

年金

国民年金保険料の後納制度

過去5年間に国民年金保険料の納め忘れがある人は、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができます。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付期間の不足により年金受給ができなかった人が年金受給資格を得られる場合があります。

※高齢基礎年金を受け取っている人は後納制度には申し込みできません。

▼問合先 ねんきん加入者ダイヤル 0570-0003-0004

国民年金の任意加入

高齢基礎年金は、20〜60歳の40年間保険料を納めれば、満額の年金を受け取ることができます。

保険料の納め忘れなどで納付済期間が40年間に満たない場合は、60〜65歳の間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。

また、海外に在住する日本国籍の人も任意加入することができます。

▼問合先 太田年金事務所 49-3716

社会保険料控除証明書

国民年金保険料の納付額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証

相談

整形外科医師の健康相談

町では、骨粗しょう症や関節・腰の痛みなどに悩んでいる人を対象に、医師による健康相談を行います。

▼日時 11月7日(土)午後1時〜2時

▼会場 保健センター

▼定員・費用 5人(先着順)・無料

▼申込方法 電話で申し込む

▼申込開始 10月18日(土)

▼申込・問合先 保健センター 88-5533

行政書士無料相談会

県行政書士会館林支部では、行政書士業務に関する無料相談会を行います。

▼期日 10月28日(土)

▼時間 午前10時〜午後3時

▼会場 城沼公民館(館林市松原)

▼内容 相続・遺言、成年後見、土地・建

趣味・教養

市民公開講座

▼日時 10月14日(土)午後2時〜4時

▼会場 館林市三の丸芸術ホール

▼テーマ・講師 「認知症ってなに?」加藤隆先生、認知症って予防できるの?・田淵肇先生

※講師はともに、つつじメンタルホスピタル医師。

▼参加費 無料

▼定員 500人

▼申込方法 直接会場に来場する

多々良沼一周自然観察ウォーキング

▼問合先 館林市邑楽郡医師会 72-1132

▼日時 10月22日(土)午前9時〜正午

▼集合場所 多々良沼公園ボランティアセンター(館林市松沼町)

▼内容 野鳥や植物を観察しながら1周約6kmの園路をウォーキングする

▼参加費 無料

▼申込方法 当日集合場所へ申し込む ※受付は午前8時45分まで。

▼問合先 県館林土木事務所 72-4355

ふれあい保育

11月の予定 [9:00~12:00]
※予定が変更になることがあります。

親子活動日	内容
2日(木)	紙芝居
6日(月)・9日(木)	リトミック
13日(月)	散歩(全年齢対象)
16日(木)	季節の製作
20日(月)	バイオリンコンサート(園児と一緒に)
27日(月)	誕生日(全年齢対象)
30日(木)	親子ふれあい体操

※23日(木)は、勤労感謝の日のためお休みです。

▼開放日
1日(水)・7日(火)・8日(水)・14日(火)・15日(水)・21日(火)・22日(水)・28日(火)・29日(水)

のびのび遊ぶ自由時間が中心

▼サークル活動支援・開放日
10日(金)・17日(金)・24日(金)

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受け付けています。

【火・水・金曜日】0歳〜就学前の子どもと保護者
【木曜日】2歳以上の子どもと保護者 【月曜日】0歳〜1歳の子どもと保護者

▶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

子育て中のママ、妊婦ママ、支援室に遊びに来ませんか?ママ同士で子育てを談話しましょう!

