

インフォメーション

公立保育園監修
おうちでできる！
季節のレシピ

【材料（4人分）】

- ・春巻きの皮 …………… 8枚
- ・玉ネギ …………… 200g
- ・人参 …………… 60g
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・春雨 …………… 30g
- ・菜の花 …………… 150g
- ・ツナ(缶) …………… 1缶
- ・マヨネーズ …………… 大さじ2
- ・トマトケチャップ …大さじ1
- ・塩コショウ …………… 少々
- ・揚げ油
- ・小麦粉 …………… 少々
- ・水 …………… 少々



【作り方】

- ①玉ネギは薄切り、人参は4cm長の細めのせん切りにし、塩もみする。
- ②春雨は少し硬めに戻して短く切る。
- ③菜の花は色よく硬めに茹で、2cm長に切り水気を絞る。
- ④ツナは缶から取り出す。
- ⑤①～④を合わせ、マヨネーズ、トマトケチャップ、塩コショウで味付する。
- ⑥春巻きの皮を1枚ずつ広げ、⑤を等分して平らに置き、しっかりと巻く。
巻き終わりを水で溶いた小麦粉で止め、160℃の油で揚げる。

栄養価(1人分)

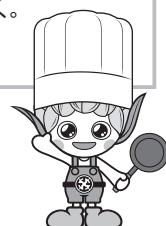
熱量 274kcal.、たんぱく質 7.4g、塩分 0.9g

特定原材料(7品目)

卵、大豆、小麦

**春もくるくる
サラダ春巻**

ワンポイントアドバイス
具にはカラーピーマン、アスパラガス、かに風味かまぼこ等を使用すると切った時に色合いがきれいになります。春雨は少し硬めに戻すと、野菜の水分を吸ってくれます。



♥平成31年4月から産前産後期間の 国民年金保険料が免除になります

対象者…「国民年金第1号被保険者」で出産日が
平成31年2月1日以降の方

届出時期…出産予定日の6か月前から届出可能
産前産後期間の取り扱い

産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

添付書類…出産前の手続きには母子健康手帳が必要です。出産後に手続きする場合は、町役場で確認できるため原則不要です。

問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1222】

♥転入された妊婦さん、助成券の差替えはお済みですか？

町外から転入した場合、前住所地で交付された妊婦健康診査助成券は使用できなくなります。次の健診までに必ず上里町のものへ差替えを行ってください。

場所…保健センター

必要書類…母子手帳、前住所地で交付された妊婦健康診査助成券

問合せ…保健センター【☎33-2550】

♥乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

受診希望の方は、保健センターへ電話等で申込みをしてください。なお、集団検診については定員に達した時点で締切となりますのでご了承ください。

		集団検診	個別検診
日程		5月24日(金)・27日(月)・28日(火)、6月24日(月)・25日(火)、9月5日(木)・10日(火)・11日(水)	5月7日(火)～平成32年3月31日(火)
会場		保健センター	本庄市内の指定医療機関(注1)
受付時間		午後0時30分～1時30分	
検査内容	【子宮】	問診・診察・細胞診	
	【乳】	問診・マンモグラフィ ※医師の診察がないため、乳がん集団検診は40歳以上の方が対象となります。	※30～39歳の方は医師の診察があります。

※年齢基準日は平成32年3月31日です。

(注1)乳がん検診と子宮頸がん検診が一緒に受けられる医療機関はありません。

問合せ…保健センター【☎33-2550】

♥上里町国民健康保険・埼玉県後期高齢者医療制度ご加入の方へ 生活習慣病予防のために「健康診査」を受診しましょう！

■対象

①特定健康診査

上里町国民健康保険に加入されている40歳から75歳未満の方

②後期高齢者健康診査

町内在住で埼玉県後期高齢者医療制度に加入されている方

■申込

対象者には、4月中に健診の申込書（往復はがき）を郵送します。必要事項を記入の上、希望する健診日の1か月前までにお申し込みください（希望者が多い健診日は、先着順となります）。

