

上里町乾武マラソン大会

参加者募集!

日時

平成27年
3月29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)



◆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
- ※エントリー手数料: 支払い総額4,000円まで205円、4,001円以上5.15%(税込)
- ※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27年2月13日(金)まで
[当日消印有効]

※ランネット締切日:平成27年2月23日(月)

種目・参加料

種目	コード	部門	参加料
ハーフマラソン	1	男子39歳以下(高校生含む)	3,000円 (高校生は2,000円)
	2	男子40歳代	
	3	男子50歳以上	
	4	女子(高校生含む)	
10km	5	男子39歳以下(高校生含む)	
	6	男子40歳代	
	7	男子50歳以上	
	8	女子39歳以下(高校生含む)	
	9	女子40歳以上	
5km	10	男子39歳以下(高校生含む)	2,500円 (高校生は2,000円)
	11	男子40歳以上	
	12	女子(高校生含む)	
	13	中学生男子	800円
14	中学生女子		
2.5km	15	小学4年生男子	
	16	小学4年生女子	
	17	小学5年生男子	
	18	小学5年生女子	
	19	小学6年生男子	
	20	小学6年生女子	
ジョギング (記録計測なし)	21	一般	1,500円
		小中学生	500円
		ファミリー	1,500円
		(小中学生とその保護者等のペア)	

乾武マラソン大会コース図

ハーフ 5km
10km 2.5km

折返し



給水所4ヶ所設置
 P…駐車場
 送…送迎バス
 (会場)
 午前7時～8時20分迄
 20分間隔
 (会場→P)
 午前11時～午後1時迄
 20分間隔



第23回種目別受付者数

- ハーフ (858人) ○10km (414人)
- 5km (358人) ○2.5km (159人)
- ジョギング (131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。



けんむ
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。

内容盛りだくさんでお待ちしています!

- 1 **参加賞**
オリジナルスポーツタオル
- 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6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)

高額療養費の自己負担限度額が変更されます

国民健康保険に加入している方が、1か月に各医療機関で医療費を負担し、定められた自己負担限度額を超えた場合、超えた分が高額療養費として支給されます。平成27年1月から、70歳未満の方の高額療養費の自己負担額が下表のとおり変更されます。なお、70歳以上の方の自己負担限度額に変更はありません。

平成26年12月まで			平成27年1月から		
区分	所得要件	自己負担限度額	区分	所得要件	自己負担限度額
A 上位所得者	基礎控除後の所得 600万円超	150,000円+(総医療費 -500,000円)×1% (多数該当:83,400円)	ア	基礎控除後の所得 901万円超	252,600円+(総医療費 -842,000円)×1% (多数該当:140,100円)
			イ	基礎控除後の所得 600万円超～ 901万円以下	167,400円+(総医療費 -558,000円)×1% (多数該当:93,000円)
B 一般	基礎控除後の所得 600万円以下	80,100円+(総医療費 -267,000円)×1% (多数該当:44,400円)	ウ	基礎控除後の所得 210万円超～ 600万円以下	80,100円+(総医療費 -267,000円)×1% (多数該当:44,400円)
			エ	基礎控除後の所得 210万円以下	57,600円 (多数該当:44,400円)
C 住民税 非課税世帯	住民税 非課税	35,400円 (多数該当:24,600円)	オ	住民税非課税	35,400円 (多数該当:24,600円)

・多数該当…過去12か月以内に、同一世帯での高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

※医療費が高額になるときの支払いを限度額までにするためには、健康保険課の窓口で「限度額適用認定証」（非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）の交付を受け、医療機関の窓口で提示してください。認定証の有効期限は、申請した月の初日から7月末までとなります。

問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1222】

国民年金コーナー No.365

年金からの天引き(特別徴収)について

介護保険料・国民健康保険料(税)・後期高齢者医療保険料・住民税を年金から天引きする場合、年金の種類や年金額によって一定の制限があります。(天引きされる方には、町からお知らせをします。)

