

健康

いこうよ・けんしん
健診・がん検診

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

今年度の最後の総合集団健診を実施します。今年度は町制施行70周年を記念し、お得なキャンペーンを実施しています。まだ受けていないかたは、この機会をぜひご利用ください。

○健康エンジョイポイントW
キャンペーン

今年はポイントがいつもの2倍もらえます。

○一緒に行こうよ！健診キャンペーン

家族や友だちと一緒に集団健診を受けたかたに、記念品をプレゼントします。

日時 10月19日(日) 午前8時30分～11時

場所 海洋センター、保健センター

内容 生活習慣病健診（若年国保特定、後期高齢者）、がん検診（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん）、肝炎ウイルス検査

※乳がん、子宮頸がん検診は電話または町公式LINEで



楽しみながら確認できる体力測定会です。健康な体づくりへのきっかけとして体験してみませんか。

期日 10月28日(火)・令和8年3月24日(火)

※2回の測定結果を比較しますが、1回のみ参加も可能です。

時間 午後1時～3時

場所 海洋センター

内容 フレイルサポーターによる体力測定や解説

募集人数 15人

持参品 飲み物、タオル、上履き

※当日は素足での測定があります。膝までズボンなどが上がる服装でお越しください。

申込み・問合せ 包括支援係 82-6135

予約が必要です。

※がん検診は、対象年齢であれば町民すべてのかたが受診できます。

問合せ 健康推進係（保健センター）

82-3757



板倉町公式LINE

健康の鉄人教室⑦
秋の音楽療法教室

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

楽器の演奏に合わせて歌唱や体を動かします。心身ともにリフレッシュしましょう。

日時 10月23日(木) 午前10時～11時30分

場所 東部公民館1階講堂

講師 翼ミュージックアカデミー 細谷美直音楽療法士

募集人数 30人

受付開始 10月16日(木) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係 82-6135

秋から始めるフレイル予防
びびっと体操教室

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

懐かしいラジオ体操といす

アクティブ教室 11月期



♥♥健康エンジョイポイント♥♥

自宅でも続けやすい椅子に座った運動を行います。寒くなり自宅にこもりがちになる季節がやってきます。教室に参加して、今のうちに運動習慣を身につけましょう。

期日 11月6日(木)、20日(木)

※どちらの日程も同じ内容です。申し込み時に、希望の日程をお伝えください。

時間 午後2時～3時30分

場所 中央公民館3階第1会議室

送迎 日程により各地区の送迎対応が可能です。ご希望のかたは、申し込み時に送迎の希望をお知らせください。

に座ってできる筋力トレーニングを中心とした運動教室です。猛暑で弱った筋力を取り戻してびびっと（生き生きとした）な生活を送りましょう。

期日 10月23日(木)・11月27日(木)・12月25日(木)・令和8年1月22日(木)・2月26日(木)・3月26日(木)

時間 午後1時30分～3時

場所 海洋センター

内容 ラジオ体操、鬼石式筋力トレーニング、館内のウォーキング

募集人数 各回30人

持参品 上履き、飲み物

受付期間 開催7日前の午前8時30分から2日前まで

申込み・問合せ 包括支援係 82-6135

いたくら
クリーンウォーク

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

ご自身の健康づくり、介護予防を目的とした町内のゴミ拾いウォーキングを行います。体力づくりをしながら一緒にボランティア活動を行いますんか。

日時 10月21日(火) 午後2時～3時30分

集合場所 北部公民館駐車場

内容 集合場所からウォーキングをしながらのごみ拾い

対象者 主治医に運動を禁じられていないおおよね65歳以上のかた

募集人数 20人

持参品 軍手、帽子、水分補給できるもの（動きやすい服装でお越しください）

受付開始 10月14日(火) 午前8時30分

※雨天の場合は役場に集合し、介護予防に関するDVDの視聴やグループワークなどを行います。

申込み・問合せ 包括支援係 82-6135



フレイルチェック測定会

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

フレイルとは元気な状態と介護が必要な状態の中間のことをいいます。

フレイルチェック測定会のご自身の健康状態について、

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

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。

「障害児者」虐待かも」と
思ったら

町では障害者・障害児虐待に関する相談・通報の窓口を設け、虐待の防止、早期発見に取り組んでいます。

虐待は障害者・障害児のかたの尊厳を傷付け、自立と社会参加を妨げるものです。しかし、障害者・障害児のかたは、「虐待だと認識できない」ことや「被害を訴えられない」場合があります。

家庭や施設、職場などで「障害者・障害児虐待かも」と思った場合は、すぐに通報してください。

皆さんで障害者・障害児虐待の防止、早期発見に取り組みましょう。

▼相談・通報窓口は次のとおりです

平日（午前8時30分～午後5時15分）

○板倉町障害者虐待防止セン

ター（社会福祉係）

■82－6133

夜間（午後5時15分～翌午前8時30分）・休日（24時間）

○相談支援センターほつと

■090－4546－4040

救急車を呼ぶか迷ったら
#7119

この症状で救急車を呼んでいいのか、自分で病院に行くならどこの病院に行けばいいのか。そんな時に便利な電話相談窓口があります。#7119は、常駐の看護師に24時間年中無休で相談できます。10月1日㈩から群馬県内全域で運用開始します。ぜひ、ご活用ください。

