

「広報あげお」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届け
しています。配布のお問い合わせは、上尾市シルバー
人材センター ☎779-5525・☎776-1074まで。

みんなで作る
みんなが輝くまち あげお



Ageo

広報
あげお

2022
令和4年

No.1061

8
月号



まぶしい日差し 夏真っ盛り!

～昆虫採集と標本作り～





● 今月の表紙

今月の表紙は、自然学習館で行われた「昆虫採集と標本作り」です。強い日差しの中、参加した子どもたちは元気いっぱいに駆け回り、一生懸命に昆虫を探していました。昆虫を見つけると大はしゃぎ。すてきな夏の思い出ができたことでしょう。まだまだ暑い日が続きますが、皆さんも熱中症に気を付けて、楽しい夏を過ごしましょう。

スポットライト



楽しんでもらうことをモットーに
蓮池の守り手
原市沼を愛する会 (P.11)

市の人口・世帯



(令和4年7月1日現在)

23万281人

男／11万4,003人
女／11万6,278人
※前月より86人減

10万6,131世帯

※前月より93世帯増

市役所の位置



北緯 35度58分38秒
東経 139度35分37秒

市の面積



45.51km²



3 今月のイチ面

新型コロナウイルスに係る支援策

4 市政ニュース

市議会第1回臨時会、市議会6月定例会、市議会第2回臨時会／平方幼稚園の閉園／8月1日(月)からAgeo Free Wi-Fi(公衆無線LAN)を設置／マイナンバーカードの出張申請のご利用を／新型コロナワクチン関連情報／令和4年10月診療分から子ども医療費助成制度の変更／8月27日(土)開催 上尾市健康都市宣言記念健康スポーツ体験会他

10 市民のひろば

まちかど特派員だより「ぐるっとくん」で施設・観光・グルメ散策／アップーNET／スポットライト〔原市沼を愛する会〕／読者の声／未来へすくすく！わが家のアイドル／見て魅て！私のミュージアム／小学校給食レシピ〔ドライカレーホワイトソース〕

13 シティ情報

コミュニティセンターの臨時休館／文化センターの臨時休館と上尾公民館の移動執務／市スポーツ協会体育賞候補者の推薦／2022あげおイルミネーション協賛者／あげお郷土こどもかるた大会他

25 図書館へようこそ

26 みんなあつまれ いっしょにあそぼ！

アップーランド／こどもの城／
ももっこルーム／子育て拠点／
イベントカレンダー

28 保健センター通信

一歩ふみ出す健康づくり

30 9月の相談

31 Highlights 外国語情報コーナー

32 あげたて!NEWS

掲載記事は7月19日時点のものです。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本誌に掲載している催しなどは、中止・変更する場合があります。各催しの開催状況などご不明な点は、お問い合わせください。また、各催しに参加する際は、マスクや手洗いなど新しい生活様式を徹底してください。

クイズ

アップーを探そう!



右のアップーが
登場するのは? ページ?

正解者の中から抽選で5人に粗品を差し上げます。

はがきかメールにクイズの答え、「広報あげお」の感想、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、8月19日(金)まで(必着)に広報広聴課へ。

宛先／〒362-8501本町3-1-1
メールアドレス／s55000@city.ageo.lg.jp

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。正解は9月号のこのコーナーに掲載します。前号の答えは「20」でした。

◆市役所開庁時間／平日8時30分～17時、(土)8時30分～17時(12～13時を除く)
◆土曜日開庁窓口／市役所本庁舎1階・2階(市民税課、納税課、障害福祉課、高齢介護課に限る)・5階(子ども支援課、子ども家庭総合支援センター、保育課に限る)の窓口、尾山台出張所、上尾駅出張所

新型コロナウイルスに係る支援策(令和4年6月定例会議決)

総額7億5,752万4千円

国の総合緊急対策を踏まえて、新たに交付されることとなった「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金(コロナ禍における原油価格・物価高騰対応分)」などを活用して、市の独自事業として、下表の支援策を実施します。

支援策	内容	事業費
子育て世帯へのげんき応援給付金給付事業	0～18歳の児童1人当たり1万円の給付金を給付	3億7,022万8千円
小・中学校給食食材費高騰対策事業	保護者の負担増を招かず、これまでどおりの栄養バランスや量を保った学校給食を提供できるよう支援	4,512万円
中小・小規模事業者原油価格・物価高騰等対策支援事業	電気・ガス料金、燃油価格などの高騰に直面する市内中小・小規模事業者に対し、支援金(法人5万円、個人事業主2.5万円)を支給	2億7,762万2千円
農業者原油価格・物価高騰等対策支援事業	燃料や肥料など的高騰に直面する農業収入50万円以上の販売農家に対し、一律5万円の支援金を支給	685万円
障害福祉サービス事業所等、介護サービス事業所、教育・保育施設等、放課後児童クラブ原油価格・物価高騰等対策支援事業	原油価格・物価高騰などに直面する障害福祉・介護サービス事業所など、民間保育所・幼稚園など、放課後児童クラブに対し、一律5万円の支援金を支給	2,850万円
旅行消費喚起事業	旅行需要の回復と市内中小旅行業者の支援を目的に、参加登録旅行者経由で予約した国内旅行に対し旅行代金の一部を助成	1,682万5千円
妊婦応援タクシー利用料金助成事業	通院などにおける感染リスクを低減し、健やかな出産への寄与を目的として、妊婦1人当たり1万円分のタクシー券を支給	1,157万9千円
ウクライナ避難民支援事業	ウクライナ情勢に鑑み、ウクライナからの避難民に対し、1世帯当たり16万円の一時支援金を支給	80万円

子育て世帯へのげんき応援給付金給付事業

子ども支援課 ☎775-5120・FAX774-5342

長期化するコロナ禍で、物価高騰などに直面する子育て世帯に給付金を給付します。☑平成16年4月2日～令和5年3月31日(金)生まれの児童を養育する人のうち次の①②のいずれかに該当する人 ①基準日(4月30日)に上尾市に住民票がある ②5月1日以降に生まれた新生児の出生日時時点で上尾市に住民票がある 【支給額】児童1人当たり1万円 ④次の(1)(2)のいずれかに該当する児童の保護者は9月上旬に送付する申請書を返送(申請受付日の翌月に支給) (1)上尾市で児童手当を受けていない人 (2)平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの児童だけを養育している ※新生児のうち上尾市で児童手当を申請した人は不要。(1)(2)に関わらず公務員の人は申請が必要です。 ※児童の住民票が市外にあるなど申請書が届かない場合は連絡してください。

予約期間 令和5年1月31日(火)まで

旅行消費喚起事業 「わくわく♪ぷらす旅」

上尾商工会議所 ☎773-3111・FAX775-9090

旅行需要の回復と市内中小旅行業者の支援を目的に、下表の業者経由で予約した国内旅行に対し、旅行代金を助成します。【対象期間】8月1日(月)～令和5年1月31日(火)予約分 【対象旅行期間】令和5年2月15日(水)出発分まで ☑次の①②の全てに該当する人 ①市内に在住・在勤・在学 ②ワクチン・検査パッケージ制度の条件を満たしている 【助成額】宿泊/1人1泊3,000円(連泊は3泊を上限) 日帰り/1人1,500円 ※利用回数に制限はありません。

事業所名	電話番号	事業所名	電話番号
グリーン観光サービス	772-0763	さいたま交通観光社	781-9008
ゆめやど	778-0022	さくら観光社	721-1493
(株)大輪観光	774-7111	メリーランド・トラベル	771-8060
エウラトラベル	877-6961	(株)ミュキトラベル	780-7080

※感染状況により、変更・停止となる場合があります。

申請期限 10月31日(月)まで

中小・小規模事業者原油価格・物価高騰等対策支援事業

上尾商工会議所 ☎773-3111・FAX775-9090

電気・ガス料金、燃油価格など的高騰に直面する市内中小・小規模事業者に対し、支援金を支給します。☑市内の中小・小規模事業者 【支援額】法人/50,000円 個人事業主/25,000円 ☑8月29日(月)～10月31日(当日消印有効) ※詳しくは、案内チラシまたは上尾商工会議所ホームページ(HP)https://www.ageocci.or.jp)へ

☎ とき ☎ 場所 ☎ 内容 ☎ 対象 ☎ 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 ☎ 定員 ☎ 持ち物
☎ 申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 ☎ 問い合わせ



**市議会第1回臨時議会
市議会6月定例会
市議会第2回臨時議会**

総務課 ☎77514963
☎77519819

市議会第1回臨時議会が5月20日に開催されました。この議会では、コロナ禍で物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を支給するための経費を計上した令和4年度補正予算の専決処分などの議案が審議されました。このうち市長提出の4議案については、全て原案のとおり可決または承認されました。

市議会6月定例会は、6月7～27日の21日間の会期で開かれました。この議会では、令和4年度補正予算や、平方幼稚園を閉園するための上尾市立学校設置条例の一部改正などの議案が審議されました。このうち市長提出の9議案については、全て原案のとおり可決されました。可決された補正予算には、民間保育所および介護施設の整備のための費用などを計上しています。

市議会第2回臨時議会は7月12日に開催されました。この議会では、裁判上の和解に要する経費を計上した令和4年度補正予算などの議案が審

議されました。このうち市長提出の2議案については、全て原案のとおり可決されました。

平方幼稚園の閉園

教育総務課 ☎77519469
☎77612250

平方幼稚園は、9月30日(金)で閉園します。昭和40年4月の開園以来、約60年の長きにわたり、多くの皆さんにご支援いただき、ありがとうございました。

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過措置による福祉手当の所得状況届の提出を

障害福祉課 ☎77515123
☎77618872

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過措置による福祉手当の受給者(支給停止者も含む)は、所得状況届の提出が必須です。この届けは、引き続き手当を受けられるかを審査するためのものです。受給者には、8月10日(水)以降に郵送で通知します。【提出期間】8月12日(金)～9月12日(月)(土)を除く 【提出方法】通知書に記載の必要書類を用意して、直接または郵送で障害福祉課(〒362-8501本町

防災行政無線を用いた緊急情報の伝達訓練

危機管理防災課 ☎775-5140
☎775-9927

地震や武力攻撃などの災害時に、「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を通じて送られてくる緊急情報を防災行政無線を用いて確実に皆さんにお伝えするため、情報伝達訓練を行います。これは、全国一斉に行われる訓練です。

☎8月10日(水)11時ごろ

情報伝達手段	防災行政無線による試験放送
内容(予定)	市内に設置してある防災行政無線から、一斉に次のように放送されます。 【放送内容】 ①「こちらは、防災上尾です」 ②「これは、Jアラートのテストです」を3回 ③「こちらは、防災上尾です」

児童扶養手当現況届の提出を

子ども支援課 ☎7756819
☎7745342

児童扶養手当を受給している人は、現況届を提出してください。この届けは、11月分以降も引き続き手当を受けられるかを審査するためのものです。受給資格者には、事前に郵送で通知します。【時下表のとおり】※窓口の混雑を防ぐため、証書番号で受付期間を設けています。受付期間に来庁できない場合は、証書番号に関わらず8月中の都合のつく日にお越しください。※通知書に記載された必要書類を用意してください。【提出方法】直接、子ども支援課へ

証書番号	受付期間
1～3400、984100～20220000	8/1(月)～6(土)
3401～4400	8/8(月)～13(土)
4401～5000	8/15(月)～20(土)
5001～5400番台以降	8/22(月)～31(水)

重度心身障害者医療費支給制度の変更

障害福祉課 ☎77515123
☎77618872

10月1日(土)から、次の点が変わります。【変更点】県内の医療機関で現物給付(窓口負担なし)を実施(給付額に上限あり、一部の医療機

関を除く／受給者の所得に応じた支給制限の導入 ※変更後も支給制限に該当せず、受給資格がある人には、9月下旬に新しい受給資格証を郵送します。

市長への政策提言・市政への問い合わせ

広報広聴課 ☎77514918
FAX7768873

市民の皆さんと協働によるまちづくりを進めるため、「市長への政策提言制度」「市政への問い合わせ制度」を実施し、昨年度は、7件の貴重な提言・提案をいただきました。提言などの内訳は、環境・安全・みどり関係3件、教育・文化・スポーツ関係1件、健康・福祉・医療関係2件、行財政・窓口接遇関係1件でした。また、2,930件の問い合わせ・相談・意見をいただきました。問い合わせなどの内訳は、環境・安全・みどり関係128件、教育・文化・スポーツ関係173件、健康・福祉・医療関係1,424件、まちづくり・基盤整備関係43件、行財政・窓口接遇関係13件、保険・年金・税・証明関係164件、産業・経済関係9件、救急・消防関係12件、その他64件でした。「市長への政策提言制度」・市政への問い合わせ制度専用

はがきは、市役所1階総合案内、各支所・出張所・公民館、図書館、市民体育館、文化センター、コミュニティセンター、イコス上尾などに設置しています。よりよい市政運営のために、市民の皆さんの声をお聞かせください。

市政相談委員制度

広報広聴課 ☎77514918
FAX7768873

この制度は、市政相談委員が市政に対する苦情を、公正・中立的な立場で処理するものです。行政の制度に問題がある場合は、市に改善や是正を促します。☑市政に対する苦情(原因となった事実があった日から1年以内のものに限る)で、直接利害関係がある人 ☑苦情申立書(広報広聴課、市役所1階総合案内、各支所・出張所、主な公共施設にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要な事項を記入して、直接または郵送で広報広聴課(〒362-8501本町3-1-1)または直接、各支所・出張所へ



特殊詐欺対策電話機などの購入費用の補助制度

交通防犯課 ☎7755138
FAX7759927

振り込み詐欺などの特殊詐欺の被害防止のため、特殊詐欺対策電話機などの購入費を補助します。☑市内に在住の65歳以上の単身・夫婦世帯などで、4月1日以降に市内の店舗事業者から購入した未使用の特殊詐欺対策電話機(通信販売を除く)

【補助金額】購入費の2分の1(上限1万円、千円未満切り捨て) ☑約40世帯(先着順) ☑申請書(交通防犯課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要な事項を記入し、領収書の写し、購入品のカタログまたは取り扱い説明書の写し、振込口座の写しを用意して8月1日(月)から直接、交通防犯課へ



8月1日(月)から Ageo Free Wi-Fi(公衆無線LAN)を設置

IT推進課 ☎775-5113・FAX775-9921

公共施設利用者の利便性向上と災害時の通信手段の確保を目的に、市内18カ所の公共施設に公衆無線LAN(フリーWi-Fi)を設置しました。スマートフォンなど無線通信機能がある機器で無料でインターネットに接続することができます。また、大規模災害が発生した場合には、認証をしなくてもインターネットに接続できる「00000JAPAN」を利用できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■設置施設一覧

① 市役所本庁舎(1・2・5階)	⑩ 原市公民館・原市公民館図書室
② 市役所第三別館(2階)	⑪ 上平公民館・上平支所・上平公民館図書室
③ 原市支所	⑫ 大谷公民館・大谷支所・大谷公民館図書室
④ プラザ館(上尾駅前分館・市民活動支援センター)	⑬ 大石公民館
⑤ 図書館本館	⑭ 平方公民館
⑥ 大石支所・大石分館	⑮ 上尾公民館・文化センター
⑦ 平方支所・たちばな分館	⑯ イコス上尾
⑧ 瓦葺分館	⑰ コミュニティセンター
⑨ 平方分館	⑱ 市民体育館

