

# 健康

## 健康の鉄人教室(第5回) 尿漏れ予防教室

健康の鉄人教室(第5回) 尿漏れ予防教室

高齡のかたが多く悩んでいる、「頻尿」や「尿漏れ」といった排尿障害が増えてくると、日常生活や精神面に悪影響を及ぼしてしまいます。本教室で、尿漏れ、頻尿の原因や予防方法を知り、日常生活に取り入れることで尿漏れ予防に役立てましょう。

日時 8月28日(水)  
午後1時30分～3時  
場所 役場3階大会議室  
定員 40名

内容 尿漏れ、頻尿の原因や治療、予防法(骨盤底筋体操)について  
講師 青木皮膚・排泄ケア認定看護師 古河赤十字病院  
受付開始日 8月5日(月)

申込み・問合せ 介護高齡係  
82-6135

## 毎月開催 はなまる健康講座

健康エンジンョイポイント  
コレステロールや中性脂肪が気になるかた必見! ご家庭で実践できる秘策を楽しく

学びましょう。  
日時 8月29日(木)  
午前10時～11時30分  
場所 東部公民館  
内容 知っておきたい! コレステロールのキホンとギモン  
申込み問合せ 保健センター  
82-3757

## 秋から始める健康づくり 第5期バワフルボディ講座

健康エンジンョイポイント  
東洋大の学生や仲間と一緒に楽しく身体を動かして、健康づくり・介護予防の身体づくりを始めましょう。

期間 9月25日～11月27日の毎週水曜日(全10回)  
時間 午前10時～11時30分  
※初回と最終回のみ午前10時～正午

場所 東洋大学板倉キャンパス体育館・陸上競技場  
内容 ○陸上競技場でのウォーキング  
○体育館でのレクリエーション  
○ゴムバンドなどを使った筋力トレーニング

○栄養ミニ講座  
○ヨガ式ストレッチ  
○体力測定(初回と最終回)  
対象 70歳以上でおおむね継続して参加できるかた

続けて参加できるかた  
定員 20名  
参加費 無料  
受付開始日 8月9日(金)  
※教室開催前に、内容説明などのため担当者がご自宅を訪問します。

## 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。

皆さんの生活の中での身近な科学をテーマにして、わかりやすくお話しします。コーヒーやお菓子を飲食しながら、気軽な雰囲気の中でサイエンスカフェをお楽しみください。

日時 8月23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

テーマ 「しよゆの科学」  
講師 笠原貢 所長 正田醬油(株)発酵研究所  
参加費 無料

## ふれあいファームいらくら利用者募集

ふれあいファームいらくらは農産物直売所「季菜里」の北西にある貸し農園です。

自然に親しみながら、自分で野菜を育て収穫する喜びを味わってみませんか。

利用料金  
年間1㎡当たり 100円  
鍵代金(新規のかたのみ) 500円

申込み・問合せ  
板倉町総合農業振興協議会(農政係)  
82-6137

8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
5日 月曜日	東地区	21日 水曜日	北地区
6日 火曜日	北地区	22日 木曜日	東地区
8日 木曜日	西地区	26日 月曜日	西地区
9日 金曜日	南地区1	28日 水曜日	南地区1
19日 月曜日	南地区2	30日 金曜日	南地区2

送迎バス運行予定表  
問合せ 総合老人福祉センター 82-3900

### 『電池』のリサイクル

乾電池はごみステーションでは回収しません

#### 1回限りの使い切り電池

テレビのリモコン、目覚まし時計、おもちゃ、電動歯ブラシなどによく使われる、最も一般的な電池。



回収場所  
◆各公民館・役場  
◆いたくらリサイクルセンター

#### 充電式電池

デジタルカメラ、ビデオカメラなどの繰り返し使用できる電池。主な材料としてニッケル、コバルトなど、希少な金属が使われていて、リサイクルすれば資源の再利用が図れます。



