

生き生き元気の集い

～楽しく体を動かして、
みんなで元気に過ごしましょう～

- 開催日時 1回目 令和6年5月7日(火)
2回目 5月23日(木)
いずれも午後2時から
(午後3時30分ごろ終了予定)
- 場 所 高山村保健福祉センター
- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 内 容 体力測定・ストレッチ・体操・
足腰の痛みの相談 など
- 持 ち 物 上履き、水分補給のための飲み物、
タオル(浴用サイズのもの)

なごみ茶屋

～おしゃべりやゲームなど、
みんなで楽しく過ごしましょう～

- 開催日時 令和6年5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
- 対 象 どなたでもご参加できます
- 内 容 工作・ゲーム・
ミニ体操 など

◎感染予防対策にご協力をお願いします。

《お問い合わせ先》 高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

ウォーキングで健康を目指そう！

～50万歩達成した方には参加賞をプレゼント～

私たちは体を動かすことで、糖尿病、心臓病、がん、肥満症、うつ病、認知症などのリスクを下げることができます。

「ウォーキング記録表」に、家事や仕事、ウォーキングや運動などの歩数を合わせて記録し、保健福祉センターまでご提出ください。

歩数が50万歩達成した方には参加賞をプレゼントしますので、挑戦してみませんか。

- ウォーキング記録表配布場所
保健福祉センター、役場住民課窓口、交流施設なごみ
- 参加賞
高山村オリジナルTシャツ、村指定ゴミ袋、
マスク、幼児用おむつ 等

※対象は高山村に住所がある方に限ります。
※以前配布した記録表も使用できます。
※ご希望の方には歩数計を貸出しますのでお気軽
にお問い合わせください。



《お問い合わせ先》 高山村保健福祉センター ☎0279-63-1311

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	日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院				
5月3日 (金)	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	5月12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
5月4日 (土)	中山診療所 (高山村)	0279(70)5007	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	5月19日 (日)	四万診療所 (中之条町)	0279(64)2136	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
5月5日 (日)	後藤医院 (中之条町)	0279(75)2230	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	5月26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
5月6日 (月)	小池医院 (東吾妻町)	0279(67)2030	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							

国民年金

学生納付特例制度
— 学生は承認を受けると保険料の納付が猶予されます

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金に加入しなければなりません。

20歳以上の学生も国民年金に加入することになっていますが、収入が一定額以下の学生については、申請して承認を受けることにより、学生期間中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』があります。

この制度は、家族の収入に関係なく、学生本人の所得を基準として審査が行われます。ほとんどの場合、学生本人に所得がないことから、大部分の学生はこの制度に該当すると思われる。一部の学校はこの制度の対象になりません。

保険料の納付猶予を受けている期間中に万が一の事故などで障害を負った場合には、障害基礎年金を受けることができます。また、猶予を受けた期間は年金を受けるための資格期間に算入されませんが、老齢基礎年金額には反映しません。満額の老齢基礎年金を受けるためには、10年以内に保険料を納めること(追納)が必要です。

学生納付特例制度を申請される方は、年金事務所・市役所・町村役場の国民年金担当係で手続きをしてください。

なお、既に学生納付特例の申請をされていて、翌年度以降も在学見込みの方は、毎年3月に日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書を郵送するだけで手続きができます。

くわしくは年金事務所にお問い合わせください。

・**洪川年金事務所 国民年金課**
(02799・222・1607)

令和6年度税務職員採用試験要綱

概要

国税局や税務署において、「税のスペシャリスト」として働く税務職員(国家公務員)を募集します。

受験資格

1 令和6年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの者

2 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

試験の程度 高等学校卒業程度

申し込み方法等 インターネット申し込み

○次のアドレスへアクセスし、説明に従い入力する。

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

受付期間

令和6年6月14日(金)午前9時～6月26日(水)【受信有効】

インターネット申し込みができない環境の場合

お問い合わせ先

希望する第1次試験地を所轄する国税局(沖縄国税事務所)

試験日

第1次試験日 令和6年9月1日(日)
第2次試験日 令和6年10月9日(水)～10月18日(金)までの間の第1次試験合格者で指定する日

問い合わせ先

○インターネット申し込みに関する問い合わせ
人事院人材局試験課

☎03・3581・5311 内線2333
午前9時～午後5時(土・日曜日および祝日等の休日は除く)

