健康

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の相談のほか、「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」「精神科通院が必要か知りたい」などをはじめとする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、精神科医師との個別相談です。予約制になります。

日時　3月25日(水)　午後1時30分から
場所　保健センター
担当医　後藤幸彦（ごとうゆきひこ）医師　つつじメンタルホスピタル院長
申込み・問合せ　社会福祉係
☎82－6133

3月は自殺対策強化月間

現代社会では、誰もが健康を損なう可能性があります。また自殺は、その多くがさまざまな悩みやストレスを抱え心理的に追い詰められた状態で起こるといわれています。疲れているのに2週間以上眠れない日が続いているようなことはありませんか。

それは、心の不調のサインかもしれません。早めにかかりつけ医、または専門機関に相談しましょう。

こころの健康相談統一（おこなおう）ダイヤル
☎0570－064－556（こころ）
開設時間　月曜日～金曜日(祝日除く)午前9時～午後10時
問合せ　社会福祉係
☎82－6133

くらし

あそびの教室「もんたん」参加者募集

さまざまな「あそび」の中から、お子さんの個性や発達に合わせた関わり方を学ぶ親子教室です。お子さんの成長を見守り、子育てについて一緒に考えていきましょう。

対象　おおむね2歳～3歳のお子さんと保護者
開催日時　4月～9月　毎月1回おおむね第3水曜日　午前10時30分～11時30分
定員　20組
申込み・問合せ　保健センター
☎82－3757

自衛官募集中

防衛省では以下の自衛官を募集しています。

募集種目・受付期間
○予備自衛官補（一般・技能）
1月6日～4月10日
○自衛官幹部候補生
3月1日～5月1日
○一般曹候補生
3月1日～5月15日
問合せ　自衛隊群馬地方協力本部太田出張所
☎45－5563

会員募集　子育てサークル ひまわりキッズ

子育てサークル「ひまわりキッズ」では会員を募集します。サークル活動をとおしてお友達を作りましょう。

対象　0歳～未就園児とその保護者
活動日　毎月金曜日　月2回程度
活動時間　午前10時30分～11時30分
活動場所　主に板倉町児童館
入会手続き
日時　4月17日(金)　午前10時30分～
場所　板倉町児童館
※入会手続きには入会費として一家族500円と、傷害保険料として一人100円が必要となります。
問合せ　板倉町児童館
☎82－2270

開催します 第1回森林学習講座

群馬県緑化センターでは、森林や緑に親しみ、関心を高めてもらうため、県民の皆さんを対象に、講座を開催します。森林の少ない県南東地域にあって、身近な自然の代表である「雑木林（平地林）」を大切に保護しています。

日時　4月17日(金)　午前9時30分～正午
場所　群馬県緑化センター（邑楽町中野）
テーマ　平地林と多々良沼周辺の自然観察
講師　青木雅夫（あおきまさお）　県自然環境調査研究会調査員　環境省希少野生動植物種保存推進員
定員　20人（電話による申し込み　先着）

おいしく食べきろう 宴会の時は「30・10（サンマル・イチマル）」

宴会に出かける機会が多い時期です。宴会では、特に多くの食べ残しが発生しています。

「30・10（サンマル・イチマル）運動」とは、乾杯後30分間（サンマル）、お開き前10分（イチマル）は、自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。「もったいない」という意識を持ち、みんなで料理をおいしく楽しみ、ごみ減量に取り組みましょう。

○予約や注文は適量に。
○幹事は乾杯後とお開きの10分前に「今の時間は、自分の席で料理をおいしくいただきましょう」などの声かけをする。
○自分の席で料理を食べる時間を設定する。
○食べきれない料理は、参加者で分け合う。

問合せ　環境下水道係
☎82－6132

教室や講演会、イベントなど感染症対策により中止になる場合があります。

費用　無料
持ち物　多々良沼周辺を散策しますので、長靴を持参してください
受付開始日　4月1日(水)　午前8時30分（定員になり次第締め切り）
問合せ　群馬県緑化センター
☎88－7188
※毎週木曜日午前10時～午後3時まで「緑の相談室」開設

河川モニター募集のお知らせ

活動内容　日常生活の範囲内で知り得た河川情報を河川管理者に連絡する
活動期間　7月1日～令和4年6月30日（2年間）
対象河川　主に利根川、渡良瀬川
応募資格　河川の付近に住む20歳以上のかた
応募締切　5月11日(月)
応募要領　利根川上流河川事務所ホームページに掲載
問合せ　利根川上流河川事務所占用調整課
☎0480－52－3960

国家公務員募集

人事院は次の国家公務員試験を行います。

▼**総合職試験**（院卒者試験、大卒程度試験）
受付期間　3月27日(金)～4月6日(月)
一次試験　4月26日(日)
▼**一般試験**（大卒程度試験）
受付期間　4月3日(金)～15日(水)
一次試験　6月14日(日)
申込み　申込みはインターネットから行ってください。
URL http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html
問合せ　人事院関東事務局
☎048－740－2006

