

笑顔きらめく  
“ほっと”なまち あげお



# Ageo

広報  
あげお

2017  
平成29年

No.994

1  
月号



特集

市長新春座談会

若い力で上尾から未来へ羽ばたけ！

～秀明英光高等学校水球部～





● 今月の表紙

年初めてかかるたで楽しく遊ぶ子どもたち。これは市制施行55周年を記念して作製された「あげお郷土こどもかるた」です。市内の名所やイベントなどを子どもたちが描いた絵で紹介しています。「市役所」「青少年センター」「あぴっと!」で取り扱っています(1セット380円)。

「あげお郷土こどもかるた」



市の人口・世帯



(平成28年12月1日現在)

22万8,088人

男/11万3,398人

女/11万4,690人

※前月より7人増

9万8,224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



45.51km<sup>2</sup>

- 3 今月のイチ面  
お正月特別企画 新春 まちがいさがし
- 4 特集  
〔市長新春座談会〕若い力で上尾から未来へ羽ばたけ!  
～秀明英光高等学校水球部～
- 8 市政ニュース  
「第10次上尾市交通安全計画(案)」への意見を募集/クーリング・オフ制度/技能功  
労者表彰/年金受給者に源泉徴収票を郵送/平成28年分所得税の確定申告はお早  
めに 他
- 14 市民のひろば  
まちかど特派員だより「大石ふれあい健康ウォーク」で見えた生き物/アップーネット  
/スポットライト(引木麻衣さん)/読者の声/わたしたちの学校[大谷小学校]/未来  
へすすく!わが家のアイドル/小学校給食レシピ[じゃことクルミのあめ炊き]
- 17 図書館へようこそ
- 18 シティ情報  
マンション管理無料相談会/高齢者向け健康教室～メタボ・ロコモ予防対策とは～  
/学童保育所パート指導員・アルバイト指導員/消費生活講座 スマートフォン安  
心・安全講座/コミュニティセンターの催し 他
- 27 2月の相談
- 28 みんなあつまれ いっしょにあそぼ!  
アップーランド/こどもの城/ももっこルーム/子育て拠点/イベントカレンダー
- 30 保健センター通信 一歩ふみ出す健康づくり  
参加者募集 食育講演会「競技力向上のためのスポーツ栄養」 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
- 32 <sup>ハイライト</sup> Highlights 外国語情報コーナー
- 33 上尾歴史散歩  
上尾に在住した宮大工 山田弥吉とその彫刻
- 34 2016年あげおの思い出
- 36 あげたて!NEWS  
2016あげおイルミネーション/くらしフェスタ第34回上尾消費生活展/第17回あげお  
ヒューマンライツミーティング21～人権のつどい～/2016上尾シティマラソン

クイズ

アップーを探そう!



今月はお正月特別企画  
新春 まちがいさがしをお楽し  
みください(3ページ参照)。

今月のクイズは  
まちがいさがしだよ!  
みんな挑戦してね☆

前号の「クイズ アップーを探そう!」の  
答えは「5」でした。







# から未来へ羽ばたけ!

## 水球部～

夢や希望を抱いて熱心にスポーツに打ち込む姿から、私たちはたくさんの元気や勇気をもらえます。ことしの市長新春座談会は、多くの大会で優秀な成績を収め、日々躍進を続けている秀明英光高等学校の水球部の皆さんをお招きし、水球に打ち込む熱い思いや、今後の目標などについて語り合いました。



### 座談会参加者

**大川慶悟さん** (左上)  
おおかわけいご  
 秀明英光高等学校  
 水球部顧問・現水球日本代表 (リオデジャネイロオリンピック出場)

**松本天斗さん** (右上)  
まつもとたかと  
 秀明英光高等学校3年  
 水球部男子キャプテン

**武蔵優希さん** (右下)  
むさしゆうき  
 秀明英光高等学校3年  
 水球部女子キャプテン

### 秀明英光高等学校水球部の近年の主な成績

#### 男子

- 平成28年度
  - ・全国高等学校総合体育大会 準優勝
  - ・第71回国民体育大会 準優勝
- 平成27年度
  - ・第70回国民体育大会 優勝
  - ・第2回全日本ジュニア水球競技選手権大会 優勝
  - ・関東高等学校選抜水球競技大会 優勝

#### 女子

- 平成28年度
  - ・全国JOCジュニアオリンピックカップ 優勝
- 平成27年度
  - ・全国JOCジュニアオリンピックカップ 優勝
  - ・日本選手権 準優勝



### 水球とは

**市長** まず始めに、水球とはどんなスポーツか、教えてくださいいただけますか。

**松本** 水球は個人種目の競技とは違い、チームプレーの競技で、水中の格闘技ともいわれ、どのスポーツよりも過酷なスポーツだと思っています。アンダーテクニクといって、「水中での押し合い」「引つ張り合い」などもあり、それも

**市長** 明けましておめでとうございます。今日は数多くの大会で優勝するなど、全国的に活躍をしている秀明英光高等学校の水球部から、男子キャプテンの松本天斗さん、女子キャプテンの武蔵優希さん、顧問の大川慶悟さんの3人にお越しいただきました。秀明英光高等学校は上尾市にとっても大変うれしいことです。本日はどうぞよろしく申し上げます。

**水球部全員** 明けましておめでとうございます。よろしく申し上げます。

市長新春  
座談会

# 若い力で上尾 ～秀明英光高等学校

魅力の一つです。日本の選手は、海外の選手に比べると小柄なので、水中での戦いで勝ることが重要になります。

**市長** 水球はとても激しいスポーツなのでですね。皆さん身長は高いですが、水球で使用するプールの深さはどれくらいですか。

**大川** 2〜3メートルあります。外国の選手は身長が2メートル近くあるので、かなりの深さが必要です。

**市長** 水球のチームはどのような人数構成なのですか。

**大川** 1チーム7人で、そのうちゴールキーパーは1人です。武蔵さんはゴールキーパーを務めています。

**武蔵** ゴールキーパーもずっと浮いているので、常に立ち泳ぎをしています。

**大川** 試合中の約1時間、ずっと泳いだり、体を浮かしたりしているのが、本当にきついスポーツです。激しい試合では、1試合で2キロほど痩せてしまう選手もいます。

**市長** 本日は水球で使用するボールを持ってきてもらいましたが、ボールにはどのような特徴があるのですか。

な特徴があるのですか。

**大川** 持ってきたのは、女子球で男子球より小さいものです。乾いているとつかみにくいです。水に濡れるとつかみやすくなります。ゴールキーパー以外の選手は片手でしかつかむことができません。

**市長** 泳ぎながら、片手でボールをつかみ、シュートを決めるのはとても難しそうですね。



作戦を立て  
日々練習を積み重ねる

**市長** 部活動ではどのような練習をしているのですか。

**松本** 私たちのチームは、カウンターアタックという技術に磨きをかけるため、日々練習をしています。これは、相手よりも早くディフェンス(守備)からオフENSE(攻撃)に切

り替えて、相手よりも有利な状況で得点を決めることです。例えば、相手のディフェンス2人に対し、オフENSE3人の形を素早く作り出し、パスをつないでシュートを決めます。

**市長** 私たちは他校と比べて、練習時間は短い方だと思います。時間は短くても「量より質」という練習を心掛けています。

**市長** いろいろな作戦を立てる難しいスポーツなんですね。私も野球など、小さいころから多くのスポーツを経験しましたが、スポーツによってルールや魅力が異なり面白いです。また、短い時間の中で集中して練習に取り組む姿勢を持つことは大切だと思います。

**松本** 他にもセンターフォワード(最前部に位置し攻撃を担当するポジション)を置かず、みんなで泳いで得点を目指すというプレースタイルであるため、戦術に合わせ



た練習をしています。多くのチームでは、センターフォワードにボールを集めて得点を目指しますが、私たちはチーム力で得点を目指しています。

**市長** みんなで泳いで得点を目指すということは、泳ぐスピードも必要になるのですか。

**松本** 泳ぎが速いのは有利ですが、攻撃に移る一瞬のスタートの速さがあれば、相手に勝つことができるので、その瞬間を逃さないことが大事です。「瞬間の戦い」に面白さがあります。



男子キャプテン まつもとたかと 松本天斗さん

「瞬間の戦い」  
に面白さがある

**武蔵** 基礎的な練習としては「巻き足」(立ち泳ぎ)が重要で

す。始めたころは大変でしたが、今は陸上で立っているよりも、水中で巻き足をして浮いている方が楽に感じるくらいになりました。女子は、男子との練習試合にも耐えられるように重しをつけて巻き足の練習をして鍛えています。

**市長** 女子と男子は一緒に練習しているのですか。

**武蔵** はい。男女で同じ練習をしていることが女子が強く



なっていることにつながっているとと思います。

**市長** 素晴らしい成績を取れていると伺っていましたが、日々、地道に練習をしている成果なのですね。小さなことを積み重ねていくことの大切さは、スポーツに限らず、私いつも感じているところです。

水球との出会い

**市長** 水球を始めたきっかけについて、教えていただけますか。

**松本** 小学3年生の時に、先輩に誘われて始めました。それまでサッカーや野球などのスポーツをしていましたが、水球に出合い、どんだんめり込んでいきました。

**武蔵** 小学6年生までやってきた競泳をやめ、中学校入学

後は、趣味でスイミングクラブに通っていました。そのクラブの友人に誘われ、中学1年生の冬に始めました。競泳と異なり、チームで取り組む点に魅力を感じました。

**大川** もともと競泳をやっていたですが、高校生になってから、水球に出合い、本格的に始めました。私も、秀明英光高等学校の出身です。泳ぎも必要で、ボールを扱うゲーム性もある水球を好きになりました。

今でも現役で続けており、昨年のリオデジャネイロオリンピックにも出場することができました。

キャプテンとして感じる  
チームワークの大切さ

**市長** 水球部のチームで印象に残る思い出はありますか。

**武蔵** 平成27年の日本選手権で高校生女子として初めて準優勝を飾ることができました。そのチームの一員になれたことを誇りに思うとともに、

チームワークの大切さを改めて学びました。自分の力が10だとしたら、個人種目の競泳



女子キャプテン むさしゆうき 武蔵優希さん

仲間を思いやる  
ことの大切さを伝えたい

では最大でも10の力しか出せません。しかし、水球はチームで戦略を考え、一人一人が持つ10の力を出すことで、チームでは20〜30の力を出せることがあり、それが楽しいです。

**市長** メンバー一人一人がチームのために力を合わせて取り組んだことが、結果につながったのですね。またその結果から、チームワークの大切さを学んだということはどうも素晴らしいことです。2人はキャプテンを務めている

そうですが、キャプテンとしてどのようにチームをリードしてききましたか。

**武蔵** 私には同期の女子部員がおらず、8人の同期の男子部員とのコミュニケーションの取り方に悩んだこともありましたが、キャプテンになってから、体調不良でつらい時期が

ありましたが、その時に勇気づけてくれたのが彼ら8人でした。同期との絆からもチームワークの大切さをつくづく感じました。後輩たちには、「仲間を思いやることの大切さを伝えたい」という思いでキャプテンを務めてきました。

**松本** 私は、中学でもキャプテンを務めました。が、わが校は日本一を目指しているチームでしたので、メンバー一人一人の様子を気にかけて、チーム力を高めるために日々頑張っていました。

**市長** チームで取り組むスポーツでは、一人一人が丸となり、チームのことを考えることが大切ですね。また、キャプテンという経験は貴重で、今後、皆さんの将来にとっても良い影響を与えてくれると思います。

顧問として先輩として

**市長** 部活動では、顧問の先生の指導が生徒たちの成長にとって大変重要であると思います。大川先生が日頃の指導で心掛けていることは何ですか。

**大川** 私は、現役の日本代表の水球選手ですが、生徒たちと一緒に水中に入り、同じ目線で指導することを大切にしています。同じ実力同士で練習しても成長に限界があるので、上の実力の選手についていくという気持ちで練習することが、成長につながります。高校生に比べると私は体も大きく重いので、私を相手に練習がこなせれば、全国レベルの大会で勝てると思っています。

**市長** 大川先生は生徒の皆さんにとって顧問であり、身近な先輩として目指すべき存在でもあるんですね。

上尾市とのつながりを深めて

**市長** 水球以外にも何か興味のあることや楽しんでいらっしゃるありますか。

**松本** スポーツが大好きなので、休日には友人とサッカーやバスケットボールなどをして体を動かしています。

**武蔵** 岩手県出身なので、今シーズンはウインタースポーツのスキーやスケートなどを楽しみたいです。今度、市内にある埼玉アイスアリーナにも行ってみたいですね。

**市長** 上尾市には多くのスポーツ施設があります。また、上尾シティマラソンなどのイベントもあり、「スポーツのま

ち」という一面もありますよ。皆さんは、他に上尾市の好きなイベントや場所がありますか。

**松本** 夏のあげお花火大会が有名なので、行きたいです。

**武蔵** 上尾シティマラソンに興味があります。まだ参加したことがないので、ぜひ出場してみたいです。

**大川** 子どもを上尾丸山公園に連れて行ったことがあります。自由に遊ばせることができ、とても楽しかったので、好きな場所の一つになりました。

**市長** 上尾市は四季折々のイベントや、緑あふれる公園などの施設が多くありますので、ぜひ出掛けてみてください。そして、上尾市とのつながりを深めていただきたいと思います。

夢とともに輝く未来を

**市長** 松本さん、武蔵さんの将来の夢は何ですか。私は市職員に夢や目標を持って取り組んでほしいと考えています。

**松本** まずは大学に進み、文武両道で水球を続けて、将来

の道を考えていきたいです。

**武蔵** 私も大学に進学し、勉強も水球も力を入れていきたいです。進学先の大学が、日本学生選手権(インターカレッジ)で優勝したことがないので、4年間のうちに優勝できるように日々努力していきたいです。

**市長** 夢や希望を持つことはとても大事なことだと思います。将来の夢や希望を持ち、実現に向けてますます活躍してほしいです。

**大川** 私は小学生のころ、オリンピックに出場したいという夢がありました。実際に、リオデジャネイロオリンピックに出場し、夢がかなえられたので、生徒たちも夢を持ってそれぞれの道で頑張ってくださいね。私は今後も指導を続けながら、生徒たちと一緒に

に、東京オリンピックを目指したいですね。

**武蔵** 私もオリンピックを目指して練習に励みます。

**松本** 私も大川先生と一緒に東京オリンピックに出場するのが目標です。

**市長** 常に具体的な目標を見据え、夢や希望をもち続ける姿勢が大切であると私も思います。ぜひ、若い皆さんには夢を持って未来へ羽ばたいてほしいです。

また、上尾市内の高校で皆さんが水球というスポーツを頑張る姿は、多くの市民の皆さんに勇気や元気を与えてくれます。ぜひ、これからも、将来の夢に向かって日々の練習などを頑張ってください。本日はありがとうございました。  
**水球部全員** ありがとうございます。

夢や希望を持ち続けてほしい



上尾市長 島村穰

生徒たちと同じ目線で指導することが大切



顧問 おおかわけいご 大川慶悟さん



1月28日(土)は本庁舎と尾山台・上尾駅出張所の業務を休業

行政経営課 0775-13963  
 市民課 0775-1128  
 0775-9827

市役所本庁舎1・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、保育課に限る)の窓口と尾山台・上尾駅出張所は、土曜日でも業務を行っています。1月28日(土)はシステムの入れ替え作業を行うため業務を休みます。

「第10次上尾市交通安全計画(案)」への意見を募集

交通防犯課 0775-5138  
 0775-9927

市民の生活と安定を確保するため、適切かつ実施可能な方策を総合的に推進する基本計画となる「第10次上尾市交通安全計画」を作成します。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。【意見書の提出期間】1月4日(水)～31日(火) 【計画(案)・意見書の設置場所】交通防犯課 市役所1階情報公開コーナー ※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 計画に利害関係を有す

クーリング・オフ制度

消費生活センター 0775-0801(相談専用)  
 0776-4600

クーリング・オフ制度は、訪問販売や電話勧誘販売・訪問購入などの契約や、マルチ商法などの複雑でリスクの高い取引で契約をした場合に、一定の条件を満たせば契約を解除できる制度です。

