

■『こむぎっち ちょっくら健康体操』大交流会

日時…9月26日(休)、午後1時30分～3時30分(受付:午後1時から)

場所…多目的スポーツホール

内容…①理学療法士からの講話

②平成30年度立上げ地区の発表(藤木戸・嘉美・本郷・黛・西金)

③参加者全員で「こむぎっち ちょっくら健康体操」の実施

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係

【☎35-1243】



「こむぎっち ちょっくら健康体操」とは？

自分の体力に合わせて重りを調整しながら、手首や足首に付けて体操をします。椅子に腰かけたまま、ゆっくり動かす体操ですので、体力に自信のない方や押し車をお使いの方も参加できます。現在、町内26か所で取り組まれています。

■認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえない「認知症」について学びませんか。受講修了者には、サポーター証と認知症を支援する「目印」であるオレンジリングをお渡しします。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、できる範囲で認知症の方やその家族を見守り、支援する「応援者」です。

日時…10月10日(木)、午前9時30分～11時(受付:9時15分から)

会場…福祉町民センター(社会福祉協議会2階)

内容…認知症について基礎的な知識

講師…蛭田 晶子氏(認知症キャラバンメイト) 定員…20名

申込…9月27日(金)まで ※生活支援サポーター養成講座の受講者は申込みの必要はありません。

申込み・問合せ…上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】



認知症 ほっと 相談

町内の認知症グループホームでは、認知症ケアのプロに相談ができます。

認知症専門病院の受診方法や、認知症介護の仕方、介護上のちょっとした困りごとへの相談をお受けします。まずはお電話ください。

上里町の認知症グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

グループホーム名	対応形態※	住所	電話番号
栄華の里	予約制	大字三町22-2	34-2188
さくらんぼ		大字金久保777	34-3388
賀美邑		大字勅使河原1584	35-0333
かみさと		大字七本木291-1	35-3483
カンナの里		大字勅使河原1577	35-3525
愛の家神保原	随時対応	大字神保原町91	35-3700

※守秘義務は遵守します。安心してご相談ください。

※予約制の場合は電話で相談日時を調整後に相談をお受けします。

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35-1243(直通)】

介護の話有谁かに聞いてほしい!

物忘れがあるけれどこれって認知症?

お財布を盗られたと言う事が多くて対応に困る



今月のおすすめ新刊本



「みんなちがって、
それでいい」
(児童書)
宮崎恵理／著
重本沙絵／監修
ポプラ社／出
【請求記号】
782シ

【あらすじ】

リオパラリンピック、ロンドン世界陸上の400メートルで銅メダルを獲得した重本沙絵選手。障がいをもとせず、健常者と同じ舞台に立ってきた彼女のこれまでの軌跡をたどる。東京パラリンピックに向ける思いも紹介。

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…9月11日(水)、25日(水)
午前11時

□おはなし会(カッコーの会)

日時…9月21日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…9月28日(土)、午後2時

◆子どもシアター

日時…9月14日(土)

1回目 午前11時から

2回目 午後3時から

タイトル…「いのししうりっ子の
ぼうけん」(20分)

図書館カレンダー 9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

令和
元年度

人権サポーター養成講座
受講者募集!!

あらゆる人権問題の完全解消を目指すため、人権問題の諸課題を自覚し、自ら実践を行う人材を養成する人権サポーター養成講座を開催します。

日時…10月～令和2年3月まで(全6講座)

会場…上里町役場等

対象…町内在住者および各種団体等で人権問題の推進に関わる方
および、人権問題について関心があり、今後活動していきたい方。修了者には修了証の交付と、『上里町人権を大切に
にする会』への入会をお願いしています。

(『上里町人権を大切ににする会』では各種人権教育研修への参加
や、人権講演会開催時のサポートを行っています。)

定員…60名程度 申込…10月4日(金)まで

申込先・問合せ…生涯学習課生涯学習係☎35-1245



【就学時健康診断を実施します】



令和2年4月に小学校へ入学するお子さん(平成25年4月2日～26年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を実施します。9月中旬に通知を送付しますので、通知が届かない場合や当日受診できない場合は、学校教育課へお問い合わせください。

問合せ…学校教育課教育庶務係【☎35-1246】

学校名	実施日	受付時間
神保原小学校	10月4日(金)	午後1時～1時15分
賀美小学校	10月21日(月)	午後1時～1時15分
長幡小学校	10月18日(金)	午後1時～1時15分
七本木小学校	10月11日(金)	午後1時～1時15分
上里東小学校	10月7日(月)	午後1時～1時20分

かみさと文芸

家家に色のさまざま七変化

浅見 敏子

子ら帰りカーネーションと会話する

庄子 佐恵子

麦秋の中に浮き立つ農の家

加藤 キク江

カサブランカ凛々しく咲きて人寄せず

森村 三千子

紫陽花の藍の小径の静けさよ

高橋 則子

香水や老には老の香り欲し

矢沼 直江

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



月見 おさつコロッケ

ワンポイント アドバイス

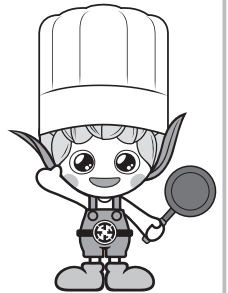
・9月13日は「十五夜」です。「芋名月」ともいわれ、月見だんごや芋などの秋の収穫物をお供えます。今回は、さつまいもベースに、お月様に見立てたうずらの卵を入れたかわいいコロッケです。

【材料】(4人分)

- ・さつまいも …………… 400g
- ・玉ネギ …………… 100g
- ・ベーコン …………… 40g
- ・バター …………… 20g
- ・塩コショウ …………… 少々
- ・うずらの卵(水煮) …… 12個
- ・小麦粉
- ・とま卵
- ・パン粉
- ・揚げ油

