

笑顔きらめく
“ほっと”なまち あげお



Ageo

広報
あげお

2019
平成31年

No.1020

3
月号

特集
春のおくりもの

さくら香る公園へ





● **今月の表紙**

今月の表紙は、昨年、上平公園で撮影したものです。のんびり散歩をしたり、お弁当を持ち寄り友達とお花見をしたりしながら、それぞれの楽しみ方で公園の桜を満喫しています。

今月の特集は、「春のおくりもの さくら香る公園へ」です。皆さんも、上尾市が誇る桜の名所で、春の訪れを感じてみませんか。

市の人口・世帯



(平成31年2月1日現在)

22万8,485人

男/11万3,437人

女/11万5,048人

※前月より34人減

10万890世帯

※前月より51世帯増

市役所の位置



北緯 35度58分38秒

東経139度35分37秒

市の面積



45.51km²

クイズ

アッピーを探そう!

右のアッピーが
登場するのは何ページ?



正解者の中から抽選で5人に粗品を差し上げます。

応募方法

はがきかメールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、「広報あげお」の感想を記入して、3月20日(木)まで(必着)に広報広聴課「クイズ アッピーを探そう!」係へ。

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

発表

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
正解は4月号のこのコーナーに掲載します。
前号の答えは「20」でした。

3 **今月のイチ面**

犬の登録と狂犬病予防注射

4 **特集**

春のおくりもの さくら香る公園へ

6 **市政ニュース**

埼玉県議会議員一般選挙/原動機付自転車オリジナルナンバープレートの交付を開始/国民健康保険税率改正後の試算/国民年金こんなときは届け出を他

14 **市民のひろば**

まちかど特派員だより「科学の道へ 小さい一歩を踏み出そう!」/アッピーNET/スポットライト(塚本 美穂さん)/読者の声/見て魅て!私のミュージアム/未来へすすく!わが家のアイドル/小学校給食レシピ(つみれ汁)

17 **図書館へようこそ**

18 **シティ情報**

ペットに迷子札(所有者明示)を/東小学校の夜間照明付き校庭の開放/小学校臨時給食調理員・小学校臨時短期給食調理員/思春期の性を考える~保健室から見えてくる子どもたちの姿~/消費者教育推進事業 春休み ぐらしの映画会「リトル・フォレスト 冬・春」他

29 **4月の相談**

30 **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

32 **保健センター通信 一歩ふみ出す健康づくり**

食育情報!! お弁当作りに役立つ!おすすめレシピの紹介他/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「急性低音障害型感音難聴」

34 **Highlights 外国語情報コーナー**

35 **上尾歴史散歩**

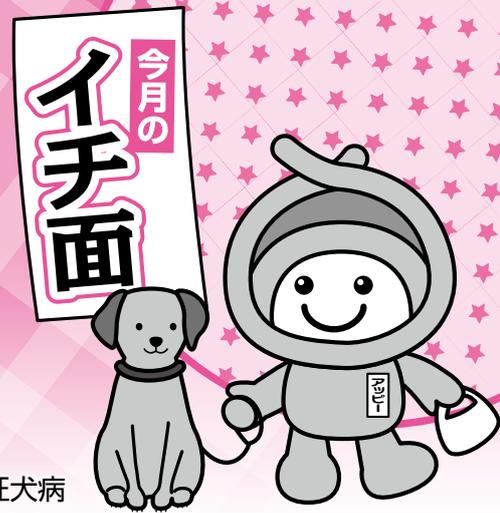
団地の誕生

36 **あげたて!NEWS**

金井恒太六段をキラリ☆あげおPR大使に任命/市制施行60周年記念 地域デビュー支援事業「まだまだ、頑張ります!」~地域でのセカンドライフのために~/柔道オーストラリアのカデ世代ナショナルチームと練習会/ダイヤモンド☆ユカイさんが市を訪問

犬の登録と 狂犬病予防注射

生活環境課 ☎775-6940 ・ ☎775-9872



生後3カ月(91日)以上の犬は、狂犬病予防法により、登録(初年度だけ)と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。狂犬病は、発病すると治療法はなく、ほぼ100%死亡する大変怖い病気です。毎年忘れずに狂犬病予防注射を受けましょう。

時・所表1のとおり ※雨天決行です。 **対**生後3カ月(91日)以上の全ての犬 ※ただし、次の①～③の犬は注射を猶予することがあります。①健康上問題がある②著しく興奮状態にあり飼い主が制止できない③過去の予防接種により体調を崩したことがある **雷**新規登録/6,200円(登録料3,000円・注射済票交付手数料550円・注射料2,650円)、**継**続(転入前の自治体

で登録済みの犬を含む) / 3,200円 ※交付される鑑札と注射済票は、迷子札としても大変有効ですので、必ず犬に装着してください。 ※既登録犬には、はがきで通知します。記載内容を確認し、必要事項を記入して、押印の上、注射時にお持ちください。 ※新規の登録申請用紙は会場にあります。

【表1】集合狂犬病予防注射日程表

とき	9:30～10:30	11:30～12:00	13:30～14:00
4/ 8(月)	領家農村センター P	小敷谷西部公民館	昌福寺(弁財) P
4/ 9(火)	むじなや公園(瓦葺)	JA原市支店倉庫前 P	氷川神社(原市)
4/10(水)	本町自治会館 P	県上尾運動公園陸上競技場メインスタンド前 P	愛宕神社(愛宕一丁目)
4/11(木)	上平公民館 P	上新梨子集会所	町谷第一公園
とき	10:00～11:30		13:30～15:00
4/14(日)	上平公園南側駐車場 P		浅間台大公園 P
	JA大谷支店駐車場 P		白山公園(原市)
とき	9:30～10:30	11:30～12:00	13:30～14:00
4/15(月)	平方公民館	愛宕会館(荳丁目) P	氷川神社(地頭方)
4/16(火)	西光寺(中新井)	小泉氷川山公園 P	新田公園(井戸木)
4/17(水)	文化センター南側駐車場 P	赤熊広場(富士見)	春日第2公園
4/18(木)	原市九区自治会館	瓦葺自治会館 P	原市駅前公園
とき	10:00～11:30		13:30～15:00
4/21(日)	県さいたま水上公園駐車場 P		上尾丸山公園南口駐車場 P
	鴨川中央公園		上郷第一広場

※**P**は駐車場がある会場です。

【表2】上尾伊奈獣医師協会に所属する動物病院(五十音順)

動物病院	住所	電話
愛宕山動物病院	愛宕 3-9-25	☎ 708-1584
石井どうぶつ病院	中分 5-230	☎ 786-4368
井上動物病院	小泉 377-97	☎ 726-0090
かない動物病院	平塚 2013-3	☎ 771-8022
かわぐちペットクリニック	今泉 264-2	☎ 781-2257
かんだ動物病院	二ツ宮 956-5	☎ 777-2555
動物病院くまごろう	柏座 2-3-10	☎ 771-6437
藤倉獣医科医院	向山 1-60-36	☎ 781-5577
政木どうぶつ病院	上町 1-9-3	☎ 771-0111

■事故の防止 首輪・リードの確認を

注射は、原則として犬を注射台の上に乗せて行います。会場には、犬を押さえられる人が連れてきてください。また、子どもだけや、1人で2頭以上連れての来場はご遠慮ください。

■集合注射で注射を受けない場合

上尾伊奈獣医師協会に所属する動物病院(表2)では、集合注射と同等の扱いで予防注射と登録・注射済票の交付手続きができます。その他のかかりつけか、最寄りの動物病院で注射を受けた場合は、生活環境課で登録・注射済票の交付手続きをしてください。



転入・登録事項変更の届け出

犬の死や、飼い主の住所変更などは生活環境課へ届け出が必要です。

※市外から犬を連れて転入した人は、転入前の自治体で発行した鑑札または登録を証明する物を用意してください。以前の自治体で登録済みの場合の集合注射の料金は、既登録犬同様で3,200円です。

犬を散歩に連れて行くときは

スコップやビニール袋、水などを用意し、ふんは必ず自宅に持ち帰り、尿は水で流すなどの配慮をしましょう。中には犬が苦手な人もいます。散歩をするときは必ずリードをして、犬が飼い主の言うことを聞くようにしつけをしておきましょう。

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



さくら香る公園へ

広報広聴課 ☎775-4918・FAX776-8873

桜おすすめスポット一覧

① 氷川神社(上)	⑫ 氷川鍬神社
② 鴨川中央公園	⑬ 谷津観音
③ 東榮寺	⑭ 富士見親水公園
④ 上平公園	⑮ 神明神社
⑤ 浅間台大公園	⑯ ゆりが丘公園
⑥ 上尾丸山公園	⑰ 六建ニュータウン
⑦ 密蔵院	⑱ 氷川神社
⑧ 児童館 アッピーランド周辺	⑲ 放光院
⑨ 十連寺	⑳ 荒川さくら堤
⑩ 平塚公園	㉑ 相頓寺
⑪ 文化センター	㉒ 見沼代用水周辺
	㉓ 稲荷神社

※神社や寺院などの敷地内では、所有者の迷惑にならないようお願いします。

所…所在地 P…駐車場
トイ…トイレ



寒さも日ごとに和らぎ、市内が桜色に色づく季節がやってきました。今回は、市内にある東西の2大公園を中心に、遠くに行かなくても地元で桜を楽しむおすすめスポットを紹介します。「ことはどこに桜を見に行こうかな?」と悩んだときは、お花見はもちろん、遊びやスポーツも楽しめる「公園」で家族や友人と春を満喫してみてもはいかがでしょうか。



ゆったりポイント

芝生の広場は毎年多くのお花見客でにぎわっています。天気の良い日に桜の下で日光浴してみてもはいかがでしょうか。

遊びポイント

大型遊具からさまざまな小型遊具までそろっています。遊びながらお花見ができるので家族連れに人気です。



良好な自然林を活用したふれあいの里や水辺の広場、ジョギングコースなどがあります。また、プロ野球の公式戦や高校野球の試合も行われる市民球場もあり、スポーツを存分に楽しめる総合公園です。春になるとバラ園の周りを囲むようにソメイヨシノなどの桜が咲き、園内は来園者の憩いの場となっています。

所 菅谷16 P 約400台 トイ 有

上尾市民球場

上平公園

上尾丸山公園

園内に約2.4㌦の大きな池がある市内では特に人気のある公園です。運動広場、小動物コーナーをはじめ、バーベキュー場、自然学習館などもあり休日は家族連れでにぎわいます。春になると姿を現す長い桜のトンネルは、来園者を温かく出迎えてくれます。ソメイヨシノをはじめシダレザクラやカワツザクラなどたくさんの種類の桜を楽しむため、毎年多くのお花見客が訪れています。

所 平方3326 P 約500台 有

ゆったりポイント

園内にある広大な芝生広場では多くの方がレジャーシートを広げてお花見を楽しんでいます。桜を眺めながらのんびり過ごしてみてもいかがでしょうか。

遊びポイント

児童遊園地の滑り台は子どもたちに大人気です。遊具で楽しく遊ぶ子どもたちのすぐそばに美しい桜が広がり、和やかな空気に包まれています。



上尾 さくらまつり

市観光協会 ☎775-5917・FAX775-5024

時 3月26日(火)～4月7日(日) 所 上尾丸山公園、文化センター 内 上尾丸山公園
 期間中の(土)日9時30分～16時：市観光協会推奨土産品販売、3月30日(土)・31日(日)9時30分～(売り切れ次第終了)：JAさいたま女性部による手作りまんじゅうの販売 文化センター／ぼんぼりの点灯17時30分～21時





埼玉県議会議員一般選挙

任期満了(4月29日祝)に伴い、埼玉県議会議員一般選挙が行われます。この選挙は、私たちの豊かな郷土・埼玉を築くための代表者を選ぶ大事な選挙です。有権者の皆さん一人一人が、大切な一票を無駄にすることのないように投票しましょう。

選挙管理委員会事務局

TEL775-9689・FAX775-9819

投・開票日

4月7日(日)
7:00 ~ 20:00

【告示日】3月29日(金)

【定数】3人

【投票できる人】満18歳以上(平成13年4月8日生まれまで)で、平成30年12月28日までに上尾市に転入の届け出をし、引き続き市内に住民基本台帳の登録がある人

平成30年12月29日以降に上尾市へ転入した人

平成30年12月29日以降に埼玉県内の他市町村から上尾市に転入の届け出をした人で、旧住所地の選挙人名簿に登録されている人は、次の①~③のいずれかの方法で投票できます。

- ①4月7日(日)に、前住所地の投票所で投票する
 - ②3月30日(土)~4月6日(土)に、前住所地の選挙管理委員会で期日前投票する
 - ③4月6日(土)までに上尾市の選挙管理委員会で不在者投票する(前住所地の選挙管理委員会で書類の請求が必要)
- ※前住所地の選挙管理委員会に「投票日の当日、選挙人名簿登録地の投票所へ行って投票できない」旨と「現住所地で投票したい」旨を宣誓した書類を提出し、投票用紙を請求してください。請求に基づき不在者投票関係の書類が送付されるので、封を切らずに上尾市選挙管理委員会または期日前(不在者)投票会場へ持参してください。

※①~③のいずれかの方法で投票する場合、前住所地から上尾市に住所を移し、引き続き上尾市に住所がある旨の証明書(無料)または、住民票の写しの提示が必要です。

※埼玉県議会議員一般選挙では、投票日までに県外に転出した人は、投票することができません。

■第36投票区の投票所がコミュニティセンターに

西保健センターを投票所としていた第36投票区は、改修工事のため、埼玉県議会議員一般選挙に限り、コミュニティセンターに投票所が変更になります。

■投票所入場券

選挙人名簿に登録されている人には、3月下旬に投票所入場券を郵送します。投票所入場券は圧着はがきで、開封すると同一世帯で最大4人分の投票所入場券が入っています。一人分ずつ切り離し、氏名を確かめてから、投票所に持参してください。また、期日前投票をする場合は、入場券裏面の宣誓書に記入して、期日前投票所に持参してください。入場券が見当たらない、または届いていない場合でも、本人確認の上、投票できます。投票所の係員に申し出てください。

■選挙公報は全世帯に戸別配布

候補者の氏名、写真、政策などを掲載した選挙公報を全世帯に戸別配布します。投票の参考にしてください。なお、選挙公報は、市役所、各支所・出張所、郵便局などにも備えてありますので、利用してください。※選挙管理委員会で作成した「選挙のお知らせ」は3月下旬に全世帯に戸別配布する予定です。

