

フ ォ メ ー シ ョ ン

保健センターからのお知らせ 問合せ…健康保険課健康支援係(保健センター)【☎33-2550】

かみさと「たまる健★幸マイレージ」コーナー

♥『健康の取り組みシート』を活用してみましょう！

かみさと「たまる健★幸マイレージ」事業は、健康寿命の延伸や医療費の削減を目的とした、健幸（康）づくり事業です。参加登録はお済みですか？

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防の観点から、やむを得ず、集団で実施するような検診や教室が中止となっています。

自粛生活が長引くことで、からだを動かす機会の減少や食生活の乱れなど、身体機能の低下も心配されています。

このようなときは、「健康の取り組み」を1つ決め、実践してみたいはかがでしょうか。



例

- ・ 毎日ラジオ体操をする
- ・ 1日30分ウォーキングをする
- ・ 間食は1日1回までとする

など、健康づくりに関する内容なら何でも大丈夫です。

「たまる健★幸マイレージ」事業では、この健康の取り組みの記録が健幸ポイントになります。

専用シートに健康の取り組みを記録し、年度末までに保健センターへ提出すると、最大で300日分=300ポイントの健幸ポイントを獲得できます。(1日=1ポイント)

他の対象事業ポイントなどと合算し、500ポイント以上になれば、上里町共通商品券と交換できます。(ポイントの交換には、「たまる健★幸マイレージ」事業への参加登録が必要です。)

感染症や生活習慣病の予防につながり、自分のペースでちょっとお得に健康づくりが実施できる『健康の取り組みシート』。この機会に、チャレンジしてみてください。

(専用の取り組みシートは、広報5月号と同時配布したリーフレットの裏面やホームページよりダウンロードしてご利用ください。)

記入例: 毎日ラジオ体操をする。

ポイント: 128

★記入シート: 目標になるべく具体的に「何をする」と実践できた日(1日)を記入してください。

私の目標: 毎日ラジオ体操をする。

日	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	
1	26	51	76	101	126	151	176	201	226	251	276	301	326	351	376	401	426	451	476	501	526	551	576	601	626	651
2	27	52	77	102	127	152	177	202	227	252	277	302	327	352	377	402	427	452	477	502	527	552	577	602	627	652
3	28	53	78	103	128	153	178	203	228	253	278	303	328	353	378	403	428	453	478	503	528	553	578	603	628	653
4	29	54	79	104	129	154	179	204	229	254	279	304	329	354	379	404	429	454	479	504	529	554	579	604	629	654
5	30	55	80	105	130	155	180	205	230	255	280	305	330	355	380	405	430	455	480	505	530	555	580	605	630	655
6	31	56	81	106	131	156	181	206	231	256	281	306	331	356	381	406	431	456	481	506	531	556	581	606	631	656
7	32	57	82	107	132	157	182	207	232	257	282	307	332	357	382	407	432	457	482	507	532	557	582	607	632	657
8	33	58	83	108	133	158	183	208	233	258	283	308	333	358	383	408	433	458	483	508	533	558	583	608	633	658
9	34	59	84	109	134	159	184	209	234	259	284	309	334	359	384	409	434	459	484	509	534	559	584	609	634	659
10	35	60	85	110	135	160	185	210	235	260	285	310	335	360	385	410	435	460	485	510	535	560	585	610	635	660
11	36	61	86	111	136	161	186	211	236	261	286	311	336	361	386	411	436	461	486	511	536	561	586	611	636	661
12	37	62	87	112	137	162	187	212	237	262	287	312	337	362	387	412	437	462	487	512	537	562	587	612	637	662
13	38	63	88	113	138	163	188	213	238	263	288	313	338	363	388	413	438	463	488	513	538	563	588	613	638	663
14	39	64	89	114	139	164	189	214	239	264	289	314	339	364	389	414	439	464	489	514	539	564	589	614	639	664
15	40	65	90	115	140	165	190	215	240	265	290	315	340	365	390	415	440	465	490	515	540	565	590	615	640	665
16	41	66	91	116	141	166	191	216	241	266	291	316	341	366	391	416	441	466	491	516	541	566	591	616	641	666
17	42	67	92	117	142	167	192	217	242	267	292	317	342	367	392	417	442	467	492	517	542	567	592	617	642	667
18	43	68	93	118	143	168	193	218	243	268	293	318	343	368	393	418	443	468	493	518	543	568	593	618	643	668
19	44	69	94	119	144	169	194	219	244	269	294	319	344	369	394	419	444	469	494	519	544	569	594	619	644	669
20	45	70	95	120	145	170	195	220	245	270	295	320	345	370	395	420	445	470	495	520	545	570	595	620	645	670
21	46	71	96	121	146	171	196	221	246	271	296	321	346	371	396	421	446	471	496	521	546	571	596	621	646	671
22	47	72	97	122	147	172	197	222	247	272	297	322	347	372	397	422	447	472	497	522	547	572	597	622	647	672
23	48	73	98	123	148	173	198	223	248	273	298	323	348	373	398	423	448	473	498	523	548	573	598	623	648	673
24	49	74	99	124	149	174	199	224	249	274	299	324	349	374	399	424	449	474	499	524	549	574	599	624	649	674
25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600	625	650	675