※建物内の電波が届く範囲で利用できます。

時とき 所ところ 内内容 対対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

水道料金・下水道使用料の支払いにスマートフォン決済のご利用を

業務課 ☎77515161
☎77519041

水道料金・下水道使用料の支払いに左記のスマートフォンアプリが利用できます。スマートフォンやタブレット端末にアプリをダウンロードして、納入通知書のバーコードを読み取ることで、いつでもどこでも支払うことができます。8月1日(月)から新たに「au PAY」の支払いが可能になりました。【スマートフォンPay】PayPay、LINE Pay、楽天銀行「コンビニ支払」、Fami Pay、PAY B、お払、au PAY ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの出張申請のご利用を

市民課 ☎78219922
☎77519827

マイナンバーカードの出張申請を行います。その場で写真撮影と申請ができます。書類がそろっていない場合にはスマートフォンや郵送で申請ができるよう補助を行うので、ぜひご利用ください。また、7月下旬

（9月上旬に、74歳以下の人に国から交付申請書が送付されます。マイナンバーの対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末のため、早めの申請をお勧めです。時・所左表のとおり 市内に在住の本人確認ができる物（自動車運転免許証、健康保険証など）、個人番号カード交付申請書・通知カード（ある人だけ）

とき		ところ
8/17(水)・18(木)	10:00 }	アリオ上尾 (老丁目367)
8/22(月)～24(水)	16:00	イオンモール上尾 (愛宕3-8-1)
8/27(土)	10:00 }	市民体育館
	14:00	

上尾市立平方幼稚園 研究の歩み

指導課 ☎77519672
☎77515633

平方幼稚園の教育実践をまとめた「上尾市立平方幼稚園 研究の歩み」を市ホームページに掲載しました。情報公開コーナー（市役所1階）や図書館でも閲覧できます。

公開保育

保育課 ☎775-5044・☎774-5342

時・所下表のとおり 公立保育所での日頃の保育風景や活動の様子を見学 直接または電話で各保育所へ ※自転車か徒歩でお越しください。

とき	ところ	電話番号
9/6(火)	原市保育所	721-0519
	かわらぶき保育所	721-5858
	大谷保育所	775-2550
	小敷谷保育所	726-2698
	畔吉保育所	725-5400
9/7(水)	あたご保育所	774-8079
	西上尾第一保育所	725-1200
	上尾西保育所	772-3544
9/8(木)	上平保育所	775-7047
	上尾保育所	771-1556
	大石保育所	775-2553
	原市南保育所	722-3808
	緑丘保育所	773-9865

※この他、入所を検討している人を対象に、月2回保育所見学会を実施しています。詳しくは保育課または各保育所に問い合わせてください。

運転免許証を自主返納した人へ



交通防犯課 ☎775-5138
☎775-9927

全国的に高齢ドライバーが加害者となる交通事故が多発しています。高齢ドライバーの事故を防止するため、運転免許証自主返納者支援事業として、全ての運転免許を自主的に返納し「運転経歴証明書」を取得した人に、交付手数料(1,100円)の補助と“ぐるっとくん”の回数券(24回分)を交付します。市内に在住で令和2年4月1日以降に運転免許証を自主返納した満75歳以上の人 【必要書類】運転免許証取消通知、写真のある本人確認ができる物、運転経歴証明書、交付手数料の領収書、本人の振込口座の写し 申請書(交通防犯課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、必要書類を用意して直接、交通防犯課へ ※代理人が申請する場合は、委任状と代理人の写真のある本人確認ができる物が必要です。



9月中にマイナンバーカードの交付申請を

皆さまは、もうマイナンバーカードをお持ちですか？

マイナンバーカードは、高い安全性が確保されており、本人確認書類や健康保険証として利用できる他、コンビニエンスストアで住民票の写しなどを取得でき、今後、さまざまなサービスを受ける際にも必要となってきます。

まだお持ちでない人には、7月下旬以降、改めて交付申請書がご自宅に郵送されますので、交付申請のお手続きをお願いいたします。

国では現在、最大20,000円分のポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」を実施しています。対象となるのは9月末までにマイナンバーカードの交付申請をされた人となっておりますので、早めの申請をお勧めします。お手持ちのスマートフォ



市役所1階窓口

ンや郵送での申請ができる他、市民課窓口でも申請を承っております。

さらに、今後、市内の大型商業施設や各支所、尾山台出張所で出張申請受付を実施いたしますので、広報誌や市ホームページなどでご確認ください。

また、マイナポイントの申し込み方法にお悩みの人は、市役所1階の「マイナポイント申込支援ブース」で職員がお手伝いをしていますので、お気軽にお越しください。

私もマイナンバーカードを取得していますが、まずは交付申請をしていただくことが必要となります。ご不安なことがありましたら市民課へお問い合わせください。

市長 富士山 稔

新型コロナワクチン関連情報

接種費用 無料



市ホームページ

■健康増進課
☎774-1411・☎776-7355
■市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-002-203(毎日9~17時)

追加接種(4回目接種)

■60歳以上の人

3回目接種から5カ月以上経過している人に順次接種券を送付します。

■基礎疾患がある人など

1・2回目接種の際に基礎疾患などがあると申請をした人には、前回の申請に基づき接種券を送付します。4回目接種から新たに希望する人は、申請が必要です。☎市ホームページの入力フォームへ入力かコールセンターに電話または申請書(東・西保健センター、市役所1階、各支所・出張所にある)に必要な事項を記入して、直接か郵送またはファクスで西保健センター(〒362-0074春日2-10-33)へ

接種券発送スケジュール

3回目接種日	接種券発送日
2月25日まで	7月25日まで
2月26日~3月1日	8月1日(月)
3月2~8日	8月8日(月)
3月9~15日	8月15日(月)
3月16~22日	8月22日(月)
以降も同様に1週間ごとに発送します。	

ワクチン接種を迷っている人へ~接種が受けられる期間は、9月30日(金)まで~

10月以降の接種について、7月19日時点では未定です。接種を希望する人は早めに予約してください。

初回接種 (1・2回目接種)	☎12歳以上の人(妊娠中の人、授乳中の人、新型コロナウイルスに感染したことがある人も接種可)
追加接種 (3回目接種)	☎2回目接種から5カ月以上経過した12歳以上の人
小児接種	☎5~11歳の人 ※新たに5歳になる人の接種券は、5歳に達する日に合わせて発送します。



厚生労働省
ホームページ

大切な人と安心して会うために、未接種の人は
できるだけ早めに接種を
ワクチンは「自分も」「大切な人も」守ります
若い人も **3回目のワクチン接種を**
ワクチンの効果イメージ
3回目
3回目接種で効果回復

4月25日1都3県(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県) 共同メッセージより

問い合わせ先 健康被害 西保健センター ☎774-1411
救済制度 (平日8時30分~17時)

ワクチン全般 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-761-770(毎日9~21時)

ワクチン接種は強制ではありません。職場や周りの人などに接種を強制することや接種の有無で差別的な扱いをすることのないようお願いします。

時とき 所ところ 内容 対対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

年金の請求手続き

保険年金課 ☎775-5137・☎775-9827

全ての年金は、本人の請求の手続きが必要です。加入していた年金制度によって請求先が異なります。各年金の請求先は下表のとおりです。なお、手続きに必要な書類は個人により異なるので、事前にねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)か大宮年金事務所(☎652-3399)または保険年金課に問い合わせてください。

加入していた年金制度	請求先
・国民年金(第1号被保険者期間だけ)	保険年金課
・国民年金(第3号被保険者期間を含む) ・国民年金と厚生年金 ・厚生年金だけ	年金事務所
・共済組合だけ ・国民年金と共済組合 ・厚生年金と共済組合 ・厚生年金と国民年金と共済組合	年金事務所または各共済組合

● 老齢基礎年金

【受給要件】 次の①～⑤の期間の合計が原則として10年以上の人 ①国民年金保険料納付済期間 ②国民年金保険料免除期間(一部免除の場合は、免除されなかった額の納付が必要)、納付猶予期間、法定免除期間、学生納付特例期間 ③厚生年金や共済組合の加入期間 ④第3号被保険者期間 ⑤合算対象期間(カラ期間) ※カラ期間とは、昭和36年4月～昭和61年3月に厚生年金や共済組合の加入者の配偶者で、本人がどの年金制度にも加入していなかった期間などです。 ※受給資格期間を満たした人は希望により、60歳以上65歳未満に繰り上げ(減額)請求、または66歳以降の繰り下げ(増額)請求ができます。
【年金額】 満額で77万7,800円(令和4年度) ※免除・納付猶予・法定免除・学生納付特例期間や未納期間があると減額になります。 **【支給月】** 偶数月の15日

● 厚生年金を受給中の場合

65歳より前に厚生年金を受給している人は、65歳の誕生日に簡易申請書が日本年金機構から送付されます。必要事項を記入して、日本年金機構へ返送してください。

令和4年10月診療分から こども医療費助成制度の変更

子ども支援課 ☎775-5120
☎774-5342

10月1日(土)から、こども医療費助成制度が右表のとおり変更になります。県内の医療機関を受診するときは、健康保険証と新しい受給資格証を医療機関の窓口で提示してください。

入院医療費の助成対象を高校生世代に拡大

9月までの対象年齢		10月からの対象年齢	
入院	15歳年度末まで	入院	18歳年度末まで
通院		通院	15歳年度末まで

■ こども医療費受給資格証を持っている人

新たな手続きは必要ありません。新しい受給資格証を9月下旬に郵送します。

■ 新たに対象となる高校生世代の人

7月中に送付した案内通知を確認してください。通知が届かない人や受給資格証が必要な人は子ども支援課に問い合わせてください。

現物給付(窓口負担なし)の範囲を埼玉県内の医療機関へ拡大

9月までの助成方法		10月からの助成方法	
市内医療機関	現物給付	市内医療機関	現物給付
県内医療機関		県内医療機関	
県外医療機関		県外医療機関	

※医療機関によっては、現物給付に対応していない場合があります。
※接骨院などを受診したときの助成方法は変更ありません。
※ひとり親家庭等医療費は、令和5年1月の診療分から現物給付の範囲を市内から県内へ拡大します。

8月27日(土)
開催

上尾市スポーツ健康都市宣言記念
健康スポーツ体験会

スポーツ振興課 TEL781-8112・FAX775-6608
 高齢介護課 TEL775-4190・FAX776-8872
 保険年金課 TEL782-6494・FAX775-9827
 健康増進課 TEL774-1411・FAX776-7355
 市民課 TEL782-9922・FAX775-9827

4月1日に表明した上尾市スポーツ健康都市宣言の趣旨を踏まえ、子どもから高齢者まで誰もが気軽にできるスポーツの体験や健康づくりのためのイベントなどを開催します。

埼玉西武ライオンズのOBや埼玉上尾メディックスの選手も来場します。ぜひお越しください。市市民体育館 タオル、室内シューズ、飲み物 【服装】運動ができる服装 ※参加費は無料です。 ※来場にはできるだけ公共交通機関をご利用ください。



とき	講座名	内容・対象・定員・持ち物・申し込み
オープニング セレモニー	9:00	オープニングセレモニー(団体演技)
	9:40	開会式
健康スポーツ体験会	10:00~11:00	シニアのためのヨガ教室
	10:00~12:00	親子野球体験教室 埼玉西武ライオンズのOBによる野球体験教室
	10:00~14:00	ユニバーサルスポーツ体験
		レク式体力チェック
		運動機能・体組成測定
		足指力測定
		ベジチェック(野菜充足度測定)、骨密度測定、血管年齢測定
	お菓子作り体験	
	11:10~11:20 12:40~12:50	アッピー元気体操体験会
	11:30~12:30	年齢に負けないからだをつくる「フレイル予防講座」
12:00~14:00	親子ふれあいバレーボール教室 埼玉上尾メディックスの選手によるバレーボール体験教室	
13:00~14:00	シニアのための筋トレ教室	

からだの健康測定&相談コーナー

■元気をチェック

自分の体力・筋力などを知ることで、日々の生活をさらに生き生きと過ごすためのヒントにしてください。

●運動機能測定・体組成測定 運動機能分析装置を使い、筋力とバランスなどをチェック

●ベジチェック(野菜充足度測定) 手のひらで体の中の野菜充足度を測定

●オレンジタブレット ゲーム感覚で脳の元気をチェック

●その他 足指力、血管年齢、骨密度、握力などの各種測定器を設置

■相談会も同時開催

薬剤師、管理栄養士、保健師などによる相談会を開催します。健康管理や食生活などについて、気軽に相談してください。

誰でも参加
できます

測ってみよう! フレイルリスク

運動機能測定

椅子からの立ち上がり動作で脚の筋力とバランスを測定できます。



マイナンバーカードの出張申請会

その場で写真撮影と申請ができるマイナンバーカードの出張申請を行います(6ページ参照)。



地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

“ぐるっとくん”で施設・観光・グルメ散策

コロナ禍で遠くへの外出がままならない日々が続いています。小さな子どもがいる家庭や、在宅勤務の人は、在宅時間が長くなり、運動不足やストレスを感じていませんか。ストレス解消の一助になればと思います、私が実際に巡った市内循環バス“ぐるっとくん”を利用した、気軽に行ける散策ルートを紹介いたします。

5月23日、天候にも恵まれ、JR上尾駅西口から散策をスタートしました。乗車したのは、8時55分発の平方丸山公園線。最初の目的地の「自然学習館」には約30分で到着。自然学習館など見どころいっぱいの上尾丸山公園をしばらく散策すると、小動物コーナーが見えてきました。私のお勧めは、コツメカワウ

ソ三姉妹です(写真①)。かわいらしい姿に癒やされました。次に向かったのは、上尾丸山公園から徒歩約10分の徳星寺です。県指定の天然記念物である推定樹齢800年の「大カヤ」が涼しさを運んでくれます(写真②)。

次の目的地は、徳星寺から徒歩約5分の「榎本牧場」です。(写真③)。市観光協会の推奨土産品にも選ばれている搾りたての牛乳から作ったアイスやヨーグルトは絶品! 疲れを吹き飛ばしてくれました。気が付くと、あっといっ間に時間はもうお昼過ぎ。12時56分に牧場近くの畔吉バス停からJR上尾駅西口行きのバスに乗車し、JR上尾駅を目的地とします。車窓から市内の風景を眺め、13時33分にJR上

尾駅に到着。駅前の飲食店でランチを楽しみました(写真④)。市内にはたくさんのおいしい飲食店があります。最後に、駅から近い「遍照院」にも立ち寄りました(写真⑤)。室町時代に建立され、長い歴史を持つ寺院です。市指定文化財「山崎武平治碩茂の墓」や本尊の由緒ある木造不動明王が見どころです。お腹もいっぱい胸いっぱい1日を過ごせました。散策プランは、ぐるっとくん“時刻表マップや上尾市ガイドマップ、くらしのガイドなどを利用して、作成しました。皆さんも、家族や友人とオリジナルの散策プランを作ってみてはいかがでしょうか。

大谷地区
高橋 麻里さん



①コツメカワウ三姉妹



②大カヤ



③榎本牧場



④ランチ



⑤遍照院

※バスの時刻・乗車時間・定休日などは各自で確認してください。

市民の情報交流スポット



広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

おいでください

- 日曜日竹とんぼ教室 毎月第1日(1月は第2日) 13:30~15:30、自然学習館 費1個100円 当日 関根☎090-6023-8219
ひと言! 小学生以上の子とひねり竹とんぼを作って飛ばします。
- 初めての短歌教室 8月7日(日)13:30~15:00、文化センター 定30人 8月5日(金)までに 森☎090-9347-1322(19:00まで) ひと言! 短歌を始めると日々の暮らしに感動が湧き上がります。
- 被爆体験者が描いた原爆絵画展 8月18日(木)~20日(土)10:00~18:00(18日は13:00から、20日は15:00まで)、市役所ギャラリー 当日 田原☎777-3006(18:00まで)

定…定員 関…対象 費…費用 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み

アッピーNET掲載団体募集

アッピーNETは市民の皆さんの交流の場として、催しなどへの参加者募集「おいでください」と、各団体のサークル会員募集「いきいきサークル」を掲載しています。観客を増やしたい・会員数を増やしたい団体は気軽に申し込んでください。申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



- ひと言! 1枚1枚、ごゆっくり、ご覧ください。
- 小説サークル・小説書き方講座 8月21日(日)13:00~16:00、文化センター 費20歳以上/1,000円 当日 山口☎090-7249-3155(20:00まで) ひと言! 小説を書いて自分の夢を実現してみたいかですか。
- 楊名時太極拳 フェスタ in Ageo 9月28日(水)12:30~16:00、コミュニティセンター 当日 五十嵐☎725-7328(19:00まで) ひと言! 太極拳で一日楽しく。転倒防止、免疫力アップ!!

