

笑顔きらめく
“ほっと”なまち あげお

Ageo

広報
あげお

2016
平成28年

No.988

7
月号



歩いて魅力を再発見

あげお駅からハイキング



● 今月の表紙

6月4～19日の期間中、「あげお駅からハイキング」が開催され、11日には、元ショートトラックスピードスケート選手の勅使川原郁恵さんのウォーキング教室や、スタンプラリーなどのイベントも行われました。

真夏日の晴天となった当日、約400人の参加者は、JR上尾駅を出発し、荒川堤沿いの草原や上尾丸山公園の花しょうぶ田などを巡り、約15キロを歩き、市内の魅力を再発見しました。

市の人口・世帯



(平成28年6月1日現在)

22万7,986人

男/11万3,353人

女/11万4,633人

※前月より27人増

9万7,799世帯

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

活気あふれる あげおの夏

4 市政ニュース

「集いの公園」の都市計画公園区域の変更に係る素案の閲覧と説明公聴会／「上尾すずらん保育園」と「みんないっしょのいっぽ」が開園／上尾市文化センター・上尾公民館の休館と事務所の移転／県指定無形民俗文化財 平方のどろいんきょ 他

14 市民のひろば

まちかど特派員だより「身近な自然観察 ネイチャーウォークを楽しもう!」／アップイーネット/スポットライト(眞嶋 直子さん)／読者の声/わたしたちの学校(尾山台小学校)／未来へすすく!わが家のアイドル/小学校給食レシピ(じゅうしい)

17 図書館へようこそ

18 シティ情報

公開保育/花火・火遊びによる火災の防止/上尾市野球大会/上尾市美術展覧会作品/夏休み親子企画 おこづかいが子どもの人生を変える!/夏休み一日消防士 他

29 8月の相談

30 みんなあつまれ いっしょにあそぼ!

アップイーランド/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

32 保健センター通信 一歩ふみ出す健康づくり

アップイー・ウォーキングライフ 他 /母子・成人・精神保健事業スケジュール/平日夜間・休日診療/今月の健康

34 Highlights 外国語情報コーナー

35 上尾歴史散歩

町村合併と町村自治

36 あげたて! NEWS

第32回いきいきライフ大運動会/上尾中学校改築事業竣工式典/M-1グランプリツアーinあげお

クイズ

アップイーを探そう!

右のアップイーが登場するのは何ページ?

正解者の中から抽選で5人に粗品を差し上げます。



応募方法

はがきかメールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、「広報あげお」の感想を記入して、7月20日(水)まで(必着)に広報広聴課「クイズ アップイーを探そう!」係へ。

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8月号のこのコーナーに掲載します。
前号の答えは「19」でした。

上尾夏まつり

7月16日(土)
17日(日)

毎年恒例の「上尾夏まつり」を開催します。16日は各町内で神輿の渡御、17日は12～21時に交通規制区域内(下図参照)で8町内会の神輿の渡御、山車・引き太鼓などを行います。

〒8町内・JR上尾駅周辺 上尾夏まつり実行委員会(上尾商工会議所内) ☎773-3111・☎775-9090

交通規制区域

- 東口周辺
17日12時～21時30分
- 西口周辺
17日18時30分～20時30分



今月の
イチ面



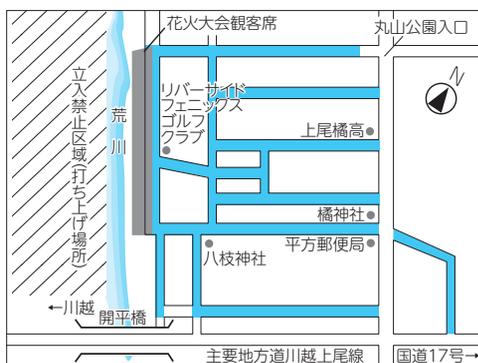
夏のおあげあふれる活気



ことしも夏の夜の風物詩「あげお花火大会」を盛大に開催します。夜空を華やかに彩る花火を見ながら、夏の思い出をつくりませんか？

〒平方地区の荒川河川敷(開平橋からリバーサイドフェニックスゴルフクラブまで) ※JR上尾駅西口から会場付近までの臨時バス(有料)を16時から運行します。当日、会場付近では17時30分から右図のとおり交通規制を行いますので注意してください。詳しくは市観光協会へお問い合わせください。

上尾市観光協会 ☎775-5917・☎775-5024



交通規制区域

あげお
花火大会

7月30日(土)19時～
※雨天の場合は8月6日(土)です。



**「集いの公園」の都市計画公園
区域の変更に係る素案の
閲覧と説明公聴会**

都市計画課 ☎775-7629
FAX775-9906

【素案の閲覧】☎7月15日(金)～29日(金)
8時30分～17時15分(土)(日)を除く
☎都市計画課 ※市ホームページで
も閲覧できます。【説明公聴会】☎
8月6日(土)10時～ ☎三井集会所
(小泉6-97)

**児童扶養手当の申請・
ひとり親家庭等医療費の助成**

子ども支援課 ☎775-6819
FAX774-5342

●児童扶養手当

父または母と生計を別に行っている
児童を育てている家庭の生活の安定
と自立を助け、児童の福祉の増進を
図るための制度です。 ☎おおむね
次の①～⑦のいずれかに該当し、18
歳の誕生日の属する年度末までの児
童(一定の障害がある児童の場合は
20歳未満)を監督・保護・養育してい
る父または母もしくは養育者(所得制
限など一定の要件あり)①父母が離婚
した②父または母が死亡した③父ま
たは母が重度の障害の状態にある④
父または母に1年以上遺棄されてい

る⑤父または母が裁判所からDV保
護命令を受けた⑥父または母が法令
により1年以上拘禁されている⑦母
が婚姻によらず出産した 【支給額】
左表のとおり

児童数	支給額(月額)	
	全部支給	一部支給
1人	42,330円	9,990円～42,320円
2人	47,330円	(9,990～42,320円) +5,000円
3人以上	1人につき3,000円を加算	

※4月から支給額が変更になりました。

●ひとり親家庭等医療費

医療費の一部を支給することで、
ひとり親家庭などの生活の安定と自
立を支援し、福祉の増進を図るため
の制度です。 ☎次のいずれかに該
当する人(所得制限や年齢要件など
あり)①児童扶養手当受給資格者(前
記、児童扶養手当欄を参照)②①以外
のひとり親家庭の父または母もしく
は養育者と児童 【助成額】入院・外
来などの各医療保険制度の自己負担
額と入院時食事療養標準負担額の2
分の1

※児童扶養手当とひとり親家庭等医
療費助成の申請に必要な書類は、申
請者の状況によって異なります。事

前に子ども支援課に問い合わせてく
ださい。

特別児童扶養手当の申請

障害福祉課 ☎775-5123
FAX776-8872

一定の障害がある子どもを育てて
いる人に支給する手当です。 ☎お
おむね次の①～③のいずれかに該当
する20歳未満の子ども(施設入所者・
公的年金受給者を除く)を監護して
いる父母が養育者(所得制限あり)
①身体障害者手帳1～3級・4級の
一部の障害、または重度の内科的疾
患がある②療育手帳の判定がA・A・
Bである③精神障害などで①②と同
程度である 【支給月額】重度/5万
1,500円、中度/3万4,300
円 ※(土)(日)は受け付けできません。

**私立幼稚園就園奨励費
補助金**

保育課 ☎775-5044
FAX774-5342

☎上尾市に住民登録があり、私立幼
稚園に通園している次の①か②の幼
児がいる世帯①満3歳児/平成25年
4月2日～平成26年4月1日生まれ
で満3歳に達した後、幼稚園に入園
した幼児②3～5歳児/平成22年4
月2日～平成25年4月1日生まれの

幼児 ※世帯の所得状況・子どもの
人数により補助金額と補助金の交付
可否を決定します。各幼稚園から申
請用紙を配布していますので、まだ
申請用紙が届かない世帯は保育課へ
連絡してください。

**「上尾すずらん保育園」と
「みんなのつよのつよ」
が開園**

保育課 ☎775-5121
FAX774-5342

9月1日(木)に市内54、55園目とな
る保育施設(小規模保育事業所)が開
園します。【保育施設】①上尾すず
らん保育園/☎原市北1-1-5 ☎
6月～2歳児 ☎19人 ②みんな
のつよのつよ/☎中妻4-1-11
☎3月～2歳児 ☎10人 【①②
共通】☎8月10日(水)までに保育課へ
※先着順ではありません。入所基準
を基に、入所希望者の家庭状況や保
育を必要とする状況を総合的に判断
して利用調整(選考)します。

夏の交通事故防止運動

交通防犯課 ☎775-5138
FAX775-9927

夏は交通事故が多発する傾向にあ
り、特に子どもや高齢者の自転車事
故の割合が非常に高くなっています。

家庭や地域で注意を呼びかけ、交通ルールと正しいマナーを実践し、事故に遭わないよう、起こさないように十分注意してください。 時7月15日(金)～24日(日) **【運動の重点目標】**
 ①子どもと高齢者の交通事故防止②自転車の安全利用の推進③飲酒運転の根絶 **【市の重点目標】**自転車の交通ルール順守とマナー向上 **【市内交通事故統計4月末】**件数/280件・死者数/1人・負傷者数/334人



後期高齢者医療制度 保険料率の改定

保険年金課 ㊟775-5125
 (高齢者医療) ㊟775-9827

後期高齢者医療保険料の保険料率は、2年ごとに決定します。平成28・29年度の埼玉県の新しい保険料率が決まりました(下表参照)。年間保険料額の上限は57万円で変更はありません。平成28年度の後期高齢者医療保険料額の決定通知書兼納入通知書は、7月中旬に郵送します。保険料は、全ての被保険者にかか

ります。保険料額は被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額(賦課のものとなる所得金額×所得割率)」との合計で計算します。均等割額と所得割率は県内均一です。

保険料率の比較

区分	平成26・27年度	平成28・29年度
均等割額	42,440円(年間)	42,070円(年間)
所得割率	8.29%	8.34%

後期高齢者医療制度 新保険証を7月下旬に郵送

保険年金課 ㊟775-5125
 (高齢者医療) ㊟775-9827

後期高齢者医療被保険者証(保険証)は8月1日(月)に更新になるため、新しい保険証を7月下旬に郵送します。有効期限が過ぎた保険証は、保険年金課または各支所・出張所へ返却するか、はさみなどで切って処分してください。

■負担割合

保険証には、医療機関などで受診する際の窓口負担割合が記載されています。この割合は、毎年8月1日

【表2】後期高齢者医療制度・負担割合の再判定基準

世帯の状況	収入額 (必要経費などを差し引く前の収入額の合計)	負担割合
被保険者が2人以上	各被保険者の収入額合計が520万円未満	1 割
被保険者が1人	383万円未満	
被保険者が1人 (同一世帯内に70～74歳の人がいる)	他の世帯員(70～74歳の人)を含めた収入が520万円未満	

【表1】負担割合を判定する課税標準額の基準

区分	医療機関の 窓口負担	市県民税 課税標準額
一般・ 低所得者	1 割	145万円 未満
現役並み 所得者	3 割	145万円 以上

※一般所得者は住民税課税世帯、低所得者は住民税非課税世帯です。
 ※負担割合は、同一世帯に属する被保険者だけの所得で判定します。

現在の世帯状況と平成27年中の市・県民税課税標準額に応じて判定します(表1参照)。現役並み所得者(3割負担)でも、収入を考慮した再判定の基準が設けられています(表2参照)。具体的な申請手続きについては、該当者へ別途通知します。

後期高齢者医療制度 限度額認定証の申請

保険年金課 ㊟775-5125
 (高齢者医療) ㊟775-9827

後期高齢者医療保険加入者で住民税非課税世帯の人は、限度額適用・標準負担額減額認定証(限度額認定証)が申請できます。医療機関窓口で限度額認定証を提示することで入院した時の支払いが減額されます。※差額室料などの保険診療外は別途負担が必要です。 申身分証明書(顔写真のあるもの)なら1点、ないものなら2点以上を用意して直接、保険年金課へ。 ※事前に電話で発行可能か確認することができます。

■更新手続き

限度額認定証は、毎年8月1日に更新になります。すでに発行され、交付要件を満たす人には新しい限度額認定証を7月下旬に郵送します。 ※同一世帯内に住民税が課税されている人や、未申告の人がいる場合は申請できません。



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」

街づくり推進会議市民委員を募集

都市計画課 ☎775-7629
☎775-9906

市では、市民、事業者、市の三者協働による街づくりについて、市長への提案や、調査・審議をするための機関として「上尾市街づくり推進会議」を設置しています。この会議は、有識者、公募で選考された市民、市職員などで構成されるもので、今回は市民委員を公募します。【募集人数】3人以内 【任期】委嘱の日(10月予定)から2年間 【応募資格】応募日現在、次の①～④の全てに該当する人①市民、事業者、市の三者協働による街づくりについて理解と関心がある②市内に住所がある20歳以上③国、地方公共団体の議員または常勤の公務員でない④平日に開催される会議に出席できる(年2回程度) 【応募方法】応募用紙(都市計画課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入の上、小論文(あなたの考える魅力ある街(上尾とは)(800字以内)を添えて、7月29日(金)まで(必着)に郵送(〒362-0850 本町3-1-1)またはメール(☎5351000@city.ageo.lg.jp)を都市計画課へ ※提出書類は返却し

ません。【選考方法】書類選考の上、結果を9月上旬までに応募者全員に通知 【報酬】市の規定で定める委員報酬額



介護保険65歳以上の皆さんへ

高齢介護課 ☎775-5127
☎776-8872

介護保険料納入通知書を郵送

65歳以上(第1号被保険者)の皆さんへ「介護保険料納入通知書(介護保険料額決定通知書)」を7月上旬に郵送します。

介護保険料の納め方は、特別徴収(年金天引き)と普通徴収(納付書または口座振替)があり、年額18万円以上の年金(老齢基礎年金、退職年金、遺族年金、障害年金)を受給している人は、原則として特別徴収になります。年金天引きの開始時期については下図を参照してください。 ※具体的な納め方は、同封のしおりをご覧ください。納付で困ったときは、高齢介護課へ相談してください。なお40～64歳の人(第2号被保険者)は加入している健康保険の保険料と一緒に

に納めることになっていきます。詳しくは下表を参照してください。

介護保険料Q&A

Q 保険料は、なぜ納めなければならぬのですか？

A 介護保険制度では、40歳以上の全ての人が保険料を納めることになっています。介護保険事業は皆さんが負担する保険料で運営しています。介護が必要となったときに安心して利用するためにも保険料の納付は大切です。保険料を滞納すると介護サービス利用のときに、給付を制限することがありますので注意してください。

Q 年金天引きになっていきますが、4・6月の保険料はどのように決まるのですか？

A 保険料決定前の期間を仮徴収期間とし、基本的に2月と同額を天引きし、7月の保険料決定後に年額を8月以降もしくは10月以降の期間で調整します。

Q 年金天引きされていますが、口座振替に変更するにはどうすればいいですか？

A 介護保険料が年金天引きになっている人は、口座振替に変更することはできません。後期高齢者医療保険料とは仕組みが異なりますので、注意してください。

【表】 介護保険料の納付方法

第2号被保険者 (40～64歳)	第1号被保険者 (65歳以上)
健康保険料と一緒に納付	納付書・口座振替・年金天引きによる納付

※第1号被保険者の保険料は高齢介護課へ、第2号被保険者の保険料は加入している健康保険組合へそれぞれ直接、問い合わせてください。

【図】 年金天引き(特別徴収)の開始時期



※年金(年額18万円以上)の受給開始が4月の人は、10月から介護保険料が年金から天引きされます。年金の受給開始が6・8・10月の人は平成29年4月から、12月以降の人は平成29年6月以降からそれぞれ天引きされます。受給手続き時期により、上記のとおりにならない場合があります。

