

# フォーメーション

保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

## かみさと「たまる健★幸マイレージ」コーナー



### ◆「からだ改革塾2023」実践講座

#### ①健康効果を高めるウォーキング講座

日時…11月22日(水)、午前10時～11時30分  
会場…上里町保健センター集合  
堤調節池運動公園グラウンド  
(雨天時は、上里町民体育館を予定)  
講師…日本女子体育大学 教授 佐伯徹郎 氏  
定員…50名(先着順で定員になり次第締め切り)  
持ち物…運動できる服装、運動靴、タオル、帽子  
水分補給用飲料、リュックサックなど  
※たまる健★幸マイレージに参加の方は、  
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…11月17日(金)までに保健センターへ電話で  
お申し込みください。

#### ②効果的な筋力トレーニング講座

日時…12月7日(木)、午後1時30分～3時  
会場…上里町民体育館  
講師…日本女子体育大学 准教授 中丸信吾 氏  
定員…40名(先着順で定員になり次第締め切り)  
持ち物…運動できる服装、室内用運動靴、タオル、  
水分補給用飲料  
※たまる健★幸マイレージに参加の方は、  
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…11月27日(月)までに保健センターへ電話で  
お申し込みください。

### ◆令和5年度健康長寿サポーター養成のためのオンライン講座のお知らせ

#### 【健康長寿サポーターとは？】

健康長寿サポーター養成講習を修了し、次の行動に取り組んでいただく方です。  
(資格制度ではありません)

- ①自分の健康のため、食や運動などの生活習慣の改善を実践する方
  - ②生活習慣の改善に関する知識を家族、友人、周りの皆さんに広めていただく方
- ※上里町では、398人の方がすでに受講されています！



対象者…町内在住の方

- ※以前に受講された方も再度受講できます。
- ※オンライン受講ができない方は保健センターへご相談ください。

講座内容…生活習慣病予防などの健康づくり全般に関する講習動画を視聴する。

- ※埼玉県健康長寿サポーター養成講習の内容となります。
- 受講後、簡単な○×テストの実施。(10問中8問以上正解で合格)

用意するもの…パソコンまたはスマートフォン、タブレット、インターネット回線

- ※Wi-Fi環境推奨・データ通信にかかる費用は受講する方の負担となります。

申込期間…11月1日(水)～17日(金)

申込…右記申込フォームよりお申し込みください。

<http://www.town.kamisato.saitama.jp/6090.htm>

その後、保健センターよりメールで講習動画URLを送付する。

- ※申込者のみ閲覧できるよう限定的な公開となっています。

受講期間…11月24日(金)～12月25日(月) テスト回答期限…12月28日(休)

健幸ポイントの付与…期限内に回答し、合格した方には、100ポイントを付与します。



◀申込フォーム

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

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)

### 令和5年秋開始接種実施中です

初回接種を完了済みで追加接種可能な年齢の方は、令和5年9月～令和6年3月31日の期間で1回接種を受けられます。

これまでに送付された接種券をお持ちの方は、お手元にある接種券で接種を受けられます。

接種券がお手元がない方は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お電話にてお申込みください。



▲WEB申込

### ◆献血&骨髄バンクドナー登録のお知らせ

日時…11月28日(火)

午前10時～11時45分/午後1時～4時

会場…上里町役場(庁舎1階・町民ホール)

#### 献血

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。

#### 骨髄バンクドナー登録

対象…18歳～54歳以下で健康な方

体重 女性 40キロ以上  
男性 45キロ以上

※骨髄・末梢血管細胞の提供の内容を十分理解していただいている方に限ります。

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。

問合せ先…埼玉県赤十字血液センター

【☎048-684-1511(代表)】

### ◆子宮頸がん予防接種費用助成金

子宮頸がん予防接種の積極的勧奨の差控えにより、定期接種の機会を逃した方が、定期接種の対象年齢を過ぎて子宮頸がん予防接種の任意接種を受けた場合に、その任意接種の費用の助成を行います。

#### 対象者

- ①令和4年4月1日時点で、上里町に住民登録がある方
- ②平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれ的女性
- ③16歳となる日の属する年度の末日までに、子宮頸がん予防接種を3回接種していない方
- ④17歳となる日の属する年度の初日から令和3年度の末日までに日本国内の医療機関で2価または4価の子宮頸がん予防接種の任意接種を受け、実費を負担した方

#### 申請手続き

申請書と次の書類を提出してください。

- ・領収書等の支払った金額のわかる書類
- ・母子手帳等の接種した記録がわかる書類(必須)

