

ねんど
2025年度

回覧

にほんごきょうしつ さんか

日本語教室に参加しませんか？



にほんごきょうしつ かいさい
日本語教室の開催について / 受講生（外国人生徒）募集

がいこく かた たいしやう にほんごきょうしつ かいさい
外国の方を対象に、日本語教室を開催します。

だれ さんか
誰でも参加できます。ぜひ来てください。

わからないことがあるときは、役場総務企画課（0279-26-2407）に聞いてください。

ひ にち
〇日にち

ぜん かい にちやうびかいさい
全2回（日曜日開催）

がつ にち にち
[10月/ Oct] 5日・26日

じ かん
〇時間

A.M.10:00 ~ A.M.11:30

ば しょ
〇場所

ちやうやうこうみんかん かいかいぎしつ しんとうむらおおあざやまこだ ばんち
中央公民館 2階会議室（榛東村大字山子田797番地）

ひ よう
〇費用

かい えん さんか ひ おかね ち
1回 100円 ※参加する日に、お金を持ってくる。

ない よう
〇内容

ひらがな、カタカナ、簡単な漢字
にちじやう つか ことば にほん ぶんか など
日常で使う言葉、あいさつ、日本の文化 など

せん せい
〇先生

しんとうむらこくさいこうりゆうきやうかいやくいん にほんごこうしほじよぼらんていあ
榛東村国際交流協会役員、日本語講師補助ボランティア

てい いん
〇定員

にんていど じゆこうせい にん い か ばあい にち ちやうし
20人程度（受講生が4人以下の場合、26日は中止します。）

しめ きり
〇締切

ねん がつ か きんやうび
2025年10月3日（金曜日）

きやうしつちやうしこ
教室申込みフォーム

もうし こみ
〇申込

おんらいん みぎ こーど よと
① オンライン（右のコードを読み取る。）

やくばそうむきかくか もう こ
② 役場総務企画課で申し込む。

く みぶん しょうめい ざいりゆうかーど まいなんばー
来るときは、身分を証明できるもの（在留カード、マイナンバー
カード、運転免許証など）を持って来てください。

ちやうしこ ていきやう こじんじやうほう てきせつ と あつか
*申込みにあたって提供いただいた個人情報、適切に取り扱います。



しゃしん ねんど しょうす
（写真：2024年度の様子）

しんとうむらこくさいこうりゆうきやうかいじむきよく しんとうむらやくばそうむきかくかない
榛東村国際交流協会事務局（榛東村役場総務企画課内）

TEL: 0279-26-2407 FAX: 0279-54-8225

E-mail: zaisei@vill.shinto.gunma.jp

Shinto International Association

Japanese Language Course 2025

Shinto International Association supports foreign people who want to learn Japanese language. The language classes are starting in August. Please join us!

Classes comprise a total of 2 lessons (an hour and a half per lesson). In these classes, you will learn basic Japanese conversation, *Hiragana*, *Katakana*, and basic *Kanji* characters.

Participants: Limited to the foreign residents in Shinto Village

Instructors: Native Japanese-speaking volunteers

Date and Time: October 5th, 26th, 2025

10:00 a.m. - 11:30 a.m.

Venue: Shinto Village Central Community Center (797 Yamakoda Shinto Village)
2nd floor Conference room

Fixed number of participants: 20 (If there are four or fewer students, the class will be cancelled on the 26th.)

Tuition: ¥100 per session (Please pay the tuition fee on the day of the course)

Applications for this course will be accepted at Shinto International Association, Department SoumuKikaku, Shinto Village City Hall. Or you can also apply for this course via online application. (The two-dimensional code on the right)

For further information, please feel free to contact us.

We will handle the personal information provided when applying appropriately.



