

インフォメーション

保健センターからお知らせ 問合せ…健康保険課健康推進係(保健センター)【☎33-2550】

♥麻しん(はしか)風しん混合予防接種 2期を受けましょう!

麻しん風しん混合予防接種は2回の接種が必要です。麻しんは感染力が強く、空気感染もするので手洗いやマスクだけでは予防できません。免疫を確実にするために、忘れずに2回の接種を受けましょう。

☆1歳のお誕生日を迎えたら1回目の接種を、
小学校入学前に2回目の接種をしましょう!

【定期接種対象者・接種期間】

第1期…1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日までに接種

第2期…平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
令和2年3月31日(火)までに接種

※期間を過ぎると定期接種とならず、無料になりません。
※予診票がお手元がない方は、保健センターまでご連絡ください。

※子育て支援アプリ「はぐたまかみさと」で子ども1人1人に合わせた予防接種スケジュールを作成できます。

♥日本脳炎予防接種の 特例対象者について

平成17年度から21年度にかけて差し控えにより接種を受けることができなかった方は、定期接種として1期3回および2期1回を接種することができます。母子健康手帳で接種回数を確認しましょう。

接種を希望される方で予診票をお持ちでない場合は、保健センターまでご連絡ください。

対象者…平成19年4月1日までに生まれた方で
20歳未満の方

♥子宮頸がん予防接種について

現在積極的な接種勧奨を差し控えています。定期接種の中止ではありませんので、接種を希望する方は有効性および副反応について十分に理解した上で接種を受けてください。接種を希望する方は保健センターまでご連絡ください。

対象者…中学1年生～高校1年生相当の女子

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)

☆かつおの香り焼き

- ・かつお切身(80g) …… 4切
- ・ゆかりふりかけ …… 4g
- ・みそ …… 大さじ1/2
- ・ごま油 …… 小さじ2

☆わかいの西京焼き

- ・わかい切身(80g) …… 4切
- ・白みそ …… 大さじ1+1/2
- ・三温糖 …… 小さじ1/2
- ・みりん …… 大さじ1/2
- ・サラダ油 …… 適量



【作り方】

★かつおの香り焼き★

- ①かつおの切身は2～3等分にする。
- ②ゆかり、みそ、ごま油を混ぜ、かつおと合わせて30分程おく。
- ③フライパンに少なめに油を入れて焦がさないように焼く。

★さわらの西京焼き★

- ①白みそ、三温糖、みりんをダマがないようによく混ぜておく。
- ②①にさわらの切身を1時間ほど漬け込む。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、焦がさないように焼く。

栄養価(1人分)

かつお:熱量 115kcal.、たんぱく質 21.0g、塩分 0.8g
さわら:熱量 186kcal.、たんぱく質 16.7g、塩分 0.9g

特定原材料(7品目)

大豆、小麦

超かんたん 魚の漬け焼き

ワンポイントアドバイス

旬の魚を使ったとっても簡単な漬け焼きです。他の魚や豚肉・鶏肉でも作れます。切身をひと口大にし、片栗粉を付けて唐揚げにすると、お弁当のおかずにもなります。



♥歯周疾患検診が始まります

歯周病は、初期の自覚症状がほとんどないので、気づかないうちに症状が悪化してまいります。歯を失うだけでなく、糖尿病などの全身の病気へ影響することもわかってきています。

生涯自分の歯で食べる楽しみと健康を保つために、ぜひ歯と口の健康チェックを受けましょう。

対象の方には、4月下旬頃に個別通知しました。

対象者…40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方
(年齢基準日:令和2年3月31日)

期間…5月7日(火)～令和2年3月31日(火)

持ち物…健康保険証 費用…無料

実施場所…指定歯科医院(個別通知内に一覧表を同封)

※指定歯科医院は変更となることがあります。予約の際にご確認ください。

申込・受診方法…指定歯科医院に直接予約をし、受診。



♥ベビーマッサージ&ベビーヨガ講座がはじまります

赤ちゃんはママやパパの優しい声や笑顔、温かい手のぬくもりが大好きです。赤ちゃんとふれあうことで赤ちゃんの心と体の成長を促します。親子の絆も深まり、親御さんのリフレッシュにもなります。毎月1回開催しますのでぜひお申し込みください。

