

# Ageo

笑顔きらめく  
“ほっと”なまち あげお



広報  
あげお

2019  
平成31年

No.1018

1  
月号

2019年  
スタート!



特集 市長新春座談会

現状打破

～2019年に踏み出す新たな一歩～

川内優輝さん





### ●今月の表紙

新春号の表紙を飾るのは昨年行われた2018上尾シティマラソンで、さわやかにスタートを切るランナーたちです。その真剣なまなざしや笑顔からは、目標に向かって元気な一歩を踏み出そうという活力が感じられます。

今月の特集は、市長新春座談会「現状打破～2019年に踏み出す新たな一歩～」です。上尾シティマラソンに参加した川内優輝さんと市長との対談の様子をご紹介します。

### 市の人口・世帯



(平成30年12月1日現在)

22万8,547人

男/11万3,432人

女/11万5,115人

※前月より30人増

10万829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>

### クイズ

アッピーを探そう!



今月は新春お正月特別企画  
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 アッピーを探そう!」の  
答えは「23」でした。



### 3 今月のイチ面

新春お正月特別企画 まちがいさがし

### 4 特集

市長新春座談会 現状打破

～2019年に踏み出す新たな一歩～ 川内優輝さん

### 8 市政ニュース

上尾税務署から確定申告のご案内/市・県民税の申告/防災講演会～女性視点での災害対策～/新たなごみ処理施設の整備に向けて/市観光協会推奨土産品「あげお市民セレクション」の選考委員を募集他

### 18 市民のひろば

まちかど特派員だより「市民を「つなぐ」イベント」/アッピー NET/スポットライト(菊池 亨さん)/読者の声/見て魅て!私のミュージアム/未来へすくすく!わが家のアイドル/小学校給食レシピ(鶏ごぼうめし)

### 21 図書館へようこそ

### 22 シティ情報

シルバー人材センターの事務所移転/いきいき健康教室～メタボ・ロコモ予防対策とは～/あげお子ども記者クラブ～探そう伝えよう!自然のドキドキ~/救命講習会 普通救命講習 I /市制施行60周年記念事業 あげおDeケロボンズファミリーコンサート他

### 31 2月の相談

### 32 みんなあつまれ いっしょにあそぼ!

アッピーランド/こどもの城/ももこルーム/子育て拠点/イベントカレンダー

### 34 保健センター通信 一歩ふみ出す健康づくり

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の賞品が決定!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「痛風」

### 36 Highlights 外国語情報コーナー

### 37 上尾歴史散歩

初の市文化財指定

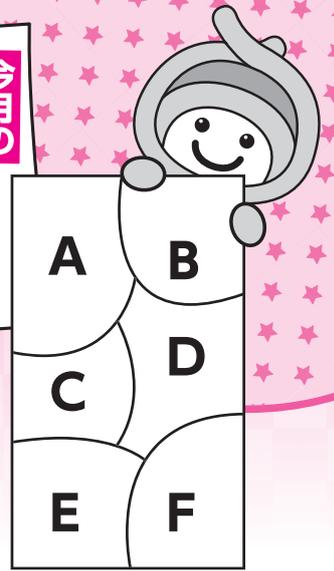
### 38 2018年 あげおの思い出

### 40 あげたて! NEWS

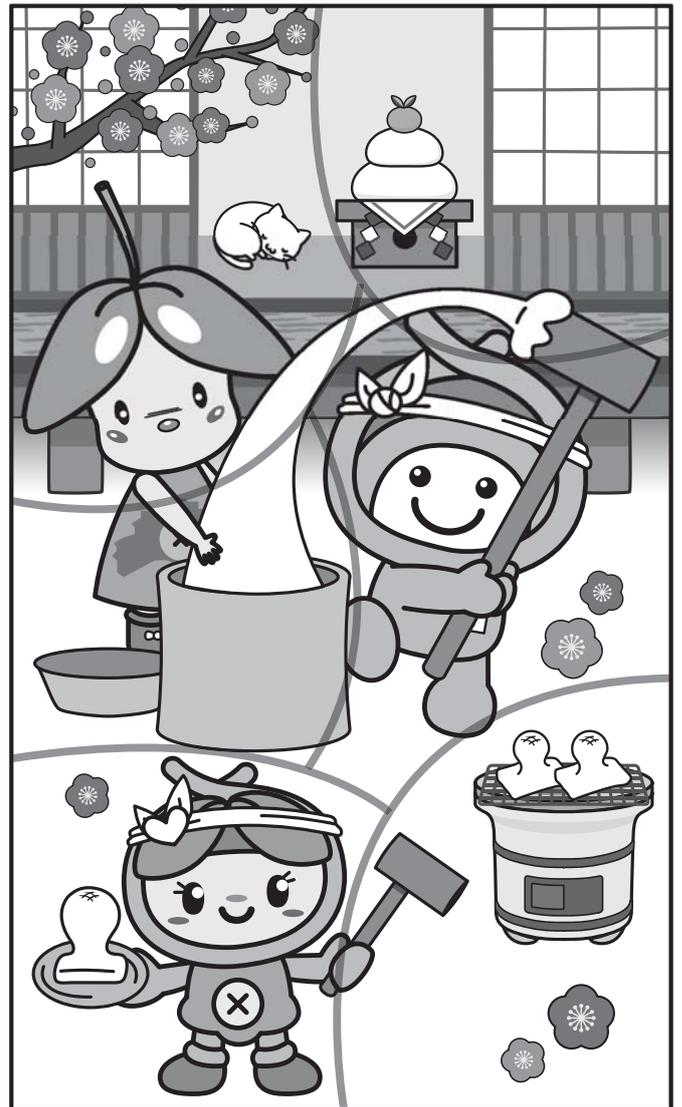
市制施行60周年記念上尾市民俗芸能公演/大石南中学校 環境保全校外学習/「事前トレーニングキャンプに関する柔道オーストラリアと埼玉県・上尾市・伊奈町との覚書」締結式/Vリーグ 埼玉上尾メディックス ホームゲーム上尾大会

# 新春 お正月特別企画 まちがいさがし

今月の  
イチ面



年始めの頭の体操です。  
「まちがいさがし」で気分転換をしてみたいかがでしょうか。左右2枚の絵には、違うところが7カ所あります。  
間違いが2カ所あるブロックの記号(A～Fのうちどれか一つ)は何でしょうか？  
※間違いはどれもはっきり分かるものです。印刷のずれやかすれ、汚れなどは間違いに数えません。



正解者の中から抽選で  
10人にアッピーグッズを  
プレゼント!

## 【応募方法】

はがきまたはメールに「まちがいさがし」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、1月18日(金)まで(必着)に広報広聴課「まちがいさがし」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。  
「まちがいさがし」の正解は2月号で発表します。



# 打破



出す新たな一歩～



## 山 島

ことしの市長新春座談会は、「最強の市民ランナー」とも称され、数々のマラソン大会で好成績を収めてきた川内優輝さんをお招きし、上尾シティマラソンの魅力や2019年の抱負について語り合いました。



## 稔

### 上尾市との関わり

**市長** 明けましておめでとうございます。

**川内** おめでとうございます。

**市長** 昨年の上尾シティマラソン（以下シティマラソン）は大変お疲れさまでした。川内さんには毎年参加していただき、ありがとうございます。川内さんは上尾市と縁が深いのですよね。

**川内** そうですね。小学5年生の時に、初めてシティマラソンに参加し、3位になりました。中学生の時には、陸上の県大会の会場が上尾運動公園陸上競技場だったので「上尾を目指して頑張ろう」と言って練習していた記憶があります。高校生の時にアンカー区間を走った埼玉県駅伝では、上尾運動公園陸上競技場がゴールでした。大学生では、シティマラソンで3位に入賞し、1時間3分22秒という記録を出したことが、関東学連選抜（現在の関東学生連合）の一員として、箱根駅伝に出場する大きな要因となりました。社会人になってからも、シティマラソンには何度も参加しています。

**市長** 子どもの頃から、上尾市を訪れていただいているんですね。上尾市の印象はいかがですか。

市長  
新春座談会

# 現状

~2019年 に踏み



## 川内優輝

プロフィール かわうち・ゆうき

1987年3月5日生まれ。学習院大学在学時、関東学連選抜の選手として箱根駅伝に2度出場。大学卒業後、埼玉県庁へ入庁。定時制高校の職員として勤務する傍ら練習を続け、世界選手権など数々の国際大会に出場。2018年4月に行われた第122回ポストンマラソンでは、世界のトップランナーを抑え優勝。2019年3月をもって埼玉県庁を退職し、4月以降はプロランナーへ転向することを表明している。

**川内** まず感じたのは、シティマラソンの応援に多くの人が訪れていて、マラソン好き、スポーツ好きが集まる「スポーツの街」という印象です。

**市長** 市内には多くのスポーツ施設があります。また、上尾市は「スポーツ都市」を宣言しており、スポーツを通じたまちづくりを推進しています。そういった特色が現れているのかもしれないですね。

**川内** また、3年前になりましたが、シティマラソンの前にけがをしてしまったことがあります。その時、最後尾からスタートしたのですが、沿道の皆さんからいつもと変わらぬ声援をいただき、温かい街だなと感じました。

**市長** 毎年シティマラソンの時季が近づくと、さまざまなイベントで「こっとも川内選手が来るね。楽しみだね」という声を耳にします。私も昨年、川内選手の世界レベルの走りを見近で見ることができ、大変感動しました。

**川内** ありがとうございます。皆さんに楽しみに思っていただけのこと、励みになりますし、とてもうれしいです。



## 上尾市の魅力

**市長** 昨年のシティマラソンで、招待選手としては8年連続、大会自体には13回目の出場ということですが、印象はいかがですか。

**川内** シティマラソンは、箱根駅伝にエントリーする選手を決める、選考会のような位置付けにしている大学も多いようです。各大学の選手たちが目の色を変えて、まさに死に物狂いで走っている、真剣勝負の場と感じています。箱根駅伝に賭けている選手たちにとっては、人生を変えたい大会と言っても過言ではないです。



シティマラソンでスターターを務める  
島山市長

しょう。また、平坦なコースで走りやすく、記録が出やすいので、選手たちにとって魅力的な大会ですね。

**市長** シティマラソンの認知度も少しずつ上がってきていますが、私ももっと多くの人に上尾市の名前や魅力を知ってもらいたいと思っています。そこで、各地のさまざまなレースに出場されている川内さんにお聞きしたいのですが、シティマラソンを通して、上尾市をもっとPRするにはどうしたらいいか、アドバイスをいただけますか。

**川内** 上尾市は電車などの交通の便が良く、東京や神奈川などからもストレスなく来ることができまますよね。

**市長** そうですね。湘南新宿ラインや上野東京ラインも運行しており、東京や神奈川などからのアクセスは格段に良くなってきています。

**川内** 国内だけでなく世界的に見ても、好タイムを狙える素晴らしい大会なので、アクセスの良さをもっとPRできれば、全国各地から

参加者が集まるのではないのでしょうか。また、最近は海外の選手が増えてきたように感じます。大会に参加したランナーたちが、SNS(※)などで「上尾でこんなに良いタイムが出た」と発信してくれるれば、国内だけでなく世界中に「上尾」をPRすることができるとは思いませんか。

**市長** 上尾市にはたくさん良いところがあります。それを多くの人に来て、感じてもらうには、川内さんがおっしゃるとおり、アクセスの良さをPRするのが良いのかもしれないですね。

## マラソンは人生そのもの

**市長** 川内さんというと、レース終盤に強いことで有名ですが、あの粘りはどこからくるのでしょうか。

**川内** 成功体験だと思えます。苦しい場面諦めてしまうことは簡単です。しかし「頑張っついでいけば、前の選手のペースが落ちてくるかも

しれない」と耐え、その結果勝つことができる、同じような場面でも「あの時だって我慢して勝ったのだから」という気持ちが生えてきます。

**市長** その成功体験の積み重ねが、あの世界的に有名なポストンマラソンの優勝にもつながったのでしょうか。あれは本当に感動しました。

**川内** ありがとうございます。

**市長** 川内さんは数多くのレースに出場されることでも有名ですね。

**川内** 仕事をしているため、平日は1時間半から2時間程度の練習しかできません。その分、週末は追い込んだ練習をしたいと考えています。

また、私はチームに所属していないので、サポートスタッフやタイム係がいまません。レースでは給水所が整備されていて、運営スタッフがタイムも測ってくれます。こうした良い環境の中で、高いレベルの選手たちと走ることが出来ます。

**市長** 限られた時間を活用するために、考え抜いた結果なのですね。

※TwitterやFacebookなどの会員制交流サイトのこと。



**川内** それに、道路の真ん中を走っても怒られませんしね。

**市長** 私もシティマラソンに参加したことがあります。沿道の応援を背に、街並みの中を走るのはいすく気持ちが良いですね。

**川内** あとは、旅行が大好きということもありますね。うれしいことに、各地のマラソンに呼んでいただいているので、練習を積みながらいろいろな場所を訪れることができます。日本各地、世界各地を回りたいという夢を、マラソンを通じて叶えているという感覚でしょうか。

**市長** 今「夢」という言葉ができましたが、川内さんにとってマラソンとはどのような存在なのでしょう。

**川内** 以前は最高の趣味くらいのものでしたが、今は「人生そのもの」といえる存在ですね。正直、子どもの頃は親にやらされているという感覚で、走るのには好きではありませんでした。ですが、ふと大学生くらいの時に、マラソンのおかげでいろいろ



シティマラソンで力走する川内選手

な経験ができたこと、マラソンを徐々に好きになっていくことに気がきました。嫌いだったものが好きになっていくことに驚きもしましたし、「マラソンを通じて経験したことは貴重なものばかりだったな」と後になって気付いたのです。今なら、自信を持って「マラソンが好き」と言えます。

**市長** 「人生そのもの」と言えるくらいめり込めるもの、夢中になれるものを持つていくことは素晴らしいことですね。上尾市としても、川内さんのように夢や目標を持った人たちを応援していきます。また、まだ見つけられていない人も、夢や

目標を見つけ、チャレンジできる環境を作っていきたく思います。シティマラソンを盛り上げていくことも、その一歩だと思っています。

**川内** 昨年のシティマラソンでは、小・中学生の上位入賞者へ、現役トップランナーの設楽悠太選手や神野大地選手からシューズやグローブなどの記念品がプレゼントされました。あのような企画は、子どもたちの意欲につながり、とても素晴らしいと思います。

**市長** 川内さんからも記念品をいただいていますよね。大変感謝しております。これからも、参加者の皆さんが夢を持てる企画を増やしていきたいよう頑張ります。

## 現状打破

**市長** 終わりになりますが、ことしの抱負をお聞かせ願えますか。

**川内** ことしはプロランナーとして活動を始める節目の年ですので、約

6年更新できていない自己ベストを更新したいです。座右の銘でもある「現状打破」ですね。

**市長** 「現状打破」、良い言葉ですね。自己ベストの更新、楽しみにしています。

**川内** また、小・中学校などで講演をしてみたいですね。海外で経験したことやマラソンを通じて培ったものを、未来のアスリートに伝えていきたいなと思います。

**市長** それは素晴らしい。ぜひ上尾市の子どもたちにも、トップアスリートの経験を伝えていただきたいです。私も、川内さんのアドバイスを参考にさせていただきながら、多くの人に上尾市の名前や魅力を知ってもらえる年になりたいと思います。本日はお忙しい中、本当にありがとうございました。今後とも応援していきます。

**川内** さまざまな場所でも上尾市の名前を聞けることを楽しみにしています。ありがとうございました。



# 上尾税務署から 確定申告のご案内

申告期限 3月15日(金)

上尾税務署  
〒362-8504西門前577  
☎770-1800(自動音声案内)

## ●確定申告書はホームページ上で作成して提出を

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して、自宅などで確定申告書が作成できます。申告書はe-Tax<sup>インターネット</sup>または郵送で提出してください。なお、1月以降は、ID・パスワード方式で簡単にe-Taxで申告できます。

①e-Tax・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～1月3日(木)を除く))

②確定申告などに関する案内⇒**国税庁ホームページ「確定申告特集」**

## ●所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設

時2月18日(月)～3月15日(金)9～17時(受け付け/8時30分～16時(土)日を除く。ただし、2月24日(日)・3月3日(日)は開場) 所上尾税務署 ※申告書の作成には時間を要するため、早めにお越しください。 ※確定申告会場の開設期間前は、相談スペースが限られているため、長時間お待ちいただく場合があります。