いきいきサークル

- 上尾ヨーガ道友会 毎週(土)18:30~20:00、市民体育館 費月額2,000円(入会

- 金1,000円) 田村☎774-8244 ひと言! ゆったり楽しみストレス解消。ヨーガ初心者大歓迎。
- リーフウインドアンサンブル(吹奏楽) 毎週(土)18:00~22:00、平方公民館など 楽器経験1年以上 費月額3,000円 田村☎090-4169-0120(21:00まで) ひと言! 全パート募集中(木管・打楽器大募集)見学随時受付中。
- 上尾市野球連盟 審判部 4~6月・9~11月毎週(日)8:00~16:00・年2回大会、UDトラック上尾スタジアム・平方野球場など 成人男性 費年額1,000円 渡部☎090-8108-2530 ひと言! 野球審判って意外と楽しいですよ!! 審判員募集中!!



未来へ
すくすく!

わが家の アイドル



申し込み 市内に在住の未就学児の写真(画像データ可)に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、保護者の一言、住所、電話番号を添えて、郵送(〒362-8501本町3-1-1)またはメール(☎s55000@city.ageo.lg.jp)で広報広聴課へ ※掲載は1人1回限り。写真は返却しません。 ※キャラクターの映っている写真はご遠慮ください。



1月に念願の妹が産まれて毎日毎日お世話をしてくれる優しいお姉ちゃん。お姉ちゃんが来ると泣き止むお姉ちゃん大好きな妹。これからも姉妹仲良く過ごしてね。

長内 彩音ちゃん 琴音ちゃん
H31.2.15生(3歳) R4.1.28生(6カ月)
大谷本郷



おじいちゃん、おばあちゃんへフィンガーペイントをプレゼントしました。喜んでもらえて良かったね!

重森 幸知ちゃん 咩吉
R3.7.28生(1歳)



4月から保育園に通い始めました。たくさんお友達ができて楽しく遊べるといね!

林 瑞輝くん 地頭方
R3.9.8生(10カ月)



いつもにこにこ笑顔の芽依ちゃん。これからも元気に明るく育つてね!

北川 芽依ちゃん 西宮下
R3.6.22生(1歳)

小・中学生の皆さんの絵や工作、書、好きな本など、さまざまな作品を紹介します!

『広報あげお』に自分の作品を載せてみませんか? 『見て魅て!私のミュージアム』応募作品を大募集

『広報あげお』に自分の作品を載せてみませんか? 絵や工作、好きな本の紹介など自分の好きなもので応募してみよう!

募集部門 ①絵・工作・書・写真 ②俳句・標語(テーマ/学校) ③作文(400字以内、テーマ/趣味や、夢中になっているもの) ④好きな本の紹介 保護者を通じて、作品(①は撮影した電子データか写真プリント)、作品名(絵・工作・写真だけ)、作品のコメント(100字以内)、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名、電話番号、学校名、学年を直接か郵送、またはメールで広報広聴課(〒362-8501本町3-1-1、☎s55000@city.ageo.lg.jp)へ ※①の現物は受け付けできません。

本田 舞衣さん(上尾小5年)



美しい星(書) 初めて大きな紙に漢字を書きました。むずかしかったけど、うまく書くことができました

本田 蓮来さん(上尾小5年)



生きる力(書) 力を力づく書きました

武井 優奈さん(上尾小5年)



私の未来(書) 私の未来を想うように書きました



※令和4年1月に書かれた作品です。

小学校 給食レシピ 118



ドライカレーホワイトソース 461キロカロリー

●材料1人分 分量(2人)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 炒め油.....0.5 | 8 シメジ(小房に分ける)....5 |
| 2 バター.....1.5 | 9 調理用牛乳.....56 |
| 3 小麦粉.....3.5 | 10 チキンスープストック...1 |
| 4 炒め油.....1 | 11 食塩.....0.2 |
| 5 鶏もも肉(皮なし)....20 | 12 白こしょう.....0.01 |
| 6 ニンジン(千切り)....8 | 13 生クリーム.....2 |
| 7 タマネギ(スライス)....4.5 | 14 ドライカレー.....80 |

※分量は、給食(大量調理)で作る量です。家庭で調理する際は、適宜調整してください。

●作り方

- ①フライパンに1の油を熱し、バターを加え溶かす。
- ②1度火を止め、小麦粉をザルで振り入れ、油とよくなじませる。
- ③焦げ付かないように30分以上炒める。
- ④別のフライパンに4の油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、ニンジン・タマネギ・シメジの順に炒める。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、牛乳・チキンスープストック・③のルーを加えて煮て、塩・こしょうをする。
- ⑦最後に生クリームを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑧ドライカレーにかける。

学校保健課 ☎775-9683・☎775-5633

暮らし

コミュニティセンターの臨時休館

館内消毒のため、8月14日

(日)・15日(月)は臨時休館します。

☎コミュニティセンター

775-0866・☎775-0868

文化センターの臨時休館と上尾公民館の移動執務

電機設備の点検と館内清掃のため、8月17日(水)・18日(木)は臨時休館します。

これに伴い、上尾公民館の

業務は青少年センター2階研

修事務室(☎775-4940、生

涯学習課を通しての連絡)で

行います。☎文化センター

☎774-2951・☎774-295

5、上尾公民館☎775-018

5・☎776-7366

8月30日～9月5日は建築物防災週間

建築物に関する防災知識の普及や防災対策の推進を目的に、年2回「建築物防災週間」を定めています。この期間中、不特定多数の人が利用する施設などの建築物を点検しま

空き地の管理

775-9906

☎775-8490・☎775-9906

空き地に雑草が生い茂ると、不法投棄や害虫の発生場

所になるなど、環境衛生上好

ましくなく、近隣の人に迷惑

を掛けることとなります。雑

草が枯れると火災の原因にも

なるので、土地の所有者・管

理者は、雑草の刈り取りを定

期的に行ってください。また、

自分で刈り取りできない場合

は、業者などに依頼してくだ

さい。☎生活環境課☎775-6

940・☎775-9872

花火・火遊びによる火災の防止

■花火は楽しく安全に

火災などの災害や事故が起

こらないよう、次の点に注意

して夏の楽しい思い出にしま

しょう。子どもだけでさせ

ない／風が強い時はしない／

燃えやすい物が近くにない安

全な場所を選ぶ／後始末用の

水バケツを用意する

■火遊びによる火災の防止

子どもの火遊びによる火災

は、人目に付かない場所で発

生することが多く、発見が遅

れると火災が大きくなること

があります。火遊びによる火

災が起こらないよう、大人が

次の点に注意を払い、子ども

の年齢に応じた指導をし

ましょう。子どもだけで火を

取り扱わせない／火遊びをし

ているのを見つけたら注意す

る／ライターなどを子どもの

手の届く所に置かない ☎予

防課☎775-1314・☎775-2

230

あげお観光情報

市観光協会 ☎775-5917・☎775-5024



上尾のお土産で ごあいさつキャンペーン!

選べるギフトで
親しい人に、ごあいさつ♪

8月2日(木)～31日
(水)の間、金額に関
わらず、無料でギ
フトボックスを提
供します。ちょっとしたプレゼントに、ぜひ
ご利用ください。



あげお お土産・観光センター
所宮本町3-2 A-GEOタウン2階
☎780-2266
営業時間10:30～18:30(月定休)

あげお お土産・観光センター 検索



ツイッター・インス
タグラムも更新中!
#上尾市観光協会

市観光協会
ホームページ



ガソリンの貯蔵・取り扱いにご注意を

ガソリンは引火点が非常に低く、ライターなどの火源がなくても静電気により火災に至る恐れがある危険な物質です。やむを得ずガソリンの貯蔵や取り扱いをする場合は、次のことに注意してください。

ガソリンを入れる容器は消防法令に適合した容器（金属製の携行缶など）を使用する／貯蔵は必要最小限の量にして、高温になる場所には保管しない／取り扱う時は火気から離れ、直射日光の当たらない風通しの良い場所で行う／容器のふたを開ける際は、漏れたりあふれたりしないように注意を払う／エンジン稼働中の発電機などへは給油しない

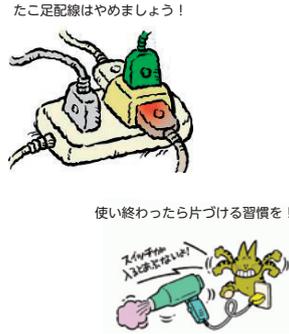
314・☎7512230
☎7512230

電気による火災を起さないために

近年、電気が原因となる火災は全国で約5千件も発生しています。火災を起さないために次のことに注意しま

しょう。たこ足配線をしない／プラグにほこりをためない／傷んだコードを使用しない／コードを束ねない／重い物に乗せない

また、電気器具は、取扱説明書をよく読み、器具の機能を十分に理解した上で正しく使用しましょう。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。☎7512230



チャイルドシート・シートベルト着用促進運動

県では、8月1日(月)～31日

(水)の間、交通死亡・重傷事故防止のため、自動車乗車中のチャイルドシート・シートベルトの着用促進運動を実施します。

交通事故時における、チャイルドシート不使用者の致死率は、適正使用者の約5.3倍、後

次回の税などの納付期限 8月31日(水)

- ◇市・県民税 ……第2期
 - ◇国民健康保険税 ……第2期
 - ◇介護保険料 ……第2期
 - ◇後期高齢者医療保険料 ……第2期
- 便利で確実な口座振替をご利用ください。

納税課 ☎775-5135

自転車盗難を防ぐ！ 毎日の心掛け

上尾警察署管内の自転車盗

難被害が、昨年の3月末より25%増えています。盗難被害にあったうちの55%が、施錠をしていませんでした。いつでもどこでも鍵を掛けることを習慣にしましょう。また、

自転車の鍵の中には、外しや

部座席シートベルト非着用時の致死率は、一般道で約3.5倍、高速道路で約19.4倍になります。自動車乗車中は、必ず全ての席でチャイルドシート・シートベルトを正しく着用しましょう。☎交通防犯課☎7515138・☎7519927

12万人の主婦が選んだ (おにわや) **Oh!庭ya!** (おにわや) 日本中の当たり前 上尾店

庭木1本でも大歓迎！草刈り、芝刈り、剪定、伐採、空家管理 年間管理などお庭のことなら、なんでもお任せください！

庭木剪定 1本/1,000円～ 庭木伐採 1本/1,000円～ 〒362-0064 埼玉県上尾市小敷谷729
生垣刈り込み 1m/1,000円～ 草取り 1時間/3,000円 TEL 048-776-9230
ご相談・お見積のご依頼はお気軽にこちらまで！ FAX 048-611-7571
☎ **0120-28-4141** E-mail: ageoten@oh2ya.com
受付時間: 9:00～18:00(土日祝も受付中！)

万が一の作業事故に備え、総合賠償責任保険に加入しています。

1級空き家管理士による **空き家と相続の無料個別相談会**

誰も住んでいないご実家や放置されている空き地のことなどお気軽にご相談ください。

令和4年 **8月27日(土)**
[時間] 13:30～16:00
[会場] **上尾市文化センター**
〒362-0017 上尾市ニッ宮750番地

《要事前予約》
先着15組 (1組30分)

株式会社 樹 正直不動産
埼玉県知事(1)第24756号
埼玉県さいたま市中央区新中里5-20-19 ☎ 048-789-7147

公益財団法人 **青葉園**

〒331-0052 さいたま市西区三橋5-1505

「墓地」購入は **048-623-2111** まで

宗旨・宗派: 宗教不問です
開園: 1952年(昭和27年) 墓地経営許可: 埼玉県・32指令公衛収第1043号

緑豊かな公園墓地に お墓を 持ちませんか

埼玉・東京に**200**式場以上のネットワーク

青葉ライフサポート 株式会社

安置室完備
家族葬対応
24時間365日受付

青葉メモリアルホール
〒331-0052 さいたま市西区三橋5-790-10 ☎ **0120-048-999**

※「広報あげお」掲載の広告は、あくまでも営業広告であり、市として推薦、公認、販売促進などを行っているものではなく、内容について市が責任を負うものではありません。

すいもの、壊しやすいものがあります。ワイヤー錠などで二重ロックをして防犯効果を上げましょう。 岡上尾警察署 岡73-0110

女性の安全対策
自分の身は自分で守る

犯罪が起こりやすい場所や状況、環境を避けることで被害に遭う確率を減らすことができます。卑劣な犯人から身を守るため、次の点を意識をすることが有効です。暗い場所・道・人が少ない環境を避ける／スマートフォン操作やイヤホンで音楽を聴くなどのながら歩行をしない

なお、緊急時はためらわず110番通報してください。 岡上尾警察署 岡73-0110

ひとり親のための
お仕事相談

岡8月5日(金)・25日(木)、9月7日(水)・27日(火)10〜12時、13〜15時(1回50分) 所子ども支援課 岡キャリアアップ、ライフプラン、就職、転職など仕事に関する個別相談 対ひとり親家庭の親・寡婦 申相

談日までに直接または電話で子ども支援課へ 岡子ども支援課 岡75-6819・岡774-5342

女性のための女性司法書士による無料電話相談会

岡9月10日(土)10〜16時 岡遺産分割、相続登記、成年後見制度、遺言書、キャッシングの返済など 【相談方法】電話相談(岡872-8055・当日だけ通話可) ※通話料は相談者負担です。 岡埼玉司法書士会事務局 岡863-7861

募集

下水道排水設備工事責任
技術者資格認定共通試験

岡11月27日(日) 所聖学院大学(戸崎1-1) 費1万円 目 申込書(受験案内に添付)に必要事項を記入して、8月22日(月)〜9月30日(金)(必着)に郵送で東京都下水道サービス(株)〒100-0004東京都千代田区大手町2-6-3 銭瓶町ビルディング内へ ※詳しくは、8月22日から業務課(上尾村

1157)で配布する受験案内をご覧ください。 岡業務課 岡75-9302・岡775-9041

納税通知書用封筒の広告

令和5年度に発送する納税通知書の封筒に掲載する広告を募集します。掲載は審査の上、決定します。 【掲載場所】封筒裏面 【募集枚数】各封筒4枚以内 【規格】縦3.5×横9.5、単色刷り(市の指定色) 【掲載料】5万円(1枠当たり) 申込書(市民税課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、8月1日(月)〜10月31日(月)に直接、市民税課へ

税目	広告掲載期間	発送予定数
軽自動車税(種別割)	令和5年5月 〜 令和6年4月	約36,000通
市民税・県民税	令和5年6月 〜 令和6年5月	約42,000通

岡市民税課 岡75-5131・岡75-9846



お部屋探しはURである。

広告

2022 5/31(火)〜9/30(金) お部屋探しキャンペーン

フリーレント

対象物件なら最大2か月、家賃ナシ

キャンペーン家賃

対象物件なら5年間、家賃がおトク

キャンペーン割引制度は対象団地・住戸・期間限定です!

