

減る脂～教室《青空☆ヨガin ロックハート城》参加者募集！

村では村民の皆さまの健康増進を図るためヨガ教室を開催いたします。青空の下で気持ちよくヨガをしてみませんか？詳細は次のとおりですので参加を希望される方は、ぜひお申し込みください。

- 開催日時 令和2年10月12日(月)午前10時から12時
- 集合 ロックハート城駐車場午前9時45分集合
- 参加費 無料
- 服装 運動のできる支度(足元は素足、又は5本指ソックス)
- 持ち物 ヨガマット(お持ちでない方には貸し出しいたします)、バスタオル、汗拭きタオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
※暑さ対策のため、帽子や冷却タオル等をご持参ください。
- 講師 ヨガインストラクター

- 定員 20名 予約先着順
- 注意事項 雨天時はいぶき会館で実施
いぶき会館が会場となる場合、前日にお電話でご連絡いたします。
- その他 本教室は感染症対策を講じて開催いたします。
マスク着用、手指の消毒にご協力ください。ご自宅での体温測定、健康チェックをお願いします。
- 申し込み〆切り 令和2年10月5日(月)まで
- 申し込み先 ☎0279-63-1311 保健福祉センター(保健みらい課)またはお近くの食生活改善推進員まで

高山村母子センター (子育て世代包括支援センター)を開設します

令和2年10月1日より、妊娠・出産・子育てのさまざまな疑問や相談に対応する相談窓口として、「高山村母子センター(子育て世代包括支援センター)」を開設します。

妊娠生活を健やかに過ごし、安心して出産を迎え、楽しく子育てが行えるように、保健師が寄り添い、対応します。

心配なことや不安に思うことは、一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

- 場所 高山村保健福祉センター内
- 電話 0279-63-1311
- 受付時間 月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分まで(祝祭日・年末年始を除く)
- 利用方法 高山村母子センターに来所いただくか、お電話でご相談ください。(保健師不在の場合もありますので、お電話してからお出かけください。)

「ぐんま妊娠SOS」のお知らせ

「生理が遅れている」「妊娠しているかもしれないけど、病院に行っていない」「誰にも相談できない」「どうしたらいいのかわからない」など、思いがけない妊娠で、一人で悩んでいませんか？

群馬県では、妊娠に特化した相談窓口を開設し、メール相談と電話相談を助産師がお受けしています。一人で悩まず、ご利用ください。

【メールフォームから相談】

<https://gunma-ninshin-sos.com>(24時間受付)

【電話相談】

☎0276-37-5660(毎週火・土曜日 19:00～22:00)※祝日・12月29日から1月3日除く

【相談費用】

無料(通話料、通信料は相談者負担)

障がいのある方のための相談支援事業所について

障がい福祉に関する相談窓口を確保するため、郡内6カ町村では3つの事業所に相談支援事業を委託しています。仕事、子育て、サービスの利用についてなど、どんな相談でもかまいません。専門の相談員が対応しますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

■吾妻西部地域

☆新規開所☆《西部相談支援センター》

- 場所 吾妻郡嬬恋村大字大前1110番地1(嬬恋村社会福祉協議会内)

●相談時間

平日 午前8時30分～午後5時30分まで

- 電話 0279-96-1681

■吾妻東部地域

《あがつま相談支援センターやまばと》

- 場所 吾妻郡中之条町大字西中之条240番地3

●相談時間

平日 午前8時30分～午後5時15分まで

- 電話 0279-25-8004

《大原荘相談支援事業所》

- 場所 吾妻郡中之条町大字西中之条240番地3

●相談時間

平日 午前8時30分～午後5時00分まで

- 電話 0279-26-7368

「すっきりスリム教室」のご案内 ～糖尿病にならないためのからだづくり～

村では生活習慣病予防の一環として糖尿病予防教室を開催いたします。糖尿病予防には、食事や運動などの生活習慣の改善と体重管理が大切です。教室に参加して生活習慣を振り返り、ご自身の身体と向き合ってみませんか？

〈日時・内容〉

日程	時間	内容	場所
10月28日(水)	午前9時30分から12時30分	・インボディ測定 ・血液測定① 運動前血糖値 ・気軽にエンジョイ運動 ・血液検査② 運動後血糖値 ・運動の効果とタイミングを知ろう	いぶぎ会館
11月25日(水)	午前9時30分から12時30分	・食事内容と血糖値の影響を考えよう ・野菜を食べていますか？ ・野菜の摂取と血糖値の関係 ・気軽にエンジョイ運動	
12月16日(水)	午前9時30分から12時30分	・インボディ測定 ・野菜をとりましたか？ ベジチェックしましょう ・炭水化物は糖尿病の大敵 ・自分に合った炭水化物の食べ方を知ろう ・気軽にエンジョイ運動	

- 参加費 無料
- 服装 動きやすい服装・運動靴
- 持ち物 タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
- 定員 各20名 予約先着順
- 申し込み 保健福祉センター 保健みらい課 ☎63-1311 ※メ切りは各教室の日から1週間前まで

HOT TOPICS
むらのわだい



9月21日の敬老の日を中心に村内の高齢者の方々を慶祝訪問し敬老祝金をお渡ししました。
90歳以上の方は村長と副村長が、80歳から89歳の方は各地区の民生委員さんが訪問し皆様の元気な様子を確認してまいりました。
これからも、皆様が無永く健やかに暮らせますよう心よりお祈り申し上げます。

9/21
高齢者慶祝
訪問が実施
されました



村では、災害時における避難所の新型コロナウイルス感染症対策として、テント型パーテーション、非接触型体温計、マットレス、大型扇風機、感染予防物資の収納倉庫を購入しました。
テント型パーテーションはワンタッチで組み立てが行え、面積約4㎡、高さ1mのスペースが確保でき、飛沫感染防止やプライバシーの配慮に期待ができます。
今後も村民皆様の安心安全に配慮した防災事業に努めて参ります。

避難所における新型コロナウイルス感染症対策の物品を購入しました