

## 健康

### 健康の鉄人教室① ゲートキーパー養成教室

●健康エンジヨイポイント●  
悩んでいる人に気づき、声を掛け、寄り添うことで孤立・孤独や自殺を防ぐゲートキーパー（命の門番）になりませんか。

日時 2月13日(木) 午後1時30分～3時  
場所 中央公民館3階第2・第3会議室

内容 ゲートキーパー養成に関する講義

講師 館林保健福祉事務所保健第二係 諸岡千恵・橘摩樹子 保健師

募集人数 30人  
受付開始 2月7日(金) 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② 転ばぬ先の転倒予防教室

●健康エンジヨイポイント●  
転倒・骨折は要介護や寝たきりとなる大きな要因です。加齢に応じた転倒予防の生活スタイルを身につけましょう。

日時 3月4日(火) 午後2時

30分～4時  
場所 中央公民館3階第1会議室

内容 フレイルやロコモティブシンドロームに着目した転倒予防に関する講話と運動講師 館林地域リハビリテーション広域支援センター（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 2月25日(火) 午前8時30分  
申込み・問合せ 包括支援係  
☎82-6135

### からだ革命 春の運動編

●健康エンジヨイポイント●  
運動不足を実感しているかた、生活習慣を改善したいかた、楽しく運動しませんか。

日時 3月13日(木) 午後1時30分～3時

場所 中央公民館3階大ホール

内容 運動についての講義、実技

講師 梶田万里子 健康運動指導士

募集人数 25人  
申込み・問合せ 健康推進係（保健センター）  
☎82-3757

### 悩まないで 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に関する相談のほか「対人関係がうまくいかない」「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についてご本人だけでなく、ご家族だけの相談も受け付けます。お気軽にお問い合わせください。

※相談は、精神科医師との個別相談（予約制）です。  
日時 3月13日(木) 午後1時30分から  
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

### 全国生活習慣病予防月間

2月は全国生活習慣病予防月間です。  
生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙など日常生活の悪習慣が原因で発症のリスクが高まる、高血圧症や

### 糖尿病、脂質異常症などの病気の総称です。

生活習慣病は、知らず知らずのうちに動脈硬化を進め、放っておくと命に関わる病気がやまざまな後遺症につながります。生活習慣を振り返り、改善していくことで生活習慣病を予防しましょう。

問合せ 健康推進係（保健センター）  
☎82-3757

### くらし

### 都市計画の変更案の閲覧 および公聴会の開催

館林都市計画区域区分・用途地域・地区計画の変更（第9回定期見直し）について、計画原案の閲覧を行います。

○変更案の閲覧  
期間 2月14日(金)～2月28日(金)（土日・祝日を除く）  
時間 午前8時30分～午後5時15分

場所 群馬県庁都市計画課、館林土木事務所、役場都市建設課  
※板倉町については、区域の変更などはありません。  
○公聴会  
日時 3月19日(水) 午前10時

