

# インフォメーション

公立保育園監修  
おうちでできる!  
季節のレシピ



## きのこたっぷり 炊き込みごはん

### ワンポイントアドバイス

- ・きのこをたっぷり使い、さらに市販の味付えのき茸(なめ茸)を加えた炊き込みごはんです。
- ・飾り用の人参を型抜きした残りは、細かく切って炊き込んで下さい。

### 【材料】(4人分)

- ・米 …………… 2合
- ・えのき茸瓶詰め …… 1本
- ・しいたけ …………… 4枚
- ・しめじ …………… 1パック
- ・ごぼう …………… 50g
- ・油揚げ …………… 1枚
- ・顆粒だし …………… 小1
- ・しょうゆ …………… 大1
- ・酒 …………… 大1
- ・もりめんじゃこ …… 20g
- ・人参 …………… 50g

### 【作り方】

- ①米は洗って分量の水に30分～1時間浸し、ザルにあげて水切りする。
- ②しいたけは汚れを取り、薄切りにする。しめじは根元を少し切落としてバラバラにほぐしておく。
- ③ごぼうはささがきにして、水に放しアクを抜いてから水切りする。
- ④油揚げは熱湯に通して油抜きをし、粗めのみじん切りにする。
- ⑤炊飯器に米、調味料を入れ、水を2合の目盛りに合わせる。②③④、味付えのき茸を広げてのせ、普通に炊く。
- ⑥炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛ったら、フライパンでカリカリに炒ったちりめんじゃここと花型で抜いた茹で人参を散らす。

栄養価(1人分) 熱量 353kcal、たんぱく質11.2g、塩分2.0g

特定原材料(7品目) 大豆、小麦



## かみさと『たまる健★幸マイレージ』事業スタート

歩いて、受けて、参加して… 楽しく、お得に“健幸”づくり!!

10月1日から、健康づくりをサポートするかみさと『たまる健★幸マイレージ』事業がはじまります。参加には、ポイントカードやスマートフォンでの事前登録が必要になります。

参加登録は、保健センターや対象事業会場等で行っていますので、ぜひ、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

【スマートフォンでの参加は、下記より登録ができるようになりました。】

URL : <http://www.town.kamisato.saitama.jp/item/5649.htm>



- ◆対象…町内在住の20歳以上の方(年齢基準：令和2年3月31日)
  - ◆ポイント付与期間：10月1日～令和2年3月31日
  - ◆ポイント交換時期：令和2年5月以降を予定
  - ◆交換賞品：ポイント数に応じた地域振興券を予定(500ポイントごとに最大3,000ポイントまで交換できます。)
- ※詳細は、ホームページやチラシなどをご覧ください。
- ◆申込・問合せ…保健センター【☎33-2550】

### “健★幸”とは?

単なるからだの健康だけでなく、生きがいをもち、いきいきとした生活をおくこと。  
星(★)マークは、健康と幸せの相乗効果をイメージしたもの。

## 保健センターからお知らせ 問合せ…健康保険課健康推進係(保健センター)【☎33-2550】

### ♥『からだ改革塾～インターバル・ウォーキング～』参加者募集

- ◆日時…11月8日(金) 午前10時～正午 ◆会場…上里町保健センター
- ◆講師…東京工芸大学 工学部 教授 木村 瑞生 氏
- ◆対象…20歳以上の町民(年齢基準:令和2年3月31日) ◆定員…50名
- ◆内容…インターバル・ウォーキング(歩くスピードを速くしたり遅くしたりを繰り返すウォーキングのこと)の理論と実践  
(堤調節池運動公園グラウンドで実際に歩きます。)
- ◆準備…運動できる服装、運動靴、筆記用具、水分補給用飲料  
※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…11月1日(金)までに電話等で保健センターへお申込みください。
- ◆問合せ…保健センター【☎33-2550】



### ♥『高齢者インフルエンザ予防接種』

- ◆日時…10月1日(火)～令和2年2月29日(土)
- ◆対象(対象の方には9月下旬に予診票等をお送りします。)  
①65歳以上の方(昭和29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30年1月1日～昭和34年12月31日に生まれた方)で、心臓、腎臓、呼吸器の機能又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
- ◆会場…指定実施機関(通知に一覧表を同封)
- ◆費用…自己負担額1,000円 ※生活保護世帯の方、東日本大震災被災者の方および中国残留邦人等支援受給者の方は無料
- ◆回数…実施期間内に1回 ◆申込…指定実施機関に直接申込み
- ◆問合せ…保健センター【☎33-2550】

### ♥骨粗しょう症検診・肺がん結核検診

受診希望でまだ申込みをしていない方は、保健センターへ電話等で申込みをしてください。

- ◆日程…12月3日(火)～12月6日(金)  
午前の部:午前9時30分～10時  
午後の部:午後12時30分～1時30分
- ◆会場…保健センター
- ◆検診内容…骨粗しょう症検診:問診、骨密度測定(超音波検査)  
肺がん・結核検診:問診、胸部エックス線検査  
喀痰検査(必要な方)
- ◆申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】

