

健康

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。秋の過ごしやすい時期に一緒にボランティア活動を行いませんか。

日時 11月18日(火) 午後2時～3時30分

集合場所 南部公民館駐車場

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むね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)

日時 12月2日(火)

○午前の部

午前9時30分～11時45分

○午後の部

午後1時～3時30分

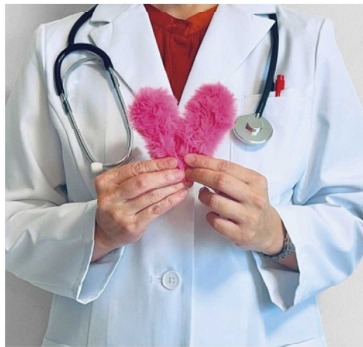
場所 中央公民館2階講座室

問合せ 社会福祉係

☎82-6133

今年度最後 子宮頸がん・乳がん検診

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥



がんは、早期には自覚症状がないことが多く、定期的な検診による早期発見が重要です。国は、子宮頸がん検診、乳がん検診を2年に1回受診することを推奨しています。

日時 12月3日(木) 午後0時30分～2時

場所 保健センター

費用 500円(70歳以上のかたは無料)

※電話または町公式LINE

装でお越しください)

受付開始 11月11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

悩まないで こころの健康相談

認知症や依存症、統合失調症などの精神疾患の相談のほか、「対人関係がうまくいかない」「何もやる気にならず外出もままならない」「他人や家族にひどく暴力的に対応してしまふ」「不安が先立ち何も手につかない」など、さまざまな心の不安や心配ごとの相談を受け付けます。

ご本人だけでなく、ご家族だけの相談も受け付けます。

※相談は、精神科医師との個別相談です。

日時 11月27日(木) 午後1時30分

場所 役場1階相談室1

担当 つつじメンタルホスピタル 協働知宜医師

申込み・問合せ 社会福祉係
☎82-6133

で予約が必要です。

※子宮頸がん検診は、11月29日(土)まで、個別検診を受けることができます。なお、個別検診受診票が必要になりますので、健康推進係(保健センター)へご連絡ください。

申込み・問合せ 健康推進係

(保健センター)

☎82-3757



板倉町公式LINE



個別検診実施医療機関はこちらからご確認ください

アクティブ教室 12月期

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥

椅子に座ってできるヨガやレクリエーションなどを行います。自宅でも続けやすい運動なので、運動習慣を身につけたいかたにもおすすめです。

期日 12月4日(木)、18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。

健康の鉄人教室⑧ お灸セルフケア講座

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥

自宅でもできるお灸セルフケアをほりきゅう師と一緒に学びます。東洋医学とツボの話やもぐさ作り体験、安全なお灸の仕方を学びます。

日時 11月28日(金) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館2階調理実習室

講師 ともなが鍼灸治療院 伊藤朝永院長

募集人数 20人

受付開始 11月21日(金) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-6135

歯周病検診

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥

歯周病は、成人が歯を失う最大の原因です。歯周病になると、歯を失うだけでなく、全身にさまざまな影響を及ぼします。

費用 500円

受診方法 実施医療機関に予約後、受診券を持参し、受診してください。

対象者 20・30・40・50・60・70

時間 午後2時～3時30分

場所

○12月4日(木) 中央公民館3階第2・3会議室

○12月18日(木) 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。

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。

日程	送迎地区
12月4日(木)	西・南
12月18日(木)	北・東

送迎地区以外の送迎はできません。

講師 ドクターネイル爪革命 群馬両毛店 市澤晃代院長

内容 椅子に座って行う体操やヨガ、レクリエーション

対象者 主治医に運動を禁じられていない65歳以上のかた

募集人数 各日20人

受付開始 11月20日(木) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-6135

認知症サポーター 養成講座(出前講座型)

ご友人や地域のかたと一緒に、認知症について学んでみませんか。皆さんの都合の良

歳のかた(令和8年3月31日時点)

場所 館林邑楽歯科医師会加入指定医療機関(受診券の裏面にてご確認ください)

内容 問診、歯・歯周組織などのチェック、歯科相談、ブラッシング指導

受診期間 11月29日(土)まで

※対象者には5月に受診券を発送しています。受診券を紛失されたかたは、再発行できますのでご連絡ください。

※検診の結果、治療が行われた場合の治療費は、別途本人負担になります。

問合せ 健康推進係(保健センター)
☎82-3757

献血にご協力ください

♥♥♥健康エンジョイポイント♥♥♥



いのちを救う愛の献血にご協力をお願いします。ご来場をお待ちしています。

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

くらし

成年後見制度 はじめて研修

成年後見制度は、認知症になっても、障害があっても、人生の最期まで自分らしく暮らしていくためにご本人やそのご家族を手助けしてくれる制度です。将来に備えて学んでみませんか。