300ポイント到達: 750ポイント到達: 1500ポイント到達: 2250ポイント到達: 3000ポイント到達

健康の取り組みシート

♥献血にご協力ください

・イオンタウン上里

6月28日(日) ①午前10時～正午
②午後1時15分～4時30分

・上里町役場 (庁舎1階・町民ホール)

7月6日(月) 午後1時30分～4時

・対象…16歳から69歳までの健康な方。

※65歳以上の方の献血については、献血される方の健康を考え、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。

※献血間隔やその他不明な点は下記へお問い合わせください。

問合せ…埼玉県赤十字血液センター

【☎048-720-8009】



♥乳幼児予防接種費用助成が始まりました

出産に伴う一時的な埼玉県外への里帰り中に、定期予防接種を接種する場合に、接種費用を助成します。助成を受けられる条件は以下の通りとなります。

- ①産後4か月未満までの間に、出生した乳児が受ける定期予防接種
- ②多胎児を妊娠している場合、産後6か月未満までの間に、出産に伴う一時的な里帰りに同伴した乳幼児または、出生した乳児が受ける定期予防接種

※助成を受ける場合には、事前申請が必要となります。希望される方は、事前に保健センターまでご相談ください。

♥風しんの追加的対策を実施します

平成30年7月以降、30代から50代の男性を中心に風しんの患者数が増加しています。

風しんの発生及びまん延を予防するため、追加的対策を実施しています。

対象者…昭和37年4月2日から
昭和54年4月1日生まれの男性

内 容…①風しんの抗体検査
②検査の結果「十分な量の風しんの抗体がない」と判明した場合に、風しんの予防接種を受ける

料 金…無料

※対象の方へは、令和元年5月にクーポン券等の通知を送付しています。詳細については通知をご覧ください。

なお、令和元年度のクーポン券を令和2年度でも使用することができます。

♥子宮頸がん・乳がん集団検診の中止について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、令和2年度は子宮頸がん集団検診はすべて中止、乳がん集団検診については5月および6月は中止となりました。

なお、9月に実施予定の乳がん集団検診は定員に達しました。

子宮頸がん集団検診をお申込みの方と、5月・6月の乳がん集団検診をお申込みの方には、個別検診のご案内(個別検診受診券)を送付させていただいております。

♥風しん予防接種費用助成

町では風しんの患者数の増加を受けて、風しんの予防接種費用を助成します。

対象者…①16歳から49歳までの妊娠を予定または希望している女性

- ②①の対象者と同居している方
- ③妊娠している方と同居している方

内 容…①～③の対象者の方で、平成26年4月以降に受けた風しん抗体検査の結果、抗体価が低いと判定された場合に、風しん予防接種費用を助成します。

※ただし、過去に上里町から助成を受けた方、風しんの追加的対策の対象者の方は除きます。

助成額…風しん単独ワクチン 3,000円
麻しん風しん混合ワクチン 5,000円
生活保護受給者 全額助成

必要書類…1.風しん抗体検査結果の写し
2.風しん予防接種を受けたことを証明する書類および領収書
3.③の対象者は母子手帳の写し
4.生活保護受給者は生活保護受給者証の写し

休日の医療機関はこちらへ

6月 保健センター予定表 ☎33-2550

6月中に予定していました『3・4か月児健康診査』、『7・8か月児健康診査』、『1歳6か月児健康診査』、『2歳6か月児健康診査』、『3歳6か月児健康診査』、『5歳児健康相談』、『赤ちゃん相談』、『ベビーマッサージ＆ヨガ講座』は中止となりました。
お子さんのことで心配なこと等ありましたら、保健センターまでご相談下さい。

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。

6月 7日(日)	辻クリニック	☎35-1116
6月14日(日)	寺坂医院	☎22-3343
6月21日(日)	中沢皮膚科	☎22-1112
6月28日(日)	中村外科医院	☎21-6211
7月 5日(日)	西澤整形外科	☎33-0600

子育て世代包括支援センターからのお知らせ 問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】

子育て世代包括支援センターコラム⑥

支援員 天野喜代美



介護と育児

三人の子どもたちが、それぞれに自立し、「これから自分
のために時間を使っていこう!」と、新たな人生設計を楽しみ始めた
タイミングで、実家の父が関節リウマチを発症。

間質性肺炎等の持病がある父にとっては投薬もままならず、痛
みとの共存の日々。母は既に他界しているため、他県で一人暮ら
しの父の介護は私の役目。毎週末、実家通いで少々疲れ気味の私
…。

