

## 予防接種を受けてください

「麻しん(はしか)・風しん混合予防接種」

「二種混合予防接種(ジフテリア・破傷風)」

接種  
期間

平成21年3月31日まで

随時(13歳の誕生日の前々日まで)

対  
象  
者

第4期：高校3年生に相当する年齢の方  
(平成2年4月2日～平成3年4月1日生)  
第3期：中学1年生に相当する年齢の方  
(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)  
第2期：幼稚園・保育園などの年長児  
(平成14年4月2日～平成15年4月1日生)

11歳以上13歳未満  
(小学校6年生のときに予診票を配布します  
ので、なるべく中学校入学前に接種を済  
ませましょう)

接  
種  
費  
用

上記対象者は、接種期間内は無料です。対象外の方は、任意接種(有料)となります。  
接種期間を過ぎると対象外となりますので、ご注意ください。  
接種対象者で予診票をお持ちでない方は、保健センターまでご連絡ください。

※麻しん(はしか)はとても感染力が強く、肺炎や脳炎などの合併症を引き起こす頻度も高く、脳炎を併発すると死亡することもあり、命をとりとめても重い後遺症が残ることもある怖い病気です。

## 国民年金コーナー No.296

## 年金受給者の現況確認について

### ★現況届の提出は原則不要となりました★

平成18年10月より、年1回年金受給者の現況確認に必要な現況届の提出については、手続きの簡素化により住民基本台帳ネットワークシステム(以下「住基ネット」と言います)を活用して現況確認を行なうこととなりました。これにより、年1回誕生月にご提出いただいていた現況届は原則不要です。

### ★ご注意ください★

①住基ネットを活用した現況確認を行なえない方は、現況届の提出が必要です。

(例)

- ・外国籍(外国人登録)の方
- ・海外に居住している方
- ・社会保険庁が保有している本人基本情報と住基ネットの情報が相違し住民票コードが確認できない方

②加給年金額対象者の生計維持確認届と障害年金の診断書の提出は、引き続き必要です。

- ・加給年金を受けられるかどうかの生計維持の確認が必要な方については、社会保険庁から送付される「生計維持確認届」をご提出ください。
- ・障害年金を受給されている方で障害の程度を確認する必要がある方は、この「生計維持確認届」についての診断書を医師に記入してもらってからこの届けをご提出ください。

問合せ…熊谷社会保険事務所年金給付課 [☎048-522-5132]

## 保健センター予定表 ☎33-2550

3月	3日(火)	赤ちゃん相談
	6日(金)	母親学級①
	7日(土)	母親学級②
	11日(水)	母親学級③
	16日(月)	3・4か月児健診(平成20年11月生)
	17日(火)	7・8か月児健診(平成20年7月生)
	18日(水)	1歳6か月児健診(平成19年8月生)
	19日(木)	2歳児歯科健診(平成19年2月生)
	23日(月)	3歳6か月児健診(平成17年8月生)
	24日(火)	献血
	25日(水)	離乳食教室④

※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…内科系疾患

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。

3月 1日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
3月 8日(日)	小林クリニック	☎23-3371
3月15日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
3月20日(金)	したら眼科クリニック	☎33-8333
3月22日(日)	本庄皮膚科形成外科医院	☎22-3233
3月29日(日)	児玉清水クリニック	☎72-7543

### 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。

#### ◆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。携帯電話からの相談も可能です。

#### ◆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

#### ◆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]

# 医療トピックス

## 「ゴルフにまつわる障害」

本庄市児玉郡市医師会広報提供

ゴルフによる痛みの多くは慢性障害であり、ゴルフスイング練習に起因したものとコース上を歩くことによるものとは大別されま

す。前者は主に上肢、頸椎、体幹、腰部に多く、後者は腰部、下肢に多いといわれていますが、今ではほとんどがカートに乗るために歩

きすぎによる障害は減っています。しかし近年急激にゴルフクラブやボールが進化し、道具で飛ばせる時代になった反面、その衝撃が身体のあちこちに蓄積されて痛みの原因となっており、その病態も多種多様化しています。

〔ゴルフ肘〕  
以前は、右肘内側か左肘外側上顆炎が多かったのですが、最近は左右、内外側の差はなくなってきました。肘は道具の進化とフォームの悪さに最も影響を受ける部位であり、腕だけでクラブを操作しすぎることが原因です。最近のクラブは素直に振れば、簡単に真っ直ぐ