## ●配偶者控除・配偶者特別控除の改正

平成30年分の確定申告から次のとおり改正されます。

### (1)配偶者控除

改正前の控除額は一律38万円でしたが、改正後は申告者本人の合計所得金額に応じ、①900万円以下の場合38万円(48万円)②900万円超950万円以下の場合26万円(32万円)③950万円超1,000万円以下の場合13万円(16万円)となります。 ※( )内の金額は、老人控除対象配偶者(控除対象配偶者のうち、12月31日現在の年齢が70歳以上の人)の場合です。

### (2)配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下に変更され、申告者本人の合計所得金額によって控除額が異なります。 ※申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は(1)(2)どちらも適用できません。詳しくは、国税庁ホームページで確認してください。

## 確定申告に用意する物

還付申告をする場合、本人名義の預(貯)金口座の通帳が必要です。それ以外の持ち物については、「市・県民税申告に用意する物」(10ページ参照)を確認してください。詳しくは、上尾税務署へ問い合わせてください。

## 確定申告する場合の市・県民税に関する注意点

(1)確定申告書2表「住民税・事業税に関する事項」の「16歳未満の扶養親族」、「配当割額控除額」、「株式等譲渡所得割額控除額」、「寄附金税額控除」(ふるさと納税分も含めて確定申告してください)の内容は、市・県民税の計算に必要な情報のため、書き漏らしのないように注意してください。

(2)年末調整や確定申告で住宅借入金等特別控除を含めていない場合は、市・県民税で適用させるために3月15日(金)までに確定申告(訂正申告)を行ってください。

(3)市・県民税の計算に医療費控除などを追加する人で、すでに住宅借入金等特別控除を含めて年末調整している場合は、年末調整で所得税額が0円となっていたとしても、新たに確定申告しなければならないことがあります。

(4)配当所得、譲渡所得で源泉徴収された市・県民税の還付や充当を希望する場合は、市・県民税の納税通知書が送付されるまでに確定申告を行ってください。

(5)申告不要制度の対象となる配当・譲渡所得は、所得税と市・県民税で異なる課税方式を選択できます。選択する場合は、市・県民税の納税通知書が送付されるまでに、確定申告書とは別に市県民税申告書を提出してください。ただし、申告不要を選択した場合は、市・県民税の還付や充当はできません。

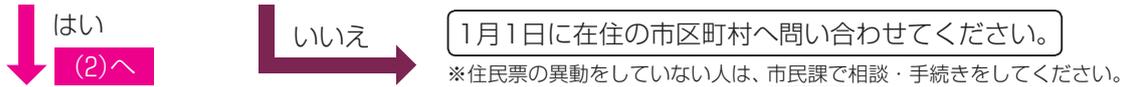
# 始まります 税の申告

市民税課  
☎775-5131・5132  
☎775-9846

確定申告、市・県民税の申告の受付期間は2月18日(月)～3月15日(金)です。市民税・県民税申告書は、前年度に提出した人などへ2月上旬に郵送します。また、市民税課、各支所・出張所でも配布します。

## 申告が必要か確認を

(1)平成31年1月1日現在、上尾市に住んでいますか？



(2)平成30年分の確定申告をしますか？



(3)平成30年1月1日～12月31日の間に、どのような収入がありましたか？

<b>① 給与の場合</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年末調整をしていない</li> <li>・給与以外の所得の合計が20万円以上</li> <li>・2力所以上から給与の支払いを受けた</li> <li>・所得控除などを追加すると所得税が還付される</li> <li>・平成30年入居の住宅借入金等特別控除を追加したい(税務署でだけ受け付け)</li> </ul>	一つでも該当するものがある	確定申告	
	↓ 全て該当しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20万円未満だが給与以外の所得がある</li> <li>・住民税の計算に源泉徴収票以外の所得控除を追加したい</li> </ul>	一つでも該当するものがある 全て該当しない	市・県民税申告 ※10・11ページ参照 いずれの申告も不要
<b>② 年金の場合</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公的年金等の合計収入額が400万円以下</li> <li>・それ以外の所得の合計が20万円以下</li> </ul>	該当しないものがある	確定申告	
	↓ 全て該当する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・所得控除を追加すると源泉徴収されていた所得税が還付される</li> </ul>	はい	確定申告
	↓ いいえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20万円以下だが公的年金等以外の所得がある</li> <li>・住民税の計算に所得控除を追加したい</li> </ul>	一つでも該当するものがある 全て該当しない	市・県民税申告 ※10・11ページ参照 いずれの申告も不要
<b>③ 収入がなかった場合</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「非課税証明書」を発行したい</li> <li>・国民健康保険、後期高齢者医療保険を利用している</li> <li>・保育園・児童手当を利用している他</li> </ul>	一つでも該当するものがある	市・県民税申告 ※10・11ページ参照	
		全て該当しない	いずれの申告も不要	

※遺族年金、障害年金は課税対象ではないので「②年金の場合」には含みません。遺族年金、障害年金だけで生活していた人は、次の「③収入がなかった場合」に進んでください。  
※①と②両方の収入があり、両方とも「いずれの申告も不要」の場合、手続きは不要です。どちらかが「確定申告」の場合は確定申告の手続きをしてください。それ以外は、市・県民税申告の手続きが必要です。

# 市・県民税の申告

受付期間  
2月18日(月)～  
3月15日(金)

市民税課  
☎775-5131・5132  
☎775-9846

市民税・県民税申告書は、平成31年度に課税する市・県民税額(平成30年中の所得などにより算出)を計算する際の資料になります。

## ●市・県民税申告に用意する物

- 申告書
- 印鑑
- 「個人番号カード」または「個人番号通知カード+自動車運転免許証・健康保険証他」

### 所得・控除を証明する書類

- 平成30年分給与所得・公的年金等の源泉徴収票など収入金額が分かる物
- 各種控除を証明できる証明書・領収書(平成30年1～12月に支払った物)
  - ・社会保険料(国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金、介護保険他)
  - ・生命保険料
  - ・地震保険料
  - ・寄附金
  - ・各種障害者手帳
- 医療費控除を受ける場合は、医療費の明細書または医療費通知 ※詳しくは、右記の「医療費控除を受ける人へ」を確認してください。

※市・県民税申告では、医療費控除を受けるための書類を除き、写しの提出でも受け付けます。

## ●医療費控除を受ける人へ

平成30年中に支払った医療費について「医療費控除の明細書」を作成してください(事前に個人や病院ごとの支払金額と保険などで補てんされた金額を集計した表を作成する)。

※医療保険者が発行する次の必要事項(1)～(6)全てが記載された「医療費のお知らせ」などを添付する場合、「医療費控除の明細書」の明細部分の記入を省略できます。

- (1)被保険者等の氏名
- (2)療養を受けた年月
- (3)療養を受けた者
- (4)療養を受けた病院、診療所、薬局などの名称
- (5)被保険者等が支払った医療費の額
- (6)保険者等の名称

※平成30年分の申告に医療費などの領収書は添付不要です(ただし、領収書はご自身で5年間保存する必要があります)。

※「セルフメディケーション税制による医療費控除の特例」での申告を希望する場合、上記の医療費控除は選択できません。どちらか一方だけを選択して控除を受けられます。

## ●市民税・県民税申告書の提出

申告書は、次の①～③のいずれかで提出してください。 ※申告書に資料を貼り付けしないでください。また、必要な資料が添付されていない場合は、所得や控除を修正します。申告書は、市ホームページから作成することもできます。

- ① **郵送** / 記入、押印済みの申告書に上記「市・県民税申告に用意する物」で該当する書類を添付して、市民税課(〒362-8501本町3-1-1)に郵送 ※郵送された資料は返却しません。資料の返却や申告受付書が必要な人は、切手を貼り宛名を記入した返信用封筒を同封してください。申告書のコピーが必要な人は、郵送前にコピーしてください。
- ② **市民税課申告書受け付け用ポスト** / 市民税課の窓口にある、申告書受け付け用のポストに投かん ※①と同様に準備したものを投かんしてください。
- ③ **申告会場** / 「市・県民税申告受付会場」(11ページ参照)で提出 ※申告会場開設に伴い、申告期間中(土も含む)、市民税課窓口では職員による申告書作成補助や、作成した申告書の確認は行っていません。所得税の確定申告は税務署で受け付けていますが、確定申告書A(給与収入や年金収入だけの人など)は、市・県民税申告受付会場でも受け付けます。確定申告書B(営業・譲渡所得などがある人)や、平成30年入居開始分の住宅借入金等特別控除を受ける人は、税務署で申告してください。

**【市・県民税申告受付会場】**

とき	ところ	対象地区
2/18 (月)		緑丘・上町・仲町・二ツ宮
19 (火)	文化センター	宮本町・愛宕・栄町・日の出・上尾宿・上尾下・上尾村
20 (水)		東町・本町・原市 (1316～1440番地)・原新町
21 (木)	コミュニティセンター	弁財・浅間台・中妻・谷津
22 (金)		春日・柏座・富士見
25 (月)	尾山台出張所	瓦葺 (尾山台団地を含む)
26 (火)	上平公民館	上平地区
27 (水)		原市 (1316～1440番地と原市団地を除く)
28 (木)	原市公民館	五番町・原市中・原市北・原市団地
3/1 (金)		瓦葺 (尾山台団地を含む)
5 (火)	市民体育館	西上尾第一団地
6 (水)		西上尾第二団地
7 (木)		壱丁目・今泉・向山・川
8 (金)		地頭方・大谷本郷・堤崎・中新井・戸崎・西宮下
12 (火)	平方支所	平方地区
13 (水)	大石公民館	小泉・藤波・畔吉・領家
14 (木)		井戸木・泉台・中分・小敷谷 (西上尾第一・第二団地を除く)

※前年までと日程・対象地区が変更になっている場合があるので注意してください。

※各施設は8時30分から (文化センターは9時から) 入場可能で、9時15分から15時まで受け付け予定です。入場時間よりも前の来場はご遠慮ください。

※各施設の入場時間以降に整理券を配布し、順番に案内します。

※対象地区は目安です。都合が合わない場合は、他の日程・会場にお越しください。

※市民体育館は、室内履きをお持ちください。外履きはビニール袋などに入れて自己管理をお願いします。

※各会場の駐車場に限りがあるため、自家用車での来場はご遠慮ください。

**●郵送での提出にご協力ください**

申告受付会場は大変混み合い、長時間お待ちいただく場合があるので、郵送での提出にご協力ください。

**●公的年金等を受給している人へ**

公的年金等の収入金額の合計が400万円以下でそれ以外の所得が20万円以下であれば、確定申告を提出する必要はありません。ただし、市民税・県民税申告書の提出が必要な場合があります。詳しくは9ページを参考に確認してください。

**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

☎2月19日(火)・25日(月)、3月6日(火)・7日(木)・12日(火)9時30分～15時30分 (11時30分～13時30分を除く) ☎上尾商工会議所(二ツ宮750) ☎個別決算指導、納税相談

**税理士による所得税の無料相談**

関東信越税理士会上尾支部  
☎776-8777

①還付申告相談(事前予約制) ☎(1)2月4日(月)・5日(火)9～16時(2)2月6日(水)・7日(木)10時～16時30分 ☎(1)上尾県税事務所(南239-1)(2)桶川マイン3階イベント広場「OKEGAWA Hon プラス+」(桶川市若宮1-5-2) ☎1月21日(月)～25日(金)10～15時に電話で関東信越税理士会上尾支部へ

②税務相談(事前予約制)

☎2月1日(金)～15日(金)(土)(日)(祝を除く)9時30分～16時(12～13時を除く) ☎市内の各税理士事務所 ☎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

【①②共通】☎次の(ア)～(ウ)のいずれかに該当する人(ア)年金受給者(イ)給与所得者で医療費控除を受ける(ウ)年の途中で退職・就職した、年末調整が済んでいない

## 20歳になったら国民年金の加入手続きを

保険年金課 ☎7755137  
☎77519827

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方は、国民年金(第1号被保険者)に加入します。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・出張所で手続きをしてください。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1万6,340円(平成30年度)です。保険料が納められない場合は、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 ☎7755137  
☎77519827  
大宮年金事務所 ☎65213399

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。

ます。この源泉徴収票は、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は、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。

## 介護保険料納入通知書用封筒への有料広告を募集

高齢介護課 ☎7755127  
☎7768872

2019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 【募集枠数】2枠 【色・規格・掲載料】単色刷り(市の指定色)・縦35×横90ミ・5万円(1枠当たり) 【封筒使用期間】7月～2020年6月 【発送数】約6万通 ①甲込書(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)に必要な事項を記入して、1月7日(月)～2月7日(木)に直接、高齢介護課へ

## 技能功労者表彰式

商工課 ☎77714441  
☎77515024

昨年11月23日、文化センターで、「第35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16人です(敬称略)。大工/関根隆明、高橋勉、池田正勝、とび職/蒔谷吉孝、板金工/渡邊政一、豊職/木村和夫、配管工/清水義憲、電気工事工/遠藤秀樹、造園職/黒須弘隆、美容師/梅原とよゑ、栗田純永、調理師/松本功、鮎職/長谷川保、精密機械工/片桐道夫、センタレス研磨加工工/椎名寿、プラスチック金型工/新井健一

## 防災講演会 ～女性視点での災害対策～

危機管理防災課 ☎7755140  
☎7759927

昨年7月の豪雨や大阪府北部地震、北海道胆振東部地震などでは、家屋の倒壊や土砂崩れで大きな被害が発生しました。いつ発生するか分からない災害への対策を学びましょう。☎1月19日(土)10～12時 所 コミュニティセンター 【講師】国崎信江さん(株)危機管理教育研究所代表 定100人(先着順)

## 市消防団 新入団員募集!

消防総務課 ☎775-1500・☎775-2230

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

●消防団員とは 他に職業や学業を持つ非常勤特別職の地方公務員です。消防本部などの職員と同じく、権限と責任を有する地方公務員である一方、ボランティアとしての性格も併せ持っています。【入団資格】市内に在住・在勤の18歳以上45歳未満で心身ともに健康な人 ①直接または電話で消防総務課へ



地域のために活動する消防団

## 輝かしい新春を迎えて

市長 畠山 稔



新年、あけましておめでとうございます。

昨年上尾市は、市制施行60周年の節目を迎えました。今後、さらに上尾市発展のため、初心を忘れず、気持ちを新たに取り組んでまいります。

さて、ことしの重点事業として、まず、小学校の音楽室にエアコンを設置します。窓を閉めきることが多い音楽室にエアコンを設置し、子どもたちの安心・安全を確保したいと思います。これにより、市内全ての小・中学校の音楽室にエアコンが設置されることとなります。

次に、英語教育の充実です。市内の小学校では、すでに2020年度実施の新学習指導要領を2年前倒して実施しています。これに加え、ALT(外国語指導助手)を増員し、小学校1・2年生においても週1時間は英語に触れられる体制を整えます。

そして、災害時の防災力向上です。2019年度当初予算に防災体制強化に関する具体的な施策を盛り込みたいと思います。

私は、ことしを表す漢字を「正」としました。市民に夢を持てただけの街「みんなが輝く街 上尾」の実現に向け、公正な政治、公平な行政を推進し、新しい上尾に向けた一歩を踏み出していく年にしていきたいと思っています。

## 市内郵便局と「連携と協働に関する包括協定」を締結

行政経営課 ☎775-3963・☎776-8873

昨年11月20日、市は市内郵便局と「連携と協働に関する包括協定」を締結しました。

この協定は、地域・暮らしの安全・安心、災害対策に関すること、環境保全に関すること、農業の振興・地産地消の促進に関することなどの分野で、市民サービスの向上と地域の活性化を図ることを目的としています。



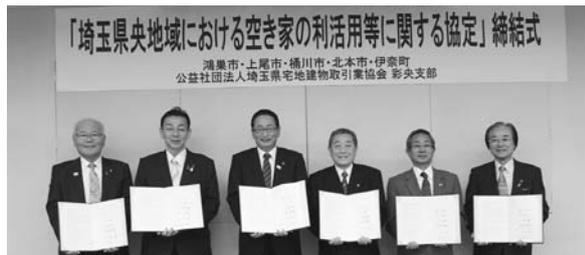
左から上尾二ツ宮郵便局遠山局長、上尾郵便局村田局長、畠山市長、上尾平方郵便局林局長