回収場所  
◆販売店、家電量販店などの回収リサイクルボックス

※なお、ボタン電池は腕時計や小型の電子機器に使用されています。電気店やスーパーなどのリサイクル協力店にある「ボタン電池回収缶」へ出してください。

問合せ 環境下水道係 82-6132

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

### 廃棄農業収集処理の実施について

野菜出荷組合に加入していない農家や非農家のかたを対象に、廃棄農業の収集処理を行います。

日時 8月24日(土) 午前9時～11時  
場所 旧資源化センター

対象者  
①野菜出荷組合員以外の農家  
②非農家

処理料金 実費負担(詳しくは申込書をご覧ください)  
申込み 申込書に必要事項をご記入のうえ、役場産業振興課または住民環境課へお申し込みください。

※申込書は、役場産業振興課農政係、住民環境課環境下水道係、各公民館に設置してあります。

申込期限 8月15日(木)  
問合せ 農政係 82-6137

【広告】  
有料広告掲載欄

## 【入札結果】

予定価格が250万円を超えるものを掲載。全ての入札結果および詳細は町ホームページに掲載しています。 問合せ 財政係 82-6126

執行日	件名	場所	予定価格(税抜)設計金額(税抜)	最低制限価格(税抜)	落札金額(税抜)	落札率	落札者
6月19日(水)	旧庁舎用地測量業務委託	旧役場	268万円	なし	255万円	95.1%	技研コンサル(株)
6月19日(水)	板倉中学校受水槽更新工事	板倉中学校	296万円	207万円	260万円	87.8%	(有)長谷川設備
6月19日(水)	板倉中学校コンピュータ教室エアコン改修工事	板倉中学校	407万円	284万円	370万円	90.9%	(株)神寛
6月20日(木)	みつばち学童クラブ施設拡張工事	西小学校	424万円	296.8万円	400万円	94.3%	三郷建設工業(株)
6月21日(金)	町道1164号線 測量設計業務委託	板倉地内	411万円	なし	410万円	99.8%	晃和測量設計(株)
6月26日(水)	町道1179号線 道路改良工事	板倉地内	762万円	533万円	740万円	97.1%	(有)坂田建設
6月26日(水)	町道2329号線 道路改良工事	下五箇地内	618万円	432万円	600万円	97.1%	(有)坂田建設
6月26日(水)	町道6021号線外 舗装新設工事	大曲地内	304万円	212万円	300万円	98.7%	尾崎建設(株)
6月26日(水)	町道1116号線 道路長寿命化舗装修繕工事	初谷地内	639万円	447万円	620万円	97.0%	福地建設(有)
6月28日(金)	西小学校ブロック塀等安全対策工事	西小学校	397万円	277万円	388万円	97.7%	子吉工務店(有)

【広告】  
有料広告掲載欄

【広告】  
有料広告掲載欄

**全国一斉「子どもの人権110番」強化週間**  
 8月29日(木)から9月4日(水)までの一週間は強化週間として、いじめ、体罰、虐待など、子どもの人権に関する相談・悩みごとについての電話相談取扱時間を延長します。  
**専用電話番号 全国共通**  
**☎0120-007-110**  
**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  
 ※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。

**くらし**

**館林特設行政相談所を開設します**

多様な相談にワンストップで対応する機会を設けるため、群馬行政監視行政相談センター、群馬行政相談委員協議会の共催で館林特設行政相談所を開設します。  
 県内の司法書士、行政書士の資格を有する行政相談委員、群馬行政相談委員協議会館林支部に所属する行政相談委員などが合同で、登記、相続等に関する専門的な相談や地域の問題に関する相談に対応します。

**日時** 9月9日(月) 午後1時30分～4時  
**場所** アゼリアモール  
**問合せ** 戸籍年金係  
 ☎82-6131

**消防職員募集**  
**募集人員** 消防士・救急救命士  
 男女若干名  
**受験資格** 館林地区消防組合管  
 内に住んでいるかたで、日本国籍を有するかた。ただし管外に住んでいるかたでも応募はできますが、採用後は管内居住を条件とします。  
 ○大学卒業(卒業見込み含む)  
 平成5年4月2日～平成10年4月1日生まれ  
 ○短大卒業(卒業見込み含む)  
 平成7年4月2日～平成12年4月1日生まれ  
 ○高校卒業(卒業見込み含む)  
 平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ  
 ○救急救命士(救急救命士国家資格を有しまたは受験資格を有するかたを含む)で、右の各学歴に応じた年齢のかた  
**申込方法** 受験申込用紙を消防本部総務課に提出(郵送の場合は8月21日までの消印の)



