

町長のちょっくら突撃訪問！

町長が地域のちょっくら健康体操29か所を突撃訪問して、高齢者の皆さんと意見交換しています。

町長もいっしょに体操しながら、参考になるご意見をたくさんいただいています。



金久保
「物価が高くて困っています」

■ちょっくら健康体操とは...

手首や足首におもりをつけて行う、ゆっくりとした体操で、体力に自信のない方も参加できます！
参加したい方は、上里町地域包括支援センターにお問い合わせください。

五丁目
「高齢者が夢を持てるような町政をお願いします」



八町河原
「人口がなかなか増えません。魅力あるまちづくりを！」

三軒
美しい手作り背景とパチリ！
「ちょっくら体操や駅北マーケットなどもみんなで盛り上げていきましょう」



三町
「駅周辺がにぎやかになるといい
と思います」



帯刀
「ちょっと体操もワンパターンで
なく、楽しくやれるといいですね」



天神真下
懐かしい童謡に合わせて体操します。
「みんなでデマンド交通とこむぎっち号の
試乗会もやりました！」



五丁目
「お嫁サンバ」の替え歌ビデオで楽しく盛
り上がります。
「駅北東通り線の開通に期待しています」



忍保
みなさんから活発なご意見がありました。
「道路が便利になるとあわせ、通学路
にも配慮をお願いします」

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係（地域包括支援センター）
【☎35-1243（直通）】

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⑦⑧ 支援員 天野喜代美



赤ちゃんの「寝ぐずり」

大人は、眠たくてお布団に入ると、すぐに気持ち良く眠りますが、赤ちゃん（おおむね1歳未満）は、眠いのに大泣きすることがありませんか。これは、赤ちゃんの特徴的な三大泣き（黄昏泣き・寝ぐずり・夜泣き）の一つにもあげられている「寝ぐずり」です。1歳を過ぎると黄昏泣きはだいぶ落ち着いてきますが、寝ぐずりと夜泣きは、お子さんによってはまだ続き、親にとって厳しい試練です。

赤ちゃんの睡眠は、大人と違い発達途上です。大人は眠くなればスムーズに眠ることができますが、赤ちゃんは眠くてもそんなに眠ることができません。皆さまは、我が子の「寝ぐずり」にどのように対応していますか。

私の経験した5つの試みを紹介します。①就寝前の触れ合いタイムを睡眠モードにして、授乳や手遊びなどのスキンシップを取りながら静かに過ごす。②寝入るまでの流れを赤ちゃんが覚えていけるように、抱っこでウトウトし始めたら優しく声をかけ布団におろす。慣れないうちは、布団に着地と同時に泣き出していましたが、根気強く、繰り返すことで寝ぐずりが減りました。③赤ちゃんが寝るときに一番大切なのは、安心感です。昼寝は夜とはちがう場所でもよいのですが、寝ぐずりが激しい時や、デリケートな赤ちゃんは、昼寝も夜の睡眠時も同じ場所にしていくとスムーズに入眠できるかもしれません。④寝かしつけ方法は、毎回同じことを繰り返す。寝かしつけパターンがいくつもあると、赤ちゃんは、安心して寝つくことができないことがあります。⑤昼間にいつもと違う刺激的なことがあると、夜の睡眠時に興奮がよみがえり、寝ぐずることがあります。昼間の生活は可能な限り穏やかに過ごせるよう環境を整えていく。しかしながら、寝ぐずっている我が子を抱っこしても、あやしても、ひたすら泣き続けるときの、親の心情は辛いものです。赤ちゃんの「寝ぐずり」には個人差がありますが、ある一定の時期を過ぎれば無くなります。今は泣くことが赤ちゃんの成長に必要なものと受け止め、おおらかな気持ちで向き合っているといいですね。

令和8年度

「放課後児童クラブ生」募集！



◆対象

保護者が就労等により昼間家庭にいない、町内の小学校に就学している児童

※保護者が育児休業取得中の場合は、右表①～⑤の利用はできません。

◆受付期間

①～⑤…12月15日(月)～25日(木)

午前9時～午後5時30分(①のみ正午～午後5時30分)