多々良沼公園 3月のイベント

フラワーアレンジメント教室
日時　3月29日(日)　午前10時～正午
場所　県立多々良沼公園ボランティアセンター
講師　フラワーブティックアオタ
持ち物　生花用はさみ・新聞紙・台ふき・ごみ袋
定員　10人
費用　2,000円
問合せ　県立多々良沼公園管理事務所
☎56－9978

3月 板倉町総合老人福祉センター

期日		送迎場所	期日		送迎場所
5日	木曜日	西地区	18日	水曜日	西地区
6日	金曜日	東地区	19日	木曜日	東地区
11日	水曜日	北地区	25日	水曜日	南地区1
12日	木曜日	南地区2	27日	金曜日	北地区
13日	金曜日	南地区1	30日	月曜日	南地区2

送迎バス運行予定表
問合せ　総合老人福祉センター☎82－3900

『古着・古布』のリサイクル

「いたくらリサイクルセンター」へ
直接持ち込んでください

■出せるもの

衣類　タオル　カーテン　スーツ

毛布、着物、ジャンパーなどは工場用の油拭きぞうきんなどに再利用されます。

■出せないもの

においや汚れのひどい衣類　ぬいぐるみ　靴下　座布団

ぞうきん、軍手など

point　○古着として出せないものは「燃えるごみ」になります。。縦横40cm 以内の大きさにして、透明か半透明の袋に入れてステーションに出すか、たてばやしクリーンセンターへ直接持ち込んでください。また、古着として出すことに抵抗のある肌着類なども「燃えるごみ」として出しても差し支えありません。

受入日　月曜日～金曜日（祝日を除く）
午前8時30分～午後4時30分
土曜日　午前8時30分～11時30分
☎56－4453

ご理解ご協力をお願いします。

問合せ　環境下水道係　☎82－6132

【広告】
有料広告掲載欄
【広告】
有料広告掲載欄

くらし

渡良瀬遊水地クリーン作戦参加者募集

渡良瀬遊水地の美しい自然を守るため、クリーン作戦を実施します。当日はどなたでも参加できます。軍手とごみ袋は主催者が用意しますのでお気軽にご参加ください。

日時　4月11日(土)　午前9時
※受付は午前8時30分
集合場所　渡良瀬町民運動場
※雨天中止（雨天時の実施については、テレホンサービスでご確認ください）
主催　利根川上流河川利用者協議会
テレホンサービス
☎0180－99－2400
問合せ　環境下水道係
☎82－6132

3月21日(土) 渡良瀬遊水地のヨシ焼き

渡良瀬遊水地で、ヨシ焼きを実施します。

ヨシ焼きは、渡良瀬遊水地の貴重な湿地環境を保全するとともに、ヨシに規制する害虫の駆除、野火による周辺家屋への類焼防止などを目的として実施します。

風向きや上昇気流により、灰や煙が広範囲にわたり飛散し、洗濯物への付着、庭や屋根への降灰などの可能性がありますので、洗濯物や窓の開閉には十分ご注意ください。

ご迷惑をおかけしますが、ヨシ焼きの必要性をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いします。

また、ヨシ焼き前日の午後5時から当日は、ゴルフ場を除く渡良瀬遊水地全域（上空も含む）が関係者以外立入禁止となります。

日時　3月21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、また、下草が湿っている場合は、予備日に順延となります。
第1予備日　3月22日(日)
第2予備日　3月28日(土)
※ヨシ焼きの実施状況（中止の情報も含む）の情報は、（一財）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。
URL http://watarase.or.jp
○自動音声案内
☎0282－62－0915
問合せ　企画調整係
☎82－6125

サイバーセキュリティ月間 3月18日まで

インターネットを悪用した詐欺など、さまざまな問題が発生しています。被害にあった場合は、一人で悩まず、詳しい人や警察窓口に相談してください。

宅配便や携帯会社をかたるショートメール（SMS）に注意

いろいろな事業者を装い、経済的価値のある情報を奪う「フィッシングショートメール」による多数の被害が、県内で報告されています。

▼フィッシングショートメールの特徴

○実在する各種事業者を装ってSMSを送り、本物に酷似した偽ログイン画面に誘導する。

○「高額料金」や「不正利用」など、不安をあおる文言が使われる。

▼被害にあわないために

○SMSに記載されたリンクにアクセスする際は十分注意しましょう。

○リンク先のURLが正規のものかよく確認しましょう。

○サイトへのログインを促すものはよく調べたうえで対応しましょう。

○フィッシングサイトにアカウント情報を入力してしまったら、気づいた時点で早急にパスワードを変更し、サポート窓口へ問い合わせましょう。

※そのほかにも、偽ショッピングサイトや身に覚えのない電子メールの添付ファイルは安易に開けないなど、十分に注意しましょう。

群馬県警察相談窓口

○サイバー犯罪情報・被害者相談電話
☎080－2350－0001
（平日午前8時30分～午後5時15分）
○総合相談窓口
☎027－224－8080

関東どまんなかサミット情報

野木町（栃木県）

レンタサイクルをご利用ください
利用時間　4月～9月　午前9時～午後6時（受付は午後4時まで）
10月～3月　午前9時～午後4時（受付は午後2時まで）
対象　小学3年生以上（小学生は保護者同伴）
貸出場所　野木ホフマン館、きらり館、JR野木駅西口セブンイレブン、野木町役場
問合せ　野木町産業課
☎0280－57－4153