### ♥「がん予防教室」を行います!

～男女共同参画推進センター

保健センター合同企画～

#### 「肺がんのお話」

- ◆日時:11月12日(火)、午後1時30分～3時
- ◆会場:男女共同参画推進センター セミナーホール
- ◆講師:坂本 公也 氏(さかもとクリニック院長)
- ◆費用:無料
- ◆定員:70名 ※定員になり次第締切
- ◆申込み:男女共同参画推進センター  
【☎35-1357】
- ◆問合せ…保健センター【☎33-2550】

## 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

- 16日(水)5歳児健康相談(平成26年10月生まれ)
- 17日(木)7・8か月児健康診査(平成31年2月生まれ)
- 18日(金)3歳6か月児健康診査(平成28年3月生まれ)
- 21日(月)1歳6か月児健康診査(平成30年3月生まれ)
- 23日(水)3・4か月児健康診査(令和元年6月生まれ)
- 28日(月)2歳6か月児歯科検診(平成29年3月生まれ)
- 28日(月)赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座  
※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

### 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・祝日・年末年始  
平日木曜日夜間
- 診療時間…午前9時～正午  
午後1時～4時、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。

### 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 6日(日)	上武病院	☎21-0111
10月 13日(日)	はにぼんクリニック	☎22-3596
10月 14日(月)	千田医院	☎76-0041
10月 20日(日)	高橋外科整形外科	☎22-6211
10月 22日(火)	昭和産婦人科	☎22-2025
10月 27日(日)	高山整形外科	☎22-3245
11月 3日(日)	田所医院	☎22-3445

## 三田（西）信号機が設置されました

8月26日(月)、古新田四ツ谷線と三田中通り線との交差点に信号機が設置され、灯入れ式を実施しました。

これまで交差点形状の問題などから信号機が設置されていみませんでした。関係団体や地域の皆さまの強い要望とご協力により、信号機が設置されることとなりました。

この信号機の設置により、交通事故が減ることが期待されます。



## 「事故ナシ」キャンペーン開催

8月24日(土)、「事故ナシ」キャンペーンが行われました。

このキャンペーンは、上里町の名産である「梨」と「事故無し」を掛けて、交通事故の防止および名産品のPRを呼びかける事を目的に行われ、当日はカインズスーパーセンター上里本庄店の駐車場で式典を行った後、神保原(南)交差点で、ドライバーに「事故ナシをお願いします」と声をかけながら200個の梨を直接手渡しました。

## 上里中学校・上里北中学校文化発表会開催

8月30日(金)、上里中学校・上里北中学校で文化発表会が開催されました。当日は、文化部の制作した作品の発表や展示、各学年の校外行事で作成したアルバムや新聞、夏休みの作品などが展示されました。

また、体育館では吹奏楽部の素晴らしい演奏が行われ、発表会を盛り上げてくれました。



## 町内小学校で夏休み作品展開催

8月29日(木)・30日(金)・9月2日(月)に町内の各小学校で夏休み作品展が開催されました。

期間中は、各小学校の体育館や教室で夏休み期間中に児童が頑張って作成した「工作」や、じっくり時間をかけて取り組んだ「自由研究」など、個性豊かな作品が展示され、多くの保護者や一般の方々が来校し、熱心に鑑賞していました。

## 西金自主防災会がコミュニティ助成事業（宝くじ）で消防ポンプを購入

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源としてコミュニティ助成事業を実施しています。このたび、西金自主防災会（西金行政区）では、宝くじの助成金を受けて、消防ポンプを購入しました。地域の安心・安全のためご活用ください。



## スポーツ大会の結果

### 大泉町総合シングルスバドミントン大会

7月7日(日)[大泉町いずみ総合公園町民体育館]

- ◆小学男子4年生以下の部  
3位 相川太郎
- ◆小学女子5・6年の部  
優勝 相川和葉
- ◆小学男子5・6年の部  
2位 相川武蔵



### 児玉郡市夏季バレーボール大会

7月21日(日)[本庄市児玉総合公園体育館]

- ◆Cブロック 優勝 みみずく



### スポーツ少年団バドミントン 近隣交流大会

6月15日(土)[鴻巣市立総合体育館]

- ◆小学3年生以下混合の部  
3位 渡辺(皇)
- ◆小学6年生女子の部  
2位 渡辺(妃)



### 上里町 小学生バレーボール大会

7月6日(土)[上里町民体育館]

- ◆Aブロック  
優勝 上里東JVC  
2位 長幡ヴィガース(男子)
- ◆Bブロック  
優勝 長幡ヴィガース(女子)  
2位 長幡ヴィガース(混合)



広告

通院・保険適用外・買物・冠婚葬祭・旅行その他お手伝い  
あなたや家族の生活の一部をサポート致します

LOVE

**愛介護タクシー**

**080-6543-8085**

〒367-0301  
埼玉県児玉郡神川町渡瀬853-12

**YAMAHA MUSIC FOUNDATION** 歌って踊れる **青春ポップス**

♪ 3500円(税別)で歌ってステップ 踏んで月2回/1回90分

体験・見学会 実施中!

本庄かみさと総合センター  
0495-33-8026

本庄センター  
0495-24-7388

深谷みらい総合センター  
048-585-4564

(株)ヤマハミュージッククリエイティング