

認知症でお悩みのご家族の方 認知症初期集中支援チームへご相談ください



『認知症初期集中支援チームとは？』

認知症サポート医と保健師・看護師・社会福祉士がチームとなり、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、困りごとを解決するための支援をしています。

●どんな支援をしてくれるの？

認知症またはその疑いがある方のご家庭を認知症初期集中支援チーム（専門職）が訪問し、必要に応じた支援を行います。具体的には、認知症に関する情報の提供や相談、医療機関の受診や介護保険のサービス等の利用につなげる支援を行います。

●対象となる方

上里町内の自宅で生活されており、40歳以上で認知症の方やその疑いのある方のうち、次の①～③のいずれかに該当する方

- ①認知症の診断を受けていない方、または治療を中断されている方
- ②介護保険サービスを利用していない方、または利用を中断している方
- ③何らかのサービスは利用しているが認知症による症状が強く、どのように対応したらいいのか困っている方

●費用…無料

「認知症？物忘れ？最近気になっているけど、どうなんだろう？」

「認知症かもしれないので受診させたいけど本人が拒否している」

「介護サービスを使ってほしいが本人の拒否が強い」

「認知症の症状で介護に困っている」

など、「大切なご家族が認知症かも…」と思ったら、一人で抱え込まず、まずはご相談ください。



問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35-1243】

『第11期元気ちょっくらサポーター養成講座』を開催します

町では、介護予防を普及し高齢者が地域で元気に暮らしていけるようにサポートする元気ちょっくらサポーターを養成しています。

元気ちょっくらサポーターは、介護予防の体操である「こむぎっち ちょっくら健康体操」を習得し、地域で高齢者が楽しく体操に参加できるように主体的・積極的に担うボランティアです。

日時…全8回（欠席は2回まで）

5月31日(水)～7月19日(水)の毎週水曜日

午後1時30分～3時30分

会場…上里町役場 4階大会議室

定員…30名（先着順）

受講費…無料

申込…5月24日(水)までに電話で申し込み

申込先・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】



▲第10期元気ちょっくらサポーター養成講座受講生
(令和4年度撮影)



今月のおすすめ新刊本



「生ごみからエネルギーをつくろう！」
(児童書)

多田 千佳／ぶん
米林 宏昌／え

農山漁村文化協会／出版
【請求記号】575タ

【あらすじ】

学校や家庭で、自分で出した生ごみからペットボトルを使って、バイオガスと液肥をつくるノウハウをイラストとともに紹介しています。自然にも生き物にもやさしい再生可能エネルギーが未来への希望になってくれるのでは…。

みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…5月13日(土)

1回目 午前11時
2回目 午後3時

作品名…『おむすびころりん』

他2本
20分程度

◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日時…5月10日(水)、午前11時から
※5月24日はお休みします。

◆大人の映画上映会

日時…5月28日(日)、午後2時から
(開場:30分前 上映:約1時間29分)

会場…上里町立図書館2階視聴覚室

対象…一般向け

内容…『刑事』(原作/早坂 暁)

受付…5月9日(火)から
(予約制/先着20名まで)

申込…図書館カウンターまたはお電話にて

5月の図書館休館日

8日(月)・25日(木)

開館時間…午前9時～午後7時

図書館キッズデイ

日時…5月21日(日)、午後2時から

会場…上里町立図書館 2階会議室

対象…幼児～小学校低学年向け(保護者同伴)

内容…大型絵本や工作を楽しもう!

受付…5月9日(火)から(予約制/先着6組まで)

※定員になり次第終了となります。当日受付はできません。

申込…図書館カウンターまたはお電話にて

問合せ…上里町立図書館【☎34-0455】



賀美公民館 学びとふれあい教室

パッチワークキルト教室【全5回】

日時…5月31日(水)、6月14日(水)、28日(水)、
7月5日(水)、12日(水)

各回午前10時から(2時間程度)