痛みのイライラで仕方ないにしても、娘の私に対してのわがま
まがヒートアップしてくると、私も我慢の限界で親子喧嘩が継続
中。

そんな時期に、孫娘と父親であるお嬢さんとのちょっとしたワ
ンシーンを見たのです。歩き疲れた孫娘が、拙い言葉で『おとう
しゃん、あっこ(抱っこ)して』と言うとお嬢さんはにっこりと微
笑み、孫娘をぎゅっと抱きしめました。二人にそれ以上の会話は
ありませんでしたが、抱っこされた孫娘はお嬢さんの首元に両手
を巻き付け、顔をお嬢さんの胸元にぴったりくっつけて、それは
それは、安心感と満足感に満たされた表情でした。

「あっ!このシーンどこかで見たような…」

50数年前の私と父かも。

幼少期、お父さん子だった私は、いつも父に抱っこしてもらい
たくて父の姿を追っていました。そのワンシーンを見た瞬間、父
が大好きだった事が蘇ってきたのです。そして、単純に「父に対
してもっと優しくなろう。」と思いました。

この思いが日々の介護で常に行われる事ではないのですが、
育児中のお父さんやお母さん方と、子どもたちとの関わりを見
て、ふっと父に優しくなれる私が居る事は確かです。

児童手当のご案内

○支給について

中学校卒業まで(15歳に達した後、最初の
3月31日まで)の児童を養育している方に支
給します。

[支給月] 6月・10月・2月

支給額

児童の年齢	月額
3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了前(第1・2子)	10,000円
3歳～小学校修了前(第3子以降)	15,000円
中学生	10,000円

○所得制限について

所得制限を超過する場合は、原則児童手当は
支給されません。ただし、当面の間は特例給付
として児童1人当たり5,000円が支給されます。

令和2年度所得制限限度額

扶養人数	所得制限額	収入額の目安
0人	622.0万円	833.3万円
1人	660.0万円	875.6万円
2人	698.0万円	917.8万円
3人	736.0万円	960.0万円

問合せ：子育て共生課子育て支援係

【☎35-1236】

※新型コロナウイルス感染症
予防のため、現況届の提出
は、できる限り通知文に同
封の、返信用封筒を使用し
た郵送提出をお願いいたし
ます。なお、郵送により受
理した現況届に不備があっ
た場合には、修正をお願い
する場合がありますので、
ご了承ください。



「郵送提出」の
ご協力をお願い
いたします。



児童手当の『現況届』の提出を忘れずに!

現在受給している方は6月中旬に手続きを

児童手当を受けている方は、6月中旬に「現況届」の提出が
必要です。提出に必要な書類は、6月上旬に郵送しますので、
6月30日(火)までに子育て共生課へ提出してください。

図書館・郷土資料館だより

問合せ…【☎34-0455】

図書館ホームページ <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kamisato/>

今月のおすすめ新刊本



『図解よくわかる
スマート農業』
(一般書)
三輪泰史／編著
日刊工業新聞社
【請求記号】
614ミ

【あらすじ】

スマート農業の現在地を具体事例を中心に紹介するとともに、スマート農業の導入ステップや失敗しないためのポイントを解説。農水省などによるスマート農業の研究開発支援、普及支援政策、規制改革の方向性にも触れる。

◆絵本の読み聞かせ

☐ くまさんのポケット

6月は中止となります。

☐ おはなし会 (カッコーの会)

6月は中止となります。

☐ のはらタイム (のはらくらぶ)

6月は中止となります。

◆子どもシアター

6月は中止となります。

図書館カレンダー 6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

※新型コロナウイルスの状況により開館時間に変更になる場合があります。最新の情報は、図書館ホームページでご確認ください。

令和元年度貸出ランキング

昨年度は以下の資料が
より多くの利用者の方々にご利用いただきました!!
今後本を借りる際の参考にしてください。

❖貸出図書BEST5

	タイトル	著者	貸出回数
1位	そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ	41
2位	うみの100かいだてのいえ	いわいとしお	32
3位	かいけつゾロリのきょうふのゆうえんち	原ゆたか	30
4位	かいけつゾロリのドラゴンたいじ	原ゆたか	29
5位	「読む力」と「地頭力」がいに身につく東大読書	西岡壺誠	28

❖貸出視聴覚BEST5

	タイトル	監督	貸出回数
1位	魔女の宅急便	宮崎駿	38
2位	となりのトトロ	宮崎駿	37
3位	天空の城ラピュタ	宮崎駿	30
4位	映画クレヨンしんちゃん(ブリブリ王国の秘宝)	本郷みつる	25
5位	トイ・ストーリー	ジョン・ラセター	24

かみさと文芸

山茶花や赤城の嶺に雲流れ

庄子 佐恵子

麦踏みに亡母と並んだ遠き日よ

浅見 敏子

花入れて一番高くスイトピー

森村 三千子

血圧を計る日課や秋涼し

矢沼 直江

庭先の仲良く蜜吸う小鳥来る

高橋 則子

巡回の介護の車余花の雨

森村 和弘

作句とて夢と現の春炬燵

加藤 キク江