講座時間…午前10時30分～11時30分
(受付:午前10時15分から)

場所…保健センター

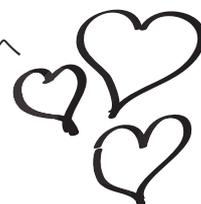
対象…生後6か月までのお子さん(1人1回)

内容…ベビーマッサージやベビーヨガ

持ち物…バスタオル・母子健康手帳

申込…講座前日までに保健センターへ

※日程は「上里町カレンダーの健康ページ」をご覧ください。



♥がん検診のお知らせ

“検診費用はすべて無料です”

受診希望でまだ申込みをしていない方は、広報3月号号と同時配布をした「上里町健康ガイドブック」についている「検診申込みはがき(9月末日まで有効)」か保健センターへ電話等で申込みをしてください。

【指定医療機関で受けられる個別検診】 ※年齢基準日は令和2年3月31日です。

検診の種類	対象者	実施期間
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	令和元年5月7日(火) ↓ 令和2年3月31日(火)
乳がん検診	40歳以上の女性(30～39歳の方は医師の診察があります。)	
大腸がん検診	40歳以上の男女(30～39歳の方も可)	
前立腺がん検診	40歳以上の男性(30～39歳の方も可)	
胃がんリスク検診	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します。 ※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します。	

【胃がん・大腸がん 集団検診】 集団検診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。

日 程	7月12日(金)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・11月12日(火)・13日(水)
会 場	保健センター
受付時間	午前8時～9時30分(大腸がん検診のみの受付時間:午前10時30分～11時)
検査内容	【胃がん検診】問診・胃部エックス線検査(バリウム検査) 【大腸がん検診】問診・便潜血反応検査



休日の医療機関はこちらへ

5月 保健センター予定表

☎33-2550

- 13日(月) 1歳6か月児健康診査(平成29年10月生まれ)
- 14日(火) 3・4か月児健康診査(平成31年1月生まれ)
- 15日(水) 5歳児健康相談(平成26年5月生まれ)
- 16日(木) 7・8か月児健康診査(平成30年9月生まれ)
- 17日(金) 3歳6か月児健康診査(平成27年10月生まれ)
- 21日(火) 2歳6か月児歯科検診(平成28年10月生まれ)
赤ちゃん相談・ベビーマッサージ&ヨガ講座
※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。

5月12日(日)	中沢皮膚科	☎22-1112
5月19日(日)	中村外科医院	☎21-6211
5月26日(日)	西澤整形外科	☎33-0600
6月2日(日)	根岸医院	☎72-0071

ふるさと文化財探訪

第28回

上里町の指定文化財を紹介します。
問合せ：郷土資料館 ☎33-26821

上里町指定文化財

第40号 忍保の松

第41号 榎の木

(昭和37年指定)

第48号 ひいらぎの大木

(昭和49年指定)

上里町では学術上の価値が高い動植物を天然記念物として指定文化財に認定しており、現在、動物として1つ、植物として5つの樹木を登録しています。

○忍保の松

松はマツ科の常緑高木針葉樹または低木で世界中では百種類ほどあります。樹皮の色は赤褐色・黒褐色・灰褐色などがありひび割れしています。

この松は枝下1・5〜2m、枝張は10〜13m程で樹齢200年と推定されています。

○榎の木

大御堂の宝蔵寺と浅間神社の間の県道脇にあるこの榎の木は、樹高14m、周囲5mあまりの大木です。よく見ると上部が切り落とされていますが、これは第二次世界大戦の時に大御堂の東にあった児玉飛行場の飛行機の離発着に支障があるとして切られてしまったとのこと。

