

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

年金相談は予約から

太田年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。

▼予約方法 相談希望日の1か月前から電話または年金相談窓口へ直接申し込む

※相談者と配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容の確認をします。

▼予約時間帯(予約状況により調整有)

月曜日 午前8時30分～午後6時

火曜日 午前8時30分～午後4時

第2土曜日 午前9時30分～午後3時

※予約状況により、希望の日時を調整させていただきます。

▼持ち物 年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書、相談者本人であることを確認できるもの

▼その他 代理人による相談の場合は委任状が必要

▼予約先 日本年金機構予約受付専用 0570-0514890

扶養されている人の国民年金

厚生年金保険や共済年金保険に加入している人(第2号被保険者)に扶養されている20歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。

▼加入方法 第2号被保険者の勤務先を經由して行う

▼保険料 第2号被保険者の加入する年金制度が負担

▼その他 第3号被保険者に該当したときの届け出以外に第2号被保険者が転職や退職したとき、住所変更があったときにも届け出が必要(左表参照)

▼問合せ 太田年金事務所 49-3716

こんなとき	被保険者種別	届出先
・第2号被保険者が会社を退職したとき	第3号→第1号	住所地の市町村
・ // の扶養から外れたとき		
・ // と離婚したとき	第3号→第3号 ※種別は変わらないが、届出は必要。	勤務先
・ // が65歳になったとき		
・第2号被保険者の勤務先が変わったとき		
・本人(第3号被保険者)の住所が変わったとき		

●第1号被保険者▶自営業者・農業者とその家族、学生など
●第2号被保険者▶会社員や公務員など
●第3号被保険者▶第2号被保険者に扶養されている配偶者

今月の納税

▼納期限 固定資産税(4期) 12月2日(月)

国民健康保険税(5期) 12月2日(月)

介護保険料(5期) 12月2日(月)

後期高齢者医療保険料(5期) 12月2日(月)

相談

こころの健康相談

▼期日 11月27日(水)

▼時間 午後1時30分～3時

健康・教養

▼会場 保健センター

▼相談医 精神科医師

▼定員・費用 4人(先着順)・無料

▼申込方法 電話で申し込む(要予約)

▼申込・問合せ 保健センター 88-5533

ズンバ教室

ズンバは、簡単な振り付けのダンスのような運動です。自宅でも続けられるような優しいズンバを紹介します。

▼期日 12月4日(水)

▼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 ズンバに関する講話と実技

▼定員・費用 20人(先着順)・無料

▼持ち物 動きやすい服装、上履き(かかとがあるもの)、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

▼申込方法 電話で申し込む

▼申込開始 11月15日(金)

▼申込・問合せ 保健センター 88-5533

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、実際に調理をしながら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18日(水)

定例相談

法律相談(要予約・定員8人)

11月16日(土)・神谷弁護士
12月21日(土)・相澤弁護士
午後1時20分～4時、邑楽町役場 役場住民課 47-5017

女性のための法律相談(要予約)

11月20日(水)午後2時30分～4時・定員3人・大泉町文化むら、12月18日(水)午後4時～5時・定員2人・千代田町民プラザ 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

オレンジカフェ(認知症カフェ)

11月20日(水)午後2時～3時30分
まがたまの里 89-0011

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

青年キャリア相談

12月7日(土)・午後6時～8時
ヤングプラザ 89-1501

年金相談(要予約)

12月19日(水)、令和2年1月16日(水)
午前9時30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)

11月27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20日(水)、12月4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)

12月11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

館林税務署で税金の説明会

所得税の決算説明会

青色申告対象者

対象	開催日	開催時間	会場
営業	12月5日(水)	13:30～15:30	館林税務署
	12月12日(水)	13:30～15:30	太田商工会議所
不動産	12月5日(水)	10:00～11:50	館林税務署
	12月12日(水)	10:00～11:50	太田商工会議所
農業	12月9日(月)	13:30～15:30	邑楽館林農協本所
	12月11日(水)	13:30～15:30	太田市農協本所

白色申告対象者

対象	開催日	開催時間	会場
農業	12月6日(金)	10:00～11:50	館林税務署
営業・不動産	12月6日(金)	13:30～15:30	館林税務署

消費税などの説明会

消費税課税事業者など

開催日	開催時間	会場
12月10日(水)	13:30～15:30	館林税務署

▼問合せ 館林税務署個人課税第一部門 72-9507

現在、ヘルスワンポイントの対象となる事業を多数開催中。
そして、今年度は「セルフポイント」を実施すると、抽選のチャンスが2回!お見逃し無く!!
今参加OK!

