

保健センターからのお知らせ 問合せ…【☎33-2550】

◆“私のおすすめ！野菜たっぷりレシピコンテスト”を開催します！

上里町健康づくり推進総合計画では「野菜料理を一皿増やそう」を目標としています。
上里町のおいしい野菜をおいしく食べるために、あなたの自慢のレシピを教えてください！



募集テーマ…「上里町野菜・果物カレンダーに掲載している野菜をたっぷり食べられるレシピ」

募集資格…上里町内に在住の方

応募方法…専用フォームまたは応募専用用紙に必要事項を入力・記入の上、料理の写真を添えてご応募ください。（応募専用用紙の場合、郵送可）

提出内容…料理名、材料（分量）、作り方、完成した料理の写真、アピールポイント等

応募締切…9月30日(水)まで

賞および特典…入賞者にはポイントを付与します。また、入賞レシピは広報紙等で紹介させていただきます！

〈特典〉かみさとたまる健★幸マイレージポイントを付与します。

最優秀賞：1名500ポイント

優秀賞：3名300ポイント

参加賞：1件応募で50ポイント（お一人最大100ポイント）



注意事項

- ・未発表のオリジナルレシピに限ります。
- ・応募作品の著作権等は上里町に帰属し、広報誌等で掲載・紹介させていただきます。
- ・その他、詳細は町ホームページをご確認ください。

▲町ホームページ

▲専用フォーム

問合せ・応募先…〒369-0306 上里町大字七本木5520番地 上里町保健センター 【☎33-2550】

◆6月20日～7月19日は、薬物乱用 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用が深刻な社会問題となっています。

これらの薬物を乱用すると、自分の意志では止めることが難しくなってしまう、自分の体や心をむしばむだけでなく、家族や周りの人々にも大きな影響を与えます。

薬物乱用防止の輪を広げるためには、県民の皆さんの薬物乱用防止に対する正しい理解が必要です。

県では、「彩の国さいたま『ダメ。ゼッタイ。』普及運動」として薬物乱用防止を呼び掛ける街頭キャンペーンおよび薬物乱用防止を目的とする国連支援募金活動を実施します。

薬物乱用の正しい知識を身につけ、薬物乱用から自分自身を守りましょう。また、薬物でお困りの方は、ご相談ください。

問合せ…本庄保健所 【☎22-6481】

◆「かみさとたまる健★幸マイレージ」 からのお知らせ

6月中旬に令和7年度分ポイント交換会の通知を該当者へ郵送しました。

指定日時以外に交換を予定される方は、あらかじめご連絡のうえご来所ください。なお、がん検診などの事業実施日は、交換のご案内にお時間をいただく場合があります。

また、令和7年度の合計ポイントが500ポイント未満だった方には通知はありませんのでご了承ください。

その他不明な点等ありましたら、保健センターまでご連絡ください。

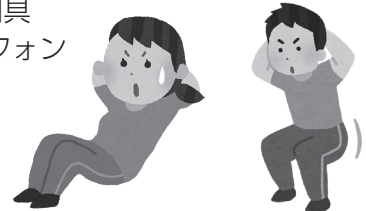
問合せ…保健センター 【☎33-2550】



◆たまる健★幸マイレージ対象事業

からだ改革塾2026 筋トレ講座「マンスリーチャレンジ～筋トレ編～」

日 時…7月24日(金) 午後2時～3時30分
 会 場…上里町保健センター (こむぎっちテラス1階)
 講 師…日本女子体育大学講師 中野 美沙 氏
 内 容…体力向上に向けたトレーニング
 準 備…運動できる服装、タオル (60センチほど長さがあるもの)、
 500ml程度のペットボトル2本 (水入り)、水分補給用の飲料、筆記用具
 ※たまる健★幸マイレージ参加者は、ポイントカードまたはスマートフォン
 申 込…7月6日(月)から7月17日(金)までに保健センターへ電話で申込み。
 ※先着50名でメ切。
 健幸ポイント…100ポイント (アンケート回答必須)



▲オンデマンド講座専用
申込二次元コード

【オンデマンド講座を合わせて実施します！】

会場への参加が難しい方も当日の動画を期間限定で閲覧できます。
 オンデマンド講座受講者もアンケート等の回答で健幸ポイントを付与します。
 ご希望の方は、7月17日(金)までに右記二次元コードからお申込みください。