詳しくは営業窓口へお問い合わせください。

キャンペーンについて詳しくはこちら▼

UR 埼玉 検索

8/1(月)〜9/30(金) に関東エリアのUR賃貸住宅にお申込みからご契約までしていただくと

3万円分×15名様・5万円分×15名様

JCBギフトカード プレゼント!

※家賃額5万円未満のお部屋のご契約は3万円分のギフトカード、家賃額5万円以上のお部屋のご契約は5万円分のギフトカードの抽選対象となります。※一部対象外の契約があります。

埼玉の営業窓口で住宅相談いただいた方に

先着4,000名様

埼玉
エリア
限定

UR埼玉オリジナルデザインのお菓子プレゼント!

※プレゼントはキャンペーン期間内に相談いただいた方限定となります。※商品がなくなり次第終了となります。※お1人さまお1つ限りとなります。

UR賃貸ショップ上尾 ☎048-871-7574

上尾市谷津2-1-50 上尾協和ビル3階
【営業時間】9:30〜18:00 【休業日】水曜日
【交通】JR高崎線・湘南新宿ライン「上尾」駅西口徒歩1分

時とき 所ところ 内容 対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物 申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

15 Ageo 広報あげお 2022.8 No. 1061

市スポーツ協会体育賞 候補者の推薦

【選考基準】市内に在住・在勤・在学で、次の要件に該当する人 体育優秀児童賞／体育を愛好し、活動が顕著で他の児童の模範になり、学校長が認めた小学生(各学校1人) 優秀選手賞／令和3年9月1日～令和4年8月31日(水)に行われた大会で、特に優秀な技能を発揮し、他の人の模範と認められ、次の①～④のいずれかに該当する個人または団体 ①県大会で優勝した ②関東大会規模以上の大会に県の代表として出場した ③国際大会に出場した ④市スポーツ協会会長が認めた 功労賞／市スポーツ協会加盟団体が認めた 【推薦方法】小・中学生、高校生／各学校長または市スポーツ協会加盟団体が推薦 一般／市スポーツ協会加盟団体が推薦 ※市外の学校へ通学している人や市スポーツ協会加盟団体などに所属していない人で、優秀選手賞に該当する人は、8月31日までに市スポーツ協

会事務局へ連絡してください。 ※受賞者は市ホームページに掲載します。 関市スポーツ協会事務局 ☎・FAX 71-00083



生活困窮者相談窓口相談員(会計年度任用職員)

【期間】9月1日(水)～令和5年3月31日(金) 【勤務日・時間】(月)～(金)のうち週4日・9～17時(日)7時間(休憩1時間) 【勤務地】生活支援課 困生活困窮者相談窓口の相談など 当する人 ①福祉相談業務の実務経験がある ②社会福祉士または精神保健福祉士資格がある ③ファイナンシャルプランナーの資格がある ④福祉相談業務に興味がある 【月給】12万2,600円(別途期末手当などあり) 定1人 【面接日】8月23日(火) 申指定の履歴書、自己紹介書、生活支援課にある、市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、8月18日(木)まで(必着)に直接または郵送で生活支援課(〒362-8501本町3-1-1)へ 関生活支援課 ☎79-4835・FAX 76-8872

中央高等技術専門学校

オープンキャンパス

正社員就職を目指した専門技術教育(2年間)を行っています。ものづくりに興味がある人の参加をお待ちしています。 時8月27日(土)10～12時 所中央高等技術専門学校(戸崎975) 関人試情報などの概要説明と施設見学 関高校生など入校を希望する人 甲8月26日(金)までに氏名、電話番号を電話かファクスまたはメールで同校へ ■スキルアップ講習 働いている人のスキルアップを支援しています。 時9月10・17・24日のいずれも(土)9～16時 所中央高等技術専門学校 関①第一種電気工事士筆記試験準備講習 ②第三種冷凍機械責任者試験準備講習 対働している人 費各3千円

広告

親同士のお見合い交流会

主催:結婚相談所ムスベル



同じ想いの親御様同士の「お見合い交流会です」

日時:8月27日(土) 友引 14:00～

対象:未婚のお子様を持つ親御様(女性30～40歳位 男性35～45歳位)

参加費:おひとり 6,500円

開催場所:大宮ソニックシティ(さいたま市大宮区桜木町1丁目7-5)

まずはお気軽にご相談下さい

☎048-640-1001

広告

草刈り お庭と庭木のお手入れ、人工芝

お庭のトミー

— Oniwa no Tommy —

お庭の何でもご相談ください ご連絡は携帯まで ☎090-2493-1865 担当:富田

- 大変な草刈り致します ¥550～ 事業所
- 庭木のお手入れ致します ¥1,000～ 埼玉県白岡市西8-7-15
- 防草対策も致します ¥3,000～ ☎03-6206-0630

便利屋の仕事します!

草刈りや遺品整理、掃除、片付け、浮気調査など 同時に定期的訪問募集(片付け、買物など)

便利屋よりそい

☎0120-212-226

http://benriya-yorisoi.com 便利屋よりそい 検索



※「広報あげお」掲載の広告は、あくまでも営業広告であり、市として推薦、公認、販売促進などを行っているものではなく、内容について市が責任を負うものではありません。

定①30人 ②20人 ※応募者多数の場合は抽選ひら。申
8月1日(月)～10日(水) ※申し込み方法などは、同校ホームページ(<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0804/>)をご覧ください。問中央
高等技術専門学校 03-241-8990・03-241-2410
241@pref.saitama.lg.jp



緑のボランティアセミナー

さいたま緑のトラスト協会は、埼玉の優れた自然や貴重な歴史的環境のトラスト保全地の保全活動に取り組んでいます。保全活動にボランティアとして参加するためのセミナーを開催します。9月4日(日)～11月12日(土)の期間で全6回 所県内トラスト地や埼玉会館など 費6千円(非会員は別途1,500円の年会費が必要) 申8月26日(金)までに、電話または同会ホームページ(<http://saitama-greenertrust.com/>) 問

ホームページ(<http://saitama-greenertrust.com/>) 問
さいたま緑のトラスト協会 024-33661

SAITAMA出合いサポートセンター(恋たま) 会員

県の結婚支援センターが出会いの機会の提供から交際、結婚までをAアプリを活用し、サポートします。 ①結婚を希望し、自ら婚活する意思のある20歳以上で独身 ②県内に在住・在勤または近い将来埼玉県への移住を考えている ③スマートフォンを所持している 市内に在住・在勤または勤務先が会員の人/1万1千円(2年間有効) ※詳しい内容や会員登録は、恋たまホームページをご覧ください。 期間限定無料体験 12月31日(土)まで 1週間 1回お見合い相手を紹介、20代限定婚活イベントへの参加 20代独身男女 定10人(先着順) ※モニター協力が必要です。 問SAITAMA

A出合いサポートセンター 024-33661 info@koitama.jp



恋たま ホームページ

2022あげおイルミネーション協賛者

上尾の冬の風物詩として親しまれている「あげおイルミネーション」を11月19日(土)～令和5年1月31日(火)に実施します。街の活性化にふさわしい事業にするために、協賛金を各企業や団体をはじめ、市民の皆さんから募集します。 ※協賛者の氏名はJR上尾駅・北上尾駅に設置する看板に掲示します。 【協賛金額】1口1万円 申込書(市観光協会、市役所1階総合案内、各支所・出張所、市内各公共施設にある)に必要事項を記入して、10月7日(金)まで(必着)に直接か郵送またはファクスで市観光協会(〒362-0004 2谷津2-1-50)へ 問市観光協会 024-751-5917・024-751-5024

イベント・講座

市民活動体験教室 「はじめの1歩」

親子でマジック体験教室

8月27日(土)13時30分～15時30分 所市民活動支援センター ①マジックのやり方を学び、披露する面白さを体験

【講師】上尾マジッククラブ 市内に在住の小学生と保護者 費1人200円 定5組15人(先着順) 問筆記用具 申8月2日(火)から住所、氏名、年齢、学年、電話番号、このイベントをどこで知ったかを、電話で市民活動支援センターへ 問市民活動支援センター 024-781-810



あげお郷土こどもかるた大会

上尾の文化や歴史をテーマにした、かるたを使って、子どもから大人まで世代を越え

た交流をしませんか。 時10月2日(日)10時～12時30分 所市民体育館 市内に在住・在勤・在学の人で3人1組 定12チーム(先着順) 申9月24日(土)までに参加者全員住所、氏名、年齢、電話番号を直接か電話またはファクス、メールで青少年課へ 問青少年課 024-771-2488・024-771-117・024-1060000@city.ageo.lg.jp

スティンウェイを弾いてみよう

8月14日(日)・20日(土)のいずれも10時～17時45分 ※1枠45分です。 所文化センター 文化センター大ホールにあるコンサートピアノの最高峰、スティンウェイピアノを弾く 市内に在住・在勤・在学の人(中学生以下は保護者同伴) 費1人500円以上 ※収益金は障害者支援のための募金とします。 定各8枠(先着順) 申8月5日(金)10時から直接、文化センターへ ※教室での申し込みはできません。 問文化センター 024-774-12951・024-12955

時とき 所ところ 内内容 対対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物 申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

AGA日本人・外国人市民のための生活勉強会
「介護保険って何？」

市高齢介護課の職員と介護体験者の話をやさしい日本語で聞いて、日本の介護保険制度を学びます。**時**8月21日(日)14～16時 **所**上尾公民館
費100円 **定**20人(先着順) **申**氏名、電話番号、メールアドレスを記入して、8月18日(休)まで(必着)にファクスまたはメールでAGA事務局へ **問**AGA事務局 0478-2468・0475-0007・office@ga-world.com

ホームベーカリーを活用
「気軽にパン作り教室」

ホームベーカリーを使ってパン作りにチャレンジしてみませんか。**時**9月2日・16日のいずれも(金)9時30分～13時30分(全2回) **所**コミュニティセンター **対**20歳以上 **費**3千円 **定**8人(応募者多数の場合は抽選) **申**往復はがきまたはメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入して、

8月12日(金)まで(必着)にコミュニティセンター(〒362-0075 柏座4-2-3)へ **問**コミュニティセンター 0475-0866・0475-0868・ageo.comisen.event@gmail.com



救命講習会
「普通救命講習Ⅰ」

時①9月3日 ②9月17日のいずれも(土)9～12時 **所**市消防本部 **対**成人に対する心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用方法など **対**市内に在住・在勤・在学の中学生以上 **定**各12人(応募者多数の場合は抽選) **申**市電子申請・届出サービス(0475-0-saitama-u)から電子申請または、往復はがきに講習口、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、在勤の人は勤務先名、在学の人は学校名を記入して①8月16日(火)～22日(月)(必着) ②8月30日(火)～9月

5日(月)(必着)に、東消防署管理課(〒362-0013 上尾村537)へ **問**東消防署管理課 0475-1310・0470-19902



埼玉県生態系保護協会
「上尾支部の催し」

あげおの秘境サクラソウ咲く里山で楽しい作業 **時**8月6日～9月3日の毎週(土)8時30分～12時(小雨決行) **所**サクラソウトラスト地(領家) **対**外来種除草など **費**200円 **持**飲み物、長靴、軍手、観察用具(ある人だけ) **申**各開催日の前日までに電話で上尾支部の小川へ **問**小川 0471-0887



ボートレース戸田
「8月の開催日」

収益金は、都市基盤の整備などに利用されます。**時**8月1日(月)、4日(木)～8日(月)、11日(祝)～16日(火)、19日(金)～23

簡易トイレを作ってみよう!
 ～防災・自助力を高めよう～



市ホームページ

男女共同参画推進センター 0478-5111・0478-5112
 近年、台風や地震など甚大な被害をもたらす自然災害が多発しています。起こりうる災害を慌てず対処できるよう、体験を通して自助・共助の力を高め、学び、備えます。※プチ防災グッズのプレゼントもあります。**時**9月10日(土)10～12時 **所**上尾公民館 **【講師】**小澤勇さん(防災士・消防設備士) **対**市内に在住・在勤・在学の人 **定**20人(先着順) **持**筆記用具 **申**8月1日(月)から市ホームページの応募フォームへ必要事項を入力

【プロフィール】おざわ・いさむ
 応急手当普及員、元有明・防災体験学習施設そなエリア東京インストラクター、ユニバーサルデザイン・ステップ代表。男女共同参画の視点から考える防災に力を入れている。



日(火) **【場外発売】**8月1～8日、11～16日(火)、19～28日(日) **問**埼玉県都市ボートレース企業団 023-6711・023-8709

求人企業合同面接会

時8月30日(火)13～16時(受け付け/12時～15時30分) **所**大宮ソニックシティビル(さいたま市大宮区桜木町1-7-

5) **対**企業の採用担当者との面接 **対**令和5年3月大学・短大・専門学校卒業予定者または3年以内の既卒者 **持**履歴書(複数枚) ※参加企業名は8月16日(火)から県雇用対策協議会ホームページ(0475-p://www.kotaikyou-saita

ma.ne.jp)に掲載します。**問**県雇用対策協議会 047-4185・047-6150

まなびすと市民講座

生涯学習課
☎775-9490・☎776-2250

☑成人 ☑往復はがき(1人1枚)に講座番号、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、各締め切り日まで(必着)に生涯学習課まなびすと市民講座係(〒362-8501本町3-1-1)へ ※応募者多数の場合は抽選、5人未満の場合は中止になります。講師はいずれもまなびすと指導者バンク活動推進会議に加入するボランティア指導者です。

