

健康

いたくら
クリーンウォーク

♥♥健康エンジンジョイポイント♥♥



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。寒さで閉じこもりやすい季節ですが、ボランティア活動を通して一緒に健康づくりを行います。

日時 1月20日(火) 午後2時～3時30分

集合場所 東部公民館駐車場
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(動きやすい服装でお越しください)
受付開始 1月13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

健康の鉄人教室⑩ フレイル予防教室

♥♥健康エンジンジョイポイント♥♥

フレイルとは、加齢に伴い、心身の機能が低下した状態です。対策を行うことで、健康な状態に戻ることができます。フレイルの予防法について学び、健康な状態を維持しましょう。

日時 1月27日(火) 午後2時～3時30分

場所 中央公民館3階第2・3会議室
講師 加藤啓祐^{かとうけいすけ}理学療法士
募集人数 30人

受付開始 1月20日(火) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
■82―6135

お得な骨粗しょう症検診 1月31日まで

♥♥健康エンジンジョイポイント♥♥

骨粗しょう症は、骨量が減り、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。骨

粗しょう症検診は、医療機関

で受診できる個別検診です。

対象者には、令和7年5月末に受診券をお送りしています。

受診券を紛失してしまったかたは、再発行しますのでご連絡ください。お得に検診を受けられるのは1月31日(土)までです。

対象者 令和8年3月31日時点で35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

実施医療機関

○井上整形外科
○ふじの木整形・内科クリニック

※予約が必要です。受診案内通知(受診券)を医療機関に持参してください。

内容 問診、骨量測定(DXA法)

費用 500円

※検診後、治療行為が行われた場合、治療費はご本人負担となります。

問合せ 健康推進係(保健センター)

■82―3757

高血圧予防・改善 尿ナトリウム検査実施中

20歳以上の2人に1人は高血圧と言われています。高血

圧の最大の原

因は、塩分の

取り過ぎです。

特に冬は、温



【広告】

かい汁物を食べる機会が増える、汗をかく機会が減るなど、塩分過多になりやすく注意が必要です。減塩に併せて大切なのは野菜に含まれるカリウムの摂取です。カリウムが多い食品は、塩を排泄させる作用があります。

保健センターでは、普段の食生活における塩分の取り過ぎや野菜不足を客観的に評価できる尿ナトリウム検査を実施しています。この検査は、高血圧の予防・改善のために注目されている検査です。検査時間は3分程度、その場で結果を確認できます。申し込みは不要です。ご自身の生活を振り返る機会として、ぜひご利用ください。

日時 毎週月曜日 午前9時～正午

※年末年始・祝日を除く

場所 保健センター

費用 無料

問合せ 健康推進係(保健センター)

■82―3757

【広告】

令和7年分医療費控除の明細書※明細書を作成する際には、領収書1枚ごとではなく、医療を受けたかた別、さらに病院または薬局別にまとめて記入してください。

○生命保険料控除や社会保険料控除などを受けるかたは、その証明書や領収書(原本)

○還付先口座(本人名義)の分かるもの

○マイナンバーカード(マイナンバーカードがない場合は通知カードなどマイナンバーが確認できるものと運転免許証などの身分証明書)

○利用者識別番号をお持ちのかたは、番号が記載された税務署から郵送された通知書またははがき

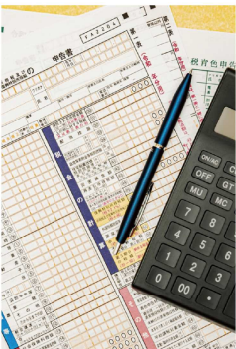
※住宅ローンなどを利用して、初めて住宅借入金等特別控除を受けられるかたは、町では申告相談ができません。館林税務署へご相談ください。なお、前年以前に住宅借入金等特別控除の申告をされていて、令和7年分年末調整のための住宅借入金等特別控除証明書」をお持ちのかたは、ご

持参ください。

問合せ 住民税係

■82―6127

年金所得者申告相談会



対象者

○年金所得のみで、医療費控除や生命保険料控除、扶養控除などの申告をするかた

※事前予約は、不要です。当日配布する整理券をお取りください。なお、整理券は午前7時30分から休日・時間外受付入り口で、午前8時30分からは会場で配布します。

日時 2月9日(月)～13日(金) (ただし祝日を除く)

午前9時～正午、午後1時～4時(整理券配布終了まで)

場所 役場3階大会議室

持参品

○給与・公的年金の源泉徴収票

○医療費控除を受けるかたは、

町民税・県民税申告案内を送ります

1月下旬に町民税・県民税の申告が必要と思われるかたへ「申告案内」を郵送します。

第17回館林邑楽医療フォーラム

公立館林厚生病院では第17回館林邑楽医療フォーラムを開催します。

日時 1月31日(土) 午後1時30分～3時

場所 日清製粉ウェルナ三の丸芸術ホール(館林市城町1-2)

