

[第23回]

# 上里町<sup>けんむ</sup>乾武マラソン大会 参加者募集!

日時

平成26年

**3月30日(日)**

(開会式)午前8時30分

(スタート)午前9時20分~

※雨天決行

会場

**神保原小学校**(スタート・ゴール)



ゲストランナー

**猫 ひろしさん**

## ◆参加資格

- ①小学4年生以上で健康な方(ジョギングの部は小学1年生以上)
- ②ハーフマラソンの部は、制限時間(2時間40分)内でゴールできる方

## ◆申込方法

- ①大会事務局窓口で直接申し込む
  - ②所定の払込取扱票に必要事項を記入の上、最寄りの郵便局から申し込む
  - ③ランネット (<http://runnet.jp/>) からインターネット・携帯電話で申し込む
- ※申込された方には、参加通知書を3月上旬に送付します。(申込受付後は、参加料の返金はできません。)

## ◆申込期間

平成26年2月14日(金)まで

[当日消印有効]

※ランネット締切日:平成26年2月24日(月)

## 種目・参加料

| 種目                | コード     | 部門                        | 参加料                    |                          |
|-------------------|---------|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| ハーフマラソン           | A       | 男子39歳以下(高校生含む)            | 3,000円<br>(高校生は2,000円) |                          |
|                   | B       | 男子40歳代                    |                        |                          |
|                   | C       | 男子50歳以上                   |                        |                          |
|                   | D       | 女子(高校生含む)                 |                        |                          |
| 10km              | E       | 男子39歳以下(高校生含む)            | 2,500円<br>(高校生は2,000円) |                          |
|                   | F       | 男子40歳代                    |                        |                          |
|                   | G       | 男子50歳以上                   |                        |                          |
| 5km               | H       | 女子39歳以下(高校生含む)            | 800円                   |                          |
|                   | I       | 女子40歳以上                   |                        |                          |
|                   | J       | 男子39歳以下(高校生含む)            |                        |                          |
|                   | K       | 男子40歳以上                   |                        |                          |
| 2.5km             | L       | 女子(高校生含む)                 | 800円                   |                          |
|                   | M       | 中学生男子                     |                        |                          |
|                   | N       | 中学生女子                     |                        |                          |
|                   | O       | 小学4年生男子                   |                        |                          |
|                   | P       | 小学4年生女子                   |                        |                          |
|                   | Q       | 小学5年生男子                   |                        |                          |
| R                 | 小学5年生女子 |                           |                        |                          |
| ジョギング<br>(記録計測なし) | U       | S                         | 小学6年生男子                | 1,500円<br>500円<br>1,500円 |
|                   |         | T                         | 小学6年生女子                |                          |
|                   |         | 一般                        | 1,500円                 |                          |
|                   |         | 小中学生                      | 500円                   |                          |
|                   |         | ファミリー<br>(小中学生とその保護者等のペア) | 1,500円                 |                          |

# 乾武マラソン大会コース図

ハーフ 5 km  
10km 2.5km

折返し



## 第22回種目別受付者数

- ハーフ (681人)
- 10 km (379人)
- 5 km (278人)
- 2.5km (152人)
- ジョギング (126人)

## コースのポイント

利根川の堤防上を、赤城山・榛名山を横目に妙義山・浅間山に向かい走る景色は絶景です。



## 乾武ってどういう意味？

上里町が武蔵の国の乾の方向に位置したため、この名前を付けました。

① 参加賞  
ショルダー  
バッグ

内容盛りだくさんで  
お待ちしております！

② ゴール後は  
乾武オフクロ汁  
やさしいオフクロの  
手作りの味です。

③ お楽しみ抽選会  
レース終了後、  
もうひとつのお楽しみ。  
魅力いっぱい、  
トクトクいっぱい！

## ボランティア役員募集！

マラソン大会の成功に向けて、大会当日にボランティアとして協力いただける方を広く募集します。希望者は2月7日(金)までに大会事務局までご連絡ください。

## 沿道でランナーを応援しよう！

ランナーに熱い声援を送り、みんなでいっしょに大会を盛り上げましょう。



大会に関するお問い合わせ先 (パンフレット請求を含む)  
**上里町乾武マラソン大会実行委員会事務局【☎35-1245】**  
 (上里町教育委員会生涯学習課内)

# 児童手当・児童扶養手当等のご案内

問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】

## 児童手当

児童手当は、家庭等の生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな育ちを応援するための制度です。

### 支給について

支給対象…中学校卒業まで（15歳到達後最初の3月31日まで）の児童を養育している方

支給月…6月・10月・2月

### 所得制限限度額

| 扶養親族等の数 | 所得限度額 |
|---------|-------|
| 0人      | 622万円 |
| 1人      | 660万円 |
| 2人      | 698万円 |
| 3人      | 736万円 |

※所得額に対して控除等があります。



### 支給額

| 児童の年齢             | 月額      |
|-------------------|---------|
| 3歳未満(一律)          | 15,000円 |
| 3歳～小学校修了前(第1子・2子) | 10,000円 |
| 3歳～小学校修了前(第3子以降)  | 15,000円 |
| 中学生(一律)           | 10,000円 |
| 所得制限限度額以上(一律)     | 5,000円  |

## 児童扶養手当

父または母のない18歳になる年の年度末までの児童（一定の障害がある場合は20歳までの児童）の家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るために、父または母や父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。（父または母が極めて重度の障害がある場合にも支給されることがあります。）