飛ぶよう設計されており、またボールも上から打ち込まなくてもスピンがかかって高く上がるよう進化しているのです。以前のよう

に手先でヘッドを無理に返したり強く打ち込んだりする必要がありません。グリップは指先でそつと握り、なるべく右手は使わず軽く添えるだけに、とにかく腕の力を抜いてボディーターンと体重移動でスイングするようにしましょう。

〔膝痛〕  
膝はもともと曲げ伸ばししか出来ない関節なのに、間違ったボディーターンで膝関節が左右に捻られて障害が発生します。またカート

ばかりで歩かなくなったことによる下肢筋力低下も膝痛の原因です。時に半月板断裂を生じていることもあり、膝の腫れや引っかかり感が持続するようでしたらMRI検査が必要です。

〔腰痛〕  
腰痛の原因は千差万別で、腰椎分離症や椎間板ヘルニアなどの構造的異常を有することもあれば、レントゲン検査では全く異常所見が見られないこともあります。しかし、ほとんどはオーバユース(使いすぎ症候群)であり、体幹筋力のうち特に背筋が弱っている方が多いのです。腰痛持ちの方は、日ごろから腰痛体操やストレッチをしつかり行ない、

## ～血液が不足しています～ 献血にご協力ください!

日時: 3月24日(火)、午前9時30分～正午

会場: 役場庁舎 1階 町民ホール

対象: 16歳から69歳までの健康な方。

※なお65歳以上の方の献血は、献血される方の健康を考え、

60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。

※献血間隔やその他不明な点は下記へお問い合わせください。

問合せ: 県赤十字血液センター [☎042-985-6933]



## 地デジを見るためには高額な工事が必要なの？

### 相談事例

**【事例】**(60代女性)家に来た業者から「このままだと、アナログ放送が終了したときにテレビが見られなくなる。近所でも工事をさせてもらっている。今なら工事代を安くできる。」と言われて不安になった。息子に相談すると工事は必要はないと言われたが、その後も業者は何度か来ており、話を聞くたびに工事をしたほうが良いのではと思うようになった。契約して大丈夫か。



### お答えします

2011年(平成23年)7月24日に現在のアナログ放送が終了するまで、まだ時間があります。テレビが見られなくなるという業者のトークに惑わされ、よくわからないまま契約してしまうことのないよう、十分な検討が必要です。

地上デジタルテレビ放送を見るために必要なことは、皆同じではありません。現在のテレビ(アナログ放送)をどのような設備で見ているか(アンテナ、ケーブルテレビなど)によって対応方法が異なります。業者の言うことをうのみにせず、まずは、自分がどのようなアンテナを使って今のテレビを見ているかを確認し、その上で本当にその工事が必要なものかどうかを判断してください。

#### 【地上デジタルテレビ放送を見るためのチェックポイント】

1. 現在どのような設備でテレビを見ていますか。

①屋根や屋上に個別のUHFアンテナを設置している

地上デジタルテレビ放送はUHFアンテナで受信しますが、UHFアンテナの種類や受信方向によっては、アンテナの調整、増設、交換が必要になることがあります。アパートやマンションにお住まいの場合は管理人などに確認してください。

②電波障害対策用の共同アンテナを利用している

加入している受信障害対策共同施設などの保守・管理業者がどのような対応をするのかよく確認してください。なお、地上デジタルテレビ放送は受信障害に強いですが、ビル陰などの都市受信障害を受けることが少なくなり、個別のアンテナを設置して直接受信できることもあります。

③ケーブルテレビを利用している

ケーブルテレビ会社の多くは地上デジタルテレビ放送の配信を行なっていますので、アンテナは不要です。配信方式により必要な機器等が異なりますので、加入しているケーブルテレビ会社に確認してください。

2. 地上デジタルテレビ放送対応機器はありますか。地上デジタルテレビ放送は、「地デジ対応」の機器でなければ受信できません。現在使用中のアナログテレビをそのまま使いたいという場合は、地上デジタルチューナーまたは地上デジタルチューナー内蔵録画機器を接続する方法があります。困ったときや不安に思うことがあれば、お近くの消費生活相談窓口にお問い合わせ下さい。なお、消費生活支援センターでは特定の業者に関する情報提供はできません。また、今月号P14を参照してください。

困ったときの相談窓口は…

◆上里町役場『消費生活相談窓口』[産業振興課農政商工係内 ☎35-1232内2533]  
(毎週金曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分)

