

高山村育英基金(奨学金)の貸与について

村では、高等学校以上の学校、またはこれに準ずる機関において修学する方に育英基金を貸与する事業を実施しています。

この事業は、高山村を生活の拠点とする心身ともに健康で学業優秀な子女が、経済的理由により修学をあきらめることなく、有用な人材に成長していくことを目的としています。

育英基金貸与のご希望・ご質問などがありましたら、高山村教育委員会事務局へご連絡ください。

●受付期間

令和5年2月1日(水)から令和5年3月31日(金)

《申込先》 高山村教育委員会事務局 ☎0279-63-3046

健康ガイド

よい歯で元気 たかやまっ子！

12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！



まちだ そら さん



のぐち みなと さん



やまぐち ほまれ さん



たけぐち ゆきと さん

＋2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、原則として往診はいたしません。

※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月5日(日)		吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711
2月11日(土・祝)		けんもち医院 中之条町0279(75)5155	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111
2月12日(日)		中山診療所 高山村0279(70)5007	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011
2月19日(日)		後藤医院 中之条町0279(75)2230	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711
2月23日(木・祝)		小池医院 東吾妻町0279(67)2030	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111
2月26日(日)		吾妻脳外循環科 東吾妻町0279(68)5211	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町0279(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(身体的・心理的・社会的衰え)の予防その5 口腔機能の維持〉

年齢とともに「食べる・話をする・表情をつくる」などの機能が衰えてきます。これを「**オーラルフレイル**」といいます。オーラルフレイルは心身に影響を及ぼし、活力低下を招くことがわかっています。日頃から意識して、オーラルフレイルの予防を心がけましょう。

- ・噛みごたえのあるものを意識して食べるようにしましょう。
イカやドライフルーツなど、噛みごたえのある食品を積極的に食べましょう。
- ・しっかりと声を出しましょう。
日頃から声をよく出す人は、オーラルフレイルになりにくいといわれています。
歌を歌ったり、本を声を出して読むのもいいでしょう。
- ・歯の手入れをしましょう。
定期的に歯科受診することにより、口腔内の異常がないか、入れ歯が合っているかなどをチェックしてもらいましょう。
正しい歯磨きや入れ歯の手入れは、むし歯や歯周病、口内炎の予防などに繋がります。



◎フレイル予防のための運動

1. 股のストレッチ

- ① あおむけになり、一方の膝を伸ばし、もう一方の膝は抱えるように曲げる。
- ② 抱えている足の方のお尻から太ももの裏が伸びていることを確認しながら20秒静止する。
- ③ 左右行う



2. 膝うらのストレッチ

- ① 床に座り、一方の膝を伸ばし、もう一方は曲げる。
- ② 伸ばしている足先に向かってゆっくり前屈し、20秒間静止する。
- ③ 左右行う。



〈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】

人口と世帯数 (1月1日現在)

人口	3,331人 (±0)
男	1,645人 (+2)
女	1,686人 (-2)
世帯数	1,360世帯(±0)

※()内は、前月との比較

納税等 ★印が2月に納めていただく税等です。

	村県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	上下水道使用料
4月			●				
5月		●					●
6月	●						
7月		●		●	●	●	●
8月	●			●	●	●	
9月				●	●	●	●
10月	●	●		●	●	●	
11月				●	●	●	●
12月				●	●	●	
1月	●	●		●	●	●	●
2月				★	★	★	
3月				●	●	●	●

税金は 社会を支える あなたの会費

みんなの広場

たかやまの文壇

高山村短歌会

二〇二三年 1月短歌会

卒寿過ぎ儘ならぬ事多くして
震えるペンで欠札便り

割田 良次

早寝して夢を現つを往来する
亡妻在りし日は満ち足りた日々

停戦でも休戦でもいい正月は
平和な世界で過ごしたいもの

小林 良教

晴れる日の続く年の瀬コロナ禍と
言えども妻は子の帰省待つ

手に息をかけて冷たき大根を
刻みし朝餉の調理に入りぬ

大津 初司

北風に日毎その色紅くして
凛と立ちすく南天の実

可憐なる健気に咲きし寒椿
師走の風に散りたる歩道

佐藤 重夫

新年は卯年と知りて世の中も
穏やかなれと願う朝夕

老いてゆく吾の行方の道しるべ
詩歌づくりに励む楽しみ

後藤 節子

湯たんぽでこごえる指を暖めて
夜半のめざめに歌集読みおり

ウクライナどこまで荒ぶ避難母子
和平の大地に麦よ萌え立て

木村 朝次郎

年明けの峡の大雪「うさぎ」年
村の句会折句の沙汰あり