

平成25年度参加者募集！『健康づくり応援塾』

簡単で効果的な体操と健康に関する講話の教室です。

	日 程	時間	運動(60分程度)	ミニ講話(30分程度)
1	10月 8日(火)	午後1時30分～ 3時30分	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
2	10月22日(火)		楽しくウォーキング	再確認！血圧
3	10月29日(火)		ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
4	11月12日(火)		ゆがみを整える～ひざ編～	体重管理の大切さ
5	11月19日(火)		ゆがみを整える～肩編～	低カロリー食のポイント
6	11月27日(水)	午前10時～正午	ソフトエアロビクス①	骨を丈夫に保つコツ
7	12月11日(水)		ソフトエアロビクス②	あなどれない!?歯の健康
8	12月18日(水)		ソフトエアロビクス③	心の健康も大切に

会場…多目的スポーツホール

講師…【1～5回目】篠原由美氏（健康運動実践指導者）

【6～8回目】入美由紀氏（スポーツインストラクター）

対象…運動制限のない40～74歳の町民の方

（年齢基準：平成26年3月31日）

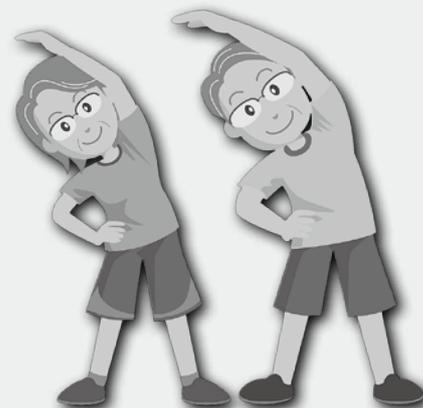
定員…40名（定員を超えた場合は抽選）

申込…9月6日(金)まで

※参加の可否は9月中旬までに『はがき』でお知らせします。

（今までに参加していない方で、8日間参加可能な方を優先）

申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】



楽しく頭と体の若返り！

『笑って動いて元気教室』参加者募集！

笑顔で、いきいきとした毎日が過ごせるように、ぜひご参加ください。

～『笑って動いて元気教室』はこんな教室です～

- ・先生の楽しい話、いきいきとした生活を送る秘訣を伺います。
- ・簡単なゲームや軽い運動で脳を活性化し、体の動きをスムーズにします。
- ・でこぼこボールを腕や足に沿わせて転がして皮膚を刺激し、交感神経（緊張・興奮で働く）と副交感神経（リラックスした時に働く）のバランスを整えます。

※座ったままでできる軽い運動ですので、体力に自信のない方、杖をお使いの方も参加できます。

日時・会場（お好きな会場を選べます。また、内容は同じですが、複数の会場への参加も可能です。）

◆賀美公民館

8月 6日(火)	午前10時～ 11時30分
8月23日(金)	
9月 3日(火)	
9月17日(火)	

◆神保原公民館

8月22日(木)	午前10時～ 11時30分
9月26日(木)	
10月24日(木)	
11月28日(木)	

◆七本木公民館

9月24日(火)	午前10時～ 11時30分
10月15日(火)	
11月 5日(火)	
11月19日(火)	

◆長幡公民館

12月 3日(火)	午前10時～ 11時30分
12月17日(火)	
平成26年1月 7日(火)	
1月21日(火)	

◆かみさと荘

平成26年2月 4日(火)	午前10時～11時
2月18日(火)	
3月 4日(火)	
3月18日(火)	

対象…65歳以上で健康づくりに興味のある方、健康に不安のある方

（介護認定を受けていない方に限ります。）

費用…無料（全日程4日間参加された方には、修了証と記念品を差し上げます。）

定員…各会場20～30名程度（定員になり次第締切）

準備…動きやすい服装、飲み物（水分補給のため）

申込…各会場開催初日の1週間前まで

申込先・問合せ…地域包括支援センター（高齢者いきいき課内）【☎35-1243】

健康・子育てインフォメーション

保健センター予定表 ☎33-2550

8月	19日(月)	3・4か月児健診(平成25年4月生まれ)
	20日(火)	7・8か月児健診(平成24年12月生まれ)
	21日(水)	3歳6か月児健診(平成22年1月生まれ)
	23日(金)	1歳6か月児健診(平成24年1月生まれ)
	26日(月)	2歳児歯科検診(平成23年7月生まれ)
	27日(火)	赤ちゃん相談・離乳食の話

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

[本庄市保健センター内☎23-3322]

診察科目…内科系疾患

診察時間…午前9時～ 正午

午後1時～ 4時

午後7時～10時

※健康保険証を持参してください。

②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。

8月 4日(日)	根岸医院	☎72-0071
8月11日(日)	服部クリニック	☎24-4671
8月18日(日)	春山眼科医院	☎21-2160
8月25日(日)	ヒグチクリニック	☎25-5300
9月 1日(日)	上武病院	☎21-0111

