

インフォメーション

今月から、公立保育園監修の季節のレシピを掲載していきます。ご家庭で作って季節の味を楽しんでみてください。

公立保育園監修
おうちでできる！
季節のレシピ



白玉雑煮

ワンポイントアドバイス

白玉は豆腐を混ぜると粘りが少なく歯切れがよくなりますが、子どもや高齢者が食べるときは、小さく切ったり、細長く切ったりして、食べやすくしてあげてください。

【材料(4人分)】

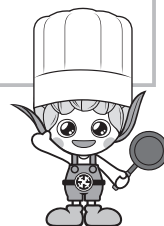
白玉粉……………100g
絹豆腐……………100g
鶏モモ肉(皮なし)…100g
大根……………160g
人参……………40g
ごぼう……………30g
里芋……………160g
しいたけ……………2枚
小松菜……………60g
ちると……………30g
だし汁……………4カップ
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

【作り方】

- ①白玉粉と絹豆腐をよく混ぜて耳たぶ位の固さにし、小さめのだんごにする。
- ②指で中央をつぶし平たくした①を沸騰した湯で茹で、浮いてきたら冷水にとる。
- ③鶏モモ肉は小さく、大根と人参は5mm厚のいちょう切りに、ごぼうは2mm厚の半月切りにする。里芋は1cm厚のいちょう切りにして下ゆでする。しいたけはうす切り、小松菜は色よく茹で、3cmの長さに切る。
- ④だし汁で鶏肉、大根、人参、ごぼうを煮る。やわらかくなったら里芋、しいたけを加え少し煮る。
- ⑤みりん、しょうゆ、白玉だんごを入れ塩で味を調える。
- ⑥盛り付けたら、小松菜、なるとを飾る。

栄養価(1人分) 熱量 192kcal.、たんぱく質 10.3g、塩分 1.2g

特定原材料(7品目) 卵、大豆、小麦



♥食事教室「ミルククッキング」

日時…2月6日(水)、午前10時～午後1時

会場…保健センター

内容…牛乳・乳製品を使用した生活習慣病予防の調理実習

対象…上里町在住の方

定員…20名(先着順)

講師…上里町食生活改善推進協議会

準備…エプロン、三角巾(バンダナ)、タオル、筆記用具

費用…無料

申込み…1月28日(月)までに保健センターに申し込む

申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】



♥上里町東児童館 親子体操

日時…2月7日(木)、午前10時30分

会場…上里町東児童館

内容…親子で体操やマット、手遊びなど

対象…幼児とその保護者

定員…20名(先着順)

講師…立石明子氏

準備…動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル

申込み…1月7日(月)から受付

申込先・問合せ…上里町東児童館

【☎35-3451】

町内小・中学校入学説明会

4月に小・中学校へ入学する児童生徒の保護者を対象に、右記の通り入学説明会を実施します。なお、詳細・不明な点は各学校へご確認ください。

学校名	実施日	受付	説明会	場所	連絡先
神保原小学校	1月30日(水)	午後1時30分から	午後2時から	理科室	33-3074
賀美小学校	1月31日(木)	午後1時30分から	午後1時45分から	生活科室	33-0026
長幡小学校	1月29日(火)	午後1時から	午後1時30分から	生活科室	33-0907
七本木小学校	2月1日(金)	午後1時20分から	午後1時40分から	体育館	33-0544
上里東小学校	1月25日(金)	午後1時15分から	午後1時30分から	体育館	33-1621
上里中学校	1月18日(金)	午後3時から	午後3時20分から	体育館	33-2974
上里北中学校	1月18日(金)	午後2時50分から	午後3時15分から	体育館	33-7749

♥糖尿病予防教室

～血糖値改善!できることから始めよう～

対象…上里町在住で糖尿病予防に関心のある方

内容…糖尿病に関する講話や簡単な体操など

回	日時	ミニ講話	運動
1	2月 7日(木)	糖尿病の基礎知識	運動はなぜ必要?
2	2月14日(木)	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28日(木)	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

時間…午前10時～正午

会場…多目的スポーツホール

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、水分補給用飲料

申込…1月31日(木)まで

申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】



♥がん検診(個別検診)実施中です

今年度から、検診費用は全て無料になりました。受診希望でまだ申込みをしていない方は、保健センターへ電話してください。

期間…平成31年3月末まで

実施機関…本庄市児玉郡内受託医療機関

【検診種目、対象者、検査内容、検診費用】

種目	対象者
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん	40歳以上の女性 ※30～39歳の方は個別検診のみ受診可能で、医師の診察とマンモグラフィを行います。
大腸がん	30歳以上の男女
前立腺がん	30歳以上の男性
胃がんリスク	40～70歳の5歳刻みの男女 ※申込不要。対象者の方には受診券を送付済み。 ※男性には前立腺がん検診、女性には子宮頸がん個別検診、乳がん個別検診の受診券も送付済み。