あるものに限ります。なお、郵送により申し込む場合は、82円切手を貼ったあて先明記の返信用封筒を同封してください。※申込用紙は消防本部および各署所またはホームページ)  
**申込期限** 8月23日(金)  
**試験日** 第一次試験 9月22日(日)(筆記試験)  
**第二次試験** 11月17日(日)予定  
 (体力試験・論文試験・面接試験) ※第一次試験合格者対象  
**採用予定日** 令和2年4月1日  
**問合せ** 館林地区消防組合消防本部総務課庶務係(〒374-0039 館林市美園町7-13)  
 ☎72-3171

**商工会職員(経営支援員)採用資格試験の実施**  
**募集人員** 若干名  
**受験資格**  
 ○高等学校以上の卒業者  
 ○県内商工会または商工会連合会に勤務可能なもの。その後人事異動に対応できるもの  
 ○簿記3級以上の資格所有者(簿記資格を所有していないものは、採用後速やかに取得)  
**試験日**  
 第一次試験 9月22日(日) 午前9時～午後1時40分

をつけましょう。  
**冷蔵庫** 取り出すものを確認して、扉の開閉を最小限にしましょう。よく冷ましてから、冷蔵庫の中に入れてみましょう。  
**問合せ** 環境下水道係  
 ☎82-6132

**栃木市(栃木県)**  
 太平山南山麓のぶどう狩り・直売  
 栃木県随一のぶどうの生産地である栃木市。中でも太平山南山麓は、通称「ぶどう回地」と呼ばれ、100軒以上のぶどう農園で賑わいます。甘くて大粒の巨峰や、フレッシュな風味のシャインマスカットなど、多種多様なぶどうをお楽しみください。  
**期間** 10月上旬まで  
**問合せ** 大平町観光ぶどう園協議会(かかし里内)  
 ☎0282-14318288

**小山市(栃木県)**  
 第8回小山の日本一ビールまつり

**第二次試験** 10月11日(金) (第一次試験合格者のみ)  
**場所** 群馬県商工連会館(前橋市関根町3-8-1)  
**申込期間** 8月30日(金)まで  
**採用予定日** 令和2年4月1日  
**問合せ** 群馬県商工会連合会組織運営課  
 ☎027-231-9779  
 URL <http://www.gcis.or.jp>

**募集人数** 先着60人  
**申込み** 電話による申し込み  
**受付開始日** 8月19日(月) 午前8時30分から  
**問合せ** 群馬県緑化センター  
 ☎88-7188

**県立多々良沼公園ザリガニ釣り大会**  
**日時** 8月24日(土) 午前9時～11時  
**会場** 自然ふれあいエリア  
**自然観察池**  
**対象** 小学生以下(小学3年生以下の場合には保護者同伴)  
**参加費** 無料  
**持ち物** 飲み物、帽子、タオル、釣り竿(釣り竿貸出あり)  
**申込み** 不要  
 ※雨天中止・ザリガニは持ち

今年の夏も熱中症などに十分注意して、無理のない範囲で節電にご協力ください。  
**エアコン**  
 ①扇風機も併用して風向きを調整するとより効果的です。  
 ②フィルター掃除をこまめに行うと、エアコンの効率が上がり省電力となり経済的です。  
 ③すだれやよしず、グリーンカーテンで室温が上がらないようにすると効果的です。  
**照明** 必要なおとこだけ照明

全国の産地である小山産ビール麦を使用した美味しいビールをご堪能ください!  
**日時**  
 9月6日(金) 午後5時30分～9時  
 9月7日(土) 午後3時～8時  
 9月8日(日) 午後3時～7時  
 ※雨天決行  
**会場** 小山御殿広場(市役所北側)  
**料金** 前売り券(ビール3杯分)1,200円、当日券(ビール1杯分)500円  
**前売り券販売場所** 小山市観光協会(おやま本場結城紬クラフト館)、道の駅思川、まちの駅思川、彩館、リングジョイ、小山商工会議所、間々田商工会、桑箱商工会、小山市美田商工会  
**問合せ** (一社)小山市観光協会  
 ☎0285-13014772