◆介護保険料

65歳以上の方のうち、老齢もしくは退職(※1)、障害または死亡を支給事由とする年金受給者であって、年間の支給額が18万円以上の方。

◆国民健康保険料(税)(※2)

65歳以上75歳未満の方のうち、老齢もしくは退職(※1)、障害または死亡を支給事由とする年金受給者であって、年間の支給額が18万円以上の方。

◆後期高齢者医療保険料(※2)

75歳以上の方もしくは65歳以上75歳未満で後期高齢者医療保険制度に該当する方のうち、老齢もしくは退職(※1)、障害または死亡を支給事由とする年金受給者であって、年間の支給額が18万円以上の方。

◆住民税(※2)

65歳以上の方のうち、老齢もしくは退職(※1)を支給事由とする年金受給者であって、年間の支給額が18万円以上の方。

- ※1 老齢基礎年金もしくは旧法制度による老齢年金・退職年金を指します。また、老齢厚生年金は天引きの対象となりません。
- ※2 介護保険料が天引きされていることが前提条件です。

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	15日(木)	5歳児健康相談 ※対象児あて通知
	19日(月)	1歳6か月児健診(平成25年6月生)
	20日(火)	7・8か月児健診(平成26年5月生)
	21日(水)	3歳6か月児健診(平成23年6月生)
	23日(金)	3・4か月児健診(平成26年9月生)
	26日(月)	赤ちゃん相談 2歳児歯科検診(平成24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がありますので、確認してからお出かけください。

1月 4日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
1月 11日(日)	うめだクリニック	☎76-4151
1月 12日(月)	鈴木外科病院	☎72-1235
1月 18日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
1月 25日(日)	小林クリニック	☎23-3371
2月 1日(日)	恵南クリニック	☎24-0008

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27年3月31日(火)まで
対象年齢	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 (平成27年3月31日基準) ※今年度は、昭和19・24・29・34・39・44・49・54・59年の4月1日生まれの方も対象になります。
検診場所	個別歯周疾患検診実施歯科医院(広報4月号を参照、または保健センター【☎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。

日ごろの習慣を振り返り、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5日(木) 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(木) 午前10時～正午	糖尿病を防ぐ食生活	かんたん筋トレで血糖値改善
3	2月26日(木) 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

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)6.0%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…1月30日(金)まで

申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】

生涯骨太クッキング料理講習会

日時…2月4日(水)、午前10時～午後1時30分

会場…保健センター・調理実習室

内容…生活習慣病と口コモ予防

講師…中澤玲子氏(管理栄養士)

費用…無料 定員…30名(先着順)

準備…筆記用具、エプロン、三角布

申込…1月26日(月)まで

問合せ…保健センター【☎33-2550】



※訂正とお詫び 上里町カレンダーに掲載されております5歳児健康相談の日程に誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。【誤】平成27年1月22日(木) → 【正】平成27年1月15日(木)

ふくろうと人物誌

様々な分野で活躍された郷土の偉人を紹介します。
問合せ：郷土資料館「☎33-2682」

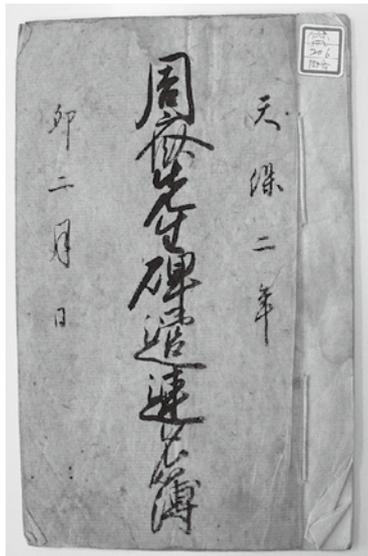
第13回



久城の天神様

内田周斎

久城の内田家には、天保2年(1831年)に書かれた「周斎先生碑造営連名簿」が残されているんだ。これは、周斎の弟子たちが師匠の死を悲しみ、師匠の素晴らしさを称えるために墓石を建てたときの名簿なんだよ。



