが長続きになる秘訣になります。体力や筋力の向上が腰痛予防には役立つと言われています。体重が重いと腰に負担が大きくなります。適正な体重を維持するようにしましょう。ぎっくり腰は再発する可能性が高い病です。再発を繰り返すことで慢性的な腰痛にならないように日頃から意識して生活していきましょう。