## 「埼玉県央地域における空き家の利活用等に関する協定」を締結

交通防犯課 ☎775-5138・☎775-9927

昨年11月22日、鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町と埼玉県宅建物取引業協会彩央支部による「埼玉県央地域における空き家の利活用等に関する協定」の締結式が行われました。

この協定は、4市1町と宅建協会が相互に連携、協力し県央地域内の空き家を市場へ流通させ、空き家の利活用を図ることを目的としています。今後は、空き家の有効活用のため、空き家バンクの設置・運営を進めていきます。



左から伊奈町大島町長、桶川市小野市長、畠山市長、埼玉県宅建物取引業協会彩央支部河野支部長、鴻巣市原口市長、北本市現王園市長

## ヤフー(株)と「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結

危機管理防災課 ☎775-5140・☎775-9927

昨年9月26日、市はヤフー(株)と「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しました。

この協定により、災害時に市ホームページのキャッシュサイト(コピーページ)が作成されます。キャッシュサイトが作成されることで、市ホームページへのアクセス集中によるサーバーの負担が軽減され、市ホームページに接続できないなどの障害を防ぐことができます。また、ヤフー(株)が提供する「Yahoo!防災速報アプリ」を通じて、市からの緊急情報を配信することができますようになりました。

### Yahoo! 防災速報アプリ

パソコンの場合  
<http://emg.yahoo.co.jp/>

iPhoneの場合



Androidの場合

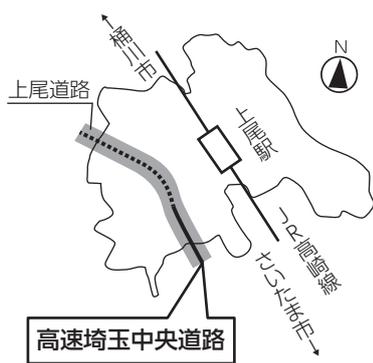


## 都市計画の変更に関する説明会

都市計画課 ⑧7757629

⑨7759906

1・4・1号高速埼玉中央道路（真決定）の都市計画の変更案（左図）実線部分を作成するにあたり、説明会を開催します。時1月18日（金）19時～19日（土）10時～ 所大谷公民館 市内に在住の人、市内に住所がある法人 定各60人



## 生徒指導支援員（臨時職員）の募集

指導課 ⑧7759672

⑨7755633

市内小・中学校での校内巡回を中心とした生徒指導の支援 【雇用期間】4月4日（木）～2020年3月26日 【勤務日・時間】週4日（月～金）または週5日（月～金）8時30分～16時

時のうち、1日5.5時間 【時給】900円（予定） 【通勤手当】1日150円（予定） ⑧学校教育に関心があり、青少年健全育成に意欲がある20歳以上の人 ⑨4人程度 ⑩申請書 指導課にある。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、2月6日（水）までに直接、指導課へ

## 重度心身障害者医療費助成制度

障害福祉課 ⑧77515123

⑨7768872

⑪ 次の①～④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、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 ⑫ 国民年金法障害等級1、2級 ⑬ 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） ⑭ 精神障害者保健福祉手帳2級 ※ ⑮ 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いる人、埼玉県以外の後期高齢者医療広域連合からの給付を受けている人を除きます。 【助

## 平成31年4月採用

# 公立保育所のパート職員を募集

保育課 ⑧775-5044・⑨774-5342

公立保育所では、代替保育士、短時間保育士、延長時間パート職員を募集しています。

① 代替保育士 【勤務日・時間】週5日（月～土）8時30分～17時のうち、1日7時間30分 ※（土）は月1回程度の勤務です。 【日給】8,325円（年数加算あり） ⑫ 保育士資格がある60歳までの人

② 短時間保育士 【勤務日・時間】週4日（月～土）8時30分～17時（土）は12時まで）のうち、1日4時間30分 ※勤務時間帯は要相談です。 【時給】1,040円（年数加算あり） ⑫ 保育士資格がある60歳までの人

③ 延長時間パート 【勤務日・時間】（月～金）7時～8時30分、17～19時、（土）7時～8時30分、12～18時（部分勤務が可）

【時給】1,110円 ⑬ 63歳までの子どもが好きな人 ※資格がない人もできます。

●①～③共通 【勤務場所】市内公立保育所15カ所のうち、勤務可能な保育所 【交通費】2～4<sup>+</sup>未満/100円、4<sup>+</sup>以上/150円 ※①は公共交通機関利用の場合、実費支給です。 ⑭ 申請書（保育課にある。市ホームページからダウンロードも可）に必要事項を記入して、履歴書、証明写真、資格証の写し（③を除く）を用意して直接、保育課へ ※受け付けは随時行っています。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



成額）入院・外来などの各医療保険

制度の自己負担額（ただし、③の人の精神病床への入院分は除く）、入院時食事・生活療養標準負担額の2分の1 ⑮ 該当する障害者手帳、健康保険証、本人名義の預（貯）金通帳

の口座番号が分かる物、印鑑認め印を用意して直接、障害福祉課へ ※現在、受給資格のある人は、手続きは不要です。（土）宛は受け付けできません。



所得税と市・県民税の控除

高齢介護課 ☎77515126  
☎77618872

所定の基準を満たす人は、所得税や市・県民税の控除を受けることができます。

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。 ④次の①～④の全てに該当す

る人①市内に住所がある②認定基準日(対象年の12月31日)現在で満65歳以上③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④本人またはその家族の扶養者で、税の控除が必要 ※要介護認定を受けていない人は、医師の診断書(高齢介護課にある)の提出が必要です。 ④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日で郵

送します。

寝たきり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る人 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、医療機関にも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日で郵送します。 ④要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(1)(2)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 ※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。 ④直接、高齢介護課へ



一緒に『広報あげお』を作ませんか?  
「まちかど特派員」を募集

広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

市の催しや行事、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、地域の話題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～2020年3月 ④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) ④①『広報あげお』の「まちかど特派員だより」(年2回、18ページ参照)の原稿作成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】年額1万2千円以内(予定) ④申込書(広報広聴課にある。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7日(月)～2月15日(金)に直接、広報広聴課へ



第3次上尾市市民活動推進計画(案)への意見を募集

市民活動支援センター ☎77811810  
☎77811820

市民との協働のまちづくりを推進するため、「第3次上尾市市民活動

11月分 市役所ギャラリーの貸し出し

生涯学習課 ☎77519496  
☎77612250

2月1日(金)に行う11月分の抽選は、11月7日(木)～13日(水)の貸し出し分だけです。 ※市民ギャラリーの抽選は、通常通り行います。

☎ 時とき ☎ 所ところ ☎ 内内容 ☎ 対対象 ☎ 費費用・金金額 ※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

# 新たなごみ処理施設の整備に向けて

環境政策課 ☎775-6925

☎775-9872



西貝塚環境センターは、稼働を開始してから20年が経過した後継施設の検討が必要となっています。後継施設の建設にあたり、伊奈町と広域ごみ処理を進めるため、昨年6月11日に「上尾市伊奈町ごみ処理広域化の推進に関する基本合意書」を締結しました。

この合意に基づき、昨年8月9日に「上尾・伊奈広域ごみ処理協議会」を設立し、候補地の選定に向けた今後のスケジュール、各種計画の策定などの協議を進めています。

現在、両市町は、「上尾市西貝塚環境センター」と「伊奈町クリーンセンター」でそれぞれのごみ処理を行っていますが、近年、ごみ量が減少傾向にあることなどから、基本合意により後継施設を1カ所に集約し、両市町のごみ処理を行うこととします。

今年度中に候補地の選定基準を作成し、来年度にはその選定基準を基に候補地を抽出することと並行して候補地の公募を行います。また、評価基準を、市民、有識者などからの意見を踏まえて作成し、候補地を決定していく予定です。

後継施設ができるまでには、用地の確保、建設、周辺のインフラ整備などに、15年から20年程度かかると見込まれます。

その間は現施設を稼働する必要がありますが、両施設とも老朽化が進んでいるため、後継施設の整備と並行して現施設の延命化を検討します。

## 合意事項

- 1 上尾市、伊奈町は、それぞれの現存するごみ処理施設の後継施設を共同して建設し、ごみ処理を行う。
- 2 新施設の一般廃棄物処理対象地域は、両市町の行政区域とする。
- 3 ごみ処理施設の建設地は上尾市、伊奈町内とする。また建設候補地の選定は、平成31年度を目標年次として行うものとする。
- 4 両市町による協議会を平成30年度末までに設置する。



大島町長(左)と畠山市長

## 70歳以上の世帯の人の 高額療養費の支給申請 手続きが簡素化

保険年金課 ☎78216481  
(国保給付担当) ☎77599827

高額療養費は、同じ診療月に支払った医療費が高額になった時に、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

昨年12月までは、市から送付された高額療養費支給申請書を毎回提出する必要がありました。しかし、1月からは手続きが簡素化され、1月以降に送付された申請書を提出することにより、次回以降は自動振り込みになります。ただし、すでに申請書を送付した高額療養費については自動振り込みされません。対象となる世帯には、申請書に案内文を同封しますので、確認してください。☎

上尾市の国民健康保険に加入している世帯のうち、次の①～③の全てに該当する世帯①世帯主が70歳以上②国民健康保険に加入している世帯員の全員が、70歳以上③国民健康保険税を完納している ※いずれかの条件に該当しなくなった場合は、自動振り込みが中止され、申請書の郵送が再開されます。

市観光協会推奨土産品

あげお市民セレクションの  
認定マーク



「あげお市民セレクション」の  
選考委員を募集

市観光協会  
☎775-5917・☎775-5024

市観光協会では、市内で製造または加工された土産品の普及と品質の向上を図り、市内における産業の振興に寄与することを目的に、昨年12月に42品目の推奨土産品を認定しました。この推奨土産品の中から、市民が「上尾土産として贈りたい」「特におすすめしたい」という物を「あげお市民セレクション」として認定し、商品のPRを行います。この「あげお市民セレクション」の選考委員を募集します。

※選考委員には、選考会当日、会場で使える推奨土産品購入券(2千円分)を差し上げます。なお、交通費は支給しません。

①次の①～④の全てに該当する人①市内に在住で20歳以上②出品事業者の関係者(家族、親族を含む)でない③募集要項(市観光協会、市観光協会ホームページにある)を順守できる④3月16日(土)13～16時にショーサンプラザ(谷津2-1-1)で開催する選考会に参加できる ※選考会は一般公開します。※推奨土産品の中には、原材料の一部または製造過程で、小麦・卵・牛乳・落花生・そば・エビ・カニなどを含む場合がありますので、あらかじめご了承ください。定30人(応募者多数の場合は抽選) 申応募用紙(市観光協会にある。市観光協会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31日(木)まで(当日消印有効)に郵送またはファクスで市観光協会(〒362-0042谷津2-1-50)「あげお市民セレクション」選考会担当へ

大雪時に備えて

危機管理防災課 ☎775-5140

道路課 ☎775-8597

☎775-9906

1～3月は、雪の降りやすい時季になりますので、次の点に注意してください。屋根からの落雪/道路での転倒/積雪で狭くなった道路での

自動車とのすれ違い/積雪で見えにくくなった道路脇の側溝/積雪によるカーポートの倒壊/不要不急の外出を避ける(外出する場合は滑りにくい靴を着用する)

除雪時のお願い

●道路に雪を出さない 道路に雪を出すと自動車や自転車のハンドルが取られ、交通事故の原因になります。●道路の除雪にご協力を 交通安全

のため、できる範囲でお願いします。※できるだけ2人以上で作業をしてください。

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です。①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～2021年3月31日まで

②2月28日(木)までに氏名、住所、電話番号を、直接か電話またはファクスで、選挙管理委員会事務局へ

水道管の凍結にご注意を

水道施設課 ☎775-5157

☎772-9050

気温が氷点下4度以下になると、水道管が凍結する恐れがあります。建物の北側など日が当たらない場所や風当たりの強い場所にある水道管、むき出しになっている水道管は注意が必要です。

凍結を防ぐためには

タオルや毛布を巻き、濡れないようにビニールなどで保護するか、水道管用の保温材料を使用してください。また、水

道メーターは、布などを濡れないようビニール袋に詰めてメーターボックスの中に入れてください。

●水道管が凍結してしまったら 自然に解けるのを待つか、タオルや布をかぶせて、その上からゆっくりにぬるま湯を掛けてください。直接掛けると、水道管が破裂することがありますので注意してください。

上尾丸山公園大池

かいぼりシンポジウム

みどり公園課 ☎775-8129

☎775-9906

来年度予定している上尾丸山公園の大池のかいぼり事業に向けて、かいぼりの目的や効果を学び、大池の再生について考えます。時2月11日(祝)13時30分～16時30分 所文化センター ①講演会、トークセッション、市民参加型かいぼりの事例紹介、参加者の体験談他 ②小学生以上

※小学生は保護者同伴です。講演内容は小学校高学年以上向けです。定120人(先着順) ③2月8日(金)までに代表者の氏名、居住している市区町村名、年齢、参加人数を市ホームページの応募フォームか電話(受け付け/平日10～19時)またはファクスで認定NPO法人生態工房(☎0422275634)へ



手作りイルミネーションや光のトンネルで華やかに彩られるJR上尾駅周辺

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

## 市民を「つなぐ」イベント

現在、私たち10代・20代の市民はどれだけ上尾のことを知っているでしょうか？今回は、市観光協会（以下協会）の町田さんと馬橋さんに上尾市の観光事業などについて話を伺いました。

協会が運営する主なイベントとして、「上尾さくらまつり」「あげお花火大会」「あげおイルミネーション」が挙げられます。特に、平成最後の、そして市制施行60周年記念事業として行われている「あげおイルミネーション」では、三つの光のトンネルや、親子で作った140枚もの手作り

イルミネーションの作品を設置し、点灯しています。そのイルミネーションには「あつたかい」「ほのぼのした感じがいい」などの感想が寄せられています。その「あつたかさ」を感じる理由の一つには、手作りイルミネーションから親子のつながりを感じられることがあるのでしょうか。イルミネーションの制作過程に立ち会った町田さんは、「作り上げた作品と一緒に記念撮影する親子がいましたが、子どもも親御さんも本当にいい顔をしていましたよ」と笑顔で話してくれました。

一方、課題もあるようです。協会が推奨している上尾の土産品には、伝統ある和菓子から、酒、乳製品、新発売の洋菓子まで、たくさんの商品があります。しかし、まだまだ市民には浸透していないようです。馬橋さんは「上尾にこんなにおいしいものがあるん

だったら、お土産として持っていきたいと思ってもらえるようなプロモーションをした」と話していました。

今回、土産品のプロモーションの一つとして行われる新しい企画が今月号の『広報あげお』（17ページ参照）に掲載されている「あげお市民セレクトボックス」です。「私ならこれを上尾のお土産にしたい」と思えるような土産品を、各世代の市民の手によって選ぶものです。町田さんは「これからもイベントを企画して、みんなが喜ぶ楽しいことをやっていきたい。ことしからあげお市民セレクトボックスもあるのだから、市民とのつながりを保ちながらやっていきたい」と強い思いを語ってくれました。



上尾地区  
関口 侑太郎さん

## 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・新春コンサート 1月13日(日)17:00～、文化センター 観500円 当日 大木090-1851-8561  
【ひと言!】アイダ凱旋行進曲・オーシャンゼリゼなど馴染みの曲。

■大人のための英会話・韓国語入門講座 1月29日～3月19日の毎週(火)18:00～19:00(全8回)、コミュニティセンター 定各15人(先着順) 観6,000円 申1月25日(金)までに電話で 国際文化交流協会の前田090-6489-2803(平日10:00～17:00) 【ひと言!】見て聞いて話す。外国人講師と楽しく学ぶ。

■外国人に声をかけよう～簡単英会話～ 2月2日(日)14:00～15:30、市民活動支援センター 定25人 観100円 申1月31日(木)

でに AIFA-STの小山0726-7408(19:00以降) 【ひと言!】街中で困っている外国人を見かけたら、どうしますか?

