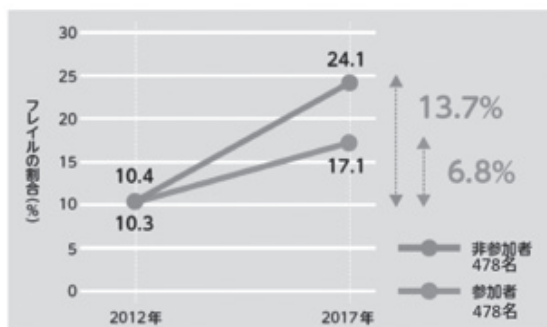




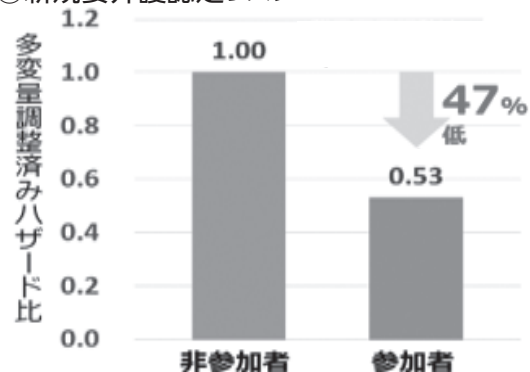
【参考：兵庫県養父市における通いの場の調査結果】

①フレイル（心身の衰え）のリスク



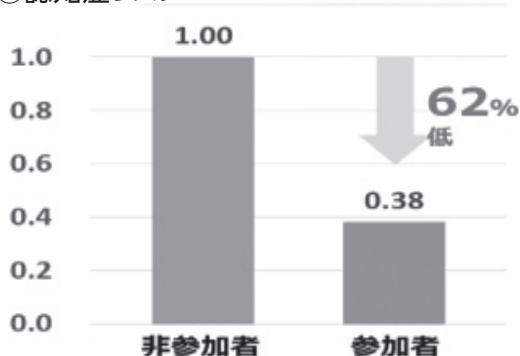
▲5年間で、非参加群ではフレイルの割合が13.7ポイント増加した一方、参加群では6.8ポイントの増加にとどまった。→半分に抑制

②新規要介護認定リスク



▲参加群では、非参加群よりも新規要介護認定リスクが47%低かった。

③認知症リスク



▲認知症発症リスクが62%低かった。

町内の29か所で実施され、昨年度は485名の方にご参加いただきました。「ちよつくら健康体操」で、楽しく運動しながら交流を深めることで、体も心も元気になり、健康寿命を延ばす効果が期待されています。地域の力を活かしながら、いつまでも元気で活力ある「かみさと町」を目指しましょう！

地域の力で元気な「かみさと町」

「ちよつくら健康体操」は、介護予防を目的とした体操です。椅子に座り、手足に錘（おもり）をつけてゆっくりと動かすため、高齢の方でも安心して取り組むことができます。週に1回、集会所などに地域の方々が集まり、一緒に運動をすることで、介護予防に必要な足腰の筋力を鍛えます。また、運動をしながら地域の方々と顔を合わせ、交流を深めることで、地域内のつながりを維持し、孤立の防止にもつながっています。

「ちよつくら健康体操」とは

話を伺いました。

この度、平成27年度に体操を開始された「勝場」「西原町」「内出」「五丁目」の方からお話を伺いました。

迎えました。

住民主体で運営される通いの場「ちよつくら健康体操」は、昨年、取り組み開始から10年を迎えました。

地域の通いの場「ちよつくら健康体操」

参加者の方に

インタビュー



10年前から通っています。
楽しいのでぜひ皆さんにも
通ってほしいです。
(西原町 福田さん)



体操に来て、皆さんと話を
するのが一番の楽しみ！元気の
秘訣です。(勝場 塚越さん)



体力の維持につなが
っています。
皆さんとお話をする
のも楽しみです！
(五丁目 岩田さん)



