



運動をしよう

①私のおすすめウォーキングコース募集中

健康課保健係 ☎(67)5159

今月からは運動をテーマにお伝えします。

ところで皆さん、「運動」していますか？

健康診断の問診にも「1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上実施していますか」「ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか」などの項目があります。自信を持って「はい」にチェックする人、やらなければならないことは分かっているけれど、と思いつつ「いいえ」にチェックをする人、あなたはどちらでしょうか？

運動は健康増進・肥満解消・糖尿病やロコモ予防・ストレス発散・認知症予防など、たくさんメリットがあります。ですが、運動が嫌いだったり、忙しい毎日追われていると運動しない日々が続く、いつしか

生活に必要な体の動きがなくなってしまう。健康の三原則は、食事・睡眠・運動です。ぜひ、運動も生活の中に取り入れましょう。

健康の三原則は、食事・睡眠・運動です。ぜひ、運動も生活の中に取り入れましょう。



昨年開催された「もみじウォーク」

皆さんは、どんな運動ならばできそうですか。運動の中でも比較的取り組みやすいものとして「ウォーキング」があります。群馬県では「G-WALK+」とい

皆さんは、どんな運動ならばできそうですか。運動の中でも比較的取り組みやすいものとして「ウォーキング」があります。群馬県では「G-WALK+」とい

うアプリを使ってウォーキングをはじめとした健康づくりを支援しています。

▼「G-WALK+」はこちらから



町でも現在、おすすめ

ウォーキングコースを募集しています。(詳細は8月15日おしらせ版に掲載)

ぜひ皆さんのおすすめコースやお気に入りスポットをご紹介します。

▼町ホームページはこちらから



ウォーキングを始めるにはよい季節です。ぜひみんなで甘楽町を歩いて健康になりましょう。



連載 No.148

きらきら☆かんら 駐在所だより

振り込め詐欺 (特殊詐欺)



本年も振り込め詐欺の増加に歯止めがかかりません。8月末現在、群馬県内

で143件、総額で約3億2600万円の被害が確認されています。中でも、現金やキャッシュカードを直接取りに来る詐欺が114件と増加傾向にあり、

富岡警察署管内でも3件発生しています。

最近の手法は 息子や孫などの家族、役場や警察などの官公庁の職員を名乗り、現金などをだまし取る手法が多く見受けられます。

だまし文句は ▼家族の場合 ・会社で失敗し損害が出た株で損失を出した ▼官公庁の場合



小幡駐在所 川嶋健二さん

・キャッシュカードが犯罪に使われているので確認する

・還付金があるので手続きを促す

などが多く、複数の登場人物(弁護士・会社の上司など)が出てくるのも振り込め詐欺の特徴です。

これらの詐欺から身を守る一番の方法は、一人で悩まず相談することです。

お金や対人関係の問題が出てきた時などは、非常に相談しにくいですが、そこが犯人の狙いです。悩んだ時こそ身近な人に相談してください。自分だけはだまされたくないという概念を捨て、日頃から振り込め詐欺に対する防犯意識を高めていきましょう。



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

【10月の休館日】

3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)
31日(月)

【蔵書点検・システム入替による臨時休館日】

9月27日(火)～10月11日(火)の15日間
※休館中はWeb予約画面も停止します。
「かんらまち電子図書館」は稼働していますので、ぜひご利用ください。

▶電子図書館はこちらから



※返却は、夜間返却口へお願いします。

▶2022古本市を開催します！

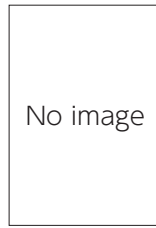
期日 10月28日(金・県民の日)～30日(日)
時間 午前9時～午後5時

古い図書や雑誌を無料でお譲りします！文学、歴史、趣味、絵本、コミックなど、さまざまなジャンルの掘り出し物を見つけにお出かけください。

▶2022読書週間

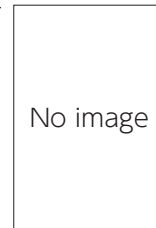


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



汝、星のごとく
侃良ゆう著／
講談社

本屋大賞受賞作家が紡ぐ、
一つではない愛の物語



フリ粥 深川駕籠
山本一力著／
祥伝社

時季外れの栗を探して…
深川人情話



IT弁護士さん、
YouTubeの
法律と規約につい
て教えてください
河瀬季著／祥伝社

YouTube、作成や視聴
で困ったら



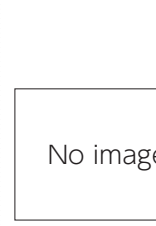
そして誰もゆとりな
くなつた
朝井リヨウ著／
文藝春秋

ゆとり世代の著者が、ゆとりな
い毎日を書いた楽しいエッセイ



やまの動物病院
なががわちひろ作絵
徳間書店

猫のとらまる、やさし
くてたのしいおはなし



アニマルバスと
もぐらバス
あさのますみ文
こつらしほ絵／
ポプラ社

みんなのあこがれ、もぐらバ
スのモルモルがやってきた！

世帯人口



世帯	5,091 (△2)
人口	12,669 (△4)
男	6,278 (4)
女	6,391 (△8)
転入	36
転出	33
出生	10
死亡	17

8月31日現在
(前月末比)

これから火災が発生しやすい時期になります。今回は、初期消火に有効な消火器の使用方法を解説します。

◆ **火災を発見したら** ◆
1 大きな声で「火事だ！」と周囲に伝えましょう
2 燃えている物の近くに消火器を持って行きましょう
3 消火器は3つの動作で使用することができます

- ①安全ピンを抜く
- ②ノズル(ホース)を火元に向ける
- ③レバーを強く握る

約3m

消火器を運ぶ際は安全ピンを抜かず、転倒に注意する。

2 炎が天井に達してしまった場合は、安全な場所に避難し消防隊の到着を待つ。

3 家にある消火器の有効期限、損傷の有無、取り扱い方法を定期的に確認する。

4 消火器は陽が当たったり湿気の多い場所に置かない。

◆ **注意点** ◆
1 消火器を放射すると視界が悪くなるがあるので、逃げ口を背面にしておく。



甘楽分署通信

☎(74) 3139



消火器の使用法

4 燃えている物に対して放射します
一時的に火が消えたように見えても、再度燃焼する可能性があります。最後までしっかり放射し、必ず119番通報をしましょう。