○右記以外の問い合わせ
関東信越国税局人事第二課試験係

☎048・6000・3111
内線2097
午前9時～午後5時(土・日曜日および祝日等の休日は除く)

国税庁(税務職員採用試験) 

人事院(採用情報NAVI) 

～あなたの大切な人と財産を守るために～
相続登記の申請義務化 に関する説明会
自筆証書遺言書保管制度

日程 令和6年5月8日(水)
5月20日(月)

参加無料
事前予約

時間 午前10時から11時(各日1回)

会場 前橋地方法務局(本局)、高崎支局、桐生支局、伊勢崎支局、太田支局、沼田支局、富岡支局、中之条支局

ウェブ会議システムで各支局に中継します

参加申し込みは、お電話にて承ります。

(一部の支局では開催しない日程がありますので、お電話にてご確認ください。)

●前橋地方法務局 ☎027-221-4466

●沼田支局 ☎0278-22-2518

●中之条支局 ☎0279-75-3037



弾道ミサイル 飛来時の行動について

弾道ミサイルは、発射からわずか30分もしないうちに到達する可能性があります。

弾道ミサイルが着弾した場合、激しい爆風や破片などにより、身体へ大きな被害を受ける可能性があります。

弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合は、Jアラートを通じて屋外スピーカーや携帯電話の緊急連絡メール等によりメッセージを受信します。

メッセージが流れたら直ちに以下の行動をとってください

弾道ミサイルが上空を通過した場合など避難行動をとる必要がなくなった場合は、避難の呼びかけを解除します。

屋外にいる場合 爆風や破片などを避ける
 近くの建物の中
または 地下へ
 緊急一時避難場所(※はじめ、コンクリート造り等の頑丈な建物や地下道、地下駐車場の地下等)へ避難することが望ましいですが、それ以外でも構いません。

近くに建物がない場合は
 物陰に身を隠す
または 地面に伏せ
頭部を守る

屋内にいる場合 爆風が割れた窓ガラスなどを避ける
 その場で安全を確保し
 窓から離れる
または
 窓がない部屋へ

詳しくは、内閣官署国民保護ポータルサイトへ
 国民保護



5月の星空

○星図の説明

5月15日午後9時の高山村の星空。
月初めの午後10時、月末の午後8時頃にも同じ星空になります。(「月」を除く)



- 5月3日
- ～6日 GWイベント
- 17日 たかやま星空観望会
- 18日 月を見よう
- 19日 スマホやデジカメで月を撮ろう
- 26日 望遠鏡使用資格取得講習会



※詳細は、ぐんま天文台HPをご覧ください。
▶ <https://www.astron.pref.gunma.jp/>

カーボンニュートラル通信(5月号)

新緑の美しい季節になってきました。今月号は、省エネ製品の比較・買換を紹介してくれる「しんきゅうさん」のWebサイトを紹介します。

このサイトは、環境省の監修の下、家電製品の買換えの時に、どのメーカーの、どの製品が、どのくらい省エネの効果があるのかを教えてください。インターネットで「しんきゅうさん」を検索するか、下記の二次元コードを読み取り、アクセスしてみてください。来月号からは、実際に「しんきゅうさん」を使った省エネ機器の比較内容等をご紹介していきます。



《お問い合わせ先》
高山村カーボンニュートラル推進協議会
(事務局：地域振興課)
☎0279-63-2111(内線21)



移住定住通信 Vol.7

01.移住定住促進住宅の状況について

2月号でお伝えした移住定住促進住宅の2棟目の改修工事が完了しました。

限られた予算の中での取り組みのため全部屋フルリフォームではありませんでしたが、抜けていた床、内装壁、建具など職人さんの丁寧な仕事により作り替えられ、明るく綺麗な空間に生まれ変わりました。今後村内外問わず入居希望者の公募を行います。まずは見学会を実施する予定ですので、定住をご検討の方、Uターンを希望するご家族、ご親戚がいらっしゃる方は村のホームページや、広報などにて今後の動向をご確認ください。

▶ リフォームが完了した移住定住促進住宅



i 移住定住のために空き家を活用することを条件とし、空き家の利活用に向けてお片付けのサポート、入居希望者の仲介などをさせていただいております。「まだ使えるけれど使っていない家がある」などございましたら、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】高山村役場 地域振興課 担当：武田 ☎0279-26-7944(直通)