市長 キラリ 通心



サボテンの花

市長 島村 穰

市民の皆さん、こんにちは。市長の島村です。
陽射しの強さに日陰を求める季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

それとは反対に、夏の太陽を待っていたかのようにわが家のサボテンが七つの大きな花を咲かせました。草木とは違い、成長に気が付きにくい鉢植えのサボテンですが、つぼみを付けたかと思ったら見る見るうちに伸びはじめ、真っ白に輝く一日限りの花を見せてくれました。生命の力強さを感じるとともに、その花のまぶしさに仕事に向かう朝の顔がほころびました。

7月は文月とも言いますが、その呼び名は、七夕の短冊が由来であるという説もあるそうです。七夕は各地でさまざまな習わしがありますが、裁縫だけでなく書道や芸事の上達を願う日でもあります。その七夕を前に行われた各地区の公民館祭りでは、市民の皆さんの文化的

な活動の成果がお披露目されました。内容は幅広く、絵画や陶芸からダンスや演奏、ボランティア活動の発表といった多くの分野に及んでいます。皆さんの「成果」は、これまでに重ねた一つ一つの努力や費やした時間が、輝かしく一斉に開花したような力強いものばかりで、とても感動します。

仕事を離れた文化的な活動は、人生に潤いを与えてくれるばかりか、目的や生きがいにもなります。最近の社会はあまりにも忙しいせいか、全体的に余裕を失い、思いやりの気持ちが少なくなっているような気がします。このような時こそ、こうした活動が潤いとなり、心を落ち着かせ、優しさを取り戻すきっかけとなるのではないのでしょうか。どのようなことも、すぐに思うような結果が出るとは限りません。種をまき、水をやり、光を当てて大切に育てるように、継続して努力を続けることが、いつしかきれいな花を咲かせることにつながります。

さて、市内では、皆さんが育てた種が成長し、四季に応じた「はな」が次々に咲きます。今月も一年に一度その時期だけに見られる、夏祭りという「華」や、上尾の夜空を彩る「花火」が見頃です。きれいに咲いた「はな」を皆さんで楽しんで、笑顔の花を増やしていきたいですね。

介護保険負担割合証を郵送

高齢介護課 ☎775-6473
☎776-8872

要介護要支援認定を受けている人へ、8月以降の介護保険負担割合証(うぐいす色)を郵送します。介護保険サービス利用時の負担割合(1割または2割 ※注)が記載されていますので、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)に必ず提示してください。 ※注 2割負担となるのは、本人の合計所得金額が160万円以上の人です。ただし、年金収入とその他の合計所得金額の合計が①単身で280万円未満②65歳以上の人が2人以上いる世帯で346万円未満の場合は1割負担のままです。

介護保険負担限度額認定の申請を

高齢介護課 ☎775-6473
☎776-8872

介護保険施設サービスと短期入所サービスを利用する際、対象となる人は食費と居住費の負担が軽減されます。現在発行している認定証は、7月31日(日)で有効期限が切れるため、引き続き認定を希望する人は、再度申請が必要です。平成27年8月〜平成28年5月に認定を受けている人には、7月上旬に案内通知と申請書を

郵送します。 ①②③の全て

に該当する人①本人と世帯全員が住民税非課税②配偶者が本人と別世帯の場合、配偶者も住民税非課税③預貯金などが単身の場合は1千万円以下、夫婦の場合は2千万円以下 ※この認定は、平成28年度の課税状況などに基づいた審査を行うため、認定されない場合があります。 甲 申請書(高齢介護課にある)に必要事項を記入し、関係書類と一緒に直接、高齢介護課へ ※申請日を含む月の1日から適用となります。

上尾市健康プラザわくわくランドの指定管理者を募集

西貝塚環境センター ☎725-0167
☎781-9166

市健康プラザわくわくランドは平成18年4月から指定管理者制度を導入しており、現在の指定期間が平成29年3月31日(金)で終了します。平成29年4月1日から平成34年3月31日までの管理運営を行う指定管理者(法人その他の団体)を募集します。 甲 申請書(西貝塚環境センターにある。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、7月25日(月)〜29日(金)に直接、西貝塚環境センターへ ※詳しくは指定管理者募集要項をご覧ください。

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」 定員 持ち物
甲 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

上尾市文化センター・上尾 公民館の休館と事務所の移転

市民協働推進課
☎775-4539
☎775-9819

上尾市文化センターは、耐震補強工事などの改修工事のため、平成28年8月1日(月)から平成29年8月31日(木)まで上尾公民館を含む施設全体が休館になる予定です。これに伴い、休館中の事務所は次のとおり移転します。**【文化センター】**イコス上尾内(〒362-0011平塚951-2) ☎774-2951・☎774-2955 **【上尾公民館】**教育センター内(〒362-0037上町2-14-19) ☎775-0185・☎776-7366 ※いずれの連絡先も移転前から変更はありません。

特定健診・後期高齢者健診

保険年金課(特定健診) ☎782-6494
☎775-9827
(後期高齢者健診) ☎775-5125
☎775-9827

平成28年度の特定健診、後期高齢者健診の実施期間は、10月31日(月)までです。期間の終了間際は医療機関の混雑が予想されます。受診がまだ済んでいない人は早めに受診しましょう。受診には受診券が必要です。受診券は再交付できませんので、紛失した人は保険年金課(特定健診/管

理担当、後期高齢者健診/高齢者医療担当)に問い合わせてください。※平成28年度から上尾二ツ宮クリニックと西村ハートクリニックでも受診できます。

特定保健指導の利用

保険年金課 ☎782-6494
☎775-9827

市国民健康保険では、特定健診を受けた結果、特定保健指導の対象となった人に「特定保健指導利用券」を郵送します。特定保健指導では、生活習慣病にかかる危険度に応じて、医師、保健師、管理栄養士などと一緒に関心のある生活に見合った目標を立て、生活習慣の改善に取り組みます。

東日本大震災で他地域に 避難している人への 特定健診・後期高齢者健診

保険年金課(特定健診) ☎782-6494
☎775-5125
(後期高齢者健診) ☎775-9827

宮城県の一部市町村では、東日本大震災により住民票を異動しないで他地域に避難している人も、避難先で特定健診・後期高齢者健診を受けることができます。☎国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者のうち、次の市町村から住民票を異

市民体育館通りの歩道整備工事

道路課 ☎775-9049・☎775-9906

市民体育館通りの電線地中化事業に伴う歩道整備工事を行います。区間は、春日神社前から鴨川までの約420mです。電線地中化事業は、電線や電話線の移設工事や電柱の抜き取りなど、各企業と協同で行う事業です。ご迷惑をお掛けしていますが、今年度は事業完了に向け、歩道の整備を行います。工事期間中は、安全対策など十分に配慮しながら工事を進めていきますので、ご協力をお願いします。【工事期間】8月～平成29年3月まで(予定) 所下図のとおり



動しないで他地域に避難している人
宮城県/仙台市、石巻市、気仙沼市、東松島市、山元町、女川町、南三陸町
【受診期間】平成29年3月31日(金)まで
【検査内容】特定健診などの基本項目に沿った身体測定、血圧、尿検査など
※詳細な健診項目は医師が必要と認められた場合に実施します。市町村で独自に追加する検査項目やがん検診などは除きます。①避難元の市町村に連絡をする②避難元の市町村から「受診券」「実施医療機関一覧」「昨年度の健診結果(昨年受けた人だけ)が

国民健康保険加入者の 限度額適用認定証の申請

保険年金課(給付) ☎775-5136
☎775-9827

月ごとの医療費(差額ベッド代・食事代・保険診療外医療などを除く)の額が自己負担限度額を超えた場合に、「限度額適用認定証」を提示する

と、医療機関窓口での支払いが限度額までになります。 ④国民健康保険加入者(70歳以上は住民税非課税世帯だけ)で次に該当する人 現在認定証を持っていない人/自己負担限度額は世帯の所得区分に応じて異なります。あらかじめ保険年金課で交付の申請をしてください。所得区分ごとの認定証を交付します。 既に認定証を持っている人/現在発行されている認定証は7月31日(日)で有効期限が切れるため、今後必要ない人は改めて申請が必要です。 ※70歳以上で①負担割合が3割の人②負担割合が1割、2割で、住民税課税世帯の人——は保険証兼高齢受給者証が認定証と同様の効力を持つため、申請は不要です。 ③本人の被保険者証・世帯主と本人のマイナンバー

が分かるもの・来庁者の本人確認書類を用意して、保険年金課へ ④国民健康保険税を滞納していると交付されません。別世帯の人が申請する場合、委任状が必要です。支所・出張所では交付できません。

国民年金保険料免除制度・納付猶予制度

保険年金課 ☎775-5137

FAX 775-9827

経済的な理由などで国民年金保険

料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の全額が免除される「全額免除」と保険料の一部が免除される「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」、保険料の納付が猶予になる「納付猶予制度」を利用してください。

●保険料免除制度

①次の①～⑥のいずれかに該当する人(学生を除く)①本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下②天災や失業などにより納付が著しく困難③生活保護法による生活扶助以外の扶助などを受けている④地方税法上の障害者または寡婦で、前年の所得が一定額以下⑤東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う被災者⑥特別障害給付金を受けている

●納付猶予制度

平成28年7月から平成37年6月まで対象が拡大しました。 ④50歳未満で本人・配偶者の前年の所得が一定額以下の人、または前記の②～⑥に該当する人

●共通事項

【承認の効果】①承認期間は老齢基礎年金の受給に必要な期間(最低25年)に含まれる②障害・遺族基礎年金の受給対象期間になる③年金額の一部が免除される ※保険料の一部が免除された場合、免除後の保険料を納付

しない月は未納期間になります。納付猶予制度は、年金額への反映はありません。 【申請できる期間】申請日の2年1カ月前から平成29年6月分 ※納付猶予制度を申請する30歳以上50歳未満の人は、平成28年7月分から申請できます。 ④年金手帳、印鑑、雇用保険の受給資格者証や離職票の写し(申請理由が失業の場合) 【追納】承認期間の保険料は10年までさかのぼって納付できます。 ※3年度目を経過した期間の追納には加算金が付きます。 ④直接、保険年金課(現年度に限り、各支所・出張所でも申し込み可)へ ※継続審査の対象でない人は、毎年申請が必要です。

市長へのはがき

—あなたの声を市政に—

広報広聴課 ☎775-4918
FAX 776-8873

市民の皆さんと協働によるまちづくりを進めるため、市に対して感じていることや、望むことなどを「市長へのはがき」でお聞かせください。

昨年度は、363件の貴重な意見を頂きました。意見の内訳は、教育・文化・スポーツ関係が77件、環境・安全・みどりに関するものが65件、健康・福祉・医療関係が55件、まちづくり・基盤整備関係が44件、行財政・窓口接

遇に関するものが38件、保険・年金・税・証明関係が8件、産業・経済関係が5件、その他が71件でした。

「市長へのはがき」は、市役所1階総合案内、各支所・出張所、図書館、上尾市民体育館、上尾市文化センター、上尾市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。

**ご利用ください
市政相談委員制度**

広報広聴課 ☎775-4918
FAX 776-8873

市政相談委員は、市政に対する苦情を受け、公正・中立的な立場で処理します。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。 ④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 ④市役所、各支所・出張所、主な公共施設にある「苦情申立書」に記入して、直接または郵送で広報広聴課(〒362-8501本町3-1-1)か各支所・出張所へ



申立書と専用封筒

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
④申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 ④お問い合わせ ※記載のないものは「無料」

親子防災宿泊体験の参加者を募集

危機管理防災課

☎775-5140・☎775-9927

夏休みのひととき、県の防災学習施設で地震や暴風を体験したり、「尾瀬の郷」片品村で豊かな自然を楽しんだりして、親子の絆を深めませんか。

☎7月28日(木)・29日(金)(泊2日) 所群馬県片品村の旅館 【行き先】埼玉県防災学習センター(鴻巣市)、片品村役場、吹割の滝、丸沼高原など 【交通手段】大型バス ☎市内の小学4年生から中学3年生までの子どもとその親 費親/6千円、子ども/3千円 定親子15組 ※応募者多数の場合は抽選です。 ☎7月13日(水)まで(土(日)を除く)に、直接か電話で危機管理防災課へ



介護予防事業に参加しませんか

高齢介護課

☎775-4190・☎776-8872

市では、下表のとおり介護予防事業を行っています。これは、心や体の機能が低下し、介護が必要な状態にならないよう、体を動かし脳を活性化させ、自立して生き生きと暮らしていくための事業です。☎市内に在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けてなく、応募用紙の「基本チェックリスト」の必要項目に該当

する人 費元気アップ教室 運動・文化コース/1回150円 ※その他は無料です。☎応募用紙(高齢介護課、各支所・出張所、各地域包括支援センターにある)に必要事項を記入して、直接または郵送で8月12日(金)まで(必着)に高齢介護課へ(応募者多数の場合は抽選) ※機能低下が顕著な人を優先する場合があります。

元気アップ教室 運動コース(10月～平成29年3月)

コース	とき	実施会場	内容	対象	定員	
運動教室	毎週(火) 10:00～11:30	コナミススポーツクラブ 北上尾	介護予防のための運動 ※主治医から運動を許可されている人が参加できます。	JR高崎線西側に 在住の介護予防 運動が必要な人	15人	
	毎週(水) 13:30～15:00	パストーン浅間台			JR高崎線東側に 在住の介護予防 運動が必要な人	20人
	毎週(木) 10:00～11:30	日々トレはると 上尾小敷谷				15人
	毎週(日) 10:00～11:30	あけぼの				
	毎週(土) 10:00～11:30	介護予防フィットネス あゆみ		上平地区に在住 の介護予防運動 が必要な人		8人
	毎週(土) 15:00～16:30	上尾メディカルクリニック				
	毎週(土) 10:00～11:30	リハビリデイサービス nagomi				
毎週(休) 10:00～11:30	スウィン日の出					

元気アップ教室 文化コース(10月～平成29年3月)

コース	とき	実施会場	内容	対象	定員
健康カラオケ教室	毎週(金) 13:30～15:00	ヨークカルチャーセン ター上尾 (ショーサンプラザ5階)	講師とともに歌を歌う	外出の機会が少 ない人、全般的 な生活機能の低 下やうつに注意 が必要な人	20人
パソコン教室	毎週(水) 12:20～14:20	ハローパソコン教室 (アリオ上尾校)	パソコンで水彩画を描く		10人

栄養講座・歯科講座

コース	とき	実施会場	内容	対象	定員
栄養講座	10:00～11:00 または 14:00～15:00	市内の公民館・集会所	栄養士による栄養改善講座	低栄養状態の改 善が必要な人	なし
歯科講座			歯科医師または歯科衛生士に よる口腔機能向上講座	口腔ケアが必要 な人	

※日程・会場は申し込み後にお知らせします。

看護師による訪問

コース	とき	実施会場	内容	対象	定員
ほのぼの元気事業	おおむね3カ月間で 5回訪問	自宅	看護師による家庭訪問	認知機能の低下やう つに注意が必要な 人	60人

