

健康

健康の鉄人教室⑧ 今から学ぶ認知症予防教室

認知症は加齢とともに有病率が高くなり、誰でも認知症になる可能性があります。将来のご自身とご家族がいきいきと過ごせるように認知症について学びましょう。

日時 11月27日(水) 午後1時30分～3時
場所 南部公民館1階会議室
内容 認知症の基礎知識と認知症になったときの将来の備えに関する講義

講師 明治安田生命保険相互会社 新井理恵
募集人数 20人
受付開始 11月20日(水) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-6135

歯周病検診

歯周病検診

歯周病は細菌感染症です。放置すると全身に広がり悪影響を及ぼします。対象者はお得に検診が受けられますので、ぜひご利用ください。
費用 500円

受診方法

実施医療機関に予約後、受診案内通知(受診券)を持参し、受診してください。

対象者 20・30・40・50・60・70歳のかた(令和7年3月31日時点)

場所 館林邑楽歯科医師会加入指定医療機関

内容 問診、歯・歯周組織などのチェック、歯科相談、ブラッシング指導

受診期間 11月30日(土)まで
※対象者には5月に受診券を発送しています。受診券を紛失されたかたは、再発行できませんのでご連絡ください。

※検診の結果、治療が行われた場合の治療費は、別途本人負担になります。
問合せ 健康推進係(保健センター)
☎82-3757

献血にご協力ください

献血にご協力ください

いのちを救う愛の献血にご協力をお願いします。皆さまのご来場をお待ちしています。

日時 12月3日(火)
○午前の部
午前9時30分～11時45分

今年度最後 子宮頸がん・乳がん検診

がん検診は、症状のない健康なときから受けることが大切です。子宮頸がん検診、乳がん検診を2年に1回定期的に受けましょう。なお、検診には事前申込みが必要です。

日時 12月4日(水) 午後0時30分～2時20分
場所 保健センター
費用 500円(70歳以上のかたは無料)

※子宮頸がん検診は、11月30日(土)まで、個別検診が受けられます。なお、個別検診受診票が必要になりますので、健康推進係(保健センター)へご連絡ください。
申込み・問合せ 健康推進係(保健センター)
☎82-3757



板倉町検診ガイド
個別検診実施医療機関はこちらからご確認ください

からだ革命 冬の運動編

特定健診を受けて生活習慣を改善したいかた、運動不足を実感しているかた、寒い時期でも続けられる運動を学びましょう。

日時 12月6日(金) 午後1時30分～3時
場所 中央公民館3階大ホール
内容 生活習慣病予防のための運動の実践

講師 梶田万里子 健康運動指導士
募集人数 25人
申込み・問合せ 健康推進係(保健センター)
☎82-3757

アルコール関連問題 啓発週間

アルコール関連問題 啓発週間

お酒は、食欲増進や緊張を和らげるなど上手に飲めば効果があります。しかし「百薬の長とはいえず、よすぎる病は酒よりこそ起これ」と続くように、過剰な飲酒は、がんや脳血管疾患などの生活習慣病を招き健康を害したり、他者への暴力や飲酒運転などの社会的問題を引き起こしたりする場合があります。

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

ごみステーションに出す際のルールを改めてご確認ください

よくある事例をご紹介します

●粗大ごみが出されてしまう

粗大ごみは、ごみ収集車で収集することが困難なため、施設に直接お持ち込みいただくことになります。可燃性粗大ごみは「たてばやしクリーンセンター」、不燃性粗大ごみは「いたくらしサイクルセンター」です。

●ごみ収集車が収集した後にごみが出される

ごみを出す時間は、収集日の午前8時30分までに出すことになっています。収集後にごみを出すと、次の収集日まで回収されず不衛生であり、別の品目の収集作業にも遅れが生じる可能性があります。
※収集車両は、ごみの種類ごとに分けて収集し、効率的な収集ルートを組んでいますので、車両ごとの収集時間は異なります。

