

# 健康

## からだ革命 糖尿病予防編

### ♥健康エンジンポイント♥

健康づくりに役立つ糖尿病予防の食事のポイントを学びませんか。

日時 9月20日(金) 午前10時～正午

場所 保健センター

内容 糖尿病予防の食事についての講話

講師 羽生総合病院 大屋朋子 管理栄養士

募集人数 20人

申込み・問合せ 健康推進係

(保健センター)  
☎82-3757

## 健康の鉄人教室⑥ 疲れを癒やす快眠教室

### ♥健康エンジンポイント♥

よい睡眠は疲労回復と健康づくりにつながります。よい睡眠の取り方について学びましょう。

日時 9月25日(水) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館3階第2・3会議室

内容 健康づくり・介護予防のための良質な睡眠を身につけるための講話

けるための講話  
講師 明治安田生命保険相互会社 新井理恵

募集人数 30人

受付開始 9月18日(水) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係

☎82-6135

## 健康の鉄人教室⑦ 正しい薬の服用教室

### ♥健康エンジンポイント♥

自己判断による多剤服用や誤った服用は健康に害を及ぼし、医療費負担の高騰につながります。正しい服用方法を学びましょう。

日時 10月3日(木) 午後1時30分～3時

場所 東部公民館1階講堂

内容 高齢者の特性を踏まえた正しい薬の服用方法に関する講話

講師 館林邑薬剤師会 松本しのぶ 薬剤師(すけど薬局板倉店)

募集人数 30人

受付開始 9月26日(木) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係

☎82-6135



## アクティブ教室 10月期

### ♥健康エンジンポイント♥

普段使わない筋肉を動かして元気な身体づくりを始めませんか。初めてのカタでも楽しくできる運動を行います。

日程 10月2日(水)、9日(水)

※どちらの日程も同じ内容です。申込み時に、希望の日程をお伝えください。

時間 午後2時30分～3時30分

場所 中央公民館2階講座室

送迎 日程により各地区の送迎対応が可能です。ご希望のかたは、申込み時に送迎の希望をお知らせください。

日程	送迎地区
10月2日(水)	南・西
10月9日(水)	北・東

送迎地区以外の送迎はできません。

講師 めぐみデイサービス板倉 服部優子 介護福祉士

内容 椅子に座って行う自分の体重やゴムバンドを使った運動と認知症予防のための脳トレレクリエーション

対象者 主治医に運動を禁じられていない65歳以上のかた

募集人数 各日程15人

受付開始 9月18日(水) 午前

8時30分  
申込み・問合せ 包括支援係

☎82-6135

## 高齢期の人生をよりよく過ごすための公開講座

館林市邑薬郡医師会、在宅医療介護連携相談センターにて、館林市・邑薬郡五町による住民公開講座を開催します。

日時 10月5日(土) 午後2時～4時

場所 日清製粉ウエルナ三の丸芸術ホール(館林市城町1-2)

内容 住み慣れた地域で人生の最期まで穏やかに過ごせるために知っておくこと・ユニバーサル・ホスピスマインドをすべての人生のそばに

講師 めぐみ在宅クリニック 院長・一般社団法人エンドライフ・ケア協会 代表理事 小澤竹俊 医師

対象者 館林市・邑薬郡内に在住のかた

参加費 無料

問合せ 在宅医療介護連携相談センターにて

☎55-0118

○包括支援係

☎82-6135

## 特定健診講演会

健診の大切さについて、医師の視点による講演会を開催します。「いつも健診で引っかけられている項目がある」「健康に関心はあるけど何をしたらよいのかわからない」など、お悩みがあるかたは、ぜひご参加ください。

日時 10月7日(月) 午後2時

場所 役場3階大会議室

講師 高橋クリニック院長 高橋常浩 医師

申込み・問合せ 保険医療係

☎82-6136

# くらし

## 困ったらひとりで悩まず 行政相談

9月1日(日)～10月31日(水)は行政相談月間です。

行政相談委員は、総務大臣が委嘱した民間有識者で、全国に約5,000人(各市町村に1人以上)が配置されています。

行政相談委員は、無報酬のボランティアとして、皆さまから国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に對

