

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	読み聞かせ
1日(木)	5日(月)・8日(木)
12日(月)・15日(木)	季節の製作
19日(月)・22日(木)	誕生会
	クリスマス会

開放日	のびのび遊ぶ 自由時間が中心
6日(火)・7日(水)・13日(火)・ 14日(水)・20日(火)・21日(水)・ 26日(月)・27日(火)・28日(水)	
2日(金)・9日(金)・16日(金)・ 23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
▶問合先 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

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 ※令和2年4月2日～令和3年4月1日生 まれの子ども
水	0歳児(後期) ※令和3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31年4月2日～令和2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・問合先 風の子保育園子育て支援室 ☎88-7655 (9:00～14:00)

**医療版エンディングノート
MOTTE(もって)**

この手帳はあなたが
行ってほしい治療や
ケアなどあなたの思
いを記入し、大切な人に伝える
ものです。

**無料
配布中**

※配布を希望の場合は事前に電話
で予約が必要です。

▼配布・問合先
在宅医療介護連携相談センター
たておう(館林市苗木町2497-
17 医師会内) ☎55-0118
受付時間 平日9:00～16:00

労働保険 ひとりで雇ったら必ず。

厚生労働省
労働保険徴収課
☎03-5253-1111

労災保険 雇用保険

相談

こころの健康相談

▼期日 11月17日(木)
▼時間 午後1時30分～3時
▼会場 保健センター
▼対象 心の病気で悩んでいる人やそ
の家族
▼相談員 精神科医師
▼定員 4人(先着順)
▼申込方法 電話で申し込む(要予約)
▼申込・問合先 保健センター ☎88-
5533

教室

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。みんなで楽しく体を動か
す。

▼期日 11月18日(土)・19日(日)
▼時間 午前10時～11時30分
▼会場 保健センター
▼内容 ヨガに関する講話と実技
▼定員・参加費 各日20人(先着順)・無料
▼持ち物 ヨガマット、上履き(かか
とがあるもの)、飲み物
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込開始 11月21日(日)
▼申込・問合先 保健センター ☎88-
5533

毎日コッコッ貯筋教室

下半身を鍛えて、転倒を予防するこ
とが健康寿命を延ばすコツ。関節の可
動性を高め、体のバランスをとる筋肉
や歩くときに必要な筋肉を鍛えます。

▼期日 12月2日(金)・9日(金)(全2回)
▼時間 午前9時30分～11時
▼会場 保健センター
▼定員・参加費 20人(先着順)・無料
▼持ち物 ヨガマット、上履き(かか
とがあるもの)

**シルバーのための
モルック体験教室**

フィンランド発祥
のスポーツ『モルッ
ク』。簡単だけど奥が
深いこのスポーツを
頭と体を使って楽し
みながら体験します。

▼期日 11月21日(日)・28日(金)(全2回)
▼時間 午前10時～11時30分
▼会場 おうら中央多目的広場
▼対象 65歳以上の人
▼定員・参加費 12人(先着順)・無料
▼持ち物 手袋、筆記用具、飲み物
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込開始 11月14日(日)午前9時
▼申込・問合先 役場福祉介護課 ☎47-
5045

TOWN INFORMATION ORA 情報広場

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 <https://www.nenkin.go.jp/>

▼問合先 太田年金事務所 ☎49-37
16(音声案内1→1)

4つの便利

1. 年金記録の確認ができる
2. 年金見込額の試算ができる
3. ねんきん定期便の閲覧ができる
4. 各種通知書の確認ができる

スマホやパソコンから
年金情報を
手軽に確認

インボイス制度説明会

期日	時間	会場
11月9日(火) 11月17日(火) 12月14日(火)	午後1時30分 ～3時30分	館林税務署
12月8日(火)	午前10時～ 正午、午後1 時30分～3時 30分 (1日2回)	太田商工 会議所

▼定員 各回30人(先着順)
※12月8日のみ定員50人。

▼申込方法 電話で申し込む(要予約)
▼申込・問合先 館林税務署 ☎72-
4374

今月の納税

▼納期限

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

11月は児童虐待防止推進月間

あなたの電話が親子を守る
～すべての人が笑顔で暮らせる街へ～

いちはやく
189
「だれか」じゃなくて
「あなた」から

児童虐待かも…と思ったら、
児童相談所 虐待対応ダイヤル 189 (通話料無料)

出産や子育てに悩む人がいたら、
児童相談所 相談専用ダイヤル 0120-189-783 (通話料無料)

