

コロナ疲れ ところを保つためのヒント

新型コロナウイルスが発生してから1年半ほど経過しています。今年度に入ってからワクチン接種も開始されていますが、今後も引き続き感染予防対策は必要となります。

生活の変化により、こころとからだに疲れがたまっている人が増えています。気になる症状が続く場合には早めに医療機関へ受診しましょう。

自分を大切に生活改善

- ・コロナ関連の情報で不安になる
→不安をあおるような情報に日々接していると心が疲れてしまいます。信頼できる情報を入手しましょう。厚生労働省では科学的に根拠のある情報を提供しています。情報収集の時間や回数を決めるなど、情報から距離を置くことも有効です。
- ・夜の寝つきが悪い
→生活リズムが崩れると、こころとからだに疲労がたまります。毎朝同じ時間に起き朝日を浴びるようにしましょう。体内時計がリセットされ生活リズムを整えやすくなります。
- ・ネガティブな思考に陥りがち
→趣味や娯楽などで気分転換をしましょう。ゆっくりと入浴する、ストレッチでからだをほぐす、音楽を聞く、読書をする、植物を育てる、自然と触れ合うなど、自分にあったリラックス方法を探してみましょう。

「話す」「離す」「放す」こと

つらい気持ちを誰かに話すことで、気持ちが少し楽になることはありませんか。話すことで、気持ちを自分から離して客観的に見ることができます。そして、困りごとから解放されるきっかけにもなります。困ったときには誰かに相談しましょう。

9月10日～16日は自殺予防週間です。自分自身や身近な人のこころの健康について目を向けるきっかけにしてみませんか。



☎こころの健康相談統一ダイヤル（※平日休日ともに24時間対応）

☎0570-064-556（おこなおう、まもろうよ、こころ）

☎保健センター

☎292-5505

広告

<p>草津温泉・源泉かけ流しの宿 ★保養契約施設 ★送迎バスプラン有り</p>  <p>http://www.kusatsu-gpp.com/ 群馬県吾妻郡草津町 草津グリーンパークパレス ☎0279-88-3960</p>	<p>応徳温泉・古民家・囲炉裏の宿 ★送迎バスプラン有り</p>  <p>http://www.hanamame-kuni.com/ 群馬県吾妻郡中之条町 お宿 花まめ ☎0279-95-3650</p>	<p>緑豊かな憩いの宿 ★八丁湖展望風呂 ★保養契約施設 ★送迎バスプラン有り</p>  <p>http://www.friend-yoshimi.co.jp/ 埼玉県吉見町 フレンドシップ・ハイツよしみ ☎0493-54-2030</p>	<p>天空の湖に映る満天の星 ★5月下旬～11月 ★バンガロー ★テント ★デイキャンプ 手ぶらでキャンプ!</p>  <p>https://nozorikocamp.com/ 群馬県吾妻郡中之条町 野反湖キャンプ場 ☎0279-82-1180</p>
---	---	--	---

学童保育室支援員を募集します

放課後に子どもたちの遊びの見守りや指導をしてくださる学童保育支援員を募集します。

業務内容 学童保育室児童の保育・指導、おやつ提供

勤務場所 越生学童保育室（越生小学校内）
梅園学童保育室（梅園コミュニティ館内）

勤務時間 1週間あたり3～4日程度
1日5.5時間（土曜日や夏休み等の長期休業日は変形労働時間）

報酬 ①時間給 1,002円～
②時間給 1,038円～（放課後児童支援員の資格がある方）

応募資格 65歳未満の方

応募方法 指定の履歴書「越生町会計年度任用職員選考申込書」に記入のうえ、総務課窓口へ提出してください。（様式は町ホームページからダウンロードまたは総務課窓口でお渡しします）

受付期限 9月30日（木）

選考方法 書類・面接

☎子育て支援課 子ども担当

☎内線161

農地パトロール月間

越生町農業委員会では、9月～10月に農地委員や農地利用最適化推進員が農地等に立ち入ることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

農地の適正な管理を

遊休農地は火災や病害虫の発生原因となり、近隣の住民や農地へ悪影響をおよぼします。除草（草刈）、病害虫の駆除等、適正な管理をお願いいたします。

☎越生町農業委員会

☎内線141

農業委員と農地利用最適化推進委員が決定しました

農業委員と農地利用最適化推進委員が決まりました。任期は、8月1日から令和6年7月31日までの3年間です。8月2日の臨時総会で、会長に岩田博雄さんが、会長代理に吉川康雄さんが選出されました。

農業委員（敬称略）

役職	氏名
会長	岩田博雄
会長代理	吉川康雄
委員	黒澤光治
委員	小山弘子
委員	池田靖彦

農地利用最適化推進委員（敬称略）

担当区域	氏名
越生1	比留間幸一
越生2	宮崎 桂
越生3	長谷孝一
梅園1	島田信行
梅園2	吉澤明吉

※農地利用最適化推進委員は、主に担当する区域で農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進などの活動を行います。

※担当区域（担当する地域を示すもので、行政区を示すものではありません）

越生1：上野・越生・越生東・上野東

越生2：如意・西和田・大谷

越生3：鹿下・古池・成瀬・黒岩

梅園1：津久根・上谷・堂山・小杉

梅園2：大満・龍ヶ谷・黒山・麦原



▲後列左から吉澤氏、島田氏、宮崎氏、長谷氏、比留間氏
前列左から黒澤氏、吉川氏、新井町長、岩田会長、池田氏、小山氏（撮影時のみマスクを外しました）

☎越生町農業委員会 ☎内線141