する改善の申し入れなどを行っています。

こんな時は、行政相談をご利用ください

○どこに相談したらよいかわからない

○役所に申請したが、手続きが進まない

○公共施設が壊れ、危険

○窓口には行きづらい

▼板倉町の行政相談委員は、下山弥千代さんです。

定例相談(9月)

日時 9月10日(火) 午前10時～正午

場所 役場1階相談室3

定例相談(10月)

日時 10月8日(火) 午前10時～正午

場所 北部公民館

問合せ 戸籍年金係

☎82-6131

## 9月10日～16日は 自殺予防週間です

病気や事故ではなく、自ら命を絶つ人がいます。周りの人は、なぜ話してくれなかったのかと悩みます。

誰もが生きていくうえで、さまざまなストレスや悩みを抱えますが、その時に話を聞いてくれる人、分かってくれ

る人がいるということが支えとなり、生きることにつながります。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて相談窓口につながる、見守ることが、あなたにもできる自殺予防の行動です。

悩んでいる人も、支えたい人も、一人で抱え込まないことが大切です。

SNSなど、あなたに合った相談窓口があります。

まずは、相談してみましよう。

問合せ 社会福祉係

☎82-6133



## 犬の登録と予防注射の お知らせ

生後91日以上の犬は、一生に1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。忘れずに登録と狂犬病予防注射をお願いします。なお、動物病院でも注射を受けることができます。詳しくは、直接動物病院にお問い合わせください。

また、犬が亡くなったときは、登録抹消のため役場に

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

## ひとりで悩まずご相談ください～人権相談～

窓口相談を希望のかた (予約制) ☎82-6131 (戸籍年金係)

秘密は厳守します。

電話相談を希望のかた

みんなの人権110番

☎0570-003-110

こどもの人権110番(通話料無料)

☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

(平日午前8時30分～午後5時15分)

水道の手続き、水道の漏水や濁り、工事の申込み、各種証明など水道に関する問合せは

## 群馬東部水道企業団館林支所

☎0276-80-3201

※休日・夜間の場合は、自動音声ガイダンスに切り替わります。切り替わるまで電話を切らず、アナウンスに従って用件をお伝えください。

○板倉営業所(役場窓口)は、館林支所に統合されました。

町営住宅入居者募集



入居者募集住宅

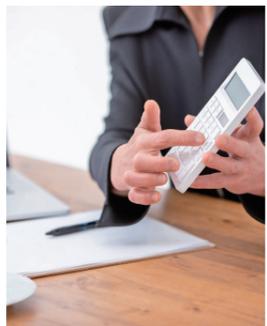
海老瀬団地（大字海老瀬7109-1）3DK（62・2㎡）2戸
原宿団地（大字岩田222-1）2DK（44・5㎡）1戸

大規模な土地取引には届出が必要です

【国土利用計画法に基づく土地売買等届出書】

一定面積以上の土地取引を行った場合、買主は市町村を経由して県知事あてに届出を行う必要があります。届出が不要な面積
○市街化区域内 2,000㎡以上
○市街化区域以外の都市計画区域内 5,000㎡以上

土地価格などの無料相談会を開催します



県と群馬県不動産鑑定士協会では、県内10会場で土地価格などの無料相談会を開催します。不動産について、分からないことやお困りのことがありましたら、お気軽にお越しください。
日時 10月1日(火) 午前10時～午後3時

第13回緑化講座

日時 10月17日(木) 午前10時～正午
場所 おうらの森（邑楽町中野3924-1）
テーマ だれでもできる落葉期に行う庭木の整枝剪定の仕方
募集人数 30人
受付開始 9月30日(月) 午前8時30分（定員になり次第締め切り）
費用 無料

野木町（栃木県）

野木町煉瓦窯で明治の薫りを感じてみませんか
時間 午前9時～午後5時（野木ホフマン館の開館日のみ）見学受付は午後4時30分まで
費用 高校生以上1人100円（15分以上の団体の場合1人80円）、中学生以下無料
詳細は野木町ホームページをご覧ください。
問合せ 野木ホフマン館 0280-13316667