県指定無形
民俗文化財

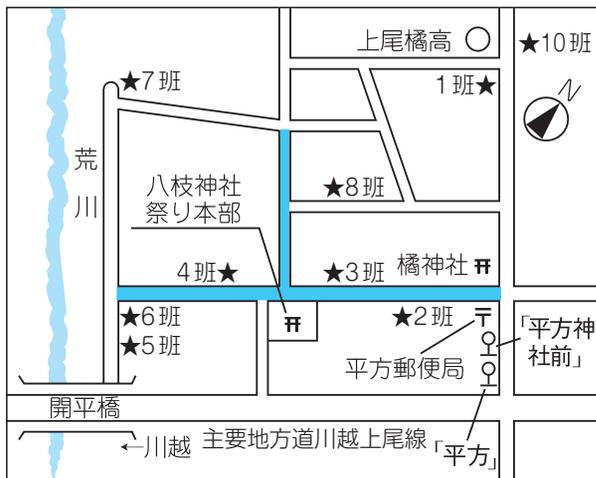
平方のどろいんきょ

生涯学習課 TEL775-9496・FAX776-2250

「平方祇園祭のどろいんきょ行事(平方のどろいんきょ)」は、平方上宿地区で行われる悪疫退散などを祈願する祭りです。白木造りの「隠居神輿」を担ぎ回って民家の庭などで転がし、水をまいて泥だらけになりながら激しくもみ合う勇壮な祭りです。 **時** 7月17日(日)13時～19時40分 **所** 八枝神社(平方)周辺 **【交通】** JR上尾駅西口から、市内循環バス“ぐるっとくん”「平方丸山公園線」「平方小敷谷循環」で「平方神社前」バス停下車、または東武バス「平方方面行」で「平方」バス停下車 ※県立上尾橋高校の駐車場が臨時駐車場になります。



「隠居神輿」をもみ合う若衆たち



交通規制区域(開催時間内) ★印 神酒所
※区域内は歩行者優先です。



武州平方箕輪囃子連のタカウマでの演奏

武州平方箕輪囃子

どろいんきょで演奏している祭りばやしです。神田ばやし系の古っばやしといわれ、古くから継続的に伝承されています。タカウマと呼ばれる木枠で移動しながら演奏するのが特徴です。これらの特徴により、市にとって重要なものとして、市の文化財に指定されています。

ひょっこ踊り

どろいんきょの会場の一つである5班の神酒所では、余興として、垂直に立てた隠居神輿のヤカタの上に置いた板の上で、ひょっこ踊りをを行います。囃子は「ニンバ(ひょっこ)」が演奏されます。



ひょっこ踊り

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

第7次行政改革の取り組みが終了 第8次行政改革を策定し、さらなる行政改革を推進

行政経営課

☎775-3963・☎776-8873

平成23～27年度を計画期間とする「第7次上尾市行政改革大綱・行政改革実施計画」に基づき、サービスの向上や経費の効率化に向けた行政改革の取り組みを実施しました。さらなる行政改革を推進するため、有識者による検討や市民コメントの意見を反映した、平成28～32年度を計画期間とする「第8次行政改革大綱・実施計画」を策定しました。

●第7次行政改革の効果

市民との協働による市政の推進、効率的で質の高い行政経営など、四つの基本理念を掲げて取り組みを進めました。第7次行政改革の主な取り組み結果は図1のとおりです。

図1 第7次行政改革の主な取り組み項目(平成23～27年度)

行政改革項目	取り組み内容	効果額
国保繰出金	・特定健康診査やジェネリック医薬品の利用推進	19億2,200万円
下水道繰出金	・公共下水道の適正な整備・維持管理 ・下水道使用料の改定	15億6,900万円
税の滞納整理	・口座振替の推進、コンビニ納付、電話催告コールの実施	16億5,200万円
市債管理	・借入利率の入札による決定 ・国の繰り上げ償還制度の活用	7億9,000万円
定員適正化	・定員適正化計画の策定	6億9,300万円
給与制度	・給与や手当の適正化 ・業務の見直しによる時間外勤務手当の縮減	5億6,300万円
ごみの減量	・家庭ごみの地域リサイクル推進 ・事業系ごみの搬入時の検査・指導の強化	2億7,400万円
電算処理	・基幹系システムサーバのデータセンター完全移行 ・ITコーディネーターの活用	2億5,700万円
歳入確保	・ホームページのバナーや広報誌、市内循環バスなどの広告料 ・公共施設自動販売機設置を貸付契約へ移行	1億800万円

●第8次行政改革大綱を策定

国・地方を通じた財政状況は、これまで以上に厳しくなることが予想されます。とりわけ本市は、全国平均を上回る急速な高齢化に伴う社会保障関係経費の増加や、生産年齢人口の減少に伴う市税収入の減少への対応が求められます。加えて、公共施設・インフラの資産更新問題への対応が必要です。

そのため、さらなる行政改革の推進を図るべく、平成28年度からの5年間を計画期間とする第8次上尾市行政改革大綱・実施計画を策定しました。その基本方針は、図2のとおりです。「質の高い行政サービスの提供」と「持続性のある財政基盤の確立」を掲げ、事業主体の多様化、歳出全般の効率化、財源確保の強化という3つのアプローチで行政改革に取り組むものです。第8次行政改革の取り組み項目は図3のとおりです。

図2 第8次行政改革大綱の基本方針

質の高い行政サービスの提供 持続性のある財政基盤の確立

事業主体の多様化

- ◆市民・NPOとの協働
- ◆民間事業者への委託
- ◆他自治体との連携

歳出全般の効率化

- ◆事務事業の統廃合
- ◆事務事業の効率化
- ◆特別会計・関連団体の経営改善

財源確保の強化

- ◆広告掲載の推進
- ◆財産活用と付加価値創造の推進
- ◆受益者負担の適正化

図3 第8次行政改革の取り組み項目(平成28～32年度)

(1) 事業主体の多様化 — ①市民・NPOとの協働	
1	公園管理等の地域協働等の推進
(1) 事業主体の多様化 — ②民間事業者への委託	
2	市立保育所等の委託化
3	ごみ定期収集の委託化
4	丸山公園小動物コーナーの委託化
5	図書館運営の委託化
6	窓口業務・内部管理業務の委託化
(1) 事業主体の多様化 — ③他自治体との連携	
7	上尾市・伊奈町のごみ処理広域化
8	上尾市・伊奈町の消防広域化
(2) 歳出全般の効率化 — ①事務事業の統廃合	
9	補助金等の見直し
10	証明書等のコンビニ交付開始と重複事務の解消
11	老人福祉センターことぶき荘の見直し
12	平方幼稚園の見直し

(2) 歳出全般の効率化 — ②事務事業の効率化	
13	プロジェクトチーム・ワーキンググループ等の見直し
14	ごみの減量・ごみ処理経費削減
15	学校余裕教室等の活用
(2) 歳出全般の効率化 — ③特別会計・関連団体の経営改善	
16	関連団体に対する補助金の見直し
17	国民健康保険特別会計繰出金の繰出基準内への抑制
18	公共下水道特別会計繰出金の繰出基準内への抑制
(3) 財源確保の強化 — ①広告掲載の推進	
19	施設・車両を活用した広告掲載
20	市発行物等を活用した広告掲載
(3) 財源確保の強化 — ②財産活用と付加価値創造の推進	
21	財産の活用
22	不要資産の売却
23	新たな行政サービスの取り組み
(3) 財源確保の強化 — ③受益者負担の適正化	
24	手数料・使用料等の見直し
25	公金・税の徴収の徹底

7/13(水) 運行開始 上尾駅・桶川駅～羽田空港線 高速乗合バス

東武バスウエスト(株)大宮営業事務所 ☎665-2681
京浜急行バス(株)京浜島営業所 ☎03-3790-2631

JR上尾駅西口・桶川駅西口～羽田空港間の高速乗合バスを運行開始します。
 時7月13日～ 費大人/1,670円 小児/840円 ※乗車場所については、右図
 をご覧ください。所要時間は、約100～130分です。ただし、道路状況により延着
 する場合がありますので、余裕をもって利用してください。全国交通系ICカード
 (PASMO・Suicaなど)が利用できます。定先着順による座席定員制(満席の
 場合は乗車不可) ※詳しくは、東武バスホームページ(☎http://www.tobu-
 bus.com)をご覧ください。電話で問い合わせください。

●時刻表

上尾駅西口発羽田空港行

運行会社	東武	京急	東武	京急
(発)上尾駅西口	4:30	6:00	16:00	19:00
(発)桶川駅西口	4:45	6:15	16:15	19:15
	↓	↓	↓	↓
(着)羽田空港 第2ターミナル	6:10	8:00	17:40	—
(着)羽田空港 第1ターミナル	6:15	8:05	17:45	—
(着)羽田空港 国際線ターミナル	6:22	8:12	17:52	20:42

羽田空港発上尾駅西口行

運行会社	東武	京急	東武	京急
(発)羽田空港 国際線ターミナル	8:30	16:00	20:00	21:55
(発)羽田空港 第2ターミナル	8:40	16:10	20:10	22:05
(発)羽田空港 第1ターミナル	8:45	16:15	20:15	22:10
	↓	↓	↓	↓
(着)桶川駅西口	10:15	17:40	21:30	23:25
(着)上尾駅西口	10:30	17:55	21:45	23:40



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



ジャコウアゲハ

市内にどのくらい自然が残っているのかを確認するため、5月の連休に上尾丸山公園を起点に荒川沿いの自転車道約3キロを歩き、昆虫を中心に観察しました。

開平橋近くの堤防に立つと、十数頭のジャコウアゲハがゆっくりと草むらを飛び交い、時折、ヒメジオンやアブラナ科植物から蜜を吸ったり、雌は食草のウマノスズクサに産卵したりしていました。この卵は6月後半以降に成虫になり、一部は市内広域に移動していくことでしょう。

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

身近な自然観察 ネイチャーウォークを楽しもう!

小塚浅間塚近辺に来ると、黒っぽい大型のナガサキアゲハがふわりふわりと飛んでいました。上尾周辺では最も大きな昆虫で、地面に映る影からもその大きさが分かります。元来西日本に生息していましたが、温暖化とともに関東地方に北進してきました。雌はユズやミカン科の葉に産卵します。

上尾丸山公園から畔吉の渡場跡までは広大な牧草地が広がり、野菜畑が点在しています。道沿いのアブラナ科植物ではベニシジミが蜜を吸っていました。モンシロチョウは明るい野菜畑を飛翔し、スジゲロシロチョウは日陰のカラシナ類に分かれて生息しています。ヒメジオンなどで蜜を吸っているチョウは、静かに近づけば容易に撮影できます。

榎本牧場の近くでは、桜並木などで日陰が多く、ナガサキアゲハやクロアゲハ、アゲハ

も目立つてきました。さらに、宮下樋管までの草原を進むと、アゲハ類やシロチョウが土手を越え東の畑に飛行するのが見られました。

今回の観察で多数の昆虫を見るのができ、キジやヒバリ、ウグイス、ガビチョウなどの鳴き声も聞こえ、荒川域の多様性と豊かな自然を感じる事ができました。7月以降には多くのチョウ類が市内の畑や庭、公園の植物に産卵に来たり、フサウツギやクサギに訪花したりするのが観察できます。

すがすがしい初夏に、皆さんも身近な自然に親しみながらネイチャーウォーク(自然歩き)を楽しんでみてはいかがでしょうか。ただし、スズメバチやアシナガバチなどには注意が必要です。

大石地区
平井 一男さん



市民の情報交流スポット



おいでください

- 上尾市民吹奏楽団 第44回定期演奏会 7月3日(日)13:30~、上尾市文化センター 費700円、前売り600円、小学生以下・60歳以上・障がい者手帳持参の人は無料 当日 大木 090-1851-8561 **ひと言!** 第2部はドラゴンクエストほか、ぜひ聴きにきてください。
- 第96回上尾親と子のよい映画をみる会 7月9日(土)①10:30~12:00②13:30~15:00、上尾市文化センター 費800円 当日 笛木 074-8375(17:00まで) **ひと言!** アニメ映画『あなたをずっとあいしてる』の上映です。
- 藤其流夏まつり(唄と踊り) 7月10日(日)9:30~19:00、上尾市文化センター 当日 藤其 0775-7898 **ひと言!** 皆様のご来場お待ちしております。

- 知らないと損する!「相続のしくみ」 7月22日(金)10:30~11:30、上尾市文化センター 定30人 費200円 当日 小杉 0781-7508 **ひと言!** 事例で学ぶセミナー。相続に関する無料相談受け付け。
- トランポリンを跳んでみませんか 8月3日(水)①12:00~②13:00~③14:00~、上尾市民体育館アリーナ 定各24人 費700円 当日 正野 0726-1908(19:00以降) **ひと言!** 楽しく、遊んでみませんか。体操着持参。
- 鈴虫!無料!差し上げます! 8月7日(日)8:00~10:00、富士見小学校 当日 渡邊 090-2178-0626 **ひと言!** 鈴虫を差し上げます。虫の音をお楽しみください!

いきいきサークル 会員・団員募集

- ソシアルダンス(社交ダンス) 毎週(水)18:00~21:00、大石公民館 経験者 費月額3,000円(入会金1,000円) 苗田 0781-6139(20:00まで) **ひと言!** 無料体験レッスンあり。女性大歓迎。親切丁寧に指導。
- 橋熟年ダンス愛好会 毎週(土)10:00~12:00、平方公民館 費月額1,500円(入会金1,000円)

- 波田野 080-5460-2089 **ひと言!** 基本から指導。見学、無料体験あり。女性大歓迎。
- 原市サルビア会・カトリア会 毎月4回(月)13:00~14:40、19:45~21:25、原市公民館 費月額4,000円(入会金1,000円) 小糸 090-1437-2818(14:30以降) **ひと言!** 楽しくきれいなダンスで、健康な体をつくりましょう。
- アクエリアス(ヒップホップダンス等) 毎月4回(水)12:00~13:30、上尾市民体育館 女性 費月額3,000円(入会金1,000円) 小池 080-5034-4443 **ひと言!** 新レッススタート!!この機会に始めてみませんか。
- 大石北男子ミニバスケットボール 毎週(水)17:00~19:30、(土)9:00~12:00、17:00~19:30、大石北小学校 小学生男子 費月額2,000円 富永 080-3410-2481(20:00まで) **ひと言!** 元気なあいさつ!勝ちたい気持ち!心も体も楽しく鍛えよう。
- ハングル(韓国語) 毎週(木)9:00~12:00、大谷公民館 中級程度 費月額3,500円(入会金1,000円) 山内 090-2767-1269 **ひと言!** 会話を学ぶとドラマや旅行の楽しさ倍増!ぜひ見学に!!