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	内容
2日(月)	折り紙教室(全年齢対象)
5日(木)	ママピラティス(全年齢対象)
9日(月)・12日(木)	季節の製作
16日(月)	講演会(全年齢対象)
19日(木)・23日(日)	誕生会
26日(日)	クリスマス会(全年齢対象)

開放日
3日(火)・4日(水)・10日(火)・11日(水)・17日(火)・18日(水)・24日(火)・25日(水)
6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

のびのび遊ぶ自由時間が中心
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
【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!

☆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)

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 ※平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子ども
水	0歳児(後期) ※平成29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27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子ども

1日350g以上の野菜を食べよう!

120g×3 朝・昼・晩



野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病などを発症する確率が低いという結果が出ています。1日の野菜摂取量の目標は350グラムとされていますから、1食あたり120グラム野菜を食べることを目標にすると良いでしょう。野菜120グラムは、生の状態で両手一杯分、加熱した状態では片手一杯分と言われています。

たくさん食べる方法としては、きのこや海藻などと一緒に「ゆでる」「炒める」「煮る」など加熱調理をして食べることがおすすめです。ただし、かぼちゃやじゃがいもは糖質が多いため、摂りすぎに注意が必要です。▶問合先 保健センター☎88-5533

189 (189-0000)

ちいさな命に
待たない

あなたの1本のお電話で
救われる子どもがいます

189

児童相談所全国共通
3桁ダイヤル

連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



防災行政無線の試験放送

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です

12月4日(木) 午前11時に一斉放送 役場安全安心課☎47-5019

空家等対策の推進に関する条例の意見募集を実施

近年、空家などに関する施策に対し、条例を定め対応していくことが求められています。

そこで「邑楽町空家等対策の推進に関する条例」の制定に伴う、パブリックコメント(意見募集)を行います。

この条例案について、皆さんからの意見を踏まえ、条例を制定する予定です。

▼件名 邑楽町空家等対策の推進に関する条例

▼閲覧期間 11月1日(金)～11月29日(金)

▼閲覧場所 役場安全安心課

▼時間 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く。

※詳細は町ホームページを参照。
※詳細は町ホームページを参照。
意見の受付

▼対象者(次のいずれかに該当する個人または団体) ①町内在住・在勤②町内に事務所・事業所がある③その他本件に対して利害関係がある

▼提出方法 所定の用紙に記入し、次のいずれかの方法で提出

①郵送 〒370-0692(住所記入不要)邑楽町安全安心課宛 ②☎88-13247 ③safe@swan.town.ora.gunma.jp ④直接持参

▼受付期間 11月1日(金)～11月29日(金) 午後5時15分

▼その他 提出された意見に対する町の回答は、町ホームページと役場安全安心課で公表します

※提出された意見に対する個別の回答は行いません。

▼問合先 役場安全安心課☎47-5019

TOWN INFORMATION **ORA**

情報広場

公共施設等総合管理計画の意見募集を実施

町が管理する公共施設やインフラなどの維持管理に掛かる費用の平準化と、施設の長寿命化を図るための基本計画となる「邑楽町公共施設等総合管理計画」の改訂に伴うパブリックコメント(意見募集)を行います。

この計画案について、皆さんからの意見を踏まえ、計画を改訂する予定です。

▼件名 邑楽町公共施設等総合管理計画

▼閲覧期間 11月1日(金)～11月29日(金)

▼閲覧場所 役場総務課

▼時間 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く。

▼問合先 役場総務課☎47-5029

※詳細は町ホームページを参照。
意見の受付

▼対象者(次のいずれかに該当する個人または団体) ①町内在住・在勤②町内に事務所・事業所がある③その他本件に対して利害関係がある

▼提出方法 所定の用紙に記入し、次のいずれかの方法で提出

①郵送 〒370-0692(住所記入不要)邑楽町役場総務課宛 ②☎89-0136 ③general@swan.town.ora.gunma.jp ④直接持参

▼受付期間 11月1日(金)～11月29日(金) 午後5時15分

▼その他 提出された意見に対する町の回答は、町ホームページと役場総務課で公表します

※提出された意見に対する個別の回答は行いません。

▼問合先 役場総務課☎47-5029

プレミアム付商品券

忘れないで、申請を
申請手続き締め切り迫る!