クーリング・オフが可能な要件

訪問販売・電話勧誘販売・訪問購入については、契約をしたのが店舗や営業所以外である/申込書面または契約書面を受け取った日から8日以内(マルチ商法、モニター商法などは20日以内)である/消耗品(化粧品など)は未使用である/営業目的の契約ではないなど ※アポイントメントセールス、キャッチセールスなどの場合は、営業所などで契約しても該当する場合があります。テレビショッピングなどの通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。通信販売では、事業者が返品できるかどうかや、返品期限などに関する特約を設けている場合はそれに従うことになります。特約がない場合は、受け取った日から8日以内であれば、消費者が送料を負担して返品できます。注文する前に返品対応の規定をよく確認してください。

クーリング・オフの成立

クーリング・オフ期間内に、事業者に「契約を解除したい」という意思を書面で通知すれば成立します(期限日の消印有効)。はがきを書いて両面の写しを取り、特定記録郵便または簡易書留で郵送してください。クレジット払いの場合は、販売会社と信販会社に対し、同時に通知してください。

クーリング・オフが可能な取引形態・期間

取引形態	期間
訪問販売 電話勧誘販売	8日間
特定継続的役務提供(エステ・学習塾・結婚相手紹介サービスなど) ※いずれも5万円を超え、2カ月(エステは1カ月)を超える期間継続する契約です。	
訪問購入(貴金属の買い取りなど) 連鎖販売取引(マルチ商法) 業務提供誘引販売取引(内職・モニター商法)	20日間

る人 【意見などの取り扱い】内容を検討し、計画策定の参考にする ※

住所、氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見の内容を市ホームページで公表します。個別には回答しません。 【意見書の提出】意見書(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、直接または郵送(31日消印有効)、ファクス、メールで交通防犯課(〒362-8501本町3-1-1、0209000@city.ageo.lg.jp)へ ※電話では受け付けできません。

「上尾市人権教育推進プラン(基本計画)改訂版(案)」への意見を募集

生涯学習課 0775-9490  
 0776-2250

平成19年3月に策定した「上尾市人権教育推進プラン(基本計画)」を改訂します。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。 【改訂版(案)の公表・意見募集期間】1月4日

(水)2月3日(金) 【改訂版(案)・意見書の設置場所】生涯学習課、市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所・公民館 ※市ホームページにも掲載

します。 ※市内に在住・在勤・在学の人 【意見書などの取り扱い】内容を検討し、改訂の参考にする ※住所、氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見の内容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(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、直接または郵送(2月3日消印有効)、ファクス、メールで生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1、☎7722500@city.ageo.lg.jp)へ ※電話では受け付けできません。

### 防災講演会

危機管理防災課 ☎775-5140  
☎775-9927

東日本大震災で被災した経験を持つ人から、被災状況や避難生活などの体験談を聞き、いざという時に備える方法を学ぶための講演会を行います。 時1月21日(出)10~12時 所コミュニティセンター 函講演テーマ「いま地域で求められている自主防災活動」【講師】今野均さん(仙台市片平地区連合町内会会長) 定150人(先着順)

### 所得税と市・県民税の控除

高齢介護課 ☎775-5126  
☎776-8872

所定の基準を満たす人は、税の申告時に次の必要書類を提出することで、所得税と市・県民税の控除を受けられます。

**寝たきりや認知症の高齢者の障害者特別障害者控除**

市が交付する「障害者控除対象者認定書」が必要です。 ※身体障害者

手帳などを持っている人は、手帳を提示することで控除を受けられます。

① 次の①~④の全てに該当する人  
② 市内に住所がある  
③ 認定基準日(対象年の12月31日現在で満65歳以上)  
④ 寝たきりや準寝たきり(屋内での生活はおおむね自立しているが介助なしでは外出できない)、認知症(日常生活に支障をきたすような症状、行動や意思疎通の困難さが多少見られる)である  
⑤ 本人またはその家族の扶養者で税の控除が必要  
申直接、高齢介護課へ ※障害者控除対象者認定書は、申請から約10日前後に郵送します。

**寝たきりや認知症の高齢者が使用するおむつ代の医療費控除**

● 初めておむつ代の医療費控除を受け人  
医師が発行する「おむつ使用証明書」(高齢介護課にある)が必要です。

※「おむつ使用証明書」は、医療機関に用意してある場合があります。

### ● 2年目以降の人

市が発行する「おむつに係る費用の医療費控除に用いる証明の確認書」が必要です。確認書は申請から約10日後に郵送します。 函介護認定を受けている人で介護保険主治医意見書の内容により、次の①②の全てに該当する人  
① 寝たきり状態である  
② 尿

失禁の可能性がある ※2年目以降の人で条件に該当しない場合は、医療機関で再度「おむつ使用証明書」を取得してください。 申直接、高齢介護課へ

### 技能功労者表彰

商工課 ☎777-4441  
☎775-5024

平成28年11月23日、イコス上尾で、「第33回上尾市技能功労者表彰式」が行われました。職種と被表彰者は、次

の20人です(敬称略)。 大工/新井政義 左官/星正男 配管工/須永三郎、大川三三夫 電気工事工/1人 造園職/1人 内装・インテリア/山口秀樹 自転車組立・修理工/岡田和則、櫻井洋一、他1人 製菓・製パン/1人 豆腐製造職/高橋知宏、他1人 クリーニング/川田勝司 美容師/腰替秋子、田中富士子 鑄造技能士/酒井照夫 金属プレス工/齋藤一夫、橋本茂治 表装技能士/石塚昭雄

## 成人になると巻き込まれやすくなる消費者トラブル きっぱり断ることも勇気!

消費生活センター ☎775-0801(相談専用)・☎776-4600

全国の消費生活センターなどに寄せられる相談を見ると、20歳になった若者(成人)からの相談件数は未成年者と比べて多く、その契約金額も高額です。また、契約する商品・サービスにおいても、未成年者のトラブルではあまり見られなかった「サイドビジネス」や「マルチ取引」、「エステ」が上位になるという特徴があります。

未成年者が行った親権者の同意がない契約は原則取り消すことができますが(注)、成人になると未成年者のような保護はありません。さらに、社会経験が乏しい若者を狙い撃ちする悪質な業者による消費者トラブルも発生しています。

(注)法定代理人の同意を得た契約(民法5条1項、2項)や、自由財産の処分(同3項)など、未成年者が行った契約であっても取り消すことができない場合があります。

#### よく考えずに契約した事例

街中で声を掛けられ、タレント事務所に同行して所属契約をした。翌日解約を申し出たら、違約金を請求された。

#### 契約をせかされた事例

痩身エステの中途解約を申し出たが、支払請求額が高額すぎて納得できない。

#### 20歳になった途端に契約させられた事例

友人からもうかる話があるとわれ、仮想通貨の投資のような契約をしたが解約したい。

困ったとき、分からないときは、一人で悩まず、消費生活センターへ相談してください。

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

## 20歳になったら国民年金の加入手続きを

保険年金課 ☎775-5137  
☎775-9827

20歳になると、会社員や公務員、またはその被扶養配偶者以外の人は、国民年金(第1号被保険者)へ加入します。日本年金機構から郵送される届出書を用意して、保険年金課または各支所・出張所で手続きしてください。

後日、日本年金機構から年金手帳と納付書が郵送されます。保険料は月額1万6,260円(平成28年度)です。保険料が納められない場合には、学生納付特例制度や免除制度、納付猶予制度がありますので相談してください。

## 年金受給者に源泉徴収票を郵送

保険年金課 ☎775-5137  
☎775-9827  
大宮年金事務所 ☎652-3399

1月下旬、年金受給者に日本年金機構から源泉徴収票が郵送されます(障害・遺族年金は非課税のため郵送されません)。

源泉徴収票には、昨年の年金支払総額、源泉徴収税額、扶養控除などの

内容が記載されています。これは、確定申告や市・県民税の申告をする時に必要になりますので大切に保管してください。

源泉徴収票を紛失して再交付を希望する場合や、2月になっても届かない場合は、大宮年金事務所またはねんきんダイヤル☎0570-051165へ問い合わせてください。また、申告をする時に「国民年金保険料控除証明書」が必要な場合も、大宮年金事務所へ問い合わせてください。

## 重度心身障害者医療費助成制度

障害福祉課 ☎775-5123  
☎776-8872

☎次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳1〜3級②療育手帳(A、A、B)③精神障害者保健福祉手帳1級④65歳以上で次の(ア)〜(ウ)のいずれかの障害により、後期高齢者医療制度による障害認定を受けている(ア)国民年金法障害等級1、2級(イ)身体障害者手帳4級の一部(音声・言語機能障害、下肢障害の一部)(ウ)精神障害者保健福祉手帳2級 ※初めて該当する手帳などの交付を受けた日が平成27年1月1日以降で、かつ65歳以上の人、上尾市以外の市区町村から援護または国民健康保険の給付を受けて

## 一緒に『広報あげお』を作ませんか？ 「まちかど特派員」募集

広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

市内の催しや行事、祭りや文化・スポーツイベントなど、にぎわいの様子や市民活動取材して『広報あげお』に掲載したり、地域の話や身近な出来事などを情報提供したりする市民記者「まちかど特派員」を募集します。【任期】4月〜平成30年3月 ☎市内に6カ月以上居住している20歳以上の人(4月1日時点)【募集人数】6人(選考) ☎①『広報あげお』の「まちかど特派員だより」(年2回、14ページ参照)の記事作成②地域の話などの情報提供③まちかど特派員会議への出席(年3回程度)④広報誌取材協力【謝礼】1万2千円以内(年額) ☎はがきかファクスまたはメール(☎s55000@city.ageo.lg.jp)に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業、電話・ファクス番号、市内居住期間、応募の動機を簡潔に記入して、1月5日(木)〜2月15日(水)(必着)に広報広聴課(〒362-8501本町3-1-1)へ



## 明るい選挙推進員を募集

選挙管理委員会事務局 ☎775-9689  
☎775-9819

明るい選挙推進員は、イベントなどで投票への参加や選挙についての啓発活動を行う市民ボランティア団体です。☎選挙人名簿に登録されている人で、政治や選挙に関心があり、中立公正な活動ができる人【任期】4月1日〜平成31年3月31日 ☎2月28日(火)までに直接か電話またはファクスで、選挙管理委員会事務局へ

## 輝かしい新春を迎えて

市長 島村 穰



輝かしい平成29年の新春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。

また昨年中は、本市行政に対しまして温かいご支援とご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、8月にリオデジャネイロオリンピックが開催され、日本は史上最多となる41個のメダルを獲得しました。全力を尽くして正々堂々と競技する日本人選手の姿や、競技後の態度、精神の高潔さに、深く感動したことを思い出します。これは、次の東京オリンピックに引き継いでいくべき財産であると感じています。

上尾市においては、4月に圏央道桶川北本ICまでの上尾道路が開通し、飛躍的に交通の利便性が向上するとともに、車両が上尾道路へ誘導されるため、国道17号線の交通渋滞が改善されています。また、9月には地

域コミュニティの拠点となる原市複合施設がオープンしました。原市保育所では、新たに0歳児保育を可能とするだけでなく、待機児童が多い1～2歳児の定員を拡大し、120人定員の保育所として開所しています。他にも、上尾の<sup>つみた</sup>畑作用具521点が、全国で42件目、埼玉県で3件目となる国登録有形民俗文化財に登録されるなど、幅広い分野で進展した年となりました。

平成29年は、平方北小学童保育所を整備することによる1学区=1学童の実現や、9月に予定する文化センターのリニューアルオープン、省エネルギーに寄与する道路照明灯の全面LED化の実現など、市民の皆さんに必要とされ、喜んでいただける事業を積極的に実施してまいります。

私は、昨年掲げた一文字である「育」のとおり、コソコソと育んできた各種施策を実現し、もう一段高い次元の市民満足へと昇華させたいという思いを込め、ことしを表す漢字を干支の酉にあやかり「翔」とし、もっと、もっと、住みよい上尾市を目指していく覚悟です。

これからも、「笑顔きらめく“ほっと”なまち あげお」の実現のために、全力を傾注してまいりますので、市民の皆さまには、変わらぬご支援ご協力を賜りますとともに、本年も健やかで素晴らしい年となることを衷心より祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

平成28年分

# 所得税の確定申告相談会

申告期限 3月15日(水) ※申告義務のある場合の期限です。

### 青色申告者対象の確定申告相談会

上尾商工会議所  
☎773-3111・☎775-9090

時2月16日(木)・27日(月)・28日(火)、3月9日(木)・10日(金)9時30分～15時30分(11時30分～13時30分を除く) 所上尾商工会議所(二ツ宮750) 内個別決算指導、納税相談



### 税理士による無料還付申告相談

関東信越税理士会上尾支部  
☎776-8777

時2月2日(木)・3日(金)9～16時 所上尾県税事務所 内申告相談、申告書の作成 ※申告書用紙や添付書類は預かることができませんので、税務署へ直接または郵送で提出してください。 ※マイナンバーと本人が確認できる書類が必要です。 内税理士・税理士法人が関与していない、年金や給与などの収入が一定額以内の人 申1月23日(月)～27日(金)10～15時に電話で関東信越税理士会上尾支部へ

### 税理士による無料税務相談

関東信越税理士会上尾支部  
☎776-8777

時2月1日(水)～15日(水)(土)(日)(祝を除く) 所市内の各税理士事務所 内少額な税務の相談、申告書の作成 ※住宅借入金等特別控除を受ける場合や収入が600万円を超える場合などは、低額な料金が発生する場合がありますので、申し込みの際に確認してください。 内次の①～③のいずれかに該当する人①年金受給者②給与所得者で医療費控除を受ける③年の途中で退職・就職した、年末調整が済んでいない 申9時30分～16時(12～13時を除く)に電話で関東信越税理士会上尾支部へ

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」 問問合わせ

平成28年分

# 所得税の

# 確定申告はお早めに

申告期限 3月15日(水)

※申告義務のある  
場合の期限です。

■上尾税務署(所得税の確定申告などの問い合わせ・郵送先)  
〒362-8504 西門前577  
☎770-1800(自動音声案内)

所得税および復興特別所得税の確定申告とは、毎年1月1日～12月31日の1年間に生じた全ての所得の金額と、その所得に対する所得税・復興特別所得税の額を計算し、翌年の申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収(給与や年金などからの天引き)された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続きです。

## ●確定申告が必要な人

平成28年分(1月1日～12月31日)の所得金額の合計(総所得金額)が所得控除(基礎控除など)を超える場合で、その超える額に対する税額が配当控除額と年末調整の住宅借入金等特別控除額との合計額を超える人は、原則として確定申告をしなければなりません。しかし、勤務先で給与所得の年末調整を受けた人で、給与所得と退職所得以外の所得金額が20万円以下であるなど、一定の条件の場合には確定申告をしないこともよいことになっています。

## ●所得税の還付申告とは

確定申告が不要な人でも、源泉徴収された税金が計算した税金の額より多いときは、確定申告をすることにより納め過ぎの税金が還付されます。主に次の①～④のような場合に還付申告ができます。①年の途中で退職し、年末調整を受けていない(給与所得者)②追加する所得控除(社会保険料控除、生命保険料控除など)がある③一定額以上の医療費を支出した④一定の要件のマイホームの取得などで、住

## 基本的な 所得税の 計算方法

(総所得金額－所得控除)×税率＝所得税

1年間の収入金額から必要経費などを差し引いた金額

基礎・社会保険・生命保険料控除など課税所得から控除されるもの

## ●申告に必要なもの

宅ローンがある  
平成28年分給与所得・公的年金等の源泉徴収票(原本)、印鑑(認め印可)、筆記用具、計算用具、還付金を受け取る金融機関名・支店名・口座番号(申告者名義)が分かる物、マイナンバーと本人が確認できる書類(提示または写しの添付が必要、配偶者の源泉徴収票(配偶者にパート収入などがある場合)、控除に必要な書類(次の①～④のうち該当する人)

