



Face フェイス

人を良くすると書いて「食」
家族の笑顔と元気の源
食べたもので体は作られる

家族の健康を願い食育の道へ

4人のお子さんがいらっしゃる中圓尾さん。「緑豊かなこの素晴らしい環境でのびのびと子育てをしたい」と家族で板倉町に住むことを決め今年で居住14年目になるそうです。

友人から「食と健康」についての話を聞く機会があったこと、また、家族の体調不良を経験したこともあり、家族みんなが笑顔で元気に過ごして欲しいとの思いから食と健康について学び、食育指導士の資格を取得されました。食育指導士は食と健康に関する正しい知識を身につけ、食育を通して子どもからお年寄りまであらゆる世代の人に、その大切さを伝える役割を担うそうです。

「まごはやさしい」は健康食材

中圓尾さんは元気スマイルの会のメンバーとともに小学校で行われる家庭教育学

級で体に良い食事の大切さを伝える食育劇を披露したり、公民館での食育教室で『まごはやさしい』食材を使い子どもの健やかな成長、大人の生活習慣病予防や健康維持に役立つレシピの紹介をしています。『まごはやさしい』とは、ま→豆類、ご→ごま、は(わ)→わかめなど海藻類、や→野菜、さ→魚、し→しいたけなどきのこ類、い→いも類のことで体に必要な栄養素をたっぷり含む健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものだそうです。

子どもたちの笑顔のために

幼稚園教諭の経験もあり元々子どもと接することが大好きという中圓尾さんは、食育活動の他に保健センターで乳幼児向けに絵本の読み聞かせやパペットを用いた手遊びなどの活動もされています。子ども達の健やかな成長のためにこれからも色々な活動の場でご活躍いただきたいと思います。



中圓尾陽子さん

なかまるおようこ/50歳
朝日野在住
趣味 バレーボール
好きな食べ物 くだもの
町内のデイサービスで介護の仕事に従事。「元気スマイルの会」という食育グループに所属し、食育指導士として小学校・公民館などで「食」の大切さを伝える活動を行っています。



レポーター
広報編集委員
おくぬまあやこ
小久貫紋子



納付相談会のご案内

太田年金事務所では国民年金保険料の納付および免除などの相談会を館林市役所会議室で開催します。太田年金事務所までお越しいただくことが難しいかなど、この機会をぜひご利用ください。当日は身分証および年金手帳など基礎年金番号がわかるものを持ちください。

開催日 8月30日(水)
時間 午前10時～午後4時
場所 館林市役所会議室

休日開庁日のご案内

太田年金事務所では国民年金課窓口において休日開庁を行い、国民年金保険料の納付相談などを承っております。平日は忙しくてなかなか相談にいけないといった場合は、ぜひ休日開庁日をご利用ください。実際の開庁日についてはお電話にてご確認ください。

期日 毎月第2土曜日
時間 午前9時30分～午後4時
場所 太田年金事務所

問合せ 太田年金事務所 ☎49-3716

消費トラブルにご注意!



「数億円当選した」はずが5万円の支払いに 迷惑メールは無視

申し込んだ覚えはないのに、数億円当選したとのメールがスマートフォンに何度も届くので、本当に当選したかもしれないと思い返信した。当選金を受け取るには登録料1万円がかかると言われ、指示されるままにプライベート型電子マネーのギフト券をコンビニで購入して、番号を写真に撮って送信した。その後手数料等の名目で請求があり、合計で5万円ほど支払ってしまった。返金して欲しい。(60歳代 男性)

消費者へのアドバイス

- 「有料サイトの料金が未納」「当選したのでお金がもらえる」などの心当たりのないメールやSMS(ショートメッセージサービス)が届いても、絶対に開かず、すぐに削除してください。
- 安易に連絡をしてしまうと、金銭を要求されたり、個人情報聞き出されたりする危険があります。メールの内容には反応しないようにしましょう。
- 不安を感じたときや困ったときは、早めに消費生活センターにご相談ください。



相談は消費生活センターまで ☎82-7830(ナヤマナシ)

●●●水道工事休日当番●●●

月	日	曜日	当番店	電話
8	5	土	銜しんえい設備	82-0001
	6	日	山岸管工設備	82-5251
	11	祝	土橋設備	82-2982
	12	土	銜佐山設備	82-2152
	13	日	銜根岸工業	82-0537
	19	土	高田管工設備	82-1856
	20	日	銜長谷川設備	77-0358
9	26	土	山岸管工設備	82-5251
	27	日	小倉設備	82-0261
	2	土	銜根岸工業	82-0537
	3	日	銜岩崎設備	82-0027
	9	土	銜長谷川設備	77-0358
	10	日	土橋設備	82-2982
	16	土	小倉設備	82-0261
17	日	宇治川管工	77-0057	

●●●水道に関する問合せ
群馬東部水道企業団館林支所 ☎80-3201

●●●休日当番医●●●

期日	内科系	外科系	耳鼻科
8月6日(日)	菅沼医院 72-9090	ましも内科・胃腸科 62-2025	堀井乳腺外科クリニック 55-2100
8月11日(祝)	さくま内科胃腸科クリニック 55-2500	阿部医院 62-5428	田沼整形外科医院 88-9223
8月13日(日)	さくらクリニック 72-3855	富士クリニック 20-1971	高木整形外科 62-6611
8月20日(日)	後藤内科医院 72-0134	金丸内科医院 88-3200	井上整形外科医院 82-1131
8月27日(日)	神尾内科医院 75-1288	寺内医院 88-1511	ふじの木整形内科クリニック 91-4070
9月3日(日)	橋田内科 72-0001	おぎわらクリニック※ 61-1133	慶友整形外科病院 72-6000
9月10日(日)	たけい小児科※ 76-2525	黛泌尿器科内科医院 63-7800	海宝病院 74-0811
9月17日(日)	ハートクリニック 71-8810	小西医院 86-2261	岡田整形外科クリニック 72-3163
歯科			
館林邑楽歯科保健医療センター 73-8818 午前9時～正午・午後1時～3時			
◆緊急 館林厚生病院 72-3140(内科系・外科系) ◆夜間 夜間急病診療所 73-2313 午後7時～10時(日、祝日を除く) 内科・小児科(要電話確認)			

●診療時間は、午前9時～午後5時
●耳鼻科の診療時間は、午前9時～午後1時
●内科系※は、小児科のみとなります。●高木整形外科は、午前みの診療となります。
●救急テレホンサービス(☎73-5699): 受診可能病院を紹介しています。