

# フオメーション

## 保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

### ♥糖尿病予防教室 ～血糖値改善！できることから始めよう～ 参加者募集

糖尿病は進行するまで自覚症状がほとんどない病気です。

糖尿病や合併症の予防のためには、健診などで血糖値の状態を知り、血糖値をコントロールするために生活習慣の改善が大切です。

日ごろの習慣を振り返り、できることから始めてみませんか？

対象…上里町在住で糖尿病予防に関心のある方

日程・内容等…糖尿病に関する講話や簡単な体操など



	日 程	ミニ講話等	運動
1	2月8日(水)	糖尿病の基礎知識	運動はなぜ必要？
2	2月15日(水)	糖尿病を防ぐ食生活	かんたん筋トレで血糖値改善
3	3月1日(水)	あなたの糖尿病対策見つけよう！	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…上里町多目的スポーツホール

講師…スポーツインストラクター 入 美由紀 氏

準備…筆記用具、運動しやすい服装、室内用運動靴、マスク  
水分補給用飲料

【健幸マイレージ事業参加者】ポイントカードまたはスマートフォン

健幸ポイント…100ポイント

申込…1月27日(金)までに電話等で保健センターへお申し込み（先着30名）ください。

### ♥がん検診（個別検診）実施中です “検診費用はすべて無料”

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等で申込みをしてください。

期間…3月末まで

【検診種目・対象者】

種目	対象者
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん	30歳以上の女性 ※30～39歳の方は医師の診察を行います。
大腸がん	40歳以上の男女（30歳～39歳の方も可）
前立腺がん	40歳以上の男性（30歳～39歳の方も可）
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。

※年齢基準日は令和5年3月31日です。

インターネット申込み出来るようになりました！  
(24時間受付OK)

<https://www.town.kamisato.saitama.jp/5802.htm>



### ♥風しん予防接種費用助成

令和7年3月まで風しんの予防接種費用を助成します。希望される方はお早めにご利用ください。

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

必要書類…○風しん抗体検査結果の写し  
○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の対象者は母子手帳の写し  
○生活保護受給者は生活保護受給者証の写し



## 医療トピックス

近年、ロコモティブシンドロームという言葉はだ  
いぶ浸透してきました。ロコモティブシンドロームと  
は、「運動器障害のために移動能力の低下を来した  
状態」のことです。整形外科学会はロコモチェックや  
ロコモ体操など、この概念の普及に努めています。ロ  
コモティブシンドローム原因のひとつとして、サルコ  
ペニア（筋肉減少症）があります。

高齢になると全身の筋肉量が落ち、筋力が低下し  
ます。この現象をサルコペニア（筋肉減少症）とい  
います。健康な人でも筋肉量は1年に1%ずつ減少す  
るといわれています。そして、70代を超えると自覚する  
ようになります。2016年、国際疾病分類に「サルコペ  
ニア」が登録されました。現在では疾患に位置づけられ、  
診断、治療を行うべきひとつの病気として国際的に  
認識されています。サルコペニアになると、歩く、立ち  
上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、  
介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

サルコペニアの主な原因に加齢、低活動、低栄養な  
どが挙げられます。低活動とは、体を使わないことを  
指し、家に閉じこもり気味になると低活動になりやす  
くなります。

## サルコペニア （筋肉減少症）とは

また、運動不足や病気による入院などで筋力は落  
ちていきます。食事も原因のひとつで、予防には食生  
活の見直しが必要になります。また、循環機能や呼吸  
機能など、内科的疾患の重症化もサルコペニアに影  
響するとされ、現在はさまざまな診療科にまたがって、  
サルコペニアが注目されています。

食事療法としては、「主食」「主菜」「副菜」をバラ  
ンスよく摂取する、特に筋肉量の低下防止のために、  
たんぱく質をしっかり摂る必要があります。中高年  
になると肉などよりもさっぱりした食べ物を好むよう  
になりますが、良質なたんぱく源である肉を意識的に摂  
るようにしましょう。また、アミノ酸の補給も重要と  
されています。運動療法としては、筋肉量増加を目的と  
して、年齢、体力や体調に応じた運動やトレーニング  
を行うことが重要となります。特に、目的の骨格筋に  
負荷をかける筋力トレーニングのレジスタンス運動と、  
ウォーキングや水泳などの低強度の有酸素運動を組  
み合わせると、サルコペニアの予防や改善に効果的と  
されています。健康寿命を延ばすためにも、サルコペ  
ニアを予防することが大変重要です。

