

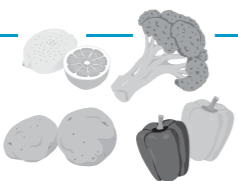


食生活で免疫力アップ **ビタミンCとAの話**

野菜をたっぷり使ったスープやシチュー、お鍋がおいしい季節。さて、具材は何にいたしましょう？

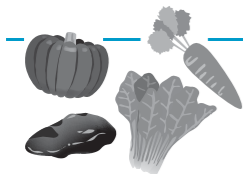
**ビタミンC**

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCは体に溜められないので、継続的に取り入れましょう。



**ビタミンA**

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは油と一緒に摂取すると、吸収率が高まります。



▶問合先 保健センター ☎88-5533

**冬の省エネ** 冬の室温は**20℃以下**を目安にね！  
見てないテレビや照明は**OFF!**  
関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp> ほくは安全エレちゃん

**公売**

町では、公有財産を一般競争入札で売却します。

▼入札日時 3月23日(金)午後2時30分  
※入札説明は午後2時から。

▼会場 役場2階201会議室

▼売却物件 土地(大字明野50-15、宅地、247.53㎡)

▼申込方法 2月27日(木)まで町ホームページや役場2階総務課で配布する要領を読んで、直接または郵送で申し込む

▼申込期間 2月19日(日)～28日(金)

▼その他 入札に参加するには、一定の条件あり

▼申込・問合先 役場総務課 ☎47-5004

**募集**

**自衛官候補生募集**

▼応募資格 日本国籍を有し、18歳以上27歳未満の人

▼試験日・試験会場・受付締切

① 2月20日(土)・新町駐屯地(高崎市)・2月14日(金)

② 3月7日(土)・相馬原駐屯地(榛東村)・2月28日(金)

▼問合先 自衛隊群馬地方協力本部 太田出張所 ☎45-5563

**館林高校定時制生徒募集**

▼試験日 3月8日(土)

▼試験内容 学力検査(国語・数学)、作文面接

▼受付期間 2月22日(土)～23日(日)正午

▼問合先 館林高等学校 ☎72-4307

**放送大学4月入学生募集**

放送大学は、平成30年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

10～90代の幅広い世代、約9万人の学生がさまざまな目的で学んでいます。授業は約300を数える科目より1科目から選ぶことができます。また、全国にある学習センターで学生の交流も行われています。詳細はお問合せください。

▼出願期限 3月20日(日)

▼申込・問合先 放送大学群馬学習センター ☎027-230-1085

**2月・3月の健康カレンダー**

▶会場・問合先 保健センター ☎88-5533

月日	種目	受付時間	対象
2/18(日)	両親学級(3日目)	午前 9:15～ 9:30	妊婦または妊婦とその夫
19(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
19(月)	4か月児健診	午後 1:00～ 1:15	平成29年10月生まれの乳児
21(水)	8か月児健診	午後 1:00～ 1:15	平成29年5月生まれの乳児
23(金)	離乳食相談(後期)	午前 9:30～10:00	生後8か月～1歳1か月までの乳幼児
23(金)	2歳児歯科健診	午後 1:00～ 1:15	平成28年1月生まれの幼児
26(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
3/5(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
7(水)	3歳児健診	午後 1:00～ 1:15	平成27年1月生まれの幼児
9(金)	離乳食相談(前期)	午前 9:30～10:00	生後4か月～7か月までの乳児
9(金)	1歳6か月児健診	午後 1:00～ 1:15	平成28年8月生まれの幼児
12(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
14(水)	8か月児健診	午後 1:00～ 1:15	平成29年6月生まれの乳児

**急な寒さで血圧が急上昇 冬の hypertension に 要注意**

高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

- ① 食事** 男性は1日8g以下、女性は1日7g以下、塩分を控えた食事を
- ② 運動** 週に1回、30分以上の運動を
- ③ ストレス** ストレスは溜めないように

**人口の動き**

世帯数 10,141世帯 (-1)  
男 13,564人 (-11)  
女 13,243人 (-5)  
計 26,807人 (-16)  
内外国人 599人 (-3)  
※1月1日現在(前月比)

**火災と救急**

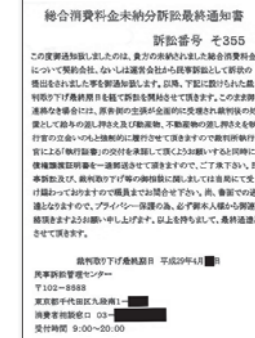
火災発生件数 0件(15)  
交通事故出動 7件(71)  
急病出動 58件(634)  
その他の出動 15件(240)  
救急出動合計 80件(945)  
※12月分(1月からの累計)

**不審な、はがきが増えてます**

「法務省管轄支局」と名乗る機関から「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と記載されたはがきが届いたという相談が急増しています。

**架空請求 はがきにご注意!!**

これは典型的な架空請求の手口。過去に利用した業者への未払いがあると思わせ「裁判所に訴状が提出された」「給与・不動産の差し押さえ」などと不安をおおります。そして、訴訟の取り下げのため電話をかけるよう誘導してきます。消費者がはがきに記載の電話番号にかけると、弁護士を名乗る者を紹介され、最終的にはコンビニでプリペイドカードを購入し、お金を支払ってしまったという事例もあるようです。



送付されているはがき見本 **少しでも不安に思ったら消費生活センターへ**

身に覚えのない請求に応じる必要はありません。このようなはがきが届いたら相手に連絡せず、無視してください。不安を感じたり困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

▶問合先 町消費生活センター ☎47-5047

**3月の休日当番医**

◇診療時間 内科・外科/午前9時～午後5時 耳鼻科/午前9時～午後1時 歯科/午前9時～正午、午後1時～3時  
◇救急病院の問合先 救急テレホン ☎73-5699 ※必ず電話してから受診してください。

	外科系	邑楽郡 (内科系)	館林市 (内科系)	耳鼻科
4日(日)	川島脳外科 館林市岡野町 ☎75-5511	黛泌尿器科 大泉町坂田 ☎63-7800	横田医院 大手町 ☎72-0255	板倉耳鼻 板倉町海老瀬 ☎80-4333
11日(日)	新橋病院 館林市下三林町 ☎75-3011	増田医院 板倉町板倉 ☎82-2255	ごが内科 栄町 ☎73-7587	
18日(日)	小菅根整形 館林市松沼町 ☎72-7707	三浦医院 大泉町北小泉 ☎62-2917	星野こどもクリニック(小児科のみ) 楠町 ☎70-7200	川田耳鼻 館林市仲町 ☎72-3314
21日(水)	澤田皮膚外科 館林市新宿 ☎70-7703	益田小児科(小児科のみ) 大泉町朝日 ☎62-5535	森下内科医院 花山町 ☎73-7776	
25日(日)	最上胃腸科 館林市朝日町 ☎74-3763	みづほクリニック 大泉町西小泉 ☎20-1122	多々良診療所 西高根町 ☎72-3060	

歯科 群馬県保険医協会 2月の健康テレホンサービス(☎027-234-4970) ▶電話をすると3分間の健康講話が聞けます  
歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818 直接相談タイム(医師が相談や質問にお答えします) ※2月はお休みです  
月曜 正しい姿勢を  
火曜 偏頭痛  
水曜 手がひきつる  
木曜 性感染症・クラミジア  
金曜 毛染め  
土・日曜 子宮がんのはなし