



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、骨粗鬆症、うつ病などのリスクを下げることができます。まずは手軽にできるウォーキングから始めてみませんか。

「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いたします。

【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】

高山村地域振興券(500円分)・村指定ゴミ袋・マスク 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》 高山村役場 保健みらい課(高山村保健福祉センター) ☎0279-63-1311

高山村運動教室のご案内

村では、村民の健康増進を図るため運動教室を開催いたします。参加を希望される方は保健みらい課までお申込みください。

	ウォーキング教室	リフレッシュ・ヨガ
日時	5月13日(水) 午前10時～11時30分	5月28日(木) 午前10時～11時30分
場所	いぶき会館3階多目的ホール	いぶき会館3階多目的ホール
服装等	動きやすい服装・運動靴	動きやすい服装 5本指ソックスまたは素足
持ち物	飲み物・タオル・ 歩数計(スマートフォンでも可)	飲み物・タオル・お持ちの方はヨガマット
その他	ご希望の方には歩数計を貸出します	—
講師	健康運動指導士 神保 理恵 先生	ヨガ講師 藤井 咲恵 先生
お申込み締め切り	5月12日(火)まで	5月27日(水)まで

《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

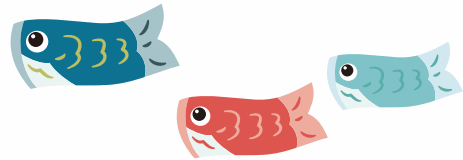
～楽しく体を動かして、
みんなで元気に過ごしましょう～

- 開催日時 1回目 令和8年5月12日(火)
2回目 5月21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8年5月19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

＋ 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
5月3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4日(月)		吾妻脳外循環科(東吾妻町) 0279(68)5211	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5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
5月6日(水)		東吾妻町診療所(東吾妻町) 0279(59)3010	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10日(日)		田島病院(中之条町) 0279(75)3350	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17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24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
5月31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



人口と世帯数

(4月1日現在)

👤	人口	3,202人	(-29)
	うち外国人	112人	(-18)
♂	男	1,585人	(-15)
♀	女	1,617人	(-14)
🏠	世帯数	1,426世帯	(-18)

※()内は、前月との比較



納税等

★印が5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8年6月1日(月)



みんなの広場

たかやまの文壇

三月俳句

雑木山背に 紅梅の 垣根越ゆ
 新しいスマホに替えて 初桜

節子

冬眠の さめたる熊の 出る林
 馬鈴薯の 今年「洞爺」を植えてみる

良教

ひな供養 炎の中の 我の雛
 桜前線の 始まり年々 早まりぬ

キヨ子

春曙 一山外の 汽車の笛
 爺を呼ぶ 孫の仕草や 春の雪

末吉

感動の太鼓演奏 山笑う
 ふきやきもち 香り良きかな 旬の味

ふき枝

ガラス戸を開ければ 狭庭 梅香る
 玄関を 開ければまぶし 黄水仙

秦枝

四月俳句

春霞 谷間に白き こぶしかな
 連峰に 残雪のあり 里桜

末吉

老犬に 海の匂いと 桜かな
 余生なを 俳句と花と 青空と

節子

バスで行く 桜並木を くぐりぬけ
 昔ばなしを 語る友あり 桜咲く

ふき枝

「ぎぼうし」と「わらび」も伸びる 破風の沢
 花疲れ われにはかなしき 日となりぬ

良教

花吹雪 新村長を 祝う如
 桜咲く 佐渡金山を 孫とゆく

キヨ子

山若葉 カラオケに行く 道すがら
 山萌える 人も命の 出発点

秦枝

蛙声会