



保健師の健康アドバイス

健康かんら21(第4次)を策定しました⑪

健康課保健係 ☎(67)5159

身体活動・運動編
「積極的に外出し、身体を動かそう」

ほぼ毎日外出する人を増やそう

旅行や温泉に行くなど遠方へ出かけなくても「外出する」ことは、さまざまなメリットがあります。

「外に出かける」とどんな良いことがあるの？

- 体力や筋力がつくことで運動機能の維持向上につながる、身体が元気になる
- 身だしなみを整えたり、目的地までの道のりを考えたりと頭を使うため、認知機能の低下やうつ病の予防になる
- 人と交流することで気分転換になり、心も元気になる

家から外へ出てみよう

まずは、朝、新聞を取りに行くなど家から一歩外へ出ることから始めてみましょう。

▼花に水をやる ▼畑を見に行く ▼犬の散歩 ▼近所の人とおしゃべりをする ▼図書館へ行く ▼買い物へ行く など、できることから挑戦してみてください。

身近な外出先が町内にもあります！

- 地域のおたっしや会で血圧測定やおしゃべり
- にここ甘楽の健康教室やお風呂でリフレッシュ
- ら・ら・かんら(図書館)で、お気に入りの本を見つめる
- 道の駅甘楽やスーパード欲しい物を探す(探しているうちに歩数アップ)



さくらウォーク(甘楽総合公園内)



にここ甘楽の健康教室

4月5日(土)には「さくらウォーク」の開催を予定しています。ぜひお出かけください。町の名所を巡って自分のお気に入りの場所を見つけてみませんか。



連載 No.176

きらきら☆かんら 駐在所だより

若者も狙われる 特殊詐欺



県内では、20代の若い世代も被害に遭う特殊詐欺が増えており、特に警察官を装う詐欺には要注意です。

警察官を装う詐欺の事例



警察署の電話番号は全国统一で末尾が「0110」となっています(富岡警察署は ☎(62)0110)が、最近他県の警察官を装うため「+」から始まり、末尾が「0110」の電話番号がよく使われています。

そして、犯人は次のような行動をとってきます。

「マネーロンダリングの容疑があり、遠方のためビデオ通話で取り調べを行う」と言いLINEなどに登録させる。「協力しないと逮捕する」と言って『逮捕状』の画像



小幡駐在所 川嶋健二さん

を送りつけ、「守秘義務がある」と言い、誰にも相談させないよう仕向ける。警察が『逮捕状』の画像を送るなどと言ったり、SNSに登録させることは絶対ありません。また「保釈金が必要」などとお金を要求することもないので、お金の話になったら詐欺の可能性を疑ってください。

富岡市内では同様の手口で山口県警を名乗った電話が若い世代にあったことも確認されており、狙われるのは高齢者だけではなくてきました。身に覚えのない電話があった時は、誰かに相談することが一番の予防策です。すぐに富岡警察署や駐在所などに相談してください。



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

【2月の休館日】

3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)



▶授乳スペースができました

授乳やおむつ交換ができる授乳室をつくりました♪ソファとベビーベッドがあり、カギの開閉もできます。ちょっとした休憩にもご利用いただけますので、お気軽にお出かけください。

ゆったり空間



1階
トイレの横に

かんらまち電子図書館
Kanra Town Digital Library



NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



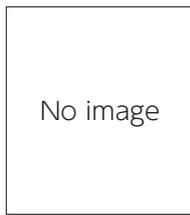
江戸の人々に雪国の風物や奇談を教えたい

雪夢往来
木内昇著／新潮社



20年の時が、別れた家族を結ぶ…

桜が散っても
森沢明夫著／幻冬舎



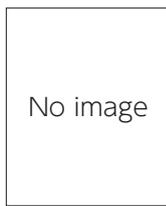
晩ご飯までの時間をつなぐお助けレシピ

つなぎごはん
新谷友里江著／誠文堂新光社



無理に1冊読まなくていい(若い人に贈る読書のすすめ)

読書は鼻歌くらいいちようどいい
大島梢絵著／辰巳出版



さむいおなかをあためます

やきいもどーん
杉原やす作・絵／ひかりのくに



みんなでおにをおいはらいましょう

まめめめ
ぱーのほら
おおいしゅんこ作／ほるぷ出版

世帯・人口



世帯	5,158 (△8)
人口	12,368 (△17)
男	6,164 (△5)
女	6,204 (△12)
転入	36
転出	33
出生	6
死亡	26

12月31日現在
(前月末比)

群馬県市町村広報コンクール 広報紙部門

広報かんら 初の2席に入賞



群馬県市町村広報コンクール広報紙部門の町村の部で、広報かんら7月号が2席に選ばれました。

同号は、運行開始11年目を迎えたデマンドタクシーの特集を掲載しており、通常のタクシーとの違いやデマンドタクシーの利点・利用方法などを紹介し、実際に利用している人やドライバーの皆さんの声を届けました。

取材に協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



令和6年7月号の表紙と特集ページ