日時 11月19日(水) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館3階第1会議室

講師 群馬県社会福祉士会
権利擁護センターぱあとなあ
群馬 金子勝美(かみこうみ)社会福祉士

内容 事例から学ぶ成年後見制度利用の考えどき

募集人数 30人

受付開始 11月10日(月) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-6135

廃車手続きを忘れずに

原付バイクや農耕車(トラクター・コンバイン)などを譲渡・処分した際は、必ずナンバープレートを返納し、廃車手続きを行ってください。

定員 各30名

申込期限 11月14日(金)

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

申込み・問合せ 館林税務署

法人課税第一部門

☎72-9539

自衛官募集



防衛省では、次の自衛官を募集しています。

▼一般曹候補生

応募資格 18歳以上33歳未満

のかた

受付期限 11月21日(金)

▼陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

応募資格 男子で中卒(見込含)、17歳未満のかた

受付期限 令和8年1月15日(木)

▼自衛官候補生

応募資格 18歳以上33歳未満のかた

受付期限 年間を通じ受付を

手続きをしないと、翌年度以降も軽自動車税がかかり続けられています。なお、自宅で保管している車両を「しばらく使わない」といった理由で廃車手続きをすることはできません。車両を買い替えた際は、古い車両の廃車手続きと併せて、新しい車両の登録手続きも忘れずに行ってください。また、ナンバープレートを紛失してしまった場合は、ご連絡ください。

問合せ 住民税係

☎82-6127

11月は計量強調月間



私たちの身の回りは、物の長さや重さ、量を計るための計量器と呼ばれる機器が多くあります。小売店のはかりやガソリンスタンドの給油メーター、水道・ガス・電力の使用量を記録するメーター、家庭には体重計や血圧計、体温計などがあり、私たちの暮らしを支えています。現行の計量法が施行された

11月1日を計量記念日、11月を計量強調月間として定めています。この機会に、身の回りの計量に目を向けてみましょう。

群馬県計量検定所では、家庭の体重計や料理用はかりなどの精度確認のご依頼を受け付けています。また、計量についての相談にも応じていますので、お気軽にご利用ください。

相談日 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

時間 午前9時～午後4時

相談方法 群馬県計量検定所(前橋市下大島町81-13)に來所または電話

問合せ 群馬県計量検定所
☎027-263-2436

税を考える週間

国税庁では、国民の皆さまに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。

特に、毎年11月11日から17日を税を考える週間として、集中的にさまざまな広報広聴施策を実施しています。

詳しくは、国税庁ホームページ「税を考える週間(国税庁の取組紹介)」をご覧ください。

問合せ 館林税務署総務課

☎72-4373



税を考える週間
特設ページ

所得税の基礎控除の 見直し等に係る説明会

令和7年度税制改正により、所得税の基礎控除や給与所得控除に関する見直し、特定親族特別控除の創設が行われました。これらの改正は、令和7年12月1日に施行され、令和7年分以後の所得税について適用されます。このため、令和7年12月に行う年末調整など、令和7年12月以後の源泉徴収事務に変更が生じるため、本改正について、源泉徴収義務者向けの説明会を開催します。

期日 11月17日(月)・18日(火)

時間

午前の部 午前10時～11時30分

午後の部 午後2時～3時30分

場所 館林税務署(館林市仲町11-12)

び遺体修復費、自宅で凶悪犯罪の被害にあった際の転居費用などの補助

○同一加害者から生命・身体などの被害を受けないための安全確保措置

問合せ 群馬県警察本部広報

広聴課犯罪被害者支援室

☎027-243-0110

○館林警察署警務課

☎75-0110

寄附受納



○指定寄附

明治安田生命保険相互会社 様
金603,900円

地域住民の健康増進、介護・認知症対策、子育て支援費用として

問合せ 財政係

☎82-6126

【広告】

有料広告掲載欄

【広告】

有料広告掲載欄

野焼きは原則禁止 されています

廃棄物の野焼きは、法令で原則禁止されています。一部例外はありますが、農地における枯れ草の野焼きから火災につながったケースが昨年も発生しています。例外として認められている場合でも、十分に注意しましょう。