■開票は即日、市民体育館で

埼玉県議会議員一般選挙は、即日開票します。4月7日(日)21時~ ※投票・開票速報を市ホームページでも発表します。

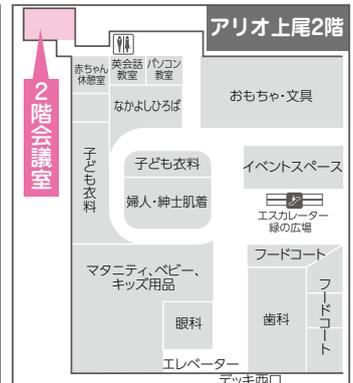
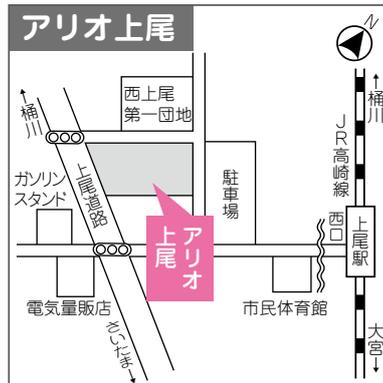
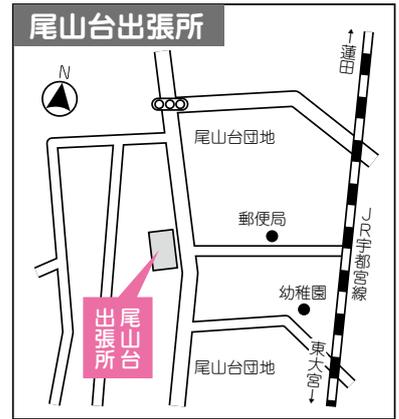
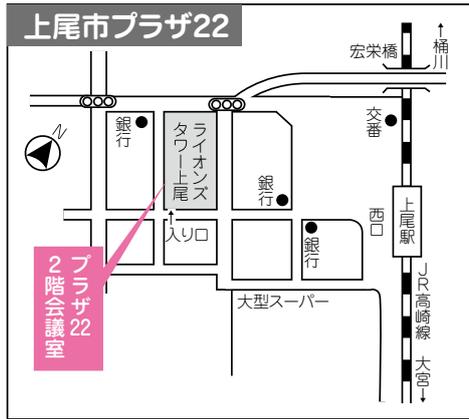
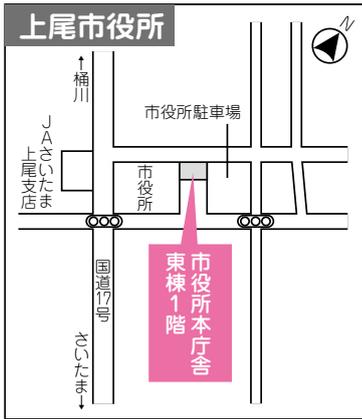
期日前(不在者)投票 ～投票日の当日、仕事などで投票できない人のために～

上尾市の選挙人名簿に登録されている人で、次のような人は、投票日の前日までに期日前(不在者)投票ができます。

- 仕事や冠婚葬祭などの予定がある
- 旅行や買い物などで投票日の当日に投票区内にいない
- 病気、けが、妊娠などの理由で歩くことが困難
- 引っ越しなどで県内の他市町村に住んでいる
- 天災または悪天候により投票所に行くことが困難

【期日前(不在者)投票所の場所と時間】

会場	期間	投票時間
市役所本庁舎東棟1階	3/30(土)～4/6(土)	8:30～20:00
上尾市プラザ22 2階会議室		9:30～20:00
アリオ上尾 2階会議室	3/31(日)～4/6(土)	10:00～20:00
尾山台出張所		9:30～17:00



出張先など滞在地で

仕事先や旅行先など、滞在先の市区町村選挙管理委員会でも不在者投票をすることもできます。事前の手続きが必要ですので、市選挙管理委員会事務局へ早めに問い合わせてください。

病院などで

不在者投票施設として都道府県選挙管理委員会から指定されている病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、その施設内で投票することができます。入院・入所している施設へ申し出てください。

代理・点字・郵便投票 ～身体が不自由な人のために～

- **代理投票** 身体の不自由な人や、自分で字を書くことのできない人は、投票所の係員が代筆する「代理投票」を利用できます。係員は投票内容を絶対に他人に話すことはありませんので、安心して申し出てください。
- **点字投票** 目の不自由な人に点字器と点字用投票用紙を用意しています。投票所の係員に申し出てください。
- **郵便投票** 身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っている、もしくは介護保険の被保険者証に要介護状態区分5と記載されている人で、歩行が困難であるなど身体に重度の障害があり投票所へ行くことができない人は、郵便投票ができます。事前に市選挙管理委員会へ申請し、郵便等投票証明書の交付を受けてください。＊身体障害者手帳・戦傷病者手帳の記載内容によっては、郵便等投票証明書の交付が受けられないことがあります。詳しくは、市選挙管理委員会事務局へ問い合わせてください。

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」 問問合わせ

上尾市災害廃棄物処理計画(案)への意見を募集

西貝塚環境センター ☎78119141

☎78119166

近年、自然災害による甚大な被害が発生していることから、発災時に迅速・円滑かつ適正な処理を進めていくため「上尾市災害廃棄物処理計画」を策定します。このたび、その案がまとまりましたので、市民コメント制度に基づき、意見を募集します。【計画(案)の公表・意見募集期間】3月1日(金)～29日(金) 【計画(案)・意見書の設置場所】西貝塚環境センター、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・在学の他人【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考にします。 ※住所、氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と市の回答を市ホームページで公表します。個別には回答しません。 【提出方法】意見書(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、直接か郵送(29日消印有効)、またはファクス、メールで西貝塚環境センター(〒3620057西貝塚3-1、☎52570000@city.ageo.lg.jp)へ ※電話では受け付けできません。

上尾市職員倫理条例(案)への意見を募集

職員課 ☎77555112

☎77519819

市職員一人一人が高い倫理観を持ち職務に当たると「上尾市職員倫理条例」の制定を検討しています。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。 【条例(案)の公表・意見募集期間】3月11日(月)～29日(金) 【条例(案)・意見書の設置場所】職員課、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・在学の他人【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考にします。 ※住所、氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と市の回答を市ホームページで公表します。個別には回答しません。 【提出方法】意見書(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、直接か郵送(29日消印有効)またはファクス、メールで職員課(〒3628501本町3-1、☎5102000@city.ageo.lg.jp)へ ※電話では受け付けできません。

上尾・伊奈広域ごみ処理施設候補地選定基準(案)への意見を募集

環境政策課 ☎77516925

☎77599872

上尾市と伊奈町は、現在のごみ処理施設の後継施設を共同で建設するための協議を進めています。今年度は、上尾市内、伊奈町内から候補地となり得る箇所を抽出するための選定基準の策定を行っています。このたび、その案がまとまりましたので、意見を募集します。 【選定基準(案)の公表・意見募集期間】3月1日(金)～4月1日(月) 【選定基準(案)・意見書の設置場所】環境政策課、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・在学の他人【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考にします。 ※住所、氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と市の回答を市ホームページで公表します。個別には回答しません。 【提出方法】意見書(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、直接か郵送(4月1日消印有効)、またはファクス、メールで環境政策課(〒3628501本町3-1、☎5251000@city.ageo.lg.jp)

へ ※電話では受け付けできません。

都市計画案の縦覧と意見書の受け付け

都市計画課 ☎77517629

☎77599006

都市計画法第17条第1項・第2項の規定により、上尾駅東口地区(宮本町と柏座一丁目の各一部)・中山道東側A地区(宮本町と上町一丁目の各一部)・中山道東側B地区(宮本町の一部)の都市計画の変更に係る原案の縦覧と意見書提出の受け付けを行います。 ※当変更は関連する法律の改正に対応するために行うものであり、都市計画における規制内容自体に変更はありません。 ●案の縦覧 時3月1日(金)～15日(金)8時30分～17時15分(土(日)を除く) 所都市計画課 ※市ホームページでも縦覧できます。 ●意見書の提出 上尾市民または利害関係人 【提出方法】意見書(都市計画課)にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、15日まで(当日消印有効)に直接または郵送で都市計画課(〒3628501本町3-1)へ



市長通信 輝く!
あげお

共に学び合う教育を目指して

1月26～27日、コミュニティセンターで開催された、上尾市特別支援学級等・特別支援学校による「児童生徒合同作品展」を見学させていただきました。

どの作品も手の込んだ個性溢れる素晴らしい作品で、とても感動しました。このような、見る人の心をひきつける作品が生まれる活動は、これからも大切にしたいと感じます。

市では、小学校全校と中学校6校に特別支援学級を設置し、障害のある児童・生徒の自立や社会参加に向けた取り組みを支援しています。また、市独自に、特別支援学級補助員を配置し、学級担



躍動感ある造形と豊かな色彩です 作り手の方の心が感じられます

任と連携しながら、一人一人に合わせた学習や生活ができるよう配慮しています。

障害のあるなしに関わらず、上尾に住む皆さんが、一人の人間として尊重されることが大切です。児童・生徒の皆さんが学校生活を通じて、共に学び、お互いを理解し合いながら、豊かな人間性を育んでもらいたいというのが私の願いです。そのためにも、市教育委員会、学校、地域など関係機関が連携し、豊かな学びを育める環境をさらに充実させていきたいと思ひます。

市長 富山 稔

子育て三世代同居・近居応援事業

子ども支援課 ☎783-4962・☎774-5342



子育て三世代の同居・近居を支援するため、住宅取得などに要した費用の一部を助成します。

☑次の①～③のいずれかに該当し、(1)～(8)の全ての条件を満たす人①子育て世帯が市外から転入し、市内に居住している親世帯と同居または近居する②親世帯が市外から転入し、市内に居住している子育て世帯と同居または近居する③子育て世帯と親世帯がともに市外から転入して同居または近居する (1)継続して3年以上市外に居住し、平成30年4月以降に当該住宅の取得またはリフォームならびに所有権保存(移転)登記を行い、市外から転入している(2)子育て世帯が中学生以下の子どもを養育している(3)住宅の取得またはリフォームに関する契約を締結し、費用の支払いを完了している(4)子育て世帯と親世帯の全員が上尾市に住民登録している(5)市税などの未納がない(6)申請日から5年以上当該住宅に居住する意思がある(7)過去に2親等内の親族が当該補助金の交付を受けていない(8)リフォームによる申請の場合、500万円以上(消費税などを含む)の工事である 【補助金額】上限30万円 【申請期限】転入した日または住宅の所有権保存(移転)登記をした日のいずれか遅い日から6カ月以内 ※本事業は2020年度で終了予定です。 【必要書類】子育て世帯の戸籍全部事項証明(戸籍謄本)、建物に係る登記事項証明書の写し、住宅の売買契約書または工事請負契約書の写し、建築基準法に基づく検査済証の写し ④申請書(市ホームページからダウンロード)に必要書類を添えて、直接、子ども支援課へ

もを養育している(3)住宅の取得またはリフォームに関する契約を締結し、費用の支払いを完了している(4)子育て世帯と親世帯の全員が上尾市に住民登録している(5)市税などの未納がない(6)申請日から5年以上当該住宅に居住する意思がある(7)過去に2親等内の親族が当該補助金の交付を受けていない(8)リフォームによる申請の場合、500万円以上(消費税などを含む)の工事である 【補助金額】上限30万円 【申請期限】転入した日または住宅の所有権保存(移転)登記をした日のいずれか遅い日から6カ月以内 ※本事業は2020年度で終了予定です。 【必要書類】子育て世帯の戸籍全部事項証明(戸籍謄本)、建物に係る登記事項証明書の写し、住宅の売買契約書または工事請負契約書の写し、建築基準法に基づく検査済証の写し ④申請書(市ホームページからダウンロード)に必要書類を添えて、直接、子ども支援課へ

高額医療・ 高額介護合算療養費の支給

保険年金課 国保給付担当 ☎ 78216481
 (高齢者医療担当) ☎ 7751125
 高齢介護課 ☎ 77519827
 ☎ 77516473
 (管理給付適正担当) ☎ 7768872

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、1年間(8月～翌年7月)の医療保険と介護保険の自己負担の合計額が自己負担限度額を超えたときは、申請により超えた額が高額医療・高額介護合算療養費として支給されます。※市の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入していて、支給の対象になる人には3月以降(予定)に申請書を送付します。送付された申請書を、保険年金課または各支所・出張所へ持参するか、保険年金課へ郵送してください。※住所変更や他の医療保険に異動した場合などは、お知らせできないことがあります。

バイクや軽自動車の廃車などの 手続きは4月1日まで

市民税課 ☎ 7755130
 ☎ 7759846

軽自動車税は、軽自動車などを4月1日に所有している人に課税され



原動機付自転車オリジナル ナンバープレートの交付を開始

市民税課 ☎ 775-5130・☎ 775-9846

動く広告塔として市の魅力をPRするため、上尾市イメージキャラクター「アップー」と市の花「つつじ」を大きくあしらったオリジナルナンバープレートの交付を開始します。交付済みの既存のナンバープレートと無料で交換できます。

【受付開始日】4月1日(月)8時45分～ 【交付場所】市民税課 【交付車種】原付第1種(白色・50cc以下)、原付第2種甲(黄色・90cc以下)、原付第2種乙(桃色・125cc以下) 【必要書類】下表のとおり

	交付済み ナンバープレート	販売証明書	標識交付証明書	印鑑	届出人の本人確認が できる物 (自動車運転免許証他)
新規		○		○	○
交換	○		○	○	○

※譲渡された車両で新規交付を申請する場合は、販売証明書の代わりに廃車証明書と譲渡証明書が必要です。なお、他市区町村のナンバーが付いた状態で譲渡されている場合は、市民税課に問い合わせてください。

※代理人が申請する場合は、委任状が必要です。

※交換は一つのナンバーにつき1回限りです。

※番号変更に伴う自賠責保険などの手続きについては、加入している保険会社に問い合わせてください。

■交付開始番号

原付第1種/A・・・1～、原付第2種甲/K・・・1～、
 原付第2種乙/P・・・1～

※番号の指定はできません。

※末尾が4、9など、一部除外する番号があります。

■交付について

ナンバープレートは受付順に若い番号から交付します。4月1日8時45分の交付開始の時点でオリジナルナンバープレートの交付希望者が複数いる場合は、抽選で受け付け・交付する順番を決定します。

※抽選で取得できるオリジナルナンバープレートは1人1枚です。

※既存のナンバープレートも従来どおり交付します。

※交付について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ます。廃車などの手続きは、4月1日(月)までに行ってください。
■原動機付自転車の廃車などの手続き

原動機付自転車を所有しなくなった場合(廃棄、譲渡、紛失、盗難、死亡他)や市外に転出する場合は、市民税課で廃車などの手続きをしてく

ださい。※詳しくは、市民税課に問い合わせてください。
■他市区町村のナンバープレート交換の手続き

転入した人で、上尾市のナンバープレートに交換していない原動機付自転車を所有している人は、市民税課で手続きをしてください。※他

市区町村のナンバープレート(上尾市のナンバープレートでないもの)の廃車手続きは、受け付けできません。詳しくは、市民税課に問い合わせ

■125ccを超えるバイクや軽自動車(三輪・四輪)の手続き

次の手続き先に問い合わせ

さい。 125ccを超えるバイク／埼玉運輸支局 050-55401202
6、軽自動車(二輪・四輪)／軽自動車検査協会埼玉事務所 050-38163110

自動車燃料費助成金支給制度

障害福祉課 07755122
07768872

自動車燃料費助成金支給制度に登録している人が助成を受けるには、毎年申請が必要です(児童は上・下半年年2回)。今年度の窓口受け付けは、3月29日(金)までです(郵送は31日(日)消印有効)。【必要書類】①申請書(障害福祉課にある。市ホームページからダウンロードも可)②今年度の助成対象月から3月31日までの領収書(市内の給油所に限る)③車検証(郵送の際は写しを添付) ④直接または郵送で障害福祉課(〒361-8501本町3-1-1)へ

