

令和7年度 高山村健康づくり教室 リフレッシュ・ヨガ

村では村民の健康増進を図るため、ヨガ教室を開催いたします。ヨガは、呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで、心身を整える効果が期待できます。教室に参加し、日頃の疲れをほぐしてみませんか。詳細は次のとおりですので、参加を希望される方はお申込みください。

- 教室内容 リフレッシュ・ヨガ
- 開催日時 令和7年6月27日(金)
午前10時00分～11時30分
- 場 所 いぶき会館3階 多目的ホール
- 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 等
- 講師 ヨガインストラクター 藤井先生
- 締め切り 令和7年6月23日(月)



《お申込み・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) ☎0279-63-1311

生き生き元気の集い

- 開催日時 1回目 令和7年6月3日(火)
2回目 令和7年6月19日(木)
午後2時00分から
(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

- 開催日時 令和7年6月10日(火)
午前10時00分から
(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

6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
6月1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
6月8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
6月15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
6月22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
6月29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



人口と世帯数

(5月1日現在)

人口	3,276人	(+29)
うち外国人	129人	(+37)
男	1,630人	(+16)
女	1,646人	(+13)
世帯数	1,452世帯	(+35)

※()内は、前月との比較



納税等

★印が6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7年6月30日(月)



みんなの広場



たかやまの文壇

高山村短歌会(五月十五日 なごみ)

五月短歌会

春うらら花きみな咲きて草木伸ぶ

我は米寿迎えて祝う

佐藤 重夫

新学期登下校をする子新入生

導く父兄や先輩の列

中野 泰枝

咲ききそう色は陽の彩黄水仙

吾がふるさ里へ続く街道

後藤 節子

春淋しいなく牧の馬二頭

人恋うる如木霊するなり

里山の老爺

女児ねだる赤きちやきちやき鯉のぼり

風になりたる君の遠き日

割田 良次

かたき土ドント拳が持ち上げる

もぐらにあらずコゴミ顔出す

満開の桜も見ずに歌友は

米寿の春に永久の旅立ち

小林 良教

物忘れ重きなりてゆく空しさを

妻在ればすぐ直しくれるも

雪解けに水嵩満たし奥四万湖

陽を受けるごと青翠を増す

野辺の道蜜柑が二つ道祖神

供えの心に胸打たれつつ

隣り町まで行くのがやと板につく

村一スタンド閉鎖後二ヶ月

初筈今でも放射能検査あり

細かく刻んで道の駅に提出

トンネルを抜ければ白き花の波

リンゴ農園に夏は近づくとカモシカに

「今年また会えましたね」とカモシカに

岩の下より声かけてみる

朝暗き軒より競い鳴くつばめ

一人住まいの男を起こす

幾手かけ育てし櫛の木々の列

優しく芽吹き緑増すなり

大型の連休終るしかれども

超大型のわが連休はまだ終らず

足腰の衰え烈し歩けず

なにが人生歩かず動かず

相馬 昭典

大津 初司

小林 良教

後藤 キヨ子

里山の老爺

割田 良次

後藤 節子

中野 泰枝

佐藤 重夫