### 家族介護を語ろう会 冬の部

家族などの介護経験や思いを語り合いませんか。言葉にするだけで気持ちが軽くなったり、介護経験を語ることで誰かの介護を軽減するかもしれません。

日時 2月17日(月) 午後1時30分～3時  
場所 グループホームりんどう喫茶室

内容 介護に関する経験や思いを語るグループでのフリートーク

対象者 在宅介護に関心のあるかた15人  
申込み・問合せ 包括支援係

### 4県境エリア 観光キャンペーン

日時 3月8日(土) 午前10時～午後4時  
場所 佐野プレミアム・アウトレット内遊歩道

内容 4県境界（茨城県・栃木県・埼玉県・群馬県）地域の自治体の物販やご当地キャラ登場など、地域の魅力を紹介します。

問合せ 商工観光係  
☎82-6139

### 児童館に 人形劇を見にいこう

人形劇団が児童館にやってきます。身近なものや生き物たちが主人公の3つのお話です。人形たちがくり広げるお話の世界を見てみませんか。

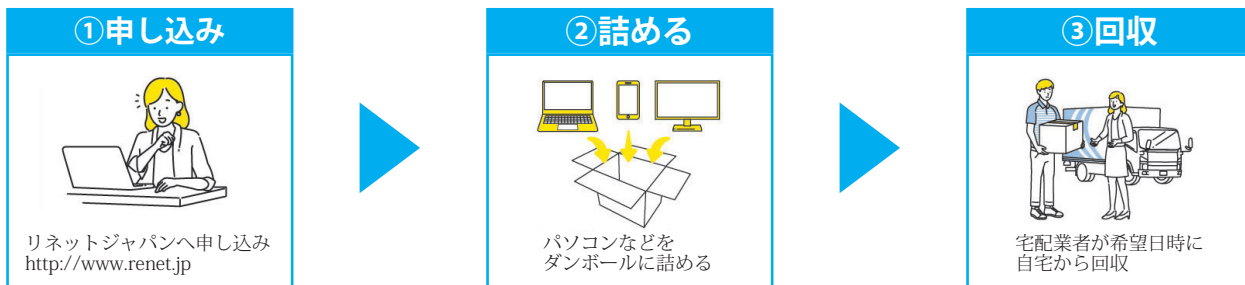
日時 3月8日(土) 午前10時30分～11時30分  
場所 板倉町児童館（子育て支援センター）

対象 乳幼児親子・小学生・一般50人（事前予約制）

入場料 無料  
申込期限 3月5日(水)  
問合せ・申込み 児童館  
☎82-2270

### 家庭で不要になったパソコン・小型家電を宅配便で無料回収します。

町では小型家電リサイクル法認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不要になったパソコン・小型家電の宅配便による無料回収、リサイクルを進めています。利用方法は以下のとおりです。



- パソコンを含む1箱分(3辺の合計が140cm以内、重量20kg以内)の回収料金が無料です。※パソコンを含まない場合は、有料です。
- 古くても、故障していても、どんなパソコンでも回収します。
- パソコンと一緒にプリンタなどの周辺機器も回収可能です。



詳しくはこちら

問合せ専用窓口 リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570-085-800 (午前10時～午後5時)

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄

有料広告掲載欄



サイバーセキュリティ

2月1日～3月18日は、サイバーセキュリティ月間です。インターネットは生活に欠かせないツールですが、インターネットを悪用した詐欺やサイバー攻撃による情報流出、SNSによるトラブルなど、さまざまな問題が発生しています。インターネットを安全に楽しく利用するために、一人ひとりがルールを守り、セキュリティへの関心を高め必要な対策を行いましよう。

- OSやアプリケーションソフト、ウイルス対策ソフトは常に最新の状態にする
パスワードは長く複雑にして、サービスごとに異なるパスワードを設定する
フィッシングサイトに注意し、ID、パスワード、クレジットカード情報などの個人情報を入力しない
フィッシングメールに注意し、メールに添付されているファイルやリンクを開かない
多要素認証を導入する
実名や住所、勤務先名など、

個人の特定につながるような情報を教えない
他人を傷つけるような投稿はしない
情報の真偽を確認する

問合せ 館林警察署警務課 75-0110

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院は、令和7年度に次の国家公務員採用試験を行います。

- 総合職試験 院卒者試験、大卒程度試験
受付期間 2月3日(月)～25日(火)
第一次試験 3月16日(日)
一般職試験 大卒程度試験
受付期間 2月20日(木)～3月24日(月)
第一次試験 6月1日(日)
一般職試験 高卒者試験、社会人試験(係員級)
受付期間 6月13日(金)～25日(水)
第一次試験 9月7日(日)
申込み インターネット、二次元コードから申込み
問合せ 人事院関東事務局 048-1740-2006



申込みはこちら

寄附受納

金250,000円
交通安全に関する事業費として

一般寄附

河上宗勝(株式会社ビクトリー代表取締役)様
金5,000,000円



指定寄附
一般財団法人館林交通安全教育協議会様



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

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。

まちの動き

人口 13,461人(+18)
うち外国人 670人(+32)
男 6,766人(-2)
女 6,695人(+20)
世帯数 5,968戸(+34)
( )内は前月比 令和7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、LINEPay、PayPayでも納められます
※LINEPayでの支払いは、4月23日(水)で終了となります。

