

# 健康

**初級・中級介護予防サポーター養成研修**

介護予防に関する基礎知識や運動などの実技を学ぶことで、自主的に行えるかたや町の活動にボランティアとして参加できるかたを養成します。自分自身の健康づくりに役立ちます。

**日時** 初級講座 11月10日(水)  
中級講座 11月17日(水)、24日(水)、12月1日(水)  
**午前9時30分～11時30分**  
**場所** 館林市郷谷公民館(館林市当郷町218)

**内容** 【講話】転倒予防、骨折予防、認知症予防、食事および口腔ケアなど  
【実技】筋トレ、ストレッチおよび簡単な体操など  
**講師** 慶友整形外科病院(館林地域リハビリテーション広域支援センター)  
**募集人数** 20人程度  
※館林市と共催の事業です。  
**申込み・問合せ** 介護高齢係 8216135

**健康の鉄人教室① シニア向けLINE講座**

スマートフォンアプリ「LINE」の便利な機能を学びませんか。

**1回目** 日時 11月19日(金) 午後2時30分～4時  
**場所** 中央公民館3階第1会議室

**2回目** 日時 11月26日(金) 午前10時30分～正午  
**場所** 東部公民館1階講堂  
※内容はどちらも同じです。どちらか希望する日程にお申し込みください。  
**講師** ジーシーリースタッフ(株)  
**対象者** 65歳以上でスマートフォンをお持ちのかた  
**募集人数** 各20人(定員に達し次第、締め切り)  
**受付開始** 11月9日(火) 午前8時30分から

**備考** スマートフォン用のイヤホンをお持ちのかたは当日持参してください。お持ちでなくても参加できます。  
○接続方法などが心配なかたは、当日講座開始30分前に来ていただければ、一緒に確認

# くらし

**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の相談のほか「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の相談を受け付けます。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

させていただきます。

○申し込みの際、お分りのかたは使用機種をお伝えください。

**子宮頸がん個別検診は11月まで受診できます**

医療機関	
公立館林厚生病院	館林市成島町262-1
土井レディースクリニック	館林市苗木町2599-128
真中医院	館林市本町3-4-5
まりレディースクリニック	館林市木戸町648
小西医院	千代田町赤岩西4-5
井上医院	邑楽町中野213

初期段階の子宮頸がんは無症状で、定期的に検診を受けることはとても大切です。忙しさなどを理由に、子宮頸がん検診を受けないかたも多いですが、早期発見・早期治療で9割以上が治るといわれています。検査自体は5分程度で終わ

18日(木)までの1週間を「女性の権利ホットライン強化月間」として、女性の権利に関する相談・悩み事の電話相談窓口の受付時間を延長します。

**専用電話(全国共通)** 057010701810  
IP電話からは接続できません  
**期間中の受付時間**  
月～金曜日 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。

ります。気付きにくい「がん」を他人事と思わず、この検診の機会をぜひご利用ください。

**個別検診実施期間** 11月30日(火)まで  
**自己負担金** 500円(70歳以上のかたおよび令和3年度無料クーポン対象者のかたは無料)  
**申込み・問合せ** 保健センター 8213757

**胃内視鏡検査の申込み令和4年1月14日まで**  
対象となるかたは、胃がん検診としてバリウム検査の他に胃内視鏡検査が受けられます。  
**対象** 50歳以上で、検診票記載年齢が奇数年齢となるかた。ただし、抗血栓薬を服用中、血圧が極めて高いなど該当するものがある場合、検診を受けることができません。  
**実施医療機関**  
館林市 新橋病院、高橋クリニック、館林記念病院、公立館林厚生病院、はまだクリニック、最上胃腸科外科  
邑楽町 金丸内科医院、藤原医院  
大泉町 阿部医院、新井内科クリニック、たなか医院、蜂

**不安を抱える女性への寄り添い相談支援事業**

県では、雇用の問題や日常生活における不安について、関係機関と連携して、相談、訪問などの支援を行っています。  
費用は無料です。一人で悩まず相談してください。  
**開所日** 月・火・木・金曜日(年末年始、祝日除く)  
**時間** 午前9時30分～午後4時30分  
**問合せ** NPO法人キッズバレイ 027714615977

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(役場窓口内)は、水道料金の支払い、口座振替申込み、給水開始・休止の手続きができます。

## 容器包装プラスチックのリサイクルまぜればごみ、分ければ資源

**リサイクルできる容器包装プラスチック**  
容器包装プラスチックには「プラスチック製容器包装リサイクルマーク」の表示があります。マークを確認して、容器包装プラスチックとして出してください。

ペットボトル用ネットの中に、台所洗剤容器などの混入が一部で見られました。

- ×リサイクルできない容器包装プラスチック**
- ①容器プラマークの表示のないもの
  - ②汚れのあるもの
  - ③臭いのついているもの
- これらは、リサイクルへの影響があるため、燃えるごみで出してください。

