



お知らせ

人生100年をどう生きる！

～県民カレッジ講座～

ぐんま県民カレッジ出前講座を開催します。全3回のうち1回から受講可能です。

▼講座名 人生100年をどう生きる！～健康維持は食と体づくりから～

▼日程とテーマ

①10月18日(日)午前10時～12時「健康な体づくり 膝痛・腰痛予防」

②10月24日(土)午前10時～12時「フレイル(虚弱)を予防する運動」

③10月31日(土)午前10時～12時「食品表示を賢く活用！～栄養は足りていますか？～」

▼会場 利根沼田振興局101会議室(沼田市薄根町)

▼参加費 無料

▼定員 30名程度
▼締切り 9月30日(水)まで
▼申込み・問合せ 利根教育事務所生涯学習係 ☎027-812310165

子どもの里親に

なりませんか

群馬県は、さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる里親を募集しています。群馬県独自の短期預かり里親登録制度もあります。

中央児童相談所北部支所では、里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人への説明(相談会)を開催します。

▼第5回 10月20日(火)午後1時～4時 会場は、みなかみ町役場本庁 第1会議室

▼第6回 10月26日(月)午後1時～4時 会場は、@長野原 研修室(長野原町役場隣)

▼第7回 10月28日(水)午後1時～4時 会場は、吉岡町役場2階 第1会議室

▼対象 里親に関心のある人や養子縁組・特別養子縁組を検討している人(開催市町村以外にお住まいの人も含む)

▼費用 無料

▼申込み 直接会場へ



生活の変化で不安になっている方へ

“こころのケア”相談窓口

新型コロナウイルスの影響で、大きな不安を感じている方もおられると思います。心や体の変化を感じたら、まずはご連絡ください。

- ▶**気持ちの変化**
涙もろくなる、イライラする、気分の浮き沈みが激しい、自分を責めるなど
- ▶**からだの変化**
眠れない、眠気が取れない、目まい、頭痛、肩こり、食欲不振、過食など
- ▶**考え方の変化**
考えがまとまらない、記憶力の低下、悲観的に考えるなど

まずはお電話ください(相談窓口)

- こころの健康相談統一ダイヤル**
☎0570-064-556
月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後10時
自殺予防のための相談電話です。(通話料・利用料必要)
- 群馬県こころの健康センター電話相談**
☎027-263-1156
月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時
土日祝日(午前9時～午後1時30分)も相談を随時延長。
延長期間は、こころの健康センターホームページを参照。
- 群馬県いのち・つなぐ・サポートサイト**
群馬県による自殺対策のサイト。自分のことや、まわりの人を心配している方、大切な人を自死で亡くした方への情報です。
- 厚生労働省ホームページ**
SNSで相談できる機関のご案内です。年齢を問わず相談できるLINEなどを使った相談等の連絡先を掲載しています。



■**問合せ** 保健福祉課健康係 ☎24-5111(内線132)
月～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分

屋外広告物のルール

▼**問合せ** 群馬県中央児童相談所北部支所 ☎02791201101010

群馬県は、9月1日から9月30日までを「屋外広告物美化キャンペーン」実施期間として、違反簡易広告物の除却作業や違反広告物の是正指導等、屋外広告物の適正表示に向けた取り組みを重点的に実施します。

なお、群馬県内で屋外広告物を設置するためには、群馬県屋外広告物条例に従って、許可を受けることが原則必要です(小規模な自家広告物等、一部の場合を除く)。許可申請窓口は、次の問い合わせ先です。

ルールを守って、適正な屋外広告物の設置をしましょう。

▼**問合せ** 沼田土木事務所

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の制度です。企業の魅力づくり、仕事への

中小企業退職金共済制度

設置管理係 ☎24-5511
※群馬県のホームページからも確認できます(<http://www.pref.gunma.jp/06/h5800121.html>)



新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントや施設の貸出状況が変更となる場合があります。最新情報は村ホームページをご確認ください。



昭和三村ホームページ

<https://www.vill.showa.gunma.jp>

子育て・健康情報

子育て支援情報(会場はすべて保健センターです)