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27年4月2日~平成28年4月1日 生まれた子ども
水	0歳児(後期) ※平成28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~まだはわかない赤ちゃん
金	2歳児 ※平成26年4月2日~平成27年4月1日 生まれた子ども

☆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)

中央公民館開館準備事業

中央公民館完成記念演奏会に向けて 邑楽町民吹奏楽団 団員募集

右の楽器を演奏できる人★

みんなで楽しく演奏しながら町民が笑顔でつながるまちを目指している「邑楽町民吹奏楽団」。現在、小学生から60代まで33人が所属し、月に2回程度(日曜日)練習しています。しばらく楽器を吹いていないけれど、またやってみたいな……など、楽器経験があればブランクがあってもOK!他団体で活動されている人も大歓迎。楽器を持って遊びに来てね。

詳細事項	
入団資格	中学生以上で、吹奏楽を仲間と楽しめる人。練習に参加できる人 ※未成年者は保護者の同意が必要。
練習日・時間	第2日曜日・午前9時30分~正午 第4日曜日・午後1時30分~4時
練習場所	邑楽町公民館
団費	1,000円/月

入団や見学に関する質問は、午前11時~午後8時に楽団事務局(団長・寺崎有紀) 080-6589-4094まで。
※留守番電話にメッセージいただければ、折り返します。

この他、
トファゴット
トバスクラリネット
トバリトンサックス
なども大歓迎!

税金

消費税軽減税率制度説明会

事業者全般向けの説明会です。

▼期日・時間・場所 ①10月24日(土)午後2時~3時30分 館林市三の丸芸術ホール ②10月26日(日)午後2時~3時

今月の納税

▼納期限

町県民税(3期)	10月31日(土)
国民健康保険税(4期)	10月31日(土)
介護保険料(4期)	10月31日(土)
後期高齢者医療保険料(4期)	10月31日(土)
水道料金等(9月検針分)	10月20日(金)

▼問合先 館林税務署 72-4373

定例相談

法律相談(要予約・定員8人)	10月21日(土)・相澤弁護士 11月18日(土)・神谷弁護士 午後1時20分~4時 邑楽町役場 役場住民課 47-5017
人権・行政相談(電話予約可)	11月9日(木)・午後1時30分~4時 12月14日(木)・午前10時~午後3時 邑楽町公民館 関根・青葉・佐野・福島・齊藤相談員 役場住民課 47-5017
消費生活相談	平日・午前9時~午後4時30分 町消費生活センター 47-5047
交通事故相談	平日・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)	10月19日(木) 午前9時10分~午後3時30分 館林市役所 72-4111
子育てこころの相談(要予約)	10月25日(水) 午前9時~11時 館林保健福祉事務所 72-3230
心配ごと相談	10月20日(金)・午後1時~3時30分 社会福祉協議会 88-2408
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
青年キャリア相談	10月21日(土)・11月4日(土) 午後6時~8時 ヤングプラザ 89-1501
ストレス・こころの相談(要予約)	10月18日(水)・11月1日(水) 午後1時30分~3時 館林保健福祉事務所 72-3230
ふれあい相談会(神経難病生活支援相談会)	11月8日(水) 午後1時15分~3時30分 ※初めての参加者は電話予約が必要。 館林保健福祉事務所 72-3230

健康応援通信 **こくほ** vol.7

食欲の秋! 体にやさしく 太りにくい食べ方を

①満腹サインはすぐ出ない
食事を始めて20分経たないと脳から満腹サインが出始めません。早食いは満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくりよく噛んで食べましょう。

②食事は一日3食決まった時間に
一日1食や2食で食事と食事の間隔が長く空くと、ドカ食いになりやすく体重増加につながります。

③野菜から食べる
野菜・海藻・きのこ類などの副菜から食べ始めると、満腹感が得られ食べ過ぎを防止できます。空腹状態でご飯、パン、お菓子などの糖質をたくさん食べると、血糖値が一気に上昇します。結果として、糖分を脂肪として蓄積してしまいます。
▶問合先 保健センター☎88-5533



ぐんま県民の日「町内公共施設を無料開放」

町では、「10月28日㊥群馬県民の日」協賛事業として町内の施設を無料開放します。

施設名	利用時間/問合先・その他
町民体育館、町武道館、町民テニスコート	9:00~17:00 町民体育館☎88-5355
町勤労者体育センター(ヤングプラザ体育館)	9:00~17:00 ヤングプラザ☎89-1501
シンボルタワー	10:00~16:00 シンボルタワー☎88-8686
福祉センター寿荘 ※文化祭も行われます。	9:30~16:00 福祉センター寿荘☎88-6588