※健診日の記入がない場合や、希望する健診日がすでに定員（120名程度）の場合は、自動的に健診日を決定させていただきますのでご了承ください。

■日程 6月3日(月)～8日(土)、8月5日(月)～9日(金)
10月1日(火)～4日(金)

■会場 ワープ上里（上里町総合文化センター）

■費用 無料

■健診項目

問診、理学的検査（身体診察）、身長・体重・腹囲の測定、BMI（肥満度）の判定、血圧測定、尿検査、血液検査（肝機能・血中脂質・血糖・貧血・腎機能）、心電図検査、眼底検査

※人間ドック（予防検診）の補助金申請と特定健診等の両方を利用することはできませんので、どちらか一方の制度をご利用ください。

※その他の医療保険に加入されている方は、各医療保険者にお問い合わせください。

■問合せ

健康保険課医療年金係
【☎35-1222】



けんこう大使こむぎっち

お申込みお待ちしております！

♥平成31年度

「高齢者等肺炎球菌予防接種」が始まります

対象者(平成32年3月31日基準)

下記①または②に該当する方で、過去に23価肺炎球菌ワクチンを受けたことがない方

①65・70・75・80・85・90・95・100歳の方

②60歳以上65歳未満(昭和30年4月2日～昭和35年4月1日生まれ)の方で、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

※対象者の方には予診票(紫色)を送付しました

実施場所…指定実施機関(通知に一覧表を同封)

接種期間…平成32年3月31日(火)まで

費用…2,000円 申込…指定実施機関へ直接申し込み

問合せ…保健センター【☎33-2550】

♥大型連休中の休日・夜間急患診療所の診療日

4月28日(日)～29日(月)	下記休日・夜間急患診療所の通り
4月30日(火)～5月2日(木)	休診 ただし、2日(木)は夜間診療あり (午後8時～10時)
5月3日(金)～6日(月)	下記休日・夜間急患診療所の通り

4月30日(火)～5月2日(木)に診療を行っている医療機関については、町ホームページに掲載します。

問合せ…保健センター【☎33-2550】

休日の医療機関はこちらへ

4月

保健センター予定表

☎33-2550

15日(月) 3歳6か月児健診(平成27年9月生まれ)

16日(火) 7・8か月児健診(平成30年8月生まれ)

17日(水) 5歳児健康相談(平成26年4月生まれ)

18日(木) 3・4か月児健診(平成30年12月生まれ)

22日(月) 1歳6か月児健診(平成29年9月生まれ)

23日(火) 2歳6か月児歯科検診(平成28年9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・夜間急患診療所

【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。

4月 7日(日)	田所医院	☎22-3445
4月 14日(日)	辻クリニック	☎35-1116
4月 21日(日)	寺坂医院	☎22-3343
5月 12日(日)	中沢皮膚科	☎22-1112

※4月21日(日)は午後5時まで実施します。

ふるさと文化財探訪

第27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32号 金久保神社獅子舞 (昭和37年指定)

上里町で指定されている無形文化財のひとつで、金久保神社(元八幡神社)獅子舞保存会が毎年奉納しています。この獅子舞は元龜3年(1572)の金久保城主斉藤摂津守定盛の娘満寿姫が上州木部(高崎市木部)の城主木部宮内少輔に輿入れしたときに先導役をとめたといわれ、その後この満寿姫は天正10年(1582)の神流川合戦の際に実家である斉藤家と嫁ぎ先である木部家が戦うことになったことから世を傳んで榛名湖に入水したところ、湖の竜神と化し一緒に入水した腰元は蟹となったという伝承が残されています。

榛名山は湖をもつ水源の山として昔から日照りの時には雨乞いに行く村が数多くありました。中でも金久

保村はこの満寿姫の伝説もあり特に大がかりなもので、「雨乞い獅子」と呼ばれていました。榛名神社には今でも文久2年(1862)に金久保村が寄進した二対の幟棒が二の鳥居の前に残されています。