通告・相談は匿名も可能。内容に関する秘密は守られます。

定例相談

法律相談(要予約・定員8人)
11月19日(土)・神谷弁護士
12月17日(土)・相澤弁護士
午後1時20分～4時
※電話相談になる場合あり。
役場住民保険課 ☎47-5017

人権・行政相談(電話予約可)
12月8日(木)・午前10時～午後3時
令和5年1月12日(木)・午後1時30分～4時
青葉・佐野・福島・猿橋・齊藤・小倉相談員
※電話相談になる場合あり。
役場住民保険課 ☎47-5017

女性のための法律相談(要予約)
11月16日(水)・午後1時～4時30分
定員3人、洋泉興業大泉町文化むら
12月21日(水)・午後1時～4時30分
定員3人、邑楽町役場
※電話相談になる場合あり。
役場住民保険課 ☎47-5017

福祉相談(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

年金相談(要予約)
12月15日(木)・午前10時～午後3時
館林市役所保険年金課 ☎47-5139

ストレス・こころの相談(要予約)
12月1日(水)・午後1時～3時
館林保健福祉事務所 ☎72-3230

エイズ相談(HIV抗体検査)(要予約)
毎週火曜日(祝日除く)午前10時～11時
※感染機会から3か月経過
館林保健福祉事務所 ☎72-3230

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

緑の相談室(祝日、年末年始除く)
毎週木曜日・午前10時～午後3時
県緑化センター ☎88-7188



秋は寒暖差疲労に注意

季節の変わり目には自律神経のバランスが乱れて体調を崩しがちに。「寒暖差疲労」を予防して健康に過ごしましょう。

寒暖差疲労とは？

暖かい室内と冷たい屋外の寒暖差によって自律神経のバランスを崩し、頭痛や肩こり、胃腸不良など心身の不調を起こしてしまうこと。これをケアするためには、自律神経を整えることが重要です。

自律神経を整えるポイント

①筋肉や内臓を暖める

散歩やランニングなどの無理なくゆっくり続けられる運動、またはお風呂にゆっくり浸かるのも効果的。体の芯を温めることが自律神経の過剰な働きを抑えることにつながります。

②規則正しい生活

適度な睡眠と1日3回の食事サイクルを続けましょう。これが脳と体の体内時計のズレを整え、自立神経を正常に整えます。

▶問合せ 保健センター ☎88-5533



問 保健センター ☎88-5533

2022.11.19 Blue Light Up 17:00~21:00

世界糖尿病デーに、シンボルタワーのブルーライトアップを実施

お知らせ

防災行政無線の試験放送

町では、災害時に国から全国瞬時警報システム（Ｊアラート）で送信される緊急情報の試験放送を行います。

▼日時 11月16日（水）午前11時～

▼問合せ 役場総務課 ☎47-5018

群馬県最低賃金の改正

群馬県最低賃金は令和4年10月8日から時間額895円に改正されました。

▼問合せ 群馬労働局賃金室 ☎027-189614737

新型コロナウイルス感染症 罹患者見舞金

対象者は年内までに申請を忘れずに

▶対象者（次の全てに該当）

①町内在住で住民登録がある人

②令和4年9月25日までに、医師が感染を確認した人とその同一世帯の濃厚接触者

▶見舞金額 1人1万円（1回限り）

▶必要書類 申請書兼請求書、通帳の写し、保健福祉事務所に付番された番号や発症日が分かる資料など

▶申請・問合せ 保健センター ☎88-5533

申請期限
12月28日（水）まで

11月・12月の健康カレンダー

▶会場・問合せ 保健センター ☎88-5533

月日	種 目	受付時間	対 象
11/21（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（木）	子育て相談	予約制	幼児（希望者）
25（金）	離乳食相談	午前 9:30～ 9:45	生後4カ月～12カ月までの乳児（予約制）
25（金）	2歳児歯科健診	午後 0:50～ 1:15	令和2年10月生まれの幼児
28（月）	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
29（火）	4カ月児健診	午後 0:50～ 1:15	令和4年7月生まれの乳児
12/1（木）	ことばの相談	予約制	幼児（希望者）
6（火）	1歳6カ月児健診	午後 0:50～ 1:15	令和3年4・5月生まれの幼児
7（水）	3歳児健診	午後 0:50～ 1:15	令和元年8月生まれの幼児
12（月）	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
14（水）	8カ月児健診	午後 0:50～ 1:15	令和4年3月生まれの乳児

