

〈高山村ガイドボランティアの会 企画〉 高山村コースから子持山に 登ってみませんか

- 日時 令和6年11月16日(土)
- 集合 午前8時45分
道の駅「中山盆地」北側駐車場
- 出発 午前9時00分
誘導車を先頭に各自の車で移動し、県立ぐんま天文台の駐車場に車を止め、そこから歩き始めます。(車の移動には乗り合わせにご協力ください。)
- 定員 20名(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 用意するもの 昼食・飲み物・カメラ・登山靴・杖など



〈高山村ガイドボランティアの会 企画〉 講演会開催のお知らせ

- 日時 令和6年11月30日(土)
午後1時30分～午後3時00分
- 受付 午後1時00分から
※事前申込み不要、当日会場へお越しください。
- 会場 役場2階大会議室
- 講師 金井 竹徳 氏
- 演題 「北毛の石仏達と沼須人形について」



〈お申込み・お問い合わせ先〉 高山村役場 地域振興課 ☎0279-26-7944(直通)

健康ガイド

＋11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
11月3日(日)		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
11月4日(月)		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
11月10日(日)		小池医院(東吾妻町) 0279(67)2030	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
11月17日(日)		吾妻脳外循環科(東吾妻町) 0279(68)5211	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
11月23日(土)		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
11月24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

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11月5日(火)
2回目 11月21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11月12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。

11月健康づくり教室

日時	11月6日(水) 午前10時～12時30分	11月20日(水) 午前9時～12時
内容	調理実習 栄養バランスのよい 食事を作ろう	講話と運動 立てたプランを 振り返ろう
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	動きやすい服装と運 動靴・タオル・ 甘くない飲み物・ 他各自必要な物



《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

令和6年度総合健診(残健診)のお知らせ

今年度、健診を受けてない方を対象に残健診を実施しますので、対象の方で希望する方は、時間内にお越しください。なお、不明な点は、保健みらい課(☎0279-63-1311)へお問い合わせください。

●実施日 令和6年11月28日(木) ●会場 いぶき会館

受付時間	検査項目(対象者)	料金	受付時間	検査項目(対象者)	料金
午前 8時30分 ～ 午前 9時30分	特定健診(40歳以上の国民健康保険加入者)	無料	午前 8時30分 ～ 午前 9時30分	前立腺がん検診(50歳以上の男性)	500円
	ご長寿健診(75歳以上)	無料		わかば健診(20歳から39歳)	1,000円
	結核・肺がん検診(40歳以上)	レントゲン無料、 喀痰 500円	午後1時～ 1時30分	風しん抗体検査(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ受けていない方)	無料
	胃がん検診(40歳以上)	1,000円			子宮頸がん検診(20歳以上の女性)
	大腸がん検診(40歳以上)	500円		乳がん検診(40歳以上の女性)	1,000円
	ABC検診(40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者)	500円		午後1時 30分～ 2時30分	骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)
肝炎ウイルス検診(40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者)	無料				

※マスクの着用、検温、手指消毒など、新型コロナウイルス感染症等の対策にご協力ください。

※今年度の問診票をお持ちの方は、そのまま使用できますので必要事項を記入してお持ちください。

*胃がん検診は胃が空っぽであること、大腸がん検診は事前に採便することを守っていただければ、問診票は健診当日に発行できますので、お気軽にお出かけください。



人口と世帯数 (10月1日現在)

👤	人口	3,276人 (-4)
♂	男	1,629人 (-5)
♀	女	1,647人 (+1)
🏠	世帯数	1,408世帯(+5)

※()内は、前月との比較



納税等 ★印が11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2日(月)



みんなの広場

十月旬会

灯落して障子明るき十三夜
気候には勝てず不良の稲を刈る
新しき命芽吹きて鮎上る
八十二歳孫を抱きあげ香魚かな
新米を待ちているなり妻の友
間引きした大根の葉や生さる彩
平和賞夢のかけし黄菊咲く
野ねずみと分けあい小径の栗拾う
楽しみは文読む夜や虫の声
鍬洗う水の冷めたき今朝の秋
籾田の緑黄金田そぼの花
朝霧に浮かぶ天空三並山

あきを
末吉
良教
節子
泰枝
キヨ子

九月旬会

すこやかな嬰兒の眠り秋椽
戦争をしている国や鳥帰る
爽やかに爽やかに吹く昼の風
秋の七草おぼえていても四つまで
整ひし上がり柵に夏草履
蚊帳張りて孫の寝ている夏座敷
棚田には棚田の風情曼珠沙華
秋の夜の露に宿りし月の影
端境期異常気象の米不足
つき指のギブス大げさ盆のうち
プランターに我がもの顔のあかまんま
あちこちを水害列島秋立つや

あきを
末吉
良教
節子
泰枝
キヨ子

たかやまの文壇

蛙声会