

～あなたの笑顔を地域のために～

**脳力向上大学(脳健康教室)学習
サポーターを募集!**

読み書き・簡単な計算をする高齢者に対して助言や指導などを行なうボランティアスタッフとして「学習サポーター」を募集します。

対象…おおむね60歳までの町内在住の方
※ただし事前の研修会及び学習者説明会(6月中旬～下旬)に参加可能な方

活動期間…7月～12月までの毎週木曜日、午前中2時間半程度

募集人数…7名(応募多数の場合は抽選)

募集締切…5月20日(水)までにご連絡ください

場所…上里町コミュニティセンター 他

申込・問合せ…健康保険課地域包括支援係
(地域包括支援センター)

[☎35-1222(直)]

脳力向上大学(脳健康教室)参加者募集!

東北大学の川島隆太教授の研究成果を応用した教室です。読み書きや簡単な計算で脳の健康維持(認知症予防)をしましょう。

教室を通じた人と人との交流により、地域での仲間作りの場にもなります。

内容…読み書き・簡単な計算の学習を行ないます
学習期間…7月～12月まで(6ヶ月間)、毎週木曜日の午前中の1時間程度

対象…おおむね70歳以上の町内在住の方(毎日10分程度の自宅学習が出来る人)

場所…上里町コミュニティセンター 他

定員…20人(4月20日より申込み開始:先着順)

費用…月額300円(教材費込)

申込・問合せ…健康保険課地域包括支援係
(地域包括支援センター)

[☎35-1222(直)]

**65歳以上で介護保険の認定を受けていない方に、
生活機能(基本)チェックリストが郵送されます**

町では介護保険法に基づき4月中旬までに65歳以上で介護認定を受けていない方を対象に「生活機能(基本)チェックリスト」を送付します。あなたに必要な介護予防を知るために、日常生活を「はい」「いいえ」でチェックして返信してください。返信された生活機能(基本)チェックリストをもとに生活機能評価の健診を受けていただく方を決定し、その後に実施される特定健康診査・後期高齢者健康診査(P9を参照)と一緒に受診をしていただきます。

なお、上里町国民健康保険以外の健康保険組合に加入されている方についても生活機能評価検査は受診できますので、返信をお願いします。(受診日については後日、個別通知させていただきます。)

■通知対象者

平成21年8月28日現在で65歳の方

■返信の期限

7月28日(火)まで

(なるべく6月から始まる健康診査の受診希望日の一か月前まで)

■「生活機能評価」とは?

寝たきりなどの原因となる心や身体の生活機能の低下を早期に把握し、介護や支援が必要となる状態を予防するための健診です。

■判定の結果

この検査を受け、生活機能の低下が見られた方には、要支援・要介護状態にならないための介護予防事業による機能の維持・向上のお手伝いをさせていただきます。

問合せ…健康保険課地域包括支援係
(地域包括支援センター)

[☎35-1222(直)]

65歳以上の方を対象とした生活機能(基本)チェックリスト

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことはありませんか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI) BMI 18.5未満=1. はい		
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の温きがきになりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ
26	自動車・自転車・バイクなどに乗って外出していますか	0. はい	1. いいえ
27	趣味や稽古事(クラブやサークル)をしていますか	0. はい	1. いいえ
28	この1年間に入院の経験はありますか	1. はい	0. いいえ
29	自分で食事の支度(用意)ができますか	0. はい	1. いいえ

保健センター予定表 ☎33-2550

4月	6日(月)	赤ちゃん相談
	10日(金)	
	13日(月) ~ 17日(金)	ポリオ (平成18年4月~平成20年11月生)
	20日(月)	3歳6か月児健診(平成17年9月生)
	21日(火)	2歳児歯科健診(平成19年3月生)
	22日(水)	1歳6か月児健診(平成19年9月生)
	23日(木)	7・8か月児健診(平成20年8月生)
	24日(金)	3・4か月児健診(平成20年12月生)

※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。

4月 5日(日)	関口外科医院	☎33-8208
4月12日(日)	関根外科医院	☎22-3596
4月19日(日)	高橋外科整形外科	☎22-6211
4月26日(日)	千田医院	☎76-0041

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(携帯電話からの可)。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】

からだ改革塾スタンダードコースの参加者を募集!

『最近、体重やお腹のお肉が増えちゃって…』『健康のために運動したいけどやり方がわからない』という方を対象にした生活習慣病予防教室を開催します。ぜひご参加ください!