榎はスギ科の日本固有の常緑高木針葉樹で、葉は扁平、線形で庭木として、また、生垣としてよく植えられています。この榎の木の樹齢は600年と推定されています。また、高野榎は秋篠宮家の悠仁親王殿下の身の回りのお品に付ける「御印」となっています。



榎の木



忍保の松

○ひいらぎの大木

ひいらぎはモクセイ科の常緑樹で光沢のある葉の先には鋭いとげとなった顕著な切れ込みがあります。このとげがあるため、節分の日にこの枝と鯛の頭を玄関に挿すと悪鬼を払うといわれています。

堤の虚空蔵堂の県道脇にあるこのひいらぎは高さ約3m、根回り5m余り、途中から枝が三つに分かれています。このひいらぎの大木は樹齢450年あまりの老木であるため、葉にはもうとげがありません。しかしながら、秋になれば香りのよい白い花をつけます。また、ひいらぎは緻密で堅く印材・算盤玉・将棋の駒・櫛などに利用されています。



ひいらぎの大木

こむぎっちの

かみさと歴史クイズ

チャレンジ・ザ・上里

問：上里町の木はなに？

- ① 藤
- ② ハナミズキ
- ③ 八重栞



答えは17ページ!

今月のおすすめ新刊本



「あわせの牛乳」
(児童書)
佐藤慧／著
安田菜津紀／写真
ポプラ社
【請求記号】
641サ

【あらすじ】

日本では数少ない「山地酪農」を実践する中洞正さんの生き様に迫るノンフィクション。人と自然との共生について考えます。

みんなできてね!

◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日時…5月8日(水)・22日(水)
午前11時

□おはなし会 (カッコーの会)

日時…5月18日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…5月25日(土)、午後2時

◆子どもシアター

日時…5月11日(土)

(1回目) 午前11時

(2回目) 午後3時

作品名…「ねずみくんのチョコッキ」
(19分)

図書館カレンダー 5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	

開館時間…午前9時～午後7時

● ● 広報特派員を募集します ● ●

町の話題等を取材して「広報かみさと」の記事を書いていただく、ボランティアの広報特派員を募集します。



対象…町内在住または在勤の方

募集人数…若干名(応募者多数の場合は選考あり)

任期…委嘱日から翌年3月末日まで

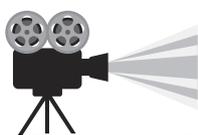
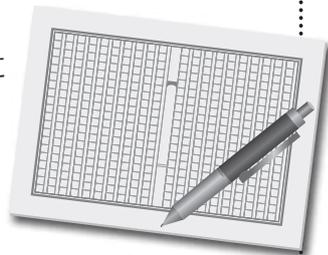
内容…町内の話題等を取材し、広報かみさとに掲載する記事の執筆を行います。写真は自らのデジカメやスマートフォン等で撮影をします。

申込方法…総務課庶務係窓口にある申請書に記入して提出

申込期限…5月31日(金)まで

申込先・問合せ…総務課庶務係

☎35-1234



大人のための映画上映会
「命のピザ」

日付…6月16日(日)

場所…図書館2階視聴覚室

時間…午後2時上映(115分)

定員…50名

※今回より予約制となります。

あらすじ

1940年、ナチスドイツとソ連が対峙する戦乱の中、バルト海沿岸のリトアニアにはユダヤ難民が追い詰められていた。彼らの脱出の唯一の希望は日本通過のピザ。日本領事・杉原千畝は周囲の反対をおして、ピザを発行する。

原作：杉原幸子 出演：加藤剛 ほか

申込先・問合せ…上里町立図書館 ☎34-0455

かみさと文芸

耳立てて小屋のうさぎも卒業歌

森村 和弘

つくしんぼう子はそれぞれに独立し

森村 梅子

山茶花やゆるやかに雲流れをり

庄子 佐恵子

たくあんを取り出す朝の余寒かな

浅見 敏子

早咲きの三色菫路地に続く

森村 三千子

不揃いのむきし熱々衣被

高橋 則子

足音に追はれる如し師走の夜

矢沼 直江

三山は吹雪いてゐるらし利根渡る

加藤 キク江