■2019ニューイヤーガラコンサート 2月16日(土)14:00～16:00、響の森桶川市民ホール 定640人 観1,500円 当日 宮津0775-2723 【ひと言!】華やかにオペラの名曲などを合唱と共にお届けします。

## いきいきサークル

●慰問舞踊団「絆&よさこい陣」 毎月3回14:00～16:30、上尾医療センター 観月額1,000円 狐塚080-1298-9377(9:00～15:00) 【ひと言!】踊って唄って笑顔の花を一緒に咲かせましょう。年齢無。

●平方中国語サークル 毎月1・2回(金)10:00～12:00、平方公民館または大谷公民館 観月額1,500円 高橋090-1708-7160 【ひと言!】中国に関心の有る方でしたらどなたでも楽しく学べます。

●ダンシング・チェリー 毎週(木)14:00～16:00、上尾公民館・市民体育館 定40歳以上 観月額3,000円(入会金1,000円)

植木0771-0029(18:00以降) 【ひと言!】十分なストレッチ&楽しいダンス!中高齢女性大歓迎。

●レイナニ(フラダンス) 毎月第2・4(水)10:00～11:10、上尾公民館または市民体育館 観月額3,000円(入会金1,000円) 平島0773-5505 【ひと言!】ゆったりした曲に合わせて楽しみませんか!初心者歓迎。

●浅間台そば同好会 毎月第3(土)(2月から第2(土))13:00～15:00、大石公民館 観年額2,000円(入会金1,000円) 後藤0775-8453(21:00まで) 【ひと言!】回を重ねる度に家族・友だちに自慢できるように。

●ソーシャルダンス 毎週(木)18:30～21:00、大石公民館 定経験者 観月額3,000円(入会金1,000円) 百田0781-6139(20:00まで) 【ひと言!】ダンスレッスンで健康と友達作り、親切丁寧に指導。

●大石氷美会 毎月第2・4(水)13:00～17:00、大石公民館 定18歳以上 観月額2,500円 門山0772-7121(20:00まで) 【ひと言!】水彩・デッサンを基礎から学びます。初心者も大歓迎。

定…定員 定…対象 観…費用 持…持ち物 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み

# スポットライト

～人・仲間～



きくち  
菊池

とおる  
亨さん

(着) 目住佳

The life of a great person

「上尾とバスケットボールが大好きなので、3×3(スリーバイスリー※)で、上尾からオリンピック出場を目指します」。そう話すのは3×3日本代表候補、菊池亨さんです。菊池さんは現在、日本のプロリーグであるプレミアリーグの試合やトレーニングに汗を流す毎日を送っています。

菊池さんは、中学2年生の終わり頃、幼稚園から続けてきたサッカーをやめ、バスケットボールを本格的に始めます。自分の武器である外角シュートをものにするために「最高1週間で1万本以上のシュートを練習しましたね」と笑い、当時は振り返りません。

高校、大学と部活動でプレーを続けてきましたが、大学では人間関係のもつれから退部を余儀なくされます。「辛かったですね。バスケットはもうやらないと心に決めていました」。

その後は、再び趣味でサッカーボール



カナダの国際大会でプレーする菊池さん

## 3×3でオリンピック出場という夢に向かって

### 家族のサポートが挑戦の原動力

を追いかける生活を送っていました。24歳の時に転機が訪れます。「何気なくインターネットを見ていたら、3×3プロチームの入団テストの記事を見つけたのです。気が付いたらそのまま申し込んでいました」。心に残っていたバスケットボールへの思いを3×3という形で再燃させます。

その後はプロチームに所属し、数々の大会で好成績を収め、ついには日本代表合宿へ召集される存在となりました。「二度バスケットから離れたことが、改めてプレーする機会をもらったので、3×3がもっとメジャーな競技となるよう頑張りたいですし、将来は上尾でプロリーグの試合も開催したいです」と、今後の目標を語ります。挑戦し続ける気持ちの源は、「家族です。2歳の長男と2カ月の長女。特に、私が毎週末、遠征などで家を留守にしているのに、しっかり家庭を守ってくれている妻には感謝しかありません」きっぱりと答えてくれました。

プロリーグの試合は、基本的には入場無料で観戦することができるので、ぜひ会場でオリンピック出場を目指す菊池選手に声援を送ってみてください。

※3×3(スリーバイスリー)：3人制バスケット。国際バスケットボール連盟(FIBA)が正式なルールを設け、2007年から「正式競技種目」とされた。21点先取したチームが勝ちなど5人制とは違った独自のルールがある。第32回オリンピック競技大会(2020/東京)の正式種目。



「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。



#### 上尾歴史散歩 高崎線の電車開通

- 高崎線の開通から電車開通まで73年もかかったことに驚きました。関係者の皆さんの努力は大変だったと思いました。(70代女性)
- 毎日利用している高崎線が開通するまでの歴史を興味深く読みました。当初は、1日に上下線で4本しかなかったとは驚きです。(50代男性)

1時間に何本もあることが当たり前になっている高崎線。時には歴史を考えながら利用してみたいかと思いますが。



#### 今月のイチ面 上尾市美術展覧会 ～市長賞受賞作品の紹介～

- どの作品も素晴らしく、現物を見てみたいとなりました。次回は、市展に行ってみたいと思います。(40代女性)
- 約500点もの作品から選ばれた市長賞は、どれもすてきですね。(70代男性)

市展には、市長賞以外にもたくさんの作品が出品されています。次回は、会場で作品を見ながら芸術の秋を楽しんでみませんか。



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



# あげおジュニア通信

AGEO Junior News

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

見て魅せて！  
私のコーナー

## これ読んでみて

『りゆうがあります』

(作・絵:ヨシタケシンスケ PHP研究所)

お行儀の悪い主人公の男の子が、お母さんに怒られた時に言い訳を言います。鼻をほじるのは、ウキウキビームが出てみんなを楽しい気持ちにしたいから、とか。その時のお母さんの冷静なツッコミや、顔の表情、主人公のハチャメチャな理由が、とにかく面白い本です。ぜひ読んでみてください。

橋本 拓人さん  
(原市小学校3年)



## 修学旅行の思い出

「見ざる!言わざる!聞かざる!」(ふくべ細工)

松崎 友菜さん  
(芝川小学校6年)

平田 実弓さん  
(芝川小学校6年)

松村 花さん  
(芝川小学校6年)



市内に在住の小・中学生の作品  
【募集部門】①絵・工作・書・写真②俳句・標語③ダジャレ④作文(400字以内、テーマ/趣味や、夢中になっているもの) ※②③は学校をテーマにしたものです。  
保護者を通じて、作品(①)は撮影した電子データか写真プリント、作品名(絵・工作・写真だけ)、顔写真(電子データか写真プリント)、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名、電話番号、学校名、学年を直接か郵送(〒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 ※①の現物は受け付けできません。

未来へ  
すくすく!

## わが家の アイドル



お兄ちゃんにも負けない声のボリュームで毎日にごやかなお家にしてくれて楽しいよ!いつもありがとう☆

よしだ ゆずき  
吉田 有好貴くん 原市  
H30.5.28生 (7カ月)



2人はパパとママの宝物です!いつまでも仲良く、健康に成長してくれることを祈っています!

やくちふくくと はん な  
矢口福人くん 帆夏ちゃん 上町  
H26.4.25生 (4歳) H27.7.22 (3歳)



体を動かすのが、大好きなまさとくん。これからはもっと元気で笑っていきたいね。

おおく ほまさと  
大久保 晟斗くん 領家  
H28.8.14生 (2歳)

## 小学校 給食レシピ 75



鶏ごぼうめし 354kcal

### ●材料1人分 分量(2人)

- |                    |     |                |    |
|--------------------|-----|----------------|----|
| 1 炒め油.....         | 2   | 7 砂糖.....      | 2  |
| 2 根しよが(みじん切り)...   | 0.5 | 8 みりん.....     | 2  |
| 3 鶏もも肉(皮なし・千切り)... | 30  | 9 しょうゆ.....    | 7  |
| 4 ゴボウ(ささがき).....   | 20  | 10 精白米.....    | 72 |
| 5 ニンジン(千切り).....   | 10  | 11 酒.....      | 2  |
| 6 タマネギ(粗みじん切り)...  | 20  | 12 水・具の煮汁..... | 95 |

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

### ●作り方

- ①米を研ぎ、ざるで水を切っておく。
- ②釜に炒め油を熱し、根しよが・鶏もも肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、4~6を加えて炒める。
- ④野菜がやわらかくなったら、7~9で調味する。
- ⑤分量の水・具の煮汁を入れて沸騰したら、米を入れて炊く。
- ⑥炊き上がったら具をのせて十分蒸らす。

学校保健課 TEL775-9683 FAX775-5633

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 電話 773-8521 ・ 776-7330

1月

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

●本館  
【開館時間】 9:00～19:00  
【今月の休館日】 1日(祝)～4日(金)の年始、  
7・21・28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サイトを参考してください。  
●場所の記載のない催しは本館です。

## 今月のTopics

Topics

### おはなし会で読んでみよう！ 不思議で楽しい科学絵本

昨年11月22日に、図書館本館で子どもの読書活動支援センター講座が開催されました。講師の中村涼子さん(科学読物研究会会員、浦和子どもの本連絡会会員)が、おはなし会で、子どもたちに科学絵本の読み聞かせをする時の絵本の見せ方、科学絵本の優れているポイントなどを、楽しい語り口調で話してくれました。参加者は、科学絵本について多くのことを学んでいました。



### あかちゃんおはなしかい

時 1月15日(火) 10:30～10:50 所 絵本や手遊びを通して、親子で楽しい時間を過ごす 所 4カ月～2歳の子どもと保護者 所 20組(先着順)



### おやこでえほんサロン

時 1月18日(金) 11:00～11:40 所 絵本を囲み、親子でおはなし会など楽しい時間を過ごす 所 1歳～未就学児と保護者 ※参加者多数の場合は、入場をお断りすることがあります。



## 今月の催し

Event

### 子ども映画会

時 1月13日(日) 10:30～11:25 所 『3びきの子ぶた』『こぎつねコンとこだぬきポン』『吉四六どん』 所 小学生以下の子どもと保護者 所 60人(先着順)

## 月間予約ランキング

Ranking

平成30年11月

1	『沈黙のパレード』 東野 圭吾／著 文藝春秋
2	『フーガはユーガ』 伊坂 幸太郎／著 実業之日本社
3	『すぐ死ぬんだから』 内館 牧子／著 講談社
4	『思い出が消えないうちに』 川口 俊和／著 サンマーク出版
5	『人魚の眠る家』 東野 圭吾／著 幻冬舎

子どもの読書活動支援センター

# あっぴい がっくる

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 電話 773-3711

あっぴい がっくるのキャラクター「アッピー」

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！

## 上尾市読書活動推進事業

### 「耳で聴く児童文学」～児童文学朗読会～

教科書などに掲載されている児童・青少年文学作品を、市内朗読指導者や全国で活躍している朗読者の会「よつばのクローバー」が朗読します。時 2月16日(日) 10:00～12:00(受け付け/9:45～) 所 富士見小学校 所 『初雪のふる日』『蜘蛛の糸』他 所 70人(先着順) 所 2月14日(木)までに(土)(日)(祝)を除く 10:00～16:00 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 内容内容 対象対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定員定員 持ち物持ち物  
申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問い合わせ

## 暮らし

### シルバー人材センターの事務所移転

シルバー人材センターは、1月15日(火)に事務所を移転します。移転後は住所、電話・ファクス番号が変更になりますのでご注意ください。「**住所**」【平塚30001】**【新電話番号】**7915525 **【新ファクス番号】**771074 **【新シルバー人材センター】**72618011・**【FAX】**7803018

### 市民体育館の臨時休館

定期清掃のため、2月18日(月)は臨時休館します。 園市

### 次回の税などの納付期限 1月31日(木)

- ◇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
  - ◇し尿汲取手数料 ……第5期(10～11月使用分)
- 便利で確実な口座振替をご利用ください。  
納税課 ☎775-5135

民体育館 ☎781-8111・**FAX** 781-8113

### 高齢者・障がい者のための の成年後見無料相談会、 講演会

1月26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 **【大宮ソニックシティ(さいたま市大宮区桜木町1-7-15)、熊谷市立商工会館熊谷市宮町2-39)、ウエスタ川越(川越市新宿町1-17-17)】** 1月24日(木)17時までに電話で埼玉司法書士会事務局へ ※受け付けは、平日8時30分～17時30分です(12月29日～1月3日(木)は受け付けを休止)。①③は予約不要。③は相談専用ダイヤル(☎872-8055)へ(当日だけ通話可)。 **【園埼玉司法書士会事務局 ☎8317861】**

### 地元企業による 若者就職面接会

1月24日(木)13～16時(受け付け／12時30分～15時30分) **【園文化センター】** **【園採用担当】**

### マンション管理 無料相談会



者と個別に面接(見学だけでも可) ※参加企業など詳しくは、上尾市・桶川市・伊奈町のホームページで確認してください。 **【園次の①②のいずれかに該当する人①平成31年3月に高校・大学などの新規卒業予定者②若年者(おおむね44歳以下)】** **【園履歴書(高校生は全国高等学校統一用紙の写し)複数枚】** **【園上尾・桶川・伊奈地域雇用対策協議会事務局(桶川市産業観光課内) ☎788-4928・FAX 786-3740】**

1月17日(木)13～16時 **【園市民相談室(市役所第三別館1階)】** **【園】** マンション管理士による相談(騒音・管理費滞納・ペット・駐車場・コミュニケーション問題、役員(高齢化対策、大規模改修、管理規約改正他) **【園】** 平日10～16時(12～13時を

広告

### 八丁湖畔のホテルリゾート



宿泊 研修 ビジネス 宴会  
日帰り入浴 サウナ  
体育館 テニス フットサル  
大駐車場

☎0493-54-2030  
**フレンドシップハイツよしみ**  
URL <http://www.friend-yoshimi.co.jp>  
埼玉県比企郡吉見町黒岩602

### 草津温泉 源泉かけ流しの宿



白樺とカラマツ林に囲まれた  
静かな温泉リゾート  
**埼玉・群馬・栃木方面から送迎可**

☎0279-88-3960  
**草津グリーンパークパレス**  
URL <http://www.kusatsu-gpp.com>  
群馬県吾妻郡草津町草津464-523

広告

### 屋根工事、屋根・外壁塗装、リフォーム全般

最近の台風での被災で屋根などが壊れた場合は火災保険で直せる!  
火災保険・助成金有効活用で自己負担を軽減できる!

<http://ipreform.jp/> 施工実績20年で  
8000件以上

お申込みは「**低コスト・リフォーム研究会**」  
フリーダイヤル **0120-924-755**

上尾商工会議所会員 上尾市小泉2-1-3

土日も対応可  
出張相談可

### 遺言・相続手続き無料相談

### 上尾駅東口徒歩1分 上尾相続センター

不動産名義変更 遺言書作成・相続放棄・遺産分割協議書作成  
司法書士・行政書士・税理士がサポートするから安心

平日9:00～18:00 TEL 0120-546-732

上尾市仲町1-7-27 アークエムビル7F

動物健康  
応援団

上尾丸山公園小動物コーナーの動物の紹介

生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872  
上尾丸山公園小動物コーナー ☎・☎725-4844

上尾丸山公園内にささやかですが、すてきな動物園「小動物コーナー」があることをご存じですか？

小動物コーナーの一角に、小動物と触れ合える「なかよし広場」があります。職員たちのアイデアと工夫で、身近な生き物と触れ合える・親しめる・愛される動物園づくりを目指しています。

■なかよし広場で触れ合える動物の紹介

モルモット、クサガメ、ヒョウモンガメ、ハリネズミ(季節により変動します)

■会える動物たち

**ウサギ** 普段は地面に穴を掘って生活しており、歯が伸び続け、堅い植物を食べてすり減らします。

**モルモット** 夜行性でおとなしい性格です。

**ミーアキャット** ジャコウネコの仲間であらに暮らし、昆虫が大好物です。  
**ヤクシマヤギ** 牛のように胃が四つあり、反すうします。ヤギは1万年前から人と暮らしています。

**ワオキツネザル** 樹上でも地上でも生活する、輪紋の尾が特徴のマダガスカル島の霊長類です。

**ハリネズミ** モグラの仲間であら毛が針のように変化しています。夜行性で昆虫が好きです。

**ヒョウモンガメ** アフリカの草原や森林に生息する草食の陸亀です。

**デグー** ペルー・アンデスに住むテンジクネズミの仲間。好奇心旺盛で人にも良く慣れます。

**ムジエボンドリ** 烏帽子のような美しい冠羽を持ち、緑色の羽の内側は目の覚めるような赤色です。

■荒川流域の水棲動物たち

スッポン、ギンブナ、モツゴ、ドジョウ、イモリ他。

かわいい動物たちが待っています。ぜひ気楽に遊びに来てください。  
～上尾伊奈獣医師協会～

除く)に電話で埼玉県マンション管理士会(☎71-9925・☎71-9952)へ 園建築安全課☎71-8490・☎71-9906

求人企業合同面接会

時1月18日(金)13時～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)

☎企業の採用担当者との面接  
対平成31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  
持履歴書(複数枚) ※参加企業名は、県雇用対策協議会ホームページ(☎http://www.kotaiyou-saitama.ne.jp)で確認してください。  
園県雇用対策協議会☎647-185・☎647-6150

電話による詐欺にご注意を

上尾警察署管内では、大手百貨店員や銀行協会職員などを名乗り「あなたのカードが悪用されている」「キャッシュカードを回収します」などの電話が多数かかってきています。金融機関関係者や警察官などがキャッシュカードを預

労働保険料の第3期分の納期限は1月31日(木)

労働保険料(労災保険・雇用保険)の納期限の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、埼玉労働局ホームページ(☎https://jite.mhlw.go.jp/saitama-roundoukyoku/hourei\_seido\_tetsuzuki/roundou\_hoken.html)をご覧ください。園埼玉労働局労働保険徴収課☎600-6203・☎600-6223



かったり、暗証番号を聞いたりすることは絶対にありません。このような電話を受けたときは詐欺を疑い、家族や警察などに相談しましょう。園上尾警察署☎73-0110

有料広告募集中!!

