## 自分の体は自分で守る 漢方ミニセミナー 「血の働きと貧血」

鉄剤を飲んでも貧

がご自身の

ています。

の量を示すのではなく、 いう かせる大切な要素とされ によるものです。 ではなく、 あてはまることも少なく [いを届け、心を落ち着このすみずみまで栄養や りません。こ 考え方の違い これは矛盾 単に血液 漢方で の割れ、月経の乱れな ど、さまざまな不調が現 れます。血

異常が出なくても、 の偏り、 は、胃腸の弱りや食生活 睡眠不足、 虚の背景に 目 0)

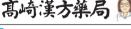
別健康相

談も承りま

が関係していることもあ使いすぎ、考えすぎなど ではすでにバランス が崩れ始めているこ 病院の検査では 0) 個 れば当日に限り、 伝えします。ご希望があ

こがあるのです。こ です。学んだ知恵が、自整えていく自分自身の力 自分の体の声に気づき、 分の体を守る力に変わり せ のは病院や薬ではありま ん。 康を守る上で重要な 日々の生活の

カカ、で 高崎駅 薬東京 高崎東方 高崎東方 高崎東方 東田園 半馬銀行 



ひとくち広告

堀越内科

(上中居町)

**☎**323-3653

乾内科クリニック

(下小塙町)

**2343-3368** 

寺尾こども クリニック

(寺尾町)

**☎**324-7788

黒沢病院

(矢中町)

高崎市総合保健センター1階

■診療時間■ 9:00~18:00 診療時間や当番医は変更となる場合があります。

11月23日 11月24日 11月30日 1 あいざわ

クリニック

(江木町)

**3**322-6224

はぎわら 内科医院

(下豊岡町)

**☎**328-1222

浜尻クリニック

(浜尻町)

☎363-8311

野口病院

(請地町)

診療時間

月~金 19:30~22:00/土・日・祝 19:00~22:00

【小児科】11/23(日)・24(月・祝)・30(日)は 9:00~12:00診療

**☎**352-1166 **☎**322-2288

# 血 の働き

話題提供 高崎漢方薬局・樋口真理さん

液検査で貧血はな

が不足した状態

TÍII

月22日 土開催の

セミ で

(お土

一産付き)

方では

冷え、

が、毛、

態か、漢方の視点から血

は、貧血とはどういう状

お っし

ゃる方で

第 241 話 ·ちいきしんぶん漢方小話

き上 くなる、という方は、 もしれませ 方を試してみても良いか がよくならない、また 一げるという。 むと気持ち悪 大量に

と願っています。 ご参照ください けるように寄り添う健 ★お知らせ のサポーターでありた 営業時間 定休日 はホーム 日・水・祝日 セミナ

ヤマハ・カワイピアノ高額買取

㈱音響楽器

倉賀野町4623-12

☎027-347-4520

うえはら

クリニック

(高関町)

**322-4965** 

佐藤呼吸器科

医院

(飯塚町)

**☎**362-5122

松島小児科医院

(貝沢町)

☎361-5823

もてき

脳神経外科

(上小塙町)

**☎**343-7788

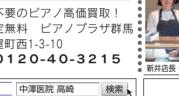
**25**027-381-6119

フケアをわかりやすくお せた食養生、毎日のセル を養う方法、季節に合

楽

無理なく整えてい 仕上げのひと握りが美味しさの秘密 各社ピアノ高額買取 ご不要のピアノ高価買取 査定無料 ピアノプラザ群馬





## **∞**0120-40-3215 ○3で 空間除菌中 特定健診なかざわ いいん ヨナガー筑縄歩道橋 診療時間



## ちいきしんぶん

広告掲載の お問い合せ・お申込みは

**☎027-370-2262** 

https://www.kubaru.jp

実食体験 レポート vol.48

されるおにぎり」を目

指

して店を開いている。

おにぎりの種類は14

種

木の重いふたをのせて炊 羽釜に18合の米をかけ、 では毎朝10時に、 くしみる味である。「ニ はなく、どこか心に優し

は、

「地元に愛

あり粒が立っている。

役である米は、

ただお腹を満たすだけで

飯

ぬとの相!

性

には抜

が群であ

ゟ゙

たた

る。

ふっくらと温かく、

Takasaki delicious

## たかさき美味

## 心が帰る場所の味

りの記憶

がよみがえっ

えを残しながら胡麻油で

菜。シャキッとした歯応

子ども

のころ、

母 親が台

もう

0

は

自家製高

ってくれたおにぎ

ひと口 かじった瞬間、 こない味わいになる。

ニギローセット (630円) と自家製高菜 (330円)、二刀流のしゃけ明太子 (430円)

具を選べる

旨みが重な それぞれの せだが、口の組み合わ しゃけと明 り、飽きの に入れると 太子。定番 二刀流」 中から んは話す。 され、蒸気を逃さぬこと シヒカリ。 でふっくらした食感が生 繊維を感じる有明 ので特に美味しい りが高く、 食べ進 いまは新米な

願いながらね」と店長は どに旨みが増していく。 る。「美味しくなーれと す」と店長の新井道夫さ おにぎりは型を使いなが 海苔はしっかりとした 後は手で仕上げ 一言に、こ つめるほ

体の芯から温まる。食 も満ちていた。さあ、 終えた頃には、お腹も心 新香が付く。豚汁にはゴ たっぷり入った豚汁とお き玉子、 わいたいのが「ニギロ おにぎりと合わせて味 ニンジン、ダイコ |汁の香りとともに がしっかり入 そして具材 そして具材が 唐揚げ、厚焼

新井店長 (真ん中) とスタッフさん

## 日もがんばるぞ。 営業/11時~15時 Lalapark Suehiro e-1



宛名付きのダイレクトメールを ポストにお届けするお仕事です



炊くことで旨みが引き出

の理由が見える。

20代~70代まで 幅広い年齢層が 活躍中!

健康維持 & 体力づくり

出社必要なし! ご自宅までお届け Wワーク、扶養内も

大歓迎!

出来高制 報 酬

配付地域

高崎市(ご自宅周辺エリア)

18歳~上限無し(元気な方) ※経験不問·学生不可

暗い時間は除き、配達時間は基本自由!

**⊪027-370-2262** 

メール便担当/山口

ちいきしんぶん

ライフケア群栄株式会社 高崎市小八木町312-15 ビジネスパーク小八木



## 定年退職したけど、まだまだ元気 何かで社会と繋がりを持ちたい

てつぬ感しの万八。

ポスティングのお仕事をしてみませんか?

### ★什事の内容

ちいきしんぶん・チラシ・月刊誌等を<mark>指定</mark> エリアの各ポストへ投函するお仕事です。

担当するエリアやチラシの枚数によって異 なりますが、週1回2~3時間の配布で、 1ヶ月に8千円~1万円前後です。

### 仕事をする日と時間

木曜日から金曜日にかけて、ご自分の好き な時間に配布していただきます。年末年始・ お盆・ゴールデンウィークはお休みです。

### 募集地区

・乗附・石原 ・八千代

・高関・江木・西横手

・矢中・山名・宿大類

・片岡・双葉・倉賀野

・寺尾・下佐野

・上·下中居・和田多中



今年も10月4日(土) にバス旅行を実施しました。



ちเาฮนโครัโก ☎027-370-2262

ライフケア群栄株式会社 高崎市小八木町 312-15

あなたのお近くのエリアをご案内します。詳しくは、スマホ でQRコードからアクセスまたは、直接お電話ください!