情報・賑わい発信ステーション「あびっこ」の終了

広報広聴課 07754918
07768873

JR上尾駅東口の「Ageo・タウン」(宮本町3-2)にある情報・賑わい発信ステーション「あびっこ」

は、事業期間の満了に伴い、3月30日(土)で終了します。
今後、「あびっこ」のスペースは、市観光協会が活用する予定です。

4月から 国民年金保険料の産前産後期間が免除に

保険年金課 07755137
07759827
大宮年金事務所 065213399

国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。 ①国民年金第1号被保険者で、出産予定日または出産日が2月1日以降の人 【免除期間】出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合3カ月前から6カ月間) ※ただし、3月分以前の保険料は免除されません(例)3月に出産した場合は、4、5月分の保険料が免除。 【受付開始】4月1日(月)から ※それ以降は、出産予定日の6カ月前から届け出ができます。届け出方法など詳しくは、大宮年金事務所または保険年金課にお問い合わせください。なお、日本年金機構ホームページ(https://www.nenkin.go.jp/)にも詳細が掲載される予定です。

国民健康保険の加入・脱退などの届け出は14日以内に

保険年金課 0782-6471・0775-9827

国民健康保険(国保)の加入・脱退は、就職や退職などの異動の事実があった日から14日以内に必ず届け出てください(下表参照)。

	届け出が必要なとき	必要な物	
		手続きにより必要な物	共通して必要な物
加入	他市区町村から転入した	前年の所得が分かる物	①来庁する人の本人確認ができる物(自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど顔写真付きの物は1点、健康保険証、年金手帳、住民票など顔写真のない物は2点) ②世帯主と手続きが必要な人のマイナンバーが分かる物(マイナンバーカード、通知カード、マイナンバー入り住民票他) ※外国籍の人は、併せて在留カードとパスポートが必要で
	勤務先の健康保険をやめた、またはその扶養家族でなくなった	健康保険資格喪失証明書または健康保険資格喪失確認通知書(写し)	
脱退	子どもが生まれた	国保保険証、母子健康手帳、預(貯)金通帳、出産の領収明細書、直接払いに関する合意文書 ※海外出産の場合は問い合わせください。	
	他市区町村へ転出する	国保保険証	
その他	勤務先の健康保険に加入した、またはその扶養家族になった	国保保険証、加入した勤務先の健康保険証、高齢受給者証(70歳以上の人だけ)	
	死亡した	国保保険証、会葬礼状または葬儀の領収書、喪主の預(貯)金通帳	
	住所・世帯主・氏名が変わった	国保保険証	
	世帯を分離、または合併した		
	保険証をなくした、または破損した		

※加入の届け出が遅れた場合も、他の健康保険などの資格を喪失した日から国保加入となります。国保税は、国保加入月にさかのぼって課税されます。
※脱退の届け出が遅れた場合は、他の健康保険などの資格取得日にさかのぼって資格を喪失し、国保税は、資格喪失した日に基づいて再算定します。他の健康保険などの取得日以降は、国保保険証を使うことができません。使ってしまった場合、国保で負担した医療費を返還していただくことがあります。

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

国民健康保険税率改正後の試算

保険年金課 ☎782-6471・☎775-9827

『広報あげお』2月号でお知らせしたとおり、平成31年度から国民健康保険税率などが変更になります。

国民健康保険の安定的な財政運営を継続し、加入者の皆さんへ医療給付を行うため、ご理解とご協力をお願いします。

また、平成31年度からの税率で試算を希望する場合は、市ホームページで国民健康保険税の試算ができます。インターネットを利用できない場合は、保険年金課窓口や電話でも試算ができます。その場合は、世帯内の加入者分の平成30年中の収入が分かる物(源泉徴収票や確定申告の控え他)を用意して、直接または電話で保険年金課へ問い合わせてください。 ※支所・出張所では試算できません。

国民健康保険税の計算例

記載している金額は、1年間の保険税額(年税額)です。年度途中で加入や脱退の場合は月割で調整されます。

【例1】3人世帯(40代夫婦・子1人)



給与所得:1,920,000円
(給与収入:3,000,000円)

平成31年度年税額 **297,100円**
(平成30年度の場合、234,800円)

【例2】2人世帯(65歳以上)



年金所得:1,200,000円
(年金収入:2,400,000円)

平成31年度年税額 **134,800円**
(平成30年度の場合、112,900円)

【例3】単身世帯(65歳以上)



年金所得:300,000円
(年金収入:1,500,000円)

平成31年度年税額 **11,100円**
(平成30年度の場合、9,900円)

※総所得金額等の世帯合計が一定以下のため2割軽減適用後の税額

※総所得金額等の世帯合計が一定以下のため7割軽減適用後の税額

【計算例(例1の場合)】

1,920,000円(給与所得)-330,000円(基礎控除)=1,590,000円(所得割のもととなる額※1)…①
加入者数:3人(うち、40~64歳:2人)

※1 所得割のもととなる額=総所得金額等(給与所得・年金所得・営業所得などの合計額)-基礎控除33万円

世帯主(40代)
給与所得:1,920,000円
(給与収入:3,000,000円)

妻(40代)
収入なし

子ども(9歳)
収入なし

	所得割 (所得に応じて計算)	均等割 (加入者数に応じて計算)	※100円未満切り捨て
医療分	①×6.8% 108,120円	+	3人×27,000円 81,000円
後期高齢者支援分	①×1.9% 30,210円	+	3人×10,000円 30,000円
介護分 (40~64歳だけ)	①×1.5% 23,850円	+	2人×12,000円 24,000円
			II
年税額			297,100円

国民健康保険税では、総所得金額等の世帯合計が一定以下の場合、均等割額が7割、5割または2割軽減されます。計算例の世帯については、平成30年度時点での軽減判定基準所得※2で判定しています。

※2 詳しくは、『広報あげお』4月号でお知らせします。

セブン&アイグループ各社と「地域活性化包括連携協定」を締結

行政経営課 ☎775-3963・☎776-8873

2月8日、市はセブン&アイグループの(株)イトーヨーカ堂、(株)セブン&アイ・クリエイティブ、(株)セブン-イレブン・ジャパンと「地域活性化包括連携協定」を締結しました。

今後、それぞれの資源を有効に活用した協働による活動を推進し、地域課題の解決に向け、相互に連携して取り組むことにより、市内における地域のより一層の活性化を図ることを目的としています。



左から(株)セブンイレブンジャパン齋藤上尾地区ディストリクトマネジャー、(株)イトーヨーカ堂戸崎玉ゾーンゾーンマネジャー、畠山市長、(株)セブン&アイ・クリエイティブ石井CSR部総括マネジャー

国民年金こんなときは届け出を

保険年金課 ☎775-5137・FAX775-9827
大宮年金事務所 ☎652-3399

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。職業などにより、加入の仕方は三つの種別(下表参照)に分かれています。就職や転職、結婚などで加入する種別が変わったときや、住所や氏名が変更になったときは、早めに手続きをしてください。

①第1号被保険者(自営業者、農林漁業者、フリーター、学生、第2号被保険者に扶養されていない配偶者)

届け出事由	手続き内容	届け出先	必要な物
会社や官公庁などに就職した	第2号被保険者資格の取得	勤務先	勤務先に問い合わせ
配偶者の扶養になった(配偶者が第2号被保険者の場合)	第3号被保険者への種別変更	配偶者の勤務先	配偶者の勤務先に問い合わせ
氏名が変わった	住民票の氏名変更を行えば、国民年金の手続きは原則不要		
上尾市に転入した	住所変更	保険年金課	マイナンバーカード(通知カード)、印鑑
上尾市から転出した		転出先の市区町村	転出先の市区町村に問い合わせ
上尾市内で転居した	住民票の住所変更を行えば、国民年金の手続きは原則不要		
海外に転出する	国民年金をやめる	保険年金課	年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、印鑑 ・国内に協力者(家族など)がいる場合/年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、印鑑 ・協力者がいない場合/年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、預(貯)金通帳と届け出印
	任意加入		年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、預(貯)金通帳と届け出印
受給資格が足りないときや年金額を満額に近づけたい	任意加入(60歳以上65歳未満)	金融機関、大宮年金事務所	年金手帳、預(貯)金通帳と届け出印
口座振替を開始・停止・変更する	口座振替納付(変更)申出書を提出	大宮年金事務所	年金手帳、預(貯)金通帳と届け出印
クレジットカード納付を開始・停止・変更する	クレジットカード納付(変更)申出書を提出	大宮年金事務所	年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、クレジットカード、印鑑
納付書を紛失した	納付書再交付		大宮年金事務所に問い合わせ
年金手帳を紛失した	年金手帳再交付	保険年金課	本人確認ができる物、印鑑 ※急ぎの場合は、大宮年金事務所に問い合わせてください。
保険料を納めるのが困難	学生以外/免除申請		年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、印鑑 ※場合により雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証などが必要です。
	学生/学生納付特例申請		年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、印鑑、学生証または在学証明書

②第2号被保険者(厚生年金に加入している会社員・公務員)

届け出事由	手続き内容	届け出先	必要な物
勤務先を退職した	第1号被保険者資格の取得	保険年金課	年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、資格喪失証明書など資格喪失日の証明ができる物、印鑑
勤務先を退職して配偶者の扶養になった(配偶者が第2号被保険者の場合)	第3号被保険者資格の取得	配偶者の勤務先	配偶者の勤務先に問い合わせ

③第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

届け出事由	手続き内容	届け出先	必要な物
会社や官公庁などに就職した	第2号被保険者資格の取得	勤務先	勤務先に問い合わせ
配偶者が厚生年金の会社(官公庁)を退職した	第1号被保険者への種別変更	保険年金課	年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、資格喪失証明書など配偶者の資格喪失日の証明ができる物、印鑑
配偶者の扶養から外れた			年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)、資格喪失証明書、印鑑

※通知カードの場合は、本人確認ができる物(自動車運転免許証、パスポート他)が必要です。

※第2・3号被保険者で住所・氏名の変更や年金手帳を紛失した場合は、勤務先へ問い合わせてください。

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

科学の道へ 小さい一歩を踏み出そう!

上尾丸山公園の自然学習館で、昨年12月16日に開催された天文科学教室「手作り望遠鏡」を取材しました。当初、この教室は定員20人でしたが、13家族、合計29人が参加した人気の教室となります。

講師の林宏明先生は、お仲間と群馬県に天文台を持つほどの天体観望愛好家です。その経験を生かし、自然学習館に隣接する上尾天文台の設立当時から、関連する教室などに協力しており、今回の天文科学教室は、上尾天文台設立当初から携わってきているとのこと。

この教室の参加費は500円であり、本来、天体望遠鏡製作



天文科学教室「手作り望遠鏡」

には約4千円の費用がかかることに比べれば参加しやすい設定になっています。林先生の出身である長野県諏訪市は昔から光学機器の生産が盛んです。林先生は、地元企業からレンズを提供してもらい材料としているとのこと。また、この教室では「手作り望遠鏡を作成し、そのしくみと歴史を学ぼう」の副題どおり、講師の先生が用意した大・小2枚のレンズを組み合わせて作る天体望遠鏡の仕組みを紹介しました。製作が始まると、子どもたちは保護者と一緒に先生の指示通り作業を進めたり、指示が分からず、再確認したりしていました。約2時間の製作時間内に、子どもたちのほとんどが保護者と一緒になって天体望遠鏡を完成させました。子どもたちは、「うまくできてよかった」「明日友達に見せたい」と喜んでいました。保護者も、「久しぶりに子どもと濃密な時間を過ごせました」と話していました。また、親子での

参加が多い中、1人で参加した年配の人は、「正月に孫が来るので、そのお土産です」と話します。さらに、1月6日に同館で部分日食の観察会があると聞き、再び上尾天文台に伺いました。多くの親子連れの天文ファンが集まっていました。8時44分に始まり、10時6分に部分日食が最大となり、11時36分に終了という、日食天体ショーを楽しみました。小学1年生の女の子は、「お星さまが好きなの。だから日食のことをパパに聞き、楽しみにしていた」と話し、いろいろな種類の望遠鏡をのぞき込んでいました。

原市地区
山口悟さん



12月にも部分日食があるそうです。自然学習館では関連するイベントの開催について検討しているとのこと話をされています。林先生は、「この教室が子どもにとって科学への小さい一歩となればうれしい」と語っていました。

アップイーNET掲載団体募集

アップイー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15回合唱コンサート～春は歌から～ 3月3日(日)13:30～15:40、文化センター 費400円 日 安野野775-0841 **ひと言!** 皆さまご存知の歌もいっぱい。ホール内を春に!
- 上尾高校吹奏楽部第49回定期演奏会 3月21日(祝)15:00～17:00、文化センター 定1,000人 日 上尾高校吹奏楽部 772-3322 (17:00まで) **ひと言!** ご来場お待ちしております。
- 華の舞創作舞踊連盟 3月31日(日)10:00～17:00、コミュニティセンター 日

八千草 090-5792-9872 **ひと言!** 皆さん一生懸命ガンバってます。是非見に来て下さい。

いきいきサークル

- 橘ダンス愛好会(社交ダンス) 毎週(土)10:00～12:00、平方公民館 費月額1,500円(入会金1,000円) 波田野 080-5460-2089 **ひと言!** 基本から指導。初心者歓迎。女性歓迎。無料体験あり。
- 音羽教室(詩吟) 毎月2回(水)13:30～15:30、原市公民館 費月額2,000円 青山 726-5980 **ひと言!** 腹式で発声します。3月13日(水)見学会あり。13:30～

- パレット(水彩画) 毎月第1または第3(金)13:00～17:00、上尾公民館 費月額3,000円 工藤 775-6042 **ひと言!** 初心者歓迎。経験者もOK。
- 新大正琴コスモス会 毎月第2・4(金)10:00～11:30、コミュニティセンター 費月額2,500円 山崎 781-9380 **ひと言!** 大正琴の基礎を勉強しながら合奏を楽しみ演奏会に参加。
- 大谷桃珠会(新舞踊) 毎月3回(火)13:30～17:00、大谷公民館 費月額3,000円 大和 781-3230 (17:00以降) **ひと言!** 新舞踊の無料体験してみませんか! 見学OK。

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



スタジオで話す塚本さん

スポットライト

～人・仲間～



塚本 つかもと

美穂 みほ
美穂さん
(向山在住)

SPOT LIGHT
The life of a great person

「ラジオの魅力は、リスナーとの距離が近いことです。自分が番組内で話したことについてメッセージをいただくありがたい気持ちになります」。テレビとは違い、声だけで情報を伝えるラジオ。皆さんも自宅や車で一度は耳にしたことがあると思います。塚本美穂さんは自分の経験を生かしながら、多くの人に自分の声で情報を届ける仕事「ラジオパーソナリティー」で活躍しています。

自分の経験を生かして話す

レスウェーブ REDS WAVE パーソナリティー

「ラジオの魅力は、リスナーとの距離が近いことです。自分が番組内で話したことについてメッセージをいただくありがたい気持ちになります」。テレビとは違い、声だけで情報を伝えるラジオ。皆さんも自宅や車で一度は耳にしたことがあると思います。塚本美穂さんは自分の経験を生かしながら、多くの人に自分の声で情報を届ける仕事「ラジオパーソナリティー」で活躍しています。

「ラジオの魅力は、リスナーとの距離が近いことです。自分が番組内で話したことについてメッセージをいただくありがたい気持ちになります」。テレビとは違い、声だけで情報を伝えるラジオ。皆さんも自宅や車で一度は耳にしたことがあると思います。塚本美穂さんは自分の経験を生かしながら、多くの人に自分の声で情報を届ける仕事「ラジオパーソナリティー」で活躍しています。

「ラジオの魅力は、リスナーとの距離が近いことです。自分が番組内で話したことについてメッセージをいただくありがたい気持ちになります」。テレビとは違い、声だけで情報を伝えるラジオ。皆さんも自宅や車で一度は耳にしたことがあると思います。塚本美穂さんは自分の経験を生かしながら、多くの人に自分の声で情報を届ける仕事「ラジオパーソナリティー」で活躍しています。



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



表紙 一筆入魂 思いを込めて書き初めに挑戦!