内容 「人生100年時代の体力づくり」～いつまでも元気に動ける体を～

定員 400人

※動きやすい服装、靴でご参加ください。

電話受付時間

午後1時～5時

申込み・問合せ 公立館林厚生病院

■76―8032



申込みはこちら

館林邑楽歯科医師会 市民講座

日時 2月28日(土) 午後3時30分～5時

場所 館林邑楽歯科保健医療センター(館林市苗木町26-22-1)

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

入札結果

執行日 11月19日(水)
件名 令和7年度板倉町防災
備蓄食料品等購入
場所 旧北小学校、外
予定価格・設計金額(税抜)
301万円
最低制限価格(税抜)
なし

落札金額(税抜)

284万円

落札率 94・4%

落札者 星野総合商事(株)

※予定価格が税込み250万
円を超えるものを掲載。全
ての入札結果および詳細は町
ホームページに掲載します。

問合せ 施設管理係

☎8216150

農業用免税軽油の
申請手続き集中受付期間

軽油に課される軽油引取税
は、農業に使用する場合など
は、あらかじめ手続きを行う
ことで免除されます。

期間 2月20日(月)～20日(金)
(土・日、祝日を除く)

時間 午前9時30分～午後4時
場所 太田行政県税事務所

対象 農地の耕うん、栽培管
理など、農業者が農作業を行
うために使用する機械の燃料
(軽油)

▼臨時窓口

○板倉町役場

日時 2月4日(水) 午前9時

30分～午後3時

○邑楽館林農業協同組合本所

日時 2月10日(火) 午前9時

30分～午後3時

問合せ 太田行政県税事務所

☎313261(手続の詳細)

○東部農業事務所

☎313824

県税の口座振替制度を
ご利用ください

自動車税、個人の事業税の
納税には、口座振替が利用で
きます。口座振替なら納税を
忘れる心配がなく、期限まで
に確実に納税できます。

申込方法 行政県税事務所、

市町村窓口、各金融機関窓口

などにある申し込みはがきに

必要事項を記入し、ポストに

投函してください。

申込期限

○自動車税 2月末日

○個人の事業税 6月末日

問合せ 館林行政県税事務所

☎7214461

字幕表示システム

Cotopatiを導入

住民環境課窓口に字幕表示システム「Cotopati
(コトパティ)」を導入しました。

Cotopatiは、話した言葉を認識してリアルタ
イムに字幕として表示するシステムです。耳が聞こえ
づらいかたとのコミュニケーションを円滑にするだけ
でなく、約130か国語に及ぶ言語翻訳表示に対応し
ているため、日本語が話せないかたも安心して窓口を
ご利用いただけます。

窓口でのお手続きの際、ご利用を希望されるかたは、
職員にお声がけください。

問合せ 戸籍年金係

☎8216131



館林税務署からのお知らせ

確定申告

ご自身のスマホ・パソコンからe-Tax

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です。ご自宅から確定申
告書を作成、マイナンバーカードを利用したオンライン提出ができます。

マイナポータルアプリと連携すると、申告に必要な情報を取得できるなど、さらに
便利です。マイナポータル連携によるe-Taxを、ぜひご利用ください。

確定申告会場での申告相談

マイナンバーカード、マイナンバーカードのパスワード、スマートフォンを使って
確定申告をします。必要書類は事前に国税庁ホームページでご確認ください。必要書
類が不足する場合は確定申告ができません。

期間	2月16日(月)～3月16日(月) ※土日、祝日を除く	
会場	館林税務署 館林市仲町11-12	イオンモール太田2階イオンホール 太田市石原町81
受付時間	午前8時30分～午後4時 ※入場整理券の配布終了まで	午前10時～午後3時 ※入場整理券の配布終了まで
留意事項	○入場整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントで事前に取得できます。 ○当日配布の入場整理券には限りがあります。 ○譲渡所得(土地・建物)や贈与税の相談は館林税務署会場へお越しください。	

※原則、ご自身のスマートフォンを使って確定申告書などを作成していただきます。

マイナンバーカードのパスワード(2種類)を事前にご確認ください。

署名用電子証明書 (英数字、6～16文字)															
利用者証明用電子証明書 (数字4桁)															

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください。有効期限が切れて
いると申告手続きができません。有効期限が切れている場合やパスワードが分からない
場合はお手続きが必要です。役場戸籍年金係(☎8216131)へお問い合わせ
ください。

※役場での申告相談の詳細は広報いたくら2月号でお知らせします。

問合せ 館林税務署 ☎7214373

操作方法などの問合せ ヘルプデスク ☎0570-01-5901



確定申告等作成コーナー



マイナポータル連携



国税庁
LINE公式アカウント

【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

【広告】

有料広告掲載欄