※公的年金を受給できるときや、対象児童が児童福祉施設等に入所しているときは支給されません。

手当額は、申請者の所得に応じて全部支給または一部支給（減額）となります。

ただし、申請者やその配偶者および同居等生計を同じくする扶養義務者の所得が所得制限額以上あると支給されません。

| 児童数  | 月額                       |                 |
|------|--------------------------|-----------------|
|      | 全部支給                     | 一部支給            |
| 1人   | 41,140円                  | 41,130円～9,710円  |
| 2人   | 46,140円                  | 46,130円～14,710円 |
| 3人以上 | 2人の場合の月額に、1人につき3,000円を加算 |                 |

手当は、認定の場合、申請を受付した翌月分から支給対象となり、1年に3回、4月・8月・12月にそれぞれの前月分までが支給されます。

## 特別児童扶養手当

児童の福祉の増進を図るため、精神または身体に一定の障害（政令で定める程度以上）のある20歳未満の児童を育てている方に支給されます。

※対象児童が障害を支給事由とする公的年金を受給できるときや、児童福祉施設等に入所しているときは支給できません。

手当額は、障害の状態により支給されます。

ただし、申請者やその配偶者および同居等生計を同じくする扶養義務者の所得が所得制限額以上あると支給されません。所得は申請者やその配偶者および同居等生計を同じくする扶養義務者のものを確認します。

| 障害の状態  | 月額(児童1人につき) |
|--------|-------------|
| 1級(重度) | 50,050円     |
| 2級(中度) | 33,330円     |

手当は、認定の場合、申請を受付した翌月分から支給対象となり、1年に3回、4月・8月・11月にそれぞれの前月分（11月の支払いについては、11月分も含む）までが支給されます。

## ひとり親家庭等医療費支給事業

母子家庭、父子家庭、親がいないため親に代わってその児童(18歳になる年の年度末まで)を育てている養育者家庭、または父(母)に一定の障害がある家庭の皆さんが、医療保険制度で医療にかかった場合に、支払った医療費の一部が申請に基づき支給される制度です。(児童扶養手当に準じた所得制限等があります。)

申請を受付した日から支給の対象となります。

# 健康・子育てインフォメーション

## 保健センター予定表 ☎33-2550

|    |        |                              |
|----|--------|------------------------------|
| 1月 | 20日(月) | 3・4か月児健診(平成25年9月生)           |
|    | 21日(火) | 7・8か月児健診(平成25年5月生)           |
|    | 22日(水) | 3歳6か月児健診(平成22年6月生)           |
|    | 24日(金) | 1歳6か月児健診(平成24年6月生)           |
|    | 28日(火) | 赤ちゃん相談<br>2歳児歯科検診(平成23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☎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。

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 1月 5日(日)  | 千田医院     | ☎76-0041 |
| 1月 12日(日) | 高橋外科整形外科 | ☎22-6211 |
| 1月 13日(月) | 昭和産婦人科   | ☎22-2025 |
| 1月 19日(日) | 高山整形外科   | ☎22-3245 |
| 1月 26日(日) | 田所医院     | ☎22-3445 |
| 2月 2日(日)  | 辻クリニック   | ☎35-1116 |

## 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、嘔吐など)時の家庭内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。子どもの急な病気やケガに関する相談が対象です。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(携帯電話可)。ダイヤル回線・IP電話・ひかり電話の方は【☎048-833-7911】となります。

### ◆受付時間

- ・平日(月～土)午後7時～翌朝7時
- ・休日(日・祝)午前9時～翌朝7時

## 『歯周疾患検診』を受けましょう!

受診希望の方は検診実施歯科医院に予約の上、受診してください。

|      |  |
|------|--|
| 実施期間 | 平成26年3月31日(月)まで  |
| 対象年齢 | 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳<br>(平成25年4月1日～平成26年3月31日までに上記年齢になる方) |
| 検診場所 | 個別歯周疾患検診実施歯科医院(広報4月号掲載)<br>※保健センター【☎33-2550】にお問い合わせください。                 |
| 準備   | 健康保険証(年齢・住所を確認するため) ※無料  |

## ～血糖値改善! できることから始めよう～

## 糖尿病予防教室

糖尿病や合併症の予防のためには、血糖値のコントロールが大切です。毎日の習慣を振り返り、できることから始めませんか。



| 回 | 日時                   | ミニ講話               | 運動              |
|---|----------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | 2月12日(水)<br>午前10時～正午 | 糖尿病の基礎知識           | 運動はなぜ必要?        |
| 2 | 2月19日(水)<br>午前10時～正午 | 糖尿病を防ぐ食生活          | 効果的な運動とは…       |
| 3 | 2月26日(水)<br>午前10時～正午 | 糖尿病と気をつけたい病気       | ちょっとした工夫で活動量アップ |
| 4 | 3月12日(水)<br>午前10時～正午 | 食事記録をセルフチェック       | 楽しくからだを動かしてみよう  |
| 5 | 3月19日(水)<br>午前10時～正午 | これならできる!<br>私の実践目標 | かんたん筋トレで血糖値改善   |

会場…多目的スポーツホール

対象…特定健診等の血液検査の結果HbA1c(NGSP値)6.2%以上または空腹時血糖が110mg/dl以上の方とその家族

講師…入 美由紀氏(スポーツインストラクター)

準備…健診結果表、筆記用具、運動しやすい服装、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物

申込…2月7日(金)まで

申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】

## 高齢者の困りごと相談は上里町地域包括支援センターへ

高齢者やその家族、近所に住む高齢者の介護や保健、福祉、医療、生活に関する各種相談を受けます。守秘義務は厳守します。安心してご相談ください。



問合せ…地域包括支援センター(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】