



ITAKURA CONTENTS (今月の内容)

Zooming 「スッキリお腹で脱メタボ」	2 P
タウン通信	4 P
TOPICS 話題いっぱい	8 P
ハートfullタウン	10 P
Step ステップ 教育委員会	12 P
くらしの情報	14 P

入学おめでとう！

4月9日(月)、南小学校で入学式が行われました。

ピカピカの1年生たちは、初めてのランドセルに教科書などを入れ、にっこりスマイル。楽しい学校生活のスタートです。

わたして…、もしかして…、メタボ？

— ウエスト周径に加え 1 つ該当でメタボ予備群、2 つ以上でメタボ決定! —

4 Check 血糖値



空腹時血糖値
110mg / 100ml 以上
血液中には一定量の糖が溶け、ホルモンによってコントロールされています。しかし、バランスがくずれ、血糖の量が多くなると、高血糖、いわゆる糖尿病になってしまいます。

3 Check 血圧



最大血圧が130mmHg以上、
最小血圧が85mmHg以上
血圧が高くなると血液が動脈壁に大きな負荷を与え、動脈硬化が進むおそれがあります。そのため、メタボリックの診断基準は、一般の診断基準より少し高めに設定されています。

2 Check 中性脂肪



中性脂肪が150mg / 100ml 以上または血清HDLコレステロールが40mg / 100ml 未満
中性脂肪は高いと異常で、一方、HDLコレステロール(善玉コレステロール)は低いと異常とされています。

1 Check ウエスト周径



男性85cm以上、女性90cm以上
ウエストサイズが重要な理由は、男性85cm以上、女性90cm以上というのが内臓脂肪面積が100cm²以上に相当する簡単な見分け方だからです。ウエストサイズが大きいほど、脂肪は多くなります。

スッキリお腹で

脱メタボ

肥満が大きな原因の「メタボリックシンドローム」、中高年だけのものだと思っていはいませんか？生活習慣病の原因となるだけに、若年層といえど油断は禁物。もはや他人事ではすまされぬ！

あなたは大丈夫？

数年前から、「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にしますね。お腹周りが気になり出したら要注意…。このへんまでは分かるけど、これっていったいどういうことなの？ そんな疑問をお持ちのかたも多いはず。春の住民健診の前に、保健センターに伺い聞いてきました。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪症候群のことをいいます。脂肪には2つのタイプがありますが、みなさんご存知の皮下脂肪、そして今回の主役である内臓脂肪です。前者は腰やお腹、太もも、おしりの皮下にたまる脂肪です。いわゆる「洋ナシ型肥満」とは、この脂肪によるものです。後者は、お腹の中の内臓間にたまる脂肪で、

お腹ぼこりの「リンゴ型肥満」と呼ばれるものが内臓脂肪の肥満です。それは、腹部CT画像を見ると一目でわかります。この内臓脂肪の蓄積が「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などの生活習慣病に強く影響することがわかってきました。内臓脂肪の脂肪細胞からは、これらの生活習慣病を誘発する物質が分泌されるのです。

メタボの基準は？

内臓脂肪型肥満(腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上)であり、血圧、血糖値、中性脂肪やHDLコレステロール値などの血清脂質の項目のうち、2つ以上に異常値がみられる場合を「メタボリックシンドローム」と診断されます。生活習慣病は「動脈硬化」

を引き起こす原因となり、循環器疾患をも引き起こします。つまり、「メタボリックシンドローム」を放置しておく、「動脈硬化」を早め、「心筋梗塞」や「脳梗塞」、「脳卒中」などの「循環器疾患」を招く恐れがあるというわけです。これらは後遺症も深刻で、生命にかかわる重大な病気です。「動脈硬化」にならないために、「メタボリックシンドローム」の段階で改善しておきましょう。

食事と運動で肥満解消

内臓脂肪は、比較的にたまりやすく、減りやすいといわれています。食生活の改善や運動などで肥満を解消できるのです。栄養バランスの良い食

住民健診でチェック

春の住民健診でちょっと怪しいぞ…と感じたら、保健セン

事をする。それには、昔から言われている一汁三菜を心がけることが効果的だと栄養士の森戸里江子さんは教えてくれました。そして、常に腹八分目。脂っこいものや塩辛いものは控えること。アルコールは脂肪に変わりやすいので取り過ぎは禁物です。運動はエネルギー消費には必要不可欠です。自分に合った運動を毎日続けることが大切で、基本は歩くこと。一日に八千歩を目標にしましょう。まずは、自分の健康状態を把握し、生活習慣を振り返ってみることも大切です。

ターを訪れてみてください。保健センターでは、健診結果説明会をはじめ、さまざまな指導教室が開かれています。メタボリックを予防または改善したいけれど、どれくらいの食事制限や運動をしたらいいのだろうか？ そんな疑問にも保健師、栄養士が具体的にアドバイスしてくれます。今回お話を伺った茂木由佳さんは、もっとたくさんの住民のかたに健康教室にも参加してもらいたい。個別指導も気軽に申し込んで欲しいです」と言っています。自分の健康は自分で守る。自己管理こそ「メタボリック予防」の第一歩です。春、分厚いコートを脱ぐ季節、お腹の中も身軽になって、さあ、「脱メタボ！」。

消費カロリーの目安 運動1時間(体重70kg)

ウォーキング 330kcal

「老化は足から」と言われるように、脚力の衰えは老化につながります。若々しくいるために、元気にウォーキングを楽しみましょう。



ジョギング 700kcal

ジョギングはスポーツにはかせないウォーミングアップのひとつです。ジョギングで体を温めてからスポーツを楽しみましょう。



自転車 270kcal

自転車が健康にいい最大の理由は、足ではなくて循環器系・呼吸器系の機能をよくする働きがあるからです。有効に利用し、健康な身体に。



町議会議員選挙結果

14名が選出されました

4月22日(日)に板倉町議会議員選挙が行われ、14名の議員が選出されました。

投票率は80.51%(前回79.45%)でした。

氏名	得票数	氏名	得票数
かわのべたつや 川野辺達也	953	いしやま とくじ 石山 徳司	651.889
うじがわとしお 宇治川利夫	759	こもりや ゆきお 小森谷幸雄	647
あきやま とよこ 秋山 豊子	747	かわだ やすし 川田 安司	599
あぎの よしとも 荻野 美友	702	のべやま そういち 延山 宗一	562
あおき ひでお 青木 秀夫	701.030	しおだ しゅんいち 塩田 俊一	515
あおき かいち 青木 佳一	693.969	いちかわ はつえ 市川 初江	491
のなか よしゆき 野中 嘉之	679	いしやまじゅんいちろう 石山甚一郎	476.110

