

## 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12月3日(火)  
2回目 12月19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12月10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》 高山村役場 保健みらい課  
(地域包括支援センター担当) ☎0279-63-1311

## 健康づくり教室参加者募集

村では、村民の健康増進を図るため健康教室を下記のとおり開催いたします。

参加を希望される方は、各教室の1週間前までにお申込みください。

### 12月健康づくり教室

日時	12月4日(水) 午前10時～12時30分	12月20日(金) 午前10時～12時 ※受付 午前9時～
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○調理実習 カルシウムたっぷりの食事を作ります</li> <li>○骨密度の測定 骨の強さが分かります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○講話と運動 立てたプランを振り返ります</li> <li>○ベジチェック&amp;インボディ測定 推定野菜摂取レベルと、体成分量が分かります 野菜料理の試食提供があります</li> </ul>
場所	いぶき会館2階 調理実習室	いぶき会館3階 多目的ホール
持ち物	エプロン・三角巾・ 他各自必要な物	タオル・甘くない飲み物・ 他各自必要な物
服装	骨密度測定のため、ストッキングの着用はお控えください(素足で測定します)	動きやすい服装・ 運動靴

《お問い合わせ・お申込み先》

高山村役場 保健みらい課(高山村保健福祉センター)  
☎0279-63-1311

## 12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
12月1日(日)		田島病院(中之条町) 0279(75)3350	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
12月8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
12月15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
12月22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
12月29日(日)		けんもち医院(中之条町) 0279(75)5155	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
12月30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
12月31日(火)		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



## 人口と世帯数 (11月1日現在)

👤	人口	3,262人	(-14)
♂	男	1,622人	(-7)
♀	女	1,640人	(-7)
🏠	世帯数	1,405世帯	(-3)

※( )内は、前月との比較



## 納税等 ★印が12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12月25日(水)



## みんなの広場

### たかやまの文壇

#### 高山村短歌会

#### 十一月短歌会

秋日和群馬の里は収穫の  
幸せ恵ぐまれ人等賑わう  
度重ぬ天変地異に苦渋する  
北陸能登の復興を期す  
病床で細りし手足拭きやりし  
妻の命日墓石洗う  
兄ちゃんの元気な声を聞きたいと  
卒寿も過ぎた妹の電話  
季の替る秋が生み出す気の香り  
寒風に乗る山野をそそぐ  
秋深く色付終えた七竈紅の  
色彩り山肌化粧  
親友の訃報一年遅れで知る  
学内誌での訃報欄にて  
父の日も格別なことありません  
元気でいるそれだけでいい

友よりの広島長崎沖繩の  
平和の詩歌集読書の秋に  
絵手紙のモデルにしたき紫の  
通草に一葉つけてもらいな  
花寺にしぐるる鏡内にわたくすみ  
紅一点のみみじ映れり  
夕焼の雲を横切り鳥帰る  
秋の夕日に背を押され  
初摺りの作業はいたく疲れたり  
機械の音の終る夕ぐれ  
台量あげることささ苦しかり  
三十キロの玄米袋  
とろとろとストーブ燃えて暖をとる  
想い出たぐる寒き冬の夜  
退院して一人静かに床に入り  
病室に手を当て回復祈る  
刈田には刈田の風情赤とんぼ  
夕日の中に染まり漂よう  
見上ぐれば棚田の空を染め上げて  
彼岸花咲くさとの夕暮れ  
明け始む空に響きし救急車  
待つ人の無事祈りて見送る  
新猫と在住猫のいさかひの  
因は私の膝の取り合い

後藤 キヨ子  
中野 泰枝  
大津 初司  
小林 良教  
湯本 末吉  
後藤 節子  
相馬 昭典  
里山の老翁  
割田 良次  
佐藤 重夫