日	開催時間等	内容
◆乳児健診 (令和元年9月・10月と令和2年2月・3月・5月・6月生まれの子)		
10月7日(水)	月齢ごとに受付時間を分けて実施します。詳しくは通知をご確認ください。	内科診察、身体測定、保健・離乳食等相談
◆すくすくスクール(乳幼児)		
10月13日(火)	午後2時～3時30分	心理士による遊びの教室
◆つぼみの広場(0歳～1歳児)		
10月19日(月)	午後1時～4時	身体計測、離乳食相談、母乳相談、保健師・栄養士の相談など
◆ハハの教室(平成30年1月・2月・7月・8月生まれの子)		
10月22日(木)	(受付)午前9時30分～10時	歯科検診、歯みがき指導、フッ素塗布など
◆プレママ広場(出産予定が令和2年12月、令和3年1月～3月の妊婦)		
10月22日(木)	(受付)午前9時～9時30分	歯科検診、交流、妊婦体操など
◆のびのびスクール(予約制)		
10月23日(金)	午後1時30分～3時	心理士による個別相談

健康・診療情報

名称	健康相談会(予約制)	こころとからだの休養教室(予約制)	巡回診療
日	10月15日(木)	10月15日(木)	10月6日(火)
開催時間	午前9時～11時30分	午前9時～11時30分	午後2時50分～
会場	保健センター	保健センター	大河原集荷所付近
内容補足	個別健康相談	ヘッドマッサージまたはハンドマッサージ	巡回診療車、保険証と現金(受診料)を持参

そうだん窓口

特設人権相談所	メールで子育て相談
いじめ、差別、虐待、セクハラ、配偶者などからの暴力、近隣間の騒音など、人権に関わる問題に対し、人権擁護委員が相談に応じます。	村にお住まいの方を対象に、子育てに関するお悩みを随時、メールで相談できます。回答は、平日午前8時30分から午後5時15分までです。
▶日時 10月7日(水) 午後1時30分～4時	相談メールは smilemama@vill.gunma-showa.lg.jp までお送りください。
▶会場 公民館研修室	

マイナンバーカードを作りましょう!



■問合せ
総務課住民係 ☎24-5111(内線115)

- ▼一次試験日 10月17日(土)
- ▼場所 新町駐屯地(高崎市)
- ▼募集期間 通年で募集していますので問合せください。
- ▼問合せ 自衛隊沼田地域事務所 ☎23-4111

- ▼制度の特色
 - ・掛金の一部を国が助成します。(一部対象外あり)
 - ・掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。
 - ・社外積立型で管理が簡単です。
 - ・従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主にお知らせします。
 - ・家族従業員やパートタイマーも加入できます。

- ▼問合せ 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-11234 ※詳しくは「中退共」で検索しホームページをご覧ください。
- ▼野生キノコ類にご注意
野生キノコには有毒なものがあります。食用と判断できないものは、危険ですので絶対に採り取らなさい。

- ▼問合せ 利根沼田環境森林事務所 ☎22-4481
- 野生キノコは放射性物質の影響を受けやすいため、基準値を超える放射性物質を含むものは食べないでください。販売を目的とする場合は、放射性物質の検査を行ってください。
- 野生キノコを採取する際は、土地所有者の承諾を得てから行ってください。

募集

自衛官等募集

- 陸海空自衛官を募集します。受験資格は、いずれも高卒(見込みを含む)で18歳以上21歳未満(④のみ18歳以上33歳未満)となります。
- ①防衛大学校学生募集期間 10月22日(木)まで
- ②防衛医科大学校医学科募集期間 10月7日(水)まで
- ③防衛医科大学校看護科募集期間 10月1日(木)まで
- ④自衛官候補生募集期間 通年で募集していますので問合せください。

- ▼一次試験日 10月24日(土) および25日(日)
- ▼場所 昌賢学園まえばしホール(前橋市民文化会館)、理工学…勢多会館(前橋市)
- ▼募集期間 10月7日(水)まで
- ▼一次試験日 10月24日(土) および25日(日)
- ▼場所 昌賢学園まえばしホール(前橋市民文化会館)
- ▼募集期間 10月1日(木)まで