



**村の農産物のみを使った
「統一献立」を食べてみませんか**

日時 9月11日(木)
会場・申し込み いぶき会館 2階
11時健康講座
12時〜試食
63・1633

「野菜の魅力を知ろう」
管理栄養士 木村倫代先生
12時〜試食
63・1311 (保健
福祉センター)
交流施設「なごみ」
11時30分〜講話
12時〜試食
63・1633

また、お近くの食生活改善推進員の方へ
締め切り
いぶき会館は先着30名、
なごみは先着20名になりし
だい締め切らせていただき
ます。

○統一献立の提供施設
・高山保育所、高山幼稚園、

*各施設でおいしい高山村産の野菜をふんだんに使った統一献立を提供します。主食、主菜、副菜のそろったバランスのとれた食事で、不足しがちな野菜を十分取り入れた献立です。お気軽に試食会にご参加ください。



高山小学校 高山中学校
高山村デイサービス、り
んどうの里、吾妻養護老
人ホーム

information

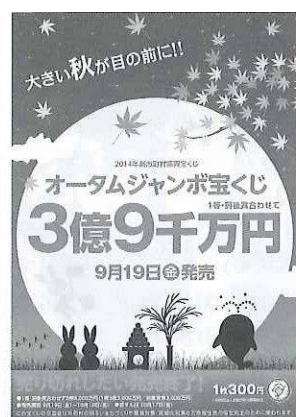
くらしの
情報

オータムジャンボ宝くじは、お近くの宝くじ売り場で！

今年のオータムジャンボ宝くじは、1等と前後賞合わせて3億9千万円です。

この宝くじの収益基金は、全額市町村へ交付されます。

高山村では、毎年300万円近くのお金をいただいている、その全額を中学生のオーストラリア派遣のために使っています。



**ぐんま県民レジャisOpenキャンパス
〜すぐに活かせる！今後に役立つ！〜
10年後の自分にプレゼント 講座パート2**

10年はあつという間に過ぎてしまします。10年後、自分の身の回りはどう変わっているのか、自分の健康はどうなるのか……。この講座を受講し、準備しておけば、そんな不安も吹き飛びます。

今よりも心と体の健康美人を目指して、10年後の自分にプレゼントしましょう。

場所 中之条合同庁舎 大会議室

対象 10年先も心身共に健康美人でありたいと思っている40歳以上の方

定員 30名(先着順)

※原則3回連続講座となっておりますが、都合がつかない場合はお申し出ください。

第1回 10月4日(土)
午前10時〜12時

「自分で触ってわかる、骨と筋肉」
知ればおもしろい自分の体
講師：群馬パース大学
目黒 力 准教授

第2回 10月18日(土)
午前10時〜12時
「こころの健康を守れ！」
鍵はセルフケアにあり
講師：群馬パース大学
小笠原 映子 准教授

第3回 10月25日(土)
午前10時〜12時
「心と体の能力開発法」
「指回し体操を例として」
講師：群馬パース大学
栗田 昌裕 学長

●申込・お問い合わせ
吾妻教育事務所
電話：0279・75・3370
FAX：0279・75・7426
メール：saigusa-hi@pref.gunma.lg.jp

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 9月24日(水)
時間 午前10時〜12時
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
連絡 お申し込みは19日まで

のびのびサークル

日時 9月26日(金)
時間 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
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、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。

こころの健康相談の
お知らせ

「物忘れ」「アルコール中毒」「不眠」「うつ」「不登校」「閉じこもり」など、こころの不調でお困りの方を対象とした相談を行いますので、お気軽にご相談ください。
ご家族の方だけのご相談でもかまいません。

日時 9月25日(木)
午後2時より予約制
場所 高山村保健センター
相談担当 精神科医師
費用 無料



予約 18日までに保健師へご連絡ください。
63・1311
保健センター保健師

★家庭を訪問しての相談も可能なので、希望者はご連絡ください。

ひまわりの会
(がん克服者の会)
「がん電話相談」

「ひまわりの会」は「がん」を早期発見・早期治療により克服した人たちの会であり、闘病生活や療養後の生活のあり方をお互いの体験をもとに語り合いながら、不安や焦りを解消し、励まし合う場とするともに「がん」を克服した生き証人として、がん撲滅のため諸活動を展開しています。この度、9月のがん征圧月間に合わせ、がん征圧運動の一環として、左記のとおり「がん電話相談」を実施することになりました。

●実施日 9月19日(金)
午前10時から午後3時

●対象者 がんの治療を受け、回復後の日常生活の中で術後の経過等、がんに関する不安を持っている人および家族等。

●相談に応じる者 「ひまわりの会」会員を中心に、医師、保健師が相談に応じます。

●費用 無料

●電話番号 027・269・7804

9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
7日(日)		東吾妻町診療所 東吾妻町(59)3010	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
14日(日)		加地医院 東吾妻町(68)2103	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
15日(月)		しまだ医院 中之条町(76)3435	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
21日(日)		田島病院 中之条町(75)3350	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(火)		四万診療所 中之条町(64)2136	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
28日(日)		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	吾妻さくら病院 中之条町(75)3055