問合せ…保健センター 【☎33-2550】

◆8020よい歯のコンクール 対象者募集！

本庄市児玉郡歯科医師会と町は、80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方を毎年表彰しています。以下に該当する方は、本庄市児玉郡歯科医師会会員である歯科医院で診査・推薦を受けてください。

応募資格

町内在住で、以下の条件を満たす方

- ①令和8年4月1日時点で、満80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な方
- ②当コンクールで表彰歴のない方

応募期間

8月20日(木)まで



問合せ…保健センター 【☎33-2550】

◆お肉による食中毒に注意！

お肉には、食中毒を引き起こす細菌やウイルスなどが存在します。お肉は中心部 (内部) までしっかりと加熱し、食中毒の発生を防止しましょう。

また、バーベキューは、火加減が難しく、生焼けになることが多いことや食材の保存温度が高くなりやすいことに加え、箸などの器具の使い分けや洗浄が不十分になりやすいので注意しましょう。

問合せ…本庄保健所 【☎22-6481】



休日の医療機関はこちらへ

7月 保健センター予定表 ☎33-2550

13日(月)	赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座
14日(火)	1歳6か月児健康診査
15日(水)	3歳6か月児健康診査
27日(月)	3・4か月児健康診査
28日(火)	7・8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。

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。

7月 5日(日)	本庄脳神経外科・脊椎外科	☎23-9156
7月12日(日)	中沢皮膚科	☎22-1112
7月19日(日)	中村外科医院	☎21-6211
7月20日(月)	西澤整形外科	☎33-0600
7月26日(日)	服部クリニック	☎24-4671
8月 2日(日)	ヒグチクリニック	☎25-5300

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】

私のヒヤリハット事件

小学1年生の孫は、真夏になり、水分補給のため学校には水筒を持参しています。

新しい水筒を買ってもらった孫は、「お気に入りのデザインなんだ」と喜んで、毎日、学校に持っています。ある日の下校時、私は、孫が帰ってくる時間に学校の近くまで散歩に行きました。孫のお迎え気分です。お気に入りの水筒を持参して、お気に入りの水筒を肩から斜めにかけた孫が、私を見つけて走ってきたのですが、その瞬間、勢いよく転んでしまい水筒の上に倒れこみました。「お腹が痛い！」と言われて孫の腹部を見ると、赤くなっており、どうやらお腹を打ってしまったようでした。自宅までのわずかな距離を私がランドセルを持ち、孫はゆっくり歩いて帰りました。自宅で再度、腹部を確認すると、赤みは増していましたが、孫の顔色は悪くなく、話もでき嘔吐もなかったため、とりあえず、腹部を冷やしました。

しばらく様子をみてみると、腹部の赤みと痛みも無くなりいつものようにおやつを食べて、元気に遊び始めたので病院には行かず一件落着きました。

安心すると同時に、子どもの怪我や事故の怖さを改めて考えさせられました。私自身、子育て中や保育士として働く中で、子どもに関するヒヤリハットを経験したことがあります。今回は、たまたまけがにならなくても、次に同じような場面でも重大事故に繋がる可能性があるヒヤリハットは、しっかりと対策を考え、実行することで大きなけがを防げます。

よく調べてみると、孫の水筒ぶら下げ転倒事故は、お子さんの内臓を損傷したという報告がありました。怖いですね。それからは、水筒はなるべくランドセルやサブカバンにいれる。水筒を首に掛けている時は走らない。遊具で遊ぶときは水筒を置いて遊ぶ、など孫と約束をしています。

お子さんのヒヤリハットは月齢、年齢、場所によってさまざまあります。

子育て世代の皆さま、今一度、お子さんのまわりを見直し、大きなけがや事故の対策を考えてみてはいかがでしょうか。

こども家庭センターコラム ⑦ 支援員 天野喜代美



七本木児童館

「フルーツトリミックス」

日 時…7月13日(月) 午前10時30分～11時30分

場 所…七本木児童館

内 容…フルーツの優しい音色にあわせて体を動かそう！

講 師…根本 朋愛 氏

対 象…首が座っている乳幼児と保護者

定 員…8組 (先着順)

参加費…無料

その他…参加される方は、動きやすい服装でお越しください。

申 込…7月1日(水)、午前9時から

下記申込フォームからお申し込みください。

申込先・問合せ…七本木児童館 【☎35-1356】



◀申込フォーム

長幡児童館

「むか～しむかし三日程度むかしの物語」

～本庄東高等学校演劇部がやってくる～

日 時…8月6日(木) 午前10時～11時

場 所…長幡児童館 遊戯室

内 容…演劇鑑賞&高校生交流time

対 象…小・中学生・高校生

(保護者の方も参加可能です)

