

健康

冬季限定
スマイルウォーキング

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥



季節を肌で感じながらまちなかをウォーキングしませんか。ウォーキングを習慣化して、寒さに負けない体と心を手に入れましょう。

期間 12月1日(日)～令和7年3月31日(月)

対象者 65歳以上のかた

内容 1時間以上のウォーキング(町内に限る)

一日1時間以上の町内ウォーキングでエンジョイポイントを1ポイント付与します。ウォーキングの日時をエンジョイポイントの台紙に記入してください。(自己申告)ポイントの押印は、包括支援係に台紙を提出したときに

行います。

記入例 ○月△日 スマイルウォーキング(午前9時～10時)

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-6135

健康の鉄人教室⑨
フレイル予防教室

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥

フレイルとは、加齢により心身の機能が衰えた状態です。フレイルの状態が続くと要介護リスクや入院リスクが高まります。まずは自分がフレイルであるかを知り、フレイル予防を始めましょう。

日時 12月25日(水) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館3階第2・第3会議室

内容

講義 フレイルの基礎知識とその予防法
実技 フレイル予防の筋力トレーニング

講師 群馬大学大学院保健学研究科 山上徹也^{やまがきてつや}教授

募集人数 30人

受付開始 12月18日(水) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-6135

あたのたいそう教室

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥



認知症予防に効果が

あるくもん

式の学習療

法と、さま

ざまなレク

リエーションを組み合わせた教室です。物忘れの予防や改善には、脳の活性化と運動が効果的といわれています。外出のきっかけづくりとして、楽しく物忘れ予防を始めませんか。

日時 1月24日(金)～3月28日(金) 毎週金曜日(全10回)

午後2時～3時30分

場所 中央公民館3階第1会議室

募集人数 20人

申込期間 12月10日(火)～20日(金)

※教材発注のため、この期間に必ずお申込みください。

対象者 70歳以上で、おおむね全日程参加できるかた

内容

○くもん式の教材を使った読み書き・計算

○簡単な運動やレクリエーションなど

※申込者を対象に、1月16日

暮らし

町営住宅入居者募集



入居者募集住宅

海老瀬団地(大字海老瀬7109-1)3DK(62・2㎡)2戸

原宿団地(大字岩田222-1)2DK(44・5㎡)1戸
岩田団地(大字岩田1269)3DK(62・2㎡)1戸

主な入居資格

○町内に在住または在勤で同居親族があるかた(単身入居の特例制度あり)

○住宅に困窮しているかた

※そのほかに収入基準などの制限があります。

【広告】

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

年末の大掃除

出たごみは、捨てる前に考えましょう！

着なくなった服や使用しなくなった家具など、年末は大掃除で多くのごみが出されます。しかし、その中にはごみではなく、資源となるものがあります。本当にごみか、捨てる前に考えましょう。

ごみとして出す前に、次のことを確認してみてください。

●買取ショップに売ったり、フリマアプリやネットオークションなどで出品できませんか？



●直して使える可能性はありませんか？

●リサイクルショップやバザーなどで引き取ってくれる可能性はありませんか？



●やみくもに断捨離せず、もう一度考えてみましょう

年末年始は各ごみ処理施設が大変混み合います。また、年始はごみ収集がお休みになります。計画的に大掃除を進めましょう。

問合せ 環境下水道係 ☎82-6132

入居時期 入居手続き終了後
選考方法 海老瀬団地と原宿団地は申し込み順に決定します。岩田団地は12月2日(月)～13日(金)まで申し込みを受け付け、抽選となります。応募がなかった場合は、16日(月)以降申し込み順に決定します。

問合せ 計画管理係
☎82-6151

固定資産税 家を壊したときは手続きを

住宅や物置などの家屋の全部または一部を取り壊したと

きは手続きが必要です。令和6年中に家屋を取り壊したかたは、令和7年1月31日(金)までに家屋滅失届(役場備え付けまたは町ホームページからダウンロード)を提出してください。固定資産課税台帳から削除します。

また、取り壊した家屋が登記されている場合は、この届出とは別に法務局での滅失登記の手続きが必要となります。建物滅失登記をされた場合は、役場への届出は不要です。なお、居宅などの住宅用家