板倉町選挙管理委員会 内線 121



行政情報・緊急情報は
 テレホンサービスで！
 ☎0180-99-2400

平成19年度当初予算

	本年度	前年度
一般会計	52億2,310万円	49億5,400万円
特別会計		
老人保健	12億4,386万円	12億5,500万円
国民健康保険	16億8,476万円	14億8,329万円
介護保険	7億9,858万円	7億8,421万円
下水道事業	2億7,304万円	3億164万円
水道事業	3億4,689万円	3億4,143万円

平成19年度予算決定

春の揚舟谷田川めぐり

5月1日から今年も始まります！

運航期間 5月1日(火)～6月30日(土)

運航日 土曜・日曜・祝祭日

5月1日(火)～5月6日(日)の期間は毎日運航します。

運航場所 群馬の水郷公園

定期乗合舟 当日受付

午前の部(2便) 10時・11時発

午後の部(4便) 1時・2時・3時・4時発

当日の天候・水位により変更されることがありますので、お問い合わせください。

乗船料金

一人 500円(中学生以上)

小学生以下は無料

平日貸切舟

期間中の平日に限り貸切舟の運行をします。

1舟 3,000円

(定員6名)

事前予約が必要

申込先

地域活性グループ



地域活性グループ

内線 141

町長施政方針より
 平成19年度予算について、三位一体の改革に伴う税源移譲の実施や岩田流通団地の操業などによる町税の増加を見込む一方、年々減少している地方交付税が15億円を割り込む見込みであり、厳しい予算編成となりました。

主要事業として、防災行政無線整備工事、東小耐震診断、小中学校教室照明工事、A E

基金繰入金 (7億3,330万円)
 地方交付税 (14億6,200万円)
 町税 (18億1,838万円)
 譲与税・交付金など (3億4,760万円)
 主な歳入(主要事業)
 ・新設保育園建設工事 (3億円)
 ・町道1・12号線改修工事 (5,000万円)
 ・中央公民館外壁改修工事 (4,200万円)
 ・東小耐震診断委託 (346万円)
 ・自動体外式除細動器 (AED) リース (69万円)

厳しい予算編成続く

企画財政グループ 内線 133

タウン通信

町の話・情報をお知らせします！

第4次総合計画

実施計画を策定しました！

企画財政グループ 内線 131



文化的景観の一つ
海老瀬の自然堤防



災害情報などを提供！
安全安心メール



排水管理で洪水被害を防ぐ
邑楽東部第1排水機場

主要事業計画概要

町では板倉町第4次総合計画を実現するため、3年間区切りの事業計画及び財政計画を策定しています。

平成19年度から21年度にかけて実施する主要事業計画は次のとおりです。

安全確保のため、国道354号バイパスの早期延伸を県へ要望します。
 利便性向上のため、都市計画道路を整備します。
 洪水による被害を防ぐため、邑楽東部第1排水機場の管理をします。
 災害時の避難所を確保するため、水防センターを整備します。

財政計画概要

平成19～21年度の一般会計予算総額の計画額は下表のとおりです。平成21年度予算額は、本年度比較で、1億4,119万円の減額を計画しています。



耐震補強が予定される
東小学校舎



自然を生かした水辺公園
群馬の水郷公園

一般会計予算総額の計画額表

年度	一般会計 予算総額
平成19年度	52億3,100万円
平成20年度	51億6,173万円
平成21年度	50億8,981万円

児童手当が増額！

児童手当が増額となりました！

平成19年4月より、若い子育て世帯の経済的負担の軽減を図る観点から、児童手当支給額が増額されました。

なお、今回の制度改正では、受給者のかたは手続きを行う必要はありません。対象のかたを抽出させていただきます。

支給金額

平成19年3月分まで
 第1子・第2子 月額 5,000円
 第3子以降 月額 10,000円

増額

平成19年4月分より
 お子様3歳未満の場合
 一律月額 10,000円
 お子様3歳以上の場合
 第1子・第2子 月額 5,000円
 第3子以降 月額 10,000円

所得制限で児童手当を受けていないかたへ

児童手当は所得確認の切り替えが毎年6月です。平成17年分所得が限度額を超えていたために認定されなかったかたは、平成18年分所得が減少した、扶養家族が増えた、新たに厚生年金に加入したなどの理由で6月以降に認定となる場合があります。所得等を確認し、5月中に健康福祉課福祉グループに申請してください。

受給要件 小学6年生修了前の児童を養育し、平成18年分所得が下表の額未満のかた

扶養親族の数	国民年金加入者	国民年金以外の加入者
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人	574万円	646万円
4人	612万円	684万円
5人	650万円	722万円

福祉グループ 内線312



水道メーターの使用有効期限は計量法に基づき8年間と定められています。期限を迎える該当の世帯には、あらかじめ「交換のお知らせ」を郵送します。お留守の場合でも交換させていただきますので、ご協力お願いいたします。
 なお、交換費用はかかりません。
 交換期間 5月11日(金)～23日(水)
 交換業者 板倉町指定工事店組合 加盟の業者
 問合せ 上下水道グループ 内線241

4月19日(木)、保健センターで母子保健推進員退任式並びに委嘱状交付式が行われました。総勢35名のかたが委嘱され、お母さんと子どもたちのために2年間活動します。母子保健推進員は、保健センターなどで行われるお子さんの健診や予防接種をお知らせするために各家庭を訪問します。また子育ての悩みを聞くなど、町と家庭のパイプ役として母子保健を支えます。

平成19・20年度 母子保健推進員 (敬称・フリガナ略)

