

健康

健康の鉄人教室④ デジタル活用教室

健康の鉄人教室④
デジタル活用教室



スマートフォンの便利な機能を知りませんか？

日時 8月2日(水) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館3階第1会議室

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 20人(定員に達し次第、締め切ります)

受付開始 7月24日(月) 午前8時30分

○接続方法などが心配なかたは、講座開始30分前に来てください。一緒に確認します。

○申込みの際に、お分かりのかたは使用機種(アンドロイド(らくらくスマホ)またはiPhoneどちらか)についてお伝えください。

申込み・問合せ 介護高齢係

82-6135

アクティブシニアのためのSNS活用講座

スマートフォンの活用できる通話アプリなどのSNSを安全に利用するための方法を学びます。初心者向けの講座です。使い方が不安なかたでも安心して参加できます。

日時 8月30日(水) 午後1時～4時

場所 中央公民館3階第2、3会議室

講師 NPO法人 Next Generation (ネクストジェネレーション)

対象 おおむね60歳以上県内在住のかた

定員 20人(応募者多数の場合は抽選になります)

費用 500円(当日回収)

受付開始 7月11日(火) 午前8時30分

○町と群馬県長寿社会づくり財団との共催の講座のため、町外からの参加者もいます。

○申込みの際に、お分かりのかたは使用機種(アンドロイド(らくらくスマホ)またはiPhoneどちらか)についてお伝えください。

申込み・問合せ 介護高齢係

82-6135

結核検診のお知らせ

感染症法により65歳以上のかたは、年に一度、結核検診を受けることになっています。

職場や病院などで検診を受ける機会のないかたはご利用ください。

日程 7月7日(金)・9日(日)・12日(水)・13日(木)

時間 午前8時30分～11時

場所 保健センター

※7月13日(木)は、リフト付き検診車で実施します。検診車の階段の昇降が困難なかたは、リフトを使用して検診車にご案内できます。会場でお手伝いが必要なかたは、当日スタッフが対応します。

問合せ 保健センター

82-3757

内容 健診結果の見方、生活習慣病予防についてなど

持ち物 健診結果票

申込み・問合せ 保健センター

82-3757

予約制。事前申込みしてください		日程	場所
8月31日(木)	保健センター	7月20日(木)	南部公民館
8月22日(火)	保健センター	8月2日(水)	東部公民館
8月10日(木)	保健センター	8月4日(金)	北部公民館
午前9時30分～11時30分			

「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。

※相談は、精神科医師との個別相談で、予約制です。

日時 7月27日(木) 午後1時30分

健診結果相談会

健診は、受けた後が大切。「検査数値がちょっと高かった」は、生活習慣を見直すチャンスです。健診や人間ドックの結果について、保健師または管理栄養士による個別の相談会を開催しますのでご利用ください。混雑緩和のため予約制です。

健診結果相談会

82-3757

申込み・問合せ 介護高齢係

82-6135

場所 役場1階中会議室
担当 脇園知宜 医師(つづじメンタルホスピタル)

申込み・問合せ 社会福祉係

82-6133

国民健康保険税・各種保険料のお知らせ

国民健康保険税

国民健康保険税が次表のとおり改定されます。

令和5年度の納税通知書は、7月中旬に発送します。

次の場合はご相談ください

①年金からの天引きを中止にしたい。

②倒産など会社都合により、国民健康保険に加入する。

③夫が社会保険から後期高齢者医療保険に移行したため妻が国民健康保険に加入する。

②と③は、軽減の対象になる場合があります。

後期高齢者医療保険料

令和5年度の決定通知書は、納付書(口座振替)のかたは7月に、年金天引きだけのかたは8月に発送します。

※年金天引きを中止し、口座振替に変更したいかたはご相談ください。

令和5年度の決定通知書は、

介護保険料

令和5年度の決定通知書は、

令和5年度国民健康保険税率

	医療給付費分	後期高齢支援金分	介護納付金分
所得割	6.2%	2.5%	2.2%
均等割	29,000円	11,000円	12,000円
	未就学児にかかる金額は2分の1		
平等割	25,000円	10,000円	7,000円
課税限度額	650,000円	220,000円 (令和4年度200,000円)	170,000円

