ウォーキングマップで真田街道を歩こう

日常生活の中で労働、家事、仕事等の「生活活動」とスポーツ等の「運動」をあわせて「身体活動」と言います。からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、がん、ロコモティブシンドローム（骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒、骨折をしやすくなることで、自立した生活が出来なくなり介護が必要となる危険性が高い状態のこと）、うつ病、認知症などのリスクを下げることができます。

4月広報と一緒に毎戸配布しました「真田街道編・ウォーキング記録表」は、真田街道を旅してもらう記録表となっています。ウォーキングや身体活動で歩数を塗りつぶしてゴールした方には、保健センターにおいて先着300名の方にスポーツタオル、又はTシャツをさし上げます。必ず記録表をお持ちください。

《お問い合わせ》
保健センター　保健係
☎63-1311

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、お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。

4月のおやつ提供は14日と28日の10時～11時30分です。
※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

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

◆**日程**　4月22日（金）
◆**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**　バスタオル一枚他
◆**連絡**　お申し込みは18日まで

のびのびサークル

◆**日程**　4月28日（木）
◆**時間**　午前10時～11時15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25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。

4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(日)	小池医院 東吾妻町 (67)2030	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
10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
17日(日)	くりはら医院 東吾妻町 (68)0355	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
24日(日)	四万診療所 中之条町 (64)2136	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
29日(金)	田島病院 中之条町 (75)3350	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