スポット ライト

～人・仲間～



具嶋直子さん
(浅間台在住)

The life of a great person

「芝山象嵌」をご存知でしょうか？これは、江戸時代後期に生まれ、貝や象牙、べっ甲、サンゴなどを使って動物などを浮かび上がらせるように彫刻し、漆などを塗った土台に、はめ込む伝統工芸です。

具嶋直子さんは、日本に数人しかいない芝山象嵌の貴重な職人です。学生の頃から「好きな美術を仕事にしたい」と夢を抱き続けていた具嶋さんは、ある雑誌でさまざまな職人が弟子を募集している記事を見つけます。その中で芝山象嵌の文字が目にとまり「これだ！」と思い、現在の師匠 宮崎輝生さんに師事したのが制作のきっかけです。漆塗りの作品は、年月が経つにつれて風合いが変化し、その風合いは、持つ人によっても異なります。「いつもお客さまに喜んでいただきたいの思いで制作しています。購入していただいで



お気に入りの作品『芝山象嵌 羊歯雨蛙図額』

美しい「芝山象嵌」を後世に

日本の伝統工芸と技の後継者

しばらく経った後に、作品に再会した時の変化を見るのが楽しみです。作っているのは私ですが、作品はお客さまに育てていただいていると思っております。話します。

具嶋さんの一番のお気に入りの作品は、平成13年に初めて図案から自作した『芝山象嵌 羊歯雨蛙図額』(写真)です。この作品は、現在では逃げてしまいうような凝った技法にも挑戦しており、今後も決して手放すことはできない思い入れのある作品です。

具嶋さんは、女性ならではの優しい雰囲気、装飾品を多く手掛けています。「動植物などの生き物をかわいらしく表現した作品が多いですが、これからは今までとは違った雰囲気のある作品にもチャレンジしてみたい」と意気込みます。

今後の目標について「師匠のもとで技術を磨き、作品制作を続け、芝山象嵌の魅力を多くの人に伝えていきたい」と力強く語る具嶋さん。これから数少ない伝統工芸の継承者として美しい作品を生み出し、後世につないでくれることでしょう。不定期での展示ですが、明治期の代表作が、東京国立博物館でご覧になれます。



「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6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。



今月のイチ面 選挙権年齢～満18歳以上に～

- 選挙について詳しく載っていて、勉強になりました。次の参議院議員選挙には必ず行きたいと思います。(10代女性)
- とうとう18歳からの選挙権が実現されます。子どもがまさに18歳。政治に参加する意味をよく考えて、一票を投じてほしいです。(50代女性)

選挙権年齢の引き下げを機に若い世代が政治に関心をもち、多くの人々が投票に行ってくれるよう願っています。



スポットライト(高橋ルークさん)

- 上尾に「EXILE」や「嵐」のような有名な人と共演しているミュージシャンがいたことに驚きました。いつか生のパフォーマンスが見られることを願っています。(30代女性)

市内のイベントなどでも演奏してくれると良いですね。ますますのご活躍を期待しています。



「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。



わたしたちの 尾山台小学校 学校

尾山台小学校は、ことして創立50周年を迎えます。元氣、笑顔、助け合いを合い言葉に、みんなが仲良く元気に過ごしています。

★異学年交流タイム

6年 古川 太一

尾山台小学校には、異学年交流タイムがあり、1年生から6年生がみんなできつかの班に分かれて、交流を深めています。それぞれの班でいろいろな遊びをすることで、違う学年の友達同士、仲良くしたり、協力の大切さを知ったりすることができま



他の学年と楽しくゲーム

また、年に一度の「尾山台まつり」では班ごとにお店を出し合っており、交流を深める活動を児童会が中心に行っています。どの班もルールや出し物を工夫して、みんなが楽しめるようにしています。これから

※今回は、富士見小学校をご紹介します。お楽しみに！

交流をもっと深めて学校全体が仲良く、楽しい生活ができるようにしていきたいです。

★歯ピカタイム

6年 加藤 鈴菜

「歯ピカタイムです」の放送の合図で、午後1時になると軽快な歯みがき体操の音楽が全校に流れます。鏡を見ながら、みんなで音楽に合わせて3分間、一本一本丁寧に歯みがきをしています。保健委員会では、歯みがきエックをしたり、掲示物を作ったり、歯みがきが良くできてきているクラスを表彰したりする活動を行っています。

また、学校歯科医の先生が来校し、歯みがき指導をしていただいています。この前の指導では、矯正の時の型とりの体験や自分の歯型が分かるシートを作る体験をしました。自分の歯がどうなっているのかが分かり、これからも歯を大切にしようと思えました。これからもみんなで歯みがきを続けていきます。



歯医者さんの仕事を体験

小学校給食レシピ 45



じゅうしい 343キロロ

- 材料1人分 分量(グラム)
- | | | | |
|------------------|----|---------------------|-----|
| 1 炒め油 | 2 | 8 砂糖 | 2 |
| 2 豚もも肉(千切り) | 15 | 9 しょうゆ | 5 |
| 3 ニンジン(千切り) | 10 | 10 塩 | 0.2 |
| 4 干しシイタケスライス(戻す) | 1 | 11 ポークパイオン | 15 |
| 5 刻み昆布(戻す) | 3 | 12 精白米(洗ってざるにあげておく) | 72 |
| 6 凍り豆腐(戻して千切り) | 2 | 13 酒 | 1 |
| 7 ニラ(1匁に切る) | 5 | 14 塩 | 0.5 |
| | | 15 水+具の煮汁 | 94 |
- ※分量は、給食(大量調理)で作る量です。家庭で調理する際は、食材、調味料などの分量は適宜調整してください。
- 作り方
- 鍋に油を熱し豚肉を炒め、火が通ったらニンジン・干しシイタケ・昆布・凍り豆腐を加えて炒める。
 - ①の具材を炒めたら、ポークパイオンと8~10の調味料を加えて煮て、ニラを加え火を通す。
 - ②の具と煮汁を分け、煮汁に水を足して、炊飯に必要な水分を調整する。
 - 鍋に③の水分と13の酒・14の塩を加え火にかけ、沸騰したら米を入れて炊く。
 - 炊き上がったたら具をのせて、十分蒸らす。

学校保健課 ☎ 775-9683 ・ ☎ 775-5633



しょうじ あゆも 本町 庄司 歩くん H26.2.19生 (2歳)

いつも元氣一杯でモリモリご飯を食べるあゆむくん!これからもその素敵な笑顔で毎日一緒に過ごそうね☆



たすしま げいた 小敷谷 瀧嶋 啓太くん H27.12.26生 (6カ月)

元氣に産まれてきてくれてありがとう!これからもかわいい笑顔を見せてね!

未来へすくすく! わが家のアイドル



やまざし みつき 中分 山岸 美月ちゃん H24.9.25生 (3歳)

みつきちゃんの笑顔は、みんなを元氣にしてくれるよ。お兄ちゃんも仲良く大きくなあれ!



さいとう ゆい 平塚 齋藤 由衣ちゃん H27.10.27生 (8カ月)

わが家では4人目にして初めての女の子!パパママはもちろんお兄ちゃんたち、じいじやばあばもみんな由衣ちゃんにメロメロです!

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、郵便(〒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。

申し込み



図書館へようこそ

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

7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1週間まで

●本館
【開館時間】 9:00~19:00
【今月の休館日】 4・11・25日のいずれも(月)

インターネット・携帯で

上尾市図書館 検索

●分館・公民館図書室の休館日・開館時間はWebサイトを参考にしてください。

今月のTopics

Topics

小学生向け、夏休み企画!



毎日暑い夏休み。図書館では「体験!! 図書館員」や「科学あそび」など小学生向けのイベントを行っています。「体験!! 図書館員」では、図書館の仕事を実際に経験できます。普段入れない場所にも行けますよ! 「科学あそび」は毎年大人気の催しです。ことしは「科学の力でサバイバル!」と題して水をろ過したり、発電を体験したりなど、身近なものを使った実験で科学の力を体験します。夏休み中は本館、平方分館、瓦葺分館、大石分館の他にたちばな分館でもおはなし会を実施します。詳細は問い合わせてください。

月間予約ランキング

Ranking

平成28年5月

1	『コーヒーが冷めないうちに』 川口 俊和/著 サンマーク出版
2	『硝子の太陽Noir』 菅田 哲也/著 中央公論新社
3	『硝子の太陽Rouge』 菅田 哲也/著 光文社
4	『ツバキ文具店』 小川 糸/著 幻冬舎
5	『羊と鋼の森』 宮下 奈都/著 文藝春秋

今月の催し

Event

子ども映画会

時 7月10日(日)10:30~11:25 内『キャスパー』『日本の昔ばなし』『うぬぼれ白らくだ』 対 小学生以下の子どもと保護者 定 60人(先着順)

おやこでえほんサロン

時 7月15日(金)10:00~11:00 所 東保健センター 内 絵本を囲んで、おはなし会など親子で楽しい時間を過ごす 対 1歳~未就学児と保護者 ※参加者多数で危険が見込まれる場合は入場をお断りします。

夏休み“体験!! 図書館員”募集

時 8月3日(水)①8:45~12:00②13:15~16:30、8月5日(金)③8:45~12:00④13:15~16:30 対 市内に在住の小学5・6年生 定 各回4人(応募者多数の場合は抽選) 申 往復はがきに催し名、住所、氏名、学校名、学年、電話番号、希望の回(①~④のいずれか)を記入して、7月19日(火)まで(必着)に上尾市図書館へ

夏休み“科学あそび”

時 7月29日(金)10:00~11:30 内 科学実験を通して「なぜ」が分かる楽しさを実感する 対 市内に在住の小学生 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 申 往復はがきに催し名、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を記入して、7月15日(金)まで(必着)に上尾市図書館へ

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「アッピー」

乳幼児・小学生の皆さん、おはなし会や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!

あっぴい ぶっくる・自然学習館コラボ企画 ~ぼくのつったザリガニは何才?~

夏の第1弾! ザリガニの本の読み聞かせを聞いて、上尾丸山公園の池でザリガニ釣りしよう! ザリガニの先生にお話を聞いたり本で調べたりして、自分で釣ったザリガニの年齢や性別を調べよう! 時 7月10日(日)9:30~12:00 所 自然学習館 対 市内に在住の小学生以下 ※4年生以下は保護者同伴です。 定 15人(先着順) 申 7月1日(金)~8日(金)の10:00~16:00(土・日を除く)に電話で、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

【図書館・あっぴいぶっくる共通】
※場所の記載のない催しは本館です。

**浦和総合相談センター
出張法律無料相談会**

時7月14日(木)13時30分～16時30分 ※8月以降も開催予定ですが、詳細は予約時に確認してください。 所伊奈町コミュニティセンター(伊奈町小室5161) 内相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など ※面談相談で、1組1時間です(要予約)。 申7月7日(木)までに電話で平日10～16時に総合相談センター(☎838-7472)へ 岡崎玉司法書士会事務局 ☎863-7861

心の病に関する相談会

時7月13日(水)13時30分～16時30分 所上尾市文化センター

**次回の税などの納付期限
8月1日(月)**

固定資産税・都市計画税…… 第2期
国民健康保険税 …………… 第1期
介護保険料 …………… 第1期
後期高齢者医療保険料……… 第1期
し尿汲取手数料第2期(4～5月使用分)

納税課☎775-5135

食中毒に要注意

高温多湿のこの時期は、生や加熱不十分な肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157など、細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。

【食中毒予防の3原則】①食中毒菌を付けない／食材や手はもろろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁も小まめに洗う②**食中毒菌を増やさない**／調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れる③**食中毒菌をやっつける**／食品は中心部まで十分に加熱する。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避ける

岡崎玉県鴻巣保健所☎048-541-5020
0249-048-541-5020

原市沼周辺のハスの開花

原市沼周辺のハスの花が見頃を迎えています。 時8月15日(月)までの6～16時 ※開花の見頃は6～9時です。 所原市沼周辺の蓮池 ※ユニークシャトル(埼玉新都市交通)沼南駅から徒歩5分です。 岡飯坂☎774-8094・☎nikakayj@sirius.ocn.ne.jp



開花した原市沼周辺のハスの花

サマージャンボ宝くじ

賞金は1等・前後賞合わせて7億円です。宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

【発売期間】7月6日(水)～29日(金) **【価格】**1枚300円 **【抽選日】**8月9日(火) **【公財】**

埼玉県市町村振興協会☎822-5004

自転車の無料安全点検

埼玉県自転車軽自動車商協同組合上尾支部長の須田 ☎771-0301

「埼玉県自転車の安全な利用の促進に関する条例」の推進のため、埼玉県自転車軽自動車商協同組合に加盟する自転車販売店では、自転車安全利用の日に自転車を無料で点検します。 時毎月10日 内6項目(ブレーキ、タイヤ、ベル、サドル、ハンドル、ライト)の点検 ※不良箇所の整備・修理・交換だけ有料です。 申直接、下表店舗へ点検実施店舗【平成28年度】

店舗名	住所	電話番号
フジミサイクル西口本店	富士見2-1-27	774-9370
谷津サイクル	谷津2-2-4	771-6631
清水商会	小敷谷760	725-1798
サイクルメイトおかだ	平方領々家2-1	725-1847
野澤輪店	本町1-1-13	771-2626
るいサイクル	瓦葺1106-6	722-6921
尾山台サイクルセンター尾山台店	瓦葺2670-54	722-7364

ご利用ください「声の広報あげお」

広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

「声の広報あげお」は、毎月1日に発行している『広報あげお』をカセットテープとCD(デジ方式)に録音した物です。広報を読むことが困難な視覚障害がある人で、希望する人に無料で貸し出しています。申し込みは随時受け付けています。 所市内に在住の視覚障害がある人 申直接または電話で広報広聴課へ

●CD(デジ方式)とは

デジタル録音図書国際基準で編集されており、目次や見出しから必要な情報が探せるなど情報検索に優れています。

●デジ方式のCDを聞くには

一般のCDプレーヤーでは再生できません。パソコンに専用ソフトを入れるか、デジタル録音図書再生機などが必要になります。 ※デジタル録音図書再生機は、日常生活用具の給付対象になっています。給付要件など詳しくは障害福祉課(☎775-5122)にお問い合わせください。

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」

社会を明るくする運動 ミニ集会

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。上尾・伊奈地区保護司会では、犯罪予防の啓発活動の一環として、JR上尾駅周辺でパンフレットを配る他、6地区でミニ集会を左表参照を開催します。このミニ集会は、非行に走る少年をなくすことを目指し、家庭・学校・地域での子どもたちについて話し合います。

とき	ところ
7月21日(木)	大石公民館
22日(金)	原市公民館
23日(土)	上平公民館
24日(日)	上尾公民館
25日(月)	大谷公民館
26日(火)	平方公民館

※時間はいずれも13時30分からです。

個人権男女共同参画課 ☎775-5117・☎775-5112

海外旅行の安全対策 外務省たびレジに登録を

外務省たびレジは、3カ月前満の海外旅行や海外出張をする日本人が、旅行日程・滞

在先・連絡先などを登録する

と、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステムです。海外安全ホームページ(<http://www.anzen.motago.jp/>)から登録できます。現地で安全情報を手に入られるスマートフォン用海外安全アプリも併せてご利用ください。【海外安全情報に関する問い合わせ】外務省領事局領事サービスセンター 海外安全相談班 ☎03-5501-8162(外務省の閉庁日を除く9時～12時30分、13時30分～17時) 市民協働推進課 ☎775-4597・☎775-9819 市民課バスポートセンター担当 ☎871-6563・☎775-9827

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。

子どもだけで花火をさせな

動物健康応援団

老齢犬の健康診断の重要性

生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872

2015年、日本ペットフード協会が行った全国犬猫飼育実態調査によると、飼い犬の平均寿命は14.85歳で、4年前より1年延びています。さらに7歳以上のいわゆる高齢期の犬の占める割合も54.6%で、犬の社会も人と同じように高齢化が進んでいます。東京大学とペット保険会社による「日本の犬の寿命と死亡原因についての調査」によると、死因のトップはがん、2位は循環器系疾患、以降泌尿器系、消化器系と続いています(人間は1位がん、2位心疾患、3位脳血管疾患)。

死因1位のがんは、加齢とともに発症率が上昇し、7歳で10.1%、10歳では17.5%の犬が発症するとのデータがあります。また犬のがんの治療率(がんになった犬が治る割合)は30～40%と言われており、他の病気などと同じように早期に発見すれば治療方法や完治の可能性が広がります。

循環器系で最も多い僧帽閉鎖不全症は、心臓内の弁がうまく閉じることができなくなる病気です。体が必要とするポンプ機能が低下し、十分な血液を全身に送ることができなくなり、肝臓や腎臓に負担がかかります。初期には目立った症状はなく、聴診でわずかに心臓の音の変化(雑音)が認められるだけですが、進行すると咳や呼吸困難、失神などの症状が現れ、最終的には心不全で命を落とします。心臓の負担を軽減する治療により2.7倍の延命効果が認められるとの報告があります。

犬の寿命は、人間より短い分、老化も早く訪れます。運動、食欲、排便、歩き方、被毛・皮膚などの変化は老化ではなく、病気のサインかもしれません。早期に発見できれば治すことができたり、進行を遅らせたりすることができる病気もあります。高齢の犬は半年に1回の健康診断を受け、さらに楽しいペットライフを愛犬と共に過ごしましょう。

