

健康

健康の鉄人教室(第6回)
お口の健康教室

適切な口腔ケアや飲み込む力を鍛える方法を知り、歯周病や誤嚥性肺炎予防に努めましょう。

日時 9月20日(金) 午後1時30分～3時
場所 中央公民館3階第2・3会議室
定員 40人

内容 口腔ケアと飲み込む力を鍛える方法について

※ご自宅で使用している歯ブラシ、手鏡をお持ちください。

講師 小林歯科衛生士・吉川歯科衛生士 東毛歯科衛生士会
受付開始日 9月5日(木)
申込み・問合せ 介護高齢係
☎82-6135



女性のための運動教室
つえるすぽ

健康エンジンポイント



定期的な運動は、骨量を増やす手段のひとつです。運動が苦手な方、運動を始めた方、大歓迎です。

※この事業は、東洋大学と共同で開催します。

期間 9月24日～11月26日の毎週火曜日(10月第4週目のみ水曜日)

時間 午前10時～11時30分

場所 東洋大学板倉キャンパス体育館および陸上競技場

定員 30人(定員に達した場合はお断りすることがあります)

対象 おおむね35歳～70歳の女性

内容 筋トレ、レクリエーションスポーツを中心とした運動、身体活動量など。教室参加前後の体重・体脂肪・筋肉量・骨評価・食生活などの変化もチェックできます。

講師 高橋珠実 准教授 東

洋大学食環境科学部
費用 無料

申込期限 9月13日(金)
申込み・問合せ 保健センター
☎82-3757

はなまる健康講座
今月は血圧について

健康エンジンポイント

健康運動指導士が自宅で手軽にできる運動と高血圧対策について、実際に体を動かしながら教えます。

日時 9月26日(木) 午前10時～11時30分

場所 中央公民館

内容 秋がチャンス！ 今日から始める血圧を下げる運動

講師 高橋良徳 健康運動指導士 日本健康財団

申込み・問合せ 保健センター
☎82-3757



公立館林厚生病院
糖尿病教室

日時 9月25日(水) 午後3時～4時
場所 公立館林厚生病院3階講堂

内容 糖尿病とお薬

講師 半田裕 薬剤師 公立館林厚生病院

申込み 不要(直接会場へ)

問合せ 公立館林厚生病院経営企画課経営広報係

☎72-3140

【広告】

有料広告掲載欄

問合せ 館林市邑楽郡医師会
☎72-1132

9月10日～16日は
自殺予防週間です

ここが疲れると誰でもうつ病になる可能性があり、自殺者の多くは、うつ病などの精神疾患が背景にあると考えられています。自分自身の変化に気づいたら、一人で悩まずに早めに医療機関に相談しましょう。

を抱え込んでいる人の存在に気づいたら、専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていくことが大切です。
あなたにもできる自殺予防のための行動

- 気づき 変化に気づき、声をかける
- 傾聴 話に耳を傾け、気持ちを尊重する
- つなぎ 相談先を教えたり、いっしょに相談に行く
- 見守り 温かく寄り添い、そっと見守る

問合せ 社会福祉係
☎82-6133

お忘れなく
犬の登録と狂犬病予防注射



生後91日以上の犬は、一生に1回の登録と、毎年の狂犬病予防注射が義務づけられています。忘れずに登録と狂犬病予防注射をお願いします。また、登録された犬が亡く

【広告】

なったときは登録抹消しますので、ご連絡ください。なお、動物病院でも注射を受けられます。詳しくは直接、動物病院にお問い合わせください。
次の日程で狂犬病予防注射を実施します。

日時 10月6日(日) 午前9時30分～11時30分
会場 役場

費用

- 新規登録 3,000円
- 注射のみ 3,400円
- 登録と注射 6,400円

問合せ 環境下水道係
☎82-6132

9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
4日 水曜日	東地区	18日 水曜日	北地区
6日 金曜日	北地区	19日 木曜日	東地区
9日 月曜日	南地区1	24日 火曜日	西地区
10日 火曜日	西地区	26日 木曜日	南地区2
13日 金曜日	南地区2	27日 金曜日	南地区1

送迎バス運行予定表
問合せ 総合老人福祉センター ☎82-3900

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

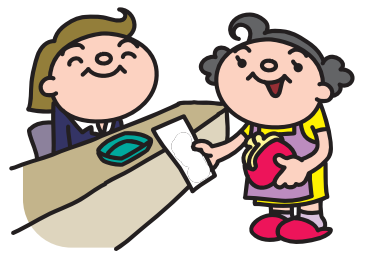
有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

町税は期限内に収めましょう



町税は、納税者の皆様が定められた期限までに自主的に納めていただくことになって...