この獅子舞は一人立三頭連舞獅子で獅子は先獅子(法眼)、中獅子(女獅子)、後獅子(青獅子)の三頭で、龍頭で頭につけた羽根は先獅子が黒、中獅子が白、後獅子が茶褐色で服装は襦袢にたつつけ袴・手甲・白足袋・草履を履き、腰に太鼓をつけ、手に撥を持つて笛方の吹く笛に誘導され、各自の腰につけた太鼓を打ち鳴らしながら演じます。その先頭では露払いの役目をもった猿田彦が先導し、その後ろに10人から20人程の子どもがカンカチ(長さ30cm、直径5mm程の金棒)を一本ずつ両手に持ち、カチン、カチンと打ち鳴らしながらついて行きます。

演目は、笛の演目として「街道下り」や「舞の曲」があり立舞の曲として「すりこみ」「岡崎」「鳥居がかり」な



どが伝えられています。
現在は10月中旬に行われる金久保神社の秋祭りに神社の境内や大字金久保町内の各所を回りながら奉納しています。

こむぎっちょの

かみさと歴史クイズ

チャレンジ・さ・上里

問：精密な日本地図をついた伊能忠敬は何年に金久保の測量をした？

- ①宝暦2年(1752)
- ②寛政11年(1799)
- ③享和2年(1802)

答えは17ページ!



リクエストサービス 利用してね!

◆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…4月13日(土)

(1回目) 午前11時

(2回目) 午後3時

作品名…『クマのプーさん

プーさんと虎』(30分)

◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日時…4月10日(水)・24日(水)

午前11時

□おはなし会(カッコーの会)

日時…4月20日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…4月27日(土)、午後2時

◆わくわくおたのしみ会

(小さい子向けのおはなし会)

日時…4月21日(日)、

午前11時～11時30分

よみきかせ(大型絵本)

「サンドイッチ サンドイッチ」

かみしばい「ひよこちゃん」

図書館カレンダー 4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				

開館時間…午前9時～午後7時

『上里町コミュニティ花いっぱい運動』

推進事業実施団体を募集します

上里町コミュニティ協議会では、地域の環境美化と住民の皆様の自主的活動を推進するため、住民団体で実施する『花いっぱい運動』に対して助成金を交付します。

助成対象…花の種子、苗、肥料代等(助成金交付は条件あり)

助成金額…1団体あたり4万円以内(事業予算の範囲内)

申請期限…4月25日(休)必着

※助成金額の半分(5割)以上を花の種・苗の購入に使用してください。

※事業の案内や申請書類は、4月3日(休)から総務課(3階)で配布します。

問合せ…上里町コミュニティ協議会事務局

(総務課庶務係内)【☎35-1234】

図書館キッズデー

～図書館へ行ってみよう!～

大型えほんやかみしばい、工作などを楽しもう!



日時…4月21日(日)、午後2時～4時

場所…上里町立図書館2階・視聴覚室

対象…幼児～小学校低学年向け

問合せ…上里町立図書館【☎34-0455】



かみさと文芸

蠟梅を見上げほおばる焼きみかん湯気と香りがわ
れを包めり
鈴木 せき

洗い物終へて二合の米量る明日を迎へる儀式のや
うに
大塚 眞智子

この世ではひとりぼっちも仕方なし夕茜の空墨色
の山々
垣島 恵美子

初空に真白き姿の浅間嶺連なる山よりひとときわ高
し
横尾 みよ子

何も成さず老境に入るわれ思う卒寿を生きても有
難きかな
飯塚 和一

父ちゃんは元気かチビも元気かと届く息子のメー
ルまた読む
木村 光子

赤色のヘリコプターが連なりて三機飛びゆく救助
に向うか
大井田 道子

暖かいよ触ってごらんとわれを呼ぶ櫂の幹は冬日
浴みつつ
菊地 豊栄