



富士見地区 九十九山古墳

前回紹介した横室古墳 九十九山古墳は巨大な公園から3キロほど南下したところに九十九山古墳がある。その先には上武道路が走り、今年オーブンした道の駅まえばし赤城からも程近い場所だ。

九十九山古墳は巨大な墳丘でどこからが山なのか判別が難しい。古墳の北側には駐車スペースがあり、山道が開かれ、入口には鳥居が立ち、高さが1・46メートルを測る。墳丘には円筒形や耳環などの出土が伝えられているという。

自然豊かな九十九山は、さまざまな野草や野鳥、昆虫などを目にする事ができる。自然観察を楽しむながら古墳を見学するのもいいだろう。



九十九山古墳

ちいきしんぶん漢方小話

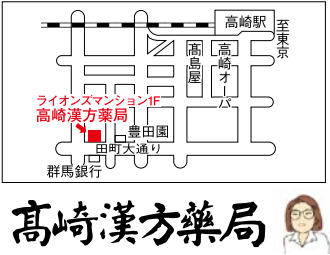
第21話 身体の陰陽バランス

話題提供 高崎漢方薬局・樋口真理さん

季節の移り変わりは身体や精神活動にも影響します。夏から秋、冬にかけて、中医学では自然界のエネルギーが陽から陰に移り変わっていくと考えます。(陽は活動的な状態、陰は静かな状態のイメージです。) 陽気は無くなるわけではなく、陰の

季節の移り変わりは身体や精神活動にも影響します。夏から秋、冬にかけて、中医学では自然界のエネルギーが陽から陰に移り変わっていくと考えます。(陽は活動的な状態、陰は静かな状態のイメージです。) 陽気は無くなるわけではなく、陰の

季節の移り変わりは身体や精神活動にも影響します。夏から秋、冬にかけて、中医学では自然界のエネルギーが陽から陰に移り変わっていくと考えます。(陽は活動的な状態、陰は静かな状態のイメージです。) 陽気は無くなるわけではなく、陰の



高崎漢方薬局
〒326-8418
高崎市田町八六の四
電話: 027-326-8418
FAX: 027-326-7172
HP: https://www.takasaki-kanpou.com

不足している方はその傾向が強く出やすくなります。普段から陰(身体液体)が不足している方は、陽気がうまく隠れず、ほてり、眠りが浅い、寝汗をかく、血圧上昇などの症状が出やすくなります。陰陽はホルモンのバランスとも関連しています。更年期などで女性ホルモンのバランスが乱れる時、冷えや血行のバランスが乱れる時、痛み、下痢、頭痛、食欲不振、生活から陰陽を補うこと、睡眠が不足している、症状がひどい場合は漢方薬で身体を調整しましょう。

ちいきしんぶん
広告掲載の
お問い合わせ・お申込みは
☎027-370-2262
https://www.kubaru.jp

休日当番医
■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19日(日) | 11月23日(木) | 11月26日(日) |
|-----|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 内科 | よしだ消化器内科クリニック (大八木町) ☎388-1079 | そはら内科 (貝沢町) ☎370-0011 | 城南医院 (下和田町) ☎322-5760 |
| 小児科 | 静内科 (小八木町) ☎370-0777 | あおい内科クリニック (八千代町) ☎310-3939 | 大塚医院 (下小鳥町) ☎360-3321 |
| 小児科 | 小児科あさひクリニック (矢中町) ☎345-2323 | 寺尾こどもクリニック (寺尾町) ☎324-7788 | こどもの森診療所 (飯塚町) ☎388-8863 |
| 外科 | 高崎中央病院 (高関町) ☎323-2665 | 第一病院 (下小鳥町) ☎362-1811 | 真下クリニック (新保町) ☎370-6511 |

※婦人科、耳鼻咽喉科、眼科、整形外科は広報高崎をご覧ください。

高崎市夜間休日急病診療所(内科・小児科)
高崎市総合保健センター1階 ☎027-381-6119
診療時間
月~金 19:30~22:00 / 土・日・祝 19:00~22:00
【小児科】11/19(日)・23(木)・26(日)は 9:00~12:00診療

ひとくち広告

楽器
ヤマハ・カワイピアノ高価買取
(株)響音楽器
倉賀野町4623-12
☎027-347-4520

各社ピアノ高価買取
ご不要のピアノ高価買取！
査定無料 ピアノプラザ群馬
間屋町西1-3-10
☎0120-40-3215

イベント
第20回 高崎フラフェスティバル
11月19日(日) 入場無料
開場: 9時30分 開演: 10時
場所: 高崎市文化会館
主催: ポーハクナブア
☎090-2144-4387 石村澄江

健康的な生活を手軽にスタート!
ポスティングのお仕事で、運動不足解消!
健康的な生活を手軽に始めませんか。

★仕事の内容
ちいきしんぶん・チラシ・月刊誌等を指定エリアの各ポストへ投函するお仕事です。

★仕事の報酬
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。

・配布スタッフ向けにウォーキングセミナーを実施しました・

ちいきしんぶんの配布をしながら美しく健康になるように、ポスチャーウォーキング協会が最高位認定するポスチャースタイリスト、Haruko先生を講師にお迎えして、配布スタッフ向けに、ウォーキングセミナーを開催しました。ちいきしんぶんの配布スタッフなら誰でも無料で参加できるセミナーです。次回は来年の春を予定しています。

★ポスチャーウォーキングとは…
2000年にKIMIKOが考案した「心と身体の姿勢が良くなるエレガントなエクササイズウォーキングです。何時でも、何処でも、誰でも実施することが可能な極めて生活に密着した歩き方ですから、特別な準備は不要。美しく見せながら健康的にシェイプアップできることが特徴です。

募集地区
・矢中
・根小屋
・上中居
・山名
・上佐野
・乗附
・下佐野
・八千代3丁目
・倉賀野

ちいきしんぶん ☎027-370-2262
ライフケア群衆株式会社 高崎市小八木町 312-15

伊藤忠グループ主催 貯めたい女性の **IOSマネーセミナー**

スイーツを楽しみながら、ワンランク上の自分を目指してお金の学びを!

物価高騰でこの先の家計管理が不安、という方は必見!「IOSマネーセミナー」では、新NISA、iDeCoの基本や、貯蓄術、資産形成、老後資金づくりのコツを丁寧に解説。8万人以上が参加した人気セミナーにぜひご参加ください。

こんな人におすすめ!

- 1 新NISAは何が変わる?
- 2 新NISAとiDeCoのメリット・デメリットは?
- 3 初心者向け資産形成の基本
- 4 老後資金はいくら用意する?
- 5 保険選びのポイント

参加特典
無料個別相談 後日/ご希望の方のみ
スイーツ&ドリンク付き 参加者全員

参加者全員にスイーツ&ドリンク付き!

新NISAやiDeCoも解説!

12月9日(土) 10:30-12:30
ホテルメトロポリタン高崎 6F おしどり
高崎市八島町222 ■JR高崎駅直結

女性限定【定員20名】
(パートナード参加OK)
申込人数が多い場合は抽選となります。

参加無料
事前予約制

参加予約は、Webから。
右のQRもしくは検索で

IOSマネーセミナー 検索

https://ios-moneyseminar.jp/
お問合せ先 IOSマネーセミナー事務局
☎0120-155-114 受付時間/午前10時~午後6時(土日祝もOK)
※こちらのメールアドレスはお問合せのみです。お申込みはWEBからのみ受付です。

主催 伊藤忠オロコ保険サービス株式会社