

「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

2024  
令和6年

No.1079

2  
月号



ぼくの育てた  
ダイコン



特集

## 上尾で農業体験しよう!



● 今月の表紙

今月の表紙は、昨年12月に行われた農業体験教室(ダイコン)です。自分で育てたダイコンを収穫し「楽しい」「たくさん取れた」という声が飛び交っていました。普段口にする物がどのように作られているのを楽しく知る良い機会となったようです。

今月の特集では、市民の皆さんが気軽に農作業を体験できる農園や教室を紹介しています。ぜひ、生活に農を取り入れてみませんか。

スポットライト



地域で実現する快適・安心・エコな暮らし  
断熱改修を担う住まいづくりのプロフェッショナル集団  
「さいたま断熱改修会議」  
佐藤 喜夫さん(P.11)

市の人口・世帯

(令和6年1月1日現在)

23万167人  
男/11万3,765人  
女/11万6,402人  
※前月より20人減

10万7,588世帯  
※前月より66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

45.51km<sup>2</sup>

3 今月のイチ面

早春ハイキング企画

4 特集

上尾で農業体験しよう!

6 市政ニュース

令和5年市議会12月定例会/4月1日(月)診療分から子ども医療費助成制度の変更/上尾市民駅伝競走大会に伴う交通規制他

10 市民のひろば

まちかど特派員だより「ウクレレのアンサンブル演奏って何?」/アップーNET/スポットライト [佐藤 喜夫さん] /読者の声/未来へすくすく! わが家のアイドル/小学校給食レシピ [いわしのレモン風味]

13 シティ情報

上尾伊奈斎場つつじ苑友引日火葬の実施/市消防団員になって地域を守ろう!/市制施行65周年記念市民音楽祭他

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 3月の相談

ハイライツ

31 Highlights 外国語情報コーナー

32 あげたて!NEWS

掲載記事は1月18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、問い合わせてください。また、各催しに参加する際は、手洗いなどを適切に行ってください。

クイズ

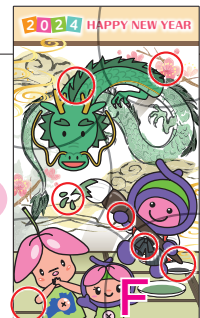
アップーを探そう!

右のアップーが  
登場するのは? ページ?



前号の  
答え

F



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、2月20日(火)まで(必着)に広報広聴課へ。

応募方法

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

発表

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3月号のこのコーナーに掲載します。

◆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

# 早春ハイキング企画

寒さが少し和らぎ、春に移り変わっていく季節。歴史に思いをはせ、花々や街並みを楽しむハイキングに行きませんか。

今月の  
**イチ面**



## 中山道 駅からハイキング 2月26日①～3月10日②

市観光協会 TEL775-5917・FAX775-5024

「武州中山道」上尾宿・桶川宿・北本間の宿・鴻巣宿の4宿を巡ります。いにしへの足跡を訪ねてみませんか。  
 ① JR鴻巣駅(9:00～11:00にコースマップを配布)～北本～桶川～彩の国平成の道標～上町の庚申塔～遍照院～屋根の鍾馗様～氷川鍬神社～JR上尾駅(約12キロ) ※4市観光協会協力事業です。桶川の中山道宿場館でコースマップにスタンプを押した人に、あげお お土産・観光センターでアップシー人形焼きをプレゼントします(なくなり次第終了、月曜日は市観光協会事務所で渡します)。

桶川の中山道宿場館で  
コースマップにスタンプ  
を押そう!



上町の庚申塔



庚申塔は村のはずれに建てられ、邪気や悪霊を防ぐ役目もありました。延享2(1745)年建立当時、この場所は上尾宿の家並みの最北端だったと思われます。

遍照院



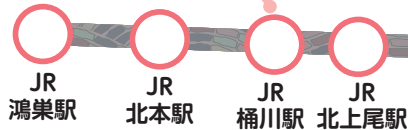
室町時代の初めには創設されています。鎌倉時代末から南北朝時代に制作されたとされる木造毘沙門天立像や、市指定文化財の山崎武平治碩茂の墓があります。

屋根の鍾馗様



昔、大火で悩まされた上尾宿で災いをよけるため「鬼瓦の鬼より強い鍾馗様」を屋根に上げるようになったそうです。厄除け、火災・疫病除けの効果があるといわれています。

スタート



ゴール

JR上尾駅

彩の国平成の道標

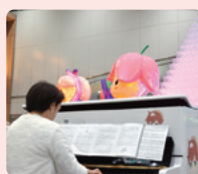


「鶴亀の松」の写真や江戸の浮世絵師・深斎英泉が描いた「上尾宿加茂宮の絵」などが掲示され、小屋根の上には鍾馗像が乗っています。

あげお お土産・観光センターで、アップシー人形焼きをプレゼント!(なくなり次第終了)



ストリートピアノ



氷川鍬神社



江戸初期(1658～61年)に創建され、3人の童子が鍬2挺と稲束を持ち、白幣をかざし踊り歩いて上尾宿に来て消えた、残された鍬を祭ったといわれています。江戸時代に極めてハイレベルな学びの場を提供した「聚正義塾」の跡地です。

## 早春の戸崎路 史跡めぐり 3月9日①

戸崎公園管理事務所 TEL783-0577・FAX726-0380

9:30～11:30 (雨天時は16日②)

戸崎地区には、小さな神社や史跡があります。春を告げる花々を眺めながら、歴史に触れてみませんか。

① 戸崎公園～戸崎不動堂～浅間神社～大宮花の丘農林公苑～西光寺(約3キロ)

対 高校生以上

定 15人(先着順)

【服装】歩きやすい服装

① 直接または電話で戸崎公園管理事務所へ



御嶽神社



西光寺

時とき 所ところ 内内容 対対象

① 申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」

費費用・金額 ※記載のないものは「無料」

問問い合わせ

定定員

持持ち物



# 上尾で農業体験しよう！

農政課 ☎ 775-7384 ・ ☎ 775-9872

市民の皆さんが気軽に農作業に親しむ機会を提供するため、貸し農園や体験農園、農業教室を行っています。自由に育てられる市民農園、手ぶらで行ける体験農園、親子で楽しめる農業体験教室と、生活スタイルに合わせて農業を体験できます。農ある生活を始めてみませんか。

自由に育てる

## 市民農園「アグリプラザ平塚」の 令和6年度新規利用者(空き区画)募集

区画内で自由に作物を育てられる農園です。手入れに行く時間も育てる作物も自分で決められます。農具の貸し出しもしているため、気軽に農作業を始められます。【利用期間】4月～令和7年3月 所 市民農園アグリプラザ平塚 市内在住で年間を通して適切な栽培管理ができる人(1家族1区画まで) 下表のとおり 15区画前後(応募者多数の場合は抽選、空きが出た区画への案内) 甲 はがきまたはメールに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望区画面積を記入して、2月19日(月)まで(必着)に農政課(〒362-8501 本町3-1-1、☎s255000@city.ageo.lg.jp)へ

面積	費用(年額)	総区画数
50㎡	20,000円	20
30㎡	12,000円	225
その他(33～67㎡)	1㎡当たり400円	29
6㎡(福祉区画)	2,400円	8

※福祉区画は障害者手帳を持っている人だけです。

### 利用者の声

松岡さん

コロナ禍に一人でもできる趣味として始めて3年目。ネットで調べたり周りの人たちに聞いたりしながらトマト、パプリカ、メロン、スイカ、イチゴなど20種類以上を育てています。仕事の合間に週1回程度しか来られないので雑草対策に防草シートを敷いています。自由にやれるところが良いです。



池田さん

週2～3回来て、ダイコンやブロッコリーなど16種類を育てています。独学で、もう十数年続けています。風は強いけど、日当たりが良く水場も近くて良い場所です。



飯樋さん

健康のためにと知人に勧められてから17年になります。週3回ほど来て、ダイコン、豆、ジャガイモなどを育てています。春はもっと広い土地が欲しいが、冬は30平方メートルでちょうどいいです。



手ぶらで行ける

## 体験農園の利用者募集

体験農園とは、農家が開設し、経営・管理する農園です。農園利用者は、手ぶらで農園に行き、農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できるので、初心者も安心していろいろな野菜作りができます。

### 農業王国榎本農園

榎本 ☎・☎ 725-2455

☎ agri.enomoto@gmail.com

榎本農園  
ホーム  
ページ



【利用期間】3月～令和7年1月 所 中分2-58 【主な栽培品目】キュウリ、トマト、キャベツなど年間で約30品目 【講習会】年間20日程度 費 38,500円 【1組の利用面積】30平方メートル 定 60組 甲 電話かファクスまたはメールで榎本農園の榎本へ ※2月11日(祝)13:00から説明会を行います(事前申し込みが必要)。1～3月にみそ作り体験も募集しています。農機具完備です。



### ファミリー農園菜園倶楽部

市村 ☎ 080-3727-7026

☎ saien.club2019@gmail.com

菜園倶楽部  
ホーム  
ページ



【利用期間】3月～令和7年1月 所 平塚1-152 【主な栽培品目】葉物野菜、トマト、ニンジン、ナス、キュウリなど年間で約20～30品目 【講習会】年間20日程度(原則週末) 費 38,000円 【1組の利用面積】30平方メートル 定 38組 甲 電話またはメールで菜園倶楽部の市村へ ※2月17日(土)・18日(日)の各13:00に説明会を行います(事前申し込みが必要)。自分の好きな野菜が栽培できる区画もあります。農業資材、農機具完備です。



親子で楽しむ **農業体験教室**

普段食べている作物がどのようにできるのかを学ぶと同時に、作り手への感謝の心を育み、自然環境や食文化に興味を持つきっかけづくりとして定期的に親子体験教室を開催しています。 **対** 市内に在住の小学生と家族

募集中!

**ジャガイモ**

**時** 3月9日(土)9:00～ **所** 市民農園アグリプラザ平塚 **内** 親子でジャガイモの種芋を植え付け、7月ごろに収穫する **費** 1人20円 **定** 20家族(応募者多数の場合は抽選) **申** はがきまたはメールに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、メールアドレス、参加人数を記入して、2月14日(水)まで(必着)に農政課(〒362-8501本町3-1-1、☎s255000@city.ageo.lg.jp)へ



**1 種芋の植え付け**

**時** 3月9日9:00～



**2 手入れ**

大きなジャガイモが育つよう、草取り、間引き、土寄せ、追肥など、随時、自分の畝のお世話をしてください。



**3 収穫**

**時** 7月ごろ



**昔ながらの田植え・稲刈り**

**所** 平方地内 **内** 稲苗の手植えなど、昔ながらの田植えや稲刈り作業を体験 **【募集時期】** 5月ごろ

**1 田植え**

**時** 6月ごろ

田んぼの周囲にいる生物を採取・観察して楽しむこともできます。



**2 稲刈り**

**時** 秋ごろ

天日干し後、精米して参加者に配布します。



**サツマイモ**

**所** 市民農園アグリプラザ平塚 **【募集時期】** 4月ごろ



**1 苗植え** **時** 5月ごろ

**2 手入れ**

**3 収穫** **時** 秋ごろ



**ダイコン**

**所** 市民農園アグリプラザ平塚 **【募集時期】** 7月ごろ



**1 種まき** **時** 9月ごろ

**2 手入れ**

**3 収穫** **時** 12月ごろ

たくあん漬けの作り方プチ講座もあります。



**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

令和5年市議会12月定例会

総務課 ⑦7514963 ⑦7519819

12月定例会は、昨年12月12～25日の14日間の会期で開かれました。この議会では、令和5年度補正予算や通院に係ることも医療費の支給の対象となることも年齢要件を拡大するための条例などの議案が審議されました。このうち市長提出の19議案と諮問3件は、全て原案のとおり可決、同意または答申されました。可決された補正予算には、こども医療費の支給対象年齢拡大の準備のための費用などを計上しています。

●監査委員の選任 小林淳子氏を選任することが同意されました。

●人権擁護委員の候補者の推薦 吉澤章子氏、山本敏雄氏、松本弘子氏を推薦することに異議なき旨の答申がされました。

上尾伊奈ごみ広域処理施設整備基本構想(案)への意見を募集

上尾伊奈資源循環組合 ⑥658-9471 ⑥658-9472

上尾市と伊奈町の「ごみ広域処理を進めるため、新たなごみ広域処理施設の基本的な方向性をまとめた」上尾伊奈ごみ広域処理施設整備基本構

想」を策定します。このたび、その案がまとまりましたので意見を募集します。

【基本構想(案)の公表・意見募集期間】2月1日(木)～29日(木)

【基本構想(案)・意見書の設置場所】上尾伊奈資源循環組合/組合事務所

所、組合ホームページ 上尾市/環境政策課、市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所・公民館、市ホームページ

伊奈町/環境対策課、住民相談室、図書館、各出張所、町ホームページ

市内または伊奈町内に在住・在勤・在学の人、市内または伊奈町内に事務所・事業所・固定資産を有する者、利害関係者

【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考にする ※住所・氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と組合の回答を組合・市・伊奈町のホームページで公表します。個別には回答しません。

【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(当日消印有効)またはファクス、メールで上尾伊奈資源循環組合(T362-0011平塚951-2、ageoina-rin@aisj.or.jp)へ



市企業版ふるさと納税 寄付企業に感謝状を贈呈

行政経営課 ⑦75-3963・⑦76-8873

市では、民間企業から寄付をいただき、地方創生の取り組みを共に進める「企業版ふるさと納税」の仕組みを導入しています。

このたび、(株)コネクティルから「電子書籍の充実化事業」に寄付をいただき、市長から感謝状を贈呈しました。



左から(株)コネクティル坂口代表取締役、管理グループ北沢さん、島山市長

上尾市保育環境整備計画(案)への意見を募集

保育課 ⑦755044 ⑦745342

待機児童の解消や多様な保育需要に対応するために、本市の保育環境を整備することを目的とした「上尾市保育環境整備計画」を策定します。このたび、その案がまとまりましたので市民コメント制度に基づき意見を募集します。

