



保健師の健康アドバイス

3月は自殺対策強化月間です

健康課保健係 ☎ (67) 5159

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変化する時期です。それに伴い自殺者数が増える傾向にあることから、厚生労働省では3月を自殺対策強化月間として定め、対策を強化しています。

自殺はその多くが「追い込まれた末の死」です。心の問題だけではなく、自殺の背景には過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などといったさまざまな要因がありますが、その多くは防ぐことのできる社会的問題です。自殺は社会的努力で避けることのできる死です。

こころ・からだのサインに自分で気付く

さまざまな悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常生活にも影響を及ぼすことがあります。

不調に気づいたら、早めにセルフケアをすることが大切です。

◆セルフケアの例

- ・十分な休養をとる
- ・適度な運動とバランスの良い食事をとる
- ・リラクゼーションできる時間をつくる(趣味・入浴・音楽を聴くなど)

周りは「いつもと様子が違う」ことに気付いてあげる

もしも、あなたの身近な人が元気がない、ため息が目立つ、口数が減ったなどいつもと様子が違っていたら、まずは勇気を持って「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声を掛けてみてください。また、悩みを話してくれたら、励ましたり否定せずにゆっくりと話を聞きましょう。そして、必要に応じて専門の相談機関につなげてください。

こころの体温計でストレスチェック!

町ホームページからアクセスし、設問に答えると自分や家族などのこころの健康状態が確認できます。

結果画面 (例)

1人で悩まず相談を!

相談窓口	電話番号
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
富岡保健福祉事務所	0274-62-1541
群馬いのちの電話	027-221-0783
健康ダイヤル24	0120-012-190
町健康課保健係	0274-67-5159



SNSなどを利用した投資話に注意



「絶対に儲かる」「あなたにだけ教えます」といった甘い言葉で誘う投資話がありますが、絶対に儲かる投資は存在しません。皆さんは甘い言葉にだまされず、このような言葉が並べられた話を見たり聞いた際には「あ!これは詐欺だ!」と思ってください。

金融商品詐欺にだまされないで
最近SNS(Facebook・Instagramなど)を悪用し虚偽のネット広告を作成しアクセスしてきた人や、一方的に

連載 No.165

きらきら☆かんら 駐在所だより



福島駐在所 佐藤貴寛さん

送りつけたメッセージに反応した人に対して投資に興味を持たせ、投資名目でお金を指定口座に振り込ませるなどしてだます手口が増えています。

最初は少額での投資を勧め、被害者を信じ込ませるために利益分が振り込まれることがあります。そして、投資額が多額になると利益が出なくなったり返金がなくなったりします。



被害防止のポイント

- ▼一度も会ったことがない相手からの投資話は信じない
- ▼「絶対に儲かる」投資話は信じない



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

【3月の休館日】

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

【蔵書整理による臨時休館日】

7日(木)～10日(日)の4日間



▶“こころの本棚”3月自殺対策強化月間

こころに優しく寄り添い、いのちについて考えるコーナーを設置します。慌ただしい日々、ホッとできる時間を作りませんか。図書館は“あなたの本棚”、ら・ら・かんらは“あなたの居場所”です。

▶甘楽郡読書感想画・最優秀作品



吉田玖来さん
(新屋小3年)

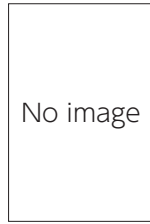
「人においかけてられているおに」
／書名『おにのしょうがっこう』



高橋優希さん
(福島小4年)

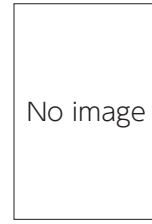
「思い出のベッド」/
書名『ブックキャット』

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



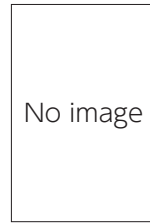
風に立つ
袖月裕子著
中央公論新社

南部鉄器職人の父子が非
行少年を預かることに…



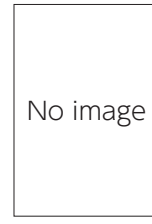
アラオの密室
白川尚史著
宝島社

「このミステリーがすご
い!大賞」2024年大賞作品



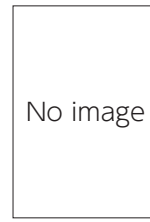
注文に時間がかかる
カフエ
大平一枝著
ポプラ社

接客アルバイトをした
い!若者たちの試み



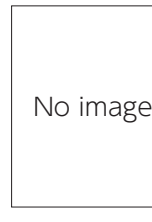
文学キョーダイ!!
奈倉有里、逢坂冬馬著
／文藝春秋

2人は姉弟であり、現代
文学の同志である



マリはすてき
じゃない魔女
袖木麻子著/坂口友佳子
絵/エトセトラブックス

立派な魔女にならなく
ちゃいけないの!?



おふるさん
せきぐちひろみ作
／講談社

おふるさんはじぶんもおふる
にははじめてみたくて…

世帯・人口



世帯	5,105 (△6)
人口	12,469 (△25)
男	6,188 (△12)
女	6,281 (△13)
転入	22
転出	23
出生	3
死亡	27

1月31日現在
(前月末比)

祝 町発足65周年

甘楽町は、令和6年に町制施行65周年を迎えました。
町内の景色の移り変わりを見てみましょう。

写真で振り返る65年のあゆみ Part2



小幡の
商店街

道幅は現在よりも狭く、小幡城町には多くの商店が並んでいました。商店街を明るく照らす街路灯は、昭和39年に甘楽町商工会によって設置されました。