毎週水曜日が楽しみです！
夫婦で長く健康でいられる
ように頑張っています！
(内出 間々田さんご夫妻)

【活動地区一覧】

令和8年3月31日現在

地 区	会 場	日 時	備 考
黛	黛集会所	火曜日 午前9時から	
内出	内出集落センター	水曜日 午前10時から	
西金	西金公会堂	金曜日 午前10時から	
金久保	金下公会堂	火曜日 午前9時から	
勝場	勝場公会堂	土曜日 午前10時から	第3週休み
原	原公会堂	金曜日 午前10時から	
天神真下	天神公民館	金曜日 午前10時から	
帯刀	帯刀集落農業センター	月曜日 午前10時から (7～9月は午前9時から)	第4週はサロン
五明	南五明公会堂	月曜日 午前10時から	
下郷	下郷地区集落センター	月曜日 午前10時から	最終週は体操とサロン
大御堂	東大御堂集会所	木曜日 午前9時30分から	
藤木戸	藤木戸公会堂	木曜日 午前10時から	
堤	堤コミュニティセンター	木曜日 午前10時から	
三町	三町公民館	月曜日 午前10時から	
嘉美	上里学園3階集会所	木曜日 午前9時30分から	
本郷	本郷公民館	木曜日 午前10時から	
京塚	上里東公民館	木曜日 午前9時30分から	第2週はサロン
古新田	古新田集会所	木曜日 午前10時から	
三田	三田公会堂	木曜日 午後1時30分から	
三軒	三軒会館	木曜日 午前10時から	最終週は体操とサロン
久保新田	久保新田集会所	木曜日 午前10時から	
四ツ谷	四ツ谷公民館	金曜日 午前9時45分から	
西原町	西原会館	金曜日 午前10時から	
一丁目	一丁目公会堂	木曜日 午前10時から	第3週はサロン
三丁目	三丁目公会堂	月曜日 午前10時から	
四丁目	四丁目会館	水曜日 午後1時30分から	
五丁目	五丁目交流センター	月曜日 午後1時30分から	
八町河原	神保原婦人児童センター	土曜日 午前10時から	
忍保	忍保センター	火曜日 午前9時30分から	

各地区では随時参加者を募集しています。ご興味のある方はぜひご参加ください。

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係 【☎35-1243】

『第14期元気ちょっくらサポーター養成講座』を開催します

町では、介護予防を普及し高齢者が地域で元気に暮らしていけるようにサポートする元気ちょっくらサポーターを養成しています。

元気ちょっくらサポーターは、介護予防の体操である「こむぎっち ちょっくら健康体操」を習得し、地域で高齢者が楽しく体操に参加できるように主体的・積極的に担うボランティアです。



日 時…全6回

①9月4日(金) ②9月11日(金) ③9月18日(金)
④10月2日(金) ⑤10月9日(金) ⑥10月16日(金)
午前9時30分～11時30分

会 場…上里町役場 4階大会議室

定 員…25名(先着順)

受講費…無料

申 込…8月28日(金)までに地域包括支援センターへ
電話または右記の申込フォームから
直接お申込みください。



▲申込フォーム



▲第13期元気ちょっくらサポーター
養成講座受講生(令和7年度撮影)

申込先・問合せ

上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】

こむぎっちカフェ(認知症カフェ)に遊びにきませんか?

認知症の方や家族、地域の方、専門職等、認知症に興味のある方なら誰でも参加できる交流の場です。おしゃべりやレクリエーションをしながら楽しく過ごします。認知症の方の介護に関する相談もお受けしています。

日 時…毎月第2火曜日、午後2時～3時30分
(状況により、短縮になることがあります)

会 場…イオンタウン上里2階・フードコート

参加費…100円(飲み物代込み)

※事前の申込みは不要です。直接会場へお越しください。

途中参加、途中退席も可能です。

参加いただく際はマスクの着用・検温をお願いいたします。

問合せ…社会福祉法人英会栄華の里【☎34-2188】

高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35-1243】



9月8日(火)は、「認知症家族のつどい」も一緒に開催します!