講座番号	講座名・講師・講座内容	とき・費用・定員・持ち物・申し込み	ところ
1	認知症の予防(小牟田健治) 介護になる原因で一番多い認知症。介護や支援に頼らない、自立した生活の方法を学ぶ	☎8月20日(土)13:30~15:30 費100円 定30人 持筆記用具 申8月12日(金)までに	コミュニティセンター
2	俳句を始めませんか(清水山彦) 初心者を対象に分かりやすく解説する。楽しみながら日記のように俳句を作る	☎8月27日~9月17日の毎週(土)10:00~12:00(全4回) 費100円 定20人 持筆記用具、歳時記(ある人だけ) 申8月18日(木)までに	文化センター
3	認知症・介護生活を避ける暮らし(千木良素之) 自分だけは大丈夫、と思いがちな現代病。簡単な気配りで無縁な生活を学ぶ	☎8月27日、9月17日のいずれも(土)13:30~15:30(全2回) 定20人 持筆記用具 申8月18日(木)までに	イコス上尾

中小企業向けセミナー ~専門家が教える企業経営のヒント~

中小企業サポートセンター(平日9~17時)
☎779-2520・☎779-2521

所 上尾商工会議所(ニツ宮750) ※オンライン受講もできます。☑市内で事業を営んでいる中小・小規模事業者など 定各20人(先着順) ※詳しくは、上尾商工会議所ホームページをご覧ください。



上尾商工会議所
ホームページ

とき	講師	内容
8/8(月) 15:00~16:00	長戸美樹さん (中小企業診断士・ITコーディネーター)	知って得する! 補助金で、資金調達 &新規事業に取り組みよう
9/2(金)	しおはらたけひと 塩原健仁さん (ITコーディネーター)	DXに備えあれ! キャッシュレス決済 のイロハ

アップピー★医療と介護のプロジェクト
人生会議〜私のこと・大切な人のこれからのことについて考える〜
時 9月3日(土)14~16時(開場/13時) 所 文化センター ☑
医療と介護の支援を安心して受けるための講演 講師 院長 谷川剛さん(上尾中央総合病院 特任副院長) ☑市内に在

住・在勤の人 定20人(先着順) 申8月5日(金)~26日(金)に氏名、電話番号を電話で高齢介護課へ 関 高齢介護課 ☎775-4190・☎776-8872



高齢者向け料理教室

管理栄養士が考案した、電子レンジなどで簡単に作れるバランスの取れた料理を紹介いたします。宅配される材料を自宅で調理してください。料理初心者も大歓迎です。時・所・定・申 左表のとおり 所 参加者自宅 ☑市内に在住の65歳以上の人(①は男性優先) ※応募者多数の場合は抽選です。

とき	内容	定員	申し込み
① (1)10/12(水) (2)11/16(水) (3)12/14(水)	レシピを見ながら各自調理	各16人	8/9(水)~9/6(水)に ①は電話で、②はメールに参加希望日、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入して、高齢介護課へ
② 令和5年 (4)1/18(水) (5)2/15(水) ※いずれも11~13時です。	オンラインを通してみんなで調理	各5人	

関 高齢介護課 ☎775-4190・☎776-8872・☎51767000
city.ageo.lg.jp

時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物 申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 関問い合わせ

ワールドミュージックコンサート in 上尾

イコス上尾 ☎772-1611・FAX772-1614

ワールドミュージックラボ ☎050-6867-1631

観て聴いて参加して！ 上尾de世界の音旅コンサート！

時10月30日(日)14時～(開場/13時30分) **所**イコス上尾 **【出演】**あれぐりあ大陸 **【チケット販売】**8月6日(土)9時からイコス上尾またはコミュニティセンターで ※売り切れ次第終了です。 **【費】**一般/2,500円、高校生以下/500円(全席指定、3歳以下は無料。ただし、座席が必要な場合は有料)



【プロフィール】あれぐりあたいりく

世界各地の民族楽器とクラシックの楽器を合わせた類を見ない楽器編成のバンド。アフリカ、カリブ、クラシック、ラテン、アンデス、ジャズまで、各ジャンルのプロが集まり音楽を融合させ変幻自在に演奏していく。数十もの楽器を駆使し演奏するステージはまさに世界の“大陸”の音楽を「アレグリア」=「陽気」にお届けする。上尾市在住・小針彩菜さんが在籍。



子育て講演会

日々の子育てが楽になる
ちょっとしたコツ〜イライラ

解消テクニック

時9月3日(土)10時〜11時15分

所東保健センター **【対】**未就学

児の母親 **【定】**10人(先着順)

持筆記用具、飲み物 **【申】**8月

4日(休)13時から直接または電話で子育て支援センターへ
【問】子育て支援センター☎778-2008・FAX771-5804



オータムクラシックコンサート2022

コミュニティセンター ☎775-0866・FAX775-0868

時11月27日(日)14時～(開場/13時30分) **所**コミュニティセンター **【内】**なじみのあるクラシックや世界の名曲に華やかな合唱を交え、芸術の秋を旅する楽しいコンサート **【出演】**高梨智子(ピアノ)、篠崎智(打楽器)、森淳一(クラシックギター)、永井基生(合唱指揮)、白百合コーラス with オータムクラシックコンサート合唱団(合唱) **【プログラム】**『よるこびの歌』/ベートーベン、『愛の夢 第3番』/リスト、『禁じられた遊び(愛のロマンス)』/スペイン民謡、『リベルタンゴ』/ピアソラ、『エーデルワイス』/ロジャースなど **【入場料】**2,000円(全席指定) **【チケット販売】**8月20日(土)9時から直接または電話でコミュニティセンターへ ※売り切れ次第終了です。

【プロフィール】

たかなし・ともこ

武蔵野音楽大学卒業。カール・ニールセン音楽院ディプロマクラス、ソリストクラス修了。音楽家として11年間をデンマークで暮らす。近年はアンデルセン童話にちなんだコンサートや、地元の人材を生かした地域密着の公演企画に取り組んでいる。上尾市在住。



しのぎき・さとる

東京学芸大学教育学部打楽器専修卒業。トッパンホールでのデビューリサイタル以来フリーの打楽器奏者として作曲家の新作初演、マリンバ、ティンパニ、ドラム演奏など幅広い演奏活動を行う。東京家政大学児童学科非常勤講師。



もり・じゅんいち

1990年からパリに留学。エコール・ノルマル・ド・ミュージクを経てパリ・ショパン音楽院に入学。1994年同音楽院ギター科、室内楽科第1位で卒業。帰国後は各地でコンサート活動を始め、後進の指導にもあたっている。森淳一ギターウクレレ教室主宰。



ながい・もとき

埼玉大学教育学部卒業。平成14年度から小学校教諭として勤務。平成29年度文部科学大臣優秀教職員表彰を受ける。上尾市立東・上尾・東町小学校の各合唱団を指導し、多くの成果をあげ、現在は、白百合コーラス、上尾少年少女合唱団を指導している。



いきいき脳健康教室

時8月11日(祝)10〜11時、11〜12時、13〜14時、14〜15時

所文化センター **【内】**脳の健康

チェック、脳の活性化トレー

ニング、認知機能を理解する

ための講話 **【講師】**大上哲也

さん(日本薬科大学教授、薬

剤師) **【対】**市内に在住・在勤

の40歳以上の人 **【定】**各4人

(先着順) **【申】**直接または電話

で文化センターへ **【問】**文化セ

ンター☎774-2951・FAX774-

2955

スポーツ情報

健康スポレクひろば スポーツ推進委員連絡協議会事務局(スポーツ振興課内) ㊟781-8112・㊟775-6608
 時9月～令和5年1月の第4㊟9時30分～11時30分(全5回) 所上平公民館 ㊟高齢の人も楽しめるレクリエーション形式の運動 ㊟市内に在住・在勤の60歳以上で、継続して参加できる人 費500円 定30人(先着順) 申9月2日(金)までに申込書(スポーツ振興課、各支所・出張所・公民館にある)に必要な事項を記入して、直接スポーツ振興課へ

スポーツダンス(社交)教室 イコス上尾 ㊟772-1611・㊟772-1614
 時9月1日～11月10日(11月3日(祝)を除く)の毎週木(全10回) 初心者コース/18時30分～、経験者コース/19時50分～ ※新規申し込みの人は、初回だけ初心者コースに参加してください。所イコス上尾 費9,000円 定各25人(応募者多数の場合は抽選) 申往復はがき(1人1枚)にコース名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、ダンス歴を記入して、8月20日(土)まで(必着)にイコス上尾(〒362-0011平塚951-2)へ

フォークダンス・レクダンス教室 市民体育館 ㊟781-8111・㊟781-8113・㊟shimintaiiku.kyoshitu@gmail.com
 時9月6日～10月4日の毎週㊟9時30分～11時(全5回) 所市民体育館 ㊟市フォークダンス連盟による楽しく踊る教室 ㊟市内に在住・在勤の初心者 費1,500円 定20人(応募者多数の場合は抽選) 申往復はがきまたはメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して、8月22日(月)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ

パパ・ママさんバレーボール大会 市バレーボール連盟事務局の大塚 ㊟090-8963-1875・㊟781-8158・㊟hotsuka@agate.plala.or.jp
 時9月19日(祝)9時40分～(受け付け/9時～) 所市民体育館 ㊟市内に在住・在勤または上尾市近郊のパパ・ママで編成のチーム 【試合方法】前衛ママ3人、中衛ママ2人・パパ1人、後衛パパ3人 ※9人制バレーボールのルールに特別ルールを加えます。 費1チーム3,000円 申チーム名、代表者の住所・氏名・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、9月4日(日)まで(必着)にファクスかメールで市バレーボール連盟事務局の大塚または郵送で泉田実(〒362-0047今泉4-8-7)へ ※代表者会議を9月10日(土)14時から市民体育館で行います。 ※スポーツ傷害保険は各チームの責任で加入してください。

アッピー・ジョギングライフ～ジョギングの基礎を学ぼう～ 市民体育館 ㊟781-8111・㊟781-8113・㊟shimintaiiku.kyoshitu@gmail.com
 時9月24日～10月8日の毎週(土)9時30分～11時30分(全3回) 所市民体育館、ゆりが丘公園 ㊟箱根駅伝経験者のランニングアドバイザーから、ジョギングの基礎、体幹トレーニングなどを学ぶ ㊟市内に在住・在勤・在学の人 費1人300円 定30人(応募者多数の場合は抽選) ㊟運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物 申往復はがきまたはメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入して、8月31日(水)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ

市民ゴルフ大会 市ゴルフ協会事務局(上尾商工会議所内) ㊟773-3111
 時10月5日(水) 所リバーサイドフェニックスゴルフクラブ(平方2606-1) 【競技方法】前半9時スタートクレー(新ペリア方式) ㊟市内に在住・在勤の人 費2,000円(チャリティーを含む) ※プレー費は個人負担です。 定200人(先着順) 申8月11日(祝)～9月4日(日)に申込書(市内のゴルフ練習場、スポーツ用品店で8月11日から配布)に必要な事項を記入し、参加費を添えて直接、申込場所(申込書に記載)へ ※組み合わせ・スタート時間は9月28日(水)から申込場所に掲示します。各自で確認の上、当日はスタート時間の40分前に集合してください。

市民バドミントン大会 市バドミントン連盟の小暮 ㊟772-3528
 時10月10日(祝)9時～16時30分 所市民体育館 ㊟市内に在住・在勤・在学の中学生以上で、令和4年度に市バドミントン連盟に登録している人(年会費/団体5,000円、個人1,000円で当日加入も可) 【種目】男女個人戦ダブルス、A(上級者)、B(中級者)、C(初級者)、男女シニア40歳以上、男子シニア60歳以上、女子シニア55歳以上 ※1人1種目だけ参加できます。前回大会B・Cクラス1・2位の人は、上のクラスにエントリーしてください。中学生の参加種目はBランク以上とし、参加資格は男子は市内大会ベスト4以上、女子はベスト8以上とします。 費1人1,000円(中学生500円) ※当日、団体ごとに取りまとめ、当日棄権者の分も支払ってください。 申個人登録者はパートナーの分も含め、団体登録者は強い順に、住所、氏名、生年月日、勤務先(学校名)、種目を記入して、郵送で9月9日(金)まで(必着)に市バドミントン連盟の小暮由美子(〒362-0001上1497-18)へ

時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物
 申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 TEL775-9308・FAX770-1102・E:s723100@city.ageo.lg.jp

夏休み子ども体験

～おしゃれなグラスサンドアートを作ろう～

グラスに色砂を積み重ねて模様を描き、世界に一つだけの作品を作る

時8月19日(金)10:00～11:30 対市内に在住の4歳児クラス～小学生(3年生以下は保護者同伴) 費500円 定10人 申8月10日(水)までに往復はがきまたはメールで

神秘の国ベトナム～青年海外協力隊員が見た伝統と経済発展の国のいま～

近年市内に在住者が増えているベトナムの魅力と実情を、青年海外協力隊として現地で活動していた経験者から学ぶ

時8月30日(火)13:30～15:00 対市内に在住・在勤・在学 定20人(先着順) 申8月1日(月)から直接か電話またはメールで

上尾市スポーツ健康都市宣言記念 膝の痛みと運動

高齢者に多い変形性膝関節症由来の膝の痛みについて、県立大学の理学療法学科のおがやしんや小栢進也准教授から、解説や簡単な運動の体験を通して、体づくりのポイント・日頃の運動・心掛けについて学ぶ

時9月8日(木)10:00～11:30 対市内に在住・在勤・在学 定20人(先着順) 申8月8日(月)から電話またはメールで

上尾市スポーツ健康都市宣言記念

パラリンピックとアダプティックスポーツ

パラリンピックを通して、一人一人の体の状態に合わせ、ルールや道具を工夫して、誰もが平等に楽しめるアダプティックスポーツについて学ぶ。当日は「ボッチャ」を体験する

時9月13日(火)10:00～11:30 対市内に在住・在勤 定20人(先着順) 申8月8日(月)から電話またはメールで

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 TEL781-0892・FAX780-1113・E:s723500@city.ageo.lg.jp

はじめての水引講座

彩りのひもをいろいろな形に結び、水引細工を生活の一部に取り入れ、季節を感じる 1回目/のし袋とポチ袋を作る 2回目/コサージュを作る

時8月22・29日のいずれも(月)10:00～12:00(全2回) 対市内に在住・在勤の初心者 費800円 定12人 申8月15日(月)までにメールで

上尾市スポーツ健康都市宣言記念 学んで 気づいて 始めよう！フレイル予防講座

年齢とともに心身の活力が低下する「フレイル」状態をチェック。「運動」「栄養」「歯科」に関するフレイル予防について、理学療法士や管理栄養士、歯科衛生士などから学び、健康な体の維持につなげる

時8月30日、9月27日、10月25日のいずれも(火)9:30～11:30(全3回) 対市内に在住の65歳以上 定20人(初めての人を優先) 持運動のできる服装、室内シューズ、筆記用具、飲み物 申8月15日(月)までに往復はがきまたはメールで

上尾市スポーツ健康都市宣言記念 大谷はつらつ学級「パークゴルフで心も体もはつらつに」

パークゴルフのルールを学び、戸崎公園でパークゴルフを体験する

時9月8～22日の毎週(木)10:00～11:40(全3回) 所1回目/大谷公民館 2・3回目/戸崎公園 対市内に在住・在勤の60歳以上 費500円 定20人 持室内シューズ(1回目)、飲み物 申8月15日(月)までに往復はがきまたはメールで ※会場までの送迎はありません。