## ①年金受給者、年末調整が済んでいない(年の中途で退職した人など)

社会保険料(国民健康保険、国民年金など)の支払額が分かる物、生命保険料や地震保険料の所得控除証明書、障害者控除対象者認定書(本人や被扶養者のもの)

## ②医療費控除を受ける

平成28年中に支払った医療費の領収書(事前に個人や病院ごとに集計し、明細書を作成しておく)、健康保険や生命保険などで補てんされた金額の分かる書類 ※スイッチOTC薬に係る医療費控除の特例制度は平成29年分からの導入です。

## ③住宅借入金等特別控除を受ける

申告者本人の住民票の写し(平成29年1月1日以降交付のもの)、家屋の登記事項証明書(住宅ローンで土地など

も取得した場合は土地の登記事項証明書も必要、売買契約書または工事請負契約書の写し、借入先の金融機関などが発行した「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」、増改築の場合は、「建築確認済証」か「検査済証の写し」、または「増改築等工事証明書」 ※認定長期優良住宅を取得したときは、上記の資料の他に、「長期優良住宅建築等計画」に係る認定通知書と「住宅用家屋証明書」が必要です。 ※特定取得に該当する場合、申告書への記載を忘れないようにしてください。

## ④寄附金控除・寄附金特別控除を受ける

寄附した団体などから交付を受けた寄附金受領証など ※政治活動に関する寄附は、選挙管理委員会などの確認印がある寄附金(税額控除のための書類)が必要です。 ※確定申告をする人は、ワンストップ特例制度の適用が受けられません。 ※確定申告書や記載例などは、1月上旬から税務署の他、市民税課、各支所・出張所でも配布する予定です。

## 市・県民税申告書の郵送

主に、前年度に市・県民税申告書を提出した人へ、2月上旬に郵送します。申告の日程など詳しくは「広報あけお」2月号でお知らせします。  
市民税課 ☎75-15131・☎75-9846

## 上尾税務署からのご案内

### ●確定申告書はホームページ上で作成し郵送で提出を！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば自宅などで確定申告書が作成できます。書面で印刷して郵送かe-Taxで送信し(事前準備が必要)提出してください。

- ①「確定申告書等作成コーナー」の操作に関する質問・相談→e-Tax・作成コーナーヘルプデスク(☎0570-01-5901、受け付け/月～金(祝、12月29日(木)～1月3日(火)を除く))
- ②確定申告などに関する問い合わせ→上尾税務署☎770-1800(自動音声案内)

### ●所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設

☎2月16日(木)～3月15日(水)9～17時(受け付け/8時30分～(土(日)祝を除く。ただし、2月19日(日)・26日(日)に限り開場。))

※確定申告会場の開設日までは相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。

※確定申告会場は大変混雑するため、長時間待つ場合や受け付けを早めに締め切る場合があります。なお申告書の作成には時間を要するため、16時ごろまでにお越しください。

### ●社会保障・税番号(マイナンバー)制度の導入

社会保障・税・災害対策分野において、行政手続の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号(マイナンバー)制度が導入されました。そこで、平成28年分以降の所得税及び復興特別所得税や贈与税の申告書の提出の際には、マイナンバー(12桁)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要となります。

#### 【本人確認(番号確認・身元確認)を行う時に使用する書類の例】

例1 個人番号カード(番号確認と身元確認)

例2 通知カード(番号確認)+運転免許証、健康保険の被保険者証など(身元確認)

※控除対象配偶者・扶養親族の人の本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。

※マイナンバーカードの利用に関するICカードリーダライタ(ICカードに記録された電子情報を読むための機器)の設定、パソコン操作などの質問は、マイナンバー総合フリーダイヤルに問い合わせてください。

→マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178(音声ガイダンスに従って1番を選択)

(受け付け/平日の9時30分～20時(土(日)祝)は9時30分～17時30分)

※受付時間は変更される場合がありますので、内閣官房のホームページ(☎<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>)でご確認ください。

### ●公的年金等を受給している人の「確定申告不要制度」

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件になっている控除(純損失や雑損失の繰越控除など)の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要です。

※平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外で支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給している人は、この制度は適用されません。

※申告相談会については11ページをご覧ください。

## 所得税還付申告の臨時受付会場の開設

市では所得税還付申告の臨時受付会場を右表のとおり開設します。臨時受付会場で申告ができるのは『確定申告書A』(申告する所得が給与・雑(年金など)・配当・一時所得だけ)を使用する人です。

※事業・不動産・分離課税所得などがあり『確定申告書B』を使用する必要がある人や、新たに住宅借入金等特別控除を受ける人は、上尾税務署で申告してください。

※各申告会場は大変混み合います。記載例などを参考にして自分で記入・作成する「自書申告」にご協力ください。

【所得税還付申告の臨時受付会場】

とき		ところ	対象地区
2月9日(木)・10日(金)	9時15分～15時	コミュニティセンター	JR高崎線の西側地域に住む人
2月14日(火)・15日(水)	8時45分～16時30分	市役所ギャラリー	JR高崎線の東側地域に住む人

※駐車台数に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。

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



自然を満喫できる健康ウォーク、ススキとセイタカアワダチソウ(右下)

大石地区では毎秋、「大石ふれあい健康ウォーク」が行われています。年々盛り上がり、昨秋の第19回は平成28年10月23日に実施され、1,116人(大石支所まとめ)が「おおたかコース(10キ)」と「牧場コース(7キ)」に分かれ、それぞれのペースで歩きました。私は自然観察を兼ねておたかコースに参加しました。

朝9時に大石小学校に集まり、開会式や準備体操をしてから出発。大石南中学校前から、開会式や準備体操をしてから出発。大石南中学校前から、開会式や準備体操をしてから出発。大石南中学校前から、開会式や準備体操をしてから出発。

公園内では、セイタカアワダチソウの濃い黄色の花を觀賞しました。その後、自転車・歩行者専用道路に入ると、サイクリストと道を譲り合いながら、草原のカマキリやテントウムシ、モンシロチョウ、キタキチョウなどを眺めて歩きました。周囲の人たちや中学生と話しながら1時間弱で中継地の榎本牧場に到着しました。榎本牧場では、麦茶で喉を潤してアイスも頂きました。牛やミニ豚を眺めていると、後続の参加者が続々と到着し、中庭は見る見るうちにアイスを求める人で長蛇の列になりました。その一方で先発隊は次々

経て上尾丸山公園へ向かいました。途中、よく手入れされた家庭菜園と畑、丁寧に刈り込まれた芝生、熟れ頃の柿やユズ、カリンなどを見ながら、横断歩道では交通指導員の皆さんに誘導していただき、進んできました。

に出発して行きました。私も遅れまいと休む間もなく草原の中を進みました。左の荒川斜面にはアレチウリが生い茂り、エゾノギシギシ、セイタカアワダチソウも多く見られ、ススキの穂も出て、ツマグロヒヨウモンとミツバチが花の蜜を吸っていました。宮下樋管を越える頃には疲れ始め、野菜や稲穂を横目に、ただただ歩き戻り、記念品の花鉢を抱えながら、豚汁を食べました。防災教室の消火体験や閉会式後の抽選会もあり、参加者の笑顔が見られました。

近年、宅地化が進む大石地区ですが、西側は家庭菜園、農地、公園、平地林、河川などが共存しています。春先までジョウビタキ、ツグミ、コゲラ、ホオジロなどに出合えます。皆さんもぜひ健康ウォークに出掛けてみてください。

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

## 特派員だより

### 「大石ふれあい健康ウォーク」で見えた生き物

大石地区  
ひろばがずお  
平井一男さん



市民の情報交流スポット

アスピ-NET ネット

#### 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お気軽にお申し込みください。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。



#### おいでください

- 第23回ワンデイユニバーサルカフェ 1月21日(土)10:30~15:30、市民活動支援センター 定員30人 費用100円(飲料代)、当日 陣内 726-6431 **ひと言!** 介護者カフェ。11時~出前講座「上尾の高齢者サービス」。
- 損しない相続、もめない相続 1月27日(金)10:30~11:30、市民活動支援センター 定員20人 費用200円 当日 小杉 781-7508 **ひと言!** 相続トラブルの対策教えます! 相続等の無料相談受付。

#### いきいきサークル

- 吟道館流上尾吟詠会 毎月第1・3(木)13:30~16:00、谷津公民館 費用2,000円 小沢 774-0596 **ひと言!** 漢詩和歌等、年

齢に関係なく楽しめます。初心者歓迎。

- 原市・大石サルビア会、原市カトリア会 毎月4回原市サルビア会・カトリア会(月)、大石サルビア会(金) 原市サルビア会13:00~14:40、大石サルビア会19:00~20:30、原市カトリア会19:20~21:00、原市・大石公民館 費用3,000円(入会金1,000円) 小糸 090-1437-2818(14:00以降) **ひと言!** 楽しくきれいなダンスで、健康な体を作りましょう。
- ダンシング・チェリー(ジャズダンス) 毎月4回(木)14:00~15:30、上尾公民館他 費用3,000円(入会金1,000円) 大竹 725-6247(19:00以降) **ひと言!** 中高年女性大歓迎。楽しくダンス。ストレッチだけでも可。

- ソシアルダンス 毎週(水)18:00~21:00、大石公民館 経験者 費用3,000円(入会金1,000円) 苗田 781-6139(20:00まで) **ひと言!** 無料体験レッスンあり。女性男性大歓迎親切丁寧に指導。
- 山びこ会(山の会) 毎月第2(火)19:15~21:00、コミュニティセンター 65歳以下 費用4,000円(月例山行5,000円) 大竹 725-5958(20:00まで) **ひと言!** 健康に自信があり、山に興味のある人。
- 和敬会(初めての茶道体験教室) 2月から毎月第1・3(月)13:30~15:30、コミュニティセンター 費用3,000円 林 774-8063(1月20日(金)まで) **ひと言!** 茶道の初歩から学び、おいしいお菓子とお抹茶を頂く。



心を込めてコーヒーを入れる引木さん

「最高の一杯は、飲んでもらう人のことを思っ入れてきたコーヒーだと思えます。でも、その上で『やっぱりあなたが入れたコーヒーはおいしいね』と言ってもらいたいですね」と笑顔で話します。  
 一凛珈琲上尾店の店長である引木麻衣さんは、昨年7月に東京都で開催された、コーヒーの抽出技術を競う「ジャパンハンドドリップ チャンピオンシップ 2016」全国大会に埼玉県勢として初めて出場し、見事7位入賞を果たしました。

大会前には、周りのスタッフにも協力してもらいましたが、コーヒーを飲みすぎてお腹が痛くなるほど練習を重ねたそうです。全国大会では、コーヒーを入れるだけでなく、審査員に対してコーヒー豆や入れ方についてプレゼンテーションを同時に行わなければならず、「普段は人前に出てコーヒーを入れることはないで、話す練習の方が大変でした。」

# スポットライト

～人・仲間～



ひきぎ  
**引木麻衣さん**  
 (五番町在住)  
 The me of great person

## おいしいコーヒーを入れる秘訣

### ハンドドリップ 全国大会で7位入賞

た。それに何といっても覚えることが苦手なので」と恥ずかしそうに語ります。しかし、「今となつては楽しかった、というのが一番の印象です。あれほど一つのことに取り組んで、あんなに緊張する舞台に立つ経験はなかなかできないので、本当に出場してよかった」と感慨深く振り返ります。

そんな引木さんが、コーヒーを入れる時に大切にしていることは「観ること」。お湯を注ぐとムクムクとひいた豆が膨らみ、その膨らみが落ちて着いてからまたお湯を注ぐ、その繰り返しの中で「対話をするようによく観察すること」を意識しています。今では一般的に20秒といわれる蒸らしの時間も、見るだけで分かるそうです。

「いつか自分の店を持つことが目標ですが、今は目の前の一杯をおいしく入れることに精一杯で、なかなか具体的に今後のことは考えられません」と一歩ずつ努力を重ねる引木さんですが、「休みの日くらいは誰かに入れてもらったコーヒーを飲みたいですね」とはにかみます。

「『やっぱりあなたが…』の一言に込められた期待に応えたい」と話す引木さん。信頼関係を築くこの思いが、おいしいコーヒーを入れる一番の秘訣かもしれません。



「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12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。

#### シティ情報 食品ロスを減らそう

- 私は必要な物だけを買うようにしています。野菜が傷まないように、早く使い切るようにしています。(70代女性)
- 世界各地では食物不足で困っている子どもたちが多くいるのに、日本ではとかく捨てている食品があります。スーパーやコンビニだけでなく各家庭での食べ残しなど十分気を使いたいものです。(80代男性)

こんなに多くの食べ物が処分されてしまうのは残念です。一人一人が日頃から心掛けることが大切ですね。



#### あげおジュニア通信 わたしたちの学校(平方小学校)

- 私も平方幼稚園と平方小学校に通っていたので、懐かしい気持ちになりました。(40代女性)
- 小学校と幼稚園が同じ敷地にあるなんて知りませんでした。一緒に交流できるのはいいことですね。(50代女性)

平方小学校は、市内で唯一、小学校と幼稚園が一緒にある学校です。8年間の思い出はとても貴重ですね。



「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

大谷小学校

## 学校

児童会 6年

古城 理名  
浅井 隆弘  
成瀬 乃朱  
根岸 達也

### ★校内作品展

11月に校内作品展がありました。体育館中が、900人を超える大谷っ子の絵で鮮やかな色に染まります。さらにことし大谷小学校は、全国書画展覧会で文部科学大臣賞を受賞しました。とてもうれしかったです。これからも、絵に表すことに自信を持って頑張りたいです。



みんなの絵で体育館を彩る校内作品展

### ★兄弟学級

高学年と低学年がペアになり、兄弟学級として一緒に遊んだり、掃除をしたり、仲良く過ごしています。

### なかよし清掃

兄弟学級で掃除場所を分担するなかよし清掃があります。兄弟学級

※今回は、中央小学校をご紹介します。お楽しみに！

の児童はペアになった兄弟学級の児童に、掃除の仕方を教えてあげます。「もくもく すみずみ てきぱき」とできるように、一緒に掃除をします。3学期もみんなで協力して学校をきれいにしたいです。

### ふれあい集会

遊びのお店を兄弟学級で作って、仲良く遊ぶ集会があります。迷路や射的などのお店を出します。そして、お店の仕事をしたり、違うクラスのお店を楽しんだりします。輝く笑顔がたくさん見られ、違う学年との交流ができます。絆の深まる時間です。



お店でゲームを楽しみます

### ★さわやかタイム

月・水・金曜日の朝は、校庭を5分間走る「さわやかタイム」という活動をしています。1年生から6年生まで全学年が参加し、5分間で、できるだけ多く走れるように取り組んでいます。力いっぱい運動して、思いつきり汗をかきます。前よりも長く走れると嬉しいです。

## 小学校給食レシピ 51



### じゃことクルミのあめ炊き 74キロロ

●材料1人分	分量(g)		
1	ちりめんじゃこ	3	しょうゆ..... 1
2	クルミ	8	5 酒..... 0.6
3	砂糖	3.5	6 水..... 0.6

※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  
①ちりめんじゃこ・クルミはオープンで別々に焼き、途中、焼きムラがないように混ぜる。

②鍋に3~6の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。

③煮立った②の鍋の中に①のちりめんじゃこ・クルミを入れて煮からめる。

※ちりめんじゃこが塩辛い時、生臭い時は、さっと湯通してからオープンで焼く。

※クルミが大きい場合は、小さく割る。

学校保健課 ☎ 775-9683 ・ ☎ 775-5633



菰原 二葉ちゃん 上鹿下  
H28.2.19生 (10カ月)

我が家の天使ふーちゃん!みんなを笑顔にしてくれてありがとう!これからたくさん幸せをあげるからね!



青木 瑛那ちゃん 小泉  
H28.6.17生 (6カ月)

最近よく笑い、よくお話しし、家族を和ませてくれます。癒やしです♡笑顔たくさん家族になろうね。

## 未来へすくすく! わが家のアイドル



矢島 心晴ちゃん(妹) 朝陽くん(兄) 平方  
H28.4.26生 (8カ月) H26.7.8生 (2歳)

小さなお兄ちゃん!かわい妹妹のためにたくさん我慢させてしまっているね。2人で支え合って仲良く元気に成長してね!