～一般社団法人 上尾伊奈獣医師協会～

い／風の強い時は花火をしない／燃えやすい物が付近になく、広い安全な場所を選ぶ／後始末の水バケツを用意する

●火遊びによる火災の防止

子どもだけ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広がることもあります。火遊びによる火災が

起こらないよう、大人が次のような点に注意を払い、子どもも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かけたら注意する／ライターなどを子どもの手の届く所に置かず、触らせない環境をつくる 予防防課 ☎775-1314・☎775-2230



スポーツ・レクリエーション

ジュニアテニス(硬式)教室

☎8月15日(月)～20日(土)9～11時 所 上平公園テニスコート
市内に在住の10～14歳の初心者 費 500円 定約20人(応募者多数の場合は抽選) 持



運動できる服装、靴(フケツトは貸し出しあり) 申申込書(上尾市テニス協会ホームページ<http://ageocity.ta.com/>)からダウンロード)に必要事項を記入して、郵送で8月7日(日)まで(必着)に上尾市テニス協会の安藤(〒362-0063 小泉8-12)へ 関安藤 関781-5354

初心者弓道教室

関7月30日～9月24日(9月17日を除く)の毎週(出)全8回(9時30分～12時) 所市民体育館 関基礎技術の習得

【講師】上尾市弓道連盟 関市内に在住・在勤の18歳以上の人 関3千円 関20人(応募者多数の場合は抽選) 申往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の人は会社名を記入し、7月20日(水)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045 向山4-3-10)へ 関上尾市民体育館 関781-8111 関781-8113

初心者なぎなた体験教室

関8月3日(水)～5日(金)全3回(9時30分～12時) 所市民体育館 関上尾市なぎなた連盟による初心者体験教室 関市内に在住・在勤の初心者(費)大人/千円、子ども(中学生まで)/500円 関20人(応募者多数の場合は抽選) 申往復

はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して、7月16日(土)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045 向山4-3-10)へ 関上尾市民体育館 関781-8111 関781-8113

キッズスケート教室

関7月28日(水)、8月2日(火)・4日(木)・9日(火)10～12時(受け付け/9時30分) ※いずれか1回の希望日です。 所埼玉アイスアリーナ(日の出4-386) 関市内に在住・在学の小中学生 関千円 関各回30人(先着順) 申7月15日(金)までに申込書(スポーツ振興課にある。市ホームページからダウンロードも可)に記入の上、直接またはメール(関781-5700@city.ageo.lg.jp)でスポーツ振興課へ ※直接の場合、(出)日は受け付けできません。 関スポーツ振興課 関781-8112 関76-2250

フォークダンス・レクリエーションダンス初心者教室

関8月20日(土)・27日(土)、9月10日(土)・18日(日)・24日(土)、10月2日(日)・9日(日)・22日(土)・29日(土)、11月3日(祝)9時30分～11時30分全10回 所市民体育館 関市フォークダンス連盟による初心者教室 関市内に在住・在勤の初心者(費)1,500円 関30人 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して、7月31日(日)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045 向山4-3-10)へ 関上尾市民体育館 関781-8111 関781-8113

夏季グラウンド・ゴルフ大会

関7月22日(金)8～14時(予定) ※雨天の場合は25日(月)に延期します。 所上尾運動公園

上尾市民 バドミントン大会

関9月4日(日)9時～16時30分 所上尾市民体育館 関市内に在住・在勤・在学の中学生以上で、平成28年度市バドミントン連盟に登録している人(年会費/団体5千円、個人千円)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。 関1人千円(中学生500円) ※当日各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。 申団体登録者は強い順に、個人登録者はパートナーの分も含めて申込書に住所、氏名、生年月日、勤務先(学校名)、種目を記入して、郵送で7月20日(水)まで(必着)に上尾市バドミントン連盟の柘上しのぶ(〒362-0064 小敷谷7-1 西上尾第2団地2-15-404)へ 関柘上 関725-5646

上尾市野球大会

関9月4日(日)から毎週(日) 所上尾市民球場他 関1チーム7千円(新チームは登録料として別に1万円) 申申込用紙(野球連盟事務局にある。前回大会参加チームには郵送に必要事項を記入して、7月25日(月)まで(必着)に市野球連盟事務局の遠山洋司(〒362-0031 東町1-7-11)へ ※主将会議を8月7日(日)に上尾市コミュニティセンターで行います。 関遠山 関74-0606 関74-1330

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

上尾市民球場 7月の催し

県高校野球連盟全国高校野球選手権埼玉大会 ④7月10日(日)～24日(日) ⑤予備日14日(木)・15日(金)・20日(水)・22日(金)～24日(日)
 県高校野球連盟軟式部軟式野球選手権埼玉大会 ④7月28日(木) ⑤予備日29日(金) ⑥上尾市地域振興公社 ⑦76-8986・⑧776-13322

上尾ペタンクオープン大会

④7月17日(日)8時～(小雨決行) ⑤小泉氷川山公園(小泉448) 【チーム編成】3人1組 ⑥1チーム3千円 ⑦郵送かファクスで代表者名(ふりがな)、電話番号、選手全員の氏名、年齢を記入して、7月10日(日)まで(必着)に上尾ペタンク連盟の落合(〒362-0014本町1-6-17)へ ⑧落合会 ⑨774-6500



募 集

上尾市美術展覧会作品

10月18日(火)～23日(日)に上尾市コミュニティセンター、上

尾市民ギャラリーで行われる上尾市美術展覧会に出品する作品(未発表のものに限る)を募集します。【募集部門】日

本画、洋画、立体造形、工芸、書、写真の6部門 ※作品の規格・点数など詳しくは開催要項(生涯学習課、各支所・出張所・公民館にある)をご覧ください。か、生涯学習課にお問い合わせください。①市内に在住・在勤・在学の15歳以上の人②市内の美術団体に所属している人 ③9月1日(木)～23日(金)17時まで(必着)に所定の申込書(開催要領に添付。市ホームページからダウンロードも可)を、直接か郵送またはファクスで生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1)へ 【搬入】10月15日(土)9時30分～15時に直接、コミュニティセンター(書の部だけ市民ギャラリー)へ ④生涯学習課 ⑤775-9496・⑥776-2250



自衛官

【募集種目】①応募資格②受付期間③試験日④左表のとおり

募集種目	応募資格	受付期間	試験予定日		
航空学生	日本国籍を有するもの 高卒(見込含)21歳未満	7月1日(金)～9月8日(木) (当日必着)	9月22日(祝) ※2次、3次試験があります。		
一般曹候補生	日本国籍を有するもの 18歳以上27歳未満		9月16日(金)または17日(土) ※2次試験があります。		
自衛官候補生		男性	年間を通じて受け付け	男性	受付時に通知
		女性	7月1日(金)～9月8日(木)(当日必着)	女性	9月23日(金)～27日(火)のうち指定された1日

※年齢は平成29年4月1日現在です。 ④自衛隊さいたま地域事務所の都築 ⑤651-2420

あげお市民塾 第2期受講者(9～11月)

市民活動支援センター ⑦778-1810・⑧778-1820・⑨s53500@city.ageo.lg.jp

⑩市民活動支援センター(柏座1-1-15プラザ館3階) ⑪市内に在住・在勤の人 ⑫各25人(応募者多数の場合は抽選) ⑬住所、氏名、年齢、電話番号、受講希望講座名、市民塾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7月31日(日)までに市民活動支援センターへ

ボランティア活動をやってみよう!～地域の仲間と一緒に人に喜ばれる活動を始めよう～

	とき	講座名	講師
第1回	9月3日(土)	ボランティア活動 そここが知りたい! ～誰でもできるボランティア活動を紹介します～	福島京子さん (上尾市ボランティア連絡会)
第2回	10月8日(土)	趣味を生かしてボランティア活動に参加しよう ～竹とんぼ作りをマスターして、子どもたちとの交流を深めよう～	廣重 泰さん (アッピー竹とんぼクラブ)
第3回	11月5日(土)	森を守るボランティア活動に参加しませんか ～なぜ今、森づくりが必要なのか。豊かな自然が人間にくれるもの～	黒須 勇さん (原市みどりの再生ボランティアの会)

※時間はいずれも14～16時です。

泉台学習教室
夏期学習講習会

泉台学習教室(泉台1-6-9) 費小学生/6千円、中学生1万3千円 ※テキスト代を含みます。 申電話でシルバー人材センターへ

とき	対象	教科
8月1日(月)~6日(土) 9:00~10:30	小学 4~6 年生	英 語
7月28日(木)~30日(土)、 8月1日(月)~3日(水)、 18日(木)~20日(土)、 22日(月)~24日(水) 18:10~21:00	中学 3年生	国語・数学・ 理科・社会・ 英語

780-3018
圏(公社)上尾市シルバー人材センター 圏726-8011・圏

明るい選挙
啓発ポスター

圏明るい選挙を推進して投票参加や棄権防止を呼び掛けるもの(表現・画材は自由) 規
格)画用紙の四つ切り(542×382ミレ)・八つ切り(382×271ミレ)

級)またはそれらに準じる大きさ 圏市内の小・中学校、高等学校の児童・生徒 圏作

品の裏右下に住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年を記入して、9月9日(金)までに直接、選挙管理委員会事務局へ ※作品の一切の権利は選挙管理委員会に帰属し、自由に活用します。 圏上尾市選挙管理委員会事務局 圏775-9689・圏775-9819

講座

若者就労支援サポーター
養成セミナー「静岡方式による伴走型支援を学ぶ」

圏8月4日(木)13時15分~16時30分 圏上尾市プラザ22 圏困難を抱える子ども・若者の現状や支援方法について学ぶ 圏講師)一部/津富宏さん(特定非営利活動法人青少年就労支援ネットワーク静岡理事)長2部/梶山幸子さん(特定非営利活動法人青少年就労支援ネットワーク静岡) 圏困難を抱えた子どもや若者の支援に携わる人、支援に関心のある人 圏15人(先着順) 圏7月11日(月)から直接か電話またはファクスで子ども・若者相談センターへ 圏子ども・若者相談センター 圏783-4964・圏774-5342

夏休み親子企画
おごづかいが子どもの
人生を変える!

圏8月5日(金)10~12時 圏上尾市プラザ22 圏子どものお金力を高め賢く生きる力を養う、家庭でのお小遣い教育の秘訣を学ぶ 圏小学生と保護者 圏20組(応募者多数の場合合は抽選) 圏筆記用具 圏往復はがきに参加者の住所、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、学年、電話番号を記入して、7月15日(金)まで(必着)に男女共同参画推進センター(〒362-8501本町3-1-1)へ 圏男女共同参画推進センター 圏778-5111・圏778-5112

調理講習会(中学校給食の
料理をつくってみよう!)

圏7月29日(金)9時30分~13時30分 圏中学校給食共同調理

場 圏しゃくし菜ごはん、みそ汁、ゼリーフライ、もやしの炒め物、チョコレートマフィン 圏市内に在住の小学5年生以上の人(小学生は親子での参加) 圏500円 圏25人 圏応募者多数の場合は市内中学校に通っている生徒、保護者を優先します。 圏エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 圏7月15日(金)までに電話で中学校給食共同調理場へ 圏中学校給食共同調理場 圏777-1552・圏777-1553

子ども消費生活講座
LEDランプ工作教室

圏8月10日(水)9時30分~(2時間程度) 圏上尾市コミュニティセンター 圏ランプの工作を通して、LEDの特徴や光る仕組み、省エネについて楽しく学ぶ 圏市内に在住の小学4~6年生 圏1、100円 圏20人(応募者多数の場合合は抽選) 圏往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号を記入して、7月13日(水)まで(必着)

圏7月29日(金)9時30分~13時30分 圏中学校給食共同調理

に消費生活センター(〒362-0075柏座4-2-3)コミュニティセンター内)へ 圏消費生活センター 圏775-0800・圏776-4600



LEDランプ

上尾伝統文化書道教室

圏7月25日(月)~27日(水)・30日(土)・31日(日)、8月1日(月)~3日(水)(全8回)9時30分~ 圏富士見小学校集会所 圏作品を仕上げ、日本藝術文化環境書道展(11月)に出品する 圏市内に在住の小学生と保護者で5日以上参加できる人 圏20人 圏筆記用具、作品を入れる袋 圏7月15日(金)までに電話かファクスで上尾伝統文化書道会の荒井へ 圏荒井 圏090-4169-0322・圏772-8629

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

まなびすと 市民講座

～生涯学習を楽しもう～

生涯学習課 ☎775-9490・☎776-2250

☑芝川小学校特別教室、富士見小学校特別教室 ☑往復はがき(1人1枚)に講座番号、講座名、住所、氏名、年齢(小・中学生は学校名・学年)、電話番号を記入して7月11日(月)(富-4だけ7月12日(火))までに生涯学習課まなびすと係(〒362-8501本町3-1-1)へ ※時間は富-2は10～12時、その他は13時30分～15時30分です。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。

【芝川市民講座】

と き	講座番号	講座名・講師・講座内容	対象・定員	参加費・持ち物
7/23(土) 7/30(土)	連続 芝-1	和のフィットネス(NOSS) (大野 恵子) 伝統的な日本舞踊の動きで有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、脳トレができる	成人 20人	足袋または靴下、汗拭きタオル、飲み物

【富士見市民講座】

と き	講座番号	講座名・講師・講座内容	対象・定員	参加費・持ち物
7/23(土) 8/27(土)	連続 富-1	脳を鍛える楽しい折紙 (渡邊 芳恵) 羽と羽がつながっている複数の鶴“連羽鶴”を折る(ケース付き)	成人男女 15人	800円 のり、ピンセット、はさみ、 定規
7/23(土) 8/27(土) 9/24(土)	連続 富-2	耳をひっぱる会話の力 (大成 達夫) 心をつかむ言葉と耳をひっぱる会話の力	中学生以上 15人	筆記用具
7/23(土) 8/ 6(土) 8/20(土)	連続 富-3	英語表現力向上講座 (勝野 憲昭) 学習者用英字新聞で力をつける。概ね英検2級レベルの表現力向上講座	成人 10人	100円 英和辞典、筆記用具
7/24(日) 7/31(日) 8/ 7(日)	連続 富-4	手話 (助川 久美子) 手話を楽しんで学んで、楽しい人生を送る	中学生以上 20人	1,680円(テキスト代含む) 筆記用具
7/23(土) 8/27(土) 9/24(土)	連続 富-5	ラブリーダンス (上原 愛子) 初級、中級程度。ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、サンバを踊る	小学生以上 30人	汗拭きタオル、室内運動靴、 飲み物
7/23(土) 7/30(土)	連続 富-6	楽しいマジック教室 (野原 初美) バラバラのリボンがつながる!ロープとハンカチを使った手品	高校生以上 15人	1,000円 新聞紙、スティック のり、ハンカチ、セロハンテープ、 両面テープ、コップ

伝統文化 親子いけばな教室

☎9月3・17日、10月8・15・

29日のいずれも(土)10時～

☑上尾市プラザ22 ☑全5回の

体験教室の後、11月の文化芸

術祭の会場(上尾市コミュニ

ティセンター)に展示 ☑市内

に在住・在学の小・中学生と

保護者 ☑1回600円(1人当

たり) ☑定15組(30人) ☑往

復はがきに住所、氏名、電話

番号、学校名、学年、保護者

の氏名を記入して、8月15日

(月)までに上尾市いけばな協会

事務局の芳^よ栞^の〒362-0035

仲町1-7-25-501へ ☑芳栞

☎・☎775-5307



キズナコンサート

☎7月23日(土) ☑上尾市コミュニ

ティセンター ☑東京交響

楽団チェリストの黄原亮司さ

んによるチェロコンサート

☑990円 ☑350人(先着順) ☑

7月10日(日)まで(必着)に電話

またはファクス、メールで一

般社団法人セーフティネット
へ ☑清水 ☎773-789
8・☑safetynet4all@gmail.
com

文化センターサマーライブ

☎7月18日(祝)10時30分～16

時30分 ☑文化センター ☑

フォーク、ロック、J-POP

などの市民参加型音楽ライブ

☑出演一般公募で集まった12

組程度 ☑150人(先着順) ☑

上尾市文化センター ☎774-

2951・☎774-2955

中学校吹奏楽演奏会

☎7月22日(金)13時30分～

☑上尾市文化センター ☑市内

中学校11校による吹奏楽演奏

☑指導課 ☎775-9672・☎

775-5633

親子de夏休み！体験教室

夏休みに親子で日本の伝統

文化に触れてみませんか？

●体験教室

☎7月30日、8月6日のいづ

れも(土)10時30分～14時30分

(全2回、昼食時間含む) ☑

コミュニティセンター ☑キ

ラリ☆あげおPR大使による

能の解説、舞・謡・能面の体験など 【講師】梅若泰志さん（観世流能楽師） 市内に在住の小・中学生とその保護者 費1組2千円 定7組（先着順、1組3人まで） 申7月4日（月）～24日（日）に直接または電話でコミュニケーションセンターへ