※年齢基準日は平成31年3月31日です。

問合せ…保健センター【☎33-2550】



♥高齢者等「肺炎球菌ワクチン予防接種」は平成31年3月30日までです

対象の方には、平成30年3月末に紫色の予診票を送付しました。

対象者(平成31年3月31日基準)

①65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

②60歳以上65歳未満の方(昭和29年4月2日～昭和34年4月1日生まれ)で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を認定された身体障害者手帳1級の方

※①の対象者は、来年度以降は対象になりません。ご注意ください。

会場…指定実施医療機関(通知に一覧表を同封)

費用…2,000円(生活保護世帯の方、東日本大震災被災者の方および中国残留邦人等支援受給者の方は無料)

申込…指定実施医療機関へ直接申し込む

問合せ…保健センター【☎33-2550】



♥「歯周疾患検診」を受けましょう!

実施期間…平成31年3月31日(日)まで

対象年齢…40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方
(平成31年3月31日基準)

費用…無料

検診場所…個別歯周疾患検診実施歯科医院(健康ガイドブックを参照、または保健センターにお問い合わせください)

受診方法…検診場所に直接予約をして受診

準備…健康保険証

問合せ…保健センター【☎33-2550】



休日の医療機関はこちらへ

1月 保健センター予定表

☎33-2550

16日(水) 5歳児健康相談(平成26年1月生まれ)

17日(木) 7・8か月児健診(平成30年5月生まれ)

18日(金) 3歳6か月児健診(平成27年6月生まれ)

21日(月) 1歳6か月児健診(平成29年6月生まれ)

22日(火) 3・4か月児健診(平成30年9月生まれ)

23日(水) 2歳6か月児歯科検診(平成28年6月生まれ)

赤ちゃん相談

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日急患診療所

【本庄市保健センター内☎23-3322】

診療科目…内科系疾患

診療日…日曜・休日・年末年始
平日木曜日夜間

診療時間…午前9時～正午
午後1時～4時、午後7時～10時
(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

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6日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
1月13日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166
1月14日(月)	あたご山クリニック	☎22-8733
1月20日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
1月27日(日)	小林クリニック	☎23-3371
2月3日(日)	恵南クリニック	☎24-0008

ふるさと文化財探訪

第25回

上里町の指定文化財を紹介します。
問合せ：郷土資料館 ☎33-2682

上里町指定文化財

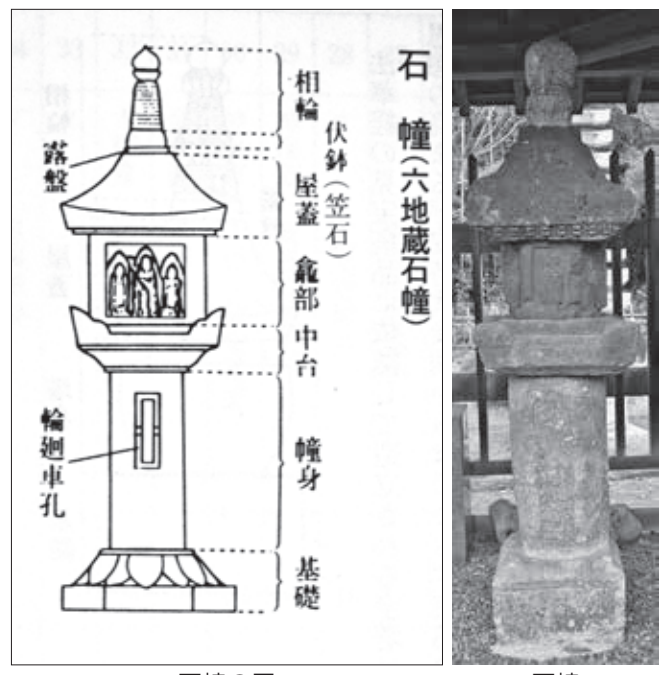
第26号 **大光寺石幢**
第46号 **大光寺勅使門**
(昭和37年指定)