東部児童相談所
巡回相談のお知らせ

友達とうまく付き合えない、気になる癖がある、育てにくいと感じるなど、子育てに関する心配ごとについて、相談をお受けします。

屋を取り壊すと、住宅用地に対する課税標準の特例の適用(軽減)が外れるか、変更となる場合があります。
持参するもの 印鑑
提出先・問合せ 資産税係
☎82-6128

児童心理の専門家がお子さんの発達の様子や特徴などを把握し、助言を行います。場合によっては医師の診察も行います。
期日 令和7年1月23日(木)
※予約制で、時間は決まり次第ご連絡します。
場所 板倉町保健センター
申込期限 12月27日(金)
定員 5人(定員に達した場合は、お断りすることがあります)
申込み・問合せ 社会福祉係
☎82-6133

ひとりで悩まずご相談ください～人権相談～

窓口相談を希望のかた(予約制) ☎82-6131(戸籍年金係)

秘密は厳守します。

電話相談を希望のかた

みんなの人権110番

☎0570-003-110

こどもの人権110番(通話料無料)

☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

(平日午前8時30分～午後5時15分)

水道の手続き、水道の漏水や濁り、工事の申込み、各種証明など水道に関する問合せは

群馬東部水道企業団館林支所

☎0276-80-3201

※休日・夜間の場合は、自動音声ガイダンスに切り替わります。切り替わるまで電話を切らず、アナウンスに従って用件をお伝えください。

○板倉営業所(役場窓口)は、館林支所に統合されました。

新春恒例
消防隊出初式

日時 令和7年1月11日(出) 午前10時
場所 館林城ゆめひろば(館林市城町)
内容 館林とび職組合演技披露、消防隊一斉放水披露、分列行進(徒歩部隊、車両部隊)披露
令和6年度全国統一防火標語「守りたい 未来があるから 火の用心」

問合せ 館林地区消防組合消防本部警防課
☎ 72-8361

館林税務署から
確定申告のお知らせ

令和7年1月6日(月)から2月14日(金)までの所得税・個人消費税・贈与税の相談は、電

話などで事前に相談日時などの予約が必要です。予約なくお越しいただいた場合は対応できませんので、ご注意ください。

なお、確定申告会場は令和7年2月17日(月)に開設いたします。確定申告会場への入場には入場整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントを通じてオンラインでの事前発行がスムーズです。

問合せ 館林税務署
☎ 72-4373

館林税務署
臨時職員を募集します

募集人員 70人程度
勤務内容 案内、確定申告会場パソコンなどの入力補助および書類整理などの事務補助
勤務場所 館林税務署またはイオンモール太田(太田市)
勤務日時 令和7年1月中旬～3月下旬(ただし土・日、祝日を除く)
午前9時～午後5時の間の4時間以内または昼休みを除く5時間30分
時給 1,000円～1,020円
※詳細は、お問い合わせください。

申込み・問合せ 館林税務署 総務課
☎ 72-4373

北朝鮮
人権侵害問題啓発週間

12月10日(火)～16日(月)までは、北朝鮮人権侵害問題啓発週間です。

国民的な課題である拉致問題をはじめ、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

また、北朝鮮による拉致容疑事案および拉致の可能性を排除できない事案に関する情報提供などへのご協力をお願いします。

問合せ 館林警察署
☎ 75-0110

群馬県警察ホームページ
☎ <https://www.police.pref.gunma.jp/28426.html>

農業機械の盗難に
注意しましょう

徹底すべき対策
○農業機械にエンジンキーを差したまま放置しない。
○田畑や農道、ハウス内に農業機械を放置せず、農業機械を施錠のうえ、施錠できる倉庫などに格納する。ポンプ小

屋の扉を施錠する。
有効と考えられる対策
○警報器、ハンドルロックやタイヤロックなどの盗難防止用品を装着する。

○倉庫やポンプ小屋にセンサー付きライト、防犯カメラ、防犯警報器などを設置する。
○倉庫の前や敷地の出入り口、通路に障害物を置く。

盗難被害に対する備え

○農業機械の盗難に対応できる保険に加入する。
○車体番号などが分かる書類を保管する。

盗難にあつた場合の対応

○速やかに警察署に届け出るとともに、農協や販売店に情報提供することで、盗難機械の流通を難しくし、窃盗抑止に繋がります。

問合せ 農業振興係
☎ 82-6137

県立多々良沼公園
12月のイベント

▼太極拳教室
日時 12月21日(土) 午前10時～11時30分
場所 ボランティアセンター前多目的広場(館林市松沼町)
費用 500円
持参品 タオル・飲み物・運

