健康

健康の鉄人教室⑤ 薬との付き合い方教室

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

薬の種類が増えるほど、飲み忘れや飲み間違い、飲み合わせによる副作用のリスクが高まります。正しい薬の知識や服薬方法を学びましょう。

日時 8月20日㈬ 午後2時～3時30分
場所 中央公民館3階第2・3会議室
講師 うさぎ調剤薬局薬剤師
募集人数 30人
受付開始 8月13日㈬ 午前8時30分
申込み・問合せ 包括支援係
☎82－6135

家族介護を語ろう会 夏の部

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

介護に関する経験や思いを語り合いませんか。また、リンパについての講義も行います。自分自身や家族などのために手足のリンパを促す方法を学びましょう。

日時 8月28日㈭ 午後1時30分～3時
場所 中央公民館3階第1会議室
内容 1時間リンパについての講義を行い、30分介護について語り合うグループトークを行います。
講師 関口依子（せきぐちよりこ） 院長（新リンパサロン邑楽板倉町東）
対象者 家族などの介護をしているかた、過去に介護の経験があるかた、介護に興味のあるかた
募集人数 20人
受付開始 8月14日㈭ 午前8時30分
申込み・問合せ 包括支援係
☎82－6135

アクティブ教室 9月期

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

楽しく運動習慣を身につけませんか。初めての参加も大歓迎です。

日程 9月4日㈭、18日㈭
※どちらの日程も同じ内容です。申し込み時に、希望の日程をお伝えください。
時間 午後2時～3時30分
場所 中央公民館3階第1会議室
送迎 日程により各地区の送迎対応が可能です。ご希望のかたは、申し込み時に送迎の希望をお知らせください。

日程	送迎地区
9月4日㈭	北・東
9月18日㈭	西・南

送迎地区以外の送迎はできません。

講師 市澤晃代（いちざわあきよ） 院長（ドクターネイル爪革命群馬両毛店）
内容 椅子に座って行う体操やヨガ、レクリエーション
対象者 主治医に運動を禁じられていない65歳以上のかた
募集人数 各日程20人
受付開始 8月21日㈭ 午前8時30分
申込み・問合せ 包括支援係
☎82－6135

ヘルスメイト養成講座

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

ヘルスメイト（食生活改善推進員）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、各地区の公民館や保健センターでの教室やイベントでの啓発活動など、食を通じた健康づくりを応援する活動を行っています。ご家族やご自身のために健康づくりを学びたいかた、ボランティア活動に興味のあるかた、新しい仲間づくりをしたいかたなど大歓迎です。

日程・場所
第1回 9月17日㈬ 午後1時～4時30分 邑楽町役場
第2回 10月3日㈮ 午前9時30分～午後1時30分 板倉町保健センター
第3回 10月29日㈬ 午前9時30分～午後1時30分 板倉町保健センター
第4回 11月20日㈭ 午前9時30分～午後1時30分 板倉町保健センター
第5回 12月9日㈫ 午前9時30分～午後1時30分 板倉町保健センター
第6回 令和8年1月28日㈬ 午後1時30分～4時 群馬県立館林美術館
内容 健康づくりについての講話（生活習慣病予防や世代ごとの食事、災害時の食事、食品衛生、献立の立て方など）、調理実習、運動実技
参加費 1,000円（調理実習材料代）
申込期限 8月29日㈮
申込み・問合せ 健康推進係（保健センター）
☎82－3757

夏休みに予防接種を受けましょう

定期予防接種は、対象期間であれば無料で接種することができます。母子健康手帳を確認し、受けていない予防接種がある場合は、夏休みに接種を受けましょう。予診票がないかたは、お問い合わせください。

予防接種対象者
○**麻しん風しん混合（2期）** 幼稚園・保育所などの年長児の期間
○**日本脳炎（2期）** 9歳以上13歳未満
○**二種混合** 11歳以上13歳未満
○**子宮頸がん予防ワクチン** 小学校6年生～高校1年生相当の女子
申込み・問合せ 健康推進係（保健センター）
☎82－3757

海外へ渡航されるかたへ

海外には日本で発生していない感染症がたくさんあります。渡航先で注意するべき感染症や発生情報を事前に確認し、適切な感染症予防を心掛けてください。

申込み・問合せ 健康推進係（保健センター）
☎82－3757

厚生労働省検疫所ホームページ

くらし

児童扶養手当 特別児童扶養手当

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給要件を満たしていて、未受給のかたは、申請してください。
※所得制限により、手当が支給されない場合があります。

