

健康づくり教室のご案内

生活習慣病予防のための健康づくり教室を開催します。この機会に、ご自身の食生活や運動習慣を見直してみませんか。

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。

日 時	内 容	服装・持ち物	参加費	場 所
10月15日(木) ※受付・測定は9時～10時～12時	●インボディ測定 筋肉量や体脂肪量などが測定できます ●ベジチェック 推定野菜摂取量を測定できます ●栄養講話	筆記用具 飲み物 等	無料	保健福祉センター
10月30日(金) 10時～12時	●栄養講話 ●運動	運動ができる服装 運動靴・飲み物・タオル		いぶき会館3階 多目的ホール
11月11日(水) 10時～12時30分	●ミニ講話&調理実習 おいしい減塩料理を作ります	エプロン 三角巾		いぶき会館2階 調理実習室

- 申込み締め切り 10月15日(木)・30日(金)…各教室の前日まで
11月11日(水)…10月30日(金)まで

《お申込み・お問い合わせ先》 高山村役場 保健みらい課 ☎0279-63-1311

秋冬限定定期接種のお知らせ

ワクチン名	インフルエンザ	新型コロナワクチン
接種期間	令和8年10月1日～令和9年3月31日	
対象者	高山村内に住所を有し、接種当日に ①65歳以上の方 ②60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能の障害があり身の回りの生活を極度に制限される方や ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方	
接種場所	かかりつけ医等の医療機関(あらかじめ予約をしてください。)	
接種回数	1回	
接種料金	1,000円(医療機関へお支払いください)	6,000円(医療機関へお支払いください)
予診票および接種済証	●一部の医療機関へ、予診票は事前配布してあります。予診票の有無については、かかりつけ医等での予約時にご確認ください。 ●予診票は、保健福祉センターでも配布しています。必要な場合は、ご相談ください。	
予診票の色	みず色	やまぶき色
その他	次のワクチンの接種を受けるまでの間隔に制限はありません。接種を希望する方は、計画的に接種しましょう。	

- 接種後体調に異変が生じた場合は、接種した医療機関にご相談ください。

《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

季節性インフルエンザ予防接種費用補助金のお知らせ

妊娠中の方、高校3年生相当までの年齢のお子さんに対し、予防接種費用を助成します。

接種期間	令和8年10月1日～令和9年3月31日
対象者	高山村内に住所を有し、接種当日に ①妊娠中の方 ②高校3年生相当までの年齢のお子さん
接種場所	かかりつけ医等の医療機関
補助回数	年度内1回まで
補助料金	上限3,500円まで
申請期間	接種を終えてから1カ月以内
申請書類	○予防接種費用補助金交付申請書 ○添付書類 ●医療機関発行の領収書(原本) ●接種済証明書または接種を記録した母子健康手帳

※接種後体調に異変が生じた場合は、接種した医療機関にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症予防接種については、任意予防接種費用補助金の対象とはなりませんので、ご承知おきください。

《お問い合わせおよび申請書の提出先》 高山村役場 保健みらい課(保健センター) ☎0279-63-1311

生き生き元気の集い

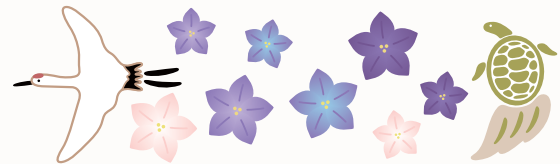
～楽しく体を動かして、
みんなで元気に過ごしましょう～

- 開催日時 1回目 令和8年10月6日(火)
2回目 10月22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10月13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

＋ 10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
10月4日(日)		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
10月11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
10月12日(月)		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
10月18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
10月25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



人口と世帯数

(9月1日現在)

人口	3,194人	(-8)
うち外国人	128人	(±0)
男	1,587人	(-5)
女	1,607人	(-3)
世帯数	1,431世帯	(-5)

※()内は、前月との比較

納税等

★印が10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11月2日(月)



たかやまの文壇

高山村短歌会

九月短歌会

あの場所に行けば出会えたあの方に

あの微笑に心惹かれて

里山の老翁

両チーム意のまま投げる白球に

吾も溶け込むサヨナラセーフに 後藤 節子

「ユリの香を好かずと娘爪染めて」

了青氏の句なり娘が浮かぶ 後藤 キヨ子

やわらかきうす皮破り顔を出し

朝日をあびる稲の穂を見ゆ 大津 初司

早朝の畔を廻りて肌なでる

薄を折りて今朝の秋かな 湯本 末吉

雨と風は多くの人を困らせて

九月になればまた来る気配 小林 良教