会場…賀美公民館 2階集会室A

定員…10名

参加費…3,800円

持物…鉛筆・はさみ(紙用と布用)・定規(40センチ位)・
裁縫用具

申込…5月8日(月)から申込書に代金を添えて、直接賀美公民館まで

講師…(公財)日本手芸普及協会 パッチワークキルト講師
梶田 晴美 氏

申込先・問合せ…賀美公民館【☎34-1724】

※内容については、変更になる場合があります。



かみさと文芸

県境の新しい橋正面に雪の浅間山を眺めつつ渡る
垣島 恵美子

上空をヘリコプターは旋回す新神流川橋開通式ら
し 菊地 豊栄

臆げにマスクの人はみつめてるそろりと名のりて
ああ、岩田さん 木村 光子

夜も更かし今日も短歌は未完成じわじわじわり
迫るメ切 並木 美代子

病院の帰りに買いいし鉢植えのなでこの紅明るく
咲けり 横尾 みよ子

老いてゆくわれにとつての健康法朝一杯の白湯と
愛嬌 青木 みよ子

輪切りしたみかん目当てに来る客はメジロにヒヨ
ドリ春風つれて 大井田 道子

寒気去り如月の空悠悠と渡るカラスの羽根の漆黒
大塚 眞智子

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④ 支援員 天野喜代美



頑張り過ぎないことを頑張る

お子さんや自分自身を奮い立たせるために、『頑張れ!』と声掛けすることはありませんか。

頑張ることは大事ですが、頑張り過ぎは要注意です。頑張り過ぎると、体調やメンタル面がマイナス傾向に陥ります。

子どもの年齢や個人差のある発達段階によっては、大人から『頑張れ!』と言われても、子どもは、何をどの様に頑張るべきか分からないこともあります。

還暦世代の私は、『頑張ることは美德。自分の努力は、例え結果が出せなくても無駄にはならない。日々の肥やしにしていける』と、思いながら子育てや仕事をしてきましたが、その頑張りが子育ての壁になり、我が子の指しゃぶりが激しくなったり、反抗期が強くなったり、私自身も落ち込みました。ある時、小学6年生になった娘から『私だって頑張ってるよ。これ以上頑張れない。どう頑張るべきか分からない』と言われ、『はっ!』としました。

子どもが頑張っている事を認め、頑張り過ぎないように見守ることも時には必要だと痛感しました。

大人も子どもも、『もう頑張れない』と周りに言うことは、勇気がいるかもしれないが、言うことは立派だと思えますし、言葉に出して構わないのです。頑張り過ぎない辛さを発信することで、どのようにするべきかを一緒に考えることもできます。娘のありがたい『頑張り過ぎない発信』から、『頑張り過ぎないことを頑張る』が私のモットーとなりました。

そして、無理をしないためにも、自分の気持ちに素直に従い、過ごしていくことも大切だと考えています。

子育て世代の皆さま、頑張り過ぎていませんか。たまには、リフレッシュもしてくださいね。

育児が大変、辛い、心配事などなど、子育て世代包括支援センターでもお話を伺いますのでぜひ、ご利用ください。お待ちしております。

神保原児童館土曜親子事業 「寝相アート」

日時…5月27日(土)、午前10時～11時

会場…神保原児童館

内容…寝相アート(撮影自由)「ちちのひ」をテーマに乳幼児を寝かせて写真を撮ります。

対象…1歳未満の乳児と保護者(1歳以上の兄弟の参加も可)

講師…みやざわ りょうこ 氏

定員…5組(先着順)

参加費…無料

持ち物…カメラなどの撮影機器(衣装貸出はありませんのでお好みのお洋服でお越しください)

申込…5月8日(月)、午前9時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】



長幡児童館幼児教室(ちびっこひろば) 「親子でクラシックバレエ」

日時…5月25日(木)、午前10時30分から

会場…長幡児童館 遊戯室

内容…親子でクラシックバレエ

対象…未就学児と保護者

講師…アコ バレエ スタジオ
中里 麻子 氏

定員…10組 参加費…無料

申込…5月8日(月)、午前9時から
電話または直接児童館へ

申込先・問合せ…長幡児童館【☎35-3541】



子育て支援センター(こむぎっちくらぶ) 「マジック&バルーンアート」

日時…5月22日(月)、午前10時30分から

会場…賀美児童館

内容…マジック&バルーンアート

対象…未就園児と保護者

講師…横堀 泰輔 氏

定員…10組

参加費…無料

申込…5月8日(月)、午前9時から
電話または直接児童館へ

申込先・問合せ…賀美児童館【☎34-1100】



児童館 を利用してみませんか？

町内には、各小学校ごとに配置された5つの児童館があり、乳幼児親子や小学生・中学生・高校生まで利用できます。いろいろなイベントを企画しますので、ぜひ遊びに来てください。

