

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7年12月2日(火)
2回目 12月18日(木)
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7年12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

健康づくり教室のご案内

村では、村民の健康増進を図るため健康教室
を開催いたします。

参加を希望される方はお申込みください。

骨密度測定 調理実習 骨粗鬆症予防の食事

- 日 時 12月3日(水)10時～12時30分
(受付・測定 9時30分～)
- 場 所 いぶき会館2階 調理実習室
- 持ち物 エプロン・三角巾
- 服 装 骨密度測定は素足で測定しますので、
ストッキングの着用はお控えください

インボディ測定&ベジチェック

講話と運動 立てたプランを振り返ろう

- 日 時 12月16日(火)10時～12時
(受付・測定 9時～)
- 場 所 いぶき会館3階 多目的ホール
- 持ち物 タオル・甘くない飲み物
- 服 装 運動ができる服装
インボディ測定は素足で測定しますので、
ストッキングの着用はお控えください

※インボディ測定…測定器に乗り、バーを握って測定します。筋肉量や
脂肪量が測定できます。

◎感染予防対策にご協力をお願いします。

《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

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	日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
12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	12月29日 (月)		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
12月14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	12月30日 (火)		くりはら医院 (東吾妻町) 0279(68)0355	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21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31日 (水)		しまだ医院 (中之条町) 0279(76)3435	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28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					

国民年金

国民年金の 任意加入について

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国籍や職業にかかわらず、必ず国民年金に加入します。

また、次の人は申出により、任意で国民年金に加入できます。

- ①60歳から65歳未満の人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間（保険料納付済期間、保険料免除期間、学生納付特例期間および若年者納付猶予期間を合計して10年以上）を満たさない人や、満額の老齢基礎年金を受けられない人
- ②昭和40年4月1日以前に生まれた人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たさない人（70歳になるまでの間で、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たすまで加入できます）

※①および②について、加入の手続き先は、市役所・町村役場の国民年金担当係です。

③海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人

日本国内に親族などが住んでいる場合は、その人に協力者になってもらい、協力者を通じて、最後に在任していた市役所・町村役場の窓口で手続きを行います。

日本国内に協力者がいない場合は、次の窓口で本人が手続きを行います。

1、これから海外に転居する場合は、住所地の市役所・町村役場

- 2、既に海外に居住している場合は、日本国内の最後の住所地を管轄する年金事務所
- 3、本人が日本国内に住所を有しない場合は、千代田年金事務所

付加保険料のご案内

将来、より高い老齢給付を受けるために、第1号被保険者（自営業者等）や65歳になるまでの任意加入被保険者は、ご希望により定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることができます。付加保険料を納める場合には、定額保険料を納める必要があります。

付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金を受けられます。

●付加年金の計算式は次のとおりで、2年以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金を受け取れます。

年金額＝200円×付加保険料を納めた月数

なお、国民年金基金に加入している方や多段階免除などの免除制度を利用している方は、付加保険料を納めることができます。

付加年金の加入をご希望の方は、お住まいの市役所・町村役場または年金事務所へお申出ください。

くわしくは年金事務所にお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

渋川年金事務所
☎0279・22・1614

県営住宅1月定期募集のご案内

入居可能日

当選後、入居資格審査の結果、承認され次第個別に案内します。

所在地・間取り・募集戸数・家賃

県住宅供給公社ホームページ
(<https://www.gunma-jkk.or.jp>)をご覧ください。

入居資格

現在住宅に困っている方、世帯の収入が一定の金額以下であることなど

※連帯保証人は不要です。
※単身での申込みができる住宅もあります。

※詳しくは申込案内書または県住宅供給公社ホームページをご覧ください。

申込み期間

令和8年1月1日（木）～15日（木）

申込み方法

所定の申込書を電子メールまたは郵送により県住宅供給公社へ提出

申込書・申込案内書配布場所

県住宅供給公社（前橋市紅雲町）、県民センター（群馬県庁2階）、県土木事務所、県保健福祉事務所、市役所・町村役場など

その他

入居者は公開抽選で選定します。※随時申込みを受け付けている団地もあります。詳しくはお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

県住宅供給公社
☎027・223・5811
FAX 027・223・9808

救急車を呼ぶか迷ったら #7119

急な病気やケガをしたときに、救急車を呼んでいいのか、自分で病院に行くならこの病院に行けばいいのか。そんな時に便利な電話相談窓口があります。

「#7119」に電話をすると常駐の看護師に24時間年中無休で、相談できます。

群馬県救急安心センター相談ダイヤル

24時間365日受付

ご利用いただけるサービス

●救急医療相談

看護師が傷病者の状況を聞き取り、「緊急性のある症状なのか」や「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断します。相談内容から緊急性が高いと判断した場合には、救急車の要請を、緊急性が高くないと判断した場合には、受診のタイミングをアドバイスします。

●医療機関案内

相談員が、現在受診可能な医療機関をご案内いたします。

令和7年冬の県民交通安全運動

期間 12月1日(月)～10日(水)

飲酒運転は、人の命や家族よりも大切なことでしょうか。

家庭や職場で飲酒運転等、責任の重さについて話し合い、飲酒運転を絶対に許さない社会環境づくりに取り組みましょう。

吾妻警察署からのお知らせ

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

国民的な課題である拉致問題を始め、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。

また、北朝鮮による「拉致容疑事案」および「拉致の可能性を排除できない事案」に関する情報提供等へのご協力をよろしくお願いいたします。

警察による犯罪被害者等への支援

警察では、犯罪の被害者やそのご家族の精神的・経済的負担等の軽減を図るため、様々な支援を行っています。

- 各種制度の案内、捜査状況連絡等の情報提供
- 相談の受理(女性職員対応可)
- 犯罪被害に伴う被害者の初診料、検査料、診断書料等の補助
- 同一加害者から生命・身体等の被害を受けないための安全確保措置

《お問い合わせ先》

群馬県警察本部 広報広聴課 犯罪被害者支援室

☎027-243-0110

吾妻警察署 警務課

☎0279-68-0110

優良自動車運転者表彰の受付が始まります

群馬県交通安全協会および吾妻交通安全協会では、交通安全意識の高揚を図るため、無事故・無違反で長期間を経過した運転者を優良自動車運転者として表彰しています。

希望者は自己申告により申請することが必要です。詳しくは、吾妻交通安全協会にお問い合わせください。

● **受付期間** 令和7年12月1日から
令和8年1月8日まで

● **受付場所** 吾妻交通安全協会
高山村役場 総務課

● 表彰種別および無事故等期間

銅章	5年以上
銀章	10年以上
金章	15年以上
金冠銀章	20年以上
金冠金章	30年以上
旭日金冠章	40年以上

※但し、銀章以上は、前段階の章を受章している必要があります。

● **費用** 無事故・無違反証明書交付手数料800円

● **用意する物** 運転免許証・印鑑

● その他

申請中に違反等があった場合、他の法令違反があった場合等で対象外となることがあります。

《お問い合わせ先》 吾妻交通安全協会 ☎0279-68-2554

～群馬県最低賃金が改正されました～ ちゃんとチェック！最低賃金

詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室(☎027-896-4737)または群馬県内の労働基準監督署へお問い合わせください。

賃金引上げを支援する各種助成金も
ご活用ください。

各種助成金のご案内はこちら▶



群馬県最低賃金

時間額1,063円

令和8年3月1日から！