コロナ疲れを癒やす講座～伝統文化や絵を学んで、おうち時間に彩りを！～

1回目/「絵手紙」あの人に届けよう 2回目/「筆ペン習字」楽しく上達しよう 3回目/「お茶と盛り物」テーブルで楽しむ煎茶道

時9月5・12・26日のいずれも(月)13:30～15:30(全3回) 対市内に在住・在勤・在学 費1,300円 定10人 申8月22日(月)までにメールで

暮らし・彩り・公民館

8▶9月

申し込み
方法

応募者多数の場合は抽選です。講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、学校名・学年(小・中学生)を記入の上、申込日まで(必着)に各公民館へ ※往復はがきの場合は、1人(組)1枚に記入してください。 ※直接または電話は平日9:00~17:00だけ受け付けます。

上尾公民館 〒362-0017 ニツ宮750 TEL775-0185・FAX776-7366・E723000@city.ageo.lg.jp

ボタニカルアート～はじめての植物画～

植物学の立場から植物の特徴が精密に描かれたボタニカルアートの制作を基礎から学ぶ

時9月7~21日の毎週(水)14:00~16:00(全3回) 対市内に在住・在勤・在学 費1,000円 定20人(先着順) 申8月4日(水)から電話またはメールで

上尾市スポーツ健康都市宣言記念 アロマストレッチ教室
～心と体を元気に保つために～

アロマの香りで心身をリラックスさせ、正しい骨格の位置や呼吸法を意識してストレッチをする

時9月8・15日のいずれも(木)10:00~11:30(全2回) 対市内に在住・在勤・在学 定15人 申8月25日(木)までに往復はがきまたはメールで

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 TEL726-3446・FAX726-3991・E723200@city.ageo.lg.jp

上尾市スポーツ健康都市宣言記念
初心者空手(健康体術)教室

初心者が気軽に空手の基本動作を学び、体幹を鍛えながら健康増進を図る

時8月29日~9月12日の毎週(月)10:30~12:00(全3回) 対市内に在住・在勤・在学 定15人(先着順) 申8月1日(月)から直接または電話で

たちばな学級

健康で、より豊かに楽しい生活を送るための連続講座
①出張オンライン工場見学とおなか体操 ②ディスコンに挑戦!
③「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ④映画鑑賞「サクラサク」 ⑤アンデスの民族楽器による演奏会

時9月22日~10月20日の毎週(木)10:00~11:30(全5回) 対市内に在住・在勤のおおむね60歳以上 定20人(先着順) 申8月8日(月)から直接か電話またはファクスで

原市公民館 〒362-0021 原市3499 TEL721-4948・FAX721-4946・E723300@city.ageo.lg.jp

夏休み子ども体験教室
～警察官になってみよう～

警察官がどんな仕事をしているのか、見て・聞いて・体験する

時8月23日(火)9:30~11:30 所上尾警察署(本町5-1-1) 対市内に在住の小学4~6年生と保護者 定12組(2人1組) 申8月12日(金)までに往復はがきまたはメールで

大石公民館 〒362-0063 小泉9-28-1 TEL726-6615・FAX726-6616・E723400@city.ageo.lg.jp

夏休み子ども紙すき教室

「楮」を原料にした手すき和紙を体験する。押し花や葉などを挟み込み自分だけの和紙を作る

時8月19日(金)13:00~15:00 所アリオ上尾(杏丁目367) 対市内に在住の小学生 費500円 定18人(先着順) 申8月1日(月)から電話またはメールで

上尾市スポーツ健康都市宣言記念 ミニバレーに挑戦
～子どもも大人もみんなで楽しく～

軽く軟らかい専用のボールを使い1チーム4人で行う、子どもから大人まで楽しめるミニバレーを体験する

時8月28日、9月4日のいずれも(日)9:30~11:30(全2回) 対市内に在住の小学3年生以上(小学生は保護者と参加) 定30人 申8月16日(火)までに往復はがきまたはメールで

シニアのピアノで楽しく脳トレ

脳と心の健康を目指して音楽で脳トレ。音符が読めなくても大丈夫。貸し出しの鍵盤で楽しく合奏する

時9月7・14日のいずれも(水)10:30~12:00(全2回) 対市内に在住・在勤で60歳以上のピアノ初心者 費600円 定10人 申8月25日(木)までに往復はがきまたはメールで

時とき 所ところ 内容 対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

おいでよ!
健康プラザわくわくランド




〒西貝塚17-1 ☎783-1126・☎726-7657

【開館時間】10:00～21:00

【8月の休館日】毎週(木)

市内循環バス「ぐるっとくん」平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

施設からのお知らせ

施設内や入館人数を一部制限しています。プールの教室は、当面の間中止します。詳しくは、電話またはホームページをご覧ください。

●教室参加の人へ

全ての教室は日程と時間に変更になることがあります。入館人数を制限するため、教室前後の館内利用ができない場合があります。

8月1日～9月15日

スタジオ ①運動する服装、室内靴など ②教室実施当日に参加費を用意して直接 ※先着順です。予約・キャンセルはできません。

- ①からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 10:30～11:10 定15人
- ②サルセッション 時 毎週(月) 11:20～12:20 定15人
- ③エアロッチ 時 毎週(月) 12:30～13:30 定15人
- ④すっきりヨガ 時 毎週(火) 10:30～11:30(8/16を除く) 定20人
- ⑤ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45～12:45(8/16を除く) 定15人
- ⑥ストレッチバレエ 時 毎週(火) 13:00～14:00(8/16を除く) 定15人
- ⑦ピラティス 時 毎週(木) 10:30～11:30(8/4・11を除く) 定15人
- ⑧ストレッチ&骨盤メンテナンス 時 毎週(木) 12:00～13:00(8/4・11を除く) 定15人
- ⑨癒しのヨガ 時 毎週(木) 15:30～16:30(8/11を除く) 定20人
- ⑩ザ・サーキット 時 毎週(木) 18:00～19:00 定15人
- ⑪スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30～11:10(8/12を除く) 定15人
- ⑫ストレッチヨガ 時 毎週(金) 11:10～12:10(8/12を除く) 定20人
- ⑬アロマリラックスヨガ 時 毎週(金) 12:20～13:20(8/12を除く) 定20人
- ⑭セルフコンディショニング 時 毎週(金) 17:30～18:30 定15人

共通 ①高校生以上 費①①/300円、①①以外/500円

学べる・遊べる
自然学習館




〒西吉178 ☎780-1030・☎726-7901
【開館時間】9:00～17:00

体験もの作り教室

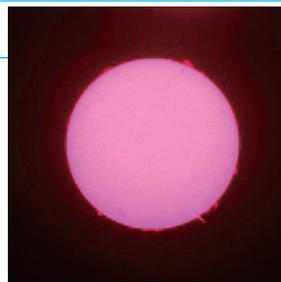
- カテキンたっぷり緑茶染
時 9月16日(金)9:30～12:00
①ウールのストールを緑茶で染める 費2,500円
定8人(先着順) ②エプロン、厚手のゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れてもよい服装 ③8月1日(月)から電話で



PICK UP 天文台

●夏休み太陽特別観望会

時 7月30日～8月14日(日)13:00～16:30(曇天、雨天は中止) ①太陽の黒点やプロミネンス、昼でも見える一等星を観望 ②当日上尾天文台へ ※この期間以外も(土)(祝)の午後に実施しています。



●昆虫写真展

【展示期間】8月21日(日)まで ①自然学習館展示ロビー ②上尾丸山公園に生息する昆虫写真と標本の展示



※自然観望会(自然学習教室開催日を除く(土)(日)開催)、太陽の観望会(毎週(土)(日)、(祝)、天体観望会(当面の間、中止)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線で「自然学習館」下車



は除く、29日は14時まで)
(金)～29日(月)10～16時(28日(日)は除く、29日は14時まで)
写真・書・工芸) 8月26日
ブ連合会創作展示会(絵画・書・工芸) 8月26日
■第38回上尾市いきいきクラブ連合会創作展示会(絵画・書・工芸) 8月26日
10～18時(18日は13時から、20日は15時まで)
■被爆体験者が描いた原爆絵画展 8月18日(木)～20日(土) 10～18時(18日は13時から、20日は15時まで)

市役所ギャラリー

■非核平和パネル展(写真・実物資料) 8月5日(金)～12日(金)10～17時(5日は13時から、28日(日)は除く、31日は12時まで)
■上尾の摘田・畑作用具 8月25日(木)～31日(水)10～16時(28日(日)は除く、31日は12時まで)

市民ギャラリー

☎776-2250
☎775-9496

園生涯学習課

ギャラリーガイド

8月5日～31日



図書館へようこそ

上尾市図書館 所 上町1-7-1 ☎ 773-8521 ・ ☎ 776-7330

8月

貸し出し 図書・雑誌 冊数無制限2週間まで
CD・DVDなど 3点以内2週間まで

●本館
【開館時間】 9:00～19:00
【今月の休館日】
1・8・15・22・29日のいずれも(月)



※休館日・開館時間は図書館ホームページを確認するか、図書館本館へ問い合わせてください。

※場所の記載のない催しは本館です。

今月のTopics

Topics

本館展示「アニメ論・マンガ論」

今回の展示は、「アニメ・マンガ」に関する本を集めました。懐かしの作品や、作家、アニメーション作成の本など、あなたもアニメやマンガの世界に浸りませんか。新たな発見があるかもしれません。※本館展示の資料の一覧は、図書館ホームページの「図書館おすすめから探す」からも見ることができます。



月間予約ランキング

Ranking

令和4年6月

1	『子宝船』 宮部 みゆき／著 PHP研究所
2	『マスカレード・ゲーム』 東野 圭吾／著 集英社
3	『俺ではない炎上』 浅倉 秋成／著 双葉社
4	『あきらめません!』 垣谷 美雨／著 講談社
5	『宙ごはん』 町田 そのこ／著 小学館

おはなし会・えほんのじかん

8月から、昔話、絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうたなどのおはなし会を定期的に開催します。ぜひお越しください。 ※定員は先着順です。

	と き	と ころ	対 象	定 員
おはなし会	毎週(土) (8/13を除く)	図書館 本館	4歳児～小学1年生	各10人
			14:30～15:00	
	毎月第1・3(土)	大谷公民館 図書室	小学生	5人
えほんのじかん	毎月第1・2・4・5(火)	図書館 本館	2歳児以上	各5人
	毎月第2(土)	大石分館	3歳児以上	
			小学生	
	毎月第3(土)	たちばな 分館	3歳児以上	
小学生				
おあはなちゃん	毎月第3(火)	図書館 本館	4カ月～ 2歳児と保護者	10組

子どもの読書活動支援センター

あっぴい ぶっくる

子どもの読書活動支援センター 【開館時間】 10:00～16:30
所 柏座4-3-8富士見小学校内 ☎・☎773-3711



あっぴいぶっくるのキャラクター「あっぴい」

乳幼児・小学生の皆さん、イベントに参加するときは「読書パスポート」「えほんのきろく」を持ってきてね！スタンプを押すよ！

こわ～い おはなし会

夏休み！ 怖いおはなしで、ゾーっとしませんか。怖いおはなしが大好きな子も、ちょっと苦手な子も、みんな大集合！ ☎8月14日(日)①14:00～14:30 ②16:00～16:30 所 図書館本館 定 各10人 (先着順、保護者同伴可) ☎電話で子どもの読書活動支援センターへ



時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象 費 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定 定員 持 持ち物
申 申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問 問い合わせ

8/15	ア自由工作会 14:00~15:00 関小学生 定6人(先着順) 申8/5(金)から直接または電話
16	ででんしゃで遊ぼう 14:00~15:00 関1歳以上の未就学児
17	アわんぱくひろば 11:10~11:50 関市内在住の3歳児と保護者 定8組(先着順) 申8/5(金)から直接または電話 水 やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30 も7か月からの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 関7~11カ月児 定各6組(先着順) 申直接または電話
18	アよちよちひろば 10:30~11:30 関市内在住の0歳児と保護者 定10組(先着順) 申8/5(金)から直接または電話 木 ちびちゃんの音あそび 11:00~11:30 関未就園児 定20組(先着順) バドミントン遊び 16:00~17:00 関小学3年生以上 もはじめましてたいむ 10:30~11:30 関3~8カ月児 定6組(先着順) 申直接または電話
19	アなかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児
20	ア夏休み卓球大会 15:00~16:00 関小学生 土 体験トランポリン教室 10:00~11:40 関3歳児~小学生 定35人(先着順) 申9:45から整理券を配布 ステップアップトランポリン教室 13:45~15:45 関・定・申27ページ参照
21	アシュッポの部屋 14:00~16:00 関乳幼児・小学生 定混雑時は人数を制限 日 夏休みバドミントン大会 15:00~16:00 関小学生 ロボット工作 9:45~11:30 関市内在住の小学生以上(小学3年生までは保護者同伴) 費1,000円 定12人(先着順) 申7/29から直接または電話
22	木 KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 関小学3年生以上
23	ア昔あそびの日 16:00~17:00 火 おはなしの城 11:00~11:30 もももっこオンライン 9:30~10:00 関2歳11カ月児まで 定6組(先着順) ※市ホームページをご覧ください。
24	水 みんなのおはなし 9:40~10:00 関1歳以上の未就学児 定6組(先着順) 申直接または電話 も0歳ひろば ①13:30~14:30②14:50~15:50 関①3~6カ月児②7~11カ月児 定各6組(先着順) 申直接または電話 も保育所であそぼう 9:45~10:45 関上平保育所 関1~3歳児 定3組(先着順) 申子育て支援センター
25	木 にこにこひろば 10:30~11:10 関市内在住の2歳児と保護者 定10組 申8/5(金)から直接または電話 もはいはいたいむ 10:30~11:30 関1歳~1歳3カ月児 定6組(先着順) 申直接または電話
26	金 なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児
27	土 体験トランポリン教室 9:35~12:00 関3歳児~小学生 定30人 申当日先着順の整理券を配布 日 おりがみひろば 14:00~15:00 関幼児・小学生 昔あそび 14:00~15:00
28	アおもちゃの病院 14:00~15:30 関10人(先着順、1人1件) 日 将棋教室 14:00~15:30 関市内在住の小学生以上 定12人(先着順) 申8/1(月)から直接または電話
29	木 2歳からのひろば ①9:10~10:10②10:30~11:30 関2歳以上の未就学児 定各6組(先着順) 申直接または電話
30	火 昔あそびの日 16:00~17:00

9/1	木 ちびちゃんの美術あそび 10:30~11:30 関未就園児 定20組(先着順) 木 バドミントン遊び 16:00~17:00 関小学3年生以上 もころころたいむ 10:30~11:30 関9~11カ月児 定6組(先着順) 申直接または電話
2	金 なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児 も保育所であそぼう 9:45~10:45 関大谷保育所 関6~11カ月児 定3組(先着順) 申子育て支援センター
3	土 おはなし会 14:00~14:30 日 子育て講演会 10:00~11:15 関東保健センター 関・定・申20ページ参照
4	日 アップーランドピック 14:00~15:00 関小学生 木 ジュニアチャレンジ 14:00~15:00 関小学生~18歳
6	火 アのびのびひろば 10:30~11:10 関市内在住の1歳児と保護者 定10組 申8/5(金)から直接または電話 ア昔あそびの日 16:00~17:00 木 にこにこルーム 11:00~11:30 関0歳児 定10組(先着順) もももっこ広場 10:00~11:00 関原市公民館 関1歳以上の未就学児 定20組(先着順) 申子育て支援センター
7	水 も6か月までの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 関・定・申27ページ参照 木 保育所であそぼう 9:45~10:45 関原市保育所 関1歳6カ月~3歳児 定3組(先着順) 申子育て支援センター
8	木 にこにこひろば 10:30~11:10 関市内在住の2歳児と保護者 定10組 申8/5(金)から直接または電話 もはじめましてたいむ 10:30~11:30 関3~8カ月児 定6組(先着順) 申直接または電話
9	金 なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児 も1歳ひろば ①9:10~10:10②10:30~11:30 関1歳~1歳11カ月児 定各6組(先着順) 申直接または電話
10	土 ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ アレクゲームの日 14:00~15:00 関小学生
11	日 にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児 アミニカーの部屋 14:00~16:00 関乳幼児・小学生 定混雑時は人数を制限 木 おもちゃの病院 14:00~15:30 木 KAPLA(カプラ)の日 14:00~15:00 関小学3年生以上
12	月 KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 関小学3年生以上
13	火 木 やちよちの部屋 10:00~11:00 関0歳~1歳6カ月児と保護者 ア昔あそびの日 16:00~17:00 木 にこにこタッチ 11:00~11:30 関1歳児 定16組(先着順) も保育所であそぼう 9:45~10:45 関畔吉保育所 関1歳6カ月~3歳児 定5組(先着順) 申子育て支援センター
14	水 やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30 もみんなのおはなし 9:40~10:00 定6組(先着順) 申直接または電話 木 園庭開放 10:00~11:00 関①かわらぶき保育所②原市南保育所 関①1歳6カ月~3歳児②1~3歳児 定各5組(先着順) 申子育て支援センター

みんなあつまれ いっしょにあそぼ!



