

# 健康

## 健康の鉄人教室（第8回） 姿勢改善教室

健康運動指導士が実技を中心に姿勢改善、健康づくり、疾病予防について教えます。

**日時** 11月29日(金)  
午後1時30分～3時

**場所** 役場3階大会議室1

**定員** 40人

**内容** 姿勢を正しくするための講話と体操を行います。

**講師** 高橋良徳 健康運動指導士 日本健康財団

**受付開始日** 11月5日(火)

**申込み・問合せ** 介護高齢係  
☎82-6135

**場所** 中央公民館

**定員** 70歳以上のかた20人（先着順）

**内容** ①運動指導員の指導による、座ってできる基礎的な体操

②介護予防・健康づくりに関するミニ講話

**送迎** 送迎希望のかたは、申し込みの時にその旨をお伝えください。

**受付開始日** 11月5日(火)

**備考** 教室開催前に、内容説明と体調確認のため担当職員が訪問します。

**申込み・問合せ** 介護高齢係  
☎82-6135

**内容** 生命現象が語るストレス社会に適應する知恵（ストレスはなぜあるのか？病気はなぜあるのか？）

**講師** 根建拓 教授 生命科学部応用生物科学科

**参加費** 無料

**申込み** 不要

**対象** どなたでも参加大歓迎

**問合せ** 東洋大学板倉事務課  
☎82-9103

○企画調整係  
☎82-6125

『時間』がない女、くだれもが幸せになるために

**日時** 11月24日(日) 午後1時30分～3時30分

**場所** 群馬県立館林美術館講堂

**定員** 先着130人(入場無料)

**申込み・問合せ** 群馬県民生活課男女共同参画室男女共同参画係  
☎027-22612902

【広告】

## 全国一斉強化週間 女性の権利ホットライン

女性の権利ホットライン強化週間 11月18日(月)～24日(日)

夫、パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の権利に関する相談・悩みごとについての電話相談窓口の受付時間を延長します。

**強化週間中の受付時間**

○月曜日～金曜日  
午前8時30分～午後7時

○土曜日・日曜日  
午前10時～午後5時

※通常の受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分

対応は人権擁護委員と法務局職員が当たり、秘密は固く守ります。

**問合せ** 前橋地方法務局人権擁護課

【広告】

## 有料広告掲載欄

## 有料広告掲載欄

## 有料広告掲載欄

## 有料広告掲載欄

## 地域連携 サイエンスカフェ

東洋大学、板倉町、館林市の共催で、科学を身近に感じていただく地域連携サイエンスカフェを開催します。

生活の中の身近な科学をテーマに分かりやすくお話しします。

**日時** 11月15日(金)  
午後5時～6時

**場所** 東洋大学板倉キャンパス第2学生食堂

## ぐんま女性活躍推進 講演会

女性の活躍は、元氣な群馬の原動力です。

群馬県では、女性があらゆる分野において活躍できる社会を実現するため、地域の企業や団体などと連携して、「ぐんま女性活躍大応援団」を設置し、女性の活躍を応援しています。

女性も男性もそれぞれが自分らしく活躍できる社会を目指し、「ぐんま女性活躍推進講演会」を開催します。ぜひご参加ください！

**講師** 水無田気流 詩人 社会学者

**内容** 『居場所』のない男、

## パートタイム・有期雇用で働きたい人へ

群馬労働局では、パートタイム・有期雇用で働くかたが相談できる「特別相談窓口」を開設しています。

**期間** 令和2年3月31日まで

**時間** 午前8時30分～午後5時

【広告】

## 第71回人権週間

法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月4日～10日までの一週間を「第71回人権週間」と定め、全国的に各種行事を企画しています。

前橋地方法務局および群馬県人権擁護委員連合会では、県内の市町村において、特設人権相談所を開設します。

子どもに関すること、家庭内や近所のもめ事など、人権問題や困りごとで悩んでいる

## 板倉町特設相談所

かたはお気軽に特設人権相談所へお越しください。

料金は無料で、秘密は固く守ります。

**板倉町特設相談所**

**開設日時** 12月10日(火) 午前10時～午後3時

**場所** 中央公民館

また、特設人権相談所へお越しにならないかたは、通常どおり前橋地方法務局および各支局でも電話相談などを受け付けております。

**通常相談窓口**

みんなの人権110番  
☎0570-003110

## インターネット相談

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

☎ <http://www.jinken.go.jp/>

**問合せ** 前橋地方法務局人権擁護課  
☎027-221-4466

## お詫びと訂正

9月末に個別郵送した、高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関名簿にある「ふじの木整形・内科クリニック」の電話番号に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

誤 ☎91-4069  
正 ☎91-4070

【広告】

## 有料広告掲載欄

## 有料広告掲載欄

## 有料広告掲載欄

11月 板倉町総合老人福祉センター			
期日	送迎場所	期日	送迎場所
6日 水曜日	東地区	20日 水曜日	南地区1
7日 木曜日	南地区1	21日 木曜日	東地区
11日 月曜日	北地区	25日 月曜日	北地区
13日 水曜日	西地区	27日 水曜日	南地区2
15日 金曜日	南地区2	28日 木曜日	西地区

送迎バス運行予定表  
問合せ 総合老人福祉センター ☎82-3900

### 容器包装プラスチックのリサイクル

リサイクルできる容器包装プラスチック  
左のマークを参考に分別してください。

リサイクルできない容器包装プラスチック

- ①プラマークの表示のないもの
- ②汚れのあるもの
- ③においのついているもの

○収集は「資源ごみステーション」へ  
1区2区、9区～15区/第2・4水曜日  
3区～8区/第1・3水曜日  
＜飛散しないようにして出してください＞

○持ち込みは「いたくらリサイクルセンター」へ  
月～金(祝日除く) 午前8時30分～午後4時30分  
土曜日 午前8時30分～11時30分  
☎56-4453  
問合せ 環境下水道係 ☎82-6132

### 防災ラジオでも配信されます Jアラート情報伝達試験

日時 12月4日(水) 午前11時ごろ

地震、津波、武力攻撃などの発生時に備えた、全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送が、防災ラジオを通じて行われます。

問合せ 安全安心係 ☎82-6123

【広告】