木ノ内 晴大くん 上野  
H26.6.9生 (2歳)

我が家の三男坊。優しいお兄ちゃんたちにかわいがられてわんぱく坊主に成長中!!すくすくたくましくなあれ!!

申し込み 市内に在住の未就学児の写真(画像データ可)に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、保護者の一言、住所、電話番号を添えて、郵便(〒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。



## 図書館へようこそ

上尾市図書館 所 上町 1-7-1 電 773-8521・776-7330

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】 年始(1日祝~4日祝)  
16・23・30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。

1月

### 今月のTopics

Topics

#### 北村薫講演会「読むこと、書くこと」



秋の読書週間に併せて、本や図書館にまつわるさまざまなイベントを「図書館まつり」として開催しました。11月6日には埼玉県出身の作家・北村薫さんの講演会を開催しました。

時折ユーモアを交えながら、詩歌のもつ表現の奥深さについて講演しました。

### 月間予約ランキング

Ranking

平成28年11月

1	『恋のゴンドラ』 東野 圭吾/著 小学館
2	『コンビニ人間』 村田 沙耶香/著 文藝春秋
3	『マチネの終わりに』 平野 啓一郎/著 毎日新聞出版
4	『九十歳。何がめでたい』 佐藤 愛子/著 小学館
5	『ハリー・ポッターと呪いの子』 J.K.ローリング/著 静山社

### 今月の催し

Event

#### 子ども映画会

時 1月15日(日)10:30~11:20 図『ドナルドダック』『てぶくろをかいに』『アヒルの変身』 図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 1月20日(金)10:00~11:00 所 東保健センター 図絵本を囲んで、おはなし会など親子で楽しい時間を過ごす 定1歳~未就学児と保護者 ※参加者が多数の場合は、入場をお断りすることもあります。

### みんなでつくろう!新図書館

Q 新図書館複合施設に整備される予定のワイファイ(Wi-Fi)とはどんなものですか?

A Wi-Fiは無線LANの種類の一つで、パソコンを持ち込めば無料でインターネットに接続することができます。

利用できる場所は、1階の図書館の他、2階の学習室やラウンジなどを検討しています。図書館の静かな雰囲気の中で集中して作業をしたいとき、インターネットで調べ物をしたいときなどにご利用いただけます。

### 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 電・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!

### 地域の学校を応援しよう

#### 赤木かん子さんに教えてもらう学校図書館のつくり方

学校図書館には、豊かな心を育む「読書センター」としての機能と、子どもたちの自主的・主体的な学習活動を支援する「学習センター」「情報センター」としての機能があります。学校では、この三つの機能を十分に発揮できるように取り組んでいます。今回は学校図書館の達人、赤木かん子さんを招いて学校図書館のつくり方について講演会を開催します。 時 1月17日(火)13:30~15:00 所 富士見小学校開放特別教室 図 学校応援団、学校図書館ボランティア、学校図書館支援員、学校図書館に興味のある人 【講師】赤木かん子さん(児童文学評論家) 定40人(先着順) 申 1月5日(木)から(土)(日祝を除く)10:00~16:00に電話で、子どもの読書活動支援センターへ



赤木かん子さん(提供/絵本ナビ)

時とき 所ところ 図内容 図対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」  
定定員 図持ち物 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。

## 暮らし

### マンション管理無料相談会

1月19日(木)13～16時 所市  
民相談室(市役所第三別館1階) 因マンション管理士による相談(騒音問題、役員高齢化対策、管理費滞納問題、大規模改修、ペット問題、駐車場問題、管理規約改正、コミュニケーション問題など) 申電話で平日10～16時(12～13時を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎71-9925)へ 園建築安全課☎75-8490・☎75-9906

### 浦和総合相談センター出張法律無料相談会

1月12日(木)、2月9日(木)13時30分～16時30分 所伊奈町コミュニケーションセンター(伊奈町小室5161) 因相続、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)。申各相談日の1週間前までに電話で浦和総合相談センター(☎838-7472)へ ※

受け付けは、平日10～16時です(12月29日～1月3日(火)は受け付けを休止)。園埼玉司法書士会事務局☎863-7861

### 高齢者・障がい者のための成年後見無料相談会、講演会

1月28日(土)①講演会(成年後見・相続について)／9時30分～10時45分②面談相談／11～16時(要予約)③電話相談／11～16時 所埼玉司法書士会館(さいたま市浦和区高砂3-16-58) 申面談相談を希望する場合は、1月26日(木)17時までに電話で埼玉司法書士会事務局(☎863-7861)へ ※平日8時30分～17時30分に受け付けます。12月29日～1月3日(火)と(土)(祝)は除きます。 ※①③は予約不要。③は相談専用ダイヤル(☎872-8055)へ(平日だけ通話可)。 園埼玉司法書士会事務局☎863-7861

### 行政書士の成年後見セミナー・無料相談会

成年後見制度について分かりやすく説明します。無料相談会では、成年後見だけではない

### 次回の税などの納付期限 1月31日(火)

- 市・県民税……………第4期
- 国民健康保険税……………第7期
- 介護保険料……………第7期
- 後期高齢者医療保険料……………第7期
- し尿取扱手数料… 第5期(10～11月使用分)

納税課 ☎775-5135

### 労働保険料(労災保険・雇用保険)の第3期分の納期限は1月31日(火)

納期限の10日前ごろに、該当する事業所に納付書を郵送します。保険料の納付は口座振替が便利です。申し込み手続きについては厚生労働省ホームページ(☎http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/tokenyou)をご覧ください。

園埼玉労働局労働保険徴収課 ☎600-2203・☎600-6223

**研修・合宿・ビジネス** 収容120名 和・洋室27 第1～6研修室 体育館 テニスコート フットサルコート グラウンドゴルフ場 大浴場 サウナ ミストサウナ 宴会場 大駐車場

圏央川島ICより15分 東松山駅より15分 鴻巣駅より15分 川越より30分 近隣市町村送迎可 宿泊3,860～ 夕食1,300～ 朝食700円

八丁湖畔のホテルリゾート ☎0493-54-2030 埼玉県比企郡吉見町大字黒岩602 URL <http://www.friend-yoshimi.co.jp> フレンドシップハイツよしみ

**草津温泉** 出発地 上尾、鴻巣、熊谷、川越、坂戸 東松山、滑川、小川、吉見 太田、前橋、高崎、富岡

【ちょっと贅沢な送迎プラン】 ☆2名からの2泊3日プラン

カラマツ林に囲まれた静かな温泉リゾート ☎0279-88-3960 群馬県吾妻郡草津町草津464-523 URL <http://www.kusatsu-gpp.com> 草津グリーンパークパレス

『ことりっぷ上尾』電子書籍版 無料ダウンロードできます

スマートフォンやタブレットにダウンロードして、ご活用ください。 ※無料ダウンロード期間 平成29年3月22日(水)まで

【ダウンロードはこちらから】 (Android版) (iOS版)

特定非営利活動法人AGETTO TEL・FAX:048-871-7660 市広報広聴課 TEL:048-775-4918・FAX:048-776-8873

受講生募集 55歳以上の方の就職を支援します 受講料無料 講座代無料

シニアワークプログラム 技能講習 → 就職面接会 → 就職

講習名	開催地	開催日程	申込締切	内容
フォークリフト	春日部市	1/19～1/27 全7日	1/10 正午	フォークリフト運転の資格取得を目指す
再就職のためのパソコン	伊奈町	1/18～2/1 全5日	1/ 6 正午	エクセル・ワードの基礎と応用
マンション管理員	戸田市	1/20～2/1 全6日	1/10 正午	充実の教育体制! 面接会大手企業参加
ベビーシッター	伊奈町	2/6～2/15 全6日	1/27 正午	子育て世代を応援する人材! 大募集
警備業務	さいたま市	1/30～2/7 全5日	1/20 正午	年齢不問! 施設・交通警備多数あり

対象 55歳以上で、ハローワークで求職登録し全日程に参加できる方。 厚生労働省委託事業

公益財団法人 いきいき埼玉 (埼玉県シルバー人材センター連合) 〒362-0812 埼玉県伊奈町内宿台6-26 埼玉県県民活動総合センター内 TEL:048-728-7841 FAX:048-728-2130 <http://www.saitamaken-silver.jp>

## 動物健康応援団

### エキゾチックペットの寿命

生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872

エキゾチックペットとは、犬や猫、家畜以外の一般的でない動物を指しています。これらは犬猫よりも小型でかわいらしく、簡単に購入することができるものが多いです。さて、これらのペットの飼育下での平均寿命はどれくらいだと思いますか？ 一般的なハムスターは2年前後、マウス、ラットは2～3年です。それより大きいシマリスは雄は8年、雌は12年、モルモットは6～8年、チンチラは10年以上、ウサギは7～10年、ハリネズミは6～10年、フクロモモンガは12～15年、フェレットは7～8年との報告があります。意外と長寿だと思いませんか？ 従って、購入の際は犬猫と同様に寿命を全うするまで飼育する覚悟が必要です。

これらのエキゾチックペットは毛が生えているにもかかわらず、意外と寒がりです。チンチラの理想的な環境温度は10～20度ですが、その他のエキゾチックペットは20～25度と比較的暖かい環境を好みます。そのため、エキゾチックペットにとって日本の冬はかなり寒く感じます。冬は、暖かいケージの中か暖房をきちんと効かせた部屋で飼育するようにしましょう。また夏は暑さ対策を万全にしないとすぐに死んでしまいます。小さい動物ほど狭い飼育スペースで飼えますが、温度変化にとっても弱いことも覚えておく必要があります。

エキゾチックペットは適切な飼育環境と責任を持って飼育すれば、散歩の必要もなく、鳴き声や体臭も少なく愛らしい行動を見せてくれます。一度経験すればきっと他に代えられない魅力を感じると思います。犬や猫が飼えないアパートやマンションでも飼育できる場合のあるエキゾチックペットは、今後皆さんの心の癒やしになるでしょう。

～一般社団法人 上尾伊奈獣医師協会～

## 交通遺児等援護一時金の給付

県内に在住する交通遺児(陸海・空の交通機関により死亡または重い障害を負った保護者に養育されている人などを対象に、援護一時金を給付しています。☎平成27年4月1日以降、交通遺児などになった県内在住の18歳以下の人で、下表の世帯に属する人 ①2月末日までに、申請書(交通防犯課、各学校にある)に必要事項を記入し、必要書類を添付

して、直接(①)宛を除くまたは郵送で、みずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-6-18)へ【必要書類】交通事故証明書または医師の診断書、世帯全員(住民票の写し)個人番号(マイナンバー)の記載がなく、申請月前3カ月以内に発行されたもの、障害を証明する書類保護者が心身に重い障害を負ったことが理由の場合だけ) 【給付額】子ども1人につき10万円(1事故につき1回だけ) 【給付時期】5月下旬

給付対象の子ども的人数	同居世帯の総所得額
1人	274万円以下
2人	312万円以下
3人	350万円以下
4人	388万円以下
5人以上	426万円以下

② 全課 ☎830-2958・☎830-4757  
 ③ 園民生活部防犯・交通安全

## 求人企業合同面接会

時1月27日(金)13～16時(受け付け/12時～15時30分) 所大宮ソニックシティ(さいたま市大宮区桜木町1-7-5) 園企業採用担当者との面接 ④平成29年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込みの人または3年以内の既卒者 ⑤履歴書(複数持参) ※参加企業名は1月中旬に当協議会ホームページ(<http://www.kotakyou-saitamane.jp/>)に掲載予定です。 園雇用対策協議会 ☎647-4185・☎647-6150

## 1月10日は「110番の日」

県警では、1月10日を「110番の日」として110番の正しい利用を呼び掛けています。110番は、事件・事故に遭ったときや、これらを目撃したときなど、警察官に一刻も早く現場に来てほしい場合に利用する「緊急通報の専用電話」です。緊急性のない照会や間違い、いたづらなどの通報は、緊急を要する110番通報への対応を遅らせる原因になります。緊急を要さない要望・相談・苦情・各

種照会は、けいさつ総合相談センター(☎#9110または☎822-9110)(土)宛、年末年始を除く8時30分～17時15分)または上尾警察署に連絡してください。 園上尾警察署 ☎73-0110



## スポーツ・レクリエーション

高齢者向け健康教室  
 ～メタボ・ロコモ予防対策とは～

時2月8日(水)9時30分～11時30分 所市民体育館 園健康運動指導士である鍼灸師による講座で、生活習慣病対策となる運動を学び、健康維持増進に役立てる ⑥60歳以上の人 費200円 定30人 時上履き、飲み物、筆記用具など 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号を記入して、1月20日(金)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ 園市民体育館 ☎781-8111・☎781-8113

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」 問問合わせ ※記載のないものは「無料」

## 市民スキー・スノーボード大会とバジジテスト

①スキー・スノーボードバジジテスト 時2月25日(土) 講習会終了後にバジジテストを実施 費2千円

②市民スキー・スノーボード大会 時2月26日(日) 小学生各男女の部、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)、スノーボードの部に分かれて競技 費小・中学生/千円、一般/2千円 定100人(先着順)

●①②共通 鹿沢スノーエリア(群馬県吾妻郡嬬恋村) 【集合】8時~8時30分に直接、スキー場内のレストハウスへ 時2月13日(月)までに参加費用を直接、ベストスキーサービス(西宮下2-318)へ 電話での申し込みはできません。保険は各自で加入してください。 市スキー連盟事務局の内田(9~19時) 090-8003278516または稲沢(19~21時) 076-055533

## 募集

AG A日本語教室3学期(1~3月)受講生・日本語指導ボランティア

①火曜教室 時1月10日~3月7日の毎週(火)10時~11時30分(全9回) ②水曜教室 時1月11日~3月8日の毎週(水)19時~20時30分(全9回) 【①②共通】 時コミュニケーションセンタール 日本語ボランティアによるマンツーマン形式 費2千円(AG A個人年会費) ※受講者・ボランティアともにAG A会員になることが必要です。 時直接か電話、ファクス、メールでAG A事務局(市役所第三別館1階、(月)金10~16時)へ、または直接、会場へ 時AG A事務局 0780-24688 07599819 office@aga-world.com

## 介護保険料納入通知書用封筒への有料広告

平成29年度に発送する介護保険料納入通知書の封筒に掲載する有料広告を募集します。

掲載は審査の上、決定します。

【掲載位置】封筒裏面 【枠数】2枠 【色・規格・掲載料】単色刷り(市の指定色)・縦35×横90ミリの5万円(1枠当たり) 【掲載期間】7月~平成30年6月 【発送数】約6万通 申込書(高齢介護課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、1月10日(火)~2月8日(水)に直接、高齢介護課へ 時高齢介護課 075127 076-8872

## 「上尾市ごみ収集カレンダー」への有料広告

7月1日~平成30年6月30日の「上尾市ごみ収集カレンダー」(6月に配布予定)に掲載する有料広告を募集します。 【掲載位置】カレンダーの下段で市が指定した位置 【枠数】64枠/市内を4地域別に作成、1面に3カ月分の収集予定を掲載し1面ごとに広告は4枠 【色・規格・掲載料】4色刷り・縦35×横99ミリの5万円(1枠当たり) ※同じ地域のカレンダーに最大で4枠まで掲載可能です。複数の枠

で広告を掲載する場合は、2枠目は4万5千円、3枠目は4万円、4枠目は3万5千円になります。 【掲載できないもの】法令などに違反するものや、政治・宗教性のあるものなど、市の発行物の広告として不適当であると思われるもの 申込書(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、2月24日(金)までに直接、西貝塚環境センターへ 時西貝塚環境センター 07819141 0781-9166