●茶道体験教室
時8月7日（日）13時30分～16時 所コミュニケーションセンター 親子で一緒にお茶をたてて、お菓子を食べる体験を通し茶道の楽しみ方を学ぶ 【講師】鹿貫宗美さん（表千家茶道教授） 市内に在住の小・中学生とその保護者 費600円（1人当たり） 定10組（先着順、20人まで） 申7月4～24日に直接または電話でコミュニケーションセンターへ 岡上尾市コミュニケーションセンター 0866・775-0868

夏休み子ども歴史教室「あげおをもっと好きになろう！」
～あげお歴史探検ツアー～

あげおをもっと好きになるために、あげおの歴史を勉強してみませんか？ 普段見ることの少ない文化財と一緒に探してみましょう。 時7月27日（日）9時30分～11時30分 所大谷公民館 大谷公民館周辺の文化財を歩いて巡り見学する 【歴史探検ツアー行程】大谷公民館→向山不動堂→谷津観音堂→しょうつかの婆さん→川の大じめ→神明神社（川）→神明神社（向山）→稻荷神社（向山）→向山地蔵堂→大谷公民館 市内に在住の小中学生（3年生以下は保護者同伴） ※成人も参加できます（内容は小学生向け）。 定30人（応募者多数の場合は抽選） 徒歩しやすい服装、探検バッグ（持っている人）、筆記用具 申7月20日（水）までに直接または電話、ファクス、メール（st22500@city.ageo.lg.jp）で生涯学習課へ 岡生涯学習課 775-9496・776-2250

大石事業所・ふじ学園 夏祭り

毎年恒例の夏祭りを開催します。障害のある子どもたちと楽しい夏祭りを過ごしましょう。 時7月23日（土）16時30分～（雨天の場合24日（日）に延期） 所つくし学園園庭（藤波1-209-1） 内盆踊り・ゲーム・花火など 岡つくし学園 786-4493

つくし学園夏祭り

市いきいきクラブ連合会 創作展示会
時7月22日（金）～24日（日）9～17時（22日は13時から、24日は15時まで） 所上尾市コミュニケーションセンター 内絵画、書写真、彫刻、手工芸、文芸作品（俳句、短歌、俳画などの展示） 岡高齢介護課 775-5124・776-8872

上平サマーフェスティバル
時7月16日（土）16時～（雨天中止） 所上平事業所グラウンド（菅合49-1） 内模擬店、盆踊り、ステージイベント、抽選会など 岡上尾あゆみ会上平事業所 777-2611・777-2613

一日消防士 予防課 775-1314・775-2230

夏休み

時8月5日（金）9～16時 所市消防本部・東消防署 内消防車出動訓練、放水体験、すぐに役立つ応急処置、はしご車搭乗体験他 市内に在住の小学4～6年生（初めて参加する児童を優先） 定50人（応募者多数の場合は抽選） 申往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号を記入し、7月8日（金）まで（当日消印有効）に予防課（〒362-0013上尾村537）へ



昨年の夏休み一日消防士

毎月開催！子育てサロン

子ども支援課 783-4962・774-5342

主任児童委員による「子育てサロン」を、地域の民生委員と協力して毎月1、2回開催しています。親子で歌ったり踊ったりして楽しむ他、保健師や家庭児童相談員による専門的な相談もできます。参加するには予約が必要です。詳しくは、子ども支援課のホームページまたは各支所・出張所などに掲示しているポスターおよびチラシをご覧ください。 時毎月1、2回10時～11時30分 所大石公民館と上尾市文化センター（工事期間中は児童館アッピーランド） 市内に在住・在勤の乳幼児と保護者 定50人（先着順） 費100円 申各開催日の1か月前からメールまたはファクスで受け付け



みんなで楽しく遊びます

子育てサロン QRコード



時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 持持ち物 ※記載のないものは「無料」 定定員

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

コミセン活動団体 合同作品展

時7月7日(木)～10日(日)9～17時(7日は13時から、10日は15時まで) 所コミュニティセンター 因絵画・俳画・書道・写真・編物・陶芸・木彫・折紙・和紙ちぎり絵など、コミュニティセンターで活動するサークルの作品展示 岡上尾市コミュニティセンター 岡上75-0866・岡75-0868



昨年の作品展

非核平和パネル展

時①8月1日(月)～8日(月)8時30分～17時(1日は12時から、8日は12時まで)・上平公民館②8月4日(木)～10日(水)10～17時(7日(日)を除く、4日は13時から)・市役所ギャラリー③8月9日(火)～15日(月)8時30分～17時・大谷公

民館 岡市民協働推進課 岡75-4597・岡75-9819

川島ひばりが丘特別 支援学校サマースクールと 学校開放

●サマースクール 時7月23日(土)～12時 所川島ひばりが丘特別支援学校(川島町伊草780) 因コンサート、ゲーム、物販販売

●学校開放 時8月5日(金)9時30分～12時 所川島ひばりが丘特別支援学校 因紙すき(10人)、コミュニケーションダンス(30人)、親子料理教室(15組40人) 費親子料理教室のみ実費負担 申7月1日(金)から電話で川島ひばりが丘特別支援学校へ 岡埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校 岡049-297-7753

子ども消費生活講座 「カルピス」子ども乳酸菌 研究所

時7月21日(木)10時30分～(90分程度) 所富士見小学校 因「カルピス」を題材に、発酵の仕組みや食、自然と人のつながりについて楽しく学ぶ 因

市内に在住の小学4～6年生 費100円 定20人(応募者多数の場合は抽選) 申往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号を記入して、7月11日(月)まで(必着)に消費生活センター(〒362-0075 柏座4-2-3)へ 岡消費生活センター 岡75-0800・岡76-4600



顕微鏡を使った乳酸菌の観察

多文化子育て お母さんの会

時8月を除く毎月第3(金)10時～11時30分 所上尾市コミュニティセンター 因外国にルーツを持つ親子と日本人親子で、遊びや子育て情報を通じて交流する 因乳児～未就学児のいる親子 費一般/200円 会員/100円 申7月11日(月)まで(必着)にファクスまたは

メールで市国際交流協会(A-GA)事務局(市役所第三別館1階、(月)10～16時)へ ※詳しくはホームページ(因) <http://www.aga-world.com/> office@aga-world.com をご覧ください。 岡AGA事務局 岡780-2468・岡75-9819 岡75-9819

飼育体験教室

時7月21日(木)～8月26日(金)の平日9時～10時30分 所丸山公園小動物コーナー 因動物の餌作り、給餌、掃除などの飼育体験 対市内に在住の小中学生 定各日5組(先着順) 申7月20日(水)までに直接か電話またはファクスで丸山公園小動物コーナーへ 岡上尾丸山公園小動物コーナー 岡725-4844

県生態系保護協会 上尾支部の催し

①多様な生き物のすむ自然のために働こう! 時7月10日～8月7日の毎週(日)小雨決行) 所サクラソウトラスト(地領家) ②マグワを切って「虫元氣」づくり 時7月30日

(土)9～12時(雨天中止) 所三ツ又沼ビオトープ(平方) 申各開催日の前日までに電話で埼玉県生態系保護協会の小川へ 岡小川 岡781-0887

NPO法人 荒川の自然を守る会の催し

観察会・早朝の管理作業 時

①7月2日(土)(雨天時は7月7日(木)に順延) ②7月16日(土)(雨天時は7月19日(火)に順延) ③7月30日(土)(雨天時は8月6日(土)に順延)のいずれも7～9時 所三ツ又沼ビオトープ(平方) 【集合】ビオトープ駐車場・7時 費100円(保険料) ※黒い服装は避けてください。 岡菅間 岡090-9641-5288

ボートレース戸田 7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7月6日(水)～11日(月)、22日(金)～25日(月)、28日(木)～31日(日) 【場外発売】6～11日、13日(水)～18日(火)、22～25日、28～31日 岡埼玉県都市競艇組合 岡823-8711・岡823-8709

暮らし・彩り・公民館

7・8月

申し込み
方法

直接または電話で受け付ける講座(教室)を除き、全て「往復はがき」です。往復はがき(1人(組)1枚)に講座名、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。応募者多数の場合は抽選します。

上尾公民館 〒362-0017 ニツ宮750(文化センター内) ☎775-0185・FAX776-7366

夏休み子ども科学教室～顕微鏡をつくろう～

ペットボトルのふたを使って顕微鏡を作り、ミクロの世界の不思議を体験する

時7月27日(水)10:00～11:30 対市内に在住の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定25人
持ふた付きのペットボトル、筆記用具 申7月14日(水)までに往復はがきかメール(☎s723000@city.ageo.lg.jp)で

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 ☎726-3446・FAX726-3991

夏休み子ども絵画教室

デッサンの方法など、絵の描き方の基本を学びながら、好きな物を個性豊かに自由に描く

時7月28日(木)9:40～11:45
対市内に在住の小学生
費200円 定20人
申7月15日(金)までに往復はがきで

夏休み子ども体験教室～「バスボム」を作ってみよう～

好きな色と香りを選んで、シュワシュワ泡が出るバスボム(発泡入浴剤)を作り、身近な化学反応を学ぶ

時8月4日(木)10:00～12:00
対市内に在住の小学生
費400円 定15人
申7月19日(火)までに往復はがきで

原市公民館 〒362-0021 原市3499 ☎721-4948・FAX721-4946

世界に一つだけのロボットを作ろう

モーターとリモコン以外は手作りの二足歩行ロボットを製作し、完成したロボットで競技する

時7月28日(木)・29日(金)9:00～12:00(全2回)
対市内に在住の小・中学生(小学1～3年生は保護者同伴) 費2,600円 定15人
持単3電池2本、プラスとマイナスのドライバー
申7月15日(金)までに往復はがきで

夏休み子どもレクリエーション

レクリエーションを通じて違う学校や学年の児童との交流を図る

時8月3日(水)10:00～12:00
対市内に在住の小学生 定30人 持タオル、シューズ(室内用)、飲み物、運動しやすい服装
申7月20日(水)までに往復はがきで

大石公民館 〒362-0063 小泉747-8 ☎726-6615・FAX726-6616

光る泥だんごづくり教室

土をこねて丸めて光らせる! 自然に触れ、土の不思議と魅力を体験!

時7月29日(金)13:00～15:00
対市内に在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)
費1,080円 定15人 持持ち帰り用袋
申7月18日(月)までに往復はがきで

子ども伸びやかストレッチダンス教室

夏ばてしない体づくりを目指し、音楽を流して楽しく体幹を鍛え、伸び伸びとダンスをする

時7月26日、8月2日・9日のいずれも(火)9:30～11:30(全3回) 対市内に在住の小学生 定20人
申7月14日(水)までに往復はがきで

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892・FAX780-1113

夏休み子ども環境体験教室～鴨川調査隊!～

鴨川の水質や周辺環境について現地で調査し、今と昔の様子や川をきれいにする活動について学ぶ

時7月23日(土)9:00～12:30
対市内に在住の小学4～6年生(保護者同伴可)
定40人 持タオル、飲み物、筆記用具、カメラ
申7月15日(金)までに往復はがきで

人生90年時代のライフプランを考える

超長寿社会に向けて生活設計を見直し、お金の使い方、貯め方、増やし方を学ぶ

時7月27日(水)10:00～11:30
対市内に在住・在勤の人 定30人(先着順)
申7月19日(火)まで直接または電話で

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」 問問い合わせ

おいでよ!
健康プラザわくわくランド
7月16日～8月15日
所 西貝塚17-1 ☎783-1126・FAX726-7657
【開館時間】10:00～21:00

健康プラザわくわくランド 検索

【7月の休館日】毎週水(要確認) ※7月20・27日、8月3・10日の水は19時まで短縮営業します。

館長イチオシ ●In Body～インボディ～ワンコイン測定会

時 7月27日～8月24日の毎週(水)10:00～17:00 費 100円(入館料別) 対 中学生以上 ※運動をしている人、これから始める人、特に行ってない人も、自分の体成分を知る良い機会です!!体内年齢、筋肉量、体脂肪量(率)、基礎代謝量、内臓脂肪指数、体格指数(BMI)などが測定できます。

●～シェイプTHEボクシング～

シェイプアップを目的に、キックやパンチの動きを取り入れたシンプルなエクササイズを行います。

時 7月23日・30日、8月6日・20日のいずれも(土)11:00～12:00 費 300円 定 15人(先着順)

スタジオ 申10:15からフロント 対 運動する服装、室内靴

- ①スロートレーニング 時 毎週月 10:30～11:00 (7/18を除く) 定 15人
- ②エアロッチ 時 毎週月 11:00～12:00 (7/18を除く) 定 15人
- ③ヨガ 時 毎週火 10:30～11:30 定 25人
- ④レッツ!!フィットネス夜ver. 時 毎週火 18:00～18:30 定 10人
- ⑤ママFitness 時 毎週水 10:30～11:30 (8/11を除く) 定 10人
- ⑥エアロビクス 時 毎週水 12:00～13:00 (8/11を除く) 定 15人
- ⑦リズムピラティスI 時 毎週水 13:30～14:30 (8/11を除く) 定 20人
- ⑧リズムピラティスII 時 毎週水 19:00～20:00 (8/11を除く) 定 20人
- ⑨エアロッチ夜ver. 時 毎週金 19:00～20:00 (8/12を除く) 定 15人
- ⑩スロートレーニング 時 毎週金 10:30～11:00 (8/12を除く) 定 15人

健康相談

⑩健康相談 時 7月19日(火)13:15～14:15 費 入館料だけ

対 共通 対 高校生以上 費 300円 ※④は500円(①④⑩は入館料だけ)

※全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは問い合わせてください。月額3,500円で有料教室受け放題の「教室パック」もあります。

カイロプラクティック「てててて」

ハンドエステ始めました! ※時間、料金など詳しくは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・平方小敷谷循環で「わくわくランド」下車

学べる・遊べる
自然学習館
7・8月



所 畔吉178 ☎780-1030・FAX726-7901

自然学習教室

●昆虫採集と標本箱作り(2回開催)

時 【1回目】1日目/7月9日(土)9:30～15:00(雨天の場合、翌日順延) 2日目/7月24日(日)9:30～12:00(雨天決行) 【2回目】1日目/8月13日(土)9:30～15:00(雨天の場合、翌日順延) 2日目/8月27日(土)9:30～12:00(雨天決行) 定 各回12組(先着順) 対 小学生以上で2日間とも参加できる人 ※小学4年生以下は保護者同伴です。 対 1日目/捕虫網、虫かご(持っている人)、防虫スプレー、昼食、水筒 2日目/菓子箱(縦30センチ以下、横50センチ以下、深さ6センチくらい) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申 往復はがきに教室名(1回目または2回目のいずれかの参加を明記)・代表者の住所・電話番号・参加者全員の氏名(ふりがな)性別・年齢を記入して7月7日(休)まで(必着)に自然学習館へ

