

～みなさんの体育祭です、ふるってご参加を！～

「第40回上里町民体育祭」

日 時

10月12日(日)

午前8時30分・開会式

会 場

堤調節池運動公園

グラウンド

(雨天の場合は、中止となります。)



頑張るって気持ちいい～!

◆字別対抗種目

種目	募集人数(各行政区ごと)
①ハンドドリブルリレー	(男子2名・女子2名)
②ソリ引きリレー	
③対抗リレー	
④紅白玉入れ	(男子5名・女子5名)

対象…18歳以上で町内在住者

申込…9月16日(火)までに各区長及び健康・体力推進協議会役員まで申し込みください。

※組み合わせ抽選は、事務局で行います。ご了承ください。

出場者を募集します

◆一般自由参加種目

種目	対象
①竹取物語	小学生
②おいかけ玉入れ	幼児
③あけてびっくり封切り競走	一般
④みんなで踊りましょう	
⑤民踊	小学生
⑥綱引き(小学生)	

※参加希望の方は、体育祭当日、各種目ごとに集合招集の放送が流れたら、入場門へ集合してください。

No.	競技種目	参加対象者
1	竹取物語	小学生(自由参加)
2	体育協会対抗リレー	体育協会
3	おいかけ玉入れ	幼児(自由参加)
4	地球まわしリレー	地域別一般
5	スポーツ少年団対抗リレー	スポーツ少年団員
6	開けてびっくり封切り競走	来賓・商工会一般(自由参加)
7	字別対抗リレー(予選)	ハンドドリブルリレー(男2・女2) ソリ引きリレー(男2・女2) 対抗リレー(男2・女2)
8	スポーツ少年団・みんなでジャンプ	スポーツ少年団・親子
9	台風の日	PTA会員等
10	みんなで踊りましょう(ダンス)	レクリエーション協会・一般(自由参加)
11	昼食・アトラクション	
11	ゴルフでボウリング	老人クラブ・高齢者
12	民踊(上里音頭・津軽の花)	SALA上里・民踊連盟・民踊愛好者・小学生・老人クラブ一般(自由参加)
13	綱引き(小学生)	小学生(自由参加)
14	綱引き(一般)	地域別一般
15	字別対抗紅白玉入れ	字別チーム
16	消防団分団対抗リレー	消防団
17	字別対抗リレー(決勝)	字別チーム

※太文字は字別対抗種目、丸数字は地域別一般対抗種目です。

第40回上里町民体育祭プログラム(案)

町民体育祭練習用『上里中学校ナイター施設』開放日程について

9月							10月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
	21	22	23	24	25	26	27	5	6	7	8	9	10	11
		東小 地域	神小 地域	賀小 地域	長小 地域		七小 地域		東小 地域	神小 地域	賀小 地域	長小 地域	七小 地域	
	28	29	30	10/1	2	3	4	12						
			東小 地域	神小 地域	賀小 地域	長小 地域	七小 地域	体育祭						