子育て支援ルーム

子どもたちが喜びそうなあそびや簡単な工作などを用意してお待ちしています。

★実施日

(月):七本木児童館 (火):賀美児童館
(水):神保原児童館 (木):東児童館
(金):長幡児童館 ※予約不要です。

★時間

午前10時30分～11時30分



幼児教室

子育て支援ルームの他に月1回、幼児教室を開催しています。外部講師の方をお招きしたり、簡単なおもちゃ製作などを行います。

★時間…午前10時30分～11時30分

- ・第2木曜:わんぱくひろば(賀美)
- ・第3火曜:いちごちゃんくらぶ(七本木)
- ・第3木曜:わくわくひろば(上里東)
- ・第4火曜:にこにこひろば(神保原)
- ・第4木曜:ちびっこひろば(長幡)



上里町子育て支援センター こむぎっちゃんくらぶ

毎週月・水・金の3日間、0歳～入園前のお子さんとその保護者(父母、祖父母等)、妊娠中の方を対象にさまざまなイベントを通して、遊び場や情報提供、保護者や子どもの交流、悩みごとの相談等を行っています。ぜひご利用ください。

★時間

午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

中・高生の学習スペース

七本木児童館と神保原児童館に中高生の利用可能な学習スペースがあります。放課後や学校休業日などにぜひご利用ください。

(小学生も利用できます。)

★時間…午前9時～午後5時30分

★休館日…日・祝日・年末年始

※水分補給以外の飲食禁止です。



自由遊び



遊戯室で体を動かしたり、図書室の本を読んだり、キッズルームのおもちゃで遊ぶことができます。

折り紙教室 工作教室



毎月、季節に応じた折り紙教室やおもちゃなどの工作教室を開催しています。

土曜親子事業

七本木児童館と神保原児童館では、年5回ずつ土曜日に親子事業を実施しています。5月は、神保原児童館で「寝相アート」を開催します。詳細は、P18を参照

こむぎっちゃんくらぶの開催場所変更

5月8日(月)から長幡児童館複合化工事が終わるまでの間、賀美児童館でこむぎっちゃんくらぶを開催します。

初めて児童館を利用する場合

災害やケガ等の対応のため「児童館登録票」を記入していただきます。



毎月発行のこむぎっちゃんくらぶ通信や児童館だよりもご覧ください！

★各児童館の所在地・電話番号★

七本木児童館	上里町大字七本木393	☎35-1356
上里町東児童館	上里町大字七本木1800-3	☎35-3451
長幡児童館	上里町大字長浜977-1	☎35-3541
神保原児童館	上里町大字神保原町1393	☎33-3621
賀美児童館	上里町大字金久保889	☎34-1100

フ ォ メ ー シ ョ ン

保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

◆5月1日から令和5年度かみさと「たまる健★幸マイレージ」事業が始まります！

詳細は広報5月号と一緒に配布されるリーフレットをご確認ください。参加申し込みも随時受け付けていますので、ご家族や友人とお誘いあわせの上、多くの方のご参加をお待ちしています。

※すでに発行されているポイントカードは、そのまま使用できますので破棄されないようご注意ください。

令和4年度健幸ポイントの交換について

6月上旬ごろにポイント交換対象者ご本人へお知らせを郵送します。
(スマートフォンアプリ参加者で、上里町民であることが確認できなかった方には、通知を郵送することができません。通知が届かなかった場合は、保健センターへお問い合わせください)

♥5月8日からがん個別検診が始まります！

受診希望の方は、いずれかの方法で申し込みをしてください。

①検診申込みハガキ※（12月末日まで有効）

※広報3月号と同時配布をした「上里町健康ガイドブック」内についています。

②検診申込みフォーム（24時間受付可能） ③電話（午前8時30分～午後5時15分）

【指定医療機関で受けられる個別検診】※年齢基準日：令和6年3月31日

検診費用は無料です



◀検診申込み
フォーム

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5年5月8日(月)～ 令和6年3月31日(日)
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。	

◆集団検診申込み締め切りのお知らせ

下記の検診について、定員に達したため申し込みを締め切りました。

・子宮頸がん集団検診：全日程 ・胃大腸肺がん検診：7月5日(水)、7月6日(木)、7月7日(金)