町では、令和元年10月の消費税率の引き上げに伴う影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、低所得者・3歳未満の子育て世帯を対象にしたプレミアム付商品券を販売しています。

低所得者に該当する可能性がある人には、7月に申請書を郵送しています。
なお申請後、対象となった人には、購入引換券を送付しています。

▶▶▶申請締切◀◀◀
11月29日(金)
郵送の場合は、
11月30日(土)消印有効

販売は令和2年2月14日(金)まで
商品券購入には、購入引換券を持ってお越しください。販売期限は令和2年2月14日(金)までです。

申請・販売・問合先▶役場健康福祉課☎47-5024

人口の動き

世帯数 10,314世帯 (-11)

男 13,360人 (-15)

女 13,072人 (-18)

計 26,432人 (-33)

内外国人 694人 (-1)

※10月1日現在(前月比)

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
11/18(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
22(金)	離乳食相談(後期)	午前 9:30～10:00	生後8か月～1歳1か月までの乳幼児
22(金)	2歳児歯科健診	午後 1:00～ 1:15	平成29年10月生まれの幼児
25(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
26(火)	4か月児健診	午後 1:00～ 1:15	令和元年7月生まれの幼児
28(木)	子育て相談	予約制	幼児(希望者)
12/2(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
4(水)	3歳児健診	午後 1:00～ 1:15	平成28年10月生まれの乳児
5(木)	ことばの相談	予約制	幼児(希望者)
9(月)	健康相談	午前10:00～11:30	健康上の悩みや疑問のある人
11(水)	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
11(水)	8か月児健診	午後 1:00～ 1:15	平成31年3月生まれの乳児

麻薬・覚醒剤乱用防止運動

大麻 覚醒剤 麻薬 危険ドラッグ

あなたとあなたの大切な人を守るために…
甘い誘いを断る勇気を

違法薬物に関する問い合わせは… あやしいヤクヅ連絡ネット☎03-5542-1865

12月の休日当番医

日	外科系	内科系	内科系	内科系	耳鼻科	歯科
1日(日)	井上整形外科医院 板倉町板倉 ☎82-1131	新井内科 大泉町仙石 ☎20-1220	さくらクリニック 木戸町 ☎72-3855	板倉耳鼻 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	
8日(日)	しんじょう整形外科 館林市富士見町 ☎55-3623	小児科おぎわらクリニック (小児科のみ) 大泉町坂田☎61-1133	はまだクリニック 赤土町 ☎80-1100	川田耳鼻咽喉科医院 館林市仲町 ☎72-3314	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818	
15日(日)	ふじの木 板倉町飯野 ☎91-4070	ミツワ診療所 明和町梅原 ☎70-3030	たけい小児科 (小児科のみ) 北成島町☎76-2525	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818		
22日(日)	小曽根整形外科 館林市松沼町 ☎72-7707	藤原医院 明野 ☎88-7797	土井レディスクリニック 苗木町 ☎72-8841	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818		
29日(日)	澤田皮膚外科 館林市新宿 ☎70-7703	増田医院 板倉町板倉 ☎82-2255	たなか医院 大泉町住吉 ☎62-2881	堀越医院 北成島町 ☎73-4151	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818	
30日(月)	慶友整形外科病院 館林市赤生田町 ☎49-9000	益田小児科 (小児科のみ) 大泉町朝日☎62-5535	ハートクリニック 富士見町 ☎71-8810	横田医院 大手町 ☎72-0255	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818	
31日(火)	海宝病院 館林市堀工町 ☎74-0811	蜂谷病院 大泉町朝日 ☎63-0888	まりレディスクリニック 木戸町☎76-7775	公立館林厚生病院 (小児科受付のみ) 成島町☎72-3140	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818	

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) 日時 歯科…12月11日(土)午後7時30分～9時

☎ 手荒れと手湿疹 ☎ 継続的な歯科受診の重要性 ☎ こむらがえり ☎ RSウイルスとは ☎ 姿勢と噛み合わせ ☎ とんぶく薬