- 真剣に一字ずつ気持ちを込めて書いている様子が写真から伝わってきて良いと思います。(60代男性)
- 「一筆入魂」。タイトル通りに真剣な表情で書き初めに取り組んでいる姿が、とても印象的に感じます。(年齢不明・女性)

市内の小中学校では、毎年書き初めに取り組んでいます。一字一字思いを込めて書く様子は真剣そのものでした。皆さんも自分の思いを込めて書いてみてはいかがでしょうか。



あげたて! NEWS

- 大人の仲間入りをする成人式。学生時代の仲間と笑顔で写る姿は希望に満ちていて応援したくなります。(50代女性)
- 上尾市をPRするシティプロモーション冊子を読んで、1人でも多く魅力を感じて、上尾市に来てくれると良いと思います。(30代男性)

これからも市内で行われるイベントや情報などを取り上げて、市民の皆さんに伝えていきます。



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

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!

📎 とうこうスゴロク (工作)



浜島 来実さん
(中央小学校2年)



📎 「散歩のわんこ」 (工作)



関根 史歩さん
(大石小学校1年)



📎 ペンギン星 (工作)



吉若 歩夢さん
(平方小学校3年)



見て魅せて!!
私のコーナーです!



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 アイツル



佐藤 涼果ちゃん 瓦葺
H29.10.28生 (1歳)

頑張って歯磨き練習中!きれいに磨いて虫歯ゼロを目指そうね!ずつと元気に大きく育ってね。これからもたくさん笑顔を見せてね!



二人とも甘えん坊さんです。四人姉弟になり毎日楽しいです!

細田 葵くん 左 羽くん 右 領家
H26.7.4生 (4歳) H30.4.23生 (10カ月)



羽鳥 日菜子ちゃん 大宇上
H30.2.28生 (1歳)

いつも元気いっぱいなのひなちゃん。ニコニコ笑顔で、ママもいつぱい元気をもらっています!これからも、毎日楽しく過ごそうね!

小学校 給食レシピ ⑦⑦



つみれ汁 72キロロ

●材料1人分 分量(2人)

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 水..... 140 | 9 ニンジン(いちよう切り)..... 10 |
| 2 かつお節厚削り..... 2 | 10 干しいたけスライス..... 1 |
| 3 真いわしすり身..... 20 | 11 豆腐(さいの目切り)..... 15 |
| 4 みそ..... 1.3 | 12 しょうゆ..... 0.8 |
| 5 酒..... 0.6 | 13 酒..... 1 |
| 6 根ショウガ(みじん切り)..... 0.5 | 14 塩..... 0.5 |
| 7 長ネギ(みじん切り)..... 1.5 | 15 長ネギ(小口切り)..... 10 |
| 8 でん粉..... 2.5 | 16 コマツナ(茹でて3分に切る)..... 10 |

※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

- かつお節は1の水に1時間くらいつけ、沸騰後5分くらいで取り出す。
- 3~8を混ぜ合わせてよく練る。
- ①のだしの中に、ニンジン、干しいたけを加えて煮る。
- ②で小さめのつみれを作り、③の汁に入れる。
- 豆腐を入れ、つみれに火が通ったら12~14で調味する。
- ⑥長ネギ、コマツナを入れて、沸騰したら火を止める。

学校保健課 ☎775-9683・☎775-5633

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 773-8521 ・ 776-7330

3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】 4・11・18・25日のいずれも(月)
インターネット・携帯で

上尾市図書館

●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。
●場所の記載のない催しは本館です。

今月のTopics

Topics

雑誌スポンサー制度の参加企業などを募集

雑誌スポンサー制度とは、地元企業などが特定の雑誌を図書館に継続して寄贈し、図書館は寄贈された雑誌に企業などのPR広告を掲載するものです。

企業などは、地域貢献のイメージアップが図れるとともに、雑誌のジャンルを選べるので、ターゲット層に効果的なPRができます。 申込書(市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、必要書類を添付して直接、図書館へ

あかちゃんおはなしかい

時 3月19日(火) 10:30～10:50 図 絵本や手遊びをとおりて、親子で楽しい時間を過ごす 対 4カ月～2歳までの子どもと保護者 定 20組(先着順)

子ども映画会

時 3月24日(日) 10:30～12:00 内 『おまふうまそうだな』 対 小学生以下の子どもと保護者 定 60人(先着順)



今月の催し

Event

おやこでえほんサロン

時 3月15日(金) 11:00～11:40 図 絵本を囲み、親子でおはなし会など楽しい時間を過ごす 対 1歳以上の未就学児と保護者 ※参加者多数の場合は、入場をお断りすることがあります。



月間予約ランキング

Ranking

平成31年1月

1	『宝島』 真藤 順丈／著 講談社
2	『本と鍵の季節』 米澤 穂信／著 集英社
3	『奈緒と響音』 佐伯 泰英／著 文藝春秋
4	『昨日がなければ明日もない』 宮部 みゆき／著 文藝春秋
5	『マスカレード・ナイト』 東野 圭吾／著 集英社

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「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！

子ども読書イベント ～春～

昔話を人形劇で楽しもう！『おだんごばん』

昔話『おだんごばん』を、本格的な人形劇で楽しみませんか？ 大きな子ども大歓迎！ 時 3月27日(水) 10:30～11:30 所 文化センター 図 『おだんごばん』の人形劇 【出演】 すぎのご芸術文化振興会 対 市内に在住の4歳～小学生(保護者同伴可) 定 100人(先着順) 申 3月5日(火)から(土)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



すぎのご芸術文化振興会『おだんごばん』より

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

暮らし

市民体育館の臨時休館

保守点検のため、4月15日(月)は臨時休館します。 岡市民体育館 781-8111・FAX 781-8113

2020年1月分 市役所ギャラリーの貸し出し

4月1日(月)に行う2020年1月分の抽選は、1月9日(木)15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。 岡生涯学習課 775-9496・FAX 775-2250

浦和総合相談センター出張法律無料相談会

3月14日(木)13時30分～16時30分 岡伊奈町コミュニティセンター(伊奈町小室516-1) ①相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更他 ※面談相談要予約で、1組1時間です。 3月7日(木)までに電話で、

総合相談センター(岡838-7472、平日10～16時に受け付け)へ 岡埼玉司法書士会事務局 岡863-7861

不動産鑑定士による不動産の無料相談会

4月6日(土)10～16時 岡さいたま浦和会場/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) 川越会場/東上パールビルディング(川越市脇田本町15-13) ①不動産鑑定士による不動産価格などの相談 岡県不動産鑑定士協会 岡799-6000

介護保険料の納め忘れにご注意を

65歳以上の(第1号被保険者)は、次の①～⑤の場合、保険料の納付方法を確認してください。

- ①65歳になった/年金からの特別徴収(天引き)になるまでの間、納付書または口座振替で納めてください。
- ②転入した/前住所地で年金天引きだった人も、転入した年度の保険料は納付書または口座振替で納めてください。

年金天引きは翌年度からになります。

- ③転出・死亡した/資格喪失月の前月までの月割り保険料を納めてください。介護保険料額変更通知書を送付しますので、確認して納めてください。

- ④年金の差し止めで年金引きが中止になった/保険料を納付書または口座振替で納めてください。
- ⑤年金天引きになっているが保険料の段階が上がった/保険料の増額分を納付書または口座振替で納めてください。

※①②で翌年度以降も年金天引きにならない人は、納付書または口座振替での納付になります。

■未納が続くと利用料の支払い方法が変更になる

介護保険制度は、高齢者の介護を社会全体で支える制度です。制度の公平性を保つため、保険料が納められない状態が長期間続く場合は、介護サービスの利用料の支払い方法が次の①～③に変更になる場合があります。

(1)滞納状態で1年経過した/

今井ピアノ教室 幼児からシニアまで 楽しくピアノのレッスンを...

生徒募集中!

1コイン1レッスンで... 公立の小中学校音楽教師 38年勤務経験を活かし、学校の音楽の授業で行うリコーダーや鍵盤ハーモニカのレッスンも致します。

講師: 今井充子 東邦音楽大学ピアノ専攻卒 上尾市緑丘 ☎080-6530-4154

庭木1本からOK!

お茶はご遠慮します
土日でもOKです
トイレはお借りしません

広報あげおをご覧の方へ
生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円を
先着10名様は
1,000円 (※税別)

見積無料

1本からの お庭サービス **ガーデンエクスプレス**

お気軽にどうぞ! ☎048-652-2855 年中無休

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

営業時間/ 9:00～17:00

腰からお尻、そしてふくらはぎが痛い! 痺れる!

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)

先着7名様限定

2回で2,980円 (税抜き)

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 上尾ステップ整体院 検索
〒362-0075 上尾市柏座 2-2-20 藤栄ビル 1階

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

**次回の税などの納付期限
4月1日(月)**

◇し尿汲取手数料 …第6期(12~1月分)

便利で確実な口座振替をご利用ください。

納税課 ☎775-5135

サービス利用料の自己負担額が10割になり、後で市に申請して給付分を受け取ることになりません。

(2)滞納状態で1年6カ月経過した/利用料の自己負担額が10割になり、給付が一時停止されます。それでもなお納付されない場合は、一時停止の給付費から滞納保険料額を差し引くことがあります。

(3)時効のため納付できなくなった滞納保険料がある/将来介護サービスを利用するときに、利用料の自己負担額が3割または4割になることがあります。また、高額介護サービス費などの支給は受けられなくなります。

ペットに迷子札(所有者明示)を

生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872

市では道路(市道)で死亡した犬猫を毎年500頭前後、収容・処理しています。その中には、首輪などの手掛かりがあり飼い主がいたと思われる個体もありますが、身元を示す名札などがなく飼い主に知らせることができないことがあります。また、迷子となり放浪し、保健所や動物指導センターで収容された身元不明の犬猫のほとんどは殺処分されてしまうという現状があります。

■迷子札の装着と所有者明示を

室内飼いの場合でも、ペットには常に首輪を着けましょう。また、マイクロチップや連絡先を書いた迷子札、犬の場合には鑑札と狂犬病予防注射済票を装着することにより、迷子になってしまっても、飼い主を捜す際の手掛かりとなります。なお、鑑札と狂犬病予防注射済票を犬に着けることは、法律で飼い主に義務付けられています。

また、それら手掛かりとなるものを装着することと共に、首輪が抜けたり、引き綱が切れたりしてしまうのを防ぐための日常の点検も重要です。

■ペットの迷子についての連絡先

ペットが迷子になってしまった場合や、迷子のペットを保護、目撃した場合は、速やかに下表の機関に連絡してください。また、ペットや飼い主の情報などを記載したチラシを作成し、情報収集を行うことも有効です。

【ペットの迷子についての連絡先】

犬	鴻巣保健所 ☎048-541-0249
猫	動物指導センター南支所 ☎855-0484
犬猫共通	上尾警察署 ☎773-0110 市生活環境課 ☎775-6940



■行路死亡動物の情報を公開

生活環境課では前月分の行路死亡動物*の情報(毛色や特徴他)を市ホームページで公開しています。また、電話による問い合わせや窓口での情報の閲覧にも対応しています。最新の行路死亡動物の情報は、電話で生活環境課へ問い合わせてください。

*道路上で死亡している動物。

■納付が困難な場合は早めに相談を

特別な事情により納付が困難なときは、保険料の分割納付や減額(審査あり)を受けられる場合がありますので、早めに関高介護課に相談してください。

送は、日没を目安に次の時間

に放送します。【放送月・時間】3・4・8・9月/17時、5~7月/18時、10~2月/16時

防炎行政無線のチャイム放送

防炎行政無線のチャイム放送は、日没を目安に次の時間

918・☎776-8873、危機管理防災課☎775-5140・☎775-9927

日本中の当たり前! お庭にまつわる様々なご要望にお応えします! お庭のことなら当店まで!

庭木1本からでも大歓迎! 腰に負担が大きい草刈り・剪定・伐採・空家管理

全国81店舗展開中! お客様のご要望を何でもお伺いします!

Oh!庭ya! 上尾店

庭木剪定 1本/1,000円~ 庭木伐採 1本/1,000円~
生垣刈り込み 1m/1,000円~ 草取り 1時間/3,000円

ご相談・お見積のご依頼はお気軽にこちらまで!

0120-28-4141
受付時間:9:00~18:00(土日祝も受付中!)

安心の保険加入 万が一の作業事故に備え、総合賠償責任保険に加入しています。

チラシコード 110402 お見積もりは無料です! 〒362-0064 上尾市小敷谷729 <https://www.oh28ya.com/branchf/ageo/>

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

平成31年度固定資産課税 台帳などの閲覧・縦覧

- ①固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧 固定資産の評価額や課税標準額などを確認できます。 ※借地人、借家人は、借りている土地と家屋だけです。 ②納税義務者、市内に在在の納税義務者と同一世帯の親族、納税義務者からの委任状を持っている人 ③本人確認ができる物(借地人、借家人は賃貸借契約書も必要) ④固定資産税路線価図の公開 ⑤4月1日、 ⑥土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧 納税者の皆さんが市内に所有している土地や家屋の評価額を、他の土地や家屋の評価額と比較できます。 ⑦4月1日～5月31日 ⑧納税者、市内に在在の納税者と同世帯の親族、納税者からの委任状を持っている人 ⑨本人確認ができる物

●①～③共通 ④資産課税

【受付時間】8時30分～17時
(土)祝、年末年始を除く
④資産課税課 ⑦75-15133・
⑧75-9846

奨学金の貸し付け

学習意欲がありながら、経済的理由により修学困難な生徒や学生に奨学金を貸し付けます。 ⑨次の①～⑤の全てに該当する人 ①市内に1年以上居住し、市税を完納している世帯の子ども ②学力優良・品行方正で、出身(在学)学校長の推薦がある ③学資の支出が困難 ④連帯保証人がいる ⑤他の奨学金を受けていない

④貸付額・世帯の上限所得の目安(下表のとおり) ⑤返済方法(四半期ごとの20回割賦返済(卒業後6カ月据え置き後開始、無利子) ⑥①申請書 ⑦②推薦書 ⑧③申請者調書 ⑨④住民票(申請者の世帯全員、本籍と続柄が記載された物、写し可) ⑩⑤連帯保証人が市内に居住していない人の場合は、連帯保証人の収入状況を証する書類(所得証明書、源泉徴収票他)と住民票(個人、本籍が記載された物、写し可)を用

意して、4月1日(月)～15日(月)(土)を除く)に直接、教育総務課へ ※①～③は教育総務課にあり(市ホームページ)からダウンロードも可。所得状況、成績などを審査します。

区分	貸付額・貸付期間	世帯構成	上限所得の目安
高校(特別支援学校を含む)・中等教育学校後期課程・高等専門学校・専修学校高等課程	月額1万円(正規の修業期間内)	両親と中学生(対象者)の3人世帯 両親と中学生(対象者)、小学生の4人世帯	600万円程度 770万円程度
大学・短大・専修学校専門課程	月額2万円(正規の修業期間内)	両親と高校生(対象者)の3人世帯 両親と高校生(対象者)、中学生の4人世帯	550万円程度 740万円程度