小児救急電話相談 #8000

休日や夜間の子どもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭内での対処方法や受診の必要性について、小児科経験のある看護師が相談に応じます。また、必要に応じて医師の助言を受け対応します。子どもの急な病気やケガに関する相談が対象です。大人の病気などに関する相談、子どもの発育や病気予防など救急でない相談はご遠慮ください。

◆相談方法(電話による相談)

埼玉県内のどこからでも電話で『#8000』をプッシュすることで、相談窓口につながります(携帯電話可)。ダイヤル回線・IP電話・ひかり電話の方は【☎048-833-7911】となります。

◆受付時間

- ・平日(月～土) 午後7時～翌朝7時
- ・休日(日・祝) 午前9時～翌朝7時

◆受診可能な医療機関をお探しの場合

○埼玉県内の病院を紹介(歯科・精神科を除く)

埼玉県救急医療情報センター(24時間対応)【☎048-824-4199】

○児玉郡、児玉郡市外の病院(群馬県方面も含む)を紹介

児玉郡市広域消防本部(24時間対応)【☎0495-24-1119】

特定健康診査等の日程を追加しました

まだ特定健康診査等の申し込みがお済みでない方は、10月に追加健診日を設けましたので、ぜひご利用ください。

日時…10月31日(木)、午後1時～2時

会場…ワープ上里(上里勤労者総合文化センター)

対象…40歳以上の上里町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(平成26年3月31日基準)

内容…問診、理学的検査(身体診察)、身長・体重・腹囲の測定、BMI(肥満度)の判定、血圧測定、尿検査、血液検査(肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・貧血検査・腎機能)、心電図検査、眼底検査

費用…1,000円

※肝炎ウイルス検診も健康診査と同時に受診できます。

(検診費用500円、70歳以上の方は無料)

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係(特定健診)【☎35-1222】

保健センター(肝炎ウイルス検診)【☎33-2550】

マタニティマークにご理解とご協力を!

「マタニティマーク」とは、妊娠していることをさりげなく周囲の方に理解していただけるようにデザインされたマークです。妊娠初期は、心身ともに不安定な時期でありながら、おなかのふくらみが目立たず、電車内など公共の場でなかなか配慮を得られない状況にあります。

町では、母子健康手帳交付時にマタニティマークキーホルダーや車用ステッカーを配布しています。このマークに気付いたら、妊婦さんへの温かい配慮をお願いします。



麻しん風しん予防接種2期はお済みですか?

麻しん風しん混合予防接種は2回の接種が必要です。免疫を確実にするために、忘れずに2期の接種を受けましょう。

	接種対象者	接種期間
第2期	平成19年4月2日から 平成20年4月1日生まれ	平成25年4月1日から平成26年3月31日まで (期間を過ぎると定期接種とならず、無料で受けることができません。)

※第1期は1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日までの接種

※上里町に転入された方等で予診票がお手元ない方は保健センターまでご連絡ください。

問合せ…保健センター【☎33-2550】

ブランクのある看護職員の復職サポート!

県ナースセンターでは、看護職のための無料職業紹介や、技術面で不安のある方を対象とした再就職支援事業を行っています。

ブランクのある方、セカンドキャリアの方、もう一度あなたの資格を活かしませんか?埼玉県ナースセンターでは、看護職相談員があなたのお仕事探しをサポートします。

応募先・問合せ…県看護協会ナースセンター【☎048-824-7266】

(平日午前9時～正午、午後1時～4時)

質屋を装ったヤミ金融にご注意

質屋を装って高金利でお金を貸す、いわゆるヤミ金融による被害が全国で相次いでいます。狙われるのは主に年金受給者で、年金支給日に口座から返済金が自動に引き落とされる仕組みになっています。返済が確実に実行されて質流れすることはないため、ほとんど価値のない品物が質入れされています。

質屋の貸付金は貸金業よりも高い金利が認められているため、質屋を装って年金口座から確実に返済させる方法で営業していると考えられます。

アドバイス

利用者は、最初は被害にあっているという意識がほとんどありません。しかし、口座から高金利の返済金が自動引き落としされるため、利用者の手元に生活費が残らず、借入れを繰り返して借金が膨らむ可能性があります。質屋を装った高金利ヤミ金融の利用はやめましょう。

◆最寄りの相談窓口

P17の消費生活相談窓口を参照

◆その他の相談窓口

埼玉県県民相談総合センター …… ☎048-830-7830

埼玉弁護士会法律相談センター …… ☎048-710-5666

埼玉司法書士会総合相談センター … ☎048-838-7472



ブランド品の激安ネット通販にご用心

【事例1】 インターネットで見つけた通販業者。ブランド財布が市価の半額だったのですぐに申し込み、代金も振り込んだ。しかし、いつまでたっても商品が届かない。メールで催促したが業者から何の返答もない。

