

平成24年度参加者募集！『健康づくり応援塾』

日程…秋期コース・冬期コース

	秋期コース	冬期コース	時間	運動(60分程度)	ミニ講話(30分程度)
1	10月9日(火)	1月15日(火)	午後1時30分～ 3時30分	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
2	10月23日(火)	1月22日(火)		楽しくウォーキング	再確認！血圧
3	11月6日(火)	1月29日(火)		ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
4	11月13日(火)	2月5日(火)		ゆがみを整える～ひざ編～	体重管理の大切さ
5	11月20日(火)	2月12日(火)		ゆがみを整える～肩編～	低カロリー食のポイント
6	11月28日(水)	2月20日(水)	午前10時～正午	ソフトエアロビクス①	骨を丈夫に保つコツ
7	12月5日(水)	2月27日(水)		ソフトエアロビクス②	あなどれない！？歯の健康
8	12月19日(水)	3月13日(水)		ソフトエアロビクス③	心の健康も大切に

会場…多目的スポーツホール

講師…【1～5回目】皿山由美氏（健康運動実践指導者）
【6～8回目】入美由紀氏（スポーツインストラクター）

対象…運動制限のない40～74歳までの町民の方
（年齢基準：平成25年3月31日）

定員…各40名（定員を超えた場合は抽選）

申込…9月5日(水)まで

（「秋期」・「冬期」のどちらかのコースを選択）

※参加の可否は9月中旬までに『はがき』でお知らせします。
（これまでに参加していない方で、全日程参加可能な方を優先）

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係

【☎35-1221内線1221～1225】

脳力向上大学（脳の健康教室） 参加者募集！

対象…お一人で教室に通える70歳以上の町内在住の方（毎日10分程度の自宅学習ができる方）

定員…20名（先着順）

期間…9月20日～3月14日まで

（毎週木曜日の午前中1時間程度）

※9月13日(木)に説明会を行います。

会場…コミュニティセンター

内容…簡単な読み書き計算、体操など

費用…月額600円（教材費の一部）

申込…8月30日まで

申込先・問合せ…地域包括支援係【☎35-1222】

健康診査がお済みでない方へ

日程…①8月28日(火)～31日(金)、②10月10日(水)

受付…①午後1時～2時、②午後1時30分～2時

会場…ワープ上里

対象…40歳以上の上里町国民健康保険加入者
及び埼玉県後期高齢者医療制度加入者

費用…1,000円

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係

【☎35-1221内線1221～1225】

6・7月の特定健康診査を受診された方

『ファースト・ステップ塾』

日時…9月3日(月)、午前9時30分～正午

会場…多目的スポーツホール

内容…特定健康診査の結果説明会と軽い運動

対象…40歳以上の上里町国民健康保険加入者
で、7月までに特定健康診査を受診された方

申込…8月17日(金)まで（電話申込）

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係

【☎35-1221内線1221～1225】

認知症に対する理解を深めてみませんか？

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって関係ないとは言いきれない認知症について、学びませんか。

※認知症サポーターとは、認知症について理解し、認知症の人や家族を見守る人です。受講者には、サポーターの証として「オレンジリング」（オレンジ色のリストバンド）をお渡しします。

日時…9月14日(金)、午後2時～3時30分

（午後1時45分受付）

会場…ケアハウス「栄華の里」

内容…認知症に関する基礎知識、理解を深める

※実践的な介護方法をお伝えする場ではありません。

講師…根岸英衣氏（介護支援専門員）

費用…無料

定員…30名

申込…9月7日(金)まで

（定員になり次第締切）

申込先・問合せ…健康保険課地域包括支援係

【☎35-1222】



保健センター予定表 ☎33-2550

8月	20日(月)	3・4か月児健診(平成24年4月生)
	21日(火)	7・8か月児健診(平成23年12月生)
	22日(水)	3歳6か月児健診(平成21年1月生)
	23日(木)	2歳児歯科健診(平成22年7月生)
	24日(金)	1歳6か月児健診(平成23年1月生)
	27日(月)	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 ☎23-3322]

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。

8月 5日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
8月12日(日)	飯塚内科産婦人科	☎24-6311
8月19日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166
8月26日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
9月 2日(日)	小林クリニック	☎23-3371

このマークを見かけたら
思いやりのある行動を!