行政区	氏名	行政区	氏名
1	山形享子	16	川島絹子
2	長谷見範子	17	小林あや子
3	柿沼智恵子	18	高瀬安代
4	堀口トメ	19	根岸とも子
5	池田郁恵	20	鈴木洋子
6	中田恭子	21	宇津木智子
7	内田昌江	22	梁瀬和代
8	北村明美	23	荒井美津枝
9	二ノ宮道子	24	野村ちい子
10・36	海老沼美砂子	24	大杉文子
11	大塚克江	25	延山とし江
12	斉藤真由美	25	増田洋子
30	蔵川房恵	26	飯島順子
31	田口晴江	27	矢口美穂子
32	佐藤一美	28	山岸さき江
13	新井恵子	29	川島和子
14	浅宮方子	29	老沼登美子
15	前澤加奈子		

母子保健推進委員

母子保健のため

保健センター ☎82・3757

美しいまちに！
 まちピカ支援隊募集
 近年、道路、河川、公園などの公共施設において、ゴミの散乱、犬のふんの放置などが見受けられるようになりました。そこで、まちをきれいにしてくれるかた(ボランティア)・団体・会社・学校などの協力者を募集します。みんなで美しいまちづくり活動を推進しましょう。申し込みは、左記まで

資源化センター ☎82・5371



「広報いたくら」は、インターネットでもご覧いただけます。
<http://www.town.itakura.gunma.jp>



行政編集委員として、新たに2名のかたが4月1日付けで委嘱されました。身近な話題や疑問を取り上げる「ズームング」や地域で活躍されている人を紹介する「きらり」の取材・原稿執筆や、年1回の特集号・新春インタビューなどにも取り組みます。広報紙を通して町民のみなさんに板倉町の魅力をお伝えします。

感謝状を受賞
 広報紙は住民の視点に立ち、親しみやすく、分かりやすいものでなくてはなりません。広報いたくらを昨年度まで支えていただいた、山田明夫さん(海老沼・9区)、蓮見敬子さん(板倉19区)には4年間という長期にわたり、ご活躍いただきました。お忙しい中での取材や執筆活動にはご苦労があったと思われま。大変ありがとうございました。

平成20年4月
 新設保育園が開園
 町では、既存の3つの保育園(東・南・西保育園)を統合、板倉ニュータウンの朝日野地区に認可保育園を新設する予定です。新園は、平成20年4月の開園をめざし、運営は民間法人に移管していきます。移管先の法人選定においては、プロポーザル要項を定め、具体的な保育内容などの提案を公募、選定委員会を組織し、次の事業者による共同企業体を選定しました。保育園の運営事業者 社会福祉法人 赤い鳥保育園 理事長 桑戸大雄
 長崎県雲仙市千々石町乙226番地1
 園舎の設計・施工監理事業者 ㈱パワーズプロジェクトマネージメント
 東京都新宿区市谷台町8番8号
 新設保育園説明会
 日時 平成19年6月2日(土) 午後1時30分
 会場 中央公民館

行政編集委員として、新たに2名のかたが4月1日付けで委嘱されました。身近な話題や疑問を取り上げる「ズームング」や地域で活躍されている人を紹介する「きらり」の取材・原稿執筆や、年1回の特集号・新春インタビューなどにも取り組みます。広報紙を通して町民のみなさんに板倉町の魅力をお伝えします。

新行政区長委嘱
 行政区長は、住民のみなさんの意見や要望などを町に伝える行政と地域のパイプ役です。新しく9名の区長さんが決まり、町長から委嘱されました。また、北地区代表区長に栗原利夫さん(除川・1区)が選ばれました。

行政安全グループ 内線122
 新行政区長委嘱
 行政区長は、住民のみなさんの意見や要望などを町に伝える行政と地域のパイプ役です。新しく9名の区長さんが決まり、町長から委嘱されました。また、北地区代表区長に栗原利夫さん(除川・1区)が選ばれました。

福祉グループ 内線312
 新設保育園説明会
 日時 平成19年6月2日(土) 午後1時30分
 会場 中央公民館



Hot Photo
ハイ、チーズ!



春季家庭婦人
バレーボール大会

4月15日(日)、海洋センターで春季家庭婦人バレーボール大会が行われました。

谷田川の土手で
よもぎ摘み!

4月19日(木)、南部公民館でのよもぎ餅づくりのため、よもぎ摘みが行われました。



自分の体を守る!
3B体操教室開催

4月19日(木)、老人福祉センターで3B体操教室が開催、24名の方が参加しました。

今見ごろです
天神池公園の芝桜

今年も天神池公園の芝桜が満開に咲きました。ぜひ、一度ご覧ください。



親子で楽しく
肘曲り池釣り大会開催

4月22日(日)、肘曲り池で外来魚駆除を目的とした釣り大会が行われました。

大きな声でうたって
心も体も健康に!

4月24日(火)、福祉センターで音楽療法教室が開催。歌をうたって身体を健康にします。



元気に入園!

4月5日(木)、町内の保育園で入園式が行われ、49名の子どもたちが元気いっぱいに入園しました。

板倉保育園の芳賀房子園長は、園児たちに「入園したばかりの小さいお友だちが困っているときは、助けてあげてくださいね。みんなで仲良く遊びましょう」と話しました。園児たちは、歌をうたって入園児たちを歓迎しました。



夢に向かって!

4月9日(月)、町内の各小学校、中学校、板倉高等学校でそれぞれ入学式が行われました。

板倉高等学校の鈴木美校長は80名の入学生に「豊かな学力を身につけ、理想の夢に向かい何事にも積極的に挑戦してください。そして、仲間との交流を深め、学校生活を十分に楽しんでください」と話しました。



きれいな遊水地に

4月14日(土)、晴れ渡った青空の下、渡良瀬遊水地でクリーン作戦が行われました。

31団体約240人が参加し、一般ゴミ1,200kg、粗大ゴミ350kg、産廃ゴミ500kgが収集されました。ゴミの量は年々減少傾向にあります。今年で6回目のクリーン作戦、環境美化と意識高揚を目的に今後も続けられます。



激戦の末

4月13日(金)、中央公園芝生広場にて第28回板倉町ゲートボール大会が開催されました。

当日は、曇り空でしたが、風はなく、とても穏やかな日となり、総勢13チーム、71名が参加。熱い戦いが繰り広げられました。

競技は、3ブロックに分けてのリーグ戦で行われ、各ブロック上位2チームが決勝トーナメントに出場。決勝戦もわずか1点差という激戦の結果、優勝は9区Bチーム、準優勝は2区Aチーム、第3位は12区、第4位は20区となりました。

みなさんの身近な話題をお寄せください。掲載された写真は希望者にプレゼント!

