

保健センターからのお知らせ 問合せ…【☎33-2550】

◆熱中症を予防しましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

〈熱中症を防ぐためには・・・時期に合わせた熱中症予防〉



時 期	対 策	ポイント
6～7月 (梅雨明け直後)	・暑熱順化 ・エアコンの活用	・梅雨明け直後は十分に暑さに慣れていないため、熱中症の発生リスクが高くなります。気温が上がり、外での厳しい暑さの中で活動する機会が多くなる時期ですので、暑さへの対策が欠かせません。
8月～ (盛夏以降)	・エアコンの活用 ・熱中症に対する意識改革を！	・気候変動に伴い、極端な高温のリスクが増加しています。命の危険がある「災害級の暑さ」に対して、これまでの「常識」だけでは通用しません。いま一度、命と健康を守る対策を確認しましょう。 ・効果的な熱中症対策としては、屋内では室温の目安を28℃にして過ごすこと、屋外では涼しい服装や日傘・帽子を用いること、いずれの場合でも常にこまめな水分補給を行うことが挙げられます。※設定温度ではなく室温28℃が目安です。 ※夜間も熱中症のリスクがあるので、寝ている間もエアコンを利用することが重要です。

○特に注意したい方々

- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・障害のある方は自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

◆5月1日～6月30日は

「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻の不正な栽培、所持や乱用は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などといった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。

正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

問合せ…本庄保健所【☎22-6481】

◆歯周疾患検診を実施しています

生涯自分の歯で食べる楽しみと健康を保つために、ぜひ歯と口の健康チェックを受けてみましょう。

対象者…20・30・40・45・50・55・60・65・70・

75・80歳の方（年齢基準日：令和8年3月31日）

期 間…令和8年3月31日(火)まで

持ち物…マイナ保険証等（年齢・住所の確認のため）

費 用…無料

実施場所…指定歯科医院

※健康ガイドブックやホームページ等をご覧ください

受診方法…本庄市児玉郡内の指定歯科医院に直接予約をし、受診する。

◆小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

対 象…現在、受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

期 間…6月9日(月)～7月25日(金) (土・日・祝日は除く)

場 所…本庄保健所

持ち物…申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書(税額・所得金額が記載されたもの) など

※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類についての御案内が郵送されます。(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)

問合せ…本庄保健所【☎22-6481】



上里町国民健康保険 埼玉県後期高齢者医療制度ご加入の方へ 今年度の健康診査【集団】の 受付は終了しました

40歳以上の国民健康保険加入者および埼玉県後期高齢者医療制度加入者を対象に町で実施している健康診査【集団】は、全ての日程において定員に達したため、受付を終了しました。6月から健康診査【個別】を各指定医療機関において実施していますので、ぜひご利用ください。(詳細は広報5月号をご覧ください)

対象の方へ5月中旬に健康診査【個別】受診券を発送しています。受診券がお手元にない方は、ご連絡ください。

問合せ
健康保険課医療年金係
【☎35-1222】



令和7年度健康長寿歯科健診を受けましょう！

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳または81歳になられた被保険者を対象として、健康長寿歯科健診を実施します。

お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

■対象者

次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

- ①昭和24年4月2日から昭和25年4月1日までに生まれた方
- ②昭和19年4月2日から昭和20年4月1日までに生まれた方

■実施期間

7月1日から令和8年1月31日まで

■その他

申込手続等の詳細は、6月下旬に送付する受診案内をご覧ください。

■問合せ

健康長寿歯科健診コールセンター【☎0120-981-199】

休日・夜間の医療機関はこちらへ

6月 保健センター予定表 ☎33-2550

- 16日(月) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座
- 16日(月) 2歳6か月児歯科検診
- 18日(水) 7・8か月児健康診査
- 24日(火) 3・4か月児健康診査
- 25日(水) 5歳児健康相談
- 27日(金) 1歳6か月児健康診査
- 30日(月) 3歳6か月児健康診査

※健診対象者へ個別で通知いたします。

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…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。

6月 1日(日)	鈴木外科病院	☎72-1235
6月 8日(日)	関根内科外科医院	☎77-7667
6月15日(日)	はにぼんクリニック	☎22-3596
6月22日(日)	千田医院	☎76-0041
6月29日(日)	昭和産婦人科	☎22-2025
7月 6日(日)	高山整形外科	☎22-3245