マタニティマークとは、妊婦さんが妊娠していることをさりげなく周知させ、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。妊娠初期は赤ちゃんの成長に大切な時期であり、妊婦さんにとっては“つわり”で大変な時期です。

しかし、妊娠初期は外見上気づきにくい「たばこの煙が気になる」とか「電車で席に座れない」など、配慮がされにくい実態があります。

町では、母子健康手帳交付時にマタニティーキーホルダー又は車用ステッカーを配布していますので、このマークに気づいたら、妊婦さんへの温かい配慮をお願いします。

「麻疹風しん混合予防接種」のお知らせ



まだ予防接種がお済みでない方は夏休み中に受けましょう。

【対象者】

第4期	高校3年生に相当する年齢の方(平成6年4月2日～平成7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11年4月2日～平成12年4月1日生)
第2期	幼稚園・保育園などの年長児(平成18年4月2日～平成19年4月1日生)
第1期	1歳～2歳未満

【接種期間】

(第2～4期の方) 平成25年3月31日まで

(第1期の方) 1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前々日まで

【接種費用】

接種期間内は無料 [対象外の方は任意接種(有料)]

※予診票を紛失された方や上里町に転入し予診票がお手元にない方は保健センターまでご連絡ください。

スランクのある看護師の復職応援!

県では、スランクのある看護師の職場復帰を3か月間の充実した研修により応援しています。

また、勤務研修を実施して下さる医療・介護施設も募集しています。(助成あり)

応募先…県看護協会ナースセンター

【☎048-824-7266】

問合せ先…県医療整備課

【☎048-830-3543】

食中毒に気をつけましょう!

気温や湿度が高いこの時期は、食中毒が多く発生します。特に肉は生で食べると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒になることがあります。生肉の十分な加熱、食べる箸、焼く箸の使い分け、調理に使ったまな板や包丁の熱湯等での消毒、十分な手洗いといった事に気をつけて、食中毒を予防しましょう。

問合せ…本庄保健所 【☎22-6481】

ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がんワクチンの
助成が受けられます!

町では、ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がんワクチンの助成を行います。希望される方は保健センターに申請してください。

<助成内容>

ワクチン	助成対象者	申請時に持参する物	助成後の自己負担額 (接種1回あたり)
ヒブ	町内在住の生後2か月～5歳未満の児童	・母子健康手帳	900円
肺炎球菌		・保護者の方の身分を証明できるもの(免許証など)	1,100円
子宮頸がん	町内在住の中学1年生～高校1年生に相当する年齢の女子	・印鑑	1,600円

熱中症にご注意を!

熱中症は病気ではなく、予防を怠らなければ防げる気象災害です。温度に気を配る、飲み物を持ち歩く、休息・栄養をとる、声を掛け合う等の予防をしっかり行いましょう。



こむぎっちが行く!

かみさと歴史発見

第8話



上里町の「大字」単位で、その地域の歴史などを紹介します。

問合せ…郷土資料館【☎33-2682】

忍保

忍保は、古くは藤島郷忍保庄鉢形領に属し、江戸時代のはじめは藤島村だったんだけど、寛永5年(1628年)に忍保村に改められたんだ。

その忍保の「保」とは、村落を意味するんだけど、平安時代の「五保制度」からきているもので、百姓が開発した田んぼの区画をこう呼んだんだ。「忍」には大きいという意味があって、「忍保」は大きな村落やいくつかの村落が集まった区画を意味する地名とされているんだ。

池上神社

(今城青坂稲美池上神社)

忍保には、平成22年NHK朝の連続ドラマ「ゲゲゲの女房」の撮影が行われた池上神社があるんだ。この神社は和銅4年(711年)の創立と伝えられ、新田義貞が社殿を寄進したといういい伝えがある

