健康

健康の鉄人教室⑨ オーラルフレイル予防教室

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

オーラルフレイルとは、加齢に伴い、かむ、飲む、話すなどのお口の機能が衰えている状態です。オーラルフレイルの予防法について学び、健康寿命を延ばしましょう。

日時 12月11日㈭ 午後1時30分～3時
場所 中央公民館3階第1会議室
講師 谷山愛歯科衛生士
募集人数 30人
受付開始 12月4日㈭ 午前8時30分
申込み・問合せ 包括支援係 ☎82－6135

いたくら クリーンウオーク

♥♥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オーキングを行います。寒さに負けず、ボランティア活動を通して元気な体を保ちませんか。

日時 12月16日㈫ 午後2時～3時30分
集合場所 福祉センター駐車場
内容 集合場所からウオ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（動きやすい服装でお越しください）
受付開始 12月9日㈫ 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

任意後見制度 はじめて研修

任意後見制度は、認知症などで判断能力が低下したときのため、元気なうちに財産管理や療養看護などの将来設計を考えておく制度です。将来に備えて学んでみませんか。

日時 12月17日㈬ 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 須田和也社会福祉士
内容 事例から学ぶ任意後見制度利用の考えどき
募集人数 30人
受付開始 12月10日㈬ 午前8時30分
申込み・問合せ 包括支援係 ☎82－6135

あたまのたいそう教室

♥♥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。認知症予防には、脳の活性化と運動が効果的と言われています。外出のきっかけづくりとして、楽しく認知症予防を始めてみませんか。

日時 令和8年1月9日㈮～3月13日㈮ 毎週金曜日（全9回）
※ただし、1月16日㈮は除く午後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8日㈪～17日㈬
※教材発注のため、この期間に必ずお申し込みください。
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、12月19日㈮午後1時30分に中央公民館3階第1会議室で体験学習会を実施します。都合がつくかたはご参加ください。
申込み・問合せ 包括支援係 ☎82－6135

アクティブ教室 1月期

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

呼吸を意識したヨガや体操を行い、毎日の生活の中で元気に過ごすためのコツを学びませんか。最終月となりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

期日 令和8年1月15日㈭、29日㈭
※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。

日程	送迎地区
1月15日㈭	北・東
1月29日㈭	西・南

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（いちざわあきよ）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 12月25日㈭ 午前8時30分
申込み・問合せ 包括支援係 ☎82－6135

帯状疱疹定期予防接種

令和7年度、帯状疱疹定期接種の対象となるかたへ4月に予診票などを郵送しています。接種できるワクチンは、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類から選択できます。不活化ワクチンを希望する場合、2か月以上の間隔をあけて2回接種が必要です。接種期限は、令和8年3月31日㈫です。希望するかたは早めに接種を受けましょう。

帯状疱疹定期接種は、令和7年4月に始まりました。5年をかけて65歳以上の全年齢のかたが接種できる機会を設けています。定期接種の対象となるのは生涯1回のみです。定期接種期間外で接種を希望する場合は、町の任意接種助成事業をご利用ください。

問合せ 健康推進係（保健センター） ☎82－3757

令和7年度定期接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前

よりよく生きるために エンディングノート配布

町では、医療版エンディングノート「MOTTE（もって）：もしものときに想いをつたえる手帳」と生活版エンディングノート「大切な方への絆ノート」を無料配布しています。エンディングノートを活用してエンディングノートについてじっくり話し合ってみませんか。

エンディングノートの書き方講座を随時行っています。

配布場所 役場包括支援係
問合せ 包括支援係 ☎82－6135

くらし

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71－1）3DK（62・2㎡）2戸
原宿団地（大字岩田222－1）2DK（44・5㎡）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。
入居時期 入居決定後随時
選考方法 申し込み順に決定
問合せ 計画管理係 ☎82－6151

固定資産税 家屋を取り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7年中に家屋を取り壊したかたは、令和8年1月30日㈮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

【広告】
有料広告掲載欄
【広告】
有料広告掲載欄

群馬県最低賃金が改正されました

群馬県最低賃金　時間額　1,063円
令和8年3月1日より

詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室または群馬県内の労働基準監督署へお問い合わせください
問合せ 群馬労働局労働基準部賃金室
☎027－896－4737

くらし

児童館 クリスマスコンサート

心に響くゴスペルの歌声を聴きながら、楽しいクリスマスを地域の皆さんと一緒に過ごしませんか。小さいお子様から大人まで楽しめるプログラムです。

日時 12月24日㈬　午前10時30分～11時30分
場所 板倉町児童館（子育て支援センター）
対象 乳幼児親子から一般のかたまで
定員 50人（先着順、定員になり次第締め切り）
申込期限 12月22日㈪
申込方法 町公式ＬＩＮＥまたは電話
申込み・問合せ 児童館 ☎82－2270