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】

仕上げ磨き

6月4日は虫歯予防デーです。さて、お子さんの歯磨きの仕上げ磨きは、どのようにしていますか。「昨日はおとなしく仕上げ磨きできたのに、今日はかたくなに口を開けてくれない」、「近所に聞こえるくらい大きな声で泣き叫ぶので親が根負けしてしまふ」などのお子さんに対する悩みや「仕事で疲れているから正直、仕上げ磨きがしんどい」、「うまくできなくてイライラする」など親自身の悩みはありませんか。

仕上げ磨きは、生後6か月くらいで下の前歯が生えてきたころから、永久歯が生え揃う10歳から12歳くらいまで続けるような一般的には奨励されています。お子さんが嫌がらないようならば、仕上げ磨きは、中学生になってからも続けて大丈夫です。しかし、小学校の高学年頃になると歯医者に行くことも多くなるため、親が仕上げ磨きをすることは少なくなるかもしれません。

0歳から2歳までは、ガーゼや歯ブラシを口の中に入れることに慣れさせてもらう。3歳から5歳くらいまでは、お子さんに歯磨きの必要性を理解してもらい、奥歯の磨き残しがないように親が主導して丁寧に磨いていく。そして、永久歯が生えてくる6歳から10歳くらいまでは、お子さんが自分で歯磨きをした後、親が仕上げ磨きをしていくことで、磨き残しのチェックをしていけたら完璧ではないでしょうか。

さて、お子さんが泣いて嫌がり、仕上げ磨きをさせてくれないときはどのように対応していますか。そんなときは、お子さんを無理やり押さえつけてまで仕上げ磨きをする必要はありません。もちろん毎日欠かさず、毎食後にできたら理想ですが、現実には難しいものです。仕上げ磨きで注意することは、お子さんが歯磨きを嫌いにしないことです。口の中に指や歯ブラシを入られるのは、大人でも違和感があるものです。お子さんが仕上げ磨きを不快に感じないようにするには、赤ちゃんの頃から慣れさせていましょう。また、絵本を活用して虫歯や歯磨きの大切さを理解してもらう方法も有効的だと思います。お子さんの歯の健康を保つためには、親のモチベーションを維持していくことが何よりも大切です。それが一番難しいことではありますが、できる範囲で、ぜひ実践してみてください。



こども家庭センターコラム 66 支援員 天野喜代美

神保原児童館幼児教室（にこにこひろば）

「寝相アート」

日 時…6月18日(水)、午前10時30分～11時30分 場 所…神保原児童館
内 容…寝相アート（撮影自由）季節のテーマを背景に乳幼児を寝かせて写真を撮ります。
講 師…みやざわ りょうこ 氏
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）
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…6月2日(月)、午前9時から電話または直接児童館へ
問合せ…神保原児童館【☎33-3621】



七本木児童館土曜日親子事業

「親子夏祭り」

日 時…7月5日(土)、午前10時30分から 場 所…七本木児童館 ゆうぎ室
内 容…みんなで夏祭りを楽しもう！どんなお店があるかは、来てからの楽しみ！
対 象…小学校就学前のお子さんと保護者
定 員…50組（先着順）
※会場の都合上、参加されるお子さんが50人となった時点で受付を終了いたします。
申 込…6月9日(月)より LOGO フォームまたは七本木児童館へ電話または直接申し込みください。
問合せ…七本木児童館【☎35-1356】



▲申込
フォーム

児童手当のご案内

児童手当は、対象者からの認定請求の手続きがないと資格はあっても支給されませんので、新たに支給対象となった方（出生、転入など）は子育て共生課（役場⑥番窓口）にて手続きをしてください。ただし、公務員の方は勤務先で手続きをしてください。

○支給について

支給対象者…高校卒業まで（18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…毎偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）

