

こむぎっちカフェ（認知症カフェ）に遊びにきませんか？



日時…毎月第2火曜日、午後2時～3時30分
(状況により、短縮になることがあります)

会場…イオンタウン上里2階フードコート

参加費…100円(飲み物代込み)

※事前の申込みは不要です。直接会場へお越しください。
途中参加、途中退席も可能です。

問合せ…社会福祉法人英会栄華の里【☎34-2188】
高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35-1243】

『こむぎっちカフェ』
(認知症カフェ)とは？

認知症の方や家族、地域の方、専門職等、認知症に興味のある方なら誰でも参加できる交流の場です。おしゃべりやレクリエーションをしながら楽しく過ごします。認知症の方の介護に関する相談もお受けしています。

10月10日(火) こむぎっちカフェ ミニ講座を開催します！

あんしん看護株式会社との合同開催です。

テーマ…「骨密度測定～骨密度計ってみませんか？～」

講師…あんしん看護株式会社 スタッフ

日時…10月10日(火)、午後2時から

場所…イオンタウン上里2階フードコート 費用…100円(カフェ参加費)

申込…事前申込不要のため、お気軽にお越しください。



上里町社会福祉協議会からのお知らせ 問合せ【☎33-4232】

～もったいないを、ありがとうに～ フードドライブキャンペーン を実施します

上里町社会福祉協議会では、食品ロスの削減と、生活困窮者やひとり親家庭を支援するため、家庭や企業等で余っている食品を集め、食を必要とされる方へお届けいたします。ご寄付いただける食品がありましたら、社会福祉協議会窓口へお持ちください。量が多い場合は事前に連絡をお願いします。皆さまのご協力をお願いいたします。

なお、ご寄付いただいた食品は、12月に開催予定のフードパントリーにて、お困りのご家庭に提供させていただきます。

●期日…10月2日(月)～11月30日(木)

●ご寄付いただきたい食品

未開封で、賞味期限が2024年1月以降のもの
(例) 缶詰・レトルト食品・インスタント食品・パスタ・そうめんなどの乾麺、お米(白米、玄米)・のり・お茶漬け・ふりかけ・調味料(しょうゆ、食用油、みそなど)・お菓子・飲料

●受付…午前8時30分～午後5時15分

歳末慰問金配付を希望される 世帯は申請書を提出ください

上里町社会福祉協議会では、毎年12月歳末たすけあい運動の一環として、歳末慰問(慰問金の配付)を行っております。

対象…町内に住所を有する生活保護世帯を除く低所得世帯(令和5年度町県民税非課税世帯)で、慰問金配付を希望される世帯。

申請…歳末慰問金申請書に所定事項をご記入のうえ11月9日(木)までに、地区担当民生委員または社会福祉協議会へ提出してください。

※申請書は、民生委員または社会福祉協議会で配布しています。

※担当民生委員がご不明な場合はお問い合わせください。

配付日…配分委員会での決定後、12月下旬の予定です。



今月のおすすめ新刊本

『知られざるマヤ文明ライフ』(一般書)



譽田 亜紀子/著
 スソ アキコ/イラスト
 寺崎 秀一郎/監修
 誠文堂新光社/出版
【請求記号】
 256 コ

【あらすじ】

高度な天文知識や建築技術を備えたマヤ人。道具が不十分な時代にどうやって巨大なピラミッドをつくったのか、マヤの王様のお仕事とは、庶民はどんなものを食べて暮らしていたのか、など、古代マヤの日常生活を豊富なイラストとともに紹介しています。

みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…10月14日(土)

午前11時から

作品名…『めいたんていラスカル』

(20分程度)

◆絵本の読み聞かせ

くまさんのポケット

日時…10月11日(水)、25日(水)

午前11時から

おはなし会(カッコーの会)

日時…10月21日(土)

午後2時から

10月の図書館休館日

10日(火)・26日(木)

開館時間…午前9時～午後7時



たま

埼玉で恋してみませんか?