問合せ…一般社団法人本庄市児玉郡医師会 ☎21-3511

## ♥調理師の方は調理師業務従事者届を出しましょう！

対象…県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師

届出方法…指定様式に令和4年12月31日現在の氏名、免許番号、従事する施設名等を  
記入し、埼玉県調理師会へ提出

期日…1月15日(日)まで

問合せ…一般社団法人埼玉県調理師会 ☎048-862-6443  
または埼玉県健康長寿課 ☎048-830-3585



## 休日<sup>①</sup>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(月) 1歳6か月児健康診査
- 17日(火) 3歳6か月児健康診査
- 18日(水) 5歳児健康相談
- 23日(月) 7・8か月児健康診査
- 24日(火) 3・4か月児健康診査
- 31日(火) 2歳6か月児歯科検診
- 31日(火) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座

※健診対象者へ個別で通知いたします。  
※赤ちゃん相談は「完全予約制」になりました。

### 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。

1月 8日(日)	千田医院	☎76-0041
1月 9日(月)	昭和産婦人科	☎22-2025
1月15日(日)	高山整形外科	☎22-3245
1月22日(日)	辻クリニック	☎35-1116
1月29日(日)	田所医院	☎22-3445
2月 5日(日)	寺坂医院	☎22-3343

## 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】



### 新米お母さんへのエール

新しい年を迎えいかがお過ごしでしょうか。私の年始は、娘が里帰り出産で我が家に居るため、乳児の泣き声に包まれて、ほっこり気分を迎えました。

しかし、新米お母さんの娘は、赤ちゃんの育児に悪戦苦闘。産後の身体も辛いなか、赤ちゃんの少しの体調変化も気になるし、昼夜問わずの授乳で寝不足の毎日ですが、この時期は仕方のないこと。赤ちゃんも、お母さんのお腹の外の世界に慣れようと頑張っています。

新生児期の赤ちゃんの変化は、顔や身体が、少しずつふっくらしてきて可愛さ倍増。母乳やミルクの哺乳量が増えて、体重も増加し、毎日の成長が著しくなります。一方で、お母さんの産後の身体も回復に向かいつつ、中には母乳のトラブルや、睡眠不足から体調不良になる方も。でも、日に日に我が子への愛おしさが増したりと、お母さんも、心身ともにいろいろな感情が溢れる日々ではないでしょうか。

この新生児期の大変さをやっとのことで乗り越えたのも束の間、生後3か月の頃には、新たな悩みが生じるものです。しかしながらこの頃になると、赤ちゃんの睡眠や授乳時間が整ってきますし、お母さんも日々の育児に慣れてきます。「ずっと大変な時期ではないから大丈夫！」と、新米お母さんの娘へ、ひたすらエールを送っています。

お母さん方は、我が子がお腹にいるとき、会える楽しみ、子育てへの思いなどを想像しながら、我が子を迎える準備をしたことでしょうか。そして、いよいよ出産。初めて対面した時の感動は皆さまそれぞれにあると思います。この出産の瞬間から、子育てはスタートします。出産は、お母さんの長い人生の1日から数日のできごと。どんなに大変な出産でも、その後には続く子育ての方が大変です。だからこそ、我が子が生まれた日は、最高に幸せな日にしていただき、子育てをスタートしてもらいたいと願っています。もちろん、お父さんをはじめ、お母さんの応援隊も一緒に子育てがスタートです。

子育て世代の皆さま、育児が大変、辛いと思いつつになつたら、また、思ったら、いつでも子育て世代包括支援センターに話に来てください。楽しいこと、嬉しいことも、話していきましよう。今年もよろしくお願ひします。

## 子ども服をお届けします

～生活にお困りの世帯の方へ～



衣類バンク事業では地域の皆さまへ子ども服の寄付を呼びかけ、集めた衣類を県内で生活にお困りの世帯へ無償でお届けする取り組みを行っています。50cm～160cm程度のTシャツ、ズボン、肌着等にお困りの方はぜひ下記事務局までお問い合わせください。