対応言語 日本語のほか8言語（ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、英語、ベトナム語、中国語、インドネシア語、韓国語）

料金 無料（通話料は利用者負担）

直通電話

■050－5526－4381
※接続先は#7119と同じです。

※県境地域やダイヤル回線・IP電話、#7119で繋がらない場合は、直通電話番号

にお掛けください。

問合せ 群馬県総務部消防保安課

■027－2226－2242

館林地区消防組合消防隊
秋季点検を実施します

火災が発生しやすい時季に向けて、消防隊の土気の高揚と地域住民の防火思想の普及を図るため、令和7年度秋季点検を行います。

日時 10月26日(日) 午前8時30分～11時30分

場所 おうら中央多目的広場（邑楽町役場北側）

内容 館林地区消防組合消防団の消防車や資機材の点検、団員姿勢服装点検、各種表彰など

令和7年度全国統一防火標語「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

問合せ 館林地区消防組合消防本部警防課

■72－8361

館林地区消防組合
消防フェアを開催します

消防署や車両の見学、消防官との交流を通じて、子どもから大人まで楽しめる、消防を身近に感じられるイベント

を開催します。

日時 11月9日(日) 午前10時～午後1時

場所 館林地区消防組合消防本部（館林市上赤生田町4050－1）

内容 放水体験、消防車乗車体験、119番通報やロープ渡過など

問合せ 館林地区消防組合消防本部総務課

■72－8360（平日のみ）

行政書士無料相談会

日時 10月19日(日) 午前10時～午後3時

場所 城沼公民館（館林市松原1－22－22）

内容 相続・遺言、営業許可、農地、開発許可、その他相談費用 無料

※事前予約が必要です。

申込み・問合せ 群馬県行政書士会館林支部

■57－8172

板倉高校かわら版第49号

板倉高校かわら版第49号が発行となり、ホームページに掲載しています。

入学式や企業見学、球技大



関東どまんなか
サミット情報

野木町（栃木県）

野木町煉瓦窯秋フェスタ

日時 10月4日(土)・5日(日)

午前9時～午後3時

場所 野木町煉瓦窯

内容 煉瓦窯見学ツアー、ジャズ演奏、模擬店、ワークショップなど

問合せ 野木町煉瓦窯イベント実行委員会

■0280－336667

栃木市（栃木県）

栃木市制15周年記念

第14回歌麿まつり

～歌麿の愛したまちとちぎ～

期間中は歌麿道中

やとちぎ歌丸（マル）

シエをはじめとした、

歌麿と栃木に関する

展示やイベントを行います。

期間 10月11日(土)～

19日(日)まで

場所 蔵の街とちぎ

（栃木市蔵の街大通りを中心とした街中周辺）

※開催イベントの詳細は、

歌麿を活かしたまちづくり協議会ホームページなどでご確認ください。

問合せ 歌麿を活かしたまちづくり協議会（栃木市蔵の街課）

■0282－212573

小山市（栃木県）

第74回小山市菊花大会

一般盆栽菊、懸崖作りなどの約400点の展示、富士山作り展示

日時 10月25日(土)～11月16日(日)

午前9時～午後4時

※11月3日(月)は菊鉢の無料配布を行います。

（時間未定、なくなり次第終了）

場所 小山 思川温泉（小山市喜沢1475）

問合せ 小山市観光協会

■0285－304772

加須市（埼玉県）

KAZOLING CYCLE RALLY 2025

期間中にラリーポイントを自転車で巡り、4か所以上のキーワードを集めたかたに抽選で賞品をプレゼントします。応募には、集めたキーワードを「ラリーポイント」と自転車と一緒に写っている写真1枚の提出が必要となります。

賞品 加須市の特産品

詰め合わせなど

期間 10月5日(日)～11月14日(金)

問合せ 加須市観光振興課

■0480－621111

古河市（茨城県）

スポーツフェスタ古河2025

老若男女どなたでも楽しめる体験型イベントを開催します。

トップアスリートと一緒にカラダを動かしましょう。

日時 11月3日(月)

午前9時～午後4時

参加費 無料

場所 古河市イーエス

中央運動公園（古河市

下大野2528）

問合せ スポーツ振興課

■0280－2215111

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。

●●●●●公式SNS●●●●●



YouTube
板倉町公式動画チャンネル



板倉町公式LINE

●●●●●まちの動き●●●●●

人口 13,327人（－26）
うち外国人 728人（－13）
男 6,727人（－11）
女 6,600人（－15）
世帯数 6,016戸（－7）
（ ）内は前月比 令和7年9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・森林環境税（3期）
国民健康保険税（4期）
介護保険料（4期）
後期高齢者医療保険料（4期）
問合せ 収税係
■82－6129
○納付書のかたはコンビニ、auPAY、d払い、PayPayでも納められます

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