Application Form

Tel: 0279-26-2407 Fax: 0279-54-8225

E-mail: zaisei@vill.shinto.gunma.jp

Address: 790-1 Arai Shinto-mura Kitagunma-gun, Gunma

～ 空き家無料相談会を開催します ～

空き家のことでお困りではないですか？

例えば …

空き家となっている持ち家を今後どのようにしたらよいかわからない。

空き家を売ったり、貸したりしたいが、どのように進めればよいかわからない。

そんなときはお気軽にご相談ください。

その空き家を利用したい人がいるかもしれません。

○ 空き家無料相談会（令和7年度下期）

日 時 毎月第3木曜日 午後1時30分 ～ 午後4時
10月16日（木）、11月20日（木）12月18日（木）
1月15日（木）、2月19日（木）、3月19日（木）

会 場 榛東村役場1階 112相談室

内 容 宅地建物取引士による相談会（対面または電話）

空き家の問題は多岐な分野に渡るため、解決には専門的な知識が必要なことがあります。榛東村では、一般社団法人群馬県宅地建物取引業協会の協力のもと、宅地建物取引士による相談会を開催します。

注意点 相談時間は1人30分間です。完全予約制です。
3日前までにご予約ください。（TEL：0279-26-2609）
相続が完了していない物件のご相談はお受けできません。

【相談日の準備物】

写真（外観、内部）、固定資産税の納税通知書など

※ ご近所の空き家所有者様にお知らせいただくと幸いです

お問い合わせ先：榛東村建設課 0279-26-2609

令和7年度



認知症サポートデイ

オレンジケア in 渋川・北群馬

認知症を楽しく学ぼう

日時

10/26

日

9:00～11:30

場所

渋川ほっとプラザ

 渋川市 渋川1760-1
 (渋川市社会福祉センター)

入場無料・申込不要

学ぶ



- ・ 口腔と認知症の関係
- ・ 民生委員・児童委員の活動
- ・ 高齢者の相談窓口
「地域包括支援センター」
- ・ 成年後見制度について



体験する



- ・ 模擬☆運転免許
認知機能適性検査
- ・ 認知症予防体操
- ・ 聞こえチェック
- ・ 脳活！認知機能チェック
- ・ ゲームで脳トレ

※e-スポーツはありません

相談コーナーなど



- ・ 認知症の相談
- ・ 介護の相談
- ・ 高齢者運転の相談
- ・ カフェおれんじ
- ・ 介護食試食&
栄養補助食品サンプル配布

以下の講座、教室は各1回の実施となります。

- ・ ハッピーエンディングノート書き方講座
- ・ 健康教室「今日から始める認知症予防」

時間は事務局(TEL 0279-26-3990)までお問合せください。

イベント参加で景品がもらえる！ わたあめもあるよ



※景品等は数に限りがあります。また諸事情により実施内容が変更になる場合があります。ご了承ください。
 駐車場が満車の場合は、渋川市役所駐車場をご利用ください。

主催 認知症サポートデイ実行委員会
 共催 群馬県認知症疾患医療センター 田中病院
 渋川地域リハビリテーション広域支援センター
 協力 株式会社ケアコム 群馬ヤクルト販売株式会社
 後援 渋川市教育委員会 榛東村教育委員会 吉岡町教育委員会