んだよ。

ここには、神楽殿があって、かつては金鑽神楽忍保組という神楽が演じられていたんだ。



池上神社



金鑽神楽 忍保組

また、華道の正風流が、花を供養するため安政3年に建てた、花塚と呼ばれる芭蕉句碑もあるんだ。



花塚(芭蕉句碑)

竹内半蔵と敷地昌平

忍保は、北側に広がる烏川や神流川がしばしば氾濫を起こして、そのたびに甚大な被害を受けているんだ。特に、弘化3年(1846年)の烏川の氾濫によって、水田が全滅してしまったんだけど、その時、

竹内半蔵が中心となって水路工事を始め、苦心の末、5年後に完成させたんだ。また、半蔵は、傳尚という号をもつ風流人で、華道(正風流)や茶道を好み、能(金春流)は善台寺に能の額を奉納するほど熱心だったんだ。



正風流家伝書

敷地昌平も明治時代に子どもたちに学問を教えるかたわら烏川堤防取締役などを勤め、治水に活躍したんだ。その功績は「敷地松樹斎碑」に刻まれているよ。

善台寺

善台寺は、天慶2年(939年)法印快道によって創設されたんだ。その後、神流川合戦の時に焼失したり、洪水などの被害にあったりしたため、正徳3年(1713年)頃に現在地に移転したんだ。

ここには、町指定文化財の不動明王古画があるんだ。これは中心に不動明王を大きく描き、金箔を要所に使って表現しているもので、今から600年程前の南北朝後期の作とされているんだよ。



善台寺

ほかにも、忍保には町指定文化財の「忍保の松」があるし、忍保パブリック公園の野球場にはもともと甲子園球場のラッキーゾーンだったフェンスがあるんだよ。



公民館等利用団体の紹介

【賀美公民館】 No.7

「1957・55年前の かみさと」

昭和32年頃の資料展を開催しています。懐かしい写真や資料をぜひご覧ください。

期間…8月26日(日)まで

会場…郷土資料館特別展示室



昭和32年神保原駅

みんなできでね!

◆子どもシアター

日時…8月11日(土)

(1回目)午後2時

(2回目)午後3時

作品名…アニメ(20分)

「海がめさんのちえ」

◆お話し会

□くまさんのポケット

日時…8月8日(水)・22日(水)、
午前11時

□カッコーの会

日時…8月18日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…①8月9日(木)、午前11時
②8月25日(土)、午後2時

図書館カレンダー 8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	9/1
2	●3	4	5	6	7	8

【開館時間変更のお知らせ】

期間…8月31日(金)まで

開館時間…午前9時～午後6時

町内には、元気に活動されている様々な団体があります。そのような団体の皆さんを紹介します。

問合せ…賀美公民館【☎34-1724】

賀美三味線クラブ

毎週水曜日の午後、会員20名で活動しています。公民館まつり等で、年3回くらいの発表の場を設け、日々練習しています。最初は、なかなかうまくいきませんが、仲間と共に、練習に励み、心一つになって出せた時の音色は、なんとも言葉で表現できない達成感があります。



「これからも心一つに仲間と共に、よい音色を出していきます。」

ひまわり絵手紙の会

平成11年に発足し、今年で14年目を迎えます。活動日は、第1・第3木曜日午後、絵手紙作家・須藤義雄先生の指導のもと会員10名で活動しています。

毎回、四季折々の絵手紙を描き、年賀状も自分の描いた絵で出す会員もいます。



「人と人の心をつなぐ絵手紙と一緒に描きませんか。」



かみさと文芸

なにもかも母につながる桐の花

松島良子

颯爽と背すじを伸ばし夏野ゆく

星野素枝

新茶くむ無欲に生きる日をつなぎ

高橋澄

ひとり降りひとり乗る駅桐の花

横田安子

ゆるゆるとめぐる薔薇園小半日

関野玲子

空の色映して夏の川流る

塚越信雄

日の暮れて白さを余す鉄線花

飯島輝雄

古浴衣ほんのり亡母の香をのこす

平野和子

麦の秋八十路の夫の福白髪

塚越節子

寝不足をあざ嗤いをり雨蛙

小野英彦