

3月は「自殺対策強化月間」です

問い合わせ 福祉課(☎402384)

3月は生活環境も大きく変わり、ストレスを受けやすい時期でもあります。随時相談を受け付けていますので、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。

電話相談窓口

相談窓口	開設時間
こころのオンライン相談@ぐんま (LINE ID(@gunma_soudan))	【毎日】 午後7時～午前0時
こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570・064・556)	【月～金】 午前9時～午後10時 (年末年始・祝日を除く)
県こころの健康センター (☎027・263・1156)	【月～金】 午前9時～午後5時 (年末年始・祝日を除く)
藤岡保健福祉事務所 (☎21420)	【月～金】 午前8時30分～午後5時15分 (年末年始・祝日を除く)
群馬いのちの電話 (☎027・221・0783)	【毎日】 午前9時～午前0時 【第2・4金】 24時間対応
いのちの電話 (☎0120・783・556)	【毎日】 午後4時～9時 【毎月10日】 24時間対応
よりそいホットライン (☎0120・279・338)	【毎日】 24時間対応

SNS相談窓口

LINEやチャットなどで悩みの相談ができます。下記2次元コードからアクセスしてください。

こころのオンライン相談@ぐんま



こころの体温計

メンタルチェックシステム「こころの体温計」では、いつでも簡単にこころの健康状態をチェックできます。右記2次元コードからアクセスしてください。



人生のセカンドライフのスタートは、体力づくりから始まります。今後の人生をより長く楽しむための秘訣や、効果的な運動方法をお伝えします。自分に合う運動を見つけて、若いうちからいつまでも元気な体づくりを始めてみませんか。

日時 1クール4カ月▽4月9日(木)～7月23日(木)午後2時～4時

会場 総合学習センター

内容 下表のとおり

対象 市内在住の65歳以上で、運動制限のない健康な人

定員 20人(抽選)

※過去に実施したアクティブシニア運動塾に参加していない新規の人を優先します

参加料 無料



アクティブシニア運動塾～退職後からの体力づくり～

その他 1日からの参加も可能です

申し込み 3月9日(月)～13日(金)までに元気長寿課またはおほか電子申請受付システム

(下記2次元コードを読み取り)から申し込み

問い合わせ 元気長寿課(☎402809)へ



期日	内容
第1回 4月9日	フィットネスインストラクターによる美筋ボディーエクササイズ～美・美・美姿勢～
第2回 4月23日	フィットネスインストラクターによる美筋ボディーエクササイズ～骨盤・ぽっこりお腹改善～
第3回 5月7日	理学療法士による明日から楽に動ける?! 疼痛予防と運動～首・膝編～、管理栄養士による栄養講話「高血糖予防」
第4回 5月21日	ピラティスインストラクターによるストレッチ・体幹トレーニング、管理栄養士による栄養講話「低栄養予防」
第5回 6月11日	ダンベル体操指導員によるダンベル体操
第6回 6月25日	健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(初級)、管理栄養士による栄養講話「減塩」
第7回 7月9日	理学療法士による明日から楽に動ける?! 疼痛予防と運動～肩・腰編～
第8回 7月23日	健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(中級)、管理栄養士による栄養講話「食事バランスガイド」

藤岡総合病院で、ボランティア活動を希望する人を募集します。募集に伴い、活動内容



藤岡総合病院 ボランティアスタッフ募集

3月13日(金)午後1時30分

日時 3月13日(金)午後1時30分

会場 藤岡総合病院

業務内容 外来案内での案内補助、外来受付機の操作の手伝いなど

申し込み・問い合わせ 電話で藤岡総合病院患者支援センター(☎223311)へ

空き家の管理について困りではありませんか。本来空き家の管理は所有者などが行うべきですが、空き家の管理について困っている人のために、本市が空き家の所有者などに代わって、業者



空き家の代行措置制度を創設

に管理を依頼する代行措置制度を創設しました。なお、措置に係る費用は、所有者などの負担となります。

対象 市内に存する空き家の所有者または管理者

持ってくるもの 依頼書・市ホームページからダウンロード出来ます。空き家の場所が分かる地図

申請・問い合わせ 4月1日(水)から提出書類を持って建築課(☎402326)へ

薬剤処理したコナラ材を無償配布します

ナラ枯れ対策として伐採したコナラ材を無償で配布します。

日時 3月14日(土)午前9時～午後3時(なくなり次第終了)

会場 庚申山総合公園内さくらやま展望台北側(下記の地図を参照)

対象 市内在住で自己消費目的の人

定員 先着順

持ってくる物 市内在住が確認できるもの(運転免許証など)、軍手(手袋)、長袖など安全な服装

配布について

▷持ち帰れるのは配布会場の配布用木材のみです▷配布会場で係員に市内在住が確認できるものを提示してください▷配布用の木は長さ1m前後で太さは不揃いです。新材として加工はしていません▷配布量は軽トラック1台分まで、1世帯1回までです。取り置きや予約はできません▷来場車両は普通(軽)乗用車または最大積載量1t以下の貨物車とし、積み込みや運搬は各自でお願いします▷荒天時は中止する場合があります。最新情報は市ホームページを確認してください

注意事項

▷引き取り作業は自己責任です。事故やけがのないよう十分注意してください▷安全性は確認していますが、薬剤処理材のため、調理やバーベキューなどの用途での使用はしないでください▷営利目的の持ち出しや転売はしないでください▷配布会場へは車両で乗り入れできますが、道幅が狭いため、進入は多野東部森林組合方面から、退出は藤岡モータースクール方面へ一方通行でお願いします

問い合わせ 森林課(☎402316)・都市施設課(☎239850)