※予算の範囲内で貸し付けます。学校教育法に規定されていない各種学校は対象外です。 ※所得とは税法上の総所得金額です。

④教育総務課 ⑦75-9469・
⑧75-2250

ひとり親家庭の 小学5・6年生、中学生 向けの学習支援事業

ひとり親家庭の小学5・6年生、中学生向けに学習支援教室を開催します。 ⑨次の①②のいずれにも該当するひとり親家庭の小学5・6年生、中学生 ①児童扶養手当全部支給・一部支給世帯 ②有料の学習塾、家庭教師、通信教育などを利用していない ※①の対象となる世帯には案内書を郵送します。 ⑩子ども支援課 ⑦75-6819・⑧774-5342

外国人学校に 通学している児童生徒の 保護者に補助金を交付

市内に在在し、公立義務教育諸学校に在籍せず、外国人学校に在籍する児童生徒の保護者【補助金額】義務教育小学校に相当する学齢期の児童1人につき月額3千円、義務教育中学校に相当する学齢期の生徒1人につき月額5千円(学務課にある。市ホームページ)

3月1～7日は 建築物防災週間

建築物に関する防災知識の普及や防災対策の推進を目的に、年2回「建築物防災週間」を定めています。この期間中、不特定多数の人が利用する施設などの建築物を点検します。また、建築基準法では、建築物・建築設備・昇降機の維持管理状況の報告を義務付けています。報告の対象や調査方法など、詳しくはホームページをご覧ください。 ④建築安全課 ⑦75-8490・
⑧75-9906

④建築安全課 ⑦75-8490・
⑧75-9906

平成30年度埼玉県特定
(産業別)最低賃金

県内で事業を営む使用者と、その事業所で働く全ての労働者に適用される「埼玉県最低賃金」、特定の産業で事業を営む使用者と、その事業所で働く18歳未満の人などを除く労働者に適用される「特定(産業別)最低賃金」は左表のとおりです。 ※埼玉県最低賃金よりも特定(産業別)最低賃金が優先されます。

埼玉県最低賃金	時間額(円)	改正発効日
	898	平成30年10月1日
特定(産業別)最低賃金	時間額(円)	改正発効日
非鉄金属製造業	924	平成30年12月1日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	930	
輸送用機械器具製造業	939	
光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業	938	
自動車小売業	936	

205(または最寄りの労働基準監督署)
岡崎玉労働局賃金室 ☎600-16

特別支援教育就学奨励費

市内小・中学校の特別支援学級などに通う児童生徒の保護者に、子どもの学用品費や給食費などの一部を支給しています(所得制限あり)。また、市内の通級指導教室に通う児童生徒の保護者には、通学費を支給しています。対象者には、通学している小・中学校から申請書を配布します。 ④ 次の①～③のいずれかに該当する児童生徒の保護者①市内小・中学校の特別支援学級に通っている②市内小・中学校の通常学級に在籍し、一定の障害に該当する③市内の通級指導教室に通っている ④ 配布された申請書に必要事項を記入して、直接、通学している学校へ 岡学務課 ☎75-9604・☎75-5633

大切な自転車を盗まれないために

上尾警察署管内では、平成30年の自転車盗難件数が前年に比べて増加しました。また、被害に遭った人の半数以上が無施錠状態でした。あなたの

自転車も犯人に狙われているかもしれません。大切な自転車が盗まれないよう、次のことに気を付けて被害を未然に防止しましょう。どんな場所でも鍵をかける/ワイヤー錠などで二重ロックする/路上に放置せず、駐輪場を利用する

また、自転車の前かごなどに荷物を放置せず、自転車から離れるときは短時間であっても、必ず荷物を持つようにしましょう。 岡上尾警察署 ☎・☎73-0110

一人暮らし(单身)高齢者調査

65歳以上の一人暮らしの高齢者世帯の実態を把握し、緊急時の援助や福祉支援の基礎資料にするため、3月から各地区担当民生委員が家庭訪問して調査します。普段の生活で心配なことなどがある人は、民生委員訪問時に気軽に相談してください。 岡高齢介護課 ☎75-4190・☎75-8872



動物健康応援団

犬猫の眼の病気



生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872

人は情報の大部分を視覚から得るといわれています。犬猫についての正式な報告はありませんが、失明した犬猫は生活の質が大きく変わってしまいます。診察を行った失明した犬猫の生活パターンとしては、①家の中では動けるが、家具の配置を変えるとぶつかる。外には行きたがらない。音には敏感に反応する②部屋の隅でうずくまる。音に対して過敏に反応し、常にびくびく怯えている③散歩に行きたがる。足を踏み外したり、柱にぶつかったりするが気にしない。

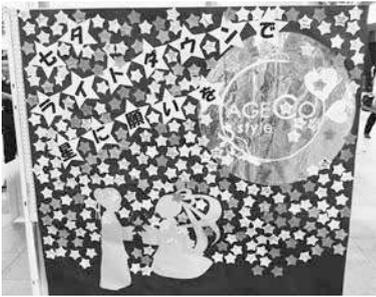
さらに、視覚を失った高齢の犬猫は、耳も聞こえなくなると老化が進み、認知症の症状が出やすくなります。このように見えるということは大切なことです。しかし、どうしても犬猫は異常を伝えることができません。飼い主の観察力が全てです。次のことに注意して観察してください。(1)眼をしばしばする(2)まぶしように眼を細める(3)目やみが出る(多くなる)(4)涙が多く出る(特に猫)(5)充血している(6)眼の辺りを触らせない(7)物にぶつかる。「早く治療していれば失明しなかったの」という症例が非常に多いです。犬猫の辛さが飼い主に伝わらないために、「よく考えると1週間前からおかしかった」「仕事が忙しくて来られなかった」といった言葉をよく聞きます。眼の病気は進行が速いので(1)～(7)の症状が見られたらすぐに動物病院に行きましょう。眼にとって緊急事態です。

治療しても必ず治る病気ばかりではありません。今流行の柴犬は緑内障が大変多い犬種です。緑内障の治療は現状では点眼薬や手術があり、見えている期間の延長はできますが、最終的には失明することが多いです。ミニチュアダックスなどに多い網膜萎縮は治療法すらありません。しかし、大部分の眼の症例は早期診断・治療で生活の質の低下を防ぐことができます。「目は口ほどに…」ということわざがあるように愛犬・愛猫とのアイコンタクトが大切です。

～上尾伊奈獣医師協会～

**平成30年度
環境保全促進助成事業**

自治総合センターでは、コミュニティ活動の一環として行われる地域環境・地球環境に係る保全活動・教育啓発の推進を図るための事業に対して、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて、「環境保全促進助成事業」を実施しています。市では、平成30年度環境保全促進助成事業に採択され、拠出金を受けて「七夕ライトダウンで星に願いを」「エコで有名なまち歩き2018」「キヤンドルナイトカフェ」[AG Eco style]環境啓発動画制作を実施しました。 環境政策課 ☎75-6925・☎75-9872



七夕ライトダウンで星に願いを

スポーツ・レクリエーション

**東小中学校の夜間照明付き
校庭の開放**

☎5月の毎週(木)19～21時(準備と後片付けの時間を含む) ①中学校開放施設利用団体として市教育委員会に登録し、スポーツ傷害保険に加入している団体(責任者がいる10人以上の団体。登録は随時受け付け) ②1時間につき1,500円 ③3月1日(金)9時から、学校開放施設利用団体登録証明書、使用料を用意して直接、スポーツ振興課へ(先着順) ④スポーツ振興課 ☎781-8112・☎76-22250

スポーツ安全保険

スポーツ・文化・ボランティア活動、地域活動などの団体活動中(その往復を含む)の不慮の事故に備える保険です。 ①4人以上のグループまたは団体 【保険期間】4月1日(月)～2020年3月31日(火) ※4月1日以降の申し込み

みは、加入依頼書を郵送した消印日と払込日のいずれか遅い日の翌日から有効です。 【掛金】中学生以下/800円・1、450円・1万1千円、高校生以上/800円～1万1千円 ※活動内容によって異なります。 【補償内容】傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険 ※加入区分により保証金額は異なります。 ①加入依頼書(市役所1階総合案内、スポーツ振興課、市民体育館、各支所・出張所にある)に必要事項を記入し、付属の振込取扱票を使用して郵便局で払い込み後、払込受付証明書を貼り付けて、郵送でスポーツ安全協会埼玉支部(〒362-0031東町3-1679スポーツ総合センター内)へ ※同協会ホームページ(☎https://www.sportsanzen.org)からも加入できます。 ④スポーツ安全協会埼玉支部 ☎79-9580

平塚ふれあいゲートボール大会
☎3月14日(木)8時30分～12時(雨天の場合は15日(金)に延期)

所平塚ゲートボール場(平塚1-97) ①ゲートボールを愛好する人(個人参加) ※未経験者や、ゲートボールに興味のある人も歓迎します。 ②200円(当日集金) ③当日、8時10分～8時30分に直接、会場へ ④市ゲートボール協会の高木 ☎73-4304

**体育協会創立60周年記念
上尾市レクリエーション大会**

☎3月9日(土)9時～11時30分(受け付け/8時40分) ①市民体育館 ②ゲート通し、ビンゴボードゲーム、民謡、フォークダンス、キッズダンス、ソーシャルダンス、新聞紙コマ、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢などの体験 ③室内用の運動靴 ④スポーツ振興課 ☎781-8112・☎76-2250

市民ペタンク交流大会

☎3月24日(日)8～15時(小雨決行) 所氷川山公園(小泉8-10-8) ①市内に在住・在勤・在学の人 ※組み合わせは当日抽選します。 ②費500円(当日集金) ③3月17日(日)まで(必着)に名前、電話番号を郵送またはファクスで市ペタンク・ブル連盟事務局の水野修(〒362-0044大谷本郷652-2)へ ④水野 ☎781-2609・☎781-2609

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 ☎3月16日(土)講習会終了後にバジジテストを実施 ②市民スキー・スノーボード大会 ☎3月17日(日) ③小・中学生各男女の部、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 ④小・中学生/千円、一般/2千円 ⑤100人(先着順) ● ①②共通 所鹿沢スノーエリア(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 ③3月7日(木)までに参加費用を注意して直接、ベストスキー

サーブス(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。**園市スキー連盟事務局の内田(9~19時)☎090-8032-8516**または**稲沢(19~21時)☎77-0553**

市民バドミントン大会

時5月1日(祝)9時~16時30分
 所市民体育館 園市内に在住・在勤・在学の中学生以上で、平成31年度市バドミントン連盟に登録している人(年会費は団体5千円、個人千円で、当日加入も可) **【種目】**
 男女個人戦ダブルス/A(上級者)・B(中級者)・C(初級者)、男女シニア40歳以上、男子シニア60歳以上、女子シニア55歳以上 ※1人1種目だけ参加できます。前回大会B・Cクラス1・2位の方は、上のクラスにエントリーしてください。中学生の参加種目はBランク以上とし、参加資格は男子・市内大会ベスト4以上、女子・市内大会ベスト8以上です。 **費**1人千円 ※当日各団体ごとに取り

まとめ、当日棄権者の分も支払ってください。 **申**住所、氏名、生年月日、勤務先(学校名)、種目を記入して、4月8日(月)まで(必着)に郵送で市バドミントン連盟の**柘上(つげ)のぶ(〒362-0064小敷谷77-1西上尾第二団地2-5-404)**へ ※団体登録者は強い人から順に氏名を記入してください。個人登録者はパートナーの分も含めて記入してください。 **園柘上☎77-5646**

春季ソフトテニスジュニア教室

時3月27日(水)~29日(金)、4月1日(月)・2日(火)(予備日)4月3日(水)のいずれも9時~11時30分(全5回) 所上平公園 テニスコート 園市内に在住・在学の小学生 **費**2,500円(初日に集金) **定**100人(先着順) **申**住所、氏名、生年月日、学校名、新学年、性別、電話番号を記入して、3月15日(金)まで(必着)にメールで市ソフトテニス連盟の本田(☎ageo.jr@gmail.com)へ **園井上☎71-6674(17時以降)**

骨盤ストレッチ教室

時4月3日~6月12日(5月1日を除く)の毎週(水)10時30分~11時30分(全10回) 所イコス上尾 園日常生活などで骨盤のゆがみを改善するストレッチ **費**8千円 **定**12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、3月23日(土)まで(必着)にイコス上尾(〒362-0011平塚951-2)へ **園イコス上尾☎77-1611・☎77-1614**



イコス上尾運動教室

①フィットネス教室 (1)水曜日コース/時4月3日~6月19日(5月1日を除く)の毎週(水)(全11回) 園リズムフィット トネス19時30分~20時30分 **費**9千円 (2)木曜日コース/時4月4日~6月20日(5月2日を除く)の毎週(木)(全11回) 園(ア)スキリフィット

ネス10時30分~11時30分(イ)エ
 ンジョイフィットネス19時30分~20時30分 **費**1万2千円

姿勢改善体操教室

時4月4日~6月20日(5月2日を除く)の毎週(木)14~15時(全11回) **費**1万2千円 **【①②共通】** 所イコス上尾 **定**各25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、3月23日(土)まで(必着)にイコス上尾(〒362-0011平塚951-2)へ **園イコス上尾☎77-1611・☎77-1614**

埼玉アイスアリーナ 春休み短期スケート教室

時4月1日(月)・2日(火)9時~9時45分(全2回) 所埼玉アイスアリーナ 園2日間ですケートの基礎を習得し、安全に楽しく滑れる技術を身に付ける **定**4歳児~中学生 **費**3,600円(滑走料、貸靴代を含む) **定**100人(先着順) **申**3月1日(金)10時から電話で埼玉アイスアリーナへ **園埼玉アイスアリーナ☎77-3456**

募集

小学校臨時学校栄養士

【勤務日・時間】(月)~(金)(祝を除く)8時30分~16時15分(休憩45分) ※長期休業中は指定日だけです。【勤務場所】市内小学校 園栄養計算ソフトを使用した給食用食材の発注、衛生管理、食育指導の補助、調理員の指導助言、保護者対応他 園管理栄養士または栄養士の資格があり、パソコン操作ができる人 **【時給】**1,340円(4月から) ※社会保険に加入します。【交通費】1日150円まで(距離による) **申**申請書(学校保健課にある。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、管理栄養士または栄養士の免許証の写しを添えて、事前に電話連絡の上、直接学校保健課へ **園学校保健課☎77-9683・☎77-15633**



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」 園園問い合わせ

**小学校臨時給食調理員・
小学校臨時短期
給食調理員**

① **小学校臨時給食調理員** 【勤務日・時間】月～金(祝を除く)9時～15時15分または9時15分～15時30分(休憩45分) ※校長の指示によります。
【勤務地】市内小学校 **【時給】**950円(4月から) ※社会保険に加入します。
 ② **小学校臨時短期給食調理員** **【勤務日・時間】**小学校給食実施日のうち欠員があった日(不定期)8時15分～16時45分の間で、1日4時間～7時間30分 ※欠員の状況によります。
【勤務地】市内小学校(小学校から電話で1日ごとに随時指定) **【時給】**950円(4月から)

**国学校保健課 75-1968
3・ 75-5633**

**国民健康保険証用封筒の
広告**

平成31年度に発送の国民健康保険証用の封筒に掲載する広告を募集します。掲載は審査の上、決定します。
【掲載期間】7月～2020年6月
【掲載場所】封筒裏面 **【募集枠】**2枠 **【規格】**縦3.5×横9.5、単色刷り(市の指定色)
【掲載料】5万円(1枠当たり)
【発送数】3万2千通 **【申込書】**保険年金課にある。市ホームページからダウンロードも可(必要事項を記入して、3月8日(金)～22日(土)(祝を除く)に直接、保険年金課へ) **【保険年金課】**782-6471・ 75-9827