○大光寺石幢

石幢は本来、寺院の須弥壇脇の飾りでしたが、鎌倉中期頃から石材を用いて作られるようになり、寺の境内や墓地などに置かれるようになりました。通常は幢身・笠・請花・宝珠などで構成されますが、この石幢は燈籠に似た形で、火袋にあたる部分に龕部が置かれ、そこに六地藏が刻まれています。別名六地藏石幢もしくは輪廻塔などとも呼ばれています。

幢身は円柱状でそこには「南無阿弥陀仏 永正6年(1509年)己巳十一月吉日 願主 円祐(他25名の法名)」と刻まれています。
石材は安山岩製で、全体の高さ171.8cm、幢身の高さ51.3cm、幅28

cm、基礎部の高さ23cm、幅36cmあり、こうした形の石幢は埼玉県では珍しく、群馬県の中西部に多く認められています。上里町には長浜や上郷、西大御堂にも一部が残されています。
当時、埼玉県・群馬県・新潟県などで布教活動をおこない、功績のあった



石幢の図

石幢

白崖という高僧が朝廷より「普覚円光禪師」の諡を賜り、その勅使として送られてきた藤原信雄卿が病のため大光寺で亡くなつてしまいました。
村民はこれを悲しみ大光寺に葬り塔を建て「勅使廟」として崇敬したと伝えられています。

○大光寺勅使門

この勅使門は勅使河原有直が大光寺を創建した建保3年(1215年)に建てられた総門と伝えられ、度々の水害や火災にもこの門だけは残り往時の様相を伝えていきます。
元禄13年(1700年)に現在の場所に移転され、その時に修繕されたことが大光寺文書に残されています。
また、柱にあるきずは天正10年

(1582)の神流川合戦の時の鏝の跡と云われています。



旧総門(正面)

こむぎっこの
がみさと歴史クイズ
チャレンジ・さ・上里

問:町指定文化財「見透燈籠」(大光寺所蔵)はいつ造られた?

- ①延享2年(1745)
- ②享和2年(1802)
- ③文化12年(1815)

答えは21ページ!



◆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)

AV…1人3点(15日間)

みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…1月12日(土)

(1回目)午前11時

(2回目)午後3時

作品名…『手ぶくろを買いに』(15分)

◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日時…1月9日(水)、23日(水)

午前11時

□おはなし会(カッコウの会)

日時…1月19日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…1月26日(土)、午後2時

◆初心者向け 本の修理講座

日時…2月26日(火)

午後1時30分～3時30分

講師…高岡容子氏

(ライブラリーアカデミー)

定員…30名

内容…壊れてしまった本の修理講座

準備…はさみ

講座終了後、午後3時30分から希望者を対象に、点字を打つ道具“点字器”のワークショップを行います。

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	④	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	⑤		

開館時間…午前9時～午後7時



大人の映画上映会

映画「鉄道員(ぽっぽこ)」

日時…2月10日(日)、午後2時から(上映時間112分)

(開場は午後1時30分から)

会場…上里町立図書館2階・視聴覚室

※事前の申し込みは不要です

問合せ…上里町立図書館【☎34-0455】

あらすじ

妻子を亡くし、孤独な生活を送っていた鉄道員一筋の駅長・乙松。廃線が決まったとき、そんな男に訪れたのは、やさしくてあたたかい奇蹟ともいえる出会だった。今は亡き、高倉健の名演とともに感動を再び。

監督:降旗康男、原作:浅田次郎、出演:高倉健 ほか

はじめの一步!

紙しばい講座

読み方・選び方などのテクニックを学びます。先生の実演に刺激を受けて一緒に紙しばいを楽しみませんか?

日時…2月11日(月・祝)、午後2時～3時30分

会場…上里町立図書館・2階会議室

講師…中平順子氏(さいたま紙芝居研究会代表、紙芝居グループ「紙ふうせん」代表)

定員…30名(先着順)

申込み…1月10日(木)から、図書館カウンターまたは電話で受付

申込先・問合せ…上里町立図書館【☎34-0455】



かみさと文芸

残菊や袴 <small>はかま</small> りにも似し風の音	拝殿に親子真顔の七五三	毛糸玉時を豊かにほぐれゆく	冬に入る門辺の枝を刈りし折	せせらぎと落葉に音ありいろは坂	おでん煮る家族揃いて蓋開けし	山茶花や一ひらの雲流れゆく	椋の実を食べて子供にかえる時	不揃いの秋茄子友の宅急便	膝に来る猫の重さやそぞろ寒
飯塚	斉藤	清水	久保	飯島	平野	神田	塚越	青木	池田
和風	かつ子	ひさい	梅子	輝雄	和子	睦美	信雄	靖政	勝鋭