

健康

スマイルウォーキング

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

ウォーキングは、健康維持や気分転換になります。春に向けて健康な心と体を手に入れましょう。

期間 2月1日(月)～3月31日(火)

内容 1日1時間以上の町内ウォーキングを2日間実施すること、健康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健康エンジョイポイントの台紙に記入してください。自己申告制です。ポイントの押印は台紙提出時に行います。

対象者 65歳以上のかた

記入例

スマイルウォーキング

2月1日(午前9時～10時)

2月2日(午前8時～8時30分、午後1時30分～2時)

※歩数や道順は不要です。

問合せ 包括支援係

☎82-6135

いたくろ クリーンウォーク

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

寒い冬ですが、ウォーキン

グをしながら町をきれいにし

ませんか。みんなで楽しく歩

きながら体を温めましょう。

日時 2月17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 2月10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

元気アップ昼食会

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

おいしく食べて、みんなで

しゃべって、元気アップを目

指しましょう。

期日・場所

○南地区在住のかた

2月17日(火) 南部公民館

○北地区在住のかた

2月20日(金) 北部公民館

○東地区在住のかた

3月4日(水) 東部公民館

○西地区在住のかた

3月6日(金) 中央公民館

時間 午前11時～午後1時

内容 栄養改善の講話と会食

対象者 70歳以上のひとり暮

らしのかた

募集人数 各日25人

受付開始 2月10日(火) 午前

8時30分

申込み・問合せ 包括支援係

☎82-6135

健康の鉄人教室① 転倒予防教室

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

転倒は骨折や寝たきりとな

る大きな要因です。安心して

元気に過ごすために、転倒予

防に取り組みましょう。

日時 2月19日(木) 午後1時

30分～3時

場所 北部公民館1階講堂

講師 ナーシングホーム館林

リハビリテーション職員

募集人数 30人

受付開始 2月12日(木) 午前

8時30分

申込み・問合せ 包括支援係

☎82-6135

家族介護を語ろう会 冬の部

介護に関する経験や思いを

語り合いませんか。また、リ

ンパについての講義や実技も

行います。自分自身や家族な

どのために手足のリンパを促

す方法を学びましょう。

日時 2月25日(水) 午前10時

～11時30分

場所 東部公民館1階講堂

内容 1時間リンパについて

の講義や実技を行い、30分介

護について語り合うグループ

トークを行います。

講師 関口依子院長(新リン

パサロン邑楽板倉町東)

対象者 リンパや介護につい

て興味のあるかた

募集人数 15人

受付開始 2月12日(木) 午前

8時30分

申込み・問合せ 包括支援係

☎82-6135

骨コツ貯筋チャレンジ 骨粗しょう症予防教室

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

骨粗しょう症は、骨密度が

低下して骨がもろくなること

をいい、ちよつとした衝撃で

も骨折しやすくなってしまう

ます。特に女性は、閉経に伴

【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

うホルモンの影響や急激なダ

イエットなど偏った食事に

よつて、骨密度が低下しやす

くなります。骨を強くするコ

ツを学んでみませんか。

日時 2月27日(金) 午後1時

30分～3時

場所 保健センター

講師 井上研次院長(井上整

形外科医院)

募集人数 30人

申込期限 2月20日(金)

申込み・問合せ 健康推進係

(保健センター)

☎82-3757

2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病は、長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題がありま

す。若い頃から適正な生活を

習慣化し、維持することが大

切です。

心がけたい生活習慣

○たばこは万病のもと、禁煙

をしよう

○食事は腹八分目、よく噛ん

で三食を規則正しく

○アルコールは少量をたしな

み、ほどほどに

○今より10分多くからだを動



小規模工事等、業務委託及び物品売買契約 希望者登録の申請を受け付けます

競争入札参加資格審査申請による有資格者名簿に登録されていなかったでも、小規模工事等、業務委託及び物品売買契約希望者登録をすることにより、契約金額が200万円以下の小規模な工事、100万円以下の業務委託および150万円以下の物品購入の契約をすることができます。

登録できるかた

町内に事業所を有するかた

※個人、法人を問いません。

※建設業の許可の有無、経営規模などは問いません。

提出書類

○板倉町小規模工事等、業務委託及び物品売買契約希望者登録申請書

○町税の未納額のないことの証明書1通(3か月以内に発行のもの)

○法人の場合は登記事項証明書1通(3か月以内に発行のもの)

○個人の場合は身分証明書1通(3か月以内に発行のもの)

※許可・免許などが必要な業種を申請するときは、許可書

などの写し

登録者取扱い

申請書などの必要書類を提出して書類審査に合格したか

たは、板倉町小規模工事等、業務委託及び物品売買契約希

望者登録名簿に登録し、町が発注する小規模な工事等、業

務委託及び物品売買契約の際に業者選定の対象となります。

ただし、業者選定や契約を約束するものではありません。

申請期間 3月2日(月)～23日(月)

登録の有効期間

令和8年4月1日から令和10年3月31日まで(2年間)

