



保健師の健康アドバイス

インフルエンザの予防をしましょう

健康課保健係 ☎(67)5159

今年インフルエンザが大流行しています。インフルエンザは風邪と似ている症状もありますが、原因となるウイルスが異なる別の病気です。

高齢者や慢性疾患を持つ人、子ども、妊婦は特に重症化しやすいため、かからないように注意しましょう。

インフルエンザとその症状

原因はインフルエンザウイルスの感染です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛など全身症状が強いのが特徴で、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が出ることもあります。



かからない・うつさないために新型コロナウイルス感染症と同様、基本的な感染対策が大切です

▼せっけんとう流水で小まめな手洗い



▼咳エチケットを心掛ける
マスクを着用しましょう。

とっさの咳やくしゃみの際には、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらしま

▼適切な湿度を保つ
空気が乾燥すると、気道

粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。湿度は50〜60%前後を目安に調節し、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えをします。

▼規則正しい生活を
日ごろからバランスのよ

い食事と十分な休養をとり、体力や免疫力を高めることが大切です。

▼人混みや繁華街への外出を控える
感染の機会を減らすことが重要

です。人の多い場所に外出する際は、手洗いやマスクの着用、咳エチケットを行い、感染のリスクを下げましょう。

▼ワクチン接種
予防接種をすることで、

重症化を予防することができます。



町では、12月末日まで、65歳以上の人や3歳から高校生世代の人、妊娠している人に予防接種費用の助成を行っています。詳細は町ホームページをご覧ください。



連載 No.162

きらきら☆かんら 駐在所だより

夕暮れ時の交通事故防止



福島駐在所 佐藤貴寛さん

薄暗い時間帯には交通事故が多くあります。群馬県警察では、夕暮れ時や夜の交通事故を防止するため、早めのライト点灯と反射材の着用を促進しています。

▼ドライバーの皆さんへ
車のライトは、ドライバーにとつて周りが見えやすくなるだけでなく、歩行者やほかのドライバーからも車の存在が分かるため、早めのライトの点灯は、夕暮れ時や夜の交通事故防止に効果があります。

運転中は、原則としてハイビームで走行し、対向車や歩行者が近づいた場合などは小まめにライトを切り替えてください。

歩行者・自転車運転者の皆さんへ
夜間に限らず、夕暮れ時に外出する際も反射材を着用しましょう。

反射材を身に着けることで、ドライバーに自分の存在を知らせることができます。また、自転車に乗車する際も、夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。

光を反射

「反射ベスト」は役場でも購入できます！
購入は総務課庶務係まで

後ろ姿もこれで安心

1着 500円



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】

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

【年末年始の休館日】

12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

▶日頃の感謝を込めて

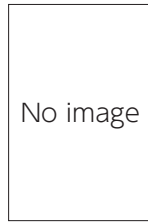
『本のお歳暮』はじめます🎶

新年恒例の「本の福袋」の代わりに、今年は12月26日(火)・27日(水)に『本のお歳暮(貸出)』をご用意します。利用者の皆さんへ1年の感謝を込めて、スタッフがテーマに沿って選び抜いた3冊セット&ちょっぴりプレゼント付きの贈り物です。皆さんが新しい本と出会い、素敵な新年が迎えられるように・・・。

▶電子図書館は年末年始も稼働中🎶

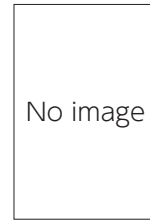


NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



幽玄F
佐藤 究著
河出書房新社

少年は空に取りつかれた



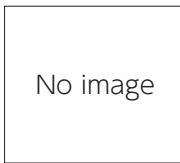
小公女たちの
しあわせレシピ
谷 瑞恵著／新潮社

古本とお菓子がつなぐ
あったか短編集



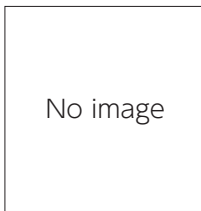
我が家のおせち
決定版
有元 葉子 著
東京書籍

準備のタイムスケジュール
がすごい!



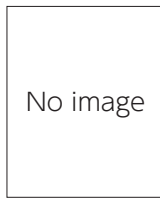
クイズにこたえて
つくろううどん
中山 章子 監修
ひさかたチャイルド

やっぱり、うどんだいねえ



もうすぐクリスマス
北岸由美著
白泉社

12がつになりました。うさぎ
さんはじゅんぴをはじめます



ハリー・ポッター
魔法ワールド大図鑑
J・K・ローリング 作
静山社

メリークリスマス!
ハリポタ初の公式図鑑

世帯・人口



世帯	5,104 (5)
人口	12,488 (△16)
男	6,199 (△6)
女	6,289 (△10)
転入	21
転出	22
出生	7
死亡	22

10月31日現在
(前月末比)

●● 甘楽町文化会館からのお知らせ ●●



甘楽町発足65周年 記念事業

音楽の絵本～エスカルゴ～

日時 令和6年3月31日(日)
午後2時開演(午後1時30分開場)

会場 甘楽町文化会館 **全席指定**

入場料 1,500円(当日券1,800円)
※3歳以上有料
(3歳未満でも席が必要な場合は有料)

チケット発売開始

12月10日(日)

友の会員：午前9時～／一般：午後1時～
電話予約：午後3時～

■ 問い合わせ 町文化会館 ☎74-7000
✉k-bunka@town.kanra.lg.jp