

OURA TOWN

Public
Relations

11

NOVEMBER
2020



[Close Up] 6秒に1人の恐怖

他人事ではない糖尿病

[Close Up] 共生社会ホストタウンを目指して

フラッグデザイン決定

はじめてだけど、
うまくとれたよ

町内の幼稚園・保育園・こども園では今年も運動会が開催されました。学年ごとに時間や開催日をずらすなど、密集・密接を避けるための対策を施しての運動会。いつもより少し寂しい会場でも、大きな声援を送る子どもたち。開催方法は変わっても、園庭にはいつもと変わらない子どもたちの笑顔があふれていました。(写真は中央保育園、関連19ページ)

病気を知る



Close UP

6秒に1人の恐怖

他人事ではない、糖尿病の予防で将来の健康を守る

6秒に1人、世界のどこかで糖尿病に関連する病気が原因で亡くなる人がいます

現在、年間500万人が死亡し、4億6,300万人が病気を抱えています

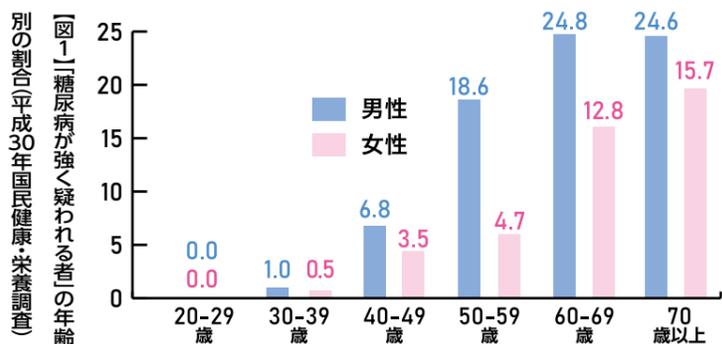
国内でも1,000万人の糖尿病の疑いがある人がいます

糖尿病は皆さんの身近な病気です。大切な命を守りましょう

問合先 保健センター ☎88-5533

糖尿病は身近な病気 年齢が上がると患者数増

糖尿病は今や身近な病気です。世界のみならず、日本でも患者数は増加しています。平成30年に実施された、厚生労働省の調査では、糖尿病が強く疑われる人の割合が10年前の調査に比べ男性が5%増、女性が1.9%増でした。男女とも増加傾向にあります。そして、年齢階級別で見ても



〔図1〕糖尿病が強く疑われる者の年齢別の割合(平成30年国民健康・栄養調査)

ると高齢になるほど、その割合が高くなっていることが分かります〔図1〕。また、平成30年の厚生労働省による「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合は合わせて2,000万人に昇ると推計されています。これは、成人の4人に1人が糖尿病または予備軍という状況です。

邑楽町国民健康保険の医療費増加の要因も

邑楽町国民健康保険のデータからも糖尿病が身近にあることが分かります。令和元年度の医療費総額は約22億4,100万円、このうち、糖尿病の医療費は、1億3,184万円。これは

- 1 **糖尿病**
(医療費) 1億3,184万円
(患者数) 2,303人
- 2 **その他の悪性新生物**
(医療費) 1億1,955万円
(患者数) 831人
- 3 **高血圧性疾患**
(医療費) 1億1,846万円
(患者数) 2,459人

〔図2〕邑楽町国民健康保険令和元年度中分類別医療費と患者数の上位3位

は医療費全体の約5.9%を占め、中分類の疾病別では第1位でした〔図2〕。

糖尿病にならないために

では糖尿病という病気にならないために私たちには何が出来るでしょうか。町保健師の篠村さんは「高血糖は長引かせないことが大切です。糖尿病を予防するために、糖尿病のことを理解し、現状を把握し、改善への行動に取り組ましましょう。また、糖尿病は自覚症状がほとんどでない病気です。気付いたときにはかなり進行していることが多く、時には命に関わる合併症が起きやすくなっていることもあります。現在、これといった症状が無くても、安心することはできません」と警鐘をならします。



保健センター・保健師 篠村 順子さん

今月号では、糖尿病にならないために、なったときに重症化しないための方法を考えます。

川の流れのように進行し

最後は合併症の恐怖が

不健康な生活習慣を続け、高血糖状態が慢性化すると、血糖値は悪化していきます。そして気付くと川の流れのように、後戻り出来ない状況に。まずは糖尿病を知ることから始めましょう。

糖尿病のことを知る

糖尿病は血液中のブドウ糖の割合(血糖値)が高くなり、その状態が慢性的に続く状態です。本来は、血糖値を下げるためにインスリンというホルモンが作用しますが、年齢や生活習慣などが原因でその働きが悪くなったり、量が不足すると血糖値が上がったりします。血糖値が上がりが続け、糖尿病域(★)まできてしまうと、残念ながらもう糖尿病を治すことは難しくなってしまいます。

この段階にきてしまったときには、危機感を持って「合併症予防の目標」の範囲にとどまれるように治療や生活改善に取り組まなければいけません。もしも、そのまま放置をすれば、近い将来待っているのは合併症の恐怖です。

合併症予防の目標の域

HbA1c ▶ 7.0%
空腹時血糖 ▶ 126mg/dl 以上

★糖尿病域 ボーダーライン

HbA1c ▶ 6.5%
空腹時血糖 ▶ 126mg/dl 以上

正常域との境

HbA1c ▶ 5.6%
空腹時血糖 ▶ 100mg/dl 以上

生活改善で健康に戻れる域

HbA1c ▶ 6.0%
空腹時血糖 ▶ 110mg/dl 以上

健康な生活習慣

バランスの取れた食事
定期的な運動

不健康な生活習慣

炭水化物・脂肪の過剰摂取
運動不足、過度の飲酒
過度のストレス

糖尿病

大合併症

目に障害を起こす 糖尿病網膜症

糖尿病になって、5~7年で約10~20%の人が発症。目の網膜の血管が障害されることで起こり、最悪の場合は失明します。

腎臓に障害を起こす 糖尿病性腎症

血液をろ過して老廃物を取り除く腎臓。糖尿病の影響で腎機能が低下します。最悪の場合、腎臓が機能しなくなり、腎臓移植や人工透析が必要になります。

神経に障害を起こす 糖尿病性神経障害

手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれを発症。神経障害で痛みや熱に気付きにくくなり、悪化すると壊疽となります。最悪の場合、足や指の切断も。

合併症の恐怖を知る

健診などで血糖値が高いことを指摘されたまま放置していても、自覚症状を感じることはありません。しかし、糖尿病は病気のデパートと呼ばれるほど、多種多様な合併症を引き起こします。これは血糖値が高い状態が続くことで、血管をはじめとする臓器が侵されていくことから起こります。

また、ブドウ糖はエネルギー源であるため、そのエネルギーがうまく使えなくなり、全身の細胞に悪影響を及ぼし、感染症が重症化しやすくなるなど、さまざまな異常をきたします。上記に挙げたものは、「三大合併症」といわれる、主な合併症。皆さんは合併症への道を選びますか。

現状を知ることから、始める

けんしん結果は

あなたの体の通知票

こ れまで、糖尿病やそれ
が引き起こす合併症の
ことを見てきましたが、早めの
改善があなたを合併症の恐怖か
ら救います。改善の第一歩は「現
状を知る」ことです。

合併症の恐怖から救うのは 皆さんの手元の結果

皆さんも、町や職場での健診
(検診)を受診していると思っ
ます。受けた後に、送られてく
る「結果通知票」。その結果は
しっかりと確認していますか。
そこには、皆さんの体が今どの
ような状態になっているかが書
かれています。今一度、確認す
ることからはじめましょう。

数値が確認できれば あとは、早めの行動を

数値が高いということは、血
糖値が高いということ。この状
態を長引かせることは危険で
す。早急に食事や運動などの生
活習慣の改善や服薬などで血糖
値をコントロールしてください。
皆さんの早めの行動が、合併
症の恐怖とサヨナラするきっか
けとなります。

数値は「HbA1c」と「空腹
時血糖」「eGFR」です。こ
の数値がいくつになっています
か。
町の特定健診では、下の基準
を超えるると軽度の異常とみな
し、生活習慣の改善をおすすめ
しています。

※中食(なかしょく)……家庭以外で調理された食品を持ち帰り、家で食べること。

糖 尿病に
いたる経過を
チェックしてみると、主要要因
は食事と活動量。糖尿病患者の
指導をしている石井さんは「重
症化の予防の基本は『バランス
の良い食事』と『活動量のアップ』
です。この二つを実践すること
で、数値はみるみると良くなっ
ていきます」と話します。

バランスの良い食事を
炭水化物の多い食事や中食
(※)などで、偏ったバランス
の食事になっている人は少な
くないはず。バランスの良い食
事について石井さんは「糖尿病
予防・重症化予防にもバランス
の崩れた食事はマイナスです。
改善策であるバランスよく食
事をとるための方法として、食
品の包装に表示される成分表
示、特にエネルギー、炭水化物、
脂質の分量をチェックする
ことを習慣化させましょう」と
話します。



管理栄養士・健康運動指導士
石井秀子さん
NPO法人地域食生活研究会理
事長。糖尿病教室や訪問指導
などで多くの患者を指導して
いる。その他、町の糖尿病重
症化予防教室やウォーキング
教室で講師を務める。