※令和8年4月1日から利用を希望される方は、期間内に申請書類を提出してください。

⑥～⑨…随時受付

◆受付場所

各クラブ窓口 ※申請書類は各クラブに用意してあります。

①～⑤（公設公営・公設民営）は10月14日(火)から申請書類を配布します。

申請書類は町のホームページからダウンロードもできます。（配布時間は午前9時～午後5時30分 土日・祝日を除く）

※①のみ正午～午後5時30分

※①は七本木小学校放課後児童クラブ、③は長幡児童館で配布、受付します。

※12月20日(土)は、①～③は長幡児童館、④⑤は神保原児童館で受付します。

※⑥～⑨は、各クラブへお問い合わせください。

※利用時間、利用料等詳細については、各クラブへお問い合わせください。

クラブ名(対象地域)		所在地・電話番号
①	七本木小学校	七本木455 (七本木小敷地内)
	放課後児童クラブ(七本木小)	☎35-1356 (七本木児童館)
②	東児童館	七本木1800-3
	放課後児童クラブ(上里東小)	☎35-3451
③	長幡小学校	藤木戸145 (長幡小敷地内)
	放課後児童クラブ(長幡小)	☎35-3541 (長幡児童館)
④	神保原児童館	神保原町1393
	放課後児童クラブ(神保原小)	☎33-3621
⑤	賀美児童館	金久保889
	放課後児童クラブ(賀美小)	☎34-1100
⑥	風の子クラブ (神保原小)	神保原町1306-1
		☎33-2646
⑦	ちびっこクラブ (長幡小・七本木小・上里東小)	七本木3183-3
		☎33-6792
⑧	げんきクラブ (上里東小)	七本木1534-1
		☎34-0297
⑨	上里町輝き児童クラブ (七本木小・上里東小)	七本木1706-1
		☎33-8996

令和8年度4月の保育所等入所申込の受付を開始します！

上里町にお住まいの方は、令和6年4月から保育料が無償化となりました

保育所等の利用には、児童の保護者が「保育を必要とする事由」に該当し、町の認定を受ける必要があります。詳しくは窓口および町ホームページで配布する「保育所等入所申込の手引き」をご覧ください。

▼申込の手続きは？

受付期間：10月1日(水)～31日(金)、

午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日は除く)

提出先：子育て共生課子育て支援係

(町役場1階⑥番窓口)

施設見学：申込の前に、希望する施設に

直接連絡し、見学していただくようお願いいたします。

※提出書類等、詳細は町ホームページをご覧ください。

▲町ホームページ

▼入所の決定は？

保育の必要性の有無を審査・認定した上で利用調整を行い、2月下旬頃決定します。希望者が多数の場合、希望の保育所に入所できない場合があります。

その他不明な点がありましたら、左記

問い合わせ先までご連絡ください。

問合せ：子育て共生課子育て支援係

【☎35-1236】



▲町ホームページ

▼申込の対象となる施設一覧

保育所	定員(人)	住 所	問合せ先	認定こども園	定員(人)	住 所	問合せ先
上里町立空の杜保育園	70	七本木5592	71-7022	萌美チェリッシュこども園	教育認定15 保育認定100	金久保1560	33-0430
安盛保育園	110	神保原町263	33-8877	ひまわりこども園	教育認定15 保育認定140	七本木3398-1	33-0352
めぐみ保育園	70	神保原町1016	33-3543				
れいんぼー保育園	60	七本木3706-22	34-1951				
上里町かがやき保育園	90	七本木1706-1	34-4190				

わたしの未来発見！理工チャレンジ教室 in 上里町

～女性の科学者・技術者に学ぶ～

内閣府が全国で展開している出前授業「理工チャレンジ(リコチャレ)」が上里町で開催されます。将来の仕事や進路に迷っている小・中・高校生を対象に、未来のヒントをお届けするイベントです。

今回は「建築」「AI」「化学」の分野で活躍する地元の女性講師が、自身の経験を交えながら、仕事の魅力を楽しく伝えます。「好き」や「得意」を活かせる理工系の世界をのぞいてみませんか。

日 時…12月20日(土) 午後1時～4時

対 象…小学4年生～高校生

持ち物…筆記用具

申込方法…①電話：上里町 子育て共生課 (0495-35-1236)

②WEBフォーム：二次元コードからアクセスしてください。

会 場…上里町多目的スポーツホール

定 員…各教室40名(参加無料)

申込期間…10月14日(火)～11月28日(金)



▲WEBフォーム

■建築の教室

「作って学ぶ建築のおしごと ～強い家ってどんな家?～」

講師: 佐野 佳奈 氏 (小出建設株式会社 一級建築士/上里北中学校出身)

■AIの教室

「AIを使いこなして、町を盛り上げよう! ～キャリアチェンジで見つけた、地元で生きる働き方～」

講師: 東狐 真央 氏 (株式会社ディーアイケイ WEBディレクター)