総合政策課情報広報グループ ☎82-1111(内線151) ☎82-1300 ✉g-jouhou@own.itakura.gunma.jp

広報 QUIZ

正解者の中から、抽選で5名のかたにすてきな賞品をプレゼントします。たくさんご応募をお待ちしています！

【今月の問題】

4月14日(土)に行われた。渡良瀬遊水地クリーン作戦の参加人数は何人だったでしょう？

応募方法 はがき、またはメールにてクイズの答え、住所、氏名、年齢、町や広報紙に対するご意見、ご感想などを明記し、送ってください。
あて先 〒374-0192 板倉町役場情報広報グループ「広報クイズ」係
✉g-jouhou@own.itakura.gunma.jp
締切 5月18日(金)

【4月号の答え】

火災警報器

【当選者】
川田里香さん
瀬戸笑子さん
根岸育子さん
根津文香さん
(フリガナ略)



キラリ輝

あなたも始めてみませんか？
無理なく学べる太極拳！

毎週、水曜日と金曜日の午後7時、中央公民館には、おそろいの赤いトレーナーを着たとても元気な人たちが続々と集まってきます。



初谷在住
よこつかかずひろ
横塚和弘さん

無理なく始められます

太極拳というと、そのゆったりとした動きから高齢者の健康体操といったイメージがありますが、実は中国の皇帝も身につけていたという武術(護身術)なのです。そのゆったりとした動きの一つ一つには、攻撃と防御の意味があり、単なる体操ではありません。そんな太極拳のサークルが板倉町にあります。
「極友会」は4年前に会長の横塚さんを中心に発足しました。練習は水曜日と金曜日の午後7時から約2時間。まずは指圧療法院を営んでいる

講師の渋沢健治さんの指導のもと入念なストレッチから始まり、体をほぐし、バランスを整え、リラクセスさせることが目的。中にはこのストレッチが目的で来ているかたもいるとが、いよいよ太極拳の練習が始まります。休憩を挟んで、いよいよ太極拳の練習が始まります。ゆったりとした音楽に合わせて演武するみなさん。一つ一つの動作に集中している様子が見えましたが、一つの型が終わると、横塚さんと講師の渋沢さんが気になる点を丁寧

来たときよりも元気に

発足当初は、10人ほどで活動を開始したという極友会ですが、今や80余名。その数は年々増え続け、今では群馬県内でも最大規模だそうです。入会されているかたのほとんどは、健康維持が目的で始めたそうですが、中には医師に勧められて始めたかたもいるそうです。実は会長の横塚さんもそんなひとり。「わたしもずっと腰痛に悩まされてい

たんですよ。通院していた指圧の先生に勧められて太極拳を始めました。今ではすっかり良くなりましたし、風邪も引かなくなりました」と話してくれました。また会員のかたたちからは、「ひざが痛くて、歩くのが辛かったけど、太極拳を始めてからは良くなったわ」との声や、「大病をしてつえを使わないと歩けないほどだったんですけど、今ではほらこのとおり」と元気に歩く姿を見せてくれました。みなさん口々に「もっと早く始めれば良かった」と言っていました。
練習後、みなさん来たときよりも元気な足取りで帰路についていたのが印象的でした。
広報編集委員 小野田富康



Q バイクを友人に譲ったのに？

バイク(軽自動車)を友だちに譲ったが、納税通知書が届きました。どうしてなのでしょう？

また、年度途中でバイクを登録したり、廃車したときの税金はどうなりますか？
(匿名希望)

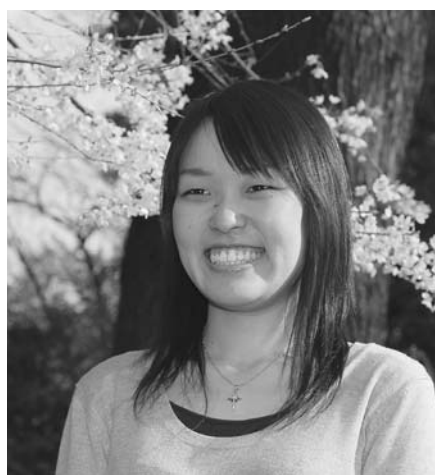
A お済みですか？ 名義変更手続き

バイクを友だちに譲ったときに名義変更の手続きは済まされていますでしょうか？
軽自動車税は、毎年4月1日現在で軽自動車などを所有しているかたにかかります。しかし、名義変更の手続きを済まされていないと、バイクの所有者はあなたのままに



なっていますので、納税通知書はあなたあてに郵送されることとなります。
また、年度途中(4月2日)翌年3月31日までの間に登録した場合には翌年度から年度途中で廃車した場合にはその年度までの税金を納めなくてはなりません。
なお、軽自動車税はその年度に対して課税しますので、年の途中で登録や廃車をされたら、還付したりすることはありません。
万が一、所有していたバイク(軽自動車)が盗難にあつてしまった場合は、まず最寄りの警察署または交番に届け出、所有者の印鑑を持参のうえ、生活窓口課課税グループへお越しください。
問合せ 課税グループ
☎内線211

Tomorrow 明日への夢



おりはら みほ
折原美穂さん(下五箇在住)
昭和60年生まれ 21歳(血液型B型)
気持ちが落ち着く板倉町が好き！

現在は何をしていますか？
東京都内の総合病院へこの4月から看護師として勤務しています。
中学生のころ入院していた祖父のお見舞いによく病院へ行きました。そのときの担当看護師さんの優しさに感動。それ以来、看護師へのあこがれを持ち続けてきました。

あなたの夢は何ですか？
人の命を預かるという大きな責任を負いますので、豊富な知識が必要です。これから日々の勉強を怠らず、努力していきたいと思っています。そして、ただ優しいだけでなく、患者さんに心から信頼されるような看護師を目指していきたいです。