**柔道・剣道教室生徒
(初心者課程)**

4月～2020年3月の毎週(金)、柔道/18～19時 剣道/18時30分～19時30分 市民体育館柔道場・剣道場 市内に在住の小・中学生 入会費1,850円(体育館

青少年相談員

使用料として稽古日ごとに50円。その他、父母会費あり) **【申込】**金、柔道/18～20時 剣道/18時30分～20時30分に直接、市民体育館柔道場・剣道場へ ※初心者課程を修了した人は、錬成部で継続できます。 **【青少年課】**76-2488・ 76-2117

自衛官等

募集種目・応募資格・試験予定日・受付期間(下表のとおり

募集種目	応募資格	試験予定日	受付期間
幹部候補生	大卒程度試験 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人で大卒(見込み含む)、28歳未満で修士課程修了者など(見込み含む)も応募可)	【1次】5/11(土)、5/12(日) ※5/12は飛行要員希望者だけです。 ※2次試験もあります。	3/1(金)～5/1(祝)(必着)
	院卒程度試験 修士課程修了者など(見込み含む)で、20歳以上28歳未満の人		
予備自衛官補	歯科・薬剤科 専門の大卒(見込み含む)で、20歳以上30歳未満の人(薬剤は20歳以上28歳未満の人)	【1次】5/11(土) ※2次試験もあります。	4/12(金)まで(必着)
	一般 18歳以上34歳未満		
	18歳以上55歳未満で国家免許資格などを有する人 ※資格によって年齢要件が異なりますので、詳しくは問い合わせてください。	4/20(土)～24(水)の指定された1日	

※自衛隊ホームページ(http://www.mod.go.jp/pco/saitama/)から内容の確認・資料請求などができますので、確認してください。

**通学区見直し区域
登下校サポーター**

【雇用期間】4月1日(月)～2020年3月26日(木) **【勤務日・時間】**月～金のうち週3・4日程度、登下校時各1時間 **【勤務内容】**通学区を見直した区域(川・向山(鴨川小・今泉小学区)、浅間台・小泉(西小学区)で、通学班編成ができない低学年児童などの登下校をサポート) **【時給】**900円(予定) **【申込】**5人程度(予定) **【申請書】**学務課にある。市ホームページからダウンロードも可(必要事項を記入して、3月12日(火)まで(必着)に直接または郵送で学務課(〒362-8501本町3-1-1)へ) **【学務課】**75-9604・ 75-633

**弾き語り野外ライブ
出演者**

5月11日(土)にイコス上尾屋外ステージで開催する、弾き語り野外ライブの出演者を募集します。 ※ジャンルは問いません。ドラムは使用できません。カホン(ペルー発祥

さいたま地域事務所 651-2
420

の打楽器)は使用できません。
 市内に在住・在勤・在学のメンバーを含む個人と団体(費)出演者1人につき千円(定選)【出演時間】1組20分以内(準備・片付けを含む) 申込書(イコス上尾、市役所1階総合案内、各支所・出張所・公民館)にある。イコス上尾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、3月18日(月)まで(必着)に直接か郵送またはファクスでイコス上尾(〒362-0001 1平塚951-2)へ ※3月30日(土)に代表者会議を行います。 園イコス上尾 園771-1611・園772-11614

講座

**思春期の性を考える
 ～保健室から見えてくる
 子どもたちの姿～**

子どもたちの周りには性に関連する情報があふれていますが、中高生の何気ない行動が、性暴力被害につながる可能性があります。本講座では、元中学校養護教諭から子どもたちの「心」「性」「身体」の実態を聞き、思春期の子どもたちとどう向き合うかを学びます。 園3月13日(水)10～12時 所上尾公民館 【講師】金子由美子さん(元中学校養護教諭) 市内に在住・在勤・在学の人(定)30人(先着順) 園筆記用具 申3月1日(金)から電話で男女共同参画推進センターへ ※子ども連れでも参加できます(託児なし)。 園男女共同参画推進センター 園778-5111・園778-5112



**埼玉県不動産鑑定士協会
 一般公開セミナー**

表幹事) 第2部/2019年度の不動産市場 【講師】吉野薫さん(大妻女子大学非常勤講師、不動産エコノミスト) 特別講演/8歳エベレスト登頂希望の軌跡 【講師】三浦雄一郎さん(登山家、プロスキーヤー、クラーク記念国際高等学校校長) 園県内に在住の人(定)350人(先着順) 申氏名、住所、電話・ファクス(ある人番号を記入して、3月18日(月)まで(必着)にはがきまたはファクスで県不動産鑑定士協会(〒330-0061さいたま市浦和区常盤4-1-1浦和システムビルディング5階)へ 園県不動産鑑定士協会 園789-6000・園789-6160

催し

飼育体験教室

園3月25日(月)～29日(金)の9時～10時30分 所上尾丸山公園小動物コーナー 園動物の餌作り、給餌、掃除などの飼育体験 園市内に在住の小学生(定)各日5組(先着順) 持

消費者教育推進事業
春休み 暮らしの映画会
『リトル・フォレスト 冬・春』

消費生活センター 園775-0800・園776-4600

日本の田舎で自給自足の暮らしを営む主人公が自分を見つめ直し、ひとりの女性として成長する姿が描かれる爽やかな感動作。豪雪の冬、桜が満開の春など、美しさと厳しさを併せ持つ日本の四季の魅力を映しとった美しい映像と、小豆のマフィン、納豆餅など旬の食材を生かした素朴な料理がたくさん登場。第65回ベルリン国際映画祭キュリナリー・シネマ部門正式招待作品です。

園3月24日(日)10時30分～12時30分(開場/10時) 所コミュニティセンター 【出演】橋本愛、三浦貴大、松岡茉優他 園市内に在住・在勤・在学の人(定)300人(先着順) 申当日9時30分から整理券を配布 ※駐車台数に限りがあるため、公共交通機関、自転車、徒歩でお越しください。

園「リトル・フォレスト」製作委員会

長靴ある人だけ、汚れてもよい服装、タオル、飲み物 申 3月18日(月)までに氏名、学年、電話番号、住所(町名だけ)を 上尾丸山公園小動物コーナー 園775-4844

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

**ごみ散乱防止等の
環境美化啓発ポスターを
展示**

時 3月9日(土)・10日(日) 所 コ
ミュニティセンター 内
の小・中学生の環境美化啓発
ポスターを展示 園生活環境
課 75-6940・75-98
72

“キフリ”駅deほっと市

時 4月6日(土)11～17時 所 J
R上尾駅自由通路 内①若手
県陸前高田市と福島県本宮市
の特産物②市観光協会推奨品
店による推奨土産品などの販
売 園市観光協会 75-59
17・75-5024

県展陳列洋画作品展

時 3月7日(木)～13日(水)10～18
時(7日は13時から、13日は
16時まで) 所 市民ギャラリー
内県美術展覧会(県展)の洋画
部門で陳列された、市内に在
住・在勤・在学または市内の
美術クラブに所属している作
家による作品展。平成30年度
県展で招待・出品委嘱者の作
品と特選・入選を果たした作

品の展示 ※招待作家の作品
も展示します。 園生涯学習
課 75-9496・76-22
50 ※2019年度(県展)
の出品については、県文化資
源課へ問い合わせてください
い。 園県文化資源課 830-6
925・830-4965

**ファミリー応援
コンサート**

上尾市のパパ・ママや感受
性豊かな子どもたちのため
に、生演奏や読み聞かせを行
います。0歳から入場でき、
家族みんなで安心して楽しめ
るコンサートです。 時 4月
27日(土)14時30分(開場/14
時) 所 中村記念講堂(上尾中
央総合病院B館エリア10階)
※ベビーカー置き場、授乳・
おむつ替えスペースがありま
す。 『プログラム』シヨパ
ン/『子犬のワルツ』、『レッ
ト・イット・ゴー』(映画『ア
ナと雪の女王』より)、『ふる
さと』(日本のうた)のピアノ
演奏と読み聞かせ 【出演】西
原侑里(ヒアニスト)、浅井雄
一(俳優) 定 180人(応募者多
数の場合は抽選) 申 3月24日

市立平方幼稚園 いちごクラブ

平方幼稚園 75-2008

親子で気軽に遊びに来て友達づくりや育児相談、幼稚園の様子を知ることができ
る未就園児親子教室です。 時・内下表のとおり ※材料費や保険料などがかかり
ます。 所平方幼稚園(平方1346-1) 定2歳以上の未就園児 申事前に直接または
電話で平方幼稚園へ
※予定は変更することがあります。
※予定表は、教育総務課、子ども支援課、子育て支援センター、児童館(アッピ
ランド・こどもの城)、東・西保健センター、平方支所、平方公民館、上尾西地域
福祉センター「ほほえみ」で配布しています。 ※西保健センターは6月まで休館です。

とき	内 容
5/15(水) 10:00～11:30	先生と仲良くなろう! 楽しい手遊び・パネルシアター
24(金) 10:00～11:45	園庭・教室開放
6/13(木) 10:00～11:45	
26(水) 10:00～12:00	絵の具でダイナミックに遊ぼう!
7/11(木) 10:00～12:00	みんなで楽しくプールで水遊び
17(水) 10:00～11:45	園庭・教室開放
9/19(木) 10:00～11:45	
27(金) 10:00～12:00	ミニミニ運動会! 親子で運動遊び
10/ 5(土) 9:00～12:00	在園児の運動会に参加(かけっこ、パン食い競走)
21(月) 10:00～11:30	実りの秋がやってきた! おいもほりにいこう
30(水) 10:00～11:45	園庭・教室開放
11/ 9(土) 9:00～13:00	親子・地域ふれあいの日
27(水) 9:00～11:45	園庭・教室開放
12/17(火) 10:00～12:00	親子でわくわく楽しいクリスマス会
2020年	
1/28(火) 10:00～11:45	
2/ 5(水) 10:00～11:45	園庭・教室開放
3/ 4(水) 10:00～12:00	幼稚園で遊ぼう! 身体・体重測定と手形スタンプをし て、記念のカードづくりもしよう

**ボートレース戸田
3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 3

月5日(火)～10日(日)、16日(土)～
21日(祝)、28日(木)～4月3日(水)

【場外発売】3月2日(土)・3日

(日) 5～10日、16～21日、28
日～4月3日 園埼玉県都市
競艇組合 823-8709
823-8709



市指定無形民俗文化財 畔吉の万作踊り

生涯学習課 ☎775-9496 ・ ☎776-2250



「万作踊り」は、五穀豊穡を意味する「豊年万作」に由来する民俗芸能です。畔吉の万作踊りは、大正時代にはすでに踊られており、市指定無形民俗文化財に指定されています。この機会にぜひご覧ください。

時4月7日(日)14時～ 所諏訪神社(畔吉) 内「下妻踊り」「銭輪踊り」「手拭踊り」「伊勢音頭」「口説踊り」「源太踊り」【交通】JR上尾駅西口から市内循環バス「ぐるっとくん」「平方丸山公園線」で「畔吉」バス停下車または、東武バス「畔吉經由西上尾車庫行き」で、「前原」バス停下車 ※經由しない便がありますので注意してください。



手拭踊り

ミニシンポジウム 上尾の無形文化遺産のいま

3月17日(日) 開催

生涯学習課 ☎775-9496 ・ ☎776-2250



畔吉ささら獅子舞 笛の入場

市内では多くの無形民俗文化財、いわゆる無形文化遺産が今もなお継承されています。しかし、無形文化遺産を取り巻く環境は厳しく、後世に伝えていくには地域の理解と協力が不可欠です。今回は、市無形民俗文化財保存団体連絡会と共催で、上尾の無形文化遺産のいまとこれからを語り合います。

時3月17日13～16時 所イコス上尾 内太鼓や祭礼具の老舗である宮本卯之助商店による講演、保存会による取り組みの事例報告他 対市内に在住・在勤・在学の人 定50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(無形文化遺産のいま)を記入して、3月11日(月)まで(必着)に生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1)へ

埼玉原生態系保護協会
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3月10

日～4月7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) 費200円

申飲み物、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 問小川☎

781-0887

荒川太郎右衛門地区

自然再生協議会の催し

荒川大自然ツアー

時4月6日(土)9時～12時30分

(雨天の場合は、4月7日(日)

に延期) 所荒川太郎右衛門

自然再生地(桶川市、川島町)、

サクラソウトラスト地(領家、

三ツ又沼ビオトープ(平方

【集合】JR桶川駅西口・9時

内荒川沿いを散策しながら、

春の草花を紹介する 費100円

定20人(先着順) 申参加者全

員の氏名・年齢・住所、当日

連絡の取れる電話番号を記入

して、3月20日(水)まで(必着)

に、郵送かファクスまたは

メールで荒川太郎右衛門地区

自然再生協議会事務局(〒350-

1124川越市新宿町3-12

国土交通省荒川上流河川事務

所内)へ 問荒川太郎右衛門

地区自然再生協議会事務局☎

049-220-0145・☎049-247-9

8500・☎krt-tarou@mlt.

go.jp

NPO法人荒川の自然を
守る会の催し

①草原の観察と草抜きと野草

の植え付け 時3月3日(日)9

時30分～12時(小雨決行) 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 【服装】長

袖・長スボン、帽子 ②西野

土手のアマナと平方の文化遺

産巡り 時3月23日(土)9～12

時(小雨決行) 所平方上宿地

区、西野土手 内平方の神社、

平方河岸時代の古民家、アマ

ナ(植物)などの見学 【集合】

平方八枝神社・9時 ●①②

共通 費100円 申飲み物、軍

手、鎌(持っている人) 問菅

問☎090-9641-5288



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

【3月の休館日】毎週(水)
市内循環バス「ぐるっとくん」平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

館長イチオシ

おためしヨガ教室
毎週火曜日に開催している人気のヨガ教室を木曜日に無料で開催します。呼吸に合わせて動き、体を緊張から解き放ちます。初心者でも参加できます。ぜひお試しください。 時3月7・14・28日のいずれも(木)15:30～16:30 費入館料だけ 定25人(先着順)

ジュニアスイム
4～5月のジュニアスイムの申し込みについては、3月1日(金)からホームページに詳細を掲載します。

健康相談
時3月19日(火) 13:15～14:15 費入館料だけ

学べる・遊べる
自然学習館
3月



所 吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然学習教室

●早春の草花を見つけよう
時3月21日(祝)9:30～12:00 定12人(先着順) ※小学生以下は、保護者同伴です。
【服装】活動しやすい服装
☎3月1日(金)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、自然学習館へお問い合わせください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線で「自然学習館」下車

3月1日～4月15日
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。

プール 水着・スイムキャップ 申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(3/25～4/8を除く) 定20人
- ②アクアビクスⅠ 時 毎週(火) 11:00～12:00(3/19～4/9を除く) 定20人
- ③アクアビクスⅡ 時 毎週(火) 14:00～15:00(3/19～4/9を除く) 定20人
- ④ワンポイントスイム 時 毎週(木) 11:00～11:40(3/21～4/4を除く) 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(3/21～4/4を除く) 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時 毎週(金) 11:00～12:00(3/15～4/5を除く) 定10人
- ⑦アクアウォーク&ジョグ 時 毎週(金) 14:00～14:30(3/15～4/5を除く) 定20人

スタジオ 運動する服装、室内靴 申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(3/21を除く) 定15人
- ⑮エアロビクス 時 毎週(木) 12:00～13:00(3/21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(3/21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(3/1を除く) 定15人

