

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】

かみさと「たまる健★幸マイレージ」コーナー



◆「からだ改革塾2024」筋トレ講座「効果的な筋力トレーニング」

日 時…12月16日(月)、午後2時～3時30分

会 場…上里町多目的スポーツホール

講 師…日本女子体育大学 准教授 中丸 信吾 氏

内 容…筋トレ講座「効果的な筋力トレーニング」

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、水分補給用の飲料、筆記用具

※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

申 込…12月2日(月)までに保健センターへ電話で申し込む。（先着40名）

健幸ポイント…100ポイント



◆令和6年度健康長寿サポーター養成のためのオンデマンド講座のお知らせ

【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、402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。

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(金)～18日(月)

申 込…申込フォームで申し込む。

<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27日(水)～12月23日(月)

テスト回答期限…12月26日(木)

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

◆会場&オンライン同時開催 「野菜ソムリエプロと学ぶ! たっぷり野菜を食べよう」講座

日時…12月12日(休)、午前10時～正午
会場…上里町役場 4階大会議室 (会場参加希望者のみ)
講師…野菜ソムリエプロ 牧野悦子氏
内容…旬の上里産の野菜をおいしく食べよう
 ※会場参加の方には試食あり。
対象…町内在住の方
定員…①会場参加50名 (先着順で定員になり次第締め切り)
 ②オンライン (Zoom) 参加 (定員なし)
持ち物…水分補給用の飲料、筆記用具
 ※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
申込…12月4日(水)までに
 ①保健センターへ電話で申し込む。
 ②右記の専用申込フォームから申し込む。
<https://www.town.kamisato.saitama.jp/4172.htm>
健幸ポイント…100ポイント (アンケート回答必須)



◀申込フォーム

野菜ソムリエプロ 牧野悦子氏監修の楽しい食育動画も配信しています。
 ぜひ、ご覧ください。(上記のURLより閲覧できます)

◆麻薬・覚せい剤・大麻乱用防止運動 (10月1日～11月30日) を実施します

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。

薬物の誘いには、きっぱり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…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

- 5日(火) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座
- 6日(水) 5歳児健康相談
- 11日(月) 3歳6か月児健康診査
- 12日(火) 1歳6か月児健康診査
- 22日(金) 7・8か月児健康診査
- 25日(月) 3・4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」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…①午前9時～正午
 ②午後1時～4時、③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。

※①、②の診療時間は発熱外来あり
 (人数制限あり)

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(日) | したら眼科クリニック | ☎33-8333 |
| 11月 4日(月) | 黒岩整形外科医院 | ☎34-0551 |
| 11月10日(日) | 恵南クリニック | ☎24-0008 |
| 11月17日(日) | あたご山クリニック | ☎22-8733 |
| 11月23日(土) | 本庄皮膚科医院 | ☎22-3233 |
| 11月24日(日) | 鈴木外科病院 | ☎72-1235 |
| 12月 1日(日) | 関根内科外科医院 | ☎77-7667 |

フォーメーション

こども家庭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】

こども家庭センターコラム 59 支援員 天野喜代美

親子のふれあい遊び

生後間もなくから1歳前後のお子さんがいらっしやるお母さん方より、「我が子とどのような遊びをしたら良いのかわからない」との相談があります。確かに、情報があり過ぎて、どれを選んだらよいのかさらに悩んでしまいそうですよね。

私が、保健センターの3・4か月児健診でもご紹介させていただいています、天野作詞の「うさぎとかめ」はいかがでしょうか。「もしもしかめよ、かめさんよ」の替え歌です。かめの部分を我が子の名前にして歌います。

くもしもし○○ちゃん(くん)○○ちゃん(くん)よ 世界のうちであなたほど とつてもかわいい子はいない どうしてこんなにかわいいの？

歌っている間はまったり抱っこや、軽く揺らしたり、からだをトントンしたり、手をつないだり、足を握ったりと、親子それぞれのバリエーションで構いません。ちょっとした時間に簡単にできる親子のふれあい遊びで、お父さんでも、年の離れた兄弟姉妹、祖父母と、誰でも簡単にできるふれあい遊びとなっています。お子さんとのふれあい遊びは、自分自身が気がついていないだけで、日々の生活の中で、何気なく繰り返し行われているかもしれないですね。

「子どもと遊ばなくちゃ」と構えてしまうと、大人自身が考え過ぎて疲れてしまいます。本来、遊びは楽しいものでなければ遊びではありません。そして、ふれあい遊びは、親子で楽しくふれあうことが目的です。私は「うさぎとかめ」の歌ですが、どんな歌でもよいと思います。ふれあい遊びができる歌を探して、お子さんとの楽しいふれあい遊びの時間を過ごしてみてください。



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生活保護を受けている方
- ②生活保護は受けないがそれに準じてお困りの方
- ③町県民税等が非課税または減免された方
- ④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7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