【対象】40歳以上~65歳未満の町民の方、30名程度
(年齢基準:平成22年3月31日現在)

※特に『BMI(肥満指数)25以上で運動制限のない方』『普段運動習慣のない方』『肥満ではないが、中性脂肪や悪玉コレステロール、血糖等の値が気になる方』を対象に募集します。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
BMI ≥ 25は肥満とされています。

【会場】多目的スポーツホール

【内容】運動教室8回/栄養教室2回

【日時】毎月月曜、午前10~12時(受付時間:午前9時45分~)

5月11日・18日・25日 / 6月1日・8日・22日・29日
/ 7月6日・13日・27日

【持ち物】運動できる服装・上履き・タオル・水分補給用飲み物
・バスタオルまたはヨガマット

【申込期間】4月1日(水)~24日(金)(定員になり次第締切)

申込・問合せ…保健センター【☎33-2550】

平成21年4月1日から

「妊婦一般健康診査」の公費負担回数が14回に増えます

妊婦期間中に妊婦健診を14回受けることが望ましいとされていますが、家庭の事情などで受診を遅らせたり、回数を減らしたりすることが全国的な問題となっています。町では、安心・安全な出産を迎えることができるよう4月1日から「妊婦一般健康診査受診票」の交付をこれまでの5回から14回に拡大します。

すでに、受診票5回分をお持ちの方で4月1日以降の出産予定日の方には、受診票9回分を追加交付します。対象となる方には、個別に通知しています。お手元に通知が届かない方は、保健センターまでご連絡ください。



問合せ…本庄保健所保健予防推進担当
【☎22-6481】

時間:午後1時30分~

日(木)、3月11日(木)

17日(木)、平成22年1月21日(木)、2月25日(木)

17日(木)、10月15日(木)、11月19日(木)、12月18日(木)

18日(木)、7月16日(木)、8月13日(木)、9月17日(木)

18日(木)、5月21日(木)、6月18日(木)

② ひきこもり相談

時間:午後1時~

22年2月22日(月)

24日(月)、10月26日(月)、12月21日(月)、平成22年2月22日(月)

日程:4月27日(月)、6月22日(月)、8月24日(月)

① 精神保健相談

日程:4月27日(月)、6月22日(月)、8月24日(月)

10月26日(月)、12月21日(月)、平成22年2月22日(月)

① 精神的な病気や悩みについては精神科医による相談、② 青年期のひきこもりについては臨床心理士による相談を実施します。会場は保健所で、いずれも予約制です。事前に電話でご連絡ください。

① 精神的な病気や悩みについては精神科医による相談、② 青年期のひきこもりについては臨床心理士による相談を実施します。会場は保健所で、いずれも予約制です。事前に電話でご連絡ください。

① 精神的な病気や悩みについては精神科医による相談、② 青年期のひきこもりについては臨床心理士による相談を実施します。会場は保健所で、いずれも予約制です。事前に電話でご連絡ください。

① 精神的な病気や悩みについては精神科医による相談、② 青年期のひきこもりについては臨床心理士による相談を実施します。会場は保健所で、いずれも予約制です。事前に電話でご連絡ください。

本庄保健所からのお知らせ

『合併処理浄化槽設置補助』申請受付

対象者：専用住宅等において、単独処理浄化槽または汲み取り方式から10人槽以下の合併処理浄化槽に転換する方で、平成21年4月1日以降に着工し、平成22年3月19日までに工事が完了する方

※着工日を確認するため、職員が現地を確認します。なお公共機関による道路拡幅事業などで便槽取壊しによる補償を受けた方は対象外となります。

対象区域：町内で下水道事業計画認可区域および農業集落排水事業施行区域（上郷・久保地区）を除いた区域
対象浄化槽：国庫補助指針に適合、または全国浄化槽協会に登録した浄化槽（なお設置業者による機能保証登録が必要）

受付期間：4月1日(水)～12月15日(火)

※補助は先着順とし、補助基数に達したら受付を締め切ります。

補助基数：20基

補助金額：1基あたり36万円（撤去・処分費6万円を含みます）

★平成21年度から『合併処理浄化槽補助金交付要綱』が改正されました

【主な変更点】

○対象の変更

単独処理浄化槽または汲み取り方式から10人槽以下の合併処理浄化槽への転換補助のみとなりました。（新設補助は廃止）

○受付期間の変更

4月1日(水)～12月15日(火)（閉庁日を除き、随時受付）

○補助金額の変更

補助金限度額が、10人槽以下：1基あたり36万円となりました。

問合せ：下水道課下水道係 ☎35-1228内2311
2312

4月1日より 『建築安全センター』が設置 されます！

県では、県内12県土整備事務所の開発建築部を集約化して、4月1日から川越・熊谷及び越谷に「建築安全センター」を設置し、東松山、秩父、本庄、行田及び杉戸の各県土整備事務所に「駐在」を設置します。

建築安全センター等では、県民の安心・安全を守るため、現場パトロールの徹底、厳格な建築確認等を行なうよう取り組んでまいります。これまで本庄県土整備事務所開発建築部で取り扱っていた上里町の建築確認事務や開発許可事務については、熊谷建築安全センターで取り扱います。