認知症サポートデイ実行委員会事務局
 渋川地区在宅医療介護連携支援センター

〒377-0008 渋川市 渋川1760-1 渋川ほっとプラザ2階
 TEL 0279-26-3990 FAX 0279-26-3903



食べる・話す機能を維持しましょう

イキイキ 健口生活

食べる

話す

お口の働きは4つ

呼吸
する

表情を
つくる

生きていくために欠かせない重要な役割です。お口が衰えるとカラダも衰えてしまいます。

息することも、食べることも、お話することも、笑ったり怒ったりすることも、お口がきちんと働いているからです。

老若男女問わず全世代でお口の機能を大切に過ごしましょう！



毎日の生活にプラスできる簡単エクササイズをご紹介します。

食べるためのエクササイズ 口唇・舌・頬の運動は、基本の「き」 まずはここから始めましょう。



開ける ⇄ 閉める



突出（ウ～）⇄ 横引（イ～）



膨らます ⇄ へこませ



引く ⇄ 出す



右 ⇄ 左



上 ⇄ 下

滑舌をよくする エクササイズ

口唇の動きの「パ」
舌の前方の動きの「タ」
舌の後方の動きの「カ」

その1

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ出来るだけ早く10回連続して言ってみましょう。



その2

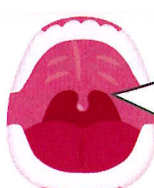
「パタカ・パタカ・パタカ…」と3音続けて出来るだけ早く10回言ってみましょう。



呼吸筋のエクササイズ

声のエネルギー源は呼吸。誤嚥を防ぐためにも嚙出力（吐き出す力）を鍛えます。

大きな声で「あ～」と発声



上顎とのどの筋肉を鍛えます。

お腹から発声してみましょう。

吹き戻し（ピロピロ笛を吹く）

吹き伸ばしたまま数秒程度キープ

Keep

最小呼吸で吹き続けます。

表情筋のエクササイズ

表情をつくる筋肉は30個くらい。笑ったり、泣いたり、怒ったり…表情筋は動いています。生活の一場面が表情筋のエクササイズになるので表情豊かな生活を心がけましょう。

◇思いきり笑う◇



◇映画で感動する◇

◇たまに怒る◇



寄稿：リハネット渋川 言語聴覚士部門

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川（長塚町）1760-1

渋川ほっとプラザ2階

TEL：0279-26-3990/FAX：0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索



<https://renkei-shibukawa.my.salesforce-sites.com>



農地相談・農業者年金相談会を開催します

農業委員会では、農地に関する相談や農業者年金に関する相談会を下記のとおり開催します。
相談がある方は、お気軽にお越しください。

記

1 と き 10月20日（月）
11月20日（木）

午後1時30分から3時まで

2 と こ ろ 榛東村役場
3階 302・303会議室
(役場庁舎正面向かって左側入口から
エレベータをご利用ください)

3 相談内容 農地の貸し借り、農地転用
農業者年金 等

問い合わせ先
農業委員会事務局
TEL 0279-26-2585

農地の管理をお願いします!!

◎所有されている農地は適切に管理してください。

雑草等が繁茂すると、「隣接地との問題発生」、「産業廃棄物の不法投棄」、「病害虫の発生」、「有害鳥獣の潜伏・繁殖」、「隣接する道・水路の機能低下」、「景観の悪化」、「枯れ草による野火火災の発生」等、様々な問題が発生する恐れがあります。



ココロとカラダの健康ヨーガ 参加者を募集します

呼吸を意識しながら、心と身体に働きかける健康ヨーガ教室を開催します。
心の疲れをとり、心と身体が元気になるためのセルフケアの方法を学びませんか？
難しいポーズは行いません。初めての方、男性の方もぜひご参加ください。

ヨーガで
リラックス
しませんか？



【日 程】	1回目：令和7年 10 月 31 日(金) 2回目：令和7年 11 月 6 日(木) 3回目：令和7年 11 月 14 日(金) 4回目：令和7年 11 月 21 日(金) 5回目：令和7年 11 月 28 日(金)
【時 間】	10:00～11:30
【会 場】	榛東村保健相談センター
【講 師】	梅沢 栄 先生（健康運動指導士・ヨーガ療法士）
【内 容】	目を閉じ、呼吸に合わせ、心身の間を意識してリラックスした状態をつくり、自分への理解を深めます。 どなたでも行える簡単な体操と呼吸法を行います。
【持 ち 物】	・締め付けのない運動できる服装 ・飲み物 ・ヨーガに使うマット（保健相談センターでの貸し出しもあります） ・バスタオル（体温調節や腰痛がある方は腰の補助等で使用）
【定 員】	20 人
【託 児】	未就学児対象3人まで（希望の方はお申し出ください）
【申込方法】	電話またはWebフォームでお申込みください。 〔電話〕0279-70-8052 （受付時間：平日8時30分～17時15分） 〔Webフォーム〕 https://logoform.jp/form/3G8x/1214648 （24時間受付） ※通信費は申込者負担となります。
【申込期間】	令和7年 9 月 29 日(月)～ 令和7年 10 月 24 日(金)まで ※定員になり次第締め切ります。