PICK UP 天文・科学教室

●天体望遠鏡操作講習会

時 7月24日(日)13:00～15:00(雨天決行)
定 20人(先着順) ※中学生以下は保護者同伴です。 対 筆記用具 申 7月1日(金)から直接または電話で



体験ものづくり教室

●浮沈子(浮き沈みするおもちゃ)を作ろう

時 7月30日(土)9:30～11:00 定 12組(36人) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 対 空のペットボトル(炭酸飲料系の固い丸形500ミリ) 申 7月1日(金)から直接または電話で

●藍の生葉たたき染め

時 7月24日(日)9:30～11:30 定 20人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 対 エプロン、使用済タオル、古新聞 【服装】汚れてもよい服装 申 7月1日(金)から直接または電話で

上尾丸山公園写真展

時 7月2日(土)～10日(日)9:00～16:30

昆虫写真展

時 7月23日(土)～8月28日(日)9:00～16:30

※7月30日(土)の天体観望会は、あげお花火大会のため中止となります。

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

16時まで
17時28日は13時から、3日は17時まで
7月28日(木)～8月3日(水)10時～17時
■上尾アブセック会員作品展
7月28日(木)～8月3日(水)10時～17時
■祝 世界農業遺産認定一米が食いたい(写真展) 7月22日(金)～26日(火)10時～17時

市役所ギャラリー

27日は17時まで
■上尾市美術家協会第36回洋画部展 7月28日(木)～8月3日(水)10時～18時30分 28日は13時から、3日は17時まで
■画集刊行記念 根岸君夫油彩画展 7月21日(木)～27日(水)10時～18時 21日は13時から、27日は17時まで
■第33回上尾書連委員会展 7月14日(木)～20日(水)10時～18時(20日は16時まで)
■想人会 絵画展 7月7日(木)～13日(水)10時～17時 7日は13時から、13日は16時まで

市民ギャラリー

関生涯学習課
☎775-9496・FAX776-2250

ギャラリー
ガイド
7月7日～8月3日

市民相談 相続、離婚相談など	(土)日、11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、交通事故の示談・損害賠償、 調停・訴訟手続きなど	10日(水)、19日(金)、24日(水) 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	4日(水) 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	3日(水) 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	16日(水) 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	2日(水) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
行政相談 国の行政事務についての要望や苦情	2日(水) 10:00~12:00
住宅増改築・修繕相談 住宅の増改築・修繕	12日(金) 13:00~15:00
ところ 市民相談室(市役所第三別館1階) ☎775-4643 ※事前の予約は、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、(土)日祝などに当たる場合はその直前の平日になります。	
暴力追放相談 事前予約 暴力団対策の相談	2日(水) 13:00~16:00
ところ 交通防犯課(市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927	
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	16日(水) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
女性のための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	11日祝を除く毎週(水)月 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) ☎778-5110(相談専用電話) ☎778-5112	
人権相談 家庭内の不和、相続、不動産貸借・売買、人権 にまつわる悩み事・もめ事など	24日(水) 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 ☎775-5117 ☎778-5112	
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	毎週(月) 9:00~12:00 英語・スペイン語 13:00~16:00 中国語・スペイン語・ ポルトガル語
ところ 市民相談室(市役所第三別館1階) 市民協働推進課 ☎775-4597 ☎775-9819	
消費生活相談 架空請求(メール・郵送)、クーリング・オフ、 契約トラブルなど消費生活についての相談、多 重債務相談	(土)日、11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(コミュニティセンター2階) ☎775-0801 ☎776-4600	

心配ごと相談 事前予約 家庭内の悩み事、社会的な問題、介護など	(土)日、11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) ☎773-7155 ☎772-8647	
育児・発達相談 子育ての不安や発達の心配など	(土)日、11日祝を除く 毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
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・中学生も一部対象)	
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) ☎776-6166 ☎776-6127	
家庭児童相談 0~18歳の子どもの養育相談	(土)日、11日祝を除く 毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
ところ 家庭児童相談室(発達支援相談センター内) ☎776-6164 ☎776-6127	
少年相談 青少年の悩み事(学校・家庭での問題、交友関 係、非行など)の相談	(土)日、11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) ☎0800-800-4188(フリーダイヤル) ☎048-775-8718(携帯電話) ☎776-2117	
いじめ相談 いじめに関する相談(電話)	(土)日、11日祝を除く 毎日 10:00~17:00
ところ 子ども・いじめホットライン・ホットメール ☎0120-556-290(フリーダイヤル) ☎556soudan@city.ageo.lg.jp	
就学相談 事前予約 障害のある幼児・児童・生徒の就学	(土)日、11日祝を除く 毎日 10:00~17:00 (予約受け付けは 16:30まで)
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・来所いずれも可)	
ところ 教育センター(市役所別館(青少年センター)1階) ☎776-7600 ☎776-7604	
子ども・若者相談 事前予約 ニート・ひきこもりなど自立に向けて悩んでい る本人またはその家族のための相談(市内に在 住のおおむね15~30歳代)	毎週(水)金、16日(水)を除く 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
ところ 子ども・若者相談センター(市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342	
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	毎週(水)金 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) ☎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	(土)日、11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) ☎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。	(土)日、11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) ☎775-5137 ☎775-9827	

7/15 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児
7/16 土	ア おはなし会 13:00~13:30 園幼児・小学生 ア 造形クラブ 14:30~15:30 園小学生 定20人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 エ 体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 定56人(先着順) 申9:05から整理券を配布
7/17 日	ア シュッポの部屋 14:00~16:00 園幼児・小学生 ア 藤城清治絵本の読み聞かせ 15:00~15:30 園乳児・小学生 エ わくわく工作~ペットボトルでビーズを作る~ ①11:00~12:00②14:30~15:30 園市内在住の3歳児以上 定20人(先着順)
7/18 祝	ア 夏のペーパークラフト 14:00~15:00 園小学生 定15人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話
7/19 火	エ にこにこピョン 11:00~11:30 園市内在住の2歳児と保護者 定30組(先着順) エ でんしゃで遊ぼう 14:30~15:30 園2歳児~未就学児
7/20 水	ア わんぱくひろば 10:30~11:30 園3歳児と保護者 エ やぎさん一座の手づくり紙芝居 14:00~14:30 も 7か月からの赤ちゃんの日 10:00~12:00 園7~11カ月児 定35組(先着順) 申直接または電話
7/21 木	ア よちよちひろば 10:30~11:30 園0歳児と保護者 エ がっきで遊ぼう 11:00~11:30 園未就園児 エ バドミントン遊び 16:00~17:00 園市内在住の小学3年生以上 も ころころ 10:00~11:00 園9~11カ月児 定12組(先着順) 申直接または電話 も 保育所であそぼう 10:00~11:00 園原市保育所 園1歳6カ月児~ 定5組(先着順) 申直接または電話
7/22 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 エ にこにこパースデー 11:00~11:30 園市内在住で7月に2~4歳になる未就園児と保護者 定10組(先着順) 申7/1(金)~7/20(水)に直接または電話 も 幼児食のおはなし 10:00~11:00 定20組(先着順) 申直接または電話
7/23 土	ア 体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 定48人(先着順) 申当日先着順の整理券配布 ア おりがみひろば 14:00~15:00 園幼児・小学生 エ 昔遊び 14:15~15:15 エ 染め物教室~型染めで手さげ袋を作ろう~ 10:00~12:00 園市内在住の小学生 費100円 定20人(先着順) 申7/5(火)~直接または電話
7/24 日	ア おもちゃの病院 13:00~15:00 ア 夏休みパソコン体験教室 14:00~15:00 園小学生~ 定20組(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 エ こどもの城名作劇場 14:00~15:00 エ 将棋教室 14:00~16:00 園市内在住の小学生以上 定20人(先着順) 申7/1(金)~直接または電話
7/25 月	ア 手芸の日 14:00~15:00 園小学生~ 定20人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 エ にこにこジャンプ 11:00~11:30 園3・4歳の未就園児と保護者 定30組(先着順) エ カプらの日 16:00~17:00 園小学3年生以上
7/26 火	ア 育児のあれこれおしゃべりほっとタイム 10:30~11:30 園0~1歳児 ア けん玉であそぼう 16:00~17:00 園幼児・小学生 エ おはなしの城 11:00~11:30 も 園庭開放 10:00~11:00 園原市団地保育所 園1歳6カ月児~ 定5組(先着順) 申直接または電話
7/27 水	ア 牛乳パックでリサイクル工作会 14:00~15:00 園小学生~ 定20組(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 も みんなのおはなし 9:30~10:00 も 保育所であそぼう 10:00~11:00 園西上尾第二保育所 園8~12カ月児 定10組(先着順) 申直接または電話
7/28 木	ア 和太鼓の達人 14:00~16:00 園幼児・小学生 も よちよち 10:00~11:00 園1歳4カ月~1歳11カ月児 定15組(先着順) 申直接または電話 も 保育所であそぼう 10:00~11:00 園上平保育所 園1~3歳児 定7組(先着順) 申直接または電話
7/29 金	ア なかよし和太鼓ひろば 11:00~12:00 園乳幼児 ア パソコンでオリジナルラベルシールを作ろう 13:00~16:45 園市内在住の5歳児以上 定35人(先着順) 申当日12:50~受け付け

7/30 土	ア おばけやしき 15:00~16:00 エ こどもの城理科教室~葉脈のしおり作り~ 14:00~15:30 園市内在住の小学生 定20人(先着順) 申7/5(火)~直接または電話
7/31 日	ア おばけやしき 15:00~16:00
8/1 月	ア 夏休み体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 定48人 申当日先着順の整理券配布 ア こわいおはなし会 15:00~16:00 園幼児・小学生 も 保育所であそぼう 10:00~11:00 園原市団地保育所 園1歳6カ月児~ 定5組(先着順) 申直接または電話
8/2 火	ア のびのびひろば 10:30~11:10 園1歳児と保護者 ア 昔遊びの日 15:30~17:30 エ おしゃべりサロン 11:00~11:30 園0歳児と保護者 も ももっこ広場 10:00~11:00 園上平公民館 園1歳児~ 定35組(先着順) 申直接または電話
8/3 水	ア ペットボトルでリサイクル工作会 14:00~15:00 園小学生~ 定20人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 も 6か月までの赤ちゃんの日 10:00~12:00 園6カ月児まで 定35組(先着順) 申直接または電話
8/4 木	エ にこにこひろば 10:30~11:10 園2歳児と保護者 ア 夏休み木工教室 15:00~16:00 園小学生~ 定15人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 エ バドミントン遊び 16:00~17:00 園市内在住の小学3年生以上 も はいはい 10:00~11:00 園1歳~1歳3カ月児 定12組(先着順) 申直接または電話
8/5 金	ア 夏のなかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア アッピー手芸 14:00~15:00 園小学生~ 定15人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話
8/6 土	ア つくってあそぼう 14:00~15:00 園幼児・小学生 エ おはなし会 13:30~14:00 も キッズ工作~彫刻刀を使って、オリジナルコースターを作ろう~ 14:00~15:30 園市内在住の小学生以上 費100円 定20人(先着順) 申7/5(火)~直接または電話
8/7 日	ア かがくあそび 14:00~15:00 園小学生~ 定材料なくなり次第終了 ア 和太鼓の達人 14:00~16:00 園幼児・小学生 ア アッピーバルーンアート 16:00~17:00 園幼児・小学生 定30人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 エ 達人とバドミントンで遊ぼう 15:00~16:30 園小学3年生以上 エ 親子ロボット工作~動物型ロボットを作ろう~ 9:30~11:30 園市内在住の小学2年生以上と保護者 費1,000円 定12人(抽選) 申往復はがき(1組1枚)に住所、親子氏名、電話番号、学年、学校名を記入して7/20(水)まで(必着)にこどもの城へ
8/8 月	ア アイロンビーズをつくろう 14:00~15:00 園小学生 定15人(先着順) 申7/5(火)9:00~直接または電話 ア 和太鼓の達人 14:00~16:00 園幼児・小学生 エ カプらの日 16:00~17:00 園小学3年生以上
8/9 火	ア 育児のあれこれおしゃべりほっとタイム 10:30~11:30 園0~1歳児 エ 昔遊びの日 15:30~17:30 エ にこにこタッチ 11:00~11:30 園市内在住の1歳児と保護者 定30組(先着順)
8/10 水	ア やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30 ア 夏休み卓球大会 14:00~15:00 園小学生 も みんなのおはなし 9:30~10:00
8/11 祝	ア いろいろシアター 15:00~15:40 エ バドミントン遊び 16:00~17:00 園市内在住の小学3年生以上
8/12 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア 藤城清治絵本の読み聞かせ 15:00~15:30 園幼児・小学生
8/13 土	ア ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ 園乳幼児~小学生 ア レクゲームの日 14:00~15:00 園小学生 も 読み語りの城~読書パスポートにスタンプを押すよ!~ 11:00~11:30
8/14 日	ア かぞくみんなのひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 園幼児・小学生 エ おもちゃの病院 13:00~15:00 エ カプらの日 14:00~15:30 園小学3年生以上

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では子どもたちが楽しめる催しや親子で参加できる催しを毎月開催しています。

**のぞいてみよう! アップーランド
～おばけやしきをつくって、今年も涼しい夏にしよう!!～**

7月30日(土)・31日(日)に毎年恒例のおばけやしきを行います。ことしのテーマは、何にする? どんな小道具、大道具を作る? そんな実行委員を募集します! 実行委員になりたいお友達は、直接アップーランドに集まってください。 ☎7月16日(土)15:00～(第1回会議) 対市内に在住の小学3年生以上



所本町6-11-25 ☎779-7030

開館時間 9:00～18:00

7月の休館日 19日(火)



アップーランド
QRコード

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
～こどもの城理科教室(葉脈のしおり作り)～**

植物の根や茎、葉それぞれのつくりやはたらきを学びます。そして、植物の茎にある維管束(いかんそく)と葉にある葉脈(ようみゃく)についての説明を聞きます。最後に、ヒイラギモクセイを使い、葉脈のしおりを作ります。 ☎7月30日(土) 対市内に在住の小学生以上 定20人(先着順) 申7月5日(火)より直接または電話

所今泉272 ☎783-0888

開館時間 9:00～18:00

7月の休館日 14日(木)・28日(木)



こどもの城
QRコード

子育て支援センター
ももっころーん



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ぶお部屋です。お気軽に遊びに来てください。

幼児食のおはなし

幼児食で特に気を付けたポイントやおやつとの与え方などについてのおはなしです。その他の相談にも応じています。 ☎7月22日(金)10:00～11:00 定20組(先着順)



所春日2-20-3 ☎778-2008 対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 7/4(月)から電話で但し7/4だけは次の時間帯で
(2歳児以上/9:00～10:00、1歳児/10:00～11:00、0歳児/11:00～12:00)

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。

さつき保育園さくらんぼ

お子さんと一緒にお部屋やお庭で遊べます。開放日、年齢別講座は予約なしで利用できます。

- 0歳児講座 ☎7月6日(水)
- 1歳児講座 ☎7月12日(火)
- 2歳児以上の講座 ☎7月14日(木)
※時間はいずれも10:30～です。



所菅谷43-1 ☎775-8734

開館日 (月)～(金)8:30～13:30

QRコードからホームページにアクセスできます。

いっほ 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

アッピー・ウォーキングライフ

歩数計を活用して3カ月間(全6回)ウォーキングに取り組む講座です。☎右表参照 ※第2回は12:00~15:00、第3回は9:30~13:00、その他は9:30~12:00です。☎東・西保健センターなど ☎ウォーキングと運動指導、栄養指導(調理実習含む)、ウォーキング(7キロ程度)、体力測定など ☎65歳以上で運動制限なく全日程受講できる人 ☎350円(食材費) ☎30人(応募者多数の場合は抽選) ☎往復はがきに住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号を記入し、8月5日(金)まで(必着)に西保健センターへ