支給額

児童の年齢		月額
第1・2子	3歳未満	15,000円
	3歳以上	10,000円
第3子以降	一律	30,000円



○所得制限・所得上限について

令和6年10月の法改正に伴い、児童手当における所得制限・所得上限は撤廃されました。

○現況届について

原則不要です。ただし、児童を別居監護しているなど一部の受給者の方については、提出が必要です。提出の必要な方には、現況届を送付いたしますのでご確認ください。

七本木児童館幼児教室 「ハワイアンリトミック」

日時…6月16日(月)、午前10時30分から

場所…七本木児童館

内容…ハワイの音楽に触れたリトミック

※親子の衣装の貸出しあり。

講師…葛原 苑香 氏

対象…ハイハイ以降の乳幼児と保護者

定員…8組（先着順）

参加費…無料

申込…6月2日(月)、

午前9時から電話または直接児童館へ

問合せ…七本木児童館 【☎35-1356】



賀美児童館幼児教室 「歯磨き教室」

日時…6月27日(金)

午前10時30分～11時30分

場所…賀美児童館

内容…歯科衛生士による歯磨き指導、個別相談

講師…林 美津子 氏

（公益社団法人埼玉県歯科衛生士会）

持ち物…ご家庭で使用している歯ブラシ

定員…10組（先着順）

参加費…無料

申込…6月2日(月)、午前9時から

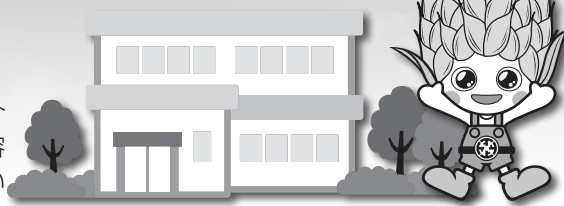
電話または直接児童館へ

問合せ…賀美児童館 【☎34-1100】



各地区公民館の利用団体を 紹介します

各地区公民館の利用団体を紹介します。各団体の詳しい活動内容などについては、各施設にお問い合わせください。



◆各地区公民館利用団体

賀美公民館 【☎34-1724】
長幡公民館 【☎34-1725】
七本木公民館【☎34-1726】
上里東公民館【☎34-1041】
神保原公民館【☎34-1727】

賀美公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
カラオケ愛好会	カラオケ	第2・4土曜日	午後	にこにこ将棋クラブ	将棋	毎週水曜日	午前
うまごやし俳句会	俳句	第2木曜日	午後			毎週金曜日	午後
ひまわり絵手紙の会	絵手紙	第1・3木曜日	午後	スペイン語クラブ	語学習得	毎週月曜日	午前
賀美そばクラブ	そば打ち	第4日曜日	午前	上里町将棋会	将棋	毎週日曜日	午後
さくら草(大正琴)	大正琴	第1・3日曜日	午前	カンターレ	コーラス	第2・4土曜日	午前
賀美三味線クラブ	三味線の練習	毎週水曜日	午後	編み物教室	編み物	第2・4月曜日	午前
卓球愛好会	卓球	毎週木曜日	午後				午後
卓球友の会	卓球	毎週月曜日	午前	あおぞら友舞会	踊り	毎週火曜日	午後
		毎週木曜日	午前			第2日曜日	午前
ピアノ&ヴォイスクラブ	ピアノ・合唱練習・ヴォイトレ	毎週金曜日	午前	安来節愛好会	どじょうすくい踊り	第3日曜日	午前
フォークソング愛好会	音楽演奏	毎週土曜日	午前	弦楽合奏会	弦楽合奏	第2土曜日	午後
賀美笑って動いて元気教室	体操	第1火曜日	午前	賀美公民館俳句会	俳句	第4土曜日	午後
ギター愛好会	ギターの練習	第1・3日曜日	午後				

長幡公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
琴奏会クローバース	大正琴	第1・2・4月曜日	午後	クラフト愛好会	手芸	毎週金曜日	午後
太極拳連盟	太極拳	毎週月曜日	午後	竹吹会	尺八	毎週金曜日	夜間
長幡元気教室	ストレッチ体操	第3火曜日	午前	母ヨガ	ヨガ	毎週土曜日	午前
ポッチャ愛好会	ポッチャ	毎週火曜日	午後	栗林作陶教室	陶芸	第1・3土曜日	午後
上里町商工会女性部かみさと鳴子会	鳴子踊り	毎週水曜日	夜間	長幡民踊クラブ	民踊	第2・4土曜日	午後
3B体操	健康体操	第1・3木曜日	午後			第2・4木曜日	夜間
😊スマイル	オカリナ	第2・4木曜日	午後	ハニハニフラサークル	フラダンス	第1・3日曜日	午前
S o l l a きらら	コーラス	第2・4木曜日	午後	ちんどん通信社純	ちんどん・踊り	第1・3日曜日	午後