申請・問合せ 施設管理係

☎82-6150

農地の適正な管理をお願いします



近年、高齢化や後継者不足などにより、耕作されない農地が目立っています。

「農地について所有権又は賃借権その他の使用及び収益を目的とする権利を有する者は、当該農地の農業上の適正かつ効率的な利用を確保するようにしなければならない」と農地法に責務規定が設けられています。

農地に雑草が繁茂するなど荒廃化が進むと、火災や不法投棄、病害虫、鳥獣害の発生の一因となります。

また、ビニールハウスやマルチシートなどを放置し続け

ると、経年劣化したビニールが飛散するなど、周辺の農地や近隣住民に悪影響を及ぼします。

農地は一度荒らしてしまつたと元の状態に戻すには大きな労力と費用がかかります。定期的な除草管理を行うなど、農地の荒廃化を防ぐよう、農地の適正な管理をお願いします。

問合せ 農業振興係

☎82-6137

都市計画変更の縦覧

令和7年12月26日付けで都市計画の変更をしましたので、縦覧を行います。

内容

○東毛広域都市計画圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針（都市計画区域マスタープラン）の変更

○区域区分の変更（板倉町は変更ありません）

場所 役場都市建設課、群馬県庁都市計画課、館林土木事務所

問合せ 計画管理係

☎82-6151

○群馬県庁都市計画課

☎027-226-3654

入札結果

執行日 12月8日(月)

件名 令和7年度公立保育園・公立児童館建設に係る測量及び用地調査業務委託

場所 岩田地内

予定価格・設計金額（税抜）

1,406万円

最低制限価格（税抜）

なし

落札金額（税抜）

1,100万円

落札率 78・2%

落札者 技研コンサル(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ホームページに掲載します。

問合せ 施設管理係

☎82-6150

寄附受納

指定寄附

▼一般財団法人館林交通安全教育協議会 様
金250,000円

交通安全に関する事業費として

物品寄附

▼有限会社田部井竹材商店様
門松 1組

役場玄関前設置用として

問合せ 財政係

☎82-6126

放送大学
入学生募集のお知らせ

○放送大学では、4月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、約82,000人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

○授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、30以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○卒業すれば学士の学位を取得できます。

○1単位の授業料は6,000円（入学料は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。

○全国にキャンパスに当たる学習センターやサテライトスペースが設置されており、面接授業（スクーリング）の開

【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

第21回緑化講座

庭木は年ごとに伸び続け、そのままにしておくと枝葉が茂りすぎて形が乱れ、日当たりや風通しが悪くなり、病気や害虫が発生しやすくなります。花木類の剪定の仕方について、基本的なポイントを学びます。

日時 3月5日(木) 午前10時

～正午

場所 おうらの森

テーマ いまからでも遅くない花木類の剪定の仕方

募集人数 30人

受付開始 2月9日(月) 午前

9時

費用 無料

持参品 筆記用具

申込み・問合せ おうらの森

☎88-7188

※おうらの森では、毎週木曜日を緑化相談日として、相談

員による緑の相談室を開設しています。専門の相談員が庭木の育て方や管理方法などについて丁寧にお答えします。また、電話での相談も受け付けています。なお、この講座は群馬県民カレッジ連携講座として認定されています。

手話通訳者養成研修
受講者募集



群馬県聴覚障害者コミュニケーションシヨンプラザでは手話通訳者養成研修の受講者を募集します。詳しくは群馬県聴覚障害者コミュニケーションシヨンプラザホームページ、または左の二次元コードからご確認ください。



詳しくはこちら

問合せ 群馬県聴覚障害者コ

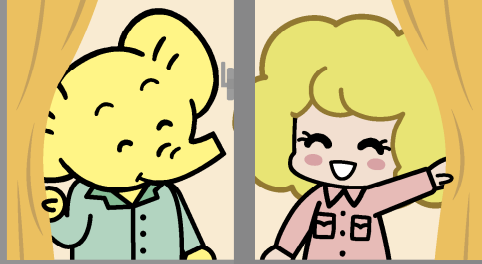
ミュニケーションプラザ

☎027-255-6633

無理なく上手に
冬の省エネルギー



厚手のカーテンを上手に活用！



関東電気保安協会



令和7年度地区別行政懇談会実施結果報告書

問合せ 企画調整係 ☎82-6125

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

（平日午前8時30分～午後5時15分）

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 13,320人(−14)
うち外国人 799人(+4)
男 6,727人(−1)
女 6,593人(−13)
世帯数 6,075戸(+4)
()内は前月比 令和8年1月1日現在

●●●●●今月の税金●●●●●

納税は口座振替が便利です

国民健康保険税(8期)
介護保険料(8期)
後期高齢者医療保険料(8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/>

スプレー缶やカセットボンベを捨てる際はご注意ください

スプレー缶やカセットボンベには、可燃性の高いガスが使用されています。ガスが残っていると、ごみ収集車両や処理施設の火災の原因となり大変危険ですので、次の手順のとおり安全な出し方にご協力をお願いします。