生活不活発を改善

運動できていない、体力が落
ちている、と分かっているけ
ど、なかなか行動に移せない人
は多いかもしれません。
「活動量を上げるためには、
自分の得意なことから始める
ことです。自分一人では長続き
しないという人は、サークル活
動をしたり、ジムに通うことを
おすすめします。そして、生活
不活発の状態から抜け出しま
しょう」と石井さん。

気になった人は、まず相談から

健康相談

保健センターでは、保健師や管理栄養
士による健康相談を行っています。日
程は広報おうちの健康カレンダーやく
らしのカレンダー、町ホームページで
確認してください。

健康相談 Health consultation

保健師や管理栄養士が、健康などにつ
いての相談を行います。内容は以下のと
おり。お気軽にご相談ください。

▶相談内容 健診や人間ドックの結果
について、生活習慣病について、食事・運
動について、こころの健康相談など

体組成計測定 Inbody

インボディ(体組成計)を使っ
て、あなたの体の状態を計測で
きます。体の水分量や筋肉量な
どを知り、健康づくりに役立て
てください。

利用は無料です

血圧測定 Blood pressure

血圧を測る機会がなかなか無い人は、測
定してみませんか。まずは、自分の体
の状態を知ることから始めましょう。

問合先 保健センター ☎88-5533

ならないための 早めの改善

改 善には、行動あるのみ
と教えてくれた石井さ
ん。皆さんは何から始めま
すか。自分の出来ることから始
てみましょう。
なかなか思いつかない人は、
まず自分の体を知ることから始
めてみませんか。保健センタ
ーでは、町の皆さんを健康にする
ための、各種健康相談を行って
います。健診結果票がある人
は、まずはそれを持って保健セ
ンターに足を運んでみてくださ
い。
自分の体は、自分で健康に
もし、これが行動のきっかけに
なれば、それは健康な体へのス
タートです。

Blue Light Up

町では、全国糖尿病週間
に合わせ、シンボル
タワー未来 MIRAI
のブルーライトアップ
を実施します。

▶期日 11月13日
▶時間 午後5時～8時
※入場はできません。

世界糖尿病デー world diabetes day 11月14日

全国糖尿病週間 japan diabetes week 11月9日～15日

Interview

健診で食生活が変わりました 青木克至さん(馬場大林・25区)

昨年度の健診結果で『HbA1c』の数値が基
準値を超えていました。以前も超えたことは
ありましたが『まだ大丈夫』と楽観視して
いました。しかし、今回は改善したいと重い腰
を上げました。「糖尿病重症化予防教室」を
受講すると、管理栄養士のかたが熱心に食生
活の改善やカロリー計算の方法を教えてくれ
ました。その甲斐あって、野菜を食べ
る頻度は増え、1日のカロリーも意
識するように。1年経って、数値は
改善し、体重も5kg減りました。



あおきかつよし●町の
健診で、糖尿病の数値
が基準値を超えている
ことが発覚し、町の糖尿
病教室に参加。食生活の改善や毎日
のカロリー日記、体重測定に取り組
み、数値が改善。

健康診査個人結果票		飲酒量	毎日
		喫煙歴	吸わ
既往症・服薬歴	所見なし		
検査項目	基準値	今回 H30.11.06	前回 H26.07.16
身体計測	身長 175.1 cm		
	体重 65.0 kg		
	BMI 21.2		
血圧	収縮期 100~129		
	拡張期 0~84		
脂質	中性脂肪 30~149		
	HDLコレステロール 40~100		
	LDLコレステロール 60~119		
肝機能	AST(GOT) 0~30		
	ALT(GPT) 0~30		
	γ-GT(γ-GTP) 0~50		
血糖	空腹時血糖 60~99		
	HbA1c 5.6未満		
	随時血糖 60~139		
尿糖	(-) (±)		
尿蛋白	440~560		
赤血球数	13.1~18.0		
血色素量	38.0~52.9		
ヘマトクリット	0.60~1.19		
血清クレアチニン	60.0以上		
eGFR	0.0~7.0		
尿酸	0.0~7.0		

空腹時血糖

血液中にあるブドウ糖の濃度のこ
と。空腹時とは、検査時間より約
10時間前から、何も食べていな
い、または糖質を含むものを飲ん
でいない状態のことをいう。

HbA1c

血液中の赤血球に含まれるヘモグ
ロビンにブドウ糖が結合したもの
の割合。過去1~2か月の平均血糖
値がわかります。

eGFR

クレアチニン値と年齢、性別から推
計される腎機能の値。基準値である
60.0未満が持続すると、慢性腎臓病
に相当します。

町政 HOT NEWS

共生

共生社会を目指して〜ありのままに今を輝かせる力〜
心のバリアフリー講演会



尾木直樹氏 ● 教育評論家、多数のTV番組で活躍。「尾木ママ」の愛称で親しまれている

- ▼ 期日 12月20日(日)
 - ▼ 時間 午後1時30分〜2時50分(午後1時開場)
 - ▼ 会場 中央公民館「邑の森ホール」
 - ▼ 対象 町内在住の人
- ※障害者手帳を持っている人は優先。

- ▼ 定員・費用 450人・無料
- ▼ 申込方法 往復はがきで申し込む
- ※1枚で2人まで申し込み可。
- ※応募者多数の場合は抽選の上、当選者には入場整理券を、落選者には落選通知を送ります。発送は12月上旬ごろを予定。
- ▼ その他 聴覚障がい者用ヒアリングループ完備、手話通訳付き
- ▼ 申込締切 11月30日(日)必着
- ▼ 申込・問合せ先 役場住民課 ☎47-5017

申込往復はがきの書き方

記入に不備があった場合は無効となります。ご注意ください。

往復はがきは126円です。不足がないようにお願いします。

【往信用】表面	【返信用】裏面
<p>郵便往復はがき 3700692</p> <p>往信 邑楽町役場住民課 心のバリアフリー講演会 観覧係</p>	<p>※何も書かないでください。 抽選結果を印刷して返送します。</p>

【返信用】表面	【往信用】裏面
<p>郵便往復はがき 返信</p> <p>観覧希望者の [1]郵便番号 [2]住所 [3]名前</p>	<p>[1]郵便番号 [2]住所 [3]名前(ふりがな) [4]電話番号 [5]障がいの有無 車いす使用の有無 ※観覧希望者全員の情報を記入ください。</p>

調印

1市3町による広域的な斎場整備に向けて
太田市外三町広域斎場整備運営事業調印式

10月1日、太田市役所で邑楽町と太田市、千代田町、大泉町の4市町は斎場の統合と広域連携を図るため「(仮称)太田市外三町広域斎場整備運営事業」に関する覚書を締結しました。この覚書は、新たな斎場を整備し、令和7年度の供用開始を目指すためのものです。金子正一町長は「1市3町で斎場を整備することで安定的かつ効果的な住民サービスを提供していければ」と話していました。



覚書締結を終えた、左奥から高橋町長(千代田町)、金子正一町長、清水市長(太田市)、村山町長(大泉町)

計画

未来の地域づくりに向けた計画
都市計画変更(邑楽南地区)の公聴会を開催

地区計画(邑楽南地区)の原案に係る公聴会を開催します。公述人がいない場合は公聴会の開催はありません。

【公聴会】
▼日時 12月24日(金)午後2時
▼会場 邑楽町役場3階
▼内容 公述人の意見発表

【公述人の受付】
公聴会で意見発表を希望する人は、閲覧期間中に公述申出書を提出してください。

▼提出方法 申出書は閲覧場所に備え付けのもの、または必要事項(氏名・住所)を記入してください。

所・年齢・職業・利害関係・意見を記入したものを直接または郵送する

※郵送の場合は12月9日(日)必着。
※申込多数の場合、町が公述人を選定。

【原案の閲覧】
▼閲覧案件 館林都市計画区域 地区計画の変更(邑楽南地区)
▼期間 11月25日(金)〜12月9日(日) ※土・日曜日を除く。
▼時間 午前8時30分〜午後5時15分
▼閲覧場所 役場都市建設課
▼問合せ先 役場都市建設課 ☎47-5017

Close UP

Kingdom of TONGA ♥ Japan ORA
共生社会ホストタウンを目指して

フラッグデザイン決定 進行中
交流への取り組み

広報おうら10月号でお知らせした「共生社会ホストタウンを目指す」ための新たな事業。交流に向けての取り組みが始まっています。この情報は町民の皆さんやトンガ王国のかたに随時発信します。ぜひチェックしてください。 問合せ先 役場企画課 ☎47-5009

コンテンツ 1 トンガ王国との交流の機運を醸成するために、シンボルとなるフラッグを作成。文化交流セミナーや今後の交流事業で掲示するタペストリーなどにこのデザインを使用していきます。

background color
背景色・赤色
トンガ王国の国旗色をモチーフに



symbol phrase
シンボルフレーズ
「共生社会ホストタウンを目指す」の英訳

wavy line
波線
トンガ王国に広がるポリネシアの海。邑楽町の水辺のおだやかな水面を表現

トンガ王国ってどこ?
Where is the Kingdom of Tonga

ニュージーランドの北約2,000km、フィジーの南東約800kmに位置しています。面積は720km²、人口は約10.3万人。



旗
Flag

background color
背景色・ウルトラマリン
邑楽町の町草カラーをモチーフに



heart
ハートの形
「幸せ」のシンボルとして、幸せを育む共生社会を表現

shape and color
プラスの形と配色
プラスの形は多種多様な人々をつなぐこと、優しさの連鎖という意味を表現。配色は五輪カラーをモチーフに



ソーシャルネットワーキングサービス

SNS

コンテンツ 2 共生社会ホストタウンを目指した関連事業の情報は、広報おうらや町ホームページだけでなく、Twitter(ツイッター)やYouTube(ユーチューブ)などのSNSにも随時アップロードしていきます。