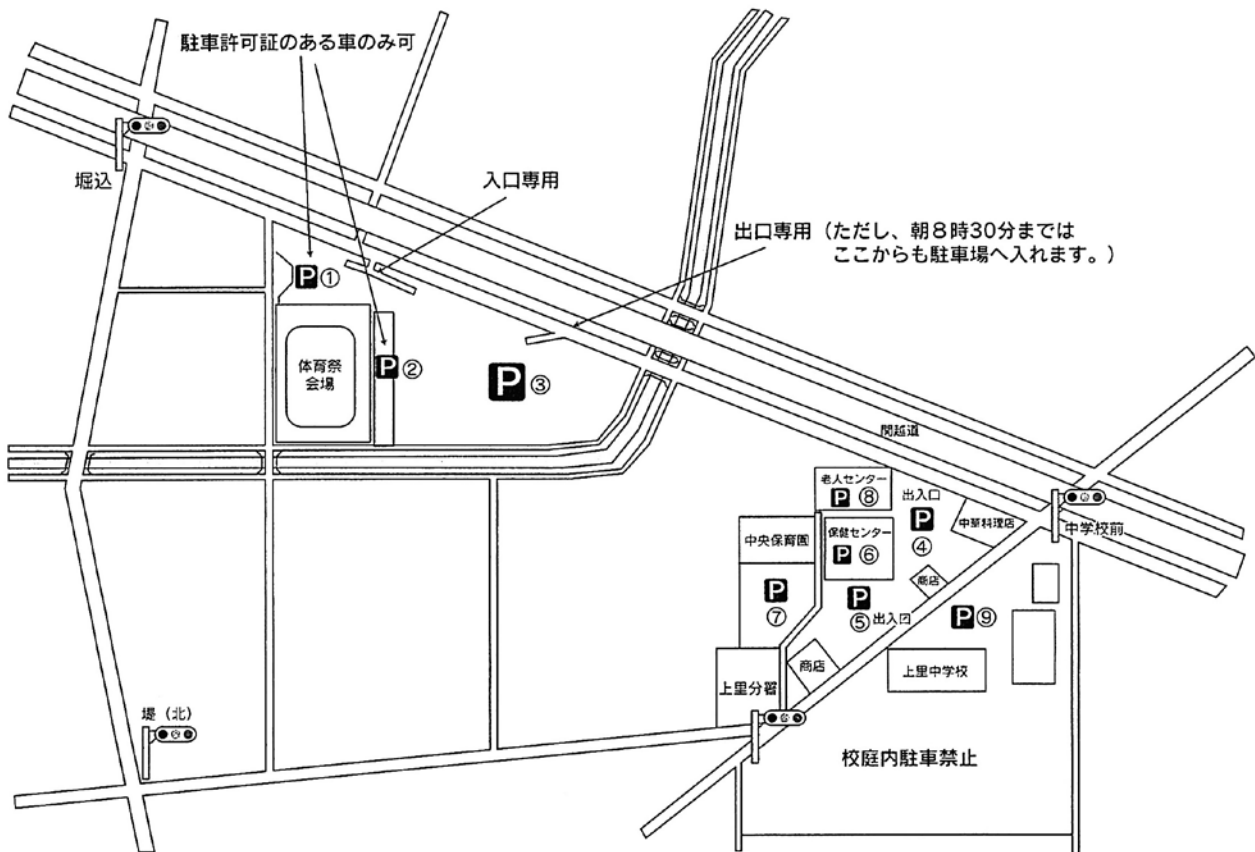
【開放時間】午後7時30分～9時30分

※雨で中止の場合、区長さんを通じて連絡します。また利用上の注意 (校内禁煙等)を守ってください。

体育祭当日駐車場のご案内

[注意事項]

- ◆①②の駐車場については、事務局が発行する駐車券のある車のみ駐車できます。
- ◆健康増進のため、できるだけ徒歩か自転車でお越しください。また車でお越しの方は、なるべく乗り合わせでお越しください。
- ◆路上駐車はしないでください。
- ◆上里中学校校庭は駐車禁止です。車で乗り入れないでください。



駐車場
 ①②③…堤調節池グラウンド横駐車場 ④⑤⑥…保健センター内駐車場
 ⑦…中央保育園内駐車場 ⑧…老人センター内駐車場 ⑨…上里中学校内駐車場

◆体育祭全般の問合せ…生涯学習課スポーツ振興係 [☎35-1245(直通)]



高齢者の望ましい健康体力とは

- 30分はいつでも、さっさと歩ける
 - 2階までは、楽々階段を昇れて、息が切れない
 - 少し高い台にも手を使わずに昇って降りられる
 - 姿勢正しく、腰や膝が曲がらない
- (当日配布資料より引用)



歩き方にもコツがあるんです！

女子サッカー 北京オリンピック ベスト4 おめでとうございます！

8月24日(日)、女子サッカー北京五輪に出場した池田(旧姓:磯崎)浩美選手が来訪され、試合の結果報告をしてくださいました。池田さんから、なでしこジャパンのメンバーのサインの寄せ書きとともに「町民の皆さま、ご声援ありがとうございました。」とお礼のお言葉をいただきました。



教育長と池田浩美選手

歩いた分だけ元気になる

『一日転倒予防教室』に 参加してください！

あなたの笑顔と元気が増える体操教室です。無理なくすっきりさっぱり身体を動かしましょう。

日時：①10月9日(木) ②10日(金)、午後1時30分～3時45分

会場：①上里東公民館
②七本木公民館

対象：転倒・骨折・寝たきりを防ぎ、いつまでも健やかに日々を過ごしたい高齢者

講師：医療法人社団寿会吉沢病院理事・恒屋昌一先生(理学療法士・管理栄養士・保健師)

内容：家庭でも実施できるストレッチ運動を皆さままで楽しく学び、筋力やバランス能力の維持・向上を図る。高齢期に注意したい低栄養に関する中心に、食べる筋力の向上や食べる機能の向上を含めた栄養改善を目指す。

定員：各会場30名(先着順)

申込み：9月10日(水)から電話で

申込・問合せ：地域包括支援センター「☎35-1222(直通)」

『生活習慣病に関する研修会』 を行ないます

いろんなダイエット法がありますが、やっぱり正攻法が安心です。

日時：9月27日(土)、午後2時～4時

会場：深谷赤十字病院 管理棟 1階 多目的ホール

講師：小野正人先生(国保町立小鹿野中央病院 院長)