【計画(案)の公表・意見募集期間】2月7日(水)～3月6日(水)

【計画(案)・意見書の設置場所】保育課、市役所1階情報公開コーナー

【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(当日消印有効)またはファクス、メールで保育課(T362-8501本町3-1-1、⑤172300@city.ageo.lg.jp)へ

ナー、各支所・出張所・公民館 市ホームページにも掲載します。

市内に在住・在勤・在学の人、市内に事務所・事業所・固定資産を有する人、利害関係者

【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考にする ※住所・氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と市の回答を市ホームページで公表します。個別には回答しません。

【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(当日消印有効)またはファクス、メールで保育課(T362-8501本町3-1-1、⑤172300@city.ageo.lg.jp)へ

【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(当日消印有効)またはファクス、メールで保育課(T362-8501本町3-1-1、⑤172300@city.ageo.lg.jp)へ

上尾市勢要覧の誤り

広報広聴課 ☎77514918  
☎77618873

12月に配布した「2023上尾市勢要覧」に誤りがありました。おわびして訂正します。3ページ/地区中の「原市支所」「大谷支所・公民

館「尾山台出張所」の記載漏れ  
ページ/出荷額【誤】3,379円  
【正】3,379億円 17ページ/結婚数【誤】※上尾市への届け出人数【正】※上尾市への届け出件数



## 4月1日(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

4月1日診療分から、高校生世代の通院医療費が助成対象となります。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。

3月までの対象年齢		➔	4月からの対象年齢	
入院	18歳の年度末まで		入院	18歳の年度末まで
通院	15歳の年度末まで	通院		

### ■こども医療費受給資格証を持っている人

手続きは不要です。新しい受給資格証を3月下旬に郵送します。

### ■高校生世代でこども医療費受給資格証を持っていない人

登録が必要です。1月末に送付した案内通知を確認してください。通知が届かない人は子ども支援課に問い合わせてください。※他制度(ひとり親家庭等医療費、重度心身障害者医療費など)で助成を受けている人は手続き不要です。

## 新型コロナウイルスワクチン

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9:00~17:00(3月31日まで))



市ホームページ

### ■「特例臨時接種」は3月31日(日)で終了 **接種費用 無料**

希望する人は3月31日までに接種してください。接種券がない人はコールセンターに電話してください。

**初回接種** 生後6カ月を経過した人

**追加接種** 初回接種を完了した、接種日時時点で5歳以上の人(前回接種から3カ月経過していること)

**ワクチン** オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社製)

※接種証明アプリ・証明書コンビニ交付は令和6年度以降にサービス停止予定です。

### ■4月1日(月)からは「定期予防接種」として実施

年1回、秋冬にB類疾病の定期予防接種として実施する予定です。季節性インフルエンザワクチンと同等の位置付けです。接種費用・接種医療機関などは、決まり次第『広報あげお』や市ホームページなどでお知らせします。

**接種対象** 次の①②のいずれかの人 ①65歳以上 ②60~64歳で、慢性高度心肺腎機能・免疫機能等不全で身体障害者手帳1級程度(高齢者インフルエンザワクチンの対象者と同じ)

※上記以外の人でも任意接種(全額自費)が可能です。

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の強制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。

# 高齢者福祉事業

高齢介護課 TEL775-5124・FAX776-8872



高齢者が自立し、生きがいをもって生活が送れるように支援し、家族の介護負担を軽減するための事業です。詳しくは、高齢介護課に問い合わせてください。  
☑市内に在住の人

## 手当・給付など

### ●要介護高齢者手当の支給

☑年3回(8・12・4月)、月額1万円を支給(申請月から)  
☑65歳以上で要介護4・5の人(施設や医療機関などの入所・入院者を除く) ※世帯を構成する全員が住民税非課税であることが条件です。 ※要介護高齢者介護者慰労金の支給を家族が受けている人を除きます。

### ●要介護高齢者介護者慰労金の支給

☑年3回(8・12・4月)、月額1万円を支給(申請月から)  
☑65歳以上で要介護4・5の人(施設や医療機関などの入所・入院者を除く)と同居し、常時介護している人 ※要介護高齢者手当の支給を受けている人を除きます。

### ●紙おむつの給付

☑市指定の薬局・薬店で紙おむつと交換できる券(月1枚4,690円分)を交付または購入代金を申請して償還払い ☑65歳以上で要介護4・5の人(施設や医療機関などの入所・入院者を除く) ※世帯を構成する全員が住民税非課税であることが条件です。



## 助け合いのしるし

### ●ヘルプカード

☑高齢者や障害のある人(難病患者を含む)などが、災害時や緊急時、日常生活の中で困った時に、必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカード ☑直接、危機管理防災課、障害福祉課、高齢介護課、各支所・出張所へ



### ●ヘルプマーク

☑外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲の人にそのことを知らせ、援助を得やすくするためのマーク ☑直接、障害福祉課、高齢介護課、子ども家庭総合支援センター、東・西保健センター、発達支援相談センターへ



### ●介護マーク

☑認知症の人や障害のある人の介護をする人が、介護中であることを周囲に理解してもらうためのマーク ☑直接、高齢介護課、障害福祉課、健康増進課、保険年金課、各地域包括支援センターへ



## あんしんサービスなど

### ●徘徊<sup>はいかい</sup>高齢者等探索サービス

☑高齢者が所在不明になった時、居場所を確認できる位置探索端末機を貸与 ☑おおむね65歳以上の認知症による徘徊症状のある人または初老期認知症の人在宅で介護している人 ☑月額121円

### ●緊急通報システム

☑緊急通報機を貸与 【機器使用料】基本型/月額605円、駆け付けサービス付き/月額1,650円 ※世帯を構成する全員が住民税非課税のときは無料です。 ※生活リズムセンサー(別途月額330円)もあります。 【通話料】自己負担 ※電話回線がない人向けの機器(別途月額990円)もあります。 ☑おおむね65歳以上で、日常生活上、常時注意が必要な人または外出困難な在宅の重度身体障害者

### ●配食サービス

☑栄養バランスの取れた食事を自宅まで配達 ☑食事の支度が困難な高齢者や障害者 ☑各あげお配食サービス協力店(パンフレットは、高齢介護課、各支所・出張所・公民館・地域包括支援センターで配布)

## 生きがいづくり

### ●老人だんらんの家

☑地区集会所など ☑健康維持と介護予防を目的に、高齢者同士が気軽に集い交流 ☑該当自治会などでおおむね60歳以上の人

### ●いきいきクラブ

☑自治会などを単位に活動している自主的組織のクラブで、新しい仲間づくりや生きがいづくり、健康づくりを目的に、スポーツ、レクリエーション、趣味活動、ボランティアや地域活動を実施 ☑おおむね60歳以上の人



手芸教室



グラウンドゴルフ大会





## 摘田と上尾の歴史・文化



セレモニーでのテープカット

このたび、自然学習館の展示室の一部を「摘田と上尾の歴史・文化」コーナーとしてリニューアルしました。これを記念して昨年の12月24日にセレモニーを行いました。上尾の文化財に関する展示コーナーの常設は今回が初めてとなります。

展示内容には、国重要有形民俗文化財である「上尾の摘田・畑作用具」の紹介をはじめ、季節ごとの稲作の作業風景を再現したジオラマや、農具のレプリカがあり、一部の展示物は実際に手に取って体験できるものとなっています。

実際に私も農具のレプリカを手にして重さや使い方を知ったときは、当時の農作業の大変さが伝わってきました。特に、先人たちの努力と工夫により、昭和40年代まで長きにわたって継承されて

きた「摘田」による稲作は、人々の生活を支えた上尾の歴史の一つであると、あらためて実感しました。

その他にも上尾市の歴史の概観を紹介する展示や、民俗芸能・地域の祭りの映像を視聴することもでき、上尾市の文化をより知ることができる素晴らしいコーナーとなっています。ぜひ多くの皆さまにお越しいただき、上尾の歴史と文化に触れていただきたいと思います。

今後も上尾の歴史や文化に親しんでいただき、上尾の魅力を再発見していただけるような取り組みを進めてまいります。

市長 富士山 稔

2月11日(祝)8:50~14:00

スポーツ振興課 TEL781-8112・FAX775-6608

## 上尾市民駅伝競走大会に伴う交通規制

当日、コースになる道路は、ランナーの通過する時間帯に交通規制を行います(雨天・小雪決行)。下図に示した部分の道路は大幅な交通規制が行われるので、車やバスなどで出掛ける際は注意してください。

安全な大会開催のため、大会競技役員のご指示・誘導に従い、コース内の通行・駐車はご遠慮ください。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

走路沿いの駐車場などを利用して、競技時間内に車両の使用予定がある人は、2月5日(月)までにスポーツ振興課に連絡してください。





令和4年11月、文化センターでの創立17周年コンサート。右端が伊東先生

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

## ウクレレのアンサンブル演奏って何?

上尾市の公民館では、多くのサークルがいろいろな活動をしています。今回は大谷公民館で土曜日に月2回、楽器・ウクレレ勉強会を開き、さらに各地で演奏会を開催する大谷ウクレレサウンズ(大谷US)を紹介します。

平成17年7月、講師に伊東今朝男先生を迎えた2カ月間のウクレレ教室が始まりました。その教室が終わった9月、有志で勉強を続けようとして結成されたのが、大谷USです。現在の構成員は12人です。結成当初は「リズム演奏」でしたが、数年後にメロディ、リズム、トレモロ、ベースなどの演奏パートを受け持つ「アンサンブル演奏」になっていきました。宮正正紀前会長は「アンサンブル演奏はオーケストラのように演奏に深みがあり、聴いていても楽しいです」。三嶋敬宣副会長は「私も最初、ウクレレを弾いていましたが、半年後からはベイス担当になりました。ウクレレを演奏することは今はないのですが、大谷USの会員です」と話します。

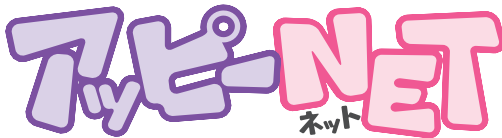
昨年9月に会長になった渡辺勝洋さんは「大谷USは19年目。福祉施設、文化祭、音

楽祭などでコンサートを続け、昨年12月に結成以来101回目のコンサートを迎えることができました。演目は大人向けの曲から幼児向けまで100曲くらいあり、例えば『昂』『ジングルベル』『北の国から』など、お馴染みの曲ばかりです。これも伊東先生がウクレレ用に弾きやすく編曲してくれのおかげです。この記録は、演奏を聴いてくださる人たちがいるからできたことですので、伊東先生と会員同士で喜びました」とその足跡を話します。大谷USは「基本コードを弾ける人」を募集しています。ウクレレに興味のある人はぜひ、大谷USの皆さんと心も通わせるアンサンブル演奏を楽しんでみませんか。

原市地区  
山口 悟さん



## 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

- エンジョイ! カントリーミュージック 2月12日(月)13:00~15:30、コミュニティセンター 定40人 費1,500円 申2月7日(水)までに 石川☎775-3160(18:00以降) **ひと言!** カントリーの奥深さをプロの演奏とお話で楽しむ会です。
- 2024スプリングコンサート 3月16日(土)14:00~16:00、響の森楠川市民ホール 定640人 費2,000円 当日 宮津☎775-2723 **ひと言!** オペラの名曲等を合唱、バイオリン、2台ピアノと共に。

### いきいきサークル

- 花の丘 社交ダンス 毎週(火)13:00~

## 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。



- 15:00または15:15~16:45、市民体育館 踊れる人 費月額2,500円(入会金1,000円) 申波田野☎080-5460-2089(20:00まで) **ひと言!** 基本から指導。無料体験あり。踊れる人希望。連絡待つ。
- 健康太極拳「春香」 毎月3回(月)9:30~11:00、コミュニティセンター 費月額3,000円(入会金3,000円) 申五十嵐☎725-7328(19:00まで) **ひと言!** ゆったりな動きと深い呼吸で転倒予防・免疫向上。
- ミュージック・ベル・ドルチェ 毎月第3(水)10:00~12:00、平方公民館 費月額1,000円(入会金1,000円) 申阪田☎070-1561-8432(14:00以降) **ひと言!** ベルで楽しく、脳活もUP。楽譜が読めなくても大丈夫。

- 花時間 毎月2回(月)18:30~21:00、上平公民館 費月額2,700円 申尾形☎775-1860 **ひと言!** 季節の生花を使って、アレンジメントを作りましょう。
- お箏・どるちえ 毎月2回(日)13:00~16:00、コミュニティセンター他 費月額4,000円 申阪田☎070-1561-8432(14:00以降) **ひと言!** お箏で楽しく、心をフレッシュしましょう!
- 上尾ヨーガ道友会 毎月3回(土)18:30~20:00、富士見小学校 費月額2,000円(入会金1,000円) 申田村☎774-8244 **ひと言!** 会の自慢は3人の講師陣。柔軟な体づくりをご一緒に。

定…定員 関…対象 費…費用 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み



事務所に並ぶ高断熱サッシの断面模型

5年前の夏の某日。ある一級建築士が顔なじみの同業者に呼びかけました。「それにしても日本の家は暑い。簡単に一年中快適に過ごせる方法があるの。断熱改修を埼玉から全国に広めていこう。仲間を鼓舞し」さいたま断熱改修会議を立ち上げたのは工務店を営む傍ら、同会議の議長を務める佐藤喜夫さんです。