◆本庄市役所『消費生活相談窓口』[商工課 ☎25-1175] ※こちらでも相談を受けられます。  
(毎週月・木曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分)

◆消費生活支援センター熊谷[☎048-524-0999・FAX048-525-6316]  
《土・日の相談窓口》

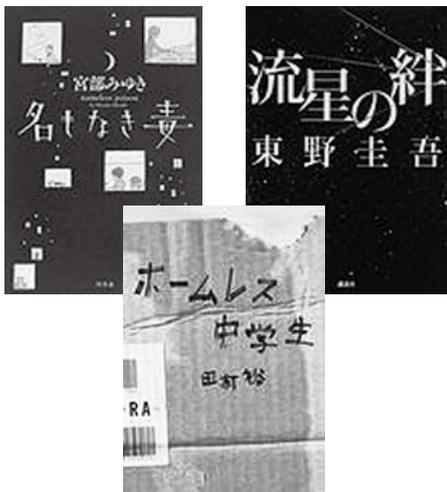
◆社団法人全国消費生活相談員協会[毎週土・日、午前10時～午後4時 ☎03-3448-1409]



『図書館で今、もっとも読まれている本を紹介します』

(平成20年4月～21年1月までの貸し出し回数ベスト3)

- 1位 ホームレス中学生  
(田村 裕/著 ワニブックス)
- 2位 名もなき毒  
(宮部みゆき/著 幻冬舎)
- 3位 流星の絆  
(東野圭吾/著 講談社)



みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…3月14日(土)、午後2時  
作品名…プーさんとほちみつ (30分)

◆お話し会

- くまさんのポケット  
日時…3月11日(水)・25日(水)、  
午前11時
- カッコーの会  
日時…3月21日(土)、午後2時
- のはらタイム(のはらくらぶ)  
日時…3月28日(土)、午後2時

図書館カレンダー 3月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
1	●2	3	4	5	6	7
8	●9	10	11	12	13	14
15	●16	17	18	19	●20	21
22	●23	24	25	26	27	28
29	●30	●31	4/1			

第7回上里町民ゴルフ大会参加者募集!

日時 / 4月19日(日)、午前7時～  
会場 / 上里ゴルフ場  
競技方法 / 新ペリア方式  
対象 / 町内在住在勤の方  
定員 / 60組240名(先着順)  
費用 / ①参加費 3,000円  
(表彰式パーティー費含む・申込時に集金)  
②プレー費 9,000円  
(ゴルフ場フロントで精算、ソフトドリンク・食事・カート代含む)  
賞品 / 優勝ほか賞品多数  
表彰式 / 当日:午後6時30分～、会場:サンパレス  
申込 / 日時…3月15日(日)、午前10時～午後2時  
会場…上里町役場・町民ホール  
問合せ / 総務課庶務係 [☎35-1234内3222]



かみさと文芸

初日記 少し書き足す 夫のこと 田辺 青柳

初日記は、新年に初めて書く日記である。新しい日記を手にして書き入れるのも楽しいものである。そして日記の最後にご主人のこともちょっと書いた。愛情のしるしであるかのように。二人三脚という言葉がぴったりという感じの作者ご夫婦の様子が見て取れる。まるでヒラリクリントンのようである。

ねんねこや 寝息の中の 片えくぼ  
日脚伸ぶ もいちど菜畑 一周り  
凜として 静寂の中 初茜  
笑顔まで 母に似てきし 初鏡  
負けまいと 背筋をのばす 寒の入  
七日粥 種を見つげに 畦往き来  
松の内 誕生祝も 届きたる  
足引きの 赤城へ揚がる 凧一つ

飯塚 和風  
野上チカ子  
清水ヒサイ  
斉藤カツ子  
板垣 清美  
萩原 義衛  
庄子佐恵子  
本宮 裕子

去年今年 くらしに弄ぶ 老いひとり 高橋 澄

「弄ぶ」はちよつと無理な言葉のような感じもするが、辞書には「慰みとして愛する、いじくる、なぶる、おもちゃにする」といった意味もある。齢を重ね一人暮らす身には何かわかるような気もする句である。「去年今年」新年に抱く時の流れの迅さへの深い感慨、一夜明ければきのうは去年であり、今は今年である。また今年も始まったかと改めて自分を見つめ直す。去年は病気もしたが、今年はまだ俳句、短歌と遊んで行くとするか。YES WE CAN! オバマさんにあやかっぺ頑張ろう。