人口の動き

世帯数 10,113世帯 (+ 1)
男 13,579人 (-16)
女 13,243人 (+ 7)
計 26,822人 (- 9)
内外国人 574人 (± 0)
※ 9月1日現在(前月比)

火災と救急

火災発生件数 0件(13)
交通事故出動 3件(47)
急病出動 55件(421)
その他の出動 23件(152)
救急出動合計 81件(620)
※ 8月分(1月からの累計)

10月・11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
10/16(月)	健康相談	午前10:00~11:30	
16(月)	4か月児健診	午後 1:00~ 1:15	平成29年6月生まれの乳児
23(月)	健康相談	午前10:00~11:30	
24(火)	両親学級(2日目)	午前 9:00~ 9:10	妊婦または妊婦とその夫
27(金)	離乳食相談(後期)	午前 9:30~10:00	生後8か月~1歳までの乳幼児
27(金)	2歳児歯科健診	午後 1:00~ 1:15	平成27年9月生まれの幼児
30(月)	健康相談	午前10:00~11:30	
11/1(水)	3歳児健診	午後 1:00~ 1:15	平成26年9月生まれの幼児
6(月)	健康相談	午前10:00~11:30	
8(水)	両親学級(3日目)	午前 9:00~ 9:10	妊婦または妊婦とその夫
8(水)	8か月児健診	午後 1:00~ 1:15	平成29年2月生まれの乳児
10(金)	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
10(金)	1歳6か月児健診	午後 1:00~ 1:15	平成28年4月生まれの幼児
13(月)	健康相談	午前10:00~11:30	
15(水)	幼児相談	予約制	幼児(希望者)

予防

高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成 対象者には事前通知します

町では、満65歳以上のかたがインフルエンザの予防接種を受ける際、費用の一部を負担します。年度内1回限りです。
▶問合先 保健センター☎88-5533

▶料金 1,000円(自己負担額)
※医療機関によって異なる場合があります。
▶実施期間 10月1日㊥~平成30年1月13日㊥(実施期間外は全額自己負担)

その軽油、もしかして不正軽油? 不正軽油は、犯罪です。製造・販売・使用していると、思われる情報をお知らせください。
不正軽油 110番 ☎027-231-2801 前橋行政官税事務所軽油広域調査係

シニアの健康生活講座
県長寿社会づくり財団では、シニアの健康生活講座を開催します。
▼期日 11月15日㊥、22日㊥、29日㊥
▼時間 午後1時~4時
▼会場 保健センター
▼対象 県内在住のおおむね50歳以上で全日程(3日間)受講可能な人
▼内容 健康寿命をのばす生活習慣、ベッドや車イスでの介助方法、認知症の人との付き合い方、災害時避難所での支援などの講義と実践
▼定員・費用 30人(先着順)・600円
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込締切 11月1日㊥
▼申込・問合先 町地域包括支援センター ☎80-9300

ウエストすっきりヨガ教室
自宅でも続けられるような優しいヨガを紹介いたします。みんなで楽しく体を動かしてみませんか。
▼期日 11月15日㊥、29日㊥
※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 運動に支障のない人
▼内容 ヨガに関する講話と実技
▼定員・費用 各日20人(先着順)・無料
▼持ち物 動きやすい服装と運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込開始 10月16日㊥
▼申込・問合先 保健センター ☎88-5533