大学卒業後ゼネコンに就職した佐藤さんは、マンション、工場、庁舎などの施工管理を手掛けた経験を生かし、父が営んでいた工務店に活躍の場を移します。築45年の鉄骨造事務所は、外壁への断熱材の追加や最新の高断熱サッシへの交換によって、エアコン1台で隅々まで暖かい空気に包まれています。「無断熱の住宅が全体の3割以上を占めるといわれる日本の住宅は、夏は暑く冬は寒い。夏場は太陽熱を遮り、冬は熱を外に逃がさない工夫が必要です」と話します。

住宅の性能を向上させ、健康維持やエネルギー消費削減にもつながる断熱改修の素晴らしさをもっと多くの人に伝えたい。在宅時の熱中症やヒートショックをなくし、快適に安心して暮らしてほしい。そんな強い思いから県内の工務店、設計事務所、建材メーカーなど、住まいづくりのプロフェッショナル13社が一丸となり発足したさいたま断熱改修会議。メンバーは勉強会

# スポットライト

～人・仲間～



さとう よしお  
佐藤 喜夫さん  
(東町在住)

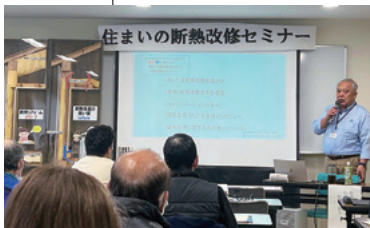
## 地域で実現する快適・安心・エコな暮らし

### 断熱改修を担う住まいづくりのプロフェッショナル集団「さいたま断熱改修会議」

や情報交換で知識と技術を高め合っています。

その名を一躍有名にしたのは、県内小学校で学校関係者と一緒に実現させたワークショップでした。校舎の最上階の教室は冷房をつけても連日30度を超えてしまうため、学習に集中できる環境に改善してほしいと地域から相談があったことがきっかけです。「断熱材を敷き詰め、遮熱パネルを作る作業を体験した子どもたちは涼しくなった教室に大喜びでした。壁に使用した杉の香りも気に入ったようで何よりです」と満面の笑みで振り返る佐藤さん。環境保全への取り組みが評価され、実行委員会の一員として「令和4年度彩の国埼玉環境大賞奨励賞」を受賞。メディアでも大きく取り上げられました。

今年度は「住まいの断熱改修セミナー」を市と共催しました。「暑さ寒さを我慢しないでください。補助金を活用し、住みながら改修することもできます」と訴える佐藤さんは「知識を持った地元業者による断熱改修が増えれば地域の産業として定着します」と今後のビジョンを語ります。上尾から、快適・安心・エコな暮らしを地域で実現し、日本の家を変える大きな一歩が踏み出されます。



住まいの断熱改修セミナーで登壇する佐藤さん



「クイズ アッピーを探そう！」(2ページ参照)で寄せられた『広報あげお』への感想・意見を紹介します。今月は1月号です。

⇒ 広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873 ※内容は一部要約しています。



#### 特集1 市長新春座談会 有言実行～なりたい自分になるために～

●太田りゆ選手の記事があり、すごいと感じました。『広報あげお』は12月号から読み始めたのですが、カラフルで、図やイラストもあり、中学生の私でも楽しく読めました。上尾市の取り組みや政策、上尾市の地方自治についても学べてラッキーです！ 幼い頃に「あげおジュニア通信」に載ったことがあったみたいで、同じ上尾市に住む子たちから癒やして元気をもらえました。このパワーで受験勉強も頑張ります!! (10代)

太田りゆさんと同じく、目標に向かって頑張ってください。



#### 特集2 自転車を安全に

●ルール・安心への備え・整備が簡潔にまとめられていて改めて自分なりに注意すべきことや今後努めなければならないことが理解できて大変役に立ちました。(60代)

●自転車を安全にのの記事が大変参考になりました。安全確認やライトの点灯など、もっと当たり前になるように街中に掲示などされたらより効果的だと感じました。(40代)

身近な乗り物だからこそ、一人一人の意識が大切です。市でも安全な環境作りのために啓発を続けていきます。



『広報あげお』は、読者の皆さんの感想を参考にし、より良い誌面作りを目指しています。これからも皆さんの感想をお寄せください。



# あげおジュニア通信



AGEO Junior News

未来へ  
すくすく!

## わが家の アイドル



せきね まなと  
**関根 真叶くん**

富士見 (5カ月)

ミルク大好きなマナトくん。これから離乳食が始まる☆ たくさん食べてたくさん寝て、パパの身長追い越しちゃってね☆



のせ ぎっぺい  
**野瀬 喜平くん**

緑丘 (2歳)

いつもおふざけをしてみんなを笑わせてくれる喜平くん♡ お兄ちゃんと弟と、けんかはほとんどにたくさん思い出作ろうね! だいすき♡

申し込み

市内に在住の未就学児の写真に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、撮影時の年齢、保護者の一言(40字程度)、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。 ※「広報あげお」は市ホームページなどにも公開します。



ささざき そら  
**笹崎 蒼空くん**

富士見 (1歳)

毎日笑顔で皆に幸せをありがとう! これからも空のように心広く優しく、周りをポジティブにできる子に笑顔で元気に育ってね♡



えんどう し  
**遠藤 紫乃ちゃん**

南 (2歳)

絵本とお絵描きが大好きな紫乃ちゃん。パパとママのもとに生まれてきてくれてありがとう。毎日「パパおしごとがんばってね」と言ってくれるのがとってもうれしいです。これからも一緒に成長していこうね♡



かんの ふうか  
**菅野 楓華ちゃん**

小泉 (5カ月)

一緒に暮らしている猫先輩たちのことが大好き! 最近、目が合うととびきりの笑顔になります。



いぬどう ほのか  
**大童 帆花ちゃん**

春日 (2歳)

お手伝い上手&面倒見も良くして優しい帆花。上尾夏祭りの日(最高気温39度に生まれたい海晴。2人で仲良くのびのび育ってね!



やしろう ひゅうが  
**屋代 彪雅くん**

平塚 (2カ月)

3、450gと少し大きめに生まれてきた彪雅君。毎日元気に遊んだり話したりドラマイフがとっても大好き! これからもたくさんいろいろな所に出かけようね!



ながのぶ さら  
**永延 沙徠ちゃん**

宮本町 (3カ月)

生後100日祝い! いろいろな表情を見せてくれるさらちゃん。毎日幸せいっぱいありがとう! ずっと大好きだよ。さららしく、すくすく大きくなつてね。

## 小学校 給食レシピ 136



### いわしのレモン風味

177kcal

●材料1人分 分量(ｸﾞﾗ)

- |           |          |              |          |
|-----------|----------|--------------|----------|
| 1 上白糖     | .....3.5 | 4 水          | .....1.5 |
| 2 濃い口しょうゆ | .....3.5 | 5 イワシでん粉付き ※ | ...40    |
| 3 レモン果汁   | .....1.2 | 6 揚げ油        | .....4   |

※イワシの切り身に揚げ衣をつけたものです。  
※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鍋に1~4を入れ、煮立たせる。
- ②イワシを油で揚げる。
- ③イワシが揚がったら、熱いうちに①のタレをかける。

学校保健課 ☎775-9683・☎775-5633

# 暮らし

## 市民体育館の臨時休館

2月5日(月)はメンテナンスのため休館します。

市民体育館 ☎781-8111  
☎781-8113

## 上尾公民館の移動執務

2月14日(水)・15日(木)の業務は、青少年センター(☎75-9490)生涯学習課を通じての連絡)で行います。

上尾公民館 ☎75-0185  
☎75-7366

## 上尾伊奈斎場つつじ苑 友引日火葬の実施

3月3日(日)～19日(火)の間、火葬炉設備改修工事により、火葬炉の一部を休止します。それに伴う火葬枠の減少を補うため、友引日(3月22日(金)・28日(木))も火葬を実施します。※式場は利用できません。動物火葬は、3月3～6日(水)・22・28日は利用できません。ご理解とご協力をお願いいたします。

環境政策課 ☎75-6925  
☎75-9872

## 交通遺児手当の申請

市内に在住で、両親またはそのどちらかが、交通事故によって死亡や重度の障害を負った義務教育修了前の児童と生活を共にし、養育している保護者【支給額】遺児1人につき月額3千円

交通事故によって死亡や障害を負っていることを証明できる物(写し可)、保護者名義の預(貯)金通帳、本人確認が

できる物(マイナンバーカードや自動車運転免許証など)を用意して直接、子ども支援課へ

子ども支援課 ☎75-6819  
☎774-5342

## 令和5年度コミュニティ助成事業

(一財)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に、コミュニティ

助成事業を実施しています。このたび、大石地区内18の自主防災会に防災用の蓄電池を各1台配備しました。

危機管理防災課 ☎75-5140  
☎75-9927



備えた防災用の蓄電池

## あったか手話教室

障害福祉課 ☎775-5315・☎776-8872

日常生活で使える手話を一緒に学びませんか。市ホームページでは手話動画を公開中です。今月は「バレンタインデー」を紹介します。

両手でハートの形を作り、前に出す。

### バレンタインデー

協力 市聴覚障害者協会

## あげお観光情報

市観光協会 ☎775-5917・☎775-5024

市観光協会ホームページ

### 写真を撮ってプレゼントをもらおう！

## 市観光協会オリジナルキャラクター SNS 投稿キャンペーン

あげお お土産・観光センターに展示されている「あっくん」「キラリ」のパネルを撮影してSNSへ投稿した人に、オリジナル缶バッジとプチギフトをプレゼント！

時2月1日(木)～29日(木)

### 参加方法

- ①「あっくん」「キラリ」のパネルを撮影
- ②ハッシュタグ【#あっくんとキラリ】をつけて投稿
- ③投稿した画面をあげお お土産・観光センター従業員へ提示  
➡お好きな缶バッジ&プチギフトをプレゼント！

【缶バッジデザイン】※デザインは変わる場合があります。

詳しくは...

**上尾市観光協会**

あげお お土産・観光センター 検索

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

## 「緊急医療情報キット」の配布

警防課 ☎775-1312・☎775-2230、障害福祉課 ☎775-5122・☎776-8872  
 高齢介護課 ☎775-5124・☎776-8872

健康に不安がある人、65歳以上の高齢者や障害のある人などが安心して生活できるよう、希望者に「緊急医療情報キット」を配布しています。これは、自分の医療情報や緊急連絡先などを記入した用紙を、筒状の容器に入れ自宅の冷蔵庫で保管し、災害や病気などの緊急時に備えるものです。配布は1世帯1個に限ります。

☑・持・問下表のとおり 申持ち物を用意して直接、各消防署・分署、障害福祉課、高齢介護課、各支所・出張所へ ※本人確認ができれば、代理人による申請も可能です。

対象	持ち物	問い合わせ
健康に不安がある人など	本人確認ができる物(マイナンバーカードなど)	警防課
65歳以上の人	本人確認ができる物(マイナンバーカードなど)	警防課・高齢介護課
障害のある人	障害者手帳	障害福祉課

## 国民年金保険料は お得な口座振替を

①口座振替の前納 1年度分の保険料を前納すると、現金払いでの前納より630円多い4,150円が割引されます(令和5年度額)。また2年度分を前納すると、1万6千円

程度が割引されます。6カ月分の前納も口座振替がお得です。 ※下期6カ月(10〜3月)分を除く口座振替の前納は2月29日(木)までに申し込みが必要です。  
 ②口座振替の当月早割 口座振替による毎月納付の場合は翌月末日振り替えですが、早

## 次回の税などの納付期限 2月29日(木)

- ◇国民健康保険税 ……第8期
- ◇介護保険料 ……第8期
- ◇後期高齢者医療保険料 ……第8期

便利で確実な口座振替をご利用ください。

納税課 ☎775-5135



問 保険年金課 ☎75-5137・☎75-9827、大宮年金事務所 ☎62-3399

●①②共通  
 申 本人確認ができる物(マイナンバーカードなど)、年金手帳・基礎年金番号通知書または納付書、預(貯)金通帳、通帳届出印を用意して直接、金融機関または大宮年金事務所(さいたま市北區宮原町4-19-9)へ

広告

2/22  
(木)

## 女性のためのはじめてのマネーセミナー

主催 フジサンケイ企画

今や人生100年時代です。この機会に参加を。

からの充実した人生を送るためにはお金についての正しい知識が必要です。このまま何もしないままだと十年後、二十年後に大きな差がつかます。「お金を増やしたいけど何から始めれば良いかわからない」「NISAやiDeCoってよく聞くけど安全なの？」など知りたいことや聞きたいことはありませんか。そこでファイナンシャルプランナーの長田和泉さんが、プロだから知っている「低金利時代の今どきのお金の増やし方」「老後2000万円問題、本当はいくら必要?」「国が勧める資産運用の安全性」などを教えてください。自分と家族のこれからに役立つ上手なお金との付き合い方を学びます。

- ✓ 今どきのお金の増やし方を知りたい
- ✓ NISA、iDeCoをはじめたい
- ✓ 退職金はどうするのが良いの?
- ✓ 老後資金はどのくらい必要なの?