※こむぎっちカフェの参加費(100円)をご用意ください。

「認知症家族のつどい」とは?

認知症の方を介護している方が集まり、悩み・心配事・体験談などを語り合う場です。こちらの参加を希望される方につきましては、事前に高齢者いきいき課地域包括支援係までご連絡ください。



いきいきラウンジからのお知らせ

※対象は60歳以上の方のみです

ラウンジジム使い方講座

運動器具の効果的な使い方を指導します。

日 時…8月19日(水) 午前9時30分～11時

講 師…スポーツインストラクター 入 美由紀 氏

持ち物…運動靴、運動しやすい服装、水分補給用飲料、
ラウンジジム利用登録証

※申込は不要です。時間内にお越しいただき、
自由に先生に質問してください。

介護予防教室

外出が楽になる体づくり

日 時…9月10日(木) 午前10時～

講 師…理学療法士 飯島 春樹 氏

定 員…40名(先着順)

受付開始日…8月17日(月) 午前9時から

申 込 方 法…申込フォームまたは
いきいきラウンジ窓口まで



▲申込フォーム



～多世代交流事業～「季節の飾りつけ教室」

いきいきラウンジにハロウィンの飾りつけをします。協力してくれる高齢者や小学生を募集しています。

日 時…8月31日(月) 午前10時から 申込は不要です。お気軽にご参加ください。

問合せ…高齢者いきいき課高齢介護係【☎35-1243】

施設入所時の食費と居住費の負担を軽減

町民税非課税世帯の方が、介護保険施設（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院）へ入所（ショートステイを含む）している場合、本人や配偶者の所得状況などに応じて、食費や居住費（滞在費）が軽減されます。軽減を受けるには、認定申請書および添付書類の提出が必要となりますので、下記までお問い合わせください。

【認定要件】

負担段階	所得要件		預貯金（夫婦の場合）
第1段階	生活保護受給者等		1,000万円以下 (2,000万円以下)
第2段階	世帯全員が 町民税非課税 ※	合計所得金額 + 課税年金収入額 + 非課税年金収入額 が 82 万 6 千 5 百円以下の方	650万円以下 (1,650万円以下)
第3段階①		合計所得金額 + 課税年金収入額 + 非課税年金収入額 が 82 万 6 千 5 百円超 120 万円以下の方	550万円以下 (1,550万円以下)
第3段階②		合計所得金額 + 課税年金収入額 + 非課税年金収入額 が 120 万円超の方	500万円以下 (1,500万円以下)

※別世帯に配偶者がいる場合は、別世帯の配偶者も町民税非課税である必要があります。

【負担限度額（1日当たり）】

負担段階			第1段階	第2段階	第3段階①	第3段階②
食費	施設サービス		300円	390円	680円	1,420円
	短期入所サービス		300円	600円	1,030円	1,360円
居住費	多床室	特養等	0円	430円	430円	530円
		老健・医療院等	0円	430円	430円	430円
	従来型個室	特養等	380円	480円	880円	980円
		老健・医療院等	550円	550円	1,370円	1,470円
	ユニット型個室的多床室		550円	550円	1,370円	1,470円
	ユニット型個室		880円	880円	1,370円	1,470円

問合せ…高齢者いきいき課高齢介護係 【☎ 35 - 1243】

上里町見守りネットワーク をご存じですか？

町では、「高齢者見守りネットワーク」を整備しています。

高齢者見守りネットワークとは、普段のあいさつなどの交流を通じて、地域の高齢者の方をさりげなく見守っていただくものです。現在は新聞配達業者や郵便局、タクシー業者や地域の商店の方にも見守りにご協力いただいています。日々の生活の中で、身近な高齢者の方が「いつもと違うな?」「ちょっと気がかりだな?」という違和感を感じたときは、お気軽に上里町地域包括支援センターへご相談ください。

