



健康

運動をしよう

④ 運動を習慣化させるコツ

健康課保健係 ☎(67)5159

運動を続けようとしたけれど、挫折した人はいませんか。
健康維持に必要な「食事」「睡眠」は体が要求しますが、「運動」は自分で行動を起こさなければならぬので、習慣化させるには工夫や努力が必要です。

① 簡単な運動をコツコツ続ける

ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操など簡単な運動や興味のある運動を5分10分と積み重ねましょう。

② 運動時間をあらかじめスケジュールに組み込む

空いた時間で運動しようとするのと別のことをやってしまったりするので、あらかじめスケジュールに組み込み、時間がきたら強制的に運動を始めます。

③ 普段必ず行う行動に運動をプラスする

通勤や買い物物の移動手段を車から自転車や徒歩にする。足踏みをしながら歯を磨く。テレビのCM時間腹筋をするなど、状況に応じて運動をプラスします。

普段の行動に運動をプラスする方法 +10分

ゆっくり上がって約30kcal消費

早歩きなら約30kcal消費

仕事や家事の合間のストレッチで約10kcal消費

④ 運動を記録してデータとして見える結果にする

歩数や体重、運動時間などをデータとして残すと、自分を客観的に見ることが

できて励みになります。群馬県公式アプリG・W・A・L K+(ジーウォークプラス)がお勧めです。

⑤ 仲間と一緒に運動する

待ち合わせて一緒に運動したり、グループをつくって成果を報告し合ったりすると楽しく続けられます。また、スポーツ団体などに加入すれば指導を受けて成果を実感したり、練習日時などのことを考えて都合をつけるようになります。

⑥ 飽きずに楽しく運動が続けられる環境を整える

最近はフィットネス動画などの自宅で実践できる楽しい方法もあります。

⑦ 計画が達成できた自分へのご褒美を用意する

今年目標は、健康のために「運動」をテーマにしてはいかがでしょうか。



安全

連載 No.151

きらきら☆かんら 駐在所だより

1月10日は

「110番の日」

110番は事件や事故などが発生したときに皆さんの安全を守る緊急通報電話です。警察に通報の際は、

- ① 何があったのか
- ② いつあったのか
- ③ どこであったのか

を正しく伝えることが、事件や事故を早く解決するための決め手となります。落ち着いて状況を話してください。

緊急性の低い相談や問い合わせは、相談ダイヤル「#9110」を利用するか、富岡警察署や駐在所にご相談ください。

なお「お金を受け取りに行く」や「キャッシュカードの確認に行く」など、特殊詐欺が疑われる電話を受けた場合はすぐに110番通



群馬県警察 通信指令課 編

報し、被害を未然に防ぎましょう。

110番映像通報システム

令和4年10月から、通報現場の状況などを撮影した動画や画像を警察(通信指令課)に送信できる「110番映像通報システム」が始まりました。必要な場合には、通報者に依頼しますので、ご協力をお願いします。

現場の映像が送れます

110番映像通報システム

「110番映像通報システム」については、こちらの広報動画をご覧ください。



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

【年始の休館日】 1日(日・祝)～3日(火)

【1月の休館日】

10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

▶学習スペースを開放しています！

図書館では、町内在住者の利用を優先に学習席を開放しています。テスト期間や長期休業など時期に応じて12席～20席用意しています。利用したい人は、カウンターで図書貸出カードを提示して受付をしてください。

閉館の30分前までご利用いただけます。

▶電子書籍が増えました！

「かんらまち電子図書館」では、子どもから大人まで楽しめる電子書籍が約100タイトル増えました。生活に役立つレシピや収納のコツ、健康維持や旅行ガイド、子ども向け英語ブックや図鑑など幅広く取り入れました。

ぜひご利用ください！

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



日本は、技術を守れるのか!?

タンブル
真山仁著
小学館



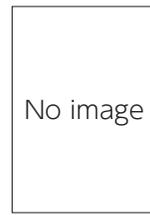
Z世代の新感覚小説

ビューティフルから
ビューティフルへ
日比野コレコ著
河出書房新社



古代から現代
古代エジプト最強説

古代エジプトの
日常生活
ドナルド・P・ライア
ン著/田口未和訳
原書房



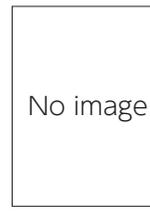
塩味の焼き菓子(セイボ
リー)を新しいおやつに

低糖質のキッシュと
タルト ケーク サレ
山本 蓮理 著
文響社



えのだいすきなきつねの
おはなし

それで、いい！
磯みゆき作
はたこうしろう 絵
ポプラ社



はやくちことばで、
わらっちゃおう！

なんとニヤンコ
うんこ4こ！
おたにけんたさく
文響社



世帯	5,082 (△3)
人口	12,604 (△27)
男	6,233 (△10)
女	6,371 (△17)
転入	15
転出	28
出生	4
死亡	18

11月30日現在
(前月末比)

※1 背部叩打法
傷病者の頭を胸より低くし、手の付け根で肩甲骨の間を連続して叩きます。



※2 腹部突き上げ法
「腹部突き上げ法」胸部突き上げ法を実施した時は、臓器損傷の可能性があるため病院を受診しましょう。

● 乳児は「背部叩打法」と「胸部突き上げ法※3」を実施。
「背部叩打法」のみ実施。

※3 胸部突き上げ法
頭が低くなるように仰向けにし、指2本を使い胸の真ん中を力強く数回連続して圧迫します。



甘楽分署通信

☎(74) 3139



のどに異物が詰まったときは…

▼意識がない場合

心肺蘇生法を実施します。

▼意識がある場合

咳をすることができれば咳を続けさせ、異物が取れなければ「背部叩打法※1」「腹部突き上げ法※2」を行います。

※2 腹部突き上げ法

傷病者を後ろから抱くような体勢でへそのすぐ上あたりに握り拳を当て、もう一方の手をその上から握りすばやく手前上方に圧迫、これを繰り返します。