七本木公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
上里町茶道会	茶道	毎月3回土曜日	午前	少林寺拳法武蔵上里支部	少林寺拳法	毎週火曜日	夜間
七本木公民館民踊クラブ	民踊	第2・4水曜日	午後			毎週土曜日	午後
七本木ダンベルクラブ	ダンベル体操	毎週水曜日	夜間	三味線クラブ	三味線	第3日曜日	午後
SALA七本木太極拳クラブ	太極拳	第1・3金曜日	午前	聖真会	太極拳	毎週月曜日	午後
七本木手打ちそば愛好会	そば打ち	毎月最終土曜日	午前	弥生会	太極拳	毎週金曜日	午後
七本木ヨガ	ヨガ	毎週火曜日	午前	正掌会	太極拳	毎週木曜日	午後
乾武太極拳	太極拳	毎月3回金曜日	夜間	スポーツ吹矢上里	吹矢	毎週火曜日	午後
七本木3B体操クラブ	3B体操	第2・4金曜日	午前	ゴールドルーツスポーツクラブ	ヨガ	毎週土曜日	午前
上里ダンスクラブ	社交ダンス	毎週火曜日	夜間			第1・3月曜日	午前
		毎週木曜日	午後	ストレッチ体操クラブ	ストレッチ体操	第2火曜日	午後
太極拳トパーズ	太極拳	毎週月曜日	午前	上里町棋友会	囲碁	毎週日曜日	午後
笑って元気	笑いヨガ	第2・4木曜日	午前	上里だんべえ会	だんべえ踊り	第1・3日曜日	夜間
SALA七本木	会議	第2月曜日	午後	かすみ草	太極拳	毎週水曜日	午前
パワーヨガ	パワーヨガ	毎週月曜日	夜間	琴美月	大正琴	毎週木曜日	午前
七本木脳カラクラブ	脳トレ・カラオケ	毎週水曜日	午前	すみれの会	布遊び	第2水曜日	午後
ひまわりの会	新舞踊	毎週金曜日	午後	STEAMクラブ	子ども料理教室	第2または第3土曜日	午前
プルメリアフラ	フラダンス	毎週月曜日	午後	拳伸会	太極拳	毎週土曜日	午後
七宝焼きサークル	七宝焼き	第1月曜日	午前				

上里東公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
上里東新カラオケ愛好会	カラオケ	毎週月曜日	午前	プウヴァイフラ上里	フラダンス	毎週木曜日	午後
上里東パソコンクラブ	パソコン	第1・3月曜日	午前 午後	琴響会椎の木グループ	大正琴	第3月曜・第1金曜日	午後
		第1・2・3・4金曜日	午前 午後	ソフトヨガ	ヨガ	第1・3土曜日	午前
押花絵愛好会	押花絵	第2・4月曜日	午前	上里ソシアルダンス	社交ダンス	毎週金曜日	夜間
布ぞうり	布ぞうり作り	第2・4月曜日	午後	上里ダンスクラブ	社交ダンス	毎週月曜日	夜間
キルト日クラブ	パッチワーク	毎週月曜日	午前	遊樂じょんがらクラブ	三味線	毎週金曜日	午後
ファミリーヨガ	ヨガ	毎週水曜日	午前	大竹ダンスクラブ	社交ダンス	毎週月曜日	午後
ハーモニカ教室	ハーモニカ	毎週水曜日	午前	三悦読書会	読書会	第3土曜日	午後
囲碁愛好会	囲碁	毎週水曜日	午後	昴星ダンス・スポーツクラブ	社交ダンス	毎週火曜日	夜間
東ヨーガクラブ	ヨガ	毎週水曜日	夜間	パウレレフラスカール	フラダンス	毎週金曜日	午前
ちぎり絵クラブ	ちぎり絵	第2・4木曜日	午前	子供茶道教室	子供茶道	第2・4火曜日	午後
わくわく絵手紙	絵手紙	第2・4木曜日	午後	健康いちばん笑いヨガ 東	笑いヨガ	第1水曜日	午前
志奈乃ギタークラブ	ギター	第1・3木曜日	夜間	わかば子供茶道教室	子供茶道	第2・4木曜日	午後
フライデーヨガ	ヨガ	第2・3・4金曜日	午後	和楽会	茶道	第4金曜日	午前
東公民館民踊クラブ	民踊	第2・4火曜日	午後	新日本婦人の会	籐細工	第4月曜日	午後
如月短歌会	短歌	第4金曜日	午後	上里民踊クラブ	民踊	第1・3火曜日	午後
ピアノクラブ	ピアノ	第1・3土曜日	午前	中国結びクラブ	中国結び	第2・4木曜日	午前
手打ちそばクラブ	そば打ち	第2・4土曜日	午前	琴響会花みずきグループ	大正琴	毎週金曜日	夜間
ひまわりダンスクラブ	社交ダンス	毎週土曜日	午後	京塚こむぎっち体操・サロン会	健康体操・地域活動	毎週木曜日	午前
太極拳ゆったりクラブ	太極拳	第1・2・4日曜日	午前	ハッピーダンス	社交ダンス	毎週日曜日	夜間