**第3回 緑化講座のお知らせ**  
**日時** 9月5日(木) 午前10時～正午  
**場所** 群馬県緑化センター(邑楽町中野)  
**テーマ** 家庭で楽しむオリブの品種と育て方  
**講師** 小倉敏雄 園芸研究家

**県立多々良沼公園ザリガニ釣り大会**  
**日時** 8月24日(土) 午前9時～11時  
**会場** 自然ふれあいエリア  
**自然観察池**  
**対象** 小学生以下(小学3年生以下の場合には保護者同伴)  
**参加費** 無料  
**持ち物** 飲み物、帽子、タオル、釣り竿(釣り竿貸出あり)  
**申込み** 不要  
 ※雨天中止・ザリガニは持ち

今年の夏も熱中症などに十分注意して、無理のない範囲で節電にご協力ください。  
**エアコン**  
 ①扇風機も併用して風向きを調整するとより効果的です。  
 ②フィルター掃除をこまめに行うと、エアコンの効率が上がり省電力となり経済的です。  
 ③すだれやよしず、グリーンカーテンで室温が上がらないようにすると効果的です。  
**照明** 必要なおとこだけ照明



**加須市(埼玉県)**  
 第10回全国女子硬式野球ユース大会  
 加須市では、第1回大会以来、毎年夏に全国のU-18の選手を対象とした大会が開催されます。女子高校球児の熱戦をお見逃しなく。  
**日時** 8月17日(土)～22日(木)  
**予備日** 8月23日(金)  
 ※開会式は、17日(土)8時30分から  
**場所** 加須ぎぎスタジアム(加須市民運動公園野球場平成国際大学野球スタジアム)  
**問合せ** 加須市役所スポーツ振興課  
 ☎0480-16216123

**古河市(茨城県)**  
 夢あんどんと夕涼み  
 古河の夏の風物詩。水辺に浮かぶ約800基のあんどんが夏の夜を柔らかく照らします。  
**期間** 8月14日(水)～15日(木)  
**時間** 午後6時～9時  
**場所** 古河歴史博物館周辺  
**問合せ** 古河歴史博物館  
 ☎0280-12215211

**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QRコード  
 携帯電話用QR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、QRコードから可能です。

**まちの動き**

人口	14,577人(-2)
男	7,332人(-2)
女	7,245人(0)
世帯数	5,650戸(+8)

( )内は前月比  
 令和元年7月1日現在

**今月の税金**  
 納税は口座振替が便利です!  
 町県民税(2期)  
 国民健康保険税(2期)  
 介護保険料(2期)  
 後期高齢保険料(2期)  
**問合せ** 収税係  
 ☎82-6129  
 毎週水曜日に窓口延長を午後7時15分まで行っています。ご利用ください。

**事故と犯罪の発生状況**

事故 6月16日～7月15日

	累計	前年比
人身事故	4件 (16件)	-8
物件事故	12件 (80件)	+6

犯罪 6月1日～6月30日

	累計	前年比
侵入窃盗	0件 (7件)	+2
乗物盗難	1件 (1件)	-10
詐欺	0件 (2件)	+1
住居侵入	0件 (2件)	+2
その他の事件	2件 (17件)	-11

※( )内は平成31年1月からの累計

**関東どまんなか サミット情報**  
 野木町(栃木県)  
 レンタサイクルをご利用ください  
 自然豊かな渡良瀬遊水地や野木町煉瓦窯などの観光スポットを巡ってみませんか。  
**利用時間**  
 4月～9月 午前9時～午後6時  
 10月～3月 午前9時～午後4時  
**利用料金** 無料  
**利用方法** 小学3年生以上のかた(小学生は保護者同伴)  
 ※身分証明書を所持してください。  
**貸出場所** 野木ホフマン館、きらり館、JR野木駅西口セブンイレブン、野木町役場  
**問合せ** 野木町産業課  
 ☎0280-15714153