令和7年度 健康教室のご案内

場所：榛東村保健相談センター

ヘルスアップ教室

教室名	日時		予約開始日
ヘルスアップ教室	1月14日（水）	10：00～12：00	12月15日（月）
	1月21日（水）		
	1月28日（水）		
	2月 4日（水）		
	2月18日（水）		

【対象者】運動制限のない方

【内 容】ゴムバンドを使った運動、筋力トレーニングなど

【持ち物】室内用の運動靴、飲み物（水やお茶等）、運動用マット・バスタオル等の敷物

【定 員】20名（定員を超えた場合は、初めての参加の方を優先させていただきます）

ココロとカラダの健康ヨーガ

教室名	日時		予約開始日
ココロとカラダの 健康ヨーガ	1月23日（金）	13：30～15：00	12月22日（月）
	1月30日（金）		
	2月 5日（木）		
	2月13日（金）		
	2月19日（木）		

【対象者】運動制限のない方

【内 容】健康ヨーガ、呼吸法など

【持ち物】飲み物（水やお茶等）、運動用マット・バスタオル等の敷物

【定 員】20名（定員を超えた場合は、初めての参加の方を優先させていただきます）

料理教室

テーマ	日時		予約開始日
脂質異常症予防	10月24日（金）	9：30～13：00頃	9月24日（水）
ヘルシークリスマス	12月17日（水）		11月17日（月）

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

【定 員】16名（先着順）

令和7年度 健康診査・がん検診のご案内

集団けんしんは、

10月27日(月)、28日(火)、11月30日(日)

12月1日(月)、2日(火)

の予約受付中です！

【会場】 榛東村保健相談センター、榛東村役場 村民ホール

【予約方法】 ・電話 (0279-70-8052) ・FAX (0279-55-0194)



午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

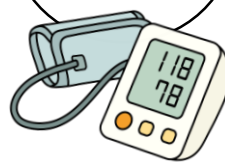
・申込フォーム 24時間受付 (<https://logoform.jp/form/3G8x/1001381>)

【受けられるけんしん、対象者】

※年齢は令和8年3月31日現在です

けんしんの種類	対象者
①特定健診	40歳～74歳の榛東村国民健康保険加入者
②長寿健診	群馬県後期高齢者医療保険加入者
③健康づくり健診	20歳～39歳
④健康増進健診	40歳以上の生活保護受給者
⑤結核・肺がん検診	40歳以上
⑥胃がん検診(バリウム)	40歳以上 ※午前のみ実施
⑦胃がん検診(内視鏡)	50歳以上 ※個別検診
⑧大腸がん検診	40歳以上
⑨子宮頸がん検診	20歳以上の女性
⑩乳がん検診	40歳以上の女性
⑪前立腺がん検診	50歳以上の男性
⑫肝炎ウイルス検診	40歳以上の未検査者
⑬骨密度検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
⑭胃がんリスク(ABC)検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60歳の未検査者
⑮歯周病検診〔個別のみ〕	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳

全て
無料です



村ホームページ



※個別けんしんも実施しています。詳細は、榛東村「けんしん」受診ガイド
または、榛東村ホームページをご覧ください。

※けんしんの種類によっては、上記日程以外でも案内できる場合があります。
ご希望の方は、保健相談センターまでご連絡ください。

【保健相談センター ☎0279-70-8052】

裏面もあります

健康相談のお知らせ

しんとう健康ポイント
対象事業



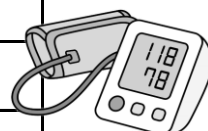
榛東村では、下記のとおり健康相談を実施しています。お気軽にお出かけください。実施日時以外で来所する場合は、事前にご連絡をお願いします。