邑楽町 共生社会
ホストタウンを目指して
(@Tonga_OraJapan)



邑楽町 共生社会
ホストタウンを目指して
(ORA TOWNチャンネル)



年金・税金

11月30日は年金の日

「ねんきんネット」を利用すると、年金記録の確認や将来の年金受給見込額の試算をすることができます。

▼ねんきんネット <http://www.nenkin.go.jp/>

▼問合せ 太田年金事務所 49-3716

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活支援のために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに支給要件を満たすと思われる人には、日本年金機構から案内が送付されています。受け取り後、内容を確認の上、早めに手続きをしてください。なお、支給要件を満たしていても、請求書を提出しないと受け取ることができません。

▼ねんきんダイヤル受付時間(祝日、年末年始を除く)

月曜日 午前8時30分～午後7時
火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

第2土曜日 午前9時30分～午後4時

▼問合せ ねんきんダイヤル 0570-051165(ナビダイヤル)
※050から始まる電話でかける場合

は 03-6700-1165 をご利用ください。

ちょっと待って!!
それって詐欺電話かも

職員や業者を名乗る
電話・訪問にご注意を

電話が来ても…
現金を渡さない
口座に振り込まない
個人情報を教えない

不審な電話があったら警察・年金事務所へ

問合せ:太田年金事務所 49-3716

コロナ禍の確定申告は e-Tax・スマホ申告で

令和2年分の確定申告は、混雑を避け、感染リスクを回避するため、e-Tax・スマホ申告を使ってみませんか。e-Taxで申告する場合は、事前にマイナンバーカードまたは税務署発行のID・パスワードが必要です。その他、国税庁のホームページからはスマホやパソコンで申告書を作成でき、郵送で提出することもできます。

▼問合せ 館林税務署 72-4373

今月の納税

▼納期限

固定資産税(4期)	11月30日
国民健康保険税(5期)	11月30日
介護保険料(5期)	11月30日
後期高齢者医療保険料(5期)	11月30日

健康

からだぽかぽかヨガ教室

自宅でも続けられるような優しいヨガを紹介します。男性も女性も、みんなで楽しく体を動かしてみませんか。

▼期日 11月30日(月)、12月11日(金)
※2日間とも同じ内容。

▼時間 午前10時～11時30分

▼会場 保健センター

▼対象 医師の運動制限がない人

▼内容 ヨガに関する講話と実技

▼定員 各日20人(先着順)

高血圧予防教室

高血圧性疾患は食塩摂取量が多いことが原因です。この教室では、減塩のポイントや高血圧予防の知識を学びます。

▼期日 12月4日(金)

ふれあい保育

12月の予定 [9:00～12:00]
※予定は変更になることがあります。



親子活動日	
3日(木)	パネルシアター
7日(月)・10日(木)	作って遊ぼう
14日(月)・17日(木)	季節の製作
21日(月)・24日(木)	誕生会

開放日	
1日(火)・2日(水)・8日(火)・9日(水)・15日(火)・16日(水)・22日(火)・23日(水)・28日(月)	のびのび遊ぶ自由時間が中心
4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	サークル活動支援・開放日

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受付中

【火・水・金曜日】0歳～就学前の子どもと保護者

【月曜日】0歳～1歳の子どもと保護者 【木曜日】2歳以上の子どもと保護者

▶問合せ 子育て支援センター(中野幼稚園内) 88-4808(9:00～15:00)

子育て支援室

子育て中のお母さん、これからお母さんになる妊婦さん、支援室に遊びに来ませんか。風の子保育園子育て支援室では、赤ちゃん体操や親子遊び、リズムや園庭遊び、そしてお散歩や園外遊びを親子で楽しんでいます。また、子育ての悩みや疑問を出し合える時間も大切にしています。きっと子育ての参考になりますよ。ぜひどうぞ!

曜	対象年齢
月	自由開放日 ※年齢を問わず自由に利用できます。
火	1歳児 ※平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子ども
水	0歳児(後期) ※平成31年4月2日～はい出した赤ちゃん
木	0歳児(前期)・妊婦さん ※生後3か月～まだはわない赤ちゃん
金	2歳児 ※平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの子ども

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受け付けています。受付時間は12:30～14:00です。

▶申込・問合せ 風の子保育園子育て支援室 88-7655 (9:00～14:00)

定例相談

法律相談(要予約・定員8人)

11月21日(土)・神谷弁護士

12月19日(土)・相澤弁護士

午後1時20分～4時

※電話相談になります。

役場住民課 47-5017

人権・行政相談(電話予約も可)

12月10日(木)・午前10時～午後3時

令和3年1月14日(木)・午後1時30分～4時

関根・青葉・佐野・福島・齊藤相談員

※電話相談になります。

役場住民課 47-5017

女性のための法律相談(要予約)

11月18日(水)・午後2時30分～4時

定員3人、大泉町文化むら

12月16日(水)・午後1時～2時30分

定員3人、邑楽町役場

※電話相談になります。

役場住民課 47-5017

心配ごと電話相談(専用電話)

月～金曜日(祝日除く)

午前9時～午後4時

社会福祉協議会 88-7620

消費生活相談(平日のみ)

午前9時～正午、午後1時～4時30分

町消費生活センター 47-5047

交通事故相談(平日のみ)

午前9時～午後4時

県交通事故相談所 027-243-2511

青年キャリア相談

12月5日(土)・午後6時～8時

高島公民館 89-1501

子育てころの相談(要予約)

11月18日(水)・午前9時～11時

館林保健福祉事務所 72-3230

ストレス・こころの相談(要予約)

11月18日(水)、12月2日(水)・午後1時～3時

館林保健福祉事務所 72-3230

不妊・不育相談(要予約)

第2金曜日・第4水曜日(祝日、年末年始除く)

午前9時～午後4時

県不妊・不育専門相談センター 027-220-8425

自死遺族相談(要予約)

毎月第1木曜日(祝日除く)

※対象は、家族を自死で亡くした人。

県こころの健康センター 027-263-1156

ID・パスワードで確定申告を便利に

税務署に行く必要なし! 郵送不要!
スマホ・パソコンで簡単送信!



次の2つがあれば、自宅で簡単e-Tax

- ① ID(利用者識別番号)
- ② パスワード(暗証番号)

ID・パスワードを取得すると、スマホやパソコンを使ったe-Taxによる確定申告が可能になります。

IDとパスワードの発行を希望する人は、近くの税務署へ

◇運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください

◇確定申告期間に限らず、いつでも発行可能です

▶問合せ 館林税務署 72-4373(自動音声案内)

邑楽町役場では、ID・パスワード発行会を開催します。

この日なら、邑楽町役場で

▶期日 12月2日(水)

▶時間 午前10時～午後3時

▶会場 邑楽町役場(エントランスロビー)

▶問合せ 役場税務課 47-5011



医療

福祉医療費の支給制度

▼対象(次のいずれかに該当する人)

①子ども(中学校卒業まで)

②中学校卒業後、18歳に到達した最初の3月31日までに入院した人

③重度心身障害者 特別児童扶養手当1級、障害年金1級、身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、その他同程度の障害がある人

④現在、18歳未満の児童を扶養している母子・父子家庭、または父母のいない18歳未満の人

▼必要書類など 健康保険証、印鑑

▼対象③の人 障害の程度を示した書類の写し(年金証書、身体障害者手帳、療育手帳など)

▼対象④の人 母子・父子家庭が分かる書類(戸籍簿本など)、源泉徴収票と所得課税証明書(申請する年の1月1日に邑楽町に住所がなかった人)

公立館林厚生病院からお知らせ Information

新型コロナウイルス感染拡大のご協力を

①入口で体温をチェックし、発熱を感知した人はお声がけします

②3密回避のため、診療予約の人は10分前に、採血などの検査がある人は30～40分前を目安に来院してください

③平日の開扉時刻は午前8時30分で、

早めの受付はできません



問合せ
公立館林厚生病院 72-3140

健康応援通信 **こくほ** vol.44

交通事故の治療に
保険証は使える? **届出をすれば、使えます**

こんな時は
教えてね

- 交通事故にあった
- 暴力をうけて、けがを負った
- 外食や購入食品で食中毒になった
- 他人のペットにかまれた

このような第三者行為で、けがや病気をしたときは、保険証を使用して医療機関に受診できます。この場合、町が治療費を一時的に立て替え、後日加害者に請求します。そのため、必ず役場住民課国民健康保険係への届け出を。▶**問合先** 役場住民課☎47-5020

- ▼**申請方法** 役場安全安心課に所定の申請書を提出する
- ▼**その他** 名簿に登録しても、必ずしも災害時の避難支援が保証されるものではないことをご理解ください
- ▼**申請問合先** 役場安全安心課☎47-5019