SAITAMA 出会いサポートセンター
 会員募集のお知らせ

平成30年10月にオープンした「SAITAMA 出会いサポートセンター」は、独身男女に出会いの機会を提供する、埼玉県公的な結婚支援センターです。

令和5年7月末現在、登録いただいている会員が17,018人、お見合い組数が26,619組、交際組数が10,406組、成婚退会組数が384組となり、着実に成果を積み上げています。

センターでは、会員を随時募集していますので、埼玉で出会いを求めている方は、SAITAMA 出会いサポートセンターホームページ(<https://www.koitama.jp>)で詳細をご確認ください。

【内容】

- ・A Iによる自動マッチング(希望条件や価値観診断のデータ、過去の交際・成婚事例から相性の良い方をA Iが自動で紹介)
- ・スマートフォンでお会いしたい相手を検索し、お見合いの申し込みが可能
- ・本人確認書類、独身証明書、所得証明によるトリプルチェックを実施する安心・安全なサービス
- ・成婚料なし
- ・オンラインでの会員登録、お見合いが可能

【対象】 次の条件に当てはまる方

- ・結婚を希望し、自ら婚活する意思のある20歳以上の独身男女
- ・埼玉県内に在住、在勤、または近い将来埼玉県へ移住をお考えの方
- ・電話回線のあるスマートフォンをお持ちの方

【費用】 16,000円(税込・2年間有効)

※町内在住の方は、割引適用となり11,000円

問合せ…SAITAMA 出会いサポートセンター事務局

【☎048-789-7721】



▲ホームページ

かみさと文芸

紫陽花の紫映すつくばいに

陶里

あと少し百合の香りし山想ふ

美保

子の列が滝見の茶屋を素通りす

和弘

梅雨寒や猫たちみんな呼び集め

浅見 敏子

青空に白木蓮のすでに葉に

庄子 佐恵子

蝸牛かたつむり人生ゆるりと過ぎしけり

高橋 則子

すれ違ふ香を残し百合の花

森村 三千子

フオメーション

接種費用無料

接種は強制ではありません

上里町新型コロナウイルスワクチン接種
相談窓口（上里町保健センター内）
☎0120-019-252（フリーダイヤル）
（午前9時～午後5時・平日のみ）

新型コロナウイルスワクチン 接種に関するお知らせ

令和5年秋開始接種が始まりました

追加接種可能な年齢の方は、**令和5年9月～令和6年3月31日の期間で1回**接種を受けられます。

■令和5年秋開始接種の対象者

初回接種（1・2回目）を完了済みの方

■接種間隔

前回の接種日から**3か月**経過後

■使用するワクチン

- ・オミクロン株XBB.1.5対応の1価ワクチン（ファイザー社製・モデルナ社製）
- ・武田社（ノババックス）の1価ワクチン

■接種券の発送時期

これまでに送付された接種券をお持ちの方は、お手元にある接種券で接種を受けられます。

65歳以上の方…最終接種日が早い方から9月上旬に発送しました（未接種の接種券がある方には新たに送付いたしません）。

初回接種（1・2回目）の予約を受付しています

初回接種は令和5年9月以降も継続して実施いたします。接種をご希望の方は、まずは相談窓口（☎0120-019-252）へお問い合わせください。

9月20日以降の初回接種は、従来株ワクチンではなく、オミクロン株XBB.1.5対応の1価ワクチンでの接種となりました。

秋開始接種とは接種回数が異なりますので、ご注意ください。



左記以外の方

接種券の発行申請が必要です。町ホームページまたは相談窓口へお電話にてお申込みください。



▲WEB申込

～国民健康保険および埼玉県後期高齢者医療制度ご加入の方へ～ 特定健康診査・健康診査（個別健診）のお知らせ

個別健診が今年度も実施されます。

対象となる国民健康保険または後期高齢者医療制度加入中の方には9月下旬に受診券を発送しました。集団健診による特定健康診査・健康診査を受診できなかった方は、ぜひこの機会をご利用ください。