児童館 アップーランド

児童館アップーランドは子どもたちが集い、遊び、学ぶことを通して、子どもの心身の健全な成長をサポートする遊び場です。

のぞいてみよう! アップーランド ～にちようびのなかよしひろば～

毎週金曜日に行っているなかよしひろばを日曜日に開催します。平日に参加できない人など、誰でも参加できます。体操や歌あそび、シアター上映をします。子どもや孫と体を動かしましょう!

📍9月11日(日)11:00～11:30



📍本町6-11-25
☎779-7030 ☎772-7972

🕒開館時間 9:30～18:00

📅8月の休館日

16日(火)



アップーランド
ホームページ

児童館 こどもの城

児童館こどもの城は子どもたちが集い、遊び、学ぶことを通して、子どもの心身の健全な成長をサポートする遊び場です。



のぞいてみよう! こどもの城 ～ステップアップトランポリン教室～

夏休み特別企画として、レベルアップにつながるトランポリン教室を開催します。チャレンジしてみよう! 📅8月20日(土) 13:45～15:45 🎫小学生 📎28人(先着順) 🕒13:30から整理券を配布

📍今泉272

☎783-0888 ☎781-4466

🕒開館時間 9:30～18:00

📅8月の休館日

12日(金)、25日(休)



こどもの城
ホームページ

子育て支援センター ももっころム

0～3歳くらいの子子どもたちが保護者と一緒に自由に遊べるお部屋です。気軽に遊びに来てください。

6か月までの赤ちゃんの日

📍9月7日(水)①9:20～10:20②10:30～11:30

🎫助産師による子育て講座、身長・体重計測、手遊び・ふれあい遊びなど ※個別相談もあります。📎6か月までの乳児と保護者 📎各6組 🕒直接または電話で子育て支援センターへ



📍春日2-20-3 ☎778-2008

☎777-5804 🎫乳幼児とその保護者

🕒開館日 (月)～(土) 9:00～16:30

(12:00～13:00を除く)

●各講座の申し込み 8/4(木)9:00から直接または電話 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

地域で応援! 子育て拠点

0～3歳の子子どもと保護者を対象にした子育て支援拠点施設を毎月紹介いたします。



市内の子育て拠点の一覧はこちらからご覧ください。

パオちゃん広場

お友達と保護者が一緒に自由に遊べる広場です。広いホールで体を動かしたり手遊びや歌、制作などをしたりして楽しみましょう。ぜひ、遊びに来てくださいね。

●水遊び

📍8月1日(月)10:30～11:00

●うちわをつくろう

📍8月29日(月)10:30～11:00

📍上22-4 ☎770-1500・☎770-1501

🕒開館日 (月)～(水)9:00～14:00(要予約)



いっしょに健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍する食のボランティア「食生活改善推進員」を育成しています。育成講座を修了すると、推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。男性も参加できます。

時・所・内下表のとおり(全4回) 講座修了後、推進員としてボランティア活動のできる市内に在住の人 費1,000円(1・4回目に500円ずつ集金) 定12人(先着順) 申9月12日(月)までに電話で西保健センターへ

回	とき	ところ	内容
1	9/22(木)	西保健センター	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から知る自分のカラダ
2	10/ 4(火)	東保健センター	・料理研究家から学ぶ調理の基本 ・気をつけたい食生活の話
3	11/ 1(火)	西保健センター	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防
4	12/12(月)	東保健センター	・埼玉の食文化を学ぶ郷土料理調理実習 ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座



郷土料理実習「アッピーグリーンヒ・ミ・ツうどん、小麦まんじゅう」

※時間はいずれも9時30分～15時30分です。

はじめてのヨガ・ピラティス参加者募集

運動のきっかけづくりを目的とした初心者向けの教室です。時①9月8日 ②9月15日のいずれも(木)10時15分～11時30分(受け付け/10時～) 所西保健センター 内①ヨガ ②ピラティス 宛令和5年3月末時点で64歳までの、医師に運動制限を指示されていない人 定各10人(先着順) 持運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人) 申8月2日(火)から電話で、西保健センターへ



3月のピラティス教室

小学校入学準備に2回目の麻しん・風しんワクチンを!

麻しん・風しん混合ワクチン(2期)の接種期間は小学校就学前の1年間(就学前年度4月1日～3月31日)で、この期間を過ぎると定期予防接種として接種できず、接種費用が自己負担となります。また、予防接種による健康被害が生じた場合に予防接種法に基づく補償が受けられません。対象の人は体調の良い時に早めに接種を受けましょう。時令和5年3月31日(金)まで 宛小学校入学前年度(幼稚園・保育所の年長相当で平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)の子ども 持母子健康手帳、予診票 申直接、予防接種実施医療機関へ ※詳しくは、健康カレンダーなどを参照してください。

蚊を介する感染症にご注意を



蚊が発生する季節です。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人一人が蚊に刺されない、蚊を増やさない対策をすることが重要です。

●蚊に刺されないために

屋外の蚊が多い場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

●蚊を増やさないために

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心掛けましょう。

※蚊の活動は10月下旬ごろまで続きます。

こころの健康講座

長引くコロナ禍で集団活動や対人コミュニケーションが変わり、若者の生活や心にも影響が生じています。今年度は思春期精神保健について、精神科医師、薬剤師、公認心理師による講座を開催します。思春期のこころの健康について一緒に考えましょう。

時・内下表のとおり(全2回) 所東保健センター 宛市内に在住の人 定20人(先着順) 申8月22日(月)までに電話で西保健センターへ

回	とき	内容
1	9/ 7(水)	・医師による講義「思春期精神保健」 ・薬剤師による講義「子どもと薬」
2	9/29(木)	・公認心理師による講義「思春期の相談・カウンセリングなど」

※時間はいずれも13時30分～16時(受け付け/13時15分～)です。

母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東・西保健センター、市役所、各支所・出張所にあります。

母子保健 東保健センター



- **フツ素塗布** 8月22日(月)13:15~14:00 ④1歳以上の未就学児 ⑤1,430円
- **10か月児健康相談** 8月24日(水)9:00~10:00 ④令和3年10月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 8月25日(木)、9月7日(水)10:30~12:00 ④生後10~11カ月の乳児と保護者 ⑤500円 ⑥10組(先着順)
- **離乳食教室初期** 9月2日(金)10:00~11:10 ④生後4カ月前後の乳児と保護者 ⑤50円 ⑥10組(先着順)
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 9月5日(月)10:00~11:30 ④ふたご・みつごの親子(未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とパートナー
- **離乳食教室中期** 9月9日(金)10:00~11:10 ④生後7~8カ月の乳児と保護者 ⑤100円 ⑥10組(先着順)
- **プレママ教室** 9月13日(水)10:30~15:30【要予約・8月10日(水)9:00から】 ④令和4年11月~令和5年2月に産産予定の妊婦 ⑤500円 ⑥20組
- **プレママ歯科健診** 9月13日(水)13:30~【要予約・8月10日(水)9:00から】 ④令和4年11月~令和5年2月に産産予定の妊婦(プレママ教室参加者は除く) ⑥10人
- **パパママ教室(平日コース)** 9月22日(水)①9:40~12:00②13:30~14:45【要予約・8月10日(水)9:00から】 ④令和4年11月~令和5年2月に産産予定の妊婦とパートナー ⑥①12組②8組

親と子の健康づくりの教室
予約はこちらから



アッピーファミリー
予約サービス

成人・精神保健 西保健センター



- **からだ改善キテ軽運動教室** 8月18日(水)、9月2日(金)13:30~15:00【要予約】 ④令和5年3月末時点で40~69歳の医師に運動制限を指示されていない人 ⑥10人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 8月22日(月)、9月9日(金)、9月14日(水)9:15~11:45、8月17日(水)13:30~16:00【要予約】
- **ピアサロン** 8月22日(月)13:30~15:00【要予約】 ④気分障害(躁・うつ)の人の家族
- **学ぼう！脂肪を貯めにくくする食事** 8月22日(月)、9月8日(木)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 9月13日(水)13:15~【要予約】 ④健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **各種検診** 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで)
※予約空き状況など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

平日夜間・休日診療

発熱、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢の症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

平日夜間診療

●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)
【診療日】(月)~(金)(祝を除く) 【受付時間】20:00~21:30

休日診療

●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝) 【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患の診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医など同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

●産科 8月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

8/7・28	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
8/11	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
8/14	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
8/21	ナRAYマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間 【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

埼玉県A | 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



今月の健康

No.490

発達障害(神経発達症)

子どもたちは、発達に伴ってコミュニケーション能力を獲得し、他の人たちとの関係を築く力を身に付けて、人間社会に適応していきます。発達障害(神経発達症)は、そのような発達の過程で気付かれる行動や認知の障害です。

発達障害(神経発達症)には自閉スペクトラム症、ADHD(注意欠如多動症)、LD(限局性学習障害)などの種類に分けることができますが、1人の子どもにも複数の症状が併存して見られることもあります。

自閉スペクトラム症とは、コミュニケーションが取りにくい、こだわりが強いといった自閉症の特性を持つ状態を指します。以前は、言葉の遅れや知的障害を伴う「自閉症」や言葉の能力の高い「アスペルガー症候群」、またはそれらを含む「広汎性発達障害」という診断名が用いられてきたが、平成25年にDSM(国際的な精神疾患の診断の手引き)が改訂され、「自閉スペクトラム症」という名称に統一されました。

ADHDとは、注意力が散漫、落ち着きがない、衝動的に行動してしまうなどの行動の特性が強く、生活上の困難を抱えてしまう障害のことです。

LDとは、読むこと、書くこと、計算すること、推論することなどの特定の学習にだけ、著しく困難を示すものです。頑張ってもいっしょに学習の効果が上がらずに自信を失うことがあります。

これらの障害はおおむね幼児期または学童期に特徴が明らかになってきます。気付いたら心配して悩まずに、かかりつけ医や保健師、発達支援相談センターや教育センターなどに相談をしてみましょう。必要に応じて発達障害(神経発達症)の専門医を紹介してもらえます。発達障害(神経発達症)を根本的に治すことはできませんが、適切な支援・指導を行うことで、社会生活に適応しやすくなります。

上尾市医師会

市民相談 相続、離婚相談など	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 8：30～12：00 13：00～17：00
弁護士相談 事前予約 相続、離婚、契約、交通事故、調停・訴訟手続きなど	14日祝、16日祝、28日祝 10：00～12：00 13：00～15：00 (1回の相談は25分)
司法書士相談 事前予約 相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続きなど	1日祝 13：00～15：30 (1回の相談は30分)
税理士相談 事前予約 相続、贈与、所得税、その他税金問題全般	7日祝 10：00～15：00 (1回の相談は35分)
行政書士相談 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続きなど	20日祝 13：00～16：00 (1回の相談は30分)
不動産相談 事前予約 不動産の売買・賃貸など	6日祝 13：00～16：00 (1回の相談は25分)
行政相談 国の行政事務についての要望や苦情	6日祝 10：00～12：00
住宅増改築・修繕相談 住宅の増改築・修繕	9日祝 13：00～15：00
土地家屋調査士相談 事前予約 土地境界調査・測量・分筆・合筆 地目変更や建物の表示に関する登記など	13日祝 13：00～15：30 (1回の相談は30分)
市民相談室 (市役所第三別館1階) ※事前予約は、各相談日の1カ月前から受け付けます。受け付け開始日が、(出日祝)などに当たる場合はその直前の平日になります。	
ところ 電話 775-4643 電話 775-0007 電子メール s53000@city.ago.lg.jp	
暴力団追放相談 事前予約 暴力団対策の相談	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 8：30～12：00 13：00～17：00
ところ 交通防犯課(市役所4階) 電話 775-5138 電話 775-9927 電子メール s209000@city.ago.lg.jp	
女性のための相談 事前予約 自分自身の生き方、夫や家族との関係、夫や恋人からの暴力などで悩んでいる女性のための相談	毎週水 10：00～12：00 13：00～16：00 (1回の相談は50分)
女性のための法律相談 事前予約 離婚、夫や恋人からの暴力など法律の問題で悩んでいる女性のための女性弁護士による法律相談	20日祝 13：00～16：00 (1回の相談は30分)
DV電話相談 配偶者からの暴力(ドメスティック・バイオレンス)に関する相談(性別不問)	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 10：00～12：00 13：00～16：00
ところ 男女共同参画推進センター(市役所第三別館1階) 電話 778-5110 電話 778-5112 電子メール s209500@city.ago.lg.jp	
人権相談 差別、いじめ、ハラスメント、女性・子ども・性的少数者(LGBT)などの人権問題	28日祝 10：00～12：00 13：00～15：00
ところ 市役所7階大会議室 人権男女共同参画課 電話 775-5117 電話 778-5112 電子メール s209500@city.ago.lg.jp	
外国人市民のための相談(ハローコーナー) 外国人市民の生活情報の提供や相談など ①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語 ※ベトナム語は出だけです。	5日(月)、12日(月) / 市民相談室 24日(出) / 501会議室 ① 9：00～12：00 ② 13：00～16：00
ところ 市民相談室(市役所第三別館1階)・501会議室(市役所5階) 市民協働推進課 電話 775-4597 電話 775-0007 電子メール s53000@city.ago.lg.jp	
消費生活相談(事業者は除く) 架空請求(メール・郵送)、クーリング・オフ、契約トラブルなどの消費生活について個人の相談、多重債務相談	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 10：00～12：00 13：00～16：00
ところ 消費生活センター(市役所別館(青少年センター)2階) 電話 775-0801(相談専用電話) 電話 775-0800 電話 776-4600 電子メール s252000@city.ago.lg.jp	