感染症対策のポイント

インフルエンザや風邪が流行しやすいシーズンになりました。
呼吸器症状を引き起こすウイルスは、乾燥と低温に強く、湿潤と高温に弱い傾向にあります。
そのため感染症を予防するために、手洗いや咳エチケットのほか、換気と加湿のコントロールが大切です。
寒い環境でも換気の実施
部屋の対角の窓を開放し、空気の流れを作りましょう。1時間に5分程度行うことで、十分に換気ができます。
適度な加湿
加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。
室温が下がりにすぎないよう暖房をつけながら換気をするとともに、加湿を意識しながら体調管理には十分気を付けましょう。

くらしの情報

●●いたくらお知らせメール●●



スマートフォン・パソコン用
二次元コード



携帯電話用
二次元コード

携帯電話やパソコンのメール機能を利用した防犯・防災・緊急・町の情報配信を行っています。登録は、町ホームページまたは、二次元コードから可能です。

●●●●●まちの動き●●●●●

人口 13,461人(－11)
うち外国人 634人(+10)
男 6,776人(－8)
女 6,685人(－3)
世帯数 5,933戸(0)
()内は前月比 令和6年11月1日現在

●●●●●今月の税金●●●●●

納税は口座振替が便利です

町県民税(4期)
国民健康保険税(6期)
介護保険料(6期)
後期高齢者医療保険料(6期)
問合せ 収税係
☎ 82-6129
○納付書のかたはコンビニ、auPAY、d払い、LINEpay、PayPayでも納められます

○町ホームページ
☎ <https://www.town.itakura.gunma.jp/>

関東どまんなか
サミット情報

野木町(栃木県)

TOWN-NOG
イルミネーション2024
日時 令和7年1月31日(金)まで
日没後(午後5時前後)～午前0時
場所 JR野木駅前東西ロータリー
※車で来場の際は、有料駐車場をご利用ください。
問合せ 野木町観光協会(野木町産業振興課内)
☎ 0280-5714153



栃木市(栃木県)

熱気球ホンダグランプリ最終戦
栃木市・渡良瀬バルーンレース2024
渡良瀬遊水地を舞台に熱気球のパイロットが競技飛行を行い、腕を競います。そのほか熱気球係留体験(事前申込制・有料)、熱気球教室、バルーンイリュージョンも実施予定です。
日時 12月13日(金)～15日(日) 各日午前6時50分～
場所 栃木市藤岡渡良瀬運動公園
問合せ 渡良瀬バルーンレース実行委員会事務局(栃木市観光振興課内)
☎ 0282-212374

小山市(栃木県)

第23回ハンドベル
クリスマスコンサート

中央公民館で活動しているチームと白鷗大学ハンドベル部によるハンドベルクリスマスコンサートです。
日時 12月14日(土) 午後2時開演
会場 小山市立文化センター小ホール
料金 無料
申込 不要
問合せ 小山市中央公民館
☎ 0285-1219562



加須市(埼玉県)

イルミネーション大作戦
北川辺総合支所周辺を約4万個の電球で彩るイルミネーション大作戦が開催されます。約1か月かけて飾り付けたイルミネーションを、ぜひご覧ください。詳しくは、加須市ホームページをご覧ください。
主催 北川辺Dreamプロジェクト
点灯期間 12月15日(日)～令和7年1月31日(金) 各午後4時30分～10時10分
会場 北川辺総合支所周辺
問合せ 加須市物産観光協会北川辺支部
☎ 0280-611205



古河市(茨城県)

古河七福神めぐり
年の初めに幸福を願って七福神を巡拝する福めぐりです。徒歩7,000歩、約2時間のコース(約3.5km)を自由に巡拝します。
日時 令和7年1月5日(日) 午前9時～10時30分受付
※午前9時前の巡拝はご遠慮ください。
場所 古河駅西口おまつり広場
費用 無料(押印台紙は200円)
問合せ (一社)古河市観光協会
☎ 0280-1231266