※20代〜60代女性を対象とした内容のセミナーです。

セミナー終了後に参加者特典でファイナンシャルプランナーとの無料個別相談会の予約(後日)ができません。

こんな人は  
参加を

フジサンケイ企画 セミナー事務局

☎0120-505-470 10:00 ~ 17:00

午前の部  
10:00 ~ 12:00



<https://ansapo.jp/semi/2487>

午後の部  
14:00 ~ 16:00



<https://ansapo.jp/semi/2488>

※「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。

## 総合福祉センター大規模改造工事に伴う休館と 社会福祉協議会の一時移転

福祉総務課 ☎775-5118・☎775-9846

総合福祉センターは、設備の劣化による改造工事を実施します。工事に伴い、事業の一部を移転先で行います。各事業の休業期間と一時移転先は、下表のとおりです。詳しくは、『社協だより』(2月1日号)または社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

事業名	休業期間	一時移転先	問い合わせ先
社会福祉協議会事務局	3/4(月)~31(日)	社会福祉協議会仮事務所 (本町4-13-1く上尾保育所2階)	☎773-7155(代表)
地域活動支援センター ふれあいハウス	3/1(金)~4/14(日)		☎776-2235
障害福祉サービス事業所 かしの木園	3/28(木)~31(日)	かしの木園仮事業所 (藤波1-209-1)	☎776-2260
身体障害者福祉センター 貸館事業	2/1(木)~令和8年3/31(予定)		障害福祉課 ☎775-5315・☎776-8872
老人福祉センター ことぶき荘	3/4(月)~令和8年3/31(予定)		高齢介護課 ☎775-5124・☎776-8872

令和6年度 学用品費・給食費などの援助

経済的な理由で就学が困難と認められる児童・生徒の保

護者に、学用品費の一部や給食費などを援助します(所得審査あり)。年度途中で転入した人や、世帯構成が変わり援助が必要になった人も随時

受け付けます。新入学児童生徒学用品費の入学前支給を受けた人も再度申請が必要です。【必要書類】保護者名義の振込口座が分かる物、賃貸借契約書の写し(賃貸住宅の場合は所在地・契約者名義・契約期間(4月1日~令和7年3月31日が含まれる物)・家賃金額の記載がある物)、令和5年分所得税の確定申告書の控え(1月2日以降に転入した保護者だけ)など

申市内小・中学校在籍者(予定者)の保護者/申請書(各市立小・中学校、学務課にある。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、必要書類を添付して直接、学務課へ

国・県立小・中学校在籍者(予定者)の保護者/申請書(学務課にある。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、学務課へ

問学務課 ☎75-9604・☎75-5633



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

庭木1本から承ります!

お約束  
✓お茶はご遠慮します  
✓トイレはお借りしません  
✓土日でもお受けします

見積無料

生垣剪定 長さ高さ (1m×2m) 通常2,200円が 先着10名様 **1,100円!**

ガーデンエクステラス 営業時間 9:00~17:00

■上尾支店 上尾市大谷本郷 339-21-201 ■埼玉支店 さいたま市北区本郷町 1576

048-658-9328

信頼出来る業者  
をお探しの方! 地域の**外壁塗装専門店!**  
外壁塗装はお家の寿命を長くします!

外壁塗装 株式会社 上尾市緑丘1-1-44 無料通話  
佐藤塗装 0120-119-929

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

**障害者・児のための自動車燃料費助成金支給制度**

助成を受けるには、毎年申請が必要です。

**対** 自動車燃料費助成金支給制度に登録している人

**申** 申請書(障害福祉課にある。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、今年度の助成対象月から3月29日(金)までの領収書またはレシート(市内の給油所に限る)を用意して、3月29日まで(当日消印有効)に直接または郵送で障害福祉課(〒362-8501本町3-1-1)へ

**問** 障害福祉課 ☎75-15122・☎76-8872

**生ごみの減量化にご協力を**

生ごみの約8割は水分です。生ごみの水気を切ることで、ごみの減量だけでなく、臭い防止、CO<sub>2</sub>削減の効果も得られます。また、燃えにくい水分が減ることで、西貝塚環境センターの焼却炉への負担も軽減できます。

**●生ごみの水切りのポイント**

**防災行政無線を用いた緊急情報の伝達訓練**

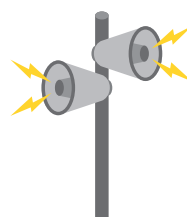
危機管理防災課  
☎775-5140・☎775-9927

地震や武力攻撃などの災害時に、国から「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、防災行政無線で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。

時2月9日(金)11時ごろ

**【放送内容】**

- ①「これは、Jアラートのテストです」を3回
- ②「こちらは、防災上尾です」



**上尾市魅力発見ムービー**

広報広聴課  
☎775-4918・☎776-8873

**■第2弾 西貝塚環境センター**

ごみ焼却の一連の流れを動画にしました。ごみ目線から西貝塚の裏側をご覧ください。



**■第3弾 上下水道部**

日々安全に使える水を提供するまでの流れを動画にしました。普段見ることの少ない水道の裏側をご覧ください。



広告

**二次相続対策セミナー**

**問題は次より二次相続！女性税理士が丁寧に解説**

相続財産で大きな割合を占めると言われているのが、土地や建物などの不動産。相続税を減額できるかどうかは、不動産の評価額をどれだけ減額できるかによって変わってくるそう。残された配偶者を守るために、手厚い軽減措置が用意されている二次相続の時点で適切な対策をしておかないと、法定相続人が減り、基礎控除額が少ない子どもたちだけの二次相続で、多額の税金を払うケースもあるそうです。また、夫に先立たれた女性が相続するケースが年々増加しているそう。中には税理士には一度もあつたことがない、相続や税金のことは夫に任せきりだったという人も少なくありません。そうすると相続税対策や申告はどうしていいかわからないということに。

税理士の宿合紫さんが、二次相続時にやっておくべき二次相続を見据えた相続対策、二次相続後の二次相続を想定した対策のポイントなどを解説。この機会に気軽に参加を。

**内** 二次相続対策セミナー  
時2月17日(土)

**所** 上尾ハウジングステーション内インフォメーションセンター10時〜12時(受付9時30分から)・大宮北ハウジングステーション内インフォメーションセンター14時〜16時(受付13時30分から)

**申** セミナー事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339 受付時間10時〜17時※応募者の個人情報 は受付と会場案内に利用



セミナー講師 税理士 宿合紫さん



WEBの申し込みは上記二次元コードから



上尾ハウジングステーション 上尾市久保 49-1



大宮北ハウジングステーション さいたま市北区榎竹町 1-816-1

※「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。



〔任用期間〕4月1日(月)～令和7年3月31日(月) 【勤務日・時間】(月)～(金)(祝を除く)、8時30分～16時15分(1日7時

**小学校臨時栄養士  
(会計年度任用職員)**



781-9166  
 環境政策課 75-6925  
 75-9872、西貝塚環境  
 センター 781-9141・781-9166

い合わせてください。  
 ※詳しくは、環境政策課へお問い合わせください。  
 ①野菜の皮など、水分の少ないごみは水に濡らさない ②茶殻やティーバッグなど、水の多いものは乾燥させる ③ごみ出し前によく絞る

**生ごみ処理容器等の購入費補助制度**

生ごみをたい肥化する処理容器などの購入にかかる費用の一部を予算の範囲内で補助します。生ごみ減量化機器(電気式)／購入費用の2分の1(上限2万円)、生ごみ処理容器(コンポスト式)／購入費用の2分の1(上限4千円)

当、社会保険、雇用保険、学

**小学校給食調理員  
(会計年度任用職員)**



75-5633  
 閩学校保健課 75-9683  
 75-5633

から申請し、事前に電話連絡の上直接、学校保健課へ  
 閩学校保健課 75-9683  
 75-5633

間(休憩45分) ※長期休業中は指定日だけです。 【勤務地】市内小学校  
 ①栄養計算ソフトを使用した給食用食材の発注、衛生管理、食育指導の補助、調理員の指導助言、保護者対応など  
 ②管理栄養士または栄養士の資格を有する人 【時給】1、360円(予定) ※別途期末手当、社会保険加入があります。 【通勤手当】2\*以上で  
 交通用具使用/月額2,900円(距離による)、公共交通機関利用/実費

校共済の加入あり)  
 ②小学校給食調理補佐員 【勤務日・時間】(月)～(金)(祝を除く)、9時～15時15分または9時15分～15時30分(1日5時間30分(休憩45分) ※校長の指示によります。 【時給】1、070円(別途期末手当、社会保険、雇用保険、学校共済の加入あり)

**小学校給食調理補佐員  
(会計年度任用職員)**



75-5633  
 閩学校保健課 75-9683  
 75-5633

30分 ※欠員の状況によります。 【時給】1、070円  
 ●①～③共通 【任用期間】4月1日(月)～令和7年3月31日(月) 【勤務地】市内小学校(③は小学校から電話で1日ごと(随時指定) 【通勤手当】2\*以上で交通用具使用/月額2,900円(距離による)、公共交通機関利用/実費

9時15分～15時30分(1日5時間30分(休憩45分) ※校長の指示によります。 【時給】1、070円(別途期末手当、社会保険、雇用保険、学校共済の加入あり)

空き家の遺品整理・草刈り・解体処分  
困っていませんか?

無料査定 県外対応可 買取相談可

↑詳しくは弊社HPまで

◆上尾駅近くに上尾相談センターがございます。お気軽にお問い合わせください。

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5-20-9 1F

正直不動産 空き家 検索

048-789-7147

けんかつグリーンスクール (おさらい教室)  
 新年度 児童募集! 2月1日受付開始!!

◆教員経験などのあるシルバー人材センターの会員が、豊富な経験と知識を活かして、地域の子供たちの学習を親切丁寧にサポートします。

- 対象 小学4年生～6年生(上尾市、伊奈町、桶川市、蓮田市在住) ※安全上、保護者による送迎をお願いします。
- 教科 国語・算数
- 募集人数 各教室若干名(先着順) ※各教室により募集人数は異なります。
- 時間 17時30分～19時00分(90分)  
4年生(火・木)/5年生(水・金)/6年生(火・金)
- 費用 授業料(月謝):週1回コース/3,500円  
週2回コース/7,000円  
教材費等:3,000円/6か月、保険料:300円/1年
- 場所 埼玉県県民活動総合センター(伊奈町内宿台6-26)

【問合せ】公益財団法人いきいき埼玉(就業企画担当)  
 TEL 048-728-7841/FAX 048-728-2130  
 受付時間:9時～17時15分(土日・祝日・施設休館日を除く)

市ホームページ  
 バナー広告 募集

広報広聴課 75-4918・75-76-8873

年間閲覧数約49万件(令和4年度実績)の市ホームページにバナー広告を掲載しませんか。  
 料金や申込方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

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

# 市消防団員になって地域を守ろう！

消防総務課 ☎775-1500・☎775-2230

消防団は「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神のもとに活動し、地域防災の要として各種災害から人命と財産を守っています。勇気ある手で市民を災害から守るため、あなたの力が必要です。

●**消防団員とは** 消防本部などの職員と同じく権限と責任を有する一方、他に職業や学業を持つボランティアとしての性格も併せ持つ、非常勤特別職の地方公務員です。地域の火災予防運動や災害活動を行います。**【入団資格】**市内に在住・在勤の18歳以上で心身ともに健康な人 **①**直接または電話で消防総務課へ



消火用水確保連携訓練

**令和6年4月採用  
保育所相談員  
(会計年度任用職員)**

**【任用期間】**4月1日(月)～令和7年3月31日(月) **【勤務日】**

7～19時の間で1日7時間45

分 **【勤務地】**市立保育所

**①**保護者や職員からの相談への指導・助言、園児の観察・保育支援、市立保育所の巡回相談、小学校就学に向けた講話などの就学支援、小学校との連携など

**②**市内小・中学校での教員の

勤務経験がある人 **【月給】**11万5,600円(令和5年度実績) ※経験加算、期末手当(年2回)があります。 **【通勤手当】**2<sup>キ</sup>以上で交通用具使用/月額2,900円(距離による)、公共交通機関利用/実費

**定**2人(予定)

**①**申込書(保育課にある。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、証明写真を用意して2月1日(木)～21日(水)に直接、保育課へ ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**②**問 保育課 ☎775-0444・☎775-5342

## 柔道・剣道教室 (初心者課程)

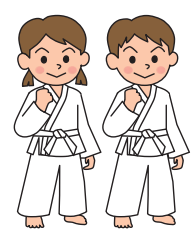
**時**4月～令和7年3月柔道/水(金)18時～19時30分、剣道/水(金)18～19時

**所**市民体育館

**①**対市内に在住の小・中学生 費1,850円 ※その他稽古日ごとの体育館使用料や父母会費があります。

**②**申(水)～(金)18～19時に直接、市民体育館柔道場・剣道場へ

**③**問 青少年課 ☎775-2488・☎775-2117



## 学童保育所の補助員

**①**学童保育所非常勤職員 **【勤務時間】**(月)～(金)/12～19時、(土)/8～19時、学校休業日(春休みなど)/7時30分～19時(実働4～6時間程度) **【勤務地】**住居近くの学童保育所

**【時給】**1,060～1,340円(勤務可能日数・曜日・時間帯によって決定) ※諸手当、有給休暇があります。所定労働週20時間以上は社会保険加入です。

**②**障がい児担当非常勤職員 (なかよしサポーター) **【勤務時間】**(月)～(土)のうち週3～5日、10～19時の間で1日6時間(月間合計140時間以内)

**【勤務地】**市内の学童保育所 **【時給】**1,200円～1,400円 ※諸手当、有給休暇があります。所定労働週20時間以上は社会保険加入です。

**④**特別支援児を中心にした保育

**③**有償ボランティア(おはようサポーター) **【勤務時間】**春休みなどの早朝開設時期の7時25分～8時5分(40分間) **【勤務地】**住居近くの学童保育所 **【謝礼】**700円

●①～③共通

**⑤**子どもが好きで楽しく遊べる人

**⑥**電話でNPO法人あけお学童クラブの会へ

**⑦**問 NPO法人あけお学童クラブの会 ☎771-6945・☎771-5790

## 学童保育所入所希望者の申請

4月から緊急で学童保育所への入所が必要となった場合は、NPO法人あけお学童クラブの会に問い合わせてください。

**⑧**問 NPO法人あけお学童クラブの会 ☎771-6945・☎771-5790



# 令和6年度身体障害者福祉センター「ふれあいハウス」の利用者

社会福祉協議会「ふれあいハウス」 ☎776-2235・☎772-8647

**所** 社会福祉協議会仮事務所(本町4-13-1<上尾保育所2階>) **対** 市内に在住で、身体障害者手帳を持っている人 **費** 受給者証に記載されている障害区分負担額(生活保護受給世帯、非課税世帯を除く)、創作的活動の材料費、昼食代 **申** 2月16日(金)までに住所、氏名、電話またはファクス番号を直接か電話またはファクスでふれあいハウスへ  
 ※利用決定後、市発行の「上尾市特定生活支援事業サービス受給者証」が必要です。 ※送迎サービスはありませんが、入浴サービスはありません。 ※令和6年度の教室は4月15日(月)からの予定です。