神保原公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
神保原絵画自由クラブ	絵画	第1・3火曜日	午後	神保原書道教室	書道	第1・3土曜日	午前
ロゼラニクラス	フラダンス	第2・4・5土曜日	午後			第2・3水曜日	午後
ラナキラクラス	フラダンス	第2・4月曜日	夜間	神保原水彩画教室	絵画	第1・3金曜日	午後
ぞうさんのリトミック	親子リトミック	第1・3火曜日	午前	パソコンクラブ	パソコン	毎週土曜日	午後
02ダンスクラブ	社交ダンス	毎週火曜日	午後	健康吹矢クラブ	吹き矢	第2・4・5月曜日 第2・4金曜日	午後
神保原公民館民踊クラブ	民踊	第1・3月曜日	午後	こあらクラブ	小学生体操	毎週木曜日	午後
銭太鼓研究会	銭太鼓	第1・3・4木曜日	午後	うさぎクラブ	小学生体操	毎週月曜日	午後
3B体操	健康体操	第1・3月曜日	午前	くじらクラブ	幼児体操	毎週水曜日	午後
扇華会	日本舞踊	第1・3水曜日	午後	花クラブ	フラワーアレンジメント	第2・4木曜日	午前
		第2・4木曜日	午前	編み物愛好会	手編み	第2・4火曜日	午前
デジカメ同好会	デジカメ写真	毎週水曜日	午後	陽だまりの会	ストレッチ	毎週金曜日	午前
合唱団かみさと	合唱	第1・3水曜日	夜間	サラ神保原	定例会	第2火曜日	午後
		第2・4日曜日	午後		民踊	第1・3木曜日	午前
気功&ストレッチ	気功・ストレッチ	第1・3火曜日	午後	俳画クラブ	俳画	第3木曜日	午前
琴美月	大正琴	第4金曜日	午前	拳伸会	太極拳	毎週土曜日	夜間
やわらぎ神保原	太極拳	毎週水曜日	午前	民踊研究会	民踊勉強会	第2・4月曜日	午前
上里町民踊連盟	民踊	第1・3土曜日	午後	ボランティアわかば	筋力体操	第2・4水曜日	午後
上里ヨガ愛好会	ヨガ	第2・4・5土曜日	午後	三美会	太極拳	第3日曜日	午後
白ゆりクラブ	社交ダンス	第1・3土曜日	午前	あすなろ	俳句の勉強会	第2水曜日	午前
桜カラオケA	カラオケ	第1・3木曜日	午後	こむぎ剣友会	剣道	毎週金曜日	夜間
上里芸遊会	各種舞踊	第2・4木曜日	夜間	骨盤体操スマイル	骨盤調整体操	第2・4・5火曜日	午前
				DeeDooDaギタークラブ	ギター教室	第1・3水曜日	午前