問合せ 住民税係

82-6127

納付書(口座振替)のかたは7月に、年金天引きだけのかたは8月に発送します。

※軽減判定基準額 所得の少ないかたの税負担軽減のため、所得によって平等割(国民健康保険税)と均等割(国民健康保険料)の7割、5割、2割を軽減する制度です。

令和5年度から、5割軽減と2割軽減の判定基準が見直されました。詳しくは町ホームページをご確認ください。

問合せ 住民税係

82-6127

福祉医療	後期高齢者医療		国民健康保険		区分
	受給資格者証	保険証	特定疾病療養受療証	保険証	証・現在色
ピンク	水色	だいたい	黄色	白色	紫色
7月31日	7月31日	7月31日	7月31日	7月31日	7月31日
必要	自動更新されないかたは必要	不要	不要	必要	不要
該当するかたには、通知を郵送しています。	▼現在交付を受けていて、令和5年度も所得区分が変わらないかた 新しい認定証【紫色】を保険証と一緒に郵送 ▼現在交付を受けていて、新しい認定証が保険証に同封されていなかったかた 8月1日以降に新しい保険証を持参して手続きしてください。(8月31日までの手続きで、8月1日から有効な認定証を発行します) なお、新しい所得区分によっては、認定証が発行できない場合があります。	7月中旬に新しい保険証【紫色】を郵送	7月中旬に新しい受療証【黄色】を郵送	7月中旬に新しい保険証【緑色】を郵送	更新方法

保険証・認定証など更新のお知らせ

現在お使いの保険証・認定証などの有効期限を確認し、必要に応じて更新の手続きをしてください。期限切れの証は、ご自身で適切に処分してください。

福祉医療制度について

8月から重度心身障害者・高齢重度障害者のかたに、所得制限が導入されます。公平性の確保や、制度を安定的に運営していくため、一定の所得があるかたには、医療費の負担をお願いすることになりました。所得制限基準額を上回るかたについては、8月1日から福祉医療制度の助成対象外となります。

問合せ 保険医療係

82-6136

【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

東部児童相談所
巡回相談のお知らせ

友達とうまく付き合えない、気になる癖がある、育てにくいと感じるなど、子育てに困る心配ごとについて、相談をお受けします。

児童心理の専門家がお子さんの発達の様子や特徴などを把握し、助言を行います。場合によっては医師の診察も行います。

日時 8月24日(木)

※予約制で、時間は決まり次第ご連絡します。

場所 板倉町保健センター

申込期限 8月10日(休)

定員 5人(定員に達した場合、お断りする場合があります)

申込み・問合せ 社会福祉係
☎82-6133



猫によるトラブルが増えています

「ごみを荒らされる」「建物の壁や車が傷つけられる」「庭にふん尿をされる」など、猫の被害による苦情が多く寄せられています。かわいそう、かわいい、というその場の感情だけで野良猫に餌を与える行為が結果として恵まれない猫を増やすことにつながっています。

断種手術 3,000円
問合せ 環境下水道係
☎82-6132

群馬県優良県産品を募集します

優良な県産品として推奨できる商品を募集します。優良県産品に決定されると、商品に「県優良推奨品シール」を添付し、全国へPRすることができます。

対象 県内に事業の本拠を持つ製造者が、生産または主たる加工をした、一般消費者に販売される加工食品、民・工芸品など

推奨期間 令和6年4月～令和8年3月

申請方法 申請書に関係書類を添付し、商工観光係へ提出
申請期限 7月31日(月)

申込み・問合せ 商工観光係
☎82-6139

ぐんま技術革新チャレンジ補助金 申請者募集

中小企業の新技術や新製品開発の支援のため、町と県が連携し、研究開発費の一部を補助します。(採択には審査があります)

を有する中小企業者
対象事業 中小企業者が自ら行う、ものづくりやサービスなどに係る革新的な新技術・新製品の開発や地域特色を活かした新製品開発

補助金額 補助対象経費の2分の1(小規模事業者は5分の4、補助限度額は1件あたり80万円)

申請期限 7月31日(月) 午後5時

※詳しくはお問合せください。
申込み・問合せ 商工観光係
☎82-6139



令和5年度警察官B等採用試験の実施について

群馬県警察では、次のとおり警察官を募集しています。
警察官B

・平成2年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた人
・警察官A(第2回)の受験資格学歴に該当しない人
警察官A(第2回)
・平成2年4月2日以降に生

まれた人

・大学を卒業した人、または令和6年3月31日までに卒業見込みの人

・大学卒業、または令和6年3月31日までに卒業見込みと同等の資格がある人

試験日程【第1次試験】9月17日(日)

場所 総合交通センターなど
定員 7月3日(月)から配布します「試験案内」をご確認ください。

出願方法 郵送もしくはインターネット(電子申請)

出願期間

【インターネット】7月14日(金)～8月14日(月) ※受信有効

【郵送】7月14日(金)～8月15日(火) ※消印有効

問合せ 群馬県警察本部警務課採用係

☎0120-4491803
○群馬県館林警察署警務課
☎75-0110

自衛官募集

防衛省では、以下の自衛官を募集しています。

募集種目

▼海上・航空自衛隊航空学生
応募資格

○海上自衛隊 18歳以上23歳未満

○航空自衛隊 18歳以上21歳未満

未滿
受付期限 9月7日(木)