教室名	日程	時間	内容	
創作的活動	おりがみ教室	第1(金)(年9回)	10:00~12:00	折り紙の基本を学び、指先の機能低下を予防する
	ピアノ教室	第2(金)(年11回)		鍵盤ハーモニカを吹くことで健康維持を図る
	アロマ教室①	偶数月第4(金)(年5回)		正しいアロマの活用法を学び、心と体のリラックスやリフレッシュを促す
	アロマ教室②	奇数月第4(金)(年5回)		
	歌声教室①	第3(月)(年9回)		いろいろな曲を楽しく歌い、心身をリフレッシュする
	歌声教室②	第4(月)(年9回)		
	絵手紙教室	第3(木)(年11回)		絵手紙の書き方の基本を学ぶ
	パステル画教室	第3(金)(年11回)		パステル画の描き方の基本を学ぶ
	フラワー教室	第5(月)(年2回)		花の特性やガーデニングの基本を学ぶ
	スマイルカフェ	第5(水)(年4回)		悩みなどを語り合いながら、障害のある人同士で交流を図る
社会訓練	失語訓練教室	第1(木)(年10回)	10:00~12:00	言語聴覚士による機能訓練を通して社会復帰を目指す
	パソコン教室①	第2(木)(年11回)		パソコンの基本的な操作やワード・エクセルなどの使い方を学ぶ
	パソコン教室②	第4(木)(年11回)		
訓練機能	リハビリ訓練教室	第1・2・3(水)(年32回)	理学療法士の指導による機能回復訓練と、訓練を含んだレクリエーションで体を動かす(70歳以下対象)	
スポーツ・レクリエーション	スポーツ・レクリエーション教室	①第1(火)(年11回)	10:00~14:00	理学療法士、作業療法士の指導のもと、レクリエーションで体を動かし、身体機能の低下予防と心身のリフレッシュを図る
		②第2(火)(年10回)		
		③第3(火)(年11回)		
		④第4(火)(年11回)		
	健康体操教室	第2(月)(年8回)	10:00~12:00	音楽に合わせて体を動かし、遊びながら体力をつける
	健康吹矢教室①	第1(月)(年8回)	10:00~11:30	吹き矢で腹式呼吸の基本を学び健康増進を図る
健康吹矢教室②	第4(水)(年11回)			



## イベント・講座

### 更年期の私たちのカラダ

**時** 2月20日(火)10時~11時30分  
**所** 上尾公民館

**内** ホルモンの影響で身体・精神的にさまざまな不調をきたす更年期の具体的なケアの方法を学ぶ **【講師】** 木村志保子(助産師)

**対** 市内に在住・在勤の女性

**定** 30人(先着順)

**申** 2月19日(月)までに電話で男女共同参画推進センターへ

**問** 男女共同参画推進センター

**☎** 778-5111・☎778-5111

### 精神保健福祉を考える映画会



**時** 2月23日(祝)13時30分~16時20分(開場/13時)

**所** コミュニティセンター

**内** ドキュメント映画『夜明け前のうた』消された沖縄の障害者』の上映、障害当事者・家族による体験発表

**費** 500円

**定** 150人(先着順)

**申** 2月21日(水)までに応募フォームから

**問** あげお福祉会後援会 ☎771-2188

### ひねり竹とんぼ作り指導者教室

**時** 2月24日(土)13時30分~15時30分

**所** 市民活動支援センター

**内** ひねり竹とんぼ作りを学び、子どもに教えられるようになる **【講師】** アッピー竹とんぼクラブ

**対** 18歳以上の人

**費** 200円

**定** 10人(先着順)

**持** 筆記用具

**申** 2月1日(日)9時から住所、氏名、年齢、電話番号、このイベントをどこで知ったかを直接か電話またはファクス、メールで市民活動支援センターへ

**問** 市民活動支援センター ☎

**☎** 778-1810・☎778-1820

**E** 05353500@city.ageo.lg.jp



**時** とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象 **費** 費用・金額 **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 ※記載のないものは「無料」

# まなびすと 市民講座

生涯学習課  
☎775-9490・☎776-2250

申往復はがき(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・対象・費用・定員・持ち物・申し込み	ところ
15	<b>脳を鍛える楽しい折り紙</b> (渡邊芳恵) 1回目/サクラ満開を色紙にまとめる 2回目/縁起の良いくす玉を作る	時3月2・16日のいずれも(出)13:30~15:30(全2回) 対18歳以上 費1,000円 定15人 持はさみ、のり 申2月15日(木)までに	文化センター
16	<b>漢字の雑学入門</b> (玉越敬彦) 漢字にまつわる面白い話、役に立つ話を交えながら、漢字の楽しさ、奥深さを学ぶ	時3月23日(出)13:30~15:30 対18歳以上 費300円 定15人 持筆記用具 申2月29日(木)までに	富士見小学校

時3月10日(日)9~17時  
所小松沢レジャー農園(市民体育館集合、バスで移動)  
内イチゴ狩り、そば打ち体験  
対市内に在住の小学生 ※子どもだけの参加です。  
費1,500円  
定30人(応募者多数の場合は抽選)  
持飲み物  
申往復はがき(1家族1枚に企画名、参加者氏名(ふりがな)、生年月日(学年)、性別、

## 秩父の山でイチゴ狩り & そば打ち体験♪



## 市民音楽祭

生涯学習課 ☎775-9496・☎776-2250

### ①邦楽祭

時2月10日(土)12:30~15:30(開場/12:00)  
所コミュニティセンター  
内市内10団体(高校含む)による箏、尺八などの演奏



### ②吹奏楽・器楽祭

時2月18日(日)12:00~16:30(開場/11:30)  
所文化センター  
内市内12団体(中学校・高校含む)による吹奏楽・弦楽、チューバなどの器楽の演奏



時3月13日(水)18時30分~20時30分  
所プラザ22  
内ストレス予防や職場環境改

## メンタルヘルスセミナー



問青少年相談員協議会の荒川  
ageo.soudanin@gmail.com  
保護者氏名、電話番号(携帯)を記入して2月16日(金)まで(必着)に青少年課(〒362-00037上町2-14-19)へ

申市ホームページの応募フォームまたは往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入して、2月22

定30人(応募者多数の場合は抽選)

対市内に在住・在勤のボランティアなどで生涯学習の指導を行う人または指導者を志す人

所富士見小学校  
内ニュースの裏側などの話と話し方や伝え方などのコミュニケーション術 【講師】田邊美樹(テレビ朝日広報局お客様フロント部)

時3月27日(水)13時30分~15時30分  
人をはひきつける話し方・聞き方~ニュースができるまでも交えて~

## テレ朝出前講座

問商工課☎771-4441・☎771-5024

定30人(先着順)  
申2月1日(木)から電話またはファクスで商工課へ ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 文化センター

所 〒362-0017ニツ宮750  
 ☎774-2951・☎774-2955・✉info@ageo-ccc.jp  
 【臨時休館】2月14日(水)・15日(木)



### ●新作ミュージカル 『ディズニー くまのプーさん』

ニューヨーク、ロンドン、シカゴで絶賛され、新たにオーストラリアデビューを果たした新作ミュージカル『ディズニー くまのプーさん』。2024年春からジャパンツアーがスタート！ ディズニーの大人気キャラ

クター、くまのプーさん、クリストファー・ロビンやその仲間たちが日本のファミリーを100エーカーの森にお連れします！ 日本人キャストによる、パペットと歌で織りなす楽しい空間をぜひ体感してください！

時 6月1日(土)11:00～、14:00～、17:00～・2日(日)11:00～、14:00～



●チケット販売 時 2月24日(土)10:00～ 費 VIB席/9,500円、S席/5,500円、A席/3,500円 ※VIB席は「Very Important Bear Seat」の略で、終演後に記念撮影をすることができます。

## コミュニティセンター

所 〒362-0075柏座4-2-3  
 ☎775-0866・☎775-0868・  
 ✉ageo.comisen.event@gmail.com



### ●レコード鑑賞会～<sup>ようせい</sup>天逝の天才ギタリスト ランディ・ローズ～

時 2月20日(火)18:30～(開場/18:00) 内 現在でも圧倒的な人気を誇る伝説のギターヒーロー、ランディ・ローズのレコードをホールの音響で楽しむ

### ●イブニングコンサート ～コリーナ・ヴェルデ・アンサンブルの 室内楽コンサート～

時 2月29日(木)19:00～(開場/18:30) 内 バイオリン、チェロのアンサンブルで、クラシックの名曲をお届けするコンサート 【出演】コリーナ・ヴェルデ・アンサンブル/中島ゆみ子(バイオリン)、望月ゆり子(バイオリン)、望月まり子(チェロ) 【プログラム】ハルボルセン『パッサカリア』、ピアソラ『リベルタンゴ』、葉加瀬太郎『情熱大陸』など

●チケット販売 時 当日17:30～ 所 コミュニティセンター 費 500円(全席自由) ※未就学児は入場できません。

### ●コミセン ホール体験&施設見学ツアー

時 3月2日(土)10:30～12:00 内 コミュニティセンターのホールにある、客席からは見ることができない設備、普段は入ることのない音響や調光を操作する部屋、舞台上から見える景色などを見学する 対 市内に在住の小学生と保護者 定 20組(先着順) 申 2月3日(土)9:00から電話で

### ●男のホームメイドパン教室

時 3月8・22日のいずれも(金)9:30～13:30(全2回) 対 20歳以上の男性 費 3,000円 定 8人(応募者多数の場合は抽選) 申 2月16日(金)まで(必着)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を往復はがきまたはメールで

### ●ドンチャラリン♪ わくわくファミリーコンサート

時 4月29日(祝)14:00～(開場/13:30) 内 親子で楽しめるにぎやかな打楽器コンサート 【出演】小針彩菜、小西沙帆、小山翔平、岡部量平 【プログラム】『エリーゼのために』『アンダー・ザ・シー』『みんなDEダンスタイム』など

●チケット販売 時 2月17日(土)9:00～ 所 コミュニティセンター、イコス上尾 費 一般/2,000円、高校生以下/1,000円(全席自由) ※3歳以下は保護者の膝上に限り無料です。



## ボートレース戸田

京都市ボートレース企業団  
 ☎823-8711・☎823-8709

収益金は、都市基盤の整備などに利用されます。



ボートレース戸田  
ホームページ

問 小川 ☎781-0887  
 で上尾支部の小川へ

持 飲み物、長靴、軍手、あれば観察用具  
 申 各開催日の前日までに電話  
 所 サクラソウトラスト地(領家)

費 200円

内 外来種除草などの管理作業

決 行)

時 毎週(土)9～12時ごろ(小雨

里 山で楽しい作業

あ げおの秘境サクラソウ咲く

上 尾支部の催し

埼 玉県生態系保護協会

定 員

持 持ち物

問 生涯学習課 ☎775-9490

☎776-2250

1 (～)

(〒362-8501本町3-1-1)

日(休)まで(必着)に生涯学習課

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象 費 費用・金額 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

※記載のないものは「無料」

定 員 持 持ち物

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎775-9308・☎770-1102・✉s723100@city.ageo.lg.jp

### 日曜日のフラワーアレンジメント教室 ～季節を感じる「花時間」～

ひな祭りにちなんだフラワーアレンジメントを学ぶ

時2月18日(日)14:00～15:30 対市内に在住・在勤  
費2,500円 定12人(先着順) 申2月1日(木)から  
メールで

### 初めてのインドアペタンク

安全な用具と簡単なルールで誰でも楽しめるニュースポーツにトライ。運動不足を解消し健康な毎日を送る

時2月20・27日のいずれも(火)9:30～12:00(全2回)  
対市内に在住・在勤 定18人(先着順) 持室内  
シューズ 申2月2日(金)から電話またはメールで

### 春を感じる苔玉づくり

季節の植物を使って苔玉作りに挑戦し、春の開花を待ち望む

時2月28日(水)10:00～12:00 対市内に在住・在勤  
費1,500円 定10人 申2月18日(日)までに往復はが  
きまたはメールで

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892・☎780-1113・✉s723500@city.ageo.lg.jp

### さくら染めシルクストール作り

小枝からの染料の抽出、染色方法を学び、桜染めのストールを作る

時3月12日(火)13:00～16:00 対市内に在住・在  
勤・在学 費2,000円 定12人 持汚れてもよい  
服装とエプロン 申2月29日(木)までに往復はが  
きまたはメールで

## スポーツ情報

### 市民スキー・スノーボード大会とバッジテスト

市スキー連盟の清宮 ☎090-9965-6085

①スキー・スノーボードバッジテスト 時2月23日(祝)(講習会終了後に実施) 費2,000円

②市民スキー・スノーボード大会 時2月24日(土) 内小・中学生男女の部、成年女子の部、成年1部  
(29歳以下)、成年2部(30歳以上)、成年3部(40歳以上)、成年4部(50歳以上)、成年5部(60歳以上)、  
成年6部(70歳以上)、スノーボードの部に分かれて競技 費小・中学生/1,000円、一般/3,000円  
定100人(先着順)



