

おしらせ information

高山村議会議員選挙 立候補予定者 説明会について

任期満了に伴い、高山村議会議員選挙が令和5年4月23日(日)に行われます。

選挙に先立ち、立候補予定者説明会を開催いたします。

※公職選挙法改正による選挙運動用自動車、ビラ、ポスターに係る公費負担(選挙公営)についての説明も併せて行います。

※説明会への参加は、各立候補予定者(各陣営)2〜3名までとさせていただきます。

●開催日

3月20日(月)
午後1時30分から
●場所 高山村役場
2階 大会議室

《問い合わせ先》

高山村選挙管理委員会
(役場総務課内)
☎0279・63・2111

群馬県議会議員選挙について

任期満了(4月29日)に伴う群馬県議会議員選挙が次のとおり行われます。

●告示日 3月31日(金)

●投票日 4月9日(日)

●投票時間 午前7時から
午後7時まで

●投票できる人

平成17年4月10日以前(4月10日を含む)に生まれ、日本国籍を有し、令和4年12月30日以前から引き続き高山村の住民基本台帳に登録されている人。

●期日前投票

選挙の当日、仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などで投票所に行けない場合は、選挙期日の前でも投票ができます。

期日前投票ができる場所、期間は次のとおりです。

●場所 高山村役場

●期間 4月1日(土)から
4月8日(土)まで

●時間 午前8時30分から
午後8時まで

※投票所入場券

告示日まで世帯ごとに郵送します。
入場券が届かない場合は、

早めに選挙管理委員会までご連絡ください。

投票所及び投票時間は、入場券に記載されています。

※不在者投票

指定病院等における不在者投票については従来どおり行われます。

仕事のために村外へ出張するなどの場合には、高山村以外の市区町村の選挙管理委員会において不在者投票をすることもできますので、その手続き等については、早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。

※郵便等による不在者投票

身体に重度の障害がある人のために郵便等による不在者投票制度があります。この制度は、自宅等で記載した投票用紙を郵便等により選挙管理委員会に送付することができものです。

郵便等による不在者投票をするには、選挙管理委員会での手続きが必要となりますが、この手続きには数日が必要となりますので、早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。

【予約制】訪問型マイナンバー カード申請について

マイナンバーカードの申請をしたいけれど、



★オンライン申請のやり方がわからない…

★申請に使う顔写真の撮影手段がない…

★移動手段や体調の問題により、役場窓口まで行けない…

以上のような理由でお困りの方に！

ご予約いただいた日時に、ご自宅まで、高山村役場住民課の職員が申請のお手伝いに行きます！

ご希望の方は、高山村役場住民課までご連絡ください。



《問い合わせ先》

高山村役場 住民課
☎0279・63・2111

利用料変更について

日頃皆様方には、シルバー人材センターをご利用いただき誠にありがとうございます。

この度、利用料の最低料金を865円から900円に見直しさせていただく運びになりましたので右記のとおりお知らせいたします。

なお、料金改定につきましては、4月1日より変更になりますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。

これからも当センターをよろしくお願いいたします。

《お申し込み・お問い合わせ先》
高山村シルバー人材センター
☎0279-63-2075

● 料金の目安(時給)

伐採作業	1,330円～
植木の手入れ	1,130円～
障子・網戸張り(全行程)	1,130円～
除草(機械使用・手作業)	930円～
除草剤散布・消毒	930円～
清掃・片づけ・お茶入れ	900円～
運搬・田畑・雑役等	930円～
一般事務	900円～
駐車場・公園・運動場管理	930円～
その他作業	900円～

※上記以外の仕事についてもお相談ください。

※作業で機械等を使用した場合その使用料金を頂きます。

※上記金額のほか、事務費として8%を申し受けます

「住民基本台帳の一部の写し」閲覧状況

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条第12項、住民基本台帳の一部の写しの閲覧及び住民票の写しの交付に関する省令第3条の規定に基づき、次のとおり閲覧状況を公表します。

令和3年10月～令和4年9月分

請求機関の名称	一般社団法人 中央調査社 代表：管理部長 渡邊 隆太 (委託者：NHK放送文化研究所世論調査部)
請求事由	「2022年全国放送サービス接触動向調査」対象者抽出のため
閲覧年月日	令和4年3月3日
閲覧に係る住民の範囲	高山村尻高内在住の7歳以上の男女 (無作為抽出 12件)