運動指導
菅野 隆さん



ウォーキング指導
田邊 潤さん

【日程】

説明会	9月9日(金)	第4回	11月4日(金)
第1回	9月26日(月)	第5回	11月22日(火)
第2回	10月3日(月)	第6回	12月7日(水)
第3回	10月26日(水)	報告会	平成29年1月6日(金)

※健康カレンダー掲載日程と変更しました。

参加者募集! アッピーサイクリングライフ

平日は仕事などで参加できないけれど、健康づくりのため、サイクリングをしたい人を対象に土曜日コースを実施します。参加者の自転車にはサイクルメーターを取り付け、健康づくりを行います。☎右表参照 ☎サイクリングなど運動指導、栄養指導、体力測定など ☎①40~64歳の人②市内に在住で、自転車を所有している人③パソコンか携帯電話の個人アドレスを所有している人④体力テストに参加できる人 ☎1,000円(サイクルメーターの実費の一部) ☎20組(応募者多数の場合は抽選) ☎7月15日(金)までに健康増進課ホームページ内の電子申請書で



【日程】

第1回	9月10日(土) 9:30~15:30	体力測定、食事の話
第2回	10月22日(土) 9:00~12:00	安全な乗り方、サイクリング実習
第3回	11月26日(土) 9:30~12:00	体力測定、サーキットトレーニング

熱中症に気を付けましょう

昨年度、上尾市では熱中症の死亡者を出さことなく猛暑を乗り切ることができました。今年の夏も元気に過ごせるように、熱中症に気を付けましょう。

- 1 高齢者は上手にエアコンを
- 2 暑くなる日は要注意
- 3 水分を小まめに補給
- 4 おかしいと思ったら病院へ
- 5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツなどを行う時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

重症度	症状	対処法
軽度	・めまい ・立ちくらみ ・脚の筋肉がつる	涼しい環境を保つ
		体を冷やす
		水分・塩分を補給する
中等症	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐(おうと) ・だるさ	救急車を呼ぶ
		体をしっかり冷やす
		できるなら水分・塩分を補給する
重症	・ふらふらする ・立てない ・意識障害 ・けいれん	服を緩める
		横向きで安静にする
		首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす
		腕は伸ばす

作って食べよう

参加者募集

「キッズ☆厨房」

親子で一緒に、簡単な野菜たっぷりの健康メニューを作ります。初めて料理する子どもも安心して参加できます。献立はご飯、豚肉と野菜の挟み焼き、ワカメと水菜のスープ、ミルクプリンです。☎7月21日(土)、8月17日(水)10~13時 ☎東保健センター ☎市内に在住の4歳~小学1年生とその保護者 ☎550円(子ども200円、保護者350円) ☎15組(先着順) ☎(親子ともに)エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 ☎7月21日は7月1日(金)から、8月17日は8月1日(月)から電話で東保健センターへ



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上尾市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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 7月19日(火)9:15~15:45【要予約】 予約専用電話☎070-3131-7256
- **離乳食教室開始期・初期** 8月3日(水)10:00~11:00【要予約】 ☎4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **育児教室** 9月2日(金)・7日(水)【要予約】 締め切り8月2日(火) ☎平成27年12月生まれ~平成28年3月生まれの乳児と保護者
- **10か月児健康相談** 7月26日(火)9:00~10:00 ☎平成27年9月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 7月25日(月)13:15~14:00 ☎西保健センター
8月8日(月)13:15~14:00 ☎東保健センター
- **すくすく計測会** 8月2日(火)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 7月19日(火)9:30~10:30
- **パパママ教室** 9月3日(土)9:30~15:15【要予約】8月3日(水)より受付開始 ☎平成28年11月~平成29年2月出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



- **動いて楽しく脱メタボ塾** 7月19日(火)、8月8日(月)13:30~15:30【要予約】 ☎40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 7月21日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 7月20日(水)、8月3日(水)13:15~16:10【要予約】
- **成人検診(がん検診など)** 実施期間5~11月 ※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。検診は実施期間後半の方が、混み合います。申し込み・受診はお早めに。

平日夜間・休日診療

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)
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/21:30まで)

休日診療

- **小児科/内科/外科**
「平日夜間及び休日急患診療所」(左記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:00~12:00(受け付け/11:30まで)
13:00~16:00(受け付け/15:30まで)

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と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。

- **歯科**
「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

産婦人科 7月当番医

3・18日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
10・24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
17・31日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00
※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、お出掛けください。

小児の救急電話相談

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00
【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人の救急電話相談(#7000)の時間を拡大します

県が実施している大人の救急電話相談は、平成28年7月から、(日)・(祝)・年末年始の相談時間を拡大します。休日・夜間の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どうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

【相談時間】(月)~(土)18:30~22:30、(日)・(祝)9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199
※平成28年6月までは毎日18時30分から22時30分まで。

今月の健康

No.422

たばこの害と禁煙治療

たばこは、がん(肺、咽喉頭、食道、膀胱など)、慢性閉塞性肺疾患COPD、虚血性心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクを増加させます。「身体に悪いと分かっているにもかかわらずやめられない」、中には「死んでもたばこを止めたくない」という人もいます。またたばこが健康に悪いと分かっているにもかかわらず、自分だけは大丈夫と思っている人も多いと思います。しかし、がんにかかる割合だけ取ってみても、吸っている人は吸わない人に対して男性は1.6倍(がん死亡は2.0倍)、女性は1.5倍(同1.6倍)にもなることが分かっています。またたばこは吸っている人ばかりか周りの人にも同じようなリスクを与え、特に子どもでは乳幼児突然死症候群、小児がん、気管支・肺疾患など深刻な健康被害と関係し、知らないうちに自分の周りの人をも傷つけている可能性があることをよく理解すべきです。

一方で、禁煙した人の健康被害のリスクは、吸い続けている人より明らかに低下することも分かっています。では、多くの害があるたばこをなぜやめられないのでしょうか。それはたばこの煙に含まれるニコチンがたばこへの依存を作ってしまうことが大きな原因です。このやっかいな依存性をなくす飲み薬が健康保険の適用になっていて、一定の条件をそろえた保険医療機関で禁煙治療が受けられるようになってきました。治療は3カ月かかりますが、この薬での禁煙成功率は高く、治療を受ける価値があります。自分のため、大事な家族のためぜひ禁煙しましょう。

上尾市医師会

外国語情報コーナー

今月は「特定健診」(8ページ参照)と「上尾夏まつり」「あげお花火大会」(3ページ参照)です。
※タイトル・内容は一部要約しています。

 **AGEO City official website** <http://www.city.ageo.lg.jp/>

English

英語

Medical Exam for Metabolic Syndrome

Please note that the period for receiving this medical exam will end on October 31 (Mon). People who are aged between 40 and 74 and have National Health Insurance are eligible to receive this exam, free of charge. Coupons for the exam have been sent out to eligible residents. You need to present the coupon when having the exam. If you have lost it, contact Hoken-nenkin-ka to have it reissued. Medical institutions are expected to be crowded toward the end of the exam period, so if you have not yet had the exam, you're encouraged to do so as early as possible.

→Hoken-nenkin-ka Tel782-6494/Fax775-9827

Summer Festival

The annual summer festival will be held on July 16 (Sat) and 17 (Sun). On Day 2, portable shrines as well as floats will all gather around Ageo Station toward evening.

→Ageo Summer Festival Planning Committee Tel773-3111/Fax775-9090

Ageo Fireworks Display

The annual fireworks display will be held along the Arakawa River in Hirakata on July 30 (Sat), from 7:00 pm. In case of rain, August 6 (Sat). There will be a special bus service (fee required) to the site from Ageo Station West Exit, starting from 4:00 p.m.

→Ageo-shi Tourism Association Tel775-5917/Fax775-5024

For more information

Please contact Shiminkyodosuishin-ka (in English or Japanese) at 775-3548 (Fax775-9819) or "Hello Corner" (counseling service for non-Japanese residents in English) held every Monday 9:00 a.m.~12:00 p.m. 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. (It will be sent to you by mail if you live in Ageo and wish to have it delivered to your house.)

Português

ポルトガル語

CHECKUP MÉDICO ESPECÍFICO

O checkup específico será realizado até dia 31 de outubro (segunda-feira). As pessoas alvo deste exame são aqueles inscritos no seguro nacional de saúde e que estejam na faixa etária de 40 à 74 anos de idade poderão realizar este exame gratuitamente. Pessoas que se enquadram nos requisitos acima receberão cupão de realização de exame. Para aqueles que perderam o seu cupão de realização de exame será enviado novo cupão caso necessite. Favor consultar o setor responsável.

Prevê-se grande congestionamento nas instituições médicas na época de término do prazo do exame. Faça o quanto antes

seu checkup médico se ainda não o tenha realizado.

→Hoken-nenkin-ka Tel782-6494/Fax775-9827

Ageo Matsuri

Data: 16 (sábado) e 17 (domingo) de julho. No festival de verão de Ageo o Mikoshi (templo portátil) será carregado pelos participantes pelas ruas do bairro e no final da tarde do dia 17 os mikoshis e pequenos carros alegóricos se juntarão nos arredores da estação de Ageo.

→COMITÉ EXECUTIVO DO FESTIVAL DE VERÃO DE AGEO Tel773-3111/Fax775-9090

Festival de Fogos de Artifício de Ageo

Dia 30 (sábado) de agosto, de 19h00, transferido para 6 (sábado) de agosto em caso de chuva. Local: às margens do Rio Arakawa no bairro de Hirakata.

*Haverá saída de ônibus especiais estação JR de Ageo, saída oeste, até o local do festival à partir de 16h00. A passagem é cobrada.

→ASSOCIAÇÃO DE TURISMO DE AGEO Tel775-5917/Fax775-5024

Para maiores informações

Favor contactar Shiminkyodosuishin-ka (inglês/japonês) Tel775-3548/Fax775-9819 ou a "Hello Corner" (balcão de atendimento para estrangeiros). Consultas em português todas às 2as. feiras, de 13h00~16h00. A Hello Corner 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 (para aqueles que residem em Ageo e quiserem receber o informativo em sua casa deverão fazer assinatura).

Español

スペイン語

Revisión de Salud Específica

A los afiliados de Seguro Nacional de Salud de la Ciudad de Ageo correspondientes a las edades entre 40 y 74 años, se les aplican la Revisión de Salud Específica de manera gratuita. Si quiere pasar esta revisión de salud específica, debe hacerla antes del lunes 31 de octubre de 2016. Para este chequeo médico, es indispensable el ticket, que ya han mandado por correo a las personas elegibles. Si no puede encontrarlo, póngase en contacto con el departamento Hoken-nenkin-ka para que le vuelvan a expedir uno nuevo. Está previsto que al término del periodo del examen haya concurrencia en las instituciones médicas, y, por lo tanto, será recomendable hacerlo lo más pronto posible.

→Hoken-nenkin-ka Tel782-6494/Fax775-9827

Fiesta de verano en Ageo

El sábado 16 y el domingo 17 de julio, tendrá lugar la fiesta de verano en Ageo. En la noche del 17, alrededor de

la estación de Ageo, podrán reunirse los santuarios sintoístas "Mikosi" y carrozas de festival cargados por los vecindarios.

→Comité ejecutivo de la Fiesta de verano en Ageo Tel773-3111/Fax775-9090

Festival de Fuegos Artificiales en Ageo

Se celebra el sábado, 30 de julio a las 7 de la tarde, en las riberas del río Arakawa en el barrio Hirakata. En caso de lluvia, se pospone para el 6 de agosto.

Hay servicio de transporte; salen autobuses (servicio de pago) de la estación de Ageo, lado oeste. El primer autobús saldrá a eso de las cuatro de la tarde.

→Asociación de Turismo de Ageo Tel775-5917/Fax775-5024

Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shiminkyodosuishin-ka en japonés o en inglés (Tel775-3548/Fax775-9819) o con "Hello Corner" (servicio de consulta para los residentes extranjeros en español) que tiene lugar todos los lunes, de 9 a 16hrs (de 12 a 13hrs descanso). Hello Corner publica la revista mensual "Hello Corner News" para los residentes extranjeros en español en la que podrán obtener informaciones varias tales como eventos, informaciones útiles para la vida cotidiana. Se pone en la página web de la Ciudad de Ageo. Y también se manda por correo a los que la desee si vive en Ageo.

中文

中国語

特定健康检查

特定健康检查实施期间为10月31日(星期一)。对象为40~74岁加入国民健康保险的人,可以免费接受检查。受诊券已于邮寄给对象者。接受检查时需要受诊券,如果受诊券遗失时,请联系保险年金课以便再次发行受诊券。接近期间时,医疗机构可能会因为人多拥挤,建议还没有接受检查的人尽早接受检查。

→保险年金课 Tel782-6494/Fax775-9827

上尾夏季庙会

将于7月16日(星期六)·17日(星期日)举行。17日晚上在上尾车站周围有抬神轿的庆典。

→上尾夏季庙会实行委员会 Tel773-3111/Fax775-9090

上尾焰火大会

将于7月30日(星期六)晚上7点起在平方地区的荒川河岸地举办焰火大会。雨天顺延至8月6日(星期六)。当天下午4点起,从上尾车站西口到会场附近有临时巴士(收费)。

→上尾市观光协会 Tel775-5917/Fax775-5024

详细情况请在以下机关询问

市民协动推进课 电话775-3548(英语或日语) 传真775-9819或外国人询问窗口,每星期一,下午1点~4点(汉语)。

「你好消息」(Hello Corner News)是上尾市外国人咨询窗口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。(您如果在市内居住,还可以申请邮寄)

あげおのできごと
「ほっと」お届け!

あげたて! NEWS



2



3



4

1協力しゴールを目指す選手たち 2開会のあいさつをする島村市長 3ゆらゆら揺れるバンに苦戦 4勝利を目指し一致団結



1

は じける笑顔やまない歓声

第32回いきいきライフ大運動会

5月28日、上尾市民体育館で、「第32回いきいきライフ大運動会」が開催されました。これは、おおむね60歳以上の人を対象にした運動会で、今回は約900人が参加しました。

当日は、おなじみの「パン食い競争」や「紅白玉入れ」の他、くじでペアになった男女がボールを挟んでゴールを目指す「アップビートラベル」などの競技も行われました。参加者は皆、はじける笑顔で競技を楽しみ、会場内は歓声が鳴りやむことはありませんでした。

参加者のいきいきとした姿が輝く、活気に満ちた運動会になりました。



2015年M-1王者の「トレンディエンジェル」

漫 才王者らが夢の共演

M-1グランプリツアーinあげお

6月5日、上尾市文化センター大ホール(約千人収容)で「M-1グランプリツアーinあげお」が開催されました。

「M-1グランプリ」は、漫才日本一を決める人気テレビ番組で、この日は昨年王者の「トレンディエンジェル」をはじめ、「中川家」「笑い飯」といった歴代王者ら10組の人氣お笑いタレントが夢の共演を果たしました。息の合った軽妙な掛け合いに、満員の会場は爆笑の連続。観客は珠玉のネタの数々を堪能しました。

安全で快適な教育環境に

上尾中学校改築事業竣工式典



改築事業の完成を祝してテープカット

市立上尾中学校の校舍改築事業が完了し、6月1日に竣工式典が開催されました。

老朽化に伴い改築された新校舎は、多様な利用ができる特別教室が設置されるなど、充実した教育環境となりました。

当日は、約130人の招待者も多く生徒が出席しました。式典終了後には、生徒が感謝の気持ちを込めて合唱や吹奏楽の演奏を披露しました。

この事業完了により、市内小・中学校の耐震化率は100%を達成し、安全で快適な教育環境が整いました。

◆「広報あげお」は、各支所・出張所、JR上尾駅・北上尾駅の他市内の各公共施設、金融機関などに置いてあり、自由に持ち帰れます。

◆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。