●事業者、農業者のごみが出されてしまう

ごみステーションは家庭生活で出たごみを収集するために設置されています。飲食店や工場、農業など事業活動によって出たごみを出すことはできません。



ごみステーションに出された粗大ごみ

ごみ出しに関してご不明な点は、環境下水道係までお問い合わせください。

問合せ 環境下水道係 ☎82-6132

アルコールに関係した問題のすべては「アルコール関連問題」と呼ばれ、その関心と理解を深めるため毎年11月10日から11月16日までをアルコール関連問題啓発週間と定められています。
飲酒の適正量は、1日平均純アルコールで20g程度です。ビール中瓶1本(500ml)、チューハイ1缶(度数7%なら350ml)、日本酒1合(180ml)がこれに当たります。女性や高齢者は、成人男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、これらの半量程度とされています。

この機会に、ぜひお酒との付き合い方を見直してみよう。
第16回館林邑楽医療フォーラム
公立館林厚生病院では第16回館林邑楽医療フォーラムを開催します。
日時 11月16日(土) 午後1時30分～4時
場所 日清製粉ウエルナ三の丸芸術ホール(群馬県館林市城町1-2)
内容 「あなたは人生の最期

をどう迎えたいですか?」突然、延命治療について聞かれたときのために、
募集人数 400人
申込み・問合せ 公立館林厚生病院
☎76-18032



申込みはこちら

女性の人権ホットライン強化週間
法務省および全国人権擁護委員連合会では、11月13日(水)～19日(火)までの一週間を「女性の人権ホットライン強化週間」として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の人権に関する相談・悩み事についての電話相談窓口の受付時間を延長します。
専用電話番号(全国共通) ☎0570-070-810
※IP電話からは接続できません。
期間中の受付時間
平日 午前8時30分～午後7時
土・日曜日 午前10時～午後5時
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
☎027-221-4466

板倉町民教養講座

日時 12月7日(土) 午後6時開演

場所 中央公民館大ホール

講師 舞の海秀平(NHK大相撲解説者、元小結・舞の海)

テーマ 小よく大を制す

聴講料 1,000円

チケット販売 11月6日(水)から役場内教育委員会事務局、各公民館、わたらせ自然館、文化財資料館にて購入できます。(電話予約可)

問合せ 生涯学習係(中央公民館) ☎82-2435



悩まないで
こころの健康相談

認知症や依存症、統合失調
症などの精神疾患に関する相
談のほか「対人関係がうまく
いかない」「何もやる気にな
らず、外出もままならない」
「他人や家族にひどく暴力的
に対応してしまう」「不安が
先立ち、何も手につかない」
など、さまざまな心の不安や
心配ごとについてご本人だけ
でなく、ご家族だけの相談も
受け付けます。お気軽にお問
い合せてください。

※相談は、精神科医師との個
別相談（予約制）です。
日時 11月28日(木) 午後1時
30分から

場所 役場1階中会議室1
担当 つつじメンタルホスピ
タル 医師 脇園知宜
申込み・問合せ 社会福祉係
82-6133

11月30日は
「人生会議の日」です

国は、毎年11月30日(いい
看取り・看取られ)を「人生会
議の日」とし、人生の最終段階
に自分が望む医療やケアにつ

寄附受納



○一般寄附
明治安田生命保険相互会社 様
金541,500円
問合せ 財政係
82-6126

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
犯・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。

●まちなぎ●

人口 13,472人(-27)
うち外国人 624人(-5)
男 6,784人(-16)
女 6,688人(-11)
世帯数 5,933戸(-5)
()内は前月比 令和6年10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(4期)
- 国民健康保険税(5期)
- 介護保険料(5期)
- 後期高齢者医療保険料(5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

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

令和6年11月1日 道路交通法の改正

自転車の危険な運転に
新しく罰則が整備されました

運転中ながらスマホ、酒気帯び運転および補助
スマートフォンなどを手で保持して、自転車に
乗りながら通話する行為、画面を注視する行為
が新たに禁止され、罰則の対象となりました。
違反者は、
6年以下の懲役又は10万円以下の罰金
交通の危険を生じさせた場合、
1年以下の懲役又は30万円以下の罰金
自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や
同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備
されました。
違反者は、
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
自転車の提供者は、
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
酒類の提供者・同乗者は、
2年以下の懲役又は30万円以下の罰金
「運転中ながらスマホ」、「酒気帯び運転」は
自転車運転者講習制度の対象になります。
自転車運転者講習制度
自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせるおそれのある一定の違反(危険行為)を反復
して行った者は講習制度の対象となります。*更新命令違反 5万円以下の罰金
危険行為 信号無視、指定場所一時不停止、進路変更切立入り、安全運転義務違反、通行区分違反 など

