

よい歯で元気 たかやまっ子！

3月に実施した3歳児健診において、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。
みんなも、むし歯のない元気なたかやまっ子を目指して、頑張りましょう！



さいとう なるみ さん



たかやなぎ りん さん



まつだ しの さん



やまぐち そらと さん

5月『なごみ茶屋』 ～開催のお知らせ～

- 開催日時 令和4年5月17日(火)
午前10時から午前11時30分
- 場 所 交流施設 なごみ
- 内 容 工作やゲームなど
- そ の 他 新型コロナウイルス感染予防対策を実施

して開催します。
・体温測定・健康チェックを行います。
・マスクの着用・手指の消毒にご協力ください。

- お問い合わせ
高山村保健福祉センター 保健師

＋5月の当番医予定表

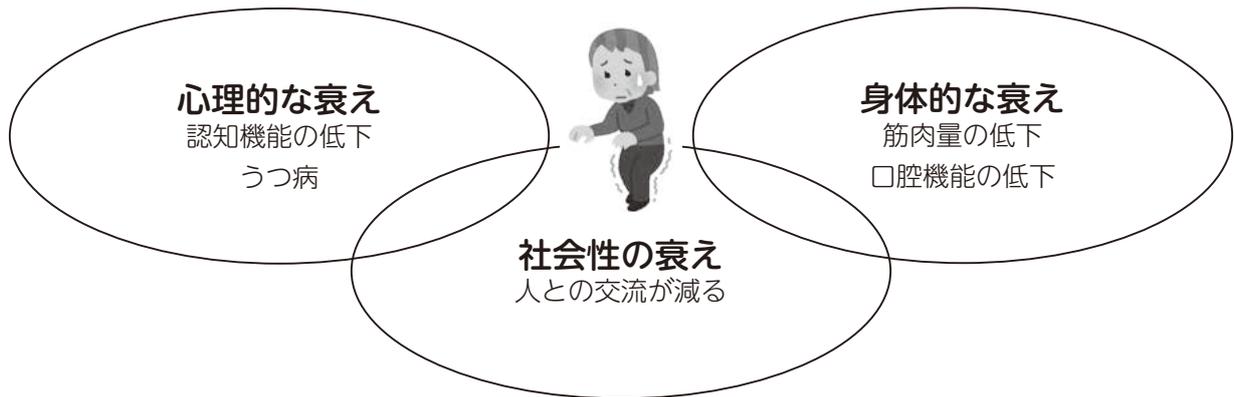
※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。 ※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
1日(日)		しまだ医院 中之条町(76)3435	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
3日(火・祝)		吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	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
4日(水・祝)		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
5日(木・祝)		中山診療所 高山村(70)5007	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
8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
15日(日)		小池医院 東吾妻町(67)2030	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
22日(日)		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
29日(日)		くりはら医院 東吾妻町(68)0355	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

フレイル予防で元気に長生き

— いつまでも自分の事は自分で出来るよう、フレイルを予防しましょう。 —

<フレイルを引き起こす3つの要因>



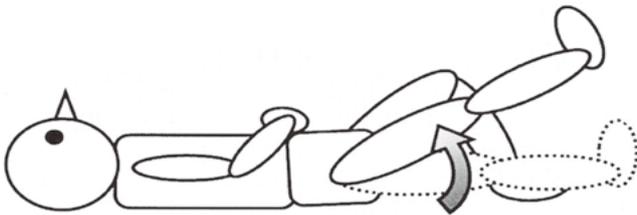
<フレイル予防のための運動>

1. 膝の力を鍛える(回数:10回)



- ① 枕やタオルを使用して、両膝を床に押しつける。
- ② 押しつけたら、5秒間静止する。

2. 股の力を鍛える(回数:左右とも各5回)



- ① 片側の膝を立て、反対側の足を伸ばす。
- ② 膝を伸ばしたまま30cm程あげる。
- ③ 足をあげた位置で5秒間静止する。

<運動を行う時の注意>

- ・運動はゆっくりと行いましょう。
- ・運動は息が切れない程度の強さで行いましょう。
- ・痛みがある場合は、中止しましょう。
- ・筋肉痛などの場合は、軽めに行いましょう。
- ・鋭い痛みや腫れが出た場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

【資料提供：群馬リハビリテーション病院】

国民年金

こんなときこんな届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する公的年金制度です。加入者(被保険者)は、就職したときや退職したときをはじめ、次のような機会ごとに届け出が必要になります。

第1号被保険者(自営業者や学生などが、

就職して厚生年金や共済組合に加入したとき

↓本人の勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

□結婚、配偶者の就職、本人の収入減などにより、第2号被保険者である配偶者の扶養となつたとき

↓配偶者の勤務する事業所へ提出します。事業所が年金事務所へ届け出をします。

第2号被保険者(会社員や公務員などが、

退職したとき

↓本人が市役所・町村役場へ届け出をします。

□退職して、第2号被保険者である配偶者の扶養となつたとき

↓配偶者の勤務する事業所へ提出します。事業所が年金事務所へ届け出をします。

第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)が、

就職して厚生年金や共済組合に加入したとき

↓本人の勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

□本人の収入増、配偶者の退職、離婚などにより、配偶者の扶養でなくなつたとき

↓本人が市役所・町村役場へ届け出をします。必要な届け出を忘れてそのままにしておくと、将来年金が受けられなくなったり減額されたりする場合があります。ご注意ください。