新型コロナウイルス
接触確認アプリ
COCOA みんなでつくる
感染症対策の輪

お知らせ

公立館林高等看護学院学生募集

▼**募集人数** 40人(修業年限3年)
▼**一次募集**

▼**試験日** 令和3年1月5日④
▼**試験科目** 国語総合(現代文のみ)、英語I、数学I、面接

▼**願書受付期間** 12月2日④～18日④
※願書は受付最終日に必着。

▼**二次募集(一次募集で定員に満たなかった場合のみ実施)**

▼**試験日** 令和3年2月10日④
▼**試験科目** 小論文、数学I、面接

▼**願書受付期間** 令和3年2月1日④～5日④
※願書は受付最終日に必着。

▼**応募資格(次の①か②に該当する人)**

- ①高等学校卒業生(見込みも含む)
- ②高等学校卒業程度認定試験合格者

※入学願書などは、同看護学院で配布。

▼**会場** 公立館林高等看護学院

▼**受験料** 2万円(口座振込)

▼**問合先** 公立館林高等看護学院☎73-17175

▼**災害時避難行動要支援者名簿登録制度の活用を**

この名簿は、災害時に支援が必要の人が登録し、避難行動を円滑に行えるようにする制度です。

名簿は、行政区、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、消防、警察などの避難支援等関係者に提供されます。登録を希望する人は申請してください。

▼**対象** 高齢者(75歳以上)のみの世帯要介護認定3～5、身体障害1・2級療育手帳A、精神障害1級に該当する人で、自ら避難することが困難な人

※支援する家族や知人がいる人は除きます。

11月・12月の健康カレンダー ▶**会場・問合先** 保健センター ☎88-5533

月日	種目	受付時間	対象
11/16(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
24(火)	4か月児健診	午後 1:00～ 1:15	令和2年7月生まれの乳児
27(金)	子育て相談	予約制	幼児(希望者)
30(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
12/2(水)	3歳児健診	午後 1:00～ 1:15	平成29年8月生まれの幼児
7(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
9(火)	離乳食相談(前期)	午前 9:30～10:00	生後4か月～7か月までの乳児
9(火)	8か月児健診	午後 1:00～ 1:15	令和2年3月生まれの乳児
14(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人

高齢者の
インフルエンザ予防接種 **無料**

- ▶**対象者(次のいずれかに該当する人)**
- ①満65歳以上
 - ②60歳以上65歳未満で、心臓または腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、医師が必要と認める
- ▶**実施医療機関** 医師会など町が委託している医療機関
- ▶**持参するもの** 健康保健証、予診票
- ▶**実施期限** 令和3年1月9日④まで
- ▶**問合先** 保健センター☎88-5533



人口の動き

世帯数 10,386世帯 (+ 4)

男 13,295人 (- 6)

女 12,946人 (-20)

計 26,241人 (-26)

内外国人 774人 (+ 7)

※10月1日現在(前月比)

火災と救急

火災発生件数 1件(6)

交通事故出動 7件(49)

急病出動 67件(504)

その他の出動 18件(144)

救急出動合計 92件(697)

※9月分(1月からの累計)

TOWN INFORMATION **ORA** 情報広場

平日の来庁が難しい人へ
マイナンバーカードの臨時窓口を開設します

11月から1月までの第3土曜日にマイナンバーカードの申請受付と交付を行います。なお、手続きは予約の人が優先です。

【申請を希望する人】

- ▶**必要なもの** ①本人確認書類(注) ②通知カード(当日回収) ③住民基本台帳カード(当日回収) ④印鑑
- ※写真を持参する人は事前に規格を確認してください。

【受け取りを希望する人】

- ▶**必要なもの** ①マイナンバーカード交付通知(はがき) ②本人確認書類(注) ③通知カード(当日回収) ④住民基本台帳カード(当日回収) ⑤印鑑

【共通事項】

- ▶**手続方法** 申請者本人が来庁し手続きをする
- ※15歳未満や被後見人は法定代理人の同行が必要です。また、必要書類がありますので、予約時に申し出てください。
- ▶**期日** 11月21日④、12月19日④、令和3年1月16日④
- ▶**時間** 午前9時～11時、午後1時～4時
- ▶**会場** 役場住民課窓口
- ▶**予約・問合先** 役場住民課☎47-5015

(注)1点必要 運転免許証、旅券、在留カードなど
2点必要 健康保険証、年金手帳、介護保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証、福祉医療費受給資格者証など

本年度に限り助成対象を拡大
インフルエンザ予防接種費用の助成

詳しくは
保健センター
HPで確認

インフルエンザの予防接種は任意のため、強制ではありません。

▶**対象(次の①～⑤に該当する人)**

- ①60～64歳(昭和31年1月1日～昭和35年12月31日生)
- ②妊娠中(接種日当日に妊娠中)
- ③高校3年生相当の年齢(平成14年4月2日～平成15年4月1日生)
- ④中学3年生(平成17年4月2日～平成18年4月1日生)
- ⑤生後6か月～小学2年生(平成24年4月2日～令和2年6月30日生)

※⑤の人は生後6か月を過ぎてから接種できます。

▶**期間** 10月1日④～令和3年1月31日④(期間外は全額自己負担)

▶**助成額** 接種費用の2分の1の額(上限2,000円・1人1回)

▶**助成方法** 接種費用を立て替え、所定の申請書と領収書、通帳のコピーを添えて、下記のいずれかの方法で提出する

- ①郵送(令和3年2月26日消印有効)
- ②保健センターのポストへ投函(保健センター正面玄関に設置)
- ③保健センター窓口(令和3年1月25日④～2月26日④午前8時30分～11時30分の間のみ受け付け)

※感染症拡大防止のため、①・②の提出にご協力ください。

▶**申請・問合先** 保健センター(〒370-0603 邑楽町大字中野2570-3)☎88-5533

12月の休日当番医

◇診療時間 内科・外科/午前9時～午後5時 耳鼻科/午前9時～午後1時 歯科/午前9時～正午(受付は午前11時30分まで)
◇救急病院の問合先 救急テレホン ☎73-5699 ※必ず電話してから保険証をお持ちになって受診してください。

	外科系	内科系	耳鼻科	歯科	
6日(日)	しんじょう整形外科 館林市富士見町 ☎55-3623	新井内科 大泉町仙石 ☎20-1220	長谷川クリニック 館林市松原 ☎80-3311	今村クリニック 篠塚 ☎70-2221	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
13日(日)	富士クリニック 大泉町富士 ☎20-1971	まりレディースクリニック 館林市木戸町 ☎76-7775	田沼内科医院 中野 ☎88-7522		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
20日(日)	慶友整形外科病院 館林市赤生田町 ☎49-9000	黛泌尿科内科医院 大泉町坂田 ☎63-7800	藤原医院 明野 ☎88-7797	板倉耳鼻咽喉科 板倉町海老瀬 ☎80-4333	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
27日(日)	海宝病院 館林市堀工町 ☎74-0811	ミツフ診療所 明和町梅原 ☎70-3030	たけい小児科 (小児科のみ) 館林市北成島町 ☎76-252		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
30日(水)	堀井乳腺外科クリニック 館林市北成島町 ☎55-2100	県西在宅クリニック館林 館林市新栄町 ☎55-3818	神尾内科医院 館林市緑町 ☎75-1288	小西医院 千代田町赤岩西 ☎86-2261	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
31日(木)	田沼整形外科医院 中野 ☎88-9223	後藤内科医院 館林市西本町 ☎72-0134	三浦医院 大泉町北小泉 ☎62-2917	公立館林厚生病院 (小児科のみ) 館林市成島町 ☎76-8031	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818

予約時間 午前9時～11時
診察時間 午前9時～午後5時

群馬県保険医協会 11月の健康テレホンサービス(☎027-234-4970)▶電話をすると3分間の健康講話が聞けます

直接相談タイム(医師が相談や質問にお答えします) ※当面の間、中止になります。

- ① こどもとアトピー
- ② 歯が痛い時の応急手当
- ③ 心筋梗塞と危険因子
- ④ おとなの矯正治療
- ⑤ 高齢者の皮膚病
- ⑥ 歯科の訪問診療

SCHOOL Life 邑楽中学校 Try! 邑中生 ~笑顔とともに~

私たち邑楽中学校では本年度、「Try! 邑中生~笑顔とともに~」を生徒会のスローガンにして1年間頑張ってきました。これは、邑楽中学校のみんなが笑顔をお忘れず、新しいことに挑戦してほしいという願いを込めて作ったものです。しかし、今年は新型コロナウイルスの影響もあり、レクリエーションなどのふれあいの場を作ることが困難になってしまったので、あいさつ運動や生徒会ラジオに力を入れてきました。

あいさつ運動は昨年とは違い、週に一度から5の付く日に変更し、あいさつ目標を作りました。この邑楽中学校の伝統を受け継ぎ、進化させていく努力を続けていきたいです。(生徒会長 小島 琉生)



給食の時間に校内放送する「生徒会ラジオ」

一致団結して頑張ろうということでしたが、予定した大切な行事が中止になってしまいました。しかし、邑楽中学校ではあいさつ運動をメインに取り組み、笑顔と笑い声があふれ、新しいことに挑戦していくたくましさも感じることができました。仲間との友情や思い出づくりを目標に中学校生活を楽しんでほしいと切に願います。