## 児童保育所・パート指導員・アルバイト指導員

①児童保育所・パート指導員 【勤務時間】(月)~(金)14~19時、(土)~8~18時 ※実働4~6時間程度です。 【時給】900円最初の1カ月は850円 時放課後児童の保育 ②アルバイト指導員 【勤務時間】(月)~(金)14~19時、(土)~8~18時 ※実働4~6時間程度です。 【時給】高校生/850円、大学生以上/900円 時放課後児童の保育

③特別支援児担当パート指導員 【勤務時間】(月)~(金)13~19時、(土)~8~18時 ※実働6時間程度です。 【時給】900円最初の1カ月は850円 ※特別支援児担当手当1時間当たり100円を加算します。 時特別支援児を中心にした保育

●①~③共通【勤務地】市内31児童保育所 時子どもと元気に遊べる人 時電話でNPO法人あげお学童クラブの会へ 時NPO法人あげお学童クラブの会 0771-6945 0771-5790

## 講座

### 埼玉県労働セミナー

時2月16日(木)18時30分~20時30分 時プラザ22 時円滑なコミュニケーションで働きやすい職場づくりというテーマで講義・グループワークなどを行う 時労働者、使用者、その他関心のある人 時80人(先着順) 時電話で商工課または県勤労者福祉課へ 時商工課 077-4441、県勤労者福祉課 0830-4518

親子で学ぶ護身術講座

時 2月25日(土)10～12時 所 プラザ22 内容 危険から身を守り、自分らしく積極的に行動するため、親子で護身術の技や声の出し方を体験する 【講師】県警察本部警務部教養課 署員 対象 小学生と保護者 定 15組(応募者多数の場合は抽選) 申 往復はがきに参加者の住所、保護者・子どもの氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して、1月31日(火)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 男女共同参画推進センター 778-5111・778-5112

救命講習会  
普通救命講習Ⅰ

時 2月18日(土)9～12時 所 消防本部 内容 成人に対する心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用方法など 対象 市内に在住・在勤・在学の中学生以上 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 申 往復はがきに、講習日、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、在勤

の人は勤務先名、在学の場合は学校名を記入して、1月17日(火)～2月6日(月)(必着)に東消防署管理課(〒362-00013上尾村537)へ 内容 東消防署管理課 775-1310・770-1902

県立川島ひばりが丘特別支援学校 公開講座

時 1月28日(土)10～12時 所 県立川島ひばりが丘特別支援学校(川島町伊草780) 内容 「心と身体」の体験ワークⅦ 【講師】今野義孝さん(文教大学教授) 対象 体を通したコミュニケーションに興味のある人 定 動きやすい服装 申 1月20日(金)までに電話またはファクスで県立川島ひばりが丘特別支援学校へ 内容 県立川島ひばりが丘特別支援学校 049-297-753・049-299-2915

講演会  
「子どもの貧困と支援」

時 1月28日(土)14～16時 所 プラザ22 内容 講演テーマ「活動から見えてくること」 【講師】幸重忠孝さん(定 90人(先着順) 申 1月26日(木)までに

やさしい成年後見教室

時 1月14日(土)、2月4日(土)13時30分～16時30分(全2回) 所 大宮ソニックシティ(さいいた

電話またはメールで特定非営利活動法人なごみへ 内容 特定非営利活動法人なごみ 780-2286・ageonagoni@yahoo.co.jp

ま市大宮区桜木町1-7-5) 内容 成年後見制度、後見人の心構えと仕事などについて ※希望者には、個別の相談会も開催します。教材「はじめての成年後見」(日本加除出版)を参加者に無料配布します。 【講師】成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部会員の司法書士 対象 親族の後見人にな

なった人、親族の後見人になろうとしている人 定 80人(先着順) 申 1月13日(金)までに電話で、成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部へ ※平日10～16時に受け付けます。 12月28日～1月4日(水)と(土)(祝)は除きます。 内容 成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部 845-8551

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

所 平方東小学校特別教室、富士見小学校特別教室 申 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、締め切りまで(必着)に生涯学習課まなびすと係(〒362-8501本町3-1-1)へ ※時間は富-25だけ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。講師は、まなびすと指導者バンク活動推進会議の指導者です。

【平方東市民講座】

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	締切
2/4(土) 2/18(土)	連続 平-5	将棋入門教室(深澤 國昭) 初心者でも安心、楽しく学べる将棋教室	小学1年生以上 10人	千円 筆記用具	1/23(月)

【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	締切
1/28(土)	富-21	初めての水墨画(根本 景芳) 墨と水だけで表現する楽しさを初歩から学ぶ	成人 15人	200円	1/16(月)
1/28(土) 2/19(日)	連続 富-22	書道(柴田 千賀子) 自分の名前を祝儀袋に上手に書く。色紙に好きな文字を書いて飾る	小学3年生以上 15人	千円 筆(大・小)、文鎮、下敷き、硯(皿でも可)	1/16(月)
1/28(土)	富-23	文化箏(ミニ箏)(鈴木 せつ) 美しい音色を奏でる箏音楽を楽しむ	成人 10人	40円 筆記用具	1/16(月)
2/11(祝)	富-24	知って楽しい漢字の世界(玉越 敬彦) 漢字の成り立ちや歴史、漢字の読み方、書き方のコツを学ぶ	高校生以上 20人	400円 筆記用具、ノート	1/30(月)
1/28(土) 2/4(土)	連続 富-25	パソコン音楽とは?(食堂 明夫) 楽器としてのパソコン。音楽づくりや、カラオケ工場としてのパソコンを紹介	中学生以上 10人	2千円 ノートパソコン(Windows XP以上) ※パソコンがなくても参加できます。	1/16(月)

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

# 人権教育集会所 1～3月の教室 **申し込み**

往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、申込日まで(必着)に各集会所へ。 ※応募者多数の場合は抽選です。

当日の持ち物は往復はがきでお知らせします。参加費は、教室の初日に集金します。キャンセルは、教室開始1週間前までです。以後のキャンセルは参加費(材料代)を徴収します。親子で参加の教室は、保護者の氏名と子どもの氏名・年齢を記入してください。

## 原市集会所 〒362-0021 原市4169-3 ☎722-2584

<b>春の「桃の節句の寄せ植え」～ピンクと黄色の色合いで～</b> 3月の桃の節句(ひな祭り)をイメージして、屋外に置く寄せ植えを作る。ピンクや黄色をテーマカラーとし、プリムラやガーデンシクラメン、パンジー、キンセンカなどを使って華やかな寄せ植えを作る	時1月31日(火)10:00～12:00 市内に在住・在勤の人 費2千円 定30人 申1月20日(金)までに
<b>女性のための健康講座</b> 乳がんや子宮頸がん、更年期障害についての話を聞き、乳がんのセルフチェックのための触診体験をする	時2月1日(水)13:00～14:00 市内に在住・在勤の女性 定30人 申1月24日(火)までに
<b>大人のぬり絵講座</b> 筆圧によって線に強弱が付けられることや、色を重ねて美しく鮮やかに塗ることができるといった色鉛筆の特長を利用し、立体感のある塗り絵を学ぶ	時2月7・21日のいずれも(火)10:00～12:00(全2回) 市内に在住・在勤の人 費400円 定20人 申1月24日(火)までに
<b>親子で楽しもう! ハッピーバレンタイン料理教室</b> 親子でバレンタインデーに喜ばれる料理を作る。ポルペティーニ(イタリア風ミートボール)パスタ添え、トリュフ&ガナッシュ、ショコラシュ	時2月11日(祝)9:30～12:30 市内に在住の小学生と保護者 費1,500円 定8組(16人) 申1月30日(月)までに
<b>心と体にやさしい薬膳スイーツと美脚トレーニングでスッキリ健康美人</b> 1日目 美脚を作る筋肉を動かすトレーニング 2日目 薬膳スイーツ(2品)作り 3日目 美脚エクササイズ	時2月16日、3月2・16日のいずれも(水)13:30～14:45(全3回) 市内に在住・在勤の人 費800円 定8人 申2月7日(火)までに

## 畔吉集会所 〒362-0065 畔吉1219-1 ☎781-2826

<b>新春マジック～あなたも明日からマジシャンに～</b> マジックショーを見て楽しむとともに、ティッシュペーパーなど身近な素材を使って簡単にできるマジックを習う	時1月28日(土)10:00～11:30 市内に在住・在勤の人 定60人 申1月19日(木)までに
<b>初めての編み物に挑戦してみませんか?</b> 基本の編み方を習いながら、春に着るはやりのベストを作る	時2月9日～3月2日の毎週(木)10:00～12:00(全4回) 市内に在住・在勤の人 費3,500円 定12人 6号棒針、5号かぎ針 申1月31日(火)までに
<b>野菜ソムリエが教えるクッキング</b> ①豆腐と長芋のハンバーグ、ほうれん草のおひたしナムル風、大根とシーチキンのサラダ ②ロールキャベツ温野菜添え、ブロッコリーとトマトのサラダ粒マスタード入り玉ねぎドレッシング ③白身魚のチリソース煮、中華風春雨サラダ	時2月17日～3月3日の毎週(金)9:30～12:00(全3回) 市内に在住・在勤の人 費1,800円(3回分) 定16人 申2月1日(水)までに
<b>上尾の歴史教室「武州紅花の盛衰を学ぶ」</b> 江戸後期から明治初期にかけて上尾の各地で生産され、畔吉・平方河岸から京都に向けて出荷された紅花の歴史について学ぶ	時2月22日、3月1日のいずれも(水)10:00～12:00(全2回) 市内に在住・在勤の人 定20人 申2月6日(月)までに
<b>桜染め～ストールを染めよう～</b> 桜の枝を煮出して、春の装いにふさわしいストールを染め上げる	時3月17日(金)9:30～12:30 市内に在住・在勤の人 費2千円 定12人 申3月1日(水)までに

### ◆竹とんぼ作り指導者講習会◆

## 竹とんぼの作り方を知って 子どもと楽しもう

アップー竹とんぼクラブの関根  
☎090-6023-8219

上尾市協働のまちづくり推進事業の一環として竹とんぼ作り指導者講習会を開催します。比較的簡単に作れる「ひねり竹とんぼ」作りの指導者になって、地域の催し物などで子どもたちと交流しましょう。  
 時1月22日(日)13時30分～15時30分 所原市公民館 市内に在住・在勤の人 定24人(先着順)

消費生活  
講座

## スマートフォン安心・安全 講座

消費生活センター ☎775-0800・☎776-4600

「スマートフォンに興味がある」「スマートフォンを持っているけれどよく分からない」「子どもがスマートフォンを欲しいと言っているけれど本当に安全なの?」という人を対象に、実際にスマートフォンを操作しながら学習する講座です。 時2月10日(金)14～16時 所コミュニティセンター 所スマートフォンの機能、安心して使うための注意点、家族の安全を守るための設定を知る ※スマートフォンの操作の上達を目指す講座ではありません。【講師】西雅彦さん(株ディー・エヌ・エーシステム本部カスタマーサービス部部长) 市内に在住の人 定30人(先着順) 申1月6日(金)～2月8日(水)(土)(日)(祝を除く)に電話で消費生活センターへ

おとなのNIPPON  
講座「化粧文化史―女性の  
美の歴史―」

時2月11日(祝)・18日(土)14時  
15時30分(全2回) 所 プラザ  
22 内1回目/浮世絵に描か  
れた江戸の化粧、2回目/日本  
髪 of 歴史 【講師】富澤洋子さ  
ん・村田孝子さん(ポーラ文化  
研究所) 内市内に在住・在勤・  
在学の人 定30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、電話  
番号、講座名(化粧文化史)を記  
入して、1月31日(火)まで(必着  
に生涯学習課〒362-8501本  
町3-1-1)へ 内生涯学習課  
内75-9490・内77-2250

植木剪定基本講習会

植木剪定の就業を希望する  
人の技能の向上・育成を図り、  
作業の安全と健康を確保する  
ための講習会を開催します。  
時3月6日(月)〜10日(金)10〜15  
時(全5日) 所1日目(講義)/  
ワークプラザかみひら(平塚  
30001)、2〜5日目(実技)  
/泉台学習教室(泉台1-6-9)  
※泉台学習教室は駐車場があ

催し

上尾伊奈斎場つつじ苑  
施設見学会

りません。 内植木剪定の就  
業を希望し、60歳代前半の健  
康でシルバー人材センターの  
会員として就業する意欲があ  
る人 定10人 ※申し込みが  
定員を超えた場合は選考にな  
ります。 申はがきに、郵便番  
号、住所、氏名(ふりがな)、年  
齢、生年月日、造園業務経験  
の有無、電話番号、ファクス番  
号(持っている人)、「植木剪定  
基本講習希望」を記入して、2  
月15日(水)までにシルバー人材  
センター「剪定基本講習会」係  
(〒362-0044大谷本郷982-1)  
へ 内シルバー人材センター  
内76-8011

時1月24日(火)10〜11時 所上  
尾伊奈斎場つつじ苑 内基本  
的な葬儀の流れの説明を受け  
ながら施設を見学する 内上  
尾市・伊奈町に在住の人未就  
学児を除く 定30人(応募者  
多数の場合は抽選) 申1月  
4日(水)〜17日(火)10〜17時(6

コミュニティセンターの催し

コミュニティセンター 内775-0866・内775-0868

新春街かど演奏会〜大正琴〜

ロビーで奏でられる大正琴の優しい音色で昼  
の憩いのひとときをお楽しみください。 時1月8  
日(日)12時10分〜12時50分 定70人(先着順)



こぶたちゃんのキララン劇場

ぬいぐるみ人形劇『3びきのこぶた』のショー。見るだけでは  
なく、みんなで参加できる楽しいショーです。親子で触れ合え  
る内容もあり、小さな子どもも楽しめます。 時1月22日(日)13  
時30分〜(開場/13時) 【チケット販売】1月7日(土)9時〜 費大  
人900円、小学3年生以下400円(全席指定) ※3歳以上は有料  
です(2歳以下でも席が必要な場合は有料です)。 【販売場所】  
コミュニティセンター、イコス上尾

あげおプラモ展

時2月5日(日)10〜17時 内一般公募で集まったプラスチック・  
モデルの力作を展示

●関連イベントを同時開催

- ①初心者プラモ体験 時2月5日①10時〜11時30分②14時〜  
15時30分 内ロボットプラスチック・モデルを制作 内市内  
に在住の小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴です。  
大人も参加できます。 定各回10人(先着順) ②牛乳パック  
で巨大ロボットをつくろう 時2月5日10〜12時 ※開催時  
間中に随時受け付けます。 内みんなで協力して1体の巨大ロ  
ボットを作る 内市内に在住の幼児・小学生 定20人(先着順)  
③組み立て・塗装などの実演 時2月5日10時〜16時30分 内  
市内で活動する模型サークル「メルクルの会」による組み立  
て・塗装などの実演

ウィンターライブ

時1月21日(土)10時30分〜16時  
30分 所イコス上尾 内ポッ  
プス・フォーク・ロックなど  
の市民参加型ライブ 【出演】  
一般公募で集まった14組程

日(金)、12日(木)を除く)に住所  
氏名、年齢、日中に連絡の取  
れる電話番号を、電話または  
ファクスで上尾伊奈斎場つ  
つつじ苑へ 内上尾伊奈斎場つ  
つつじ苑 内720-7870・内723-  
8321

ひかわ幼稚園 絵本の会

度 定約250人(先着順) 内イ  
コス上尾 内721-6111・内721-  
1614

時1月26日(木)10〜12時 所ひ  
かわ幼稚園 内斎藤惇夫さん  
(児童文学作家と一緒に、絵  
本『おふるだいき』かさじ  
ぞう』を読む 内ひかわ幼稚  
園 内771-0744

消防出初式

時1月15日(日)10時30分〜11時



昨年の消防出初式

30分 内市消防本部 内消防  
車両と消防職・団員の行進  
市長の年頭訓示、消防署訓練  
展示 内消防総務課 内775-1  
500・内775-2230

時とき 所ところ 内内容 内対象 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」 内問い合わせ

## 大人と子どもの竹とんぼ大会

簡単に作れる「ひねり竹とんぼ」を飛ばして楽しみましょう。  
 時 1月29日(日)13時30分～15時30分 所 市民体育館 剣道場 市内内に在任の小学生以下の子どもと保護者 定 30組(先着順) 問 アッピー 竹とんぼクラブの関根 090-6023-8219