ねぎしみく 根岸美紅ちゃん

生年月日 1月3日
体重2,824gのかわいい女の子
♡正広パパと史絵ママから
笑顔の似合う優しい女の子に育ってね♡



公民館に集まるう！ 学習支援・体験教室



子どもたちの自主学習をサポート！



いろいろな体験教室が開催されます！

みんなの参加を待っています！

公民館で、小中学生を対象に、学習習慣を身につけるための学習支援と、地域のかたの知識や技術を生かした体験教室を開催します。友達とみんなで仲良く参加してね。

学習支援 午前9時～10時
 ・内容 自分で持ってきた教材などで自主学習を行います。分からない事は支援隊がサポートします。

- ・用意するもの 問題集・学校の宿題・筆記用具など 忘れずにお持ちください。
- 体験教室 午前10時～正午
 ・内容 各公民館で工夫を凝らした体験教室が実施されます。体験教室だけの参加もできます。
- 中央公民館
 5月26日(土)牛乳パック工作教室 / 6月9日(土)子ども電気安全教室 / 6月23日(土)ポテトピザ作り教室
- 東部公民館
 5月26日(土)子ども電気安全教室 / 6月9日(土)ラベンダーステイック / 6月23日(土)おもしろ科学教室
- 南部公民館
 5月26日(土)ポテトピザ作り教室 / 6月9日(土)工作教室 / 6月23日(土)シャボン玉を作ろう

- 北部公民館
 5月26日(土)輪投げ教室 / 6月9日(土)そば打ち教室 / 6月23日(土)七夕飾りづくり教室
 内容に応じて参加費がかかりますので、あらかじめご了承ください。
- ご協力ください！ —
ボランティア募集
 子どもたちの学習支援や体験教室に協力・サポートしてくれるボランティアを募集します。
- 活動内容
 ・子どもたちの自主学習のサポート
 ・体験教室で指導する講師のサポート
- 申込方法 各公民館に電話でお申し込みください。
 問合せ 生涯学習グループ
 ☎内線622

観光を考える！ 東洋大学学術講演会



観光客がどのようなことを考えながら観光しているのだろうか？ 疑問に思ったことはありませんか？ 特徴のある取り組みをしている観光地が数多くあります。群馬・日本・世界の中からいくつか紹介します。

講演テーマ 行ってみたいのはどこなところ？ ・群馬・日本・世界における観光地の取り組み

講師 東洋大学国際地域学部 准教授 古屋秀樹さん

日時 6月16日(土)
 午前10時～正午

場所 東洋大学板倉キャンパス1102教室

受講料 無料
 定員 200名
 申込期間 5月7日(月)～6月8日(金)

申込方法 各公民館の申込用紙へ記入、または左記まで電話でお申し込みください。
 申込先・問合せ 生涯学習グループ
 ☎内線623

イベント情報!!

各施設で行われるイベント情報を掲載します。

わたらせ自然館

渡良瀬遊水地フォトコンテスト2006巡回展開催
 期間 5月16日(水)～24日(木)
 時間 午前9時～午後4時30分



最優秀作品

中央公民館

子ども映画会
 日時 5月27日(日)午前10時
 場所 中央公民館視聴覚室
 内容 子ども向けの映画を上映します。

「くまのコーレンくん」・「かもさんおとあり」・「沖釣り漁師のパートナー・ダウじいさん」など
 料金 先着50名(無料)
 事前の申し込みは必要ありません。直接、会場までお越しください。



新緑と渓谷美を巡るハイキング参加募集

風薫るさわやかな季節に、新緑と渓谷美を巡るハイキングを行います。東日本を代表する西沢渓谷。春はシャクナゲ、笛吹川の源流を眺めながら吊り橋、滝、奇石など、渓谷の大自然を楽しみながら奥秩父の秘境が満喫できます。

日程 5月20日(日)
 集合時間 午前5時
 集合場所 海洋センター
 行き先 西沢渓谷(山梨県山梨市)

主催 町ハイキングクラブ
 費用 5,000円(バス代及び保険代など)
 対象 一般成人20名(先着順)
 申込期限 5月13日(日)
 申込方法 海洋センターに電話でお申し込みください。
 問合せ 海洋センター
 ☎82-0858

受講生募集

申込先・受付
 5月8日(火)～
 各公民館へ電話でお申し込みください
 (月曜日・祝日は休館日)

北部公民館

健康ヨガ教室
 期間 6月～8月(全9回)
 毎週火曜日
 初回 6月5日(火)
 時間 午前10時～
 内容 心身の健康と体力維持を目標に行います。

講師 武田しげみさん
 対象 一般成人20名
 (明和町在住)



南部公民館

初心者の陶芸教室
 期間 6月～2月(全8回)
 第3日曜日
 初回 6月17日(日)
 時間 午後1時30分～
 内容 コーヒーカップ・湯のみ茶わんなどを制作します。

講師 川野辺光治さん
 対象 一般成人20名
 (岩田在住)

中央公民館

手話ダンス教室
 期間 6月～8月(全6回)
 第1・3土曜日
 初回 6月2日(土)
 時間 午後2時～
 内容 手話とダンスの融合

講師 狩野多美子さん
 対象 一般成人20名
 (桐生市在住)

實用ペン毛筆講座
 期間 6月～12月(全12回)
 第2・4火曜日
 初回 6月12日(火)
 時間 午後7時～9時
 内容 実生活に役立つ各コーズを実践します。

講師 植竹由貴さん
 費用 教材費実費負担
 対象 一般成人25名
 (飯野在住)

ガーデニング教室
 期間 5月～12月(全4回)
 初回 5月27日(日)
 時間 午後1時30分～
 内容 季節の花の寄せ植え

講師 森田明宏さん
 費用 材料費実費負担
 申込期限 5月20日(日)



海洋センターからスポーツ情報を掲載します。



自分の体力を知ろう！
 ・町民体力測定参加者募集

自分の体力を測定してみませんか？ 参加者全員に、総合評価、体力年齢などの測定結果表を作成します。

日時 5月13日(日)
 場所 海洋センター体育館
 時間 65歳～79歳 午前9時30分～11時30分
 20歳～64歳 午後1時30分～4時

参加費 無料
 対象者 20歳以上の男女
 募集人数 65歳～79歳で30名
 20歳～64歳で30名
 測定種目 筋力、柔軟性など全6種目(握力や上体起こし)で測定します。なお、年齢によって種目が異なります。