※詳細については、保健センターまでご相談ください。

### ◆麻薬・覚せい剤・大麻乱用防止運動(10月1日～11月30日)

麻薬・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

特に大麻は、「体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用が増加しています。

薬物の誘いは、はっきり断りましょう。

正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、ご相談ください。

問合せ先…本庄保健所

【☎0495-22-6481】

県薬務課

【☎048-830-3633】

### 休日の医療機関はこちらへ

#### 11月 保健センター予定表 ☎33-2550

- 15日(水) 5歳児健康相談
  - 17日(金) 3歳6か月児健康診査
  - 20日(月) 1歳6か月児健康診査
  - 21日(火) 3・4か月児健康診査
  - 22日(水) 7・8か月児健康診査
  - 27日(月) 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。

11月 3日(金)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
11月 5日(日)	あたご山クリニック	☎22-8733
11月12日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
11月19日(日)	したら眼科クリニック	☎33-8333
11月23日(木)	本庄皮膚科医院	☎22-3233
11月26日(日)	鈴木外科病院	☎72-1235
12月 3日(日)	関根内科外科医院	☎77-7667

## 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④⑦ 支援員 天野喜代美



### 一人っ子の独り言

一人っ子の私は、小学生のころ両親に「兄弟姉妹げんかっとうやるの?」と聞いたことがありました。両親の答えは覚えていませんが、私には兄弟姉妹がいなくてもいいからげんかっとうはできないと納得したことは、記憶にあります。

そんな私が三姉妹の育児過程で一番感無量だったのが、三姉妹の姉妹げんかです。初めはどのように対応してよいか悩みましたが、姉妹げんかは日常茶飯事です。そのうち、「また始まった」と、娘たちのにぎやかなバトルを静かに見守っていました。仲裁に入るのは、叩いたり、噛みついたりした時です。対応は、手を出した子どもに短く叱り、我慢した子どもを、しっかりと褒めました。ある日の姉妹げんかのことです。小学校一年生、四年生、六年生の女子たちが珍しくお互いの気持ちを主張しあい、見事な口げんか。口で勝ち目のない三女が大泣きしながら、私のところに来て「お母さん聞いて」と、姉妹げんかで私に助けを求めてきたのは、長い姉妹げんかの歴史の中でこの時が初めて最後でした。まだ、精神的に幼い三女が、小学四年生や六年生の姉たちに対して、上手に自分の気持ちを伝えることができない辛さを、私にぶつけてきました。げんかの内容ではなく、子ども自身の気持ちに寄り添うことが大切だと、娘たちの姉妹げんかから教えてもらいました。

さて先日、私は、85歳の父親と一緒に、病気で入院している88歳の伯父（父の兄）のお見舞いに行きました。やっと面会ができるようになり、5年ぶりの再会です。はっきりと話すことができず何を言っているのかわからない伯父と、同じ内容を話し続けている父でしたが、高齢の兄弟は、お互いに良い表情で楽しい時間を過ごしました。そんな父と伯父を見て、「兄弟っていいな」と感じたものです。

そしてアラサー世代の三姉妹の関わり合いを見て、姉妹って「いいな」と思いますが、一人っ子も、良いものです。これからも、お友達に恵まれながら、地域の方々とも楽しく過ごしていきたいと思う、一人っ子の独り言です。

## 就学援助制度のご案内

小・中学校の児童・生徒が安心して義務教育が受けられるよう、経済的に困りの保護者に対して、学用品費や給食費等の援助を行います。

### ▶就学援助制度

**対象**…町立の小・中学校に就学または新入学を予定している児童・生徒の保護者で、次に該当する方

- ①生活保護は受けないがそれに準じてお困りの方
- ②町県民税等が非課税または減免された方
- ③児童扶養手当を受けている方 など

**申請**…毎月15日までに教育委員会へ申請

### ▶就学援助制度に伴う入学準備金

就学援助費のうち、新入学児童生徒学用品費の支給が入学前に受けられます。

**対象**…令和6年4月に上里町立の小・中学校に、新1年生として入学を予定している児童等の保護者で、就学援助の認定を受けた方

**申請日・支給予定月**

申請日	支給予定月
11月30日(木)までの申請	入学前(2月)
12月1日(金)以降の申請	入学後(5~6月)

**申請先・問合せ**…教育総務課教育庶務係【☎35-1246】



## 児童館事業



### 七本木児童館土曜日親子事業 「親子運動遊び」

日時…11月25日(土)、午前10時30分から  
 会場…七本木児童館  
 対象…歩行可能な幼児と保護者  
 講師…コスモワールド  
 定員…10組(先着順)  
 内容…親子でいっしょに運動遊び  
 申込…11月6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…七本木児童館 ☎35-1356

### パパと子どものわくわくマルシェ 「木工教室」

日時…12月16日(土)、午前10時から  
 会場…上里町男女共同参画推進センター  
 対象…町内在住の小学生の父子  
 講師…Bee工房  
 定員…20組(先着順)  
 内容…父と子で参加できる木を  
 使ったモノづくり教室  
 参加費…1組300円(材料費相当)  
 ※2つ以上制作する場合は  
 作った個数×300円  
 申込…11月13日(月)～12月1日(金)の間に  
 電話または下記WEBフォームから  
 お申し込みください。