重大事故を防ぐため、交通ルールを遵守しましょう。

館林地区消防組合
消防フェアを開催します



いて考える日と決めました。
町では、医療版エンディン
グノート「MOTTE」もしも
のときに想いをつたえる手帳
と生活版エンディングノート
「大切なかたへの絆ノート」
を無料配布しています。
このエンディングノートを
活用して、1年に1回はご家
族などの大切なかたとこれか
らの人生についてじっくり話
し合ってみませんか。なお、
エンディングノートに関する
出前講座を随時行っています。
ぜひお申込みください。
申込み・問合せ 包括支援係
82-6135

年末調整「定額減税事務」
に関する説明会



詳しくはこちら

令和6年分の年末調整は、
定額減税事務を行う必要があ
ります。源泉徴収義務者の円
滑な事務処理のため、年末調
整における定額減税事務に関
する説明会を開催します。
期日 11月11日(月)・15日(金)・
21日(木)
時間
午前の部 午前10時~11時
午後の部 午後2時~3時
場所 館林税務署(館林市仲
町11-12)
定員 各30名

※開催日前日(11日開催は8
日)までに予約が必要です。
申込み・問合せ 館林税務署
法人課税第一部 課
82-9539

警察による犯罪被害者
などへの支援

警察では犯罪被害者やその
家族の精神的・経済的負担な
どの軽減を図るため、さまざ
まな支援を行っています。
○各種制度の案内や捜査状況
の連絡などの情報提供
○相談の受理(女性職員が対
応することも可能です)
○臨床心理士によるカウンセ
リング
○付き添いなどの支援や関係
機関の紹介
○被害者用事情聴取室などの
整備
○殺人や性犯罪などの被害に
伴う被害者の初診料、検査料、
診断書料、遺体搬送費用およ
び遺体修復費、自宅で凶悪犯
罪の被害にあった際の転居費
用などの補助
○同一加害者から生命・身体
などの被害を受けないための
安全確保措置
問合せ 館林警察署警務課
75-0110

関東どまんなか
サミット情報

野木町(栃木県)

野木町産業祭を開催します
日付 11月10日(日)
場所 野木エニホール
内容 お楽しみ抽
選会、農産物共進
会および野菜即売
会、工業製品等展
示即売会、郷土手
作り食品等即売会、
ビンゴゲームなど
問合せ 野木町産
業振興課商工観光係
028015714175

栃木市(栃木県)

熱気球ホンダグランプリ最終戦
栃木市・渡良瀬バルーンレース
2024
渡良瀬遊水地を舞台に熱気球の
パイロットが競技飛行を行い、腕
を競います。そのほか熱気球係留
体験(事前申込制・有料)、熱気
球教室、バルーンインリユニオン
も実施予定です。
日付 12月13日(金)~15日
(日) 各日午前6時50分~
場所 栃木市藤岡渡良瀬運動公園
問合せ 渡良瀬バルーンレース実
行委員会事務局(栃木市観光振興
課内)
02821212374

小山市(栃木県)

小山きもの日
「小山きもの日」は、市の伝
統産業「本場結城紬」の情報発信
と和装振興のため、着物を楽しん
でいただく催しです。詳細は小山
市ホームページをご覧ください。
日時 11月16日(土) 午前10時~午
後4時
会場 小山市立文化セ
ンター小ホールほか
内容 きものミニファッショ
ンショー、琴演奏、お楽しみ抽選
会など
問合せ 小山市工業振興課
028512219397

加須市(埼玉県)

加須市ふるさと写真・
動画コンクール作品募集
家族や友人、心が動いた自然や
景色、それぞれの思いを込めた
「ありがとう」を募集します。
テーマ 「ありがとう」
応募期間 11月5日(火)
~令和7年1月7日(火)
※応募方法や賞金、過去の入賞作
品など詳しくは、加須市ホーム
ページをご覧ください。
問合せ 加須市シティプロモ
ーション課
04801621111

古河市(茨城県)

古河菊まつり
愛好家たちが丹精込
めて育てた菊花を展示
しますので、ぜひ、ご
覧ください。
日時 11月1日(金)
~23日(日) 午前9
時~午後4時
場所 サンワ設計
ネーブルパーク
費用 200円
(高校生以下無料)
問合せ (一社)古河市観光協会
02801231266