周斎先生碑造営連名簿

この名簿には、「七本木村金井市太夫」のように村名と氏名が書かれていて、久城をはじめ七本木・立野・四谷・長浜町・横町・長浜・帯刀・藤木戸・勅使河原・金久保などの、上里の各村や本庄宿・今井・栗崎(以上本庄市)・八幡山町・下真下・蛭

川・保木野(以上旧児玉町)・新里(神川町)・野上(長瀨町)・西野入(寄居町)があり、さらに新町(高崎市)・藤岡・上栗須(以上藤岡市)など群馬県にも周斎の弟子がいたことがわかるんだ。この名簿には37名で合計3両2分3000疋(1疋は25文)が集められたことが書かれているよ。

周斎は、天明4年(1784年)上久城の名主である内田家に生まれたんだ。通称は三右衛門、名は禎、字名は元寧、元茂、俳名を奮雨、似雪亭ともいったんだ。周斎はもう一つの字名なんだよ。

16歳の春、江戸の儒学者塚田多門(※1)に弟子入りを頼んだけど、断られたんだ。そこで、日本橋嵩山坊書院へ行ってお金を預け、

真之真石川流(剣術)直筆の由来書



リクエストサービスを利用してね!

図書館では、貸出中の本の予約のほか、当館にない本は、県内外の図書館から借りて貸出することができます。予約や取寄せは無料です。

◆リクエストサービス

1人1回5冊まで

◆貸出点数・日数

図書…1人10冊(15日間)

雑誌…1人3冊(15日間)

図書…1人3点(15日間)



みんなできでね!

◆子どもシアター

日時…1月10日(土)

(1回目) 午前11時

(2回目) 午後2時

(3回目) 午後3時

作品名…「3丁目物語」(24分)

◆絵本の読み聞かせ

くまさんのポケット

日時…1月14日(水)・28日(水)

午前11時

おはなし会(カッコーの会)

日時…1月17日(土)

午後2時

のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…1月24日(土)

午後2時

図書館カレンダー 1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	⑯	27	28	⑳	30	31
2/1	2	3	4	5	6	7

**第47回上里町文化祭
盛大に開催**

10月から11月にかけて、上里町文化協会主催「第47回上里町文化祭」が開催されました。展示部門は町役場1階の町民ホールを会場に、各団体が様々な個性あふれる作品を飾り、来場者を楽しませていました。



一方、芸能部門は11月23日にワープ上里で行われ、日ごろの「学び」の成果を存分に発揮し、会場を大いにわかせました。

町・学校体育施設の平成27年度定期利用登録

平成27年度に町・学校体育施設の年間定期利用を行う団体は、申請をしてください。

資格

○町民体育館・多目的スポーツホール

児玉郡市内および深谷市内に居住する方、または町内事業所に在勤する者10名以上で構成される団体

○学校体育施設

上里町に在住する方10名以上で構成される団体

申込…1月13日(火)~30日(金)

申込先・問合せ…生涯学習課スポーツ振興係【☎35-1245】

かみさと文芸

遠雷と乾武太鼓はひびきあい祭りの勇姿の貴方を想う

木村 光子

まつすくな道路に降りた虹の足こままでおいでと誘うごとくに

垣島恵美子

二人して母の享年越えたいと姉はドクダミわれはゴボウ茶

島村 菊江

継ぐものなき百姓の行く先をお天道様教えて下され

飯塚 和一

遠く近く鳴く磯千鳥その声に朝の潮の満ち来るを知る

松本 丈

待つ母はもうおらずとも産土に秋桜咲いてススキの穂垂る

横尾みよ子

紙縫を作りコタツに並べるに長いのもあり短いのもあり

橋爪智恵子

ラミネートチューブの山葵絞り切り達成感に満たされてゐる

菊地 豊栄