▲申込フォーム

申込先・問合せ…子育て共生課子育て支援係  
 ☎35-1236

## 11月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら、一人で悩まず相談・通報してください

#### ◆よい子の電話教育相談

【24時間365日対応】

子ども用(18歳以下) ※無料

☎ #7300      ☎ 0120-86-3192  
なやみゼロゼロ      ハロー      さいのくに  
 保護者用      ☎ 048-556-0874  
こころ      おはなし  
 Eメール相談      soudan@spec.ed.jp

#### ◆いじめ通報窓口(埼玉県教育委員会)

小・中・高校生の「いじめ」に関する通報  
 「いじめ」についての情報提供のみ受付



#### ◆埼玉県警察少年サポートセンター

【平日、午前8時30分～午後5時15分】

(土日・祝日・年末年始除く)

少年用      ☎ 048-861-1152  
 保護者用      ☎ 048-865-4152

#### ◆子どもスマイルネット

【毎日 午前10時30分～午後6時】

☎ 048-822-7007 (祝日・年末年始除く)

#### ◆埼玉いのちの電話

【24時間365日対応】

☎ 048-645-4343

#### ◆さいたまチャイルドライン

【毎日 午後4時～9時】

子ども専用(18歳以下) ※無料

☎ 0120-99-7777

#### ◆埼玉県こころの電話

心の健康や悩みに関する相談

【平日、午前9時～午後5時】

☎ 048-723-1447 (土日・祝日・年末年始除く)

#### ◆子どもの人権110番

心の健康や悩みに関する相談

【平日、午前8時30分～午後5時15分】 ※無料

☎ 0120-007-110 (土日・祝日・年末年始除く)

問合せ…埼玉県県民生活部青少年課

☎ 048-830-2907



## PTA 資源回収のお知らせ

※地域によって回収方法や回収品目が異なりますのでご注意ください。

## 長幡小学校

日時…11月25日(土)、午前8時30分～10時30分

※延期の場合は、12月2日(土)

なお、その際は校舎屋上に赤い旗を取り付けます。

場所…上里町カントリーエレベーター

(東側駐車場)

※西門より入場し、南門より退場する一方通行でお願いいたします。

※搬入の際は、交通事故等に十分注意してください。

## 回収品

新聞、雑誌、段ボール、牛乳パック、アルミ缶

※びん類・スチール缶・ペットボトル・布類等は回収できません。

## 回収方法

自家用車等で直接搬入し、所定のコンテナにお入れください。

※PTA役員等による回収はありません。

問合せ…長幡小学校【☎33-0907】

## 賀美小学校

日時…11月25日(土)、午前8時30分から(小雨決行)

※午前8時までに回収品を出してください。

※雨天の場合は、11月26日(日)に延期します。

## 回収品

新聞、雑誌・古本、段ボール

※空き缶、空きビン、ペットボトル、古布等は回収できません。

## 回収方法

PTA役員が各御家庭に回収に伺います。

※回収品は、必ず道路に面したわかりやすい場所に出してください。

問合せ…賀美小学校

【☎33-0026】



## 七本木小学校

日時…12月2日(土)・3日(日)

午前8時～午後4時(雨天決行)

場所…七本木小学校校庭(出入口は南東門)

※搬入の際は、交通事故等に十分注意してください。

## 回収品

新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶、牛乳パック

※スチール缶、空きビン、古布等は回収できません。

## 回収方法

自家用車等で直接搬入し、所定のコンテナへお入れください。

※PTA役員等による回収はありません。

問合せ…七本木小学校【☎33-0544】

## 神保原小学校

日時…12月2日(土)、午前8時30分から(小雨決行)

※午前8時までに回収品を出してください。

※雨天の場合は、12月3日(日)に延期します。

## 回収品

新聞、雑誌、段ボール

※空き缶、空きビン、ペットボトル、古布等は回収できません。

## 回収方法

PTA役員が各御家庭に回収に伺います。

※回収品は、必ず道路に面したわかりやすい場所に出してください。

問合せ…神保原小学校【☎33-3074】

## ◀◀◀ 11月1日は「彩の国教育の日」 ▶▶▶

県では、教育に関する理解を深めていただくため、11月1日を「彩の国教育の日」、11月1日から7日までを「彩の国教育週間」としています。

期間中は、県や市町村、学校、社会教育施設、各種団体等で、学校公開や親子向け体験教室などの事業が多数実施されます。

この機会に、事業へ参加して理解を深め、身近な人と「自然」「人」「本」「家族」「地域」の大切さや思い出について語り合ってみませんか。

## 問合せ

上里町教育委員会教育指導課

【☎35-1247】

埼玉県教育局生涯学習推進課

【☎048-830-6972】

詳しくは県ホームページをご覧ください。

彩の国教育の日

検索



▲シンボルマーク