栃木市（栃木県）

第13回歌麿まつりの開催
10月5日(出)～14日(月)に開催される、恒例の歌麿まつり。期間中には、歌麿道中をはじめとした、歌麿に関する展示やイベントを行います。
期間 10月5日(出)～14日(月)
場所 とちぎ蔵の街大通りおよび嘉右衛門町伝建地区周辺
問合せ 歌麿を活かしたまちづくり協議会事務局（栃木市蔵の街課内） 0282-2112573

小山市（栃木県）

2024 渡良瀬遊水地 第2調整池自然観察会
ボランティア・ガイドが案内します。事前申し込みは不要です。
日時 9月23日(月) 午後9時30分～11分30分 荒天中止
集合場所 渡良瀬遊水地第2調整池環境学習フィールド3（生井桜つつみ堤防上階段付近）
費用 無料
問合せ 小山市渡良瀬遊水地エコツーリズムガイド協会 ovana.watarase.guide@gmail.com 0285-1219354

加須市（埼玉県）

第12回渡良瀬遊水地まつり in KAZO
日時 10月6日(日) 午前9時30分～午後3時 荒天中止
場所 渡良瀬遊水地芝生サッカーグラウンド
内容 サイクリング関連イベント、ステージイベント、模擬店など
問合せ 実行委員会事務局（北川辺総合支所地域振興課内） 0280-121111

古河市（茨城県）

古河関東・マンナカ祭り
多数の模擬店が出店するほか、吹奏楽部の演奏や民俗芸能などのステージイベントもあります。
期日 10月12日(出)・13日(日)
時間 午前9時～午後4時（13日は午後3時30分まで）
場所 古河市イーエス中央運動公園
問合せ 古河関東・マンナカ祭り実行委員会事務局（商工観光課内） 0280-1215111

新型コロナウイルスおよび高齢者インフルエンザ予防接種の準備を進めています

新型コロナウイルス予防接種は、令和5年度までは特例として無料で行われましたが、今年度から高齢者インフルエンザ予防接種と同様に実施し、費用の一部は自己負担となります。接種時期や対象者は高齢者インフルエンザ予防接種と同様となります。新型コロナウイルス予防接種のお知らせと予診票は、高齢者インフルエンザ予防接種と合わせて、9月下旬に郵送予定です。

なお、予防接種は、強制ではありません。町からのお知らせや厚生労働省のホームページなどで予防接種の効果と副反応のリスクをご理解いただいた上、ご判断をお願いします。

接種期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
対象者 ○65歳以上のかた（8月末時点で住民登録のあるかたにお知らせを郵送します。9月以降の転入者は、健康推進係へ申込みください）
○60歳から64歳までのかたで、心臓や腎臓、呼吸器に障害があり、身の回りの生活が極度に制限されるかた、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能なかた（接種を希望する場合、主治医に相談の上、健康推進係へ申込みください）

接種場所 医療機関（ご自身で予約が必要です）
自己負担額
○新型コロナウイルス予防接種 3,000円
○高齢者インフルエンザ予防接種 1,000円

問合せ 健康推進係（保健センター） 82-3757



厚生労働省ホームページ 新型コロナワクチンQ&A

くらしの情報

いたくらお知らせメール



スマートフォン・パソコン用 二次元コード
携帯電話用 二次元コード
携帯電話やパソコンのメール機能を利用した防災・防災・緊急・町の情報配信を行っています。登録は、町ホームページまたは、二次元コードから可能です。

まちの動き

人口 13,521人（-19）
うち外国人 631人（+6）
男 6,810人（-7）
女 6,711人（-12）
世帯数 5,942戸（+5）
（ ）内は前年比 令和6年8月1日現在

今月の税金

納税は口座振替が便利です
固定資産税（3期）
国民健康保険税（3期）
介護保険料（3期）
後期高齢者医療保険料（3期）
問合せ 収税係 82-6129
○納付書のかたはコンビニ、auPAY、d払い、LINEPay、PayPayでも納められます

事故と犯罪の発生状況

Table with 3 columns: Category, Count, and Year-on-Year Change. Rows include人身事故, 物件事故, 侵入窃盗, etc.

町ホームページ https://www.town.itakura.gunma.jp/

関東どまんなか サミット情報

