

真田道城址めぐり

秋風が心地よい季節となりました。真田に関係の深い名胡桃城等の城址をガイドボランティアが皆様をご案内します！

- 開催日 平成30年9月22日(土)
 - 場所 中山城址、中山古城址、名胡桃城址
 - 集合 午前9時 道の駅中山盆地 第2駐車場(受付開始)
 - 持ち物 軍手、雨具、飲み物
 - 参加費 1000円(昼食、保険代込み)
 - 募集人数 先着20名(定員になり次第締切ります)
- ※一部山城がある為、体力に合わせてご参加ください。

《お問い合わせ先》

高山村ガイドボランティア事務局 たかやま観光ナビ えだまめ 野口 ☎0279-25-7690
(不在の場合、留守番電話にご用件・お名前・お電話番号をお伝えください。3営業日以内に担当より折り返しご連絡させていただきます。)

「高山きゅうり御膳」販売イベントのお知らせ

高山村役場農林課では、高山村ベジフルグループ(村内各施設栄養士グループ)にご協力いただき、毎年高山きゅうりの試食会を開催していましたが、今年は、一步先に進めて「高山きゅうり御膳」限定30食販売イベントを開催します。

- 日時 9月15日(土) 午前11時30分より
- 場所 道の駅中山盆地 おもてなしホール
- 販売 高山きゅうり御膳限定30食
- 金額 800円(ふれあいプラザ温泉券付き)
- 前売券 当日11時販売

皆様が一般的なきゅうりでは思いもつかない方法で調理した高山きゅうりを味わってください。



役場 農林課

チャリティリーグラウンド ゴルフ大会開催について

高山村社会福祉協議会では、村民相互の親睦と地域福祉の推進を図るため、下記日程により『第23回チャリティリーグラウンドゴルフ大会』を開催いたします。

この大会で寄せられたチャリティー募金は、村の地域福祉活動事業費として有効に活用させていただきます。是非、多数の皆さまのご参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

●日時 9月18日(火)

午後1時集合・開会

※雨天の場合9月19日(水)に

順延となります

●会場 高山運動公園

●申し込み

参加できる方は、9月7日

迄に氏名・年齢を社会福祉協

議会までご連絡ください。

※何人でもお申し込みいただけます。

●お問い合わせ

高山村社会福祉協議会

(☎63・2075)までお

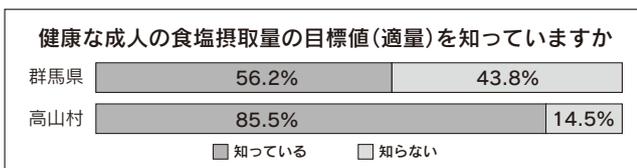
問い合わせください。

健康ガイド

生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業・高山村におけるみそ汁塩分測定結果について

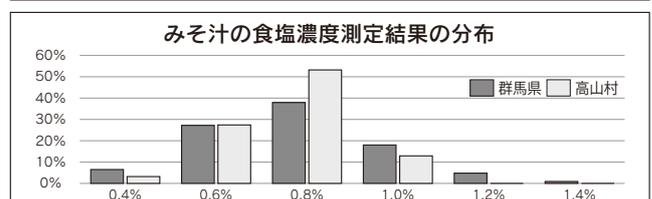
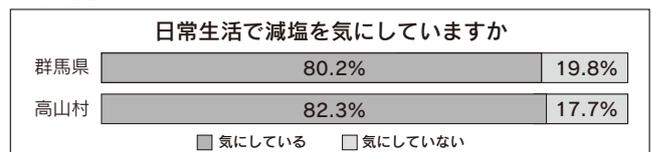
食生活改善推進員が、健康教室の中で塩分計測をしました。

- ・有効回答数62名
- ・健康な成人の食塩摂取量の目標値(摂取量)を知っていますか



- ・日常の生活で食塩摂取量を気にしていますか。みそ汁の食塩濃度測定結果

9月は、健康増進月間です。1日マイナス2gの減塩の実践を心がけて健康寿命の延伸を促進していきましょう。



減る脂く教室(エクササイズ運動)

エクササイズ運動で、使っていない筋肉をほぐしてみませんか？希望者には「インボディ測定」(筋肉量や体成分量などの測定)を行います。

◆日時 9月10日(月)

午前10時～午後2時

◆内容 エクササイズ運動。希望者には、インボディ測定。昼食は、600Kcalのヘルシー料理

◆場所 いぶき会館

◆持ち物 運動のできる支度。運動のできる靴(靴を脱いで運動します)汗ふきタオル等

◆お申し込み・お問い合わせ

保健福祉センター ☎63・1311 担当、管理

栄養士 藤井 ましたは、お近くの食生活改善推進員まで。



骨粗しょう症 検診を実施します

骨粗しょう症は、圧倒的に女性に多い病気です。閉経の5年前後から急激に患者の増加がみられます。健康である今だからこそ検診で骨の強さを確認しましょう。

◆検診日 10月11日(木)

◆会場

高山村保健センター

◆受付時間 予約制

◎希望者は、「9時半」「10時」「10時半」「11時」のうち希望する時間を指定してお申し込みください。(各時間の定員は10人)ただし、希望に沿えない場合もありますので、ご了承ください。

◆対象者 30年度年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の女性

◆費用 500円

◆お申し込み先

保健センター ☎63・1311

こころの健康相談のお知らせ

「物忘れ」「依存症」「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はじめ、様々な心の不安や心配事の相談を受け付けます。ご家族の方だけのご相談でもかまいませんのでお気軽にお問い合わせください。

◆日時 9月28日(金)

午後2時から予約制

◆場所 高山村保健センター

◆相談担当 精神科医師

◆費用 無料

◆お申し込み・お問い合わせ

保健師 ☎63・1311

9月「なごみ茶屋」開催のお知らせ

◆開催日時

平成30年9月11日(火)

午前10時～午後1時頃まで

◆場所 交流施設 なごみ

◆内容

みんなで楽しくおしゃべり。簡単おやつ作り、ゲームなど。昼食無料サービス

◆お問い合わせ 高山村保健福祉センター 保健師

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
2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	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
9日(日)	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011
16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	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
17日(月)	けんもち医院 中之条町(75)5155	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	西吾妻福祉病院 長野原町(83)7111
23日(日)	小池医院 東吾妻町(67)2030	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	西吾妻福祉病院 長野原町(83)7111
24日(月)	吾妻脳外循環科 東吾妻町(68)5211	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	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
30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	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711