

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7月2日(火)
2回目 7月25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7月9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

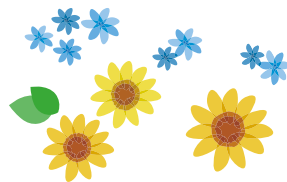
◎感染予防対策にご協力をお願いします。

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

令和6年度健康づくり教室 大人にやさしいピラティス教室

村では、村民の健康増進を図るため、ピラティス教室を開催いたします。
詳細は次のとおりですので参加を希望される方は、ぜひお申込みください。

- 教室内容 ピラティス
ピラティスは背骨や骨盤の動きに焦点を当てた、マットの上で行う体操です。やさしい動きが多く、どなたでも気軽にできます。
- 開催日時 令和6年7月8日(月)
午前10時～11時30分
- 場 所 いぶき会館 3階
多目的ホール
- 申 込 み 7月5日(金)まで
- 参 加 費 無料
- 服 装 運動のできる支度(足元は素足、
または5本指ソックス)
- 持 ち 物 タオル、甘くない飲み物、
他各自必要な物
- 講 師 NPO法人 バレエノア
ピラティス講師
- 申込み等 ☎0279-63-1311
高山村保健福祉センター
またはお近くの食生活改善推進員
まで



7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
7月7日(日)		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
7月14日(日)		後藤医院(中之条町) 0279(75)2230	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
7月15日(月)		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
7月21日(日)		吾妻脳外循環科(東吾妻町) 0279(68)5211	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
7月28日(日)		くりはら医院(東吾妻町) 0279(68)0355	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

令和6年 夏の県民交通安全運動

運動期間 7月11日(木)～7月20日(土)

夏休みやレジャーシーズンを迎えますが、各家庭でも飛び出しの危険性や安全歩行・通行等交通ルールを守ることの大切さについて話し合いましょう。

運転中は運転に集中し、脇見や、ながら運転を防止しましょう。

また、歩行や車の通行の妨げになる樹木等は、影響により事故が起きる可能性が高くなります。所有する方が伐採や手入れをするよう心がけましょう。



〈高山村ガイドボランティアの会 企画〉 戦国ロマンを感じる中山古城と 中山城を散策しませんか

- 日時 令和6年7月27日(土)
- 集合 8時45分 道の駅「中山盆地」北側駐車場
- 出発 9時00分(午前中に終了を予定しています。)
誘導車を先頭に各自の車で移動し、東地区村民広場に車を止め、そこから散策を始めます。(車の移動には乗り合わせにご協力ください。)
- 定員 20名(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 用意するもの 飲み物・カメラ・軽登山靴など



《お申込み・お問い合わせ先》

高山村役場 地域振興課 ☎0279-26-7944(直通)

health guide

令和6年7月総合健診のお知らせ

生活習慣病の早期発見、早期治療のため、総合健診を下記のとおり実施します。特定健診とご長寿健診は全員に、その他の検診はお申し込みいただいた方に個別に受診票等を送付いたしました。検診を受診して、寝たきり・認知症*やがんを予防しましょう。

- 実施日 令和6年7月26日(金) ●会場 いぶき会館
- 令和6年7月28日(日)

受付時間	健診項目(対象者)	料金	受付時間	健診項目(対象者)	料金
午前7時～午前10時	特定健診(40歳以上の国民健康保険加入者)	無料	午前10時～午前11時	肝炎ウイルス検査(40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者)	無料
	ご長寿健診(75歳以上)	無料		わかば健診(20歳から39歳)	1,000円
	結核・肺がん検診(40歳以上)	無料		風しん抗体検査(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の未受診者)	無料
	胃がん検診(40歳以上)	1,000円	午後2時～午後3時	子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	1,000円
	大腸がん検診(40歳以上)	500円		乳がん検診(40歳以上の女性)	1,000円
	前立腺がん検診(50歳以上の男性)	500円			
	ABC検診(40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者)	500円			

- 各種検診の受診票には、問診項目等に必要事項を記入して、当日お持ちください。 ●マスクの着用をお願いします。
- 体調がすぐれない場合は受診できません。 ●健康増進計画策定の年にあたり、塩分摂取等のアンケートにご協力ください。
- *「寝たきりや認知症など介護状態でない(日常生活が自立している)平均自立期間」は、令和4年KDB帳票によると、男性79.4歳女性83.2歳(高山村)でした。

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



人口と世帯数

(6月1日現在)

人口	3,292人	(-7)
男	1,642人	(-2)
女	1,650人	(-5)
世帯数	1,406世帯	(-4)

※()内は、前月との比較



納税等

★印が7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

納期限(振替日) 令和6年7月31日(水)



みんなの広場



五月句会

たかやまの文壇

蛙声会

あきを

廃屋の庭の大樹の藤の花
筍のごろりごろりと道の駅

ぴかぴかの鯉は若者舞いおどる

節子

余生なお手入れおさおさ藤の花

母の日の自分に買いしカーネーション

キヨ子

朝霞フアンタステイツク三並山

水面おおう花はクレソン真白なり

泰枝

雨上がり重たきほどの栗の花

田植終え疲れがどつと出てきたり

良教

坊ちゃんカボチャと高山キユウリ今日時きぬ

六月句会

かんかんと蝶の触れ合ふ日なりけり

あきを

ひとにぎり程の幸せ杜若

水郷の植田青々水たぎる

節子

雑学の本古びたる桜桃忌

初恋をホタル袋に納めます

泰枝

吾独りホタル数えて闇ん中

上棟の槌音初夏の空高く

キヨ子

羽根くわえせきれい巢作り真最中

ひとところ匂ふ畑は麦の秋

良教

落着ける気配ひろがる雨の朝