▼一般曹候補生
応募資格 18歳以上33歳未満

受付期限 9月5日(火)
▼自衛官候補生
応募資格 18歳以上33歳未満

受付期限 年間を通じ受付を行っています。



※ホームページで各種イベントおよび説明会情報を掲載しています。
☎www.mod.go.jp/pc/gunma
問合せ 自衛隊群馬地方協力本部太田出張所
☎33-7305

捨てれば「ごみ」、分ければ「資源」

ペットボトルの処理方法

これからの季節は、ペットボトルが多く捨てられます。きちんと出すことで、「ごみ」ではなく貴重な「資源」となります。

ペットボトルの出し方を改めて確認しましょう!

出す前にやっていただきたいこと



Q:なぜふたとラベルを取るの?
A:素材が異なるためです。(ボトル本体はペットボトルとして、ふたとラベルは容器包装プラスチックとして出してください)

Q:なぜ中身をすすぐの?
A:虫が集まることを防ぐためです。
Q:なぜつぶすの?

A:ごみ集積場所において、少ないスペースで済むように小さくつぶしてください。
※全てに共通して、リサイクルをやすくするためのひと手間です。

◆出し方(主に以下の3種類です)

- ①ごみステーションに出す
資源ごみの収集日に、指定ネットに入れてください。
- ②公民館に出す
各公民館に設置されている収集用ネットに入れてください。
- ③スーパー等の店頭回収を利用する
各店舗のルールに従って利用してください。

限りある資源を大切にしましょう。

問合せ 環境下水道係 ☎82-6132

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
子どもの人権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。

【入札結果】 予定価格が250万円(税込み)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
5月18日(休)	令和5年度 町道維持修繕工事(町内一円)	町内一円	792万円	554万円	775万円	97.9%	三郷建設工業(株)
5月18日(休)	令和5年度 舗装維持修繕工事(町内一円)	町内一円	893万円	625万円	884万円	99.0%	尾崎建設(株)

くらし

未来共創ワークショップ参加者募集

板倉町を含む太田・邑楽・館林地域で開催する地域課題解決のためのアイデア発想ワークショップの参加者を募集します。詳細はホームページや町、群馬県太田行政課事務所等で配布しているチラシをご確認ください。

第1回
日時 8月23日(水) 午後1時30分～5時
場所 コスメ・ニスト千代田町プラザ(千代田町)
内容 SDGsカードゲーム
第2回
日時 10月6日(金) 午前10時30分～午後4時30分
場所 コスメ・ニスト千代田町プラザ(千代田町)
内容 課題の構造図

板倉ゴルフ場健康イベント フットゴルフ体験会

サッカーとゴルフを融合させた話題の新スポーツ「フットゴルフ」の体験会を行います。フットゴルフ日本代表選手による指導が受けられます。
日時 7月22日(土) 午後2時～4時
場所 板倉ゴルフ場
対象 小学生以上
費用 無料
受付期間 7月20日(木)まで
申込み 電話で申し込み
問合せ 板倉ゴルフ場 82-3781

則、3回のワークショップ全てに参加いただけたかたが対象です)
※各地域10～15人程度募集します。申込み多数の場合は、テーマや地域のバランスなどを考慮して参加者を決定します。
費用 無料
応募方法
①左記ホームページの応募フォーム
②郵送 〒377-1857 群馬県前橋市大手町1-1-1 群馬県戦略企画課未来創生室
③持参 群馬県太田行政課事務所
募集締切 7月28日(金) 必着
問合せ 県知事戦略部戦略企画課未来創生室
027-226-1231 4



応募フォーム

群馬県「きのこ料理コンクール」募集内容

○県内に在住または通勤・通学されているかたが考案した、きのこを使った未発表の料理
○料理には、群馬県内で生産されているきのこを使用(シイタケ、なめこ、マイタケ、

エノキタケ、ブナシメジ、エリンギ、キクラゲなど)
○4人分で、材料費2,000円以内
○調理時間は1時間以内
応募締切 9月30日(土)
審査の流れ
1次審査(書類審査) 10月27日(金) 本審査進出者は11月2日頃までに通知予定
本審査調理審査 11月18日(土) 場所 学校法人山崎学園群馬調理師専門学校
全国大会 最優秀作品を全国大会に、県代表として推薦予定(開催予定場所 東京都)
応募方法
応募票に必要事項を記入し、写真を添付した上で、郵送またはメールにより応募してください。メールの場合は、件名を「きのこ料理コンクール作品応募」としてください。
申込み 〒379-1215 3 前橋市上大島町182-20 群馬県森林組合連合会内群馬県特用林産振興会事務局きのこ料理コンクール係
✉ rengou@gunmorio.jp
※詳細については、県ホームページをご覧ください。
問合せ 群馬県特用林産振興会事務局