毎月約8万6,000部発行の『広報あげお』に広告を掲載しませんか？

料金や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

有料広告のお問い合わせは  
☎広報広聴課 ☎775-4918  
☎776-8873

お尻から、ふくらはぎの外側が痛い! 痺れる! 広告

腰の痛み専門

- 駐車場あり
- 上尾駅西口徒歩7分(ジョナサンすぐそば)

3回目からは1回7,400円(税込)。

2回で2980円(税抜き)

先着7名様限定



<受付時間>  
●火・木 10時～20時  
●水・金 12時～22時  
●土・日 10時～15時  
定休日: 月曜日

ご予約優先制 「上尾市の広報をみて予約したいのですが・・・」とお伝え下さい  
上尾ステップ整体院  
TEL 048-741-5650  
ホームページ/エキテン 上尾ステップ 検索  
〒362-0075 上尾市柏座 2-2-20 藤栄ビル 1階

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

**スポーツ・レクリエーション**

**骨盤ストレッチ教室**

時 2月6〜27日の毎週(水)10〜11時(全4回) 所 イコス上尾

因日常生活などでの骨盤のゆがみを改善するストレッチを学ぶ 費 4千円 定10人(応募者多数の場合は抽選) 申 往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入して、1月19日(土)まで(必着)にイコス上尾(〒362-0011平塚951-2)へ 関イコス上尾関72-1611・関72-1614

**いきいき健康教室  
〜メタボ・ロコモ予防  
対策とは〜**

時 2月15日(金)9時30分〜11時30分 所 市民体育館 因健康運動指導士と鍼灸師の資格を持つ講師から、生活習慣病対策となる運動を学ぶ 関50歳以上の人 費200円 定30人(応募者多数の場合は抽選)

特 上履き、飲み物、筆記用具 申 往復はがきに住所、氏名(ふ

**募 集**

**県立中央高等技術専門校  
オープンキャンパス**

中央高等技術専門校(戸崎95)では、正社員就職を目指した専門技術教育を行っています。ものづくりに興味がある人の参加をお待ちしています。 時 1月12日(土)10〜12時 内入試情報などの概要説明、施設見学 関高校生など本校へ入校を希望する人 申 1月11日(金)までに、氏名、電話番号を電話かファクスまたはメールで中央高等技術専門校へ 関県立中央高等技術専門校関781-3241・関781-8990・関n813241@pref.saitama.lg.jp

**あげお子ども記者クラブ  
〜探そう伝えよう!〜  
自然のドキドキ**

上尾の自然を市民の皆さんに伝える子ども記者を追加募集します。取材を通して感じたことを記事にしてみませんか? 時 1月19日(土)10時〜11時30分(雨天時は、26日(土)に延期) 所 ニツ又沼ピオトープ(平方) 【集合】JR上尾駅東口・9時30分 ※現地までマイクロバスで向かうため、集合・解散ともにJR上尾駅東口です。 関生き物調査と安全管理活動の体験 関市内の小学4〜6年生と保護者 定5組10人(先着順) 関飲み物、タオル、長靴、筆記用具、カメラ 申住所、氏名、年齢、電話番号を1月16日(水)までに電話またはメールで環境政策課へ 関環境政策課関75-925・関75-9872・関s251000@city.ageo.lg.jp

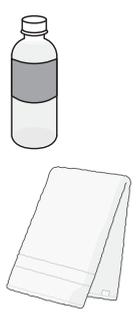
**講 座**

**上尾の自然を守る  
ナチュラリスト入門講座  
(冬季編)**

ニツ又沼ピオトープで、上尾の豊かな自然を守り育てる安全管理活動や普及活動のリーダーを育成するための講座を開講します。 時 1月12日(土)13〜15時(雨天時は、19日(土)に延期) 所 ニツ又沼ピオトープ(平方) 関自然についての基礎知識・ニツ又沼ピオトープの保全についての講話、安全管理活動の体験 関市内に在住・在勤・在学の16歳以上の人 定20人(先着順) 関飲み物、タオル、長靴、軍手、筆記用具 【服装】長袖、長スボン 申住所、氏名、年齢、電話番号を1月11日(金)までに電話またはメールで、環境政策課へ 関環境政策課関75-6925・関75-9872・関s251000@city.ageo.lg.jp

**大石地区歴史散歩参加者**

大石地区内の歴史ある神社・寺院・遺跡などを「アツピーガイドの会のボランティアガイド」が案内します。 時 3月23日(土)9時30分〜12時 【集合】自然学習館・9時30分 費50円 定30人(先着順) 申往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、1月31日(木)まで(必着)にあげおアツピーガイドの会歴史散歩係(〒362-0042谷津2-1-1)へ



人権教育集会所 1～3月の教室

申し込み方法

申し込みは、往復はがきで教室名、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。下記費用は、全日程分のため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、以後のキャンセルは費用を徴収します。

原市集会所 〒362-0021 原市4169-3 ☎722-2584

簡単お気軽ウクレレ講座(初心者向け)

基礎知識から弾きながら歌えるようになるまで、楽しく気楽にウクレレを学ぶ

時2月5～19日、3月5～19日の毎週(火)10:00～12:00(全6回) 対市内に在住・在勤でウクレレを持参できる人 定20人 申1月22日(火)までに

はじめての英会話講座

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本を訪れる外国の人たちとコミュニケーションをとるために、英会話の基礎を学ぶ  
1日目/自己紹介しよう  
2日目/困っている人に声を掛けよう  
3日目/日本を知ってもらおう

時2月20日～3月6日の毎週(水)13:00～14:45(全3回) 対市内に在住・在勤の人 定20人 申2月6日(火)までに

バランスボールでボディケア講座

バランスボールを使って、音楽に合わせたエクササイズを行い、老廃物を体から出しやすく、疲れをためない体作りを学ぶ。バランスのとれた筋肉作りも目指す

時3月4・18日のいずれも(月)10:00～12:00(全2回) 対市内に在住・在勤の人 費300円(バランスボールを持っていない人だけ) 定10人 申2月19日(火)までに

低糖質のお菓子講座

糖質が通常の5分の1以下で、健康に気を付けている人やダイエット中の人向けのヘルシーな豆腐入りの低糖質ブルーベリータルトを作る

時3月4日(月)13:00～17:00 対市内に在住・在勤の人 費1,200円 定16人 申2月14日(水)までに

群吉集会所 〒362-0065 群吉1219-1 ☎781-2826

新春落語会

落語家、春風亭笑好さんの独演会。努力や人との関わりの大切さを感じることができる、人情味溢れる落語二席を堪能する

時1月26日(土)10:00～11:30 対市内に在住・在勤の人 定60人(先着順) 申1月5日(土)～20日(日)までに直接または往復はがきで

バスボム～可愛い入浴剤～

バスタイムが楽しくなり、リラクゼーション効果もある、まるでお菓子のようなかわいらしいバスボム(入浴剤)を作る

時2月6日(水)10:00～11:30 対市内に在住・在勤の人 費1,000円 定16人 申1月24日(水)までに

上尾の歴史教室「遺跡の出土品から歴史を見る」

荒川の変遷と歴史遺産について学ぶ。荒川周辺に点在する原始・古代遺跡に注目するとともに、その出土品から歴史を読む

時2月13・20日のいずれも(水)10:00～12:00(全2回) 対市内に在住・在勤の人 定24人 申2月5日(火)までに

本格的なカレーを作ってみませんか

～ターメリックを取って健康に～  
1日目/チキンカレー・野菜のサブジ  
2日目/キーマカレー・野菜のサブジ  
※両日とも香辛料の持ち帰りがあります。

時3月4・18日いずれも(月)9:30～12:00(全2回) 対市内に在住・在勤の人 費1,500円 定16人 申2月19日(火)までに

季節の煉り切り～お彼岸に和菓子はいかがですか～

お彼岸の時期、季節を映し出す和菓子の煉り切りを2種類作る。お茶付き

時3月19日(火)9:30～12:00 対市内に在住・在勤の人 費1,000円 定16人 申2月28日(水)までに

AGA日本語教室  
3学期(1～3月)

日本語を母語としない市民

のための日本語教室です。3

学期(1～3月)の受講生と日

本語指導ボランティアを募集

します。①火曜教室 時1

月8日～3月12日の毎週(火)

10時～11時30分(全10回) 所

コミュニティセンター ②水

曜教室 時1月9日～3月13

日の毎週(水)19時～20時30分

(全10回) 所上尾公民館 ①

②共通 内日本語ボランティア

によるマンツーマン形式

費2千円(市国際交流協会へA

GA)個人年会費 ※受講

生・ボランティアとともにAG

Aへの入会が必要です。申

氏名、電話番号をファクスま

たはメールでAGA事務局

(市役所第三別館1階、(月)木

(金)10～16時)へ、または直接、

各会場へ 関AGA事務局 関

780-12468・関775-1000

7・関office@aga-world.c

om



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

# 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

所 富士見小学校特別教室 印 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、各締め切り日まで(必着)に生涯学習課まなびすと係(〒362-8501本町3-1-1)へ ※市電子申請・届出サービス(☎<https://s-kantan.jp/city-ageo-saitama-u/>)から電子申請もできます。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。

## 【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	締め切り
1/26(土) 2/ 2(土) 10:00～12:00	連続 富-33	初めての銭太鼓(佐藤 響廣) 和風のバントフリングの銭太鼓で、音楽に合わせて打ったり回したりして楽しむ	成人 10人	タオル ※銭太鼓は講師が用意します。	1/14(祝)
1/26(土) 2/ 2(土) 10:00～12:00	連続 富-34	古いパソコンの現役活用法(食堂 明夫) 運用例を実演し、稼働まで指導する	中学生以上 10人	ノートパソコン(Windows、Mac) ※パソコンなしでも参加できます。	
2/ 2(土) 13:30～15:30	富-35	香りを楽しむアロマクラフト(田原 久美子) アロマの香りを加えたリースやしおりを作り、香りを楽しむ	小学4年生以上 15人	300円 作品を持ち帰る袋	
2/ 2(土) 2/23(土) 13:30～15:30	連続 富-36	飾って楽しむ書道(柴田 千賀子) 書道の基本点画の筆使いを練習し、色紙に好きな文字を書き飾る。自分の名前を筆できれいに書けるように練習する	小学3年生以上 15人	1,000円 筆(大・小)、文鎮、下敷き、硯、硯色紙などは講師が用意します。	1/21(月)

## 救命講習会 普通救命講習Ⅰ

時 2月23日(土) 9～12時 所 市

消防本部 関 成人に対する心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用方法他 対

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 市電子  
申請・届出サービス(☎776-  
2250)から電子申

請または往復はがきに、講習  
日、住所、氏名、年齢、性別、  
電話番号、在勤の人は勤務先  
名、在学の人は学校名を記入  
して、2月1日(金)～8日(金)(必  
着)に管理課(〒362-0001 3  
上尾村537)へ 関 東消防署管  
理課☎775-1310・☎770-1  
902

## 子ども・若者支援の 公開講座

「若者支援のためのネット  
ワークづくり研修会」

時 2月6日(水) 13時30分～16時

45分 所 浦和コミュニティセ  
ンター(さいたま市浦和区東  
高砂町11-1 10階) 関 困難

を抱える若者の現状・課題と  
ネットワークを構築して対応  
することの重要性について学  
ぶ 【講師】宮本みち子さん  
(放送大学名誉教授、千葉大  
学名誉教授他 関 困難を抱  
えた子どもや若者の支援に携  
わる機関・団体の人他 定 100  
人(先着順) 申 研修名、郵便  
番号、住所、氏名、電話番号、  
所属機関(団体)名・参加人数  
を1月25日(金)までに、電話か  
ファクスまたはメールで、県  
青少年課へ 関 県青少年課☎  
830-2905・☎830-475  
4・☎2905-05@pref.sait  
ama.lg.jp、子ども・若者相  
談センター☎783-4964・  
☎774-5342

## 催し

## 講演会・シンポジウム 子ども・若者たちの貧困

時 1月16日(水) 10時40分～12時  
10分 所 聖学院大学(戸崎1-  
1) 関 子どもや若者たちを  
巡る厳しい実情を考える 【講  
師】藤田孝典さん(聖学院大学  
客員准教授) 関 聖学院大学

広報課☎780-1707・☎725-  
6891

## 上尾市障がい者作品 展示即売会

時 2月1日(金)～4日(月) 10時～  
19時30分(4日は17時まで)

所 丸広百貨店上尾店6階(宮  
本町1-1) 関 市内の障害者  
施設・団体によるパン・クッ  
キー・まんじゅう・陶器・布  
製品などの手作り品、その他  
自主製品の展示・販売 関 障  
害福祉課☎775-5122・☎  
776-8872

## NPO法人荒川の自然を 守る会の催し

① 自然塾三ツ又七草と冬鳥  
の観察とアシ刈り～昼は七草  
粥を食べよう～ 時 1月5  
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13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20日(日) 9時30分～12時  
(雨天中止) ● ①～③ 共通  
(雨天中止)

所 三ツ又沼ピオトープ(平方)  
【集合】三ツ又沼ピオトープ駐  
車場・9時30分 費 100円 関

市制施行60周年記念事業

# あげおDEケロポンスファミリーコンサート

文化センター ☎774-2951・☎774-2955

☎3月17日(日)13時～(開場/12時30分) 所文化センター 内遊ぶうた『エビカニクス』で人気のケロポンスのファミリーコンサート 【出演】ケロポンス ●チケット販売 ☎1月19日(土)10時からインターネット(☎http://www.ageo-kousya.or.jp/center/)で ※セブン-イレブン、ファミリーマートのマルチコピー機でも販売します。 ※1月21日(月)9時から文化センター窓口でも販売します。 ※売り切れ次第終了です。 ☎一般/2,000円、小学生以下/1,000円、親子ペア/2,800円 ※2歳以下は無料ですが、座席が必要な場合は有料です(全席指定)。



『エビカニクス』で人気のケロポンス

運動企画!