## 鴨川の冬鳥観察会

鴨川に沿って歩き、野鳥を観察します。普段、見過ごしがちな野鳥たちの姿と名前を知ることが出来ます。  
 時 1月21日(土)9時～11時30分(雨天中止) 【集合】8時45分・大谷公民館玄関前 所 大谷公民館 揺木橋～焼橋～中橋間を徒歩で往復 定 40人(先着順) 問 雨具、筆記用具、歩きやす

い靴、双眼鏡(持っている人)

甲 1月18日(水)までに電話かファクスまたはメールで環境政策課へ 問 環境政策課 075-6925・075-9872・0251000@city.ageo.lg.jp

## 上尾市PTA研究大会 家庭教育講演会

時 2月4日(土)13時～16時30分 (講演会/14時45分) 所 コミュニティセンター 問 家庭教育講演会「創造力より想像力」10年後の大人たちへ」 【講師】荻原浩さん(作家、『海の見える理髪店』で平成28年第155回直木賞受賞) 問 中学生までの保護者 定 100人(先着順) 問 生涯学習課 075-9490・076-2250

## 巨大!! サイコロゲーム

サイコロを振ってマスを決め、チームで移動するゲームです。  
 時 2月26日(日)10時30分～16時(雨天決行) 所 県民活動総合センター(伊奈町内宿台6-26) 問 上尾市・桶川市・北本市・鴻巣市・伊奈町に在任の小学3～6年生 定 100円(保険料を含む) ※駐車

場は別途料金がかかります。

定 30人(応募者多数の場合は抽選) 問 弁当、水筒、タオル、上履き、筆記用具、動きやすい服装 甲 1月27日(金)までにメールで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日、小学校名、学年、性別を記入して、埼玉県青少年相談員県央地区連絡協議会(026-2601-soudan@gmail.com)へ ※抽選結果は、2月10日(金)までにメールでお知らせします。

## NPO法人 荒川の自然を守る会の催し

①草と冬鳥の観察とアシ刈り  
 ～お昼は七草粥を食べよう～  
 時 1月7日(土)9時30分～12時(雨天中止) ②アシ原の自然観察とアシ刈り 時 1月15日(日)9時30分～12時(雨天中止) ③冬の自然観察と外来種抜き 時 1月28日(土)9時30分～12時(雨天中止) ●①～③共通 所 三ツ又沼ビオトープ(平方) 【集合】三ツ又沼ビオトープ駐車場・9時30分 定 100円(保険

料) ※詳しくは同会の菅間へ問い合わせてください。 問 菅間 090-9641-5288

# 上尾市 俳句大会

生涯学習課 075-9490・076-2250

時 3月4日(土)12～16時 所 コミュニティセンター 問 俳句を愛好している人を対象に、応募による投句(当季雑詠<冬・新年・春>未発表のもの)と開催日に出される席題での投句・選句・講評を楽しく体験する ※入賞者を表彰します。 【応募の部】定額1組3句で千円(定額小為替) ※2組6句まで応募できます。 甲 投句用紙(コピー可)、定額小為替を同封して1月25日(水)まで(必着)に郵送で俳句大会実行委員会(〒362-8501本町3-1-1生涯学習課内)へ ※投句用紙は各公民館、図書館、コミュニティセンターにあります。 【当日の部】定額500円 甲 2月28日(火)までに電話で生涯学習課へ

## 埼玉県生態系保護協会 上尾支部の催し

①多様な生きもののすむ自然のために働こう! 時 1月8日～2月5日の毎週(日)(小雨決行) 所 サクラソウトラスト地(領家) ②外来植物抜きやマダマダを切って「虫元氣」づくり 時 1月28日(土)9～12時(雨天中止) 所 三ツ又沼ビオトープ(平方) 【①②共通】定額200円(保

## ボートレース戸田 1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 1月3日(火)～9日(祝)、19日(木)～22日(日)、25日(火)～30日(月)、【場外発売】1月13日(金)～15日(日) 所 ボートレース戸田 問 県都市競艇組合 023-8711・0823-8709

# 暮らし・彩り・公民館

1・2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** 休館中事務室：〒362-0037 上町2-14-19(教育センター内) ☎775-0185・☎776-7366

## 陶芸体験教室

初心者を対象に「ひもづくり」「板づくり」で器(鉢、コーヒーカップ、皿)を作る

時 1月25日、2月1・15日のいずれも(水)10:00~12:00  
(全3回) 所 大谷公民館 対 市内に在住・在勤  
費 千円(教材費) 定 20人 申 1月16日(月)までに往復はがきかメール(☎s723000@city.ageo.lg.jp)で

## 翻訳絵本の楽しみ

1回目/児童文学の翻訳に携わる石川素子さんによる講義  
2回目/翻訳された絵本の原文を音で聴き、日本語にどう訳されたかを比較する

時 1月28日、2月4日のいずれも(土)13:30~15:30(全2回)  
所 図書館本館 対 市内に在住・在勤・在学  
定 40人 申 1月16日(月)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・☎726-3991

## 平方新春寄席～落語で初笑い～

落語家、三遊亭好の助さん(二つ目)の独演会。落語の奥深さと魅力を2席堪能する

時 1月14日(土)14:00~15:00(開場/13:30)  
対 市内に在住・在勤  
定 80人 ※当日、直接会場へ

## フラワーアレンジメント教室

プリザーブドフラワーで、「ひな祭り」をテーマにしたアレンジメントを作る

時 2月9日(木)9:30~11:30  
対 市内に在住・在勤・在学  
費 2,500円 定 10人 申 1月31日(火)までに往復はがきかメール(☎s723200@city.ageo.lg.jp)で

## 古典文学講座～日記の中の和歌、説話の中の和歌～

女流日記・説話に出てくる和歌に注目し作品を読み解く。作品の中で和歌の果たす役割を学ぶ

時 2月13・20日のいずれも(月)13:30~15:00(全2回)  
対 市内に在住・在勤・在学  
定 30人  
申 1月31日(火)までに往復はがきで

**大石公民館** 〒362-0063 小泉9-28-1 ☎726-6615・☎726-6616

## 文学講座「徒然草を読む」～無常を生きる知恵～

無常を生きる知恵をテーマに、2回に分けて徒然草の原文を読みながら吉田兼好の人生観を分かりやすく解説する

時 1月30日、2月6日のいずれも(月)13:30~15:30(全2回)  
対 市内に在住・在勤・在学 定 30人  
申 1月18日(火)までに往復はがきで

**上平公民館** 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎775-9308・☎770-1102

## 歴史講座～女領主 井伊直虎の生涯～

お家断絶の危機を救った戦国女性直虎の波乱の人生と遠江の歴史を学ぶ

時 1月28日(土)14:00~16:00  
対 市内に在住・在勤 定 30人  
申 1月18日(火)までに往復はがきかメール(☎s723100@city.ageo.lg.jp)で

**大谷公民館** 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892・☎780-1113

## 人権講座「拉致問題解決を目指して」

拉致被害者家族連絡会代表・飯塚繁雄さんによる講演やDVD上映を通して、拉致問題について考える

時 1月25日(水)9:30~11:30  
対 市内に在住・在勤 定 50人(先着順)  
申 1月18日(火)までに直接または電話で

## お茶を知る～方円流 美味しい煎茶のいただき方～

煎茶の歴史・作法を学ぶと共に、家庭でできる「茶びつを使ったふた盆のお手前」を紹介・体験する

時 1月27日～2月10日の毎週(金)13:30~15:40(全3回) 対 市内に在住・在勤  
費 300円 定 15人  
申 1月19日(木)までに往復はがきで

## 子どもお箏教室～ふれて奏でて楽しもう♪～

箏の歴史を学び、箏を弾くことの楽しさ、音色の美しさを実際に弾いて体験する

時 1月28日(土)10:00~11:30  
対 市内に在住の小学3~6年生  
定 12人 持 筆記用具  
申 1月18日(火)までに往復はがきで

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**  
1月16日～2月15日  
所 西貝塚17-1 TEL783-1126・FAX726-7657  
【開館時間】10:00～21:00

健康プラザわくわくランド 検索  
【1月の休館日】毎週水・1日(祝)・2日(祝)  
※3日(火)・5日(木)は17時までの短縮営業です。  
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**  
●藤波の餅つき踊り  
時 1月9日(祝)11:30～  
費 入館料だけ 【出演】藤波餅つき踊り保存会  
●おかしなお菓子バッグ作り  
お菓子を入れるバッグ(①ハンドバッグ②ポシェットのどちらか)を作ります。時 1月22日(日)14:00～15:00  
対 年少～小学2年生の子どもと保護者 費 1組500円(入館料別) 定 各5組 申 12月1日から直接または電話で  
※申し込み時に、どちらを作るか伝えてください。

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
1月  
所 畔吉178 TEL780-1030・FAX726-7901

**体験もの作り教室**  
●食文化・冬(紅白のまゆ玉団子と小豆がゆを作る)  
時 1月15日(日)13:30～16:00 費 300円  
定 16人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。  
持 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器  
申 1月5日(木)から参加費を用意して直接  
●草木染(小鮒草でスカーフを染める)  
時 1月27日(金)9:30～12:30 費 2千円 定 16人(先着順)  
持 エプロン、厚手のゴム手袋、使用済みタオル  
【服装】汚れてもよい服装  
申 1月5日(木)から参加費を用意して直接

**プール** 申 30分前からプール監視員室前(23⑥は10:15からフロント) 持 水着・スィムキャップ  
①水中ウォーキング 時 毎週月 11:00～11:30 定 20人  
②アクアビクスI 時 毎週火 11:00～12:00 定 20人  
③アクアビクスII 時 毎週火 14:00～15:00 定 25人  
④ワンポイントスイム 時 毎週木 11:00～11:40 定 15人  
⑤からだ元気!!アクア  
コンディショニング 時 毎週木 14:00～14:40 定 15人  
⑥ファンファンスイム 時 毎週金 11:00～12:00 定 10人

**スタジオ** 申 10:15からフロント 持 運動する服装、室内靴  
⑦エアロッチ 時 毎週月 10:30～11:30 定 15人  
⑧からだ整えバレエ体操 時 毎週月 12:00～12:40 定 15人  
⑨スロートレーニング 時 毎週月 13:00～13:30 定 15人  
⑩ヨガ 時 毎週火 10:30～11:30 定 25人  
⑪ベリーダンス 時 毎週火 11:45～12:45 定 15人  
⑫骨盤エクササイズ 時 毎週火 15:30～16:30 定 20人  
⑬レッツ!フィットネス夜ver. 時 毎週火 18:00～18:30 定 10人  
⑭ママFitness 時 毎週木 10:30～11:30 定 10人  
⑮エアロビクス 時 毎週木 12:00～13:00 定 15人  
⑯リズムピラティスI 時 毎週木 13:30～14:30 定 20人  
⑰リズムピラティスII 時 毎週木 19:00～20:00 定 20人  
⑱スロートレーニング 時 毎週金 10:30～11:00 定 15人  
⑲エアロッチ夜ver. 時 毎週金 19:00～20:00 定 15人

**健康相談**  
⑳健康相談 時 1月17日(火) 13:15～14:15

共通 高 高校生以上 費 300円 ※⑭は500円(①④⑤⑧⑨⑬⑱⑳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」**  
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。

**PICK UP 天文・科学教室**  
●旧暦カレンダーを作ろう  
時 1月22日(日)14:00～15:30  
定 10人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。  
申 1月5日(木)から直接または電話で

**自然学習教室**  
●野鳥観察入門①  
時 1月22日(日)9:30～12:00(雨天決行)  
定 20人(先着順) ※小学生は保護者同伴です。  
持 双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】活動しやすい服装  
申 1月5日(木)から直接または電話で  
※自然観察会・太陽の観察会(毎週(土)(日)開催)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線で「自然学習館」下車

**市役所ギャラリー**  
■第24回職員文化祭(垂道・写真など) 1月18日(水)～25日(水) 10時～17時30分 25日は15時まで  
■第2回ちよっぴり自慢したいパステル画展(原市パステル会) 1月26日(木)～2月1日(水) 10～16時 26日は12時から

**ギャラリイ**  
ガイド  
1月5日～2月1日  
園生涯学習課  
TEL 775-9496・FAX 776-2250



<b>市民相談</b> 相続、離婚相談など	(土日を除く毎日) 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、交通事故の示談・損害賠償、調停・訴訟手続きなど	8日(水)、17日(金)、22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、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続きなど	2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	2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	21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	7日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
<b>行政相談</b> 国の行政事務についての要望や苦情	7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	10日(金) 13:00~15:00
<b>とこ</b> <b>市民相談室</b> (市役所第三別館1階) ☎775-4643 ※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、(土日)祝などに当たる場合はその直前の平日になります。	
<b>暴力追放相談</b> 事前予約 暴力団対策の相談	7日(火) 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>交通防犯課</b> (市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927	
<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	毎週(水) 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	21日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
<b>女性のための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	毎週(月)火 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>男女共同参画推進センター</b> (市役所第三別館1階) ☎778-5110(相談専用電話) ☎778-5112	
<b>人権相談</b> 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	22日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00
<b>とこ</b> <b>市役所7階大会議室</b> 人権男女共同参画課 ☎775-5117 ☎778-5112	
<b>外国人市民のための相談</b> (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
<b>とこ</b> <b>市民相談室</b> (市役所第三別館1階) 市民協働推進課 ☎775-4597 ☎775-9819	
<b>消費生活相談</b> 架空請求(メール・郵送)、クーリング・オフ、契約トラブルなど消費生活についての相談、多重債務相談	(土日を除く毎日) 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>消費生活センター</b> (コミュニティセンター2階) ☎775-0801 ☎776-4600	

<b>心配ごと相談</b> 事前予約 家庭内の悩み事、社会的な問題、介護など	(土日を除く毎日) 9:00~12:00 13:00~17:00
<b>とこ</b> <b>社会福祉協議会</b> (総合福祉センター内) ☎773-7155 ☎772-8647	
<b>育児・発達相談</b> 子育ての不安や発達の心配など	
<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・中学生も一部対象)	(土日を除く毎日) 8:30~12:00 13:00~17:00
<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</b> <b>発達支援相談センター</b> (本町4-13-1 上尾保育所2階) ☎776-6166 ☎776-6127	
<b>家庭児童相談</b> 0~18歳の子どもの養育相談	(土日を除く毎日) 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>家庭児童相談室</b> (発達支援相談センター内) ☎776-6164 ☎776-6127	
<b>少年相談</b> 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	(土日を除く毎日) 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>少年愛護センター</b> (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	
<b>いじめ相談</b> いじめに関する相談(電話)	(土日を除く毎日) 10:00~17:00
<b>とこ</b> <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 障害のある幼児・児童・生徒の就学	(土日を除く毎日) 10:00~17:00
<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・来所いずれも可)	(予約受け付けは16:30まで)
<b>とこ</b> <b>教育センター</b> (市役所別館〈青少年センター〉1階) ☎776-7600 ☎776-7604	
<b>子ども・若者相談</b> 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(火)金 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
<b>とこ</b> <b>子ども・若者相談センター</b> (市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342	
<b>内職相談</b> 内職の相談・紹介、求人受理、就業情報の提供など	毎週(火)金 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>内職相談室</b> (JR上尾駅東口プラザ館5階ワークプラザあげお) ☎773-3200	
<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	(土日を除く毎日) 9:00~17:00
<b>とこ</b> <b>ふるさとハローワーク</b> (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。	(土日を除く毎日) 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>とこ</b> <b>保険年金課</b> (市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827	

