

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
下新田	新井 清美	47
下新田	小林 茂昭	76
板井	木暮幸治郎	69
板井	松村 照子	70
下新田	齊藤 重夫	56
原森	下河 廣幸	75
上茂木	内田 ひさ	93
藤川	松本 わき江	88
上新田	井田 一彦	92
原森	黒崎 和世	88
小泉	小林 博	91
上新田	富田 トキ江	90
小泉	齋藤 光正	81
飯塚	油本 律子	90
福島	高橋 直政	70
小泉	坂口 寿々枝	48

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
下新田	富田 梨真	10/26
上之手	高橋 依楓	9/20
福島	菅原 凧	9/21
下新田	菊池 一季奈	9/26
角 淵	松本 莉旺	9/29
角 淵	小谷野 穂音	10/1
福島	恩田 奏多	10/7
下新田	小池 日奈子	10/7
板井	嵯峨 弓彩理	10/5
上新田	児島 楓	10/11
与六分	梁瀬 朱里	10/12
板井	長岡 梨乃	10/10
上之手	佐藤 礼采	10/18
藤川	佐藤 正治	10/18
福島	扇原 陸	10/23
中樋越	佐野 日由収	10/26

♥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4期、国民健康保険税6期、介護保険料9期、後期高齢者医療保険料6期  
納期限は12月25日(水)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11月1日現在

人口	36,302人 (-38)	男	17,981人 (-18)
世帯数	15,421戸 (-3)	女	18,321人 (-20)

(±)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か月児健診	1月21日(火)	2019年9月生	個人通知をご確認ください
	1月23日(木)		
10か月児健診	1月28日(火)	2019年3月生	個人通知をご確認ください
	1月30日(木)		
歯っぴいスマイル相談	1月16日(木)	2018年10月生	個人通知をご確認ください
1歳6か月児健診	1月15日(水)	2018年5月生	13:00~13:45
2歳児歯科健診	1月9日(木)	2017年10月生	13:00~13:45
3歳児健診	1月8日(水)	2016年10月生	13:00~13:45
窓口健康相談	1月6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	1月15日(水)	1/8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	

子育てママのためのこころの健康相談(要予約)

妊娠・出産・子育てに関する不安や悩みのある人。また、気分が沈みがち  
な人等の相談を臨床心理士が行います。  
※日時は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。  
日程 令和2年1月8日(水)、3月11日(水)  
場所 伊勢崎保健福祉事務所  
予約・問い合わせ先 伊勢崎保健福祉事務所 ☎25-5066

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

個別がん検診は12月28日(土)で終了です

医療機関にて、胃バリウム・胃カメラ・大腸がん(便潜血検査)・子宮頸がん・乳がん検診を実施します。集団検診を受けた(受ける)人は受けられません。また、自覚症状のある人も受けられません。保険適用にて、医療機関受診をお願いします。  
実施医療機関 伊勢崎市・玉村町登録医療機関。詳しくは3月中旬に郵送されました個人通知をご覧ください。

費用 胃バリウム・大腸・子宮がん・乳がん…1,000円  
胃カメラ…2,000円  
受診方法 登録医療機関へ直接または電話にてお申し込みください。  
持ち物 保険証・がん検診申込書(対象者に3月中旬に郵送)

こころの健康相談のお知らせ(要予約)

こころの健康に不安や悩みをお持ちの人およびその家族等の相談を医師が行います。  
※日時は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。  
日程 令和2年1月9日(木)、2月13日(木)、3月12日(木)  
場所 伊勢崎保健福祉事務所  
予約・問い合わせ先 伊勢崎保健福祉事務所 ☎25-5066

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 1月6日(月)[弁護士相談あり]、15日(水)、27日(月)
  - 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 1月27日(月)
- 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

12月の健康

師走の体調管理は食事から

12月は忙しい時期ですが、体調管理はできていますか。  
忙しくなるほど食事はおろそかになりがちです。気づけばいつも年末年始は体調不良という人も多いのではないのでしょうか。  
また、クリスマスや忘年会、新年会など、暴飲暴食になりやすい時期でもあります。今年は食事に気を付けて、健康的な師走にしませんか。

バランスのとれた食事の準備

まずは、一食の中で主食・主菜・副菜の三つのお皿が揃うように準備しましょう。忙しくて三品も用意できない場合はカレーなど、一皿で肉と野菜、炭水化物が摂れるようなものでも構いません。それでも摂れない場合は、間食で補いましょう。量やカロリーは足りてい

- 主食: ごはん・パン・麺類など炭水化物を摂るためのメニュー
- 主菜: 肉・魚などタンパク質をとるためのメニュー
- 副菜: 野菜を中心とした、ミネラルやビタミン、食物繊維をとるためのメニュー

でも、ビタミンやミネラル、タンパク質が不足することで体調不良に陥ります。飲み会や会食で疲れた胃には、消化の良いものを中心にし、油っぽいものや繊維が強い野菜は負担になるので控えます。時間がなくて朝は、トーストに卵、冷凍のブロッコリを電子レンジで解凍しただけでも整います。ぜひ試してみてください。