栃木市（栃木県）

栃木市・渡良瀬バルーンレース2020

今回は第36回熱気球日本選手権を同時開催！

4月4日(土)・5日(日)には藤岡さくら祭りも開催！

期間　4月3日(金)～6日(月)
場所　栃木市藤岡渡良瀬運動公園（栃木市藤岡町藤岡）
問合せ　栃木市藤岡産業振興課
☎0282－62－0907

小山市（栃木県）

大つけ麺博in小山御殿広場

全国の有名ラーメン・つけ麺店が週替わりで8店舗ずつ、4週で合計32店舗登場します。

また、思川桜芸人チャンピオン大会（仮称）やアイドル出演など、ステージイベントを開催予定です。

日程　4月3日(金)～26日(日)の金・土・日曜日
時間　金曜日　午後5時～9時
土曜日　午前11時～午後9時
日曜日　午前11時～午後8時
場所　小山御殿広場（小山市役所北側）
問合せ　大つけ麺博in小山御殿広場実行委員会
☎03－3401－6652
※イベントの詳細については公式ツイッターをご確認ください。

加須市（埼玉県）

第21回全国高等学校女子硬式野球選抜大会

「春の甲子園」の女子版として、平成27年から加須市で開催。8日間にわたる女子高校球児の熱い戦いが繰り広げられます。

日時　3月27日(金)～4月3日(金)
場所　加須きずなスタジアム（加須市民運動公園野球場）
平成国際大学野球スタジアム
※詳しくは加須市ホームページまたは全国高等学校女子野球連盟ホームページをご覧ください。
問合せ　加須市スポーツ振興課
☎0480－62－6123

古河市（茨城県）

第44回古河桃まつり

「矢口」「源平」「菊桃」「寿星桃」「寒白」の5種類のハナモモ約1,500本が咲き誇ります。

期間　3月20日(祝)～4月5日(日)
場所　古河公方公園

問合せ　古河市観光協会（観光物産課内）
☎0280－23－1266

教室や講演会、イベントなど感染症対策により中止になる場合があります。

県境エリア観光キャンペーン

群馬、茨城、栃木、埼玉4県の県境界地域の自治体などが、共同で観光PRイベントを行います。

日時　3月14日(土)
場所　佐野プレミアムアウトレット内遊歩道
内容　各自治体のPRブース、ぐんま特使によるステージイベントを行います。いたくらん、ぐんまちゃん、さのまるなど、ご当地キャラクターも集合予定です。（天候により内容が変更される場合があります）
費用　無料
問合せ　館林行政県税事務所総務振興係
☎72－4415

邑楽館林医療事務組合 医師育成修学資金

公立館林厚生病院に将来医師として勤務する意志のある医科大学生などへ「医師育成修学資金」を貸与します。貸与終了後に一定期間、公立館林厚生病院に勤務することで返還が免除されます。

募集人数　若干名
資格　①医科大学、または医科大学院において医学を履修する課程に在学する学生
②大学において医学を履修する課程を終了し、医師国家資格を取得しようとするもの
貸与期間　4年間（ただし②については1年以内）
貸与額　月額150,000万円（年額1,800,000円）
審査　書類審査、面接により決定
申込み　当院ホームページから申請書をダウンロードの上記入し、戸籍抄本、在学（卒業）証明書、成績証明書を添えて郵送
問合せ　公立館林厚生病院人事秘書課医師確保支援係
☎72－3140

寄附受納

○物品寄附
新庁舎用として
屋外時計一式
板倉ライオンズクラブ　様

大月豊（おおつきゆたか）会長へ
感謝状を贈呈

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 QRコード
携帯電話用 QR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、QRコードから可能です。

まちの動き

人口	14,462人（－36）
男	7,271人（－19）
女	7,191人（－17）
世帯数	5,689戸（－9）

（　）内は前月比
令和2年2月1日現在

今月の税金

納税は口座振替が便利です！
口座振替を利用すれば、納期限の日に自動的に納付できます。
納め忘れがなく、安心・便利です。
問合せ　収税係
☎82-6129

毎週水曜日に窓口延長を午後7時15分まで行っています。ご利用ください。

事故と犯罪の発生状況

事故　1月16日～2月15日

	累計	前年比
人身事故	2件（4件）	－1
物件事故	13件（16件）	＋5

犯罪　1月1日～1月31日

	累計	前年比
侵入窃盗	0件（0件）	－1
乗物盗難	0件（0件）	0
詐欺	0件（0件）	0
住居侵入	0件（0件）	－1
その他の事件	6件（6件）	＋2

※（）内は令和2年1月からの累計

○町ホームページ
URL http://www.town.itakura.gunma.jp/
○テレホンサービス　0180－99－2400