▼児童扶養手当
対象 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあり、かつ次のいずれかに該当する児童を監護する母子家庭などの母、監護し生計を同じくする父子家庭などの父または養育者
○父母が離婚
○父または母が死亡
○父または母が重度の障害者
○父または母の生死が不明
○父または母から一年以上遺棄
○父または母が裁判所からDV保護命令を受けた
○父または母が一年以上拘禁
○未婚の母の子
○孤児など父母が不明
手当額（月額） 11,010円～46,690円
現況届の提出
既に児童扶養手当の認定を受けているかたは、現況届の提出が必要です。対象のかたには通知を郵送しますので、必要書類を持参し、提出してください。
提出期間 8月1日㈮～15日㈮

▼特別児童扶養手当
対象 20歳未満の精神もしくは身体に一定の障害のある児童を監護する父母または養育者
手当額（月額）
○1級 56,800円
○2級 37,830円
所得状況届の提出
既に特別児童扶養手当を受給しているかたは、所得状況届の提出が必要です。対象のかたには通知を郵送しますので、必要書類を持参し、提出してください。
提出期間 8月12日㈫～22日㈮
申込み・問合せ
○児童扶養手当 子育て支援係 ☎82－6134
○特別児童扶養手当 社会福祉係 ☎82－6133

板倉町赤十字奉仕団員募集

板倉町赤十字奉仕団では、地域における奉仕活動やいつ起こるか分からない災害に備えて、ボランティア活動を行っています。
年齢・性別は問いません。困っている人や地域のために何かしたいと思うお気持ちのあるかたや赤十字の活動に興味・関心のあるかたを随時募集しています。
活動内容 いたくら福祉まつりでの炊き出し訓練、赤十字のPR活動および赤十字活動資金の募集
申込み 社会福祉係
☎82－6133

【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

くらし

サントリー群馬ビール工場 夏休みこども見学会

サントリー群馬ビール工場で夏休みこども見学会を開催します。ビールがどのように作られているか親子で学んでみませんか。

対象　中学生以下の子と保護者20組
日時　8月30日(土)　午後2時30分～4時
集合時間　午後2時15分
集合場所　サントリー群馬ビール工場（千代田町赤岩2712）
申込期限　8月18日(月)
※お子様向けイベントにつき、ビール試飲はありません。
申込み・問合せ　商工観光係
☎82－6139

パソコン・スマホから口座振替申請

町ホームページからネット口座振替受付サービスを利用して、口座振替（自動払込）のお申し込みができます。金融機関や役場に行く必要がなく、口座振替依頼書への記入や押印も不要です。

納税などができる税・公金は、町県民税・森林環境税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険税（普通徴収）、後期高齢者医療保険料（普通徴収）、介護保険料（普通徴収）、保育料、町営住宅使用料です。

口座振替の開始日は、金融機関へお申込み完了日の翌月末です。

利用可能な金融機関
群馬銀行、足利銀行、東和銀行
申請に必要なもの
納付書、金融機関の通帳またはキャッシュカード
※暗証番号や口座記帳済最終残高、現在残高の入力が求められます。
問合せ　収税係
☎82－6129

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

法務省および全国人権擁護委員連合会では、8月27日(水)から9月2日(火)までの一週間を全国一斉「こどもの人権相談」強化週間として、いじめや体罰、虐待など、こどもの人権に関する相談の取扱時間を延長します。

相談は、電話のほか、LINEでも受け付けていますので、こどもの人権に関する悩みごとがありましたらお聞かせください。人権擁護委員と法務局職員が相談に応じ、秘密は固く守ります。

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
こどもの人権110番
☎0120－007－110（通話料無料）
※IP電話からは接続できません。
LINEじんけん相談
LINE公式アカウント「法務局LINEじんけん相談」を友だち登録してください。
問合せ　前橋地方法務局人権擁護課
☎027－221－4466

登録はこちら

自筆証書遺言書保管制度

法務局では、相続をめぐる紛争を防止するため、令和2年7月10日から自筆証書遺言に係る遺言書を法務局において保管する自筆証書遺言書保管制度を開始しました。

法務局で自筆証書遺言書を保管することにより、紛失、亡失を防ぐことができます。また、他人に破棄、隠匿、改ざんされることがありません。

この制度は、法務省令で定める様式に従って作成された自筆証書遺言を法務局で保管するものであり、当該遺言書については、家庭裁判所における検認の手続を要しないとされています。

本制度をご利用される以外にも、これまでどおり、自筆証書遺言書を自ら保管することはもちろん、公正証書遺言制度をご利用することも可能ですので、それぞれの特徴を踏まえて、ご判断ください。

自筆証書遺言書保管制度の詳しい手続きは、前橋地方法務局ホームページをご覧ください。

注意事項
○申請には予約が必要です。
○遺言内容のご質問・ご相談はお受けできません。
○申請には手数料（1件につき3,900円）が必要です。
○申請には管轄があります。