【事例2】 市価よりもかなり安かったのでインターネット通販でブランドバッグを注文した。届いた商品を見ると色あいなどが違うし、縫製も粗雑で模倣品だと思われる。業者のウェブサイトを確認したら住所や電話番号が書かれていなかった。メールで問い合わせたが、返信がない。

インターネット通販は、いつでも買い物ができるなどとても便利ですが、ブランド品の激安ウェブサイトを利用したところ「商品が届かない」「模倣品だった」という相談が数多く寄せられています。思わぬトラブルに巻き込まれないよう、慎重に判断しましょう。

アドバイス

次のような特徴がある事業者のウェブサイトには注意しましょう。

①事業者の情報が記載されていない

事業者の名称、住所、電話番号の記載が見当たらない場合や、記載されていても情報が不完全だったり、実在しなかったりする場合があります。連絡手段が電子メールだけの場合、相手からの返信がなければ返金の交渉すらできませんので、情報がきちんと記載されているか確認しましょう。

②市価よりも大幅に安い

一般的な価格に比べて極端に割引されている場合は注意が必要です。価格設定が不自然な場合、模倣品の可能性があります。

③日本語の表現が不自然

「送料無料！三日か五日届けます！」や「休日か悪い天気会ったとき、届けた日より2、3日遅れるの可能性になっています」というように、外国語を機械翻訳（自動翻訳）したような違和感のある不自然な文章の場合、日本語での交渉が困難な可能性もあります。

④事業者名と銀行振込先が違う

ウェブサイトの名称や事業者名と銀行口座の名義人が異なる場合も注意が必要です。銀行振込の場合、返金は非常に困難です。

怪しいと思ったら、すぐに最寄りの消費生活相談窓口にご相談ください。

相談窓口は17ページです。

納税相談窓口

休日開庁・夜間開庁のお知らせ

◆8月の開庁日

○休日(午前8時30分～正午) **8月11日(日)**

○夜間(午後8時まで) **8月26日(月)**

※夜間は庁舎西入口(夜間入口)よりお入りください。

◆窓口・問合せ…税務課収税係【☎35-1220】

税の納付は便利、確実な
『口座振替』のご利用を!
～税は納期限内に納めましょう～

農地を所有している方へ

近年、「高齢化等により農業が難しい」「遠方の農地で管理が難しい」といった声を多く聞きます。このような農地を所有されている方には、農地貸借の検討を勧めています。期限付きの貸借方法であれば手続きは簡単で、農業委員会が間に入りますので安心です。現在、11月1日からの貸借申請を受け付けており、申出書の提出は9月中旬までとなります。まずは、農業委員会へご相談下さい。

問合せ…農業委員会事務局【☎35-1235】

農薬は適正に 使用しましょう

農薬を使用する際は、ほかの作物への飛散に十分注意してください。散布量は最低限に抑え、農薬以外の防除を心がけましょう。やむを得ず農薬を散布するときは、事前周知とともに風向きなどに十分注意し、事故防止に努めてください。また、使用期限が切れた農薬を廃棄するときは、専門業者に処理を委託するなど、各自責任を持って処分してください。

問合せ…産業振興課農政商工係【☎35-1232】

国民年金コーナー

No.348

もしものときの障害基礎年金

国民年金の加入期間に、初診日(障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日)のある病気や怪我によって障害が残った場合、法令で定められた障害等級表(1級・2級)による障害であれば障害基礎年金が支給されます。

○平成25年度年金額(定額) 1級 983,100円 / 2級 786,500円

※18歳到達年度の末日までにある子(障害者は20歳未満)がいる場合は、子の人数によって加算が行われます。

◆①、②どちらかに該当する方が障害基礎年金の対象者です。

①初診日の前々月までの公的年金加入期間のうち、2/3以上の期間について保険料が納付または免除されていること

②初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと

※障害基礎年金と身体障害者手帳では、制度の仕組みが異なるため障害の認定基準が違います。身体障害者手帳が1級や2級であっても障害基礎年金が受けられるとは限りません。

問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1222】

熊谷年金事務所【☎048-522-5201】

野菜づくり始めてみませんか? 『町民農園』利用者募集!

応募資格…町内在住で農家以外の方

開園場所…①三町922-1 ②三町826-3(全73区画)

貸付面積…1区画50㎡ 貸付金額…年間3,000円

貸付期間…平成26年4月1日～平成28年2月29日

貸付条件…以下の①～④

- ①建物や工作物を設置しないこと
- ②営利を目的として栽培しないこと
- ③転貸しないこと
- ④その他(町特定農地貸付規定による)

申込…8月12日(月)～9月13日(金)(土・日は除く)

※申込書は産業振興課農政商工係にあります。

※申し込みの際は「印鑑」を持参してください。

※応募者多数の場合は抽選となります。(抽選予定日:9月28日(土))

問合せ…産業振興課農政商工係【☎35-1232】