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

渡良瀬遊水地のヨシ焼き

ヨシ焼きは、ヨシに寄生する害虫の駆除、野火による周辺家屋への類焼防止、貴重な湿地環境の保全などを目的として実施しています。風向きにより、灰や煙が飛散し、洗濯物への付着の可能性がありますのでご注意ください。
また、最近はやりのヨシシシの目撃情報がありますので、近寄らないでください。

日時 3月1日(土) 午前8時30分
範囲 渡良瀬遊水地全域
主催 渡良瀬遊水地ヨシ焼き連絡会
※雨天や強風、下草が湿っている場合は、予備日に順延になります。
予備日 3月2日(日)・8日(土)・9日(日)
※ヨシ焼きの実施状況は、(財)渡良瀬遊水地アクリメーション振興財団のホームページおよび自動音声案内で確認できます。
ホームページアドレス https://watarase.or.jp
自動音声案内 0282-16210915
問合せ 環境下水道係 82-6132

講演会開催のお知らせ

板倉町認定農業者協議会では、講演会を開催します。
日時 2月9日(日) 午後2時
場所 中央公民館3階大ホール
講師 東京大学大学院農学生命科学研究科 鈴木宣弘 特任教授
テーマ これからの農業が進むべき道
入場料 無料
問合せ 板倉町認定農業者協議会事務局(農業振興係) 82-6137

板倉町グルメガイド掲載店募集

商工会では、町内の飲食店を紹介する板倉町グルメガイドを作成します。町内の飲食店のかたはこの機会にぜひご参加ください。グルメガイドは公共施設や参加店、毎戸に配布します。また、板倉町商工会のホームページにも掲載します。

掲載内容 おすすめ商品、場所、営業時間など(取材や写真撮影などを行います)
対象 板倉町内で飲食店を営んでいるかた(町外在住のかたでも可)
募集 30店
掲載料 無料
受付期間 2月3日(月)～14日(金)
申込み 板倉町商工会ホームページから申込書をダウンロードし、メール・ファクス・郵送で申し込み
問合せ 板倉町商工会 82-0224

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
ボランティアガイド等による解説付きの見学ツアー。団体の場合は、1か月前までにご連絡ください。詳細は野木町ホームページをご覧ください。
時間 午前9時～午後5時(野木ホフマン館の開館日のみ)
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
問合せ 野木ホフマン館 0280-13316667

栃木市(栃木県)

没後80年 清水登之
栃木市の生んだ洋画家、清水登之(しみずとし)の没後80年にあたって、20世紀前半の日本、アメリカ、ヨーロッパ、アジアを舞台に活躍した画家の生涯と画業を約60点の作品により回顧します。
期間 1月11日(土)～3月20日(木)
午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
観覧料 一般80円(中学生以下無料)
場所・問合せ 栃木市立美術館 0282-12515300

小山市(栃木県)

認知症を知る講演会
認知症でその人らしさは失われてしまうのか、脳科学でわかる。
ご本人の思いと接し方
講師 恩蔵 絢子(おんそうあやこ)氏
日時 3月9日(日)午後2時～4時
場所 小山市立文化センター 大ホール
申込 電話、窓口、専用フォーム、ファクス
定員 500人程度 料金 無料
申込期限 2月28日(金)
問合せ 小山市高齢生きがい課 0285-12219853
FAX 0285-12219543

加須市(埼玉県)

三県境フェア
三步で回れる平地の三県境はここだけ。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げられます。詳細は加須市ホームページをご覧ください。
日時 3月1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 0280-6112005

古河市(茨城県)

古河まぐらがの里・花桃ウオーク
日時 3月22日(土) 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 ①21km(古河七福神・名所コース) ②10km(歴史・美術館コース)
申込 2月19日(木)までにエイブル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サイトから申込
問合せ 古河市スポーツ振興課 0280-12215111