**容器包装プラスチックは「資源ごみステーション」へ**  
1区2区、9区～15区…第2・第4水曜日に収集  
3区～8区…第1・第3水曜日に収集  
専用ネットが収集日前日に配置されます。収集時間を守って出してください。

**持ち込みは「いたくらし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 (たてばやしクリーンセンターと共通)

**問合せ** 環境下水道係 82-6132

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

# 暮らし

## 11月は計量強調月間です

質量計、電気・ガス・水道メーター、体温計、血圧計、ガソリンメーターなど、私たちの身の回りでは、さまざまな計量器が使われています。私たちの暮らしが安全で安心であるためには、これらの計量器が正しく使われていることが重要です。

計量の正しい知識と理解を広め、計量制度の普及や計量意識の二層の向上を図るため、現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」とし、11月は「計量強調月間」と定められています。この機会に、身の回りの計量器に目を向けてみましょう。

群馬県計量検定所では、家庭の体重計や料理用はかりなどの精度確認のご依頼を受けて付けております。また、計量についてのご相談にも応じていますので、お気軽にご利用ください。

**問合せ** 群馬県計量検定所  
027126312436

**自衛官募集**

防衛省では以下の自衛官を募集しています。

▼陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)  
応募資格 15歳以上17歳未満(中学校等卒業または見込み含む)の男子で、中学校長等がふさわしいと認め、責任を持って推薦できる者  
受付期間 11月1日～12月3日(締切日必着)

▼陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)  
応募資格 15歳以上17歳未満の男子(中学校等卒業または見込み含む)  
受付期間 11月1日～令和4年1月14日(締切日必着)

▼自衛官候補生  
応募資格 18歳以上33歳未満



の者  
受付期間 年間を通じて行っています。  
※詳しくはお問い合わせください。

**問合せ** 自衛隊群馬地方協力本部太田出張所  
03317305

**公立館林高等看護学院学生募集**  
募集人員 40人(推薦入学者を含む)  
修業年限 3年  
一般入学試験  
▼一次募集  
願書受付 11月8日(月)～30日(火)(必着)  
試験日 12月7日(火)  
試験科目  
学科試験(3科目) 国語総合(現代文のみ)、英語I  
▼二次募集  
願書受付 令和4年1月5日(水)～13日(休)(必着)  
試験日 令和4年1月18日(火)  
試験科目  
学科試験(2科目) 小論文、数学I 面接試験  
受験資格 高等学校を卒業した者または令和4年3月卒業見込みの者および高等学校卒業



例年、確定申告会場は大変混雑します。また、会場(税務署)に入場するための入場整理券も数に限りがあるため、希望の日時のものが入手できない場合があります。

そこで、令和3年分の確定申告は、感染リスクを避け、自宅などから日時を気にせず申告できるスマホ申告をお勧めします。

スマホ申告の手続き方法がわからないかなどを対象に、

左記の日時に説明会を開催します。

スマホ申告は、給与所得、年金所得、一時所得のほかに、令和4年1月から、上場株式等の譲渡所得(譲渡損失)、外国税額控除も新たに対応可能となります。

**日時** 12月14日(火) 午前10時～午後4時

**場所** 役場1階中会議室

※お越しいただいたかたから順番に説明いたします。

説明時間は15分～30分程度となります。

※説明会では使用しませんが、スマホ申告には、マイナンバーカードが必要となります

ので、お早めの準備をお願いします。

**問合せ** 館林税務署  
02714373

**警察が行う犯罪被害者支援**

警察では、犯罪被害にあわれたかたやそのご家族が安心して暮らせるようさまざまな支援を行っています。

**情報提供**

刑事手続の概要や捜査、裁判の過程で利用できる制度、各種機関の相談窓口などについて情報を提供します。

**経済的負担の軽減**

特定の犯罪により傷害など

を負った場合には、医療費などの一部について警察が経費を支出するなど、被害にあわれたかたなどの経済的な負担を軽減する制度があります。

**精神的負担の軽減**

安心して被害の届出や相談などができるよう犯罪被害者相談電話を設置しているほか、カウンセリング体制を整備しています。

**安全の確保**

同一の犯人から、再度危害を受けないように、防犯指導や立ち寄り警戒を行うほか、さまざまな機材などを活用して安全対策を講じます。

**犯罪被害者給付制度及び国外犯**

**罪被害者慰金等支給制度**

犯罪行為により、死亡、負傷などが生じた場合、ご遺族や被害者ご本人に対して、国が一時金を支給する制度があります。なお、詳しくは県警ホームページをご覧ください。

**問合せ** 館林警察署警務課  
027510110

**寄附受納**

○一般寄附  
金302,000円  
明治安田生命保険相互会社  
太田支社 様

**問合せ** 財政係  
0278216126

# 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	14,118人(-19)
うち外国人	430人(0)
男	7,073人(-15)
女	7,045人(-4)
世帯数	5,794戸(-5)
( )内は前年比	令和3年10月1日現在

## 今月の税金

- 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)
- 納税は口座振替が便利です
- 納付書のかたはコンビニ、PayPay、LINEPayでも納められます
- 問合せ** 収税係  
02782-6129

## 事故と犯罪の発生状況

	累計	前年比
人身事故	2件(32件)	+2
物件事故	8件(104件)	-6
侵入窃盗	3件(10件)	+4
乗物盗難	1件(8件)	0
詐欺	0件(0件)	-1
住居侵入	0件(4件)	+3
その他の事件	4件(34件)	-1

※( )内は令和3年1月からの累計

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

[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

[広告]

有料広告掲載欄