次の野焼きは例外的に認められていますが、苦情が寄せられる場合は、指導の対象となります。

○風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
○農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
○たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であつて軽微なもの

問合せ

○環境下水道係

☎82-6132

○農業振興係
☎82-6137

第16回緑化講座

草花の寄せ植えは、庭がない場合でも鉢の中で小さな庭を楽しむことができます。家庭でも扱いやすい植物を使つて、植物の特徴や植え付け後の管理方法などについて学びます。

日時 12月7日(日) 午前10時～11時30分
場所 おうらの森(邑楽町中野3924-1)
テーマ 冬の玄関を彩る寄せ植えづくり
募集人数 30人
受付開始 11月10日(月) 午前9時
費用 3,000円
持参品 筆記用具、エプロン、手袋、新聞紙、持ち帰り用袋
申込み・問合せ おうらの森 88-7188

第17回緑化講座

フジは古くから親しまれている花木で、花の美しさや香りに魅力があります。美しい花を咲かせるための剪定の仕方について学びます。

11月はリチウムイオン電池による火災防止月間です

リチウムイオン電池を含む製品は、過度な力が加わることで発熱や発火する恐れがあります。全国では、リチウムイオン電池を原因としたごみ収集車や処理施設の火災が多発しています。

環境省では、9月から12月までの4か月間を「リチウムイオン電池による火災防止強化キャンペーン」の期間とし、11月を「リチウムイオン電池による火災防止月間」に決めました。

いま一度、リチウムイオン電池を含む製品の処分方法のご確認をお願いします。

リチウムイオン電池を含む主な製品

- モバイルバッテリー
- ワイヤレスイヤホン
- 小型扇風機
- 電子タバコ
- デジカメのバッテリー

※コンセントに繋がなくても動く製品は要注意です。

適切な捨て方

- いたくらリサイクルセンターに直接持ち込む
 - 各公民館の回収ボックスへ出す
 - JBRC会員の販売店や事業所に持ち込む
- ※ごみステーションに出すことができません。
※販売店や事業所はJBRCのホームページから検索することができます。



詳細はこちら



JBRC ホームページ

問合せ 環境下水道係 82-6132

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 13,331人(+4)
うち外国人 767人(+39)
男 6,733人(+6)
女 6,598人(-2)
世帯数 6,048戸(+32)
()内は前月比 令和7年10月1日現在

●●●●●今月の税金●●●●●

納税は口座振替が便利です

固定資産税(4期)
国民健康保険税(5期)
介護保険料(5期)
後期高齢者医療保険料(5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

URL <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)

野木町産業祭を開催します

日時 11月9日(日)
午前9時～午後2時
場所 日東工業エンスホール
内容 お楽しみ抽選会、野菜即売会、工業製品等展示即売会、郷土手作り食品等即売会、ビンゴゲーム大会など
問合せ 産業振興課商工観光係 0280-5714153

栃木市(栃木県)

市制15周年記念事業
熱気球ホンドグランプリ最終戦
栃木市・渡良瀬バルーンレース2025
渡良瀬遊水地を舞台に熱気球のトップパイロットが競技飛行を行い、腕を競います。毎年恒例の熱気球係留体験(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12日(金)～14日(日)
各日午前6時50分～
※12月13日(土)は渡良瀬遊水地フェスティバル2025とちぎオーガニックマルシェ2025を同時開催(午前9時～午後3時)
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)

小山きものの日

「小山きものの日」は、市の伝統産業「本場結城紬」の情報発信と和装振興のため、着物を楽しんでいただく催しです。
日時 11月16日(日)
午前10時～午後4時
内容 着物ファッションショー、お楽しみ抽選会、本場結城紬作品展示会など
場所 小山市役所1階多目的スペースほか
問合せ 小山市工業振興課 0285-2219397

加須市(埼玉県)

加須市ふるさと写真コンクール
作品募集
インスタグラムフォトコンクール

テーマ 「大切な人に伝えたい加須の魅力」
応募期限 12月31日(木)まで
写真コンクール
テーマ 「笑うかぞには福来る」
応募期間 11月4日(火)～令和8年1月6日(火)
※詳しくは加須市ホームページをご覧ください。

問合せ シティプロモーション課 0480-6211111

古河市(茨城県)

生誕100年 永井路子展

生誕100年を迎える故永井路子氏の生涯を追いつながら、自筆原稿など貴重な資料を通して永井文学の魅力を紹介いたします。
期間 10月25日(土)～12月23日(火)
場所 古河文学館
費用 200円(小中高生50円)
問合せ 古河文学館 0280-211129