【違和感の例】

- ①同じ洗濯物が何日も干しっぱなしになっている。
- ②最近、知らない業者が出入りしている様子がある。
- ③長時間同じ場所で立ち止まっている、同じ場所を歩き回っている。
- ④髪や衣服が乱れ、季節に合わない服を着ている。
- ⑤同じ話を何度もするようになり、話がかみ合わなくなった。

問合せ…上里町地域包括支援センター 【☎ 35 - 1243】

「認知症サポーター養成講座」 開催のお知らせ

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえない「認知症」について学びませんか。修了者には、オレンジリングとサポーター証をお渡しします。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、できる範囲で認知症の方やその家族を見守り、支援する「応援者」です。

日 時…9月16日(水) 午後2時～3時30分
(受付：午後1時45分から)

会 場…上里町役場 4階 大会議室

内 容…認知症について基礎的な知識

講 師…福島 靖子 氏(認知症キャラバンメイト)

申 込…9月7日(月)までに下記の申込フォーム
またはお電話にて申込ください。

申込先・問合せ

高齢者いきいき課地域包括支援係

【☎ 35 - 1243】



▲申込フォーム



ダンボールコンポスト講習会を開催

ご家庭でも簡単に生ごみの減量化に取り組める、ダンボールコンポストの作り方を学べます。

講習では、ダンボールコンポストセットも無料配布します。またアフターフォローの講習会も開催します。ぜひご参加ください！

日 時…①9月9日(水) ダンボールコンポスト作り方の講習会 ②10月6日(火) アフターフォロー講習会
両日ともに午前10時～11時30分(予定)

会 場…上里町役場4階 大会議室

講 師…花里 政江 氏(NPO法人循環生活研究所ダンボールコンポストアドバイザー)

定 員…15名(先着順)※2回とも参加できる方 **費 用**…無料 **持ち物**…筆記用具、飲み物

申 込…8月3日(月)から8月25日(火)までに電話または直接くらし安全課生活環境係へ

申込先・問合せ…くらし安全課生活環境係【☎35-1226】

交通事故被害者のご家族への援護金

埼玉県交通安全対策協議会では、埼玉県内在住の交通遺児等を対象に、援護一時金を給付しています。

※「交通遺児等」とは、交通事故（陸海空全ての交通機関の運行により生じた事故）により、死亡または重い障害を負った保護者に養育されている18歳以下の子どもをいいます。

対 象 者…県内に在住する令和7年4月1日以降に交通遺児等となった方
(交通遺児等になった日現在18歳以下)

給 付 額…子ども1人につき10万円(1回のみ)

給付時期…令和8年11月または令和9年5月

申請方法…各市町村、学校等で配布している申請書類をみずほ信託銀行ウェルスマネジメント
推進部信託業務開発チーム(公益信託事務局)に郵送またはご持参ください。

住所：東京都千代田区丸の内1-3-3【☎03-6631-7638】

提出期限…①令和8年11月給付分…8月31日(月)まで

②令和9年5月給付分…令和9年2月26日(金)まで

問 合 せ…埼玉県交通安全対策協議会【☎048-825-2011】

埼玉県県民生活部防犯・交通安全課【☎048-830-2955】



令和8年6月のごみの量は…

家庭系ごみ(可燃・不燃・有害・粗大)

排出量 591.7 t

【ひとり1日あたり約652g】

埼玉県内のひとり1日あたりのごみの排出量は
約484gです。(令和6年度)

～減らす・分別・再利用を心がけましょう～

前月と比べて
14gの増量です



問合せ…くらし安全課生活環境係【☎35-1226】

不法投棄は絶対にやめましょう！

ごみの不法投棄の相談が増えています。

不法投棄とは、廃棄物(いらなくなったもの)を決められた
ルールに従わず、決められた場所以外に捨てることです。もち
ろん、たばこや空き缶、ペットボトル等の「ポイ捨て」も不法投
棄となります。