教育長's eye

町教育委員会 藤江利久 教育長

次に手話です。手話は、聴覚障がい者が話すときに使います。手の動きで、いろいろな意味を表現します。授業で教わったときは、手の動きだけではなく、顔の表情で自分の気持ちを周りの人に伝えるように頑張りました。ぼくは、点字と手話の勉強のときに初めて、視覚障がい者と聴覚障がい者に会いました。

ぼくは、4年生のときに学校の授業で点字と手話の勉強をしました。点字は6個の点で文字を表します。点の並び方を覚えるのは難しかったのですが、でも、もともと難しかったのは、指先だけで触って読むことでした。点字を読むためには、たくさん練習が必要だと思えました。

ぼくは、4年生のときに学校の授業で点字と手話の勉強をしました。点字は6個の点で文字を表します。点の並び方を覚えるのは難しかったのですが、でも、もともと難しかったのは、指先だけで触って読むことでした。点字を読むためには、たくさん練習が必要だと思えました。

中野東小学校6年 齊藤 真也



点字と手話の勉強をして思ったこと

テレビで視覚障がい者のニュースを見ました。その人は、歩いているときにぶつかって人から蹴られて、杖が折れてしまいました。目をつぶると真っ暗になります。いつも生活をしている家の中も、周りが見えなくなると壁にぶつかり、どこに何があるのか分からなくて、安全な家が怖いところになってしまいます。だから、外を歩くのはもともと怖いだろうなと思いました。それなのに、知らない人に急に蹴られて、杖も折れてしまつて、とても怖くて悲しい気持ちだつたと思えました。

FRIENDS

エンジョイ・イングリッシュ

活動日 毎月第1・3木曜日 場所 長柄公民館
時間 午後6時30分~8時 問合せ 長柄公民館 ☎89-0123



エンジョイ・イングリッシュは長柄公民館で開かれていた英会話教室が元となり、平成19年1月からサークルとして活動しています。講師は学校でALT(外国語指導助手)をしている外国人の先生に依頼していて、ネイティブな発音で英語を教わっています。活動の前半は授業形式で、テキストを使って単語の発音や簡単な日常会話を学びます。後半では最近あったことや感じたことを自分たちなりに訳して、メンバーのみんなと英語で会話をします。分からない単語や言い回しは先生に教えてもらいながら、普段の会話と同じような感覚で楽しく英語を学んでいます。言語を教わるだけではなく、そこでお互いの文化も教え合っています。

Joy あなたの心と身体をリフレッシュ 生涯学習のページ

学校教育課 ☎47-5040(直通) school-ed@swan.town.ora.gunma.jp	中央公民館 ☎88-1177	町立図書館 ☎88-5900
生涯学習課 ☎47-5043(直通) further-ed@swan.town.ora.gunma.jp	長柄公民館 ☎89-0123	高島公民館 ☎89-1501
	町民体育館 ☎88-5355	

邑楽町教育委員会



中野絨の文化にスポットライト 邑の森ホールでランウェイを歩く 老若男女、性別問わずでモデル募集

町には、かつて「西の大和絨・東の中野絨」と日本全国に名をはせた織物の歴史がありました。こうした町の歴史を掘り起こすきっかけにするため、ファッションショーを初めて開催します。このファッションショーに出演する町民モデルを募集します。

未経験な人こそ歓迎

- ▶参加資格 町内在住・在勤で右のワークショップ(Work Shop I・II)に参加できる人
- ▶参加費 無料
- ▶申込開始 11月14日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ先 中央公民館

同時募集 自宅で保管されている「中野絨」の資料を貸してください。着物、反物、写真など何でもOKです。

おうら浪漫コレクション

- ▶期日 令和3年1月16日(土)
- ▶時間 午後2時~3時(1時30分開場)
- ▶会場 中央公民館「邑の森ホール」

Work Shop I

- 浴衣着付け
- ▶期日 12月15日(土)、22日(土)
- ▶時間 午後7時~9時
- ▶定員 12人(先着順)

Work Shop II

- モデルウォーキング
- ▶期日 12月11日(土)、18日(土)、令和3年1月8日(土)、15日(土)
- ▶時間 午後7時~9時
- ▶定員 30人(先着順)



No.127 大好き文化財

絵本の中の昔話 ②暇な小なべ 邑楽町文化財保護調査委員 川島健二

『ひまなこなべ』あすなる書房 菅野茂/文、どいかや/絵



『ひまなこなべ』の菅野茂さん(左)と私(1997年撮影)

北の先住民アイヌ民族の人々の間には、ウエペケレと呼ばれる昔話が豊富に語り継がれています。日高地方二風谷コタン(集落)の菅野茂(1926~2006)はアイヌ文化の優れた伝承者、研究者でしたが、古老から聞いたウエペケレを数多く記録し日本語に訳しました。アイヌ語で暮らした祖母を身近な師に成長した菅野さんは、後年伝統的文化消失の危機に立ち向かい、民具収集、アイヌ語の継承に力を尽くします。昔話も貴重なアイヌ語の伝承でした。2016年刊行の『ひまなこなべ』は、イヨマンテ(熊送り)の儀式を背景とする

物語です。獲物にした熊は解体したあと、再びこの国を訪ねてくれるように丁寧なもてなしをして神の国に返すのですが、物語の熊は祭りの場で踊りの上手な若者に会います。そしてその踊り見たさに、熊は何度もやって来る(獲物になる)のです。若者の正体は、何と小さな鍋。儀式のときには不要な小さな鍋が、いつも大切にされているお礼に踊ってみせてくれたわけ。あわい色彩で丁寧に描かれた物語から、アイヌの自然や動物やモノに対する畏敬の念がひしひしと伝わってくるチャーミングな絵本です。

おうら浪漫コレクション



愛しいキミは今どこへ？ 町指定天然記念物「マミズクラゲ」



貴重な水生生物が生息する中野沼

中野沼のマミズクラゲの確認作業が続いています。発生が予想される8月中旬からほぼ毎日、中野沼の西沼の西側岸辺を中心に目視による確認を試みています。しかし、10月になっても確認できず、朗報をお伝えできていません。

2017年は西沼の岸辺から目視で、多い日には100匹が確認できました。

2017年には大量発生も
本年は、未だ確認できず……

町刊行の中野沼調査報告書には「マミズクラゲは大量発生時に湖心の表面を中心に岸寄りの水深2〜3m程の水表面まで観察されるが、沿岸までは遊泳しないらしい」とあります。

沿岸で確認できないのであれば、湖心に行って確認調査をするしかありません。マミズクラゲへの熱い思いを胸に、今年の調査に区切りをつけるため、湖心確認調査を画策しています。

まだ終われない。沼の
中心から調査を画策

た。翌年は30匹、昨年は10匹と確認数に減少傾向が見られます。少しずつ減少し、全く見られなくなってしまう例もあることから、本年がついにその年になるのかとの思いがよぎります。しかし、まだ望みがないわけではありません。

JMO新聞

JOYが不足しがちなあなたに
ジョイをもっと

広報おうらNo.650
令和2年11月号
生涯学習のページ「JOY」
特別号
不定期発行。ごうご期待

該当者は申請を スポーツ競技優秀者

申請基準(邑楽町に住所登録があり、2020年1月以降に日本スポーツ協会加盟団体などが主催する大会において、次のいずれかに該当する個人・団体)

- ①県内予選を勝ち抜き、県代表として関東大会以上の大会に出場する個人・団体
- ②県内予選が行われず、直接全国大会に参加できる競技については、全国大会において上位3位までに入賞した個人・団体

表彰者の決定 選考委員会(町スポーツ推進審議会)で審査し、決定する

- ▶申請方法 所定の用紙に必要事項を記入して申し込む
※申請用紙は町民体育館または町ホームページにあります。
- ▶申請締切 12月5日④
- ▶申請・問合先 町民体育館

その成績をたたえたい
スポーツ競技優秀者

町ではスポーツの推進を図るため、各競技で優秀な成績を収めた人を表彰し、祝い金を支給しています。

10月、令和3年成人式典開催に向けて、成人式典実行委員会を開催しました。立候補した5人の実行委員が中心になって準備を進めています。

■対象者には事前に通知
令和2年10月末日時点で邑楽町に住居登録のある人には、事前に案内通知を送ります。発送は11月中旬の予定です。



20歳は人生の節目(昨年の様子)

詳しくは町ホームページでご確認ください。

問合先 成人式典実行委員会(町教育委員会生涯学習課) 47-5043

補修工事にご協力を 中央公民館

11月から中央公民館の補修工事を実施します。これは、ホール棟の外壁のひび割れによる漏水を止めるために施工者の負担で行うものです。

令和元年10月に台風19号が通過した際、ホール棟の漏水が確認されました。町は設計者や施工者とともに原因を調査。さらに補修方法も検討。3回にわたる試験施工に加え、第三者機関による調査も実施して補修方法を決定しました。