市児童館合同事業

## 第2回アップーの城

～みんなでケロポンスファミリーコンサートを盛り上げよう!!～

☎3月17日(日)12時～ 所文化センター 内文化センターに設置したアップーの城で遊び、ケロポンスファミリーコンサートをみんなで楽しむ ☎市内に在住の2歳以上の子どもと保護者 ※子ども1人に対して保護者1人が同伴してください。 ☎親子ペアチケット/2,800円 ※別途ケロポンスファミリーコンサートのチケットを買う必要はありません。 ☎各館18組 ☎1月12日(土)までに直接、各児童館へ ※現在、受け付け中ですが、申し込み方法は各児童館で異なりますので、問い合わせてください。

児童館アップーランド ☎779-7030・☎772-7972  
児童館こどもの城 ☎783-0888・☎781-4466



### 消防出初式

飲み物、軍手、鎌(持っている人) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 ☎管轄☎090-9641-15288

時1月20日(日)10時30分～12時

所市消防本部 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 ☎消防総務課☎775-11500・☎775-12230



昨年の消防出初式

### 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の姿と名前を知ることが出来ます。 時1月26日(土)10～12時(雨天中止) 【集合】大谷公民館玄関前・9時50分 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) 持筆記用具、歩きやすい靴、双眼鏡

(持っている人) ☎住所、氏名、年齢、電話番号を1月23日(水)までに、電話またはメールで、環境政策課へ ☎環境政策課☎775-6925・☎775-9872・☎5251000@city.yageo.lg.jp

### 埼玉県生態系保護協会 上尾支部の催し

あげおの秘境サクラソウ咲く里山で楽しい作業 時1月6日～2月3日の毎週(日)9～13時(小雨決行) 所サクラソウトラスト地(領家) 内外来種除草などの管理作業 費200円 持飲み物、長靴、軍手 申各開催日の前日までに電話で上尾支部の小川へ ☎小川☎781-0887

### スーパースポーツ・万華鏡をつくらう!

時2月9日(土)10～12時 所川田谷公民館(桶川市川田谷4-405-4) 内スーパースポーツ・万華鏡づくり 対上尾市・桶川市・北本市・鴻巣市・伊奈町に在住の小学3～6年生 費50円 定20人(応募者多数の場合は抽選) 持

### ウィンターライブ

時1月19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組程度 定約250人(先着順) ☎イコス上尾☎772-1611・☎772-1614

### 上尾市交通安全母の会 連合会ポスター展

時1月10日(木)・12日(土)・15日(火)・16日(水)10～16時(16日は15時まで) 所市役所ギャラリー 内各地区から寄せられた、交通安全をテーマにしたポスターの展示 ☎交通防犯課☎775-1338・☎775-9927

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

大石公民館 〒362-0063 小泉9-28-1 ☎726-6615・FAX726-6616

### 歴史講座～元号の歴史について～

まもなく変わる「平成」という元号。その元号の歴史、また新元号決定までのプロセスなどについて学ぶ

時1月24・31日のいずれも(木)10:00～11:30(全2回)  
対市内に在住・在勤・在学 定40人 申1月16日(水)までに往復はがきまたはメール(☎s723400@city.ageo.lg.jp)で

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎775-9308・FAX770-1102

### 文学講座～三国志の世界～

史実と演義の両面から三国志の新たな魅力に迫る①いま話題の曹操の墓について②三国志史上最も有名な赤壁の戦いを中心に

時2月1・15日のいずれも(金)10:30～12:00(全2回)  
対市内に在住・在勤 定30人 申1月22日(水)までに往復はがきまたはメール(☎s723100@city.ageo.lg.jp)で

### 写経入門～般若心経を書く～

写経の歴史やその心を学び、日本古来の文化に親しむ。般若心経を書き、心身を癒やし、安らぎを体感する

時2月4日(月)10:00～12:00 対市内に在住・在勤 定20人 申1月28日(月)までに往復はがきまたはメール(☎s723100@city.ageo.lg.jp)で

### ほかほか飲茶で「台湾」を身近に感じよう

肉まんや大根餅、白木耳蓮子湯を作り、本場の中国茶とともに味わい、「食」から台湾の魅力を探る

時2月7日(木)10:00～14:00 対市内に在住・在勤 費1,800円 定12人 申1月28日(月)までに往復はがきまたはメール(☎s723100@city.ageo.lg.jp)で

### 巡礼と遍路

古くから日本人が親しんできた巡礼・遍路について、その意味や魅力・お参りの心得などを分かりやすく解説する

時2月14・21日のいずれも(木)14:00～16:00(全2回)  
対市内に在住・在勤 定25人 申2月1日(金)までに往復はがきまたはメール(☎s723100@city.ageo.lg.jp)で

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

### 南極・北極の魅力 ～南極観測隊のしごと～

地球上でもっとも原生的自然環境が残された南極と北極。現地で働く南極観測隊の仕事や生活について、国立極地研究所の専門家から学ぶ

時1月29日(火)13:30～15:00 対市内に在住・在勤 定30人(先着順) 申1月7日(月)から直接か電話またはメール(☎s723500@city.ageo.lg.jp)で

### 歴史講座 古代ギリシアを訪ねて

古代オリンピックが行われていた古代ギリシアの歴史や文化を学ぶ

時2月8～22日の毎週(金)13:30～15:00(全3回) 対市内に在住・在勤 定40人(先着順) 申1月7日(月)から電話またはメール(☎s723500@city.ageo.lg.jp)で

### 玄米ごはんdeランチ～鍋炊きをマスター～

雑穀・野菜・海藻中心の日本の伝統食を食べやすくアレンジした、玄米ごはん、沢煮椀、雑穀と豆腐入りつくねの照り焼き、ひじきと大豆・糸寒天のサラダを作る

時2月13日(水)9:30～12:00 対市内に在住・在勤 費1,000円 定16人 特エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具 申1月31日(木)までに往復はがきで

上尾特別支援学校  
小・中学校公開

時1月23日(水)9時30分～12時  
所上尾特別支援学校(東町3-2009-3) 内概要説明、授業見学、質疑応答他 対同校への就学・転学を考えている人、同校の教育に関心のある人 申1月16日(水)までに電話で同校へ 岡県立上尾特別支援学校 ☎774-93331・FAX770-1050

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(木)～8日(火)、12日(土)～15日(火)、19日(土)～22日(火)、25日(金)～28日(月)、31日(木)～2月4日(月) [場外発売] 1月3～8日、12～15日、19～22日、25日～2月4日 対ボートレース戸田 岡埼玉県都市競艇組合 ☎823-8711・FAX823-8709



# 暮らし・彩り・公民館

1▶2月

申し込み  
方法

応募者多数の場合は抽選です。往復はがきの場合、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。

上尾公民館 〒362-0017 ニツ宮750(文化センター内) TEL775-0185・FAX776-7366

## 親子でわくわくバレンタイン!

チョコレートを使って焼き菓子など2種類のお菓子を作り、アイシングなどでデコレーションしたものをかわいくラッピングする

時2月2日(土)9:30~12:30 所市内に在住の小学生と保護者 費1組1,000円 定12組 申1月23日(水)までに往復はがきまたはメール(☎s723000@city.ageo.lg.jp)で

## お勤め帰りの美術史入門

絵画の読み解き方を知りたい人のための講座。毎回、ポッティチェリなどのルネサンス絵画を1枚取り上げ、作品の背景を解説する

時2月15日~3月1日の毎週(金)18:30~20:10(全3回) 所市内に在住・在勤・在学 定30人(先着順) 申1月7日(月)から直接か電話またはメール(☎s723000@city.ageo.lg.jp)で

## 味噌の食べ比べ教室

原料、熟成度などが異なる味噌を食べ比べ、味噌の保存方法や活用方法を学ぶ(マルコム(株)出前講座)

時2月26日(火)14:00~15:30 所市内に在住・在勤・在学 定32人(先着順) 申1月15日(火)から直接または電話で

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 TEL726-3446・FAX726-3991

## 新春落語講座~平方寄席で初笑い~

落語家、立川幸之進さん(二つ目)の独演会。落語の奥深さと魅力を二席堪能する

時1月19日(土)14:00~15:00(開場/13:30) 所市内に在住・在勤 定80人(先着順) ※当日、直接会場へ。

## 人権講座「拉致問題解決を目指して」

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

時1月30日(水)14:00~16:00 所市内に在住・在勤 定50人(先着順) 申1月16日(水)までに直接か電話またはファクスで

## つまみ細工で雛人形づくり

「つまみ細工」でお雛様の作り方を学び、作品作りを通して伝統工芸の素晴らしさを体験する

時2月5・12日のいずれも(火)9:30~11:30(全2回) 所市内に在住・在勤 費1,500円 定20人 申1月21日(月)までに往復はがきまたはメール(☎s723200@city.ageo.lg.jp)で

## 古典文学講座~宇治拾遺物語を読む~

バラエティに富んだ説話の数々。中世の説話文学の傑作「宇治拾遺物語」の多彩な世界を読み解く

時2月7・14日のいずれも(木)13:30~15:00(全2回) 所市内に在住・在勤・在学 定30人 申1月31日(木)までに往復はがきまたはメール(☎s723200@city.ageo.lg.jp)で

原市公民館 〒362-0021 原市3499 TEL721-4948・FAX721-4946

## エコで楽しい食生活~賢い節約術~

エネルギーと環境の関わりを考え、家計と環境に優しい食生活を送るための工夫やポイントを学ぶ

時2月7日(木)10:00~11:30 所市内に在住・在勤 定30人(先着順) 申1月7日(月)~21日(月)に電話またはメール(☎s723300@city.ageo.lg.jp)で

## 試して実感! サプリメントでプリプリお肌に

紫外線により生じたシミやシワなどの肌トラブルの対策を、スキンケアと体内からのケアの両面から学ぶ

時2月15日(金)14:00~16:00 所日本薬科大学(伊奈町小室10281) 所市内に在住・在勤 定30人 申1月25日(金)までに往復はがきまたはメール(☎s723300@city.ageo.lg.jp)で

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

おいでよ!  
**健康プラザわくわくランド**



所 西貝塚17-1 ☎783-1126・☎726-7657  
【開館時間】10:00~21:00

【1月の休館日】毎週(水)・1日(祝)・2日(水) ※3日(木)~5日(土)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**

市の無形民俗文化財に指定されている藤波の餅つき踊りを披露します。一年の行事の中でも、特に人気のイベントで、多くの人で盛り上がります。また、イベント終了後には振る舞い餅もありますので、ぜひお越しください。 ☎1月14日(祝)11:30~ ☎入館料だけ 【出演】藤波の餅つき踊り保存会



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、ホームページのスケジュールカレンダーで確認するか、電話で問い合わせてください。

学べる・遊べる  
**自然学習館**

1月

所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901



**自然学習教室**

●大人のバードウォッチング  
☎1月31日(休)9:30~12:00(雨天中止) ☎18歳以上の人 定12人(先着順) ☎双眼鏡(持っている人、貸し出しもあり) 【服装】動きやすい服装 ☎1月5日(土)から電話で

**体験もの作り教室**

●黒松の葉で草木染  
☎1月25日(金)9:30~12:00 ☎2,000円 定16人(先着順) ☎エプロン、ゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れてもよい服装 ☎1月5日(土)から電話で

※自然観察会(自然学習教室開催日を除く毎週(土)日開催)、太陽の観察会(毎週(土)日祝開催)、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 ※12月28日~1月4日(金)は、休館します。

**1月16日~2月15日**

**プール** ☎水着・スイムキャップ ☎30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント)

- 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20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) 14:15~14:55(2/7を除く) 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時 毎週(金) 11:00~12:00 定10人
- ⑦アクアウォーク&ジョグ 時 毎週(金) 14:00~14:30 定20人

**スタジオ** ☎運動する服装、室内靴 ☎10:15からフロント

- ⑧エアロッチ 時 毎週(月) 10:30~11:30 定15人
- ⑨からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 11:45~12:25 定15人
- ⑩サルセッション 時 毎週(月) 12:45~13:45 定15人
- ⑪ヨガ 時 毎週(火) 10:30~11:30 定25人
- ⑫ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45~12:45 定15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アッチャーボディ 時 毎週(木) 10:30~11:30(1/24を除く) 定15人
- ⑮エアロビクス 時 毎週(木) 12:00~13:00(1/24を除く) 定15人
- ⑯キック Box エクササイズ 時 毎週(木) 13:10~14:00(2/7を除く) 定15人
- ⑰スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30~11:00 定15人
- ⑱セルフコンディショニング 時 毎週(金) 19:00~20:00 定15人

**健康相談**

⑲健康相談 時 1月15日(火) 13:15~14:15

☎☎☎共通 ☎高校生以上 ☎300円 ※①④⑤⑦⑨⑩⑬⑱は入館料だけ ※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」**

ハンドエステやってます! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

**PICK UP 自然学習教室**

●バードウォッチング入門①  
☎1月20日(日)9:30~12:00(雨天中止) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎双眼鏡(持っている人、貸し出しもあり) 【服装】動きやすい服装 ☎1月5日(土)から電話で



**天文科学教室**

●旧暦カレンダーを作ろう  
☎1月27日(日)14:00~15:30 定10人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎筆記用具 ☎1月5日(土)から電話で



**上尾天文台特別観望会**

●部分日食を見よう  
☎1月6日(日)8:30~12:00(荒天時は中止) ※開催については、当日7:30に決定します。



**市役所ギャラリー**

■上尾市交通安全母の会ポスター展  
1月10日(木)・12日(土)・15日(火)・16日(水) 10~16時(16日は15時まで)

■第9回退職公務員連盟作品展(絵画・写真・書・陶芸・手工芸他) 1月17日(木)~23日(水) 10~16時(17日は12時から、23日は15時まで)

■第25回上尾市職員文化祭(写真・書・華道他) 1月24日(木)~30日(水) 12~18時(30日は15時まで)

■93歳はじめての三澤重雄彫刻展  
2月1日(金)~4日(月) 10~15時(1日は13時から)

**市民ギャラリー**

■第23回全日本写真連盟上尾支部写真展 1月10日(木)~16日(水) 10~17時(10日は11時から、16日は16時まで)

■F.Pグループ第22回「花物語」写真展 1月17日(木)~23日(水) 10~17時(17日は12時から、23日は15時まで)

■第31回サロン写真「四季の彩り」展  
1月24日(木)~30日(水) 10~18時(30日は17時まで)

■第37回埼玉中央書道展 2月1日(金)~6日(水) 10~18時(6日は16時まで)

ギャラリー  
ガイド  
1月10日~2月6日

☎75-9496・☎76-2250

☎生涯学習課

<b>市民相談</b> 相続、離婚相談他	(出)日、11日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
<b>弁護士相談</b> 事前予約 相続、離婚、契約、交通事故の示談・損害賠償、調停・訴訟手続き他	13日(水)、15日(金)、27日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00 (1回の相談は25分)
<b>司法書士相談</b> 事前予約 相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続き他	7日(木) 13:00~15:30 (1回の相談は30分)
<b>税理士相談</b> 事前予約 相続、贈与、所得税、その他税金問題全般	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・会社設立の手続き他	19日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
<b>不動産相談</b> 事前予約 不動産の売買・賃貸他	5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	5日(火) 10:00~12:00
<b>住宅増改築・修繕相談</b> 住宅の増改築・修繕	8日(金) 13:00~15:00

**市民相談室**(市役所第三別館1階) ☎775-4643  
**ところ** ※事前予約は、各相談日の1カ月前から受け付けます。受け付け開始日が、(出)日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	(出)日、11日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
<b>ところ</b>	交通防犯課(市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927

<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	19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	11日祝を除く毎週(月)火 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b>	男女共同参画推進センター(市役所第三別館1階) ☎778-5110(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・もめ事他	27日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00
<b>ところ</b>	市役所7階大会議室 人権男女共同参画課 ☎775-5117 ☎778-5112

<b>外国人市民のための相談(ハローコーナー)</b> 外国人市民の生活情報の提供や相談他	11日祝を除く毎週(月)火 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>ところ</b>	市民相談室(市役所第三別館1階) 市民協働推進課 ☎775-4597 ☎775-0007

<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	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b>	消費生活センター(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、介護他	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~17:00
<b>ところ</b>	社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎773-7155 ☎772-8647

<b>発達相談</b> 子どもの発達の心配や育児の悩み	(出)日、11日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
<b>運動発達訓練・相談</b> 事前予約 運動機能の発達に不安や課題のある乳幼児の個別訓練・相談(小・中学生も対象)	
<b>言語発達訓練・相談</b> 事前予約 言葉の発達に不安や課題のある幼児の個別訓練・相談(おおむね3歳~未就学児)	
<b>ところ</b>	発達支援相談センター(本町4-13-1 上尾保育所2階) ☎776-6166 ☎776-6127