【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

問合せ　前橋地方法務局太田支局
☎0276－32－6100

前橋地方法務局ホームページ

国税庁　経験者採用試験（国税調査官級）

国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く職員（国家公務員）を募集します。

受験資格　令和7年4月1日において、大学など（短期大学を除く）を卒業した最も古い日から起算して、8年を経過したかた
第一次試験日　10月5日(日)
第二次試験日　11月8日(土)、9日(日)、15日(土)、16日(日)で指定する1日
第三次試験日　12月上旬または12月中旬で指定する1日
採用予定数　約120人
申込み　【原則】インターネットで申し込み
申込期限　8月18日(月)（受信有効）
問合せ
○インターネット申込みに関する問合せ
人事院人材局試験課
☎03－3581－5311
○右記以外の問合せ
関東信越国税局人事第二課試験係
☎048－600－3111

申込みはこちら

キュウリ栽培新規就農者募集

邑楽館林施設園芸等担い手受入協議会では、本格的にキュウリ栽培に取り組む熱意あるかたを募集します。

募集要件　邑楽館林地域に居住し就農できるかた
募集人数　若干名
申込期限　9月19日(金)
現地説明会　9月27日(土)
※キュウリ栽培の農業体験を10月に実施予定です。農業体験後に面接を実施し、農家での実践的研修を行います。
問合せ　邑楽館林施設園芸等担い手受入協議会事務局（邑楽館林農業協同組合　営農指導課内）
☎0276－73－4991

ぐんま創業スクール受講生募集

創業するために必要な基本的ノウハウと創業後の顧客獲得方法や売上アップのための極意を学ぶぐんま創業スクールを開催します。

このスクールは、特定創業支援事業として、町と商工会が連携し、公的支援策など円滑に進められるよう支援していくものです。

日程・場所
前橋会場　10月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・11月2日(日)　群馬県商工連会館
大泉会場　11月16日(日)・23日(日)・30日(日)・12月7日(日)・14日(日)　大泉町商工会館
※講義内容は前橋会場、大泉会場ともに同じです。
時間　午前10時～午後4時
対象　1年以内に県内で創業を予定しているかた、起業に興味・関心のあるかた（全日程の受講を前提）
定員　各40人（応募多数の場合は締切後選考）
受講料　無料
主催　群馬県商工会連合会
申込み　群馬県商工会連合会ホームページの参加申込フォームにて申し込み
申込期限　9月5日(金)
問合せ　板倉町商工会
☎82－0224

申込みはこちら

【広告】
有料広告掲載欄

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。

くらし

第11回緑化講座

庭や畑に雑草が生えると庭木や農作物などの生育を阻害します。雑草の発生を上手に抑える除草剤の選び方や農薬の適正な使用方法などを学びます。

日時　9月4日(木)　午前10時～正午
場所　おうらの森
テーマ　ここが知りたかった農薬の取り扱い方
募集人数　30人
受付開始　8月18日(月)　午前9時
費用　無料
持参品　筆記用具
申込み・問合せ　おうらの森
☎88－7188

※おうらの森では、毎週木曜日を緑化相談日として、相談員による緑の相談室を設けています。樹木の維持管理や病害虫の対処法、庭づくりのポイントなどについて相談を受け付けています。電話での相談も受け付けています。なお、この講座は群馬県民カレッジ連携講座として認定されています。

栃木県立県南産業技術専門校 10月受講生募集

募集人数
セレクトスキル科（機械・CAD・DXモデリング）10人
溶接板金科　5人
選考日　9月22日(月)
訓練期間　10月6日(月)～令和8年3月25日(水)
費用　無料、ただしテキスト代など自己負担あり
募集期間　8月4日(月)～9月16日(火)
問合せ　栃木県立県南産業技術専門校
☎0284－91－0803

放送大学 入学生募集のお知らせ

○放送大学では、10月入学生を募集しています。
○10代から90代の幅広い世代、約8万4千人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。
○授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネット視聴、講師から直接受ける授業があります。
○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
○卒業すれば学士の学位を取得できます。
○1単位の授業料は6,000円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。
○全国にキャンパスにあたる学習センターやサテライトスペースが設置されており、面接授業（スクーリング）の開講やサークル活動などの学生交流も行われています。
○資料を無料で差し上げています。お気軽に資料請求してください。