市スキー連盟  
ホームページ

【①②共通】所鹿沢スノーエリア(群馬県吾妻郡嬬恋村田代1017) 申2月13日(火)までに参加費を用意して直接、ベ  
ストスキーサービス(西宮下2-318)または市スキー連盟ホームページから ※保険は各自で加入してください。

### 市レクリエーション大会

スポーツ振興課 ☎781-8112・☎775-6608

時3月2日(土)9:00～11:30(受け付け/8:40～) 所市民体育館 内ゲート通し、ビンゴボードゲーム、民踊、フォーク  
ダンス、キッズダンス、ソーシャルダンス、ラダーゲッター、新聞紙コマ、グラウンドゴルフ、スポーツウエ  
ルネス吹き矢など 持室内用の運動靴

### 親子でスポ健Day in 大石

スポーツ振興課 ☎781-8112・☎775-6608・  
✉s725700@city.ageo.lg.jp

時3月10日(日)9:30～ 所大石公民館 内フロアボール体験会 対市内に在住・在勤・在学の小学1～6年生と保護  
者 定20組(応募者多数の場合は抽選) 申2月29日(木)までに市ホームページの申し込みフォームまたは申込書(ス  
ポーツ振興課、大石公民館にある。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、直接か郵送(当  
日消印有効)またはファクス、メールでスポーツ振興課(〒362-8501本町3-1-1)へ

### 春季ソフトテニスジュニア教室

市ソフトテニス連盟 ☎ageojr@gmail.com

時3月27日(水)～31日(日)9:00～11:30(全5回、予備日4月1日(月)) 所上平公園 対市内に在住・在クラブの小学生 費  
3,000円(貸しラケットあり) 定50人(先着順) 申2月29日(木)までに名前、現学年をメールで市ソフトテニス連盟へ

暮らし・彩り・公民館

2▶3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・E:s723000@city.ageo.lg.jp

健康講座 触れる刺激で体調を整える

自律神経やホルモン分泌の調節、心のリラックスなど、触れる効果を見直して冬の健康維持に役立てる

時2月29日(休)13:30~15:00 対市内に在住・在勤  
定30人(先着順) 申2月5日(月)から直接または電話で

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 TEL726-3446・FAX726-3991・E:s723200@city.ageo.lg.jp

古典文学講座 紫式部  
~千年以上読み継がれる魅力~

『紫式部日記』や『紫式部集』を読み解き、女房・母・歌人としてのさまざまな側面から紫式部の実像に迫る

時2月28日、3月6日のいずれも(休)13:30~15:00(全2回) 対市内に在住・在勤・在学 定20人 申2月18日(日)までに往復はがきまたはメールで

原市公民館 〒362-0021 原市3499 TEL721-4948・FAX721-4946・E:s723300@city.ageo.lg.jp

原市公民館サークル活動紹介展

折り紙、パステル画、書道などの原市公民館で活動しているサークルの作品展示会とサークル紹介展

時2月27日(火)~3月17日(日)9:30~17:00

初めての「切り絵」

切り絵の技法を学び、切り絵の楽しさと作る喜びを体験する

時2月27日、3月5日のいずれも(火)10:00~11:30(全2回) 対市内に在住・在勤 費300円 定12人 持筆記用具、ホチキスなど 申2月15日(木)までに往復はがきまたはメールで

初心者向け スマートフォン入門講座

貸し出し用スマートフォンで基本操作や便利な機能を学び、安心・安全に楽しく使いこなして生活に役立てる

時3月6日(水)10:00~12:00 対市内に在住・在勤 定20人 申2月20日(火)までに往復はがきまたはメールで

はらいち春のコンサート

原市公民館で活動している音楽サークルの発表会。ウクレレ・オカリナ・ハーモニカの生演奏やコーラスを聴いて、心弾むひとときを過ごす

時3月9日(土)9:30~12:00 対市内に在住・在勤・在学 定70人 申2月20日(火)までに往復はがきまたはメールで

原市公民館サークル体験会

原市公民館で活動している吹き矢、フォークダンスの団体と一緒に活動を体験して、楽しいひとときを過ごす

時①3月9日(土)13:30~15:30、②3月10日(日)10:00~12:00 内①フォークダンス教室 ②吹き矢教室 対市内に在住・在勤・在学の小学4年生以上(4年生は保護者同伴) 定各20人(先着順) 持室内シューズ、道具(貸し出しあり) 申2月5日(月)から直接か電話またはメールで

大石公民館 〒362-0063 小泉9-28-1 TEL726-6615・FAX726-6616・E:s723400@city.ageo.lg.jp

コミュニティ人権講座  
~ヤングケアラーを理解する~

家族のために家事などを行っている児童・生徒。そんな現状をどのように理解するのが正しいのか。また彼らのため、地域・市民ができることはなにかを考える

時2月17日(土)10:00~11:30 対市内に在住・在勤・在学 定40人(先着順) 申電話またはメールで

「法話とイス坐禅」~東榮寺で禅に親しむ~

法話とイス坐禅を体験し、地域の寺院を身近に感じる

時3月6日(水)9:30~11:30 所<sup>えい</sup>東榮寺(中分3-90-1) 対市内に在住・在勤・在学 定20人 申2月21日(水)までに往復はがきまたはメールで

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  
【2月の休館日】毎週水  
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

**館長イチオシ**

- バレンタインデーイベント  
チョコレートをプレゼントします。  
時2月12日(月)10:00～ 定214人(先着順)
- 教室へ参加希望の人  
教室は日程と時間に変更になることがあります。



**保健師・栄養士の無料健康相談**  
時2月20日(火)14:15～15:15 費入館料だけ

**2月の教室**

**プール** 持水着、スイムキャップ  
申30分前からプール監視室前(先着順)

- ①水中ウォーキング 時 毎週(月)11:00～11:30(2/12を除く) 定20人
- ②水中ウォーキング 時 毎週(木)14:00～14:30 定20人

**スタジオ** 持運動する服装、室内靴、参加費など  
申当日にフロント(先着順)

- ③サルセッション 時 毎週(月)10:45～11:45 定15人
- ④セルフコンディショニング 時 毎週(月)12:00～13:00 定15人
- ⑤すっきりヨガ 時 毎週(火)10:30～11:30 定20人
- ⑥ベリーダンス 時 毎週(火)11:45～12:45 定15人
- ⑦体の変化を楽しむプレスエクササイズ 時 毎週(火)13:00～14:00(2/27を除く) 定15人
- ⑧ピラティス 時 毎週(木)10:30～11:30 定15人
- ⑨ストレッチ&骨盤メンテナンス 時 毎週(木)11:45～12:45 定15人
- ⑩癒しのヨガ 時 毎週(木)15:30～16:30 定20人
- ⑪スロートレーニング 時 毎週(金)10:30～11:00(2/23を除く) 定15人
- ⑫ストレッチヨガ 時 毎週(金)11:10～12:10(2/23を除く) 定20人
- ⑬アロマリラクソスヨガ 時 毎週(金)12:20～13:20(2/23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 対高校生以上 費①②/入館料だけ ①/400円 その他/600円


学べる・遊べる  
**自然学習館**



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


**体験もの作り教室**

- 楽しみながら絵手紙を作ろう  
時3月9日(土)10:00～11:30 内自由な発想でオリジナル絵手紙を描く 費200円 定10人(先着順)  
※小学生以下は保護者同伴です。汚れてもよいタオル 【服装】汚れてもよい服装 申2月1日(木)から電話で



**PICK UP 天文台**

- 太陽の観望会  
時毎週(土)(日)、(祝)13:00～16:30  
(曇天、雨天中止) 内太陽の黒点やプロミネンスを望遠鏡で観察 定15分ごとの入れ替え制



**天文台**

- 天体観望会  
時毎週(土)2月/18:30～20:30、3月/19:00～21:00(曇天、雨天中止) 内季節に応じた天体の観測。月や惑星、二重星、星団、星雲、銀河など 定20分ごとの入れ替え制 申当日13:00～17:00に直接または電話で



※自然観望会(自然学習教室開催日を除く(土)開催)、太陽の観望会(毎週(土)(日)、(祝))、天体観望会(毎週(土))について詳しくは、自然学習館へお問い合わせください。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

**市役所ギャラリー**

- 写真交流会「悠友」第12回写真展 2月15日(木)～21日(水) 10～17時(15日は13時から、21日は15時まで)
- 第8回陶芸サークル水窯会工芸展 2月22日(木)～28日(水) 10～16時(22日は13時から、28日は15時まで)
- 第11回片手でおり紙を折る・写真を撮る 佐藤泰助 2月29日(木)～3月3日(日) 10～16時(29日は12時から)

**市民ギャラリー**

- 亀田昭雄出版記念写真展「3・11震災を見つめ続けて」 2月23日(祝)～28日(水) 10～18時(28日は17時まで)
- 工芸展 2024 3月1日(金)～6日(水) 10～17時(6日は15時まで)

円生涯学習課  
〒775 9496  
〒776 2250

ギャラリィ  
ガイド  
2月15日～3月6日



# 図書館へようこそ

2月



図書館ホームページ



図書館エックス(旧ツイッター)

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

## Library Information

**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】 5・19・26日のいずれも(月)

【臨時休館】 27日(火)～29日(木)

※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。

## 今月のTopics

Topics

### ■ 本館展示「いま、平和を考える」

上尾市非核平和都市宣言にちなんだ本を展示しています。貸し出しもできますので、ぜひ図書館本館にお越しください。 ※本館展示の資料の一覧は、図書館ホームページ蔵書検索画面の「図書館おすすめから探す」からも見ることができます。



## お知らせ

### ■ 臨時休館のお知らせ

蔵書の点検作業のため、2月27日(火)～3月3日(日)は全館休館します。休館中の図書の返却は、ブックポストを利用してください。なお、図書館ホームページの蔵書検索や予約は、通常どおり利用できます。



### ■ オーディオブックを読んでもみませんか

本の朗読を録音した「耳で聞く本」、オーディオブックは市電子図書館内で、いつでもどこでも利用できます。文字を読むことが苦手な人も、読書の楽しみを味わうことができます。ぜひ、ご利用ください。 ※市電子図書館の利用方法については、図書館ホームページの「電子図書館サービス」からご覧ください。

## 月間予約ランキング

Ranking

令和5年12月

1	『星を編む』 凧良 ゆう／著 講談社
2	『人間標本』 湊 かなえ／著 KADOKAWA
3	『なれのはて』 加藤 シゲアキ／著 講談社
4	『あなたが誰かを殺した』 東野 圭吾／著 講談社
5	『椿ノ恋文』 小川 糸／著 幻冬舎

### 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「ブッピー」

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！



子どもの読書活動支援センター エックス(旧ツイッター)

### ■ 上尾市読書活動推進事業 「耳で聴く児童文学」 ～児童文学朗読会～

青少年文学作品を、市内朗読指導者や全国で活躍している朗読者の会「よつばのクローバー」が朗読します。

時 3月10日(日)10:00～12:00 所 図書館本館 内 飯田栄彦著『葉書』・重松清著『ライギョ』・安房直子著『雪の中の青い炎』など 定 40人(先着順)

申 2月1日(木)から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

2/15	<p>ア よちよちひろば 10:30~11:30 市内在住の0歳児と保護者 申2/5月から直接または電話</p> <p>コ ちびちゃんの音あそび 11:00~11:30 未就園児 定20組</p> <p>コ バドミントン遊び 16:00~17:00 小学3年生以上</p> <p>モ はじめましてたいむ 10:00~11:00 3~8カ月児 定12組 申Web予約</p>
	<p>16 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 乳幼児</p>
17 土	<p>ア 牛乳パックで作る造形の部屋 14:30~15:30 小学生 定7人 申2/5月から直接または電話</p> <p>コ 体験トランポリン教室 9:20~11:45 3歳児~小学生 定42人 申9:05から整理券を配布</p> <p>コ 読み語りの城 11:00~11:30</p>
	<p>18 日 ア シュッポの部屋 14:00~16:00 乳幼児・小学生 定混雑時は制限</p>
19 月	<p>ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 27ページ参照</p>
20 火	<p>コ にこにこアップ 11:00~11:30 2歳以上の未就園児 定25組</p> <p>コ でんしゃで遊ぼう 14:00~15:00 1歳以上の未就学児</p>
	<p>ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 27ページ参照</p> <p>ア わんぱくひろば 11:10~11:50 市内在住の3歳児と保護者 申2/5月から直接または電話</p> <p>コ やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30</p> <p>モ 7か月からの赤ちゃんの日 9:30~11:30 7~11カ月児 定18組 申Web予約</p>
21 水	<p>モ はいはいたいむ 10:00~11:00 定・定・申27ページ参照</p>
23 祝	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 乳幼児</p> <p>コ 上尾市スポーツ健康都市宣言記念 スポーツの日 ~ドッジボールの日~ 15:00~16:30 小学3~6年生 定20人</p>
	<p>ア 体験トランポリン教室 9:15~12:00 3歳児~小学生 定42人 申当日先着順の整理券を配布</p> <p>ア おりがみひろば 14:00~15:00 幼児・小学生</p> <p>コ 昔遊び 14:00~15:00</p>
25 日	<p>ア おもちゃの病院 13:00~15:00 定10人(1人1件)</p> <p>コ 将棋教室 14:00~15:30 市内在住の小学生以上 定12人 申2/1(木)から直接または電話</p>
	<p>ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 27ページ参照</p> <p>コ KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 小学3年生以上</p> <p>モ 離乳食のおはなし(中期~後期) 10:00~11:00 定12組 申Web予約</p>
27 火	<p>ア のびのびアートの日 10:00~10:40 市内在住の2歳児以上 定10組 申2/5月から直接または電話</p> <p>ア 昔あそびの日 16:00~17:00</p> <p>コ おはなしの城 11:00~11:30</p> <p>モ ももっこオンライン 15:00~15:30 申市ホームページから</p>
	<p>ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 27ページ参照</p> <p>ア 英語でリトミック 10:30~11:00 乳幼児・小学生</p> <p>モ みんなのおはなし 9:30~10:00</p> <p>モ 0歳ひろば ①13:30~14:45②14:55~16:10 ①6カ月児まで②7~11カ月児</p>
29 土	<p>コ バドミントン遊び 16:00~17:00 小学3年生以上</p> <p>モ 2歳からのひろば 9:00~11:40 2歳以上の未就学児</p>