年内には完了の予定。工事中も施設は通常通りご利用いただけます。ご協力をお願いします。

町立図書館 LIBRARY INFORMATION 12月 December 情報板
問合先 町立図書館 ☎88-5900

休館日
▶期日 12月7日④、14日④、21日④、25日④、28日④～31日④
※25日④は月末整理日、28日④～31日④は年末休館日。

キッズクラブ「読み聞かせと工作」
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、12月中は中止。

オーリーブ「読み聞かせ」
※空調機器工事のため、12月中は中止。

はくちょう号
▶期日 12月10日④、24日④

到着時間	場所
10:30	特別養護老人ホーム やまつつじ
11:05	ラポール・レイゾン (寺内医院)
11:40	グループホーム ヴィラ
13:40	町福祉センター寿荘
14:20	グループホーム つむぎの里
15:10	デイサービスセンター おうらの里

NEW 新刊
町立図書館には毎週約100冊の本が新しく仲間入りします。貸出中の場合には、予約サービスも利用できます。

鳥獣戯画の国 たのしい日本美術
金子信久/著 講談社

国宝「鳥獣戯画」が、どのように日本人の心を捉え受け継がれてきたか。伊藤若冲、歌川国芳などのユニークな作品とともに楽しまれてきた動物絵画の歴史をひもとく。



口福のレシピ 原田ひ香/著 小学館

品川家に伝わる家庭料理のレシピの歴史を巡る、胃も心も温まる家族小説。レシピに込められた思いとは。



はじめてのAI 土屋誠司/著 創元社

人工知能が当たり前になる世の中、何が違って何がかわらないのか。イラストや図、写真を使って解説。



Movie 図書館映画会

期日	開始時間	上映作品名
4日④	14:00	さくや 妖怪伝 (88分)
18日④	14:00	禁じられた遊び (日本語字幕 86分)

▶会場 町立図書館 2階視聴覚室 ▶定員 20人 ▶入場料 無料
▶その他 入退場は自由です。直接会場へお越しください

所蔵資料の貸し出し郵送サービス 町立図書館 ☎88-5900 ☎88-7600

町立図書館では通常開館に戻るまで、所蔵資料を無料で郵送して貸し出すサービスが始めています。おうち時間のおともに、図書館の本を利用してみたいはいかがでしょうか。

- ▶対象 町内在住で有効期限内の町立図書館利用券を持っている人
※「うちとしよ」依頼時に、延滞資料や「うちとしよ」で借りた資料を全て返却している人。
- ▶貸出資料 発送時に貸し出し可能な町立図書館所蔵の図書
※CDやDVDなどの視聴覚資料、雑誌、紙芝居、大型絵本、コミックは除く。

貸出冊数 1回につき 一人5冊まで
貸出期間 15日間

01 申し込み
次のいずれかから申し込み
①電話②ファクス③町立図書館ホームページ
※電話受付は、火～日曜日・午前9時30分～午後5時。

02 発送
午前11時までの受け付け分を翌日以降に届くように発送
※土、日、月曜日の申し込みは火曜日受け付け。

03 返却
次のいずれかから返却
①郵送または宅配便の着払いで返送②図書館入口左側のブックポスト③図書館カウンター(開館時)

パソコンなんでも相談会

- ▶期日 12月10日(金)、24日(金)
- ▶時間 午後1時30分～3時30分
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 基本的なパソコン操作や標準的なソフトの使い方を学ぶ
- ▶対象・参加費 パソコン初心者(文字入力ができる人)・無料
- ▶申込・問合せ先 生涯学習課

気軽に無理なく筋力アップ講座

- ▶期日 12月2日(金)、9日(金)(全2回)
- ▶時間 午前10時～11時30分
- ▶会場 第2区公民館
- ▶内容 誰でも簡単に室内でできる筋

カトレニングを学ぶ

- ▶対象 18歳以上の人
- ▶定員・参加費 10人(先着順)・無料
- ▶申込開始 11月16日(金)午前9時
- ▶申込・問合せ先 生涯学習課

フラダンスを楽しむ講座

- ▶日時 12月9日(金)、16日(金)、23日(金)(全3回)午前10時～11時30分
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 フラダンスの基本を学ぶ
- ▶対象 18歳以上の人
- ▶定員 10人(先着順)
- ▶参加費 100円(教材費)
- ▶申込開始 11月18日(金)午前10時
- ▶申込・問合せ先 中央公民館

子どもクリスマス会

- ▶日時 12月12日(土)午前10時～正午
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 ゲームなどを楽しむ
- ▶対象 町内の小学生
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 300円(材料代)
- ▶申込開始 11月14日(土)午前9時30分
- ▶申込・問合せ先 中央公民館

親子ミニ門松作り教室

- ▶日時 12月19日(土)午前10時～正午
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 親子でミニ門松を作る
- ▶対象 町内在住の小学生とその保護者
- ▶定員 12組(1組2人まで、先着順)
- ▶参加費 1組700円(材料代)
- ▶申込開始 11月21日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ先 中央公民館

クリスマス寄せ植え教室

- ▶期日 12月6日(土)
- ▶時間 午前10時～正午
- ▶会場 長柄公民館
- ▶内容 クリスマスの寄せ植えを作る
- ▶対象 どなたでも
- ※ただし小学生以下は保護者同伴。
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 2,000円(材料代)
- ▶申込開始 11月14日(土)午前10時30分
- ▶申込・問合せ先 長柄公民館

干支の竹工作教室

- ▶日時 12月2日(土)午前10時～正午
- ▶会場 長柄公民館
- ▶内容 竹を使って来年の干支「うし」の置物を作る
- ▶対象 18歳以上の人
- ▶定員 10人(先着順)
- ▶参加費 500円(材料代)
- ▶申込開始 11月18日(土)午前9時30分
- ▶申込・問合せ先 長柄公民館



飾る場所に困らない手のひらサイズ

親子お菓子の家作り教室

- ▶期日 12月12日(土)
- ▶時間 午前9時30分～11時30分
- ▶会場 高島公民館
- ▶内容 クッキーやチョコレートなどを使ってお菓子の家を作る
- ▶対象 町内在住の小学生とその保護者
- ▶定員 9組(先着順)
- ※お菓子の家は1家族につき1個まで。
- ▶参加費 1組600円(材料代)
- ▶申込開始 11月21日(土)午前9時30分
- ▶申込・問合せ先 高島公民館

**邑の森ホール
コンサートチケット情報**

Xmas Music Night ☆ 2020
～聖なる夜にやすらぎのひととき～

- ▶期日 12月23日(土)
- ▶時間 午後7時(6時30分開場)
- ▶定員 200人(先着順)
- ▶チケット 無料
- ▶整理券配布 11月18日(土)午前10時

- ▶内容 町内在住または出身者の音楽家によるコンサート
- ▶出演 築比地幸子(ソプラノ)、NICOL(二胡)、Choralベル(ハンドベル)、細川直之(ヴァイオリン)・細川愉美(ピアノ)



邑の森ホールには、小さなお子さんがいても安心して観覧できる親子室があります。利用方法や申込方法は催事(イベント)により異なります。希望する人は、あらかじめ中央公民館へお問い合わせください。

正月生け花講座

- ▶期日 12月26日(土)
- ▶時間 午前9時30分～11時30分
- ▶会場 高島公民館
- ▶内容 正月用の花を生ける
- ▶対象 16歳以上の人
- ▶定員 8人(先着順)
- ▶参加費 2,000円(材料代)
- ▶申込開始 11月28日(土)午前9時30分
- ▶申込・問合せ先 高島公民館

- ▶時間 午前10時～11時30分
- ▶会場 町民体育館
- ▶内容 ホットヨガを体験する
- ▶対象 町内在住・在勤の18歳以上の女性
- ▶定員 10人(先着順)
- ▶参加費 500円(保険代)
- ▶申込開始 11月26日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ先 町民体育館

展示会

- ▶期間 12月8日(土)午後1時～13日(土)午後5時
- ▶内容 水彩画の展示
- ▶会場 中央公民館

ほっかほっかヨガ教室

- ▶期日 令和3年1月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)(全4回)

**子育てママ
応援企画**

おうら町は
子育てママを応援します



- ▶時間 午前10時～午後3時(うち1時間程度)
- ▶対象 町内在住で、0歳～未就学児の母親
- ▶申込開始 11月18日(土)午前10時
- ▶会場・申込・問合せ先 中央公民館

楽しいことはたくさんあるけれど、体力的にも精神的にもつらいことがある……そんなママたちを応援したい!