持参品 運動のできる服装、体育館シューズ、タオルなど
 申込方法 海洋センターへ電話でお申し込みください。

お知らせ

愛犬のために、登録と狂犬病予防注射を！



犬を飼っているかたは、犬の登録（一生に一回）が必要です。また、生後90日以上の犬は狂犬病予防注射を毎年受ける必要があります。

日程

- 5月10日(木) 北部公民館
- 午前9時15分～10時15分
- 細谷事務所
- 午前10時30分～11時30分
- 9区公民館
- 午後1時～2時
- 東部公民館
- 午後2時15分～3時15分
- 5月11日(金) 初谷公民館
- 午前9時15分～10時15分
- 文化財資料館(旧社教センター)

午前10時30分～11時30分
14区長良神社
午後1時～2時
南部公民館
午後2時15分～3時15分
5月13日(日)
役場第2庁舎駐車場
午前9時30分～11時30分
午後1時～3時

実施します！ 危険物取扱者試験

平成19年度第1回危険物取扱者試験(甲種、乙種、丙種)を実施しますので、受験希望のかたはお申し込みください。なお、これに伴う準備講習会を開催しますので、受験希望のかたは併せてお申し込みください。

準備講習会
日時 5月29日(火)
午前9時30分～午後4時30分
場所 館林市郷谷公民館
受講料 8,300円
(テキスト、例題集代含む)

試験
日時 6月24日(日)
午前9時～
場所 太田市関東学園大学他
受験料 甲種 5,000円
乙種 3,400円
丙種 2,700円
受付期間
5月7日(月)～17日(木)までに
館林消防本部予防課保安係または板倉分署へお申し込みください。

見つけよう 夢スポーツ広場

健康維持やストレス解消のために運動は必要ですが、どんな運動が自分に合っているものなのか、なかなか分からず運動するきっかけがないものです。

「人権擁護委員の日」に基づく
特設人権相談を行います。
人権相談とは家庭内、借地貸家、近隣とのもめごと、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題・悩みごとなどを解決するための相談です。ひとりでは悩まず、お気軽にご相談ください。

日時 6月1日(金)
午前10時～午後3時
場所 中央公民館
問合せ 窓口グループ
☎内線232

ご利用ください 特設人権相談

夢スポーツ広場では、8種類(空手、少林寺拳法、ヨガ、エアロビ、バレエ、チャリディング、ドッチビー、タグラグビー)のスポーツが無料で体感でき、自分に合ったスポーツを見つけることができます。運動不足解消にぜひご参加ください。

日時 5月27日(日)
午前9時～午後1時
場所 東洋大板倉キャンパス
問合せ (社)館林青年会議所
(夢創造委員会)
☎74・1234

まちなぎ

人口 16,259人(+11)
男 8,095人(+4)
女 8,164人(+7)
世帯数 5,036戸(+5)
()内は前月比
平成19年4月1日現在

今月の税金

軽自動車税
固定資産税(第1期)
納期限 5月31日(木)
納税は口座振替が便利です
問合せ 課税グループ
☎内線211～214

板倉の110番 (3月16日～4月15日)	年累計
◆侵入窃盗	103件(9件)
◆車上ねらい	()内は累計
◆自動販売機ねらい	6件(8件)
◆乗物盗難	2件(6件)
◆その他の事件	4件(6件)
◆人身事故	3件(6件)
◆物件事故	7件(15件)
	5件(16件)
	15件(43件)

注意してみんなで目指す 無事故の町

退職金づくりを サポートします



退職金の準備は万全でしょうか?
中退共制度は、中小企業で働く従業員のための退職金制度です。安全・確実・有利な中退共制度をぜひご利用ください。

制度の特色
適格退職年金制度からの移行先です

花と盆栽展を 開催します

期間 5月29日(火)～6月10日(日)
時間 午前9時～午後5時
(入館は4時30分まで)
場所 つつじが岡公園温室
(館林市花山町)
問合せ 県立つつじが岡公園管理事務所
☎74・5233

守ろう「命」 交通安全まち宣言!



社会問題まで発展した飲酒運転による交通事故をはじめとして、尊い命を一刻にして奪う交通事故を防止するには、町民一人ひとりが人命尊重に対する思想を高め、交通安全意識の高揚を図ることが重要です。

そこで町では交通事故のない社会を実現するために「交

通安全まち宣言」を行い、決意を新たに次のことを力強く推進します。

交通法規を遵守し、安全速度での運転に努める
ヘッドライトを早めに点灯し特に高齢者や子どもに対する交通事故防止に努める
シートベルト・チャイルドシートを確実に着用する
運転中は携帯電話をしない、させない
交通環境の整備・改善に努める

安全で安心な住みよい町を実現するために、交通安全を常に心がけ、思いやりのある交通マナーをみんなで実践しましょう。

問合せ 行政安全グループ
☎内線121

期限を守って 納める税金!

【自動車税】
自動車税は毎年4月1日現在で運輸支局に登録されている自動車の所有者にかかる県税で車検時に登録されている人に1年分を納める義務があります。

自動車税は5月31日(木)までにきちんと納めましょう。
なお、自動車税の納税は、安全・便利・確実な口座振替をご利用ください。

問合せ 県自動車税事務所
☎027・263・4343



参加してみませんか リフレッシュクラス



「出かける場所がなくて」「やる気がおきなくて」「体が思うように動かなくて」などで、家にいることの多いかた、一度見学だけでも来てみませんか? 意識的に活動することは、これからの生活をより豊かなものとするためにとても大切です。クラスに参加し、心と体をリフレッシュさせましょう。

日時 毎月1回 午前中開催
場所 保健センター
内容 体操・手工芸・レクレーションなど(毎月変わります)
事前にお申し込みください。
申し込み後、詳しい通知を送ります。
申込先・問合せ
保健センター
☎82-3757