出願期限
第一回　8月29日(金)
第二回　9月11日(木)
問合せ　放送大学群馬学習センター
☎027－230－1085

キャッシュレス決済、開始

役場の窓口で住民票の写しや税証明の発行手数料などの支払いに、キャッシュレス決済が使用できるようになりました。

利用できる窓口
○税務課　住民税係、資産税係、収税係
○住民環境課　戸籍年金係

注意事項
○支払いは、一括払いのみです。
○窓口でチャージはできません。
○現金とキャッシュレス決済の併用はできません。
○ポイントでの支払いはできません。
○返金はできません。
○税、上下水道料金など納付書による支払い、マイナンバーカード再発行関係の手数料、町営駐車場の利用料金の支払いは、現金のみです。

問合せ　財政係　☎82－6126

関東どまんなかサミット情報

野木町（栃木県）

野木町ふれあい夏祭り
郷土芸能の伝承や町民の交流を目的に開催します。おはやし、盆踊りや体験コーナー、模擬店など盛りだくさんのイベントを用意しています。ぜひ、お越しください。
日時　8月23日(土)午後5時～8時15分（予備日）8月24日(日)
場所　野木町公民館前駐車場
問合せ　野木町生涯学習課生涯学習係
☎0280－57－4188

栃木市（栃木県）

歌麿道中出演者募集中
応募期間　7月1日(火)～8月20日(水)
募集役柄　おいらん、喜多川歌麿、蔦屋重三郎など
日時　10月18日(土)
※雨天時は10月19日(日)
場所　巴波川会場（塚田歴史伝説館付近）予定
問合せ　歌麿を活かしたまちづくり協議会事務局（栃木市蔵の街課内）
☎0282－21－2573

小山市（栃木県）

第14回小山のビールまつり
小山産の農畜産物をつまみに、小山産のビール麦を使用した美味しいビールが味わえます。

減らそう生ごみ！3きり運動

「3きり」を意識して、生ごみの量を減らすことができます

水きり

生ごみの約8割は水分です。水きりや乾燥でごみを減量させましょう。

○生ごみになるものは、なるべくぬらさない
○生ごみを捨てるときは、ぎゅっとひと絞り
○茶殻や果物の皮は乾燥させるとさらに効果的です

使いきり

食材は必要な分だけ買い、無駄なく使い切りましょう

○冷蔵庫の中を整理し、残っている食材から使いきり
○買い物前に冷蔵庫をチェックし、必要な分だけを購入
○野菜や果物の皮は、厚むきしない

食べきり

作りすぎや注文のしすぎに注意しましょう

○家では、食べきれる分だけの料理を作る
○外食や持ち帰りは、食べきれる分だけ注文
○食べきれないときはアレンジ料理で別メニューに

3きりを意識することで、食品ロス（まだ食べられる食材が捨てられてしまうこと）を削減することにもなります。
また、夏場のごみステーションの悪臭を軽減することにもつながります。

問合せ　環境下水道係　☎82－6132

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。

公式SNS

YouTube 板倉町公式動画チャンネル
板倉町公式LINE

まちの動き

人口	13,360人（＋23）
うち外国人	734人（＋27）
男	6,737人（＋3）
女	6,623人（＋20）
世帯数	6,017戸（＋32）

（　）内は前月比　令和7年7月1日現在

今月の税金

納税は口座振替が便利です

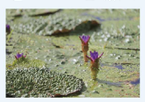
町県民税・森林環境税（2期）
国民健康保険税（2期）
介護保険料（2期）
後期高齢者医療保険料（2期）

問合せ　収税係
☎82－6129
○納付書のかたはコンビニ、auPAY、d払い、PayPayでも納められます

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

加須市（埼玉県）

早起きして、オニバスを観に行こう！
加須市内には県内唯一のオニバスの自生地があり、例年8月いっぱいまで紫色の花を咲かせます。開花は早朝から昼頃までと短く、午後には花を閉じてしまいます。8月23日(土)にはオニバスフェスタを開催します。オニバスの生育状況やイベントについてなど、詳しくは加須市ホームページをご覧ください。
期間　8月中
場所　加須市飯積地内（北川辺総合支所から東へ約900m）
※駐車場あり
問合せ　加須市物産観光協会北川辺支部
☎0280－62－2111



日時　9月5日(金)午後5時30分～9時・9月6日(土)正午～午後9時
場所　小山御殿広場（小山市中央町1－1－1）
料金　前売券2,000円（5枚つづり）当日券500円（1枚）
問合せ　小山市観光協会
☎0285－30－4772

古河市（茨城県）

夢あんどんと夕涼み
幻想的なあんどんの明かりと共に、夜風に当たりながら、周辺散策もお楽しみください。
日時　8月14日(木)・15日(金)午後6時～8時
場所　古河歴史博物館周辺（古河市中央町3－10－56）
問合せ　古河歴史博物館
☎0280－22－5211