※新品または未使用品同等の衣類を集めておりますが、一部中古品がございます。

※関係機関からのお申込みも可能です。

### 【衣類の寄付についても広く募集しています】

新品または未使用品同等の子ども服がございましたら、ぜひご協力をお願いいたします。支援の利用方法、寄付について等、詳しくはホームページをご覧ください。

### 【連絡先等】

○利用したい方はこちら  
社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会  
生活支援部 生活支援課 衣類バンク担当（事務局）  
【☎048-048-1249】

○寄付したい方はこちら  
ひまわり保育園【☎33-0352】  
※「衣類バンクの寄付について」とお伝えください。  
[https://safety.fukushi-saitama.or.jp/project03\\_1.html](https://safety.fukushi-saitama.or.jp/project03_1.html)



▲衣類バンク事業HP

動画でも衣類バンク事業を紹介しています！

## 神保原児童館幼児教室 「親子紙しばい教室」

日時…1月18日(水)、午前10時30分から  
 会場…神保原児童館  
 内容…紙しばい鑑賞  
 対象…乳幼児と保護者  
 講師…水出 真弓 氏  
 定員…10組(先着順)  
 参加費…無料  
 申込…1月4日(水)から電話または  
 直接児童館へ  
 申込先・問合せ  
 神保原児童館【☎33-3621】



## 七本木児童館土曜事業 「みんなで節分」

日時…1月21日(土)、午前10時～11時  
 会場…七本木児童館  
 内容…鬼のお面の作成・豆まきゲーム  
 紙芝居  
 対象…就学前の乳幼児と保護者  
 定員…6組(先着順)  
 参加費…無料  
 申込…電話または  
 直接児童館へ  
 申込先・問合せ  
 七本木児童館【☎35-1356】



## 上里町奨学資金の

### 貸付申請を行います

学習意欲がありながら、経済的な理由により高等学校以上の学校へ進学が困難な生徒または学生に対し、その才能を育成するために奨学資金を貸付けます。ただし、校長の推薦、所得による制限、保証人の選任などいくつかの条件があります。

貸付額…①高等学校等に在学…月額2万円以内(特別支援学校の高等部を含む)  
 ②高等専門・専修学校に在学…月額3万円以内(専門課程で修業年限2年以上の方に限る)

③短期大学・大学に在学…月額4万円以内(大学院は除く)

貸付利子…無利子

返済…卒業の6か月後から貸付月額の2分の1以上を月額として、10年以内に返済をする

申込…3月31日(金)までに奨学資金貸付申請書・推薦調書を添えて教育総務課へ申し込む

申込先・問合せ

教育総務課教育庶務係

【☎35-11246】



## 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、下表のとお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	説明会等	場所	連絡先
神保原小学校	1月25日(水)	午後1時30分から	午後2時から	体育館	33-3074
賀美小学校	1月26日(木)	午後1時30分から	午後1時45分から	体育館	33-0026
長幡小学校	1月24日(火)	午後1時10分から	午後1時30分から	体育館	33-0907
七本木小学校	1月27日(金)	午後1時50分から	午後2時から	体育館	33-0544
上里東小学校	1月20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13日(金)	午後2時50分から	午後3時15分から	体育館	33-2974
上里北中学校	1月13日(金)	午後2時50分から	午後3時15分から	ワープ上里	33-7749



## 8020表彰式～元気な歯は、日々の手入れから～

「8020運動よい歯のコンクール」において、本庄市児玉郡歯科医師会の推薦により17名の方が表彰されました。「8020運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。健康長寿を目指すには歯の健康が大切です。80歳以上で20本以上歯をお持ちの方は、歯科医師会会員のかかりつけの歯科医院にお問い合わせください。

### 受賞者氏名（順不同・敬称略）

安藤 昌・岩田 正美  
上原 ユキ・大内千恵子  
笠井 榮子・坂本カツ代  
佐藤和喜江・高橋 房子  
竹内清一郎・立石 昌義  
根岸まさ子・星野 正雄  
増子征四郎・増田 巨佐  
松本 秀子・八木 久子  
他1名



▲表彰式の様子



## ご寄附をありがとうございます

明治安田生命保険相互会社熊谷支社様から106,500円のご寄附をいただき、11月8日(火)に贈呈式が行われました。

今回の寄附は、同社が実施している「地元の元気プロジェクト」の一環であり、ゆかりのある地元へ想いを届ける「私の地元応援募金」として、町内在住の社員も在籍する本庄営業所の方々を中心として集められました。寄附金に込められた想いに沿うよう有効かつ適切に活用させていただきます。