不法投棄は、法律で禁止されており、5年以下の懲役もしく
は1,000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金、または
その両方が科せられます。

不法投棄のされにくい環境づくり(土地の適正管理)も大切
ですが、皆さんの監視も重要となりますので、引き続きご協力
をお願いいたします。

不法投棄は「しない」「させない」「許さない」

こむぎっちに聞いてみよう おしえて!ゼロカーボンのこと!!

ゼロカーボンへの取組 ～ 事業所編 …『株式会社シェリエ』～

問合せ

くらし安全課生活環境係

【☎35-1226】

株式会社シェリエはどんな会社なの?

株式会社シェリエはお菓子のOEM製造(*)を行っている会社です。
2015年にオープンした上里カンターレは、「食のテーマパーク」をコンセプトに工場直売の焼き菓子や焼きたてパン、自家製ジェラートやローストビーフを味わえるレストランを併設した大型複合施設です。毎週水曜日には週替わりでアウトレットバウム、焼き菓子、パンの特売を行っています。また、近隣には「食の楽しさ」を体験できる場として1月～5月まではさまざまな品種の苺の食べ比べができるいちご&トマト園も運営しています。

(※) OEM製造とは、他社ブランドの商品を製造する仕組みのことです。お菓子製造の場合は、自社で製造設備や製造ノウハウを持たない企業が、食品メーカーや専門工場に製造を委託する形が一般的です。



▲上里カンターレ

ゼロカーボンへの取組はどんなことをしているの?

- ・事務所、工場内はLEDを使用しています。
- ・太陽光パネルを工場の屋根に設置し売電しています。
- ・どうしても廃棄処分になってしまう食品残渣はバイオガス発電所に燃料として提供しています。

今後はどのような取組をしていくの?

過剰生産の抑制や仕入の最適化、賞味期限管理の徹底を行うことで廃棄物を更に削減して参りたいと思います。



▲製造しているお菓子

町長コラム

山下 博一



95

支え合いの輪を広げよう
～できる人が・できる時に・
できることを～

上里町では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、日常生活のちよつとした困りごとを地域で支える仕組みづくりを進めています。この取り組みは、「困った時はお互い様」の気持ちで、原動力となっています。

☆小学校区から行政区単位への広がりに
賀美小学校区では、令和3年度に住民主体の地域支え合い活動組織「賀美安心サポートの会」が発足し、ごみ出しや草むしり、買い物などの身近な生活支援が継続的に進められています。こうした動きは町内に広がり、令和6年度には、神保原小学校区で「支え愛とおせっかい」が活動を開始しました。

さらに、七本木小学校区の三町行政区で「三町高齢者等生活支援の会」が立ち上がり、たことをきっかけに、行政区単位の取り組みに対して補助金を交付して、それぞれ地域の特性を活かして柔軟に活動できるように、サポート体制を整えました。現在は、高年齢者等生活支援の会、嘉美れぞれ活動を開始しています。



地域支え合い活動の様子

☆地域にあふれる喜びの声
生活支援を依頼した八十代の方からは、「今まで当たり前でできていたことが難しくなり、不安だった。地域で支え合い活動を知り、安心して頼むことができた」との声が寄せられています。一方、担い手からは「自分でできることで喜んでほしい」と、自分の健康のためにもなる「活動を通じて地域の皆さんと向き合えるのが楽しみです」と、地域で支え合いは、特別な人が担うものではなく、誰もが参加できる身近な取り組みです。小さな一歩が地域の大きな力につながります。

今後、町民の皆さま、地域の組織や団体、行政、社会福祉協議会が連携し、支え合いの輪を町全体に広げ、誰もが安心して暮らせるまちをともにつくっていきましよう。