1月

2月

## イベントカレンダー

ア アッピーランド  
 コ こどもの城  
 モ ももっこルーム

所とところ  
 対 対象  
 費 費用  
 定 定員  
 申 申し込み

1/15 日	<p>ア シュッポの部屋 14:00~16:00 園幼児・小学生</p> <p>ア アップリニック 14:00~15:00 園小学生</p> <p>コ わくわく工作~まんまる豆入れを作ろう~ ①11:00~12:00②14:30~15:30 園市内在住の3歳児以上 園各20人(先着順)</p>	29 日	<p>ア 冬のペーパークラフト 14:00~15:00 園小学生~園15人(先着順) 園1/5(休)から直接または電話</p>
17 火	<p>コ にこにこタッチ 11:00~11:30 園市内在住の1歳児と保護者 園30組(先着順)</p> <p>コ でんしゃで遊ぼう 14:30~15:30 園2歳以上の未就学児</p>	30 月	<p>コ 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 園30組(先着順)</p>
18 水	<p>ア わんぱくひろば 11:10~11:50 園3歳児と保護者</p> <p>コ やぎさん一座の手づくり紙芝居 14:00~14:30</p> <p>モ 7か月からの赤ちゃんの日 10:00~12:00 園7~11カ月児 園35組(先着順) 園直接または電話</p>	31 火	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 園1歳児と保護者</p> <p>ア 昔あそびの日 15:30~17:30</p> <p>コ おはなしの城 11:00~11:30</p>
19 木	<p>ア よちよちひろば 10:30~11:30 園0歳児と保護者</p> <p>コ がっきで遊ぼう 11:00~11:30 園未就園児</p> <p>コ 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</p> <p>モ はいはい 10:00~11:00 園1歳~1歳3カ月児 園12組(先着順) 園直接または電話</p> <p>モ 保育所であそぼう 10:00~11:00 園小敷谷保育所 園1歳6カ月児~ 園5組(先着順) 園直接または電話</p>	2/1 水	<p>モ 6か月までの赤ちゃんの日 10:00~12:00 園6カ月児まで 園35組(先着順) 園直接または電話</p>
20 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p> <p>モ こころ 10:00~11:00 園9~11カ月児 園12組(先着順) 園直接または電話</p> <p>モ 保育所であそぼう 10:00~11:00 園かわらぶき保育所 園1歳6カ月児~ 園6組(先着順) 園直接または電話</p>	2 木	<p>ア すくすくひろば 10:30~11:30 園0~1歳児</p> <p>コ ちびちゃんたちの美術あそび 10:30~11:30 園未就園児</p> <p>コ 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</p> <p>モ はいはい 10:00~11:00 園1歳~1歳3カ月児 園12組(先着順) 園直接または電話</p>
21 土	<p>ア おはなし会 13:30~14:00 園乳幼児・小学生</p> <p>ア 造形クラブ 14:30~15:30 園小学生 園20人 園1/5(休)から直接または電話</p> <p>コ 体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 園56人(先着順) 園9:05から整理券を配布</p>	3 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p> <p>ア 節分豆まき 14:00~15:00</p>
22 日	<p>ア おもちゃの病院 13:00~15:00</p> <p>コ こどもの城名作劇場 14:00~15:00</p> <p>コ 将棋教室 14:00~16:00 園市内在住の小学生以上 園20人(先着順) 園1/4(休)から直接または電話</p>	4 土	<p>ア つくってあそぼう 14:00~15:00 園幼児・小学生</p> <p>コ おはなし会 13:30~14:00</p> <p>コ キッズ工作~プレゼントボックスを作ろう~ 14:00~15:30 園市内在住の小学生以上 園20人(先着順)</p>
23 月	<p>コ カプラの日 16:00~17:00 園小学3年生以上</p>	5 日	<p>ア かがくあそび 14:00~15:00 園小学生 園材料がなくなり次第終了</p>
24 火	<p>ア のびのびアートの日 10:30~11:15 園2歳児以上 園30人 園1/5(休)から直接または電話</p> <p>ア けん玉であそぼう 16:00~17:00 園幼児・小学生</p> <p>コ にこにこピョン 11:00~11:30 園市内在住の2歳児と保護者 園30組(先着順)</p>	7 火	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 園1歳児と保護者</p> <p>ア 昔あそびの日 15:30~17:30</p> <p>コ おしゃべりサロン 11:00~11:30 園0歳児と保護者</p> <p>モ ももっこ広場 10:00~11:00 園かわらぶき保育所 園1歳児~ 園20組(先着順) 園直接または電話</p>
25 水	<p>モ みんなのおはなし 9:30~10:00</p>	8 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>
26 木	<p>モ よちよち 10:00~11:00 園1歳4カ月~1歳11カ月児 園15組(先着順) 園直接または電話</p>	9 木	<p>ア にこにこひろば 10:30~11:10 園2歳児と保護者</p> <p>モ はじめまして 10:00~11:00 園3~8カ月児 園15組(先着順) 園直接または電話</p>
27 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p> <p>コ にこにこパステデー 11:00~11:30 園市内在住で1月に2~4歳になる未就園児と保護者 園10組(先着順) 園1/4(休)~1/20(金)に直接または電話</p> <p>モ 離乳食のおはなし(初期~中期) 10:00~11:00 園20組(先着順) 園直接または電話</p>	10 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p>
28 土	<p>ア 体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 園48人(先着順) 園9:05から整理券を配布</p> <p>ア おりがみひろば 14:00~15:00 園幼児・小学生</p> <p>コ 昔あそびの日 14:15~15:15</p>	11 祝	<p>ア ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ 園乳幼児~小学生</p> <p>ア レクゲームの日 14:00~15:00 園小学生</p> <p>コ 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</p> <p>コ 達人とバドミントンで遊ぼう 14:30~16:00 園小学3年生以上</p>
		12 日	<p>ア かぞくみんなのひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p> <p>ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 園幼児・小学生</p> <p>コ おもちゃの病院 13:00~15:00</p> <p>コ カプラの日 14:00~15:30 園小学3年生以上</p>
		13 月	<p>コ カプラの日 16:00~17:00 園小学3年生以上</p>
		14 火	<p>ア 育児のあれこれおしゃべりホットタイム 10:30~11:30 園0~1歳児</p> <p>ア 昔あそびの日 15:30~17:30</p> <p>コ にこにこタッチ 11:00~11:30 園市内在住の1歳児と保護者 園30組(先着順)</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 2月3日は節分の日

節分はどんな日かな? お話を聞いたり、鬼をやっつけたり、これからもアップーランドでみんなが元気に遊べるように、豆まきをしましょう!

時 2月3日(金)14:00~15:00



所 本町6-11-25 ☎779-7030

開館時間 9:00~18:00

1月の休館日 1日(祝)~3日(火)、17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 ~達人とバドミントンで遊ぼう~

小学3年生以上のお友達! バドミントンの達人と一緒に楽しみませんか。ラリーをしたり、指導を受けたりします。たくさんの小学生の参加をお待ちしています。

時 2月11日(祝)14:30~16:00 ☎小学3年生以上

所 今泉272 ☎783-0888

開館時間 9:00~18:00

1月の休館日 1日(祝)~3日(火)、12日(木)、26日(木)



こどもの城  
QRコード

子育て支援センター  
ももっころーむ



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。

## 6か月までの赤ちゃんの日

時 2月1日(水)10:00~12:00 所 子育て支援センター ☎身体測定、助産師の子育てに役立つ話など ※相談にも応じています。 ☎6か月までの子どもと保護者 ☎35組(先着順)



所 春日2-20-3 ☎778-2008 ☎乳幼児とその保護者

開館日 1日(祝)~3日(火)、9日(祝)を除く(月)~(土) 9:00~16:30(12:00~13:00を除く)

●各講座の申し込み 1/6(金)から直接または電話で1/6(金)の午前中は次の時間帯に(電話だけで受付) 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いたします。



市内の子育て拠点の一覧はこちらからご覧ください。

## ころぼっくる保育園 子育て支援センター いらのひろば

保育園に併設されている「いらのひろば」では、開放的な支援室で皆さんをお待ちしています。

### ●つみき遊び

和久洋三さんの「童貞」と呼ばれている積み木を使い、家族みんなで一緒に高いタワーや大きなお城を作って楽しく遊びましょう。



所 小泉5-7-4

☎771-3571

開館日 1日(祝)~5日(木)、9日(祝)を除く(月)~(土) 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。

# いっしょに健康づくり 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

## 参加者募集

## 食育講演会「競技力向上のためのスポーツ栄養」



木村典代さん

木村典代さん(高崎健康福祉大学教授)は、リオデジャネイロオリンピックで大活躍した卓球選手の食事を支えた公認スポーツ栄養士です。今回、木村さんによる、体づくりのベースとなる食事の講演会を行います。今よりパフォーマンスを上げたいと思っている人、食事の面から子どもの運動を支えたいと思っている保護者や指導者の参加をお待ちしています。 ☎1月21日(土)13時30分～15時30分 所東保健センター 対市内に在住・在勤・在学で高校生以上の人 定150人(先着順) 申1月5日(休)から直接か電話またはファクスで西保健センターへ



## 「アッピー料理学校1年生」入校生募集

買い物の仕方やお米の炊き方など、料理の基本の「き」を学びます。参加者は、料理初心者の男性だけなので安心です。卒業までに、基本的な料理を作れるようになります。家族からの応募もできます。 ※過去に受講した人は参加できません。 ☎1月25日(水)、2月3日(金)9時30分～13時(全2回) 所西保健センター 対市内に在住・在勤・在学の料理初心者の男性 費700円 定20人(先着順) 申1月4日(水)から直接か電話またはファクスで西保健センターへ



昨年のアッピー料理学校



今回の2日目の献立

## なごみ オレンジカフェ和

「オレンジカフェ和」は、若年性認知症の人とその家族がホッと一息できる場所を目指しています。 ☎2月7日(火)10時～12時30分(受け付け/9時45分) 所東保健センター 対65歳未満の若年性認知症の人とその家族 ※発症後で65歳以上の人は相談してください。 費100円(茶菓子代) ※当日、集金します。 定10人程度(先着順) 申実施日の1週間前までに電話で西保健センターへ



## ふたご♡みつごのワクワクルーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ・楽しさをみんなでも楽しく語り合おう♪ ☎2月6日(月)10時～11時30分 所東保健センター 対親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定など 対ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦 対母子健康手帳、おむつ、バスタオル、飲み物など



## 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



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 1月24日(火)、2月13日(月)9:15~15:45【要予約・予約専用電話☎070-3131-7256】
- **プレママ教室** 2月10日(金)・15日(水)9:30~15:15 ☎平成29年5~8月に出産予定の人【要予約】
- **パパママ教室** 3月4日(土)9:30~15:15 ☎平成29年5~8月出産予定の人【要予約・2月1日(水)から】
- **離乳食教室開始期・初期** 2月2日(木)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** 3月2日(水)・15日(水)【要予約・締め切り2月2日(木)】☎平成28年6~9月生まれの子どもの保護者 ※生後6~9カ月の乳児と保護者を対象に実施する育児教室は、今回で終了します。
- **10か月児健康相談** 1月30日(月)9:00~10:00 ☎平成28年3月生まれの子どもの保護者
- **フッ素塗布** ①1月23日(月)②2月13日(月) ☎①西保健センター②東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- **すくすく計測会** 2月7日(火)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 1月24日(火)9:30~10:30

### 成人・精神保健 西保健センター



- **健康応援相談** 1月16日(月)、2月6日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月25日(水)13:30~15:30【要予約】☎40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 1月26日(木)14:15~14:45【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 1月19日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月18日(水)・30日(月)、2月1日(水)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 2月10日(金)13:00~15:00【要予約】

## 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、12月30日~1月3日(火)を除く)  
**【受付時間】**20:00~21:30

### 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。  
**【診療日】**(日)・(祝)、12月30日~1月3日  
**【受付時間】**9:00~11:30、13:00~15:30

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

#### ●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)(12月30日~1月3日を除く)  
**【診療時間】**9:30~12:30

#### ●産婦人科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・8・22日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
2・9・29日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
3・15日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※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)・12月29日~1月3日/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

大人を対象とする夜間の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。  
**【相談時間】**(月)~(土)/18:30~22:30、(日)・(祝)・12月29日~1月3日/9:00~22:30  
**【電話番号】**#7000または☎824-4199

## 今月の健康

No.428

## 带状疱疹

帯状疱疹は、日常よくみられる病気の一つであり、年間約60万人が発症し、80歳までに3人に1人がこの病気を経験すると推計されるとの調査報告があります。その特徴的な症状である「痛み」が問題となり、患者さんは精神的にもつらい思いをしています。

この病気の仕組みは、ほとんどの場合、子どもの頃にかかった「水ぼうそう」が原因とされています。この時の水ぼうそうのウイルスと体の免疫が戦うわけです。この戦いで負けた水ぼうそうのウイルスは、体の中の神経節という所に隠れてしまいます。このウイルスは長期にわたり潜伏し、例えば、過労による体力の低下、老化、長期の病気による免疫力が低下した時にそのチャンスを得て、再び復活して皮膚と神経の症状が出現します。

初期では、「体の痛み」が先行し、その後、その部位に水泡が出現し、同時に疼痛が増強してくるパターンが一般的です。治療は、抗ウイルス薬、鎮痛薬、塗り薬が主体となります。特に抗ウイルス薬は、ウイルスが増えるのを抑える点で重要な治療の一つです。また、重症で広範囲な带状疱疹の症例については、入院して点滴による治療が必要となる場合があります。また、高齢者では、带状疱疹が治った後でも痛みが続く場合があります(带状疱疹後神経痛)。この場合は、神経ブロックなどの治療が行われますが、専門医とよく相談されることが大切です。

带状疱疹は、一般的に2週間ぐらいで治りますが、この病気にかかってしまった場合は、十分な栄養と休養を取ることが大切です。また、触って他人に感染することはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人、小さな子どもや妊婦にはできるだけ接触しないように注意し、もし体の一部に痛みを感じるものがあれば、带状疱疹の可能性も常に考え、できるだけ早期に皮膚科の先生の診察を受け、治療を開始することが理想的といえるでしょう。

上尾市医師会

带状疱疹は、日常よくみられる病気の一つであり、年間約60万人が発症し、80歳までに3人に1人がこの病気を経験すると推計されるとの調査報告があります。その特徴的な症状である「痛み」が問題となり、患者さんは精神的にもつらい思いをしています。

この病気の仕組みは、ほとんどの場合、子どもの頃にかかった「水ぼうそう」が原因とされています。この時の水ぼうそうのウイルスと体の免疫が戦うわけです。この戦いで負けた水ぼうそうのウイルスは、体の中の神経節という所に隠れてしまいます。このウイルスは長期にわたり潜伏し、例えば、過労による体力の低下、老化、長期の病気による免疫力が低下した時にそのチャンスを得て、再び復活して皮膚と神経の症状が出現します。

初期では、「体の痛み」が先行し、その後、その部位に水泡が出現し、同時に疼痛が増強してくるパターンが一般的です。治療は、抗ウイルス薬、鎮痛薬、塗り薬が主体となります。特に抗ウイルス薬は、ウイルスが増えるのを抑える点で重要な治療の一つです。また、重症で広範囲な带状疱疹の症例については、入院して点滴による治療が必要となる場合があります。また、高齢者では、带状疱疹が治った後でも痛みが続く場合があります(带状疱疹後神経痛)。この場合は、神経ブロックなどの治療が行われますが、専門医とよく相談されることが大切です。

带状疱疹は、一般的に2週間ぐらいで治りますが、この病気にかかってしまった場合は、十分な栄養と休養を取ることが大切です。また、触って他人に感染することはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人、小さな子どもや妊婦にはできるだけ接触しないように注意し、もし体の一部に痛みを感じるものがあれば、带状疱疹の可能性も常に考え、できるだけ早期に皮膚科の先生の診察を受け、治療を開始することが理想的といえるでしょう。

上尾市医師会

## 外国語情報コーナー

今月は「AGA日本語教室3学期」(20ページ参照)と「所得税の確定申告はお早めに」(12・13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

#### AGA Japanese Classes (3rd Term)

Japanese classes, taught on a one-on-one basis, will be held at the Community Center for residents whose mother tongue is not Japanese. Tuesday Class: January 10~March 7 10:00~11:30 a.m. Wednesday Class: January 11~March 8 7:00~8:30 p.m. The cost is 2,000 yen as an annual fee for individual members. Applications will be accepted on the spot. Or you may contact the Ageo Global Association (AGA) Secretariat by fax or e-mail. Tel780-2468/Fax 775-9819 office@aga-world.com

#### Income Tax Refund for 2016

For your income tax, if the amount of money withheld is greater than your calculated tax due, the difference will be refunded to you if you file your final return. This is called "Kanpu-shinkoku (a return for refund)." You may file to receive refunds if any of the following ①~④circumstances apply:①You quit your job in 2016 and didn't have a year-end adjustment (for employment income earners).② You have additional tax deductions (a social insurance premium deduction, life insurance premium deduction, etc.).③You paid a medical bill that exceeds a certain amount.④You bought a house which satisfies the designated requirements and applied for a housing loan.