・ 渋川年金事務所 ☎0279・22・1614

毎年5月は消費者月間

今年のテーマは
考えよう！大人になるとできること、気を付けること ~18歳から大人に~

民法改正による満18歳で成人となって1カ月が経過しました。

業者は販売方法の法的規制の抜け穴をくぐって新たな商売スタイルで展開してきます。

マルチ商法・副業商法・出会い系商法・定期購入…これらの従来からある商法は、時代の変化と共に進化しています。

例えば、かつては家の固定電話に直接旧友などから電話があったアポイントメント商法が今ではSNSへ。

銀行振り込みがクレジットカード・代金引換、更に前払い決済(いわゆる〇〇pay)前払いギフトカードや暗号資産での支払いへ。

業者への支払方法は、返金を認めていない前払い決済や、取引の全容把握が困難な暗号資産などを案内又は指定され、業者への返金要求が困難になることがあります。

資金決済法に基づく前払式支払い手段では、不正取引に利用されても、直接の交渉先とはならず決済代行業者を案内され、そこから交渉先の契約先を伝えられます。

クレジットカード決済も、一括払い・分割払い・リボリング払いにより、クレジットカード会社の解決対応が違います。また、カード会社によって対応の差があることも消費生活センターの相談現場から感じる事です。

年代に応じて自ら情報を集め、アップデートしていくことが求められます。

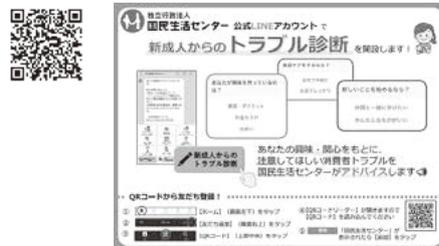
* 消費者契約を知る * (独)国民生活センターHPより

https://www.kokusen.go.jp/images/top/banner_theme_youth.png



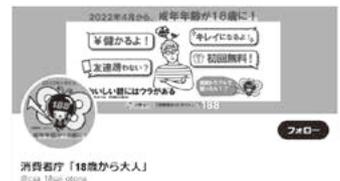
(独)国民生活センター情報発信(LINE)

QRコードからの登録 以下のLINE QRコードを読み取り、「友だち」登録してください



消費者庁

Twitter #消費者庁 「18歳から大人」で検索



金融庁・(一般)全国銀行協会



成人年齢引き下げとお金の大事なはなし <https://www.zenginkyo.or.jp/>



困ったら・不安に思ったら、
契約を急かされたりしたら、その場では絶対に了承せずに、
消費者ホットラインに相談を。「188」
吾妻郡消費生活センター ☎0279-75-1166

自動車税(種別割) は5月31日(火) までに忘れずに!

◆お問い合わせ先

吾妻行政県税事務所

☎0279-75-3300

または群馬県自動車税事務所

☎027-263-4343

改正女性活躍推進法が施行

女性活躍推進法の改正により、令和4年4月1日から、常時雇用する労働者数が101人以上の事業主に、自社の女性の活躍に関する状況把握及び課題分析、数値目標を含む行動計画の策定、行動計画の社内周知及び外部公表、労働局への届出、自社の女性の活躍に関する情報公表が義務付けられました(労働者数100人以下の事業主は努力義務)。

女性の職業生活における活躍を推進することにより、優秀な人材の確保・定着や、競争力の強化につながることが期待できます。

《お問い合わせ先》 群馬労働局雇用環境・均等室
☎027-896-4739

「はかり」の定期検査を実施します

計量法では、取引または証明に使用している「はかり」は、2年に1回の定期検査を受けることが義務づけられています。高山村は今年度が受検年度です。忘れずに検査を受けましょう。

●日時

6月15日(水)

10:00~12:00

●場所

いぶき会館1階ロビー

●検査対象となる「はかり」

- ・工場、商店などで業務に使用するもの
- ・学校、幼稚園、保育園、病院、診療所などで健康診断に使用するもの
- ・病院、診療所、薬局などで調剤に使用するもの
- ・農家、農協などで農産物の出荷・販売に使用するもの
- ・運送事業者(宅配便の取次店を含む)が業務に使用するもの
- ・その他、取引・証明に使用するもの

●その他

当日は検査手数料が必要となります。

ご不明な点については、お問合せください。

《お問い合わせ先》

高山村役場 地域振興課 ☎63-2111

(一社)群馬県計量協会 ☎027-263-8217

群馬県計量検定所 ☎027-263-2436