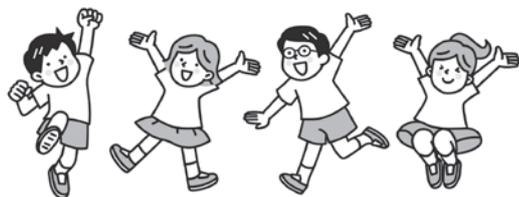
申請日・支給予定月

| 申請日 | 支給予定月 |
|---------------|-----------|
| 1月15日(水)までの申請 | 入学前(2月) |
| 1月16日(木)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



賀美児童館幼児教室 「親子で3B体操教室」

日時…11月22日(金)
午前10時30分～11時30分
会場…賀美児童館
対象…乳幼児と保護者
講師…岡本 幸代 氏
定員…10組 (先着順)
内容…親子で気軽に楽しめる3B体操
参加費…無料
申込…11月1日(金)、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】

七本木児童館土曜親子事業 「ハワイアンリトミック」

日時…11月30日(土)、午前10時30分から
会場…七本木児童館
対象…ハイハイ以降の乳幼児と保護者
講師…親子サロン leapua 葛原 苑香 氏
定員…8組 (先着順)
内容…ハワイの音楽に触れたリトミック
(衣装の貸出あり)
参加費…無料
申込…11月1日(金)、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】



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
保護者用 ☎ 048-556-0874
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】



官民連携により地域の特産を活かした6次化商品を開発！

町および町観光協会は、県酒造組合様協力のもと、熊谷直実に由来する銘酒の蔵元・権田酒造と連携し、全国に誇る特産「上里梨」を贅沢に使用したクラフトリキュール「Kamisato 月にあこがれた梨 - 日本酒仕立て -」を数量限定で開発しました。

本品は、見栄えの理由で規格外となってしまった梨にフォーカスし、廃棄量削減と上里梨の新たな魅力創出を目的に開発したもので、全国の皆さまへお届けしている上里梨を夜空に美しく輝く“月”に見立て、規格外となってしまった梨が“月”にあこがれを抱きながら姿を変え、その美味しさを生かし、町を代表する新たな特産品になってほしい。そんな願いが込められています。



◀詳しくは町HPをご覧ください。



上里町放課後子供教室ちゃれんじクラブ 米作り体験教室「稲刈り・天日干し」

10月12日(土)に町内の小学生とその保護者による、米作り体験教室の第3回目「稲刈り・天日干し」が行われました。

参加した子どもたちは慎重に刈り取りを行い、保護者の方が稲を束ね、はぜ掛けを行いました。親子で行う貴重な体験となりました。

スポーツイベント 2024「体力・運動能力テスト」が実施されました

10月13日(日)、町民体育館および多目的スポーツホールにおいて、スポーツイベント「体力・運動能力テスト」が行われ、20代～70代の幅広い年代の方が参加しました。握力や上体起こし等の共通種目の他、シャトルランや開眼片足立ちなど年代別に計6種目のテストを受け、体力年齢や総合評価などの判定を受けました。



スポーツ大会の結果

第68回寄居地方武道大会(剣道の部)

5月5日(日・祝)

寄居町立総合体育館・アタゴ記念館

◆中学生男子の部(個人戦)

3位 小笠原 奏



所沢市近郊スポーツ少年団招待剣道大会 兼第44回阿部杯記念争奪剣道大会

5月25日(土) 所沢市民体育館

◆小学生女子の部

3位 飯島 愛莉



100歳高齢者表彰

今年度100歳を迎えられる、山本モンさん、山岸秀七さん、石川ふくのさん、小暮アヤさん、谷ヶ崎タマ子さん、布川好子さん、塩原ノブさん、横田安子さん、坂本フミさん、杉山茂さん、横堀芳彦さん、森村孝子さん、安原ヤスさんへ、内閣総理大臣からの祝状および記念品を伝達しました。



▲山岸秀七さん



▲石川ふくのさん



▲小暮アヤさん



▲谷ヶ崎タマ子さん



▲塩原ノブさん



▲横田安子さん



▲杉山茂さん



▲横堀芳彦さん



▲森村孝子さん



▲安原ヤスさん

※山本モンさん、布川好子さん、坂本フミさんはお名前だけの紹介とさせていただきます。

令和6年度上里町二十歳の集いのお知らせ

「二十歳の集い」の開催を以下のとおり予定しております。
対象の方には、12月中に案内状を発送いたします。

日 時…令和7年1月12日(日)、午前9時30分
(受付：午前9時から)

会 場…ワープ上里 (上里町総合文化センター)

対象者…平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

問合せ…生涯学習課生涯学習係【☎35-1245】

就職・就学などで町外へ転出している方へ

就職・就学等で町外に転出されている方のうち、上里町成人式へ参加希望の方は、下記申込フォームまたは電話にて必要事項をご連絡ください。



◀ 申込フォーム