→Ageo Tax Office (〒362-8504 Nishimonzen 577) Tel770-1800 (voice recorded messages only)

#### 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

#### Curso de Japonês da AGA (3º.Período)

Curso destinado para pessoas que não tem o japonês como língua materna. Aulas individuais ministradas por voluntários japoneses. Local: Community Center. Aulas de terças-feiras: 10 de janeiro à 7 de março, 10h00~11h30. Aulas de quartas-feiras: 11 de janeiro à 8 de março, 19h00~20h30. Custo: 2.000 ienes. Inscrições diretamente no local do

curso ou através de fax ou e-mail para secretaria da AGA Tel780-2468・Fax 775-9819 office@aga-world.com

#### Declaração para Restituição Imposto de Renda Ano Base 2016

Caso você tenha tido seu imposto de renda descontado a mais sobre a fonte, poderá fazer seu pedido de restituição do imposto pago a mais (Kanpu Shinkoku). Os contribuintes deverão preencher os seguintes itens:①Assalariado que se desligou do emprego e também não ter realizado o nenmatsu chousei que é o ajuste de final de ano;②Possuir alguma dedução de imposto a ser acrescentado (abatimento do shakai hoken, seguro de vida e outros);③Tenha tido altas despesas com tratamento médico;④ Aquisição de casa própria (exigências a serem observadas) através de empréstimo bancário.

→Delegacia de Impostos de Ageo (〒362-8504 Nishi Monzen 577) telefone 770-1800 (mensagem através de gravação).

#### 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

#### Clases de japonés de la AGA (tercer cuatrimestre)

Se imparten cursos de japonés (clase individual) en Community Center para los residentes cuya lengua materna no es japonés. Curso de martes : de 10 de enero a 7 de marzo, de 10 a 11:30horas. Curso de miércoles : de 11 de enero a 8 de marzo, de 19 a 20:30horas. El precio: 2.000yenes como cuota anual de la organización. Matrícula : Diríjase directamente al aula. O póngase en contacto con Secretaría de la AGA por fax o por Email. Tel. 780-2468 / Fax 775-9819 office@aga-world.com

#### Trámite de devolución de impuestos sobre la renta para el 2016

Si el monto total de impuestos sobre la renta deducido es superior al que debería haber pagado, es posible devolverle el sobrante mediante el trámite específico llamado Kanpu-shinkoku. Los contribuyentes bajo las

siguientes circunstancias podrían gozar de alguna devolución de impuestos a la renta:①Haber perdido el trabajo durante 2016 y no se le ha hecho su "nenmatsu-chousei"; ajuste de fin de año.②Haber tenido gran cantidad de desembolso de gasto médico.③Hay deducciones específicas adicionales como deducción por aportes sociales, o deducción por seguro de vida, etc. ④Comprar una casa que cumpla requisitos establecidos y tener préstamo hipotecario.

→Oficina de Impuestos de Ageo (〒362-8504 Nishimonzen 577) Tel770-1800 (contestador automático)

#### 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

#### AGA日语讲座(3学期)

为了不以日语为母语的市民在コミュニティセンター开办一对一形式的学日语讲座。周二教室:1月10日~3月7日 上午10点~11点30分 周三教室:1月11日~3月8日 晚上7点~8点30分 需要一年的个人会费2000日元。在会场可以直接受理报名,或在市国际交流协会(AGA)事务局也受理报名用传真・电子邮件均可。Tel780-2468/Fax775-9819 office@aga-world.com

#### 平成28年所得税の退还申請

源泉徴収(預扣)の所得税如果超出应缴纳的所得税金额,通过申请超出支付的金额将被退还。这种申请称为退还申请。主要在以下①~④情况下可以办理退税手续。①中途辞职,由于没有办理年末调整(公司工作的人)。②有追加所得扣除(社会保险费扣除,生命保险费扣除等)。③支付过高额医疗费。④购买住宅,正在支付住宅贷款。

→上尾税务署(〒362-8504 西門前 577)Tel770-1800(自动音声引导)

#### 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)

### 上尾に在住した宮大工 山田弥吉とその彫刻



一区(龍・鳳凰)

二区(孔雀・雉・魚・亀)



三区(仙人・仙女・龍)

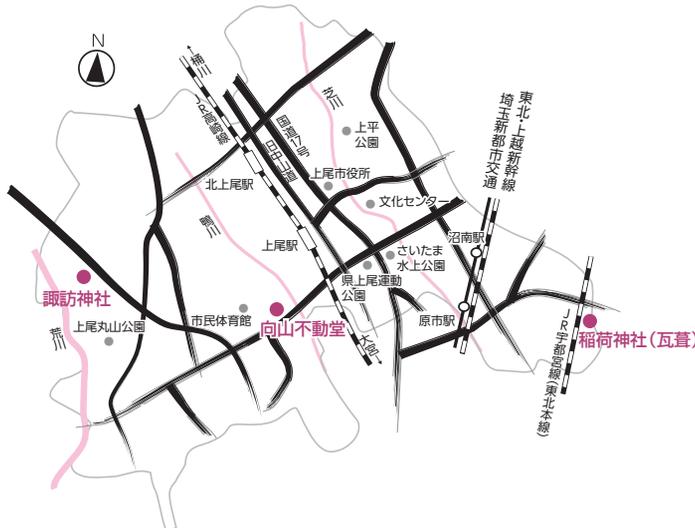


四区(獅子・龍)



五区(龍・亀)

写真1 原市山車彫刻の一部



明治時代になると、政府の政策による社寺の統廃合を受け、老朽化した本殿・本堂を作り直したり、新たに建築したりする社寺が多数あった。このような状況で建てられた上尾地域の社寺建築の中に、上尾を中心に活動した宮大工の山田弥吉によって施された彫刻が見られる。

弥吉は、大谷本郷村(現上尾市大谷本郷/上尾市西消防署大谷分署付近)に在住していたといわれている。弁財二丁目に所在する昌福寺の記録によると、本名は浅右衛門といい、弥吉は通称である。明治26(1893)年9月16日に49歳で亡くなったことが記されているが、その他の来歴などは不明である。

弥吉の作例は、市内では群吉の諏訪神社本殿、向山の不動堂、瓦葺の稲荷神社本殿、原市の山車彫刻などが確認されている。彫刻の内容は、鳳凰・龍・孔雀・魚・亀・獅子・リス・ウサギなどの他、中国の故事、日本の神話を題材としている。特に、原市の山車彫刻は、第一区から第五区までの5町内が所有する山車に、見事な透かし彫りが施され、彫刻の構図が全て異なっている点特徴である(写真1)。また、市外の作例では川越市の蓮馨寺の手水舎や、鴻巣市の勝

願寺の本堂向拝、さいたま市岩槻区柏崎の久伊豆神社の本殿伊奈町志久の神輿などの彫刻を手掛けている。このように弥吉は、明治初期から明治20年ごろにかけて、市内外で精力的に彫刻の制作を行っていた。

これらの彫刻には、仕事を束ねる棟梁や、棟梁を補佐する脇棟梁などと並んで、弥吉を「彫工」「彫刻人」などと刻んでいる銘がある。このことは、江戸時代以降、社寺建築の装飾が多彩になることに伴って、分業化・専門化した大工のうち、彫物を専業とする彫物大工の一人として、山田弥吉が位置付けられていたことを示している。また、弥吉は、「籠彫り」といわれる高度な彫刻技法を好んで用いている。これは、彫り出した籠の中に、さらに丸い玉を彫り抜いたもので、高い技術力が必要とされる技法である。

弥吉の周辺では、息子も彫刻制作を行うとともに、弥吉と同年代で大谷本郷村に在住して山田姓を名乗る彫刻人がいたことが分かっている。このことから、弥吉を中心とした彫工の集団が、大谷地区を中心として彫刻制作に従事していたと考えられる。

(上尾市生涯学習課)

### コラム column

#### 瓦葺の稲荷神社と彫刻

瓦葺の稲荷神社は、明治43(1910)年に八幡神社が合祀されたため、正面に稲荷神社と、稲荷神社の南西に八幡神社が鎮座している。その際、八幡神社の本殿が稲荷神社となり、稲荷神社の本殿は八幡神社となった。

稲荷神社の基壇には、明治15(1882)年に再建されたことや、発起人、寄付者、造成に関与した職人名も共に記されている。これによると、棟梁は砂村(現さいたま市)の山田市五郎、脇棟梁は瓦葺村の黒濱久次

郎、木挽(木を切る職人)は藤左エ門と井上治兵エ、石工は前川岸(現戸田市)の桑原貞治郎、そして彫工は、大谷本郷村の山田弥吉である。

弥吉によって彫られた彫刻は、向拝欄間(正面の屋根の下部)に龍や獅子、本殿正面に花や鳥が彫られている(写真2)。また、脇障子(仕切りの板壁)には、八幡神社を象徴する応神天皇が赤子の姿で表され、応神天皇を抱く武内宿禰と、神宮皇后の彫刻がはめ込まれている。



写真2 本殿正面の花・鳥・獅子の彫刻

# 思い出



## 1月

- 1日 藤波の餅つき踊り
- 4日 新春懇談会
- 10日 平成28年上尾市成人式 ①
- 17日 消防出初式
- 23日 上尾市民駅伝競走大会 ②

## 2月

- 12日 消費生活講演会
- 13日 市民音楽祭(邦楽祭)
- 14日 市民音楽祭(吹奏楽・器楽祭)
- 24日 「上尾市における区会・町内会・自治会の加入促進に関する協定」を締結
- 26日 「上尾市犯罪情報の住民提供等に関する協定」を締結

## 3月

- 2日 上尾の摘田・畑作用具が国登録有形民俗文化財に登録 ③
- 5日 「キラリ☆あげおPR大使」就任記念  
長尾春花スプリングコンサート ④
- 16日 「飼い主のいない猫の不妊・去勢手術実施協定」を締結
- 26日 “自転車のまち”あげおスマートサイクル☆フェスタ
- 26日 上尾さくらまつり(～4月3日)

## 4月

- 3日 畔吉の万作踊り
- 8日 「上尾市富士見テラス住宅の空き家等の管理に関する協定」を締結
- 23日 こいのぼり掲揚(上尾丸山公園・上平公園)(～5月8日)
- 25日 「災害時の医療救護・歯科医療救護活動についての協定」を締結
- 29日 上尾道路が開通 ⑤

## 5月

- 7日 被災地復興支援野球交流事業・埼玉西武ライオンズ野球教室(～8日)
- 15日 川の大じめ掛け替え

## 6月

- 1日 上尾中学校改築事業竣工式典
- 4日 上尾市環境推進大会2016
- 4日 あげお花しょうぶ祭り(～19日)
- 4日 あげお駅からハイキング(～19日) ⑥
- 5日 M-1グランプリ2015ツアー in あげお



③

畑作用具

摘田用具



④



⑥



⑤



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



# 2016年 あげおの



## 7月

- 15日 情報発信モニター設置
- 16日 上尾夏まつり(～17日) ⑦
- 17日 平方のどろいんきょ ⑧
- 22日 全公立保育所に午睡用ベッドを設置
- 28日 片品村親子防災宿泊体験(～29日)
- 30日 あげお花火大会 ⑨

## 8月

- 3日 あげお子ども議会
- 5日 岡田久美子さんがリオデジャネイロ・オリンピック女子20<sup>キロ</sup>競歩に出場(～21日)

## 9月

- 1日 芝川鎌倉橋に河川監視カメラを設置
- 23日 『ことりっぷ上尾』発行

## 10月

- 1日 藤波のささら獅子舞(～2日)
- 1日 AGEOまちフェス2016 ⑩
- 1日 原市保育所・原市支所オープン ⑪
- 5日 「キラリ☆あげおPR大使」上尾メディックスがいわて国体成年女子バレーボールで優勝
- 8日 上尾市・日本薬科大学の相互連携に関する協定を締結
- 8日 畔吉のささら獅子舞(～9日)
- 9日 上尾市民体育祭
- 10日 岡田久美子さんがいわて国体成年女子5000<sup>メートル</sup>競歩で優勝
- 18日 上尾市美術展覧会(～23日)
- 29日 こどもの城10周年・来館者数200万人達成記念式典
- 29日 金婚式・ダイヤモンド婚式

## 11月

- 5日・12日『ことりっぷ上尾』発行記念イベント ⑫
- 12日 あげお産業祭(～13日)
- 13日 上尾市民音楽祭(合唱祭)
- 19日 2016あげおイルミネーション(～1月7日)
- 20日 2016上尾シティマラソン
- 26日 暮らしフェスタ上尾消費生活展(～27日)

## 12月

- 3日 あげおヒューマンライツミーティング21
- 17日 近隣観光協会駅delもっと市



⑦

あげおのできごと  
“ほっと”にお届け!



# あげたて! NEWS

## 暮らしに役立つ催しの数々 暮らしフェスタ第34回上尾消費生活展



「和服リフォームファッションショー」では自慢の洋服を披露

11月26・27日の両日、コミュニティセンターで、暮らしに役立つ情報を発信する「暮らしフェスタ第34回上尾消費生活展」が開催されました。

開会式で、島村市長は「今後も積極的に消費生活事業を推進していく」と宣言しました。会場内では消費生活に関する展示などが行われました。「和服リフォームファッションショー」では、和服の生地から仕立て直した洋服を着た参加者が次々と登場。観客からは「きれい」といった歓声があがりました。



色とりどりの光に包まれるJR上尾駅、アッピーファミリーのイルミネーション(左下)

## 色 鮮やかな光がとまる 2016あげおイルミネーション

11月19日、JR上尾駅自由通路で「2016あげおイルミネーション」の点灯式が行われました。カウントダウンに合わせ島村市長らが点灯ボタンを押すと、色鮮やかな光が一齐にともり、大きな歓声が上がりました。

ことしは福島県本宮市から寄贈されたアッピー・まゆみちゃん・あゆみのアッピーファミリーのイルミネーションも登場。観客の中には「親子イルミネーション」を見て、「自分の作ったものが飾られている」と家族で楽しむ姿も見られました。

## 思いを胸に走る街並み 2016上尾シティマラソン



JR上尾駅前を全力で駆け抜けるランナー

11月20日、朝霧の中で開催された「2016上尾シティマラソン」に、約7,500人のランナーが参加し、沿道は応援する多くの人でにぎわいました。

ことしは招待選手に埼玉県庁の川内優輝さん、ゲストランナーに元オリンピック選手の中橋有里さんを迎えました。ハーフ部門では、この大会を箱根駅伝の前哨戦に位置付ける各大学が1秒を削る熾烈な戦いを行う一方、日頃の練習の成果を試す人、楽しく汗を流す人など、千差万別の思いを胸に上尾の街並みを駆け抜けました。

## アンライツミーティング21 差別や偏見のない 社会を目指して 第17回あげおヒューマンライツミーティング21 「人権のつどい」



「命の輝き」をテーマに生き生きと語る又野さん

12月3日、コミュニティセンターで「第17回あげおヒューマンライツミーティング21「人権のつどい」」が開催されました。

この催しは、人権問題についての意識を高めるため、毎年人権週間に合わせて行われています。市民グループによるワークショップや小・中学生の人権標語・人権作文の発表と表彰、又野亜希子さんによる「命の輝き」をテーマにした人権講演会などが催されました。参加者は差別や偏見のない社会の実現について真剣に考えました。

◆「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。

本紙は、再生紙を使用しております。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。