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。

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8年1月22日㈭
※予約制で、時間は決まり次第ご連絡します。
場所 保健センター
申込期限 12月25日㈭
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

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日㈬から16日㈫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

年末困りごと無料相談会

借金、労働トラブル、相続などのさまざまな生活の困りごとのご相談に応じます。少しでも不安を解消し、新しい年を迎えられるよう、司法書士がお答えします。予約は不要です。

日時 12月20日㈯午後1時～5時
場所 群馬司法書士会別館（前橋市本町1－5－4）
※受付は午後4時まで
問合せ 群馬司法書士会 ☎027－224－7763

新春恒例 消防隊出初式

日時 令和8年1月10日㈯午前10時
場所 館林城ゆめひろば
内容 館林とび職組合演技披露、消防隊一斉放水、分列行進（徒歩部隊、車両部隊）
令和7年度全国統一防火標語
「急ぐ日も　準備よし」
足止め火を止め

問合せ 館林地区消防組合消防本部警防課 ☎72－8361

ぐんま賃上げ促進支援金

群馬県では、従業員の賃金を一定額以上引き上げた場合、最大200万円の支援金を支給します。

支給対象 県内に事業所を有する中小企業など
対象従業員 県内事業所に勤務する正規および非正規雇用労働者
賃上げ額
○対象期間の従業者の賃金額（基本給）を賃上げ月の前月と比較して5％以上引き上げ
○小規模な事業者に該当する場合は、対象期間の従業員の賃金額（基本給）を賃上げ月の前月と比較して3％以上引き上げ
賃上げ対象期間 4月1日～12月31日
支給金額
○5％以上引き上げた場合
従業員1人あたり5万円（上限40人分）
○3％以上引き上げた場合
従業員1人あたり3万円（上限20人分）
申請期限 令和8年1月31日㈯

関東どまんなかサミット情報

野木町（栃木県）

TOWN・NOGI イルミネーション2025
日時 令和8年1月31日㈯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（産業振興課内） ☎0280－57－4153

栃木市（栃木県）

市制15周年記念事業
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㈮～14日㈰
各日午前6時50分～
※12月13日㈯は渡良瀬遊水地フェスティバル2025と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） ☎0282－21－2374

小山市（栃木県）

第2回おやま歴ナビ講演会
古墳、埴輪の古代ロマンが盛りだくさんな講演会を開催します。
日時 令和8年2月28日㈯午後1時～
場所 白鷗国際ホール 白鷗大学本キャンパス内
定員 500人
申込 12月9日㈫～令和8年1月23日㈮（電話、専用フォーム、窓口のいずれかの方法でお申し込みください。）
問合せ 文化財課 ☎0285－22－9659

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。中学生も参加するボランティアが、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。
主催 北川辺Ｄｒｅａｍプロジェクト
点灯期間 12月13日㈯～令和8年1月31日㈯
午後4時30分～10時10分
会場 北川辺総合支所周辺
問合せ 北川辺総合支所地域振興課 ☎0280－62－2111

古河市（茨城県）

城下町古河七福神めぐり
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3．5㎞）を自由に巡拝します。
日時 令和8年1月11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300円）
問合せ （一社）古河市観光協会 ☎0280－23－1266

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（　0）
うち外国人　777人（＋10）
男　6，729人（－4）
女　6，602人（＋4）
世帯数　6，055戸（＋7）
（　）内は前月比　令和7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・森林環境税（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、PayPayでも納められます

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

※上限に達し次第締め切り
申請方法 ぐんま賃上げ促進支援金の特設サイトから電子申請
※その他、要件などについては、お問い合せください。
問合せ ぐんま賃上げ促進支援金事業事務局 ☎050－6883－8771

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 確定申告会場でのスマホなど操作補助またはデータ入力など内部事務補助
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8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時の間の昼休みを除く5時間30分
時給 1，120円～1，170円
※給与法改正などにより変更する場合があります。詳細は、お問い合せください。
申込み・問合せ 館林税務署総務課 ☎72－4373

館林税務署から 確定申告のお知らせ

所得税、個人消費税、贈与税の申告相談を希望されるかたは、令和8年2月16日㈪から3月16日㈪まで開設される確定申告会場へお越しください。確定申告会場へのご来場は、国税庁ＬＩＮＥ公式アカウントを通じたオンライン事前予約または確定申告会場への入場に関する入場整理券が必要です。2月13日㈮以前に申告相談を希望される場合は、事前に相談日時などを電話などでご予約いただく必要があり、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。
問合せ 館林税務署 ☎72－4373（自動音声案内で「2」を選択）

寄附受納

○物品寄附
田島功一（たじまこういち）　様
水彩画「秋のつり堀」（下五箇の風景画）
町制施行70周年記念展示用として
問合せ 財政係 ☎82－6126