テーマ：「生活習慣病(メタボリック症候群)予防としての食事、運動による減量は可能か？」

定員：200名

費用：無料

申込：不要

主催：(社)埼玉県看護協会・埼玉県看護協会第一支部

問合せ：国保町立小鹿野中央病院 看護部 太幡須美子

☎0494-75-2332

保健センター予定表 ☎33-2550

9月	9日(火)	赤ちゃん相談
	10日(水)	離乳食教室②
	12日(金)	3・4か月児健診(平成20年5月生)
	16日(火)	7・8か月児健診(平成20年1月生)
	17日(水)	1歳6か月児健診(平成19年2月生)
	18日(木)	2歳児歯科健診(平成18年8月生)
	19日(金)	3歳6か月児健診(平成17年2月生)
10月	29日(月)	
	30日(火)	ポリオ(平成18年12月生 ~平成20年4月生)
	1日(水)	
	2日(木)	
	3日(金)	
	7日(火)	赤ちゃん相談

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

[本庄市保健センター内☎24-2003]

診察科目…内科・小児科
 診察時間…午前9時～ 正午
 午後1時～ 4時
 午後7時～10時

※健康保険証を持参してください。

②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。

9月 7日(日)	小林クリニック	☎23-3371
9月 14日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
9月 15日(月)	したら眼科クリニック	☎33-8333
9月 21日(日)	本庄皮膚科形成外科医院	☎22-3233
9月 23日(火)	児玉清水クリニック	☎72-7543
9月 28日(日)	関口外科医院	☎33-8208
10月 5日(日)	関根外科医院	☎22-3596

小児救急電話相談 (#8000)

休日や夜間の子どもの急病(発熱、下痢、おう吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、小児科経験のある看護師が相談に応じます。また、必要に応じて医師の助言を受け対応します。

なお、大人の病気などに関する相談、子どもの発育や病気予防など救急でない相談はご遠慮ください。

◆相談方法(電話による相談)

※埼玉県内のどこからでも電話で「#8000」をプッシュすることで、相談窓口につながります(携帯電話からも可)。ダイヤル回線・IP電話の方は【☎048-833-7922】へ。

◆相談受付時間

- ・平日(月～土)
午後7時～午後11時
- ・休日(日・祝・年末年始)
午前9時～午後11時

★受診可能な医療機関をお探しの場合

- ・埼玉県内の病院を紹介
救急医療情報センター(24時間対応)
【☎048-824-4199】
- ・児玉郡、児玉郡市外の病院(群馬県方面も含む)を紹介
児玉郡市広域消防本部(24時間対応)
【☎0495-24-1119】

◆問合せ

埼玉県保健医療部医療整備課医療整備担当
 【☎048-830-3538】

こんにちは
保健師です

保健センターからのお知らせ

問合せ…保健センター【☎33-2550】

**肝炎ウイルス検診の
お申し込みは保健センターへ!**

- ◆実施期間…平成20年6月2日～平成21年2月27日まで
- ◆対象者…40歳以上の方で、今までに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
(年齢基準日は平成21年3月31日です)
- ◆申込方法…受診希望の方は必ず電話等で保健センターへ申込みをしてください。受診券を送付いたします。
※受診券がお手元に届きましたら、同封されている指定医療機関から選び予約をしてください。
- ◆検診場所…本庄市児玉郡内の医療機関
- ◆料 金…1000円(70歳以上の方は無料です)
- ◆持 物…保健センターより送付した受診券及び料金

**不妊でお悩みの方、
「巡回不妊相談」お受けします**

対象…不妊に悩んでいる県内在住の方
 日時…平成20年9月27日(土)、

午前10時30分～午後4時30分

会場…熊谷市男女共同参画推進センター「ハートピア」

(所在地) 熊谷市筑波3-202ティアラ21 4階

JR高崎線熊谷駅下車 駅直結ビル

内容…①講演会(予約制) 午前10時30分～正午
 「不妊症について」

②専門家による個別相談(予約制) 午後1時～午後4時30分
 ア: 不妊治療専門医による相談 (1組30分)

イ: 臨床心理士による相談

定員…①60人、②ア・イとも各7組ずつ

費用…無料

問合せ・申込先…埼玉県保健医療部健康づくり支援課母子保健担当【☎048-830-3561】

☆専門家による個別相談は、9月1日9時から予約受付(講演会は随時予約受付)



9月24日～30日は、「結核予防週間」です

結核は、現在も多くの方が治療している日本の重大な感染症です。結核の初期症状は、風邪に似ており、あまりはつきりしたものではありません。せき・たん・発熱・胸痛など風邪に似た症状が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診してください。

問合せ…本庄保健所保健予防推進担当【☎22-6481】