<b>家庭児童相談</b> 18歳未満の子どもについての相談	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b>	家庭児童相談室(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、非行他)の相談	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b>	少年愛護センター(市役所別館〈青少年センター〉2階) ☎0800-800-4188(フリーダイヤル) ☎048-775-8718(携帯電話) ☎776-2117

<b>いじめ相談</b> いじめに関する相談(電話)	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~17:00
<b>ところ</b>	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

<b>就学相談</b> 事前予約 障害のある、または発達に不安のある幼児・児童・生徒の就学	(出)日、11日祝を除く毎日 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、学業他(電話・来所いずれも可)	(予約受け付けは 16:30まで)
<b>ところ</b>	教育センター(市役所別館〈青少年センター〉1階) ☎776-7600 ☎776-7604

<b>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>ところ</b>	子ども・若者相談センター(市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342

<b>内職相談</b> 内職の相談・紹介、求人の受理、就業情報の提供他	毎週(火)金 10:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b>	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

<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、求人情報の提供他	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~17:00
<b>ところ</b>	ふるさとハローワーク (JR上尾駅東口プラザ館4階ワークプラザあげお) ☎773-3500

<b>国民年金相談</b> ※相談内容によっては年金事務所へ案内することもあります。	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
<b>ところ</b>	保険年金課(市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827

1/15 火	<p>こ こにこタッチ 11:00~11:30 市内在住の1歳児と保護者 定30組(先着順)</p>	30 水	<p>も みんなのおはなし 9:30~10:00</p>
16 水	<p>ア わんぱくひろば 11:10~11:50 3歳児と保護者            こ やぎさん一座の手づくり紙芝居 14:00~14:30            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 所かわらびき保育所 定1歳6カ月児以上 定5組(先着順) 申子育て支援センターへ</p>	31 木	<p>こ バドミントン遊び 16:00~17:00 市内在住の小学3年生以上            も 保育所であそぼう 10:00~11:00 所原市保育所 定1~3歳児 定5組(先着順) 申子育て支援センターへ</p>
17 木	<p>ア よちよちひろば 10:30~11:30 0歳児と保護者            こ がっきで遊ぼう 11:00~11:30 所未就園児            こ バドミントン遊び 16:00~17:00 市内在住の小学3年生以上            も ころころ 10:00~11:00 所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 所小敷谷保育所 定1歳6カ月児以上 定5組(先着順) 申子育て支援センターへ</p>	2/1 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 所乳幼児            も 離乳食のおはなし(初期~中期) 10:00~11:00 定20組(先着順) 申直接または電話</p>
18 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 所乳幼児</p>	2 土	<p>ア つくってあそぼう 14:00~15:00 所幼児・小学生            こ おはなし会 13:30~14:00            こ キッズ工作 14:00~15:30 市内在住の小学生以上 定20人(先着順)</p>
19 土	<p>ア おはなし会 13:30~14:00 所乳幼児・小学生            ア 造形クラブ 14:30~15:30 所小学生 定20人(先着順) 申1/7(月)から直接または電話            こ 体験トランポリン教室 9:20~12:00 所3歳児~小学生 定56人(先着順) 申9:05から整理券を配布</p>	3 日	<p>ア かがくあそび 14:00~15:00 所幼児・小学生 定材料がなくなり次第終了            ア 節分豆まき 15:00~15:40            ア アップーランド 16:00~17:00 所小学生</p>
20 日	<p>ア シュッポの部屋 14:00~16:00 所乳幼児・小学生            ア 羽根つき大会 15:00~16:00 所小学生以上            こ わくわく工作 ①10:30~11:30②14:30~15:30 市内在住の3歳児以上 定20人(先着順)</p>	5 火	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 所1歳児と保護者            ア 昔あそびの日 15:30~17:30            こ おしゃべりサロン 11:00~11:30 所0歳児と保護者 定15組(先着順)            も ももっこ広場 10:00~11:00 所原市公民館 所1歳~未就学児 定35組(先着順) 申子育て支援センターへ</p>
22 火	<p>ア のびのびアートの日 10:30~11:15 所2歳児以上 定30人(先着順) 申1/7(月)から直接または電話            ア けん玉であそぼう 16:00~17:00 所幼児・小学生            こ にこにこピョン 11:00~11:30 市内在住の2歳児と保護者 定20組(先着順)            こ でんしゃで遊ぼう 14:30~15:30 所1歳以上の未就学児</p>	6 水	<p>ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 所乳幼児            も 6か月までの赤ちゃんの日 10:00~12:00 所6カ月児まで 定25組(先着順) 申直接または電話</p>
23 水	<p>も 7か月からの赤ちゃんの日 10:00~12:00 所7~11カ月児 定25組(先着順) 申直接または電話</p>	7 木	<p>ア すくすくひろば 10:30~11:30 所0~1歳6カ月児と保護者            こ ちびちゃんたちの美術あそび 10:30~11:30 所未就園児            こ バドミントン遊び 16:00~17:00 市内在住の小学3年生以上            も ころころ 10:00~11:00 所9~11カ月児 定12組(先着順) 申直接または電話</p>
24 木	<p>ア すくすくひろば 10:30~11:30 所0~1歳6カ月児と保護者            も はいはい 10:00~11:00 所1~1歳3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 所西上尾第一保育所 所1~3歳児 定5組(先着順) 申子育て支援センターへ</p>	8 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 所乳幼児</p>
25 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 所乳幼児            こ にこにこバースデー 11:00~11:30 市内在住で1月に2~4歳になる未就園児と保護者 定10組(先着順) 申1/4(金)~20(日)に直接または電話で</p>	9 土	<p>ア ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ 所乳幼児・小学生            ア レクゲームの日 14:00~15:00 所小学生</p>
26 土	<p>ア 体験トランポリン教室 9:20~12:00 所3歳児~小学生 定48人 申当日先着順の整理券を配布            ア おりがみひろば 14:00~15:00 所幼児・小学生            こ 昔遊び 14:15~15:15            も 子育て講座 10:00~11:30 所・所・所・所33ページ参照</p>	10 日	<p>ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 所乳幼児            ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 所幼児・小学生            こ おもちゃの病院 13:00~15:00            こ カプラの日 14:00~15:30 所小学3年生以上</p>
27 日	<p>ア おもちゃの病院 13:00~15:00            こ こどもの城名作劇場 14:00~15:00            こ 将棋教室 14:00~16:00 市内在住の小学生以上 定16人(先着順) 申1/4(金)から直接または電話で</p>	11 祝	<p>ア すごろく大会 15:00~16:00 所小学生以上            こ 達人とバドミントンで遊ぼう 14:30~16:00 所小学3年生以上            こ カプラの日 16:00~17:00 所小学3年生以上</p>
28 月	<p>こ にこにこジャンプ 11:00~11:30 所3・4歳の未就園児と保護者 定30組(先着順)            こ カプラの日 16:00~17:00 所小学3年生以上</p>	12 火	<p>ア 育児のあれこれおしゃべりほっとタイム 10:30~11:30 所0・1歳児と保護者            ア 昔あそびの日 15:30~17:30            こ にこにこタッチ 11:00~11:30 市内在住の1歳児と保護者 定30組(先着順)</p>
29 火	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 所1歳児と保護者            ア 昔あそびの日 15:30~17:30            こ おはなしの城 11:00~11:30</p>	13 水	<p>ア おみせやさんごっこ準備製作 10:00~11:00 所乳幼児            ア やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30            も みんなのおはなし 9:30~10:00            も 園庭開放 10:00~11:00 所原市保育所 所1歳6カ月児以上 定5組(先着順) 申子育て支援センターへ</p>
30 水	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 所2歳児と保護者            も はじめまして 10:00~11:00 所3~8カ月児 定15組(先着順) 申直接または電話</p>	14 木	

# みんなあつまれ いっしょにあそぼ!



## 児童館 アップーランド

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

### のぞいてみよう!アップーランド 節分豆まき

節分って、どんな日? お話を聞いて、ことしもお友達と仲良く元気に遊べるように、みんなで力を合わせ、豆まきをして鬼を退治しよう! ㊟2月3日(日)15:00~15:40



所 本町6-11-25  
☎ 779-7030 ☎ 772-7972  
開館時間 9:00~18:00  
1月の休館日  
1日(祝)~3日(木)、15日(火)



アップーランドのホームページはこちら

## 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

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。㊟2月11日(祝)14:30~16:00 ㊟小学3年生以上

所 今泉272  
☎ 783-0888 ☎ 781-4466  
開館時間 9:00~18:00  
1月の休館日  
1日(祝)~3日(木)、10日(木)、24日(木)



こどもの城のホームページはこちら

## 子育て支援センター ももっころム

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

### 子育て講座「絵本はこころの栄養だ! おとうさん、おかあさん、絵本読んで」

㊟1月26日(日)10:00~11:30 所 上尾西保育所  
【講師】水澤祐子さん(さいたま市立大宮西部図書館長) ㊟未就学児の保護者または子育て支援に携わっている・携わる予定の人 ㊟40人(先着順) ㊟1月7日(月)13:00から電話で子育て支援センターへ



所 春日2-20-3 ☎ 778-2008  
☎ 777-5804 ㊟乳幼児と保護者  
開館日 (月)~(土) 9:00~16:30  
(12:00~13:00を除く)

●各講座の申し込み 1/7(月)から直接または電話で ただし1/7の午前中は次の時間帯に(電話だけで受け付け) 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。

### 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!

●親子ヨガ 専門講師による親子ヨガで、とても人気のある講座です。子どもと一緒に心も体もリフレッシュしましょう。

所 小泉5-7-4 ☎ 771-3571 ☎ 771-3740  
開館日 (月)~(金)8:30~13:30

※(土)も開館することがあります。詳しくはホームページで確認してください。



# いっしょに健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター ☎774-1411・☎776-7355  
(成人・精神保健)

※西保健センターは改修工事のため、東保健センターで業務を行っています。移転中も電話・ファクス番号に変更はありません。

## 「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の賞品が決定!

昨年4月から開始している「埼玉県コバトン健康マイレージ」の参加者に、抽選で下記の賞品をプレゼントします。

賞	賞品	当選人数
上尾市おいしいで賞 (平均歩数8,000歩/日以上)	フルーツマト「ポモ・ロッサ」(エムズ水楽園ファーム株)	15
	カレー&スパイスセット(井上スパイス工業株)	15
アップー賞 (平均歩数6,000歩/日以上)	オリジナルクオカード1,000円分	100
ウォーキング応援賞 (平均歩数6,000歩/日以上)	オリジナルウォーキングタオル(NPO法人グローブ)	200



※上尾市おいしいで賞の抽選に外れても、アップー賞・ウォーキング応援賞に当選する可能性があります。

【対象期間】それぞれの参加開始日から1月31日休日まで ※1月31日までにデータを送信してください。☑上尾市からの参加者で1日当たりの平均歩数が6,000歩以上の人(自動抽選のため応募不要) ※昨年10月31日までに歩数測定を開始した人に限ります。【結果発表】当選者に賞品を発送 ※上尾市おいしいで賞は、事前に連絡して発送します。

(賞品イメージ)



フルーツマト「ポモ・ロッサ」



カレー&スパイスセット



オリジナルクオカード1,000円分



オリジナルウォーキングタオル

### 埼玉県コバトン健康 第4弾 マイレージ企画

参加賞あり

### 親子で楽しめる! バランスアップ ウォーキング講座

正しいウォーキングを学び、上半身と下半身のバランスと平衡感覚を向上できる運動を行います。時2月3日(日)9時30分～11時30分 所市民体育館 【講師】田邊潤さん(早稲田大学本庄高等学院教諭) ☑年長～小学生の子どもと保護者 ☑20組(先着順) ※託児があります(先着5人)。☑室内用運動靴、タオル、飲み物 【服装】動きやすい服装 申1月7日(月)～31日(休)に電話で西保健センターへ



### 「いい歯の日」パネル展

昨年11月21～27日に「いい歯の日」パネル展が行われました。市内の小・中学校からポスター128枚の応募があり、下記のポスターが最優秀賞に選ばれました。最優秀賞に選ばれた作品は、市の歯科保健啓発事業で使用する予定です。

#### 最優秀賞ポスター



富土見小学校3年  
うへはらりなさん



西中学校3年  
いのうえしずかさん



上尾小学校5年  
たかはしゆかさん

## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東保健センター、市役所、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

- **フッ素塗布** 1月17日(木)13:15~14:00 所 東保健センター 費1,404円
- **10か月児健康相談** 1月25日(金)9:00~10:00 所 平成30年3月生まれの子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 1月29日(火)9:00~10:00
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 1月29日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 2月8日(金)9:30~13:00【要予約・1月8日(火)から】 所 平成30年2~3月生まれの子どもと保護者
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 2月12日(火)10:00~11:30【要予約・1月28日(月)9時から】 所 1か月児健診を終了した平成30年11月~平成31年1月生まれの子どもと母親 所 15組(先着順)
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 2月13日(水)10:00~11:30 所 ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の人
- **離乳食教室開始期・初期** 2月14日(木)10:00~11:10【要予約】 所 4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **パパママ教室** 2月16日(土)9:10~12:10【要予約・1月17日(木)から】 所 2019年5~8月に出産予定の人

### 成人・精神保健 西保健センター

※会場は全て東保健センターです。ただし予約・問い合わせは西保健センターで受け付けます。

- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月15日(火)・24日(木)、2月8日(金)13:30~15:30【要予約】 所 40~69歳の運動制限のない人
- **健康応援相談** 1月16日(水)、2月14日(木)13:00~【個別相談は要予約】 所 健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **統合失調症の家族サロン** 1月17日(木)、2月14日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月21日(月)・29日(火)13:15~16:10【要予約】
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 1月23日(水)14:15~14:45【要予約】 所 食生活を改善したい人
- **精神科医によるこころの健康相談** 1月30日(火)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(日)~1月3日(木))  
【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(12月30日~1月3日を除く))  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●歯科年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

1月 1日(祝)	池田歯科医院	☎725-3503・☎726-4913
2日(水)	土岐歯科医院	☎774-5129・☎774-5129
3日(木)	塚本歯科医院	☎772-3252・☎774-2660

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

1・6・20日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
2・13・27日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
3・14日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

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

### 埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきか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気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

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

## 今月の健康

No.451

## 痛風

男性の5人に1人が痛風またはその予備軍であり、従来好発年齢といわれた中高年齢から若年層にまで広がっています。痛風の本当の怖さは発作だけではなく、脳卒中、心筋梗塞、腎障害(透析)などさまざまな生活困窮状態を引き起こすことです。さらに要介護状態にも結びつき、本人だけでなく家族、地域を巻き込むことになるため、その対策は家族も一緒にすることが大事です。

予防と治療のポイントは食事・運動・内服治療の根気強さです。食事療法の目的は、肥満の解消です。適正なカロリーとバランスのとれた食生活を心掛けてください。尿酸はアルカリ性の水分によく溶けるため、野菜・海藻などのアルカリ性食品を摂取するとともに水分を多く摂取し、尿量を増やしましょう(1日2リットル程度)。また、肉や魚の内臓、魚の干物などにはプリン体が多く含まれているので注意しましょう。含有量が極めて多い(食品100g中プリン体300mg超)ものは鶏レバー、イサキの白子、アンコウの肝、マイワシの干物などがあります。含有量が多い(200~300mg)ものは牛・豚レバー、カツオ、大正エビなどです。含有量が少ない(50~100mg)ものは豚ロース・バラ、牛ヒレ、ハム、ベーコン、ウナギ、ホタテなどです(プリン体摂取量は1日400mg以内)。アルコールは尿酸を増やし排出も阻害するため、種類を問わず飲み過ぎないようにしましょう(特にビール)。有酸素運動は効果的ですが、激しい運動はかえって尿酸値を上げて逆効果です。また過度のストレスも尿酸値を上昇させますので、適度な休養・リラクセスを心掛けてください。また、内服治療はゆっくり尿酸値を下げ、6mg/日以下を維持します。「尿酸値が下がった」と休薬され、不幸な転帰にならないよう医師とよくご相談ください。

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(1~3月)」(25ページ参照)と「20歳になったら国民年金の加入手続きを」(12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/) <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 for residents whose mother tongue is not Japanese. Tuesday Class: January 8~March 12 10:00~11:30 a.m. Community Center. Wednesday Class: January 9~March 13 7:00~8:30 p.m. Ageo Kouminkan. 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.