3/1	<p>1 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 乳幼児</p>
	<p>2 土 コ おはなし会 14:00~14:30</p>
3 日	<p>ア ひなまつり 13:30~14:00</p> <p>ア アップーランドピック 14:00~15:00 小学生</p> <p>コ スプリングコンサート 11:00~11:30</p> <p>コ ジュニアチャレンジ 14:00~15:00 小学生~18歳</p>
	<p>4 月 ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 27ページ参照</p>
5 火	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 市内在住の1歳児と保護者 申2/5月から直接または電話</p> <p>ア 昔あそびの日 16:00~17:00</p> <p>コ にこにこルーム 11:00~11:30 0歳児 定15組</p> <p>モ ももっこ広場 10:00~11:00 平方公民館 1歳以上の未就学児 定25組 申子育て支援センター</p>
	<p>ア おみせやさんごっこ 10:00~11:00 未就学児</p> <p>モ 6か月までの赤ちゃんの日 9:30~11:30 6カ月児まで 定18組 申Web予約</p>
7 木	<p>コ ちびちゃんの美術あそび 10:30~11:30 未就園児 定24人</p> <p>コ バドミントン遊び 16:00~17:00 小学3年生以上</p> <p>モ ころころたいむ 10:00~11:00 9~11カ月児 定12組 申Web予約</p>
	<p>8 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 乳幼児</p>
9 土	<p>ア ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ 乳幼児~小学生</p> <p>ア レクゲームの日 14:00~15:00 小学生</p>
	<p>ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 乳幼児</p> <p>ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 乳幼児・小学生 定混雑時は制限</p> <p>コ おもちゃの病院 13:00~15:00 定10人(1人1件)</p>
11 月	<p>コ KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 小学3年生以上</p> <p>モ 1歳ひろば 9:00~11:40 1歳~1歳11カ月児</p>
	<p>ア よちよちの部屋 10:00~11:00 0歳~1歳6カ月児</p> <p>ア 昔あそびの日 16:00~17:00</p> <p>コ にこにこタッチ 11:00~11:30 市内在住の1歳児 定20組</p>
13 水	<p>ア やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30</p> <p>モ みんなのおはなし 9:30~10:00</p> <p>モ 0歳ひろば ①13:30~14:45②14:55~16:10 ①6カ月児まで②7~11カ月児</p>
	<p>ア にこにこひろば 10:30~11:10 市内在住の2歳児と保護者 申3/5(火)から直接または電話</p> <p>モ はじめましてたいむ 10:00~11:00 3~8カ月児 定12組 申Web予約</p>

# 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 ～おみせやさんごっこ～

ことしのテーマは「パンやさん」です。3月6日の本番に向けて、準備製作を行います。つくって! あそんで! なりきって! お友達と楽しみましょう!

#### ●おみせやさんごっこ準備製作

時2月5日～3月4日(12日を除く)の毎週(月)水10:00～11:00 函乳幼児

#### ●おみせやさんごっこ

時3月6日(水)10:00～11:00 函未就学児

所本町6-11-25

TEL 779-7030 FAX 772-7972

開館時間 9:00～18:00

2月の休館日

20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 桃の節句～ひな祭り～

日本の伝統行事である3月3日の「桃の節句」に向けて、15体のひな人形からなる「七段飾り」をこどもの城プレイホールに飾ります。子どもたちの健やかな成長と幸せを祈りひな祭りを楽しみましょう。

時2月9日(金)～3月3日(日)



所今泉272

TEL 783-0888 FAX 781-4466

開館時間 9:00～18:00

2月の休館日

8日(水)、22日(木)



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。

### はいはいたいむ

時2月22日(木)10:00～11:00

函参加者同士の交流や手遊び、ふれあい遊びなど

函1歳～1歳3カ月の親子

定12組(先着順) 申2月8日(木)9:00からWeb予約



所春日2-20-3 TEL 778-2008 FAX 777-5804

開館日 (月)～(土)9:00～16:30 (12:00～13:00を除く)

#### ●各催しの申し込み

Web予約/各講座の2週間前の9:00から

Web予約はこちらから →

電話予約/1日(木)9:00から直接または電話

※講座により申し込み方法が異なります。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。

## つつじが丘地域子育て支援センター(つつじが丘認定子ども園)

毎月たくさんのプログラムを準備しています! 全てのプログラムが0歳児から参加可能です。子どもと保護者が一緒に楽しめる時間を支援します! ※全てのプログラムは予約制です。



季節にあった製作や楽しいプログラムを用意しています。ぜひ、こども園ならではの遊びをお楽しみください。

#### 【人気のプログラム】

- 音楽遊び
- 園近くの土手への散歩
- 季節の製作遊び など

所上野1053-1 TEL 725-2622・FAX 725-2912

開館日 (月)～(金)(祝を除く)9:00～14:00(プログラム/10:30～)、12:00～17:00(プログラム/15:00～)

いっしょ  
一歩  
ふみ出す健康づくり



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

## 3月31日(日)締切！ 予防接種の受け忘れにご注意を

### ①麻しん風しん混合ワクチン(2期)

☎市内接種委託医療機関など ☎平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの子ども(小学校入学の前年度) ☎母子健康手帳、予診票(市内接種委託医療機関、東・西保健センター、子ども家庭総合支援センター、子ども支援課、各支所・出張所にある)

### ②高齢者肺炎球菌ワクチン

☎市内接種委託医療機関 ※令和5年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人は、県相互乗り入れ実施機関などでも接種できます。☎過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしていない、次の(1)～(3)のいずれかに該当する人 (1)昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ (2)昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ (3)昭和24年4月1日以前生まれ 費5,000円 ☎健康保険証、予診票(市内接種委託医療機関、東・西保健センター、保険年金課、高齢介護課、各支所・出張所にある) ※経過措置として、対象年齢を拡大して実施していましたが、令和6年3月31日で終了します。令和6年度以降、定期予防接種は65歳の人を対象です。

●①②共通 ☎直接、市内接種委託医療機関へ ※詳しくは、『令和5年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。

## 風しん抗体検査・風しん第5期定期予防接種

風しんの抗体検査・予防接種を行っています。抗体検査や予防接種を受けるには、市が発行するクーポン券が必要です。検査・接種が済んでいない人は早めにかけてください(1人1回だけ利用可)。

クーポン券を紛失したなどで再発行が必要な人は、東保健センターに連絡してください。

☎昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性



厚生労働省  
ホームページ

## 埼玉県コバトン健康 マイレージの終了

埼玉県コバトン健康マイレージは、令和6年3月で終了します。

次の日程で順次終了するため、3月9日(出)までに歩数送信を行ってください。最終抽選日/3月10日(日)、タブレット端末撤去/3月中旬頃、事務局終了/3月19日(火)、システム終了/3月24日(日)

なお、今後は上尾市スポーツ健康都市宣言に伴う市独自の新たな健康増進事業を検討中です。詳しくは、『広報あげお』や市ホームページなどでお知らせします。

## 美姿勢を手に入れる！ 体幹・骨盤エクササイズ (産後コース)

理学療法士・作業療法士が体の変化を知る座学を通して姿勢や体をチェックし、エクササイズを丁寧にお伝えします！ ☎2月17日(出) 10:00～12:00(受け付け/9:45～)

☎東保健センター ☎市内に在住・在勤の産後2カ月以降の人 定15人(先着順) ☎タオル、飲み物 ☎Web予約



予約ページ

## 事業スケジュール

各事業について詳しくは、『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。



健康カレンダー



### 母子保健 東保健センター

- **フツ素塗布** ①2月20日(火) ②3月13日(水)13:15~14:00  
所①東保健センター ②西保健センター ③1歳以上の未就学児 費1,430円
- **10か月児健康相談** 2月22日(木)9:00~10:00
- **にこにこ健康相談会** 2月29日(木)9:00~10:00

#### いのちのオンライン相談

④市内に在住・在勤・在学の人

【LINE窓口】

時毎週(火)15:00~17:00、2月5日(月)21:45~22:45

⑤ラインでID(soudan1@ageokenko1)を追加してトークを送信

【Web窓口】

時毎日24時間

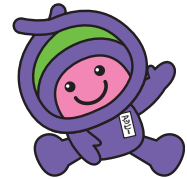
⑥フォームを送信(応答は開所時間内)



### 成人・精神保健 西保健センター

- **心理士によるこころの悩み相談** 3月4日(月)9:10~11:30 ⑦
- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事** 3月7日(木)14:15~14:45 ⑧ ⑨5人
- **運動教室** ①3月8日(金)10:15~11:30 ②3月14日(木)10:15~11:30 所①西保健センター ②東保健センター ③④①筋力アップトレーニング ②ピラティス ④令和6年3月末時点で40~64歳の、医師に運動制限を指示されていない人 ⑤各10人(先着順) ⑥飲み物、タオル、外履きの運動靴(①だけ) ⑦⑧2月1日(木)から ⑨

⑩ 電話予約



## 平日夜間・休日診療

感染症予防対策のため、事前予約制で診療しています。

### ●平日夜間及び休日急患診療所

所 緑丘2-1-27東保健センター3階 ⑪774-2661・⑫772-1353

診療名	診察日	受付時間
小児科・内科	(月)~(金) (祝を除く)	20:00~21:30
小児科・内科・外科	(日)・(祝)	9:00~11:30
		13:00~15:30

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と同様の精密検査などには対応していません。また、投票は最低日数分になります。

### ●産科 2月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2/4・23	上尾中央総合病院	⑬773-1111・⑭773-7122
2/11・25	葵ウイメンズクリニック	⑮781-1188・⑯782-8771
2/12	ひらしま産婦人科	⑰722-1103・⑱722-1146
2/18	ナラヤマレディースクリニック	⑲771-0002・⑳771-3922

※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。

医療機関を受診するか迷った時

埼玉県 AI 救急相談



埼玉県救急電話相談 時毎日24時間 ⑳#7119 ㉑048-824-4199

## 今月の健康 No.507

### 歯ブラシの選び方、交換のタイミング

歯のブラッシングは子どもから大人まで幅広く行われている毎日の習慣です。年齢によって適した歯ブラシがあり、10代までは虫歯のリスクが高いため、虫歯予防に適した歯ブラシがおすすめです。また、20代から高齢者までは歯周病のリスクが上がりますので、歯周病予防に最適な歯ブラシがおすすめです。

最初に10代までに適した歯ブラシの特徴を説明していきます。生え変わりの大人の歯は酸に弱く、口を清潔にしていなくて虫歯になってしまいがちです。ですから、奥歯までしっかりと入るサイズと持ちやすさが重要です。全体的にコンパクトなヘッドで緩やかなカーブを描いたネック部分があり、持ち手が細いシリコン製のブラシがおすすめです。毛先の硬さは柔らかめか普通がよいです。毛先は山形形状で長い毛と短い毛が混合しているとよく届きます。また、生えかけの大人の歯があるとデコボコしていますので、歯にしっかりと届く4列に並ぶタイプがおすすめです。

次に20代から高齢者に適した歯ブラシの特徴を説明します。20代になると歯周病菌が増え始めるので、歯周病予防にかかっているとわかっていくので、歯周病予防に適した歯ブラシの選択が大事です。特に重要なのが毛先の形態です。細く、弾力性があるタイプだと歯周ポケットという歯と歯茎の間の溝に入り込むので、プラーク(歯周病細菌の塊)を取り除くことができます。硬さは柔らかめがよく、歯茎のマッサージ効果も期待できます。歯ブラシの交換のタイミングは、1カ月を目安に歯ブラシの毛先が開いてきたら取り替えましょう。

北本e-life歯科クリニック 桐月寛郎



<b>市民相談</b> 相続、離婚相談など	(出)日、20日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
<b>弁護士相談</b> 事前予約 相続、離婚、契約、調停・訴訟手続きなど	13日(水)、15日(金)、27日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00 (1回の相談は25分)
<b>司法書士相談</b> 事前予約 相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、成年後見手続きなど	7日(木) 13:00~15:30 (1回の相談は30分)
<b>税理士相談</b> 事前予約 相続、贈与、所得税、その他税金問題全般	3月の相談はありません。
<b>行政書士相談</b> 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	19日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
<b>不動産相談</b> 事前予約 不動産の売買・賃貸など	5日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は25分)
<b>行政相談</b> 事前予約 国の行政事務についての要望や苦情	5日(火) 10:00~12:00
<b>住宅増改築・修繕相談</b> 住宅の増改築・修繕	8日(金) 13:00~15:00
<b>土地家屋調査士相談</b> 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	12日(火) 13:15~15:15 (1回の相談は30分)
<b>市民相談室</b> (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。	
<b>ところ</b> ☎775-4643 ☎775-0007 ㊟s53000@city.ageo.lg.jp	