令和7年度 健康相談 日程表

■実施日時 毎週月曜日（年末年始・祝日を除く）

午後1時30分～2時30分

年	月	日				
令和7年	9月	22	29			
	10月	6	20	27		
	11月	10	17			
	12月	1	8	15	22	
令和8年	1月	5	19	26		
	2月	2	9	16		
	3月	2	9	16	23	30



健診結果
栄養・運動

などの相談が
できます！

■会 場 榛東村保健相談センター

■内 容 保健師、栄養士による相談
血圧測定、必要により尿検査



しんとう健康ダイヤル24

■24時間年中無休で相談できます。通話料・相談料は無料です。

☎：0120-077-005

（お問い合わせ）

榛東村保健相談センター

☎0279-70-8052



託児もあります♪

脂質異常症予防のための料理教室 参加者募集！



脂質異常症とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎる、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態のことです。この状態が続くと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

脂質異常症について知り、予防するためのメニューを作ってみませんか？

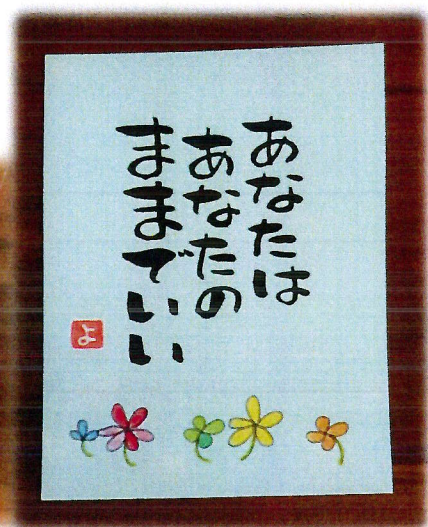
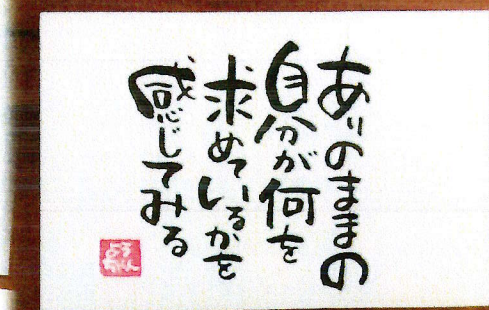
日 時	令和7年10月24日(金) 9時30分～13時30分頃
会 場	榛東村保健相談センター
定 員	16名(先着順) ※定員になり次第締め切ります。
対象者	榛東村に住民登録がある方
参加費	無料
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
託 児	定員：3名(先着順) ※未就学児が対象
献 立	いわしのソテー、エリンギサラダ、かぼちゃ蒸しパン 他 ※メニューは変更になる場合があります
申 込	期間：9月24日(水) 8時30分～10月17日(金) 17時15分まで ※定員になり次第締め切ります。 電話または申込フォームでお申し込みください。 【電話】0279-70-8052 (受付：平日8時30分～17時15分) 【申込フォーム】https://logoform.jp/form/3G8x/1229480 (24時間受付) ※受付完了メールが自動送信されますので、ご確認ください。 メールが届かない場合は申し込みが完了していない可能性がありますので、保健相談センターまでご連絡ください。

目指すは上手い字より味のある字！ だからこども～大人まで楽しめます♡
言霊という言葉があるように、言葉には力があると思います。
ぜひ筆文字で好きな言葉や心地良い言葉を描いて見ましょう

『優しい♡筆文字講座』

講師：あおデザイン

青木 ようこ 氏



日時：10月23日（木）13：00～15：00

場所：しんとう温泉 ふれあい館 会議室

定員：10名 女性限定

費用：無料

お問い合わせ・申し込み

社会福祉法人榛東村社会福祉協議会 事務局 千明

0279-55-5294 ふれあい館内