- おしゃべりを楽しみましょう
ご褒美サロン
- 心と体の調和 harmony
ヨガ、ピラティス

- ▶期日 12月9日(土)
- ▶内容 ①ネイルアート②甘皮ケア③ヘアアレンジ④ハンドアロマトリートメント
- ▶定員 6組(先着順)
- ▶参加費 各500円
- ▶期日 12月10日(日)
- ▶内容 ヨガ、ピラティス
- ▶定員 6組(先着順)
- ▶参加費 無料

まかせて
安心の
保育付き



教室・講座などの申込方法

◆申込開始当日 申し込み開始時間に申込先の窓口に、本人または家族の人が直接申し込んでください。申し込み開始時点で定員を超えた場合は抽選になります。◆申込開始日翌日以降 定員に満たない場合、電話での申し込みを受け付けています。

中央公民館 ☎88-1177 長柄公民館 ☎89-0123 町民体育館 ☎88-5355 町立図書館 ☎88-5900 高島公民館 ☎89-1501 生涯学習課 ☎47-5043
 ♡は、『ヘルスワンポイント事業』のポイント付与対象事業です。詳細は本紙9ページ。

**5つの生涯学習施設が
5分の4ニュース NEWS
4つの枠を取り合って、お知らせ**

町民体育館では、この対策として、健康づくり機器を町内の販売店で購入した世帯に補助金を交付していただきます。健康維持・増進のため、この文章を自宅に読んでいただく方も多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルスの影響で自宅に居る時間が増えていることで、運動不足による健康への悪影響が心配されています。

**町民体育館
補助金額は最大1万円。
自宅の過ごし方に運動をプラス**



健康づくり器具の例(イメージ)

めに自宅で使用する機器が対象で、金額は購入費の2分の1(最大1万円まで)です。申請期限がありますので、利用はお早めに。



資料の延長サービス
一度だけ、貸出期間を延長できます。

詳しいことは職員がご案内します

この自動販売機は、その名の通り自然災害や緊急事態が発生して停電になった場合に、特別な操作を行うことにより自動販売機に必要な電力が供給され、

**町立図書館
返却期限までに読み切れない!
そんな資料は電話して延長**

元々の返却予定日から一度だけ、さらに2週間返却予定日を延ばすことができます。延長ができる資料はCDやDVDなどの視聴覚資料、マンガ本以外で次に予約をしている人がいない資料です。この延長サービスは、図書館に電話するだけで大丈夫。図書館まで来なくても、在宅で利用できるサービスです。

4月より勤労青少年ホーム(ヤングプラザ)から高島公民館に変わったことを機会に、「災害救援自動販売機」を高島体育センターの玄関前に設置しました。



場所を一度確認してみてください

**高島公民館
ご存じでしたか?
ライフレインを支える自動販売機**

飲料製品を提供することができま



雨に濡れた植物を傘を差して観察

当日は大雨に見舞われ、傘を差しながらの教室になりましたが、参加者たちは、講師の熱心な解説に耳を傾け、野草や樹木を観察していました。

長柄公民館では9月25日、恒例の自然観察教室を行いました。いつもはバスで町外の山や森林へ出掛けていた教室も、今回は新型コロナウイルスの影響で自宅に居る時間が増えていること

足元にも自然中の観察が貴重な機会に
 コロナウイルス感染拡大防止の観点から、バス移動を中止。テーマを「足元の自然観察」を見つめよう!に変更し、おうち中央公園周辺の自然を観察しました。



邑 邑楽郡中体連駅伝競争大会
楽中男子優勝。11年ぶりの栄冠

10月2日、館林市城沼陸上競技場で邑楽郡中体連駅伝競争大会が開催されました。邑楽中・邑楽南中ともに男女で1チームずつ出場。第2区を走った邑楽中3年生の佐山騰選手(前谷東原・2区)は「優勝できてモチベーションが上がりました。次は県大会に向けて頑張ります」と話してくれました。

私 高島公民館「エコクラフト教室」
だけの作品のあたたかみ

10月6日、高島公民館でエコクラフト教室が行われました。紙のひもを使って、トートバッグを作った参加者たち。参加した、岩崎和代さん(秋妻・17区)は「結構、力を使う作業でした。でも楽しかったです。手作り作品は良いですね」と話してくれました。



待 福田やすさん100歳慶祝
ちわびて、100歳

9月25日、福田やすさん(鷄上・12区)の100歳慶祝が行われ、金子正一町長から慶祝状と花束が贈られました。10年前からこの日を楽しみにしていた、やすさんは「好き嫌いなく、何でも感謝して頂いてきました。まだまだ頑張ります」と話してくれました。

洗 みんなの講座「みんなで防ごう感染症」
い残しがこんなにあった!

10月2日、東毛地域障害者総合支援センターLATでみんなの講座「みんなで防ごう感染症」が行われました。講座の中で、参加者はブラックライトに当てると光るローションを手に塗り、手を洗った後に汚れや菌が残しやすいところを見つけていました。



い おうらこども園「運動会」
いつもと違う運動会。笑顔と元気はいつも通り

10月、町内幼稚園、保育園、こども園で運動会が行われました。例年より時間や規模を縮小しての開催でしたが、園児達は一生懸命に練習した成果を観覧に訪れた家族にお披露目しました。各園の様子はフォトモットからどうぞ。

Photo Motto



町のさまざまな話題を
カメラでお届けします。フォトパレット

PHOTO PALETTE

皆さんの身近で起きた出来事や楽しい話題、イベントなどの情報を「広報おうら」編集部まで、お気軽にお寄せください。☎47-5007

キ ャッサバを掘り食する体験講座(長柄公民館)

世界一食されるイモの収穫体験



▲キャッサバの薄い皮に切れ込みを入れてむくと、真っ白なきれいなイモが出てきます。鶏肉と相性がよく、コロッケや煮物にすると良いそうです

キャッサバ初体験の声

海 外生活の経験から、海外の作物であるキャッサバにも興味があり参加しました。チェーンを使っただけの収穫でしたが、意外と浅く埋まっています。この作物が邑楽町のPRにつながっていくといいですね。



寺田 稔さん
(新中野・33区)

最 近、邑楽町で見かけることが多くなり、気になっていました。実物は見たことなかったのですが、新鮮な体験となりました。手で抜いてみましたが、意外と大変でした。味はさっぱりとしていて、おいしかったです。



細谷 文夫さん
(坪谷・22区)



おうら中央公園の西側のキャッサバ畑で収穫体験



スマイル! みつけた。

みんなの広場

PATIOとは「中庭」という意味。
町民の皆さんが集い、自由に意見を語り合う広場です。

ひとつごと

きれいな花道には
こんなにも苦労が

PN・とんぼ
10月号の表紙にふれあい花道のことが掲載されていました。代表の菅原さんは、がれきの土手の開墾を人力で900時間もかけて行い、花道を作ったそうです。

何も知らずに、車で近くを通るたびに「きれいだな」と思い、癒されていました。感謝のひとつです。私もはじめの一步として、プランターで花をいっぱい咲かせたいです。

みんなの笑顔に
癒されます

PN・あちやばんまん
おまつりごっここの写真でほっこりしました。やっぱり小さい子の笑顔はいいですね。

原博子さん(鷲上12区)
スマイル見つけたの写真。いつでも笑顔がかわいいです。

岡田勝司さん(明野34区)
フォトパレットのおまつりごっこ子どもたちの笑顔がとても印象的でした。

d(^_^o) 町の財政情報
丸分り!

吉田喜代子さん(寺中26区)
今まであまり関心を持っていませんでしたが、10月号で細かく解説されており、概要を知ることができました。健全な経営が行われているようで安心です。

これからはもっと町の財政に関心を持ち、お金が何に使われているのか、費用対効果など見ていきたいと感じました。

斉藤敏明さん(館林市)
難しい内容を2人のキャラを使って解説するアイデアが良かった。

>< 時代は変わって
いきますね

中村安子さん(明野34区)
世間では今、脱ハンコが進もうとしています。いつか邑楽町でもハンコが不要になるのでしょうか。書類ひとつにハンコ。面倒だなと思っていたけど、いざ無くなると思うとちょっと寂しい……。



渋沢いろはさん(石打10歳)



募集

スクールサポートスタッフ募集

任用期間 令和3年3月26日(金)まで
勤務時間・日数 ①1日7時間、週2日以上 ②1日5時間、週3日以上
※①②とも週25時間が上限。

勤務場所 邑楽中学校
募集対象人数 業務の趣旨を理解できる人(大学生可)1人
業務内容
・家庭学習用プリントの印刷や仕分け
・学習指導と感染症対策を両立させるための学級担任などの業務補助(清掃・消毒などを含む)

各種会計や調査の集計データの入力
選考方法 書類選考、面接
受付期間 募集定員に達するまで
申込・問合せ先 町教育委員会学校教育課 47-5042

イベント

第9回 青空3カ教室

日時 11月22日(日)午前10時~11時
※天候により中止の場合あり。
会場 県立多々良沼公園(ポランティ)

お詫びと訂正

広報おうら 10月号での掲載に誤表記がありました。お詫びして訂正いたします。
4ページ(歳出の解説)
(誤) 狂犬病の予防注射
(正) 予防接種
19ページ(右下の記事)
(誤) 9月17日(正) 9月8日

県緑化センター主催講座

講座	第4回日曜緑化講座	第5回日曜緑化講座	第6回日曜緑化講座
日時	12月6日(日) 午前10時~正午	12月13日(日) ①午前10時~正午 ②午後2時~4時	12月20日(日) 午前10時~正午
場所	県緑化センター	県緑化センター	県緑化センター
テーマ	もっと覚えておきたい庭木の剪定の仕方	冬を彩る寄せ植えづくり	知っておきたい落葉樹の剪定
定員	16人(先着順)	各回16人(先着順)	16人(先着順)
申込開始	11月16日(日)	11月30日(日)	12月7日(日)
申込・問合せ先	県緑化センター ☎88-7188		

第4回 ZUMBA教室
日時 11月22日(日)午前11時30分~午後0時30分
※天候により延期の場合あり。
会場 県立多々良沼公園(ポランティ)
アセンダー前多目的広場
講師 黒田亜希先生
参加費 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
問合せ先 県立多々良沼公園管理事務所 ☎56-9978

アセンダー前多目的広場
講師 菊地真理江先生
参加費 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
問合せ先 県立多々良沼公園管理事務所 ☎56-9978