みんなで防ごう障がい者虐待

● 虐待のサインを見逃さないで

虐待している人が、そのことを自覚していなかったり、虐待されていても本人が言えなかったりすることがあります。虐待を早期に発見するには虐待のサインを見逃さないことが大切です。

〈虐待のサイン〉

- ・ 汚れたままの、同じ服を着ている
- ・ 小さな傷がしばしば見られる
- ・ 急におびえたり、怖がったりする
- ・ 普段見られないパニック状態がある
- ・ 施設や職場に行きたがらない など

● 虐待かな?と思ったときは、ためらわず相談・通報してください

通報があったときは、事実の確認、訪問調査を行い、虐待があると認められた場合は再発防止のために対応します。

● 虐待の通報者の情報は守られます

市町村の職員や関係者には守秘義務がありますので、通報者の情報は守られます。施設や職場の従業者などが通報したことを理由として、退職させたり、その人の不利益になるような取り扱いには禁じられています。匿名による通報も受け付けます。

《お問い合わせ先》 高山村役場 保健みらい課(高山村保健福祉センター内)
☎0279-63-1311

がん検診等申込書が配布されました

令和5年度がん検診等申込書が各世帯に配布されました。

この申込書をもとに検診の連絡が届きますので、各自お名前の欄に必要事項を記入して、令和5年3月15日(水)までに、地区役員さん等へ提出してください。

不明な点は、高山村保健福祉センター ☎0279-63-1311へお問い合わせください。

● 開催日時
令和5年3月14日(火)
午前10時から(午前11時30分ごろ終了予定)

● 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。
- ・感染状況により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

● お問い合わせ
高山村保健福祉センター 保健師
☎0279・63・1311

3月『なごみ茶屋』
～開催のお知らせ～

全国農業共済組合連合会より 農業収入保険助成で感謝状

農業経営者が収入保険に加入する際に、保険金の一部を助成している高山村に対し、全国農業共済組合連合会(高橋博会長理事)より感謝状が贈呈されました。

同保険は近年多発する自然災害や農産物価格の低下、さらには新型コロナウイルス感染症の影響など予測不能なリスクによって生じる農業収入の減少など、農業者の経営努力では避けられない被害が発生しています。

そこで高山村では、農業者の所得の安定及び持続的な地域農業振興を図るため、農業者の収入保険への加入を推進することを目的に助成事業を令和4年度から行っています。対象は、村内在住の方で、収入保険に1年間加入された個人・法人などで、助成金額は掛け捨て分の保険料の2分の1(上限5万円)で、1対象者につき1回限りとなっております。



＋ 3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
3月5日(日)		くりはら医院 東吾妻町0279(68)0355	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
3月12日(日)		東吾妻町診療所 東吾妻町0279(59)3010	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
3月19日(日)		田島病院 中之条町0279(75)3350	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
3月21日(火・祝)		四万診療所 中之条町0279(64)2136	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
3月26日(日)		しまだ医院 中之条町0279(76)3435	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6 地域サロン等の活用〉

地域で行われるサロン活動等は、地域の方が集まり、つながりを深めていく場です。人との交流や外出の機会にもつながり、心身の健康を維持するためには、大変有効であるといわれています。

ひと昔前は、今よりも近所づきあいが多く、外に出れば誰かに声をかけたり、かけられたりする生活が当たり前でした。時には、煩わしいと思うこともありましたが、「お互いさま」と助け合うしくみも、今より多くあったのではないのでしょうか。

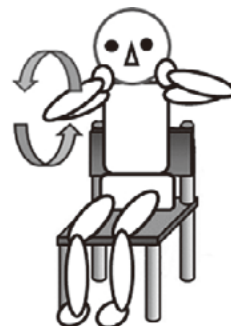
サロンはそんな『みんなで集まること』にとっても大きな意味がある」場です。サロンの実施のない地域もありますが、声をかけられたらできるだけ参加してみましょう。



◎フレイル予防のための運動

1. 肩の運動

- ① 両手の指先を肩にのせる。(肘や肩に痛みのある場合は、痛みの出ないところまで肘を曲げる)
- ② 肘で大きく円を描くようにゆっくり回す。
- ③ 前回し3回、後ろまわし3回行う。
* 肩が痛い人は、無理をしない。



2. お尻から太もも裏のストレッチ

- ① 背筋を伸ばして座る。
- ② 片方の足を抱えて、30秒間静止して、お尻から太ももの裏を伸ばす
- ③ 左右2～3回行う。
* 膝の痛い人は、無理をしない。



〈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】