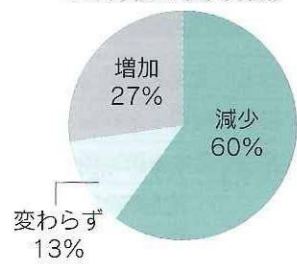


平成23年度教室参加者の  
6カ月後の腹囲増減



約6割の人が腹囲減少

「食事の気をつけているのに」「運動もしているのに」「痩せたけれど、どうしたらいいのかわからない」なかなかお腹周りが減らない方、そんなあなたを応援します。

日時 11月28日(水)  
13時30分から

7回シリーズで始まります。

会場 高山村保健福祉センター  
対象者 村内在住者

内容 メタボ脱出の方法、おなか周りをスッキリさせる効果的な運動と食事など

参加費 無料

\*動きやすい服装、上履き、甘くない飲み物をお持ち下さい。

お申込み・お問い合わせ  
高山村保健福祉センター  
☎63-1311  
担当、藤井・小野

メタボ解消！  
「腹囲スリムアップ  
教室」を開催

平成24年11月より4種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)が導入されます。3種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風)と単独のポリオワクチンどちらも未接種の方は4種混合ワクチンを受けるようお知らせします。

対象者 生後3カ月〜7歳6カ月未満で、3種混合ワクチン・ポリオワクチンいずれも未接種の方。ただし、接種スケジュール上支障がない場合に限り、単独での併用は可能です。

接種スケジュール  
○初回接種 20〜56日ま

4種混合予防接種のお知らせ

での間隔をおいて3回  
○追加接種 初回接種終了後6カ月以上の間隔をおいて1回  
標準的な接種期間は、初回接種終了後12〜18カ月に達するまで。

接種費用 無料

接種方法 委託医療機関で個別に接種します。(村内、沼田市、渋川市ほか)

予診票 平成24年8月1日生まれ以降の方へはお送りします。

◎お問い合わせ先 高山村保健センター 保健師  
☎63-1311

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かねることもあります。

日	内科	外科	休日夜間当番病院
3日(土)	吾妻脳外科循環科 東吾妻町(68)5211	西吾妻福祉病院 長野原町(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町(83)7111
4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
11日(日)	田島病院 中之条町(75)3350	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
18日(日)	四万診療所 中之条町(64)2136	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(金)	加地医院 東吾妻町(68)2103	西吾妻福祉病院 長野原町(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町(83)7111
25日(日)	しまだ医院 中之条町(76)3435	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

すくすく・ぱくぱく教室

日時 11月9日(金)  
午前10時〜12時

場所 保健センター

対象 1歳くらいまでの児と保育者

内容 マッサージと離乳食  
持ち物 バスタオル1枚  
連絡 離乳食のみでもOKです  
お申し込みは7日まで

のびのびサークル

日時 11月28日(水)  
午前10時〜11時30分

場所 保健センター

対象 幼児(入園前)と保育者  
持ち物 手鏡  
連絡 お申し込みは22日まで

育児相談

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



「食育講演会開催」

「健康と美をつくる野菜の魅力を味わおう」

日時 11月10日(土)  
10時30分〜13時

会場 いぶき会館3階  
大ホール

「健康と美をつくる野菜の魅力」  
野菜ソムリエ(フリーアナウンサー) 竹下 裕理氏  
高山村農産物を使った料理の試食(限定150食)



・もちもちミルクプリンセスの古代米入りおむすび  
・白米りんごサラダ  
・さつまいもの米つ粉蒸し  
・ばん(高山小児童が作ったさつまいもを使います)

村のマスケットキャラクタ「ひかるくん」と「いぶきちゃん」も遊びに来ます。皆さんお誘い合わせでお出かけ下さい。

お問い合わせ  
保健福祉センター  
担当 管理栄養士 藤井  
☎63-1311

「ステップアップ教室」

塩分を1日1g減らし生活習慣病を予防していきましょう。食生活改善推進員がわかりやすく実習とお話をします。

日時 11月14日(水) 午前10時〜14時30分

会場 いぶき会館2階、3階

内容 バランス食の実習  
リフレッシュ運動

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾  
動きやすい服装、靴をご用意下さい。

お申し込み・お問い合わせ  
11月7日(水)まで  
保健福祉センター 担当 藤井  
☎63-1311  
または、お近くの食生活改善推進員の方へ

11月の電話相談

こころの病気や不安・悩みをもつ方の電話相談を受け付けます。

期日 11月18日(日)  
時間 午前10時〜午後3時

なお、より多くの方の相談を受けるため、個々の相談時間を制限させていただきます。

内容 仕事などで平日に相談ができない方のために、精神科医師、臨床心理士等が電話相談に応じます。

対象者 こころの病気や不安・悩み等の相談のある方(本人・家族)

専用電話 027-290-2920(2台)  
費用 無料(ただし、電話代はかかります。)

お問い合わせ先 群馬県精神保健福祉協会事務局(群馬県こころの健康センター内)  
☎027-263-1166

11月19日(月)村内各施設で  
村の農産物を使った統一献立を食べてみませんか

毎月19日は食の理解をふかめる「食育の日」です。地元野菜のみをふんだんに使ったバランスのとれた食事を食べて、夕食時に家族揃って統一献立の話をしてみたいかがでしょうか。

日時 11月19日(月) 12時  
場所・定員  
いぶき会館……………30名  
交流施設「なごみ」……………20名  
高山小学校1階会議室……………20名

参加費 無料

メニュー  
・ 鮭のチーズ焼き彩り野菜添え  
・ ちぢみほうれん草の菜種和え  
・ たかやま汁  
・ かぼちゃの馬車(幼稚園、小中学校は付きません)  
・ ピンクのミルクプリンセス  
ご飯

・ 高山産りんご  
\*統一献立の提供施設の紹介  
りんどうの里、吾妻養護老人ホーム、高山村デイサービス、高山保育所、高山幼稚園、高山小学校、高山中学校

お申し込み・お問い合わせ  
11月12日(月)まで  
保健福祉センター☎63-1311  
担当 管理栄養士 藤井、交流施設なごみ☎63-1633

または、お近くの食生活改善推進員の方へ