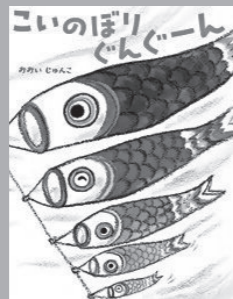


げんきの杜図書館 TEL 72-1633
<https://www.koge-lib.jp>

■開館日/火～土曜日 10:00～18:00、日曜・祝日 9:00～17:00
 ■休館日/毎週月曜日、年末年始、特別蔵書点検



宗教2世、主婦、会社員、小説家…。40歳目になった高校時代の同級生たちは、1人の自死をきっかけに、さまざまな挫折や変貌、再出発を強いられていく。



おーいおーい、いい風だよ。のぼっておいでー。「はいよー」と返事があってのぼってきたのは、おおきな目玉、うるこに、尾びれのりっぱなこいのぼり！季節の読み聞かせにぴったりの絵本。

君の不在の夜を歩く

窪美澄【著】新潮社(入荷済)

こいのぼりぐんぐーん

ほるぶ出版(入荷済)

おすすめ本

男と女、どっちがずるい？

アルテシア【著】集英社
 太田 啓子【著】

70歳からは「これ」だけあればいい

松原 惇子【著】SBクリエイティブ

明鏡

今野 敏【著】角川春樹事務所

ぬすびと

寺地 はるな【著】双葉社

海水浴場のゆうれい

斉藤 洋【作】あかね書房

※感染症対策として、書籍の消毒を行っていますので安心してご利用ください。 ※すべて入荷済

環境ポスター入選作品



上毛中1年 あおき もとひろ
 青木 元宏

環境標語入選作品

ポイ捨ては 心がいたむ
 環境も

西吉富小4年 やっしげ あおい
 八ツ繁 葵

君の未来 いい町つくる
 リサイクル

南吉富小6年 たかさき ゆづき
 高崎 結月

※学校・学年の表記は3月時点のものです。



春キャベツとあさりのみそ汁



アンケートにご協力をお願いします。

上毛町食育ボランティアグループ

〈材料〉(2人分)

- あさり(殻付き).....200g
- 塩(砂抜き).....小さじ2/3
- 春キャベツ.....2枚(100g)
- みそ.....大さじ2



〈作り方〉

- ①あさは塩水(水カップ1に塩小さじ2/3)に浸るくらいに注いで新聞紙などをかぶせ、涼しい場所に約1時間おく(砂抜き)。塩水をきり、殻をこすり合わせてよく洗い、水けをきる。キャベツは軸を切り落とし、2～3cm四方に切る。
- ②鍋にあさと水カップ2を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを除き、キャベツを加える。キャベツがしんなりしてあさりの口が開いたら火を止め、みそを溶き入れる。

問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線229)

食育レシピ



一言メモ



あさは、春(4～5月)と秋(9～10月)に旬を迎えます。カルシウム・マグネシウム・亜鉛・鉄などの不足しがちなミネラル分がたっぷり含まれます。また、疲労回復に役立つビタミンB2、貧血に有効なB12も多く含まれます。旬の食材を汁物でまるごといただきます。

健康長寿のまちづくり

5月は消費者被害防止月間です!

消費者トラブルは年々被害が増加しています。特に、若い世代より貯蓄額の多い傾向にある高齢者を狙った詐欺が多く報告されています。

高齢の方は「お金」「健康」「孤独」という大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙ってきます。

高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪問による被害にあいやすいのも特徴です。手口も複雑になってきており、1件当たりの被害額が1,000万円を超えるケースも少なくありません。



詐欺被害から自分や家族の財産を守るため、以下のことに取り組んでみましょう

1 電話は留守番電話に、玄関には鍵をかけておく

家族が不在の場合や一人暮らしの場合、電話は相手を確認してから出することもできる、留守番電話しておくのがよいでしょう。

また、訪問販売の業者は許可なく玄関から中に入ってくることもあります。玄関には鍵をかけましょう。



2 家族・親族の方はこまめに高齢者の様子を確認しましょう

離れて暮らしている場合、気づかないうちに詐欺に遭い、どんどん被害が拡大していた、というケースも少なくありません。

未然に防ぐには、日頃からこまめに電話や訪問で様子を伺っておくことが大切です。異変に気づいたらすぐに確認するようにしましょう。



3 成年後見制度を利用する

判断能力が低下し、金銭管理が不十分である場合、成年後見制度の利用を申し立てることができます。成年後見制度では、判断能力に応じて、財産管理などの支援を受けられます。※現在国は、より制度を利用しやすくなるよう、制度の見直しをすすめています。

4 詐欺に遭ってしまったら

気づいた時点で警察に通報しましょう。また、消費者センターなど相談できる窓口もありますので、ご利用ください。



万が一の場合の相談窓口

「被害にあったかも」「不審な電話や訪問があった」という時は、まずは最寄りの警察署に相談しましょう。他にも、以下のような窓口が用意されています。

- ①警察相談専用電話(#9110)
- ②吉富・上毛消費生活相談窓口 ☎ 0979-33-7052(毎週火・金 9:00～16:00)
- ③全国共通の「消費者ホットライン」188(いやや!) →最寄りの消費者生活センターにつながります。

問 上毛町包括支援センター(げんきの杜内) ☎ 84-7322