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

#### National Pension

All residents in Japan, regardless of nationality, are supposed to join the National Pension System (Type 1 insured) when they turn 20, with the exception of company employees, public servants and their dependent spouses. Upon receiving your notification form sent by the Japan Pension Service, please fill it out and bring it to Hoken-nenkin-ka (Health Insurance and Pension Section, 1F of City Hall) or its branch office. Then, the Japan Pension Service will send you a pension book and a statement of payment. The monthly premium is 16,340 yen for 2018. If you are unable to pay premiums for financial reasons, you are advised to make use of the "Premium Special Payment Program for Students," the "Premium Exemption Program" or the "Payment Grace Program." Please contact Hoken-nenkin-ka for consultation.

→ Hoken-nenkin-ka(Health Insurance and Pension Section) Tel 775-5137 / Fax 775-9827

#### For more information

Please contact Shiminkyodosuishin-ka (in English or Japanese) at 775-4597 (Fax 775-0007) 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

#### Cursos de Japonês da AGA (3º. Trimestre)

Aulas individuais para aqueles que não tem o japonês como sua língua materna. Aulas de terças-feiras: 8 de janeiro à 12 de março, 10h00~11h30, no Community Center. Aulas de quartas-feiras: 9 de janeiro à 13 de março, 19h00~20h30, no Ageo Kouminkan. Custo: 2.000 ienes (preço da anuidade individual). Inscrições diretamente no local de cada curso ou através de fax ou e-mail para secretaria da Associação Global de Ageo

(AGA).

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

#### Plano Nacional de Aposentadoria

Todas as pessoas residentes no Japão, acima de 20 anos, independentemente de sua nacionalidade, excetuando-se trabalhador em firma, funcionário público ou dependente de cônjuge, devem inscrever-se no Plano de Pensão Nacional (categoria n. 1) e são obrigadas por lei a pagarem a contribuição para o plano. Assim que você efetuar pedido de inscrição no plano, será enviado formulário que deverá ser preenchido e ser entregue no setor de aposentadoria da prefeitura (térreo) ou em alguma de suas sucursais. Posteriormente o escritório da JPS (Serviço de Pensão do Japão) enviará cademeta da pensão e também o carnê de pagamento de suas contribuições.

O valor da taxa mensal da Pensão Nacional é de ¥16.340 (base ano fiscal de 2018). Aqueles que encontrem dificuldade para pagamento de suas contribuições existem algumas alternativas utilizando o "Sistema de pagamento especial para estudantes", "Sistema de isenção de pagamento" e/ou "Sistema de suspensão de pagamento". Para se beneficiar de alguns destes sistemas, fazer consulta.

→Hoken nenkin ka (Seção Seguro/Pensão) Tel 775-5137/Fax 775-9827

#### Para maiores informações

Favor contactar Shiminkyodosuishinka (inglês/japonês) Tel 775-4597 / Fax 775-0007 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

#### Cursos de japonês de la AGA (el tercer trimestre)

Se imparten clases de japonés (clase individual) para las personas cuya lengua materna no es japonés. Aula de martes: de 8 de enero a 12 de marzo, de 10 a 11:30 horas. En Community Center. Aula de miércoles: de 9 de enero a 13 de marzo, de 19 a 20:30 horas. En Ageo Kouminkan. El precio es de 2.000 yenes como anualidad de la organización. Para matricularse diríjase directamente al aula. O póngase en contacto con Secretaría de la AGA por fax o por e-mail. Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

#### Pensión Nacional de Japón

Todos los residentes mayores de 20 años de edad, independientemente de su nacionalidad, tiene la obligación de afiliarse a la Pensión Nacional (asegurado

de la categoría 1)

Para ser asegurado de la categoría 1, hay que llenar el formulario enviado por correo por Nihon Nenkin Kikou (Organización de Pensiones de Japón) y acercarse a Hoken Nenkin-ka (Ira planta del Ayuntamiento de Ageo) o a sus oficinas sucursales. Una vez acabado el trámite, se le llegarán por correo Nenkin Techo (libreta de pensión) y talonario de pago. La cuota de la pensión mensual es de 16.340 yenes (valor del ejercicio Heisei 30). Si está en apuro económico y no puede contribuir la cuota, no dude en hacer consulta sobre la facilidad de pago, ya que hay diversas formas de pago: sistema de pago especial para estudiantes, sistema de exoneración de pago, sistema de suspensión de pago.

→ Hoken nenkin-ka (Departamento de Pensión Nacional)

Tel 775-5137/Fax 775-9827

#### Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shiminkyodosuishin-ka en japonés o en inglés (Tel 775-4597 / Fax 775-0007) 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(第3学期)

为了不以日语为母语的市民开办一对一形式的学日语讲座。周二教室: 1月8日~3月12日上午10点~11点30分コミュニティセンター。周三教室: 1月9日~3月13日晚上7点~8点30分上尾公民馆。费用为2000日元(1年的个人会费)。在每会场可以直接受理报名, 或在市国际交流协会(AGA) 事务局用传真·电子邮件也受理报名。

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

#### 国民年金

居住于日本的所有的人, 不论国籍, 除了公司职员·公务员及被抚养配偶者以外, 凡是年满20岁者, 必须加入国民年金(第1号被保险者)。日本年金机构会邮寄给20岁的对象者申报书, 领取后填写必要事项, 请到保险年金课(市役所1楼)或各支所·出張所办理手续。之后日本年金机构会将年金手册和缴纳书邮寄给您。保险费为每月16,340日元(平成30年度)。如果缴不了保险费时, 可以利用「学生纳付特例制度」「免除制度」和「纳付优于制度」, 详细情况请询问保险年金课。

→ 保险年金课 Tel 775-5137 / Fax 775-9827

#### 详细情况请在以下机关询问

市民协动推进课 电话775-4597 (英语或日语) 传真775-0007或外国人询问窗口, 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)。

### ～昭和30年代の上尾～

昭和33年7月15日に市制施行した上尾市は、昨年市制施行60周年を迎えました。平成30年4月号から平成31年3月号までの上尾歴史散歩は、昭和30年代当時の広報誌『上尾自治だより』から、当時の出来事やその背景などを探ります。

## 初の市文化財指定

昨年、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」が、わが国22番目の世界遺産として登録されたことは記憶に新しい。世界遺産は、世界中の人々が過去から引き継ぎ、未来へと伝えていかなければならない人類共通の文化財といえる。

わが国の場合、戦前から史蹟名勝天然記念物保存法、国宝保存法、重要美術品等の保存に関する法律があった。しかし、昭和24（1949）年1月に法隆寺金堂の壁画が火災で焼失したことを受け、翌昭和25（1950）年、文化財の保存・活用、国民の文化的向上を目的として、新

たに文化財保護法が制定された。地方公共団体も条例を定めることにより、区域内の重要なものを文化財に指定し、保存・活用ができるようになった。

これを受けて、埼玉県では昭和27（1952）年に文化財保護条例を制定しているが、本市の条例制定は、市制施行直後の昭和33（1958）年9月であった。しかし、本市では、昭和30（1955）年12月20日発行の『上尾自治だより』第12号から、当時の著名な郷土史家であった石井敬三氏による「上尾郷土史稿」を連載し、条例を制定する前から、広く町（市）民に歴史や文化財に対する啓発を行っていた。

文化財保護条例が制定されると、市文化財保護委員会は文化財候補の調査を行い、翌昭和34（1959）年3月に次の9カ所を選定した。

- 上尾郷二賢堂跡（氷川鞆神社・宮本町）、山崎武平治碩茂の墓（遍照院上町）、松下豊前守房利の墓（放光院上尾下）、森朴斎碑と墓（観音堂境内平方）、西尾隠岐守一族累代の墓（妙厳寺・原市）、伊藤由哉碑と墓（妙厳寺・原市）、徳星

寺の栢の大樹（徳星寺畔吉）、古代住居跡（向山）、柴田七九郎父子の墓（十連寺・今泉）

これを受けて、市教育委員会は同年1月1日にさかのぼって初の市指定文化財に指定するとともに、それぞれの文化財に標柱を建てた（写真1・2・3）。

なお、徳星寺の栢の大樹は、昭和48（1973）年に、「徳星寺の大カヤ及び暖帯林」として県指定文化財に指定されたこと、また向山の古代住居跡は造成されたことから、いずれも市指定文化財を解除された。

しかし、調査・研究が進むにつれて市指定文化財の数は増え、ことし1月1日現在、有形文化財（建造物、絵画、彫刻、書跡・典籍／古文書、考古資料、歴史資料）50件、民俗文化財（有形民俗文化財、無形民俗文化財）18件、記念物（史跡、天然記念物）15件の計83件に上っている。

また、指定文化財の他に、平成18（2006）年度から登録文化財制度も創設し、ことし1月1日現在、民俗文化財（有形民俗文化財、無形民俗文化財）38件、記念物（史跡）1件の計39件が登録されている。

（上尾市歴史民俗研究会）



写真1 初の市文化財の指定を伝える『上尾自治だより』（第46号）



写真3 「伊藤由哉碑と墓」の標柱の設置



写真2 「森朴斎碑と墓」の標柱の設置

1月

1日 藤波の餅つき踊り  
7日 平成30年上尾市成人式  
14日 消防出初式



平成30年上尾市成人式

2月

10日 宝くじふるさとワクワク劇場  
in上尾  
11日 上尾市民駅伝競走大会  
17日 市民音楽祭(邦楽祭)  
18日 市民音楽祭(吹奏楽・器楽祭)



上尾市民駅伝競走大会

3月

1日 上尾市出身・的場浩司さん  
協力! あげおスイーツ  
「ダック和ーズ」が完成!  
15日 ホームページ「あげお文化  
遺産ガイド」無形文化遺産  
編入を公開  
17日 上尾特選寄席  
24日 上尾さくらまつり(〜4月  
1日)  
29日 境橋が開通



あげおスイーツ「ダック和ーズ」が完成!

# 思い出

## Ageo memory

2018年、上尾市は  
市制施行60周年を迎え、記念式典を  
はじめ、いろいろな出来事がありました。  
2019年も、すてきな1年で  
ありますように!

7月

14日 上尾夏まつり(〜15日)  
15日 市制施行日(60周年)  
15日 平方のどろいんきよ



上尾夏まつり

8月

2日 あげお子ども議会  
4日 あげお花火大会  
18日 スティールパンライブ  
19日 上尾市総合防災訓練  
20日 井上スパイス工業(株)・日本  
薬科大学との産学官連携商  
品「糖カレ」が完成披露!



あげお花火大会

9月

9日 消防フェア  
16日 NHKBSプレミアム「みんな  
DE〜でもくん!」公開録画  
30日 アップीファミリアふれあい  
イベント「アップी・ハッピー・  
バースデー」



消防フェア

4月

- 1日 市手話言語条例を施行
- 1日 畔吉の万作踊り
- 2日 子育て世代包括支援センター(あげお版ネウボラ)を設置
- 2日 市オリジナル婚姻届・婚姻届受理証明書を作成
- 2日 埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加



市オリジナル婚姻届・婚姻届受理証明書を作成

5月

- 6日 2018プロ野球イースタン・リーグ公式戦 埼玉西武ライオンズ対東北楽天ゴールデンイーグルス
- 15日 川の大じめ架け替え



2018プロ野球イースタン・リーグ公式戦

6月

- 2日 あげお駅からハイキング
- 2日 あげお花しょうぶ祭り(～10日)
- 24日 お笑いAーグループライブ
- 30日 松竹大歌舞伎



あげお花しょうぶ祭り

# 2018年 あげおの

10月

- 6日 市制施行60周年記念式典
- 6日 原動機付自転車オリジナルナンバープレートデザインの発表
- 7日 藤波のささら獅子舞(～7日)
- 7日 上尾市民体育祭
- 13日 畔吉ささら獅子舞(～14日)
- 14日 あげおワールドフェア2018
- 16日 上尾市美術展覧会(～21日)
- 21日 金婚式典・ダイヤモンド婚式典



市制施行60周年記念式典

11月

- 3日 被災地復興支援サッカー交流事業(～4日)
- 8日 上尾ゆかりの作家による美術展(～14日)
- 10日 あげお産業祭(～11日)
- 10日 オークストラで歌う青春ポップスコンサート
- 11日 上尾市民音楽祭(合唱祭)
- 17日 2018あげおイルミネーション(～1月7日)
- 17日 ション(～1月7日)
- 17日 あげお能・狂言鑑賞会
- 18日 2018上尾シティマラソン
- 23日 くらしフェスタ上尾消費生活展(～24日)



2018あげおイルミネーション

12月

- 1日 あげおヒューマンライツミーティング21
- 2日 上尾市民俗芸能公演
- 8日 あげおクラシックコンサート(～9日)



上尾市民俗芸能公演

笑顔きらめく  
ほっとなまちあげお

# あげたて! NEWS

## 地域の自然と文化を守る 大石南中学校 環境保全校外学習



江川下流域の自然環境の話を生徒たち

11月16日、市内大石地区を流れる江川下流域で、大石南中学校1年生が、環境保全についての校外学習を行いました。  
環境保護団体からは、江川流域の希少な動植物の保全活動、地域づくり協議会からは、上尾道路や自然を活用したまちづくり、国土交通省大宮国道事務所からは、道路整備と環境保全の取り組みについてそれぞれ説明がありました。  
生徒たちは、江川流域の豊かな自然と文化を守りながら、都市整備も行っていくというバランスのとれた事例を学習しました。

## 上尾市民俗芸能公演



おどけた仕草で会場を沸かせた「ハツ田内七福神舞」

## 受け継がれてきた民俗芸能を鑑賞 市制施行60周年記念上尾市民俗芸能公演

12月2日、コミュニティセンターで市制施行60周年記念上尾市民俗芸能公演が開催されました。  
この公演は、民俗芸能の素晴らしさを鑑賞してもらうために行われ、上尾市から3団体(小敷谷囃子連・畔吉源太万作踊保存会・藤波のささら獅子舞保存会)、市外から2団体(八ッ田内七福神舞保存会(福島県本宮市)・駒形囃子保存会(さいたま市))の計5団体が出演しました。  
地元以外では見る機会が少ないそれぞれの民俗芸能に、観客は熱心に見入っていました。

## 東京2020オリンピックに向けて 「事前トレーニングキャンプに関する柔道オーストラリアと埼玉県・上尾市・伊奈町との覚書」締結式



左からケイト・コーカリー柔道オーストラリア会長、アレックス・バレンティン柔道オーストラリアCEO、上田知事、島山市長、大島町長

11月20日、県知事公館で「事前トレーニングキャンプに関する柔道オーストラリアと埼玉県・上尾市・伊奈町との覚書」締結式が行われました。  
この覚書は、柔道オーストラリアが県立武道館(上尾市・県民活動総合センター(伊奈町))を拠点に、東京2020オリンピックに向けた事前トレーニングキャンプを実施する目的で結ばれました。  
島山市長は、「選手には、万全の態勢を整えていただきたい。また地域の文化や人々と触れ合い、思い出の一つにして欲しい」と語りました。

## 上尾の地で繰り広げられた熱戦 Vリーグ 埼玉上尾メディックス ホームゲーム上尾大会



高い打点からのスパイクを狙う吉野選手

11月17日、「キラリ☆あげおPR大使」でもある埼玉上尾メディックスが、市民体育館でホームゲームを行い、昨シーズンの覇者、久光製薬スプリングスと対戦しました。  
埼玉上尾メディックスが、上尾市でホームゲームを行うのは今シーズン初。会場には1,600人を超える観客が集まり、大きな声援の中、熱戦が繰り広げられました。  
試合は惜しくも敗れましたが、今後も地元の温かい声援を後押しに、今シーズンを勝ち進んでいくことが期待されます。

広報あげお

1月号

2019 No.1018

発行/上尾市  
編集/広報広聴課

〒362-0850 埼玉県上尾市本町3-1-1  
TEL 048-775-5111  
FAX 048-775-9819

上尾市ホームページ【PC用】<http://www.city.ago.lg.jp/>  
【携帯用】<http://www.city.ago.lg.jp/mobile/>  
広報広聴課メールアドレス: [ss5000@city.ago.lg.jp](mailto:ss5000@city.ago.lg.jp)

上尾市

◆「広報あげお」は、各支所・出張所、JR上尾駅・北上尾駅・桶川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。