出 演…本庄東高等学校演劇部の皆さん

定 員…50名程度

参加費…無料

申 込…7月2日(木)、午前9時から

電話または直接児童館へ

申込先・問合せ…長幡児童館 【☎35-3541】



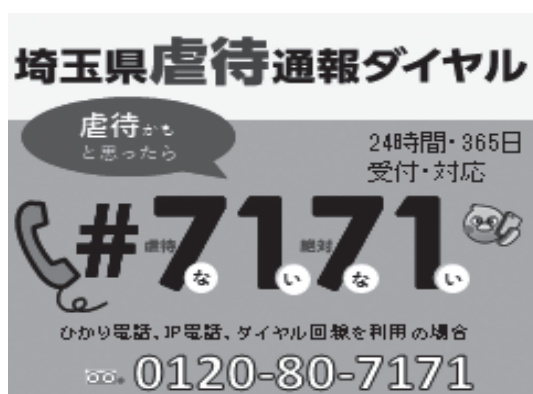
埼玉県虐待通報ダイヤルについて

7月は虐待ゼロ推進月間です！

虐待はいかなる理由があっても禁止されるものです。

虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は、「埼玉県 虐待通報ダイヤル #7171」に電話してください。（ひかり電話、IP電話、ダイヤル回線を利用の場合 0120-80-7171、どちらもつながらない場合は 048-762-7533 へ）

★詳細は埼玉県ホームページをご覧ください。



◀県ホームページ

パパとこどものわくわくマルシェ 「木工教室」

日 時…7月26日(日) 午前10時から

場 所…男女共同参画推進センター
セミナーホール

内 容…父と子で参加できる木を使った
モノづくり教室

対 象…町内在住の父子

定 員…30組（先着順）

参加費…こども1人につき1組300円（材料費相当）
※2つ以上製作する場合は、
作った個数×300円

申 込…7月1日(水)から17日(金)までに
電話またはWEB申込フォームから
お申し込みください。

申込先・問合せ…七本木児童館 ☎35-1356



◀申込フォーム



パートナーシップ宣誓制度について

町では、多様な生き方を尊重し、誰もが安心して暮らせる町をめざして「パートナーシップ宣誓制度」を導入しています。

●パートナーシップ宣誓制度

互いを人生のパートナーとして、日常生活で協力し合う関係であることを町長が確認し、公に証明する制度です。※法律上の婚姻とは異なり、法的効力はありません。

□宣誓できる方

- ・双方または一方が性的マイノリティ ・成年である
- ・上里町に住所がある、または転入予定 ・配偶者や他のパートナーがいない
- ・民法で規定されている婚姻できない続柄ではないこと

●ファミリーシップ

パートナーと生計を同じくする子や親など、家族として協力し合う関係を登録できます。

問合せ…子育て共生課人権・男女共同参画係 ☎35-1236



▲町ホームページ

目の不自由な方の災害への備えに ～耳で聴くハザードマップ～

埼玉県では、視覚に障がいのある方や小さな文字が見えにくい、ご高齢の方などが平時から災害のリスク等を認識し、早めの避難につなげていただけるよう、スマートフォンで聴ける耳で聴くハザードマップを導入しました。

耳で聴くハザードマップでできること

- ・自宅等の災害リスクを音声読み上げで確認
- ・最寄りの避難場所まで音声や振動で誘導
- ・注意報や警報、避難情報を音声で確認

下記二次元コードからUni-Voice Blindアプリをインストール（無料）して使ってみましょう！

問合せ…埼玉県危機管理防災部災害対策課

【☎048－830－8181】



◀ iOS 版



◀ Android 版

家に侵入されない 防犯対策をしましょう！

ここ最近、全国で凶悪な強盗事件や窃盗事件が相次いでいます。被害に遭わないために、日ごろから防犯対策をしておきましょう。

ここで紹介するのは、「家に侵入されない」ための防犯対策です。

防犯対策の例

・補助錠を取り付ける

ドアや窓に錠が2つ以上ついていると、侵入に時間を要するため、泥棒は嫌がります。

・防犯ガラスや面格子を取り付ける

窓を強固にすることで、壊すのに時間がかかり、侵入を困難にします。

・出かける際、鍵の掛け忘れに注意する

ドアの鍵を掛けたら、ドアが開かないか今一度確認をしてから出かけましょう。

問合せ

くらし安全課防災安全係 【☎35－1226】

おしらせコーナー Pick Up!