〈新型コロナワクチン接種〉

初回接種（1・2回目）が済んでいない人へ



年内に初回接種を完了することをご検討ください

令和4年10月6日時点の情報

- 初回接種に使用している従来型ワクチンは年内で、国からの供給が終了予定
- オミクロン株対応2価ワクチンは初回接種が完了しないと接種できない

ワクチンの詳しい情報は ▶ 厚労 コロナ ワクチン 検索
接種の予約は ▶ 町ワクチンコールセンター ☎47-5033

募集

公立館林高等看護学院学生募集

▼募集人数 40人（推薦入学者含む）

▼修業年限 3年

二次募集

▼試験日 12月6日（水）

▼試験科目 国語総合（現代文のみ）、数学Ⅰ、面接

▼願書受付期間 11月7日（金）～25日（金）（必着）

二次募集（一次募集で定員に満たない場合のみ実施）

あった場合のみ実施

▼試験日 令和5年1月17日（金）

▼試験科目 小論文、数学Ⅰ、面接

▼願書受付期間 令和5年1月4日（水）～11日（必着）

▼受験資格（次のいずれかに該当）

①高等学校卒業生（見込み含む）

②高等学校卒業程度認定試験合格者 ※入学願書などは同学院で配布。

▼受験料 2万円（口座振込）

▼問合せ 公立館林高等看護学院 ☎73-17175

健康とお得をGETしよう HEALTH×SWAN

ヘルスワンポイント事業 参加者募集中

ヘルスワンポイントは、健診（検診）を受けたり、健康講座に参加したり、自分で決めた運動を継続的に行ったりするとポイントが貯まります。10ポイント貯めて応募すると景品がもらえます。



対象事業はこのマークが目印

▶対象者 町内在住の19歳以上の人

▶実施期間 令和5年3月31日まで

▶参加方法

①登録（ポイントカードを入手）しよう

▶登録受付場所 保健センター、役場福祉介護課、役場住民保険課、町民体育館、中央公民館、長柄公民館、高島公民館、町立図書館

②ポイント事業に参加する

対象事業は広報おうらや町ホームページでお知らせしています

③応募（貯まったポイントを景品に）しよう

10ポイント貯まったら、保健センターで景品と交換できます

▶問合せ 保健センター ☎88-5533

ポイントを貯めて景品をGETしよう



景品は必ずもらえるコハクペイ500円分と抽選で当たる景品があります（写真は一例）

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
4日（日）	高木整形外科（午前のみ） 大泉町いずみ ☎62-6611	阿部医院 大泉町吉田 ☎62-5428	県西在宅クリニック館林 館林市新栄町 ☎55-3818	川村耳鼻咽喉科医院 館林市新宿 ☎72-1337
11日（日）	堀井乳癌外科 館林市北成島町 ☎55-2100	たなか医院 大泉町住吉 ☎62-2881	星野こどもクリニック（小児科のみ） 館林市楠町 ☎70-7200	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
18日（日）	館林医院 館林市西本町 ☎74-2112	ハートクリニック 館林市富士見町 ☎71-8810	小児科おぎわらクリニック（小児科のみ） 大泉町坂田 ☎61-1133	板倉耳鼻 板倉町海老瀬 ☎80-4333
25日（日）	真中医院 館林市本町 ☎72-1630	多々良診療所 館林市西高根町 ☎72-3060	福田ペインクリニック 明和町大佐貫 ☎84-1233	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
30日（金）	井上整形外科医院 板倉町板倉 ☎82-1131	三浦医院 大泉町北小泉 ☎62-2917	森下内科医院 館林市花山町 ☎73-7776	こやなぎ小児科（小児科のみ） 館林市富士原町 ☎80-2220
31日（土）	ふじの木 板倉町飯野 ☎91-4070	さくま内科胃腸科 館林市松原 ☎55-2500	はまだクリニック 館林市赤土町 ☎80-1100	公立館林厚生病院（小児科のみ） 館林市成島町 ☎76-8031

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）
12月7日（土）午後7時30分～9時

① 夜中の歯痛 ② 糖尿病の運動療法 ③ 口腔ケアはがん治療に欠かせない
④ 乳がんの手術～最近の話～ ⑤ 機能性ディスペプシア ⑥ 口と認知症

人口の動き

世帯数 10,584世帯（+18）

男 13,036人（-5）

女 12,751人（-20）

計 25,787人（-25）

内外国人 935人（+2）

※10月1日現在（前月比）

火災と救急

火災発生件数 0件（11）

交通事故出動 10件（53）

急病出動 64件（601）

その他の出動 19件（171）

救急出動合計 93件（825）

※9月分（1月からの累計）