

○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。



吉田 明香梨さん



佐藤 知恩くん



松田 洸風くん



真庭 陽翔くん



大淵 清貴くん



渡邊 総一郎くん



都筑 さくらさん



平形 奏太くん

糖尿病予防教室のご案内

主催 吾妻郡栄養士会

糖尿病は食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が関係しています。
生活習慣を変えるチャンスです！
みなさまの参加をお待ちしております。

参加費無料!

☆応募締め切り

- ・ 1回目 11月19日(土) ・ 2回目 11月25日(金)
- ・ 3回目 12月2日(金)

会場：岩櫃ふれあいの郷
3F東吾妻町福祉センター
☎0279-68-2261

第1回

平成28年11月26日(土)
13:30~15:10(受付13:00)

- 講演 「糖尿病のいろは」
講師：群馬大学附属病院 内分泌糖尿病内科
医師 多賀谷 裕子 先生
「糖尿病の食事療法 ウソ・ホント!」
講師：原町赤十字病院
管理栄養士 中島 美江 先生
- 試食 「ヘルシースイートポテト」
- 栄養相談 15:10~(希望者のみ)
- 持ち物 筆記用具

第2回

平成28年12月6日(火)
13:30~15:40(受付13:00)

- 講演、軽い運動 「生活習慣予防のストレッチ体操」
講師：群馬リハビリテーション病院
健康運動指導士 内藤 舞 先生
「私にもできる体に良い食事」
講師：群馬リハビリテーション病院
管理栄養士 石坂 和広 先生
- 試食 「体にやさしい蒸しケーキと紅茶」
- 栄養相談 15:40~(希望者のみ)
- 持ち物 動きやすいしたく、筆記用具

第3回

平成28年12月10日(土)
10:15~13:00(受付10:00)

- 調理実習 「バランスの良い野菜たっぷりな食事」
講師：高山村保健センター
管理栄養士 藤井なおみ 先生
地域活動栄養士協議会の先生方
- 栄養相談 13:00~(希望者のみ)
- 持ち物 エプロン、三角巾

- 定員 1回目・2回目:先着30名
3回目:先着18名
※お早めにお申し込みください。
- 対象 糖尿病に関心のある方、糖尿病の方など
※各3回共に栄養相談は、糖尿病に関するお悩みや不安を栄養士が20分位伺わせて頂きます。

【糖尿病予防教室お申し込み】
吾妻養護老人ホーム(中島奈央子)
☎0279-63-2304 FAX 0279-63-2305

11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ください。

※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かねることもあります。

日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
3日 (木)	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055	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	
6日 (日)	しまだ医院 中之条町(76)3435	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)	けんもち医院 中之条町(75)5155	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	
20日 (日)	後藤医院 中之条町(75)2230	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	
23日 (水)	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	
27日 (日)	吾妻脳外循環科 東吾妻町(68)5211	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	

乳幼児のいるママ達へのお知らせ

たのび・あそび教室

◆ 日程 11月1日(火)と
11月28日(月)

◆ 時間 午前10時～正午

◆ 場所 保健センター

◆ 対象 乳児と保育者

◆ 内容 赤ちゃんのマッサージや離乳食の試食

◆ 持ち物 バスタオル一枚他

◆ 連絡

お申し込みは前日まで

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。

子育て支援センターのご案内

交流施設なごみでは、週3回「子育て支援センター」を開いており、村内親子の交流の場となっております。ママ友達が欲しい、育児の相談をしたい、のんびりお茶をしたいという方、好きな時間にお気軽にご利用ください。

*開催日 毎週火・木・土

*時間 午前9時～午後5時

*場所 交流施設なごみ

*使用料 無料

また、隔週木曜日には、手作りお菓子の提供を行っており、お飲み物とセットで100円です。

11月のおやつ提供は24日の10時～11時30分です。24日には、ならの木読書会による読み聞かせもございます。
※おやつを希望される方は、なごみまでご予約をお願いします。

《交流施設なごみ》

☎63・1633

みんなの広場

たかやまの文壇

(文化協会俳句部)

「九月句会」

卓上を染めて散りゆく女郎花
秋風と小犬の尻尾野道ゆく
百日紅無情の雨に散り急ぐ
人住まぬ家の詫しさ赤のまま
天の底抜けた涙か雨の秋
疎開児のねらう夕闇トマト畑
こめかみをおさえて孫とかき氷
みまかりし友の墓前に菊の花
待ってます君に会う日の秋彼岸
コスモスのゆれ葉じつつ厨事
空蟬の石にしっかりとしがみつ
秋あかねパラグライダーの如くとぶ

あきを 朝郎
トシ子
幸子
キヨ子

「十月句会」

一日の命大事に稲を刈る
歯ごたえは高山胡瓜の一夜漬
行く秋や昭和歌謡の弾き語り
秋桜ローカル線のおもてなし
青年のギブスに描く祭文字
ちぎれ雲雨につぶれし稲を刈る
いつまでも見つめて居たき秋の空
風止め穴に入りたき蛇が居る
藤袴咲き長旅の客を待つ
沢の辺に密やかに咲く嫁菜かな
はかどらぬ取り入れ雨雨の日々
いつも見てをりし野菊よけのみち
畑仕事ふと手を止める虫の声
葉の影にかくれて咲きぬ野菊かな
白紙の領収閣僚菊枯る
村あげて「統一献立」空高し

あきを 朝郎
幸子
節子
良郷
幸子
トシ子
朝郎