■素材の教室

「スライムが大変身! 科学でつくるチカラ ～キャノン技術者と学ぼう～」

講師: 橋本 梨絵 氏 (キャノン・コンポーネンツ株式会社 分析/DX推進業務)

※応募者多数の場合は抽選となります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

問合せ…子育て共生課子育て支援係 【☎35-1236 (直通)】



▲町ホームページ

保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

◆健康長寿サポーター養成講座がリニューアルしました！

令和7年度「みんなで健康マイスター養成講座」のお知らせ

日 時…11月19日(水)、午前10時～正午

会 場…上里町役場4階 大会議室

対 象…町内在住の方 定 員…70名 (先着順)

内 容…①生活習慣病予防などの健康づくり全般に関する講座

※埼玉県の「みんなで健康マイスター (旧：健康長寿サポーター)」養成講習の内容となります。

②受講後、簡単な〇×テスト実施

持ち物…筆記用具、水分補給用の飲料

※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

申 込…11月10日(月)までに保健センターへ電話で申し込み 健幸ポイント…100ポイント



◆高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種のお知らせ

実施期間…10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

対象者

①65歳以上の方 (昭和35年12月31日以前に生まれた方)

②60歳以上65歳未満の方(昭和36年1月1日～昭和40年12月31日に生まれた方)で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を認定された身体障害者手帳1級の方

※対象の方には9月下旬に予診票等を送付しました。

(①、②に該当する方で、実施期間中に60歳、65歳の誕生日を迎える方には順次通知していきます)

※新型コロナウイルスワクチンの接種を受ける場合には、接種間隔をあけずに接種することができます。

また、同時接種も可能です。

会 場…指定実施医療機関 (通知に一覧表を同封)

予 約…指定実施医療機関に直接予約 ※保健センターで予約はできません。

費 用…自己負担額：高齢者インフルエンザ予防接種 1,000円

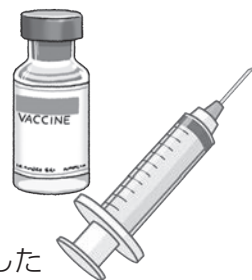
新型コロナウイルス感染症予防接種 4,000円

※生活保護世帯の方、および中国残留邦人等支援受給者の方は無料

※新型コロナウイルスワクチンは、健康ガイドブック等でお知らせした

3,000円から4,000円に変更になりました。

回 数…実施期間内に1回



◆带状疱疹任意予防接種費用助成制度の終了について

带状疱疹ワクチンが、令和7年4月1日から65歳以上の方を対象とした定期予防接種となりました。そのため、任意接種を受けた方への接種費用助成制度を令和7年度末(令和8年3月31日)をもって終了いたします。

接種を検討されている方は、令和8年3月31日までに接種を完了し、助成金申請書の提出が必要です。組換え(不活化)ワクチンは、2か月の間隔をおいて2回の接種が必要です。接種スケジュールにご注意ください。

接種期限…令和8年3月31日(火)

申請期限…令和8年4月10日(金)

◆胃がん検診（大腸がん検診同時実施）を実施します！ 費用は無料です！まだ予約可能です！ぜひお申込み下さい！

※若干の空きがあります。先着順ですので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

対 象	30歳以上
日 程	11月21日(金)・26日(水)・27日(木)
検診場所	上里町保健センター
検査内容	○胃がん検診…問診・胃部エックス線検査 ※胃がん検診を受診する方は、同時に大腸がん検診を受診できます。 (大腸がん検診…問診・便潜血反応検査)
検査の受け方	Webまたは健康ガイドブックの「健診申込書」や電話等でお申込みください。



▲【検診ネット申込】

※大腸がん検診のみご希望の方は、個別検診をご利用ください。

◆歯周疾患検診を無料で受けられます

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(木)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

(上里町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。



▲指定歯科医院一覧

休日の医療機関はこちらへ

10月 保健センター予定表 ☎33-2550

- 20日(月) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座
- 20日(月) 2歳6か月児歯科検診
- 21日(火) 3・4か月児健康診査
- 22日(水) 7・8か月児健康診査
- 24日(金) 3歳6か月児健康診査
- 27日(月) 1歳6か月児健康診査
- 29日(水) 5歳児健康相談

※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…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。

10月 5日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
10月12日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166
10月13日(月)	彩北病院	☎21-0111
10月19日(日)	あたご山クリニック	☎22-8733
10月26日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
11月 2日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
11月 3日(月)	本庄皮膚科医院	☎22-3233