TOWN INFORMATION **ORA**

情報広場

健康

スロージョギング教室
スロージョギングは、隣の人と話ができるくらいの運動の強さで行います。体の負担も少なくすすむので、運動を継続したい人におすすめです。
▼期日 10月31日㊥、11月14日㊥、28日㊥
▼時間 午後2時~3時30分
▼会場 保健センター
▼対象 スロージョギングに関心のある人
▼内容 スロージョギングに関する講話と実技
▼定員・費用 20人(先着順)・無料
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込開始 10月16日㊥
▼申込・問合先 保健センター ☎88-5533

笑顔で長生き! ロコモ予防体操
「ロコモ」はロコモティブシンドロームの略で運動器(骨や筋肉、関節など)が衰えてしまうこと。ロコモは放っておくと、要介護や寝たきりになってしまふ可能性があります。運動機能低下予防や日頃の運動不足解消のためにも一緒に運動してみませんか。
▼期日 11月7日㊥、22日㊥
※2日間とも同じ内容。
▼時間 午前9時30分~11時45分
▼会場 保健センター
▼対象 ロコモ予防に関心のある人
▼内容 ロコモに関する講話と実技
▼定員・費用 各日20人(先着順)・無料
▼持ち物 動きやすい服装、飲み物
▼申込方法 電話で申し込む
▼申込開始 10月16日㊥
▼申込・問合先 保健センター ☎88-5533

郷土の偉大な書家を再発見

岡部蒼風作品展・講演会

▶期間 10月14日㊥~22日㊥
※10月16日㊥は休館。
▶時間 午前9時~午後6時
▶会場 町立図書館
①書道パフォーマンス発表
▶日時 10月21日㊥午後1時
▶内容 小学校代表児童による書道パフォーマンス
▶会場 ヤングプラザ
②講演会
▶日時 10月22日㊥午後1時30分
▶内容 作品を囲んでの講演会「人間・岡部蒼風、心に残る話~回想・岡部蒼風より~」
③ギャラリートーク
▶日時 10月22日㊥①午後2時30分②午後3時30分
【②・③共通事項】
▶講師 遠藤一器氏(書家)
▶会場 町立図書館 ▶対象 どなたでも
▶参加費 無料
▶申込方法 前日までに電話で申し込む
▶申込・問合先 役場生涯学習課☎47-5043



11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、午後1時~3時
◇救急病院の問合先 救急テレホン ☎73-5699 ※必ず電話してから受診してください。

	邑楽部 (内科系)	館林市 (内科系)	外科系	耳鼻科
3日(金)	増田医院 板倉町板倉☎82-2255	ごが内科 栄町☎73-7587	高木整形外科 (午前のみ) 大泉町いずみ☎62-6611	
5日(日)	かさはら内科医院 中野☎55-2537	多々良診療所 西高根町☎72-3060	井上整形外科 板倉町板倉☎82-1131	板倉耳鼻 板倉町海老瀬☎80-4333
12日(日)	益田小児科 (小児科のみ) 大泉町朝日☎62-5535	森下内科医院 花山町☎73-7776	ふじの木 板倉町飯野☎91-4070	
19日(日)	加藤医院 光善寺☎89-1031	長谷川クリニック 松原☎80-3311	慶友整形外科 館林市羽附町☎72-6000	川田耳鼻 館林市仲町☎72-3314
23日(木)	ミツワ診療所 明和町梅原☎70-3030	さくま内科 花山町☎55-2500	澤田皮膚外科 館林市新宿☎70-7703	
26日(日)	おうら病院 篠塚☎88-5678	真中医院 本町☎72-1630	岡田整形外科 館林市朝日町☎72-3163	

歯科 群馬県保険医協会 10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
歯科保健医療センター 館林市苗木町☎73-8818
直接相談タイム(医師が相談や質問にお答えします)
▶期日 10月19日㊥(歯科)
▶時間 午後7時30分~9時
月曜 歯科の保険診療と自費診療
火曜 歯科訪問診療をご存知ですか?
水曜 歯周病になるとどうなるか
木曜 歯の神経を取ったまま放置したら
金曜 差し歯の知識
土・日曜 年齢に伴う口機能の脆弱