【作り方】

- ①さつまいもは皮を剥き、1センチ厚の輪切りにして水に晒し、蒸して丁寧につぶす。
- ②玉ネギは薄切り、ベーコンは5ミリ幅に切り、バターで炒めて塩コショウで味付けする。
- ③熱いうちに①②を合わせ、12等分にする。うずらの卵が中央になるように俵型にする。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。



栄養価(1人分) 熱量 348kcal、たんぱく質 6.9g、塩分 0.6g

特定原材料(7品目) 乳、小麦、大豆

令和2年度4月の保育所入所申込の受付を開始します！



保育所の利用には、保護者が「保育を必要とする事由」に該当し、町から認定を受ける必要があります。詳しくは「保育所入所申込のてびき(9月20日以降配布)」をご覧ください。

▶認定・申込の手続きは？

書類配布…9月20日(金)から

受付期間…**10月1日(火)～10月31日(木)**

午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日は除く)

提出先…子育て共生課子育て支援係

(町役場1階⑥番窓口)

提出書類…支給認定申請書兼保育所入所申込書

保育の必要性を証明する書類

その他状況に応じて必要な書類

▶申請の対象となる施設一覧

保育園	定員(人)	住所	電話番号・連絡先
(仮)町立上里保育園	70	七本木5592	35-1236
ひまわり保育園	140	七本木3398-1	33-0352
安盛保育園	120	神保原町263-10	33-8877
めぐみ保育園	90	神保原町1016	33-3543
れいんぼー保育園	60	七本木3706-22	34-1951
上里町かがやき保育園	90	七本木1706-1	34-4190
認定こども園	定員(人)	住所	電話番号・連絡先
萌美チェリッシュこども園	教育認定 15	金久保1560	33-0430
	保育認定100		

▶入所の決定は？

保育の必要性があるかどうかを審査・認定した上で利用調整を行い、2月下旬頃決定します。希望者が多数の場合、希望の保育所に入所できない場合があります。

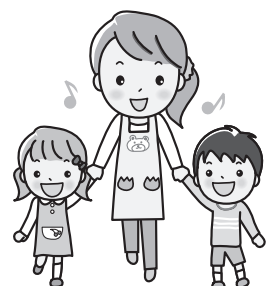
▶保育料の決定は？

保育料は、4～8月分は前年度の町県民税額を、9～翌3月分は当年度の町県民税額をもとに算定します。詳細は町ホームページをご覧ください。

▶令和元年度途中入所の申込受付について

令和元年度途中入所(12月～令和2年3月)を希望する方についても、この受付期間中に申し込みをしてください。

問合せ…子育て共生課子育て支援係 ☎35-1236



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】

♥『からだ改革塾～カラダの仕組みと筋力トレーニング～』参加者募集

- ◆日時…10月15日(火) 午後1時30分～3時 ◆会場…上里町役場 大会議室
- ◆講師…東海大学体育学部 准教授 八百則和 氏
- ◆対象…20歳以上の町民の方 (年齢基準：令和2年3月31日) ◆定員…80名
- ◆内容…筋力トレーニングによる身体変化からトレーニングの必要性を学ぼう！
- ◆準備…筆記用具、水分補給用飲料
※健★幸マイレージ参加者は、ポイントカードまたはスマートフォン (ポイントカードは、9月下旬に配布予定)
- ◆申込…10月4日(金)までに電話等で保健センターへお申込みください。
- ◆主催…健康保険課健康推進係 (保健センター) ◆問合せ…保健センター【☎33-2550】



♥がん検診(個別検診)実施しています

検診費用は全て無料です。受診希望の方は電話等で保健センターへお申込みください。

期間…令和2年3月末まで

【指定医療機関で受けられる個別検診】

検診の種類	対象者
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
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済みです。 ※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ついています。



【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。

◆日時…11月12日(火)・13日(水)

◆会場…保健センター

◆受付…午前8時～9時30分

大腸がん検診のみ：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

※年齢基準日は令和2年3月31日です。

◆問合せ…保健センター【☎33-2550】

無料

♥働き続けるための「がんワンストップ相談」

◆対象者…県内在住または在勤する就労中のがん患者の方 (休職中の方も含む)

◆場所…埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

J Rさいたま新都心駅から徒歩5分 / J R北与野駅から徒歩6分

◆相談日…月2回開催

9月	9日(月) ・ 25日(水)
10月	7日(月) ・ 29日(火)

◆相談時間…午後6時15分～8時30分

◆申込・問合せ

埼玉県保健医療部疾病対策課

【☎048-830-3599】

【✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp】

◆11月以降の相談日は、ホームページで御確認ください。



「がんワンストップ相談」
QRコード

休日・夜間の医療機関はこちらへ

9月

保健センター予定表

☎33-2550

13日(金)3歳6か月児健康診査(平成28年2月生まれ)

17日(火)1歳6か月児健康診査(平成30年2月生まれ)

18日(水)5歳児健康相談(平成26年9月生まれ)

19日(木)3・4か月児健康診査(令和元年5月生まれ)

20日(金)7・8か月児健康診査(平成31年1月生まれ)

24日(火)2歳6か月児歯科検診(平成29年2月生まれ)

24日(火)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・祝日・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。

9月 1日	小林クリニック	☎23-3371
9月 8日	恵南クリニック	☎24-0008
9月 15日	児玉清水クリニック	☎72-7543
9月 16日	本庄皮膚科医院	☎22-3233
9月 22日	したら眼科クリニック	☎33-8333
9月 23日	鈴木外科病院	☎72-1235
9月 29日	関根内科外科医院	☎77-7667
10月 6日	上武病院	☎21-0111