長山 ひかるさん
かい 快くん(7か月)・朝くん(2歳2か月)
(渋沼19区)

言葉を覚え始めた朝はおしゃべりが大好きで、ひょうきんなことをしていつも周りを笑顔にしてくれます。同居している祖父とも毎日一緒に魚やザリガニを取りに行ったり、虫を捕まえてきたりしては「見て!」とうれしそうにしています。物おじしない性格で、いろいろなことに好奇心旺盛なので、将来も自分の好きなことに自信を持って突き進んでほしいと思います。

ORA TOWN Quiz 広報おうらクイズ

クイズに答えて GET しよう
はがき、または電子申請から応募してください。全問正解者の中から、抽選で10人に500円の図書カードをプレゼント。

- 【今月の問題】
第1問 11月14日は世界〇〇デー
A.ホワイト B.糖尿病 C.白鳥 (ヒント 2~5ページ)
第2問 イルミネーション来場者にプレゼント、タワー〇〇
A.カード B.チップス C.サブレ (ヒント 14ページ)

【アンケート】
Q1 広報おうらで取り上げてほしい企画や内容を教えてください
Q2 広報おうらに関する意見や感想を教えてください
応募方法 はがきに、答え(例:第1問-A)・住所・行政区・名前・年齢・
ひとことまたはアンケートの回答を書いて郵送する
あて先 〒370-0692 邑楽町役場企画課「広報クイズ」係
締切 11月16日(日)(当日消印有効)※当選者は広報おうら次号で発表

【10月号の当選者】(応募数31通、全問正解31通)
笈川紗織(11区) 間庭一樹(13区) 加藤真弓(16区) 中村りん子(16区)
渋沢粋(20区) 長沼崇(28区) 小林洋子(33区) 西野美代子(33区)
渡辺絹江(34区) 小林れい子(町外) ※敬称略

●あて先 〒370-0692 (住所は不要) 邑楽町役場企画課広報広聴係
☎ 47-5007 ☎ 89-0136 ✉ koho@swan.town.ora.gunma.jp
※誌上匿名はOKですが、記念品発送などに必要ですので、必ず実際の名前・住所・年齢・電話番号をお書き添えください。

俳句 文芸

何部屋もどん乗転り転がりて 神谷公太郎 ショベルカー猫ちよこなんと秋夕焼 小貫 榮子

どん乗に似て転転と女子弾く 神谷 文江 ここからの夕焼けが好き山が好き 吉田 和子

金木犀語らい長き老夫婦 小林なみ子 丸き背を少し伸して実る秋 中村 静江

疣老何か用かと鎌掻げ 砂川 登一 彼岸花赤々燃える空の色 西村 正一

捨葉山子ソーラーになり秘密基地 速水 克子 米実のり子から孫へと受け継がれ 真下 君子

鉦叩一息ついてまた叩く 大川いく代 秋深むしずかな沼に釣り舟一艘 中島 弥市

短歌

山の雨いろは紅葉をせきたてて風の吹間に錦に染めよ 遠藤 博道

障りある吾れの耳にもまぎれなく蝉しぐれあり萩の花咲く 沼田とし子

早朝の電車の響き坦々と可なく否なくその路を往く 曾我 公子

新しい機械白菜定植す年明け出荷に期待を込めて 大塚 博司

いにしえのたたら打つ人居るような生い茂る道スマ片手に 森 星幹

後悔は今昔の感盆裁を枯らしてしまいう己が老見る 持田 静江

投稿募集

①イラスト・絵手紙 ②4コマ漫画 ③詩・ポエム ④短歌・俳句 ⑤告知コーナー (イベント案内やメンバー募集など)
ご質問・ご意見は、はがき・電話・FAX・Eメールなど、どんな方法でも結構です。掲載者には粗品を進呈します。

広告面	広告面

H U M A N N O W
 がんばってます
 No.368



「それぞれの個性に合った弾き方や歌い方を見つけた」と話す

教えていきたいのは
 音楽を楽しむことです



築比地 幸子さん
 (秋妻・17区)

ついひじ・さちこ●1964年生まれ。音楽大学の声楽科を卒業後、自宅で音楽教室を始める。デイサービスへの慰問や公民館の行事、地域のイベントにも出演。自身の教室では毎年、発表会も開催している。「その人の成長を感じられる節目の場になれば幸いです」と語る

私が自宅で音楽教室を始めたのは今から27年前のことです。当時、民間の音楽教室で講師として働いていました。しかし、職場が遠方だったので、一年間だけ働くつもりでした。そんなとき、ある生徒に「引き続き教えてほしい。教室を開いてくれるならこちらから行くよ」と声を掛けてもらいました。自宅にはピアノと教えられる環境があったので、それからは個人で教室を開くことにしました。

私が通るから離れた場所にあるので、教室を開いた当初は、他に人が来るだろうかという不安もありましたが、

でも広げられるお手伝いがあったらと考えています。最近では生徒から弾きたい曲のリクエストをもらうことがありますが、ですが、新曲だと楽譜が無いことが多く、曲を聴いて自分で譜面に書き起こすことも。新しい曲を聴くたびに「今はこんな曲があるのか」と、私自身も日々勉強させてもらっています。

12月23日に中央公民館で開催されるクリスマスコンサートに出演させていただきます。一度はどこかで聴いた曲があるかと思えますので、皆さんと楽しい時間が過ごせたらうれしいです。

・若・者・紹・介・

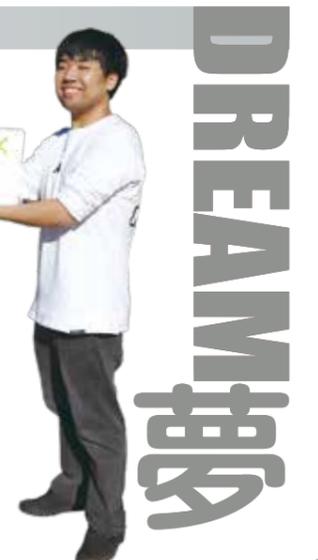


亀山 和暉さん 19歳
 Kameyama Kazuki (天王元宿・5区)

■現在は何をしていますか？
 群馬県内の大学で経済の勉強をしている、大学2年生です。地元が好きなので、将来は何か町のためになるような仕事がしたいです。

■大学ではどんなことを？
 広報サークルに所属しています。主な活動は、自分たちで大学の紹介を考えてオープンキャンパスのときに来場者に説明したり、学内で行うイベントを企画したりしています。どうしたら楽しくなるだろうとか考えるのが好きですね。

■今後の目標は？
 子どもの頃、お祭りの山車で演奏する太鼓を地元の人たちに教わっていました。それがきっかけで、高校時代は和太鼓部に入部し、全国大会まで行くことができました。だから、お世話になった地元の人たちのために、地域がより盛り上がるようなイベントを企画して、実現してみたいです。形には残らなくても、自分の企画が誰かの思い出になってくれたらうれしいです。



DREAM 夢

☆☆ 光のページェント ☆☆

HIKARI MIRAI

冬季限定イルミネーションイベント

2020

2021

11.14^土 ~ 1.11^月

午後5時~午後9時

会場▶ 邑楽町シンボルタワー「未来 MiRAi」
おうら中央多目的広場



タワーから望む夜景とイルミネーション

イベント開催期間はシンボルタワーの開館時間を延長します。

▶開館時間 午前10時~午後9時

※入場者数を制限しています。

※最終入場は午後8時30分まで。

※祝日を除く月曜日・火曜日と年末年始は休館日。

▶入場料 100円(未就学児は無料)

▶問合先 役場商工振興課 ☎47-5026



タワーの展望室から見た中央多目的広場の地上給イルミネーション(昨年の様子)



先着
1000名様
限定

来場者
プレゼント

Tower Card
タワーカード



晩秋の装い
(おうら中央公園)



Photo 高根澤高明(記録ボランティア)

ひとりごと From editors

▶新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、働き方、生き方について考えた人は少なくないと思います。「もし、コロナがなかったら...」「もし、こうで(ああで)なかったら...」と、さまざまなことが変わり続ける中で、自分は何をどうするのか...▶前回このコーナーで「目は口ほどに物を言う」のこたわぎに触れました。私の感覚だと「眉」も表情を読み取るポイントなのかなと。だからと言って目や眉の動きばかりを気にしてコミュニケーションしてはいけませんよね。心の動きが鈍くなってしまいます。▶広報おうらの「JOY」をご存じですか? 毎月ちょうど中程6ページにわたる町教育委員会のコーナーです。5月号からJOYを担当している町教育委員会生涯学習課の深澤です。

広報おうら

ORA TOWN Public Relations



令和2年11月号 No.650

毎月1日発行

編集・発行 邑楽町役場企画課

〒 370-0692(住所記入不要)

☎ 0276-88-5511(代表)

☎ 0276-47-5007(企画課直通)

☎ 0276-89-0136

☎ <https://www.town.ora.gunma.jp>

✉ koho@swan.town.ora.gunma.jp

おうらお知らせメール
配信を希望する人は、右のQRコードから、ご登録をお願いします。
☎ <http://cc9.easypocket.jp/>(PC)
☎ <http://cc9.easypocket.jp/k/>(携帯電話)



(PC・スマホ)



(携帯電話)

UD FONT
by MORISAWA

この広報紙は、見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



この広報紙は、自然保護のため植物油インキを使用しています。