納期限にご注意ください 町税の納期限を過ぎても納めていただけないときは、督促状により納税されて...

また、納期限を過ぎると、納期内に納付したかとの公平性の確保のため、本来納めるべき税額のほかに延滞金を納付することになったり、差し押さえなどの滞納処分を受けることにつながりかねません。

このように町税の滞納は、納税者の皆様にとつて不利益となりますので、納期限内の納税にご協力ください。

過去3年の差し押さえ件数 平成28年度 27件 平成29年度 69件 平成30年度 37件

差し押さえ不動産を公売します

近隣の市町や県と合同で不動産公売を行います。

期日 11月21日(木) 受付 午後1時～2時 ※入札説明は午後1時40分～入札 午後2時～2時10分 開札 入札終了後まもなく

見積価格(最低公売価格) 2,100,000円 公売保証金 210,000円

土協会

防用設備などの点検・結果報告が必要になります。

消防署からのお知らせ

新潟県糸魚川市大規模火災を契機に消防法令が改正され、10月1日から、コンロなどの火を使用するすべての飲食店に消火器の設置が必要になりました。

危険物取扱者試験のお知らせ

令和元年度第2回危険物取扱者試験(甲種、乙種、丙種)を実施しますので、受験希望のかたは申込みください。

9,800,000円 公売保証金 980,000円 ※売却物件の特記事項・注意事項・その他詳細については、冊子「物件明細書」(税務課窓口)に設置をご覧ください。

屋外広告物 美化キャンペーン

9月1日から10日は国土交通省が定める「屋外広告物適正化旬間」です。

板倉町で屋外広告物を設置する場合、群馬県の定める屋外広告物条例に従って、許可を受ける必要があります。

特に板倉東洋大前駅周辺の商業・業務地区においては細かい規定がありますので、必ずお問い合わせください。



住し就農できるかた 募集人数 若干名 現地説明会日時 10月5日(土) 説明会参加の申込み締切 9月20日(金)

土地価格などの無料相談会

県と(公社)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。

日時 10月4日(金) 午前10時～午後3時 場所 館林市役所

高齢者活躍人材 確保育成事業

日時 11月24日(木) 午前9時 場所 太田市関東学園大学ほか



受講料 無料 申込期限 9月18日(水) 対象 対象は18歳以上でシルバー人材センター入会希望者

令和2・3年度 競争入札参加資格審査定期申請の受付

令和2・3年度に町が発注する競争入札に参加を希望する事業主は、次のとおり資格審査申請をしてください。

ペットボトルのリサイクル

家庭から出されたペットボトルは資源物として収集しています。ペットボトルの出し方: キャップ、ラベルを取る、中を軽くすすぐ、つぶす



教育評論家 親野智可等講演会

邑楽郡社会教育振興会では、「子どもの人権を守るために、大人にできること」と題しての講演会を開催します。

第9回 9月22日(日) 時間 午前10時～11時 場所 ボランティアセンター

県立多々良沼公園 秋のイベント

○フォトコンテスト作品募集 テーマ 多々良沼の四季および多々良沼の動植物・自然風景

無料測定相談会 館林測定協会では、無料の測定相談会を開催します。

群馬銀行環境財団賞 募集のお知らせ

募集テーマ ①身近な自然環境や生態系などの保全と活用に向けた実践活動、研究、提案など

入札結果 執行日 7月12日(金) 件名 町道7075号線外道

行政書士無料相談会

日時 10月12日(土) 午前10時～午後3時 場所 城沼公民館

技能講習会のお知らせ

栃木県立県南産業技術専門学校では、技能講習会に参加するかたを募集しています。

寄附受納

物品寄附 油絵「揚舟・小さな旅」(平成30年日美展 油絵の部 秀作)



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。

まちの動き

Table with population statistics: Total 14,551 (-26), Male 7,323 (-9), Female 7,228 (-17), Households 5,651 (+1).

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) 後期高齢保険料(3期) 問合せ 取税係 82-6129

事故と犯罪の発生状況

Table showing accident and crime statistics for July 16-18 and July 1-31, comparing current year to previous year.

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。

栃木市(栃木県) 第7回 来て、観て、歩こう あったか栃木市ウォーキング大会

小山市(栃木県) おやま田んぼアート稲刈り体験 10月6日(日) 美田会場(リボンの騎士・鉄腕アトム)、間々田会場(間々田のじゃがまたい)

加須市(埼玉県) 加須市合併10周年記念 第7回渡良瀬遊水地まつりIN KAZO

古河市(茨城県) 古河関東ト・マンナ祭り 多数の模擬店やステージイベント、神輿、山車などの民俗芸能の催しがあります。