

健康

いたくらくリーンウォーク

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥



ご自身の健康づくり、介護予防を目的とした町内のごみ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17日(火) 午後2時～3時30分

集合場所 福祉センター駐車場

内容 集合場所からウォーキングをしながらのごみ拾い
対象 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 11月10日(火) 午前8時30分

います。

期日 12月3日(木)、17日(木)

※どちらも同じ内容です。申し込み時に、希望日をお伝えください。両日参加することはできません。

時間 午後2時～3時30分

場所 東部公民館1階講堂

送迎 ご希望のかたはお申し込み時にお知らせください。ご自宅の前まで送迎します。

期日	送迎地区
12月3日(木)	西・南
12月17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

募集人数 各日程25人

受付開始 11月26日(木) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-1133



※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

☎82-1133

健康の鉄人教室⑧ フレイル予防教室

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

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です。対策を行うことで、健康な状態に戻ることができま。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 11月18日(水) 午前10時～11時30分

場所 北部公民館1階講堂

講師 慶友整形外科病院 加藤啓祐理学療法士

募集人数 30人

受付開始 11月11日(水) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-1133

気になる血圧教室

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

「最近血圧が高くなってきた」そんなサインを見逃して

健康の鉄人教室⑨ お口の健康講座

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

お口の健康チェックや口腔体操を行います。おいしく食べて、楽しく話すためにお口周りの筋肉を鍛えましょう。

日時 12月11日(金) 午前10時～11時30分

場所 中央公民館2階調理実習室

講師 太田医療技術専門学校 金子聖美歯科衛生士

募集人数 20人

持参品 ストロー、鏡、タオル、筆記用具

受付開始 12月4日(金) 午前8時30分

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-1133

子宮頸がん検診



♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

がんは早期には自覚症状がないことが多く、定期的な検

いません。無理なく続けられる血圧管理のポイントをお伝えします。

日時 11月18日(水) 午前10時～11時30分

場所 保健センター

内容 講話、試食、尿ナトカリ比測定

募集人数 25人

申込期限 11月13日(金)

申込み・問合せ 健康推進係 (保健センター)
☎82-3757

フレイルチェック測定会

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

フレイルチェック測定会はご自身の健康状態について、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。

日時 11月25日(水) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館3階大ホール

内容 介護予防サポーターによる体力測定と解説

募集人数 15人

持参品 飲み物、タオル

※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
☎82-1133

若返りリトミック講座

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

音楽を楽しみながら「あたま」「こころ」「からだ」の3つの若返りの手法とその効果を学びます。

日時 11月26日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館3階大ホール

講師 濱田幸子音楽療法士、松島裕子音楽療法士

対象 県内在住でおおむね50歳以上のかた、ボランティア活動をしているかたや興味のあるかた50人

参加費 500円

持参品 筆記用具、動きやすい服装

受付期間 11月12日(木)～20日(金)

※本講座は、町と群馬県長寿社会づくり財団の共催です。

申込み・問合せ 包括支援係
☎82-1133

アクティブ教室 12月期

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

椅子に座ってできる体操やヨガ、レクリエーションを行

歯周病検診

♥♥健康エンジンヨイポイント♥♥

歯周病は、成人が歯を失う最大の原因です。歯周病になると歯だけでなく、全身に影響を及ぼします。ぜひお得な検診をご利用ください。

受診期限 11月30日(月)

場所 館林邑楽歯科医師会指定医療機関(受診券の裏面をご確認ください)

対象 20・30・40・50・60・70歳のかた(令和9年3月31日(木)時点)

受診方法 指定医療機関へ事前に予約し、受診券を医療機関に持参の上、受診してください。

料金 500円(治療費は別途本人負担)

※対象者には5月末に受診券を送付しています。受診券を紛失してしまったかたは、再発行できますのでご連絡ください。

問合せ 健康推進係(保健センター)

☎82-3757



詳細はこちら

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

健康

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「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う」「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。

※相談は予約制で精神科医師との個別相談です。

日時 11月26日(木) 午後1時30分

場所 役場1階中会議室1

担当 つつじメンタルホスピタル 協園知宜医師

申込み・問合せ 社会福祉係 82-6133

第33回群馬県老人保健施設大会公開講座

日時 11月28日(土) 午後1時50分～4時30分

場所 日清製粉ウエルナ三の丸芸術ホール(館林市城町1-2)