イベントのお知らせ

夏休み親子で自由研究 3Rでゴミを減らそう！

町では、夏休みの自由研究の取組にも役立つよう、ごみの現状と減量化について小学生とその保護者を対象に、3R（ごみの減量化）講座や工作、ごみ処理施設（小山川クリーンセンター）見学会を行います。

日 時…8月7日(金)、午後1時30分～4時30分

場 所…小山川クリーンセンター

講 師…埼玉県資源循環推進課職員ほか

対 象…町内在住の小学1～6年生とその保護者

持ち物…筆記用具、スリッパ(うわばき可)、飲み物

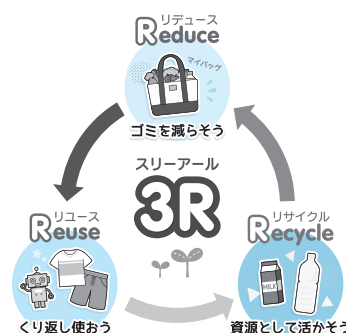
定 員…15組（先着順）

参加費…無料

申 込…7月31日(金)までにくらし安全課窓口へ直接、

または、お電話にてお申し込みください。

問合せ…くらし安全課生活環境係 【☎35－1226】



健康ボウリング教室参加者募集

ボウリングを通して健康づくりや生涯スポーツに取り組んでみませんか？

日 時…8月29日(土) 午後3時～5時（受付は午後2時30分～）

場 所…ラウンドワンさいたま上里店

対 象…町内在住の小学生以上の方 ※小・中学生については保護者の同伴要

定 員…40名（応募多数の場合は抽選）

参加費…無料

申 込…7月22日(水)までに右記申込フォームからお申込みいただくか

生涯学習課窓口までお申し込みください。

問合せ…生涯学習課スポーツ振興係 【☎35－1245】



▲申込フォーム



今月のおすすめ新刊本

きのこのくらし (児童)

清水 洋美／文
吹春 俊光／監修
大作 晃一／写真
いずもり よう／絵
技術評論社／出版

【請求記号】474 シ

【あらすじ】

きのこは好きですか？お店に行けば簡単に買えるきのこ達。自然の中ではどのように暮らしているのでしょうか。大事な役割を持ったきのこ達もいて、さまざまな生態が分かる一冊になっています。公園や野山で探してみてください。これまでとは違った世界が見えてくるかもしれません。

みんなでできてね！

◆絵本の読み聞かせ

□おはなし会 (カッコーの会)

日 時…7月18日(土)
午後2時から

大人も子どももみんないっしょに「おはなし」の世界を楽しみましょう！

□のはらタイム (のはらくらぶ)

日 時…7月25日(土)
午後2時から

(主なプログラム)

- ・のはらうた
- ・絵本『まいったな』
『かとりせんこう』
- ・紙芝居『ききみみずきん』
- ・手遊び他

※予約不要です。1F絵本コーナー(児童フロア)へ直接お越しください。

7月の図書館休館日

13日(月)・30日(木)

開館時間…午前9時～午後7時

子ども司書講座

日 時…8月3日(月)、4日(火) 午前9時～正午

※2日間参加できる方のみ

場 所…上里町立図書館

内 容…図書館のお仕事を体験してみませんか？

対 象…小学4年生～6年生

持ち物…筆記用具・水筒

定 員…6名(先着順・事前予約制)

申 込…7月14日(火)、午前9時から

図書館カウンターまたはお電話にて

申込先・問合せ…上里町立図書館【☎34-0455】



夏休みおたのしみ会 (工作イベント)

日 時…8月9日(日) 午前10時30分～11時30分

場 所…上里町立図書館 2階 視聴覚室

内 容…『プラカップで作るキラキラ風鈴作り』

対 象…小学生まで(低学年以下は保護者同伴)

定 員…6組(先着順・事前予約制)

申 込…7月14日(火)、午前9時から

図書館カウンターまたはお電話にて

申込先・問合せ…上里町立図書館【☎34-0455】

かみさと文芸

噂など聞く耳もたぬ葱坊主

本宮 裕子

ナンプレの難問解くや暑い中

福岡 山彦

我が字も鯉が泳がぬ家ばかり

今田 長一

首ふつて熟れゆく小麦日本一

塚越 節子

夏痩せて流離の雲を見ていたり

飯塚 和風

母の日に花を手向けて呼んで見る

庄 和枝

藤の香を探す信濃路青き空

小野英比古