なお、建築相談や台帳記載証明事務については、本庄駐在で取り扱います。

※建築確認、開発許可の申請窓口は、従来どおり「まち整備課」が担当課となります。

※建築確認、開発許可以外の道路や河川等に関することは従来どおり本庄県土整備事務所となります。
※その他、詳細はお問い合わせください。

問合せ：熊谷建築安全センター（熊谷県土整備事務所内）☎048-533-8776・本庄駐在（本庄県土整備事務所内）☎21-3145

4月1日より 県営上里ゴルフ場が町の施設になります

平成元年の開設以来20年間皆さまに親しまれている県営上里ゴルフ場ですが、埼玉県から町に無償で譲与されることとなり、4月1日より上里町烏川・神流川総合運動公園の公園施設となります。

ゴルフ場の管理運営は、従来と同様(株)さいたまりバーフロンティアが行なっていきます。大きな起伏がなく体にやさしい上里ゴルフ場ですので、日ごろの健康管理やストレス解消のために、これまで以上により多くの町民の方々にご利用いただきたいと思っております。



クラブハウス全景



問合せ…まち整備課 ☎35-1227内2120・上里ゴルフ場 ☎33-1150

利用の予約は ☎33-1155 へ。お待ちしております！



わくわくおはなし会



紙芝居や絵本の読み聞かせなどたのしいおはなしがいっぱい。まっています！

日時…5月2日(土)、午後1時30分
会場…町立図書館2階視聴覚室

みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…4月11日(土)、午後2時
作品名…アニメ

- ①『きつねとぶどう』(11分)
- ②『うそつきの羊飼』(12分)

◆お話し会

□くまさんのポケット

日時…4月8日(水)・22日(水)、
午前11時

□カッコーの会

日時…4月18日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…4月25日(土)、午後2時

図書館カレンダー 4・5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	5/1	2
3	●4	●5	●6	7	8	9

※4月から図書館の休館日が一部変わります。

- 祝日が土・日の場合は、開館します。
- 館内整理日は、毎月最終の木曜日とし、休館となります。

～町民のふるさと創生活動のサポートとして～

かみさと『まちづくり塾』募集!

この『まちづくり塾』は、町民の自由な発想を生かした研究・実践活動を通して個性的な町づくりに関する提言を行なうとともに、地域の人材を育成し、広く町民が参加できるふるさと創生活動を展開することを目的とします。ぜひご活用ください。

- 応募資格 町内在住在勤の方で組織できる団体・グループまたはグループ化できる方
- 募集内容 地域の特性を生かしたり、個性的なまちづくりに関するもの(特産品の創造や活性化イベントの開催等)
- 活動期間 1年間(必要に応じて継続を認める)
- 応募方法 テーマ・目的・活動内容を明記した企画書を提出
- 応募期間 5月8日(金)まで
- 塾助成金 1塾あたり48,000円
- 問合せ 生涯学習課生涯学習係[☎35-1245(直)]

『上里町コミュニティ花いっぱい運動』

助成事業実施団体募集!

地域の環境美化と住民の皆さまの自主的活動を推進するため、住民団体に実施する『花いっぱい運動』に対して助成金を交付します。詳しくは、申請書類でご確認ください。

- 助成対象 花の種子、苗、土、肥料代等(助成金の交付については条件あり)
- 助成金額 1団体あたり5万円以内(事業予算の範囲内)
- 申込期限 4月28日(火)必着のこと
- 申請書類 4月1日(水)より総合政策課にて配布
- 問合せ 上里町コミュニティ協議会事務局
(総合政策課内)[☎35-1238(直)]



かみさと文芸

冬耕や 定年無き 我思う
萩原 義衛

「耕^{たが}し」は、普通は春耕を言うのであるが、今は農業形態もハウス栽培などさまざまで、冬でもトラクターなどで耕耘し作付けしている。大きな農業経営の作者が農耕のちよつとした合間に定年の無きわが身のことをふと振り返ったときの句と思われる。

日脚伸ぶ パート帰りの 立ち話 平野 和子

冬至以後、日脚は徐々に伸びてゆくが、それがはつきりと感じられるようになるのは一月末ごろからである。パート帰りの主婦が友達との別れ際、とりとめのない話に花が咲き、いつまでもおしゃべりが続いているのだろう。本格的な春はもうすぐそこまで来ている。

聴きにくし 医師看護師は 皆マスク

わが屋根を 忍者のごとく 猫の恋

雑炊を 喜ぶ母や 春浅し

夕食の 支度にゆとり 日脚伸ぶ

よくみれば 天使の笑顔 露のとう

嬰児の 片言うれし 日脚伸ぶ

竹林は 風除けとなり 梅三分

身に宿る 鬼影^{おひなた}し 豆を撒く

荒井 勝
森村 和江
松島 良子
久保 梅子
飯島 輝雄
青木 靖政
梶塚 清
田辺 露風