共通 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑦⑨⑬⑱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 体験ものづくり教室

●楽しみながら絵手紙を作ろう!
時3月23日(土)9:30～12:00 費200円 定15人(先着順) ※小学生以下は、保護者同伴です。
☎手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 申3月1日(金)から電話で



天文科学教室

●笛を作り、音が出る仕組みを学ぼう
時3月17日(日)14:00～16:00 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。 定10人(先着順) 申3月1日(金)から電話で



市役所ギャラリー

- アートベル合同展(絵画) 3月7日(水)～13日(水)10～18時(7日は13時から、13日は15時まで)
- 第6回大石水彩会色鉛筆画会・上平好彩会グループ展 3月14日(木)～20日(水)10～17時(14日は13時から、20日は15時まで)
- 和紙ちぎり絵展 3月29日(金)～4月3日(水)10～17時(3日は15時まで)

市民ギャラリー

- 県展陳列洋画作品展 3月7日(木)～13日(水)10～18時(7日は13時から、13日は16時まで) ※詳しくは26ページを参照してください。
- グループ絵画展 3月14日(木)～20日(水)10～17時(14日は13時から、20日は16時まで)
- 第7回フォトクラブひまわり写真展 3月21日(祝)～27日(水)10～17時(21日は12時から、27日は16時まで)



ギャラリィ
ガイド
3月7日～4月3日

☎775-94996 ☎776-12250

市民相談 相続、離婚相談他	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
弁護士相談 事前予約 相続、離婚、契約、交通事故の示談・損害賠償、調停・訴訟手続き他	10日(水)、19日(金)、24日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00 (1回の相談は25分)
司法書士相談 事前予約 相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続き他	4日(水) 13:00~15:30 (1回の相談は30分)
税理士相談 事前予約 相続、贈与、所得税、その他税金問題全般	3日(水) 10:00~15:00 (1回の相談は35分)
行政書士相談 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続き他	16日(水) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
不動産相談 事前予約 不動産の売買・賃貸他	2日(水) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
行政相談 国の行政事務についての要望や苦情	2日(水) 10:00~12:00
住宅増改築・修繕相談 住宅の増改築・修繕	12日(金) 13:00~15:00
市民相談室 (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、出日祝などに当たる場合はその直前の平日になります。	
暴力追放相談 事前予約 暴力団対策の相談	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
交通防犯課 (市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927	
女性のための相談 事前予約 自分自身の生き方、夫や家族との関係、夫や恋人からの暴力などで悩んでいる女性のための相談	毎週(水) 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
女性のための法律相談 事前予約 離婚、夫や恋人からの暴力など法律の問題で悩んでいる女性のための女性弁護士による法律相談	16日(水) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
女性のためのDV電話相談 配偶者からの暴力(ドメスティック・バイオレンス)に関する相談	29日祝を除く毎週(水)休 10:00~12:00 13:00~16:00
男女共同参画推進センター (市役所第三別館1階) ☎778-5110(相談専用電話) ☎778-5112	
人権相談 家庭内の不和、相続、不動産貸借・売買、人権にまつわる悩み事・もめ事他	24日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00
市役所7階大会議室 人権男女共同参画課 ☎775-5117 ☎778-5112	
外国人市民のための相談(ハローコーナー) 外国人市民の生活情報の提供や相談他	市民相談室/1日(月)、8日(月)、15日(月) 501会議室/27日(出) 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
市民相談室 (市役所第三別館1階)・ 501会議室 (市役所5階) 市民協働推進課 ☎775-4597 ☎775-0007	
消費生活相談(事業者は除く) 架空請求(メール・郵送)、クーリング・オフ、契約トラブルなど消費生活について個人の相談、多重債務相談	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
消費生活センター (コミュニティセンター2階) ☎775-0801 ☎776-4600	

心配ごと相談 事前予約 家庭内の悩み事、社会的な問題、介護他	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~17:00
社会福祉協議会 (総合福祉センター内) ☎773-7155 ☎772-8647	
発達相談 子どもの発達の心配や育児の悩み	
運動発達訓練・相談 事前予約 運動機能の発達に不安や課題のある乳幼児の個別訓練・相談(小・中学生も対象)	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
言語発達訓練・相談 事前予約 言葉の発達に不安や課題のある幼児の個別訓練・相談(おおむね3歳~未就学児)	
発達支援相談センター (本町4-13-1 上尾保育所2階) ☎776-6166 ☎776-6127	
家庭児童相談 18歳未満の子どもについての相談	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
家庭児童相談室 (発達支援相談センター内) ☎776-6164 ☎776-6127	
少年相談 青少年の悩み事(学校・家庭での問題、交友関係、非行他)の相談	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
少年愛護センター (市役所別館(青少年センター)2階) ☎0800-800-4188(フリーダイヤル) ☎048-775-8718(携帯電話) ☎776-2117	
いじめ相談 いじめに関する相談(電話)	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~17:00
子ども・いじめホットライン・ホットメール ☎0120-556-290(フリーダイヤル) ✉556soudan@city.ageo.lg.jp	
就学相談 事前予約 障害のある、または発達に不安のある幼児・児童・生徒の就学	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~17:00
教育相談 事前予約 不登校、子どもの性格・行動、知的発達、言葉について、学業他(電話・来所いずれも可)	(予約受け付けは16:30まで)
教育センター (市役所別館(青少年センター)1階) ☎776-7600 ☎776-7604	
子ども・若者相談 事前予約 ニート・ひきこもりなど自立に向けて悩んでいる本人またはその家族のための相談(市内に在住のおおむね15~30歳代)	30日祝を除く毎週(水)金 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
子ども・若者相談センター (市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342	
内職相談 内職の相談・紹介、求人受、就業情報の提供他	30日祝を除く毎週(水)金 10:00~12:00 13:00~16:00
内職相談室 (JR上尾駅東口プラザ館5階ワークプラザあげお) ☎773-3200	
一般職業相談 若年者から高齢者までの職業相談・紹介、求人受、求人情報の提供他	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 9:00~17:00
ふるさとハローワーク (JR上尾駅東口プラザ館4階ワークプラザあげお) ☎773-3500	
国民年金相談 ※相談内容によっては年金事務所へ案内することもあります。	出日、29日祝、30日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
保険年金課 (市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827	

3/15 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児	30 土	ア 球技大会 15:30~17:00 園小学生以上
16 土	ア おはなし会 13:30~14:00 園乳幼児・小学生 ア 造形クラブ 14:30~15:30 園小学生 定20人(先着順) 申3/5(火)から直接または電話 モ 体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 定56人(先着順) 申9:05から整理券を配布	31 日	ア 春休み卓球大会 15:30~17:30 園小学生以上
17 日	ア シュッポの部屋 14:00~16:00 園乳幼児・小学生 ア・コ アップーの城~みんなでゼロボンズファミリーコンサートを盛り上げよう!!~ 12:00~14:00 園文化センター 園市内在住の2歳児以上と保護者 定各館18組(先着順) 費親子ペアチケット/2,800円 申直接各児童館へ	4/1 月	ア 春のアート展 14:00~15:00 園幼児・小学生 定20人(先着順) 申3/5(火)から直接または電話
18 月	ア 2019年度 幼児クラブ説明会 10:00~11:00 園市内在住の2・3歳児(平成27年4月2日~平成29年4月1日生まれ)と保護者 申3/5(火)から直接または電話	2 火	ア のびのびひろば 10:30~11:10 園1歳児と保護者 ア 春のペーパークラフト 14:00~15:00 園小学生 定15人(先着順) 申3/5(火)から直接または電話 ア 昔あそびの日 15:30~17:30 コ おしゃべりサロン 11:00~11:30 園0歳児と保護者 定15組(先着順)
19 火	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 定20組(先着順) コ でんしゃで遊ぼう 14:30~15:30 園1歳以上の未就学児	3 水	ア シャボン玉であそぼう 14:00~15:00 園幼児・小学生 モ 6か月までの赤ちゃんの日 10:00~12:00 園6か月児まで 定25組(先着順) 申直接または電話
20 水	ア おみせやさんごっこ 14:00~15:30 コ やぎさん一座の手づくり紙芝居 14:00~14:30 モ 7か月からの赤ちゃんの日 10:00~12:00 園7~11カ月児 定25組(先着順) 申直接または電話	4 木	ア すくすくひろば 10:30~11:30 園0~1歳6か月児と保護者 ア パラバルーンであそぼう 14:00~15:00 園乳幼児・幼児 コ ちびちゃんたちの美術あそび 10:30~11:30 園未就園児 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 モ ころころ 10:00~11:00 園・定・申31ページ参照
21 祝	ア スプリングフェスタ 15:00~16:00 コ がっきで遊ぼう 11:00~11:30 園未就園児 モ チャレンジ!バドミントン 16:00~17:00 園小学3年生以上	5 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児
22 金	ア 消防訓練 10:00~10:45 ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 コ にこにこバースデー 11:00~11:30 園市内在住で3月に2~4歳になる未就園児と保護者 定10組(先着順) 申3/1(金)~20(火)に直接または電話で モ 幼児食のおはなし 10:00~11:00 定20組(先着順) 申直接または電話	6 土	ア つくってあそぼう 14:00~15:00 園幼児・小学生 コ おはなし会 13:30~14:00 コ キッズ工作 14:00~15:30 園市内在住の小学生以上 定20人(先着順)
23 土	ア 体験トランポリン教室 9:20~12:00 園3歳児~小学生 定48人 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 園幼児・小学生 コ 昔遊び 14:15~15:15	7 日	ア かがくあそび 14:00~15:00 園幼児・小学生 定材料がなくなり次第終了 ア アップーリンピック 15:00~16:00 園小学生
24 日	ア おもちゃの病院 13:00~15:00 コ こどもの城名作劇場 14:00~15:00 コ 将棋教室 14:00~16:00 園市内在住の小学生以上 定16人(先着順) 申3/1(金)から直接または電話で	8 月	コ カプラの日 16:00~17:00 園小学3年生以上
25 月	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 定30組(先着順) コ カプラの日 16:00~17:00 園小学3年生以上	9 火	ア 育児のあれこれおしゃべりほっとタイム 10:30~11:30 園0・1歳児と保護者 ア 昔あそびの日 15:30~17:30 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 定30組(先着順) モ ももっこ広場 10:00~11:00 園上平公民館 園1歳以上の未就学児 定35組(先着順) 申子育て支援センターへ
26 火	ア けん玉であそぼう 16:00~17:00 園幼児・小学生 コ おはなしの城 11:00~11:30 コ マンガ図書館 13:30~16:00 園小学3年生~高校生	10 水	ア やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30 モ みんなのおはなし 9:30~10:00
27 水	ア 春休みバドミントン大会 15:30~17:30 園小学生以上 コ マンガ図書館 ①10:00~12:00②13:30~16:00 園小学3年生~高校生 モ みんなのおはなし 9:30~10:00	11 木	ア にこにこひろば 10:30~11:10 園2歳児と保護者 モ はじめまして 10:00~11:00 園3~8カ月児 定15組(先着順) 申直接または電話
28 木	ア よちよちひろば 10:30~11:30 園0歳児と保護者 モ はいはい 10:00~11:00 園1歳~1歳3カ月児 定12組(先着順) 申直接または電話	12 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児
29 金	ア リクエストなかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 コ マンガ図書館 ①10:00~12:00②13:30~16:00 園小学3年生~高校生	13 土	ア ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ 園乳幼児・小学生 ア レクゲームの日 14:00~15:00 園小学生 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
		14 日	ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 園幼児・小学生 コ おもちゃの病院 13:00~15:00 コ カプラの日 14:00~15:30 園小学3年生以上

みんなあつまれ いっしょにあそぼ!



児童館 アッピーランド

児童館アッピ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! アッピーランド ～SPRINGフェスタ♪2019!～

音楽室にある楽器を「アッピーバンド」が演奏します。新年度に向けて元気いっぱい
に歌ったり、踊ったりして楽しみましょう!
時3月21日(祝)15:00～16:00



所 本町6-11-25
☎ 779-7030 ☎ 772-7972
開館時間 9:00～18:00
3月の休館日 19日(火)



アッピーランドの
ホームページは
こちらから

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 ～春休み特別企画「マンガ図書館」～

2,500冊以上ある漫画を読んだり、県立上尾南高校マンガ同好会の皆さんと一緒にイラストを描いたりしよう。
時3月26日(火)13:30～16:00、3月27日(水)・
29日(金)10:00～12:00、13:30～16:00
※小学3年生～高校生

所 今泉272
☎ 783-0888 ☎ 781-4466
開館時間 9:00～18:00
3月の休館日 14日(木)、28日(木)



こどもの城の
ホームページは
こちらから

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。
気軽に遊びに来てください。

ころころ

ふれあい遊びなどの紹介の他、情報交換・交流を図ります。 時4月4日(木) 10:00～11:00 ※9～11カ月の子どもと保護者 ※12組(先着順) ※直接または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 3/1歳から直接または電話で ただし、3/1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。

プラムほっとステーション (こどもの園プラムハウス)

家庭的な雰囲気の中、室内のおもちゃや園庭の遊具を使って親子で遊びます。時間のあるときに遊びにきてください。曜日によって開放場所が変わります。

音楽遊び、お茶会、離乳食や発育の講演会なども行っています。 ※予定はホームページをご覧ください。

所 西宮下1-16-1 ☎ 776-6771 ☎ 776-1717
開館日 (火)(木)(金) (季節によって曜日の変更あり)



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。

食育情報!!