栃木県立県南産業技術専門学校 10月受講生募集

3か月コース(10月6日～12月26日)
・CAD基礎科 10人
6か月コース(10月6日～3月25日)
・機械加工科 5人
・NC機械科 10人
・板金溶接科 5人
対象者 就職のための技術を身につけたいかた
費用 受講料無料(テキスト代など自己負担あり)
応募期間 8月1日(火)～9月8日(金)(選考日 9月13日(水))
※求職登録しているかたは、ハローワークを通して申込みしてください。
問合せ 栃木県立県南産業技術専門学校
0284-91-0803

県立多々良沼公園 7月のイベント

野菜即売会
日時 7月9日(日) 午前9時30分～午後0時30分
場所 松沼南駐車場入口広場
※新鮮な野菜、果物の販売です。
おうちの森 青空ヨガ教室
日時 7月9日(日) 午前9時～10時
場所 おうちの森 芝生園
費用 500円(小学生以下無料)
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、レジャー

寄附受納

○指定寄附
板倉町自動車整備組合(組合長 増田佳弘)様
金30,000円
交通安全施設整備資金として
問合せ 財政係
82-6126

有料広告掲載欄



野木町(栃木県)

第32回ひまわりフェスティバル
野木町の夏の風物詩、ひまわりフェスティバルを開催します。メイン会場ではひまわりが咲き誇り、盛りだくさんの催しが行われます。
期日 7月29日(土)・30日(日)
場所 野木第二中学校南側
問合せ 野木町産業振興課商工観光係
0280-5714153

栃木市(栃木県)

シェアサイクルはじまります
電動アシスト付き自転車を栃木駅から新栃木駅までのエリア8か所に配置します。栃木市内の移動手段として、ご利用ください。
期間 7月1日(土)から
費用 最初の30分130円、以後15分につき100円。12時間まで上限1,800円。
申込み ハローサイクルリングアプリから登録手続き。詳細は二次元コードをご参照ください。
問合せ 栃木市市街地整備課
0282-21-2309

小山市(栃木県)

第20回おやま思川アユ祭り開催
4年ぶりに復活! アユのつかみ取りを楽しもう!
期日 8月5日(土)

場所 思川観音橋左岸(城山公園側)
対象 3歳～小学生以下の子がいる家族(詳細はホームページ参照)
定員 子ども400人
料金 1家族2,000円
円十つかみ取りに参加する子ども1人につき500円
申込み ホームページの申込みフォームから(7月17日(祝)締切)
問合せ 小山市まちづくり推進課
0285-1219357

加須市(埼玉県)

ホテイアオイが見頃です
道の駅に隣接する休耕田で、一面が薄紫色に染まる涼しげな風景をお楽しみいただけます。開花情報など詳しくは加須市ホームページをご覧ください。
期間 9月中旬まで
場所 道の駅重謨のふりおとね
問合せ 大利根総合支所農政建設課
0480-72-1321



古河市(茨城県)

古河文学館展示のお知らせ
「古河城芳流閣の決闘」南総里見八犬伝」と岩倉具視と永井路子の描く幕末維新史」の展示を行っています。貴重な資料もあり、ぜひご来館ください。
期間 8月20日(日)まで
時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
場所 古河文学館
費用 大人200円、小中高生50円
問合せ 古河文学館
0280-21-1129



くらしの情報

●いたくお知らせメール●



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。

●●●●●まちの動き●●●●●

人口 13,818人(-15)
うち外国人 574人(+16)
男 6,964人(-5)
女 6,854人(-10)
世帯数 5,921戸(+10)
()内は前月比 令和5年6月1日現在

●●●●●今月の税金●●●●●

固定資産税(2期)
国民健康保険税(1期)
介護保険料(1期)
後期高齢者医療保険料(1期)
○納税は口座振替が便利です
○税金は、納期限までに納めましょう
問合せ 収税係
82-6129

●●●●●事故と犯罪の発生状況●●●●●

	累計	前年比
人身事故	2件 (8件)	-3
物件事故	13件 (64件)	-12
侵入窃盗	0件 (4件)	-10
乗物盗難	0件 (5件)	+2
詐欺	0件 (2件)	+2
住居侵入	1件 (2件)	-3
その他の事件	1件 (26件)	+3

※()内は令和5年1月からの累計

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