## 令和4年度 上里町小中学校人権作文優秀賞受賞作文一覧

今年度受賞された児童・生徒の皆さまと人権作文名です。

数ある人権作文の候補作品の中から厳しい審査を経て受賞され、表彰者へは、感謝状が贈られました。

区分	学校名	氏名(敬称略)	作文題名
小学校低学年の部	上里東小2年	おかざき ひづき 岡崎 陽月	たいせつなみんな
小学校中学年の部	賀美小3年	いわた きゅり 岩田 小百合	一人ぼっちに気づけるクラス
小学校高学年の部	神保原小6年	まつもと さくら 松本 咲良	だれにとってもやさしい町へ
中学校の部	上里中1年	けどぐち しおん 外戸口 幸桜 てらお すかい 寺尾 昂海	あなたらしさ
中学校の部	上里北中3年	もりむら まなみ 森村 満奈美	優しい心をもつこと

## 第8回上里町「図書館を使った調べる学習コンクール」表彰式

11月13日(日)、上里町立図書館主催による第8回上里町「図書館を使った調べる学習コンクール」の表彰式が開催されました。当事業は、「身近な疑問や不思議に思うこと、興味があること」を、学校図書館や公共図書館の資料・情報を活用し、調べまとめることにより、児童・生徒が自ら考え、判断し、表現する力をはぐくむことを目的に開催されています。

今年度は、町内小学生から58点、中学生から2点の応募があり、上位4作品には、町長・教育長・校長会会長・図書館賞が授与されました。

学校名	学校名	氏名(敬称略)	題名
町長賞	賀美小4年	なかじま はやと 中嶋 颯	きのこのひみつ
教育長賞	賀美小3年	のざき さくたろう 野崎 朔太郎	知りたい!害虫のすごいところ!!
校長会会長賞	七本木小5年	しまだ しゅうへい 島田 脩平	「雹」の不思議
図書館賞	七本木小2年	とや るりこ 戸矢 瑠璃子	ありがとう 人をたすけてくれる ヤママユガ

## スポーツ大会の結果

### 第18回埼玉県北部ジュニアテニス選手権

6月19日(日) [深谷市仙元山テニスコート]

◆Aクラス

2位 伊藤 聡太・田中 蘭 組

3位 松島 幸太郎・黒澤 莉々歩 組

◆Bクラス

優勝 澁澤 心愛・松本 咲良 組

2位 島田 脩平・井崎 大河 組

◆チャレンジクラス

優勝 桜沢 夢乃・関口 瑛太 組

3位 大野 なずな・彌延 果歩 組



### 上里町少年野球春季大会

5月15日(日) [忍保パブリック公園]

◆優勝 上里東野球 (大会連覇)



### 第21回美里杯少年野球大会

7月17日(日)他

[美里町遺跡の森  
総合公園グラウンド]

◆第3位 上里東野球



### 2022年度郡市夏季バレーボール大会

7月3日(日) [児玉エコーピア]

◆Aコート部 優勝 カヤの木



### 深谷市民柔道大会

9月11日(日) [深谷ビッグタートル]

◆小学1・2・3年生女子の部

優勝 矢代 蘭

◆小学5・6年生男子の部

優勝 矢代 蓮

(大会三連覇)

兄妹ダブル優勝



## FCチベッタ(サッカー) クラブ員募集中

幼児(年中年長)から小学6年生までの  
男の子の子を対象に体験練習開催中!

みんな遊びに来てね!

NPO法人ゴールドルーツスポーツクラブ

☎0495-34-3450 <http://www.gold-root.com>

## 植村学習塾 (小5~中3)

★上里北中エリア限定

- ◆新年度生募集...新中3(3月~中1・2の復習から開講) 早期割引あり!!
- ◆北中で上位を目指したい方に最適・5教科総合指導
- ◆小学:算数・国語(読解力養成) 充実! 広報を見た。で割引!
- ◆小6英語(書き・基礎文法)を習得!

◆「塾ナビ」、「エキテン」サイトに掲載中◆

Twitter #植村塾

TEL090-4922-1060

☎0495-33-3177

教室:神保原町433-4

🍀おかげさまで30周年🍀