お弁当作りに役立つ♪ おすすめレシピの紹介

アップレシピからお弁当作りに役立つ副菜のレシピを紹介し、さらに、バランスが良いお弁当作りのコツも紹介しますので、これからのお弁当作りの参考にしてください。

副菜のレシピ ～のり和え～

17kcal・塩分0.5g(1人分当たり)

●材料2人分量(2人)

- ホウレンソウ…80
- モヤシ…80
- かつお節…1
- しょうゆ…6(小さじ1)
- 焼きのり…1(全型1/3枚)



●作り方

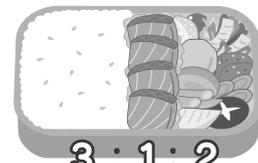
- 鍋にお湯を沸かしモヤシを茹で、ざるにとる。次にホウレンソウを茹でる。
- 茹でたホウレンソウは水に入れ、あくを抜き、水気を絞り2、3等分に切る。焼きのりは刻んでおく(手で細かくしても可)。
- ホウレンソウ、モヤシをかつお節としょうゆと焼きのりで和える。



◀その他のアップレシピはこちらから

バランスが良い からだ・心・くらし・環境に健康な1食 お弁当作りのコツ 「3・1・2弁当箱法」

- 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
※エネルギー量(キロカロリー)と同じ数値の容量(ミリリットル)の弁当箱が適正なサイズです。
- 動かないようにしっかりとめる
- 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 同じ調理法の料理(特に油を多く使った料理)は1品だけにする
- 全体をおいしそうに仕上げる



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

出典:NPO法人食生態学実践フォーラム
ホームページより
http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako
(2019年1月8日にアクセス)

離乳食教室 後期・完了期

参加者を募集

大人の献立から取り分けて離乳食を作る簡単な調理実習と講義です。☎4月17日(水)9時30分～13時 東保健センター ☎市内に在住で平成30年4～5月生まれの子どもと保護者 費450円 定15組(先着順) 日3月11日(月)から電話で東保健センターへ

上尾市母子愛育会が 厚生労働大臣から



- 昨年11月8日、多年にわたる母子保健の向上などに尽力した功績を認められ、上尾市母子愛育会が母子保健家族計画事業功労者として、厚生労働大臣から表彰されました。
- 本会は乳幼児と保護者が集まれる場所を提供する「親子のつどい」を開催するなど、子育ての心強い味方として市民と地域・行政の橋渡しの役割を担っています。



上尾市母子愛育会の皆さんが
島山市長に受賞を報告

3月は自殺対策強化月間

自殺に至るまでには、さまざまな悩みを経験します。最初のきっかけは、転職や失業、育児の悩みなど日常生活で経験することといわれています。悩みがある時は、早めに誰かに相談しましょう。家族や友人など周囲の人に相談しづらい時は、保健センターや県鴻巣保健所で相談できます。

母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東保健センター、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** 3月1日(金)13:15~14:00 所 東保健センター 費 1,404円
- **にこにこ健康相談会** 3月18日(月)9:00~10:00
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 3月19日(火) 9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 3月28日(木)9:00~10:00 所 平成30年5月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室開始期・初期** 4月11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
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 4月16日(火)10:00~11:30【要予約・4月4日(木)9時から】 所 1か月児健診を終了した1~3月生まれの乳児と母親 定 15組(先着順)
- **パパママ教室** 4月20日(土)9:10~12:10【要予約・4月5日(金)9時から】 所 2019年7~10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。

- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 3月18日(月)13:15~16:10、4月8日(月)13:30~16:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 3月27日(水)・4月10日(水)13:30~15:30【要予約】 所 40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 4月9日(火)14:15~14:45【要予約】 所 食生活を改善したい人

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
【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、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)

【診療日】日・祝
【診療時間】9:30~12:30

●産科 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・21日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
10・24日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
17・31日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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、I P 電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.453

急性低音障害型感音難聴

急性低音障害型感音難聴は、低音域で起こる難聴です。症状としては音が聞こえないというよりも、「耳に水が入ったような感じ」「周りの音や自分の声が響く」「ゴーン」という低い音の耳鳴り」などがあります。突発性難聴に比べて症状は軽度ですが、この難聴のやっかいなところは再発することがあるということです。

20~40歳代の女性に多く、目まは伴いません。片耳で発症することが多いですが、まれに両耳で起こることがあります。ストレスや疲労が誘因と考えられています。

急性低音障害型感音難聴の治療は薬物療法が中心で、ビタミン剤や血液循環改善剤、内耳のむくみをとる利尿剤、ステロイド剤といった薬が用いられます。この難聴は治療すれば聴力が良好に回復することが多い病気ですが、いったん症状が回復しても再発の可能性があります。再発を予防するためにも、睡眠と栄養バランスのとれた食事を取り、疲労やストレスをためないようにする必要があります。

初めて症状が出た時は目まいを伴わないメニエール病(蝸牛型メニエール病)や、低音が障害される突発性難聴と鑑別することが難しいことがあります。また、再発を繰り返し、だんだん難聴が進行する場合は、メニエール病に移行することもあります。

耳のつまりが取れない、音が響く、低い音の耳鳴りがするなどは、耳への空気が抜けにくい時にも出る症状です(飛行機に乗った時や高い山に登った時)。急性低音障害型感音難聴でも同じような症状で発症しますが、この難聴では治療が必要となります。このような症状が続く場合は耳鼻咽喉科を受診し、相談をしてください。

上尾市医師会

外国語情報コーナー

今月は「バイクや軽自動車の廃車などの手続きは4月1日までに」(10ページ参照)と「国民年金こんなときは届け出を」(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

Procedures for discarding of light cars and motorbikes

The Light Car Tax is imposed on those who are registered as owners of light cars and/or motorbikes as of April 1 every year. Note that, unless the proper procedures have been taken, the tax will be imposed, even if the vehicle is no longer in the registered owner's possession because it has been given away, scrapped or stolen. To avoid paying tax on a light car or motorbike which is no longer in your possession, you must complete procedures by April 1 (mon). If you have moved into Ageo but have not changed to a license plate issued by Ageo City for your motorbike (125 cc or less), please come to Shiminzei-ka (2F of City Hall) to have a new license plate issued.*Please contact the Saitama Transport Branch Office /Saitama Unyu-shikyoku (Tel 050-5540-2026) for motorbikes over 125 cc, and the Light Car Inspection Association's Saitama Office/Keijidousha Kensa Kyokai Saitama Jimusho (Tel 050-3816-3110) for light cars (three and four-wheel cars).

→ Shiminzei-ka Tel 775-5130 / Fax 775-9846

National Pension

All residents of Japan between 20 and 59 years of age are required to join the National Pension System. There are three types of status for the pension system; status is determined by your employment situation. When your status has changed because you started working, changed jobs, or got married, or when your address and/or family name have changed, you are requested to follow the necessary procedures as soon as possible.

→ Hoken-nenkin-ka Tel 775-5137 / Fax 775-9827 Omiya Nenkin Jimusho Tel 652-3399

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

SUCATEAMENTO DE VEÍCULOS LEVES E MOTOCICLETAS

Todos os proprietários de veículos leves terão seus impostos calculados na data de 1º de abril de todos os anos. Aqueles que se desfizeram de seus veículos por motivo de venda, doação, sucateamento ou roubo e não fizeram a atualização do registro junto às autoridades competentes terão seus impostos cobrados

normalmente. Para que isso não ocorra pede-se que o proprietário realize até a data de 1º (2ª.feira) de abril, a atualização de registro de seus veículos. Proprietários de motocicletas com menos de 125cc e que vieram a residir em Ageo, providenciar a mudança de endereço e placa da motocicleta junto ao setor de impostos (prefeitura de Ageo, 2º.andar).

*Para atualização de registro de motocicletas acima de 125cc entrar em contato com a Associação de Transporte de Saitama (Saitama Unyu Shikyoku, Tel 050-5540-2026) e para veículos leves (3 ou 4 rodas) entrar em contato com a Associação de Inspeção de Veículos Leves Escritório Saitama (Keijidousha Kensa Kyokai Saitama Jimusho, Tel 050-3816-3110).

→Shiminzei-ka Tel 775-5130 / Fax 775-9846

Pensão Nacional

Todas as pessoas maiores de 20 anos e menores de 59 anos residentes no Japão, deverão contribuir para o Sistema de Pensão Nacional. O sistema é dividido em 3 categorias conforme a profissão e outros. Providenciar rapidamente os trâmites de alteração de categoria em caso de novo emprego, casamento e também em caso de mudança de nome ou endereço.

→ Hoken-nenkin-ka Tel 775-5137 / Fax 775-9827 Omiya Nenkin Jimusho Tel 652-3399

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

Procedimiento para registrar o desahcer de vehículos ligeros

El impuesto sobre vehículos ligeros es el impuesto municipal cargados a dueños en fecha 1 de abril de cada año. Si usted no hace trámite necesario para deshacerse de su vehículo, tiene obligación de pagar dicho impuesto aunque no lo use debido a la concesión, robo o pérdida. De todos modos, antes del lunes, 1 de abril, acérquese a la entidad competente para ese trámite. Los que se han mudado a Ageo y no ha tenido la placa debidamente en su motocicleta (125 cc o menos), también deben cambiarla por la de Ageo en la sección Shiminzei-ka (2º piso de la municipalidad). Acerca de la actualización de registro de la moto de 125cc y más, pregunte a la Asociación de Transporte de Saitama (Saitama Unyu Shikyoku, Tel 050-5540-2026) y acerca de los vehículos

ligeros con tres o cuatro ruedas, contacte con la Asociación de Inspectoría de Vehículos Ligeros, Sucursal de Saitama (Keijidousha Kensa Kyokai Saitama Jimusho, Tel 050-3816-3110)

→Shiminzei-ka Tel 775-5130 / Fax 775-9846

Pensión Nacional

Todas las personas entre 20 y 59 años, independientemente de su nacionalidad, tienen la obligación de afiliarse en el sistema de la Pensión Nacional. Hay tres tipos en cuanto a la manera de afiliación según su estatus laboral. En caso de que haya algún cambio en su estado debido a que ha empezado a trabajar, ha cambiado de trabajo, se ha casado, o cuando ha cambiado de dirección y/o de nombre y apellidos, hay que hacer trámites necesarios tan pronto como posible.

→ Hoken-nenkin-ka Tel 775-5137 / Fax 775-9827 Omiya Nenkin Jimusho Tel 652-3399

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

小型摩托车・小型汽车・摩托车的废车(废弃处理)手续

市役所于每年4月1日对已登记的小型汽车征税。如果已将车转让他人,已经拆卸解体或被盗等不归您所有的情况下,请尽快办理相关手续以避免成为课税对象。请于4月1日(星期一)之前办手续。搬入上尾市而未更换牌照的摩托车(125cc以下)所有者,请尽快到市民税课(市役所2楼)办理牌照更新手续。

*超过125cc以上的摩托车请到埼玉运输分局(Tel 050-5540-2026)、小型汽车(三、四轮)请到小型汽车检查协会埼玉事务所(Tel 050-3816-3110)询问。

→市民税课 Tel 775-5130 / Fax 775-9846

国民年金

居住在日本的20岁以上59岁者,都应该加入国民年金。按照职业等分类3种的加入方法。因就业・转业和结婚等变更加入种类或变更住址・姓名时,请提出申报。

→保险年金课 Tel 775-5137 / Fax 775-9827

大官年金事务所 Tel 652-3399

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。

団地の誕生

昨年7月15日、上尾市は市制施行60周年を迎えた。ことし2月1日現在の市の人口は22万8,485人で、市制施行時の3万7,149人から6倍以上に増えた。上尾市の人口の増加は、東京から約35キロという地理的な条件の良さに、当時の国の高度経済成長政策も加わり、田園都市から工業都市、そして現在の住宅都市へ変貌してきた歩みを示すものである。

市の人口が5万人を超えたのは、市制施行から6年以上が経過した昭和39(1964)年12月であった。しかし、昭和45(1970)年3月には10万人を超え、わずか5年ほどで人口が倍増した。



写真1 平塚団地(炭鉱離職者専用住宅)の竣工を伝える『上尾自治だより』(第105号)

市の人口が急増したのは、大規模な集合住宅である団地が誕生してからである。上尾市における最初の団地は、昭和39(1964)年3月、平塚に建設された平塚団地である。同団地は、雇用促進事業団が炭鉱離職者のために建設したもので、鉄筋コンクリート4階建てが9棟と大規模なものであった(写真1)。その後、県の住宅供給公社が、昭和40(1965)年4月に上尾第一団地(大字上)、翌昭和41(1966)年7月に富士見団地(富士見)を建設した。

さらに、昭和41(1966)年11月、原市に日本住宅公団(現・UR都市機構)による原市団地が誕生した(写真2)。同団地は、鉄筋コンクリート5階建て・1,583戸と巨大なもので、一つの町が誕生しようなものであった。

次いで、翌昭和42(1967)年2月、瓦葺に同じく公団の尾山台団地(鉄筋コンクリート5階建て・1,760戸)が誕生した。さらに、公団の団地は高崎線西側(小敷谷)にも誕生し、昭和43(1968)年12月に西上尾第一団地(鉄筋コンクリート5階建て・3,202戸)、昭和45(1970)年3月に西上尾第二

団地(鉄筋コンクリート5階建て・2,993戸)が続けて誕生した(写真3)。県内で一つの市町村に千戸以上の公団住宅が4カ所もあるのは、上尾市だけであった(『上尾市史』第八巻)。

公団の団地に加え、昭和42(1967)年に行われた埼玉国体の選手村も、国体終了後、県営のシラコバト団地(大字上・久保)に衣替えし、昭和40年代前半は上尾市にとって団地の建設ラッシュであった。その結果、上尾市の人口は、昭和40(1965)年から昭和45(1970)年までに102・3割の増加を示し、人口10万人以上の市では全国一の増加率となった。そして、昭和45年の市の人口の3割が団地人口で、市民の3人に1人が団地の住民という状況であった(『上尾市史』第七巻)。

なお、人口が15万人に達したのは、10万人を超えて6年後の昭和51(1976)年10月であった。しかし、20万人を超えたのは平成4(1992)年6月であり、さらに16年かかった。まさに市の人口増加のピークは、平塚団地の誕生に始まる昭和39(1964)年から昭和40年代にかけてであったといえよう。

(上尾市歴史民俗研究会)



写真3 建設中の西上尾第一団地



写真2 空から見た原市団地

あげおのできごと
“ほっと”にお届け!



あげたて! NEWS

知識や経験を地域のために生かす

市制施行60周年記念 地域デビュー支援事業「まだまだ、頑張ります!」～地域でのセカンドライフのために～



地域でのセカンドライフの心得について話すタケカワユキヒデさん

2月9日、文化センターで市制施行60周年記念 地域デビュー支援事業「まだまだ、頑張ります!」～地域でのセカンドライフのために～が開催されました。これは、定年を迎える人などに市民活動団体を紹介し、地域活動への挑戦を応援するイベントです。また、この日はタケカワユキヒデさんが講演を行い、自身の音楽を通じた地域活動について語りました。「知識や経験を地域のために生かしてほしい」というタケカワさんの話に、参加者は興味深く聞き入っていました。



キラリ☆あげおPR大使に就任した金井恒太六段(左)と島山市長

将棋を通して市のPRを

金井恒太六段をキラリ☆あげおPR大使に任命

2月9日、上尾市出身で日本将棋連盟所属の棋士、金井恒太六段を市の魅力を広く市内外に発信する「キラリ☆あげおPR大使」に任命しました。任命式は、同日行われた「第27回上尾市新春将棋大会」の中で行われ、多くの将棋ファンが見守る中、島山市長から金井六段へ任命証が手渡されました。現在、将棋界の第一線で活躍する金井六段。PR大使任命を受け、「伝統文化である将棋を通して、市のPRをしていきたい」と意気込みを語りました。

AGECO StyleをPR

ダイヤモンド☆ユカイさんが市を訪問



島山市長とダイヤモンド☆ユカイさん

1月15日、市が推進する「AGECO Style」(※)をPRする動画に出演する歌手で俳優のダイヤモンド☆ユカイさんが、市を訪問しました。今回製作する動画は、ダイヤモンド☆ユカイさんが上尾の農産物などで料理を作りながら、環境にやさしい取り組みについて学ぶ内容となっています。ダイヤモンド☆ユカイさんは「動画を観て、エコな暮らし方を楽しく知ってもらいたい」と意気込みを語ってくれました。現在、4月頃の公開に向けて製作中です。ぜひ楽しみにしてください。

(※)AGECOで行うECOな取り組みの総称

世界のレベルを肌で感じる

柔道オーストラリアのカデ世代ナショナルチームと練習会



練習で技をかけ合う参加者たち

1月23日、市民体育館で市少年柔道教室の生徒が、柔道オーストラリアのカデ世代(15～17歳)ナショナルチームと練習会を行いました。この練習会は、県立武道館などを拠点に14日間にわたって実施されたナショナルチームの強化合宿(※)の一環として行われ、参加した生徒たちは、国を代表する選手の胸を借りて、世界のレベルを肌で感じていました。生徒たちが練習会での経験を今後の糧として、世界に羽ばたく人材に育つことを期待しましょう。

(※)昨年11月に締結された「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」に基づき実施

◆「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。

笑顔きらめく
ほっとなまちあげお

広報あげお

3月号

2019 No.1020

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 048-775-9809

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

上尾市