

「第5回 ステップアップ教室」

（ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドロームの予防）
年齢による体の変化を知り上手に生活していきましょう。

日時 3月27日（金）

午前10時～午後3時

内容 午前 低栄養予防の調理実習

午後 楽しい運動

講師・大津桂子先生

（日本体育大学卒業、元トランポリンのオリンピック代表候補選手）

場所 いぶき会館2階、3階

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、運動のできる支度

*初参加者には健康に役立つグッズをプレゼントします。

申し込み 3月23日（月）

まで保健センター ☎63・1311

またはお近くの食生活改善推進員へ



ヘルシーメニューに挑戦しています

「第17回 吾妻郡がん市民セミナー」 乳がんとともに生きる ～私が抱えてきた想いや叫び～

入場無料

日時 平成27年4月4日（土） 午後2時～4時

会場 中之条町役場 2階「大会議室」

中之条町大字中之条町1091

内容 ①講演会「癌と向き合う：生きるための乳がん」
埼玉県立がんセンター 腫瘍診断・予防科
認定遺伝カウンセラー 青木 美保先生

②パネルディスカッション「乳がん体験者こんなとき？」

原町赤十字病院 がん患者会「卵の花会」ほか

問い合わせ先 原町赤十字病院（地域医療連携課）

☎0279-68-0550

《3月は自殺対策 強化月間です》

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。そして、自殺は、その多くが様々な悩みやストレスを抱え、心理的に追い詰められた状態で起こるといわれています。

疲れているのに2週間以上眠れない日が続いているようなことはありませんか。

それは心の不調のサインかもしれません。早めにかかりつけ医、又は専門機関へ相談しましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

（おこなおう ままろうよ こころ）

開設時間 月曜日～金曜日

（祝日は除く）

9:00～16:00

「STOP 脳卒中！」

～元気があれば何でもできる～ 講演会

日時 平成27年3月22日（日）

午後1時30分 受付開始

午後2時 研修開始

場所 中之条町ツインプラザ 大会議室

内容 ①講演「脳卒中とその予防」

講師 山田 聖一 医師

（群馬リハビリテーション病院 医師）

②脳卒中体験・体操

参加費 無料

申込方法 平成27年3月15日（日）までに電話・FAX・E-mailのいずれかの方法にてお申し込みください。

申し込みの際には「3月22日講演会申し込みについて」「申込者名（個人または代表者）」「申込人数」「個人または代表者連絡先」をご連絡ください。

申し込み・問い合わせ先

吾妻地域リハビリテーション広域支援センター

（群馬リハビリテーション病院 内）

事務担当：田中、関本

☎0279-66-2121 FAX 0279-66-2900

E-mail gunreha@reha.gunma.jp

乳幼児のいるママ達へのお知らせ

60分サークル

日程 3月20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17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」を開いています。仲の良いママ友達とゆつくり話をしたい時、新しいお友達が欲しい時、子育てについて相談したい時、育児に関する情報を知りたい時など、好きな時間に、お気軽にご利用ください。

施設にはおもちゃや絵本などもご用意しておりますので、お子さんにも楽しんで頂けます。

- *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。

3月のおやつ提供は5日と19日の10時～11時30分です。ご希望の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

○問い合わせ

役場住民課 63・2111

三国街道(ウォーキングマップ)を歩いてスポーツタオルをもらおう

健康作りのために雪解けの村内を、春を感じながらウォーキングしてみませんか。10月に配布しました「高山村ウォーキング記録表」は中山盆地を出発して三国街道を旅してもらおう記録表となっています。マップの歩数を塗りつぶしてゴールした方には、スポーツタオルをさし上げています。お陰様をもちまして、残数100枚となりました。また、マップのない方にはマップの用意もあります。歩数計のない方には貸し出しを実施していますので、是非ご利用ください。

*タオルはお一人様1枚までとなっています

問い合わせ

保健福祉センター 藤井

63・1311



こちらのタオルをプレゼントします

3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
1日(日)		くりはら医院 東吾妻町 (68)0355	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
8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
15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
21日(土)		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
22日(日)		加地医院 東吾妻町 (68)2103	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
29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