

保健師の健康アドバイス

STOP! 児童虐待②

■にこにこ甘楽会(67)7655
健康課保健係 内線631・632

「虐待」は特別な家庭だけに起こるものではありません。子育てをしていて、気持ちに余裕がないとき、イライラしているとき、必要以上に叱ってしまったことばかりたいてしまったことはありませんか。子育ての不安やストレスから虐待が始まることもあるのです。虐待へと移行させないために皆さんに心掛けてほしいことがあります。

気持ちをコントロールしましょう

子どもの言動に対し、衝動的に感情が高ぶり、怒りが芽生えることは、自然なことです。「○○すべきだ」「こうあってほしい」という理想は、現実とのギャップを生み、さまざまな負の感情を生じさせるからです。

怒りは、6秒待つことで、ゆるやかに沈静化するといわれています。深呼吸をしたり、一旦その場を離れたら、ほかのことに意識をそらすなど、クールダウンを試してみましょう。

子育てをしている皆さんへ

育児や家事、仕事などの両立や、マニュアルのないわが子の子育てに、翻弄ほんろうされている家庭も多いかと思えます。うまくいかず自分を責めなくなる、そんな気持ちを抱えている人は、信頼できる人や相談機関へ話してみてもいいかがでしょうか。話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になったり、問題が解決へと向かうこともあります。

にこにこ甘楽の子育て世帯包括支援センターでは、

子育て中の心配ごとの相談などに対応し、一人ひとりに寄り添った子育てサポートを行っています。お気軽にご相談ください。

周りで見守っている皆さんへ

保護者は、日々試行錯誤を繰り返しながら子どもと向き合い、子育てをしています。ぜひその努力を受け入れ、認めてください。

また、話を聞くだけでも保護者の気持ちは楽になります。迷っていたり困っている様子があつたら、ぜひ声を掛けてあげてください。



連載 No.128

きらきら☆かんら 駐在所だより

サイバー セキュリティ

インターネットは私たちがとって生活に欠かせないツールですが、一方で、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などさまざまな問題も発生しています。インターネットの安全利用のため、日頃から点検して必要な対策を行いましょう。

また、偽サイト・詐欺サイトによる被害も発生しています。偽サイトに誘導するメールが送付されるケースも相次いでいるため、公式サイトや公式アプリを使用するようにしましょう。



金井駐在所 小澤昂平さん

特に必要な対策

- OSやソフトウェアは最新の状態にしておく
- ウイルス対策ソフトを導入する
- 身に覚えのない電子メールに注意し、添付ファイルは安易に開かない
- パスワードは大切に保管し、複数のサービスで使い回さない

県警察の相談窓口

- ・サイバー犯罪情報・被害相談専用電話 ☎080-2350-0001
受付時間 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く)
- ・県警総合相談電話 ☎027-224-8080 または シャープ #9110
24時間受付



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ 【2月の休館日】

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)

▶読書感想画作品展(24日(水)午後4時まで)

甘楽郡内の小学生の作品を展示しています。
ぜひご覧ください!

▶2021「若い人に贈る」読書のすすめ

読書を習慣にすれば、思いがけない幸せな出会いがきっとやってきます。24冊貸出展示していますので、ご利用ください。

▶読み聞かせ 春のおはなし会 ※事前申込制

申し込みは5日(金)から28日(日)まで

「甘楽町読み聞かせの会」の皆さんによる春のおはなし会を行います。

日時 3月13日(土) 午後2時～(50分程度)

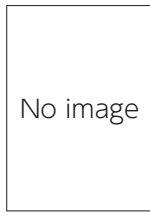
募集人員 先着10組(親子で20人まで)

申込方法 電話または直接お申し込みください。

場所 ら・ら・かんら2階 研修室

内容 大型絵本「だいじょうぶ だいじょうぶ」
くるくるミニ絵本「ももたろう」
そのほか 絵本と紙芝居 ※工作はお休み

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



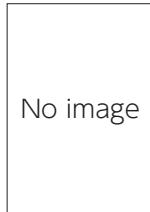
今度生まれたら
内館牧子著/
講談社

人生をやり直したい。
「老後」小説!



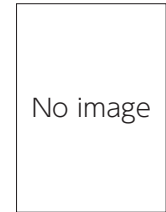
群馬のトリセツ
昭文社

地図で読み解く初耳秘話



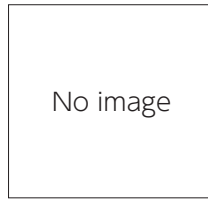
人生で大事なことは
みんなゴリラから教
わった
山極寿一著/家の光協会

「若い人に贈る」より珠玉
の一冊



狛犬さんぽ
ミノシマタカコ著・
川野明正監修/
グラフィック社

小幡八幡宮の狛犬も
載っています



ルラルさんのつりざお
いとうひろし作/
ポプラ社

たいせつな宝物それは…
シリーズ9作目



おやさい妖精とまなぶ
野菜の知識図鑑
ぼん吉著/
二見書房

妖精たちと野菜のこ
とを学ぼう!

世帯人口



世帯	5,069 (+2)
人口	12,943 (△3)
男	6,424 (+3)
女	6,519 (△6)
転入	21 (+7)
転出	18 (△17)
出生	5 (△2)
死亡	11 (△10)

12月31日現在
(前月末比)

コロナに負けるな!

甘楽町プレミアム付商品券の

利用期限(2/28)が迫っています

商品券の利用期限は2月28日(日)です
ので、お早めにご利用ください。(販売は
11月13日で終了しています)

なお、期限を過ぎた商品券は利用できな
くなります。商品券の返品・払い戻しはで
きませんのでご注意ください。



↑取扱店舗



忘れずに
使いましょう!



商品券取扱店の皆さんへ

換金期限は3月10日(水)
です。期限を過ぎた商品券
は換金ができなくなります。

商品券をお持ちの店舗は
お早めに所定の金融機関に
て手続きをお願いします。

■ 問い合わせ 産業課商工観光係 内線413