<b>暴力追放相談</b> 事前予約 暴力団対策の相談	(出)日、20日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
<b>ところ</b> 交通防犯課(市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927 ㊟s209000@city.ageo.lg.jp	

<b>女性のための相談</b> 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	20日祝を除く毎週(火) 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
<b>女性のための法律相談</b> 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	19日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
<b>DV電話相談</b> 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、20日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b> 男女共同参画推進センター(市役所第三別館1階) ☎778-5110 ☎778-5112 ㊟s209500@city.ageo.lg.jp	

<b>人権相談</b> 差別、いじめ、ハラスメント、女性・子ども・性の少数者(LGBT)などの人権問題	27日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00
<b>ところ</b> 市役所7階大会議室 ☎人権男女共同参画課 ☎775-5117 ☎778-5112 ㊟s209500@city.ageo.lg.jp	

<b>外国人市民のための相談(ハローコーナー)</b> 外国人市民の生活情報提供や相談など ①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語 ※ベトナム語はメールで相談できます。	よつかげつ にちげつ にち 4日(月)、11日(月)、18日(月) 外国人市民相談室 23日(出)/501会議室 ①9:00~12:00 ②13:00~16:00
--	--

<b>ところ</b> 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 ☎775-4597 ☎775-0007 ㊟s53000@city.ageo.lg.jp	
---	--

<b>消費生活相談(事業者は除く)</b> 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、20日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b> 消費生活センター(市役所別館(青少年センター)2階) ☎775-0801(相談専用電話) ☎775-0800 ☎776-4600 ㊟s252000@city.ageo.lg.jp	

<b>心配ごと相談</b> 家庭内の悩み事、生活上の困り事、介護など	(出)日、20日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~17:00
<b>ところ</b> 社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎773-7155 ☎772-8647	

<b>発達相談</b> 子どもの発達の心配や育児の悩み	(出)日、20日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
<b>運動発達訓練・相談</b> 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)	
<b>言語発達訓練・相談</b> 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)	
<b>ところ</b> 発達支援相談センター(AGECOCO内) ☎725-3373 ☎725-2971 ㊟s172500@city.ageo.lg.jp	

<b>家庭児童相談</b> 18歳未満の子どもについての相談	(出)日、20日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b> 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 ☎776-6164 ☎774-5342 ㊟s172100@city.ageo.lg.jp	

<b>子育て・ひきこもり相談</b> 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、20日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
<b>ところ</b> 子ども家庭総合支援センター(市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342 ㊟s172100@city.ageo.lg.jp	

<b>少年相談</b> 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、20日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b> 少年愛護センター(市役所別館(青少年センター)2階) ☎0800-800-4188(フリーダイヤル) ☎048-775-8718(相談専用電話) ☎775-1444 ☎776-2117 ㊟s106000@city.ageo.lg.jp	

<b>いじめ相談</b> いじめに関する相談(電話)	(出)日、20日祝を除く毎日 10:00~17:00
<b>子ども・いじめホットライン・ホットメール</b> ☎0120-556-290(フリーダイヤル) ㊟556soudan@city.ageo.lg.jp	

<b>就学相談</b> 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、20日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~17:00
<b>教育相談</b> 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)
<b>ところ</b> 教育センター(市役所別館(青少年センター)1階) ☎776-7600 ☎776-7604	

<b>内職相談</b> 内職の相談・紹介、求人(の受理、就業情報の提供など)	(出)日、20日祝を除く毎日 8:30~17:00
<b>ところ</b> 商工課(プラザ22内) ☎777-4441	

<b>一般職業相談</b> 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、20日祝を除く毎日 10:00~17:00
<b>ところ</b> 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) ☎773-3500	

<b>国民年金相談</b> ※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、20日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b> 保険年金課(市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827 ㊟s205500@city.ageo.lg.jp	



## 外国語情報コーナー

今月は「令和6年度 学用品費・給食費などの援助」(5ページ参照)と「国民年金保険料はお得な口座振替を」(14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ページを見てください。

AGEO City  
official website



### English

英語

#### Automatic Withdrawal for National Pension Contributions Payments

You will receive a greater discount on your National Pension contributions if you pay in advance through the automatic bank account withdrawal system rather than paying in cash. If you make a one-year lump-sum payment in advance in cash, the discount is 3,520 yen. However, if you make an advance payment using the automatic bank account withdrawal system, the discount will be 4,150 yen (the amount in the fiscal year of 2023). A greater discount is also given when using the automatic withdrawal system for a 6-month lump-sum advance payment. In case of a 2-year lump-sum advance payment using this withdrawal system, the discount will be approximately 16,000 yen. \*To make lump-sum advance payments through the automatic withdrawal system, you need to apply by February 29 (Thu); this does not include payments applicable to the latter half of this fiscal year (October ~ March). → Hoken-nenkin-ka Tel 775-5137/ Fax 775-9827 Omiya Pension Office Tel 652-3399

#### Assistance for Educational Expenses

Ageo City partially covers necessary educational expenses, such as expenses for school supplies and school lunches, for parents or guardians of children in elementary and/or junior high schools who have financial difficulty (The review will be conducted based on last year's income). If you have just moved into Ageo or you have come to need assistance because your financial status changed, you may apply for this assistance any time. Even if you have already received assistance for school supplies exclusively for new 1<sup>st</sup> and 7<sup>th</sup> graders before your children enter school, you need to reapply to receive this assistance. Application: Application forms are available at city-run elementary and junior high schools, and Gakumu-ka. They are also downloadable from the city website. Please fill out the application form, and submit it along with other required documents to city schools that your children are attending (or will enter). → Gakumu-ka Tel 775-9604/ Fax 775-5633

#### 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

#### PAGAMENTOS DA CONTRIBUIÇÃO PENSÃO APOSENTADORIA ATRAVÉS DE DÉBITO EM CONTA CORRENTE

Os contribuintes do plano de pensão nacional receberão desconto no valor de sua contribuição caso este for pago antecipadamente em uma parcela anual. O valor do desconto para pagamento em uma parcela em dinheiro é de 3.520 ienes ou 4.150 ienes para débito automático em conta (ano base 2023). Aqueles que optarem por pagamento referente a 6 meses através de conta, também é vantajoso.

É oferecido também desconto de aproximadamente 16.000 ienes para aqueles que optarem em pagar antecipadamente suas contribuições referente a 2 anos. \*Excetuando-se as contribuições de 6 meses (segunda metade, referente outubro à março) providenciar pedido até a data de 29 de fevereiro, 5ª feira. → HOKEN NENKIN KA (Seção de Seguro Saúde e Pensão Aposentadoria, Prefeitura de Ageo térreo) Tel 775-5137/ Fax 775-9827 OMIYA NENKIN JIMUSHO (Escritório Pensão Aposentadoria de Omiya) Tel 652-3399

#### Auxílio Escolar

Ajuda especial para cobrir parcialmente as despesas escolares como merenda, material didático e outros de crianças ou estudantes, para famílias que enfrentam dificuldades financeiras para arcar com tais despesas (será avaliado limite de renda). Para famílias que vieram a se mudar para Ageo ou houve alteração na composição familiar durante o meio do ano letivo e que necessitem desta ajuda, poderão entrar com o pedido em qualquer época do ano. E para aqueles que foram beneficiados com auxílio para despesas com material escolar de pré-inscrição para aluno do primeiro ano, será necessário fazer novo pedido para receber o auxílio escolar.

Inscrições: O formulário para requisição poderá ser adquirido nas escolas públicas do primário e ginásio e também na Seção de Assuntos Escolares da prefeitura. É possível fazer download através home page da prefeitura. Preencher e anexar os documentos necessários e entregar a escola onde a criança será cursando (ou onde será matriculada) ou na Seção de Assuntos Escolares. → GAKUMU KA (Seção de Assuntos Escolares) Tel 775-9604/ Fax 775-5633

#### 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 o informativo "Hello Corner News" em língua estrangeira onde poderão ser encontrados informações gerais do cotidiano e eventos de nossa cidade. Ver o site da prefeitura de Ageo.

### Español

スペイン語

#### Pago de las cuotas de la pensión nacional mediante la domiciliación bancaria

Es conveniente pagar las cuotas de la pensión nacional mediante la transferencia bancaria, ya que hay incentivo de descuento en cuanto al pago adelantado. Si se pagan las cuotas para doce meses en efectivo de forma adelantada, podrá gozar del descuento de 3.520 yenes, por otra parte, si el pago es a través de la domiciliación bancaria, el descuento llegará a 4.150 yenes. (valor del año fiscal 2023). Es conveniente también abonar las cuotas de seis meses de forma adelantada. Si se saldan las cuotas para dos años mediante la transferencia bancaria, el valor del descuento alcanza unos 16.000 yenes. \*En caso de que quiera pagar las cuotas de pago adelantado por seis meses, un año o dos años salvo para el segundo semestre (de octubre a marzo del año que viene) hay que hacer el trámite para el jueves, 29 de febrero. → Hoken nenkin-ka: Tel 775-5137/ Fax 775-9827 Oficina de las Pensiones en Omiya: Tel 652-3399

#### Ayuda económica para materiales escolares

La municipalidad de Ageo otorga una asistencia especial con el fin de cubrir parcialmente gastos escolares, como gasto de materiales didácticos y el de comida, a los padres y responsables del estudiante que tienen dificultad económica para que sus hijos sigan estudiando en la escuela primaria o/y secundaria. El Ayuntamiento realizará la evaluación basándose en los ingresos del año anterior. Merece la pena recordar que se puede pedir el subsidio siempre y cuando se la necesite, por ejemplo, porque acaba de mudarse a Ageo o sufre un fuerte bajón económico, etc. Aquellos que recibieron una ayuda especial sumistrada con el fin de cubrir gastos de materiales escolares de los alumnos recién ingresado al colegio tienen que solicitar la ayuda convencional. ¿Cómo solicitar?: Primero obtenga el formulario de solicitud, que está en cada colegio público y en Gakumu-ka del Ayuntamiento de Ageo. También podrá descargarlo en el sitio web de la Ciudad de Ageo. Una vez llenada la hoja, preséntelo con todos los documentos necesarios a Gakumu-ka o a la escuela inscrita o la escuela en la que va a ingresar su hijo. → Gakumu-ka Tel 775-9604/ Fax 775-5633

#### 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

#### 缴纳国民年金保险费

缴纳保险费时利用转账方式,很方便。事先缴纳的话还可以增加折扣额。1年的保险费总额,事先利用现金缴纳的话折扣3520日元,利用转账方式的话折扣4150日元(令和5年度)。事先缴纳6个月保险费的话利用转账的方式,有些优惠(会便宜一点)。另外利用转账的方式事先缴纳2年份的保险费,折扣1万6000日元左右。\*前期6个月(4~9月)利用转账的话在2月29日(星期四)之前必须报名。→ 保险年金课 Tel 775-5137/ Fax 775-9827 大官年金事务所 Tel 652-3399

#### 学习用品费及给食费的补助

由于经济方面原因而就学困难的儿童·学生家长,上尾市将会支付一部分的学习用品费及给食费的补助(按照去年的所得进行审查)。在年度途中,户籍迁到上尾市或家庭状况发生变化,而需要补助的家庭,可以随时办理补助的申请手续。新入学儿童·学生之中已经接受入学前支付学习用品费的人也必需重新申请。报名:申请书准备在各市立小·中学校及学务课(市役所7楼),也可以从市官方主页下载·印刷。请填写申请书里的必要事项,并携带必要文件到各小·中学校或学务课提出申请。→ 学务课 Tel 775-9604/ Fax 775-5633

#### 详细情况请在以下机关询问

市民协助推进课 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。

あげおのできごと  
“ほっと”にお届け!



# あげたて! NEWS



- 1 再会を喜ぶ参加者
- 2 久しぶりに会った仲間  
記念撮影
- 3 誓いのことばを述べる竹村さん

## 理想の大人を目指して 令和6年上尾市二十歳のつどい

1月7日、文化センターで「令和6年上尾市二十歳のつどい」が行われました。

ことしは市内で2、138人が20歳を迎え、多くの人が会場に集いました。会場に集まった人たちは久々の再会を喜び、近況を報告し合い、たくさんの笑顔にあふれていました。誓いのことばでは「それぞれの理想の大人を目指して、胸を張って困難や時代の変化と真つすぐ向き合っていきたいと思います」と宣言しました。

畠山市長は「新たな時代を切り拓いていく皆さんの若い力や行動力に期待しています」と未来を支える若人を激励しました。



## 歳神様を迎える手作りの門松 親子ミニ門松作り教室



12月27日、原市公民館で「親子ミニ門松作り教室」が行われました。伝統の正月飾りである門松の意味を学び、手作り体験をするものです。

参加した10組の小学生と保護者は、太い竹に「菰」を巻き付けた土台に砂を入れ、竹や自分で切った松の枝を挿してオリジナルの門松を作りました。制作を終えた親子は「門松の意味や飾り方を知るよい機会になった」「飾り付けが楽しかった」と柔らかい笑顔を見せました。

小振りながらも立派な手作りの門松は玄関や門に飾られ、歳神様を迎え入れてくれたことでした。

## さらなる展開を見込んで 上尾市と埼玉上尾メディックスの連携協定調印式



1月14日、県立武道館で「上尾市と埼玉上尾メディックスの連携協定調印式」が行われました。

この連携協定は、スポーツを通じてまちの活性化やスポーツ文化の創出、地域社会・経済活動の発展、青少年の健全育成を目的としています。

調印式は上尾メディックスのホームゲーム中に行われ、大野県知事が立会人として参加しました。埼玉上尾メディックスとはこれまでキラリ☆あけおPR大使の活動やバレーボール教室など主にスポーツ分野で協働してきました。今後は地域振興・健康増進など、さらなる展開が見込まれます。

◆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。