♥令和5年4月から9価の子宮頸がんワクチンが定期接種になりました

子宮頸がんワクチンは、2価・4価ワクチンに加え、9価のワクチンを公費で接種できるようになりました。9価の子宮頸がんワクチンを接種する方は、決められた期間をあけて、合計2回または3回接種します。

2価または4価の子宮頸がんワクチンを接種した場合は、原則として同じワクチンを接種することをお勧めしますが、医師と相談のうえ、途中から9価の子宮頸がんワクチンに変更することも可能です。

接種スケジュールについては、接種する医師や保健センターにご相談ください。

【9価の子宮頸がんワクチンの一般的な接種スケジュール】

1回目の接種年齢	回数	一般的な接種スケジュール
15歳未満	2回	1回目の接種から6か月を空けて2回目を接種
15歳以上	3回	1回目の接種から2か月後に2回目を接種 1回目の接種から6か月後に3回目を接種



子宮頸がんワクチン対象者…中学1年生～高校1年生相当の女子

※平成9年度生～平成18年度生の女子は令和6年度まで接種することができます。また、平成9年4月2日～平成17年4月1日生で、定期接種の対象年齢を過ぎて子宮頸がんワクチンの任意接種を受けた方の費用の助成を行います。詳細は保健センターまでお問合せください。

接種費用無料

接種は強制ではありません

新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ

令和5年春開始接種が始まります

下記対象者に該当する方は、令和5年5月8日(月)～8月31日(木)の期間で1回接種を受けられます。

令和5年春開始接種の対象者

- 初回接種(1・2回目)を完了済みの方で、下記のいずれかに該当する方
- ・65歳以上の方
 - ・医療従事者、高齢者施設・福祉施設従事者
 - ・5～64歳の方のうち、基礎疾患を有して通院・入院をしている方
 - ・その他重症化リスクが高いと医師が認める方

接種間隔

最後に接種をした日から**3か月**経過後

使用するワクチン

- ・オミクロン株対応の2価ワクチン(ファイザー社製・モデルナ社製)
- ・武田社(ノババックス)の1価ワクチン

接種券の発送時期

65歳以上の方…最終接種日が早い方から、5月中旬以降に順次発送します。

上記以外の方…接種券の発行申請が必要です。

町ホームページまたは相談窓口へ電話にてお申込みください。



▲WEB申込

上里町新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口(上里町保健センター内)
☎0120-019-252(フリーダイヤル)
(午前9時～午後5時・平日のみ)

小児用(5～11歳)オミクロン株対応ワクチンによる追加接種を行っています

対象者

- 初回接種を完了した5歳以上の方
※下記の方も対象となります
- ・既に従来1価ワクチンで追加接種を受けた方
 - ・乳幼児用(6か月～4歳)ワクチンで初回接種(3回)を終えた方で、5歳を迎えた方

接種間隔

最後に接種をした日から**3か月**経過後

使用するワクチン

- ・オミクロン株対応の小児用2価ワクチン(ファイザー社製)

接種券の発送時期

接種券の発行申請が必要です。
町ホームページまたは相談窓口へ電話にてお申込みください。



▲WEB申込

初回接種(1・2回目)の予約を受付しています

初回接種は令和5年4月以降も継続して実施いたします。接種をご希望の方は、まずは相談窓口(☎0120-019-252)へお問い合わせください。

初回接種は、オミクロン株ワクチンではなく、従来株ワクチンでの接種となります。

＜お詫びと訂正＞

広報4月号と同時に配布いたしました「令和5年度 上里町こむぎっちカレンダー」の最終頁「令和5年度健康カレンダー」に記載されている歯周疾患検診の実施期間に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【誤】 5月1日(月)～令和6年3月30日(土)



【正】 5月1日(月)～令和6年3月**31日(日)**

休日・夜間の医療機関はこちらへ

5月 保健センター予定表 ☎33-2550

- 15日(月) 2歳6か月児歯科検診
- 15日(月) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座
- 17日(水) 5歳児健康相談
- 18日(木) 1歳6か月児健康診査
- 19日(金) 3歳6か月児健康診査
- 22日(月) 3・4か月児健康診査
- 23日(火) 7・8か月児健康診査

※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」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7日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166
5月14日(日)	あたご山クリニック	☎22-8733
5月21日(日)	あたご山クリニック	☎22-8733
5月28日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
6月4日(日)	したら眼科クリニック	☎33-8333