

**乳幼児のいるママ達へのお知らせ**

10月23日(水) 午前10時～11時半  
保健センター  
対象 幼児(入園前)と保育者

10月17日(木) 午前10時～12時  
保健センター  
対象 1才までの児と保育者

持ち物 バスタオル一枚  
申込み 15日までに保健センターへ

**のびのびサークル**

10月23日(水) 午前10時～11時半  
保健センター  
対象 幼児(入園前)と保育者

17日までに保健センターへ。  
文化祭の展示品を作成します。汚れることもありますが、タオルをご用意ください。

育児相談 随時実施。子どもの体重測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。

～11月の身体障害者巡回相談について～

身体障害者手帳をお持ちの方及びそのご家族の皆様へ  
群馬県心身障害者福祉センターが巡回相談を下記のとおり実施します。相談はすべて予約制です。

- 日時 平成25年11月6日(水)  
受付は午前10時から12時まで
- 場所 中之条町保健センター(中之条町役場となり) ☎0279-75-8818
- 実施科目 整形外科、在宅訪問診査
- 相談内容 身体障害者に関する各種の相談  
補装具、自立支援医療(更正医療)給付要否判定等
- 当日持って来ていただくもの  
○印鑑 ○身体障害者手帳

相談希望者の方は10月28日(月)までに高山村役場住民課まで予約申込みをしてください。  
※障害が重い等の理由により巡回相談の会場に来所することができない方については、ご自宅に訪問することもできますので、同様にご相談ください。

問い合わせ先 高山村役場 住民課  
☎0279-63-2111 (内線64)

10月28日群馬県民の日 特別優待

高山温泉ふれあいプラザ

入館料割引 大人500円が400円  
小人300円が200円

10月28日群馬県民の日 温泉入館料が割引に!

県民の日は、家族や友達と、のんびり、ゆったり温泉につかり、心身ともにリラックスして日頃の疲れを癒しませんか?  
当日は、入館料が100円引きとなります。

10月の当番医予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診して下さい。  
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。  
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。  
※専門外の疾患の場合は対応し兼ねることもあります。

日	内科	外科	休日夜間当番病院
6日(日)	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
13日(日)	後藤医院 中之条町(75)2230	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055
14日(月)	小池医院 東吾妻町(67)2030	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111
20日(日)	吾妻脳外循環科 東吾妻町(68)5211	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
27日(日)	東吾妻診療所 東吾妻町(59)3010	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055

◎よい歯で元気たかやまっ子の紹介◎

9月に実施した3才児健診においてむし歯のなかった子は、次の方々です。



後藤優希翔くん 唐澤 楓くん 入澤 里美ちゃん 飯塚 羽海ちゃん 後藤咲耶花ちゃん

高齢者インフルエンザ予防接種(65才以上)を実施します

インフルエンザは高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状、咳や鼻水などの呼吸器症状が現れます。普通のかぜにくらべて全身症状が強く、肺炎などを合併し重症化しやすいので、予防接種を受けることをおすすめします。(おひとり様1回まで)

接種期間 平成25年10月1日～平成26年1月31日

対象者 高山村内に住所を有する以下の方

- ①接種当日において満65才以上の方
- ②60才以上65才未満で一定の心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方。

接種料 1,000円(接種医療機関でお支払いください。)

持ち物 健康保険証、接種料金

その他・予防接種を受けるにあたって、接種を希望する医療機関に事前に電話で予約してください。  
・予診票は医療機関に備えてありますが、保健センターでも配布します。

健康教室 「減る脂～教室」が行われました



9月4日(水)「やさしいヨガ運動&500キロカロリーの食事をたべてみましょう」が実施されました。皆さん思った以上にヨガ運動はきつく、普段の運動不足を感じたようでした。

500キロカロリーの献立は、えのきハンバーグ、トマトとわかめの青じそ添え、アサリのスープ、なすのワイン煮、オレンジ、ご飯(100gまたは150gの選択)でした。少量の油で料理し、野菜は230g取れて塩分2.8gの減塩となっていたとてもヘルシーで美味しく、家庭でも実践できるお料理でした。