水道工事店 一休祝日当番

月	日	曜日	当番店	電話
5	3	祝	(有)小倉設備	82-0261
	4	祝	宇治川管工	77-0057
	5	祝	高田管工設備	82-1856
	6	日	(有)長谷川設備	77-0358
	12	土	土橋設備	82-2982
6	13	日	(有)佐山設備	82-2152
	19	土	(有)根岸工業	82-0537
	20	日	尾崎農機	82-0126
	26	土	(有)鈴木設備	82-1025
	27	日	(有)岩崎設備	82-0027
	2	土	(有)しんえい設備	82-0001
	3	日	山岸管工設備	82-0095
	9	土	小倉設備	82-0261
	10	日	宇治川管工	77-0057
	16	土	高田管工設備	82-1856

水道料金納入地区 14区の一部～29区
水道料金口座振替日 5月25日(金)

田お知らせ

知っていますか？
人間ドック助成制度



町の国民健康保険に加入しているかたが人間ドックを受けた場合、健康介護グループへ申請すれば検診費の一部を助成します。内容については次のとおりです。

助成対象者
町の国民健康保険に加入し、国保税の滞納のない世帯のかた。

受診方法

受診者本人が、希望する医療機関に直接申し込んで受診してください。

申請方法

人間ドック検診費の全額を支払ってから、次の必要書類を持参し、健康介護グループに申請してください。

- ・人間ドック検診費の領収書
- ・健診結果報告書
- ・国民健康保険証
- ・印鑑
- ・振込口座のわかるもの
- （預金通帳など。但し、郵便局は除く）

助成金額
12,000円を限度に助成します。

申請先・問合せ
健康介護グループ

☎内線324

ふれあい相談会を開催します

多発性硬化症、重症筋無力症、筋萎縮性側索硬化症などの患者さんとご家族などを対象とした療養相談及び交流会を開催します。

日時 5月9日(水)

午後1時15分

場所 館林保健福祉事務所

内容 言語聴覚士による相談作業療法士によるリハビリテーション相談

初めて参加されるかたは事前に電話にてお申し込みください。

問合せ 館林保健福祉事務所
☎72・3230

館林厚生病院 保育士を募集します

職種・人員 保育士1名
応募資格 日本国籍のあるかたで昭和37年4月2日以降に生まれたかた
提出書類

- ・履歴書（館林厚生病院総務課で配布）
- ・有資格者は各職種の免許の写し
- ・健康診断書半年以内のもの

試験 作文・面接試験（試験日については後日応募者に通知します）

願書締切 5月31日(木)

給与 給料は邑楽館林医療事務組合初任給基準により決定します。そのほか、国家公務員に準じた各種手当が支給されます。

申込先・問合せ

館林厚生病院総務課人事係
☎72・3140

わたらせ渓谷鐵道で自然を満喫！

新緑のまぶしい季節となりました。桐生駅から栃木県足尾町の間藤駅まで、トロッコ電車に乗ってゆっくりと時を

過ごすのもいかがでしょうか。ぜひお出かけください。

トロッコ列車

開放感あふれるトロッコ列車は、土、日、祝日を中心に運行しています。（整理券が必要です）

料理列車

サロンカーで地元食材を楽しむ料理列車は、火曜日から金曜日までの運行予定です。（要電話予約）

ハイキング

5月12日(土)に同鉄道「小中駅」から「花輪駅」まで歩くわたらせふるさとウォーキングを行います。

問合せ

わたらせ渓谷鐵道

☎0277・73・2110

<http://e-watarase.jp/>

県庁交通政策課

☎027・226・2385
FAX 027・223・9510

募集します！ 臨時職員登録者

保育士
勤務形態 月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時30分（原則）
賃金 月給146,500円

調理員
勤務形態 月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時30分（原則）
賃金 月給137,500円

希望するかたは、申込書を総合政策課までご持参ください。申込書は、総合政策課または各公民館にあります。また、町ホームページからダウンロードして利用できます。

問合せ 秘書政策グループ

☎内線111



5月11日(金)～20日(日)

無料フッ素塗布で虫歯を完全予防！

日時 6月10日(日)
午前9時～午後1時
場所 館林邑楽歯科保健医療センター



内容
フッ素塗装（虫歯予防に！）
歯科相談（歯の疑問に答えます）
顕微鏡でお口の中の細菌観察
口腔衛生グッズをプレゼント

費用 無料
主催 館林邑楽歯科医師会
申込先・問合せ 斉藤歯科クリニック
☎62・8624

定例情報

【季楽里情報】

GWは休まず営業します
野菜なども相談会

日時 5月16日(水)

午後3時

場所 健康の郷「季楽里」

申込方法 希望者は事前に電話でお申し込みください。

問合せ 健康の郷「季楽里」
☎91・4147

郵送
5月7日(月)～5月25日(金)
インターネット
5月7日(月)～5月14日(月)
警察署・交番への持参
5月7日(月)～5月25日(金)
申込先・問合せ
館林警察署または最寄りの交番、駐在
☎75・0110

チャレンジしよう 世界禁煙デー

5月31日(木)は「世界禁煙デー」、5月31日(木)～6月6日(水)は「禁煙週間」です。

喫煙は、肺がんをはじめとするさまざまな病気の危険因子として健康に大きな影響を及ぼします。

おやこサロン

～5月のふれあい保育～

- 【0～1歳児】
7日(月) こいのぼりくぐり
14日(月) 公園で遊ぼう
21日(月) 大型絵本を見よう！
28日(月) ボールで遊ぼう

- 【2歳以上児】
11日(金) こいのぼりくぐり
18日(金) 公園で遊ぼう
25日(金) 砂場で遊ぼう
対象 保育園や幼稚園に入園する前のお子さんとその家族
時間 午前10時～正午
自由開放（火～木曜日は終日、月・金曜日の午後）も行っています。
お友達ができるチャンスです！
問合せ 西保育園
☎82・2014