①中身を空にしてください。ただし、中身を空にするために穴を開けることは危険ですので、絶対におやめください。
②透明または半透明の袋に入れて、かんの収集日にごみステーションへ出してください。または、いたくらリサイクルセンターへ持ち込んでください。ただし、中身が残っているものは収集できません。

※中身が残っていてガスが抜けない場合は、環境下水道係へご連絡ください。



ガスの抜き方

○スプレー缶の場合

残ったガスを抜くためのガス抜きキャップなどが付いています。ただし、一部のスプレー缶には付いていないものもあります。詳しくは、日本エアゾール協会のホームページをご覧ください。



日本エアゾール協会
ホームページ

○カセットボンベの場合

キャップを外し、逆さまにして、コンクリートなどの硬い物に押しつけてください。詳しくは、日本ガス石油機器工業会のホームページをご覧ください。



日本ガス石油機器工業会
ホームページ

問合せ 環境下水道係 ☎82-6132

○日本エアゾール協会 ☎03-5207-9850

○日本ガス石油機器工業会 ☎0120-14-9996

録音機能付き電話で特殊詐欺を撃退

自動応答や通話自動録音機能を備えた電話機または電話線と電話機の間に接続して録音機能を有する機器の購入に対して補助金を交付します。

対象 世帯全員が町税などの滞納がなく、町内に住民登録があり実際に居住している65歳以上のかた
※一世帯につき1台限り

補助金額 購入費用の2分の1以内、ただし上限金額6,000円で千円未満切り捨て

申請方法 購入した日から1年以内に下記のものを提出してください。

○申請書兼実績報告書

○領収書の写し

○機能が確認できるパンフレットまたは取扱説明書

※申請書は、安全安心係にて配布、または町ホームページからダウンロードできます。

問合せ 安全安心係

☎82-6123



家庭用防犯カメラ設置費補助金

町内の住宅などに家庭用防犯カメラを購入・設置したかたに補助金を交付します。また、センサーライトなどの防犯機器も併せて、補助金の申請をすることができます。

対象 世帯全員が町税などの滞納がなく、町内に住民登録があり、実際に居住しているかた

補助金額 購入・設置費用の2分の1、ただし上限金額20,000円で千円未満切り捨て

申請方法 購入した日から1年以内に下記のものを提出してください。

○申請書兼実績報告書

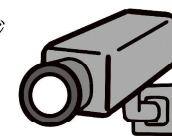
○領収書の写し

○設置状況が分かる写真など

※申請書は、安全安心係にて配布、または町ホームページからダウンロードできます。

問合せ 安全安心係

☎82-6123



関東どまんなかサミット情報

野木町(栃木県)

野木町煉瓦窯で明治の薫りを
感じてみませんか

時間 午前9時〜午後5時
(受付は午後4時30分まで)

未公開日 月曜日(祝日の場合は
開館、翌平日開館)

費用 高校生以上1人100円
(15人以上の団体の場合1人80円)

中学生以下無料

※詳細は野木町ホーム
ページをご覧ください。

問合せ 野木ホフマン館

☎0280-3316667

栃木市(栃木県)

栃木市フォトフェス2025
「秋冬の部」作品募集中

テーマ

・日常の中の「栃木市の魅力」
・「栃木市の魅力」が伝わる秋冬
(9月〜2月)の画像(栃木市内
で撮影した画像)

応募期間 2月28日(日)まで

※入賞作品には賞状・賞品を贈呈
詳細は栃木市ホームページ
をご覧ください。

問合せ 栃木市広報課

☎0282-2112315

小山市(栃木県)

認知症を知る講演会

認知症とともに生きる自分ごと、
自分らしく暮らし続ける時代

講師 丹野智文氏
日時 3月7日(日)午後2時〜4時

場所 小山市立文化センター

対象 介護保険施設職員、ケアマ
ネージャー、医療機関職員など高
齢者の医療と介護に関わ

るかたや関心のあるかた
定員 500人程度

申込 電話、窓口、専用フォーム、
ファクス

申込期限 2月27日(金)

問合せ 小山市高齢生きがい課

☎0285-2219853

☎0285-2219543

加須市(埼玉県)

三県境フェス

三步で回れる平地の三県境はこ
だけ。当日は、栃木市、板倉町、
加須市の特産品な
どの販売や、三県
境ガイドツアー、
ご当地キャラの登
場などで盛り上が
ります。詳細は加
須市ホームページ
をご覧ください。

日時 3月7日(日)

午前10時〜午後2時

場所 道の駅かぞわたらせ

問合せ 北川辺総合支所地域振興課

☎0280-611205



古河市(茨城県)

古河まぐらがの里・花桃ウォーク

日時 3月21日(日) 午前7時30分

費用 板倉町在住のかた
1,000円

※中学生以下、障害者
手帳所持者は無料。

コース ①19km(古河寺巡りコー
ス)②9km(歴史と美術館コース)

申込み 2月18日(木)までにエィ
プルススポーツ交流センター、イー
エスはなもも体育館、ゴヨーふれあ
いスポーツセンターいずれかの窓
口郵便振替 Webサイト

問合せ スポーツ振興課

☎0280-2215111