02.移住者の体験談を発信しています

令和5年度から、インターネットメディアで高山村へ移住した先輩達のインタビュー記事を公開しています。

これまで高山村に移住した人達にスポットをあて、高山村での生活や魅力を発信しています。ぜひWEBサイトにアクセスして目を通してみてください。

また、村外から高山村に住まいを移された方に対して、定期的にインタビューを実施しております。「あなたの移住・定住のお話」を教えていただける方を募集しております。

応募はこちらから↓



<https://x.gd/WnSzc>

こちら地域おこし協力隊

くろいわ なりあき
黒岩 也晃



少し前になりますが、3月25日(月)に、地域おこし協力隊・地域活性化企業人活動報告会が開催され、私の活動場所である、さとのわフードファクトリーで1年を通して行ってきた活動を発表させていただきました。おもにファクトリーでの加工の流れや、加工した商品がどの様に使われているかなどを発表させていただきました。

当日の様子は、YouTubeに動画がアップされていますので気になる方は是非チェックしてみてください。



さいじょう だいち
西條 大地



2月に2回目となります「ほしいもフェア」をさとのわで開催しました。昨年に引き続き、ほしいもを作られている農家さんに協力していただき、今回も大盛況のイベントとなりました。協力していただきました皆さま、またほしいもフェアにお越しくくださった皆さま、ありがとうございます。

今月には「第3回ちよっ蔵市」も開催されますので、ぜひさとのわにお立ち寄りください。お待ちしております。



たむら かずき
田村 一樹



高山村に来て1年半が経ちそろそろ本格的な栽培を始めていきたいこの頃ですが、春に向けて準備を進めていた畑で予想外の水捌け問題が露呈し、多少計画が狂いました。

今年度は研修よりも自家栽培をおもに進めていき、来年の任期終了に向けた準備も、徐々に始めていきたいところです。



たかはし きみこ
高橋 君子



2年目の春を迎え、12月に植えたヘーゼルナッツの芽が元気に飛び出してきました。

引っ越しもありバタバタしながらも、4月は数種類の果樹の定植も、東京から息子に手伝いにきてもらい、無事に完了することができました。ますます精進して参りたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



5月の行事予定

- 7日 いぶきの湯 休館日
- 11日 ふれあいプラザ 休館日
- 16日 春季狂犬病予防注射
- 17日
- 29日 さわやかあいさつ運動



わが家のアイドル



梅 沢
沖津 佑吏さん(3歳)

ぼくの名前は「ゆうり」！ぼくにはお兄ちゃんがいる、2人揃って「海吏」「佑吏」なんだよ。響きが似ていて、優しく健康に育ててほしいという願いを込めてパパとママが名付けてくれた

んだ！

手に持っているのは、相棒のオムツ！（近々卒業予定）
保育所のおゆうぎ会の練習は上手に踊れるのに本番では緊張しちゃって固まっちゃう僕です！お兄ちゃんとは喧嘩もするけど本当は仲良くしたいんだ♡♡♡

好きな食べ物はいちご！でもつぶつぶしているものは苦手です。こだわりも強いよ！

毎日、ブロックで車や乗り物を作って遊んでいるけど、何を作るかはその日の気分次第☆

★今のまま、優しいゆうちゃんです。元気にのびのびと育って行ってね♪パパ・ママより

※わが家のアイドル(6ヵ月～4歳未満)を常時募集しています。掲載を希望される保護者の方は、役場地域振興課へお電話ください。お待ちしております(*・ω・*) TEL0279-26-7944(直通)

新しい地域おこし 協力隊を紹介します



4月より、地域おこし協力隊として着任しました「木暮隆(こぐれ)たかし」と申します。出身は沼田市です。

前職ではバイヤーとして、日本全国の美味しい野菜や果物を販売しておりました。

その中で、約3年前に高山村の野菜を紹介してもらったのがきっかけで、この村の優しさ、里山の風景、土地が持つ不思議な魅力に惹かれ、この土地に住み、農家さんと一緒に仕事をしたいと思い、今回協力隊に応募させていただきました。

日本全国の中でも、高山村の野菜やお米は衝撃的な美味しさです。この村の景色や魅力が保たれているのは農家さんのおかげだと思っています。

この魅力を多くの人に届けるため、農家さんの販促活動や販路開拓のサポートを行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