▶対象者

- ①令和6年3月31日現在で満40歳以上の国民健康保険の加入者 ②埼玉県後期高齢者医療制度の加入者

▶対象とならない方

- ①令和5年度特定健康診査・健康診査（集団）を受診済の方 ②健診を希望しない旨のご連絡をいただいた方
③予防検診（人間ドック）の助成申請をされている方
④**受診時に**国民健康保険・後期高齢者医療制度に未加入の方
（受診券が届いた場合でも、さかのぼって資格喪失した場合は対象となりません）
⑤その他除外理由に該当する方 ※お手元に受診券が届かない方は、お電話でお問い合わせください。

▶実施期間…10月2日(月)～令和6年2月29日(木) ※一部の医療機関では実施期間が異なります。ご注意ください。

▶実施医療機関…本市市児玉郡内の指定医療機関（受診券と同封の一覧表記載の医療機関）

▶健診費用…**無料** ▶持ち物…受診券（個別用）・健康保険証

▶個別健診受診の流れ

- ①受診券が届いたら、ご本人が指定医療機関へ直接ご予約をしてください。
②健診当日必ず受診券と**健康保険証**を持参し、予約した医療機関で受診してください。
③後日役場から健診結果が送付されます。

▶申込先・問合せ…健康保険課医療年金係 **【☎35-1222】**

保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

♥がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

対象者…県内在住、または在勤する就労中のがん患者の方（休職中の方も含む。）

相談日時…月2回、午後6時15分～8時15分（最終受付：午後7時45分）※事前予約制

10月	11日(水)、24日(火)	R6.1月	10日(水)、23日(火)
11月	9日(木)、21日(火)	R6.2月	7日(水)、20日(火)
12月	5日(火)、20日(水)	R6.3月	6日(水)、19日(火)

費用…無料

申込…県ホームページまたは電話・メールにて県疾病対策課へ
事前にお申込みください。

電話：048-830-3651

メール：a3590-06@pref.saitama.lg.jp

相談対応職種…看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員

その他…詳しくは県ホームページをご確認ください。

埼玉県 がんワンストップ **検索**



◀県保健医療部ホームページ

♥高齢者インフルエンザ予防接種

日時…10月1日(日)～令和6年2月29日(木)

対象…①65歳以上の方（昭和33年12月31日以前に生まれた方）

②60歳以上65歳未満の方（昭和34年1月1日～昭和38年12月31日に生まれた方）で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を認定された身体障害者手帳1級の方

※対象の方には9月下旬に予診票等を送付しました。接種を希望する方は、指定実施機関に申し込みのうえ、接種してください。

（①、②に該当する方で、実施期間中に65歳、60歳の誕生日を迎える方には順次通知していきます）

※新型コロナウイルスワクチンの接種を受ける場合には、接種期間をあげずに接種することができます。

また、同時接種も可能です。

会場…指定実施機関（通知に一覧表を同封）

料金…自己負担額1,000円

※生活保護世帯の方、東日本大震災被災者の方および中国残留邦人等
支援受給者の方は無料

回数…実施期間内に1回 **申込**…指定実施機関に直接申し込み



休日^①の医療機関はこちらへ

10月 保健センター予定表 ☎33-2550

11日(水) 3歳6か月児健康診査

13日(金) 1歳6か月児健康診査

16日(月) 3・4か月児健康診査

17日(火) 7・8か月児健康診査

18日(水) 5歳児健康相談

24日(火) 2歳6か月児歯科検診

24日(火) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座

※健診対象者へ個別で通知いたします。

※赤ちゃん相談は「完全予約制」になりました。

休日・夜間急患診療所

【本庄市保健センター内☎23-3322】

診療科目…内科系疾患

診療日…日曜・休日・年末年始
平日木曜日夜間

診療時間…午前9時～正午
午後1時～4時、午後7時～10時

（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください

※夜間の診療は午後9時45分までに受付を
してください。

在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる
場合もありますので、確認してからお出かけください。