講師 大阪精神医療センター

脳とこころの未来医療センター 池田学センター長

内容

○特別講演 超高齢社会における認知症診療の未来

○シンポジウム 超高齢化社会に向けた取組それぞれの立場から

対象 住民、医療・介護サービス従事者

問合せ 介護老人保健施設虹の郷すわ

82-6133

○包括支援係 82-6133

献血にご協力ください



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。

日時 12月1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 日清製粉ウエルナ三の丸芸術ホール(館林市城町1-2)

講師 大阪精神医療センター

場所 中央公民館2階講座室

問合せ 社会福祉係 82-6133

くらし

東洋大学未利用地の都市計画原案の閲覧・公聴会

【対象となる都市計画原案】

館林都市計画用途地域および地区計画の変更(板倉ニュータウン地区)【町原案】

【閲覧】 期間 11月6日(金)～20日(金)

※期間中は町ホームページに原案を掲載します。

場所 役場都市計画係

【公聴会】 日時 11月30日(月)午後2時

場所 役場1階中会議室1

公聴会の傍聴 直接役場へお越しください。

公聴会での公述 公述を希望する場合は11月20日(金)までに都市計画係へ公述申出書を持参または郵送で提出してください。参考様式は都市計画係にあります。また、町ホームページからダウンロードできます。

公述人の選定 町長が選定し、本人に通知します。公述人がいない場合、

よる弔慰金の受給権を取得したかた

②戦没者などの子

③戦没者などの父母、孫、祖父母または兄弟姉妹

※戦没者などの死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより順番が入れ替わります。

④右記①から③まで以外の戦没者などの三親等内の親族(甥や姪など)

※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があったかたに限りります。

請求期限 令和10年3月31日(金)

※窓口での受付は予約が必要です。事前に社会福祉係へ電

公聴会は中止となり、11月24日(火)までに都市計画係に掲示します。また、町ホームページに掲載します。

問合せ 都市計画係 82-6150



閲覧はこちら

11月30日は「人生会議の日」です

国は、11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階に自分が見る日と定めました。

町では、医療版エンディングノート「MOTTE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「大切なかたへの絆ノート」を無料配布しています。

このエンディングノートを活用して、年末年始、お彼岸、お盆など年1回はご家族などの大切なかたとこれからの人生についてじっくり話し合ってみませんか。なお、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

群馬県最低賃金が改正されました

時間額 1,120円

群馬県最低賃金は群馬県内の事業所で働く全ての労働者とその使用者に適用されます。

問合せ 群馬労働局労働基準部賃金室

82-6133



詳しくはこちら



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8日(日) 午前9時～午後2時

場所 日東工業エニスホール

内容 お楽しみ抽選会、模擬店、工業製品など展示即売会、郷土手作り食品など即売会、ビンゴゲーム大会など

問合せ 野木町産業振興課 0280-5714153

栃木市(栃木県)

熱気球ホンダグランプリ最終戦 栃木市・渡良瀬ハルーンレース 2026

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します。

日時 12月11日(金)～13日(日) 各日午前6時50分～

※「渡良瀬遊水地フェスティバル2026」と「とぎざーガニックマルシェ2026」を12月12日(土)午前9時～午後3時に同時開催

場所 栃木市藤岡渡良瀬運動公園

問合せ 栃木市観光振興課 0282-2123374

小山市(栃木県)

小山きもの日

の日は、市の伝統産業である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イベントです。

日時 11月22日(日) 午前10時～午後4時

場所 小山市役所1階多目的スペースほか

内容 着物フォトスポット、お楽しみ抽選会、本場結城紬織物展示会

問合せ 小山市観光協会 0285-3014772

加須市(埼玉県)

加須市ふるさと写真コンクール 作品募集

○Instagram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 令和9年1月4日(月) 写真コンクール

応募期限 令和9年1月5日(火) 応募方法など詳しくは、加須市ホームページをご覧ください。

問合せ 加須市シティプロモーション課 0480-621111

古河市(茨城県)

虹かけるKOGA クリスマスマークット2026

模擬店の出店やクリスマスウィークショップなど、幅広い年代が楽しめるイベントを開催します。

日時 11月28日(土) 午前9時30分～午後3時30分

場所 共和電設とねみどり館

問合せ KOGAクリスマスマークット2026運営事務局(障がい福祉課内)

0280-9214919

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 13,151人(-9)
うち外国人 850人(+3)
男 6,662人(-4)
女 6,489人(-5)
世帯数 6,109戸(+6)
()内は前月比 令和8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.gunmajp/