休日当番医

～必ず電話してから受診してください～

期日	板倉	館林		館林邑楽全地区	
		内科	外科	小児科・内科	耳鼻科
5月3日(祝)	館林地区担当	大石内科医院 74-2362	海宝病院 74-0811	益田小児科医院 62-5535	-
5月4日(祝)	館林地区担当	ゆたか医院 73-7308	岡田整形外科クリニック 72-3163	星野こどもクリニック 70-7200	-
5月5日(祝)	館林地区担当	こが内科クリニック 73-7587	川島脳神経外科医院 75-5511	長谷川クリニック 80-3311	-
5月6日(日)	井上整形外科医院 82-1131	館林記念病院 72-3155	新橋病院 75-3011	森下内科医院 73-7776	今村クリニック 70-2221
5月13日(日)	館林地区担当	後藤内科医院 72-0134	澤田皮膚外科 70-7703	竹越医院 84-3137	板倉耳鼻咽喉科クリニック 80-4333
5月20日(日)	館林地区担当	落合医院 72-3160	最上胃腸科外科 74-3763	菅沼医院 72-9090	川田耳鼻咽喉科医院 72-3314
5月27日(日)	いたくら内科クリニック 70-4080	安楽岡医院 72-0572	館林医院 74-2112	神尾内科医院 75-1288	川村耳鼻咽喉科医院 72-1337
6月3日(日)	館林地区担当	橋田内科クリニック 72-0001	慶友整形外科病院 72-6000	小林内科医院 88-8278	今村クリニック 70-2221
6月10日(日)	ふじの木整形・内科クリニック 91-4070	大石内科医院 74-2362	海宝病院 74-0811	さくらクリニック 72-3855	板倉耳鼻咽喉科クリニック 80-4333
歯科		緊急 館林厚生病院 72-3140(内科・外科) 夜間 夜間急病診療所 73-2313 (午後7時～10時(土・日、祝日を除く) 内科・小児科(要電話確認))			
館林邑楽歯科保健医療センター 73-8818 午前9時～正午・午後1時～3時					

診療時間は、午前9時～午後5時
耳鼻科の診療時間は、午前9時～午後1時
救急テレホンサービス(☎73-5699): 受診可能病院を紹介しています

5月のスケジュール

○板倉町役場 82-1111 ○資源化センター 82-5371
○保健センター 82-3757 ○健康の郷「季楽里」 91-4147
○福祉センター 82-3900

日	月	火	水	木	金	土
()内は開催場所になります。 (町)...役場 (保)...保健センター (資)...資源化センター (福)...福祉センター (季)...健康の郷「季楽里」 (中公・東公・南公・北公)...各公民館		1 【県民交通安全日】	2 教育相談(中公)	3 憲法記念日 第49回板倉町近県 剣道大会	4 みどりの日	5 こどもの日 第2回板倉町春季 少年野球大会 (渡良瀬ランド)
6 第2回板倉町春季 少年野球大会(2回目) (大蔵公園グラウンド)	7 農地相談(町) コアラ学級(保) 次回6月4日(月) 粗大ゴミ受入日 9:00~15:00(資) 粗大ゴミ収集締切日	8 法律相談(中公) 行政相談(福) 心配ごと相談(福) 土地・建物無料相談会 教育相談(中公) パパママセミナー(保)	9 教育相談(中公)	10 教育相談(中公) 狂犬病予防注射(北・東)	11 健康相談(北・保) 交通事故巡回相談 乳児健診・BCG接種(保) 狂犬病予防注射(西・南)	12 教育相談(中公) 14:00~16:00
13 狂犬病予防注射(全地区)	14 粗大ゴミ調査日	15 教育相談(中公) 2歳児親子歯科健診(保)	16 野菜(農産物) なんでも相談会(季) 教育相談(中公) リフレッシュクラス(保)	17 教育相談(中公) 婦人科健診(保)	18 健康相談(東・保) 1歳児健診(保)	19
20 粗大ゴミ受入日 9:00~12:00	21 婦人科健診(保) 粗大ゴミ収集日	22 心配ごと相談(福) 教育相談(中公) 3歳児健診(保)	23 パパママセミナー(保)	24 療育リハビリ相談(保) 教育相談(中公)	25 健康相談(保) 教育相談(中公) ポリオ(保)	26
27 季楽里特売日 県民スポーツ祭 オープニング大会 (敷島公園)	28 婦人科健診(保)	29 教育相談(中公) 婦人科健診(保)	30 教育相談(中公) 婦人科健診(保)	31 教育相談(中公) ポリオ(保) 粗大ゴミ受入日 9:00~15:00(資)	【定休日及び休館日のお知らせ】 健康の郷「季楽里」:木曜日 各公民館:月曜日及び祝日 海洋センター:月曜日及び祝日 わたらせ自然館:月・火曜日及び祝日 詳しくは各施設までお問い合わせください。	

定例相談

- 法律相談 午後1時~3時
問合せ 窓口グループ 内線232
- 行政相談 午前10時~正午
問合せ 窓口グループ 内線232
- 農地相談 午後1時30分~4時
問合せ 農業委員会 内線411
- 教育相談 午前10時~午後2時
問合せ 教育研究所 82-0834
- 福祉センター相談情報
心配ごと相談 午前9時30分~正午
ボランティア何でも相談(毎週月・金)
午前8時30分~午後5時
問合せ 福祉センター
- 保健センター相談・教室情報
療育リハビリ相談(作業療法士)
午後1時~5時 要予約
健康相談 午後10時~11時30分
問合せ 保健センター
- 子育て相談(毎週月・金曜日)
午後1時30分~4時
問合せ 西保育園 82-2014
- くらしの相談窓口(休館日を除く毎日)
午前8時30分~午後5時
問合せ
中央公民館 82-2435
東部公民館 82-1241
南部公民館 82-1424
北部公民館 77-1855
- 交通事故巡回相談 午前10時~午後4時
太田市役所交通政策課
問合せ
- 行政安全グループ 内線122
- 土地建物何でも相談 午後1時~3時
館林市城沼公民館
相談・問合せ
NPO群馬県不動産コンサルティング協会
館林支部(株協栄内)
73-2222

今年(ト)の4月に広報担当になり、今回が初めての広報紙となります。要領が分からない状況で四苦八苦しながら作りまし。先輩に負けないように勉強しながら作っていきますので応援をよろしく。(H)

今年(ト)の4月に広報担当になり、今回が初めての広報紙となります。要領が分からない状況で四苦八苦しながら作りまし。先輩に負けないように勉強しながら作っていきますので応援をよろしく。(H)

