



健康

運動をしよう

### ③効果的なウォーキングをしよう

健康課保健係 ☎(67)5159

11月12日の健康祭では、

秋晴れの空の下、姿勢や歩く強度を意識した効果的なウォーキングを実際に行い、参加者は背筋を伸ばし颯爽とグラウンドを歩くことができました。

効果的なウォーキングをするためには、姿勢や歩く強度のほかにもポイントがあります。

#### 靴・服装・持ち物

靴はつま先に指が動かせる程度のゆとりがあり、かかとや甲にぴったりと合う物を選びましょう。軽くて柔らかい靴より、かかと部分に厚みがあつて程よい硬さのある物がお勧めです。靴選びは、足がむくみやすい午後から夕方にしましょう。靴を脱ぐ時はひもをほどき、履く時はかかとで軽く地面をたたいて、かかとの位置を合わせてからひも

を締めましょう。

服装は、吸湿速乾性があり、伸縮性のある物を着用します。靴下は、厚めの方がクッション性が高いので疲れにくく、滑り止めの付いた物もお勧めです。

季節に合わせた帽子もあるとよいですね。日暮れに歩く場合は、白っぽい服を着たり反射材を付けましょう。腕を振るために小物や飲み物はリュックやウエストポーチに入れましょう。

#### 前後にストレッチ体操

けがの予防や疲労回復のため、ウォーキングの前にはストレッチなどの体操をしましょう。ストレッチは、気持ちよく伸びの感じられる強さで15〜30秒伸ばし続けます。反動はつけず息は止めないようにします。どの筋肉を伸ばしているかを意識しましょう。

#### 【準備体操】

①足首↓膝↓腰↓肩の順に関節を回してほぐします。

②ふくらはぎ、ももの前面・付け根・裏面のストレッチ

気持ちよく伸びが感じられる強さで15〜30秒



#### 【整理体操】

①準備体操②のストレッチのストレッチ

さあ楽しみながらウォーキングを続けましょう。



安全

## 冬の県民交通安全運動 12月1日(木)～10日(土)

年間スローガン

「大丈夫！」自己の過信が 事故招く

サブスローガン

反射材 誰もができる 事故防止

甘楽町の交通事故をできる限りゼロにしましょう！



連載 No.150

きらきら☆かんら 駐在所だより



金井駐在所 林 昌宏さん

高齢者講習を受ける必要があります。

公安委員会から実施日時・場所が記載された「高齢者講習通知書」が届きますので、ご自身で予約する必要があります。

また令和4年5月13日に道路交通法が改正され、75歳以上で一定の違反歴のある人は、運転技能検査も受ける必要があります。運転技能検査は繰り返しの受検が可能です。合格基準に達しない場合は運転免許証の更新ができません。

詳しくは、群馬県警察ホームページでご確認ください。

高齢者の運転免許証 更新時の手続きについて 70歳以上の人が運転免許証を更新する場合、更新手続きの前に認定機能検査や





# 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

### 【12月の休館日】

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

### 【年末年始の休館日】

12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

## ▶紙の図書人気ランキング！ ＜2022年4～10月＞

1	無名	今野 敏
2	かがみの孤城	辻村深月
3	ショートケーキ。	坂本 司

## ▶電子図書人気ランキング！ ＜2022年8～10月＞

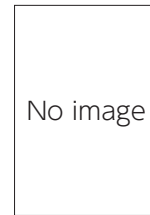
1	都道府県の持ち方(増補版)	バカリズム
2	伝説の家政婦 志麻さんがうちに来た！ワーママでも簡単！子どもが喜ぶおうちレシピ	タサン志麻
3	どこにでもある素材でだれでもできるレシピを一冊にまとめた「作る気になる」本	山本ゆり

## NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



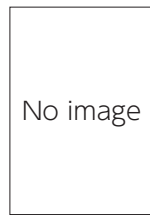
幾千年の声を聞く  
青羽悠著／  
中央公論新社

君の知恵が、世界の謎を解き明かす



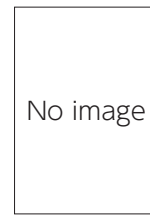
無人島のふたり  
山本文緒著／  
新潮社

余命宣告を受け、最後まで綴った日記



土着品種でめぐる  
イタリアワインの  
愛し方  
内藤和雄著／講談社

イタリアワイン最強説



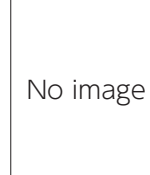
断家 小三治  
橘蓮一編・写真／  
河出書房新社

自称歩くマクラ、いつまでも笑わせてくれます



のりもの よみか  
せ絵本 ごみしゅう  
しゅうしゃ  
講談社編／講談社

かっこいい！しんかしたはたらくるま



サンタさんのぼうし  
どこいった？  
エマニエル・レ文／  
ほるぷ出版

みんなで、サンタさんのぼうしをさがそう！



## 世帯・人口

世帯	5,085 (△10)
人口	12,631 (△30)
男	6,243 (△27)
女	6,388 (△3)
転入	25
転出	40
出生	3
死亡	18

10月31日現在  
(前月末比)

- 2 製品購入時に付属の充電器
- 1 電気製品が安全性を満たしていることを示す「PSEマーク」が付いている製品を購入する。
- 3 接続部が合致するからといって、充電電圧を確認せずに使用しない。
- 4 膨張、異音、異臭など異常が生じたものを使用しない。
- 5 充電が最後までできない、使用時間が短くなった、充電中に熱くなるなどの異常があった際は使用をやめ、メーカーや販売店に相談する。
- 6 「乾電池類」のごみの日に出す。可燃ごみや不燃ごみに混ぜて廃棄しない。一人一人が火災予防を意識し、安全安心の町にしていきたい。

## 火災を防ぐポイント



甘楽分署通信  
☎(74) 3139



## 充電式バッテリーの火災に注意！

スマホなどに使用されている充電式バッテリーが普及し、これらに使用されているリチウムイオン電池からの出火による火災が増えています。

主な原因は「充電方法を誤った」「非純正品のバッテリーを使用していた（充電器含む）」「分解しようとして外部から衝撃を加えた」「穴を開けた」など、誤った使用方法によるものです。