心配ごと相談 家庭内の悩み事、社会的な問題、介護など	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 9：00～12：00 13：00～17：00
ところ 社会福祉協議会(総合福祉センター内) 電話 773-7155 電話 772-8647	
発達相談 子どもの発達の心配や育児の悩み	
運動発達訓練・相談 事前予約 運動機能の発達に不安や課題のある乳幼児の個別訓練・相談(小・中学生も対象)	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 8：30～12：00 13：00～17：00
言語発達訓練・相談 事前予約 言葉の発達に不安や課題のある幼児の個別訓練・相談(おおむね3歳～未就学児)	
ところ 発達支援相談センター(本町4-13-1 上尾保育所2階) 電話 776-6166 電話 776-6127 電子メール s172500@city.ago.lg.jp	
家庭児童相談 18歳未満の子どもについての相談	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 10：00～12：00 13：00～16：00
ところ 子ども家庭総合支援センター(市役所5階) 家庭児童相談室 電話 776-6164 電話 774-5342 電子メール s172100@city.ago.lg.jp	
子育て・ひきこもり相談 事前予約 ①子育て相談(子育て全般、子どもの発達、虐待など) ②ひきこもり相談(ニート、ひきこもり、不登校など)	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 10：00～12：00 13：00～16：00 (1回の相談は50分)
ところ 子ども家庭総合支援センター(市役所5階) 電話 783-4964 電話 774-5342 電子メール s172100@city.ago.lg.jp	
少年相談 青少年の悩み事(家庭・学校での問題、交友関係、非行など)の相談	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 9：00～12：00 13：00～16：00
ところ 少年愛護センター(市役所別館(青少年センター)2階) 電話 0800-800-4188(フリーダイヤル) 電話 048-775-8718(携帯電話) 電話 775-1444 電話 776-2117 電子メール s106000@city.ago.lg.jp	
いじめ相談 いじめに関する相談(電話)	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 10：00～17：00
子ども・いじめホットライン・ホットメール 電話 0120-556-290(フリーダイヤル) 電子メール 556soudan@city.ago.lg.jp	
就学相談 事前予約 障害のある、または発達に不安のある幼児・児童・生徒の就学	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 10：00～12：00 13：00～17：00
教育相談 事前予約 不登校、子どもの性格・行動、知的発達、言葉について、学業など(電話・来所いづれも可)	(予約受け付けは16：30まで)
ところ 教育センター(市役所別館(青少年センター)1階) 電話 776-7600 電話 776-7604	
内職相談 内職の相談・紹介、求人への受理、就業情報の提供など	23日祝を除く毎週(月)除 10：00～12：00 13：00～16：00
ところ 内職相談室(JR上尾駅東口プラザ館5階ワークプラザあげお) 電話 773-3200	
一般職業相談 若年者から高齢者までの職業相談・紹介、求人の受理、求人情報の提供など	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 9：00～17：00
ところ ふるさとハローワーク(JR上尾駅東口プラザ館4階ワークプラザあげお) 電話 773-3500	
国民年金相談 ※相談内容によっては年金事務所へ案内することもあります。	出日、19日祝、23日祝を除く毎日 9：00～12：00 13：00～16：00
ところ 保険年金課(市役所1階) 電話 775-5137 電話 775-9827 電子メール s205500@city.ago.lg.jp	



外国語情報コーナー

今月は「AGA日本人・外国人市民のための生活勉強会～介護保険って何？～」(18ページ参照)と「小学校入学準備に2回目の麻疹・風しんワクチンを！」(28ページ参照)です。※タイトル・内容は一部要約しています。※外国人市民のための相談(ハローコーナー)は30ページをご覧ください。

AGEO City
official website



English

英語

AGA "Life Study Seminar"

In this seminar, intended for residents of all nationalities, participants will learn about the Japanese Long-term Care Insurance System. An Ageo city employee working in the KoureiKaigo-ka (Elderly Care Section) and a person who has experience in caring for the elderly will present the lecture in Japanese. When: August 21 (Sun) 2:00 ~ 4:00 pm. Where: Ageo Kouminkan. Participants: 20 people (on first-come basis). Cost: 100 yen. Application: Please provide AGA (Ageo Global Association) Secretariat with the following information by fax or email: Name, phone number and mail address. → AGA Secretariat Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

Measles and Rubella Vaccinations

The regular vaccination period for measles & rubella combined vaccine (Part 2) begins on April 1 of the year prior to entering elementary school and ends on March 31 of the following year. If eligible children miss this period, there will be a fee to receive the vaccination; in addition, they will not get compensation based on the Vaccination Act even if they should suffer health problems due to the vaccination. Eligible children are encouraged to get vaccinated early but only when they're in good health. When: until March 31, 2023. For: Children born between April 2, 2016 and April 1, 2017. What to bring: Maternal and Child Health Handbook and medical questionnaires. Application: please contact the designated medical institution. For more information, please refer to the Health Calendar. → Higashi Hoken Center Tel 774-1414 / Fax 774-8188

For more information

Please contact Shimin-kyodo-suishin-ka (in English or Japanese) at 775-4597 (Fax 775-0007) or "Hello Corner" (counseling service for non-Japanese residents in English) held on the 1st, 2nd, 3rd, and 5th Mondays, as well as the 4th Saturday of every month, 9:00 a.m. ~ noon. Hello Corner publishes a monthly newsletter called "Hello Corner News" to inform non-Japanese residents of events in Ageo and tips on living in the city. It is posted on Ageo City website.

Português

ポルトガル語

Sessão de Estudo de Vida da AGA

Sessão de estudo para cidadãos japoneses e estrangeiros. Haverá participação do funcionário do setor de atendimento ao idoso e também palestra, em japonês, de pessoa com experiência sobre "Kaigo", fazendo-se assim apresentação do Sistema de seguro de cuidados de longo prazo japonês. Data: 21 de agosto, domingo, 14h00 às 16h00. Local: Ageo Kouminkan. Vagas: 20 pessoas (por ordem de pedido). Preço: 100 ienes. Inscrições: através de Fax ou mail escrevendo nome, n. telefone, mail address e enviar para a secretaria da AGA (Associação Global de Ageo).

→ AGA JIMUKYOKU (Secretaria da

AGA) Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

VACINA PARA SARAMPO E RUBÉOLA

A vacina combinada contra sarampo e rubéola (2ª.dose), poderá ser tomada gratuitamente para crianças alvo que estiverem na faixa etária um ano antes de entrar no primário, no período de 1º de abril à 31 de março. Caso a criança não tenha sido vacinada durante este período, esta será cobrada. E se a mesma vier a apresentar efeitos colaterais da vacina, o responsável não poderá ser indenizado conforme a Lei de Vacinação Preventiva. Levar sua criança para tomar a vacina quando esta estiver com saúde.

Período: até 31 de março de 2023
 Crianças alvo: nascidas entre 2 de abril de 2016 à 1º de abril de 2017

Levar: caderneta materno/infantil e questionário médico

Pedidos: diretamente nos hospitais e clínicas

Maiores informações ver o Calendário de Saúde elaborado pela prefeitura

→ HIGASHI HOKEN CENTER

Tel 774-1414/Fax 774-8188

Para maiores informações

Favor contactar Shimin-kyodo-suishin-Ka (inglês/japonês) 775-4597 / Fax 775-0007 ou a "Hello Corner" (balcão de atendimento para residentes estrangeiros em português). Consultas na 1ª, 2ª, 3ª e 5ª segunda-feira e quarto sábado de cada mês, de 13h00~16h00. A Hello Corner também publica mensalmente um informativo "Hello Corner News" em língua estrangeira onde poderão ser encontradas informações gerais do cotidiano e eventos de nossa cidade. Ver o site da prefeitura de Ageo.

Español

スペイン語

Evento de AGA: Sesión de estudios

Se trata de la clase destinada a todos los residentes en Ageo. Esta vez los participantes podrán aprender cómo funciona el sistema del seguro de cuidado a largo plazo de personas mayores de Japón; funcionarios públicos de la sección encargada KoureiKaigo-ka hablarán sobre el sistema y cuidadores de adultos mayores contarán sus experiencias en japonés. Fecha: domingo, 21 de agosto, de 14 a 16 horas. Lugar: Ageo Kouminkan. Número de asistentes: 20 personas (por orden de inscripción). Cuota: 100 yenes. Inscripción: Enviar un formulario de solicitud, por fax o por e-mail, escribiendo el nombre del participante, número de contacto y dirección electrónica, a la Secretaría de la AGA (Asociación Global de Ageo) → Secretaría de la AGA Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

Vacuna combinada contra rubéola y sarampión

Tengan en cuenta que la vacuna combinada contra rubéola y sarampión (segunda fase) deberá ser administrada antes de que sus hijos entren en primaria, período desde el 1 de abril anterior al año de ingreso al colegio hasta el 31 de

marzo del año siguiente. Es gratuita hasta 31 de marzo y después del 1 de abril, los interesados deberán pagar. Además, aunque se le diera alguna consecuencia negativa o daños graves en la salud a causa de la vacunación, no se puede solicitar indemnización alguna basada en la Ley de Vacunación. Así que se recomienda aplicarse cuanto antes cuando se encuentre bien de salud. ¿Hasta cuándo tiene que vacunarse?: Hasta el 31 de marzo de 2023. ¿Para quién?: Es para los niños que nacen del 2 de abril de 2016 al 1 de abril de 2017. ¿Qué debe llevar?: Cuestionario (Yoshin-hyo) y cuaderno de maternidad. ¿Cómo inscribirse?: Ponerse contacto directamente con cada clínica u hospital. Para más información, por favor, consulte la Guía General sobre Programas de Salud/Kindo Karenda → Higashi Hoken Center Tel 774-1414 / Fax 774-8188

Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shiminkyodosuishin-Ka en japonés o en inglés (775-4597 / Fax 775-0007) o con "Hello Corner" (servicio de consulta para los residentes extranjeros en español) que tiene lugar el 1er, 2º, 3er y 5º lunes y también el 4º sábado de cada mes, de 9 a 16 horas (de 12 a 13 horas descanso). Hello Corner publica el boletín mensual "Hello Corner News" en español para los residentes extranjeros con el cual podrán obtener informaciones varias tales como eventos, informaciones útiles para la vida cotidiana. Se pone en la página web de la Ciudad de Ageo.

中文

中国語

AGA「生活学习会」

为日本人・外国人市民开办的学习会。这次由上尾市役所高龄介護课职员及介護体验者用日语介绍,学习日本的介護保险制度。日期:8月21日(星期日)下午2点~4点。地点:上尾公民馆。定员:20人(按照报名顺序)。费用:100日元。报名:写明姓名,电话号码,电子邮件地址后用传真或电子邮件向AGA(上尾市国际交流协会)事务局报名。→ AGA事务局 Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

麻疹・风疹疫苗

麻疹・风疹的混合疫苗预防接种(第2期)的接种对象期间为从就学前年度的4月1日到次年3月31日为止。请注意,超过对象期间接种费用必需自己负担,而且如果预防接种后引起副作用时,无法接受按照预防接种法下的补偿。建议对象者在健康状况良好时尽早接种。日期:2023年3月31日为止。对象:2016年4月2日~2017年4月1日出生的儿童。携带物品:母子健康手册,预诊票。报名:请直接向实施医疗机构报名咨询。*详细情况请阅览「健康カレンダー(健康日程表)」等。→ 东保健中心 Tel 774-1414 / Fax 774-8188

详细情况请在以下机关询问

市民协动推进课 电话775-4597(英语或日语) 传真775-0007或外语咨询服务。第一・二・三・五周的星期一及第四周的星期六,下午1点~4点(汉语)。

「你好消息」(Hello Corner News)是上尾市外语咨询服务每月为外籍市民发行的月报。向您介绍在市内举行的各种活动及有关生活信息。「你好消息」还登载在上尾市网页上,您可以随时阅读。



環境保全と創造について学ぶ
環境推進大会2022



取り組みを説明する大石北小学校環境推進委員会

6月25日、アリオ上尾で「環境推進大会2022」が行われました。これは、上尾市環境基本条例の理念に基づき、市民と事業者が環境の保全と創造について学ぶために行われたものです。ピオトップの管理作業などが評価され、あげお環境賞を受賞した大石北小学校環境推進委員会の児童が、発表を行いました。環境保護団体によるパネル展示も行われ、マイバッグを使用するなど、小さな積み重ねの大切さを伝えました。また、大石中学校吹奏楽部とダンス部がパフォーマンスを披露し、大会に花を添えました。猛暑の中、温暖化対策について考えさせる催しとなりました。

マイナンバーカードの利便性を紹介
県政出前講座マイナンバー入門



講師の説明に熱心に耳を傾ける参加者

7月5日、上尾市公民館で「県政出前講座マイナンバー入門」が行われました。マイナンバーの利用方法やメリット、安全性などを講師が説明しました。また、証明書のコンビニ交付サービス、行政手続きのオンライン申請など、マイナンバーカードの利便性も紹介されました。参加者は「カードの紛失や悪用リスクが心配だったが、さまざまな恩恵がある安全に利用できることを理解できた」と話しました。総務省で実施するマイナンバー第2弾でも関心が高まるマイナンバーカードの今後注目目が集まっています。



ピラティス&ダンスを楽しむ参加者

心も体も爽快に
ピラティス&ダンス~美と健康と元気アップ~

7月5日、平方公民館で「ピラティス&ダンス~美と健康と元気アップ~」が行われました。これは、4月1日に表明した上尾市スポーツ健康都市宣言を記念して、健康づくりを目的に開催されたものです。まず、体幹を意識したストレッチを行い、次に振り付けの説明を受けながら、体をいっばいに動かし、軽快な音楽に合わせてダンスを踊りました。曲の終わりに、全員でぴったりとポーズが決まり、笑顔と拍手に包まれました。参加者は、「コロナ禍で体を動かす機会がなかったため、心も体もすっきりした」と、爽快な表情を見せていました。

子どもの健やかな成長を願い
大谷地区戸崎浅間神社の「初山」



額に朱印を押される子ども

7月3日、大谷地区の戸崎浅間神社で「初山」が行われました。初山とは、富士山の山開きの日を生後初めて迎える子どもが、富士山を模した浅間塚の頂上にある浅間神社をお参りする行事をいいます。戸崎の浅間塚は、市指定有形民俗文化財に指定されている高さ約4.8m、直径約25mの円形の塚です。塚の頂上では、子どもが健やかに成長できるように願いを込めて額に朱印が押されました。歴史ある民俗行事は、次世代を担う子どもの成長と共に脈々と受け継がれています。

◆環境保全のため、市内の公共施設へのお出掛けは
市内循環バス“ぐるっとくん”をご利用ください。

◆上尾市のソーシャルメディアをご利用ください。