10月 1日(日)	よしはら整形外科	☎73-1575
10月 8日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	☎34-2313
10月 9日(月)	五十嵐整形外科医院	☎24-2313
10月15日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
10月22日(日)	彩北病院	☎21-0111
10月29日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166
11月 3日(金)	黒岩整形外科医院	☎34-0551

子育て世代包括支援センターからのお知らせ 問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】

子育て世代包括支援センターコラム④ 支援員 天野喜代美



薄着のすすめ

10月になり、日中はまだまだ暑さを感じる日もありますが、朝晩は徐々に寒さを感じるようになってきました。

寒がりの私の育児失敗談ですが、夏はクーラーが効いている場所、冬は気温が下がる日などは、子どもに厚着をさせていました。結果、汗をかかせてしまい、それが冷えて風邪にかかる、この失敗談から学んだのが、「薄着のすすめ」です。

寒いと厚着になりがちですが、薄手の衣類を重ね着する方が保温効果があるし、暑さ・寒さも着脱で調整しやすいと、私自身が実践して納得しました。

ただ、間違えてほしくないのですが、「薄着のすすめ」は、子どもに薄着をさせて身体を鍛えることが大切なのではなく、子どもの成長・発達のためにおすすめしたいのです。

子どもの成長・発達のための薄着メリット

- ①子どもの体温調節機能を育てる（暑い、寒いの変化にお子さんの身体が慣れることで自律神経が鍛えられて、免疫力が強くなり、風邪などの病気にかかりにくくなります）。
- ②子どもの身体の動きを活発にする（最初は少しくらい寒いと思っても、子どもは大人よりも基礎代謝が高いので、身体を動かせばすぐに暖まります。厚着だと身体を動かさずらいです）。
- ③子どもの体温変化や個人差に対応できる（薄着の衣類を重ね着して、保温効果を高めたり、暑くなった場合は脱ぐことができます）。

子どもが、「暑い！寒い！」と感じて、自分で衣服を脱いだり、着たりできるようにすることがとても大切ではないでしょうか。まさに、生きる力にもつながります。寒い季節になつてから、急に薄着にさせると、かえって体調を崩しやすくなるので要注意です。気温がだんだんと下がっていく秋ごろから始めて、寒さに慣らしていくのがおすすめです。

お子さんの年齢や、その時のお子さんの体調と相談しながら「薄着のすすめ」にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

神保原児童館幼児教室

「親子リトミック」

- 日時…10月24日(火)、午前10時から
場所…神保原児童館
内容…音楽に合わせて、体を動かそう！
講師…小川 豊子 氏
対象…乳幼児と保護者
定員…10組（先着順）
参加費…無料



申込…10月2日(月)、午前9時から電話または直接児童館へ申込
申込先・問合せ…神保原児童館【☎33-3621】

子育て支援センター（こむぎっちくらぶ）

「癒やしのヨガ」

- 日時…10月20日(金)、午前10時30分から
場所…賀美児童館遊戯室
内容…親子でヨガをし、心身ともにリラックスしましょう。
講師…木村 由紀 氏
対象…乳幼児と保護者
定員…10組（先着順）
参加費…無料



申込…10月4日(火)、午前9時から電話または直接児童館へ申込
申込先・問合せ…賀美児童館【☎34-1100】

賀美児童館幼児教室「親子で3B体操教室」

- 日時…11月9日(木)、午前10時30分～11時30分
場所…賀美児童館
内容…親子で気軽に楽しめる3B体操
講師…岡本 幸代 氏
対象…乳幼児と保護者
定員…10組（先着順）
参加費…無料



申込…10月23日(月)、午前9時から電話または直接児童館へ申込
申込先・問合せ…賀美児童館【☎34-1100】